

阿字月轮观

2003-10-05 08:56:40 中国气功在线 出处：



阿字月轮观亦称阿字观秘法，是藏密气功中的一种潜能激发法。功法简单易学，不出偏差，每练一遍只须 15 分钟，功效显著，可迅速改善人体状况，激发潜能，可使习者头脑愈加灵活，获得超人的记忆力。

修阿字观，首行须准备一挂图，长宽各 40 公分，上画阿字（梵文）月轮、莲花，这就是“本尊”。是用来观想，且含有特殊含义的图像。通过对其观想，起到由静入定，定中生慧之效。将图挂于距己身约 60 厘米处，图之高低以自己视阿字、月轮、莲花在正中为宜。修炼方法：

第一步，于本尊前结跏趺坐，眼微闭，观想图中之阿字。阿字素色如水晶，白光遍映宇宙。阿字下有一莲花。并随呼吸默念“阿”字。如此反复观想，直至闭目后图像晰现眼前。

第二步，观想自己的额前天目穴处亦有一梵文阿字，并放射出比月轮、莲花更强的白色。随呼吸默念阿字，意念白光愈加强烈。同时观想自身中亦现一阿字，阿字下承月轮及莲花，并放出光芒遍照全身。

第三步，观想身外阿字、莲花及月轮进入己身，与自性之莲花、月轮、阿字共存于腹中。阿字在腹中放出强烈白

光，遍照全身，全身亦随光之映射逐渐变为透明状。有病患者可意念病气被白光从毛孔中赶出体外。

第四步，观想腹中阿字逐渐扩大，与自身合一，我即阿字，阿字即我，并逐步扩张及整个宇宙，整个宇宙即一阿字，我就是宇宙，宇宙既我，我与宇宙同呼吸共命运，宇宙万物同我一体，由此渐入定境。时间长了，定中生慧，各体潜能会被逐步激发显现。

收功：观想阿字、莲花、月轮逐渐缩至原样，成为眼前本尊。静静的收功。 (本文已被浏览 25455 次)

发布人：三三

上篇新闻：玄门太极长生功

推荐给我的好友

下篇新闻：少林气功内劲一指禅功法

新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍


| 气功资料 | 道家功法 佛家功法 流行功法 健身功法 武术气功 最新视点

相关评论



评论内容 (点击查看) 共3条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论

 2003-11-26 gxc

评：图从哪里搞呀？

 2003-11-10 叶开

评：这个我练过非常好！！

 2003-10-24 sunlisamtang 

评：这个法可以。不过应该属于东密。“阿”字观想记得曾在小气功杂志上刊载过。本人认为可以一试。

发表我的评论

您的姓名：

您的Email：

评论内容：

250字内

发表评论：

发表评论须知

尊重网上道德，遵守《全国人大
常委会关于维护互联网安全的决
定》及中华人民共和国其他各项有
关法律法；

本站有权保留或删除您发表的任
何评论内容；

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器，分辨率1024*768

联系我们：club@qgcn.net 粤ICP备05067160号

Copyright © 2003 - 2005 中国气功在线 Ver2004 WWW.QGCN.Net All Rights Reserved.