

编者自序

众所周知,身心健康^①对于人生至关重要。不论学业、事业,甚至娱乐都需要有健全的身体。人若得病,求医问药麻烦且不必说,对身体又都有一定的痛苦或毒副作用,所以最好是不生病。要保持健康,也并非幻想。虽不能做到绝对不生病,但少生病,不生大病,享天年而去是达得到的。这已由千千万万事实证明。

古人道:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎。”(《内经》素问·四气调神大论)上文意思是说:有智慧有才能的人,对于健康和疾病不是重于治疗,而是重于保健——预防疾病的发生。正像治理国家一样,不是等国家出了乱子才整治;而是平时即加以很好地治理和防范。如果等到生了病才去治疗,国家出了乱子才去治理,这样做,正好比人到口渴了才去掘井,战争打起来了才去制造兵器一样,不是太晚了吗!

上面这段话用来说明防病保健的意义是最明确不过了。我国历来重视“防患于未然”,“凡事预则立,不预则废”。能够预知未来趋势者为“先知”,备受尊敬。能“不战而胜者为上

① 人的健康应包括二部分,身(躯体)及心(精神/心理)。但在日常生活中,我们习惯于笼统地说“身体健康”也还是可以的。

将”，而能“治未病”者为“上工”——最高明的医生。“治未病”用现代的话说就是一个人的“健康投资”，“提高自我保健意识”，“加强防病抗病能力”。这方面的方法途径很多，而气功是其中最好的办法。

气功在中国已有数千年的历史，虽然许多方面还是个谜，有待进一步探索，但其具有防病、治病、健身三大作用则是无疑的，不但有效而且最经济实惠，不花力气^①、不费钱财，不打针、不吃药、不开刀，只要诚心一片（要求有“三心”——信心、决心、恒心，合起来就是一片诚心）。

80年代中期以来，我国气功如雨后春笋，林林总总数千种，其中不乏理深、功高、德隆者，但也难免有一些是鱼目混珠，甚至欺世盗名者。我想作为造福千民的气功，一方面可由专家对气功的奥秘进一步探索研究，一方面是搞普及，对普通人来说气功不能搞得太玄、太神秘、太深奥，最主要的宗旨是用于日常的防病治病、健全身心。这便是先父沈永培先生所提倡的，也是本书出版的目的。

本书既向大家提供一套简易的整体自我身心保健法，同时也提供一些自我气功防治疾病法和对某些局部病痛的气功疗法。希望大家有病治病，无病永葆青春^②。这书既不能包医百病，更不能包治百人^③。有了病还得去医院看医生、作检

① 对练气功的人来说，练功时“不要用力气”、“不能用劲”，即所谓“用意不用力”。用力气就不是气功而是体操了。当然气功师用气治病是需要“花力气”的。

② 气功具有双向调节功能，有病治病，无病强身，这是它的特点。

③ 由于人的个体差异很大，同一种药对同一种病，有人效果甚佳，有人效果不佳甚至毫无效果。气功也同此理，即便能治百病也不能保证医百人。

查,马虎不得。然而不论是作为应急措施,还是总体考虑、长期打算,经医生诊断、明确了病情后,坚持做本功法,对祛病健身十分有效、十分有益。对一些久治不愈及某些疑难杂症也颇有奇效。

“十年动乱”期间,我身心受到创伤,体质又极差,从而成为我进入气功界的前提。据了解,迈入气功界的不少“气功师”,不是由于“先天不足”便是“后天亏损”的病号,他们练气功尝到了甜头,成了气功爱好者甚至成为专家。我也不例外。1977年,我由于健康不佳,求教于先父所创的三十六式太极导引保健功,练习数月,得益不少(睡得好、吃得香、精力充沛),略有所悟,虽然坚持练功至今已十余年但一直肤皮潦草,缺乏专心致志,所以至今仍然只是一知半解地手拿着宝剑说“好剑!好剑!”

先父沈永培先生曾于1986年著写《三十六式太极导引保健功》,1988年上海教育出版社出版后深受广大群众欢迎,不少海外友人觅书求教,此书再次重印。由于近年来三十六式太极保健气功有了新的发展,学练本功法的人群增多,而原著大大不能满足人们对练功的求知与要求,今据先父遗作编写本书,加以总结提高,万望父老前辈们、各位同行赐教指正。

本书定稿时,得到上海气功科学研究会太极保健功委员会杨秀英师妹、梁锦池师弟、徐海平师弟的不少宝贵意见,特在此向他们致谢。

沈炳贤

1993.5 于田林

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/>