

罗叶全

气功自学要领

东方出版社

7.4
5

气功自学要领

罗时金



东南大学出版社

(苏)新登字第012号

内 容 提 要

本书是由一位自学气功治好了多种疾病的作者所写的练功经验，除详尽介绍气功练法外，还以100个问答题的形式介绍了气功的起源、发展、功理、实践和气功治病等方面的知识，很适合于有志自学气功藉以治病健身的读者应用。作者的亲身经历和感受会帮助读者建立练功的信心；书中还涉及历代气功界代表人物和一些气功理论问题的探讨，可供广大气功爱好者参考。

气功自学要领

罗时金

东南大学出版社出版发行

南京四牌楼2号 邮编210018

江苏省新华书店经销 南京通达彩印印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/32 印张 8.75 字数 204千

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN 7—81023—841—8/R·67

定价：4.70元

(凡因印装质量问题、可直接向承印厂调换)

前 言

气功是一种健身、养生的有效方法。这个简单的真理， 尽人皆知。可是，对它的有效性真正有体会的，至今还只是一些练功者；对气功并不了解或者了解甚少的人，恐怕仍然是大多数。

很多人对气功有效性还有怀疑：有些人对气功的好处是信疑参半，因而是是否要练，犹豫不决，踟蹰不前；有些人则把练功看得难若登天，缺乏信心；有些人受了偏颇的传说影响，害怕所谓出偏差、“走火入魔”，因而心怀疑虑；还有人怀疑气功是唯心的或是左道旁门，甚至把它与封建迷信等同起来，采取敬而远之的态度。以上种种疑虑和误解，使很多身体羸弱和身患疾病者坐失了获得健康的机会，实在令人痛惜！

还有为数不少的身患疾病的人，他们也深知气功可以使他重获健康，想学气功，却找不到气功师予以指导，苦于不得其门而入。笔者当初也曾经遇到过这种困难，虽然求师若渴，亦未能如愿。结果，还只能由一位略谙此道的朋友作了些简单的介绍，然后自己摸索着练起来的。在开始练功时，未尝不是抱着几分试试看的心情去练的，没有想到，这样练了一二年后，竟收到了出乎预料的效果，不仅几种病全消失了，而且精力日益充沛。目前虽然年逾古稀，依然行动轻快，思路敏捷，深深地体会到气功健身之神效。近几年来，这个事

实使我无数次想到：我们的前人，将如此神奇、如此珍贵的遗产——气功养生法传给后人，如果我们不竭尽全力将其充分而广泛地利用起来，让尽可能多的人获得健康，确实将愧对于我们的祖先。正是从这个缘由出发，笔者顾不得年岁已高、气功理论知识浅薄及实践年资短暂，凭着一腔炽热的激情而毅然撰稿。这就是编写这本小书的动机所在。

笔者深知，仅凭自己短暂的十五年工龄和阅读几十本古今气功著作和一二百本气功杂志积聚的一点知识来写书，在深有素养的气功大师和行家看来，确实有些自不量力，不免贻笑大方。不过，笔者的考虑是：对于有病在身，急切需要练功而找不到良师指导者来说，这本自学气功的浅显小书，虽不足以帮助他们练成“五眼六通”那样的高功夫，却可以使这些兄弟姐妹走上除病强身之路，起到雪中送炭的作用，包含着巨大的社会效益。至于可能存在的缺点，也就不遑顾及了。

据笔者了解，有关气功的图书，全国已经出版者不下百种之多，其中有单纯介绍某个功种功法的；有收数十种功法于一集的；有专门阐介某个教派功法与渊源的；有从理论方面对某些功法进行研讨的；也有对某些著名大师的神奇功力作传奇描介的，可谓应有尽有，唯独象这本小书这样以一个自学气功而获得较好效果的人，用亲身经历现身说法，推广自学气功经验的书，尚属鲜见。笔者深信，它可以使不少身患疾病者按照本书所述的做法进行自学而获益。这，正是笔者所梦寐以求的。

本书的主要特点是：它特别适合于患某些慢性疾病而希望不出家门自学气功，以治愈疾病，获得健康的读者应用。本书的第一部分是本人练功的缘由与经过；第二部分是笔者自学练功的做法；第三部分是气功知识，用一百个问题解答

的形式写成；第四部分是几种常用功法。

众所周知：气功是一门人体科学。而人体科学是未来世纪的带头学科，其深无底，其广无涯，纵然竭毕生之精力，亦未必登堂入室，因而所作解释，不免全属皮毛之见，谬误累累。尚祈海内外大师行家指正。

罗时金

1993年国庆前夕

目 录

第一部分 我的练功经过

1. 与气功结缘.....	(1)
2. 摸索着自学.....	(1)
3. 第一个反应.....	(2)
4. 感到了一股热气.....	(3)
5. 出现两种感觉.....	(3)
6. 一种良性意念.....	(5)
7. 自学小周天功.....	(5)
8. 证实气的存在.....	(6)
9. 仪器知我练功.....	(7)
10. 治愈四种病.....	(8)
11. 现在的健康状况.....	(10)
12. 得益于气功.....	(11)

第二部分 我是这样练功的

1. 功种介绍.....	(13)
2. 功前准备.....	(15)
3. 练功姿式.....	(16)
4. 稳定情绪.....	(17)
5. 排除杂念.....	(17)
6. 全身放松.....	(21)

7. 调整呼吸.....	(23)
8. 舌抵上腭.....	(27)
9. 意守丹田.....	(29)
10. 咽津.....	(32)
11. 入静.....	(34)
12. 收功.....	(36)
小周天功练法简介.....	(38)

第三部分 气功知识

第一题组 气功的起源与发展

1. 我国气功起源于何时?	(43)
2. 先秦时期气功发展情况如何?	(45)
3. 两汉时期气功界有哪些有影响的人物和著作? ...	(51)
4. 两晋南北朝时期气功界有哪些有影响的人物和 著作?	(53)
5. 隋唐时期气功界有哪些有影响的人物和 著作?	(56)
6. 宋金元时期气功界有哪些有影响的人物和 著作?	(59)
7. 明代气功界有哪些有影响的人物和著作?	(64)
8. 清代气功界有哪些有影响的人物和著作?	(69)
9. 中华人民共和国成立后气功发展情况如何?	(74)

第二题组 气功基本功理知识

10. 何谓“气”和气功?	(75)
---------------------	--------

11. 何谓真气?(79)
12. 气功的气是不是物质?(81)
13. 气功有哪些流派和种类?(82)
14. 何谓经络学说? 它与气功有何关系?(85)
15. 何谓阴阳学说? 它与气功有何关系?(86)
16. 何谓练功三要素?(88)
17. 调心在气功中的位置如何?(89)
18. 调息有哪些种类和要求?(90)
19. 何谓调身?(92)
20. 何谓入静? 入静有何好处?(94)
21. 入静有什么途径和方法?(96)
22. 引导放松有哪些方法?(98)
23. 放松有何作用与重要性?(100)
24. 何谓“坐忘”?(102)
25. 何谓精、气、神? 它与气功有何关系?(102)
26. 何谓踵息?(104)
27. 何谓筑基?(105)
28. 何谓意守? 意守有何要求?(106)
29. 何谓气沉丹田?(108)
30. 丹田究竟在何处?(109)
31. 何谓导引?(110)
32. 何谓“性命双修”?(111)
33. 何谓“天人合一”?(114)
34. 练功有哪些要领?(115)
35. “坚定信心”有何重要意义?(116)
36. 何谓“松静自然”?(117)
37. 何谓“循序渐进”?(119)

- 38. 何谓“练养相兼”？(120)
- 39. 何谓“意气相依”？(121)
- 40. 何谓“准确柔活”？(123)
- 41. 何谓“动静结合”？(124)
- 42. 何谓“周天”与“周天功”？(125)

第三题组 气功锻炼实践知识

- 43. 气功能不能自学？效果如何？(128)
- 44. 学练气功难不难？(130)
- 45. 气功的功种很多，哪一种最好？(131)
- 46. 气功有多少种？哪一种是正宗？(132)
- 47. 能不能练几种功法？(133)
- 48. 练功要注意哪些事项？(134)
- 49. 练功时间如何安排为好？(136)
- 50. 什么年龄开始练功最好？(137)
- 51. 练好气功须具备什么前提条件？(138)
- 52. 练功者平时应采取哪些配合措施？(140)
- 53. 杂念多的人是否可以练功？(141)
- 54. 长期练功未觉气感是否练功无效？(142)
- 55. 练功者为何不可急于求成？(144)
- 56. 练气功与品德修养有何关系？(145)
- 57. 有的初学者为何老是变换功种？(147)
- 58. 在旅途中如何练功？(148)
- 59. 老年人与体弱者练功有何注意事项？(149)
- 60. 练功者患病只能用气功治疗吗？(151)
- 61. 如何认识“出偏差”现象？(152)

- 62. 所谓“偏差”，大体上有哪几种类型？……………(153)
- 63. 如何预防偏差？……………(154)
- 64. 发现偏差时如何缓解？……………(155)

第四题组 气功治病参考知识

- 65. 气功为什么能治病健身？……………(156)
- 66. 气功能治哪些疾病？……………(159)
- 67. 如何选择适合治疗所患病症的功种？……………(159)
- 68. 气功如何治疗神经衰弱症？……………(161)
- 69. 气功如何治疗失眠症？……………(163)
- 70. 气功如何治疗高血压病？……………(164)
- 71. 气功如何治疗冠心病？……………(166)
- 72. 气功如何治疗中风后遗症？……………(168)
- 73. 气功如何治疗慢性支气管炎？……………(169)
- 74. 气功如何治疗支气管哮喘？……………(170)
- 75. 气功如何治疗胃溃疡病？……………(172)
- 76. 气功如何治疗胃下垂？……………(173)
- 77. 气功如何治疗肺结核病？……………(175)
- 78. 气功如何治疗糖尿病？……………(177)
- 79. 气功如何治疗慢性肝炎？……………(178)
- 80. 气功如何治疗慢性肾炎？……………(179)
- 81. 气功如何治疗慢性胆囊炎？……………(181)
- 82. 气功如何治疗癌症？……………(182)
- 83. 气功如何治疗感冒？……………(184)
- 84. 气功如何治疗瘰病？……………(185)
- 85. 气功如何治疗矽肺？……………(187)
- 86. 气功如何治疗肩周炎？……………(188)

87. 气功如何治疗更年期综合症?	(190)
88. 气功如何治疗遗精病?	(192)
89. 气功如何治疗便秘?	(193)
90. 气功如何治疗动脉痉挛病?	(195)
91. 气功如何治疗五脏疾患?	(196)
92. 气功如何治疗腰椎间盘突出症?	(198)
93. 气功如何治疗腰肌劳损病?	(200)
94. 气功如何治疗近视眼?	(202)
95. 气功如何治疗肥胖症?	(203)
96. 气功如何治疗前列腺增生?	(206)
97. 气功如何治疗慢性盆腔炎?	(208)
98. 气功如何治疗痛经?	(209)
99. 气功如何治疗闭经?	(211)
100. 气功如何治疗老年远视?	(213)

第四部分 几种常用功法

静功类:

◎ 内养功	(215)
◎ 强壮功	(220)
◎ 九次呼吸法、丹田住气法	(221)
◎ 松静功	(223)
◎ 六字诀	(225)
◎ 小周天功	(229)
◎ 丹田静功	(235)
◎ 减肥气功	(239)

动功类:

- ◎ 保健功 (240)
- ◎ 八段锦 (246)
- ◎ 行步功 (254)
- ◎ 简易动功 (257)
- ◎ 站桩功 (259)

参考书目 (264)

第一部分 我的练功经过

1. 与气功结缘

1979年夏天的一个晚上,我上腹部突然发生严重疼痛,难以忍受。当时,我以为是胃痛,后来请医生作“贝餐”检查,确认为慢性胃炎,虽经服药治疗,但不仅未见减轻,反而腹痛加剧且发作更密。整天觉得胃部作饱,胸口郁闷,象胸腔塞进了一块石头;胃口很差,几顿不吃也不想到要进食。每顿仅吃二三片馒头,还是当作任务似的勉强吞咽下去的。

我干的是脑力劳动工作,每天上班后看稿子,工作还不到半小时就头晕眼花,而且一边看一边忘,看到后部就已想不起前半部写的是什么内容,工作效率极低,人也逐渐消瘦。跑了几个大医院求治,做了“B超”检查,才知道腹痛不仅是胃溃疡,而且还兼患胆囊炎。医生说:“慢性胃炎没有什么特效药,主要依靠自己注意调理。特别是慢性胃炎,要当心它恶变。”“恶变”,就是指发展成为胃癌。这个警告,使我受到震动,思想上开始紧张了起来,迫使我去积极寻求解决的办法。当时,经过了一段时间苦思冥想,并到处打听能治胃炎的名医,结果毫无所获,焦虑万分。后来,不知怎么想到了,唯一的希望是求助于气功。

2. 摸索着自学

然而,要练气功并非那么简单,首先遇到的困难是:到

哪里去找一位教功的师傅？当时的身体状况，并非已经病倒，还没有达到可以使单位领导同意脱产治疗的程度，只能在不影响上班的情况下业余练功，想请到可以上门授功的师傅就更加困难了。每当想到：万一“恶变”起来，可就来不及了！因而心中更加不安。一个偶然的机会，我遇到了一个多年不见的老同事，当他知道我身体不佳的情况后非常热心地劝我练气功，并说：“如果你实在找不到师傅，我就把我的练法告诉你。我虽还不够当师傅的资格，却已经练了几年，你可以按照我的方法去练。”我一听，觉得这个办法不错，就把他请到家里，听他简单地介绍他的练功方法。

他练的是传统的松静功，介绍的内容，无非是稳定情绪，排除杂念，全身放松，做腹式呼吸和意守丹田等，只用了二三分钟就说完了。我由于治病心切，听得十分仔细，一字不漏地记在脑子里。从当天晚上起，就自己捉摸着试练起来。也从这时起，我买了些关于练功方法的书一边阅读、一边领会精神，认认真真地练了起来。

3. 第一个反应

大概练了将近一个月时，开始出现了第一个反应，这就是每次练功时都有二三次矢气（放屁），一连几个星期都有这种现象。我当时很有疑虑，不知道是好是坏，后来找到一位老练功者请教，回答说这是正常现象，这表明练功已经开始有了点效果：原来体内气血闭塞，现在已有点松动了。

开始练功的头几个月，由于治病需要，练功热情很高，只要到了练功时间，就会自动地去认真练起来。当然，这是依靠自己的一种自觉性督促着这样做的。这样经过了三四个

月之后，已养成了习惯，就象吃饭、睡觉一样，把练功当作生活内容的一个部分了。

4. 感到一股热气

大约在练功七八个月时，小腹（下丹田）部位开始感到有一股热气，这股热气会自行移动，开始时只在腹部范围之内，以后逐步已能移动到四肢。有热气时，感觉是很舒服的。练功一年以后，在不练功的时候（有时在办公室工作时、有时是在看电视时、有时正在和别人谈话时）腹部也会自然地产生热气。这种感觉，在当时确实是对自己的一种鼓舞，进一步加强了自己练功的兴趣和信心。

初学练功的人，大多对练功后会出现一些感觉和反应很感兴趣，也十分关心。因为常常有人提问这个问题。索性在这里再说几句：

前面已经提到，练功不久就出现矢气增多的反应，但那种反应在练功几个月后就不再有了；第二个反应是感觉肌肉跳动，这种反应到练功十几年后还会有，但已经很少，不象练功初期那样常有；腹部及其他部位的热感，至今还有时会产生，但也已不象练功初期那样经常有。

至今在练功时仍然常有的，还有两种前面没有提到过的感觉。

5. 出现两种感觉

这两种感觉已记不清是何时开始有的，大约都在练功二三年时产生的：

一种是练功时会感到腹部有一种收缩感，感觉到腹内脏器好象都收聚在一个部位了，是一种腹内脏器拉紧的感觉，有这种感觉产生时也是舒服的，似乎这种感觉越明显，本次练功的结果越能使自己满意。这种感觉很经常，几乎每次练功时都会有，只是每次的强弱不一样，有时在写字或看电视时也会自行产生这种感觉。我自己猜测：这可能就是练功者常说到的“气块”，由于古今有关气功的书籍上都没有提到这一点，所以不能断定是或不是。

还有一种感觉是四肢（特别是腿部）的“酸麻感”，是一种血管中血液很快流动的感觉，却不能断定是不是因为血液快速流动的关系。这种感觉最为常见，每当练功结束，收功时用双手摩擦面部及头部时，大小腿部就会产生这种好象血液在快速流动的麻麻酥酥的感觉。

谈到练功后出现的感觉问题，需要特别说明一下：笔者在看了不少有关的书籍后认识到：练功后产生的各种反应和感觉，并非每位练功者都是同样的，这和各人的性格、体质、情绪、信心、敏感性以及练功方法是否对路等等许多因素有关。而且，有人练功后很快就有这样那样的反应和感觉；有些人则要经过很长时间后才有；还有些练功者练了很多年也未见有什么感觉，情况千差万别，感觉也各有不同（古人称这些反应和感觉为“触动”。古籍中记载有“痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑”八种感觉；另外又有“掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软”等八种感觉的记载；到了近代，后人又补充了“酸、麻、胀、动、缓、急、变大、变小和幻听感、幻视感等。事实上，还可能有超出上面所述范围的其它感觉。不论什么感觉，都无关紧要，必须了解的是：练功后出现感觉的迟早、有没有感觉，与练功的效果并无直接关