

金丹妙诀

收视返听

济阳子曰：“收视者乃将眼光从外收入玄关之中，停息静定，化成甘露，吞下于丹田，用意送归炁穴之内。眼光下视炁穴，神现静定，即观自在菩萨。所谓返观内照常心静，性命双修出苦轮也。

“书云：‘下手先制两眼。’两眼乃藏神之所，须要内观，不可外视。余曰不观近，不观远，常观无为一窍，此窍乃玄观窍也。

“道祖云：‘常有欲以观其窍，常无欲以观其妙。’妙者窍中之妙，能观窍妙，谓之定慧。

“昔黄帝得《彩凤书》云：‘饮啄不止身不轻，思虑不止神不清，声色不止心不宁。心不宁则神不灵，神不灵则道不成。’其要妙也，不在瞻星礼斗、苦己劳形；负在湛然方寸，无所营营。神仙之道，乃可长生。所谓心空一分，性见一分；心空十分，性见十分。豁然贯通，谓之曰明心见性。故元神外出，急速回光，收入于腔子里。虽一刻功夫，自然身心两静，百邪俱散，杲日当空矣。起念神即出，止念神即回。故禅家以止念为要，儒教以克己为功，道门以炼己为最也。

“返听者，返听丹田之妙也。人若耳相不觉逐声，急切凝韵，收回入于炁穴，返听丹田之妙。自然禅机静默，湛然常寂。日久纯熟，如如不动，自然冲和大定。故曰：‘目虽见色，吾则回光而内不受纳；耳虽听声，吾则返韵而内不受音；神虽应物，吾则静定而内不起思；元阳发动见物，吾则内醒而不迷，速用风火烹炼。’

“凡无念之间，泄精之位作动，以及男子外肾举、坤人月信行，此是关元动，名为活于时。见而不迷邪念，立定志气，收敛微细之元神，入于动炁之中。念兹在兹，息息归根，绵绵若存，无少间断。守到精血化而成炁，即将此炁逆归炁穴，定心封固。拨浊气于涌泉，另将元神守炁穴，微微吹嘘，炁足自然往后旋升。过三关，上泥丸，进玄窍。玄窍呼吸，法轮流转。停息静定，化甘露降下丹田炁穴，归根复命。虽一刻之功，不觉神炁混合。形神俱妙，身心快乐矣。此修仙之妙法也。

“夫人之神在心，心之机在目，目视十里之遥，心神随去十里之远。目不远物，从外返内，心神随之在内。不但在内，而且定矣。心则大定，肾水升上于泥丸，心火降下于丹田，口饮甘津，周身快乐。故云：时刻回光返照便易学，心无妄想便是道。

“昔黄帝得神芝图，求指于太乙皇人。曰：‘此乃三一之道也。’人能常守三一，定成真仙。三者何？精、气、神也。先天本归一，后天分为三。眼不

视而凝神，耳不听而保精，口不言而养炁。眼、耳、口三关紧闭，则保精、养气、存神之道得矣。

“所谓外三宝不漏，内三宝不泄。炼三归一，名曰三花聚顶。顶者，即玄关窍也。此窍乃天地之根、三才之源、法藏眼、总持门、上天梯、南天路，曰玄牝、曰戊己、曰刀圭、曰真一。无非金木合并之处，婴姁相会之乡。

“书云，‘惟精惟一，允执厥中’也。

“孔圣曰：‘吾道一以贯之。’

“达摩曰：‘得了一，万事毕。’噫！名色多端，不外玄关一窍而已！

“古仙云：‘此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。’要得此窍，非明师莫识。

“故云：‘饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为金丹无口诀，教君何处结灵胎。’人若得此一窍，常将耳、目、口归于窍内，谓之三花聚顶。再将调息绵绵，是谓四相归戊己。戊土在丹田，己土寄玄关。能克己，自然复礼，即凝神入丹田，真炁复归玄关之中。是所谓取坎填离者，此也。”

凝神入炁

济阳子曰：“人之神，日则散乱无依，夜则梦匀多端。若不凝归入定，则形神岂能俱妙乎？法在时刻回光返照，将元神凝归祖窍、玄关之中，静定化成甘露吞下，从中膻送归脐轮炁穴。此穴即在腰前、脐后，其中稍下，有一虚无圈于是也，名曰太极。乃吾人受生之韧，所结而成此缕。吾心止于此，而内观之。即将向来所凝之神，尽归入此穴之中，似猫捕鼠、如龙养珠，真气自然内运，暖热阳生。

“夫吾人自剪落脐带之后，此穴中之真炁，不能与玄关相通。水火不济，任督塞闭，有死之机也。自得诀归来，凝神存想玄关，久久静定。则呼吸之气，从甘露深入炁穴，息息归根，绵绵若存。静定之时，则炁穴元气，往后而升上玄关。停息化甘露，从玄关再下炁穴，子母相会，破镜重圆。一升一降，水火既济。渐渐凝住，丹基坚固。

“《圭旨》云：‘涵养本源，救护命宝。’

“玉蟾祖师云：‘早通明师传口诀，只要凝神入炁穴。’

“杏林师曰：‘万物皆有死，元神死复生。以神入炁穴，丹道自然成’也。”

调息绵绵

济阳子曰：前文神凝气聚，灵根充实，丹基巩固。然不调定真息，又恐火冷丹迟，灵药不生。

“夫调息之法难言，常得冲和大定，真息调矣。古仙云：‘调息要调真息，炼神须炼不神神。’这个真息之息与那个不神之神，他两个才是真龙虎、真阴阳、真水火、真夫妇、真胎息、真玄牝、真橐籥。噫！玄牝一呼一吸，橐籥一阖一开，互相往来。天然火候，岂在口鼻乱施为乎？然有兼用之法。故先圣云：‘调息须随息，知心不用心。巍巍常不动，顷刻产真金。’妙哉？金也！”

“编绵者，即十二时中，时时刻刻，不可间断之旨也。

“夫人之真息，如天之日月。天之日月，昼夜轮转，往来无停；人之真息，后升前降，岂有停乎？而岂可间断乎？要须上至玄关，下至炁穴，静定炁穴，息息归根，绵绵不绝。锻炼纯熟，自然常升常降。

“钟离祖云：‘但能息息皆相顾，换尽形骸玉液流。’若夫行之一时，而歇一时，行之一日，而歇一日，岂成金丹之道哉？”

“孔子云：‘道也者，不可须臾离也。’可不思乎？”

心息相依

济阳子曰：“心者，非肉团、日用之心，乃本性、真如之天心也。儒云：‘人欲净尽，天理流行。’正能见此天心。《西游记》一书，全凭悟空。悟空本性，见真如，故曰见如来。如理而去，如理而来。能空凡心，即能见天心。见天心，即见如来。要见如来，须持时。

“邵夫子云：‘月到天心处，风来水面时。’

“《心经》曰‘阶，此时即天心之时、阳气发生之时，一元复始之时。时至神知，天心在焉、如来见矣。丹田暖暖热，万物皆逢春。妙哉！妙哉！”

“夫息者，非口鼻有形之息也，乃是炁穴内中之真息。要见此息，须除杂念，致虚极，守静笃。心空，性见，口鼻无气。凡息停而真息动。恍惚杳冥，炁穴现出一窍，浑浑沦沦，名曰窍中窍，即上文时至神知。人当至静，在于夜间睡醒时，清静之极，药产神知。不知者，是当面错过矣。须要凝神入炁穴，息息归根。若忘若存，猛烹极炼。炼精化炁，逆收入炁穴。候阳炁暖热，运行局天。

“心息相依，神照不可须臾离，离则属于枯偏矣。

“古云：‘神行，炁行，神住，炁住。’相依不离，正诚坚志。采取烹炼，呼吸升降。动静往来，进退均宜，冲和大定。天然真火候有无穷之妙用矣。

“金丹从始至终，不离此法才能成就。大矣哉！心息之妙旨也。

“若夫行、住、坐、卧，口鼻之息，宜要调。不调，不能见真息。其法在于凝神入炁穴，心守炁穴，意随往来。呼接天根玄关，吸接地根炁穴。所谓内交真炁存呼吸，自然造化返童颜。

“陈致虚曰：‘一条大路少人寻，风虎云龙自啸吟。坐定要知行气主，真人之息自深深。’

“《圭旨》云：‘不是玄门消息深，高山流水少知音。若能寻着来时路，赤子依然混沌心。’若问来时路，即是炁穴一窍。凝结成丹，超上玄关，乳哺还虔，而升天门是也。

“赤肚子云：‘炁穴之间、昔人名之曰生门、死户，又谓之天地之根。凝神于此，元炁日充、元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健、动作不疲、四体康健、颜色如桃，去仙不远矣。’”