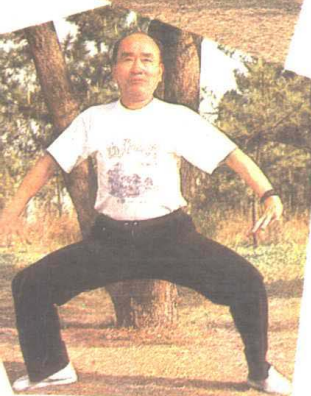


● 刘汉文 编著

黑龙江人民出版社

中國禪密功

ZHONGGUOCHANMIGONG



中國禪密功

刘汉文 编著

黑龙江人民出版社

· 责任编辑：马秋阳
封面设计：徐晓丽
书名题签：胡一飞
插图：冯存厚

中国禅密功

Zhong guo Chan mi gong

刘汉文 编著

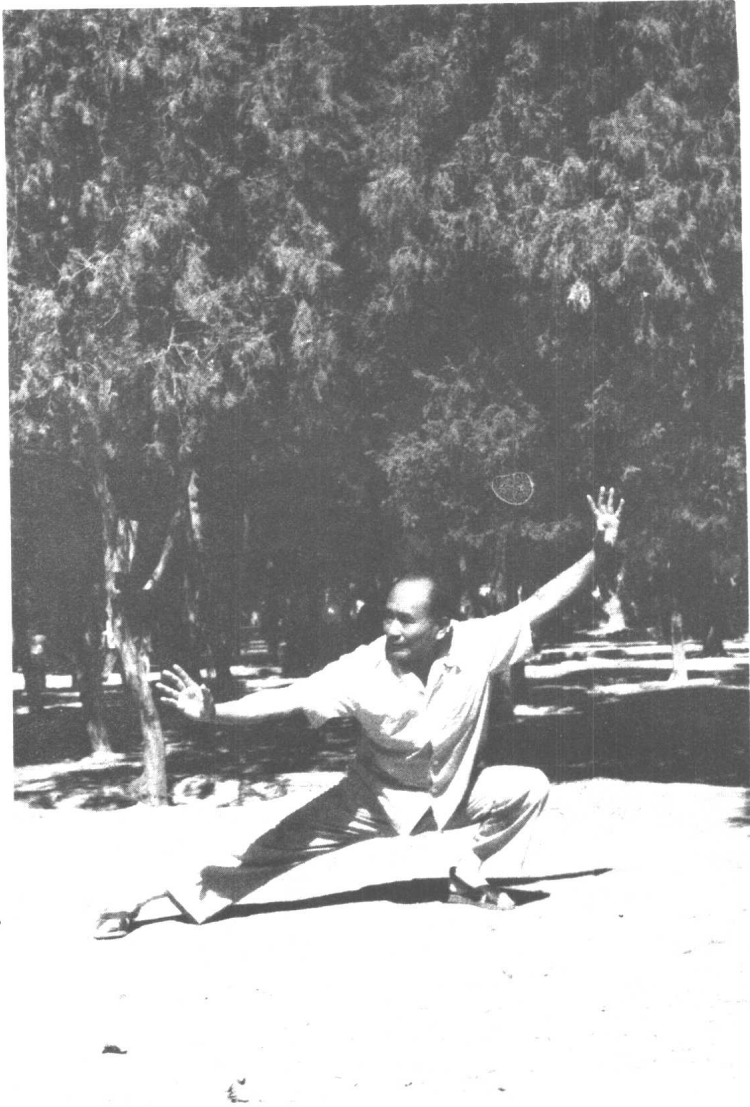
黑龙江人民出版社出版
(哈尔滨市道里地段街179号)
黑龙江新华印刷厂制版 黑龙江新华印刷厂印刷
黑龙江省新华书店发行
开本 787×1092 毫米 1/32 · 印张19 4/16 插页4
字数：330,000
1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷
印数 1—100,000

ISBN 7-207-00580-6/G·104 定价：6.45元

中國禪密功

胡·光·題





刘汉文在练功

刘汉文在向人群越距发功



编者的话

禅密功是中国传统佛教的气功流派之一。其功法自成体系且风格独特，功理深邃严谨又蕴含着朴素的辩证法。

中国人体科学学会成立后，钱学森同志明确指出：“气功是研究人体科学的敲门砖。”他说：“……练气功既非药疗也非理疗，而是用意识来调节人体功能状态，这是直接涉及意识反馈这一人体科学核心思想的。”

佛家强调“炼性”、“炼意”、“返观”、“内照”……即是锻炼意识的内作用和外作用，从而“炼己”（强化自体功能）“制人”（施治于人）的。禅密功传人刘汉文经几十年练功、教功和气功医疗的实践，以大量经得起反复验证的实例证明了禅密功确有培育内气、自我调节、祛病健身、挖掘潜能、生发智慧的功效，并以他极强的功力在现代科学仪器上留下了使人信服的实验记录。

本书即是刘汉文老师在祖传秘功的基础上，糅进自己多年的经验和体会，并在全国二十几个省市的气功爱好者中反复验证后才定稿的气功专著。他编排的六部功法，由浅入深又各有侧重，语言通俗易懂，文图配置合理。读者可按部就班看图学练，以求步步深入；也可根据自身需要择其一部功法学练（但必须先练筑基本功），以求速效。至于书中沿用的传统称谓及禅语功诀等，想来在功法形成之时就已浑然一体，互相为用，断然取舍，恐影响功效，用作者自己的话说：“亦是不得已而为之”。

当然，逐步用现代科学的语言讲述功法、阐释功理，是气功科学发展的趋势。作者自己常说，“古为今用，用其精华。”是的，科学在扬弃中发展，社会在扬弃中前进。已进入科学殿堂的气功，当然也将在扬弃中得以完善、得以升华。

在发展人体科学，深入研究气功、特异功能的今天，中国传统的佛家禅密功还应成为古老科学连接现代科学的桥梁。故本书附有佛教界人士考证禅密功源流的文章，生理学家撰写的禅密功如何改变人体生理过程的论文，科研部门和气功研究组织探索研究气功特异现象、观察其功能效应的实验报告……还有大量禅密功学员的病例和练功体会。这些文章，或理论严密、有根有据，或体验深刻、有感而发，对广大气功爱好者了解佛家气功的渊源发展，全面、科学地认识、理解古代佛家气功会有所帮助，也将为气功科学的深入研究和迅速发展提供可靠的信息和根据。

“性命双修”的好功法

中国气功科学研究会秘书长 李之楠

气功蕴藏着我国传统文化的精髓，具有系统的理论。它跟现代医学和体育治病健身的理论有着非常明显的区别。它遵循我国传统哲学的认识论、方法论，认为自然发展的规律、社会发展的规律、思维和养生的规律都是统一的，具有同样的根本法则。它认为精神、意识也是物质。人体患病是因为环境和自身的功能不平衡而失调。治病就是利用自身的意识去调节平衡、适应环境，使各种“功能态”恢复正常。气功首先是一种锻炼自身精神、意识的学问。

人的潜在功能之大，远远没有被人们认识到。气功是一种用自省和内省的方法挖掘人体潜能的学问，开发超能智力的学问。我们现在要建立第四医学，也叫“智力医学”，指的就是用气功等方法，开发人体超凡的智能本领，使人们能

够适应各种环境，具有超凡的功能。第四医学与治疗医学、免疫医学、康复医学有个重大的区别，就是前三种医学是医生给病人治，而第四医学是气功医师诱导、点化病人，使其给自己治病。这是用意识(包括先天的超意识)给自己治病，还能强身、长寿、开发智慧、发挥人体潜能。这就需要我们更多地去挖掘那些强调修炼精神、意识的功法。禅密功正是这样的一种功法。

其实儒、道、释各派功法，无不认为修炼意识、精神比起修炼躯体更为高难和重要，“性命双修”就是指精神和躯体要同炼。佛教的禅宗和密宗的功法是不相同的，但是在认为修炼精神比修炼肉体更为重要的这一观点上是一致的，而且密宗比禅宗更为重视精神的修炼和超意识的重大作用。

修炼精神、意识，首先要具有无私的品质，树立一心为人民的信念。任何一种功法，如果不提倡修炼道德品格，不提倡社会主义精神文明，那么它就不能算是真正的气功，只能算是不完整的健身术。

当然，修炼精神、道德更需要刻苦、持久，它比练姿势、学功法要难，难得多！气功古籍里从来不单讲功法，而是把修道与修德统一并提的。例如“忘我”、“自我反省”、“虚心”，是功法也是功德。

我是学习禅密功的学生，我赞成和相信禅密功，就因为它是讲双修的，尤其讲求修炼精神、道德的。我们从禅密功的著作中能看到它教授我们如何无私忘我、修炼道德。刘汉文老师正是以自己的实际行动表现了他的无私，将自己秘传功法无私地传播和推广，使全国千千万万的人得到效益。

人们可能想不到禅密功在发展、推广过程中，遇到过多么大的曲折和磨难。几年来，他们默默地忍受了一些人对禅密功的误解和歪曲。一边思考和反省，一边勇敢坚强地努力工作，搏得了广大气功爱好者的欢迎和崇敬。这种无畏的开创精神是难得的。现在，刘汉文老师又用这本新编的《中国禅密功》一书表达和证明了他的无私和无畏。他用禅密功来引导学员学功法又学做人，他愿所有学禅密功的人都是道德高尚的人、智慧超凡的人、健康长寿的人！我愿和广大气功爱好者共同努力、勤奋学习、不断进步，为祖国的四化建设做出应有的贡献。

1987年11月30日于北京

气功将对人类产生深远的影响

原《体育报》总编 左林

气功是一门古老的与现代的科学，在三千多年前的古代中国，气功和特异功能就发挥过巨大的作用。当时由于科学不发达，把它“神化”了。至今，气功和特异功能还有许多“谜”，有待我们运用现代科学手段去探索、研究、揭开，用科学的方法从理论上加以阐述。广大气功师也肩负着如何去挖掘、整理、提高、发展气功的光荣任务。

我坚信，在众多的气功师、气功爱好者、医学工作者和科研人员的共同努力下，气功会登上科学的高峰，在二十一世纪造福全人类。

气功的应用十分广泛，除了人们知道的在诊治医疗、祛病健身、提高智力上的作用之外，气功和特异功能在军事、天文、气象、地理、探测、建筑、预测未来……等等方面，也发挥了很大作用。有些当代医疗手段无法治愈的疾病，经气功师的气功治疗加上病人的气功锻炼，竟然痊愈了。这些都应引起我们的深思，如何采取有力的措施，保护这些功法高、功德高的气功师和具有特异功能的人，让他们发挥更大的作用，并力求培养造诣高深的气功人才，使之后继有人。

现在不少国家也重视对气功和特异功能的研究，我们更应在这方面有所作为。

“禅密功”是有悠久历史的功法。气功师刘汉文先生生长在气功世家，幼年时就继承了祖辈相传的禅密功。近些年来，他又把佛家气功与现代科学结合起来，并根据自己多年的练功体会与医疗实践，提高和发展了“禅密功”。

刘汉文先生的功夫和理论很深，他不但著书，而且办了多期气功学习班，为普及和发展气功事业做出了贡献。他胸怀宽阔，助人为乐，医治好了不少疑难病症。

《中国禅密功》是一本精彩的气功之作，愿此书在强身健体、预防疾病、开发潜能等方面发挥更大的作用。

前 言

我的曾祖父刘晋才生于山东高密，先从医后为僧；祖父刘兆爵由济南迁蓬莱；父刘善庆后迁辽宁丹东，皆医亦禅；姑刘素鸾自幼出家，在大连，道兼医。由于家庭熏染，我知道些医术和禅修方法。

祖辈所习，出自释、道法门和医界，传授给我的有“筑基功”、“双云功”、“吐纳气法”、“阴阳合气法”、“洗心法”和“慧功”，统称“禅密六部功”。

禅密六部功，(简称禅密功)，是兼得禅宗和密宗理和法之长的佛家养生术之一，自成体系，理法浩瀚深邃。我虽自幼秉承家教，但体验不深。

五十年代末在沈阳市和平区体育医疗室门诊、六十年代初在丹东市体育医疗室和市疗养院病房，我先后传授此功法，取得初步成效。正当我们应广大群众的要求，在有关领导部门的指导下，准备进一步研究和推广时，不幸的是“文化大革命”开始，我们只好忍痛放弃了。“三中全会”后，“禅密功”又破土而出，重见天日。

1980年，李之楠老师组成北京古代气功研究小组，配合辽宁地区对此功法进行挖掘、整理。首先对“双云功”进行研究和实践，并在国家体委科研所召开的“引动功”（当时

双云功的代名)座谈会上做了汇报和表演。1981年4月开始,丹东市体委把它交给群众检验。锦江山气功辅导站的三百五十七名学员首先学练。在半年中,丹东市体育研究室和丹东市体育医疗室对其中患有多种慢性病的三百零七名病人(男一百三十四人,女一百七十三人;平均年龄为五十一岁)进行登记和访问,先后与丹东市劳动宫、丹东市武术协会联合举办四次座谈会,每两个月总结一次,据第三次统计,收效率达百分之七十九点四。

实践证明,此功法的第二步——主动运动(回授引动),对肥胖的人和运动系统慢性病患者来说,是一种“自力更生”的医疗保健措施,受到了欢迎。

这部功法,李之楠老师在1980年写出简介,并着重介绍了功法中的第二步——主动运动(回授引动)。1981年我写过征求意见稿。1983、1984年,《气功与科学》和《中华气功》相继发表了此功法的第一、二步和练功注意事项;1986年、1987年,香港万里书店有限公司、广东科技出版社将此功法的初稿编入《图解中国流行气功》、《中国流行气功选》。

“吐纳气法”可吐故纳新,可遥传信息。功能独特,被称为禅密功的“密中之特”。

此功法共有三十二势,除吐纳气法(一)中的三种纳气法和六种吐气法、吐纳气法(二)中的两种吐气法、吐纳气法(三)中的三种吐气法外,尚有十八种吐和纳的功法,这些还没有交付实践,所以还不能和盘托出,通过实践验证后,将陆续奉献给广大气功爱好者。

吐纳气法(一)的初稿,1985年曾在期刊《气功》中发表。

“阴阳合气法”分“天地部”和“人部”，它具有“盗天地，夺造化”的功能和功效。本书介绍的是“天地部”。

阴阳合气法(天地部)，北京古代气功研究小组称为“周天功”。1984年春，辽宁省气功辅导员集训班叫它“周天合气法”，同年冬，在禅密功全国进修班里恢复了它的原名——阴阳合气法(天地部)。在传授过程中，因为各个时期的条件和对象不同，就其教学内容的深度讲，不得不有所差异。李之楠老师于1980年写出的初稿，未能及早与大家见面，即其缘由之一。

阴阳合气法(人部)因各地正在实验和总结过程中，故未收入本书，只在附录中选编了一些高级班学员体验“身外身”、“人天合一”及应用特音(暗咒)取得实效的体会文章，以期共同研究，使之不断提高和完善，待本书修订再版时将补充进去。

慧功，顾名思义，不仅有健身祛病之效，在培育智力、增强脑功能，特别在激发人体某些特异功能方面，更有其独特功用。慧功，提炼并概括了禅密六部功中的某些主要的理与法，便于学练，特别适合青少年和老年人练。用于青少年可开发智力，树立远大理想。用于老年人，可改善性情，幸福渡过晚年。

“洗心法”又称“洗心涤垢法”，主要用于诊治疾病，虽不是独家之有，但有其独到之处。所以，被称为禅密功的“密中之奇”，是医中奇术。

此功法，是运用“气可布内外”这一功能和手段，通过气的增量、辨质、论症、施治等过程，施术于人，来诊治疾

病的。它是炼己后的制人功夫。

1984年开始，我先后在辽宁、吉林、山东、河南、河北、广东、贵州、北京、上海等地举办的进修班、高级班和研究班里传授此功法。

实践证明，参照中国传统医学的阴阳论、藏象学说和现代的生物全息律，用现代科学理论加以破译，使之易于理解、便于应用，“洗心法”确是一种有潜力、有希望、值得研究推行的医疗手段。

“降压功”是以筑基功、双云功、阴阳合气法为主，运用中国传统医学理论并试用道家功法设计编成的，是禅密功派生功法之一，是专用于降低血压和改善血脂的单项功法。

1981年，丹东市体育研究室和丹东市体育医疗室用此功法治疗六十九例高血压病人，取得疗效后，报请丹东市科委、市体委纳入科研项目。丹东市卫生学校、丹东化学纤维厂职工医院通力协作，在国家体委科研所群众体育研究室、丹东市第一、第二医院的许多医师和专家指导下，经过再实践再总结，取得了新的成效。

在列入研究课题两年的实验过程中，二百多名高血压病人，三十名医务测试人员和二十四名气功辅导员同心协力，真诚合作。课题结束鉴定验收后，经辽宁省科协和辽宁省气功科学研究会筹委会推荐，在1983年全国气功功法经验交流大会上，本人做了汇报和表演。同年，《辽宁体育》予以发表。此后在历届的禅密功全国进修班里进行传授，受到了欢迎。