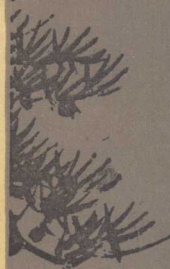
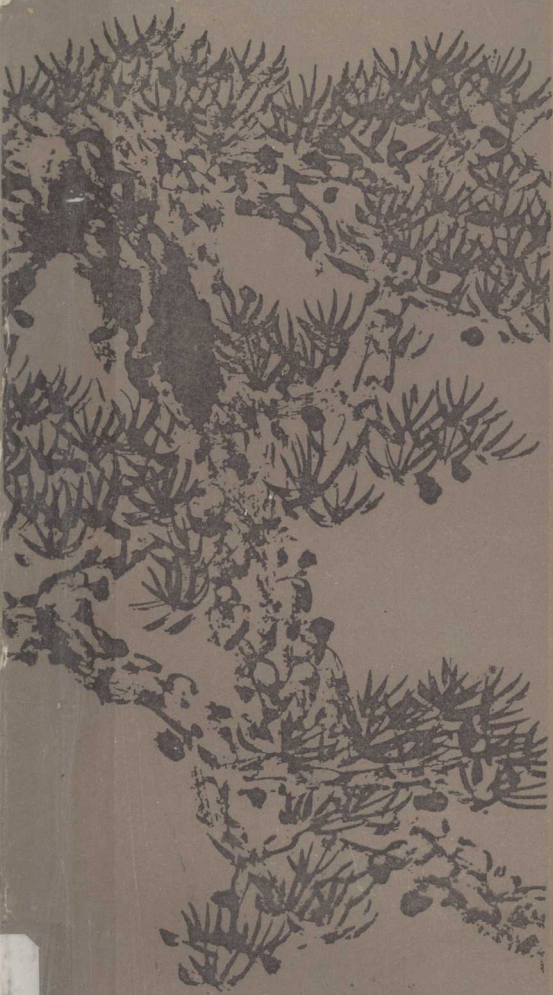


马济人 编著

# 中國氣功學



中國氣功學



马济人 编著

# 中國氣功學

陕西科学技术出版社

封面国画：方济众

封面题字：刘云泉

装 帧：陶秀莲

# 中国气功学

马济人 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安第二印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 12印张 2插图 26万字

1983年9月第1版 1988年3月第5次印刷

印数80,001—130,000

ISBN 7-5369-0170-4/R·45

定 价：3.40元

## 前 言

原上海市气功疗养所，是当时全国仅有的三个气功专业单位之一，无论在临床实践，原理探讨，功法研究，培养人才等方面，都有相当的贡献；在继承整理气功文献，编写气功教材，普及气功知识等方面，都做过大量的工作。这些成绩是客观事实。可是，后来由于某些原因，使气功遭受到严重摧残和打击，气功疗养所也就无法再办下去了。

现在人们重新对气功及其疗法作了评价，广大的慢性病患者，长寿探索者，气功爱好者，以及气功专业人员，都迫切要求提供一本比较系统地介绍和论述气功及其疗法的书籍，以便进一步了解它、学习它、掌握它、运用它，让它更好地为人们的身体健康服务，让它在增强人们体质，祛病保健，抗老延年和调动人的潜在能力中发挥应有的作用。我作为原上海市气功疗养所的老医务人员之一，中国医学科学院特约研究员、原上海市气功疗养所所长陈涛同志的气功学术助手，心潮起伏，想得很多。面对社会要求，我应当把《中国气功学》的编写工作承担起来，虚心地听取各方面的意见，反复进行修改，努力地编写好这本书。

这本《中国气功学》是以原上海市气功疗养所的《气功疗法讲义》为起点，以临床经验为基础，以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想，吸取各兄弟单位的成熟经验而编写成的。全书正文为十章，篇幅比较大，谈的问题比较多，是一本气功专业书籍。我主观上想把它编写成既可作为中医院校的气

功学教材，又可应用于各种气功学习班、进修班，还可作为气功爱好者的参考读物和气功专业人员的临床手册之用。未知能否达到这个目的，尚希广大读者予以鉴定。

气功的历史悠久，在它的发展过程中，形成的大量文献，多数已记载于古典医籍中，其功法与理论，散见于经、史、子、集中，与道、释、儒也有密切关系。而且，从古至今，在气功方面也形成了许多流派。因此，必须弃其糟粕，取其精华，筛选精炼，择善而用，以便于气功及其疗法的推广及应用，为人们的身体健康服务，为我国社会主义的四化建设服务。

本书在编写过程中，曾得到上海中医学院院长黄文东教授及其他有关领导的热情支持，积极鼓励。另外，本书得以完成，还与陕西中医学院阎启民副院长、经络研究室刘元亮主任，上海中医研究所柴宏寿医师，上海中医学院附属曙光医院和龙华医院黄健理医师、邵长荣副主任医师，以及戚志成、夏诗龄医师等的关心是分不开的，在此表示衷心的感谢。

编 著 者

一九八二年六月于上海

# 目 录

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| <b>第一章 气功的概念和特点</b> .....     | ( 1 )  |
| 第一节 气功的概念.....                | ( 1 )  |
| 一、气功是祖国医学遗产的一部分.....          | ( 3 )  |
| 二、气功的主要作用是防病治病 .....          | ( 6 )  |
| 三、气功是一种自我身心锻炼方法.....          | ( 9 )  |
| 第二节 气功的特点.....                | ( 11 ) |
| 一、气功是强调内因的整体疗法.....           | ( 11 ) |
| 二、气功是强调锻炼的自我疗法.....           | ( 12 ) |
| <b>第二章 气功发展简史</b> .....       | ( 14 ) |
| 第一节 气功的起源及其名称.....            | ( 14 ) |
| 第二节 先秦时期(公元前206年前) .....      | ( 17 ) |
| 第三节 两汉时期(公元前206—公元220年).....  | ( 20 ) |
| 第四节 魏晋南北朝时期(公元220—589年).....  | ( 24 ) |
| 第五节 隋唐五代时期(公元581—979年).....   | ( 28 ) |
| 第六节 两宋金元时期(公元960—1368年) ..... | ( 31 ) |
| 第七节 明清时期(公元1368—1840年) .....  | ( 36 ) |
| 第八节 近百年来(公元1840—1949年) .....  | ( 42 ) |
| 第九节 解放后气功的发展.....             | ( 44 ) |
| <b>第三章 气功的中医理论探索</b> .....    | ( 47 ) |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 第一节 气功锻炼与阴阳·····      | ( 47 )     |
| 一、阴阳学说的基本内容·····      | ( 47 )     |
| 二、阴阳学说在气功锻炼中的应用·····  | ( 48 )     |
| 第二节 气功锻炼与脏腑·····      | ( 50 )     |
| 一、心·····              | ( 50 )     |
| 二、肺·····              | ( 51 )     |
| 三、肾·····              | ( 53 )     |
| 四、肝·····              | ( 54 )     |
| 五、脾·····              | ( 55 )     |
| 六、其他·····             | ( 56 )     |
| 第三节 气功锻炼与经络·····      | ( 57 )     |
| 一、经络的重要性·····         | ( 57 )     |
| 二、经络与气功·····          | ( 57 )     |
| 三、气功与俞穴·····          | ( 59 )     |
| 第四节 气功锻炼与精、气、神·····   | ( 60 )     |
| 一、精、气、神的概念及其相互关系····· | ( 60 )     |
| 二、精、气、神与气功锻炼·····     | ( 64 )     |
| <br>第四章 气功的原理研究·····  | <br>( 67 ) |
| 第一节 中枢神经系统·····       | ( 68 )     |
| 一、脑电图·····            | ( 68 )     |
| 二、肌肉运动时值·····         | ( 69 )     |
| 三、前庭时值·····           | ( 69 )     |
| 四、皮肤电位·····           | ( 69 )     |
| 第二节 呼吸系统·····         | ( 70 )     |
| 一、呼吸频率·····           | ( 70 )     |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 二、肺通气量与潮气量 .....         | ( 70 ) |
| 三、肺泡气和呼出成分 .....         | ( 71 ) |
| 四、呼吸机能与植物神经机能的关系 .....   | ( 71 ) |
| 第三节 消化系统 .....           | ( 72 ) |
| 一、胃蠕动 .....              | ( 72 ) |
| 二、膈肌活动及胃位升降 .....        | ( 73 ) |
| 三、胃液分泌 .....             | ( 74 ) |
| 四、唾液淀粉酶 .....            | ( 74 ) |
| 第四节 血液循环系统 .....         | ( 75 ) |
| 一、心率 .....               | ( 75 ) |
| 二、血管运动 .....             | ( 75 ) |
| 三、血压 .....               | ( 76 ) |
| 四、皮肤温度 .....             | ( 77 ) |
| 五、血液成分 .....             | ( 77 ) |
| 第五节 代谢与内分泌系统 .....       | ( 78 ) |
| 一、代谢率 .....              | ( 78 ) |
| 二、血糖代谢 .....             | ( 79 ) |
| 三、尿 17——酮类固醇 .....       | ( 80 ) |
| 第六节 “外气” .....           | ( 80 ) |
| 第七节 其它 .....             | ( 81 ) |
| 一、经络感传 .....             | ( 81 ) |
| 二、红外热象图 .....            | ( 82 ) |
| 三、血浆环——磷酸腺苷 (CAMP) ..... | ( 82 ) |
| 四、胆汁 .....               | ( 83 ) |

## 第五章 静功锻炼方法 .....

( 84 )

|                |         |
|----------------|---------|
| 第一节 姿势的锻炼      | ( 24 )  |
| 一、姿势锻炼的重要意义    | ( 84 )  |
| 二、姿势的种类及其发展    | ( 85 )  |
| 三、常用姿势的摆法及其应用  | ( 86 )  |
| 四、姿势锻炼的要领      | ( 92 )  |
| 五、姿势的锻炼与检查     | ( 93 )  |
| 第二节 呼吸的锻炼      | ( 95 )  |
| 一、呼吸锻炼的重要意义    | ( 95 )  |
| 二、古代对呼吸锻炼的认识   | ( 96 )  |
| 三、常用呼吸方法的锻炼与运用 | ( 99 )  |
| 四、呼吸锻炼的原则和要求   | ( 102 ) |
| 五、呼吸锻炼的观察      | ( 104 ) |
| 六、练呼吸时的生理机制    | ( 106 ) |
| 第三节 意念的锻炼      | ( 107 ) |
| 一、意念锻炼的重要意义    | ( 107 ) |
| 二、古代对练意的论述     | ( 108 ) |
| 三、常用练意方法及其应用   | ( 111 ) |
| 四、练意的原理概述      | ( 114 ) |
| 第四节 静功的功种      | ( 116 ) |
| 第五节 放松功        | ( 118 ) |
| 一、操作方法         | ( 119 ) |
| 二、放松功的应用与掌握    | ( 121 ) |
| 第六节 内养功        | ( 123 ) |
| 一、松弛           | ( 123 ) |
| 二、姿势           | ( 123 ) |
| 三、默念字句         | ( 123 ) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 四、呼吸法 .....          | (124) |
| 五、意守法 .....          | (124) |
| 第七节 强壮功 .....        | (125) |
| 一、姿势 .....           | (125) |
| 二、呼吸法 .....          | (125) |
| 三、意守丹田 .....         | (125) |
| 第八节 站桩功 .....        | (126) |
| 一、站桩功的治病作用 .....     | (126) |
| 二、站桩功的站法 .....       | (126) |
| 三、站桩功的注意点 .....      | (123) |
| 四、站桩功的适应症 .....      | (123) |
| 第九节 六字诀 .....        | (123) |
| 一、古法记载 .....         | (129) |
| 二、所主之病 .....         | (130) |
| 三、操作方法 .....         | (131) |
| 四、临床应用 .....         | (131) |
| 五、注意点及其它 .....       | (132) |
| 第十节 意气功 .....        | (132) |
| 第十一节 因是子静坐法 .....    | (131) |
| 第十二节 《类修要诀》小周天 ..... | (137) |
| 第十三节 苏东坡养生诀 .....    | (138) |
| <br>第六章 动功锻炼方法 ..... | (140) |
| 第一节 动功的三个部分 .....    | (140) |
| 一、肢体运动 .....         | (140) |
| 二、呼吸锻炼 .....         | (141) |

|                |         |
|----------------|---------|
| 三、意念的锻炼·····   | ( 141 ) |
| 第二节 常规保健功····· | ( 142 ) |
| 一、叩齿·····      | ( 142 ) |
| 二、搅海咽津·····    | ( 142 ) |
| 三、摩腹·····      | ( 142 ) |
| 四、浴面鸣鼓·····    | ( 142 ) |
| 五、左顾右盼·····    | ( 143 ) |
| 六、擦腰·····      | ( 144 ) |
| 七、双手齐伸开·····   | ( 144 ) |
| 八、转轱辘·····     | ( 145 ) |
| 九、左右托天·····    | ( 145 ) |
| 十、双手攀足·····    | ( 146 ) |
| 第三节 常用动功·····  | ( 146 ) |
| 一、头、面、颈部·····  | ( 147 ) |
| 二、眼、耳、鼻部·····  | ( 148 ) |
| 三、胸、腹、腰部·····  | ( 149 ) |
| 四、上肢部·····     | ( 150 ) |
| 五、下肢部·····     | ( 151 ) |
| 第四节 拍击脏腑法····· | ( 152 ) |
| 一、准备及拍击法·····  | ( 152 ) |
| 二、八卦操法·····    | ( 152 ) |
| 三、注意点·····     | ( 154 ) |
| 第五节 和气功·····   | ( 154 ) |
| 一、上肢部分·····    | ( 155 ) |
| 二、下肢部分·····    | ( 157 ) |
| 三、腰身部分·····    | ( 159 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 四、全身部分 .....      | ( 160 ) |
| 第六节 保健操 .....     | ( 162 ) |
| 一、呼吸运动 .....      | ( 162 ) |
| 二、定步云手 .....      | ( 164 ) |
| 三、探掌俯身 .....      | ( 166 ) |
| 四、分手提脚 .....      | ( 168 ) |
| 五、摇动拖腰 .....      | ( 170 ) |
| 六、拗身回望 .....      | ( 171 ) |
| 七、轮臂下蹲 .....      | ( 173 ) |
| 八、曲膝拍肩 .....      | ( 175 ) |
| 第七节 六段运动 .....    | ( 176 ) |
| 第八节 五禽戏 .....     | ( 179 ) |
| 第九节 易筋经 .....     | ( 181 ) |
| 第十节 八段锦 .....     | ( 186 ) |
| 第十一节 十二段锦 .....   | ( 188 ) |
| 第十二节 十六段锦 .....   | ( 191 ) |
| 第十三节 婆罗门导引法 ..... | ( 193 ) |
| 第十四节 天竺按摩法 .....  | ( 194 ) |
| 第十五节 老子按摩法 .....  | ( 196 ) |

|                |         |
|----------------|---------|
| 第七章 练功要领 ..... | ( 199 ) |
| 第一节 松静自然 ..... | ( 199 ) |
| 第二节 动静结合 ..... | ( 202 ) |
| 第三节 练养相兼 ..... | ( 203 ) |
| 第四节 意气相依 ..... | ( 204 ) |
| 第五节 准确活泼 ..... | ( 205 ) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 第六节 循序渐进.....    | (206) |
| 第八章 气功的指导.....   | (208) |
| 第一节 教功.....      | (208) |
| 一、教功前 .....      | (208) |
| 二、教功方式.....      | (209) |
| 三、教功注意点.....     | (209) |
| 第二节 领功.....      | (210) |
| 一、领功对象.....      | (210) |
| 二、领功方法.....      | (210) |
| 三、领功注意点.....     | (211) |
| 第三节 查功.....      | (211) |
| 一、查功种类.....      | (211) |
| 二、查功方法及记录 .....  | (211) |
| 三、查功注意点.....     | (214) |
| 第四节 谈功.....      | (215) |
| 第五节 总结练功.....    | (216) |
| 一、练功日记.....      | (217) |
| 二、练功小结.....      | (217) |
| 第九章 气功有关问题.....  | (225) |
| 第一节 关于姿势问题.....  | (225) |
| 一、姿势的选择和运用 ..... | (225) |
| 二、练姿势要能坚持 .....  | (227) |
| 三、几个具体问题.....    | (223) |
| 第二节 关于呼吸问题.....  | (229) |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 一、不能盲目追求·····         | ( 229 ) |
| 二、心平才能气和·····         | ( 229 ) |
| 三、要从自然柔和入手·····       | ( 230 ) |
| 四、深长的腹式呼吸是练出来的·····   | ( 230 ) |
| 五、随息等方法是临时手段·····     | ( 230 ) |
| 六、停闭呼吸法在练功初期不宜应用····· | ( 231 ) |
| 七、气沉丹田是一种体会·····      | ( 231 ) |
| 第三节 关于用意问题·····       | ( 232 ) |
| 一、浮、沉、宽、急·····        | ( 232 ) |
| 二、内视、存想、观相·····       | ( 232 ) |
| 三、存神、凝神·····          | ( 233 ) |
| 四、着意、着想、执着·····       | ( 233 ) |
| 五、默念字句·····           | ( 234 ) |
| 第四节 关于放松问题·····       | ( 234 ) |
| 一、对松与放松的理解·····       | ( 235 ) |
| 二、强调练放松的原因·····       | ( 235 ) |
| 三、对松的体会·····          | ( 237 ) |
| 四、体会不到松的原因·····       | ( 238 ) |
| 五、放不松怎么办·····         | ( 233 ) |
| 六、练放松中的注意点·····       | ( 239 ) |
| 第五节 关于入静问题·····       | ( 239 ) |
| 一、入静的理解·····          | ( 240 ) |
| 二、入静的程度·····          | ( 240 ) |
| 三、在入静中要注意的问题·····     | ( 241 ) |
| 四、与入静有关的几个问题·····     | ( 241 ) |
| 第六节 关于杂念问题·····       | ( 243 ) |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 一、念头的种类·····          | ( 244 ) |
| 二、如何对待杂念·····         | ( 244 ) |
| 三、解决杂念的具体方法·····      | ( 245 ) |
| 第七节 关于感觉反应问题·····     | ( 246 ) |
| 一、感觉的情况·····          | ( 246 ) |
| 二、感觉产生的原因及应有的态度·····  | ( 247 ) |
| 三、对某些练功反应的处理·····     | ( 249 ) |
| 第八节 关于运气问题·····       | ( 251 ) |
| 一、布气与运气·····          | ( 251 ) |
| 二、运气的临床应用·····        | ( 253 ) |
| 第九节 关于偏差问题·····       | ( 254 ) |
| 一、会不会出偏差，如何防止·····    | ( 255 ) |
| 二、内气不止·····           | ( 256 ) |
| 三、外动不已·····           | ( 260 ) |
| 四、走火·····             | ( 264 ) |
| 五、入魔·····             | ( 265 ) |
| 第十节 关于安排等问题·····      | ( 267 ) |
| 一、时间安排·····           | ( 267 ) |
| 二、练功前、中、结束时的注意事项····· | ( 268 ) |
| 三、练功期间的注意事项·····      | ( 269 ) |

## **第十章 气功的临床应用····· ( 271 )**

### **第一节 气功的辨证论治····· ( 271 )**

|             |         |
|-------------|---------|
| 一、姿势方面····· | ( 272 ) |
| 二、呼吸方面····· | ( 273 ) |
| 三、用意方面····· | ( 274 ) |

|                  |         |
|------------------|---------|
| 四、动功方面·····      | ( 275 ) |
| 第二节 气功的临床治疗····· | ( 275 ) |
| 一、溃疡病·····       | ( 275 ) |
| 二、胃下垂·····       | ( 277 ) |
| 三、胃粘膜脱垂·····     | ( 279 ) |
| 四、慢性肝炎·····      | ( 279 ) |
| 五、高血压·····       | ( 281 ) |
| 六、心脏病·····       | ( 284 ) |
| 七、肺结核·····       | ( 286 ) |
| 八、慢性阻塞性肺气肿·····  | ( 287 ) |
| 九、矽肺·····        | ( 291 ) |
| 十、支气管哮喘·····     | ( 293 ) |
| 十一、子宫脱垂·····     | ( 294 ) |
| 十二、妊娠高血压综合症····· | ( 296 ) |
| 十三、慢性盆腔炎·····    | ( 298 ) |
| 十四、糖尿病·····      | ( 299 ) |
| 十五、神经衰弱·····     | ( 300 ) |
| 十六、遗精阳痿·····     | ( 301 ) |
| 十七、原发性青光眼·····   | ( 304 ) |
| 十八、急性阑尾炎·····    | ( 306 ) |
| 十九、肿瘤·····       | ( 307 ) |

## 〔附 录〕

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 甲、大小周天·····        | ( 309 ) |
| 一、大小周天功法的发展过程····· | ( 310 ) |
| 二、大小周天功法概述·····    | ( 316 ) |