

中国气功在线

http://www.qgcn.net

[✓ 繁体中文](#) [✓ 简体中文](#) [✓ 加入收藏](#) [✓ 用户中心](#) [✓ 退出登陆](#) [✓ 帮助中心](#)

广告

[网站首页](#) [气功资料](#) [收费资料](#) [资料下载](#) [精彩推荐](#) [影视欣赏](#) [开心商城](#) [用户中心](#) [开心论坛](#) [产品报价](#) [收费须知](#)

 今天是：2005年10月27日 星期四 您现在位于： [网站首页](#) [气功资料](#) [气功资料 \(佛家功法\)](#)

[公告]现在购买光盘赠送释延王版易经演示VCD一张！

禅密功

2003-11-12 09:31:32 中国气功在线 出处：刘汉文

一、释疑

1、手印

手掌、手腕加手指，可编结出各种手印。各种手印，有其各种含义。密教派认为它是沟通天地最灵验的方法之一，或者说手印与佛神有着不可分离的关系。所以，人们对此疑惑，觉得是是非非，深不可测--这当然是非佛门密教人士的事。禅密功的阴阳合气法（人部）中，对此略有介绍。

附：手印编结法



解脱印（一）：两手的食、中、环和小指相互交叉（男，左食指在上；女，右食指在上），两拇指指尖相抵。

解脱印（二）：两掌虚掌相对，高举头上，两手食、中、环和小指梢相互交叉（男，右食指向外；女，左食指向外），两拇指外侧相靠并拢。

定心印：接解脱印（一），两拇指指尖不相离，改两掌八指交插为右手置于左手之上（不分男女），两掌心均向上。

实心印：左、右手指并拢向上，掌心相合。

虚心印：左、右手指并拢向上，掌心相离。

吞吐印：详见阴阳合气法（人部）。

灌顶印：详见灌顶法。

神通印：详见神通法。

2、髓净则现，存神于髓，上下往来，内外照见，了了分明

存神，在此它是“内视”。中国道家养生法中可存神于五脏百脉或师尊、经文等。禅密功有别：筑基阶段内视以脊髓为主为优先的全身骨髓。尔后学练“内外照见”，即由内到外、由外到内的内外兼顾。外，指自然美景或指定的对象。久之，在学练体内上下和身体与外界兼顾之后，习修到一定程度，所谓“净”的时候，就可以内外景象显现，“了了分明”，全都看见和明白了。

3、关于“数”的解释

男用3、6、9，直至36，女用2、4、6，直至24。

这是沿用古人练功常用的数字。过去有些说法玄奥费解，如单数为阳，而以其中的9为最，等等。这不能通过现代数学求得证实，现代科技界不承认，但很灵验很有效。

例如在自发动方面，有些人会不自主或不自觉地按着这些数遍进行运动；许多人特意不按这个数练功，自觉气感不

如按这个数练来得快来得强。

自发动，是出自生理和病理的需要，是本能，是自发，是不自觉的，是客观存在，有时是不随意的。自发动能治疗许多病，是科学的，已毋庸赘言。在自发的动作中经常出现或3或6或9，或2或4或6的遍数，不能说它是偶然的，不科学的，可能是我们至今尚未破译的一组遗传下来的“生命密码”或者固有的一种“生物节律”，因而，现今加以非科学的定论为时尚早。

古为今用，用其精华。有效，本身就有科学成分，或者就是科学的。怎样求得解释和验证，实践出真知，有待于气功界

、科技工作者勿畏非议，继续去做艰苦的工作。

4、展慧中与松密处

展，不同于“守”。展，有笑意，是无声的出自内心的消，微微地笑，笑出开朗、坦白、爱慕、善良、慈祥 and 布施于人

的愿望，笑得遍体开花。因为是向外的，所以是无止境的，当然就不是在意手守于一穴一窍了。

松，也不同于“守”，也不在于“局部地用力”。因为在松的过程中要体察“气感”--大腿内侧有温热感，外阴部有轻微的电麻感和微微的性感；要求得实效--“体酥，心融，乐陶陶”，所以就不是用“力”而是用“意”了。

用意，也不是狠狠地去想。否则，犯“执着”中的“我执”，日久，着意部位不仅松不开，精神紧张起来，头部会有不适感。

展慧中是炼性，松密处是炼命。炼性，可改变精神状态，可以培育坚强的意志、高尚的品德、良好的愿望和纯洁的情操

，会善于用脑，能够增加智慧。炼命，可改善生理功能、健身祛病，可以适应任何环境和劳动的需要。

展慧中与松密处，初学时，可分开来练，熟练之后，上下配合一齐操练，相辅相成，性命双修。

二、慧功

第一步松、展、放、收

慧功的第一步--松、展、放、收，是起步动法，是筑基功夫，而第一步功里面的放松，又是筑基功夫的基础，所以。

放松是慧功基础的基础，很重要。

全身放松，可以初步收敛精神，重新调整呼吸，沟通气息运行，为学练慧功做好准备，打下基础。慧功的放松，是通过

特定的意念活动--导引动作和吐纳方法来实现的，三者结合又相辅相成，这是慧功所强调的。

一、松在密处

松此可牵动全身，利于血脉之流通，气之运行。这是：法轮（周天运气）的枢纽通道，是阴阳二气（先天气和后天气）

必争之地和必由之路。

松，是高层建筑下的基础，又是基础上的高层建筑，它是平日健身和修心的宝贵经验和重要方法。慧功中的松密处，在

练功中始终不怠，平时持之以恒，可收到“体酥、心融、乐陶陶”的实效；体验到慧功的“气功态”是另一种享受。因此，要“念兹、在兹、常惺惺。”

学练放松，可以初步掌握动作、意念和呼吸三者相结合，可活筋骨、调气血，疏经络与安神调志。

松的具体练法：

（1）导引动作：

轻轻地闭起眼。由手指和脚趾开始，微微地蠕动，要上下配合齐动。协调熟练之后，把指和趾的蠕动逐渐蔓延，节节波及到腕、肘、肩、踝、膝、胯和颈椎、胸椎、腰椎和尾椎。最后练到一动（指脊柱。这是原动力，是主要的），无有不动（指全身关节、肌肉。这是附带的，也是必需的），和内动（指内脏器官。这是目的，不要刻意追求），外不动（肢体活动是次要；的，可任其自然）。以至内外相合，运用自如的境界。但动作要缓慢柔和，用意不用力，不间断，无棱角。

(2) 意念活动：

由上到下，再由下到上，依次、反复地内视身躯各个关节和肌肉放松运动的形态；用耳去听全身或某一部位的松动声响，“耳目并用。”但内视要飘渺，外示要安逸，切忌装腔势和死守固守。要“慧于中，秀于外”。

(3) 吐纳方法：

首先是自然呼吸，自觉舒适自然。尔后逐渐过渡到存念于导引动作，无意于呼吸的“忘息”。这种呼吸，是在松、展、轻、柔、慢的身躯内外齐动中形成的另一种特别而且很自然的呼吸运动和呼吸方法。因而，切忌任凭主观想象去故意造作，或勉强地把呼吸拉长、缩短和停顿等等。

这是“孕育生养”阶段，是个关键，很重要，勿忘、勿助，功到自然成。

气感和注意事项：

练功伊始，掌心、脚心和密处部位，不自觉地时候，阵阵出现热感，似温水，象暖炉、继而小腹、前胸、后背以至全身有极轻微、舒适的电麻感或性感，如痴如醉，并偶有腹鸣、打嗝或矢气发生。

这是“内象”初起，要以笑置之，欣然受之。在此真气养生阶段，要适当调节性生活，以厚土培育之，即加强练功，以期再上一层楼。不能得一（气十精——神，长）乘机“去一”（精一气一神，消），更不能使旨在为人体健康的气功锻炼活动步入歧途——蒙以神秘和醉于房中；不能“寿而不寿，要“不寿而寿”。

为了帮助理解和掌握放松功法要点，增强气感，尽快地步入“气功态”，取得预期锻炼效果，辅导员可用语言信息传递法（练功诱导语）进行教功；学员也可以听取录音进行练功。

二、展在慧中

展开慧中之后，才能体会到和运用好慧功中“笑从内心起”的“笑不休”，才能为舒五志（五志为忧、恐、怒、喜、思），为身（命）心（性）并修（改善生理功能和精神状态），特别是为“生慧”打开通路。

慧中是窗口，是练功有素者从体内向外放射某种特异物质（古称神光）的渠道。因此，要展后外放、远射，不能守此定此。展后“外象”丛生，有悟，生慧，受益。反之“只能昏沉瞌睡，如何长觉长明”，甚至产生头昏、脑胀或头痛等不良反应。

松密处与展慧中，上下配合，阴阳交泰，久之，牝牡《阴阳二气》自然通透。展是为了放，只是锻炼中的一个方法，有其效应，但不是目的，展后的放，才是主要的，要着重修炼。这里的放，可为气布于外打开一个窗口，初步训练意和气的合作与运用。

三、放在全身

阖目，透过慧中远视或遥想自然界日月，山川等宏伟壮丽景象，通过松密处和展慧中把身躯、肤毛松散到宇宙的无边无际，把内在的单一心境展放到空灵的外境。这就是从练功初级阶段意守中的“物”（景象）过渡到高级阶段意念活动中的“无”。

类此从内到外境的开展，释放、溶化以至“解脱”（宇宙同化或人天合一），都是“念”（意念）的调心养神和“息”（呼吸）的调息养气，神气相依相守，不使其离的禅修功法，与道家的“炼气合神，炼神合虚”相吻合。

通过意念活动把气放大到宇宙的无边无际，直至自觉把身躯放到“似有似无”、和“不空而空”，这才是所谓的“真无”，方是“真空真定”，才能够“定空久定，神通慧”，收到预期效果--生慧。也就是说，这里的放，由“不空而空”进而“真空真定”，以期“定空久定，神通慧”。

松是为了调身，放是为了调心，调息是在身心得调之后自然形成。三者互相联系，又相互作用，有法有理有功；从法、动俱备并且运用自如，阴与阳，虚与实，动与静，里与外，即可随心（意）所欲（用），自行调节，使其趋向平衡协调，真气从而养生，壮大。

四、收归小腹

即改阖目远视外界为阖目内视小腹腔；中心。“神返心中，气自回”。用这种先重于开（松、展、放），后重于合（收）的功法，求得气的“先从内生，继而外来”，“外为我用”，达到“回阳不漏”；不可“虽登宝山，仍复空手而归”。

收，是藏的过程，要耳闻于内（小腹腔中心），目凝于中（小腹腔中心），耳目并用。收，在此部功“松、展、放、收”中用之，可得气生身；在第二部功“冲上贯下”中用之，可孕育成长；在第三部功“向横”中用之，可使气更有所作为。总之，在全过程中，要使“气为我生，生为我用；用因有求，求后必得，得后归仓”。要完成先内（孕育）后外（壮大）再内（收藏）全过程，达到圆满、顺利、成功，回阳不漏，先生于内，后驭于外，外为我用。这种“先体内，继而体

外，后又体内”的气功意念活动方法，是以“先生于内，后取于外，为法则，是禅密功所强调的。

注意事项：

在展、放的闭目远视和遥想中，不可执着（勉强、固执）和想入非非（入魔）；在松、收的内视中，勿忘勿助，即不掉以轻心，流于形式，不刻意追求或死守一点，固守一点。

在呼吸方面，要自然舒适。绵绵密密，以至若有若无。即“似有者尚有有，似无者未真无。”

只要在上述意念、呼吸两方面都顺乎自然无过或不及，就会顺风加快马，飞速前进。

此部功法，是筑基功夫，要时而习之。在室内、户外，站、坐、卧均可。不拘形式，不限姿势，以舒展大方，自然舒适为度。但坐势，要双掌相对，十指交叉后两拇指相抵，置于小腹下（掌心对脐），即“结手印”，以求“交经”，以助气感，以利沟通。卧势，宜仰卧，双膝向外微屈（两膝下可放小垫），双骶相抵；双掌分别覆盖于左右腹股沟（两肘下可垫小枕）。

选择幽静、整洁、空气流畅的场所进行练功。

练功的时间和时间的长短，均不做模式规定，以“自觉适度”为准，有过或不及，都会影响进步。

气感与效应：

练功一阶段后，先手足，后全身产生“气感”，如温、热、凉、麻、痒、酸、胀、痛、轻、重、大、小、空、无或收缩、跳动等感觉，肌肉或肢体微动，偶见流星、闪电、旭日、钩月、五彩缤纷等光亮。这是气的产生和流窜过程中的正常现象（内景与外象），是气功功能作用于生理的自觉反应是出自本能和需要。勿为之惊慌和疑虑，要以笑置之，欣然接受，不要想入非非或刻意追求（这点很重要）。

气感，会因人的体质、疾患和练功程度而异，因而不能一致，不可求全，要坦然处之，任其自然；即使暂时气感不明显，也同样在受益收效。

效应，要随时记录。练功中，通过自身健康情况的前后对比，进行体验和总结，经常与辅导员交流情况，必要时请医生临时或定期检查，用科学的方法和态度去指导练功，“坚定信心，稳扎稳打，直至获取预期效果。

第二步冲上贯下

这是在学练筑基功夫（松、展、放、收）之后的进一步功法，是气由外来，外为我用，由气的内作用于外，又转向外作用于内和内外通连的主要功法之一。它是学练和掌握单向（上和下）摄取外气的功法。

气“先生于内，后取于外”，指明气功锻炼中气的产生和来源，同时说明要跳出小天地（躯壳）放眼干并投入大天地（宇宙），去探索、摄取，充实、达到“外为我用”之目的、在大天地这个“万有场”中游泳，从“万有场”中汲取，以加速生长壮大，即求得“人天效应”。冲上贯下功夫，为此开辟了一条道路，奠定了基础。

冲上，意念在天之最高处，接天根；贯下，存念于地之最深处，接地根。两者轮换交替，上下往来，可贯脊肾，调气中，平阴阳，扶正治本。

操练方法：

阖目。两脚开立与肩同宽，脚尖稍外撇。膝关节要滑利不僵，腿要屈中求直，收臂，以消失腰椎生理性前弯为度。

两臂微屈，置于头的两侧（掌心向里。初练时，可置于胸前或腹前，掌与头或胸、腹的距离不少于一市尺。要“指、趾松散、腹肋空；头颈虚顶，展慧中；松密处，体重落于踵”。落于踵的练法：以两脚跟连线中点为一点，密处、天顶各为一个点，要求这下中上三点垂直一线以维持身躯中心，放松全身，以和气息运一行，与“真人息之于踵”相互应。意念的上下往来，要贯通脊柱进行；由头顶和双肩（天、地、人经）冲上，经密处和双脚心（天、地、人经）贯下。”

一上一下，直达天地根，并且均要缓慢、舒适和自然。

功用：

冲上可采用阳，以补气；贯下可采用阴，以养血。多上，上制下，可补命火，填真气，多下，下制上，可补肾水，养血分；上下往来，通理三焦虚实。

此外，冲上可发，贯下可收。

气感与效应：

“上、上上然气冲星斗；下，下下然气贯井泉”。学练此部功法，可初步体用人、地、天三者连通一体的实感与效应。脊，可贯肾，填髓和通脑，以此为中轴，上下往来以意和气，连通外界之后，气可通透全身，同时又觉气由头顶、双肩通天，气经密处，脚心入地。配合吐纳，“吐（呼）从地出经背上，纳（吸）由天来经胸下”，大可“出息，周通法

界；入息，摄本归周”。

此外，有实体感，如顶天立地的气柱和光柱等。对上述的“气”练功有素者或具有人体特异功能者，远离可见，近靠可触知。但会因人（健康情况、精神状态、功底如何等）；因地（如山川，包括方向等自然环境影响和周围风、火、声、电、晴、月之盈、亏、日之变异以及时刻的不同等）而有所差异。由此说明，慧功气功态之一的“近在眼前，又在身中”，“气在人中，人在气中”，即“感应（场）”的作用，是可以感知和理解的。

练功中，还偶有“雷鸣”、“鸟语”和“花香”，这是在第一部功（松展、放、收）中出现的“光”之后，相继而来的“声”和“味”。祖国医学气功界认为，这是激发经气、循经内动，平秘阴阳过程中的景象，是气功功能进一步修练养成和发挥应用的结果。因此，此阶段的锻炼效果，会更为满意。

注意事项：

以先学练贯下，后学练冲上为宜。平时操练也应按此先后顺序进行。

操练中，贯和冲的次数不限，但要相等。

要辨证练功，即也可多贯和多冲。多，是指时间长短而言，不是说可单练贯或单练冲，要上下往来，不可缺一。否则，阴阳虚实失调，气滞血郁或气散血亏，造成偏差。

如日久上下意念活动不眈气感不足可把意念方式改为围绕脊柱螺旋式上冲和下贯。要反正（过时针和顺时针转向）盘旋上升和下降。一上一下为一遍，连续练三或六或九遍。这是在操练慧功中使用的激励功法，有时虽可事半功倍，但要谨慎从事。高血压病人，眼底动脉出血患者和妇女在月经期、怀孕期，勿练。

上冲时，因通天阳，后背或全身有温热感但不宜出大汗；下贯时，因接地阴，前胸和全身有清该感，但不宜发冷。因此，要灵活掌握时间和遍数，做到适可而止。

操练中，身躯不自觉的摇晃，转动或舞动要任其自然，不加控制，也勿违其规律和要求，如故意把慢动改为快动，改上为下或改左为右等等。此外，要满足其需要，任其自发停动，不要突然中断练功或强制收功。

练功到此阶段，练功者互相间要拉开距离，因为各人在上冲下贯时所造成的“场”的高度、广度、强度和流向不同，即喻体外运行的形态和能量不同，而相互影响，甚至造成干扰，轻者练功不成，重者会适得其反。

第三步向 横

此步功法，是在冲上贯下，即使气从内到外和由外到内以透身体、连天地的基础上，进一步使身（动作、形态）心（意念）、息（呼吸）、气（人体场）、天（宇宙能或谓天地间浩然之气等）联一起，同呼吸，互为用，“共命运”的功法。

由于上冲、下贯和横向的先后依次、连续不断和反复持久地操练，通天地，互为用，阴平阳秘，真气从之，健身、祛病、长寿以至生慧是自然的，必然的，是可以理解的。

操练方法：

仍然闭目。

意念向横，要横向无止境，直至人天合一（自身客观化，躯壳宇宙化或谓人天气场同步化），这是调心的延伸和深化阶段。横吐时（呼），吐自小腹；横纳时（吸），纳归小腹。在吐和纳的意念活动中，加以呼和吸的呼吸运动，这是有目的激发和急进的功法。吐和纳，两者各自要上下、前后、左右里外、浑圆一体。一齐放，放到无边无际。一起收，做到圆满成功。要气势磅礴，大有“气吞山河”之势，“地动山摇”之力。

横时吐，吐自小腹，似被宇宙所引。横时纳，纳归小腹，出自腹腔所吸。吐和纳，都似被动，出于自然。这样，才能真正体会到遍体开花，开不尽，生笑，笑不休，同宇宙联成一体，互作用，同呼吸，共命运。如果舍外而单一地求于内，或主观臆造，在躯壳内编线设点，外就不会为我所动和所用。

动毕，要收功，方法：先合十，后结手印；返观内观。（沿着脊柱去透视小腹腔，耳目并用，加深意的作用和气的感受。要“哺育养生”，耐心等待，直至全身停动和周身气感消失，务求圆满顺利，勿漏勿泄。

功用：

此部功法，是冲上贯下的补充，扩展与增强，配套成龙，如虎添翼。由此既可加强“后取于外”的意又可充实“外为我用”的气。久之，气可随心所欲，达到“外为我用”之目的。同时说明，慧功气功能的来源，是“虽生于内，却取于外”的，这是它的特点，是禅密功的另属一个流派的主要标志。另因，内外相合，混沌无间，又变化万千，可高度发挥气的功能和作用，就可更有效地为人体健康服务。

气感与效应：

至此，气感多样。诸如周身各穴窍或部位有冲击、跳动、吸缩、放大、清凉、温热、电麻、气息出入或流窜甚至局部疼痛（不通则滞，通时复痛）等。此外，还会看到“外象”。前者，是气作用于生理的自觉的客观存在，练功者有共同的语言，并经科技界测示、剖析和证实，有其物质基础和生化过程；后者，尚待科学家们无畏非议，继续做大量和艰苦的工作，使未知和不知变已知和可知，并去伪存真使其实用化和更加科学化。

在此期间，在半知觉的恍惚中生妙觉（最佳气感之一），有气动，是真觉真动。在无知觉和妄想中，虽生妄觉和滥动，既不真，又非出于自发，本能和需要，那么谈“气”是空的，谈“用”是有害的。

练此功法，确有叫顺到非进退，机同沐浴，又还非”（？）的内在妙觉；进而内气充盈鼓荡，横溢四射，又外气从四面八方涌入体内，似有“吞吐山河”之气。“摇撼天地”之力。对此，练功有素者，与人接触，尤其是病人。双方均有异常感觉。这是气的内作用外，又外作用内的结果，是气由内发射于外，又可吸收人内的体和用的过程。这种放射和释放（吐），是为了探索，有的放矢，有主动性和目的；这种吸收和接受（纳），是为了体察、分析、鉴别，有选择性和结果。释放又接收，是“吐纳气法”的一个主要方法，可吐故纳新；以此为手段进行诊断或治疗，是“洗心法”功法之一。

由古至今，有人采用类似功法对某些病人进行诊察，有一时或多半准确，做为医疗诊断的参考与辅助，有用处，有贡献；但其稳定性和持久性尚待进一步研究和提高。

注意事项：

练功中自觉身躯某一部位（皮肤、肌肉、关节内脏器官等）或某一侧面有异常感觉时，要开目巡视，找出造成影响的人或物，设法避开，然后再练。

除第二步冲上贯下中要求练功者互相拉开间隔、距离外，辅导员要努力为练功者排除周围自然环境中的一切干扰，也不要穿插在练功者之间，避免来自极向的人为的影响（助功时例外）。

不要为层出不穷和变化不一的气感所迷惑所困扰，更不要做无科学依据，即“想当然”的解释、对偶发发现的自身功能，要继续体验。不做轻易肯定和夸大宣传。

我们认为：人身是个最巨大、完整的系统，又是极复杂、精微的肌体。目前，对其研究尚落后于对自然界的研究，这一缺欠，引起了重视。一些国家对人体潜在功能的研究正在深入、在继续，将阔步前进；我国对气功能及其理与法的研究，早已开始，有苗头，在奋斗不息。这是人体生命科学界、气功研究者和气功爱好人们的喜悦。

就气功研究而言，气功锻炼者内气充盈之后，运用某些方法，通过某些渠道，可布于外，收入内，有其物质基础，人对己均有效能，已为科技界测示证实，毋庸置疑。因此，“气”是“能”的根源，气功研究的核心是“气”；但是，气会因去而异，如气的量和质的不同等等，所以“法”是核心的核心。“有功有法者为上乘，有法无功者为中乘，无功无法者为下乘”。因此，练功者以功为上，但以法为贵，切又不可缺其一。

就“法”而言，因体用不一而相异是自然的，不可非议和争论。另一方面继续研究提高，确是各流派气功家们的迫切任务——我们从气功前辈和同道们学得许多好方法、好经验，是受益者，现就意功谈体会，供参考并求指正。

一、慧功的目的，主要是“外为我用”与“生慧”。意于中，必然秀于外；不仅语言、行为和风度美，更主要的是培育高尚的情操、意志和品德。

二、慧功的气，在体内运行是叫洒倒，非进场机同沐浴，又还非”。即不单单沿经的路线，由点（某穴窍或丹田）联成线（任、督以至各个经脉），循规蹈矩，机械地运转和流窜；也不是“逆则圣，顺则凡”，即从经的止点逆行到起点，去采去“补”，又不是按经脉走向而运行的“逆为泻，顺为补”；还不是应限于“采之惟在阴院为先，其用在脐下”和天地根位在此牡，等等。而是孕育生养，或调文火养之，有如春风细雨；茁壮成长，或谓武火烧之，形似凤舞龙飞。气可布内外，连通天地，并侧重外为我用。“经络敏感人”基于内或外的刺激和诱发，体内某一经络有异常感觉，尚可形于体表，人人可见。练功有素者，当内气运行时，身躯某部或某一经脉有气盛，有健身、祛病、长寿的作用，并可发放于人，有助功和治疗的效果。慧功的气，可遍布全身，随意运行，又可连通天地，相互作用；练功有素者和具有人体特异功能的人们，可看到可触知。因而慧功中的“气在人中，人在气中”和“近在眼前，又在身中”的感知和概念，更为具体和形象了。

三、慧功的法是“先生子内，后取于外”。它提示我们“气”虽生于内，却取于“外”，外为我用是重要的。

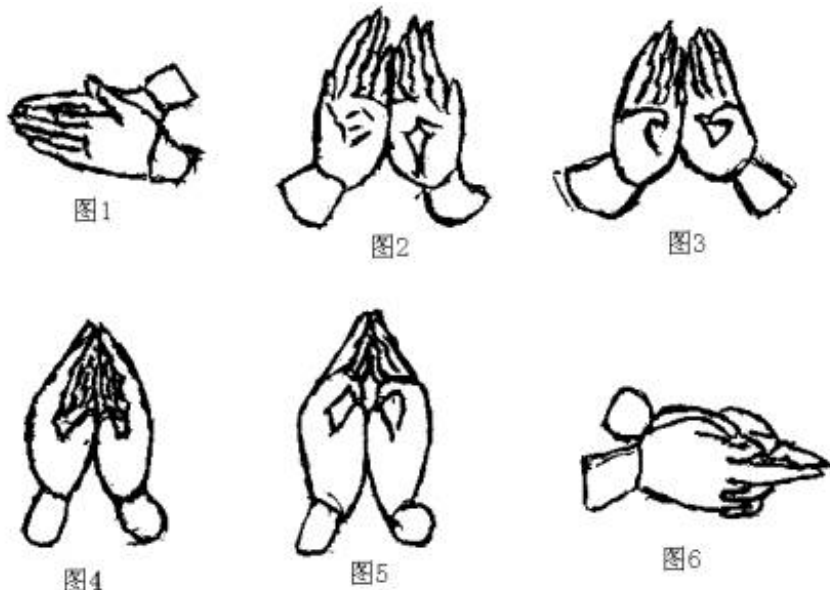
四、慧功的要求，是“人气合一”，“人天相应”和“人天合一”，要浑圆一气。

在历经数千年的气功锻炼活动中，积累了千百万人的经验和教训，是宝贵的，不能轻易取舍。由于体用不一，各有侧重，形成流派，是自然的，应当提倡。

气功有益，由历经风霜未衰，反而向荣的历史所证明，受到千百万人欢迎。如何使其更加科学、实用和大众化有待广大气功锻炼爱好者，教学和研究者的齐心努力。

事物在发展，多学科研究气功，多部门推行气功，势在必行。极力挖掘、继承、研究、提高，最后跳出圈子，突破框框，不再“迷信”（迷信鬼神、迷信自己和迷信“本本”），不人云亦云或编造繁哲学，继续在探索中找捷径创新路，气功事业在我国加快进程，发扬广大，是带日可待的。

三、明心法



明心法，系佛家明心见性之法。明，为开导；心，有自觉觉人、自度度人之义；法，是运作的要素，可永恒存在。

明心，是以精神为主体去认识自己，进而建设自己，可以“自在（承认自己）”又“自主（掌握自己）”。

见性，是以客观为要素去了解世界，进而掌握世界，能够“自主（认清世界）”又“自在（改造世界）”。

明心与见性，不单是有着因果的关系，却又是一条善行之道。试解如下：

自在又自主，古称“心中心”，是内心，属利己功夫。自主又自在，古称“心传心”，是外心，属利他功夫。利己，是由于内心（身内），是自我能动的内作用；利他，是处于外心（身外），是自我感应的外作用。

内心外心，心心相印；利己利他，法法归一。至此，念（目的）已正，功（过程）已有，德（效果）必至。古云：心即是德，即是佛。

心中心（利己功；利己功夫）

心中心，第一个心为自心，在于体验。第二个为法心，在于应用。

古云：心，即是法，是自然，是自然规律及其能量，或称之为“佛”。

跏趺坐，阖目--至此，身安心亦安，这是基础。

两臂由身旁缓缓侧平举至头上，虚掌合十，经面前降至口前时渐渐实掌合十。

（从举臂到头上以至实掌合十止，全过程怀有崇敬心意。）

一、虚心印：接上势，解十掌合十为虚心印（十指尖对正前方，见图1）空腋，屈两臂连同胸部呈圆行，置于胸前的“心部”（胸腹交界处的中心点）。

观想：提出“心愿”。

（心愿，即心声，是禅密“暗咒”之一。心愿是在信的基础上建立起来的，它又是信心的基础。心愿或志向各自有之，有志者事竟成）。

二、明心印：两掌边靠拢，慢慢开掌（掌心向上，见图2）。

观想：在缓缓开掌过程中，由“心部”起，把自心，包括自身，逐渐四面八方地（全方位）舒展向宇宙--宇宙的无边无际，以求自心（力）与佛心（能）溶为一体，即与佛一体无二。

咒语：在扩展中，在呼气时，用“天梯”发“A--（ei）”字特音。

三、爱心印：缓缓屈回拇指，分别着于掌内（图3）。

观想：由宇宙的无边无际、有身外的四面八方渐渐归纳于“心部”，停于“心部”。

(病人，要纳入病区。)

咒语：用“安--”字特音。

心传心 (利他功；利他功夫)

四、知心印：两掌逐渐合拢的同时，屈食指按在拇指第一、第二节间的骨棱上。接着，依次屈回小指、环指、交叉贴住手背 (男右小指在下，女则反之)。两臂略前伸，中指对正前方他人的“心部” (图4-6)

观想：以己之心感应 (通达) 他人之心，以己之心愿 (气布) 为他人消灾助福 (调理)。

(他人，要全身放松，阖目静坐。他人亦可在远方，此时要把他的全身形象拉到面前，或远或近或大或小地放到自觉清晰的位置，即“灵点”。)

咒语：用“啊--”字特音。

注：心传心，是利他所专用，是应用炼就利己功夫已有的超越文字、语言等感应力之法。因此，施法者要有利己功夫；在施术前，应该先操练“心中心”，再接连用“心传心”。如单修利己，则可把“知心印”省掉。

有道是，当你成为灯的时候，你已经通体明亮，但不要忘记，灯，主要是为了照亮周围。气功的全过程何可谓之“道德”，不祥言可尽知矣。

五、定心印：接解开心中心的“爱心印”后心传心的“知心印”，慢慢抬右手至右肩前 (掌心向上)，同时落左手于肋前 (掌心向下)。两臂在缓缓落至身侧，两掌合拢于腹前脐下结“定心印”。再慢慢开目，平视。

观想：“耳目并用，入而即流” (由视而不见之功，至见而未见之境；由听而未闻之功，至闻而不闻之境)。

“空有合一，圆满成功” (初时有，后是空，进而忘掉空有的对立观念与感知。同时，尚有感激之情)。

收势：再阖目，结“解脱印 (一)”，内视小腹腔中心片刻，待全身气感隐没，即可。

结语

一、明心法，素有“佛心法”美称，其原因是此法积善于己于他，可双修“理入，行入” (从理论概念中的概念至切心感知中的感知)；再就是人人可相授，从而长留世间。

其中的心中心，是心内心，是目所不见的，是“觉”，是“体”。心传心，是心外心，是心在外的感应力，是“智”，是“用”。

二、明心法，有着信--愿--行--知的系统过程，其法由浅入深，其理深入浅出，可持又可解。

三、明心法，是禅 (体) 密 (用) 功 (功夫) 的高层次，习修此法者多是研究禅密功的同道人。触类可旁通。因此，凡在诸如“阴阳合气法 (人部)”、“禅密灌顶法”、“神通法”中提过的，在这里就不在陈述了。(本文已被浏览 29137 次)

发布人：三三

上篇新闻：武当龙门真传《九宫旋转十二法》

推荐给我的好友

下篇新闻：大雁气功前六十四式



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6条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论

 2004-04-01 孤独隐人 

评: 相信气功偏差是个较严重的社会问题, 现国家中医管理局已拟开纠偏班, 患者朋友赶快去报名啊, 联系电话010-64286906

 2004-02-26 xiehaibo

评: 当睡时, 我把2手解脱印时间久了就会觉得把腹部压地很不舒服, 肘下垫东西都没用, 请高手指教, 另外篇数是安天数由3, 6, 9 直到36篇, 还是每天9篇?

 2004-02-22 李禅

评: 禅密功是80年代中末期由刘汉文老师传出的属于西藏宁玛教的修持法门, 是一部极为严谨, 系统的好功法! 望有心人从中得益, 也算是不违"秉承天意, 普渡众生"!

 2004-02-01 lumile 

评: 气功的修炼方法虽然不同, 可是其原理相同, 都已经超出现代科学的范围, 是实物质与虚物质所形成的既相互矛盾又相互依赖的科学范畴! 就象肉体与灵魂.....

 2003-12-18 EVA 

评: 天梯是喉咙的意思

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.