

健身之道

陳慎之



## 前 言

气功之术为我国古代祖先所创始，是祖国特有之文化遗产。练之，防病祛病，健身益寿。

当前，改革春风吹遍各个领域。“老牛明知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄。”在党的政策感召和政府的大力支持下，气功界有志之士自感报国之日苦短，均自奋起，为了祖国的强盛，民族的振兴，科学的昌明，不计个人得失，纷纷走向社会，推动气功事业的发展，全国召开了气功会议，相继成立了各级气功组织，蓬勃涌现了各种气功学习班，各地电台、报纸、杂志大力宣传气功治病、健身等奇妙效用，达到了家喻户晓，无不额手庆幸气功的春天真正来到了人间。

本书是在阙氏门师兄弟们大力支持、帮助和广大气功爱好者提议下编写的。在本书之前有五个内部材料版本，除保定版本为本人编写的外，其他几个版本均为各地学功者根据记录稿整理而成。这些教材的印发，对宣传、推广本功法都曾起过积极的作用，但由于种种原因，这些书中也还有不少值得商榷之处。为充实南少林气功“内劲一指禅”功法教材，本书专门介绍“内劲一指禅”功法中的“健身站桩功”。

“站桩”是中国武术（形意、心意、太极、八卦、罗汉……）

的基础功。书中的“热身法”就是“心意六合”<sup>\*</sup>拳的基本练气的方法。

我是回族人，曾拜河南怀甸人马孝玉为师，习“心意六合拳”，后承阙阿水老师亲授“少林内劲一指禅”气功。根据自己多年练拳、练功的体会，并向师兄弟们请教，编写本书功法概论各章节，力求做到深入浅出，通俗易懂，使之更好地挖掘、传播本功法，为祖国的保健事业服务。

由于本功法不必入静，不讲意守，凡学练本功法“健身站桩功”者，都有相见恨晚之感，并与之结下了不解之缘。我趁离休赋闲之际，编写整理出本书，以与同好切磋，向各位前辈高手学习。另外，在这次编写过程中，钱珍发等同志建议将他们搜集的部分报刊有关对本功法的报道，及有关资料作为附录列于书后，我采纳了他们的意见。这样，也许对学功者进一步了解和认识本功法有所补益。略写数语置于卷首，恳切希望同道与读者指正。

著 者

1987年10月

---

\* “心意六合”是心与意合、意与气合和气与力合的“内三合”，及手与足合、肘与膝合和膝与肩合的“外三合”的总称。

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/>**