

## 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。

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/>