

马礼堂养生新功法集粹

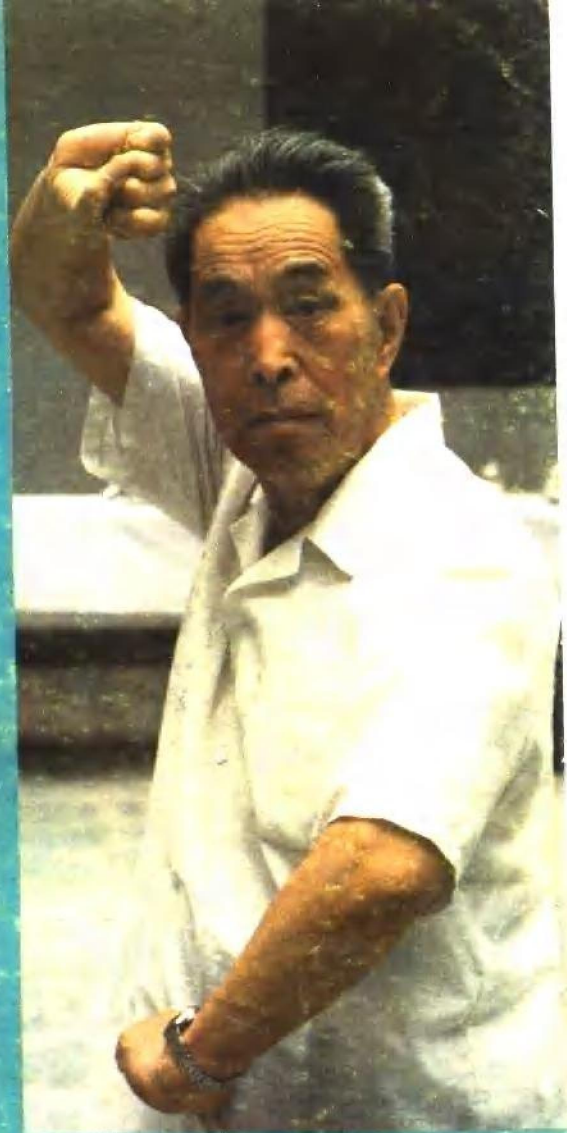
马礼堂

尚

济

刘光陆

编著



奥林匹克出版社出版

247.4

马礼堂养生新功法集粹

马礼堂 尚 济 刘光陆 编著

奥林匹克出版社出版

(北京东四南大街85号)

总发行：新华书店北京发行所 封面内文印刷：北京大中印刷厂

开本：32开 字数：150千字 印数：45,000 印张：7

1990年7月第1版

1990年7月第1次印刷

统一书号：ISBN 7-80067-139-9/G·83 定价：3.20元

前 言

著名武术家、养气功大师、老中医马礼堂先生已于1989年5月谢世，享年86岁。其生前继承、编创并传播的《六字诀》、《洗髓金经》、《太极功》等养气功健身法在中国大陆及美国、新加坡、日本、加拿大、马来西亚、玻利维亚、香港、澳门等国家和地区广为流传，习练者逾150万之众，不仅使难以计数的各种心脏病、肝炎、肺病、高（低）血压、胆（肾）结石、糖尿病、骨质增生、神经衰弱、耳聋目花、妇科杂病等患者得以痊愈，而且使多例癌症患者绝处逢生。

马礼堂先生对中国传统武术、特别是气功、养气功的研究和造诣颇深。为使中华武苑中养生武术之瑰宝得以进一步弘扬，编创出更多有效于祛病强身、益寿延年的功法，1984年春，马礼堂在赴西安传授功法时对其得意弟子、武术家尚济（中华武术学会委员、西安公路学院教授）说：“中国武术，体、用、艺三者兼备，是一种独具特色、民族形式的体育运动。武术与气功本是一家，气功为武术之本体，武术乃气功之为用。古人说：‘养灵根静心者为气功，固灵根而动心者为武艺。’二者可融为一体，并无本质差别。防身自卫克敌制胜，以迅速刚猛为尚，若言祛病健身养生延年，则必以松静柔韧为先。古今武术流派虽多，但莫不一致提倡外练形、内练气。练有形之体以为无形之佐，培无形之气以为有形之辅，气、形互为补充，不可偏废。

所以武术中养生功法甚多,而且妙用无穷,切切不可等闲视之。”

马礼堂又说:“《形意拳拳经》开宗明义第一章就写道:‘精养灵根气养神,养功养道见天真。’又说:‘混元一气吾道成,道成莫外五真形。’可见形意拳之精髓乃是养气。《拳经·内功》中,对练气和脉络通道,练气中对身形、呼吸的具体要求,练气的方法、步骤、层次等等都介绍得十分详细,应该深入研究。在我所推广的养气功中,三体式站桩就是来源于形意拳。王芃斋先生的站桩功中许多功法,也多脱胎于形意拳。李少波的《漫步周天功》乃脱胎于五行拳。《少林拳谱》中言‘少室长灯明四季,禅形伴灯靠真气,水谷只能润肌肤,唯有宗气维身力。气功练成三妙旨,一静二松三匀细。’这不也是在谈养气吗?《太极拳行功心解》中也说:‘以心行气,务令沉着,乃能收敛入骨;以气通身,务令顺遂,乃能便利从心……行气如九曲珠,无微不到,气遍全身之谓也;炼精如火炼金丹,上下往来,阴阳转化,精气神还元之谓也……’哪一句不是谈气功呢?可见太极拳之要旨,也是向内追求养气之功,为的是天下人延年养生,不徒作技艺之末。总之,养气之功是中国武术中极为重要的组成部分,在中国武术中包含着大量的气功、养生内容。研究气功者,尤其是研究养气功者,若不知深入研究武术中的养生功法,实在是一个极大的损失和遗憾。你应该拿出一定的时间,进行这方面的研究和整理,早日拿出成品来,为民造福。”

在马礼堂指导下,尚济即与气功主治医师刘光陆及门人陈宝安等投入了对中国武术中养生功法的挖掘、整理,继承和编创工作。于1985年初完成了《形意静功》和《五行功》,1986年完成了《盘根运转功》和《养生十二禽戏》功法雏形。这4套功法经刘光陆大夫临床实验,收到了可喜的医疗效果。1988年,

将这4套功法整理成稿，取名《形意气功》，马礼堂看后，加以称赞，并对功法和功理提出了具体的补充、改进意见，尚济和刘光陆遵示进一步加工、修改，使之更趋完善。

1987年初，马礼堂受聘为“中国文化书院”导师，并着手筹备成立“养气功与养生武术研究所”时，又请尚济与王洪寿研究并创编一套把《太极功》提高一步的功法，即“二人对练互相疏通经络法”。经半年努力，完成雏形，经马礼堂检查修改，确定了13个动作，定名为《太极功揉手》。

1988年9月，在“中国文化书院养气功与养生武术研究所”（马礼堂任所长、尚济任副所长）成立前夕，马礼堂对上述五套功法又进行了深入细致的检查、验证、修改，作出最后的功法定型，使其更加完善，并重新定名为：《虚静修真功》（简称《静功》）；《五行培元功》（简称《五行功》）；《养生十二禽戏》（简称《十二禽戏》）；《周天运转功》（简称《盘根功》）；《太极功揉手》（简称《揉手》）。这五套新功法在临床实践中运用，祛病健身之效果十分显著。本书首次将这五套养生武术新功法全部公诸于世。

为了较为全面地介绍养气功健身法及马礼堂大师继承武术遗产，忘我地传播养气功的鲜为人知的坎坷经历，本书还将已有之的《六字诀》、《洗髓金经》、《太极功》三套养气功精髓功法和《燕市奇人马礼堂》、《去世前的马礼堂大师》两篇纪实文章附于书中，以飨广大养气功爱好者。

目 录

虚静修真功.....	(1)
五行培元功.....	(12)
周天运转功.....	(33)
养生十二禽戏.....	(54)
太极功揉手.....	(78)
六字诀养身法.....	(97)
洗髓金经.....	(116)
太极功.....	(135)
养气功对五脏的补养.....	(152)
经络穴位图.....	(161)
燕市奇人马礼堂.....	(178)
去世前的马礼堂大师.....	(208)

虚静修真功

(即静功)

大道日生，天地同始。养生之道，以静为先。静为道之本，静为动之体，若能动静俱静，则道可有成。如能做到“虚极、静笃”，谓之性空。性空而后体能虚，体虚而后气能灵。空、虚、灵三者结合，成为一体，是养生的上乘功夫。空到极时，谓之“太空”。太空者，无古无今，无物无我，一片混沌，宛如洪濛。能识得太空之理，则返朴归真有望矣！是以此静功又名之曰《虚静修真》也。

歌曰：心住灵台意念诚，
周天运转自流通，
有无、无有、真无有，
学到无时尽是空。

此《虚静修真》功法，来源于武当形意拳之《内功经》，又谓之形意静功。亦即经之所云之“每日清晨，静坐盘膝，闭目缄口，细调呼吸”者也。然则，何为形意？形意者，乃天地生化万物之形，五行生克之意也。形意乃阴阳之理，养生之术，运动之道，动静之功。人生于天地之间，为万物之一，故人体须合于天地之体，合于天地运化之自然。人体可与天地相配应，故人有小天地之称。人生须潜心修养，揽阴阳而夺造化，使人体生命运动如同天地之生生不息，运化无穷，此即形意之大旨，也是人生须臾不可离者也。

形意并非只是拳脚功夫，其内涵丰富而且深奥。形意前辈郭云深先生云：“形意拳之道，乃是练之以变化人之精神、气质、复其本然之真面目者也。”《丹经》有云：“静为本体，动为作用，

不见而章，无为而成，寂然不住，感而遂通”。是练神通虚之用也。又云：“静坐功夫是以呼吸调息，神气相合，一气流行，循环无端，无有停滞，是静中求动功夫。此与武术动作之动中求静，二者似乎不同，其实内中之道理则一也。”静功是祛病健身、延年养生的最上乘、最根本功夫，是真正的“道”，非一般“术”之可比。

一、功理

从中国传统哲学和传统医学角度来讲，练功主要是“习静”。静是气功的主要功夫，不入静不能见本性。何谓本性？本性即元性，乃无性之性。元性为先天五元之一。根据古《洛书》所示，人欲修炼返还之道，须在性、命根本上落脚。此性命之根本即天地之根。若将人身比喻为天地，此即人身之根本，名曰“天地根”，“天地心”，或简称“天心”。道曰“玄牝门”，儒曰“太极”，亦即人身之太极是也。此性命之根无方位，无定所，内有先天之信息。其中含有元性、元精、元气、元情、元神，谓之五元。此五元者为先天所具有。人降生之后谓之后天，后天生五物，即魂、魄、妄想、浊精、识神是也。此五物亦谓之后天五行。人生之后，后天五行与先天五行，合二而一，五物为五元所统摄。平时之一举一动最好全由先天所主宰。平时要能做好，练静功时更应该由先天统摄后天。为此，在练功时要做到以下几点：

1. 诚一不二。即专心诚意别无二心地练功，能使后天妄意（妄想杂念之意）归于宁静，而恢复先天之元气。此元气不是呼吸之气，名为无气之气。

2. 声色不迷。即要使迷人之声色与浊精一起归于宁静，如此则能恢复先天之元精。元精者乃不精之精，为人生命之本。

3. 心平气和。如此可使后天识神归于宁静，而恢复先天之元神。也就是说要排除思虑之神，归于不神之神，即不用神之神。

4. 人我两忘。如此则能使后天之魄（魄为血气之灵，指的是人体精神活动）归于宁静，而恢复先天无情之情，即不带任何感情。

5. 至善无恶。即在练功时要有善良之心，而无邪恶之念。如此则能使神志意识活动之魂，归于宁静，而恢复先天之元性。

练功时应进入以上境界，才算入门。为此，在练功中必须重视涵养道德，运用意识，这样才能有效地排除杂念，寻求真意以保证更好更深地入静。用神的活动以影响气的运行，神气的统一又可以制约生理的稳态，其目的是维持心、身的统一。前面所讲的以先天五元为主宰的统摄后天五物，其目的是为了维持神、气、形的稳态，排除七情之干扰，增强自我控制的能力，以达到祛病养生之目的。

用功之时，处于静室，坐则忘形，静则忘心，返观内照。勿追求，勿助长，顺其自然。呼吸要静、细，不可稍粗，不可闻声。闻声则神气皆散。练功以平和中庸为好，要按老子所指出的“虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即为长生之道。”还要按功法的规定返观，做到“有欲观窍，无欲观妙。”即是刚练时对窍位可以静观寂照，再逐步进入无欲观妙。所谓无欲观妙，就是进入虚极静笃无为之妙，也就是进入人天合一无物状态之妙。返观内照是练本功法的要诀，静时观照，重要的是随时运用双眼，眼到哪里，心到哪里。在寂照时注意到神和眼的结合，结合得好，呼吸就能安定以至于入大定。将气息定于中，就是进入伏气状态了。达摩祖师《胎息经》云：“服气不长生，长生须伏气。”对于呼吸（气息）之平定，是

自然而然的，不可稍有勉强。强制呼吸则息不能定，气不能伏。要做到心息相依，神气相抱，才能做到呼吸平定，心自然静下来。如果在练功时精神不能与呼吸结合，神必外驰。呼吸不能依附于神，则气难自伏。必须神依息而定，息依神而安，互相依附，才能进入虚极静笃。息定后，更须继续寂照，不惊喜，不急躁，等待气机之自动。若气机动得慢，来得晚，切不可追求，只要保持虚灵不昧之神，内照气机动处，就是配合阴阳。阴阳自然相合，我之气也就随之自然伏下来。练功既久，神气亦逐渐充足。至于何时真气自然发动，如何冲关荡窍，都是自然之机，如有一丝勉强或追求、助长，都将妨碍真气之自然运动而导致身体不适。如练功时反复不能入静，可用眼内视功法中所规定的部位。但如用力视、处，会有眼睛疲劳之感，故宜似视而视。可以用眼看体内天体根即守中，守天地之正中（天地指人身），也要似守非守，若有若无，不即不离，不可执着。这样可帮助入静。如果练功既久，静极生动，真气必会逐步发动。真气之发动常在恍惚杳冥之中，此为先天重气与后天气相结合之时，如果感到气动，可以用自己的感觉去应合内功，这就是“感而道通”。使真气发动与自我感觉融化于一处，就是水火相济，阴阳相合。做功时，常会觉得内气有所发动，而根据感觉又发现归于不动了，此时切不可追求，应照常继续练下去，以后神气进一步充足，会有再动。再动则神再觉应。这就是《丹经》上所说的“时至神知，即此时也。”而后则神与发动之元气相凝合。如此常练，可使精神充足，智慧丛生，一切旧病，恍然若失，浑身舒畅，个中滋味，非言语之所能形容也。再者，练功中的“伏气”，绝不是勉强闭气或屏息不呼吸，也并非口鼻不息，而是静细自然，息息归根，外呼吸与内呼吸相接合的状态。是以练功昔要顺乐自然，即所谓“大道不繁，道法

自然。”《丹经》中有一段话是值得参考的：“小周天行于真气，阳火发生之时，顺其发生之机，以神而引，以息而吹，自然上升，不限时刻，有上行之机，则引上行；有定静之机，则听其定静，总是动而后引，静而后定。不动引之天益，不静定之有损。无论动静，均顺其机而为之，方合尔自然。虽用神引，亦不可着；虽以息吹，亦不可滞。当升机发动之时，元神仍凝玄关，稍分神以引上升之阳火，不过稍着意于呼机，呼时听其自然。用神用息不过如此，余则听其自升自降而已。”大意是：静至于极，逐渐会生动机，即真气发动亦即阳火发生之时，应顺其机以神意领之入于尾闾之穴，气足者自然一直上入头顶。然后化为甘露，入住脉，此时口津甜满，真气直达丹田（脐下一寸三分处）。气不足者，不能一次直上头顶，中间有定静之机，须听其定静，气再动再引，再静再定。无论动静均须顺其自然之气机，万不可气不足而强以意领之上升也。须待气机再动时，再以神引之过玉枕、上泥丸，须臾化为甘露降至丹田。其原则是：我主静，我主于静，气必越动；气越动，而我越静。待气动缓缓上行时，我配合神以引之，息以吹之，但神息不可执着，不可停滞。

以上是练静功的重要原则，切切不可违犯，违之则出偏。初学者应由老师指导修炼为宜，不可妄自作为。

静功之理，概如上述。为了使学者加深理解，再从现代医学的角度，略加陈述。

练习此功，必须在入静后，用眼返观内照，配合调整姿势、呼吸，持续一定的时间，才能收到效果。为何要强调寂静观照？因为大脑在全身整个生命运动中，起着控制中心的作用，必须充分发挥其核心作用。要想使大脑充分发挥作用，必须先充分入静，通过自我意识作用，把意念由散乱变成规律，使大脑细

胞活动有序化，整个生命运动的效率乃得以提高。这时人的意识是清醒的，但代谢水平变低，人体内部消耗减少，内部噪声降低，自由能相对增高，效率变高，这对于祛病强身，延年养生是十分有利的。

在静寂的条件下，由大脑意念，支配双眼想到窍位（丹田或鼻根），观照到窍位，由双眼放射出大脑的生物电，持续地送到窍位并影响到窍位周围的组织器官。内照一定的时间，就会产生较好的效果。

从解剖生理机能的角度看，丹田（小腹部）是膀胱、肾、大肠、小肠、泌尿生殖系统各器官的部位所在。大、小肠的作用是促使饮食消化，吸收和排泄；肾的功能主要是生成尿以消除代谢废物和过剩物资，并保持血浆和组织液的渗透压以及人体酸碱度的平衡。肾的上面罩着肾上腺，此腺体为生命之所必须，它所产生的激素具有多种维持人生命的功能；如皮质激素有抗感染、抗休克、抗寒冷、抗疼痛等功能。而髓质激素的一部分有时作为急救激素使用，它们可使机体准备“奋斗或焕发”。生殖器官具有再生殖能力，还具有内分泌即性腺功能，分泌性激素以保证完成生殖功能，并可延缓人的衰老。

鼻根周围是中枢神经系统的主要器官——脑之部位的所在，脑不仅在解剖位置上居于上面，而且在机能方面也占支配地位。脑超越于神经系统的其它部位，并控制其它各部分。脑整合区的性能很复杂，如创造能力，预见能力和抽象的推理能力等，它接受生物电刺激后，可使周围组织器官功能加强。在鼻根之后，有脑的主要感觉中枢之一——丘脑。由鼻根部、视网膜、鼻侧来的纤维，在丘脑下部交叉。丘脑下部具有各种重要功能，它是植物神经系统的皮质下中枢，故而做此静功可以调节植物神经功能。它还与脑干网状结构皮质边缘系统密切相关，共同

调节机体和内脑活动。丘脑下部有体温调节中枢，如出汗中枢位于前区，保温和增加产热中枢位于后部，故而在做静功中有身体发热和出汗现象。人体全身水、脂肪和碳水化合物代谢的调节，由丘脑下部和垂体后叶共同完成。该区域的活动可影响睡眠、觉醒与血压的调节、性活动和内分泌活动以及情绪控制等。由此可见，意守鼻根，使生物电的运行与脑的功能活动出现最直接、最密切的关系，对人体健康，有其特殊重要的意义。

因此，内照的时间应适当地长一些，否则生物电产生不足，则效果稍差。每次做功时内照应达到40分钟至1小时左右，并且要持之以恒。

二、功法

歌曰：松静坐卧一心专，
闲是闲非抛一边，
若到恍惚杳冥时，
后天气自接先天。

练法：

1. 准备活动。从开始准备入坐时，就要先强调心灵上的“静”字。心若不静，则气无所归。

(1) 踝部运动：坐于床上，两腿伸直，先按顺时针方向旋转两脚5圈，再按逆时针方向旋转两脚5圈（图1）。

(2) 膝、髌运动：接上式，弯起右膝，将右足放到左大腿上边，足心朝内上。左手抓住右脚，右手抓住左膝，按顺时针方向转动右膝5圈，再按逆时针方向转右膝5圈。然而右腿伸直，左膝弯曲，同以上方法旋转左膝，顺时针、逆时针各5圈（图2、3）。

(3) 髌部运动：接上式，两腿伸直。先把右腿朝身体内侧弯

曲过来，左手手抓住右脚背，右手抓住右膝。轻轻地把右小腿从左到右再从右到左，来回摇摆。放松髌关节，共摇5个来回。然后将右腿伸直，弯曲左腿，同以上方法摇摆5个来回（图4、5）。

以上运动之目的，是放松和活动踝、膝、髌关节的组织，为静坐盘膝做好准备。做以上动作的同时，也可轻柔地按摩骨盆区域。

2. 心火下降（图6）。

端坐，自然盘膝。双手放于膝上，内劳宫对准腓骨。双目垂廉，内视脐下一寸三分处。呼吸要静细。少时气定后，上、下唇微张，以鼻吸口呼。吸无意，任大气自然流入；呼气时，气从口出，要均细无声。此时寂而照，照而寂，入静观看丹田。做功十几分钟后，便觉上虚下实，脐下温暖。这乃是内气逐渐充实之兆。不要追求。如无任何感觉，可再继续坐片刻，同时检查自己是否静下来了？呼吸是否已调匀？待有气机欲动之感觉后，即可转入下一步功夫。

3. 还精补脑（图7）。

仍保持端坐，自然盘膝，双手握固。右手在下左手在上，左手握住右手拇指，右手握住左手四指。手心朝上置于耻骨之上，小腹之下。双目垂廉，钳口合齿，舌抵上腭，眼观鼻根处。以眼观鼻，以鼻观脐，以神泛控，勿忘勿助。意念不可过重。细调呼吸，鼻吸鼻呼。开始时吸有意呼无意，思想入静，万念俱寂。起处是四周空空，达到物我两忘之际。头空脑静，渐入于恍惚混沌状态。此时则呼吸匀细，已不知吸之为吸，呼之为呼。但要清醒寂照，防止昏沉。真元自然上升，还补于脑，全身温暖舒适。口中津液增多，要随时吞入腹中。坐40分钟或更长些，待感觉适度时，即可转入下一步。

4. 气息归元（图8）。

目光离开鼻根，将神注于丹田，将舌放平，上下方稍稍分

开，但仍要闭口，勿泄元气。握固之手慢慢松开，平放于两膝上，掌心对准髌骨。双腿缓缓舒展伸开，足跟相碰。仍用鼻吸鼻呼，吸无意，呼有意，将气慢慢降至丹田。此时丹田仍有温暖之感。如丹田热甚，可减轻意念，待气交完全不动之后，逐渐恢复正常，方可收功下坐。下坐时，先慢慢睁开眼，然后双手互相搓热，沿头、面、胸、腹、腿、足，依次向下按摩，全身轻松舒畅，再活动腿、足、起身慢慢走动片刻，使一切恢复正常。

三、注意事项及治病效果举例

为了防止功中昏睡，应选在精神充沛时练，勿在饱餐后或疲倦时练。练功时间，因人因病而异。平时应注意涵养道德，去私心，不动怒，经常保持太和之气，精神内涵。夫妻性生活要有所节制。

学此静功，务必持之以恒，身体力行，注重实践，自能身体舒畅，祛病延年。倘若一曝十寒，时练时修，将会白白浪费时间，无所成效。练此静功时，适当配以动功为好。此功不但可以强身，且可自医自身之疾病，如临时患腹痛者，练功片刻，即可痊愈。人腹痛大多因寒气所致，可入坐静照，以神照腹部。神为一身之主宰，在五行属火，神火下降入腹以温暖之，寒不胜热，腹痛自愈。再如遗精患者，如能严格按照规定做功，数日可愈。因凡遗精之病，常由情欲及精寒而得，应当立即猛醒，做到声色不迷，放下浊精，常以元神之光煦照寒精，使精尽化为气，其病必愈。若腹中神气充足，温温暖暖，自有不可思议之真乐也。如能经常做功且保持自身和顺，则耳能返聪，目能返明，长生久视，实为养生之大道。然而行此内功万不可过分着意于死守穴窍，应做到存想内部，似守非守，虚而又虚，空而又空，我与虚空打成一片，此即练神还虚。做到我与太虚同体，即达到人天合一矣。有些年轻人练功易急躁，死守局部，

强行引气，这样易于出现偏差，影响健康。《医学入门》指出：

“导引是为虚损及气血不周而设，应该运用得当，有节有常而不劳，则气血从轨而无俟于搬运之烦。如今之静功，内动运任督者，久则生痛；运脾土者，久则腹胀；运丹田者，久则尿血；运顶脉者，久则泄脑……”以上便是死守、强行领气而违反自然的结果。练功者只要注意严格按规定练静功，做到松、静、自然，是会大有裨益而无害的。

此《虚静修真功》之适应症较广。如能每天练两次，每次40分钟以上，坚持练半个月时间，则会感觉全身发热、发暈。有慢性病者，其病灶也会有不舒服感觉，麻、胀、痛，时隐时现。这时需要坚持练功，百日至半年左右，就会发生较大变化，顽疾可痊愈，身体可转弱为强。

在临床应用中，对每个需要用静功治疗的病人，都配以适当的动功，尤以配《盘根运转功》者为多，效果显著。此处仅举3例。

1. 冯××，28岁，西安人民大厦干部，患风湿性关节炎3年多，有游走性多关节炎症，累及双膝和肩关节，经常酸痛，阴雨天举步维艰。后又患心动过速症，100-100次/分，心神不宁，心前区有明显不适感。以致长期影响睡眠，每夜只能睡4小时，身体消瘦，大便秘结，经常数日大便一次。经用《虚静修真功》治疗3个月，饮食量增加，睡眠正常，心率76次/分，体重增加4斤，关节疼痛消失，心电图检查正常。

2. 周××，女，42岁，西安微电机厂工人，练《虚静修真功》20天后，冠心病明显好转，由全休恢复上全班。

3. 汤××，男，45岁，西安铁路局干部，患风湿性心脏病，早期心力衰竭，体力活动后呼吸困难，紫绀，咳嗽加重。学练《虚静修真功》后，呼吸困难和咳嗽明显好转，由全休恢复全日轻工作。



1



2



3



4



5



6



7



8