

前 言

1984年12月，广东省卫生厅中医处委托我院举办“广东省首届医务气功辅导员学习班”，为了培养我省气功医师，我们聘请“先天一元气功”功法掌门人、广东省气功科学研究协会顾问陈炎烽气功师和中华气功进修学院专家委员会委员、国家体委“养生健身研究会”研究员、省气协对外联络部副部长柯衡等气功师来学院授课，把本功法传授给学员，因练功效果好，对各种慢性病均有疗效，学员反映强烈。当时，我院气功研究室主任黎泽泉老师即要我把他们两授课的内容和教功的动作描记下来，整理成文，编入我院的《气功学讲义》中，作为大学生气功教材内容之一，在选修课和针灸系学生中教授，并在气功门诊和办学习班中教功治病。平时两位老师经常在烈士陵园、东湖公园广传功法治病济世。柯老师还到广州大学、广州市宝林气功学校和我省各地讲学传功，使许多患有各种慢性病的人备受功益，被广大群众誉为“南国气功师”。

1985年隆冬，我参照陈老师所写的“先天一元气功”部分静功手稿（后来发表在《气功与科学》杂志1986年第4期上）和柯老师的部分讲稿及我对动功的详细记录稿，重新整理，由柯衡老师命其名为《新编先天一元气功》功法，经黎泽泉主任审订后，分五期连续刊载在《按摩与导引》杂志上，受到了气功爱好者的欢迎，他们纷纷来信，有的要求解答问题，有的要求索取单行本，有的迫切建议办函授班，广东省卫生厅中医处副处长李委同志也希望在全省推行此功法。近四年来，

本功法流传后，学功者已逾三千人，据反映和调查，无一出偏。同时，我们对本功法也做了一些实验和科研工作，初步取得了一些科学数据。为使这一古老的道家气功功法广传于世，故决定出版此书。

在书稿的编写过程中，得到了原广东省气功科学研究协会会长，原卫生厅中医处副处长李委同志的指导，某军区徐沃同志为本功法的动功和静功动作摄影，李灿辉同志将本书的前言、目录译成英文，在此谨表谢忱。

本书之动、静功法和练功知要，仅系本人随师习功一得，析理则渗涵中医理论，融贯经络学说。仔细习练九转大运天，自有点滴体会存心田，此也为愚之拙见。不足之处，敬请高贤斧正。

中国气功科学研究会功理功法委员会委员 肖鑫和
广东省中医学会医学气功科学研究会秘书长

1988年4月20日于广州中医学院

目 录

第一章 概说	1
第二章 练功知要	7
一、练“德”的重要性	7
二、练功前的注意事项	9
三、练功中的注意事项	17
四、练功后的注意事项	25
五、练功的适应症	27
六、练功的禁忌症	29
第三章 静功	33
一、筑基功	33
（一）卧式功（卧式呼吸法）	33
（二）坐式呼吸法	35
（三）站式呼吸法	37
（四）行步功	43
二、吐纳功	43
三、意守功（丹田内转）	46
四、导引功（丹田正转）	48
五、外放功（发放内气）	48
六、太阳功之一——眼功	50
第四章 动功——九转大运天	53

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/>