

悟玄篇 元 余洞真撰

坐工口诀

夫学道之士，不拘时候，但得身心闲暇之时，求于静处，瞑目闭口，端坐忘耳，或盘膝或不盘而坐皆可。夫坐之时，外忘其形，而不著物累，内忘其心，而不著事，若存其中，似存不存，似守不守，而著于空矣。久久纯熟，自然念定，念定则阳生，阳气生则有升有降。其气升者，自腰间尾闾而升，直上夹脊而止，藉巽风则鼓而上于顶矣，二气交合，下降于舌端，如蜜之甜，款款咽纳，直入中官矣。丹书曰：吹嘘赖巽风。又曰：初时须著力，次候却如无。总之，升降不明火候之数、日因用工夫、三关妙用、沐浴玄机，空延岁月，到老无成矣。古歌曰：神仙不肯分明说，误杀阎浮多少人！何也这些道理人还识，陆地神仙闹似麻。所谓天机秘诀，未敢泄漏于文，故以口传心授尔。

火燥水滥

夫火燥者，上升不止；水滥者，下降不息。若有法度调和，斤两运用，则火不炎燥，水不泛滥，自然定矣。用时则有，不用则无，其理玄机，在乎口诀。既不知此妙用，则何一炼精化气，二炼气成神，三炼神还虚也。今学道之人，天下纷纷，其得正传者，无有一二尔。此个道理，岂可轻易授人哉！

沐浴

十月怀胎，两月沐浴，共成一载三百六十日矣。且休说十月怀胎，其两个月而沐浴，安于何处矣。此两个月而又不行火候，或安于前，或安于后，或安于其中矣。委的实用，非不用也。学道之士，须要参学，莫泥于卯酉二月，非也。脱胎之时，莫非口传心授尔。

玄关一窍

玄关一窍者，乃一身总要之关也，此窍者，即心中之心是也。其心非肉心，乃心中之主宰，一身万事之神也。其神者，无形无相，非有非无也。人能无私之时，便是玄关一窍，才有一毫私欲，不是也，程子曰：不偏不倚之谓中，才有偏倚便不中也。杏林石真人曰：身里有玄机，心中无垢尘。期言尽矣。玄关一窍，万事之宗，动交于物，静养在中。不无不有，非色非空，凝然湛定，气息流通。左升白虎，右发青龙，齐停夹脊，鼓起巽风。扇开炉鞴，透上昆峰，乾坤交媾，化作一泓。降至舌端，咽入黄官，一日之内，三四遍功，初关百日，沐浴一月，中关百日，沐浴前同，上关百日，火候数穷，脱胎神化，抱一养童，九年行满，白日上升。大道无言非有问，忘形忘象求铅汞。守中一物莫存些，专意身心要守定。呼吸一应便神清，六脉自然朝性命。精神魂魄各归

元，至此身心寂不动。一阳生至二阳迁，只待温温行火今。须臾直举至银河，玉枕泥丸如火烘。乾坤交媾降明堂，顶上圆光悬宝镜，如如下降至舌端，满口馨香甘液喷。徐徐咽纳下黄庭，遍体金光随罩定。三家相见结婴儿，一卦三二两卦定。晨昏握运仗天罡，四三皆拱璇玑柄。一年迸破顶颌门，是能超凡而人圣。九年抱一行圆满，独步翔鸾归大洞。吾今泄破圣贤机，洗耳瞑心存一定。莫待铅虚汞散飞，他时赴死甘心尽。玄机备细剖心传，学道人人早精进。又云：玄关窍假在其中，无形无象亦无穷，今人若指其安处，便隔千山几万重。若人指点心肝脾肺肾不著处，却如虚处巧捏一穴，其言中矣，著一处却非中矣。

药物

夫采药者，血中采取真气，气中采取真精，血气者，到顶交合，化而为液。真精真气者，气至顶交合，化而为金，液者，流于经脉，而为白血。其金者，入于中宫，结而成丹。工夫到日，一身血气，化为白血，真精真气，尽结以成。丹体既成，出神入神，皆不被幻躯之累也，向上一著，超出阴阳之外，尤存口诀，是为身外有身，尤未奇特也。又云；精中气血血中精，精气元同太极成。莫言呼吸为交感，此物安能有死生。

火候

进火之时，顷刻一周天。夫十个月而三百日，三千六百时，三万刻，或刻刻行火候，或时时行火候，或日日行火候，或时中不拘于刻，或日中不拘于时，但用便用。但不知法度，则乱升乱降，则不能上矣。口诀存焉。

中宫

土生万物，心主万事，心即土也，土即心也，故曰中央戊己土，中央即玄关一窍也。了得土，万物死；了得心，万事息。今知学道人，茫茫只向外边寻觅，却不去中心求其道也。

抱一

脱胎吞入腹，在于人间，九载积行满八百，而证于仙。乾坤往来，游遍名山洞府。行满八百之日，奉金书玉诏，而列于班矣。

出神

名曰解胎。学道底人，总不知火候沐浴造化之备，其脱始之时，莫非口传心授尔。

初下手

玄牝之门：万化俱忘性不忘，忘无忘处妙无方。这些便是玄关窍，何是泥形乱度量

透关：自从关窍撞通时，二气周流应化机。任去任来无挂碍，丝毫不动斡璇玑。

破境：心明性彻，光圆如镜，一念才生，诸相即应，学道之士，不可认著，必属他境。故云：为甚眼中难著屑，只因性里不藏尘。念头一动性扬波，鬼面人头见许多。盖谓寂然通感应，学人不认即无魔。

敌魔：思念相续，不能断绝，鬼面人头，千般万状，立时驾动水火二车，一撞三关，直透内院，三尸走，六贼逃移，则群魔自然散矣。阵阵昏沉黑暗濛，立时仗剑布罡风。炉中发起三阳火，扫荡妖氛顷刻中。

立基：释氏工夫至此，谓之打成一片，昼夜不舍，只管加时定力，日就月将，做将去了，道门立基行火候，锻炼而成丹也。丹基立定念头纯，昼夜神光卫护身。两眼自然慵睹色，一心默歇守玄真。

火候：八窍分为八节门，温凉寒暑应乾坤。四时不失阴阳火，鼎内丹砂结紫云。又白真人曰：行火之士，十二时设一时，即五刻也，三百日内在半月，计一千五百刻也。一身八刻一周天，一刻工夫簇一年。学者若知如此用，饥来吃饭困时限。

冰浴：身中沐浴，乃气候之沐浴。月中之沐浴，乃丹头之沐浴也。紫阳曰：兔鸡之月及其时。斯言者，两月沐浴也，精全气旺药炉温，二八临门固蒂根。不向抽添加火候，洗心涤虑道常存。又：气候来潮，须当塞兑垂帘，湛然无欲，以待气候过也。毋得纵意四散，所谓不能固济须丹倾矣。工夫到此要防危，不比寻常一类推。气候来潮须保养，禁关闭兑守无为。

采药：采药时用看老嫩，嫩如涌泉之泛上是也，老如蚁行、如毛细是也。

锻炼：闭目若存中，如空空不空。坤宫其气发，背上炎烘烘。巽风轻鼓舞，一气透天宫。闭之不可放，化作满头泓，徐徐而放下，大地作甘霖。

总诀：夫人者，头乃诸阳聚会之所，其中有阴，名曰真汞，五脏者，乃诸阴聚会之所，其中有阳，名曰真铅。盖心者，上不属于阳，下不属于阴，而得其中，以为一身之主宰，视之不见其形，听之不闻其声，叩之者感而遂通，中之者寂然不动。人若向此不动中做工夫，终至纯熟，则知天地造化悉备于我矣。

[按]此书极重玄牝，作者认为“若人明得此窍，则三才万物，悉备于我矣。此之一窍，非泥于物也。其理别无他术，止不过忘形灭念，如守其中矣。久久纯熟，中宫静极，则身中阳气自然生矣。阳气渐生，阴气渐剥，乃曰阳长阴消之意矣”(自序)。书中所论，均属内丹术中之要点，唯文字较拙，多有辞不达意之处。作者余洞真，生平不详。