

## 蛰龙睡功阐义

### 东方睡功一部功

#### (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、平和与安祥。
- 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、安祥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，这热量传递到你的全身了。

●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，兴高采烈。

●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，你发自内心地祝愿这一切，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练功，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)

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/>**