

唐山玉清观道学文化丛书

董沛文 主编



千峰老人全集

(繁简对照本)

席春生◎执行主编

下

宗教文化出版社

唐山玉清观道学文化丛书

董沛文 主编

千峰老人全集

(繁简对照本)

席春生◎执行主编

下



宗教文化出版社

補越足 自有真炁由肛門洩出 卽是愛出虛恭 此虛恭
若是飲食內虛氣 也許着寒涼 肛門內不好受 可以隨
便出虛恭 不必禁止 若是真炁足出虛恭 禁止不可令
他出來 法訣曰 照前點住龍虎二穴 舌接督脉 肛門
一縮 用神氣一吸一呼 如此上下七回 虛恭內真炁
散於週身 助我身體強壯 自然虛恭無有 若有大小二
便閉不住 又離廁所遠 速用手點住龍虎二穴 舌接督
脉絃 用意將肛門一縮 用神氣吸提呼降 將大小二便
活動筋縮住 如何有大小二便 以上所說 全是怕走真
炁 無有真炁 不能成舍利子 舍利子不足 如何止火

補越足，自有真炁由肛門泄出，卽是愛出虛恭。此虛恭若是飲食內虛氣，也許着寒涼，肛門內不好受，可以隨便出虛恭，不必禁止；若是真炁足出虛恭，禁止不可令他出來。法訣曰：照前點住龍虎二穴，舌接督脉，肛門一縮，用神氣一吸一呼，如此上下七回，虛恭內真炁，散于周身，助我身體強壯，自然虛恭無有。若有大小二便閉不住，又離廁所遠，速用手點住龍虎二穴，舌接督脉絃，用意將肛門一縮，用神氣吸提呼降，將大小二便活動筋縮住，如何有大小二便。以上所說，全是怕走真炁，無有真炁，不能成舍利子；舍利子不足，如何止火

之景到 止不了火 過不了大關 過不了大關 成不了
漏盡通 馬陰不能藏相 如何養的了牟尼珠 牟尼珠不
成 道胎由何所生 成不了道胎不能出頂爲天仙 **請問**
修道者 你修的是甚麼 成道者 成的是甚麼 果是真
師 必有所說 古時人修工至此 往往有走丹者 皆因
訣法不明不全 而心不專 古年師受法訣 看弟子品行
也 也有受一二訣者 後來看弟子品行不端 不能傳受
由此弟子添枝添葉 由道書看幾句虛文 教人燒香叩
頭 老佛爺傳道 借佛傳假道 毀壞佛祖名譽 罪過不
小 其實借佛所傳的道 全是由道書上看來的 古年道

之景到？止不了火，過不了大關；過不了大關，成不了漏盡通；馬陰不能藏相，如何養的了牟尼珠？牟尼珠不成，道胎由何所生？成不了道胎，不能出頂爲天仙。請問修道者你修的是甚麼？成道者成的是甚麼？果是真師，必有所說。古時人修功至此，往往有走丹者，皆因訣法不明不全而心不專。古年師授法訣，看弟子品行也，也有授一二訣者，後來看弟子品行不端，不能傳授。由此弟子添枝添葉，由道書看幾句虛文，教人燒香叩頭，老佛爺傳道，借佛傳假道，毀壞佛祖名譽，罪過不小，其實借佛所傳的道，全是由道書上看來的。古年道



書 有理不言訣 若是遇過明師 看道書全懂 因自己
懂的訣法 一看道書全明白 爾會一二訣法 指佛傳道
是你朦人 是佛朦人 要爾按心自問 昔日我師
了然了空傳我時曰 昔年我問你師爺 佛說有五等十等
仙 師爺云 此非是金仙大道也 真道者是神炁而已
煉炁屬陰 煉神屬陽 陰陽二炁一合 故能生陽神 陽
神者能現身 衆人有所見也 陰神者不能現身 衆人無
所見也 爾所煉這十步 是神炁聚合養舍利子也 若是
將先天炁夜內遺失 如何養舍利子 淫根不動炁不失
一俟淫根自發漲動 夜內準走失精炁 爾睡眠前 用兩

書，有理不言訣，若是遇過明師，看道書全懂，因自己懂的訣法，一看道書全明白。爾會一二訣法，指佛傳道，是你蒙人，是佛蒙人？要爾按心自問。

昔日我師了然、了空傳我時曰：昔年我問你師爺，佛說有五等十等仙。師爺云：此非是金仙大道也，真道者是神炁而已，煉炁屬陰，煉神屬陽，陰陽二炁一合，故能生陽神，陽神者能現身，衆人有所見也，陰神者不能現身，衆人無所見也。

爾所煉這十步，是神炁聚合養舍利子也，若是將先天炁夜內遺失，如何養舍利子？淫根不動炁不失，一俟淫根自發漲動，夜內準走失精炁。爾睡眠前，用兩

手中指 點住龍虎二穴 就是兩手心 左手中指一回彎
點住龍穴 再用右手中指接點龍穴 左手中指一伸
點住右手心 卽是虎穴 舌尖倒頂嘴唇內齒外正中督脉
絃 用真意將淫根向回一縮 閉口由鼻內向回一吸氣
心意由督脉望上一升 兩眼由左望右一轉 此是心神炁
一吸之工 又一呼 兩眼由上望下右邊一轉 真意由任
脉望下一降 降到生死竅 此是心神炁一呼之工 如此
轉動九回一停 要轉四個九回 此爲閉精炁之法訣 夜
內不能遺失真精炁 此你師爺所傳 名曰歸根 若不歸
根 失於造化之機 夜內故有夢寐走失之患矣 將精炁

手中指，点住龙虎二穴，就是两手心。左手中指一回弯，点住龙穴，再用右手中指接点龙穴，左手中指一伸，点住右手心，即是虎穴。舌尖倒顶嘴唇内、齿外正中督脉弦，用真意将淫根向回一缩，闭口由鼻内向回一吸气，心意由督脉往上一升，两眼由左往右一转，此是心神炁一吸之功；又一呼，两眼由上往下右边一转，真意由任脉往下一降，降到生死窍，此是心神炁一呼之功。如此转动九回一停，要转四个九回，此为闭精炁之法诀，夜内不能遗失真精炁。此你师爷所传，名曰归根，若不归根，失于造化之机，夜内故有梦寐走失之患矣。将精炁



煉足 自有止火之景到 止火將丹煉熟 再過大關 此
小周天工法 無所用矣 昔日白玉蟾邱祖曹還陽 是精
足丹熟 已到止火之候 未及採繫 夜內走失真陽 此
是丹足炁滿 無止火之過 今淫根漲動 是丹不足炁不
滿 虧欠邪火漲動 若不收炁閉精管 準失元陽 學者
細心悟之 精足丹熟淫根不漲動 如馬陰藏相 不止火
有漏失元陽 此二要分清楚 以上所說 收精炁 養
舍利子之法 這精炁足 前邊固住不漏 後谷道有泄真
炁之管 非是出虛恭 如有泄真炁時 速照前點住龍虎
二穴 舌接督脉 神炁吸呼 一升一降 如此後升前降

煉足，自有止火之景到，止火將丹煉熟，再過大關，此小周天功法，无所用矣。昔日白玉蟾、丘祖、曹還陽，是精足丹熟，已到止火之候，未及采繫，夜內走失真陽，此是丹足炁滿，无止火之過。今淫根漲動，是丹不足、炁不滿、虧欠，邪火漲動，若不收炁閉精管，準失元陽，學者細心悟之。精足丹熟淫根不漲動，如馬陰藏相，不止火有漏失元陽。此二要分清楚。以上所說，收精炁養舍利子之法。這精炁足，前邊固住不漏，後谷道有泄真炁之管，非是出虛恭。如有泄真炁時，速照前點住龍虎二穴，舌接督脉，神炁吸呼，一升一降，如此後升前降

七次 谷道真炁散於周身 養我後天之身 如有大小二便離廁所遠可用轉法 將括約筋縮住 等半天後 再出大小二便 可以閉的住 此法是收先天真炁 歸於竅內 不可傷害 若有傷害舍利子無所成也 此爲真炁歸根養丹熟也

胞兄趙魁一曰

淫根漲動炁要行 用法收回養我身
古今多少修性法 除此神炁却無真

敲蹻道師劉名瑞曰

拍拍滿懷都是春 謹防危險養我身
閉住龍虎關竅穴 炁足舍利過大關

七次，谷道真炁散于周身，养我后天之身。如有大小二便离厕所远可用转法，将括约筋缩住，等半天后，再出大小二便，可以闭的住。此法是收先天真炁归于窍内，不可伤害，若有伤害，舍利子无所成也。此为真炁归根养丹熟也。

胞兄赵魁一曰：淫根涨动炁要行，用法收回养我身；古今多少修性法，除此神炁却无真。

敲蹻道师刘名瑞曰：拍拍满怀都是春，谨防危险养我身；闭住龙虎关窍穴，炁足舍利过大关。



小平島彭茂昌師曰

炁動速回上崑崙 璇璣運轉神氣凝
晝夜無憂養舍利 種在乾家放光明

心無真訣怕人問 有意投師又恥羞

天津堤頭劉雲普師曰炁足變動而外施 事多工少訣不真

若無明師真口訣 夜內遺失怨何人

玄道子汪維鎮問曰 師傳這十步 弟子淫根漲動時 當

日晚睡覺前 弟子用收閉精炁法 神氣轉運 四個九回

至夜內還是走失元陽 是何理 乞師示知

千峯老人答曰 爾前採的外繫 是有念的幻丹 故有走

失之患 這有念的幻丹 爲淫精 內裡有邪火 精中炁

小平島彭茂昌師曰：炁動速回上崑崙，璇璣運轉神氣凝；晝夜無憂養舍利，種在乾家放光明。

天津堤頭劉雲普師曰：心無真訣怕人問，有意投師又恥羞；炁足變動而外馳，事多功少訣不真；若無明師真口訣，夜內遺失怨何人。

玄道子汪維鎮問曰：師傳這十步，弟子淫根漲動時，當日晚睡覺前，弟子用收閉精炁法，神氣轉運四個九回，至夜內還是走失元陽，是何理？乞師示知。

千峰老人答曰：爾前採的外繫，是有念的幻丹，故有走失之患。這有念的幻丹，爲淫精，內里有邪火。精中炁

一足 邪火發生 淫根漲動 是內裡精炁活動 精中真
炁邪火 一燒精囊口 括約筋一暖而開 故有夜內走失
元陽之患 爾煉收閉精炁法 神氣轉運四個九回 夜內
還有走失之患 是爾採的有念淫精 邪火力大 終久不
能成舍利子 這有念淫精 內裡有邪火 不能作大丹
祇可保守後天身體強壯 百病不生 爾學的是 採先天
中先天炁 是無念之中先天精炁 能成舍利子 能過大
關 誰教你採有念之淫精乎 你正理不明 根源不透之
過也

玄石子吳守誠問曰 師傳用兩中指點住龍虎二穴 舌接

一足，邪火發生，淫根漲動，是內里精炁活動，精中真炁邪火，一燒精囊口，括約筋一暖而開，故有夜內走失元陽之患。爾煉收閉精炁法，神氣轉運四個九回，夜內還有走失之患，是爾採的有念淫精，邪火力大，終久不能成舍利子。這有念淫精，內裡有邪火，不能作大丹，只可保守後天身體強壯，百病不生。爾學的是採先天中先天炁，是無念之中先天精炁，能成舍利子，能過大關，誰教你採有念之淫精乎？你正理不明，根源不透之過也。

玄石子吳守誠問曰：師傳用兩中指點住龍虎二穴，舌接



督脉 用意望回一縮淫根 口鼻一吸一呼 神氣一轉運
可將精囊管口閉住 弟子想 兩手心 與吸呼氣 不
通精囊口 因何將精囊口閉住 不遺失真精 乞師明白
剖解傳出

千峯老人答曰 人的兩手心炁血管 由心藏發出 左手
心炁穴管 是動脉 爲龍脉 真炁由心中間一管發出
通人手腕脉窩 催動血液流通至左手心 爲龍穴 右手
心炁血管 亦是由心右耳房 發生出來的 卽是靜脉
下通春氣絃管 連接內精囊管口 括約筋 故右手心爲
虎穴 兩個中指點住龍虎二穴 是閉住心腎二脉 卽是

督脉，用意往回一縮淫根，口鼻一吸一呼，神氣一轉運，可將精囊管口閉住。弟子想，兩手心與吸呼氣，不通精囊口，因何將精囊口閉住，不遺失真精？乞師明白剖解傳出。

千峰老人答曰：人的兩手心炁血管，由心臟發出。左手心炁穴管，是動脉，爲龍脉，真炁由心中間一管發出，通人手腕脉窩，催動血液流通至左手心，爲龍穴；右手心炁血管，亦是由心右耳房發生出來的，卽是靜脉，下通春氣弦管，連接內精囊管口括約筋，故右手心爲虎穴。兩個中指点住龍虎二穴，是閉住心腎二脉，卽是

手腕寸關尺脉 將心腎二脉閉住 心者性也發於二目
命者腎也發於淫根 故用工時 將淫根內括約筋 望回
一縮 鼻內望回一吸氣 心意望上一提氣 二目由左望
上一轉 又鼻一呼氣 心意望下一降氣 二目由右望下
一轉 如此用工 轉四個九回 爾要細思細悟 心通二
目 望上轉動 是心中真炁 將虎穴內真炁括約筋一縮
望上一提 是括約筋閉緊精炁管 如何有夜內走失元
陽之患 還有舌接督脉之理 人未破身時 氣管不斷
克嗑管發現出不來 若身一破 克嗑管出現 是克嗑管
神經系 下通腎經系 若將外腎割除 嗓音無底氣 與

手腕寸关尺脉，将心肾二脉闭住。心者性也发于二目，命者肾也发于淫根，故用功时，将淫根内括约筋往回一缩，鼻内往回一吸气，心意往上一提气，二目由左往上一转；又鼻一呼气，心意往下一降气，二目由右往下一转，如此用功，转四个九回。尔要细思细悟，心通二目，往上转动，是心中真炁，将虎穴内真炁括约筋一缩，往上一提，是括约筋闭紧精炁管，如何有夜内走失元阳之患？还有舌接督脉之理，人未破身时，气管不断，克嗑管发现出不来，若身一破，克嗑管出现，是克嗑管神经系，下通肾经系，若将外肾割除，嗓音无底气，与



太監臊音一樣 與女子臊音一樣 故用舌尖倒頂上嘴唇
內 牙齒外 正中督脉絃 所謂氣臊上 克臊管縮回
與童子臊管一樣 鼻內一吸氣 克臊管神經望上一提
腎囊內精細管一縮 將精囊管口禁住 如何有夜內遺失
真精之患 此法是仙佛所留 丹經道書不敢泄漏 余今
全泄 罪作我一人 獻我中國 三教大聖人 當初實有
保命全訣全法 我師傳我之後 我到各處醫院 解剖
室調查 始知氣臊與腎管連合 有若大的關係 敢請解
剖學者講生理學的 衛生學的 與修道學的 研究
真生理學 傳流後世 使人人身體強壯 我中國豈不能

太監臊音一樣，與女子臊音一樣。故用舌尖倒頂上嘴唇內、牙齒外、正中督脉弦，所謂氣臊上，克臊管縮回，與童子臊管一樣。鼻內一吸氣，克臊管神經往上一提，腎囊內精細管一縮，將精囊管口禁住，如何有夜內遺失真精之患？此法是仙佛所留，丹經道書不敢泄漏。余今全泄，罪作我一人，獻我中國，三教大聖人，當初實有保命全訣全法。我師傳我之後，我到各處醫院解剖室調查，始知氣臊與腎管連合，有若大的關係。敢請解剖學者、講生理學的、衛生學的與修道學的，研究真生理學，傳流後世，使人人身體強壯，我中國豈不能

強國 若說氣臊管 不與下身連合 前清太監曾有二十
多歲 有兒女後 將下身割除 名曰淨身 未淨身時說
話 與眾人一樣 淨身後 與婦女說話一樣 若按解剖
學說男子聲帶長而喉大 故其音低而鈍 女子聲帶短而
喉小 故其音高而銳 **請問**太監未淨身時聲帶長大 淨
身後聲帶會變短小 請再細研究 我師傳我時曰 是丹
田真炁大小 是有底炁 無底炁之分別耳 男子將下身
除去 故無陽物 下身漏炁 與女子說話一樣 女子無
鬚 是無真陽之炁衝發 故不生鬚鬚 若是太監 未淨
身時 有陽物 長鬚鬚 淨身後 無陽物 不長鬚鬚

強國？若說氣臊管不與下身連合，前清太監曾有二十多歲，有兒女後，將下身割除，名曰淨身。未淨身時說話，與眾人一樣，淨身後，與婦女說話一樣。若按解剖學說，男子聲帶長而喉大，故其音低而鈍；女子聲帶短而喉小，故其音高而銳。請問，太監未淨身時聲帶長大，淨身後聲帶會變短小？請再細研究。我師傳我時曰：是丹田真炁大小，是有底炁、無底炁之分別耳。男子將下身除去，故無陽物，下身漏炁，與女子說話一樣。女子無須，是無真陽之炁衝發，故不生胡須。若是太監，未淨身時，有陽物，長胡須；淨身後，無陽物，不長胡須。



我師曰 不在有陽物無陽物 就在真炁有漏無漏 有
陽物童身 精管不破 說話聲音宏亮 破身後 陽關亦
開 卽是精管漏炁 說話與唱戲 嗓音不宏亮 若是將
陽物割去 陽關管開真炁散 說話唱戲與婦女一樣 鬚
鬚不能生 此氣臊 與下身故有若大的關係
玄德子楊德祿問曰 這淫根漲動 有時心一動 下身忽
然而起 陽性發現 此是淫根動否
千峯老人答曰 這淫根漲動 非是陽物而舉 是無念不
知不覺之時 陽物根發漲動 是根一漲一漲 此是淫根
漲動 是內裡精囊生精炁也 真炁催動精囊內陽精活動

我師曰：不在有陽物無陽物，就在真炁有漏無漏。有陽物童身，精管不破，說話聲音宏亮；破身後，陽關亦開，卽是精管漏炁，說話與唱戲，嗓音不宏亮；若是將陽物割去，陽關管開真炁散，說話唱戲與婦女一樣，胡須不能生，此氣臊與下身故有若大的關係。

玄德子楊德祿問曰：這淫根漲動，有時心一動，下身忽然而起，陽性發現，此是淫根動否？

千峯老人答曰：這淫根漲動，非是陽物而舉，是無念不知不覺之時，陽物根發漲動，是根一漲一漲，此是淫根漲動，是內裡精囊生精炁也。真炁催動精囊內陽精活動，

故此代動淫根漲動 將精囊內口微開 精囊內精是足的 口是鬆的 睡覺時吸呼氣 振動精囊內精炁發動 無作夢精自流出 是爾精動口鬆之過也 若不煉第十步工 將精囊口縮住 其精不知不覺流出 前功罔費 是爾不細心之過耳 若是無念下身自舉 陽性發現 此爲活子時到 煉至二候 當下手採繫 這淫根漲動 與陽物自舉 是兩樣工法 不可看作一樣 要爾細心悟之 玄童子汪昭文問曰 師言淫根漲動 非是活子時 不能採繫 弟子想 此機漲動 乃是丹田炁動 若不有法收回 夜內準失元陽真炁 乞師將此炁動準失之理示知

故此帶動淫根漲動，將精囊內口微開。精囊內精是足的，口是松的，睡覺時吸呼氣，振動精囊內精炁發動，無作夢精自流出，是爾精動口松之過也。若不煉第十步功，將精囊口縮住，其精不知不覺流出，前功枉費，是爾不細心之過耳。若是無念下身自舉，陽性發現，此為活子時到，煉至二候，當下手採繫。這淫根漲動，與陽物自舉，是兩樣功法，不可看作一樣，要爾細心悟之。

玄童子汪昭文問曰：師言淫根漲動，非是活子時，不能採繫。弟子想，此機漲動，乃是丹田炁動，若不有法收回，夜內準失元陽真炁，乞師將此炁動準失之理示知。



千峯老人答曰 參禪能到真靜之時 內裡有一機頓發至漲動 非是因有邪念搖動淫心 淫根漲動 乃是無念丹田炁動也 五祖曰 情來 六祖曰 淫心卽是道心 修者若不知此炁動 無所修也 此炁漲動 用十步法訣收回 助養舍利子超凡入聖由此炁動而成 比如男女交合 炁動則生人道 萬物亦因此炁動而生萬物 修道者亦因此炁動 而修養舍利子也 我師曰 修道若無好色炁動 修不了道 真道者 亦卽是好色 假道實不知炁動之法訣也 佛祖專候此炁才動 不等轉動念頭 當時先用二步 吸呼雙吹收回 助養我舍利子成 此夜防其

千峰老人答曰：參禪能到真靜之時，內里有一機頓發至漲動，非是因有邪念搖動淫心，淫根漲動，乃是无念丹田炁動也。五祖曰：情來。六祖曰：淫心卽是道心。修者若不知此炁動，無所修也。此炁漲動，用十步法訣收回，助養舍利子，超凡入聖由此炁動而成。比如男女交合，炁動則生人道，萬物亦因此炁動而生萬物，修道者亦因此炁動而修養舍利子也。我師曰：修道若无好色炁動，修不了道。真道者，亦卽是好色。假道實不知炁動之法訣也。佛祖專候此炁才動，不等轉動念頭，當時先用二步，吸呼雙吹收回，助養我舍利子成，此夜防其