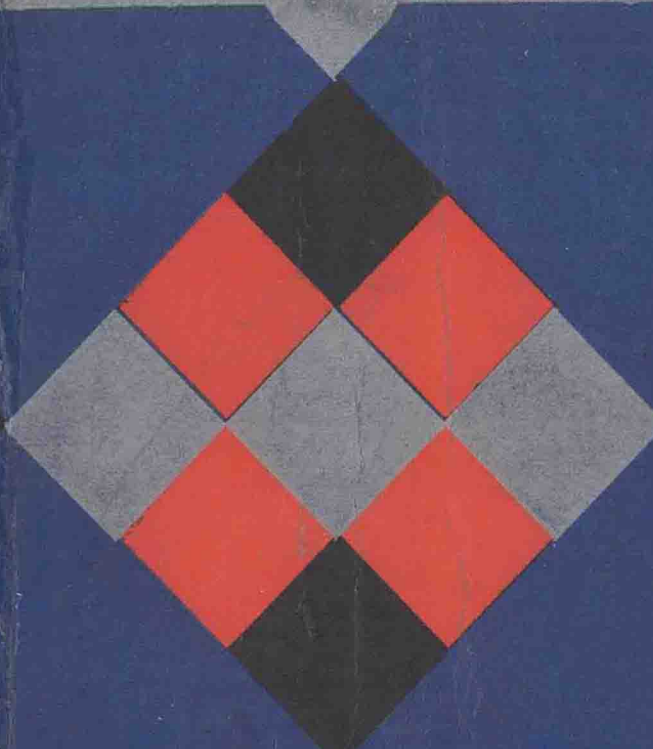




全象气功医学

● 张侠 著

天津科学技术出版社

全象气功医学

张 侠 著

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

责任编辑: 赵振忠

全象气功医学

张 侠 著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张11 字数229 000

1990年10月第1版

1992年5月第2次印刷

印数: 4 001—8 050

ISBN 7-5308-0893-1/R·261 定价:4.90元

内 容 简 介

全书通篇内容注重于通俗性和实用性。从气功原理到气功医疗实践的阐述上尽量做到简洁明了。特别是一些气功爱好者比较关注，多是一些密不外传的气功练气、用气要诀在书中也予以解释出来，使读者阅读本书后就能掌握祛病健身治病的本领。

全书共分六章，第一章主要论述了气功基本理论；第二章主要介绍了如何运用意念能调节自身内外环境，达到健身防病的目的；第三章重点讲述了场质的性质、层次、分类和功用；第四章主要讲述了气功增益的一些关键问题和气功出偏的机理与防范措施；第五章详细介绍了八套医家气功的锻炼与应用方法；第六章主要说明了气功治病的具体临床应用。

目 录

太极阴阳图	(1)
前言	(5)
第一章 综述	(7)
第一节 人的意识范围	(7)
一、什么是意识	(7)
二、人的生理基本意识	(8)
三、人的主观思维意识	(10)
四、人的潜在意识	(18)
第二节 宇宙与生命	(22)
一、世界是由物质组成	(22)
二、物质运动与静止	(23)
三、宇宙是物质运动场	(24)
四、宇宙中的光与时空	(25)
五、生命是物质长期发展的产物	(28)
六、生命的基本特征	(29)
七、新陈代谢与生命现象	(30)
第三节 中国古典哲学《易经》与气功	(32)
一、太虚、太极	(37)
二、太极、阴阳	(39)
三、阴阳五行	(42)
四、三才	(46)
五、古典运气学说	(57)

六、伏羲先天八卦与文王后天八卦	(60)
第四节 气功的概念	(64)
一、中华气功源远流长	(64)
二、什么是气	(66)
三、什么是气功	(71)
第二章 自身调节	(74)
第一节 调节与防病的意义	(74)
一、人与大自然	(74)
二、防病与健身	(75)
第二节 致病因素	(76)
一、内伤七情	(77)
二、外伤六淫	(79)
三、中伤	(82)
四、特殊致病因素	(87)
第三节 动静与阴阳	(89)
一、动静与阴阳的关系	(89)
二、动静的调节	(91)
第四节 意念能与健身	(93)
一、意念能的健身效应	(93)
二、意念能的运用	(95)
第五节 综合调节	(97)
一、调节内环境	(97)
二、调节外环境	(98)
三、整体调节	(103)
第三章 场质	(105)
第一节 场质的层次	(105)
一、下层场质	(106)

二、中层场质	(107)
三、上层场质	(109)
第二节 场质的综合分类	(111)
一、天然场质	(111)
二、生物场质	(112)
三、场质的性属	(113)
第三节 场质的功用	(116)
一、自身场质的更新	(116)
二、自身生物场的调节与修复	(118)
三、练气化精、化神	(119)
四、气功效应的媒介	(119)
第四章 气功增益	(121)
第一节 精、气、神	(121)
一、精、气、神的涵义	(121)
二、精	(125)
三、气	(125)
四、神	(127)
五、精、气、神转化与人体健康	(129)
第二节 丹田	(131)
一、何谓丹田	(131)
二、丹田的部位	(132)
三、丹田的用途	(135)
第三节 气门	(138)
一、何谓气门	(138)
二、气门的功用	(140)
三、气门的种类与特性	(143)
四、气门的应用	(149)
第四节 气的御使	(151)

一、三合	(151)
二、三象归元	(153)
三、气功出偏的机理	(154)
第五节 场质信息	(157)
一、何谓场质信息	(157)
二、场质信息的特性与分类	(158)
三、场质信息的转换与处理	(165)
第六节 练功的一般规范	(167)
一、练功前的准备	(167)
二、练功地点的选择	(168)
三、练功时间的选择	(170)
四、练功方向的选择	(174)
五、练功注意事项	(178)
第五章 八套功法	(181)
(太极导引功)	(181)
第一节 初级功法	(181)
一、功理	(181)
二、初级功	(182)
三、初级功法入门与捷径	(183)
四、初级功法的用途	(189)
第二节 中级功法	(190)
一、五行太极圈	(190)
二、太极索	(196)
三、多相太极圈	(207)
第三节 高级功法	(210)
一、任意太极圈	(210)
二、体外太极圈	(216)
三、太极小群星	(223)

四、太极护身环	(229)
(子午运天功)	(231)
第一节 功 理	(231)
第二节 功 法	(233)
一、补法	(233)
二、泻法	(235)
三、平补平泻法	(236)
第三节 功法运用	(236)
(阴阳听天功)	(237)
第一节 功 理	(237)
第二节 功 法	(239)
(五行导气功)	(241)
第一节 功 理	(241)
第二节 导引法	(242)
第三节 功法运用	(244)
一、直接调补法	(245)
二、五行相生调补法	(248)
三、五行相克调节法	(249)
(全象大周天)	(251)
第一节 功理与练功规范	(251)
一、功理	(251)
二、练功规范	(256)
第二节 功 法	(258)
一、小周天	(258)
二、始末大周天	(262)
三、子午大周天	(277)
(经络祛病法)	(280)

第一节 功理与练功规范	(280)
第二节 功法与运用	(284)
一、排放病邪的门户	(284)
二、排放病邪前的准备	(285)
三、功法导引	(285)
四、功法的实际应用	(286)
(食气郤谷功)	(291)
第一节 功理与采气	(291)
一、功理	(291)
二、采八方之气	(292)
三、采日华月精	(293)
四、采树木之气	(293)
五、采水火之气	(294)
六、采山峦之气	(295)
第二节 食气导引法	(295)
第三节 功法运用	(297)
一、食气减肥	(297)
二、食气美颜	(298)
三、食气益寿	(299)
四、食气郤谷疗损	(300)
(调节生物钟)	(302)
第一节 功理	(302)
第二节 功法	(304)
一、春秋钟	(304)
二、日月钟	(305)
三、太极钟	(307)
第六章 气功治疗	(311)

第一节 适应症	(312)
第二节 禁忌症	(314)
第三节 辨证施治	(316)
一、气功辨证施治的特点	(316)
二、辨证取症的方法与种类	(316)
三、气功施治的途径与方式	(317)
四、气功施治的基本原则	(321)
第四节 气功治疗的运用	(321)
一、常见病的选功	(321)
二、怎样开气功方	(324)
三、气功方的应用	(327)
附：气功自身治疗观察病例	(333)
主要参考书目	(337)

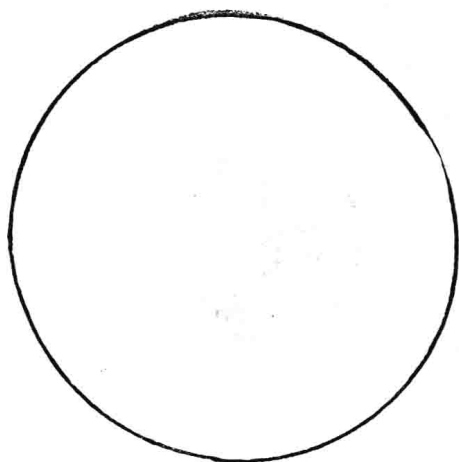


图1 太虚图



图2 阴阳图

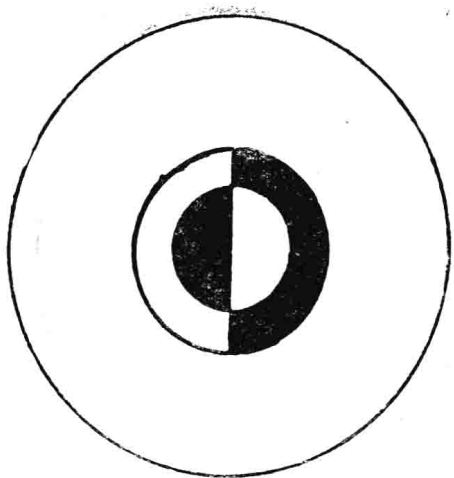


图3 阴阳图



图4 阴阳图

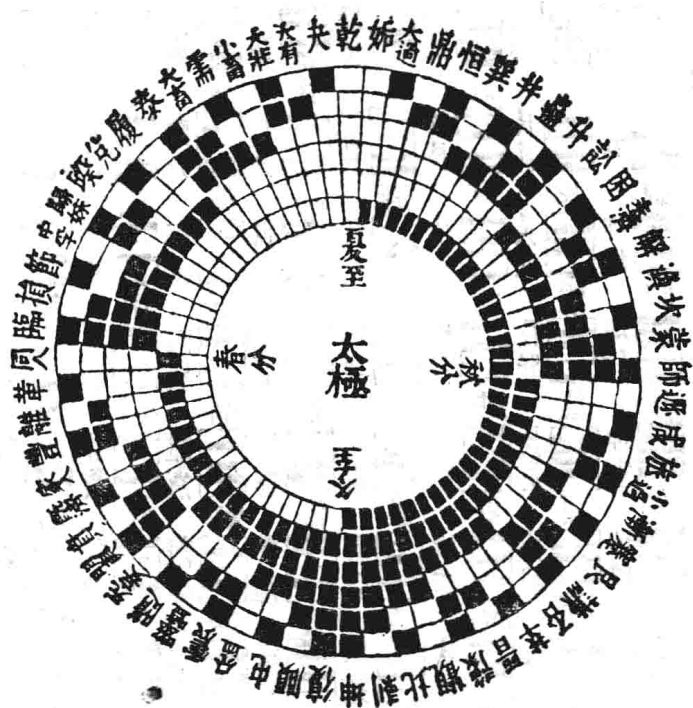


图5 伏羲六十四卦圖

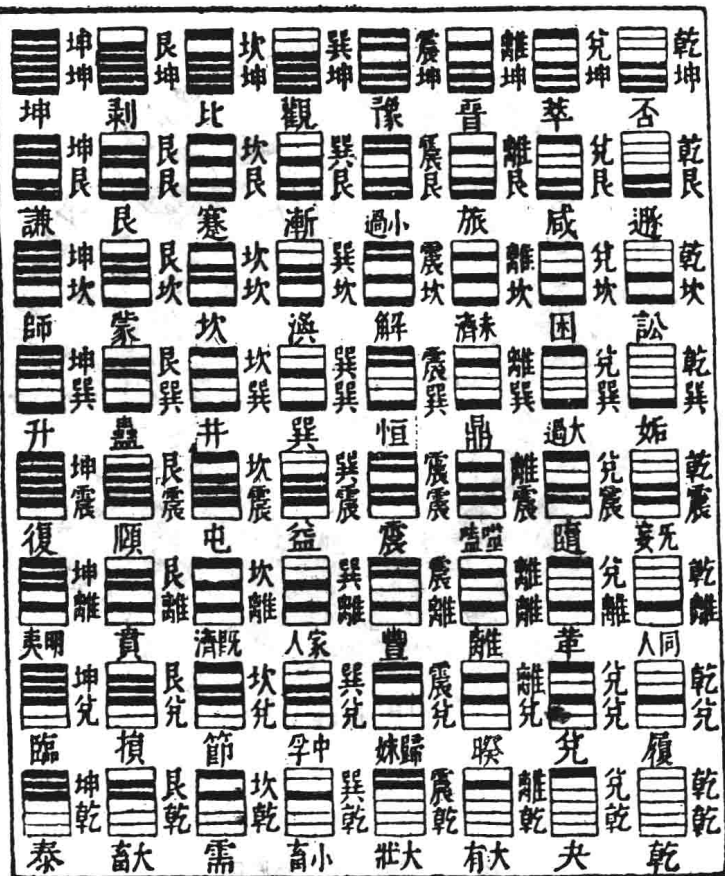


图6 伏羲六十四卦方图

前 言

气功在我国有着悠久的历史，它是华夏宝贵文化遗产的一部分。近年来，气功已在全世界广为流传，有的国家甚至把气功及人体特异功能试验性地应用在各个领域。在我国也有不少专家学者从事这方面的研究工作，以便从中揭示人体的种种奥秘。然而，在气功健身的热潮中，如何正确运用气功知识有效地达到祛病健身的目的，已成为人们所关注的重要问题。笔者在编写此书中坚持以祛病健身为宗旨，以中国古典哲学思想和传统中医学理论为指导，以介绍气功基础理论知识和实用性较强的气功功法为主要内容，力图为读者提供一本雅俗共赏的医学气功著作。

本书在编写上，首先运用生理学、物理学、生物学、哲学及中国传统医学知识从不同角度把气功的原理作了较清楚明朗的解释。同时，把广大气功爱好者所关注的，在气功中多是密不外传的一些问题和运气要领通俗地介绍出来，尽可能使读者阅读本书后能较好地把握住练功要领，切实掌握祛病健身的实际技能。

其次是笔者把多年来临床实践中确实有效的祛病健身功法加以归纳总结、提炼，筛选出简单易学、不易出偏的八套功法介绍给读者。每套功法又包含许多小功法，既有独立性又各成系统。读者可以根据自身的具体情况灵活地选择运用。

为了帮助读者能灵活地运用气功功法治疗疾病，笔者在书中还以“气功方”的形式，讲述了气功治病的具体施治开方方法。

本书在编写中力求通俗与实用，从理论到实用上尽量做到简洁明了。值得注意的是，书中有些内容似有重复，如场质和场质信息的分类与运用等，在每个功法中又有分别的介绍，这样处理，主要是为了避免读者在实际应用中混淆不清，尽量使初学者在气功治病健身中不走弯路或少走弯路。

最后是本书在编写中对玄虚的东西尽量避而不谈，同时还引用了不少中国古典哲学及传统医学方面的有关论述，有些观点和术语可能是首次同读者见面。因此，希望读者在阅本书时需参考一些有关著作。对某些术语在文中就不一一解释。

气功是人类几千年来的智慧与实践的结晶，它对于我们并不陌生。但是，在漫长的历史长河里，由于自然科学的发展形式和社会因素的变迁，有许多珍贵的气功资料业已失传。从近年的考古资料上看，我国的气功是传统医学的一个分支。故此，古人认为“医者，意也”；而我国的传统医学最早又是从气功祛病健身术开始的。笔者在书中尽管穷己所学把十多年来积累的一些气功治病经验和体会总结出来，介绍给大家，但仍不能将气功之真谛揭示出来，有许多谜尚没弄清。故此，书中难免会出现一些不当之处，希望广大读者及气功界的前辈老师们批评指正。

张 侠

1990年1月于天津