

意松静功修炼法

明治国 著 / 北京科学技术出版社



意松静功修炼法

明治国 编

北京科学技术出版社

《京》新登字207号

意松静功修炼法

明治国 编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码: 100035

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 18印张 394千字

1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷

印数1—12000册

ISBN 7-5304-1261-2/R·214 定价: 10.00元

21X154/30

前言——代序

本书编者早年投身革命，兢兢业业。及至年长，身患多种慢性疾病，仍坚持工作。恰遇良师，习练气功，持之以恒，祛病健身，得益匪浅，深感气功之效，奇而且妙。离休后，更是虔心钻研，并广泛收集资料，于1990年5月汇编出版了47万字的《气功治病全书》，发行后，深受读者欢迎。《意松静功修炼法》一书，是编者精心整理的第二部力作。该书汇集了许多气功大师和气功爱好者提供的大量论述及有关资料，详细地阐述了练功的意守、放松、入静以及人们经常遇到的其他问题，不仅对气功的初学者大有帮助，而且对气功的传播和发展也必将起到积极的作用。思之所及，不胜欢喜。是为序。

中国气功科学研究会副秘书长

中国职工保健指导中心副会长

張 兵

1992年12月于北京

编者的话

气功是中华民族文化宝库中熠熠生辉的一颗明珠。它的修炼原则、修炼方法和奇妙效果，在诸多健身法中具有独特之处。然而人们在修炼过程中，常常因不能入静，或不知如何更好地入静，或能够入静而又不知如何放松等诸多问题，萦迴心头，以至有时杂念纷呈，一筹莫展，甚至心灰意冷半途而废，达不到练功的预期目的和应有效果。

针对以上问题，编者收集了各家气功大师及众多习练有素的气功爱好者大量的教功经验，练功体会以及科研成果加以整理，汇编成册，以飨读者。这些论述和资料深入浅出地阐明了意守、放松和入静的各个方面，尤其对初学者颇有参考价值。

“意守篇”对于何谓意守、如何意守、意守何处、意守与入静的关系、意守与气功的关系等问题，都有详细的阐述。

“放松篇”是本书的又一重要部分。“放松”这个词人们并不陌生。在日常生活和体育活动中，常常可以听到“放松、放松”。尤其是练气功，更是强调放松。但是，为什么要放松？怎样放松？读者在通览本篇之后，这些疑问便会迎刃而解。

“入静篇”博采众家之长，因人而异，方法多种多样，诸如调息、调心、数息、默念、返照、音乐等方法 和 门 径，均可入静。修炼者不妨根据各自的情况和特点加以选用，对提高功力是大有裨益的。

编者还经常遇到功友们在练功中提出的许多疑难问题。由于本书的内容丰富，涉及面广，这些问题也都没有超出本书的范围，细心阅读，定能得到令人满意的解答。

本书在编著过程中得到了北京体育学院贾冰怀副教授及气功界朋友们的大力支持、帮助和指导，许多气功师和功友们还热忱地提供自己的论述和资料，八十多岁的气功家赵光老大夫还专为本书撰写了《全真功内外丹动静练法》，使本书大为升色，在此一并致谢。

编者由于水平所限，加之时间仓促，书中不当之处在所难免，尚希气功界的朋友及广大读者及时指正。

编者

1992年12月于北京

目 录

第一部分 综 合 篇

功理功法

第一章 静动功.....	(3)
第二章 气功中的意松静.....	(21)
第三章 怎样掌握内气运行.....	(33)
第四章 谈意守和入静等问题.....	(41)
第五章 谈气功的功理功法.....	(49)
第六章 松静功.....	(55)
第七章 张三丰《先天一气歌》释义.....	(59)
第八章 如何性命双修.....	(62)
第九章 王阳明的悟道方式.....	(66)
第十章 站桩一失浅析.....	(69)
第十一章 鹤翔庄——静动站桩功.....	(71)
第十二章 练功要领.....	(76)
第十三章 练功原则.....	(86)
第十四章 气功出偏的原因和纠偏防偏的方法.....	(92)
第十五章 与初学者谈收功.....	(97)
第十六章 直泄天机图论.....	(99)
第十七章 论佛家坐禅.....	(101)

练功实践

一、谈气功三大要素.....	(103)
----------------	-------

二、保持气功态是健身的法宝·····	(105)
三、松弛才能入静·····	(107)
四、气功养生的动静观·····	(108)
五、也谈以静制动的经验·····	(112)
六、练功中出现的现象哪些是正常反应·····	(112)
七、练功中的哪些现象属于不良反应·····	(114)
八、初学气功的十种常见病·····	(115)
九、练功之大忌——好高骛远见异思迁·····	(116)

心得体会

一、我们练气功的曲折经历·····	(118)
二、忘我与踵息·····	(123)
三、气功入门要诀——静松意·····	(125)
四、松静自然·····	(126)
五、练功时出现幻觉的体验·····	(127)
六、全真功内外丹动静练法·····	(128)

第二部分 意 守 篇

功理功法

第一章 意念与意守·····	(135)
第二章 寂照法与意守法·····	(145)
第三章 调心炼意法与意念活动升降开合·····	(158)
第四章 炼神与守窍·····	(162)
第五章 神光意守法·····	(169)
第六章 存守内视·····	(171)
第七章 守窍·····	(174)
第八章 智能功“杂念”处理·····	(181)
第九章 如何搞好意守·····	(183)
第十章 气功的意念部位·····	(188)

第十一章 意功·····	(192)
第十二章 开合呼吸法·····	(198)
附录：最上一乘慧命经穴图·····	(199)
练功实践、心得体会	
一、“意守”之心理学浅探·····	(209)
二、论“意守”和注意的区别·····	(211)
三、“意守”和注意是有区别的·····	(219)
四、释疑关于“以意领气”·····	(223)
五、意守丹田和气贯丹田是否一样·····	(230)
六、“意守”在练功中的作用·····	(230)
七、气功调息的辩证法·····	(231)
八、气功主要是意功·····	(232)
九、意念的客观存在及其作用·····	(233)
十、对“意守”词句的体验及思考·····	(234)
十一、谈谈气功的“意”与“气”·····	(235)
十二、我是如何通大小周天的·····	(236)
十三、“守一”杂谈·····	(237)
十四、不谈“守一”·····	(238)
十五、“守一”管见·····	(239)
十六、“守一”之我见·····	(240)
十七、守一·····	(242)
十八、三谈“守一”——对姚雨山先生的“商榷”之商榷·····	(244)
十九、意守上丹田的体会·····	(245)
二十、意守丹田的要诀·····	(246)
二十一、调息凝神守丹田·····	(246)
二十二、意守丹田·····	(247)
二十三、意守“天目”记忆法·····	(248)

二十四、运动意守法·····	(248)
二十五、河车运转节律·····	(249)
意念书法、病例治疗	
一、气功书法——意到气到跃然纸上·····	(251)
二、意念书写训练简介·····	(252)
三、“意守”丹田引起低血压反应的报导·····	(254)
四、静功意守上丹田治疗神经官能症·····	(255)
五、略谈“意守”的适应症·····	(257)
六、意守百会兼提耳治疗顽固性膈肌痉挛·····	(258)
科学研究与实验	
一、意念传感睡眠和醒觉·····	(259)
二、意念教学法实验研究·····	(261)
三、“意守”之心理学浅探·····	(265)
四、意念和人体免疫·····	(269)
五、气功意念对布朗运动实验产生系统误差的定量测 量·····	(270)

第三部分 放 松 篇

功理功法

第一章 放松·····	(275)
第二章 放松功·····	(281)
第三章 放松法·····	(284)
第四章 如何搞好放松·····	(292)
第五章 展眉放松法·····	(294)
附录:	
一、气功家秦重三·····	(295)
二、气功放松与音乐结合消除学生课后疲劳的研究·····	(297)
三、三线放松功后血乳酸含量变化的探讨·····	(305)

四、本森教授的“松弛反应”	(308)
五、放松歌诀	(311)

第四部分 静 功 篇

功理功法

第一章 静坐入门	(315)
第二章 静坐与修道	(351)
第三章 静功开发智能	(362)
第四章 陈樱宁先生谈静功修养法	(372)
第五章 气功入静层次与方法	(377)
第六章 五步排除杂念入静法	(382)
第七章 入静的方法种种	(383)
第八章 学好气功的关键在于入静	(386)
第九章 子午流注入静法	(389)
第十章 气功之入静	(395)
第十一章 入静的思维操作程序	(397)
第十二章 气功源流略考——静坐	(402)
第十三章 无极静功——防治肝炎的好功法	(405)
第十四章 归一清静法	(411)
第十五章 因是子静坐法	(413)
第十六章 易入静境的观心法	(415)
第十七章 判断入静法	(416)
第十八章 喻月华功的入静法	(417)
第十九章 调心——浅谈气功的入静	(418)
第二十章 庄子静坐法初探	(421)
第二十一章 冈田式静坐法	(422)
第二十二章 入静法	(425)

第二十三章	静功·····	(434)
第二十四章	明代学者高攀龙与其《静坐说》·····	(437)
第二十五章	静坐——有效易行的健身法·····	(441)
第二十六章	入静三妙法·····	(443)
第二十七章	静功四字诀·····	(444)
第二十八章	练功入静七字法·····	(445)
第二十九章	静坐指南·····	(450)
附录：	卫生性命法诀全图·····	(454)
练功实践		
一、	我练静功40年·····	(470)
二、	练功谈“静”·····	(472)
三、	气功入静的“扫三心”和“非四象”·····	(473)
四、	静象·····	(474)
五、	入静琐谈·····	(475)
六、	返照入静·····	(476)
七、	静能生慧·····	(477)
八、	入静之我见·····	(477)
九、	扳指入静法·····	(479)
十、	我的入静法·····	(480)
十一、	音乐诱导与气功入静·····	(481)
十二、	音乐美术能诱导入静·····	(482)
十三、	驱除蚊蝇帮助入静·····	(484)
十四、	静坐身正一得·····	(484)
十五、	静坐三乐·····	(485)
十六、	静功中意念的运用·····	(486)
十七、	气功静与动及其关系·····	(487)
十八、	静功治愈了我的肝癌·····	(488)
十九、	无极静功的魔力·····	(489)

二十、静功·····	(490)
二十一、静坐法——养生长寿之法·····	(494)
二十二、气功入静与开发学生智力·····	(496)
二十三、陈希夷二十四气坐功法·····	(498)
二十四、沈钧儒静坐练功法·····	(505)
二十五、郭沫若和静坐气功·····	(506)
二十六、郭沫若历史学中的气功理论与练功实践的 统一·····	(508)
科学研究	
一、气功入静循经感传现象的变化·····	(515)
二、气功入静的指证·····	(517)
三、练功入静对心功能及脉搏图的影响·····	(520)
入静诗词	
一、静坐诗选·····	(523)
二、入静诗·····	(526)
三、练功入静三字经·····	(527)
问题解答	
一、静功问答·····	(528)
二、气功入静有什么心理标准? ·····	(532)
三、怎样区别入静与昏沉? ·····	(532)
四、佛家对八触现象的辨析·····	(533)
五、入静后常出现各种各样的感觉, 是否正常, 如何对 待? ·····	(538)

第五部分 综 统 篇

一、气功名词解释·····	(543)
二、气功十字诀·····	(551)
三、练功要诀·····	(552)

四、练功歌.....	(553)
五、气功要诀诗篇.....	(554)
六、气功与潜意识.....	(554)
七、经脉穴位图.....	(555)
参考文献.....	(562)

第一部分 综合篇

功理功法

第一章 静 动 功

气功是古人经过反复实践积累下的养生和医疗的方法，也是一种慢性病的整体的自我疗法。这里介绍的静动气功没有固定的姿势，以身心舒适为准，不会因固定姿势使身体受到强制而劳累。呼吸以意封闭（即不加理会），真正从属于自然，以免发生毛病。思想与内视（即意视）经常拧在一起，易于入静。守窍（即意守部位）除丹田以外，还有命门与会阴，不仅练气，练神，而且还要练精。经过一阶段的人静锻炼后，肢体可能自发运动，可起到体疗作用，因为这时气息能够自动地攻病灶和按摩病区，同时不必用特别的练功方法，就易于达到气功术语所称之打通大小周天的目的。

本气功练法多种多样，可根据不同情况而选用。本气功分主要功和辅助功两种。所谓主要功是指无论为了保健或防治疾病，亦不分何种病症，都必须由此开始练功，打好基础，再练其他功；辅助功是按照个人体质、病情、练功中的各种变化等具体情况分别运用不同的练功方法，以辅助和加强主要功的作用。

一、主要功

主要功分意守丹田、意守命门、意守会阴三种方法。其共同要领和操作方法如下。

（一）共同要领

1.准备工作：在练功前，先解大小便，然后静静休息一刻钟到半小时，不想任何问题，使脑子安静下来。开始练功时，将裤带放松，以便练功时腹部随丹田呼吸而运动。

2.姿势：不拘形式，以身心舒适为准，即无论坐、站、躺卧