

养气功问答与实践

——附六字诀、洗髓金经、太极功

马礼堂著



养气功问答与实践

——附六字诀、洗髓金经、太极功

马礼堂 编著

人民体育出版社

养气功问答与实践

——附六字诀 洗髓金经 太极功

马礼堂 编著

人民体育出版社出版

北京联华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本

印张 6.25 160千字

1988年2月第1版

1988年2月第1次印刷

印数：1—50,000册

统一书号：7015·2499

定价：1.35元

责任编辑：阎海

编者的话

养气功自推行以来，受到群众欢迎和重视，不断来信来访，畅谈自己练功的收益和遇到的问题，有的我回了信，有的在报刊上作了公开答复，但由于来信来访甚多，一时难以满足群众要求。为此，我将已发表过的问答和学员整理的材料以及学员的练功体会汇集成本书，以做为学习辅助材料，也可满足部分群众练功的需要。养气功健身治病，主要靠“六字诀”功、“洗髓金经”和“太极功”，故我从人民体育出版社1985年出版的《养气功健身法》一书中把这三种功法提出作为本书第一部分，以便大家习练。

本书在撰写过程中，中山健身会许多同伴大力协助，在此并致谢意。由于水平和时间所限，不当之处，望读者指正。

编著者 马礼堂

1987年2月30日

目 录

编者的话

第一部分 养气功功法

第一章 养气功概况.....	(1)
第一节 渊源.....	(1)
第二节 特点.....	(3)
第三节 气的作用.....	(5)
第二章 六字诀养身法.....	(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)
第三章 洗髓金经.....	(33)
第一节 渊源和特点.....	(33)
第二节 动作和功理.....	(34)
第四章 太极功.....	(50)
第一节 概述.....	(50)
第二节 太极功的基本练法.....	(56)

第二部分 养气功问答

一、气功基本知识.....	(81)
1、什么是气功?	
2、怎样理解气功的“气”?	

- 3、气功锻炼的基本内容是什么？
- 4、气功锻炼的基本要领是什么？
- 5、大小周天指的是什么？怎样练法？
- 6、“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”是什么意思？它同大小周天的关系怎样？
- 7、丹田的位置和作用是什么？
- 8、练气功怎样呼吸为好？
- 9、什么叫气沉丹田？
- 10、如何理解“求放心”、“不动心”、“勿助长”？
- 11、什么叫意守丹田，其作用是什么？
- 12、练气功要不要确定方向？为什么？
- 13、练气功有没有时间性，怎样安排才好？
- 14、气功与经络有什么关系？
- 15、气功可以按子午流注练吗？
- 16、练气功同其他运动的关系怎样？如何处理？
- 17、腹式呼吸的好处是什么？顺逆式呼吸的道理是什么？
- 18、有人说长呼为补，有人说长吸为补，你的看法怎样？
- 19、练气功有些数字的规定，其根据是什么？
- 20、为什么男女气感不同？
- 21、儒释道三家在气功问题上的基本观点是什么？
- 22、“性命双修”是怎么回事？
- 23、入静在练功中的意义？
- 24、什么叫“虚极笃敬”？
- 25、“临财毋苟得，临难毋苟免”同练功有什么关系？
- 26、何谓“中和”之气？

二、养气功基本知识..... (99)

- 27、请谈谈养气功的渊源，为什么强调养气？
- 28、养气功有哪些特点？
- 29、养气功各套功法的关系是什么？
- 30、古人是怎样论述六字诀的？
- 31、古人是怎样论述“洗髓经”的？
- 32、太极拳和太极功的区别何在？
- 33、临床中怎样运用“六字诀”补泻？
- 34、养气功能通大小周天吗？
- 35、六字诀与儒释道三家有什么关系？
- 36、养气功有时呼气提肛，有时吸气提肛为什么？
- 37、两手重叠时男左女右为什么？
- 38、可以自学养气功吗？
- 39、虚则补其母，实则泻其子，是什么意思？怎样运用？
- 40、“阴平阳秘精神乃治，阴阳离诀精气乃绝”如何解释？
- 41、练养气功会不会出偏差？
- 42、练养气功会练成大肚子吗？
- 43、运动员练养气功怎样安排为宜？
- 44、音乐工作者怎样练养气功才好？
- 45、养气功的几套功法和养气功同其它功法的练习怎样安排合适？
- 46、五行学说的“相生相克，相乘相侮”是什么意思？
- 47、六字诀为什么能治病？怎样调养脏腑？
- 48、六字诀的顺序可以颠倒吗？

49、六字诀是补还是泻？

50、六字诀出声和不出声有什么关系，是否与补泻有关？

51、呼气时意领阴经之气上升的道理是什么？

52、六字诀能否治癌？

53、初学养气功为何夫妻百日不能同房？

54、保健中宫是什么意思？

55、简单说，练养气功应注意的事项是什么？

三、养气功练法…………… (115)

56、肠胃不好练养气功有效吗？怎样练？

57、妇女在月经期间怎样练养气功？

58、练六字诀怎样才算入静？

59、练洗髓经怎样入静？

60、练六字诀可以意守相关的脏腑吗？

61、六字诀的各个动作是根据什么道理安排的？

62、练“嘘”字功时要内视肝区又要以意领气，应如何掌握？

63、怎样用六字诀治肺气肿？

64、怎样用六字诀治近视眼？

65、养气功可治鼻炎、咽炎吗？

66、严重头痛可以用养气功治疗吗？

67、神经衰弱可练养气功吗？

68、风湿性心脏病患者怎样练养气功？

69、风湿性关节炎怎样练养气功？

70、患胆囊炎、胆结石病可以练养气功吗？

四、练养气功的反应…………… (120)

71、眉间发紧发胀怎么处理？

72、练功中为什么出现气机失调，感到气乱窜？怎样处理？

73、为什么有时练六字诀会头痛？

74、为什么有时练六字诀会头晕？

75、为什么有时练六字诀出现腰痛？

76、为什么有时练六字诀肝区痛？

77、为什么有时练六字诀胸闷？

78、为什么有时练六字诀出现便秘？

79、为什么练六字诀有时出现眼干涩？

80、为什么有时练功发困，怎样处理？

81、为什么初练洗髓经易有头晕现象？

82、为什么有时感到气往上冲？

83、练六字诀时口中生出许多甜水是什么原因，有什么作用？

84、为什么练功有时感到饿？

85、为什么有时练功感到某处气团聚集？

86、练功为什么出现各种幻觉？

87、练功后能做到想冷就冷，想热就热吗？是什么道理？

88、练养气功有时出现打嗝、矢气是怎么回事？

89、练鹤翔庄的人练六字诀又出现自发动作怎么办？

第三部分 养气功锻炼典型

一、体弱多病者练养气功……………（127）

二、肝病人练养气功……………（139）

三、高血压病等心血管病人练养气功……………（144）

四、糖尿病人及脾胃病人练养气功……………（153）

五、肺气肿和皮肤病人练养气功·····	(157)
六、肾病人练养气功·····	(161)
七、疑难病人练养气功·····	(165)
八、眼病和耳聋病人练养气功·····	(171)
九、各地养气功学习班疗效统计·····	(177)
(一) 养气功在新疆结硕果	
(二) 湖北省第二期养气功学习班总结	
(三) 大连机床厂养气功医疗三周总结	
(四) 北京东城区体委养气功学习班疗效统计	
(五) 57303部队第一干休所养气功学习班总结	
(六) 渭南供电局养气功学习班疗效统计	
(七) 甘肃省庆阳地区干休所养气功学习一个月疗效统计	

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，阴多滞厌而甚积，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“卫气出于止”。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