

六字诀洗髓金经 辨证施治

马栩周 / 编著 人民体育出版社



(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

六字诀洗髓金经辨证施治/马栩周编著.-北京:

人民体育出版社, 1996.7

ISBN 7-5009-1390-7

I. 六… II. 马… III. 气功疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 20006 号

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 9.75 印张 200 千字

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—11,150 册

*

ISBN 7-5009-1390-7/G·1290

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

前言

养气功是马礼堂老先生集中国古典养生保健之精华于一体,又结合本身的多年行医实践创编而成的一套祛病健身、延年益寿的功法。其核心功法“六字诀”、“洗髓金经”在平秘阴阳、调理气机、通淤化滞、平衡心理诸方面,均有其独特的功效。常练此功,不仅能增强人体对恶劣环境的适应能力、对各种疾患的抗病能力,而且对人体的残缺部分还有修复的功能。无数病例证明,养气功具有疗效显著、简便易学、运用灵活、不出偏差的优势。正如马礼堂先生说的:“谁练谁受益。”

马礼堂先生之女马栩周女士继承父业。她将父亲多年的临床实践加以总结,再结合自己传功治病多年的丰富经验,对养气功这两套基本功法在治病防病中的特殊疗效以及如何辩证地运用于各种疾病的临床,予以详尽的阐述,并汇集成书,命名为《六字诀洗髓金经辨证施治》。本书论述精辟、文字流畅、语言通俗、病例真实,有言简意赅、易懂易学之特点,无论对从事气功科学工作的气功师、辅导员或初涉气功领域,运用气功治病健身的初学者都有裨益。

编 者

目 录

六字诀养生法	(1)
洗髓金经	(38)
功法释疑	(81)
病例选登	(239)

六字诀养生法

六字诀在我国历史悠久，早在秦汉时期的《吕氏春秋》中就有了以导引呼吸治病的论述。现在新推广的“六字诀养生法”，是马礼堂养气功的重要核心部分。它以中医的经络学、阴阳五行学说为理论基础，按四季、时令及五音的不同发音和口型，配以呼吸、意念和肢体之导引，通过嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字的演练，调理五脏六腑，使气血通畅，吐出脏腑之浊气，吸入天地之清气，以达通淤导滞、强身益寿之实效。

“六字诀养生法”简单易学，针对性强，疗效明显，不出偏差。

一、预备式：

整套功法都以预备式为基础。

两脚与肩同宽平行站立；头正项直，百会朝天，双目垂帘，嘴唇轻合，舌抵上腭，含胸拔背，沉肩坠肘，两臂自然下垂（图 1）。



图 1

松腰塌胯，双膝微屈（即松膝），整个预备式要做到全身放松，头脑清空，呼吸自然平稳，见侧面示范（图 2）。



图 2

二、呼吸方法：

顺腹式呼吸。呼有意，吸无意，呼气时提肛、收腹、敛臀，轻提会阴，重心自然后移到足跟。吸气时舌抵上腭，两唇轻合，全身放松，气沉丹田，小腹自然隆起。

六字诀是先呼后吸，呼气时读字，吸气放松，恢复到预备式。

三、调息：

采用自然呼吸。每个字读 6 次后调息一次（注意舌抵上腭）。

两臂从体侧前徐徐抬起至腕与肩平，注意含胸拔背，沉肩坠肘，手臂、手腕放松（图 3、4）。



图 3



图 4

接着以肘为轴，手腕、小臂外旋翻转至手心向上（图 5）。



图 5

坠肘使双掌向内划弧至手心相对，指尖向上，高不过眉（图 6）。



图 6

双手如按球状
(指尖相对)，从胸前
徐徐下落至小腹前
(图 7)。



图 7

双臂自然下垂，
恢复预备式 (图 8)。



图 8

四、六字诀功法：

1. “嘘”字功，平肝气。发音：嘘(xū)。发音时两唇微合，嘴角横绷，略向后用力（图9）。



图 9

两手指尖向下、手背相对放置急脉穴（耻骨联合下旁开2.5寸）处（图10）。



图 10

足大趾轻轻点地，立即放平；呼气读嘘字，同时提肛收腹，重心移至足跟；两眼尽力瞪圆（注意神光内守）；两臂徐徐抬起双手经章门穴（图 11）。



图 11

双手经期门穴（图 12）。



图 12

双手再经中府穴、云门穴（注意松肩坠肘）（图 13）。



图 13

大臂不动，小臂展开，如鸟张翼向上、向左右展开，手心向上（动作的快慢要与呼气读字时间一致，做到呼气自然，不要憋气。并注意沉肩坠肘，动作舒展大方）（图 14）。



图 14

吸气时，两唇轻合舌抵上腭，全身放松，小腹自然隆起；同时坠肘向内划弧（图 15），经胸、腹部徐徐下落（图 16）。

双手自然垂于体侧，恢复预备式（图 17）。

“嘘”字功练 6 次后，做调息一次。

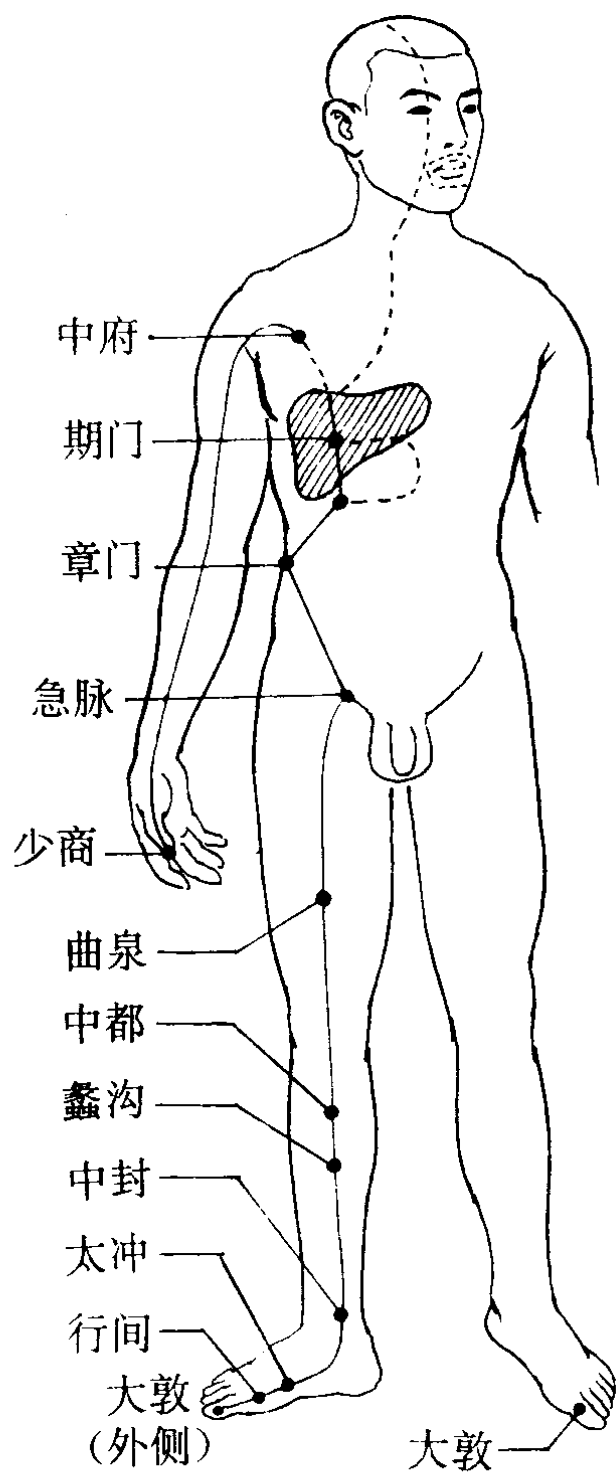
附“嘘字功以意领气经络走向图”（肝经→肺经）。



图 15



图 16



嘘字功以意领气经络走向图

2. “呵”字功，补心气。发音：“呵”（kē）。

发音时口半张，舌尖轻抵下齿，下颌放松（图 18）。



图 18



图 17



图 19

两手指尖相对，掌心向上，置于冲门穴处（图 19）。足大趾轻点地，立即放平，呼气读“呵”字。收小腹提肛，重心移至足跟。

双手抬至膻中
穴（注意坠肘）（图
20）。



图 20

小臂内旋翻转
使手心斜向上。



图 21

中指对着外眼角处（注意动作要与呼吸紧密配合，并做到沉肩、坠肘）（图22）。



图 22

吸气时两唇轻合舌抵上腭，全身放松，小腹自然隆起；同时双肘转向胸前，指尖由向内旋至向外（图23）。



图 23