



247.4  
371  
3

1535/20

敦煌石窟气功

# 一分鐘 臍密功

甘肃科学技术出版社



B

746911

# 敦煌石窟气功

## 一分钟脐密功

张弘强 杜文杰·著

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州八一印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张5.75 插页9 字数117,000

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数: 1 — 6,895

ISBN 7-5424-0292-7/R·77 定价: 2.80 元

气功是一门科学  
也是一种艺术  
妙手回春  
能治百病  
延年益寿  
造福人民

高士其

一九八二年十一月  
于北京

开发敦煌古典人体  
生命科学，为祖国争  
光，为人类造福。

题敦煌脐密功



以春雨  
九·六

丹灶煉心氣  
玉爐育精神

西教煙石崖

《一少鍾脩終功》題于午城

庚午春月鄭魁山





敦煌石窟飞天像

# 瞑目視臍



瞑目視臍則血氣自順元氣自固  
七情不熾百病不治自消矣 上語

見敦煌遺書巴黎伯三八〇卷

九十年代第一春公叟

沈年潤





滄州民間密傳功諺

時不離小肚子  
再纏上五尺黃  
布子一輩子  
不進藥鋪子  
一拳頭  
砸爛一根石柱  
子背上累孫  
兒去撐  
兔子  
要想早死  
還沒  
有路子

庚午歲八夏

沈平潤



## 推荐《敦煌石窟气功

### ·一分钟脐密功》

根据有关资料记载，敦煌郡设立于西汉元鼎6年（公元前111年），其莫高窟的第一个洞窟开凿于前秦建元2年（公元366年）。敦煌莫高窟蕴藏了我中华民族极其宝贵的历史文化遗产，内容极其丰富，有文学艺术，有社会科学，也有自然科学。由于敦煌莫高窟的特定历史条件和特定地理环境，造就了敦煌学术所独具的特色，这种特色闪烁着古丝绸之路之上中土西域文化荟萃的光辉，一直较为完整地保存了下来，孕育了今天举世瞩目的《敦煌学》。

《敦煌学》所包括的领域极为广泛，至今仍有许多门类亟待开发。“敦煌石窟气功”的开发是一件大喜事，《一分钟脐密功》出版更是先走了一步，是值得祝贺的；《敦煌石窟气功·一分钟脐密功》（简称《敦煌脐密功》）是《一分钟脐密功》的继续和发展，它在原有的基础上，又增加了许多内容，向前推进了一大步。如果说，《一分钟脐密功》是莫高窟272号窟中诞生的一个呱呱坠地的初生婴儿，那么，《敦煌脐密功》则就是莫高窟492个洞窟中若干个洞窟所哺育的幼儿了。我们衷心希望它继续成长壮大，并为广大读者所喜爱。

《敦煌脐密功》是一本理法兼备的好书。理，古今贯串，古为今用，且有创新；法，难融于易，变难为易，立足大众。理，讨论了十二个问题，它们是：人体生命定向自控；当代社会人的需要；○假说及其应用；唵声的时间特性；脐中的空间特性；人体生命的特性；三个中枢的猜想；六维象势的思索；古典气化学模型；宗教存在的基石；历史指示的方向；崭新的系统工程。法，介绍了二十四种，它们是：养脐功、炼脐功、壮脐功、冲脐功、辟脐功、诵脐功、慧脐功、映脐功、印脐功、荡脐功、泰脐功、斡脐功、珍脐功、药脐功、敬脐功、悦脐功、叩脐功、抖脐功、摩脐功和刑天采气法、张布采气法、外练石丹法、唵声养生法、大悲加持课等。理，启示人们去继承、去探索、去开拓、去创新；法，专为人们增道德、增智慧、增健康、增长寿。理法相辅，在于为社会造就社会行为达于奉献级态、生命行为趋于最优级态、生理参数近于最佳值态的社会型超人。

学术的生命力，在于术的实际应用性。现以养脐功、壮脐功和辟脐功为例，以说明其实用价值。

**养脐功：**系仅用一个10字的口诀：“唵！南无脐！和神气，复无极！”使练功者迅速形成条件反射，在很短的时间内（例如一分钟）进入气功功能态，积精累气，向高的生理功能态层次攀登，从而实现社会人所应获得的社会、生命、生理三个层次的最高统一利益。

**壮脐功：**是增强体魄的基础功法，健全之精神寓于健全之体魄。体魄健全的中枢在脐腹，脐腹健壮有力，则四肢百骸自然健壮有力，犹如土壤肥沃，则植物自可根深叶茂花果肥。故强健脐腹的功夫，是一切练功者所必具的基础，也

是一切健康长寿的人所必备的条件。壮脐功是最简便的强健脐腹的方法之一，其收效之迅速常出于人的意料之外。

**吐脐功：**是开发超常功能的一个窗口，它可以使初学者在两个小时之内接收到宇宙间大自然的○态物质信息和古今中外练功高人的○态功力信息，从而实现外气内收、内气外放，在统一人体场和物质场的道路上迈出关键的一步。

总之，《敦煌脐密功》理论新颖，方法简便易学，易于取效，特别适合中、老年人、脑力劳动者和疑难病、慢性病患者；对于青年学生提高学习成绩也有着显著的作用。通过实践验证，它对于相信它的人都起作用，从这个意义讲，有效率可达100%。在这里，顺向其著者甘肃中医学院的张弘强、杜文杰二位先生致以敬意。

中国敦煌石窟气功疗养院

院长 陈永锦

一九八九年八月

## 敬致读者

《敦煌石窟气功·一分钟脐密功》（简称《敦煌脐密功》）介绍了二十四种功法，在这二十四种功法中，养脐功和壮脐功为根本功法，是主干。养脐功以修性为主，兼于固命；壮脐功以固命为主，兼于修性。练脐功和冲脐功为辅助功法，是枝叶，练脐功辅助养脐功以醒窍；冲脐功辅助壮脐功以调息。晬脐功为岐生小术，是花果之一。养脐功属后天返先天功法，进象无极；壮脐功属先天演后天功法，呈象太极；晬脐功属先天后天共扼功法，摄象灵极；它们既各自为用，又相辅相成。其余功法均不出此范围，或为变法，或为类法，以利于读者因需选用。法贵易简，功贵持久。法取其易，有立竿见影之效；功从其久，能得终生受用之乐。

如果您是一位长者，为了您的健康长寿，欢度晚年，那就请您练习本功吧！它最适合老年人的生理特点，不需要您去做任何费劲的动作。

如果您正至中年，为了您的精力充沛、多做贡献、成就事业、那就请您练习本功吧！它不需要您耽误多少宝贵时间，就会使您的身体素质和工作效率进一步提高，使您的事业如虎添翼。

如果您是一位年轻的朋友，为了使您德、智、体共同提高，进而热爱生活、开拓未来，那就请您练习本功吧！它不需要您拿出多少时间和精力，就会给您在学业上、事业上、前途上带来许多有益的帮助。

如果您是一位慢性病患者，为了您的疾病早日全愈、恢复健康，那就请您练习本功吧！它一定会把健康归还给您。

如果您是一位气功学术爱好者，为了您在事业上做出更多成就，在生理功能态的层次上进一步提高，那就请您在学术实践中为本功提供验证吧！养脐功能使您虚其心，反情为性，慈心显露；壮脐功则使您实其腹，固济元真，好相辉彰，辟脐功的效应神奇莫测微妙玄通，可授您一支“万能如意金刚杵”。例如初学者在两小时内学会外气内收、内气外放，练功数小时能引动熟睡（为的是排除精神诱导因素）幼儿……。

《敦煌脐密功》是《一分钟脐密功》的继承和发展。它运用了敦煌石窟中古典人体生命科学的精华，能使练功者迅速进入气功功能态，或开拓生理的客观自我调节机能，或接收大自然中的○态物质信息，或沟通古今中外练功人高的○态功力信息，或掌握组合人体场的本领而有益于群体。它是一条学习气功和提高功力的捷径和坦途。

为了使“敦煌脐密功”不断获得完善，我们期待和欢迎对它感兴趣的各界人士给予指正和补充，并能相互交流，共同探索。

著 者

一九九〇年五月

# 目 录

## 一、引言

- (一) 敦煌古郡千佛灵岩..... ( 1 )
- (二) 三兔相逐连耳讲演..... ( 3 )
- (三) 菩萨没嘴大脐说话..... ( 6 )
- (四) 瑰宝无价沧海桑田..... ( 9 )

## 二、概述

- (一) 名称释义及其它..... ( 12 )
- (二) 功法源流及型属..... ( 14 )

## 三、功理

- (一) 人体生命定向自控..... ( 16 )
- (二) 当代社会人的需要..... ( 18 )
- (三) ○假说及其应用..... ( 19 )
- (四) 喻声的时间特性..... ( 20 )
- (五) 脐中的空间特性..... ( 23 )
- (六) 人体生命的特性..... ( 26 )
- (七) 三个中枢的猜想..... ( 27 )
- (八) 六维象势的思索..... ( 29 )

|                   |        |
|-------------------|--------|
| (九) 古典气化学说模型····· | ( 30 ) |
| (十) 宗教存在的基石·····  | ( 32 ) |
| (十一) 历史指示的方向····· | ( 34 ) |
| (十二) 崭新的系统工程····· | ( 35 ) |

#### 四、功法

|                 |        |
|-----------------|--------|
| (一) 常用基本姿势····· | ( 37 ) |
| (二) 结印诵诀厄言····· | ( 41 ) |
| (三) 复常缓解动作····· | ( 42 ) |
| (四) 功法要义通解····· | ( 44 ) |
| (五) 功法实施心传····· | ( 46 ) |
| (六) 系列功法各述····· | ( 49 ) |
| 先导·脐密诀·····     | ( 50 ) |
| 1、养脐功·····      | ( 52 ) |
| 2、炼脐功·····      | ( 54 ) |
| 3、壮脐功·····      | ( 58 ) |
| 4、冲脐功·····      | ( 61 ) |
| 5、辟脐功·····      | ( 63 ) |
| 6、诵脐功·····      | ( 68 ) |
| 7、慧脐功·····      | ( 69 ) |
| 8、映脐功·····      | ( 75 ) |
| 9、印脐功·····      | ( 78 ) |
| 10、荡脐功·····     | ( 81 ) |
| 11、泰脐功·····     | ( 83 ) |
| 12、粹脐功·····     | ( 84 ) |
| 13、珍脐功·····     | ( 86 ) |



|                 |         |
|-----------------|---------|
| 14、药脐功·····     | ( 88 )  |
| 15、敬脐功·····     | ( 90 )  |
| 16、悦脐功·····     | ( 95 )  |
| 17、叩脐功·····     | ( 98 )  |
| 18、抖脐功·····     | ( 100 ) |
| 19、摩脐功·····     | ( 101 ) |
| 20、刑天采气法·····   | ( 103 ) |
| 21、张布采气法·····   | ( 105 ) |
| 22、外炼石丹法·····   | ( 106 ) |
| 23、唵声养生法·····   | ( 108 ) |
| 24、大悲加持课·····   | ( 110 ) |
| 后趣·脐密谜·····     | ( 115 ) |
| (七) 初习入门须知····· | ( 116 ) |
| (八) 初功生活守则····· | ( 117 ) |

## 五、效应

|                 |         |
|-----------------|---------|
| (一) 效应判定标准····· | ( 121 ) |
| (二) 体验效应约要····· | ( 122 ) |
| (三) 最终目的效应····· | ( 126 ) |

## 六、附录

|                   |         |
|-------------------|---------|
| (一) 练功体会·····     | ( 127 ) |
| (二) 真气求真·····     | ( 151 ) |
| (三) 脐效一窥·····     | ( 157 ) |
| (四) 乐善堂太平歌·····   | ( 165 ) |
| (五) “敦煌八景”感事····· | ( 171 ) |