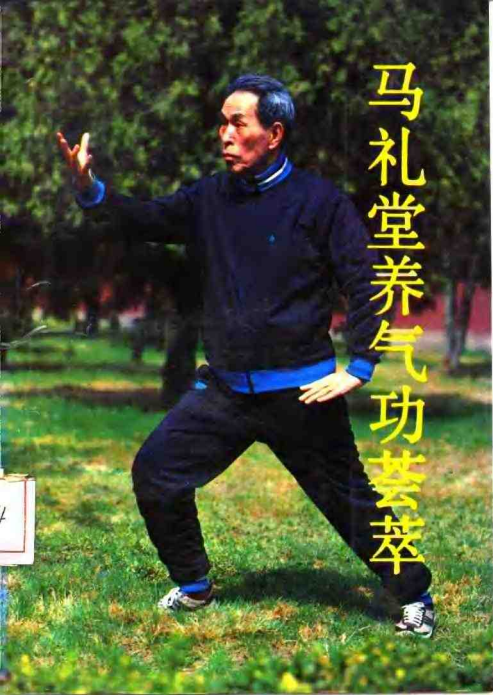


马礼堂养气功荟萃



样 本 库

马礼堂养气功荟萃

马礼堂

湖南科学技术出版社

马礼堂 著

1174471

马礼堂养气功荟萃

马礼堂 著

责任编辑：戴湘辉

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷厂印刷

1988年5月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.5 插页：4 字数：213,000

印数：(精) 1—3,400 (平) 1—35,300

(精装) $\frac{\text{ISBN } 7-5357-0373-9}{\text{G} \cdot 17}$ 定价：4.80元

(平装) $\frac{\text{ISBN } 7-5357-0374-7}{\text{G} \cdot 18}$ 定价：3.75元

熱心為人民服務

一九五七年我在萬壽山萬子所療養時馬北堂同志就曾為我治病
他的精湛醫術給我留下了很深的印象不料十年浩劫中他也受盡艱辛政
策落實延宕后他已年過八旬仍不辭勞苦日夜奔波毫無怨言地為老同志
保健教養氣功這種熱心為人民服務的精神實堪贊佩特書以誌其功

毛象漢題

甲子五月

皆明筆

好學近乎智
力行近乎仁
知恥近乎勇

禮堂
席卿

賢伉儷
屬書

一九八三年梁淑溟

針灸通神

丁亥赴陝作義
 楊軍之表信范君特由
 晉地寄來法及付先生醫丁亥
 之榮教並送及富餘
 代為書之 家槐

余素患腦病多年
 醫求治法終未獲效經周
 總理南漢宏介紹全國
 之國醫才醫顧同馬禮
 聖大夫針治兩月而痊
 濟馬六針之功特為卷
 中

傳作義題照

約夜不臥枕戈舞研使飯可操操
於牙保健手振也事平法也事趣多
於事及の事代五ふ事同作地之事お達又事未ふ事
於事及字の事也

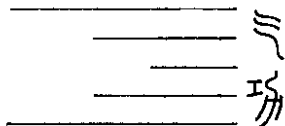
元弘五年四月 許三氏字香然

當事躍ふ事行節事過也雖諸事教得
所事以事の事何事極事知事天事如
廣武事知事極氣事關事之事於事達事新
力保事關事新事人事平事成事事事

和贈東坊師老友島神堂

羅壽公三年二月

前 言



养气功是我们祖先总结出来的养生大道，散见于经史子集中，没有人系统地将它整理出来。

孔子祖述尧舜，宪章文武，以化私为公，诚意正心，修己利人之道，树后世之楷模。

老庄讲玄虚无为之理为道教之宗。后人演绎之，左道旁门有数千种，巫医治病，术士炼丹，涉及迷信，怪力乱神为医林所不齿。

我幼年学道，静坐而病祛身强，深慕道家服气炼丹术。30年代晤普照老人，始知养气功为养生之真谛。证诸古籍，历代圣哲都以养气为真。与通教寺悟彻大法师同师普照老人，更进一步认识佛门之“止观”、“设想”与大学之“知止”、“虑”、“得”法相同；而言性、言仁又与空、假无异。所以我专心致力于养气功之修养，熔儒、道、释于一炉而冶之。八年抗战，戎马倥偬，解放战争四年，南北奔走，几次监禁，九死一生，而无害于身心之健康，气节凛然，无愧于祖宗后代，十六字之心传，拳拳服膺，朝夕省察。

浩劫归来，本拟闭门思过，修身养性，遂隐居大连，但为老战友发现，不得已再整鞍马，重上征途，全国各地教功治病。许多受益者将养气功印制成册，湖北科技出版社、人民体育出版社先后印发，但限于时间，未加详察，错讹难免，诚恐贻误后人，今应广大气功爱好者之命，特将个人几十年之揣摩实践及诸同学多年习练的切身体会，特别是近年来研究的新成

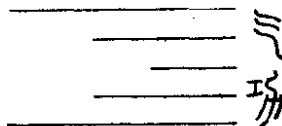
果整理成册，定名为《马礼堂养气功荟萃》。

一切事物都是在实践中不断发展的，养气功也在实践、认识、再实践、再认识的过程中逐步提高。在养气功的实践研究过程中，牛席卿、孟霁雪花费了大量心血，提出许多改进意见，并协助我完成了本书编写工作。薛志美参加了经络图解部分的工作；张志、李正位、王锦秀、张宝善抄写誊清了部分书稿，在此一并致谢。

马礼堂

一九八七年夏于北京

目 录



前言	(1)
第一章 概论	(1)
第一节 养气功道统渊源	(1)
第二节 养气功的特点	(7)
第三节 养气功治病机理	(9)
一 对肝脏病之治疗	(9)
二 对心脏病之治疗	(11)
三 对脾胃病之治疗	(14)
四 对肺脏病之治疗	(15)
五 对肾脏病之治疗	(17)
六 对其他疾病之治疗	(19)
第二章 养气功基本功法	(20)
第一节 六字诀养生法	(20)
一 概述	(20)
二 功法	(23)
三 穴位注解	(47)
第二节 坐卧式六字诀	(52)
第三节 洗髓金经	(60)
一 概述	(60)
二 功法	(61)

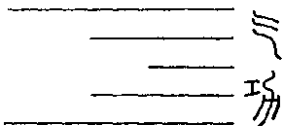
第四节	太极功·····	(90)
一	概述·····	(90)
二	功法·····	(91)
第三章	养气功辅助功法·····	(125)
第一节	行功·····	(125)
一	概述·····	(125)
二	功法·····	(125)
第二节	站功·····	(137)
一	概述·····	(137)
二	自然桩·····	(138)
三	乾坤桩·····	(139)
四	三体式·····	(140)
五	内外兼修的站桩八式·····	(144)
第三节	坐功·····	(154)
一	静坐·····	(154)
二	动静兼修之坐功·····	(157)
第四节	卧功·····	(177)
一	概述·····	(177)
二	静卧·····	(178)
三	动静兼修之卧功·····	(180)
第五节	循经按摩·····	(193)
一	概述·····	(193)
二	小循环·····	(193)
三	大循环·····	(193)

第四章 经络循行图解	(196)
第一节 概述	(196)
第二节 十二正经	(201)
一 手太阴肺经	(201)
二 手阳明大肠经	(204)
三 足阳明胃经	(207)
四 足太阴脾经	(212)
五 手少阴心经	(216)
六 手太阳小肠经	(220)
七 足太阳膀胱经	(224)
八 足少阴肾经	(230)
九 手厥阴心包经	(235)
十 手少阳三焦经	(238)
十一 足少阳胆经	(244)
十二 足厥阴肝经	(249)
第三节 奇经八脉	(255)
一 督脉	(255)
二 任脉	(259)
三 冲脉	(263)
四 带脉	(266)
五 阳跷脉	(268)
六 阴跷脉	(270)
七 阳维脉 阴维脉	(273)
八 八脉治病歌	(278)
九 五输穴治病	(279)
第四节 特定穴位	(287)

编后记	(292)
-----------	-------

第一章

概 论



第一节 养气功道统渊源

养气功是养生之道，散见于中国的经史子集中，几千年来一脉相承，辉煌灿烂。

儒曰：“精一执中”；道曰：“抱一守中”。东汉时代传入中国的佛教，以“坐禅”、“止观”、“由假入空”、“明心见性”为依归，法虽不同，其理则一。所以孔子告诉曾子：“吾道一以贯之”。老子道德经云：“圣人抱一，以为天下式”。又云：“昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞，其致之一也”。庄子庚桑楚篇引“老子曰，卫生之经，能抱一乎，能勿失乎。”列子天瑞篇“其在婴儿，志专气一，和之至也，物不伤焉，德莫加焉，其在少壮，则血气飘溢，欲虑充起，物所攻焉，德莫衰焉。”鬼谷子阴符篇云：“道者，天地之始，一其纪也”。

道家解释这个“一”字，语多隐晦，一般人不易领会。高子遗书曰：“静坐唯有口诀，收拾全副精神，只在‘一’处‘主一’二字最尽。一者功夫”。曾子解释一字，为忠恕之道。意思是说，待人处事要一本忠诚，尽心竭力干本职工作；朋友求我办事，要认真帮忙，不敷衍塞责，这就是忠；“恕”，是能原谅人，对人不求全责备，己所不欲勿施于人，多替别人着想，少为自己打算。这是孔子教人处事为人之方，也就是儒家修养之道。孔子一生，祖述尧舜，宪章文武。尧舜十六字之心传：“人

心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”，这种化私为公的思想，才能培养出中和之气参赞天地之化育。

箕子洪範九畴，与文王周易极生克制化之机理，与阴阳消长、动静相生之变通，具体说明对立统一原理与进步发展之形势。养生者能掌握其动静之机，则可以强健身心，推迟衰老进程。故黄帝内经云：“其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。”

孔子讲中庸之道，不偏不倚，始于诚意正心，终于无声无臭。

孟子讲养浩然之气：“配义与道，无是馁也。”、“气以直养而无害”、“是集义所生也，非义袭而取之也。行有不谦于心，则馁矣”、“志一则动气，气一则动志也”、“持其志，勿暴其气”、“夫志气之帅也，气体之充也。”这些名言都是养气养生之重要诫命。这与老子、庄子之修养也基本相同。

老子道德经第二十五章云：“有物混成，先天地生，寂合寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”河上公注：“……道为天地之始，万物之母，天地万物皆从此中生，故为母。”

庄子大宗师篇：“夫道，有情有信，无为无形，可传而不可授，可得而不可见。”

儒家讲执中，讲定静。老子道德经曰：“多言数穷，不如守中。”庄子养生篇曰：“缘督以为经，可以保身，可以全生。”在宥篇曰：“无视无听，抱神以静，形将自正，必清必静，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。”“虚极静笃，而用之不竭，故虚而不屈。”“慎汝内，闭汝外，多知多败。”多言论，久寻思，全身疲劳，心不得安，故多言数穷。道家所谓守中，是说：天根在两目之间，修定者，端身正坐，存念于此，久之自沉至地

根，是谓以汞投铅。地根，在两阴之间，复存念于此，久又自升至天根，是谓取坎填离。如是精修熟练，自能交媾中央，即倏忽相迁于浑沌之处。所谓：“乾坤交媾罢，一点落黄庭”是也。于此存念，是谓“守中”。黄庭是道家之术语：黄者中央之色也。庭者四方之中也。脑中、心中、脾中，谓之黄庭。

宋儒周、程、朱、邵以及苏东坡父子，养生之道，都以静坐为主，延孔孟之心传尽性知命。明代王阳明讲致良知，以及黄梨洲、顾亭林、颜习斋、李恕谷诸先生，其造诣不同，各有心得，升堂入室，未可厚非。

稽诸古籍，圣哲贤王其得道全真者，不致力于修炼之法术，而注意于视、听、言、动于平素之修养。古书记载尧帝在位时，茅屋土阶，不以天下为私产传给儿子，而让给大舜。他以为儿子丹米能言善辩不以忠信为主。大舜在烈风雷雨之中入山林工作，“烈风雷雨弗迷”；大禹治水三过家门不入，“恶衣服菲饮食”，这些人都有公而忘私，不讲个人享受，而关心人民饥苦的高尚品德，在日常生活中的表现，就是养气功的平素修养。炼丹修道者讲“百日筑基”，孟子讲养浩然之气，必须学大舜“鸡鸣而起，孳孳为善”，以真理正义、道德行为作标的，几十年如一日，才能产生出正气来，发挥其至大至刚之用。

处世为人若以我字当头，就会争名夺利，专为个人享受打算。在位则枉法循私，在下则损人利己，搞阴谋诡计，结党营私，背地说人坏话，造谣惑众，当面则阿谀奉承，维恭维谨，口蜜腹剑。这样的人决不会养出浩然正气来，也就难收强身心之效果。所以孟子说：“气以直养而无害。”

孔子教人以大学之道，首言：明德、新民、止于至善，是继承尧舜十六字之心传，深知“道心惟微”。一个人的天良容易为人欲之私所侵扰，世俗之事所牵扯，就好象明镜为灰尘蒙蔽

一样，失去了固有的光明，所以孔子特别提出“在明明德”。宋儒注解：明德者，人之所得乎天而虚灵不昧，以具众理而应万事者也。但为气秉所拘，物欲所蔽，则有时而昏；然其本体之明，则有未尝息者。故学者当因其所发而遂明之，以复其初也。这正如释家所云：“身是菩提树，心为明镜台，时时勤拂拭，不教有尘埃。”

孔子进一步谈到进修的步骤：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”同时，他因材施教，根据学生的不同程度，提出了不同的修养科目。他告诉颜回“克己复礼。”又叮嘱他：“非礼毋视，非礼毋听，非礼毋言，非礼毋动。”平素里在视听言动各方面下功夫，才养成他“有若无，实若虚，犯而不校”、“用之则存，舍之则芷”安贫乐道的高尚品德。他告诉子路：“修己以敬”。子路当时理解不够，孔子又引深到“修己以安百姓，尧舜其犹病诸”！这说明修身养性，是以诚敬为主。诚意正心是敬的内涵，所以子路问仁，孔子也告诉他：“言忠信，行笃敬。”称郑国大夫子产有君子之道四，也以敬字为首。称齐国宰相晏平仲善于人交，久而敬之。

孔子还告诉学生：“君子喻于义，小人喻于利”、“君子坦荡荡，小人常戚戚。”君子是行正道的好人，做事为人，仰不愧于天，俯不愧于人，胸怀坦荡，理得心安；专谋利禄的小人，未得患得，既得患失，心中总不平安。历史上每个时代，炎黄子孙都会出现一些舍生取义，杀身成仁，可歌可泣的事迹，文天祥的正气歌，岳武穆的满江红，蔺相如之完璧归赵，申包胥之哭秦庭，不胜枚举。小人则唯利是图，卖国卖友，杀妻烹子，只要对个人有利，则无所不为，这种人是既修不成身，也养不成性的。

孔子说养生之道：天人和而为一。中庸第一篇首言天命之