

性命双修
 房事养生
 神气合炼
 万法归一

性命法诀全书



(京)新登字 075 号

责任编辑:余传隆

性命法诀全书

[清]千峰老人 赵避尘 撰

韦溪 钟夏 张莛 译

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

湖南省长沙市郊彩色商标印刷厂 印刷

全国各地新华书店经销

*

开本 850×1168mm 1/32 印张:16

字数 260 千字 印数: 1—20000

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-1019-61R·0905

定价:12.80 元

内容简介

《性命法诀全书》，又名《性命法诀明指》，是万法归一之经典，集儒、佛、道、耶苏、回等各教派经千古锤炼之精华。千峰老人持性命双修灵丹，合房事养生之精髓，溶诸仙教修炼秘诀于一炉。

此书中的法诀不曾流传于外人，而古今修炼者、气功大师皆从此来。千峰老人打破秘语丹诀亘古不泄，及多隐晦譬辞、非师傅亲传而不得其解的戒律，本造化众生宗旨，免后人误学伪道走火入魔，用浅近的语言表述，读过一遍便立刻恍然悟道，顿开茅塞。尤其读过第十七卷，凡有不明之处，即要焕然冰释。

千峰老人是万法归一、性命双修正统的第十一代祖师（头代祖师为邱祖亲派当家赵抱元，书中有谱系，以免误人），度化弟子徒孙无数，唯日久而至今尚得性命双修全诀者已经不多。现特据千峰老人门生玄湘子所刻之《性命法诀全书》石印本，并参照其它版本，详加标点分段，并逐句译成白话，以飨读者。

性命法訣序

弟子玄朕子趙潛虛恭撰

余力學三十年 徬徨歧途 無所歸宿 始也研究物質科學 進至唯物哲學 覺宇宙間一切皆實 於是幡然改計 研究唯心哲學 進至佛學 又覺宇宙間一切皆空 求納空靈於實踐 乃鑽研宋明理學 復覺其或則虛偽 或則空疏 一曲之學 無當高深 又轉攻漢學 於訓詁考據之中 期有所獲 以補理學之偏 然其煩瑣破碎 膚淺支離 徒炫博聞 無裨性命 姑舍是 其學易乎 雖畧有解悟 但其義例煩蹟 不易捉摸 且漢宋分派 莫由適從 况復判羊載鬼 說類齊諧者乎 無已 乃潛心老

目 录

《性命法诀全书》序	(1)
卷一 第一法诀·安神祖窍	(6)
卷二 第二法诀·玉鼎金炉	(36)
卷三 第三法诀·开通八脉	(64)
卷四 第四法诀·采外药	(84)
卷五 第五法诀·外文武火法	(118)
卷六 第六法诀·采内药诀	(154)
卷七 第七法诀·翕聚祖气	(182)
卷八 第八法诀·蛰藏气穴	(222)
卷九 第九法诀·法轮自转	(270)
卷十 第十法诀·收气法诀	(294)
卷十一 第十一法诀·灵丹入鼎	(320)
卷十二 第十二法诀·温养灵丹	(348)
卷十三 第十三法诀·采大药过关	(376)
卷十四 第十四法诀·婴儿显形	(406)
卷十五 第十五法诀·出神内院	(426)
卷十六 第十六法诀·虚空显形	(448)
卷十七 第十七法诀·实修术语问答	(474)
附:《性命法诀》序	(498)
了空禅师内修心诀	(500)
千峰序语	(501)
李子欣序	(502)
果仲莲序	(504)

《性命法诀全书》序原文

自古及今，天下之治乱皆由心造。心乱，则天下乱；心平，则天下治。夫心之所以治者，以道治之也。天君常泰，官、贼莫侵（孟子谓五官，黄帝谓五贼）。收回我生固有之主人翁，镇摄于家乡净土，使生可复；命可接，皆不外此最上乘法。

盖自天地未辟之际，不过混沌一气胞，孕育阴阳，含有质点、灵点。宇宙万物，悉包罗此二点，作合其中。迨有天地，即有人、物。唯人最灵，秉天地自然之造化，亦可致中和而位焉。

今日东、西瀛科学进化，物质文明日启，而我国精神文明，实开化于五千年之上。羲皇以来，道系如缕。圣真迭出，大道愈明。华夏形而上之学，其由来远矣。

余历年漫游南北，考究宗教，访师几遍。非涉傍门，即属皮相。间有一、二道貌可钦，又各，而不明真机所在，真理亦昧。未立定真革命实行之决心（真革命者，先洗革自己之性命，然后革他人之生命也。），仍于事无济耳。

抑知大道极简易，衢人皆能知行，但问其心之诚否。诚则立跻圣域，不诚则终身凡夫。

有明证也：余自民国十七年幸从避尘师尊学道，示如指掌，犹历历可述。

兹蒙以手著《卫生性命法诀全书》十六部见示，乃积数十年之经验，以白话、浅言明显理解。恐人误解，打破迷语，取儒、道、释、耶、回各教经典之精华及不轻传口授秘诀，笔述心传。阅过一遍，立即恍然得以明解，其他经典立时冰释，均可融通一贯。尤对于生理、哲理、心理、医书各种学理，皆能包罗无遗。以之证道，尤为特要。

性命法诀全书序

然则此法诀实千古不传之秘，真为古今世间不可多得之书。诚开悟数千年来之迷梦，打破一切亘古不传之秘语及各假名词、或不经之谈，完全改革，合盘托出，以供养生修炼成道之用。

所谓炼已筑基者，以炼为筑，以筑为炼，二者合一，明性命双修之真谛也。

其言守三田者，不守之守，三田静纯，神气归一，得太上守中之旨，非专守执着之贻害也。

唯论功法尤详，内分四大节：下手、转手、了手、撒手，共十六部，以及先天气、结丹药物、周天火候、防危虑险，以至延年益寿、超升成道、粉碎虚空等等法诀，均极述尽。以极浅明之言语，显落纸上。从略细目，请观书中，自知真确。至于无极活子追其源，脱升粉碎寻其委，鼎炉风火显其用，小周大周明基序。以哲理、心理、医理证其学，所谓三乘大法、三元奥秘皆可于师尊此书了然澈悟。

再论古之达摩所传，有《洗髓》、《易筋》二经，然闻之著名国术家，均言《洗髓经》早已《髓经》者。以之为《洗髓经》，盖亦未尝不可。敢告究心国术、体育、卫生诸公，何可不研究也？

总之，是以此书之成，诚乃普救群生之意。昭告世人，延年益寿，仙佛有梯，得渡彼岸。将以我国正道真传，普救大千世界。谁谓精神文明之进化，不超乎东、西洋而上哉？

民国二十二年正月一日，玄致子扈大中于北平宣内西铁匠胡同二十号灵善堂谨序。

《性命法诀全书》序译文

从古到今，天下或者治理太平或者混乱无序，都是由于心念所造成的。心念一乱，天下也随之混乱，心念平和，那么天下也就随之而得到治理。那么心念之所以能够平和宁静，这是由“道”来修治的。人们的心念如能永保通泰和谐，那么各种邪念就不能来侵袭人了（孟子将各种邪念称之为“五官”，黄帝书中则称之为“五贼”）。把人生固有的元精元气收摄回来，将其牢牢地安处于丹田之中，这样便可使人延年益寿，生命循环往复，诸种修炼功夫，都离不开这种最上乘的道法。

在天地未开辟之前，只是浑沌一气，如胞胎状态，其中孕育着阴阳之气，包含着质点和灵点。宇宙间的万物，都统统包罗在这两点之中，从中创生化合。等到天地开辟、阴阳分化，便造化出了人和物。其中人是万物之灵，他承受天地自然的造化之功，也可以达到中和的境界而使万物定位并得到化育。

今天，东、西方科学的进化，物质文明不断进步，而我国的精神文明，其实早就发源于五千年以前了。自远古伏羲氏以来，大道便代代相传，不绝如缕。至圣真人不断涌现，神妙的大道也日臻完善。华夏形而上学的抽象理论框架，可以说是渊远流长的。

我历年来云游大江南北，考察各种宗教，遍访名师。其结果不是误入旁门左道，就是失之于表面肤浅。间或也遇到个别的值得钦敬的道派大师，但因为他们都被门派所拘束，偏执己见，不能兼融各家之长，想来实在可惜。当今修持大道的人，只知一味地搜罗丹经秘典，访求各种秘旨口诀，但并不能晓悟真机玄妙所在，因此真正的底蕴也便随之模糊了。如果没有正确树立修洗旧念、炼化性命

性命法诀全书序

的决心(所谓的“真革命”,即是首先修洗己身之妄念,炼化自己之性命,然后再去炼化他人之性命),那么所有的一切都注定是徒劳的。

如果知道了大道极为简易,任何人都能去修炼它,那么还要考察一下他是否是心诚。心诚,就可以达到圣真的境界,心不诚那就只能作为凡夫俗子。

我们这样说,是因为这里有一个最坚强的证据:我自从民国十七年(1928年)有幸拜在赵避尘大师门下学道,其所训示于我的可谓明白如画,至今仍历历可述。

幸蒙大师赠给我他所撰著的《卫生性命法诀全书》十六部,此书是大师总结积累十年之间修丹炼道的经验,用浅近通俗的白话语言来表述,使人容易理解。又考虑到怕读者看不懂或者误解,又打破了各种隐辞谜语,博采儒教、道教、佛教、耶苏教、回教等各个教派经典中的精华以及不曾流传的口授秘诀,一一予以笔述,并心心传授。读过一遍,便立即恍然悟道,顿开茅塞,其他经典隐晦不明的,立刻难点消除,涣然冰释,诸多理论都可融汇贯通,炼于一炉。尤其对于生理学、哲学、心理学、医学等各种科学都已包罗无遗,以此来修证道果,尤为重要。

此书中的法诀确实是千古不曾流传的秘诀,堪称是古今世间不可多得的珍品。它的确可以洞澈启发数千年来人们对大道的迷惑不解,并打破亘古以来不能广为流传的秘语丹诀及各种隐晦的譬喻甚或妄诞无稽之谈,将丹道彻底革新,全新的丹经理论在此书中已经合盘托出,不加丝毫的保留,以供养生修道者享用。

本书所说的修意止念、采气炼精,是说以修意为炼精,以炼精为修意,二者合一,以阐明性命双修的真谛。

本书所说的持守上、中、下三丹田,实际上讲的是一种不着意守之却无意间而持守的境界。上、中、下三丹田纯然宁静,元神真气回归丹田,才能得到最上乘的持守心性的道旨,并不是说要人们刻

意地去想着怎样持守，因为这种持守法会给人们带来害处的。

本书论述修炼功法最为详备，其中分为四大节，即是：入手功夫、转手功夫、结手功夫、撒手功夫，共包含十六个部分。另外，还有先天元气，炼结内丹所需的药物、炼丹周期的火候，如何防止修炼方法不正确而走火入魔以及延年益寿、飞升得道、涤荡虚空等等秘要法诀，都论述极为详尽。用极其浅显明了的语言，来表述精深的丹道理论。至于所有细目，阅读该书，自知真确，此处则从略。至于说到丹田元气生成时，便能追究其源；谈到超脱飞升涤荡虚空时，又能探寻始末；阐述炼丹火候，也能明确它的功用；论述元气与神相机交及气通任、督二脉时，能够指出它们的具体程序。本书能够用哲学、心理学、生理学、医学等各种理论来补证其丹道学说。佛教的声闻、缘觉、菩萨等三乘大法及道教天寿、地寿、人寿等三元奥秘都可以通过阅读大师此书而得到了然彻悟。

顺便说到菩提达摩祖师传授有《洗髓经》、《易筋经》二书，据研究中华武术的专家们称《洗髓经》一书早已失传，只有《易筋经》一书保存了下来。我仔细地考虑过，我的师尊所撰著的这本《性命法诀全书》，它的功效，实际上已超过《洗髓经》。所以，把它看成达摩祖师的《洗髓经》是未尝不可的。如今潜心研究中华武术、体育、卫生等学科的专家学者，怎能不认真研读此书呢？总而言之，我师撰成此书，的确是旨在普救众生。并且明确地告诉大家，想要延年益寿，成仙作佛、到达摆脱死亡及轮回的极乐世界是有门经可寻的。大师将以我国正宗丹道真传，来普度救护大千世界。又有谁能说我国精神文明的进化，没有超越于东、西洋之上呢？

民同二十二年(1933年)正月一日，玄致子扈大中谨敬作序于北平宣武门内西铁匠胡同二十号灵善堂。

卷一·第一法诀·安神祖窍



卷一·第一法诀·安神祖窍

[原文]

天下地上安祖窍，日西月东聚先天。
玄关之后谷神前，正中有个空不空。
涵养本源在方寸，双林树下觅本宗。
垂帘明心守祖窍，手脚和合扣连环。
乾坤合成灵祖窍，包罗天地空不空。
杳杳冥冥圆光献，这个正位神归中。
玄牝妙兮不可言，细入微尘大包天。
人若能知此妙窍，万年不坏一金仙。

[译文]

人身的中央安处着丹田，又目凝神会聚着先天神气。在上丹田与下丹田之间，正中央便是中丹田。

涵养丹田依赖于人的心念，双目之下可以寻觅到人的本宗。闭目澄心安守丹田，手脚合拢如相扣连环。

乾坤合成慧灵的丹田，它广大无垠可包罗地天。昏暗之中呈现出灵光圈，凝神归聚在中丹田。

丹田神灵妙不可言，细入微尘大可包天。人如能知这个窍穴，性命双修永驻万年。

我师了然、了空禅师曰：“初炼性命之功，先得炼性。

“每于静坐之前，务要扫除一切杂念。宽放衣带，身体不受束缚，自然血脉流通无阻。

“及入坐时，身如槁木，心似寒灰。两目下观鼻准，不可太闭，太闭则神气昏暗；亦不可过开，过开则神光外驰。当以垂帘看鼻准，意念在两目中间齐平处为最佳。久之，慧光自然现出。此修丹起初收拾念头之法。

“俟心气适和后，含眼光，凝耳韵，舌顶上颚，调鼻息。如息不调，恐有闭塞喘急之患。息调，身心全忘。塞兑，终日如愚。

“盘膝稳坐，左腿向外，右腿向内，为阳抱阴。左手大指，捏定中指。右手大指，进入左手内。

“《捏子诀》：右手在外，为阴抱阳。此名子午八卦连环诀。”

“《经》云：‘手脚和合扣连环，四门紧闭守正中’是也。”

慈善堂玄昼子吴彩臣问曰：“弟子阅看丹经、道书，皆言先炼这个祖窍内之光，不知有何益处？各门指为性功，名目不一，而又不肯说明。真性究由何处发生？乞师明白示知。”

千峰老人答曰：“吾人脑中之仁左右有小管各一，左曰太极，右曰冲灵。上接天谷，下达涌泉，中通于心。丹经云：性者，心也，发于二目。命者，肾也，发于淫根。真性乃心中灵气，发于脑仁二小管。是以眼视正中，性光现出，炼之日久，即与命接，合而为一。性命和合，为观空不空。不知和合之理，无所成也。”

[译文] 我的老师了然、了空二位禅师曾说：“在最初修炼性命之功时，要首先炼性。

“每当在静坐之前，一定先要扫除一切杂念。然后宽松衣带，使身全不受丝毫束缚，这样可使血脉流通舒畅而不受阻碍。

“在入静打坐时，要使自己身体如同枯木，心如死灰。两眼下垂视鼻梁，不要完全闭上，因为眼睛完全闭上，就会使神气昏暗不明；也不可张开太大，眼睛过于张开就会分散注意力，而使意念外驰。应该在眯目下垂视鼻梁时，以使得意念聚凝于两目中间齐平之处为最佳。这样长时间的打坐，灵慧之光自然就能显现出来。这即是修炼内丹在开始入手时，收拾调整念头的办法。

“当人的心气适度宁和以后，就要微含眼光，凝定听觉，舌头顶住上颚，调节鼻息。如果鼻息不能调和均匀，可能就会产生闭塞喘急的恶果。鼻息调匀后，便会使人身、心两忘。终日打坐，紧闭双唇，形似愚人。

“打坐的形体之功，是盘膝稳坐，左腿向外，右腿向内，这即是所谓以阳抱阴。左手大指捏定中指，右手大指进入左手内。

“《捏子诀》说：右手在外，即是所谓以阴抱阳。这便称为子午八卦连环诀。”

“《经》说：手脚合拢扣连环，眼、耳、鼻、舌紧闭而持守心性。”

慈善堂玄昼子吴彩臣问到：“弟子阅读丹经、道书，都说是要首先修炼丹田内的这一点灵光，不知有什么益处？各个门派在谈论性功时，名目不一，而又都不肯明说。真性究竟是从什么地方生发出来的？请求师傅明白训示。”

千峰老人回答说：“在人的脑仁儿中左右各有一根小管，左边的叫做太极，右边的叫做冲灵。上面连接天谷穴，下面通达涌泉穴，中间与心脏相通，丹经说：性，指的便是心，发动于二目。命，指的是肾，发动于淫根。真性便是人心中的灵气，发生于脑仁儿的两根小管中，所以人的双眼存视正中，人的灵性之光便会出现，长久地修炼，便会与命相接，合而为一。性命相合混融，即称为观照丹田。不懂得相合混融的道理，便不会修炼成功。”

本善堂玄正子徐秀峰问曰：“恩师前传弟子静坐须得万念皆空，方寸炼性，开目观空，可是正道？乞师明白示知。”

千峰老人答曰：“观空而不空，为真道；观空而空，为伪道。因不知归中，故慧光不能发现。心下、肾上中间虚空之处，内有灵气，机发则成窍。神气归中，灵气上腾而成这个○为不空。无光之虚空为顽空，灵光之虚空为真空。真空不空，顽空乃空。不空即是灵光，实为神气，由于黄庭所发者。”

“昔我师了空曰：‘金机飞电，虚室生白，圆圆陀陀玄关生。’有玄关者为不空，而人之生死，全赖此虚无神气，以之为主宰。气聚神来则人活，气散神去则人死。故曰‘有神无气不能生，有气无神不能死。’心中元神为性，肾中元气为命，神气和合，方为正功。”

修善堂玄举子戴文宣问曰：“祖窍能通真人息息之根，求师详示。”

千峰老人答曰：“祖窍真处，举世罕知。正在天之下，地之上。日之西，月之东。正中是祖窍，前是玄关，后是谷神，中是真性，内藏真息。虽与口鼻之息相通，而常人之息以喉，由口鼻进出，不能入于祖窍以归根。真人之息行内呼吸，四个往来，不用口鼻呼吸，则息息归根矣。欲寻真人之息，须调后天呼吸之息，以寻真息归根。其气藏于祖窍，故息调则气和，息住气不散。我师了然曰：‘所谓气归元海寿无穷’是也。”普善堂玄法子徐忠山问曰：“祖窍果在何处？求师指明。”

[译文] 本善堂玄正子徐秀峰问到：“恩师以前曾传授弟子静虑打坐之法，说是必须万念皆空，于心中炼性，张开双目观照虚空，这是否是正宗的修道方法？希望老师明白训示。”

千峰老人回答说：“观照空无而并非真的什么都没有，这才是真正的修炼之道；观照空无而一无所有，便是假道。因为假道不知收聚神气归于丹田，所以灵慧之光不能出现。在人的心下肾上的中间虚空之处，含有灵气，机微发动时便能形成窍穴。神气归聚于丹田，灵气便会上腾而形成这个窍穴，这便称为不空。没有慧光的虚空便是顽空，含聚灵光的虚空才是真空。真空是空而不空，顽空是空无一物。空而不空的才能含聚灵光，或者说是含聚神气，这是由黄庭穴中所发动的。”

“以前我的老师了空曾说：元气腾出灵光时，人们心性才能精纯净化，混圆的光环便生于丹田。发生出光环的丹田便是空而不空，而人的或生或死，都依赖于这个虚无的神气，以这个神气为生死的主宰，气聚神来则人活，气散神去则人死。所以丹经法诀说，有神无气不能生，有气无神不能死！心中的元神即是性，肾中的元气即是命。元神、元气相合混融，才能修炼成正果。”

修善堂玄举子戴文宣问到：“上丹田是流通真人们的呼吸之根，请求师傅指点这是什么意思。”

千峰老人回答说：“上丹田的真正所在之处，很少有人能明确地说出。它处于头之下，足之上，在双目的正中，便是上丹田，前面是玄关穴，后面是谷神穴，中间便是真性，真息便藏在其中。它虽与人的口鼻气息相通，但一般人的呼吸是通过喉管，由口鼻进出，所以不能入于上丹田而达到息息归根。得道的真人的气息是采用内呼吸，经过四个往来，即不用口鼻呼吸而达到息息归根了。想要达到真人呼吸的境界，必须首先调节好后天呼吸的气息，来逐渐做到真息归根。真气藏在上丹田之中，所以气息调和则呼气均匀，真息止住而呼吸之气不散失。我的老师了然说：‘气归元海寿无穷’就是这个意思。”

普善堂玄法子徐忠山问到：“上丹田的具体位置究竟在何处？求老师明指。”