

道家打坐十二步秘功

第一步 收心求静

法诀

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，形神俱妙乐在中。
掐子午，除杂念，祖炁修足玄关现。
脸似蚁爬丹田暖，口满津液要吞咽。
下座拂面舒筋气，浑身上下搓一遍。
筑基炼己全赖此，静极而动一阳现。

功法详解

收心求静，是道家的修身养性、打坐参禅，也是性命双修基本功。入坐前，先将衣服上的钮扣解开，宽衣解带，全身内外放松，心里预先要有一种愉快感，用舒畅愉快、乐在其中的情绪来帮助入静。

取坐姿，在床上、沙发上、椅凳上皆可。身上披的衣服应根据自己的身体以及气候变化增减，慎勿着凉感冒。

打坐时的面向：面向正东或正南，夜间要面向窗户亮光处，以免神昏易睡。

坐功要领：盘膝端坐，脚分阴阳，手掐子午，二目垂帘，眼观鼻，鼻观心。闭口藏舌，舌顶上腭，呼吸绵绵，微降丹田。心神意念守祖窍，三花聚顶秋月圆。下座拂面熨双睛，浑身上下搓一遍。伸臂长腰舒筋气，静极而动一阳现。要领详解如下：

盘膝端坐：盘膝有单盘、双盘、五心朝天之分。初学者可采用自然单盘膝，不要勉强。所谓端坐，是上体自然正直，不前俯后仰，百会与会阴成垂直一线，但务必放松自然。须知松则气顺，经脉舒畅；僵则气滞，有碍气血流通。只有全身内外放松，才能给入静创造条件。

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。对此不要太拘泥。

手掐子午：左手拇指掐本左手中指午位，右手大拇指进入左手内掐住左手无名指的根部子位，两手相抱放在小腹部，此为阴抱阳。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，使其少生杂念，有助于入静。丹经云

“手脚和合扣连环，四门紧闭守正中”是也。

二目垂帘：即是二目似闭非闭，微开一线同观鼻尖，看似对眼。太闭则神气昏暗，太光则神光外驰。故古人有云：“日月合并，金木和合，回光返照，返观内视。含眼光，凝耳韵，调鼻息”，“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物；三者既悟，惟见于空；观空不空，是乃真空；观空乃空，是为顽空。”这是古人的所谓“长生久视之道”。

眼观鼻，鼻观心：二目垂帘，眼看鼻尖，神定则心定。两眼同看鼻准，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，形无其形。所谓鼻观心，是为了下颌微收，使气嗓管调直，呼吸自然流畅。

闭口藏舌，舌顶上腭：上腭是天池穴，在上牙内寸许凹陷处，口念“儿”字时，舌尖所触部位。闭天池，一是方面是为了开玄膺（玄膺穴在巧舌之后），使真息往来畅通无阻；另一方面则是闭口免伤真炁。再则，舌根下有生津两穴，左为金井，右为石泉，闭上天池易于生津。静坐往往津液满口，并有清而甜之感，此时应用吞津法将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根，待欲喷呛时引颈吞下。这样引吞，可直接入任脉，化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。

呼吸绵绵，微降丹田：调理呼吸，又谓调息，是初步入静的重要环节。用功时既然是闭口，无疑要用鼻呼吸，要求深、细、长、匀。不论是顺呼吸还是逆呼吸，都要求腹式呼吸，这样才能深。所谓细，即连自己也听不到呼吸声。长，是将呼吸拉长，要息息归根，下降丹田，不要憋气，要放松自然。匀，即快慢均匀，务要心息相依，不即不离，达到息不调而自调。甚至，至虚极，守静笃，会出现呼吸顿断。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，尤其对消化系统功效更为显著。

心神意守祖窍：祖窍，在二目中心，是过去经书不载、历代祖师秘而不传的一窍。余师千峰老人曰：“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”。此窍是玄关出人、明心见性的门户，是锁心猿拴意马的桩柱，也是延年益寿的阶梯。初步炼性先守此窍。含眼光，两眼观此窍；凝耳韵，两耳听此窍。这即是古人所谓：“常有欲以观其窍，常无欲以观其妙”。守窍是为了忘窍，故有“知而不守是正功”之说。“以有心求则有相，以五心守则落空”。故云：无忘无助，似守非守。性要自悟，命要师传。心静念止是先天，意动神驰是后天。只有守定祖窍，才能使瞬息万变的活动思想安静下来。百尺竿头再进一步，做到心静念止，身如槁木，心若止水，意似寒

灰，一念不起，一意归中，万籁俱寂，身心两忘，恍恍惚惚，杳杳冥冥，此时感到一股电流在身上奔腾咆哮，犹如触电，全身酥麻，其舒服感妙不可言。这正是形神俱妙，了在其中。此景过后，但觉眼明心亮，神清气爽，精神振奋。如能得到五分钟的真静，足能消除一天的疲劳。如能每日坚持坐功，即使得不到真静，有时也会感到手脚出汗、丹田发暖、脸似蚁爬、头顶气旋。这些现象，都是坐功的收获，日积月累，祖炁修足自然玄关出现。

三花聚顶秋月圆：三花即精花、炁花、神花。只有精炁神修足，才有三花聚顶秋月圆的现象。秋月即玄关。玄关与祖窍同样都是过去道家三口不说、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。玄关者乃玄妙之机关也，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。”又道：玄关不在心肾，不在口鼻，不在肝肺，不在肚轮，不在尾闾，不在谷道，不在两肾中间一穴，不在腰间脐后，不在明堂泥丸，不在关元气海，不在脐下一寸三分。又道：“道发三千六百门，门门各执一苗根，惟有些子玄关窍，不在三千六百门”。又说，此玄关一窍乃人生死之穴，无极之根，太极之母，是父母未生前先天真一之炁。过去把玄关说得神乎其神，玄之又玄，好像谁能知道玄关所在之处，就能立地升仙似的。玄关到底是何物，又在何处呢？根据余祖师千峰老人及父亲继承道教龙门派传统的说法，通过收心求静，静极而动，炁发则收炁，精动则下手炼精化炁，补脑养神，精炁神足，坐静时，眼前出现一圆光，这即是玄关，又叫慧光、神光、灵光。历代修持者都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，况且其说不同，使人无所适从。

下座拂面熨双睛：每逢坐完功后，先将两手搓热，趁热用手捂住两眼，热散后两手猛然向两侧分开，两眼同时随之使劲一睁，如此三至五次，再左右转睛。左转9周，再向右转九周。经常坚持，不但保持眼球灵活不得眼疾，还使通眼脑气筋通畅，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。

全身上下搓一遍：全身干搓，又叫干沐浴，是非常行之有效的健身方法。紧接拂面熨眼转双睛之后，两手从头部开始搓起，继而由前额、两太阳穴、迎香、两耳前后，大脑、小脑、风池、风府、两臂内外至两手背，再由胸前肺部、两肋，两手并行搓小腹两侧、肚脐、两腰眼、两腿外侧内侧、膝盖、脚心。两手搓时必搓热，最后再揉睾丸。以上各点，搓时最好用数字来约束，以免点

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/>