

# 马家气功

马春著

山西人民出版社



# 马家气功

——强身、治病

马 春 著

山西人民出版社

## 序

马春同志是我童年时代的好友。他家是有名的武功世家，马家功法世代相传，已经有二百五六十年的历史了。他从小跟着爷爷练武术和气功，爷爷很爱他，但对他的训练却很严格，所以他练出了一身硬功夫。还在上小学的时候，他就在全县运动会上取得了武术比赛第一名。他十四岁在八路军里当小侦察员，由于他走路神速，眼力特别好，在夜间也能看得很远，所以人们都叫他“马千里”。他十八岁就担任了我们县（山东省安邱县）的武工队长，神出鬼没，屡建奇功。在解放战争时期，他被陈毅同志发现，让他担任了第三野战军司令部的侦察排长，后来又担任了司令部的警卫连长。直到上海解放，才转入地方工作。在革命战争年代，他的武功发挥了很大的作用。至于他成为医生，用祖传的气功为大家医病，这还是六十年代以后的事。

1966年冬天，他在一位同志家里做客。那位同志的爱人患脑瘤卧床昏迷不醒，已经好几天了。马春酒后将手搭在椅背上浅睡，过了一会，奇怪的事情发生了：昏迷在床上的病人苏醒过来，神色意外地好转。这是怎么回事呢？原来，马春搭在椅背上的手，正指向躺在床上的病人头部，由于酒后发功，手上放出气来，在病人身上发生了作用。于是他便试着正式向病人的头部放气，病人的头竟然逐渐不疼了，而且

能够坐了起来。这一重大发现，便成为他把气功运用到医疗工作上的开端。此后不久，他又试着用气功治好了高血压、冠心病、胃病、哮喘、神经衰弱等疾病，从此他便走上了研究气功医疗的道路。

其实，气功应用于医疗，在我国已有很悠久的历史了。从《黄帝内经》开始，我国古代的许多医学典籍，都有关于气功养生医病和练功方法的论述。以扁鹊、华佗等十大名医为例，我国古代许多名医，也同时又是精于气功的大师。只是到了后来，儒医兴起，气功疗法逐渐被排斥在医界正宗之外。特别是当代科学和西方医学进入我国以后，由于运用当时所掌握的理论 and 实验手段，都还不能对气功作出清楚的解释，气功就被当作迷信邪说而遭受贬斥，几至沦近泯灭境地。气功的功法只好借助于武术和宗教而得以秘密流传，在某些民间医师中，也还流传着一些气功医疗疾病的方法。近来许多事实已经证明，气功的确能够调整和强化人体的机能，从而达到健身和医病的目的。它是我们民族在长期生活实践中创造和发展起来的生命科学和健身方法，是具有极高科学价值的宝贵文化遗产。对于气功的研究，特别是对于气功在保健医疗方面的应用与研究，已经越来越引起人们的重视。

气功医疗，包括两个方面：一是通过有较深厚功力的气功医师，向病人发放“外气”，来为病人治疗疾病，这样的气功医师，虽然近来不断有所发现，但人数甚少，而且医师发功治病，自己的体力消耗很大，所以很难满足广大人民的医疗需要；另一种是通过病人自己练功，使自己体内的生理机能得到改善，从而增强体质，消灭疾病。这种方法已经在

许多病人身上取得了很好的效果，值得很好地推广。

马春同志从小得到祖上的秘传，自己经过长期的刻苦锻炼，功底很深，他又是在革命队伍里成长起来的革命战士，经过革命战争的锻炼，受过马列主义的教育。他是作为一项革命任务，抱着实事求是的科学态度和对人民负责的精神，为了继承和发扬祖国的宝贵遗产来对气功进行研究的。他在气功医疗方面也已有十几年的探索和实践经验了。现在他把一些在医疗上较有效验，动作简明好学，容易为大家所掌握的功法整理出来，公之于众，这对增进我国人民的健康和促进医疗科学的研究，都是大有好处的，因此特向大家推荐。

## 马 萧 萧

一九八一年五月于北京

## 前 言

我出生在山东省安邱县牟山脚下的马家庄。相传马家庄的人是明朝初年从甘陕一带迁来的。练功习武始于我们马家迁至山东后的第九代，当时正是清朝雍正年间。据《万宝全书》记载，那时山东也有一个少林寺，是嵩山少林寺的支脉。寺内有一百二十八名和尚，个个精通武艺。雍正害怕人家暗杀他，曾派兵围攻山东少林寺。寺庙被烧（重建后改名为邵凌寺），很多人被杀，但有二十二人突围了，其中五名在我们马家落脚避难，于是把功夫传给了马家。

我家一直爱结交各方豪杰。据说山东邵凌寺与峨嵋开元寺（也是少林的一个支派）颇有来往，因此每隔三年我家总要派人去峨嵋山一带，以武会友，从而吸取了很多佛教密宗的东西和峨嵋功法。以后我家将这些功法和祖传的少林功法融合在一起，称为马家功法。

我从七岁起随祖父练气功、武术。“七·七”事变后，日寇的铁蹄践踏了我们家乡。1937年12月，我的堂祖父马保三率领群众，消灭了入侵马家庄一带一个中队的鬼子兵，从此拉起了抗日武装，这就是山东八路军老八支队的前身，司令就是马保三。现国防科委副主任李福泽同志，原七机部政委王文选同志和海军部队的高文然同志等，都曾担任过老八支队的团领导。

1939年，我十四岁便参加了老八支队，当一名小侦察员。我因自幼习武练功，胆子特别大，同志们都说我有独胆。又因为我走路特别快，大家都开玩笑叫我“马千里”。那时我还有一种本领，就是看得特别远。夜里能看三里路以内的动静；晴天白日站在高山上可以观察六十里路以内的敌情。但上海解放后，我突然大病一场，昏迷了六、七天，病后这种功能就差多了。结婚后这种功能就完全消失了。

一九四三年我十八岁，曾受八支队副政委、政治部主任李耀文同志委派，担任过安邱县武工队队长。解放战争时期，我在山东军政大学学习期间，遇到了陈毅同志，后来跟随陈毅同志当侦察排长，不久，当了三野司令部警卫连连长，从此跟随陈毅同志。一九四九年渡江南下进上海以后，一直留在上海工作。

在漫长的岁月里，无论是生死搏斗，还是日常工作，我都深受气功的好处。解放战争时期，我们经常是夜里行军，白天宿营，但司令部的警卫工作一刻也不能放松。每到一個宿营地，除了派几名战士在村外放哨外，我总是让全连战士休息，自己手握短枪，盘腿坐在司令部的大门口，一面练功，一面当警卫，同时也作为休息。整个解放战争时期我都是这样渡过的，精力一直很充沛。

还有一件事给我的印象很深。抗日战争时期，有一次，我和两名武工队员一起，与一大群日本侵略军相遇。我们边打边转移，退到一堵一人再加一手多高的高粱秫秸墙边，我一跃而过，两名战士也跟着跳了过来，从而安全转移。他们都没练过武术，也没有学过气功，要在平时根本跳不过去，而危急时却一跃而过，这使我体会到人的潜力很大。能不能把这

种潜力挖掘出来呢？我想总是能够的。气功就是发掘人体内在潜力的一种好办法。

解放后我一直琢磨这件事，但一者党要我做别的工作，二者各方面条件不成熟，再加上我也有点保守，所以一直没有把这种设想付诸实施。十年内乱之后，一些老首长、老战友病故了，幸存者大多体弱年迈多病。在给老首长、老战友治病的过程中，我越来越感觉到气功是个宝。首长们和战友们希望我把家传的功法推广于群众。谭震林副委员长对我说：“要把祖传的东西拿出来。”魏文伯同志也这样鼓励我。在老首长和老战友们的勉励下，我决心把我家祖传的功法——马家功法，公诸于世，献给人民，以期造福于人类。

我国的气功源远流长，门派众多。历史上门派之争很严重，相互争胜斗法，甚至势同水火，互相摧残，这是很不好的旧习气。至今，这种习气依然影响着已经很萧条的气功界。确实，各派差别很大，有些说法互相矛盾，甚至正好相反。这是由于各自的历史源流和地域等因素造成的。实际上，不同流派，各擅所长，练好了都能祛病健身、延年益寿，都能陶冶性情，充分发挥人的潜在能力。因此，只要不干损人利己的勾当，没有必要捧这个压那个。无论相辅相成也好，相反相成也好，各个流派只有互相切磋，彼此交流，团结一致才能共同提高。常言说得好：“万紫千红才是春”。一枝独放即使博得个“天下第一”的虚名，又有什么用处呢？马家功法只是祖国气功百花园里的一株鲜花。我把它献给人民，是因为它有益于人民，决不是要来打擂台，更不是要压倒各家，独占鳌头。

其次，我虽然自幼练功，但少年时代就离家参加了革



命，专门练功的年头毕竟不长。对马家功法，我只掌握了一小部分。这里所讲的仅限于基本功法。即使是基本功法，也不可能讲全、讲透。有不到之处，或不深不透之处，请精通本门功法的师长、朋友们指正。

我认为西医有西医的学说，中医有中医的理论，气功也有气功的道理，而且各派气功的道理也不一样。这些道理，有的能用现代科学说明，有的还不能用现有的科学理论来解释。不能用现有的科学理论来解释的气功道理，是不是就是迷信呢？不能这样武断。因此我介绍马家功法所采用的方法是：尽我所知，和盘托出。老人们是怎么教我的，我就怎样拿出来。不作任何批判，留待广大群众在实践中鉴别真伪。

本书除介绍马家气功外，还介绍了一些益寿功，这是我从五台山学来的。几十年来，我曾试着运用这些功法治疗一些常见病、慢性病，如高血压、神经衰弱、心脏病等，颇有成效。

我衷心希望在新时代里，祖国气功能以新的风貌屹立于世界之林。但愿各流派的气功专家，能摒弃门派成见，把自己的功法献给人民，为人民造福。我愿这本小册子能成为引玉之砖。

作 者

一九八二年四月

# 目 录

第一章 气功的源流	(1)
第二章 练功原则	(5)
第一节 基本原则	(5)
第二节 基本要领	(6)
第三节 调时、调食、调身、调息、调心	(8)
第四节 入静方法	(10)
第三章 基本功法	(13)
第一节 贯气法	(13)
第二节 贯气法辅助功	(17)
第三节 静坐入定法	(18)
第四节 揉丹田功	(23)
第五节 丹田呼吸法	(24)
第四章 站桩功	(26)
第一节 灵意拳桩	(26)
第二节 扑腿桩	(29)
第三节 大手印桩	(31)
第四节 骑马桩	(31)
第五节 返天桩	(33)
第六节 密宗第三桩	(34)
第七节 密宗第二桩	(35)
第八节 八卦掌桩	(36)

第五章	常见病的几种治疗方法 (一)	(40)
第一节	治颈椎病(1)	(40)
第二节	治颈椎病(2)	(41)
第三节	治肾脏病(1)	(42)
第四节	治肾脏病(2)	(43)
第五节	强身健肾	(44)
第六节	治腰痛	(45)
第七节	治糖尿病	(46)
第八节	治肝病	(48)
第六章	常见病的几种治疗方法 (二)	(49)
第一节	鹤步功	(49)
第二节	消食功(消食步)	(51)
第三节	遥步功	(52)
第四节	虎啸功	(55)
第五节	熊经功	(56)
第六节	鸟伸功	(58)
第七节	晨步功	(59)
第八节	斩赤龙功	(60)
第七章	吐气发音法(六字诀)	(62)
第一节	“嘘”字声法	(62)
第二节	“呵”字声法	(63)
第三节	“呼”字声法	(63)
第四节	“咽”字声法	(64)
第五节	“吹”字声法	(65)
第六节	“嘻”字声法	(65)
第八章	健身防老	(67)

第一节	健身四穴	(67)
第二节	健身防老	(68)
第九章	收功法	(72)
第一节	静坐收功	(72)
第二节	活动肘、腕、指	(72)
第三节	活动颈部	(73)
第四节	活动腰、膝、脚	(73)
第五节	摩百会、击天鼓	(73)
第六节	叩齿、搅海、咽津	(74)
第七节	摩涌泉收功法	(74)
附:	气功常用穴位图	(75)
附 录		(77)

## 第一章 气功的源流

气功，亦称内功，古称导引、行气、吐纳法、养生法等。气功是古代人民用以增进健康和医疗疾病的方法，它有悠久的历史和丰富的实践经验，并经过了长期的演变和发展。几千年来，对广大人民的健康作出了巨大的贡献。气功在长期发展过程中，尽管遭到各种各样的反对和摧残，但始终未与人民隔绝，至今仍在民间流传着多种多样的练功秘法和气功治病的方法。它已成为我国有着民族独特风格的健身术，是中华民族文化的重要组成部分。

导引、行气、吐纳法、养生法等等，起源于何时？有人说创自岐黄，有人说源于释道二教，说法不一。有句名言：历史是人民创造的。气功也是人民群众在社会生活实践中创造和发展起来的。人们在与疾病作斗争的过程中逐步认识了气功的方法可以使人体健康，防治疾病，于是就发展和流传下来。

《庄子·刻意篇》指出：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士、养形之人、彭祖寿考者之所好也。”后来有人解释说：“吹冷呼而吐故，响暖吸而纳新。然熊经若熊之攀树而行气也，鸟伸若鸟之频伸也。”这段文字说明古代人已经懂得通过肢体活动，摹仿一些动物的形态来锻炼身体，可以起到延年益寿的作用。（彭祖相传是

殷代人，寿很长，这里比作长寿者。）

春秋战国时期，诸子蜂起，百家争鸣，气功也形成争艳夺芳的局面。在《易经》中即提出“精、气、神”为人体三宝的概念。导引也广泛应用于健身而流行于社会上。现在保存下来的战国时期的文物《行气玉铭》就记载着当时行气的具体方法。《玉铭》全文说：“行气，吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则明，明则长，长则复，复则天。天其本在上，地其本在下；顺则生，逆则死。”由此可知，在春秋战国时期，导引行气已经成为人们爱好的健身方法了。随着文化的发展，人们对自然界及生命的认识逐渐深化，气功也逐渐发达，形成了理论体系，建立了有效的练功方法，为以后的发展打下了厚实的基础。

东汉以后，随着佛教传入，印度佛教的气功修持方法也传入我国，并与我国古代的导引行气方法相结合，使我国的气功在理论和实践上有了很大发展。相传南北朝时，印度高僧菩提达摩来到中国，在河南少林寺建立了禅宗，并创立了一套强筋健骨的健身之术，被后世奉为武术宗师。从此气功又与武术结合起来，进一步促进了气功的流传与发展。

自汉至唐，气功在医疗上的应用也日益发展，许多名医如张仲景、华佗、葛洪、陶弘景、巢元方、孙思邈等，都是精通气功的大师，他们在气功医疗方面都有重大贡献。据《后汉书·华佗传》记载：华佗“通晓养生之术，年且百岁，犹有壮容。”并记载着他向弟子讲授导引之术的事迹。东晋医学家葛洪著的《抱朴子》、隋代名医巢元方著的《诸病源候论》，其中都有关于气功医疗的论述。巢元方还指出气功练到一定程度，手掌中能放出气来给人治病。被后世称为

药王的唐初名医孙思邈活了一百多岁，《旧唐书》记载他“善谈庄老及百家之说，兼好释典。”他著的《千金方》中，也专门论述了“导引之道”。

到了宋代，一些落第儒生进入医学界，他们注重从典籍文字中推述理论，重于文字上的发挥，而忽略实践的探索，因而气功在医学界的地位逐渐衰微，只在一些民间医师中得到流传。但这时宗教在气功理论上的探讨，气功在武术实践上的运用，都有了新的进展。

自宋至清，气功逐渐成为宗教和武术的附庸，在功法实践方面虽然有不少发展，但染上了不少宗教化、神秘化的色彩和江湖气息，气功被推入了绝境。

清末以来，随着近代科学的输入，一些有识之士开始从新的角度来研究气功。他们摒弃其宗教外衣，取其有用的内核，总结了一套简易有效的祛病健身方法，推广于众，如《八段锦》、《十二段锦》等。有些人也重新研究气功的理论，使气功冲破宗教的牢笼开始复苏。但由于近代科学对气功所表现出来的生命现象还不能解释，致使很多人仍把气功看作迷信的东西加以排斥。

解放后，建立了不少气功研究机构和疗养院，五十年代气功在我国逐渐普及起来，摸索出许多宝贵的经验。但在十年内乱中，气功也和其他传统文化一样，遭到了严重的破坏和摧残，从而停滞不前。

六十年代，神奇的气功效应以及与此有关的现象，引起了西德、美、日、苏等国科学界的注意，对此开展了许多学科的综合研究，并在此基础上产生了一门新的技术——生物回授术。这一趋势引起了国内部分科技人员的关注。七十

年代后，我国科技人员在各种艰难和压力下，开展了切实的研究工作，取得了一些初步成果，并在医疗方面，特别是在一些慢性病与疑难病症的治疗上作了许多可贵的探索和 研究，取得了一定的成效。

1978年以来，我国科技工作者和气功师合作，对气功外气的物理和生理效应进行了研究，证明“气”是客观存在的物质。

1979年7月14日，我国气功界向中共中央政治局汇报了气功情况。1980年7月，全国气功筹备会在浙江莫干山召开了全国气功会议，研究并通过了中国气功科学研究会章程。这一切表明，祖国的气功正在党的领导下蓬勃发展。气功各流派只要加强团结，祖国的气功定会在四化建设中发挥更大的作用。



## 第二章 练功原则

我国的气功已有几千年的历史。由于受历史条件限制，以前人们不能用科学的方法解释气功这门科学，所以长期以来被少数人所垄断、利用，给气功蒙上了许多神秘的色彩。过去儒家曾以气功为修身治学的方法，佛家把气功看做是成佛成仙的必由之路，道家更神秘地视气功为长生不老的秘诀，武术家认为只有掌握了气功才是学习上乘武功的捷径，医家则把它做为祛病养生的妙法和诊病治病的手段。

虽然各家各派利用气功的目的不一样，练功方法也各有区别，但总的练功原则基本上是一致的，它们都是锻炼人体的精、气、神，使三者相互结合为目的的。

### 第一节 基本原则

**一、练功者必须具有正确的道德观、人生观，要有高尚的情操和乐观主义精神**

气功与人的精神因素密切相关。历来的气功家都非常重视练功者的思想道德修养。古人讲“修心养性”，“心”和“性”就包含着心理、道德和思想的概念。做为中华人民共和国的公民更应该用正确的思想来指导气功的锻炼。每个练气功的人都要有远大的革命理想和乐观主义精神，要有宽广