

# 养气功健身法

马礼堂 著

人民体育出版社

# 养气功健身法

马礼堂 著

人民体育出版社



癸亥年十二月初八日

養氣功為強身之寶

百歲老人孫墨佛



左 本书作者  
右 孙墨佛题字



## 前 言

气功是生命科学的一个组成部分。它的理论基础同祖国的医学理论是一脉相承的。利用气功的机理可以较好地解释人们许多生理、病理的复杂现象。气功的门派很多，大则可分儒、道、释三家，小则据说有两三千种之多。然究其实质从练习方法上看，不外乎陈隋时代天台大师智顗所说“一调食，二调睡，三调身，四调息，五调心。”其中主要是调整肢体、呼吸和大脑神经的活动。从练功目的看，不外乎平秘阴阳、疏通经络、调和气血、培育真气，关键是培育真气，即孟子所说“善养吾浩然之气”。真气充盈从而得以治病强身，也就是宋代张君房在《云笈七签》中说的“以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾”。从练功的基本原则看，离不开《黄帝内经·上古天真论》所云：“恬淡虚无”“精神内守”八个字。就是去私欲，畅胸怀，内无所莹，外无所逐，排除妄念，一心一意专心致志地进行锻炼。

孔子说得更明确，他在《中庸》上说：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教，道也者不可须臾离也”。这几句的意思就是说，古人把性字解释为气，天命之谓性，气是与生俱来的，率性是顺着气的平常运行就是养生之道，修道之谓教是说气的正常运行发生故障，我们对它加以修理这就需要教育——锻炼，所以他说：“人莫不饮食也，鲜能知味也”，更

本书在编写过程中，吸收了张孝清同志、范欣等同志的体会，并由他们协助整理。

1983 年秋于北京

# 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>第一章 养气功概况</b> .....  | 1  |
| 第一节 渊源.....             | 1  |
| 第二节 特点.....             | 3  |
| 第三节 气的作用.....           | 5  |
| <b>第二章 六字诀养身法</b> ..... | 10 |
| 第一节 概述.....             | 10 |
| 第二节 特点.....             | 11 |
| 第三节 治病健身的机理.....        | 13 |
| 第四节 六字诀的练法.....         | 16 |
| <b>第三章 洗髓金经</b> .....   | 33 |
| 第一节 渊源和特点.....          | 33 |
| 第二节 动作和功理.....          | 34 |
| <b>第四章 太极功</b> .....    | 50 |
| 第一节 概述.....             | 50 |
| 第二节 太极功的基本练法.....       | 56 |
| <b>第五章 行功</b> .....     | 81 |
| 第一节 概述.....             | 81 |
| 第二节 行功的基本要领与练法.....     | 81 |
| <b>第六章 站功式</b> .....    | 90 |
| 第一节 概述.....             | 90 |
| 第二节 自然桩法.....           | 90 |
| 第三节 乾坤桩法.....           | 91 |

|                      |             |     |
|----------------------|-------------|-----|
| 第四节                  | 三体式站功       | 94  |
| 第五节                  | 内外兼修的站桩八式   | 97  |
| 第七章                  | 坐功式         | 104 |
| 第一节                  | 特点          | 104 |
| 第二节                  | 动作要领        | 104 |
| 第八章                  | 卧功式         | 117 |
| 第一节                  | 渊源和特点       | 117 |
| 第二节                  | 动作和功理       | 117 |
| 第三节                  | 卧功的静功式      | 126 |
| 第九章                  | 循经按摩        | 128 |
| 第一节                  | 循经按摩之机理     | 128 |
| 第二节                  | 大循环法        | 128 |
| 第三节                  | 小循环法        | 130 |
| 第四节                  | 特定穴在养气功上的作用 | 131 |
| 第十章                  | 养气功对五脏的补养   | 134 |
| 第一节                  | 对肝脏之补养      | 134 |
| 第二节                  | 对心脏之补养      | 136 |
| 第三节                  | 对脾胃之补养      | 138 |
| 第四节                  | 对肺脏的补养      | 140 |
| 第五节                  | 对肾脏的补养      | 142 |
| 病例择抄                 |             | 144 |
| 一、“六字诀”治好了我的糖尿病      |             | 144 |
| 二、“养气功”治好了我的颈、腰椎骨质增生 |             | 144 |
| 三、“六字诀”治好了我的心脏病、高血压  |             | 145 |
| 四、“六字诀”可以治疗低血压       |             | 146 |
| 五、乳腺癌手术后可用养气功促进疗效    |             | 146 |
| 六、红斑狼疮患者的福音          |             | 147 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 七、“养气功”使我重见光明.....       | 147 |
| 八、三十年的近视眼镜摘掉了.....       | 147 |
| 九、“养气功”可治病、健身、修心、养性..... | 148 |
| 十、“养气功”治愈了我的肾结石.....     | 149 |
| 十一、“养气功”给我全家带来快乐.....    | 150 |



# 第一章 养气功概况

## 第一节 渊 源

关于养生之道，我国民间流传的门派众多，方法衍杂，然不外乎吐纳、导引、肢体活动、循经按摩，要领亦不外是松、静、自然。为此，我根据前人的传授和自己的实践，将几种行之有效的祛病延年之功法综合为“养气功”，也是承袭孟子“我善养吾浩然之气”的真义。

三十年代初，北京孔教会普照老人教授我《六字诀养生法》、《洗髓金经》，他说这些简单易学之动作为养生治病之良方。又辅以祖国医学有关养气之理论，使我进一步得知：“不治已病治未病”，“防病治病以养气为先”的理论。

普照老人追述养气之源流时，说是始于《尚书》，舜帝告诉大禹十六字：“人心惟危，道心惟微，唯精唯一，允执厥中。”这里告诉我们精一执中为养气功之真谛。

孟子继之，大声疾呼，“我善养吾浩然之气”。又说“配义与道，无是馁也。”“其为气也至大至刚”，“气以直养而无害”，“是集义所生也”。还告诉人们养气的方法是：“求放心”、“不动心”、“勿助长”。这三项要求是后世学气功者必用之常规，也可说是气功之圭臬。

《老子》中有“或煦或吹”之说。《庄子》中则说：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊径鸟伸，为寿而已矣。”

《吕氏春秋·古乐》篇中说“昔陶唐之始，阴多滞灰而甚积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞者，筋骨瑟缩不达，

故作为舞以宣导之。”这里不但说气功早在帝尧时已有，而且具体的说了用动静兼修的方法进行导引以培育真气驱逐邪气，也就是现在我们说的养气功。

元代医师邹铉，发展了宋代医师陈直的《养老寿亲书》，编写了《寿亲养老新书》，书中对于养气的含意说得比较具体了。书中说：“安乐之道唯善保养者得之。……孟子曰：‘我善养吾浩然之气’太乙真人曰：一者少言语养真气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽津液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者节饮食养胃气，七者少思虑养心气。人由气生，气由神住，养气全神，可得真道’。”这里告诉我们养气不单是调息导引，而且要从人们生活的各个方面进行养气。“人由气生”把气在人体中的重要性说到了极点，接着告诉人们只有下功夫才能得到养气的方法，得到养气的真谛，就能祛病延年。

以后，又结识通教寺悟彻大法师和河南大学常玉璋教授，更进一步认识到儒、释、道三家之养生法，虽门派繁多，但都可统一于祖国的医学理论之下，可说是殊途同归。

我在几十年的自我修养和临床实践中，一本“述而不作”，“信而好古”的精神，虽弃糟粕，吸精华，但决不标新立异，索隐行怪。而以尊重实践为原则，重新整理了“六字诀”、“洗髓金经”，并以此为吐故纳新，培育真气，通利关节，治病健身的基本功。在五十年代，又根据太极拳和行意拳内养功的原理，适应临床的需要而编写了“太极功”、“行功”两个功法，主要用于强健身心。又将“站功”，“坐功”，“卧功”进行整理做为因人因病临床应用的辅助功。还把武术中的一些内容融会在养气功中。

过去人们谈及健身多用“养生”二字，我则根据祖国医学

“气化论”之原理，认为“养气”更确切。我认为《四书》中所说“志一则动气”，“夫志气之帅也，气体之充也”是有道理的。我亲身体会到“养气功”练到一定程度后，真气可以“现于面，盎于背，施于四体”的妙境。身心方面都会有健康的表现。据此，我把几个功法综合为一书取名《养气功健身法》。

## 第二节 特 点

### 一、祖国医学理论是养气功的理论依据

祖国医学的“天地一体”，“五脏一体”，“天人相应”等理论认为：宇宙是一个整体，人体五脏是一个整体，人生活在宇宙之中，同天地相应，把人的生命活动的生理变化同大自然的整个运动联系在一起。中庸上说：“致中和、天地位焉、万物育焉。”《内经·素问·四气调神大论》中说：“唯圣人从之，故身无奇疾”就是人若能适应自然环境的变化，就没有多大的疾病。《内经·素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”养气功就是根据这些理论要求通过锻炼提高人们对自然界的适应力、对疾患的抵抗力、对伤病的修复力。也就是通过练功对人体五脏六腑进行统一的、整体的调整，以适应四时变化，预防疾病的发生，修复已造成的内外伤残。

祖国医学理论认为疾病是由邪气侵袭而成，人体内的正气空虚阴阳失调是邪气得入的内因。内经云：“邪之所凑、其气必虚。”养气功即根据这个理论使人们通过一定的气功锻炼使得阴阳调整，扶正祛邪。它还以祖国医学的“经络论”、“气化论”为依据，通过调整呼吸，精神内守，肢体导引，培

育真气，调和阴阳，疏通经络，顺气活血，从而达到祛病延年的目的。

## 二、养气功的目的是培育真气

养气功的目的是培养真气。各套功法都以调息、顺气、养气为目的。祖国医学的“气化论”认为，气生万物，人体生命的维持、肢体的运动、疾病的生发都是靠气。认为只要真气充盈，就能促进经络通畅，而经络通畅又便于气血运行，从而使五脏六腑、四肢百骸得到濡养。养气功始终贯串着孟子所说：“我善养吾浩然之气”的精神，调整呼吸吐故纳新是为了养气，活动肢体屈伸关节也是为了养气，以意领气精神内守也是为了养气。久练养气功者必定真气充盈，真气充盈则可达到孟子说的“现于面，盎于背、施于四体”之情景。“现于面”则色泽神丰，“盎于背”则躯干健壮，“施于四体”则动作敏捷。真气充盈了，气滞者得行，血淤者得通，意乱者得安，神散者得聚，精失者得还。从而祛病延年。养气功不追求发放外气，而着重内养真气。

## 三、针对性强，辨证施功。

养气功依据祖国医学的辨证论治的原则编制而成，基本原理相同，但又有因人因病施功的多套功法。如：为祛病延年而进行整体治疗的有“六字诀养生法”，“洗髓金经”；因身体条件和病情不同的又有辅助性的站、坐、卧功；在恢复健康后为强健身心而增加运动量的又有“太极功”和“行功”。基本功法应经常练习，练习过程中又可依病情有针对性地选练其它辅助功，或者因客观条件所限单练某几个动作。其他功法则可根据患者的病情与环境灵活运用。

## 四、有动有静，动静兼修

养气功功法分动功与静功，每个功法中又是动中求静，



静中有动。动中求静是以动作导引气血运动和引导思想集中练功和领气。静中有动是排除一切杂念只留练功一念，调整呼吸，放松而自然，以一念指挥练功，用气推动肢体运动。入静是练气功的首要条件，单纯的静功入静较难，而动静兼修则易于入静，在动静兼修的功法的基础上，再练单纯的静功(站、坐、卧)，则收效迅速。

### 五、简便易学，不出偏差

养气功的全部功法没有难度很大的动作，一般讲，十多小时即掌握“六字诀”基本要领，全套功练一次仅十多分钟。较难的“太极功”，有二十个学时即可基本学会。

由于养气功有正确的理论作指导，主张率性而行、纯任自然、毫不用力；不追求发放外气和诱发特异功能，不要求做“自发”的动作；辨证施功有针对性的进行练习；动静结合循序渐进，从而保证了不出偏差。

功夫渐深，待练到所谓“用力久而一旦豁然贯通焉，则众物之表里精粗无不到，而吾心之全体大用无不明矣”之境，则身心受益进到了更高的一层。孔子所谓“诚则明矣”，“祸福将至，善必先知之，不善必先知之。”也是说养气达到的一种觉境。水到渠成，决不强求，强求则出现拔苗助长之大害。只要专心久练，细心体会，定会收到更大的收益。

## 第三节 “气”的作用

我们练习气功，首先要了解“气”是什么？“气”在人体中起到什么作用？

“气”是人体构造中维持生命活力的原动力。人体脏腑机能的活动，都要依靠气的活动。根据它分布在脏器的部位以

及它反映出来的不同功能，从而有其不同的名称。张景岳云：“气在阳即阳气，气在阴即阴气，在胃曰胃气，在脾曰脾气，在里曰营气，在表曰卫气，在中焦曰中气，在上焦曰宗气，在下焦曰元气”。散见医学文献中者还有心气、肝气、脾气、肺气、肾气、冲气，以及大肠气、小肠气……等等。实际上这些名称，都是活动功能和病理现象的局部反映，如果就生成与作用来说，则不外乎“元气”、“宗气”、“营气”、“卫气”四种。元气就是真气，也叫大气，是承受于天，随着生命而来的，是由“元精”化生，所以名之为“元气”。藏之于肾，依赖后天之精气不断滋养，才能发挥其作用。《内经·灵枢·制节真邪论》云：“真气者，经气也”。所以说真气的作用是多方面的。

真气通过经络，运行于周身，五脏六腑各组织器官得到真气的推动激发从而发挥其各自的功能以维持人体的正常活动生长和发育。五脏六腑之气的产生都源于元气之资助。因此，元气充足则脏腑功能健强、身体健康。如果先天不足或久病而元气损伤则身体衰弱而发生疾病。所以医家以培养元气为治病之本，道家以练精化气导引之术为养生之宝筏，儒家以养浩然之气为人生之要事。

“宗气”是由大自然界吸入之氧气，和由脾胃消化产生的水谷之精微结合而成。它形成于肺而聚于胸。它具有帮助肺脏进行呼吸和贯通心脉以行营血的作用。因此，凡呼吸声音之强弱，以及血气的运行、肢体的活动能力都与“宗气”有关。《内经·灵枢·客邪篇》云：故“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉而行呼吸”，又《灵枢·制节真邪论》云：“宗气不下。脉中之血，凝而止”。这不仅说明宗气有推动呼吸和行营血的功能。同时指出了宗气不足，则可以引起血脉凝滞之

病变。

“营气”是水谷精微所化生。《内经·灵枢·营卫生成篇》云：“谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气，其清者为营……营在脉中，营周不休”。这说明营气是脾胃转输于肺中的一种精微物质，它进入脉道之中成为血液的组成部分，随血液运行于周身。所以它的功能、除了化生血液外，还有营养全身的作用，因而称之为“营气”。营气与血液同行于脉管之中，关系极为密切，所以很多医者称之为“营血”。

“卫气”是肾中阳气所化生，出自下焦、滋养于中焦、升发于上焦。所以中藏经说“卫气出于上”。卫气在发挥其功能时，必须依靠中焦脾胃化生水谷精微之气，所以《内经·灵枢·营卫生成篇》云：卫气和营气一样，皆生于水谷，其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外。卫气虽行于脉外，但其敷布，又要依靠肺的宣发。所以说卫气是人体中阳气的一部分，行于脉外，敷布全身，内而脏腑，外而皮毛腠理，具有一种温暖与保卫的作用。它能使毛孔开合抵抗外邪。《内经·灵枢·本脏篇》云：“卫气者，所以温分肉，易充皮肤，肥腠理，司开合者也”。所以卫气虚易汗易感冒。

气功是充分调动人体内的本能力和疾病衰老作斗争的一种方法。根据近代生理解剖学的观察，人体内具有巨大的潜力，如果能进行合理的调整与锻炼，人的健康活动可以延到百年而不奇。尤其是我们今天生长在新社会内，社会主义制度给我们提供了发挥这种本能的优越条件，我们应该充分利用这个条件，最大限度地发挥主观能动作用。

据近年来学术界研究提供的一些材料推断，人的健康身体、旺盛的精力，可以维持一百五十岁到二百岁左右。因为人的身体是由无数细胞所构成，身体的生长发育、衰老、死

亡这些现象都是在细胞新陈代谢的过程中逐渐演变的结果。而细胞新陈代谢的动力就是“气”。先天的真气结合后天的宗气，沿着一定的路线有节律地充养全身。由于外感六淫，内伤七情、饮食失节，精气损伤，使真气运行的轨道，发生故障，身体逐渐衰弱下去，病魔乘虚而入，所以未老先衰，甚至夭折。气功就是根据生命的形成、生长的规律，恢复元气的运行，充分发挥机体内在活力，修复自我建设的本能，以达祛病延年之根本办法。

养气功是依真气运行的法则而编的一套功法。

“真气”是人体内生命活动的原动力，它在人体内部就象空气在空间一样，无处不有。因为它是机体各组织的生活动力，各组织细胞如果得不到真气的濡养就会坏死。真气在机体内运行不息，内而五脏六腑，外而四体百骸，都要靠它来推动新陈代谢。人自离开母体之后，由后天的“生活形式”，代替了先天的“生活形式”，由于客观条件的不同，形成了各种损失与失调，摄取的氧气和养料不够，以至真气不足，经络阻塞，遂呈现一种未老先衰、脏腑亏损的一些疾患。因此，必须培补真元，贯通经络，恢复先天的生理生活机能。

真气在经络通道中运行，需要呼吸来推动，才能畅行无阻，敷布全身。所以锻炼真气之运行，就是养生的唯一妙法。道家引导术是帮助真气之运行；释门打坐禅法是培植真气之运行；儒家养浩然之气是修补真气运行之轨道，旺盛真气之运行。人在生活过程中不断消耗元气，就需要设法补充。后天的宗气是由口鼻吸入的氧气与水谷精微之气，随着血液循环达到组织间隙被细胞摄取后，在生化过程中产生热和能，为人身的生命动力。《内经·素问·上古天真论》：“呼吸精气、独立守神”。又《灵枢·本脏篇》：“人之气血精神者，所以奉



生而周于性命者也”。孟子云：“夫志气之帅也气体之充也。”又云“现于面，盎于背，施于四体。”这明显地说出养气功之大用。