盛神法五龙

盛神中有五气,神为之长,心为之舍,德为之大,养神之所,归诸道。道 者,天地之始,一其纪也。物之所造,天之所生,包宏无形化气,先天地而成 , 莫见其形, 莫知其名, 谓之神灵。故道者, 神明之源, 一其化端。是以德养 五气,心能得一,乃有其术。术者,心气之道所由舍者,神乃为之使。九窍、 十二舍者,气之门户,心之总摄也。 生受之天,谓之真人;真人者,与天 为一。而知之者,内修练而知之,谓之圣人;圣人者,以类知之。故人与生一 , 出于物化。知类在窍, 有所疑惑, 通于心术, 心无其术, 必有不通。其通也 , 五气得养, 务在舍神, 此之谓化。化有五气者, 志也、思也、神也、德也 ; 神其一长也。静和者养气,养气得其和。四者不衰, 四边威势无不为, 存而 舍之,是谓神化归于身,谓之真人。真人者,同天而合道,执一而养产万类 , 怀天心, 施德养, 无为以包志虑、思意, 而行威势者也。士者通达之, 神盛 盛神 想神旺的话就使用五龙功法 乃能养志。 译文: 肝盛 的(元)神中有五种气,(元)神为五种气里的长者,心是五种气里的弟弟 (也可译载体),品德是五种气里的尊者。养神的方法归结于道。道是天地的 开始, 道产生一, 一是万物的开端。万物的创造是天的孕育, 都是道的作用。 道包容着无形的化育之气, 在天地产生前便形成了。没有谁能看到它的形状 ,没有谁能认识它的名称,也可以把它称谓为"神灵"。因此,道是神明的根 源,一是变化的开端。为此,人们用品德滋养五气,心就能专一,就有了法术 。法术根源于心气的道法, (元)神是法术的使力者。人体的九窍, 人体的十 人。真人有天人合一的境界。通过求知且修炼而掌握这些的人,叫做圣人。圣 人是用推类法而认识道的。人体与生生万物,都出于同一造化。知道推类的关 键在九窍,有所疑惑的在于通于心气和法术。心气没有法术的话,必然有不通 。它通的话,五种气就得到滋养,关键的(元)神也得到安养,这一过程就叫 做养化。养化有五种气,它们是志气、思气、神气、德气, (元)神是它们的 长者。宁静平和便可以养气,养气又可促进它们平和。志气、思气、神气、德 气四气不衰弱, 向四边发威散势没有不成功的, 把它养存安顿好, 这便叫(元)神化归与身的神形合一境界,这种人便叫真人。真人,是跟天与道合一的 ,他执行"合一"而且养育万物,怀着上天之心,施行品德,他用无为之道包 养志虑, 思意, 而且能实践发威严气势。士人要通晓这些, (元)神旺盛了才 能修养志气。 道家五龙功法: 所谓五龙乃是指两手, 两腿与躯干 ,这五个部位都要盘曲如龙,故称五龙盘体,具体姿式如下: (1)身体侧 卧: 向左向右均可。古称左龙右虎,都是炼功的好姿式。(2)以左侧卧为例

,把左手大拇指,轻轻放在耳垂后面的凹陷中,食指和中指贴着左太阳穴,无 名指、小指自然分开附于头侧,左肘弯屈贴靠胸肋,附枕而眠。(3)右手屈肘 ,掌心劳宫穴贴于左肩"肩井"穴上,右肘轻搭在左肘上。(4)左腿在下,屈膝 蜷曲,犹如弯弓,弯曲以自己舒适为度。(5)右腿微屈,重叠在左腿上;压左 脚"跌阳穴(足胫腕部,俗称脚脖子内侧),钩贴右腿脚后跟。(6)双目轻闭 , 自然呼吸, 全身放松, 将所有事情放下。 1、首先由上到下的放松一下 全身(不必放松得很细,大略放松一下即可)。 2、放松后,思想集中在耳 朵上,注意倾听呼吸的声音,意念随着一呼出气,一吸进来,使意与气合;同 时让头颈随着呼吸, 呼气时微微外伸, 吸气时微微内收, 要用意不用力, 以外 形只稍稍有些动作,外人不仔细看看不出来为度。这是使形与气合。如此,意 、气、形三者合为一体,慢慢过渡到自然而然无须用意,则三者都能自动运转 ,则身心清静,呼吸自然变深变长,乃至进入胎息。练到一定程度呼吸有时会 自动发生变化,如单吸不呼,或单呼不吸,或不吸不呼,一切要任其自然,不 能有意强求。 功态中如想翻身,则可由有卧和身变成左卧,方法姿式一样 , 唯动作左右互换。姿式不可散乱。 练功中如睡着了, 不必管他, 功态中 睡着与平常睡眠不同,由于一念贯串,在睡眠中仍旧在自动练功。第二天醒来 时,如姿式已散,则仍要回复卧姿,再练习3—5分钟,然后按身心一体功方法 收功即可。注意一定要收功,不收功则如播种而不收割,不能得益。睡姿最好 要慢慢养成习惯,即使夜间翻身也不散乱,唯左右互换,则肝肺气血自动调和 流注, 使睡中得益更大。

养志法灵龟

养志者,心气之思不达也。有所欲,志存而思之。志者,欲之使也。欲多则心散,心散则志衰,志衰则思不达也。故心气一则欲不偟,欲不偟则志意不衰,志意不衰则思理达矣。理达则和通,和通则乱气不烦于胸中,故内以养志,外以知人。养志则心通矣,知人则分职明矣。将欲用之于人,必先知其养气志。知人气盛衰,而养其气志,察其所安,以知其所能。 志不养,则心气不固;心气不固,则思虑不达;思虑不达,则志意不实。志意不实,则应对不猛;应对不猛,则失志而心气虚;志失而心气虚,则丧其神矣;神丧,则仿佛;仿佛,则参会不一。养志之始,务在安己;己安,则志意实坚;志意实坚,则威势不分,神明常固守,乃能分之。 译文: 养志 养志的话就使用灵龟功法。 思维不畅达的人要修养自己的志气。一个人心中有欲望,才会有一种想法,使欲望化为现实。所谓"志气"不过是欲望的使者,欲望过多了,则心力分散,意志就会薄弱,就会思力不畅达。如果心神专一,欲望就不会多,欲望不多,意志力就不会衰弱,意志力不衰弱,思想就会畅达。思想畅达则心气

和顺,心气和顺,心中就不会烦乱。因此,人对内要养气;对外,要明察各种人物 ,修养自己"五气",就心情舒畅。了解他人,才能知 人善任。 我们想要任用 人,一定要先知道他养气的功夫,知道他心气的盛衰。知道他的心志状态, 看其养志修志,观察他是否稳健,就知道他的能力。不修养心志。"五气 "就不稳固; 五 气不稳固, 思虑就不畅达; 思虑不畅达, 意志就不坚定; 意志 不坚定,反应就不快捷;反应不快捷,就会失掉信心,心气就会虚弱;如果心 气虚弱就会失神丧志。如果失神丧志就会精神恍惚,精神恍惚;"志""心 ""神"三者就不协调了。修养心志之始,定要安定自己。自己意志安定了 ,意志才坚定,有了坚定的意志才能有神威。神威固守,才能调动一切。 初学功法的人,一定要从单盘开始练起。盘坐是由疼痛开始的 功法实践: ,原因就是修炼者的下肢经脉不通。在修炼中应当本着循序渐进的原则,逐步 的进行下肢经脉的锻炼,这个阶段的修习,修习者要用意志力坚持住。 龟功法 修炼者经过上述的修炼以后,下肢的经脉慢慢渐通畅了。但这时进 行双盘还有不足,因此,还应尽一步的修炼。修炼者端身正坐于垫上,进行自 然的盘腿: 左足跟紧抵会阴, 右足跟紧贴左小腿外侧, 然后, 两手放于身体的 两侧, 手心向后, 身体向前俯压, 作叩拜状。以额部向前下压贴垫为标准。 作 时两手仍然放在身体两侧, 手心向上。(注意两足应互相交换练习) 实意法腾蛇

实意者,气之虑也。心欲安静,虑欲深远;心安静则神明荣,虑深远则计谋成;神明荣则志不可乱,计谋成则功不可间。意虑定则心遂安,心遂安则所行不错,神自得矣,得则凝。识气寄,奸邪得而倚之,诈谋得而惑之;言无由心矣。故信心术,守真一而不化,待人意虑之交会,听之候之也。计谋者,存亡之枢机。虑不会,则听不审矣。候之不得,计谋失矣。则意无所信,虚而无实。故计谋之虑,务在实意;实意必从心术始。 无为而求安静,五脏和,通六腑;精神魂魄固守不动,乃能内视、反听、定志,思之太虚,待神往来。以观天地开辟,知万物所造化,见阴阳之终始,原人事之政理。不出户而知天下,不窥牖而见天道;不见而命,不行而至;是谓道知。以通神明,应于无方,而神宿矣。 译文: 实意 要充实意虑,就使用螣蛇功法。

所谓充实意虑,就是气的思虑活动。心想安静,思虑想深远。心安静了 ,精神便会充沛;思虑深远了计谋便成了。精神充沛了,意志力便不会散乱 ;谋划完成了,立功便没有阻隔。思虑坚定,心便安定;心安定了,便不会有 差错。精神便自得其所,便会精神集中。如果思想活动不安定而游离在外,奸 邪之徒便可凭借这种状况干坏事,欺诈阴谋便可乘机迷惑自己,于是说出话来 便不会经过心的仔细思考。所以,要使心术真诚,必须坚守专一之道而不改变

查看完整版

付费下载

1 1 1

【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、擒拿、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/