

中华奇宝

万法归一功秘传真功

张小平 著



悟法篇
诊治篇
参考篇

初级篇
中级篇
高级篇

目 录

悟法篇

练气功要有几大要素	(17)
关于意守和采气	(21)
动功与静功	(23)
功与法的关系	(24)
五眼六通	(26)
开眼通 慧眼通 神足通	
佛眼通 身外身 遁术	
师傅领进门，修行在个人	(35)

初级篇

动 功	(39)
静 功	(131)
钢肚功	(140)
抖气功	(142)
指撑双峰	(143)
剑指观气	(144)

中级篇

静动功.....	(147)
混元功.....	(165)

高级篇

逆流内功.....	(203)
调气外功.....	(207)
治病按摩功.....	(231)
却病养气功.....	(242)

诊治篇

诊病法.....	(269)
治病法.....	(276)

参考篇

阴阳大乐功.....	(319)
炼气功恢复青春的秘诀.....	(337)
授功论理.....	(353)
壮阳固精功.....	(372)
参考篇附图.....	(460)

悟法篇

如何去练功、如何去悟法，是每一个练功者必须认真思考的问题。“功不到、法不灵，功一到，自然成”。练功的方法很多，无论哪种方法，都要拢念，把自己的意念集中到一个部位，来代替杂念，包括数息、听息、道观、内视等方法，即使自己一念不生，万念俱废。你去给别人治病也一样，以一念代万念，就集中了能量，所以能收到特殊效果。练功也是以一念代万念。动功，就是以一念来调动大家的能量。其实“万法归一功”初乘功是开发自己、引导自己的一个大法门，使自己的意念集中、空无，并怀有一颗普度心。所以，大家练“万法归一功”初乘功，一定要认真，要把自己

的意念与功法紧密结合，这样才能调动自己的能量。比如，看到家乡的山和水，要把意念放到家乡的山和水。你给很远的病人治病，那就想给很远的病人治病，意念有一个针对性。

诊病时，你好象自己也处于那个境界，等你上提高班时，达到三世知，你给别人治病，可以查他，把你的意念放到原先他的处境，能够知道他过去以至小时候的事情，你可以把他小时候的景象显出来，在你脑子进行呈像。并不是大脑中的显像，而是就象我们大家坐在这儿听一样，好象没有你，而你又处于那个景象了。要追忆到那个时候。大家在练功中，最好有几种手势，第一可以两手交叉放到下边；第二可以双手合十；也可以两手掐诀，把手放在下边，手有一个回路。都是一个方法，都是为了手有一个结合性。使手神经掐到一定程度后，没有知觉。把两个手指头用力地掐，看一下这个力是否往回来，内里是否感觉有一股能量往里边走，掐到一定程度，使你的手就没有劲了。所以，佛门的手型很多，但万变不离其宗，都是让能量往里走，不往外放。有的人，手举累了，可以放下来休息，这里有个手指的意念集中性。如果你不掐诀手放松，你就感觉有股能量往外走。这些东西，我们在日常生活中没有认真观察，不懂如何自我调节，所以人就会得病。

真正练功的人，总是把劳宫扣住，每次坐都那样。他是不是内行，你看他是不是在暗攒自己。所以，一个人

会不会功夫，一看就看出来，内行一般都拳不散，大拇指扣住里边。再者，在走路时，不要雄赳赳、气昂昂的，这样不利于内攒，而易外露。虽然你显得很单薄，好似三分病一样，但有利于内攒。所以从走路等方面，可看出一个人内攒的功夫如何。练功中，内攒除了手势以外，还要注意别的方面。

现在很多气功功法和真正的气功不一样。有很多人练功还是说练“气”。我不赞同这种说法。练气功实际是开发人体的能量，发功不是发“气”。很多人练功，讲究一个好的磁场，认为在磁场强的地方长功快，其实是不对的。练功与磁场强弱无关。为什么呢？有些僧人在山里练功，因为山里一般比较静。如果你正练功，外边有人来干扰你，就使你不能入静。再者，山里空气好，益于心情舒畅，身体舒服，肺吸量易扩大，所以你练功感觉特别好。在这种地方练功，容易成功。但也不尽然。比如有的人学习条件好，但不一定能学好；有的人条件不好，却能学好，考上大学，搞出成果，关键看你是否真正地苦练，与环境关系不大，就看你是否能超脱。有人说什么“气场好”、什么“采气”。气场用什么衡量？采的是什么气？过去的采气，是指人能量的集中。采即集中，气即思维集中，变成物质。古人的解释和现在人的解释不一样，现在很多气功师把古代名词用现在表观意义去解释，所以就把原意改了。

所以，我们中国气功界，这些气就是稀里糊涂。在

中国真正懂气功的人并不多。吹嘘者多如牛毛，成功者凤毛麟角，我在全国气功大会上就这样讲。现在很多懂气功的，可以称之为改革后的气功。所以，讲“气”的人，民懂气功，不懂功夫。说佛学气功、道家气功的人，不懂气功。因为佛、道本没有气功，只有修炼方法。“万法归一功”，不是气功，它是开发人体潜能的一种修炼方法，是悟道的法门。

现在大家称我气功师，我不知道怎么就成了气功师。有的人说，他发功能让别人手长，其实那是通过暗示，使内里的气血在胀。严新在中国气功事业的发展中有功劳，但他的电气功、过 220V 电压和开天目，其实也是个魔术。220V 电压，大家放松都可以达到的。庞鹤鸣搞手的长短、元极功搞开天目都不是真正的气功。这里，我不是攻击哪个门派。真的就是真的，假的就是假的。如果不把假的去掉，中国的气功永远也不会发展。要想造福人类，就要拿出真本事来。不要我好，你好，大家都好，不辨真伪，那样的话，真正的气功，就难以得到发展和弘扬。如果真是能开天目的话，为什么张震寰没有开天目？很多气功大师身边的人也没有开天目？开天目本身是不存在的。所谓激活人的松果体，其实本不是那么回事。就如计算机软件并不是海绵，硬件不是钢铁一样。比如呼和浩特人说吃焙子，外地人就听不明白（“焙子”是呼和浩特方言，即烧饼、干烙饼）。所以，用现在的东西，解释过去的东西，解释气功，原意就被曲解，甚至完全

相反了。

真正有功夫的人，不去表演，表演是故弄玄虚，怕别人瞧不起，所以就象打把式卖艺一样。所谓“真人不露相，露相非真人”。但看露的是什么相。释迦佛不是也露相了吗？有的人拿着扇子，一搨一道光。那不拿扇子，是否能放光？扇子沾上水还能否放光？又比如放香味，其实你放松，就能把香味放出来，这是意念的单一性。这些东西，如果老这么搞，就把中国气功搞完了，就要把气功这个中华国宝葬送掉。

还有的人偏信巫师能治病，它的道理在哪儿呢？巫师，一般女的比较多。一般由于得病引起，有时昏昏沉沉、忽忽悠悠，可能突然哪天出现幻觉，就象我们打坐出现幻觉一样，出现可怕的影像，如过三关时，有蛇盘着你，或看见死人，或别的动物。有些人，尤其是边远山区的人，不懂这个道理，其实在她忽忽悠悠时，身体也进入了一定的状态。一害怕，便伴随自发功，浑身抖。这时，她就不知是怎么回事了，以为是什么东西附体。其实不是附体。而是你自己产生了高度的幻觉，你什么也不想，就想这个事儿了。

别人叫她看病，她也不知道怎么给人看病，就给看病了。其实是她的“我想给你看病”，一个念头到患者身上，集中意念，就能给别人看好病。一个道理，你的意念集中得好，比她还要神得多。你问她事，她也能把一些事忽忽悠悠说出来，这是因为她意念单一了。你们若

悟法篇

入静好，也能说出别人的事儿来。有人说小孩儿说话灵，你问他一件事，它一下子就现出来了。因为他不反应，处于空无的状态，显出了这句话。大人通过修炼，真正入静才能行。巫师为什么也能说准，她也是进行了一种无思考的状态，物质刺激、结合，生成了她说出来的东西。也是种空无状态和功能状态。但时间长了，巫师光看病，不练功，就不灵了。因为她功能没了，所以她与我们通过练功，集中意念去治病的效果相比要差得多。这些东西没有什么神秘的。

所以，我们搞气功，要破除迷信。有的党员，见佛就磕头，我认为你那个头太不值钱了。中国有句话，不见真佛不烧香。现在人磕头，有三点；一是贪；二是求，三是寄托。

贪：你保佑我发财，升官，前途好。

求：企望得到什么。如出门平安，干事顺利。如果你真正敬佛，就应该敬仰佛用他的觉悟度化众生。我们现在到烈士陵园，脱帽行礼，瞻仰烈士；而佛门是磕头，一个道理。拿着鲜花、花圈去献给烈士，与佛门烧香纪念，也是一个意思。但现在我没搞明白这些东西，见佛像就磕头。如果你是祷告国泰民安，那我说你是善良的，而实际这样祷告的人很少，都受那三种欲望的驱使。所以有些人说是真心信佛，其实那是贪、懒、嗔、痴。有的人信佛，你问他信佛的什么，他答不上来。

佛说过几句话：人人都有佛性，人人都可以成佛，人

人都可以觉悟自己，人人都可以开发自己的潜能。一个外国大力士，拿着铁链子，能拽动几个人。我们正常人说，要两边拽，能把人拉坏。其实，这里是用了一个简单的力学原理——作用力等于反作用力。人固有的力气，其实可以抗几重，所以人有一个稳定性。又比如，钢肚功，其实只是种诀窍，他打你，你勇敢地迎上去，你就抗打。这是因为人有一种再生潜能。我常讲，一个人应该靠真实的本事去度人，而不是去骗人，肚子抗打也是练出来的。有一次，一个深圳的气功代表团访问日本。日本人与他们较量，其中有一人会钢肚功，让日本人打他的肚子，如果打动他的肚子，就与他们比。日本人一看，以为中国人武功了不得。

练功时，要集中意念，使能量在内里循环、积攒。腿怎么办呢？打坐有散盘、单盘、双盘。无论哪种盘法，都能练出功能，只要你意念集中。盘得时间长了，神经都失去了知觉了，不往外放，能量就往里积攒。脑袋的意念怎么调呢？要往下调，叫内观。内观自己，“其大无外，其小无内”，好象感觉你静静地坐着，无形地溶化到空气里，好象你自己没了，延伸到无穷远，好象你大到与自然界溶在了一起，好象你看到了自然界一样，大得不得了，无边无际，溶化到宇宙间。宇宙的每一个角落，每一个地方都有你，你具有了无有性。如果你静了，就感觉自己真正地溶化到宇宙间去了，好象你自己下边有无数东西。这时候，才叫空、无，好象你感觉有好多山

河湖泊。

这时节记，要神不外驰。这个神，不是迷信的神，是人自己的一种意念。如意念往外跑，哪儿好，你就过份留恋，那就练不成。不要去留恋。不管你到了什么程度，你都认为自己具有实存性。好像你自己越大，万物越清晰，越大越把很多东西包在了内里，好象你自己无形地大。一切的大都在你之内，你可以把它们装在下腹。比如地球这么大，你坐在这儿，感觉自己无形地大，溶到了地球里，好像有我，又不知道我在哪儿。有时候你坐着，都把自己忘了，感觉你的头看着下边。但切记，不管出现什么景色，不要贪恋。一贪恋，就要入魔道。就是你起向了一边，光去追求了。“魔”不是魔鬼，是指你思想偏于一边，不能整体地、现实地考虑、认识各种事情。不管看到什么东西，不要害怕，要认为一切都是虚空。在这时，可能出现第一关——魔关。

你自己感觉似有蛇盘着你。为什么会感觉蛇呢？其实是因为你的腿麻木了。一练功之后，你的肚子就往里瘪，呼吸越来越少。你好像看见一条蛇张开大嘴在看你。它是不蛇。在我们身体不好时，呼吸不均匀时，有些人出现了只吸不呼，或只呼不吸，自己就害怕了，所以要调息。

在练功打坐之前，先要练调息，又叫吐纳。如何调法呢？要先用鼻子吸，用嘴呼出来，鼻吸嘴呼。刚练功的人，要拢念，调整一下自己的身体。嘴吸鼻呼。要炼

到一定程度才行。否则，有时吸完呼不尽。为什么呼不尽呢？你吸完时，空气在你身体内里进行结合消化，再往出排。而你吸进去，没等消化呢，就往出排，就出现了不良循环。如果你练习吐纳，就扩大了肺呼吸量，结合了空气间的物质，对我们身体的排泄系统，有一种促进作用，促使我们的气血通畅。不管如何繁琐，如果你明白了道理，就那么简单。所以，真正的练功人练习吐纳，都这么练，而且练的是鼻呼鼻吸，为以后胎息打基础。练习习惯以后，就能够自己循环了，排气量也就大了，大到自己的皮肤也可呼吸。婴儿靠什么呼吸呢？靠母体。我们练功人也是，只是这时母体变为空间。到这时，就容易入空、容易拢念。所以大家在练功之前，要先练习吐纳、调息，佛门叫数息。

为什么要练习吐纳呢？吐纳不易生杂念。如果你不练习吐纳，你用鼻吸鼻呼，就容易生杂念、生恶念，就好象自己是个动物似的。不信你闭上眼睛，练习呼吸，自己感觉是不是象条蛇，或象只龟或一只蛤蟆？大家闭上眼睛，一呼一息时，看到自己象什么？有些人可能感觉自己象个动物，有些人还不能，还不能静到一定程度。你一入静时，很容易呈像，自己象个动物。尤其你练呼吸，内里往回吸时，空气再一压缩，你感觉外边象张着一个蛇嘴一样。这些东西，都是外形的。正常练功时，都要提前进行五分钟吐纳练习，即鼻子吸嘴呼，嘴呼鼻吸，这样有利于入静。当你吐纳完了，要完全静下来，到鼻子

微量呼气，一边呼吸，一边查呼吸的次数。

在这时你可能出现很多幻觉，出现很多景象。不管出现什么景象，大家都不要追求。还要慢慢地调自己的呼吸，不要去追求。当吐纳完了，鼻子慢慢地、微微地吸气，同时感觉身体在往里边进，这样能增加你的吸氧量，也增加你的入静程度，再往出排，每一吸一呼为一次。但不能睡觉！有的人坐着坐着在那睡着了，这不过是换个方式睡觉而已。时间长了就不困了，困了就睡觉不会有什么发展。还有的人，练得累了，就想明天再练吧！一躺下睡着了，这些都不行。

所以，第一我们要练微量的叶纳；第二数息；第三反观，也叫止念。当做功到三至五分钟之后，你杂念横生，这时要止念，反视自己的身体，使一切杂念不生，好象看到自己的骨骼，或看到自己的内脏。反观自己，看到什么好的东西，切切不要追求，那是虚幻的东西。但这时你出现了好多烦事，心里越念越烦，很多杂事，使你没有情绪练。越想烦，烦事赵来；越想可怕的事，可怕的事越来。为什么呢？你坐到这时，身体就欲望不高，各部位的东西都往外胀，身体反应最大，使你杂念横生，练不下去。但这是一个转化过程。在这时容易出现冲动，练不下去。这时切记要止念。怎么止念呢？你可以一味地去敲东西，叫手去活动。杂念生得越多，越去敲，但你不要惊动别人。你预备一个小东西敲，你也可以出声，默念佛祖告诉你的法咒“阿弥陀佛”。这防人家说你搞学

信，你可以念“万法归一”来代替。因为我们是按万法归一去修炼的。我们可以念他的功号“万法归一、万法归一……”杂念生得越多，越要念。杂念止不住时，你高敲、就念，杂念生得越多，越要敲、越要快敲。当没有杂念时，心要平静，要慢敲。唱经时，也是高低起伏，达到空无的境界，也是拢念。佛门并没什么迷信，这只是止念的方法。而且到这时，可能身体出现更大的变化。比如，你看到很多死去的人，很多东西来刺你身体，扎你，这时不要害怕。

第一关，动物关。在佛门讲，有些动物和魔鬼干扰佛，不让佛修炼成。佛发大觉悟心，认为这些都是幻觉。自身产生的幻觉，就叫魔，或自身魔。比如，你打坐可能看到一条长虫。从佛教的画中可以看到，佛在上面盘坐，下面有一条蛇在盘着。这是暗示你在练功中出现的幻觉。

第二关，美女关。这时随着身体的变化，自己的气血在内里流畅，有的学员出现了自发功，有的学员好象感觉有个女人在摸你一样，好象出现了好多美女。这时，你心情非常好，感觉非常冲动。这时，你要拢念，要正念正觉。一起邪念，使你思想去追求，那就完了。你追求单一化了，那就叫入魔了。有的人欲望过高，精髓走漏了，叫“走火”。其实，这是外边对你的身体形成一种压力，你要有正念：“我在修炼，什么东西也干扰不了我。”要正念、正觉、正身，把一切都看白，一切都是泡影。身

体没有什么可爱的，除了骨头、筋、血、肉，还有什么呢？要把人生看白。

第三关，魔王关。这时，你又看到一个东西在追杀另一个东西，你又发慈悲心；或者一个东西来吹你，你如果控制不住，就容易“走火入魔”。在练功时，你若发慈悲心，或恶心，那你就入魔道了。我们所说的入魔，就是指思想追求单一化。完全放松状态下，给你输进什么系统，就是什么系统，你不去追求那些东西，你的潜能就开发了。如果你偏向一边，就容易入魔。所以，这时要正觉：“我在练功，什么也不去想”。佛门讲，“既不修善，也不修恶”。因为你是练功中，在打坐中。魔用善来引诱你，或用恶在引诱你，切记不要为引诱而耽误了你的真正打坐。什么都要不想，你要明白“我在证悟，我在修道”，要清除一切杂念。如果来了一个人，想：“他身体特别的脏，身体都是蛆”，他自然就没有了，要明白自己的修炼。

佛门许多经书，告诉你认识自己，明白自己，了然自己。了然自己和自然界的联系，了然自己界和自己的关系，了然自己内里和未来的关系。这三种关系是佛经的精华。不管哪部佛经，说的都是这个理。你明白了这些，就能区分这些东西。现在有些僧人，只知道佛经，按佛经说的办法练，不见得能修成。所以，我们现在的人，只知道空修。

佛临死时，说了两句话：（1）北法东渡；（2）五百

年之内是有法年代，五百年之后是末法年代，五百年一循环。现在看来，佛教两千五百年。有法的五百年，是释迦牟尼佛的年代，修。在这个期间，佛教传到了中国，东流到中国。东渡到中国，在佛门的寺院里又有法五百年。在这五百年里又是末法五百年。这末法年代在什么时间？末法在释迦，有法在释迦。就是说，你在讲话时修的，后来不知怎样修的。其实在家的人，俗家的人，悟道明白了，他得到了真传，他就再讲法，别人都来信法，大家纷纷来学，又到了有法。到了有法，大家修一修，又各争各的，又到了无法，始终都在转换。而现在佛门处在末法年代。所以，现在的僧人，在佛的预知里是空修。现在的佛门里，要人家供养，也不劳动，天天念经，那是空修。现在你无论问哪个和尚，他都说：“佛说的是真理，我要按佛说的去修”。“本来无一物”这是六祖在一个贴里的一句话，佛门本来就没有法。神秀说：“身是菩提树”，按佛所说的去修。六祖回答：“菩提本无树”，佛法本没有法，而去修炼自己。

什么是佛法呢？见自己的本性就是佛法。所以我们在修炼的过程中，大家切切记住：以佛法、佛说的真理，佛说的自然界之理为参考，自己真正地修。要明白自己是干什么的，要有科学性。不怕迷信，就怕信迷。气功，很多人迷它。“它能治病，它能出功能”。但你如果信迷了，你就走不出来了。大家切切记住。

随着年龄的增长，毛细管一点一点地堵塞，练功时

身上感觉有很很多虫子爬，其实是身上的气血在动，大家要在乎，还要静静地去坐。在这时要“A春小无内”，把自己缩到最小的地方，好象你在“一点”的里边，在物质的里边，没有外边。你好象在增的里边看到墙。你在墙里的哪儿呢？比如，你在一物质中间想。你在物质中间哪儿呢？没有了，小得再也不能小了。但你在物质里，能把物质里头的都看清楚。要小到这个地步。还要“其大无外”。比如，你要查未来或现在，查你的老家发生什么事。这时，你大得不得了，你把意念集中到你老家的一个地方，你好象到了你老家，把你老家的情形显像出来，看你老家发生什么情况。这叫天眼通。你就把你老家的情形显出来，集中到肚子里来。详细发生什么情况，你就要想到物质的里边。你看了物质的外表，还要返到里边，看里边发生什么事。要处于那个景象。但不是你走到那里面去，而是思维放到里面去了。切切记住！

如果你想：“我看到了，我走到里面了。”那就完了，这就动了杂念。要好象自己真正地在那个里面。比如你是个公安人员，你要查一个事情。你要真正地到那个现场，好象你把那个现象看到了，你好象真正地在观察那个现场：“这里来了一个人，来的这个人动机是什么？干什么？”好像你进到那个人的里边去了，去了解他想和干的事。这些东西只能讲个大概，就象桔子味儿一样。这是现在、过去、未来、三世知。