

## 编写说明

气功是中华民族宝贵而丰富的文化遗产，它的产生和发展，已有数千年的历史。因为它确实能防治疾病，健身延年，并能开发人体自身存在的潜能，所以经久不衰。本世纪八十年代以来，气功有了进一步的普及和发展。为了帮助广大气功爱好者全面理解气功理论和气功现象，更好地掌握和运用气功方法，认识练功过程中出现的各类反应，了解气功科学的研究状况，我们编写成这本“气功答疑”，供大家参考。但因气功既练气又练意，与人的精神因素密切相关，各个练功者感受不一，效果不一，因此本书对有些问题的回答，也许只能起个提示作用，还要靠读者依据自己的实践体会，进一步丰富答案的内容。

在编写本书过程中，我们查阅了很多名家典籍，引用了马济人、林厚省、赵宝峰、张宏堡、陈兵等著名气功师和学者的观点，也请教过著名气功师严新，同时还得到了人民体育出版社的大力支持，在此向他们表示衷心感谢。

本书主要编写人是钱俊生、张培林、张福雪、李新元、李田同志。由于编者水平所限，书内难免有错，敬请读者指正。

钱新 培田

1990. 11

# 目 录

- 一、气功的历史发展与气功要籍..... 1
  - 1. 中国气功著作的情况如何? 为什么要对气功资料进行整理? ..... 1
  - 2. 先秦时期, 有关气功的要籍主要有哪些? 这些要籍在气功方面都谈了些什么? ..... 2
  - 3. 两汉三国时有哪些气功要籍? 其主要内容是什么? ..... 5
  - 4. 两晋南北朝时有哪些气功要籍? 其主要内容是什么? ..... 7
  - 5. 隋唐五代气功发展的情况如何? 有哪些气功要籍? ..... 9
  - 6. 宋金元时期有哪些气功要籍? 其主要内容是什么? ..... 11
  - 7. 明代的气功著述情况怎样? ..... 14
  - 8. 清及近代气功著述的情况怎样? ..... 18
  - 9. 新中国成立以后气功著述情况如何? ..... 21
- 二、气功概念和术语..... 22
  - 10. 什么是气功? ..... 22
  - 11. 人体之气是如何划分的? ..... 23

12. 五脏六腑指的是什么? .....	24
13. 什么叫奇恒之腑? .....	25
14. 什么叫经络? 经脉有哪些种类? .....	26
15. 什么叫采气? .....	27
16. 什么是“药物”和“练药”? .....	28
17. 什么叫练己、练形、练神、练气、练情与练精? .....	28
18. 什么是撞三关? .....	29
19. 什么叫“黄牙”与“白雪”? .....	29
20. 什么叫冥心绝想? .....	30
21. 什么是阳虚外寒与阴虚内热? .....	30
22. 什么是“内景”、“外景”? .....	31
23. 什么叫胎息? .....	31
24. 什么叫“六阳时”，阳时练功有何特殊意义? .....	31
25. 什么叫命门和命门火? .....	32
26. 内视的含义是什么? .....	32
27. 什么是气功信息与气功语言? .....	32
28. 什么叫五眼通? .....	33
29. 什么叫面部五色诊? .....	34
30. 气功典籍中的“守中”、“抱一”指的是什么? .....	35
31. 什么叫“六淫”? .....	36
32. 什么叫“七情”? .....	37
33. 什么叫“安炉立鼎”? .....	37
34. 什么是“三花聚顶”? .....	38
35. 什么是“五气朝元”? .....	39
36. 什么是“聚火载金”? 其要领是什么? .....	40
<b>三、气功的基本理论</b> .....	<b>42</b>

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/>