

養氣功精華錄

養生功

47.44
13

样 本 库

养气功精华录

马礼堂 尚 济编著

尚 济执笔



人民体育出版社

1206543

责任编辑 昌 沧
封面题签
封面设计 王惟震
技术绘图 王 晖

养气功精华录

马礼堂 尚 济编著

尚 济执笔

人民体育出版社出版
北京顺义后沙峪印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

•

787×1092毫米 32开本 7印张 128千字
1991年11月第1版 1991年11月第1次印刷
印数：1—11,000册

•

ISBN 7-5009-0701-X/G·670 定价：3.40元

前 言

本书是已故著名气功家马礼堂先生在担任中国文化书院养气功与养生武术研究所导师及所长时期，与其弟子尚济教授共同编著的。马先生还擅长武术与中医。他融气功、武术和中医于一炉，颇有造诣。书中第一部分“养气功与中国传统文化”是根据马先生多年来在各地讲学的内容，以及为弟子开设专题讲座的讲稿整理的；第二部分“养气功与现代科学”系由尚济教授主编的，其中“养气功与现代生物学”等部分，由刘光陆医师执笔；第三部分“养气功功理与功法”是由尚济教授根据马先生晚年在各地传授养气功时的讲话及其本人数十年来习练和传授养气功的切身体会而撰写的。全书在马先生指导下由尚济教授总执笔，马先生生前作了最后审定。

马先生生前，曾多次到各地讲授养气功，也印发和出版过一些教材。但那些教材大都以初学养气功者为对象而编写的，偏重于功法，对功理的阐述比较简略。本书则对养气功作了比较全面、科学的阐述，功理与功法相并重，理论与实践相结合，较系统、深透，且富于学术性。对练养气功有素者，或爱好养气功而想进一步结通透之果、达到“从心所欲不逾矩”的境界者，能起到很好的指导作用。对气功研究者以及学练其他功法的爱好者，也是颇有参考价值的。

——编 者

目 录

前 言

第一章 总 论	(1)
第二章 养气功与中国传统文化	(10)
第一节 养气功与儒家	(13)
第二节 养气功与中医	(21)
第三节 养气功与道家	(29)
第四节 养气功与《周易》	(42)
第五节 养气功与佛家	(65)
第六节 养气功与武术	(67)
第三章 养气功与现代科学	(75)
第一节 概述	(75)
第二节 养气功与心理学	(78)
第三节 养气功与现代生物学	(83)
第四节 养气功与现代物理学	(87)
第五节 养气功与系统科学	(95)
第四章 养气功功理与功法	(105)
第一节 概述	(105)
第二节 六字诀	(115)
第三节 洗髓金经	(148)
第四节 太极功功理	(176)

第一章 总 论

《气功》作为通过自我锻炼而达到祛病、健身、延年养生之目的的一种方法，在我国有悠久的历史。《吕氏春秋·古乐篇》中记载：“昔陶唐之始，阴多滞厌而甚积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”显然，这里所说的“舞”，是采用身体活动的方法来祛病健身。《尚书·大禹谟》中记载着尧、舜、禹、汤一脉相传的几句名言：“人心惟危，道心惟微，唯精唯一，允执厥中。”后人称之为“十六字真言”。这几句话既是治国兴邦之道，也是用以修身的圣人心法。其后，诸子百家，吐纳导引，定静养生，有关气功治病强身之论述，触目皆是。虽然发展繁衍曲折，仍显示着气功是祖国的宝藏，是文明古国用以强种健国之宝物。

“气功”之由来虽甚久，但气功二字在祖国经典中并不多见。直到晋朝许逊著《宗教净明录》，其中有《气功阐微》一章，才提到气功二字，并对气功进行了一些论述。其后袭用了这个词，也叫内功。在各派武术经典著作中，时有出现。到清代末年出版的《元和篇》中载有《气功补辑》一章；1934年杭州祥林医院出版的《肺癆病特殊疗法——气功疗法》一书，才明确地提出了“气功疗法”的概念。建国初

期，刘贵珍先生著书立说，采用了气功一词，以后人们就广泛应用起来了。

新中国成立以后，人民生活逐步得到改善，延年养生成为了广大人民群众的一致要求，男女老幼，成群结队都在学、练气功。近几年来人们将气功搬上科研舞台，作为“人体科学”进行研究，因之原来潜藏保密的一些气功师，思想转变，愿向社会献宝，遂使传播并运用气功健身治病如雨后春笋，遍地萌发。宣传气功的篇章汗牛充栋。应该指出，气功不是“技术”，也不是一种“学识”，而是与个人性命攸关的修身养生之道，通过个人身体力行努力迈进，才能有所收获。古人之所谓“悟道”、“得道”，都是在觉境之中。宋代思想家朱熹注《大学》云：“至于用力之久，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。”我们练气功，必须在明师指导下进行，以防出偏。更勿陷入迷信圈子中，以假乱真，进入玄虚之境。

我们练气功的目的，应以防病治病、强身健脑、陶冶性情、涵养道德为主要目的，为此，我们首先就应该弄清什么是气功？

在没有给气功下定义之先，我们应该先了解什么是气？气，有广泛的含义：它可以代表气态物质，如臭气、煤气、乌烟瘴气……；它可以代表人的呼吸，如吸气、喘气……；它可以代表情绪，如朝气、暮气、和气、丧气……；它可以代表功能，如胃气、心气、肝气……；它可以代表信息感受，如有气感、得气……等。气功之气，指的是人作为生命体的那一点“生机”，即所谓的“真气”。古人为区别于一般之气，特把气功之气写作“炁”。炁即表示“真气”。

“炁”是中国哲学上的一个概念。古人认为宇宙“由炁

而形成”，“混沌未分”的元“炁”名曰太极；从元气而生出阴、阳二气，成为宇宙间万物生化之源。“炁”作为宇宙的物质本质，与天地万物不可分割。因此，“炁”也是人的生命之根本，是人体生命活动的原动力。《庄子·知北游》中说“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死”。《道德经》河上公章句云：“道为天地之始，万物之母……，天地万物皆从此中生。”这里的“道”，指的就是“炁”。《黄帝内经·阴阳别论》有“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。这里的阴阳、道，指的都是“炁”。明代张景岳指出：“生化之道，以炁为本。……人之有生，全赖此炁。”那么，炁到底是一种什么东西呢？古人的认识是“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。意思是：真气是由儿部分组成的：一是先天之气，即父母交媾，父精母血之所化，也可以理解为遗传信息；二是大自然的氧气，或者说呼吸之气；三是水谷精微之气，即饮食得来的水谷之精华。从生理学角度来解释：人体由许多细胞组成，每个细胞都进行着正常的新陈代谢，而气体交换则是新陈代谢的必要条件。先天之气和后天之气相结合，在人体内按一定的路线运行，周流不息，营养、濡润着脏腑，四肢百骸，毛发皮肤。

近几年来，科学工作者对人的“炁”作了多方面的研究和测试，研究了气的内效应、外气的生物效应和外气的物理效应等。证实了气是客观存在的，是物质的，并具有一定能量。气的最本质的东西是某种特定的信息，气的信息受主体意念活动的控制，从人体生命到最简单的生物以至非生命体，存在着某种共同的基本信息。从气功锻炼所引起的生理参数变化，可知气功对于脑电活动的有序化，中枢神经活动

的改善，强化免疫功能，延缓人体衰老，等等，都有积极意义。

生物学研究证明：在人体内，细胞是生命有机体的基本单元，细胞本身的活动变化，主要决定于它内部“生物电子”的变化。生物电子的运动规律是：电子沿一定轨道绕原子核运动。这一点和其他无生命物质的电子运动相同，但它又是整个有机生命体的组成部分，要受单元细胞乃至整个生命体的调节控制。它能保持单元以至整体的相对平衡，并以生命体为主，在体内相对平衡地运动和变化着。生物电子在生命体内运动的路径，与中医所说的经络，大致相符，在经络的全程，都存在着低抗阻特性。当人体某部分组织内的生物电子运动规律受到干扰或被破坏时，则相应的经络运动受阻或不甚畅通，抗阻增大，导电量减弱，人就生病。所以“真气”在体内的正常运行，乃是保证人体健康的重要条件。由此，我们可以得出初步结论：“气”是在人体内运行着的能量流，是特定信息在体内的传导，是维持人体生命的源泉。内气在人体内运行通畅与否，直接影响各脏器间的协调工作。

内气运行对人的意念是有趋向性的，意之所注，则真气从之。所以，我们可以通过调节精神活动，运用意识，增强精神对形体的控制能力，促使体内能量与信息的特定结合，协助体内的生物电子运动趋于平衡，以达到中医所称的“阴平阳秘，精神乃治”的状态，从而使人体实现内部功能协调和对周围环境的适应能力。

现在我们可以给气功下一个比较科学的定义了：“气功是以调节精神活动为主的自我锻炼，增强自我精神控制形体的能力，以实现人体内环境的平衡，和内环境与外环境间的

动态平衡。”

气功之关键在于“心意”二字。心，是思维器官；意，是思维活动。故气功之本在于以精神意识驾驭自身的形体。明代徐春甫著《古今医统大全》中说：“养生之道，莫大乎存想。”经过长期有意识的锻炼，可使意念活动与不受意念支配的内脏活动建立起联系来。对精神意识锻炼之法，全在于放松入静。王重阳说过：“静为道之本，静为动之体。若能动静俱静，则道可有成。”《慧命经》云：“身如槁木，心似寒灰，以灵光为用，并性命而同宫，是谓道之首也。”精神驾驭形体是通过内气来实现的，内气微弱，便一切都谈不上。金代有一个气功家，是王重阳的弟子，名叫马丹阳的说得好：“学道者无他务，养气而已。心液下降，肾气上升于脾，元气氤氲不散，则丹聚也。”可见练气功的重要一环，在于“养气”，这也就是我们把气功锻炼叫做“养气功”的理由。老子云：“气功之道贵啬。”所以我们着重培养真气，以己之气，攻己之疾，而不主张内气外放。通过锻炼，培养练功者本人自身真气，用以改善血液循环，补养内脏，使之活动机能旺盛，健强身心，修残补缺，防病治病，返老还童。这也就是祖国医学中常说的“正气内存，邪不可干”。

古人也称气功为“道”。祖国有关经典著作中所说的“道”有很多指的是养生之道，也就是气功。古人对于学练气功，首先应重视精神意识的修养与对内气的培育。在我国历史上，诸子百家，儒、道、释、医，由于环境不同，修炼方法各异，就产生了不同的气功派别和种种说法。比如，儒家讲“存心养性”；道家讲“修心炼性”；释家讲：“明心见性”，等等，指的都是对精神意识之修养，殊途同归，都离

不开致虚守静，凝神入定。儒讲“一贯”，道讲“抱一”、“得一”，释讲“空中”、“归一”，等等，指的都是培育内气。一，即精一之气，或混元一气。如《道德经》云“载营魄抱一，能无离乎”，“是以圣人抱一，为天下式”。

《鬼谷子·阴符篇》云“道者，天地之始，一其纪也”。

《列子·天瑞篇》云“气专致一，和之至也”。孔子也说过“吾道一以贯之”。而养气之方，不外乎虚极、静笃，抱元、守一，阴阳转化，坎离交媾之术。若“伏气念诀，顷刻开关，忽笑忽啼，四肢摇战，见者骇其疯狂，而彼方诩为神术……”（以上见尹真人《性命圭旨序》），早已被古人斥之为“左道旁门”，算不得是什么气功。在《黄帝内经》上

开宗明义第一章《上古天真论》中早已明确指出：“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。”马蒔注：“道，大道也。天地万物之所同具也”；

“以此为道而修之于身，则谓之修养之道也”。又云：“术数所该甚广，如呼吸、按跷。《四气调神大论》：‘养生、养长、养收、养藏之道’；《生气通天论》：‘阴平阳秘’；《阴阳应象大论》：‘七损八益’；《灵枢本经》：‘长生久视、饮食起居之类皆是也’。”

古云：“天命之谓性，率性之谓道，道也者不可须臾离也，可离非道也。”《内经素问·旨归》云：“言非时世之异，乃人自失其道也。”自失其道，违背了养生的规律，便必然地受到规律的惩罚。

孟子在《公孙丑》一篇中，大声疾呼“吾善养吾浩然之气”，接着又说“配义与道，无是馁也。是集义所生者，非义袭而取之也……”。这就告诉了我们养生必先行义，修道

必先修德。所以练养气功者，必先涵养道德。

“大道曰生，天地同始”，“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德”；“道生之，德育之，物形之，势成之”（见《道德经》）。宇宙万物之生成、发展、变化；日月之运行；四时之迁递；人体生理规律如经气的阴升阳降、呼吸的吐浊纳清，人体生命和大自然环境变化之间的关系，等等，总称之为“天道”。在天道中，人所处的地位与其它一切物质相同，也是宇宙间物质的一种，并不占有特殊的地位。一切按天道活动的人，名曰天人，真人或自然人。在现实社会中，与原始状况比较，环境发生了变化，人的精神意识及一切思想状况，也发生了重大变化，产生了现代社会的人际关系，也产生了人与其它物质间的特殊关系。这些关系，可姑且名之曰“人道”。人们必须按照这些关系去处理一切事务，也就是说进入了“世俗”的圈子之中。这些人可名之曰“俗人”或“社会人”。人类社会从上古原始状态发展到目前的现实状态，也是天道运行的必然规律，所以人道服从于天道。修道之根本，亦即养生大道之根本无它，乃是使人从“人道”中的社会人，通过一定的修养锻炼，抛弃一切世俗贪求之心，增长诚实、质朴、直率、公正等天真无邪之心，克服“人心”，培养“道心”，转化成“自然人”。这就是“后天返先天”的真实涵义。我们生长在现实的人道社会中，妄想扭转这个社会使之恢复原始的天道状态，是不可能的，这种想法本身就是违反天道的。重要的是要能够在这熙熙攘攘的社会之中不忘天道。既要能与世俗之人同光、共生以适应人道，又能于灵台之上一片灵光不灭，保存我原始的“天道”之心。要能够随时随地常明自己之明德，人心不起，道心常存，专以致柔，宛如婴儿，执其中，守其一，

时时修心，处处修心，时时可以修心，处处可以修心。更不可急于求成，一味追求，则反而背离“天道”。能如是，则距离“真人”日近一日了。

日前，国内气功流派甚多，孰优孰劣，不能随便下结论。不论何种功法，只要有三个以上的人学习，就有研究的价值。不可以学习的人数多少、历史的长短，作为衡量功法优劣的标准。百花齐放，实践是检验真理的唯一标准。好、坏要通过群众实践来作出鉴定。在前者也许在后，在后者也许在前，决不可是己非人，夜郎自大。更不要舍本逐末，哗众取宠。我们应根据生理、病理进行科学研究，看哪种功法适合于哪种疾病，哪种功法对哪种病收效较佳。不可有先入为主的成见，固步自封，不求长进。孔子谈治学的方法时说过：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”我们研究气功也应该这样。可以学多种功法，还要细审功法的来源与生理、病理的关系。要谨慎思考，看它是否合乎逻辑，切不可轻听妄信。有书可考，有实践证明（直接的或间接的）再下结论。通过审问和慎思两个关，再进行辨证：孰优、孰劣，哪种功法适合于自己的情况，然后下定决心，坚持修炼，不可见异思迁。

我们的祖先，给我们留下了丰富的气功遗产，这是我们祖国的巨大财富。在今天，我们谈到继承和发扬古代气功遗产的时候，应当立足于当代，在前人气功研究的基础上，敢于创新，以满足当今时代的需要。不可因循守旧，墨守成规。我们应该把养气功研究与人民需要联系起来，让养气功为广大的人民的健康服务。随着人类文明的发展和人民生活水平的提高，钱学森同志提出了建立“第四医学”的建议，即在医疗、保健、康复的基础上，进一步研究如何发挥人在正常工

作、学习和生活时的“最佳功能状态”，以提高人类生活素质。这将是医学上的又一次革命。在这一问题的研究与解决中，气功必将扮演极为重要的角色，为人类健康长寿作出更加宏伟的贡献。

第二章 养气功与中国传统文化

养气功是从中国古代传统的人体生命整体观出发，研究人体生命运动的规律，以及人体生、老、病、死与自然界、社会环境……等之间的内在联系，并运用这些规律和内在联系，通过特定的锻炼方法，使人体生命经常处于“自稳态”，人体机体各部分都能够进行良好的功能活动。

古人对人体生命运动有其独特的认识。

古人认为：人体生命是“神、气、形”的统一体。“神”，就是神机。关于神的来源在《内经·灵枢·平人绝谷》中指出：“五脏安定，血脉和，则精神乃居。故神者，水谷之精气也。”可见神也就是“真气”在体内活动的外在表现。人之神含于形体五脏，内外传使，游于一身，形病则神病，神病则形亦病。“气”，即真气。“所受于天，与谷气并而充身者也”。“形”，即肉体。内而五脏六腑，外而四肢百骸，通过十二经脉，十五络脉而构成一个整体。其中，神是生命活动的主宰；形是生命活动的基础；气是生命活动的枢纽。《淮南子·道原训》中说：“夫形者生之舍也，气者生之充也，神者生之制也。”《内经·素问集注》中说：“首四篇，论调精神气血。所生之来，谓之精，故首论精。两精相搏，谓之神。故次论神。气乃精水中之生阳，故后论

气。”把人体生命运动，归结为气的发生、壮大、衰亡过程，因而便有“神充则体壮，神衰则体弱，神去则身死”之说。所以，要神不外驰，神守于中，形全于外，身心皆合于道，肌肉若一。这就是“形与神俱”，“神形俱妙”的意义。

古人认为：人处于宇宙之中，和其它一切物质一样，是整个自然界的一部分。万物皆由天地交感而生，有天地而后有万物。《易传·序卦传》中云：“有天地，然后万物生焉。”《道德经》云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”《内经·素问》云：“天地合气，命之曰人。”《管子·内业》云：“人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”所以，人体生命运动是在天地万物生化的基础上而产生与进行的。宇宙为一大天地，人身是一小天地，二者之间有着极为密切的内在联系。人还是一个开放系统，人和天地万物之间，无时无地不在进行着物质交换、能量交换和信息交换。用古人的话来说，人与自然界联系的本质，全在于“道”和由道而生的“元气”。通过二者，人可作用于万物，万物亦可作用于人。天与人，是相通的。

古人认为：人体生命的一切活动，都是在一定的人类社会中进行，因此便有各种“人际关系”的影响。正常的生命运动不但有赖于生理上的“自稳态”，而且还有赖于某些心理上的“自稳态”。于是在养生方面便产生了一个涵养道德和谨致中和之气的问題。《内经·灵枢》中说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则邪僻不生，长生久视。”《列子·天瑞篇》云：“人自生至终，大化有四：婴孩也，少壮也，老耄也，

死亡也。其在婴孩，气专致一，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，德故衰焉。其在老耄，则欲虑柔焉，体将休焉，物莫先焉。虽未及婴孩之全，方在少壮间矣。其在死亡也，则之于息焉，反其极矣。”可见，欲修道，必先能去忧、乐、喜、怒、欲、利。要能“洁其宫”、“开其门”（见《管子·心术》），要能“虚极静笃，涤除玄览”（见《道德经》）。孔子主张“毋意、毋必、毋固、毋我”。孟子则主张“中庸之道”。这些主张的本身，就是养气功的高层次功法。

古人认识事物的方法是“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之纹与地之宜，近取诸身，远取诸物”（见《易传·系辞传》）。那么，通过养气功高级阶段的锻炼，观察“内景”，体察到人体内气运行的现象，从而认识自身生命运动的规律，以及自身生命运动和天地万物的关系，认识到那个“恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精”的“道”，而且体察到“其精甚真，其中有信”，这说明通过气功锻炼，是古人认识世界的重要途径之一。所以，气功对文明的创造与发展，对思维方法，对世界观的建立，都有着千丝万缕的关系。

由此可知，养气功是中国传统文化的重要组成部分。通过对中国传统文化的研究，我们了解到养气功的形成和发展；反过来，通过对养气功的进一步研究，使我们对中国传统文化获得了更为深刻的新的认识。在未来的科学革命、医学革命和人类文明的飞跃发展中，养气功必将发挥甚为重要的作用。