

序

中国人是最早了解人体、研究人体的先驱者，首先发现人体与天、地（自然界）之间整体联系的自然规律，四时气节、日月星辰的运动与人体的关系等等。这种研究不象现代科学研究，在实验室运用种种科学仪器，而是以自身的特殊手段从直观直感所得来的。

远在五六千年前的上古时代，人对气就已经有了认识，中华民族聪明的祖先，他们从人体先天性自发的“气功”和“特异功能”（现在的说法）中发现许多不可思议的人体生命运动，在漫长的岁月中掌握了这种人体的本能，并运用这种特殊手段，从自在的规律锻炼成为自由的手段，今天称之为“气功”。

总的说，世界上气功有两大派，一是中国的道家，二是印度的释家。这两派的功法功能基本上是一致的，作用也是差不多的，但在观念上是不同的。中国的气功重在修身养性、强调防病除病，延年益寿，长生不老；而印度释家的气功着重于修炼精神，不要求长生不老，到了一定的功夫，就要丢掉“臭皮囊”，坐化归天，到极乐世界。现在持后一种观念的人已经不多了，随着时代的前进，两派基本上统一于为人类防病除病，健康长寿，身强力壮而练习气功了。气功是一门最高深的、最基本的、一切科学之首的尖端科学，将来必然为人类社会创造奇迹。

中国的医药学、武术学、天文学、哲学、数学等等方面的理论，都是来源于气功的“气”，现在从实践中证明了这一点。

吉良晨主任中医师，从青少年时代学习中医药学，并得武当、少林高师传授气功武术，运气练武。他数十年来在医学上、武术上下了苦功，因此在医疗临床方面有着丰富的经验，在武

术、气功方面有很好的功夫。他把医、武、气三者溶于一身，对医疗保健得心应手。他年已花甲，在医务、武术方面除了完成本职工作外，还身兼多职，终日繁忙，并多次出国讲学，然而他身体强健，精力充沛，这是靠数十年如一日地锻炼身心的结果。现在他自己把所得经验和体认写成《中国气功萃义》一书付梓出版，将对气功武术、养生修持者，提供良好的读物，为振兴气功学，定有贡献。

吕炳奎

一九八八年元月于北京

自序

这本书的前身是余拟赴日的讲学手稿，后应出版之需，又经修订而成。

中国的气功内容极为丰富，寓有深奥哲理，她包括了道、儒、佛、医、武诸家的学说和练功方法。其中以道、佛两家居于主导地位，而各家功法又互相渗透参悟。道是以物质世界为第一性，佛是以精神世界为第一性；虽然各有所主，各有特点，但在某些方面又相互影响。

道学和佛学对于“修道”练功的理论有着根本不同的看法。道家认为只有先练好身体，延长生“命”才能进一步深化成道，益寿延年不老仙；佛家认为人的身体是“幻身”，无足轻重，只要把“心”修好，有了至高无上的“智慧”就可以立地成佛。因此，在道家的修炼方法中有比较多的锻炼身心、行之有效的养生之道，而佛家的修持方法中又有比较多的有助于“心静”作用的好方法。

余认为中国的气功是中华民族灿烂的科学文化宝库中绚丽的瑰宝，是祖国文化极为珍贵的遗产，也是中医学的宝贵遗产。因为在中国古老的医书《黄帝内经》中有关气功的记载和论述甚多，提出了重要的摄生之道，她是非常有价值的“预防医学”（免疫医学），也是“智慧医学”（智力医学）。

现在所见，气功流派之多，练法之广，名称之繁，实难数计，已经形成当今之“气功热”，但总的不外静与动、刚与柔、轻与重、软与硬、内养与强壮等功法。虽然练法各异，可是均不离“气”，离开“气”的锻炼也就谈不到气功。世人多不识此，

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>