

## 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”<sup>①</sup>，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<sup>②</sup>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<sup>③</sup>，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。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**