

養生延壽法

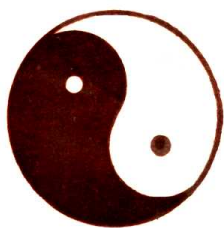
牛金宝 著

道教龙门派教外秘传

94
B

封面设计：李燕平

封面题字：田伯平



ISBN 7-5043-0098-5/C

定 价：2.00 元

道教龙门派教外秘传

性命双修养生延寿法

牛金宝 著

中国广播电视出版社

道教龙门派教外秘传
性命双修养生延寿法

牛金宝 著

*

中国广播电视出版社出版
北京通县长城印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092毫米 32开 4.75印张 101(千)字

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数：1—30000册

定价：2.00元

ISBN 7-5043-0098-5/G·25

作者简介

牛金宝，又名牛涤尘，道号玄金子，师又赐号：普恩居士。原籍河北省清河县朱唐口。1915年1月23日出生在一个贫苦农民家庭。9岁丧母后，随父亲、哥哥苦度岁月。少时好武，曾从本村拳师杨忠元学习大红拳，并跟表兄王其斌读五年四书。14岁离家来京学习皮行。1933年9月16日，由马洪太引领拜千峰老人赵避尘为师，学习道教龙门派性命双修养生功法。蒙师不弃，循循善诱，谆谆教导，于1936年授予道教龙门派教外秘传性命双修全诀全法，并赐天命、法卷，赐道号玄金子，为千峰第一代弟子。1938年1月拜别老师回家。50年已成过去，作者为了不辜负恩师的教诲，并使有益于人民身心健康的我国传统养生延寿法发扬光大，用了几年时间，将自己所学，所知，整理成书，供广大养生爱好者参研。

自序

余18岁时，曾拜龙门派第11代一字辈千峰老人赵避尘为师，学道教性命双修养生功法。当时老师的门徒甚多，而我是其中年龄最小的一个。由于自己勤奋好学，颇得老师的器重。随师学习五载，蒙师授予性命双修全诀全法，并赐予开门授徒的“天命”“法卷”^①，赐道号玄金子，后又赐号普恩居士。在老师门下，我不但是年龄最小的一个，也是领“天命”“法卷”最后的一个。在当时，我虽然学到的东西不少，但用到身上的确实不多。几十年来断断续续地用了点功夫，对自己从小体弱多病之躯来说，确受到很大的裨益。当下虽然年逾古稀，仍感精力未衰，记忆力、智力未减，腰腿灵活、行动轻捷，耳不聋，眼不花，五脏没病，一天工作之后，没有疲惫不堪的感觉。前两年我为自己写过这样四句话：“今年六十八，老眼幸未花，腰腿尚灵活，全赖养生法。”在挖掘祖国文化遗产和气功武术百花争艳的大好时代感召下，我愿在余生之年，将过去三口不说、六耳不传^②的道教养生秘诀，用唯物的观点，科学的态度，去其糟粕，取其精华，破除迷信，再加上几十年的亲身体会，笔之于纸，公诸于世。愿同热爱斯道者共同探讨，为人类增强体质、祛病强身、推迟衰老、延长寿命，做一点菲薄贡献。

余本着虚中求实、古为今用、变消极为积极，练好身体是为了干好本职工作，更好地造福于人民的宗旨，介绍：收

心求静、收炁降龙、收精伏虎即下手炼精化炁、转手炼炁化神诸法。这都是成年人所用的渐法^③，又谓补法。这些功法是一般人通过刻苦努力能够做到的。对于那些捉之无影，摸之无形，高深莫测，虽有传说而无人做到的东西，就不介绍了。

由于本人对性命双修养生功法的知识与实践经验极为浅薄，更缺乏医学知识和科学研究，又兼文化水平有限，在这事隔多年无书参考、全凭记忆的条件下，其引经论典难免有张冠李戴之误。尚希对性命双修养生之道造诣之深者给予批评指正。

卯秋 千峰弟子 牛金宝序于北京南顶斗室

注 释

①“天命”等于结业文凭，“法卷”是自立门户开门授教的执照，同于道戒衣钵。

②“三口六耳”是指三个人。过去师传徒是口授心传，只许一人传一人，不允许有第三者参加，故称“三口不说，六耳不传”。

③全真派又谓北派，是先从修性入手，古称“渐法”，又谓补法。因为成年人原身已破，元阳已泄，需要渐渐补之，以破而补固，故称渐法。正一派又谓南派，是从修命入手，古称顿法。南北两派虽然入手不同，但异途同归，既其成功则一也。

目 录

自序	(1)
第一章 溯源	(1)
一、养生功法溯源	(1)
二、祖派源流	(7)
三、道教龙门派本支历代简介	(11)
第二章 功理	(18)
一、养生功法的理论基础	(18)
二、人的生命的自然规律	(23)
三、论龙门派的性命双修	(24)
四、养生功法的特点	(28)
五、浅谈精炁神三宝	(34)
六、先天祖炁与人的生命	(38)
七、养生功法的功能	(39)
八、养生功法的类别	(41)
第三章 功法	(43)
第一步 收心求静	(43)
第二步 收炁降龙、安炉立鼎	(59)
第三步 开通奇经八脉	(66)
第四步 小周天、下手炼精化炁伏虎法	(69)
第五步 外文武火金木合并法	(79)

第六步	卯酉周天进阳火退阴符·····	(83)
第七步	龙虎二炁翕聚光收光法·····	(89)
第八步	蛰藏炁穴·····	(93)
第九步	大周天蒂踵呼吸法·····	(96)
第十步	固精关门法·····	(99)
第十一步	虚室生白蟾光现·····	(105)
第十二步	舍利养足现六景·····	(108)
第十三步	采大药服食过大关大周天·····	(111)

第四章 杂记····· (117)

一、	十六步养生功法歌诀·····	赵避尘 (117)
二、	采药小周天歌诀·····	丘处机 (120)
三、	张三丰祖师参禅歌·····	(121)
四、	玉皇心印妙经原文·····	(122)
五、	简谈妇女练功法·····	(123)
六、	六字健身法·····	(129)
七、	炭火盆气功·····	(134)
	结束语·····	(138)

第一章 溯 源

一、养生功法溯源

养生之道历史悠久，据有文字记载可以追溯到远古时代龙马负图、伏羲观象画卦^①。据传说，伏羲氏仰观天文，俯察地理，近取诸身，远取诸物而先天八卦始成。后来，文王被拘^②，将先天八卦演变为后天八卦。八八六十四卦三百八十四爻，可以说是尽性命之理，寓养生之道，远在六合之外，近在一身之中。尤其《周易》一书，对八卦叙述更详。又如医书之祖《黄帝内经》对人生命运动的规律与祛病养生的办法阐述的更为具体，我们的祖先运用这些理论和功法，经过若干年不断的实践，不断的总结，逐渐形成一整套祛病强身、延年益寿的宝贵经验，是行之有效的养生延寿法。在奴隶制社会它被奴隶主上层阶层所占有，根本谈不到普及，故耳逐渐成为秘而不传与少数人知道的东西。

至春秋战国时期形成两大派，以孔子为首的儒教继承和发扬尧舜禹汤文武之道、周公之礼，以致知、格物、正心、修身、齐家、治国、平天下成为入世法。其门人曾子所著的《大学》，子思所著的《中庸》，其中着重阐明孔门养生修身心法之学。曾子所谓的“止于至善，知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本

末，事有终始，知所先后，则近道矣”。子思则称：“喜怒哀乐之未发谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”又称赞：“大哉圣入之道，洋洋乎，发育万物，峻极于天”，是说孔夫子之道不但发育万物，而且高过于天。曾子的“知止而后有定”，可以解释为，一切所知道的事情要止住不去想它，或者止于至善之地，即“中”。只有知止，思维之心才能定静下来。也只有喜怒哀乐未萌发之前，才是真一之“中”。穷理尽性以致于命。只有穷理无所遁，才能尽性了命，达到纯然天理。欲净理纯见性生。象“仁”“中”“诚”“理”“性”都是孔门正心修身的核心，也是古圣先贤独觉之处。又如孟子所说的：“人有鸡犬放，而知求之，有放其心而不知求。”意思是说：人们清晨将鸡犬放出去，晚上还知道把鸡犬找回来。可是人们思维活动，一个筋斗十万八千里，毫无休止的放出去游荡，就是不知道找回来。而养身之道没别的，就是把放出去的心找回来罢了。也只有把放出去的心收回来，才能符合孟子所说的：“我善养吾浩然之气”。什么是浩然之气呢？他又说，浩然之气，“至大至刚”，“充塞乎天地之间”。及放之则弥六合，卷之退藏于密。以上所说，都属于孔门正心、修身、穷理尽性以致于命的养生之道。又如，“天命之为性，率性之为道，修道之为教。道也者，须臾不可离也⑤，可离非道也。”这里所说的率性之道与老子所说的真一之道毫无二致。“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”十六字心法，据说是尧传舜，舜授禹继而文武周公以至孔子代代相传。后来程朱继承儒家代不乏人。

道教以老子为首，其《道德经》已成道教的祖书。庄子

的《南华经》、魏伯阳的《参同契》、张伯端的《悟真篇》，以及后来道教正统的《丹经道书》，无不以《道德经》为依据来阐述发扬个人的养生观。老子把道说成其大无所不包，其细无所不入，生天育地，发育万物。“无名天地之始，有名万物之母”。道本无名，强名曰道。“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳”。道又称“无

极”即这个 ，无极生太极，即这个 ，太极生

两仪，两仪生四象，四象生八卦。

老子所讲的“虚无”或“无为”往往被人误解为什么都没有或什么都不为。老子是道学家，也是哲学家，其理论是辩证的。例如：“后其身而身先，外其身而身存”。“虚”是虚中有实，“无”是无中生有，万物是从虚无中而来。在养生上是虚其心实其腹，强其身壮其骨。无为无不为，有为有以为。行有为之法，存无为之心。存无守有，即“恍恍惚惚其中有物，杳杳冥冥其中有精”。“抱元守一”，至虚极守静笃等等格言，以成为后之学者的准绳。

从历史上看，道教的发展时起时落，时兴时衰。究其原因可能是由于只有极少数人知道而大多数人都不理解的缘故吧。我相信真善美的东西一旦被广大群众所掌握，是不会被人类抛弃的。

释家即佛教以释迦牟尼为首^④。相传他是印度国净饭王的四太子。由于他的地位高贵，他开创的佛教很快的普及全国。据传，佛教在西汉哀帝元寿元年传入中国，至隋唐达到鼎盛时期，形成天台宗、律宗、禅宗等各宗派。佛教修持的

方法如浩瀚大海，其理论经典车拉船载，由于自己对这方面的知识极为有限，尽个人管窥之见，略举一二有关佛教养生长寿方面的要点。

佛家的功法有小乘大乘之说。以程序来说分为四禅，即初禅念住、二禅息住、三禅脉住、四禅灭尽。首先要斩断三淫，即淫身、淫心、淫根。断淫身的办法是入庙出家。淫身好断，淫心难断。断淫心的办法是扫三心、飞四相、五蕴皆空、悟性参禅。淫心虽断，淫根尤其难断。当阳生强发淫根勃起时，如没有断淫根的办法，势必将牵连身心。余师千峰老人认为，释家断淫根的办法是“涅槃”^⑥，道家断淫根的办法是顺逆诀“下手”，儒家为回仁。其说是否恰当，应与佛门功法造诣之深者共同探讨。相传 昔日五祖弘忍传六祖惠能时，尚有一段故事。五祖弘忍为选择嗣法弟子，命寺僧各作一偈以试谁是真正的明心见性之人。其掌座大弟子神秀随作一偈曰：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”^⑦惠能口诵让人也写了一偈：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”寺僧看后无不愕然，都认为一个干杂活的下人居然敢与神秀唱反调 岂不自讨苦吃？弘忍见偈后，已知惠能已明心见性。一天惠能正在舂米，忽然五祖弘忍到来，并问他：“你这米舂好了么？”惠能说：“米早已舂好，只欠一筛啦。”弘忍以杖扣其颈三下，转身侧背两手离去。惠能会意。当夜三更从后门来到方丈室，见五祖正在蒲团打坐。惠能不敢惊动，便跪在座前。少顷五祖便问：“你来干什么？”惠能答：“不是您老人家教我三更天从后门来么。”并传说：五祖弘忍以袈裟遮围不令人见，将法宝及所传袈裟传于六祖惠能，并让惠能马上

离寺南逃。之后惠能在岭南以顿悟开创南宗。后来一花五叶成为五派即临济、曹洞、法眼、云门、沩仰，而惠能被尊为禅宗南派之祖。神秀主张渐悟，后为禅宗北派之祖。故有：南顿北渐之称。

余师千峰老人对五祖弘忍夜传六祖惠能之事认为，三更半夜，万籁无声，方丈室里只有五祖和六祖二人，口传心授、耳提面命非常方便。为什么五祖还要以袈裟遮围不令人见呢？如果只是传金刚经、法衣，又何必用袈裟遮围呢？那当然是传法。传法又何必用袈裟遮围不令人见呢？试问人的一身什么地方不愿令人看见呢？也只有生殖器官、生死窍处。余师认为，五祖所传的正是下手断淫根的命功，因为六祖已经明心见性，只欠一筛的命功。这里的“一筛”是五祖、六祖对话的暗示语，即指点的意思。以上有我老师的见解，也掺杂着我的看法。所理解的正确与否，愿和对此道深研有素者共同探讨。因为我的师爷了空，太师爷柳华阳都是释家佛门弟子。佛门后继必不乏人。

自古以来儒、释、道名为三家，实则互有授受。据传说，孔子问理于老聃，互相传授的例子更多。由于时间的推移和各自的需要，将这本来朴素无华、简而易行的养生法，披上各种神秘色彩，使其超然出尘，神乎其神，越演越烈，越传越离奇，逐渐成了神秘莫测、高不可攀的东西。尤其在科学不发达的旧时代，再加上方士骗人的渲染，什么成仙成佛，长生不死等欺人而又自欺的奇谈怪论贻害非浅。试看三教之祖以及后之学者从古到今，有谁没死呢？养生功法确有它难以理解与神奇之处。虽未见到象传说中的脱壳飞升，聚而成形，散而成炁，入水不溺，入火不焚，穿金石而无碍的大

罗神仙。但如果得着真传而又按照功法的要求，下大功夫，持之以恒，定能转弱为强，甚至返老还童，度百岁而去。对于那等高深莫测、出神入化的东西，自有后人再进一步的研讨、追求，让实践去证实吧。

注 释

①伏羲，又称伏牺、庖牺、牺皇。伏牺、神农、轩辕号称三皇。传说伏牺教人结网捕猎，并观象作先天八卦。

②文王治理西岐三分天下有二，依然事殷。后来殷纣王拘留他三年，他将先天八卦演变成后天八卦。

③须臾，据佛经僧祇律载，一昼夜是30须臾，一须臾是20罗预，一罗预是20弹指，一弹指是20瞬，一瞬是20刹那。一须臾38分钟，一弹指是5.7秒，一瞬不到0.4秒，目一动为瞬；刹那不到2%秒。

④释迦牟尼，印度国净饭王的四太子，由于他的地位，他开创的佛教很快普及全国。相传，入教后即能结婚，也不削发，既有权势又不劳动，这样形成在佛教者日渐增多，参加农业生产以及各项劳动者日渐减少。至二代迦叶，见此情况不妥，并提出规定，入教者必须剃发。这样就减去了一些人，但入教者依然很多，参加生产劳动者少。第三代阿难，是斛饭王之子，释迦牟尼之堂弟。当他掌教时制定了很多戒律。其中，最主要的一条是入教者一生不许结婚。这样入教者人数大减。从此佛门弟子有了既不娶妻，又要剃发的制度。

⑤涅槃二字的说法不一，从佛经上看有的把死说成涅槃，有的把修性成果称为涅槃。余师千峰老人则把断淫大法说成是涅槃。

⑥“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”从神秀的这四句偈看，他还没达到身心俱忘的境界，因为他还有“身”，有“心”。而惠能的四句：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”这四句充分体现六祖惠能已达到身心两忘、万虑皆空的妙境，故五祖弘忍不传神秀而传惠能。

二、祖派源流

道家尊老子为道家之祖。老子，姓李，名耳，字伯阳，又名老聃，是春秋时期大思想家，道家创始人，楚国苦县人。曾任东周史官，后因周室内乱，遂弃官而去，过函谷关，关令尹喜请为著书，遂著《道德经》五千文，出关而去，莫知所终。后又尊为道教之祖，所著的《道德经》则成了道家著书立说的理论根据。相传老子传于金母，金母传于白云，白云传于王玄甫。另一说：老子以下即王玄甫。

王玄甫又名王少阳（另一说是李少阳，即李铁拐），东华帝君，后称北五祖之第一祖。汉代人，生有奇表，幼慕真风，白云上真见而爱之曰：天上谪仙人也，乃引之入山，授之周天火候^①、大丹秘诀，遂隐于昆嵛山烟霞洞，修养性命。后徙居代州五台之阳，在人间数百岁，殊无衰老之容。后传其道于正阳帝君钟离权。

钟离权，复姓钟离名权，字云房，又名汉钟离，咸阳人。全真道尊为正阳帝君，是北五祖之一。后将周天火候、大丹秘诀传于辽进士刘操即刘海蟾、唐进士吕岳即吕洞宾。

刘海蟾又名刘操，字昭远，北京宛平县人。为辽进士。后事燕主刘守光为丞相。喜爱黄老之学^②，遇正阳帝君度化，遂弃官而去隐于华山、终南山。后将大丹秘诀传于张伯端。

张伯端，字平叔，又紫阳真人。浙江天台人，自幼聪慧，少中进士。精通三教经典，及医卜、战阵、天文、地理无所不通。师事刘海蟾，并得刘海蟾传授周天火候、大丹秘