

中國養生系列 05

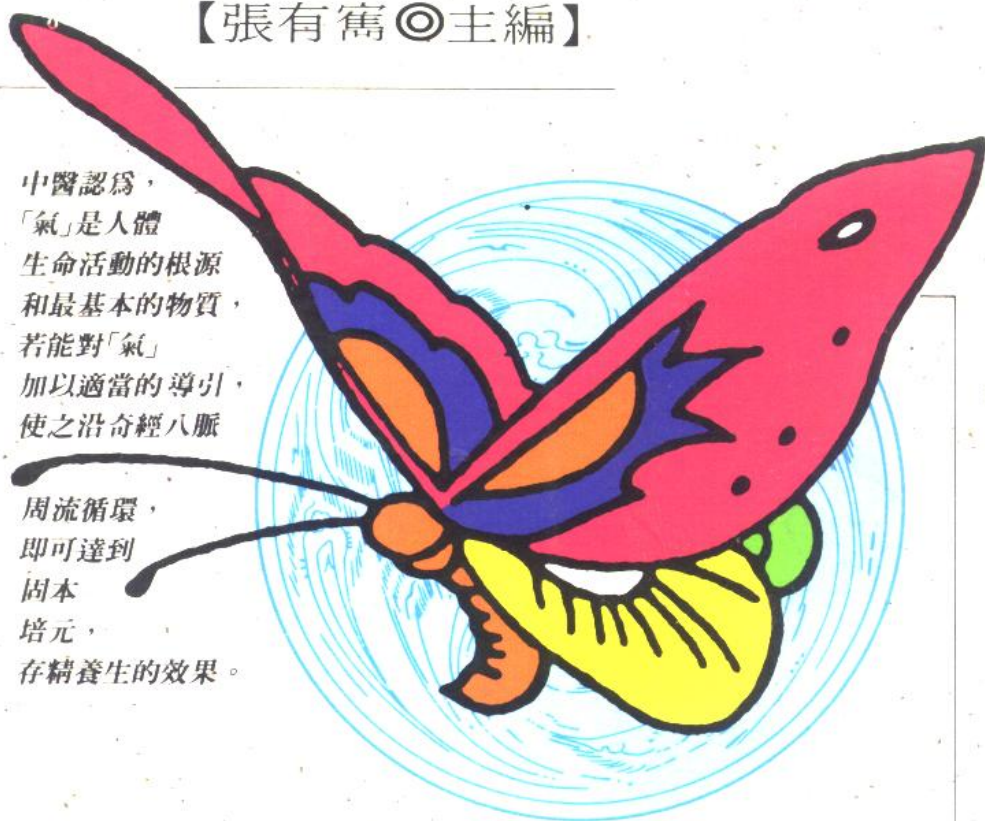
練氣 保長生



【張有竈◎主編】

中醫認為，
「氣」是人體
生命活動的根源
和最基本的物質，
若能對「氣」
加以適當的導引，
使之沿奇經八脈

周流循環，
即可達到
固本
培元，
存精養生的效果。



中國養生系列 05

國立中央圖書館出版品預行編目資料

練氣保長生／張有寯主編．--初版．--臺北市：
開今文化出版：知道總經銷，1994
面； 公分．--（中國養生系列；5）
ISBN 957-8730-52-7（平裝）

411.12

83000960

中國養生系列

5

練氣保長生

主編／張有寯

發行人／冷遠孜

執行主編／梁永安

出版者／開今文化事業有限公司

地址：台北市木新路2段161巷10號

電話：(02)2342667 電傳：(02)9374907

郵撥：1636829-2 開今文化事業有限公司

登記證／行政院新聞局局版台業字第5438號

電腦排版／法德電腦排版有限公司

製版印刷／世和印製企業公司

總經銷／知道出版有限公司

電話：(02)9395450 電傳：(02)9381823

法律顧問／張泰昌律師

出版日期／1994年2月一版一刷

有著作權·翻印必究

※有缺頁、破損、裝訂錯誤、請寄回本公司更換。

ISBN 957-8730-52-7

57-10

中國養生系列 ⑤

練氣保長生

張有堯 主編

開今文化



總序

中華民族在歷史發展長河中形成的養生理論和實踐，具有鮮明的民族特色，豐富多采，令世界嘆為觀止。

為了指導人們用科學方法攝生健身，提高身體素質，實現延年益壽的美好理想，我們從浩瀚的古今醫籍中，發掘養生秘法，採摘養生菁華，薈萃科研成果，編成《中國養生大全》一書披露於世，以期造福於我們的民族和人民。

本書是一部大型的科普書籍，具有全、新、精的特點。它以中國醫學為基礎和立論依據，又充分參考、吸收西方醫學的論點、論據，稱得上融古今中外於一爐，滙知識性、科學性和實用性為一體，是一部適合不同年齡、不同層次的讀者自我保健、延年益壽的必讀之書。

本書內容包括：人類的壽命與養生之道，藥補與食療，常用氣功功法，性養生與性保健，常見疾病的治療與預防等。

第一卷重點介紹人類的自然壽命與養生之道。揭示人類生命的本質與自然的關係，論述了人類的自然壽命和大量長壽的實例。結合中外有關資料，較全面地介紹了影響人類壽命的各種因素和衰老的表現。根據影響人類的壽命因素，提出了養生原則和方法。諸如飲食起居，體育與健康，氣候與疾病，心理與養生，以及健美與長壽等。

第二卷主要介紹中國傳統的食養食療與藥補，較詳細地介紹了每種食物與藥物成分、用法、利弊得失等。重點突出了中國醫學的理論認識，並結合現代醫學知識，向讀者揭示了食養食療、藥補的科學性和實用價值。

第三卷介紹氣功。本書選編了二十餘種飲譽海內外的名家和各種坐、臥、站、行的功法。這些功法有的針對腫瘤、高血壓、冠心病、肝炎、關節炎、近視眼等病；有的則是基礎功和上乘功；有的適於中、老年和體弱多病以及青少年好動症等。這些功法除針對各種年齡、體質、知識階層、工種而設外，還專為女子練功和健美選擇了功法。

本書對氣功的定義、四大特點進行了深入淺出的介紹，提出了氣功鍛鍊的三要素，練的事項以及如何選功，防止偏差的方法。

第四卷內容涉及的是性學知識。《孟子》說：「食、色性也。」《禮記》說：「飲食男女，人之大欲存焉。」可見性行為是人類生活中一種最普遍的性行為。性生活是人的正常生活需要，和諧和科學的性生活能使人身心健康、精力充沛、延年益壽。不懂性科學、缺乏性知識，則不僅不能充分享受性感愉快，還會造成許多問題和疾病。在我國由於封建思想意識和傳統道德觀念的長期束縛，造成了眾多「性盲」和「恐性」觀念。加之一些極左思潮的影響，更使這一領域成了「禁區」。

中國古代性學成就是一份充滿活力的寶貴財富，具有重要的實踐和指導意義。本篇除介紹男女生殖器官的生理、病理及解剖知識外，還重點介紹了青春期的性教育、結婚前後、計劃生育、優生優育及房中術與導引氣功、接陰治氣與養生、七損八益、房事有則及性病防治等。

泱泱中華，歷史悠久。養生之道，源遠流長。長壽秘訣，古今有之，爭相輝映，可師可張。

由於時間倉促和水準所限，書中肯定還會存在不少缺點，欠妥之處，誠懇地希

望廣大讀者不吝指正，以便再版時修訂。

張有騫

一九八八年四月於天津

目錄 (卷三)

第一章 氣功

(一) 何謂氣功·····	013
(二) 氣功的特點·····	018
(三) 練功三要素·····	024
1. 調姿·····	024
2. 調息·····	028
3. 調心·····	031
(四) 練功應注意的問題·····	036
1. 練功環境的選擇·····	036

2. 時間與季節	041
3. 飲食與起居	047
4. 性格與情欲	052
5. 練功的偏差	061

第二章 功法

(一) 放鬆功	071
(二) 內養功	074
(三) 強壯功	077
(四) 站樁功	078
1. 站樁功	078
2. 無極站樁功	080
3. 白鶴涼翅站樁功	084
(五) 睡功	087
(六) 行功	097

(七) 六字訣功	1 1 6
(八) 周天功	1 2 6
(九) 慧功	1 3 6
(十) 開合功	1 4 2
1. 開合功	1 4 2
2. 三田開合功	1 4 5
(二) 鶴翔椿氣功	1 5 0
(三) 太極氣功	2 1 0
1. 太極氣功十八式	2 1 0
2. 太極運氣法	2 2 2
(三) 空勁氣功	2 2 8
(四) 龍門女功	2 3 8
(五) 青少年氣功功法	2 4 7
(六) 降壓功	2 5 0
(七) 舒肝動靜功	2 5 2

(六)療肺動靜功·····	258
(六)武當明目功·····	262
(三)大雁氣功·····	266

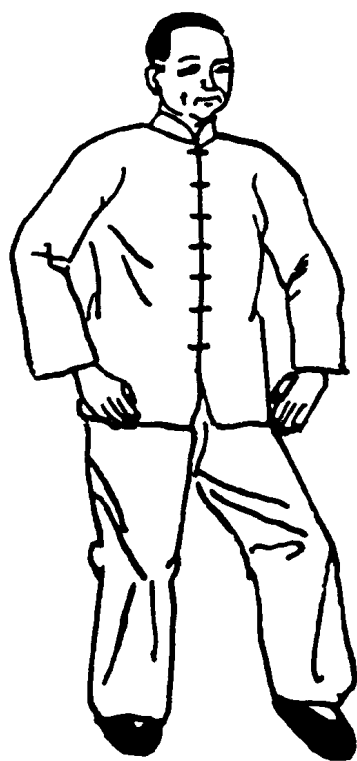
第三章 辨症練功

(一)氣功的辯證關係·····	305
(二)辨症練功·····	308

第四章 按摩保健法

(一)老子按摩法·····	312
(二)天竺國婆羅門按摩法·····	315
(三)保健按摩法·····	317
(四)導引按摩法·····	320
(五)氣功按摩十八法·····	324

氣功





(一)何謂氣功

「氣功」是我國古代人民創造的一種健身術。

在古代有關的著作中，多以導引、攝引、按蹻、靜坐、坐禪、吐納、調息、蛙息、胎息、調氣、運氣、行氣、布氣、練內丹、站樁、大小周天等稱之，又因為它是以意煉氣的自我鍛煉，所以，有的書籍又稱之為「意拳」。

「氣功」一詞，最早見於晉代許遜所著的《淨明宗教錄·氣功闡微》一書，但該書未能清楚闡明氣功的概念和定義。

一九二九年大陸商務印書館出版的《武術匯宗》和一九七五年大陸中華書局出版的《少林秘訣》中均提到「氣功」一詞，並簡略地說出了它的含義，如《少林秘訣》中說：「氣功之說有二，一養氣，一練氣」。這就是說「氣功」最初的內涵包括「煉」和「養」兩個方面，但是，這僅是指武術鍛煉中的基本功而已。

「氣功」是由「氣」和「功」兩個概念綜合而成。

「氣」的概念充滿並滲透於儒、道、釋、醫等諸家學說之中，是中國文化所特

有的一種概念。

諸家學說都認為「氣」存在於宇宙和人體之中。其中漢代的張衡在《靈憲》一書中對「氣」在宇宙中存在和對宇宙的形成所具有的特殊作用進行了詳細論述。他認為：「太素之前，幽清玄靜寂寞冥然，不可為象。厥中惟靈厥之外，惟無。如是者，永久焉。斯謂溟滓，蓋乃道之根也。道根既建，自無生有，太素始蔭。萌而未兆，并氣同色，混沌不分。故《道志》之言云：「有物渾成，先天地生。其氣、體固未可得，而遲速固未可得而紀也。如是者，又永久焉。斯謂龐鴻，蓋乃道之幹也。道幹既育，有物成體，於是元氣剖判，剛柔始分，清濁異位，天成於外，地成於內」。張衡在這段文字中，十分形象地描述了宇宙形成的過程。他認為在宇宙形成之前，太空是一個異常寂靜，空虛的空間。在這個空間內，存在著一種稱之為「靈厥」的物質，除此而外，其他物質都不存在。這個被稱為「靈厥」的物質是運動變化著的物質，它是宇宙和一切物質據以形成、變化的根源。這樣的空間存在了相當長的時間（「如是者，永久焉」），稱之為溟滓。由於「靈厥」這個物質根源的不斷地運動、變化，宇宙開始形成（「太素始萌」）。但是，在宇宙形成的初期，是一個「氣」和「體」混同的狀態（「并氣同色」），以時快時慢的速度變化著，這

就是所謂的「龐鴻」狀態，這種狀態是萬物形成、變化的主幹。這種氣、體混合的「并氣同色」狀態又稱之為「渾沌不分」狀態或「元氣」。這種狀態又經歷了漫長的時期（「如是者，又永久焉」），氣、體逐漸分離，清濁異位，開始出現物體，由於剛柔、清濁的分化，出現了天地等宇宙物體。所以《道志》說：「有物渾成，先天地生。」從張衡有關宇宙形成過程的假說中，我們可以清楚地看出古人對「氣」的認識相當深奧，認為它是宇宙形成的根源。

醫學家認為「氣」是人體生命活動的根源和最基本的物質，是人體生命活動最基本的表現形式。例如中國醫學的經典著作《黃帝內經》在《靈樞·本臟第四十七》中說：「人之血、氣、精、神者，所以奉生而固於性命者也。」《本神第八》「血、脈、營、氣、精、神，此五臟之所藏也。」《決氣第三十一》：「黃帝曰：『余聞人有精、氣、津、液、血、脈。余意以為一氣耳。』」說明「氣」不僅是人體生命活動的基本物質之一，而且也是整個生命活動的表現形式和生命現象。由於生命活動中各種表現及功能在某個局部有所不同，所以又分為臟腑之氣、呼吸之氣、水谷之氣、真氣、元氣、宗氣、營氣、衛氣、脈氣、血氣、神氣、精氣等等。

「功」的含義一般解釋為：功夫、功能。功夫一指致力於事之程度；二指做事