

目 录

第一章 气功与如意健美功	(1)
第一节 气功与健美功.....	(1)
第二节 如意健美功.....	(7)
第二章 如意健美功的原理	(9)
第一节 天人相应的思想.....	(9)
第二节 阴阳学说.....	(12)
第三节 五行学说.....	(21)
第四节 经络学说.....	(30)
第五节 太极、八卦.....	(45)
第六节 精、气、神、丹田.....	(55)
第三章 如意健美功功法	(66)
第一节 动功.....	(66)
第二节 静功.....	(86)
第三节 练功时间、环境与安排.....	(93)
第四章 如意健美功的几个问题	(96)

第一章 气功与如意健美功

第一节 气功与健美功

气功是我国宝贵的文化财富之一，它有悠久的历史 and 强大的生命力。我们的祖先最早将气功用于防病治病和益寿延年，冀望人们能健康地活到百岁以上。随后人们把气功广泛应用到医疗、养生、武术等方面，从而提高了治疗水平，延长了人们的寿数和发展了高超的武技，对于繁衍种族、增强体质、保卫国土均起到了重要的作用。历代的儒、释、道、医学、武术各界的气功家，对气功的研究、继承和发扬，作出了不朽的贡献。我国气功留下有丰富的典籍，众多的功法，为气功研究提供了宝贵的财富。近年来气功事业又有进一步发展，气功已受到当代许多自然科学家、社会科学家、医学家、哲学家以及政治家的支持和重视，有的还亲自参与实践和研究，并取得一定成果。1986年5月26日正式成立了中国人体科学研究会，气功研究成为人体科学研究重要的内容之一，标志着气功科学的研究进入到一个新阶段。可以预见，气功的深入研究，人体科学的发展，必将为我国四化建设和国家繁荣昌盛作出更大贡献。

气功一词虽说盛行于近代，但其实质内容却来源古老。从《内经》一书上，可以看到古代用气功方法治病的神奇功效。

《素问·移精变气论篇第十三》说：“余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”王冰解释为，“移精移易，变谓变改，皆使邪不伤正，精神复强而内守也。”吴昆解释为，“移易精神，变化脏气。”不论是改变病人的精气，或是改变病人的精神，都不是使用药石的方法，而是用精神的方法，用意念的方法。这种神奇的治病方法与今天的气功治病极为相似，即用人的意念或用意念调动能量治病。然而这种方法，即使是在上古之时，也逐渐减少了。《内经》作者将上古之法与当时治病方法作了对比，当时治病是内服各种药物，再加上外部用针、石施治，这种方法对患者来说，有的有效，有的却不见效，因而十分看重上古之时那种用意念治病的方法。

《内经》叙述了岐伯认为用“移精变气”的方法不能将病治愈，而非用药石不可，其原因在于当时之人比之古人，体质低下，其内心多有忧患，外部又易伤于寒、暑、贼风，体质不同，时世不同，故而非用药石不可了。《内经》道：

“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸官（疑为“忧患”）之形，此恬憺之世，邪不能深入也。故毒药不能治其内，针石不能治其外，故可移精祝由而已。当今之世不然，忧患缘其内，苦形伤其外，又失四时之从，逆寒暑之宜，贼风数至，虚邪朝夕，内至五藏骨髓，外伤空窍肌肤，所以小病必甚，大病必死，故祝由不能已也”。

当然，药物应用的发展，针、石医疗方法的改进，在人类文明发展的进程中，无疑是一个伟大的创举和辉煌的成就。至于上古时那种类似于气功治病即移精变气的方法，在

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/>