

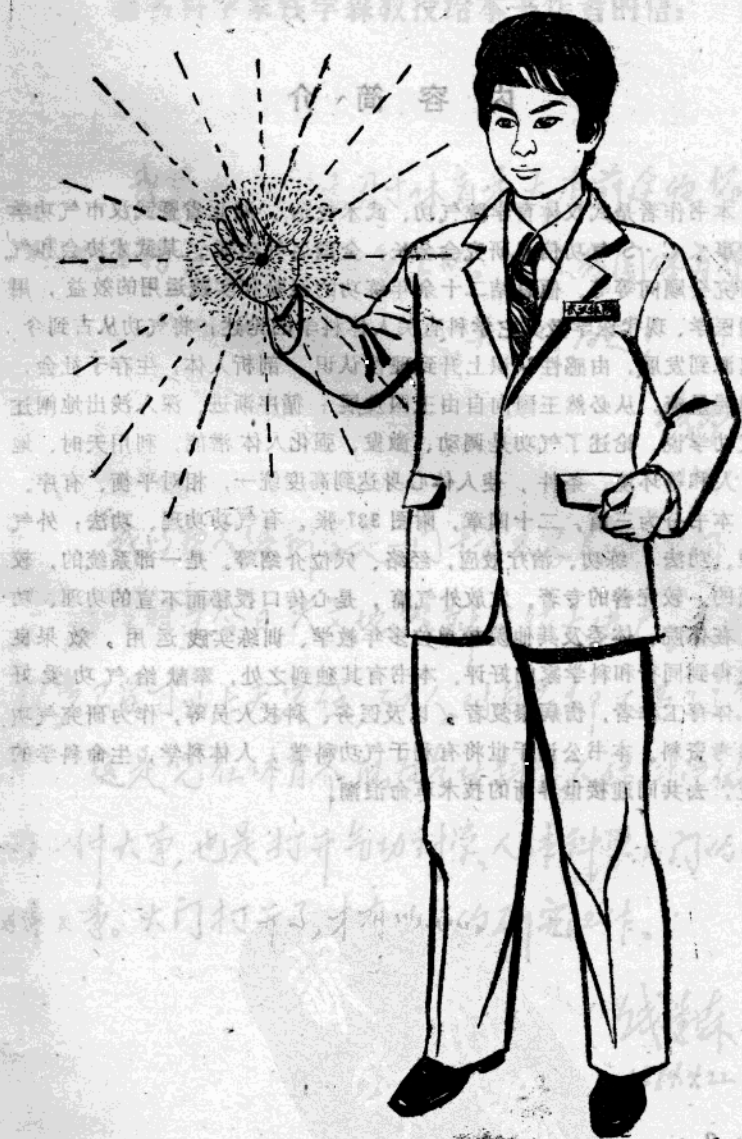
夏双全 编著

中華氣功學

武汉体育学院武术教研室  
C(中)S(中) 科技开发中心

著名科学家钱学森教授给本书作者的信

信 容 容





## 内 容 简 介

本书作者是武汉体育学院气功、武术教师，湖北省暨武汉市气功学会理事，C·S气功信息研究会会长，全国名气功师，某武术协会和气功研究会顾问等等。他总结二十余年练功的经验和实践运用的效益，用祖国医学、现代医学及其它学科有关人体科学的论述；将气功从古到今，由起源到发展，由感性认识上升到理性认识，剖析人体，生存于社会，利用能量流，从必然王国向自由王国发展；循序渐进、深入浅出地阐述了气功学说。论述了气功是调动、激发、强化人体潜能，利用天时、地利、人和等环境、条件，使人体心身达到高度统一，相对平衡、有序。

本书分为三篇，二十四章，附图 337 张。有气功功理、功法；外气功理、功法；练功、治疗效应，经络、穴位介绍等。是一部系统的，较全面的，较完善的专著。发放外气篇，是心传口授秘而不宣的功理、功法。在体院、体委及其他院校单位多年教学、训练实践运用，效果良好，得到同行和科学家的好评。本书有其独到之处，奉献给气功爱好者。体育工作者，伤病康复者，以及医务、科技人员等，作为研究气功的参考资料。本书公诸于世将有利于气功科学，人体科学，生命科学的研究，去共同迎接世界新的技术革命浪潮。

著名科学家钱学森教授给本书作者的信：

我想把气功运用于体育是大有前途的，你们努力的方向是大有希望的。而且我国体育界同志的思想也比较解放，大有可为呵！

钱学森

1983.1.11

我以为人体科学是一门十分不容易的学问，不然何以时至今日，天文地理都有很大进展，赤道同步卫星可以上天定位，而人对自己却不甚了了？

这是您在体育界能为气功科学、人体科学做的一件大事，也是打开气功科学、人体科学大门的一件大事。大门打开了，才有以后的研究工作。

钱学森

1984.4.22

：計附香我并本餘對姓森學對審學梓各著

內 容 簡 介

我，的直附香大女係和主師以如求味對於

不資和國是是也。的直附香大女係和主師以如求味對於

！的直附香大女係和主師以如求味對於

林林

的直附香大女係和主師以如求味對於

的直附香大女係和主師以如求味對於

的直附香大女係和主師以如求味對於

的直附香大女係和主師以如求味對於

的直附香大女係和主師以如求味對於

的直附香大女係和主師以如求味對於

林林

1944.11

武汉体育学院院长钟德发副教授题词：

海军总医院付院长冯理达教授、博士题词：

为气功科学在体育运动的  
发展共同努力。

冯理达

1984.11.

钟德发

气功教材编写组

一九八四年九月首

同强士制，对炸大野出并刻竹刻因总率研

此中可也前早秋子村如心可  
女强同强士制

王: 强士

11. 4891

武汉体育学院院长钟添发副教授题词：

创立新学科，开辟新  
领域，为人类造福，  
向科学进军。

为气功教材编写题

钟添发

一九八四年九月廿首



：同强对殊福安悉特汁刻刻学育科对先

创气功学科，

树气功学科，

立气功学科，

是你今后努力的方向。

钟添发

一九八三年九月

## 序

本气，无所不在。我国古代哲学家，认为它就是宇宙的本根。……《庄子·知北游》：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。……故曰通天下一气耳。”又说：

“六合为巨，未离其内；秋毫为小，待之成体。天下莫不沉浮，终身不故；阴阳四时运行，各得其序。惛然若亡而存，油然不形而神，万物畜而不知，此之谓本根，可以观于天矣。”

宋代理学家张载，明确地肯定了气的物质性：“太虚无形，气之本体；其聚其散，变化之客形尔。”

“气之为物，散入无形，适得吾体；聚为有象，不失吾常。太虚不能无气，气不能不聚为万物，万物不能不散而为太虚。”“知虚空即气，则有无隐显，神化性命，通一无二，顾聚散出入、形不形；能推本所从来，则深于《易》也。”

明代大思想家黄宗羲，更进一步揭示出气的作用：

“天地间只有一气充周，生人生物。人禀是气以生，心即气之灵处。”

“气未有不灵者，气之行处皆是心，不仅腔子内始是心也。即腔子内，亦未始不是气耳。”

《明儒学案·薛思庵学案》  
再回头看老聃弟子亢仓子答鲁侯问，就不足为怪了。

“亢仓子曰：‘我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有（孙诒让谓“有”系“形”字之误，甚是），唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我

者，我必知之。乃不知是我七孔四支之所觉，心腹六藏之所知，其自知而已矣。”

《列子·仲尼篇》

人体之气与大自然之气，息息相通，息息相关。物我本属一体，原无内外判隔。这也就是“天人合一”的境界。以此来看武汉体育学院编印的《中华气功学》，正好得到具体的证实。

本书是理论与实践相结合的产物。首先，将气功的功理、功法，运用到体育教学以提高竞技水平中去；通过实践，反复测试，在不断完善的过程中，再反过来指导新的教学。“实践是检验真理的唯一标准”，因此，它具有强大的说服力而不容置疑。

“发放外气”专篇，是一个非常良好的开端。因为里面有些过去所谓秘而不宣、只能心传口授的东西，现在虽然还不是和盘托出，也等于献出一把钥匙，一张路标图。使寝馈于斯的同道们得到它，不致入宝山而空返。

本书的编著者夏双全同志，好学深思，不耻下问，以多年研习及教学所得，结集出版，公诸同好。不作自了汉，普交有缘人。为新兴的人体科学，探索出一条切实可行的道路。承不弃，以全稿见示，得以先读为快，谨书数语，作为读后心得。若云序，则余岂敢？

流沙

一九八五年一月十日于武汉半角楼

## 前 言

气功是中华民族宝贵文化遗产中的一颗瑰丽明珠，她是我们祖先为了生存与大自然作斗争中而产生的。她是中华民族勤劳、勇敢、才智超群的结晶。从古到今，源远流长。

气功是一门综合性的边缘学科，随着科学技术事业的飞速发展，她纵横交织，应用领域日趋广泛；她已步入科学的殿堂，成为打开人体科学奥秘的一把钥匙。

气功用于治疗，效果明显，引起了人们的重视，享有很高声誉。有近百种书籍、教材和专著。

气功用于体育仅仅只是一个序幕，目前尚无完整系统的教材。有鉴于此，在吸取百家功理、功法之所长的基础上，由程有平老师，朱树林、王培生气功师心传口授，1980年整编了《十三太保六动功》，1982年整编了《意、气、体》功理、功法等气功试用教材。结合在体育运动中运用，历经几年取得了效益。又运用了古典医学的观点，现代医学实验分析的方法，以及其它学科有关人体科学的论述，结合体育运动的特点，修改、补充，再一次编写了《气功学讲义》试用教材。1984年7月，体院举办首届气功结合体育学习班使用此讲义，效果良好。现经专家们修改后定为《中华气功学》第一册。

在编写过程中，中华全国中医学会付会长、全国气功科学研究会会长吕炳奎，为《气功学讲义》题字；广泛得到国防科工委科技委张震环主任，国家体委徐才付主任，国家体委科研所贾金鼎付研究员，全国气功科学研究会区德士、陆祖荫、林中鹏等负责同志的支持；省、市气功学会练功深有素养的同志

们的指点；戴光、钟添发两位院长的关怀扶掖；贝嘉德、刘健军、高光文、王其慧老师和陈流沙编辑的指导；徐子评付主任医师、石爱桥、宋新红等同志们的协助。对于参加我院气功结合体育研究运用的单位和同志们，以及为本书描绘图样的同志们，于此一并致谢！

本书可供男、女、老、少各方面爱好气功的人士们参用，同道们探邃，愿它起到抛砖引玉之效。由于编者水平有限，加之时间仓促，所以编写得还不完善，难免有错漏之处，敬请读者指正。

编者

1984年12月于武汉体院

# 目 录

## 第一篇 气功结合体育功理、功法

### 功 理

第一章 概述	(1)
第一节 原始气功	(2)
第二节 气功的起源	(4)
第三节 气功发展简史	(5)
一、先秦时期 (公元前206年前)	(5)
二、两汉时期 (公元前206—公元220年)	(6)
三、魏晋南北朝时期 (公元220—589年)	(6)
四、隋唐五代时期 (公元581—960年)	(7)
五、宋辽金元时期 (公元960—1368年)	(7)
六、明清时期 (公元1368—1840年)	(8)
七、近百年来 (公元1840—1949年)	(8)
八、解放后气功的发展	(9)
第四节 国外气功动态	(10)
一、召开国际气功学术会议	(10)
二、建立气功研究机构	(11)
三、著名科学家参加研究	(11)
四、开设气功课	(12)
五、气功与体育	(12)
第五节 气功的类别	(13)

一、静功（包括软功）	（13）
二、动功（包括硬功）	（13）
三、动静功	（14）
第六节 练气功的时间、方位	（14）
第七节 练气功的价值	（14）
一、增强体质、祛病延年	（14）
二、发达智力	（15）
三、陶冶性情、涵养道德	（15）
四、有利于体育教学、训练	（15）
五、有助于体育运动水平提高	（16）
<b>第二章 气功与体育</b>	（17）
第一节 历史联系	（17）
第二节 现代联系	（18）
第三节 气功结合体育	（19）
一、探索阶段	（20）
二、运用阶段	（21）
第四节 结合的方法	（21）
第五节 结合的效应	（22）
一、肌肉训练与内脏训练结合	（22）
二、局部训练与整体训练结合	（27）
三、专项素质训练与心身统一训练结合	（30）
第六节 结合综述	（33）
第七节 结论	（35）
<b>第三章 气功教学与训练</b>	（36）
第一节 教学与训练原则	（36）

(22)	一、自觉、积极性原则	(36)
(23)	二、直观性原则	(36)
(24)	三、从实际情况出发区别对待的原则	(37)
(25)	四、系统性原则	(37)
(26)	五、巩固与提高相结合的原则	(38)
(27)	六、长期性与周期性原则	(38)
(28)	七、全面训练与专项训练相结合原则	(38)
(29)	八、从严训练原则	(39)
	<b>第二节 气功教学</b>	(39)
(10)	一、气功功法教学的阶段	(39)
(31)	二、气功功法教学	(40)
(32)	三、教学法	(40)
	<b>第三节 气功训练</b>	(43)
(11)	一、训练内容	(43)
(33)	二、训练的要求和方法	(44)
(34)	三、训练计划的制订	(45)
(35)		
(36)		
(37)		
(38)		
(39)		
(40)		
(41)		
(42)		
(43)		
(44)		
(45)		
(46)		
(47)		
(48)		
(49)		
(50)		
(51)		
(52)		
(53)		
(54)		
(55)		
(56)		
(57)		
(58)		
(59)		
(60)		
(61)		
(62)		
(63)		
(64)		
(65)		
(66)		
(67)		
(68)		
(69)		
(70)		
(71)		
(72)		
(73)		
(74)		
(75)		
(76)		
(77)		
(78)		
(79)		
(80)		
(81)		
(82)		
(83)		
(84)		
(85)		
(86)		
(87)		
(88)		
(89)		
(90)		
(91)		
(92)		
(93)		
(94)		
(95)		
(96)		
(97)		
(98)		
(99)		
(100)		
(101)		
(102)		
(103)		
(104)		
(105)		
(106)		
(107)		
(108)		
(109)		
(110)		
(111)		
(112)		
(113)		
(114)		
(115)		
(116)		
(117)		
(118)		
(119)		
(120)		
(121)		
(122)		
(123)		
(124)		
(125)		
(126)		
(127)		
(128)		
(129)		
(130)		
(131)		
(132)		
(133)		
(134)		
(135)		
(136)		
(137)		
(138)		
(139)		
(140)		
(141)		
(142)		
(143)		
(144)		
(145)		
(146)		
(147)		
(148)		
(149)		
(150)		
(151)		
(152)		
(153)		
(154)		
(155)		
(156)		
(157)		
(158)		
(159)		
(160)		
(161)		
(162)		
(163)		
(164)		
(165)		
(166)		
(167)		
(168)		
(169)		
(170)		
(171)		
(172)		
(173)		
(174)		
(175)		
(176)		
(177)		
(178)		
(179)		
(180)		
(181)		
(182)		
(183)		
(184)		
(185)		
(186)		
(187)		
(188)		
(189)		
(190)		
(191)		
(192)		
(193)		
(194)		
(195)		
(196)		
(197)		
(198)		
(199)		
(200)		



(38) 二、先呼后吸.....	(55)
(38) 三、慢吸慢呼.....	(55)
第二节 外动调节法.....	(57)
(38) 一、洗脸.....	(57)
(38) 二、松肩甩手.....	(58)
(38) 三、转腰松髋.....	(58)
(38) 四、下蹲屈膝.....	(60)
(38) 五、松踝.....	(60)
第三节 腹式呼吸.....	(61)
(38) 一、顺式腹式呼吸.....	(61)
(38) 二、逆式腹式呼吸.....	(62)
第四节 练功姿势.....	(63)
(38) 一、站式.....	(64)
(38) 二、坐式.....	(64)
(38) 三、卧式.....	(65)
(38) .....	(65)
<b>第六章 结合体育功.....</b>	<b>(67)</b>
第一节 基本姿势、动作、要求.....	(67)
(38) 一、基本姿势.....	(67)
(38) 二、基本动作.....	(68)
(38) 三、基本要求.....	(75)
第二节 六动功.....	(76)
(38) 一、帽子.....	(76)
(38) 二、开门.....	(76)
(38) 三、按塔.....	(81)
(38) 四、举鼎.....	(81)
(38) 五、腋下.....	(88)