

静 动 气 功

——实用气功丛书

王觉民 编著



山西科学技术出版社

样 本 库

静 动 气 功

王觉民 编著

Y13131

山西科学技术出版社

1212338

(晋)新登字5号

静 动 气 功

王觉民编著

山西科学技术出版社出版 (太原井州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 60千字

1990年7月第1版 1991年9月太原第2次印刷

印数: 9001—24000册

ISBN 7—5377—0275—6

R·80 定价: 1.70元

序 言

气功是祖国医学宝库中的一块瑰宝，代表着东方文化的一部分，其历史悠久，源远流长，是具有中华民族特色的医疗保健方法。近年来，气功如枯木逢春，从长期不被人们所认识和承认的境遇中走出来，其神奇功效和科学依据越来越为各界人士所接受和了解。各种功法流派纷呈，众多研究成果问世，日益显示出气功强大的生命力。气功对防病治病，延年益寿，提高中华民族的素质起着积极作用。

王觉民同志通过30余年的练功体验和临床实践，总结提炼出了一套静动气功，他自成一家，并撰写成书。将感性认识上升为理性认识，总结了本套功法的独特功效，为气功的普及、提高提供了一本难得的学术资料。

王老在抗战时期曾两次受伤，身患数种疾病，虚弱不堪，一度不能工作。在此情况下，开始练习气功，终于使他病体康复，精力倍增，受益非浅。现在即使隆冬季节，也只穿一身单衣，有时还破冰冬泳，虽年逾花甲而身体状况胜似壮年，此乃源于几十年的不懈修炼。

王老现任中国气功科学研究会常务理事，保定气功科学研究会会长。他不仅自我健身，还发放气功外气救治患者，为各地求治者所推崇和信赖。

静动功是一套静动结合、正辅兼练的功法，其特点可

归纳为：静动相兼，在静的基础上产生自发功；动作不猛而能自控，欲静则静，欲动则动；动作简单易学，得气快，疗效好，不出偏，不受条件限制。

长期的练功实践表明，静动功在祛病健身等方面有其鲜明的特点，在古老而新兴的气功医学中占有一定的地位。该功法结构严谨，层次分明，程序合理，形式完备，内容充实，具有较高的学术价值和实用价值。

全国政协委员
中国人民解放军海军总医院
副院长，教授
冯理达

1989年4月8日

序 言

代表东方文化的中国气功，有着悠久光辉的历史。由于它的深奥莫测，现代科学理解有一定困难以及其它种种原因，多年来被人带上不科学甚至迷信的帽子而加以批判，几乎遭到灭顶之灾。直到1977年，中国气功才得到提倡和发展。静动气功就是在这个时期创立的。

静动气功一书出自王觉民同志这样一位老干部之手。他自幼参加革命，在抗日战争年代两次受伤，至死不屈，顽强战斗。他既不习医又不练武，而今却成了中国气功科学研究所的常务理事、保定气功科学研究所的会长、全国著名气功大师。国内外求艺、求治者，来人、来函者纷至沓来，真是门庭若市。王觉民同志因为战争的摧残，身体于50年代初即垮了，不能上班工作。在走投无路之际开始学习气功，经过三十余年的刻苦修炼，数病皆去，身体复原，精力充沛，离休前从没请过病假，近几年冬季也只穿一身单衣，每天早晨赤背短裤跑步30华里，有时还破冰游泳，不知刺骨之寒。他现在虽年逾花甲，但精力胜似壮年，其源盖出于气功。

静动气功一书，好在不是生搬硬套气功古籍，也没有空洞的理论说教，而是三十余年自己实践的体会和总结。他的特点是：静动相兼，在静的基础上产生自发功，动作不猛而能自控，能作到欲静则静，欲动则动。功法简单，易懂易

学，得气快，疗效好，不出偏。行、住、坐、卧、跑步、游泳等都能练功，不受场地、时间等条件限制，易于普及。特别适合中老年人及病人修身养性，祛病延年。只要持之以恒，定能收到效验，其乐无穷。

原中共保定地委书记
现河北省委顾问委员会委员

臧振国

1987年12月3日

序 言

在王觉民同志所著《静动气功》付梓之时，作为觉民同志的老战友，功法之受益者，真诚地致以祝贺。

《静动气功》一书，是觉民同志30多年来从练功中逐渐积累不断提高而总结出来的经验，它独具的特点是功法简单明了，坐、卧、站立随时可练，特别是跑步、走路、游泳练气功更是独树一帜。只要认真坚持练功，对疑难病、常见病都有一定的效果，对老年人可防衰老、消疾病、助长寿；对中青年可以健体强身；对少年儿童可以增进生长发育、开发智力，是当前最适宜在群众中普及的一种功法。

我是原河南省直机关干部，年已七旬，静动功法使我从癌魔的重围中解放出来。1986年春天，右肾发现了病变，摘除后确诊为腺癌，年底复查时，又发现癌细胞已扩散到右肺。在精神上对我是个很大的打击，我曾多次到北京请专家、教授复查，希望能得到一个否定的结论，但结论与自己的愿望相违。问及手术，都说把握不大。我仍然回到河南省治疗。1987年5月以后，病情逐渐恶化，胸部经常疼痛，食不能多进，夜不能安眠，身体状况越来越差，5~8月曾两次在医院抢救。正在垂危之时，觉民同志千里迢迢来到郑州为我治病，他在上午和下午两次发外气给我治疗，想不到当天晚上便安安稳稳睡了一夜，早晨起来感到全身轻松，病状好

象骤然消失，气流好似还在全身流动，而且食欲大增，特别想吃东西。这种神奇般的异常好转，自己也感到惊奇，我亲身感受到气功的神效，开始相信气功确实可以治病，增强了我同病魔斗争的信心。于同年9月我即转到保定接受以气功为主的治疗，在保定我学习了静动功法，配合觉民同志和其他气功师的治疗，3个月过去，病情大为好转。回到郑州一年多来，我坚持每天早上练气功走路10华里，下午、晚上两次练静功，现在身体已基本上恢复正常。

在这段时间里，我也关心各种气功疗法，相比之下，感到静动功法确有独到之处。功法通俗，简便易学，见效快，不会出偏差，只要能持之以恒，定会收到理想的效果。1989年3月觉民同志受河南省气功科学研究会之邀在郑州讲学，受到广大群众的欢迎，他的功法，已在中州大地生根开花。

我们祝愿觉民同志和他的功法一样永葆青春常在，为弘扬祖国古老文化，增强民族身体素质，继续作出贡献。

原中共河南省直机关

党委会副书记

李子君

1989年4月1日

前 言

气功是一门古老而又新兴的科学。说它古老，是因为气功源远流长，至今在我国至少已有4,000多年的历史；说它新兴，是因为长期不被认识，直到近几年才立于现代科学之林。随着实践的深入，越来越多的人看到了它神奇的威力，认识到它是具有科学基础的实实在在的真功。人体是一个巨系统，其潜力是极其巨大的。而气功对于人体潜力的发挥，则是现代科学中其它手段所不能比拟的。正如著名科学家钱学森同志讲的：“气功是当今世界的最高科学技术。人体的潜在智能是巨大的，而气功是开发、巩固、提高并自觉掌握人的潜在功能的可靠方法。”所以，加速普及气功，对于提高人民健康水平，促进社会发展和四化建设，是十分有益的。开展气功的科学研究，对于揭开人体生命之谜，提高全民族的素质，更具有重大的战略意义。

我从事气功研练，已有30余年的历程。30多年来，我因练气功战胜了疾病，又因练气功惨遭迫害，终因练气功得以健康。在硝烟弥漫、战火纷飞的抗日战争年代，我身负重伤，右大腿骨折致残（二等甲级残废），那时正处于残酷环境中，医疗条件很困难，骨折未能接复，伤口化脓，长期不能愈合，严重影响了身体健康。先后患失眠、头痛、肺结核、肠胃病及咯血等多种疾病，直至不能坚持工作。正当我

对恢复健康失去信心的时候，听说气功可以治病强身，于是，抱着一线希望，开始学练气功。先是学练“因是子静坐法”，“内养功”，“强壮功”；后来在气功老前辈胡耀贞先生的指导下练“静动功”。练功数月，喜得要领，诸病消失，犹如枯木逢春，身体日渐强壮，终于重返工作岗位。我以充沛的精力投入工作，并以满腔的热情倡导气功。60年代初期，我任保定市委书记时，许多领导同志向我学练气功，当时，气功名家周潜川几次来保，我也曾与他共同研讨练功中的一些问题。后来由于某些原因，使我康复不久的身体又遭摧残。高血压、心绞痛、肠胃病、肝病等接踵而来，但我对气功的科学性始终是坚信不移的。1974年重新工作后，我改变练功的方法，在走路、跑步和游泳等活动中试行练功。经过认真的锻炼，日积月累，逐渐悟出了一套“走功”、“跑功”和“游功”功法。数月之后，痼疾皆除，身体重新康复，真是喜出望外。从那时起，直到现在，我每日练功，十几年来坚持不辍，这套“静动功”的功法，也日臻完善。我的练功方法是静动功分练。动功主要是在走路、跑步、游泳时练，静功在晚上练，还坚持随时随地自由锻炼。我右腿因负伤骨折，短12厘米，两脚常年穿着2~3公斤重的矫型皮鞋；每天早晨至少跑15公里，一年四季只着单衣，数九寒天破冰游泳，赤背跑步，风雪无阻，在水库畅游八、九个小时也不觉得疲乏饥渴。如今虽已年逾花甲，但毫无衰老之感。不是青春，胜似青春，“酷暑严寒无所惧，一年四季总是春”。

随着我练功实践的深入，许多身患多种疾病的同志向我学习静动功，经过认真锻炼大都收到很好的疗效。有的同志

已经战胜疾病，重返工作岗位；有的同志已经离休，健康地欢度晚年。其中不少同志还学会了发放外气，能为他人治病了。为使更多的患者解除病痛，经有关部门批准，于1987年河北省保定气功医院成立了，通过采取传授患者练习静功、结合外气治疗的方法，几年来收治了国内各省市及港、澳和台湾的同胞患者两万多次。从治疗效果上看，特别对脑血管后遗症、类风湿、肌肉萎缩、截瘫等疑难病症，有独特的疗效。据统计有效率达95%以上，其中治愈率在60%以上。1988年法国巴黎大学埃克里等二人以及美国伊哈华洲教育代表团曾先后专程前来观摩气功治病。伊哈华洲教育代表团团长凯瑞·柯劳佛亲身体验了我对她发放外气的效应后，兴奋地说：“中国气功是真的！了不起！”

经过30多年不断地学习和实践，我探索总结出了一套练“静功”的特殊功法。其特点有二：一是静动相兼。即在练静功的基础上产生外动，由不自主地动到欲动则动、欲停则停，由开始难以入静逐渐到高级阶段的入静。二是静动分练。既练静功，也练动功（包括跑功、走功、游泳功），两者相得益彰，简便易学，不拘场所，得气快，强身祛病效果好。我编本书的目的，就是要使更多的读者了解、学会这套功法，强身祛病，益寿延年。

这本书所写功法，既继承了前人的传统，也凝聚着我个人的实践经验，它的问世有赖于党的政策和各级领导的关怀与帮助。但愿对广大气功爱好者能够有所裨益，并希望各气功名家，气功工作者和广大读者给予指正。

目 录

第一章 静功	(1)
一、基本功法	(1)
(一) 姿式	(1)
(二) 方法	(8)
1. 练功前的准备	(8)
2. 练功	(9)
3. 收功	(11)
二、入静	(15)
(一) 入静法	(15)
(二) 入静的层次和效应	(17)
(三) 如何对待感触	(18)
(四) 如何对待病态部位的反应	(19)
(五) 练功中的幻觉	(21)
(六) 禁用意念导引	(22)
(七) 关于出现“光”的情况	(23)
第二章 动功	(25)
一、外动是自然现象, 不是意识的导引	(25)
二、外动的形式和规律	(26)
三、外动的效果	(27)
四、外动应注意的事项	(27)

五、停止外动的方法·····	(28)
第三章 跑步、游泳练功 ·····	(32)
一、跑步·····	(32)
(一) 跑步的效果·····	(32)
(二) 气功跑步·····	(34)
1. 跑步前的准备·····	(34)
2. 气功跑步的方法·····	(35)
3. 注意事项·····	(36)
二、走功·····	(37)
三、游泳功·····	(37)
第四章 “外气” ·····	(39)
一、外气是客观存在的物质·····	(39)
二、外气对人体的效应·····	(41)
三、发放外气的方法·····	(41)
四、外气治病·····	(42)
第五章 练功注意事项 ·····	(44)
一、练功要讲功德·····	(44)
二、勤学苦练功到自然成·····	(45)
三、有关练功姿势问题·····	(46)
四、如何防止出偏差·····	(48)
五、有关问题解答·····	(48)
 附一 周潜川先生生前讲述的有关练功治病方法 ·····	 (55)
附二 练静动功体会及外气治疗病例 ·····	(58)

第一章 静 功

一、基本功法

静动功的锻炼方法有很多种，这里所说的静动功，其特点是先练静功，在练静功的基础上产生不由自主的动；由不由自主的动到欲动则动，欲停则停；由开始的难以入静，逐渐到高级阶段的静。

（一）姿势

1. 坐式：分盘膝坐和平坐

（1）自然盘膝式：两小腿互相交叉盘坐，两脚位于大腿



图1 自然盘膝式

下，足掌向外，上体端正，两臂自然下垂，两手分别放在膝盖骨上（见图1）；或拇指交叉两手相握或两手相合后，顺着自然的姿势轻置在两腿中间或放在肚脐前（见图2、3）。



图2 自然盘膝式



图3 自然盘膝式

（2）单盘式：双腿盘坐，左脚置于右大腿或小腿之上，或右脚置于左大腿或小腿之上，手势同自然盘膝式（见图4）。

（3）双盘膝式：把右脚放在左大腿上，再把左脚放在右大腿上，手势同自然盘膝式（见图5）。

自然盘腿容易掌握，单盘尤其是双盘年岁大的人不易做到，可根据自己的实际情况选择。另外，也可采取左腿弯曲，左脚放在右腿下，右腿伸直（见图6）；或右腿弯曲，右脚放在左腿下，左腿伸直（见图7）；或两腿都伸直（见图8）。



图 4 单盘式



图 5 双盘膝式



图 6 左腿弯曲右腿伸直

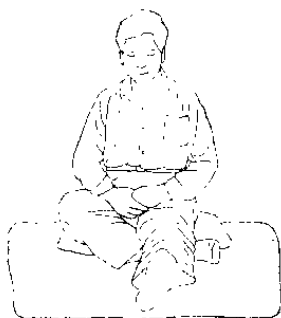


图 7 右腿弯曲左腿伸直