

中国慧莲功

功法教程

创始人陈林峰 著

电子工业出版社

中国慧莲功

功法教程

创始人陈林峰 著

电子工业出版社

内 容 简 介

本教材是与中国慧莲功录像带配套使用,教材集慧莲功之精华部分,简单明了,易学、易练。书后还选编了陈林峰大师与科研单位所做的科学试验报告和陈大师的一些事迹,读来令人惊叹不已。

《中国慧莲功功法教程》

创始人陈林峰 著

责任编辑:林培 封面设计:田宝忠

电子工业出版社出版(北京海淀区万寿路)

电子工业出版社发行 各地新华书店经销

门头沟胶印厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张 2.125 字数 45.5 千字

1989年6月第一版 1989年6月第一次印刷

印数:1—10000 册 定价:0.95 元

统一书号:ISBN 7-5053-0670-7/Z·150

中國慧達功學內深奧
在研究發展造福大以
一九八九年四月一日
王任重

人大常委会副委员长王任重题词

習練氣功
保健強身

中國慧蓮功

楊純

庚午九月

原卫生部副部长杨纯题词

六字大明真言

唵 阿 彌 陀 佛

陈林举居士嘱

郭元兴敬书



中国佛教协会常务理事
中国佛教文化研究所高级研究员

郭元兴

慧生菩提而生機無域

蓮發真如心發蓮多圖

慧蓮 竹屏山老陳林筆意 李燕

著名书画气功易经家李燕题词

中国慧莲功格言：

諸惡莫作
眾善奉行
人體科學
妙法無上
慈航普渡
救苦尋聲
志同道合
覺悟圓滿

前 言

中国慧莲功属佛家正宗上乘功法,是民族文化的瑰宝,又是当今气功园中最为系统而奏效的高级气功。陈大师一九六二年生于江苏南通,五岁随父练功,同时独得高僧真传,十四岁行医济民,并潜心研究人体科学,结合多年的实践,习定生慧而悟创了慧莲功。该功经全国百万学员的验证和科研单位检定,确认其效,气感强,功能大,无偏差,易学实用,哲理深奥,是一门高技术。同道及有志之士若能研究弄清其机理,必将产生一场科学革命,对社会的效益难以估量。

本书内容有合气功法、大乘功法、速效外气训练法以及气功的诊断和治疗功法等,内容丰富。为了便于学员更好地掌握运用功法,电子工业出版社音像部录制出版了由陈林峰大师亲授的中国慧莲功信息助功录像带及本教材。

陈大师所悟创的中国慧莲功,集古今中外功理功法之精华,广征博引,因人而施,由浅入深,而深浅宛然,遂开智慧之法门,实谓匠心独具。十几年来,陈大师的足迹遍及大江南北,震动了科技界、高等学府和新闻界,不仅为数十万患者解除了病魔痛苦,而且与许多科研单位协作,使激光、 γ 能源、生物分子结构、传感器性能、天平的重心平衡、记忆合金、生理盐水等均发生变化。由此可见中国慧莲功的科学性、真实性、客观性以及陈大师超人的功能和功德。被大众称赞为“神功盖世、济世活佛”。

陈林峰大师现任中国慧莲功研究总会理事长、《人体科学报》总编辑、东方振动和噪声技术研究所生命科学研究部主任、深圳市气功康复中心气功与特异功能检测主任专家以及其他单位和气功研究会、分会等名誉会长及顾问。

目前求功者云集，团体求教者频频，远离者心切难获。陈大师以无私之情，普渡众生之弘愿，把中国慧莲功制成了声形兼具的信息助功录像带，奉献给广大人士，造福于人类。若能随该片进行学练，自有大师的独特信息，使您进入清静无比，安乐自在的高级气功态，达到驱邪扶正、祛病延年、开发智慧、激发人体潜能、净化心灵、获得真谛、觉悟圆满的目的。

慧莲功信息助功录像带在拍摄过程中得到了福建省有关领导的支持和福州华侨塑料厂侨联办、《未知世界》报、福建省军区及厦门及莆田军分区、福建省科协 and 科委、福建省国际文化交流中心和莆田及厦门安全局、福建省人体科学学会、中国慧莲功总会福建分会、福建省体委、福建省佛协、广华寺、南普陀、鼓山寺、福建中旅社、华侨大厦等单位的协助，圆满完成了中国慧莲功录像的任务，在此一并表示谢意。

序言

人不愧为万物之灵。

人本身的智能不断地发展圆满。

走向了月球，走向了太空，给世界赋于深深的爱。

大千世界浩瀚的苍穹，万千之变，这巨系统期待吾辈不断地去认识、开发、作用。

在这巨系统之中，就有古老而新生被人们称为神奇的学科。

被视为第四次浪潮的革命，将给你、我、世界、人类带来不可估量的功绩、造福于众生。

它就是气功。

而气功中尤为系统、上乘、奏效的就是著名气功大师陈林峰研究员所创的中国慧莲功气功法

目 录

一、中国慧莲功与人类社会

二、合气功法

三、大乘功法

四、速效训练法

五、念力诊疗法

六、注意事项与体察

七、中国慧莲功见闻汇编

八、科研报告

编 后

一、中国慧莲功与人类社会

1、中国慧莲功对气功的定义

意念间的变化乃至意念不生名为气功。

2、中国慧莲功的宗旨

慧：指智慧，觉悟，般若；莲：指心连心，平等互利，莲花台。慈航普渡，救苦寻声，净化社会道德，洞明宇宙真理，认识人生真谛，提高整个民族的科学文化素质和健康水平，推动社会进步，实现人类的最高理想。

3、中国慧莲功与文明

练气功最基本的入门方法是正觉、正行。即从人们的思想意识，道德品质上着手，排除妄念妄想，行善止恶，培养情操，增长智慧，净化

4、中国慧莲功与健康长寿

静坐练功的实践告诉人们，能使散乱的心逐步归于凝定，心定则气和，气和则血顺，不但可以祛病延年，而且能除去主观上的迷妄，获得彻底的安乐，完全符合养生之道。若能习定生慧，进一步调节人体功能的平衡，扫除妄念，人自然如蒙尘的镜被擦干净。明了透彻，从而明心见性，至大觉大慧，不生不灭。

5、中国慧莲功与现代科学

我们与高等学府及科研单位协作，做了多项重复性气功试验，从中发现并证实了意念的物质性、客观性、真实性。例

如,通过发功,意念可使激光的 α 、 β 能级升降;使密封的天平两端重量平衡发生变化(即意念力变为机械力);使传感器、记忆合金、生理盐水等发生变化;使生物分子、拉曼峰强发生不可逆反应(此种反应用常规实验方法是得不到的)。这些现象的显现对现代科学中存在的许多条条框框的局限性将是一场挑战。所以说,气功不仅仅是人们所认识的祛病延年的狭隘气功,而是一门深奥的学问,是高技术中的高技术,一旦弄清它的机理,必将引起一场新的科学革命。

6、中国慧莲功的研究

社会的发展,科学的进步,大千世界中的种种现象也随着生灭变化,人的思想同样也进入了一种新的认识境界,人体科学的问世威震十方,正在造福于大众。无始以来的大千世界,对人生来说仅仅是一瞬间,象闪电而过,而漫长的岁月众生出没在其中,种种魔障把本来面目掩盖,犹如明镜沾上了污尘。令人心酸的是,人们妄执为实,痛苦流转,无处可归,给人类带来了不幸。为了获得解脱,多少觉悟了的先辈,为人类重新点燃了明灯。尽管如此,错综复杂的社会竟把民族宝贵的文化打入了冷宫,视之为迷信。人体科学的复苏,使熄灭的灯又重新点亮,神话般传说中的“遥视、遥感、遥控、隐身法、搬运术、腾空飞越、调制人的平衡、察探自然奥秘、改变物质性能”等,又得以验证。慧光普照,人体潜能得到挖掘,“五眼六通”的能量大显身手,宇宙中的种种现象,又进一步被认识和净化,修练者的神通,不求而自得,这不是神话,更不是幻想,乃是人类本能的开发,这些客观现象,给人类社会的科学进步,提供了指南。但是未来人体科学的研究前景令人欣喜和担忧,担忧的是,认识不正,固步自封,妄执不悟,而摧残于世;欣喜的是,人

体科学的显世,正念而行,正果而得,解脱烦恼,觉悟圆满,如果进一步加强研究,定能认识人体科学的真谛和价值,其奥妙威力无上,能使大千世界震动,四大海水涌沸,也能使山河顷刻变成灰尘,又能使枯木逢春,铁树开花结果。洞明宇宙真理,认识人生真谛,净化社会道德,止恶行善,转迷为悟,离苦得乐,自利利他,消灭战争,普渡众生,世界大同,把人类社会建成极乐国土。

综上所述,中国慧莲功不但对人们的身心健康、道德情操的修养,有着积极的意义,而且与社会的发展和人类的进步有着密切的关系。她的发掘,推广必将对中国慧莲功已有了很大的发展,取得了一定的成就。但有更多现象,需要人们进一步探索、认识、研究和解释,并本着高度的责任感和民族的自尊,从珍惜挖掘我们中华民族文化的角度出发,才能达到弘扬气功这一民族文化瑰宝的目的,愿有识之士携手奋进,完成人生的义务和职责。

二、合气功法

中国慧莲功中的《合气法》，是通过人体内外气息的交换，激发脏腑功能，沟通气息运行，动静结合，虚实体真，以人体之气与宇宙之气混元归一。《合气法》是中国慧莲功中的首部功法，其一千圈，奥妙莫测，包涵着内外求法的修炼，圆摄一切法门，以佛心、他心是我心，以小腹为中心划圆圈，打破并超出了大小周天的范围，以独特的方式，使全身八万四千个毛孔及内脏、器官、节柱与宇宙同呼吸共命运，从而回光返照，达到祛病延年，与宇宙同体端坐莲花之中的目的。

（一）练功方法与步骤

1、预备姿势

全身放松，两脚平行站立，与肩同宽，两手自然下垂，各部大小关节不曲不直，保持滑利、平衡、闭目。

2、方法与步骤

（1）以百会穴和会阴穴为中心线，平分左右两半身。

第一步：平圆左半身逆顺划 49 圈。意念从小腹中心逆时针方向，由小到大渐渐地划圈。要轻轻地划，慢慢地转，左边划至无限远，右边不过中心线。要细心体察一下气息运行的感觉，通过洗髓观想，内视左半身。划完 49 圈后，与宇宙之气相通。

然后，意念由大到小，顺时针平转 49 圈。要轻轻地划，慢慢地转，体察一下气息运行的感觉。同时把病气杂念排出去，真气储存，通过内视小腹腔，把气收回小腹中心。

第二步：平圆右半身逆顺划 49 圈。意念从小腹中心逆时针方向由小到大渐渐地划圈，要轻轻地划，慢慢地转，右边逐渐划至无限远，左边不过中心线。要细心体察一下气息运行的感觉。通过洗髓观想，内视右半身。划完 49 圈之后，与宇宙之气相通。

然后，意念由大到小顺时针平转 49 圈，要轻轻地划，慢慢地转，体察一下气息运行的感觉，同时把病气杂念排出，真气储存。通过内视小腹腔，把气息收回到小腹中心。

(2)以百会和会阴穴为中心线，平分前后两半身。

第三步：平圆前半身逆顺划 49 圈。意念自小腹中心逆时针方向由小到大渐渐地划圈，要轻轻地划，慢慢地转，前边渐至无限远，后边不过中心线。要细心体察一下气息运行的感觉。通过洗髓观想，内视前半身。划完 49 圈后，与宇宙之气相通。

然后，意念由大到小顺时针平转 49 圈，要轻轻地划，慢慢地转，体察一下气息运行的感觉，同时，把病气杂念排出，真气储存。通过内视小腹腔，把气收回到小腹中心。

第四步：平圆后半身逆顺划 49 圈。意念从小腹中心开始，向后半身逆时针由小到大渐渐地划圈。要轻轻地划，慢慢地转，后边划至无限远，前边不过中心线。要细心体察一下气息运行的感觉，通过洗髓观想，内视后半身，划完 49 圈，与宇宙之气相通。

然后，再由大到小顺时针转 49 圈，通过内视小腹腔，把气