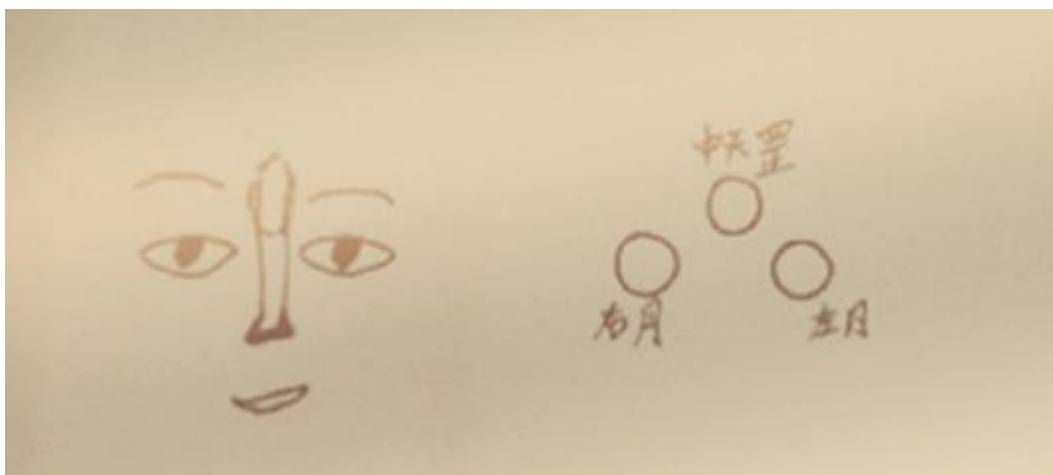


龙门派睡丹功诀

第一章 睡功前行——启窍动气

1. 凝神

普通的练功方法，都是用意念，意守、观想等等，但是却收效甚微。比如“凝神入气穴”，结果大多是意守丹田，似是而非。意念意守观想，意都比较散，并没有做到“凝神”。那么怎么凝神呢？轻轻闭上双眼，观想左眼为日右眼为月眉心为天罡，也就是常说的左日右月中天罡。直白点，观想左眼为一颗小太阳，右眼为一颗小月亮，眉心为天罡（星星）。如下图所示。



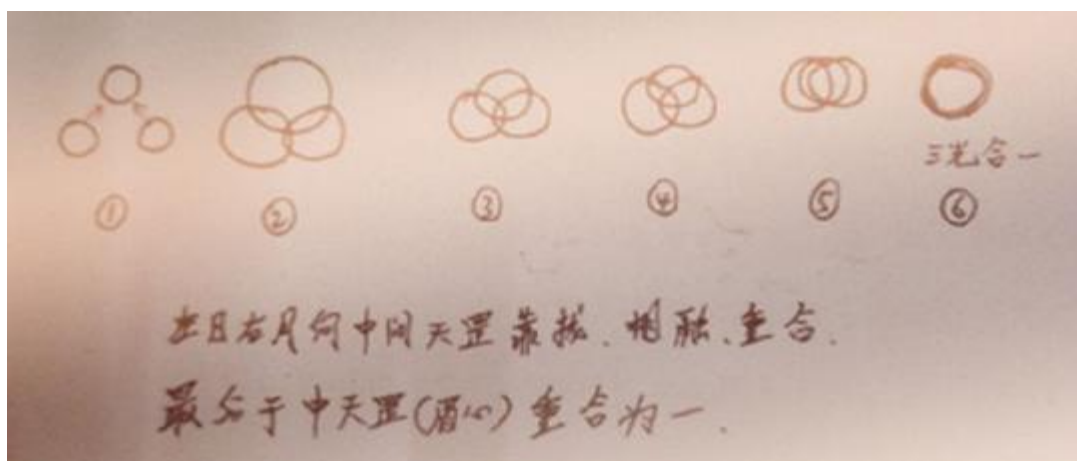
2. 入气穴

在上一步，将神凝聚之后，三光凝成一团。我们知道，眼藏神，三光凝成一团，就是神凝聚一点。将这一团光吸到上丹田（脑部正中的泥丸宫），然后呼气，将这一团光沿身体正中间“呼”到下丹田（脐后命门之前）。在这个过程中，神就沉入下丹田。而下丹田就是气穴。这个过程就是凝神入气穴，心神神意就沉入下丹田中了。

从凝神到入气穴，就是启窍动气的过程了。

说明：

观想左日右月向眉心移动，慢慢三者重合在一起，形成一个全新的光团，三光合一。可以观想三光融合后的为金黄色的光团。如下图所示



我们都知道“一身俱属阴，惟双目属阳”，阴符经中也说“机在目”。当我们把左日右月中天罡三光合一，就是凝，凝聚在一起，能量才够强大。这个道理大家都懂，就像是一根稻草很脆弱，但是多根稻草拧成一股草绳，力量就很强，可以承受很大的力量。就像阳光分散了照射没什么，但是我们用放大镜去汇聚阳光，却可以点燃草木纸张。只有将这个我们身中惟一的阳凝聚了，力量才足够，接着，才可以用这一点阳去点化身中的阴，就像一点火把湿木柴烤干直至点燃烧起来。三光重合混聚为一的时候，刚开始看不到光，只是自身神意汇聚观想而成，可以观想金黄色或者白色。等到后面出现光了，真的看到光了，是什么颜色就什么颜色，不用自己另行去转化非得想像成什么颜色，顺其自然。注意：在整个功法过程中，一定不要意念很重很用力的去观想，自然而然的轻轻淡淡的去观想去做就行。

附：简单易行的养生生导引按摩法

有的时候很有意思，一些看似简单，但是效果却实实在在的东西，如果不重点讲出来，很多人都不会重视。但如果有人将其说得郑重其事，则有些人却肯花大代价去学习，视为秘密，觉得珍贵并且坚持练习。就比如下面这个方法，在本门来说，是做为收功整理动作的，当然也可以单独提取出来练习。而有些人则取其中一小部分，郑重其事的说其为“天机”“秘诀”。

虽然我不认为这是什么天机秘诀，但却实是很好用的东西，希望大家能够重视，没事的时候练练，对自身总是有好处的。

具体方法如下：

第一步：双手搓热（互相摩擦，就像冬天手冷，搓手取暖那样），等手暖热，将双手捂于脸上；手冷了再搓热，捂于眼上（此时闭眼）；手冷后，再搓热，然后搓柔头脸面部（就像平常洗脸那样的动作）。

第二步：用手指梳头，把手当梳子，梳理头发那样，从额前梳到脑后，正中和左右全都梳到，各三十六次。

第三步：双手搓热，两手重叠，左手在内捂于肚脐上，顺时针磨转 49 圈，然后换右手在内逆时针磨转四十九圈。或（者 72 圈或者 108 圈，量力而行即可。）

第四步：双手搓热，用左手摩擦右脚心，将脚心搓热。用右手搓左脚心，将脚心搓热。（不计次数，搓热为准。）

第五步：双手搓热，捂于后腰两肾，然后搓四十九次。

第六步：叩齿三十六次（或者不计次数，上下牙齿互相磕碰，尽量每一颗都叩到）然后鼓漱口水三至九次，（就像平常含水漱口那样）分三口咽下。，这一步做三五次。最后就可以起身了，散散步走动走动或者抖动拍打身体都可以。不要嫌麻烦，练任何功法，结束后都可以做一遍这个收功整理动作。此法为导引养生内容，磨脐可以助真火；搓脚心涌泉可以降心火，可以增补肾气；搓两腰肾腧，可以使神水升腾。本法虽然简单，但请切勿轻视。无论男女都可以练，若没有练功的，可以早晚各练一次，有练功的则做为每次练功结束后的收功整理动作。

第二章 睡功入门——体呼吸法

当能感受到下丹田跳动或温热之后，可以随着呼吸，把注意力集中在整个身体上，吸气时，观想宇宙中有益的能量进入你的身体，呼气时，观想你身体吸聚的能量全部压缩到下丹田，整个下丹田的丹田越发的光亮或越发的热起来，越来越热。

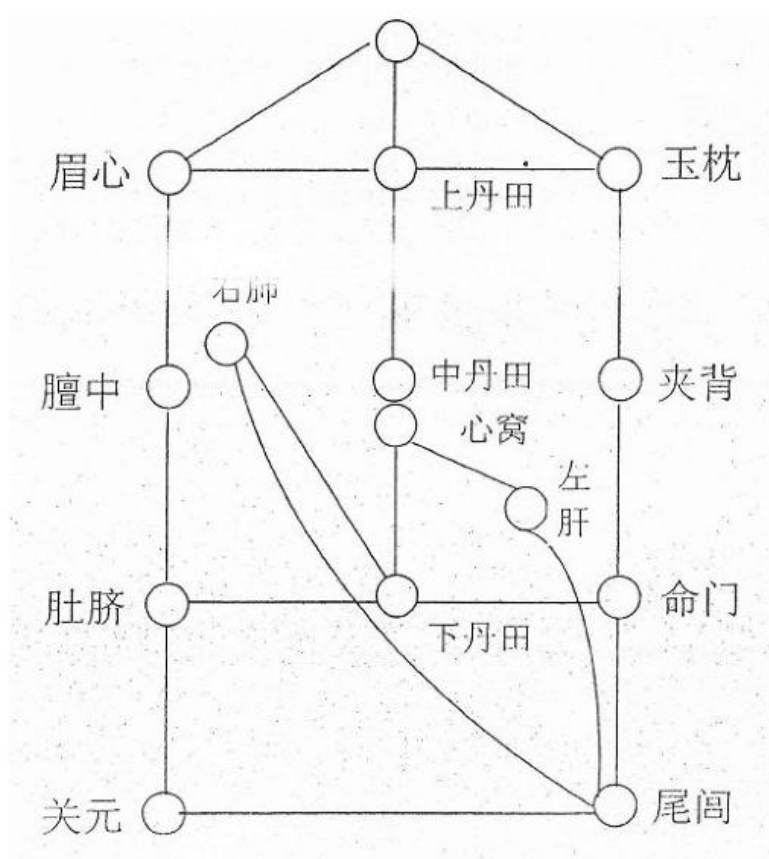
整个过程，非常简单，如果练功过程想睡就睡吧，不会影响练功效果的，反而效果更好，因为你整个睡觉过程中都在下意识的在练功。

第三章睡丹正功

一. 七星睡丹功

此胎息法系七星修仙法诀之一，讲究：姿势，手印，咒语和星穴相应天人合一的修行方式。由有为的意守，存想，念咒，进无为的先天空灵之境，再自虚无中摄先天一气。注入色身五行循环，周天运转，凝成胎息结成内丹，人有内丹自然百病不侵，寿命长久身轻如叶，身体健康。功法上部：自然盘坐，结真空手印，意守百会，念七星神咒，时间 5-10 分钟，接着，停止念咒，冥想全身从头至足变成又松又软的棉絮，时间 5-10 分钟，接着意想空气自右侧穿过身体流向左侧穿出，再想空气自左侧穿过身体流向右侧，反复九次。九次后，精心体验空气是什么感觉，此时身体又是什么感觉，反复分辨体悟，渐渐的分不出身体与空气的区别，人与大气融为一体，天人合一，进入空灵状态，时间保持越长越好。

功法下部：意守尾闾念七星神咒，行七星五行周天，凝胎息，结内丹，姿势不变，七星五行周天详见下图。

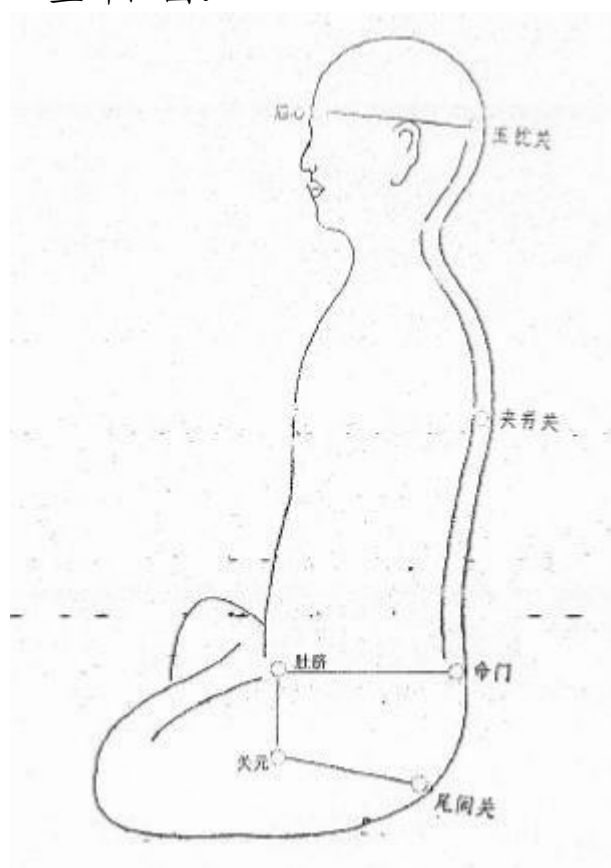


七星行穴念咒行功次序：

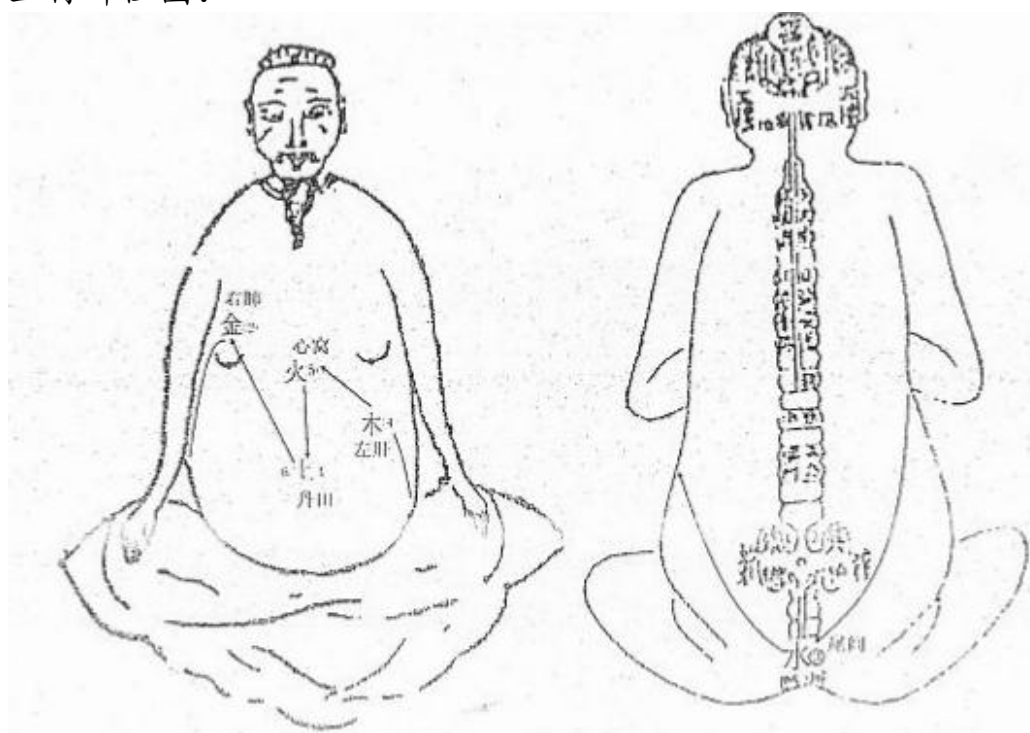
尾闾（七星咒三遍）----关元----肚脐----命门---夹背----玉枕----眉心
----玉枕----夹背----命门----下丹田----右肺----尾闾----左肝----心
窝---下丹田----肚脐----关元----尾闾----命门----夹背----玉枕----
百会----眉心----膻中----肚脐----关元----尾闾----命门----夹背----
玉枕----百会---上丹田----中丹田----（每部位均念七星神咒一遍）----
下丹田（年七星神咒七遍） 此时丹田能量场已经，形成，用意念守住此种
功态，宇宙的能量源源不断诸如丹田，灌满全身，外呼吸渐止，胎息成，
内丹凝结，久久修习，肉身气化内外相通形神俱妙。

七星神咒：能使六丁，出幽入冥，即无所畏，即无所惊，千年不动，万载
不倾，今日禹步，上应天庭，下应地理，道德长生，急急如律令。

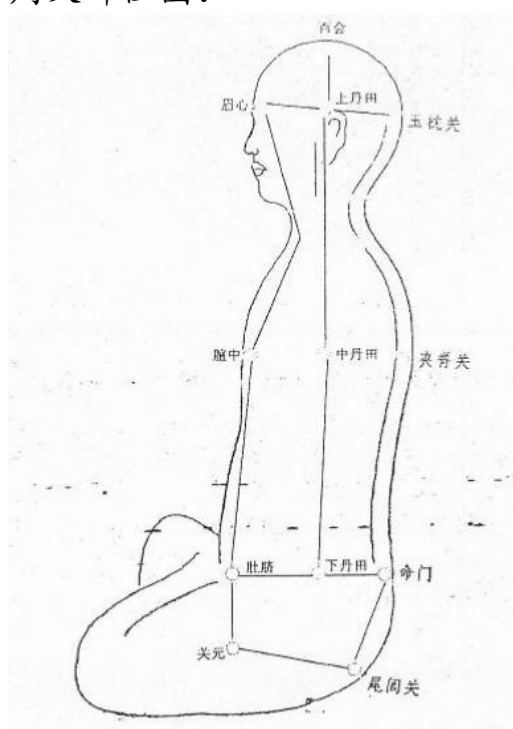
七星部位图：



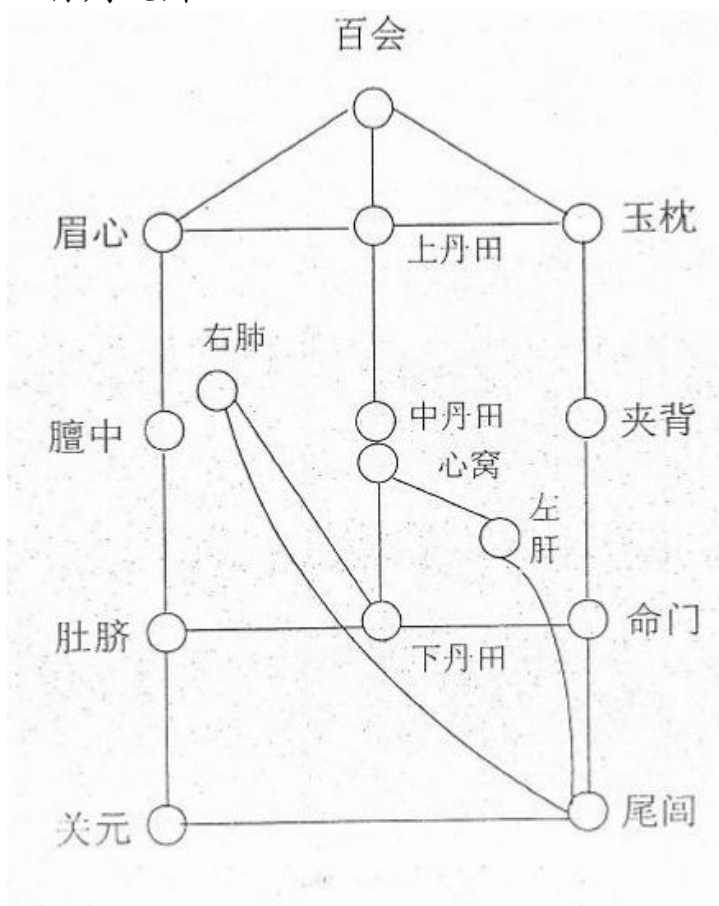
五行部位图：



周天部位图：



五行周天图：



二. 五龙盘体功：

具有影响及代表性的当属道家的“五龙盘体功”。所谓“五龙”乃是指两手，两腿与躯干，这五个部位都要盘曲如龙，故称五龙盘体。观察人之初的胎婴自然时期，其睡姿就很形象。方法非常简单：

1、身体侧卧，向左向右均可，有条件头顶向东最好。左侧卧式叫龙眠，右侧卧式叫虎卧。

2、以龙眠法为例，将左手大拇指，轻轻放在耳垂后面的凹陷中，食指和中指贴着左太阳穴，无名指、小指自然分开附于头侧，左肘弯屈贴靠胸肋，附枕而眠，以舒适自然，不感到压迫为度。

3、右手屈肘，掌心贴于左肩肩井穴上。左腿在下，屈膝蜷曲，弯曲以自感舒适为度。右腿微屈，重叠在左腿上；贴左足胫腕部，即脚脖子内侧，钩贴右腿脚后跟处。

4、轻闭目，自然呼吸，全身放松，排除杂念。

5、调息，意念在于“听息”，注意息息归根，“根”即气穴，深长匀细缓，如春蚕吐丝，细细无声，使心意合于气息，意念、气息、身形三者合为一体，自然过渡到忘记呼吸，乃至只吸不呼或只呼不吸，任其自动变化，功深时会进入胎息。

6、如想翻身，则变成虎卧，方法一样，姿式不可散乱。

7、练功中睡着了，不必管他，只管睡去。实际还在练功，因功态中的睡眠与平常的睡眠有着本质区别。一觉醒来时，如果姿式已经散乱，则注意要恢复卧姿，再练习几分钟，将意念气息收归气穴。接着起身端坐，

按前面收功法结束。注意一定要收功，不收功则如只播种而不收获，必然不能得益。睡姿若慢慢养成习惯，做到身形意气不乱，久则可自动实现气通周天。五龙盘体形法，亦可按照金丹三转的“卧禅”方法行之。

若欲敌此睡魔，须用五龙盘体之法。诀曰：东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摩脐腹，一只脚伸，一只脚缩，未睡心，先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。依此修行，七祖有福。陈希夷已留形于华山，蒋青霞曾脱壳于王屋。此乃卧禅的旨，与那导引之法不同。功夫到时，自然寢寐神相抱，觉悟候存亡，亦能远离颠倒梦想。即漆园公所谓，古之真人，其觉也，无忧；其寝也，无梦是矣。

第三节 炼精化气法（男）

来来，我们讲个好玩的吧。特别是小年轻，欲火比较大的，适用。当然年纪稍大也可以玩玩。这个方法，适用于有欲而刚强，当然无欲而刚强更好。特别是小年轻有时候宅家里难免胡思乱想的时候，就用这个方法，消火吧。

有的门派是直接说精气沿督脉上行入脑，说是什么还精补脑，我个人认为那是精虫上脑，还是算了吧。好了，正经的。就是不管什么，那啥勃起了，就两脚分开与肩同宽，取蹲起的姿势（是蹲起，不是面壁）呼气下蹲吸气站起在吸气的时候，收缩三阴（前阴后阴加会阴）。同时，想着你的外肾加蛋蛋化成光，被吸进来，存到虚危穴处站直到位了，稍稍闭气，三阴不放松，守一会虚危穴。然后放松，呼气，下蹲反复做。正常情况下快的三五个呼吸，慢的十来个呼吸那啥就会消退了。

功法别看简单，但是很有效哦。

第四节 元精化气法

成站桩式，就是大成拳的浑圆桩姿势，把收到虚危穴处的光团气团提上来到下丹田，化成火然后鼓荡炼化（风火锻炼，吸气时火团涨大呼气时火团缩小，当练到腹部温温热热的时候），就可以接着观照下丹田进行温养，自然入静，守着。这样就把收回来的精给炼化掉了。

炼的过程中去浊存清（主要是取里边的“气”）这个收益不算大，但是聊胜于无，至少比放纵自己强多了因为见过很多外面传的，是直接收了沿督而上，那真是找抽无欲而刚强的时候，直接收了上行倒是没问题其实人元双修形交之法里边也有类似的方法，但是讲究一个无欲，事实上非常难练，很矛盾的至于这个方法为什么要先收回到虚危穴，想想看虚危穴是干嘛用的就明白了不要想着永远“不漏”过一段、时间就应该有一次正常的房事药王孙思邈说的：欲不可纵，亦不可绝。这才是养生，如果一味讲求“不漏”，每次都给收回来，那个浊精会让身体承受不住的。这个方法不使用形法，也就是说不配合动作也可以，但是提放三阴这个必须要，心法必须要。有一个状态的时候用这个方法其实就是传统丹法里的采药。

第五节 气神互转法

具体方法：

- 1、回光凝聚，内视心脏。观想心脏化为一颗“气球”，将之移到中丹田，再沿中脉下降到下丹田。
- 2、用神意将下丹田的“气球”慢慢放大，从丹田开始慢慢放大，在放大的过程中，“气球”的表面慢慢扩张涨大的同时，将体内的胀气杂质一起“推”出去，身体变得纯净。气球超出体外罩着自身。再慢慢涨大，向外界幅射而去，超过地球直至整个宇宙。这时候，我们自身还是处于“气球”的正中心点上。
- 3、再重复 1——2 的步骤做两遍，也就是说加上刚开始的一遍，总共是做三遍。注：如果是平时专修此无极图，则接下步练法。如果是为了防元神收不回来，则在此步接正常的修炼出神之法，等修炼出神法完毕之后再接下步将无极图收回。在将此无极图收回的过程中自然可以将灵气一并收回，回到下丹田，凝聚成一颗凝实的丹珠（由光气能量构成的丹球小球）。反复做三遍。
- 5、淡淡的守着丹球入静。守不住了就收功。

第六节 睡眠定与大定真空

心为火为阳，但是心中有阴液，为真阴，在丹经中心液称为汞，也称为龙。肾为水为阴，但是肾中有真阳之气，在丹经中肾阳称为铅，也称为虎。丹道中心肾交媾也叫水火既济也叫龙虎交会。心液下降入肾，称为龙入虎穴。肾阳上升入心，称为虎入龙宫。

在丹法的修炼过程中，心肾交媾是自然产生的一种现象，也称为水火既济或龙虎交会。在功力境界未到之前，亦有通过有为法训练使心肾交媾的法门，下面介绍如下：

- 1、取站坐卧姿势均可，以舒适放松自然为准。先回头，返照内观心脏，观想心脏健康红润有力，接着，观想心脏化为一团火焰（红色），火焰跳动。
- 2、将心脏所化的火焰团移到中丹田。
- 3、中丹田火焰团沿中脉沉降入下丹田，淡淡的观照，守一会，待丹田暖热，正式开始行动。
- 4、吸气时，下丹田的火焰团往身体后面脊椎方向靠近，向后向上走，走一条弧线向上走，到中丹田。呼气时，中丹田的火焰团向前向下走，走一条弧线向下沉降，回到下丹田。如此一吸一呼，火焰团上行下降。如果从身体的侧面看，火焰团在体内走了一个椭圆形的路线。
- 5、一呼一吸为一息，做三十六息或者四十九息，收功。当最后一次沉降入下丹田后，守着下丹田，静守一会，自然呼吸。然后意念一转，火焰团化为一颗火红的丹珠，丹珠边旋转边缩小，慢慢的变小成米粒大小，但是却为炽亮炽热。守一会，淡淡的忘却了，就不管它了。做养生导引法，正式收功就可以起身活动了。注意：呼吸以自然绵长为度，意念轻淡自然，若有若无即可，不需要很强烈用力的去观想，自然而然的去做。火焰团在上升下降的过程中，所经过的路线不需要特别清晰，就是走的弧线。

第四章 附录（仅供参考）

第一节 陈抟睡功陈抟老祖睡功秘诀（蛰龙法）

还有什么比睡觉更令人身心愉悦的呢？这蛰龙法就是睡觉的功法。蛰法就是毛孔呼吸配合一定姿势的卧式在睡眠时练习的一种方法。刚开始能使人迅速感觉恬静安详很快的就能睡着。继而睡眠时间发生种慢效应，自己感觉睡得时间很短实际睡眠好几小时了。

随后能似睡非睡既是蛰法。蛰法的休息程度很深，使人精神充裕。蛰就是动物冬眠，这里指修炼人的睡眠方法能像入蛰一样。昔日华山派的陈抟老祖号称睡仙，常说陈抟老祖一睡千年。就有个笑话：历史上传说活了八百岁的彭祖出生了，有红光映天的祥瑞发生，这时陈抟看到祥瑞知道了彭祖的出生，刚好陈抟当时就该睡了……等陈抟一觉睡醒再一打听彭祖死了两百来年了，陈抟感慨：“就知道这孩儿养不活啊。”

陈抟（tuán）

（872年—989年）五代宋初著名道教学者。字图南，号扶摇子，赐号希夷先生（希指视而不见，夷指听而不闻，出自道德经），常被尊称为陈抟老祖、希夷祖师等。汉族，宋朝初期亳州真源（今河南鹿邑）人，一说普州崇龛人（四川资阳市安岳、乐至一带，一说重庆市潼南县），隐于武当山九室岩，移华山云台观，多著述。陈抟继承汉代以来的象数学传统，并把黄老清静无为思想、道教修炼方术和儒家修养、佛教禅观会归一流，对宋代理学有较大影响，后人称其为“陈抟老祖”、“睡仙”等。

一. 陈希夷《蛰龙法》

龙归元海，阳潜于阴。人曰蛰龙，我却蛰心。
默藏其用，息之深深。白云高卧，世无知音。

二. 陈希夷《励睡诗》

常人无所重，惟睡乃为重。举世皆为息，魂离神不动。

觉来无所知，贪求心愈浓。堪笑尘中人，不知梦是梦。

至人本无梦，其梦本游仙。真人本无睡，睡则浮云烟。

炉里近为药，壶中别有天。欲知睡梦里，人间第一玄。

三．吕祖《咏蛰龙法》

高卧终南万虑空，睡仙长卧白云中。

梦魂暗入阴阳窍，呼吸潜施造化功。

真诀谁知藏混沌，道人先要学痴聋。

华山处士留眠法，今与倡明醒众公。

四．张三丰《蛰龙吟》

睡神仙，睡神仙，
石根高卧忘其年，
三光沉沦性自圆。
气归玄窍，
息息任天然。

莫散乱，须安恬，

温养得汞性儿圆，等待他铅花现。

无走失，有防闲；真火候，运中间。

行七返，不艰难；炼九还，何嗟叹。

静观龙虎战场战，暗把阴阳颠倒颠。

人言我是蒙胧汉，我却眠兮眠未眠。

学就了，真卧禅。养成了，真胎元。卧龙一起便升天。

此蛰法，是谁传？曲肱而枕自尼山③，乐在其中无人谕。

五龙飞跃出深潭，天将此法传图南。

图南一派俦能继？邈邈道人张丰仙。

五．张三丰《渔父词》

蛰龙无声且有声，声声说与内心听。

神默默，气冥冥，蛰龙虽睡睡还醒。

六．张三丰《蛰龙法跋》

或言希夷先生别有睡诀传世，其所传皆伪书也。《随》之《象词》曰：“君子以向晦入宴息。”夫不曰向晦宴息，而曰入宴息者，其妙处正在“入”字，入即睡法也。以神入气穴，坐卧皆有睡功，又何必高枕石头眠哉？读三十二字，盖使人豁然大悟。吕翁表而出之，其慈悲之心，即纠谬之心也。张全一④跋，时寓终南山。

七．白玉蟾

白云深处学陈抟，一枕清风天地宽。

月色似催人早起，泉声不放客安眠。

甫能蝴蝶登天去，又被杜鹃惊梦残。

开眠半窗红日烂，直疑道士夜炼丹。

八．李道纯《满江红》

好睡家风，别有个，睡眠三昧。

但睡里心诚，睡中澄意。

睡法即能知旨趣，便于睡里调神气。

这睡功消息，睡安禅，少人为。

身虽眠，性不昧；目虽垂，内不闭。

向熟睡中间，稳帖帖地。

一枕清风凉彻骨，梦于物外闲游戏。

觉来时，身在广寒宫，抱蟾睡。

第二节 五龙蜃法全图

