

道家龙门派性命双修法诀

牛金宝

第一步 坐势收心求静

初打坐，练静功，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人静创造条件。

(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，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，太睁则神光外驰。古云：“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”。

(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，一是为了开玄膈(玄膈穴在巧舌之后)，玄膈一开真息往来畅通无阻。再则闭天池易生津。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，并“汨汨”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”。此窍是玄关出入、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。舍眼光两眼观此窍，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，犹如触电，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入的门户。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、

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/>