

百日入門 一朝悟道
定將會使你終生受益

方春陽等著



通 日 百 功 氣

气功百日通

方春阳



南海出版公司

1995·海口

琼新登字 01 号

气功百日通

方春阳等著

总 经 理 霍宝珍

责任编辑 张 桐

封面设计

南海出版公司出版发行

新华书店经销

海南狮龙照排制版有限公司排版

北京飞达印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 10 印张 210 千字

1995 年 7 月第 2 版 1995 年 7 月第 2 次印刷

印数: 1~8000 册

ISBN 7-80570-045-1/G · 10

定价: 10.60 元

出版前言

目前，人们已经发现，曾经被视为“巫术”的气功，不仅可以治病健身，增寿益智，激发人体的潜能，而且极有可能在遗传工程、细胞工程、仿生工程等生命科学的研究上作出贡献。国外的有识之士，对中国气功的评价也极高，认为很有希望成为癌症的克星，对付爱滋病的有力武器，因此许多国家投入了巨大的人力、物力和财力，进行研究。

气功作为一种特殊的精神修养和体育锻炼功夫，可以改造身心、激发人体潜能、强身治病、益智增寿，这已被社会普遍认识。据不完全统计，目前全国至少有 2000 万至 5000 万人在参加气功锻炼。气功的神奇效应不断地吸引着人们去参加锻炼，人们需要获得气功知识的愿望也越来越迫切，更迫切需要有一本简明扼要、通俗易懂、全面系统介绍气功锻炼知识的书籍来阅读。我们有鉴于此，特请《浙江中医杂志》与《气功杂志》的副主编方春阳先生，组织编写了这本《气功百日通》，以满足广大气功锻炼者和爱好者的需求，这是一件十分有意义的事。方先生近年来致力于气功的研究，问津《道藏》，旁及佛典，成果丰硕。由他来主编此书，当然是胜任愉快的。陈先生和舒先生在气功研究中素有专攻。三人通力合作，必有可观。

《气功百日通》有三大特色：其一是为广大读者着想。考

考虑到广大读者业余时间有限，因此用最精炼的篇幅，来介绍最系统、最全面的气功知识。一般每天抽 10 分钟左右的时间，阅读一二页，100 天就可以全部读完。其二是内容丰富，琳琅满目。从气功的发展简史、科学研究、锻炼要素、动静功法，一直到经络穴位，名著导读，应有尽有，当作一部“气功小百科全书”来读，似乎亦无不可。其三是重视气功与养生的结合。养生是祖国宝贵的文化遗产之一，为中华民族的生存和繁衍作出了巨大贡献。养生的内容很广泛，无论精神物质、衣食住行，都有讲究，而气功实际上是养生的方法之一。本书的作者主张在气功锻炼的同时，进行全面的养生，这是十分有意义的。因为有些气功锻炼者得不到良好的效应，甚至出偏差，往往与不善于养生或不讲究养生有关。此外，本书还有文字流畅，通俗易懂，深入浅出，循序渐进等特点。

《气功百日通》的出版，必将为广大读者所欢迎，并给千家万户带来健康幸福。

目 录

上 篇

第一章 气功的概念

- 第1日·第一节 神术奇观 (2)
- 第2日·第二节 “气”为何物 (6)
- 第3~4日·第三节 气功与气功学 (9)
- 第5日·第四节 气功锻炼的特点 (14)
- 第6日·第五节 中国气功热 (17)

第二章 气功的过去、现在和将来

- 第7日·第一节 气功溯源 (20)
- 第8~10日·第二节 气功发展简史 (23)
- 第11日·第三节 解放后的气功新貌 (30)
- 第12日·第四节 2000年的中华气功 (33)

第三章 气功锻炼与祖国医学理论

- 第13日·第一节 气功锻炼与大脑 (36)
- 第14日·第二节 气功锻炼与精气神 (39)
- 第15日·第三节 气功锻炼与五脏 (42)
- 第16日·第四节 气功锻炼与经络 (45)
- 第17日·第五节 气功与阴阳学说 (48)

第 18 日·第六节 气功锻炼与天人相应·····	(51)
第四章 气功的作用机理	
第 19 日·第一节 强身延年·····	(54)
第 20~21 日·第二节 防病治病·····	(57)
第 22~23 日·第三节 健脑益智·····	(62)

中 篇

第五章 静功要素

第 24~26 日·第一节 调身·····	(68)
第 27~28 日·第二节 调息·····	(77)
第 29~30 日·第三节 调心·····	(82)

第六章 如何松静

第 31 日·第一节 放松之法·····	(87)
第 32~33 日·第二节 入静之门·····	(90)

第七章 动功及其练法

第 34 日·第一节 动功的分类及特点·····	(95)
第 35 日·第二节 动功锻炼中的“三调”·····	(98)

第八章 初学指导

第 36 日·第一节 练功准备·····	(101)
第 37 日·第二节 练功时间·····	(104)
第 38 日·第三节 练功衣着·····	(107)
第 39 日·第四节 注意事项·····	(110)
第 40 日·第五节 收功须知·····	(113)

第 41 日 · 第六节	说说松紧	(116)
第 42 日 · 第七节	谈谈杂念	(119)
第 43 日 · 第八节	漫话丹田	(122)
第 44 日 · 第九节	浅述行气	(125)
第 45 日 · 第十节	简介内视	(128)
第 46 日 · 第十一节	什么是内丹	(131)

第九章 练功效应

第 47 日 · 第一节	从“八触”谈起	(134)
第 48 日 · 第二节	气功的动象	(137)
第 49 日 · 第三节	练功中的幻觉	(140)

第十章 练功原则

第 50 日 · 第一节	明目的树立四心	(143)
第 51 日 · 第二节	合动静安身正体	(146)
第 52 日 · 第三节	兼练养全面摄生	(149)
第 53 日 · 第四节	顺自然勿忘勿助	(152)
第 54 日 · 第五节	求精巧灵活运用	(155)
第 55 日 · 第六节	须渐进意气合一	(158)

第十一章 功中调摄

第 56 日 · 第一节	调畅性情	(161)
第 57 日 · 第二节	调和食药	(164)
第 58 日 · 第三节	调顺睡眠	(167)
第 59 日 · 第四节	调节房事	(170)
第 60 日 · 第五节	生活中的气功	(173)

第十二章 偏差及纠正方法

第 61 日 · 第一节	正确认识偏差	(176)
第 62 日 · 第二节	偏差的预防	(179)

第 63~64 日·第三节 偏差的纠治方法(182)

第十三章 心身病的气功自疗

第 65 日·第一节 辨证施功(187)

第 66~70 日·第二节 常见心身疾病的气功自疗

.....(190)

.....(191)

.....(192)

下 篇

.....(193)

.....(194)

第十四章 静功功法

第 71~88 日·第一节 放松功(202)

.....(203)

.....(205)

.....(210)

.....(213)

.....(219)

.....(221)

.....(223)

.....(225)

.....(228)

第十五章 动功功法

第 89~100 日·第一节 五禽戏(231)

.....(237)

.....(243)

.....(262)

(585)	第五节 按摩保健功.....	(265)
(586)	第六节 自我拍打功.....	(275)
(587)	第七节 壮腰健肾功.....	(277)
(588)		
(589)		
(590)		
(591)		
(592)		
(593)		
(594)		
(595)		
(596)		
(597)		
(598)		
(599)		
(600)		
(601)		
(602)		
(603)		
(604)		
(605)		
(606)		
(607)		
(608)		
(609)		
(610)		
(611)		
(612)		
(613)		
(614)		
(615)		
(616)		
(617)		
(618)		
(619)		
(620)		
(621)		
(622)		
(623)		
(624)		
(625)		
(626)		
(627)		
(628)		
(629)		
(630)		
(631)		
(632)		
(633)		
(634)		
(635)		
(636)		
(637)		
(638)		
(639)		
(640)		
(641)		
(642)		
(643)		
(644)		
(645)		
(646)		
(647)		
(648)		
(649)		
(650)		
(651)		
(652)		
(653)		
(654)		
(655)		
(656)		
(657)		
(658)		
(659)		
(660)		
(661)		
(662)		
(663)		
(664)		
(665)		
(666)		
(667)		
(668)		
(669)		
(670)		
(671)		
(672)		
(673)		
(674)		
(675)		
(676)		
(677)		
(678)		
(679)		
(680)		
(681)		
(682)		
(683)		
(684)		
(685)		
(686)		
(687)		
(688)		
(689)		
(690)		
(691)		
(692)		
(693)		
(694)		
(695)		
(696)		
(697)		
(698)		
(699)		
(700)		
(701)		
(702)		
(703)		
(704)		
(705)		
(706)		
(707)		
(708)		
(709)		
(710)		
(711)		
(712)		
(713)		
(714)		
(715)		
(716)		
(717)		
(718)		
(719)		
(720)		
(721)		
(722)		
(723)		
(724)		
(725)		
(726)		
(727)		
(728)		
(729)		
(730)		
(731)		
(732)		
(733)		
(734)		
(735)		
(736)		
(737)		
(738)		
(739)		
(740)		
(741)		
(742)		
(743)		
(744)		
(745)		
(746)		
(747)		
(748)		
(749)		
(750)		
(751)		
(752)		
(753)		
(754)		
(755)		
(756)		
(757)		
(758)		
(759)		
(760)		
(761)		
(762)		
(763)		
(764)		
(765)		
(766)		
(767)		
(768)		
(769)		
(770)		
(771)		
(772)		
(773)		
(774)		
(775)		
(776)		
(777)		
(778)		
(779)		
(780)		
(781)		
(782)		
(783)		
(784)		
(785)		
(786)		
(787)		
(788)		
(789)		
(790)		
(791)		
(792)		
(793)		
(794)		
(795)		
(796)		
(797)		
(798)		
(799)		
(800)		
(801)		
(802)		
(803)		
(804)		
(805)		
(806)		
(807)		
(808)		
(809)		
(810)		
(811)		
(812)		
(813)		
(814)		
(815)		
(816)		
(817)		
(818)		
(819)		
(820)		
(821)		
(822)		
(823)		
(824)		
(825)		
(826)		
(827)		
(828)		
(829)		
(830)		
(831)		
(832)		
(833)		
(834)		
(835)		
(836)		
(837)		
(838)		
(839)		
(840)		
(841)		
(842)		
(843)		
(844)		
(845)		
(846)		
(847)		
(848)		
(849)		
(850)		
(851)		
(852)		
(853)		
(854)		
(855)		
(856)		
(857)		
(858)		
(859)		
(860)		
(861)		
(862)		
(863)		
(864)		
(865)		
(866)		
(867)		
(868)		
(869)		
(870)		
(871)		
(872)		
(873)		
(874)		
(875)		
(876)		
(877)		
(878)		
(879)		
(880)		
(881)		
(882)		
(883)		
(884)		
(885)		
(886)		
(887)		
(888)		
(889)		
(890)		
(891)		
(892)		
(893)		
(894)		
(895)		
(896)		
(897)		
(898)		
(899)		
(900)		
(901)		
(902)		
(903)		
(904)		
(905)		
(906)		
(907)		
(908)		
(909)		
(910)		
(911)		
(912)		
(913)		
(914)		
(915)		
(916)		
(917)		
(918)		
(919)		
(920)		
(921)		
(922)		
(923)		
(924)		
(925)		
(926)		
(927)		
(928)		
(929)		
(930)		
(931)		
(932)		
(933)		
(934)		
(935)		
(936)		
(937)		
(938)		
(939)		
(940)		
(941)		
(942)		
(943)		
(944)		
(945)		
(946)		
(947)		
(948)		
(949)		
(950)		
(951)		
(952)		
(953)		
(954)		
(955)		
(956)		
(957)		
(958)		
(959)		
(960)		
(961)		
(962)		
(963)		
(964)		
(965)		
(966)		
(967)		
(968)		
(969)		
(970)		
(971)		
(972)		
(973)		
(974)		
(975)		
(976)		
(977)		
(978)		
(979)		
(980)		
(981)		
(982)		
(983)		
(984)		
(985)		
(986)		
(987)		
(988)		
(989)		
(990)		
(991)		
(992)		
(993)		
(994)		
(995)		
(996)		
(997)		
(998)		
(999)		
(1000)		

附 篇

一、十四经循行分布及穴位图

1. 十四经循行分布示意图 (1)	(280)
2. 十四经循行分布示意图 (2)	(281)
3. 十四经循行分布示意图 (3)	(282)
4. 头部穴位图	(283)
5. 胸膈肋腹部穴位图	(284)
6. 肩背腰尻部穴位图	(285)
7. 腋胁侧腹部穴位图	(286)
8. 上肢穴位图	(287)
9. 下肢穴位图 (1)	(288)
10. 下肢穴位图 (2)	(289)

二、气功要籍导读

1. 《阴符经》	(290)
2. 《道德经》	(291)
3. 《周易参同契》	(292)
4. 《黄庭经》	(294)
5. 《修习止观坐禅法要》	(295)
6. 《入药镜》	(296)

7. 《胎息经》	(297)
8. 《幻真先生服内元气诀》	(298)
9. 《钟吕传道集》	(298)
10. 《悟真篇》	(300)
11. 《金丹大成》	(301)
12. 《伍柳仙踪》	(302)

图说穴类奇效行藏卷四十一

(1880)	(1) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1881)	(2) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1882)	(3) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1883)	(4) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1884)	(5) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1885)	(6) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1886)	(7) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1887)	(8) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1888)	(9) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1889)	(10) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1890)	(11) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1891)	(12) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1892)	(13) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1893)	(14) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1894)	(15) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1895)	(16) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1896)	(17) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1897)	(18) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1898)	(19) 图说穴类奇效行藏卷四十一
(1899)	(20) 图说穴类奇效行藏卷四十一

上 篇

第 1 日

第一章 气功的概念

第一节 神术奇观

气功，乃东方传统的养生妙术。它是应与中国古代四大发明并列的又一大发明。对于气功，有人惊讶，认为它的功能不可思议；有人叹息，认为它的奥妙难以学会；也有人赞美，认为它的确有回春之力，足以使人们祛病延年。眼前的无数事实雄辩地证明，气功确实称得上“神术”。至于气功的神奇效应，更为人们所津津乐道，不妨略举一二，开开眼界。

一、强身妙法：他，一个老资格的军队干部，于 1942 年春左腿负伤，1943 年冬右腿连中五弹，右大腿骨折致残。在当时的残酷环境中，骨折未能接复，伤口曾经化脓长蛆，久久不能愈合。因此，身体健康状况受到严重影响，先后患肺结核、肠胃病、咯血等多种疾病，经常失眠头痛，四肢无力，弱不禁风，且长期不见好转。1955 年病情加重，不能坚持工作，正当壮盛之年，却已成病残之躯，心情苦闷，不言而喻。在这痛苦彷徨之际，气功走进了他的生活，给他带来了生机。30 多年来，虽经风风雨雨，但从不放松气功锻炼，如今不但

全身痼疾消除，而且身体健壮，精力充沛，冬季可以只穿单衣，数九寒天能够破冰游泳，穿着 5~6 斤重的矫型皮鞋，每晨跑步在 30 华里以上，这位老人感叹地说：“我现在虽已年逾花甲，但毫无衰老之态，不是青壮，胜似青壮，这一切可都是气功给我的恩赐啊！”

二、增智捷径：印度的瑜伽，与我国的气功有异曲同工之妙。瑜伽也属于气功的范畴。在印度，通过瑜伽修炼而获得惊人记忆力的人，为数不少。孟买的西里·约根道拉修道场的瑜伽教徒萨阿，便是其中有代表性的一个。他每天坚持修炼，经过整整一年的时间，练出了超常的记忆力。他的职业是律师，惊人的记忆力给了他很大的帮助。练功之后，他可在瞬息间记住 18 位数字，并能正确无误地推算出 1901~1999 年的每一天是星期几；另外，拿出十几样东西，让他背过身去，用手摸一下这些东西，立即就能说出这些东西的先后排列顺序。

三、长寿秘诀：相传我国历史上寿命最长的人是彭祖，而练气功是他长寿秘诀的一个重要内容。彭祖是上古人，名篋铿，为颛顼帝的玄孙。在殷代末年已有 700 多岁，但毫无龙钟老态。有人问他延年益寿的方法，他认为要恬静以养惜精神，经常施行服气内息之法，吞咽津液，按摩身体，当身体不适时，可作导引之术，使正气充沛于四体九窍，以治其疾。说彭祖练功长寿，未免遥远了一些，举个近代的例子罢。近代的李庆远老人，生于清代康熙十八年（1679），卒于民国二十四年（1935），共活了 257 岁，实为世界近代长寿冠军。老人原籍云南省，90 多岁时迁到四川开县定居。他除了居处幽静、心情开朗、生活俭朴、不嗜烟酒、注意卫生外，每天早

上5时起床，打扫庭院后，即打坐练功，还经常练练拳术，活动肢体。他的气功养生长寿经验，有人辑为《长生不老诀》一册传世。

四、回春神术：有一个57岁的男性患者，于1983年2月23日，因间歇性腰背痛1个月，黄疸、纳减、10天之内大瘦，在某医院作B型超声波检查，诊断为胰头癌。同年4月4日，作剖腹探查术，发现胰头肿 $6\times 6\times 4$ 厘米，无法切除，活检报告为腺癌。绝望之余，进行气功锻炼，并辅以中草药内服。1年之后，B型超声波复查，发现胰头缩小，各项生化指标检查均正常。坚持练功，至今已生存3年以上。还有一个9岁的男孩，走路易跌，被诊为进行性肌营养不良，经某气功医院作气功自练和接受外气治疗。3个月后，站立行走，一如常人。

五、惊世绝技：硬气功的表演，真是惊心动魄，令人啧啧称奇。1984年底，我们在杭州观看了北京硬气功家的表演，真令人瞠目结舌。诸如一个人赤着双脚，在一堆碎玻璃上原地踏步，而双脚毫无损伤；一个人用头撞断一块15厘米厚的青石板，额部竟毫无伤痕；一根直径为3厘米的铜棒，到了气功家的手中，只须轻轻一扳，即弯曲尽如人意。如此等等，不胜枚举。

气功既然如此神奇，恐怕很难学会吧？其实不然！除了某些特定的气功功法要获得满意的效果，必须付出艰苦的努力以外，大多数作为保健、医疗、益智的养生气功，是很容易学会的。我国有上千万的人们喜爱气功、学习气功，并从中得到了益处，足以说明气功入门并不难。不难的理由么，可以概括说一说。首先，气功的动作简单，易学易懂，如静功

多数练习单一姿势，再结合用意锻炼；动功的动作也很简单，每一节拍往往只是一个单一的动作。练功姿势虽有坐式、站式、卧式、行式等数种，但每一式的结构都不复杂，容易掌握。其次，气功锻炼的基本内容不外乎调心、调息、调身三大部分。研究各种气功功法，几乎可以得到一个统一的结论：就是基本要素是意念（调心）、呼吸（调息）和姿势（调身）三个方面，练功时只要掌握这三大要素，就可以很快入门，掌握得好，还能够很快登堂入室。此外，在我们这个时代，气功事业得到蓬勃发展，各种气功培训班、气功报告会、气功书刊、气功录相应运而生，为广大气功爱好者和初学气功者提供了有利条件。我们以科学的态度，简明的方法，易懂的语言，编写成这本小书，贡献给广大读者，并衷心祝愿您成功！

第2日

第二节 “气”为何物

在学习气功的基本理论和基本知识之前，有必要理解气功的“气”是什么。

一、气功的“气”来源于中国古代哲学：人类从诞生之时起，就开始了认识自然、改造自然的社会实践活动，同时必然要问自然的本质是什么。为了回答这一基本问题，元气论的自然观也就产生了。元气论的基本内容是：第一，气是组成万物的本源，如《春秋繁露·重政》说：“元者，为万物之本。”第二，气是运动不息的物质，如《素问·六微旨大论》说：“天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天。故高下相召，升降相因，而变作矣。”第三，气是自然感应现象的中介，如《易·咸》说“二气感应以相与”。古代气功家观察到元气论的合理性与先进性，于是积极地将它引入到气功领域，用以解释气功机理和指导练功实践。

二、气功的“气”的传统含义：气功作为一门学问，发展到今天，其本身吸收了古代道、佛、医、儒等各家各派的学说，从而出现了对“气”的解释的复杂性，这里仅从医疗保健角度作一简单介绍。元气论应用到祖国医学中，就认为气是构成人体的基本物质，以气的运动变化，来解释人的生命活动。人体之气中最基本的是真气，也称元气或精气，它