

·叫你哭笑动闹
·叫你人体引动变长短

·胜功修炼——特异功能诊断病、手感探病、看光、透视功能

·国际著名气功大师张宏堡·

中功秘法

中功秘法

咏 禅 定 清 编

四川科学技术出版社

一九九四年·成都



引言

在 90 年代，中国三大著名气功之中，当数一代宗师张宏堡先生的《中华养生益智功》最为出名、尊崇者最多，练功者最广，名震海内外。

《中华养生益智功》为中华民族古老而新奇的文化遗产，是气功百花园中的一枝独秀的奇葩，是祖国医学宝典中养生祛疾除疴之瑰宝。国际著名气功大师张宏堡创立的此种功法，正以迅雷不及掩耳之势已在全国、全世界开花结果。他以简捷速成的功法和神奇的保健疗效著称。目前，在国内到处都有“中功”的练功班、辅导站、研究学会等。

范围之广，影响之深，数量之多，实为罕见！究其原因是多方面的。该书试图主要从两方面来揭示和剖析：其一，系统全面、准确权威的详尽介绍“中功”基本的功理功法。以及入门练功的基本方法。重点讲解高级功法中的一、二部功，小周天速成法为主体工程，以命功锻炼九妙法门和性功修炼的特异功能诊病、治病利他法为辅助工程，既传授度人之法，又有度己的高层次修练法。其二，笔者在大师的功理功法的基础上，科学而严谨的、精辟而透彻的、多方位

多视角的分析阐述之，以期达到使广大读者更快捷、更准确、更易理解地掌握运用的目的。

编写该书，也是顺应广大读者的心愿和期盼，希望这本书的出版起到推广宣传“中功”的巨大作用，如能得到全社会的支持和首肯，为弘扬和丰富祖国气功文化增砖加瓦，这就是编者的最大心愿。

编者

一九九四年二月于檀州南

篇 目

引言

上篇：一部功——功理功法

中华养生益智功高级功法一部功系统工程网络图 …… (12)

第一章 中功体系——功前开慧教育 …… (14)

第一节 六把金钥匙 …… (15)

(一) 意念力理论与心物辩证法 …… (15)

1. 意念力的本质 …… (19)

2. 意念力的魔力 …… (22)

(二) 经络类型说 …… (27)

1. 经络学说 …… (28)

2. 经络的组成 …… (29)

3. 经络的分类，走向分布规律 …… (30)

4. 十二经脉 …… (32)

5. 奇经八脉 …… (35)

6. 经络的生理 …… (36)

7. 经络的循行路线 …… (38)

8. 经络在气功中的运用 …… (45)

(三) 控型理论 …… (52)

(四) 功能类级说 …… (61)

1. 初级气功 …… (64)

2. 中级气功 …… (65)

3. 高级气功 …… (65)

(五) 生物仪器说 …… (68)

1. 统一物理模型 …… (69)

2. 广义生物模型	(71)
3. 广义意物模型	(72)
(六) 生物全息能理论	(75)
第二节 四大窍门	(80)
(一) 成功八要素	(80)
(二) 捷径五环节	(91)
(三) 接功态	(93)
(四) 拆功习练法	(96)
第二章 一部功主体工程——小周天速成法	(98)
第一节 周天功概要	(98)
第二节 “小周天速成法”与传统周天的区别	(100)
第三节 小周天速成法	(104)
1. 以音助气通周天法	(104)
2. 养气法	(109)
3. 开周天秘法	(109)
4. 聚气法	(112)
第三章 命功锻炼(辅助工程)——九妙法门	(114)
第一节 养生剑指桩	(114)
1. 站桩	(114)
2. 收功	(115)
第二节 蠕动贯气法	(122)
1. 蠕动接气	(122)
2. 采气贯气	(124)
第三节 颤抖动	(125)

第四节	以音助气立掌法	(127)
第五节	行功	(127)
第六节	跑功	(128)
第七节	卧功	(129)
第八节	提肾功	(130)
第九节	通周辅助功	(130)
第四章	性功修炼（辅助工程）	(133)
第一部分	特异功能诊病法——介绍三种常用的 功能	(133)
第一节	手感探病	(133)
第二节	看光功能	(137)
第二部分	气功治病的基本配套方法——麒麟显圣 方法	(147)
第一节	神仙一把抓	(147)
第二节	魔掌疗法	(150)
第三节	佛手回春	(152)
第四节	“请师父”疗法	(155)
第五节	糊涂医治糊涂病	(156)
第六节	无医祛病法	(157)
下篇	二部功——功理功法	
第五章	二部功概要	(160)
第一节	二部功的主要内容与特点	(160)
第二节	二部功教学的宗旨与目标	(162)
第六章	度人开慧法	(167)
第一节	布局法	(167)

第二节 布阵法	(170)
第三节 开慧法	(178)
第七章 控制局面法	(201)
第一节 布气与组场	(201)
(一) 布气法	(204)
1. 布气的练功方法	(205)
2. 布气的手法	(209)
3. 布气治疗的一般原则	(214)
4. 排病气法	(216)
(二) 组场法	(217)
1. 组场的方法	(218)
2. 组场的注意事项	(220)
3. 激发特异功能法	(221)
4. 布发气场法	(223)
第二节 带功、给功、接功	(224)
第三节 和气与疏导	(228)
第四节 师表风范	(233)
第五节 说理与示范	(235)
1. 组场哭笑动闹的原理与方法	(237)
2. 人体引动	(242)
3. 人体变长短	(244)
4. 轻功项目	(246)
①脚踩火柴盒	(246)
②纸上悬人	(248)
③灯管悬人	(248)
④气球托人	(248)
⑤踩鸡蛋	(249)

5. 香烟变味	(249)
6. 酒变度数	(250)
7. 调香味	(250)
8. 示范病种	(251)
① 偏瘫类型	(251)
② 眼科病	(253)
③ 血压病	(256)
④ 肿瘤	(257)
⑤ 糖尿病	(259)
⑥ 结石类	(260)
⑦ 耳聋、耳鸣、哑吧	(260)
⑧ 心脏病	(261)
⑨ 便秘	(262)
⑩ 腹泻	(262)

第八章 中功教学法

第一节 带功与给功	(264)
第二节 人世修炼法	(265)
第三节 拆功习练法	(267)
第四节 性命双修	(268)
第五节 主体与辅助工程	(276)
第六节 思想性, 知识性, 艺术性, 趣味性	(278)
第七节 板书、平势、语调	(280)
第八节 教学工具	(280)

第九章 纠偏八法

第一节 泰山压顶	(284)
第二节 气冲	(285)
第三节 气归山根	(285)

第四节	气机乱窜	(286)
第五节	惊吓	(287)
第六节	大动不止	(287)
第七节	失控	(288)
第八节	跑气、漏气	(290)
第九节	练功有法, 开合适度	(290)
第十章	念力八绝	(298)
第一节	念力的诱发与训练	(298)
第二节	念力八绝	(301)
1.	反向意念法	(301)
2.	意针	(302)
3.	意水	(303)
4.	意火	(304)
5.	意石	(304)
6.	意草	(304)
7.	意方	(305)
8.	意言	(305)
第十一章	脏腑、精气、阴阳、经络与气功	(307)
第一节	人体精神与脏腑的统一	(307)
第二节	三华五气与气功	(308)
第三节	阴阳学说与气功	(312)
第四节	人体经络与气功	(316)
编后记		(320)

上篇

一部功

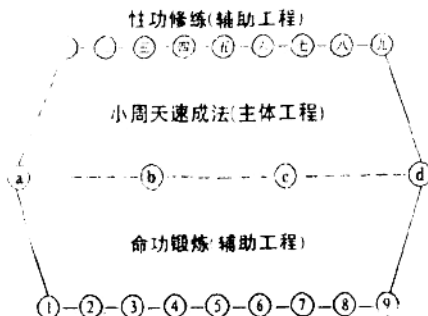
——功理功法

中华养生益智功

高级功法一部功系统工程网络图

“中华养生益智功”是把气功的修练当做生命自控工程来进行的。既是工程，就有一个科学地安排工程进度，合理地编排功法顺序的问题。我们将系统工程的原理和网络技术引入气功领域，除制定了生命自控工程总的网络计划外，亦对每一部功法编制了网络图，使学功者对所学的每步内容一目了然，心中有数。

“中功”高级功法的一部功，包括两大内容，以文火小周天等为主体工程，以性功修练工程和命功锻炼工程为辅助工程。现绘出“中功”高级功法一部功系统工程网络图如下：



“中功”高级功法一部功系统工程网络图

图中：a——以音助气通周法 b——养气法
c——开周天秘法 d——聚气法

性功修练工程：

- (一) 手感探病 (二) 看光功能 (三) 透视功能
(四) 神仙一把抓 (五) 魔掌疗法 (六) 佛手回春
(七) “请师父疗法” (八) 糊涂医治糊涂病 (九) 无医祛病法

命功锻炼工程：

- ① 养身剑指桩 ② 蠕动贯气法 ③ 颤抖功 ④ 以音助气立掌法
⑤ 行功 ⑥ 跑功 ⑦ 卧功 ⑧ 提肾功 ⑨ 通周辅助功

第一章

中功体系选摘

——功前开慧教育

中华养生益智功，是一种理法并重的功法，我们不光注重功法的习练和功能功力的增长，同时还比较注重对功理研究及人体特异功能开发规律的摸索。理中寓法，法中寓理。把理搞清楚了，把规律、性质都弄明白了，法就自然悟开了，练功的有效时间就会大大提高。象“中功”这种用带功给功的特殊方法来教人的功法，更注重在理上下功夫，也就是把窗户纸点破。“中功”一部功训练之前，要进行开慧教育。磨刀不误砍柴工，掌握了人体奥秘的金钥匙，头脑开了窍，再进行具体训练，就会“一步登天”，使功能功力迅速提高。开慧教育包括哪些内容呢？一共两大部分十个问题。第一个部分介绍六把金钥匙，传授意念力理论与心物辩证法；经络类型学说；控型理论；功能类级说；生物仪器说；生物全息能理论。第二部分介绍习练气功的四大窍门；成功八要素；捷径五环节；接功态；拆功习练法。这十个问题，在正式学功前如能够领悟了，那么，后边进行的带功给功就易如反掌了。

第一节 六把金钥匙

(一) 意念力理论与心物辩证法

大家都跟我^①做这样一个实验。把自己的两手合起来，以手腕上的两条杠为基准，比一下两手的长短。（见图 1、2）接下来，男学员伸出左手，女学员伸出右手，直而不僵，平放、向上都可以。后施加意念，想着伸出的这只手变长，想得越强烈越好，默念：“长、长、长”。这样想一到三分钟。在想的过程中，你体会手上都有些什么感觉，有没有气往上推的感觉，有什么异样的特殊反应。想完之后，再将两掌合在一起用腕的第一道线做基准比较一下，看这只手发生了什么变化，长了！对吗？下面我们再做个相反的实验。还是男学员伸出左手，女学员伸出右手，你想要让手指头变短了，心里默念，“短”！默念完这个字（就念一声就可以了），然后再比一下，看发生了什么变化？短了！对吗？瞬间就短了！你见过这种现象吗？这个现象说明了什么问题？一般的门派功法，都把它作为一个表演项目。表演完了以后，赢得了一阵掌声，就过去了。“中功”呢？却不肯轻易放过这个现象。我们要透过这个现象去寻找事物的本质，揭示特异现象的规律。在中学里，凡是学过物理学的，大概都还记得这样一个

① 注：本书中“我”，均为张宏堡本人自述之。

公式： $W=FS$ ，这是做功的公式。 W 代表做功， F 表示力， S 表示距离或位移。也就是说，物体在一定力的作用下，使它发生了位移或形变，这就是做功。手指头变长、变短，这都是位移现象。标志着有一个作用力在上面，使它做了功，用做功公式来衡量这个现象，位移 S 和功 W 都找到了，但这个力是什么力？从哪来的呢？刚才既不是我出现在你面前给你拽长的，也不是你自己用手把它拽长的，靠的是什么呢？“想”嘛！一想就长了，一想就短了。对吧？那么这个想是什么呢？用公式推导，它就是力 F 。那么这个力是个什么力呢？是想出来的力，这种想出来的力我们就称之为意念力。

除此以外还能不能证明“想”是一种力呢？可以的。88年我们与中国科学院共同进行了一次意念力转化为机械力的实验室试验。在指定的时间，我们在距科学院三里远的北京海淀气功研究所所长办公室向科学院的一个实验室发功。他们用万分之一和十万分之一的天秤作为测试仪器，在约定的晚八点钟的时刻，我们发功以后，实验室里面的万分之一和十万分之一的两个天秤指针马上出现摆动。这个实验来得非常简单，非常直观，指针一摆动就可以得出读数来。这个读数就是意念力转化为机械力的一个数字。通过这种实验室的测定亦证实了意念是一种力。第三种验证意念是一种力的方法就是我们这种大面积的功法普及，成千上万的人，都能够靠想，把自己的手指想长或想短。这样从公式推导、实验室试验、大规模功法普及上都可以证明意念是一种力。我们有了这个理论上的升华、认识上的升华，对人体科学领域中出现的这种神奇现象，就不觉那么玄妙了。以前认为“想”是一种精神，是一种思维，不是物质。看不到的东西都给归到