

## 睡功心法

### 一 式

侧身而卧。或者左侧着床，或者右侧着床，身体蜷起，如犬曲，似龙盘。左侧着床则左腿全屈，右腿半伸。左手放耳下使耳心对手心，手心要空。右手放在肚脐上。如右侧着床，做法则相反。意念似有似无，观注下丹田，与气交合。这样心肾相交，水火互相溶合，则神不外驰，则气自安定。睡意浓时，放心睡去，睡自稳定，睡中做功，时间不限。至醒来时，慢慢睁眼，此时正是一念未生，心似虚空。再将意念不即不离，似有似无地近观下丹田，几分钟，十几分钟均可，如能大静一场，效验非常。然后，坐起，搓热手，搓脸，搓耳，搓大推穴，收功。

此为睡法，即日常生活中睡眠应遵守之固本还元之法。

### 功用：

- 一、对失眠，神经衰弱，肠炎，便秘，月经不调，赤白带下经冷等均有疗效。
- 二、此功不调息而息自调，不伏气而气自伏，久练自然入大定，人股息。
- 三、卧时枕头要高于肩，使颈椎平直，不要下垂弯曲。头稍前倾，使下颌压喉节。这样做使气容易注入中脉，可减少杂念，易入静。以下几式要求相同。

### 二 式

身体无论仰卧，还是侧卧均可。两手自然放于身体两侧，两腿自然放松。两眼平视，凝神，然后闭合。返观身体，意想全身上下毛细孔全部张开，身体如一圆筒形似筛子，内外畅通，配合呼吸。吸气时观想白色灵气从高空经毛细孔进入身体内部变为红色，流向全身。呼气时，观想身体内病气、污秽之气变为蓝色或者黑色，经毛细孔向天空远方发射。一呼一吸为一次，呼吸三十六次后转为自然呼吸，不要有任何意念。睡时，观想自己正在练功即可放心睡去。醒时，再如上法行之。这样，一宿都在练功。

### 功用：

- 一、对遗精、失眠等症有疗效。
- 二、配合搓脸、搓耳、搓身体，可使肌肤亮丽。
- 三、久练此功，人静时有飘浮感，有时会在定中飘离床面。可不理睬，此为功效好现象，不要刻意追求，泰然处之。
- 四、入门者可于睡时观想自己的身体如师尊侧身而卧，然后默念师尊心咒或名号七七四十九遍。观想喉间有一阿（OV。）字放射红光，红光如网状罩自身。这样可防邪魔入侵睡中，有利功效速进。
- 五、久练出现体感特异功能。

### 三 式

左侧着床，左手托耳，耳心对手心。右手紧握外肾。左腿全屈，右腿半仰。意念凝视下丹田。默默注视呼吸出入之数。数息三百六十次为一周。心息相依，不得外驰，绵绵密密，不即不离。然后，正面仰卧，两手用力握外肾，用力握十二次，再将两手放头部两侧。玉枕、手、脚跟着床，闭气，身体弓形腾空，连腾三次，一次闭气一次腾空。稍事休息后，再右侧着床，如左侧法行功一遍。睡眠时，侧身用双手紧紧抱住睾丸，意念不即不离注视一会下丹田，气息双忘。放心入睡。夜半，如有性欲发生，即可采用“吸”“撮”“闭”“呼”之法，使气行周天，下注丹田。睡醒起床前，行功一遍。

### 功用：

- 一、对阳痿不举、早泄等男性疾病有特殊疗效。
- 二、久练入胎息、入定，通周天。

### 四 式

正面仰卧，两足跟并拢相对，呈八字形。两手手心向下，自然放于身体两侧。首先采用三线放松法放松身体。然后，两眼向上凝视片刻，收神光于两眉中间，顺鼻尖看到小腹处，闭眼。配合呼吸服气时观想气从空中挤压人小腹部；呼气时观想气向身体各部放射。呼吸三十六次后放弃意念，自然呼吸。接做下法。两手相抱覆于下丹田处，如上法行之。吸气

时观想气从下丹田（气海穴）入身体，呼气时观想气从丹田处向全身放射。呼吸三十六次后，自然呼吸一会。然后，两手手心向上，再如上法行之，吸气时观想气从高空挤压入两眉中间，呼气时观想气通过任脉下注丹田。呼吸三十六次后，自然呼吸，观想空中美丽景色。

#### 功用：

- 一、对肠胃系统疾患、偏头痛、神经性头痛有疗效。
- 二、此法可贯通任脉，因气行天目，可诱发透视等特异功能。
- 三、意守上丹田，易使气血上行。高血压病，心脏病患者忌练。

#### 注意：

- 一、此四式最适于体弱者、老年人、脑力劳动者、卧床患者习练，作恢复神力、精力、体力之法。可安神，延年，益寿。
- 二、此四式相辅相成，可任选一式单独司练。也可四式都练但要分开时间，不要在同一时间练四式。

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/>