

千峰老人

邱陵 编注



丹功法诀注释

千峰老人丹功法诀 注释

邱 陵 编注

高等教育出版社

(京)112号

千峰老人丹功法诀注释

邱陵 编注

*

高等教育出版社出版

新华书店总店北京科技发行所发行

河北省涞水县印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 90 000

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数 0001—2 895

ISBN 7-04-003147-7/G·191

定价 2.50 元



趙
一
子

七
十
三
岁

序

本书原名《性命法诀明指》，为千峰老人赵避尘七十多岁时所著，出版于一九三三年间。赵避尘道号顺一子，北京昌平县人，所遇真伪师不下三十余人，其中知性命双修真诀者只有五六位。光绪二十一年，赵氏在金山寺拜邱长春真人所创立的龙门派第十代祖师了然、了空两禅师为师。龙门派第九代祖师为柳华阳，第八代祖师为伍冲虚。赵避尘为第十一代祖师。此外，赵氏还拜南无派敲趺道人刘名瑞、彭茂昌、刘云普、谭至明等为师。敲趺道人刘名瑞著有《敲趺洞章》、《道源精微歌》等书问世。赵避尘与其胞兄赵魁一于公元一九二〇年奉师命创立千峰衍派，门下甚众。

赵氏得伍柳派真传。伍柳派为龙门正宗，以修气脉与周天功夫为主，参以佛理及禅定功夫，说理浅近，指点明白，自明朝以来盛行于各地。本书与伍冲虚、柳华阳合著《伍柳仙宗》一书同出一源，将《伍柳仙宗》内容加以发挥详解，并补充该书未备的各种功法口诀；因是近代著作，用字造句也较浅显易懂。赵氏自称奉师命不惜泄露本门功法奥秘。因此，本书为历代丹经道书中罕见的直言不讳著作，为世间不可多得之书。学者得此一册，与《伍柳仙宗》印证，相得益彰。

本书将道门丹功秘诀和盘托出，且对上乘法诀尤为详备，一扫往昔非口传面授不可之风，虽文字稍欠修饰，重言复句颇多，然丹书原非以文字见长。现删其糟粕，校其脱误，继其

句读，顺其章节，保其精华，得五万余言，附以简要注释，将书名改为《千峰老人丹功法诀注释》，梓之以惠同好。

本书原共有十六步功法口诀，并附千峰老人答门人问及名词解释二篇。千峰老人在书中欲用现代生理、解剖学解释古代道门气功，其志可嘉，惟所言未尽确切，所用科学名词亦多陈旧过时，难以理解，故编者亦将此部分内容删去。

本书贵在直指详言，尽泄天机。余尝读港台及日本人气功著作，对此书内容评价甚高，多有引用，对赵氏亦有所介绍。虽然台湾有些气功家认为，赵氏修法过于强调“有形有象”，为道门丹法所不宜，亦属见仁见智之论，并未掩本书之光。今重梓此书，俾学者阅之豁然心目，得窥藩篱，如遇明师，快何如之！是为序。

邱 陵

一九八八年三月十日于香港旅次

目 录

序.....	1
第一步功口诀 安神祖窍.....	1
第二步功口诀 玉鼎金炉.....	7
第三步功口诀 开通八脉.....	13
第四步功口诀 采取外药.....	18
第五步功口诀 文武火候.....	29
第六步功口诀 采取内药.....	40
第七步功口诀 翕聚祖炁.....	45
第八步功口诀 蛰藏炁穴.....	53
第九步功口诀 法轮自转.....	62
第十步功口诀 收炁法诀.....	71
第十一步功口诀 灵丹入鼎.....	75
第十二步功口诀 温养灵丹.....	83
第十三步功口诀 大药过关.....	91
第十四步功口诀 婴儿显形.....	98
第十五步功口诀 出神内院.....	105
第十六步功口诀 虚空显形.....	113
附录一：千峰老人答门人问.....	117
附录二：名词解释.....	120
附录三：十六步养生功法歌诀.....	126
附录四：千峰老人女功练法(牛金宝).....	129
后记.....	134

第一步功口诀 安神祖窍



图1 安神祖窍

(一)

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。

(二)

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。

我师了然、了空禅师曰：初炼性命之功，先得炼性。每於静坐之前，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。此乃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。

吾人脑中之仁，上接天谷，下达涌泉，中通於心。丹经云：“性者心也，发於二目；命者肾也，发於淫根”。真性乃心中灵气，发於脑仁，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。

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，内有灵炁，机发则成窍，神炁归中，灵炁上腾，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，实为神炁，由於黄庭所发者。昔我师了然曰：“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，全赖此虚无神炁以为之主宰。炁聚神来则人活，炁散神去则人死。故曰：“有神无炁不能生，有炁无神不能死。”心中元神为性，肾中元炁为命，神炁和合方为正功。

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，不能入於祖窍以归根。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，其气藏於祖窍，故息调则气和，息住气不散。我师了然所谓“炁归元海寿无穷”是也。

二目之中心内，即是祖窍，老子曰玄牝之门，是为守中抱一。内里有颗黍米珠，为人身天地之正中，藏元始祖炁之窍也。是知窍而不知妙，妙者性光也，就是这个○而已，儒谓之仁，《易》曰无极，释谓之珠，亦曰圆明，道谓之丹，亦曰灵光，皆指先天真一之炁。知此一窍，则金丹大道之能事尽矣。所谓得其一，万事毕此也。是以用功之时，两眼归中守一，养於祖窍之内，勿勤勿怠，谓之安神祖窍，为炼性之所，立命之根。昔我师了然曰：“不炼祖窍，则真息不住，而神化无基，药物不全，而金丹亦不结。”盖此窍为总持之门，为万法之都，无内无外，不可以有心守，不可以无心求。以有心守之，则着相。以无心求之，则落空。然则如何炼之而后可？曰：“垂帘明心守祖窍，见着性光是功夫。闭口藏舌顶上颚，五行之中神炁凝。”吾之念正，则天地之心亦正。吾之神清，则太极之理自明。倘能一念不起，久久澄清，虚极静笃之时，则虚室生白，金机飞电，复见天地之心而自明矣！

昔吾师了空曰，上颚是天池穴，因其上通脑髓，恐其往下泄炁，须用舌顶住，引真炁由玄膺穴下降丹田，生出甘露，顺归气管过十二重楼。故舌尖倒顶上颚，则真炁聚於祖窍之前。

眼常观此窍，耳常逆听此窍，舌常顶向此窍，念念不离此窍，行立坐卧心心常在此窍，一转瞬间亦不可忘却此窍，惚然心清气爽，浩然炁畅身壮，寂然无思无虑，豁然知空不空，了然悟性。真性工夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，忽有一点真阳，从中而发出，此为玄关现矣。故我师南无派敲蹻道人曰：“玄关无定位，黄庭一路为玄关，若不舌顶天池穴，而黄庭先天真一之气泄矣！”如不顶住上颚，真炁不能下降丹田。此是真人行吸呼炁之法也。

真伪不可不辨。真道无他，只是先天真一神炁耳。神者性也，炁者命也，而此炁亦在元精之内。柳华阳祖师云：“守窍灵慧自然生，生出真慧，下与炁穴真命相接，即为金丹。”祖师恐慧命发生时，学者不知下手之诀，慧命顺出阳关能生人；如在元精正行半路之际，得真师口诀，一下手便使元精逆回，便能作丹。此元精将出之时，若不下手点住生死窍，一出阳关，化为后天有形之精而泄矣！顺出是精，逆回即元炁。学者若得真师，先问有无下手诀法，如有此诀，则问是否采空气，若言非采空气，而是还精补我身，体如童体，马阴藏相，阳物不举，方为真道。至于采药，无念采之，为先天小药；有念采之，乃是幻丹，无所成功。

张紫阳真人曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神炁穴，内有坎离精。”刘海蟾曰：“中央神室本虚闲，自有先天真炁到。”吕纯阳曰：“守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。”正阳翁曰：“要识金丹端的处，未生身处下工夫。”邱祖长春曰：“当时一句师边得，默默垂帘仔细看。”马祖丹阳曰：“若能常守弯弯窍，神自灵明炁自充。”柳华阳曰：“本性灵光，不得慧命，不

能了道。”伍冲虚曰：“无相光中常自在。”李虚庵曰：“性者空空，发於正中。”了然禅师曰：“一念不生全体献。”了空禅师曰：“心中元神能放光，肾中元精能化炁。”

【注释】本步口诀为从性功入手，至于命功。其法在意守两眼中间鼻梁上之祖窍(又名山根)。此窍为道门奥秘，千峰老人赵避尘之祖师伍冲虚、柳华阳在其著作《伍柳仙宗》中从未明言。尹真人《性命圭旨》一书中虽有安神祖窍一节，亦未言此窍位置。赵氏却直指此窍为“炼性之所，立命之根”，意守此窍即是“守中抱一”，即是“不空”，即能“息息归根”。

赵氏还指出，守祖窍久之，自然在眼前现出慧光(即性光)，所谓“垂帘明心守祖窍，见着性光是功夫”。古人用○来表示慧光，亦称为珠(圆明)，为丹(灵光)。柳华阳在《慧命经》开首说：“成佛作祖，是本性灵光”，即示此。再形容之则为金机飞电，虚室生白，圆圆陀陀者是也。这不过是先天真一之炁所凝成。自此本书用很大篇幅来谈此慧光，作为练功进程之标志。

赵氏指出，两眼之间正中是祖窍，祖窍之前(即眼前)是玄关，祖窍之后(内)是谷神。机发则成窍，机息复渺茫，慧光现才有玄关。谷神为真性，内藏真息。这里包含了欲见玄关则必须炼出聚于祖窍之前的光而成慧光，欲寻真息，则必须呼吸入于祖窍之内以归根之意。一般认为，祖窍即是玄关，与赵氏之说不同。赵氏认为，玄关在祖窍之前虚空中，亦即慧光所形成的这个○；祖窍是玄关出入之门户。

祖窍即今所称之上丹田，入手炼功得法，在一两月内即有慧光自然出现，其出现过程，一般由小到大，由暗到明，由游移到静定，由散漫到凝聚。行功越静笃，此光越显现。若从意守下丹田入手而不守祖窍，则慧光不易出现。但若守下丹田时善于运用两眼神光，用回光返照之法，即用二眼珠合并，下照丹田，久之亦见慧光。赵氏认为，此光实为神气，由黄庭所发。此处黄庭指脐上。赵氏又认为，炼功久之仍不见慧光，说

明是功夫不精进。此论乃从习练上乘功夫出发而言，若从健身治病而言，练功虽不见慧光，对身体仍有好处。

历来对意守祖窍颇有争议。盖各人素质不同，并非人人都宜于意守此窍。古人有认为意守祖窍非上根利器即上等素质善于练功之人不可。吕祖《太乙金华宗旨》一书引《黄庭经》所说“寸田尺宅可治生”，尺宅指面也，面上寸田即是祖窍，有“郁罗萧台之胜，玉京丹阙之奇，乃至虚至灵之神所注”，但又说：“此中妙诀，虽不差毫末，然而甚活，全要聪明，又须沉静。非极聪明人行不得，非极沉静人守不得”。

就各人体质而言，阴虚阳亢之体及高血压症患者实不宜守祖窍。若勉强行之，气血易于上冲，虚火上升，轻则头昏目眩，重则病情恶化。故今人传功，对意守上窍均小心翼翼，宁从意守下窍着手以求其稳妥，此所以意守下丹田功法得以大行之故。一味鼓吹祖窍之奇奥，甚至认为从意守下丹田入手为不得法，不从学者体质出发，不从晚年修持先论救护命宝出发，不识量体裁衣，势必招致不良后果。

学者若欲练本功，下手即须有此知识，方不自误。具有不适宜意守祖窍之体质者欲练本功，权宜之法为暂放弃习练第一步口诀安神祖窍，可参照第二步口诀玉鼎金炉，从意守下丹田入手，即从命功开始至于性功。但须注意意守时用回光返照方法，微微运用两眼神光下照下丹田，以达神气和合，方是正功；或只回光返照祖窍一下，切勿过久，迅即转向下丹田，亦可无碍。

第二步功口诀 玉鼎金炉

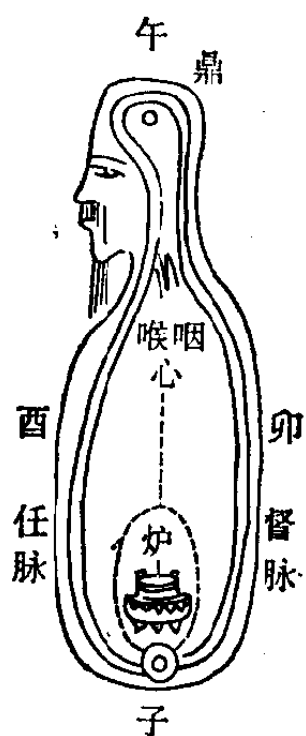


图2 玉鼎金炉

前对脐轮后对肾，
中间有个真金炉。
十字街前安玉鼎，
神炁之宅呼吸根。

玉鼎，正在大脑中心，内藏一胞，为先天真性所居之处，即元神室也。联於眼珠，复下通心，故曰性者心也，发於二目，又曰鼎内存性。鼎原无鼎，真炁发时与性合一，方得玉鼎之名。又脐下一寸三分，前七后三正中心处，曰真炁穴。即前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元，中空之一穴又名金炉。炉内存命，命者精也，发於淫根。炉原无炉，精生炁发则为炉。血液至此变化为阴精，亦即生精之所也。此窍是存神养炁之妙处，将祖炁藏於窍内，若藏非藏，若无非无，心意不可胡思乱想，呼吸之气随意出入，是为正功。

将心中真性下降于真命之处，谓之合凝集之法。和者，心中阴气能和肾中阳气，阴气得阳气，则有安心立命之所。合者，肾中阳气承受心中阴气，则自欽收坚固其体。凝者，是凝神之法，二目和合归并一处。集者，下照坤脐，肾中真命，自然集合一处。此即性命双修养神养气之法。和合凝集已久，忽然下身融合，真阳升起，用气意自尾闾关一吸，升到头顶，一呼降到真炁穴，谓之法轮一转，为采取烹炼。永是意同呼吸转，外肾自缩回，复观炁穴，久则由炁穴生出慧光是这个○，乃身之精气神充满而自然发生者也，原此○即太极也。真阳之炁与真性和而为一，才生出此慧光○，亦即鼎中真性、炉中真命之光也。学者当细悟之。若一二年之久不见慧光，可知此人平日用工毫无精勤之处，而又不肯积德。工勤德厚者百日内外，丹苗足可发现。

外肾一举，名为活子时到，须要无念采取。而采取法复有老年、少年、童真之别。童真本元体，毫无亏损，如将其圆陀陀光灼灼之慧命，收归中宫，时时惺悟，刻刻觉照，护持十月，即

可大药过关。再得出胎口诀，将道胎引出，亲为佛子，谓之顿法。余受师传后，若遇童真，非得留后再传，无使人绝其后嗣也。中年以下手法，使其补足从前亏耗之精，精气神充足，慧光自现，马阴藏相，即可大药过关，谓之渐法。如遇年迈之人，已过六十四岁者，身中真阳不生，当以添油接命法。得此真诀，淫根一萌，外肾必举，立即凝心以宰之，吸呼而吹之，顷刻之间，淫根缩回矣。

即行前法而阳不缩回，另用文武火，心意注定生死窍，淫根一缩，然后吸气从尾闾关一提，升到头顶心，呼气一降落於丹田。急促谓之武火，微微谓之文火，务要息息归根，片时真阳必缩回。张三丰祖师云，年迈之人，真情不动，可用敲竹斗龟法唤之，将真阳唤起，速接真炁，非口鼻吸呼气，乃人之元炁。而人之生死，实赖此祖炁存亡以为断。身内有此炁，即有精则生；失此炁，精源竭则必死。参看炼接先天真一之炁图(图3)，尤觉明瞭。既唤起后，用意向上吸气送到炉下，九吸自子至丑。阳不缩回，再九吸自子至寅。不缩如前，一点到卯。少停，下降归炉，又九吸自子至卯。少停，复升至辰。不缩如前，又九吸自子至卯。少停，复升至巳，下降归炉。计吸四九，合

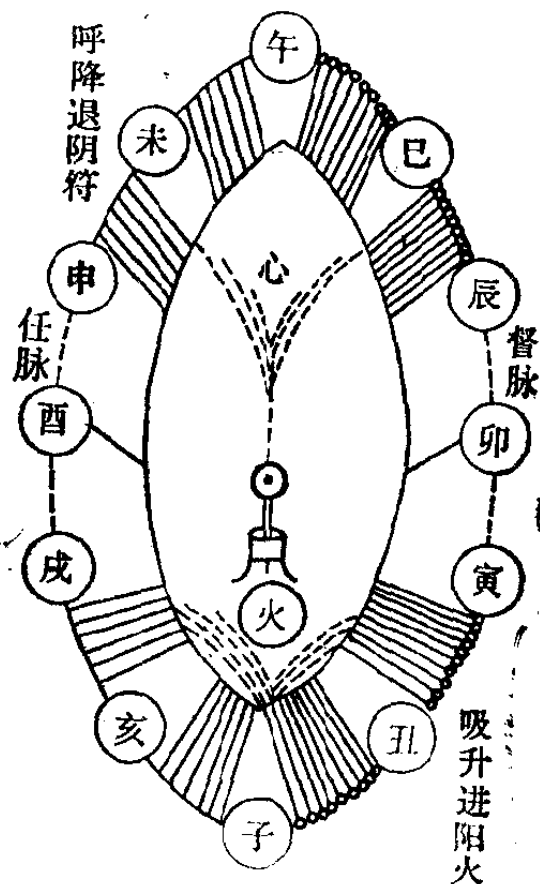


图3 炼接先天真一之炁

成三十六，为进阳火。若吸至此，外肾仍不缩回，急速采药接炁，以补其亏损，然后复一吸自子至卯。少停，再升至午。先升不用意，后降须用意。再少停，一呼用意下降到未，六降归炉。如前一吸自子至午，一呼用意，下降到申，六降归炉。复如前法，一吸自子至午，一呼下降至酉。少停为沐浴，再降到戌，六降归炉。仍如前一吸自子至午，一呼至酉再至子，六降为止。如此二十四降，为退阴符。淫根催动炉内真火，盖此火善化五谷百味之精，变为阴精，身体恃此以强壮，精神因之而倍增，延寿保命意中之事。

口中若生津液，吞入任脉，落於丹田，立化成阴精。此吞津液法，求师口传，否则必入食道，经大小肠，出二便，无所用矣。此吞法乃是造精捷径路，以舌顶上颚，舌根两穴较他时生出津液，速而且多，待至口不能容，气管正要喷出，斯时引颈而吞，必入任脉，下至真炁穴，渐化为阴精阳精，精足则气足，气足则神旺，身体焉有不强健之理。

首步功夫，用真意守窍，静极慧光自然发现，久之真阳自举，乃是无念自举，当心空无我，洗心涤虑，凝神入炁穴，是为火入水中。肾水得神火之炁，化为真炁，宜急速下手采取真精。若不知静中无念，阳生采取，起邪淫之念，必变为后天邪精，不可采取，速起口鼻吸气，将阳提回，此是采自己空气，不可下手采取真阳之精。学者於此，当自留意。凡同志修道者及我门诸弟子，若用有念采，绝不能结得金丹，非师之过也，尔其慎之。

白玉蟾真人云：“性之根，命之蒂，同出异名分两类，合归一处结成丹，还为元始先天炁。”了空禅师曰：“督升任降成鼎炉，锻炼五谷化精炁。”了然禅师曰：“火逼金行颠倒转，化