

道家静坐十二心法

2003-06-21 09:51:08 中国气功在线 出处：萧天石

一灵独觉法

当做工夫时，宜绝念忘机，静心定神；提防动心起念，惟有一灵独耀，而归真返朴；此时便易入无为正定，山河大地。十方虚空，尽皆消殒，归於寂灭。在一灵独耀境中，不可动心思量，才涉思维，便成剩法。故宜念起即觉之，心动即止之。心本虚灵不昧，於修静定工夫中，固须制其外驰；然不可入於昏沉寂灭；宜贯注全神，集中一点，并保其一灵惺惺之境，妄心欲动时，即伏之不动，妄心已动时，即制之不动。要去欲起时，即摄令不起，妄念已起时，即予觉破，令不续起。故古谓：“不怕念起，只怕觉迟。”“念起是病，不续是药。”念念觉破，便自可至无念矣。无念便无心，无心便近道，且亦登堂入室矣。当一心散乱，幻与杂念纷起，生灭不停时，宜急用斩截法，截断诸心，打杀万缘。使心住心位，境住境位，心不外缘而内寂，境不内扰而外静。及至一尘不染、一念不生时，则自虚灵不昧，澄澄自知，虽寂寂而常惺惺，虽惺惺而常寂寂；一灵独耀，神光晔煜，而得大自在力。正如郁山主所说在：“我有神珠一颗，久被尘劳关锁；一朝尘尽光生，照破山河万朵。”此即为一灵独耀说法也。修道而能至一灵独耀，便能“入色界不被色惑，入声界不被声惑，入香界不被香惑，入味界不被味惑，入触界不被触惑，入法界不被法惑。”（临济语）无入而不自得也。在此境界中，“言语道断，心行处灭，”最易体认天理。彻识仁体，明心见性而与道合真。孔门“慎独”之功，亦即在求能保此一灵独耀之灵明也。孟子倡“良知”，阳明承之倡“致良知”，均系此一静极通神工夫。故曰：“心至无心神自定，一灵独耀遍乾坤。”

混外守中法

儒门以“执中”为心法，并以中庸之道为天下後世倡。老子以“守中”为心法，丹道门庭修链更有“守中”与“守中黄”一诀法，心口相传。佛家亦倡“中道”，主舍空有二边而行中道，最後虽主“中亦不立”，即中亦应舍，然仍以得证中道为修证要妙。故亦可以说，守中为三家共法。混外守中之先，第一步须行“制外存中”法，制外所以令外不入内，守中所以令内不缘外。混外则不用强制防治外尘之干扰，而外境自混，外混则内景之中体自见。天地有天地之中，宇宙有宇宙之中，人心有人心之中，理事有理事之中；得其中，固执而守之，守而勿失，便入道矣。丹道派则须配合八卦五行以“规其中”，复以中为玄牡之门，乃天地之根；故以“中窍”为千古不传之“圣窍”与“道窍”。守之可应天地之中与宇宙之中，得到人心与天心合一、及人心与道心合一之境界，因之而神化万千也。

冥心守一法

仙经曰：“子欲长生，守一当明。”三家圣人教人，除以中为道体外，又复以一为道体。道本虚无。大而无外，小而无内；惟在此虚无中，有宇宙天地万物，若无“中”则上下左右，运行生息，俱无由立，亦无由维系而至於不坠不灭。虚无不可穷不可见，以一见之。仙经谓“守一存真，乃能通神”者在此。老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”万物生於一，一生於道，故守一即可至於道。老子又曰：“天得一以清，地得一以宁，谷得一以盈，万物得一以生，王侯得一以为天下贞。”一者道之始生，而为万物之母，故老子又有“守母”之训，庄子有“我守其一、而处其和”之训。守一为得一之阶梯，乃入道之不二法门。冥心於一，合气於淡，则不二三，心不二三即定；行者於此，宜将牙关咬紧，死尽偷心，冥合於一，此为定心妙法。孟子曰：“天下乌乎定？定於一。”俞真子曰：“人心乌乎定？定於一。”一心不动，一念不生，即自得定。惟心不冥极，杂念纷起，根尘不净，难得见一，一不可见，又乌乎守？乌乎定？一者道体，人与天地万物之共性，见一即见道，亦即佛家之见性工夫。心一冥极，则自“灵台一而不桎”（庄子语），而清虚澄澈；便即见一，亦即见性，迄乎见性，便即入道。迄与道合，一亦不立，性亦不立，

而其极於无。宇宙天地万物人我，打成一片，而复归於浑沌无我之境界。

系心守窍法

守中守一，为无形无相无位之道法，此守窍法，则为有形有相有位之道法。夫人心好动，易向外驰放，难得片刻安住；欲其冥极，殊不易言，於此时便可用系心守窍法。系心守窍，亦即儒门之“收放心”工夫。当做工夫时，一觉此心已放，便应即予收回，系於窍中。初时，一住即放，一放即收；再收再放，再放再收；久久纯熟，自不驰放散乱，佛遗教经谓：“制心一处，无事莫办。”心念一动，制令不起，微嫌有强勉意。佛家修止，有“系缘止，制心止，体真止”三止法，均所以息妄想颠倒，归於一切处无心、无念、无欲、无为，而以得解脱也。系心守窍，上丹田、中丹田、下丹田均可守，初步则均以守下丹田为通则。惟亦有初下手即教令守眉间，泥丸者，此亦名守黄庭法。亦有教守鼻柱、绛宫、气海、海底、命门者，尤以教守玄关法为最神秘。故古真谓：“道法三千六百门，人人各执一苗根，谁知些子玄关窍，不在三千六百门。”盖以“此窍非凡窍，乾坤共合成。”故不可指。工夫到时，方得见得知也。道家守窍法，均有口诀，有工程，有火候，有符度，有证验，有境界；惟此则过来人自知，不足以为外人道也。

虚心实腹法

老子曰：“虚其心，实其腹。”壶子谓“心不虚则神死，腹不实则命危。”心不虚极，则不能空灵，亦不能清明在躬。心无一物则物混，心无一念则念混，心无一理则理混，心无一事则事混；如此则自一尘不染，万境诸寂，心法双泯，能所两忘；而入於无何有之乡矣！无论用空心空境法、存心存境法，或存心空境法、存境空心法，总以求此心之能虚极静笃，空灵神明为要妙。至於“腹”字，乃指丹田，五行之土，为入之命宝。道家秘传有“积气实腹法”，有“聚气实腹法”，腹实即所谓“丹田有宝”也。丹田有宝後，尚有“采药”“过关”“服食”“温养”“沐浴”“还丹”“神化”诸法，法各有诀。实腹者“坤”腹，虚心者“离”心；故有“实阴服食”与“取坎填离”之方；此亦为交合心肾、变换阴阳之诀法。故曰：心处神来合，腹实命不枯。

心息相依法

即做功夫时，心不易制服，亦不易系住，欲其息诸乱想杂念，入於静定境中，了不可得。於是而可采行此一工法，使心相依於息。相守於息。息行心行，息住心住，息运心运，息止心息。心息相合，则心息一体。玄门有住息法，止息法，住心法，止心法；乃呼吸控制、气脉控制、心理控制、精神控制之要道。迄乎万境皆寂，一念不生，人法两空，能所双泯时，使得见性入道，且自有“一阳来复後，天地尽皆春”之境界。此法初入手时，可与“凡息”相依，进乎中乘，可与“胎息”相依，迄乎上乘，可与“真息”相依。真息乃先天息法，似有息而实无息，似无息而实有息，并使此息与天地之息合，而人心亦自与天地之心合矣。行此法切不可用心去依，而以“似在相依似不依，似不依时又似依”为诀窍。修行人，开始亦可由通行之“数息法”与“听息法”入门，久久纯熟，再求次第深入。

凝神寂照法

凝神寂照法 则非在凝“凡神”，而在凝“元神”。凡神与元神之分，过来人皆可顿悟。寂照法初步可自寂照“凡窍”入手，久久不摇不动，即可产生元阳，激发真气。再上一乘，则可凝元神而寂照“玄元窍”（亦有以玄元窍为“玄关”者），此易入大定而生起“真火”，亦称“神火”。（真火与凡火有别。丹家炼药。多误认凡火为用，大误。）此火能起死人而肉白骨；有回天之功。惟不知“止火”之诀者，则易走火入魔，甚至火炽焚身，使人丧身失命，故修行人，又须懂得“防危杜险”之法。古者，圣人虚其心而实其照，凝其神而寂其照；并以此为得静定之要法。静极则生意盎然，定极则别有天地；此不可思议境界，与佛家之寂灭境界，大有迳庭。禅宗修四禅八定九次第定，可由之而胡心见性；惟与丹道门庭之定法有别，道门此法之诀要，主在“凝神所以内定其心，寂照所以内回其机。”邵子谓“一念回机，即同本得。”此诀主在有“回机”之妙用，不但可藉真阳与神火之生，可回其生机；且可藉“人天合发”兴“人神感应”之理，而回其天机，复其本体。正所谓“回机一蹴透三关，枯树逢春花满山”老是。凝神之功力，不可思议，古谓“精诚所至，金石为开。”正可为此一工法注脚。经曰：“祇灭动心，不灭照心。”寂照之要，在常照常寂，常寂常照；尤须体认“凝以不拟而凝，照以无照而照”之妙义！否则差之毫厘，失以千里矣。

回光返照法

回光法乃做功夫时，宜收拾精神，依照太乙金华宗旨所示：“於万缘放下之时，惟用梵天 字，以字中点存眉心，以左点存左目，右点存右目，则人两目神光，自得会眉心。眉心即天目，乃为三光会归出入之总户。”（按 字即梵天伊字，谓日月天罡在人身。总户为丹书所谓日月合璧处。）收拾精神，乃所以使周身之精气神聚於一处；回光乃所以使天地阴阳之气无不凝，而日月天罡之光无不合。故经曰：“专一回光，便是无上妙谛。回光既久，此光凝结，即成自然法身。”“光已凝结成法身，渐渐灵通欲动矣，此千古不传之秘也。”天地万物莫不有光，人身亦有光；心有心灵光，性

有性灵光，脑有脑神光人佛家称头光），五官百孩，莫不有能，莫不有神，亦莫不有光；得其神则生，失其神则死；其於光也亦然。回光即所以外回宇宙之光，内回心性之光，外回自然所发之光，内回形体所潜之光，会於眉心，而住於泥丸；使内外之光，合而为一圆光。同时，并行返观之法。返观之法，乃所以用观以养其神光也。天玄子谓：“玄门有“三回光法”“五返观法”，向极秘惜不传。盖“一念回光”，可直夺天地之机！专一返观，可即透造化之体。”惟均须於心境两空，一念下生时，方能修持有得，故亦为寂心正法。佛家天台宗主止观双修，有三止三观法，极为详密；禅宗主观心参究，密宗主观想持明，华严主法界澄衬；凡此均为观字法门工夫。诀法虽异，迄乎得道，则一也。

息心止念法

人之心无时不动，动则散乱，而万念纷飞，幻想交织，无时或静。动一分妄念，则损一分真气；多一分清静。即添一分元阳。欲得其本心，全其真阳，则须寂其心，死其心，使一心不动，万念俱止，心寂则念自止，念止则心自寂。心静为心，动则为念；念者，人。二心也。一心即正，正者，止於一也；二心即魔，魔者，其鬼如麻似粟也。人之所最难降服者，即此魔心用事。即心为圣，即心为魔；即心是佛，即心是贼。经谓“心为贼王”，擒贼先擒王，修道先降魔；故丹书首重降心一诀，而佛祖亦以“加何降服其心”为教。禅宗“牧牛”之说，道家“牧马”之说，旨均在降服其心，便能自息而止於静也。古真谓“心死则神活，心活则神死。”即是为寂心法说教。寂心之法，一者寂其心体，二者寂其心机。心体寂则机自不生，心机寂则念自不起。古真又谓“心杀境则僵，境杀心则凡。”此即是教人、心不为境转，心不为物迁，心不为慾动，心不为理驰；而能转境转物，寂慾寂理。佛家戒贪、瞋、痴者，以其足以害心也。故宜万尘扫尽，一物不留。空室道人智通曰：“尽道水能洗垢，谁知水亦是尘，直饶水垢顿除，到此亦须洗却。”这即是教人凡情与圣解俱宜舍却。柱杖应舍，法亦应舍，以至通体空无；以本来无一物也。人能寂心止念，则自可入於无思无虑、无忧无惧、无欲无为、无念无心之境地，此为三家入圣之要功。故曰：“心中无一物，乾坤自在闲。”

存想谷神法

道家用功心地，有“存想”一法。存想与观不同，犹回光与回机之有别。心不可动，亦不可失；妄心不可有，照心不可无。欲心不可有，定心不可无。存想即所以存其本心也，恐人之放其本心而失之，或泯其本心而失之也。孟子曰：“无失其赤子之心。”亦即说：本心不可失也。存想之法多端，其大要有“九存想法”，最上乘之诀，即为存想谷神法。此亦称存想黄庭法，存想泥丸法，存想崑仑法。其位在头脑九宫中之中央一宫，中虚而灵明，为元神所居之地；谷虚而其应无穷，能神而其用不竭；存想於斯，可大开慧悟，并能神化无极，而有意想不到之妙用。庾信诗谓“虚无养谷神”，高义方清诚谓：“智虑赫赫尽，谷神绵绵存。”其言得之，盖此实乃以神养神法，而存想实亦即存神法也。一心存想不动，即能生神。惟切忌太过。过则火炎；宜若有想，若无想，若无无想；若有存，若非存，若非非存；想而无想，无想而想；存而非存，非存而存。圣凡同泯，物我一如，浑浑默默，杳杳冥冥，而入於真体之绝对境界，又称虚无境界，亦即佛家之究竟涅槃境界，斯为诀要。

息妄全真法

道家修道，重真心为用。真心在妄即凡夫，妄心归真即圣地。真心者，即人之本来心，亦即道心、天心；妄心则为凡心、物心，以及虞廷十六字心法中之人心。动心即妄，不动心即真。息其动心使复归於寂然不动，即得全其真心。人心本静，感於物而动，今如混物混境，灭其感因，则自仍寂然无动於中，而复其本体矣。大易曰：“洗心退藏於密。”即此意也。洗链其妄塵，退藏於密地；使外不入内，内不缘外，外境寂然，内心澄然；此外息其境之斩截法，亦即“杜外全中”法也。混物混境之不足，则可用泯心止念法，以内息其心。息心不用，便同无心；无心起用，用亦无心；即无即用，即用即无；斯即真心用事矣。此正永嘉所谓：“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无”之境地。或则泯外存内；万境寂然，一心澄然。或则泯内存外；万境森然，一心寂然。或则用外双泯；心境两寂，而全同本体。或则内外双存；万象森罗，而对境无心。或则内外一体；即内即外，即外即内。或则心物一如；即心即物，即物即心。虽日临万物，而若无一物然，以本来无一物也。虽日理万机，而若无一几然，以本来无一事也。加此则自顿彻真心，而超性地，与道全真矣。故曰：有心皆可用，无用不成心。无心自无用，无用亦无心。今以无用用，便以无心心。无用用中藏大用，无心心处见天心。

返还先天法

道家修链，最重先天，而忌後天用事。此即是说：道家修链，重未形而不重已形，重未然而不重已然；重无象之象，无相之相，无物之物，无体之体。修重逆修逆用，诀重返本還元；鼎重先天炉鼎，卦重画前一封。观重观喜怒哀未发前是何气象？重父母未生前是何面目？与乎观天地未分、鸿蒙未判时是何境界，同时，做工夫时之最上一乘法，天玄子谓：“调息须调真息息（先天元息），链神须链不神神（先天元神）；链气须链玄元气（先天元气，亦有重先天

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/>