

气功千百问 尽在此书中

新編氣功知識問答

太青
编



初学者如何入门

练功姿势的选择

什么叫元精·元气·元神

何谓中黄直透

佛祖练的什么功

古代「神仙」练的什么功

气功治疗慢性胃炎

选择治疗肝炎的功法

学苑出版社

样 本 库

R247.4-44
325
350743
7

YX137/25

新编气功知识问答

张青 编著



学苑出版社

1198353

新编气功知识问答

张 青 编著

学苑出版社出版

(北京西四顺贡胡同四号)

新华书店首都所发行

天津市蓟县印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张:8.625 字数:190千字

印数:00001~23800

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

ISBN7-5077-0154-9/G·89 定价:3.45元

目 录

1. 什么叫气功和气功学..... (1)
2. 气功起源于何时..... (2)
3. 练气功与道德修养..... (4)
4. 练气功最根本的要领是什么..... (6)
5. 从气功学角度来看人的一生是怎样一个过程..... (7)
6. 练功姿势的选择..... (10)
7. 调息——浅谈气功的呼吸..... (15)
8. 初学者如何入门..... (21)
9. 什么叫气功的效应..... (22)
10. 哪些人练功宜选择卧式, 哪些人宜选择坐式..... (24)
11. 上、中、下三丹田的位置及作用..... (25)
12. 什么叫元精、元气、元神..... (27)
13. 什么叫入静与入定..... (29)
14. 内丹三要素指的是什么..... (30)
15. 什么叫玄牝之门..... (33)
16. 什么叫禅定..... (35)
17. 什么是静功, 什么是动功..... (36)
18. 何谓奇经八脉..... (37)
19. 九窍指的是什么..... (40)
20. 什么叫小周天、大周天..... (42)
21. 十二时辰与子午流注..... (43)
22. 什么叫藏密气功..... (46)

23. 辟谷是怎么回事·····	(47)
24. 房中术是气功吗·····	(48)
25. 练气功能否出偏差, 出了偏差怎么办·····	(49)
26. 练功当中受到惊吓怎么办·····	(52)
27. 练功当中出现幻觉怎么办·····	(53)
28. 什么叫走火入魔·····	(55)
29. 什么叫河车 ·····	(57)
30. 何谓中黄直透·····	(57)
31. 什么叫胎息·····	(59)
32. 什么叫正子时、活子时·····	(60)
33. 什么叫五时七候·····	(61)
34. 什么叫真言·····	(62)
35. 什么叫四禅八定·····	(65)
36. 什么叫阳神、阴神、出神·····	(68)
37. 内丹筑基功包括哪些内容·····	(70)
38. 念佛是气功吗, 念佛的方法有几种·····	(72)
39. 手印在密宗瑜伽中有什么作用·····	(76)
40. 灌顶是怎么回事, 分几级·····	(77)
41. 道教符法也用手印、咒语吗·····	(79)
42. 什么叫火候·····	(81)
43. 佛祖练的什么功·····	(83)
44. 达磨面壁九年是练气功吗·····	(85)
45. 不立文字、直指人心、见性成佛的气功意义·····	(86)
46. 如何理解“达磨西来一字无, 全凭心意用功夫”·····	(88)
47. 《道德经》中有哪些气功学原则·····	(90)
48. 你见过这幅对联吗·····	(91)

49. 庄周梦蝶与气功	(93)
50. 邱处机是如何告诫吉思汗的	(96)
51. 张伯端为何推崇《阴符经》	(98)
52. 我国古代“神仙”练的什么功	(102)
53. 太极拳是气功吗	(105)
54. 儒家讲气功吗	(106)
55. 何谓儒家十六字心传	(108)
56. 《周易》与气功学的关系	(109)
57. 孔子教授的“心斋”是调心的法则吗	(115)
58. 颜回坐忘了吗	(117)
59. 《黄帝内经》中的气功养生指导思想	(118)
60. 扁鹊是神医还是大气功师	(120)
61. 华佗与五禽戏	(123)
62. 气功学的信、愿、行	(126)
63. 道家为何强调性命双修	(129)
64. 道家气功如何运用六字气	(131)
65. 道家气功采日月精华法有哪些	(134)
66. 内丹睡功如何修习	(135)
67. 守神、守一如何修习	(137)
68. 道家对女子练功的论述	(139)
69. 道家气功修炼方法有多少种，可分几类	(149)
70. 道家气功有哪些流派	(144)
71. 道家气功与中医有何关系	(150)
72. 佛家气功分为几类	(152)
73. 佛学说修禅须先具备哪些条件	(154)
74. 佛家气功治病有哪些条件和方法	(155)
75. 练功中出现的八触是哪些	(158)

76. 练气功对饮食有哪些要求	(160)
77. 气功与特异功能	(163)
78. 如何理解“神通”	(165)
79. 漫谈环境与练功	(168)
80. 练功者的睡眠	(172)
81. 练功与四季摄生	(174)
82. 纵欲是练功一大害	(175)
82. 练功者的性生活	(177)
84. 气功的抗衰老作用	(180)
85. 气功有益于青少年的智力发展	(183)
86. 现代科学从哪几个方面对气功作了研究	(185)
87. 气功疗法在国外的情况怎样	(191)
88. 气功的外气是怎么回事	(192)
89. 七情致病与气功疗法	(194)
90. 气功的美容效果如何	(197)
91. 古典气功书中的隐语	(202)
92. 适易初学者入门的“因是子静坐法”	(205)
93. 佛家气功的基础法——六妙门	(208)
94. 行之有效的真气运行法	(210)
95. 快速入门功法——放松功	(215)
96. 人人易练的八段锦	(218)
97. 简便易学的易筋经	(224)
98. 气功防治高血压	(230)
99. 冠心病患者练气功应注意什么	(233)
100. 气功治疗神经衰弱	(235)
101. 气功防治失眠	(237)
102. 气功治疗慢性胃炎	(239)

103. 如何选择治疗肝炎的功法·····	(240)
104. 气功治疗支气管哮喘·····	(245)
105. 气功治疗肺气肿·····	(247)
106. 静气功防治近视眼·····	(248)
107. 气功治疗青光眼·····	(252)
108. 气功治疗糖尿病·····	(253)
109. 气功治疗便秘·····	(255)

附录

1. 名词简释
2. 奇经八脉图
3. 主要参考书目

1. 什么叫气功和气功学

气功一词最早见于晋代许逊所著《宗教明净录》一书，书中有《气功阐微》这一篇目。后来如唐代桑榆子注《延陵君修养大略》中也提到：“只谓气功已晚，自我之事不及矣”。但始终未能普遍采用。本世纪五十年代，经刘贵珍先生《气功疗法实践》一书问世以后，气功一词开始流行。

气功的主要内容包含有导引、按跷、吐纳、养生，保健、康复等诸多方面。

气功的流派从大的方面分，有佛、道、儒、医、武五大家，另有民间一派，多是五家的分支或传承。

什么叫气功？它的确切定义是什么？对这个问题国内至今颇多争议，各家各派均提出了气功概念，但又都不能涵盖气功一词的全貌。这是因为目前的研究水平尚未能完全揭示气功本质所致，这个问题有待于今后对气功研究的不断深入而得到最终解决。

按照目前比较公认的说法，也是比较符合我们日常气功锻炼准则的说法，可以定义为：气功是运用调身、调息、调心相结合，以松、静、自然为原则，以内练为主的自我心身锻炼方法。

什么叫气功学呢？气功学是一门研究人类心身锻炼的方法和理论的科学。近年来发展较快，已成为一门综合性学科。按其内容出分，大致如下：

气功历史学，是记录气功的起源、形成、发展过答和规律的学科。

气功应用学，是研究气功实际应用的学科。

气功功法学，是以继续整理、研究、提高并推广气功的

传统方法、基本功法、常用的功法为目的的学科。

气功理论学，是研究气功传统理论的学科。

气功文献学，是研究如何有效地使用气功文献的学科。

气功原理学，是用现代科学的实验手段和方法，从生理学、生物化学，组织学、分子生物学、心理学等各个方面，观察并研究气功锻炼过程中，出现的种种效应及机体变化的规律，以求逐步地用现代科学来阐明气功原理的学科。

2. 气功起源于何时

据当代学者专家们的门家的研究，气功的起源远在伏羲氏时代既已产生，距今已有七千年的历史。

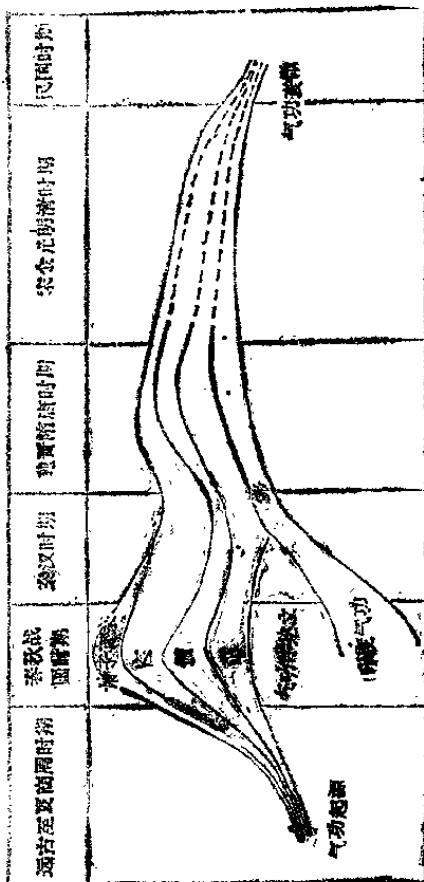
而有文字可考的气功起源记录，要追溯到《易经》产生之时。《史记·周本记》记载：“文王拘而衍《周易》。”文王被纣王所拘的故事约发生在公元前一千一百年。因此，气功的文学史迄今起码也有三千年。

道家气功专著《慧命经》说，伏羲上圣画八卦以示人，使万世之下知有养生之道。

东汉末，大思想家王充认为：“《易》伏羲作八卦，是尚未有卦，伏羲造之故曰作也。文王图八，自演为六十四，故曰衍”（《论衡·对作篇》）。

后经历代的充实、发展、提高，至周文王而集大成，正是我们现在看到的《易经》。看来“八卦产生在伏羲氏时代当不会有错，从而开创了中华气功理论的先河。

今人胡春申创作了一幅“中华气功历史发展示意图”。现摘录如下，以供读者参考。



中华气功历史发展示意图

图注：全图以历史长河表示中华气功的发展史。长河每段的长度与相应历史时期的年数成比例，每段的宽度表示该时期气功的盛衰。医、儒、道、佛等各支流每段的宽窄表示各家在相应时期所占的地位。虚线表示各家融合。

总之，气功的起源，气功学的创立，是远古时代中华民族的祖先；在长期的生产劳动中，在与大自然夕夕相处中，摸索创建起来的。是中华文明的宝贵组成部分，值得我们认真学习总结，使之发扬光大，造福于全人类。

3. 练气功与道德修养

练气功与道德修养的关系密不可分，凡是有过一定气功实践的人，大概都有体会。下面就详细谈谈气功与道德的关系。

道德的含义有两种：一种是指宇宙的本源，就是老子所说的：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道”。在这里德是道的具体表现，也就是说道是体，德为用；老子称之为“玄德”。这种德表现为无限的生命力，深奥宇宙本质的体现，“生而不有，为而不恃，长而不宰”。当我们练功进入高层次时，老子所说的“道德”就成为我们追求的终极目标。也只有在这个时候，我们的气功状态才能与大自然相沟通；达到古人所说的“天人合一”。我们的气功水平才能由初级的自身体验阶段进入高级的证悟、融于宇宙本源的阶段。

道德的另一含义是：广泛存在于我们日常生活中的行为准则。这就是要我们时刻注意发扬人性中“善”的一面，抑制已至最终耗灭人性中“恶”的成分。这种道德修养是我们培养第一种道德的基础，也是练好气功的前提。能够做到这

点，就与《黄帝的内经》所说：“恬憺虚无，真气从之；精神内守，病安从来”相符合。

如上所说，我们可以知道练气功和道德修养互为因果，不可偏废。就练气功而言，涵养道德主要是为了引导功夫上进。练气功是否臻于大乘（高深境界），还是留于小乘（一般境界），关键在于自身道德的修养程度。

如何涵养道德呢？可以从下面几点入手：

一、陶冶性情。在日常生活中，保持意静神宁。遇事不论喜怒均应心平气和；这样“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）不会妄动，气机自然和畅。若能于七情欲发之时，将之化为平和，于是七情也就陶冶成为道德了。

二、开阔心胸。古人说：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”身处逆境尤要如此。如何做到这点呢？谚曰：“一儒一道一释流，三于各话万千秋，到底说了什么话，一字真言笑不休。”这个“笑”不是哈哈大笑，而是心中常喜乐，不为“外物”所牵挂。如同《论语》中说的“一簞食，一瓢饮，居陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”。另有一谚语说得意思相同：“心安茅屋稳，性定菜根香”。

三、克服不良习气。好的习气利人利己，符合自然生生之性，故称之美德，于练功有促进作用。坏习气损人利己终则叫损人不利己，违拗自然生生之性，与练气功大相径庭。简言之，如：傲气，自满，任性，瞋恨，嫉妒，自卑，口舌是非，猜忌，诡诈，虚伪，两而三刀，等都是坏习气。如有，则应逐步克服。

四、克除私欲。这条是涵养道德的根本。《管子·心术》讲得很清楚：“去欲则宜，宜则静矣，静则独立矣，独则明，明则神矣，神者至贵也。故馆不避除，则贵人不舍焉。

故曰不洁则神不处”。这个“不洁”，主要指的是心中的各种欲念。当然私欲不可能一下就完全清除掉，而要经过长期反复的清除，这个过程是很不易的，但又必须经过它不可，否则我们的气功水平不可能达到高深境界。

初练气功者，为了尽快取得练功效果，必须涵养自己的道德。这是练功的需要，也是进步的条件，愿爱好气功的朋友们共勉之。

4. 练气功最根本的要领是什么

练功的要领有多条，如松静自然，动静结合，练养相兼，意气合一；等等。但最重要最基本的要领是：松、静、自然。

松：是要运用意识去放松，不要用拙力，使身体内外均放松。

以姿势来说，两眉舒展、面带微笑、含胸沉肩都是姿势上的松。以呼吸来说，不对自己呼吸形态作某种主观要求，而在自然条件下有意识地形成某种呼吸状态，就是呼吸上的松。以意念来说，不过分意守，不过分追求，听其自然，对杂念也不过分压抑，任其消散，就是意念上的松。

练功时解除身体、四肢、肌肉、呼吸等的紧张，是“外松”的表现，而解除思想情绪、注意力集中方面的紧张，是“内松”的表现。掌握“外松”较掌握“内松”容易的多。这里也有一个由外到内、由粗到细的发展过程。对初学者来说，开始先掌握“外松”为主，熟练后在“外松”的基础上以掌握“内松”为主。有一点应当注意的是，松不是松松垮垮，应是松而不懈。

静：一是指意念活动的集中，就是用简单一的意念活

动，抑制、代替、统一其他的意念活动；二是指概念活动的消失，对人体内、外的刺激也没有反应，只有恍恍惚惚一片，古人称之为“虚静”，这是长期练功的表现。

对于初练气功者，只要有一个人静的念头，慢慢排除杂念就可以了。排除杂念是不容易的，切勿烦躁，练功时有了“静”的背景，各种念头就显现出来——杂念，这对初练功者来说，已是入静的开始，它比杂乱无章的意识状态已前进了一步。故当杂念出现时不急不躁慢慢排除就可以了，练功日久，自然杂念越来越少功夫也就提高了。

松与静两者又是相互促进的，松掌握好的人，一定容易静下来；静下来后就更易于体会到松。

自然：这两个字可以说是练气功的总纲。意思再明白不过了，自然而然，一点不能勉强。姿势要自然，呼吸要自然，神态要自然，意念要自然。经过长久的自然而然的练功，功到自然成。初学气功者，万万不可忽视，应反复揣摩，切切实实的用来指导练功，必将获益匪浅。

领悟并掌握了松静自然的原则，您的气功习练水平定会日新月异，走向成功。

5. 从气功学角度来看人的一生是怎样一个过程

为了大家练功有明确的验证（效果）可循。现摘录道家气功专著《性命法诀》中对人的生、壮、衰、亡及练功救补的描述，以便明了道家气功的实效，以及人的一生是怎样一个过程。

“在母腹时，双手抱耳，目并膝曲，口鼻无有呼吸，全以母之呼吸为呼吸，母之性命为性命，不吃食物，日渐生长，此脐带连于母腹，十月气满胎圆，直与瓜熟蒂落无异，而降

生之期至矣。既落生后，身软如绵，其象属坤。脐带一剪，先天祖气立断，迫不得已，“哇”的一声，后天之气遂由口鼻进入。从兹两眼分开，舌亦不接任督二脉。性带气，上移于心；命带气，下入于肾，相距八尺四分，元神失位，识神主事。自少而壮，壮而老，老而呜呼。性命不能合一，每三十二个月，生六十四铢元气。自一岁起，至两岁零八个月，生乎一阳，长元气六十四铢，为地雷复卦，䷗。至五岁零四个月，生乎二阳，又长元气六十四铢，为地泽临卦，䷒。至八岁，生乎三阳，又长元气六十四铢，为地天泰卦，䷊。至十岁零八个月，生乎四阳，又长元气六十四铢，为雷天大壮卦，䷡。至十三岁零四个月，生乎五阳，又长元气六十四铢，为泽天夬卦，䷪。至十六岁，生乎六阳，又长元气六十四铢，体变纯阳为乾卦，䷀，天地正气，三百六十铢，连同父母祖气二十四铢，计共三百八十四铢，正合一斤之数，夺得三百八十四铢元气则生。及至十六岁，以识神主事，知识渐开，性为心役，胸内终日盘旋七情六欲，名绳列锁，机诈日深，勾心斗角，层出不穷，不知实伤天真，内劳其心，外劳其力，心力已经受伤，而其性遂有来有去，其寿暗损。关窍既开，天真已凿，无有不泄之理。而水下流，酒色博荒，复旦旦而伐之，精耗气亏。故入生死之途。自此而后，阳气渐消，阴气渐大，以成人道。由十六岁起，每历九十六个月，则生一阴，至二十四岁，生乎一阴，不知葆真，耗元气六十四铢，为天风姤卦，䷫。至三十二岁，生乎二阴，以妄为常，无所避忌，又耗元气六十四铢，为天山遯卦，䷠。至四十岁，生乎三阴，全不修省，任意而行，又耗元气六十四铢，为天地否卦，䷋。至四十八岁，生乎四阴，仍然恃强好胜，肾气渐竭，发须苍白，又耗元气六十四铢，为风地观卦，䷓。

至五十六岁，生乎五阴，心迷色声之场，身堕名利之境，肝气渐衰，眼昏多忘，甚至于筋痿疲倦，仍不醒悟，又耗元气六十四铢，为山地剥卦，䷖至于六十四岁，生乎六阴，斯时不悟真常，醉生梦死，发白气短，容槁形枯，又耗元气六十四铢，复为坤卦，䷁，不能生精保身，将三百八十四铢元气、正气耗尽，而无常至矣。八十岁人常多，何以不死，仰仗后天米谷之精，以培补后天之精气。或因生平操持得法，身体强弱之不同，故不能概以论之。年已老，精气未竭，亦可享其天年。若有志修道，求明师指示“丹药還元法”，衣破布补，桌破木补，人之元体破则以精补之，即得长生。采补百日，得元气六十四铢，一阳返回身体，乾坤自复姤而来，阴极而阳生，由坤䷁变为地雷复䷗，一阳生也，此即添油接命之法。再加攻进步，一意前追，又采补百日，又添元气六十四铢，由复变为地泽临䷒，二阳生也，身体康壮，百病全消。再如前积极进攻百日，又添元气六十四铢，由临变为地天泰䷊，三阳生也。三阳开泰，万窍同春，功夫至此，步履轻快，目明耳聪。仍继续前进百日，又补元气六十四铢，由泰变为雷天大壮䷡，四阳生也，此时身体，如巨富之家，无处不有金玉，肌肤光滑，发白返黑。再如前进功百日，又补元气六十四铢，由大壮变为泽天夬䷪，五阳生也，精神百倍，齿落重生。愈加精勤，再进百日之功，又增元气六十四铢，由夬变内乾䷀，此六阳生也，夺得天地日月精华，周身如同童子纯阳之元体，复成为太极，真阳之气与真性和而为一，才生出此慧光，亦即鼎中真性，炉中真命之光也。”由此看来，年青人应当爱惜身体，不妄为；年长之人也不必自叹为时已晚，徒添烦恼。如能正确修炼，返老还童，长生久视，是有可能做到的。