

东方睡功：一部功（身心一体功、观光虹体法、五龙盘体功）

（一）身心一体功

本功法主要是通过听录音带来练习的，当然如果你自己掌握熟练之后，也可脱离录音带自己练习，本功法很简单，听一遍录音带后，即可学会。下面将本功录音带口令词全录于下。

●请安静而舒适地仰卧，或者坐着及斜躺着也可以，准备好做身心一体的训练。

●注意你身体的姿势，两腿分开，两手掌心向上，自然伸开，置于体侧，全身放松，停止你身体的一切动作。

●两眼微微闭合。让你的心灵保持清醒、平和与安详。

●注意观察你自己的呼吸，一呼一吸，一呼一吸，你的呼吸逐渐变得轻柔而缓慢，轻柔而缓慢。

●每次吸气，心里默念：喻——啊——哄，每次呼气，用自己可以听得到的声音念“喻——啊——哄”。吸气默念“喻——啊——哄”，呼气出声念“喻——啊——哄”。要感觉到这语音从头到脚地在你全身回响，要感觉到这和平、安详的语音在大地与天空产生共鸣，在宇宙间回响，下面我们一起做一次，吸气默念：喻——啊——哄，呼气出声念：“喻——啊——哄”。

●好，现在我们进行下面的练习，在整个过程中，你要保持知觉的清醒，完全按照我口令的要求去做。

注意听我的口令，跟随我的声音，如果你跟不上我的口令，不要着急，继续做下面的练习就行了。

●下面我们要做全身肌肉的紧张与放松交替的练习，请跟着我的口令来做，如果一开始，你做不到很完美，不要着急，继续往下做就是了。

●现在请把你的双手手掌紧紧的握紧，握拳。体会一下你大拇指以及其他手指的紧张度，再体会一下你手指、手腕与手臂的紧张度。

●好，现在，很快的张开你的手掌，让你的手完全放松，体会一种松弛的感受，小指放松，无名指、中指、食指、大指、掌心、掌背、手腕、手臂放松，你会感到有一股暖流从手掌心流向手臂，继续体会和享受松弛的滋味。

现在弯曲你的两手手臂，用你的手指去够你的肩头，使你的大臂肌肉紧张。把你的两手臂伸直，很快的放松，肘关节放松，大臂肌肉放松。

现在，用力皱紧眉头，让你的前额和头皮有一种紧张感。

●好，舒展两眉，让前额与头皮感到松弛，体会放松的感觉从头顶到头皮。前额放松，两眉放松。

●现在，紧闭双眼，使眼球紧张起来。……

放松双眼，轻轻地松松地闭上眼睛，感到平静和安宁。双眼放松，两眉放松，两眼角放松，两太阳穴放松。

现在闭紧嘴巴，咬紧牙关，体会上下牙床的紧张感。

放松，体会松弛的感觉。嘴唇放松，牙齿放松，舌头、下巴放松。

好！现在你整个头部从头顶、前额、眼睛到嘴部都放得非常松了。

让你的头尽量往后倒，向下压，体会一下脖颈肌肉的紧张度，接着抬起头，再低头，尽量让下巴往你的胸部靠，体会喉部和颈部的紧张。

●放松，让你的头恢复原状，享受舒适与松弛的感受。感觉你的颈椎一节一节地放松，咽喉放松。

●现在耸起双肩，头尽量往下缩，让这种紧张停留一会儿。

放松双肩，体会松弛的感觉从颈部传向喉部、肩部和背部，完全地放松，深深地放松。

●现在再尽量吸气，让空气进入你的肺部，吸满之后，屏住气，注意紧张感受。

慢慢呼气，让胸部放松，继续放松，轻柔而缓慢地呼吸。

●现在收紧你的腹部，体会紧张的感觉。

放松。体会放松的感觉从胃部传送到小腹部。

●现在收紧背部，腰部上弓，使腰背部抬离地面或椅背，保持腰背部紧张。

放松，让腰背恢复原状，体会放松的感觉从背部一直传送到腰部。脊椎一节一节地放松，腰椎放松，两肾放松。

●现在收紧会阴和臀部。体会会阴与臀部紧张的感觉。

放松，体会松弛的感受。会阴、臀部放松，胯骨放松。

●现在让你的脚跟向下压，绷紧大腿肌肉。

放松，体会松弛的感觉。大腿的肌肉、腿骨、膝关节放松。

●现在勾紧你的脚趾，使你的小腿肚子紧张。

●现在放松的感觉已经从头到脚地传遍了你的全身。

●你的心脏放得很松，心跳在放慢，心跳变得非常缓慢。

●你的肺脏放得很松，深长而缓慢的呼吸，体会肺脏放松的感觉。

●你的胃部放得很松，一股暖流在你的胃部流动。

●你的肝胆放得很松，体会它们松弛的感觉。

●你的两个肾脏放得很松，肾脏变得温暖……。

●现在你的全身放得很松，体会一下松里带着沉重的感觉，很重的感觉，感到自己象一座大山那样重，感觉到身体好象要陷到地里面去一样，沉重的感觉。

●现在你的身体变得很轻，比飘浮的云还要轻，好象一个氢气球一样，从地面上飘浮起来了。

●现在你的肚脐后面的部位开始发暖，发热，肚脐下面有一轮太阳放射出热量，这热量传遍到你的全身了。

●注意你的心脏，它安静地在跳动着，心跳变得缓慢、缓慢。

●现在，你的前额变凉，你感到你的前额象放了一块冰，非常凉爽，你的全身是热的，只有额头上是凉的，清凉，你整个大脑象被水洗过一样，非常清爽。

●现在，集中你的注意力。听我的口令，想象下面这些图像和景色，就好象你身临其境一样。

●现在，你是在一个美丽的湖水旁边，湖泊蔚兰而清澈，湖面平静一望无际。湖边是绿色的草地，白色的沙滩，阳光明媚，温暖的微风轻轻地吹拂在你的脸上。草地上长满了美丽的花朵，有红色的，有黄色的，还有蓝色和白色的，它们发出一种清淡而幽雅的香气，令人心旷神怡，湖边长满了大树，美丽的金黄色的小鸟在树枝上唱歌，歌声清脆悦耳。

现在，你坐在湖边，湖水清澈见底，一群银白的小鱼在水里游来游去。让你感到这一切非常的安宁，平和。你的心情非常愉快。

●穿过湖边的树林，是一片草原，你又来到了一望无际的大草原，蓝蓝的天空上，团团白云飘过，白云下面是成群的牛羊。

一个牧人骑着一匹白马在草原上奔驰而过，绿茵茵的草地从你的面前一直延伸到天边，广阔而美丽的草原，你感到自己的心胸也变得非常的广阔，非常的开朗。

●冬天，漫天雪花在慢慢地飞舞，美丽而轻盈。整个世界变得晶莹、洁白，翠绿的松柏树傲然挺立。一群小孩子在堆雪人，他们非常快乐，兴高彩烈。

●一望无际的云海，一轮桔黄色的太阳从云海中冉冉升起，温暖的阳光照射在大地上，苍海茫茫，一座座大山在云海中露出山峰，景色十分壮观。

●现在你飞上了天空，俯瞰地球，大地上一片欢乐，祥和。人与人之间和睦相处，没有战争，没有饥饿，世界充满了和平与安宁，你发自内心的祝愿这一切，祝福这一切，祝福所有的人们生活在善良，欢乐的幸福之中。

●现在你进入了浩瀚无际的宇宙空间，宇宙间射来一束白光，笼罩了你的全身，体全身从内到外充满了白光，你的身体与白光融为一体了。现在白光逐渐扩张，逐渐扩展到整个宇宙，整个宇宙成为光的海洋，浩瀚无际光的海洋，你与整个宇宙融为一体了，你只感到无限的安祥，无限的喜悦与幸福。

宇宙中传来安祥的语音：嗡——啊——哄……(10遍)

收功：听完录音带后，要做收功，先把意念集中在肚脐后面下丹田处，心里默念“引气归元，收功圆满”三遍，然后慢慢转动眼球，左转三圈，右转三圈，然后轻轻活动头部、肩部与身体，动作要由小到大，再搓搓脸，梳梳头，然后缓缓坐起。如时间充分可以接下来做睡功小炼形。注意不要马上喝水、吃东西及剧烈运动，要等身体慢慢恢复到常态，心率也由慢转到正常速率时，再进行日常活动。

注意事项：

1、在做紧张——放松时，注意紧张要有限度，不要用太大力，以免肌肉拉伤。

2、在放松过一个部位后，让它保持放松状态。

3、在观想景色时，有时能在眼前看到观想的图像，这是入静极深，进入状态较好现象，要任其自然。如有其他感觉如虚空感或飘浮感、沉重感、冷热等都属正常功态，应任其自然。

4、练功中一般最好不睡着，如有睡着现象任其自然，因在睡中也会自动接受磁带信息及口令练功。

5、练习本功可坐着或斜躺着都可，但最好找松软一些的坐椅。

6、也可用练习本功方法来代替午睡，用三十分钟时间可使全身精力得到很好的恢复，比常规睡二、三个小时效果还好。特别适于工作紧张的工商业人士快速恢复体能，清醒头脑之用。

作用和功效：

1、这个功法运用的一个法门是先使肌肉和身体紧张，再加以松弛的办法来使躯体达到最大限度的放松与松弛。过去道家功里运用这个诀窍来炼功，有时是很极端的。象华山派里有一种称做“泥帛鼎”的修炼方法，是把你裹在一匹刷满了泥浆的布里(泥中含有特定药物)，布是好几个人用力来裹的，裹到你紧得不能再紧，连呼吸都喘不过来的程度，这样扔你在那里十几分钟，甚至一个钟头，进入到一种好象死亡的境界里，这时你眼前会出现光，出现各种境界，进入到一种特定状态，由难受变为极乐。十几分钟后把泥布撤走，你会感到全身轻松得象化掉了一样，或者说感到自己的肌肉骨骼象云一样可以任意变幻，是非常奇妙的滋味，意守这种感觉很快就能进入禅定状态，但这种方法比较极端，弄不好就会出生命危险，所以没有老师指点，不要自己去尝试。

另外还有一种练习方法是闭气法。吸满一口气紧紧闭住，什么部位有病就想象这口气闭在什么部位，闭到不能再闭时呼气，这也是运用的先紧后松的方法，但也容易产生副作用。身心一体功里则是运用的很缓和的紧张——松弛方法，不会有任何危险。这个方法在西方也有类似的东西，叫做渐进性松弛疗法。由于先紧后松，才能真正体会松的感受，所以效果极好。

2、当身体进入高度松弛状态时，由于去掉了人为的紧张，人体潜在的自我治疗(自愈)本能就会发生作用。所

以对各类疾病都有显著疗效，特别是对因紧张与心理因素造成的各类疾病，如胃溃疡、神经衰弱、失眠、偏头疼、高血压、哮喘、阳痿、早泄、颈椎病等见效更快。

要练习身心一体功时，不必把意念集中在有病部位。只要按功法口令去做，人体这部精密仪器会对该调整部位自动调整治疗。

3、对美好景色的观想可使身心放松，特别是对调整促进大脑的思维有很大帮助。观想湖泊、草原、冰雪、云海、日出，实际上也是一种借意采气的方法，通过这种方法，不必身临其境，也可采到自然界各种环境中的精微之气。

(二) 观光虹体法(天眼开通法)

姿势：采用仰卧式(同身心一体功)两手手心向上，自然放置于体侧，两脚自然分开，与肩同宽，全身放松。

呼吸：自然呼吸，逐渐过渡到深长，纫缓的深呼吸。

1、全身放松，呼吸调匀后，双目微微闭合，留一线之光，意念直达遥远的天边，意念双眼透过天目(两眉正中稍向上凹陷处)直看到远方。如此练习3—5分钟。

一般可以看到眼前显现出白光、紫光、黄光或其他的光色。如没有看到也不要紧，继续下面的练习。

2、转移意念与目光，虚虚笼罩住全身。观想全身周围上下有一层淡淡的白雾笼罩，有些同志则能看到周身的白色气层，继续观察，则周身白气开始显现出其他颜色。如此练习3—5分钟。

3、不管你看到周身之气是何种颜色，都观想自己身体内外充满金黄色的光。如此观想3—5分钟。

4、把意念由体外收回，意念双眼内视，从身体内腔直看到胸口膻中穴后的中丹田，意守中丹田。意念上要若有若无，不松不紧，既不能丢了意守部位，也不能守得太死。如上练习15—60分钟。练习时间根据自己情况而定，可长可短。

收式：意念将气收回中丹田后，吸气然后呼气念“哈”。共念三遍。双眼缓缓转动，左转三圈，右转三圈，然后睁开眼睛，微微活动手脚，移动躯体，然后才坐起，不要突然坐起，会有心慌的弊病。

注意事项：

1、有高血压者，在练第一步功法可将时间缩至30——60秒。

2、练完本功后，不要马上坐起，要做好收式。

作用与功效：

1、人体外气层可概分为内、中、外三层，内层约1—2公分，中层约厚10—20公分，外层约30—50公分，将人体密密包裹起来。古代称作“罡气层”，如果用现代科学语言来讲，可以说是一种人体磁场或辐射层。

是气层具有御寒，防止外界不良信息侵入等功效，它不是一成不变的，往往随着人体情绪与健康状况而发生变化，不同人的外气层具有不同的光色，这些光色反映了各自身体与情绪状况，可以用来测病，甚至可以用来进行吉凶的预测。

2、一般说来，白色(白光)是正色，为吉，表明身体健康，情绪稳定，诸事吉利。

黄色(金光)为高正之色，为吉，表明心地善良，身心健康，也表明气功修行比较高。

紫色(紫光)为正，为吉之色，也表明气功功夫比较好，但不如金光层次高，金光为最高。

其他各色都不是正色，也各有不同含义，均表明身体或精神欠佳。此不详述。如杂色光较强较亮，表明练习得不是正道气功，而是左道旁门的方法。修行功夫较高之人，可以将光色自由收回或变幻，所以不能单以光色来断定对方功夫高低。

3、本功法具有开发天眼功能的效果。少数功法采用意守天目或向天目发气等直接方法开通天眼，造成血压升高，气箍头顶等等偏差。事实上天目不宜直接意守，欲速则不达，本法采用透过天目，意注天边的方法，把天目当做一个窗口，自然打开天眼，没有任何偏差。

观察全身气层可初步培养出看光，看气功能，进一步过渡到看别人光气与三光，信息场的功能，具体方法面授时由老师传授并加持开通。

观想身周金光是调整自身外气场的一种方法，不，仅如此，这个方法还具有化凶为吉，改变命运的效果。

意守中丹田是修练气功的捷径，因为根据在家人的条件，意守中丹田可性命双修。且无偏差。所谓修性指的炼心(意识)，修命是指炼气，中丹田区域包涵了心、肺、胃等器官，守中丹田对心、肺、胃部系统疾病有显著疗效。心在人体中至为重要，因为按中医的观点，心主神明(有一定辅助思维功能)按道家气功的观点，心是识神所藏之处。传统练功守窍方法，守“祖窍”(两眉中点)，易导致血压升高，引起一些体质敏感者过强气感，聚气不散；而守下丹口，也非在家有适宜。只有中丹田，下可以心肾相交，滋补肝肾等脏腑；上可以促使清阳之气补脑，所以是非常好的一个窍位，密宗功法，起手多从中丹田修起，也是看到这一点。

4、修练本功之时，往往因体内气脉变缘故，会出现身体不平衡感，如感到自己是倾斜的，或有升腾浮空的感觉；或感到肢体有变长或缩短等现象。都属功态反应，不必追求，也不必在意，任其自然即可。修练本功可开发出灵体出游功能，如感到有另外一个自己飘离躯壳，最重要的是不惊不喜，冷静观察，让灵体在外活动一段时间后，要用轻柔的意念把它召回体内。

在练习本功时有时内心会浮现各式各样的想法，有积极的，有消极的。向上的，与人为善的，鼓励自己、赞扬自己的是积极的想法，要肯定这些想法；与人为恶的，有破坏性的，批评自己，否定自己的是消极的想法，要否定这些想法。更进一步对这些想法不取不舍，则功境更高。

通过这样的训练可使心灵进一步纯净，使自己人生变得更加积极和光明，甚至开发出他心通功能。

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/>