

养气功



湖北科学技术出版社

QI GONG

养 气 功

马礼堂 主讲

范 欣 李尚芳 蒋锡九 整理

湖北科学技术出版社

养 气 功

马礼堂主讲 范欣、李尚芳 等 整理

湖北科学技术出版社出版 湖北省新华书店发行
湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 9.75印张 218,000字

1984年11月第1版 1984年11月第1次印刷

印数：1—30,300

统一书号：14304·42 定价：1.85元

主讲：马礼堂

整理：范欣 李尚芳

蒋锡九 杨永

张孝清 曾尔亢

马肇华 陈锦森

序 言

气功是我国的宝贵文化遗产，具有悠久的历史与显著的民族特色。近年来，国外在气功研究方面取得了不少引人注目的成果，国内在气功理论与实践的探讨上，更有很大的发展，气功已进入一个大发展的新时代。

著名气功家马礼堂老人之“养气功”，系受学于清代光绪(二十九年)癸卯科进士普照老人，经过自身几十年的习练，并结合我国传统武术健身方法，根据中医理论进行整理创编的一套行之有效的养气健身的功法。

一九八四年三月，马礼堂老人应湖北省暨武汉市气功学会、湖北中医学院、中华医学会武汉分会，湖北省武术协会的邀请，率范欣、蒋华、崔大威、张登兰四位助手前来武汉进行教学活动。我们根据马礼堂老人的全部教学内容，整理成这本“养气功”，汇集了马礼堂老人的“养气功”的全部精华。

孫耀華

一九八四年十一月

目 录

第一章 六字诀基本功理功法.....	(1)
第一节 功理.....	(2)
一、嘘字功治肝病.....	(2)
二、呵字功补心气.....	(4)
三、呼字功补脾气.....	(6)
四、咽字功治肺病.....	(7)
五、吹字功治肾病.....	(9)
六、嘻字功理三焦之气.....	(11)
第二节 功法.....	(14)
一、预备式.....	(14)
二、嘘字功.....	(15)
三、呵字功.....	(17)
四、呼字功.....	(18)
五、咽字功.....	(20)
六、吹字功.....	(22)
七、嘻字功.....	(23)
第三节 六字功的作用与注意事项.....	(25)
〔附〕 六字诀养生法经络循行参考图.....	(27)
第二章 洗髓金经基本功理功法.....	(33)
第一节 功理.....	(33)
一、关节活动于外.....	(33)
二、髓液活动于内.....	(34)

第二节 功法	(35)
一、预备式	(35)
二、百会运转	(35)
三、循按鼻梁	(36)
四、揉按迎香	(37)
五、揉按眼部	(38)
六、揉按瞳子髎、太阳穴	(38)
七、干擦脸	(39)
八、干梳头	(40)
九、揉按风池	(41)
十、拿玉枕	(41)
十一、击天鼓	(42)
十二、撑耳孔	(43)
十三、揉按听宫	(43)
十四、叩齿	(44)
十五、颈项活动	(44)
十六、指腕活动	(45)
十七、肘部活动	(46)
十八、肩部活动	(46)
十九、展臂宽胸	(48)
二十、神龙绞柱	(48)
二十一、腰胯活动	(49)
二十二、旋转膝部	(50)
二十三、足部活动	(51)
第三章 太极功基本功理功法	(53)
第一节 功理	(53)
一、太极功要领	(56)

二、太极功特点.....	(56)
三、太极功的基本要求.....	(58)
第二节 功法.....	(62)
一、无极式.....	(62)
二、太极式.....	(63)
三、两仪式.....	(64)
四、左棚式.....	(65)
五、右棚式.....	(67)
六、捋式.....	(68)
七、挤式.....	(69)
八、按式.....	(69)
九、单鞭式.....	(71)
十、云手式.....	(72)
十一、搂膝拗步.....	(74)
十二、玉女穿梭式.....	(76)
十三、打虎式.....	(78)
十四、弯弓射虎式.....	(81)
十五、饿虎捕食式.....	(83)
十六、野马分鬃式.....	(85)
十七、倒撵猴(又名倒卷肱)式.....	(87)
十八、双风贯耳式.....	(89)
十九、撇身捶式.....	(90)
二十、搬拦捶式.....	(90)
二十一、蹬脚式.....	(91)
二十二、收式.....	(93)

第四章 站功、坐功、卧功、行功、循经按摩基本功

理功法.....	(95)
----------	------

第一节 站功.....	(95)
一、自然桩.....	(95)
二、乾坤桩.....	(96)
三、内外兼修的站功八式.....	(98)
四、三体式站功	(101)
第二节 坐功	(103)
一、四聪运转	(104)
二、日月通明	(104)
三、双阳下降	(105)
四、翻转听宫	(106)
五、五轮转动	(106)
六、敲齿消虫	(107)
七、火炼金丹	(108)
八、旋转乾坤	(108)
九、热消鹤顶，寒逐犊鼻	(109)
十、汲升泉水(搓脚心)	(109)
十一、水火既济	(110)
十二、神龟探穴	(110)
十三、仙鹤腾空	(110)
第三节 卧功	(111)
一、卧功的动式	(112)
二、卧功的静式	(113)
第四节 行功	(130)
一、济阴步	(131)
二、济阳步	(131)
三、乾坤步	(132)
四、鹤行步	(132)

五、龙行步	(133)
六、虎行步	(133)
七、熊行步	(134)
八、鼉行步	(134)
第五节 循经按摩	(135)
一、机理	(135)
二、大循环法	(135)
三、小循环法	(137)
第五章 经络循行解	(139)
第一节 特定穴位在养气功上的应用	(142)
一、俞穴	(142)
二、募穴	(143)
三、郄穴	(143)
四、络穴	(144)
五、原穴	(144)
六、合穴	(145)
七、下合穴	(145)
八、八大会穴	(145)
九、八脉交会穴	(146)
第二节 十二正经	(147)
一、手太阴肺经(共十一穴)	(147)
二、手阳明大肠经(共二十穴)	(149)
三、足阳明胃经(共四十五穴)	(153)
四、足太阴脾经(共二十一穴)	(158)
五、手少阴心经(共二十九穴)	(163)
六、手太阳小肠经(共十九穴)	(167)
七、足太阳膀胱经(共六十七穴)	(170)

八、足少阴肾经	(174)
九、手厥阴心包经	(183)
十、手少阳三焦经	(187)
十一、足少阳胆经	(193)
十二、足厥阴肝经	(200)
第三节 奇经八脉	(203)
一、督脉(共二十八穴)	(210)
二、任脉(共二十四穴)	(212)
三、冲脉(共十一穴)	(214)
四、带脉(共三穴)	(219)
五、阳维脉(共十八穴)	(221)
六、阴维脉(共七穴)	(223)
七、阳跷脉(共十穴)	(225)
八、阴跷脉(共二穴)	(227)
九、八脉治病歌	(229)
附录一、养气功问答(34例)	(244)
附录二、养身格言	(264)
后记	(299)

第一章 六字诀基本功理功法

六字诀养生法是根据中医学阴阳五行、生尅制化之理论，以及天人合一之伦典，按春生、夏长、秋收、冬藏四时之节序，配合五脏（肝、心、脾、肺、肾）之属性，与角、徵、宫、商、羽五音之发音口型，肢体屈伸开合之形势，使气血流通于五脏六腑之中，淤者通，结者解，虚者能补，实者能泻，正如韩愈所云：“水大而物之浮者毕浮”。孟子云：“夫志气之帅也，气体之充也。”“其为气也至大至刚”，现于面则面泽神来，盎于背则心宽体胖，施于四肢则强健而有力，动作敏捷。

孙思邈云：“气息得理则百病不生”（《备急千金要方·调气法第五》）。六字诀的动作简单易学。按照气血运行之轨道运行，不加人为之勉强，如渴之思饮，饥之思食，水之就下。

六字诀能益寿延年，已为历代医学家所公认。其基本原理是以呼字而自泻去脏腑之毒气，以吸气而自采天地之清气补之。总之，六字诀是以呼气读字，发出不同的声音，吐出不同的气流，从而震动，牵动不同的脏腑，以调补五脏六腑，达到祛病健身的一套功法。呼气时分别读嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字，配以动作导引，按顺腹式呼吸，吸无意，呼有意，吸时口闭，舌抵上颚，以鼻自然吸气，小腹自然隆起。呼时以口出气读字，提肛收腹缩肾。

经络是人身体所皆具，气血是人身体所固有，不假外援，生命在于运动，只要发挥生理上之本能，调动机体中之潜力，动起来则可以除百病而达延年益寿。呼吸调匀，新陈代谢旺盛，

则可以免疫，其理浅而易明，形简而易做。下面分述各种口型对各种疾患的医治机理。

第一节 功 理

一、嘘字功治肝病

肝属木，应时于春，开窍于目，春逢万物生长之际，容易发生肝阳上亢，肝病容易发作，于是会出现头晕目眩、两眼红肿、两胁胀满、肝区疼痛、性情烦躁等一系列症状，慢性肝炎或肝硬化者，此时可能加重或愈后复发。

嘘为龙之吐气，嘘气出丹田属阴，可以散阴邪之气。《声类》云：出气急曰吹，出气缓曰嘘。用角音散邪，角声缓而音长，可以舒肝郁，平肝阳之上越。肝属木，肝喜条达，故以角音配肝，能治肝病，肝主疏泄，疏是舒展，泄是通畅，这说明肝有舒展生发的功能，它与人体的气机升降调畅有密切关系，其主要表现如下：

1. 肝主疏泄：

(1) 情志方面：人的精神意志活动，是大脑对客观事物的反映，如果精神愉快，肝气疏泄的功能正常，则气机调顺，升降有序，气血和平；如果肝气抑郁，失去疏泄之能，则可以引起气机不畅，升降失序，而出现胸胁胀满，郁闷不乐，多疑善虑，咽中作梗，甚至沉闷而欲哭，女子月经不调等症，所以古人有肝喜条达而恶抑郁之医理。

(2) 气血方面：肝的疏泄功能，直接影响到气血之调畅，气之与血，如影之与行，气行则血行，气滞则血瘀，如肝气郁结，气不行血，则血流不畅，影响到肝脏血之功能，而出现胸

胁刺痛，月经不调，甚则血瘀成块，妇女闭经而产生肿瘤。若暴怒则肝气逆行，会出现面赤筋露目赤、肿痛、衄血等症。

(3) 消化功能方面：肝的疏泄功能，既可以调畅气机，协助脾气胃气之升降，又能促进胆汁之分泌，所以肝气郁结之患者，常见胃气不降之暖气和脾气不降之腹泄。

2. 肝主筋，其华在爪：《素问·痿论》篇云：“肝主身之筋膜”，筋膜是联络关节、肌肉，主司运动之组织，筋膜是靠肝血的濡养，肝血交盈，筋膜得到滋养，则动作灵活。若肝血不足，不能养筋，则出现手足震颤，肢体麻木，屈伸不利等症状。《素问·痿论》篇又云：“肝气热，则胆泄口苦，筋膜干，筋膜干则筋急而挛，发为筋痿”。临床上常见的四肢抽搐，角弓反张，牙关紧闭等症状，都是肝风内积、伤筋耗血之现象，所以《素问·至真要大论》篇云：“诸风掉眩，皆属于肝”，“诸暴强直，皆属于风。”

爪为筋之余，肝血的盛衰可于爪甲验之，肝血足，则筋强力壮，爪甲坚韧，肝血虚，爪甲多薄而软，甚至变形而易脆裂，《素问·五脏生成》篇云：“肝之合筋也，其荣爪也”。

3. 开窍于目：五脏六腑之精气都上注于目，五脉之中，肝主藏血，目受血而能视。《灵枢·脉度》篇云：“肝气通于目，肝和其能辨五色矣”。目之所以能发挥视力之功能，都渊源于肝经气血之濡养。肝功能的正常与否，在两目的病变上可以验证。例如：肝阴不足，则两目干涩；肝血不足，则夜盲或视物不明；肝经风热，则目赤肿痛；肝阳上亢，则头目眩晕；肝风内动，则目现斜视，上吊等症。

4. 肝藏血：根据中医学的理论，心生血，肝藏血，脾统血。也就是说，肝脏具有储藏血液和调节血量的功能，人体内各部分的血液，常随着不同的生理情况而改善其血流量，当睡

觉休息时，机体内的血液需要量就减少，多余的血流则储于肝脏；当运动工作时，机体内的血液量就增加，肝脏就排出储藏的血液，以供应机体活动的需要，俗云：“肝藏血，心行之”，人动则血运于诸经，人静则血归于肝。所以肝经有了病变，藏血的功能失常，就会影响到人体的正常活动，更容易出现血液方面的症状，如肝血不足，则两目昏花，筋肉易拘挛，屈伸不利，妇女则月经不调或量少而经闭。

肝实证表现为：胸胁胀满，阳气逆上，性格狂妄而易怒，头剧痛，卧不安，小便癃闭，大便干燥，疝气肿痛，时发惊厥。

肝虚症则表现为：虚烦不眠，头隐痛，时而欲呕，嗑干乏力，大便稀溏，小便失禁，阳萎，子宫下垂，月经不调，颜面麻痹或松弛歪斜。

肝病以“嘘气功”平之，实证应泻，心为肝子，可用“呵气功”泻之，虚症应补，肾为肝母，可用“吹气功”补之。

二、呵字功补心气

心属火，应时于夏，开窍于舌，夏日火热炎蒸，心火上炎，则咽喉肿痛，口舌生疮，出气灼热，心烦不安。

嘘字念六次，即作呵字功，因为六字诀是本着五行相生之顺序，肝属木，木旺于春，心属火，为肝木所生，火旺于夏，这是四时之顺序，应于五脏，所以念完嘘字功，紧接着呵字功补心气。

1. 心主血脉，“其华在面”：心有推动血液在脉内运行以营养全身的功能，血液运行于脉络中，起主导作用的是心，心气动血液才能流动，所以《素问·痿论》篇云：“心主身之血脉”，因为心气旺盛，血液才能在脉道中沿着一定的方向运行不息，将营

养物质供应周身各个组织器官，因为心主血脉，所以心气旺盛，血脉充盈，则脉搏和缓有力，面色红润，心气不足，则脉搏空虚细弱或节律不齐，面色苍白，如气血壅阻，脉行不畅，则可以见到面色青紫，所以《素问·六节脏象论》篇说：“心者……其华在面，其充在血脉”。

2. 心主神志：中医学认为，接受外界事物而产生思维活动过程是由心来完成的，所以《灵枢·本神》篇说：“所以任物者为之心”。

心主神志的功能与心主血脉的功能是一回事，因为心的气血充盈，则神志清晰，思考敏捷，精神充沛。如果心血不足，则出现心悸、失眠、健忘、多梦、易惊等一系列症状；如血热扰心，则见谵语、昏迷、不省人事等症状。

3. 开窍于舌：心经的脉络上行于舌，因而心经的气血突出表现在舌体之上，保持舌体的功能，所以心经的病变也容易在舌上表现出来。例如心血不足，则舌质淡白；心火上炎或心阴虚，则舌质红，甚则舌糜烂；心血瘀滞，则舌质紫绛，或出现瘀点瘀斑；心热或痰迷心窍，则见舌强语蹇。因此，一般有心开窍于舌，舌为心之苗的说法。

心实则表现为：咽干口渴，心绞痛，胸胁胀，尿色黄，心悸，心阵痛，腋下痛。

心虚则表现为：心悸，怔忡，失眠，盗汗，神经衰弱，动则心慌。

心病应以“呵气功”平心火，鸡鸣而起，徐徐呼“呵”，呵之不平则为心实，实证应泻，脾为心之子，可练“呼气功”以泻心火，再做“吹气功”以补肾水，是谓心肾相交，水火既济，此为取坎填离之功，收效颇著。

三、呼字功补脾气

脾(胃)属土，应时于四季之末十八天内，故各为中宫，开窍于口。脾虚则发生饮食积滞，消化不良，腹痛腹胀，出臭气，吐酸水等症。

呵字功练完，按五行相生之顺序，心属火，火能生土，脾胃属土，念呼字补脾气，土旺于四季，按季节序讲，每一个季度的末十八天属土。

脾为后天之本，主运化水谷之精微与运化体内水湿，脾有消化吸收运输营养物质的功能，食物经过消化后，其中水谷精微需由脾来吸收，将其上提于肺，由肺注于心脉，转输到全身，以营养五脏六腑，四肢百骸，毛发皮肤，筋肉等组织器官，如果脾气不健，则不能消化吸收，而出现胁胀腹泻，消瘦倦怠，营养不良等疾患。

因为脾有运化水湿的作用，它能促进水液代谢，把人体所需要的水液，运输到各组织中，可以发挥滋养濡润之作用。同时，使水湿不致滞留而为痰为饮，溢于皮肤为水肿，停留肠道为泄泻，《素问·至真要大论》篇云：“诸湿肿满，皆属于脾”。

1. 脾统血：脾有统摄、储存血液，使其不致溢出体外之作用。脾为什么能统血，因为脾是气血生死之源，气为血帅。另一方面，脾气主升，脾气旺盛上行正常，则血液遵行于脉道之中不至外溢；如果脾气衰微，失其统帅之权，血离脉道，则出现便血、衄血、妇女血崩等症状。

2. 脾主肌肉、四肢：脾主肌肉四肢，是说脾气对于全身肌肉与四肢之强弱有关，因为脾主运化水谷之精微，营养肌肉四肢，脾气健旺则肌肉丰满，四肢轻捷有力；脾失健运，营养缺乏，则肌肉痿软消瘦，四肢倦怠而无力，所以说：“脾主肌肉”，