

季功學

林厚省 主編



青島出版社

气 功 学

主 编 林厚省

副主编 顾 群

编 委 骆佩钰 麦燕琼

青 岛 出 版 社

特约编辑：西 宏 苏 国

责任编辑：李茗茗

封面题字：姚有多

封面设计：许锦集

气 功 学

林厚省 主编

青 岛 出 版 社 出 版

（青 岛 市 徐 州 路 77 号）

山 东 省 新 华 书 店 发 行

胶 州 市 印 刷 厂 印 刷

封 面、插 页 青 岛 印 刷 厂 印 刷

1988年7月第1版 1990年5月第2次印刷

32开(850×1168毫米)13.75印张 10插页 302千字

印数25501—35720

ISBN 7-5436-0175-3/R·7

定价：5.60元

前 言

古老而又神奇的气功，自1979年由中国科学院、中国科委、中国科协、卫生部和国家体委组织的中国气功汇报会上通过科学仪器的探测，证明气功“外气”之一是属于红外辐射、静电、磁和某种“流”等物质以来，正焕发出前所未有的“青春”，不仅在祖国大地上落地开花，而且远涉重洋，广泛传播在国外。人们越来越认识到，这一中国医学珍贵遗产，具有中华民族特色的医疗保健运动，是在人类同大自然和疾病作斗争中，运用意识的引导，实行自我调节，自我控制，使人健康长寿的一门科学。

气功既锻炼人的身体，又修炼人的道德，对于增强人的体质，开发人的智慧，防病治病，延年益寿，促进人体科学之探索都具有重要意义。

气功由于历史悠久，群众基础广泛，民间长期流传着各家各派，门户甚多，功种功法也很复杂。但它练功的要素总不外乎调身、调息、调心，功种也总离不开动功、静功、动静结合功，通过精、气、神之锻炼，达到练气与练意。人们在练功时，可根据体质的强弱，病情的轻重，年龄的大小，条件的不同，来选择不同的练功方法。通过循序渐进的锻炼，可使人的经络疏通，气血调和，阴阳平衡，精神安宁，强健筋骨，扶正祛邪，增强体质，达到有病治病，无病强身

之效果，体强体弱均可锻炼。

从大量的临床实践中看到，人体通过气功的锻炼，对于高血压、心脏病、哮喘、神经衰弱、神经官能症、关节炎、肠胃炎、肾炎、肝硬化、肺气肿以及肿瘤等多种慢性病，确实具有不同程度的疗效。某些练功有素者通过气功之锻炼，不仅身体强壮，而且能将自身的内气发放出来（称为外气）作用于其它病人，起到治疗作用。更为神奇的是在发放“外气”的基础上，对病人特定穴位进行气功麻醉，或诱发特异功能，使气功这颗瑰丽的明珠，在人体生命科学领域中大发光彩。

建国以来，我国科研人员和中西医医务工作者在党的领导和关怀下，密切配合，对气功临床和原理开展多方面的研究，并采用现代化科学方法，多学科探讨“气”的本质与物质性，在气功基本功法普及和推广方面，取得了成绩，在气功“外气”的仿生疗法等研究方面也获得突破。使气功在防病、治病方面日益发挥积极作用，使它逐步系统化，成为一门新兴的人体科学。

我们在学习、继承、总结前人经验的基础上，结合自己多年来的练功实践和科学实验，先后编写出版了《气功使人健康》、《气功三百问》、《少林气功》、《太极气功十八式》等书籍，引起国内外读者的极大兴趣与热情支持。十几年来，我们收到中外读者及中外气功爱好者的来大量来信，要求我们编写系统的气功专业书籍。为满足读者的要求，我们在理论研究、临床实践、科学实验的基础上，结合同道的经验和材料，主观上想把它编写成既可作为大专院校气功学教材，又可作各类气功学习班、进修班的专业指导书籍，还可作为国内外气功爱好者的参考读物。因作者之水平所限，尚

难达到此一愿望，切盼读者和同道通过气功锻炼实践提出宝贵意见，以便不断修订与提高。

我们在编写本书的过程中，得到上海中医学院、上海气功研究所的领导与同道的关怀与支持，并得到香港中国气功科学研究协会主席林菁先生、澳门中国气功科学研究协会会长余妙丽女士的协助，并参照贺明、林中鹏、高林、陶祖莱、刘贵珍、马济人、林海、张文江、程克锦、马礼堂、顾申尔、林萍、朱龙妹等同道的珍贵资料，李承建、张湛、陈婷立同志为本书绘图，仇言麟、钱放同志为本书拍摄照片，在此，谨表示衷心之感谢！

作 者

1988年3月

目 录

第一章 气功学概论

- 第一节 气功的涵义.....(2)
- 第二节 气功的类别.....(3)
- 第三节 气功的作用.....(9)
- 第四节 气功是自我锻炼的整体疗法.....(13)
- 第五节 气功是中华民族的宝贵遗产.....(16)
- 第六节 练功先修德.....(16)

第二章 气功发展简史

- 第一节 气功的起源.....(20)
- 第二节 春秋战国时期.....(22)
- 第三节 秦汉至隋唐时期.....(26)
- 第四节 宋金元时期.....(32)
- 第五节 明清时期.....(34)
- 第六节 建国以后.....(36)

第三章 气功学与中医理论

- 第一节 气功之气的含义.....(42)
- 第二节 气与血的关系.....(44)
- 第三节 气与脏腑的关系.....(45)
- 第四节 气与阴阳的关系.....(46)
- 第五节 气与三焦的关系.....(47)

第六节	气与经络的关系	(49)
第七节	气与七情的关系	(50)
第八节	气与六淫的关系	(51)
第九节	精、气、神三者的关系	(52)
第十节	气功与整体观	(53)

第四章 气功原理探索

第一节	气功锻炼引起脑电变化	(57)
第二节	气功养生的热力学原理	(59)
第三节	气功养生与控制论	(66)

第五章、气功与人体健康

第一节	气功锻炼扶正祛邪	(74)
第二节	气功能帮助“放松”，消除紧张状态	(75)
第三节	气功锻炼能疏通经络，调和气血	(76)
第四节	气功锻炼能使大脑皮层起着抑制性的保护作用	(77)
第五节	气功锻炼能提高神经系统协调能力	(78)
第六节	气功锻炼能降低基础代谢和提高“储能”能力	(79)
第七节	气功锻炼能使腹腔起着按摩作用	(80)
第八节	气功锻炼能发挥人体潜力，并起着自我控制的作用	(80)

第六章 气功的特点、锻炼要领和原则

第一节	气功的特点	(83)
第二节	气功锻炼的要领	(87)
第三节	气功锻炼的原则	(92)

第七章 气功临床实践

第一节	呼吸系统	(98)
-----	------	------

第二节	消化系统·····	(102)
第三节	神经系统·····	(108)
第四节	循环系统·····	(112)
第八章 练功三要素、基本步骤和注意事项		
第一节	意念(调心)·····	(121)
第二节	呼吸(调息)·····	(125)
第三节	姿势(调身)·····	(127)
第四节	练功的基本步骤及注意事项·····	(129)
第九章 气功辩证施功		
第一节	理论论述·····	(133)
第二节	辩证施治·····	(139)
第十章 气功运气疗法		
第一节	什么叫运气疗法·····	(169)
第二节	什么是内气现象·····	(169)
第三节	“内气外放”实验·····	(170)
第四节	“内气外放”练功的基本方法·····	(171)
第五节	怎样采气与发放外气·····	(173)
第六节	几种运气疗法的手法·····	(175)
第七节	忠告·····	(176)
第八节	运气疗法的注意事项·····	(177)
第九节	运气疗法的临床实践·····	(178)
第十节	气功运气疗法理论基础·····	(179)
第十一章 气功外气麻醉		
第一节	气功外气麻醉传统理论探索·····	(182)
第二节	气功麻醉外气测试的实验概况·····	(184)
第三节	气功外气麻醉第一例·····	(186)
第四节	气功外气麻醉的临床总结·····	(186)

第五节	气功外气麻醉的实验研究·····	(191)
第六节	讨论·····	(195)
第十二章	气功与特异功能	
第一节	著名科学家论特异功能·····	(197)
第二节	特异功能的真实性、多样性·····	(198)
第三节	特异功能的初期运用·····	(203)
第四节	对特异功能的一些科学实验·····	(205)
第五节	气功诱发特异功能·····	(206)
第六节	重视具有特异功能儿童的保健工作·····	(208)
第十三章	气功的信息、物质和仿生	
第一节	信息和气功信息疗法·····	(211)
第二节	气的物质性·····	(211)
第三节	气功信息疗法的论述·····	(215)
第四节	仿生学和气功信息治疗仪·····	(218)
第十四章	气功锻炼的偏差与防治	
第一节	气功偏差的原因及症状·····	(220)
第二节	气功偏差的预防·····	(223)
第三节	气功偏差的治疗·····	(226)
第十五章	气功国外动态	
第一节	各国的中国气功科学研究协会·····	(234)
第二节	国际气功学术会议·····	(235)
第三节	国际气功研究机构·····	(236)
第四节	各国著名科学家的气功研究·····	(236)
第五节	国际气功的神奇表演·····	(237)
第六节	国际气功临床实践·····	(238)
第七节	国际气功仪器的使用·····	(238)
第八节	气功在世界各国的概况·····	(239)

第十六章 简介四十种气功功法

一、少林派的达摩易筋经十二式·····	(243)
二、少林气功搭指通经法·····	(250)
三、站桩功·····	(256)
四、太极气功十八式·····	(262)
五、十段锦·····	(281)
六、按摩拍打功·····	(294)
七、肢体活动·····	(303)
八、行步练功·····	(305)
九、关节操·····	(305)
十、自发动功·····	(308)
十一、六字诀·····	(312)
十二、内养功·····	(317)
十三、放松功·····	(319)
十四、强壮功·····	(320)
十五、保健功·····	(320)
十六、气功棒操·····	(321)
十七、采阳补气法·····	(329)
十八、望月观星法·····	(330)
十九、虚静功法·····	(331)
二十、升阳法·····	(332)
二十一、固精法·····	(333)
二十二、中宫直透法·····	(333)
二十三、气功运目法·····	(334)
二十四、周天搬运法·····	(335)
二十五、丹田运转法·····	(336)
二十六、归一清静法·····	(336)

二十七、真气运行法·····	(338)
二十八、导引·····	(340)
二十九、禅修·····	(341)
三十、华陀五禽戏·····	(342)
三十一、武当派太极十三式·····	(342)
三十二、太阳宗火龙功·····	(343)
三十三、叫化功·····	(346)
三十四、虎步功·····	(347)
三十五、峨嵋宗十二桩·····	(349)
三十六、瑜珈·····	(350)
三十七、硬气功·····	(350)
三十八、铁砂掌·····	(354)
三十九、朱砂掌·····	(354)
四十、轻功·····	(356)

附录一：气功溯源文献摘录

附录二：答气功爱好者问

第一章 气功学概论

我们伟大的祖国是历史悠久，遗产极为丰富的文明古国。在众多的遗产中，中医学是其中的重要组成部分。而中医学中，又有一门叫气功的学问独树一帜，在民间广为流传，被视为神奇力量的象征。多少年来，武林高手无不具有深厚的内功，更有名医、神医等美称的医界妙技回春手，精通脉络之分布，善施助“元”之气，使病者起死回生，恢复了健全的体质。所以，它随着日月的推移，众手的栽培，不仅没有失传，反而发扬光大，流传中外，成为中外公认的强身保健之医疗运动，并逐渐形成一门探索人体生命奥秘的科学。

建国以来，特别是近几年来，气功事业飞速发展，为了深入了解、探索这门科学，气功研究所、国内外气功科学研究学会相继成立；气功医院、气功疗养所不断开设；各种论述气功的刊物也逐渐增多；各流派的气功师为发展气功事业相继著书立说，传授“不传之秘”；各科学家、医务工作者也积极主动地参加气功的科学研究工作和临床实践。作为一种健身防病的双效医疗运动，不仅国外参加气功锻炼的人已多达几千万，而且国内因参加气功锻炼而受益的人也已不计其数，这是气功史上的空前壮举，是值得欢庆的。

气功之所以说是中国医学宝库中的奇葩，是因为它是祖国医学遗产中具有民族特色的一种医疗保健运动。它是我国人民几千年来在与大自然和疾病作斗争的过程中，运用意识的作用，对生命过程实行自我调节的经验总结；是一种独特的、有实效的锻炼“精”、“气”、“神”的自我身心锻炼疗法。

气功的涵义，简单的说就是练气和练意的功夫。气功的气是代表呼吸的意思，功则是用意识不断地调整呼吸和姿势的练习。练气功，就是练气、练意，以意引气循着人的经络运行，促进、加强有关脏腑功能的气化，通过气的运行，加强“元”气，达到祛病强身的双效。气功之所以有效，是因为人们可以根据自己年龄的大小，体质的强弱，条件的差异，病情的轻重，选择气功中的静功、动功、动静结合功来练习。通过采用不同的练功方法，起到疏通经络、调和气血、平衡阴阳、扶正祛邪、增强体质之作用，收到有病治病、无病健身的效果。概括来说，气功是人们以意识之作用，采取自我锻炼身心，对生命过程实行自我调节、自我控制，祛病延年，使人健康长寿的一门人体生命科学，是一种锻炼人体元气，增强自身体质的功夫。

气功的名称，过去没有正式的统一称呼。各家诸如医、武、道、佛、儒，门派甚多，名称庞杂，诸如性功、定功、静功、玄功、内功、内养功、养生功、吐纳、导引、行气、修道、坐禅、炼丹等等，名称虽不同，然而均属气功之前身。据考证，《净明宗教录》的作者晋朝道士许逊曾在此书中有《气功阐微》之记载。杭州祥林医院在1934年出版过

董浩写的一本叫《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》的书。1935年中华书局印行的《少林拳秘诀》一书中也提到气功，然而却都没有对气功作完整的解释，也没有作为正式名词确定下来。1953年，北戴河气功疗养院的刘贵珍在同其他人商榷后，写作出版了《气功疗法实践》一书，对气功两字作了较完整的解释。一直到1979年7月15日国务院召开中国气功汇报会，才作为正式名称确定下来，并把上述所说的各家各派的功种统称它为“气功”。

那么，为什么又称它为“气功疗法”呢？《气功疗法实践》里说：“气这个字，在这里是代表呼吸的意思，功字就是不断的调整呼吸和姿势的练习，也是俗语说的要练得有功夫（现在认为气功除调整呼吸和姿势练习外，还应当包括意念活动），将这种气功方法，用医学之原理加以整理研究，并且运用于治疗疾病和保健强身上去，去掉以往的迷信糟粕之处，因此，把它称为‘气功疗法’。这样称呼它既合乎实际而又易叫易懂，易为广大人们所接受。”从而，气功和气功疗法这一名称就此推行到全国。

第二节 气功的类别

气功的分类方法很多，现在加以规范化，主要的根据是依气功的功类、内容、体态、作用、形式及目的等方面来划分的。

一、气功的练功内容之分类

（一）命功。肾精以及身躯有形之物称之为命。命功即从练精开始，经聚津生精，练精化气，练气化神等阶段，一般

都从守下丹田开始，周天功、强壮功多属此类，如果想使自己健壮体格，都可练此功。从现代医学理论来看，作为“命宫”的下丹田，是精囊、前列腺或卵巢、子宫等有关生殖器官的所在之处，也是精气之聚汇及任脉、督脉、冲脉这三脉之交汇之处。通过对“命宫”的意守、调息、存养、观想等的修练，不仅可以激发体内能量物质的凝聚，产生某种储能性效应，而且还可调节和充实肌体体液的循环，提高整体代谢机能，从而发挥肌体激能性效应。

(二)性功。心性、神意活动谓之性。古称“心为地，性为王，王居心地上”，练性功主要是练神，全部集中于意识活动的锻炼。或从守上丹田开始，或不搞意守，任其自然（守上丹田者并不全属“性功”），佛家参禅意念意守法的“以一念代万念”等疗法就属此类，性功的范畴还包括涵养道德、陶冶性情。性功一般很适合脑力劳动者练，但是，必须注意的是练性功一定在老师指导下练习，以免出现偏差。

(三)性命双修功。这是一种比较全面的高级阶段修练功，可以先修性功，再修命功以完成双修；有先修命功，再修性功以完成双修；有上练神慧修性，下练真精修命的双修。推究原理，性和命是人体生命的两个互相联系、互相依存的侧面，两者不可分割，练功时对每一练功法的侧重点有所不同。对于性命双修的解释就是性与命的双修，是求性命会合，阴升阳降，取坎填离，以火煮水，水火相济，河车运转，气贯周天，心肾相交，神气合一，结精气而成丹，从而达到天与人合一，与天地同体之高深境界。

二、气功的练功体态分类

(一)站功。以站式练功，一般称为站桩。站功对增力、

壮体、发动真气、培养元气，提高身体健康素质效果明显，站桩不仅是一种气功锻炼方法，而且是武术的基本功，是达到武术上乘功夫的重要途径。练武术，尤其内家拳的都注重站桩，如太极拳的小马步桩、川水桩，形意拳的三才式，通臂拳的罗汉桩，长拳的童子拜佛桩，少林下按式站桩等等。所以，站功不仅适应不很衰弱的病人，而且对于健康人及体育爱好者也很适应，并是发放外气的基本功。

(二)坐功。以坐式练功。坐功是练气功清静法门、周天搬运法门的重要方法。此法易启动真气而不外散，能打通经络乃至观察内景（人体内的经络、脏腑的气化现象）。它不仅是祛病延年的重要手段，而且是探究气功奥秘的重要内容。《因是子静坐实验谈》的作者蒋维乔氏、《食饵疗法及救治气功偏差手术》的作者周潜川氏、《真气运行法》的作者李少波氏、《内养功》的作者刘贵珍氏、《放松法》的作者陈涛氏均着重坐功，都有此因素，坐功的姿式有多种，一般分为垂腿坐（坐在椅子、凳子上）、盘膝坐（分自然盘膝——散盘、单盘——一足抵上会阴部、一足置于另一大腿根部，双盘——两足分别压于两腿上，俗称“五心朝天坐”）、跪坐（两腿跪下，臀部坐在小腿与足上）三种。

(三)卧功。以卧式练功。卧功有两种姿式，一为仰卧，一为侧卧，作用与坐功相似，但启动真气较慢。身体极度衰弱或高度疲劳时宜以卧姿练功，但气机发动却较其它方式不够明显。对行动不便的患者，卧功是唯一可行的好方法。对一般练功者来说，卧功只作为睡前、醒后补助练功方法。

(四)行功。古人未提行功，只是练功到一定程度后，要求走路也保持练功状态，也就是说行走也保持内在的练功状态。武术很注重步法的锻炼，现在所传的行功就是从武术中