



牛金宝性命双修养生延寿法 ——道家龙门派性命双修法诀

牛金宝老师是千峰派传人,其著《性命双修养生延寿法》一书曾出版,今提供该书之序,以证之。

自序

余 18 岁时,曾拜第 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”,赐道号玄金子,后又赐普恩居士。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,确实受到很大裨益。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,在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,祛病健身,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。这者都是成年人所用的渐法,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。



丁卯秋 千峰弟子 牛金宝序于北京南顶斗室

开通奇经八脉法，乃是传统性命双修养生功法之要程。历代祖师奉为绝秘，在各丹经、道书中均无泄露。李时珍《奇经八脉考》中曰：“凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道，八脉者先天之根，一气之祖。”

龙门派第十一代传人，千峰老人赵避尘在《性命法诀明指》一书中首次将此功法批露于世，并对此功法做了较为详细的介绍。千峰弟子牛金宝在《养生延寿法》一书中对奇经八脉做了比较细致的论述。虽然如此，但要真正的全部了解并掌握运用此功法并非易事。

八脉者主要指人体之奇经八脉，即：前任、后督、中冲、横带、阴维、阳维、阴跷、阳跷。千峰老人在《性命法诀明指》卷三中曰：然八脉有通精八脉，有通气八脉……

开通奇经八脉是整个性命双修工程的下手阶段，炼精化气、行气所必由之路。它基本上可分为意通、气通、精通三个部分。在每种具体用法中都起着不同的作用。首先是在初步用功的基础上解决初学参禅打坐时出现的腿脚麻木，气血壅塞。用后天呼吸之气，以意领之，使周身气血流通，经脉畅通，消除不适感，逐步驱除一身百窍阴邪之气。继而在熟通的基础上，当转法轮收气，降龙之后以真一之气，将八脉逐一冲开为气通八脉。《奇经八脉考》中曰：盖正经犹夫沟渠，奇经犹夫湖泽。正经之脉隆盛，则溢于奇经。

一般人不乏杂病丛生，竭因内火外寒，气血亏损，血脉不畅引起五行失调，水火未济。性命双修功法首先是筑基炼己，待子时用功收气降龙采小药，用以小补自身之亏损，驱逐阴邪，使五行生克协调，水火相通，内气充盈十二经，十五大络温养周身，减轻病症以致渐渐消逝，体力明显恢复。沟渠满后，阳气才能一一将八脉打开，继距精通八脉不远矣。

八脉之中尤任、督二脉最为重要。在整个性命双修修炼过程中作用极大，古曰：任督两脉人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。

意通八脉用法为：取坐势，二目垂帘，含光凝神，闭口藏舌，心不外驰，一意归中，待呼吸气调匀后，用鼻根呼吸。一吸由会阴穴沿督脉徐徐以意领气走尾闾，夹脊，玉枕至百会稍停，二呼沿任脉走祖窍，绛宫，气穴至生死窍微停。三吸由生死窍提起至气穴处分开至背后两侧上升至两肩窝。四呼由两肩窝分开双行走两臂外侧阳维脉过两手中指至两手劳宫穴。五吸从劳宫穴走两臂内侧阴维脉到胸前双乳稍上处稍停。六呼双下至带脉沿气穴归并一处回到会阴穴。七吸由会阴穴直上走冲脉上升于心下一寸二分的绛宫穴稍停。八呼由绛宫下降至生死窍分开双走两腿外侧阳跷脉至涌泉穴稍停。九吸从两涌泉上升走两腿内侧阴跷脉至会阴穴合并升至气穴稍停。十呼由气穴下降至生死窍定住。

会阴穴又为生死窍，古曰：“生我之门死我户，几个醒来几个悟”八脉起于会



阴穴，又归于生死窍，故耳丹家将生死窍视为八脉之总根。

此开通八脉用法简单易学，但作用不可小视，小则祛病强身，大则延年益寿，它上通泥丸，下达涌泉，真气集散，周流一身，气合自然，消阴长阳，待到水中火发，雪里开花，黄芽可得矣。但气通、精通非经明师口传不可胡猜乱用以免出现差错。千峰老人在《性命法诀明指》中用几位祖师的话讲明八脉之妙用。赵魁一曰：“八脉开通却病无，全凭心意用功夫”。刘名瑞曰：尻督一开通属阳，法轮长转身体康。柳华阳祖师曰：亲自在脉中行过数百次方能成就。（千峰弟子妙春子 席春生）

道家龙门派性命双修法诀

牛金宝

第一步 生势收心求静

初打坐，练静动，全身内外要放松。

二目垂帘守祖窍，舌闭天池津自生。

深细长匀调呼吸，心定念止是正功。

身心两忘万籁寂，形神具妙乐在中。

掐子午，除杂念，祖气修足玄关现。

脸似蚁爬丹田暖，口满津液要吞咽。

下座拂面熨双睛，浑身上下搓一遍。

筑基炼己全赖此，静极而动一阳现。

收心求静是道家的修真养性、打坐参禅，也是性命双修离不开的基本功。入坐前宽衣解带内外放松，要有一种愉快感。

取坐势，在床上、沙发、椅凳上皆可。着衣应根据气候变化增减，慎勿着凉。

坐功时应面向正东或正南，夜间要面向窗户亮处，以免神昏易睡。

（1）盘膝端坐。盘膝有单盘、双盘、自然盘之分。初学者可采用自然盘，不要勉强采用单盘或双盘。所谓端坐，上体自然正直，不前俯后仰，百会穴与会阴穴垂直一线。务必放松自然，须知松则气顺，经脉舒畅；僵则气滞，有碍气血流通。只有内外放松才能给入静创造条件。

（2）脚分阴阳。盘膝时左脚属阳在外，右脚属阴在内，为阳抱阴，但不是绝对的，如感到不舒服可改换。对此勿拘泥，关键在内而不在外形。

（3）手掐子午。左手拇指掐左手中指午位（最上端一节），右手拇指进入左手内掐住左手无名指的根部子位，两手相抱放在小腹前，此为阴抱阳。但必须说明：掐子午不等于掐诀念咒。因子午这两道脉管通寸、关、尺，而寸、关、尺之脉通心，

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/>