

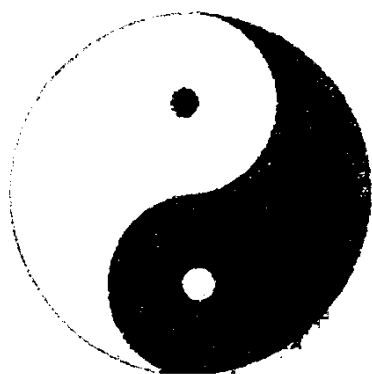
马礼堂

养气功



养气功

马礼堂



广东人民出版社

养 气 功

马礼堂

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4印张 60,000字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数1—8,660册

ISBN 7—218—00640—X/G·113

*

定价2.20元

前 言

中国是气功的发源地。气功在我国有着 4000 多年的悠久历史，是我国文化医学宝贵遗产中的一个极其重要的组成部分。我国历代的许多医学以及佛、道、儒等家的文献都记载有大量的气功资料。气功有医、儒、佛、道及武术各家，又有吐纳、导引、炼丹、玄功、行气、静功、定功、性功、内功、修道、坐禅、内养功、养生功等等数千种流派。在历史发展的长河中，气功的各家各派互相学习，互相渗透，逐步丰富、充实和发展了我国气功的宝库。

近年来，我国群众性的气功活动蓬勃开展。据有关卫生部门统计，我国目前进行气功锻炼的人达 5000 万。不少地方建立起了气功研究会，并取得了可喜的研究成果。群众性的气功活动与专门性的气功研究相结合，标志着我国的气功研究已经走在当今世界的前列。科学家们预言：下个世纪将是人体科学大发展的世纪，而中国的气功研究正揭开了这一伟大的序幕。

为了推动和促进我国气功事业的大发展，不少科学家、气功名家和爱好者都在辛勤地工作，重新挖掘整理出不少传统功法，并在继承前人功法的基础上，删繁就简，博采众长，创编出新的、有利于普及推广的功法。

由于整个气功科学目前还处于研究提高的阶段，气功的机制、理论有不少地方还有待于科学的论证。因此，本功法欢迎广大气功爱好者、气功同道学习、研究和指正。

目 录

前 言.....	1
第一章 养气功概况	1
一 养气功渊源.....	1
二 养气功特点.....	3
三 养气功治病强身原理	6
四 练养气功注意事项.....	9
五 练功的时间及地点	11
第二章 养气功健身功法	13
一 六字诀	13
二 洗髓金经	37
三 行功	78
四 站桩八式	82
五 坐功	88
六 卧功	99
七 循经按摩.....	107
第三章 养气功治病实例	112
一 养气功治疗肝病.....	112
二 养气功治疗心脏病	113

三	养气功治疗肠胃病	113
四	养气功治疗肺病	114
五	养气功治疗肾病	114
六	养气功治疗糖尿病	115
七	养气功治疗高血压、低血压病	115
八	养气功治疗肿瘤	116
九	养气功治疗眼病、耳聋、耳鸣病	117
十	养气功治疗其他杂病	118
附:	十四经脉分布示意图	119

第一章 养气功概况

一 养气功渊源

养气功杂见于祖国文献经史子集中。《尚书》上载有十六字心传：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”。“执中”二字以后就成了儒门的养生真谛，十六字心传则成为养气功的依据。《黄帝内经》说：“吸天阳以养气，引地阴以养血”。又说：“恬淡虚无，真气从云，精神内守，病安从来”。《孟子·公孙丑上》：“我善养吾浩然之气。”《庄子·刻意篇》说：“吹呵呼吸，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。”《难经》：“气者生人之本也，根绝则茎叶枯矣。”沿及后代抱朴子、淮南子、张仲景、孙思邈以

及唐宋大儒都在养气上下功夫，为修身养性的大道。

儒家的养气功，遂隐现于医林宝典中，如《黄帝内经》中不少篇章都贯穿着养气的理论，《上古天真论》在谈到养生之道、健康长寿的方法时说：善养生者要法于阴阳，和于数术，肾气是人体发育生殖之本，人能积精会神，则可以延年益寿。《四气调神论》中极言顺四时调养五脏之神志，人能顺应天地则生气不竭，四时阴阳顺之则生，逆之则死。《生气通天论》畅言生命之本皆通乎天，各种病变，都与天气有关，阴阳协调是健康的保证。《阴阳应象大论篇》说明阴阳基本概念与阴阳的运动形式，详论阴阳升降、阴阳互根是人体与自然的共同规律，以阴阳转化说明气味形精之间的关系。《金匱真言篇》论述了四时气候与五脏的关系。《阴阳离合篇》谈的是，自然界变化万千，离不开一阴一阳。由此可见，儒医之学都不外乎于养气。

秦汉以后，佛、道二教盛行于世，其修身养性延年养生的大道，亦皆以养气为其主要内容。达摩胎息诀中有云：“知神气可以长生，固守虚无以养其气。”其养气之法为“心念不动，无来无去，不出不入，可以常住”。

综上所述，养气之学实为儒、释、道三教性命的根本，养生的大法。

二 养气功特点

1. 祖国医学理论是养气功的理论依据

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、阴阳失调是邪气侵入的内因。《内经》说：“邪之所凑，其气必虚。”养气功根据这个理论，使人们通过气功锻炼，得到阴阳平衡，扶正祛邪。养气功还以祖国医学上的“经络论”，“气化论”为依据，通过调整呼吸、精神内守、肢体导引、培育真气来调和阴阳、疏通经络、顺气活血，从而达到祛病延年的目的。

2. 针对性强，辨证施功

养气功依据祖国医学辨证论治的原则，对病人进行针对性的治疗。例如：“六字诀养生法”中的每一种吐音都对应着一定的内脏疾病；而对同样的内

脏疾病，又要视患者的身体情况与病因、病情的不同而采用不同的方法。对五脏六腑的疾患，一般使用“六字诀”；对病邪入骨缝的，则要加练“洗髓经”；对阳虚病人或练功出偏的，则又需要练“太极功”；对身体条件及病情严重而不能行走或不能站立的，则又要加练站功、坐功、卧功及其他辅助功法；对于身体无病的人，或病体已经痊愈，并需要进一步增强身体健康，以求达到延年养生目的的人，则还有更高一层的养气功功法。

3. 有动有静，动静兼修

养气功是动静兼修的功法，静以补阴，动以补阳，阴阳互济方能阴平阳秘。养气功功法中不仅有动功与静功之分，而且每一具体功法都合乎“动中求静，静中寓动”的锻炼原则。所谓动中求静是指松而不弛、缓而不散及极其自然和顺的肢体动作，引动体内的气血运行，同时要求做到头空心静，神不外驰，杂念不起，道心常存。静中寓动是指当做坐功、站功和一切静功时，肢体虽无任何动作，只要心定神凝，内气就能运行旺盛，起伏鼓荡，周流不息。

4. 简便易行，不出偏差

养气功全部功法，没有大难度的动作，它只是将人先天自然之能纳入规矩之中，由无序变成有序，并经过合理编排，配合呼吸而成。因此易记易学，无论男女老幼，只要认真学习，在短期内即可掌握基本要领。另外，该功法不受场地限制，随时随地均可练习。

学功者练功时只要能按照其基本要领、基本要求去做，循序渐进，认真进行锻炼，是不会出偏差的。切忌助长、冒进、贪多、猎奇或自作聪明，对功理功法作不正确的理解，以免影响健康。

5. 适应症广，疗效明显

养气功的编制，是顺从了人体生理活动规律的，即真气在体内运行的法则，以及自然界对人体生命影响的规律，它完全符合“人法地，地法天，天法道，道法自然”的原则，所以在保健医疗方面，其适应症广泛，疗效明显。著者几十年的临床实践证明，养气功对治疗高（低）血压症、冠心

病、脑血管后遗症、肝病、胆病、消化系统的各种疾病、呼吸系统的各种病症、肾病、糖尿病、妇科病、神经衰弱、骨质增生等各种慢性病，均有显著疗效。对目前中、西医公认的不治之症——癌症，也有一定的疗效。

三 养气功治病强身原理

1 . 养气功对人体生理机能的作用

养气功是培养人体的真气，以修残补缺，平衡阴阳，改善气血运行，使人体各器官的活动机能旺盛起来，能预防和战胜疾病的一种强身健体的功法。

养气功动静兼修，通过入静锻炼，可使人的大脑皮层蒙受特有的良性抑制，对高级神经活动机能具有修复和调整的作用；通过大幅度、低频率的腹式呼吸的锻炼，可使膈肌上下活动的幅度显著增大，这就大大改善了心肺循环，同时还加强了膈肌对脏器以及脏器之间的按摩作用，达到了调整、修复各脏器的蠕动和腺体分泌功能的目的。

因此，通过养气功锻炼，能使真气充实起来，心肾不断交感，阴阳得以互根，同时能排出脏腑之毒，吸来天地之清，使疾病得以好转以至消失。

2. 行功时在体征上的反应

(1)头皮发痒。头为三阳之宗，平时肌肉运动甚少，当真气运行至打通不通的经络时，头皮受刺激就会发痒，甚至会发生奇痒。遇到这种情况，千万不可停止行功而抓痒或拍打，否则会阻塞气机，此时只宜轻轻摩抚，以助长气机的通过，痒便可自然缓解。

(2)身体发麻。行功在似通未通的时候，脏腑经络某部位，或四肢某部位常有麻胀的感觉，这是肌筋或经络有不通的地方，若经过十数日行功便能自然消失。

(3)热感。练习气功不久，在行功时会感到头部、面部或胸腹发热并逐渐下移至脐下 6.7 厘米丹田和腰部，这是真气冲关所致，以后四肢、全身发热，就是大气流冲的表现。热的感觉各有不同，有的先出现在头部，冲破泥丸宫，转而入天心，下华盖、玉堂穴，过中庭而入巨阙穴，再通过三腕、神

阙穴归于海底穴。有的先充实了卫气，湿润了皮毛，才到达四肢，充满丹田，然后转入督脉，上升泥丹宫，再由天心下承浆，沿任脉下行，归于海底穴。大气充满周身后，某一部位有病灶，则有真火灼灼而发生疼热感，沉痾宿疾由此而逐渐消除。

(4)胀感。在入静之后，真气运行时感到皮肤发胀（尤其是四肢），这是气通经络的第一感觉。这种感觉有的锻炼一两天就发现，有的数十天后才发现。

(5)大。在真气运行过程中，有时会感觉身体很高大，这是因为大脑皮层的保护性抑制力量增强，真气运行通畅，毛细血管扩张，身体各部位出现充实膨胀的一种感觉，等气充全体，通行既久便会自然消失。

(6)小。行功时，有时觉得自己身体异常矮小，这是真气由外入里，集中丹田出现的一种幻觉。练功时间长了就会自然消失。

(7)轻。入静后，在真气运行过程中，有时会觉得身体轻飘，好像飞在空中，或像要起飞似的，并常常在吸气时出现，这是因为吸气时真气是向上的，所以坐功或站功入静后便觉得一起一落，飘飘欲仙。

(8)重。养气功入静后真气下行，随呼气而下入丹田，有时会感觉身体异常沉重。这种感觉多数在初练功不久发现，等大气畅通运行无阻，重的感觉会随之消失。

(9)凉。有不少同道在谈到意境时，在心肾交通之后，出现过“凉彻心脾”的舒适感觉。这是任督循环、天地交泰、肾阴充足、肾水上潮的表现。

(10)亮。练养气功到一个相当阶段，有的人天心会发现亮光，或像闪电一样时隐时现。有人认为这是经络畅通、机体活力旺盛、生物电集中活跃的表现。

(11)矢气。练养气功初入静时，每次呼气就感到有一股热流由上而下，小腹咕咕响，肠蠕动力增强，并会出现矢气，令人讨厌。这是真气入小腹，肠功能发生改变的缘故。

四 练养气功注意事项

为了取得良好的练功效果，在练功中应注意如下问题：

1. 加强思想道德修养

练功要求精一执中，这样才能保证气血很好地运行，从而祛病健身。如果一个人私心重重、杂念丛生，他心底就不会平静，情志就不会稳定，气血运行势必受阻，疾病就会发生。所以，练养气功要注意道德修养，胸怀坦荡，气养浩然，使气血顺其渠道畅旺运行，从而祛除疾病，强健身心。

2. 要有坚定的信心

坚信通过气功锻炼可以祛病强身。坚定的信念是坚持认真练功的动力。

3. 保证有一定的练功时间

初学者每天练功时间不应少于两个小时，并且要持之以恒。因为最好的功法，若果没有练功时间的保证，气是不会自然产生的。

4. 注意起居饮食

起居有常，饮食有节，不妄作劳。