

前言

人类具有三种外现能力，即：感知能力、行为能力和脑能力。这三种基本能力相辅相成，构成了人的生存能力系统，以保证人类最基本的生命运化。

气功能使人具有超时空的感知能力，即遥视、透视及感知过去和未来的能力。气功甚至能使人具有在三维世界“随心所欲”的行为能力，如意念搬运、辟谷、闭息等。在脑能力方面，传统气功理论认为，特异功能不过是气功锻炼对人体潜在能力激发的结果，在一定的身心条件下这种激发能使人实现与宇宙的最高实在的交感，进而全身心地与之契合。而超时空特性则可以使人在时空范围内拥有更大的生命自由和更大的生命适存能力，并在一定条件下“随心所欲”，通过意念，满足自身生理上、物质上的需要。可以设想假如人类自觉选择一条新的生存道路：全面地用气功生存能力系统取代现有的能力系统，很可能由此导致人类通过一个比较长的进化过程出现某些本质变化：旧功能的消失和新功能的被使用与强化将引起人的器官、形体发生相应的改变，从而使人不仅在时空范围内，而且在超时空境界内更具有生存和活动的 ability。

近十多年来，气功学作为一门未来学科，正在受到世界各国的青睐，不但被用于养生长寿和防病治病，而且被用于军事、体育和其它自然科学领域之中。

中国气功是中国传统文化的产物，它以道家气功为核心，儒家、佛家、医家、武术家及民间气功都是在它的基础上发展起来的。

道家气功源于道家思想，而道家思想肇始于伏羲，宗祖于黄帝，集成于老子，演而为彭蒙，流而为关尹、庄子、列子。其学术思想包举各家之长，灵活不滞，因应变化，圆通无碍，极高明而又最平易，无所用而不宜。虽然儒家因汉武帝采纳董仲舒的“废黜百家，独尊儒术”主张而崛起，究其学术思想，仍是从道家思想中分化出来的。儒家主张的“修身、齐家、治国、平天下”以“修身”为出发点，而“修身”又采纳的是道家气功中“致虚极，守静笃”的方法，通过“吾日三省吾身”养成“浩然之气”。

被气功界尊称为“万古丹经王”的《周易参同契》作者魏伯阳在道家思想指导下，兼收并蓄各家之长，主张天人相应，顺乎自然，以自然界赐予人类的各种恩惠来充养自己，使之成为养生长寿的手段。

中医经典《黄帝内经》将道家思想中的“顺乎自然”法则贯穿于医学之中，使之成为中医学重要的理论支柱之一，指出人们只要“法于阴阳”，“呼吸精气”并采用“恬澹虚无”、“积精全神”、“独立守神，肌肉若一”等气功手段，就能祛病延年，“寿蔽天地”。

佛教传入中国，给中国文化增添光彩。印度瑜伽术伴随佛教传入中国后，与中国固有

文化融合起来，形成了具有中国特色的佛家气功，然而其基本方法仍然没有离开道家的“虚”、“静”二字。

武术是中华民族赖以自强的重要手段之一，历来被用于维护统治阶级的地位和巩固国防。时至今日我国国防已趋于现代化，但武术技击能力仍然是单兵相接时决胜的重要因素。而技击能力的强弱除与所学技击术掌握程度有关外，还与是否掌握“神功”有关。所谓“神功”就是武术气功。它以禅宗为主旨，以道家气功为根基，不仅要求手、身、足外形的密切配合，还要求意、气、力内部的密切配合，即所谓的“六合”。练功练到“六合”程度，不仅应用时能产生强大的冲击力，克敌制胜，还可以巧妙灵活地随机应变，大大提高人的战斗力和耐受力。

为适应广大气功爱好者的需要，正本清源，帮助广大气功爱好者窥识并掌握气功之真谛，我们编写了《中国气功大全》一书。

《中国气功大全》分功理篇、功法篇、治疗篇和文献篇四个部分。

功理篇主要介绍气功的特点、原理、流派，与针灸、按摩、药物、武术的关系以及练功注意事项。

功法篇按道、释、儒、医、武术、民间源流分类，以收古老功法为主，兼收近年来新发掘的行之有效而又很少弊端的功法，共二百余种。

治疗篇主要介绍如何通过练气功防治常见病、多发病，按病变系统编写，适当配以案例。

文献篇，主要收录颇有影响的《周易参同契》《黄庭经》等经典著作，供读者研究参考之用。

本书承蒙原卫生部中医司吕炳奎司长作序，著名红学家周汝昌先生题字，当代国画大师秦岭云、慕凌飞、晏伟聪诸先生题词，并承蒙吕炳奎、焦国瑞、马礼堂、周稔丰诸先生审校指导，谨在此表示衷心感谢。

由于我们水平有限，书中还存在不少欠妥之处，恳请广大读者批评指正。

张有寓

1989年12月于天津

中医学院

《中国气功大全》目录

功 理 篇

一、气功概说

1、何谓气功	(3)
2、气功一词的演变	(3)
3、气功的特点	(5)
(1) 主导性	(5)
(2) 整体性	(6)
(3) 辩证性	(6)
(4) 积极主动性	(7)
4、气功的实用价值	(7)
(1) 防病治病	(7)
(2) 养生保健, 延年益寿	(8)
(3) 调动人体潜力, 开发智能	(8)

二、气功原理

1、阴阳五行学说	(9)
2、经络学说	(15)
3、脏腑学说	(17)
(1) 心	(17)
(2) 肺	(18)
(3) 肾	(19)
(4) 肝	(19)
(5) 脾	(19)
(6) 精、气、神	(20)
4、现代科学研究	(22)
(1) 神经系统	(22)
(2) 心血管循环系统	(23)
(3) 呼吸系统	(23)
(4) 内分泌系统	(24)
(5) 消化系统	(25)
(6) 外气	(26)

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/>