

馬濟人編著

中國氣功學

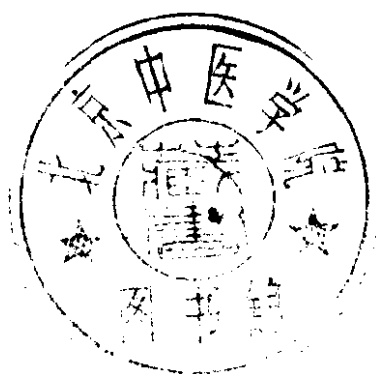


样 本 库

马 济 人 编 著

中 國 氣 功 學

HA16625



陝 西 科 学 技 术 出 版 社

1113139

封面国画：方济众
封面题字：刘云泉
装 帧：陶秀莲

中国气功学

马济人 编著

陕西科学技术出版社出版

(西安北大街131号)

陕西省新华书店发行 陕西省印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张12 插页5 字数260,000

1983年9月第1版 1983年9月第1次印刷

印数1—12,000

统一书号：14202·77 定价：(精)1.85元

2jX166/05

前 言

原上海市气功疗养所，是当时全国仅有的三个气功专业单位之一，无论在临床实践，原理探讨，功法研究，培养人才等方面，都有相当的贡献；在继承整理气功文献，编写气功教材，普及气功知识等方面，都做过大量的工作。这些成绩是客观事实。可是，后来由于某些原因，使气功遭受到严重摧残和打击，气功疗养所也就无法再办下去了。

现在人们重新对气功及其疗法作了评价，广大的慢性病患者，长寿探索者，气功爱好者，以及气功专业人员，都迫切要求提供一本比较系统地介绍和论述气功及其疗法的书籍，以便进一步了解它、学习它、掌握它、运用它，让它更好地为人们的身体健康服务，让它在增强人们体质，祛病保健，抗老延年和调动人的潜在能力中发挥应有的作用。我作为原上海市气功疗养所的老医务人员之一，中国医学科学院特约研究员、原上海市气功疗养所所长陈涛同志的气功学术助手，心潮起伏，想得很多。面对社会要求，我应当把《中国气功学》的编写工作承担起来，虚心地听取各方面的意见，反复进行修改，努力地编写好这本书。

这本《中国气功学》是以原上海市气功疗养所的《气功疗法讲义》为起点，以临床经验为基础，以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想，吸取各兄弟单位的成熟经验而编写成的。全书正文为十章，篇幅比较大，谈的问题比较多，是一本气功专业书籍。我主观上想把它编写成既可作为中医院校的气

功学教材，又可应用于各种气功学习班、进修班，还可作为气功爱好者的参考读物和气功专业人员的临床手册之用。未知能否达到这个目的，尚希广大读者予以鉴定。

气功的历史悠久，在它们发展过程中，形成的大量文献，多数已记载于古典医籍中，其功法与理论，散见于经、史、子、集中，与道、释、儒也有密切关系。而且，从古至今，在气功方面也形成了许多流派。因此，必须弃其糟粕，取其精华，筛选精炼，择善而用，以便于气功及其疗法的推广及应用，为人们的身体健康服务，为我国社会主义的四化建设服务。

本书在编写过程中，曾得到上海中医学院院长黄文东教授及其他有关领导的热情支持，积极鼓励。另外，本书得以完成，还与陕西中医学院阎启民副院长、经络研究室刘元亮主任，上海中医研究所柴宏寿医师，上海中医学院附属曙光医院和龙华医院黄健理医师、邵长荣副主任医师，以及戚志成、夏诗龄医师等的关心是分不开的，在此表示衷心的感谢。

编 著 者

一九八二年六月于上海

目 录

第一章 气功的概念和特点	(1)
第一节 气功的概念.....	(1)
一、气功是祖国医学遗产的一部分.....	(3)
二、气功的主要作用是防病治病	(6)
三、气功是一种自我身心锻炼方法.....	(9)
第二节 气功的特点.....	(11)
一、气功是强调内因的整体疗法.....	(11)
二、气功是强调锻炼的自我疗法.....	(12)
第二章 气功发展简史	(14)
第一节 气功的起源及其名称.....	(14)
第二节 先秦时期(公元前206年前).....	(17)
第三节 两汉时期(公元前206—公元220年).....	(20)
第四节 魏晋南北朝时期(公元220—589年).....	(24)
第五节 隋唐五代时期(公元581—979年).....	(28)
第六节 两宋金元时期(公元960—1368年).....	(31)
第七节 明清时期(公元1368—1840年).....	(36)
第八节 近百年来(公元1840—1949年).....	(42)
第九节 解放后气功的发展.....	(44)
第三章 气功的中医理论探索	(47)

第一节 气功锻炼与阴阳·····	(47)
一、阴阳学说的基本内容 ·····	(47)
二、阴阳学说在气功锻炼中的应用·····	(48)
第二节 气功锻炼与脏腑·····	(50)
一、心 ·····	(50)
二、肺 ·····	(51)
三、肾 ·····	(53)
四、肝 ·····	(54)
五、脾 ·····	(55)
六、其他 ·····	(56)
第三节 气功锻炼与经络·····	(57)
一、经络的重要性·····	(57)
二、经络与气功·····	(57)
三、气功与俞穴·····	(59)
第四节 气功锻炼与精、气、神·····	(60)
一、精、气、神的概念及其相互关系·····	(60)
二、精、气、神与气功锻炼·····	(64)
 第四章 气功的原理研究 ·····	 (67)
第一节 中枢神经系统·····	(68)
一、脑电图 ·····	(68)
二、肌肉运动时值·····	(69)
三、前庭时值·····	(69)
四、皮肤电位·····	(69)
第二节 呼吸系统·····	(70)
一、呼吸频率·····	(70)

二、肺通气量与潮气量	(70)
三、肺泡气和呼出成分	(71)
四、呼吸机能与植物神经机能的关系	(71)
第三节 消化系统	(72)
一、胃蠕动	(72)
二、膈肌活动及胃位升降	(73)
三、胃液分泌	(74)
四、唾液淀粉酶	(74)
第四节 血液循环系统	(75)
一、心率	(75)
二、血管运动	(75)
三、血压	(76)
四、皮肤温度	(77)
五、血液成分	(77)
第五节 代谢与内分泌系统	(78)
一、代谢率	(78)
二、血糖代谢	(79)
三、尿 17——酮类固醇	(80)
第六节 “外气”	(80)
第七节 其它	(81)
一、经络感传	(81)
二、红外热象图	(82)
三、血浆环——磷酸腺苷 (CAMP)	(82)
四、胆汁	(83)

第五章 静功锻炼方法	(84)
------------------	--------

第一节 姿势的锻炼·····	(84)
一、姿势锻炼的重要意义 ·····	(84)
二、姿势的种类及其发展 ·····	(85)
三、常用姿势的摆法及其应用 ·····	(86)
四、姿势锻炼的要领·····	(92)
五、姿势的锻炼与检查 ·····	(93)
第二节 呼吸的锻炼·····	(95)
一、呼吸锻炼的重要意义 ·····	(95)
二、古代对呼吸锻炼的认识 ·····	(96)
三、常用呼吸方法的锻炼与运用·····	(99)
四、呼吸锻炼的原则和要求 ·····	(102)
五、呼吸锻炼的观察 ·····	(104)
六、练呼吸时的生理机制 ·····	(106)
第三节 意念的锻炼·····	(107)
一、意念锻炼的重要意义 ·····	(107)
二、古代对练意的论述 ·····	(108)
三、常用练意方法及其应用 ·····	(111)
四、练意的原理概述 ·····	(114)
第四节 静功的功种·····	(116)
第五节 放松功·····	(118)
一、操作方法 ·····	(119)
二、放松功的应用与掌握 ·····	(121)
第六节 内养功·····	(123)
一、松弛 ·····	(123)
二、姿势 ·····	(123)
三、默念字句 ·····	(123)

四、呼吸法	(124)
五、意守法	(124)
第七节 强壮功.....	(125)
一、姿势	(125)
二、呼吸法	(125)
三、意守丹田	(125)
第八节 站桩功.....	(126)
一、站桩功的治病作用	(126)
二、站桩功的站法.....	(126)
三、站桩功的注意点.....	(128)
四、站桩功的适应症.....	(128)
第九节 六字诀.....	(128)
一、古法记载.....	(129)
二、所主之病.....	(130)
三、操作方法.....	(131)
四、临床应用.....	(131)
五、注意点及其它.....	(132)
第十节 意气功.....	(132)
第十一节 因是子静坐法.....	(134)
第十二节 《类修要诀》小周天.....	(137)
第十三节 苏东坡养生诀.....	(138)
 第六章 动功锻炼方法	 (140)
第一节 动功的三个部分.....	(140)
一、肢体运动.....	(140)
二、呼吸锻炼.....	(141)

三、意念的锻炼·····	(141)
第二节 常规保健功·····	(142)
一、叩齿·····	(142)
二、搅海咽津·····	(142)
三、摩腹·····	(142)
四、浴面鸣鼓·····	(142)
五、左顾右盼·····	(143)
六、擦腰·····	(144)
七、双手齐伸开·····	(144)
八、转轱辘·····	(145)
九、左右托天·····	(145)
十、双手攀足·····	(146)
第三节 常用动功·····	(146)
一、头、面、颈部·····	(147)
二、眼、耳、鼻部·····	(148)
三、胸、腹、腰部·····	(149)
四、上肢部·····	(150)
五、下肢部·····	(151)
第四节 拍击脏腑法·····	(152)
一、准备及拍击法·····	(152)
二、八卦操法·····	(152)
三、注意点·····	(154)
第五节 和气功·····	(154)
一、上肢部分·····	(155)
二、下肢部分·····	(157)
三、腰身部分·····	(159)

四、全身部分	(160)
第六节 保健操	(162)
一、呼吸运动	(162)
二、定步云手	(164)
三、探掌俯身	(166)
四、分手提脚	(168)
五、摇动拖腰	(170)
六、拗身回望	(171)
七、轮臂下蹲	(173)
八、曲膝拍肩	(175)
第七节 六段运动	(176)
第八节 五禽戏	(179)
第九节 易筋经	(181)
第十节 八段锦	(186)
第十一节 十二段锦	(188)
第十二节 十六段锦	(191)
第十三节 婆罗门导引法	(193)
第十四节 天竺按摩法	(194)
第十五节 老子按摩法	(196)
 第七章 练功要领	(199)
第一节 松静自然	(199)
第二节 动静结合	(202)
第三节 练养相兼	(203)
第四节 意气相依	(204)
第五节 准确活泼	(205)

第六节 循序渐进·····	(206)
第八章 气功的指导 ·····	(208)
第一节 教功·····	(208)
一、教功前 ·····	(208)
二、教功方式·····	(209)
三、教功注意点·····	(209)
第二节 领功·····	(210)
一、领功对象·····	(210)
二、领功方法·····	(210)
三、领功注意点·····	(211)
第三节 查功·····	(211)
一、查功种类·····	(211)
二、查功方法及记录 ·····	(211)
三、查功注意点·····	(214)
第四节 谈功·····	(215)
第五节 总结练功·····	(216)
一、练功日记·····	(217)
二、练功小结·····	(217)
第九章 气功有关问题 ·····	(225)
第一节 关于姿势问题·····	(225)
一、姿势的选择和运用 ·····	(225)
二、练姿势要能坚持 ·····	(227)
三、几个具体问题·····	(228)
第二节 关于呼吸问题·····	(229)

一、不能盲目追求·····	(229)
二、心平才能气和·····	(229)
三、要从自然柔和入手·····	(230)
四、深长的腹式呼吸是练出来的·····	(230)
五、随息等方法是临时手段·····	(230)
六、停闭呼吸法在练功初期不宜应用·····	(231)
七、气沉丹田是一种体会·····	(231)
第三节 关于用意问题·····	(232)
一、浮、沉、宽、急·····	(232)
二、内视、存想、观相·····	(232)
三、存神、凝神·····	(233)
四、着意、着想、执着·····	(233)
五、默念字句·····	(234)
第四节 关于放松问题·····	(234)
一、对松与放松的理解·····	(235)
二、强调练放松的原因·····	(235)
三、对松的体会·····	(237)
四、体会不到松的原因·····	(238)
五、放不松怎么办·····	(238)
六、练放松中的注意点·····	(239)
第五节 关于入静问题·····	(239)
一、入静的理解·····	(240)
二、入静的程度·····	(240)
三、在入静中要注意的问题·····	(241)
四、与入静有关的几个问题·····	(241)
第六节 关于杂念问题·····	(243)

一、念头的种类·····	(244)
二、如何对待杂念·····	(244)
三、解决杂念的具体方法·····	(245)
第七节 关于感觉反应问题·····	(246)
一、感觉的情况·····	(246)
二、感觉产生的原因及应有的态度·····	(247)
三、对某些练功反应的处理·····	(249)
第八节 关于运气问题·····	(251)
一、布气与运气·····	(251)
二、运气的临床应用·····	(253)
第九节 关于偏差问题·····	(254)
一、会不会出偏差，如何防止·····	(255)
二、内气不止·····	(256)
三、外动不已·····	(260)
四、走火·····	(264)
五、入魔·····	(265)
第十节 关于安排等问题·····	(267)
一、时间安排·····	(267)
二、练功前、中、结束时的注意事项·····	(268)
三、练功期间的注意事项·····	(269)
第十章 气功的临床应用·····	(271)
第一节 气功的辨证论治·····	(271)
一、姿势方面·····	(272)
二、呼吸方面·····	(273)
三、用意方面·····	(274)

四、动功方面·····	(275)
第二节 气功的临床治疗·····	(275)
一、溃疡病 ·····	(275)
二、胃下垂 ·····	(277)
三、胃粘膜脱垂·····	(279)
四、慢性肝炎·····	(279)
五、高血压 ·····	(281)
六、心脏病 ·····	(284)
七、肺结核 ·····	(286)
八、慢性阻塞性肺气肿 ·····	(287)
九、矽肺 ·····	(291)
十、支气管哮喘·····	(293)
十一、子宫脱垂·····	(294)
十二、妊娠高血压综合症 ·····	(296)
十三、慢性盆腔炎 ·····	(298)
十四、糖尿病·····	(299)
十五、神经衰弱·····	(300)
十六、遗精阳痿·····	(301)
十七、原发性青光眼 ·····	(304)
十八、急性阑尾炎 ·····	(306)
十九、肿瘤 ·····	(307)

〔附 录〕

甲、大小周天·····	(309)
一、大小周天功法的发展过程 ·····	(310)
二、大小周天功法概述 ·····	(316)

三、大小周天功法的三个要素	(317)
四、小周天的锻炼	(325)
五、大周天的锻炼	(343)
六、对大小周天的看法	(346)
乙、止观法	(349)
一、止观法概说	(349)
二、止观法门	(351)
三、六妙法门	(358)
四、止观治病	(362)
五、感觉、幻觉与幻境	(365)