

敦煌石窟气功

一分钟气功

甘肃科学技术出版社

**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

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



从春雨
九·六

丹灶煉心氣
玉爐育精神

西教煌石窟

△△△
鍾脩志功
題于午城

庚午春月鄭魁山





敦煌石窟第272号窟胁侍菩萨像



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
不進藥鋪子一季
頭砸爛一根石柱
子背上累孫
兒去攆兔子
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；噉声的时间特性；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、吡脐功、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、噉声养生法、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、壮脐功和吡脐功为例，以说明其实用价值。

养脐功：系仅用一个10字的口诀：“噉！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。

咤脐功：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。辟脐功为歧生小术，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；辟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) 唵声的时间特性…………… (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·脐密契·····	(50)
1、养脐功·····	(52)
2、炼脐功·····	(54)
3、壮脐功·····	(58)
4、冲脐功·····	(61)
5、冲脐功·····	(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、斡脐功·····	(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)

一、引言

在莫高窟进行学术考察时，曾偶得四句：“敦煌古郡千佛灵岩，玉兔相逐共耳讲演，菩萨没嘴大脐说话，瑰宝无价沧海桑田。”现书来，权作引子。

（一）敦煌古郡千佛灵岩

“千佛灵岩”是敦煌八景之一，指的是莫高窟。其余七景分别为：危峰东峙、月泉晓澈、沙岭晴鸣、古城晚眺、绣壤春耕、党水北流和两关遗迹。

莫高窟又名千佛洞，位于今天甘肃省敦煌市东南25公里处。石窟始凿于公元366年，于南北朝、隋唐、五代、宋、西夏、元、清各代皆有兴建。迄今共有洞窟492个，彩塑241身，壁画45000余平方米，兼藏经洞中所发现的大量遗书，是世界著名的艺术宝库和学术宝库及《煌敦学》的诞生所在，石室摩崖而建，密如蜂房，上下三层栈道相通。缘壁前唐宋窟檐及楼阁、塔室依山峙立，巍峨壮观。石窟前古木参