



田宝山 主编

初学气功入门

人民军医出版社

R247.4

T35

103063

初学气功入门

CHUXUE QIGONG RUMEN

田宝山 编著

人民军医出版社

1995·北京

C0191048



(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

初学气功入门/田宝山编著. 北京:人民军医出版社,
1995. 12

ISBN 7-80020-565-7

I. 初… II. 田… III. 气功-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 03574 号

2076/06

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100812 电话:8222916)

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm1/32·印张:5.25·字数:111千字

1995年12月第1版 1995年12月(北京)第1次印刷

印数:1~11000 定价:8.50元

ISBN 7-80020-565-7/R·501

[科技新书目:360-216②]

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

养浩然之气
传健身之道

马礼堂

一九八七年六月五日

正确运用现代科学，研究、宣传、推广气功知识，为人类健康服务。

薛豫宛

一九九四年十一月十九日

内 容 提 要

为了更好地帮助初学气功者练好“养气功”，作者特将著名武术家、气功师、老中医马礼堂老师生前创编教授的“养气功”，结合自身练功体会和临床实践编写成册。本书切合实际，注重实用，融气功、中医、养生于一体。主要内容有：气功知识、练功方法、功德修养、练功效应与注意事项、练功防偏、点穴要法、中医理论与气功锻炼、“养气功”对常见疾病的治疗、人体经络概况和练功常用腧穴等。书中还介绍一些教功的经验体会。适于广大练习气功者及教功者阅读。

责任编辑 姚 磊

前 言

气功,在我国历史悠久,源远流长。是我国劳动人民创造的结晶。气功,是实践的科学,应用的科学,是中华民族灿烂的古代文明的一颗明珠,是有待开发的伟大宝库。气功之所以历万古而不衰,是因为它确实能治病疗疾,能使人强身健体,益寿延年。

著名武术家、气功师、老中医马礼堂老师生前创编传授的养气功,犹如盛开的牡丹,在气功百花园中独树一帜,深受人们的喜爱。所以,功法一问世,就迅速遍及海内外许多国家和地区。功法虽好,许多学者因不得要领而苦恼。为更好地帮助大家练好养气功,应全国广大气功爱好者的要求和《中国老年报》对我的期望,结合我的练功体会和临床实践,参考了一些古、今文献和资料,撰写了这本《初学气功入门》。

《初学气功入门》,重于实际,重于实用。集气功、中医、养生于一体。注重编写了气功知识、练功方法、功德修养、练功效应与注意事项、防偏纠偏、教功方法、中医理论与气功锻炼、常见病的治疗等。不但适用于养气功初学者,而且对初学不同功法者,也将有一定启示。因功法各异,道理归一,都以强身祛病为练功目的。同时,在编写《初学气功入门》时,注入了我的祝愿:愿天下人有一颗美的心灵,有一个健美的身体,去实现美好的未来。

《初学气功入门》的编写,始终得到了有关领导薛豫宛、孙

良贵、李逢春、李遂群、张坤玉、李耀灵、刘兰英，以及马栩周老师的极大关怀。李万兴老师、名老中医尚茂五先生，对本书“验方”等有关章节作了详阅和修改；李春生、张菊兰、贾梅仙、牛复菊、王炜、张新岚、张平超、张三喜、侯桂枝、陶孝明、孙金洲、刘付松、刘秀娥等同志，给予了多方面的支持。借此一并向各位领导、老师、同道和关心支持本书的同志，以及在编写中被采用的书刊资料的原作者表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，不当之处在所难免，恭请广大同道与读者批评指正。

编 者

一九九五年二月

目 录

第一章	气 功	(1)
第一节	气功的含义	(1)
第二节	气功的起源	(2)
第三节	气功的类别	(3)
第四节	气功锻炼的三大要素	(3)
第二章	养气功	(6)
第一节	养气功的基本概念	(6)
第二节	养气功的主要特点	(7)
第三节	养气功的实用价值	(8)
第三章	功法简介	(12)
第一节	六字诀	(12)
第二节	洗髓金经	(18)
第三节	太极功	(27)
第四节	八段锦	(29)
第四章	气功锻炼的基本方法	(30)
第一节	贵在坚持	(30)
第二节	把握要领	(31)
第三节	松静自然	(35)
第四节	辨证施功	(38)
第五节	修身养性	(39)
第五章	功德修养	(41)
第一节	陶冶性情	(41)

第二节	开阔胸怀	(42)
第三节	加强修养	(43)
第四节	一心奉公	(44)
第六章	练功效应与注意事项	(46)
第一节	练功效应	(46)
第二节	注意事项	(49)
第七章	健身锤的临床运用	(52)
第一节	健身锤的操作方法	(52)
第二节	循经点穴的适应证与禁忌证	(54)
第三节	循经点穴的原则与注意事项	(56)
第八章	中医理论在练功中的运用	(58)
第一节	阴阳、五行在养气功中的运用	(58)
第二节	藏象学说与养气功的治病机理	(64)
第三节	精、气、神与养气功锻炼	(74)
第四节	子午流注学说在养气功中的参考运用	(77)
第九章	常见疾病的临床治疗	(80)
第十章	教功方法与注意事项	(124)
第一节	教功的基本方法	(124)
第二节	教功注意事项	(127)
第十一章	十四经络与常用腧穴	(130)
第一节	经络	(130)
第二节	常用腧穴与主治	(134)
第十二章	练功防偏	(153)
第一节	练气功出偏的原因	(153)
第二节	防偏纠偏的方法	(155)

第一章 气 功

第一节 气功的含义

“气功”一词，古已有之。气功的“气”字，是一个哲学概念。古人认为气是宇宙万物生化化的根本。《黄帝内经·素问》说：“气始而化生，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变。”就是说，一切生物的化生、生长、繁衍、死亡都是气的作用。庄子说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”明朝张景岳指出：“生化之道，以气为本。天地万物，莫不由之。人之有生，全赖于气。”是说有了“气”才构成世界万物，才有人。一个人初生下来，就需要呼吸，需要“气”的供养。所以“气”是构成人体生命的源泉。人体脏腑功能的活动，全赖于气。在中医学里，气的名目繁多，有营气、卫气、宗气、元气、先天气、后天气、经络气、脏腑气、真气等。“气功”一词中的“气”字，主要指真气而言。《内经·灵枢》曰：“真气者，所受于天与谷气并而充身者也。”可见真气乃是先天之气与后天水谷精微及天空之气结合的产物。人体五脏六腑之气的产生，都源于元气。所以，医家养生以培育元气为强身之本。

气功的“功”字，是指功能、功夫。“达摩西来无一字，全凭心意用功夫”，道破了气功的关键就在于“心意”。气功就是根据人体生命的形成、生长的规律，在大脑的支配下，运用良好意念，通过调神、调身、调息，使先天的真气结合后天的宗气，

沿着一定路线有节律的充养全身。激化人的固有本能，强化机体内在活力，得到自我修复，使身心达到高度和谐的特殊的气功锻炼方法。

第二节 气功的起源

中华大地是气功的故乡，源远流长。漫漫五千载，悠悠七千年。

在原始时代，人生活在大自然里，为了生存，对付凶猛的野兽，就要行走、跑步、搏斗等。随着运动量的加大，呼吸加深、加长，体乏时伸个懒腰、打个呵欠、闭目安静一下，即感到精神轻松愉快；或腰背酸痛时对腰背轻轻拍打，会感到酸痛减轻或消除。这些都是人体自发本能的保护、调节、修整方法，也是一种气功的萌芽。随着历史的发展和人类的进化，逐渐形成了一种自觉锻炼的方法和手段，相继流传。

出土文物《行气玉佩铭》有气功专门论述，我国最早的医学著作《黄帝内经·上古天真论》中气功论述尤详。我国最古老的哲学巨著《易经》中就有伏羲氏“仰观天文，俯察地理，中通人事”之谈。它从哲学的高度，阐明了宇宙间万物生生化化的普遍规律，奠定了气功的理论基础，其中许多论述至今仍是气功的纲领。两千多年前《吕氏春秋·古乐》中也提到：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁闷而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”这些舞的动作，诸如飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅等被作为宣导之用，形成了气功的起源。发展到今天，已成为人们健康长寿锻炼的一种主要方法，也是祖国医学宝贵遗产。

第三节 气功的类别

据有关资料统计,我国气功有七千多种。有人把气功分为医、儒、释、道、武等五大派别。但从用途上看,气功可分为三种类型:即医疗气功,保健气功和武术气功。医疗保健气功,就是通常所说的气功,用于日常保健,预防和治疗各种慢性疾病;武术气功主要用于强筋骨、长力气,以练气和站桩功为主。

从形态上,气功可分为静功、动功两大类。静功多采用坐式、卧式和站式。如松静功、内养功、强化功、站桩功等。它是运用精神内守和调整呼吸等方法,调整人体气机,疏通经络,旺盛血行,以达到自我修复,祛病强身;动功,如六字诀功、太极功、太极拳、八段锦、保健按摩、华佗五禽戏、易筋经、新气功疗法、大雁功、禅密功、太极气功十八式等,是采用意和气相结合的各种肢体运动,以达到增强脏腑功能,使四肢百骸、全身筋肌得到滋养而健康。

俗语:“条条道路通北京”。气功功法虽然繁多,有四大要旨是共同的,即:运用意识,涵养道德,调整呼吸,引动形体。所以初练气功者,应根据自己的特点,选择适宜的功法进行习练,并在以后的练功过程中,不断总结,积极探索,以适应新的变化,去达到强身健体,益寿延年的目的。

第四节 气功锻炼的三大要素

中华气功,流派众多。每一流派又有许多的练功方法。但就练功要领而言,有一个共同的功法,就是练功的姿势(调身),呼吸(调息)、意念(调心)。练功的调心、调息、调身是练气

功的三大要素，也是各家功法的练功要领。

一、调心(意念)

是指大脑皮层的意念活动。练功时将日常生活中丰富多彩的思维逐渐放松下来，使大脑进入一种静、空、松的境界。这样可以放松肌体、消除疲劳，使气血调和、经络疏通，有利于自我调节生理机能。尤其是病人和初练气功者，更应注意克服焦虑和急躁，心平气和地、循序渐进地、持之以恒地进行锻炼。帮助入静的方法很多，如“意守法”、“数息法”、“默念法”等。如放松法，就是在大脑意识的支配下，使全身各个部位都放松，通常用的三线放松法，就是其中的一种。“意松法”配合默念字句，如高血压病人，易焦虑、紧张、兴奋，练功时可以默念“松”、“静”、“血压下降”、“松静好”等。通过默念美好字句，可帮助排除杂念，放松入静。

二、调息(呼吸)

是指在大脑皮层“意”的支配下，调整呼吸以调动人体内气，使之循经络路线运行。但呼吸的调整要按功法要求，顺其自然，切不可一味追求，以避免不良反应。练功呼吸法很多，通常用的有自然呼吸法、腹式呼吸法、深呼吸法、吐音呼吸法等。

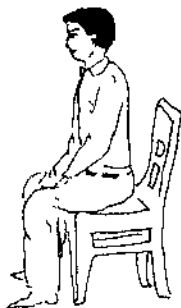
三、调身(姿势)

是指练功时的各种姿势。中医有“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则气散乱”之说。因此，调身是练功中要掌握的关键。通常用的练功基本姿势有卧式(分仰卧、侧卧两种)；坐式(分端坐式、自然盘腿坐式、单盘腿坐式、双盘腿坐式四种)；站式，通用的有自然站式和三圆站式两种；步行式。

练功姿势的选择,要根据病情和患者的体质灵活运用,以下几种姿势是最常用的。一般初学者先学习坐式、辅以卧式,因为坐、卧式易放松、入静。待有一定练功基础后,再采用站式,或站坐结合锻炼。



自然盘腿坐式



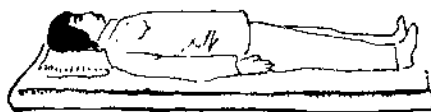
端坐式



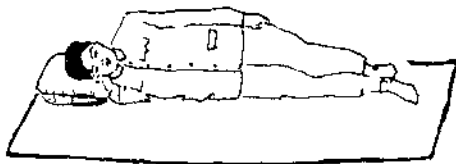
自然站式



三圆站式



卧功 仰卧式



卧功 侧卧式

第二章 养 气 功

第一节 养气功的基本概念

养气功属养生之道。历代史书均有记载。先秦时期《黄帝内经·素问》；杂家著作《吕氏春秋》；东汉时期《五禽戏》；中国道教最早的经典《太平经》；南北朝时期魏伯阳《参同契》；陶弘景《名医别录》、《导引养生图》；隋唐五代时期巢元方《诸病源候论》；孙思邈《备急千金要方》；张湛《养生要集》；翟平《养生术》、《养生传》；宋辽金元时期刘河间《摄生论》；张紫阳《悟真篇》；明清时期王履《养生四要》；李时珍《奇经八脉》等均有不同的养生论述。道家讲养生，以修心练性为主，养生的目的不在于长生不老，而在于尽其天年，“葆性全真”之目的；医家养生，以祛病健身，延年益寿为目标；养生家则重于怡养天年，医家、养生家均以“贵生”、“全形”为主旨；儒家讲养生，以“存心养性”为主，主张正心诚意，养浩然之气，以求豁然贯通；儒家养生，以“明心见性”为主，目的在于“断惑证真”。儒、释、道、医诸家法虽不相同，其理归一，皆不外乎调息、调身、调心之方法。学道者多如牛毛，得道者稀如麟角，甚至欺世盗名误人误己，故弄玄虚使人不解。著名气功大师、武术家、老中医马礼堂三十年代初遇良师普照老人传与他《六字诀养生法》和《洗髓内经》。他在几十年行医、习武中，旁收博采，整理出一套今天流传的养气功法。

养气功原由八套功法组成。马老故后，他的女儿马栩周又整理出版了《中老年保健功》。目前为止，马礼堂养气功共由九套功法组成。六字诀、洗髓金经、太极功列入养气功的基本功法，行功、站功、坐功、卧功、循经按摩、中老年保健功列为辅助功法。六字诀主要用来调整五脏六腑之阴阳、达到扶正祛邪、旺盛血行、疏经通络；洗髓金经，用来活动关节，驱赶骨缝、筋肌、经络之祟邪；太极功可炼精化气，强健身心。其它几套功法，可因人因病辨证习炼。养气功由于功法严谨，科学性强，易学好炼，不出偏差，疗效显著，老幼皆宜。曾被誉为“熔儒释道于一炉，开当代气功之正宗”。适合不同年龄、不同疾病患者习炼。

第二节 养气功的主要特点

一、功法科学

养气功，是以中医学理论为指导，以《经络论》、《气化论》为依据，以培育人体元气为宗旨。运用“天地一体”、“五脏一体”、“天人相应”的理论，根据阴阳、五行学说，大自然之变化，编制的一套具有鲜明科学性的功法。通过锻炼，可使人体阴阳调和、经络畅通、气顺血活、入的生理变化与气候变化相适应，增强体质、祛病延年。

二、针对性强

养气功有动有静。可以根据不同人、不同病情，从多套功法中选择适合个人的功法锻炼。如为了治病可选练“六字诀”，而“六字诀”又能取站、坐、卧、行练习，还能针对疾病单练1~