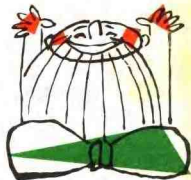


气功入门



● 辅声 编
● 吉林大学出版社



■ 对于气功，尽管被有些人说得神乎其神，而对绝大多数人来说，感到它是扑朔迷离或不可思议。本书用浅显而生动的语言讲述中华气功的源流派，并以一些具体实例介绍气功强身健体、治疗疾病的作用。读了本书，可以使原来对气功一无所知的人了解到“气功究竟是怎么回事”，而对广大气功爱好者来说，无疑也会有所裨益。

4-4
41

样本库

✓ R2474-49
641
11

气功入门

辅声编

YX137/28



吉林大学出版社

1201721

气功入门

辅声编

责任编辑：崔晓光

封面设计：徐鹏飞、崔晓光

吉林大学出版社出版
(长春市东中华路29号)

吉林省新华书店发行
吉林大学印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32

1990年12月第1版

印张：4

1990年12月第1次印刷

字数：86千字

印数：1—25 000册

ISBN 7-5601-0715 4/Z-28

定价：2.00元

前 言

气功是我国珍贵的文化遗产。它不仅是一种健身益寿、防病治病、开发智能的手段，而且是探讨、研究人体生命奥秘，进一步认识人体生命的科学。

我国是气功的故乡，历史悠久，流传至今已有一千余年了。

但是，人们对气功，仍有许多东西认识不清。为什么会这样呢？

因为，在我国历史上，气功由于受到佛家、道家、儒家的影响，曾被蒙上神秘的色彩，加之历史条件限制，对气功产生的某种特殊现象和作用未能用科学方法加以解释，多归之于神仙天赐，故掺杂了不少唯心的东西，使人感到玄虚、难以理解。

另外，在民间，传播中的气功流派又较多，情况比较复杂，如吐纳派、内丹派、养性派等等。他们都各自有其功法及优点，但也难免具有片面性，所以令气功学练者们不易接受、学习和掌握。

许多初学气功的人反映：他们缺乏对气功的真正了解，看到报刊上对“误入歧途者”的一些报导，怕走弯路，出现偏差，有些提心吊胆。

这该怎么办呢？

赵玉麟、李功成二位先生对气功的研究和实践，颇有造诣，曾发表了不少专著。为了满足广大气功爱好者对一些气功应用和气功理论方面知识的需要，我们从中摘选了一小部

分，经过整理，编成了这本小册子，题曰《气功入门》，权充向导吧。

俗话说：“师傅领进门，修行在个人。”

衷心希望广大气功爱好者，读了这本小册子之后，能够增长知识、开阔眼界，自觉克服思想上的偏激，提高分辨真伪的能力，摒除那些夹杂在气功中的封建迷信糟粕，切实掌握要领，循序渐进、量力而行，以求达到自己的目标。

编 者

目 录

上 篇

一、纸上谈兵

- 入门认识十答..... (3)
- 气功是什么..... (3)
- 气功的历史及发展..... (4)
- 气功的工种有哪些..... (5)
- 气功的作用..... (6)
- 气功调身法..... (8)
- 气功调心法..... (8)
- 气功调息法..... (9)
- 环境对练气功的影响..... (10)
- 情绪对练气功的影响..... (11)
- 练气功应注意事项..... (11)

二、三字要诀

- 入门先知十六点..... (13)
- 1. 关于“意”..... (13)
- 为什么要进行意念锻炼..... (13)
- 什么是浮、沉、宽、急..... (13)
- 什么是存神、凝神..... (14)

- 什么是内视、存想、观相…………… (14)
- 什么是着意、着想、执着…………… (15)
- 怎样正确理解意气相依…………… (16)
- 2. 关于“松”…………… (17)
 - 为什么要强调放松…………… (17)
 - 怎样体会松…………… (18)
 - 当体会不到松时怎么办…………… (19)
- 3. 关于“静”…………… (19)
 - 什么是入静…………… (19)
 - 入静有高低深浅之分吗…………… (20)
 - 怎样才有利于入静…………… (21)
 - 练功中的念头有哪些…………… (22)
 - 如何正确对待杂念…………… (23)
 - 如何解决练功中的杂念…………… (24)
 - 什么是练功中的感觉…………… (24)

三、实用价值

- 入门探寻五方面…………… (26)
 - 气功对中枢神经系统的作用…………… (26)
 - 气功对人体呼吸系统的作用…………… (27)
 - 气功对人体消化系统的作用…………… (28)
 - 气功对人体心血管系统的作用…………… (29)
 - 气功对人体内分泌的作用…………… (31)

四、掌握理论

- 入门概念四基础…………… (32)

- 气功能培养元气…………… (32)
- 气功能调整阴阳动态平衡…………… (35)
- 气功能通经活络、调和气血…………… (37)
- 气功防病中的整体观…………… (38)

五、古人留下来的财富

- 入门博采九条…………… (41)
- 气功的四季练功变化…………… (41)
- 气功的一昼夜练功变化…………… (41)
- 气功的性别及体型不同练法…………… (43)
- 气功中的经络阴阳练功法…………… (43)
- 根据病情的阴阳气功练法…………… (44)
- 根据呼吸与阴阳的关系气功练法…………… (44)
- 根据动静与阴阳的关系气功练法…………… (45)
- 根据“存想”与阴阳的关系气功练法…………… (46)
- 根据姿态与阴阳的关系气功练法…………… (46)

中 篇

一、不容忽视

- 掌握练功法的几个原则…………… (51)
- 明确目的…………… (51)
- 正确地辩证气功和息的关系…………… (53)
- 不要违背客观规律…………… (55)
- 动静结合、练养相兼…………… (57)

二、大胆实践

——掌握内气运行的五得法…………… (59)

- 认清内气的循环行经路…………… (60)
- 了解内气经络循行路线的作用…………… (62)
- 大小周天气功运转法…………… (63)
- 如何控制呼吸频率、流量、速度…………… (64)
- 纠正内气的逆经运行…………… (65)

三、还须注意

——练气功者之间的相互影响…………… (67)

- 练功者与病理性的感应…………… (67)
- 集体练功时的相互影响…………… (68)
- 集体练功时相互影响的现象…………… (68)
- 如何防止及消除不良的相互影响…………… (70)
- 注意在练功中出现的生理反应…………… (71)

四、不妨一试

——推荐配合气功的几种疗法…………… (72)

- 气功的按摩疗法…………… (72)
- 气功的针灸疗法…………… (73)
- 气功药饵疗法…………… (75)
- 气功的入静音乐、美术导引法…………… (78)

五、对症选择

——气功可治各种疾病…………… (80)

- 溃疡病..... (80)
- 胃下垂..... (80)
- 肺结核..... (81)
- 支气管哮喘..... (82)
- 糖尿病..... (84)
- 神经衰弱..... (84)
- 高血压..... (85)
- 慢性病..... (87)
- 遗精病..... (89)
- 肿瘤切除手术后的气功疗法..... (90)

下 篇

一、 还须研究

- 生命科学与气功的关系..... (95)
- 气功中的“气”..... (95)
- 气功的生物电磁场..... (95)
- 气功中的免疫学学说..... (100)

二、 新的境界

- 现时代的电子气功..... (102)

三、 向你介绍

- 国外气功小窥..... (107)
- 印度瑜伽术与中国气功..... (107)

- 气功的自发动功在日本…………… (109)
- 德国的流行气功疗法…………… (110)
- 美国的生物回授疗法…………… (110)

上 篇



人才有高下，知物由学，学之乃知，不问不识。

——王 充

一、纸上谈兵 ——入门认识十答

气功是什么

气功古称导引、吐纳、练气、静坐、坐禅或内功等，是中国文化遗产的一个重要组成部分。它的共同特点是通过练功者主观努力来对自己身心进行锻炼，调整身体的生理功能并提高抗病的能力，以达到健身益寿、防病治病和开发智力的目的。

气功包括的内容很广泛，不仅是要调好呼吸，练好气（调息），而且还要使身心松静，进行意念活动（调心），要摆好姿势（调身）并结合进行自我按摩、内气运转或肢体活动等。

气功流派很多，有人把气功分为医、儒、释、道、武等五大派别，每个派别又分为若干小流派。医家气功历史最久，主要以防治疾病，保健强身为目的。儒家气功主要以修身养气为目的（如孟子说：“吾善养吾浩然之气”等）。道家或道教气功讲究“身心兼顾”、“性命双修”、“清静无为”。释家（佛教）的气功主要讲“练心”，要求“精神解脱”。武术气功主要以强壮身体，特别是增强内脏（壮内）和肌肉为目的，其中包括硬气功等。各派气功尽管做法各

异，但都以练意练气为主。

气功从外形式态上大体可分为静功和动功两大类。静功采取卧、坐、站等外表上静的姿势，运用精神内守和调整呼吸等方法，着重练身体内部，所以也称内功。动功是采取意和气相结合的各种肢体运动，如行功气功、太极棒气功、自我按摩等等，疏通气血，陶冶性情，因为它有动作表现于外，所以又称为外功。

气功的历史及发展

据考证，气功已有二千多年的历史。如出土文物《行气玉佩铭》专门论述气功，这是公元380年左右的实物。公元前300年左右写成的《庄子》一书也论及气功。长沙马王堆出土文物中有一篇《却谷食气篇》也论及气功。我国最早的一部医学著作《黄帝内经·上古天真论》关于气功的论述尤详，如“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，又说“呼吸精气，独立守神”等等。以后在历代不少著名著作中也都谈到了气功。例如，老子的《道德经》、张仲景的《金匱要略》、华佗的《五禽戏》、葛洪的《抱朴子》、陶宏景的《养性延命录》、巢元方等的《诸病源侯论》、孙思邈的《千金方》、王焘的《外台秘要》、宋代医学大全《圣济总录》、苏东坡的《苏沈良方》、刘完素的《素问玄机原备式》、张从正的《儒门事亲》、朱丹溪的《丹溪心法》、李时珍的《奇经八脉考》、曹元白的《保生秘要》、陈继儒的《养生肤语》、张景岳的《类经》、王肯堂的《证治准绳》、王阳明的《传习录》、刘文煊的《类修要诀》、汪认庵的《勿药元诠》、沈金鳌的《沈氏尊生书》、王祖源的内功图说》、席锡藩的《内外功图解辑要》、张锡纯的

《医学衷中参西录》以及蒋维乔的《因是乎静坐法》等，也都论及了气功。由此可见，气功是我国独特的古老的健身法。它一从开始就用于治疗 and 健身，远在道家学派形成以前即已流传，是与医学的出现联系在一起。只是在它漫长的发展过程中，与道教或儒教气功互相渗透，使之更加充实。

气功的功种有哪些

气功的功种很多，从用途上来看，气功可分为三种：

1. 医疗气功——用于治疗慢性病。通常所说的气功，主要指这类气功。

2. 保健气功——用于日常保健强身、预防疾病和开发智力。

3. 武术气功——是武术基本功之一，用于强筋骨，长气力，用来训练运动员、武警、特种部队很有效果，以练气和练站桩功为主。

从方法上看，气功大致可分为：

1. 松静功——特点是练气时结合练意，默念“松静”二字，逐步用意念使身心放松，对防治高血压、冠心病、动脉硬化等病有效。

2. 内养功——特点是练习入静结合进行腹式或停闭呼吸，对防治消化性溃疡、胃下垂等病有效。

3. 强壮功——特点是以调心为主，着重练习入静，并结合着进行逆呼吸，对防治多种慢性病以及神经衰弱等病有效。

4. 静功——以调身、调心入静为主，适应于防治神经衰弱等病。

5. 气功搬运法——主要以意领气沿任督二脉运行，对防

治神经衰弱、遗精、早泄等有效。

6.新气功疗法——特点是意念、呼吸、动作、吐音和综合导引等五种方法相结合，是一种动静相兼的行动，对防治多种慢性病有效，据说用于防治癌症取得了一定疗效。

7.三圆式站桩——以练身为主，结合练呼吸入静，对增强体质和防治疾病有效。

8.铜钟式站功——以练身、练意、练气为主的功法，对防治肺结核等多种慢性病有效。

9.太极棒气功——特点是松静的前提下持小器械（一尺长的棍棒或太极尺，或太极棒，或圆球）做简单动作，以诱导入静，适于练气功不易入静的人，对防治多种慢性病有效。

10.动功——特点是在松静自然的原则下肢体自发地做各种动作。

11.意功——特点是以意领气专攻身体病区，是一种主要用意的功法。

12.吐纳功——特点主要是在松静自然的原则下练深呼吸，并常结合着进行各种肢体活动。

13.保健按摩——多用循经取穴方法进行自我按摩，并和练气、练意结合着进行，等等。

上述各种功法的适应症，都是从临床治疗疾病经验中归纳出来的，但并不是全部。至于气功的禁忌症，一般有精神病、大出血、高热、各种急性传染病等。

气功的作用

气功所以能够治病健身，主要是因为它对人的大脑神经和心血管系统能起有益的调节作用，对机体的异常反应性有