

# 中华养生益智功

高级功法一部功

张宏堡 著

南方出版社

1

# 目 录

“中华养生益智功”高级功法一部功系统工程网络图…… (1)

**第一章 开慧教育** …………… (3)

**第一部分 六把金钥匙**…………… (3)

第一节 意念力理论与心物辩证法…………… (3)

第二节 气感类型说…………… (6)

第三节 控型理论…………… (8)

第四节 功能类级说…………… (9)

第五节 生物仪器说 …………… (11)

第六节 生物全息能理论 …………… (12)

**第二部分 四大窍门** …………… (13)

第一节 成功八要素 …………… (13)

第二节 捷径五环节 …………… (23)

第三节 接功态 …………… (24)

第四节 拆功习练法 …………… (27)

**第二章 小周天速成法**

——主体工程 …………… (29)

第一节 周天功概要 …………… (29)

第二节 “小周天速成法”与传统	
周天功的区别 .....	(30)
第三节 小周天速成法 .....	(34)
1. 以音助气通周法 .....	(34)
2. 养气法 .....	(36)
3. 开周天密法 .....	(37)
4. 聚气法 .....	(37)

### 第三章 命功锻炼(九妙法门)

——辅助工程之一 .....	(39)
第一节 养生剑指桩 .....	(39)
1. 站桩 .....	(39)
2. 收功 .....	(40)
第二节 蠕动贯气法 .....	(41)
1. 蠕动搂气 .....	(42)
2. 采气贯气 .....	(42)
第三节 颤抖功 .....	(43)
第四节 以音助气立掌法 .....	(44)
第五节 行功 .....	(44)
第六节 跑功 .....	(45)
第七节 卧功 .....	(45)
第八节 提肾功 .....	(46)
第九节 通周辅助功 .....	(46)

### 第四章 性功修炼(诊病治病)

——辅助工程之二 .....	(48)
----------------	------

## 第一部分 特异功能诊病法

——介绍三种常用的功能 … (48)

- 第一节 手感探病 …………… (48)
- 第二节 看光功能 …………… (51)
- 第三节 透视功能 …………… (55)

## 第二部分 气功治病的基本配套方法

——麒麟显圣六法 …………… (61)

- 第一节 神仙一把抓 …………… (61)
- 第二节 魔掌疗法 …………… (63)
- 第三节 佛手回春 …………… (65)
- 第四节 “请师父”疗法 …………… (67)
- 第五节 糊涂医治糊涂病 …………… (68)
- 第六节 无医祛病法 …………… (69)

## 附录

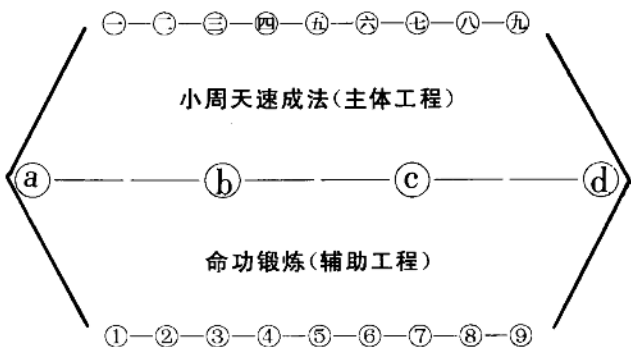
- 习练中功日记选 …………… (70)
- 习练中功辟谷日记选 …………… (74)
- 美国《世界日报》称中功是世界最优秀的气功 …………… (80)
- 中功八德、中功八念 …………… (82)
- 中功实业机构常年开办中功高级功法  
一至五部功培训班 …………… (83)

## “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”是把气功修炼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部内容一目了然，心中有数。

“中功”高级功法的一部功，包括两大内容，以文火周天等为主体工程，以性功修炼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：

### 性功修炼(辅助工程)



“中功”高级功法一部功系统工程网络图

如图：

- |           |       |
|-----------|-------|
| a—以音助气通周法 | b—养气法 |
| c—开周天密法   | d—聚气法 |

性功修炼工程：

- (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. 养生剑指桩
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 开慧教育

中华养生益智功，是一种理法并重的功法，不仅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，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；气感类型学说；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。

### 第一部分 六把金钥匙

#### 第一节 意念力理论与心物辩证法

大家都跟我做这样一个实验。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。然后施加意念，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(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。我们要通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公式: $W=F \cdot S$ ,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。标志着有一个力作用在上面,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。八八年我们与中国科学院的科研人员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平作为测试仪器,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平马上出现摆动。这个实验来的非



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、大规模的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,就不觉得那么玄妙了。这就要求人体科学在实践的摸索中要产生特有的哲学思想和方法论。自古以来流传下来的特异功能和法术有上千种,从哪儿入手研究才能把这些问题破译呢?我们这里不妨借鉴一下马克思、恩格斯的思维方法。他们在研究资本主义社会的时候,从大量繁杂的社会现象中去伪存真、去粗取精抓到了“商品”这个人们每天都大量接触,然而熟视无睹的现象,对商品这个细胞解剖,于是发现了资本主义社会发生、发展、灭亡的规律,得出了人类社会最终进入大同世界的理论。那么在人体科学研究这个领域里面,这么多现象从哪儿下手才能突破呢?“意念力”就是研究人体科学的一把金钥匙!意念是一种力,心和物之间有着辩证的关系,在一定条件下心物相互作用,相互转化。物质可以变精神,精神可以变物质。尤其是高级功能,如搬运、穿墙或空中取药等等都是无中生有,只要一想或念个什么话,东西就来了。全凭心意用功夫。练功初级阶段要注重练意念力,到一定程度,开始练定力,定力之后练慧力。但这一切的前提是“意念力”。不明白“想”是一种力,一种特殊的“意念力”那么对很多现象会感到迷惑不解,玄妙莫测,没法再往前走了,即便自己练出了特异功能,你也不能做出正确的解释。所以,中功在正式教学之前,先讲意念力和心物辩证的理论,这对后面的训练大有益处。比如我们下面要教的小周天速成法,它就不是像传统功

法那样靠积气冲关,而是靠传功人把自己的意念力通过声波做载体传到练功人的特定部位,同时要求练功人一个穴位一个穴位的想,这样两种意念力变成一个合力刺激特定部位的时候,周天各部位迅速被打开,小周天也就被带开了。如果你不知道“想”是一种力,仅仅以为它是一种感觉,那么,明明已用意念力打开了你的周天,你却不敢相信这是真的,那对你学功的效果就大有影响。除此以外,中功二部功要传授念力八绝,这八绝更是全凭“想”。在毫无动作、无形的情况下做出了许多令人难以置信的事情,像肿瘤(包括肝癌)想想就好了,各类结石想一会儿也没了,青光眼眼压高时想一会儿就下来,高血压想一会儿血压也下来了。全凭心意用功,用意念力做功。意念力和心物辩证法的理论如果不清楚,后面的速成和高级功法简直就没办法谈。所以我们先把这部分放在第一节阐述。

## 第二节 气感类型说

中功的功法仅是麒麟文化的一部分,属于生命自控工程的一套实践方法。麒麟文化内容较多,其中包括气感类型说。这个学说认为,人的气感分四种类型,有极敏感型、敏感型、不敏感型、迟钝型。极敏感型在人群中约占10%,这种类型的人往往神经系统也较敏感;敏感型的在人群中约占40%左右;不敏感型亦占40%;迟钝型的占10%。极敏感和迟钝的都比较少,敏感和不敏感的接近80%。这个理论对我们练功、教功及治病有什么指导作用呢?我们以治病为例,有的人气感极敏感,给这种人治病用不着动手。他能在最短时间内处于一种接收状态。就是对你信号的接收、放大状态。这种人如果是黄种人头发有点发黄,从举止谈吐上看,就是老百姓讲的,有点神神叨叨的,给这种人治病根本用不着动手,但若是心因性的

病，你一个意念过去他的病就好了，非常快。但这种人在人群中特别少，仅占10%，可是即使是10%，不动手就能把它治好，也很可观了。如不懂这个，谁来了都忙着动手，显得层次很低。如果看不出是什么类型的人，可以通过其它方法进行类型测试：让病人伸出左手，你用剑指在他手心30公分外划动。手这个部位是全身最敏感的部位，像收音机的天线似的，如果属前两种类型的，手一比划就有感觉，第三种类型的（不敏感型）则要比划一阵，对方才有反应。始终一点感觉都没有的则是迟钝型。对迟钝型的人治疗时全靠气功还不行，还要加些按摩、针灸之类，或者干脆采用中、西医治疗更好一些。现代医学将病分为身病和心病两大类，身病又分为传染性疾病、功能障碍性疾病和心因性疾病。肿瘤、结石、乳腺增生、青光眼、高血压等这种类型多半是心因性疾病，这类病最适合用气功治疗。如果对方是极敏感型或敏感型的，稍一比划就有即时效果。至于以后能否巩固住就另当别论了，那还取决于许多因素。对不敏感型的若不动手或纯发功就没有什么效果或不明显，那就应结合按摩，促进血液循环，然后气随血行，使患者能感知到，这样疗效就较显著。了解人的气感类型而决定疗法对医疗实践有很大好处。

用气感类型说指导教功更有特殊作用。比如说习练小周天速成法，前三种类型的人都能感受到气在体内的运行，尤其是极敏感型的，周天当天就“通”，甚至有人经络周天当天都可以“通”了。但迟钝型的人正相反，四、五天后还没反应，迟钝型的人就开始沉不住气了，有的发牢骚，有的产生自卑感，有的则搞串联，问你通没通，他通没通；如果正好找到几个都没通的，他就要找你麻烦了，以为你在骗他。实际是他自己气感迟钝。如果了解这个气感类型的理论，教功开始时就要摊牌，各种类型的人占百分比多少，这样就可以使经络迟钝型的人毫

无怨言而且加倍进行训练,把牢骚变成动力了。在控制局面上亦有很大用处。

### 第三节 控型理论

中功体系中的控型理论认为人的控型也分四种。有他控型、控他型、可控型、失控型。他控型的人往往愿意让别人把事情都安排好,然后他去做,这种类型的可以当劳动模范。控他型的人则往往是人群中的小领袖,或大领袖,总想控制别人,而且他也有能力控制,他把控制别人当成一种快乐,但这种人不多。从学功的角度看,他控型的人易被人控制住,别人一发功,他就跟着动起来;控他型的人,你怎么发功他也不易动,好象对他没有什么太大的影响,顶多有点气感,这是在练功上的特征。可控型的人容易控制自己的感情、情绪,当然所谓控制是相对的,比常人有更大的忍耐力,有更大的克制力,以保证他的事业顺利进行。可控型的人练功时,不轻易出现自发功,即使出现了,也可随时收功。失控型的人则往往被别人左右,在练功出现自发功时,常常控制不了自己,收不了功,甚至出现所谓走火入魔的现象。我们了解了控型理论后,在用来带功或纠编方面就大有用处了。比如说搞带功报告,来的人都是什么类型的应先清楚,一看来的人是社会上泛泛招来的,那四种类型在其间各占一定比例,心中有底后,就可以通过组场动闹的方法增加教学效果。发功后,大伙都动起来,哭起来,笑起来,甚至出现各种各样动作,显得你功力还不错。但如果学功对象都是公检法司的、或新闻工作者、科学工作者、企业的主管们,那就一般不用组场动闹的方法,因为这几种类型的职业,容易在后天形成可控型和控他型气质,气感类型亦以不敏感和迟钝型的为多,可改为其它表演方式,以增加教学效果。

失控型的人在人群中比例不超过千分之三，但这千分之三就很危险了。有一万个学功九千九百七十人受益，三十人失控，甚至跳楼自杀，这就不是气功追求的目标了。我们尽可能推出安全可靠不出偏的功法，在传功过程中尽可能把那千分之三的人导向正确轨道，让他们在正确理论指导下，稳妥地把功法练成。有些人练功后出现了不能收功的现象，你可以告诉他，你是属于失控型的，练功前先加意念“我不动”，这样练功时可较顺利通过。如果他已动起来收拾不了，可加些特殊手法使他安静，让他自己加意念“我是失控型的人，我现在明白是怎么回事了，我不想动了……”便渐渐静下来，但你若不知控型理论，教功练功时碰上失控型的就手足无措、不知如何处理。

#### 第四节 功能类级说

“中功”认为，特异功能并不特异，它是人人都潜在的一种能力，只不过每个人的功能类型不同，量级不同。这个理论叫作特异功能类型、量级说，简称功能类级说。这个理论对练功有什么指导意义呢？首先，它打破了特异功能只是特异功能人才有的思想束缚，特异功能人人都有。你看习练“中功”的人，一开始习练一部功，手感功能就人人都会了，多数人还可以学会看光功能，治病功能则人人都可以掌握，一点就破，一教就会。如果你认为特异功能自己没有，只有别人有，那就处于一种封闭状态了，别人给你信号也被挡在外面。把思想禁锢打开，本身就处于一种开放状态，想把自己的功能挖掘出来，这种状态就容易得功。进一步，再认识到虽有功能，但每人并不一样，还有类型的区别。那你就可以有意识地注意自己是属于哪种类型的了。到底是手感型的，还是体感型的？是遥视型的，还是预测型的？是他心通型的，还是搬运、穿墙型的？是通灵

型的，还是度人型的？……无论那一种类型的，只要能练出来，且能举一反三，那就都是独到的功夫。找到你的功能点以后，反复训练，你的功能就会强化起来。有的人是属于气感迟钝型的，手感探病根本没有感觉，体感也不行，透视也不行，那你再注意注意你的气怎么样？如果气很强，你就在这方面下功夫，重点练念力、定力，不必一定去追求手感功能，追求周天有没有感觉。不要这样呆板、教条。有的人非常羡慕别人能透视，于是一个劲儿地练，你得看自己是不是这种类型的。你不是这种类型的，别人练一天就成了，你练几十年还不行，这不是空耗生命吗？

功能量级说对练功有什么用处呢？比方说，有人练出了透视功能后，很快就会遇到一些一瓶不满、半瓶晃荡的“明白人”告诉你：可不要再看了，总看功能就没了。“中功”是怎么看这样的问题呢？你能够透视，就说明你是这样的类型，而且具有一定的量级了。量级能不能提高，和运动员从事体育锻炼的原理是一样的，比如田径运动员，一开始跑三千米就累得不得了，这时候教练告诉你：今后不要再跑了，再跑就吐血了。那你就永远超越不了三千米的运动量。如果教练告诉你，明天可以保持这样的水平，或者适当地减少点，二千八，缓一缓，适应以后你再练三千、三千五、四千、五千，一点一点循序渐进往前练，不要间断，天天练。用这种方法指导你，结果会怎么样呢？你很快就超越五千米这个杠，达到这个量级，又会逐渐达到一万米这个量级。这两种教练方法那个正确呢？不言而喻。当然前提是你具有一定慧根，才能进行这方面的训练。出了功能要反复训练，但不可走极端。如果你进行透视训练或搬运训练，都练得恶心了，练得晕头胀脑的，这就过量了。要注意掌握这个分寸，任何事物都是物极必反的。让你循序渐进地训练，不断提高你的量级，这是正确的。但又不能把运动量搞得过大

了。一般出了透视以后，一天看两次是可以的，每次十分钟左右，上午一次，下午一次，这没关系。你了解了量级说，对你练功会有很大帮助。作为气功师了解了这个理论后，则可以有针对性的指导自己的学员或者自己的徒弟去训练特定的项目。一看这个孩子在那里想一样东西，东西就突然出现了，这就属于搬运型的。那你就应该在搬运上进行特殊训练。而且可以进行穿墙训练，如果这个孩子经常能看到一些东西，那就应该进行一些透视、遥视方面的训练。这个人感知的一些事物经常能兑现，那就属于预测型的，那就要在这方面进行训练。这里面的量级都不一样。过去佛家分肉眼功、天眼功、慧眼功、法眼功、佛眼功，档次一个比一个高。但它们之间又不是绝对划开的。教功的人就应掌握得体，因人施教。

### 第五节 生物仪器说

人体或生物体本身就是一部最精密的仪器，是功能最齐全的装置。既有接收装置、发射装置，又有自动调控装置，分析处理装置或叫生物计算机。人体的接收系统中，有一个信号扩大装置，它的作用类似半导体收音机中的三极管，但要比三极管作用大无穷倍。只要接收装置调整好了，便能捕捉到需要的信号并把捕捉来的极微弱的信号放大无穷倍，使之成为一种很强的功能，作用于病人或进行自身修炼，取得意想不到的效果。正常情况下，人体的发射装置无时无刻不在往外发射生物波，它呈现一种微弱状态散布在宇宙空间的每一个角落。“请师父疗法”就是将先人或当代人的生物波接收过来，放大。这完全是五官以外的另外一套系统在起作用。

人体潜意识功能应用时，其速度的下限是光速，生物发射仪接收仪和生物计算机处理问题都是超光速的。预测功能、判

知功能，都是通过生物仪器来进行的，我们把这个假说称之为生物仪器说。

## 第六节 生物全息能理论

什么是生物全息能理论呢？“中功”认为人的信息是一种生物全息能信息，它的每个信息元中不仅包含着这个生物体的全部信号和遗传密码，而且包含着它的全部能量、能力、功能，生物体能做的一切，在一定条件下，这个隐形的信息元都能做到，通常它以生物波、生物电、生物磁、生物光、生物能、生物声等各种形式存在。比如说，气功师在给大家带功，说功的时候，他的意念、他的各方面的信息能量，就通过声波传出去了。这时声波是一种载体，载着他身上的全部功能功力，输送给对方。当你定向地捕捉信号，用接功状态去接这种信号时，你身上的感觉就很明显。

有的人练到高级阶段的时候，在请师父状态下能够通灵，能和师父沟通信号，甚至能把师父的形态请出来。这时候的师父能跟他对话，教他功，有的人觉得不可思议，原理是什么呢？都是一种生物全息能的作用，都没有超出这个范围。当你的功能量级达到一定程度的时候，可以使这个信息元变成一个活生生的人跟你讲话。能量再高时，还能让旁边的人看到这个图象。有些学员在练功时，一请我，我就到了，然后跟我对话。我的思维方式，我的智能、功能、功力在那个“形体”上都能全部显现出来，可以教功，可以帮你治病，可以做我能做的一切事，甚至超过非自然状态中忙忙碌碌的我。请到“我”的人事后问我是否知道，我怎么回答呢？如果我说我不知道，他会感到很失望，觉得张老师功夫还不行。明明白白教过我，而且我按照这个方法做了以后，还出了功能，出了功力，可他自己竟然不



知道,感到很失望。如果我说我知道,那是老师欺骗学生。

当你掌握了生物仪器说和生物全息能理论之后,你就明白了这是一种生物全息能的结果,至于是否能达到这个层次,或者究竟与哪个生物全息能信号接通了(即所谓通灵了),一是取决于你与那个信号之间的生物波的频谱、频率、波长是否调到一致,二是取决于你的功能量级。

有人请观世音,一请就能请到观音显像。那是观世音真去了吗?那是一种残留信号。观世音去世多少年了?为什么还能“请到”呢?是把他存在于宇宙间的残留信息捕捉到了,这种信息是一种全息能。在你的量级达到一定程度时,可以使他成像。就是这个原理。这是千古之谜,这种认识是否是突破性的认识,有待于反复验证。

## 第二部分 四大窍门

### 第一节 成功八要素

练气功的八大成功要素,第一个是讲法。这法包含着两个意思:第一是正确地选择功法。第二是功法选定之后,你学习的时候是否得法。我们先说第一个问题。

气功的功法有文字记载的有几千种,目前国内已经出山的有二百五十多家。这些功法里有佛家功、道家功、医家功、儒家功、还有武术气功。从类型上看,有动型的,有静型的,有封闭型的,还有开放型的。从功效上看,有祛病健身的保健功法,也有开发人体潜能的智能功法,还有硬气功、轻功、水功、火功、电气功等等。各种类型的功法都有。那么练哪一种容易成功,容易达到自己预定目标呢?这里就有一个正确选择功法问题。不然,你说你有毅力,你越有毅力,选择错了功法,你出的