

QIGONG DAYI
气功答疑

钱 新 培田编 著



4-44

人民体育出版社

存本庄

R2474-44
625
10

21×137/30

气功答疑

钱新 培田 编著



人民体育出版社

1206146

(京)新登字040号

气功答疑

钱新 培田 编著

人民体育出版社出版

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 8印张 170千字

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数：1—8,000册

*

定价：3.70元

ISBN 7-5009-0716-8/G·685

编写说明

气功是中华民族宝贵而丰富的文化遗产，它的产生和发展，已有数千年的历史。因为它确实能防治疾病，健身延年，并能开发人体自身存在的潜能，所以经久不衰。本世纪八十年代以来，气功有了进一步的普及和发展。为了帮助广大气功爱好者全面理解气功理论和气功现象，更好地掌握和运用气功方法，认识练功过程中出现的各类反应，了解气功科学的研究状况，我们编写成这本“气功答疑”，供大家参考。但因气功既练气又练意，与人的精神因素密切相关，各个练功者感受不一，效果不一，因此本书对有些问题的回答，也许只能起个提示作用，还要靠读者依据自己的实践体会，进一步丰富答案的内容。

在编写本书过程中，我们查阅了很多名家典籍，引用了马济人、林厚省、赵宝峰、张宏堡、陈兵等著名气功师和学者的观点，也请教过著名气功师严新，同时还得到了人民体育出版社的大力支持，在此向他们表示衷心感谢。

本书主要编写人是钱俊生、张培林、张福雪、李新元、李田同志。由于编者水平所限，书内难免有错，敬请读者指正。

钱新 培田

1990. 11

目 录

一、气功的历史发展与气功要籍·····	1
1. 中国气功著作的情况如何? 为什么要对气功资料进行整理? ·····	1
2. 先秦时期, 有关气功的要籍主要有哪些? 这些要籍在气功方面都谈了些什么? ·····	2
3. 两汉三国时有哪些气功要籍? 其主要内容是什么? ·····	5
4. 两晋南北朝时有哪些气功要籍? 其主要内容是什么? ·····	7
5. 随唐五代气功发展的情况如何? 有哪些气功要籍? ·····	9
6. 宋金元时期有哪些气功要籍? 其主要内容是什么? ·····	11
7. 明代的气功著述情况怎样? ·····	14
8. 清及近代气功著述的情况怎样? ·····	18
9. 新中国成立以后气功著述情况如何? ·····	21
二、气功概念和术语·····	22
10. 什么是气功? ·····	22
11. 人体之气是如何划分的? ·····	23

12. 五脏六腑指的是什么?	24
13. 什么叫奇恒之腑?	25
14. 什么叫经络? 经脉有哪些种类?	26
15. 什么叫采气?	27
16. 什么是“药物”和“练药”?	28
17. 什么叫练己、练形、练神、练气、练情与练精?	28
18. 什么是撞三关?	29
19. 什么叫“黄牙”与“白雪”?	29
20. 什么叫冥心绝想?	30
21. 什么是阳虚外寒与阴虚内热?	30
22. 什么是“内景”、“外景”?	31
23. 什么叫胎息?	31
24. 什么叫“六阳时”, 阳时练功有何特殊意义?	31
25. 什么叫命门和命门火?	32
26. 内视的含义是什么?	32
27. 什么是气功信息与气功语言?	32
28. 什么叫五眼通?	33
29. 什么叫面部五色诊?	34
30. 气功典籍中的“守中”、“抱一”指的是什么?	35
31. 什么叫“六淫”?	36
32. 什么叫“七情”?	37
33. 什么叫“安炉立鼎”?	37
34. 什么是“三花聚顶”?	38
35. 什么是“五气朝元”?	39
36. 什么是“聚火载金”? 其要领是什么?	40

三、气功的基本理论

42

37. 气功的基本理论包括哪些内容?42
38. 人体生命整体观的基本思想是什么?42
39. “天人合一”是一种什么观点? 对气功修炼有何指导意义?43
40. 中医学中的“气”学理论在气功中有何意义? ...45
41. 阴阳学说与气功有什么关系?49
42. 脏腑学说在气功中有何作用?50
43. 什么叫五行学说?54
44. 经络学说在气功中有何意义?55
45. 什么是精气神学说? 它在气功中的地位怎样? ...57
46. 什么是气血津液? 它与气功的关系怎样?58

四、练功基本原则60

47. 为什么说松、静、自然是练功的重要条件? ...60
48. 什么是气功的三要素?60
49. 什么叫调心? 如何调心?61
50. 什么叫调形? 调形的原则是什么?63
51. 气功的呼吸(调息)方法有哪几种?64
52. 影响练功人静的常见因素有哪些?65
53. 如何正确对待和排除杂念?66
54. 用“功”要注意什么原则? 发功击人于己有损吗?68
55. 什么是存神、凝神?69
56. 什么叫意守? 如何选择意守部位?70
57. 如何正确认识气和意的辩证关系?71
58. 什么叫着意、着想、执着?73
59. 入静与昏沉有什么区别?74
60. 不易入静的人练什么气功功法好?74

61. 练功中的念头主要有哪些？应怎样对待？……75
62. 练气功为什么要练养相兼？……75
63. 练功人可不可以同时习练几种功法？怎样选择自己适宜习练的功法？……76
64. 练气功是否要选择环境？什么环境容易出功能、功效？……78
65. 性功、命功修炼的目的是什么？其基本原则和要求有哪些？……79
66. 练功中的“火候”指的是什么？如何掌握？……80
67. 什么叫“卯酉”和“卯酉周天”？……82
68. 如何认识和处理练功与性生活二者的关系？……83
69. 练功有没有方向性要求？……85
70. 在水边潮湿地练功好不好？……86
71. 为什么气功锻炼贵在坚持？……87

五、气功的功法……89

72. 中国气功功法有多少种？各自特点是什么？……89
73. 什么是静功？修炼静功通常应注意掌握什么要领？……90
74. 什么是动功？习练动功应注意什么？……91
75. 什么是释家功？所谓“解脱”应作何解释？……93
76. 什么是道家功？道家功法修炼有什么特点？……94
77. 什么是儒家功？儒家功的修炼特点和要求是什么？……95
78. 武术气功有何特点？……96
79. 什么是“瑜伽术”？瑜伽功法的习练有何特点？……97
80. 什么叫“五禽戏”？……98

81. 什么叫“六字诀”？	99
82. 什么叫“八段锦”？	101
83. 什么叫“禅密功”？	102
84. 什么是藏密气功？	103
85. 什么叫真气运行功法？	104
86. 什么叫易筋经？	105
87. 什么是洗髓金经？	106
88. 什么是中国自控气功？	108
89. 什么叫中华养生益智功？	110
90. 什么是“新气功疗法”？	111
91. 什么叫峨眉十二桩？	112
92. 什么叫鹤翔庄气功？	113
93. 什么是灵子显动术？	113
94. 什么是白发动功？练白发动功应注意什么？	115
95. 什么是站功？习练要领是什么？	116
96. 什么是放松功？其要领有哪些？	116
97. 什么叫内养功？习练要领是什么？	117
98. 什么是大雁功？习练要领是什么？	118
99. 什么是静坐入门基本功？修炼要领有哪些？	120
100. 怎样评价、选择各种气功功法？	121
六、练功反应与注意事项	123
101. 练功中会出现哪些反应？	123
102. 练功中无反应是不是没有练功效果？	124
103. 练功中手或其他部位发胀是怎么回事？如何处理？	125
104. 练功中身体、某个部位发酸发麻是怎么回事？如何处理？	125

105. 练功中身体某一部位疼痛，是否出现偏差？应如何处理？…………… 126
106. 练功过程中出现发凉、发冷是怎么回事？如何处理？…………… 127
107. 练功过程中感觉局部或全身发热、发烧是怎么回事？如何处理？…………… 128
108. 练功中出现身体变重的感觉应怎样处理？… 128
109. 练功中出现身体某部位发痒是怎么回事？应如何处理？…………… 129
110. 什么是练功得气？应怎样对待？…………… 129
111. 为什么同在气功场中练功，有人反应强，有人反应弱，有人无反应？…………… 130
112. 练功中有时出现举阳现象，这是什么原因？应如何解除？…………… 131
113. 练功中出现“气机乱窜”或“气机失调”该如何处理？…………… 131
114. 练功中出现大动不止是怎么回事？应如何处理？…………… 132
115. 练功中出现散气、失气怎么办？是否有防止别人“偷气”的办法？…………… 133
116. 练功时如何防止外来病邪之气侵入体内？… 134
117. 习练气功时思绪散乱很难入静怎么办？…… 135
118. 如何对待习功者的“走火入魔”？怎样防止出现入魔的偏差？…………… 137
119. 练功时出现眉间发紧发胀是怎么回事？怎样处理？…………… 138
120. 什么是辟谷和食气？练食气辟谷功应注意什

么?	139
121.病人在练功期间是否可进行其他方面的治疗,如吃 药、打针、放疗、化疗等等?	140
122.老年人练功注意什么?	141
123.练功前后注意哪些问题?	142
124.妇女“四期”能否练功? 注意什么?	144
125.少儿练功注意什么?	146
126.少儿练功有何益处?	147
七、气功的医疗效应	149
127.气功在临床应用中的治疗效果如何?	149
128.气功治病的原理是什么?	150
129.气功对血压病的治疗效果如何?	151
130.气功治疗妊娠高血压综合症的疗效怎样?	152
131.气功锻炼治疗青光眼情况如何? 选用何种功法为 好?	152
132.气功对青少年近视的防治效果怎样? 如何 练?	154
133.气功对慢性气管炎的治疗效果如何?	155
134.气功锻炼治疗支气管哮喘情况如何? 选用何种气 功?	156
135.气功锻炼治疗肺气肿情况怎样?如何练功?	158
136.气功治疗肺结核病的疗效怎样?如何练功?	158
137.气功治疗冠心病的情况怎样? 如何练功?	159
138.气功治疗胃和十二指肠溃疡情况如何? 如何治 疗?	160
139.气功治疗胃下垂情况如何? 采用何种功法为 好?	161

140.气功锻炼治疗便秘情况如何?如何练功?...	163
141.气功锻炼治疗过敏性结肠炎情况怎样?.....	163
142.气功治疗慢性肝炎的疗效怎样?如何行气功治 疗?.....	164
143.气功对糖尿病的治疗效果如何?.....	165
144.气功锻炼对妇产科有何影响和作用?.....	166
145.气功锻炼治疗神经衰弱情况如何?选用何种功法为 好?.....	166
146.气功锻炼治疗腰椎间盘突出症情况如何?...	167
147.气功治疗肿瘤的效果怎样?.....	167
148.气功对偏瘫类型疾病的治疗效果如何?.....	169
149.气功治疗截瘫病情况如何?.....	170
150.气功治疗男性性功能障碍效果如何?.....	171
151.如何选择气功治疗更年期综合症?.....	172
152.如何运用气功治疗打鼾?.....	173
153.为什么要辨证施功和辨证练功?.....	173
154.气功锻炼对人精神状态有何改善?.....	174
155.气功能否开发人的智力?.....	175
八、气功的科学研究	177
156.我国何时用现代科学方法和手段检测气功“外气” 客观存在?其主要成果是什么?.....	177
157.气功科学实验中气功师处于什么特殊地 位?.....	178
158.气功科学研究的方法与其他自然科学是否相同?有 何特殊性?.....	179
159.气功科学实验结果的真伪如何判别?.....	181
160.对气功“外气”作用的研究已取得哪些重要成	

果?	182
161.在气功态下人体各种生理机能发生什么变化? 这方面的实验有哪些重要成果?	183
162.气功的脑生理研究有什么主要成果?	185
163.气功在促进人体循环系统功能方面取得哪些主要研究成果?	186
164.气功在调整中枢神经系统机能方面取得哪些成果?	188
165.气功在提高人体免疫机能方面有哪些主要实验成果?	190
166.气功在内分泌功能方面有哪些主要实验成果?	191
167.什么是气功功能态理论? 它的提出有何意义?	192
168.气功在调和阴阳平衡方面开展了哪些主要研究工作?	193
169.气功仿生工程学是如何产生的?有何意义?...	194
九、气功与人体科学	196
170.什么是人体科学? 气功与人体科学有什么关系?	196
171.气功与特异功能是什么关系? 特异功能的表现有哪几种?	198
172.人体特异功能是否可以训练或诱发? 有什么实验根据?	201
173.人体特异功能引起争论的社会原因是什么?...	202
十、宗教与气功	204
174.气功与宗教有什么关系?	204

175. 气功养生与道教信仰是什么关系?	205
176. 道教练养方法有多少种, 可分几类?	208
177. 道教练养术与民间气功方术有何关系?	210
178. 道教练养学与现代所说的气功有何关系? ...	211
179. 佛家与道家所谓练功的“九种次第”是些什么内容? 如何分法?	212
180. 禅定与气功有何同异?	216
181. 什么叫坐禅? 习练坐禅有什么要领?	219
182. 佛教定学与现代气功、气功学有什么关系? ...	219
183. 佛教禅法有多少种, 可分为几类?	222
184. “九种大禅”是哪几种?	224
十一、气功与心理	227
185. 气功与心理学有什么关系?	227
186. 气功锻炼对人的心理健康起什么作用?	228
187. 气功对心身疾病的防治有什么作用?	228
188. 开展气功研究有何心理学意义?	229
189. 气功入静与心理状态有什么关系?	230
190. 入静的心理标准是什么?	230
191. 气功与暗示有什么关系?	231
192. 催眠自发动与气功自发动有什么区别?	231
193. 何谓叫心灵学?	232
194. 气功与模仿有什么关系?	232
195. 气功与感染有什么关系?	233
196. 社会舆论与气功有什么关系?	234
十二、气功在国际上发展概况	235
197. 气功在亚洲的情况如何?	235
198. 气功在美洲一些国家的情况如何?	236

199.气功在欧洲的情况如何?	237
200.世界著名科学家参加气功科学研究简况	238
201.国际上建立了哪些气功研究机构?	239
202.国际上召开过哪些气功学术会议?	239
203.中国气功的发展前途如何?	240

一、气功的历史发展 与气功要籍

1. 中国气功著作的情况如何？为什么要对气功资料进行整理？

中国气功的著作至为浩繁，古籍经、史、子、集，无所不及；医、儒、道、释、武术、文学，以及民间授受传说，无所不见。气功是中华民族数千年来历史长河中宝贵而丰富的文化遗产。

但是由于历史的种种原因，大量的有关气功的记载被深埋藏在浩如烟海的古代文献之中。但这份遗产对中国人民，特别是对从事气功专业的人来说，是至为重要的。因为他们不仅要通晓气功的现状，而且还要知道气功的过去，这些资料不仅对于指导气功科研有现实意义，而且对于开展人体科学的研究也同样有着重要意义。著名科学家钱学森说：“历史文献是人类过去社会实践的记录，也可当作实验室的笔记……我们现在可不可以把古籍中关于气功……以及其他事例，经过鉴别，去粗取精，去伪存真，整理出来，作为一门古代实验的学问，可叫‘古实验学’，这不是对我们研究人体功能很有用吗？”

历史是一面镜子，可以鉴往知来。从科学政策和科学管

理上研究历史经验，可供制订气功科学发展规划和组织开展气功工作的借鉴；从治学态度和治学方法上，总结历代有成就的气功学家和气功学派的丰富经验，可以作为现代科学研究和气功教学的参考；还可以从过去各气功流派之间的争论、及其评价中，培养对不同的功法和功理的冷静而客观的科学态度。总之，进行古代气功资料的整理，有着重大的意义。所以我们不仅要常见的古代气功典籍进行校点、注释，而且还要花费极大的人力、物力去浩如烟海的古籍中去搜集、整理气功资料。这样，才能继承我们的文化遗产。

2. 先秦时期，有关气功的要籍主要有哪些？这些要籍在气功方面都谈了些什么？

先秦有关气功方面的著作首推《易经》。《易经》是哲学著作，约成于殷周之际，战国时即列为经典，被誉为众经之首，是中国文明的源头。内容主要反映上古自然社会的复杂关系，是研究人与自然、社会的珍贵历史文献。六十四卦中，“无妄”、“艮”两卦讨论的是调节精神意识思维活动的方法，即为古代的气功。特别是艮卦，其“艮背”之说被认为是气功内视法的萌芽。《易经》的基本思想还是形成东汉《周易参同契》内丹气功体系的重要理论来源之一。

《内经》是从医学角度来阐释气功的。它是我国现存最早的较为系统和完整的医学经典，全书162篇。书中全面地论述了人与自然的关系，人的生理、病理、疾病的诊断、治疗、预防及气功养生等内容。《内经》中对气功养生的阐述颇多，《上古天真论》、《四气调神大论》、《生气通天论》、《宝命全形论》、《刺灸论》、《本神篇》、《天年篇》等近50篇中都精辟地论述了协调阴阳，适应自然，“因天之序”、“必