

中国气功
功法大全

● 主编 / 楼羽



ZHONGGUOIGONGGONGFADAOQUAN



中医古籍出版社

前言

中华民族在五千年文明历史的发展过程中，创造了辉煌灿烂的科学文化，具有东方文化特色的“气功”以其独特的功理、功法及临证效果而著称于世，并为人类的保健事业和整个医学科学的发展作出了巨大的贡献。

近年来随着气功的发掘和普及，这一古老的学科重新焕发出青春华采，洗刷了人们曾经对它的冷漠和歧视。气功在祛病保健，强身延年方面的积极作用和它在人体科学、物理化学和现代生物学等领域的实验研究成果，大大开拓了人们的视野，形成了一门新兴的气功科学，并受到人民群众的热情欢迎和广泛支持。一个更广泛、更深入的气功热潮正在形成，这一趋势也逐渐扩大到海外，形成世界上继“针灸热”之后又一热点——“气功热”。

气功由于源远流长，在漫长的历史发展过程中，形成了众多的流派，并各具特色，可谓“门派林立，众家各异”，气功一词包含的内容就非常广泛，如有吐纳、行气、导引、炼丹、玄功、静功、修道、参禅、禅定、定功、性功、命功、内功、养生法、止观法、六妙门、性中性、大圆满、大手印、真气运行、移情变气等。仅仅从气功功法名称上来进行分析，大致与练功的方法、目的和理论有关。如从练功目的取名的有保健功、明目功等，从练功理论取名的有太极拳、形意拳、坐禅等。古代道家气功学派云：“道法三千六百门”。可谓气功的种类和方法非常繁多。历代的道、佛、儒、医、武术与民间等流派，在练功方法上都有自己的特点。从练功要诀上讲，道家要求“修心练性”，佛家要求“阴心见性”，儒家要求“修身养性”。但这些不同的气功功法都有调动人体潜能，以达到强身延年的效果。

我国古代气功文献资料浩如烟海，仅《道藏》中就收有六百多种，此外在佛家、儒家、医家书籍中也有大量气功文献记载。挖掘整理工作，是一项既重要又艰巨的任务，它不仅要求研究者有较高的医学、气功学及古汉语、现代汉语等方面的知识，还须自身有较高的气功功底。这次我们组成有老中青结合的气功功法整理编写组，历时三载，从数以万计的气功文献资料中，选编出五百余种气功功法，这些功法或自成一体，或为一门一派，或在民间有重大影响，可谓集我国古今气功功法之大成。在本书的编写过程中得到浙江省中医药研究院图书室、浙江中医学院图书馆、浙江图书馆、北京中国中医研究院图书馆、上海中医学院图书馆、山东中医学院图书馆等单位的支持，浙江美术出版社郭奔同志以及金茂鑫同志、蔡华同志为本书绘图，著名书法家胡文科为本书题写了书名，在此一并致谢。

限于我们的水平，舛误之处敬请海内外同仁予以指正。

楼羽刚

一九九一年十二月于杭州

目 录

第一编 静功类 (1)	师尊相应法 (27)
八识归元法..... (1)	因是子静坐法 (27)
九守功..... (1)	全跏趺坐姿训练法 (29)
九步内功..... (4)	许逊服气法 (30)
九次呼吸法..... (5)	观鼻法 (30)
九鼎炼神法..... (5)	《寿人经》导引法..... (31)
三一服气法..... (6)	《寿人经》坐功法..... (31)
三素云法..... (6)	《寿世青编》调息法..... (31)
大周天行气法..... (6)	《寿世青编》内功法..... (31)
大周天蒂踵呼吸法 (10)	李奉时服气法 (32)
小周天 (10)	吞月松静法 (32)
王子乔八神导引法 (11)	运动规法 (35)
王说山人服气法 (11)	灵宝聚火法 (37)
天柱静功 (11)	杨西山调气法 (37)
太无先生服气法 (12)	松静功 (37)
太清存想法 (13)	阿字观瞑想法 (38)
五气朝元法 (13)	退藏沐浴功 (39)
中脉行功运气法 (13)	性命法诀明指功法 (40)
止观法 (15)	呼吸静功妙诀 (42)
内养功 (15)	采日月精华功 (42)
六字诀 (16)	补心气法 (43)
六字法 (18)	补肝气法 (43)
六阳时法 (18)	补脾气法 (43)
火炼形 (18)	补肺气法 (44)
丹田内气修炼法 (19)	补肾气法 (44)
水火调节法 (21)	补胆气法 (44)
幻真服内元气诀 (21)	空松功 (44)
玉液炼形法 (23)	服三五七九气法 (47)
引气旋转法 (23)	威仪行气法 (47)
正一服元气法 (24)	点线面体行炁法 (48)
正一服日月精华法 (24)	修内丹法秘诀 (49)
归一清静法 (24)	《修真要旨》服气法..... (50)
白鹤双泉坐 (25)	《类修要诀》小周天..... (50)
卯酉周天功 (26)	郭沫若静坐法 (51)

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/>