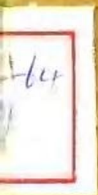


中國氣功圖譜

余功保 編著



中国气功图

余功保 编著

人民体育出版社

责任编辑：杜忠德

中国气功图谱

余功保 编著

人民体育出版社出版

中国建筑工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 印张8 $\frac{1}{2}$ 22千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数： 1—17,000册

*

ISBN 7—5009—0590—4/G·561

定价：3.50元

著名学者、书法家启功先生为本书题词

古典氣功養生精粹

启功題

前 言

在绵延不断的人类社会中，人的生命长短与质量是其永恒研究的课题之一。

健康与疾病的矛盾运动，产生了无数智慧的火花，成为人类科学文化遗产中重要的组成部分。人类历史是不断认识自然、适应自然、改造自然，也是不断认识自身、完善自身的历史。这种实践活动使得人类社会、人体本身不断进步、不断升华，脱开种种束缚而逐步走向自如。气功正是在这种追求中产生的伟大文化遗产之一。

“人生之于自然，与自然有着密切的联系”，这是气功的核心思想之一。对于自然奥秘的探究是科技发展的重要方式。中国古代也正是把气功作为一门科学来加以研究，才使得它形成了自己独具特色的实践与理论体系。

气功的功能有多种，但始终围绕着提高人的健康层次和思想层次而展开。这也是古代社会与现代社会所共同需求的养料。作为一种古老的运动形态，而使之具有崭新的实用价值，这正是我们今天研究、整理气功的意义之所在。

气功在中国的产生、发展，已有数千年的历史。尽管古时它以多种名称（如导引、吐纳、坐禅、炼丹、行气等）而存在，并且在多种渠道中（如宗教、医学、武术、艺术等）广为流传，但其中心则是以修身养性、延年益寿为目的。在中国古文献中存在着大量气功资料，也出现了为数不少的气

功家。在经历了数千年的不断补充之后，形成了一整套较为完备的练功方法与练功理论框架。

中国气功有着自身特殊的思维方式。它十分注重灵感思维，强调在超觉状态中的体悟与身心净化，因此，它的健身与益智作用是兼存并蓄地并联在一起的。同时，它也并不忽视形象思维，并由此发展成两套值得重视的“语言”体系——“体态语言”与“符号语言”。前者是以身体各个部分的种种姿态（或动或静）来表达对于生命运动规律的理解和体现（且衍化生成了众多的功和术）；后者则是以简约的符号来阐释深奥的理、法（八卦符号为其典型代表之一）。这些特点在传统气功图示中得到了充分的展示。

气功作为古人一项生命净化活动，一直伴随着中国文化的发生和发展。“气”，作为中国文化的建构因子，徜徉于传统文化的各个领域，使各文化形式相和相长，气功也在这个大的文化环境中，玉汝而成中国突出的文化品类。而中国文化整体的多向统一构合性，如它的直觉内省的思维观照方式，又加深了气功与其他传统文化形式之间的构合，使之浑然圆通。对气功体系的研究，使我们体验到中国传统文化的特有气息，因此它是认识 and 了解中国文化的一个角度和途径。

人体存在着种种奥妙，是个复杂的系统，这使得气功具有繁复艰深的一面，加之有人“可悟不可言”的大肆渲染，更使其蒙上玄秘色彩。但历代仍不乏养生研究者倾心致力于气功的析，一方面以文字进行阐发，以至累计达数千万言；另一方面就是用各种图示——直接地或间接地、写实地或写意地进行图解。这些散见于各种气功古文献中、为数颇多的气功图示，力戒繁冗，重内容而轻形式，以简洁的构图

(有的配以简短文字)表现气功的理、法、术、功,具有形象性强、实用价值大的特点,受到历代气功爱好者的喜爱。本书选录了其中一些较有代表性的图例,并配上必要的文字说明,以期对读者的气功研究与习练提供一些参考。

在本书理论部分,包括了基础理论与功理二种。前者如“河图”、“洛书”、“八卦图”、“经络图”等,均为各派气功家奉为圭臬;后者如“内外二药图”、“顺逆三关图”、“降龙伏虎图”等,已广泛渗透于传统内养功体系中。有些气功图示运用精巧的构思,洋溢着天然的情趣,从中可获得形象思维的艺术享受,《十禅图》便是例子之一,可视其为佛家气功功理。

为使本书具有较强的实用性,特选择了数十幅功法性图谱。这些功法多为实践中积累下来的行之有效、针对性强而又易学易练的单式养生练习,或导引、或吐纳、或意守、或行气,姿态鲜明,它们中的许多式子已被各种古今综合性气功功法所吸收,产生了很大影响。

本书最后两部分,又特地选编了“中国气功流派图示”、“练功十要则图解”,以使读者对中国气功有个较全面系统的了解。

目 录

中国气功理论

河图洛书	(2)
太 极 图	(4)
八 卦 图	(6)
八卦向位图	(8)
六十四卦图	(10)
五行生克图	(14)
无 极 图	(16)
清浊动静图	(18)
涵养本源图	(20)
安神祖窍图	(22)
三家相见图	(24)
河 车 图	(26)
真 土 图	(28)
乾坤交媾图	(30)
内外二药图	(32)
泄天符火候图	(34)
顺逆三关图	(36)
降龙伏虎图	(38)
法轮自转图	(40)
直泄天机图	(42)
二十四节气卦象阴阳损益图	(44)

十 禅 图 (一至十)	(46)
经 络 图	(58)

中国气功功法

云虹掩映图	(88)
摩 精 门 图	(90)
舒足受履图	(92)
开胸理气图	(94)
坐席浮水图	(96)
丹田运转图	(98)
抱 月 图	(100)
摇 天 柱 图	(102)
擦面美颜图	(104)
平湖垂钓图	(106)
龙行虎奔图	(108)
伯阳破风图	(110)
摩云舒袖图	(112)
高山流水图	(114)
运拿风雷图	(116)
鼓瑟吹琴图	(118)
寂 坐 图	(120)
鸣 天 鼓 图	(122)
韩湘子存气图	(124)
摇转轱辘图	(126)
抚云阳板图	(128)
鱼戏北溟图	(130)
闲卧白雪图	(132)

插花满头图.....	(134)
刘海戏蟾图.....	(136)
清风洗心图.....	(138)
血脉调和图.....	(140)
乌龙摆尾图.....	(142)
六字治脏图.....	(144)
净心拜空图.....	(146)
行歌畅气图.....	(148)
拈花行气图.....	(150)
俯仰天地图.....	(152)
走马观花图.....	(154)
五禽图之一——虎戏图.....	(156)
五禽图之二——熊戏图.....	(158)
五禽图之三——鹿戏图.....	(160)
五禽图之四——猿戏图.....	(162)
五禽图之五——鸟戏图.....	(164)
正月练功图.....	(166)
二月练功图.....	(170)
三月练功图.....	(174)
四月练功图.....	(178)
五月练功图.....	(182)
六月练功图.....	(186)
七月练功图.....	(190)
八月练功图.....	(190)
九月练功图.....	(198)
十月练功图.....	(202)
十一月练功图.....	(206)

十二月练功图..... (210)

中国气功流派图示

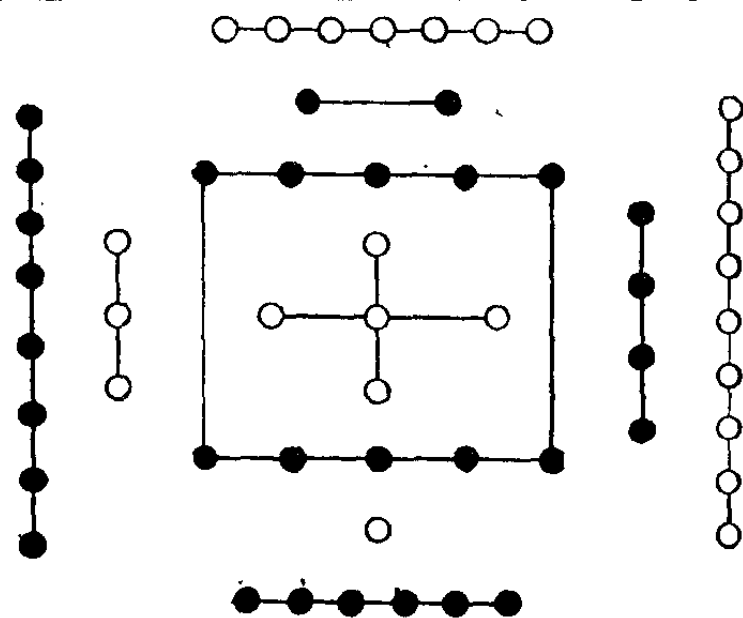
坐	功	(216)
站	桩 功	(218)
行	功	(220)
卧	功	(222)
道	家 功	(224)
佛	家 功	(226)
医	家 功	(228)
儒	家 功	(230)
武 术	气 功	(232)
静	功	(234)
动	功	(236)

练功十要则图解

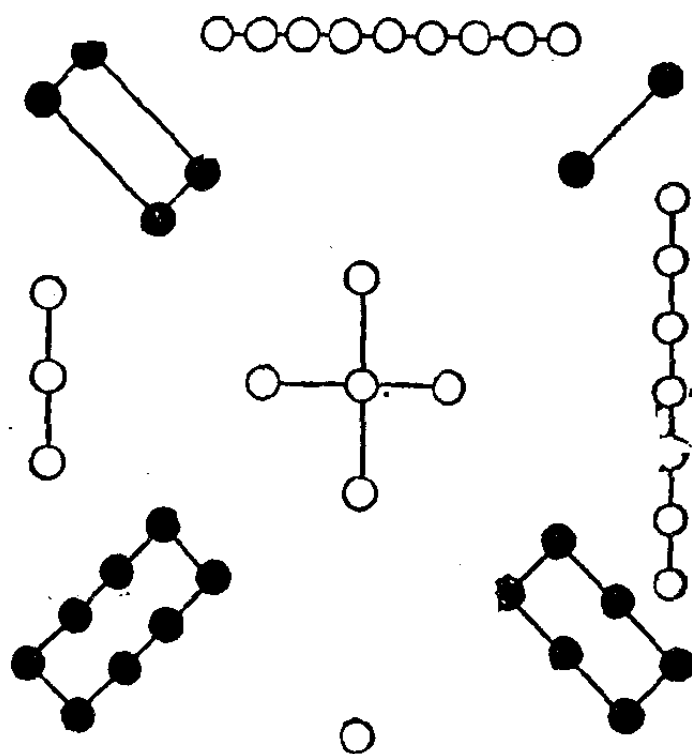
正	(240)
静	(242)
松	(244)
息	(246)
空	(248)
顺	(250)
导	(252)
观	(254)
抱	(256)
守	(258)

中国气功理论

河图洛书



河图

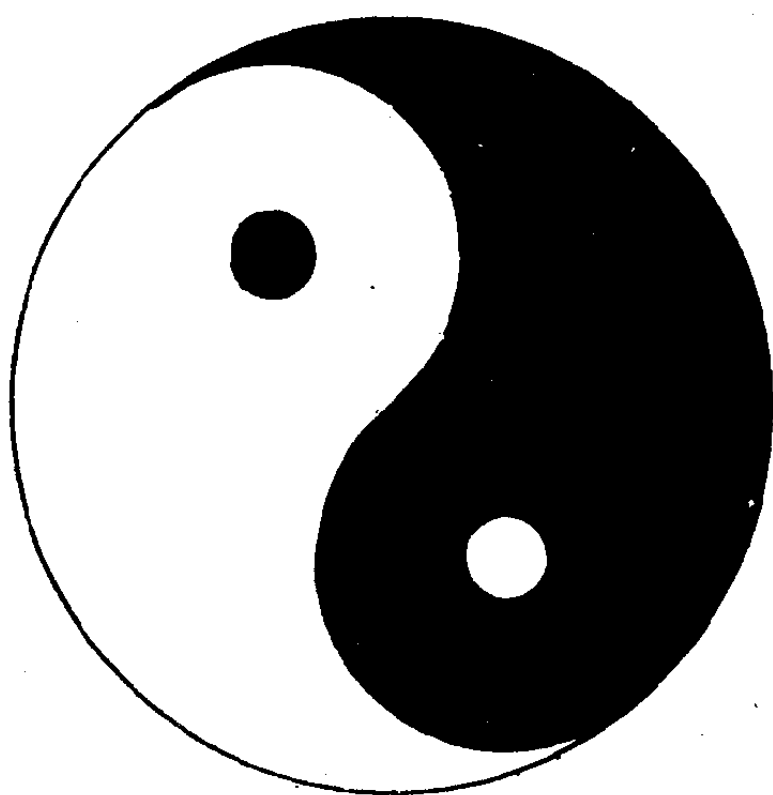


洛书

“河（黄河）出图，洛（洛水）出书”，被认为是中国文化的开端，也作为“气”理的发源。

以数喻象，以象析理，以理释物，于是产生易，演五行而推八卦，产生了具有东方特色的认知体系，在这个体系中孕育出株株奇花异草，也诞生了中国气功。

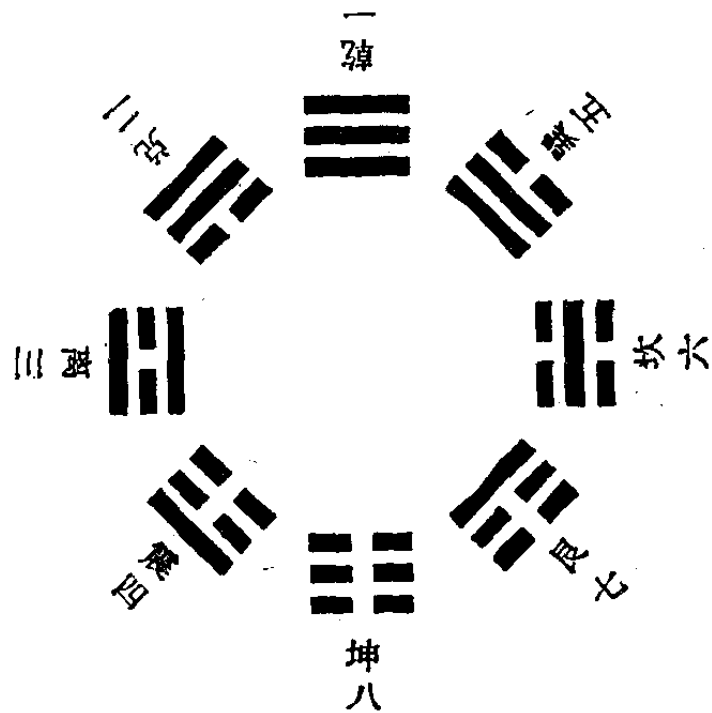
太 极 图



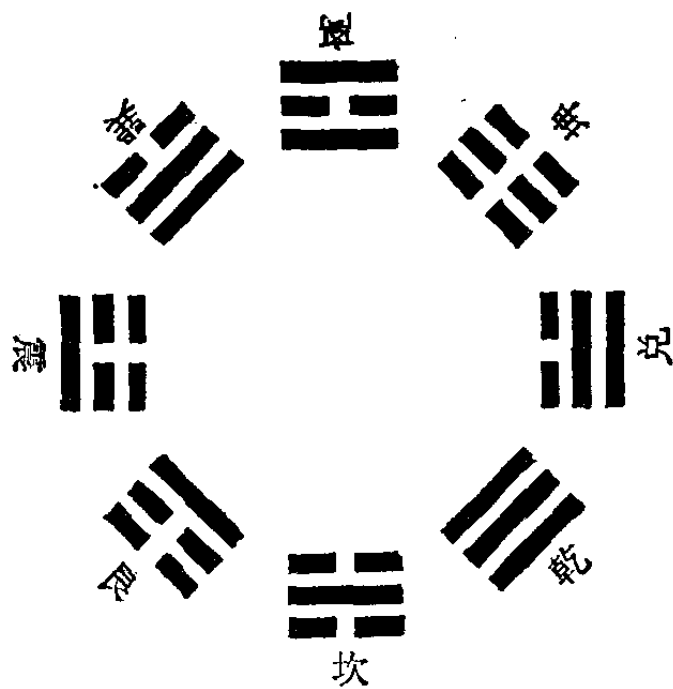
太极图是阴阳运动规律的意象表述。图中黑为阴，白为阳，两条鱼相互追逐代表了生生不已的运动。白中有一黑点，黑中有一白点，表示阳中有阴，阴中有阳。中间“S”线为“太极线”象征平衡和谐的状态。两阴阳鱼环成一圆，表示阴阳共处于同一体，它们双方互相生成，互相克制，又互相转化。

人体由阴阳构成，阴阳的盛衰交替便使人产生了健康与疾病的种种变化。气功以调节人体阴阳平衡为练功指导原则，即“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”人体的阴阳有多方面含义，如男为阳，女为阴；体外为阳，体内为阴；上体为阳，下体为阴；背为阳，腹为阴；四肢为阳，躯干为阴，六腑为阳，五脏为阴，等等，各种生命活动现象均可归于阴阳之中。

八卦图



先天八卦图



后天八卦图