

中華氣功精選

第一冊



中华气功精选

(一)

顾问：吕炳奎 林中鹏 宋天彬 张清明 王步青

主编：吕风刚

副主编：刘德成 何丰余 相九爱 裴锡荣 刘兴林

吕子栋

编委：巴恒伟 吕敬勤 田恒印 吕子国 文占勋

王玉海 吕子健 何增茂 周士奎 谢语冰

绘图：邴金邨 路忠信

(一)

轻工业出版社

中华气功精选(一)

主编：吕凤刚

北京广安门南滨河路25号

北京振华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

32开本787×1092毫米 印张：14.25 字数：311千字

1989年4月

第一版第一次印刷

印数：00001—45000册 定价：5.00 元

ISBN7-5019-0584-3/G·021

序

中华气功，历史悠久，源远流长，为我国文化遗产之瑰宝。为了发掘、整理、推广和普及中华气功，让我中华民族这一文化瑰宝重放光芒，发扬光大，使之造福于人类，服务于祖国现代化建设，增强人们体质。几位致力于气功事业的同好，以吕风刚为主编，克服重重困难，不畏酷暑严寒，辛苦劳作，历时六个春秋，终于编出《中华气功精选》一书，使之于今日面世。

《中华气功精选》在选编过程中，曾广泛征求意见，精心筛选功法，合理安排插图。本着“百花齐放”的方针，避开门户之见，发挥各家特长，互相借鉴，取长补短，为气功研究、学术交流、理论探讨及广大气功爱好者、病患者选练功法，提供了方便。

《中华气功精选》分第一、第二两册，同时出版，本书含功法65套，图1092幅，理论性文章8篇。从功法上看：包括吐纳、导引、运

气、祛病、保健、动功、静功等功法；从门派上讲：集峨嵋、少林、武当等各家各派功法于一堂，精英荟萃，各有千秋。

《中华气功精选》，排除了中国历代各家先后占统治地位的思想体系和流派的影响，抛弃残留在气功中的神秘色彩和糟粕，如：儒家的“内尽外王”，道家的“全性葆真”，释家的“色心不二”等思想的内在联系，而强调了调身、调心、调气、调起居、调饮食的模式，即适循历代医家，促气血之运行，理顺人体生理活动与病理变化之契机，以疏通经络，达到人体内环境的平衡，使之“阴平阳秘”，躯体自然康泰。

《中华气功精选》既荟萃当代气功名家治病、养生诸法，如：万籁声、宋天彬、马礼堂、刘贵珍、杨梅君、刘永言、刘汉文、赵光、裴锡荣、林厚省、王培生、吕继堂、郭林、严新、张广德等人的功法和文章，又有当代气坛新秀，如谢成焯、文倩曦、徐泽、王斌等人的功法和文章。不仅详尽地介绍了各种功法，而且还有部分作者简介。本书以功理功法并重，图文并茂的形式，供气功研究者、爱好

者练功、学习、参考。可谓一份不可多得的气功历史资料。同时，本书的出版，也是病患者的福音。

《中华气功精选》在成书过程中，曾得到气功家和中华气功进修学院许多专家和学者的大力支持和帮助。如林中鹏院长，宋天彬教授、赵光医师、东方气功杂志社主编徐一星、民族大学王培生教授等都曾给予热情鼓励、积极指导。在此深表感谢。

同时，向邢台市科学技术协会、市气功科学研究会、邢台供电局和始终参与搜集、整理、抄写、赞助本书而付出辛劳的同志们表示谢意。

编集《中华气功精选》一书，还是个初步尝试，因水平所限，错误和不当之处在所难免，敬请专家、学者及广大气功爱好者批评指正。

编者

1988年7月16日

目 录

序	(1)
一、要用系统科学的方法来研究人体科学	钱学森 (1)
二、气功界要争当建设社会主义	
精神文明的模范徐一星	(5)
三、论《慧命经》中的性命双修	宋天彬 (14)
四、百字碑释义	王松龄 (20)
五、当代气功神医严新	韦 仁 (33)
六、养生三字经	匡常修 (64)
七、大周天八脉八穴论	诚 光 (66)
八、辩证守穴法	沈鹤年 (72)
九、五行掌	宋天彬 (76)
十、六字诀	马礼堂 (90)
十一、一指禅功	刘永言 (111)
十二、青年筑基功(蛤蚌功)	王培生 (125)
十三、动静相兼小练形法	傅伟中 (130)
十四、保健功法十七种	刘贵珍 (148)
十五、舒心平血功	张广德 (154)
十六、睡功秘宗	叶吴贤 (183)
十七、十分钟气功	王永怀 (192)
十八、全真功初学修持纲要	赵 光 (195)
十九、运目功	黄孝宽 (200)
二十、武当三皇功	裴锡荣 (205)

- 二十一、慧功 刘汉文 (237)
- 二十二 自然功法 劳士中 (254)
- 二十三、开合功 文倩曦 (265)
- 二十四、古奥奇特的养身秘法脚棍功
..... 郭 林 陶秉福 (274)
- 二十五、强力健肾筒四式 万籁声 (278)
- 二十六、少林六通气功 释海灯 (288)
- 二十七、遥视炼丹功 杨梅君 (294)
- 二十八、咽津功 徐 泽 (298)
- 二十九、洗髓金经 马礼堂 (302)
- 三十、降压功 刘汉文 (323)
- 三十一、静养行气六步功 林 海 (342)
- 三十二、老年壮健功 谢成焯 (357)
- 三十三、金刚体内功 王 斌 (359)
- 三十四、意念按摩功 崔鸿烈 (366)
- 三十五、梅花四段太阳功 房家祥 (370)
- 三十六、静休意灌功 文倩曦 (373)
- 三十七、八卦疗目功 刘德成 (378)
- 三十八、九子长寿功 徐 泽 牟方宪 (389)
- 三十九、梳头功 丁厚第 (394)
- 四十、洗髓功 王乃痒 (397)
- 四十一、铁汉臂功 谢成焯 (398)
- 四十二、喝气功法 王孟松 王友安 (405)
- 四十三、元阴功 丁厚第 (410)
- 四十四、如意功 崔鸿烈 (415)
- 四十五、长寿经 李文英 (418)
- 四十六、六合心意拳内功 谢成焯 (438)

一、要用系统科学的方法 来研究人体科学

钱学森

从人体科学的角度看，人生活在环境之中，人和环境这个超巨系统是辩证统一的。人作为一个巨系统在这个超巨系统中能达到一定的功能状态，这种功能状态可能是正常的，也可能是不正常的。由正常转变为不正常的功能状态，看来有三个方面的因素：

（一）环境的各种因素，如振动、高温、低温、一氧化碳等等各种能量或物质的作用；

（二）现代化社会影响人的情绪或者人的精神状态，把人的功能状态拉到不正常的状态；

（三）人在每天的二十四小时之内，受细菌的侵蚀或死亡细胞的腐蚀大概何止成千上万，人随时都在和这些千千万万的“敌人”打仗。

总之，人在环境这个超巨系统中不断地受到干扰，人有自卫的行动，例如应激反应、免疫反应等等，这不是一个基本的概念？

人这个巨系统在超巨系统中不断地受干扰，人来自卫，排除这种干扰，形成了各种功能状态。中医所谓的“辨证施治”，这个“证”就是功能状态。运用这样一个概念行

不行？这是按系统观点来解释的，只有用系统的观点和系统科学的方法才能将人体科学置于现代科学的基础上。

再一点，这一时期我考虑了一些问题，由于社会因素相当紧张而引起的一些问题。什么问题呢？就是行为科学的问题。

两年前我曾讲过整个科学体系中有六大部门：自然科学、社会科学、数学科学、系统科学、思维科学、人体科学。后来又扩展到八个部门，即加上军事科学和文艺理论。一直到去年还是讲有八个大部分，也想到可能还有新的东西。今年一月份，《经济日报》上报导：成立了行为科学的学会，举行了第一届行为科学讨论会，列为正式要研究的一门科学。它的内容，塞到那个部门中去都有困难，因此。现在是九大部门，即还有一门行为科学。

在这里，我们也要看到行为科学在国外是有偏差的。他们研究行为科学，是为了调动受雇佣的人员的积极性，为资本家出力。我们研究行为科学，当然是为社会主义建设，所以要有中国的特色，要用马列主义、毛泽东思想作为指针。

那么，到底该怎么办？今年的《中国社会科学》杂志第三期和第四期有一篇季红真同志的长文，题目是《文明与愚昧的冲突》，讲的是人的思想跟不上时代的发展，因此产生了冲突。本来，人对客观世界在主观上的认识，是第二性的，而客观世界的发展运动是第一性的，第二性的东西怎样才能跟上第一性的呢？这是个普遍性的问题。人的认识，一般来讲，总是落后于客观事物的发展，人的社会意识，也总是落后于社会的发展。在新旧交替的时代，即将发生革命和改革，这个问题更为突出。在社会主义国家，表现为文明与愚昧的冲突。这样一个冲突是永恒的，旧的矛盾解决了，新的矛盾

还会发生。这个冲突使得我们的生活和意识方面都紧张起来。对于客观事物，由于不掌握它的规律，就很难应付，这时候就感到紧张，而行为科学就是要研究这一点，研究如何使人们能够适应这种情况。一方面，要进行教育，使人们能跟上时代的发展，现在教育人们要有理想、有道德；这是伦理学方面的问题；另一方面，社会上的人有先进和落后的区别，有的人严重甚至犯罪。当出现了这种情况的时候，就应当采取措施，采取法治的方法，就是“绳之以法”。这样看来，行为科学有两个方面，一是思想政治工作，二是要有法制约束。这样，法科学就也是属于行为科学内部的东西。

根本的矛盾是人的主观认识跟不上客观发展的矛盾，认识到这个根本矛盾，我们也不是完全无能为力的。马克思主义的哲学认为：人总是可以认识客观世界的，而认识客观世界又是为了改造世界。针对上述的矛盾，我们可以采取措施，对人进行教育，又绳之以法，使人能适应这个社会，适应社会的发展。我们有马克思主义作为指导，可以很好地开展行为科学的研究工作。通过研究，并结合实际，使不利的因素可以尽量的减少。如果我们每个人都能懂得更多一点人类知识的最高概括——马克思主义的哲学，那么，就可以更快一点认识世界，从而可以更妥当地去改造世界。人的思想境界高，处理问题就会不同于一般。富有经验的人和没有知识的人，在面对上述矛盾时表现就不一样。在遇到一些难题时，具有更丰富素养的，会觉得早就料到，所以也就不急了。人的素养来自多方面的锻炼，从我国传统的文化来看，不少古代的哲人学者，都得益于运用气功来涵养性情，这条途径，很值得注意。

通过学习和锻炼，我们坚信人是可以认识世界的，而认

识世界又是为了改造世界。在这个思想的指导下，我们要加强行为科学的研究工作，从而力争减少由于社会向前发展而思想却跟不上的矛盾。只要我们把事物发展的规律掌握了，再累也不怕，再难也不怕。有人遇到事情说“难办”，就是因为不知其中规律的缘故。研究行为科学，也就是要解决掌握规律的问题。

对于环境要作为一个复杂的超巨系统来看待，对于其中偏离的因素也要加以理解，以便能更好地抵抗各种干扰因素。我们研究学问，一定要用系统的观点，不用这个观点，我们的工作就很难取得进展。在我们的学术活动中，有人讲了应激系统，有人讲了免疫问题，把收集到的材料都讲了，材料是很好的，已经到了系统科学的门口了，但犹豫了一下。1924年诺贝尔奖金获得者耶纳(Niels K. Jerne)提出3个网络理论，也是已经走到系统科学的门口了，但停留在那儿了，应当推进到人体巨系统理论中去。既然差一步就要迈进去了，我们的同志为什么不做这个工作呢？网络理论还太粗浅，如用人体系统的观点研究下去，再努一把力，大有希望。对于经络的研究也是这样，只从现象上找一对一的关系，不可能研究出经络的本质。目前国内外对经络的研究，得出的数据量很多，最后还是不清楚，这是由于观点不对头，因此他们都没有成功。我们应该再加一把劲，用系统的观点来整理这么大量的成果，“点石成金”。同志们！这个事情为什么我们不干？

二、气功界要争当建设社会主义精神文明的模范

徐一星

党的十二届六中全会于一九八六年九月间通过的《关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》，是“我国社会主义现代化建设总布局”的重要内容，是“关系社会主义兴衰的大事”。目前全党、全军、全国人民，掀起了认真学习、积极贯彻这一决议的热潮，建设社会主义的强劲东风，正在吹遍祖国大地。在这大好形势下，我们气功界应如何贯彻执行“加强精神文明建设”这一具有战略意义的决策？我认为首先应该是加强学习，全面领会文体的精神实质，弄清气功和社会主义精神文明的关系，根据气功的性质、任务、作用，一句话根据气功的特点来开展这方面的活动，从而提高大家建设社会主义文明的自觉性。结合形势需要更好地来开展气功工作，这不仅是我国四化建设的需要，也是我们气功界目前开展工作本身的需要，为此我建议气功界的同道们考虑以下几个问题，并作出相应的工作布署。

第一、更好地发挥气功在社会主义精神文明中的作用

“社会主义精神文明的根本任务”，就是要“培育有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民”，就是要提高

人们的道德、科学文化、身心健康三方面的素质水平，使人们的德、智、体朝着美的境界前进。气功锻炼也是使练功者在这三方面得到提高。所以气功事业的开展，完全可以和社会主义精神文明统一起来，而且还很可能起到人们难以预料的推动作用，起到某些方面不是政治思想工作而辅助政治思想工作的作用。请看：

一、气功在增强人们体质方面的作用

气功锻炼可以调整阴阳、和畅气血、疏通经络、培益真气，使人的生命力得以旺盛。可以使体弱者强健、病患者安康，年老者复壮，这已为无数事实所证明，因此气功增强人们体质方面的作用，正日益引起了体育、医务界等方面的重视。

二、气功在提高人们科学文化素质方面的作用

气功有发达智力的作用。气功的人静状态，是区别于人体睡眠与清醒态的第三态，它是一种积极的休息，使大脑易于恢复疲劳；更重要的是人静能增强大脑活动能力与提高大脑细胞的活动效率。气功态确是人体的“最优功能态”。实践证明练气功不仅可以增强人的智慧，而且还可以开发人体的潜在机能。对儿童的智力开展、青壮年的身心健康、中年人的防止早衰、老年人的益寿延年都大有好处。在一定意义上，开展气功活动是我国智力投资优选抉择之一。

三、气功在提高人们道德素质方面的作用

在气功学里,陶冶性情与涵养道德是练好功的重要内容,是意识受到外界干扰时锻炼自控能力的最好方法和手段。练气功能否达于大乘,还是流于小乘,关键在于道德的程度。由于气功学阐明了七情(喜怒忧思悲恐惊)对练功的危害,所以练功者,都主动地摒除七情的干扰,力求保持情绪的稳定与精神上的愉悦。认真练功使体内的真气能充分地供给精神的需要时,人的情态活动也就能自然趋于平和。气功家还阐述了克己奉公、廉洁操行、光明磊落、正直诚实等道德方面的修养,特别有益于练功者的内气冲和、身心安泰……故练功者都把陶冶性情、砥砺意志、对治习气、涵养道德,看成是练功的需要,因而能自觉地进行这些方面的自我意识修养,这对和睦家庭、净化社会风尚,建设社会主义精神文明都是大有益处的。

此外,气功外气发放的应用,近几年已经从疾病的防治扩展到军事科学、体育运动、农业增产和探察矿藏等多方面,总之可以说凡是有人的地方都离不开气功,几年来的实践证明,气功的发展前景是非常可观的。随着气功的各种智能的广泛应用。以及与之相伴随的有关的科学研究的进展,定将会引起现代化科学的重大变化。所以气功锻炼的结果不仅是奠定了人们掌握科学文化的身心素质的条件,而且将会为科学领域提供新内容,为社会主义精神文明做出积极的贡献。

第二、坚持以马列主义毛泽东思想为指导是我国社会主义现代化事业的根本,是气功精神文明建设的根本。

在精神文明的决议中指出:“社会主义是向共产主义高级阶段前进的历史运动。”我们社会的先进分子,为了人们的

利益和幸福，为了共产主义的理想，站在时代潮流前面，奋力开拓，公而忘私，勇于献身，必要时不惜牺牲自己的生命，这种崇高的共产主义道德，应当在全社会认真提倡。”

气功界在这方面是大有可为的。气功是关于祛病延年、强健身心、开发人体潜在机能的学问。是探讨人体生命奥秘的科学，是使人们从生命的必然王国通向自由王国的科学。它不仅有严格而详尽的锻炼方法，而且有周密而系统的理论体系。过去，气功曾做为“治学修身之本”建树了我国光辉灿烂的古文明；今天，当我们建设具有中国特色的社会主义时，气功正以科学面目，为我国的社会主义现代化建设，乃至共产主义作贡献。因为：

一、共产主义为“公”的思想，也正是修炼气功的根本。众所周知，气功锻炼包括更新身体素质与净化意识（即涵养道德）两方面的内容。前者属炼形（精）、炼气范畴，后者属炼性、炼神的范畴。对于炼神，在秦汉以前（朴素气功阶段）的气功家，大多主张在人世间进行为“公”的磨炼。我们现在教练气功也仍然特别强调此点。因为：

1. 为“公”是炼功者得道后处理客观事物的一种态度，也就是我们通常说的世界观。《黄老帛书·经法》中说：“故执道者之观天下也，无执也，无处也，无为也，无私也。”又说：“公者明，至明者有功，至正者静，至静者圣，无私者知。”《吕氏春秋》中称赞老子：“故老聃则至公矣。”《荀子》中也说：“君子能以公义胜私欲。”

2. 古人认为“公”是通向道的径路。《道德经》中说：“知常、容、容乃公、公乃王、王乃天、天乃道……”。

3. “公”是道的体现。《金丹心法》中曾说：“曷（何）谓道？天下之为公”。《礼运》中也说：“大道之行也天下为公”。

总之，在古气功家心目中“公”是修道的规范，是道的根本标准，基于此，古人才提出了合乎道的天下为“公”的“大同”社会的憧憬。当然这一切在过去小生产者的私有社会里是不能实现的，于是乎后来气功逐渐逃避对现实自由的追求而与“出世”的宗教合流（注意宗教开始时也曾追求过现实的自由幸福）。也就是我国气功史中的宗教气功时期。置身于宗教的练功者开始放弃人世间的公，而主张追求脱离尘的虚幻幸福，这种思想笼罩气功千百年，这就是后世气功家对为“公”的思想感到生疏的原因。今天我们在揭去蒙在气功头上的封建迷信面纱，还气功科学之本来面目时，气功之为“公”的修炼准则也就自然得到了恢复，这不仅是当前发展气功事业的需要，也是社会和时代的需要，因为它的意义尤为深刻重要。

二、气功学的发展能为宣传共产主义道德和人类最终实现共产主义作贡献。共产主义社会是人类最美好的社会，人们得到了彻底的解放，获得了极大的自由，人类在社会领域，生产领域以及人体生命领域都获得了自由。显然今日的人类社会——即使是人民掌握了政权取得了社会解放的国家，也还与之有相当大的差别。因为人们在生产领域内还受到了低下生产力（包括科学技术）的限制，在生命领域内也受到了人们现有认识能力的限制，致使人们还不能真正达到自由的境地。什么是真正自由的领域，怎样才能达到真正自由的领域？马克思讲过的一段话值得我们很好地去阅读和领会。他说：“自由的领域，只是必要和外在规定要做的劳动终止的地方才开始，按事物性质来说，也就是存在于真正物质生产的彼岸。像未开化人为了满足自己的需要，为了维持并再生产自己的生命，必须与自然进行斗争一样，文明