

# 丘長春真人秘傳大丹直指

陳櫻寧 審定 胡海牙 點校

此篇是青島某道友手抄秘本，往年帶到上海，請我審定。余觀篇中所有功法、口訣，乃北派真傳。惜其字句錯誤，文理欠通之處頗多，遂加一番修改，然後寄還某君。不久，彼等將余修改之稿付諸油印，印成再送一本給我，即此冊是也，惟當日匆匆修改，未能盡善，閱讀之下，仍不免荊棘刺眼。今又做第二次修改，稍為可觀，但不敢謂滿意耳。

民國三十七年冬季 櫻寧 識

## 奇經八脈說

沖脈在風府下，督脈在臍後，任脈在腎前，帶脈在腰間，陰蹻脈在尾間前陰囊下，陽蹻脈在尾間後二節，陰維脈在頂前一寸三分，陽維脈在頂後一寸三分躡。

凡人八脈屬陰，閉而不開；仙家以陽氣沖開，故能得道。八脈乃先天大道之根，一氣之祖。採之惟陰氣脈為先，此脈動，諸脈皆通，上徹泥丸，下透湧泉。倘能知此，使真氣聚散，皆從此關竅，則天門常開，地戶永閉，尻脈周流一身，貫通上下，和氣自然上朝，要知西南之鄉，乃坤地也。尾間前，膀胱後，小腸之下（督脈發源處），靈龜之上，此乃天地逐日所生氣根，產鉛之地也。任督二脈，一源兩歧，一行身前，一行身後。人之任督，猶天之子午，可分可合。分，陰陽不離；合，渾淪無間；一而二，二而一也。任督乃人身之子午，陽火陰符，升降之路。

坎離交媾之鄉，又曰身中一竅，名曰玄牝。在乾之下，坤之上；震之西，兌之東；坎離交媾之地，在人身天地之正中。八脈、九竅、十二經、十五絡，輻輳虛間一穴，空懸黍珠，醫書謂之任督二脈，元氣之所由生，真息之所由起，修丹之士，不明此竅，則真息不生，神化無基，故人能任督通，則百脈皆通。《黃庭經》言：“皆在心內運天經”。天經即吾身中之黃道，呼吸往來之路，此皆河車妙旨也。

櫻寧按：以前可參考《本草綱目》內〈奇經八脈考〉。

## 一、論呼吸

氣是添年葯，心是使氣神；能知使氣主，便是得仙人。

呼為父母元氣，吸為天地正氣，令氣合形，神合氣，則命在我矣。凡人不知收藏呼吸之地，強閉出入，元氣反為天地所奪。又或任其出入，則元氣隨呼吸而出，與死靜者無異。是以有添抽之說，使氣呼吸至根蒂，吸自外而內，呼自內而外，吸則來于子宮玉洞，呼則直上昆侖，呼吸旋為一氣，而後謂之添年葯。雖然，一氣如何至此，蓋呼吸久，但覺有一吸至于內，久之而並不覺氣急，猶子在母腹時，即為胎息也。但凡人只知吸之在內，不知呼之亦在內，則可奪天地之正氣矣。

## 二 論玄竅

又曰：“汝欲內呼吸，汝當得其一，則萬事畢。”一之為物，有兩竅。兩竅又止一竅，一竅通無極，一竅反太極，此一竅也。無內外，無邊傍，中有乾坤，理五氣，合百神，性命始于此，此結胎之所，根蒂之處，精氣神俱生于此。及父母生身受氣之初，精氣相交之頃，流注一線之路，其中似有管相通。故曰：“無孔笛，沒口人吹者也。”有此管，然後生腎，生諸臟腑，一身經絡，皆從此生。曰總持門，曰三關要路，先天一氣，實游于此，後天正氣，實從此入。在母腹時，吸至此竅，合天降；呼從此竅，合天升。又名為龜鼻頭，惟此一竅，乃內呼吸之祖氣也。

人之命門為玄，腎堂為牝，此處立基，謬之千里矣。不知玄牝乃天地之根，在西南坤地，臍後腎前，非臍下一寸三分，非兩腎之空竅，此乃真竅，能得而知。上通泥丸，下通尾閭，中通心腎，中空內直，不可形求，不可意取，先天真種，實藏于此。通天地，通神聖，得則生矣，失則死矣。“真人之息以踵者”此也，此天仙下手處，捨此而下酆都九幽者也。

觀音堂，觀屬眼，音屬耳，眼屬心，耳屬腎，心腎相接處，為觀音堂，主持一身者也。自兩眼角心一時收來，收到兩眼角中間，觀音堂也。以一身心神氣脈，盡收在此處，所謂乾坤大地一時收來是也。心定後，自觀音堂用眼下看鼻尖，看到臍下半寸，眼常在此處，寂然不動，任鼻呼吸，調息綿綿，若存若亡，不假工夫，則真息自謂。自不由于鼻外，思惟止于身中，正謂此耳。

又曰：“蟾光終日照西川”，即此便是葯之根。蟾光，即眼光也。西川，即臍下坤地也。若用眼回光于臍下，以調真息，是神入氣穴。如築基一般，回光久，腎中一點真陽，上與心神相合，則心息相依。夫一呼一吸為一息。息者，氣也。心息相依，則水火既濟，回光調息工夫，遇靜即行，不拘子午，十二時中，意到皆可為。即行功時，意失便收來，所謂“放去收來總是伊。”是工夫久，寂然不動中，復以色情採之，欲罷不能，欲解不釋。

心內自悟，五賊先生。五賊乃眼、耳、鼻、口、意。目不外視而視內，則魂在肝而不從眼漏；鼻不聞香而呼吸在內，則魄在肺而不從鼻漏；口不開而默內守，則意在脾而不從口漏；心不妄想，則神在心而不從想漏。如此精神魂魄意，攢簇在坤位。坤為腹，則獨修無漏矣。

櫻寧按：五賊只說了四個，尚缺“耳”之一賊未說。

### 三 論採葯

葯者何物，吾身元氣是也。又曰：“不向腎中求造化，卻于身上覓工夫。”元氣行乎氣血之中，而耳能聽，目能視，手能持，足能行，然人之生，元氣生之也。所以強名此氣曰命。而心有神強名曰性，神氣性命合，故曰雙修。工夫只在一雙字，心火上炎，腎水下漏，便不雙也。故修性兼修命也，無他，不過取腎中之氣。採氣之訣，脊骨二十一節，自下而上，七節之傍，兩腎居之。從下尾閭穴，天一生水，夜子後，一陽生。身中元氣，自下而上，卻行到腎，兩腎中間一竅。正七節之中，元氣從此而出，所以人睡到半夜子時之後，外腎陽舉。陽不自舉，內腎竅中之氣發出，予外腎舉也。當其內腎陽氣將到外腎之時，不妨披衣起坐，垂目閉口，調息綿綿，存想兩腎中間。若有氣從此出，此氣即謂之鉛，為坎中金也，又名白虎。腎絡連心，下動上應，夜夜行功，坐更余方睡。一月之間，覺兩腎中間氣動而出。只因圯坐，此氣不得順而下行，乃逆而上行，丹道只在一逆字，順于凡母則成胎，逆受靈母則成丹。外腎不舉，便是陽氣不行之驗，不採之採是名為採，而所謂煉精化氣者也。又人吃五穀諸味，濁化為渣，清逢為津，津化為陰精，陰精不煉，便作怪，想淫欲。只用丹田自然之風，吹動其中真火，火在下而水在上，水得火蒸，自然化氣而上騰，蒸透一身關竅，是為煉陰精而化真氣也。

### 四 論交媾

交媾，腎水即覺上升，便以心氣下降，此氣謂之汞，離卦，以其木生火也。又名青龍，下迎而水火迎合，心腎二氣，自然交媾。身中夫妻也，以意為媒，用意勾引，即為中央意土也，又曰戊己土。所謂交媾，只心腎二氣，循環于心下腎上之間，玄門指為洞房，交媾數足，循環百遍，落于黃庭，下丹田相迎，無夜不交媾，夜夜落黃庭，則夜夜元氣凝聚，便是積氣。積氣便是抽添，所謂“氣是添年葯”，常人以之延壽，玄門以之修煉，皆借此氣為丹頭也。

### 五 論河車

河車，元氣積聚，上無路可通，只得下穿尾閭，由尾閭而夾脊、而玉枕、而泥丸，而背後氣通也。

前升之氣忽引後升之氣上而復下，下而復上，玄門所謂河車運轉，夾脊雙關透頂門，常使氣沖關透節者也，總之是任督二脈通。任起中極之下，上至咽喉，屬陰脈之海，二脈相通，百脈皆通。又曰：“皆由心內運天經”。天經即吾身中之黃道，即二脈也，晝夜存之自長生也。

吾息心運轉之後，復落黃庭，自覺黃庭內有氣存焉，以心常常照顧。所謂心息，又謂凝神入氣穴者此也。行住坐臥，照顧不移，神氣自凝，一氣即歸中，鼻中氣自微，所謂調息要調真息者此也。然凝一之久，又復周流循環不已，鼻息之氣，接天地之氣。天地之氣從鼻入，接著腎中之祖氣，與之渾合一運，此人而漸與天地合，以為後來煉氣化神張本，補益吾從喪之真氣，所謂竹破以竹補也。又以此融化凡精，而生真精，真精真氣已足，自然化神。精氣神充滿于一身，然猶為後天，未能超脫，以之延年可也。

## 六 論先天

如欲得丹，必須棄世極靜。小靜三日，中靜五天，大靜七日，靜中自然生動，所謂人死自活。此時全在道友扶持之力，混沌鴻蒙，牝牡相從。鴻濛者，一氣未分時也。相從者，陰陽混于中而不相離也。當其未離也，神凝氣聚，混融為一，內不覺一身，外不覺宇宙，與道為一，萬慮俱遣，溟溟滓滓，不可得而名，強名曰太乙。含真氣，又名曰先天一氣，為金丹之母。勤而行之，可與鐘、呂並駕矣。又曰：“採鴻濛未判之氣，奪龍虎始媾之精”，閉入黃房，煉成至寶，寂然不動，則心與天通，而造化可奪。又曰：“莫向腎中求造化，卻于心裡覓工夫。”今人不知大道之祖，或指真鉛為先天，或指天一生水為先天，或指兩腎中間靈明處為先天，皆非大道之先天也。

## 七 論三寶三要

人身有三寶三要。三寶者，精氣神也。神即性，天所賦也。氣，未生之初祖氣也。精，先天一點元陽也。此三品上藥，煉氣化神，煉精化氣，煉神化道，三寶之旨也。

三要者，一曰鼎爐，然名雖多，而玄關一竅，實鼎爐也。二曰藥物，名亦異多，而先天一氣實藥物也。三曰火候，然火候名亦甚多，而元神妙用實火候也。

## 八 論太陽真氣

又曰：“能奪天地之真氣，可以長生。”早晨于高處，向日靜坐，存想太陽包羅吾身，連身化為太陽。無思無為，混混沌沌，天地之氣漸漸歸吾身。如日在東，眼則向東；日在西，眼則向西。總是吾身與太陽相抱，輪轉不息，方能得之。

## 九 論無中生有

又曰：“丹道當夜氣之未失。”但凝神聚氣，端坐片時，少焉神氣歸根，自然無中生有。漸凝漸聚，積成一點金精。又曰：“命之根蒂在真”，又曰親“形者神之用”。聞至人調息養性之訣，無非精氣通身，煉一身之陰氣而已。

## 十 論坎離水火

當人未生之時，一點初凝，總是混沌性命。三月而玄牝立，繫如瓜蒂，兒在胎中，隨母呼吸，既生而剪去臍帶，天翻地覆，則一點真陽，凝聚于臍中，乾變為男離，坤變為女坎。故神出氣移，遂不復守胎中息。夫息者，胎呼吸也。息不守，則心火屬男離，屬魂欲飛。又加以思慮塵想，益不與腎水相接，腎水屬女坎，屬魄欲沉。又加腎水失固，益不與心火相接，是任其升沉，坎離不顛倒矣。腎自腎，心自心，水火各居，不但不能生丹，而且生疾病耳。又滅照心，不滅妄心，焉有生理。

## 十一 論塞兌垂簾

塞兌者，口開神氣散，故塞之也。垂簾者，眼全開露神，全閉暗神，惟半垂簾耳。故元宮係妙覺真性，丹竅為一身緊關。又云：“丹竅，仙家謂之玄牝”。又曰：“玄關，曰戊己門、曰虎門。”總之不外水火二字。又兩眼之中即天根，即所謂玄關也。其根全于眼心生造化，自屬真心玄之又玄者，心腎內日月交精于內，兩眼外日月交精于外，攢簇水火而不散，氣自調矣。此穴謂之觀音堂。

## 十二 論靜中採動

若于寂然不動之中，復有動機，當時即以色情採之。欲罷不能，欲解不釋。此色心濃餓，而動其真陽，更加觀心而吸神，以助火工，即不必三個月時候，或靜坐、睡醒時，覺腹中有沖和之氣，升撞不定，此真陽氣無動也。即用眼用意，採此真陽之氣，經引到頂上正路中，所謂倒行逆施，以能升頂者此也。復自頂上引至腹中，又自腹中引入尾間關，前後數回，半晌工夫，一得永得，其氣常自周流。

## 十三 論三關三田

夫背後尾間、夾脊、玉枕，此三關為督脈屬陽。前面上丹由即觀音堂，中丹田即黃庭，下丹田即

臍下也，三丹田屬陰，即任脈。此陰陽升降之路，自背後督脈上來，即屬子。自前面任脈下去，即屬午。此子午抽添，所謂周天火候真氣通身，千條百脈撞崑崙也。

尾閭關在後夾脊下，脊骨盡頭處，其關通內腎之竅，此關起一條髓路，號曰漕溪，又曰黃河，此是陽氣上升之路，直上至胸後對處，謂夾脊雙關。又上至腦後玉枕，此三關也。

人身有三宮，曰泥丸、土釜、華池是也。泥丸謂之上丹田，方圓一寸二分，虛間一穴，乃藏神之穴，在眉中心入內三寸之地。眉心為天門，入內一寸為明堂，再入內一寸為洞房宮，再入內一寸，然後為泥丸宮。眉心之下謂之鼻柱金橋，下至口中，有兩竅通喉，謂之雀橋。蓋喉是頸外哽骨，外氣出入處也。內有軟喉，謂之咽喉，乃進飲食通腹，謂之喉也。其氣喉有十二節，曰重樓。直下肺竅，以至於心。心下有一竅，名曰絳宮，乃龍虎交會之地也。直下三寸六分，名曰土釜，黃庭宮也，乃中丹田。左明堂、右洞房，青龍居左，白虎居右，亦是虛間一穴，方圓一寸二分，乃藏氣之所，煉丹之鼎爐。直下之臍門相對過處，約有三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六，自天至地八萬四千里。自人心至腎八寸四分，天心三寸六分，地腎三寸六分，中丹田一寸二分，非八寸四分而何。臍門號生命，有七竅通外腎，乃精氣漏泄之。臍之後，腎之前正中處，名曰偃月爐，又曰氣海。稍下一寸三分，名曰華池，又曰下丹田，乃藏精之所，採葯之處。此處有二竅，一竅通內腎，一竅通尾閭，此一身之關竅也。

櫻寧按：八萬四千里之說，不合于今之天文學。寸數分數，亦不可拘執。因人有長短肥瘦之不同，未可一概而論。

#### 十四 論以神馭氣

又論胎息，呼不得神宰，一息不全；吸不得神宰，亦一息不全。蓋呼吸者，氣也，神者，心也，所謂“氣是添年葯，心是使氣神”。以神馭氣，以氣留形，以神馭氣而成道，以火煉葯而成丹。

此篇經陳櫻寧先生圈點，並批曰：“此篇字句，錯誤之處太多。凡能看的出的，皆已代為改正。尚有明明知其是錯誤，而無法改正，只得仍舊。道理說得很好，但嫌其名詞複雜。”云云。