

治病·健身·益寿



7.4

山西高校联合出版社

养气功学习与治疗

张保玉 编著

(晋)新登字8号

养气功学习与治疗

张保玉 编著

山西高校联合出版社出版发行 (太原南内环街31号)

山西新华印刷厂一分厂印刷

开本787×1092 1/32 印张: 7.75 字数: 170千字

1992年6月第1版 1992年6月太原第1次印刷

印数: 1—4000册

ISBN 7—81032—165—x

R·5

定价: 3.90元

序 言

气功是我国劳动人民在长期的生活实践中创造出来的一种防病治病、锻炼身体的独特方法，它的功法有百余种之多，各有各的作用和特点。马礼堂养气功则是以养气为主，提倡养练结合，动静兼修，适应于不同年龄不同病情的人学练。

马礼堂先生是我的老朋友，是全国著名的中医师、武术家，更是驰名中外的气功专家。他文武双全，德艺兼臻，为祖国的医学体育事业作出了卓越的贡献。保玉是我的学生，在山西大学体育系毕业后一直留校任教。他跟马礼堂先生多次进修气功，深得真传。近几年来，经常在校内外讲授马礼堂养气功，成绩显著，反映良好，许多人在他的精心指导下，治好了不少疑难病、慢性病。他依据马先生的传授和他教功练功的实践体会，系统而又深入浅出地写成这本书，使初学者和自学者学有门径，能迅速准确地掌握养气功法。本书既适应于离退休人员、病残人员防病治病锻炼之用，也可作为各类学校体育课和保健课的教材使用，为通过练习气功来治病健身者作出有益的贡献。是为序。

山西大学体育系九十岁教授

陈盛甫

1992年3月

前 言

在1986年国家教委组织的“全国武术助教进修班”学习的时候，我首次聆听了马老讲授的养气功法，开始对养气功产生了浓厚的兴趣。1987年参加了全国养气功学习班，进修了初级班和高级班的课程。1988年又参加了全国养气功辅导员学习班。多次跟随马老学习，使我从理论到实践对养气功有了较深刻的认识，认为养气功理论依据充分，简而易学，适合在大学里推广。从1987年至今，我每年都为校内教工、学生举办学习班，还利用业余时间将养气功推向社会。1988年经学校同意将“六字诀”列入体育课教学大纲。在教学和推广的过程中，我接触了许多学习养气功的人，他们都认为本功法虽有《养气功》、《养气功健身法》、《养气功问答与实践》、《养气功荟萃》等著作，中央电视台还举办了《马礼堂养气功》电视讲座，但是，这些著作则着重以介绍功法为主，在学习方法上、实际应用上和理论方面缺乏浅显而系统的介绍，对于初学者和自学者来说，难于掌握要领。为了配合教学，迅速而准确地普及这套功法，我将多年跟随马先生学功的心得体会和教学实践经验，按照教学常规编写了数种试用教材，并在学校多次反复使用。此书就是根据这些试用教材编写而成的。

本书主要讲授马礼堂先生所传授的六字诀、洗髓金经、太极功三套功法。并侧重介绍这几套功法的学习方法、练习步骤、要点提示、注意事项、经络配合、对症练功、气功问

答、功德修养、日常生活的配合、六字诀与天人相应、练功时的身体反应和解决的方法等等。该书本着学以致用，理论与实践相结合的原则，由功法到功理再到实践应用，实事求是地反映养气功的作用，不讲迷信，不务玄虚重实效。使练功者易于学会功法，懂得功理，掌握要领，得到良好的治病健身效果。因此，本书既可作大、中、小学的体育课或保健课的教材，又可作离退休人员和疗养人员自学参考资料，从事气功疗法的医务工作者也可临床应用。

在编写过程中，得到了省社科院王守贤同志的大力协助，他就书稿的编写方法、指导思想，提出了许多宝贵意见，并对部分章节进行了多次的修改和补充，为书稿的进一步完善奠定了坚实的基础；我校经济系贾俐贞同志，始终如一地协助工作，付出了辛勤的劳动；我校体育系董安生主任、李长瑞副主任亦对本书予以多次指导，在此一并致谢！

初次用教科书形式编写气功，在国内尚属首次。由于经验不足，水平有限，谬误之处在所难免，敬请读者及同道不吝指正！

张保玉

1982年3月

概 论

养气功是气功大师、老中医、武术名家马礼堂先生本着“古为今用”、“推陈出新”的精神，吸收了儒、道、释、武、医各家养生养气理论与方法，并经几十年练功、教功、行医之实践，本着“取其精华，弃其糟粕”的精神总结出来的。它与别的功法相比，具有以下几方面明显的特点：

一、养气功主要以中医理论为依据，是在应用中医的“气化论”，“脏象学说”，“经络学说”，“五行学说”等基础上形成的。

中医的“经络学说”以阐明有关十二正经的运行规律为主，六字诀依据这一理论，强调在练功时配合呼吸导引，以意领气，循行经络，达到调经舒气、通畅气血、调理内脏，使内脏的气血平衡，修残补缺，发挥它的正常功能，起到治病健身的作用。哪个内脏有病就练六字诀中相应的那个字，以意领气顺着这个字所属内脏的经络到达患处进行治疗。又如哪个部位不舒服就按摩洗髓金经中的相应穴位或者活动相应关节，通过舒筋活血来解决。

中医的“五行学说”和“脏象学说”主要阐明了人与自然界的关系，即所谓“天人相应”。如果说自然界是一个大天地，人体就如一个小天地。因为人生活在自然界中，自然界中存在着人类赖以生存的必要条件，而自然界的变化又直

接或间接地影响着人体，人体则相应地产生反应，属于生理范围内的则是生理性反应；超过了这个范围则是病理性反应。人若能积极创造条件适应自然界的变化就能健康，违背了这个规律就要生病。六字诀就是根据五行学说的相生相克顺序与人体五脏之间的关联，按照不同季节、气候、时辰、病情来练功，通过内脏自身的补泻功能，对病患处起到康复的作用。

中医的“气化论”认为，气生万物，人由气生，并且把人体之气分成为：元气、宗气、卫气、营气、脏腑之气等。养气功主要是以增强元气为主，元气又叫真气。从练功的方法来看，调整呼吸吐故纳新是为了养气；活动肢体屈伸关节是为了养气；以意领气精神内守也是为了养气。久练养气功必定真气充盈，真气充盈就能达到孟子说的“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，血瘀者得通，意乱者得安，神散者得聚，精失者得还。实践证明，学练养气功对高（低）血压病、糖尿病、关节炎、神经衰弱、骨质增生、近视眼、白内障、青光眼及心肝脾肺肾和癌症、偏瘫等慢性病都有明显的治疗效果。《黄帝内经》云：“吸天阳以养气，饮地阴以养血。”人除了在食物中摄取营养外，还要摄取天地之阴阳二气来补充人体，养气功就是按照这个道理而练功的。不提倡发放外气或“自发”动作，不追求诱发特异功能，而是为了养气，养气是为了治病、防病和健身，故名“养气功”。

二、取各家之长。主要广泛吸收了儒、道、释、武等门派的理论。

释家主张以“静”养生，如静坐、坐禅等；道家主张以“动”养生，如导引、纳气、行气、炼丹术等。而养气功则是先静后动，内静外动，动静结合。如六字诀一开始就要入静；洗髓金经是由穴位按摩的小动到肢体关节活动的大动。

武术家讲求“内练一口气，外练筋骨皮”。这里的一口气，就是气功讲的内气，筋骨皮是指人的肌肉、骨骼、关节等外形肢体。太极功就是采用了太极拳、形意拳、八卦掌中一些容易掌握的动作，化繁为简组合起来配合气功练习，达到内以练气，外以练形，内外配合，身心俱健之效果。

儒家提倡修养，如道德、情操的修养；医家治病主张“三分治七分养”。本书也强调了功德修养、性情修养、日常生活和饮食调养等协调配合，力求做到养练结合。

三、针对性、适应性和灵活性。

针对性就是对每一个内脏、每一条经络、每一个穴位和关节都能考虑到。如六字诀的每一个字都针对某一个内脏和经络来行气；洗髓金经则针对每一个关节和穴位进行活动或按摩；太极功是针对不能参加剧烈运动的老年人或久病后恢复身体和强健身体而用的。

适应性指适用于不同性别、年龄、健康状况和工作环境。如体弱多病起不了床者，可以躺着或坐着练习六字诀和洗髓金经的穴位按摩，好转后再加大运动量练习太极功。工作较忙或家务活较多的人练习时间可长可短，也可以边千家

务活边发音，针对自己病情的某一个字或只进行腹式呼吸。还可以利用工间操或空闲时间单练某一个字或按摩几个穴位活动几个关节，待有时间后再完整练习，只要坚持下去，时间长了就能奏效。

灵活性指因时、因地、因人而异，根据自己的实际情况灵活应用。如六字诀的六个字除了按顺序练习之外，还可以根据不同的季节、气候、时辰、方位、病情等重点多练某一个字或某几个字配合起来练习。又如洗髓金经的动作可以全练，也可以选练适合自己病情的某几个动作，练习的动作幅度、次数、时间都可以因人而异，只要始终坚持练习都能收到良好的效果。

目 录

概 论	(1)
第一章 六字诀	(1)
概述	(1)
第一节 基本方法	(2)
第二节 功法	(6)
一、“嘘”字功养肝	(6)
二、“呵”字功补心	(8)
三、“呼”字功健脾	(10)
四、“咽”字功润肺	(11)
五、“吹”字功强肾	(13)
六、“嘻”字功理三焦	(14)
第三节 练功要求	(18)
第四节 经络的配合	(19)
第二章 洗髓金经	(23)
概述	(23)
第一节 基本方法	(24)
第二节 功法	(25)
一、百会运转	(25)
二、按摩眼部	(26)
三、按摩瞳子髻、太阳穴	(26)
四、循按鼻梁	(27)
五、揉按迎香	(28)
六、叩齿	(28)
七、搅海	(28)

八、干擦脸·····	(29)
九、干梳头·····	(30)
十、揉按听宫·····	(30)
十一、撑耳孔·····	(31)
十二、击天鼓·····	(31)
十三、揉按风池·····	(32)
十四、拿正枕·····	(32)
十五、转颈·····	(33)
十六、指游活动·····	(33)
十七、肘部活动·····	(34)
十八、肩部活动·····	(35)
十九、展臂宽胸·····	(36)
二十、神龙转柱·····	(37)
二十一、腰胯活动·····	(37)
二十二、膝部活动·····	(38)
二十三、足部活动·····	(38)
第三节 练功要求·····	(39)
第三章 太极功 ·····	(41)
概述·····	(41)
第一节 基本方法·····	(41)
第二节 功法·····	(43)
第三节 练功要令·····	(60)
第四章 怎样练好养气功 ·····	(63)
第一节 功德修养·····	(63)
第二节 日常生活的配合·····	(66)
一、起居有常·····	(67)
二、饮食调养·····	(70)
三、情绪修养·····	(74)

四、劳逸结合·····	(76)
第三节 树立“五心”·····	(80)
第四节 练功注意事项·····	(85)
第五节 练功时的身体反应·····	(86)
一、良性反应·····	(87)
二、不良反应·····	(88)
附录 马礼堂论养生与养气格言·····	(91)
第五章 辨证施功 ·····	(96)
第一节 了解病情·····	(96)
第二节 治疗原则·····	(97)
第三节 对症练功·····	(98)
一、高血压·····	(98)
二、脑血管后遗症(偏瘫)·····	(98)
三、呼吸系统疾病(气管炎、肺气肿、咳嗽、哮喘)·····	(98)
四、循环系统疾病(冠心病、心肌梗塞)·····	(99)
五、消化系统疾病(胃下垂、胃炎、胃溃疡、消化不良等)·····	(99)
六、泌尿系统疾病(尿道感染、肾盂肾炎、肾下垂及前列腺炎等)·····	(99)
七、神经系统疾病(神经衰弱、精神分裂、失眠、健忘等)·····	(99)
八、肝炎·····	(100)
九、头痛·····	(100)
十、牙痛·····	(100)
十一、喉痛·····	(101)
十二、腰痛·····	(101)
十三、腿痛·····	(101)

十四、肩疼(肩周炎).....	(101)
十五、颈痛(颈椎痛).....	(101)
十六、脚跟痛.....	(102)
十七、感冒.....	(102)
十八、耳病.....	(102)
十九、风湿性心脏病(含心脏病).....	(102)
二十、关节炎(含风湿性).....	(102)
二十一、胆结石(含胆囊炎).....	103
二十二、糖尿病.....	(103)
二十三、肥胖症.....	(103)
二十四、痔疮.....	(103)
二十五、鼻炎、咽喉炎.....	(104)
二十六、白血症(含败血症).....	(104)
二十七、杂病(含妇科病、疑难病等).....	(104)
二十八、肾结石(含膀胱结石).....	(104)
二十九、红斑狼疮(含牛皮癣).....	(104)
三十、贫血(含低血压).....	(105)
三十一、骨髓炎(含骨质增生、骨刺).....	(105)
三十二、癌症.....	(105)
三十三、眼病(含近视眼、青光眼、白内障等).....	(106)
第四节 六字诀——人体——自然界对应图解...	(107)
一、五行：木、火、土、金、水.....	(108)
二、六字诀：嘘、呵、呼、谢、吹、嘻.....	(114)
三、五音：角、徵、宫、商、羽.....	(117)
四、五脏：肝、心、脾、肺、肾.....	(120)
五、五腑：胆、小肠、胃、大肠、膀胱.....	(130)
六、五窍：目、舌、口、鼻、耳.....	(133)
七、五体：筋、脉、肌肉、皮毛、骨.....	(144)

八、五液：泪、汗、涎、涕、津·····	(150)
九、五神：魂、神、志、魄、精·····	(153)
十、五味：酸、苦、甘、辛、咸·····	(156)
十一、五色：青、赤、黄、白、黑·····	(159)
十二、五季：春、夏、长夏、秋、冬·····	(162)
十三、五化：生、长、化、收、藏·····	(170)
十四、五常：风、热、湿、燥、寒·····	(174)
十五、五志：怒、喜、思、悲、恐·····	(178)
十六、五气：上、缓、结、滞、下·····	(184)
十七、五方：东、南、中、西、北·····	(189)
十八、五时：丑、午、巳、寅、酉·····	(191)
第六章 气功问答 ·····	(195)
一、什么是气功？·····	(195)
二、怎样理解气功的“气”？·····	(197)
三、大小周天指的是什么？怎样练法？·····	(197)
四、“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？·····	(199)
五、丹田的位置和作用是什么？·····	(200)
六、什么叫气沉丹田？·····	(202)
七、如何理解“求放心”、“不动心”、“勿助长”？·····	(202)
八、什么叫意守丹田，其作用是什么？·····	(203)
九、练气功要不要确定方向？为什么？·····	(203)
十、练气功有没有时间性，怎样安排才好？·····	(204)
十一、气功与经络有什么关系？·····	(205)
十二、气功可以按子午流注练吗？·····	(205)
十三、练气功同其他运动的关系怎样？如何处理？·····	(206)
十四、腹式呼吸的好处是什么？顺逆式呼吸的道理是什么？·····	(206)

十五、有人说长呼为补，有人说长吸为补，你的看法怎样？	(207)
十六、练气功有些数字的规定，其根据是什么？	(208)
十七、为什么男女气感不同？	(208)
十八、儒释道三家在气功问题上的基本观点是什么？	(208)
十九、“性命双修”是怎么一回事？	(209)
二十、入静在练功中的意义？	(209)
二十一、什么叫“虚极笃敬”？	(210)
二十二、“临财毋苟得，临难毋苟免”同练功有什么关系？	(210)
二十三、何谓“中和”之气？	(210)
二十四、养气功各套功法的关系是什么？	(211)
二十五、养气功能通大小周天吗？	(212)
二十六、养气功有时呼气提肛，有时吸气提肛为什么？	(212)
二十七、两手重叠时男左女右为什么？	(212)
二十八、可以自学养气功吗？	(212)
二十九、“阴平阳秘精神乃治，阴阳离决精气乃绝”如何解释？	(212)
三十、练养气功会不会出偏差？	(213)
三十一、练养气功会练成大肚子吗？	(213)
三十二、运动员练养气功怎样安排为宜？	(214)
三十三、音乐工作者怎样练养气功才好？	(214)
三十四、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？	(215)
三十五、问：六字诀是补还是泻？	(215)
三十六、六字诀出声和不出声有什么关系，是否与补泻有关？	(216)

三十七、呼气时意领阴经之气上升的道理是什么？……	(216)
三十八、六字诀能否治癌？……	(216)
三十九、初学养气功为何夫妻百日不能同房？……	(217)
四十、保健中宫是什么意思？……	(218)
四十一、严重头痛可以用养气功治疗吗？……	(218)
四十二、神经衰弱可以练养气功吗？……	(218)
四十三、患胆囊炎、胆结石病可以练养气功吗？……	(219)
四十四、眉间发紧发胀怎样处理？……	(219)
四十五、练功有时为什么出现气机失调，感到气乱窜？ 怎样处理？……	(219)
四十六、为什么有时练六字诀会头痛？……	(220)
四十七、为什么有时练六字诀会头晕？……	(220)
四十八、为什么有时练六字诀出现腰痛？……	(220)
四十九、为什么有时练六字诀肝区痛？……	(221)
五十、为什么有时练六字诀出现胸闷？……	(221)
五十一、为什么有时练六字诀出现便秘？……	(221)
五十二、为什么练六字诀有时出现眼干涩？……	(222)
五十三、为什么有时练功发困，怎样处理？……	(222)
五十四、为什么初练洗髓金经易有头晕现象？……	(222)
五十五、为什么有时感到气往上冲？……	(222)
五十六、练六字诀时口中生出许多甜水是什么原因？ 有什么作用？……	(223)
五十七、为什么练功有时感到饿？……	(223)
五十八、为什么有时练功感到某处气团聚集？……	(223)
五十九、练功中为什么出现各种幻觉？……	(224)
六十、练功后能做到想冷就冷，想热就热吗？是什 么道理？……	(225)
六十一、练养气功有时出现打嗝、矢气是怎么回事？…	(225)

六十二、练过鹤翔庄的人练六字诀又出现自发动作 怎么办？	(225)
六十三、如何以意领气，练到什么程度才有气？	(226)
六十四、在养气功歌里“灭二竖”指的是什么？	(226)
六十五、练功的时候，气往上下跑，打嗝放屁，口臭， 头顶发热，这是为什么？	(227)
六十六、养气功的三套功法有的 6 次，有的 8 次， 有的 10 次，是根据什么规定的？	(227)
六十七、患精神分裂症能练功吗？	(228)
参考书目	(229)