

性命訣明指

學末類刊出版社

民國二十二年刻板

性命訣

每本參圓
不准翻印

板存
石駙馬大街浸
水河邊頭上繞平老佛堂

腦髓分大腦主精神 中間有一胞 是先天炁胞 即是真性 修者修的是此性炁 解剖學曰水房 下是小腦主運動 內有神經系管 下通延髓 卽是脊髓 又名督脈管 由上至下七骨爲頂骨 由頂骨下至十二骨爲脊骨 由脊骨下至五節爲腰骨 此中間是脊髓 卽是先天真炁 二十四骨節 上是玉枕關 中是夾脊關 下是尾閭關 尾閭關下 還有三節四節尾底骨 前是肛門 卽是谷道再前寸於是生死竅 後是外腎 外腎後是陽關 其先天精炁行至生死竅 求明師指點逆回之法訣 若是不會 非是真道

妙頑子果文德著

编辑出版说明

继《伍柳仙宗》出版之后，我们又与学术期刊出版社合作出版赵避尘的《性命法诀明指》和赵魁一的《三字法诀经》二书，并将二书合编在一起，精装影印出版。《性命法诀明指》一书是赵避尘在世时印刷供给他的学生学习之用的，所以印数有限，现在社会上很少流传。其兄赵魁一的《三字法诀经》比之《性命法诀明指》在功法的修练和总结上都更为成熟，而世上流传者尤少，即使在海外也很少流传。我们经过多方努力，才将此二书挖掘出来。

现将此二书挖掘的经过略述于下：首先是刘长国、李德康二同志应文献委员会之邀无偿献出了自己珍藏的《性命法诀明指》

一书，并写了序言；继之，牛金宝先生也提供了他保存的《性命法诀明指》，并写了序言，千峰老人赵避尘的后裔赵静、赵亚丽对此举亦表示支持。最后，刘琢玉同志将他收藏的《性命法诀明指》及《三字法诀经》提供给文献委员会。经过比较，由于后者的版本较好，字迹较清晰，纸张较洁白，且全书保存得完好无缺。所以，我们选择了后者作为底本，公诸于世，以供气功爱好者学习研究之用。

我们谨向以上诸同志表示感谢。愿气功古籍珍藏者，积极提供底本，为推动我国气功事业的发展做出贡献。

中国气功科学研究会

文 献 委 员 会

一九八八年七月二十五日

《性命法诀明指》影印本序言一

养生修炼之道，乃吾中华瑰宝。其道以清静虚无为本，积精养元为根，呼吸升降为法。可修身以长寿，修德以文明，启智力而达聪慧，壮体魄而至坚强。如此功效者，非养生修炼之道，何法能之？

历代养生修炼之书多矣！奈文字深奥，词语晦涩，读之如坠五里云雾。近世著书者，或功浅而无全诀，或空谈而无真道。更有甚者，妄自杜撰，以『科学化』自居，而曲解先辈原意。此皆自误误人之书也！

能以亲身之验，详明阐发其道者，道教龙门派十一代传人，赵避尘先生所著《性命法诀明指》可称之。

其书分步论述，层次清楚，问答解疑，哲理详明。以亲验为

根据，以解剖为明证。读之可明其理法，习之能体其效验。实修炼者自习之良师也。

《性命法诀明指》成书于民国年间，必有其历史局限。但通观全篇，瑕不掩瑜。功法中奇效异能之技，正待今人验证。糟粕荒诞之言，尚望读者详勘。若浅尝辄止，便妄加指斥，稍具学问，即菲薄前人，非治学之道。

值此养生修炼大兴之时此书重印，实为有德于人民，建功于国家之举耳！诚望有志于斯道者，能以辩证唯物观点精研是术，身体力行。为早窥养生修炼之奥秘，造福于人类贡献力量。

刘 长 国

李 德 康

序于丁卯年末

序 二

《性命法诀明指》一书是余师千峰老人赵避尘亲手撰写而成。书中介绍的十六步功法是继承和发扬道教龙门派教外秘传的一整套性命双修养生功法。千峰老人于光绪二十一年三月在镇江金山寺拜柳华阳弟子龙门第十代传人了然、了空二位禅师（道号：清禅、清净）学习道教龙门派养生功法。千峰老人谨遵二位恩师的嘱托完全用通俗易懂的白话传人著书，言简意赅，将过去三口不说，六耳不传的千古之秘和盘托出，倾泻于该书之中。

原书共分四卷，每卷书中用问答形式介绍四步功法。

首卷：安神祖窍——修性炼己。安炉立鼎——收炁降龙。开通奇经八脉。小周天炼精化气——采药。

二卷：外文武火——金木合并。卯酉周天——进阳火退阴符。翕聚光。蛰藏。

三卷：踵蒂呼吸。留阳锁命——固精关门法。虚室生白——观蟾光。六景观。

四卷：大周天服食过关——大周天炼化神而结胎。养道胎——养胎。出胎。出阳神。九年面壁——蛰龙法，虚空粉碎。

千峰老人将道教养生功法的四手：下手炼精化炁，转手炼炁化神，了手炼神还虚，撒手炼虚化无而道成，分成十六步，以便后学。在引证论述功法上，他老人家融合了儒、释、道、医的理论，既继承传统又结合现代医学与解剖学。这种求实精神，科学的态度是前所未有的，是对我国古老气功发展的一个重要贡献。

笔者于癸酉年九月初六，十九岁时在北京石驸马大街拜千峰

老人赵避尘学习道教龙门派性命双修养生功法。幸在垂暮之年，有机会重理旧学，并将自己所学所知汇成小册取名《性命双修养生延寿法》如能问世出版是余之所望也。

《性命法诀明指》后另附一卷《三字法诀经》是余师胞兄赵魁一所著，千峰老人加批。此书合订再版后确实是一部极为难得的学习参考资料。此书由于条件限制，当时印数不多，现在所见更是了了无几，为了不使其书泯灭，为了供广大气功爱好者学习研究，参考。现重新影印出版。

千峰弟子 牛金宝

执笔 席春生

一九八八年五月于北京

了空師尊像



余北京人也 因世界傳偽道者衆 外訪弟子數年 後至光緒廿
一年三月十三日 在金山寺 遇趙避塵 收爲外度弟子 至民
國九年 受與天命 傳人用白話 以彼明白爲目的 夫道者長
生之學也 世人身體軟弱 由煉性命炁 煉至強壯 性者眞炁
在心爲離 故爲火龍也 命者眞炁在腎爲坎 故爲水虎也 法
能降火龍 訣能伏水虎 龍虎二炁歸一 上升於泥丸宮 下降
於生死竅 人仙得也 由此將精煉足 金光三現 止火 採大
槩過後三關 慧光發現 神仙得也 慧光者卽玄關也 又爲三
花聚於頂 光內有陰陽二蕊炁 雌雄蕊炁合一 內裏作胎 用
三千升絳宮 眞炁養足胎圓 性命二光合一 用念動而向太空
口訣 由中現出眞像 與我一樣 此是身外有身 天仙得也

奉師命度弟子八百位



了空師 北京人也 在北京前門外 天橋西 路北仁壽寺廟內
當家 嘉慶四年八月十五日 得柳華陽仙師 傳受性命細功
訣破週身關竅 余光緒二十一年 三月十三日 在金山寺 得
受了空然禪師 全訣全法 後至民國九年 五月在京北平西府舖
內 得受了空師天命 命余普度弟子八百位 傳千峯先天派
不可用文字兩面語傳人 白話口訣 教人明白爲目的 親賜法
卷 內有戒律十條爲證 昔年秦始皇漢武帝 天子之尊 求之
而不得 易經曰 機事不密則害成 爾度不可 道者人人有分
位位可得 大則成仙佛 小則延年壽 不可吝惜

千峯先天派

六十九歲



趙
靜
塵

七十三歲



趙
一
子

千峯老人趙避塵 道號順一子 平北昌平縣陽坊鎮人也 自幼
年好玄學 遍訪明師數十年 所遇真偽師 不下三十餘位 個
中苦味 殆已徧嘗 求師之難 可謂極矣 然無昔年之苦 焉
能今日出頭得見道德高尚之人乎 凡求真道者 投一位師不成
非得多師互相印證 不知真偽 余投三十餘師 知性命雙修
者 只五六位耳 無怪乎金仙大道
知之者少也 今將所得於師及自己所曾經驗者 盡情宣布 希
望依法修煉者 證位仙班或同登壽域 於願足矣