

序

《气功与八卦》作者杨君肇均、炼功多年，有不少心得体会。由于具有现代自然科学基本知识，又认真学习钻研了一些古典文献，故能从人体科学与易学的关系入手，融汇中国古代传统的易、医理论，阐述传统气功的基本知识，自成体系，言之在理，不失为一家之言。

我以为：炼气功重在炼“神”，炼思想意识，即“性命兼修”之谓也。“三调”——调神、调息、调形，关键在调神；调息、调形均次之。重在调控大脑，使后天识神与先天元神统一同步；“少私寡欲”，“恬澹、虚无”，便可充分发挥大脑的潜在功能，自动调节人体全身的活力，使之有序化；从而通经络、通气血、通脏腑，恢复人体新陈代谢的正常状况，提高免疫系统功能。使人们脑健、身强，身心健康，祛病延年。《黄帝内经·素问篇》有云：“恬澹、虚无、真气从之；精神内守，病安从来？”一语道破“神”与“气”和健康的关系，即“精”、“气”、“神”三者的关系。

炼气功主要在于掌握基本功理；“法无定法”，各种功法皆殊途同归；不必强求一律。学者可各取所宜，各取所长，各取所需；学人之长，取长补短，推陈出新。

本书出版前，杨君送原稿嘱序。阅后，觉此书特点，在

自序

我是已逾68岁的退休工程师，曾学过化学工程和机器制造专业，从事质量管理工作34年。由于病魔缠身，与气功结下了不解之缘，退休后便从事气功探索。近经中国气功科学研究会功理功法委员会禅密功研究组评审，授予中国禅密功气功师职称。

30年代初期，我已接触到气功，那时叫做“打坐”和“睡功”。1942年在学校读书期间不幸患了严重的胃病，医院诊断为胃幽门及十二指肠球部溃疡。由于未及时医治，到1955年病情恶化不能工作，便在哈尔滨医科大学附属第二医院住院治疗。先后经过封闭疗法、睡眠疗法，以及中西医配合治疗，病情始终没有好转。1955年12期《新观察》介绍“气功疗法”，不打针，不吃药，治疗胃溃疡有100%的疗效。于是我请求转院治疗。

1956年4月单位送我住入北戴河疗养院进行气功治疗，10月病愈出院时，体重比入院时增加了15公斤，症状消失，顿餐透视，溃疡已全部愈合，说明气功对疾病有显著疗效。

入院后，当曹万珍老师教我练功时，我才明了气功就是过去我知道的“打坐”和“睡功”，在方法上各有差别而已。当时我怀疑这样坐坐卧卧就能治好我的溃疡病吗？我只好既来之，则安之，试试看吧！后来见同院的病友们，绝大多数

都是10级以上的高级干部，他们对气功深信不疑。如惠中叔、张明、叶林、王前等老八路，他（她）们练功非常用心。因此消除了我的疑虑，安心地练功。经过两个多月的练功，自觉疗效显著，更增加了练好气功的信心。在住院半年期间，不仅得到刘贵珍、刘渡舟老师的亲自教导，并得到王葆真、胡耀贞、何毅吾等气功老前辈的指导，使我对儒、释、道三家气功有了初步认识，并学到了一些养生功法。如王葆真老师教了儒家的静坐教息法；李书诚老师教了喇嘛功法中的九节风、宝瓶气、除脉道、八门胜解、暖乐增益法、降持提散法、修真火法及金刚诵法等高层次功法；蒋维乔老师教了佛家气功中的六妙法门；胡耀贞老师介绍了道家的三个阶段九步功法的北儿功夫。第一阶段为治病期，主要是养精气神，第一步功名叫后天调息养气法，第二步功名叫先天息调养精法，第三步功名叫凝神入气穴养神法。第二阶段为强壮期，如踵息吐纳还童法及和合太极变化法等。第三阶段为延年益寿期，即道家炼丹的内容。并教我掌握纠正气冲头脑的方法；何毅吾老师教了固精化精等功法，使我对气功的研究发生了极大兴趣。从那时起，我就养成收集气功及中医保健资料的爱好。从1957年起，每个星期天都消磨在省或市的图书馆里，摘抄气功及中医方面的知识，直至1966年“文革”开始后图书馆停借书为止。

1964年经好友介绍，得遇太阳岛疗养院王福田针灸大夫，我从老大夫处借阅了不少道家气功古籍书，如《振阳经》、黄元吉著《乐育堂语录》、《性命双修渐法解》等等，使我对道家气功增加了浓厚兴趣。

1983年11~12月，我在北戴河全国气功医师训练班上听

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/>