

慧学丛书

慧学丛书

(一至五卷)

中国慧莲功创始人 陈林峰 编著

长春出版社

(吉)新登字 10 号

慧学丛书 (一至五卷)

陈林峰 编著

责任编辑:张中良

封面设计:庄宝仁

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

新华书店天津发行所发行
白城市印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32
印张:21.375 插页:24
字数:553 000

1993 年 3 月第 1 版
1993 年 3 月第 1 次印刷
印数:1—10 000 册

ISBN 7—80573—771—1/G·284

定价:18.00 元

前 言

胡海昌

慧学是一门研究智慧的学问。智慧二字常常连在一起应用。但也可以把它们理解为高低不同的两个层次。智是慧的初级阶段，慧是由智升华而来的高级阶段。如果说智者在处理问题时的学习、思考过程一般人尚能有所觉察和理解，那么慧者的这一过程是如此之快、外表是如此之轻松，常使人以为他可以不加思索地事来即应。这真有点象现代的高速计算机，对许多复杂的问题可以“实时”处理。所谓“实时”处理，是指结论可以瞬时得出，几乎不占用时间。

现在大规模地开发人的智慧，已成为解决当前种种艰难而又迫切的课题所需要，已成为人类历史进一步大发展所必须的前提。

现在人类知识正处在飞速增长的时代，俗称“知识爆炸”。开发智慧是全面继承文化科技遗产所需要，是对付“知识爆炸”的有效措施。

人们常说科学就是力量。经过数百年的努力，科学技术确实给人送来了巨大的力量。但遗憾的是有不少事其后果与当初的愿望相反。有识之士已醒悟到，不能把科学仅仅看作是一种力量，更重要的是科学使人有理想、有预见。没有崇高理想的力量是阻碍发展的力量，没有预见的力量是盲目的力量。只有既有崇高理想、又有

预见的能力才是建设性的力量，才能推动人类历史飞速前进。要获得高瞻远瞩的预见能力，开发智慧是必不可少的。

有一个令人痛心的现实是物质文明并不必然带来精神文明。经济繁荣、物质丰富并不能必然使人人都有崇高的理想，人人都享有安宁、和谐、尊严和幸福的生活。相反，有些物欲膨胀得失控的人，丧失了人性，把自己演变成一架活机器，甚至演变成人面兽心，极大地威胁着人类和地球的生存。要把物质文明建设和精神文明建设统一起来，要使灵与肉、人与人、人与自然和谐起来，要把部分已物化、机器化甚至兽化的人性恢复过来，要把真正的“人”的尊严和快乐找回来，更必须大规模地开发智慧。

以陈林峰大师为主编和主要作者的《慧学丛书》，顺应社会需要，向人们提供了比较全面系统的以自我修炼为主的慧学著作。人们可以通过这套丛书了解(闻)慧学，学习(思)慧学，进而实践(修)慧学，最后达到开慧的目的。

《慧学丛书》中介绍了许多种“法”。这些都是宝贵的经验总结和理论。丛书中最宝贵最核心的内容是如何净化自己的心灵，建立自觉觉人、普天同乐的做人目标，以及在崇高品德的基础上如何开发自己巨大的潜在能力。学慧、修慧将使自己逐步成为一个有崇高理想、知道历史使命并具有巨大能力的具有极高素质的一代新人。

学练气功的人大多知道陈林峰大师。他传授的中国慧莲功，他的著作《中国慧莲功》，功效卓著，深得大众喜爱。现在学练慧莲功和其它佛家上乘功法的人数上千万。可以说在中国大地上已形成一股佛家气功热。陈林峰大师在这场佛家气功热中起了积极的带头作用。

1988年《中国慧莲功》出版时，我曾希望该书的第二版即将问世。现在问世的《慧学丛书》是《中国慧莲功》向纵深的发展。我相信《慧学丛书》的问世，将推动气功修炼从祛病健身、延年益寿的初级阶段更快地进入修慧开慧全面提高人们素质的新阶段。

“法施”重于“财施”。公开秘传的气功功法，公开自己独创的练

功心得，并以书的形式使之广为流传，这是最好的法施。所以我要借此机会向丛书作者和其他公开秘传和独创的气功师表示敬意。同时希望有缘得见《慧学丛书》的读者，能珍惜这个机会，在各自的基础上尽可能多学一点，精进地修炼下去。祝愿《慧学丛书》的读者在修慧的道路上都有可喜的进展！

〔胡海昌先生现任中国科学院学部委员；中国气功科学研究会学术委员会副主任；中国振动工程学会理事长；空间飞行器总体设计部科技委名誉主任、研究员。〕

总 目

第一卷 念力诊疗气功

一、念力诊疗气功说明	3
二、基础入门	4
三、疾病的起因	6
四、疾病的分类	9
五、念力诊疗法	14
六、食物疗法	43
七、量质化解艾滋法	66
八、念力诊断	68
九、电气功	71

第二卷 三密气功

一、中国慧莲功三密气功说明	141
二、中国慧莲功与社会的发展	142
三、基础训练部分	144
四、真言疗法密部分	151
五、护身益智部分	179
六、注意事项	187

七、三密机理	189
八、咒学种种	192
九、特殊真言部分	210
十、法相密部	216
十一、慧莲大师	226

第三卷 净土宗气功

一、中国慧莲功净土宗气功说明	289
二、修练方法与步骤	290
三、智育功	313
四、神功意手	316
五、九品合气法	322
六、部分科研报告	327

第四卷 中国慧莲功问答

一、合气功法部分

1、什么是合气法?	344
2、为什么叫“合气”?	344
3、合气法为什么要划圆圈?	344
4、练合气法,圆圈转不圆怎么办?	345
5、合气法转圈,身体转不转?	345
6、怎样转为逆时针转? 怎样转为顺时针转?	345
7、转圈是一条线转,还是一个面转?	345
8、平圆转圈面多高?	345
9、立圆两种方向转法,选哪种好?	345
10、合气法划圈,圈转不大有否关系? 怎样才能转	

大?	346
11、合气法第九步全身转是怎样转?	346
12、练合气法,若时间不够,可否少转圈?	346
13、转圈时忘了数数怎么办?	346
14、合气法为何要采用 49、108 或 21 圈?	346
15、合气法转圈,转多快多慢为好?	346
16、什么是九品莲花?	347
17、合气法能疏通经络吗? 为什么?	347
18、练合气法的要点是什么?	347
19、收功为何要结手印?	347
20、“唵、阿、吽”怎样读?	347
21、何为洗髓观想?	348
22、“甘露水”何意?	348
23、观想,是睁眼好还是闭眼好?	348
24、何为内视? 为何要内视? 怎样内视?	348
25、合气法中心线(轴线)指哪里?	348
26、合气法转圈中体察什么?	349
27、练合气法时,舌头的位置是否有要求?	349
28、什么叫不曲不直?	349
29、合气法是否是大乘功的基础? 先练哪部功法为 好?	349
30、练合气法能否把大、小周天打通?	349
31、“佛心、他心本我心”是何意?	350
32、不能长时间站立的人,能练合气法吗?	350
二、净土宗大乘功部分	
33、什么是净土宗?	350
34、怎样修“净土宗”功?	351
35、什么叫大乘功? 大小乘有何区别?	351

- 36、什么是世间气功？什么叫出世间气功？ 351
- 37、中国慧莲功的宗旨是什么？ 352
- 38、慧莲功的基础是什么？ 352
- 39、慧莲功的入门方法是什么？ 352
- 40、练慧莲功的规则是什么？ 353
- 41、为什么慧莲功强调在修德的基础上才能练出真
功？ 353
- 42、何为三调？三调的作用是什么？ 354
- 43、怎样调身？ 354
- 44、怎样调息？ 354
- 45、怎样调心？ 354
- 46、何为“信、愿、行”？ 354
- 47、何为“戒、定、慧”？ 355
- 48、什么是“定中生慧”？ 355
- 49、怎样定中生慧？ 355
- 50、何为单？ 356
- 51、为何要坐禅？ 356
- 52、何为“顿悟”？ 356
- 53、何为“人生真谛”？ 357
- 54、何为“本来面目”？ 357
- 55、什么叫“般若”？ 357
- 56、什么是“开悟”？ 357
- 57、何谓回光返照？ 357
- 58、什么叫忘息？ 357
- 59、双盘、单盘、自然盘(散坐)坐有何讲究？ 358
- 60、静坐时腿麻怎么办？ 358
- 61、盘坐腿麻是否会有害身体？ 358
- 62、胸前合掌是否是迷信？合掌有何好处？ 358
- 63、双手合十，手举多高，离胸多远为好？ 358

64、“阿弥陀佛”的含义是什么？	359
65、为什么要默念“阿弥陀佛”？是否迷信？	359
66、怎样念佛号？	360
67、什么叫“念念觉”？	360
68、什么是六根？	360
69、什么叫慈悲？意义何在？	360
70、什么叫十六观？	361
71、静坐打盹睡怎么办？	361
72、什么叫太阳归一？	361
73、什么是莲花盛开？	362
74、练功眼肿是怎么回事？	362
75、练大乘功观想什么好？	362
76、练大乘功用什么方法收功？	362
77、正在练功中，若有人来找怎么办？	363
78、练大乘功的要领是什么？	363
79、练大乘功过程中，观想一境，是否同时可以观想 其它？	363
80、杂念丛生，不能入静怎么办？	363
81、怎样才算学会了慧莲功法？	363
82、练中国慧莲功的哪一部功法可以长寿？	364
83、何谓魔境？怎样制止魔境产生？	364
84、怎样达到无念？采用什么方法最快？	364
85、意念与幻想是否有区别？	364
86、练功后，头有发胀现象是怎么回事？	364
87、练功中出现景物，定不住怎么办？	365
88、气功的高级状态是什么？	365
89、为何要收功？收功的好坏是否会影响功效？	365
90、三宝印的结法和作用是什么？	365
91、练降魔生慧法的三宝印，取盘坐式时怎样把杂念、	

- 病气排入地下? 366
- 92、慧莲功法很多,应同时练,还是单项练? 366
- 93、练慧莲功是否动、静功结合练才行? 366
- 94、练慧莲功会否出偏? 366
- 95、练慧莲功会否“漏气”或被“偷气”? 366
- 96、练慧莲功还能练别的功吗? 366
- 97、练佛家气功,是否要吃素? 367
- 98、练佛家气功,能否结婚? 367
- 99、佛家气功的静坐有什么好处? 367
- 100、佛家功法与道家功法的区别是什么? 367
- 101、念佛,能否产生气功效应? 368
- 102、佛法中讲到的“鬼神”是什么? 与练功有否联系? 368
- 103、念佛方法有几种? 368
- 104、念佛法门的要领是什么? 369
- 105、宿命通法里“心中并住莲花”怎样理解? 369
- 106、慧莲功器重莲花,有何讲究? 370
- 107、慧莲功极乐法音磁带中,开头的词句是什么内容? 370
- 108、慧莲功作了哪些科学实验? 370

三、念力诊疗部分

- 109、什么是念力诊疗? 371
- 110、怎样用念力来诊疗? 371
- 111、念力治疗高血压怎样观想? 371
- 112、观想的内容怎样确定? 371
- 113、人与树怎样换气? 372
- 114、人与太阳怎样换气? 372
- 115、与太阳换气在什么时间好? 372

- 116、怎样利用按摩法治疗? 372
- 117、肠胃病如何按摩治疗? 372
- 118、什么叫反正法? 373
- 119、用反正法怎样治疗颈椎病? 373
- 120、清目法的主要作用是什么? 373
- 121、两条清目真言是否同时默念? 是否要同时结
手印? 373
- 122、练完清目法后怎样收功? 373
- 123、怎样调动对方(患者)的能量来治疗? 373
- 124、怎样调动宇宙的能量来治疗? 374

四、三密气功部分

- 125、什么是三密气功? 374
- 126、什么是三密? 374
- 127、念咒语(真言)时,是张口出声念好,还是闭口默
念好? 375
- 128、念真言时忘了多少遍怎么办? 默念遍数是否一
定要 21、49 或 108 等? 375
- 129、练三密气功时,意守哪里? 375
- 130、六字大明真言的含义是什么? 怎样读音? 375
- 131、练真言疗法后,是否也要收功? 375
- 132、真言和咒语有否区别,为什么能治病? 376
- 133、练三密功的要点是什么? 376
- 134、七佛如来法的作用是什么? 376
- 135、怎样修炼七佛如来法? 377
- 136、千手千眼大悲心陀罗尼真言文字很长,词句古
奥难懂,怎样学练? 377
- 137、“三密”是不是迷信? 377
- 138、怎样练好三密气功? 377

- 139、怎样诵好真言(咒语)? 378
- 140、结密印的要旨是什么? 378
- 141、念真言,用什么语念? 378
- 142、练三密是不是每念一种咒语,结一次手印? 379
- 143、三密气功是高级功法,还是基础功法? 379
- 144、练三密气功会不会出偏? 379
- 145、什么叫“密印”、“成印”? 379
- 146、为什么真言和手印能祛病健身乃至达到意想
不到的效果? 380
- 147、习练三密气功只诵真言,不结手印可否? 380
- 148、患有疾病,可否练三密气功? 380
- 149、默念真言时,怎样才能读音准确? 380
- 150、真言疗法中的“真言①②③……”是否需连续
练? 381
- 151、练三密气功,有时间、地点、方向等条件的限制
吗? 381
- 152、正在练别的功法,现又想练三密气功,能否交叉习
练? 381
- 153、教材中说:“三密气功须经师传心授,方有效力”,
自学三密是否有效? 381

五、智育功部分

- 154、什么是智育功? 练智育功有何效果? 383
- 155、智育功的五个部分是单练还是连续练? 383
- 156、什么是课堂五分钟法? 383

六、简开天目法部分

- 157、简开天目法的各步是否需要连续习练? 383
- 158、练慧莲功的其它功法是否也能开天目? 384

- 159、习练《简开天目法》的要点是什么? 384
- 160、简开天目,还有其它辅助方法吗? 384
- 161、练了很长时间开天目法,可现在天目一直没有开,
是什么原因? 384

七、手诊疗法部分

- 162、怎样习练手诊疗法? 385
- 163、手诊疗病,男女各应该用哪一只手? 385
- 164、手诊病时,手离多远好? 385
- 165、手诊要领是什么? 385

八、神功意手部分

- 166、什么是神功意手? 385
- 167、为什么要系红黄腰带? 386
- 168、为何叫神功意手? 386
- 169、神功意手分几节? 386
- 170、神功意手有两部分,应选一个练,还是两个一
起练? 386

九、有关气功的一般知识

- 171、什么叫气功? 386
- 172、什么是松、静? 387
- 173、怎样放松入静? 387
- 174、什么叫内气? 什么叫外气? 387
- 175、内外气的发收有什么用途? 387
- 176、什么是信息? 388
- 177、气功的信息有多大? 388
- 178、思维与气功有何关系? 388
- 179、每天练功时间多长为宜? 388

- 180、什么叫气感? 388
- 181、练功中有些人气感强,有的不明显,为什么? 388
- 182、初级功未练好,能否直接练高级功? 389
- 183、练功中突然不舒服,应如何处理? 389
- 184、气功与医学有无关系? 389
- 185、练功中怎样体察身体中的感觉? 389
- 186、气功师发出的外气能看到吗? 390
- 187、阴阳对气功境界的关系是什么? 390
- 188、提高记忆力的气功方法有哪些? 390
- 189、少吃肉类对练功有好处吗? 390
- 190、妇女在不同的生理变化期可否继续练功? 390
- 191、练功时固定方向吗? 男女是否一样? 390
- 192、在公共场合可否练功? 390
- 193、练气功,有病还用吃药吗? 391
- 194、练功后病情仍不见好转,是什么原因? 391
- 195、练气功,为什么必须坚定信心? 391
- 196、气功师治病时,为什么病人(包括其亲属)要坚信气功,才会有好疗效? 391
- 197、饭前、饭后可否练功? 392
- 198、练完功后,可否马上吃饭? 392
- 199、用气功给别人治病,对自己的身体有影响吗? 392
- 200、晚上卧床练功,练的睡着了,对身体有影响吗? 392
- 201、练功时忘了收功,或有外来干扰而未收功,对身体有害吗? 392
- 202、什么时间练功最好? 392
- 203、练功,每次多长时间为宜? 393
- 204、是不是人人都能练气功? 393
- 205、有人说,一练气功病就没了,还有人说,怎么老是练不好,这是什么原因? 393

- 206、气功能治百病吗? 393
- 207、很多人都说气功能治病,而有人找气功师治过,
“气功能治病”的话可靠吗? 393
- 208、练功怎样接收信息? 394
- 209、练气功对饮食有何要求? 394
- 210、练功时身体感觉排凉气是怎么回事? 394
- 211、练功时怕冷是怎么回事? 是否出偏? 395
- 212、在室内练功好,还是在室外练功好? 395
- 213、下雨天气可否练功? 雷雨时可否练功? 395
- 214、练功选什么方向好? 395
- 215、心情不好,练什么功? 395
- 216、练功能改变命运吗? 396
- 217、慧莲功功法很多,是全部练还是练一个? 396
- 218、练气功多长时间才能出功能? 396
- 219、大部分功法修炼时都要求闭目,这是为什么? 396
- 220、练功时听到音声是怎么回事? 396
- 221、文化水平不高,对练功有影响吗? 397
- 222、想练气功,怎样入门? 397
- 223、练气功,没有气功大师的亲自指点能练好吗? 397
- 224、教材上规定的练功时间,如遇特殊情况不能准
时练,是否有效? 397
- 225、家庭不和,练功能使家庭和睦吗? 397
- 226、很多人把练气功说成是搞迷信,怎么办? 398
- 227、家住楼上,怎样洗髓和往地下排病气? 398
- 228、怎样接收信息治病? 398
- 229、怎样采气? 398
- 230、二十四小时练功,怎么练法? 399
- 231、妇女月经期可否练功? 399
- 232、妇女怀孕期可否练功? 399