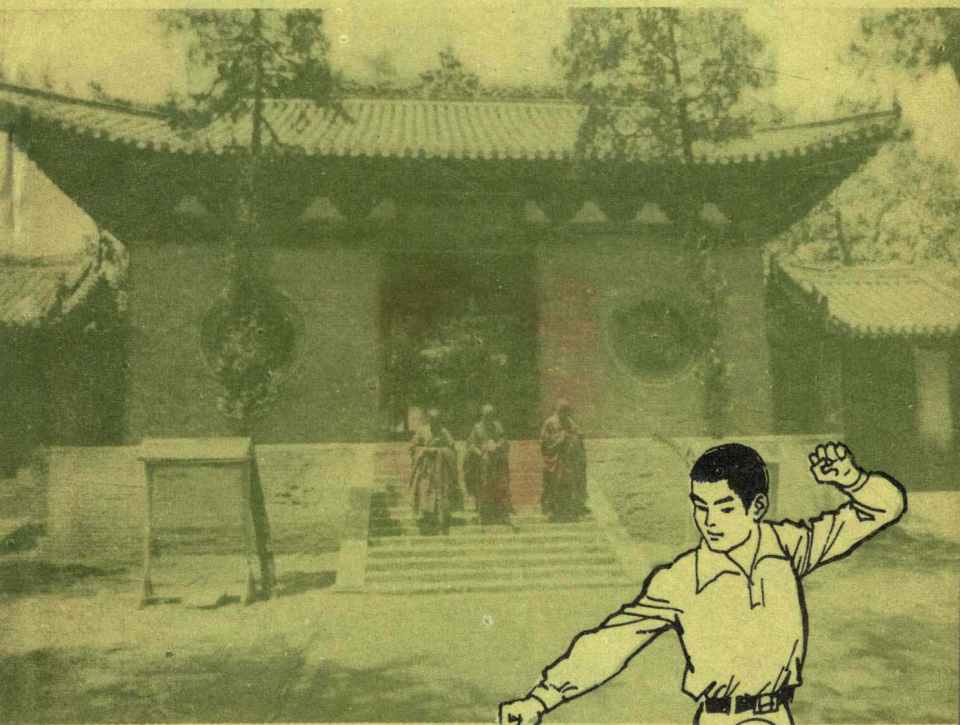


强身气功

马春著



人民体育出版社

强

身

气

功

马 春

人民体育出版社

强身气功
马春

人民体育出版社出版

一二〇一工厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米^{1/32} 50千字 2^{25/32}印张

1981年9月第1版 1981年9月第1次印刷

印数：1-350,000册

统一书号：7015·1998 定价：0.22元

封面设计：鲍岳廷 责任编辑：高云

前 言

我出生在山东安邱县牟山脚下的马家庄。那一带好几十个村子都姓马，相传是明朝初年从甘、陕一带迁来的。据《万宝全书》记载，在清朝雍正年间，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（重建后改名为邵凌寺），寺庙被烧，很多人被杀。只有二十二名突围了，其中五名在我们马家落脚避难，就把少林气功与武术功夫传给了我们家。从此我们家就练功习武，世代相传。后来，又吸取了佛教密宗和峨嵋功法。这些和祖传的少林功法融合在一起，自成一家，在我们那一带称为马家功法。

我国的气功源远流广，门派众多，功法各有千秋。而且各派功法差别很大，有些说法互相矛盾，有的甚至互相对立。这是由于各自的历史源流和地域等因素所造成的，实际上，不同流派，各擅胜长，但都能达到调正阴阳、疏通经络、祛病健身、延年益寿的作用。

气功是中华民族的宝贵遗产，是劳动人民在长期生产劳动和生活实践中积累创造的健身方法。它之所以经受了漫长岁月的考验而未被淘汰，是因为它确有延年祛病的功效。但是，关于气功的机理，还不能完全用现代科学解释清楚。所以，我只能尽我所知和盘托出。老人们是怎么教我的，我就怎么拿出来。说实在，在有些问题上，科学与

迷信的界限并不象有些人想象的那样一清二楚。

最后还要说明几点：

1. 过去马家功自来不外传，但后来在胡耀贞同志要求下，我曾将一些马家功法介绍给他。但因为他当时已六十多岁了，我又有些保守思想，只教给他很浅的一部分。后来他写了一本书，其中有些和马家功法有关。

2. 本书中介绍的益寿功，是我在解放初期大病中，去五台山学来的，几十年来，我曾试着用这些功法治疗一些常见病，如高血压、神经衰弱、心脏病等，颇有成效。

3. 我虽然自幼练功，但少年时代就离家参加了革命。在部队时断时习，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。这本小册子介绍的，只是一些基本功法。

目 录

前 言

第一章 练功总的原则	1
第二章 丹田功	4
第一节 什么叫丹田	4
第二节 丹田功预备功	5
一、贯气法	6
二、静坐入定法	9
第三章 丹田功坐功	13
第一节 丹田功坐功(基本功)	13
第二节 丹田功坐功(提高功)	16
一、止观坐禅法	16
二、入禅调身法	17
三、出定调身法	17
四、注意事项	17
第四章 丹田功动功	18
第一节 丹田功动功(基本功)	18
一、预备式	18
二、抱丹田	18
三、竖丹田	20
四、压丹田	21
五、横丹田	22
六、收 功	23
第二节 丹田功动功(提高功)	24

一、黑熊反背	24
二、抱擦功	26
三、青龙功	27
四、风摆荷叶	29
第五章 丹田功辅助功	31
第一节 咽津法	31
第二节 揉中法	33
第六章 站桩功	36
第一节 人字桩	36
第二节 骑马桩	37
第三节 天字桩	38
第四节 密宗第三桩	39
第五节 密宗第二桩	40
第六节 豹拳桩	41
第七节 虎拳桩	42
第八节 鹤拳桩	43
第九节 龙拳桩	44
第十节 蛇拳桩	46
第七章 大力功(一)	48
第一节 预备式	48
第二节 力劈两山	49
第三节 力举千斤	50
第四节 力推大山	51
第五节 左推山	52
第六节 右推山	53
第七节 力按双牛	53
第八节 大力功要领	54

第八章 大力功(二).....	56
第一节 骑马式练大力功法.....	56
第二节 弓步式练大力功法.....	57
第三节 内外合一练大力功法.....	59
第四节 敲、裂、推练法.....	60
第九章 呼吸法.....	62
第一节 初级吐纳法.....	62
第二节 内观呼吸法.....	63
第三节 净化呼吸法.....	64
第四节 伸筋活络呼吸法.....	65
第五节 九节功.....	66
第六节 步行呼吸法.....	66
第十章 洗髓法.....	67
第一节 洗髓法(一).....	67
第二节 洗髓法(二).....	67
第十一章 熊经鸟伸.....	69
第一节 熊 经.....	69
第二节 鸟 伸.....	70
第十二章 益寿功.....	72
第一节 仙鹤步.....	72
第二节 虎 扑.....	74
第三节 猛虎施威.....	75
第四节 逍遥步.....	76
第五节 消食步.....	78
第六节 九七步和七九步.....	78
第七节 背后七瞧步.....	79
第八节 大开合.....	80

第一章

练功总的原则

第一节 总 则

一、练功先修德。这是练好气功的基本条件。也就是说，练功先要修养道德。练功人要使自己有高尚的品德，不做损人利己的事情，说具体点，就是应该尊敬父母、师长；尊老爱幼；对同志讲信义；为人正直，见义勇为；舍己为人，大公无私。如果不修道德，高级的气功是练不成的。因为，练气功的第一要素是人的精神状态。斤斤计较一己私利的人以至贪狠凶暴欺诈之徒，精神状态是不平稳的，练功就容易出偏差。即使得逞于一时，最终必无好下场。达摩《洗髓经·无始钟气篇第一》里说：“气无理不运，理无气不着，交并为一致，分之莫可离”，也包含这个意思。

二、顺其自然练气为主，以意引气，意气合一。

达摩《易筋经·膜论》说：“夫一人之身，内而五脏六腑，外而四肢百骸；内而精气与神，外而筋骨与肉；共成一体也。如脏腑之外筋骨主之，筋骨之外肌肉主之；肌肉之内血脉主之；周身上下动摇活泼者则又主之于气也。是故修炼之功全在培养气血者为大要也。”而“气为血之帅”，因此，练功必定以练气为主。但要练气一定要练意，因为，“人身之中精神气血不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止”

(注)“易筋经”，“洗髓经”相传是达摩所写，是少林寺练功的唯一指南。

《易筋经·内壮论》。我们要求从以意引气开始，逐步做到意气合一，天(自然界)意合一，天、意、体(身体)合一。

三、练气同时强壮身骨。

《易筋经》说：“精气神乃无形之物也，筋骨肉乃有形之身也”，故必须“练有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅，是一而二，二而一者也”。因此，这套功法不仅可供老、弱、病患者祛病养生，尤其适合于青少年。这对发挥人的潜在能力，发展体育运动，都很有意义。

四、练功时注意事项：

1. 初学练功者要针对自己的实际情况选练适宜于自己的功法，并学会练熟。如果为了治病，就选择治病的功法；如果想增长气功的功夫，就要扎扎实实地打好基本功的基础。气功不是一朝一夕就能掌握的，必须坚持不懈地苦练，才能学好。

2. 每天可练功两次，即早、晚各一次。也可以随时抽空练，但要练“大力功”，则每次要练到筋疲力尽才能有效。

每次练功时间，要遵循由少至多的原则，循序渐进。例如，先从练三分钟开始，第二天就必须练三分钟以上。练功时间逐渐加长，这就是对人的意志的一种锻炼。

饭前饭后一小时内不能练功。

3. 每次练功前，思想一定要安静，心情要愉快，如果心情急躁，或遇恼怒、兴奋过度等，都应暂停练功。

4. 练功时，如果外界环境比较乱，要首先“熟悉环境”。方法是：将附近的嘈音或汽车喇叭声等都在思想上先想一遍，认为那些声音自己早已知道了，就不会再受干扰和惊吓。

5. 平时生活起居要注意。我们提倡饭菜清淡，多样

化，不要太讲究，也不宜吃过多，尤其是晚饭，切忌过饱，即所谓：“早饭好，午饭饱，晚饭少”。西医也很注意饮食和健康的关系。

第二节 马家功要诀

有一首祖传的练功歌诀，概括了马家功法的基础：

我家专种马家田，内有灵苗活万年。
花似黄金神不变，掌中自能出万千。
栽培全赖中宫土，灌溉需凭上谷泉。
欲知返本延知乐，苦练早晚能过关。
灭虑除情绝妄念，拴住意马锁心猿。
功课一朝全坐化，长生不老寿同天。

这里所说的“马家田”，就是指人体的丹田。歌诀头四句是说，练好丹田功，人就“神完气足”，就能发放外气。“中宫土”指中医五脏之脾，五行属土，它专司运化水谷，是后天之本；‘上谷泉’指唾液，它含有多种酶，助消化，促吸收。第五、六两句强调了练丹田首要的是练中丹田。第七、八句说的是练功时间以早晚为最重要，《洗髓经》里就有“子午守静功，卯酉乾沐浴”“每日五更起，吐浊纳清气”等说法。我认为半夜十一、二点到清晨五、六点钟这段时间最好。第九、第十两句指意念活动，要能够排除杂念入静、入定。最后两句是说练功受益无穷。应该说明，真的长生不老、寿同天地是没有的。实际上它是说，只要好好练功，就能精力充沛地健康地尽其天年。而所谓天年，按照《黄帝内经》的说法大约在百岁左右。

第二章

丹田功

第一节 什么叫丹田

丹田又称‘龙宫’、‘海底’、‘北斗’、‘慧明’、‘经河’、‘泥牛’、‘摩尼’……等等。一般分为上丹田、中丹田、下丹田、后丹田等，它们在人体的什么地方呢？各派说法不一。比如，关于上丹田，有人说在百会，也有人说在印堂，还有人说是人中。关于中丹田，则有膻中、关元、脐眼和气海或说脐眼内的宫窍五种说法。而下丹田，一说是会阴，一说是涌泉，相差很远。有人把命门称为后丹田。

我们认为，丹田不是一个点，也不是一个穴位，而是一个区域，是一片田(见图1)。按照马家功的说法，以百会为中心的一个区域称为上丹田；以会阴为中心的区域叫下丹田；以肚脐为中心的区域叫中丹田；从百会到会阴连一根直线，从脐眼到命门连一根直

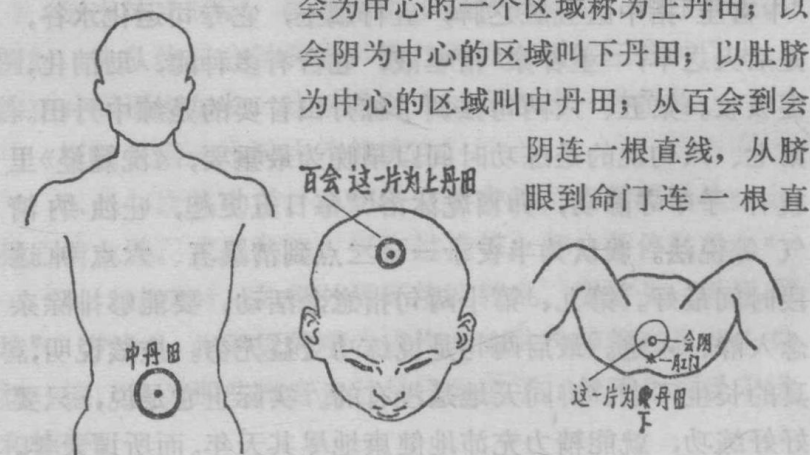


图 1

线，以两线交点为中心，前到脐眼内侧、后至命门，剑突以下，会阴以上整个区域都是练丹田功的区域。

如果细分，那么，可将肚脐与命门连线以下，百会与会阴连线前面的腹腔，等分为二个区域，见图2。区域Ⅰ为基本田。练丹田功首先练基本田（也是平日常说的意守丹田即此处）。第二步再练图2的区域Ⅱ；然后再练命门、会阴上后一带的后丹田，即图2的区域Ⅲ。练到一定程度，最后将以上前由脐眼、后至命门、下至会阴这个区域融合成一个整体、即中宫土进行练习。

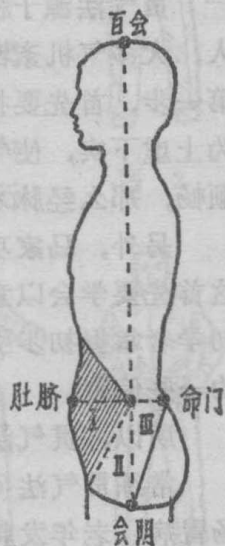


图 2

练气为什么要先练中丹田呢？我们知道，人在胚胎期间所需的营养靠母体通过脐带供给，脐眼是使胎儿与母体连接的枢纽，称为先天之根，我们练功所练的是真气，而按《黄帝内经·灵枢》的说法，“真气者，所受于先天与谷气并而充身者也。”也就是说，真气是先天之气与后天水谷之气、天空之气的综合。所以从基本田下手练真气是很自然的。另外，《难经》中述：“从脐眼到气海这一带（正是基本田所在）是五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门”。对人的生命运动尤为重要。由此看来，练功先练丹田（基本田）是很有道理的。

第二节 丹田功预备功

丹田功有动功与静功两种，在练功之前，一定要先练

好预备功，预备功包括‘贯气法’、‘静坐入定法’。

一、贯气法

(一)为什么要练贯气法？

贯气法源于佛家密宗。初学功者，尤其是体弱病老之人，大多气机紊乱、上焦满浊，下焦虚陷。所以练气功的第一步，首先要扭转这种不良局面，升清降浊变上实下虚为上虚下实，使气的运行由乱而顺，由滞而畅，周身气行顺畅，那么经脉才得以通达。这是练贯气法的首要目的。

另外，马家功法以顺其自然练气为主。要练意气合一，这首先要学会以意引气，而贯气法就是打通全身经络，使初学者掌握初步引气之法。贯气法还可以纠正练功时出现的一些偏差。

所以，贯气法是马家功的基本功法，是练功的第一步。

常练贯气法可使腰腿有力，对高血压、冠心病、哮喘、肠胃病、老年发胖等均有良好疗效。

(二)贯气法练法

1. 预备式

双脚平行站立如肩宽（常练者或年纪大的可略宽于肩，大足趾和二足趾略向内扣，紧按地面，如老松生根。这样可以通调胃、肝、脾三条经脉，但要注意，一旦开始贯气，意念就不再注意大、二足趾了。双膝微弯，但不超过足尖。整个重心微向前移，但心躯正直。百会——会阴——两涌泉联线中点在一垂直线上，鼻尖——脐眼在一垂直线上。腰、胯、双踝放松，微微向外分开，肛门也放松，如解大便时状态，双目闭上、或垂帘，所谓垂帘，就是眼周肌肉放松，上眼皮自然下垂，似闭非闭，留一线余光，但

目光内含而不外泄，双手自然下垂于身体两侧。

2. 练法：

开始时，两臂从体侧迅速上提，举过头顶，臂弯屈，手背朝上，两手心照百会，如图3所示。直至百会附近有云雾状感觉。



图 3

当百会附近有些感觉后，两手即可向身体前方缓慢地向下移动，如图4、5所示，这主要是帮助初学者集中思想，易于产生气感。



图 4

图 5

为了便于初学者掌握，开始可分三个步骤进行：

① 线：分前中后三线贯气法。设想将人体分为前、中、后三层，分线贯气，每次(手一起一落)贯一层。

三层的意念活动如下：

前层。如图6所示，从百会分开到左、右耳、至喉头；再分为两股，沿锁骨、下降到双乳，会拢于肚脐，降至会阴；然后分开，沿腿内两侧下注涌泉。然后入地三尺。至此，双手自然下垂，略停十数秒。



图 6

中层。设想从百会至会阴好似一根管子相贯通，从百会至会阴贯气，然后随腿分为两股，从大腿骨的骨髓直达涌泉，入地三尺。

后层。如图7所示，从百会开始，沿脊椎两侧，直达命门，分成两股，经左、右环跳，沿两腿外侧下注涌泉，入地三尺。

② 面：设想将人体分成三个纵剖面。然后按前、中、后三面贯气，但是自上而下按面贯气，不再细分线路。

③ 整体：是不分层与线，整体地自上而下贯气。

练线面是手段，练好线面才能练整体，练好整体，才能全面掌握贯气法。

整个过程中，呼吸听其自然，不要用意念去呼吸。

贯气法的关键是以意引气，手可以不动，也可以坐着练，或躺着练，只要能用意念带着浊气下行就可以。

3. 练功次数：

每日练功遍数不限，至少早、晚各一遍，每遍全身整体贯气九次，这里有个说法，老人们非常注意说九次为补，七次为泻，故应避免七次。每次练功的时间应逐渐增长，注意循序渐进原则，并且要持之以恒。每次能练半个小时以上，功夫就能有长进。

4. 正常效应：

练贯气法后出现下面的情况属正常效应，有以下三种：

①手、足由心到指发热、发麻；②上身发热，两脚发凉；③全身发热，但热而不躁。出现这些情况之一，就叫得气。这时就可以开始练静坐入定法了。

5. 注意事项：

① 手上举要快，两手要超过头，由上往下贯气则越慢越好。老人及高血压患者，尤其要注意这一点。

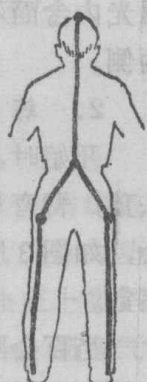


图 7

② 手运动到最下端时，自然下垂，十指向下，要停几秒钟，让浊气充分下降。

③ 低血压患者，两手上举时要慢，贯气时要快。

二、静坐入定法

(一)入静与入定：

气功的最大特点是(也是优点)在于：它是直接锻炼人体生命运动中枢——大脑的一种有效方法。它要求练功者入静，进而入定。所谓入静，并非完全不想事，而是专心一意地想着一件事，不胡思乱想。怎样入静呢？可以采用几种方法：1.意守丹田法：意守自身的丹田部位。2.默念数字法：思想刚要开小差时，就默念数字。更高一级是入定，入定时脑子里什么都不想，也不意守，有时觉得身体膨胀了，有时觉得身体好象不存在了或出现雷鸣、产生热团等等，都是入定时可能出现的情况。静坐入定法目的在于使初学者学会入静，并进一步入定。学会正确的打坐姿势，也很重要。练内气主要靠坐功。坐的姿势不对，会妨碍气血运行，会使人感到疲劳，甚至出偏差，从前和尚、道士每天以打坐为功课，不是没有道理的。今天我们练是为了增强体质，为四化服务。

(二)静坐入定法练法：

在练好贯气法的基础上，可以练静坐入定法。具体方法有以下几种：

1. 四心着地式：见图8，端坐椅上，椅子不宜太高，以整个脚掌自然落地为宜，坐在椅面前半部分，两脚分开，略宽于肩。双脚平直。大足趾、二足趾微微内扣、按



图 8