

回归自然

胡梦婕 编著



仅将此书献给热爱生命，热爱
大自然的人们！

期望您结缘回归自然功，自自
然然地做人，平平安安地生活，健
健康康地过一生！

道法自然

書贈回回自然幼如張景第





人生不苦短，大法在自然，
烦恼有菩提，道应皆是缘。

——胡梦婕



■1992年12月,胡梦婕受夏日东活佛亲传加持,赐名“妙慧佛母”。



▲1992年,胡梦婕拜访栖山匡常修道长。



▲1996年3月2日,《国际气功报》社常务副社长、副总编刘权寿为胡梦婕拍摄练功照片时,身旁出现的光柱。



■胡梦婕的《回归自然功》和她乐于为人治病的事迹在广大群众中引起了强烈反响。图为陕西省新闻出版局报刊处和《国际气功报》社负责人对她进行采访。



■1996年4月19日，胡梦婕在西安市委礼堂作带功报告。



■当胡梦婕唱起带功催眠歌时，会场上不少听众很快进入了深度睡眠状态。

■胡梦健在组场报告会上，凝神运气，为群众调理身体，医治疾病。



■胡梦健在山东即墨市与参加《回归自然功》学习班的部分学员合影。



■1993年8月，胡梦健在广东省新会市为患者治病时出现的奇特景象。



作者的话

记得初参加工作时，曾作为一个“赤脚医生”身背小药箱去陕北老区巡回医疗。那时，使我心灵感受最深切的，莫过于“苦”和“病”的可怕。当时，几时的幻想——像济公那样手到病除，救人于急难之中，渐渐变成了一种愿望；当然，除了努力工作和学习，其余的是不敢想象的。忽忽20多年过去了，祖国各地已旧貌换新颜，人民的生活水平已非昔日可比，只是病魔这个人类的顽敌，仍未在现代医学和现代高科技面前却步。每当我看到医药无效患者辗转病床痛苦的情况时，心头总感到莫名的愧疚和不安。直到70年代末，随着“耳朵认字”特异功能的面世，特别是此后不久兴起的气功热潮，使我一下子惊奇地看到了另一个古老、神秘而又崭新的世界！尤其是一个偶然的机遇我亲身接触了气功，并且惊讶地发现在自己身上也开始出现过去连想也不敢想的一些奇特变化。但久久地，即使我一挥手，几句话，治好了疑难病患者时，我仍觉得自己感觉还是过去的我，普普通通，一点也不值得大惊小怪。不是吗？特异功能本来人人具有，区别在于开发和未开发罢了。倒是气功，这一中华民族的传统瑰宝，确实是应该大书特书、大写特写的一件事情。正如著名科学家钱学森教授所

言：“人体科学一旦发展起来，我看是了不起的。在这方面我们一定能远远超过世界各国……”。亲身的体验和实践的成功，使我与气功结下了不解之缘。但在学习、研究气功的过程中，我也发现传统的佛家、道家、医家、儒家等门派的功法过于繁杂，而且在许多问题的认识上和看法上往往大相径庭。复杂的招式、过多的意念活动也与现代人的生活节奏难以切合。我就想，要有一种既简单，效率又高，效果又好的功法就好了。是先哲老子的一句话“道法自然”，使我一下子明白过来！古人说：“万法归宗”，“万法归一”，归根结底就是要回归到自然之道。大自然就是我们最好的老师！不仅对修习气功的人是如此，可以说对整个人类都是如此。难道不是吗？当前世界上存在的环境污染、资源破坏，森林、水源、土地的危机，无不是因为急功近利，违背了自然之道，破坏了自然生态平衡所造成的恶果。因此，倡导气功的修习，决不应该只把它看成健身之道，更重要的，是心性、思想意识的修炼。这样认识气功，才能达到度己度人的目的，才会对社会、对人类做出大的贡献。

我本人传功、教功时间不长，阅历尚浅。“回归自然功”也是自己希图将我国古老的传统文化与现代科学结合起来的一个尝试，经过近十年的实践证明，效果还是好的。“回归自然功”经各地患者与学员修习，不仅对许多病症包括一些中、西医棘手的疑难病症都有很好的治疗效果，而且在增智开慧、开发人体潜能及生物养殖方面，都取得了一些可喜的进展。在这里我应该特别指出的是，“回归自然

功”应该是我的众位明师和诸多热心相助的气功修炼者、爱好者智慧的结晶，是他们的心血共同浇灌的花朵。尤其是夏日东活佛、医常修道长及一些无名而有真才的佛、道和民间的高师大德，他们对我的加持与教诲，我将永生铭记心中。

还要说明的一点是，书中所举病例，及通过修习“回归自然功”治愈了疾病的患者，投功后出现特异功能的学员，均为其本人所写的第一手材料（见本书《动人的回音》），其姓名、地址真实不虚，可经验证。当然，这只是选登了大量的来信和学功体会材料的一部分而已。

此书的出版，是以传统文化与现代科学的辩证哲理阐述与论证本功法在修心、健身、疗疾、开发人体潜能等方面的应用及其生息转化的关系。亦希望能在金钱和物欲的热浪中，送去一股清凉、洁净的自然之风，让我们更好地认识自我，认识生命，认识世界，认识真理。希望它能为人们所满意，所接受，那将是我衷心的期望和心愿。

胡梦健

1996年3月25日

XAN 7/14

目 录

作者的话.....	(1)
不争春的报春花	
——记《回归自然功》创编人胡梦捷女士.....	(1)

关于气功

一、关于气	(17)
二、关于功	(18)
三、关于功的掌握	(19)
四、关于阴阳	(20)
五、关于炼丹	(21)
六、关于人天合一	(23)

回归自然功

一、回归自然是心的呼唤	(25)
二、回归自然功的特点	(30)
回归自然功的修炼	(33)



C

40258



1. 心性的修炼	(33)
2. 自然之道和修炼的关系	(35)
3. 自发动与自发功	(39)
4. “信息语”、“宇宙语”	(42)
5. 辟谷现象	(44)
6. 特异功能现象	(46)
四、功理与功法	(49)
(一) 回归自然功一部功	(52)
1. 吞丹食气法	(52)
2. 开合拉气法	(54)
3. 采气归丹法	(56)
(1) 动功	(56)
(2) 站桩功	(58)
(3) 法轮常转	(59)
4. 收功	(60)
5. 坐式静功	(60)
6. 卧式静功	(62)
(1) 自然式	(62)
(2) 睡仙式	(63)
7. 辅助功法	(63)
(1) 补脑健腰功	(63)
(2) 太和舒心功	(63)
(3) 游龙搅柱功	(64)
(二) 回归自然功二部功	(66)

1. 要求·····	(66)
2. 动功·····	(66)
3. 坐式静功·····	(68)
4. 卧式静功·····	(69)
(1) 回归婴儿式·····	(69)
(2) 阴阳和合式·····	(69)
(三) 明目增慧功·····	(70)
1. 明目法·····	(71)
2. 舒肝补肾法·····	(72)
3. 健脑开慧法·····	(72)

气功测病治病法

1. 测病法·····	(74)
(1) 体感测病法·····	(74)
(2) 手感测病法·····	(74)
(3) 透视诊病法·····	(74)
(4) 灵感测病法·····	(75)
2. 气功治病法·····	(75)
(1) 抓排病气法·····	(75)
(2) 指掌疗法·····	(75)
(3) 疏导疗法·····	(75)
(4) 意念疗法·····	(76)
(5) 气功针疗法·····	(76)
(6) 符咒疗法·····	(76)

- (7) 观师默相法..... (76)
- (8) 回归自然法..... (76)

常见病气功治疗法

1. 头痛眩晕 (78)
2. 感冒鼻塞 (78)
3. 发烧 (78)
4. 耳鸣耳聋 (79)
5. 牙痛 (79)
6. 咽炎、扁桃腺炎 (79)
7. 气管炎、肺气肿 (79)
8. 高血压 (80)
9. 颈椎增生 (80)
10. 腰肌劳损、腰椎尖盘突出、增生 (80)
11. 肩周炎 (80)
12. 心脏病 (81)
13. 偏瘫 (81)
14. 肿瘤 (81)
15. 糖尿病 (81)
16. 乙肝、胆囊炎 (82)
17. 肾、胆结石 (82)
18. 胃炎、肠炎、三焦不通 (82)
19. 菌痢、消化不良、腹泻 (83)
20. 不孕症、月经不调 (83)

21. 减肥	(83)
22. 身体虚弱、练功时出现一时性晕厥	(84)
23. 因调息不当出现的头昏、胸闷	(84)

日常保健练功法

练功注意事项

动人的回音

辟谷三年多，疾病无踪影	(89)
回归自然功给我带来福音	(90)
练了“回归自然功”，秃子头上长黑发	(92)
神功显威力，给我好教益	(94)
我尝到了回归自然功的甜头	(96)
神功奇法驱病魔	(98)
近视得治余病除	(99)
内功补气血 生命得再生	(100)
瘤子无踪又减肥	(102)
我亲眼见到的事实	(103)
除病接骨有神通	(105)
我亲身体会到气功的神奇	(107)
治病不用药，妙手能回春	(108)
神功显奇效 痛苦一朝消	(108)

小姜涛的故事.....	(109)
练功出偏 手到病除.....	(111)
神奇的《回归自然功》.....	(112)
不受开刀之苦 肿瘤不翼而飞.....	(114)
老师帮我开“天目”.....	(115)
一位家长的话.....	(116)
一个军人的奇异感受.....	(117)
一封简短的信.....	(118)
奇妙的现象,真切的感受.....	(118)
深深地感谢.....	(121)
“回归自然功”应用在科学养鸡上的收获.....	(122)
回归自然功对我有一种感召力.....	(123)
胡梦婕老师的信息为我治好了伤痛.....	(124)
“回归自然功”与我们同行.....	(125)
说不奇亦奇,说奇亦不奇.....	(127)

病例选登

★ ★ ★ ★ ★

附一: 养生保健常识.....	(134)
一、四季养生.....	(135)
1. 春季.....	(135)
2. 夏季.....	(136)
3. 秋季.....	(137)
4. 冬季.....	(139)

二、饮食养生·····	(140)
1. 抗衰老食物·····	(141)
2. 食疗方选·····	(142)
3. 饮食忌口·····	(145)
三、房室养生·····	(146)
1. 强精防泄法·····	(149)
2. 固精气法·····	(149)
3. 培元固本法·····	(150)
四、自然养生法·····	(150)
五、养生保健的简易方法——按摩·····	(153)
附二：有关气功常识问题解释·····	(157)
附三：有关人体经络穴位图例·····	(162)
后记·····	(173)