

宇宙神光禅功



陈惠麟

编著

13

院出版社

目 录

一、功理篇	1
(一)功理概貌	1
(二)修炼次第	3
1. 静字诀	3
2. 定字诀	6
3. 慧字诀	7
4. 明字诀	8
5. 觉字诀	8
二、功法篇	9
(一)宇宙神光禅功所涉人体部位、经络、穴位 示意图	9
(二)基本功法	9
(三)神光周天照宇宙	13
(四)合抱大树	16
(五)甘露灌顶	21
(六)混元一气	23
(七)莲花桩	29
(八)转乾坤	31
(九)三步功	36
(十)阴阳龙吸	40
(十一)灵台莲花开,佛祖心头坐	43
(十二)神仙掌	47

(十三)混元烛(火中金莲)	50
(十四)开天眼	53
(十五)天人合一	55
(十六)开天门	58
(十七)二龙戏珠	60
附录：功法效应选	63
三、课间问答选登	68

一、功 理 篇

茫茫宇宙，蕴藏着无穷奥秘。一道神光，划破暗空，照亮生命超越之路。禅，凝聚着生命的大智慧，引导着生命回归大道。

（一）功理概貌

盖天地日月，使人遐想不已。日之东升西落，月之暮升昼退；繁星闪烁，虹架彩桥……，多么美妙的世界！日有短长，月有圆缺，人有生老病故……，多少个春秋之梦，多少个生命之谜！

宇宙神光禅功对气功有着独特的理解。它既有传统文化中儒道佛各家对修炼的理解大体相同的一面，又有全新的、古今所无的一面。通过修炼，不但可使修炼者健康长寿，而且可激发人体的特异功能，使修炼者悟性大开，智慧大增。在静、定、明、慧、觉的修炼下，最终使修炼者明道、合道，回归大道。

大道无始无终，普遍存在于一切事物之中。万物皆为大道所生，万物皆有灵性。气功是宇宙万物对自身具有的合道功能的认识与开发，也是宇宙万物对自身具有的全息功能的认识与开发；它与宇宙万物的生存发展密切相关，更与人类的繁荣昌盛密切相关；它涉及到传统文化的各个学问，如儒道佛的妙理与各种术数的玄技；又涉及到现代科学的多种学科。所以，笔者把气功称作“宇宙综合学”。并且明确地指出：“气功是以物质为基础，是随物质的改变而改变的”。同时在修炼中彻悟到：生命是以各种形式表现它的生命力的存在的，宇宙万物可

划分为低级生命体、高级生命体、智慧生命体和超智慧生命体。并且更深一步领会到：凡宇宙存在的物体，不管是有形物体还是无形物体，它们总称为“能量”。聚则成形，散则成气。有形物体有三态，即固态、液态和气态。无形物体亦有其态，如波态、流态、透入态等。无论有形还是无形物体的存在，都被认为是以场场的形式存在，都以波的形式发放其场性。所以各种场有各种场性。场变则场性变，场性变则场亦变。它们都蕴藏着极大的生命力、转化力，只要在适当的条件下，任何低级生命体都能向高级生命体转化。反之，高级生命体亦能向低级生命体转化，周而复始、循环无穷。气功修炼的方法实质上就是掌握、改变物体场场的功能，参予造化。开发特异功能的关键也正在于此。气功就是修炼，就是悟，就是明道、合道。

宇宙神光禅功功法的特点是以观、想为主，动静结合。其高深的功夫有一套简便易行的练习方法，并能迅速见效。其中，初、中级功法，可理顺气机，调整阴阳，从而达到培固元神、祛病延年的目的。久之，便可集天地日月之精华和自身精气神，凿通内景隧道，开发“出图像”、“看光”等功能，进一步调整掌握场性，开发人的明道、合道功能，激发出人的大智慧，把握阴阳，参予造化。

本套功法，由浅入深，逐步进入高层次境界。所以，练习者亦要逐级深入，不可操之过急。每个功法都应力求符合要求。有所体验时，方可再练习下一个功法。一般每个功法至少要练一星期左右。顺利的话，每周熟悉一个功法，力求熟练掌握，认真体会。只要持之以恒，必见功效。

随着修炼的深入，“功德”便成了一个极其重要的问题。练功先修德，德为功母，有德方能得道，有德方能得功。人的思想、行为若不规范，绝无成道之可能。老子曰：“道生之，德畜

之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。”所以，道德问题是练功者必须注意的头等大事，以德培功，方能功德圆满，进入高深境界。同道须努力，共勉得正果。

（二）修炼次第

宇宙神光禅功的修炼，大体分为静、定、慧、明、觉五个阶段。

1. 静字诀

静字诀为修道第一诀。前人对静的作用作了充分肯定，认为“身静则生阳，心静则生慧，气静则生神，神静则生精”。所以，传统修炼学说都非常重视静字诀。道教白玉蟾祖师说：“大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。”佛教达摩老祖又指出：“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”不但佛道如此，儒家同样重视静字诀。以宋、明大儒为例，濂溪力倡主静之学；程子每见人静坐，便叹其善学；朱子教人“半日读书，半日打座”，并声称：“如此三年，无不进者。尝验之一两月，便不同。学者不作此功夫，虚过一生，殊可惜。”阳明也力主静坐；白沙更认静坐为“作圣之功”。

静的关键是心静，心不得静的原因，如《常清静经》所说：“夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。”所以，人的七情六欲是心不得静的根本原因。好恶欲乐，兴衰得失，酒色财气，是非人我，寿夭生死，爱憎烦恼，令心奔驰不止，无有片刻清静。修道人须以清静其心为第一要务。要清静其心，须将七情六欲看淡，放下；不能放下七情六欲，则修道无望。此外，清静心性的最好方法便是打座。一上座，即将外境内想一起放下，诸种杂念，一刀斩断。外息诸缘，内心无喘，内外俱泯，久习自可入道。

但初习静心的人，往往会发觉，越想入静，便越是妄念纷飞，似乎比不修静心时，妄念更多，心思更乱。实际上，常人平时也是心念生灭不停，但因没有自觉地反观内省，故而不能察觉。一旦打座入静，反观自省，妄念便清晰显现。因此，息灭妄念是一门重要的修道学问。元代僧人知讷在《真心直说》中总结了历代息妄的十种方法，可谓最为透彻。这十种方法是：

一曰觉察。谓做功夫时，平常绝念，提防念起。一念才生，便与觉破，妄念觉破，后念不生，此之觉智，亦不须用。妄觉俱忘，名曰无心。故祖师云：“不怕念起，只恐觉迟。”又偈云：“不用求真，唯须息见。”此息妄功夫也。

二曰休歇。谓做功夫时，不思善，不思恶，心起便休，遇缘便歇。古人云：“一条白练去，冷湫湫地去，古庙里香炉去。”直得绝廉纤，离分别，如痴似兀，方有少分相应。此休歇妄心功夫也。

三曰泯心存境。谓做功夫时，于一切妄念俱息，不顾外境，但自息心。妄心已息，何害有境？即古人“夺人不夺境”法门也。故有语云：“是处有芳草，满城无故人。”又庞公云：“但自无心于万物，何妨万物常围绕。”此泯心存境息妄功夫也。

四曰泯境存心。谓做功夫时，将一切内外诸境，悉观为空寂。只存一心，孤标独立。故古人云：“不与万法为侣，不与诸尘作对。”心若著境，心即是妄。今既无境，何妄之有？乃真心独照，不碍于道。即古人“夺境不夺人”法门也。故云：“上园花已谢，车马尚骈阗。”又云：“三千剑客今何在，独许庄周定太平。”此泯境存心息妄功夫也。

五曰泯心泯境。谓做功夫时，先空寂外境，次灭内心。既内外心境俱寂，毕竟妄从何有？故灌溪云：“十方无壁落，四面亦无门。净裸裸，赤洒洒。”即祖师“人境俱夺”法门也。故有语

云：“云散水流去，寂然天地空。”又云：“人牛俱不见，正是月明时。”此泯心泯境息妄功夫也。

六曰存境存心。谓做功夫时，心住心位，境住境位。有时心境相对，则心不取境，境不临心，各不相到，自然妄念不生，于道无碍。故经云：“是法住法位，世间常相住”。此“人境俱不夺”法门也。故有语云：“一片月生海，几家人上楼。”又云：“山花千万朵，游子不知归。”此存境存心灭妄功夫也。

七曰内外全体。谓做功夫时，于山河大地，日月星辰，内身外器，一切诸法，同真心体，湛然虚明，无一毫异。大千沙界，打成一片。更于何处得妄心来？所以，肇法师云：“天地与我同根，万物与我同体。”此内外全体灭妄功夫也。

八曰内外全用。谓做功夫时，将一切内外身心器界诸法，及一切动用施为，悉观作真心妙用。一切心念才生，便是妙用现前。既一切皆是妙用。妄心向甚么处安著？故永嘉云：“无明实性即佛性，幻化空身即法身。”志公《十二时歌》云：“平旦寅，狂机内隐道人身。坐卧不知元是道，只么忙忙受苦辛。”此内外全用息妄功夫也。

九曰即体即用。谓做功夫时，虽冥合真体，一味空寂，而于中内隐灵明，乃体即用也。灵明中内隐空寂，用即体也。故永嘉云：“惺惺寂寂是，惺惺妄想非；寂寂惺惺是，寂寂无记非。”既寂寂中不容无记，惺惺中不容乱想，所有妄心如何得生？此即体即用灭妄功夫也。

十曰透出体用。谓做功夫时，不分内外，亦不辨东西南北，将四方八面只作一个大解脱门，圆陀陀地，体用不分，无分毫渗漏，通身打成一片，其妄何处得起？古人云：“通身无缝罅，上下忒团栾”。此乃透出体用息妄功夫也。

以上十种息妄功夫，分别适用于不同素质、不同境界的

人。次第分明，渐入佳境，是前人的经验之谈，后学应珍惜。

2. 定字诀

定字诀是比静字诀更深层次的一步功夫。关于定与静的关系，儒家经典《大学》认为：“定而后能静。”但修炼者一般都认为“静而后能定”。两种说法殊途同归，实质无多大区别。我们且按修炼者的观点，认为先静后定。静的作用是收敛身心，定的功效则出神入化。中国古代各家修炼的方法，就其共同点而言，总不外“静”、“定”二字。

定功修炼日久可获得特殊的定力，此定力不但修行人必不可少，即便是处事立世，也必不可少。“泰山崩于顶而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”（苏洵：《心术》），是靠定力；“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，是靠定力；圣贤立德，英雄立功，文人立言，以及科学家、艺术家、社会活动家取得种种成就，无不依赖定力。

修定功的具体方法，各家精彩纷呈，尤其是佛道二家。以佛教而言，不但参禅念佛不离修定，且有专门修定的四禅八定九次第之法。道家则不重次第，主要是收散心、止妄念，“或存思一境，或凝神一处；”“修止者，可依止入定；修观者，可依观入定；修气者，可依气入定；修神者，可依神入定；修息者，可依息入定”（萧天石：《道家养生学概要》）。

修定功的根本方法或者说是最高方法，就是无心。佛教说：“心生则种种法生，心灭则种种法灭。”妄心一起，七情六欲翻动，要制止各种妄念，则需用种种法门。各种法门本治各种心病，妄心若灭，妄念全无，又何须种种法门。故若无心，则不求定而自定。静的作用仅是止心，定则可做到无心，无心则可进而修任何一种法门，此即“无为而无不为”之意。宇宙神光禅功的静定功夫，主要是借观、想以息妄心，修观、想而入定。入

定之后，便能显图像，启智慧。

3. 慧字诀

修习静、定功后获成就者，便进入智慧之境。“定能生慧”，或“由定发慧”，是佛教子弟修道的法要。不过，佛教的由定发慧，包括得道后出现的各种智慧，而我们这里说的慧，是指明道前的一个阶段。慧是明道的前驱，只有得生智慧者，才能明道、合道。

“定能生慧”的道理，佛教研究得最为透彻。佛教总结长期修道的经验得出结论：“禅定”能生两种特殊功效。一是引发神通，即激发各种特异功能，包括天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通等六通。二是开发智慧，即获得“五明”：一是“声明”，即熟悉语言、文学、声韵之学；二是“因明”，即熟悉逻辑、辩论之学；三是“医方明”，即熟悉医药学；四是“工巧明”，即熟悉工艺技术之学；五是“内明”，即熟悉佛学。

禅定能引发神通，这已为现代人体科学研究和气功研究所证实。禅定能开发智慧，古今中外的例子也屡见不鲜。以佛教为例，古印度的马鸣菩萨，既是大佛学家，又是印度史上的大诗人、戏剧家、音乐家。龙树菩萨则博通婆罗门教典及印度传统的术数、天文、地理、图讖、医药、禁咒、炼丹等，是世界史上著名的哲学家、医学家。翻译家鸠摩罗什精通梵、汉及西域各国文字，还精通印度外典、五明诸论及阴阳星算。中国东晋的僧人道安，佛学著作等身。“内外群书，略皆遍睹，阴阳算术，亦皆能通”（《高僧传·道安传》），并工于辞藻，名扬天下。支道林善草、隶书法，文翰冠世，深通庄、老，称天下名士。唐代一行禅师，不仅精通佛教禅理，而且精通数学、天文学，是历史上著名的科学家。日本真言宗始祖空海，学兼显、密，著有《文镜秘府论》等文学论著，是日本三大书圣之一。此类人物，不胜

枚举。

禅定功夫若能修炼到如上述人物之境界，就可进入“明”的阶段。

4. 明字诀

明指明道，明确地讲，即明“道法自然”之理。修炼到这一层次的人，一般体魄强壮，元神充沛，精气神基本汇聚，已达一定程度的“天人合一”境界。这时体内已积聚一定的超凡能量，可有较强的场效应。若继续修炼，则场能量益强，精力益旺盛，并可在其场效应的范围内，改变场性。这一层次的人，意念控制力较强，不但能发功为人治病，而且泥丸宫中可积聚起一个高能量的像太阳一样明亮的球状体，古人称之为“道行”。它是隐性的灵性体，随着练功的深入，能量日益增强，这团灵性物就会慢慢上升，最后破百会穴而出，俗称“开天门”，即所谓的“内神通”。功夫至此，便可进入觉的境界。

5. 觉字诀

觉者，悟也。修炼到这一层次的人，可以悟性顿开，做到许多常人不能做到的事。因此，这一层修炼至难至长。它是明道后的合道，是修炼的最后一个层次。气功修炼达到这一层次，不仅可以使人体精气神达到高度的合一，而且可以充分地发放外气，即用意念调动内气来最大限度和最大范围地改变场性，从而达到祛病延年的目的。这就是所谓的“天人合一”境界。

二、功 法 篇

大道至简，却又至妙。老子曰：“上士闻道，勤能行之。中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之。”

下面介绍的是宇宙神光禅功的基本功法和各类功法。

（一）宇宙神光禅功所涉人体部位、经络、穴位

示意图（图一、图二、图三）

（二）基本功法

1. 调身一（站桩）

两脚平行开立，与肩同宽，双膝微屈，圆裆松胯，松腰收腹，双手自然下垂，置于大腿两侧。含胸拔背，虚领顶劲，下颌微微内收，宁心定神，气沉脚底。

2. 调身二（静坐）

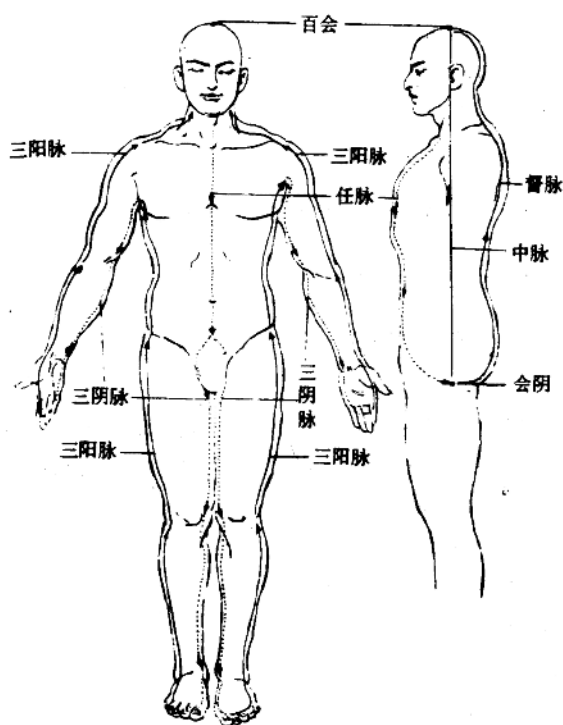
端坐椅子的前三分之一，沉肩伸腰，含胸收腹，头微微前倾，下颌内收，两眼轻轻闭合，双手自然置于膝上，掌心向下。全身放松，气沉脚底。

3. 调神

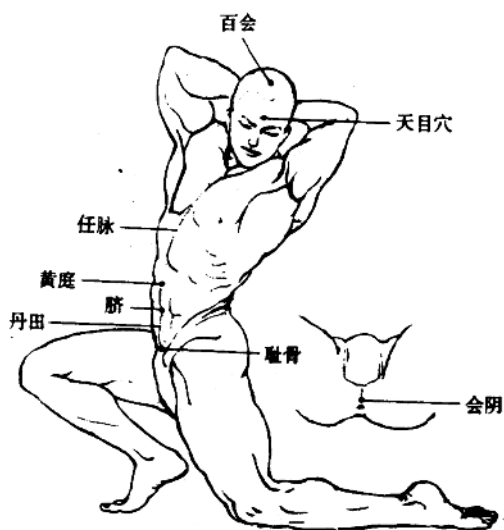
做到了松、静、沉时，以一念代万念，按各个不同功法的要求进行观、想。

4. 收功

（1）静功收功



图



图二

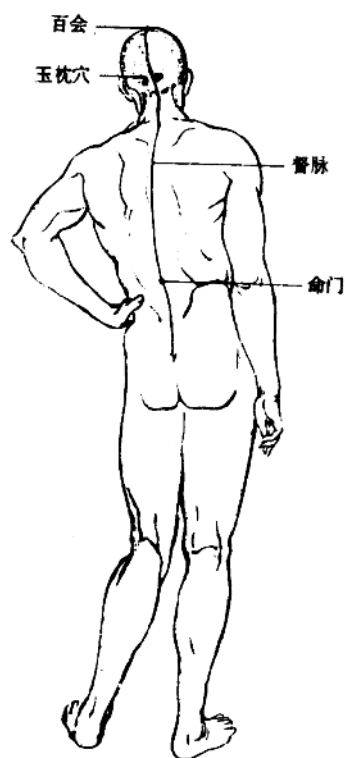


图 三

双手在胸前合十、相搓、浴面、擦肾后，放下。两眼慢慢睁开，极目远望，仿佛看到天边、白云、大海、太阳等。凝视须臾，将眼神收回，轻闭双目少时，慢慢起身活动。

(2) 动功收功

双手合拢于颌下，指尖朝天，然后从掌根处慢慢分开，掌心向下，顺势下压，同时内气随手掌下压而相应下沉，直至双手自然回复到身体两侧。随后静立须臾，即可活动。

(三) 神光周天照宇宙(图四、图五)

1. 调身

见基本功法“调身二”。

2. 调神

摄神归体，内视致静，将意念守在两肾之间的腰椎处(即命门处)。

3. 功法

先意念有一位电焊师傅在烧电焊，电焊枪发出明亮白炽的电焊光。然后，再按以下步骤进行观、想。

第一步：“点燃命门之火”。意想那位电焊师傅来到你的背后，用电焊枪紧紧顶着你的命门处，电焊枪发出耀眼的亮光和热，命门处渐渐变暖。这时，要尽量去默想看清激发强烈的电焊光，然后进入第二步。

第二步：“升起生命之光”。加强意念，默想电焊光继续强烈地闪烁着，并贴着腰背部，以命门处为原点，激发出一道V形光。随着意念加强，V形光的亮度也在不断加强，其最下端逐渐出现一个小小的欲升的太阳，再集中意念注视着它，然后默想着它顺着脊柱慢慢上升至头顶百会穴。

第三步：“太阳周天”。意念小太阳停留在百会穴上，并

神光
周天
照宇
宙
癸酉
年



图四