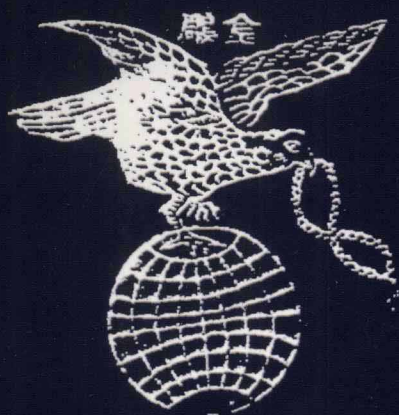


千峰老人全集

下
册



山玉清观道学文化丛书

董沛文 主编
席春生 执行主编

千峰老人全集

董沛文 主编
席春生 执行主编

下册



图书在版编目(CIP)数据

千峰老人全集/董沛文主编;席春生编. -- 北京:宗教文化出版社,
2011.6

ISBN 978-7-80254-392-8

I. ①千… II. ①董…②席… III. ①道家-养生(中医) IV. ①R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 112876 号

千峰老人全集

董沛文 主编 席春生 执行主编

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 赛 勤 杨登保

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京新华印刷有限公司

版本记录: 170×230 毫米 16 开本 51 印张 550 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-392-8

定 价: 128.00 元(上、下册)

唐山玉清观道学文化丛书

性命法訣明指第拾步口訣收炁法訣

千峯老人趙避塵著

門生玄甯子張執中校正

閉住龍虎關訣穴

門生玄信子季拂塵校正

目守泥丸舌接督

門生玄舉子戴文宣叅訂

吸提呼降氣歸竅

門生玄湘子果仲蓮刻板

陽升氣發急回中

坤生玄素姑余素霞刷印

陽舉氣發之時

兩手點住龍虎二穴定住

以舌接督脉中

心二目由左上視

以巽風真意吸提呼降

升者升泥丸

宮也

降者降生死竅也

數度後其陽升卽縮回也

此是

收炁收精之法訣也 收炁者接炁也 收精者添油也 由此保住可長生 精要足預防夜漏真寶

左手在上 右手在下 兩手中指

點住龍虎二穴 舌接督脉 頂住

人中吸升呼降保精不失是閉精炁法



前第九步 是精炁成舍利子之法 其舍利子要成未成之

時 夜內作怪 無夢無念自己洩出 修至此慎重習煉

然而以何訣法戒之 必得用第十步口訣 可以保護夜內

不失真寶 這真精足時 或是採取有念的幻精 或是眼

視色慾而心動 或是耳聞淫聲而念動 不論有何動 總



以淫根自動爲是 淫根自動者 是無念之中 淫根由根
一動一動 非是自舉也 此景象 是夜內要遺失真寶之
兆也 如不用第十步法訣 夜內遺失真寶 甚可惜也
回想民國十九年 有一弟子 玄存子汪振勳年已七十
與我同歲 來佛堂泣曰 弟子千辛萬苦修至此 今夜內
遺失元陽 請問老師可有法挽回否 答曰 由初步功
再煉補至此 可以挽回 若不煉回家等死 無有別的法
訣 昔日傳你時曾曰 如有淫根一動一動之景 卽是夜
內遺失元陽之景到 睡覺前急速用第十步收炁法訣 若
不煉夜內准洩漏元陽 爾不細心用工 有移失之景到

睡曉時忘了用工 至夜內失去元陽 你怨何人 回答曰
弟子白天時 自覺淫根發動 心想今夜睡時 用第十
步工夫 這一天淨辦家務之事 睡曉時忘却用工 至有
遺失之患 余曰爾今年七十歲 性命不顧 操勞家務
輕看佛祖法訣 至有今日 爾今來泣問 由今往後 每
日早晚工勤 要平心靜坐 家務之事一切不想 將二目
合並歸一 下視丹田 鼻內吸呼氣 由內下降丹田 百
日內外丹田發熱 眼發電光 耳內風聲 至此可將失去
元陽煉回 可用小週天採補之法 爾當細心煅煉 不可
粗心 由此煉舍利子成池 這煉養舍利子 要足不足之



時 內裡作怪 發動淫根漲動 不定時間有此現象 臨

睡時平心靜坐 將左手中指一回 點住之處 卽是龍穴

此穴是活的 內炁通心 故爲龍穴 再用右手中指

點住龍穴處 左中指伸開 有圖列後

此兩手心之脉 通手腕之脉 手腕

之脉能通心腎 將手心點住 能閉

心腎之炁不動 將炁管閉住 用神

氣卽口鼻之氣 神者眼轉也 將內

裡真炁收閉之 如何有遺失之患也

點住右手心 爲虎穴 此穴內炁通腎此龍虎二穴 下通



腎精炁管 用左手中指 點住右手心 右手中指點住左手心 卽是龍虎二穴 盤腿靜坐 將龍虎二穴點住 用意將淫根望回一縮 閉口舌頂督脉絃 由鼻內望回一吸 氣 眼要由下左邊 望上一看 又鼻內往外一呼氣 眼要由上右邊 向下一看 此爲神氣一吸一呼一轉 如此轉九回一定 稍定一刻 照前將淫根望回一縮 神氣目照前再轉九回 又一定 如此共轉四個九回 神氣轉時 舌尖倒頂 內牙齒外 正中是督脉絃 接我任督二脉 轉完三十六回再睡覺 精炁管閉住 如何有夜失之患 精炁由前不能洩漏 還得用小週天採補之法補之 越



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

之景到 止不了火 過不子大關 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



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

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



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 未及採斡 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

七次 谷道真炁散於周身 養我後天之神 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
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

敲蹻道師劉名瑞曰

