

● 四川科学技术出版社



中國 ● 唐坤國 陳治親 著

天目氣功功法

## 第三篇 中国天目功功法

中国天目功分为三个层次：基础功、神通功、进修功

### j 部 基础功法

#### (一) 天眼大开法

坐法、平坐式，坐凳高低适宜，使大腿、小腿呈 90 度的角。两腿平行，与肩同宽，两手轻轻地放在膝盖上，掌心向下，劳宫穴正对鹤顶穴。脊柱要伸直，颈椎要正，下颌微收，百会顶天。从上到下依次放松。用口令暗示自己，提到哪个部位，就将该部位放松。第一步放松：头放松，颈放松，两手放松，前胸放松，后背放松，小腹放松，腰放松，两腿放松，小腿放松，脚放松。第二步放松：特别是脸要放松，面部肌肉不能紧张。眼皮轻轻地放下来。既不用力闭严，又不留一光线。

嘴唇要放松，嘴唇微闭，舌尖轻低上腭。第三步大脑放松：一切杂念排除干净，什么都不要想。天目功，一松，二空。松是全身要放松，空是大脑要虚空。然后心情愉快，面带微笑练功(见图 1)。



呼吸要深长细匀，柔和自然。

1. 两眼珠向上，向中间内视睛明穴。
2. 几分钟之后，再用意念想到天目穴，用肉眼内视天目穴，用双耳内听天目穴。
3. 又过几分钟之后，用意念观想天目，想到你两个眉毛中间，印堂穴直上一寸的地方，有你的神眼，就是第三只眼睛。它是立着长的，两片眼皮分于左右，有眼睫毛，眼珠黑白分明，闪闪发光。
4. 用意念左边眉毛向左边拉，右边眉毛向右边拉。两边眉毛同时拉，拉的时候，只用意念不用力，连拉九次。每拉一次，在你意念中看见神眼睁开一点，九次拉完，已天眼大开。注意拉眉毛的时候，不用力，肌肉不动，只用意念。

5. 现在调整呼吸：用鼻慢慢吸气，意念不想是鼻子在吸，想是天目在吸，把鼻子忘掉。意想光从天目穴吸进松果体。太阳光，月亮光，星辰的光，山光，水光，花草树木的光，万事万物、宇宙之光，全都吸进天目穴。你可以用天目看这些光的亮度，多少束光，什么颜色。并用天目体会宇宙之光进入天目的感觉。在意念中，你看见气光从神眼进去了。呼气意想体内浊气从天目穴呼出，始终不想鼻子。呼吸仍是深长细匀，和先前呼吸一样。所不同的是先前的呼吸是自然呼吸，不用意念观想。现在的呼吸仍是一样，只是运用了意念于呼吸。

6. 全部功可练三五分钟，可练半小时，以长为佳。可以盘坐、双盘、单盘、自然盘均可，以舒适为佳(见图 2)。

功理：1. 天目功的坐功为静功，要求姿势要舒适，舒适有利于放松、入静。



2. 两眼内视睛明穴练一段时间,可以开发肉眼通,睁眼可看光,看人体场,看人的病气。
3. 天目呼吸,是练内外相通,练一段时间后,天目会有呼吸感。

**(二)意念观心法:**

姿势可盘坐或平坐,同前一样放松。

1. 想到尾闾关在发光,白色光越来越亮,越来越大。几分钟。
2. 用吸气提升法:吸一口气,白光向上走一个脊椎骨节。

脊椎共 24 块:腰椎 5 个,胸椎 12 个,颈椎 7 个。吸一口气,白光上升一节,特别要用你的天目看着它走。白光所到之处,脊椎骨从里面亮出来。

3. 白光从玉枕进入脑部进入松果体,照得大脑透明。几分钟(如图 3)。



4. 让白光按顺时针围着大脑转圈,从右边到后边,到左边,到前边,又到右边,顺转三圈,又逆转三圈。转速尽量慢。如要配合呼吸,是从右到后到左为吸,从左到前到右为呼。转时要用天目看着光旋转。

5. 转完六圈后,收回大脑正中松果体,你会发现大脑周围都有白光,而大脑本身光比刚才要亮些,最亮是中间的松果体。

6. 将白光从百会穴放出去,升到空中,随意飘流。现在看不见,不要紧,今后一定看得见。意念要强,心要诚,看不见就用意念想到白光怎样飘流。

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/>