

邱祖秘传大丹直指

一、论三宝三要

修炼有三宝三要。

三宝者，精、气、神也。精，先天一点元阳也；气，人身未生之初祖气也；神即性，天所赋也。此三品上药，炼精化气，炼气化神，炼神化道，三宝之旨也。

三要者，一曰鼎炉，异名虽多，而玄关一窍，实鼎炉也；二曰药物，异名亦多，而先天一气，实药物也；三曰火候，名亦甚多，而元神妙用，实火候也。

二、论三关三田

夫背后尾闾、夹脊、玉枕，谓之三关，属督脉，为阳；前面上丹田、中丹田、下丹田，谓之三田，属任脉，为阴。此阴阳升降之路，自背后督脉上来，即属子，自前面任脉下去，即属午，子午抽添，所谓周天火候是也。

先说三关：尾闾关在背后夹脊下，脊骨尽头处，其关通内肾之窍。直上至背后对内肾处，谓之夹脊双关。又上至脑后，谓之玉枕关。三关通起一条髓路，号曰漕溪，又曰黄河，乃阳气上升之路。

再论三田：泥丸谓之上丹田，其穴在两眉正中入内三寸之地，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所。心下三寸六分，名曰土釜，黄庭宫也，乃中丹田，方圆一寸二分，亦虚间一穴，乃藏气之所，炼丹之鼎。直下与脐门相对过处，约有三寸六分，故曰“天上三十六，地下三十六。”自天至地八万四千里，自心至肾八寸四分，天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，非八寸四分而何。脐之后，肾之前，名曰偃月炉，又曰气海。稍下一寸三分，名曰华池，又曰下丹田，方圆一寸二分，亦是虚间之穴，乃藏精之所、采药之处。此处有两窍，向上一窍通内肾，直下一窍通尾闾，中间乃无中生有之窍，强名曰玄关，直一之气产生之时，玄关自开。

三、论奇经八脉

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰间，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一气之祖。

采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，上通泥丸，下通涌泉。倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，所谓“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”。得之者身体轻健

，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。

四、论坎离水火

当人未生之时，一点初凝，总是混沌性命。三月而玄牝立，脐如瓜蒂，儿在胎中，随母呼吸。既生而剪去脐带，天翻地覆，则一点真阳，凝聚于脐中。乾变为离，坤变为坎，故神出气移，遂不复守胎中息。息不守则心火属离，如汞欲飞，又加以思虚念想，益不与肾水相接。肾水属坎，如铅欲沉，又加情动失固，益不与心火相接。肾自肾，心自心，水火各居，是任其升沉，坎离不得颠倒矣。不但不能生丹，而且生疾病耳，焉有生理。

又论胎息，呼不得神宰，一息不全，吸不得神宰，亦一息不全。使息息归根，以接先天元气，神入气中，气包神外，如胎儿在母腹中呼吸一般，即为胎息。盖呼吸者气也，神者心也，以神驭气，以气留形，以神驭气而成道，即以火炼药而成丹也。

五、论呼吸

诀曰：气是添年药，心为使气神；能知神气祖，便是得仙人。

盖呼吸所从起者也，呼为父母元气，吸为天地正气。令气合形，神合气，则命在我矣。凡人不知收藏呼吸之地，强闭出入，与死静者无异。又或任其出入，则元气随呼气而出，反为天地所夺。

是以有抽添之说，使气之呼吸至于根蒂。吸自外而内，呼之亦入内，吸则来于子宫玉洞，呼则直上昆仑巅顶，呼吸旋为一气，成为胎息。虽然，一气如何至此？盖呼吸久，但觉有一吸至于内，久之而并不觉气急，犹子在母腹时，即为胎息也。但凡人只知吸之在内，不知呼之亦在内，知之则可夺天地之正气矣，而后方谓之“添年药”。

六、论玄窍

又曰：汝欲内呼吸，汝当得其一，则万事毕。一之为物，有两窍，两窍又止一窍。此一窍也，无内外，无边际，中有乾坤理五气、合百神，此根蒂之处、结胎之所，性命始于此，精气神俱生于此。

及吾生身受气之初，父母精气相交之顷，流注一线之路，其中似有一管相通，故曰无孔笛，没口人吹也。有此管，然后生肾，生诸脏腑，一身经脉，皆从此生，又曰总持门，曰三关要路。在母腹时，吸至此窍，合天降，呼从此窍，合地升，又名为龟鼻头，惟此一窍，乃内呼吸之根蒂，先天元气实游于此，天地正气实从此入。

人以命门为玄，肾堂为牝，此处立基，谬之千里矣。不知玄牝乃天地之根，在西南坤地，脐后肾前，而又非脐下一寸三分，亦非两肾间之空窍。此乃真窍，能得而知。上通泥丸，下透涌泉，中接心肾，内虚而直，不可形求，不可

意取。先天真种实藏于此，通天地，通神圣，得则生矣，失则死矣，“真人之息以踵”者此也。此天仙下手处，舍此而下，酆都九幽者也。

七、论塞兑垂帘

塞兑者，口开神气散，故塞之也。垂帘者，眼全开神漏，全闭神昏，惟垂帘微启耳。两眼之中即天根，即所谓性命关也。其根生于眼，眼属心，心生造化，自属玄之又玄者，仙家谓之玄牝之门。心肾内日月，交接于内，两眼外日月，交接于外，攒簇水火而不散，气自调矣。

八、论回光调息

欲明回光调息，须知观音常之妙用。观音堂者何？观属眼，音属耳，眼属心，耳属肾，心肾相接处，为观音堂，主持一身神气者也。

其法自两眼角收心一处，收到两眼中间，以一身心神，尽收此处，所谓“乾坤大地一起收来”是也。心定之后，自此用眼下看鼻尖，直下看到脐下。眼常在此处，寂然不动，任鼻呼吸，调息绵绵，若存若亡。不假工夫，则真息自调，“息不由于鼻外，思维止于身中”。正谓此耳。又曰“蟾光终日照西川，即此便是药之根。”蟾光即眼光也，西川即脐下坤地也。如此回光于脐下，以调真息，是神入气穴。回光日久，肾中一点真阳，上与心神相合，则心息相依（内息者气也），心息相依则水火既济。

回光调息工夫，遇静即行，不拘子午，十二时中皆可为。即行功时，意失便收来，所谓“放去收来总是伊”。

是工用久，心内自悟，五贼先去，五贼乃眼耳鼻口意。眼不外视而内照，则魂在肝而不从眼漏；耳不闻声而返听，则精在肾而不从耳漏；鼻不嗅味而调息，则魄在肺而不从鼻漏；口不开言而塞兑，则念在脾而不从口漏；意不妄想而默守，则神在心而不从意漏。如此精神魂魄意，攒簇在坤位，则独修无漏矣。

九、论采药

药者何物，吾身元气是也。元气行乎气血之中，而耳能听，目能视，手能持，足能行。然而人之生，元气生之也，所以强名其气曰“命”，而心有神，强名曰“性”，神气交，性命合，故曰“双修”，工夫只在一“双”字，心火上炎，肾水下漏，便不双也，故修性兼修命也。双修之道无他，不过取肾中之气，以合心中之神耳。

采气之诀：脊骨二十一节，自下而上，七节之旁，两肾居之。天一生水，夜子时后，一阳初生，身中元气，从尾闾穴，自下而上，却行到肾。两肾中间有一窍，正七节之中，元气从此而出，冲动阳关。所以人睡到半夜子时之后，外肾阳举。阳不自举，内肾窍中之气发出而外肾举也。当其内肾阳气将到外

肾之时，不妨披衣起坐，垂目闭口，调息绵绵，存想两肾中间，若有气从此出，此气即谓之铅，为水中金也，又名白虎。夜夜行工，坐更余方睡。肾络连心，下动上应，一月之间，觉两肾中间气动而出，只因起坐，寂然不动之中，复以色情采之，欲罢不能，欲解不释，此气不得顺而下行，乃逆而上行。丹道只在一“逆”字，顺于凡母则成胎，逆受灵母则成丹。外肾不举，便是阳气不行之验。不采之采，是名为采，而所谓炼精化气者也。

又人吃五谷诸味，浊化为渣，清化为津，津又化为阴精，阴精不炼，便作怪想淫欲。只用丹田自然之风，吹动其中真火，火在下而水在上，水得火蒸，自然化气而上腾，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真气也。

十、论交媾

既觉肾水上升，便以心气下降。心气谓之汞，以其木生火也，又名青龙。心气下降，则水火迎合，心肾二气，自然交媾，即身中夫妇也。以意为媒，用意勾引，意即中央土也，又曰戊己土。

所谓交媾，只心肾二气，循环于心下肾上之间，玄门指为洞房。循环百遍，交媾数足，自然落于黄庭(下丹田)相迎。无夜不交媾，夜夜落黄庭，则夜夜元气凝聚。常人以之延寿，玄门以之修炼，皆借此气为丹头也。

十一、论河车

元气积聚丹田，上无路可通，只得下穿尾闾，由尾闾而夹脊、而玉枕、而泥丸，则背后气通也。前降之气，愈引后升之气，上而复下，下而复上，玄门所谓“河车运转”、“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊”者也，总之是任督二脉通。任起中极之下，上至咽喉，属阴脉之海，督起少腹以下，至上鹊桥，属阳脉之海，二脉通，则百脉皆通。又曰“皆在心内运天经”，“天经”即二脉也，“昼夜存之可长生”也。

运转之后，复落黄庭，自觉黄庭内有气存焉，以心常常照顾，所谓心息相依，又谓凝神入气穴者此也。行住坐卧，照顾不移，神气自凝，一气既归中，鼻中气自微，所谓“调息要调真息息”者此也。

十二、论采真阳之气

丹道当夜气之未失，但凝神聚气，端坐片时，少焉神气归根，自然无中生有，渐凝渐聚，生出一团阳气。闻至人调息养性之诀，无非精气通身，炼一身之阴气而已。

若于寂然不动之中，复有动机，即如法采之，此时更加观照而凝神，以助火工。即不必三个月时候，或静坐时，或睡醒时，觉腹中有冲和之气，升撞不定，此真阳之气动也。即用微意，采此真阳之气，引到顶上正路中，所谓“倒行逆施，以能升顶”者此也。复自顶上引至腹中，又自腹中引入尾闾关。前后

数回，片晌工夫，一得永得，其气常自周流矣。

十三、论合日月真气

又曰：能夺天地之真气，可以长生。法可早晨于高处，向日静坐，存想太阳包罗吾身，连身化为太阳。无思无欲，混混沌沌，天地之气渐渐归于吾身。

亦可二六时中只向日，如日在东，眼则向东，日在西，眼则向西。总是吾身与太阳相抱，轮转不息，方能得之。

合月之气亦然。

十四、论接天地之气

然凝一之久，又复周流循环不已。鼻息之气接天地之气，天地之气从鼻入，接着肾中之祖气，与之混合一运。此人之气而渐与天地合，以为后来炼气化神张本，补益吾凿丧之真气，所谓“竹破以竹补”也。又以此融化凡精，而生真气，真气已足，自然化神，充满一身内外。

十五、论得丹

如欲得丹，必须弃世大静，小静三日，中静五日，大静七日。静中自然生动，所谓“人死自活”，此时全仗道友护持之力。“混沌鸿蒙，牝牡相从”，鸿蒙者一气未分时也，相从者阴阳混于中而不相离也。当其未离也，神凝气聚，混融为一，内不觉一身，外不觉宇宙，与道为一，万虑俱遣，溟溟滓滓，不可得而名，强名曰“太乙含真气”，又名曰“先天一气”，为金丹之母。

今人不知大道之祖，或指真铅为先天，或指天一生水为先天，或指两肾中间灵明处为先天，皆非大道之先天也。

又曰“采鸿蒙未判之气，夺龙虎始媾之精。”闭入黄房，炼成至宝，寂然不动，则心与天通而造化可夺。又曰“不向肾中求造化，却于心里觅工夫。”

勤而行之，可与钟吕并驾矣。