

山西科学教育出版社

# 实用气功 强身祛病

王寅 张宝英 编著



手书 5

001341485

吴硕

# 强身祛病实用气功

王寅 张宝英 编著



贵阳学院图书馆



GYXY1341485

山西科学教育出版社



## 强身祛病实用气功

王 寅 张宝英 编著

◆

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 黎城印刷厂印刷

◆

开本：787×1092 1/32 印张：12.125 字数：242千字

1988年9月第1版 1988年9月山西第1次印刷

印数：1—84,000册

◆

ISBN 7-5377-0106-7

R·47 定价：4.25元



## 前 言

气功是祖国医学宝库中的一颗瑰丽的明珠，源远流长，功法流派甚多，各有千秋。近年来，已引起海内外各界人士的重视，逐渐被人们接受、推崇。

各种流派“万变不离其宗”，寻本溯源，均有共同点。我们以此为原则，不拘门户，博取众长，结合多年实践，于1986年12月由山西科教育出版社出版了《气功外气疗法》一书，引起了国内外读者的极大兴趣，收到国内外读者数百封来函，并有不少读者来访，要求传授有关功法和疗病方法，以及解答气功有关问题。为了满足广大读者要求，使更多的人自己能练功强身，保健疗病，兹又编写了《强身祛病实用气功》做为续编，和广大读者见面。

在编写过程中，对气功学中诸多理论观点，深研细琢，多方考证，取精汲髓，将某些传统概念，用现代科学理论赋予新的内容，力求使气功理论统一化，通俗化、模型化；并着眼于防病治病，使各行各业，不同年龄，不同性别的群众，通过书中实例与功法，便于自学、自练、自用。

本书编选针对性、实用性强的功法，法中阐理，理中明法，理法互寓，易懂易记，行之有效，使读者切实受益，此乃编者最终夙愿。

由于编者水平有限，难免挂一漏万，间或有不当之处。我们仅以抛砖引玉之心，殷切期望聆听各方教诲，进一步使本书臻于完善。

本书承蒙赵世莲、梁娅兰、黄沐石、赵毓宏、唐正保、王英武、王海龙、张一虹、沈燕、白克俊、邱荣、黄永明、王艳丽诸同志支持和帮助，在此一并致谢。

作者 王 寅

张宝英

1987年12月

# 上编 总 论

(怎样练好气功)









# 目 录

## 上编 总 论 (怎样练好气功)

<b>第一章 气功基础知识</b> .....	( 1 )
<b>第一节 概念</b> .....	( 1 )
一 什么叫气功.....	( 1 )
二 气功的名称.....	( 1 )
三 气功的种类.....	( 2 )
四 气功古代文献.....	( 2 )
五 气功与经络.....	( 3 )
六 气功内气与外气.....	( 4 )
七 气功静与动及其关系.....	( 5 )
八 小周天与大周天.....	( 6 )
九 大小周天练通的标准.....	( 8 )
十 练功不同境界的途径.....	( 11 )
<b>第二节 气功疗法</b> .....	( 14 )
一 气功疗法简史.....	( 14 )
二 什么叫气功疗法.....	( 16 )
三 气功疗法优越性.....	( 16 )
四 气功治病机理.....	( 18 )
<b>第三节 练气功原则、步骤、掌握</b> .....	( 22 )

一	练气功的基本原则	( 22 )
二	练气功的方法步骤	( 24 )
三	气功的掌握	( 25 )
<b>第二章</b>	<b>气功的六要素</b>	( 27 )
第一节	气功六要素表示法及其关系	( 27 )
第二节	放松	( 29 )
一	概述	( 29 )
二	气功中的放松	( 30 )
三	练放松的方法	( 30 )
(一)	意想放松法	( 30 )
(二)	默想良性语言法	( 31 )
(三)	发声放松法	( 31 )
(四)	似笑非笑放松法	( 31 )
(五)	诱导漂浮放松法	( 31 )
(六)	默念“放松”法	( 32 )
(七)	展眉放松法	( 32 )
(八)	似尿非尿放松法	( 32 )
(九)	颈部放松法	( 32 )
(十)	贯气放松法	( 33 )
(十一)	优美环境诱导法	( 33 )
(十二)	三线放松法	( 33 )
(十三)	四线放松法	( 34 )
(十四)	五线放松法	( 34 )
四	怎样才算是放松	( 34 )
五	练放松应注意哪些问题	( 35 )
六	放松的现代科学	( 35 )

第三节 调身	( 36 )
一 概述	( 36 )
二 调身的作用	( 36 )
三 调身的原则	( 37 )
四 调身种类、特点	( 38 )
(一) 卧式	( 38 )
1 仰卧式	( 38 )
2 侧卧式	( 38 )
3 尾高式	( 39 )
(二) 坐式	( 39 )
1 自然盘膝式	( 39 )
2 单盘膝式	( 39 )
3 双盘膝式	( 39 )
4 端坐式	( 40 )
(三) 跪式(双跪)	( 40 )
(四) 站桩式	( 40 )
1 自由式	( 41 )
2 无极式	( 41 )
5 三体式	( 41 )
4 抱球式	( 41 )
5 三园式	( 41 )
6 三合式	( 42 )
7 伏虎式	( 42 )
8 贴腰式	( 43 )
9 下按式	( 43 )
10 自然式	( 43 )
(五) 动式	( 44 )

(六) 行式·····	(44)
第四节 调息·····	(44)
一 概述·····	(44)
二 调息方法·····	(46)
(一) 自然呼吸法·····	(46)
(二) 自然腹式呼吸法·····	(46)
(三) 反腹式呼吸法·····	(47)
(四) 静呼吸法·····	(47)
(五) 数息呼吸法·····	(47)
(六) 深长腹式呼吸法·····	(47)
(七) 默念停闭呼吸法·····	(48)
(八) 深呼吸法·····	(49)
(九) 意念调息法·····	(49)
(十) 呼吸运动调息法·····	(49)
(十一) 呼气意守调息法·····	(49)
(十二) 听息法·····	(50)
(十三) 顿挫呼吸法·····	(50)
(十四) 分次呼吸法·····	(50)
(十五) 六字诀呼吸法·····	(50)
(十六) 胎息法·····	(50)
(十七) 开合呼吸法·····	(51)
(十八) 止息呼吸法·····	(51)
(十九) 运行呼吸法·····	(51)
三 怎样练调息法·····	(52)
四 调息的要求·····	(52)
五 调息注意事项·····	(53)

第五节 意念与意守.....	( 54 )
一 意念活动.....	( 54 )
二 意守.....	( 56 )
(一) 意守丹田及其作用.....	( 57 )
(二) 意守命门及其作用.....	( 58 )
(三) 意守会阴及其作用.....	( 59 )
三 气功中的意守.....	( 60 )
四 练气功中意守的内容其作用.....	( 61 )
(一) 意守自己身体一定的部位.....	( 61 )
(二) 意守空间某些实物方法.....	( 62 )
(三) 意守某些词的方法.....	( 62 )
(四) 意会某些事物的形象方法.....	( 62 )
(五) 意会自己最喜爱的事物的方法.....	( 63 )
五 怎样练意守.....	( 63 )
六 练意守应注意事项.....	( 64 )
第六节 入静.....	( 64 )
一 概述.....	( 64 )
二 气功的入静.....	( 67 )
三 怎样才能入静.....	( 68 )
四 练入静的方法.....	( 68 )
五 用什么方法帮助入静.....	( 69 )
(一) 意守丹田法.....	( 70 )
(二) 阻止杂念和既生杂念利用杂念入 静法.....	( 70 )
(三) 目视鼻尖与足尖法.....	( 70 )
(四) 默念法.....	( 70 )



( 57 )	(五) 暗示语法	( 71 )
( 58 )	(六) 幻想法	( 71 )
( 60 )	(七) 幻听法	( 71 )
( 72 )	(八) 悦响刺激法	( 72 )
( 86 )	(九) 视景刺激法	( 72 )
( 67 )	(十) 数息、听息、意息法	( 72 )
( 68 )	(十一) 舌动法	( 73 )
( 70 )	(十二) 感觉刺激法	( 73 )
( 70 )	(十三) 手足动作法	( 74 )
	六 入静与疗效的关系	( 74 )
	第七节 气功态	( 74 )
	<b>第三章 练气功时间、方向、疗程</b>	( 77 )
	第一节 练功与时间、方向的意义	( 77 )
	第二节 练气功的时间	( 78 )
	第三节 练气功的方向	( 80 )
	第四节 练气功功时与疗程	( 81 )
	<b>第四章 练气功注意事项</b>	( 85 )
	第一节 练气功前准备	( 85 )
	第二节 练气功中注意事项	( 86 )
	第三节 练气功后注意事项	( 87 )
	<b>第五章 练气功收功</b>	( 89 )
	<b>第六章 练气功效应、反应、偏差</b>	( 92 )
	第一节 练气功效应	( 92 )
	第二节 练气功反应	( 95 )
	第三节 练气功偏差	( 98 )