



# 卷首语

## ——中华传统养生之道家修炼学

在中华民族五千年文明的历史长河中，有一门直接关于人体生命和人类生存的传统学术，虽然古老，但却充满生机，只是长期以来，人们对此缺乏了解，未能得到足够的重视。在提倡人类和平与发展的今天，理应挖掘整理，发扬光大，为人民群众健康事业服务。这门学术，就是中华民族流传五千年的道家修炼学。

近年来，气功运动百花齐放，传统道家修炼学遭到某些“大师”的曲解，对此邪功邪法国家坚决给予取缔，真是大快人心！但同时人们对于传统气功产生了不少误解，千古瑰宝，如此蒙尘，实在令人痛心疾首。为了正本清源，我们特推出中华传统养生系列——道家（东方睡功）。

道家传统修炼学之所以选择南云老师的东方睡功，是因为这套功法是真正的传统华山睡仙派的气功，简单易学，循序渐进，方便圆通，任何人都可以练习，不会出偏差。

而大多数练功者欲求名师，茫茫难见，只好自己盲修瞎练而不自知。睡功体系则在练习方法上，采取自力与师力相配合，我们将提供完整的资料及南云老师亲自加持的信息物帮助大家，而诚心修炼者更可以通过秘密传授的方法得到老师的加持，实在是难能可贵！

东方睡功体系，是融合了东西方养生与修道心要的一个大健康体系。

有缘者，珍之！惜之！

注：此软件是根据原重新生成的，主要更改了一下原来软件不能打印的问题。添加了华山派道家养生的博客地址，收集了一个网上比较全的东方睡功面授录音网盘地址，其中包括最新的南云老师 2012.8.25 部分讲座视频！

华山派道家养生的博客 <http://blog.sina.com.cn/u/1233436044>



## 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，乐在其中无人谖。五龙飞跃出深潭，天将此法传图南（陈抟之字）田南一派俦能继？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四十二代传人南云所独有。

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。

南云大师主持的面授班除传授睡功本门心法之外，更旁及显宗，藏密，道家，生死轮回，灵魂传世，符法咒音命理术数等诸多迷底，尽为学员一一道破，无机直泄。

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。”

南云大师朴实无法，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，一般在修习七天后即可达到常人几个月难以进入的虚静神定功态并进而开发出灵体出游，梦观预测，透视遥视，凭空入梦等特异功能。本功还有上乘心法，可使练功者获取财富，事业，婚姻和人际交流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。消除诸沉疴，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。

如对二、三、四部功有意请联系南云师父



## 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：嗡——啊——哄，每次呼气，用自己可以听得到的声音念“嗡——啊——哄”。吸气默念“嗡——啊——哄”，呼气出声念“嗡——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、安样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：嗡——啊——哄，呼气出声念：“嗡——啊——哄”。

●好，现在我们将进行下面的练习，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。

●现在再尽量吸气，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，这热量传遍到你的全身了。

●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，兴高彩烈。

●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，苍海茫茫，一座座大山在云海露出山峰，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、睡功大炼形

睡功大炼形是在华山炼形基础上编排出来的一部上乘功法，这里面放入了华山派深秘的心法——龙虎交会。这个心法历代祖师视为镇山之宝，也是华山派内丹修习的核心法诀。在编排此功法时，几位华山派本门师兄弟都劝我不要将此法诀公开。但我考虑到现代流行功法的动功，修炼的层次大多停留在皮层或气脉上，很少有能深入脏腑的，为使更多人受益。我三次叩请披霞师尊，终于得到恩准，将此上乘法门披露于世。

这个法诀虽然简单。但其效用非常之巨大，学者要仔细体味，自然知道其中妙处。

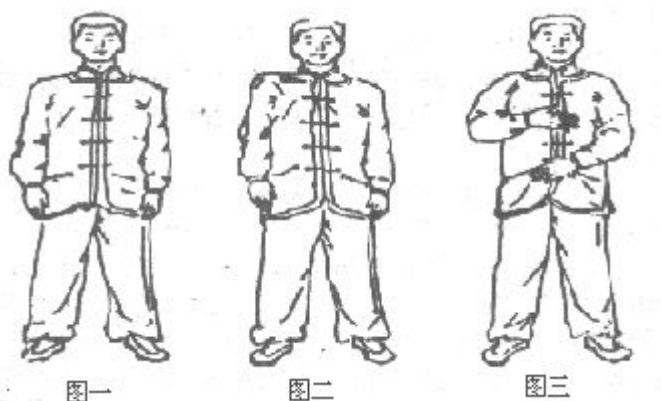
**预备式：**

1.自然站立。双脚分开，与肩同宽，双膝微屈，两臂自然下垂，全身放松，舌抵上腭，双唇轻闭，双目微合或睁开也可。自然呼吸。面带微笑，心情轻松舒畅。（图一）

2.意念由上至下放松：头部——颈部——胸背部——腰腹部——骨盆——两大腿——膝关节——小腿——脚掌。  
？

3.左肩放松，左臂缓缓下沉，下沉要用意不用力，是松沉，不是用硬力下沉；沉到不能再沉时，缓缓还原，如此放松下沉还原为1次，然后做右肩的放松与下沉（动作要求同左肩），如此左右反复交替松沉、还原，各9次，左右共计18次。（图二）

**作用与功效：**为下面练功作好准备，启动周身气机。同时对肩肘部疾病有一定疗效。



## 第一节 龙虎交会

1.两掌体前缓缓抬起，掌心向内，右掌心对准胸口膻中穴（中丹田），左掌心对准肚脐（下丹田），自然呼吸。保持此姿势不动，意念放在中丹田处，默念字诀：嗡。嚶嚶嚶呜呜呜呜肃肃肃。一遍，速度均匀缓慢，一般念完一遍字诀需要7——10秒钟。（图三）

意念从体内缓缓下降至肚脐后下丹田处（肚脐与命门连线靠命门穴处及周围一片区域）女同志意念从心到两肾，下降速度要缓，不要急。下降时默念字诀一遍，降至肾脏恰好念完。

意念集中在下丹田处，女同志意在两肾，默念字诀：嗡。嚶嚶嚶

呜呜呜肃肃肃。一遍。

意念从体内缓缓上升回臆中穴处（不可高过腹中穴），继续重复前述意守与念诀，如此来回上下反复变换共做三分钟左右。

2.左掌由肚脐缓缓上行至掌心对臆中穴。同时右掌由臆中穴缓缓下降至掌心对肚脐。保持此姿式。内部意念同上不变。如此练三分钟。

？

呼吸：自然呼吸，慢慢自然过渡到深长缓慢的深呼吸。

？

**作用与功效：**此式主要功用在于促进坎离交媾，龙虎交会，也就是心肾相交。一般常见的各类疾病如神经衰弱，失眠遗精、阳萎、早泄、腰腿疾病，心血管疾病，包括五脏六腑各类疾病的产生都与心肾不交有关，因为根据道家气功的理论，心肾不交则和气不生，和气不生则外感六淫，内伤七情。就容易得病，本式可使心肾相交，从而使五脏六腑疾病得到治疗。

中医理论认为心属火，肾属水。在正常情况下，心火和肾水是相互升降，彼此交通的，心中之阳下降到肾，温养肾阴；肾中之阴上升到心，滋补心阳，这即是心肾相交。按八卦来讲坎属水，属北，主肾；离属火，属南，主心，所以心肾交就是坎离交，就是水火既济。

《崔公入药镜》讲：“水真水，火真火，水火交，永不老。”道家气功中水、火比中医更进一步，除代表心肾之外，更代表着精气神，精为水，神为火，水火相交则和气生，也就是一气生，华山派祖师陈抟说：“渺无踪迹归玄武，潜有机关结圣胎。”也就是说的水火既济之后，一阳之气在黄庭结合金丹的境界。

本节功法通过意念活动在心肾之间的来回转换，促使心肾心气充分混和，交融。单纯的心气与肾气不容易完全融合，这就需要动用“黄婆”。过去道家功爱用打比方的方式讲练功诀窍，把心与肾比作夫妻，夫妻没结合前，需要媒婆从中说媒拉纤，往一起说合，那么什么是“黄婆”呢？顾名思义，黄属土，人身脾脏也属土，所以“黄婆”指的是脾脏之气，脾主意，“黄婆”又指意念活动，道家功中指“真意”。

在本节动功中，通过真意转换，意念在人体内移动过程中，又带动了脾脏之气，黄婆做媒，从而促使了心肾的充分相交。同时由于两掌心，对肚脐（神阙）与臆中两大穴的气机交流进一步强化了心肾之气的融合。

心肾相交是一种什么感觉？意念在心肾间转来转去，慢慢地，思想里变得恍恍惚惚的了，分不清哪是心哪是肾，有的心在下，有时肾在上，慢慢觉得心肾距离变短，最后合在一起了，这时全身会涌出一种说不出的快感，说痒不痒，说麻不麻，说酥不酥，似醉非醉，很难用语言表达，过去佛家功称此境界为“欢喜地”。这种快感比常人性生活最高潮时还要舒服，还要快乐。所以道家功把心肾相交比喻作夫妻交，是非常有道理的。为什么说：“身中自有真夫妻”，“身中真自有阴阳”，“不假外求”。大家心肾交了以后，就有切身体会。确实很快意，过去也叫心花怒放，但快意不能太贪着，要及时转换，具体方法三部功有传授。

这期间会出现多种现象，象龙吟、虎啸，也就是耳边能听到体内发出两种声音，一种高亢是龙吟，一种低沉是虎啸，眼前有时会出现各种亮点，有明有暗，或者胸腹之间突然大放光明，通亮透彻，或者在小腹，或者在胸口现出花瓣（心花怒放），或者出现内视，透视等功能，这些都是功态中正常夜应，要泰然处之，不追求，任其自然。

本节功法中的字诀，过去叫咒，是一种借助外界自然力量的方式。本节中的字诀发音具有奇特效果，是华山派内炼密咒，具有促进龙虎交会的奇效，其内在奥秘学者自去体会，功到自然成，这里就不再讲透。

龙虎交会有两种情况，一种是在绛宫（中丹田）交，也叫上交，叫“虎入龙宫”，另一种是在下丹田交，也叫下交，叫“龙入虎穴”。上交降龙，下交伏虎，降龙伏虎就是抽坎填离，就能得大药，结金丹。这是更进一步境界，在后几部功法中再述。

事实上，如果炼本节功法达到心肾相交状态即光兮惚兮，快意充满的状态，就不必续炼下几节功法，保持这种状态就可以了，过后按收式收功即可。

？

本节功法除用于修习内丹，健体治病出功之外。运用于外，就是道家所说的“雷法”。所谓“雷法”并不象一些人想象一样，只要得到符篆真传，只要画符念咒，就可以驱雷叱电，呼风唤雨。事实上符与咒都是外在的东西，属于辅助性的，最重要的是内气要修炼有成。先从体内激发起心肾二气，怒水降，真火升，至阴碰触至阳则首先腹中响起雷声，以意念传之天上云间，则引动自然界雷声大作乃至坎电横空，巽风呼啸，雨水普降，无不都是由内动感应至外界天气变化。但此法有损内气，所以过去道教中，很少运用个人力量呼风唤雨，而

多采用集体祈祷法。因此，炼气功者要明白内炼才是最主要的，符与咒灵验与否也视乎个人功力高低，道教气功中天师派是很重视符篆的，但历代掌门天师都是内丹修行有大成就者。如果只想着求灵符求秘咒，而忽略内功修炼，最终一法无成。

## 第二节 脏真搬运

1.续上节，左掌由上向前向下再向内向上转动，右掌由下向上向前向下转动，如此转动为一次，左右掌按顺时针方向在体前转动三十六圈。转边过始终保持掌心向内不变。（图四）

2.两掌转移三十六圈后，两掌落至肚脐，沿带脉外分至左掌贴左肾，右掌贴右肾，意念领气由肚脐沿带脉向右顺时针转动三十圈后止住，两掌不动。此式也可配合腰膀顺时针转动。（图五）

？

3.双掌不动，静立一分钟，体会内部气机变化，女同志注意两肾，男同志注意下丹田。

？

呼吸：自然呼吸



图四



图五

作用与功效：

？

？1. 双掌体前转动这式中，双掌的转动只是起一个引动作用，实际上是通过此动作引发体内小周天的运行。

华山派的修炼方法，与别派不同，别派把气由尾闾上循督脉至头顶，由任脉下降运行路线称为小周天。但华山派修法，起手从心肾相交入手，认为小周天路线是：气从肾到命门，沿督脉上行至膻中（中丹田），然后经由心循任脉下行至脐口到肾。这个循环叫小周天。这

个周天事实上仍是为心肾相交服务的。由于它的循行路线不上头，所以即使在真气不足情况下，以意引领运行也不会产生任何偏差。不会出现“煮空铛”现象。反而会促使真气产生。转周天数不能超过三十六次，而且必须是后升前降，方向不能搞反。

2.意念气由带脉循行，是为了促使肝气与肺气交会，道家功称肝气为木母，肺气为金公。金公与木母也必须要交合，为什么要交合？因为只有金公与木母也交合了，带脉才能启开，带脉是一道闸门，如果带脉不开，心气下不来，肾气上不去，心肾就难以相交。开启带脉同时也是打开辘轳关各个窍位（命门、肾俞、志室）为以后大周天及五气朝元做准备。

在本节功法中，促使五脏真气进一步交合故称“脏真搬运”。经过此节动功后，初步可形成小周天循行路线，进一步，心肾相交之后，则不再走周天循行路线，而是气在心肾之间直上直下，走“中黄”捷径。

？

### 第三节 顶罩三光

双手掌心相对由体侧缓缓抬起，与肩高等高时，曲肘，双掌掌心对准两太阳穴。（图六）顺时针方向由后向前转7圈，转圈后双掌转至眼前，变十指指尖相对，体前下落，引气下降至下丹田还原预备式。（图七）

无需加意念，自然呼吸。



图六



图七

作用与功效：

？

通过双掌在太阳穴外的转动，促使清阳之气上升至头，滋养大



脑，因为据道家的理论，识神居于心，元神居于脑，最后出阴神、阳神都从头部出去，所以头部很重要。此式具有开发智慧诱发灵感激发透视，预知功能的作用。另对头部各类疾患如脑血管疾病、聋哑等都有治疗效果。此式演练不宜次数过多，要按标准次数做，特别是高血压神经衰弱的患者尤需注意。

#### 第四节 青龙摆尾

接上节，由预备式起，右掌手心向内腹前提起至臆中，身体随之向左扭动，头也随之左摆，右脚跟抬起，续变手心向下，顺腹前回至体侧。此为左式。左手手心向内抬起至臆中穴，身体向右扭动，头也随之右摆，左脚跟抬起，续变手心向下。顺腹前回至体侧，此为右式。

左右式各做九遍。自然呼吸。意随动作而行，体会悠闲自得的滋味。（图八）



图八

？

**作用与功效：**

通过身体的左右摆转，促使五脏及三焦气机流通，同时由于左右两腿的扭动与脚踝转动，牵动腿部足三阴，足三阳经脉，对腰腿疾病起到了良好的治疗效果。

？

#### 第五节 升降开合

预备式，两手掌心相对由体前同时前抬上升，一直升至头前上方时，两掌同时外转，变掌心向下，划弧形向体侧降落，上动不停，划弧形由腹前继续上升，如此反复升——开——降——运动 5 圈后，两掌回至体侧，动作不停，而掌掌心向下，由体侧上升，升至头顶时，两掌内转，变掌心相对，两臂划圈由头向胸前直臂下落，回至体侧后继续由体侧上升，如此升一合一降反复运动 5 圈。（图九、图十）



图九



图十

收式：继上式至第 5 圈时，两臂体侧上升至头顶变掌心相对，继普掌心向下，十指相对，经面前由胸前下降，同时屈膝微下蹲，至小腹分开；自体侧上升，同时慢慢伸直双膝，如此重复三次，由体侧双掌斜相对向体前划弧，至腹前双掌重叠，男同志左手在里，右手在外（女同志相反）抚于肚脐静养一分钟，而掌自然分开，回复预备式。收功。（图十一、图十二、图十三）



图十一



图十二



图十三

### 作用与功效：

？ 1. 升降开合一式通过双臂的升开降合，可以调理全身的气机。气功的一个重要诀窍，就是升降开合。人体内部气机都具有升降开合之特性，通过此式，学员可以细细体味。此式尤对胸肺部疾患具有显著疗法。

？ 2. 收式可将周围气场收归体内，是练功最后一个环节，也是非常重要的环节，切勿草率从事，一定要认真做好。



### 三、五龙盘体功

五龙盘体功主要是在睡觉前或睡眠中修炼的一个方法。

**姿式：**

采用五龙盘体式，所谓五龙乃是指两手，两腿与躯干，这五个部位都要盘曲如龙，故称五龙盘体，具体姿式如下：

- (1) 身体侧卧：向左向右均可。古称左龙右虎，都是炼功的好姿式。
- (2) 以左侧卧为例，把左手大拇指，轻轻放在耳垂后面的凹陷中，食指和中指贴着左太阳穴，无名指、小指自然分开附于头侧，左肘弯屈贴靠胸肋，附枕而眠。
- (3) 右手屈肘，掌心劳宫穴贴于左肩“肩井”穴上，右肘轻搭在左肘上。
- (4) 左腿在下，屈膝蜷曲，犹如弯弓，弯曲以自己舒适为度。
- (5) 右腿微屈，重叠在左腿上；压左脚“趺阳穴(足胫腕部，俗称脚脖子内侧)，钩贴右腿脚后跟。
- (6) 双目轻闭，自然呼吸，全身放松，将所有事情放下。（图一）



图一

1、首先由上到下的放松一下全身(不必放松得很细，大略放松一下即可)。

2、放松后，思想集中在耳朵上，注意倾听呼吸的声音，意念随着一呼出气，一吸进来，使意与气合；同时让头颈随着呼吸，呼气时微微外伸，吸气时微微内收，要用意不用力，以外形只稍稍有些动作，外人不仔细看看不出来为度。这是使形与气合。如此，意、气、形三者合为一体，慢慢过渡到自然而然无须用意，则三者都能自动运转，则身心清静，呼吸自然变深变长，乃至进入胎息。练到一定程度呼吸有时会自动发生变化，如单吸不呼，或单呼不吸，或不吸不呼，一切要任其自然，不能有意强求。

功态中如想翻身，则可由有卧和身变成左卧，方法姿式一样，唯动作左右互换。姿式不可散乱。

练功中如睡着了，不必管他，功态中睡着与平常睡眠不同，由于一念贯串，在睡眠中仍旧在自动练功。第二天醒来时，如姿式已散，则仍要回复卧姿，再练习 3—5 分钟，然后按身心一体功方法收功即可。注意一定要收功，不收功则如播种而不收割，不能得益。

睡姿最好要慢慢养成习惯，即使夜间翻身也不散乱，唯左右互换，则肝肺气血自动调和流注，使睡中得益更大。

### 注意事项：

练习侧卧时枕头要比仰卧略高一些，一般以自感舒适为度。



## 小锁龙法

小锁龙法是一个辅助功法，主要为了在房事完后补虚，恢复体力之用。首先因在房事过程中男女阴阳之气相互交感，要把双方互换之

气收归体内，其次，房事本身消耗一定体能与内气，也要补气固气。

### 姿式：

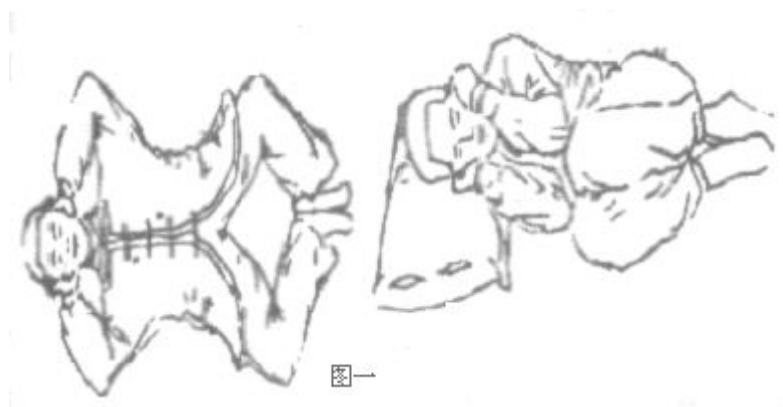
分两种姿式根据自己情况选择：

① 两手中指插入耳孔（注意剪去长指甲，以免损伤耳道），其余手指自然弯曲。这个姿势的本身就能促进心肾相交。肾气内固。因中指属心经，肾开窍于耳，通过此一动作，即可促使水火既济，心肾相交，则肾气自然内收。

身体仰卧，两腿内弯，两足心涌泉穴相贴。

此式腿部动作难度稍大，如做不到者，可用第二种姿式。

② 两手姿式同①，身体侧卧，腿部姿式同五龙盘体式，但要求身体蜷曲度大一些，双膝尽量上提，最好能使双肘与双膝相接（如做不到不必强求）。（图一）



### 行功：

摆好姿式后做腹式呼吸，吸气要深、长、缓，小腹配合吸气内缩，停气要轻，柔缓，小腹配合外凸。如此练 10—15 分钟即可。也可练时间长一些。

此功也适用于肾虚、遗精等症患者，有较好治疗效果。又本功法不需要每天练习，只要在房事后练习即可（肾虚等患者除外）。



## 睡功小炼形

睡功小炼形是在睡后或睡前练习的一套功法，虽属辅助功法，但长期坚持，其效用也是非常巨大的。睡功小炼形所有动作都在床铺上练习。

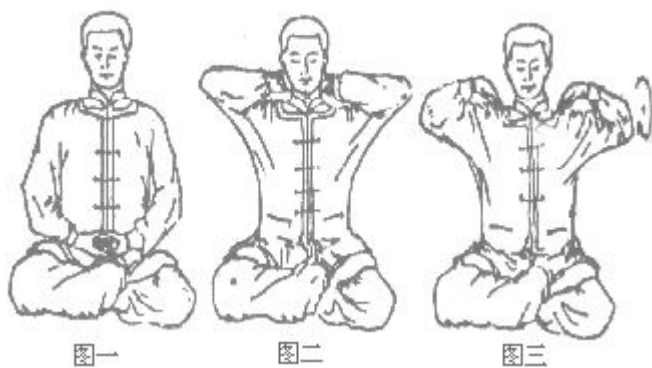
### 第一节 狮子摇头

取自然盘坐式，全身放松，双目做合或睁开，头部以颈为轴缓缓向左向后向右逆时针转，共转 7 圈，反向顺时针再转 7 圈。

？

把头颈放直，两掌十指交叉托于脖颈后面，吸气，两掌夹紧后颈两侧大筋，呼气，两掌松开，如此共做 7 次。

**作用与功效：**主治各类颈椎疾病（图一、图二）



### 第二节 雄鹰摩翅

两臂曲肘，两掌五指撮拢自然置于肩头“肩髃穴”外，两肘以肩为肘，先由前向后向下向前绕环，做 7 次，换成反向绕环，也做 7 次。（图三）

两掌由肩下落，掌心向内抚于两胸外侧，吸气，呼气时两掌随呼气沿胸肋向下按摩至带脉外停住；吸气，两掌沿原线上升回胸口，呼气两掌向下按摩；如此一下一上一循环为一次，共做 7 次。（图四）

**作用与功效：**对肩肘炎、颈椎病等肩部疾病有治疗效果，对胸肺部疾病起治疗作用，降心火，调和肝胆与脾胃气机，促进心肾相交。



图四



图五

### 第三节 豹子伸腰

两掌、两膝着地成爬行势。吸气，小腹收缩，脊背、腰椎向上弓起成拱形，呼气，腰椎下塌成凹形。如此反复共做 7 次。

？

腰背放平，腰部放松，以尾闾（尾椎骨）带动，轻轻摆动臀部，先左摆后右摆，左右共做 21 次。（图五）

？

**作用与功效：**治疗脊椎、腰椎疾病、治疗肾脏系统疾病及阳痿、早泄、遗精等疾病。

### 第四节 神龙摆尾

仰卧，两脚并拢蜷屈，双手交叉枕于脑后，两腿带动身体左摆，至左腿外侧触床，再右腿外侧触床，如此反复扭摆 7 次。

？



**作用与功效：**强健肾脏脊柱功能，刺激胃肠蠕动，提高消化能力。如年纪大者，双腿卷曲可小一些。



图六

## 第五节 兔子蹬鹰

仰卧，双腿蹶屈，交替向空中蹬出，如兔子蹬鹰，或如蹬自行车，左右共做 14 次。年纪大做不到者可改成双脚掌贴床来回屈伸。

（图七）

？

坐起，两腿伸直，以踝关节为轴，摆动脚掌，左摆 7 次，右摆 7 次。

？

两脚摆正，脚尖用力回勾，再变绷直脚面，如此反复共做 7 次。

（图八）

？

**作用与功效：**牵拉足三阴、三阳经，治疗腿膝关节疾病



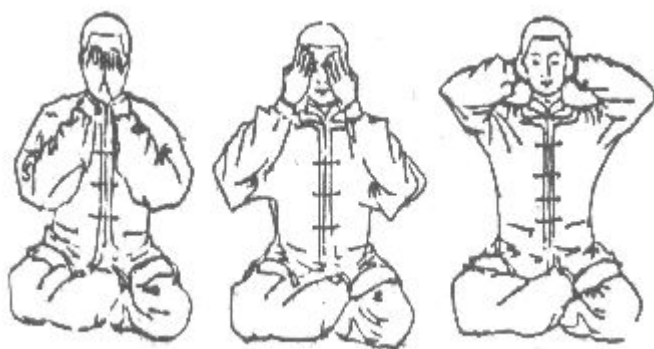
图七

图八

## 第六节 灵猫洗脸

自然盘坐式，两手交互搓热，从下往上熨摩面部，做七次。十指成虎爪形由前向后干梳头 7 次。两掌捂耳，掌指弹击后脑（鸣天鼓）7 次。两掌食指拇指上提耳廓下拉耳垂反复共做 7 次。（图九）

**作用与功效：**醒脑祛风，补益全身。



图九

?

## 第七节 玉龙归真

取坐式两手搓热，由上向下，轻轻摩擦两腰肾俞穴（两腰眼）36 次。

?

上下叩齿共 36 次，舌头在口腔内逆时针搅动 18 圈，顺时针搅动 18 圈，将产生的津液，分三次如咽物般咽下，要汩汩有声，以意送到脐下丹田处。

?

**作用与功效：**益肾养颜



图十

**总论：**睡功小炼形共分七节，动作简单易学，但有针对性的从上到下地对全身重要各部位进行了锻炼，最后两节灵猫洗脸与玉龙归真可以用在其他几个功法后做收式之用，对引气归元，增强功效有显著作用。

？

第七节动功根据自身情况，有针对性的练习单节也可，平时生活工作之余，也可以任意抽一两节练习。



## 观光虹体法(天眼开通法)

### 姿式：

采用仰卧式(同身心一体功)两手手心向上，自然放置于体侧，两脚自然分开，与肩同宽，全身放松。

### 呼吸：

自然呼吸，逐渐过渡到深长，匀缓的深呼吸。

1、 全身放松，呼吸调匀后，双目微微闭合，留一线之光，意念直达遥远的天边，意念双眼透过天目(两眉正中稍向上凹陷处)直看到远方。如此练习 3—5 分钟。

一般可以看到眼前显现出白光、紫光、黄光或其他的光色。如没有看到也不要紧，继续下面的练习。

2、 转移意念与目光，虚虚笼罩住全身。观想全身周围上下有一层淡淡的白雾笼罩，有些同志则能看到周身的白色气层，继续观察，则周身白气开始显现出其他颜色。如此练习 3—5 分钟。

3、 不管你看到周身之气是何种颜色，都观想自己身体内外充满金黄色的光。如此观想 3—5 分钟。

4、把意念由体外收回，意念双眼内视，从身体内腔直看到胸口膻中穴后的中丹田，意守中丹田。意念上要若有若无，不松不紧，既不能丢了意守部位，也不能守得太死。如上练习 15—60 分钟。练习时间根据自己情况而定，可长可短。

### 收式：

意念将气收回中丹田后，吸气然后呼气念“哈”。共念三遍。双眼缓缓转动，左转三圈，右转三圈，然后睁开眼睛，微微活动手脚，移动躯体，然后才坐起，不要突然坐起，会有心慌的弊病。

### 注意事项：

- 1、有高血压者，在练第一步功法可将时间缩至 30——60 秒。
- 2、练完本功后，不要马上坐起，要做好收式。

### 作用与功效：

1、人体外气层可概分为内、中、外三层，内层约 1—2 公分，中层约厚 10—20 公分，外层约 30—50 公分，将人体密密包裹起来。古代称作“罡气层”，如果用现代科学语言来讲，可以说是一种人体磁场或辐射层。

罡气层具有御寒，防止外界不良信息侵入等功效，它不是一成不变的，往往随着人体情绪与健康状况而发生变化，不同人的外气层具有不同的光色，这些光色反映了各自身体与情绪状况，可以用来测病，甚至可以用来进行吉凶的预测。

2、一般说来，白色(白光)是正色，为吉，表明身体健康，情绪稳定，诸事吉利。

黄色(金光)为高正之色，为吉，表明心地善良，身心健康，也表明气功修行比较高。

紫色(紫光)为正，为吉之色，也表明气功功夫比较好，但不如金光层次高，金光为最高。

其他各色都不是正色，也各有不同含义，均表明身体或精神欠

佳。此不详述。如杂色光较强较亮，表明练习得不是正道气功，而是左道旁门的方法。修行功夫较高之人，可以将光色自由收回或变幻，所以不能单以光色来断定对方功夫高低。

3、 本功法具有开发天眼功能的效果。少数功法采用意守天目或向天目发气等直接方法开通天眼，造成血压升高，气箍头顶等等偏差。事实上天目不宜直接意守，欲速则不达，本法采用透过天目，意注天边的方法，把天目当做一个窗口，自然打开天眼，没有任何偏差。

观察全身气层可初步培养出看光，看气功能，进一步过渡到看别人光气与三光，信息场的功能，具体方法面授时由老师传授并加持开通。

观想身周金光是调整自身外气场的一种方法，不仅如此，这个方法还具有化凶为吉，改变命运的效果。

意守中丹田是修练气功的捷径，因为根据在家人的条件，意守中丹田可性命双修。且无偏差。所谓修性指的炼心(意识)，修命是指炼气，中丹田区域包涵了心、肺、胃等器官，守中丹田对心、肺、胃部系统疾病有显著疗效。心在人体中至为重要，因为按中医的观点，心主神明(有一定辅助思维功能)按道家气功的观点，心是识神所藏之处。传统练功守窍方法，守“祖窍”(两眉中点)，易导致血压升高，引起一些体质敏感者过强气感，聚气不散；而守下丹田，也非在家有适宜。只有中丹田，下可以心肾相交，滋补肝肾等脏腑；上可以促使清阳之气补脑，所以是非常好的一个窍位，密宗功法，起手多从中丹田修起，也是看到这一点。

4、 修炼本功之时，往往因体内气脉变缘故，会出现身体不平衡感，如感到自己是倾斜的，或有升腾浮空的感觉；或感到肢体有变长或缩短等现象。都属功态反应，不必追求，也不必在意，任其自然即可。修炼本功可开发出灵体出游功能，如感到有另外一个自己飘离躯壳，最重要的是不惊不喜，冷静观察，让灵体在外活动一段时间后，要用轻柔的意念把它召回体内。

在练习本功时有时内心会浮现各式各样的想法，有积极的，有消极的。向上的，与人为善的，鼓励自己、赞扬自己的是积极的想法，要肯定这些想法；与人为恶的，有破坏性的，批评自己，否定自己的是消极的想法，要否定这些想法。更进一步对这些想法不取不舍，则功境更高。

通过这样的训练可使心灵进一步纯净，使自己人生变得更加积极和光明，甚至开发出他心通功能。

以上现象不一定具有普遍性，也有的人不出现上述情况，则不必追求。一般练完之后会感神清气爽，心情愉快。



## 五德修养

所谓五德修养就是要具备五种道德的修养，这五种道德修养是信、修、施、爱、悟。现分述于下：

？

？信

包括两个含义一是指要有正信，信法信师，二是要有信心，对自己有信心。

所谓正信，是相对迷信而言的，过去有句话叫：“见庙就拜，必定入魔”，是说你不要迷信，连庙里有什么东西都没搞清楚就拜，本来想拜神佛，反而拜了狐狸精。这是一种说法，引申到气功上来讲，是指要认清功法，认清老师，因为现在社会上功法很多，气功师也很多，这个功法怎么样，是不是确实有祛病增功的效果？这个老师怎么样，是不是一位真正懂行的老师？他的道德品行怎么样？都要事先认清，认清了再信就是正信，盲目去信，叫做迷信。

那么，如果你认清了老师，认清了功法。就要坚定自己的信念，不要随便动摇。

因为气功里面很讲这个“信”字，这里面包含了很多非常奥妙的东西，道家功里讲：“信为道源功德母，常养灵慧诸善根”，藏密经典《宝炬陀罗尼》里说：“信为前导有如母，出生长养诸功德。”

《十法经》里面打比方说：“修行没有信，就好象拿火去做种子，怎么能长出青芽来呢？”佛道两家都认为“信”是最根本的，是一切修行与功德的基础。为什么这么强调，从气功的角度讲只有“信”才能沟通与老师的信息，包括现在的老师，甚至过去的老师。“信”就好比一个水龙头，气功信息好比是管里水，你把水龙头打开了，水自然流出来，为你所用了。

？

我给别人治病、教功，首先要考验对方信不信，如果“信”我才给治，才教，为什么？佛家功讲“佛不度无缘之人”，你不信就是与我无缘，与睡功无缘，我的精力与功力有限，不能浪费在你身上，因为发功也白发么，你本身不信，把信息顶回来了，对你对我都没好处。

我在河南教功时，有一个许昌烟厂的老公人，得了泄泻症十多年，每天拉肚子七、八次，人整天没精神，无精打采的，俗话说“好汉架不住三泡稀”，这个病中医西医他都去治了，没有什么效果，他找到我，我说，你有没有悟性，他说有，我说，你信不信气功，他说信，我说那好，如果你信，你把这碗自来水喝下去，我马上在水龙头下接了一碗自来水给他。旁边有人说：“这不是瞎胡闹么，他本来闹肚子，还给他喝凉水。”但这位老同志却信心很足，毫不犹豫，当场把一大碗自来水喝了干干净净。结果第二天来报喜，说腹泻止住了，整整一天只拉了一次，以后也没有再犯过，一次性痊愈。有的人说：“南云老师，你是不是往水里发信息了。”事实上，我的信息是直接发在他身上的，水里并没有信息，喝凉水只是考验他一下，对信息接受的程度怎么样，这个同志信心很足，信息接受得很好，所以效果就这么好。

今后我们学了为人治病的方法，给别人治病时，也要观察对方是不是相信气功疗法，一般说来，半信半疑的，效果要打一半的折扣，完全不信的，效果微乎其微，所以不信的你就不要给他治，因为效果不好，反而影响到你自己治病的信心。



？“信”里面还包含有恭敬的意义，恭敬老师，恭敬师父。我曾经在五台山十方堂拜过一位喇嘛师傅叫索南意希，他是由拉卜楞寺过来的，他为我讲解藏文经典《金刚手灌顶经》，里面有四句话叫“当持师功德，无寻师过失，观德得成就，查过不能成”。意思是说，对待老师要看他好的方面，不要去挑老师的毛病，如果一心注重在老师好的方面一定会得到师傅的加持，相反，总注意老师的过失，就一定一事无成。因为老师也是人，虽然修行功夫可能挺好了，但由于种子习气的作用（有关种子习气见二部功的论述），难免还有些小毛病。比如我认识一位和尚，是峨眉普方上人的徒弟，现在也有六十多岁了，功夫好得很，打坐打得好的时候能离地飘起来三尺，但也有一个小毛病，喜欢吃酥油。他住在一个偏僻的小庙里修行，平常不出来，但凡有康藏一带的喇嘛到大庙里来，他总会从小庙赶过来，过来主要是为了吃喇嘛们带来的酥油，好象他的特异功能对酥油特别敏感，除非他闭关，一般不会拉下。如果是一般人一看，哎呀，这位师傅这么贪吃，看来修行还不行，就错过了向他学习的机会。我虽然没向他正式拜师，但对他非常恭敬，并且供养了他五斤酥油，确实从他那里学到不少东西，因为我懂得，“当持师功德，无寻师过失”，因为你看到师父的功德，就接受他的好信息，传承的加持力；如果你只看到师父不好的一面，心中生起怀疑之心，就隔断了与师父的信息沟通。所以过去老师傅讲，离师傅太远了，学不到东西；离师傅太近了，往往也学不到东西，这些话是很有意味的。

过去练气功，练武术甚至唱戏都讲究，一日为师，终生为父。我向披霞道长学功的时候也是这样，每学一个功，每教我一部经典，都要给师父磕头，才能学习。因为只有这样，才能获得传承上的法力加持。换句话说，才能接受到师父与历代祖师的高能信息。当然我们一般学气功不必这样讲究，但内心里对老师一定要非常恭敬，恭敬再恭敬。

很多功法到了中级层次向高级层次递进时，要求拜师。睡功体系中二部功学完也主张拜师。为什么要拜师，只有拜师才能接受传承加持力。练高层工夫时，外场的防护能力才强，才不容易出问题；师承法力的点化，也有利于功夫的增长。

？“信”的第二方面，对自己有信心。要相信通过自己的练功，一定能达到祛病、长功的效果。气功里面有句话，叫：“求人不如求己”

“。老师的力量，气功师外气的力量毕竟是外因，它必须有你自己内因的配合才行。

现在和过去都有人讲因果病、业障病，这样的病气功师治起来不好治。但也有一个办法，就是自己苦练气功，多做好事。佛家功里面讲：“佛不能改定业。”就是说有些事情，佛祖来也帮不了你。释迦牟尼佛在世的时候，自己的祖国遭到外国侵略，他接连三次挡在侵略军的面前，使侵略军悄然而退；但第四次他就不再去了，因为知道这是因果的必然，他能改自己的业，改不了一个国家的命运。但并不是说定业改不了，如果改不了，世界上没有人能修行成仙成佛了。要改可以，只有靠自己积善行善，靠自己修行禅定的力量。道家功讲：我命在我不在天。就是这个意思，对自己要有信心，关于信的原理，在集体爱心念力疗法“信仰”与“意念中介原理”中有进一步论述。

## 修

??所谓“修”是指认真的去修行，去练气功，坚持不懈。台湾有一位大和尚叫证严法师，修行很不错的，他讲一句话叫：“讲一丈，不如行一丈。”你懂得再多的气功理论，说的再头头是道，不去实际修炼，去体悟，又有什么用呢？

一个“修”字看起来容易，实际上很难。因为练气功难在坚持上。一般在治病阶段还很容易坚持，病好转了，就产生了惰性。练气功中有个现象很怪，越是到了长功的关头，越容易有事；本来一直挺好的，功夫练得不错，马上要有质的突破了，往往这时自己就产生不想练的心理了，这叫“尽魔”；或者家里就出事了，比如谁生病了，谁有灾了；或者单位上有事了，让你出差了等等，这叫“外魔”；这个周期往往在练功一个多月后，或三个月后出现；坚持过半年，问题就不大了，到了真正长大功之前又会出现。过去有一句话叫“道高一尺，魔高一丈”，一般的理解认为是道不如魔厉害，实际上根据师傅们所讲和自己的体验，这句话有两重含义：一个含义是，每当你练功增进一步，长一尺的功，往往会遭遇到一丈的魔难，也就是很多的魔难。克服一丈的困难，才有一尺的收获；另一个含义是，修炼道功（正统气功）起初的效果不如魔功（左道旁门）来得快。用同样的时

间练功，道功才长一尺，魔功可能长一丈了。事实上所谓道、魔不象迷信中讲的那么严重，这之间差距往往就在一念之间。象过去道家佛家老师傅，我的这些师父的看法，认为自发功属于旁门功夫，正宗的道功、佛功是反对出自发功的；但从效果上来看，自发功治病效果来得比较快，易学易练，但自发功往往对关节、表层上的病来得快，对内脏的病，治疗的效果就差一些，慢一些，根据老师傅的看法，正常的人练功应力求，阴平阳秘，自发功老是动，把阳气消耗太多了，容易产生一些副作用，比如容易诱发潜在精神病因子，过长时间练自发功，表面上看很精神，红光满面，实际上是阳气虚衰，阴气逼迫阳气外浮的表现，也叫上虚火，虚阳上亢，因为耗散阳气过多么。当然这只是根据传统气功的观察来看的，并不一定正确，只能说做为一种观点来讲，因为，毕竟各功法有自己的方法，外人不能完全了解。

正统的道佛功法，往往练起来见效慢，练左道的功夫，走捷径，马上就有气感了，看到这，看到那了；正宗功法，往往不会这么快，但有一点，它通常不容易出偏差；就我所知的几大功法中，象峨眉派，好象还没听说有练出偏的；武当、少林、青城、天台等派出偏的也极少；正统功法一般来讲，内气积累的比较充分，基础打得牢，开始上功慢，越到后面越来越快，达到的境界也比较高；左道（不含贬义）功夫，入手快，得气快，但越到后面进步越慢，达到高的境界比较难。当然也不完全如此。正统与左道之间历史上一直就有争议，《封神演义》里面，所谓截教与阐教之争，互相斗法，就是左道与正统之争的小说的体现。

一般说来，越到现代社会，一般人越喜欢左道的功夫，因为来得快，功法简单省事，讲神奇讲功能多一些。传统正统功夫往往动作难度大，要求严，不提倡讲功能、讲神奇，传播和推广往往有困难。我个人的意见，初期练功可以练一些左道的功夫，但慢慢要过度到正统上来，不能老走捷径，事实也没有太多捷径可走，物极必反，捷径走多了，到头来会发现是走了弯路，还是从头来过。

所以讲“修”要搞清楚这些道理，才会少走弯路，才会减少对气功的怀疑，长期坚持，以期大成。

？“修”的另一方面是要多修、多练，长期坚持，如果你没有什么病，或者病不严重，可以一天练半小时一个小时功就可以了；但如果

想病快好，功快长，那半小时一小时就太少了，至少要抽二个小时 以上来练功；世界上没有这种好事，“又想马儿快快跑，又想马儿不吃草”。功夫，功夫，没有功夫（时间）积累也不会出现奇迹。

## ？ 施

所谓“施”就是施舍，它也包含有多重的意思，概分下来有财施、法施、无畏施。为什么要施舍，“舍而后得”，舍而后得是自然界的法则，也是最高的智慧。

**财施**，是指用钱、物来帮助别人，或支持正当而有利于社会的事。比如为残疾人捐款，为希望工程捐款，或者说有同事、朋友家里遇到困难，你帮助他，都是财施。在气功角度来讲，支持气功事业的发展，为气功捐款也是功德很大的财施。

为什么要施，佛家讲“施度悭吝”，就是说施舍，有助于你摆脱以自我为中心的狭窄心态，使你的心量扩大，从而使你的功境更上一层楼。前面我们讲意识四态中讲过，元觉状态，就是与宇宙、万物融为一体的状态，如果你只关心你自己，念念不忘你自己，表层意识就强，潜层功能就出不来。佛家功把这叫“我执”，“我执”你都破不了，更别谈高层次破“法执”了。

部分气功爱好者中有一种看法，认为气功师讲功德，就不该收费，要义务教功。这实际上是一种错误的看法。从古至今，无论道、佛两家都不曾有这样的说法，为什么？是不是自古以来道、佛两家说功德都自相矛盾其实不是，这里面有很深的道理。

**第一层意义：**法不轻传。无论是道家功、佛家功，都有相应的戒律，不允许随便传法，象藏密气功大师米拉日巴，在求师玛尔巴上师

时，米拉日巴虽然向上师献上了不少黄金，上师还考验了他很多次，比如让他建房，建完又让他拆掉，如此四次，更有许多奇奇怪怪的考验，无非是看他到底诚不诚心。

我在向披霞师等所有老师学功时，从来都是尽我所能供养老师，所以我学到了许多别人学不到的东西。这并不是老师贪财，而是由此看出了我的尊师重法。

因为人性有一个弱点，轻易得来的东西，他就不知道珍惜。象同样一件衣服，在大街上卖 30 元钱，大家买回去，因为便宜，就不甚爱惜，或者觉得这衣服很一般。但把这件衣服放到精品店里去卖 300 元一件，同样的东西，因为贵，就比较珍惜，感觉上也觉得衣服确实好，学气功也一样，免费教你一个功法，因为来得容易，不需要什么代价，所以想练就练，不想练就不练，心态上差，效果上就不好，到头来自己不好好练，反而说这功不好，那不好。相反，你花钱了，付出代价了，感觉这功法学来不易，练起来也就认真了，也容易坚持，其实大家现在学功，学费一般都不算高，过去向老师傅学功。藏密功里往往献上几十两黄金，才传你一个法，但这法最终修成也非常厉害，因为花这么大代价学来的，能不好好练么。

其实，财施也并不在钱的多少，关键在心意上，是不是真的发自内心施舍。象有一次我在索南喇嘛那里，同时来了两个向索南喇嘛学法和祈福，一个人献上一斤酥油，一块茶砖；另一个献上十斤酥油，还有暖瓶、毯子等等很多东西。但索南喇嘛教给供养少的人很多东西。教给供养施舍多的人反而教的少。我感到奇怪就问索南师，索南师说那个供一斤酥油的人家里很穷，那一斤酥油一斤茶砖，是他几乎全部的东西了；但是他豪不吝惜地供养给上师，说明心非常诚，另外一位虽然供养的多，但都是别人送给他，他拿出来不想要的东西，拿自己本来就嫌多的东西供养上师，说明心不够诚，但能施舍，比不施舍还是要强，所以教他少一点东西。

事实上我见到的几位师傅，他们所收的施舍，往往转手又施舍给其他穷人或用在修庙上了，自己只留下极少生活费。

**第二层含义：**襄助善事，积善行德。过去老师傅讲用大家捐的钱

来修桥补路，赈济贫民或者用来修庙、修道场。这样的事情是利益大众的事，参与此事的人都有很大的功德，那么我们现在搞气功，就是要发展气功事业，比如我们睡功体系，准备建一个集科学研究、培训、医疗康复、对外交流为一体的睡功基地，以便更广泛地供更多人受益。那么建这个基地就需要不少钱，我们没有国家拨款，怎么办，只能通过收取学费的办法，或者通过大家募捐的方法来共同完成这项利国利民的大事。

**第三层含义：**用于研究生命科学。因为功夫修到高层次的时候，老师傅们需要一定钱时来炼制一定特殊的药物，来帮助修一些高的功夫。过去叫炼丹。炼丹中的一些药物有的是比较珍贵的，要花不少钱去采购的。而且不是一次性就能炼成的，有时候火候炼错了，要从头开始。所以过去练功，特别是道家功，练到一定程度要云游，给别人治病、降妖、息灾，来收取一定报酬，为炼丹做准备，华山派里面有四大丹、四十九小丹。象锁龙丹就是用来修丹道大周天固精用的，里面就要用到一些特殊药物，一付丹配下来，现在也要花几千块钱。何况有些药是是药店买不到的，要向民间去求购。

正是由于经济上的原因，历史上道家功由原先的重外丹，转变成重内丹修炼。但单纯内丹修炼，见效就要慢一些。象练功练到一定程度，体内会出来另外两个自己，一个暗一些，一个亮一些，过去叫阴阳神，它容易往外跑，不容易收住，如果服了“定神丹”就容易控制住这个现象了。

那么做为我们现在搞气功事业，有一定经济实力后，可以用一些经费来搞一下研究，研究一个传统丹药的奥妙，看看能不能用一些现代化药物来替代，找到一个比较简单、成本低的方法，这样，使一般大众也能享用到这些药物，用来治病、增功。

上面是财施，下面讲一下**法施**：所谓法施，叫做以法施人，就是把气功治病的方法教给别人，从中受益。比如我们大家学了睡功的一部功，通到周围同志、朋友有病了，你可以教给他一个练功的方法，比如可以教他大炼形或小炼形，或者身心一体功，不用都教给他，教多了他一时半会接受不了。这样你就是把法施舍给别人了，这也是很大的功德。或者你带他加入集体爱心疗法。传功当然只限于一部功，二部功以后，就不允许随便传给一般人，因为虽然讲法施，还要考虑

到法不轻传。如果当地有睡功辅导站，你不妨动员他去辅导站参加学习，受系统的教育。自己练功比较好的同志，或者说道理比较明白的同志，可以参加到辅导老师的行列来，为气功事业的发展尽一份力。

为别人治病，也叫法施，比如你学了一部功里治病手法，可以帮助你周围的人解除病苦，学了集体爱心念力疗法，可以多带别人治病。治病越多，功德越大，长功越快。

**无畏施。**就是把勇气施舍给别人，帮助别人摆脱恐惧、忧虑的环境和心态。比如一个歹徒在对别人做坏事，你看到了，见义勇为，帮助别人摆脱歹徒的威胁这叫无畏施。当然无畏施并不仅指见义勇为。比如你的同事、朋友家里出了事，他心情很不好，很难受，充满忧虑，这个时候你走去关心他，帮助他，安慰他，使他有勇气面对难关，有勇气很好地生活，这也叫无畏施，功德一样非常的大。

为什么施舍？因为施舍的回报非常大，从因果律的角度来讲，道理很深，不容易理解，但如果同志具备了宿命通的功夫，就完全理解了，这里不做深谈。从浅的角度讲，从气功信息角度讲，受到你帮助的人，发自内心的感激的信息，从潜意识里发出对你的良好信息，不知不觉对你的祛病，长功有很大帮助。甚至你身体周围的外气光层都会随之而加厚，传统功法里把这叫功德光。其实，气功中讲做好事，讲功德，完全可以归结为一个“施”字上。施积功德，正所谓“积善之家，必有余庆，积不善之家，必有余殃”。这里面有宇宙因果律的奥妙，到三部功里面再做深层论述。

?

## 爱

所谓爱，是博爱。视天下的众生都是我之一体，都是我的兄弟、姐妹、父母兄弟。

博爱这个词讲起来容易，但是不容易做到，爱亲人容易做到，对



陌生人就不易做到。那么我们先不求这么高，先从爱自己的亲人做起，要做到孝敬老人，慈爱孩子，体贴爱人，和睦兄弟。然后把这份爱心扩大一些，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”就是把别人的老人当自己的老人，别人的孩子当自己的孩子来对待，推己及人，自然就博爱起来了。

做到一个“爱”首先重在理解，人与人之间的相互理解。比如你回到家里，吃饭的时候觉得菜咸了，你抱怨：“哎呀，怎么这么咸？”负责做饭的爱人不高兴了，说：“嫌不好，下回自己做去。”这里也就不要怪爱人脾气大，因为她工作辛苦一天，又忙着做了饭，你光看见别人的不足之处——菜咸了，没有看到别人对你的好处——做了饭菜，你不肯定别人劳动成果，先来挑三拣四，人家自然不高兴。这里是打个比方，生活中很多矛盾发生就是因为大家只从自己角度来考虑问题——太自私了。换个角度看问题，从别人角度来想想问题，你就容易理解别人。一般人做人大多是要求别人高，要求自己低，我们慢慢要把它变过来，“严于律己，宽以待人。”

但有一点要搞清楚，博爱不代表没有原则性。好比你的小孩子，你很爱他，但是他老提出无理要求，今天要买巧克力，后天要坐飞机，大后天要你摘月亮给他，这时候怎么办，有时也得给两巴掌，讲道理他不懂么。有的人虽然是成年人，他也有小孩子脾气，给鼻子上脸，你对他好，他不领情，反而觉得你软弱，反而要欺负你，怎么办，也不能无原则，如果不是大问题，可以再让一步，如果牵涉到做人原则问题，或者为了教育他有时也要拉下脸来，让他明白适可而止。

象佛经上有个故事，一个国家人民道德沦丧，胡作非为，菩萨化身为国王，治理国家，用酷型严厉处治了一批人，使国家走上正规。所以慈悲如佛，也不是总是做和面团的好人。这也是为什么密宗法像里有很多表面上凶恶威猛的佛像，如大威德怖畏金刚。但有一个原则，无论用什么方法，本义还是出于“爱”字。离开了一个“爱”字，你为别人还是借口，本质上还是自私的。

为什么要讲“爱”，因为高功夫的境界，你会感觉到自己是和众生融为一体的，同一性，再讲深一些，你所遇到的任何人，从历史长河上来讲，都与你有关的信息联系。从佛道讲轮回的教义来说，是前生前世都可能是关系密切的亲人，是你的父母妻儿，这是宗教的说法。从气功信息论的角度讲，人类从最初诞生到逐渐进化，从大的血缘来看，彼此都可能有关联关系，或者有关信息的联系，这些信息经历代传下来，都积沉在我们潜层意识里，当我们与众生真正消除了对抗，就信息沟通了。所以过去讲，仙佛的智慧是无所不知，不是没有

可能，所有众生的信息、智慧他都可以拿来用么。当然这不易做到，只能说慢慢训练自己，即使到不了那个程度，也可以为自己长功、开慧、健康服务。象一部功中，身心一体功里，就加入一个观想众生欢乐的片断，道家功叫“济度法”的训练。这就是一个训练爱心简单方法过去佛家叫：“慈无量心”的训练，大慈大悲、博爱的训练。”

爱，再深一层，道家功《道教义枢》讲，“一切含识及至畜生果木石者，皆有道性也”，佛家功也说一切众生皆有佛性；都可成道觉悟，这就深了，不细述。

## ？ 悟

悟有两种，一种是理论上的悟，一种是实修上的悟。

这两方面的“悟”在练功中都很重要，学功要明理，知道练功是怎么一回事，要注意哪些问题，这样不容易走弯路，理论指导实践么，但理论上太通了，什么都明白了，也就不行了，叫物极必反，太有悟性，就是没有悟性。因为你觉得什么都明白了，最深奥的境界我都能理解了，就容易好高骛远，就不容易踏踏实实练功，这叫所知障。比如有的同志，身体都还不健康，还生着大病呢，就急着想出功能，想给别人治病，因为练治病的功他已经看不上眼了，这对你就没有什么好处。禅示有个故事，禅宗里面有个俱胝和尚，他悟道了，别人来向他问道，问禅，他都竖起一个手指头来做为回答。他有个小徒弟，以为得了老师真传，逢人也竖一个指头。俱胝和尚知道了，就把他叫去问话，问他什么是禅？小和尚伸指作答，没想到俱胝和尚拔出一把刀一刀将他手指头砍掉了，小和尚大哭，拔腿就跑，这时，俱胝和尚俏突然问一句，什么是禅？小和尚下意识一伸手指，哎哟，原来手指没了，就这一刹那，突然大悟，这才真正悟了，所以说理论上悟与实修上悟是有区别的。

过去我跟披霞师等几位老师傅们学功时，老师傅一开始从来不讲

那么多，不象现在教气功，先讲上一大堆理论来开慧。他就教你一个功法，或者一个诀窍，让你自己去炼，练到差不多了，他才把道理一讲，你豁然开朗了，功夫一下就上去了。过去是练多讲少，但功夫练得非常非常扎实，脑子里乱七八糟念头也少，不象现在有些同志练功，往那里一坐，哎哟，现在气感来了，是不是通任脉了？哎哟，光来了，是不是要出特异功能？自己在那里乱想，功夫反而练不好。

现在象过去那样教功就不行、大家好奇心都强，什么都要搞明白，这么练做什么用的，为什么要这么练，不讲清楚他会想：这个都是水平不怎么样，道理讲不出来，还不如我懂的多呢。当然，现在有现在的特殊情况，过去是徒弟天天跟若师傅转，一个教师教一两个徒弟，一般至多十来个。师傅发现问题随时纠正。现在一教就是几百人，几千人，甚至几十万人，几百万人普及，不可能师傅老跟着你，只好先把道理都说给你，将来可以离开师傅自己练，有问题自己解决了。



大健康

共建人类

二十世纪末的今天，世界的格局在变化，在重整。战争的阴云依旧不散，地球上不停地在燃起新的战火。

高度发达的现代科技，并没有使疾病从人间消除。癌症、艾滋病等诸多病患仍威胁着人类的健康与生命。

激烈的竞争，巨大的压力，使我们的情绪紧张，人情冷漠，感到

生活中充满了争斗与利害冲突，身心不安。

人类渴望着和平、健康、安宁、友爱，对真、善、美的追求是人类永恒的信念。是的，在这个混乱而拥挤的地球上，我们需要这些，要彼此更友善，更充满理解，更有博爱的精神，这些是我们共同的理想。如何使理想跨越鸿沟，成为现实呢？

古老的佛教认为：我们所共同承受的一切（共业），都是我们共同造成的。这个认识无疑是真理性的。那么，如何改变这一切呢？也让我们共同努力来做。

从哪里做起呢？从每个人的身与心。东西方已经共同认识到，疾病会使人情绪低落，脾气暴躁，精神异常，而人心的焦虑、恐惧、怀疑、妨嫉不仅仅使人与人关系紧张，更使我们的躯体疾病丛生。

我们认为，一个比较完满的人应当是身与心高度和谐与健康的，这就是我们所说的大健康。只有这样的人，对他人，对社会起到的才是建设性的作用。他待人是谦恭的，充满爱心，乐意助人，也充满感激地接受别人的帮助；他面对冲突与矛盾采取的办法是和平的，宽容的，彼此互利的，而不是靠武力，靠权势或其他什么东西来剥夺别人应有的权利；他的爱心是不分种族，没有国界的，这看起来似乎很难，然而，并非如此，你只要把你现有的爱心再推进一步就可以了。

我们也许做不到爱一个陌生人，或者不相干的什么非洲灾民，但我们对我们的父母、爱人、孩子、朋友总是怀有一份爱心的。对真、善、美总是怀就一种期盼的，这就足够了。

东方睡功推出的系列的爱心念力疗法，就是我们实施大健康计划的一个具体手段。

首先，我们通过自我练功的活动，使自己身体更健康，心情更安详，然后，我们可以运用我们掌握的爱心念力疗法，为我们的亲人朋友去治疗，在此基础上，把这份爱心推进一步，为更多的人献上一份爱心。

在爱心念力系列疗法中，有一对一的治疗方法，有多对一的治疗方法，也有一对多的治疗方法。无论何种疗法，都始终贯穿着爱心的意念，关心他人，帮助他人的意念。那么，当我们参与到这项活动中来讲，我们就净化了我们的心灵，当我们的行为感染了他人，使更多的

人加入我们爱心服务的行列，我们就净化了社会；如果世界上有大多数的人们参与，认同了我们的活动，那么，我们就净化了整个世界。

于是，和平、健康、安宁、友爱就降临了人间。这，就是我们期待着的一人类大健康。

这一切并非天方夜谈，只要我们一点一滴去做，坚持不懈去做，自我完善，自我净化，一切都可以交成现实。

有人说，二十一世纪是一个没有希望，面临毁灭的世纪。

有人说，二十一世纪是一个充满生机，蓬勃发展的世纪。

我们说，这一切，无须猜测，也无须预测，这一切，都取决于你、我、他，现在在做什么！

我们坚信，光明必将驱散乌云，人类大健康的新世纪即将来临！



## 爱心念力疗法（一）

？ —— 集体爱心

念力疗法

？ 爱心念力疗法是一套系列方法，是运用自己念力的力量为自己的亲人、朋友乃至更多人解除病痛的治疗方法。

人类产生以来，疾病一直困扰着我们。为了与疾病斗争，人们发明了各式各样的治疗方法，采用各式各样的药物。随着现代科技的进步，我们越来越依赖于医院、医生、医疗设备、新特药物，然而常常有许多常规医疗手段难以治愈的疾病，如肿瘤、癌症、心脑血管疾病等等，俗话说：“治病不治命。”许多人认命了。

但事实上，药物与医疗设备都是外在的东西，我们有没有想到我们人类本身就具有自我治疗，自我康复的本能呢？

在动物界，没有医生、医院与药物，但绝大多数的动物都能生活得比较健康，这是因为他们的自我治疗与康复的本能尚未失去。

那么，通过气功的方法，我们可以恢复甚至增强我们自愈的本能，让自己做自己的医生。

当然，在我们重病缠身的情况下，仅凭自我的力量速度太慢，于是，人们常常寄望于气功大师，但气功大师是有限的，他不可能一个一个为病人治疗，许多病人奔波千里，求访大师，最终失望而返。

事实上，在我们身边，有着千千万万个潜在的气功大师，只是需要一定的方法将它们发掘起来，组合起来。这个方法就是——集体爱心念力疗法。有了这个方法，你只要随便从周围找四个人，按一定方法组合，他们所发出的功力，就足以超过一位气功大师，人们寻求气功大师的难题就这么简单的解决了。就象一部动画片《战神金刚》中描绘的一样，我们可以组合成具有宇宙力量的战神金刚，挥起念力之剑，将病魔扫尽除灭！

## 1. 什么是集体爱心念力疗法

你只要找齐二个以上的人（越多越好），这些人可以是没练过气功的，也无须他非常健康。他们可以是你的爱人、父母、孩子，也可以是你的朋友，同事或者是其他什么人。当你把这些聚集到一起之后，用 10 分钟或者更短的时间，告诉他们一个简单的方法，你们这个小集体就可以为你们当中的任何一个人治疗疾病了，你们也可以用这个方法用来帮助开发智慧和特异功能，当然如果你们愿意，你们这个集体还能对其他更多人服务，解除他人的病苦，带去一片爱心和关怀。而且当人数满四个人时，你们合在一起的功力就超过一位气功大师。这就是集体爱心念力疗法的巨大力量。也许你觉得不可思议，但事实已经证明，许多缠绵多年难以治愈的顽固疾病就在这简单的方法下消除了！那么集体爱心念力疗法究竟是怎么回事呢？它为何有如此巨大的作用呢？

在此之前，我们必须先认识一下什么是念力。所谓念力，顾名思义，就是我们的意念（思想）所产生的力量。（关于意识的分类及潜在机能，请参看《东方睡功》一部功中有关论述）

集体爱心念力疗法是基于这样一个事实和信念：即人的意念具有物质性，它能产生常人所不知的巨大能量与作用。

我们先体验一下意念控制自己身体的能力。伸出你的右手，把意念集中在你掌心上，用心想着你的掌心上有一团灼热的火在熊熊燃烧。体会一下有什么感觉？不一会儿，90%以上的人都会感到掌心发热甚至发烫！

据美国纽约市立学院所做的测试表明：一般人有加热的意念后，皮肤表面温度可上升 0.1-0.5 摄氏度，个别实验者可使体温上升至更高。

事实上，不仅如此，通过训练，我们仅凭意念，就可以控制自己的血压、脉搏、呼吸次数，内分泌等等一系列我们原以为不受自己支配的机能。目前，根据意念自我控制的原理已研制成了生物回授（或称反馈）治疗仪。可以利用仪器显示出各项生理指标，然后用意念控制它们的升降，以达到治疗疾病的效果。

接下来，我们进一步探讨一下我们的意念对外在的事物，对别的人，会产生什么样的作用呢？

据纽约市立学院对一位名为英戈·斯旺的人所做的测试，他运用意念力可以使严密实验条件下的物体（热敏电阻）温度上升 1 华氏度。

科学家们还做过这样的实验，把一些电极连接在花草上，观看它生物电流的变化，当人们走近植物，有伤害它的意图，比如准备用手折断它时，仪器上的生物电波会发生剧烈变化，表明植物感觉到人的意念。在气功师对病人治疗时，单纯用意念即可控制病人的血压变化，或可以治愈病人的疾病。

由此，我们可以知道，人类的意念确实是有物质性，我们每个人都都可以运用自己的意念，对这个世界，对他人施加更大的影响。只是，我们需要采用更直接，更有效的方法而已。

一般说来，身体素质较好，或长期练习气功的人，由于身体能量场较强，意念力也较强，或者经过加强意念力的训练，他们可以单独

给另外一个人用念力治病，甚至有些人可以一个人给十几个、几十个，甚至成千上万的人治病。但对于练功不久的人或没有练过气功的人，及有病的人来说，他自身的能量较弱，那么，如何给别人治病，同时为自己治病，并具有较好的疗效呢？那就是动用集体的力量，一个人的力量弱，但两个、三个或更多的人力量加在一起就非常强大了。中国有句古话，叫“人心齐，泰山移”就是形容集体意念力的效应。

从气功的角度来讲，传统治疗手法分一对一，一对多，所谓一对一，就是一位气功师为一个病人治疗，一对多，是一个气功师对多个人治病；这两类方法，对气功师要求比较高，气功师自身身体好，功力强，发功时间长，则疗效较好；气功师发功时间短，功力弱，则治疗效果差。

东方睡功体系中爱心念疗法中，也传授上述两种治疗手法，但为了使未学过气功以及功龄较短，功力较弱的同志也能为人己治病长功，且具有显效及速成又特别传授一个方便的法门——集体爱心念力疗法。经实践验证，任选四位未练过功的普通人，用这种方法为人治病，功力疗效超过一位气功大师的水平，可见这个方法的殊胜。

这个方法虽然道理简单，但传统气功中，一般是秘不外传的。在我学习的华山派气功的秘密法诀里，有一章就是专门讲：“结阵布气法”的。就是讲用二个人（或二群人）、三个人（或三群人）、四个人（或四群人）乃至更多的人排成一定的阵势，运用一定的意念方法，可以发出巨大的能量。过去有所谓的混元、太极、两仪、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫、十方等等的阵势。

这个方法过去在道家气功里多用于影响气候（祈雨祷晴）或与外来敌人的“黑气”对抗，（伏魔降妖）；或者用于行兵打仗。象过去通俗小说中《三国演义》或《水浒传》中所讲的各种阵势，陷入阵势中的人如不知破解，往往还会产生各种幻觉。如本来是平地，看成高山，本来是土地，看成大河，实际上这都是阵势中士兵按特定要求发出强大意念，干扰敌兵意识所产生的作用。由于传统布阵讲地（地理环境与地磁场情况），法（运用敌人不知的秘法），势（敌我兵力比例），天（天气情况，天象——日月星辰排列与运行情况），道（战争的正义与非正义情况）五种（有的讲六种）情况的配合，所以威力非常巨大。据说诸葛亮当年排的八阵图，就杀气弥空非常厉害。这里面本实上并没有民间传说中的什么妖法，什么天兵天将，阴兵阴将的



帮助，都是意念中产生的幻觉。当然运用在这些方面，讲究的东西就多，比如衣服的颜色，各方位人的年龄大小，都有不同要求，意念也各不相同。

现在，我把这个秘密心法披露出来，加以变通，这就是我们看到的集体爱心念力疗法（简称念疗）。在这个疗法中，我们摒弃了传统气功中繁琐的方法与仪式，采用更直接，在治病上也更有效的方法，经实践验证，效果十分理想，基本上人人都可以学会、运用。

## 2. 集体爱心念力疗法运用法

集体爱心念力疗法，至少二人以上为基本单位（不包括被治疗者）。四个人以下为一组，选一人为组长，负责喊口令及指挥，满八个人以上可称为一团，设一个团长、负责统一指挥，一团可由二至三个组相互合并组合而成，可依据情况分开与组合，可化零为整，也可化整为零，灵活机动。

### (1) 姿式

集体爱心念力疗法，患者采取坐式。一般患者坐在板凳上（重病体弱者可坐在靠椅上），两脚着地，分开与肩宽，两手手心向下，自然抚于膝盖上，腰部自然伸直，不要靠椅背（体弱者除外），双目微合，自然呼吸，意念放松。

在某些特殊情况下，也可采取卧式（仰卧、俯卧或侧卧）。

### (2) 治疗者站位

1. 两人。则一位站在患者面前，一位站在患者背后。不拘方向。
2. 三人。则两位在前，一位在后。
3. 四人。则四位分站前后左右。
4. 五人以上采取彼此隔开相等距离环形站立辨认式依此类推。

治疗者之间，彼此要有一定空隙。一般采取自然站立方式。

### (3) 治疗方法

治疗时果取三个步就进行。

## 第一步意松阶段。

由领带者（组长或团长）喊口令，让患者按口令全身放松。治疗者采取“意送法”协助患者放松，初步对患者全身予以调理。

### ①方法：依以下部位顺序让患者放松

头顶——前额——两眉——两眼——鼻子——嘴巴——舌头——脖  
颈——锁骨——胸部——两臂——肘部——手掌——胸部——上腹  
部——下腹部——骨盆——两大腿——膝关节——小腿——踝骨——  
脚背——脚底

后脑——颈椎——脊柱——腰部——臂部——大脑内部——左肾——  
心脏——肺脏——肝脏——脾脏——右肾

全身放松，松——松——松

### ②注意事项：

“意送法”就是把自己的意念集中在患者身体内部。意松阶段中，意念要跟口令在患者身体内移动，协助放松。事实上放松的同时已经对患者进行了一次全方性的治疗。

运用意念上要把握“透”、“虚”的口诀。所谓“透”就是意念要深入患者体内，宜透入肉，入骨；所谓“虚”就是意念上要不松不紧。即意念要集中，不能丢，但又不要大紧张，要若有若无，要虚，另外“虚”又指自己念头要空，不要存杂念，要一心一意想着患者，想着为他治疗疾病。

喊口令的速度要均匀，要柔和。

治疗者采取自然站立式，双目微合，留一线之光，目光虚虚罩住患者全身，意念在患者体内，目光似要看透患者。

## 第二步专攻阶段

专攻阶段就是针对患者的局部病灶进行专门的意念调理。

①方法：一般采取意化的方法。所谓意化就是想象病灶部位是一团紧紧包在一起的气团，现在把你的意念照进去，象阳光驱散了乌云，气团慢慢地开始触化，融化消散，比如胆结石病人你就可以想象病人的胆区是一个气团，现在气团在慢慢融化，消散，具体病症的针对治疗部位可参照一般医学上说法。

“意化”的方法不讲虚症实症，就是意念上这么一化，虚症化出来的气自动补虚，实症则随着气团化散，症状消失。

有同志问痛症怎么办？其实一样，，痛你就把痛想象成一团气，气化了，痛消失了。

当然意化这个方法用于止血不行，他在那儿流血，你去化化，他流的更厉害了，这里只要把意念改成止血就可以了。

治病全凭心意用功夫，遇到某些特殊病症不方便用意化法的可以灵活变通，关键一个大意念让他疾病消失不搞错就行。

②注意事项：

意化阶段依然由组长或团长喊口令，比如“腰椎病”组长可以喊：“现在腰部有一个气团——在慢慢化散——化散——化散”可以重复治疗多次，一般以 10-30 次为宜。

意化阶段意念上一样要把握“透”，“虚”的口令。

患者不必配合治疗者的意念，只要全身放松，虚念上也放松或放空就可以了，患者如果要配合意念，记住一点是要把气团想得虚一些，模糊一些，意念上也要“虚”。

治疗者目光虚虚罩住患者病灶部位，意念一样要“透”、要“虚”。有的治疗者因所站角度问题，处在病灶部位背面或侧面，但只要凭想象想出病灶部位就可以，目光看不到意念到了就可以。也可以想象目光穿透阻碍，一直看到病灶部位。

第三步光洗阶段

就是治疗者用意念观想白光从头到脚地清洗患者身内身外。

①方法：依然由组长喊口令，其他人意念上跟着想。

口令：平心静心，寂静虚无。现在想象着从天顶射来一束白光，白光越来越粗，越来越亮，现在白光照射到患者头部，头部内外白光充满。白光进入颈部、颈部内外、充满白光；进入胸腔、胸腔内外充满白光；进入腹部，整个肩部，手臂充满了白光，每根手指都白光闪闪，白光进入腹腔，腹腔内外白光充满；白光进入骨盆区，骨盆四周白光充满；白光进入两腿，两腿内外白光充满；白光进入膝关节，膝部内外充满白光；白光进入小腿，小腿内外充满白光；白光进入脚底，白光穿透脚底进入地底无限深处。

以上为光洗阶段，可重复 2-3 次。

②注意事项

？

此阶段是对患者进行全身的调理，化浊气为正光，并对患者进行全身的补气。

在观想白光时，意念要透入患者体内，一样要遵循“透”、“虚”的口诀。

对低血压患者，改成白光由脚底进入，头上出去，可提升血压。

在治疗过程中，治疗者可能会诱出看光透视功能，此时切勿大惊大喜，要保持心情平静，把整个治疗过程圆满完成。

光洗阶段实际也是一种训练治疗者透视特异功能的方法，当你把目光，念力集中在对方体腔内时，有时就能看到对方的内脏、骨骼等，但出现功能后，初期可以多练习几回，尝试一下，等功能稳定后，要会而不用，以免损耗自身正气。

### 3. 爱心念力疗法三大原理

(1) 1 加 1 大于 2 法则

在集体爱心念力疗法中，人越多效果越好，多一个人，所产生的能量并不简简单单是两个人功力相加之和，往往 1+1 大于 2。

这是因为，当大家的意念调好以后，发出的念力波频率相近，彼

此之间产生了同步共振的效果，于是念力被加倍地放大了。

物理学上常举一个例子来说明共振的力量，一座石桥，可以承重几十吨，但当一小队士兵列队整齐通过石桥时，由于步伐整齐统一发出的频率与大桥固有频率一致，结果发生共振，大桥震动起来，最后造成了塌陷……。

这就是共振产生的惊人效应。

依据现代系统论的理论，两个系统之间相加可能大于二者之和，也可能小于二者之和，关键在系统之间是不是和谐，是不是能融为统一的整体。

在集体爱心念力疗法中，由于要求我们人人都怀有一题真诚的爱心，所心是和谐的，富有建设性，因此  $1+1$  就大于 2 了，它可能等于 3，也可能等于 5，关键是看大家的诚心与信心到什么程度。在这基础上，根据实践验证，我们得出一个结论，就是四个普通人采用爱心念力疗法，其功力可以超过一位气功大师。

这是因为，当人数达到四位以后，首后左右四个方位上都站满了治疗者，念力场处于四方集中于一点的状况。按传统气功讲，这已构成一个大略的五行阵了，彼此意念力互相激荡最后贯入患者体内，患者全身各个角度都被意念力照到了，治疗上就比较彻底，效果就好。

## (2) 信息中介原理

信息中介原理，揭示了古往今来各种宗教奇迹的奥妙。

在阐述这个原理之前，我们先来看一些奇迹，一些寺庙，宫观常常会有人去烧香许愿，那些特别诚心的人往往会有感应。象我过去在武当山跟披霞师傅学功时，常能看到一些人，敲锣打鼓，燃放鞭炮，给神像披红挂彩，这些都是求神保佑得到好处来还愿的。这确实是存在的，如果没有效，这些人也不会这样做了。

再比如我在法源寺能行法师处学禅时，常能听到一些居士谈起求观音菩萨保佑，得到了灵感，家中病人病情痊愈，甚至有些人还看到观音显像。这是怎么一回事呢？

这是由于信息中介的作用。

首先，佛像就是一个信息中介，也可叫中转站，它本身也具备能

量，因为佛、菩萨或太上老君，真武大帝过去都是练气功功夫非常高的人，他们的像自然带有他们练功的信号，具有能量。

其次另一方面，当成千上万的人在一尊佛像前诚心诚意地叩拜时，又把自己的念力波发射到佛像身上，长年累月，积少成多，佛像上积累了很强的意念能量场，加上宗教界内部修练气功的人也在像前打坐练功，他们放出来的能量更强。

这时，当一个人诚心诚意拜佛时，当他与佛像的频率，与众多人的意念力频率发生共振时，就会产生许多奇迹，产生出治病，消灾等等的奇效。

所以在我们进行集体念力疗法时，要求必须佩带信息功徽，这就是利用功徽做为信息中介，把所有进行集体爱心念力疗法人彼此之间的信息接通，把与宗师之间的信号接通，这样再进行诊疗，就会如有神助。有同志说：“我治疗时想着南云老师你行不行？”我说：“可以”。因为我的功夫虽然不高，但我还有许多师傅在帮我的忙，有历代祖师在帮忙，有千千万万的学员在帮忙，你把我当做信息中介就可以了！但注意，一定要诚心诚意，要恭敬态。不仅仅是恭敬南云我这么简单，是对所有师傅的恭敬，对所有众生的恭敬，这样，才能得到众多的信息帮助。

#### (1) 八一法则

所谓八一法到是指在集体爱心念力疗法中，在八个人以上的爱心团中，至少会产生一位特异功能者。根据概率上就是这样的，这样一个人可能具有透视、遥感、预测等等潜在功能素质，但起初不被人觉察，他自己也未必知道，但他在整个团队中，能发挥出巨大作用，每当他在时，治疗效果特别好，他不在时疗效上就要逊色一些。

事实上，在集体爱心疗法过程中，他的功能会逐渐被诱发出来。

那么这个原理，运用在实践当中，我们可以说，八个人的诊疗集体，疗效是最好的。

### 4. 集体爱心念力疗法成功的诸要素

#### (1) 信仰

这里所谓的信仰，是指坚定不移的信念。信仰什么？信仰真、善、美，信仰我为人人，人人为我，信仰气功，信仰通过集体爱心念力疗法能够把别人和自己的疾病治愈。

为什么要具备信仰？因为只有为你建立了良好的信仰之后，才能发挥出你念力最大潜能，从而产生巨大的治病效应来。

信仰的力量我们在前面的信息中介原理中已经有过论述了。

宗教信仰是靠求神求佛，我们搞集体爱心念力疗法，重点则在于求自己，求集体。

## (2) 爱心

集体爱心念力疗法强调参加者要抱定我为人人，人人为我的宗旨，要大公无私，要有奉献精神，要心地光明坦荡。

集体爱心念力疗法，讲的是舍而后得，先付出，后得到。

你对别人越充满爱心，为他治疗越尽心尽力，即使他并不清楚你为他所做的一切，但他的潜层意识会接受到你爱心的信息，会产生加倍回报的信息。这就是传统气功中讲的“一粒善种子，生出百功德”，你得到的回报会比你付出的大很多倍。

集体爱心念力疗法，虽然是一种共同团结，对抗疾病的方法。但在人际关系日益淡漠与紧张的现代社会，借助这个活动，可以使我们更好地与别人沟通与交往，增进彼此的理解与感情，培养出互助互爱的气氛。慢慢过渡到在精神与物质上都彼此关心爱护的人类博爱精神，使自己的人际关系日趋圆满，使你在日常生活与工作中，得到更多的帮助与关怀。它可以减少我们彼此的敌意，少一些自私，多一些互助。使物质文明飞速进步的现代社会，在精神上也能达到真正完关与文明。

这项活动，可以使我们感到自己对别人，对社会是有用的、尽责的，于是感到生活充满了欢乐与意义，从而使我们逐渐摆脱怀疑、妒嫉、仇恨、恐惧、悲观等等不良的思想，进入到更光明、更坦然、充满爱的生活境界中。使我们与我们的子孙后代，有一个健康完善的人格。

集体爱心念力疗法，并不简简单单是大家站在那里治疗这么一种方法。实际上，如果一个组或一个团大家一起出去游玩，或者共同进行一些公益活动，如去照顾孤寡老人，或去社会上宣传气功，宣传爱心与和平。这些活动本身也是一种治疗方法。在无拘无束，心地光明，彼此融洽气氛中，爱心念力自然而然产生作用。于是疾病消除了，心情愉悦了，我们的人生变得充满光明。

### (3) 和谐与理解

在组建集体爱心组或团时，要注意对每一位参加者做好思想工作，内部要和谐，要团结一致，彼此要互相谦让，互相关心。在为集体内部互相治疗时，可根据病情轻重程度，先治重的，后治轻的，或者抽签决定顺序，无论先后，都要互相礼让，不能以自我为中心。团体中原先彼此有小矛盾的人，要先解疙瘩，彼此和解以后再进行活动。彼此矛盾较大，很难化解，就不要硬性拉在一个团组里。

家庭成员组团时也要考虑到原先家庭气氛和谐不和谐，如果不和谐，先要进行内部调整谈话，消除不和谐因素，要开诚布公，要讲民主。

最重要的一点是彼此理解、谅解，因为每个人都不是完美无缺的，或多成少总会有些小毛病，要求同存异，互相体谅。

### (4) 其他

1、凡集体爱心念力疗法成员，必须佩带“东方睡功”信息功徽，以加强信息沟通。同时借此可以找到更多的朋友，只要你见到佩有这个功徽的人，就可以成为好朋友，临时需要搭团组，凭功徽就可以找到志同道合的人。

2、治疗过程中注意不要急躁，有些病见效快，一次两次就好，有些病则需要反复治疗。

3、每次治疗时间不宜过长，一般对单个患者不超过 10 分钟，在进行过几个人治疗后，要休息一会再继续进行。

4、本疗法不损治疗者内气，纯用爱心念力治疗。所以治疗活动结束后，只需注意常规的休息练功与营养即可。



即以此功德，回向全人类，祈祷世界和平与发展，愿人类仁爱与互相精神永世长存！



?

??

## 一、东方睡功体系

?? 从人的一生来讲，一般寿命在七、八十岁左右，只有极少数人长寿过百岁。所以，古往今来的人们常有“人生苦短”的感慨。就这样短暂的人生，又有约 1/3 左右的时间在睡眠中度过，剩下的可供我们享有人生的时间就更少了。从追求健康与长寿的目的出发，许多人进行各种锻炼，比如练气功，然而时间有限，工作与日常生活使我们挤不出太多时间练功，往往时间一紧，工作一忙，就把锻炼时间冲掉了。所以许多练功者因此半途而废，甚为可惜。

实际上中国传统气功，甚至世界上其他一些修行术如瑜伽中都有利用睡眠时间来练功的方法，只是由于宗门内保守的原因，普通人知道的很少，或仅知皮毛，难以指导具体实践。

在中国传统气功流派中，华山派（指老华山派，非元代后郝大通所传之华山派），可以说对睡功的研究和修行最深入了。华山派祖师陈抟（御封道号希夷先生）在历史上即以“睡功”著名，他隐居华山，以麻衣道者为师，以吕洞宾为友，更常常一卧百余月不起。实际上，他的“睡”与常人不同，是一种上乘的气功修炼方法，是借睡修丹，陈抟祖师在睡眠时，往往呼吸止息，闭气胎息，数百日不饮不食，八脉俱无。其实从此功境来看，是胎圆神完入大定的境界。陈抟祖师赋诗述说此中滋味道：“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。”

我自幼身体羸弱，患有贫血症及先天性近视等多种疾病。六岁时，父亲携我前往临近的道教圣地湖北武当山游玩，途中与父亲走散，在一条偏僻的岔道上，看见一个道士躺在路边蒙头酣睡，我好奇地近前观看。其时正当七月，日头酷毒，我心中不忍见其暴晒，于是

便从路旁折了一捧树枝为他遮阴。道士突然翻身坐起，哈哈大笑，细细说出我的姓名、年龄、父母等情况，一一准确无误，使我大为惊奇，道士又为我表演了搬运术和召禽兽术，于是我心生敬仰，拜于道士门下，方知道士道号浮游子，乃华山睡仙派第四十一代掌门人，因喜欢云游山水，徜徉烟霞，自称披霞道人。自拜在师尊门下，学习本门睡功心法，从师十二载，尽得真传，师赠道号南云，将华山睡仙派第四十二代掌门衣钵传付于我，自己则隐居修行。

华山睡仙派系五代末北宋初道教陈抟祖师所创，它融会了四川天道观何仙师（昌一）的“锁鼻飞精术”与佛教禅宗的心法，并经由陈抟祖师加以发展，完善而成。陈抟祖师在中国气功史上地位非常重要，他与吕洞宾等，共同将道教从重外丹服食转向了重内丹修炼，并创造性地将佛家功法与道家功法融合起来，引领了一代先河。华山派心法，虽以睡功为胜，更兼及坐功、动功、外丹服食、易数之学、符录术法、参禅顿悟等法门，流传后世更有相术、紫微斗数、六壬、易卜等预测之学，实为一正宗传统大流派。千百年来，在宗门中单线传承，由于择人极严，故外界知者很少。甚至道教内部，对华山派的情况，也不甚清楚。

我承接衣钵后，披霞师嘱我勿拘泥于一派之学。于是经师傅同意，在大学期间，皈依了佛协理事能行法师学习临济禅。后又得遇藏密大德，藏语佛学院副院长，班禅的经师那仓·向巴昂翁活佛（七世）学习藏密心法，此外还向拉卜楞寺索南意希喇嘛、张竹斋先生等学习气功与术数之学。

在深圳工作期间，又与来华访问的印度瑜伽师斯瓦米·戈拉克尼期（Swami Goraknath）相互交流，方知瑜伽秘术中对睡功也有甚深研究，从中获益匪浅。

最近几年来，我只零星地向个别朋友与弟子传授了华山派的睡功，由于前来求学、交流的人日益增多，大家都建议我面向社会，公开传授睡功。我考虑到我所皈依的道佛两门，都以慈悲济世为宗旨，加上现在社会稳定，气功兴旺，于是征请了披霞等师傅的恩准，准予我将睡功千古之秘披露，以造福于社会与大众。

传统华山派的气功，是以丹道功为最重要的法门的。然而传统丹道功法，由于对练功者的要求比较高，比如说要禁欲了，要守戒了，要拜师了，每天要求的练功时间也比较长，并不适合一般的人修炼。所以在功法体系上，我主要以华山派睡功的心法为主，又融入了佛家禅宗、密宗，印度瑜伽术，西方心理疗法，东洋忍术等心要。在此基

础上加以创编，整理出一套循序渐进，方便圆通的功法体系，这就是东方睡功体系，全称叫做《东方睡梦诸法成办功》。

这套功法共分四部，前两部是入世法与出世法融合的，后两部是入世法与出世法分开的。所谓入世法，是指为那些有日常工作，有家庭，要工作赚钱，娱乐社交的人准备的方法，可以满足他们对祛病、健康、养颜、长寿、开发特异功能、获得财富、名望、事业成功的要求；所谓出世法，是指为那些以探索宇宙人生的最深真理，献身生命科学，追求永恒的人准备的方法，修行这些方法必须断除对名利欲望的追求，必须经过非常艰苦，有时是非常危险的练习，用古代的语言来讲，他们是修道者的方法。

这是两条不同的道路，在前期上训练的方法上大体是一致的，到了后期就要分开，不是混为一谈。许多练功者包括一些功法整编者就是没有搞清楚这两条道路的不同，混在一起搞，想修道的人练着练着，觉得哎呀，感觉上好象走偏了，怎么学到三部功、四部功，反而层次上越来越低了，什么神拳了，符咒了，药功了，房中术了，跑到世俗小道，左道旁门上来了，然而什么是大道，不清楚，会千里诊病、会透视、会预测还以为是得道了，实际上还差得很远很远，走错方向了么？本来该向南走，你偏往北走，那不是南辕北辙，越来越远么。

相反，想求入世法的人本来只想通过气功使自己生活得更快乐、更舒适，更好地享用现代文明与科技带来的物质享受与精神享受。可一练功，觉得哎呀，要求这么严，要抛弃名利，无思无欲，不能有性生活，不能吃肉，不能看电视，不能听歌看舞等等。过去有一个笑话，说一个人活了二百岁，大家都很羡慕他，于是请教他秘诀是什么。这个人讲，我一辈子不结婚，不吃肉，结果大家听了都摇头，这样活二百岁有什么意思？所以古代有句诗叫“只羡鸳鸯不羡仙”，这就是各自思想观念上不同，追求不同，你要让这两类人练同一种功法，自然都觉得别扭。

实际上，我们不必好高骛远，不是每个人都要成道成仙成佛的，那个东西也不是一般人搞得了的。自古以来有句话叫“修道者多如牛毛，成道者如风毛麟角”。不是有绝大的信心、勇气、毅力的人搞不了这个，所以过去管修道都叫大丈夫或者大英雄，我们想想一代人里能有几个大英雄？所以不必要求太高，学好了入世法，就已经很不错了。

因此，入世法与出世法在功法上就应有区别，要求上也不一样。

象周天功，这里指的是正宗丹道周天功，要百日筑基，通周天，这个功法真练成了，效果确实非常大，一下子就能进入胎息，进入初禅定境，周天一通，百病俱消，至多只会偶尔犯下感冒。然而说起来百日筑基，如果按在家人练来，往往半年一年也筑不成，有练周天功一辈子都练不通的。为什么？练通周天功不能有性生活，也不能遗精，一有，功夫就废了，要从头来过。然而练到快通周天时，往往精力非常旺盛，性欲也非常强烈，没有一定的口诀或药物辅助，很难熬得过去。所以这个功法本身并不是为入世法准备的。

现代许多功法，慢慢都不搞丹道周天了，因为很难通。于是都把意念周天搬出来充数，但不把道理给你讲明白，也不告诉你意念周天跟丹道周天有什么区别。当然这里面有苦衷。不过据我看来，既如此，这种几分钟就通的周天不搞也罢，搞不好，反而会有偏差。那点后天浊气搬来搬去，转来转去，下面水库里本来就没有几滴水，还要加大马力往上抽，非闹个阴虚阳亢，高血压出来不可。

所以睡功体系中，到了三部功中出世法部分中，才正式推出丹道周天功，而在一部功中推出丹道周天功的筑基功夫睡功大炼形，有的人说，哎呀，你那个层次太低，我练 XX 功一部功就通周天了，实际上这里面层次不一样，你那个周天连传统丹道周天十分之一的功效都没有。

上面只是拿周天功举例说明一下入世法与出世法的不同。

在睡功体系上，前两部功入世与出世同修互不矛盾，到三部功以后，分两条线走，分别传授，是个大方便的法门，任何人都可以练习，不会出偏差。

睡功体系在练习方法上，更采取自力与师力配合，通过特声录音带做信息源为学习者带功、教功，所以入门极快，进入境界极深。经实践验证，学习者往往经过五到七次练习，即能进入一般功法几个月都难达到的虚静功态，诱发出各种潜能，而且一得永得，境界日深。睡功体系十分庞大，入世法中除有常规的治病、健身、养颜美容、延年益寿、开发灵能等功效外，更有增强权威与领导能力，帮助获得事业成功，财富充足，建立圆满人际关系享有爱情婚姻如意和谐的特殊功效，并指导你如何理解与超越死亡。出世法中，则有炼丹、结丹、结圣胎，立法身，出入元神，炼虚合道的修行方法。

东方睡功体系，是融合了东西方养生与修道心要的一个大健康体系。愿借此功，为人类的身心幸福贡献力量为世界安宁与和平尽一份

心意，果能如此，则我愿已足。

？南云

癸酉年癸酉月于水云斋



？

识四态

？二、意

人类的意识活动是非常复杂的，虽然现代科学高度发达，检测手段日益先进，然对于意识的深层机制仍旧难以彻底了解。特别是对一些特殊的意识状态，如气功修习中的定境（禅境）的研究更乏深入。

根据我在功中的体验基本上可以把人类意识活动分为四种状态，其中有些是与现代医学研究成果相吻合的，有些则在观念上有所不同。由于是自己在功态中的体验，是否其有普遍意义，尚待科学进一步验证。然在传统的师承讲述中，历代前辈的经验大体是类同的，这个问题希望气功同道与学练本功者共同研究探讨，也希望能协助我，提供此类经验的材料，以进一步研究。

在叙述意识活动的四种状态之前，我们先来分析一下两类意识。

一类是表层意识。也就是我们通常所说的意识、思想、思维、意念等。它是一种在表象、概念的基础上通过分析、判断、推理进行的

一种认识活动。传统气功中所谓的后天意识的概念与此较接近，但不完全一样，表层意识相当于佛家功中所说的前六识。

这类意识不是生下来有的，而是在后天的认识过程中产生的，它是借助于表象和概念形成的。

什么是表象？比方说，我们面前有一张方木桌。通过双眼，我们先后见它的外形，是方的，有四条腿，大小、颜色等，这就是表象。那么这些表象在脑子里反映出来，变成了概念：咦，这是桌子。这就是一个表层意识的认识过程。刚生下的婴儿，就不知道什么叫桌子，他必须通过后天的学习，由父母或外人反复教导，才能学会。

另外一类叫潜层意识。这部分意识理藏在表层意识之下，在人类清醒状态下，它往往处于抑制状态，只有当睡觉或进入气功态时，表层意识减弱，才能部分显现出来。

潜层意识又分两个层次，一个层次叫潜意识、一个层次叫无意识（这里与心理学中精神分析学派的同一名词内涵上有所不同）。潜意识里藏伏着很多东西。比如，关于过去的所有事件的记忆。一般人认为，发生过的事，有的记住了，有的根本没有去记，或记过又忘掉了。现代科学上讲有短期记忆和长期记忆。但这些都是从表层意识的层次上来研究的。事实上，根据我功态的体验，潜意识具有惊人的贮藏信息的作用，它甚至可以贮存千万年、亿万年甚至更广阔、更长远时空中的记忆信息。而且非常精细，包括你做的每一个动作，每一个思想念头，一一记录在案。无一疏漏。

当练功进入到高级层次时，我们可以体验到我们这一生中所做的每一件事一一掠过，甚至回溯到所谓的前生前世，感到自己在这一世前，还有别的存在方式。这种情况传统气功叫宿命通，知道前生后世了。就功态中来讲，确实能体证到这种情况，真实不虚。究竟是什么道理，用现代科学不好说清楚。有人讲是祖宗万代遗传下来的信息，有一定道理，因为有些片断确实会出现自己宗族里的事情。然而，大多数的记忆与祖宗没有直接关系，至少现象是这样的。

二十世纪初心理学家荣格曾提出：“集体无意识”学说，认为是

一个民族文化的共同沉积，已经涉及到这个问题，但还很肤浅，不能解释大多数的现象和问题。

有人说是幻觉，不好说。练功中确实会出现许多幻觉但幻觉中实际有很多信息在里面，它用了幻觉形式表现出来。

关于这个问题，我们一部功里不好讲得大深，放在二、三部功里面再进一步论述。

上面讲的是潜意识，能发掘出潜意识，就会激发出许多特异功能。如预知、透视、遥视、他心通等等，根据各人的慧根不同，侧重于某一方面，也有比较全面的。但潜意识还属于现象界的层次，也就是还有形有象，层次不算高，功能也不稳定，有时准有时不准，有时灵有时不灵，按佛家功、道家功的说法，还停留在欲界定的层次，欲界充满了欲望，充满了自己主观的想法，所以还达不到自然而然，不能客观反映事物的本来面目。一般来说，绝大多数的特异功能者和气功师都停留在这个层次上，再往上不易突破。

潜层意识的第二层叫无意识。所谓无意识就是没有任何分析，没有概念，直接进入事物本体来认识事物的一种意识。佛道两家讲的“真空妙有”，“虚无”就是指的无意识状态，按道家功境界讲是转识神为元神，佛家功是转第八识为大圆镜智（或者说转第八识为第九识佛识）无意识开发出来层次很高，这时候出的各种神通（特异功能）比较稳定，而且只有你玩它，它玩不了你，这样就不会被各种功能所迷惑。但无意识的境界不好说明白，要自己去体会。

从整体上讲意识分为四种状态：即醒觉状态、常睡状态、深睡状态、元觉状态。现分迷于下。

### （一）醒觉状态

也就是我们日常清醒时意识的状态。这个状态下，主要是表层意识起主要作用。在这种状态下，我这个小宇宙与自然这个大宇宙是处

在二元对立状态的。潜层意识被压抑了，它巨大的作用发挥不出来。但这并不是说，在醒觉状态下潜意识就不作功了，它往往在不知不觉中发生作用，比较明显的如直觉，也就是常说的第六感觉，在醒觉状态下同样会产生，比如说有的人对别人的内心想法有一种直觉。一个陌生人一见面，这个人别看他面上笑嘻嘻，其实心里恐怕不怀好意。或者说，有的人对一些未来将要发生的事情有一种预感，比如西方心灵学研究中有这样一事例。一位研究心灵学的专家在傍晚时开车回家，路上突然产生了一个奇怪的念头，想拐到海边去看看大海。一般人想想时间晚了，不可能就不往下想了。这位专家研究心灵学，他感到这是自己的潜意识用一种特殊形式提示他继续往前开车会有危险。于是将车速放到很慢，一面观察周围情况，果然，在前面一个急转弯处，一根电线杆折倒在路上，已经有一辆汽车撞毁在那里，如果不是他肯定了自己的直觉，继续快速行车的话，很可能也会车毁人亡。

所以潜意识在醒觉状态下也发生作用，但往往不易觉察。

在梅花易数及其他古代占卜术中，很讲究灵应（或称外应），也就是报据周围情况，以及自己当时的灵感（潜意识）来占断。华山派陈抟祖师的心相与心占术就是运用此类方法。

比如一个人来占卜，如果忽见云开日出，心中一动的話，不用看出什么卦，就可以断来人所问之事必定困难消解，办事顺利，如果恰逢乌云遮日，则表明事情有阻碍。这叫心占。

或者说给别人看相，很可能这个人表面上肥头大耳，福气很大，但看相的人直觉上觉得这个人要糟糕，那就不必看相，直接断他有灾就行了，这叫心相，这里实际上已脱离了术数的范围，纯粹运用的是潜意识的特异功能。

然则一般人在醒觉状态时，潜层意识功用不明显，很难运用于具体的工作、生活中，唯有修行到极高境界之人，在醒觉状态，也能超越物我的二元对立，达到物我合一的禅的境界（也即无意识）。达此境界，则所做一举一动，一言一行无不符合宇宙自然的规律，随心所欲，想做什么就做什么，却绝不会做任何不利于别人、不利于自己的事，不会出问题，这就是已经得道了。



## （二）常睡状态

据科学家的研究，人的睡眠不是一个单一的过程。按脑电波的图形来分可分为慢波睡眠也称正相睡眠(orthodoxicalsleep)和快波睡眠或称异相睡眠(paradoxical sleep)。

正相睡眠的特征是：闭目，瞳孔缩小，心率降低，血压及基础代谢降低，脑电波呈高振幅的同步慢波。全身肌肉松弛，但颈部仍较紧张。正相睡眠根据睡眠深度可分为四期。第一与二期可称浅度睡眠，第三第四期可称深度睡眠，一般说来，儿童与青少年时深度睡眠较多，成年人的深度睡眠极少甚至没有。这也是成年人精力不如青少年充沛的一个重要原因——缺乏深度睡眠。

异相睡眠的特征是：眼球快速运动，心率和血压升高，呼吸加速而不规则，脑电波变为去同步的低幅快频波。虽然在此状态下肌肉比正相睡眠更松弛，但往往很快出现躯体局部抽动、紧张、心率增快，男性阴茎勃起，女性阴道充血兴奋，以及血压突然升高，一般说来高血压患者在此阶段易引发脑溢血。

正相睡眠与异相睡眠是交替出现的，开始先进入正相睡眠 80-120 分钟，然后转入异相睡眠 5-30 分钟，如此一夜交替 3-5 次，越接近睡眠后期，异相睡眠时间越长，最后一次可持续 45-70 分钟。对成年人来说，异相睡眠约占整个睡眠时间的 20-25%。

人在正相睡眠期间被唤醒，或者说无梦，或者梦境模糊，记忆率只有 5%左右，在异相睡眠时唤醒，则大多说在做梦而且生动逼真，记忆率在 80-94%。

科学家认为，异相睡眠中眼球快速转动表示做梦，异相睡眠是人恢复疲劳必不可少的。根据我练习睡功中的体验认为，异相睡眠并不是人类较好的休息与恢复方式，正相睡眠中前两期睡眠也不完美，因为异相睡眠中，脑活动呈现活跃状态，心率血压基础代谢都提高了。人的大脑处于兴奋状态，没有得到充分休息，且容易引起一些夜晚易发的疾病，而正相睡眠中，脑活动上虽处于安静状态，肌肉紧张没有

充分缓解，且脑活动的安静只是处于抑制状态，没有更好开发出它潜在的能量。

只有正相睡眠中的第三、第四深度睡眠，才是普通人最好的休息状态，但成年人进入此种状态时间极短，甚至没有。

那么，我们练习睡功的第一步，首先是使身体比常规睡眠更松弛，脑部更放松，从而促使深度睡眠的时间加长，使我们得更好的休息。同时，激发出人体自我治疗的本能，使我们的疾病得到治疗。因为深度睡眠态，已相当接近于气功中的虚静状态，具体来讲，已接近佛家讲的“细住”状态，极个别人在深度睡吸时会转入欲界定状态，在这种状态下，人体进入一种自我调节的功能态，许多疾病在这种情况下自然而愈。

一般练习睡功 3 天到半个月左右，深睡状态可比未练功前延长 60-150 秒，个别甚至更多，长期修炼睡功者，深睡时间可比平常延长 10-30 分钟，而进入深睡状态一分钟，效果比浅睡 30 分钟都要好。

练习睡功的第二步，是超越深睡状态，进入到元觉状态，元觉状态非醒非睡，与自然宇宙合一，是最完美的状态。

### （三）深睡状态

深睡状态从特征上讲：心率降至极低，闭目，身体极度松弛，基础代谢也降至极低，无梦，基本上没有表层意识活动。

对于常人来说，一般在睡中醒来之后，没有深睡状态的记忆，所以并不知道深睡是一种什么样的体验。只有修行有素的人，才有深睡的体验。一般说来深睡的体验是这样的：

首先深睡状态是由浅睡状态进入的，在进入深睡状态的瞬间，往往可以感觉到命门处有一股气流沿着督脉直冲入脑，这时会产生一种黑的感觉，起初是不大的一团，接着逐渐蔓延到全身。凡黑色所到之处，都有一种清凉舒快的感觉，有时还会体验到“空”的感觉。

## （四）元觉状态

元觉状态，也称本体状态，是人彻悟宇宙本体的一种状态。道家功里叫入定，佛家功里叫禅定或三摩地。在这个状态中，修行者超越了二元对立，即我与自然对立状态，进入到“真空妙有”的境界。何谓真空，放弃了个体意识，好象自己不复存在了，何谓妙有，自己的心灵融入了宇宙的意识，感觉到宇宙万物是一个整体，我存在于一切事物之中，这就是很微妙，很玄妙的“有”。一即无限，无限即一，纳须弥于芥子，化芥子为须弥。在禅宗里把这个境界叫法身成就。

在最初进入元觉状态时，往往伴随着无限喜悦的感受和进入无边无际白色光海的体验。

这个状态的体验用语言是难以形容描述的，能用语言表达的不到此境界的万分之一。必须亲身体验，才知妙味，禅宗把这叫做“如人饮水，冷暖自知”。

睡功最终要达到的境界，即是此境界，此境界为至善至美，道家功里叫“炼虚合道”。



## ？ 四、睡功修

### 习六关窍

#### 1. 练功环境：

练功应选择空气新鲜，环境安静的地方。象一部功中的睡功大炼形，最好在花草树木茂盛的地方或者有流动洁净的水流，湖泊旁练

习。则可充分吸收外界环境中对人体有益的“气”。其余功法，则应在室内练习，要注意室内空气的新鲜流通，但应避免门窗之风直吹身体，过堂风更应避免，同时练习睡功，要注意保暖，为避免功中受凉，根据季节气温在身上最好盖上被子或毛毯，至少肚子上要盖些东西，练睡功最好单人独床练习，练习时，夫妻要分床。以免外界音响、动作之干扰。

## 2. 练功时间

古人讲子（23：00-1：00），午（11：00-13：00），卯（5：00-7：00），酉（17：00-19：00）四正时为练功最好时间。因为这四正时都是阴阳交媾之时，天地之气最精微。功夫到了一定程度（丹道大周天通后），能确实体会到自然之气沐浴在身上的滋味，非常舒服，温温热热，全身充满喜悦。

但对于一般的练功者来说，不必拘泥于四正时之说，可依自身情况而定。练功最好有固定时间，一般至少早晚各练一次，时间允许中午也可练习。

另外，平常没事成休息时，可随时随地抽炼大、小炼形里面的几个动作。

## 3. 方位

练功的方位，过去练功讲面南背北，或者说面向东方的比较多；这是大体上讲的，细的要论季节，不同季节朝什么方位，再细要细到时辰，什么时辰朝什么方位都有讲究。这里面不是故弄玄虚，有一定道理，主要是要讲究人与自然的和谐，不同时间自然界的气机有不同变化，如果能把握规律，适应它这个变化，自然对祛病增功都有好处。

在一部功里，我们对自然之气尚不十分敏感，所以不必分那么细，只要遵循几个原则就可以了。

第一，可以头朝向东睡。道家讲：“东”为生气之方，这样人体与自然之磁力线处切割状态，能产生生物电流，特别是对人体气层的第二层有帮助作用，关于气层详见观光虹体法。

第二，年轻力壮者头向北睡，老年人、病人头朝南睡。朝北睡为泻，年轻者火气旺盛，所以要逆磁力线方向泻火气，朝南睡为补，老年体虚者要补益。朝南或朝北都对人体气层第三层有帮助作用。

一般选择这几个方位就可以了，如果因为家中环境不允许，也可以不讲究方向，头朝哪里都可以。

#### 4. 练功前后须知

练功前应排空大小便，松解裤带，摘去眼镜和手表，以保证全身气血通畅。饭前半小时，饭后一小时内不要练功，吃得过饱要等撑饱的感觉消失了再练。功后不要马上喝水与进食。

#### 5. 功中反应

练功当中会出现酸、麻、胀、痛、重、凉、热、气机跳动、蚁行，都属气感反应，不必追求，也不必怀疑，应任其自然。

由于睡功采用睡卧体式练功较多，身体较放松，往往对身体内部敏感度比平时大大提高，有些同志可能会觉察到体内内脏、经络、筋骨之间有些部位会有痛的感觉，不通的感觉，说明那里有病，或有潜在的病灶。但不要有思想负担，可能在你感觉上那里很痛，病很重，实际上去医院检查，西医上又查不出什么问题。说明你那里的的问题并不严重，只是由于你的敏感度提高了，信息放大了，感觉上较重而已，实际上在一般人来说，还觉察不到。所以对此类现象不要过分担忧，继续练功气通了自然不痛。如果人为地紧张：“哎呀，那里是不是出问题了，怎么我觉得痛，医院查不出来啊”不往好地方去想，越想越害怕，那叫自己吓唬自己，没病吓出病来。有一些练功的同志，练功以后感觉神神叨叨，总是患得患失，变娇气了，或受一些气功中

错误说法的误导，身体上有一些不舒服，就杯弓蛇影，大惊小怪，有些地方不敢去了，医院不敢去，怕病气，公共汽车不敢坐，怕病人，实际上练气功后，外气层厚了，比常人更不怕去医院，更不怕病人，怎么反而胆子越来越小了？这种人往往过于关心自己，说尖锐一点，往往比较自私，你越自私，越害怕，毛病越多，什否都不在乎了，反而没有事。”世上本无事，庸人自扰之”么。你只要心地光明，正气凛然，不独病气不怕，连鬼神都不怕。

我过去上大学时有个同学，姓段，跟我学气功，他练气功命功功夫不算好，但有一点，他做得比其他跟我学功的人都好。他“心底无私”，同学中有肝炎病人，别人避之唯恐不及，他不怕，跟病人一起吃饭，一屋睡觉一起玩，反而一直没有事。“心底无私天地宽”，所以他练功讲气的强度不如别人强，但他入静入定非常快，性功练得是最好的。

在练睡功中，常出现的另一类反应是：飘浮感，甚至有同志感觉到有另一个我飘出去了，在天花板上还能俯视到另一个我就在那里，这叫离体的经验，过去叫灵魂出壳。这是身体极度放松，身与心脱离的反应，不必害怕，他飘浮就让他飘一会儿，但过一会儿他自然就回到体内了，可能会有凉嗖嗖的感觉，或者说一下子又进入“空”的境界里去。

或者说有同志练功看到光，看到各式各样的图象。比如有的同志看到白胡子的仙人了，看到老师了，有同志看到马路上人来人往，或者说看到山，太阳等等，甚至一些恐怖的图象。有些功法把这叫透视功能出来了，这样说对不对？有一定道理，但不全面。出现这种现象表明你有眼通的慧根。但还不是透视，只能说叫透视的入门，叫内视。内视到你大脑记忆库中飘浮出来的一些乱七八糟的印象了。人的大脑很怪，有时他出来的图象是好几个记忆印象叠在一起变出来的，所以有的看上去怪怪的，用常规思维难以理解的，具体机制在后几部功法里再细述。所以看到这些图象，千万不要当真，过去叫幻觉，但陈传祖师讲“虽幻亦真”，里面的信息，现在信息，过去的信息，甚至远去时代的，几千万年，几亿年，甚至更遥远的信息；现在的信息，外界的一些信息，未来的信息，将来要发生的一些事的先兆，所以有的人在这种状态下可以给别人搞预测，过去巫婆、神汉也常常在这种状态下搞预测；准不准呢？有时很准，非常的准确，让你很信服，有时非常不准，错到离谱，有的同志讲，我原来看图象预测很行

了，怎么突然又不行了？那是本来就不很行，只有一点行，真的假的，你分不清楚，或者说真的上面蒙了一层假相，你看不透。

这个时期出来的图象往往光度不很强，跟做梦的感觉差不多，从实际上来讲的确也和做梦的机制相近。对这些现象你只能当参考，不要当真，更不能借此自己往什么功能上去引，自己乱引要出问题。如果图象出多了，可以默念，或微出声念一个“去”（qiu）字，则图象就消失了，因为：“去”字通肝、通眼、一嘘，眼根上正常了，幻象就消失了。

## 6. 排病反应

练功不久，有些同志就会出现排病反应。通常排病反应有以下几种：打嗝、放屁、短期（一至二天）腹泻（排出黑便）、咳嗽，病灶部位疼痛加剧、困倦、嗜睡等。

一般病人练功，往往呈现以下周期性排病反映。

病情好转——排病反应（病情反复，甚至比练功前更重或出现一些原先潜在疾病发出来现象）——显著好转——痊愈。

排病反应是气功在人体中产生治病效应后的正常反应。练功以后，人体正气增强，开始向病灶（包括一些原先没有察觉的潜在病灶）冲击。就象战争中攻击敌方阵地一样，往往不会一下子攻下来，双方要相持一阵。那么排病反应就是相持阶段出现的，是黎明前的最黑暗时候。如果你坚持练下去，就攻陷了病灶，迎来黎明，病情会有一个大好转甚至痊愈。但往往有不少同志，到了这一阶段产生怀疑，恐惧心理，认为，哎呀，是不是练气功练坏了，怎么反而不如没练的时候好了，是不是病情加重？或者由于病痛难忍，于是停止了练功，这样就前功尽弃了，非常可惜。

排病反应有时也分层次。第一次排病反应过去，表层病气排除了，病情显著好转，但练着练着又来第二次排病反应，排除深层的病气，炼气功对排病反应一定要了解，要有心理准备，否则，不独练不好功，反而自己出去说气功这不好，那不好，影响别人练功的信心。

过去古代称这为：妄心“谤道”，对自己会有不好的后果。当然这只是宗教气功里面的一种说法。不过自己没搞清楚，受了气功的益，反而说气功的坏，无论如何也不是一件好事。



## 三、睡功养生四要诀

修习气功者，要注意养生的法则，练养结合，功夫的进展迅速、健康、长寿也就容易做到了。

### 1. 起居有时

所谓起居有时，是指我们的工作休息与睡眠要符合天时（自然规律）关于这点在道家的典籍《黄帝内经》中讲得非常清楚，现把一年四季的起居养生法则分述于下：

春三月，这是万物生长、欣欣向荣的季节，天地之间生气发动，所以人们应当晚睡早起，对常人来说，晚不要过晚上 11 时，早不要早过凌晨 5 点。一般要保证八小时睡眠（这里可以包括练习睡功时间）。早晨起来后要进行一些户外活动，以适应春天产生的活波生机。

夏三月，天气逐渐火热潮湿，植物生长也日渐茂盛，白天变长，所以睡眠上要晚睡早起，使心气得到宣泄。

秋三月，草木成熟。金风渐来，天气变得干燥，地气清明，白于比夏天减短了，此时应当早睡早起。同时意志要安定平和，精神内守，以适应秋季收敛的特性。



冬三月，是万物生机潜伏闭藏休养的时节，天寒地冻，此时，注意不要剧烈活动，扰动阳气，要早睡晚起，一定要等日光出来后再起床，而且要避风避寒，但也要避免过热出汗。

从四季来说春夏养阳，秋冬养阴，春夏保养心肝，秋冬保养肺肾，一定要顺应自然，不要去与自然界对抗。这是四季养生的法则，其基本是基于人体小宇宙与外在大宇宙要和谐一致的理论而确立的。实际上一日当中同样有四季存在。早晨是春，阳气生发，可以多活动活动，活动量大一些，跑步、打拳、练气功（动功）等等，上午、中午和下午是长季，是工作的时间。黄昏时是秋季，此时要注意休养了，不要再忙于工作，夜晚是冬季，此时要身心安宁，要早休息，不要再扰动筋骨。有人因白天时间紧，有晚上锻炼的习惯，如跑步、健美练武术、跳迪斯科，这是一种不好的生活习惯，不符合自然与人体规律，长久下去必然损伤正气，造成不良后果，夜晚一定要避免剧烈活动，可进行一些柔和的体育活动，如练柔和类的气功动功静功。

## 2. 饮食有度

吃饭要有节制，一是不要吃太饱太过，一般吃饭吃六成饱，再喝二成水或汤即可。吃到有饱的感觉，不想吃了时，已经是过量了。吃得太饱练功则不容易入静，气紧。一周可以选定一天（如周日）辟谷，只喝极少量粥，清理肠胃。但不要随意辟谷，特别是老年人和工作繁忙的人。辟谷一般在丹道大周天通过后，会自然进入，人为辟谷超过一天要在师傅指导下进行，有的要服辟谷丹，要服去虫剂，还要有许多注意事项，不要自己乱尝试。逢年过节饮食上更要注意，不要一高兴就过量了。

二是少食荤腥辛辣之物，多食蔬菜新鲜水果。因荤腥之物气浊，不利气功修炼。但一般人不要马上断荤，要逐渐进行，突然断荤，易形成胆结石。且断不断荤，要自然而然行，不要勉强，只要少食就可保证健康了。

三是要戒烟、戒酒、戒具有麻醉性的物品。酒对练气功者来说首

应戒绝，因酒性骤悍，既不滋阴又不养阳，饮之阴阳两伤，据现代医学证明，饮酒容易导致肝硬化、癌症、心脏病以及其它各种疾病。所谓酒能滋阴壮阳纯属胡说。另酒虽有通经络活血之作用，但长期服用容易引起血管硬化，所以只宜做药用偶尔服用，不宜长期服用。所谓“一日二两舒筋活血”也是错误观念，过量饮酒容易引起内气外散，聚不成气，气功修习有素者对此更有切身体会。烟使气浊，且容易引起肺部、心血管系统各种疾病，也应该戒绝。

但烟、酒瘾较大者戒绝时要慢慢进行，一下戒掉一是不易，二是易引起身体一些不良反应。

### 3. 房室有节

所谓房室有节，是指性生活不宜过多。西方医学认为精液只是蛋白质组成，排泄与人无损，实际忽略了生成精液时体内所消耗的许多精微的能量。因精子、卵子都具有活动力与通常分泌物不同，一般成人，四十岁前一周一至二次是适度的，四十岁之后一周一次或更少，以上指健康情况下，如在练功治病期间，最好能忌三个月。对于平常练气功者来说，不必戒绝性生活，也无须心中存有负担，两情相悦，阴阳之气，互相交感也有益于身心。有少部分人练气功后，一方面情欲难断，但性生活后又心中后悔，觉得丢了功，丢了气，甚至造成夫妻不和。其实不必，如果你不是立志于修道之人，或没有修道的根器，你没有结丹（真丹，不是现在有些人讲的幻丹）丢不了什么气，只是千万注意，有性生活者不要去学那些意守会阴，意会下丹田之类的功法，有害无益。可改守下丹田为守心（中丹田）。一些功法不明入世法与出世法之别，盲目教授在家人意守下丹田（女性也不宜守下丹田）造成功夫难成，屡成屡坏，心中懊丧灰心，是未得气功之益，先得心理之病。睡功体系中，前两部功包括第三部功入世法中，皆没有专门意守下丹田的功法，其原因就在于此。

### 4. 修性平心

古人讲：“练气不如平心”。是讲情志上的修养有时比练功还重要。一个人如果整天生活在抱怨、不满、委屈、牢骚、嫉妒、怀疑、忧虑的情绪当中，不独他的人生充满了暗淡挫折，身体也随之产生了

疾病。中国传统医学很早就认识到七情六欲是致病的一个主要因素，现代医学也认为至少有一半以上的疾病跟心理因素有关。比如很典型的胃溃疡这个疾病，80%以上的病因是心情忧郁，有压力造成的，凡事不往好处想，总想着，哎呀，这件事情恐怕要坏事，我要倒霉。中医讲，忧思伤脾，脾胃出问题了，就得胃溃疡了。美国有一个人，得了很重的胃溃疡，怎么治也治不好，医生弃权了，告诉病人只有两个月好活了。这个病人本来担心忧虑得不得了，听说只有两个月好活，反倒想开了，决定利用这最后两个月环游地球，于是他做了一副棺材，带若棺材坐轮船环游世界，死便葬我，由于心理上放松了，每日在船上尽情游玩欢乐，两个月后，不仅没死，胃溃疡反而不药而愈。因为这本身就是情志上的问题，情绪上调整过来，病自然好的。

大家可以看一下，情绪对我们身体的影响就这么大，中医里面讲，怒则伤肝，忧思伤脾，悲则伤肺，惊恐伤肾，过喜伤心，是非常符合实际情况的。

有的人牢骚满腹，总是抱怨这，抱怨那，抱怨社会不公，抱怨领导不好，抱怨单位不行，抱怨怀才不遇，抱怨自己倒霉。你抱怨去吧，活该你自己倒霉，你总是抱怨，把霉气都招去了么，古人讲：“福祸无门，唯人自招”，气功里讲，“意到气到”，你的坏意念到了，霉气晦气黑气都吸附在你身上，这里不是说笑话，实在是一个很确实的道理，不信的话，你可以观察一下，你周围牢骚多的人是不是与越来越倒霉，病越来越多。有看光功能的人可以看一看，是不是他头上的晦气题来题多。

所以生活一定要积极，要乐观，要主动去适应和改造周围的环境与社会。因为自然界的法则不会让你永远顺利，也不会让你永远倒霉，顺逆往往就在一念之间。

这里还有很深的气功道理在里面，我们学到三部功时，就会明白了。

？



## 疑难解答

### 1. 能给我们介绍一下师傅的生平吗？

答：南云老师，是东方传统养生康复中心主任，国际医学气功研究交流中心专家委员会主任，国际中国中医研究会常务理事。他自幼从师华山睡仙第41代掌门人披霞道长，南云是披霞道长为他踢的法号。他是华山睡仙派42代衣钵传人，并历经北京法源寺能行法师，班禅经师那仓活佛，拉卜楞寺索南意希喇嘛等佛道高师传授密法，气功造诣深厚，具备多种功能。为造福社会与大众，南云老师无私地将自身所学气功秘密心法披茸于世，创编了东方睡梦诸法成办功——简称东方睡功，以期为人类健康，为中国气功事业的发展做出贡献。

### 2. 本功法全称为什么叫“东方睡梦诸法成办功”？东方睡功有什么特点？

答：因为南云老师创编的这一套系列功法体系，是以睡觉习练的功法做为主体功法来安排的。这些功法，都是根据道家老华山派陈抟祖师传下来的最主要的道教秘法，再触入佛家禅宗、藏密的密传心法，结合现代人的生活特点而改编的，每一组功法都有他的突出特点，是过去秘不外传的，仅只单线传下来，因而是其他门派没有的。目前流行的功法中，也见有睡功，但都是把它安排在辅助地位，而它大多数仅属卧功范畴，与睡功借睡炼功心法不同。或者仅作为一种陈设品让学员增长见识的。只有东方睡功的五龙盘体功为它的独到特点而能充当主体功法。一部功的主体功法有五龙盘体功，它和睡功大练形相配套，大练形种丹练丹，五龙盘体养丹。练好五龙盘体功，就可以大大增加练功时间，而且可以在功中自己气通周天。所以练好五龙盘体功又给二部功的修梦大法 and 三部功的丹道周天打下坚实的基础。到三部功时还要练五龙盘体，那又是另外一个（丹道周天）层次了。二部功又是以借梦修真作为主要练功方式的。它为四部功掌握临终时如何把

握命运的方法奠定基础。

“诸法成办”的意思，是通过修炼东方睡功可以解决入世和出世诸多问题，如治病健身，出特异功能，财富事业如意，修道证觉等等。所以把这个功法命名为“东方睡梦诸法成办功”。简称“东方睡功”。

东方睡功除把睡炼作为主要练功方法外，还有许多特点：例如，身心一体功在调节心理和生理两个素质的时候，没有采用社会上流行的放松功，而是改进了老华山派“泥棉鼎”的训练方法，一紧一松，先紧而后松，对比感觉非常明显。它又以藏密真言贯串始终，又融进了佛家观想之法，动静结合，可以迅速进入一种虚空净静的状态。再如睡功大练形，第一节龙虎交会，抓住了人体的心和肾两个最重要的器官，贯穿了中医“心肾交，永不老”的理论，应用了老华山派的秘密，镇山之法——秘咒（四字诀）。使练功人可以迅速达到心肾相交，结丹聚能，以增强健康，增长功能的目的。第二节脏真搬运，气路由肚脐到命门到夹脊到膻中再回到肚脐，转了一个周天。我们把它叫做“无漏周天”，是因为它不走头部，避免了意念周天和气通周天容易出现的气冲头使头部不适。它又不走尾闾和会阴，避免了会阴漏气，也避免了练功初期因体质增强而引起的频频走泄的毛病。气在肚脐和中丹田之同转动，按摩和刺激了人体几个主要器官——心和肾，肝和肺，脾和胃，对于各内脏器官均起到很好的治疗作用。

### 3 东方睡功的功徽图案代表什么意思？

答：东方睡功的功徽（本页左上角的图案）以蓝天为底色，而修习睡功的原则是虚静空松，蓝色是宁静与安样的象征，只有在这种祥和的气氛中才能练好睡功。功徽主体图案是一个大极圈，象征着太极大道，太极图左阴右阳，代表两仪，左边鱼形中的太阳为日中之阳。右边鱼形中月亮，代表阳中之阴。中间突出“星星”是为了突出练功的最佳时间是夜晚。图案上的太极、月亮、星星，代表天上三宝。对应人体三宝“精、气、神”。中间“S”代表汉语拼音睡字的第一个字母，也是英文睡觉 Sleeping 的第一个字母，另外“S”也很好的说明了睡觉的诀窍为“卧如弓”。

？睡功功徽是南云老师在功态中悟到的，图案构思精美，设计独特，寓意深刻，带有南云老师的高能信息，对于睡功爱好者来说，是炼功和强身祛病，开发智慧的一把金钥匙。

#### 4. 东方睡功都适合于哪些病人习练？

答：首先，东方睡功并不是专为病人准备的。健康的人强身健体也用得上，但更适合那些练习气功要求提高功力的人修炼。对于为治病目的练功的人来讲，精神抑郁病和精神分裂症等精神病人，以及有精神病家族史的人不适宜，对于严重的外伤病无效，对于先天性的生理缺陷效果不大。除此之外，一般的疾病，习练东方睡功都有治疗作用。尤其是对那些慢性病、疑难杂症疗效比较明显。对一般体质虚弱型的人恢复健康特别有效。多年练功而功效不大者，习练睡功后，功力会突飞猛进地提高。但如果要问某种病，要多少天数能治好，这个问题则不好回答，因为练功治病本身就在一个练字，功法再好，如果只是赞叹，而不去习练，或不照要求去练，自己搞创造，或把几种功法掺杂在一起，美其名曰“博采众家之长”，那么，你治病效果肯定会很慢，甚至可能会出偏差。

#### 5. 练东方睡功对环境有什么要求？

答：练东方睡功对环境没有特殊要求。安静一点，空气好一点就可以了。另外要注意保暖，特别是开始练五龙盘体，身体有发热的现象，要注意不要图一时痛快，身上什么也不盖，一边吹风扇一边练功，或一边吹过堂风一边练功，这都是容易感冒的。万一太热，可以把风扇对着墙壁吹，反射回来的风比较柔和，你享受一下就可以了。或者让风扇向身体周围其他地方吹，增加一下室内空气的流通就行了。大练形可以在室外练，但风特别大的时候不要在室外练，天气特别冷的时候也别在室外练，特别是年纪比较大的同志，更不好勉强到室外练。

**6. 函授学员怎样才能接收到老师的信息，得到老师的加持？函授学员是否能得到与面授学员相等的功效？**

答：人体是一部既精密又完整的生物信号发射系统，也是一部精密又完整的生物信息接收系统，老师的高能信息，通过他的练功带功传功活动，已经发射到宇宙空间去了。你的身体这部接收系统还没有感觉到，是因为你平时没有调频。当你决定学习东方睡功的这一意念产生的时候，你就已经开始调频了。气感类型敏感的人，当时就会产生一些好的气感或心灵感应。有些人甚至会梦见老师，有些人眼睛一闭甚至会看到一些图像、当你接到教材之后，教材、磁带、信息物这些实物都做为载体，载着老师的信息来了。你读教材、念咒语，听磁带音乐、佩带信息物时，那种喜悦的心情，就进一步使你对自己的心理和生理进行了调整。这样，你的接收频道和教师的发射频道就进一步对准了。你就能接收到老师的信息。老师也就通过这些信息载体对你进行了加持。你的心情愉快的时候，身体充分放松的时候，你接收到老师的信息最多，功力也就增长得最快。

至于说函授学员是否能取得和面授学员相等的功效，我们说，同在一个班参加面授，因为各人生理和心理条件不同，学功目的和学功态度各异，也会产生不同的功效。一般地说，面授有老师的亲自讲课，现场治病，回答问题，所以就具有较多的优越性。但归根结底，功是自己练出来的，不是全凭老师给的，决定的因素还在自己。所以，只要自己在正确的方法指引下，能刻苦修习，那么谁高谁低的问题，谁的收获大，谁的收获小的问题，就不必问了。

**7. 睡功与其他功法能否同练，是不是有冲突？有些功法说练了他的这个功，不能练别的功，这个说法对不对？**

答：没有冲突，能同练。和任何功法都可以同练。“练了他这个功，就不能练别的功”的说法是借误的。因为人体无处不有气路，人体气路都是相通的，气能上行就能下行，能向左走就能向右走，过去道家按十二正经、十四经别、奇经八脉练功，气路都是纵向行走的。佛家按脉轮练功，气路都是横向行走的。这也没有妨碍佛道交流，取长补短

短。所以，只要你练完这种功后，间隔半个小时以上的时间，再去练别的功，是不会出问题的。

## 8. 多学几种功法，多练几种功好不好？

答：有许多同志常常问道：我想尽快地练好功，请问有什么诀窍没有？南云老师告诉我们，练气功有两个诀窍：一个是持之以恒，另一个就是一门深入。

什么叫做“一门深入”？就是老师教给你一套功法，你一开始就觉得这套功法比较适合你，练起来比较好，这时候你就要持之以恒，一门深入地把这套功法练下去，直到成就了。尤其是当代社会“百花齐放，百家争鸣”，流派很多，各有特色。一个初学者，为了对气功有一个深入地认识，不妨多学几家功法，好有个比较和衡量。在掌握了一定的功理功法要领之后，就应该注意在许多功法中选择最适合自己的功法，一门深入地练下去。

凡是气功，都是从心意上下功夫，身心并练，慢慢地达到入静入定。不管千家功万家功，都是顺着这个路线走下来的。当你掌握了这些之后，就要选择一个功法，来深入地练它。南云老师常常告诉我们：应该选择三个功法：一个站着练的桩功（或动功）；一个坐着练的静功；一个躺着练的睡功。这三个功法，可以是一种功法里头的，也可以是几种功法当中选出来凑在一起的。选定之后，就不要随意地改动它，要坚持一门深入地练下去。早展练动功，上午和晚上练静功，睡觉时练睡功。不要今天练大藏功，明天练香功，天天变换功法。这样练，肯定难有明显进步。因为气功有一个模式原理，模式是一种套子，尽管可以有各种不同的模式，但不外是意念上的模式，动作上的模式和气路上的模式。要反复地去重复，去练，模式才能形成。

例如东方睡功中大练形和五龙盘体功的模式，只有反复地不断地去练，才能形成心肾相交的模式。如果你今天练大练形，明天这个时候又去练小练形，后天又去练五兽七星护体法，样样只开个头，思想上才做了一点建立模式的准备，但模式却建立不起来。正如一个要问路的人，先去叩张家的门，主人还没有应声，他又去叩李家的门，李



家主人刚听见声音准备去开门，他觉得这一家人睡得太死，还是去叩王家的门吧，王家的狗叫了两声，他又转而去叩宋家的门。他走的地方倒不少。也惊动了许多人，自己却还不知道该走那条路。

气功里有一个量的积累和质的变化问题。一个功法只有反复地去练，才能在功力上增加量的积累，量的积累达到一定的界限，才能引起一个质变的飞跃，模式就被定下来了。你在气功的修练上，就打开了一个突破口。只要有一个突破口，你就可以不断地扩大战果，直到完全胜利。“不二法门”和“一门深入”这两个术语，从一正一反两个方面，给我们指出了练功的捷径，值得我们三思。

练气功无非是两个方面的：一个方面是从身上修，那就是培养内气；另一个方面就是从心上修，使心越来越能够定下来。不管你是为了治病，还是为了延年益寿，还是为了出特异功能，还是为了得道成仙，哪个功法只要在这两方面适合，就算是对路的功法，你就应该坚持下来，一门深入地练下去。

## 9. 一部功功法那么多，平时工作又紧张，应该如何安排练功时间？

答：工作紧张，练习全套功法有一定的困难，这首先是因为睡功一部功中包含的功法多，主要功法就有身心一体功、睡功大练形、五龙盘体功、观光虹体功四个。这四个当中，大练形和五龙盘体又是最核心的两个。小练形和大小锁龙法是比较次要的功法，你按照这个层次来安排练功就行了，突出核心功法，保证重点功法，次要的功法可以根据自己的实际情况灵活掌握。只选某一节或某一个动作就行了，实在忙还可以不练。如果时间特别紧，你也可以着重练两个核心功法。时间比较充足的人，你如果定的目标也比较高，想快点治病或出功，每天就应该坚持3小时以上，时间过紧的人，练功目的也只是为了保健，那么每天练半个小时以上就可以了。

## 10. 信息物有什么作用？如何运用？

答：信息物的作用就是运输信息，传送信息，沟通信息。例如，信息功徽的作用，就是平时佩就身上，一方面是个标志，另一方面也有增强练功意识，接通和师傅之间、功友之间信息的作用，进行集体爱心念力治疗时，参加治疗的人戴上功徽，显然有增强凝聚力，加强功力的作用。

再如信息玉符，它经过师傅加持，载有较长的师傅信息，装在衣口袋里，有避凶避邪的作用，给人治疗局部性疾病时，可以在距离 20 厘米以外处描太极，就有增功助病的作用。练修梦大法时于枕下，有沟通信息和长功作用。

玉如意：吊挂或置放于佛堂前，有镇宅作用，给人治病时拿在手里，可用来治疗全身性疾病或局部性疾病。练周天功时，放于身边有一定的助功和护持作用。具体运用三部功入世法有细述。

## 11. 一部功练到什么程度可以修二部功？二部功练到何时可以修三部功？

答：对一部功的功法熟悉之后就可以一、二部同练，也可以在认真习练一部功 2 个月后练二部功，当一部功的大练形和五龙盘体功有了一定的基础。能够基本入静之后，就可以修三部功。

因为二部功的修练有两个标准，一个较低的标准，一个高标准。较低的标准可以说是一部功的提高，因此可以提早练，甚至可以和一部功同期练，用来强化一部功。那个高标准是高层次的要求，一般在学习三部功以前完全达到这些要求是相当困难的，只有在学过三部功后，才能比较全面地达到这个标准。所以二部功对于三部功来说不是要求完全炼成才炼三部功，相反三部功对二部功倒有提拔作用。



## ?真实修炼

# 睡功的方法

?近来有很多朋友开始关注睡功，在我们提供《东方睡功完整版电子书》后，收到很多邮件，有很多问题，现在统一解答一下：

### 1 如何系统修炼睡功？

答：我们向大家免费赠送《东方睡功完整版电子书》，建议大家先多读几遍，但这是远远不够的！

我们发现有很多看书的人不过是随便看看，或着认为再听听睡功音乐，自己琢磨一下，就万事大吉了，这对于只想一窥门径的人来说，也不算错，但对于想真心修习的人来说，就可发一笑了。

本来大家学东方睡功，应该从一部功开始，先不看后面的章节，先认认真真练3个月再说，但由于大家好奇心强，网上早已散传各种章节，只好统一编排一齐发给大家，这其实对于修炼没有什么好处，容易好高骛远！不踏实修炼！

首先大家应该对睡功有真实的欢喜心！什么意思？即看到睡功后，发自内心真正的喜欢睡功，珍惜睡功，现在功法很多，除睡功外，有很多不错的功法，大家应该选一种一门深入的练下去，多看多学无益！应该以实修为主！如果您不是特别喜欢睡功，说明与睡功无缘，不妨改练其他好的功法。

对于真心修炼的人来说，应该先修炼一部功的“睡功大练型”和“五龙盘体功”，这是重点之中的重点！睡功大练型最好站着练，一日二次！“身心一体功”为辅助功法，可以起到缓解疲劳，促进睡眠的作用，有工作紧张，睡眠不佳的朋友，练之不错！其他功法为辅助功法，具体请听面授录音！

修梦法可以3个月后一起练，但不要认为会很快修成，只有静功长进了，修梦法才能长进，每天有空的话，可按三部功的方法打坐，

每天最好有 2 个小时以上的练功时间。

? 每练一段时间，再看看书，再听听面授录音，你会发现原来有新的启示，悟出了新的道理！

## 2、练功中遇到问题怎么办？

答：关于具体修炼方法以及其中可能遇到的所有问题，在面授录音中有全面详尽的解答！有很多朋友不看书不听录音就向我提问，让我无可奈何！老师在录音中早已有答案，何必来问我？在面授录音中南云老师从佛道源头讲起，深入浅出，在教功过程中，南云老师，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。

除传授睡功本门心法之外，其中有学员的各种问题解答，更旁及显宗，藏密，道家，生死轮回，灵魂传世，符法咒音命理术数等诸多迷底，尽为学员一一道破，无机直泄。

可以这么说，一个对气功一窍不通的人，听完录音，决定会发生天翻地覆的变化！！！！

很多朋友连录音都没有听过，也不想请购，自己盲修瞎练，实在是可惜！

## 3、关于如何得到老师的加持？

答：许多人修炼气功多年，没有什么大的收获，将原因归结与没有拜到名师，于是很多人提出想亲自向南云老师学习，我很理解大家的心情，但是大家想过没有，人与人之间是讲究缘分的，而缘分必须时机成熟才可以！南云老师推出了睡功的书籍、录音、加持物等本身就是和大家结缘啊！！！！很多人没有认真练过，没有听过录音，没有请过加持物，上来就要找老师，我真是.....无话可说！就算是平常大家交朋友，也要慢慢认识、慢慢熟悉，哪有上来就要老师给加持的道理。

而这其中最关键的道理，你能不能见到老师，得到真正的加持，完全在于你自己！！你自己是怎么做的！！！！不在于我们！

你认真修炼，认真听录音学习，自己身心得到发展，信心也增强了，本身就是一种缘分的增长！如果三天打鱼 两天晒网，见了又有什么用！

**大家不种缘分的因，怎么能得到缘分的果！**希望大家好好想一想，以后不要再问这样的问题。

而真心修炼者如果有什么实际困难，我们可以有秘密的方法真正得到帮助，趋吉避凶，入世圆满，真实不虚！其他人则不必多此一问了。

#### 4 ?寻找有缘人

答:有些朋友对我们提出怀疑，不信任我们，种种异议，这是很正常的，这说明与我们无缘，大家互道珍重即可！

功夫是自修自证自己练，不是嘴上说的，我和大家一样只是普通人，练功只是为了强身健体，推出资料为了和有缘人交流，共同进步！

千里有缘来相会，无缘对面不相识。

请其他功法的朋友不要妄自菲薄。

祝大家学习进步！