

## 睡功秘宗

叶吴贤同志是浙江省气功协会委员，在我国气功界有一定名望。他的功法很深，在国外、港澳、日本和菲律宾都有一定的影响。《睡功秘宗》一功法，是叶吴贤同志在博览我国古代气功资料的基础上，根据自己多年的练功实践编创的。此功一经传出，影响很大。向他求教的人很多；国内、外都有广大气功爱好者来信求教。应我部的要求，叶吴贤同志把此稿提供给我们在此发表，以满足广大读者和气功爱好者的要求。

今天给大家介绍的是床上功夫。床上功夫有卧式（也称睡功）和盘式两种。盘式没有什么特别的地方，唯卧式睡功与众不同，它是健身与功夫相结合的气功。

一、睡功的优越性 在目前社会条件下，多数人都是有本职工作的，不如寺院里的和尚可以整天练功。而练功贵在持之以恒。做到“恒”字极不容易。有时为赶上班，草草收功，就感到功练得不自然，没有练透，很不舒服。在室外练功，空气新鲜是个优越性，室外过往行人较多，各种声音干扰多，对于神经系统有疾病的人，要做到入静就增加了难度，练功效果也可能不会理想。一个人总有精力充沛的时候，也有虚弱病交之时，这种时候，要跑到较远的室外场地练功就有困难，特别是起床都有困难的病人，坚持练功就成了问题。历史上功高艺深的养生家、功夫家，对于内功的修炼，一般都主张在室内，有的甚至关门独练，称为“坐化”，这不是没道理的。

在室内练功可以克服上述种种困难和不利因素，从而以利于做到持之以恒，收到事半功倍之效果。

二、睡功功法 祖国气功凡二千余种，奇异光彩，绝妙丰富，然，都不出练意、练气为目标，达到去病强身，延年益寿之目的。这个目的是通过调心、调身、调息的不同功法来实现的。睡功不等于睡觉，作为一种较为优越的功法同样在它的具体练功方法中得到体现。

1. 调心：气功是一种精神治疗，各种气功极注意精神修养。睡功更是这样，佛家云：“不以病为病，无病。”同样，练睡功者应坚信气功能攻克百病的威力，久练睡功，必有效应。有这种信念或无这种信念效果大不一样。始终保持一种不过于兴奋也不过于忧伤的平稳情操，一星半点的小病根本不要放在心上，精神情绪始终乐观向上，练功就能解决问题。

调心，讲得通俗一点，就是调整心境，心境就是练功时的思想境界。做诗，讲意境，练气功同样很讲究练功入静后的境界。

我们将练睡功时的境界分为三种：

无境界：无思无虑的万空境界，一般无疾病时可行此境界。就是什么都不想，连丹田也不想。

暖色境界：如身体虚弱，需要滋补时，采用这种境界。如采用“吞日法”易见效果，就是意想把一枚和煦的红日吞入丹田。暖色的等级可据身体情况自行组织，虚构调配。

冷色境界：如身体热毒，需要清热解毒、导泻时，采用这种境界。如采用吞月法，易见效果，就是意想把一弯清凉的银月吞入丹田。同样，冷色的程度，也可根据个人需要自行虚构，调配得体。调心总的要求应做到：毫无挂牵，毫无杂念，精神轻松愉快，泰然处之。

2. 调身：就是调整身体，摆好姿势。睡功的姿势有两种：即仰卧和侧卧。仰卧适合平时练功，侧卧适合自我治病。仰卧与内养功姿势相似，只不过要求衣物垫塞上体，斜坡形，头项垫高约25公分，肩部垫高5公分，当然，尺寸无需过于讲究，但基本上要做到头高脚低的斜坡形，这样利于含胸拔背，松动横隔膜，气流畅通，不致于胸闷腰酸，跟站式道理是一样的。侧卧：向右身体侧睡，略前倾，双手合掌于枕前，相距头部约5公分，右腿微屈，左腿弯曲45—60度，置于右腿上。侧卧也称作“狮王卧法”。

调身要求形体放松自然，方法是要做到从头至脚，从上到下渐次放松，越松越好。松与静是紧密相关的，只有全身放松，神经才不致于紧张，容易入静；只有静到极点，什么感觉也不存在，形体才会做到真正的松。松的高标准和高要求是，自我感到身体失去重量（似乎感觉不到自身重量）。这样，精神松，形体松，为呼吸的自然就创造了必备的条件。

3. 调息：一呼一吸谓之息，调息就是支配好呼吸。本功法采用腹式呼吸，这样，有利于周天的早日形成。如果周天已经打通者，锻炼呼吸的形式依次如下：腹式自然呼吸次数不限，自然过渡到逆腹式呼吸，次数约36次。逆腹式呼吸由浅入深，最深的要求是，呼出时气沉丹田，气全部沉入腹腔，腹部高度凸出，硬实的程度，用力指压纹毫不能下陷；吸进时，腹腔前后壁似乎相连，气全部压入胸腔，胸腔的坚实同样做到指压不能下陷。这段功夫，称之为低段功，是打基础的功夫。

第二段功，称之为中段功，即三周天功。接上一段功，当气沉丹田后，待达到虚心实腹，气源

充溢时，稍一用意，气自然会下注至会阴，然后吸气上提，气流到达命门，复呼气，气充满下腹，再由脐中神阙下达会阴，气流经脐中至会阴再至命门三穴作循环运动，这可称之为小小周天功。小小周天功一般可练6次，练毕时将气沉入丹田。在练好小小周天功的基础上，可接练周天功。即吸气时，气沿督脉上提，经会阴、命门、夹脊、玉枕、百会等主要穴位；呼气时，气顺任脉而下，经印堂、承浆、膻中，沉入丹田。周天功一般可练6次，再练大周天功。练大周天功，在呼气时，气由丹田下达会阴，分两支，沿下肢前面下达涌泉；吸气时，气沿下肢后面经承山、殷门等穴位会合至尾闾；轻咬牙提肛，气上提经命门、夹脊、玉枕至百会；复呼气时，气由百会下注至涌泉；复吸气，气又由涌泉上窜达百会。这样一呼一吸，气流一下一上循环而转，谓之大周天。大周天一般可练6次。练毕注意收功，一定要将气沉入(回归)丹田，稍等片刻，再睁眼，以避气流乱窜，造成偏差。许多人反映的偏差，主要是收功不严格。

第三段功(可称为高段功)。又可把它分为三种：

①自发功：待大周天功练毕，入定后，进入更静的极静阶段，运用“静极生动”的原理，利用“天目至下丹”贯气法或中宫直透法(上、中、下三丹相通)等法，由引动到大动，发出各种奇异的动作。运用内气自发运行，达到治病的目的。

②引气治病功：只要大周天打通，就可以做到气意相随，气可任意到达身体各部位，这时可利用人的经络穴位和疾病的相应关系，自我处方进行治疗。比如，头部疾病，主穴可定合谷；如咳嗽，可配列缺；如胸闷可配内关，余类推。治疗时，只要将气运至相应的穴位，直到穴位有热、酸、麻、胀、触电等气感就可生效。

③硬功的运气锻炼：一般按喷气(将吸入之气从鼻腔猛烈喷出)、吞气(先吃气后咽气)、送气(将吞入之气下送至“丹田”)、引发(将丹田之气运至各部位，做出各种规范动作，发出劲力)的方法和步骤，进行练习。发劲的架式有：全盘托月势(将丹田之气运入上肢，双手自胸前向上翻举过头顶，双脚收曲)；二郎担山势(将丹田之气运入上肢，合掌从胸前向两侧用尽力立掌推出)；穿掌指点(将丹田气运至两臂，再行穿掌势，一臂置于腹上，另一臂作剑指状，沿正中线，由胸前上推过头顶，要求气随姿势走，先达臂部，再至手腕，最后达二剑指，即食指、中指(左右可反复进行)；铁门蹬腿(先曲双腿，将丹田气运至双脚肿，设想有铁门，用尽平生气力伸直两腿，发劲推出)；铁顶(将丹田之气上顶至百会)；垂钓抱肘(一手作垂钓势，另一手抱肘)，曲膝钩脚，将丹田之气运至两侧肋部。做完上述各势，再行调息，即周身自然放松，意无一切，松快复元十分钟左右，待呼吸自然均匀，再默守丹田片刻，方可行动。如若气脉较乱，一时不能定息下来，可让气脉上轨道，再行小周天或大周天几周，气就可归丹田。

以上功法，要根据个人条件而行，不可强求。只有周天已打通，功底尚可者，可一气呵成。要一次练完，早、晚各一次，也可中午加一次；身体较弱，有一定功者，可任取三段功之一段练习。

刚开始学习气功的人需从头开始，次序和时间大体分配如下：

①入静：不管呼吸单练入静，入静的程度要求极严，要排除一切杂念，思想完全集中，其法就是意守“丹田”。丹田为气海穴，气脉总汇，可消吞百病。越静越好，静到对周围一切都听不见，连自己的呼吸也听不见。思想一开小差，就作自我批评，把思绪拉回来。这种入静的功夫，只要经常练习，就会形成条件反射，并不困难。特别是气感形成后，意可似守非守，也可意气相随，意随气行，思想就根本开不了小差了。静的锻炼要贯穿练功始终，但开始单纯的入静锻炼，时间大约要二十天左右。

②松的锻炼：即形体肌肉放松，只有放松，呼吸才能通畅自然，才能做到换气即来，运气即到。松的程度，要求也极严，应松到自我感觉身体失去重量，似乎没有“我”的感觉。松的锻炼也要贯穿练功始终。但松的锻炼可和静的锻炼相结合，约需二十天左右。

③自然呼吸的锻炼，需要三十天时间。

④腹式逆呼吸锻炼，需一百八十天时间。

⑤小小周天锻炼，需六十天。

⑥阴阳循环小周天，需炼九十天。

⑦阴阳循环大周天，需炼九十天。

⑧硬功的运气，也可配合外功，练习三年。

三、练睡功应注意的事项 练睡功除应注意一般练功规范所应注意的事项外，还应注意以下几点：

①早上和中午睡后练功，最好醒来片刻再练功，因睡功不等于睡觉。

②晚睡前练功，最好不要太迟，否则边练边睡怕练不透。

③失眠者最适合练睡功，有的练一段时间睡功，失眠可根治。方法是每当失眠或半夜醒来睡不着，就练睡功。这时要意守下丹田，也可意守三阴交或足三里，练着练着就可睡去。

④放松自然和重视收功是练功顺利进行的两个关键，从各地反映来看，有些练功者，不同程度可能出点问题。纠偏的经验就是：一是练功不刻意追求。要做到听任自然，水到渠成，不能求功太心切，用意过重，气源不足，硬领，一定要出偏。正确的做法是，以健身为宗旨，重视气沉丹田基本功的训练，自然而然地待气源充足了，再让意随气走，以意照气，顺从经络练习周天功，这是防止出偏的一个关键。另一个关键就是注意收功。起势应注意气沉丹田，收功更应注意气归丹田。丹田为气之腑，气脉的总汇，练完功把气收藏于丹田，才能避免气乱走乱窜的偏差。而需要自我治病和发力时可召之即来。

⑤练功最好是定时，以便容易形成条件反射，容易入静；同时，要注意平时生活的规范和生活节奏，这样就会收到事半功倍的效果。

⑥练功前应将窗户打开，待空气流通，感觉新鲜后方可练习。通过深呼吸，尽量呼出二氧化碳，尽量吸入新鲜氧气，血液才能携带更多的氧。而空气不好的室内是不能练功的，否则得不偿失，只有创造条件再练。还有，冬天天冷，开窗的方法还要注意，为避免冷风冷气直冲头顶，要将两扇窗相对成八字形。

⑦饭后、生气后、房事后起码要半小时后才能练功。

⑧练功要循序渐进，量力而行，对于疾病要有积小胜为大胜的信念，切不可过力过快。如前所述的三段功夫，可根据本人体质，练其中一段或一段中的一部分都是可以的。要由浅入深地练。若以健身为目的只要练前二段功就可以。

⑨在练功过程中，口中生溢出津液，往往带有清香甜味，称为金津玉液，需随时以目内视，徐徐下送，意到丹田。

四、睡功的效用 由于本功法采用逆腹深呼吸，并自然过渡到周天运气法，所以具有得气快，气感强，行动安全，不易出偏之特点。配以硬功运气法，对于元气的培养，强健筋骨，练精化气，练气化神，猛增力气，大开食欲，都有无以伦比的优势。一般说，只要练出内丹，周天打通，人就不应该有什么疾病。正如《素问·上古天真论》所云：“恬谈虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”如前所云，整套功法极注意神的安宁和气的调整。而气是人体生化之源，精血津液的资生、血液的荣华畅达、玉液的敷布、内脏机能的健旺、营血的周转，无不决定于气。而神，是心功能的体现，俗话说，心定神明，人体脏腑活动是由神来主宰。通过睡功的锻炼，经常保持神静气和，阴阳协调，水升火降，心肾相交，从而达到内练精、神、气，祛病延年的效益。

实践证明，经常练此功，对呼吸系统、心血管系统、肠胃系统、神经系统的慢性疾病，效果是很好的。

还有，练好这套睡功，自然而然会有发放外气的功夫。

五、需要注意的问题 第一、整套功法运用的呼吸方法较多，但这都是随功夫的长进，自然升级所出现的呼吸阶梯，只要不勉强，不过力，听其自然，循序渐进，就不会出什么问题。

第二、唯独第三段功夫，难度大，所以，对于以健身为目的的人，一般暂时不要去练。

第三、逆呼吸的深度要由浅入深，不能操之过急，可以深吸十分，宁吸八分，留二分余地，较为妥当。接近收功的呼吸要由深趋浅，这样，收功就可做到自然。

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/>