

气功学概述

陈伟著

沈乃信整编

华夏出版社



中国道家天山气功系列之六。天山气功始创于南宋，以“丹易推”为基础，讲求“内养心神”外练身形，以“补内，天人合一”。八百年来，历代传人接融佛、儒、医、武各家，吸收诸家之长，形成了自己独特的功法体系。

传道 授业 解惑
修己 扶危 脱困



气功学概述

陈伟著 沈乃信 整编

*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

中国建筑工业出版社印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 11印张 203千字 插图4
1995年12月北京第1版 1996年1月北京第1次印刷

印数1—6000册

ISBN7-5080-0702-6/G·691

定价: 12.80元



本书作者陈伟



中国道家天山派诞生八百零五周年庆祝大会



中国道家天山派诞生八百零五周年庆祝大会全景



（左）李俊卿（右）李俊卿



北京青年报李俊卿中心李俊卿中心



本书作者为学员带功



为习贤班学员上课

序 一

中国道家天山气功系列公开出版,这是件值得庆贺的事。有关作者学练气功的梗概,书中已有介绍,不难看出作者是一位年轻气功师。比之我们一些老气功师来说,他无疑是气功事业的接班人,因之我们寄希望和要求于他的理所当然应该多些。

天山气功自1988年在北京传授以来,已办过九期学习班,累计学员达两千余人。此外,陈伟老师还为患者义务调治,为患者和气功爱好者义务做带功报告,听报告人数累计也在万人以上,足见群众对他的欢迎。

几年接触中陈伟同志给我突出的印象是,他年轻有为,朝气蓬勃,思想开拓,品行高尚。他常对学员们讲:信气功对练功人来说,实质上是要信自己。这和有些“气功师”说什么“星外人”,“宇宙语”形成显明的对比。此外,他还经常对学员讲要有颗“善心”,只要从这点出发一切都好办。这些除说明他心地善良外,更重要的是真正继承发扬了古气功的真谛。目前在气功热的形势下,有些人打着气功的招牌不择手段地骗名骗利,有的公然宣传封建迷信。希望气功界同仁在气功的推广宣传中,一定要注意科学性,尤其要注意气功的

功德，并把它和社会主义精神文明紧密地结合起来。陈伟同志天资聪明，在气功的理法上，已有相当基础，在功能上也达到一定的高度，在气功界算得上是后起之秀。但他毕竟还年轻社会经验和阅历都还不够，希望他能在各方面虚心学习，进一步增长才干，为气功事业做出更大贡献。

北京气功研究会理事长

徐一星

1990年5月10日

序 二

1979年7月,在北京西苑饭店,举行了一次史无前例的“全国气功科学实验现场汇报会”,众多领导出席,吕炳奎先生主持了会议。在汇报会上,一些极有说服力的现场科学实验证明了“气”的客观存在。实验的圆满成功震动了京华。从此,气功的名声不胫而走,由“地下”转至“地上”。如果我们把这一年当作现代气功研究的起点,那么,这项研究的开展迄今已经整整十年了。十年间,气功热席卷华夏,习练气功者由当年的二十万人,迅速扩大到今天的五千万。没有哪一种群众体育锻炼能像气功这样家喻户晓。但是,也从来没有哪一项研究像气功这样引起广泛的争议乃至抨击。争论的焦点是气功使人具有“超能力”的实验证明。

十多年前,由于偶然的原因,我们把气功状态下的体外效应称作“外气”,为的是把它同气功状态下的人体内在气机的活动——即所谓“内气”相区别。当初研究“外气”是为了证明气功不是“唯心”的,是有物质基础的,目的是要为当时尚处于“地下”的气功研究争得一席合法地位。由于“内气”的研究根本无从下手,因此,相对而言可以“看”得见、“摸”得着的“外气”就被选作为气功正名的实验对象。由于实验者的虚心、批评者的诚恳以及实验设计的较为严谨,因而实验结果也比较令人信服(并非没有一点毛病)。

随着“气功热”的不断升温,这几年的“外气”研究逐渐

演变成证明某些人“超能力”存在的手段。“超能力”的验证距离由几厘米扩展到几千公里。应该说这些研究对开拓视野、启发思路是很有好处的。但是，由于所研究的对象是世界上最复杂的物质——“万物之灵”的活人，而所研究的问题又涉及到难以用现有的科学技术度量的内容物——精神，再加上所应用的现代研究方法本身的明显缺陷，因此，实验的不够完善也是预料之中的。由此而引起的质疑乃至抨击也是很自然的。我们认为，作为研究家，我们只要不是存心作假，批评者不是有意中伤，那么，不管如何激烈的学术争论都是正常的，都会有利于推动气功科学的健康发展。人体超常生命现象的现代研究，不自今日始，它已经存在了近百年，争论也因之延续了近百年。既然如此，这场由“外气”研究引起的人体“超能力”是否存在的争执再延续百年又有何妨？许多昨日不认识的事物，今天认识了，今天不理解的东西，明天也许就能大彻大悟。人类的科技发展史不就是这么写的吗？我们没有理由因为对“外气”认识的争执不下而延缓对整个气功宝库的开发。因为，气功的全部价值毕竟不仅仅是“外气”所能完全包容的，气功的定义说明了这一点。

什么是气功呢？这原本是不成问题的问题。只是由于宣传的不当，许多人多少有些误解，以为，气功是“银枪刺喉”、“头撞石碑”、“脚踩气球”也有人认为，气功是“内气外放”千里决脉”、“超距导引”，莫衷一是。其实，气功的真正内涵应该是通过意识的运用，使身心健康优化的自我锻炼方法。这里，有三层意思：

首先,这一内涵指明了方法:“通过意识的运用”。这是气功同其他体育活动的分水岭。气功和体育都有“三调”(调心、调形、调息)的内容。所不同者,气功以“调心”为主导,其他“二调”的作用在于保证“调心”的发挥;而后者则以“调形”为主导,其余“二调”则是保证竞技状态优化的措施。

其次,这一内涵也指明了目的:“使身心健康优化”。这是区分气功与运用气功于杂技表演的所谓“硬气功”的标准。与前者不同,“硬”气功的目的是为了使“演出效果优化”。前一阵子由于舆论兴奋点的偏移,因而不少群众过于崇拜“外气”、“遥诊”,甚至以是否掌握这些技能作为是否进入“高层次”的衡量标准。其实,这是误会。诚然,“外气”是客观存在的,在特定的条件下,人体的某些感官也能一定程度地较常人敏感。但是,从气功的角度而言,这些功能的发挥应以不影响健康为前提。不过,迄至目前为止,罕见长期“发外气”而不影响健康的。“发放外气”即使在古代,也是练功家的禁忌,而被认为是与“炼丹”过程相反的一种“倒丹”行为。

第三,指明了方式,强调“自我锻炼”。“发外气”为人治病如同送人鱼吃,是一次性的。而教人“自我锻炼”则如同送入一张“鱼网”,让人学会“撒网”技术,天天有鱼吃。

显而易见,气功研究的根本任务,应该是为提高全人类的智慧和健康水平服务。因此,我们固然赞成人们在“超能力”研究方面的努力,但就目前而言,我们更赞成在气功的普及方面下功夫,因为社会更需要它。

十年来，人们在气功的普及方面做了不少的工作。据不完全统计，迄今已有七百余种功法在社会上流行，取得了很好的效果。可惜，其中不少功法编得过于冗长，有的动作居然长达数十节乃至百余节，练习一遍常需一两小时之久。这对于在职职工来说，无疑是一种沉重的负担，而只能使他们望功兴叹！

这些功法之所以编得如此繁琐、复杂，想必是编者以为动作越复杂，难度越增加，越会给人以“水平高”的印象。其实这是误解。《易经》说：“易简而天下之理得矣”。“天下之理”自然也包括气功之理了。韩康伯在注易时说得多明白：“天地之道，不为善始，不劳善成，故曰简易”。凡客观规律总是“不为”、“不劳”，自然而生，自然而成，无需人工雕琢，修饰，故而就简单，就易知。因而越是优秀的功法，越能做到顺气机之自然而生，顺气机之自然而成，故而人为的、多余的成份也就越少。反之，功法的动作越是复杂，繁难则不仅不利于“调心”的专一，有喧宾夺主之嫌，且矫柔造作的成份过多会使练功者在向深层过渡时因“着相”太过而难以升华。

“天山功法”乃道家名门功夫，出自南宋光宗赵惇绍熙元年（公元1190年）杨继明真君及萨守坚真君之手，迄今已有八百年的历史。“天山功法”全面系统，至简至易、门类齐全、内容博大精深，其可贵之处在于传授者完全理解气功的真髓，不受社会上流行的学几天就能“出功能”，“发外气”，“开天目”的时髦功法的诱惑，而是带着爱心送给广大群众一张结结实实、受用无穷的“鱼网”。天山功法的传授者没有

落入那种用不完没了的、复杂繁琐的动作堆砌之俗套，而是一扫某些流行功法中以“形”害“意”的通病，寓深意于含蓄、简练的形动之中。如同国画中的大写意手法：寥寥数笔，即将山水人物之奕奕神采表现无遗。整套功法气机流畅，起伏有致，如行云流水，可合练亦可分开练，动静相兼极少人工雕琢痕迹。

也许人们会问：这样简单易学的功法管用吗？其实古代优秀的入门功法都不复杂。成书于1380年前的《诸病源候论》，共介绍二百一十三种功法，可谓集古功法之大全了，然而这些功法都非常简单，有的只有一个动作仅十七个字就介绍完毕。但这些功法的效果一点都不差。公元前168年下葬的马王堆汉墓出土的《导引图》所介绍的功法大体上也都很简单，就是更为古远的战国时期的《行气玉佩铭》功也只有四十五个字。可见，“大道至简至易”并非一句空话，天山功法的传授者深悟“易简”二字的神韵，在还气功本来面目的研究方向先走了一步。

愿“天山功法”弘扬光大，为人类做出更大贡献！

愿更多的同志参加气功科学普及的研究！

愿更多的优秀功法问世造福人间！

中华气功进修学院院长

林中鹏

1989年12月

目 录

第一章 气功学概述	(1)
第一节 气功目前状况和实质.....	(1)
一、什么是气?	(2)
二、什么是气功?	(3)
三、气功研究的是让人活好的问题。	(7)
第二节 气功原理和它治病的科学性	(10)
第三节 气功的基础理论、阴阳、五行、八卦.....	(23)
一、阴阳学说.....	(23)
二、五行学说.....	(27)
三、八卦及易学的应用.....	(35)
第二章 气功与中医治疗	(39)
第一节 中医治疗的基本特点	(39)
第二节 诊 法	(44)
一、认识病因.....	(44)
二、诊察病情.....	(45)
三、辩证诊治.....	(46)
四、治病法则.....	(47)
五、中医治病的八大法宝.....	(49)
六、二十种常用的疾病治疗方法.....	(53)
第三节 中 药	(55)

第四节	常见病的症状与鉴别	(59)
第五节	常用中药	(67)
第三章	气功与针灸	(70)
第一节	什么是针灸?	(70)
第二节	怎样针灸?	(71)
第三节	针灸的常用穴位	(74)
第四节	气功与针灸治疗疾病的特别方法及临床应用	(81)
第四章	气功与经络	(90)
第一节	经络的发展	(90)
第二节	气功与经络的关系	(94)
第三节	经络学说的概述	(99)
第四节	道家关于经络的八个基本思想观点.....	(115)
第五节	经络在养生实践法中的应用.....	(122)
第五章	气功与按摩.....	(127)
第一节	按摩治疗的原理.....	(127)
第二节	按摩的独特诊断法.....	(129)
一、望气色		(129)
二、望形态		(130)
第三节	按摩补泄的手法.....	(132)
第四节	常用手法.....	(133)
第五节	按摩常用的经络和穴位.....	(137)
第六节	十二筋经的按摩和十二皮部的疏皮法	(148)

第六章 气功与点穴	(155)
第一节 气功与点穴概述.....	(155)
第二节 俞穴概述.....	(164)
第三节 穴位的分述.....	(181)
第四节 气功与点穴在临床中的作用.....	(198)
第七章 气功与佛学	(221)
第一节 佛学的概说.....	(223)
第二节 释迦牟尼佛.....	(230)
第三节 佛教的传入中国.....	(234)
第四节 佛教的教义是什么?.....	(237)
第五节 佛家修行的姿式.....	(240)
第六节 气功的修养和佛学的修行.....	(242)
第七节 关于《般若波罗密多心经》.....	(243)
第八章 气功与道学	(250)
第一节 道家学派的基本思想.....	(250)
第二节 道教对中国文化的影响.....	(252)
第三节 老子和《道德经》.....	(253)
第四节 道家修命论的养生术.....	(255)
第九章 气功与心理学	(263)
第十章 循经导引法	(270)
第一节 什么是循经导引法?.....	(270)
第二节 练气功为什么会出偏? 怎么纠偏?.....	(274)
第三节 循经导引功法的种类.....	(275)
第四节 如何选择功法?.....	(277)

第十一章 气功诊治疾病	(281)
第一节 气功诊病.....	(281)
第二节 气功治病.....	(295)
第三节 疾病的分类治疗.....	(300)
第四节 气功的自我治疗.....	(307)
附 录	(321)
一 陈伟简介.....	(323)
二 天山气功简况.....	(326)
三 前进中的北京养生康复保健中心.....	(330)
四 天山气功系列丛书介绍.....	(336)