

刘进荣著

中华四字养身功

天津社会科学出版社

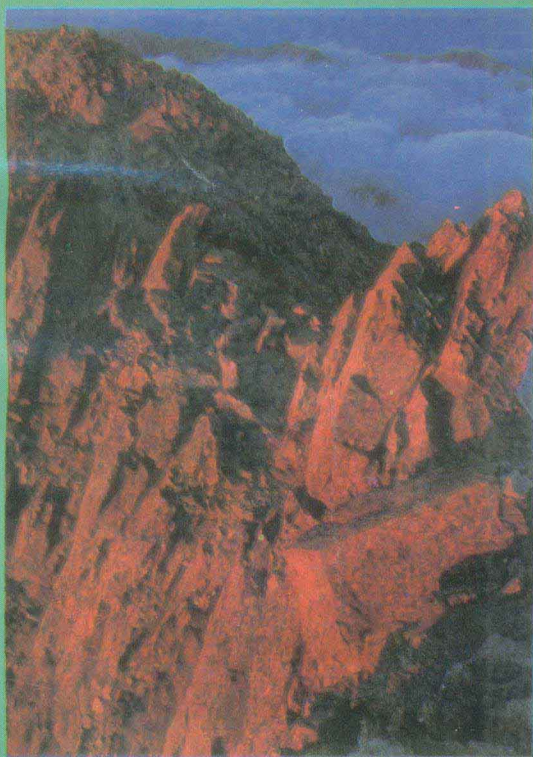
佛号周天功

抓气功

四字中心功

大换气法

剑指气功



中華四字養身功

劉師森題



津新登字(90)009 号

责任编辑:唐舰

封面设计:安琴

中华四字养身功

刘进荣 著

天津社会科学院出版社

(天津市南开区迎水道7号)

新华书店首都发行所发行

河北省望都县供销社印刷厂印刷

850×1168毫米 1/32 5印张 125千字

1993年4月第一版 1993年4月第一次印刷

印数1—3000册 定价4.50元

ISBN7—80563—276—6/G·053

挖掘密宗功
法造福人類

為中華四字養身功題

馬文瑞

一九九一年一月八日

全國政協副主席馬文瑞同志題詞

養身健體
益壽延年

為劉進榮氣功師題

敬之

一九九二年
九月廿六日

中国文化部部长贺敬之先生的题词

靈海俠大居士囑正

弘揚佛法

造福眾生



辛未之秋

蘇州寒山寺方丈性空法師書



中国苏州寒山寺方丈性空法师题词



強國健身
功德無量
海幢寶
修明
九三
仙



北京佛教协会会长、北京广化寺方丈修明法师题词

但靜通洞
神交功

劉進榮同通崇德道業美滿全榮
順百順道暢神通
米南陽書



中国著名书法家米南阳先生的题词

劉先生の氣功の御指導に
深く感謝致す

一九九一年九月二十二日

日本

濱谷 政一
けい



作者与中国气功科学研究会理事长 张震寰先生合影



作者与时乐濛夫妇合影



作者正在给中国政协副主席马文瑞夫人调理疾病。



作者正在给日本友人诊断疾病



者与北京佛教协会会长、北京广化寺方丈修明法师及弟子性安师交谈

作者正在与弟子张婉侠女士对



序

我们有幸拜读著名女气功师刘进荣所著的《中华四字养身功》一书，颇受裨益。这本书功理深奥，内容涉及气功、声学、音乐、天文地理、易经、中医学、经络学、佛学等多边学科知识。这也是她继承师门的弘愿，在科学的殿堂里广为遨游，苦心求索，为人体科学研究做出的一点贡献。

这本书的每一页上分明地倾注着作者三十四年来，潜心精修佛家内经功，锐意创新发展的心血和汗滴。书中一章一节清晰透彻，科学性强，语言通俗，深入浅出，便于学练。愿这门功法有助于练功者摆脱病痛之苦，服务于社会，造福于人类。

自《中华四字养身功》功法创编后，很快在国内外一些地方传练开来。通过实践证明，这套功法对部分常见病、慢性病有着明显的治疗效果，对一些疑难病症也有着较好的疗效，而且此功法对青少年开发智慧，恢复视力、强健体魄亦有收益。

《中华四字养身功》一书是刘进荣气功师多年练功，经过不断总结，积累经验且创新发展，精心整理后撰写而成的。今天，它终于与广大读者见面了，愿佛光普照天下人众，愿人人健康长寿、幸福美满。

净观、净德

前 言

气功是中华民族古代文化宝库中的珍贵遗产，而佛家密宗功法则是这遗产中的瑰宝。但是当前佛家密宗功法却有相当大的一部分面临着失传的危险，亟待拯救、开发和创新，使之更好的服务于社会，造福于人类。

佛家密宗功法已有两千多年的历史，从密宗功发展而来的本门派佛家内经功法也有六百多年了。著名女气功师刘进荣，从12岁起，拜高僧为师，精修佛家内经功，尽得真传。多年来，她潜心研究和修炼，悟到了佛家功法之真髓。她不断总结，积累经验，在密宗内经功的基础上，创编了以祛病健体，益寿延年为特点的《中华四字养身功》。这个功法以静为主，静动结合，通过人体内外信息的交换，激发脏腑功能，疏通经络，沟通信息运行。由于此功法静中寓动，动静结合，这样就使人体与大自然万物之灵气、宇宙信息浑然一体，达到了调身、调心、调息的目的。同时，用意念力改变人体的功能态，不但可以祛病强身，延年益寿，开发智慧，而且可以通过练功进一步研究人体科学与大自然，与中医经络学、气功、音乐声学、天文地理、佛学、易经等多边学科的奥妙关系。尤其值得一提的是，刘进荣气功大师在《中华四字养身功》中对佛家功法常用的佛号、咒语和真言，从气功和中医经络学的角度，给予了科学性的解释，破除了人们的传统观念和佛家功中所谓迷信，这无疑是她在弘扬佛家功法中所做出的贡献。

《中华四字养身功》包括松静功、默念四字口诀功、佛号周天功、六合气功、剑指气功、抓气功、大换气功、按揉功、行走功、手诊

功、气功音乐治疗法、唱经功(结手印)、内经功健身操、音乐经络回授治疗仪治疗法等十余种功法。功法简单易学,功理深奥,确有医疗保健之实用价值,出功快,气感强,多年来,未见一例出偏。练功基本不受时间、地点、方位的限制,男女老幼均可习练,站、坐、盘、卧、行都可练功。

通过医疗保健的实践和多年来各方面收集的反映证明,《中华四字养身功》对常见病和慢性病具有明显的疗效,对部分疑难病症有着较好的缓解、治疗作用。根据临床报告统计,这一功法对冠心病、高血压、糖尿病、胃肠病、各类头痛、贫血及血小板减少、慢性肾炎及肾虚、肩周炎、妇女更年期综合症及月经失调、心脏及妇科手术后恢复、神经衰弱、神经官能症、胆结石、肝功异常等病症,都有很好的疗效。此功法且对青少年的智力开发、增强记忆能力、增长智慧和治疗青少年近视、假性近视、远视,恢复视力和视觉功能具有良好的效果。

著名女气功大师刘进荣,是全国佛教著名的北京居士林导师正果大师的俗家师妹,法号海能。她是国际气功科学联合会会员、中国气功科学研究会特约会员、北京气功研究会会员、中华四字养身功研究总会会长、研究员。她所创编的《中华四字养身功》在我国广东、山东、陕西、内蒙、江苏、北京等十几个省市广为传练,在美国、日本东南亚地区一些国家的气功爱好者中也传练开了。美国及澳大利亚等一些国家的有关人员多次来信来电索要功法的录像带。国家出版部门和气功研究部门已决定将《中华四字养身功》收入《中国气功功法大典》。

中华四字养身功研究总会

1992. 9.

目 录

第一部分:《中华四字养身功》功法

一、松静功	(1)
二、佛号周天功	(4)
1. 小周天功	(4)
2. 大周天功	(7)
三、与自然生态环境换气功	(9)
1. 与太阳换气法	(9)
2. 与月亮及星辰换气法	(10)
3. 与花草换气法	(11)
4. 与树换气法	(12)
5. 与土地和江河湖海水换气法	(14)
6. 有针对性的(对症)换气法	(16)
四、抓气功	(19)
五、四字口诀功(中心功法)	(22)
1. 属肺、大肠系统的四字口诀	(26)
2. 属脾胃系统的四字口诀	(26)
3. 属肝胆系统的四字口诀	(27)
4. 属心、心包、小肠、三焦系统的四字口诀	(28)
5. 属肾、膀胱系统的四字口诀	(29)
6. 针对各种疾病的四字口诀	(29)
(1) 治疗风湿疼痛的口令	(29)
(2) 治疗表症(寒热)的口令	(30)

(3)治疗暑热的口诀.....	(30)
(4)治疗胃疼腹胀的口诀.....	(30)
(5)治疗下痢腹泻的口诀.....	(31)
(6)治疗便秘的口诀.....	(31)
(7)治疗体虚的口诀.....	(31)
(8)治疗失眠症的口诀.....	(32)
(9)治疗遗精、早泄、阳痿的口诀.....	(32)
(10)治疗阳亢眩晕的口诀	(33)
(11)治疗皮肤病的口诀	(33)
(12)治疗痔疮的口诀	(33)
(13)治疗跌打损伤的口诀	(34)
(14)治疗痛经、闭经、经期不准的口诀	(34)
(15)治疗眼疾的口诀	(35)
(16)治疗耳疾的口诀	(35)
(17)治疗鼻炎的口诀	(35)
(18)治疗咽喉、口腔疾病的口诀.....	(36)
六、双手(单手)按揉功.....	(37)
七、剑指气功.....	(40)
八、六合气功.....	(43)
九、大换气功.....	(50)
1. 静功、口诀功后的大换气	(50)
2. 单纯的大换气功.....	(52)
十、行走功.....	(54)
1. 散步深呼吸法.....	(54)
2. 行走吐声法.....	(55)
3. 行步默念法.....	(55)
4. 骑车松静法.....	(56)
十一、手诊法.....	(57)