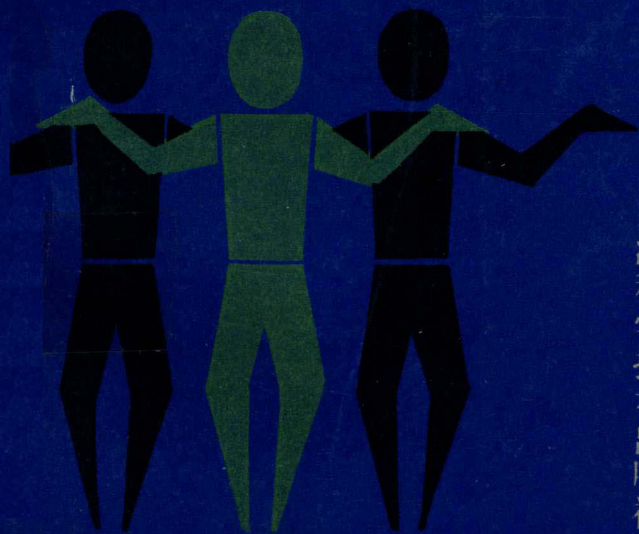


马济人

QIGONG WENDA



气功问答

上海科学技术出版社

气 功 问 答

马 济 人

上海科学技术出版社

气 功 问 答

马 济 人

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 102,000

1990 年 2 月第 1 版 1990 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—31,000

ISBN 7-5323-1822-2/R·509

定价: 2.05 元

前 言

气功简单来说,是一种自我身心锻炼功法,把气功用之于临床就是气功疗法。气功学则是研究气功的历史、现状、锻炼功法、程序、机理及其应用的科学。中国的气功已有五千年的历史,是中国民族文化遗产中的一个瑰宝,也是中国传统医学的一个组成部分。它曾为人们的医疗保健事业作出了积极的贡献。

由于气功具有防病治病、保健康复、延年益智等多方面的功效,而且有着非药物疗法及自我进行的特点,每天只要安排一定时间坚持着做,就可以收到前述的功效。它在调节紧张的生活节奏、提高工作效率等诸方面,也会有满意的效果,因此愈来愈受到人们的喜爱。目前国内已有数千万的气功爱好者在天天实践中,国外的“气功热”也正在掀起中。

练气功首先是学功法,目前对气功的基本功法、传统功法、流行功法等在各种气功著作和气功杂志中已有大量的介绍。但是作为一种锻炼功法,在自我实践中必然会遇到种种问题。解答好这些问题,是帮助气功爱好者学会气功,掌握好气功,从而进入气功之门,真正受益于气功的重要关键,对一些自学者来说,更有其重要意义。为此,作者编写了这本《气功问答》。

《气功问答》以实用、正确、简明、能解决问题为出发点,围

绕着诸如气功有关基本概念，治病健身道理，气功功法特点，各类练功问题，练功注意事项，练功要领，功法应用，如何防止、处理副反应等，结合练功诀窍，从实际出发，以一些共同性的问题为主，设题200个，用问答方式写成，计10万余字。它虽是一本气功普及读物，以初学者、自学者为主要对象，但又注意深入浅出，可以适合不同层次的气功指导者、气功爱好者之用。但愿它作为一位不开口的气功老师，在帮助你事半功倍地既入气功之门，又有“登堂入室”之机中，发挥它的作用。对其中不足之处，也希望得以批评指正。

马 济 人

于上海市气功研究所

1989年7月

目 录

一、气功基本概念

1. 什么是气功?1
2. 什么是气功疗法?它与气功有什么区别?1
3. 什么是气功学?它与气功疗法的关系又是怎样?2
4. 为什么说气功疗法是祖国医学遗产的一个组成部分?3
5. 为什么说气功疗法是强调内因的整体疗法?4
6. 为什么说气功疗法是强调锻炼的自我疗法?4
7. 气功中的“气”是指什么?5
8. 气功疗法是不是一种心理疗法?6
9. 气功是不是养生法?6

二、气功及其它锻炼的特点

10. 你知道气功锻炼的功法特点吗?8
11. 那么武术锻炼功法的特点是什么?8
12. 武术中的武术气功与硬气功,它们的特点是什么?9
13. 太极拳是不是气功?9
14. 体育锻炼与医疗体育的特点是什么?10

三、气功的历史与派别

15. 气功作为一种有意识的治病措施有多少年?11

16. 气功是不是起源于宗教?两者的关系怎样?	12
17. 现存最早的古代气功实物有哪些?	12
18. 为什么说中国气功历史悠久,渊源流长,内容丰富多彩? ...	13
19. 什么是中国气功中的各家各派?	13
20. 提出把气功划为儒、医、道、释等六家,它们的各自特点是 什么?	14
21. 什么是吐纳派功法?	15
22. 什么是禅定派功法?	16
23. 什么是存想派功法?	16
24. 什么是内丹派功法?	17
25. 什么是导引派功法?	18

四、气功的传统理论

26. 气功的基本理论包括哪些内容?	19
27. 什么是阴阳学说?它与气功的关系怎样?	19
28. 什么是五行学说?它与气功的关系怎样?	20
29. 什么是脏腑学说?它与气功的关系怎样?	20
30. 什么是经络学说?它与气功的关系怎样?	21
31. 什么是精气神学说?它与气功的关系怎样?	22
32. 什么是气血津液?它与气功的关系怎样?	23
33. 什么是性命学说?它与气功的关系怎样?	23
34. 什么是动静学说?它与气功的关系怎样?	24

五、气功的原理研究

35. 近年来气功的实验研究情况如何?	25
36. 在调整中枢神经系统机能活动方面,近年来的实验研究 取得哪些新进展?	26
37. 在促进循环系统功能方面,近年来的实验研究取得哪些 新进展?	28

38. 在提高免疫机能方面,近年来的实验研究取得哪些新进展?29
39. 在调和阴阳平衡方面,近年来的实验研究取得哪些新进展?30
40. 在生化代谢及内分泌功能的影响方面,近年来的实验研究取得哪些新进展?31

六、功法综述

41. 什么是气功中静功、内功、静中动的功法?33
42. 什么是气功中动功、外功、动中静的功法?33
43. 为什么说自我按摩属于气功中的动功?34
44. 为什么说“三调”是气功锻炼的三个要素?34
45. 什么是气功中的有为法、无为法?35
46. 什么是气功中的渐法与顿法?35
47. 什么是气功中的修性与修命、性功与命功?36
48. 气功功法有高、低之分么?什么是气功中的高级功法?37
49. 怎样评价选择各种气功功法?37
50. 什么是气功中的功与法?38
51. 什么是练功得气?39
52. 怎样做练功结束时的收功?39
53. 有的静功为什么配合默念字句?40

七、练功前的准备工作及练功期间的注意事项

54. 练功前应做好哪些准备工作?41
55. 在练功进行中有哪些事情要注意?41
56. 练功结束时要注意哪些问题?42
57. 在练功期间有哪些问题需要加以注意?42
58. 怎样安排每天的练功时间?43
59. 可以增加练功次数、时间,使自己一直保持着练功状态

吗?	44
60. 妇女在月经期和怀孕期能否练功?	44
61. 练功期间怎样处理性生活?	45
62. 怎样选择练功场所?	46
63. 练功是否要讲究方向?	46
64. 练功用具方面要注意哪些问题?	47

八、练功要领

65. 要练好气功,该重点注意哪些问题?	48
66. 怎样理解第一条练功要领——松静自然?	49
67. 怎样理解第二条练功要领——动静结合?	50
68. 怎样理解第三条练功要领——练养相兼?	51
69. 怎样理解第四条练功要领——意气相依?	51
70. 怎样理解第五条练功要领——准确活泼?	52
71. 怎样理解第六条练功要领——循序渐进?	52

九、气功锻炼中的姿势问题

72. 气功锻炼中姿势,常用的有哪些?	54
73. 生活中的姿势与练功中的姿势,两者的区别与关系怎样?	54
74. 练功姿势既仅是一个固定姿势,那么它的重要性又何在呢?	55
75. 怎样掌握姿势的锻炼?	55
76. 古人对练功姿势上所说的“和合四象”,其内容如何?	56
77. 初练功时,对固定一种姿势练功有疲劳感,能否随意更动?	56
78. 在选择和应用姿势时,要考虑到哪些因素?	57
79. 姿势是否摆好了,可以自我检查吗?怎样检查?	58
80. 发现姿势有不正确时,该如何纠正?	59

- 81. 侧卧式的姿势,为什么常说以右侧卧为好?59
- 82. 在摆姿势或做动作中,为什么常要求握固?60
- 83. 摆姿势时为什么要两眼微露一线之光?60
- 84. 在摆姿势中,为什么常要求舌抵上腭?60

十、气功锻炼的呼吸问题

- 85. 什么叫呼吸锻炼?它的重要意义何在?62
- 86. 气功中常用的呼吸练法有哪些?62
- 87. 你知道呼吸与植物神经系统的关系吗?63
- 88. 呼吸锻炼中的呼与吸作用一样吗?64
- 89. 怎样进行练呼或练吸呢?65
- 90. 怎样才能练成深长细匀的呼吸状态?65
- 91. 怎样理解“心平气和”、“心躁气浮”?66
- 92. 怎样理解“气沉丹田”?66

十一、气功锻炼中的练意问题

- 93. 什么叫意念锻炼?它的重要意义何在?68
- 94. 在整个意念集中与运用过程中,要注意解决哪些问题?68
- 95. 什么是用意中的着意、着想与执着问题?69
- 96. 练功中用意的轻重,如何才算适当?69
- 97. 什么是气功用意中的攀缘与昏沉?70

十二、意守问题

- 98. 意念锻炼就是意守吗?71
- 99. 进行意守时,要注意哪些问题?71
- 100. 身体上哪些地方可行意守?72
- 101. 怎样选择意守部位?73
- 102. 除了意守身体部位,可不可意守外界环境?73

十三、丹田问题

- 103. 对气功中的重要部位丹田,你们知道它的历史渊源吗? ...75
- 104. 古人为什么这样重视丹田?76
- 105. 三个丹田的具体位置在哪里?76
- 106. 你认为下丹田应定在何处?77
- 107. 为什么把这部位称为丹田?真是炼丹、结丹之所在吗?77
- 108. 有人强调意守脐部,这是为什么?78

十四、杂念问题

- 109. 初练功者为什么总感到种种杂念会此起彼伏呢?79
- 110. 练功杂念既是初练功者普遍遇到的问题,是否需要加以重视呢?79
- 111. 除了杂念外,还有什么样的念头要影响练功呢?80
- 112. 对练功杂念应抱怎样的态度呢?80
- 113. 排除杂念有哪些可供选用的方法?81

十五、入静问题

- 114. 怎样理解气功锻炼中非常重视的入静状态?82
- 115. 练功入静时,是不是什么念头都没有了?82
- 116. 练功入静是不是有一个统一标准? 它有不同层次吗?83
- 117. 练功中由杂念多到入静是不是有一定的发展阶段?83
- 118. 入静既是练功的一项重要内容,那可否作为练功的目标呢?84
- 119. 在入静问题上,练功者是否能有所作为?84
- 120. 除入静外,听说还有入定,两者意义相同吗?85

十六、练功中的问题

- 121. 练功中出现腹胀、腹肌痠痛,该如何处理?87

122. 练功中出现舌干口燥,该如何处理?.....87
123. 练功中出现心慌、心跳,该如何处理?88
124. 练功中全身温热、微汗或大汗淋漓,该如何处理?88
125. 练功中口水多了,该如何处理?89
126. 练功中遇到要放屁,该如何处理?89

十七、六字气诀

127. 六字气诀的功法特点是什么?91
128. 六字气诀法的六个字音与脏腑间怎样配合?它的作用分
别是怎样的?91
129. 为了保健如何练六字气诀?92
130. 怎样运用六字气诀法于临床治病?93
131. 做六字气诀法要注意哪些问题?93

十八、内丹术

132. 内丹术与周天功是一种功法吗?它的特点是什么?95
133. 为什么内丹术中有鼎炉、药物、火候之类的术语呢?95
134. 内丹术为什么要以《周易》作为说理工具?96
135. 不懂经络能练内丹术么?97
136. 什么是内丹术中的火候?97
137. 什么叫炼己筑基或百日筑基?98
138. 由于子时一阳生,要不要半夜起来练功?98
139. 一阳生的景象是怎样的呢?不练功的人能有一阳生吗? ...99
140. 该怎样正确去处理一阳生的景象呢?99
141. 什么是内丹术中的“关”?遇到“关”该怎样处理?100
142. 什么是内丹术中的上下鹊桥?如何搭桥?101
143. 同样通周天有不同质量么?101
144. 练内丹术要注意些什么问题?102

十九、松、放松与放松功

- 145. 气功锻炼中为什么强调放松?103
- 146. 怎样正确理解松与放松?103
- 147. 怎样去体会练功中的松呢?104
- 148. 放不松怎么办?105
- 149. 体会不到松的主要原因在哪里呢?105
- 150. 怎样练放松功?105
- 151. 怎样掌握放松功?106

二十、动功

- 152. 动功锻炼中的意念怎样运用?107
- 153. 动功锻炼中要不要贯彻用意不用力?107
- 154. 太极类动功与一般气功动功有区别么?108
- 155. 怎样安排动功锻炼?108

二十一、自发动功

- 156. 什么叫自发动功?109
- 157. 为什么会发生自发动呢?110
- 158. 自发动功与偏差中的外动不已有区别吗?110
- 159. 做自发动功外动剧烈时,可以强制立即收功么?111

二十二、气功中的感觉和反应

- 160. 什么是练功中的感觉?112
- 161. 为什么会出现练功中的自我感觉?112
- 162. 练功中感觉多是不是效果好?该怎样正确对待?.....113
- 163. 什么是练功的效应?114
- 164. 什么是练功异常反应和副反应?114
- 165. 怎样处理常见的副反应?115

二十三、练功偏差

- 166. 什么是练功偏差?及其产生的主要原因?118
- 167. 应怎样正确对待偏差,预防偏差?119
- 168. 什么是气功中的走火入魔?120
- 169. 怎样纠治走火?120
- 170. 怎样正确对待魔境及纠治入魔?121
- 171. 如何做纠治走火入魔中的拍打法?122

二十四、外气问题

- 172. 能否以他人的发放外气,代替自己的练功实践?124
- 173. 古代有用外气治病的例子吗?124
- 174. 什么是内气与外气?两者的关系怎样?125
- 175. 古代有放外气的气功法么?125
- 176. 现在中国气功界对外气疗法有没有不同的看法?125
- 177. 模拟外气发放的气功治疗仪能代替外气吗?126
- 178. 气功外气该被全盘否定吗?127
- 179. 如果接受外气治疗,应注意哪些问题?128

二十五、气功的应用及效果

- 180. 气功在临床应用中,它的治疗效果怎样?129
- 181. 气功治疗溃疡病的疗效怎样?129
- 182. 气功治疗胃下垂病的疗效怎样?130
- 183. 气功治疗慢性肝炎的疗效怎样?131
- 184. 气功治疗高血压病的疗效怎样?132
- 185. 气功治疗冠心病的疗效怎样?133
- 186. 气功治疗肺结核病的疗效怎样?133
- 187. 气功治疗支气管哮喘的疗效怎样?134
- 188. 气功治疗妊娠高血压综合征的疗效怎样?135

189. 气功治疗青光眼的疗效怎样?	136
190. 气功对青少年近视的防治效果怎样?	136
191. 气功治疗肿瘤,它的治疗效果怎样?	137
192. 除前面所讲气功治疗有疗效的病种外,气功还能治哪 些病症?	138
193. 哪些病症及人不适宜用气功疗法?	139
194. 百病一气的说法对吗?	139
195. 为什么通过气功锻炼能起到防病治病等种种效果呢? ...	140
196. 气功排斥其他疗法么?	141
197. 什么是气功指导的辨证施功?	141
198. 为什么有时候不同的病用相同的功法?而有时候相同 的病用不同的功法?	142
199. 练功一段时间后,收效不大怎么办?	143
200. 练气功治病,是否一定要有“气冲病灶”的过程才能收 效?	143

一、气功基本概念

1. 什么是气功？

气功是运用调身、调息、调心相结合的，以内练为主的自我身心锻炼功法。气功可分为医疗气功、武术气功两大类。本书内容除注明者外均指医疗气功。医疗气功通过身形、气息、意念的锻炼，以增强元气，充实脏腑之气，活跃经络之气，并提高它们的调节功能，从而改善人体素质，发挥人体机能潜力。所以气功是具有防病治病，保健康复，益智延年等功效的一大类功法的总称。这一大类功法，总的可分为静功、动功两类。气功的名称出现在隋唐时的有关气功著作中，如说只谓气功已晚，自我之事不及矣等。但当时既极少应用这一名称，也没有把它概括为这一类功法的总名称。现在应用的“气功”一词，是五十年代推广内养功时命名确定的。

2. 什么是气功疗法？它与气功有什么区别？

气功疗法是指把气功作为中医临床上一项有效的治疗方法，医疗措施。气功疗法的实际应用，在《黄帝内经》中已经加以肯定，如《素问》中把属于古代气功的“导引按蹻”与针、灸、砭石、中草药并列为上古时代因地理环境不同而形成的当时通行的五种医疗措施之一。隋代中医书《诸病源候论》中收列

的二百六十种左右的“养生方导引法”也是气功疗法。气功疗法名称的应用首见于公元1934年出版的《肺癆病特殊疗养法》一书中。现在广泛应用的气功疗法一词是1955年12月中央卫生部给唐山气功疗法小组的奖状中加以肯定的。奖状中说唐山气功疗法小组的“治疗经验对保障人民健康及发扬祖国医学文化遗产均起到了一定的作用。”气功疗法与气功的区别是,气功是一种自我身心锻炼功法,把气功这种功法用之于临床,就是气功疗法。

3. 什么是气功学?它与气功疗法的关系又是怎样?

气功学是研究论述气功的历史、现状、锻炼功法、程序、机理及其应用的一门科学。它是中国传统医学的一个组成部分,也是一门涉及人体身心互相作用的,复杂生命现象和规律的人体科学。经过近三十年的气功疗法实践,发现气功不仅仅是一项治疗措施,它有包括传统医学中的阴阳五行、经络学说等在内的独特理论体系,在临床上它有可供辨证论治的种种功与法及所取得的疗效,它有渊源悠久的五千年发展历史,以及从五十年代后期起所进行的气功原理研究所发现的人的机体在锻炼中及练功后的客观反映。因此证明气功疗法应该升华为气功学。自1983年9月《中国气功学》一书提出这一中医的新兴学科以来,已得到中国医学界广泛的承认与支持。在代表国家水平的《中国医学百科全书》中也定为气功学。1988年4月由国家科技、卫生部共同召开的为2000年制订继承发展中医药学术规划会议中,也提出:要发展具有中医特色和优势的短线、稀缺专业,如气功等给予足够的支持等。从气功学的现状看,在中医基础学课、临床学课的基础上,又可分为:气功历史学、气功理论学、气功原理学、气功功法学、气功应用学、气