

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

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/>