

样 本 库

一分钟脐密功

张弘强 编著
杜文杰



甘肃科学技术出版社

1180445

责任编辑：王季瑜
封面设计：宋武征
封面题字：董戈翔
版式设计：马一青

一分钟脐密功

张弘强 编著
杜文杰

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

天水新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/64 印张2.375 字数38,000

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数：1—22,185

ISBN 7-5424-0140-8/R·41 定价：0.68元

敬致读者

一分钟脐密功，包括养脐功、炼脐功和叫脐功三种功法。它们既各自为用，又相辅相成。其中：养脐功为根本功法，是本功的主干，属先天功法，取象无极；炼脐功为辅助功法，是本功的枝叶，属后天功法，取象太极；叫脐功为岐生小术，是本功的花果，属临界功法，取象灵极。它们难易兼备，取其易，有立竿见影之效，从其难，能得终生受用之乐。为此，本功特向各界敬爱的读者致意：

如果您是一位年老的长者，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。它一定会给您带来健康长寿和幸福愉快的。

如果您是一位中年的同志，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，这对您的事业是有极大好处的。

如果您是一位年轻的朋友，为了使您的德、智、体共同提高和热爱生活、开创未来，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，为了您的疾病早日痊愈、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的爱好者，为了您在事业上做出更多的贡献，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！养脐功的目的在于积精累气保和元真；炼脐功使您唤醒○（○，权且读作零）态器官而体现到太极造化之功；叫脐功的效应神奇莫测微妙玄通，并可授人一支“万能如意金刚杵”。例如能使初学功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（目的是排除精神诱导因素）幼儿……。

一分钟脐密功属于真气运行第三代功法，它继承和综合了古今中外多种气功的长处，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功能，或接收大自然中的○态物质信息，或沟通古今中外练功高人的○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。事实将告诉您它是诚实的。

为了使一分钟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，并与我们建立学术联络关
系。

甘肃中医学院 张弘强 杜文杰

目 录

名称大意	(1)
功法内容	(2)
功法实践	(5)
口诀注释	(12)
功法型属	(20)
功法源流	(22)
功理概要	(23)
生活守则	(25)
练功效应	(30)
练功效益	(33)
辅助功法	(34)
岐生小术	(59)
尾语	(75)

附赘：大梵脐密丹法·····	(76)
附录一：真气求真·····	(81)
附录二：脐效一窥·····	(94)
附录三：功法效应纪实·····	(111)

在现代的历史条件下，《一分钟脐密功》愿为社会的绝大多数成员服务。它简便易学，应用广泛，安全可靠，不出偏差，节省时间，效果迅速，具有事半功倍的效果。

名 称 大 意

1.一分钟：是指只要有一分钟的短时间，就可练习本功。

2.脐密：是指练功人在练功时，以肚脐为窍而进行“自我暗示”，也就是练功人自己边念口诀，边默想脐中，而不涉及他人他事，或被他人他事所涉及。

3.功：就是功夫。功夫是由时间积累而成就的。

功 法 内 容

边念口诀，边作想象。念口诀可以默念，也可以小声念。

口诀是：唵！南无脐！和神气，复无极！〔按〕

念口诀的同时，轻微的想象精神进入脐中，“轻松舒适”的成为无极状态，并且向周身弥漫，达到无差别、无界限、无障碍境界。

念口诀一遍约需时十秒钟左右，其中：“唵”声为第一读节，约需三秒钟左右，换气约需两秒钟左右；“南无脐！和神气，复无极！”为第二读节，也约需三秒钟左右，再换气又约需两秒左右，而后接

念第二遍。此种念法仅为举例，以供参考，不必拘泥，只要自己觉得顺遂自然即可，例如在口诀中间也可以不换气。

〔按〕

1. 口诀的大意是：“似醒非醒、似梦非梦、似睡非睡！归顺您、依靠您、敬仰您、信诚于您，性命的根蒂——脐！您使我的主观精神状态与客观气化状态实现和谐不悖协调统一，从而使我身体的各种生理活动恢复到与最佳稳态无差别、无界限、无障碍的境界！”它是由后天精神状态通往先天精神状态的一座“桥梁”。它在后天返先天性质的等级上，是属于高等级的。

2. 口诀的力量，在于由一种特定的精神状态下进行一种特定的自我暗示，也在于通过一种特定的自我暗示诱导产生一种特定的精神状态。它们相辅相成，从而

导致产生一种特定的精神——躯体效应，进而使生理发生趋佳性和持佳性反应。因此，一分钟脐密功口诀在守窍不变的原则下，可以降低等级变通为：“唵！南无脐！光无极，寿无极！”还可以再降低等级变通为：“唵！南无脐！嘛呢叭咪吽（意为莲花上之宝珠）！”如果完全落于后天还可以用：“肚脐肚脐！性命根柢！健我身躯，金刚无敌！”不过，我们是提倡用高等级口诀的，因为它可以最大限度的使生理发挥自调机制的功能，即先天功效应。

初习某种口诀，可能有不便之感，只要坚持下去，即可克服。除至一定功候对其简化外，不宜频繁变更。简化口诀可作：“唵！南无脐！”或径作：“唵！”

功 法 实 践

1. 必备条件：练功者必须诚心诚意、坚持不懈，同时也需顺乎自然、循序渐进。

2. 姿势要求：坐、立、卧、行均可，但必须以体位舒适为原则。若能兼做到形容端庄：坐如钟①、立如松②、卧如弓③、行如风④则更好。若置于某种动功或静功之前，做为“预备功”，用以排除杂念时，则可随该动功或静功的姿势。

注：①可采取“平坐式”，其势为：先选择一把坐下来能使大腿面基本保持水平状态的椅凳（此为高低标准）。坐时，坐在前二分之一处，两脚分开，平行着地，外

侧与肩同宽，小腿垂直，两手握固（为拇指在内的松拳），置于大腿面上的三分之一处。腰须直，但勿用力，胸背自然，头部端正，下颏微收，周身放松。②可采取

“贯立式”，其势为：两脚平行开立，外侧与肩同宽，两膝放松，稍向前屈，身体重心移于两脚前掌，小腹略向后收，臀部微向前敛，命门（位于第二腰椎下，与脐相对处）微向上提，两肩微向前合，两腋松开，两臂自然下垂，头部端正，下颏微收，使百会（两耳尖直上中央）、会阴

（大便、小便之间）、涌泉（两脚前掌凹陷）连线中点，成为一条垂直线。在上述要求下，周身尽量放松。③可采取“蛰卧式”，其势为：右侧卧，屈双腿，左手握固置于脐上，右手握固置于面前枕上，周身放松。④可采取“鸡行式”，其势为：两脚平行，端直向前，抬脚轻灵，落地稳

健，身体正直，臂摆自然，不东张西望。

3.五官要求：①眼：坐、立、卧时须轻闭，待有一定功夫后，便可改成上眼睑下垂，只留一条光缝的“垂帘式”。不过这样初练时，常会因功夫不足而出现眼睑眨动，可不去管它，一心注意练功，到一定的时候，便自然得到解决。行时，微敛眼神即可。②耳：只要不留心各处的声响即可。③鼻：自然呼吸，无需留意。④舌：默念口诀时，可轻抵上腭。⑤口：默念口诀时，或转入静功时，唇齿自然闭合，津液多时，可分三小口咽下，并用意念送往脐中。小声念口诀时，舌、口、唇齿皆顺乎自然。

4.功量运用：念口诀六遍，为一次“单练”，约需一分钟（多一点，少一点都没有关系），连续若干次“单练”为一次“复练”，“复练”几分钟都可以。

以保健为目的者，一日能进行十几次“单练”或“复练”最好，如无条件，数次亦可。以治病为目的者，可用“复练”进行诱导入静，接练静功，静功中杂念复起，仍可用“复练”再诱导入静。静功姿势，坐、立、卧不限，时间可由十数分钟练起，以后可循序渐进的增至一个多小时。每日最好坚持练功二至三次。收功时，因意念未离守窍（脐中），故只需搓搓手、搓搓脸，稍俟缓解即可。至于做为某些功的“预备功”时，则可按该功的收功要求进行收功。

5. 注意事项：①练功要牢记“不着急，不追求，不用力，不穿凿，不执著，不散乱，不昏沉，不恐惧”的原则。②饥饿时、食饱时、欲大小便时、雷阵雨时、情绪剧烈变化时，都不要马上练功。③练功入静后，如果突然遇到声响，常会出现

震惊，这时，即可睁开眼睛，并进行自我暗示：一点声响，实乃小事，无需介意。而后，需起身去处理的，即可起身去处理；不需起身去处理的，可不去管它，或收功，或继续练功都可以。④某些人由于体质的特异性，有时会出现一些幻觉，这是由于特定的生理活动所致，对其应泰然处之，不去管它，继续练功，或收功均可。只要对它采取不介意的态度，它就不会对人或功产生损害。待有一定功夫后，这种现象自然就可不再发生。⑤少数人在练功中，有时会出现“静极生动”的现象，不论出现“内动”或者“外动”，可都不去管它，以守“脐中”的“不变”，去应付它的“万变”。然而，如果“外动”太剧烈，则可做一些“停下来吧！停下来吧！”的自我暗示，它便可以慢慢地停下来。这里最应注意的是，不要强制它骤然停止活动。