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，这为阴抱阳。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，心通脑，掐子午是为减轻动脉撞心的力量，不生杂念，有助入静。丹经云“手脚和合扣连环，四门紧闭守正中”是也。

（4）二目垂帘。二目似闭非闭，微开一线观鼻尖。太闭则神气昏暗，太旧则神光外驰。古云：“日月合井，金木和合，回光返照，返观内视。含眼光，凝耳韵，调鼻息”。

（5）眼观鼻，鼻观心。二目垂帘，眼看鼻尖，神定则心定。两眼同看鼻尖，活动的思维，纷纭复杂的意念就能安定下来。眼观鼻而心不在鼻，由观而达到忘观，外观其形，心无其形。所谓鼻观心是为了下颌微收，使气嗓管调直，呼吸自然流畅。

（6）闭口藏舌，舌顶上腭。上腭是天池穴所在，位置在上牙床内寸许凹陷处，口念“而”字舌尖所触部位。闭天池，一是为了开玄膺（玄膺穴在巧舌之后），玄膺一开真息往来畅通无阻。再则闭天地易生津。舌根下有生津两穴．左为金井，右为石泉。静坐往往有津液满口的现象，并感清而甜。此时应用吞律法将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根待欲喷呛时引颈吞下并“汩汩”有声。据说这样引吞能直接入任脉化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。

（7）呼吸绵绵微降丹田。调理呼吸，又谓调息。是初步入静的重要部分。用功闭口塞兑，用鼻呼吸，要深、细、长、匀。不论顺逆呼吸都要求腹式呼吸，这样才能算深；细要细到自己听不到呼吸声；长是将呼吸拉长，要息息归根下降丹田，放松自然，不要憋气；匀是既快慢均匀，务要心息相依不即不离，达到息不调而自调。初学者要用自然呼吸。呼吸绵绵深、细、长、匀，能扩大肺活量促进和加强内脏各个部位的功能，尤其是消化系统，其功效更为显著。

（8）心、神、意守祖窍。祖窍在人二目中间，是经书不载，历代祖师秘不轻传的一窍。余师千峰老人曰：“天下地上安祖窍，日西月东紧先天。玄关之后谷神前，正中有个空不空”。此窍是玄关出人、明心见性的门户，是锁心猿拴意马的桩柱，是延年益寿的阶梯。初步炼性先守此窍。含眼光两眼观此窍，凝耳韵两耳听此窍。心想此窍，意念此窍，神住此窍，最后达到忘掉此窍。古人谓：“常有欲观其窍，常无欲以观其妙”。守窍为了忘窍，故有“知而不守是正功”之说。一意归中，万籁俱寂，身心两忘，恍恍惚惚，感到一

股电流在身上运行，尤如触电，其舒服妙不可言，正是神清气爽，精神振奋。如能得到 5 分钟的真静，足以消除一天疲劳。如能每日坚持坐功，即使得不到真静，也会感到丹田发暖、手脚出汗、脸似蚁爬、头顶气旋。这些现象都是坐功的收获，日积月累，祖气修足，自然玄关出现。

（9）三花聚顶秋月圆。三花即精花、气花、神花。只有精气神修足，才有三花聚顶秋月圆的现象。秋月即玄关。玄关与祖窍都是道家三口不说、六耳不传之秘。玄关与祖窍往往连在一起，实际玄关是玄关，祖窍是祖窍。可以说祖窍是玄关出人的门户。玄关不在身上，祖窍不在身外。玄关乃玄妙之机关，不在身上，离身难寻。《节要篇》云："一窍玄关要路头，非心非肾最深幽。膀胱谷道空劳力，脾肾泥丸实可羞。神气根基常恍惚，虚无窟穴细搜求。原来只是灵明处，养就还丹跨鹤游。"又说此玄关一窍乃生死之穴、无极之根、太极之母，是父母未生前先天真一之气。过去把玄关说得神乎其神，玄关到底是何物？道家龙门派传统认为：通过收心求静，静极而动，阳气旺盛，入静时眼前出现一圆光，这即是玄关，又叫慧光、神光、灵光……。儒曰"至善"，佛曰"如来"。名目繁多，举不胜举。修真养性修的这个○，明心见性见的这个○。它是离中的真阴与坎中的真阳凝集在一起发出的光。故龙门五代祖师张伯端曰："此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。"历代修持者把玄关看成超凡入圣的阶梯，故不轻易传人。虽然从经书上偶有透露，也只是一些不易看懂的隐语，各说不同，使人无所适从。赵避尘老师说：眼前圆光是玄关。得诀者只有将一阳初动真一之气，依师临炉采药收气归炉的口诀将气收回，气足眼前才有圆光。

（10）下座拂面熨双睛。坐完功后，将双手搓热，趁热捂住两眼，热散后两手猛然向两侧分开，两眼同时随之一睁，如此 3 至 5 次再左右转睛。左转 9 遭，右转 9 遭。经常坚持，不但保持眼球灵活不闹眼疾，还能保持眼睛不花。拂面是用两手搓拂两颊，使脸色滋润，推迟生长皱纹及老斑。

（11）浑身上下搓一遍。浑身干搓，又叫干沐浴，是非常行之有效的健身办法。紧接上边拂面熨眼转双睛之后，两手从头部开始搓起，继而顺序由前额、两太阳穴、迎香、两耳前后，大脑、小脑、风池、风府、两臂外内至两手背，由胸前肺部、两肋、到小腹两侧、肚脐、两肾俞、两腿外侧、内侧、膝盖、脚心。两手搓时最好用数字约束，以免点到从事。干沐浴倘能持之以恒，定有人们意想不到的功效。重点在鼻窝、腰眼、睾丸、涌泉。

（12）伸臂长腰舒筋气。于沐裕后仍坐床上，上身坐正，两腿伸直，舌顶上腭，然后上身后仰，两臂随之向上伸舒，同时鼻吸气两眼向上翻看，脚尖前绷，脚跟后收，身体整个仰卧床上。然后上身由仰卧坐起前扑，以头靠拢两膝，两手伸至涌泉，眼往下看，鼻子吸气，脚尖向里勾，脚跟向前蹬。如此一仰一俯，反复 7 次为止。此法舒筋活络，长腰增力，伸筋活腰。起强肺健胃、通带踵、养大脑作用。初步收心求静，正是为求动。这种动是通过坚持不懈的用功，并能经常入静得到的。入静中大脑得到充足修养，身体日渐强壮，面色日渐红润，精神面貌必有焕然一新之感。当然，由于年龄、体质强弱的不同，以及用功的勤怠，入静的程度深浅，会出现进度上的差别。

第二步　　收气降龙安炉立鼎

一阳初动本无心，收气必须先提根。

吸从督脉升泥丸，呼由任脉降会阴。

以神领气行周天，后升前降转法轮。

七口呼吸阳不缩，无孔笛吹要紧跟。

无孔笛，两头吹，一提一降自然回。

收气古称是降龙，龙归大海不成飞。

玄酒味淡休妄动，静等二侯响春雷。

珍惜自身活子时，逢动必收气不亏。

第二步功夫按道家传统说法是安炉立鼎。玉鼎，在大脑中心，内藏一胞为先天真性所居之处，即元神宅也。其两边各有一管，联于眼珠下通于心，故曰：性者心也，发于二目。实际鼎原无鼎，真气发时与性合一而得名。金炉在脐下一寸三分，前七后三正中心处，又名真气穴。又指前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元，是存神养气之所，又叫丹田。故曰：命者肾也，发于淫根。炉原无炉，气发则有此名。玉鼎、金炉是道家炼内丹假设的无形器具。今天对于先人所设的这种名词没必要去细究，主要应看其功效如何，对其

具体用法应莫忽视。

一阳初动本无心，收心必须先提根（根，即会明穴。提根，即用力紧撮谷道）。初步收心求静，一念不起，身心两忘，虚极静笃之时，自己的外阳勃起，这是自身的活子时到来，机不可失，不等念起，急用转法轮收气法即刻收回。

收气法：原坐式不动。收气必须先提根，大小便处用力一提（即提肛），鼻根吸气，眼往上翻看，以神领气心意随之。由子位生死窍即会阴穴向后走尾闾（在脊梁骨最下尾处，后三关的第一关）、夹脊（在大椎穴下第七脊骨节，又名夹脊双关，内通心，为后三关的第二关）、玉枕（在风府上枕骨处，内通大脑，是后三关的第三关）至午位百会一停、吸时鼻吸、眼看、神领、意随，同时并举，协调一致．一吸由督脉上升至百会午位稍停，再呼，鼻根呼气，眼往下看，以神领气，心意随之，由午位下来，走祖窍、绛宫、下丹田，直达会阴子位。后升前降整一圆周。简单说，一吸由督脉上来至百会一停，接着一呼由任脉下来至会阴一吸一呼转一周为一次，如此 3 至 5 个呼吸。如做得准确，外阳即可缩回，这即是后升前降转法轮收气法，又名采小药。

日积月累身体越来越强壮，精力越来越充沛，活子时越来越勤，而外阳兴起的力量也就越来越大，从用一次呼吸至七次呼吸外阳仍然不倒，这是离中真阴气发，龙从火里出，应改用“无孔笛颠倒两头吹降龙法”来制之。

“无孔笛颠倒两头吹”的具体用法是：用转法轮 7 次（七次为七返，七者阳数，是火候的需要，七次不缩是火候足的象征）降服不住，原坐不动应立即凝神生死窍，大小便处一提，鼻根吸气，意想由生死窍提到脐下一寸三分丹田穴，再用绛宫（心下一寸二）之气下沉丹阳，鼻根呼气，心神意随之一沉。一提一降为一次，如此一至三次外阳立缩。倘也用了 7 次仍不缩回，就应用第三步开通奇经八脉的方法。等二候到来，虎由水中生，似黄河决口一泄千里，那要用下手炼精化气的伏虎手段将欲破关而出的元精化成元气，仍为我所用。其开通奇经八脉、下手炼精化气的具体方法在第三、四步功法中再详细介绍。

阳生气发的根源。通过坐功入静增长元气，亏损元气得到补充。静极而动，脑中的先天气走大脑、小脑、延髓、脊髓到大推下第七脊骨夹脊关。夹脊往内通心。心正中有一门，道家谓之戊门，医谓之三尖瓣。气到门开直达外阳，外阳得到真气，立刻勃然兴起。这时如果不管不问也可自消自灭，但是通过静功得来的养生至宝就会付之东流。这即是只知修性，不知修命。凡讲性命双修者无不百倍地珍惜它。余以为，性命双修的修性实际命在其中。当静极而动一阳气发即是命功。心动收心是修性，气动收气、精动收精是修命。如此方是性命双修。

静极而动；静之极属阴，静极而动是阴极阳生，在人身为活子时，在二十四节气中为冬至。正因为是一阳初动，是气发而不是精动，只可用收与降龙法收之，而不能用上手炼精化气法来炼之。因气有足亏，药分老嫩，这即是火候。到什么火候用什么措施，既不过又恰到好处，这就必须会看火候和掌握好火候。千峰老人歌曰：“子时到，采小药，提根转轮收小药。火龙难降两头吹，一提一降自然回。收龙气，是火候，火候不足莫伤丹。单等二候真火足，开通八脉再采药。”说明掌握火候的重要性。功夫到什么程度用什么办法，不能用非所需或需非所用。一定要恰如其份。

静极而动不同于自然而动，因为前者是在一念不起一意归中的基础上静养来的气发，是纯洁的先天产物。善养生者此时不等杂念起，用后升前降转法轮收回。这对养生也大有益处。

静极而一阳动是为至宝，每至阳动气发立即收归我有，积气养身。这样气越收越足。身体也就越强壮。外阳动的力量也就越来越大，只等二候一到方能下手。

静极而动实际是情动，但是道情不是人情。有念而来是人情，无念而来是道情。故龙牙禅师曰：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知。空有人情无道用，人情能得几多时。”柳华阳祖师曰：“且此一情字，自汉明帝到今注者纷纷，尚不得慧命之法，便谓之春情，识者见之无不笑也。”六祖《坛经》云：“淫性即佛性。”又道：“有情来下种，无情果不生。”同一个情字却有不同的用法。一种是顺其自然用于人情，一种是逆而回来用于道情。而六祖慧能、柳华阳祖师、龙牙禅师他们都是佛门弟子，他们当然都是站在出家人的立场上对待人情和道情，而且也是为了阐明养生的道理来说的。

我们今天既用人情也用道情。用人情行入世之法生儿育女传宗接代，使我们的民族繁衍、发展；用道

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、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/