

氣功知識和流行功法

● 豈誌純 編

● 吉林文史出版社



气功知识和流行功法

邕志纯 编

吉林文史出版社

Oi gong Zhi shi He Liu xing Gong fa

气功知识和流行功法

岂志纯 编

责任编辑：康迈伦

封面设计 王 潇

吉林文史出版社出版 787×1092毫米32开本12,125印张2插页283千字

(长春市斯大林大街102号) 1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

长春第五印刷厂印刷 印数：1—25 850册 定价：3.60元

吉林省新华书店发行 ISBN7—80528—103—3/G·19

编者的话

气功是我国文化遗产的瑰宝，它不仅是一种防病治病、益寿延年、开发智能的手段，而且是探讨、研究人体生命奥秘，进一步认识人体生命的科学。

中国是气功的故乡。解放以后，我国气功事业有了很大发展，尤以近10年发展最快。其主要标志是：各种功法得到推广普及，学练气功的人数日益增多，人们已将气功应用于医疗、生产、科研领域，取得了一些惊人成果；与此同时，一些气功书籍相继出版，一些气功杂志陆续问世，形成了学练、研究气功的热潮。

气功是一门古老而新兴的科学，所以练功者在练功中都遇到了一些困难。为探索气功奥秘，广大气功爱好者迫切希望能多了解一些气功理论、气功应用、气功常识等方面知识。为给广大气功爱好者解决一些实际困难，我翻阅了国内各种气功杂志、老年杂志、体育杂志，从中选收70篇气功理论、气功应用、气功常识方面的文章编成此书。

学练气功要理法并重。欲收得练功之佳效，除刻苦锻炼外，明晰其道_理亦是很重要的，一旦气功理论在意识里发生作用，练功就可收到事半功倍之效果。但愿本书的出版能对广大气功爱好者学练气功有所帮助。

在选编过程中，曾得到宋钧、孙明同志的帮助。本书文章多选自《中华气功》、《东方气功》、《气功》、《气功与科

学》等杂志，在此一并表示谢意。

量函數

品 志 純

1988·7月

目 录

第一部分 气功与气功学

- 气功概要……………庞鹤鸣 (1)
- 养气功概况……………马礼堂 (21)
- 气功机理初探……………张颀翎 (29)
- 气功丛谈……………廖厚泽 (35)
- “气功”一词的由来……………长天、小舟 (38)
- 建立唯象气功学……………钱学森 (40)
- 中国气功学概论……………冯理达 (47)
- 独树一帜的气功学……《东方气功》杂志编辑部 (56)
- 谈谈我国气功的功法流派和近年来的
发展……………沈鹤年 (65)

第二部分 气功与开发智能

- 气功有助于人体智力开发……………钱洪波 (69)
- 气功, 让你聪明起来……………易金敬 (72)
- 气功——健脑的良方……………韩 涛 (75)
- 气功可以提高学习效率吗? ……林曙光 (80)

第三部分 气功治病健身的原理及作用

- 气功治病健身作用的原理新解……………庞祝如 (83)
- 生命与气功新探……………姚慈幼 (83)
- 独特的健身术——气功……………胡 赋 (89)
- 气功强身增寿原理初探……………林万杰 (93)
- 气功是人体物质能量的转换……………宋鸿斌 (100)

气功与心理学·····	王极盛 (104)
对气功治病原理的初步探讨·····	陆 恒 (111)
美好的情绪+功法+时间=延年益寿·····	范 欣 (116)
七情致病与气功疗法·····	赵庆林 (119)
气功疗法的应用范围·····	胡 斌 (122)
气功的呼吸锻炼要领·····	胡 斌 (124)
常见病的气功治疗·····	张文江 (126)
气功疗法的双向调节作用·····	崔金才 (137)
第四部分 气功外气治病	
气功“外气”治病初探·····	周学昌 (142)
气功外气作用于人体的效应·····	杨桂生 (146)
现代科学与“外气”·····	王 寅 (154)
第五部分 练功小常识	
王充论气与人的关系·····	王波涛 (156)
气理浅述·····	刘广哲 (160)
怎样才算通周天·····	吴玉源 (163)
周易与气功·····	陈文韬 (164)
浅谈气功中的暗示作用·····	薛近芳 (168)
丹田与守丹田·····	张文江 (172)
浅说意守丹田·····	严伯正 (179)
丹田和丹药·····	陆正坤 (180)
我对小周天强身的理解·····	郭景秋 (182)
谈谈性命双修的方法·····	林 海 (183)
人之三宝——精、气、神·····	魏世刚 (186)
谈气功三大要素·····	麦维周 (188)
气功与营养·····	翁维健 (190)
有关练气功的四个问题·····	弄墨老客 (194)

练气功要注意收功	督家良 (196)
练功方位的研究	李梦华 (197)
气功经络和元气	华用宣 (198)
玄关探奥	邱陵 (200)
津琼之妙	久隆 (202)
气功为什么以松静站立式作为功法的 开始姿势	帅建中 (204)
练功后不宜立即解手	林中云 (206)
入厕时怎样练功	刘光陆 (208)
子午浅解	杨畅 (210)
冬春季练功应注意的问题	焦镇海 (211)

第六部分 练功与节欲

元气·精·性生活	刘济跃 (212)
纵欲是练功一大害	蓝天 (215)
练功与节欲	周德兴 (216)

第七部分 练功出偏与防治

练功偏差与纠治	黄健理 (217)
谈气功出偏	张其荣 韩连清 (222)
自发动功的出偏原因及防偏方法	姚雨山 (227)

第八部分 气功问题

练气功中常见问题处理	赵宝峰 (231)
练气功的基本要求	刘贵珍 (243)
气功答辩	贺明 (248)
气功问答	马礼堂 (257)

第九部分 怎样练好气功

怎样练好气功	庞鹤鸣 (267)
自学气功如何入门	欧阳荣 (277)

气功入门要诀——静、松、意·····	叶芳扬 (279)
漫谈环境与练功·····	陈 钻 (281)
如何选择练功方法·····	包 丰 (285)
入静三性·····	王国梁 (287)
“入静”定义之我见·····	刘浙伟 (290)
静功思维锻炼的基本方法·····	李春才 (293)
漫谈女子修炼养生·····	李远国 (298)

附录：几种主要流行功法

开智功·····	严 新 (305)
捧气贯顶法·····	形神桩天安门辅导总站 (306)
三心并站桩·····	形神桩天安门辅导总站 (316)
形神桩·····	形神桩天安门辅导总站 (320)
六字诀·····	马礼堂 (345)
新气功疗法练功要点·····	于大元 (361)

气功概要

庞鹤鸣

在气功概要里，我想讲清这么几个问题：1、什么叫做气功；2、气功起什么作用，即炼气功对人有什么好处；3、怎样选择功法；4、炼气功有什么意义。

一、什么叫做气功：我们有的同志炼气功炼了几年，现在如果有人问什么叫气功，要你下个定义，恐怕还说不上来。最近他们搞气功大百科全书的，为气功下了几个定义，我们一道评论了这个问题，看来我们都不大满意。因为现在对气功的定义都基本上局限在气功疗法上。你拿这个定义去衡量，怎么衡量也只是适合于气功疗法，而不是气功。但是现在对气功的看法都是形形色色。有的认为炼气功就是调整呼吸；有的认为炼气功是打坐；有的说是闭目养神；有的说是修心养性；有的说炼气功是老和尚搞宗教。到现在说什么的都有。我们现在如何给气功下个定义？真要给气功下个定义，也不是那么非常好下的。古来气功这门学问，它的内容很复杂。有些内容在《气功探邃》里已经有了。我希望同志们根据我讲的课结合《气功探邃》一道看看。因为古来把我们现在的气功不叫做气功。从最古老的文献看起来，实际最早的是《管子》。《管子》把气功叫做“心术”。（心脏的心，技术的术）。这就是处理心的技术。古时候指的心就是精神。再靠后一点，就是庄子说的“保性全真”。这是道家的东西。和《老子》差不多。到荀子就是“治气养心之术”。这开始指出了“气”了。这里需说一说我国最古

老出土文献，战国时的《行气玉佩铭》，就在荀子稍前一时期，玉佩铭也在这个时候。那叫“行气”。再以后，从有文字记载的，那就是许旗阳，也是道家一个人物——许天师，他叫许逊。他著了一部《净名宗教录》里面谈到了“气功”两个字（《见气功探邃》）。但他所谓的“气功”指的什么内容，许逊在一本书中——《灵剑子》中说：“气”就是行气；“功”就是功德（现在称为功）。“气功”两个字，一个是炼气，一个是功德。这么个内容。关于功德，以后有不同看法，达摩大师对梁武帝有一段话。梁武帝说：我修庙宇、积善事，就是功德。达摩大师说：你这不是功德。是福德。你做了这么些好事，将来可以享受一些福。这是从佛教的因果关系来说的。从那时候起，功德和福德这两词有了不同的内容。功德是你自己修炼以后（的造化）才叫功德；你光做了好事情，叫做福德。所以慢慢演化后气功的“功”成了功夫。这个“气”还是气。所以气功的名称就是这样慢慢演化过来。一直从明朝到清朝，在武术界里对气功才比较重视，对气功谈得比较多，如武术界讲的“一字混元气”，有的叫“蛤蟆气”。这些都是气功范畴。以后到民国初年，气功在武术界里又把气功和武术也分开了。所以在民国初年有几次打擂台，就有几个炼气功的不怕打。他站在那里，你打他几下，打不动。他给你一下，你受不了。所以当时武术界也把它不当作一个正门。以后搞气功的人，也不是为了气功，但是“气功”这个名称比较沿用起来了。以后在少林密拳里谈到了气功，气功阐微全面地谈到了气功。气功怎么炼法，通过呼吸炼呼吸。一直到解放以后，刘贵珍提出了《气功疗法》。气功疗法这个名字定下来后，作为治疗疾病的一种方法推行开了。而且在人民大众中也比较普及了。所以这样气功与疗法紧紧联系在一起了。这是气功整个的

沿革。气功变化了这么多。它究竟是什么意思呀？谁也说不上来。是什么玩意，定义也定不下来。所以我们给它下个定义，需要根据它的发展过程，从现在来看，气功两个字成了一个特有的专门名词。它不是“气”加“功”这个意思。一说气功就是专有名词。但是为什么专叫气功而不叫别的功呢！当然以前说过行气，为什么说行气呢？不说行别的呢！行什么气呢？气是怎么回事呢？那就是说，这关系到古代的气化学说。古人认为气是天地间一种物质，可使万事万物生长、发育、变化。这种物质就叫做气。这种观点在战国庄子的时候就有了。后来到宋朝的唯物主义学者张载，他把气化论提得很高。一直到清朝王船山又把气化论提得更明确。这是气化论有这么个演化过程。所以我们把气功从心术到治气养心之术的发展过程，看来与气化论的哲学背景是联系在一起的。所以“气”与古代气的哲学学说是联系在一块儿的。因为气是天地间万事万物生长、发育、变化的最基本的物质。在人体内也有这种气。所以气功的气是人体内的气与体外的气，就是这个东西。我们炼气功，炼什么？就是炼人体里面的气与外面的气，把它统一起来。这样可以增加人体生命活力。因为这种气对世间万事万物都可使其生长、发育。因此我们炼了功，也可使生命力增强。过去把气功叫做养生。因此炼气功就是保养生命。行气就是保养生命。这是养生的范畴。这样下定义看来还不太合适，因为前面讲了，气功已成为特有名词。你光把一个气和一个功堆在一起已不行了。它有特殊内容，为什么呢？上面谈到达摩大师。他到中国来创立禅宗，后来无论炼武功的、炼气功的，无论佛家气功，道家气功还是医疗气功都称赞达摩。对达摩的功夫后人颂扬说：“达摩西来一字无，全凭心意用功夫。达摩是印度人，从西方来的。他一个字也没有带来，教你练功也没有书，全靠

你意识活动去炼功的。这跟最古老的中国《管子·心术》合到一块儿了，与荀子所说的治气养心之术所说也碰到一块儿了。因为它用意识吗！是凭心意用功夫吗！所以我们要给气功这个特有名词下定义，看来用过去的语言也不太合适了。因为气功到现在这个时代真正流行起来，它有时代性质了。所以要下定义就要从现在时代给它下个定义。它既要有过去的内容，也要有现代的内容。我们如何下定义呢？是不是可以这样规范：气功就是通过自己内向性地运用意识，使自己的意识活动与自己的生命活动结合起来，或者说统一起来。使得人体的生命活动和机能活动得到增强。这就是气功。从这个定义去分析一下，你去看看，哪一家的气功是不是这样子，是不是都是通过内向性地运用意识活动使自己的意识活动、生命活动结合起来，或者统一起来。是不是这样！刘贵珍老先生讲的调呼吸方法，吸、呼，停，就是吸气、停止、念字、再呼气。他把意识和呼吸结合在一块儿了。这是不是意识活动和生命活动结合起来了，是的。你再看看，又有些人说：我炼气功不用意识或什么也不守，如站桩的，守虚空。你守虚空，要不要调整姿势，意念中要不要放松。他们搞站桩的还要有象淋浴那样水从头上往下流的感觉。这也是把意识活动与人体生命活动联系在一起了。有的人说我不守呼吸，有的说我在发音念字。你念字的时候是不是也是生命活动。你发音的时候是不是也跟精神结合起来。这也是一样。现在搞的六字诀，它是吹、呼、呵、嘘、嘻、咽。当你念这六个字儿，精神是不是要集中，意识活动与六个字的音结合起来，它也是一个样的。有的搞八段锦，搞十二段锦的，是不是也是意识活动与精神结合起来？也是这个样。练周天功的，你的意识活动是不是要与周天运行路线结合起来？也要结合起来。所以不论哪一家哪一派都是通过自己内向性意识锻炼，使得意识活动与生命活动或者形体活动，或者

内在气机活动（都是生命活动）结合起来。结合以后，就使人体生命机能增强了。这就是气功。另外，如果说用气功的方法来探讨人体生命奥秘，那就成为一种科学了。因为人的意识内向以后，就使生命活动增强了。人体的感觉或感触机能也增强了。有人平时一呆下来感触不到自身内脏的变化，可是练气功以后，感觉功能加强了，一呆就能感触自身内面的变化情况。这说明你的感触机能加强了，身体气机也增强了。如果用这种感触机能来认真地研究自己生命的活动，用这种机能来研究它认识它，同时用这种机能来改造人体生理状况，增强身体的机能，以及生理机能与大自然界的关系，研究人与大自然界有什么密切关系，通过这种机能来研究它，这就成为一种科学。这就不是单纯把气功炼完就完了。或者把病练好了，就行了。或把身体炼壮就行了。或者有了特异功能就行了。有特异功能，就利用这种特异功能来研究人体的奥秘，这就成为一门科学。这就成为气功学。现在我们又来为气功学下个定义。这就是用气功的方法来研究人身奥秘就称为气功学。如果不是用气功方法来研究的，那就不叫气功学。譬如用物理的方法、化学的方法、分子生物的方法等来研究人身奥秘，这都不能叫气功学。例如国外利用核磁共振技术照相，把人的生物光照出来。用核磁照相把人体内部的情况也分析出来，也能研究人体生命活动，但这不叫气功学。气功学是用气功方法来研究人体生命奥秘的，才叫气功学。这里对气功的定义和气功学的定义，我就谈这么多。

如果用这个气功定义，是不是能解决下面的问题。我们看看国内这么多气功，方才我们说了一下，如六字诀，意拳站桩，调息法等等。我们把范围更扩大一点，我们看看各类气功，如练性功的，主要炼自己的意识。有炼眉间性功的，意念在眉间

转圈，看眉间的阳光。他的意念注意在眉间，他也是意识活动与生命活动结合起来。有的性功守头顶的，也是意识活动与生命活动结合起来。我们再来看国外的，现在他们有搞超觉静坐法，如美国的马哈礼师（Maharish）搞起超觉静坐法。它一开始用闻音的办法，这是梵音。他教你一个独特的声音，还有一个仪式，还要唱唱歌，还要给他的组织献哈达。在外国还要磕头，但来中国没有叫磕头。他说：我告诉你一个最好的音，这就是个梵音，这就是拉丁拼音。他随便搞两个音。这就是“闻音法”，这就是意识活动与发音结合起来。就是自己发音自己听，同样是意识活动与生命活动结合起来。现在国外还搞了一个放松法，要身体放松，叫你头放松罗！说放松，同时身体也放松。同样是意识活动与生命活动连在一起。同样，瑜伽功也是一样。我们下的气功定义，不仅对国内适用，就是对国外气功各种门派，同样也不能超出这个定义的范畴。而实际国外的这些东西，也相当中国气功的一部分内容。他们的放松疗法就象文革前陈涛搞的放松功（上海气功研究所陈涛搞的放松功）他搞的放松功比国外放松疗法要细微得多。超觉静坐法，就相当于我们气功里的闻音法。在佛教里叫观自在（观音自在）。在中国庄子里叫听息法，也就是听，而且是属于初级功法。但瑜伽功内容要多一点。它相当于中国的密宗。这都没有什么奇特的东西。开始对国外的情况不知道，把国外的说得乌烟瘴气，说得怎么了不起，多么玄乎。其实，我们看看材料，就只是这点东西。说得不客气一点，与我们中国气功比起来，还差一大块。我就把气功这么简单说一下。

同志们讲：你们气功就是把意识活动和生命活动结合起来，这与体育有什么区别？体育也是锻炼自己意识活动，增加自身部分机能，炼气功也是这么炼，就拿形神桩来说，如果没有意

识活动,就这么炼,它与气功有何区别?气功与体育、体操有何区别,是不是一样?我们说,不一样。第一,气功不单是形体活动,它更主要强调意识活动,全凭心意用功夫吗!还有涵养道德、调整呼吸、引动身体等四个内容。而体育方面着重引动身体。这个材料在《气功探邃》第一章里也有。第二点不同,气功锻炼不是加大身体新陈代谢率,而体育锻炼恰恰是使身体的代谢率增加了。体育锻炼要消耗很多能量,需要补充很多能量进来,要吃很多高蛋白、高营养食品。然后运动把很多营养消耗出去,把机械能散走、热量散走。进来的多,出去的多。你看他运动时氧消耗剧增,一下增加多少倍。我们炼气功不是这个样子。我们炼气功不是增加活动加大消耗量。而是使身体内部的生命活动更加有序化,有秩序,在一定程度上来说,是使身体消耗量降低的。开始练,消耗量可能加大。逐渐练一段时间以后,身体消耗就降低了。尤其是炼静功的人,经检查比普通人耗氧量还要低,但它的生命力增强了。所以我们炼气功是把能源调整调整,使它规律化。使有用的能源增多了,而且还可以把有用的能源储存起来。而一般搞体育锻炼的,尤其是职业运动员,它仅是一个能量的转运站,它把能源一面吸进,又马上输出。这样就把人的这部机器耗损很大。所以许多职业运动员到中年以后身体不太好。在搞运动的时候还可以,到中年以后,身体还不如普通人,不如不锻炼的。当然不是百分之百都是这样,根据现在统计有一半以上是这样的。练气功就不是这样,它把能量储存起来,能源入库了。它把身体各个组织养起来了。所以到中年以后,身体慢慢更好了,老当益壮。我记得前年吕炳奎局长谈过这个观点。现在的体育活动有些违背体育的本义。体育就是体育呀!要把身体养育起来。现在的竞技方法,不是养育它而是消耗它。把原来的体育意义失去了。这样的竞技使人们的健康受影响了。这

个观点，我是同意的。我们搞锻炼的目的，就是要使身心健康增强。如果达不到这个目的，我们锻炼干什么！这是第二点体育与气功不同。第三点是气功能使人的身心成为统一体。体育锻炼也是要成为统一体。如打乒乓球的，大脑反应很快，大脑反映过来与形体结合在一起，也是要把意识和形体结合起来。但是形成过程不一样。体育锻炼要把精神集中在外面运动上，通过神经调节反射而引起来。如来了一个东西，我要集中精力逮住它。要反映过来，首先要看到它。看到以后，反应过来，我要通过神经反射出来，经过一个完整的“反射弧”转一个圈儿才反射过来的。我们练气功就不用转一个圈儿了。我们从意识里直接指挥我们的形体。这就不用外面的一段，它不是通过“反射弧”而形成。搞体育锻炼是神经服从于形体的。怎么叫服从于形体呢？譬如说打篮球。球来了，我把这个篮球拿下来，神经活动服务于拿球的动作。所以神经是被动的，要服从形体去做这个工作。所以神经不是主动的而是被动的。可以说是处于受奴役的地位，而不是主人的地位。它是一个被使役的地位。对于这个球，我要去拿它，我要去抢那个球去。神经就要奔向那球去，这就受外物的支配。所以神经受到外物——形的支配。练气功的不是这样，练气功，神经是主宰。我手要动一下，就动一下。我不要动，就停下来。我的意识支配它动，它才动。我抬腿，我想支配腿动，它才动。首先是我想要它动，才这样动。练气功，意识是个主宰。体育锻炼意识是附属的，属于奴役位置。所以有这个不同。现在国外不少地方把气功锻炼作为体育锻炼的一个辅助，很快提高了他们的竞技水平。他会内向性运用意识，主动性强了，象气功与气功有关的方面就说这些。

二、气功起什么作用，即炼气功对人有什么好处。