

气功精选



气功精选

人民体育出版社

气 功 精 选

人民体育出版社编辑出版

重庆新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 320千字 14 $\frac{4}{32}$ 印张

1981年6月第1版 1981年6月第1次印刷

印数：1——110,000册

统一书号：7015·1930 定价：1.15元

封面设计：董伏生 责任编辑：阎海

出版者的话

气功是祖国的宝贵遗产之一，据文字记载已有二、三千年的历史，其内容丰富，流派繁多，包括静功、吐纳、运气、导引、站桩等。解放后，在党正确领导下，自五十年代初挖掘整理出这一宝贵遗产后，曾在全国医疗部门和广大群众当中一度盛行，曾使千千万万人重获健康，全国各地出版的有关气功的报刊图书等如雨后春笋，百花争艳。

但在十年动乱中，气功这颗珍珠被四人帮的极左路线压抑得奄奄一息，气功图书和资料几乎绝迹，广大群众渴望得到气功图书而不可得，无可奈何，只好有的手抄，有的内部自印，有的把幸存下来的这类书当作珍宝密藏起来等。

鉴于上述情况，我社在两年前即定下计划，动手整理近一、二十年来我社积累下来的稿件和资料，搜罗三十年来全国各地出版的气功图书或内部资料，并在1979年1月公开征稿，到1980年初，气功资料和稿件收齐，专门组成编选小组加工编成本书。

在本书收集的气功资料和稿件的作者中，有前中国道教学会会长陈撄宁（已故）、国内外闻名的气功家因是子（蒋维乔，已故）、解放后最早挖掘气功遗产的唐山气功疗养院的刘贵珍、在防治癌症方面取得了显著疗效的气功家郭林、国内外闻名的太极棒气功家百岁老人赵中道（已故）及其学生关永年、曾经名噪一时的气功家胡耀贞（已故）和秦重三、对佛教气功颇有研究的巨赞法师以及对气功发展史有研究的马济人

等26人。本书选编小组成员有金冠、陶熊、张朝卿、阎海，顾问是中医研究院胡斌同志。

本书收集的气功资料共38篇，约32万字。由于作者多，行文笔调不尽一致，我们在整理时尽量保留了原有的格调。又由于所介绍的各家各派的气功经验和理论，观点、方法各有特点，多种多样，甚至有的正好相反，我们在整理时本着百家争鸣、百花齐放的精神都保留了，以便大家参照着学习和研究。

气功自古就被披上十分神秘玄虚的色彩，门户林立，互相保守，所以向以易出偏差而著称，使不少人只好望洋兴叹，知难而退，或者练出了偏差。究其原因，主要是有不少人在练功前未得练功要领，不熟悉功法，未充分理解气功要诀，只知过分用意，一味蛮练，急于求成，结果从外表看他们静坐貌似入静，实际上神经并未放松，反而绷得很紧。所以，练功前和练功当中始终保持舒适自然，量力而行，一发现有不自在处即应认真查阅气功理论和方法资料，反复对照，求得解决，然后再练下去，切不可硬坚持，以至造成偏差。特别是在无人指导、只靠看书学练功的情况下，更应灵活掌握，严格遵守练功要求，始终以做到舒适自然为原则，这是最重要的。

本书分两大部分。第一部分主要介绍各种气功练法和理论，第二部分主要是国内外气功资料，其中有练功经验和专题论述，不少作者也同时介绍了练功方法，还有我国古代人练功举例、国内外气功动态以及日本各派气功练法介绍等。本书后尚附有人体各部位经穴图6幅，以供阅读学功时查阅参考。

本书在编写过程中蒙林南琛老大夫和扬州地区体委李习

友、杨彭年等同志大力协助，许全群等同志为本书画图，在此一并表示感谢。

人民体育出版社

1980年8月6日

目 录

第一部分 各种气功练法

内养功	刘贵珍	(2)
一、练功前后准备		(3)
二、内养功练法		(4)
(一) 松弛		(4)
(二) 姿势		(4)
(三) 默念字句		(5)
(四) 呼吸法		(6)
(五) 意守法		(7)
强壮功、九次呼吸法和丹田住气法	刘贵珍	(8)
一、强壮功		(8)
二、九次呼吸法、丹田住气法		(9)
气功问答	刘贵珍	(11)
静功	陈樱宁	(31)
一、静功概述		(32)
二、庄子听息法		(34)
三、静功问答		(35)
因是子静坐法	蒋维乔	(44)
一、静坐前后的调和工夫		(45)
二、止观法门		(49)
三、六妙法门		(52)
中国的呼吸习静养生法(气功防治法)	蒋维乔	(54)

一、生命与呼吸·····	(54)
二、疾病的来源·····	(55)
三、疾病的预防·····	(56)
四、静坐的方法·····	(56)
五、呼吸的练习·····	(60)
六、治病与防病的功效·····	(61)
七、动与静应兼修·····	(61)
放松功 ·····	马济人(62)
一、放松功练法·····	(62)
二、放松功的应用与掌握·····	(64)
三、有关放松的几个问题·····	(65)
四、国外对放松的应用和研究·····	(67)
意功 ·····	董 仑(70)
一、意识的作用·····	(71)
二、意功练法·····	(73)
三、练功时出现的异常感觉·····	(76)
四、意功适应症·····	(76)
小周天练功法 ·····	陈宽金(77)
新气功疗法 ·····	郭 林(82)
一、练功要领·····	(83)
二、预备功·····	(87)
(一) 松静站立 ·····	(87)
(二) 预备功三个气呼吸 ·····	(88)
三、初级功·····	(91)
(一) 定步风呼吸法·····	(91)
(二) 升降开合松静功 ·····	(94)
(三) 慢步行功 ·····	(99)

(四) 收功法·····	(101)
(五) 意念活动功法·····	(105)
(六) 头部气功按摩·····	(110)
(七) 涌泉穴气功按摩·····	(116)
(八) 松揉小棍功法·····	(119)
四、防治癌症基础功 ·····	(124)
(一) 简式预备功·····	(124)
(二) 行功要领·····	(125)
(三) 中度风呼吸法自然行功·····	(126)
(四) 中度风呼吸法定步行功·····	(127)
(五) 中度风呼吸法一步行功·····	(127)
(六) 中度风呼吸法二步行功·····	(128)
(七) 中度风呼吸法三步行功·····	(129)
(八) 风呼吸法快步行功·····	(129)
(九) 治癌疗程·····	(130)
五、典型病例 ·····	(132)
太极棒气功 ·····	关永年(136)
一、太极棒气功练法 ·····	(138)
二、九字诀功法 ·····	(140)
三、练功与丹田 ·····	(145)
四、几种保健功 ·····	(146)
五、器械 ·····	(148)
保健气功 ·····	胡耀贞(149)
一、站桩功 ·····	(150)
二、简易动功 ·····	(153)
三、有意动功 ·····	(156)
四、自发动功 ·····	(159)

静动气功	胡耀贞(161)
一、主要功	(162)
(一) 共同要领	(163)
(二) 主要功练法(静动功兼练法、静功单练法)	(166)
二、辅助功(采气法、升阳法、固精法、气贯丹田法)	(169)
三、意守丹田法的作用	(171)
四、练功中掌握基本关键的方法	(172)
五、适应症、效感和反应	(174)
六、几个有关问题的说明	(177)
七、注意事项	(181)
妇女绝育气功练法	胡耀贞(181)
一、第一阶段练法	(183)
二、第二阶段练法	(184)
逆腹式呼吸法	林南琛(186)
一、肩息动作(膈息动作)	(187)
二、胸息动作	(188)
三、腹息动作	(188)
四、三息动作要领和作用	(189)
反射运动及反射疗法	陈幻生(193)
一、反射运动	(194)
二、反射疗法	(199)
动功、静功的练功方法	山西省中医研究所(206)
一、动功的练功方法	(207)
(一) 叫化功	(210)
(二) 虎步功	(212)

二、静功的练功方法	(214)
(一) 周天搬运法	(215)
(二) 归一清静法	(223)
(三) 睡功的练功方法	(226)
(四) 静功十二要点	(228)
三、练功的禁忌事项	(230)
站桩气功	秦重三 (235)
一、站桩气功基本原则	(235)
(一) 内三合	(235)
(二) 形松意紧	(237)
(三) 意守丹田	(237)
二、站桩气功基本姿势	(238)
(一) 三圆式	(238)
(二) 三合式	(239)
(三) 伏虎式	(240)
三、站桩气功的特点和要领	(241)
四、站桩气功的呼吸方法	(242)
(一) 长出气	(242)
(二) 潜呼吸	(244)
(三) 调息	(245)
(四) 息调	(246)
(五) 喉头呼吸	(248)
(六) 内呼吸	(248)
五、站桩气功呼吸的要求和目的	(252)
站桩疗法	于永年 (258)
一、站桩的医疗作用	(258)
二、站桩疗法的各种练法	(260)

三、站桩疗法的意念活动	(267)
四、运动量分类和标准	(271)
五、各关节的弯曲角度与运动量的关系	(273)
六、站桩后的反应	(280)
七、适应症	(283)
八、疗效及典型病例	(283)
吐纳功	王海容(296)
一、腹式呼吸法(正呼吸法)	(296)
二、胸式呼吸法(逆呼吸法)	(297)
三、胸腹式呼吸法	(300)
(一) 第一种胸腹式呼吸法	(300)
(二) 第二种胸腹式呼吸法	(305)
四、练功要领	(306)
提肾功	李劳丁(306)
气功疗法的临床实践	巫光化(310)
一、溃疡病(胃及十二指肠溃疡)	(311)
二、慢性胃炎	(313)
三、胃下垂	(313)
四、神经衰弱	(314)
五、高血压病	(315)
六、破肺	(316)
气功的纠偏方法	山西省中医研究所供稿(317)
一、练气功出偏差的原因	(317)
二、救治偏差的方法	(318)
(一) 头部	(319)
(二) 肩、胸、背、手	(322)
(三) 腰、腹、腿、足	(324)

人体气质与锻炼的关系——介绍体工锻炼法

-朱荫芝(328)
- 一、人有五种气质(328)
- 二、什么叫导引?(329)
- 三、如何防止偏差?(330)
- 四、“体工锻炼法”(331)

第二部分 气功资料和练功典型

- 古树新花 开遍寰球(国内外气功情况)金 冠(334)
- 气功源流略考卓大宏(338)
- 略谈气功的适应症和禁忌症胡 斌(348)
- 谈谈气功治疗法蒋维乔(351)
- 一、气功疗法的历史(352)
- 二、气功的原理(353)
- 三、呼吸的练习(354)
- 四、气功的疗效和注意事项(355)
- 五、我的经验(356)
- 气功治愈我的支气管哮喘金 冠(358)
- 我对气功的实践和体会刘成勋(362)
- 站桩功治愈了我的多种病孙观其(364)
- 谈“假借”和“内视”王安平(366)
- 谈气功的动靳卯君(369)
- 禅修的医疗作用及其可能发生的生理和心理现象
-巨 赞(372)
- 一、何谓禅修?(372)
- 二、禅修功法(375)
- 三、禅修的医疗作用(378)

四、禅修发生的生理和心理现象	(381)
中国古代道教练功方法	马济人(386)
一、练精化气(小周天)	(386)
(一) 小周天概说	(387)
(二) 练精化气功法	(388)
(三) 练精化气功法的掌握	(394)
二、练气化神(大周天)	(395)
三、练神还虚	(397)
四、对古代道教功夫的认识	(397)
峨眉十二庄	山西省中医研究所(400)
一、天地庄	(401)
二、之字庄	(409)
三、其它十庄简介	(413)
气功杂谈	林南琛(418)
日本冈田式、江间式、藤田式气功	[日本]杉木毅(425)
冈田式静坐法	(425)
江间式心身锻炼法	(427)
藤田式息心调和法	(429)
古人练功举例	陶 熊(433)
附图: 1. 头面颈项部经穴图	
2. 肩背腰尻部经穴图	
3. 胸臂肋腹部经穴图	
4. 腋肋侧腹部经穴图	
5. 下肢部经穴图(甲)	
6. 下肢部经穴图(乙)	

内 养 功

刘 贵 珍

编者按：刘贵珍同志1940年患严重胃溃疡等多种慢性病，经练《内养功》而治愈。他所提倡的内养功，是明末清初由河北省南宫县东双庙村，有郝湘武氏传授给该县薛家吴村薛文占之子，再由薛氏传授给该县张家吴村张学忠，张氏传授给本族张春和，相继传至河北省威县寺庄刘赞华，刘死后，张春和又传授给第五代威县寺庄刘渡舟，传到刘贵珍是第六代。

1949年冬，刘贵珍受组织上的派遣，到冀南行署干部休养所试验内养功，效果很好。以后，刘贵珍即先后在河北省第二干部疗养院、唐山气功疗养所、北戴河气功疗养院等地主持气功疗法的临床和教学工作，推广《内养功》，据统计经气功治疗的慢性病的治愈好转率在百分之八十二以上。他著的《气功疗法实践》和他主持下编写的《内养功》二书，于1957年先后由人民卫生出版社出版。1957年5月，唐山市气功疗养院建成后，刘贵珍和刘渡舟均在该院亲自指导病人练功，他们的工作曾得到卫生部的支持和鼓励。以后，全国各地疗养单位相继开展了气功疗法。接着，以气功疗法为主的慢性病中西医结

合综合快速疗法在全国医疗单位普遍推广。刘贵珍同志在推广我国气功疗法的临床应用上作出了一定的贡献。

他所创导的气功疗法，以《内养功》为主，尤对消化系疾病的治疗疗效卓著，也兼治其他多种慢性病。下面介绍的就是我们根据刘贵珍同志的《气功疗法实践》和《内养功疗法》两册资料整理而成，在整理时，我们在内容上保持原样，文字编排上略作删改。

一、练功前后准备

在作内养功之前，要注意几件事情：

1. 要把一切烦恼的事情放开，在作功的时候，心中不要有所牵挂；

2. 精神要轻松，心情要愉快，呼吸要保持稳慢状态；作功时不要紧张，如果在作功时心中有事，烦乱不安，就不必勉强作下去；

3. 为了作功安静，最好准备一间清静的房间，避免吵扰；如条件不足，亦不必强求，室内设备应尽量简朴，亦可张贴几条练功信心的标语，鼓励自己持之以恒，不要半途而废；

4. 有鼻塞病的先要把鼻病治好；

5. 练功前先排除大小便，以免中途排便影响练功；

6. 无论坐式或卧式，都要把腰带、内衣宽松，使呼吸舒畅，血液循环不受障碍。呼吸不要用劲，全身肌肉要放松，眼睛看鼻尖或足尖时均轻闭，如果眼睛疲劳，闭住也可，闭住