

垂帘守窍，一正三辅法（初层）

本功法唯一咨询QQ329727180

一正：在床上正规坐功诀

盘脚叩手垂帘①，空身空心守窍②。

回光返照两眼间③，痒动响开真妙④。

出现木紧偏重⑤，勿忘勿助为要⑥。

搓手擦脸缓收功⑦，辩证论治勿躁⑧。

三辅：站坐卧三式辅助功诀

三辅说的三辅，是即站坐与卧⑨。

三者仅是形不同，功法与正无异⑩。

只为提高利用，以便造福万民⑪。

须臾不离大可为，集体练功更妙⑬

注解

①盘脚：男左脚在外，女右脚在外，两脚交叉，自然盘坐。

叩手，男左女右，以大指尖置于无名指的内关节处(十二时辰这里鬃子)，再将四指附合中空，成为筒状，然后将另手大指插入筒内余四指附合，共成为一枚“太极手印”，投在怀中。盘坐叩手安置，总以舒适为宜。

垂帘：盘坐叩手、心平气和后，自然地放下眼帘，作到不紧闭、不留缝、不外视。垂帘的目的是为了回旋眼光，或作回收眼光，变外向消耗为内向守形，使神及其所含的气与精再生壮大。以此作为“内观返照”的条件，是十分重要的。如紧闭则失去生机，留缝外视则不能集中“回光”，而影响“返照”练功实效。

②空身空心：身心既空，万念俱无，故开始不搞什么“三调”，只许有一心无二念地，而又必须是活活泼泼地。为此，垂帘后的眉宇间要与平时一样，不容有愁结状。

守窍：就是坐好，心平气和后，才“垂帘守窍”：即放下眼帘，用点儿意念(学术上名“真意”)，默默地、轻松活泼地“存照”(即“返照”)

两眼之间鼻梁处的玄关妙窍（名为“守窍”），即以照代守。守与照火候大小不同，开始兴工修性，务必以照代守，这样活泼泼地就无一点偏差。应知真意是主宰！故用之宜当。

③“两眼间”指玄关窍。传统内功领域，历来流传着“假传万卷书，真传一句话”的说法，说明万卷书易得，真传一句话难求。这一句话是什么话呢？就是“玄关窍就在两眼之间”。关于它的来历、生理机制和作用等，可详见本功窍诀。

④痒动响开，说的是依照上述功法诀窍练功后，根据练功者本人的年龄、体质、练功时间长短、入静程度等，或早或迟会产生这四种练功后的反应：痒在表，即脸上，窍上，及有皮肤病者的病灶上，将产生如蚂蚁咬一下的痒感；如出现，不理它，很快就消失。痒是排出肤浅病菌的反映。动是由窍位的表入里，产生一种如手按小虾那样的跳动感；如出现仍不理它。响是窍内在练功人静后产生的音响，这就

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/>