

漆 浩 编著

精选 气功秘诀 400 条

中国医药科技出版社

精选气功秘诀400条

——简要而实用的养生保健功法

漆浩 周荣 刘硕 编写

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书本着实用、科学、有效的原则从古今中外数千种气功专著及论文中精选各种气功秘诀近四百条,详加审定,献给气功爱好者在练功中习用。它包括四季气功养生,气功穴位及重点经络说明,练功最佳时间及方位的选择,气功入静的方法及步骤,古今功法秘诀,古今气功诊测疾病法,儒、道、佛养生秘诀,瑜伽及武术气功修炼法,气功出偏的常见原因及表现和常见的纠偏方法等内容。

全书文字通俗简练,针对性强,篇幅精悍,适合于阅读和携带,是气功爱好者养生保健的工具书。

精选气功秘诀400条

——简要而实用的养生保健功法

漆 浩 等编写

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

河北省昌黎县印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

开本 $787 \times 1092\text{mm}^1/32$ 印张 $7^{3/4}$

字数 135 千字 印数1—14700

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

ISBN 7-5067-0143-X/R·0143

定价: 3.80元

目 录

1. 如何适应四季变化进行练功?	(1)
2. 古人春季如何养生?	(1)
3. 古人夏季如何养生?	(2)
4. 古人秋季如何养生?	(2)
5. 古人冬季如何养生?	(3)
6. 怎样选择练功的方向?	(3)
7. 寅时卯时是最好的练功时机.....	(4)
8. 为什么要在子午时练功?	(4)
9. 练功前应作哪些准备工作?	(5)
10. 气功呼吸秘诀 (之一)	(6)
11. 气功呼吸秘诀 (之二)	(6)
12. 练功之“神”、“元神”、“识神” ...	(7)
13. 练功之“劲”	(8)
14. 练功的九要	(9)
15. 练气功的度数	(10)
16. 气功出声呼吸方法	(10)
17. 人体的气之一——元气	(11)
18. 人体的气之二——营气	(11)
19. 人体的气之三——卫气	(12)
20. 练气种种 (之一)	(12)

21.练气种种（之二）	(13)
22.气功的姿势要求	(14)
23.站桩时身体各部位的要求	(14)
24.练功歌诀	(15)
25.气与美	(16)
26.十四经脉示意图	(17)
27.阳跷、阴跷脉	(17)
28.督脉气功穴位精解（之一）	(18)
29.督脉气功穴位精解（之二）	(19)
30.任脉气功穴位精解	(20)
31.肺经气功穴位精解	(22)
32.大肠经气功穴位精解	(23)
33.小肠经气功穴位精选	(25)
34.心经气功穴位精选	(26)
35.脾经气功穴位精选	(27)
36.胃经气功穴位精选（之一）.....	(28)
37.胃经气功穴位精选（之二）.....	(29)
38.肝经气功穴位精解	(30)
39.胆经气功穴位精解	(32)
40.三焦经气功穴位精解	(33)
41.心包络脉气功穴位精解	(35)
42.肾脉气功穴位精解	(36)
43.膀胱经气功穴位精解（之一）.....	(37)
44.膀胱经气功穴位精解（之二）.....	(39)
45.膀胱经气功穴位精解（之三）.....	(40)

46.凝与入静	(41)
47.静坐前的准备	(42)
48.静坐时足的姿势	(42)
49.静坐时的胸部、臀部和腹部	(43)
50.张三丰论静坐	(43)
51.四种盘坐手式秘诀	(44)
52.气功入静的步骤	(45)
53.入静方法 (之一).....	(46)
54.入静方法 (之二).....	(46)
55.入静三级	(47)
56.光线与入静	(47)
57.静坐的时间	(48)
58.练功要痛改习气	(48)
59.调息念佛的坐法	(49)
60.佛家正本清源的调心方法	(49)
61.初学静坐者戒	(50)
62.静坐诗选 (一).....	(50)
63.静坐诗选 (二).....	(51)
64.静坐诗选 (三).....	(51)
65.静坐诗选 (四).....	(52)
66.静坐诗选 (五).....	(52)
67.静坐诗选 (六).....	(52)
68.静坐诗选 (七).....	(52)
69.静坐诗选 (八).....	(53)
70.站桩要领	(53)

71.练功须重“三德”修养	(54)
72.调息四相	(55)
73.气是如何进丹田的?	(55)
74.初学气功者的守丹田法	(56)
75.调理呼吸诀(之一).....	(56)
76.调理呼吸诀(之二).....	(57)
77.调理呼吸诀(之三).....	(57)
78.气功呼吸补泻法	(58)
79.“气沉丹田”和“气贯丹田”	(58)
80.三丹田的位置	(59)
81.气沉丹田解	(59)
82.练功得气法	(60)
83.九宫真人	(60)
84.气功药物隐语	(61)
85.四字诀	(61)
86.“周天”一词的来历	(62)
87.周天的路线	(62)
88.丹田、中脉及主要穴位图	(63)
89.丹田及主要穴位图(正面)	(64)
90.头部穴位图	(64)
91.手足的主要穴位图	(65)
92.自然呼吸法详解	(65)
93.正呼吸法详解	(66)
94.全身可意守穴位一——足三里	(66)
95.全身可意守穴位二——大敦	(66)

96.全身可意守穴位三——涌泉	(67)
97.全身可意守穴位四——命门	(67)
98.全身可意守穴位之五——少商 中冲...	(67)
99.发现练功姿势不正确时,该如何纠正?	(68)
100.垂尾闾——调动气感的神摆.....	(68)
101.和合四象详解.....	(69)
102.三尸.....	(69)
103.调药.....	(69)
104.周天火候的划分.....	(70)
105.运周天的过程.....	(71)
106.王羲之的运气笔法.....	(71)
107.采药详解.....	(72)
108.常心念一.....	(72)
109.以还丹田.....	(73)
110.一阳生的景象介绍.....	(73)
111.“空”以养神.....	(74)
112.“食”以养气.....	(74)
113.单盘、双盘解.....	(75)
114.数息解.....	(76)
115.什么是“内气”现象?	(76)
116.深息法.....	(77)
117.长息法.....	(77)
118.静息法.....	(78)
119.坐息法.....	(78)
120.坐意法.....	(78)

121.三素云法·····	(79)
122.内观法·····	(80)
123.真意解·····	(80)
124.醴泉、丹田名称解·····	(81)
125.丹田为什么如此重要? ·····	(81)
126.古代命门解·····	(82)
127.闭息法的特点·····	(82)
128.引气法·····	(83)
129.千金胎息法·····	(83)
130.“六字诀”中六字的读音·····	(84)
131.丹田三嘘息功法诀·····	(84)
132.气功五音共鸣部位图·····	(84)
133.《医宗金鉴》论五音发功·····	(85)
134.中医五行气功配合表·····	(85)
135.六字真言细解·····	(85)
136.呵音吐字诀·····	(86)
137.嘘息开口法·····	(86)
138.五宫发音法·····	(87)
139.六字配属五脏歌诀·····	(87)
140.六字配属四季歌诀·····	(88)
141.气功六字诀养生法之一——嘘字治肝 病法·····	(88)
142.气功六字诀养生法之二——呵字治心 病法·····	(89)
143.气功六字诀养生法之三——呼字治脾	

病法·····	(89)
144.气功六字诀养生法之四——咽字治肺	
病法·····	(89)
145.气功六字诀养生法之五——吹字治肾	
病法·····	(90)
146.气功六字诀养生法之六——嘻字治三	
焦病法·····	(90)
147.真气运行法要诀 (之一) ·····	(90)
148.真气运行法要诀 (之二) ·····	(91)
149.真气运行法要诀 (之三) ·····	(91)
150.什么叫性命双修? ·····	(92)
151.升压功·····	(92)
152.健身功·····	(93)
153.太极动功的练功要领·····	(93)
154.唾液的妙用·····	(94)
155.治肿瘤积聚法·····	(95)
156.按摩气功小功法·····	(95)
157.治外伤瘀血法 (古法) ·····	(96)
158.治心肺病法·····	(96)
159.握固治四肢病法·····	(97)
160.治中风病法 (之一) ·····	(97)
161.治中风病法 (之二) ·····	(98)
162.几种气功治疗仪及其适应症·····	(98)
163.怎样运气治病? ·····	(99)
164.龙行气法 (古法) ·····	(99)

165.鸭子行气法·····	(100)
166.喻月精法·····	(100)
167.养鼻功法·····	(101)
168.治遗精功法（之一）·····	(101)
169.治遗精功法（之二）·····	(101)
170.治小便淋痛法·····	(102)
171.治疝气法·····	(102)
172.治大小便不通法·····	(103)
173.练心气功法·····	(103)
174.陆游的练功方法·····	(103)
175.搭鹊桥的方法·····	(104)
176.自发动功测百病·····	(105)
177.撑耳孔保健法·····	(105)
178.击天鼓保健法·····	(106)
179.拿玉枕保健法·····	(106)
180.头部自我按揉保健功法（之一）·····	(107)
181.头部自我按揉保健功法（之二）·····	(108)
182.气功按摩明目绝招·····	(108)
183.气功运目法·····	(109)
184.治近视眼穴位图·····	(110)
185.点穴调气治近视眼法（之一）·····	(111)
186.点穴调气治近视眼法（之二）·····	(111)
187.守意明目法·····	(112)
188.视物明目法·····	(113)
189.导气明目法·····	(113)

190. 古代咽津功法·····	(114)
191. 治耳聋气功法 (之一) ·····	(114)
192. 治耳聋气功法 (之二) ·····	(115)
193. 治胃肠虚弱及痔疮的气功法·····	(116)
194. 几种常见病的气功简要疗法·····	(116)
195. 搓手擦脸收功法·····	(117)
196. 气功治电光性眼炎法·····	(117)
197. 布袋功·····	(118)
198. 归一清静法·····	(118)
199. 冬夜自暖功·····	(119)
200. 发声放松法·····	(120)
201. 气功自控疗法·····	(120)
202. 手足部自我按揉保健功法·····	(121)
203. 胸腹部自我按揉保健功法·····	(121)
204. 一指禅功·····	(122)
205. 无极式站桩·····	(122)
206. 太极棒气功·····	(123)
207. 虾蟆行气法 (之一) ·····	(123)
208. 虾蟆行气法 (之二) ·····	(124)
209. 入火行气法·····	(124)
210. 雁行气法 (古法) ·····	(125)
211. 龟鳖行气法 (古法) ·····	(125)
212. 治痔气功·····	(126)
213. 治胀满功法·····	(126)
214. 清除目暗功法·····	(126)

215. 治目翳障眼功法.....	(127)
216. 调和阴阳法.....	(127)
217. 白发变黑功法.....	(127)
218. 金液还丹法.....	(128)
219. 黄庭解.....	(128)
220. 止念.....	(129)
221. 肘后飞金精解.....	(129)
222. 摩腹养生法.....	(130)
223. 延年九转法.....	(130)
224. 咽气养生法.....	(131)
225. 治全身关节病法（之一）.....	(131)
226. 治全身关节病法（之二）.....	(132)
227. 引气攻病法.....	(132)
228. 闭息法秘诀.....	(132)
229. 阳痿气功自治秘诀.....	(133)
230. 养耳功及治大寒功法.....	(134)
231. 按摩“耳根”治鼻衄法.....	(134)
232. 采练树气法.....	(134)
233. 采练日精月华法.....	(135)
234. 合掌拉气法.....	(135)
235. 怎样发放内气.....	(136)
236. 脚跟气功走法为何能治癌？.....	(137)
237. 甩手功.....	(137)
238. 慢步行功.....	(138)
239. 行步态法.....	(138)

- 240. 华佗与五禽戏····· (139)
- 241. 五禽戏的练功原则····· (139)
- 242. 虎戏····· (140)
- 243. 熊戏····· (140)
- 244. 鹿戏····· (141)
- 245. 鸟戏····· (141)
- 246. 猿戏····· (141)
- 247. 治脾胃弱不能饮食法····· (142)
- 248. 腹式呼吸锻炼法····· (142)
- 249. 治腰痛功法····· (142)
- 250. 治肺结核病法····· (143)
- 251. 治呕吐法····· (143)
- 252. 下肢站桩身法····· (144)
- 253. 腰腹站桩身法····· (144)
- 254. 胸背部站桩身法····· (145)
- 255. 四肢站桩身法····· (145)
- 256. 悬顶及勾腮····· (146)
- 257. 怎样对待热气团及气流走注感? ····· (146)
- 258. 引气外出法····· (147)
- 259. 如何进行气功按摩的操作? ····· (147)
- 260. 站桩功····· (147)
- 261. 练气功治病, 是否一定要有“气冲病灶”
的过程才能收效? ····· (148)
- 262. 练功一段时间, 收效不大怎么办? ··· (149)
- 263. 松静自然与调身····· (149)

264. 两种仙学养生功法·····	(150)
265. 对不同的人养生练功的要求·····	(150)
266. 仙家养生气功的注意事项·····	(151)
267. 调身减肥法·····	(152)
268. 健美提阳功·····	(152)
269. 阴阳相交的功法·····	(153)
270. 头面自我按摩美容法·····	(153)
271. 涌泉呼吸法·····	(154)
272. 五行桩·····	(154)
273. 八卦桩·····	(155)
274. 足部穴位及其主治 (之一) ·····	(155)
275. 足部穴位及其主治 (之二) ·····	(156)
276. 全身诸病自治小功法 (之一) ·····	(157)
277. 全身诸病自治小功法 (之二) ·····	(157)
278. 全身诸病自治小功法 (之三) ·····	(158)
279. 治五脏风邪积聚法·····	(158)
280. 排病气法·····	(159)
281. 同步采放气法·····	(159)
282. 身采手放功法·····	(159)
283. 冲脉练习法·····	(160)
284. 任督同练法·····	(160)
285. 搓脚心长寿法·····	(161)
286. 十指挠发保健法·····	(161)
287. 气功双足按压诊病治病法图·····	(163)
288. 足跟掌功法·····	(164)

- 289.发声功.....(164)
- 290.阳光循环功.....(165)
- 291.道家的还精补脑气功.....(165)
- 292.佛学的定能生慧气功.....(166)
- 293.儒学的静而能虑气功学说及医学的却
疾益智说.....(167)
- 294.静功与自发动功的差异.....(167)
- 295.自发动功能否意守“外景”？.....(168)
- 296.长生诠经诀.....(169)
- 297.古代养生十三法.....(170)
- 298.《黄帝内经》中的气功功法.....(170)
- 299.我国最早的气功文物——行气玉
佩铭.....(171)
- 300.彭祖是气功的创始人.....(171)
- 301.赤松子——古代气功家.....(172)
- 302.现存最早的《老子》注释本.....(172)
- 303.练功八触.....(173)
- 304.痒、动、响、开——练功时的四种
必然现象.....(173)
- 305.垂帘·返照.....(174)
- 306.练功盘脚扣手要领.....(175)
- 307.练功八要诀.....(175)
- 308.闭息调气诀.....(176)
- 309.内视禅观法.....(177)
- 310.胎息睡法.....(177)

311. 观心发慧法·····	(178)
312. 守外景的方法·····	(179)
313. 辟谷诀窍·····	(179)
314. 辟谷成功·····	(180)
315. 意念治瘫痪·····	(181)
316. 精神意志战胜癌症·····	(181)
317. 咒语在气功中的运用·····	(182)
318. 气功麻醉·····	(182)
319. 龟的寿命为何特别长·····	(183)
320. 罗马尼亚的不老女·····	(183)
321. 陈樱宁亲试胎息术·····	(184)
322. 苏联恢复特异功能研究·····	(185)
323. 轻功踏雪无痕·····	(185)
324. 轻功空中停留·····	(186)
325. 飞身上穗·····	(186)
326. 气功疗法进入奥地利·····	(187)
327. 印尼的瑜伽功·····	(187)
328. 南朝鲜的气功师·····	(188)
329. 藏密气功·····	(188)
330. 台湾流行静坐参禅·····	(189)
331. 印度为什么会出现瑜伽功·····	(189)
332. 瑜伽功简介·····	(190)
333. 反馈疗法·····	(190)
334. 如何看待内气与外气的关系? ·····	(191)
335. 按揉美容法·····	(191)