

甘露爱洒人间

——中功在岳麓山下

长沙市西区生命科技学校 编

1995年6月

前

长沙岳麓山是湖南省的硅谷。有中南工业大学、湖南大学、湖南师范大学、湖南财经学院和冶金部长沙矿冶研究院、中国有色金属工业总公司长沙矿山研究院等高等院校和科研院所。这些高等院校和科研院所，拥有许多全省、全国、乃至世界知名的专家、教授，培养着数以万计的跨世纪人才——青年学生，这些都是祖国的宝贵财富。

但是，这些专家、教授及他们的接班人，在繁忙的教学、科研和学习中，往往忘记了保护自己的身体健康，等到他们发现自己疾病缠身，甚至不能应付自己的日常工作时，可能为时已晚，有些疑难杂症，医学已对它们无能为力。顽疾困扰着他们和家属。国家和学校，也常常关注他们的身体，为他们的健康担忧，但也无良策。

现在，终于在医学之外另辟了一条保护人们身体健康的蹊径。这就是气功。气功，本来是伴随祖国医学同时发生的保健科学。但是，在发展过程中，气功被某些人蒙上了种种神秘的面纱，因而被视为迷信，成为少数人的专利。改革开放以来，气功逐渐被挖掘出来，各家各派，纷纷登台亮相，吸引了不少气功爱好者。气功已经进入了千千万万的寻常百姓家。

近年来，张洪宝先生创编的中华养生益智功（简称中功），以其简便易行，见效快，讲究功德，而受到人们的喜爱，风行海内外，后来居上，成为最受欢迎的气功。

从1992年暑假起，我们长沙市西区生命科技学校和几十个

校外教学指导组的广大中功教师，本着为广大知识分子、工人、农民及其他各界人士保护健康、医治疑难病症的宗旨和努力探索生命科学奥秘的宏愿，先后在中南工大等高校和科研院所、工厂、农村、机关、街道举办了数百期中功高级功法一、二部功速成培训班，反映良好。这里，我们选出部分学员的心得体会，编辑成册，供广大爱好气功的朋友参考。这些心得体会，都是学员本人所写所讲，是真实不谬的，人有其人，事有其事，决非杜撰。在编辑过程中，我们仅对部分文章标题和少数字句作了调整，其他均未作改动，以求保持原貌，反映作者本人的意愿，有什么说什么，只有这样，才能使中功得到发展与完善。

在编辑过程中，因时间和水平有限，错漏和不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。在此对提供稿件、资料的同仁和朋友表示崇高的敬意。对帮助我们审编的湖南师大中文系《中国文学研究》编辑部的罗敏中副研究员表示衷心的感谢。

编者 1995年6月

目 录

前言

中功印象	教授 梅 炽 (1)
从“气功盲”到“中功迷”	教授 吴延之 (3)
持久习中功 治好多种病	教授 刘 今 (5)
笑煞秦皇幻学仙 (诗一首)	教授 李祖材 (7)
物理教授话中功	教授 程方道 (8)
只有心诚才能学到功	教授级高工 张 闾 (9)
中功破除了气功神秘感	教授 王大伟 (11)
幻想与现实	教授 舒万垠 (12)
中功有大道之理	教授 林 强 (13)
习练中功十天 治病效果明显... 某部师级干部	张仁驹 (14)
学习中功又得到许多做人的道理	副教授 祁筑宁 (15)
四天五收获	副教授 刘登龙 (16)
兴趣·信心	副教授 严万宗 (17)
学过六种功 唯有中功体会深	副教授 唐 元 (18)
真没有想到我也有功能	副教授 关鲁雄 (20)
诗四首	副教授 周兆民 (22)
中功治病实践	副教授 黄生德 (24)
中功拔我于痛苦之中	副教授 吴礼民 (25)
挑剔中功 信服中功	副教授 吴珊珊 (27)
麒麟文化是对人类学的一大贡献	副研究员 张吟秋 (28)
认识·收获·建议	高级实验师 徐先宏 (30)
我对气功治病再不怀疑	高级工程师 曹淑韵 (31)

丈夫动员我来学中功.....	高级工程师	陈绍熙	(32)
巧遇中功 枯木逢春.....	中教高级	李进军	(33)
八十三岁老人说：中功治好了我的心脏病	离休老干	杨吉新	(35)
中功恢复了我的健康.....	离休老干	萧启荣	(36)
中功是救命之功.....	县级退休干部	钟光仁	(38)
从求医到求功 从疗已到疗人.....		王再渊	(39)
中功对气功普及活动的贡献.....	关克定	刘正和	(42)
我找到了强身健体的捷径.....		张寿生	(43)
麒麟文化 度己度人.....		刘梦龄	(44)
坚持习练多悟道 长功开慧见实效.....		梁淑铭	(49)
快速上层次 无穷乐趣与享受.....		陈治中	(52)
学中功：“神打”“化打”道理明.....		朱锦辉	(53)
一室都是中功友 团结友爱效率高.....		李颖	(54)
一位年青中功爱好者的话.....		王会祥	(55)
七天得到意想不到的收获.....		王文胜	(56)
中功有大家风度.....		文敦伟	(57)
固执头脑的转变.....		刘庆平	(58)
治近视眼与开天目.....		唐美平	(59)
边走边瞧学中功.....		王素琴	(61)
麒麟文化 独树一帜.....		周京生	(62)
“云梦”过后习中功.....		周若男	(63)
年轻人为什么不能学中功.....		甘剑平	(64)
看热闹中进入 60 号座位.....		程敏	(66)
学中功充实了我的大学生活.....		覃金芒	(67)
父亲推荐我参加中功学习.....		关迎风	(68)
我相信气功了.....		见科斗	(69)

快速高效习中功..... 周 希 (70)

我喜欢习练中功..... 龚 雯 (71)

神奇的疗效你信吗——一个喉癌两次手术患者的话

..... 谭述清 (72)

中功将我从死路上拉回..... 周淑华 (73)

学练中华养生益智功有感..... 吴光明 (74)

初学特医结硕果..... 梁淑铭 (74)

附一：正确把握气功事业的发展方向 (78)

附二：你想了解的中华养生益智功 (81)

附三：气功是卓有成效的教育辅助手段 (88)

附四：中功是科学应当受到法律的保护 (92)

附五：中功一至四部功（教学内容简介） (96)

附六：长沙市西区生命科技学校简介 (98)

中 功 印 象

中南工业大学原副校长 教授 梅 炽

编者按：本文系根据中南工业大学副校长、博士生导师、《有色金属高校研究》编辑委员会副主任梅炽教授关于中功的一次讲话录音整理而成。梅副校长在繁忙的工作之余，于1993年2月抓紧春节后几天假期学习中功一部功。据家属反映，虽然学功紧张，睡眠时间少了，但精力从来没有这样充沛过。由于他大力支持中功普及工作，一度使中功在中南工大形成热潮，并长盛不衰。现在工大设有两个中功练功场，每天清晨都有不少师生员工自动前往练功。中功为提高广大师生员工的健康水平作出了不可磨灭的贡献。

我原来没有接触过气功，对外气的反映不太明显，可能是属于那种气感迟钝类型吧！自接触中华养生益智功以来，收获不小，感觉良好，对中功至少在这四个方面有比较深刻的印象。

一、中功容易被人接受，特别是知识界很容易接受。它理法并重，过去从未听过这样系统的理法并重的传授，中功创编人张洪宝先生提出的麒麟文化和关于中功的六把金钥匙和四大窍门等等。可以说是综合了各种学派、各种科学，包括自然科学，社会科学等多种学问，又把它运用到开发人体科学和生命科学这个气功的大框架上来，构成了中功比较严谨的体系。它既有功法又有道理，使气功的科学水平提高了一大步。象它的一部功，有主

体工程,又有两个辅助工程,主体工程教给你方法,辅助工程辅助你性功修炼和命功锻炼,也可以拆功习练,还教给你捷径,使你很容易把功法练成。这个对我印象很深。

二、六把金钥匙综合了很多现代科学理论,来解释气功的科学性。包括:意念、力理论与心物辩证法;气感类型说;控型理论说;功能类级说;生物仪器说;生物全息能理论。这六把金钥匙非常有助于揭示气功科学,辩证它的本质,我对它有很深的印象。

三、四大窍门以及其它的一系列思想门礼门规等,有助于人们认识和看到自己身藏的潜力。通过练功,通过辅助工程的捷径和几个环节,告诉你成功八要素,拆功习练等。使你能很快地挖掘自己的潜能。

四、“八德八念”,有利于改善社会上的人际关系和建设社会主义精神文明。这是非常好的。

我认为,中功在这四个方面是做得比较好的。由此,我对气功的认识加深了。另顺便提三点建议:

1. 老师的讲课和功法里,要避免知识分子不相信的字,在用语中宜避免神秘化和带迷信色彩的词,如“神仙”“显圣”等;

2. 有些科学上的用语,譬如用到“能量守恒定律”“高电位往低电位流”,建议改成用热力学第二定律“高势能物体永远要向低势能物体传递能量”更确切些;

3. 建议中功在知识分子中,在学校中要广泛地传播一下,不管是对老年人,中年人和学生都有好处,中华养生益智功既养生益智,又祛病健身。我们工大的两位老师给我们传经送宝,这个宝是无价之宝,一个人的身体健康了,也是无价之宝。我希望要发扬中功的这种精神和它的法。在我们中南工大更广泛传播,使之更普及。

从“气功盲”到“中功迷”

中南工业大学地质系教授 吴延之

编者按：本文系中南工业大学矿产地质研究所所长、总工程师、博士导师吴延之教授在学习了中功一部功后谈体会的发言稿。

我是“气功盲”，可以说对气功一无所知，只看过尖矛顶喉，大刀劈胸，滚钉板，单掌劈石等表演。对我来说，这些都是可望而不可及的迷。1992年11月，我系任荣恩同志告诉我，他以前精神不振，失眠，工作时常感到体软无力。学习中功后健康情况大大改进，睡眠良好，工作充满活力，后来又用剑指在我手掌上旋转，我感到有一股凉气，开始相信的确有气。这次来参加学习班，我是抱着试试看的打算。横竖学费只几十元，学习不成也没关系，不像吃假药，至少不会有害。学习一周来，我感到中华养生益智功对调节人体身心机能，促进健康良化的确大有好处。我住在高坪七栋五楼，第一天来学习，从家里走到班上，共走22分钟。其后两天，走了15分钟。25日早晨，我醒来打开灯看表，已是5点55分。一想糟糕，今天可能要迟到，我立即意念决定力争正点，只用了三分钟穿衣抹脸，立即下楼，本来要扶着拐杖走，为了赶正点到体育馆练功，我于是提起杖，快步走，结果只用10分钟就走到了，说明我的体力和大腿关节活动力有很大改进。我从学习中，获得了明显效益，并感到实实在在有一种“意念力”，推而广知，运动员想创出高水平，学习上想得到好成绩，科技上想出

好成果,除了勤做勤学外,也要靠意念力,革命斗争想获胜利,学习中功想提高功能功力,尤其要靠勤炼和意念力,俗话说拜仙求仙灵不灵,就看弟子心坚诚不诚。

现在我对中华养生益智功,有了初步理解,由张洪宝宗师编的这一套功法,我认为是集中国传统儒释道医武术功法和现代科学与哲理之大成。儒家讲大道与养气,后来发展成理学;释迦牟尼讲明心见性普渡众生;道家讲吐纳,修炼养生;中医讲阴阳五行,经络穴位;武术中有刚柔相济以柔克刚;现代科学中光、声、电、热、力以及相对论理论;哲学中的矛盾统一,矛盾转化等,这些我在中华养生益智功的三种主体工程 and 四种炼气方法中都能明显感觉出来。的确它的宏旨深远,论理精湛,体现出理中寓法,法中寓理的真谛。对六把金钥匙和四大窍门的不断深化领会掌握,的确是学习中功取得成效的关键之关键,亦可称之为宝中之宝。这里我谨对张洪宝宗师的杰出创造表示诚挚的感谢与敬意,宗师对人类的造福功绩巨大,是绝非任何财力数字所能比拟和简单语言所能表达的。

在学习中功以后,我的身体状况有较明显的进步。我在1988年底从三米多高的梯子上掉下将右足跟骨摔碎。治愈后,1991年9月又从汽车上摔下,跌断左肱骨,经医治,骨头虽已接好,但关节一直运动不灵。每逢阴天,或上下楼梯及走路稍多,就隐隐作痛;其次因科研教学,脑力劳动强,每晚工作至午夜就难以入睡。练功后,感到两腿走路利索多了,前面提到由我家走到体育馆原来走22分钟,到现在只需10分钟左右,晚上睡觉,也能很快入睡,白天精神良好,真的收到了立竿见影的效果。

在功能开发方面我做得还很差,除给自己抓治和魔掌疗法之外,基本上没有给别人试过,这方面今后还要多练多用。像手感功能、看光功能、尤其是透视功能,虽然我也有明显的感觉和

初步开发,但毕竟根基还浅,道行还小,功力很薄。今后必须按正确接功态要求,潜心熟练掌握捷径五环节,遵循成功八要素,继续勤学苦练,与各位师兄,师弟在弘扬宗师功德的伟大事业中,利人利己,造福社会。

建议与要求:

1. 希望能继续深入习练,提高功力,并希望老师多介绍有关中功功理功法的论著,订阅有关刊物,或学习报告论文;
2. 希望能传授宗师原著及三大主体工程录音;
3. 今后如遇宗师的高级传人或弟子,希望能得到他的教诲与诊治。

持久习中功 治好多种病

中南工业大学化工系教授 刘 今

编者按:刘今教授现年65岁,本来已离休,后来学校要新成立化工系,请他出来组建,并担任系主任。现在他工作十分繁忙,每天都超负荷运转,比一般人还重,自己忙不完,还请老伴帮忙,老伴康淑常也一同练中功。通过习练中功,又焕发了青春,不但自己的病治好了,还成了小有名气的特医。

自述:我是1993年4月开始学习中功的。当时我已经是63岁的人了。由于职业的关系,活动较少,身体患有多种慢性疾病,且多是久治难愈的病,有些病已多年困扰我,我已不太寄希望于中西医结合治疗,因为多数治疗不见效。说起来当时病至少有十几种,如

患肩周炎1—2年；慢性咽炎近十余年，终年咽喉红肿疼痛；高血压，最高时达到190/120mmHg，经常在160—170/105—110mmHg，我用血压表自己量，每天三次，都在这个范围；我的慢性肠炎从大学时代开始已30—40年，每当夏季来临，最多每天3—4次腹泻。另外，慢性胃炎、慢性气管炎、前列腺病、脂肪肝、早搏、失眠、腰痛、青光眼、白内障，全身几乎都有病。虽不十分严重，但也很影响正常生活与工作。自从习练中功以后许多病不治而愈，从练功3—4个月以后直到现在，已两年多时间，血压再也未高过。每天三次测量，都正常稳定在120/80mmHg，以往学校每年高知体检，通知下来至少写4—5种病名，而1995年体检结果是“未发现异常”。目前尚未完全治愈的病，也大有好转。如视力恢复尚不理想，气管炎问题还要注意配合保养，胃病也需注意饮食。其它病状全部消失无影无踪了，我真的又焕发了青春，我本来已离休，但学校要建化工系，又把我请回去担任系主任。我现在每天工作量超负荷，比一般人还重些，这都是坚持练功的结果。两年多以来，除了极特殊情况外风雨无阻，早晨参加集体练功，有时晚上还练静功。

我自己练功，身体好了，这仅仅是一个方面，我利用所学一、二部功手法，给家人治病，给他人治病多次。小外孙每次发烧初起，及早发现，及时治疗，可以在转眼间使体温降为正常。每次出差，我宣传中功，就有人要我治病，几乎次次当场收效。我接触的多是教授们，开始他们怀疑，待我探病、治病之后立即转变为相信。一次在山东，一位女同志患肩周炎数年，手臂不能抬起，生活工作极不方便。我为她治疗十几分钟就全好了，手臂当即可以自由举起与摆动，马上表示要习练中功。

通过习练中功，我体会到，中功是造福人民的事业。我也相信，其它气功也会有类似的效果，但我自己学过几种功法，从

1956年开始断断续续习练,效果都不显著,有时我自己也怀疑是否有作用,但是中功的效果却是不容怀疑的,真的是短时间就可掌握、就有效果。我不同意有人把气功治病与迷信混为一谈的说法。把练气功的当作受骗上当搞迷信,这种说法本身就不是科学的态度。当然,对于借气功名义以气功为幌子搞迷信诈骗的少数人,另当别论。这些人不是真正搞气功,也不能因此否定气功。正如不能因为有人制假药出售,就把所有药店当成害人的“黑店”来看待一样。要弘扬真正的气功,要大力弘扬中功,造福人民,同时也要揭发与制止假气功行骗的勾当。

通过习练中功,我还体会到,要“专一精进、不二法门”。这是很重要的,有的人看似没有门派之见,学这练那,最后什么也得不到,时间对每一个人都是公平的,你认为中功好,那就要持之以恒,坚定信念,长期练下去。还要按宗师编的程序,一步一步上层次,方能有效,否则收效甚微。

笑煞秦皇幻学仙(诗一首)

中南工业大学地质系教授 李祖材(90岁)

我这次参加中功高级功法一部功的学习,由于时间的关系,学习显然是不够深入的。因此,体会也不够深刻。但是,仍有很大的收获。现在让我用下面的一首打油诗概括地表达我的感受。

笑煞秦皇幻学仙,长生不老自枉然;

气功便是延年宝,治病强身别有天。

物理教授话中功

中南工业大学地质系教授 程方道

我过去没学过气功,但相信气功能养性健身,还能治疗某些疾病。对于听说的和从电视上看到的一些出奇的特异功能,感到不可思议,难于理解。我是学物理的,总觉得这些人体特异功能从现有的各种物理场难以作出解释。

我的身体较好,从1973年学校使用病历本到现在,一本病历还没有用完。是在老伴靳淑媛的动员下参加中功一部功速成班的。靳淑媛是抱着治病的希望学功的。学功前,靳淑媛患有多种疾病,糖尿病、高血脂、右肩周炎,右手抬不起来,连左手都提不得几斤重的东西。靳淑媛的血脂和血糖指标很高,在中南工大校医院是很出名的。1991年2月发现有糖尿病,在湖南医科大学附二医院化验,血糖是正常值的两倍半。在校医院化验,甘油三脂是正常值6倍。在校医院住院治疗三个多月,吃了各种降血糖药和降血脂药。到1992年12月5日化验,血糖仍为正常值两倍,甘油三脂接近正常值三倍。

1993年2月我们参加中功一部功速成班,学了麒麟显圣六种治病手法后,我每天早晚为靳淑媛调理两次,并每天坚持练功,从那时起再没到医院看病拿药。到1993年4月28日在校医院化验,血糖只超过正常值20%,甘油三脂也只超过正常值的一半。经过坚持练功,到1993年12月23日化验,血糖已恢复正常,高血脂、肩周炎也基本痊愈。还有许多病痛如后半夜出汗、腰腿痛、小腿浮肿、怕冷等许多症状都没有了。

对苏老师的讲课我很佩服,深入浅出,各种文化层次的都可

以接受听懂。在几天的学习过程中,对张洪宝宗师创立的中华养生益智功从认真的学到虔诚的学,能作到松静定。

1994年9月我们专程到青城山学了三、四部功,认识得到进一步提高,思想有了进一步升华。认识到张洪宝宗师集佛、道、医、儒、武精华创编的中功,以及在此基础上创立的生命科学学说与麒麟文化体系,是前无古人的最伟大的科研成果。我从青城山学功回来,又到湖南岳麓生命科学技术学校参加一、二部功教师培训班,开始传功度人。

人类已能登上月球,画出月面的地形图,但对于人类自己这个奇妙的生物仪器,还研究得很不够。张洪宝宗师为探索人体科学奥秘,作出了开创性的贡献。

我们衷心感谢张洪宝师父的伟大科研成果治好了靳淑媛的糖尿病、肩周炎等疾病。我愿在有生之年,坚持继续练中功学中功用中功,为传功度人弘扬麒麟文化尽心尽力。

只有心诚才能学到功

冶金部长沙矿冶研究院教授级高工 张 闾

我于1993年10月因颈部出现肿块得到中功神奇的治疗效果而认识了中功,并于当月参加中功一部功学习,之后坚持了一百天的晨练,其后因工作忙和天气酷暑严寒而停的时间多,练的时间少。直到1995年4月因胸疼及鼻咽炎引起耳鼻喉部位隐痛,一连几个月不断,很难受,求医见效不大,又寄望于中功特医。故于4月份参加了中功二部功学习,随后与张洪宝宗师结缘,并重新参加了一部功的长功学习,使病情得到明显好转。经

过这 20 个月来的练练停停和再学习虽尚未能学好。但对中功的认识却有明显提高,并有以下的体会。

1. 要进入中功之门,仅有感性认识不行,还必须要有理论认识。

我由一个根本不信气功的人到学习中功,凭的就是看到了中功给我治疗肿块的奇效,学完一部功能坚持一百天的晨练也主要是这种感性的支持。对于学功中的某些理论与自己原有观点的差距,并未去消除,而是有意无意的回避了,或者说是被感性认识掩盖了。实质上学完一部功后思想认识自觉不自觉地处于一种又信又疑的状态。在这种情况下,什么工作忙,天气不好就成了停练的借口,而且容易受周围人们对气功非议的影响。通过最近二部功学习和一部功的再学,才领悟到要真正进入中功的大门仅有感性认识是绝对不行的,必须还要有理性认识。

2. 只有心诚才能学到功。

到这次学二部功之前,这么久,我对自己是什么气感类型,有那些气感,有什么功能功力都搞不清楚,八德八念,金钥匙,八要素也没记住,是不是有气冲病灶也说不清楚。但最近学过二部功和再学一部功之后,对这些问题不但能回答得清楚,对中功的功理功法有所领悟,功能功力也有所长进,手指一想长长就长,看光也不用垂眼帘,气冲病灶的气感很强烈,效果也很好,能自己给自己调理。为什么会有这么大的转变?是由于我这次学习、练功、接受治病时是诚心诚意的,并进入了恭敬状态学习。即已脱离了半信半疑的状态,达到诚心,故收到了心诚则灵的效果。

3. 治病长功的理论催人奋进。

一般对气功治病的理解是给人治病自己伤元气,而中功则把治病与长功统一起来,认为通过给人治病不但不伤元气而且能长功。治病越多长功越快。这是中功人达到“利他利己”“舍己

利他”境界的精神力量和物质基础，加上中功不涉政的宗旨，八德八念的门规以及无偿治病，成为吸引千百万人学习中功、弘扬中功的主要因素。从而也坚定了我学习中功，习练中功的信念，既要祛病健身，也要治病救人，发挥余热。

中功破除了气功的神秘感

中南工业大学研究生处处长 教授 王大伟

过去我也相信气功和人体特异功能的存在，但是我认为只有少数人才会具备。通过学习中功一部功，我深信张洪宝宗师创编的中华养生益智功是很科学的，它综合了现代科学知识，结合中华民族的传统文化，把过去神秘的气功、神仙的本领解释开发，转变成了每个常人都能掌握的本领，这是对中华民族的贡献。

我学习中功一部功后有几收获：

- ①体会到了气感，也能发出一点气；
- ②给小孩的背部试发气，他们说有热感；
- ③练文火周天时，浑身发热，有一种超脱进入某种“状态”的感觉；
- ④练几天功，自我感觉很舒适。

我从未练过其它功，不便对比，但我认为中功是科学的，易学的，安全的，没有什么神秘的东西，更不带迷信色彩，容易为人们接受，也容易学到手。

我建议继续普及中功，让更多的人学到中功，受中功之益。