

# 东方睡功

## 入门 1——东方睡功源流简介

中华气功源远流长，博大精深，千百年来，以其强身祛病，增强开慧，通达神通等功效吸引着无数的人杰圣贤去研究。当今时代政通人和，科技发展，千古气功重放异彩，八万四千法门，可谓门门有绝技，法法有大成。睡功体系，是中华气功诸多流派中一颗璀璨明珠，历史上一直以其高深莫测和秘不外传而为一些功夫大家所独有，众多修道者只知其名而无缘睹其风采。

睡功秘法创自黄帝，兴至老庄，盛至陈抟，千百年来，关于睡功的修习传承甚严，所传者仅为门内子弟，非道德高明深，聪颖慧达之士，绝不传授，故数千年来，修习睡功者寥寥无几。五代末，陈抟老祖修道于武当山数十年而无大成，后遇蜀中道士何昌一学修“锁鼻飞精术”而证得睡功大道，常常一睡数月不思饮食，醒地可一日千里之外，被宋太宗视为神仙并请入宫中传授睡功大道，赐号希夷。此后，无论各教派还是武林各家出现竞相修习睡功的局面。可见睡功玄妙。武当祖师张三丰，师从陈抟祖师传人终南山火龙真人，得到睡功真传，张三丰曾自撰词：“学就了，真卧弹，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，乐在其中无人谪。五龙飞跃出深潭，天将此法传图南（陈抟之字）田南一派传能继？邈邈道人张丰仙”。

据载三丰每日必修睡功，并做诗曰：“蛰龙无声却有声，声声说与内心听，神默默兮气冥冥，蛰龙虽睡睡亦醒。”张三丰修习睡功后，其内功一日千里并在梦中创太极拳，成为天下第一高手。到了近代，睡功又以其单传和秘不外传而鲜为人知，虽有诸法流传于世，然较之真正的陈抟睡功则实属皮毛，真正的睡功密传则为华山睡仙派第四二代传人南云所独有。

南云大师为中国国际中医研究会常务理事，国际医学气功研究交流中心专家委员会主任，东方传统养生康复中心主任。南云自幼拜华山睡仙派掌门披霞道长为师，获陈抟祖师睡功密法真传。后遵照师尊广证博学之嘱托又从学于班神经师——那仓向巴昂翁活佛修习密宗，并向拉卜楞寺喇嘛索南意希和法源寺临济禅宗能行法师学习密宗心法与禅宗，净土法门；后与印度来访的瑜伽大师斯瓦米戈拉克尼斯交流功夫而结道友。由此，南云尽得中外古今气功精髓，集道，佛，瑜伽，医，武等诸睡功心法之大成，使陈抟睡功心法日臻完善。

南云大师艺成之后，常常一卧眠定七昼夜，并在眠定中利用宗师入梦大法指导全国各在学员练功，使病患者在千里之外，顽疾一觉而愈，使一些练功者在睡梦修炼中开发出了天眼通，天耳通，他心通等特异功能。于是，睡功学员竟相传颂睡功的神异，并请求拜师，鉴于此，南云大理由征得披霞道长恩准和其他诸位师傅同意，将睡功秘法公布于世，同时根据现代人工作忙，练功时间少的特点，创编一即继承了睡功秘传精髓又适合现代人修习的简便速成心法——“东方睡梦诸法成办功”简称“东方睡功”。

南云大师在传功过程中秉持师训：“不以功能争名利，要以功德满人间”。他亲自授课传

功，给学员带功，他为人慈蔼随和，气度安详，流露出修道者的慈悲，超然，不为外物所动的品质，深为广大学员敬佩与尊敬。在教功过程中，南云大师不搞玄虚迷信。不夸大吹嘘，有一说一有二说二。而且不保守，把气功修炼的天机无私奉献给广大学员。

广大学员在参加学习之后，纷纷反映：“许多年来积存心头的疑难豁然开朗，练功不再走弯路了”。“学东方睡功一个班，胜似学功十年。”

南云大师朴实无华，坦诚负责的态度不仅为众多学员有口皆碑，凡接触过南云大师的各地气功科研会领导，甚至许多气功大师都无不衷心赞叹。一位著名气功师感叹地说：“公道自在人心，南云老师的东方睡功终究会超出那样哗众取宠，胡吹乱哨，喧嚣一时的功法，成为中华气功的主流功法之一。”

东方睡功，不同于寻常卧功，它以加持，修持睡丹主体，讲求借睡修功，以睡修丹，借梦练功，以梦修真。它解决了广大学员工作忙，练功时间的难题，公开了以睡代功的千古秘密法门。

东方睡功，讲求睡觉即是练功用独特睡功心法，化烦恼为菩提，转睡梦为功境。东方睡功共分四部功法，多可利用睡眠时间练习，休息练功两不误，学东方睡功，对各类疾病均有显著疗效，特别对内脏系统，内分泌系统免疫系统等不易见效的疾病，更有奇效。

珠海学员刘慧瑛，患类风湿症十几年，一直靠激素维持，练功七天后，停药痊愈。

保定学员李慧琴，患有子宫肌瘤，宫颈糜烂，糖尿病等诸多疾患，练功三月后，去医院复查，三个子宫肌瘤全都消失，各项病症都霍然而愈。

辽宁学员李勇胜，原有肾炎，全身浮肿，练功26日后，浮肿全消，去医院检查，肾炎痊愈……东方睡功，以其功效显著，简单易练，得到了卫生部门中医药管理局下属世界医学气功学会的认可，被指定为唯一推广功法。

南云大师还受到中医药管理局办公室王凤歧主任，中医药学会秘书长李惠治等领导亲切接见，他们都给予东方睡功极高的评价。李惠治亲笔题词：“东方睡功，康复医学新突破。”

东方睡功经实践验证，还有上乘心法，可使练功者获取财富，事业，婚姻和人际交往中的巨大成功有改造命运的奇效。本功法用各类信息物作载体，奉请历代祖师信息，为学功者加持，助功，实为大方便法门。学过其它功法，学练本功法，功境上有明显突破，有一日千里之效，正如华山祖师陈抟云：“至人本无梦，其梦乃游仙，真人亦无睡，睡则浮云烟，炉中常存药，壶中别有天，欲知睡梦里，人间第一玄。”

气功一向被视为玄学，然而睡功心法则为玄中之玄，无怪乎有诗赞曰：“若寻大道路，须向梦中求，仙人常点化，化解百般愁，天地皆虚空，宇宙任我游。消除诸沉痾，睡功美名留。”

## 华山派谱系

须度玄明月，朗然雷随风 蓬莱真清静，道德中可东 性定发祥泰，阴阳妙法通 龙虎交变化，乾坤惟满充 浮云还去来 逍遥入虚空

陈抟→陈静须→林度化→黄悟玄→丁明冥→沈白月→黄朗照→胡亦然→余雷默→万喜随→岳风筏（陈风意）→尹藏蓬→刘莱生→卜学真→赵清理→徐约静→林道成→周兴德→管中执→文意可→杨东朝→乌养性→战定心→李微发→袁祥衣→张否泰（迟开泰）→陈阴尽→白纯阳→顾妙此→吴相法→黄通达→尹蛰龙→张虎平→孙圆交→唐变易→周造化→牛乾元→王含坤→张惟修→赵寂充→程浮游（披霞）→刘南云

## 具体功法介绍

一部功：

- (1)功法传授：身心一体功，观光虹体法，五龙盘体功，睡功大、小炼形，小锁龙法。
- (2)功理传授：意识四态，睡功六关窍，睡功疾病论，积法财五德修养。
- (3)特别传授：天眼开通法，爱心念力之一，太极金光阵。
- (4)功效：治疗各类疾病，认识睡眠与梦境本质，开发出灵体出游，看气，看人体三光，遥视，透视功能。

二部功：

- (1)功法传授：观音耳根顿悟法，修梦大法，大锁龙法，七星六兽护体神功，睡梦遥治法，组场睡疗法。
- (2)功理传授：梦之五态，睡功八识论，睡梦与特异灵活能。
- (3)特别传授：爱心念力疗法之二（陈抟祖师万应灵通符法）宗师灵应梦法。
- (4)功效：掌握梦中预测，转变梦境，千里遥治，房中养生等功能，降魔去恶诸邪不侵。

三部功两部分：

入世法

- (1)传授：积聚财富法，事业成功法，人缘美满法，权威慑众法。
- (2)功理传授：改变命运诸要素，使梦想成真，七大玄机心法，宇宙因果律，安详世。
- (3)功效：获财富，事业，人缘等各方面大成功，改变自身命运。

出世法

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/>