



气功疗法是我们祖国医学宝贵遗产之一。它有悠久的历史，具有却病、防病、健身、延年的作用。过去佛、道两家称它为“静功”，拳家称它为“内功”。在黄帝内经里有导引及其它养生益寿的方法。实际就是今天我们所讲的气功疗法。

我从十六岁开始学医、学拳、学道（道家的练功方法），我应用的针灸也是从道家传下来的“无极针灸”。所谓“无极针法”就是术者运用自身的“精气神”进行扎针。扎针时用补泻的手法，病人在体内会产生麻、热、凉、胀等不同感觉，而且遍及全身发热出汗。这种针法是利用气功的功夫进行的。为了学习气功，我曾拜了许多老师，访过许多朋友，向他们学习。

我的老师彭庭俊（霍成广老道的门徒）传授给我道功、内功、六合心意拳和华佗五禽戏。还学过山西祁县戴文俊（乳名二旅）家传下来的心意拳，并得到了“守洞尘拔”拳谱（即心意拳谱）。又练过子路太极拳，是由河南袁秀臣传下来的。以后又由“立宏和尚”传授给我佛家的练功方法。此外，我还学习过庄子的“吐纳法”。

四十多年来，我一直从事中医工作，业余的时间就练拳、练气功，从未间断过。实践证明，拳功和内功对我的医术很有帮助，特别是华佗五禽戏，无论对我的静功、拳功和医术，都有很大的帮助。

我们祖国有悠久的历史，历代人民在与疾病作斗争方面，积累了相当丰富的经验，中国医家，拳家和儒、释、道三家，都

各有一套养生方法。

我在练功学拳方面，曾经走过许多弯路。如上各家的练法，我先后都练过，虽然还没有练好。通过一些曲折的認識过程，我开始找到一些练功的规律，特别是“静和动”的规律。根据这种规律，又结合拳的内功，综合了一套“静动相兼”的练法。这种练法就是目前我们在临幊上用以治病的主要方法。

解放后，在共产党和毛主席的正确领导下，气功在临幊治病方面得到了推广，并获得了很大的成效。北京市针灸门诊部，从1956年应用气功治病以来（包括实验时期），已对一些比较难治的慢性病如胃及十二指肠溃疡、胃下垂、慢性肝炎、肝硬化、神经衰弱和心脏病等，都获得了较好的效果，在提高医疗效果上，起到了一定的作用。

我的思想认识，是在党的领导和教育下，经过各个阶段的运动，逐步有所提高。在党的鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义总路线的光辉照耀下，我和全国人民一样，也在欢欣鼓舞地工作着，逐渐将各种练功方法传授给患者，以提高疗效。尤其在今年10月份出席了北戴河气功交流经验大会，由于直接受到大会党组织无微不至的照顾和关怀，及与会同志们的爱戴，使我万分感激，也给了我极大的鼓舞。因此，回京后下定决心毫无保留地，将我所知道的气功疗法中从前没有教授过的练功方法，记述出来，以便大家参考和运用。

但是因个人思想水平和技术有限，其中缺点和错误一定不少，敬请中、西医和气功专家及广大读者惠予指正。

胡耀贞

1969年11月于北京

目 錄

第一节 本气功的特点	1
第二节 練功的方法及作用	1
一、主要功	1
(一) 共同事項及操作	2
1. 准备工作 2. 姿勢	
3. 呼吸 4. 肢体运动	
5. 收功的方法 6. 搓手臉	
(二) 分类練功法	5
1. 意守丹田法 2. 意守命門法	
3. 意守会阴法	
(三) 三种練功法的相互关系及其作用	8
二、輔助功	13
(一) 吐納法	13
1. 采氣法 2. 却病延年法	
(二) 分經定數法	17
(三) 升陽法	18
(四) 固精法	19
(五) 練精化氣法	19
1. “吸、貼、提、閉”四字訣練功法	
2. 九轉還陽練功法 3. 周天數法	
(六) 气貫全身法	22
(七) 意守膻中法	22
(八) 貫氣練精兩用法	23
(九) 站桩功	24
三、練功中掌握基本关键的方法	26

第三节 本气功的适应症及其效感和反应	27
一、适应症	27
二、效感和反应	28
(一) 效感現象	28
(二) 反应現象	31
第四节 几个有关問題的說明	33
一、靜与动的关系	33
二、入靜与疗效的关系	33
三、关于外動有关的几个問題	34
(一) 對外動的看法	34
(二) 外動的原因	35
(三) 外動的規律性及有关問題	37
四、关于內動有关的几个問題	39
(一) 氣息运行的一般情况	39
(二) 精与氣的关系	40
(三) 季節性与氣息运行的关系	40
(四) 練功中断与氣行的关系	40
第五节 其他	41
一、注意事項	41
二、典型病历摘要	42

第一節 本气功的特点

气功是古人經過实践积累下来的一种养生和医疗的方法；也是一种适应慢性疾病的整体性的自我疗法。本书所介绍的气功，其特点是：在完全入静的情况下，肢体能够自发的运动，而且这是正常的静中兼动现象。练习方法，有主要功，还有辅助功，据情运用，既可保健又能却病。练习时，没有固定姿势，以身心舒适为准，不会因固定姿势使身体受到强制而劳累。呼吸以意封闭，真正从属自然，可以避免发生毛病。思想与内視（即意視）經常拧在一起，易于入静。守窍除丹田以外，还有命门与会阴，不仅练气、练神，而且还要练精。入静后的自发运动，能起到体疗作用。而且气攻病灶和自动按摩病区，可以提高疗效，不另行专用特别练功方法，而达到气功术语所称之“大小周天”——气流在全身循环运行之目的。

第二節 練功的方法及作用

本气功的练习方法，多种多样，根据不同情况运用不同练法。因此，它分有主要功和辅助功。所谓主要功是指无论保健或防治疾病，亦不分何种病症，都必须在正式练习时间以内所练之功，辅助功是按照各个人之体质、病情、练习中的各种变化等具体情况，分别运用不同的练习方法，以辅助和加强主要功之作用。

一、主要功

主要功中分：意守丹田、意守命门、意守会阴三种方法。

但这三种方法，有其共同事项及相同之操作。兹先述于下：

(一) 共同事项及操作

1. 准备工作：在练习前，先解大小便，然后静静地休息一刻钟到半小时，不想任何问题，使脑子安静下来。开始练习时，将裤带放松，以便于练习时腹部随丹田呼吸而运动。

2. 姿势：不拘形式，以身心舒适为准。即无论坐，站，躺卧都可练习。为了帮助读者在掌握练习法上有所依从。下边介绍几种习惯采用的姿势，以供参考。

(1) 坐式：坐式有盘膝坐和自由式坐两种，一般采用自由坐式者为多。

① 自由坐式：坐一适当高度的椅子、木凳或床头上，两腿分开与肩的宽度相似，双脚踏地，两手掌心可随意分别放在大腿上；或左手掌心贴于右手面上（右手掌心放在左手面上亦可），放在肚脐前；或者两腿稍向前伸，左脚放在右脚上面，或右脚放在左脚上面，要求轻松自然。或者坐在床上，一腿伸直，一腿屈膝，脚心可对向大腿里侧。头颈和上身的姿势不作具体要求，以自然舒适为宜。

② 盘膝坐式：盘膝坐分双盘膝与自由盘膝两种：

① 双盘膝：坐床，屈膝，先将右脚放于左大腿下，再以左脚放于右小腿下，两膝骨成平直线，两手相抱放于脐前，头颈、上身自然端正，以舒适为宜。这种姿势有碍身心舒适，故采用者不多。

② 自由盘膝：坐床，左腿屈膝，将脚放在右腿下，右腿伸直，两手可随意平放在膝盖骨上，或两手相抱放在肚脐前。也可以不受上述各种姿势的限制，依自己习惯盘坐也可。

③ 卧式：卧式分仰卧和侧卧两种。用卧式因易于入睡，一般的在开始和基础阶段不宜采用。若病重体力不能支持，

[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、擒拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、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/>