

氣功效率手冊



R247.4-62

1

# 氣功

庚 芜 著



# 率手册

华夏出版社



Y0249547

# 气功效率手册

庚尧 等著

华夏出版社出版发行

北京东直门外香厂胡同柳芳南里

新华书店经销

遵化县胶印厂印刷

287×192毫米 1/32开本 5.5印张 60千字 插图4

1989年3月北京第1版 1989年3月北京第1次印刷

印数 1 000册

ISBN 7-80033-006-8 Z·059

定价：2.50元

## 前 言

许多朋友想习练气功，苦于拿不出集中的时间。许多朋友想练好气功，苦于一时记不住许多要领。针对这种情况，我们约请了几位中年气功师，根据他们练功、教功的体会和别人的经验，编写了这个材料。适当结合季节的变化，把一些基本的方法、要领、知识和资料分成了五十二个部分。朋友们每周读上二三百字，参照习练，想必不至于感到负担太重。

要说明的是：一、为了提高效率，要循序渐进。材料里前面说过的，后面一般不重复，朋友们要按顺序看下来。二、有的说法尤其是古代的说法，道理还不很清楚，朋友们参照着练一练也不妨，也算是个试验吧。

祝您明年这个时候，习练气功取得相当的进步。

# 一九九〇年

日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
	1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九	6 初十					1 初六	2 初七	3 初八
7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	4 立春	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四	10 十五
14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 廿四	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二
21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十	27 正月	18 廿三	19 小月	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八	24 廿九
28 初二	29 初三	30 初四	31 初五				25 二月	26 初二	27 初三	28 初四			
				1 初五	2 初六	3 初七	1 初六	2 初七	3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二
4 初八	5 初九	6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九
11 十五	12 十六	13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六
18 廿二	19 廿三	20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三
25 廿九	26 三十	27 三月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五	29 初五	30 初六					
												1 初九	2 初十
6 立夏	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七	12 十八	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 十五	8 十六	9 十七
13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四	19 廿五	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四
20 廿六	21 小月	22 廿八	23 廿九	24 五月	25 初二	26 初三	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 三十	23 初五
27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八			24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八
1 初九	2 初十	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 小月				1 十一	2 十二	3 十三	4 十四
8 十六	9 十七	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一
15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八
22 六月	23 大月	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六	28 初七	19 廿九	20 七月	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六
29 初八	30 初九	31 初十					26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	31 十二	
2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 十九	8 白露	7 十九	8 寒露	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五
9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 九月	19 初二	20 初三
16 廿八	17 廿九	18 三十	19 八月	20 初二	21 初三	22 初四	21 初四	22 初五	23 初六	24 初七	25 初八	26 初九	27 初十
23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十	29 十一	28 十一	29 十二	30 十三	31 十四			
4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 廿二	9 廿三	10 廿四	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 廿二
11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 十月	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九
18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	16 三十	17 十一月	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六
25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四		23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三

## 养 气 功

要比较多地习练。有一种是：坐着，不很累的时候背不靠在椅背上。全身放松，两脚着地，自然呼吸，眉心舒展，面带微笑，意想着气功师的或者宇宙里的真气通过全身的汗毛、皮肤流进来，汇到了下丹田（脐下约四寸的地方）。女同志月经期间意想汇到了中丹田（生理上两乳头连结线的中间），怀孕期间想着真气流进体内，同时希望胎儿养好。

一般是两手重叠着放在下丹田前面，手心向里，男同志左手在里，女同志相反。头部病不太重的，可以两手分别放在腿上，手心向上，也可以手心向下。三种姿势可以看情形变换着用。在公共场合一般不要手心向上。

收功时搓手，用手擦面，由前往后干梳头，由前往后拍头，搓耳朵，用一个手擦几下大椎（胸椎与颈椎的棘突之间，约与肩平）。

---

月  
日  
星期一

---

月  
日  
星期二

---

月  
日  
星期三

---

月  
日  
星期四

---

月  
日  
星期五

---

月  
日  
星期六

---

月  
日  
星期日

---

## 习练气功要注意四点

一、要信而不迷。信，就有了一些接收的意念，便于真气流到我们身上来。入迷势必过度，对习练也有干扰。入迷还妨碍我们习练的时候举一反三，不利于自己在适当的范围内去探索。

二、要心情愉快。这是为了身心放松，气能顺畅地运行。心情愉快本身就具有了良性的意念，习练能提高效率。要努力排除烦恼，还要提高思想修养，不仅是为了高度入静，出功夫，也是为了练到高层次的时候不出偏差或者危险。

三、要循序渐进。急于求成是学不好的，而且也是意念上的干扰。即使是一些速成的功法，也要这样对待。

四、要持之以恒。练到一定的阶段，才有一定的收效。初练的时候特别要明确这一点，以后得益了，练得得法了，就容易坚持。



---

月  
日  
星期一

---

月  
日  
星期二

---

月  
日  
星期三

---

月  
日  
星期四

---

月  
日  
星期五

---

月  
日  
星期六

---

月  
日  
星期日

---

## 意念 呼吸和收功

习练养气功，意念要淡，要似有似无，有人叫勿忘勿助。意念的强弱是练功的火候。迷迷糊糊，似睡非睡，效果最好。

呼吸要细、轻、长、匀。

眼睛可以睁开，可以似睁似闭，也可以闭起来，看情况而定。闭起来容易安静下来，不过有的人可能心里害怕。最好是轻轻的闭着，保持眉心舒展。嘴轻闭。

不要翘二郎腿。

裤带放松。最好把手表、眼镜取下来，这些都是为了身体不受挤压，便于气的运行。

要收功。有人说“练功不收功，等于一场空”。简单的收功可以只是拍拍头，也可以意想一会儿下丹田或者中丹田。

有些人练气功出偏差的重要原因，是用意过重，呼吸过猛，不注意收功。

---

月  
日  
星期一

---

月  
日  
星期二

---

月  
日  
星期三

---

月  
日  
星期四

---

月  
日  
星期五

---

月  
日  
星期六

---

月  
日  
星期日

---

## 节气和传统节日练功

一年有二十四个节气，我们这本手册的日历上都标明了。节气是气候发生变化的时候，此时我们身体最弱，最容易出问题。一个节气的当天加上前一天和后一天，例如今年2月4日是立春，加上前一天和后一天，要注意保暖，防止过度疲劳，保持心情愉快，还要多练功。有些传统的节日，也有类似的情况，同样要注意。据古书上说，有些节气和传统的节日，还是宇宙里气功信息比较强的时候，这时候练功，可以多采到质量高的真气。

---

月  
日  
星期一

---

月  
日  
星期二

---

月  
日  
星期三

---

月  
日  
星期四

---

月  
日  
星期五

---

月  
日  
星期六

---

月  
日  
星期日

---

## 习练气功的一个捷径

接受一下气功师的气，回来后坚持练功，是习练气功的一个捷径。气功师的气里有他气的全息信息，质量很高。得到了这种气，就如同得到了高质量的种子。有机会的话，去听气功师给很多人带功讲课，在那个气场里，除了得到气功师的气之外，还可以得到气场里大家的气，你所得的气丰富而强大。

许多人有了一定基础之后，仍然去听气功师给很多人带功讲课，有时不是去学什么功法，而是借这个气场练功，这是长功力的一个捷径。

有志于提高功力的人，会发外气是不可少的。我们自己按照一定的方法去习练发外气，费时费力。有经验的气功师诱发人发出外气，易如反掌。如果有气功师传授这个功力，我们一定不要错过机会。

——月 小 结——





---

月  
日  
星期一

---

月  
日  
星期二

---

月  
日  
星期三

---

月  
日  
星期四

---

月  
日  
星期五

---

月  
日  
星期六

---

月  
日  
星期日

---