

前 言

童子功是氣功的一個獨特流派。顧名思義，練功者應當是未婚的青少年。但實際上練此項功法者，多是中老年人。那爲什麼稱之童子功呢？這是指只要在練功期間，夫婦堅持隔房，以保持充沛的元氣，同樣可以取得却病健體的理想效果，所以稱爲童子功。

俗語講“內練一口氣，外練筋骨皮”，童子功的精髓全在於運用丹田之氣。這是因爲人之生命，全賴氣血維持，即所謂“人之所有者，惟血與氣耳”。氣血虧損，病邪即易乘虛而入，於是百病叢生。

童子功運用特殊呼吸之法，使吸入自然界的清氣下納於丹田，流通於胸腹，活躍於腸胃，從而達到補血壯氣，增進精神食欲，使五臟六腑功能增強，以達到却病延年的目的。

童子功練功以百日爲期，練至百日，氣血始能貫通經脉；若練至千日，氣便可隨意自由支配，運轉周身，不但却病，而且能增強體質，俾衰者變強，老弱復壯。

本書是氣功家閻祥麟老先生積數十年練功經驗之成果。閻老雖已年逾九十，爲使童子功法得以推廣，不致墮落失傳，他親自撰寫本書的初稿。我們的工作是在初稿的基礎上，適當作了一些補充和必要的文字加工。其主要內容，特別是基本功法，則完全保留了原作的面貌。本書中繪制的插圖，是著名畫家山西農業大學盛壽藻同

志代為精心繪制的。稿成後又經多次修改補充，是由九嶷山學院同學李格愛、韓鳳式、宋棟材、吳華兩次代為騰清的；在此一併致謝。

張仲葛（北京農業大學）

何紹奇（中國中醫研究院）

一九八九年十月一日

目 錄

| | |
|------------------------|----|
| 一、童子功的特點····· | 1 |
| 二、童子功防病治病的原理····· | 5 |
| 三、童子功練功須知····· | 9 |
| (一)貴在堅持····· | 9 |
| (二)排除雜念····· | 9 |
| (三)因人而異····· | 9 |
| (四)其它事項····· | 11 |
| 四、童子功的基本功架····· | 12 |
| (一)氣架····· | 12 |
| [附] 吃氣架七個手式和穴位的關係····· | 28 |
| (二)操架····· | 39 |
| 五、童子功運氣的要點····· | 57 |
| (一)平架、蹲檔架····· | 57 |
| (二)吃氣架····· | 57 |
| (三)拂氣架····· | 57 |
| (四)抓架····· | 58 |
| (五)操架····· | 58 |
| 六、有關問題解答····· | 59 |

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/>