

刘金胜 著



清心健康法

亮丽容貌修习术 排毒清身法 清心健康法冥想基础理论 清心健康法冥想习练方法



健康法练习DVD
冥想语音MP3

清心健康法是一种适合于全民健康运动的祛病健身方法，集健身操、美容法、排毒法与调整潜意识的冥想疗法（心理疗法）于一体。简单易学，效果好，适合各年龄段人士习练。可助人心平气和，祛除烦恼，身体强健，容貌年轻，延缓衰老。

广东出版集团
花城出版社

刘金胜 著

清心健康法

亮丽容貌修习术

排毒清身法

清心健康法冥想基础理论

清心健康法冥想习练方法



广东省出版集团
花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清心健康法 / 刘金胜著. — 广州: 花城出版社, 2008. 7
ISBN 978-7-5360-5309-0

I. 清… II. 刘… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 037214 号

责任编辑: 林宋瑜 颜展敏 揭莉琳

视觉设计: 蒲伟生

内文版式: 罗子安

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 河源市天才印务有限公司

(河源市高新技术开发区)

开 本 880×1230 (毫米) 24 开

印 张 9

字 数 100,000 字

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-10,000 册

定 价 39.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602819

编辑部电话: 020-37592135 37592134



2008年5月26日刘金胜医生与部分工作人员合影于深圳市工人文化宫培训中心



2008年3月，刘金胜医生等在深圳罗湖区湖贝新村为社区居民开展义诊活动



1995年9月，刘金胜先生访日，在富士山留影



2007年4月，刘金胜医生与部分工作人员合影于深圳市工人文化宫培训中心门前，右二为刘金胜医生。



2008年3月刘金胜医生在深圳市某社区为居民义诊。



1995年9月，刘金胜医生访日，在富士山下留影。



2007年3月刘金胜医生等在深圳市东门社区开展健康讲座活动。左二为刘金胜医生。



2007年3月，在深圳市罗湖区东门社区开展健康讲座活动。刘金胜医生为社区居民进行检查颈椎病情况的演示。

前言 健康在于自身

由于工作的关系，我接触过很多患者，有的人得了不治之症最后竟然可以痊愈，有的人因为暂时不能治愈的疾病，成天担心害怕，怀疑自己的病情越来越严重，怕丢掉性命，结果真的没有命了。为什么呢？我发现了一个道理，就是意识的重要性。意识可以调动潜意识，潜意识可以调整人体生物钟及生物信息场，使人的身体产生变化，良好的意识可以对身体起到积极的作用，可以调节身体的阴阳，使身体的生物钟更加有序化，达到稳定情绪，祛除烦恼，健身开智，防病治病的作用。如果经常出现恐惧、忧愁、烦恼等意识状态，那么就可以造成身体的生物信息场紊乱，无序化，出现阴阳失调，体质下降，神经衰弱，使原有的疾病加重或者可能增加新的疾病。

我认为，天下没有治不了的疾病。那么为什么还有很多疾病治疗不了呢？因为没有找到方法。常言讲：“一把钥匙开一把锁。”如果找对了钥匙就能打开锁。宇宙中阴阳对立统一，没有独立存在的一方，如果疾病为阴，治疗的方法就为阳，找到了阳就能制约阴，阴阳合和，疾病就被治疗好了。所以，如果找到了治疗的方法，就没有治不了的病。那么怎样才能找到方法呢？我可以肯定地说，从自身找就是最好的方法之一。我希望读者能明白一个道理，

就是我们的身体在宇宙中有形有质，为阴；我们的身体对应方面就是自己的生物信息场，为阳。调整生物信息场就是治疗生命本体最行之有效的方法，它就是治疗疾病的钥匙。那么如何调整生物信息场呢？主要的方法之一就是
通过冥想以及与冥想有关的身体姿势、形态来调动潜意识，潜意识给生物钟（生物场）发出指令，从而调整好你的身体。清心健康法及其冥想法就是行之有效的、最快捷方式的方法之一。如果你认真地按要求去做，我相信你很快会有所感觉，并有可能出现奇迹。清心健康法既可以治病，又可以防病、健身，使人容貌年轻、气质高雅，并能增强体质、强壮身体，使你心情愉快，精神饱满，以旺盛的精力迎接社会的挑战，创造人生价值，享受美好生活！大家都来修习清心健康法吧！愿《清心健康法》一书的问世能为读者带来实实在在的好处。

本书为作者多年修习清心健康法的体会、经验与心得，不足之处敬请谅解并不吝赐教，本人将非常感谢！

刘金胜

于2006年8月20日

自序 我的清心健康缘

我出生在1967年的冬天，家境贫寒，出生地是中国北方的大城市——长春。这座城市是当年日本侵略中国时扶植的号称满洲国的国都。日本战败后被中国政府收回，经过战争的洗礼，整座城市破烂不堪，满目疮痍。在我小时候记事时，还能看到战争的痕迹。后来有很多地方的人拥入了这座城市，组成了新的市民，多数是山东、河北和长春市周边的，少数是其他各地的。我们家也从长春市周边的乡下搬入了这个城市，独自拥有了一套院落和几间草坯房。工厂招工，父亲就当了工人。那时的生活状况非常艰难，父亲就养了几只羊，用羊奶来补充粮食，多余的又卖给别人。后来，这些羊生了很多羔羊，渐渐地组成了一个羊群，我小时就自然而然地变成了放羊娃。当时只有5岁，这个年龄在现今生活中能承担这样的担子是不可思议的，但那时没有办法，因为爷爷经常在农村生活，况且年纪很大了，父亲每天要工作，当时的中国每周只有一天的休息日，母亲要照顾3岁的弟弟和刚出生的妹妹，放羊任务就自然落在我的身上。也正因如此，后来才与恩师——茅山上清派尘空道长相识，并蒙不弃将道家健康养生之术尽悉相传于我。才有了我以后传播健康法、造福群众的条件，并且使自己更加认识自然，洞察人生，获益

良多。

人的记忆有好有坏，有天生就很好的，也有后天通过反复的意识叠加而难以忘怀的。而我是属于前者，一生中大多数经历过的事情很难忘记，历历在目。从小时候在土炕席上爬行，到以后学医、治病、讲学，基本上所有的事情都有着清晰的记忆。

在我5岁时，经常赶着一群羊到长春市动植物园内放牧。据传说，当时的长春市动植物园是全亚洲占地面积最大的，老百姓都叫它老虎公园。里面甚是荒凉，没有游园的人，只有半人多高的荒草和各种野生的花果，自然环境非常美丽。与它不协调的就是园内战争时期留下的碉堡和公园墙壁上多得难以计数的弹痕，可见当时战争的惨烈。放牧时曾经发现过一些骨头，我后来回忆想到可能是战争时期的遗骨，因为我在公园内还看到过人的头颅骨。到了夜晚的时候，公园内阴森森的，真是很可怕。当时的大人们在夜晚也没有谁敢随意进入公园，我想他们一定明白公园里的故事。但是我的羊儿们却非常喜欢这儿的青草，没有办法，只有经常领它们来，有时要到很晚才回家。

一天清晨，我按惯例准时领着羊儿们来吃草，到了一块它们最喜欢的吃草地带，解散了羊群，任它们自由地享受美味。我也放松下来，坐在草地上呼吸着清新的空气，全身舒服极了。不经意间抬头一望，对面树林中有一个人正在打拳，仔细一看是一位老人，身材较小、干瘦，但双目如电，精神抖擞。我当时还是头一次看到这样打拳的场景，很是奇怪。看到他时而左右跳动、时而上下翻滚、伸脚踢腿，感觉十分有意思。我记忆最为深刻的是他打出的拳风呼呼作响，那拳风与现代电影拍摄中的拳风声音一模一样，我想起来十分感慨，直到现在我还是达不到他当年的内功程度。从那以后，我接触

过很多武林高手，没有看到过任何人打拳出现像他那样凌厉的风声。这老者打完拳，来到一棵树前。这是一棵杨树，直径大约有一尺多。我见这老人用双手一左一右地拍打树的两侧，只听到“咚咚”的闷响，不见树干摇晃，他拍打了大约半小时，然后向我看了看，就离开了这里。我走近一看，直惊得目瞪口呆，只见双手拍过的树干部位向内塌陷，两侧的弧形没有了，树皮乌黑，但是这棵树却一直没有死，很多年后我看见它还是屹立在那里。这种现象在我幼小的心里留下了深深的烙印。自那天以后，我就更是天天领着羊儿准时来到这里，主要是想看看这个奇怪的老人。让我心里喜悦的是，我每天早晨来到这里都能看到这位老人在练功，也没有回避我的意思。时间长了，有时还问我好多我家里的情况，和我聊一些我感兴趣的事情，非常关心我。我觉得他非常和蔼可亲，渐渐地就产生了一种亲情感，每天分开都依依不舍。突然有一天，老人见我看他练功很入神，就对我说：“如果你喜欢，今后就跟我一起练功吧，我来教你。”我闻此言后欣喜若狂，心中还想：“我练功后就再也不怕被抢劫了，还可以把他们打成树皮一样。”完全是一副孩童的心理。在那个年代，治安很乱，很多大人也没有多少文化，不能很好地教育小孩，所以我经常被大一些的小孩抢劫。于是从那一天起，我就被老人收为徒弟，天天跟随着他练功。

初时练功，需要打基础，习练基本功，进行呼吸、吐纳、打坐、冥想等内功基础锻炼，外功则以习练“易筋经”为主，每天要抻筋拔骨，锻炼皮肤、肌肉等组织。有人称为内练一口气，外练筋骨皮。所谓武功，就是说练武术时必须修习内功，不然学出来的只是花拳绣腿，没有用处。而修习内功时，必须有舒展筋骨等武术动作，这样才能促进全身经络和关窍的畅通，

有利于内气达到更高的层次，产生更大的作用。如果全身气脉畅通，内脏功能就会强壮，疾病就会消除，身体就会非常健康，身体的抗病能力也会增强，不容易生病，所以练功同样也是可以治病和健身的。在练功的同时，师傅就会经常讲一些功理，比如什么是太极、什么是八卦、五行、十天干、十二地支等基本常识，渐渐地明白基本常识后，就开始为我讲授更深奥的功理，也可以说是一门哲学的理念。

师傅掌握着一本道家经书，是记载以信息与能量调整身体、祛病强身的著作。经书中讲“灵”与“丹”的理念，后来我理解经中的“灵”是为灵感、信息与空间；“丹”是把握灵感与信息及进入空间的能量，为非空之空，为太极盘中区的S线，为无极盘；此经就是让人以一定的方法来调动非空之空的宇宙本源信息能量，使之进入各个空间并使空间信息进行转换。修习丹经中的方法，可使人祛除疾病、延年益寿、心态平和、并可激发人体潜在机能，应和大自然中的能量信息，进入多维空间，体验到常人所想象不到的快乐，更深刻地认识宇宙运化规律，了解人生。由于此经是宗教书籍，所以有一些宗教观点，如果以宗教观来看此经，目的就是成佛、得道或位列大罗仙班。因为我本人并不迷信，所以我后来传播的都是选取经中强身、养生、治病的方法进行推广，现命名为“清心健康法”。

丹经由初级、中级、高级3个部分组成。初级部分以行气、祛病、疏通经络、强壮身体、培养元气为主，共分为4个大层次；中级部分以身外身、元神离体及修习阳神为主，由于这一部分修习空间转换比较多，所以非常有趣，在修习过程中会产生很多意想不到的事情，比如坐禅时，会幻想到人的另一个自我可以到其他的空间遨游，接触其他空间的人与事物，美丽的仙

山、奇怪的动物、植物等；中级部分也分为4个大层次，最高层次为炁通百脉，达到大周天搬运功能；高级部分具有浓厚的宗教色彩，分为2大部分，一部分为合虚入道，另一部分为无中生万物，以宗教观来讲，修成后可达到分身术、化身术、变化术，得道成仙、成佛。丹经中主张仙佛合宗，佛道兼容，万法归宗，宗即为天道大自然。

丹经中，不仅要求修习功夫增长功力，而且还要求修习心性，心里要平和，状态要美好、光明；心要虚、空、宽阔，气质要高硕、充盈、实在，但不可狂妄和傲气。丹经上有一句话叫“心虚空而诚度，意充盈而卑谦”，讲的就是心性修习的状态之一。

自从跟随师父修习以后，我就每天刻苦地练功，因为我很感兴趣，师父不仅教我练功，而且还经常讲一些故事，有神、佛的故事，有功夫的传奇，有修行时需要开悟的故事等。有一个故事我现在还记得，就是有一个老和尚和小和尚在打坐修习，突然外面刮起了大风，吹动着旗杆上的旗子“哗哗”作响。于是，老和尚就问小和尚：“徒弟呀，外面风刮旗子，是旗动还是风动啊？”小和尚说：“是风动呀，因为是风吹旗子。”老和尚说：“不对。”“那就是旗动了，因为风吹旗子，只看见旗动，而没有看见风。”小和尚又回答道。老和尚说：“也不对。”“噢，我明白了，一定是风和旗子一齐动。”小和尚很高兴地说。老和尚说：“都错了，告诉你吧，那是你的心在动。”这个故事就是说明了修习者在一定的修习过程和开悟中，是以心来衡量事物的变化，要外动内不动、安静地修习自己的心。同时，师父还讲了很多修习到一定层次时出现的现象，这些现象也是很有趣的，随着我修习的深入，一点点就显现出来了。

在我修习两三个月之后，一些奇特的现象就发生了。首先是肚子每天都经常发热，暖融融的，非常舒服，渐渐地每天全身有时也会发热，感觉力气增大了很多，有用不完的力气，经常有一个热团在身体中窜来窜去，特别美妙。随着修习时间的增长，我感觉热团溶化在整个身体中了。这一段时间我体会到心胸很宽很宽，好像整个宇宙都是我的，世界上只有我一个人，总是用一种很高尚的状态看待人，看到邻居家的小孩有什么困难就义不容辞地去帮助他，同时还具有了一种慈悲的心理，看到别人做错事了，就想：他的思想怎么意识不到这个问题，结果做错了，真可悲呀。然后又想：他的思想里认识不到这个问题，做错了也要宽容，要帮助他改过才好。于是我就会主动地去帮助他。

下面我将习练丹经后出现的一些奇特现象讲述出来，以便与大家更好地探讨，科学地分析。因为到现在有些现象我还是搞不懂，但我确实经历了那样的过程。

转眼间，半年过去了。我修习的境界在不断地进展，头脑里出现各种五颜六色的美丽光色，大脑内越来越亮，就像有一个太阳在发光。渐渐地，大脑中的光色在闭上双眼时的亮度超过了睁开眼睛看到的外界自然光，光色最亮时应该是外界自然光的两倍以上。同时，大脑中经常出现“啪啪”的声响，过很多年以后我才明白，那种现象是在开发大脑细胞，“啪啪”的声响是启动闲置没用的脑细胞。

一天，我练完功后，赶着羊群回到家，躺在床上又练起了卧式养生法。练着练着，突然发现大脑中的左侧越来越亮，逐渐地穿透了太阳穴，天哪！第二天把这种现象告诉了师父，师父说：“这不值得高兴，要把持着心态，

要平和，要无所谓。”有一句话讲：大道不可以示人，示之失之。

自从我的太阳穴可以明亮后，大脑内的正中部位（也就是泥丸宫）也开始比以前更亮。渐渐地，大脑中的光亮经常向身体内脏自然而然地照射下去，内脏也开始明亮起来，这种现象可能就是著名医学家李时珍所讲的“观内景隧道”吧。

一年又一年，转眼间三年过去了。当年初学时的好奇心已经过去了，心态平和了，出现了很多奇怪的现象也认为是必然的了。到了什么层次就必然有对应的反应，身体现象也由观景的层次进入更深的内在修习状态。

一天清晨，我按时跟随师父修功，师父在打拳，我则在一片野花丛中盘坐修习内功，渐渐进入一种清清明明的状态，不久后就忘记了自己的存在，感觉只有一丝意识存在于宇宙中，不知道过了多久，就听到远处有一个声音说：“回过来吧。”我细听一下，是师父，于是我就往现实中找状态，但是在大脑里一时还不能完全转过来，就想我到底在哪里呢？我的身体呢？过了一段时间，才渐渐明白过来：自己在这里修习内功，达到了忘我的境界。这种境界是比较高级的，增长功力是非常快的，常言道：“洞中方一日，世间已千年”，就是形容这种忘我的进入一定空间的修习状态。

在习练丹经过程中，有很多难以忘怀的事情，在丹经的层次里有一层叫六根震动，脱胎换骨。六根是为眼、耳、鼻、舌、身、意，六根震动就是身体中的所有器官都在变，包括意识。脱胎换骨就是所谓脱去凡胎换来仙骨（宗教讲法）。在这一阶段身体的反应特别明显，有的人也会害怕，不敢练下去。刚开始出现反应时，身体有一种针刺感，不定时的，说不清在什么时候，突然就像有一根针一样扎到身上，很痛，防不胜防，渐渐地越扎越多，

初时扎一根或二根，一阶段后就三五根或十几根，最后全身都在扎，瞬间的疼痛，几秒钟就过去了，习惯就好了。其实这是开全身的穴位和关窍，是六根震动的现象之一。大概有半年左右的时间才能过了这个状态，在这半年的时间里会伴随着全身骨质的变化。当针扎状态停止后，骨质变化的情况反而越来越大，感觉最明显的是头骨。坐禅时，有时会听到头脑里有炸响，初时炸的次数少，时间长了次数就越来越多。然后你就会发现你的前额骨比以前高了，头顶骨也改变了，不是出现缝隙就是出现凸凹不平的现象。随着功力的增加，头脑的炸声更响，像打雷一样。但是不要害怕，大脑只会越来越好，不会炸坏的，也只是你一个人能听到，别人听不到，因为那是其他空间的炸响声。这就是脱胎换骨的现象之一。

一个子时的夜晚，我在参禅打坐，渐渐入定，无人无我，物我两忘，这样不知过了多久，恍惚之间，一丝性光^{〔注〕}照亮大脑，猛然间听到狂风大作，“呜呜”的呼啸声裹卷着头部席卷全身。我就犹如大海中狂风骤雨里的一叶孤舟，无处容身，无法坚持。这时，大脑中出现炸雷声，“咣……咣……”的非常响亮，比以前出现的声响不知大了多少倍，总之很响，好像我的头部要被炸裂。我感觉在这响亮的炸雷声背后，隐藏着更为可怕的爆炸。我极力控制着，拼命地挣扎着，怕出现更加恐怖的情景。这时，狂风愈加猛烈，在我身周形成了漩涡，并且出现了一个黑洞，强烈的漩涡要把我的身体吸进黑洞中。我实在受不了，太可怕了，我想如果把我吸进去肯定没命了，我用尽了所有的力气才摆脱这种状态，一点一点的，千辛万苦，总算脱离了这些狂风、黑洞与爆炸，真是万幸！逃回来了！第二天，我把经历告诉了师父，师父哈哈大笑，说不要怕，古人言：“不愁不活，只愁不死。”这是很多人想

求都求不到的状态，你放松下来，顺其自然也就过关了。晚上，我继续练功，这些现象与状态又来了，可是我还是非常恐惧，临到关键时刻又逃离回来，就这样持续了十几天。有一天，不知师父是真生气了还是激将法，对我吼道：“死就死了呗，有什么可怕，怎么那么怕死，况且也不会真死掉。”晚上练功，想起了师父的怒骂，怕今晚过不了关，明天还要挨骂，心一横，想到：死就死吧，可能也比这样天天担惊受怕、痛苦折磨好受吧！状态上来了，又是狂风、爆炸和黑洞。我放松了全身，心态调整为无所谓，不怕死了。风越刮越大，头部的爆炸越来越响，我看到头被炸裂开了，一颗颗的牙齿掉了下来，全身都被炸开了，七零八落散乱地抛在旁边，只剩下思想意识还很清晰。黑洞张开了，夹杂着狂风把我吞到了洞里。在黑洞里不知过了多久，突然眼前一亮，“哎！”我看到了自己还是坐禅的姿势，肉体还好好地在这里，真奇怪，我还没有死，我还是在这坐禅，搓搓手收势，恢复了状态，太神奇了！从那以后，又经历了几次相同的经历，渐渐地风小了，爆炸声小了，黑洞出现的次数少了，我可以顺利自由地用元神进入了一些常人所感受不到的真实奇妙的空间了。这一关，我算过去了！

斗转星移，不知不觉中，我13岁了，跟随师父修习丹经已经8年。一天，师父把我叫到身边，跟我说：“我要走了，以后有机缘会来看你。”原来师父是道人，法号“尘空”。

师父离开后，我练功更加刻苦，因为练功对我而言已经很自然了，不是苦而是乐。它可以摆脱世间的烦恼，用更加深刻的宇宙观来看待事物，心胸宽阔，不计小利，不自私，自利利他，所以性格温和，彬彬有礼，赢得大家的喜爱。后来，我又向长春般若寺的相宝大师学习佛法，了解了佛家的一些

知识和修习方法，使我的修行状态又提升了很多。我的爷爷看到我喜欢修行，也很高兴，在学校放寒假和暑假的时候，经常领我出外行医。据说我爷爷以前有很多田地，并贩运马匹，在北方和蒙古买马，运到沈阳（当时叫奉天）张作霖的部队卖掉，以此累积了一些财富。一天，我爷爷在家大院门前发现了一个身负重伤、奄奄一息的人，于是叫人把他抬进了家里，并悉心照料，救活了这个人。这人身体养好后，就对我爷爷说：“我无以为报，但是掌握着一些中医绝学，就全教给你吧，算是我报恩了吧。”于是就留在家里把他所学尽数教给了我爷爷。1948年，发生了一次战争，军队把我爷爷所有的马匹都征去拉大炮。没过多久，家里衰落了。没别的事情可做，我爷爷就帮人治病，不为赚钱，只是想做些善事积点德。在我小时候，爷爷就经常教我一些中医的基本知识，背一些药物的属性及汤头歌诀等，有时还讲些中医的阴阳学说。所以我受爷爷的熏染，也很喜欢行医，并掌握了一套专治颈椎病与腰椎病的神奇正骨术、鬼门十三针及一些中药配伍的秘方。我18岁时爷爷去世了，我就由跟随爷爷行医变成了独立行医。因为我跟爷爷行医已经出名了，爷爷没了，大家就自然找我了。我治病时，经常琢磨着怎么治疗才能更好，还有没有更好的特殊治病方法，通过摸索与实践，逐渐地把我所学的丹经中的治疗法与某些术数类融合到中医治疗中，竟然也产生了很好的效果。同时经过了多年的验证，治愈了很多患者，效果非常神奇，以至于在北方某城市，他们拿我当神医对待，当然我并不希望他们这样看待我。

1988年，由于找我看病的人太多，而我又没有时间出诊给他们看病，尤其我还要学习，所以只好在中国北方的吉林工业大学院内租了两间房，开办了一个私人诊所，在那里给大家看病。