马礼堂正宗养气功

马 礼堂

马礼堂正宗养气功

马 礼堂

版权 © 2009 马礼堂

除网上资源外，所有“马礼堂养气功”及相关内容的版权属于马礼堂先生。

本书供广大朋友学习、交流之用，请不要用于盈利之目的。

本书由申思维整理，如有建议或意见请联系：shensiwei@sina.com

您也可以自行打印本书的电子版：6zijue@sina.com 密码 123456

六字诀和洗髓金经的视频， 我已经做了字幕，上传到了 sg552的优酷视频空间［http://u.youku.com/sg552］，您也可以到优酷网［www.youku.com］或者其他网站自行搜索，关键字如：“六字诀 字幕”。

题词

献给所有被中西医抛弃，在黑暗中不断摸索，而心中的生命之火却顽强不熄的朋友。

目录

前言 xvii
1. 写在前面 18
1.1. 出版者的话 18
1.2. 写在前面 18
1.3. 序 言 19
2. 概 论 21
2.1. 第一节 什么是气和气功 21
2.2. 第二节 什么是养气功 22
2.3. 第三节 养气功渊源 23
2.4. 第四节 养气功的特点 26
2.4.1. 一、祖国医学理论是养气功的理论依据 26
2.4.2. 二、养气功的目的是培育真气，疏通经络 26
2.4.3. 三、辨证施功，针对性强 27
2.4.4. 四、有动有静，动静兼修 27
2.4.5. 五、简便易学，不出偏差 27
2.4.6. 六、适应症广，疗效明显 28
2.5. 第五节 养气功治病机理 28
2.5.1. 一、对肝脏病之治疗 28
2.5.2. 二、对心脏病之治疗 30
2.5.3. 三、对脾胃病之治疗 31
2.5.4. 四、对肺脏病之治疗 32
2.5.5. 五、对肾脏病之治疗 33
2.5.6. 六、对其它疾病之治疗 34
3. 六字诀养生法 35
3.1. 第一节 概 要 35
3.2. 第二节 特 点 38
3.3. 第三节 治病健身的机理 38
3.4. 第四节 基本要领 39
3.5. 第五节 功 法 40
3.5.1. 一、嘘字功平肝气 44
3.5.2. 二、呵字功补心气 49
3.5.3. 三、呼字功培脾气 52
3.5.4. 四、呬字功补肺气 56
3.5.5. 五、吹字功补肾气 60
3.5.6. 六、嘻字功理三焦气 63
3.6. 第六节 坐卧式六字诀 68
3.6.1. 一、嘘字功养肝 69
3.6.2. 二、呵字功养心 70
3.6.3. 三、呼字功健脾 72
3.6.4. 四、呬字功润肺 73
3.6.5. 五、吹字功强肾 73
3.6.6. 六、嘻字功理三焦 75
3.7. 附：六字诀穴位注解 76

3.7.1. (一)嘘字功 76
3.7.2. (二)呵字功 77
3.7.3. (三)呼字功 77
3.7.4. (四)呬字功 78
3.7.5. (五)吹字功 78
3.7.6. (六)嘻字功 79
3.8. 附：六字诀的配属表 80
4. 洗髓金经 82
4.1. 第一节 概 要 82
4.2. 第二节 特 点 83
4.3. 第三节 治病机理 83
4.4. 第四节 功 法 83
4.4.1. 一、百会运转 85
4.4.2. 二、循按鼻梁 86
4.4.3. 三、揉按迎香 87
4.4.4. 四、揉按眼部 87
4.4.5. 五、揉按瞳子髎、太阳穴 89
4.4.6. 六、干擦脸 90
4.4.7. 七、干梳头 92
4.4.8. 八、揉按风池 94
4.4.9. 九、拿玉枕 96
4.4.10. 十、击天鼓 97
4.4.11. 十一、撑耳孔 98
4.4.12. 十二、揉按听宫 99
4.4.13. 十三、叩齿 100
4.4.14. 十四、赤龙搅海 101
4.4.15. 十五、颈项活动 101
4.4.16. 十六、旋转指腕 102
4.4.17. 十七、肘部活动 103
4.4.18. 十八、肩部活动 104
4.4.19. 十九、展臂宽胸 106
4.4.20. 二十、神龙绞柱 108
4.4.21. 二十一、腰胯活动 108
4.4.22. 二十二、膝部活动 110
4.4.23. 二十三、足部活动 112
5. 太极功 114
5.1. 第一节 概 要 114
5.2. 第二节 特 点 114
6. 站 功 115
6.1. 第一节 概 要 115
6.2. 第二节 自然桩 115
6.2.1. 一、姿势和要求 116
6.2.2. 二、站功歌 116
6.3. 第三节 乾坤桩 117
6.3.1. 一、姿势和要求 117
6.3.2. 二、调息行气 118
6.3.3. 三、意守丹田 118
6.3.4. 四、真气冲动 118

6.4. 第四节 三体式 118
6.4.1. 一、三体式(又名三才式)动作 119
6.4.2. 二、三体式的重点要求 119
6.4.3. 三、功理(三体式优点) 120
6.5. 第五节 内外兼修的站桩八式 120
7. 坐 功 121
7.1. 第一节 概 要 121
7.2. 第二节 静 坐 121
7.2.1. 一、自由式 121
7.2.2. 二、盘膝式 122
7.3. 第三节 动静兼修之坐功 123
8. 卧 功 124
8.1. 第一节 概 要 124
8.2. 第二节 静 卧 125
8.2.1. 一、仰卧 125
8.2.2. 二、侧卧 125
8.3. 第三节 动静兼修之卧功 126
8.3.1. 一、水升泉底 火降劳宫 126
9. 循经按摩 127
9.1. 第一节 概 要 127
9.2. 第二节 小循环 127
10. 养气功问答 128
10.1. 问：什么是气功？ 133
10.2. 问：怎样理解气功的“气”？ 133
10.3. 问：人体中的气如何分类？ 134
10.4. 问：元气、宗气、营气、卫气在人体中的作用是什么？ 134
10.5. 问：什么是气机升降？其作用是什么？ 135
10.6. 问：什么是“七情”、“六淫”？ 135
10.7. 问：什么是伏气？ 135
10.8. 问：什么是病气？ 136
10.9. 问：气功锻炼的基本内容是什么？ 136
10.10. 问：气功锻炼的基本要领是什么？ 136
10.11. 问：大小周天指的是什么？怎样练法？ 137
10.12. 问：“练精化气”、“练气化神”、“练神还虚”是什么意思？它同大小周天关系怎样？ 137
10.13. 问：丹田的位置和作用是什么？ 138
10.14. 问：练气功怎样呼吸为好？ 139
10.15. 问：什么叫气沉丹田？ 139
10.16. 问：什么叫意守丹田，其作用是什么？ 139
10.17. 问：如何理解“求放心”、“不动心”、“勿助长”？ 140
10.18. 问：练气功要不要确定方向，为什么？ 141
10.19. 问：练气功有没有时间性，怎样安排才好？ 141
10.20. 问：气功与经络有什么关系？ 142
10.21. 问：气功可以按子午流注练习吗？ 142
10.22. 问：练气功同其它运动的关系怎样，如何处理？ 142
10.23. 问：腹式呼吸的好处是什么？顺、逆式呼吸的道理是什么？ 143
10.24. 问：有的说长呼为补，有的说长吸为补，你的看法怎样？ 143
10.25. 问：练气功有些数字规定，其根据是什么？ 144

10.26. 问：为什么男女气感不同？ 144
10.27. 问：儒、释、道三家在气功问题上的基本观点是什么？ 144
10.28. 问："性命双修"是怎么回事？ 144
10.29. 问：入静在练功中的意义？ 145
10.30. 问：什么是"虚极笃敬"？什么是"气功功能态"？ 145
10.31. 问：解释一下"若君问筑基下手，须明性根命蒂，动用橐仑巽风，方能抽坎填离，分明玄珠老嫩，气明子午抽添，功满百日体成乾，到此身躯固坚"。"性靠自悟，命待师传"。 145
10.32. 问："临财毋苟得，临难毋苟免"同练功有什么关系？ 146
10.33. 问：何谓中和之气？ 147
10.34. 问：内气和外气各指什么？发放外气必须有内气为基础吗？ .. 147
10.35. 问：练气功怎样疏通经络？ 148
10.36. 问：什么是胎息？ 148
10.37. 问：什么是养气功？ 149
10.38. 问：养气功的溯源，为什么强调"养气"？ 149
10.39. 问：养气功有几套功法？ 150
10.40. 问：养气功各套功法的关系是什么？ 150
10.41. 问：养气功的特点是什么？ 150
10.42. 问：人为什么会生病？ 151
10.43. 问：养气功治病的基本道理何在？ 152
10.44. 问：可以自学养气功吗？ 152
10.45. 问：练养气功是否必须以意领气？ 152
10.46. 问：练养气功怎样才算得了气？ 153
10.47. 问：五行学说的"相生相克，相乘相侮"是什么意思，养气功中怎样体现？ 153
10.48. 问：虚则补其母，实则泻其子，怎样应用？ 154
10.49. 问："阴平阳秘，精神乃治；阴阳离绝，精气乃绝"，如何解释？ 154
10.50. 问：保健中宫是什么意思？ 154
10.51. 问：练养气功会练成大肚子吗？ 154
10.52. 问：青年人练养气功好不好？ 155
10.53. 问：气闷在胸能否练功？ 155
10.54. 问：运动员练养气功怎样安排为宜？ 155
10.55. 问：音乐工作者怎样练养气功才好？ 156
10.56. 问：初学养气功为何夫妻百日不能同居？ 156
10.57. 问：什么是踵息法，其要领如何掌握？ 156
10.58. 问：练养气功不会出偏的原因是什么？ 157
10.59. 问：养气功能通大小周天吗？ 157
10.60. 问：练功时对衣着有何要求？ 157
10.61. 问：练功时"垂帘"有何好处？ 157
10.62. 问：沉肩坠肘有何好处？ 157
10.63. 问：练养气功为什么要采取腹式呼吸，怎样进行练习？ 158
10.64. 问：练养气功为什么有时呼气提肛，有时吸气提肛？ 158
10.65. 问：怎样区分人体的内侧外侧？ 158
10.66. 问：特定穴在养气功治病中的作用？ 158
10.67. 问：古人是怎样论述六字诀的？ 160
10.68. 问：六字诀与儒、释、道三家有什么关系？ 161
10.69. 问：六字诀养生法的特点是什么？ 161

10.70. 问：六字诀治病的机理是什么？ 162
10.71. 问：为什么练六字诀呼吸长短要强调顺其自然？ 162
10.72. 问：六字诀可以随意颠倒字序吗？ 163
10.73. 问：练六字诀呼气时意领阴经上升的道理是什么？ 164
10.74. 问：六字诀为什么能治病？是怎样调养脏腑？ 164
10.75. 问：为什么“嘘”字功、“呬”字功意念导引的路线一样？“呵”字功、“呼”字功意念导引的路线一样？ 164
10.76. 问：六字诀的各个动作是根据什么道理安排的？ 165
10.77. 问：六字诀口型不准确影响治病效果吗？ 165
10.78. 问：初学六字诀为什么要出声？ 165
10.79. 问：练六字诀在一年四季中是否应有所侧重？ 166
10.80. 问：六字诀是补还是泻？ 166
10.81. 问：临床中怎样用六字诀补泻？ 167
10.82. 问：三焦在人体中的作用是什么？ 167
10.83. 问：古人是怎样论述洗髓金经的？ 167
10.84. 问：洗髓金经的特点是仟么？ 168
10.85. 问：洗髓金经治病的机理是什么？ 168
10.86. 问：六字诀和洗髓金经两套功法内在联系是什么？ 168
10.87. 问：太极功的来源是什么？ 169
10.88. 问：太极功的特点是什么？ 169
10.89. 问：练太极功前为什么最好先做洗髓金经？ 170
10.90. 问：练太极功时松腰的意义？ 170
10.91. 问：太极功行气指导原则是什么？ 170
10.92. 问：太极功为什么要采用逆腹式呼吸？ 170
10.93. 问：太极功与太极拳的区别是什么？ 170
10.94. 问：是否可以同时练几种功法？ 171
10.95. 问：用养气功治病是否还需吃药？ 171
10.96. 问：练功时双手重叠为什么男女左右手的放法不同？ 172
10.97. 问：练养气功应注意的事项是什么？ 172
10.98. 问：六字诀练习的基本要领是什么？ 174
10.99. 问：如何做到松、静、自然？ 175
10.100. 问：预备式的作用是什么？其要领怎样掌握？ 175
10.101. 问：养气功的调息是什么？ 176
10.102. 问：练六字诀做调息动作导引的作用是什么？其要领如何掌握？ 177
10.103. 问：六字诀的呼吸方法是什么？ 177
10.104. 问：为什么练六字诀要先呼气后吸气？ 177
10.105. 问：怎样正确掌握六字诀的腹式呼吸？ 178
10.106. 问：什么是“以意领气”？ 178
10.107. 问：练六字诀怎样“以意领气”？ 179
10.108. 问：六字诀具备什么条件才能做“以意领气”？ 179
10.109. 问：“以意领气”会产生怎样的感觉？ 179
10.110. 问：经脉有分支怎样意领？ 180
10.111. 问：练六字诀如何做到“内视”？ 180
10.112. 问：练六字诀时眼睛应该是闭眼、平视、瞪眼还是垂帘？ ... 180
10.113. 问：练六字诀为什么“嘘”字功要求瞪眼？ 181
10.114. 问：练六字诀时怎样才算入静了？ 181
10.115. 问：练六字诀的“嘘”字功时要求眼睛越睁越大。“双眼瞪圆”，是将眉毛扬起睁大眼睛，还是皱眉瞪眼？ 181

10.116. 问："嘘"字功和"呵"字功导引的动作为何有所改变？ ... 181
10.117. 问：为什么"呬"字功读音和口型有所改变？ 182
10.118. 问："吹"字功两手环抱怎样才正确？ 182
10.119. 问：练呼字功应该先举哪只手？ 182
10.120. 问：练六字诀动作与意念怎样配合？ 183
10.121. 问：练"嘘"字功对要内视肝区，又要以意领气，请问如何掌握？ 183
10.122. 问：练六字诀可以按病情意守相关的脏腑吗？ 183
10.123. 问：练六字诀有时感到单调无味怎么办？ 183
10.124. 问：黑暗中能否练功？ 184
10.125. 问：冬春季如何练功？ 184
10.126. 问：青年人练气功应该注意什么？ 184
10.127. 问：学习工作紧张，没有练功时间怎么办？ 185
10.128. 问：先跑步好，还是先练功好？ 185
10.129. 问：初学养气功每次多长时间为宜？ 186
10.130. 问：养气功前三套功法是否可以一起练？ 186
10.131. 问：古人对各种疾病患者练养气功的时间是怎样安排的？ ... 186
10.132. 问：客观因素影响练功时应该怎么办？ 187
10.133. 问：洗髓金经练习的基本要领是什么？ 188
10.134. 问：练"洗髓金经"怎样入静？ 188
10.135. 问：百会运转应该注意什么？ 188
10.136. 问："洗髓金经"中起整体治疗的动作有哪几节？ 188
10.137. 问：练转项活动应该注意什么？ 189
10.138. 问：牵玉枕的动作应注意什么？ 189
10.139. 问：练习太极功的基本要领是什么？ 189
10.140. 问：太极功与六字诀的呼吸为何不同？ 190
10.141. 问：练太极功为什么要求"头顶项竖"？ 190
10.142. 问：练太极功沉肩坠肘的重要意义是什么？ 190
10.143. 问：练太极功时如何含胸拔背？ 191
10.144. 问：练太极功怎样正脊松腰？ 191
10.145. 问：练太极功时如何做好气沉丹田？ 191
10.146. 问：练过其它功法的人在初练六字诀时又出现自发动作怎么办？ 191
10.147. 问：为什么练六字诀可以延年益寿？ 192
10.148. 问：养气功的几套基本功法同其他功法的练习怎样安排合适？ 192
10.149. 问：练功病愈后的练功时间是否可以减少？ 192
10.150. 问：练静功时怎样做到用一念代万念？ 192
10.151. 问：练太极功时精神内守的好处是什么？ 193
10.152. 问：练功中哪些现象是正常反应？ 193
10.153. 问：练功中的哪些现象属于不良反应？ 194
10.154. 问：练六字诀会不会"走火入魔"？ 195
10.155. 问：一看书就头晕脑胀能练六字诀吗？ 195
10.156. 问：为什么有时练六字诀会头疼，怎样处理？ 196
10.157. 问：练六字诀时口中出许多甜水的原因和作用是什么？ 196
10.158. 问：练功中怎样才能体会到气在体内运行？ 196
10.159. 问：为什么初练"百会运转"易有头晕？ 197
10.160. 问：为什么有时练六字诀会头晕，怎样处理？ 197
10.161. 问：为什么练六字诀出现腰痛，怎样处理？ 197
10.162. 问：为什么有时练六字诀肝区痛，怎样处理？ 197

10.163. 问：为什么练六字诀出现胸闷，怎样处理？ 198
10.164. 问：为什么有时练六字诀出现便秘，怎样处理？ 198
10.165. 问：为什么有时练六字诀出现眼发干涩，怎样处理？ 198
10.166. 问：为什么有时练功发困，怎样处理？ 198
10.167. 问：为什么初练颈项活动易有头晕现象？ 198
10.168. 问：眉间发紧发胀怎样处理？ 199
10.169. 问：练功中为什么出现气乱窜的现象。怎样处理？ 199
10.170. 问：为什么有时感到气往上冲，怎样处理？ 199
10.171. 问：为什么练功有时感到饿，怎样处理？ 199
10.172. 问：为什么有时练功感到某处气团聚集，怎样处理？ 200
10.173. 问：练功中为什么出现各种幻觉，如何对待？ 200
10.174. 问：练功后能做到想冷就冷想热就热吗？ 201
10.175. 问：练养气功有时出现打嗝矢气是正常现象吗？ 201
10.176. 问：练功后脚冒凉气是否正常？ 201
10.177. 问：风湿性心脏病患者怎样练养气功？ 201
10.178. 问：风湿性关节炎怎样练养气功？ 202
10.179. 问：怎样用“六字诀”治疗肺气肿？ 202
10.180. 问：肠胃不好能否练养气功？如何练？ 202
10.181. 问：女同志在月经期间怎样练养气功？ 202
10.182. 问：怎样用“六字诀”治近视眼？ 202
10.183. 问：养气功可治鼻炎、咽喉炎吗？ 203
10.184. 问：严重头痛可以用养气功治疗吗？ 203
10.185. 问：神经衰弱可以练养气功吗？ 204
10.186. 问：养气功能不能治疗遗精？ 204
10.187. 问：胆囊炎、胆石症，可以练养气功吗？ 204
10.188. 问：阴虚火旺症练“六字诀”是否还要提肛缩肾？ 204
10.189. 问：高血压症怎样进行养气功锻炼？ 205
10.190. 问：“六字诀”能否治癌？ 205
10.191. 问：“嘘”字功怎样治肝病？ 206
10.192. 问：“呵”字功怎样治心病？ 206
10.193. 问：“呼”字功怎样治脾病？ 207
10.194. 问：“呬”字功怎样治肺病？ 207
10.195. 问：“吹”字功怎样治肾病？ 207
10.196. 问：“嘻”字功怎样治三焦之病？ 207
10.197. 问：耳聋、耳鸣患者怎样练养气功？ 208
10.198. 问：牙痛病怎样练养气功？ 208
10.199. 问：老年人手脚干裂如何练养气功？ 208
10.200. 问：“六字诀”的肢体动作，有的辅导员的动作和马老师的动作不一样，应该如何做？ 208
10.201. 五脏六腑的生理功能 209
10.201.1. 一、肝的生理功能 209
10.201.2. 二、心的生理功能 210
10.201.3. 三、脾的生理功能 211
10.201.4. 四、肺的生理功能 212
10.201.5. 五、肾的生理功能 213
10.201.6. 六、三焦的生理功能 214
10.201.7. 七、六 腑 215
10.201.8. 八、腑与腑之间的关系 216

10.201.9. 九、脏与腑之间的关系 216
10.201.10. 十、脏腑机能活动的物质基础 216
10.202. 什么是气？ 217
10.203. 什么是神？ 218
11. 辩证施功病例选 220
11.1. 一、对肝病的疗效 222
11.1.1. 养气功治好了肝硬化 222
11.1.2. 养气功治愈了乙型肝炎 223
11.1.3. 养气功治好迁延性慢性肝炎 224
11.1.4. 养气功是治肝硬化的灵丹妙药 224
11.2. 二、对循环系统疾病的疗效 225
11.2.1. 养气功使我绝处逢生 225
11.2.2. 养气功是治病强身之宝 225
11.2.3. 养气功治愈了心脏早搏病 226
11.2.4. 养气功使我摘掉了冠心病帽子 227
11.2.5. 我卧病八年重返工作岗位 227
11.2.6. 养气功治愈了我的病 228
11.3. 三、对消化系统的疗效 229
11.3.1. 养气功治好了我20年的大便失禁 229
11.3.2. 练养气功能止泻 229
11.3.3. 养气功治好了我的慢性胃炎和十二指肠炎 230
11.3.4. 坚持练功治愈了我的五更泻 230
11.3.5. 养气功治好了我的便秘 231
11.3.6. 养气功治疗胆结石有显著疗效 231
11.4. 四、对呼吸系统疾病的疗效 231
11.4.1. 养气功治好了我的气管炎 232
11.4.2. “六字诀”治好了我的肺结核 232
11.4.3. 养气功给了我第二次生活的能力 232
11.4.4. 养气功治好了我的肺气肿 233
11.4.5. 养气功就是“救命功” 233
11.4.6. 养气功治疗矽肺初绽蓓蕾 234
11.4.7. 养气功把我从死亡的边缘上拉了回来 235
11.4.8. 养气功治好了我的多种疾病 235
11.5. 五、对肾病的疗效 236
11.5.1. 我练气功的收获和体会 236
11.5.2. 养气功救了我的命 236
11.5.3. 养气功治好了我的肾盂肾炎 237
11.5.4. 练养气功加强了我的功肾能 237
11.5.5. 1988年9月练功几个月治愈了13年的肾炎 239
11.5.6. 我找到再生的好办法——练养气功 240
11.5.7. 养气功治愈了我的肾结石 240
11.5.8. 养气功能治肾结石 241
11.6. 六、对耳聋、耳鸣的疗效 241
11.6.1. 养气功治好了我的耳聋 241
11.6.2. 我的耳鸣治好了 241
11.6.3. 养气功治好了十几年的耳聋 242
11.7. 七、对眼病的疗效 242
11.7.1. 养气功给我带来光明 242

11.7.2. 养气功治近视眼疗效显著 243
11.7.3. 养气功治好了我的青光眼 244
11.7.4. 养气功使我重见光明 245
11.7.5. 30年的近视眼镜摘掉了 245
11.7.6. 养气功使我恢复了视力 245
11.7.7. 养气功治疗近视眼有独特的效果 245
11.7.8. 养气功治近视有巩固的疗效 246
11.7.9. 养气功使我摘掉了老花眼镜 246
11.8. 八、对脑血管系统疾病的疗效 247
11.8.1. 养气功使我获得新生命 247
11.8.2. 养气功使我重登讲台 247
11.8.3. 养气功使我走上健康幸福大道 248
11.8.4. 养气功治疑难病有奇效 249
11.8.5. “六字诀”能治愈脑血管意外后遗症 249
11.9. 九、对糖尿病的疗效 251
11.9.1. “六字诀”治好了我的糖尿病 251
11.9.2. 练养气功百日收效显著 251
11.9.3. 养气功使我重新扬起了生活的风帆 252
11.9.4. 养气功治愈了我的糖尿病 253
11.10. 十、对骨质增生疾病的疗效 253
11.10.1. 养气功治好了我的颈椎、腰椎骨质增生 254
11.10.2. 养气功治好了我的坐骨神经病 254
11.10.3. 养气功治好了我的骨刺 254
11.10.4. 养气功治好了肌肉萎缩 255
11.10.5. 养气功治好了骨膜结核 255
11.10.6. 养气功治好了我多年的坐骨神经痛 255
11.10.7. 养气功康复了我20余年的腰椎间盘突出症 256
11.11. 十一、对风湿病的疗效 256
11.11.1. 养气功使我们母女获得新生 256
11.11.2. 20年的风湿性关节炎治愈了 258
11.11.3. 练养气功前后 258
11.12. 十二、对皮肤病及其他疾病的疗效 259
11.12.1. 养气功治好了我的牛皮癣 259
11.12.2. 养气功治好了皮肤癣 260
11.12.3. 养气功使我的血小板减少症明显好转 260
11.12.4. 养气功治好了“舍格林综合症” 261
11.12.5. “六字诀”治好了我的难症 262
11.12.6. 养气功能治“白塞氏综合症” 262
11.12.7. 养气功治愈我红细胞增高症 262
11.13. 十三、对妇科病的疗效 263
11.13.1. 养气功治愈我的月经不调 263
11.13.2. 养气功治好了卵巢囊肿 263
11.13.3. 养气功治好了我的宫颈糜烂病 264
11.14. 十四、养气功治绝症获新生 264
11.14.1. 养气功治绝症获新生 265
11.14.2. 胃癌逼我入绝路 养气功助我重生 265
11.14.3. 养气功战胜白血病 266
11.14.4. 养气功使我绝路逢生 267

11.14.5. 养气功帮助结肠癌患者恢复健康 268
11.14.6. 养气功治愈了我的鞍内垂体癌 268
11.14.7. 养气功治了肺癌 269
11.14.8. 养气功给了我生活的勇气 270
11.14.9. 坚持练养气功治好了鼻癌 271
A. 来自网上的痊愈病例 272
A.1. 养气功还我青春梦——一位老战士的自述 273
A.1.1. 一 273
A.1.2. 二 274
A.1.3. 三 274
A.2. 答博友“风雨同舟”老人 275
A.3. “风雨同舟”老人学练“六字诀”的经历 276
A.4. 老翁练“六字诀”二十余年 277
A.4.1. 艰苦岁月留下健康隐患 278
A.4.2. 练健身气功２４年从未间断 279
A.5. “六字诀”对治疗白内障等疗效显著 279
A.6. 我练养气功（治疗慢性胃炎 红斑狼疮等）的体会 280
A.7. 系统红斑狼疮病人练养气功 282
A.8. 六字决治疗植物神经失调的奇效 283
A.9. ″不炼金丹″治好急性肝炎 283
A.10. 眇目重明三十日功 284
A.11. 练养气功帮助我解除肺癌的困扰 284
A.12. 《百症练功指南·辩证施功举例》 286
A.12.1. 神经性官能症 286
A.12.2. 高血压、风心病 287
A.12.3. 乙型肝炎 287
A.12.4. 冠心病、网球肘 287
A.12.5. 近视并散光 288
A.12.6. 肝硬化 288
A.12.7. 肝囊肿 288
A.12.8. 慢性肾炎、白内障 289
A.12.9. 糖尿病（消渴） 289
A.12.10. 萎缩性胃炎 289
A.12.11. 支气管扩张、哮喘 290
A.12.12. 直肠溃疡 290
A.12.13. 慢性肾炎、溃疡病等 291
A.12.14. 类风湿关节炎 291
A.12.15. 阳萎 291
A.12.16. 肺心病 291
A.12.17. 风湿性心脏病 292
A.12.18. 系统性红斑狼疮 292
A.12.19. 鼻咽癌 292
A.12.20. 结肠癌 293
A.12.21. 肝癌 293
A.12.22. 胃癌 293
A.12.23. 胆结石 294
A.13. 六字诀养生功好 294
A.14. 六字诀治好鼻息肉，提高了免疫力 295

A.15. 我为什么要写《祛病健身六字诀》 296
A.16. “六字诀”健身祛病 297
A.17. 六字诀——“老慢支”的克星 298
A.18. 历史资料：我国高层人士热衷“养气功” 298
B. 交流与讨论 300
B.1. 网上资源 300
B.2. 练养气功应注意的几个问题（马孟昌） 301
B.3. 乙肝患者练养气功时应注意的几个问题（马孟昌） 304
B.4. 也谈如何练好六字诀（罗汉） 305
B.5. 忆马礼堂谈六字诀的层次（完整版，尚济） 307
B.6. 六字诀与养生QQ群聊天纪录（蓬蒿人等） 310
B.7. 怎样练好“六字诀”（胡天武） 314
B.7.1. 第一、练好预备式----松静站立 314
B.7.2. 第二、谈谈松和静 315
B.7.3. 第三、关于顺式腹呼吸 315
B.7.4. 第四、关于口型与吐音 315
B.7.5. 第五、关于动作 316
B.7.6. 第六、关于经络 316
B.7.7. 第七、关于“以意领气” 317
B.7.8. 第八、练功要求 317
B.8. 呬字诀的读音问题（蓬蒿人） 318
B.8.1. 提问 318
B.8.2. 回答 318
C. VCD六字诀中马老原音 321
D. VCD洗髓金经中马老原音 326
E. 马礼堂先生的生平轶事 332
E.1. 我的养生心得 332
E.1.1. 不怕不愁 终生奋斗 333
E.1.2. 坦荡胸怀 无怨无恶 333
E.1.3. 胸怀宽大 气养浩然 333
E.1.4. 讲求实际 不务玄虚 333
E.2. “燕赵奇人”马礼堂 334
E.2.1. 习文修武，名震武林 335
E.2.2. 南北奔走，救国图强 335
E.2.3. 几度铁窗，意志弥坚 337
E.2.4. 潜心医术，硕果累累 337
E.3. 马礼堂主要事迹的补充 338
E.4. 日在西山色正红 339
E.4.1. “欢迎大家做养气功” 339
E.4.2. “花少的时间赢得多的时间” 340
E.4.3. “向瘟神开战” 340
E.5. 济世救人， 爱洒人间 341
E.5.1. 一 342
E.5.2. 二 343
E.5.3. 三 344
E.5.4. 四 345
E.5.5. 五 346
E.6. 马礼堂去世的原因 348

E.7. 追念马礼堂大师 350
E.8. 默默无闻、无私奉献的养气功前辈 352
F. 六字诀相关人物介绍 353
F.1. 天台高僧智顗大法师 353
F.2. 广济寺明哲大法师 354
F.3. 崂山匡道长 354
F.4. 崂山刘道长 354
F.5. 峨眉巨赞大法师 355
F.6. 少林寺德禅方丈 355
F.7. 梁漱溟 355
F.8. 赵朴初 356
F.9. 马希文 356
F.10. 陈叔通 357
F.11. 王芗斋 357
F.12. 蒲虔贯 357
F.13. 戴龙邦 358
F.14. 李洛能 358
F.15. 郭云深 358
F.16. 刘纬祥 358
F.17. 张占魁 359
F.18. 秦重三 359
F.19. 张静虚 359
F.20. 李中梓 359
F.21. 李烛尘 359
F.22. 黄炎培 359
F.23. 尚济 359
F.24. 普照老人 360
F.25. 知古老人 360
G. 必须具备的健康常识 361

插图清单

3.1. 松静站立 41
3.2. 调息1 42
3.3. 调息2 43
3.4. 调息3 44
3.5. 嘘字功的口型与睁眼要求 44
3.6. 嘘字功姿势1 45
3.7. 嘘字功姿势2 46
3.8. 嘘字功姿势3 47
3.9. 嘘字功经络走向 48
3.10. 呵字功姿势1 49
3.11. 呵字功姿势2 50
3.12. 呵字功经络走向 51
3.13. 呼字功的口型 52
3.14. 呼字功姿势1 53
3.15. 呼字功姿势2 54
3.16. 呼字功经络走向 55
3.17. 呬字功口型 56
3.18. 呬字功姿势1 57
3.19. 呬字功姿势2 58
3.20. 呬字功经络走向 59
3.21. 吹字功口型 60
3.22. 吹字功姿势 61
3.23. 吹字功经络走向 62
3.24. 嘻字功口型 63
3.25. 嘻字功姿势1 64
3.26. 嘻字功姿势2 65
3.27. 吹字功经络走向1 66
3.28. 吹字功经络走向2 67
3.29. 坐卧式六字诀的预备式 69
3.30. 坐卧式六字诀的嘘字功姿势 70
3.31. 坐卧式六字诀的呵字功姿势 71
3.32. 坐卧式六字诀的呼字功姿势 72
3.33. 坐卧式六字诀的呬字功姿势 73
3.34. 坐卧式六字诀的吹字功姿势 74
3.35. 坐卧式六字诀的嘻字功姿势 75
4.1. 洗髓金经预备式 84
4.2. 百会运转 85
4.3. 循按鼻梁 86
4.4. 揉按迎香 87
4.5. 揉按眼部 88
4.6. 揉按瞳子髎、太阳穴 89
4.7. 干擦脸1 90
4.8. 干擦脸2 91
4.9. 干梳头 93

4.10. 揉按风池 95
4.11. 头部的经络穴位 96
4.12. 拿玉枕 97
4.13. 击天鼓 98
4.14. 撑耳孔 99
4.15. 揉按听宫 100
4.16. 叩齿 101
4.17. 颈项活动 102
4.18. 旋转指腕 103
4.19. 肘部活动 104
4.20. 肩部活动向前转动 105
4.21. 肩部活动向后转动 106
4.22. 展臂宽胸 107
4.23. 神龙绞柱 108
4.24. 腰胯活动 109
4.25. 膝部活动 111
4.26. 足部活动 112
6.1. 自然桩姿势 116
6.2. 乾坤桩姿势 117
7.1. 坐功的自由式 122
7.2. 坐功的盘膝式 123
A.1. 张一中老人 278

表格清单

3.1. 六字诀的配属表 80
10.1. 脏腑之特定穴位表 160
10.2. 十二正经流注时间表 186
11.1. 练功前的近视视力测定情况表 243
11.2. 视力提高程度表 244
11.3. 陈克娥练功后血液复查结果 260
11.4. 治疗前的临床骨髓涂艺检查 267
11.5. 治疗后的临床骨髓涂艺检查 267

前言

马礼堂是周恩来总理介绍傅作义看病的老中医。

马礼堂是为彭德怀，徐特立，傅作义，肖劲光（开国十大将之一），黄炎培（政务院副总理），李烛尘（轻工业部部长）,南汉宸（中国人民银行行长），陈叔通（全国人大常委会副委员长），许涤新（全国工商联副主席）等人看病的老中医。

马礼堂养气功是国家体育总局审批通过，合法的健身气功。值得一体的是，“六字诀”也是国家体育总局所推广的健身气功之一。只是六字诀的国家体育总局版， 出现于马礼堂六字诀之后，而从疗效、练习人数以及口碑上看，马礼堂六字诀是 当今六字诀的首选。

本书的缘起：最初仅仅是向大家推荐了本书，仅仅提了名字：“六字诀”。结果很多朋友提出了很多问题。由于本书已经绝版，二手的又比较贵， 于是我向大家推荐了pdf电子版。 也许是pdf版阅读不便，很多朋友都不看，继续向我提问题。 于是我整理出了一些文字，发现仍然满足不了大家的胃口。于是整理的内容越来越多，2个月下来，就成了本书。

练气功要有所选择。目前口碑，品德，功德良好的，我目前只发现了： “马礼堂养气功”以及“大雁功” [1] 。可以说，“气功”二字被很多 骗子给糟蹋了，如同庸医和江湖赤脚医生对于“中医”一样。 但如果看到“气功”二字，就把本书扔之一边，那么我会替您感到损失很大。 可以说，本书非常切实，没有半点玄虚。“气功”实际上就是呼吸导引之术， 而“洗髓金经”，就是八八呼的广播体操。

本书收录了适用于初学者（以治病，强身为目的，而不是追求特异功能） 的内容。本着简单易学的原则，没有收录原书的内容如下： “太极功，部分站功，部分卧功，行功，大循环的循经按摩”。 也收录了很多网上的讨论，痊愈病例，学习经验等，希望对大家有所帮助。 在此特地感谢“蓬蒿人”等各位热心朋友的默默付出！

开卷有益，书中自有养生大道。希望大家认真学习，多下功夫， 人人都有一个健康的体魄，高质量的幸福人生。

申思维 2009.11.13

[1]大雁功法的学习途径我不清楚，但是可以肯定的是 王泰力建立的中国大雁气功总部是骗局。详情见 《大雁气功二十八代传人陈传刚的严正声明》。该文请百度查看。

第 1 章 写在前面

目录

1.1. 出版者的话 18
1.2. 写在前面 18
1.3. 序 言 19

1.1. 出版者的话

气功大师、老中医、武术名家马礼堂先生1903年出生于河北省河间县一个普通农民家庭，1989年5月20日因病在北京逝世，享年87岁。

马礼堂先生自幼学医习武，先后拜武术名家为师，30年代已成为身手不凡、武德高尚的武术家。弱冠之年又攻研中医，在中医理论上也有较深造诣。他一生从事中医、武术、气功的研究，以毕生的精力，挖掘、整理、探索研究养气功，使这一中华民族的宝贵遗产得以发扬光大。养气功以中医理论为基础，学练这套功法，可达到调息、顺气、养气、培养真气，使人体阴阳调和，经络通畅，气顺血活，身心健康，祛病延年。由于养气功简便易行，不生偏差，效果显著，深受广大群众欢迎。目前，全国学练养气功者已逾百万。

“养气功”问世以来，社会上流传的“养气功”版本颇多，有的未经马老同意即以马老名字发表；有的未经马老审阅即出版，出现不少错误；也有假借马老的名义搞所谓合编等形式出版。其中不乏谬误、歪曲之处，给读者带来十分不利的影响。为了消除这些不良后果，马老生前就着手将其著作进行系统的整理和修订工作，但因马老谢世而未能如愿。其女儿马栩周女士，继承遗志，经过三年的努力，完成了马老的未竟之业，将养气功修订成《正宗马礼堂养气功》，并将马老尚未发表的几套功法： “中老年保健功”、“健身锤调理法”、“经络图解”等编成另一集，将由我社出版。

希望本书的出版，对养气功的开展起到进一步推动作用。

1.2. 写在前面

养气功是依真气运行规律而编制的一套功法。通过学习和掌握这套功法，以达到调息、顺气、养气、培养真气的目的，使人体阴阳调和，经络畅通，气顺血活，身心健康，祛病延年。

身体是革命和建设的本钱，我们在多半生的工作实践中深深地有这种体会。礼堂本着“野人献曝”之忱，将六十余年实践有效之“养气功”健身术多种锻炼方法贡献出来，供体育、医疗、气功研究者和爱好者之参考。

马礼堂 1981年10月

1.3. 序 言

我的父亲马礼堂先生是养气功的创编人，也是我国武术名家、气功大师、老中医。他于1989年5月20日与世长辞。

马礼堂老先生不仅是我的慈父，而且也是我的严师。多年来，由于父亲对我的严格要求，言传身教，精心培育，我因而能够承其功德，得其真传，肩负起他老人家赋予的重任，传播养气功，造福于人民。我对父亲的记忆是鲜明的，怀念是深沉的，永生难忘。

家父出身于河北省河间县一个普通农民的家庭。一生坎坷，艰辛备尝。自幼习文练武，拜著名武术家张占魁为师。30年代，便成为身手不凡、武德高尚的武术家。弱冠之年又攻读中医学，40年代，就已成为既有中医理论造诣，又具有丰富临床经验的有名中医师。在此期间，父亲在执著地追求事业的同时，投身于抗日救国，争取民族解放的火热斗争之中，以自己的专长为革命，为人民做出了贡献。解放后，他一直从事中医、武术、气功的研究，将毕生精力献给了中国的养气功事业，为发展和弘扬中国的养生学做出了杰出的贡献。

养气功是我国古代流传下来的养生之道，有着数千年的历史，是祖国文化宝库的珍贵遗产。为了发展和弘扬这一中华瑰宝，父亲花费了多年功夫，精读了“经史子集”，埋头研究占今天中医典籍，为养气功的创编打下了牢固的理论基础，又博采众家之长，拜孔教会气功名家普照老人为师，深得养气功之真诠；还与广济寺明哲大法师、崂山匡道长、刘道长、峨嵋山果珍大法师、巨赞大法师、少林寺德禅大法师、梁漱溟先生，以及赵朴初先生切磋请教，和家母牛席卿大夫经过几十年的潜心研究，学习实践，汲取了儒、释、道家养生法之精华，熔中医、气功、武术于一炉，总结归纳出一套完整的、功效卓著的养气功功法，即：“六字诀”、“洗髓金经”、“太极功”、“行功”、“站功”、“坐功”、“卧功”、“循经按摩”、“中老年保健功”等9套功法，以及进行辅助治疗的“健身锤调理法”。这种以中医学理论为指导，依据祖国医学辩证论治的原则，按真气运行规律而编制的功法，命名为《正宗马礼堂养气功》。它是中国养生学的精华。

马礼堂养气功在全国推广后，经广大群众亲身实践，学功治病，证明马礼堂养气功确能祛病健身，延年益智，对多种慢性病都有显著疗效，对癌症和多种疑难重病也能取得可喜的效果。马礼堂养气功的成效引起了社会上的高度重视，国家卫生部专门开办了马礼堂养气功学习班；中央电视台邀请父亲开办养气功电视讲座，系统录制了由父亲亲自示范、演练的八套功法；在父亲离世以后，中央电视台还邀请我示范，演练了第九套功法“中老年保健功”，做为系列教学片向全国播放，供电视观众学习。我由衷地感谢卫生部，中央电视台的关怀和支持，他们不仅使马礼堂荞气功得到广泛的传播，更重要的是他们使这一民族精粹得以永久留存。

父亲一生以医德、功德为重。他自赋小诗一首：“道本无为法自然，四时造化永无言，我爱世人人爱我，慈航普渡到人间。”正说明了父亲以仁爱之心，以炽热之情热爱人民，热爱事业，以推广养气功来倡导浩然之正气，陶冶高尚之情操。

几十年来，父亲的足迹走遍大江南北，长城内外，全国学练养气功者已达百万人之多，经他治愈的病人不计其数。在为广大人民群众服务的同时，他先后为黄炎培、包尔汉、陈叔通、傅作义、朱学范、肖劲光（即萧劲光）、南汉辰（即南汉宸）、徐特立等领导同志教功治病，曾治愈了他们多年的沉疴痼疾。

父亲说："诸葛亮为阿斗鞠躬尽瘁不值得，我为人民大众累死也值得！"他真正做到了几十年如一日，对病人有求必应，不遗余力，永无倦息。直到殚精竭力，累死疆场。平时，家中来自全国各地及海内外的求医学功者，络绎不绝，门铃从早到晚响个不停，而且经常是午夜熟睡，闻声而起接待来访者，从无厌倦。家中经常来一些不相识的病人，父亲总是热情接待，认真治疗。即使在10年动乱期间，父亲被迫害返乡13年。在这种境况下，父亲仍然是从每天早3点到晚12点，要治疗几十以至上百个病人。

父亲从不追求名利，一生自奉甚为俭朴，对病人却很慷慨。河北有一位病人叫马洪波，患晚期心脏病，两脚肿得变黑无知觉，父亲了解到这个情况，立即连发3封信给马家，催他马上来京。此时马洪波已不能乘火车、汽车，家人用平板车将他送到我家。父亲毫不犹豫让马洪波一家四口人都住在家里，并为他教功、治病、调养。练功十几天，腿脚都消了肿，父亲又教他学练"六字诀"、"洗髓金经"，两个多月后，他到同仁医院检查，心脏一切正常。现在马洪波以父亲为榜样，传功治病，日夜不倦，分文不取。父亲就是这样怀着一颗慈爱之心，竭力把自己之所能奉献给人民，全然不索取任何回报。正如人们称赞的那样，"历尽一生坎坷坦荡去，唯余两袖清风在人间"。

整理出版《正宗马礼堂养气功》，这是父亲的遗愿，也是促进养气功事业继续沿着科学道路向前发展的客观需要。马礼堂养气功科学性强，功法易学，效果显著，深受群众欢迎。目前在社会上流传的养气功著作版本很多，有的书稿未经过我父母审阅，就用父亲的名字发表；有的书稿出书前，虽经父亲审阅，但由于编辑、校对失误，难免在文字上和内容上出现一些错误，也有个别人篡改了我父亲的学术思想，立用他的威望，用所谓"合编"、"嫡传"等字样出书，给读者学练养气功带来不良后果。为了正本清源，使学有所本，传有所据，消除不良影响，根据父亲的遗愿，遵照母亲的嘱托，我将父亲的著作进行了系统的整理和编辑。

在整理过程中，面对父亲遗稿中熟悉的字迹，父亲的音容笑貌仿佛就在面前，往事如潮，母亲和我深深地沉浸在对父亲的眷念之中，这更加激励我要象父亲一样，以高尚的功德，精湛的功法和无私的奉献精神，将父亲的事业推广、发展下去。

在整理编辑父亲著述的过程中，得到诸位学长和同道们的真诚支持和帮助，我向他们表示最深切的谢意。我感谢人民体育出版社对马礼堂养气功的关心和支持。我将本书献给各界养气功爱好者和广大人民群众，并以我拳拳之心告慰父亲眷爱世人的在天之灵。

马栩周 1992年10月

第 2 章 概 论

目录

2.1. 第一节 什么是气和气功 21
2.2. 第二节 什么是养气功 22
2.3. 第三节 养气功渊源 23
2.4. 第四节 养气功的特点 26
2.4.1. 一、祖国医学理论是养气功的理论依据 26
2.4.2. 二、养气功的目的是培育真气，疏通经络 26
2.4.3. 三、辨证施功，针对性强 27
2.4.4. 四、有动有静，动静兼修 27
2.4.5. 五、简便易学，不出偏差 27
2.4.6. 六、适应症广，疗效明显 28
2.5. 第五节 养气功治病机理 28
2.5.1. 一、对肝脏病之治疗 28
2.5.2. 二、对心脏病之治疗 30
2.5.3. 三、对脾胃病之治疗 31
2.5.4. 四、对肺脏病之治疗 32
2.5.5. 五、对肾脏病之治疗 33
2.5.6. 六、对其它疾病之治疗 34

2.1. 第一节 什么是气和气功

“气”是构成人体和维持生命话动的基本物质之一。人体脏腑机能的活动，都要依靠气。我们说的“气”同大自然界的气不同，与中医说的“真气”是一致的。真气是什么？《黄帝内经·素问》中说“真气者，经气也”。《黄帝内经·灵枢》中说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。这种“气”在体内运行周身，成为人体生命的原动力，也可以发于体外作用于他人，成为治病的一种手段。根据它分布在脏器的部位和不同功能，因而有不同名称。气在阳叫阳气，气在阴叫阴气，在脾叫脾气，在经络内叫营气，在经络外叫卫气，在中焦叫中气，在上焦叫宗气，在下焦叫元气。在一些中医医学文献中，还有心气、肝气、脾气、肺气、肾气以及大肠气、小肠气等。其实，这些名称只是活动功能和生理现象的局部反映。如果就生成与作用来说，只有“元气”、“宗气”、“营气”和“卫气”4种。

元气就是真气，承受于天，随着生命而来，是由“元精”化生，所以名之为“元气”，藏之于肾，依赖后天之精气不断滋养，才能发挥其作用。元气的作用是多方面的，它通过经络运行于人体全身，五脏六腑得到元气的推动激发，从而发挥各自的功能，维持人体的正常生长发育和活动。五脏六腑之气的产生，都源于元气。因此，元气充足，脏腑功能就强健，身体就健康。如果先天不足，或者久病而损伤元气，则身体衰弱，也容易患染其它疾病。所以，医家以培养元气为治病之本。

“宗气”，是由自然界吸入的氧气和由脾胃消化产生的水谷的精微结合而成的。它形成于肺而聚之于胸，且有帮助肺脏进行呼吸和贯通心脉以行营血的作用。因此，呼吸声音的强弱，血气的运行，肢体的活动能力，都与宗气有关。宗气不足，则可以引起血脉凝滞的病变。《灵枢·客邪篇》云：“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉而行呼吸”，又《灵枢·制节真邪论》云：“宗气不下，脉中之血，凝而留止”。

“营气”是脾胃转输于肺中的精微物质，它进入脉道成为血液的组成部分，随血液运行于周身。它的功能除了化生血液外，还有营养全身的作用。

“卫气”是肾中阳气所化生，出自下焦，滋养于中焦，升发于上焦。卫气在发挥其功能时，必须依靠中焦脾胃化生水谷精微之气。卫气和营气一样，皆生于水谷。其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外。卫气虽然行于脉外，却敷布全身，内而脏腑，外而皮毛，都有一种温暖和保卫的作用，是阳气的一部分，能使毛孔开合抵抗外邪。所以，《灵枢·本脏篇》说：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也”。卫气虚则易汗易感冒。

在了解什么是气和气的作用后，就容易了解什么是气功了。气功是充分调动人体的本能力量并同疾病、衰老作斗争的一种方法。

根据生理解剖学观察，人体内具有巨大的潜力，如果能进行合理的调整和锻炼，人的健康活动可以延至150岁到200岁右右。人的身体是由无数细胞构成，身体的生长、发育、衰老、死亡，这些现象都是细胞在新陈代谢过程中逐渐演变的结果，而细胞新陈代谢的动力就是“气”。先天的真气结合后天的宗气，沿着一定的路线有节律地充养全身。由于外感六淫，内伤七情，饮食失节，精气损伤，使真气运行的轨道发生故障，身体逐渐衰弱下去，病魔便乘虚而入，因而未老先衰，甚至夭折。气功就是根据生命形成、生长的规律，恢复元气的运行，充分发挥机体内在活力，修复自我建设的本能，达到祛病延年的根本方法。

2.2. 第二节 什么是养气功

养气功是依真气运行规律而编制的一套功法。通过学习掌握这套功法，以达到调息、顺气、养气、培育真气的目的，使人体阴阳调和，经络畅通，气顺血活，身体健康，祛病延年。

养气功是我根据前人的传授，将几种行之有效的祛病延年的功法、自己几十年的自我修养和临床实践经验，综合整理而成的。养生之道在民间流传的派别众多，方法繁杂，依据祖国医学理论进行系统研究，具体要领也不外是松、静、自然。30年代初，北京孔教会普照老人就给我教授了《六字决养生法》、《洗髓金经》，他说这些简单易学的动作是养生治病的良方。我一本“述而不作”，“信而好古”的精神，弃糟粕、吸精华，但绝不标新立异、索隐行怪，而以尊重实践为原则，重新整理了“六字诀”、“洗髓金经”，并以此为吐故纳新，培育真气，通利关节，治病健身的基本功。在几十年行医过程中，为了临床实际的需要，结合我习练武术和健身功法的实践经验，编写了“太极功”、“行功”等功法，指导患者习练，效果良好。最后，我又根据祖国的医学理论，对上述各种功法和行医、习武、练功的实践，重新系统地进行了整理，才编定了这套养气功功法。应该说，这套功法是融中医、

气功、武术于一体，经过长期实践证明，它是一套行之有效，有病治病，无病防病健身的功法。它包括“六字诀”，“洗髓金经”、“太极功”，“行功”、“站功”、“坐功”、“卧功”，“循经按摩”和“中老年保健功”、“养生乾坤剑”、“健身锤调理法”，以及高级功法“服气法”、“输气法”等。

过去人们谈及健身多用“养生”二字，我则根据祖国医学“气化论”之原理，认为“养气”更确切。我认为《孟子》中所说：“志一则动气，气一则动志也”， “夫志，气之帅也；气，体之充也”是有道理的。据此，我把这套功法取名《养气功》。只要坚持练习，到一定程度就能体会到真气“现于面，盎于背，施于四体”的妙境。

2.3. 第三节 养气功渊源

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，源远流长，辉煌灿烂。

早在《尚书》上就有舜告诉禹“人心惟危，道心惟微，唯精唯一，允执厥中”的记载。有了这种化私为公的思想，能培养出中和之气，参赞天地之化育。“精一执中”就成了儒门的养生真谛，也可以说是养气功的真谛。

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》云：“其在婴儿，气专志一，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。

箕子“洪范九畴”与文王“周易”极具生克制化之机理，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。”

养生不能离开养气，儒家讲养气，道家讲炼气，释家讲坐禅，都是在“气”字上下功夫。《内经》说： “正气内存，邪不可干，邪之所凑，其气必虚。”孟子说： “我善养吾浩然之气”(见《孟子·公孙丑篇》)。《难经》说：“气者生人之本也，根绝则茎叶枯矣”。沿及后代《抱朴子》、《淮南子》

、张仲景、孙思邈，以及唐宋大儒都在养气上下功夫，为修身养性之大道。

孔子讲中庸之道，不偏不倚，始于诚意正心，终于无声无臭。孔子教人以大学之道，首言："在明明德、在亲民、在止于至善"，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·朱熹注解："明德者，人之所以得乎天而虚灵不昧，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"、"用之则行，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，孔子又引申到"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，所以子张问行，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，久而教之。

孔子还告诉学生："君子喻于义，小人喻于利"、"君子坦荡荡，小人长戚戚。"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"天命之谓性，率性之谓道。"意思是：顺着气血的正常轨道运行，就是养生之道，不要加人为之勉强。他并强调："道也者不可须臾离也。"《申论》养气养生之本："喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和，致中和，天地位焉，万物育焉。"这说明天地万物本吾一体，"吾之心正，则天地之心亦正，吾之气顺，则天地之气亦顺，故其效验如此，"此养气之深切，至人之所能，诚明之体现，非浅学者所能明。

孟子得道统之真传，发挥养气之大义，他说"我善养吾浩然之气。"什么叫浩然之气呢？他解释："其为气也，至大至刚。""放之则弥六合，卷之则退藏于密。"这个气怎样形成呢？"配义与道，无是馁也。"一个人每天的行为，一定要合乎真理合乎道德，否则气会消瘦下去，不能发挥作用，他又说"是集义所生也，非义袭而取之也"，一个人一定要尽做好事，才能产生理直气壮的浩然之气，只做一两件好事沽名钓誉是不会产生浩然之气。"气以直养而无害"，还要待人正直，见到不合理的事就说，不能搞阴谋诡计，当面不说背地里说，"持其志，勿暴其气"，又要有涵养，不能随便发脾气。这些名言都是养气养生之重要诚命。这与老子、庄子之修养也基本相同。孟子还告诉人们养气的方法是："求放心"，在做气功的时候，要精力集中

，精神外驰立刻收回；“不动心”，视而不见听而不闻，泰山崩于前而不动，猛虎啸于后而不惊；“勿助长”，顺其自然，不加人为之勉强。这才能收强健身心之效果。

《吕氏春秋·古乐》篇中说“昔陶唐之始，阴多滞厌而甚积，水道壅塞，不行其原，民气郁阙而滞者，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。这里不但说气功早在尧帝时已有，而且具体的说了用动静兼修的方法进行导引以培育真气，驱逐邪气。

唐代孙思邈在《养生铭》中说：“安神宜悦乐，惜气保和纯。”元代医师邹铉，发展了宋代医师陈直的《养老寿亲书》，编写了《寿亲养老新书》，书中对于养气的含意说得比较具体了。书中说：“安乐之道唯善保养者得之。”太乙真人曰：“一者少言语养真气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽津液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者节饮食养胃气，七者少思虑养心气。人由气生，气由神住，养气全神，可得真道。”这里告诉我们养气不单是调息导引，而且要从人们生活的各个方面进行养气。“人由气生”，把气在人体中的重要性说到了极点，接着告诉人们只有下功夫才能得到养气的方法，得到养气的真谛，就能祛病延年。

儒家养气之功，隐现于医林宝典中。《黄帝内经》借重于黄帝威望，假托黄帝与歧伯之问答，实际是汉代大儒关心人民疾患，搜集春秋战国时之养生良方、医病论述整理出来的集腋成裘之瑰宝。《内经》多少篇章，都贯穿着养气之理论。《内经》第一篇“上古天真论”谈到养生之道、健康长寿之方说：善养生者，要“法于阴阳，和于术数”，讲真人，至人、圣人、贤人四种养生家不同的修养，都不外乎适应四时阴阳之变化，养精、养气、养神的天人合一之学。

《（内经·）四气调神论》篇是谈春、夏、秋、冬四时之气候变化与五脏之关系，顺之则生，逆之则疾患作，乃至于病死。告诉人们要注意起居生活上的修养。

《（内经·）生气通天论》篇，阐述人体之阳气与大自然阴阳五行之气相贯通。人之有生，受气于天，故通乎天者乃生之本。篇中论述了阴阳对立统一的道理，总结出“阴平阳秘，精神乃治”的论点。其他各篇都贯穿着一个气字，还明确指出：“吸天阳以养气，饮地阴以养血。”告诉人们善养生者在“修养”上多下功夫。

《（内经·）金匮真言篇》，论述了四时气候与五脏的关系。阐明了人之五脏，上应五行，配合五方、五音，五味等。五脏与四时各有收受的理论，古人认为四时、五脏、阴阳是至真不易之言，非常珍贵，必须藏之金匮。非其人勿教，非其人勿传。

《（内经·）阴阳离合篇》谈的是，自然界的阴阳变化万千，离不开一阴一阳，人身体上的经络，虽有太、少、阳明厥阴之离，但合之总属于一阴一阳之所化，离则有三，合则为一，天人合一整体治疗。

总括以上论述，说明古代得道人的养生方法是：顺应天时，掌握正常的生活规律，注意精神上的修养：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

”“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺。”嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。有这样的修养，还须注意防止外邪之侵袭，虚邪贼风，避之以时，故能延年益寿，长命百岁。

儒、释、道三家的经典著作汗牛充栋，后学者都得其一体，肢解传授，门派各殊，各是其是，各非其非，而皆不外乎调息、调身、调心之方法。学道者多如牛毛，得道者稀如麟角，甚至欺世盗名误人误已，故弄虚玄使人不解。我以患病求医，旁收博采，又遇良师，略识养生之门径，未惑于旁门左道之邪流；信古而不泥古，承袭前人的养生大道，并根据自己几十年的实践体会，整理出一套养生的理论和功法，取名为“养气功”。

2.4. 第四节 养气功的特点

目录

2.4.1. 一、祖国医学理论是养气功的理论依据 26
2.4.2. 二、养气功的目的是培育真气，疏通经络 26
2.4.3. 三、辨证施功，针对性强 27
2.4.4. 四、有动有静，动静兼修 27
2.4.5. 五、简便易学，不出偏差 27
2.4.6. 六、适应症广，疗效明显 28

2.4.1. 一、祖国医学理论是养气功的理论依据

祖国医学的“天地一体”、“五脏一体”、“天人相应”等理论认为宇宙是一个整体，人体五脏是一个整体，人生活在宇宙之中同天地相应，人的生命活动的生理变化同大自然的整个运动密切相关。《中庸》上说： “致中和，天地位焉，万物育焉。”《内经》中说： “唯圣人从之，故身无奇疾”，就是说人若能适应自然环境的变化，就没有多大的疾病。《内经·素问·上古天真论》中说： “上古之人，其知道者，法于阴阳，和于数术，食饮有节，起居有常，不妄作势，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。养气功就是根据这些理论要求通过锻炼，提高人们对自然界的适应力，对病患的抵抗力，对伤病的修复力。也就是通过练功对人体进行统一的、整体的调整，以适应四时变化，预防疾病的发生，修复已造成的内外伤残。

祖国医学理论认为疾病是由邪气侵袭而成，人体内的正气空虚、阴阳失调，是邪气侵入的内因。《内经》云： “邪之所凑，其气必虚。”养气功即根据这个理论，使人们通过一定的气功锻炼，使得阴阳平衡，扶正祛邪。它还以祖国医学的“经络论”、“气化论”为依据，通过调整呼吸，精神内守，肢体导引，培育真气，调和阴阳，疏通经络，顺气活血，从而达到祛病延年的目的。

2.4.2. 二、养气功的目的是培育真气，疏通经络

养气功的目的是培育真气。各套功法都以调息，顺气养气为目的。中医医学

“气化论”认为，气生万物，人体生命的维持，肢体的运动，疾病的生成，都与气有关。只要真气充盈，就能促进经络的畅通。经络畅通就便于气血运行，从而使五脏六腑、四肢百骸得到补养。养气功贯穿着孟子所说：“我善养吾浩然之气”的精神，养气功就是告诉人们通过练功来培养这种真气。调整呼吸，吐故纳新是为了养气；活动肢体，屈伸关节也是为了养气；以意领气，精神内守还是为了养气。真气充盈了，就能做到气滞者得行，血淤者得通，意乱者得安，神散者得聚，精失者得还，从而达到经络畅通，祛病延年的目的。练养气功者一定要坚持做到持久不懈，这样就能达到孟子所说的“现于面，盎于背，施于四体”的境界。所谓“现于面”就是色泽神丰，“盎于背”就是躯干健壮，“施于四体”就是动作敏捷。养气功不追求发外气和诱发特异功能，不要求做“自发”动作，而着重内养真气。

2.4.3. 三、辨证施功，针对性强

养气功依据祖国医学辨证论治的原则，对病人进行针对性的治疗，例如“六字诀养生法”中每一种吐音都对应着一定的内脏疾病，而对同样的内脏疾病，却又要因患者的身体情况与病因病情之不同，而有不同的运用方法，对五脏六腑之疾患，一般使用“六字诀”；对病邪入骨缝者则要加练“洗髓经”；对阳虚病人或练功出偏者，则又需要练“太极功”；对身体条件及病情严重不能行走，不能站立者，则又有站功、坐功、卧功及其他辅助功法。在疾病基本消除后，为了强健身心而增加运动量者，又可练“太极功”和行功、站功。基本功法应经常练。健康恢复之后，需要进一步增强身体健康，加强自身对外环境的适应能力，以求达到延年养生之目的者，则还有更高一层的养气功功法， “服气法”、“输气法”等。

2.4.4. 四、有动有静，动静兼修

“养气功”是动静兼修的功法，静以补阴，动以补阳，阴阳互济方能得阴平阳秘之妙。“养气功”功法中不仅有动功与静功之分，而且每一具体功法都合乎“动中求静，静中寓动”的锻炼原则，所谓动中求静是以松而不弛，缓而不散，极其自然和顺的肢体动作，引动体内的气血运行，同时在精神意志方面则要求作到头空心静，神不外驰，杂念不起，道心常存。以一念指挥练功，用真气推动肢体运动。静中寓动是指当做坐功、站功和一切静功，肢体虽无任何动作，而内气则磅礴腾挪上下鼓荡，周流不息，只有人心不起，心定神凝，内气才能运行旺盛起伏鼓荡。《大学》云“……定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得……”。虑便是静极而动之意。养气歌诀中： “松静站立一心专，闲事闲非抛一边，若到恍惚窈窕处，后天气自接先天”即是此意。

入静是练功的首要条件，单纯的静功入静较难，且有一定弊病；动静兼修易于入静，在动静兼修的功法基础上，再加以静功锻炼，则收效迅速。

2.4.5. 五、简便易学，不出偏差

养气功的全部功法，没有大难度动作，不过是将人先天自然之能，纳入规矩之中，由无序变成有序，进行合理编排，配合呼吸而成。“虽愚妇愚夫可以与知”，易记易学，无论男女老幼，只要认真学习，在短期内即可掌握基本

要领，而且锻炼时不需要大场地，站走坐卧，随时随地都能练功。学功者练功时，只要能按照教功者所教的基本要领去做，遵循“率性之谓道”和“必有事焉而后正、心勿忘、勿助长也”的原则，主张率性而行，纯任自然，毫不用力，循序渐进，切忌助长、冒进、贪多、猎奇或自作聪明对功理功法作不正确的理解，健康攸关，不可不慎。只要认真进行锻炼，是不会出偏差的，一定会收到理想的效果。

2.4.6. 六、适应症广，疗效明显

“养气功”之编制，是顺从了人体生理活动规律，真气在体内运行的法则，和自然界对人体生命影响之规律的，它完全符合“人法地、地法天、天法道、道法自然”的原则，所以在保健医疗方面，其适应症比较广泛，疗效也比较明显，几十年来的临床实践证明，“养气功”对治疗高(低)血压症、冠心病、脑血管后遗症、肝病、胆病、消化系统的各种病症、呼吸系统的各种病症、肾病、糖尿病、妇科病、神经衰弱、骨质增生等各种慢性病，都有显著疗效。对目前中西医公认的“不治之症”癌症，也取得了可喜的疗效。

2.5. 第五节 养气功治病机理

目录

2.5.1. 一、对肝脏病之治疗 28
2.5.2. 二、对心脏病之治疗 30
2.5.3. 三、对脾胃病之治疗 31
2.5.4. 四、对肺脏病之治疗 32
2.5.5. 五、对肾脏病之治疗 33
2.5.6. 六、对其它疾病之治疗 34

养气功是根据中医学阴阳五行、生克制化之理论及天人合一的论点，以“经络论”、“气化论”为依据，通过调整呼吸，肢体导引，通利关节，调补脏腑，舒筋强骨，循经按摩，其共同的益效是使经络畅通，气血得以调和，阴阳得以平衡，真气充盈，从而达到治病强身的目的。

练养气功不但要会功法，而且要修功德。要大公无私，待人处事要一本忠诚，尽心竭力干本职工作，不为己争名利，只为人民谋利，委屈求全，正心修身，颐养浩然之气。这样从心理上创造治病强身的前提。

下面分别叙述养气功对各类疾病的治疗机理：

2.5.1. 一、对肝脏病之治疗

肝居右肋下，其经脉起于足大趾端外侧之大敦穴，上行循腿内侧，直至胸腔第6肋间期门穴。肝胆相为表里。其作用为在体合筋，开窍于目。

肝脏具有贮藏血液、调节血量的功能。人体各部分的血液，常鉴于各种不同的生理情况而改变血流量。所以王冰注《内经》云：“肝藏血，心行之，人

动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。”如果肝有病，则失藏血的功能，就会影响人体的正常活动，同时也会出现血液方面的病变。如肝血不足，常见两目昏花，筋肉拘挛，屈伸不利，以及妇女月经量少，甚至月经闭而不行的症状。

肝主疏泄，性喜条达，具有舒展、升发的生理功能，它与人体气机的升降与调节有密切关系。例如：人的精神乐观，肝的疏泄功能正常，则气机舒畅，升降有序，气血和平；如果肝气抑郁，闷闷不乐，多疑善虑，咽中作梗，甚至沉闷欲哭，女子就会月经不调，男子就会发生肝病。肝气过于亢备，则见急躁易怒，失眠多梦，头晕目眩等症。

在气血方面，肝的疏泄功能失调，则直接影响到气血的畅通。气为血之帅。气行则血行，气滞则血淤。如肝气郁结，则血流不畅，势必影响到肝藏血的基本功能，从而出现胸胁刺痛，月经不调；甚则血结成块而为症瘕，或月经闭而不行。如暴怒伤肝，肝气上逆，血随气行，可以出现面红、目赤、呕血、衄血等症状。所以孟子谈到养气时说：“持其志，勿暴其气。”

肝主疏泄，调畅气机，还有通利水液的作用。气机不畅，气滞水停，常致小便不利，水液停留，而成水肿、腹水等症。

在消化方面，肝的疏泄功能是调畅气机，协助脾胃之气升降；另外还与胆汁的分泌有关，所以肝气郁结的患者，常见胃气不降之呃逆与脾气不升之腹泄疾患。

肝主筋。《素问·痿论篇》说：“肝主身之筋膜”。筋膜是一种联络关节、肌肉，专司运动的组织。肝之所以能主筋膜，主要由于筋膜有赖于肝血的滋养。只有肝血充盈，使筋膜得到濡养而维持正常的运动。若肝气不足，不能养筋，则会出现手足震颤，肢体麻木，甚则屈伸不利。若热邪劫伤津血，血不营筋，而见四肢抽搐，甚则牙关紧闭，角弓反张等症，称为“肝风内动”。《素问·至真要大论》云：“诸风掉眩，皆属于肝”、“诸暴强直，皆属于风。”

“爪为筋之余”，肝血足，则筋强力壮，指甲坚韧。肝血虚，则筋无力，指甲薄而软，甚至塌陷易脆裂。《素问·五脏生成篇》云：“肝之合筋也，其荣爪也。”

肝开窍于目。肝主藏血，其经络上系于目。《灵枢·脉度篇》云：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”这说明目之所以能发挥其视觉功能，都是渊源于肝经气血之濡养。所以说“肝受血而能视”。肝血不足则两目干涩；肝血不足，则夜盲或视物不明；肝经风热，则目赤肿痛；肝阳上亢，则头目晕眩；肝风内动，则目斜视上吊。

养气功调整呼吸后闭目凝神，即道家所谓“垂帘内照”。古文献中有“见杂色伤肝”之说。孔子有非礼毋视之戒，这种闭目凝神是养肝的不二法门。心为肝之子，按医学“实则泻其子”的说法，心火下降即可以平肝，调息后用水升泉底，火降势宫之势，使水升火降则肝气得平，头晕胀满可以减轻。用“嘘”字功疏通肝经之气血也同样平肝气。肝气平则不再克胃土，从而食欲不振、小腹胀满诸症得以消失。心肾相交，水火既济，肝得肾阴之濡养，则

烦躁去而心情舒畅，体健身轻，达到健身之目的。过去几十年中，我用养气功治肝病，练功一个月食欲增加，胀满减轻；两个月后肝功能好转；半年后全身经络通调，精神焕发，工作如常人。

2.5.2. 二、对心脏病之治疗

心居胸中，心包膜护于外，为十二官之主宰。它的主要功能是：主血脉，藏神。

《素问·痿证篇》云： “心主身之血脉。”脉为血之府，是血液通行的隧道。心主血脉，是指心脏有推动血液在脉管内运行的作用。实质上血与气是不能分离的物质，血离了气就不能运行，心主血脉的功能是由“心气”的作用来实现，只有心气旺盛，才能使血液在脉管中沿着一定的方向运行不息，从而将血液中的营养供应周身各组织器官。由于血液在脉管中运行，而面部血脉又较为充盈，所以心气的盛衰，可以从脉搏的变化和面部色泽的改变反映出来。如心气旺盛，则脉搏和缓有力，面色显得红润而光泽，即所谓“其华在面”。心脏的跳动频率每分钟70次左右，它是心传导系统的自主活动，但也受神经系统的调节，以适应身体的需要。血管是受交感神经与副交感神经支配的，交感神经主收缩，副交感神经主舒张。当呼气时副交感神经兴奋，吸气时交感神经兴奋。调息时注意呼气，可以加强血管的舒张活动，因此血液流通顺利，给心脏减轻了负担，对心脏的保养起到良好的作用。

高血压型的心脏病，通过血液的顺利运行，能使血压降低，可以改善心脏病的症状。因为患高血压病的主要因素是由于长久或反复的精神过度紧张与疲劳，或强烈的情绪激动引起高级神经活动的障碍，从而产生血管系统神经调节的紊乱。高血压病中因肾脏小动脉腔小面引起的缺血是次发性的。动脉粥样硬化，包括主动脉、脑动脉和冠状动脉的粥样硬化，各器官中以心脏、脑和肾脏所发生的继发性病变及机能障碍最为显著。由于体循环外周阻力的增高，左心室的负担加重，所以常并发冠状动脉病变，使心肌得不到足够的血量供给，因此，左心室逐渐发生代偿性的肥大，以至最后心力衰竭。

气功锻炼使人抛去一切精神负担，无思无虑使神经得到恢复修养，解除了紧张、疲劳、情绪激动的不良因素，通过呼吸纯任自然，真气畅旺地运行，逐渐冲破血管中的原有障碍，使心肌得到血和氧的供给，所以血压能遂渐下降，心脏能恢复正常。

冠心病患者是因为冠状动脉病变引起的心脏病。冠状动脉是主动脉的第一个分支，供给心肌血液；如果它发生了病变以至引起管腔狭窄或闭塞，即产生冠状循环障碍，使心肌血液供应不足，因而引起心脏病变。冠状动脉粥样硬化缺血缺氧，就可发生心绞痛、心肌梗死。

气功锻炼，一方面可以增加气血的流通，缓解其心肌血液供应不足的状况，一方面由于意守丹田，心不外驰，解除其疲劳、兴奋，使高级神经活动得到休养。

肺原性心脏病是因为肺组织或在肺动脉及其分支内原发病变的发展，最后引起右心增大和右心衰竭的一种疾病，也称为肺气肿性心脏病或缺氧性心脏病。其发病的机理是由于肺循环内阻力过高。因为肺泡内压力增加，以及肺泡

壁部分小血管闭塞，使肺循环的阻力增加。同时由于肺泡扩张，肺收缩力减弱，肺泡内含气增多，影响肺部氧气的交换，导致动脉血缺氧和血流加快，因而增加心脏负担损害心脏。

气功的锻炼，首先是调息，改善呼吸的功能，经过实践，疗效显著。

风湿性心脏病，由于练气功时热能增加，以及内分泌旺盛，对风湿病确有疗效。即使有心脏瓣膜损害的情况，而以（意为“由于”）真气运行旺盛，心肌功能增强，压力减低，心脏负担减轻，从而加强了心脏的功能。

“心藏神”。神，是人体生命活动的总称，也就是对精神意识、思维活动，以及脏腑、精、气、血、津液活动外在表现的高度概括。“精血”是神志活动的物质基础，血是心所主，可见与心主血脉的功能密切有关。《灵枢·本神篇》云：“所以任物者谓之心。”这明确指出，接受外来事物而发生思维活动，是由心来完成。所以“心”的气血旺盛，则神志清晰，思考敏锐，精神充沛，如果心血不足，则出现心悸、失眠、多梦、易惊、健忘等症状。若血热扰心，还可以发生昏迷不省人事，心火上炎，心血淤泄，痰迷心窍等一些症状也可出现。练气功时，恬淡虚无，精神内守，无思无虑，真气流行，随意往复，这可以减轻心脏的负担而得到保养。这就是儒家所谓“诚意正心”、“精一执中”、“定而后能静”，“养浩然之气”的真正功夫，也就是《内经》所说，“精神内守”的修养过程。道家所谓“内视”，释家谓之“假想”、“意守丹田”，再加以导引之术，使气血流通畅旺，则心脏病不治而愈。

“舌为心之苗”。心的生理功能、病理变化能从舌上反映出来。呼吸时，舌起顶上腭，舌放抵下腭，舌连心，心为火，心火下降，肾水才能上升，水火既济，百病皆消。

2.5.3. 三、对脾胃病之治疗

脾位于中焦。它的主要功能是，主运化和统血。脾主运化的作用包括运化水谷精微和运化水湿两个方面。

“脾胃为后天之本”。胃主纳，脾主运化，开窍于口。脾、胃具有消化、吸收、运输营养的功能。饮食入胃，经过胃气腐熟消磨，其中水谷精微，须由脾来吸收，再将其上输于肺，由肺贯注心脉，转输到全身以营养五脏六腑、四肢百骸，以及皮毛、筋内各个组织器官。如果脾气与胃气不健，则消化、吸收、运输之功能失职，就会出现腹胀、腹泻、倦怠消瘦、营养不良的一些症候。

另外脾脏在运输水谷精微的同时，还把人体所需要的水液运输到周身各组织中去，以发挥其滋养濡润的作用，使体内各个组织既得到水液充分濡润，又不致有水湿潴留，从而维持人体内部水液代谢的平衡。如果脾脏运化水湿功能失常，就会导致水湿凝聚为痰、为饮；溢于皮肤而为水肿；停于肠道而为泻泄。《素问·至真要大论》云： “诸湿水满，皆属于脾”。

脾是气血生化之源，又有统摄血液的作用。脾之所以能统摄血液，一方面因为“气为血帅”；另一方面，与脾气主升也有密切关系。因为脾气健旺，上

升正常，则血有所统摄，正常运行于脉道之内而不致外溢。如脾气虚弱，失去统摄之权，则血离脉道，而出现便血、吐血、衄血、妇女血崩等一些失血症状。

脾脏能运化水谷之精微，以营养肌肉，所以脾气旺盛，输送营养充足时，则肌肉丰满，四肢矫健，灵活有力。反之，如脾失健运，营养缺乏，必致肌肉痿软，四肢倦怠无力，所以说：“脾主肌肉。”

人的饮食口味等，与脾的运化功能有密切关系。脾气健旺，则食欲良好，口味正常。若脾失健运，则食欲不振，口中乏味。如湿邪困脾，则口发腻而味甜。口为脾窍，口唇也反映出脾主运化水谷功能的盛衰。如脾气健运，肌肉营养充足，则口唇红润光泽。脾气虚，运化水谷之功能失常，则见消化不良之症状。口唇萎黄或青灰。所以有：“脾开窍于口，其荣在唇”之说。

养气功调息后，舌抵上腭，接好任督二脉，由动作之导引，吸气时意注丹田，气下行引心火之下降，使脾胃的热能增加，则有协助其消化之力。长久练习，胃脘部即有热感，对于脾胃虚寒、消化不良的疾患，有所改善，疗效明显。很多久治不愈的患者，半年后恢复了健康。

汤饵针灸不能收效的胃下垂患者，通过练养气功腹式呼吸，使胃体增加了上浮的力量，胃区热能增添，驱逐了脾胃虚寒之邪气，使脾胃恢复了原有的功能，达到“保健中宫”的理想效果。

2.5.4. 四、对肺脏病之治疗

《素问·病能论》说：“肺者脏之盖也”，可见肺在脏腑中位置最高。它位于胸中，上通喉咙，开窍于鼻，主要功能是主气，司呼吸，主宣发、肃降，通调水道等。它的经脉下络大肠，与大肠互为表里。

肺主气，司呼吸，肺脏是人体内外气交换之器官。人体通过肺吸入自然界的清气(氧气)，呼出体内之浊气(二氧化碳)，吸清呼浊，吐故纳新，维持人体之新陈代谢。

肺主气的功能正常，则气道畅通，呼吸自然。如果肺气不足，则出现呼吸无力，或少气不足以息，以及语音低微，身倦无力等气虚的症状。

肺主宣发与肃降。“宣发”就是宣布和发散。由于肺气的推动，使气血津液得以散布全身，内而脏腑经络，外而肌肉、皮毛无处不到。若肺气失宣而壅窒，则出现胸闷、鼻塞、咳吐痰涎。肺气以肃清下降为顺，若失其肃降功能而肺气郁闭或上逆，则出现胸闷喘急。如外邪侵袭，肺气不能宣发，则引起咳嗽、气喘，如痰湿内阻，肺失肃降，也可以引起咳逆、胸满、喉中痰鸣、肺气失宣的症候。所以肺的宣发和肃降，是一而二，二而一，相辅相成互相影响的疾患，不能孤立地对待。《素问·阴阳应象大论》云：“天气通于肺”，指出肺主呼吸之大用。

肺属金，金能生水。古人有“肺为水之源”的说法。

《素问·经脉别论》云：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。”这指出肺有促进和维持水液代谢和平衡的

作用。这一功能，也是由肺的宣发和肃降完成。人体吸取水谷精微，经肺气的宣发，滋润全身，其代谢多余的水液，通过呼吸、大便排出体外一部分；主要是经过肺气的肃降，使大部分水液下归于肾，再经过肾的气化作用，下入膀胱成为尿排出体外。如果肺气不得清肃，便有碍于下降，可出现胸闷、咳嗽、喘气等肺气上逆之症；同时还会使水液不能下输于膀胱，而出现痰饮、小便不利、尿少、水肿等水液输布障碍的病变。

皮毛为一身之表，是抵御外邪的屏障，肺脏通过它的宣发作用，把水谷精微输布于皮毛，以滋润周身之皮肤、毛发、肌肉。在外邪侵袭时，常由皮毛而犯肺。如果肺气虚弱不能宣发，皮毛失去营养，则出现皮肤憔悴、毛发脱落之现象，且抗病之力弱，最易感冒。

肺开窍于鼻，《灵枢·脉度篇》云：“肺气通于鼻，肺和则鼻知香臭矣!”鼻是气体出入的门户，鼻的通气和嗅觉的功能，主要依靠肺气的作用。肺的功能正常，则呼吸畅通，嗅觉灵敏。如果外邪侵入，肺气不宣，则鼻塞流涕，嗅觉失常，肺热壅阻，则鼻翼煽动。

养气功锻炼深呼吸，有节律地进行吸入氧气、呼出二氧化碳的工作。因为注意呼气，加强了肺泡的收缩力，对排除二氧化碳起到帮助作用。肺内存留的气体越少，肺内压就越低，通过深长的呼吸，就可以摄取更多的新鲜空气，这就是吐故纳新的作用。

当肺呼吸时，皮肤毛窍也在起伏活动，一般人平时并不觉察。所以孔子说：“人莫不饮食也，鲜能知味也”。当养气功练到一定程度，全身皮肤毛窍都在随呼吸而动，所以用功后，会感到遍体通调，气机流畅，好像洗了温水澡一样。这对人体内外气体的交流，起到自然换防的作用。我们把这个呼吸叫做潜呼吸。道家谓之“伐毛”，儒家谓之“通透”。《内功经》云：“气机通透，毛孔全开，上下通调，鸟飞鱼跃”。这时鼻吸微微，若有若无，呼吸匀、细、深、长，肺活动的次数减少了，可以得到充分休息，从而肺脏得以保养。

同时因为注意呼气，加强肺的收缩，可以帮助肺泡排除痰涎，加强了吐故纳新，不断地获得新生力量。对于肺痨病有较好的效果。临床治疗多年不愈的肺结核，锻炼半年以上恢复正常的病例很多。

2.5.5. 五、对肾脏病之治疗

肾位于腰部，左右各一，《素问·脉要精微论》说：“腰者肾之府”，正是指其所在的部位而言。它的主要功能是藏精，为生育生殖之源，主骨生髓，主五液以维持代谢的平衡。

气功锻炼，第一步为炼精化气。精究竟是什么呢？精有先天后天之分，先天之精，是指男女媾精之精，是人类生育繁殖的基本物质(男精妇卵)；后天之精是指五脏六精的精气，这里精气来源于食物里的精华部分，是维持人体生命活动的基本物质。先天之精必须由后天之精的充养，才能不断发挥其作用。精能化气，肾精所化之气即为“肾气”。因此，肾精充足则肾气旺盛，精力充沛；肾精不足，则肾气衰弱，精神萎靡。所以在病理上，凡生长发育和生殖能力异常，如小儿发育迟缓，性功能衰弱，女子月经不调和不孕等症，

都与肾有密切关系。

肾中阳气主持水液代谢，主要表现为升清降浊的作用。水入于胃，由脾气上输于肺，肺气肃降，则水下流而归于肾。下降于肾的水液，通过肾阳的气化作用，再使清者上升于肺，而散布周身；浊者下输于膀胱排出体外，便维持了人体水液代谢的平衡。在正常情况下，肾阴和肾阳在人体内是相互制约、相互依存，维持着相对的动态平衡。肾阳的气化适度，尿液的排泄则正常。如果肾阳不足，气化无数，会出现尿少而水肿，若阴虚阳亢，气化过盛，则出现尿量过多之下消症或尿崩。

肾主纳气。是说人的呼吸由肺所主，吸入之气，必须下纳于肾。所以人体呼吸，必须在肾气充沛之下，才能使肺脏的气通畅，呼吸均匀。如果肾虚，根本不固，吸入之气不能纳于肾，就会出现呼多吸少，呼吸困难而喘急。

肾藏精，精生髓，髓养骨，因此肾精充足，则骨髓的生化有源，骨骼得髓的充分滋养则坚实有力。如肾精虚少，此源不足，骨骼失其营养则发生骨软无力，腰背佝偻之疾病。

肾开窍于耳，是说耳的听觉功能，依赖于肾的精气充养，肾的精气充足，则听觉灵敏。《灵枢·脉度篇》云，“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”如肾精不足，则出现耳鸣或听力减退等。

养气功由于任督通畅，心肾相交，中气旺盛，则精神充沛，元气充足，肾功能增强。正如《内经》云： “呼吸精气，独立守神”，练习既久则神气足而身体轻捷，耳鸣止，齿变坚，月经不调者可痊，阳痿不举者可愈。肾水充而肝木荣，慢性肝炎也会有明显好转而渐愈。

2.5.6. 六、对其它疾病之治疗

人体是一个统一的整体，内而五脏六腑，外而肌肉，皮毛各组织器官间均有密切的关系，因而一处患病必然累及全身；反之，一处病愈也会使多处病症消失.

养气功功法周详地顾及了人体结构各部分的锻炼，通过吐纳、导引、体态变化和呼吸等，科学而巧妙地活动全身的筋肌、骨节、脏腑、髓液，疏通周身的经络气血(详见各功法说明)。通过锻炼，经络畅通，气血和顺，脏腑协调，关节通利，各种疾病自可不药而愈。

实践证明，养气功不但是祛病健身的良方，而且由于通过养气功的锻炼，经络通畅，阴平阳秘，气血旺盛，脾胃调和，肾强骨健，还精补脑，减肥健美，肤发滋润，因而又是益智延年，“返老还童”之法宝。

第 3 章 六字诀养生法

目录

3.1. 第一节 概 要 35
3.2. 第二节 特 点 38
3.3. 第三节 治病健身的机理 38
3.4. 第四节 基本要领 39
3.5. 第五节 功 法 40
3.5.1. 一、嘘字功平肝气 44
3.5.2. 二、呵字功补心气 49
3.5.3. 三、呼字功培脾气 52
3.5.4. 四、呬字功补肺气 56
3.5.5. 五、吹字功补肾气 60
3.5.6. 六、嘻字功理三焦气 63
3.6. 第六节 坐卧式六字诀 68
3.6.1. 一、嘘字功养肝 69
3.6.2. 二、呵字功养心 70
3.6.3. 三、呼字功健脾 72
3.6.4. 四、呬字功润肺 73
3.6.5. 五、吹字功强肾 73
3.6.6. 六、嘻字功理三焦 75
3.7. 附：六字诀穴位注解 76
3.7.1. (一)嘘字功 76
3.7.2. (二)呵字功 77
3.7.3. (三)呼字功 77
3.7.4. (四)呬字功 78
3.7.5. (五)吹字功 78
3.7.6. (六)嘻字功 79
3.8. 附：六字诀的配属表 80

3.1. 第一节 概 要

六字诀养生法，是我国古代流传下来的一种养生方法，为吐纳法。它的最大特点是：强化人体内部的组织机能，通过呼吸导引，充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭，防止随着人的年龄的增长而出现的过早衰老。历代文献对此有不少论述，秦汉的《吕氏春秋》中就有关于用导引呼吸治病的论述。《庄子·刻意》篇中说： “吹呴呼吸，吐故纳新，熊径鸟伸，为寿而已矣。”在西汉时期《王褒传》一书中，也有“呵噓呼吸如矫松”的记载。南北朝时代陶弘景发明长息法，他在《养性延命录》一书中说：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而行之名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、噓、呬，皆为长息吐气之法。时寒可吹，时温可呼，委曲治病，吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，

嘘以散滞，呬以解极”。

隋代天台高僧智顗大法师，在他所著的《修习止观坐禅法要》一书中，也提出了六字诀治病方法。他谈到：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何谓六种气，一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六呬。此六种息皆于唇口中，想心方便，转侧而坐，绵微而用。颂曰：

心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，
肝脏热来嘘字治，三焦壅处但言嘻。

传至唐代名医孙思邈，按五行相生之顺序，配合四时之季节，编写了卫生歌，奠定了六字诀治病之基础。歌云：

春嘘明目夏呵心，秋呬冬吹肺肾宁。
四季常呼脾化食，三焦嘻出热难停。
发宜常梳气宜敛，齿宜数叩津宜咽。
子欲不死修昆仑，双手摩擦常在面。

明代《正统道藏洞神部》，引用了太上老君养生法，说得更为具体。书中说：“呬字，呬主肺，肺连五脏，受风即鼻塞，有疾作呬吐纳治之。呵字，呵主心，心连舌，心热舌干，有疾作呵吐纳治之。呼字，呼主脾，脾连唇，脾火热即唇焦，有疾作呼吐纳治之。嘘字，嘘主肝，肝连目，论云肝火盛则目赤，有疾作嘘吐纳治之。嘻字，嘻主三焦，有疾作嘻吐纳治之。”

明代太医院的龚廷贤在他著的《寿世保元》中，也谈到六字诀治病。书中说：“不炼金丹，且吞玉液，呼出脏腑之毒，吸入天地之清。”又说；“五脏六腑之气，因五味熏灼不知，又六欲七情，积久生病，内伤脏腑，外攻九窍，以致百骸受病，轻则痼癖，甚则盲废，又重则伤亡，故太上悯之，以六字诀治五脏六腑之病。其法以呼字而自泻去脏腑之毒气，以吸气而自采天地之清气补气。当日小验，旬日大验，年后百病不生，延年益寿。卫生之宝，非人勿传。呼有六曰：呵、呼、呬、嘻、嘘、吹也。吸则一而已。呼有六者，以呵字治心气，以呼字治脾气，以呬字治肺气，以嘘字治肝气，以吹字治肾气，以嘻字治胆气。此六字诀，分主五脏六腑也。”

明代名医冷谦著《妙龄修旨》，更进一步将六字诀编为歌诀。歌曰：

肝若嘘时目瞪睛，肺和呬气手双擎。
心呵顶上连叉手，肾吹抱得膝头平。
脾病呼时宜撮口，三焦客热卧嘻宁。

嘘肝气诀
肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛。
眼中赤色兼多泪，嘘之立去病如神。

呬肺气诀
肺中气促自生涎，胸隔烦满上焦痰。
若有肺病急呼呬，用之目下自安然。

呵心气诀
心源烦躁急须呵，此法通神更莫过。
喉生口疮并热痛，依依目下自安和。

吹肾气诀
肾为水病主生门，有病尪羸气色昏。
眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

呼脾气诀
脾宫属土号太仓，疾病行之胜药方。
泻痢肠鸣并腹水，急调呼字免成殃。

嘻三焦气诀
三焦有病急须嘻，古圣留言最上医。
若或通行土壅塞，不因此法又何知。

六字诀能益寿延年，已为历代医学家所公认。实践出真理，根据我多年的临床经验，确定其为养气功第一套功法。30年代认识普照老人于燕庐，授我以儒家之养气功方法(普照老人系清末癸卯科进士，因办孔教大学受打击，隐名姓以儒医为人治病，这一事实，1959年闻于陈叔通先生)，祖述尧舜，下至孔孟，旁涉老庄。由《黄帝内经》，《金匮要略》，唐、宋、元、明、清历代儒医典籍，讲经络，谈气化，阴阳五行，一脉相传。六字诀养生法乃为初学之阶梯，学后时习之。我与河南大学教授常玉章先生，通教寺悟彻法师(都是普照老人之弟子)朝夕切磋。40年代在开封悬壶又识名医知古老人，亦盛称六字诀之疗效，并书写了《知古老人歌》：

六字能将寿数添，修补脏腑胜灵丹。
肝属木兮需瞪眼，胸前郁闷即能痊。
心呵双手平心按，火降劳官病得安。
消化不良谁作主。脾呼撮口臂撑天。
呬呼肺病能根治，双手撑开氧气添。
固肾还宜双抱膝，口吹浊气上灵山。
三焦理气须嘻字，两手高擎汲涌泉。

我在四五十年的实践中，对六字诀治病强身作用之大有了深刻的体会，对六个字的口型、发者、动作、意念循经引气都作了进一步研究，编成现在的“六字诀养生法”，概括为：

长嘘补气顺经行，污浊喷出清气容，
呼气要从井穴起，须知顺序是相生。

3.2. 第二节 特 点

六字诀的功法有这样几个特点：

- (一)疗效显著

  在我几十年的临床实践中，用六字诀治好的疑难大症无计其数，治愈的患者，有肝炎、心脏病、肾结石、青光眼及高血压、低血压、肠胃炎、气管炎等。最奇妙的是郭淑媛大夫静脉曲张、面部白癣，练功3个月消失。

- (二)简便易学

  六字诀的发声和口型，只要按照汉语拼音发声即可。腹式呼吸要求小腹起伏。实际上，我们正常人在安静时或睡眠时的呼吸都是腹式呼吸(女同志一般是胸式呼吸)。导引的动作也很简单。一般10小时左右就可掌握六字诀的练习要领。1至3个月左右，就可见到明显治疗效果。

- (三)运用灵活

  六字诀运用灵活。可以按顺序练习，也可以有针对性地练1个或2个字；既可以长期坚持连续练习六字诀，又可以按季节单独练某1个字；还可根据个人身体条件和病情疾患的虚实需要进行补泻。例如，大连内燃机车研究所谷源盛同志，身患严重冠心病动脉硬化，每天着重练“呵”字100次以上，3个月后检查恢复正常。

- (四)不出偏差

  练功的人只要按照要求去做，纯任自然，毫不用力，由简到繁，对读字、口型、呼吸、动作、意念，一步一步地进行操练，循序渐进，就不会出偏差。我教练六字诀数十年，练功的人从没有发生任何偏差。

3.3. 第三节 治病健身的机理

祖国医学认为自然界“五运六气”的变化，影响着人的生理和健康，人的身体是受四季的冷热干湿和五行生克的影响。比如春天容易生肝病，是因为自然界阳气上升，人的肝气上亢的缘故。秋天呼吸系统容易生病，是因为秋气肃杀，人的肺气虚怯。所以应注意按季节锻炼身体。

人体的脏腑又与“金、木、水、火、土”五行的生克制化联系在一起。所以练功的顺序一般按五行相生的顺序进行，但又要根据个人身体的虚实再加以相生相克地重点练习。

人体脏腑的内部运动和经络的运行，受人体内外不同作用力的影响。而呼气时用不同的口型可以使唇、舌、齿、喉产生不同的型状和变化。从而造成胸腹部不同的内在力，影响着不同的脏腑。古人从长期实践中总结出“嘘、呵

、呼、呬、吹、嘻”六个字的口型，分别影响肝、心、脾、肺、肾和三焦。呼气时，又用意念和动作导引气血循经运行，从而取得治病延年的效果。

总之，六字诀是根据祖国医学天人合一、生克制化的理论，按春、夏、秋、冬四时节序，配合五脏(肝、心、脾、肺、肾)属性，与角、徵、宫、商、羽五音的发音口型，配以呼吸、意念和肢体导引，引地阴上升，吸天阳下降，吐出脏腑之浊气，吸入天地之清气，结合后天之营卫，推动真元，使气血畅行于五脏六腑之中，以达通淤导滞，散毒解结，调整虚实，修残补缺，身心康健，益寿延年之实效。

3.4. 第四节 基本要领

练习六字诀掌握了要领有利于提高质量，消除练功中不良反应，使练功能沿着正确的轨道顺利发展，以期取得良好的效果，六字诀的基本要领为：

第一，松静自然：在练功中要做到关节肌肉尽可能地放松，身体各个部位放松了，气就自然顺畅，肌肉筋骨全部松开，就自然达到了“气遍周身不少滞”的要求，松是舒展，而不是软和缩，形体舒松气自顺通，从而达到体松、意静、气运自然。静是由定中产生，神不外驰，精神内守，静了以后才能安心，心安以后才能达到充分发挥调整肌体自然平衡的本能。静，并不是思想静止。练功中的要求神不外驰，集中注意力，以一念代万念，排除外来的一切干扰。不要过分紧张强求入静，不必向其它方面追求。六字诀是动中求静，是以动促进静而收养气之效，以静养之气促进体内血液循环畅旺。

法归自然。自然就是有规律的运动，运动的协调均衡是自然发展规律的体现，任何物体的运动必须符合于协调均衡的自然规律才能够存在和发展。违背自然就要发生混乱偏差以至停止运动而消亡。由于宇宙运动永远保持整体协调均衡，所以宇宙无始无终，永恒长存。养气功效法自然。自然必须在静的条件下才能实现。养生的目的是为了益寿延年，在日常生活应付事物中，也应注意到“自然”，所以《中庸》上说：喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。所以中和之气就是自然。自然就是均衡。经常保持着生命活动的协调均衡，也就会自然而然的得到益寿延年。松静自然的要领既是练功的过程，又是练功的目的。

第二，呼吸锻炼：六字诀是通过调整呼吸来达到吐出脏腑之毒，吸进天地之清的目的，是练功中的重要环节之一，六字诀属于吐纳法。人们的呼吸活动，是由植物神经系统支配的，可以控制和调整。呼吸活动又是对人体生理各方面有着广泛的影响，通过对呼吸的锻炼来达到调整整个肌体的功能，极为重要。

六字诀是采用顺腹式呼吸，吐字呼气时略提会阴(小腹内收，提肛缩肾)，横隔上升，使浊气排除，吸气时轻合嘴唇，舌抵上腭，会阴放松，腹部自然隆起。呼吸深、细、匀、长，加强了呼吸功能，促进了肺循环，同时，加强腹内的自我按摩，改善腹腔的血液循环，增强了胃肠的蠕动，加强了食物消化及营养吸收功能，在意识上是主动呼气，吸气时自然放松，使神经系统做到最大的放松。

第三，注意吐字时的口型锻炼：脏腑的内部运动和经络的运行受人体内外不

同作用力的影响，而呼气时用不同的口型可以使唇、舌、齿、喉产生不同型状和位置，从而造成胸腔、腹腔不同的内在压力，影响不同的脏腑。古代养生家从长期实践中总结出六个字，分别以口型影响着不同脏器的气血运行，从而取得治病健身的效果。多年临床经验证明，开始初学时，一定要出声，这样可以使气通顺，通过发音才能正确掌握口型。因为念字的口型不一样，唇、舌、齿、喉，开口、合口、半合口、半开口都有很大的区别。正因为这种不同的念字口型，才能区别我国五声音阶上的角、徵、宫、商、羽，配合肝、心、脾、肺、肾五脏的关系。不发声则没有五音，就没有口型，那就失掉了六字诀养生法的治病效能。我在临床应用时，曾分别试验，发声的比不发声的收效快。所以就决定初练时要发声，发声时口型容易掌握。我给它起名叫风呼吸。等到口型正确，腹式呼吸练熟了，自然呼吸深长，由胸腔深入小腹丹田之内，真气调动起来，水到渠成，就不期然而然地不出声了。一般说来，半个月或一个月就不出声了。这时会感觉到有一种气流通行上下，有的感到热，有的感到凉，有的感到麻胀，有的盛到轻松。

第四，导引动作要柔和，并要做到气尽式成。使动作的快慢与吐气的速度一致并受气的支配，做到“气为元帅，手足为兵丁”之格言。

第五，在练功的初级阶段，不要强调以意领气或意气相随，随着动作的熟练，松静程度的提高，在明确了经络的起始运行路线以后，气感就会在练功中自然产生，就会在精神内守的前提下，随着吐字，气就会相依地在经络轨道中运行，这样就会水到渠成。这就是太极拳经所谓由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明之理论，所谓“着熟”就是练气功之呼吸自然，所谓渐悟就是“勿助长”，不要急于求成。这一条戒律要特别注意，求急者反以得缓，所以孔子再三说，率性之谓道。孟子谓拔苗助长之比喻。

第六，六字诀中六个字的次序是根据祖国医学五行生克之理论排列的。它影响着病情好转还是加重，不宜变更颠倒。要按次序练习。肝属木，木旺于春，四季以春为首，所以先练嘘字功，是因应天时，收效较快。木能生火，心属火，练呵字可以补心气。再练呼字补脾，脾属土，为火所生。呼字练完，可以练呬字功，呬能补肺气。肺属金，为脾土所生。练完呬字功，再练吹字，吹能补肾气，肾属水，为肺金所生。吹字练完，五脏之气都得到补养。三焦主气，再加嘻字功，导引行气则全身之气血通条而疾病不生。

六字诀还可根据个人身体条件和病情疾患的虚实需要进行补泻。先按顺序练，然后有针对性地单独练某个字；我们在临床上，应用几十年都收到了可喜的效果。

3.5. 第五节 功 法

目录

3.5.1. 一、嘘字功平肝气 44
3.5.2. 二、呵字功补心气 49
3.5.3. 三、呼字功培脾气 52
3.5.4. 四、呬字功补肺气 56
3.5.5. 五、吹字功补肾气 60

3.5.6. 六、嘻字功理三焦气 63

预备式：两脚平行与肩同宽，头正项直，百会朝天，内视小腹，轻合嘴唇，舌抵上腭，沉肩坠肘，两臂自然下垂，两腋虚空，肘微屈，含胸拔背，松腰塌胯，两膝微屈，全身放松，头脑清空，站立至呼吸自然平稳 ，如图 3.1 “松静站立”所示。

图 3.1. 松静站立

整套功法都从预备式开始。每变换一个字都从预备式起。每次练功时，预备式可多站一会儿，以体会松静自然，气血和顺之雅境。当放松之时，心中默念、头脑松、肩背松、沉肩垂肘、含胸拔臂、心空、腹松、腰脊松、臀部松、两腿松、膝松、足部松、五趾松、两臂十指都放松。微觉轻微摇摆，松弛如肉之欲坠，呼吸微微绵绵如安睡状态，再开始练功。

呼吸法：六字诀功法一律采用顺腹式呼吸，先呼后吸。呼气时读字，同时提肛缩肾(收腹敛臀，二阴微提)，重心自然后移至足跟(此为踵息法)，注意不要有憋气感。吸气时，两唇轻合，舌抵上腭，全身放松，小腹部自然隆起，空气自然吸入。气吐尽则胸腹空，天空之清气自然由鼻孔吸入，万不可着意，否则吸气时流入经络之气难以下来，留于头部易头晕，留于胸部易胸闷。所以说呼有意吸无意。无意即顺其自然，头脑空，肌肉松，头顶悬则气下沉。六个字均用这种呼吸法。

调息：作用是调整呼吸，恢复自然，稍事休息。每个字读六次后调息一次，

采用自然呼吸法，舌抵上腭(也可采用顺腹式呼吸)。

具体做法是：两臂从体侧徐徐抬起，手心向下， 如图 3.2 “调息1”所示。

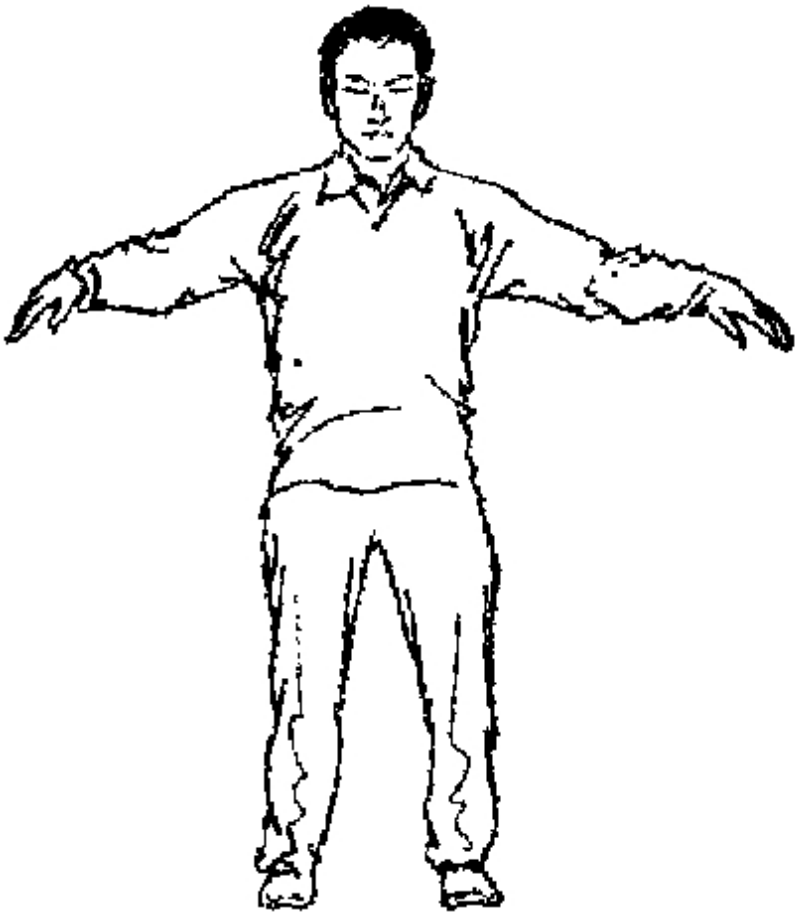

图 3.2. 调息1

待腕与肩平时，以肘为轴使小臂外旋，转至手心向上， 如图 3.3 “调息2”所示。

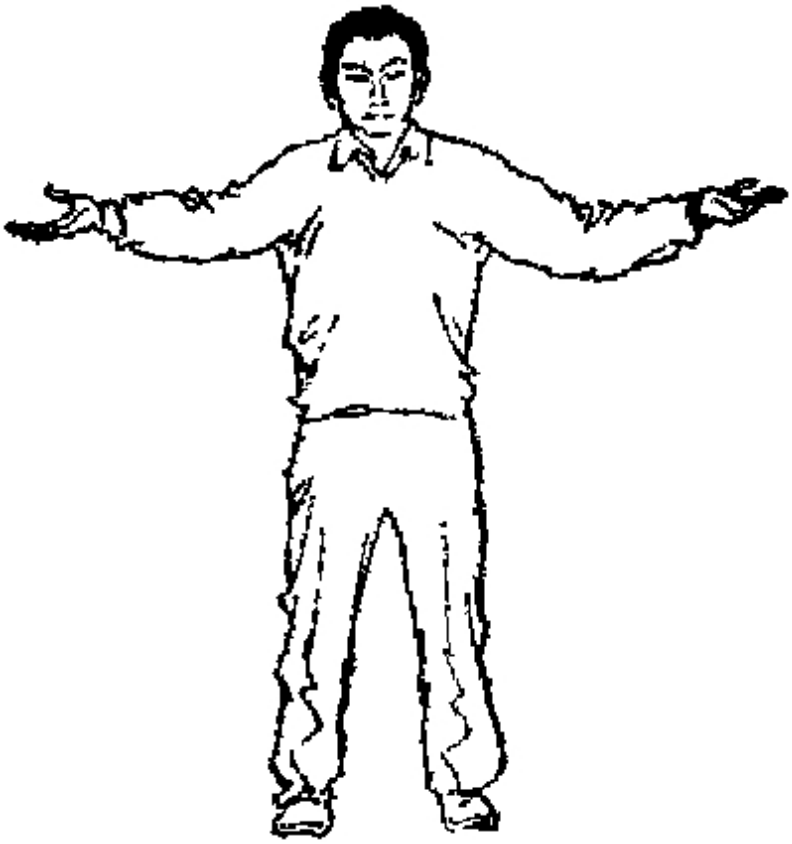

图 3.3. 调息2

随即曲肘使指尖向上，高度不超过眉毛，再向内划弧，两手心转向下，手指相对， 如图 3.4 “调息3”所示。

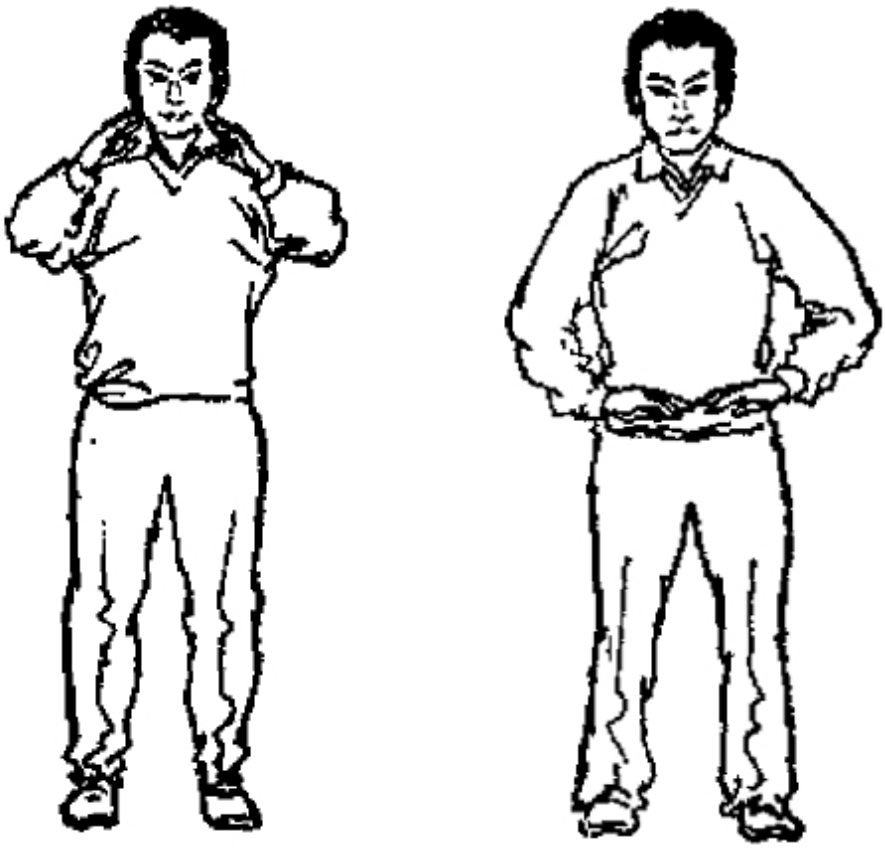

图 3.4. 调息3

然后似按球状由胸前徐徐下落至腹前，两臂自然下垂，恢复预备式。

3.5.1. 一、嘘字功平肝气

发音：嘘(xū)读需。

口型：两唇微合有横绷之力，舌尖向前并向内微缩，牙齿露有微缝， 如图3.5 “嘘字功的口型与睁眼要求”所示。

图 3.5. 嘘字功的口型与睁眼要求

动作：呼气念嘘字，足大趾轻轻点地，随即放开。两手由肝经之急脉穴处起，手背相对向上提，经章门、期门上升入肺经之中府、云门， 如图 3.6 “嘘字功姿势1”所示。

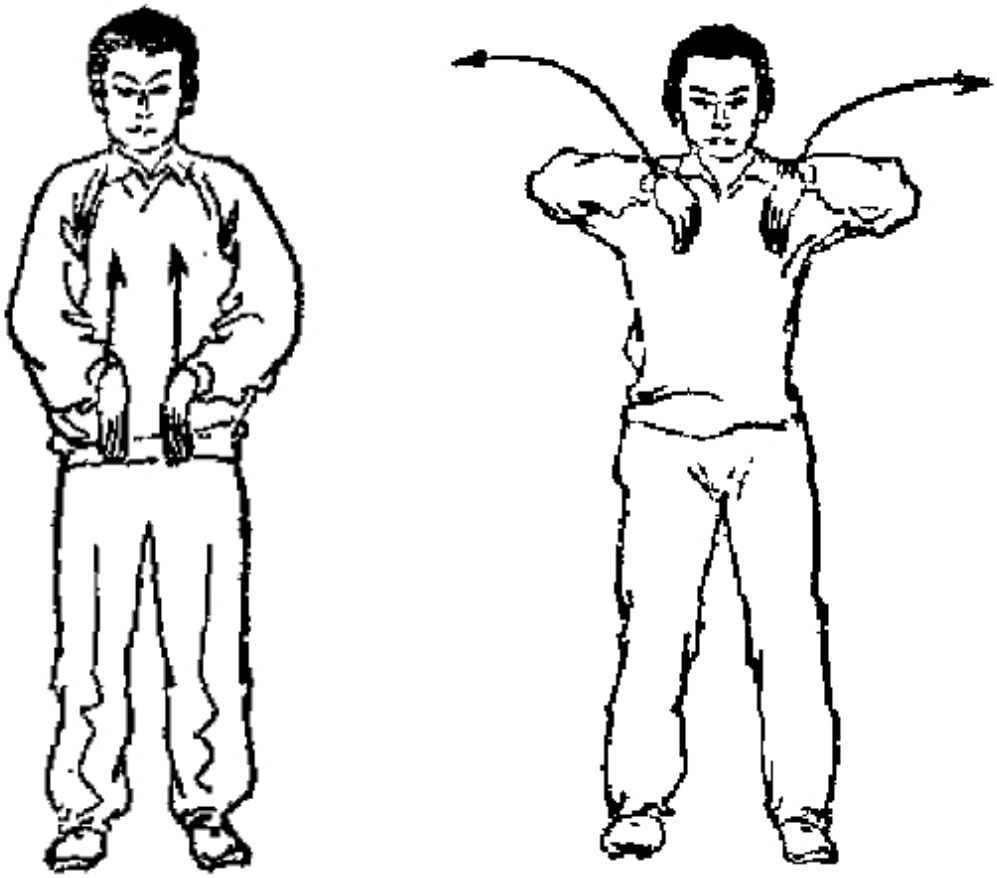

图 3.6. 嘘字功姿势1

两臂如鸟张翼向上，向左右展开，手心向上，两眼反视内 照，随呼气之势尽力瞪圆，呼气尽， 如图 3.7 “嘘字功姿势2”所示。

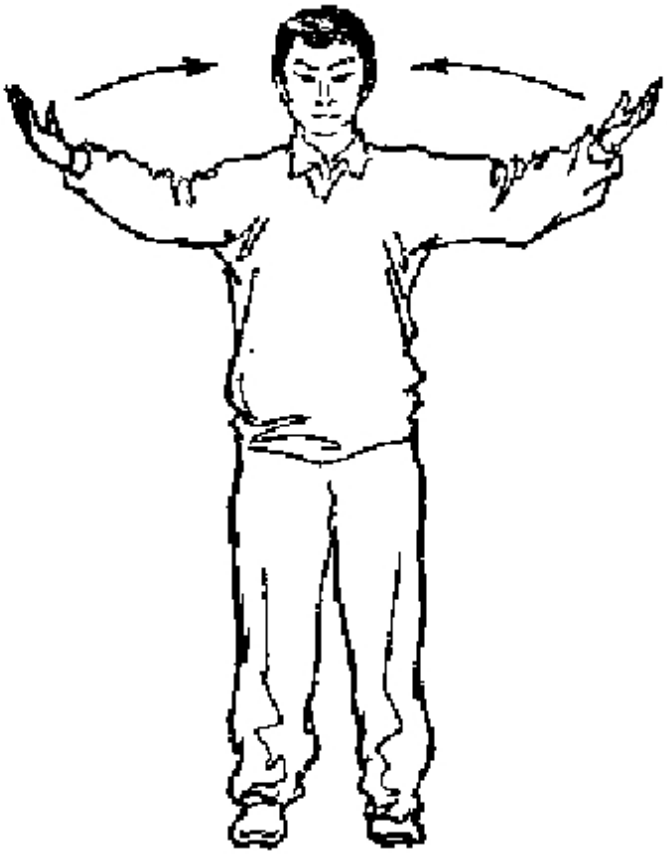

图 3.7. 嘘字功姿势2

吸气时，屈臂，两手 经面前、胸前下转为拇指尖相对，其余四指指尖向下顺腹 前按摩徐徐而下，垂于体侧 ，如图 3.8 “嘘字功姿势3”所示。

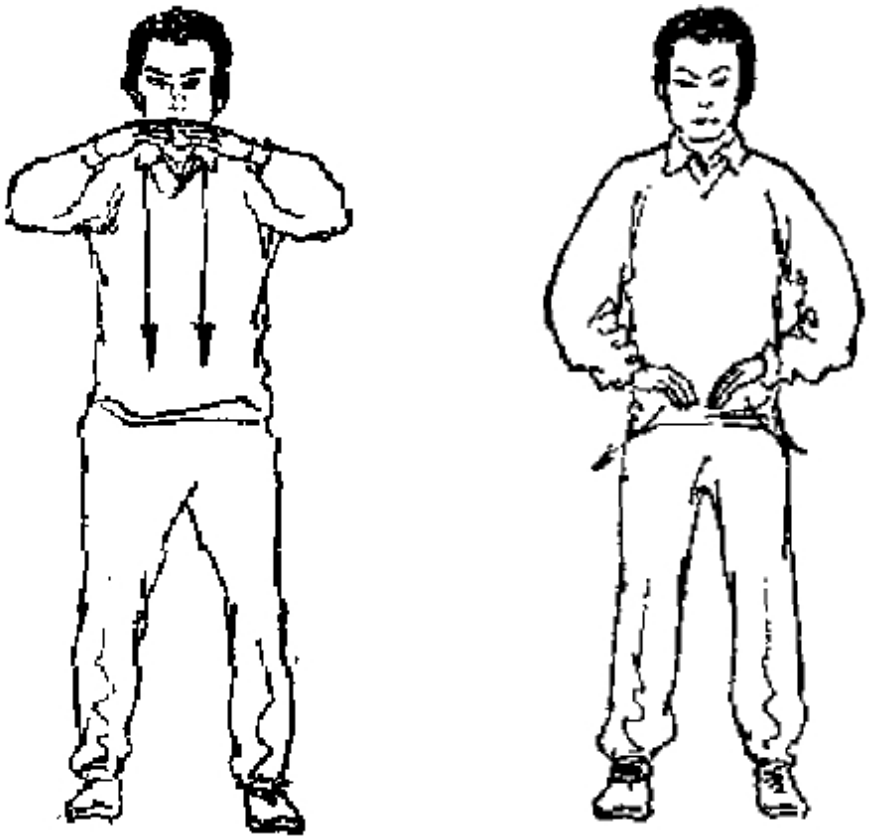

图 3.8. 嘘字功姿势3

双手重叠，覆于下丹田，稍事休息，再做第二次吐字。如此动作做六次一遍，然后做一次调息，恢复预备式。

经络走向： 如图 3.9 “嘘字功经络走向”所示，

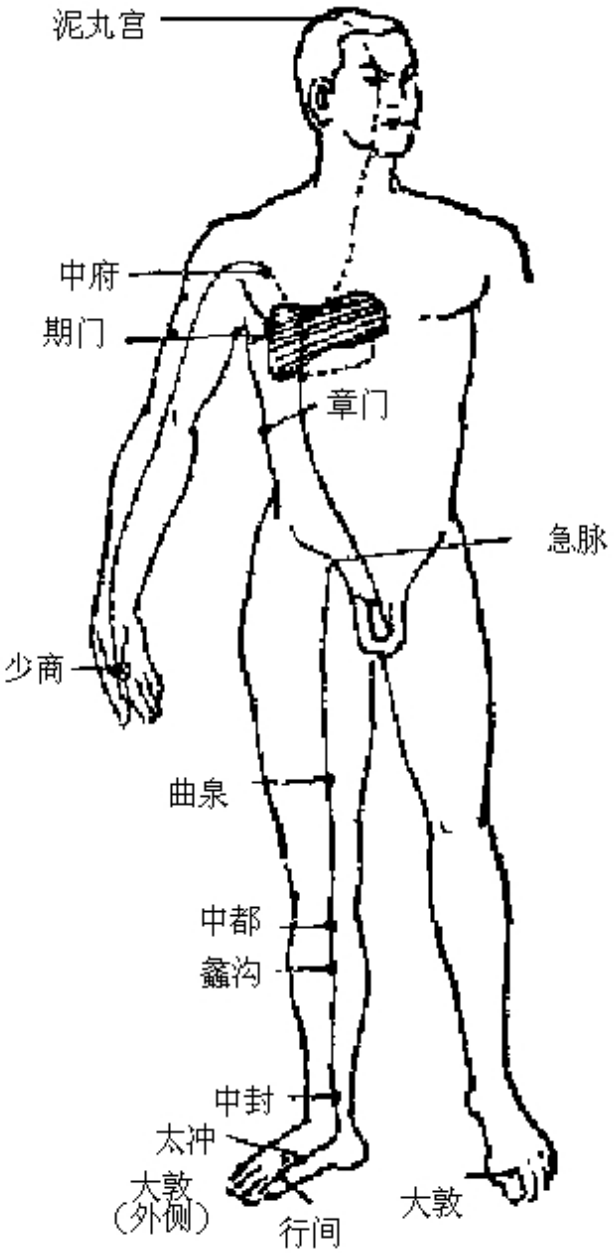

图 3.9. 嘘字功经络走向

意念领肝经之气由足大趾外侧之大敦穴起，沿足背上行，过太冲，中都，至膝内侧，再沿大腿内侧上绕阴器达小腹，挟胃脉两旁，属肝，络胆，上行穿过横膈，散布于胸胁间，沿喉咙后面经过上颌骨的上窍，联系于眼球与脑相联络的络脉，复向上行，出额部与督脉会于泥丸宫之内；另一支脉从肝脏穿过横膈膜而上注于肺，经中府、云门，沿手臂内侧之前缘达手大拇指内侧的少商穴。

治病机理：肝属木，木旺于春，开窍于目。春天万物生 长，肝阳上亢，肝病容易发作。产生头晕目眩，两眼红肿，两肋胀满，肝区疼痛，性情烦躁等症状。慢性肝炎或肝硬化的患者，这时病情可能加重或复发。

作嘘字功时，工夫稍长，则眼可能有气感。初时发胀，有的人感到刺痛，流泪，拇指感到麻胀。慢慢地眼睛明亮，视力会逐渐提高。嘘字功可治眼疾，肝火旺、肝虚、肝肿大、肝硬化，肝病引起的食欲不振，消化不良以及两眼干涩，头晕目眩等，练此功都有疗效。

肝实症表现为：胸肋胀满，阳气上逆，性格狂妄而易怒，头剧痛，卧不安，小便塞闭，大便干燥，疝气肿痛，时发惊厥。

肝虚症则表现为：虚烦不眠，头隐痛，时而欲呕，嗌干乏力，大便稀薄，小便失禁，阳痿，子宫下垂，月经不调。

肝病练“嘘”字功。实症应泻，心为肝子，可用“呵”字功泻之。虚症应补，肾为肝母，可用“吹”字功补之。

3.5.2. 二、呵字功补心气

发音：呵(kē)读科。

口型：口半张，舌平放于口内，舌尖轻顶下齿，腮稍用力后拉。

动作：呼气念呵字，足大趾轻轻点地，随即放开。两手掌心向里由冲门穴处起循脾经上提，逐渐变掌心向上，至胸部膻中穴处向外翻掌 ，如图 3.10 “呵字功姿势1”所示，

图 3.10. 呵字功姿势1

上托至眼部，中指对着外眼角处，呼气尽。吸气时，翻转手心向面，经面前、胸、腹前徐徐下落 ，如图 3.11 “呵字功姿势2”所示，

图 3.11. 呵字功姿势2

垂于体侧。双手重叠，覆于下丹田，稍事休息，再重复做，共做六次，调息，恢复预备式。

经络走向： 如图 3.12 “呵字功经络走向”所示，

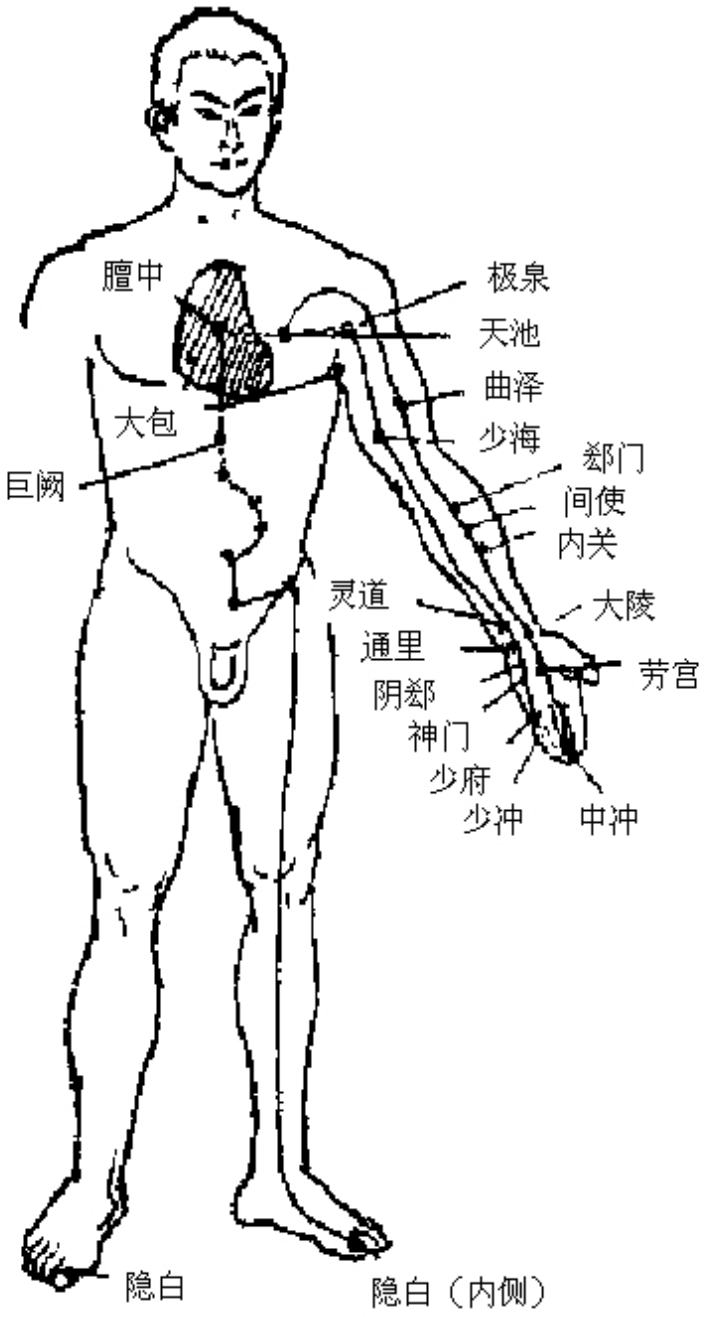

图 3.12. 呵字功经络走向

以意领气由脾经之井穴隐白上升，循大腿内侧前缘进入腹里，通过脾脏、胃腑、穿过横隔 膜流注心中，上挟咽、连舌本入目，上通于脑。其直行之脉从心系上行至肺部，横出腋下，入心经之首穴极泉，沿着手臂内侧的后缘上行，经少海、神门、少府等穴直达小指尖端之少冲穴。

治病机理：按五行相生之顺序，木能生火，心属火，应时于夏，在窍为舌。夏日炎热，心火上炙，咽喉肿痛、口舌生疮、出气灼热、心烦不安等症时有发生。

做呵字功时，小指尖、中指尖可能有麻胀之感，同时与心经有关之脏器也会

有新的感受。心悸、心绞痛、失眠、健忘、出汗过多、舌体糜烂、舌强语蹇等症，均可练此功治疗。

心实症则表现为：咽干口渴，心绞痛，胸胁胀，尿色黄，心悸，心阵痛，腋下痛。

心虚症则表现为：心悸，怔忡，失眠盗汗，神经衰弱，动则心慌。

心病应练“呵”字功。实症应泻，脾为心之子，可练“呼”字功以泻心火，再做“吹”字功以补肾水。这样心肾相交，水火相济，收效颇易。

3.5.3. 三、呼字功培脾气

发音：呼(hū)读忽。

口型：撮口如管状，唇圆似筒，舌放在中央向上微卷，用力前伸 ，如图 3.13 “呼字功的口型”所示。

图 3.13. 呼字功的口型

动作：呼气念呼字，足大趾轻轻点地，随即放开。两手掌心向里由冲门穴处起向上提，逐渐变掌心向上至章门穴，左手外旋上托至头顶(注意沉肩)，同时右手内旋下按至冲门穴处，呼气尽 ，如图 3.14 “呼字功姿势1”所示。

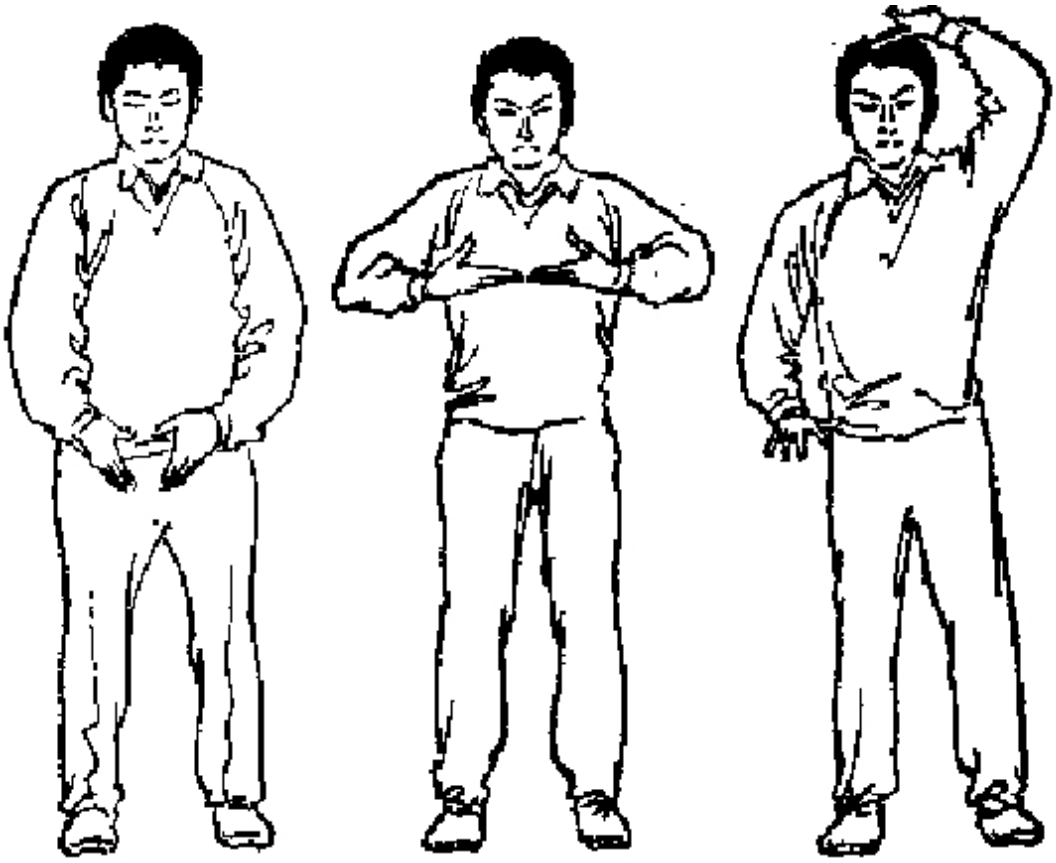

图 3.14. 呼字功姿势1

吸气时，左臂内旋变为掌心向里，从面前下落，同时右臂回旋变掌心向里上穿，两手在胸前相交，左手在外，右手在里，两手内旋下按至腹前 ，如图3.15 “呼字功姿势2”所示，

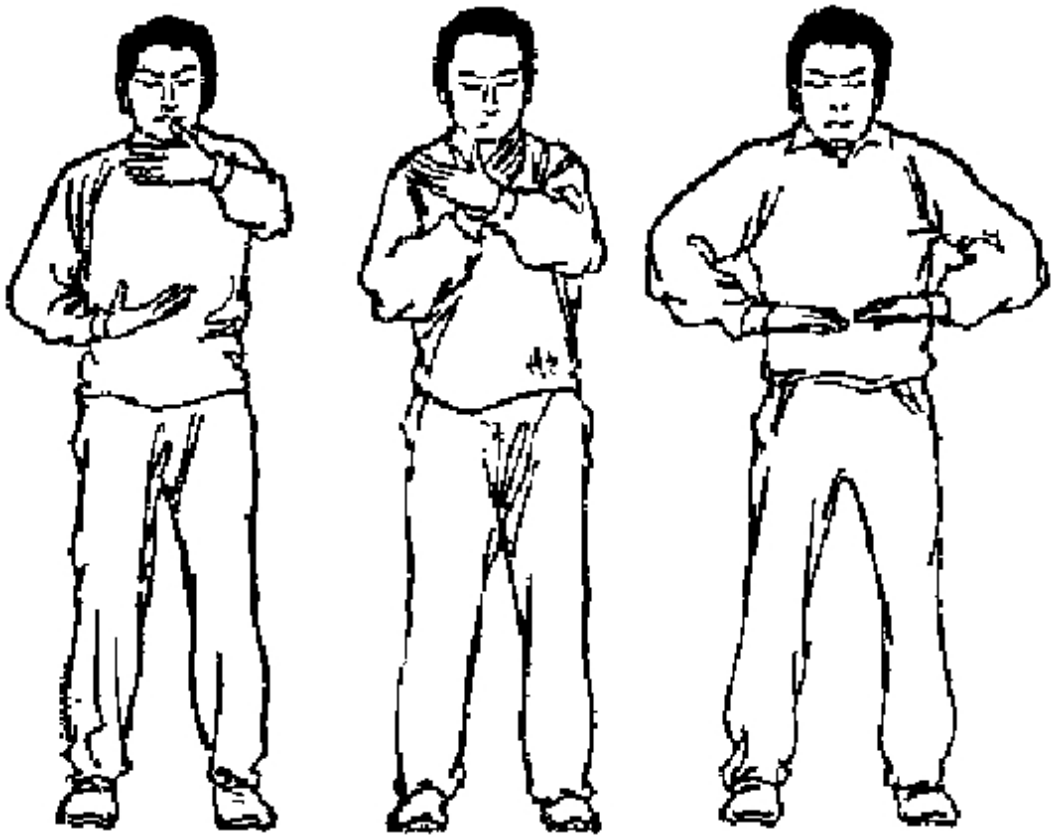

图 3.15. 呼字功姿势2

自然垂于体侧。两手重叠，覆于下丹田，稍事休息，再以同样要领右手上托，左手下按做第二次呼字功。如此左右手交替共做六次为一遍，调息，恢复预备式。

经络走向： 如图 3.16 “呼字功经络走向”所示，

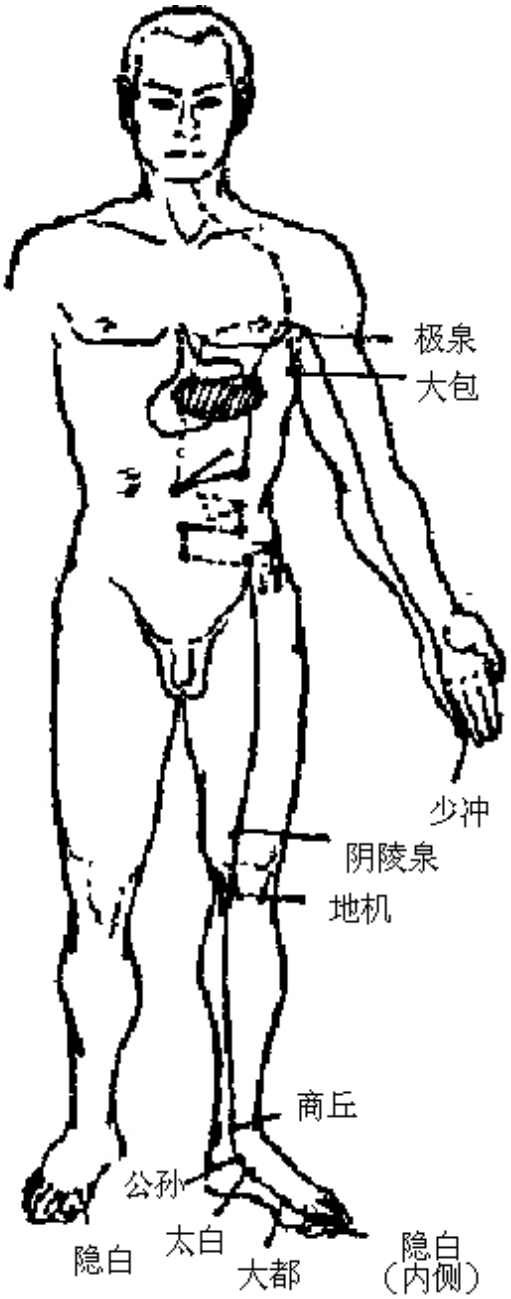

图 3.16. 呼字功经络走向

当念呼字时，足大趾稍用力，则经气由足大趾内侧之隐白穴起，沿大趾赤白肉际上行，过大都、太白、公孙、内踝上三寸胫骨内侧后缘入三阴交，再上行过膝，由腿内侧经血海、箕门，上而冲门、府舍入腹内，属脾脏，络胃腑，挟行咽部连于舌根，散于舌下。注入心经之脉，随手势高举之形而直达小指尖端之少冲。所以内经有“肝脾之气宜升”之说。

治病机理：按照五行相生之顺序，火生土，脾胃属土，应时于四季，开窍于口。所以作完呵字功，当念呼字以修补脾胃。念呼字的气感与念呵字相同的原因也在于此。脾虚、腹胀、腹泻、皮肤水肿、肌肉萎缩、脾胃不和、消化不良、食欲不振、便血、女子月经病，四肢疲乏均可练此功治疗。脾实则出

现呕吐、噫气、腹胀、黄疸、头痛发热、下痢粘水而肛门灼热。

脾虚则出现四肢无力，心烦不眠，黄胖而浮肿，大便不成形。脾病，可用“呼”字功治。心为脾母，若“呼”字练后感到力量不足，可再作“呵”字功，以加强脾胃的消化功能。若由于肝气郁热而引起脾胃失调，则用“噓”字功平肝后，再用“呵”字功健心，以补脾。

3.5.4. 四、呬字功补肺气

发音：呬字从俗读四(sī)；正音为戏(xì)，虚器切，读入声如谢(xiè)，五音配商。

口型：开口张腭，口出音 ，如图 3.17 “呬字功口型”所示。

图 3.17. 呬字功口型

动作：两手掌心向里由急脉穴处起向上提，过小腹渐转掌心向上，抬至膻中穴时，两臂外旋翻转，手心向外，成立掌，指尖至喉部 ，如图 3.18 “呬字功姿势1”所示，

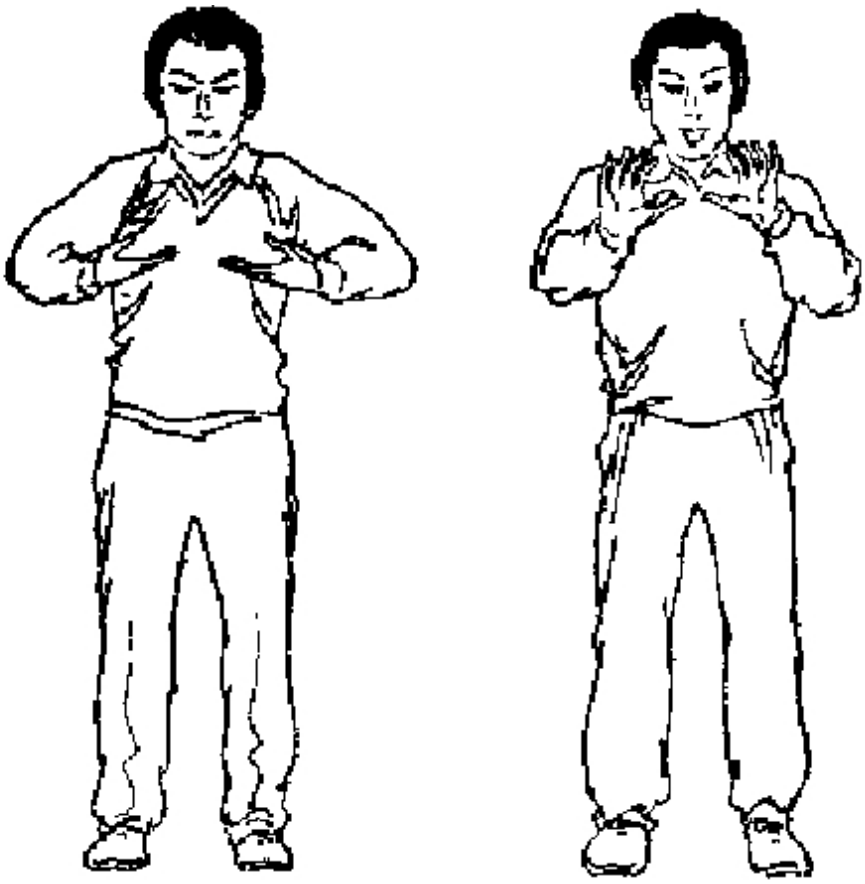

图 3.18. 呬字功姿势1

然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼 ，如图 3.19 “呬字功姿势2”所示，

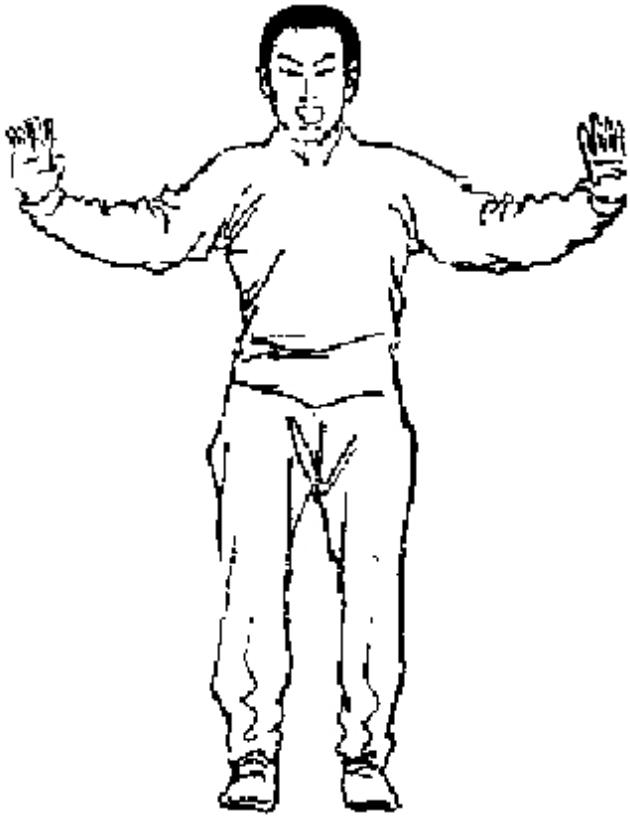

图 3.19. 呬字功姿势2

同时开始呼气念呬字，足大趾轻轻点地，随即放松。呼气尽，随吸气之势两臂从两侧自然下落。两手重叠，覆于下丹田，稍事休息，再重复做，共做六次，调息，恢复预备式。

经络走向： 如图 3.20 “呬字功经络走向”所示，

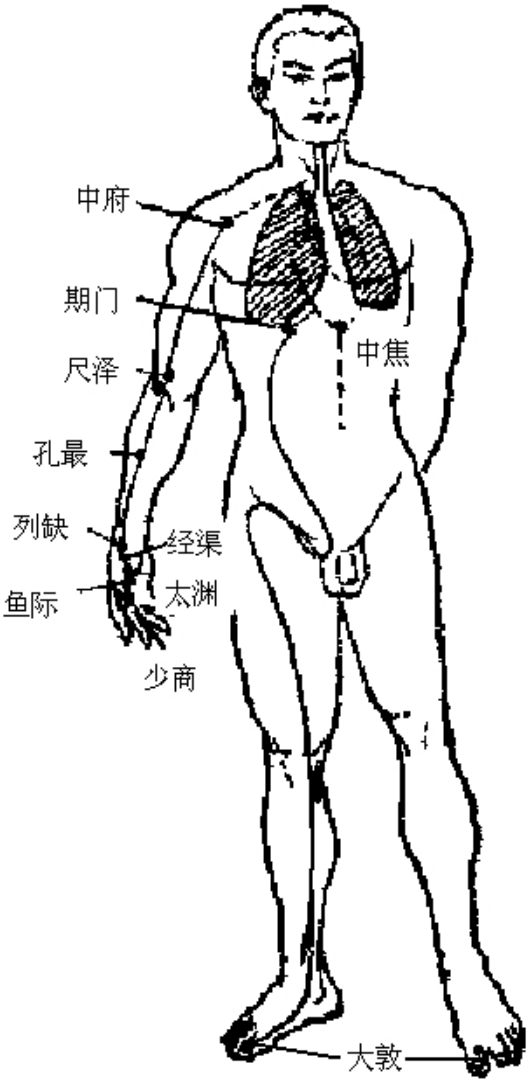

图 3.20. 呬字功经络走向

当念呬字时，引肝经之气由足大趾外侧之大敦穴上升，沿腿的内侧上行入肝，由肝的支脉分出流注于肺，从肺系(肺与喉咙相连系的部位)横行出来，经中府、云门，循臂内侧的前缘入尺泽，下寸口经太渊走入鱼际，出拇指尖端之少商穴。

治病机理：土能生金，肺属金，应时于秋，开窍于鼻。秋天气候凉爽，但是还有炎夏蒸热之余威，显得干燥。此时毛窍收敛，郁热未消，很容易存留在肺经之内，应该用“呬”字功清洗肺经里的郁热。所以做呬字功两臂左右展开时，可能会有气感，以拇指、食指气感较强。外感伤风、发 热咳嗽、痰涎上涌、背痛怕冷、呼吸急促而气短、尿频而量少，皆可以呬字功治之。

肺气实则胸满，肩背疼，风热感冒，小便色黄而次数多。

肺气虚则肩背疼痛而怕冷，呼吸急促而气短，小便次数多而量少。

如果肺气虚弱易受外感，应练“呼”字功补肺，这就叫培土生金。

3.5.5. 五、吹字功补肾气

发音：吹(chuī)读炊。

口型：撮口，两嘴角向后咧，舌微向上翘，唇出音 ，如图 3.21 “吹字功口型”所示。

图 3.21. 吹字功口型

动作：呼气读吹字，两臂从体侧提起，两臂向后，两手外劳宫穴在腰部擦搓3次， 两手经长强、肾俞向前划弧，至肾经之俞府穴处，如抱球两臂撑圆，两手指尖相对，身体下蹲，两臂随之下落，呼气尽时两手落于膝盖上部 ，如图 3.22 “吹字功姿势”所示；

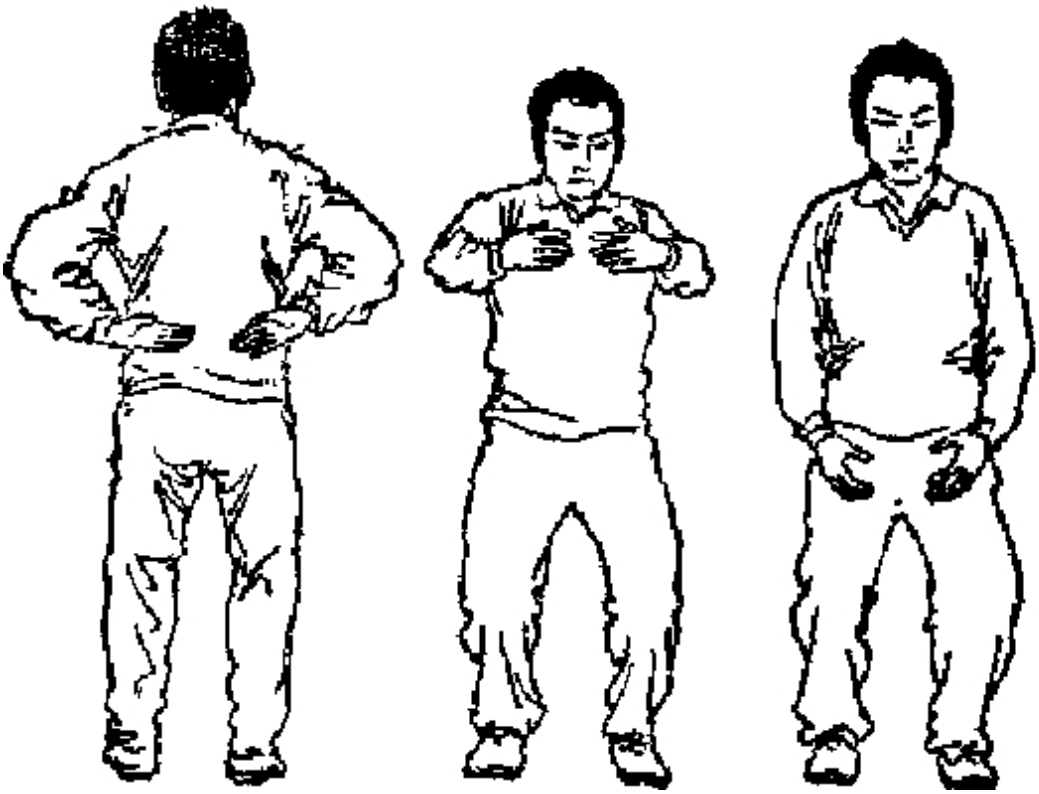

图 3.22. 吹字功姿势

在呼气念字的同对，足五趾抓地，足心空如行泥地，引肾经之气从足心上升。下蹲时身体要保持正直，膝盖不过足尖，下蹲高度直至不能提肛为止。呼气尽，随吸气之势慢慢站起，两臂自然下落于身体两侧。两手重叠，覆于下丹田，稍事休息，再重复做，共做六次，调息，恢复预备式。

经络走向： 如图 3.23 “吹字功经络走向”所示，

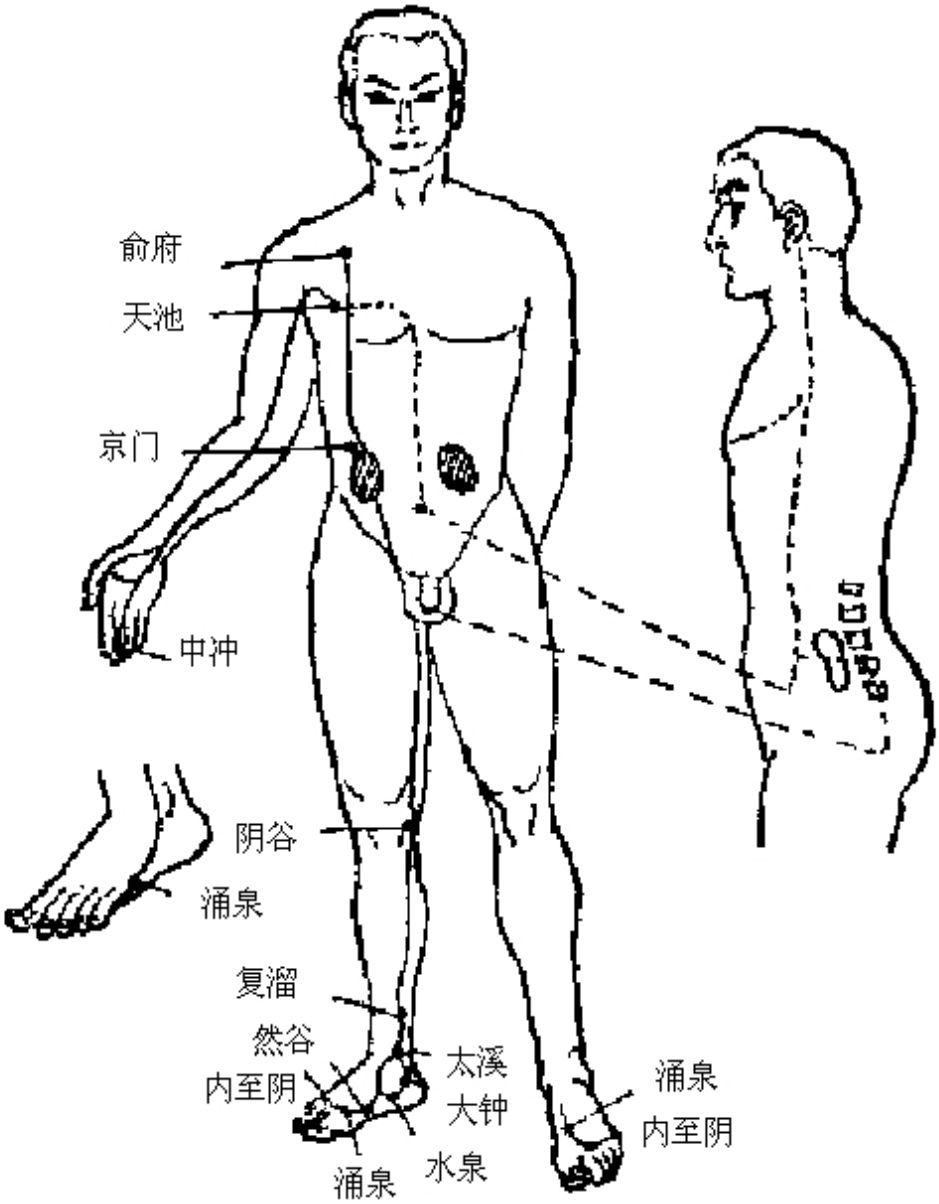

图 3.23. 吹字功经络走向

当念吹字时，五趾抓地，足跟着力，肾经之经气从足心涌泉上升，经足掌内侧沿内踝骨向后延伸，过三阴交经小腿内侧进腘窝内侧，再沿大腿内侧股部内后缘通向长强脊柱，入肾脏，下络膀胱；上行之支脉入肝脏，穿横隔膜进入肺中，沿喉咙入舌根部；另一支脉从肺出来入心脏流注胸中与心包经相接，经天池、曲泽、大陵、劳宫到中指尖之中冲穴。

治病机理：按照五行相生之顺序，金生水，肾属水。呬字功作完，即作吹字功以补肾气。

肾为先天之本，主藏精，关系于生殖系统的一切疾患。肾开窍于耳，肾亏则耳内蝉鸣，听力减退。肾主骨，肾亏则骨脆易折，支柱无力。齿为骨之余，肾亏则牙齿动摇。其华在发，肾亏则毛发干枯，容易脱落。目中之瞳子属肾，肾亏则视物模糊、散光、近视、老花等目疾出现。肾之腑在腰，肾亏则腰

疼、腿软无力。其邪在胴，肾亏则膝盖酸痛、屈伸困难。所以做吹字功时可能会出现手心和中指气感较强。腰腿无力或冷痛、目涩健忘、潮热盗汗、头晕耳鸣、男子遗精或阳痿早泄、女子梦交或子宫虚寒、牙动摇、发脱落，皆可练此功治疗。

肾气虚则面现黧黑、心悸、气短、腰痛、腿软、惊悸、怔忡、遗精、阳痿、女子带下、月经不调、足心发热而下肢发冷，做恶梦而惊醒。

敬请留意

怔忡，音zhēng chōng，是以阵发性，或持续发作为特点，病人自觉心中剧烈跳动的一种急性病证。甚于惊悸，发则心动悸跃不能自主。更多见百度。总怀疑自己心脏有问题，自身却没有家族病史，去医院检查也没问题的朋友注意了，肾虚就是根本原因所在。遗憾的是，高校教材《中医基础理论》孙广仁著 并未说明这一点，可见多读书是学习、治病的王道。

虚火上炎则口热、咽干、心烦、咽肿，腹满尿赤，甚至下痢、浮肿。

肾为寒水之经，节令属冬，所以古人说：吹以去寒。用辩证法穷源溯本，委曲治病，所以用吹字功以固肾。肺为肾之母，肺属金，金能生水，肾水亏损，应以“呬”字功补充。若相火旺盛，口干心烦，小便赤黄而涩痛，则用“嘻”字功平之。

3.5.6. 六、嘻字功理三焦气

发音：嘻(xī)读希。

口型：两唇微启，舌微伸有缩意，舌尖向下，有嘻笑自得之貌，怡然自得之心 ，如图 3.24 “嘻字功口型”所示。

图 3.24. 嘻字功口型

动作：呼气念嘻字，足四、五趾点地，随即放开。两手如捧物状由体侧向耻骨处抬起 ，手心朝上，指尖相对，提至膻中穴。然后两臂外旋翻转，手心向

外，并向头部托举，两手心转向上，指尖相对 ，如图 3.25 “嘻字功姿势1”所示。

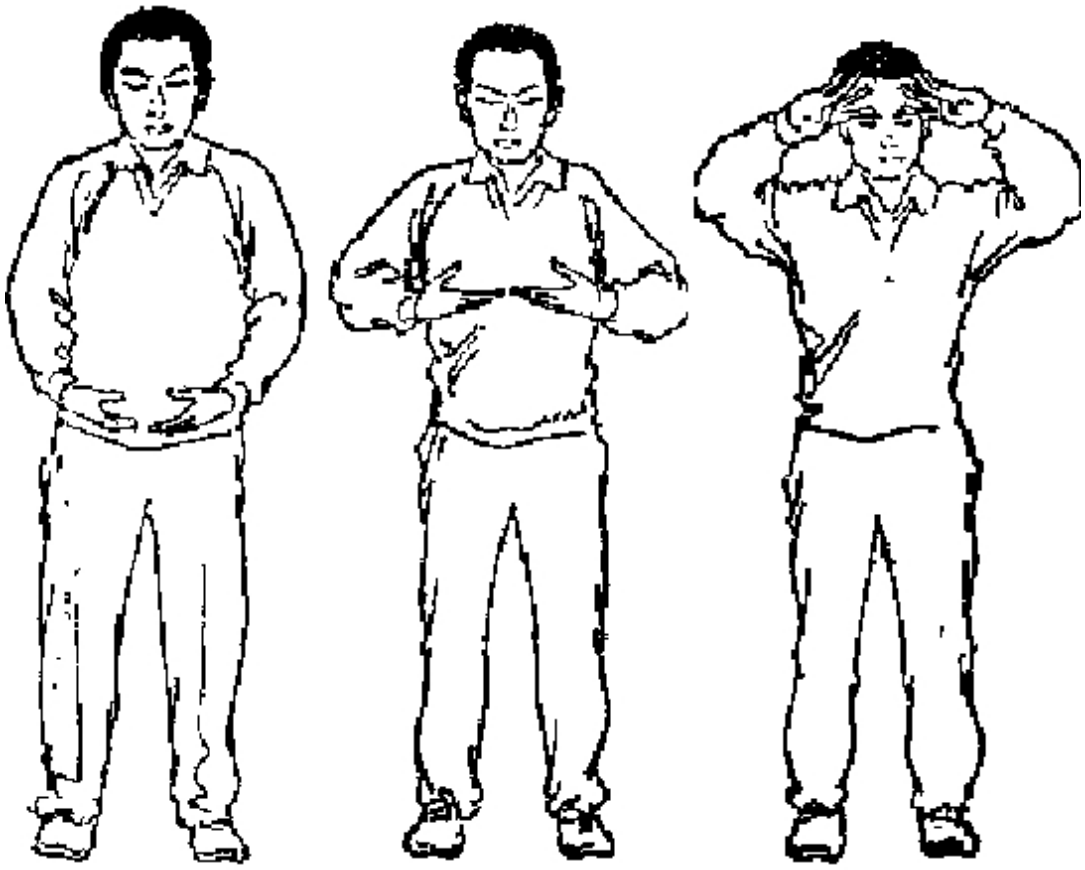

图 3.25. 嘻字功姿势1

吸气时，两臂内旋，两手五指分开由头部循胆经路线而下，拇指经过风池，其余四指过面部，两手再历渊腋、日月至环跳 ，如图 3.26 “嘻字功姿势2”所示，

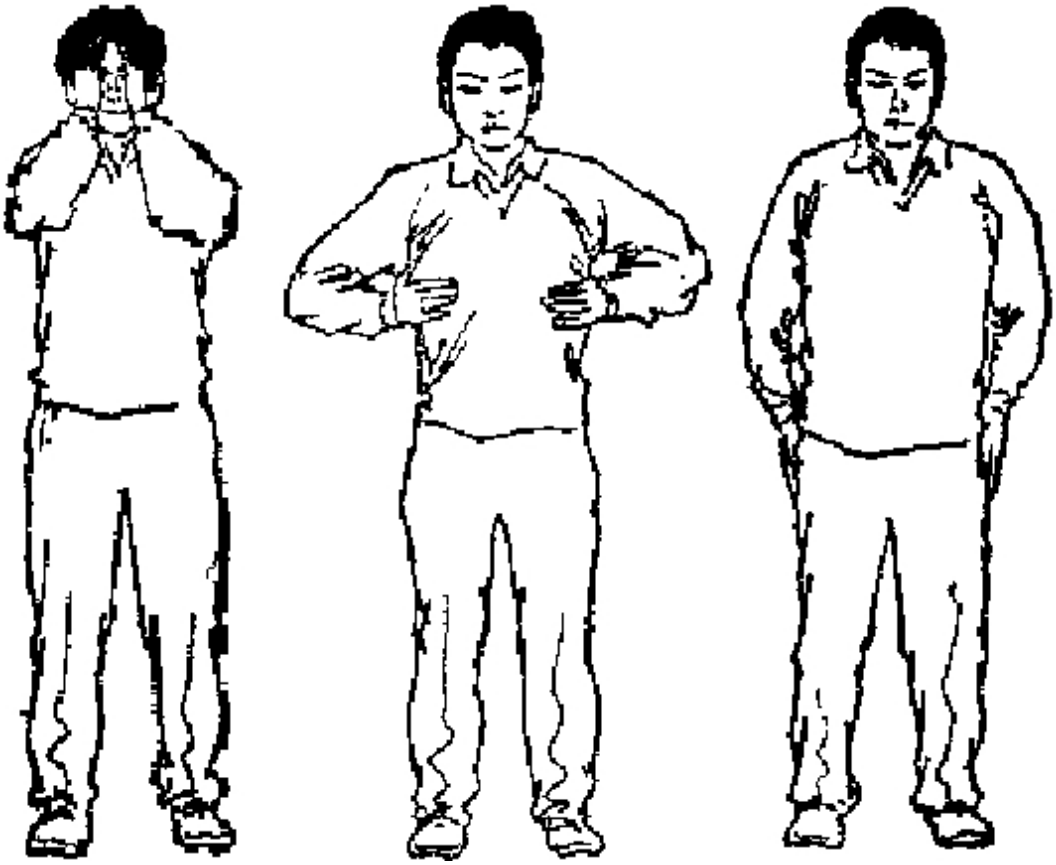

图 3.26. 嘻字功姿势2

自然垂于体侧，以意送至足四趾端之窍阴穴。然后，两手重叠，覆于下丹田，稍事休息。再重复做，共做六次，调息，恢复预备式。

经络走向： 如图 3.27 “吹字功经络走向1”和 图 3.28 “吹字功经络走向2”所示，

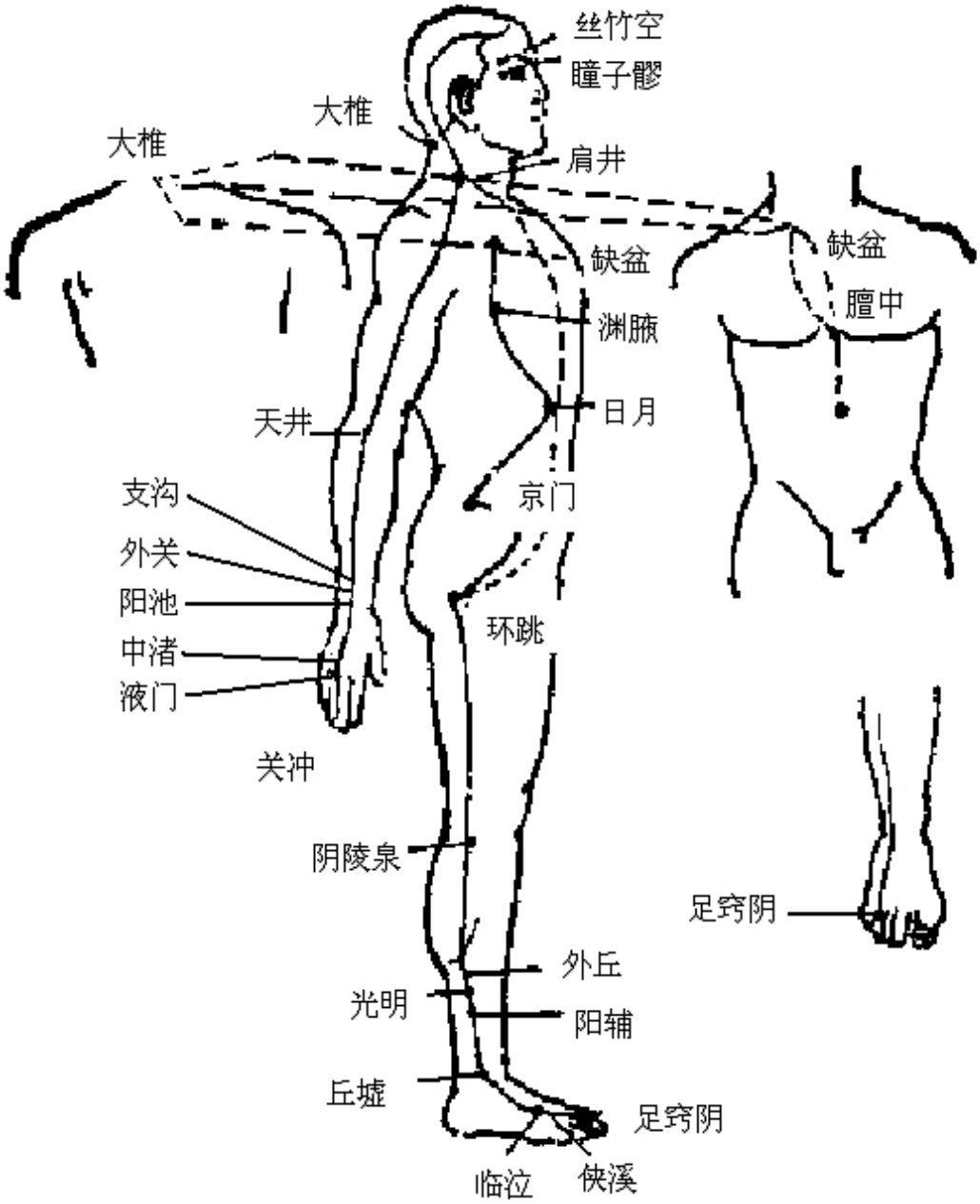

图 3.27. 吹字功经络走向1

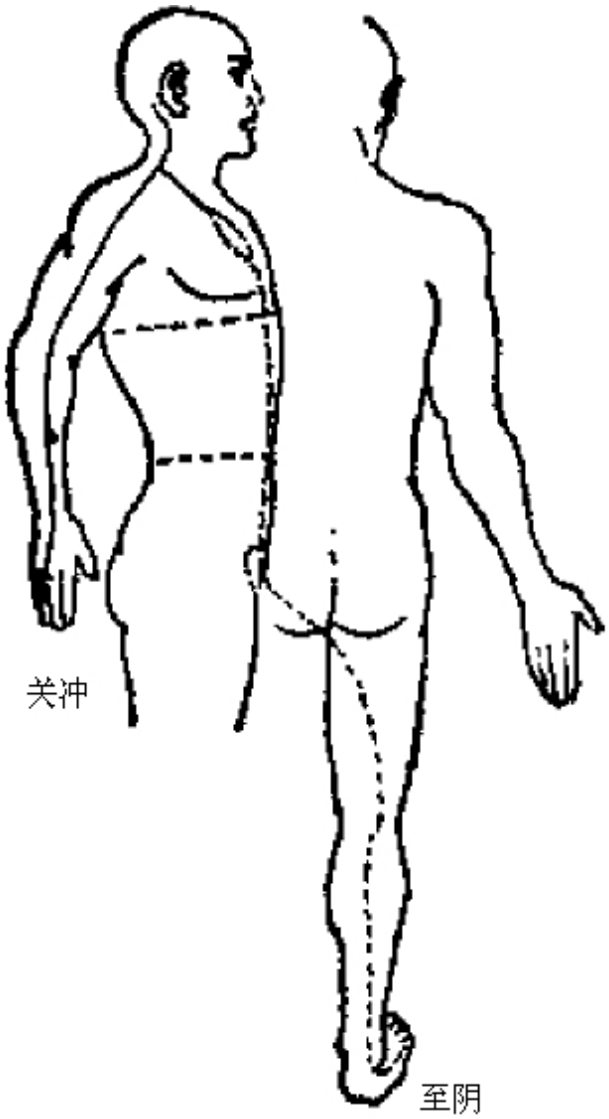

图 3.28. 吹字功经络走向2

三焦经主气， “三焦之脉合于足太阳”。内经云： “三焦者，足少阳、太阳之所将，太阳之别也。上踝五寸，别入贯腨肠（注释：网上本段版本很多，疑似内经中的生僻字，可以肯定的说原书的“别入贯腨内”是不对的）出于委阳，并太阳之脉络入膀胱，约三焦。”三焦为手少阳，胆为足少阳，同声相应，同气相求，翻转阴阳则激动气势之流动，所以上下通调，气机通畅，三焦主气，道理在此。

读嘻字时，以意领气，由足窍阴、至阴上踝入膀胱经，由小腹处上升，历络下、中、上三焦至胸中，转注心包经，由天池、天泉而曲泽、大陵至劳宫穴，别入三焦经。吸气时即由手第四指端关冲穴起沿手臂上升贯肘至肩，走肩井之后，前入缺盆注胸中联络三焦。上行之支穿耳部至耳前，出额角下行至面颊，流注胆经，由风池、渊腋、日月、环跳下至足窍阴穴。简而言之，意领时，由下而上，再由上而下复归于胆腑。

治病机理：三焦主相火，为六腑中最大的腑，其根在命门，与各脏腑经络的

关系极其密切，是全身通调气机的道路。三焦有病，常表现为气滞淤塞，因而寒热往来，口苦胸闷，恶心腹胀，小便赤黄。五脏六腑功能的调整，完全靠气的运行；而气的运行主要靠三焦。所以，练“嘻”字功是为了理三焦气。从膀胱到肚脐是下焦，肚脐到心口窝是中焦。心口窝到天突处是上焦。三焦的功能是主气化，所以有“下焦如渎”、“中焦如沤”、“上焦如雾”之说。气一定要顺。练“嘻”字功，要面带笑容，心里美滋滋的。

练嘻字功，呼气时无名指气感强，下落时足四趾气感强，这是少阳之气随呼气上升与冲脉并而贯通上下，则三焦理气之功能发挥，促进脏腑气血通畅之缘故。三焦不畅可引起耳鸣、眩晕、喉痛、咽肿、胸腹胀闷、小便不利，应多练嘻字功。

三焦实则表现为：咽肿，喉痛，寒热，耳鸣，耳聋，下颌病，腋下肿，小便不利，胸胀闷。

三焦虚则出现耳鸣，自汗，眩晕。

三焦不畅，用“嘻”字功通之，再用“呼”字功助胃气，这样百病都除，不治而愈。

根据中医整体治疗的理沦，本五行相生之原则，六字诀全套练习，每个字吐六次，六六三十六次谓之小周天，早晚各练三遍，配合洗髓金经，早晚各练一小时，坚持百日，成效自见。如某一脏器有病，相应之字可加练一至三倍。但不能只单练一个字，以免引起不适。每个人在掌握了功法之后，要根据自己的情况，制定出练功方案和时间，只要树立和疾病作斗争的信心，持之以恒地坚持锻炼，病弱的身体是可以恢复健康的。

3.6. 第六节 坐卧式六字诀

目录

3.6.1. 一、嘘字功养肝 69
3.6.2. 二、呵字功养心 70
3.6.3. 三、呼字功健脾 72
3.6.4. 四、呬字功润肺 73
3.6.5. 五、吹字功强肾 73
3.6.6. 六、嘻字功理三焦 75

站立式的六字诀，对年老体弱不便持久站立者，会感到困难，所以特编出坐卧式的六字诀。临床实践效果良好。六字诀卧练法和站式六字诀在作用和效果上没有什么不同，只是更加适合体弱多病的同志练习，一般练功者，临睡前在床上练习也十分方便。六字诀卧练法练习时，作功者需仰卧于硬板床上，其要领和站式相同。要做到全身放松，心平气和，呼吸自然。枕垫高以能目视足尖为宜。两手自然放松，置于身体两侧 ，如图 3.29 “坐卧式六字诀的预备式”所示，

图 3.29. 坐卧式六字诀的预备式

口型、吐音、腹式呼吸及经络循 行均同于站立式。读字时呼气同时收腹、提肛、缩肾、敛臀；吸气时小腹自然隆起，舌尖顶上腭，做到呼有意、吸无意。每个字作六次，然后作一次调息。调息动作同站立式。

3.6.1. 一、嘘字功养肝

肝开窍于目。

发音：嘘(xū)读需。

口型：两唇微合有横绷之力，舌尖向前并向内微缩，牙齿露有微缝。

动作：呼气念嘘字，两手由急脉穴起，手背相对向上提，经章门、期门上升入肺经之中府、云门，向上翼两臂如鸟张、向左右展开，手心向上；同时足跟下蹬，足尖翘起，两跟随呼气之势尽力瞪圆，呼气尽吸气时，两臂划弧徐徐下落，两手重叠于丹田之上，气沉丹田，小腹逐渐隆起，两足放松，恢复原状 ，如图 3.30 “坐卧式六字诀的嘘字功姿势”所示。

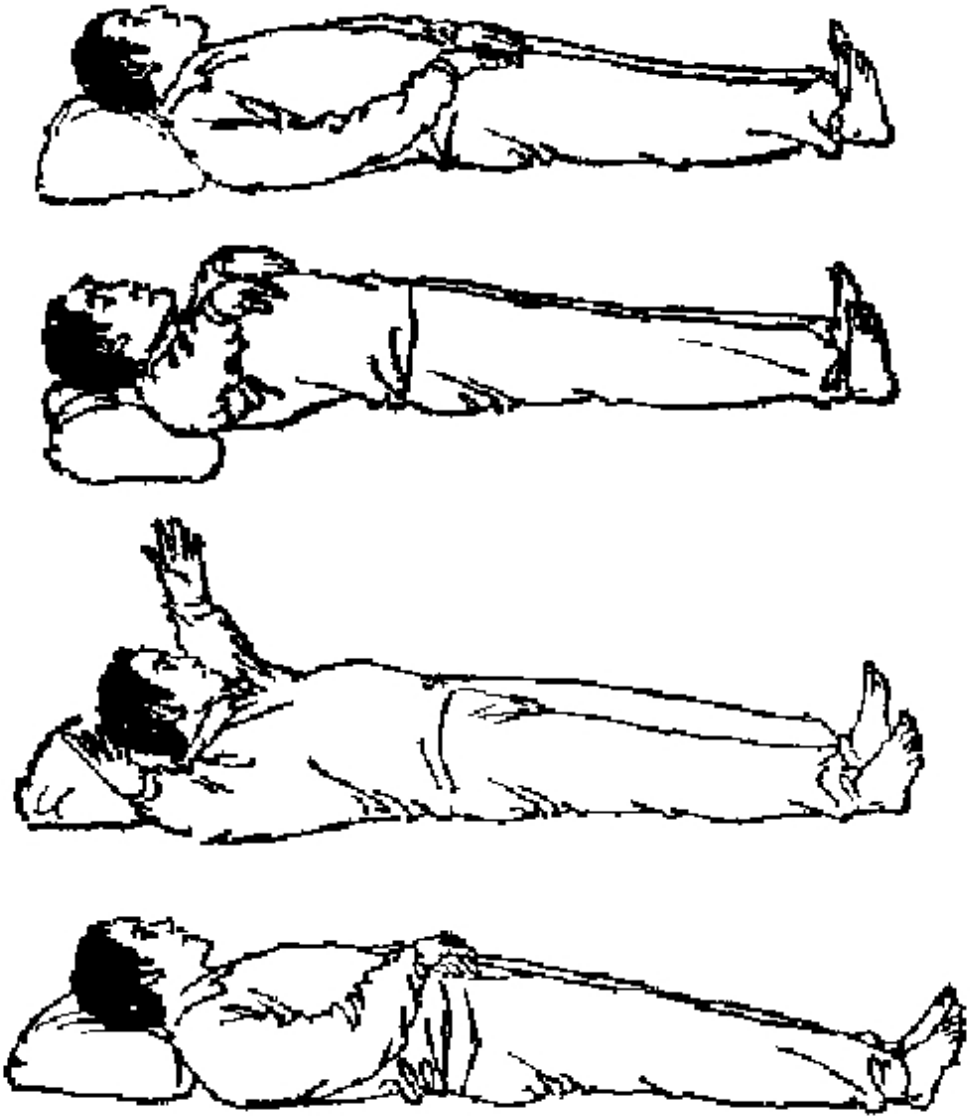

图 3.30. 坐卧式六字诀的嘘字功姿势

稍事休息。重复六次。

经络走向：意领肝经之经气由足大趾外侧大敦穴起，沿腿内侧上行经章门、期门等穴后，一支上行联系眼球，一支入肺系过中府、云门至大拇指内侧的少商穴。自觉气感可达拇指端。

肝属木，木喜条达。这一动作可以舒肝郁、平肝气，治疗各种肝病及眼疾。

3.6.2. 二、呵字功养心

心开窍于舌。

发音：“呵”(kē音平)读科。

口型：口半张，舌顶下齿，腮稍用力后拉。

动作：两手由体侧经腹前提至胸前，掌心向上，呼气念呵字，两手如捧物状由冲门穴处起。经腹胸渐向上抬，至膻中穴处两掌向内翻转至手心向下，大拇指对准腋下之极泉穴，翻掌向上托至目外眦，同时足跟下蹬，足尖翘起。呼气尽吸气时，两手翻转掌心向里，经面前、胸前、腹前徐徐下落于身侧，气沉丹田，小腹隆起，两足放松，恢复原状 ，如图 3.31 “坐卧式六字诀的呵字功姿势”所示。

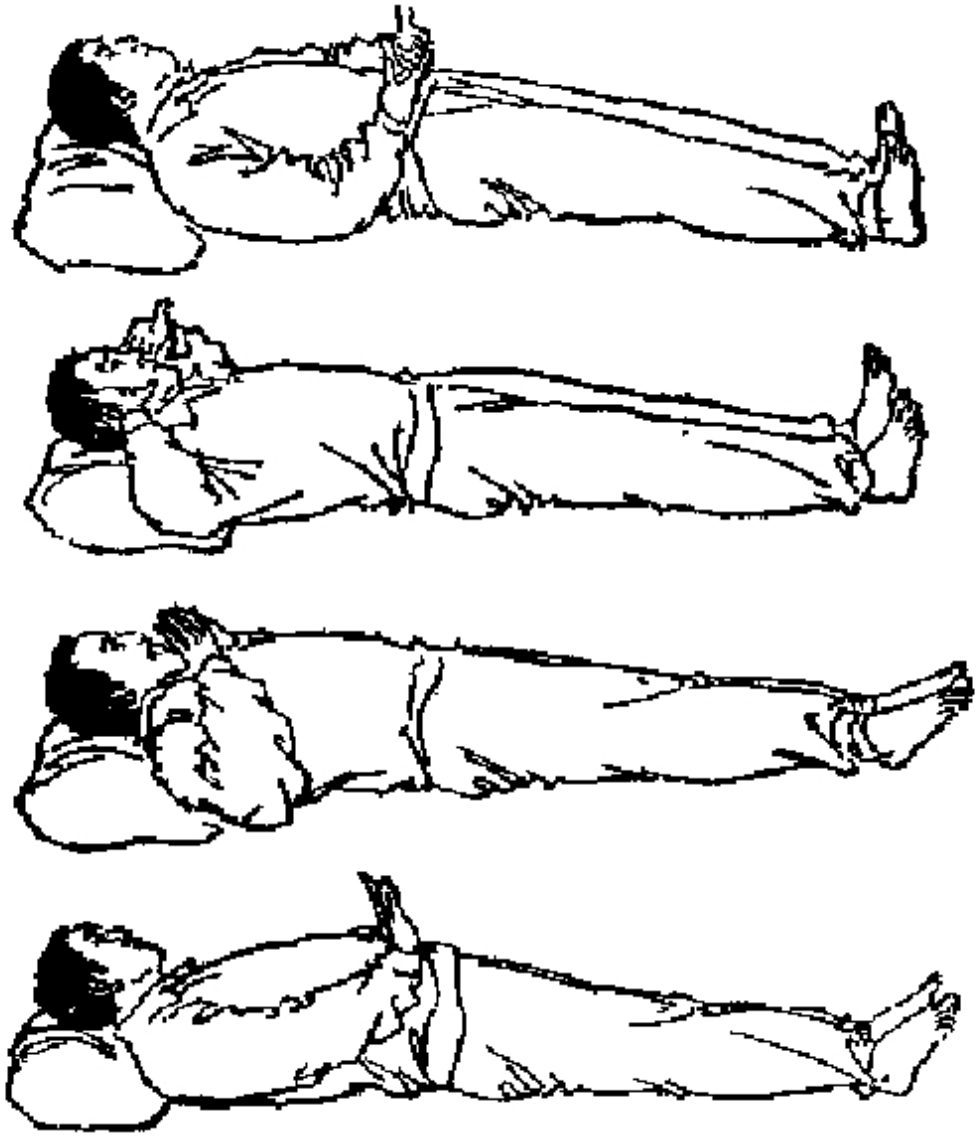

图 3.31. 坐卧式六字诀的呵字功姿势

稍事休息，重复六次。

经络走向：以意领气由脾经之井穴隐白穴开始循腿的内侧上升入腹转入心经极泉穴上升，入臂内侧再上行至小指尖端之少冲穴。

心属火。主血，主神明，所以练“呵”字功能治疗心脏病、心血管病及失眠，健忘等症。

3.6.3. 三、呼字功健脾

脾开窍于口。

发音：呼(hū)读忽。

口型：撮口如管状，唇圆似筒，舌放在中央向上微卷，用力前伸。

动作：念呼字。足跟下蹬，足尖上翘，两手如捧物状，由身侧经腹胸上抬至膻中穴处，左手外旋上托至头顶，右手内旋下按至冲门穴处。呼气尽吸气时，两足 放松，左右手同时翻转手心向里，左手向下，右手向上，在胸前膻中穴处相交，翻掌下按，恢复原状 ，如图 3.32 “坐卧式六字诀的呼字功姿势”所示。

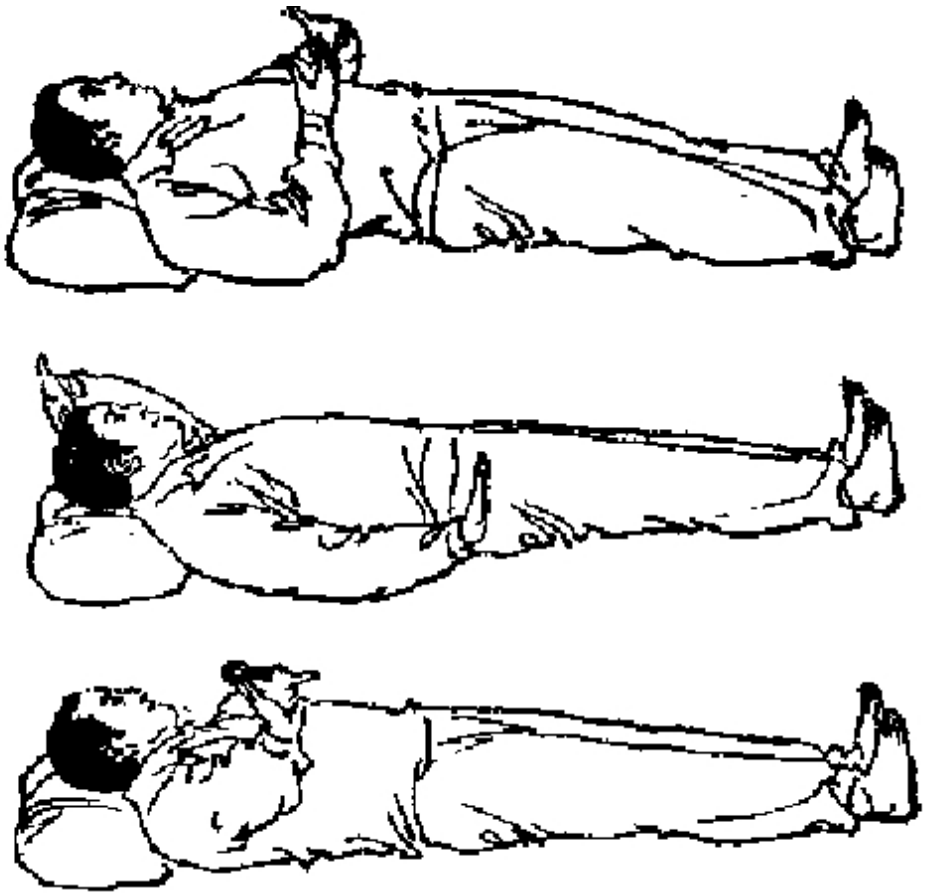

图 3.32. 坐卧式六字诀的呼字功姿势

左右手交替共做六次，每做完一次则恢复原状，稍事休息。

经络走向：足大趾稍用力，则脉气由足大趾内侧之隐白穴上行，过大都、太白、公孙入三阴交上行小腿内侧，直入腹内脾脏，联络胃府，挟行咽喉部连于舌根。注入心经之脉，随手势高举之形直达小指尖端。所以内经有肝脾之气宜升之说。

脾属土。脾统血，主运化、主肌肉及四肢，所以练“呼”字功能治疗脾虚、

腹泻、肌肉萎缩、四肢疲乏等病症。

3.6.4. 四、呬字功润肺

肺开窍于鼻。

发音：呬字从俗读四(sī)，正音为戏(xì)，虚器切，读如谢(xiè)，五音配商。

口型：开口张腭。

动作：两手如捧物状由身侧向上抬至膻中穴处，两手外旋变立掌，沉肩坠肘，念呬字，随呼气之势，两臂向左右展开，掌心向外，足跟下蹬。足尖翘起。呼气尽吸气时，两臂由体侧徐徐下落，小腹隆起，气沉丹田，两足放松，恢复原状 ，如图 3.33 “坐卧式六字诀的呬字功姿势”所示。

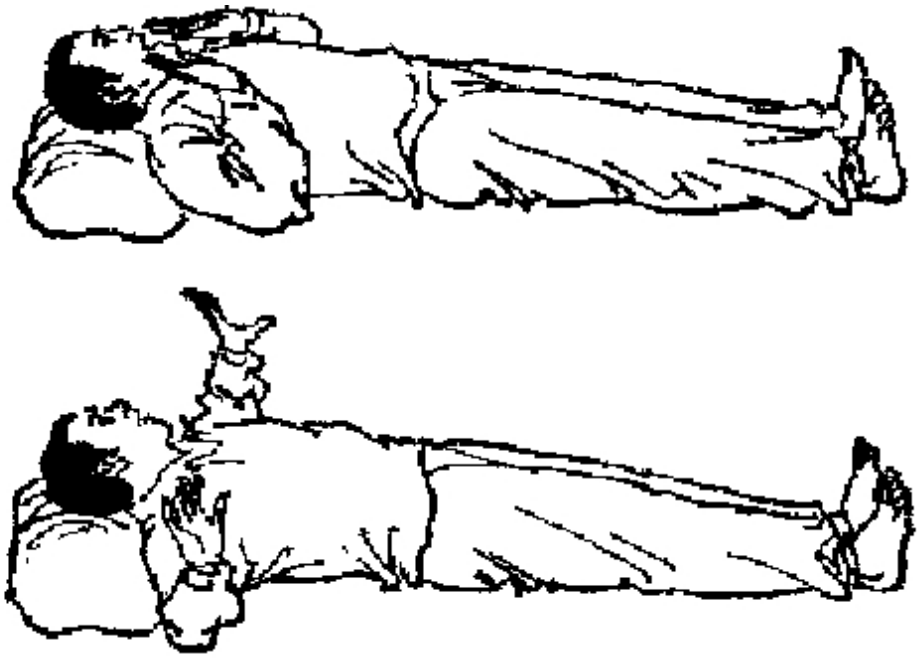

图 3.33. 坐卧式六字诀的呬字功姿势

稍事休息，重复六次。

经络走向：开始与嘘字功相同，引气上升后转注中焦，入肺系出中府、云门，循臂内侧下肘中入尺泽走孔最，入寸口太渊穴走入鱼际，出拇指尖端之少商穴。

肺属金。主气，主制节，朝百脉，主肃降，通调水道，主皮毛。所以练“呬”字功能治疗气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病以及伤风、咳嗽、气短、尿频及各种皮肤病。

3.6.5. 五、吹字功强肾

肾开窍于耳及两阴。

发音：吹(chuī 音平)读炊。

口型：撮口。两嘴角向后咧，舌微向上翘，唇出音。

动作：端坐床上，两腿自然弯屈，两手置于风市穴处。念吹字，两臂后拉，手心向外，经长强、肾俞划弧向前经胸前俞府，两臂撑圆，俯身前屈，腿渐伸直，双手从足趾端摸涌泉穴。呼气尽吸气时，徐徐直身，脚腿放松，恢复原状 ，如图 3.34 “坐卧式六字诀的吹字功姿势”所示。

图 3.34. 坐卧式六字诀的吹字功姿势

稍事休息，重复六次。

经络走向：以意领气从足心涌泉上升，经足掌内侧向上过三阴交出腘窝沿大腿内侧上行，贯穿脊柱入肾脏转注心包，经天地、天泉、曲泽、大陵、劳官到中指尖之中冲穴。

肾属水，肾藏精，而精是人体生命活动的物质基础。此动作弯腰可固肾，救命门之火衰；跷足可升肾井之泉水，使水火既济。而且肾主骨，其华在发。所以练“吹”字功能治疗各种肾病以及男子遗精、早泄、女子梦交、牙齿动摇、头发脱落等症。

3.6.6. 六、嘻字功理三焦

“三焦”主气，其中用上焦主纳、中焦主化、下焦主排泄。所以练完“嘘”、“呵”、“呼”、“呬”、“吹”等功法对五脏进行修残补缺之后，还要通调经气。练“嘻”字功可使整个机体归于气化之乡，气顺则百病不生。

发音：嘻(xī)读希。

口型：两唇微启稍向里扣，舌微伸有缩意，舌尖向下，有嘻笑自得之貌，怡然自得之心。

动作：呼气念嘻字，两手如捧物状由体侧抬起，经腹至胸部膻中穴处，外旋上托至头部；同时足跟下蹬，足尖翘起。呼气尽吸气时，两手心转向面部，沿胆经之路线抚摩下落，气沉丹田，小腹隆起，两足放松，恢复原状 ，如图 3.35 “坐卧式六字诀的嘻字功姿势”所示。

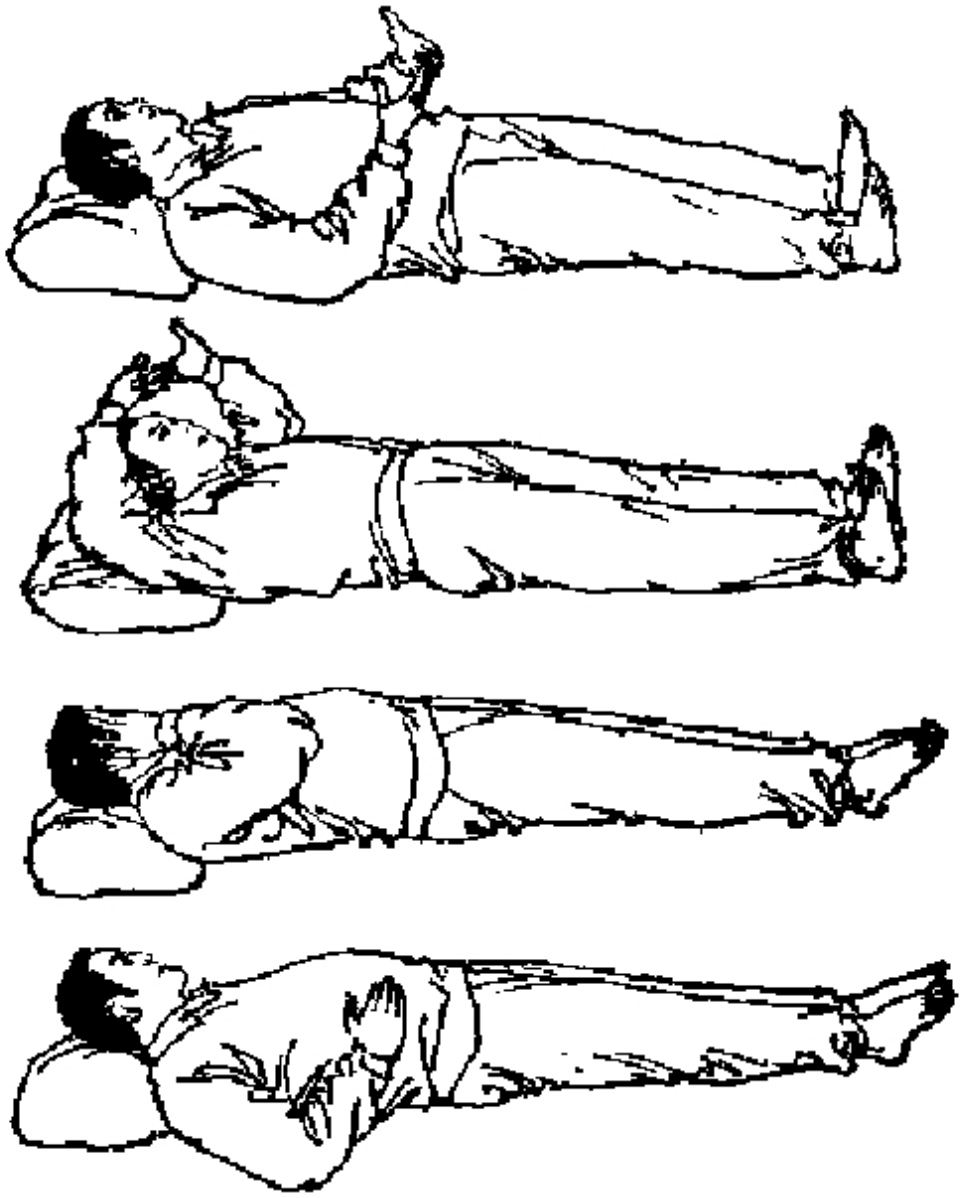

图 3.35. 坐卧式六字诀的嘻字功姿势

稍事休息，重复六次。

经络走向：以意领气由胆经之末穴四趾外侧之窍阴穴起沿腿外侧上行肩中，再沿臂外侧至四指外侧关冲穴。呼气尽。吸气时以意领气沿胆经下行至足四趾窍阴穴。

练“嘻”字功可治疗三焦不畅所引起的耳鸣、眩晕、喉痛、咽肿、胸腹胀闷、小便不利等病症。

3.7. 附：六字诀穴位注解

目录

3.7.1. (一)嘘字功 76
3.7.2. (二)呵字功 77
3.7.3. (三)呼字功 77
3.7.4. (四)呬字功 78
3.7.5. (五)吹字功 78
3.7.6. (六)嘻字功 79

3.7.1. (一)嘘字功

鱼际穴：在第一掌骨侧中部1/2，赤白肉际处。

主治：咳嗽、失音、气喘、咽喉肿痛、发热。

大敦：拇趾外侧趾甲旁约0.1寸。

主治：遗尿、月经过多、疝气、子宫脱垂。

太冲：在第一、二跖骨结合部之前凹陷中。

主治：头痛、目昏、癫痫、小儿惊风、目疾、疝气、子宫出血、乳腺炎。

中都：内踝尖上7寸，即蠡沟上2寸，胫骨内侧面正中。

主治：崩漏、疝气、小腹痛。

急脉：在耻骨结节之下外侧，距任脉2.5寸，在阴毛中。

主治：外阴部痛、疝气。

章门：在侧腹部，第十一浮肋端之下际。

主治：脾肿大、腹泻、消化不良、呕吐、胁肋痛。

期门：在乳中线上，乳头下二肋间，当第六肋间隙。

主治：胸膜炎、肝炎、胁肋病、呃逆。

中府：在前正中线旁开6寸，第一、二肋间隙外侧。或用手叉腰时，在锁骨外端的下缘出现一个三角形凹陷，凹窝的中心是云门穴，云门穴直下约1寸即是中府穴。

主治：咳嗽、气喘、胸痛、肺胀满、肺结核，肩背痛。

云门：锁骨外端下缘，前正中线旁开6寸。

主治：咳嗽、气喘、胸痛、胸闷、肩背痛。

少商：在拇指桡侧，距指甲角旁约0.1寸处。

主治；咳嗽、气喘、咽喉肿痛、鼻衄、发热、呼吸衰竭、窒息、中风昏迷。

3.7.2. （二）呵字功

隐白：足拇趾内侧，距趾甲角旁约0.1寸。

主治：腹胀、月经过多、崩漏、癫狂、多梦、惊风。

极泉：在腋窝正中，腋动脉内侧。

主治：胁肋疼痛、心痛、咽干烦渴、瘰疬、肘臂冷痛。

少海：屈肘，在肘横纹尺侧端凹隐中。

主治；心痛、臂麻、手颤、腋胁痛、肘关节及其周围软组织痛。

神门：在豌豆骨与尺骨的关节部，当足侧腕屈肌腱之桡侧凹陷中、腕横纹上。

主治：失眠、癫狂、病症、癔病、心悸、心痛、胁痛、掌中热。

少府：第四、五掌骨间，握拳肘，当无名指与小指之间处。

主治：心悸、胸痛、阴痒、小便不利、遗尿、掌中热.

少冲：在小指桡侧，距指甲角旁约0.1寸。

主治：热病、中风昏迷、心悸、心痛、癫狂、胸胁痛。

3.7.3. （三）呼字功

大都：足大趾内侧。第一蹠趾关节前下方、赤白肉际间。

主治：腹胀、胃痛、呕逆、高热、无汗。

太白：第一蹠骨小头的后下方，赤白肉际间。

主治：胃痛、腹胀、身体沉重、痢疾、便秘、吐泻。

公孙：在第一蹠骨基底之前下缘凹陷处、赤白肉际间。

主治：胃痛、呕吐、食不化、腹痛、泄泻、痢疾。

三阴交：内踝尖上3寸，胫骨内侧面后缘。

主治：泌尿生殖系统疾病、下腹痛、腹泻、湿疹、神经性皮炎、荨麻疹、高血压、失眠、能堕胎。

血海：屈腋、膑骨上缘上2寸许。当股骨内上髁上缘、股内肌的隆起上。屈膝成直角时，以手掌按其膝盖，二至五指向膝上，大指向膝内侧，大指端尽处是穴(大腿内侧，从耻骨联合上缘至膑骨上缘作18寸折量)。

主治：月经不调、崩漏、经闭、荨麻疹、神经性皮炎、股内侧痛。

箕门：血海上6寸，在血海与冲门连线上，当缝匠肌（申思维注：原文如此）内侧。

主治：小便不利、遗溺、腹股沟肿痛。

冲门：腹股沟外端之上缘，股动脉外侧，平耻骨联合上缘，曲骨旁3.5寸。

主治；腹痛、睾丸炎、精索痛、子宫内膜炎、疝气。

府舍：冲门穴斜上0.7寸，前正中线旁开4寸。

主治：腹痛、积聚、疝气、阑尾炎、便秘。

3.7.4. （四)呬字功

尺泽：仰掌，肘部微屈，在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧。

主治：咳嗽、咳血、潮热、气喘、咽喉肿痛、胸部胀满、小儿惊风、肘关节及周围软组织疾患。

太渊：在腕第一横纹后，拇长展肌腱与桡动脉搏动处之间取穴。

主治：咳嗽、咳血、咽喉肿痛、胸痛、无脉症、桡腕关节及周围软组织疾病。

3.7.5. （五)吹字功

涌泉：在足底前、中1/3交界处，蜷足时呈凹陷中。

主治：头痛、休克、中暑、足心热、小儿惊风、癫疾。

三阴交： 见第 3.7.3 节 “ (三)呼字功 ”。

长强：在尾骨尖端与肛门之中央，伏卧取之。

主治：痔疮、脱肛、腹泻、腰脊痛。

肾俞：在第二腰椎棘突下，旁开1.5寸。

主治：遗精、阳痿、遗尿、月经不调、白带、腰痛、目昏、耳鸣、耳聋、水肿。

俞府：在第一肋间隙与锁骨下缘之陷中、任脉旁2寸。

主治：咳嗽、气喘、胸痛、呕吐、不思食。

天池：乳头外1寸、第四肋间处。

主治：胸闷、胁痛、腋下肿痛、瘰疬。

天泉：上臂掌侧，腋横纹下2寸、当肱二头肌的两头之间。

主治：胸肋痛、咳嗽、上臂内侧痛。

曲泽：在肘横纹上，肱二头肌腱尺侧缘。

主治：胃痛、呕吐、热病、心痛、肘臂痛、手臂震颤。

大陵：在腕横纹中央、桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。

主治：心悸、心痛、胃痛、呕吐、失眠、癫狂、痫症、胸胁痛、腕关节及周围软组织损伤。

劳官：在第三掌骨本节后，握拳时当中指与无名指之间掌心中。

主治：癫狂、痫症、口疮、口臭、呕吐、呃逆、手癣。

中冲：在中指尖端之中央处。

主治：中风昏迷、舌强不语、热病、中暑、心痛、耳鸣小儿惊风。

3.7.6. (六)嘻字功

至阴：在足小趾外侧，距趾甲角旁约0.1寸。

主治：矫正胎位、难产、头顶痛、目痛、鼻塞。

足窍阴：在第四趾外侧，距趾甲角旁约0.1寸。

主治：偏头痛、目痛、耳聋、胁痛、多梦、失眠。

委阳：在委中外侧，股二头肌腱内侧。

主治：腰脊强痛、腿足拘挛疼痛。

膻中：在两乳之间、胸骨中线上，平第四肋间隙。

主治：支气管炎、支气管哮喘、胸痛、胸闷、呃逆、乳汁少。

肩井：在肩上，约当大椎与肩峰间之中点。

主治：肩背痛、颈项强痛、臂不举、乳腺炎、乳汁减少。

缺盆：在乳中线直上锁骨上窝之中点，天突旁四寸。

主治：咳嗽、气喘、咽喉肿痛、缺盆中痛。

风池：在风府外侧，当胸锁乳突肌和斜方肌上端之间的凹陷中。

主治：头痛、目疾、鼻疾、感冒、颈项强痛、肩背痛。

渊腋：在腋横纹下3寸，当腋正中线上，第四肋间隙。

主治：胁痛、腋下肿、臂痛不举。

环跳：侧卧(伸下腿，屈上腿)，在股骨大转子最高点与骶骨裂孔(腰俞穴)连线的外1/3与内2/3连接点。

主治：坐骨神经痛、下肢瘫痪、髋关节及周围软组织疾病、风湿痹痛。

3.8. 附：六字诀的配属表

表 3.1. 六字诀的配属表

六字	噓	呵	呼	呬	吹	嘻
脏腑	肝	心	脾	肺	肾	三焦
季节	春	夏	四季末十八天	秋	冬	
五行	木	火	土	金	水	相火
九窍	目	舌	口	鼻	耳、二阴	
五音	角	徵	宫	商	羽	

小知识

相火：指寄居于肝肾二脏的阳火，是人体生命活动的动力。 引用古文：“火气有二，其一在前位，应少阴，合五脏君主之官（心），故名君火。与之相对，位在下，应肝者名相火。”

五音：《灵枢·邪客》中把宫、商、角(jué)、徵(zhǐ)、羽五音，

与五脏相配：脾应宫，其声漫而缓；肺应商，其声促以清；肝应角，其声呼以长；心应徵，其声雄以明；肾应羽，其声沉以细，此为五脏正音。相传是由中国最早的乐器“埙(xūn)”的五种发音而得名。相当于现在音乐简谱的12356，即：do、re、mi、sol、la。

更多内容请百度。

第 4 章 洗髓金经

目录

4.1. 第一节 概 要 82
4.2. 第二节 特 点 83
4.3. 第三节 治病机理 83
4.4. 第四节 功 法 83
4.4.1. 一、百会运转 85
4.4.2. 二、循按鼻梁 86
4.4.3. 三、揉按迎香 87
4.4.4. 四、揉按眼部 87
4.4.5. 五、揉按瞳子髎、太阳穴 89
4.4.6. 六、干擦脸 90
4.4.7. 七、干梳头 92
4.4.8. 八、揉按风池 94
4.4.9. 九、拿玉枕 96
4.4.10. 十、击天鼓 97
4.4.11. 十一、撑耳孔 98
4.4.12. 十二、揉按听宫 99
4.4.13. 十三、叩齿 100
4.4.14. 十四、赤龙搅海 101
4.4.15. 十五、颈项活动 101
4.4.16. 十六、旋转指腕 102
4.4.17. 十七、肘部活动 103
4.4.18. 十八、肩部活动 104
4.4.19. 十九、展臂宽胸 106
4.4.20. 二十、神龙绞柱 108
4.4.21. 二十一、腰胯活动 108
4.4.22. 二十二、膝部活动 110
4.4.23. 二十三、足部活动 112

4.1. 第一节 概 要

《洗髓经》是昔日道家不传之秘典，其实就是呼吸导引之术。我只见到常奉之先生的明代抄本，为“洗髓”、“伐毛”两部，但其内容虚玄不易理解。《洗髓经》我最初受业于清末癸卯科进士普照老人，以后悟彻大法师赠我辽宁千山抄本，二者式子不等。我根据多年的实践和生理活动的需要，去伪存真，删繁就简，并改变了原来的一些神秘的名称，整理编制为这套二十三式的洗髓金经。

《洗髓金经》在我国有悠久的历史，相传为达摩所授。

宋代苏轼和沈括的《苏沈良方》中讲的叩齿、咽津、摩两足心、摩熨眼耳面

项、按捏鼻梁、梳头等等，书中称为养生诀。我认为这就是今天的洗髓金经。

宋人司议郎蒲虔贯在《保生要灵》中谈到肢体时说：“故手足欲其屈伸，两臂欲左挽右挽如挽弓法；或两手双拓如拓头法，或两拳筑空，或两手臂左右前后轻摆，或头项左右顾，或腰胯左右转，时俯时仰，或两手相捉细细捩(注：扭转)如洗手法，或两手掌相摩令热，掩目摩面，事闲随意用之，各十数过而已。每日频行，必身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。体中小不佳，快为之即解。”上述内容同我学的洗髓经有许多相似之处。

明代医师冷谦的《修龄要指》中“十六宜”讲的“面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩”等等，也同我学的洗髓经相仿。

4.2. 第二节 特 点

洗髓金经的特点，除了第一讲中提到的以外，还在于它把调整呼吸、按摩穴位和活动筋骨这三者有机地结合起来，以肢体的活动导引气血的流行，来清除潜藏在筋肌骨缝中的病邪，进而使大气运行于全身各个组织器官中。具有调整阴阳、修残补缺的作用，气感快而去病易。六字诀着重于吐纳，先呼后吸，通调脏腑气血；而洗髓金经则注重导引，先吸后呼。二者相辅相成，构成养气功的基本内容。

通过洗髓金经的锻炼，加强某一局部的动作，可以治某一局部的病变。它的气有的按经络的通路走，大多数不是按经络的通路走，而是活动某一地方，意念就注意某一地方。

4.3. 第三节 治病机理

洗髓金经是通过穴位按摩，肢体扭转屈伸，调整呼吸，来清除潜藏在筋肌骨缝中的病邪。骨头里最重要的是髓，是骨头的精液，髓在机体里有很重要的作用。髓养骨，髓竭则骨枯。脑为髓之海，髓充足则脑健壮。髓藏于骨内，少有活动的机会，洗髓金经配合气血运行之轨道，用肢体屈伸扭转，以加强生理活动机能，上下左右，阴阳转化，使全身所有骨节无一处不得到洗刷，所以谓之“洗髓”。关节活动于外，髓液活动于内，筋肉气血都应之而动，从而使气血畅流于各组织器官中。经络之末梢得以疏通，可收到骨健筋柔、髓健脑充之宏效。

4.4. 第四节 功 法

目录

4.4.1. 一、百会运转 85
4.4.2. 二、循按鼻梁 86
4.4.3. 三、揉按迎香 87
4.4.4. 四、揉按眼部 87
4.4.5. 五、揉按瞳子髎、太阳穴 89

4.4.6. 六、干擦脸 90
4.4.7. 七、干梳头 92
4.4.8. 八、揉按风池 94
4.4.9. 九、拿玉枕 96
4.4.10. 十、击天鼓 97
4.4.11. 十一、撑耳孔 98
4.4.12. 十二、揉按听宫 99
4.4.13. 十三、叩齿 100
4.4.14. 十四、赤龙搅海 101
4.4.15. 十五、颈项活动 101
4.4.16. 十六、旋转指腕 102
4.4.17. 十七、肘部活动 103
4.4.18. 十八、肩部活动 104
4.4.19. 十九、展臂宽胸 106
4.4.20. 二十、神龙绞柱 108
4.4.21. 二十一、腰胯活动 108
4.4.22. 二十二、膝部活动 110
4.4.23. 二十三、足部活动 112

预备式，两脚平站与肩同宽，头正项直，百会朝天，内视小腹，轻合嘴唇，舌抵上腭，沉肩坠肘，两臂自然下垂，两腋虚空肘微屈，含胸拔背，松腰塌胯，两膝微屈，全身放松，头脑清空。站立至呼吸自然平稳 ，如图 4.1 “洗髓金经预备式”所示。

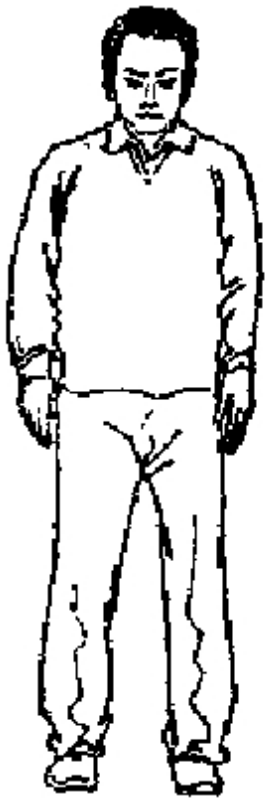

图 4.1. 洗髓金经预备式

每节动作均起于预备式。

呼吸法：顺腹式呼吸，先吸后呼，鼻吸鼻呼。吸气有意，小腹隆起；呼气自然。

动作要点：在清静的情况下导气令和，引体令柔。导引动作之快慢受呼吸节律支配，体现“气为元帅，手足为兵丁”之深意，表现出“中和”之气。每做完一节可调息一次(动作同六字诀中的调息)，放松，恢复自然。

意念活动：意念不可没有，但又不可过于用意，要做到似有若无。肢体活动随呼吸节律自然进行，不要强加意识。为了更好地保持静的状态，可以让意念指挥动作，以动作导引气血循经络运行。

4.4.1. 一、百会运转

动作：两手重叠，内外劳宫穴相对(男子左手在下，右手压左手，女子右手在下)置于头顶，劳宫穴对准百会穴推动头皮旋转，一吸一呼为一息，一息转一圈 ，如图 4.2 “百会运转”所示。

图 4.2. 百会运转

逆时针转八圈，吸气时由右向左转前半圈，呼气时由左向右转后半圈。如此再顺时针转八圈。然后在百会穴上按3次，按时吸，抬时呼，做时，不要低头，头尽量向上顶，吸气时吸天阳下降入井（申思维注：此处井应该是井穴的意思），呼气时引地阴之气徐徐上升，由督脉而升入泥丸宫。这是道家小周天之要求。如十二正经、奇经八脉通透之后，可领气还原。百会运转时，下丹田随之转动，百会穴逆时针旋则丹田亦然，百会顺时针旋则丹田顺时针转。

功理：百会穴与各脏腑经络相通，与脑部中枢神经相连，故百会运转有调整阴阳整体治疗之大用。

神经系统的疾病，如神经性头痛、失眠、健忘、目眩等症，都可以通过这种功法的锻炼得到治疗，《针灸歌》说： “头痛晕眩百会转”。

我们临床经验，揉按百会，可以调整阴阳，血压高者减低，血压低者升高，头昏迷者能清醒，儿童痴呆者可遂渐灵活，休克者能苏醒。历史上的名医扁鹊为虢太子治病，取百会穴收到起死回生的效果。

百会，为督脉之要穴，是诸阳集会之处。在后发际直上7寸，前发际直上5寸，印堂直上8寸处，当头顶旋发窝中。简便定位法为头顶正中。

主治：头痛、目眩、鼻塞、耳鸣、中风不语、脱肛、阴挺、癫狂精神病。

4.4.2. 二、循按鼻梁

动作：随吸气之势，两手如托球之状，由腹部经胸前自然抬起，至前顶距发际4寸之通天穴上 ，以剑指在穴上揉按。吸气尽呼气时，两手剑指循鼻梁两侧向下按摩，经迎香穴、嘴角、锁骨至胸部肺、腹部大肠部位，上下揉按三次，尔后两手垂于体侧 ，如图 4.3 “循按鼻梁”所示。

图 4.3. 循按鼻梁

功理：鼻与肺有直接关系，鼻为肺之窍，外感内侵鼻先受之，风寒感冒鼻声重。百会穴向前旁开一寸五分为通天穴，通天穴是膀胱经的穴，但跟肺经有关系。可治鼻内无闻之苦，鼻孔旁五分处为手阳明大肠经之迎香穴，有不闻香臭取迎香之说，此两穴通则肺火得清，嗅觉灵敏，止痰嗽，增强肺脏之抗病力量，而顺经按摩可排除外感之邪气。

肺与大肠相表里，此动作还可以驱逐大肠中之外邪。此动作至少8次，可多至64次。

通天，是膀胱经头顶上之要穴，又名天臼。在督脉旁1.5寸，前发际直上4寸。内气由此穴上通于天，外气由此穴下入于肺，故名之为通天。揉按此处可以泻肺火。通肺气。

主治：喘息难，不能仰俯，颈项难转侧。能解表外邪、治感冒伤风、鼻塞语重或鼻流清涕、鼻痔、鼻渊、鼻息肉。

4.4.3. 三、揉按迎香

动作：两手提至面部，以剑指置于迎香穴，做旋转揉搓 ，如图 4.4 “揉按迎香”所示。

图 4.4. 揉按迎香

鼻吸口呼。吸气时向外、向上揉按，呼气时向里、向下，连做8次，多可64次，如伤风感冒，鼻流清涕或鼻塞不通，尽可多做。

功理：迎香穴是手阳明大肠经的终结穴，与胃经相衔接。做这种揉按可以泻肺火，治鼻炎和上呼吸道感染，还可以缓解阑尾炎的疼痛，以及治疗热症引起的头痛、眼睛痛。

迎香穴有上下之分。上迎香为经外奇穴，鼻唇沟上端尽处，能治鼻病及眼病。下迎香穴是大肠经之终结处，为手足阳明之会。在鼻翼旁5分处、鼻唇沟中。所以说“鼻旁五分号迎香”。 主治：鼻塞、鼻衄、口眼歪斜、面痒、鼻流清涕；也可以缓解盲肠炎、面浮肿、唇肿、喘息不利、鼻息肉等疾患。《针灸歌》云：“不闻香臭取迎香”。

4.4.4. 四、揉按眼部

动作：用两手的掌根骨按在下眼眶上，指根骨按在上眼眶上，吸气时向外、向上揉搓；呼气时向里、向下揉搓，连转8次，多可64次。以眼部发热、轻松为宜。若肝有实证眼有火，应再反方向旋转8次 ，如图 4.5 “揉按眼部”所示。

图 4.5. 揉按眼部

功理：眼部周围有很多穴位。《黄帝内经》中说： “肝受血而能视”。眼为肝之窍，并与五脏都有关系。例如：瞳仁属肾，肾气充则有神，肾气衰则无光；角膜属肝，肝实病则角膜虹膜胀痛，肝虚病则内陷而困乏；球结膜属肺，肺热则变红，肺虚则发干并无光泽；内外眦(音zi。上下眼睑结合处)角属心，心气虚则眼角酸痛，心气实热则眼角发红肿胀；下眼泡属脾，脾虚则浮肿，脾实热则肿胀而疼痛。由此可见，眼部周围的穴位通达五脏。五脏六腑的外感内伤，可在眼部的穴位进行补泻法。通过经络穴位之揉按，使潜藏在骨缝筋肌中之病邪消声匿迹。气血畅通，不但提高视力且有利于脏腑功能的改善。

承泣：目正视、瞳孔直下，当眶下与眼球之间、目下7分直瞳子髎中，为足阳明胃经与阳跷脉、任脉之会穴。

主治：目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、眼睑瞤动、口眼歪斜、远视恍恍、口不能言、耳鸣耳聋等疾患。

四白：目正视，瞳孔直下、目下1寸，当眼下孔凹陷中。

主治：目赤、痛痒、目出云翟、头痛、目眩、口眼歪斜、不能说话。

球后：眶下缘1/4与内3/4交界处。为经外奇穴。
主治：目疾。

太阳：眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。

主治：头痛、目疾，治头痛有显效。

上明：眉弓中点、眶上缘下。

主治：屈光不正、角膜白斑、视神经萎缩。

鱼腰：眉毛的中心。

主治：眉棱骨痛、眼睑瞤动、睑下垂、目翳、目赤、肿痛。

攒竹：眼眉头凹陷中。

主治：头痛、目眩、视物不明、迎风流泪、眉棱骨痛、目赤肿、眼睑瞤动。

睛明：在目内眦、赤白肉际(目内眦外1分宛宛中)，（申思维注：原文如此）是手足太阳、足阳明、二跷五脉之会穴。为膀胱经之始点。

主治：目远视、自内障、迎风流泪、鱼肉攀睛、小儿眼痒、老人气眼流泪。

瞳子髎：目外眦5分处，为手太阳，手足少阳三经之会穴，又名鱼尾。

主治：青光眼、夜盲不能视、远视恍恍、赤痛流泪、头痛喉闭。

丝竹空：为三焦经之终结穴，在眉梢处凹中，为手足少阳之会穴。

主治：偏头痛、目赤头眩、视物恍恍不明、眼眉倒下、目戴上。

4.4.5. 五、揉按瞳子髎、太阳穴

动作：两手以食指、中指和无名指按于瞳子髎穴和太阳穴上 ，随吸气之势向上，向前揉按；呼气时向下、向后揉按 ，如图 4.6 “揉按瞳子髎、太阳穴”所示。

图 4.6. 揉按瞳子髎、太阳穴

如此旋转揉按至少8次，多可64次，最好至头脑清醒、眼内发热清亮、舒适为宜。

功理：瞳子髎为胆经之首穴，分布着颧眶动、静脉，并有颧面神经与颧颞神经，胆经盘桓于上下。胆为阳木，木盛则生风，在面为偏头痛之患，或颜面神经麻痹。肝与胆相表里，治肝先治胆是由表及里的方法。所以，这个功法可以熄肝 风而解晕眩，还能治疗偏头痛、颜面神经麻痹、视神经萎缩、角膜炎、青光眼、远视、青年近视、视网膜出血以及夜盲症、屈光不正等眼病。

瞳子髎：目外眦5分处，为手太阳、手足少阳三经之会穴，又名鱼尾。

主治：青光眼、夜盲不能视、远视恍恍，赤痛流泪、头痛喉闭。

太阳：为经外奇穴，眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。

主治：头痛、目疾。治头痛有显效。

4.4.6. 六、干擦脸

动作：随吸气之势，两手心向上如托球状经腹胸徐徐抬起 举至额角，劳宫穴对准头维穴，轻轻揉按至吸气尽。呼气时，两手下行，经面部循胃经向下抚摩，中指经胃经的第一个穴位承泣，五指舒开抚于面部如擦脸之形 ，如图4.7 “干擦脸1”所示。

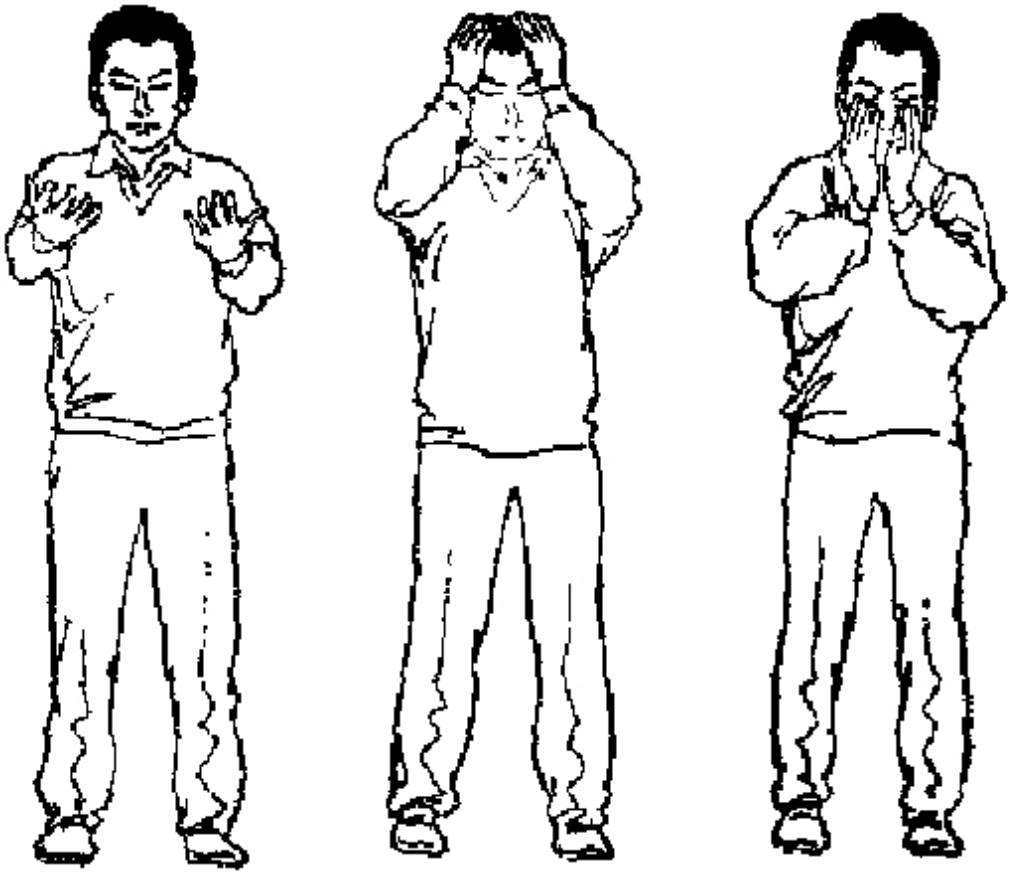

图 4.7. 干擦脸1

（然后）下行经口角旁之地仓，拇指经颊车穴下按，直至劳宫穴对准乳中穴

时，两手指尖转而向下，拇指相对经胃部用力下推，食指经不容、承满、梁门、天枢、水道、归来、直至气冲，引气至次趾尖端之厉兑穴内 ，如图 4.8 “干擦脸2”所示。

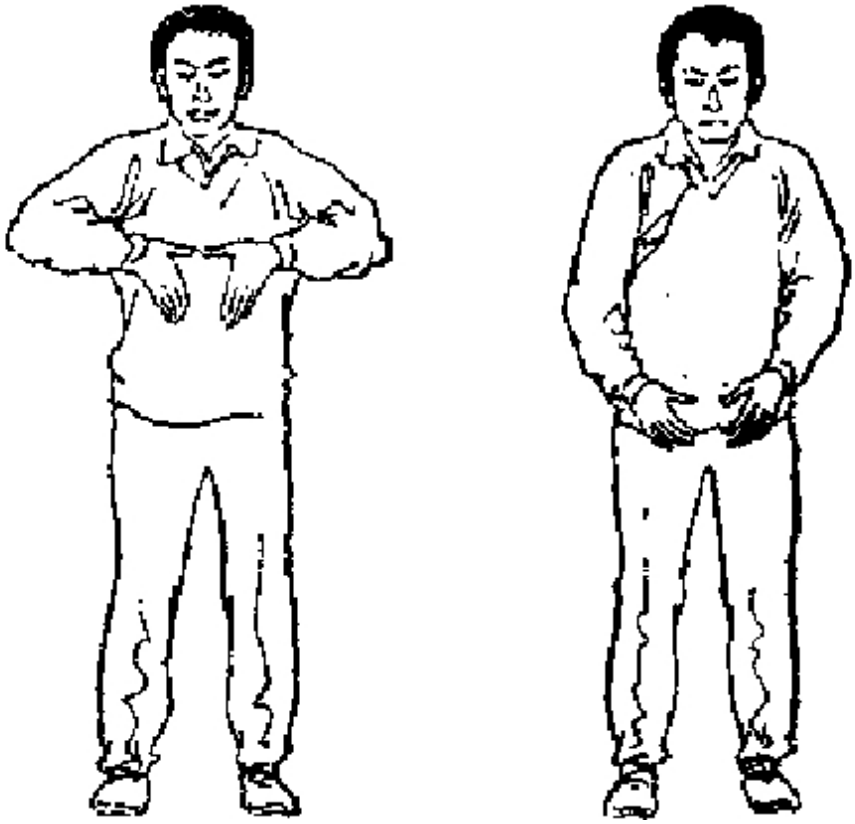

图 4.8. 干擦脸2

连续做8次，多可64次，以胸腹舒适为宜。

功理：手三阳经荣手面，胃经的脉络布满面部，本动作可使荣于面之三阳都活动起来，其主流则为多气多血之胃经。胃经的气血旺，则可疏通胃部的郁闷胀满而增进食欲。所以，保健中宫(胃)是治病的重要方法。劳宫穴是心包经，属火，胃经属土，火能生土。所以，练此式可以通调脾胃，对胸满腹痛、便血便秘、疝气及头痛、眼痛、妇科病也有疗效；还可以治局部疾患——颜面神经麻痹。孙思邈《卫生歌》云： “子欲不死修昆仑，双手摩擦常在面。”

头维：为足阳明胃经之穴位，在额角发际直上5分。《针灸甲乙经》：在额角发际，夹本神穴两旁各1.5寸。

主治：目眩、头痛、目痛、流泪、眼脸瞤动。

承泣：目正视，瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间。

主治：目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、眼睑瞤动、口眼歪斜、远视恍恍、口不能言，耳鸣耳聋等疾患。

劳宫：在手掌心横纹中，第二、三掌骨之间、中指尖下。为心包经之荥穴。

主治：心痛、狂癫、痫症、呕吐、口疮、口臭。

乳中：在乳头中央。不能针灸，揉按可治乳腺癌。

地仓：在角旁4分。

主治：口角歪斜、流涎、眼睑瞤动。

颊车：下颔角斜上方一横指凹陷中。合口有孔、开口即闭。

主治：口歪、齿痛、颊面肿、口噤难言。

不容：脐上6寸，旁开2寸。

主治：呕吐、腹胀、胃痛、食欲不振。

承满：脐上5寸，旁开2寸。

主治：胃痛、吐血、胁下坚痛、肠鸣腹胀、食欲不振。

梁门：脐上4寸、旁开2寸。

主治：胃痛、呕吐、腹胀泄泻、食欲不振。

天枢：脐旁2寸。

主治：腹胀肠鸣、绕脐痛、便秘、泄泻、痢疾、月经不调、症瘕。是大肠经之“募”穴。

水道：脐下3寸、旁开2寸。

主治：小腹胀满、小便不通、月经痛、不孕。

归来：脐下4寸，旁开2寸。

主治：腹痛、疝气、月经不调、白带、阴挺、阴冷痛。

气冲：脐下5寸、旁开2寸。

主治：腹痛肠鸣、疝气、阴肿、阳痿、月经不调、不孕。

4.4.7. 七、干梳头

动作：两手随吸气之势上抬，手心向上，以小指尖置于睛明穴上，轻轻揉按3至5次。吸气尽，随呼气之势五指舒开，指尖用力循膀胱经之攒竹、眉冲、曲差、五处、通天，胆经之阳白、头临泣、风池。由头部向下循按，经渊腋穴，指端向胸腹按至日月穴，渐转向下，继续按至环跳穴，两手自然垂于体侧引气下行，直至胆经之足窍阴、膀胱经之至阴穴内 ，如图 4.9 “干梳头”

所示。

图 4.9. 干梳头

功理：干梳头可以活动头部的经络，引气下行，用来泻足太阳膀胱经和足少阳胆经的邪火，通调肝胆的气血，降低血压，对脑动脉硬化、脑血栓症都有疗效。两手沿着胆经按摩的时候，手宜稍重，气宜和缓，头悬，项（申思维注：原文为“顶”）竖，松腰塌胯，提肛缩肾，这样可收到水火相济的良好功效。名医孙思邈、李东垣都主张“发宜常梳”。

睛明：在目内眦、赤白肉际（目内眦外1分宛宛中，是手足太阳、足阳明、二跷五脉之会穴。为膀胱经之始点。

主治：目远视、白内障、迎风流泪、鱼肉攀睛、小儿眼痒、老人气眼流泪。

攒竹：眼眉头凹陷中。

主治：头痛、目眩、视物不明、迎风流泪、眉棱骨痛、目赤肿、眼睑瞤动。

阳白：目上视、瞳孔直上、眉上1寸。

主治：头痛、目痛、目昏、眼睑瞤动。

头临泣：阳白穴直上、入发际5分。

主治：目翳多泪、头痛、鼻塞、小儿惊风反视。

眉冲：眉尖直上、神庭穴旁。

主治：头痛、晕眩、鼻塞、痫症。

曲差：神庭穴旁开1.5寸。针灸《甲乙经》：挟神庭两旁各1.5寸，在发际。

主治：头痛、鼻塞、鼻衄、目视不明。

五处：上星旁开1.5寸。

主治：目眩、头痛、癫痫、瘈疭（抽风）

通天：是膀胱经头顶上之要穴，又名天臼。在督脉旁1.5寸，前发际直上4寸。内气由此穴上通于天，外气由此穴下入于肺，故名之为通天。揉按此处可以泻肺火、通肺气。

主治：喘息难、不能仰俯、颈项难转侧。能解表外邪、 治感冒伤风、鼻塞语重或鼻流清涕、鼻痔、鼻渊、鼻息肉。

风池：胸锁乳突肌与斜方肌之间，与风府穴平行。

主治：头项强硬、目赤肿痛、鼻衄、耳鸣、癫痫。

渊腋：举臂、腋中线上、第四肋间隙。

主治：胸满、腋肿、肋痛、臂痛不能举。

日月：期门直下一肋、乳头直下七肋间隙。是胆经之“募”穴。

主治：吞酸、呕吐、胁肋痛、呃逆、黄疸。

环跳：股骨大转子与骶骨裂孔连线的1/3与内2/3交界处。当提肛敛臀时塌陷。

主治：风湿痹痛、下肢瘫痪、腰胯痛、膝胫痛、站立不稳。

足窍阴：第四趾外侧指甲角旁1分。

主治：头痛心烦、耳鸣耳聋、喉痹舌强、胁痛咳逆、月经不调。

至阴：足小趾外侧指甲角旁约1分处。

主治：头痛、目痛、鼻塞、鼻衄、胎位不正、难产、胞衣不下。

风池：位置与主治疾患见七。

4.4.8. 八、揉按风池

动作：两手剑指(食指和中指)置于风池穴上，随呼吸之动作在穴位上揉按，吸气时向外向上，呼气时向里向下 ，如图 4.10 “揉按风池”所示。

图 4.10. 揉按风池

《针灸大成》云：按之引于耳中。因此穴为手足少阳、阳维之会穴，揉按时目内有清凉感、热感，耳中有气冲感。连做8次，热胀感达到前额阳白穴为佳。如果气感不明显可增至64次。

功理：风池乃风邪之聚处，故以风池名之。外感内侵，此处反应极快。风池穴为胆经之要穴又称热腑穴，其附近有枕动脉和枕静脉，又分布着枕大、小神经，为三焦、胆与阳维脉之交会穴 ，如图 4.11 “头部的经络穴位”所示。

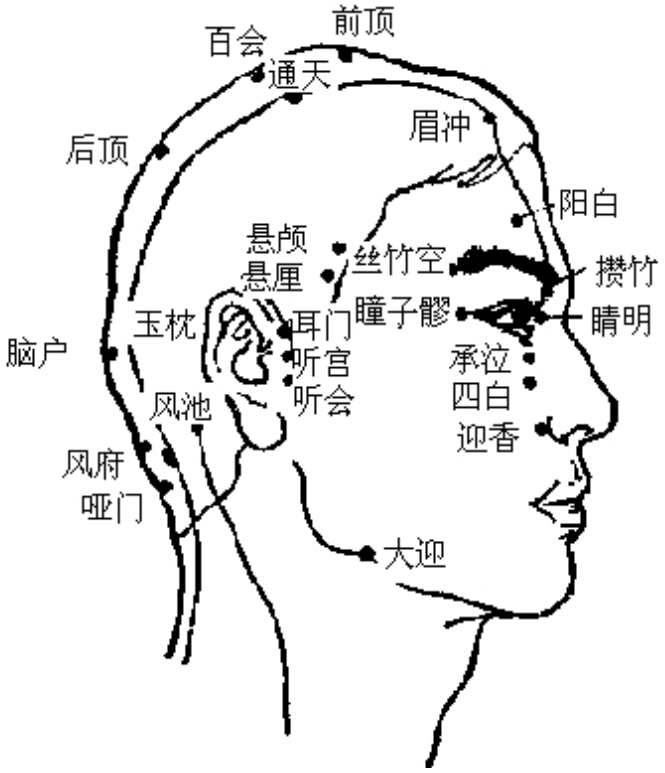

图 4.11. 头部的经络穴位

颈项强直，揉按之则邪散而气通。所以这个动作对治偏头痛、中风感冒、头项（申思维注：原文为头项）强直、目眦奇肿、泪易出、鼻出血、热病汗不出、中风不语、肩背压痛、肝气怒发、突然耳聋、神经衰弱、失眠等症均有疗效。

4.4.9. 九、拿玉枕

动作：先将左掌放在大椎穴之上、五指朝同一个方向，随吸气之势，全掌如抓物之状用力紧握颈部，并向脑后上搓。呼气时，手放松 ，如图 4.12 “拿玉枕”所示。

图 4.12. 拿玉枕

连续做8次，再换右手，重复上述动作。如此左右转换，多可64次，应感到热气由督脉上冲直达头顶，然后到印堂穴下至任脉沉于丹田。以头脑感到清爽为宜。动作要任其自然，用力抓拿不可矜持。

功理：玉枕关为通小周天之重要关卡，玉枕关并非玉枕穴，而是指大椎穴之上到风府穴之下的整个部位，是脉气上升的关卡。此处经络错综复杂，只靠督脉之自由冲击，历时需久， “拿玉枕”，就是用外力和内意导引，促使经络通畅，成效较速。可改善脑动脉硬化，缓解脑充血，对于高、低血压疗效均有效。

风府：在后发际正中直上1寸。

主治：头痛、项强、目眩、鼻衄、咽喉肿痛、中风不语、半身不遂、癫狂。

4.4.10. 十、击天鼓

动作：两手掌将耳翼向前压伏贴住耳孔，十指相对放在脖子后边，以中指和食指敲击风府、哑门两穴，则耳内有咚咚响声 ，如图 4.13 “击天鼓”所示。

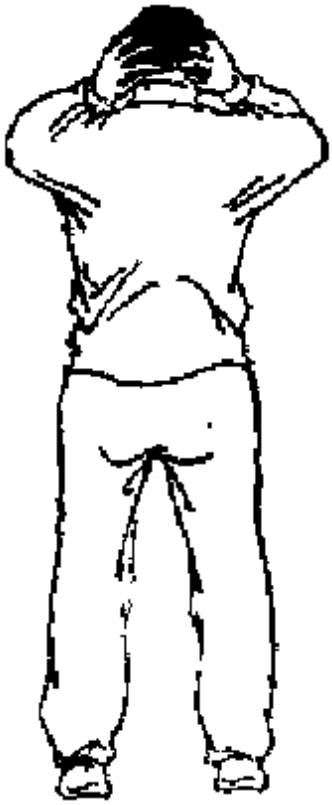

图 4.13. 击天鼓

至少敲击36次。手指之敲击动作快慢以舒适自然为原则。

功理：由耳针图可以了解，耳部经穴通连各脏腑，然平时活动较少，风府穴为督脉、阳维脉、足太阳膀胱经的交会穴，对它敲击可以使面部和五官的疾患得到治疗。苏东坡说： “耳宜常弹”。“击天鼓”的功法使耳翼及耳内外各部肌肉组织活动起来，就可以治疗全身各脏器之疾患，对耳鼓膜塌陷，耳内蝉鸣能起改善作用。

风府：在后发际正中直上1寸。

主治：头痛、项强、目眩、鼻衄、咽喉肿痛、中风不语、半身不遂、癫狂。

哑门：在后发际正中直上5分。《针灸甲乙经》：在后发际宛宛中，《<素问>王冰注》：去风府穴1寸。

主治：聋哑、项强、精神分裂症、神经官能症。

4.4.11. 十一、撑耳孔

动作：两手中指按在胆经的悬颅、悬厘两穴之间，拇指按在胃经之大迎穴上，食指插入耳孔 ，如图 4.14 “撑耳孔”所示。

图 4.14. 撑耳孔

吸气时稍用力上撑，耳内嗡嗡作响。呼气时稍用力下扒感到耳内有热气向外冒，做8次，多可64次。

功理：食指撑孔可牵动耳膜增强其抵抗力，可治疗耳鸣耳聋症。按摩大迎穴可固齿止痛。悬颅、悬厘两穴受到按摩可使头脑清爽。

悬颅：在头维穴至曲鬓穴弧形连线的中点。

主治：偏头痛、目外眦痛、耳聋。

悬厘：在头维穴至曲鬓穴弧形连线的下1/4与3/4交界处。

主治：偏头痛、耳鸣。

大迎：在下颌角前1.3寸骨陷中，咬肌前缘。闭口鼓气时，即出现一沟形之下端，动脉应手处。

主治：口眼歪斜、口噤、颊肿，齿肿痛。

4.4.12. 十二、揉按听宫

动作：本动作是用剑指(或食指)揉按与耳听力有关的耳屏前之耳门、听宫、听会三个穴位。吸气时向前向上，呼气时向后向下 ，如图 4.15 “揉按听宫”所示。

图 4.15. 揉按听宫

以感到耳内有隆隆声为宜。连续做8次，多可64次。

功理：听宫为手太阳小肠经之穴，可影响小肠之盛衰，揉按之，不但可医治心腹满痛，还可医治耳聋、耳内蝉鸣、耳生疮、齿龋、唇吻难、齿痛恶寒物、中风口歪斜、手足不随。

听官：是手太阳小肠经之穴位。在耳屏前、下颔骨髁状突的后缘，张口呈凹处。

主治：耳鸣、耳聋、齿痛、癫狂。

听会：耳屏间切迹前、下颔髁状突的后缘、张口有孔。

主治：耳鸣、耳聋、头痛、口眼歪斜、齿痛、口噤。

耳门：耳屏上切迹前、下颔骨髁状突后绝凹陷中。

主治：耳鸣、耳聋、聍耳、齿痛、颈颔痛。

4.4.13. 十三、叩齿

动作：两唇轻合，上下牙齿相叩，格格出声，连叩36次，为“小周天”之法。自觉有热气上冲于脑为宜，如无，则叩齿次数加倍。舌下生出津液，以意送入丹田，汩汩有声 ，如图 4.16 “叩齿”所示。

图 4.16. 叩齿

功理：祖国医学有“肾为主宰，齿为先锋”之说，肾主骨，齿为骨之余，肾衰则齿动摇，齿固则有益肾之功，齿有力则益咀嚼而助消化。

4.4.14. 十四、赤龙搅海

动作：将舌伸出齿外，上下唇轻合使舌不外露，舌尖由右颊向左颊转动，一吸一呼转一圈，左转8圈后再右转8圈。尔后，缩舌至牙齿内并抵齿，再左右各转8圈。多可64圈。内外转毕，津液满口，分3次汩汩咽下。

功理：舌在口内转动，可以活动腮腺、下颌腺和舌下腺以及无数散在的小唾液腺，以分泌唾液助消化。现代医学认为，唾液能增强免疫功能，能消除致癌物质的毒性，能起返老还童等作用。此外，舌和脏腑经络有密切的关系。舌为心之苗，心病都与舌有关。脾经连于舌根、散于舌下。肾经也通舌根。肝经行颊里环绕口唇。喉咙发音更离不开肺气。舌的活动还牵扯到任脉。所以说，舌的活动对脏腑的一切疾病都有补益。

普照老人洗髓经抄本及千山抄本本无此节功，而《寿世保元》、《医方集解》、孙思邈《卫生歌》等均重视搅海。我经过多年实践，确感搅海为不可缺少之环节，故将此列入洗髓金经。

4.4.15. 十五、颈项活动

动作：以颈椎为轴，先将脸转向右，吸气时低头并向左转动至面向左。呼气时仰头由左向右转动回至起式 ，如图 4.17 “颈项活动”所示。

图 4.17. 颈项活动

一次呼吸转一圈。如此转动8圈后，再依此要领反方向转动8圈。可左右轮流旋转至64周。旋转之幅度要尽量前低、后仰，但要自然，速度应完全受呼吸节律的支配。切勿气断脱节，旋转之幅度任其自然而不用力。转动时眼睛自然转动。

功理：颈项为任督二脉之枢纽，颈项为十四经之通路，全身经络与颈项都有联系，外感内侵则颈项强直，内伤过重外现则颈项下垂或后倾。活动颈项可使经络疏通，血流旺盛，减少供血不足之疾患。对咽炎、甲状腺肿大、喉嘶哑疼痛、颈项强直、骨质增生、半身不遂等均有疗效。

4.4.16. 十六、旋转指腕

动作：两臂向前平伸，掌心向下，沉肩坠肘，保持肩、肘、腕关节松弛，随吸气之势，两手同时依小指、无名指、中指、食指，到拇指之顺序屈指呈握空拳状，并顺势转腕使手心向上，五指舒开。呼气时，仍按小指至拇指的顺序逐个内旋，使手腕旋转变为手心向下，恢复起势 ，如图 4.18 “旋转指腕”所示。

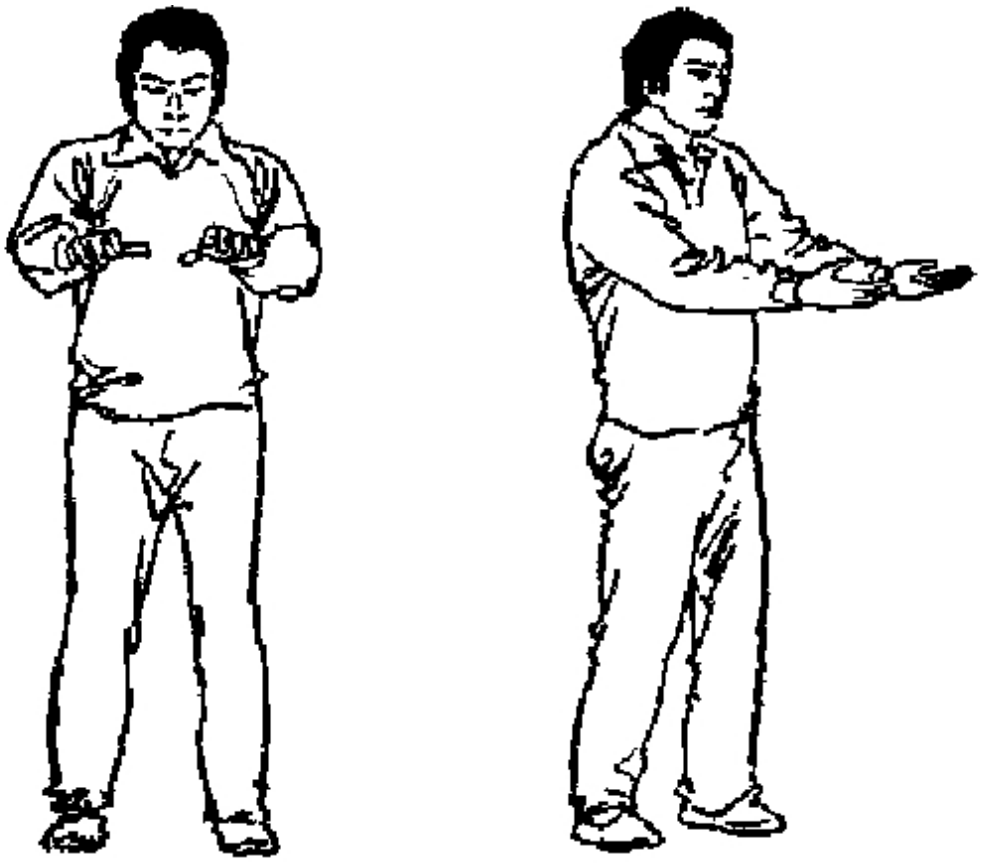

图 4.18. 旋转指腕

依此动作要领重复8次，可多至64次。呼吸力求深、长、细、匀，动作柔和而有节奏。

功理：两手手指为手三阴、手三阳的井荥穴位，是神经末梢。指腕活动可疏通手三阴、手三阳，腕部活动可牵动阳溪、阳池、阳谷、腕骨、太渊、神门等穴。此式对腕关节和指关节畸形肿痛疗效显著，坚持锻炼，可以使手指气血畅旺，反应灵敏。故此式对指腕疼痛、红肿无力、屈伸不灵、前臂痛、胁痛及上述穴位相关的疾患都有疗效。

4.4.17. 十七、肘部活动

动作：随吸气之势，以意着肩催肘、肘催手，使左臂向前平伸，腕高与肩平，手心向下。呼气时，伸出之手屈肘向后拉，并旋腕转臂使手心向上，置于肋下章门穴处 ，如图 4.19 “肘部活动”所示。

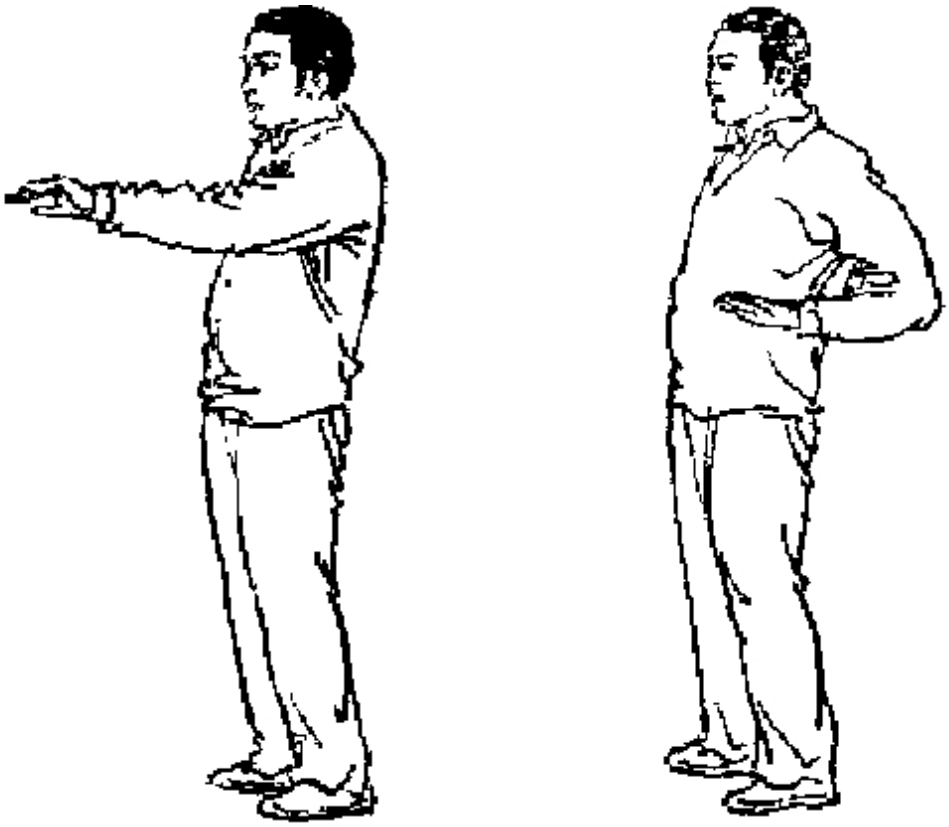

图 4.19. 肘部活动

然后随呼吸依同样要领活动右肘，如此两臂、两肘交替活动各8次，可多至64次。

功理：肘为上肢主要关节，手三阴、手三阳经之合穴都在肘部，外感风寒侵袭关节时，肘关节容易疼痛麻木。本式可以通利关节，改善血液循环，祛风止痛，同时牵动尺泽、小海、曲泽、曲池、少海、天井等穴，可医治其相关疾病。

4.4.18. 十八、肩部活动

动作：肩关节向前转动和肩关节向后转动。

肩关节向前转动起式：两臂徐徐抬起，手心朝下，吸气时，两手翻转手心向上，向后拉至渊腋下，随即两肩上提带动两臂旋转，使手心向里置于中府、云门两穴处，吸气尽。呼气时，两臂内旋，肘高与耳齐，两手背自然夹于两腮旁，指尖向下，转而向前伸平，形成手背相对指尖向前之式 ，如图 4.20 “肩部活动向前转动”所示。

图 4.20. 肩部活动向前转动

呼气尽，此为肩关向前动之式。然后两臂外旋翻转手心向上，如此动作连续8次。

向后旋转：向前旋转完毕，两臂在体侧自然下垂。随吸气之势，两肩向前扣向上提带动两臂旋转，使手背相对，提至锁骨处，呼气时，两肩向后张，两手掌翻向上如捧荷花 ，如图 4.21 “肩部活动向后转动”所示，

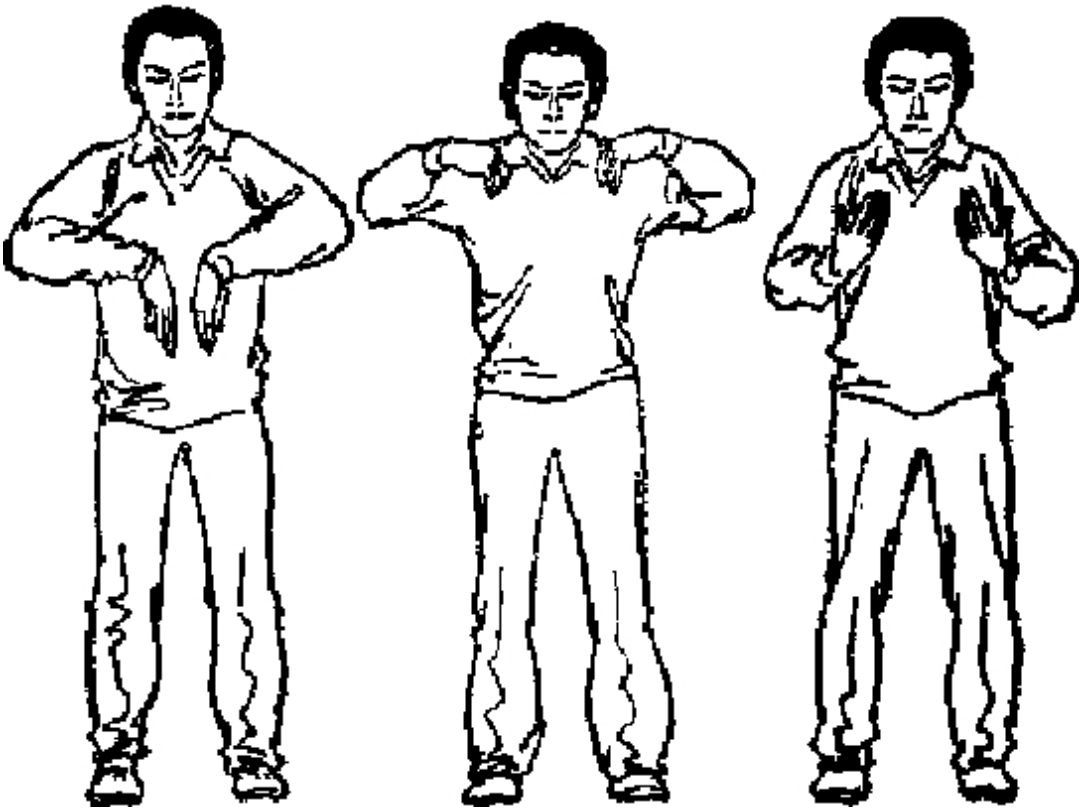

图 4.21. 肩部活动向后转动

（然后）顺两胁下行恢复预备式，连做8次。

功理：可活动手三阴、手三阳，对肩周炎、骨质增生等肩部疾患都有显著疗效，由手导引和牵动渊腋、云门两穴，故对心肺疾患和胸膜粘连也有疗效。

4.4.19. 十九、展臂宽胸

动作：随吸气之势，两臂由体侧上提至章门穴上，手心向上，向前平伸，肩、肘、腕保持自然松弛，腕提至与肩同高时，吸气尽；呼气时，两臂内旋翻转手心向外、横掌，并向两侧展臂直至体后侧，划圆弧，两手收回置于腰间， 手心向上 ，如图 4.22 “展臂宽胸”所示。

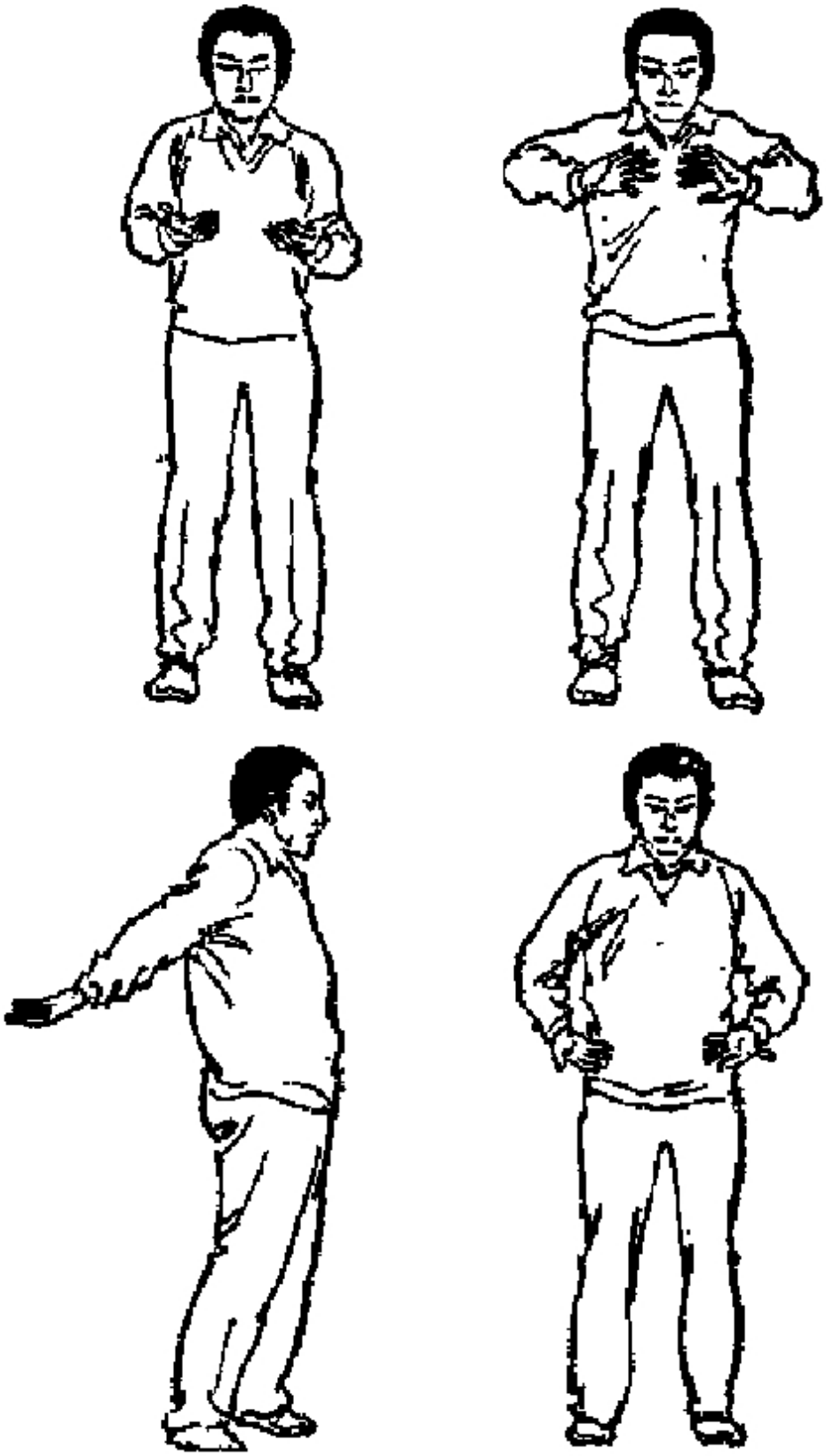

图 4.22. 展臂宽胸

然后再向前平伸，重复8次。最后一次，展臂于体侧自然垂下。多可做至64次

。

功理：可散胸怀之郁闷，并可防治弓腰驼背，对肩周炎、胸膜粘连、肺气肿、骨质增生也有较好疗效。

4.4.20. 二十、神龙绞柱

动作：屈膝下蹲。吸气时，躯干以腰为轴向左转动，右臂由体侧经胸前向左划弧，使右手小鱼际置于左肩之井穴处，手心向内向上，眼随手走至肩井穴处，转向正后方；同时左臂由身体左侧摆向身体右后，手心向上向后，指尖直达秉风、曲垣之间。呼气时，身体向右转动，左手由身后向身前甩至右肩井穴处，右手由身前甩向身体左后 ，如图 4.23 “神龙绞柱”所示。

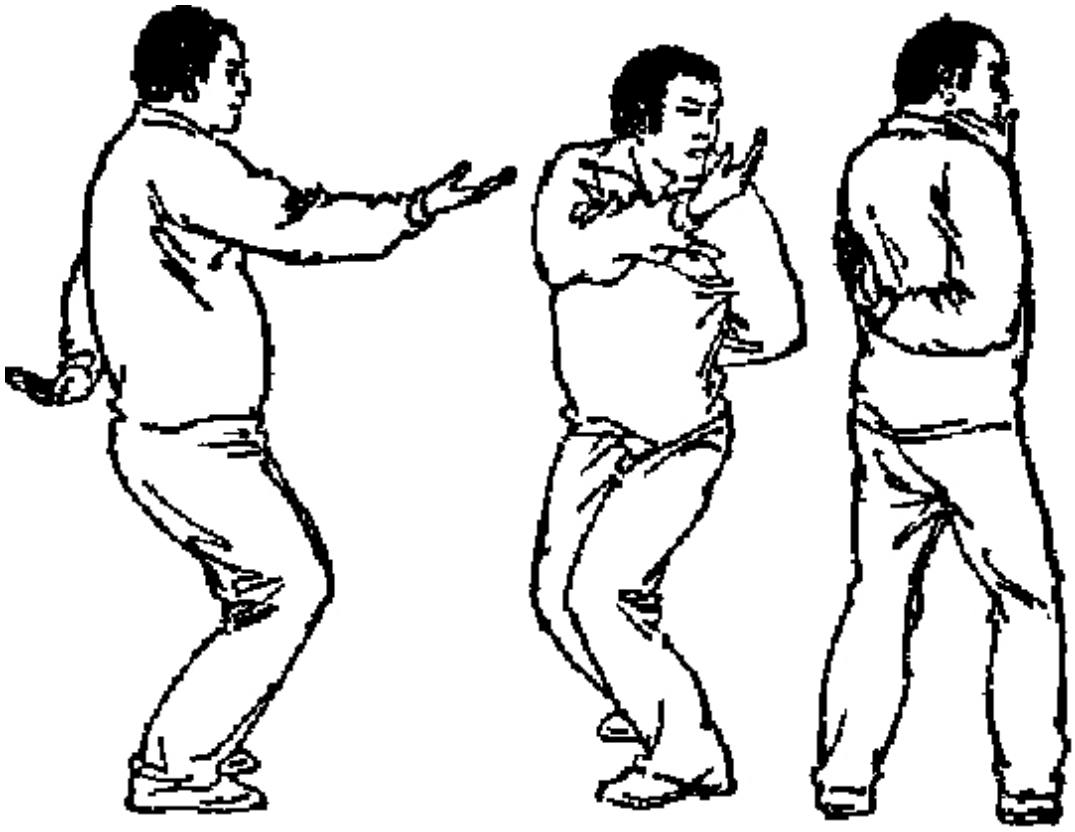

图 4.23. 神龙绞柱

如此随呼吸左右转动，两臂活动如神龙之绞桂，至少8次，多可64次。

功理：本动作牵动任督二脉，大幅度的旋转，使脊柱与胸骨等都得到活动，腹部随之起伏，有助于通小周天，对于血液疾患、癌症、肩背劳损、植物神经功能紊乱都有补益，对全身各关节之骨质增生都起治疗作用。对癌症也可防治。

4.4.21. 二十一、腰胯活动

动作：两手叉腰，拇指在前，四指按在肾俞穴上，吸气时，腰胯作逆时针转动，向右、向前、向左； 呼气时，向后、向右转动， 一个呼吸转一周 ，如

图 4.24 “腰胯活动”所示。

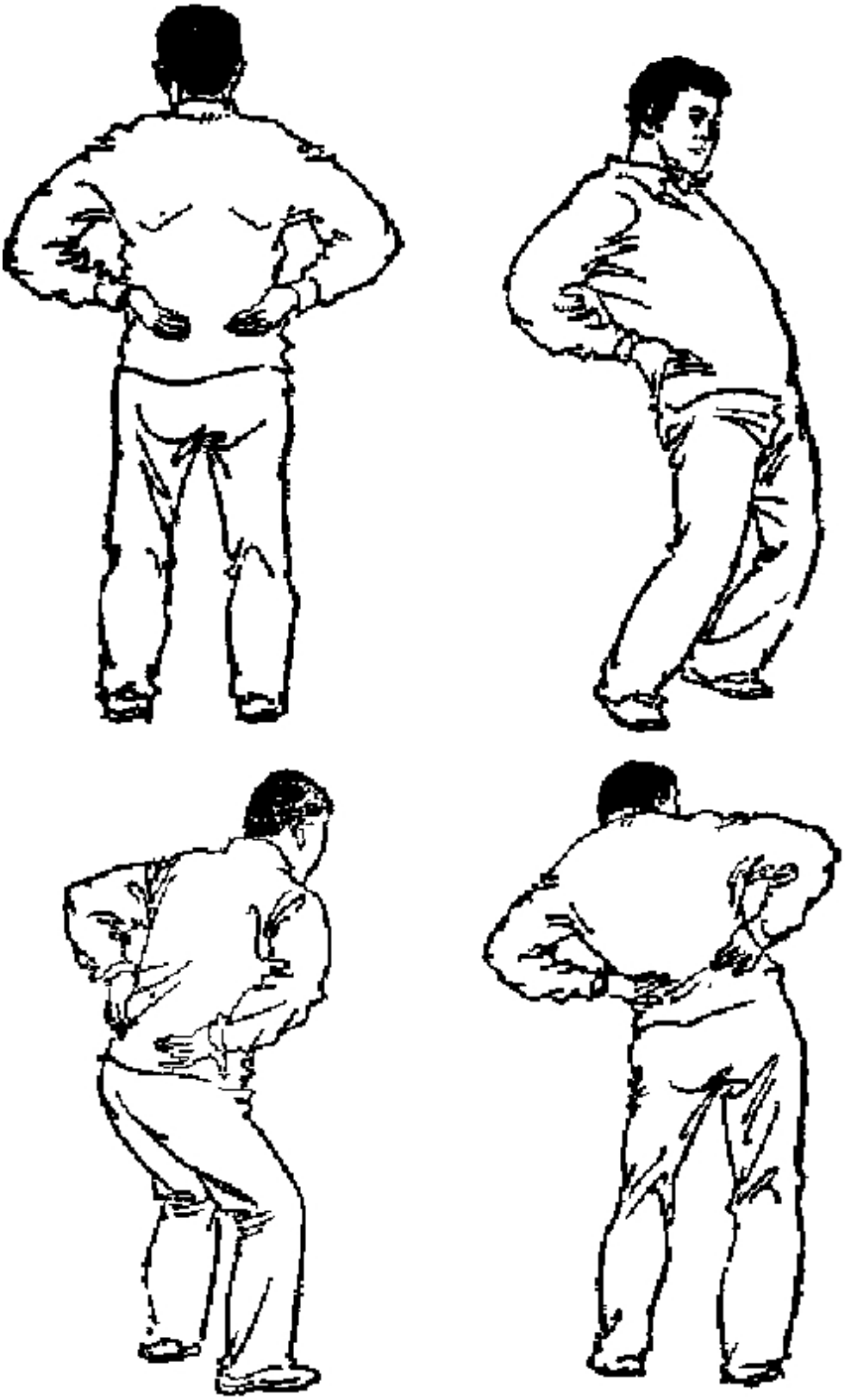

图 4.24. 腰胯活动

连做8次。再以相反的方向转动8次。左右转动可多至64次。转动时，要求头

顶项竖，不能摇头晃脑。

功理：腰为肾之府，肾为先天之本，肾有病则腰疼，肾气充则腰强有力。腰为躯干的主宰，腰胯旋转加上呼吸，对脏腑起按摩强健作用。能促进肠胃蠕动，增进消化功能，并可强肾，医治血液疾患。治疗腰椎骨质增生，效果更为显著。

肾俞穴：在第二腰椎棘突下，旁开1.5寸。

主治：遗精、阳痿、遗尿、月经不调、白带、肾虚腰疼、目昏、耳鸣、耳聋、水肿。

4.4.22. 二十二、膝部活动

动作：两脚并拢，膝盖微屈，膝盖不能超过足尖，两手分别置于两膝之上，劳宫穴对鹤顶穴，食指和无名指分别置于膝眼和犊鼻之上。随吸气两腿屈膝旋转，先由右向前、向左转动，食指、无名指用力扣提。呼气时，由左向后，两腿伸直再向右转动，手指放松，掌心稍用力下按 ，如图 4.25 “膝部活动”所示。

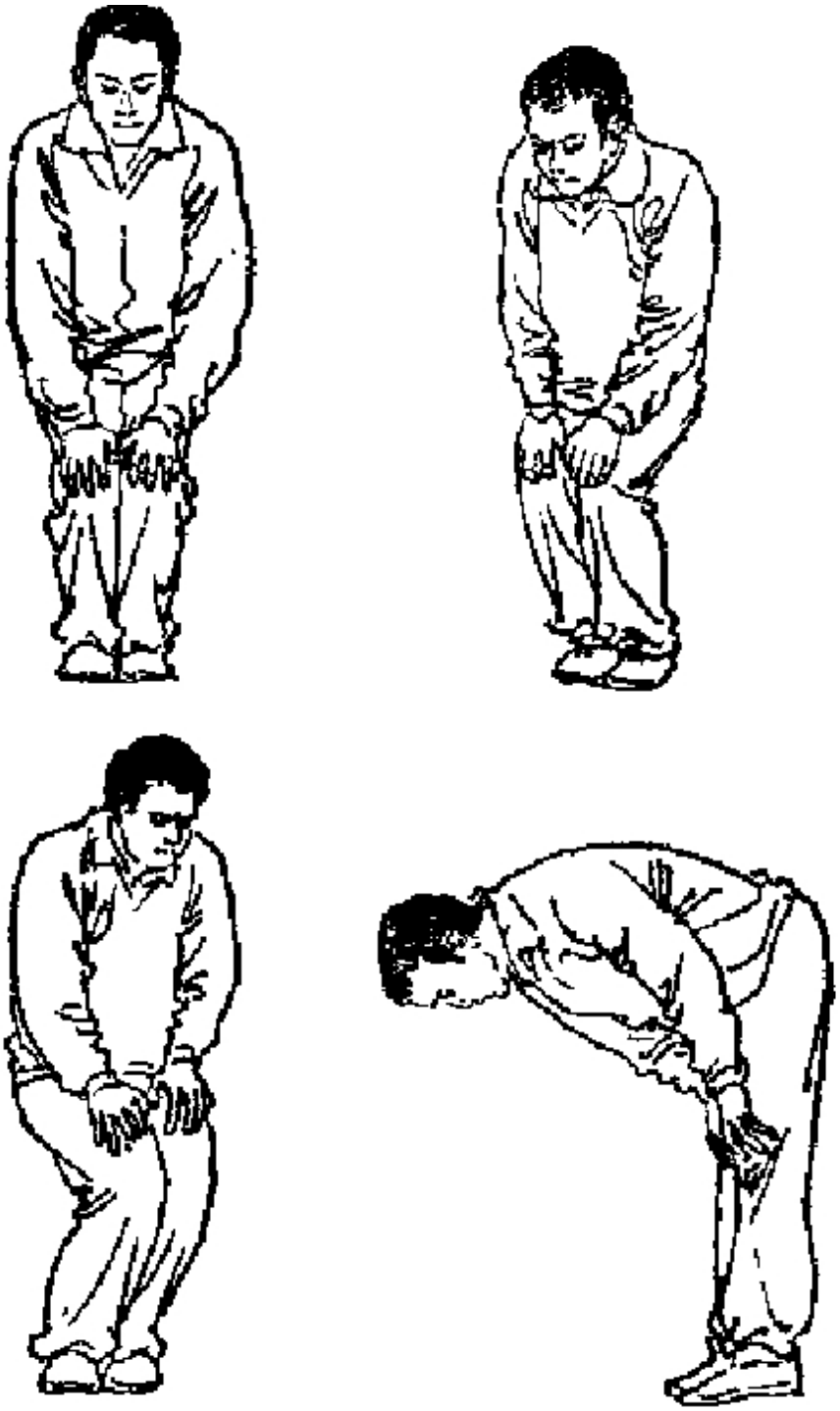

图 4.25. 膝部活动

如此转动8次，然后以相反方向旋转8次。左右转膝可多至64次。动作的快慢随呼吸而定，自然用力，气沉丹田。

功理：膝为腿之柱，腿为肾之路。外感侵袭使膝关节疼痛麻木。如果肾亏，则膝关节屈伸不灵。本式可以治外感侵袭引起的膝部肿痛、麻木、屈伸不灵，还可以驱肾邪，起滋肾清热的作用。对鹤顶、犊鼻、膝阳关、阳陵泉、足

三里、阳谷、曲泉等穴相关之疾患均起治疗作用。

犊鼻：髌骨下缘，髌韧带外侧凹陷中。

主治：膝肿痛、脚气。

鹤顶：髌骨上缘正中凹陷处。

主治：膝痛、足胫无力、瘫痪。

膝眼：髌骨缘两侧凹陷中。

主治：膝痛、腿脚重痛、脚气。

4.4.23. 二十三、足部活动

动作：两手叉腰或扶于支撑物上，抬起左脚离地约20厘米，并伸向前方。随吸气之势，脚向里向下扣，脚背稍用力绷直，使足三阳经络之气下降。呼气时，左脚向外向上翻起，脚跟稍用力下蹬，促使足三阴经络之气上升 ，如图 4.26 “足部活动”所示。

图 4.26. 足部活动

如此随呼吸节律旋转，使足三阴三阳之气一升一降，达到调整阴阳之作用。如此左脚转动8次，再换右脚转动，两脚轮流活动可多至64次。年老体弱者，

也可坐在凳子上锻炼。

功理：“人老先从腿脚老”。老年多肾衰，肾衰则常患脚跟痛、神经炎、脉管炎。足部脚趾端为神经之末梢，又连足三阳、足三阴，反映敏感，加强足部活动，可促进脚部气血通畅而消除疾患。练功日久，足掌鸡眼、腿凉、脚冷之病消失，冬天脚不裂口了。

解溪：在足背与小腿交界处的横纹上，当趾长伸肌腱与拇长伸肌腱之间陷中。

主治：头痛，下肢瘫痪、踝关节及周围软组织疾病。

仆参：外踝后下方，昆仑直下，当跟骨凹陷处。

主治：下肢痿弱，足跟痛。

申脉：外踝下缘下5分凹陷处。

主治：癫痫、头痛、眩晕。

太溪：在内踝与跟腱之间凹陷中，平内踝尖。

主治：神经衰弱、腰痛、泌尿生殖系统疾病、齿痛、咽喉痛。

照海：在内踝正下缘下1寸凹陷中。

主治：月经不调、咽喉痛、失眠、小便频数、癫痫。

丘墟：在外踝前下缘，当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

主治：踝关节痛、下肢痛、肝脾区痛。

中封：在内踝前1寸，当商丘与解溪之间靠胫骨前肌腱之内侧凹陷处。

主治：阴茎痛、遗精、小便不通、疝气。

商丘：沿内踝骨前缘及下缘，分别作一直线，交点处取穴。

主治：踝关节及周围软组织病变、腹胀、舌强。

昆仑：在外踝最高点与跟腱之中央凹陷部。

主治：下肢瘫痪、腰痛、坐骨神经痛、踝关节及周围软组织疾病、头痛。

第 5 章 太极功

目录

5.1. 第一节 概 要 114
5.2. 第二节 特 点 114

5.1. 第一节 概 要

太极功是我整理创编的一套功法。

我在几十年演练研究太极拳、形意拳、八卦掌等内家拳的基础上，并根据运用中医、太极原理的临床实践经验，总结武术、气功之精华，加上自己的体味，创编了这套祛病健身、延年益寿之功法。

本功法是以太极阴阳转化、动静相生、对立统一之原理，撷取行意拳内三合(心与意、意与气、气与力)与外三合(手与足、肘与膝、肩与胯)之技击形式，达到内外兼修、身心健壮、自卫御侮之奇效。常练这套功法，可使体弱多病者变得身强力壮；老态龙钟者焕发青春活力；白发老人头发变黑……。总之，谁练谁能受益。它被称为返老还童之术.

5.2. 第二节 特 点

(一)体现动静兼修。形体动而头脑静，无极的静而生太极的动，动中求静，达到精神内守而执中，使大脑皮层得到抑制性保护，从而起到锻炼形体、怡养精神之目的。

(二)渗透“天人合一”之理论。用踵息法，充分体现了饮地阴领气上升，吸天阳沉气下降...

具体功法略，不过本功法非常重要，实为马老一生武术精华的体现，六字诀，洗髓金经有2年以上经验的朋友，请一定要学习太极功。本章节的电子版日后会发布。

第 6 章 站 功

目录

6.1. 第一节 概 要 115
6.2. 第二节 自然桩 115
6.2.1. 一、姿势和要求 116
6.2.2. 二、站功歌 116
6.3. 第三节 乾坤桩 117
6.3.1. 一、姿势和要求 117
6.3.2. 二、调息行气 118
6.3.3. 三、意守丹田 118
6.3.4. 四、真气冲动 118
6.4. 第四节 三体式 118
6.4.1. 一、三体式(又名三才式)动作 119
6.4.2. 二、三体式的重点要求 119
6.4.3. 三、功理(三体式优点) 120
6.5. 第五节 内外兼修的站桩八式 120

6.1. 第一节 概 要

“站桩”为武术界基本功法之一，也是气功界练静功的常用姿势。就站的身体形态讲，其姿势千姿百态，变化无穷。

我曾想从养气的观点出发把武术，气功之站桩式统一起来，1942年与王芗斋、常奉之两先生和悟彻大师探讨过：吸收武术、气功之长，融合儒、释、道三家功法之妙，兼收并蓄，融于一炉，以创新编制出一些健身、祛病新功法。1979年回京，诸友均作古，只得根据个人多年的实践，总结经验，整理了一些简便易学、收效显著的动静兼修的站式功法，总称为站功式。

站功的特点是兼备强身和治病之作用。自然桩、乾坤桩、三体式以锻炼人的肌体耐力为主，兼收静心养气之效。动静兼修的站功八式，则为动中求静、肢体导引的动静相兼的站式功法，可达疏通经络、培育真气，从而实现祛病延年的目的。站功八式中的某些动作，从形式上看同六字诀相仿。然其呼吸法系鼻吸鼻呼，可收到在六字诀的基础上，有针对性地充实内脏真气的教果。习练者根据个人体质，可用顺式腹式呼吸；也可用逆式腹式呼吸。

6.2. 第二节 自然桩

目录

6.2.1. 一、姿势和要求 116

6.2.2. 二、站功歌 116

6.2.1. 一、姿势和要求

两脚自然开立同肩宽，项颈自然竖直，眼似合非合，口似闭非闭。舌舐上腭，呼吸纯任自然，由粗而细，由快而慢，由有而无，两臂自然下垂，两膝似屈非屈，全身肌肉关节放松，头脑除尽一切杂念，意想小腹之气随呼吸而起伏动荡，四肢之气则上下流通，自觉手脚指(趾)尖有气沉之感，以达清醒状态下高度的安静，养精、养气、养神 ，如图 6.1 “自然桩姿势”所示。

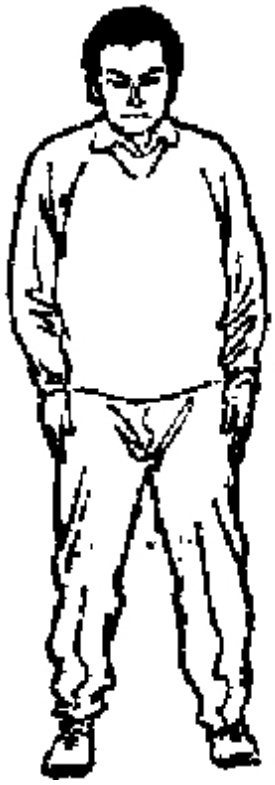

图 6.1. 自然桩姿势

6.2.2. 二、站功歌

1943年，我同常奉之先生、悟彻大师一起练站功时曾编一歌诀，歌中对站功的要领和功效都讲清了。现抄录如下：

学站功，极容易。
心要静，肉松弛，身体正，头宜直。
纯任自然，毫不用力。
任督脉，舌连起。眼微闭，唇微启。齿微叩，鼻微息。
拔背含胸气自沉，意守丹田杂念去。
唯精唯一要执中，无恶无怨中和气。
静至极时动机生，洗髓伐毛新天地。

阴阳修补法自然，扶正祛邪疾病去。
且莫助长与矜持，若有若无虚亦实。
诚意正心身修齐，安贫乐道有奇趣。
非僧非道非神仙，率性修命通天易。
无声无息还我自然躯，无邪无淫乐得百岁去。

6.3. 第三节 乾坤桩

目录

6.3.1. 一、姿势和要求 117
6.3.2. 二、调息行气 118
6.3.3. 三、意守丹田 118
6.3.4. 四、真气冲动 118

6.3.1. 一、姿势和要求

两脚同肩宽平行开立，足心空起，如行泥地。两臂徐徐抬起，两掌心朝里，在胸前如抱球状。两膝微屈，膝盖不得超过脚尖。含胸拔背，头顶如悬，项竖直，脊骨正直，全身肌肉放松，头脑入静，心诚意正，任大气周身流行毫无阻碍，呼吸自然，气沉小腹 ，如图 6.2 “乾坤桩姿势”所示。

图 6.2. 乾坤桩姿势

按姿势要求站好后，全身都不用力，松软而不懈怠。《内功经》云： “一羽不能加，蚊蝇不能落”，就是形容乾坤桩站好时身体轻灵到如此地步。

6.3.2. 二、调息行气

调整呼吸，肌肉放松，头脑空清，万念俱消。腹空如久饥之状，四肢轻松，听气血之流动。待呼吸自然、不紧不迫之后，舌顶上腭，以意领气，升清降浊，由印堂而趋华盖穴，盘旋膻中穴，下中庭穴，走巨阙穴，过石门穴而入丹田。

气通行后，两臂自然落下，左手掌心(内劳宫)复盖丹田上，右手掌心加盖于左手背上(外劳官) (女子则右手在下左手在上)，松肩坠肘，心空灵而腹充实。《内功经》云： “虚其心而实其腹”。这时呼吸逐渐深、长、匀、细，若有若无。微觉有一股热气由上而下，这是“调息行气”的初步过程，坚持一两周，一天也不能间断，顺大气通内外，而身心自觉舒适(每天站20分钟或半小时，多者不限，以不觉疲劳为原则)，若得其中滋味，入其美善之境界，尚需较长时间之锻炼，等到“欲罢不能”则功夫又进一步。

6.3.3. 三、意守丹田

调息行气之功，已经收到明显之效果，气注丹田之内，在觉境中已经有了认识，这时需坚定不移， “守而不失”、即《内经》所谓“精神内守”。《大学》所谓“止”、“定”、“静”、“安”的境地。这时呼吸不需再用意下送，呼吸微微听其静止，以免发热太甚，壮火食气。

6.3.4. 四、真气冲动

站功时真气冲动，不自觉地神经兴奋，开始于某一部位跳动，继之手舞足蹈，转身摇头，好象失控一样。不紧不慢，似乎有意识地作舞蹈运动或太极拳活动。运动激烈起来，超过平常的体力，有节奏地活动停止，并不自知，非但不疲劳，精神反舒适。

这种真气冲动的现象，不能强求也不能制止，如果遇到这种情况不必惧怕，要听其自然。大概这种情况每发生于精神旺盛，兴高采烈，俗尘清扫的境界中。它是循经活动，有时牵动奇经八脉，冲过即止，不制自停。

6.4. 第四节 三体式

目录

6.4.1. 一、三体式(又名三才式)动作 119
6.4.2. 二、三体式的重点要求 119
6.4.3. 三、功理(三体式优点) 120

此为行意拳之桩法。行意为内家拳，相传始自岳武穆，有可考者则为清代山西省戴龙邦。河北省深县李洛能先生师侍戴先生得到行意奉之真谛，与人较技，不论技术之高深无不应声而倒，所以人称“神拳李老农”，在武术技击方面大放异彩，故后人有内家拳之称。李先生传郭云深、刘奇兰、车毅斋、宋世德、张林德、宋世荣、白西园等十数人。郭云深传刘纬祥先生，余幼年师侍张占魁先生，站桩未下功夫，30年代从刘先生后，与同学谢一飞、刘书琴等较技辄败北，先生笑曰：“练拳不站桩，吃饭没有仓，三劈不如一站，站桩是行意拳的基本功，你要从头学起。”从此我才下功夫练站桩。

秦重三编《气功疗法》中的“三合式”，王芗斋编的《大成拳》都脱胎于此。

6.4.1. 一、三体式(又名三才式)动作

预备式：起于立正姿势，以两脚跟为轴，半面右转45度，左脚尖向正前方。注意两脚向右转时，在以意领气的支配下，身体随之转动，内外完全一致。

吸气时，右拳上提，紧贴肋骨由心口窝向上高举，拳心向面部，拳高与鼻齐，左拳贴于左肋，拳心向上，吸气尽而式成。

呼气时，左拳摩擦左肋上提经右拳上变掌向前劈出，同时左足向前迈出一步，两脚距离约为两脚或两脚半的长度。左手向前劈出的同时，右拳下落并向内旋转，变掌下按置于右日月穴旁。要求手与脚同时随呼气之势而下落。呼气尽而式成。式成时，左腿膝微屈，膝盖与肘尖、脚跟成垂直线。右腿膝亦微屈，膝盖与脚尖成垂直线，肩与胯成垂直线。

站的姿势要做到行意拳经所谓之“外三合”：手与足合，手指与足趾上下对正；肘与膝合，肘与膝上下对正；肩与胯合，肩与胯上下对正。

这个式子站成，则全身的重量分在两腿之上，为前三后七。当左腿在前方时，左臂肘屈135°左右，合乎沉肩坠肘之要求。当左臂前劈时，左肘向外扭转，手掌向掌心内转并成虎爪形，虎口为半圆，食指高度与视线平。当右手由拳变为阳掌向下按时，左掌尽力前按，右掌尽力向后撕落于右肘之下，紧靠右肘作护肋之用。

练此站桩式，在气功中能帮肋定静。“定而后能静”，只要能定，思想就能宁静下来，所以还可镇定神经错乱。古人名之为：“定若钟鼎”。当呼气时，如箭在弦，百发百中。《内经》云；“伏如横弩，动若发机”，形容气与力合“维妙维肖”。因为有这种形式，所以：气沉丹田息贯全身，大而五脏六腑，小而毛发指齿无处不到。当吸气时犹如一人张弓，万夫拔河，浑身上下毛发皆开。

6.4.2. 二、三体式的重点要求

1．内三合：心与意合：心动顺意随，集中精神不能“三心二意”；意与气合：以意领气，随着自己的意志来活动，让其上升则上升，让其下降则下降，使体内大气之运行随着自己的意识流动，则逆气不能产生，呼吸阴阳纯任自然而无阻滞；气与力合：就是当气下降时，内脏要随之松弛，气上升则随之

而紧缩，动静相随，内外一致。

2．外三合：手与足合，肘与膝合，肩与胯合。

3．三圆：背圆，如虎背熊腰——含胸拔背；手圆，掌心空如抓圆球，形如虎爪；足圆，脚心空如行泥地。

4．头顶项竖：头顶，如泰山压顶，用力上顶；项竖，如猛虎争食；定如钟鼎，动若发机。

5．提肛、收腹：此为三体式桩法的要求。就是肛门的括约肌有意识地收缩向上提，这样臀部受到约束就不能向外突出，前部小腹也就自然收敛。《行意拳》经云：“谷道内提，大气归脐，丹田气满，充满身躯。”

6.4.3. 三、功理(三体式优点)

因为三体式的要求严格，容易使学者精神集中，进而能使心血调融，改善血压高、动脉硬化、心跳过快等症状。由于站桩在调整气息时血液循环不受任何障碍，故气能直达五脏六腑，及经络的末梢，以意领气，循三阴三阳、奇经八脉之通道，下涌泉，上泥丸，息息相通，周流无间，小周天、大周天随心所欲“无入而不自得”，卷之则退藏于密，放之则塞乎天地之间。

三体式，行意拳谓之劈拳，劈拳似斧，斧属金，所以养肺。拳经云：“劈拳高举出云门，肺叶舒张气畅伸，少商指引意中气，修残补缺效如神。”

6.5. 第五节 内外兼修的站桩八式

略。

第 7 章 坐 功

目录

7.1. 第一节 概 要 121
7.2. 第二节 静 坐 121
7.2.1. 一、自由式 121
7.2.2. 二、盘膝式 122
7.3. 第三节 动静兼修之坐功 123

7.1. 第一节 概 要

坐功是静功里最要紧的一个环节，不管是道家、佛家、儒家，都是用坐功来入静，坐功是入静的第一步。

坐功有静坐功和动静兼修之坐功。

7.2. 第二节 静 坐

目录

7.2.1. 一、自由式 121
7.2.2. 二、盘膝式 122

静坐功为一般养生者大同小异万法归宗之妙谛，宋儒理学派提倡静坐，说是涵养性中天，周、程、朱、张以及邵康节都是在静坐上验功夫。程颐闭目静坐，杨时不敢进门惊扰，站在门外等着老师收功。天下大雪，杨时立在雪中，等程颐收功时，门外雪盈尺许。所以学术史上有程门立雪的掌故，杨时成为宋代大儒，其尊师学道之诚为后世楷模。

释家有坐禅法要，道家静坐修行载于许多典籍中，如《周易参同契》、《性命圭旨》、《性理大全》、《太上道法经》、《大成捷要》、《盘山语录》、《太清观天经》等。释道两家为出世之人，其环境与儒家不同，他们采取五心朝天、子午合十等坐法，比较难，一般人不必如此，只要在蒲团或床上坐稳，舒适自然，使大气运行于十二正经、奇经八脉之中，无阻碍淤滞之处，则疾病不生，从而获得益寿延年之效。

7.2.1. 一、自由式

坐在凳子或床边上，其高度以大腿放平，小腿与其垂直，舒适自然为宜。两腿分开，宽与肩同，两脚踏地，两手置于鹤顶穴之上。另外还有一种姿式，两手放在肚脐下，掌心朝上，左手在下，右手在上(女子右手在下)，使心火

下降。还可以两腿稍向前伸，左脚放在右脚面上 ，如图 7.1 “坐功的自由式”所示。

图 7.1. 坐功的自由式

总之以舒适自然不加勉强为原则。道法自然，率性之谓道。

7.2.2. 二、盘膝式

坐在蒲团或床上均可，将左腿屈膝放在右腿之上，右腿压左足，左腿压右足。上身自然端正，头顶天如泰山压顶，舌抵上颚，沉肩坠肘，含胸拔背，目视鼻端。如朱熹所云：“鼻端有白，我自观之。”心住灵台，神不外驰。张静虚云： “神一出即便收来，神返身中气自回”。曹真人云：“神是性兮，气是命，神不外驰气自定。”明代儒医李中梓很重视这两个人的说法。实际上这就是静坐收心法。孟子一再强调“求放心”。苏东坡闭气法、唐代柳宗元等所谓服气法，都是在定静中下功夫。苏东坡为了收心入静教人数息，数至数千，气息微微若有若无，方得静中之兴趣。我幼年习静坐有咒语，假神仙以正人心，普照老人告我以“天行健，君子以自强不息。”都是以一念代万念、精神集中、排除杂念之方法 ，如图 7.2 “坐功的盘膝式”所示。

图 7.2. 坐功的盘膝式

静坐功有意守之说。有的说守上丹田，两眉中间，谓之玄关，也叫天心。有的说守中丹田，脐下一寸三分或三寸，有的说守肚脐，谓之空窍，也叫祖窍。有的说守外景，也有的说守涌泉或会阴，名之为下丹田。其实，百花齐放，百家争鸣，守什么都可以，这都是一种设想、止观、收心入静的方法，其归根是一，其终结是无，了解为空。儒家谓之至善，各是其是则可，是己非人则非。

7.3. 第三节 动静兼修之坐功

略

第 8 章 卧 功

目录

8.1. 第一节 概 要 124
8.2. 第二节 静 卧 125
8.2.1. 一、仰卧 125
8.2.2. 二、侧卧 125
8.3. 第三节 动静兼修之卧功 126
8.3.1. 一、水升泉底 火降劳宫 126

8.1. 第一节 概 要

卧功来源于普照老人和我几十年的实践。当年普照老人教我对体弱患者施以卧功进行调息养气，我在临床实践中依据祖国医学的经络论，对不同疾患在其病灶处进行导引并疏通其相连的经络，取得了理想的效果。正如宋朝《圣济总录》的自我运气疗法一篇中所说： “其有宿疾，以意并气注之患处，不过三五日必愈。若四肢有患，亦可以以意攻之，其病遂散。”

卧功式的特点：一是适应久病体弱不能起床或半身不遂的患者，以及由于其他原因不便行其他功法的人。二是简便易学，稍加指导或用心自学都可学会，凡患者肢体尚能自我活动就可习练此功。三是效果比较显著，一般经指导练习的患者，每日坚持锻炼两三小时以上，百日后其肢体活动和脏腑功能都可获得改善。饭后、睡前练此功，既能解除疲劳又易入睡，对胃下垂或消化系统之疾病收效甚好。

准备动作：

预备式：仰卧在硬板床上，两腿平伸．两足分开与肩同宽，两脚尖自然向两侧倾斜，两手自然放在大腿两侧风市穴处，手指自然微屈，虎口呈圆形，枕头的高度以能目视脚趾、呼吸自然为度。解衣扣，松腰带(如能只着内衣，行功效果更好)。排除一切杂念，情志恬静而愉快，无思无虑，无物无我，浑然太空与天地合而为一。

调息：调息即调整呼吸，其意义如前述。当仰卧床上时，全身肌肉放松，舌舐上腭，目视鼻尖，内外如一，似浸沉在大气团中，精神集中，脑海内清灵空虚，一尘不染，数胸腹间呼吸之数，在万物皆空的意念境界中达到“定而后能静”，气息自然，上下往复周流。借着胸腹肌的收缩膨胀，横隔膜的升降，随着自然呼吸而消除脑力和体力的疲劳，力求做到“松”、“静”、“空”、“正”的自然境地，再进行练功。

行气：气功主要是锻炼大气的运行工作。练硬功者说“运气”，儒家说“养气”，道家说“练气”，实质都是行气，都是用调息的方法推动与生俱来的元气，使大脑皮层高度发挥它的调节作用，用肢体活动来吸引自己的注意力

，使精神集中于一而排除杂念，配以呼吸，引导真气运行。气沉丹田，慢慢地使大脑皮层由动而静，发挥其保护性的抑制作用，以旺盛其生理机能。

8.2. 第二节 静 卧

目录

8.2.1. 一、仰卧 125
8.2.2. 二、侧卧 125

静功是静中求动，外形是静，然采天地之精华变化气质就是动。当疲倦之时，运用静卧，使情志恬憺（申思维注：同“恬淡”），胎息绵绵，解除疲劳，收效较易。静卧功分仰卧、侧卧两种。

8.2.1. 一、仰卧

姿势与预备式相同。要求澄净俗尘，心清如水，无物无我，浑然太空，凝神调息，舌舐上腭，意守下丹田。然后默念： “天行健，君子以自强不息”，或只念： “天行健”。吸气时，两足趾向上徐徐翘起，足跟下蹬。呼气时，足趾慢慢恢复原位。吸气时，自觉三阴之经气随之上升，即肾水由脚心之井中涌出，沿脊背上至头顶，入泥丸宫。呼气时，自觉有一股热气流由泥丸宫走印堂穴到鼻端，下入胸腔，至心口窝环绕一周，下行入巨阙穴，经三脘、神阙而渐至下丹田。

初练时，没有什么感觉，以后觉得有如虫爬，头皮有时发麻发痒，有时似肿胀。每日行功3次，每次20分钟或半小时，若坚持一个月以上，则觉得全身发热，发胀，或酸困。遇有沉疴宿疾，其病灶处会有不适或麻胀之感，甚至刺痛，且时隐时现，这是一困知勉行阶段，此时往往容易半途而废。一定要坚持练下去，戒烟酒，绝房事，半年之后会有大的变化，渐进而突变，转羸弱而康强，性格上、思想上都会有异常的感觉。

8.2.2. 二、侧卧

侧卧式之调息凝神等都与仰卧式相同。右侧向下卧，右腿微屈，屈左腿置于右腿之上，右臂曲肱，将手置于头之前方枕头上；或托住右腮，如卧佛寺（申思维注：位于北京植物园内）卧佛之形，手心向上，手指自然微屈，左手放在左腿之环跳穴上，掌心向下，目视鼻，意守丹田，排除杂念，舌舐上腭。《内功经》云：“侧卧弓形，托腮搭胯，俗尘消尽，性入天象”。默念“天行健”，以意领气。

《论语》云： “饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。这正是形容“养气功”之乐境，也就是卧功的形象。这个乐是有内在物质的，那就是真气的鼓荡运行，其温暖活泼，恬静自怡，非亲尝者无法体会。正如庄子所云：“人不知鱼之乐其乐也。”道家谓之“自在”，释门谓之“如来”，儒家谓之“性中天”。用现代话说，就是：大气在体内运行，身心舒适，外呼吸

消失，内呼吸若有若无，耳无闻，目无视，一点灵光住在神阙之内，得到无限的安静休息，无穷的自然运转，汗孔尽通，毛发气生。也就是道家的“伐毛”、“洗髓”，释家的“明心见性”，儒家的“致中和天地位焉”。个中之乐趣，谁能易之，所以颜回曰： “不改其乐也”。

8.3. 第三节 动静兼修之卧功

目录

8.3.1. 一、水升泉底 火降劳宫 126

8.3.1. 一、水升泉底 火降劳宫

动作：在做完准备工作的基础上开始动作。随吸气之势腹部隆起，两足尖向里合向下扣，两手握拳以中指尖抵住劳宫穴。吸气尽呼气时，提肛缩肾，两足跟向下蹬，足掌向外翻向上翘，两拳松开，手自然放松。此为一次动作，稍事休息，再做第二次，共做8次为一遍。

做完一遍后，两手重叠于丹田之上并意守丹田，听任小腹之起伏。如此休息1分钟左右，再做第二遍。若一遍未做完而感到疲劳时，也可随时按上述要领休息1分钟左右再做(以下各式之休息均同于此式)。

功理：这一功法是水火既济的良方。主治心肾不交的神经衰弱、失眠头痛、肾亏性的腰痛腿软、血压高及各种心脏病。每天早晨练一次，晚上睡前练一次，每次坚持半小时以上，午间加练20分钟，百日必能生效。这一式，足三阴肝、脾、肾之经气随足跟下蹬、足趾上翘之势而上升，以达“肝脾之气宜升”，“肾水上升以济心火”，阴升阳降之实效。《针灸经》云：“足三阴由足走胸，足三阳由头走足。”肾经之涌泉穴为升肾水之处，即水升泉底。《针灸经》云：“手三阴由胸走手，手三阳从手走头”，手三阴之经气随两手握拳之势由胸间趋向指端。劳宫穴为手厥阴心包经之荥穴，主治心痛、癫狂、呕吐、口疮。心属火。心包卫之，两手紧握直压劳宫则心火下降，故曰火降劳宫。人身水火为根基，医学典籍言之颇详。火上升水下降则“水火未济”而疾病丛生；火下降水上升则“水火既济”而百病皆消。这一式由于足蹬手握而使肾水上升，心火下降，肝脾之气随之而上升。正如《内经》所云： “肝脾之气宜升”，同时手三阴之经气随动作之势达于指端，转而趋入三阳上达头面，即“三阳荣于面”。注意扣脚、蹬脚、握拳动作不可用大力。以意领气，吸气时小腹受横膈肌下降之力自然鼓气，呼气时横隔肌上升小腹收缩。

其他卧功略。

第 9 章 循经按摩

目录

9.1. 第一节 概 要 127
9.2. 第二节 小循环 127

9.1. 第一节 概 要

气血运行于经络隧道之中，如水在沟渠中流行一样，遇到阻塞(内伤外感)不能畅通就产生病灶，发生疾病。《内经》云：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以起，患之所以始，生之所以止也”。又说：“所以决生死，处百病，调虚实，不可不通”。《本脉篇》云： “经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”。循经按摩就是要使经络畅通无阻，消灭病灶。

养气功除了调整呼吸，阴阳转化的运动之外，也可以借助外援，用循经按摩之法以畅通经络，《金匮要略》云：“四体觉重滞，即导引、吐纳、针灸、按摩，勿令九窍闭塞”。

9.2. 第二节 小循环

做小循环按摩，首先要了解手三阴之脉从胸部走向手指尖端；手三阳之脉从手指尖端行于头面。开始，由手三阴起始，随呼气之势，右手掌从中脘穴起循左臂内侧推向手掌，经劳宫、鱼际、少府诸穴直达指端三阴之井穴。吸气时，由手三阴转行于手三阳少泽、商阳、关冲各穴。循臂外侧回到头部手三阳之听官、迎香、丝竹空各穴。右手做完再换左手按摩右臂。

上肢做完再做下肢。足少阴肾经之脉起于足掌心前部涌泉穴内，足太阴脾经之脉起于足大趾内侧之隐白穴，足厥阴肝经之脉起于足大趾外侧大敦穴。按摩时，两手按在涌泉穴上，随呼气之势引肾气上行，同时脾肝两经之气随之而上升，经三阴交，由腿内侧上入腹胸直抵俞府、期门、大包。吸气时，转入背后沿足太阳膀胱经循行肝胆脾胃各俞穴之上，下行历京门、环跳、风市、膝阳关各穴入足三阳之井穴至阴、窍阴、历兑。上下往返至少做8次，多则64次。此为小循环按摩之法，对于半身不遂、动脉硬化各症疗效良好。

大循环略。

第 10 章　养气功问答

目录

10.1. 问：什么是气功？ 133
10.2. 问：怎样理解气功的“气”？ 133
10.3. 问：人体中的气如何分类？ 134
10.4. 问：元气、宗气、营气、卫气在人体中的作用是什么？ ... 134
10.5. 问：什么是气机升降？其作用是什么？ 135
10.6. 问：什么是“七情”、“六淫”？ 135
10.7. 问：什么是伏气？ 135
10.8. 问：什么是病气？ 136
10.9. 问：气功锻炼的基本内容是什么？ 136
10.10. 问：气功锻炼的基本要领是什么？ 136
10.11. 问：大小周天指的是什么？怎样练法？ 137
10.12. 问：“练精化气”、“练气化神”、“练神还虚”是什么意思？它同大小周天关系怎样？ 137
10.13. 问：丹田的位置和作用是什么？ 138
10.14. 问：练气功怎样呼吸为好？ 139
10.15. 问：什么叫气沉丹田？ 139
10.16. 问：什么叫意守丹田，其作用是什么？ 139
10.17. 问：如何理解“求放心”、“不动心”、“勿助长”？ .. 140
10.18. 问：练气功要不要确定方向，为什么？ 141
10.19. 问：练气功有没有时间性，怎样安排才好？ 141
10.20. 问：气功与经络有什么关系？ 142
10.21. 问：气功可以按子午流注练习吗？ 142
10.22. 问：练气功同其它运动的关系怎样，如何处理？ 142
10.23. 问：腹式呼吸的好处是什么？顺、逆式呼吸的道理是什么？ 143
10.24. 问：有的说长呼为补，有的说长吸为补，你的看法怎样？ 143
10.25. 问：练气功有些数字规定，其根据是什么？ 144
10.26. 问：为什么男女气感不同？ 144
10.27. 问：儒、释、道三家在气功问题上的基本观点是什么？ .. 144
10.28. 问：“性命双修”是怎么回事？ 144
10.29. 问：入静在练功中的意义？ 145
10.30. 问：什么是“虚极笃敬”？什么是“气功功能态”？ 145
10.31. 问：解释一下“若君问筑基下手，须明性根命蒂，动用橐仑巽风，方能抽坎填离，分明玄珠老嫩，气明子午抽添，功满百日体成乾，到此身躯固坚”。“性靠自悟，命待师传”。 145
10.32. 问：“临财毋苟得，临难毋苟免”同练功有什么关系？ .. 146
10.33. 问：何谓中和之气？ 147
10.34. 问：内气和外气各指什么？发放外气必须有内气为基础吗？ 147
10.35. 问：练气功怎样疏通经络？ 148
10.36. 问：什么是胎息？ 148
10.37. 问：什么是养气功？ 149
10.38. 问：养气功的溯源，为什么强调“养气”？ 149

10.39. 问：养气功有几套功法？ 150
10.40. 问：养气功各套功法的关系是什么？ 150
10.41. 问：养气功的特点是什么？ 150
10.42. 问：人为什么会生病？ 151
10.43. 问：养气功治病的基本道理何在？ 152
10.44. 问：可以自学养气功吗？ 152
10.45. 问：练养气功是否必须以意领气？ 152
10.46. 问：练养气功怎样才算得了气？ 153
10.47. 问：五行学说的“相生相克，相乘相侮”是什么意思，养气功中怎样体现？ 153
10.48. 问：虚则补其母，实则泻其子，怎样应用？ 154
10.49. 问：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离绝，精气乃绝”，如何解释？ 154
10.50. 问：保健中宫是什么意思？ 154
10.51. 问：练养气功会练成大肚子吗？ 154
10.52. 问：青年人练养气功好不好？ 155
10.53. 问：气闷在胸能否练功？ 155
10.54. 问：运动员练养气功怎样安排为宜？ 155
10.55. 问：音乐工作者怎样练养气功才好？ 156
10.56. 问：初学养气功为何夫妻百日不能同居？ 156
10.57. 问：什么是踵息法，其要领如何掌握？ 156
10.58. 问：练养气功不会出偏的原因是什么？ 157
10.59. 问：养气功能通大小周天吗？ 157
10.60. 问：练功时对衣着有何要求？ 157
10.61. 问：练功时“垂帘”有何好处？ 157
10.62. 问：沉肩坠肘有何好处？ 157
10.63. 问：练养气功为什么要采取腹式呼吸，怎样进行练习？ .. 158
10.64. 问：练养气功为什么有时呼气提肛，有时吸气提肛？ 158
10.65. 问：怎样区分人体的内侧外侧？ 158
10.66. 问：特定穴在养气功治病中的作用？ 158
10.67. 问：古人是怎样论述六字诀的？ 160
10.68. 问：六字诀与儒、释、道三家有什么关系？ 161
10.69. 问：六字诀养生法的特点是什么？ 161
10.70. 问：六字诀治病的机理是什么？ 162
10.71. 问：为什么练六字诀呼吸长短要强调顺其自然？ 162
10.72. 问：六字诀可以随意颠倒字序吗？ 163
10.73. 问：练六字诀呼气时意领阴经上升的道理是什么？ 164
10.74. 问：六字诀为什么能治病？是怎样调养脏腑？ 164
10.75. 问：为什么“嘘”字功、“呬”字功意念导引的路线一样？“呵”字功、“呼”字功意念导引的路线一样？ 164
10.76. 问：六字诀的各个动作是根据什么道理安排的？ 165
10.77. 问：六字诀口型不准确影响治病效果吗？ 165
10.78. 问：初学六字诀为什么要出声？ 165
10.79. 问：练六字诀在一年四季中是否应有所侧重？ 166
10.80. 问：六字诀是补还是泻？ 166
10.81. 问：临床中怎样用六字诀补泻？ 167
10.82. 问：三焦在人体中的作用是什么？ 167
10.83. 问：古人是怎样论述洗髓金经的？ 167

10.84. 问：洗髓金经的特点是什么？ 168
10.85. 问：洗髓金经治病的机理是什么？ 168
10.86. 问：六字诀和洗髓金经两套功法内在联系是什么？ 168
10.87. 问：太极功的来源是什么？ 169
10.88. 问：太极功的特点是什么？ 169
10.89. 问：练太极功前为什么最好先做洗髓金经？ 170
10.90. 问：练太极功时松腰的意义？ 170
10.91. 问：太极功行气指导原则是什么？ 170
10.92. 问：太极功为什么要采用逆腹式呼吸？ 170
10.93. 问：太极功与太极拳的区别是什么？ 170
10.94. 问：是否可以同时练几种功法？ 171
10.95. 问：用养气功治病是否还需吃药？ 171
10.96. 问：练功时双手重叠为什么男女左右手的放法不同？ 172
10.97. 问：练养气功应注意的事项是什么？ 172
10.98. 问：六字诀练习的基本要领是什么？ 174
10.99. 问：如何做到松、静、自然？ 175
10.100. 问：预备式的作用是什么？其要领怎样掌握？ 175
10.101. 问：养气功的调息是什么？ 176
10.102. 问：练六字诀做调息动作导引的作用是什么？其要领如何掌握？ 177
10.103. 问：六字诀的呼吸方法是什么？ 177
10.104. 问：为什么练六字诀要先呼气后吸气？ 177
10.105. 问：怎样正确掌握六字诀的腹式呼吸？ 178
10.106. 问：什么是“以意领气”？ 178
10.107. 问：练六字诀怎样“以意领气”？ 179
10.108. 问：六字诀具备什么条件才能做“以意领气”？ 179
10.109. 问：“以意领气”会产生怎样的感觉？ 179
10.110. 问：经脉有分支怎样意领？ 180
10.111. 问：练六字诀如何做到“内视”？ 180
10.112. 问：练六字诀时眼睛应该是闭眼、平视、瞪眼还是垂帘？ 180
10.113. 问：练六字诀为什么“嘘”字功要求瞪眼？ 181
10.114. 问：练六字诀时怎样才算入静了？ 181
10.115. 问：练六字诀的“嘘”字功时要求眼睛越睁越大。“双眼瞪圆”，是将眉毛扬起睁大眼睛，还是皱眉瞪眼？ 181
10.116. 问：“嘘”字功和“呵”字功导引的动作为何有所改变？ 181
10.117. 问：为什么“呬”字功读音和口型有所改变？ 182
10.118. 问： “吹”字功两手环抱怎样才正确？ 182
10.119. 问：练呼字功应该先举哪只手？ 182
10.120. 问：练六字诀动作与意念怎样配合？ 183
10.121. 问：练“嘘”字功对要内视肝区，又要以意领气，请问如何掌握？ 183
10.122. 问：练六字诀可以按病情意守相关的脏腑吗？ 183
10.123. 问：练六字诀有时感到单调无味怎么办？ 183
10.124. 问：黑暗中能否练功？ 184
10.125. 问：冬春季如何练功？ 184
10.126. 问：青年人练气功应该注意什么？ 184
10.127. 问：学习工作紧张，没有练功时间怎么办？ 185
10.128. 问：先跑步好，还是先练功好？ 185

10.129. 问：初学养气功每次多长时间为宜？ 186
10.130. 问：养气功前三套功法是否可以一起练？ 186
10.131. 问：古人对各种疾病患者练养气功的时间是怎样安排的？ 186
10.132. 问：客观因素影响练功时应该怎么办？ 187
10.133. 问：洗髓金经练习的基本要领是什么？ 188
10.134. 问：练“洗髓金经”怎样入静？ 188
10.135. 问：百会运转应该注意什么？ 188
10.136. 问：“洗髓金经”中起整体治疗的动作有哪几节？ 188
10.137. 问：练转项活动应该注意什么？ 189
10.138. 问：牵玉枕的动作应注意什么？ 189
10.139. 问：练习太极功的基本要领是什么？ 189
10.140. 问：太极功与六字诀的呼吸为何不同？ 190
10.141. 问：练太极功为什么要求“头顶项竖”？ 190
10.142. 问：练太极功沉肩坠肘的重要意义是什么？ 190
10.143. 问：练太极功时如何含胸拔背？ 191
10.144. 问：练太极功怎样正脊松腰？ 191
10.145. 问：练太极功时如何做好气沉丹田？ 191
10.146. 问：练过其它功法的人在初练六字诀时又出现自发动作怎么办？ 191
10.147. 问：为什么练六字诀可以延年益寿？ 192
10.148. 问：养气功的几套基本功法同其他功法的练习怎样安排合适？ 192
10.149. 问：练功病愈后的练功时间是否可以减少？ 192
10.150. 问：练静功时怎样做到用一念代万念？ 192
10.151. 问：练太极功时精神内守的好处是什么？ 193
10.152. 问：练功中哪些现象是正常反应？ 193
10.153. 问：练功中的哪些现象属于不良反应？ 194
10.154. 问：练六字诀会不会“走火入魔”？ 195
10.155. 问：一看书就头晕脑胀能练六字诀吗？ 195
10.156. 问：为什么有时练六字诀会头疼，怎样处理？ 196
10.157. 问：练六字诀时口中出许多甜水的原因和作用是什么？ . 196
10.158. 问：练功中怎样才能体会到气在体内运行？ 196
10.159. 问：为什么初练“百会运转”易有头晕？ 197
10.160. 问：为什么有时练六字诀会头晕，怎样处理？ 197
10.161. 问：为什么练六字诀出现腰痛，怎样处理？ 197
10.162. 问：为什么有时练六字诀肝区痛，怎样处理？ 197
10.163. 问：为什么练六字诀出现胸闷，怎样处理？ 198
10.164. 问：为什么有时练六字诀出现便秘，怎样处理？ 198
10.165. 问：为什么有时练六字诀出现眼发干涩，怎样处理？ ... 198
10.166. 问：为什么有时练功发困，怎样处理？ 198
10.167. 问：为什么初练颈项活动易有头晕现象？ 198
10.168. 问：眉间发紧发胀怎样处理？ 199
10.169. 问：练功中为什么出现气乱窜的现象。怎样处理？ 199
10.170. 问：为什么有时感到气往上冲，怎样处理？ 199
10.171. 问：为什么练功有时感到饿，怎样处理？ 199
10.172. 问：为什么有时练功感到某处气团聚集，怎样处理？ ... 200
10.173. 问：练功中为什么出现各种幻觉，如何对待？ 200
10.174. 问：练功后能做到想冷就冷想热就热吗？ 201

10.175. 问：练养气功有时出现打嗝矢气是正常现象吗？ 201
10.176. 问：练功后脚冒凉气是否正常？ 201
10.177. 问：风湿性心脏病患者怎样练养气功？ 201
10.178. 问：风湿性关节炎怎样练养气功？ 202
10.179. 问：怎样用“六字诀”治疗肺气肿？ 202
10.180. 问：肠胃不好能否练养气功？如何练？ 202
10.181. 问：女同志在月经期间怎样练养气功？ 202
10.182. 问：怎样用“六字诀”治近视眼？ 202
10.183. 问：养气功可治鼻炎、咽喉炎吗？ 203
10.184. 问：严重头痛可以用养气功治疗吗？ 203
10.185. 问：神经衰弱可以练养气功吗？ 204
10.186. 问：养气功能不能治疗遗精？ 204
10.187. 问：胆囊炎、胆石症，可以练养气功吗？ 204
10.188. 问：阴虚火旺症练“六字诀”是否还要提肛缩肾？ 204
10.189. 问：高血压症怎样进行养气功锻炼？ 205
10.190. 问：“六字诀”能否治癌？ 205
10.191. 问：“嘘”字功怎样治肝病？ 206
10.192. 问：“呵”字功怎样治心病？ 206
10.193. 问：“呼”字功怎样治脾病？ 207
10.194. 问：“呬”字功怎样治肺病？ 207
10.195. 问：“吹”字功怎样治肾病？ 207
10.196. 问：“嘻”字功怎样治三焦之病？ 207
10.197. 问：耳聋、耳鸣患者怎样练养气功？ 208
10.198. 问：牙痛病怎样练养气功？ 208
10.199. 问：老年人手脚干裂如何练养气功？ 208
10.200. 问：“六字诀”的肢体动作，有的辅导员的动作和马老师的动作不一样，应该如何做？ 208
10.201. 五脏六腑的生理功能 209
10.201.1. 一、肝的生理功能 209
10.201.2. 二、心的生理功能 210
10.201.3. 三、脾的生理功能 211
10.201.4. 四、肺的生理功能 212
10.201.5. 五、肾的生理功能 213
10.201.6. 六、三焦的生理功能 214
10.201.7. 七、六 腑 215
10.201.8. 八、腑与腑之间的关系 216
10.201.9. 九、脏与腑之间的关系 216
10.201.10. 十、脏腑机能活动的物质基础 216
10.202. 什么是气？ 217
10.203. 什么是神？ 218

说明

申思维注：本章的内容“完全”等同于《马礼堂养气功问答》（马礼堂著，马栩周整理。北京广播学院出版社，1991.3）。 这部分的内容非常重要，非常重要。如果不看本章，那么您只学到了30%的养气功内容。 请大家务必多加翻阅。

10.1. 问：什么是气功？

答：气功在我国有着悠久的历史，最早见于文字的要属《尚书》，后来《黄帝内经》及历代中医和养生家在许多经典著作中都有记载。《素问·上古天真论篇》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，度百岁乃去。”《中庸》云：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教，道也者，不可须臾离也。”老子云：“道大，天大，地大，人亦大。”这些经典著作中所谓之道都是指的养生方法。所以，王冰注《内经》：“知道谓知修养之道。”马莳注：“以此道修之于身，则谓之修养之道。”儒家从十六字之心传开始讲执中，道家讲守中，释家讲中、假、空三观，都是从诚敬空虚入手达到无臭无声之境界。现代所讲的气功，没有一个能超越这个范畴。养生不能离开养气，正气充盈，病邪不能存在，所以《内经》有：“正气内存，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”之理论，孟子有：“夫志，气之帅也；气，体之充也”、“其为气也，至大至刚”之说。孙思邈云：“若气息得理，即百病不生；若调养失宜，则诸病尽起”。这都是说明养生必须在“气”字上下功夫。也可以这样说，气功就是古人所谓之道，其说法不同，其理则一。儒家讲养气，道家讲炼气，释家讲坐禅，都离不开一个“静”字。“入静”是气功的第一关，法虽不同，其理则一。所以韩非子云：“道无双故曰一也”。孔子告诉曾参：“吾道一以贯之。”这就是我们所谈的气功。

“气功”二字在历史文献中不多见，远在晋代道士许逊所著《净明宗教录》中提到过，清末出版的《元和篇》有《气功补辑》一章，1934年杭州详林医院出版的《肺痨病特殊疗法——气功疗法》，明确提出了“气功疗法”的概念。建国初期，刘贵珍先生著书立说用了“气功”一辞，后来就广泛使用起来。

对“气功”二字的理解，说法不一，不无道理。近几年出版的《辞海》、《简明中医辞典》、《气功疗法一百问》、《气功三百问》、《中国气功学》等书都有论述。纵观上述著作和我个人的体会，简单地说，气功就是自我锻炼，防治疾病，强健身心的一种方法。进一步说，锻炼就离不开目的、内容、手段等方面的问题。生存是一切生物的首要问题，在自然界生存，就要进行生存的必要的斗争。防治疾病是生存斗争极为重要的一个方面。劳动生产也是一个重要方面。因此，可以说生存的基本条件从自身来说就是身心健康。身心就是人体的五脏六腑，四肢百骸和精神面貌等等，这些方面都是应该锻炼的内容。锻炼的手段无非是动以强身，静以养心。据此。我认为可以把“气功”二字的意义概括为：充分发挥人的主观能动性，自觉地对自己的身心即意识、呼吸、肢体进行统一的协调一致的调整，动静兼修地锻炼，以防治疾病，强健身心。

气功在我国有着悠久的历史，实际上已成为人体生命科学极其重要的内容之一。从科学上讲，我们研究得还很不够，所以要给“气功”二字下一个科学的定义，尚须进一步探讨。

10.2. 问：怎样理解气功的“气”？

答：气功界说的“气”同大自然界的气不同。我们说的“气”与中医说的“真气”是一致的。真气是什么？《黄帝内经·素问》中说“真气者，经气也

”，《黄帝内经·灵枢》中说“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。

我们认为气是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一，它主要通过脏腑组织和机能活动来反映人体的生理和病理现象。这种“气”在体内运行周身，成为人体生命的原动力，也可以发于体外作用于他人，成为治病的一种手段。关于真气的运用，古代人是有过论述的。如陶弘景的《养性延命录》中说：“偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患”，“头疼念头，足疼念足，和气往而攻之，以时至自消矣”。张君房的《云笈七笺》中说：“以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉。”这两段说的是气在体内运行而治病的情景。关于发于体外作用于他人，《东坡志林》中说的“学道养气者，至足之余，能以气与人”，《道藏·胎息秘要歌诀》中说：“布气与他人攻疾”。如此看来，说真气是一种物质是无疑的了。

真气是一种物质，现代人也已证明。1977年，上海、北京有关部门对林厚省和赵光两位气功师所发“气”的测量表明，“外气”是低频涨落调制的红外辐射，而且具有电、磁、光、热、次声等能量。后来，各地的测量结果报道很多，这里就不一一列举了。我认为“外气”就是真气的外观。

加拿大滑铁卢大学的魏林博士在《中医基础理论的现代解释》一书中说；“内气是生命的‘场’，它在一个有生命的肌体内起到力量或能量的作用，假如把‘场’的概念当作物理科学中最有用的概念之一，那么在生命科学中必须这样来认识气的概念。”这种说法是很有道理的。

总之，我认为气功说的“气”是物质，是有待于进一步研究的物质。应该说，我们练气功，就是有意识地增强这种物质。

10.3. 问：人体中的气如何分类？

答：人体之气，就其来源讲，有先天和后天之分，先天之气来自父母，藏之于肾，即肾中的真阴、真阳之气；后天之气得之于饮食与自然界之清气，通过脾、肺、心等脏器的作用，又转化为宗气、营气、卫气等。由于气在人体所分布的部位不同，其表现和作用亦各有特点。所以气的名称也就各有不同，主要的有元气、宗气、营气和卫气，以及脏腑之气、经络之气等。

10.4. 问：元气、宗气、营气、卫气在人体中的作用是什么？

答：元气又称“原气”、“真气”。它是由精化生、随着生命而来的，所以古人说，天命之谓性。《马莳注<内经>》说，“性即气也”，“元精”化生，所以叫元气。元气的作用是多方面的，它通过经络运行于人体全身，五脏六腑得到元气的推动激发，从而发挥各自的功能，维持人体的正常生长发育和活动。五脏六腑之气的产生，都来源于元气。因此，元气充足，脏腑功能就强健，身体就健康。如果先天不足，或者久病而损伤元气，则身体衰弱，也容易感染其它疾病。所以，医学家以培养元气为治病之本。

“宗气”是自然界吸入的氧气和由脾胃消化产生的水谷的精微结合而成的。它形成于肺而聚于胸，具有帮助肺脏进行呼吸和贯通心脉以行营血的作用。因此，呼吸声音的强弱，血气的运行，肢体的活动能力，都与宗气有关。宗气不足，则可以引起血脉凝滞的病变。

“营气”是脾胃转输于肺中的精微物质，它进入脉道成为血液的组成部分，随血液运行于周身。它的功能除了化生血液外，还有营养全身的作用。

“卫气”是肾中阳气所化生，出自下焦，滋养于中焦，升发于上焦。卫气在发挥其功能时，必须依靠中焦脾胃化生水谷精微之气。卫气和营气一样皆生于水谷，其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外。卫气虽然行于脉外，却敷布全身，内而脏腑，外而皮毛，都有一种温暖和保卫的作用，是阳气的一部分，能使毛孔开合抵抗外邪。所以，《内经·灵枢·本脏篇》说：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也”。卫气虚则易汗、易感冒。

10.5. 问：什么是气机升降？其作用是什么？

答：“气机”是指气的运动变化，它表现在脏腑的功能活动和物质在体内变化的过程。

心肺位于上焦，在上者宜降；肝肾位于下焦，在下者宜升；脾胃居于中焦，为升降之枢纽。从整体来看，肺气肃降，肝气升发，共同维持气血的上下贯通和气机的调畅。心属阳，位居于上，其性属火；肾属阴，位居于下，其性属水，心阳必须下降以温煦肾水，肾阴亦必须上济于心，以制心火，水火相济，“心肾相交”。脾气主升，胃气主降，升降相济，共同主持饮食的消化吸收及水谷精微的输布。这样人体才能维持正常的生理活动，并能随时适应外界环境的变化。如果气机升降失调，阴阳失去平衡，生理活动遭受干扰而产生功能障碍，就会发生疾病。气的升降出入一旦停止，也就意味着生命活动的停止。

养气功的锻炼可以促使人体的气机处于协调平衡状志，恢复正常的生理功能，消除疾病。

10.6. 问：什么是“七情”、“六淫”？

答：“七情”，是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种不同的精神活动在情态方面的表现。通常情况下是属于正常的生理状态，但七情过激，就会伤内脏而致病。“百病皆由气生”，“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。七情冲动，损伤气的正常运行，就产生病灶。

“六淫”，风、寒、暑、湿、燥、火六种气候，在正常情况下称为六气。如果气候反常而使人致病，便称之为“六淫”，是外感病致病因素，如寒气盛逼则感冒，热气蒸蒸则中暑等。

10.7. 问：什么是伏气？

答：伏气亦称伏邪。《内经》云： “冬伤于寒，春必温病；春伤于风，夏伤于暑，秋必咳疟；秋伤于湿，冬生咳嗽。”这是由于感受六淫之邪，潜伏人体之内，经过一定时期才出现的病状。一般到了春夏阳气开泄之时，由于外邪触动而发作，也有不因外邪触动，而由伏气自动发作的。总之，伏气之潜伏和外现，主要是由于体内正气虚弱所致。

10.8. 问：什么是病气？

答：中医理论认为，“正气内存，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”我们所讲的病气就是邪气。人为什么会生病呢？疾病是由于邪气的侵袭所致。人生活在自然界，由于外感六淫，内伤七情，饮食失常，过度劳倦，痰饮，瘀血，精气损伤，使内脏功能失调，使真气运行的轨道发生故障，病魔乘虚而入，人就要得病。我们练养气功的目的，是调整阴阳，培养正气，扶正祛邪，达到祛病健身之实效。

10.9. 问：气功锻炼的基本内容是什么？

答：气功锻炼的内容，简而言之就是通过一定的手段来增强体内的真气。这一点，在怎样理解气功的气一题中已说明了。从生理上讲，无非是身心两个方面的锻炼。心，主要指人的意识和情绪。心理和生理是相互联系，又互相制约的。七情六欲对人都有影响，这一点大家都公认。中医讲的五劳七伤，其中也讲到情绪能影响人的健康。俗话讲的“笑一笑十年少”，“愁一愁白了头”，是有一定道理的。所以说，锻炼身体应包括意识情绪的锻炼，也就是道德的修养。现在提倡五讲四美三热爱，这正是锻炼的一个方面。身，就是我们的身体。人体分为若干系统，若干部位，各个系统、各个部位都受大脑中枢神经的支配，都靠吸进的空气和摄取的食物来滋养，都受本身的自然活动和运动(包括劳动)的牵连。气功锻炼的基本内容，古今都离不开“三调”，即调心、调气(或调息)、调身。调心是指的调整大脑中枢神经，通过调整要求做到：要工作就立即兴奋起来，要休息即迅速放松抑制。调气是指调整中医讲的“气化”的功能，用形象化的说法就是调整呼吸，就是吐故纳新，从而加强体内的气化作用。调身是指调整身体内外的活动。这“三调”是影响人的身心健康的三种因素。所以气功锻炼的内容就是“三调”，通过这三方面的调整，使人体真气得以充盈，得以在十二正经、奇经八脉中正常运行，这是实践已经证明了的。当然这中间有许多问题尚待探讨和科学论证。

10.10. 问：气功锻炼的基本要领是什么？

答：每个人的体质和生活环境不同，锻炼的方式也应该有所不同，就气功来说种类甚多，也应因人而异。气功从编排上尽管有千变万化，但就其基本要领来说，万法归一，那就是“松、静、自然”四个字。松就是身体要放松。体松气自顺，周身肌肉筋骨，大脑神经都处于舒松状态，就会达到“气遍周身不少滞”。松是舒松，不是松软，不是收缩，不是懈怠。无论动和静都是要舒松，要有一种宁静、气顺、完整、高大的气势，形神表现为开朗、轻松、自然，似乎与大自然天地揉和为一体。

静就是大脑要入静。意静神明。从一定意义上说，大脑神经是人的生命的主

宰，它处于松静状态，尤其是避免外界干扰，才能充分发挥它调节肌体的功能，才能更好地维持生命的正常活动。静又离不开外形与内气。大脑静的程度决定着外形与内气的运动，外形与内气的活动又影响着大脑的入静。外形不正，内气不顺，精神自然难以放松入静，强静则可能形成形呆气滞，所以静必须是形正势圆，气运平衡条件下的清空恬静。

自然就是法归自然，就是意念、呼吸、肢体的活动都要符合生理的自然，符合自然活动的规律。练气功违背自然规律就会产生偏差，发生混乱，甚至导致消亡。自然就是要做到勿忘、勿助、勿贪、勿求、勿勤、勿怠。纯任自然而不是放任自流，应是有意识的作用于自然。

10.11. 问：大小周天指的是什么？怎样练法？

答：大小周天，一般指内丹术功法， “练精化气”、“练气化神”，“练神还虚”三步功法，总称为内丹术。大小周天是其中的一、二步功法。周天功经过几千年的流传，又经过多少练功家的整理提高，已明确是使经气在身体内按经络路线循环、周转。小周天(练精化气)就是指内气从下丹田开始，循督脉而上，顺任脉而下，过三关沟通任督。心肾相交，水火既济，使精气充实起来，就可以达到防病祛病的目的。小周天，又叫子午周天。

大周天(练气化神)是在小周天的基础上进一步练奇经八脉、十二经脉全部通调，使神和气密切结合，意气相随，内气可以通达全身，真气充盈，则心宽体健。大周天，又叫卯酉周天。

“子午”“卯酉”的含义是：子为北，午为南，好比人身体的前后，而前后的主要经脉是任督，任督相通为小周天；卯为东，酉为西，好比人体左右四肢，而左右四肢为十二正经起始点，十二正经通为大周天。

小周天，练功时采取卧式或坐式，意守丹田，自然呼吸，或腹式呼吸，当内气在丹田发动后，丹田部位一般会产生热气流的感觉，这时用意默默地想着它，随着它，这腔热流的感觉就会从丹田部位往下伸至会阴穴，再向后流经尾闾穴，循督脉向上，经夹脊、玉枕到百会穴。然后行至下丹田，如此循任督经络之周天循环，就是小周天功法。

大周天是在小周天的基础上，先通过练精化气，打通任督，当内气在丹田发动后，丹田部位会产生一股热气流的感觉，然后这般热气流经奇经八脉、十二经脉流经全身，按气机升降开合的规律在全身循环运行，这叫大周天功法。但在大周天过程中精气的通达路线还因人而异，有沿奇经八脉走的，也有沿任督及其它一、二条经脉走的，甚至也有沿十二条正经中某几条经脉走的，这都算大周天。

10.12. 问： “练精化气”、“练气化神”、“练神还虚”是什么意思？它同大小周天关系怎样？

答：练精化气、练气化种、练神还虚是静坐功练精、气、神，疏通经络。这是内丹术功法的三步功夫，实际上武术家讲内壮也是指练精、气、神。人的

生存离不开精、气、神。人只有精足、气充、神旺，身体才能健康。所以古人讲修身养生之道，就离不开精、气、神之修养，孔子说：“道也者，不可须臾离也”。大小周天是养生练气的要诀，所以能流传到现在，被养生者所重视，是有一定道理的。

练精化气是真气过三关，通任督，培育丹田之气，循经运行的一种功法。小周天是练精、气、神的基本功，所以又叫百日筑基。这一步功夫，据说使之重返先天精气。也叫“归真返璞”又名“返本还原”。

练气化神在小周天基础上内气从丹田发动，通过奇经八脉、十二经脉，流遍全身，使精和气密切结合，达到气化为神的目的。肾气入脑，补益脑髓，肾脑可以互相补益。所以，丹书上说，大周天可以长寿还童，这是第二步功。

练神还虚，是前二步功的继续。前二步功都是意(神)在起主导作用。而练神还虚则有两层意思：一是由于长期苦练，已形成条件反射，一坐下来真气就能周天流转，气息微微，若有若无，中和之气与天地合而为一，这就叫还虚了。另一层意思是在练功中出现一些觉境，轻松愉快，俗念全无。

10.13. 问：丹田的位置和作用是什么？

答：丹田在何处，说法不一。多数气功家认为，丹田有上丹田，中丹田和下丹田。

上丹田叫“泥丸”，在头顶百会穴，有的说在两眉间印堂穴。中丹田叫“绛宫”，在胸部膻中穴。下丹田在脐下小腹部相当大的一块体积，包括关元、气海、神阙、命门等穴位。还有人认为丹田在脐上，又称祖窍。也有人说巨阙穴为中丹田，又名灵台。下丹田为足掌心之涌泉。其说不一。

古人认为丹田是滋养全身的重要部位，故有“无火能使百体皆温，无水能使脏腑皆润，关系全身性命，此中一线不绝，则生命不亡”的说法。

上丹田在督脉的循行路上，属于阳性，是阳气集中的地方，是藏神之所，是主管意识活动的神经中枢所在。是练功入静的主要部位。上丹田的作用是锻炼神经系统，控制自己的意识活动，调节、增强神经中枢，抑制整体代谢机能，从而发挥贮能性效应。这有助于休养生息，积聚精力与疾病作斗争，获得健康。所以，练功后感到体力增强，精力充沛，是有道理的。

上丹田在头部，头部为诸阳之会，凡气虚下陷，头部怕风寒，以及脑贫血、低血压病人，可意守上丹田，但初学气功者，不要马上意守上丹田，以免气机上窜引起头晕；阳盛的病人(如心火上炎、肝阳上亢、高血压)也不要意守上丹田。

中丹田在胸部，如病人是中气下陷，妇女月经过多，可意守中丹田，但容易引起胸闷，要慎重使用。

下丹田，是练功诱导得气的主要部位，其作用是锻炼体液系统，激发体内的能量物质，以调节、充实体液循环，提高整体代谢机能，从而发挥激能性效应。这对人体充实下元，防止早衰，健身延年其重要作用。

历代气功家多主张意守下丹田；因为这个部位对人体生命活动的关系最为密切，它位于人体中心，是任脉、督脉、冲脉三脉经气运行的起点，十二经脉也都是直接或间接通过丹田而输入本经，再转入本脏。下丹田是真气升降、开合的基地，也是男子藏精，女子养胎的地方。《难经》认为：下丹田是“性命之祖，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，阴阳之会，呼吸之门，水火交会之乡。”所以气功家多以下丹田为锻炼、汇聚、储存真气的主要部位。人的元气发源于肾，藏于丹田，借三焦之道，周流全身，以推动五脏六腑的功能活动。人体的强弱，生死存亡，全赖丹田元气之盛衰。所以养生家都非常重视保养丹田元气。丹田元气充实旺盛，就可以调动人体潜力，使真气能在全身循环运行。意守丹田，就可以调节阴阳，沟通心肾，使真气充实畅通八脉，恢复先天之生理机能，促进身体的健康长寿。

10.14. 问：练气功怎样呼吸为好？

答：呼吸一般分为胸式呼吸、腹式呼吸、混合式呼吸。练气功的呼吸则分得更多，智顗大法师在《童蒙止观》中说有十二种息。我认为呼吸既然是一种自然现象，就不要追求很多不自然的东西，应该纯任自然，正如《中庸》上说的“率性之谓道”。

从培育真气来说，用顺腹式呼吸为好。这种呼吸形式就是顺应自然的，吸气时肺叶扩张，横膈膜下降，腹部受压而自然隆起，呼气时，肺收缩、横膈膜上托，腹部随之自然收回。这可锻炼腹肌力量，加强腹内的自我按摩，下丹田部位气力增大，有利于培育真气。至于练功中出现了其它呼吸方式，就让它自然发展好了，决不能随意追求。

10.15. 问：什么叫气沉丹田？

答：所谓“气沉丹田”是指练习武术或气功时，在采用腹式深呼吸的基础上，用意识引导气流继续下行而获得的一种对丹田的刺激。在深吸气时，横膈膜下降，导致小腹充实，并能使人体重心略为下降，步架稳沉，有助于改变上实下虚的现象，可取得清脑健身的效益。

怎样引导气沉丹田呢？曹真人注释《内经》时说： “神是性兮，气是命，神不外驰气自定”。由此我们可以了解，呼吸要纯任自然，要调整得缓、匀、深，而且精神集中不让它向外跑，意念在丹田部位，就能把气引入丹田之内。孟子讲的养气功第一步是“求放心”也是要气沉丹田。

10.16. 问：什么叫意守丹田，其作用是什么？

答：意守丹田，简单地说，就是排除杂念，全神贯注到丹田的部位，耳无闻，目无视，鼻无嗅，心不外驰，专心体会真气之活动。

在练气功时，首先要注意精神集中，意守丹田。丹田在小腹正中，脐下三寸，为吾人生命力的泉源。在调整呼吸以后，由呼气运动，推动真气下行，集中在丹田之内。丹田内真气充满，则可以贯通督脉，所谓“积气冲关”则可以进入高深之境界。

所谓意守，就是心不外驰，精神集中。守字有定的意义在里面，也就是《尚书》说的“唯精唯一，允执厥中”；《大学》上所谓：“知止而后有定，定而后能静”；佛家说的“止观”，孟子提出“求放心”都是指意守而言。俗语说“锁心猿、拴意马”，也是意守。《内功经》上说得更具体：“泰山崩于前而不动，猛虎啸于后而不惊”。《内经·素问·上古天真论》云；“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。精神内守，就是意守丹田。孔子告诉颜渊：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。这四个勿字，也就是意守的具体办法。《书经》所云：“念兹在兹，释兹在兹，永言兹在兹”，更指出意守之办法。

丹田二字始自道家，儒、释并无此语。按丹田的释义，是一种奇妙的药品，它是由许多健身祛病的药品中，提炼出来的精华，疗效极高的物质。所以世传为“妙药灵丹”，因为它能祛病延年，所以在人身机体中经过生理变化所产生的生活动力——真气，道家与医家也称之为“丹”。所谓“丹田”就是汇集丹的处所，在人体中是一个最重要的部位，为生命动力的泉源。

“丹田”的位置，一般文献记载，在脐下三寸，小腹正中线，为任脉之关元穴。居膀胱之后，直肠之前，有腹壁下动静脉，分布着第十一、十二肋间神经前皮枝，深部容小肠，为小肠经之募穴，是三阴任脉之会。类似一个夹室，气充则升，气虚则合，为任、冲、督三脉之发源地。是全身经气聚集之处，故又名“气海”。也叫血室、命门、血海、大海、子宫、关原、下纪、精露、大润、大中、丹田。

“丹田”为男子藏精之所，女子受胎之地，人的性命由此产生、发育，成长，故又名生门、胞门。在《针灸经》上注释：能治带下经病、不孕无子、恶露不尽、尿血，卒中、脱症、淋浊、疝痛、遗精、遗尿、虚劳、羸弱。

另外有一说：两眉中间天心穴为上丹田。《内功经》云，“气沉海底，光聚天心。”因为气功到一个相当阶段，两眉中间会发现亮光。又有一个说法，心口窝巨阙穴处为中丹田。因为气功练习，初步要注意气下到心口窝。在巨阙穴上，首先有发热感。而巨阙穴又为心经之募穴，主治心痛、反胃、惊博（申思维注：疑似原书排字错误，很可能应为“惊悸”）、健忘。《内功经》云：“目视心宫，气注大海。”《针灸学》上也有脐下寸半气海穴和脐下二寸石门穴为丹田之说。《中国医学大词典》说明：脐下三寸为丹田。在气功实践中，也体会到，大气沉到脐下三寸处，才活泼泼，圆滚滚，团聚旋转有无限生机。

10.17. 问：如何理解“求放心”、“不动心”、“勿助长”？

答：这几句话来自《孟子》。其原文是：“求则得之，舍则失之，是求有益于得也，求在我者也。求之有道，得之有命，是求无益于得也，求在外者也。”

“问曰：夫子加齐之卿相，得行道焉，虽由此霸王不异焉，如此，则动心否乎？孟子曰：我四十不动心。”

“必有事焉而后正，心勿忘，勿助长也。”

这是孟子对修养身心的体会。练气功也是对身心的修养问题，所以这几句话对练功者来说具有普遍的重要意义。我摘其精华归纳为三句话九个字。简要地说：

“求放心”就是把心收回来，在练功时不要想任何事情，排除一切杂念而专心练功，细心体验功法要领；

“不动心”就是不受外界事物的诱惑，视而不见、听而不闻、嗅而不觉，排除一切干扰而充分放松入静；

“勿助长”就是不要追求什么，诸如练功效果、练功时身体上的某些反映，练功中出现的种种觉境以及诱发动作等等，一律不去追求，不为惊奇，完全任其自然。即便是功法上的要求和意念活动，也要不勤不怠，循序渐进，让它自然地达到水到渠成的地步。

具有普遍意义的东西，就是规律性的东西。规律性的东西是不能违背的。据我所知，有的练气功出了偏差(例如较长期的头晕头疼，胸闷腹胀，内气游走留滞，大动不已，神经失常等)，大部是违背了这三句话的精神所引起。因此，练气功者必须对这几句话充分重视为好。

10.18. 问：练气功要不要确定方向，为什么？

答：据传统说法，练气功早晨面向东方，谓之寅宾东日。当旭日东升，朝霞耀彩之时，空气异常新鲜，嗅有清香之味，吸入肺腑，换出浊气，吐故纳新，对于养生来说自然是一种美妙之感受。

当夕阳西下之时，要面向正西。谓之寅饯纳日。在此时练功，天气由发而收，心气由动而静，饮肺气肃降之威，抑肝阳燥亢之性，使大脑之兴奋渐入于宁静，由有为而变无为，其中滋味非言语所能形容。

午时练功，要面向正南。此时离火当空，天君当令，宜于静而不宜动。“居其所而众星拱之如北辰之极权”。静则心血流通，快者归于慢，慢亦恢复正常之快，调整阴阳，归于平衡之境。心安理得，动静咸宜。

子时(夜时11点～次晨1点)练功，面向正北。金元名医李东垣云：“夜半收心，静坐片时，此生发元气之大要也。”按八卦方位，北方为壬癸水，夜半练功面向正北，取坎中之满，补离中之虚，则水火即济而诸病消除。谓之取坎填离。

以上这些传统学说，有其一定的道理，可暂按此说选择效果可能更好些。如环境和时间不许可，也不必拘据。

10.19. 问：练气功有没有时间性，怎样安排才好？

答：关于这个问题，说法不一。有人说，子午卯酉按四时练功才好；有的说，子至巳时属阳练功最好，午后属阴纳气才好；也有人说，按子午流注因病而异，还有人说，气生于寅，三至五时最好。宋代文豪苏东坡则说：“每夜以子后(三更三、四点至五更以来)披衣起(只在床上拥被坐亦可)，面东若南盘足”而练。金元四大家之一李东垣也主张夜半收心练坐功。

我认为练气功的时间可以参照前人之说，然而也不必拘泥。深夜人静容易收心有其优点，然而许多人不易做到。晨起空气新鲜是很好的练功时机，大家也习惯易于坚持。

午休时间较短，如没有条件睡，练会儿气功也很适宜，既可以解除疲劳，有利于下午的学习和工作，也可以帮助消化。在午休的较短时间内，练习静坐或卧功比较合适。

晚上练功收心，尤其练静功，有益于入睡安眠。一般要把主要时间用于工作学习，所以应因人而异灵活安排练功时间，每天能有一至二小时练功时间，持之以恒，定会收到治病强身的效果。病人可按自己情况安排练功时间，如有的要少些，不要过劳，有的则应多安排时间如三、四小时以上，以加强疗效。

10.20. 问：气功与经络有什么关系？

答：经络是气血运行之隧道，是联络脏腑，沟通各个器官使其连成一个统一体的线路，是维持人体生命正常运行的机构。气血运行于经络之中，人身上各个器官才能获得营养发挥其机能作用。气血运行的道路发生障碍，就产生疾患。大至五脏六腑，小至毛发皮肤，都离不开气血，都由大小不同的经络沟通。正如《黄帝内经·灵枢》中说：“脉道以通，血气乃行。”“经脉者，所以决生死，处百疾，调虚实，不可不通。”气功作用之一就是疏通经络，练气功不知经络犹如盲人骑马，无所适从。所以，气功与经络是密切相关的，气功锻炼，首贵明经。

10.21. 问：气功可以按子午流注练习吗？

答：子午流注，是古代关干针灸取穴方法的一种学说。是讲求气血在经络中运行之时刻，在进行针灸治疗时，按其开合之时间施治，比较容易收效。我在临床上遇到沉疴宿疾收效困难者也曾用过。在练养气功时不讲这些清规戒律，贵在率性而行，因人因时而定。孔子说：“道也者不可须臾离也”，这就证明随时随地，行、站、坐、卧都可以练功，又何必拘于子午流注之开合盛衰。所以，我主张练气功要顺乎自然，不必过于穿凿，标新立异。

10.22. 问：练气功同其它运动的关系怎样，如何处理？

答：练气功是在充分松静状态下的活动，其它运动如武术、田径、器械操、球类等是在高度紧张状态下的活动。前者目的是治病强身，后者在很大程度上是竞赛表演，两者是截然不同的活动。

跑步和其它剧烈运动以后，紧接着练气功是不合适的。孟子说过：“今夫蹶者趋者则动其气矣。”蹶是跳、趋是跑。跳高跑步确实是一种良好的体育活动，可是有心脏病、高血压病、肝炎或肾炎等慢性病的人就应该考虑一下，因为剧烈活动，可使血液循环加快，增加心脏的负担，对慢性病患者有危害性。气功的呼吸要深长匀细，所以在跑步、跳高等运动之后做气功极不相宜，最好待休息平静下来后，再做气功。反之，做完气功之后若做其它较剧烈的活动，应进行适当休息并做些预备活动后再进行。

10.23. 问：腹式呼吸的好处是什么？顺、逆式呼吸的道理是什么？

答：腹式呼吸就是横膈呼吸。横膈位于胸廓的底部，肺的下面。顺腹式呼吸时，吸气时时则隔肌收缩，横隔下沉，增加了胸腔的空间，空气即被大量吸进。呼气时，膈肌松弛横膈上升使胸腔收缩，气体就被排出。而横膈上下一厘米，即可增加肺通气量250～350毫升，经观察腹式呼吸可以增加横膈的上下幅动度，通过一定时期的锻炼一般可使幅动度达3～5厘米。这样就大大增加了肺通气量，加强了呼吸功能，促进了肺循环，使血液中的含氧量增加，也就能提高神经系统的功能。同时练功者通过腹式呼吸的锻炼，能加强腹部诸肌群的收缩力。这样就改善了胸腹腔的血液循环，实现了对腹腔诸器官的按摩作用，增强了胃肠的蠕动，加强了食物消化及营养吸收功能，也相应地加强了周身器官的营养供应，促进了各个器官的系统的机能。

顺式呼吸就是一般的腹式呼吸，吸气时小腹部逐渐隆起，呼气时小腹部逐渐收进，比较容易练，而且容易放松，可以做到吸气无意，呼气时微微提起会阴部，有助于做到松静自然，不憋气不紧张，对体弱多病者容易收效，可以达到养气健身的目的。

逆式呼吸，也叫拳式呼吸或意识呼吸，吸气时稍用意提起会阴部(俗称提肛)，逐渐收缩腹部使小腹部下凹，呼气时放下会阴，腹部自然放松而小腹部自然隆起。一般逆呼吸更能加强肠胃的活动功能，有助于气沉丹田和发力，用于强身，功效显著；用于技击，发劲自然而凶猛。

10.24. 问：有的说长呼为补，有的说长吸为补，你的看法怎样？

答：出气为呼，入气为吸。呼与吸两者有着不同的作用。清代，薛阳桂在《梅花问答》一书中曾说，“人之一呼一吸关系非细，一吸则天地之气归我，一呼则我之气还天地。”在阴阳属性上，两者更是一属阴，一属阳。如《圣济总录》上说，“凡入气为阳，出气为阴。”所以在作用上呼气是向外开放的，吸气是向内收敛的。

呼与吸能分别影响交感神经与副交感神经，对内脏起的作用也不完全相同。一般说呼气时对高血压病、肺气肿、青光眼以及头部症状脑动脉硬化等效果明显；腹部胀满的人也较为舒服。吸气时对某些肠胃功能差，阴虚怕冷的人，则较为适宜。龚廷贤在《寿世保元》中说：“呼出脏腑毒，吸来天地之清

”，这说明呼是泻，吸是补，长呼则蕴藏于脏腑之毒气吐尽。气犹水也，泻出则必须流进，这可以说明吐出得多，则吸入者必多，这就是长呼为补的道理。祖国医学的理论主呼是补，先泻后补。

10.25. 问：练气功有些数字规定，其根据是什么？

答：数的概念是人们生活中的基本概念，什么事情都要心中有“数”，一定质量也要有一定的数量积数。从气功来说： “数”是达到精神内守的一种手段，数“数”可以使意识专一，以“一念代替万念”。数字的规定和计数的方法有的采用阴阳记数法如“天五地六”。按六的倍数；有的采用太极记数法，如无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦等；有的采用佛教，道教的一些规定来记数；有的用五行学说的五和在五的基础上，加一定数的方法记数。各种记数法都可用。就练气功来说，要有一定的数字，又不要把数字理解为玄妙的东西。

10.26. 问：为什么男女气感不同？

答：根据中国古代哲学中的阴阳学说，世界万事万物的属性都以“阴”或“阳”而论，男为阳，女为阴，以气血而论，气属阳，血属阴；以左右而论，左为阳，右为阴。男子以气为主，属阳，在左；女子以血为主，属阴，在右。所以在气感觉境上，男子左侧先有气感，女子右侧先有气感。

10.27. 问：儒、释、道三家在气功问题上的基本观点是什么？

答：儒家讲“养气”，养气以“执中”为本。《中庸》解释“中”字说“喜、怒、哀、乐之未发谓之中”。这是静的最高境界。

儒家讲处世为人之道要以“和”为本，而和气的根源发自“中”字，所以强调“唯精唯一，允执厥中”，意为，如果一个人私心太重，失去了中，就不会产生孟子所说的浩然之气。所以孟子说：“气”以直养而无害，正直的人才能有正气。贪污盗窃，蝇营狗苟之小人是不能养正气的，这是儒家在气功上的观点。

释家以“神”为主，以“修生”为宗， “四大皆空，明心见性”，坐禅设想，以“空中”为得道。

道家讲“性命双修”和“炼丹之术”，认为修炼金丹为升天之灵梯，超凡之捷径。

这是儒、释、道三家人生观上不同之点。因此，其气功修持之数术也各不相同。

10.28. 问：“性命双修”是怎么回事？

答："性命双修"为道家修炼之术语。《性命圭旨》、《金丹心法》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命径》等书都有论述。

"性命"是什么？道家认为，性，主要指精神，指心；命，主要指身体。性命，指生命，即指身心。

10.29. 问：入静在练功中的意义？

答：练气功以入静为第一关，不能入静气血则不能畅通。要入静必须排除喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的干扰。因为怒则气上不能入静，喜则气缓，心也静不下来，为家庭的琐事，为个人名利做了一些贪污、盗窃、伤风败俗的事，唯恐暴露，都静不下来。

所以，要想入静，首先必须求放心，把一切公私之事暂时放一放，使大脑暂时放松，顺乎自然，反复锻炼，不可强求，经过一段时间也就容易入静了。孔子说过："君子坦荡荡，小人长戚戚。"《大学》一书首先提出"止于至善"。至善就是顺乎天理，无一毫人欲之私。如果一个人能襟怀坦荡，无一毫人欲之私，那他心中就能定静下来。所以《大学》上才说，"知止而后有定，定而后能静。"管子也说："入能正静者，筋柔而骨强"，这足以证明在定、静两字的境界中，才能使血管不硬化而筋柔，才能使肾气充盈而肾强。心胸狭窄的人，未得患得，既得患失，心里总也不会平静的。

10.30. 问：什么是"虚极笃敬"？什么是"气功功能态"？

答：虚极，指极度放松。笃敬指心神极静。儒家把静说成敬。练到"虚极笃敬"时，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。这就是说练功入静后，就什么也看不见了，心也看不见了，形体也没有了。外景一件东西也看不见了。这是空虚到极点的觉境。

"气功功能态"是气功独有的一种生理和心理活动的特殊状态。练气功"入静"就是使大脑进入一种特殊的功能态；气功中"得气"就是激发和调动人体的特殊能量物质，充分发挥生命信息的活动，从而产生气功独有的各种特殊效应。

10.31. 问：解释一下"若君问筑基下手，须明性根命蒂，动用橐仑巽风，方能抽坎填离，分明玄珠老嫩，气明子午抽添，功满百日体成乾，到此身躯固坚"。"性靠自悟，命待师传"。

答：这是道家筑基炼己的口诀。它的意思妙玄静微，少数语言难以说清，且其中玄虚的内容，我们也无须细究。其中最后两句点明主题，"功满百日体成乾，到此身躯固坚"。明确地指出，必须百天功夫身体才能刚强坚固。就是要求我们认真的长期坚持下去。与此有关的还有几句话，联系起来，摘其

意义就可以了。

“性根命蒂在玄关，两目成一线，中间是玄关”。“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”“气发则成窍，气息自渺茫”。

两目成一线，中间是玄关。两目不是人体的两只眼睛，是阴阳鱼的两只眼睛，中间一点是“无极”，也叫真中，所以玄关就是中。一般人练功时注意前身中点肚脐成脐下一寸三分处或三寸处所谓的中丹田，就是气海、关元和后身中点命门穴，在体腔中点。中丹田和命门穴中同的部位为气穴。上身中间的膻中，面部中间的印堂，头面中间的百会，躯体下部的会阴穴或涌泉穴。所谓上丹田、下丹田者都属于凡窍，为初学气功人门之阶梯，并未通玄。

非凡窍的“中”，释家说：“上柱天，下柱地，无头无尾，无面无背，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。道家说：“前弦之后，后弦之前，药味平平气象全，阴阳得类归交感，二八相当自合亲。”儒家说：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”。不偏不倚之谓中，中是喜怒哀乐未发之时，就是大脑皮层处于静止无所意向的状态，神经系统既不兴奋，又不抑制，既不象入睡，又不象清醒，既没有入睡，也没有神经活动，无物无我，与天地合而为一。

当喜怒哀乐各种情志有所波动，对这些波动都能够把它节制在适当的程度，就叫做中和的状态。在这种“中和”的状态下，现在我们说的气功状态下机体内供气血运行的道路就会畅通无阻，就会使机体内的脏腑器官直至细胞都能各就其位，各司其职；而且所需要的一切物质和能量，都能得到给养而欣欣向荣。

由此可以看出，“中”的状态是人体生命力包括智力、体力的主要来源。所以道家把“中”叫做“原始祖气”、“宇宙主宰”、“造化源窟”、“天地灵根”等一些玄微的名词。

儒、释、道三家养生修持的功夫，都离不开一个“中”字。儒家讲“执中”，道家讲“守中”，释家名之“空中”，虽然功法各有不同，在“中”字上用功夫是一样的。道家，释家的功法我们不谈，因为我们不能出家，不能超世离俗，所以要讲自身修养和处世做人之道，接触频繁的事物，那就要讲处理的方式方法。所以在外表上制定有“礼节”，在内心中要保持着一个“和”字。

10.32. 问：“临财毋苟得，临难毋苟免”同练功有什么关系？

答：这两句话是《礼记》一书中的。《礼记》一书是古代教人如何处世为人的书，教人以处世为人，如：说“傲不可长，欲不可纵，志不可满，乐不可极”。一个人要想有所作为，切不可骄傲自满，更不可贪财爱色，不应该故步自封，更不可纵欲淫乐，损害身心健康。

“临财毋苟得”意为不要不义之财，不可贪污盗窃，或损公肥私，或剥削他人，或鱼肉乡里，或以权谋私，或巧取豪夺。

临难毋苟免，系指国难当头，应奋起抗击，保卫祖国，这样做人处世，就能产生正气，就能心安理得，精神愉快，气血就会畅旺地流通，疫病就可以消除。

10.33. 问：何谓中和之气？

答：养气功的中和之气是由知礼守法的行为中产生。我一再说："坏人不能练养气功"。不过这句话还不够全面，应该说，坏人要练养气功，首先要从改变思想和行为入手，否则白费功夫，得不到什么。

练气功是为了强健身心。身体恢复了健康，那就要干好你的本职工作，同时再帮助别人，做一些有益于人类的事情，这就是化私为公、炼己以德的理论，这就是养气功的基本要求。中山先生提倡："天下为公"；著名教育家陶行知先生说："人生天地间，为一大事来，做一大事去。"我们现在提倡两个文明建设，都是鼓励个人为大众谋福利，为社会进步、人类幸福而奋斗。如果一个人有了好身体，只知个人享乐，"食不厌精，脍不厌细"，全然不想为别人，为社会做些好事，那不啻行尸走肉。而要有好身体，必须先有好的思想。古人云："淡泊明志，宁静致远"，也是因为没有好思想是不会产生正气的这个意思。有的同志练了好长时间的气功，还说不能入静。这是因为七情六欲还在作怪，因此就很难入静，练功的效果当然也不够明显。相反，有些重病号，患了所谓不治之症，或者久治不愈，这时生命都已无望，求生不能，求死不得，遑顾其它(工作岗位离开了，个人和家庭琐事顾不得了，有名利思想的人这时（对名利的念头）也烟消云散了)，一旦听说养气功能治病，如获救生之船，一心扑在功法上，练起功来认认真真，通过勤学苦练，很快就收到可喜的效果。为什么重病号反到效果显著？其中一个重要原因就是心诚、意坚、消除一切杂念，正气占了主导地位。精诚所至，金石为开，何患疾病不能驱除！

最后，我再强调一次，就是在病愈之后，还要用自己所学的功法为自己所认识的患者服务，为他人、为社会多做好事，这是一种高尚的品德，也是一个养气功学者终身遵循的道路。孟子说过"配义与道，无是馁也"，一个人要离开真理，离开道德行为，正气消失，疾病随着可以产生。孟子还告诉我们，"是集义所生也，非义袭而取之也"，一个人整天做好事才能产生浩然之正气驱逐病魔。若是病了不肯帮助人，成了一个白丁汉，身心也不会健壮起来。

10.34. 问：内气和外气各指什么？发放外气必须有内气为基础吗？

答：内气包括先天之气(元气)和后天之气(宗气)。

元气是由精化生，随着生命而来，五脏六腑之气的产生来源于元气，在人们生活过程中不断消耗元气，就需要依赖后天之精气滋养和补充，才能继续发挥作用。宗气是后天的精气，它是由鼻吸入的氧气与水谷精微结合而成，形成于肺而聚于胸，具有帮助肺脏进行呼吸和贯通心脉以行营血的作用。

气是人体内生命活动的原动力，它在人体内部就象空气在空间一样，无处不有，并通过经络运行于周身，使五脏六腑、四肢百骸得到濡养，以维持人体的生命活动，如果真气运行轨道发生故障，身体就会衰弱下去，病魔乘虚而入。而真气在经络通道中运行需要呼吸来推动，才能畅行无阻，所以锻炼真气的运行，就是养生唯一妙法。儒家养浩然之气就是修补真气的运行，旺盛真气的运行。

有关外气的说法有过很多报道，“外气”就是真气的外观。加拿大魏林博士曾在《中医基础理论的现代解释》一书中说：内气是生命的“场”，它在一个有生命的肌体内起着力量或能量的作用。所以，对发放外气的确切说法，应是内气外发。这必须在内气充盈的基础上，否则将成为无源之气，导致内气耗损，有害于身体健康。

10.35. 问：练气功怎样疏通经络？

答：疏通经络，是练功者有意识导引去疏通，还要在练功过程中自然而然地去疏通，在练功中两者均有之。疏通经络，靠百日筑基，靠练精化气，靠松静自然，靠长期坚持。疏通经络，最好靠自然而然的疏通，也就是“气满督(督脉)自开”。这样做没有副作用，不会出偏差。反之，当气不足时，强用意念去领气疏通经络，势必造成拔苗助长。反而因意念太强造成局部不适；不如任其自然，待气足时稍加意念，经络即通，气到病除。经络通与不通的基本现象是“通者不痛，痛者不通”。所以，疏通经络是练养气功的基本环节之一。

10.36. 问：什么是胎息？

答：胎息是练气功的术语，《内经》上称之为踵息。说具体一些，胎儿在母腹中不能直接摄取氧气与养料，须由母体通过胎盘脐带供给营养，使之发育和生长。由胚胎状况形成一个完整的人体，当然这个变化过程是很复杂的，胎儿的叫做胎息，也称为“内呼吸”。

练气功的人，锻炼到相当的程度，就会出现鼻息微微，若有若无，外呼吸自然消失，只觉得丹田开合，任督沟通，上下运行，全身暖洋洋，活泼泼，如春风送暖，百花齐开，舒适的感觉，言语不能形容，这和胎儿在母腹中没有外呼吸，只有旺盛的内呼吸自然舒适一样。

内呼吸是体内真气活动的情况，也就是细胞摄取氧气养料、转换能量的过程。

外呼吸是出生后获得的。在先天发育过程中，已经具备了呼吸系统，本来是静止的。出生后由于本能的活动和大气压的关系，开始了外呼吸。从此肺内压和大气压保持着这种压力的关系，自然地有节奏地进行着吐故纳新的工作。

外呼吸的作用，不仅是吸收氧气排除二氧化碳，更重要的是利用呼吸运动，推动内呼吸，促进细胞的新陈代谢，推动真气的循经运行，赋予各组织生命动力，以使各组织器官发生有机的联系，这就是呼吸运动的全能。《内经·

脏学篇》云：“肺者，相傅之官，制节出焉。”这也说明呼吸的作用。肺主呼吸，譬如国家宰相太傅之重要；所谓制节，就是有节律的话动。

《内经》云：“肺主呼吸：通调内外，阴阳生化，厥保元胎，大元周流，消除病害，动中能静，神入灵台。无臭无声，上天之载。”

10.37. 问：什么是养气功？

答：养气功是依真气运行规律而编制的一套系列功法，通过学习和掌握这套功法，以达到调息、顺气、养气、培育真气的目的，使人体阴阳调和，经络畅通，气顺血活，身心健康，祛病延年。

10.38. 问：养气功的溯源，为什么强调“养气”？

答：练气功的根本目的是治病强身，不是为了发“外气”，也不是为了练“特异功能”。因此，本着气可养不可泻的原则，我们应该强调养气。养气功是为了培养真气，是我们祖先传流下来的养生之大道。

养气功的理论是源远流长的。早在《尚书》上就有舜告诉禹关于“人心惟危，道心惟微，唯精唯一，允执厥中”的记载，这里指出了精一执中是养气功的真谛。孟子说：“我善养吾浩然之气”，还告诉人们养气的方法是“求放心”，“不动心”，“勿助长”。《黄帝内经》云：“吸天阳以养气，饮地阴以养血”，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”详读《内经》，无一处不贯穿着养气之法。《庄子》曰：“缘督以为经，可以保身，可以全身。”就是说，人身前后任督二脉通调，气血周流无滞，就可以不生病。

唐代孙思邈在《养生铭》中说：安神宜悦乐，惜气保和纯。”元邹铉在《寿耕养老新书》中说：“安乐之道惟善保养者得之”，又说：“一者少言语养真气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽津液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者节饮食养胃气，七者少思虑养心气。人由气生，气由神住，养气全神，可得真道。”这就说明，养气不仅是调息引导，而且要从人们生活各个方面进行，只有认真下功夫，才能掌握养气的方法，得到养气的真谛，达到祛病延年的目的。

养气功是我根据前人的传授，将几种门派有效的祛病延年的功法，以及自己几十年的自我修养和临床实践经验，综合整理而成的。30年代初，北京孔教会普照老人就给我教授了《六字诀养生法》、《洗髓金经》，他说，这些简单易学的动作是养生治病的良方。另外，养生之道在民间流传的派别众多，方法繁杂，依据祖国医学理论进行系统研究，具体要领也不外是松、静、自然。在几十年行医过程中，为了临床实际的需要，结合我习练武术和健身功法的实践经验，编写了“太极功”，“行功”等功法，指导患者习练，效果良好。最后，我又根据祖国的医学理论，对上述各种功法和行医、习武、练功的实践经验，重新系统地进行了整理，才编定了这套养气功功法。应该说，这套功法是融中医、气功、武术于一体，经过长期实践证明，它是一套行

之有效、有病治病、无病防病、健身的功法。只要坚持练习，到一定程度就能体会到真气“现于面，盎于背，施于四肢”的妙境。

10.39. 问：养气功有几套功法？

答：养气功正式推广的共有11套功法，有“六字诀”、“洗髓金经”、“太极功”、“行功”、“站功”、“坐功”、“卧功”、“循经按摩”和“中老年保健功”。这九套功法已由中央电视台录制成养气功系列教学片，向全国播放推广。还有养生乾坤剑和健身锤调理法。

10.40. 问：养气功各套功法的关系是什么？

答：养气功共有11套功法，分基本功、强身功和辅助功三类，可从各人的实际情况出发，即本人的身体素质及疾病状况来选择其中一套或几套功法进行锻炼。

基本功是六字诀与洗髓金经。前者是调整阴阳、通淤导滞、散毒解结，后者是通利关节，驱逐潜藏在筋肌孔隙中之病邪，达到扶正祛邪的目的。两者是相辅相成的，是治病保健的基本功。

强身功包括太极功、站功和行功、养生乾坤剑，可以提高身体素质，培补真气，强壮身心。

第三是辅助功，包括坐功、卧功和循经按摩等。根据各人的病情，可有针对性地选择其中一、二种进行辅助治疗，以使元气正常运行，发挥机体内在活力和自我恢复的本能，促进身心健康。

第9套功法是中老年保健功，这套功法吸取了六字诀、洗髓金经的精华，特别适于中老年人、体弱和行动不便者锻炼。

养气功健身锤治疗法，是以“经络学”为理论基础，按病的虚实，利用健身锤循经点穴，是辅助治疗的方法。

10.41. 问：养气功的特点是什么？

答：1．有理论根据，合乎科学。养气功是以中医医学理论为指导编制整理的，具有鲜明的科学性。中医医学有“天地一体”、“天人相应”的理论。这种理论认为，宇宙是一个整体，人体五脏是一个整体，人在宇宙中生活，人的生理变化要与大自然相适应，春、夏、秋、冬气候变化了，自然环境变了，人体要适应这种变化，这样就不会有大的疾病。《内经·素问·上古天真论》说：“上古之人，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，度百岁乃去”。养气功就是依据这个道理总结出来的。养气功通过调整呼吸，精神内守，肢体导引，培养真气，调和阴阳，疏通经络，顺气活血，使脏腑得到濡养，阴阳得到平衡，浩然之气长存，从而达到祛病延年的目的。

2．练功目的明确。祖国医学气化论认为，气生万物，人体生命的维持，肢体

的运动，疾病的生成，都与气有关。只要真气充盈，就能促使经络畅通。经络畅通就能便于气血运行，从而使五脏六腑、四肢百骸得到补养。练养气功就是要求人们通过练功来培养这种真气。调整呼吸，吐故纳新是为了养气；活动肢体，屈伸关节也是为了养气；以意领气，精神内守还是为了养气。真气充盈了，就能做到气滞者得行，血淤者得通，意乱者得安，神散者得聚，精失者得还，练养气功者一定要坚持，做到持久不懈，从而达到经络通畅，祛病延年的目的。养气功不追求发放外气，而是着重于内养真气。

3．辨证施功，针对性强。养气功是因人因病施功的系列功法。如为祛病延年而进行整体治疗的有六字诀养生法，洗髓金经；因身体条件和病情不同又有辅助功法：坐功、卧功和循经按摩；在疾病基本消除后，为进一步强健身心，又有太极功、站功和行功。基本功法应经常练习，练习过程中又可依据病情，有针对性地选练其他辅助功，或因客观条件所限而单练某几节功。其他功法则可根据患者的病情与环境，灵活运用。

4．有动有静，动静兼修。养气功功法分动功与静功，每套功法又是动中求静、静中有动。动中求静是以动作导引气血运行，引导思想集中练功和领气。静中有动是排除一切杂念只留练功一念，调整呼吸，全身放松而自然，以一念指挥练功，用真气推动肢体运动。入静是练功的首要条件，单纯的静功入静较难，且有一定弊病；动静兼修易于入静，在动静兼修的功法基础上，再加以静功锻炼，则收效迅速。

5．不会出偏差。养气功功法原理符合中医理论及人的生理状况，所以不存在出偏问题。

6．简便易学，老弱病残人人可练。

7．不受时间、场地的限制。随时有闲即可练，室内室外均可练。只要掌握好腹式呼吸，心正意诚，行、站、坐、卧都能练功。

10.42. 问：人为什么会生病？

答：中医医学理论认为，疾病是由邪气侵袭而成的，人体内的正气空虚，阴阳失调，邪气便得以侵入。可见各种病都与气有关，俗话说：“百病皆由气生”。怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，惊恐伤肾，这是内伤病的致病因素，因为怒、喜、忧、思、悲、恐、惊七情冲动，伤损气的正常运行，它就产生病灶。急性病是邪气冲动得厉害，俗话说的某人气疯了，气傻了，气病了，有的人还可以气死。三国时，诸葛亮把周瑜气死，把王朗骂死，这些历史典故也说明，七情冲动对人体危害的医学道理。

外感病更明显的与气分不开，寒气盛逼则感冒，热气蒸蒸则中暑，举凡六淫侵袭都是气，而不是其它的物质。

所以，在祖国医学中谈到养生和治病都以气为对象，《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”《四气调神论》具体说明，内在的脏气与外在环境的空气能统一协调，则身体健康。《生气通天论》说明人身之血气与自然界的阴阳五行之气相应。《金匮真言论》评述了四时气候与五脏之关系，以及四时气候所致之病变。

唐代名医孙思邈更明确地指出； “气息得理，即百病不生，若调息失宜，则诸病尽起。”《抱朴子》云：“疗未患之疾，通不和之气”，行气“内可以养身，外可以祛邪”。这些话都说明了一个道理：人之所以生病都与气有关。

10.43. 问：养气功治病的基本道理何在？

答：养气功的各套功法，归纳起来，其作用主要是调整呼吸，吐故纳新，穴位按摩，肢体导引，通利关节，调补脏腑，疏筋强骨，循经按摩。这些共同的益效是使经络畅通，气血得以调和，阴阳得以平衡，真气充盈，从而达到治病强身的目的。

练养气功不但要会功夫，而且要修功德。用现代语言来说：就是培养共产主义高尚品德，大公无私，要做到五讲四美三热爱，不为己争名利，只为人民谋利，委屈求全，颐养浩然，这样从心理上创造治病强身的前提。

10.44. 问：可以自学养气功吗？

答：中央电视台播放“养气功”的9套功法后，很多养气功的爱好者询问能否自学养气功。回答是肯定的，每个人都可以按照书上的要求自学。在自学中一定要做到松、静、自然。初学时的意念活动、以意领气均可不管，待到呼吸动作熟悉，并对经络运行路线有相当了解后，再加意念活动。

由于气功不是一般的知识，它涉及到哲学、医学、心理学等方面，从一定意义上说，还是一个觉境问题，是功夫问题，也是个性情陶冶的问题。所以在自学中最好请练功有素者给予辅导。

现在，马礼堂养气功学校设置了函授部，面向全国招生，患者、养气功爱好者可以报名参加，在自学中接受学校的系统指导。

10.45. 问：练养气功是否必须以意领气？

答：以意领气是练养气功的基本要求之一。孟子说：“志壹则动气”。精神集中，排除了一切杂念，气自然要跟着意走。《圣济总录》上说： “其有宿疾，以意并气，注之患处，不过三、五日必愈”。这具体说明，气功治病，非以意领气不可。能以意领气，才能以一念代万念，使大脑皮层得到抑制性的保护，治疗一些神经衰弱之疾患。能以意领气，才能气血旺盛，通淤导滞，解毒散结，才能气通身躯而面泽神丰。要做到意随气行，意到气到，功到自成，这样纯任自然就比较好。否则，急于求成，意重则头晕脑胀，具体详见功法教材。

练到什么程度才有气，这要看你个人的修养如何。有的人很快得气，我在大连教功时，有一位解放军崔师长，高血压多年治不好，我教他松静站立，他当时就能得气，关节响，气下沉，血压下降。因为他对气功治病有信心，我一说，他就信，我讲什么他能接受，所以效果立见。有的人时间较长，抱着试试看的心理，半信半疑，思想不专一，则气不能通，必须经过吐纳导引，历时经久，才能水到渠成，获得以意领气之实效。

10.46. 问：练养气功怎样才算得了气？

答：气功的气与大自然的气不同，我们所说的气与中医所说的真气是一致的。那么，什么是真气呢？《黄帝内经》中说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”气是人体生命的原动力，我们练功的目的就是为了养气，这种气人人都有。气的外在表现，是一种低频涨落调制的红外线辐射，具有电、磁、光、热、次声等能量，所以它具有能给自己和别人治病的作用。

关于怎样才算得气？我认为得气和没有得气是有标准的。在练功的初期会有热、凉、麻、酸、痛、轻、重的反应，慢慢会体察到有内气流动的感觉，自己身体素质开始起变化，如免疫能力提高，慢性病逐渐好转，精力充沛，性格开朗，性情温和等。练功很容易进入放松状态，入静的程度越来越高，进入气功状态的时间也越来越快。练功效率提高了，意气相随，意到气到，即意念到身体的那个部位，就感到这个部位气血旺盛。此时，如用仪器测试可以测得红外线辐射，有电、磁、光、热。

10.47. 问：五行学说的“相生相克，相乘相侮”是什么意思，养气功中怎样体现？

答：五行学说是我国古代的自然哲学。在医学上主要是以五行配五脏为中心来解释问题。在《内经》、《难经》中均有论述，五行学说随着医学的发展，内容有所丰富。但过去受历史条件的限制，以五行通套一切，不免有些牵强附会，脱离实际的内容。故对此应在马列主义、唯物辩证法的指导下去研究和运用。

相生是说可互相滋生和促进的关系。其次序是木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

相克是说可互相制约和排斥的关系。其次序是木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

相乘是说可互相过分制约和排斥的反常现象。用它来说明一脏偏亢会导致一脏偏虚的病理。如肝气过亢可乘袭脾胃。

相侮是说互相反克的关系。如正常情况下，金可克木，但金气不足或木气偏亢时，木就反过来侮金，出现肺金虚损而肝木亢盛的病症。

养气功，尤其“六字诀”、“洗髓经”两套基本功应全面练习。只要全面练习，就对脏腑、阴阳、虚实，进行自然调补。也就自然地进行着生克，而自然的生克又仅使自然调补。只要调补得理，也就避免了“乘”、“侮”之现象。所以我解释六字诀补泻时说：“呼气为泻，是通淤导滞，散毒解结。浊气呼出，自然要吸气补充进去；呼得长，胸腹间空虚，自然就流进去较多的清气来补充。缺多少，就补多少，新陈代谢出于自然，不要加人为的勉强就是率性而行的养生大道，生克制化是天地阴阳对立统一自然之理，在生理病理上可以体现出来。

10.48. 问：虚则补其母，实则泻其子，怎样应用

？

答：虚实补泻的应用是中医五行学说之原理，主要是借助外援针灸药物时的作法。如肾水亏只用肾的药作用不大，肾之母是肺金，所以用补肾药也要用补肺金之品。肝有病，只用平肝之药其效迟缓，加上补肾之药，肾气足则肝木得养而病自然消除。针灸也是同样，故五行生克的母子关系一定要弄清。实则泻其子也是一样，如肝病用药时只用平肝之药物效果不明显，加上泻心火之药物，则收效速，不过这是外援。练气功则有所不同，气犹水也，盈科而后进，不管它虚实如何，在大气充盈之下，虚自然就补上，实自然要泻下，率性而行，不加人为的勉强就可以得到补虚泻实之效果。如为了加强真气在经络中之运行力量，根据五行相生之顺序，在某一个字上加倍多做会更有些好处。应用上也不会出偏差。

10.49. 问：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离绝，精气乃绝”，如何解释？

答：阴阳学说是古代的一种哲学思想，是朴素的辩证唯物主义观点。用现代语说是矛盾统一的辩证学说。古人把它用于解释生理上一些现象和原因，就成为中医的阴阳学说。这种学说认为阴阳是相对的又是互根的，是相消长的又是相转化的。说明阴阳平衡与否对疾病的影响很大。就是说阴阳平衡了，人就不生病。阴阳分离，只有阴而无阳或只有阳而无阴，那病人就发生危险。

10.50. 问：保健中宫是什么意思？

答：“卧功”里用了这个词。按中医的认识，中宫指脾胃，而脾胃之合成为后天之本。它在人体生命活动中的纳泻关系中起着枢纽的作用。它是人体吸收精微物质的第一个器官，对人的生命有着重要的作用，故应注意对它的保健。

10.51. 问：练养气功会练成大肚子吗？

答：这个问题是学气功的人常有的顾虑。实际上恰恰相反，仅举几个例子供参考，以加强信心。

1．空军有一对夫妇说：“我们练得肚子消瘦了，你看腰带紧了三、四寸，每天吃得少了，而气力增加，精神充沛，睡得好，精神好，我们真练迷了。”

2．王X同志，女，69岁，小学退休教师，住北京东单。每天早晨六点钟到中山公园教气功，她已经当了辅导员，她练功五个月，体重减了34斤。身上气力增加，精力旺盛。

3．北京师范大学二分校×××同志，因糖尿病(＋＋＋＋)，血压高头晕，臂不能举，开始学六字诀，因为全休，每天早五时练，午间练，晚上练。不到两个月，体重减少10公斤，糖尿病加号消失，头不晕了，又恢复上班。

4．崇文门东大街6号楼下，有许多家庭妇女及退休职工学练六字诀、洗髓金经，一个月后检查，体重减少10公斤以上者3人，5公斤以上者8人。这可以证实学习养气功不会大腹便便。

5．炮兵高存信将军写了一篇“练养气功的体会”，见1984年《老人天地》11期。他练功三个月，体重减轻了3公斤，腰疼、腿疼、肾病都好了。

这几个例子证明养气功不但不会练出大肚子，反而减肥，能治好肥胖症。这是因为腹式呼吸不但可以促进肺循环，使血液中的含氧量增加，同时能够增加腹部诸肌群的收缩力，加强胃肠的活动，对腹部进行自我按摩，使脂肪减少，因此可以减肥，使肚子变小。

10.52. 问：青年人练养气功好不好？

答：气功是我国具有悠久历史的养生健身术。古代称为导引行气，它是中医学保健养生学的宝贵遗产。养气功的作用不仅是治病，还可以提高人体的健康水平，起到保健防病，延年益寿的作用，所以从古至今，大凡养生者都离不开各种形式的气功锻炼。不论男女老幼都有预防疾病，希望健康长寿的要求。因而也就离不开养生。养身的方法不外内养精、气、神，外应四时阴阳变化。进行气功锻炼就能保精、益气、安神。此外，气功除了治病防病外，还能提高人的智慧，使人更加聪明。因为当你练功进入气功状态时，可以使人抛去一切精神负担，无思无虑，使大脑神经得到恢复修养。佛经上讲“定能生慧”就是这个意思。钱学森同志肯定了这一点。他说过“21世纪将是世界范围内的智力战，通过气功来提高人的智力，那对我们将有何等大的意义”。青年人正在成长发育和读书学习的时期，通过气功锻炼能使自己更加健壮，精力更加旺盛，头脑更加聪明。一举数得，何乐而不为！

10.53. 问：气闷在胸能否练功？

答：《内经》云：“百病皆由气生”。一个人生下来就有气，气在体内沿一定的经络渠道运行。如果内伤外感影响了气血在经络渠道中的运行，就导致各种疾病。人的一生中遇到各种各样的矛盾，总免不了受七情六欲的干扰。这些干扰就会影响气血的正常运行。在七情方面，喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，惊伤肾。一个人由于精神创伤而长期苦闷，必然会使内脏致病。因此，气闷在胸，单靠药物治疗，收效是很微的。如果学习养气功，可以培养浩然之气，使一个人保持中和之气，宽广胸怀，就不会计较区区小事，而把精力集中在事业上，养成高尚的情操。气血通了，气闷在胸就迎刃而解了。可见，气闷在胸的人练养气功是可以取得疗效的。

10.54. 问：运动员练养气功怎样安排为宜？

答：运动员练养气功，会更有利于创造好成绩得金牌，因为练气功强调放松、入静、纯任自然。若功夫到家必定气力增加。这对运动员来说是有利的。有的运动员有怯场的毛病，若平时有养气功的修养，能使大脑皮层的兴奋集中在一点上，其余大部分神经系统处于安静放松的状态中，可以消除紧张，安定情绪，上场后则动作协调，用力自然，有利于爆发更大的力量，获得更

好的成绩。这就是“气与力合”的特征。

时间的安排，先动后静为养气功之常规，我建议做完体育运动之后，休息片刻再练气功较为适宜。

10.55. 问：音乐工作者怎样练养气功才好？

答：养气功有通淤导滞、散毒、解结、修残补缺之大用，以补养真气为主，不会泄气，对于歌舞工作者是有帮助的。

歌唱时必须用丹田之气。一个好的音乐工作者，练养气功培育真气，唱歌效果都很好。真气充足，丹田有力，才能唱出好效果。吴素秋同志对此很同意，郭兰英同志也有亲身体会，和我谈过多次。

有养气功修养的人和一般人不同。我年过八旬，讲课两三小时，气充足，声洪亮，不觉疲劳，不显气短，就是靠平时的气功修养。

还有一点，演剧的表情也需要在情绪稳定、保持中和之气的境界中，才能唯妙唯肖地表演出来。养气功松、静、自然，率性而行的锻炼，可以使表情肌随意支配，纯任自然，毫不勉强，真情节，真性格，真能吸引观众。郭兰英同志排演白毛女时，正当病后无力，精神萎靡，想吃点补药勉强支持；我帮助她加倍练功，忘掉一切，竟获可喜成绩。

10.56. 问：初学养气功为何夫妻百日不能同居？

答：夫妻同居房事过多，对双方的精、气、神都是一种损失，这是常识。古人说：天有三宝日、月、星，人有三宝精、气、神。精、气、神的盛衰，决定着人的身体强弱，寿命长短。

按中医的认识。精是人体生命的基本物质。《素问》说， “夫精者，身之本也”。《灵枢》说： “两精相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”

气是周流体内具有丰富营养的精微物质。古人说：“人由气生。”

神是指人体生命活动的概念。《灵枢》说： “两精相搏，谓之神，”又说：“神者，水谷之精气也。”《素问》说：“得神者昌，失神者亡。”

夫妻同居，一般来说，性生活可使生理上得到协调，精神上感到愉快。但是房劳过多，不但精微物质有损失，而且对精神意志也是损失。而后者的损失，有时大于前者。养气功是调补内气，内气和精气神是极其相关的，宜养不宜泻，尤其年高体弱者，应集中全力练功方能取得理想的效果。必须珍惜精气，夫妻百日不同床，才能收到可喜的疗效；经百日锻炼之后，精旺神足，再有夫妻之胶合尚可。但是也应节制。食色性也，不知戒止，则成色痨，一定要注意。

10.57. 问：什么是踵息法，其要领如何掌握？

答：踵，指脚后跟着地部分。《内经》中说， “至人之息也以踵。”《战国策》中说： “呴呵也当从足”都是说的踵息法。在练功中足踵着意，即从脚跟起，如六字诀吐字时，重心后移至脚跟，以意领气循经络轨道进行。拳经云：“其跟在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”的具体要求，也必须是踵息法才能体现。这也是太极功的基本要求之一。武术界所谓之“内壮功”如太极、八卦，行意，都是讲踵息。踵息是引地阴上升，阴升阳降，就是水火既济。

10.58. 问：练养气功不会出偏的原因是什么？

答：1. 养气功是我们祖先总结出来的养生大道，它有中医及历代养生学的理论作指导，是合乎科学的。

2. 养气功的各套功法都强调松、静、自然，主张率性而行，毫不用力，练功方法要求做到“求放心”、“不动心”、“勿助长”。

3. 练养气功不追求发放外气和诱发特异功能，不要求自发动作。

4. 练养气功是因人因病从实际出发，辨证施功，有针对性地练功。

5. 养气功是根据我几十年练功和行医的临床实践总结归纳出来的一套系列养生功法，动静兼修，循序渐进，不出偏差。

10.59. 问：养气功能通大小周天吗？

答：周天功主要是练精、气、神，疏通全身经络，达到治病、健身、延年益寿的目的。十二正经和奇经八脉都是直接或间接地和各自所属经络的脏腑相沟通，养气功各套功法总的作用是疏通经络，调和气血，平秘阴阳，培育真气。在这几个方面做到了，周天自然得通。所以养气功是可以通大小周天的。

10.60. 问：练功时对衣着有何要求？

答：练功时的衣着，总的要求，以穿在身上舒适为度。一般应穿宽松合体的衣服，平底松软的鞋子，因为衣着不适，对大脑皮层是个恶性刺激，还容易使人肌肉不能放松，呼吸不能通畅，而难以入静；或者使气血运行受阻而造成淤滞，那就得不偿失了。练气功最忌风寒，衣着既要轻便宽松，还要注意保暖、挡风。

10.61. 问：练功时“垂帘”有何好处？

答： “眼若垂帘。”在练功时，两眼似睁非睁，似闭非闭，对体内气血变化的感觉较为明显，并能促进精神内敛，注意力集中，对大脑活动起到良好的训练作用。

10.62. 问：沉肩坠肘有何好处？

答：沉肩坠肘是骨骼肌放松的具体要求。在练功时骨骼肌一放松，肩就自然下沉，肘也自然下坠，胸背肌肉才能放松，气血运行顺畅，真气才能在经脉中充盈，五脏六腑、四肢百骸才能得到濡润滋养。如果肩肘不能松沉，则上肢脱离不了僵化的状态，气也就不能自沉小腹。

10.63. 问：练养气功为什么要采取腹式呼吸，怎样进行练习？

答：养气功要采用腹式呼吸。练功者通过一段时间腹式呼吸的锻炼，能使呼吸做到深、长、细、匀。呼吸次数可从每分钟15～20次减到每分钟5～8次。实际上是使横膈肌的上下运动的幅度增大，而膈肌上下一厘米，就可增加肺通气量250～350毫升，促进了肺循环，使人体的新陈代谢增强，同时对腹部起到按摩作用，增加了胃肠的蠕动，加强了胃肠的消化和吸收功能，而且能使腹部的脂肪减少，起着减肥健美之功效。

初练顺腹式呼吸时，如果不习惯，可以仰卧平板床上，毫不用力，任其自然活动，吸进气来时则腹部微微隆起，呼气时则腹部微微下塌，这种呼吸形式就是顺应自然的腹式呼吸。历时即久，腹式呼吸就可以学会。

10.64. 问：练养气功为什么有时呼气提肛，有时吸气提肛？

答：关于顺腹式呼吸，呼气时提肛，逆腹式呼吸，吸气时提肛，已在“23. 腹式呼吸的好处是什么，顺逆的道理是什么”两个问答中作了说明。这里提一下，我讲提肛时说似忍大小便，并非实际忍住大小便暂不排泄。一般练功前先要做好准备，排除大小便，使体内松快，才能得到放松与入静。如忍便则紧张不能放松，这就使真气运行受到阻碍。

10.65. 问：怎样区分人体的内侧外侧？

答：一般来讲，在躯干与下肢，凡靠近人体的正中线为内，而远离人体正中线则为外。那么人体正中线又是怎么划的呢？假定从头顶正中向前，沿前额、鼻、胸骨、到腹部肚脐划一条线；再从头顶正中向后，延脊柱划一条线，靠近这条线的部位为内侧，远离这条线的部位为外侧，而在上肢，则是根据前臂骨来区分。前臂骨有两块，一块叫桡骨，位于前臂外侧，一块叫尺骨，位于前臂内侧(手掌朝前时)。那么，在桡骨侧则称之为桡侧，也称外侧，在尺骨侧则称之为尺侧，也称内侧。例如，手太阴肺经的少商穴，其位置就在拇指桡侧，指甲根旁，也属于在外侧部位。

10.66. 问：特定穴在养气功治病中的作用？

答：特定穴在养气功的作用如下：

1．俞(读输)穴(这里指的脏腑之俞穴，下同)：俞有输入和转注的意义，在经

络循行的道路上，是一个空隙之处，它能集中正气与邪气，故偏于动，外感侵袭多由此灌入到脏腑之内，所以有“新病求之俞”， “久病求之募”之说。俞穴位于足太阳膀胱经上，脊桂两旁各一寸五分，诸俞穴其上下排列与脏腑位置高低顺序相一致，它是外邪入侵的道路，也是驱逐外邪的门户，其命名与脏腑有实质的关系，临床诊断时，这些穴位有阴性和阳性之反映。

2．募穴：募有聚集之义，偏于静，它是脏腑之气在胸部聚集之处，与背俞穴对称，俞在背部足太阳膀胱经上故属阳，而募在前胸腹部属阴，除肝、肺、胆三个经之外，各经募穴都不在本经上，它与脏腑部位接近，故按摩调气疗效较高，脏腑之病变在此反应也较强。

3．郄(读隙)穴：郄穴多分布于四肢、腕、肘、膝、踝关节附近，除十二正经各有一个郄穴外，奇经八脉中的二跷二维也各有一个郄穴，共称十六郄穴，是经气深聚之处。《针灸经》云： “郄是孔隙义，本是气血聚，病症反应点，临床能救急”。故诊断和治疗效果明显，气功进行过程中，在这些穴位上循经按摩收效颇快。

4．络穴：络有联络之意，它在肌体经络中负有沟通表里、通调上下的任务，络有十五络穴，多数位于表里相通之处，治疗病患的特点是调整阴阳解表通里。

5．原穴：原穴是脏腑原气所经过和停留之处，是本经的主原，十二正经各有一个原穴，它能调整脏腑之功能，发挥脏腑之潜力，脏腑之病患也多反映在这个穴上。

6．合穴；合有会合之义，经脉流通到此处较为深大。无论按摩与针刺其激变较快，其位置多处于肘、膝关节附近。

7．井穴：井为阴阳经交会处，分布于四肢末端指甲之侧， “井”为地下之泉，有“病在脏者取之井”之说。

8．八会穴：八会穴指人体组织的脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓八个部分各有一个主要聚会之穴位，它多分布于躯干部，临床上能起引导作用，其位置可按下述歌诀寻找：

脏会章门腑中脘，气会膻中血膈俞，
筋会阳陵脉太渊，骨会大杼髓绝骨。

9．八脉交会穴；它是四肢通于奇经八脉的俞穴，奇经八脉并不全部循行于四肢之口（原文如此），但与十二正经都有联属关系，在临床上能补助正经之不足，除能治疗正经的疾病外，还可治疗八脉方面的疾病，在配穴上是：

后溪(督脉)与申脉(阴跷脉)

列缺(任脉)与照海(阴跷脉)

公孙(冲脉)与内关(阴维脉)

足临泣(带脉)与外关(阳维脉)

附：

表 10.1. 脏腑之特定穴位表

脏腑	俞穴	募穴	郄穴	络穴	原穴	合穴	井穴
肝	肝俞，在第九胸椎下	期门	中都	蠡沟	太冲	曲泉	大敦
心	心俞，在第五胸椎下	巨阙	阴郄	通里	神门	少海	少冲
脾	脾俞，在第十一胸椎下	章门	地机	公孙	太白	阳陵泉	隐白
肺	肺俞，在第三胸椎下	中府	孔最	列缺	太渊	尺泽	少商
肾	肾俞，在第二腰椎下	京门	水泉	大钟	太溪	阴谷	涌泉
三焦	三焦俞，在第一腰椎下	石门	会宗	外关	阳池	天井	关冲

在练养气功的过程中，对患者辨证施功，因人因病配合特定穴位进行自我按摩和健身锤治疗，对祛病强身起着极为重要的作用。

10.67. 问：古人是怎样论述六字诀的？

答：古人对六字诀的论述很多。我所见到较早期的是梁代陶弘景著《养性延命录》。它说“凡行气，从鼻纳气。纳气一者，谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、呬，皆为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼，委曲治病，吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。”这里说明了用长息法吐气念字可以治病。且谈到每个字的主治病症，隋唐佛教天台宗大法师智顗在《童蒙止观・治病第九》中说“用六种气治病者，即是观能治病，何为六种气？一吹、二呼、三嘻，四呵、五嘘、六呬，此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。颂曰：

心配属呵肾属吹，
脾呼肺呬圣皆知，
肝脏热来嘘字至，

三焦壅处但言嘻。

这里不但告诉我们以唇吐气念字治病的方法，而且提出每个字主治五脏疾病的配属关系。

后来唐代孙思邈、元代邱处机、明代龚廷贤、冷谦等人和《太上老君养生诀》、《夷门广牍》、《遵生八笺》、《红炉点雪》、《勿药玄诠》、《医学衷中参西录》等书，对“六字诀”都有论述。而且谈到治病效果说“当日小验，旬日大验，年后百病不生，延年益寿。”

由上可知六字诀是古人千百年的实践总结，可以治病而且效果显著。在此值得一提的是陶弘景用“行气”这个词同长沙马王堆出土的《行气玉佩铭》联系起来看，那么六字诀行气的渊源可追溯到2300多年以前。

10.68. 问：六字诀与儒、释、道三家有什么关系？

答：六字诀有悠久历史，是我国古代流传下来的一种养生方法。俗话说“不为良相，必为良医”，相多与儒相联，儒与医更是不分，医有“气化论”讲吐故纳新。秦汉的《吕氏春秋》中就有关于用导引呼吸治病的论述。《庄子·刻意》篇中说：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊径鸟伸，为寿而已矣。”陶弘景是道家南北朝时代名医，他发明了长息法，他在《养性延命录》一书中说：“吸气有一，吐气有六，纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬皆吐气也。”隋代智顗是佛教天台宗创始人，将六字诀引入佛门。

六字诀养生法，能调理五脏六腑的气血，使它流通旺盛，既可以治病，又可以防病，是我国医学宝典中的重要内容之一，历代医学文献对它都有不少论述，孙思邈的《千金方》，汪昂的《医方集解》，龚廷贤的《寿世保元》均有说明。由此可见，六字诀在历史上是儒、释、道三家所推崇的。我是跟普照老人学的六字诀，在我几十年行医和练功实践中，深刻体会到养气功是治病健身的良方。

10.69. 问：六字诀养生法的特点是什么？

答：1．疗效明显。在几十年的临床实践中，用六字诀治好的疑难大症不计其数。治愈的患者，有肝炎、心脏病、肾结石、青光眼、高血压、低血压、肠胃炎、气管炎等。北京建工学院李书钧老师患心脏病，脉搏每分钟44次，医院建议安起搏器。1990年12月到马礼堂养气功学校学习，练功4个月，脉搏每分钟提高到75次，病情趋于好转。

2．简便易学。六字诀的发声和口型只要按照汉语拼音声即可，腹式呼吸要求小腹起伏。实际上，我们正常人在安静或睡眠时的呼吸都是腹式呼吸(女同志一般是胸式呼吸)。导引的动作也很简单。在气功师的指导下一般10小时左右可以掌握六字诀的练习要领。1～3个月右左，就可见到治疗效果。

3．运用灵活。六字诀运用灵活，可以按顺序练习，也可以有针对性地练1个

或2个字；既可长期坚持连续练习六字诀，又可以按季节单独练某一个字；同时还可根据个人身体条件和某种疾患之虚实的需要进行补泻。例如，北京奉常春同志患虹膜结状体炎综合症多年，视物有彩图，眼压升高，头痛欲裂，用药无效。1990年11月到马礼堂养气功学校学习，每天着重练六字诀4小时以上，重点加练嘘字功。1991年3月21日去医院复查，医生诊断为“眼底非常好，未见异常。”

4．不出偏差。练功的人只要按照要求去做，纯任自然，毫不用力，由简到繁，对读字、口型、呼吸、动作、意念，一步一步地进行操练，循序渐进，就不会出偏差。传授六字诀数十年，练功的人从没有发生任何偏差。

10.70. 问：六字诀治病的机理是什么？

答：祖国医学认为自然界“五运六气”的变化，影响着人的生理和健康，人的身体是受四时之冷热干湿和五行之生克的影响。如春季易生肝病，是因为自然界阳气上升，人的肝气上亢；秋天呼吸系统容易生病，是因为秋气萧条，人的肺气虚怯。所以应注意按季节锻炼身体。

我们的脏腑又同木、火、土、金、水五行的生克制化联系在一起。所以练功的顺序一般应按五行相生的顺序进行，但又要依据个人身体的虚实，再加以相生相克的重点练习。

脏腑的内部活动和经络运行，受到人体内外的不同作用力的影响，而呼气时用不同的口型可以使唇、舌、齿、喉产生不同的型状和变化，从而造成胸腹内部不同的内在力，影响着不同的脏腑。古人从长期实践中总结出“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”六个字的口型分别影响肝、心、脾、肺、肾和三焦。呼气时又用意念和动作导引体内气血循经运行，从而取得治病延年的效果。

总之，六字诀是用六个字的不同口型，按五行相生相克的理论，应四时之变化，以呼吸、动作、意念的导引，达到疏通经络，散毒解结，调整虚实，修残补缺，调和气血，平秘阴阳，祛病延年的目的。

10.71. 问：为什么练六字诀呼吸长短要强调顺其自然？

答：近来有不少热爱六字诀的同志来信反映，他们见到某杂志上登载的文章称：六字诀呼气念字是泻。念字吐气不能过长，长则泻气，病好了不应该再练，再练则气伤。还引用了不少经典著作的词句，似乎言之有物，说之有理。安徽姚乃国提出了相反的疑问。他说；“我本人因病练六字诀，不到百日，病告痊愈，每日坚持练习，至今四年，身体日强，精神充沛，做事耐久而不疲，睡眠少，而思考清晰，记忆力增强。”

我过去在《武林》、《武术健身》上曾谈过六字诀的补泻问题。在《老人天地》1984年2期《六字诀》一文中曾明确说出：六字诀吐纳法，是呼出脏腑之毒气，吸入天地之清气，为了吸入天地之清气，必须呼出脏腑之毒气，吐故才能纳新，浊气吐不尽，则新鲜之清气不能尽情地吸入，其理由如下：气血

，在经络中运行，好像灌溉田园沟渠里边的水一样。水在沟渠流行，遇到坑洼必须流满才能前进，遇到阻碍，必须冲开才能通过，这就是虚者自然会补，实者自然要泻的自我运气疗法。也就是孔子所说："率性之谓道"，老子所说："道本无为"的至理。我常对病员讲，六字诀念字吐气之时，闭口纳气之时，不要用意。呼吸之长短，要顺其自然，不加人为的勉强。这就是孔子讲的"率性"，老子讲的"无为"。去年我有一个学生写六字诀辩证法，说什么呼长为泻，吸长为补，停而再作，实者应呼长，虚者应吸长等。我对他进行了批评，书应焚烧，不能出售。结果张家口有个姓张患者练六字诀病已痊愈，回家休养，见到某生之书，以为新见解，习之一月病复发，来京见我哭诉。五月间昆明来两病人，习某生之法，而心脏病发。为此，对这一问题有重复讲述之必要。

六字诀练法，虚者自补，实者自泻，不必自作聪明，加上长短呼吸。孟子云："气犹水也，盈科而后进。"这已经说明，某脏腑之虚者，不必着意而自然补足了。六字诀养生法其所以优于其它功法之处，就在于率性无为。因为五行之生克制化规律是自然运行，呼吸长短是根据患者之病势、病程之长短，病人之体质，天时地利，在无为率性之中自然运行，不必加人为的勉强。

一加人为之勉强，呼长则泻多，而气短伤身；吸长则胀满而壅阻，进而成痞块症瘕，气停则气滞血淤。

实践是检验真理的标准。在几十年来养气功的临床实践中可以证实，六字诀练的时间越长，身体越强壮，并无不好之处。希望有病的人尝试一下，更不要被某些人坐在沙发上所作的文章所害，而误入歧途。

10.72. 问：六字诀可以随意颠倒字序吗？

答：根据祖国医学五行生克之理论，六字决是用嘘字功治肝病，呵字功治心病，呼字功治脾病，呬字功治肺病，吹字功治肾病，嘻字功理三焦之气。嘘、呵、呼、呬、吹、嘻之顺序，春夏秋冬四季之顺序，是阴阳变化之自然规律，不宜变更颠倒。六字诀治五脏之疾患，按人身机体上之生理变化发展过程安排的。颠倒之，则违反了自然规律。以大气运行之规律而论，肝属木，味酸，木旺于春，当春季到来，阳气上升，念嘘字可以散胸中之块垒而肝气能疏。肝为心母，为肾子，所以练完嘘字养肝之功，顺序练呵字功。心属火，味苦，旺于夏季，当夏季到来时，心痛易复发，念呵字可以降心火补心气。心为肝子，为脾母，所以练完养心之呵字功按顺序练养脾之呼字功。脾属土，味甘，旺于四季，治脾用呼字导引，能祛脾胃积聚风邪毒气，又能消食。脾为心子，为肺之母，所以练完呼字功接练养肺的呬字功。肺属金，味辛，秋季当令，治肺用呬字导引，能去肺脏积劳，培补肺气。肾属水，味咸，冬季当令，当冬季来临，肾病易复发，念吹字可以去寒固肾。肾为肺之子，肝之母，呬字功做完，即练补肾的吹字功。嘻字功理三焦之气，补养五脏。

三焦经作用重要，总司人体的气化，是水谷精微生化和水液代谢的通路。念嘻字时，面带笑容，发出中和之气。三焦之气自然通畅。五脏六腑、毛发皮肤都能得其濡润而焕发生机。所以六字诀的六个字要按次序练习。就是五行相生，我们在临床上，应用几十年都收到了可喜的效果。

10.73. 问：练六字诀呼气时意领阴经上升的道理是什么？

答：六字诀系采用踵息法，呼气时足跟着意，足心虚起，足三阴经得以舒展。这本身就是疏通经络，调和气血。一般说经络的运行是呼气时阴经之气升，吸气时阳经之气降，实际气血在经络内的运行犹如江河之水，始终是周流不息的。

六字诀前五个字，要求呼气以意领气阴经上升，是在自然上升的基础上再用意念给它一个力量，起个促进加速的作用。嘻字功要求呼气时意领气血从胆经到三焦经，这时意念同经络运行的方向是相反的。所以这样，一是贯彻踵息法的意思，二是从意念上给气血的运行一个反作用力，当意念一放松时其顺行的力量克服了反作用力之后，得到一个更大的冲击力，如此，更有利于理三焦之气。

10.74. 问：六字诀为什么能治病？是怎样调养脏腑？

答：六字诀是我们劳动祖先总结出来的治病良方。1．它是用不同的口型发音，调动不同的脏腑经络气血的运行，通过腹式呼吸，使气血在运行的正常轨道中加强其活动能量，促进脏腑的新陈代谢旺盛起来。虚者补之，实者泻之，壅塞者通，结集者解，有毒者消减，达到水火既济，阴平阳秘之境界，则诸病尽消。2．念不同的字则通达某一个不同的脏腑，这是劳动祖先治病救人的经验。它可以疏通经络补养内气——真气，使各个脏器都能得到调养。

从古至今的治病实践证明，它是可治病强身的，若从物理、生化上解释它如何治病，这是有待于自然科学工作者和气功科研工作者的共同努力。

10.75. 问：为什么“嘘”字功、“呬”字功意念导引的路线一样？“呵”字功、“呼”字功意念导引的路线一样？

答：经络学说在中医学中有很高的实用价值，《灵枢经脉》说“经脉者所以决生死，处百病，调虚实，不可不通”，可见经络通畅是非常重要的，“六字诀”可以沟通经络，调畅气血，促使肌体各部之间的生理功能趋于平衡，从而达到治病健身的目的。

手足三阴、三阳，十二经脉，是人体气血运行的主要干线，它的循行分布有一定的区域，有一定的流注顺序，有一定的走向和交接规律，内外上下循环贯注，首尾衔接，如环无端，“嘘”字平肝，“呬”字补肺，足厥阴肝经上行与手太阴肺经衔接；“呼”字培脾，“呵”字补心，足太阴脾经上行与手少阴心经衔接。“六字诀”意念导引线就是按照这个经络循行的路线进行的。它是由经络的流注顺序，阴升阳降的走向和交接规律决定的，这是人体的生理现象。

10.76. 问：六字诀的各个动作是根据什么道理安排的？

答：六字诀的各个动作是根据我们祖先在临床治病的实践中，总结归纳出来的，是按照各脏腑的生理功能安排的，目的是为了疏通经络，调和气血。简单地说，读嘘字时，从急脉循肝经的路线上行，然后手臂向左右展开，是按肝主藏血调血的功能，木喜条达疏泄，调整血流量的原理安排的。读呵字时，取心火下降以济肾水之理，因而用两手向下导引。读呼字时，取脾统血主升降、运化之理，用两手反复上下加强运化。读呬字时，取肺主肃降，疏展胸腔之理，用展臂扩胸的动作，而两臂自然下落，又起到肺气入大肠并导引阳明胃气下降的功能。读吹字时取双手抱膝固肾腰之理，运化命门之火。下蹲之势促进气之下沉，而起心肾相交，水火既济的作用。读嘻字时，取双手托天理三焦之理，引少阳之气上下往复鼓荡，使脏腑之气充满全身，促进各脏腑气血旺盛流通。

10.77. 问：六字诀口型不准确影响治病效果吗？

答：六字诀是通过念嘘、呵、呼、呬、吹、嘻六个字发音不同，而唇、齿、喉、舌的用力点不同，从而造成胸腹部不同的内在力，牵动不同脏腑的经络气血。不同的口型发音引起不同的脏腑发生共鸣，如此久练即可疏通相应脏腑的经络，促进其新陈代谢，加强其活动能量，从而使相应的脏腑得以濡养。这样就可起到通淤导滞，散毒解结的作用。可见，口型不准确势必影响六字诀的治病效果。所以在练六字诀时，一定要准确地掌握口型，可以对着镜子反复练习、体会。

10.78. 问：初学六字诀为什么要出声？

答：六字诀的练习，有的古人说：“出声勿令耳闻”，这就是说练六字诀读字时不宜出声。据我几十年的临床经验认为，初学时一定要出声，这样可以使气通顺，通过发音正确掌握口型。六字诀是以不同的声音和气流，影响不同的脏腑达到治病健身之目的。因为练字的口型不一样，唇、舌、齿、喉、开口、合口、半合口、半开口都有很大的区别。正因为这种不同的念字口型，才能区别我国五声音阶上的角、徵、宫、商、羽，配合肝、心、脾、肺、肾五脏的关系。不发声则没有五音，就没有口型，那就失掉了六字诀养生法的治病效能。我在临床应用时，曾分别试验，发声的比不发声的收效快，所以就决定初练时要发声，发声时口型容易掌握。我给它起名叫风呼吸。到口型正确，腹式呼吸练熟了，自然呼吸深长，由胸腔深入小腹丹田之内，真气调动起来，水到渠成，就不期然而然地不出声了。一般说来，半个月或一个月就不出声了。这时会感觉到有一种气流通行上下，有的感到热，有的感到凉，有的感到麻胀，有的感到轻松。

不出声的呼吸更自然，入静的程度更好，所以最后还是不出声为宜。出声与否不涉及补泻问题。

10.79. 问：练六字诀在一年四季中是否应有所侧

重？

答：人与自然环境是息息相关的。一年四季节气的变化是外界环境的一个主要方面，对人体的生理功能、疾病变化均会产生巨大的影响。人体必须与外界的环境变化取得协调统一，才能保障身体健康不生病。

人顺应四时节气的内容很多，其中最首要的是必须顺阴阳四时的变化来调养五脏。即随春生、夏长、秋收、冬藏来调养肝、心、脾、肺、肾，使肝气条达，心气温煦，脾气升提，肺气宣降，肾气固摄。

唐代百岁名医孙思邈一生喜练六字诀，在他所作的卫生歌中，就有一部分是关于六字诀与季节关系的歌诀，总结了他在四季中练此功法有所侧重的依据。这段歌诀的内容如下：

春嘘明目木扶肝，
夏日呵心乡自闲，
秋呬定收金肺润，
冬吹益肾坎中安，
嘻理三焦除烦热，
四季常呼脾化餐，
切忌出声闻耳内，
方知功效胜灵丹。

10.80. 问：六字诀是补还是泻？

答：在文献和其他气功家的著述中，有的说六字诀养生法是补，有的说六字诀养生法是泻，各执一词，莫衷一是。在我多年用气功治慢性病的有效病例中，证实了六字诀养生法是补气而不是泻气。医学典籍中说： “随而济之为补，迎而夺之为泻”，我个人在针灸临床上也有亲身的体会，所以在循经导气，针体出入之时，特别注意迎其之势，否则难收其理想的效果。有的医学家所谓泻者，是指治标而言，当正虚邪实之际必先泻除实邪，而不是泻其正气。实际上泻实邪必需建筑在补正气之上。

因为气血循行于经络隧道中，就像井水流注于灌溉田园的沟渠中一样。流行到某一个地方发生了障碍，壅阻不能畅行，则发生病变。初见之变，疼痛难忍，历时既久，则迂回缓慢冲流过去，悖逆积累成丘，则影响到正常气血之流通，在机体上就发生病灶。

水流遇阻障就缓慢，或渊泉水少而流势小弱，益其流而畅其行，畅就是随而济之为补的医理。晋代养生家葛洪云：“疗未患之疾，通不和之气。”宋朝医书《圣济总录》云：“……其有宿疾，但用意并注之患处，不过三五日必愈。若四肢有患，亦可想以意治之，其病遂散。”唐朝著名文学家韩愈说：“气，水也……水大而物之浮者大小毕浮。”因为气能推动各组织器官的机能活动。气盛则血行旺，白细胞有杀灭毒素细菌的功能。近年来，气功可以杀灭病菌，已有了科学证明。练六字诀养生法，补养气血消灭病状，使患者很快恢复健康，这是不容否认的事实。

养气功，顾名思义是补不是泻。因为人活到45岁以后血气逐渐衰退，正常的生理功能都如此。如果久病体虚的患者，病程迁延，痛苦折磨，体力日趋于衰弱，精神日见萎靡，颜色日见其枯萎，破坏了无数组织细胞，身心各方面，早已进入了衰老的境地，极需要养气补血，决不能再用泻的功法。六字诀养生法是朝夕伴随的保健身心之术，与饮食同等重要。千余年来，儒医临床总结出来的保健方法是补气养气，而不是泻气。用在治病上，也只是扶正祛邪，决不是泻气损害真元。

10.81. 问：临床中怎样用六字诀补泻？

答：六字诀补泻与中医用药和针灸按摩的补泻有所不同。气在经络中循行，犹如水在沟渠中流动一样，水流受阻则缓慢，渊源水少则流势弱小，如果人体中气血不足，但通过六字诀的锻炼，人体内真气充足，达到无结不能解，无坚不能摧的境界，自然气滞得行，血淤得通，病灶也逐渐消失。六字诀可以说是先泻后补。欲补正气，必先泻邪气；邪气泻除，正气自然流入。念字开口吐气是泻，闭口舌顶上腭吸天阳之气就是补。所以说，每个字都有补泻。然而这种补泻并非简单的呼吸，而是通过练功使真气充盈起来而实现补泻的。

六字诀之顺序是五行相生。木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。念嘘字补肝也能补心。因为肝为心之母，念呵字补心气之不足，也能补脾，因为心为脾之母。依此类推。最后用嘻字收功，嘻是调三焦之气，可以起到综合平衡的作用。

10.82. 问：三焦在人体中的作用是什么？

答：三焦经之重要作用是总司人体的气化，是水谷精微生化和水液代谢的道路。上焦是指胸腔部位，包括心肺。上焦的主要功能是宣发积于胸腔内的宗气。

中焦是指胃上口至胃下口的腹中腔，包括脾胃，它蒸化津液，把营养物质通过肺液的传化作用以化生营气，营养全身。

下焦是指小腹部位，包括肝、肾、大肠、小肠、膀胱，所以下焦的功用是主出，分别清浊，排泄大小便。

念嘻字时，面带笑容，发出中和之气，三焦之气自然通畅。五脏六腑、毛发皮肤都能得到其濡润，焕发生机。所以，六字诀的六个字要按次序练习，就是五行相生。我们在临床上，应用几十年都收到了可喜的效果。

10.83. 问：古人是怎样论述洗髓金经的？

答：洗髓金经相传是达摩老祖所授，至今尚未见到真本。只在一位朋友家见到过明代的手抄本，可是迹近虚玄，不易理解。我看到过一些前人的论述，但没有直接论到“洗髓”二字。而其内容同我们现在练的“洗髓金经”极其相似。下面抄录几段： “每夜以子后(三更三、四点至五更)披衣起(在床上拥被坐亦可)，面东若南盘足，叩齿三十六通……然后以左右手热摩两脚心(

此涌泉穴上彻顶门气诀之妙)及脐下腰脊间，皆令热彻(徐徐摩之使微汗出不妨，不可喘促尔)，次以两手摩熨眼、面、耳、项，皆令极热，仍按捉鼻梁左右5～7下，梳头百余梳，而卧熟寝至明”(《东坡全集》十二论《上张安道养生诀论》)。

宋人蒲虔贯注释《保生要录》中说：“手足欲其屈伸，两臂左挽右挽如挽弓法，两手拓石如拓石法，两臂左右前后轻摆，头项左右顾。腰胯左右转，时俯时仰，两手掌相摩令热，掩耳摩面”。叩齿36遍，以集牙神，舌为搅海内外36遍。双目随舌转运，舌抵上腭，……次将大指擦拭目14遍，去心火；擦鼻36遍，润肺；擦耳14遍，补肾；擦面14遍，健脾。双手掩耳鸣天鼓……”。明人汪昂《勿药玄诠》中说，“披衣起坐，叩齿集神，次鸣天鼓，依呵、呼、呬、吹、嘘、嘻六字诀，吐浊吸清，按五行相生，循序而行，彻夜来蕴郁邪气。随便导引，或进功夫，徐徐栉沐，饮食调和，面宜多捧，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜长提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜长护，囊宜常裹，言宜常简默，皮肤宜常干沐。”古人锻炼内容与洗髓金经大体相同，所以我认为洗髓金经的内容也是有悠久历史的。

10.84. 问：洗髓金经的特点是仟么？

答：除同六字诀的共同特点外，洗髓金经的特点还在于把调整呼吸、按摩穴位、活动筋骨三者有机地结合起来，以肢体的活动导引气血之流动，具有调整阴阳、修残补缺的作用，气感快而祛病易。六字诀着重于吐纳，先呼后吸，洗髓金经则注重导引，先吸后呼，二者相辅相成。

我们通过六字诀的锻炼，吸入天阳之气充满在经络里边。通过洗髓金经的锻炼，加强某一局部的动作，可以治某一局部的病变。后者注重揉搓摩按的活动和肢体的屈伸俯仰，它的气有的按经络的通路走，大多数不是按经络的通路走，而是活动某一地方，意念就注意某一地方，关节活动于外，髓液活动于内，筋肉气血都应之而动，从而使气血畅流于各组织器官中，起着祛病健身的作用。

10.85. 问：洗髓金经治病的机理是什么？

答：洗髓金经是把穴位按摩、循经导引和肢体活动统一为一体的功法，并配合呼吸(顺腹式)可起到疏通经络、通利关节、调整阴阳之作用。《抱朴子》说：“疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅。”全身肌肉关节都活动起来，经络之末梢得以疏通，可收到骨健筋柔、髓健脑充之宏效。脑气充而心聪，心聪而指挥灵，这样的活动，可以内养身，外祛邪。

10.86. 问：六字诀和洗髓金经两套功法内在联系是什么？

答：六字诀是通过六个不同口型的发音，牵动不同脏腑之气血，从而达到调整五脏六腑阴阳，疏通经络，旺盛血行，扶正祛邪，消灭病灶之功效。而潜藏在各骨缝、筋肌穴孔中之病邪，如果只靠脏腑中产生的正气逐渐清洗，那

需要较长的时间。洗髓金经是把调整呼吸、按摩穴位和活动筋骨，三者有机地结合起来，以肢体的活动导引气血的流行，具有调整阴阳、修残补缺的作用。练洗髓金经，气感快，而祛病易，能够将潜藏在骨缝筋肌穴孔中的病邪尽快清除。所以说，六字诀和洗髓金经，二者是相辅相成，共同构成养气功的基本内容。

10.87. 问：太极功的来源是什么？

答：太极功是我整理创编的一套功法。我在几十年演练研究太极拳、形意拳、八卦掌等内家拳的基础上，并根据运用中医、太极原理的临床实践经验，总结武术、气功之精华，加上自己的体会，创编了这套行之有效、祛病健身、延年益寿之功法。这种功法经多年实践证明，能对神经、心血管、呼吸及消化等系统产生良好的影响，从而达到健身强脑、修残补缺、扶正祛邪之实效。

10.88. 问：太极功的特点是什么？

答：太极功的特点有以下几方面：

1．体现动静兼修。形体动而头脑静，无极的静而生太极的动，动中求静，精一执中，精神内守，使大脑皮层得到抑制性的保护。

2．渗透“人与天地相合”的理论。饮地阴领气上升，吸天阳沉气下降，以天地之精气补养人的气血。

3．运用五运六气，经络论和阴阳五行转化的原理，要求做到以意领气，以气引形，意气相随。根据十二正经奇经八脉之走向，随动作的阴阳虚实，起落翻转，左右运行，上下贯通，升降开合，阴升阳降，阴收阳发，开源导流，以动引气，以气推动肢体，意到而气力随之。

4．要求呼吸和动作紧密配合。以呼吸结合动作导引之术，吸引，呼发，气为元帅，手足为兵丁，气尽而式成。即以气支配动作。呼吸由快而慢，深、细、匀、长，逐渐使肺活量加大，代谢旺盛起来，致中和参天地之化育，守宁静而气血流通。无论任何招式，都与呼吸配合，一动无有不动，“一以贯之”。从而收到整体治疗强身之实效，扶正祛邪之目的。

陶冶性情，坦荡胸怀，消除块垒，使浩然之气常存，溢于面则色润神丰，盎于背则躯干健壮，施于四肢则动作敏捷。而不是计较于形式招数之间。

5．动作要纯任自然。但是，手、眼、身、法、步五个关要一丝不苟，一气呵成，勿使中断。要柔和缓慢，气贯四梢(人的血肉筋骨末端叫做梢，毛发为血之梢，舌为肉之梢，牙为骨之梢，指甲为筋之梢。另有一说，四梢为四肢之梢节)。虚实转化，阴阳变幻，上虚下实，刚柔相济，柔中寓刚，使中和之气发而至刚，达到无坚不摧之境地。要做到内三合(心与意、意与气、气与力)，外三合(手与足、肘与膝、肩与膀)，诚于中，形于外，以达到内外兼修，完整如一之目的。

6．择取太投拳和行意拳中简而易学、动作姿势与呼吸能配合的几个式子，让

它为气功服务。这种有节奏的活动，能健身强脑，修残补缺，收效较快，真正体现了练精化气，练气化神，练神还虚之精微理论。

真气循行于经络隧道之中，通过肢体活动、姿势导引，可以改变血流量，促进新陈代谢，能使全身各个器官极细微的毛细血管，都得到扩张与通调，组织细胞就会发生变化更新。淤者通，结者解，木者活，硬者柔，意乱者安，心烦者静，融太极行意于一炉而出新，式子便于推广普及。

10.89. 问：练太极功前为什么最好先做洗髓金经？

答：太极功与其它武术、体操运动不同，定式也好，动式也好，全身肌肉都要求放松，连骨骼肌肉也要使之松弛毫不用力，在行功之前，要求人体脊柱呈自然形态直立，使头、躯干、四肢等部位都进行放松舒适的活动。所以，我们在练太极功之前，往往先做洗髓金经，以活动筋骨关节。全身松弛自如，真气才易于流通。

10.90. 问：练太极功时松腰的意义？

答：在练太极功时，身体要中正安舒，不偏不倚，支撑八面。《拳经》云：刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然。”又云：“腰为一身之主宰。”这都说明腰脊对健身的作用。脊是督脉循行之途径，脊正直松弛，大气由会阴穴直转长强穴上升泥丸宫穴，腹部有意识地向下松沉，以帮助大气的运行。腰松弛则进退旋转，虚实转换灵活自如，无往而不适，意气相随，一气呵成。

10.91. 问：太极功行气指导原则是什么？

答：“生之谓道，阴阳呼吸”，由此而生太极。太极起式，形判阴阳，轻清上浮者为天，重浊下凝者为地。阴气上升，阳气下降，阴阳调和，水火既济。吸气时，足三阴经之气上升，由足三阴转注手三阴；呼气时，手三阳之气下降，转注于足三阳直趋趾端，此乃阴阳转化之理，也是太极功行气指导之原则。

10.92. 问：太极功为什么要采用逆腹式呼吸？

答：太极功系采用逆腹式呼吸。吸气时收腹提肛，呼气时小腹自然放松隆起．这种呼吸方式，适合动作的要求与生理需要，能提高排浊量和吸清量，使膈肌与腹肌的力量加强，加大腹压的变化，改善腹腔的血液循环，减少体内淤血；同时，易于做到气沉丹田。行功日久，则小腹有气团结成，有助于发力，用于强身功效显著；用于技击，发动自然而凶猛，因此太极功的逆腹式呼吸对健身防身都有益。

10.93. 问：太极功与太极拳的区别是什么？

答：太极功是我在研究数十年太极拳的实践中提炼出来的精髓，是根据太极

原理对生理病理的作用，把武术与气功的精华结合起来以祛病延年的方法，是在50年代根据李烛尘、黄炎培等诸位先生治病健身需要而编成的。几十年的实践证明，太极功对治病健身疗效显著。太极功与太极拳的共同特点是：(1)轻松柔和；(2)连贯均匀；(3)圆活自然；(4)协调完整。

太极功与太极拳的不同点是：

1．太极功体现动静兼修。静中有动，动中求静，精神内守，使大脑皮层得到抑制性的保护。

2．太极功渗透“人与天地相合”的理论。饮地阴领气上升，吸天阳沉气下降，以天地之精气补养人的气血。

3．太极功运用五运六气，经络论和阴阳五行转化的原理，要求做到以意领气，意气相随，以气推动肢体，意到而气力随之。

4．太极功要求呼吸和动作紧密配合。以气支配动作，由快而慢，深、细、匀、长，逐渐使肺活量加大，代谢旺盛起来，达到扶正祛邪之目的。而不是计较于形式，招数之间。

5．太极功动作纯任自然。但是，手、眼、身、法、步五个关要一丝不苟，一气呵成，勿使中断。要柔和缓慢，气贯四梢。虚实转化，阴阳变幻，上虚下实，刚柔相济，柔中寓刚，使中和之气发而至刚，达到无坚不摧之境地。要做到内三合，外三合，诚于中，形于外，以达到内外兼修，完整如一之目的。

6．太极功择取太极拳、行意拳中简而易学、动作姿势与呼吸能配合的几个式子，动作柔和易练。这正是太极功之真缔，而不是太极拳之简化。

10.94. 问：是否可以同时练几种功法？

答：当前各派的气功百花争艳，在为人类健康长寿的征途上各显神通，各有自己的练法和独到之处。一个人如能选择适合自己情况的功法，认真练习一个时期，又练得得法，无论是治病或健身方面，都会有裨益的。有些人在练功上常见异思迁，见人家练这个好，马上就学这个；见那个功法不错，马上又改学那个，结果哪个功法也没学到手，还造成了损坏身体健康的结果。

我所讲的气功是养气功，也称内养气功。这种气功泛指儒、释、道三家大同小异的各种养生健身之术。这些功法虽有动静形式的差别，而调息养神，练神还虚，如出一辙。有些练功者，随着气功功理功夫的长进，萌发了探索气功奥秘的愿望，产生了进一步了解和学习气功功法的要求。这时可以再选练一两种新的功法，并把几种功法有机地结合起来供自己研究使用。但是要注意功不能练杂，要有重点地练一种。选择新功法的原则有两条：一条是，根据学功的目的，明确是以研究为主，还是以健身为主；二条是，根据自己的年龄、体质等情况，无论选学哪种功法，都要做到松、静、自然。如果离开了松、静、自然，那就不是气功了。

10.95. 问：用养气功治病是否还需吃药？

答：养气功能治病，已普遍为群众所认识。气功治病(指自己练功)是通过练功进行自身的三调(调心，调息，调身)来激发和调动自身的潜能，使人体的阴阳达到平衡，气血调和，经络通畅，达到能祛病健身的目的。药物治疗疾病则是通过药物的生物化学作用来调节人的生理机能活动。如果药物对症，坚持按医嘱服药，同样能达到除病的目的。二者途径不同，但却异曲同工。气功锻炼虽好，但也并非万能，不能包治百病。药物治疗(包括中、西药)虽有一定副作用，但必须服药时，还是要服药的。任何事物都有两个方面，不能把它绝对化。关键在于个人要根据实际情况合理利用。目前来看，练功者大多数都有不同情况的慢性病史，练功前都经过一定药物治疗过程。那么，在练功后是否还要继续服药呢？就我多年的临床实践来看，结论是功要练，药也得服。练功初期，药还是按原来要求服用，不要减量，更不能马上停药。因为初练时气功还不能马上见效，还需要药物来控制病情，减药或停药可能导致病情的恶化。待练功百日后，功夫有所长进，病情有所好转，可减量服药，一天三次的可改为两次，每次三片的减到两片，有些病要听医嘱。不可擅自减量。这样再经过一段时间，逐渐把药量减少，以至最后停药，再进一步气功锻炼彻底治疗。即使病愈后也不能停止练功。应把气功锻炼作为生活的需要，以巩固疗效，健身强体。从不减量到减量，以至最后停止服药的时间长短，完全取决于每个人练功是否得法，保养是否得当，减药是否适度而定，不能强求一致。

10.96. 问：练功时双手重叠为什么男女左右手的放法不同？

答：练功时双手重叠放到腹部，是要使手心的劳宫穴正好对准腹部的丹田穴。丹田穴又称气海，被誉为“性命之祖，生命之源，五脏六腑之本，十二正经之根，阴阳之会，呼吸之门，水火交会之乡”(见《大成提要》)。练气功时把手放置于丹田穴，使气归丹田，真气升华，推动气血之运行。双手重叠时，放在下面的手直接触丹田穴，起的作用比放在上面的手的作用大，因此应有一定的讲究。练功时，男女左右手的放法不同，这是根据男左女右的原则决定的。而这个原则是古人练功实践的总结，与人的气血和生理有关。根据中国古代哲学中的阴阳学说，世界万事万物的属性都以“阴”或“阳”而论。以天地而论，天为阳，地为阴；以昼夜而论，昼为阳，夜为阴；以人而论，男为阳，女为阴；以气血而论，气属阳，血属阴；以左右面论，左为阳，右为阴。男子以气为主，属阳，在左；女子以血为主，属阴，在右。故有男左女右之说。在临床实践中，男女得病与治疗侧重而也有不同，也证实了男左女右的道理。另外，从练功的气感上看，一般来讲，男子左侧气感强于右侧，而女子气感右侧则强于左侧。因此对于前人根据阴阳学说从实践中得出的经验，练功者应给予重视。故在练功时，应该遵循规定，男同志左手放在下面，女同志右手放在下面。

10.97. 问：练养气功应注意的事项是什么？

答：1. 对于养气功的理论，气功是什么？什么是气？气在人体内起什么作用？气在机体内如何循行？对这些简单的问题，应先有个正确的认识，以便在行功时“以意领气”，不至于盲人瞎马，徘徊踌躇，产生游离之气，出现偏差，半途而废。

2．聘请有经验的气功导师详细解释练气功的要领，不厌其烦地反复讲解，按部就班，循序渐进，不可急于求成。要使初学练气功的人由简而精，自己胸中有数，能够主动地进行锻炼，以达到“学而时习之，不亦乐乎？”的兴味。

3．要有坚定的信心，认识到养气功是强健身心，培养道德品质的良方，它是整体治疗，在身体上所起的变化，是平衡阴阳，调整气血，修补脏腑之残缺，进入康复之境地。初学养气功的人除了坚持基本功外，应由导师选择适合自己身体与疾病情况的辅助动作，刻刻留心，时时锻炼，正如《尚书》所云：“念兹在兹，释兹在兹”。它是说，意念注意到某一个地方，要精神贯注，时刻不能离开，决不能见异思迁，随意乱换功法，好象掘井一样，一天掘一个，倒不如老死掘一个井，发誓必成，下定决心而不动摇，精心，耐心终有成功之一日。谚云：“功到自然成。”“一旦豁然贯通焉，则万物之表里精粗无不到，而吾身之全体大用无不明矣！”这是对宋儒养气功获得成效的人具体的描写。就是说学练气功的人，坚持锻炼，等到气一旦通了，觉得头脑特别清醒，真气运行于十二正经奇经八脉、大小络脉之中，大小周天肢体毛发无一处不通，无一处不明，全身的生理机能都活跃起来，舒适的妙感不能想象。

4．练养气功的时候如果发现身心有不舒适的地方，就立刻找导师详谈，他会给你正确的指导或纠正。所谓“就有道而正焉”，免致走入歧途，增加疾患。

5．练养气功的环境要选择空气新鲜的地方，有花草树木的空旷地方最为适宜。不过要注意夏日的炎热，冬天的冷风吹刺。空气流通的室内也可以锻炼，要注意安静。人声吵杂，车马声喧的环境，初学练功的人容易受干扰，影响入静，也容易受惊吓而气夺。

6．练功前的准备工作。为了便于入静，在练功前应该把日常生活的一切事项安排妥善，免致入静时牵挂其他事务。大小便在练功前排除，衣服领扣、腰带、腿带、项链都要放松，免致影响到气之运行。

在精神方面，要心情愉快，不要过于兴奋，心情急躁；不能在生气之下练功。要放下一切思想包袱，解除戚戚然小人的胸襟，要坦荡荡安静而舒适。在不过劳、不过饱、不饥饿的情况下进行养气功锻炼。

7．锻炼的时间，需根据个人的体质和病情，自己和导师商定时间长短，不能使身体过度疲劳。集体操练也不必强求一律，动作也不必强求一致，以尽量尽力舒适为度。为了治病，每日可练二、三次，每次半小时至一小时。初学的病人，可由十分钟逐渐增加，连续呼吸8次，休息片刻，再呼吸8次，最多不超过64次。如果为了保健强身，每日可练2次，每次一小时。如有空闲时间，身心不感疲劳，可以多练，但不可勉强延长时间，要留有余力，留有余兴。当欲罢不能之时也可以延长。练动静兼修的养气功之后，最好练十几分钟的静功，使身心轻松到极点，养精蓄锐，为“破关冲督”作准备。

8．“安定天君”是练养气功的第一步，也就是孟子所指出的“求放心”。“心”别号天君，练养气功首先要使心安定下来。“定而后能静”，所以道家修炼要锁心猿拴意马。求放心使心不外驰，精神集中；“不动心”是自我控

制，不受外界之干扰。能够做到不动心则天君安定，使大脑皮层得到抑制性的保护作用，头脑轻松能够解除精神紧张，过度兴奋的亢进病机。纯任自然，使气血之调整修复顺利进行，则迈进了养气功的大门。

9．肌肉放松。在头部放松之下，进一步要求“肌肉放松”，垂肩则肩部肌肉放松，坠肘则臂上的肌肉放松，拔背则背部的肌肉松弛，含胸无挺劲，塌胯则胯松；两手松则气沉指尖，两足松则气归泉底；脏腑松则温润，关节松则流通。通身的肌肉自上下而在觉境中都感到舒松到极点，形体真松方能入静，方能消除脑力和体力的疲劳。

10．安排好生活日程。把练功列入生活日程之内，坚持锻炼，身体上就会发生一种自然的变化，不但疾病痊愈，还可以保证健康，因为有规律的作息活动，需要通过诚意、正心、坚定、内守、恒心、克己自我控制过程的一些锻炼。行之日久，则可以养成“守正不阿”、“工作认真”、“谦虚谨慎”的品质，成为有高度涵养的人。正如曾子所说：“有若无、实若虚、犯而不校”的圣贤之流。

11．初练者百日之内节制房事。

12．要戒烟，喝酒要适量。

10.98. 问：六字诀练习的基本要领是什么？

答：练功中掌握了要领有利于提高练功质量，消除练功中不良反应，使练功能沿着正确的轨道顺利发展，以期取得良好的效果，六字诀的基本要领为：

第一，松静自然：在练功中要做到关节肌肉尽可能地放松，身体各个部位放松了，气就自然顺畅，肌肉筋骨全部松开，就自然达到了“气遍周身不少滞”的要求，松是舒展，而不是软和缩，形体舒松，气自顺通，从而达到体松、意静、气运自然。静是由定中产生，神不外驰，精神内守，静了以后才能安心，心安以后才能达到充分发挥调整肌体自然平衡的本能。静，并不是思想静止。练功中的要求神不外驰，集中注意力，以一念代万念，排除外来的一切干扰。不要过分紧张强求入静，不必向其它方面追求。六字诀是动中求静，是以动促进静而收养气之效，以静养之气促进体内血液循环畅旺。

法归自然。自然就是有规律的运动，运动的协调均衡是自然发展规律的体现，任何物体的运动必须符合于协调均衡的自然规律，才能够存在和发展。违背自然规律就要发生混乱偏差，以至停止运动而消亡。由于宇宙运动永远保持整体协调均衡，所以宇宙无始无终，永恒长存。养气功效法自然，自然必须在静的条件下才能实现。养生的目的是为了益寿延年，在日常生活应付事物中，也应注意到“自然”，《中庸》上说：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”，所以中和之气就是自然，自然就是均衡。经常保持着生命活动的协调均衡，也就会自然而然地得到益寿延年。松静自然的要领即是练功的过程，又是练功的目的。

第二，呼吸锻炼：六字诀是通过调整呼吸来达到吐出脏腑之毒，吸进天地之清的目的，是练功中的重要环节之一，六字诀属于吐纳法。人们的呼吸活动，是由植物神经系统支配的，可以控制和调整。呼吸活动又是对人体生理各

方面有着广泛的影响，通过对呼吸的锻炼来达到调整整个肌体的功能，极为重要。

六字诀是采用顺腹式呼吸，吐字呼气时略提会阴，身体重心自然后移，小腹内收，横膈上升，使浊气排除；吸气时轻合嘴唇，会阴放松，腹部自然隆起，加强了呼吸功能。在意识上是主动呼气，吸气时自然放松，使神经系统做到最大的放松。

第三，注意吐字时的口型锻炼；脏腑的内部运动和经络的运行受人体内外不同作用力的影响，而呼气时用不同的口型可以使唇、舌、齿、喉产生不同型状和位置，从而造成胸腔、腹腔不同的内在压力，影响不同的脏腑。古代养生家从长期实践中总结出六个字，分别以口型影响着不同脏器的气血运行，从而取得治病健身的效果。因此在锻炼时第一步吐字时要出声，目的是使口型正确，当口型掌握准确以后再慢慢地由出声到无声，即有气无声，呼吸勿使耳闻之要求。

第四，导引动作要柔和，并要做到气尽式成。使动作的快慢与吐气的速度一致并受气的支配，做到“气为帅，手足为兵丁”之格言。

第五，在练功的初级阶段，不要强调以意领气或意气相随，随着动作的熟练，松静程度的提高，在明确了经络的起始运行路线以后，气感就会在练功中自然产生。就会在精神内守的前提下，随着吐字，气就会相依地在经络轨道中运行，这样就会水到渠成。这就是太极拳经所谓由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明之理论，所谓“着熟”就是练气功之呼吸自然，所谓渐悟就是“勿助长”，不要急于求成。这一条戒律要特别注意，求急者反以得缓，所以孔子再三说，率性之谓道，孟子谓拔苗助长之比喻。

10.99. 问：如何做到松、静、自然？

答：松、静、自然：“松”是肌肉关节放松，除去矜持，如肉之欲坠，但松而不懈；“静”是排除一切杂念，如清空之府，一芥不留，情绪安定，万籁无声，一尘不染；“自然”是呼吸，动作纯任自然，不憋气不努气，不用力呼吸，动作轻松舒适，自然大方与呼吸配合自如。要做到松、静、自然，必须姿态端正，两足平行与肩同宽，两膝放松似屈非屈，松腰塌胯，含胸拔背虚腋，胸内含背自放松呈圆状，两臂自然下垂，沉肩坠肘，双目垂帘，屏息体会脉搏之跳动，待呼吸微微绵绵如安睡状态，再开始练功。

10.100. 问：预备式的作用是什么？其要领怎样掌握？

答：预备式在养气功中占有很重要的位置。各套功法均从预备式起，所以预备式的要求贯串练功的全过程。

预备式的作用是使练功者进入气功状态。我们把人在工作、学习中的状态称作常态，把练功时的状态称为非常状态即“气功状态”。

气功状态的标志就是松、静、自然。这里把气功状态概括为“心静、气顺、

肢柔”三个方面。“心静”即一尘不染，一介不留，闭口咽津，视而不见，听而不闻，四大皆空，直至忘我；“气顺”即呼无声，鸿毛不动，微微绵绵，息息调匀，若有若无，直至闭定口鼻；“肢柔”即动如不动，动中有静，屈伸柔活，毫不用力，升降开合只觉气贯四肢，自由活动。

预备式的具体要求是：两足平行，与肩同宽，站好后就舌抵上腭，悬顶竖项双目垂帘，两臂自然下垂，垂肩坠肘松腕，含胸拔背虚腋，松腰塌胯敛臀，双膝似屈非屈，脚掌跟着地均匀。完成这些要求的关键是用意不用力，掌握好悬顶似有人抓住你的头发上提，垂肩似内之欲坠，含胸好似天突穴和两乳中相连的等腰三角形之中心有收缩之劲，敛臀要有骨盆向前上方跷起之势，双膝的屈直主要是消除平时站立的那个绷劲。

10.101. 问：养气功的调息是什么？

答：调息是练气功的术语，就是调整呼吸。呼吸是真气运行的动力，练气功必须从调整呼吸入手。本来生理性的自然呼吸无须人为的调整，不过因为后天的生活形式，与客观条件的损害，使真气不能畅行，经络受到阻塞，时而发现气短力疲，时而发现肌筋麻痛，时而发现头晕脑胀，时而发现脏腑痛痒，耳目失其聪明，齿发逐渐脱落，如不加锻炼与修补，则不能尽其天年，疾病丛生，更谈不上为人民服务。

调整呼吸，培养真气，主要是把真气送入丹田。就是练精化气，练气化神的功夫。

呼吸在人机体内是一种机械式的活动。当吸气时胸胁向上向外，横隔膜下降，这时胸腔扩大，腹腔缩小，小腹会受到压迫。胸腔和腹腔这种机械式的活动，就把内在的真气活动起来。足三阴经的真气随着吸气运动而上行。肾经的真气在吸气时，沿着肾经之经隧上行入腹，在丹田内与冲脉合并，挟脐上行至胸注入心包经，与心气相交，这就是“肾水上潮以济心火”，水火既济，阴阳协调，可以消除百病。同时肝经之真气上行注入肺经，脾经之真气上行注入心经，即所谓“肝脾之气宜升”。而手三阳经真气也随着吸气上行溢于头面，与足之阳经衔接，所以有“三阳荣于面”的说法。这种循序运行，就是吸气的循行轨道，合乎生理的要求。

当呼气时，两胁向内向下合，横膈膜上升，胸腔缩小，腹腔扩大，因而胸腔真气受到压力，即沿任脉下行入小腹丹田中，即形成“心肾相交以补命火”之势。这在练气功的动作中是一个最重要的环节。同时手三阴经之真气由胸趋于手指，与手三阳经相接。足三阳经之真气由头走足，与足三阴经相接，这样构成了经气的大循环。

一般人的呼吸，每分钟15至20次，经过锻炼以后，每分钟可以呼吸4次至5次，呼吸的次数减少，肺活动的次数自然也减少了；肺活动的次数减少，就有了充分的休息时间，可使病灶早日恢复。所以练气功的以呼吸深、长、细、匀为造诣之浅深作鉴定。

调息时要注意纯任自然、毫不用力，因为把真气送入丹田，是在呼气时，真气顺着任脉下行入丹田的生理活动，并不是努力吸气，强行压迫它下沉的强制动作。因为大气压与肺内压力的关系，呼出多少二氧化碳，大气就进进多

少新鲜空气，这是顺乎自然的呼吸规律。因为空气只限于肺中，不能吸入丹田。如果强行压迫，必然感到憋气胸闷之感，失去了养气之益。

10.102. 问：练六字诀做调息动作导引的作用是什么？其要领如何掌握？

答：调息从字面上讲就是调整呼吸。在六字诀中的调息的作用，一是练功过程中用调息恢复预备式，以保持气功状态；二是练功结束时用调息收功以促进体内真气运行，三是初练功者由于未掌握好要领可能出现一时的不适，可用调息消除之。

呼吸是人体生命的一种自然运动。原来生理上的呼吸，因后天生活环境和生活方式的影响，使经络受到阻滞，大气不能畅通，时而出现头晕脑胀，时而出现脏腑痛痒，耳目失真，发齿逐渐脱落，故必须加以修补。其动作，即手心向下，两臂向体侧慢慢抬起，沉肩、坠肘、松腕，待腕与肩同高时，然后旋臂屈肘划弧，指尖相对，手如按球之状经胸部、腹部自然垂于体两侧，恢复预备式。调息时，一般采用自然呼吸，舌抵上腭，每个字读完6次后，做一次调息动作，加练某个字时，也是做完6次后，做一次调息；如果呼吸顺畅自如，加练的字次数多时，也可等某个字加练结束后，再作调息3次。调息不但可以作为缓解呼吸的手段，而且它本身具有调整血压、去心火、安定心神的功效。可作为六字诀治疗疾病的辅助手段。

调息时，足三阴之经气由足走胸，手三阴之经气由胸走手；手三阳之经气由手走头，足三阳之经气由头走足，促进真气在全身之运行，故借呼吸之势，引气归丹田，实为“练精化气”“练气化神”的一种运化作用。

要注意调息时，呼吸一定纯任自然，气必须是顺势而行，绝不能强制下沉。初学的人，调息采用的是自然呼吸法。

10.103. 问：六字诀的呼吸方法是什么？

答：六字诀是采用顺腹式呼吸。这种呼吸方法就是吸气时引天空之清气进入肺中，胸部扩张压迫横隔膜下降，小腹自然隆起。先吐后纳，以念字为吐。呼气时，开口读字会阴部略提，重心移至脚后跟，用提肛缩肾之力压出各脏腑之浊气。初练时，为了调整口型，可发出大声音，待把口型练熟能调动内气时，则呼气读字吐气如微风，习习不使耳闻。待该经络中之浊气吐出，则两唇轻闭，舌抵上腭，用鼻吸入清新之空气，开始吸气的过程，横膈膜随吸气之势向下扩张，小腹隆起，吸气纯任自然。吸气完可用一个短呼吸稍事休息，再做第二次呼气读字，每个字连做6次后，做一次调息。

10.104. 问：为什么练六字诀要先呼气后吸气？

答：把意念集中在呼吸上，不仅有利于诱导入静，而且使意气相合，促进宗气的升降出入到吐出脏腑的浊气，吸进天地之清气，促进新陈代谢过程。为了吸入天地之清气，必须吐尽脏腑之浊气，先要吐故方能纳新，浊气吐不尽，则新鲜之清气不能充分吸入。而六字诀功法的作用就是通过吐纳疏通脏腑

的经络，达到壅塞者通之，结集者解之，瘟毒者消之，使气血旺盛，五脏六腑得以充分濡养。梁代陶弘景在《养性延命录》中称六字诀为“长息吐气之法”。练六字诀时要吐气后吸气的道理就是这样。

有的同志在练习时片面理解吐气，气已吐尽还使劲吐，犹如牙膏已用完还用力挤似的，还有的怕吐不出来而先猛吸一口气，这些都是错误的。

10.105. 问：怎样正确掌握六字诀的腹式呼吸？

答：六字诀是通过口呼气时，吐出不同的字音来，以吐出脏腑的浊气，调整相应脏腑的气血、疏通脉络为目的，这是一种呼吸锻炼的养生方法，过去叫吐纳法。所以练六字诀，正确掌握呼吸方法十分重要。六字诀所应用的呼吸方式叫“顺腹式呼吸”，每次向外呼气(吐音)时做收腹、提肛、缩肾的动作(三个动作同时进行)，吸气时，唇轻合，舌抵上腭，全身放松，小腹自然隆起。这就是六字诀“呼有意、吸无意”之所在。收腹就是腹肌稍用力，使小腹内收；“提肛”就是收腹的同时，将肛门慢慢地收缩起来。“缩肾”就是胯关节的两侧的环跳穴向中间收缩之意，“松腹”就是随气下沉，小腹徐徐自然松开恢复常态，肛门也同时慢慢松开。不要人为地用力向外鼓，更不可做成先吸后呼或做成胸式呼吸。腹式呼吸熟练了，才能做到自然自如。“自然”就是不用力，“自如”就是不着意。天命之为性，率性之为道。“率性”就是纯任自然，毫不用力。呼吸的幅度和深度，因人而异，初练者和久病者呼吸可短些。初练者，尤其是自学者可能会产生胸闷憋气头晕等不适之感，这是因为没有掌握好呼吸的要领。可能是先吸气后呼气了，也可能是呼气缓长，吸气时又短促过猛不协调，可暂时停止练习，休息片刻，或用自然呼吸的方法做几个调息的动作，就可以得到缓解。练腹式呼吸要由少到多，由浅入深地进行吐纳。

初练者的呼吸可以单练，用预备式进行，或坐卧姿势进行，然后再加吐音的呼吸。

10.106. 问：什么是“以意领气”？

答：气功锻炼的过程，就是用思维意识活动调解诱导和控制生理活动，使人体的内在潜能得以发挥，从而起着推动和激发各脏组织功能活动的作用。也就是平常说的气功锻炼使人体的经络畅通，阴平阳秘，真气充盈的意思。思维意识活动(气功术语叫调心或调神)是练功成败的关键。思维活动主要指“以意领气”，意气相随。

练六字诀时，用自己的思维意识来诱导和调动气血，使之在人体自身固有的一定的经络轨道中运行。例如练“嘘”字养肝，用意念由肝经领经气，转注于肺经。练“呵”字强心，用意念由脾经领经气转注于心经。练“呼”字健脾，用意念由脾经领经气转注于心经。练“呬”字清肺，用意念由肝经领经气转注于肺经。练“吹”字固肾用意念由肾经领经气转注于心包经。练“嘻”字理三焦之气用意念经胆经领经气转注三焦经，再由三焦经循原路线返回。

练洗髓金经时，是用肢体活动导引气血流行，意念随着动作走，有针对性地

同疾病作斗争。

练太极功时，每个动作是根据十二经脉和奇经八脉的走向，随动作的阴阳虚实，起落翻转，左右运行，上下贯通，升降开合，阴升阳降，阴收阳发，开源导流，以动引气，以气推动肢体，意到而气力随之。

练中老年保健功是将动作导引、经络按摩、意念活动结合在一起，以促使十二经脉畅通无阻。

10.107. 问：练六字诀怎样“以意领气”？

答：六字诀的“以意领气”，就是在精神内守、肌肉放松的前提下，随着每一次呼气读字，用自己的意念，按每个字要求的经络路线循经领气。因为与六字诀相关的经脉都是对称在身体之中，所以在“以意领气”时，身体左右两侧路线同时都要想，不能只意领身体的一侧经脉。这一步的学习，对于缺少经络知识的练功者来说是较困难的。首先要熟悉有关的经络，背下记熟，能记下一些重要的穴位更好。关于经络的走向，记住大概位置就可以了，无需象针灸那样准确。最初练习意领时，也可以先记几个点。如“嘘”字记由足大趾外侧肝经的大敦穴起上行至手大指内侧的少商穴，“呵”字功是由大趾内侧脾经的隐白穴上行至手小指内侧的少冲穴，依此类推。在“以意领气”时不可着意过强，就是不要强行硬领，要做到似有意又似无意，勿忘勿助，初学者更应如此。着意过强就会失掉练功纯任自然的原则，不但效果不明显，还会产生头晕脑胀之患。如果出现头晕脑胀，一是注意吸气时放松，顺其自然；二是多做调息，意念放在涌泉穴上，不适之感即可消失。

10.108. 问：六字诀具备什么条件才能做“以意领气”？

答：凝神、心静、肌肉放松，真气就会随意念运行起来。也就是《素问·上古天真论》中所讲“恬淡虚无，真气从之”。但是要做到恬淡虚无，并非一日之功。况且学习六字诀首先要学习顺腹式呼吸，六个字的口型，发音，六个字的动作以及它们之间的协调配合。掌握这些内容也须要一定的精力和时间。所以在学习六字诀功法时，不宜急于学习“以意领气”，另外“以意领气”时，还需要了解经络知识，背记有关脏腑经络的走向。待上述条件具备之后，再练习“以意领气”为好。否则，急于求成，欲速则不达，反而会顾此失彼，互相干扰，影响练功的效果。如果条件不允许，可以了解“以意领气”的要求和方法。但自己练习时，还应着重练习呼吸、口型、吐音、动作以及协调配合。初学者如果没有经络知识，又没有人指导，最好先不自学“以意领气”。

10.109. 问：“以意领气”会产生怎样的感觉？

答：在以意领气时如产生热感、凉感、麻感、胀感、痛感，或小虫在身上爬等等感觉，均属良性反应。上述各种感觉，并不是在一个练功者身上全会出现，也不是在每个练功者身上都会出现的。病虽好了，但有的人什么感觉也没有。所以“以意领气”的感觉因人、因时、因病而异，没有口型、动作那

样的直观检查标准。不过出现上述的感觉，练功者可以放心地练下去。如果有头晕现象发生，说明是着意过强，只要用调息及吸气时注意放松的办法即可解决。

10.110. 问：经脉有分支怎样意领？

答：经脉系统由十二正经、奇经八脉、络脉组成。十二正经即手三阴(肺、心包、心)，手三阳(大肠、三焦、小肠)，足三阳(胃、胆、膀胱)，足三阴(脾、肝、肾)的总称。它有着一定的循环分布，通过支脉和络脉的沟通衔接，在脏与腑之间形成了六组络属关系，再通过手足同名交接构成了十二经脉的循环系统，以行气血濡养全身。气血在经脉中流通运行，尤如水在渠道中流通，主干渠有水流过，其分支沟渠中也会有水通过。在意领时我们虽然只顺着十二经脉中一定的经脉领气，由于其气血活动能量增大，自然络脉在领气的过程中气血也就通畅了。我们不需要也不可能意领到每条络脉上。在这里我顺便说一下，练习时为什么要强调吸气放松和再做下次呼气之前应做暂短的随意呼吸，动作停留片刻，这主要为了使气血能充分地流注络脉中，以便使气血在每一次呼吸时，尽可能充满全身，以求得最大的功效。最后要说明一点，初学者可能会出现呼气尽还没有领完的现象。这不必过虑，待呼吸变得深长，吐音、呼吸和动作都配合协调，经络路线熟悉后，上述现象就会消失。“以意领气”就会变得自如顺畅。

10.111. 问：练六字诀如何做到“内视”？

答： “内视”是练气功的术语，是练气功中常用的一种方法。它是属于气功三调(调心、调息、调身)的调心范畴的。我们知道练气功要求入静，达到入静的手段很多，通过意守来入静是练功中经常用的方法，而内视是众多意守方法中的一种。具体做法是心平气和，闭目垂帘，神光内收，“注视”自身所守之处。所守之处可根据不同功法和自身的需要来决定，可守某一穴位、脏器或经脉等。初练六字诀的人以意守丹田为好。

“内视”，并不是用目光直接去看所守的部位，而是在极静的自然状态下，“目光”随意而动，来体察身体某一部位的感觉。

练习久了，某些人可能会观察到内景，在眼前出现色、光、图象等景象。对练功中出现的各种景象，一不留恋追求，二不必惊慌失措，应顺其自然。

10.112. 问：练六字诀时眼睛应该是闭眼、平视、瞪眼还是垂帘？

答：六字诀中嘘字功是治肝病的，肝开窍于目，故而做嘘字功时，随着念嘘字眼睛应逐渐瞪大。这样病邪除了从口中呼出外，还可以从眼睛这个窍中排出去。其它各字功，与肝病关系不大，不需瞪眼，但平视易受外界干扰而跑神；闭眼又易出现幻觉，垂帘式则既不出现幻觉，又可做到神不外驰，对大脑活动起着良好的锻炼作用，同时对体内气血变化的感觉较为明显，所以采取垂帘式为宜。

敬请注意

申思维注：对于近视或散光的同学，不建议垂帘式，容易导致或加重散光。

10.113. 问：练六字诀为什么“嘘”字功要求瞪眼？

答：《灵枢·大惑论》说：“五脏六腑之精气皆上注于目”。这是说目与五脏六腑都有内在联系。但主要是肝，足厥阴肝经从腿内侧上行入肝络胆，上隔膜沿喉咙后面，过腭骨上窍连于目系。故有“肝开窍于目”、“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣”的说法。如果肝的阴血不足，目干涩，视物不清，夜盲；肝经内热，则目赤；肝风内动则目斜上吊。当我们练嘘字功瞪眼时，意念在眼睛上，使肝经的毒气就能沿经脉从眼睛中排出，所以“嘘”字功要瞪眼。

10.114. 问：练六字诀时怎样才算入静了？

答：入静是相对而言，绝对的静是不存在的。唯物主义认为一切客观存在都是运动的，动是绝对的，静是相对的。练“六字诀”只要收到尽量使自己的呼吸自如，读字准确，动作柔和，意气相随，就可以了。这时除了练功之外，任何其它事物好象都不存在一样。我认为这就算入静了。

10.115. 问：练六字诀的“嘘”字功时要求眼睛越睁越大。“双眼瞪圆”，是将眉毛扬起睁大眼睛，还是皱眉瞪眼？

答：首先应明确练习气功的基本原则就是松、静、自然，四个字。简单说松是指人的精神肌体的放松，静是指头脑清静，自然是指呼吸和肢体活动要符合生理和病理的自然规律。睁眼睛也必须符合这个原则，不能理解为越睁大越好，也不能理解为用很大气力睁眼。有人提到的“扬眉睁眼”，一般是眉开眼笑之时的表现或受惊时的表现，“皱眉瞪眼”一般是怒目而视的表现。这两种情况都不符合进入气功状态下松、静、自然的原则。所以对书中有关文字的理解应是松、静、自然的气功状态下的用意，并微用力睁眼的意思。如以全神贯注地看一件东西那样，但并不看什么东西，而是内视肝区。

10.116. 问：“嘘”字功和“呵”字功导引的动作为何有所改变？

答：“嘘”字功和“呵”字功的导引动作有所改动，是经过多年的实践观察，在原来较好疗效的基础上改进的。这个改进在呼气时，动作上更好地体现了阴升阳降的走向规律，更利于经络的导引。

“嘘”字功的动作导引，是循肝经、肺经的经络路线上行，肝主疏泄喜条达，其生理活动，如树枝的舒展自然，开发畅达。两臂展开，可使肝经不疏之气排出。“呵”字功的动作导引，是循脾经、心经的路线上行，在胸部翻掌时，大拇指指向极泉穴(心经井穴)，手掌上托至眼部时，中指指向外眼角，中指指端中冲穴和内外眼角是属心的，有利于心经之气的导引、通畅。

“嘘”字功和“呵”字功的吸气时手向下的动作导引，也都体现了阴升阳降走向规律，都利于排出病气。

由于个人的具体情况不同，有一些人在习练中觉得原来的动作更适合自己的特点，那么也可按原来的动作。

10.117. 问：为什么“呬”字功读音和口型有所改变？

答： “呬”字功的读音口型有所变化，也是在实践中改进的，过去读音两唇微向后收，上下齿相合而不接触，舌尖舔在齿缝中，读音时气从口两角挤出，读如“丝”，气向上走。现在的读音是开口张腭是暴发音，口型大，声短气长，气向下走。从多年实践看，现在的读音，对于肺部疾患，较多的人疗效更好一些，对肺癌、肺气肿、胸满、胸闷效果比较显著。如果上呼吸道感染和轻微感冒的人读“丝”音会好些。

现在的读音，正音为息(xi)，五音属商读如“夏”。

10.118. 问： “吹”字功两手环抱怎样才正确？

答：“吹”字功过去的做法是，在胸前环抱呼气读“吹”字。新的动作要求是，两手手指向下，手心向外，放置长强穴上，然后手上提到肾俞，按摩三次，采用自然呼吸。读字呼气，手从长强穴经肾俞出于腋下，在胸前抱圆。同时身体正直下蹲，双膝不要过足尖。两种作法都是一致的，只是在呼气过程中动作幅度大小有所不同，后种做法，加长了呼气过程，更能导致动作和意领的相互协调；如果有的同志呼吸短促，可仍采取老式动作。

10.119. 问：练呼字功应该先举哪只手？

答：1982年第4期《健康之友》发表的关于六字诀“呼”字功的动作，写的是先举右手，那是排字时弄错了。1982年以前教功时一直是先举左手，近来的一些书刊中所刊登的六字诀“呼”字功也都是先举左手。

当时考虑一般人的习惯都是用右手做动作，也都没更正。不过，从这些年来的实践看，不论先举哪只手都能达到一定的功效。所以读者不必拘泥于这点，如果先举左手作起来方便，那就先举左手，如果已经习惯于先举右手，不改也可以。集体在一起练，那就统一先举左手，以便于教学，也有利于动作整齐。

10.120. 问：练六宇诀动作与意念怎样配合？

答：六字诀的动作与意念配合不好，主要是不熟练的原因。六字诀包括顺腹式呼吸、口型、发音、导引动作和以意领气几个部分。六字决属于吐纳法，首先要练熟顺腹式呼吸，这是练好六字决的基础。对一般人来讲，有意识地进行顺腹式呼吸是不容易的。有的人把吸气动作做成呼气动作，或者应当是腹式呼吸而做成了胸式呼吸。这没有别的办法，只有多练，躺、坐、站、走都可以练。腹式呼吸首先要单独练，练得得心应手，动作自如的程度才行，然后配合口型、读音、动作；另一方面，可熟悉以意领气的经络路线。经过一段时间的努力，待各方面都熟悉时，动作和意念就能协调配合，就不会出现顾此失彼的现象。

10.121. 问：练“嘘”字功对要内视肝区，又要以意领气，请问如何掌握？

答：“内视肝区”和“以意领气”似乎是矛盾的，其实是一个问题的两个方面。因为“以意领气”既包括疏通经络，又包括领气治病，而治病一方面是以气攻击疾患之处，另一方面用意念使病气随呼气而排出体外，这中间自然有个“内视肝区”的问题，所以二者是统一的。又因为肝开窍于目，所以练“嘘”字功时要求瞪眼而内视。

10.122. 问：练六字诀可以按病情意守相关的脏腑吗？

答：练六字诀时，意念主要用于领气沿经络路线运行。《圣济总录》云：“其有宿疾，以意并气注之患处，不过三五日必愈。若四肢有病，亦可以意攻之。”这是说练气功有得之后，意气相随，从心所欲。根据这个道理，也可以意守相关的脏腑。为了集中力量治病，可以在呼气读字时意守相应的脏腑。这种意守不是死守不动，如“嘘”字功应是意念领气沿经络运行，集中在肝区战胜疾患，同时内视肝区，并想着肝区的病气随着呼气读字而排出体外。这是心理影响生理和真气战胜病气的道理之应用。实践证明可取得良好效果。其余各脏器有关之呼字领气可以以此类推。

10.123. 问：练六字诀有时感到单调无味怎么办？

答：有的同志在练功中出现单调无味的感觉，可能有如下原因： 一是对六字诀认识不足；二是一时未见明显效果；三是感到活动量小，不如全身活动的锻炼吸引人；四是练功时没有进入气功状态。

对此应从两方面解决。首先提高认识，坚信六字诀是治病的良方。六字诀是目前社会上许多功法中的一种，儒、释、道三家都有论述，《黄帝内经》和其他历代医学家的著作中大都提到六字诀治病的问题，有些著作中还留下了具体的练习方法。经我几十年临床实践更进一步证实六字决的治病作用。只

要我们确认它是宝贵的遗产，就会增强练功的信心和兴趣。至于一时效果不明显就感到无味，则应要求自己有愚公移山的精神，坚信“铁杵磨锈针，功到自然成”，练下去自会生效果，有效果更能练下去。决心出效果，效果增决心，那时必然会产生欲罢不能的兴趣。

第二，练功时，要在气功师的指导下，认真学习，反复体会，掌握基本要领，练时细心地“咀嚼”发声、口型、动作等方面的“味道”，体会其感受，使你进入气功状态，就越练越有味，不觉得单调了。

10.124. 问：黑暗中能否练功？

答：在黑暗中可以练六字诀的。在黑暗中练习受外界的干扰更少些，使自己更能静下来。个别的同志在黑暗中练习产生一些幻觉，这主要是由于自己的精神作用。遇到这种情况可暂停练功，在周围来回走一会，或改换环境，幻觉就会自然消失。

10.125. 问：冬春季如何练功？

答：冬春季在我国绝大部分地区气温偏低，刮风天气较多。在这样季节里练功：

1．注意避风寒，要因人因天气选择练功时间。初练者，体弱多病，年纪大的人，不妨等到太阳出来后再练，无须一味追求子时(午夜)练功。应尽量避免在风中、下雪天练功。实在找不到避风的地方，要注意避开风口，背对来风的方向，切忌面朝来风的方向。天气太冷也可以戴上帽子和手套，如果气温太低，就不适于在室外练功，年老体弱的同志更要注意。

2．要注意空气新鲜和环境安静，在室内练功时，先要把窗户打开通通风，使室内空气新鲜时再练。不要在污浊的空气中练功，否则对身体不仅无益，反而有害。同时应尽可能选择安静的环境，尤其是家里人口多的，要选择人少的角落，使外界的干扰减少到最低程度。练功前要和家人说好，不要在练功时打搅自己，也不要使自己受到惊吓。

3．选择多动少静、动中求静的功法，如养气功中的太极功、行功等。练功后全身应有热感。若越练越凉，甚至全身发冷，那就要注意增大运动量，或不要在室外练了。

4．练六字诀，冬季应多练吹字功，按天人相应的理论，人体的五脏与四季的变化有密切的关系。肾脏应时于冬，冬季应藏贮，肾为先天之本。它藏精，故应在冬季多练六字诀中有强肾作用的吹字功。

10.126. 问：青年人练气功应该注意什么？

答：主要应该注意以下几点：

第一，气功功法派别很多，不同功法各有所长，但选择要适当。对一般没有什么疾病的青年人，应以动功为主，适当加些静功；对于患有疾病的青年人

，应当选择一些医疗气功来锻炼。总之，每个人可根据自己的体质，健康情况，兴趣爱好，以及生活条件等，选择一两种气功进行锻炼，但不要练得太杂。

第二，锻炼要有信心、耐心。要想学点功夫，首先要树立信心。信心是建立在对气功的了解和兴趣之上的。但是光有信心还远不够，在练功过程中还要有耐心。练气功非一朝一夕能见效的，也不是看看书就能学到手的，要准备吃苦，只有坚持不懈的努力，持之以恒的锻炼，才能一天天长进。

第三，要注意培养自己的高尚情操。练功的过程，也就是修炼功德的过程。功德包括性格、品质、道德。可以设想一个人性格抑郁，脾气暴躁或品质恶劣，是不可能练好气功的。因为这种人练气功时会受到各种不良因素的干扰，无法静心地练功。所以要练好气功，首先要修炼自己的功德，陶冶自己的情操。孟子说：“我善养吾浩然之气”，“其为气也，至大至刚”。这就是说，养气是养正气。而且正气只有求真理，讲道德，做好事才能产生。

第四，练功时要心静，思想要专一。凝神入静，是气功锻炼的一个起重要作用的因素。心静并不是“心不可有所用”，只是“用时戒杂”，要专一。当然入静不可过分追求，意守也不要意得太死，似守非守即可。当出现杂念时，更不能急躁，继续按练功口令练习，杂念自会消除。

第五，起居饮食要讲卫生，有规律。

10.127. 问：学习工作紧张，没有练功时间怎么办？

答：因人而宜的安排好时间，是练好气功的基本条件之一。越是感到时间紧张，越要合理安排。每天要挤出一定的公余或课余时间来练功。以前有人提出练功时间8-1小时计算公式。从效果来看，这个公式是正确的。那就是每天从8小时的工作和学习中抽出1小时的时间来用于练功，这样的效果比8小时完全用于工作和学习要好得多。事实上就是有一部分人由于承受不了工作和学习的过分紧张，患神经衰弱、肠胃等疾病，以致增加了病痛，损害了身体，反而贻误了学习和工作。因此“欲终其天年”，必须保持正常的生活规律。人的寿命长短，不仅有外界客观条件的影响，更重要的是决定于人本身的锻炼和调养。实践证明：“在紧张生活中，挤出时间科学安排练功，是对人体健康百益而无一害的。而且能收到事半功倍之实效。在一天时间中把练功时间定下来，就要做到雷打不动。如果时间不允许一次做完整套功法，也可根据个人的具体条件，把功法化整为零进行。一次做几节，全天积累起来就能把整套功法做完。如练六字诀一次可做两个字，也可单练腹式呼吸，或不做动作只练发音等均可。

10.128. 问：先跑步好，还是先练功好？

答：跑步和练功都是锻炼身体的方法，掌握得当都能取得强健身体的良好效果。青年人喜欢跑步，这是值得提倡的。跑步锻炼脉搏加快，呼吸急促，血流加快；练气功则呼吸缓慢，要求深、细、匀、长，二者在身体的反应截然

不同，最好不要在同一时间练，实在调不开时，那么先练功，后跑步。练完功后，必须先走走步，把身体活动一下，以使神经肌肉、内脏器官能较适应跑步这样的激烈活动。不要先跑步后练气功，因为跑步后，需要较长时间的恢复才能松静下来，否则接着练功收效肯定不佳。尤其在冬天，跑步出汗马上停下来练功，很容易着凉受寒，那就得不偿失了。

10.129. 问：初学养气功每次多长时间为宜？

答：每次练习时间的长短，要根据个人身体情况而定，一般一次练习一小时左右为宜。最少不能少于半小时。初练者往往由于预备式掌握不好或体质较弱，会产生疲劳感，此时应适当缩短活动时间。身体很弱者，可先练习十几分钟，休息片刻后，再接着练。总之每次练习时应保持浓厚的兴趣，做到每次练完还有余兴，身体感到舒适为度。不要为完成任务而练，以免造成思想负担，影响练功效果或导致疲劳过度，有损健康。每天的早中晚都可以练习，一般情况可早晚各练一小时，如有可能，中午再加练半个小时更好。如果是全休或离休者，自己支配的时间相对多些，可根据自己的生活习惯等情况来安排。我们的经验，练二个小时左右起保健作用，两个小时以上，才能起治疗作用。学生的时间很紧张，可早晚抽半个小时练习，也可在早晨或晚上集中练习一小时。

10.130. 问：养气功前三套功法是否可以一起练？

答：养气功的前三套功可以一起练。学功者首先要练六字诀，它是养气功系列功法中的第一套功法，通过六字诀的锻炼主要调动自身的潜力，对五脏六腑进行统一的整体的调整，提高对外界的适应能力和对疾病的修复力和抵抗力。洗髓金经是在练六字诀的基础上进一步驱逐潜藏在筋肌关节中的病邪。经过六字诀和“洗髓金经”的练习后，为了进一步强身健脑，就需要练太极功，以练气化神。

10.131. 问：古人对各种疾病患者练养气功的时间是怎样安排的？

答：各种疾病患者练功的最佳时间(供参考)：

表 10.2. 十二正经流注时间表

脏器病	练功最佳时间
肺	3:00～5:00
大肠	5:00～7:00
胃	7:00～9:00
脾	9:00～11:00
心脏	11:00～13:00

脏器病	练功最佳时间
小肠	13:00～15:00
膀胱	15:00～17:00
肾	17:00～19:00
心包	19:00～21:00
三焦	21:00～23:00
胆	23:00～1:00
肝	1:00～3:00

务请注意

实际上就是各个脏腑对应经络的流注时间，在辨症方面极为重要。原书中没有说“心包”，应该 是把心包和心脏看做一体了。也没有说肝脏的流注时间，应该是认为这个时间用于睡觉更重要。原书是把肝胆同时放在了子时（23:00～1:00）。

如果您身边某个人出现固定时间段的不明原因低烧（怎么吃药打针都不管用，时间一过自动退烧），那么只要参照此表就可以直接找到原因。 比如：凌晨1～ 3 点容易莫名其妙的醒来的朋友，必是肝脏有问题。凌晨 3 ～ 5 点发烧的朋友，必是肺寒。而很多肾脏有问题的朋友，下午3～7点之间会低烧。

10.132. 问：客观因素影响练功时应该怎么办？

答：影响练功的因素，可能有很多。如工作过于劳累，家务琐事缠身，环境嘈杂不安，个人情绪波动等等。

属于工作和学习问题，应适当调整。我们练功不是为了超凡，而是为了更好地为四化建设工作，所以既要提倡拼搏精神，也要有适当的休息。列宁说过，不会休息就不会工作，因此，工作和练功应适当调整好。属于环境条件问题，应注意选择安静而空气清新的场所才好。属于家务和个人情绪问题，则应将家务安排好，争取爱人、儿女的支持，让家庭成员都谅解您是为了家庭的长期幸福而练功。在您个人思想上也应当解放，您要认识到一个人的情志活动影响疾病的发展，因为人的情志反应与植物神经系统、内分泌系统的功能状态密切相关。一个人当精神愉快的时候，就会将恶性循环变为良性循环；当悲观失望、心理不安、悲哀愤怒的状态下，就会肌肉发硬、心率快、浑身无力、发抖、腿软、植物神经紊乱而发生疾病。

养气功的锻炼是有节序的活动，头脑空、肌肉松、心内平静、呼吸自然，正好是直接作用于中枢神经及植物神经系统，可以诱致情绪的改善，情绪不断改善可以使生理生化参数最佳化、造成良性循环。如肌肉、关节的放松，有助于中枢神经系统，尤其是交感神经系统紧张性的下降。如练功达到定静的境地，对大脑皮层起着自我抑制作用，则可以使过度兴奋而致机能紊乱的大脑皮层细胞得到复原，自然可以解除您的头晕胸闷疾患。

要除三妄，知足常乐，无欲心安。过去的让它过去，不要妄自回味。现在的，不要纠缠不放。工作、学习、家庭生活，要能拿得起、放得下，善于工作，善于休息，不作妄想。对将来的事情，不要不切实际的妄想，要实事求是地想问题。这样，七情六欲内伤之疾患，会不治而愈。

10.133. 问：洗髓金经练习的基本要领是什么？

答：第一，基本要领与六字诀相同；

第二，采用顺腹式呼吸，鼻吸鼻呼，先吸后呼。动作受呼吸节律的支配，缓缓吸进，徐徐呼出，任其自然，吸天地之清，呼腹内之浊；

第三，穴位按摩要准确，循经按摩和意念导引要协调一致；

第四，导引动作要柔和，要遵循循序渐进的原则，不要过于用力揉按，也不要做力所不能及的动作。

第五，某一局部病变，可加强某一局部的动作，并要注重于穴位的摩按和肢体的屈伸俯仰，以动作导引气血的运行。

10.134. 问：练“洗髓金经”怎样入静？

答：气功所谓入静，是指在练功时杂念排除，情绪安定，思想集中在练功上，不去乱想其它问题，进入气功状态。

练“洗髓金经”时，除第一动作的意念在下丹田运转外，其它各动作要求意念随着动作走。在预备式的基础上，细心体会各个动作对经络的影响，以及对相应部位的牵动而产生的舒适之感。然而意念又不能过强，过强就成了“助长”，那就卫气散了。精神内守，神不外驰，意想肢体之动作与针对性的疾患在斗争，则谓之入静。

10.135. 问：百会运转应该注意什么？

答：百会运转应该注意以下两点：

(1)不要低头，头尽量向上顶；

(2)百会运转时，下丹田之气要随着它转动的方向运动。

10.136. 问：“洗髓金经”中起整体治疗的动作有哪几节？

答： 1．百会运转：百会穴在人头顶上边旋发窝的地方，是人体神经之总汇。百会穴与各脏腑经络相通．与脑部中枢神经相连，所以百会运转有调整阴阳和整体治疗的作用。

2．按摩眼部：《黄帝内经》中说： “目得血而能视，目得血能辨五色”。根据中医眼科五轮八廓学说，眼部周围有很多穴位，它们都与五脏六腑有着密切的关系。五脏六腑的外感内伤，可在眼部的穴位进行补泻法。通过揉按眼部，不仅能提高视力，而且有利于五脏六腑功能的改善。

3．转颈活动：颈项是任督二脉的枢纽，又联系全身经络。练习此式，可以使经络通畅，血流旺盛，减少脑供血不足的疾患，年老体弱一定要练此节。

4．旋转指腕：两手手指为手三阴、手三阳的井荥穴位，是神经末梢。旋转指腕可以使手三阴，手三阳之经脉疏通，气血旺盛。

5．神龙绞柱：习练此式，可以牵动任督二脉，使脊椎和胸肋都获得活动。

6．足部活动：足部脚指端为神经末梢，加强足部活动，可以促进足三阴、足三阳气血通畅。谚语说： “人老先从腿部老”，常练此节，可以增加两腿的活力。

10.137. 问：练转项活动应该注意什么？

答：做转项活动时，应注意以下两点：

1．颈项活动一定要睁眼转目，并要与颈部旋转的方向一致，可治眼病，防止头晕。

2．转颈的快慢要和呼吸的速度一致，旋转幅度纯任自然，不能气断脱节。

10.138. 问：牵玉枕的动作应注意什么？

答：玉枕在此节中是指大椎穴之上到风府穴之下的整体部位。此部位是脉气上升的关卡，此处经络错综复杂，脉气很难通过，作此动作时，一定要“头正颈直”，不要低头，否则气血难以通过。

10.139. 问：练习太极功的基本要领是什么？

答：第一，要贯彻松静自然的基本要领。自头顶至足心全身肌肉放松，一切纯任自然毫不用力。排除杂念，脑海清空，浑然太空与天地合为一体；

第二，呼吸，自始至终是采用以鼻吸鼻呼的逆腹式呼吸，初学者应顺其自然。吸气时微提会阴收缩小腹，同时敛臀缩胯，呼气时会阴放松小腹自然隆起。同时要注意该呼就呼，该吸就吸，不要憋气，更不要因为练功而引起呼吸急促。经过循序渐进的练习，做到起吸落呼，开吸合呼，使呼吸与动作配合自如。初学时多练无极式，学会腹式呼吸的方法。

第三，功法，在行功过程中，身体要中正安舒，不偏不倚，支撑八面。“时刻留心在腰间”，“腹内松静气腾然”。腰脊为一身之主宰，随时注意腰腹不要前挺，腰一动四肢自然随动，在行功过程中要做到虚实分清，周身一家，旋转灵活，同时又沉静，稳如泰山。表现出中正大方，舒展和顺的形象。

第四，套路动作的练习要循序渐进，一招一式的练习，每式都要求：气、意、形三者完全协调一致，气为元帅，手足为兵丁，纯熟后再练第二式，力求姿势准确、神力集中、由心而眼神四肢、躯干上下完整一气不能散乱，全身上下都有一种舒适之感，而腿部则稍觉下沉，无浮用不定的状态发生。进一步练习就会有气血随姿势的变换在体内流通的感觉，而达到心神安静，意气相合的境地。

10.140. 问：太极功与六字诀的呼吸为何不同？

答：太极功与六字诀虽然同属养气功功法，但由于两者的作用和深度不同，呼吸方法也应随之不同。六字诀是养气功的基本功法，它的作用主要是疏通十二经脉，因此采用顺腹式呼吸法。六字诀先呼后吸，呼气时读字，同时提肛缩肾，重心后移至足跟，念某一字时，脚趾轻微点地，由其有关经络的井穴引阴气上升。吸气时，舌抵上腭，全身放松，天空之清气由鼻孔吸入，小腹自然隆起。呼气时促使足三阴经、手三阴经顺其渠道由下而上运行；吸气时，全身放松，手三阳经、足三阳经顺其渠道自然而下。如此久练，十二正经气血旺盛，五脏六腑得以濡养。

太极功是养气功中的一套强身功法，主要要求动作姿势与呼吸紧密配合。根据十二正经、奇经八脉走向，通过肢体活动，姿势导引，采用逆腹式呼吸，吸气时收腹提肛，呼气时小腹自然隆起。这样的呼吸方式能提高排浊量、吸清量，使膈肌与腹肌的力量加强，加大腹压的变化，改善胸腹腔血液循环，促进新陈代谢，能使全身极细微的毛细血管都得到扩张和通调，人体组织细胞就会发生变化更新，以达到健身强脑、修残补缺的目的。同时，此呼吸法易于“气沉丹田”，若施之于技击，则收缩力愈大，爆发力愈强，犹如打铁一样千锤百炼，取得练精化气的实效。

10.141. 问：练太极功为什么要求“头顶项竖”？

答：因为头顶项竖，真气才能由督脉上升。项竖直，下颌微向后收，口轻闭，舌上卷舔上腭，才能在行功时舌下生津液(即金津玉液)。此乃人体五脏之精华，随脾气上升而产生。俗话说： “白玉齿边有玉泉，涓涓育我度长年”。历代养生家都很重视，称津液为“甘露”。

10.142. 问：练太极功沉肩坠肘的重要意义是什么？

答：沉肩坠肘是骨骼肌放松的具体要求。如果骨骼肌不放松，则肩不能沉，肘不能坠，气血运行也就不能畅通。肌肉骨骼也得不到滋润濡养，发麻发胀的感觉不易出现。只有肩部充分放松，才能使上肢轻松灵活，下肢沉实稳重。肩要松沉灵活，肘关节必须保持微屈，即下垂的意思，这是为了更好地松沉肩关节。肩是臂与躯干的连接枢纽。肩能松沉，则臂自灵活，两肘下垂则两肱自圆，气自沉小腹，便于屈伸和虚实转换。前臂被制必用肘化，大臂被制必用肩化；肩肘不能松沉，否则上肢都脱离不了僵化的境界。

10.143. 问：练太极功时如何含胸拔背？

答：行功时不能挺胸，也不能过分内缩，应顺其自然。背部肌肉要自然舒展，胸部肌肉也自然松弛，不能紧张。两臂下垂，两肩微向前扣，胸部自然，稍有内含的意思。胸内含，则背部自圆。足踵踏地，则两肩自然内扣，两肩自然下垂。《内经》云：“至人之息也以踵”，其纯任自然之精意就在于此。含胸拔背则大气由脊柱直上而下归丹田，气功要领就在于此。

10.144. 问：练太极功怎样正脊松腰？

答：在人体中，腰脊对人体的健康作用十分重要。脊为屋梁，腰为车轴，腰脊是全身的主宰。在行功时，必须保持身体中正安舒，不偏不倚，一定要含胸拔背松肩，注意腰腹不要前挺，以增加两腿的支撑力，使下盘稳固，动作趋于灵活完整，清除头重脚轻之病象。

10.145. 问：练太极功时如何做好气沉丹田？

答：丹田乃针灸穴位的名称。腹部脐下的阴交、气海、石门、关元四个穴位都别名丹田，此处指下丹田。《内功经》云：“一吸一提，大气归脐，浊升清下，气归脐下”。《汪昂集一秤金》云：“……吸清气一口，以意用力同津送至脐下丹田”。道家吐纳之法也都说是脐下。所以，我们也以脐下为丹田之所，不必计较几寸之范围。我们要求气沉丹田，就是练功时将其气下沉到丹田之内，从起式到结束的每一个动作，吸气时会阴轻轻用意上提，气升头顶，呼气时放松，气沉脐下丹田之内。行功日久，则小腹有气团结成。但气沉丹田不能急于求成，千万不能做成“气贯丹田”或“力入丹田”，要注意沉与贯不同，沉出于自然，贯出于勉强。沉就像物体在静水中随着地心的引力徐徐下降，贯则附加外力就会破坏呼吸自然。所以气以直养为宜。《拳经》要求；“虚心实腹”，而气沉丹田就是这一些要求的具体体现。

10.146. 问：练过其它功法的人在初练六字诀时又出现自发动作怎么办？

答：“自发动作”这个话不确切。有人把“自发功”叫“诱发功”，我看是有道理的。练过“自发功”的人改学养气功，在练功中又有“诱发功”出现，那就：

1．用调息的动作收功。

2．意念想着气沉涌泉穴，并想着自己是一座大山、一棵大树矗立不动。

3．对“诱发功”要有正确认识，目前对此有争议，有争议之事最好不要练，待有科学解释后再练不迟。事实证明，有无“诱发功”不是练功和治病的标志。

4．要明确实践已证明，“诱发功”弄不好会出现偏差，因而思想上不想它，也就不动了。

10.147. 问：为什么练六字诀可以延年益寿？

答：练六字诀呼吸时，收小腹提肛缩肾，是六字诀祛病健身，延年益寿的重要一环。中西医都认为人的衰老与生殖泌尿系统的功能衰退有密切的关系。生殖泌尿系统的重要脏器和重要内分泌腺，都位于腹腔内，练功时收腹提肛缩肾，是对这些脏器的按摩和锻炼，促进这些脏器血液循环旺盛，并使在功能活动中所产生的废物得以及时排除；同时，吸收丰富的营养，以维持正常的功能话动。如能长期坚持锻炼，可使这些脏器的功能，不致由于年老而迅速衰退，从而得到延年养生的效果。

10.148. 问：养气功的几套基本功法同其他功法的练习怎样安排合适？

答：养气功中的六字诀、洗髓金经是基本功法。一般都应坚持练习。若体力较弱，可以在以治病为主的时间内，只练这两套功就可以了。练前两套功后接练太极功和行功。其他几套功法量力而行，依病情体力适当选择进行练习。

养气功同其他功法混合练的问题，我的主张是：博学之、审问之、慎思之、明辨之、笃行之的治学方法。功法可以多学，学的时候要仔细问清楚，该功法在生理方面的作用和为什么能治病？要通过实践，分别辨证，认为哪种功法能治病适合于自己体质和病情，也合乎生理病理，就认真去练。老老实实地坚持，不要见异思迁，更不能畏难苟安，寻找捷径。

如果两种功法都符合生理病理，同练也未尝不可。但是，对初学者来说，同练两种功法，分散精力，不利于体会和掌握气功的某些基本规律，因此，不如学练一种功法效果好，练习者可以根据自己的体质，精神愉快地专心致志地去练，万不可脚登两只船，不但分散精力，有的是背道而驰，不惟无益而且有损。我练功60多年，学了多种功，由博反约而归于普照老人之“养气功”，愿后来者尝试之，实践获益，方知古人之不吾欺也。

10.149. 问：练功病愈后的练功时间是否可以减少？

答：节约时间和练功都是为了更好地工作和学习。对于久病体弱者来说，在初练养气功时，每次练功时间不宜过长，可练一会，休息一会，不能有勉强支撑的情景，否则不能放松，反而引起身体不适，达不到治病的效果。但每天练功的累计时间要保证2小时以上。

病愈后，随体质增强，每次练功的时间也应随之加长，练功的累计时间。可相应减少，在条件允许的情况下，每日早晨最好练功1小时左右，或早晚各练半小时。

10.150. 问：练静功时怎样做到用一念代万念？

答：当放松之时，心中默念：头脑松，肩背松，沉肩坠肘，含胸拔背心空，腹松，腰脊都松弛，臀部松，两腿松，膝松，足部松，五趾松，两臂十指都放松，松弛如肉之欲坠。这样一心只想练功，才可以排出一切杂念，达到精神内守，神不外驰的境地。

10.151. 问：练太极功时精神内守的好处是什么？

答：精神内守就是精神集中。在练功过程中，无论是动与静都能够做到“泰山崩于前而不动，猛虎啸于后而不惊”。这就是精神内守或说是精神集中。人体的各个系统与器官的功能活动，是靠大脑神经系统的活动来调节和指挥的。

精神集中对增强中枢神经系统的机能有良好的保健意义。在练功时，每一个动作要注意精力集中，由心而眼神、四肢、躯干，上下照顾，完整一气不能散乱，要以“心意为元帅，气血为先锋，拳脚为兵丁”，并要眼神贯注，这样就能促使精神集中，心神不乱。能使体内气血畅通，同时可以对大脑皮质起着调整和补养的作用。

四、练功中的各种反应

10.152. 问：练功中哪些现象是正常反应？

答：练功时身体出现一些感觉，如酸、麻、胀、凉、热、重、痒、虫爬行等，称之为八触，这些都是正常反应。练养气功也会有这些感觉，现分述如下；

第一，头皮发痒。头为三阳之宗，平时经络不甚畅通，练气功使真气运行旺盛，就刺激头皮发痒，遇到这种情况，万不可停练气功而抓痒，最好是置之不理，待经络畅通，痒自解除。

第二，具体某部位发麻。行功时，在经络似通未通之际，常在脏腑经络某一部位或肢体某一部位产生麻的感觉，应继续练下去，经过十多日或更长的时间，会自行消失。

第三，热感。练养气功有时会在身体某一处产生热感，这是内气流充之表现。热的部位因人而异。有的先出现于头部，冲破泥丸宫，转而入天心，下华盖，过中庭而入巨阙，再通过三脘归于海底；有的先充实了胃气，濡润皮毛，达于四肢，充满丹田，转入督脉，上升泥丸宫，再由天心下承浆，沿任脉下行归于海底。内气充满周身后，某一部位的病灶则有真火灼之而发生疼热感，沉疴宿疾由此而逐渐消除。

第四，胀。养气功在入静之后，真气运行，就感到皮肤发胀，尤其是四肢感觉最灵敏，面部也会有发胀感觉，这种感觉有的锻炼一两天就发现，有的十数天才发现，总之，这是气通经络的第一步感觉，比较容易觉察。

第五，大。在行功过程中，有时感觉身体很高大，这是真气通畅，微小的经

络扩张，身体各部出现充实膨胀的感觉，练气充全身，通行无阻，就自然消失。

第六，小。有时感觉自己身体异常矮小，这是真气由外入里，集中于丹田，而出现的一种幻觉，时间不久就会消失。

第七，重。练功入静后，真气下行，随呼吸而入于丹田，有时感觉身体异常沉重，这种感觉多数在初练者发现。　　第八．轻。练功入静后，在真气运行过程中，有时觉得身体轻飘飘，好象浮在空中，像要飞起的状态，这多半在吸气时出现，因为吸气时，真气是上升的。

第九，凉。有不少同道者在谈到意境时，在心肾交通之后，出现过凉澈心脾的舒适感觉。这是任督脉循环，天地多泰，肾气充足，肾水上潮的表现。

第十，亮。养气功练到一个相当阶段，有的人天心会发现亮光，时隐时现，像闪电一样。有人以为这是经络通畅，机体生命活力旺盛，生物电活跃的缘故。

第十一，打嗝、矢气(即放屁)。练功时，有时呼气感到有股热流由上而下，小腹汩汩作响，肠蠕动加强，就出现矢气现象。

上述现象，不是每次练功都能出现，也不是每次练动时所有的感觉同时出现，所以练功者不必去追求，应听其自然。

10.153. 问：练功中的哪些现象属于不良反应？

答：如果练功不当会出现以下不良反应：

第一，原有的病情加重，并出现厌倦练功的现象。这里首先要说明一种情况，正常练功时，原有病情可能会出现反复，如自我感觉不好或某些生化指标不正常，像有肝病的人，练六字诀时，可能出现肝区疼痛或肝功化验指标偏高等现象。中医认为，许多疾病的过程，就是正邪斗争及其盛衰变他的过程，练六字诀的身体的抗病能力提高，机体的正气抗邪斗争加剧，而形成了正邪相争的局面，从而造成了局部或全身的各种病理变化，这是正常现象。练功者不必惊慌，应坚持练下去。临床实践证明，经过几次的反复，病情会趋于好转，最后达到痊愈。但是如果原有的病情过分加重，反应十分强烈，而且产生厌倦练功的现象，这就不正常了，应暂缓练功，检查原因。一般来讲，产生这种情况的原因，主要是有些患者治病心切，急于求成，每次练功时间过长，身体感到疲累时还坚持练，结果不能做到体松气顺，率性而行，耗气伤血，形成气机失调，阴阳失去平衡，引起病情加重，出现体虚气衰，厌倦练功。当病情出现反复时，不要惊慌失措，可以根据自己的情况将练功时间加以调整，原则是练完功后有轻松舒适的感觉。身体十分虚弱的重病人，练六字诀也可以分几次练完。随体力增加，每次练功时间稳步加长，但每日练功的累计时间要达2小时以上。

第二，头脑昏胀，胸闷胁满。这种不适之症，主要是由于没有正确掌握呼吸方法，练功时呼吸一定要与动作配合自如，做到动作的快慢由呼吸的长短而定，否则就会产生憋气、努气现象，使全身无法放松，气就不能沉于丹田，

从而造成头昏脑胀，胸闷胁满的现象。

第三，气塞气滞，内气乱窜。这主要是由于没有掌握好意气相随，以意领气的要领所致。初练功者必须在动作导引、口型和呼吸配合自如，对经络的走向有所了解的情况下，才能以意领气，但意念不能过强，要若有若无，纯任自然。如感内气乱窜，可多做调息，意念到涌泉穴，呼吸时要自然，做到身体放松，不良现象就会很快消失。

10.154. 问：练六字诀会不会“走火入魔”？

答：走火入魔是指练气功时要领掌握不好而出现的偏差，甚至发展到不能自制的地步。社会上所以有练功出偏差的现象，原因有多种，有的是因为功法选择不当，不适合自己的病情和身体情况，勉强硬练，在没有老师指导的情况下盲目追求感应；有的是来回老换功法，今天练这个功，明天练那个功，没有一套固定的基本功法，也容易出偏差；也有的是由于性格或外界条件影响了自己的情绪，而在不适合练功的时间里练功或在练功中受了惊吓；还有个别教功者传播迷信思想，使初学者进入迷途。从练功者来说，主要是没有掌握住功法要领和注意事项，急于求成而造成的。练六字诀不会出现这种现象，因为六字诀讲松、静、自然，毫无勉强之意，只要认真按着六字诀的要领去做，就不会出现偏差。尤其在以意领气时，气血沿着十二正经行走，就不可能出现气机失调，气血到处乱窜的现象。当然在意领以前，首先要了解有关经脉的走向、位置、交换点和交接顺序。意领时不要着意过强。意领要自然，做到似有非有，似无非无，勿忘勿助。练功时最好请有经验的人指导。如果有人自学其它气功，出现了体内之气乱窜、头晕、失眠、耳鸣、眼花等现象，如愿意练六字诀时，可以在辅导员的指导下，松静站立，调息，并重点多练几次“嘻”字功，即可将气理顺，消除不良现象。

10.155. 问：一看书就头晕脑胀能练六字诀吗？

答：看书引起的头部不适之症，如果不是因为休息不好，首先检查一下脑子是否有器质性病变，或眼睛有无病症，如果单单是因为脑子功能的病变，用六字诀可以治好。中医理论认为，肝胆为表里关系。肝属阴木，胆属阳木。木盛则生风。风内动，自然头晕脑胀。用六字诀治疗时，可先做一遍六字诀，使五脏六腑的机能活跃起来，血气通调，然后再加练呬字功润肺。肺属金，依据五行相克的关系，金克木，故加练呬字功可息肝(胆)风，灭肝(胆)火过旺，达到降晕眩之功效。再加练洗髓金经中的“百会运转”动作，效果更大。

在这里要强调一下洗髓金经中的“百会运转”动作，百会穴是经穴总汇，与各脏腑经脉相通，与脑中枢神经相连，故“百会运转”有调整阴阳的整体治疗作用。《针灸歌》云“头痛晕眩百会转”，昔日扁鹊为虢太子治病，取百会穴收到起死回生之功效。所以头晕目眩可用“百会运转”治疗。就是一般保健，也应每天按摩百会数次。现将洗髓金经中的“百会运转”练习方法介绍如下：两手重叠，内外劳宫相对，置于头顶，劳宫穴对准百会穴，推动头皮旋转，吸气时由右经前向左转，呼气时由左经后向右转为一圈，如此左转八次，再右转八次，转动时不要低头，头尽量向上顶，意念在小腹上，其方向与头顶百会穴运转一致。左右旋转各32次，每天不可少于两遍。转动完毕

，再在百会穴上压三次，吸气下压，气沉丹田之内，呼气轻轻上提，由督脉上升到头顶。

10.156. 问：为什么有时练六字诀会头疼，怎样处理？

答：练六字诀头痛可能有下列情况：

1．是脑动脉硬化患者经过练功，体内的正气向邪气斗争的表现，就坚持下去，邪气被逐后，自然就好了。

2．是呼气读字时过分用力，破坏了自然规律，体内气血上冲到头所致。只要不用力，做到呼气自然，读字轻柔，自然就会好转。

3．是练功时呼气读字时没有注意“窍”的运用，如肝开窍于目，读嘘字时要慢慢瞪眼，肝经的毒气才能从眼睛中排出去；又如心开窍于舌，读呵字时要舌尖抵下齿，心火才能下降，肾水才能上升，水火既济。

六字诀属吐纳法，发音着重于唇、齿、舌、喉的位置，呼气有意，而吸气要无意即尽量放松，恢复常态。

10.157. 问：练六字诀时口中出许多甜水的原因和作用是什么？

答：因为练六字诀在呼吸时，舌起顶上腭，舌放抵下腭，舌连心，心为火，火能生土，舌动频繁土获生息，土味甘，舌下生甜水是脾胃健而运化，生土味之精微，脾能运化水谷之精微，则机体获营养，能促进身体健康。

中外科学家都证明唾液中除水之外，还含有粘液蛋白，唾液淀粉酸，溶菌酶，球蛋白，免疫球蛋白A，唾液腺激素，维生素E等等。它的作用可润滑清洁口腔，保护口腔粘膜，溶化食物，分解淀粉，中和胃酸帮助消化，调节胃功能，促使胰腺分泌和胆收缩的刺激物。胃酸降低则降低胆汁进入十二指肠的速度。粘液蛋白在盐酸的作用下，沉淀而附著于胃粘膜，形成保护层，增强胃粘膜抗酸腐蚀的作用。俗话说：“白玉齿边有清泉，涓涓流水育我度长年”。

10.158. 问：练功中怎样才能体会到气在体内运行？

答：祖国医学认为，意到则气到，意是气之使，欲要气到，意必先行。在练功中，只要做到以意领气，重视意念的作用，就会逐渐地体会到气在体内运行。当然练功中身体一定要高度放松，并归于自然，不可勉强迫求。否则欲速则不达，甚至招致胸闷、气短、心慌、头昏等不适症状。

气在体内运行的感觉是多种多样的，有的头脑清新，心情舒畅，精神安定，

有的全身或某部出现温热感、蚁走感、电流通过微感或麻胀感等，这些均属正常现象。

10.159. 问：为什么初练“百会运转”易有头晕？

答：如果在做“百会运转”时，意念总停留在百会处，一味想着它的运转，就会引起头晕。这是没有掌握好要领引起的。因此，“百会运转”一定要意念在下丹田，让意念在下丹田运转，下丹田运转之气影响百会而随之运转。

10.160. 问：为什么有时练六字诀会头晕，怎样处理？

答：头晕可能有两种情况：一是神经衰弱性的，经常头晕，这要经过较长时间练功才能解决。望练功者坚持下去，有志者事竟成；二是练功时以意领气，只注意从足部向上走，而且意念过强造成的。因此，练六字诀时，要严格按要领练习，做到领气时的意念勿忘勿助，若有若无。两次吐气读字之间加一短呼吸，并注意放松，有意识地让气沿足三阳下降，也可适当加几个调息以缓解之。

10.161. 问：为什么练六字诀出现腰痛，怎样处理？

答：练六字诀一般不会出现腰痛。若有腰痛病史的人，多属肾亏与风寒侵袭所造成。练功中由于体内真气充盈了，正邪二气之争可能使宿疾腰痛病一时加重，这是练功的正常反应，是气攻病灶，切不可半途而废，要坚持练下去，并加强“吹”字功和“神龙绞柱”两个动作的练习，功到病除。

初学气功者，一时不能放松，站立时突出反应在腰部紧张，或者不习惯站立而造成一时劳累。属于这种情况应注意练功时间长短，要因人而异，适可而止。

练功中要做到松、静、纯任自然；抱球下蹲的幅度因人而异，不要勉强。

10.162. 问：为什么有时练六字诀肝区痛，怎样处理？

答：养气功本身决不会引起肝区痛。患有肝疾者，有的过去痛过，而目前处于暂时稳定期；有的过去未痛过，但肝疾仍在。经过练功而发现肝区痛，这是好现象，说明练功有了效果，是内部正气上升的结果。一旦正气战胜邪气，疼痛也就自然解除了。

10.163. 问：为什么练六字诀出现胸闷，怎样处理？

答：如果不是有胸闷病史，那是由于练功要领未掌握好的结果。一般是由于放松不够，含胸不当，呼吸不自然等引起。

因此，要有意识地让胸部放松，含胸拔背要自然，消除站立时的挺胸姿式，肩部自然下垂而内含，使胸肌松弛下来，但也不要弯腰驼背。

顺腹式呼吸，呼时提肛收腹，这是一种自然现象，绝不能用胸窝部位回收的力量去收腹，一定用提肛即会阴部位上提的劲使小腹和肾区自然回收。只要做到这两点，另外呼吸时要注意自然，不要有憋气感，就不会胸闷。

10.164. 问：为什么有时练六字诀出现便秘，怎样处理？

答：经验证明：练养气功对便秘或拉稀都有疗效。有的人练功时大便干燥，是由于提肛太用力而引起的，要做到会阴部位轻轻地缓慢地提起就行了。

如习惯性的大便干结，除全面练六字诀外，可多作“神龙绞柱”、“腰胯活动”和“揉按迎香穴”，必要时加作卧功的“保健中宫”和坐功的“火练金丹”。

10.165. 问：为什么有时练六字诀出现眼发干涩，怎样处理？

答：目干涩是血亏之象。目得血而能视，供血不足则出现眼干，其实，不练功亦是如此，只是习而不察就是了。练了功，要求瞪眼了，又按五轮学说各脏腑练功后都会对眼有影响，即打破原来病态下的平衡。目干涩是新旧斗争过程中的自然反应。过一段就会好的。还有人流泪是练功中气态冲动的表现，也属自然现象，请放心练下去吧。

10.166. 问：为什么有时练功发困，怎样处理？

答：一般来说，这是初学者的一种反应。练气功要求进入气功状态，这种状态同清醒和睡眠都有区别。而初学气功者达不到这种区别，一说入静，进入气功状态就发困，这不是不好的现象，由它去，困了索性睡一觉。经过一个阶段，练功达到一定境界，大气畅通，白然可以变困乏为精神十足，精力充沛。

10.167. 问：为什么初练颈项活动易有头晕现象？

答：颈项活动是洗髓金经的第十五节。颈项旋转时，如果闭目转动，就易引起头晕，所以要睁眼转项。有些练功者有颈椎病本身就头晕，经过一段时间的锻炼，头晕自然消失。

10.168. 问：眉间发紧发胀怎样处理？

答：养气功不会出现这种现象。许多读者来信反映，练了其它功法意守上丹田，眉间发紧，发胀。我的意见，若想解决这个问题，最好请教功的老师给予解决，解铃还需系铃人。某一个老师教的功法，他会知道错在哪里，如果教功的老师不能解决，你想改练养气功也可以纠正这种现象。养气功讲松、静、自然，讲“求放心”、“不动心”、“勿助长”，讲率性而行，讲“恬淡虚无”、“精神内守”。只要掌握了这些精神，按照功法的要领去练，不但可解决这种不适的现象，而且还可达到治病强身的目的。

10.169. 问：练功中为什么出现气乱窜的现象。怎样处理？

答：有人写信说自学“周天法”，结果气机失调，感到体内气乱窜，耳鸣眼花，头晕失眠。我不知他练“周天法”的具体情节，像他说的这种现象，我认为是练功中没有做到“恬淡虚无”，没有做到“内无所逐，外无所求”，这种现象一定是追求，助长的结果。

练功应纯任自然，呼吸要得当，要微微绵绵，意气相随，做到勿忘勿助，动静兼修。动作导引要柔和，舒展，大方，松而不懈，紧而不僵。

如果还愿练原来的功法，那应该找原来的功法老师指导纠偏。如果你改练养气功，也是可以改变上述现象的。只要有松静站立，加上调息即可改变过来，再加上作嘻字功调理三焦之气，就可以迎刃而解，并不是什么大问题。

10.170. 问：为什么有时感到气往上冲，怎样处理？

答：气往上冲是练功人的正常现象。下丹田的真气充实后，它会自然地沿任、冲、督脉上冲，手三阳经脉由手走头也会有上冲的情况。

气上来之后，意念要引气由头而腹入于丹田，也可以放松肌肉如无事然，使气在经络正常的运行轨道上走下去。作调息的动作或太极功的无极式都可以收到效果。

10.171. 问：为什么练功有时感到饿，怎样处理？

答：这是练养气功的初效。通过练功，身体得到全面的调整，健康状况有了好转，精神愉快，精力充沛，四肢有力，睡眠良好，食欲增加，这是大好的

事情。饿了就吃，不必发生其他疑虑。可是也不要因一时饿感而贪食，吃得过多也不好。

“食勿过饱，未饱先停，已饥方食”，是养生的名言。

10.172. 问：为什么有时练功感到某处气团聚集，怎样处理？

答：气团聚集的现象，一般来说有两种情况：一是某处有病，经络不通，练功后气力增加，气在运行中到了那个地方受阻明显，这是练功治病的必然过程；二是由于意念活动集中在某处，这是助长所致，是不好的现象。不论遇到哪种情况，按以下方法处理：

1．不理会它，在心理影响生理的作用下，自然就会好了。

2．用意念导引气血沿经络运行，让它通过去，还可以多作些调息的动作，在调息时用意念导导引内气循经运行。

10.173. 问：练功中为什么出现各种幻觉，如何对待？

答：练功过程中，练功者自觉产生良好感应，这属于正常现象，但也有部分练功者，在练功过程中，会见到和产生一些幻觉，有各种现象，例如眼前浮动一些人影、物影和景像，以及各种颜色，甚至出现禽龙之类的东西。出现这些现象并不奇怪，要做到见怪不怪，其怪自败。不必产生恐惧心理，胡思乱想，或盲目去追求造成不良后果。

为什么会出现这个问题呢？

1．练功者思维不集中，不能做到松、静、自然，做着这种功法心里想着别的功法，思想产生错觉。

2．练功者对本功法还不熟悉，盲目地追求气感，造成真气乱窜，使练功者不知所措的心慌意乱。

3．有的练功者偏听偏信别人的不切实际说法，盲目地追求幻影世界，造成眼前出现各种怪现象。

对待的方法：

1．树立唯物辩证史观，反对封建迷信，用科学的观点去对待。

2．练功要专一，不要见异思迁，选定一种要坚持下去。

3．对出现的各种现象，要有大无畏的思想，见怪不怪，其怪自败。

4．人的脑子从记事起到现在是一部很复杂的录像机，当你入静之后，它随时

随地就有出现的可能。因为我们脑子一刻不能休息，它总在活动，它所出现的东西都是你经过，看过或设想的产物，我们要解决这些幻景，一睁眼就没有了，所以道家称睁眼为“慧剑斩群魔”。所谓魔就是一些幻景，搅乱你入静的坏东西。

10.174. 问：练功后能做到想冷就冷想热就热吗？

答：气功锻炼由于通过调心、调息、调身的自我控制练功方法，人体气机发动后，全身生理、生化都在不断地发生变化，神经在调节，气血在调和，经络在疏通，因此皮肤肌肉有发冷发热的感觉，这是正常现象，是收效的表现。已经证明通过气功锻炼可以控制自己的心率快慢、血压升降、温度高低、脑电波的变化等内部机能活动。

所以气功能发挥人体的潜力并起着自我调节控制的作用。人的大脑是自我控制调节的指挥官，所以练功后，只要运用意识进行行气的活动，在一定条件下，如进入气功状态较好，是可以控制冷热的。

10.175. 问：练养气功有时出现打嗝矢气是正常现象吗？

答：这是练功中的正常现象，因六字诀养气功对身体进行了全面调补。尤其六字诀、洗髓金经，若按要领练习，一些原来肠胃功能不好的人，会因浊气的排除打嗝矢气，万不可不好意思憋着，这样会造成身体的不适。实际上练功中出现这种情况，说明开始起到了调补的作用，增强了功能，从而要及时排出浊气。

10.176. 问：练功后脚冒凉气是否正常？

答：练功中，一般在脚部的大敦穴、隐白穴部位冒凉气，这是练功中的正常现象，是练功后，体内病邪向外排出的表现，应继续坚持练下去，练到病气都散发出去了，也就不再冒凉气了。

五、养气功的辨证施功

10.177. 问：风湿性心脏病患者怎样练养气功？

答：《黄帝内经》中说：“正气内存，邪不可干”。据我的经验，经常坚持练习养气功，真气充盈了，就可治此病。

风湿性心脏病患者每天早上三时至五时起床锻炼“六字诀”，作完一次后，加练“呵”字二十四次，于午饭后作一遍“六字诀”，加练“呵”字十二次。晚饭后，休息半小时，找一个空气新鲜，没有别人干扰的地方，作“六字诀”三遍或四遍，加练“呵”字二十四次。虚则补其母，加练嘘字功十三次，即卧床休息。

如心脏病严重，不能久立者，可改用卧功“水升泉底，火降劳宫”，以收水火既济之宏效。

10.178. 问：风湿性关节炎怎样练养气功？

答：风湿性关节炎，在肩部者除“洗髓金经”全部锻炼外，可加练肩部活动之姿势。在指腕者，练完全部，指腕活动加练二十四次；在膝关节者可加辅助功“热消鹤顶”、“寒逐犊鼻”。足跟痛，足心痛，除练“洗髓金经”外，可加练“水升泉底，火降劳宫”。腰痛可加练“火练金丹”。

10.179. 问：怎样用“六字诀”治疗肺气肿？

答：肺脏不是独立存在的，而是与脏腑互相联系存在的。“六字诀”是起整体治疗的作用，所以“六字诀”中的六字应全面练习。又“六字诀”是五行学说之应用，全面练习自然进行着生克的调节，就可达到治病强身之目的。全面练习之后，为了加强对肺病的治疗，再加练“呬”字若干次(次数多少以个人的条件和体会而定，如每个人的饭量，不能一律规定多少)，但最后还要以“嘻”字功收功。三焦主气，让它最后对全身的气血进行综合平衡。其余各字的运用亦同此理。

10.180. 问：肠胃不好能否练养气功？如何练？

答：肠胃不好练养气功收效极快，少则一周，多则百日，我在临床遇到这类病例很多，慢性肠胃炎，大便不成形或便秘患者，百分之九十以上在两三周内就能收效。这是因为养气功的腹式深呼吸，能加大隔肌的升降和腹肌起伏幅度，对胃肠道起着一种按摩搓揉的作用。气势的冲动还能加强胃肠的蠕动，所以能较快地收到帮助消化，加强脾脏运化功能的显著效果。

10.181. 问：女同志在月经期间怎样练养气功？

答：女同志在经期应该半休。脾能统血，如血过多则可加倍练六字诀的“呼”字功；如血太少则加练“呵”字功，心能行血。有紫色淤血块，则加倍练“嘘”字功，可以通淤导滞。当然，如果月经正常，没有异常不适之感，练功又不感到疲劳，坚持练习则血行快，可以缩短经期而恢复正常。

10.182. 问：怎样用“六字诀”治近视眼？

答：根据中医理论：眼分五轮主五脏之疾患，八廓主六腑、命门、包络之疾患，内伤七情为内障，外伤六气为外障；饮食不节，饥饱无度，起居不慎，过度疲劳，或遭振击，或被刺损，邪无定体造成不内不外之痼。六字诀对身体是整体治疗，既可以理气，又可以补精，扶正祛邪。

明代太医龚廷贤说：“凡眼诸症唯此诀能治之”。治疗眼病，除全面练习六字诀外，再加“嘘”字功，以散肝火，补肝虚，平秘肝木之阴阳为治本之良方。目得血而能视，祖国医学之理论，肝主藏血，开其窍则血充，再辅以按

摩眼睛周围承泣、翳明、睛明、攒竹、瞳子髎等治眼病之穴位，以使血流通畅，治疗自能收效。效果如何还要看用功时间多少，一般的有效病例，多数是早五时前练六字诀辅以“洗髓金经”时间约一小时， “嘘”字练十八次或达六十四次，午间练半小时眼按摩辅助功，晚饭后再练功一小时。

近视眼患者，宜重点做以下一些练习和安排：

第一，按顺序先练六字诀1～2遍(每字6次，36次为一遍)。然后加练“嘘”字功18次及“嘻”字功18次。

第二，练习洗髓金经的“揉按眼部”， “揉按瞳子髎与太阳穴”， “揉按风池”，这三节，练习方法如下：一是“揉按眼部”：双手掌根按在两眼下眼眶上，五指根骨按在上眼眶上，手心的劳宫穴对着眼球，但不接触眼皮，随吸气两手向上向外揉按，呼气时两手向里向下揉按。至少8次，多至64次，以眼部发热轻松为宜。揉完后，用食指轻理眉毛，从内向外3～5次，以散未通之气。二是揉按“瞳子髎与太阳穴”：两手中指按瞳子髎穴，食指按太阳穴，随吸气之势，向上向后揉按，呼气时向下向前揉按，如此旋转揉按至少8次，多至64次。以眼部感到清凉舒适为宜。三是“揉按风池”：两手以食指按在风池穴上，随吸气之势向上向外揉按，至少8次，多至64次，以阳白穴(眉中央之上二寸凹陷处)有热感为宜。

第三，练功具体安排和注意的问题：一是，每天早中晚各练一次。先练六字诀，再练洗髓金经中的几节。两种功法间可休息一会儿。二是每天应练功两小时左右。早上一小时，中午和晚上各半小时。宜在空气新鲜的树林里练功为佳，也可在空气流通的室内或阳台上练。三是如果练功中眼部痛痒、流泪等是正常现象，不必疑虑。久练之后，这种现象就会消失。只要天天不间断下去，一般百日左右即可以收到增强视力的疗效。不过在病情好转以后，还应天天练习，以巩固疗效。

10.183. 问：养气功可治鼻炎、咽喉炎吗？

答：鼻炎练养气功收效很快。

治疗方法：学六字诀功时，做完一个小周天，加强“呬”字功补肺气。肺开窍于鼻，肺功能加强，鼻的病变自然好转。再加强“洗髓金经”第二节“循按鼻梁”、第三节“揉按迎香”，每一个动作都要配合呼吸，连续做64次，一天三遍，旬日小验，百日大验。鼻咽相连，咽喉症用六字诀补养五脏之功能，脏腑的功能恢复，则津液生，以解咽干喉肿之痛苦，再配以颈项活动之局部运动，十二经脉络之纤维皆动，脉络活则肿消，而津液气血各行其道，阴不滋且阴血自荣（申思维注：本句原文如此，个人理解为阴得滋润，阴血得荣），自然获得阴平阳秘、阴阳平衡之疗效。

10.184. 问：严重头痛可以用养气功治疗吗？

答：若不是脑内有异物或肿瘤，根据胆为阳木，木盛生风，风动自然头痛之理。我们治疗这种病，一方面先作整套六字诀，使五脏六腑之机能都活动起来，作完一全套再在“嘘”字功上多下功夫，达到通淤导滞之功效。同时加

倍“吹”字功以旺盛水源。木得到水之滋养则功能恢复，头痛可减退。再加上洗髓金经的“干梳头”之动作，一定会见效的。

10.185. 问：神经衰弱可以练养气功吗？

答：神经衰弱多数为用脑力太过，工作紧张或情绪抑郁伤脑筋太过。在过于兴奋状态下不能抑制，因而失眠头病，或过分急躁，土败双弦食欲不振，发生呕吐者有之，食不下咽者有之，大便时稀时干者亦有之，这种病主要需静养。

有条件的解除了家务和工作之累，迁地为良，住疗养院改善环境，无条件的就加强气功锻炼。练养气功动静兼修之法，因为有肢体之动作导引，可以一念代万念，思想集中。孟子说： “志一则动气”，“夫志，气之帅；气，体之充也”。真气充盈于身体内，则各个器官的功能都可以改善，过于兴奋的神经可以抑制，而起到保护性的抑制作用，大脑皮层得到充分的休息，自然能恢复健康。

10.186. 问：养气功能不能治疗遗精？

答：遗精过频可以通过养气功的锻炼得到治疗。用养气功治疗遗精的方法是：在通练六字诀和洗髓金经的基础上，再加练六字诀中的“吹”字功及洗髓金经中的腰胯活动与神龙绞柱的锻炼。练吹字功时，要特别作好提肛缩肾的动作。下蹲时上身要保持正直。这样连续练百日左右，一般都可以收到明显的效果。如果练一段时间效果不明显的话，可加练卧功中的“水升泉底，火降劳宫”，每天在睡前练半小时。也可以加练站桩中的“海底捞珠”。有人曾练此功半个月，治好了他30年的遗精病。此外，睡眠时采用盘龙式，效果也佳。

10.187. 问：胆囊炎、胆石症，可以练养气功吗？

答：肝胆之病除全面练“六字诀”外，加练“嘘”字功治疗，效果良好。肝为阴木，胆为阳木，“嘘”字功理肝即可以治胆。肝胆相表里，在生理功能上有差别。在气化治理方面则息息相通。“嘘”字功的作用，既可以平肝也可以清胆。当长“嘘”吐气之时可以消胆囊炎，解胆内之结石。同时还需要加“循经按摩”之法：随呼吸之势，按摩胆经的募穴日月穴，与卧功“肝胆相照”之法。

10.188. 问：阴虚火旺症练“六字诀”是否还要提肛缩肾？

答：练六字诀呼气时必须提肛缩肾。对阴虚火旺大便泌结症，提肛时不要用大力，只微微有提肛之意即可。

10.189. 问：高血压症怎样进行养气功锻炼？

答：成年人的正常血压约为110～120毫米汞柱(收缩压)、70～80(舒张压)毫米汞柱左右。随着年龄的增长，血压会逐渐增高。50多岁的人，收缩压可在150毫米水银柱左右，不超过160毫米汞柱。60岁以上的人不超过170毫米汞柱。如果超过了这些正常值，即为高血压。另外，不论年龄大小，如果舒张压超过90毫米水银柱，也为高血压。高血压有两种：一种叫原发性高血压。这种高血压可能与精神过度紧张，精神受刺激，遗传等因素有关；另一种叫继发性高血压(又称症状性高血压)，是由其它疾病引起的，如内分泌疾病，肾病，以及颅内压高等。通常所说的高血压，是指原发性高血压。大量的病例说明，养气功对高血压症的疗效是肯定的，而且收效较快。有的患者只用一节功坚持练，就治好了多年的高血压。养气功的各套功法均能调整高血压。只要坚持锻炼，血压就会慢慢恢复正常。如要针对性更强一些，可做下面几种锻炼：

第一，松、静站立：按要领真正做到松静站立(即六字诀的预备式)，可意守涌泉，每次做20分钟左右。

第二，调息：特别要注意放松，沉肩坠肘，呼吸自然。随着两手的下按，意念将从气头下沉到丹田，再下至涌泉。每次做15分钟左右(以上两节可以交叉进行，反复多次)。

第三，百会运转：做百会运转时，由于两手内外劳宫穴相对，置于百会穴上，容易影响悬顶直项和沉肩坠肘，所以做功时应注意要领。另外，下压时不要用力太大，尽量做到自然，否则，气难以下来，影响疗效，手在百会上旋转时，意念放在丹田，绝不可放在头上，每回左右旋转各32次。

第四，揉按太阳穴，瞳子髎穴：做64次。

第五，干梳头：做64次。

第六，揉按风池穴：做64次。

第七，拿玉枕：左右各做32次。

10.190. 问：“六字诀”能否治癌？

答：六字诀治癌的机理：六字诀的锻炼能加快血液循环。我们知道病菌的传染，都是在血流缓慢停滞、淤阻的状态下侵入人体，滋长蔓延的，癌细胞也不例外。如果血流畅旺，癌细胞就不容易停留在某些脏器上繁殖，正象河流湍急，一颗颗小沙粒就会被冲走。六字诀提肛缩肾，深长的呼吸加强血流之势，使血液中的血细胞强壮起来发挥它骁勇善战之潜力。据过去的经验，练功半小时至一小时，血液里的白细胞增加一倍以上，尤其是最善于作战的嗜中性白细胞和淋巴细胞增多更为显著。在这种情况下，残留在血液里的癌细胞的日子就不好过了，必然受到无数细胞的攻击。

同时，血液循环越旺盛，各个器官的功能越健全，许多专门对抗癌细胞的“抗体组织”与细胞也大量繁殖。这些源源不断产生的抗体都把癌细胞当作敌

人，它们配合白细胞的直接攻击，围堵剿除，使残存的癌细胞无处躲藏。练功的患者，功力越深，力量越大，癌细胞的堡垒越来越小，就日趋消亡。患癌症的病友，只要练功不过于激烈，不使身心过劳，给癌细胞以可乘之机，稳扎稳打，运动量逐渐增加，循序渐进，有耐心，有毅力，日久必能生效。

六字决治癌的步骤：治病以攻心为主，患癌症的病友，多数悲观失望，忧心忡忡，以为得了癌症就宣告了死刑，这样就是帮助了癌细胞的发展。因为癌症的产生，是由于忧愤抑郁填满于经络隧道中，阻碍了真气之运行，湿热集结变为横逆臭恶之毒素，阴阳失调，血淤气滞，日积月累逐渐恶化，遂造成近代所谓之恶性最强烈繁殖最快的癌细胞。所谓传染只是外因，如果经络中血行畅旺，劳逸适度，精神恬淡而内守，身心健壮的人，很少得癌。

根据我多年的临床经验，在治疗癌症时，都是以调整阴阳，活血散淤通滞解结为主。在治病之先，要建立起患者必胜之信念，给他介绍一些治愈的病例，让他走访几位治愈的病友。这样就改变了他恐怖的心理，了解到气功能吞吃癌细胞，消灭癌症的病灶。只要大气充盈，就可以将癌的堡垒攻破而消灭净尽。癌细胞的特点是生长能力特别强，增殖发展的也特别快。练功的患者，就要以坚定之信心，稳扎稳打急起直追，不让癌细胞有繁殖之余地。练六字诀调整经络，通向脏器的道路，用深长呼吸法补气，使真气日渐充盈，冲击到各个组织，以至于最小的毛发皮肤，无一处不有真气之冲激。真气冲动起来就可以燃烧癌细胞(据许多患者自述气感通透后，以意领气到患处，就感到有灼热之感，有的还热如火烧不能忍受)。癌的阵地一天一天缩小，真气的场地一天一天扩大，经过一段时间，癌细胞自然可以消灭。

10.191. 问：“嘘”字功怎样治肝病？

答：肝属木，应时于春，开窍于目。春逢万物生长之季，容易发生肝阳上亢，肝病容易发作，于是两眼红肿，头晕目眩，两胁胀满，肝区疼痛，性情烦躁等一系列症状都会发生，慢性肝炎或肝硬化患者此时可能加重或愈后复发。

肝实症表现为：胸胁胀满，阳气逆上性格狂躁易怒，头剧痛，卧不安，小便闭塞，大便干燥，疝气肿痛，时发惊厥。

肝虚症表现为：虚烦不眠，头隐痛，时而欲呕，嗌干乏力，大便稀，小便频，阳痿，子宫下垂，月经不调。

肝病以“嘘”字功平之，实症应泻，心为肝之子，可用“呵”字功泻之。虚症应补，肾为肝母，可用“吹”字功补之。

练六字诀应按顺序六个字都练完后，再据视病情需要重点多练某个字。

10.192. 问：“呵”字功怎样治心病？

答：心属火应时于夏，在窍于舌，夏日火热，心火上炎，则咽喉肿痛，口舌生疮，出气灼热，心烦不安等症时有发生。

心实则表现为：咽干口渴，胸胁胀，屎色黄，心悸，心阵痛，腋下痛。

心虚则表现为：心悸，怔忡，失眠，盗汗，动则心慌。

心病应以呵字功下心火，鸡鸣而起，徐徐呼“呵”，呵之不平则为心实，实症应泻，脾为心之子，可练“呼”字功以泻心火，再做“吹”字功以补肾水，是谓心肾相交，水火既济，收效颇易。

10.193. 问：“呼”字功怎样治脾病？

答：脾胃属土，应于四季之末十八天内故名为中宫，开窍于口。

脾实则出现：呕吐，噫气，腹胀，黄疸，头痛发热，下痢粘水而肛门灼热。

脾虚则出现：四肢无力，心烦不眠，黄胖而浮肿，大便不成形等症。

脾病，可用“呼”字功治之，心为脾母，若练呼字功感到力量不足，则再做“呵”字功以加强脾胃消化功能，若由于肝气郁热而引起的脾胃失调，则用“嘘”字功平肝之后，再用“呵”字功健心以补脾。

10.194. 问：“呬”字功怎样治肺病？

答：肺属金，应时于秋，开窍于鼻，秋天气候凉爽，然有炎夏蒸热之余威而干燥，此时毛窍收敛，郁热未消极易存留于肺经之内，应以“呬”字功清洗肺经之郁热。

肺实则胸满，肩背疼，小便色黄数频。

肺气虚则肩背疼痛而怕冷，呼吸急促而气短，小便频数而量少。

若肺气虚弱易受外感，应用“呼”字功补肺，此为培土生金。

10.195. 问：“吹”字功怎样治肾病？

答：肾属水，应时于冬，开窍于耳，司二阴，肾为先天之本，主藏精，关系于生殖系统的一切疾患，肾主骨，其荣在发，又主目内瞳子之光，所以肾有疾则耳聋，眼花，发脱落，齿动摇，易恐易惊。

肾气虚则面色黧黑，心悸而气短，腰痛腿软，惊悸怔忡，遗精阳痿，女子带下，月经不调，足心发热而下肢发冷，做恶梦而惊醒。

虚火上炎则口热咽干，心烦，咽肿，腹满尿赤，甚至下痢，浮肿。

冬主藏闭，肾宜固精，肾之府在腰，肾之邪在腘，固肾应用“吹”字功，肺为肾之母，肺属金，金生水，若肾水亏损，应以吹字功补之。若相火旺盛，口干心烦，小便赤黄而涩痛，则应以“嘻”字功平之。

10.196. 问：“嘻”字功怎样治三焦之病？

答：三焦主相火，为六腑中最大的腑，其根在命门，与各脏腑经络的关系极为密切，是全身通调气机的道路，三焦有病，常表现为气滞淤塞，因而寒热往来，口苦胸闷，恶心腹胀，小便黄赤。

三焦实则表现为：咽肿，喉痛，寒热，耳鸣，耳聋，下颌病，腋下肿，小便不利，胸胀闷。

三焦气虚则见：耳鸣，自汗，眩晕。

三焦不畅则用“嘻”字功通利之，可收调营卫，而解表之效，再用“呼”字功助胃气，则诸病皆除，不治而愈。

10.197. 问：耳聋、耳鸣患者怎样练养气功？

答：在一般情况下耳聋、耳鸣主要是由于长期肾亏所致，或肝气怒发造成突发性耳聋。根据这种病情，每次全面练完一遍六字诀后，还要加练吹字功18次，因肾开窍于耳，接着再配合练洗髓金经中以下几节，治疗效果更佳：

1．揉按风池穴64次

2．击天鼓64次

3．撑耳孔32次

4．揉按听宫32次

10.198. 问：牙痛病怎样练养气功？

答：牙痛病患者，可练洗髓金经叩齿一节20分钟，再用手指揉按大迎穴、迎香穴、合谷穴、足三里穴，牙痛很快消除。

10.199. 问：老年人手脚干裂如何练养气功？

答：手脚干裂是老年人冬季的一种常见病。治疗的方法是：每日练六字诀三遍，再加练“呬”功18次，“吹”字功18次。然后练洗髓金经中的手腕活动和足部活动，以及用劳宫穴揉按涌泉穴。附：

10.200. 问：“六字诀”的肢体动作，有的辅导员的动作和马老师的动作不一样，应该如何做？

答：这个我向同学们说过，不一定要一样。譬如说我练过武术，我的身体的动作和他们没练过武术的不一样，因为沉肩坠肘我已经习惯了，他们没有练过武术的，自然要求那样就不行，那么我们只能告诉你，阴升阳降，肢体动作以你自己舒适为原则，高一点矮一点没有关系，这个不必追求，不必全和我一样，即使练武术的也是这样。杨派太极，杨露禅有三个儿子，各有不同，架子也不一样，这个不必要求一致。所以，我一再强调练气功不要强求一

致。真体弱的气短，身体好的气长，气长就慢一点儿，气短的就快一点儿，气长的胳膊举高一点儿，气短的举低一点儿，这个没有关系。毫无关系，只是几个原则，规矩不能离开。沉肩坠肘一定要有，不沉肩坠肘那是不行的。一定要松肩落胯，一定要颈竖头悬，不管你做哪一个动作，念哪一个字儿一定要提肛缩肾，你不提肛缩肾是不行的。这个规矩是要有的，至于说程度如何，高低上下快慢，这个不要求一致，可根据个人的身体需求。

（ 录自《养气功》 马礼堂主讲 范欣、李尚芳 等整理 湖北科学技术出版社出版1984年第一版 ）

10.201. 五脏六腑的生理功能

目录

10.201.1. 一、肝的生理功能 209
10.201.2. 二、心的生理功能 210
10.201.3. 三、脾的生理功能 211
10.201.4. 四、肺的生理功能 212
10.201.5. 五、肾的生理功能 213
10.201.6. 六、三焦的生理功能 214
10.201.7. 七、六 腑 215
10.201.8. 八、腑与腑之间的关系 216
10.201.9. 九、脏与腑之间的关系 216
10.201.10. 十、脏腑机能活动的物质基础 216

10.201.1. 一、肝的生理功能

肝是贮藏血液的主要器官，有调节血量的功能，同时还有耐疲劳御外邪的能力，主疏泄与条达。

肝主藏血，为罢极之本。肝脏内贮藏血液，它可以调节血流量。血液在人身体中流行，它是随着人的活动情况增减。全身活动量大，血用得就多，在休息睡眠的时候，各处需要的血量减少，有一大部分血就可归到肝内。《内经》云：“人卧血归肝”。

人在劳动的时靛，需要血来供给能量，“足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能捏，目得血而能视。”如果肝脏调节血量的功能失常，人体就感到疲劳不堪。所以古人说，“肝藏血，为罢极之本”。

1．主筋。筋附于骨膜之外，正常情况，不松弛，也不拘紧，维持这种生理功能的营养来源是肝。指甲是筋膜的外候，筋膜是否强健，可看指甲颜色的荣枯，指甲红润而坚韧，就是筋膜健壮。《内经》云：“肝之合筋也，其荣爪也”。爪为筋之余。

2．肝开窍于目，目为肝之外候，视力的强弱，与肝关系最大。《内经》云：“目得血而能视”， “泪为肝液”，“肝气和则能辨五色”。我们在临床上

看到，有肝病的人，视力模糊，目眩发黑。

3．主疏泄条达：疏泄条达是自然灵活无拘无束。一个人如情志不遂，胸怀抑郁，肝就受伤，好发脾气，性情急躁都是与肝有关。

疏泄方面，还有帮助消化吸收之义。如肝气舒，精神愉快，则食欲好，而消化吸收力强，如大怒之下则不能食。

心与肝的关系：肝属木，心属火，木能生火，所以肝血不足，则影响到心，而发生心悸怔忡。心主精神意志，肝主疏泄条达，如肝气郁闷则影响到精神不愉快。心主血液循环，肝主调节血流量，心血不足，也可以影响肝的调节而引起失眠多梦，头眩晕等症。子病则母愁，母病则子忧，脏的母子关系，由临床上可以看出来，五行相生之形象，推之可见。

肝与肾的关系：肾水为肝木之母，木得水才能发育成长，肾阴(精)的再生物质来源，需要通过肝的疏泄，再入藏于肾。因此有肝肾同源之说。如果肾阴不足，肝失濡养，就能使肝阳偏亢，而出现头晕目眩，急躁易怒等现象。肝脏疏泄条达调节血量的功能，如果没有肾水的滋补、濡养，则立刻硬化而失调。

肝与脾的关系：肝与脾的关系是疏泄与运化，脾的运化，有赖于肝的疏泄，若肝气郁滞，疏泄失常，就会影响脾的运化。吞酸肋胀，并伴有食欲不振，腹胀满的现象，古人云“土败双弦”；反之，如果脾失健运，也能影响肝的疏泄，引起腹胀肋痛，黄疸等症状，古人谓之“土壅木郁”。六字诀的治病理论是以五行生克原理为理论基础，肝属木，木旺于春，一年四季春为首，所以六字诀练习，排列要顺序，先练养肝气的嘘字功。木能生火，心属火，所以次练呵字是相生之义，肝与心为母子关系，肝有病会累及心脏。其顺序是嘘、呵、呼、呬、吹，顺序进行就是五行相生。

肝与肺的关系：肝气上升于肺，练嘘字功补养肝气。肝的功能是向周身各处输运血液，必须依靠肺气，如果肺气虚弱，则影响到肝的调节与疏泄功能，而出现乏力少气，情绪抑郁等症。肺主气，肝主血，血行必需肺气。反之，如果肝气壅滞，肝火上炎，也影响到肺气的肃降，而出现咳痰，咽疼或咳血，这种现象，祖国医学上谓之：木火刑金，也谓之反侮。

10.201.2. 二、心的生理功能

心在五脏六腑之中占首要地位，祖国医学中称之为天君，它的主要功能是主持血脉，主管血液在脉管中运行，向各组织器官输送养料，以维持其正常的机能活动。同时心又主神明，即精神、意识思维活动。中医所说的心，不仅是解剖学上所说的心脏，还包含着大脑皮层活动，所以说它是重要器官。

1．心主血：心是主持血液运行的，医学上说心行血，它主持血液在血管中运行， “其华在面，开窍于舌”。面部和舌质上，可以观察心脏的盛衰；而且“在体为脉”，脉搏上也可以验证器脏之疾息，如果面色红润，舌质红润，脉搏不急不徐、和缓有力，就可以断定心脏正常。

2．主神明：人的精神意识思维活动都是心的重要功能，古云： “心者，精

神之所寄也”，精神充沛，意识清楚。

汗为心之液。汗是津液之一，与心有密切关系，心阳不足则自汗，心阴虚则盗汗，用某物治自汗盗汗，常用温养心阳，滋补心阴的某物。

心与肺的关系：心主血，肺生气，血液的运行，要靠气的推动，气贯注在血脉之中，才能通达全身，所以《内经》上有“气为血帅”、“血为气母”、“气行则血行，气滞则血淤”之说，反映到病理方面，心肺相互影响，“气主呴之”是温养的意思，“血主濡之”。如咳嗽日久，肺气损伤，推动心血的力量不足，就会导致心气虚而出现心悸气短，甚至心区疼痛。如心火炽盛，消烁肺的津液，则见咳痰、咯血、鼻燥、咽干之症状。

心与脾的关系：脾的运化功能，需要心阳的帮助；心血的再生，又需要脾的运化才有来源。如果心阳不足，影响脾的运化，除心脏症状之外，还会出现食少浮肿等症。此外心与脾还有循环与统摄的关系，如果脾气虚不能统血，就会引起各种出血症。

心与肾的关系：心与肾的关系有二：一是阴与阳(又叫水与火)为主。心阳下降，温暖肾阴，肾阴上济，滋养心阳，上下相济，动静相合，形成了一对矛盾的统一体，始终保持有一个相对的平衡状态，这种现象叫做水火既济，“心肾相交”。若阳气不足，肾水不化，水气逆而上犯。就会造成“水气凌心”的心悸症，如果肾水不足(肾水指阴精)，不能上济心火，心火独亢，也会出现失眠健忘、多梦、遗精等现象，心肾不交。

心与肝的关系：见第 10.201.1 节 “ 一、肝的生理功能 ”条内。

10.201.3. 三、脾的生理功能

脾的主要作用是帮助肠胃消化水谷，吸收和输送营养精微，为营血生化之源，脏腑肢体各部的营养物质皆来源于脾的运化，所以说：脾胃为后天之本。

1．主运化，升清。脾主运化的功能，包括两方面，一是把胃纳进来的食物经腐熟消化以后，吸收其精微，输运到心脏，通过心肺而营养全身；二是运化水液，调节水液的代谢，把食入于胃的水液精微上输到肺再敷布于全身。这两种运化的特点都是上升的，所以说脾主“升清”。若脾气不能升清而下降，则可以导致泄泻或内脏下垂诸症。

2．主肌肉、四肢，其荣在唇、开窍于口。人的肌肉、四肢，以及口唇，都是脾的外候，一个人肌肉丰满四肢灵活而捷健，唇部红润，食欲良好，都是脾脏功能正常的表现。另外尚有唾为脾液之说，脾健康，则滋润而口不甘，脾失健运则口涎而不能自禁。

3．主统摄血液。脾有统摄血液之作用，维持血液在脉管中正常运行而不致渗出脉管之外。这就是说，血脉管是否致密，与脾直接有关系，脾气旺盛，脉管致密，就是控制血液顺着脉管正常运行，不至于溢出脉管之外；如果脾气虚弱，脉管松弛，就会出现各种出血之疾患。

脾与肺的关系：脾属土，肺属金，土能生金为母子关系，肺主气，脾益气，脾所转输的水谷精微之气，上输于肺，与肺本身吸入的大自然之氧气结合变

化而成为“宗气”，这就是脾助肺益气的作用。另一方面，脾脏运化水湿的功能，又需要借助于肺气的肃降，如果脾气虚弱，运化失常，就会导致肺气不足，而引起喘息气短不足以息，甚至浮肿，古医云，“土不生金。”

脾与肾的关系：肾为先天之本，脾为后天之本，脾的运化功能，必须得到命门火的温煦蒸化才能完成。反之，命门火又有赖于后天水谷精微的滋养，两者之间，相互依存，相互促进，如果命门火衰，就会引起脾的运化失调，而出现食少，腹胀，水泻不止等症。古医谓之“火不生土”。此外，脾与肾在水液上，也是相互协调的，若脾虚失运，则水湿停蓄，会影响肾的气化，而出现水肿。古医谓之“土不能制水”。

(脾与肝的关系已见第 10.201.1 节 “ 一、肝的生理功能 ”条内)。

脾与胃的关系：胃主受纳，脾主运化，脾气主升，胃气主降，脾性湿而喜燥，胃本燥而喜湿润，二者一纳一化，一升一降，共同完成人体消化吸收过程。

10.201.4. 四、肺的生理功能

肺的主要功能是司呼吸而主气，为人体内外气体交换的场所，主治节、朝百脉，辅助心脏维持血液的循环。主肃降，通调水道，与脾肾共同完成水液代谢的功能。

1．主气：主治节、朝百脉。人身之气肺主之。气是人体中维持生命活动的重要物质，人离开气就不能生活，古人说： “气聚则生，气散则死”，“百病皆由气生”。孙思邈：“若气息得理，即百病不生；若调息失宜，则诸病尽起。”肺里边的气，来源于两个方面：一是食物之精微，合先天之元气，来源于脾和肾；一是从体外吸入的大自然之气，即新鲜空气，也叫氧气，这两方面的气会和于肺中，就产生宗气。宗气是促进和维持人体机能活动的动力，它一方面维持肺的呼吸功能，进行吐故纳新，使体内的气与外气得到交换；另一方面由肺入心，推动血液循环，并通过血液循环而传发到全身各组织，以维持其机能活动。所以说，血液循环虽由心作主，但必须有肺气的辅助，才能维持其正常活动。祖国医学说“腑主治节”， “肺朝百脉”就是这个意思。

2．主肃降、通调水道。肺居于胸间，为五脏之华盖，它主呼吸，主治节、朝百脉，所以它需要肃降和下降的环境，才能保持其正常的生理功能。人体内的水液代谢，不但与脾的运化有关，与肺气的肃降，也有密切关系。肺的作用有二：一是将脾气上输来的水液精微，发挥其宣发之能力，使津液温润皮肤及各组织器官；二是通过肺气的肃降功能来通调水道，使其不致于发生停留疾患。所以说，小便的通利与否，与肺气的肃降有关。祖国医学说： “肺为水之上源”。五行学说：“金能生水”，“金为水之母”。

3．主皮毛，开窍于鼻，主声音。皮毛有汗孔，具有调节呼吸作用，道家修炼有伐毛经，修炼到高级阶段，则呼吸不由鼻孔出入，而由汗孔出入，所以皮毛之汗孔也叫气门。因此鼻窍与皮毛都是肺的外候。皮毛润泽，鼻窍呼吸通利，嗅觉正常，就是肺脏健康之表现。反之，皮毛干枯，内皮发紧，汗孔当开不开，当闭不闭，鼻窍不利，嗅觉不灵，就是肺失常而有疾患之现象，故

有“汗为肺液”之说。

喉咙直接与肺相通，人之发音，也与肺有关，所以肺病久，则声音嘶哑，风寒侵入肺脏常有不能发音之现象，古医诊感冒病，先看喉咙，上呼吸道红肿，就断定是感冒。祖国医学，也有“肺主声音”之说。

(肺与肝的关系，与心的关系，与脾的关系，前面已谈过不再述)。

肺与肾的关系：祖国医学上说： “肾主一身之水，肺为水之上源”，肾生开阖，肺主通调水道，金为水母，关系极为密切。

10.201.5. 五、肾的生理功能

目录

10.201.5.1. 附：女子胞 214

肾为先天之本，主伎巧，肾气充则精力充沛，异乎常人而聪明睿智。它的主要功能是促进人体生长发育。推动这一作用的动力叫做命门之火，又叫肾阳或元阳，而这一动力的物质基础叫做“精”，又叫肾阴或元阴。因此有“肾主命门火”和“肾藏精”的说法。

肾主水液，对体内水液代谢起着平衡作用，肾气虚，则水液不能畅通而发生水肿。

1．肾藏精。精是人体生命活动的物质基础，有先天后天之分，先天之精是男女之间的精神结晶，一部分是父母遗传，一部分是爱情，是人生殖发育的基本物质，它储存于小腹内，男子谓之精室，女子谓之胞官。这种精的储藏与排泄都由肾来主管。

后天之精，是由脏腑再生出来的水谷精微之气，就是能够滋养脏腑、肢体、五官、皮毛等各组织的精微物质。如精、血、津液等，这种精气来源于饮食物里的精华部分，是维持人的生命，营养人体各组织器官，促进其生长发育。

先天之精与后天与精相互为用，先天之精需要后天之精的营养，才能继续维持其生命的活动力，后天之精有赖于先天之精的蒸化，两者是共处于一个统一体中，一方衰竭，必影响另一方的功能；存则共存，亡则共亡，相依为命，形影不离。

2．主水液代谢之平衡。人体中的水液，必须保持在相对平衡之下，既不能过多(引起水肿)，也不能缺少(脱水)。对于水液的调节，主要是依靠肾气的开阖作用。开是输出，是消耗与排泄；阖是关闭，以保持水液的储藏量。在整个水液代谢过程中，脾是主纳入(通过肺)和转输的，肺是主宜发水液中之精微和通调水道的，肾是主开阖，调节水量的。这三个脏腑的功能叫做“三焦气化”。祖国医学中说：上焦主纳、中焦主化、下焦主泄，都是靠气来活动。所谓气化，就是通过一定的功能使之发生变化，这一热能的发源地就是“

肾阳”，所以说“肾主水”。

3．生殖、通脑、主骨，其华在发，开窍于耳，通于二阴。髓是由肾精化生，髓能养骨，骨内藏髓。脑为髓之海，髓通于脑，肾气充盈则肾精充沛，人的记忆力就强，思维活动灵敏而多伎巧，身体轻捷而多力，能任繁重的工作。肾主骨，肾气充盈则牙齿不松动。肾之华在发，肾壮则发有光泽而不脱落。开窍于耳，肾气充则听觉灵敏。通于二阴，肾气充则大小便正常。精贯于瞳子，肾气充则视力强。反之记忆力减退，头发枯干脱落，耳聋，大小便失禁，性机能衰弱，目视恍恍，这就是肾气虚衰之现象。

4．命门的作用。命门之火，是肾脏功能的动力，即人体热能的发源地，又叫“元阳”、“元气”，或“真火”。肾所藏之精，无论是先天之精，后天之精，都需要一定的温度，才能发挥其营养全身各组织器官和衍生后代的作用，这两种精的温度和动力就是命门之火的表现。如果命门火衰，一方面在男子可以出现阳痿并精冷无子，在女子可出现子宫虚寒、带下或不孕等症。另一方面也可以出现泄泻或下利清谷。（申思维注：“下利清谷”即指泻下的粪便如清水，伴有未消化的食物残渣，无粪臭味，并有恶寒肢冷、神倦脉微等脾肾阳虚症状。引自百度。）

命门之火衰，三焦之气化失职，则出现水肿或小便失禁。命门元气与胸中之宗气相辅相成，相互为用。宗气以元气为根，下达纳于命门，故有“肾为气之母”、“肾主纳气”之说。元气以宗气为养，以保存元气之继续力（申思维注：原文如此，估计意为“动力”）。

10.201.5.1. 附：女子胞

女子胞又叫胞官，即子宫、卵巢、输卵管的总称。具有通调月经和孕育胎儿的功能。

女子胞的生理功能和肾脏及经络中的任冲二脉有关。胞宫能否正常排经和孕育胎儿决定于任冲二脉的盛衰，又决定于肾脏。肾精充沛，机能旺盛则冲任脉盛，能正常通行月经生育子女。反之肾经虚亏命门火衰，则冲任脉虚，会引起月经不调或经闭而不生育子女。由于月经与怀孕都与血液运行有关，而心是主血液循环的，肝是调节血量的，脾是统摄血行的，所以子宫的生理活动和心、肝、脾三脏都有关系。当肝气不能正常疏泄或心脾生机失调时，也都影响冲任二脉而发生月经失调等疾患。

10.201.6. 六、三焦的生理功能

三焦分为上、中、下三个部位，从剑突以上胸腔部位为上焦，包括心、肺；中脘部位为中焦，包括脾、胃；小腹部位为下焦，包括肝、肾诸器官。焦是热的意思，这种热能体现为“气”，所以三焦的功能是主气化。

上焦主纳，中焦主化，下焦主排泄、为水谷出入之道路。

详言之：上焦的主要功能是宣发积于胸中之“宗气”，将其输送到全身，供给体内各组织器官的机能活动，这个作用好像云雾一样，敷布全身，所以有上焦如雾之说。

中焦的主要功能是消化食物和输送蒸化之津液，营养物质通过肺气的传化作用以化生营养。中焦的作用，好像渍沤食物使之变化一样，故祖国医学中常说“中焦主沤”。

下焦的功能是把人体内的消化后的残余物质加工分别清浊，食物的残渣通过大肠排出体外。下焦的作用好像管道疏通物体一样，所以祖国医学中常说“下焦如渎”。

三焦总的生理功能，是体腔内几个脏器在饮食物消化、吸收、营养、排泄等功能方面的总合。而这一总合的作用，又是原气(命门)、中气(脾胃之气)、宗气三者相辅相成的集合体。

所以三焦的病变，极容易分开：表现在胸腔，与心脏有关的叫做上焦病；表现在中脘部位与脾胃有关的谓之中焦病；表现在下腹与肝肾有关的谓之下焦病。也可以这样说：不能吃或气喘胸闷就是上焦寒火作祟，消化不了，不能吸收就是中焦有病；大小便发生问题，生殖系统的一些病变都算下焦病。很显明的水肿腹泄，自然是下焦虚寒。不管上下中三焦任何一种病变都与气化有关，所以祖国医学常说“三焦主气”。三焦之腑至今还在争辩，没有定论，可是主气化说，大家都承认。

此外，三焦与心包络，在经脉上也有联属关系，心包为里，三焦为表。在经脉主属上，从心包入三焦，自然它们也是表里关系。但是心包络为心之外卫，邪气内侵，心包受之，心不能受邪，内经有“心包为之使”，三焦为原气之使一内一外互为表里。三焦属少阳为原气，所以说三焦理气。在六字诀中，嘘主肝，呵主心，呼主脾，呬主肺，吹主肾，嘻主三焦，三焦经胆经都是少阳，少阳动而气升，故吐气时由少阳胆经之井穴窍阴引气上升；吸气时由三焦经之关冲穴引气下降，直达胆经之窍阴；所以古医说，练嘻字可以泄胆经之热。

10.201.7. 七、六 腑

我们讲六字诀必须谈六个字与五脏和三焦的生理功能。嘘治肝病，呵主心病，呼主脾病，呬主肺病，吹治肾病，嘻理三焦之气。也有人说，嘻字能治胆经之热。可是脏和腑是表里关系，我们讲了五脏，六腑也不可不知。

六腑是胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦。

1．胆为肝之腑，它的功能是贮藏胆汁帮助消化，胆虽然为六腑之一，但不与外界直接相通，也不象肠胃那样，时入时出输传而不藏。所以称之为“奇恒之腑”，胆的病理特点是易生热象。它有一特殊的功能是主决判，当精神意识活动时，它能作出决判，俗话说：这个人“胆大”，这个人“胆小”，就是胆功能的表现。

2．小肠为心之腑，主要功能是受盛化物，分泌清浊。凡经胃腐熟的饮食物，由小肠承受下来，进一步加以消化，把其中清的部分(指从饮食物中提炼出来的精华)吸收后通过脾的运转到全身各部，浊的部分(指消化后的糟粕)下注大肠或渗入膀胱，变成大小便排出。所以饮食的消化、吸收和大小便的排出都与小肠有直接关系。

3．胃为脾之腑，它的主要功能就是受纳饮食物加工腐熟，祖国医学说：“胃为水谷之海”，胃的功能靠胃气，胃的腐熟需要高度的热能是“胃气”，消化后将饮食物输送到小肠，这更需要胃气逼之下降，如果胃中有火，胃气不下降而上逆，则引起恶心，呕吐，呃气，上逆。

4．大肠为肺之腑，它的主要功能，是接触小肠下注之物，吸收其中下余的水分和养分，使之化为粪便，由肛门排出体外，所以说大肠是传导糟粕的通道。如果大肠的传导功能失职，就会出现腹泻、痢疾、便秘、便血等疾患。

5．膀胱为肾之腑，主要功能是化气行水，贮尿排尿，尿是人体中水液代谢的产物，贮存在膀胱中，到一定的量排出体外，就是小便，贮存与排出，都是要通过气化来完成。“气化”是通过体内的热能从水液中蒸发出一定量的气体，利用这一气体来控制体内水液的出入量，因此气化功能失常，就会导致小便不利，尿闭，或小便频数失禁。

10.201.8. 八、腑与腑之间的关系

六腑的生理功能各有不同，但它们都是化水谷、行津液之器官。饮食物的消化和吸收，津液的输出废物和排泄等一系列的过程，六腑既分工又合作共同完成。胃、胆、小肠密切合作，共同完成了饮食消化与吸收，并将糟粕传入大肠，经过大肠的再吸收，将废物排出体外。膀胱的贮尿排尿与三焦的气化是相互关联的。

三焦则是概括了它所参与的消化、吸收与排泄等各方面的功能。因此六腑之间必须相互协调，才能维持其正常的出入升降的生理状态。

10.201.9. 九、脏与腑之间的关系

五脏主藏精气，为里、为阴；六腑主传化物质，为表、为阳。一表一里、一阴一阳相互配合，主要是通过经脉之气血来实现。脏脉络于腑，腑脉络于脏。如肺与大肠，心与小肠，脾与胃，肝与胆，肾与膀胱，心包与三焦，都是相联接，相互依存。人的生命活动，就是靠脏腑间的密切联系所构成的整体活动功能而存在。脏腑之间虽然各有其不同的活动功能，但彼此之间都是相互依存、相互制约、相互促进。五行相生、五行相克都是为整体的促进。

10.201.10. 十、脏腑机能活动的物质基础

人的生命，主要依靠脏腑的机能活动，而脏腑的机能活动，又是以精、气、血、津液为基础。这些物质在脏腑机能活动下不断的消耗，也不断的滋生。

人的精神、意识、思维、认识、运动等是脏腑机能活动的表现。这些表现，总称之为神。简单的说精、气、血、津液、是脏腑机能活动的物质基础，神是脏腑机能活动的表现。

1．精。精是构成人体和维持生命活动的基本物质。所以古人说精是宝。人的生成来源于精，因为男女媾精才能产生胎儿。精是性命的原始，孔子说：“食色性也。”是不学而能的，所以孔子在《中庸》上说：“天命之谓性，率性之谓道”。后人就将它拉到神仙上去，实际上孔子用天命二字代替人生的

原始，并没有掺上迷信成分。

构成人体之精，叫先天之精。先天之精需要后天之精来维持其生命，后天之精就是“水谷之精微”，是指饮食中的营养物质，是经过脾胃消化吸收而得的。先天之精是男女两性之精相结合，就在母体中构成身形、为生人之本，而必需靠后天水谷之精微来滋养。

平时五脏六腑之精气充盈，则归而藏于肾脏。当生殖机能发育成熟时，它又能化为生殖之精。在身体整个生命过程中，精不断被消耗，也不断得到水谷之精的补充。

精是富有生命力的，它不但具有生殖之能力，还能抵抗不良因素的刺激而免于疾病。因此，精的盛衰是人体生老病死的内在因素。

2．血。血的本源是精，女子的经血与男子的精是同样的物质，但其再生则来源于饮食精华，营气是化生血液的物质，血旺则健康，血衰微则虚弱，皮毛肌肤得不到充足的血液，则枯槁焦瘦，或麻木不仁，四肢得不到血液的温暖则枯萎而失其活动之机能，《内经》云：“目得血而能视，掌得血而能握……”等。总之，机体内外任何一个器官，失去了血的营养，都要失去它的生理功能。

3．津液。津液是与三焦气化有关，质稀而清者为津，它的作用是随着三焦的气化，渗透侵润在皮肤腠理之间，以温养肌肉，湿润皮肤；质稠而浑者为液，也是由三焦之气化散布流行温润到关节、脑髓、孔窍以滑润关节，补益脑髓，湿润耳、目、口、鼻等孔窍。实际上津液本属一体，都是由饮食物所化生，分布在表叫津，分布在里的叫液。津与液在周身流动，互相影响，互相转化。

津液的代谢是维持体内平衡的重要环节，它与肺、脾、肾三个脏器有着不可分割的关系，如果腠理闭塞，汗孔不畅，是上焦肺气不宣；若胃脘不和，水饮停畜，是中焦之脾气不足；若膀胱不利，小便禁闭，是下焦不通，则责之于肾；若津生成不足，或大汗、大吐、大泻之后，或持续高烧，耗伤津液，则出现皮肤干皱，口唇燥裂，舌而无津，口渴咽干，目涩鼻干，大便秘结，小便短少等一系列的干燥症状，反之，津液环流发生阻碍，也就造成水肿，痰饮内蓄的一些病患。

10.202. 什么是气？

前面谈到：人体生命是依靠着脏腑机能活动，脏腑机能活动的物质基础是精、气、血、津液。

气是人体中流动着的一种精微物质。因为它分布的部位不同，所以也有不同的名称：

1．元气：元气发源于肾，是由先天之精所生化，所以叫做元气。元气是人身生化的原动力。它的作用是激发和推动着脏腑的功能活动，元气的持续有赖于后天之气加强营养的不断滋生。

2．宗气：是饮食物所化生的精微之气和吸入的自然空气相结合的产物。积于胸中，它的作用：一是助肺司呼吸，凡语言、声音、呼吸的强弱与宗气的盛衰有关；二是把水谷之精的慓悍部分，宣发于脉外，把水谷之精华部分贯注于脉中营养全身，凡血气的运行，以及肢体的寒温和活动能力多与宗气有关。

3．营气：营气是由水谷之精微化生，营气运行于脉中，也就是宗气贯入血脉里的营养之气，所以叫做营气。气属于血液的组成部分，它的作用是以血脉为轨道，运行于周身五脏六腑，四肢百骸都赖之营养。

4．卫气：是由水谷之悍气所化生，由宗气宣发于脉外，它是人体阳气的一部分，有保卫肌表，抵御外邪的作用，所以名之曰卫气。卫气在体内有温养脏腑之功能，在外有温养肌肉，润泽皮肤，滋养腠理，启闭汗孔的作用。因此，人的脏腑活动，特别是肌表皮肤的功能是否正常，与卫气的强弱有关，若卫气不足，外邪就容易浸入。

营气与卫气都是由饮食物化中生出来的。营气是饮食物中之“精气”。卫气是饮食物之“悍气”。营气行于脉中化生血液，卫气行于脉外温养肌肤，保卫体表。

总的说来，元气为先天之精所化，营气、卫气由后天水谷之精微所化，营卫之气与大自然之空气结合就是宗气。元气、宗气、营气、卫气与各脏器功能结合起来就产生真气。

精包括血和津液，化而为气，气就是维持脏腑正常生理活动的物质基础，但是它的生成与转化，又是脏腑生理功能综合活动的结果，物质与机能两方面互为消长，相互促进。

人体各项机能活动必然要消耗一定的精、气、血、津液等物质，而这些物质的生成，又必须消耗一定的能量。这样不断地彼此消长要保持其平衡，人体就不断地发育成长。年事渐长，精气逐渐衰微，所以必须保养，修残补缺，这个任务就落在养气功的身上。

10.203. 什么是神？

神是脏腑机能活动的外在表现，也可以说是精气的结合，它包括人的感觉、听觉、视觉、动作、思维等一系列的精神活动。

祖国医学《灵枢本神篇》云：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”

《平人绝谷篇》云：“故神是水谷之精气也”。

《素问·宣明五气论》云：“心藏神、肺藏魄、脾藏意、肾藏志”，这说明人的精神活动与五藏的精气都有关系，只有五脏的功能正常，人的精神活动才能正常。所以六字诀的习练，我一再强调不能单练一项，要六个字一齐并行，整体治疗才能作出成效。

重点内容

这句话非常重要，原文：“所以六字诀的习练，我一再强调不能单练一项，要六个字一齐并行，整体治疗才能作出成效。”这里的单练一项，指的是不能过于偏重某个字。比如一个字读100遍，其他只读6遍。这样肯定不行。一般这样是安全的：一个字读100遍，其他字读50遍。马老在前文也有论述。

人的精神活动，是以五脏的精气为基础，如精充、气足则神旺，精亏、气虚则神衰，神足则身强而力壮，神衰则力乏而易疲，《内经》云：“得神者生，失神者死”。诊察病候，应以脏腑辨证入手。

第 11 章 马礼堂养气功辨证施功病例选

目录

11.1. 一、对肝病的疗效 222
11.1.1. 养气功治好了肝硬化 222
11.1.2. 养气功治愈了乙型肝炎 223
11.1.3. 养气功治好迁延性慢性肝炎 224
11.1.4. 养气功是治肝硬化的灵丹妙药 224
11.2. 二、对循环系统疾病的疗效 225
11.2.1. 养气功使我绝处逢生 225
11.2.2. 养气功是治病强身之宝 225
11.2.3. 养气功治愈了心脏早搏病 226
11.2.4. 养气功使我摘掉了冠心病帽子 227
11.2.5. 我卧病八年重返工作岗位 227
11.2.6. 养气功治愈了我的病 228
11.3. 三、对消化系统的疗效 229
11.3.1. 养气功治好了我20年的大便失禁 229
11.3.2. 练养气功能止泻 229
11.3.3. 养气功治好了我的慢性胃炎和十二指肠炎 230
11.3.4. 坚持练功治愈了我的五更泻 230
11.3.5. 养气功治好了我的便秘 231
11.3.6. 养气功治疗胆结石有显著疗效 231
11.4. 四、对呼吸系统疾病的疗效 231
11.4.1. 养气功治好了我的气管炎 232
11.4.2. “六字诀”治好了我的肺结核 232
11.4.3. 养气功给了我第二次生活的能力 232
11.4.4. 养气功治好了我的肺气肿 233
11.4.5. 养气功就是“救命功” 233
11.4.6. 养气功治疗矽肺初绽蓓蕾 234
11.4.7. 养气功把我从死亡的边缘上拉了回来 235
11.4.8. 养气功治好了我的多种疾病 235
11.5. 五、对肾病的疗效 236
11.5.1. 我练气功的收获和体会 236
11.5.2. 养气功救了我的命 236
11.5.3. 养气功治好了我的肾盂肾炎 237
11.5.4. 练养气功加强了我的功肾能 237
11.5.5. 1988年9月练功几个月治愈了13年的肾炎 239
11.5.6. 我找到再生的好办法——练养气功 240
11.5.7. 养气功治愈了我的肾结石 240
11.5.8. 养气功能治肾结石 241
11.6. 六、对耳聋、耳鸣的疗效 241
11.6.1. 养气功治好了我的耳聋 241
11.6.2. 我的耳鸣治好了 241
11.6.3. 养气功治好了十几年的耳聋 242

11.7. 七、对眼病的疗效 242
11.7.1. 养气功给我带来光明 243
11.7.2. 养气功治近视眼疗效显著 243
11.7.3. 养气功治好了我的青光眼 244
11.7.4. 养气功使我重见光明 245
11.7.5. 30年的近视眼镜摘掉了 245
11.7.6. 养气功使我恢复了视力 245
11.7.7. 养气功治疗近视眼有独特的效果 245
11.7.8. 养气功治近视有巩固的疗效 246
11.7.9. 养气功使我摘掉了老花眼镜 246
11.8. 八、对脑血管系统疾病的疗效 247
11.8.1. 养气功使我获得新生命 247
11.8.2. 养气功使我重登讲台 247
11.8.3. 养气功使我走上健康幸福大道 248
11.8.4. 养气功治疑难病有奇效 249
11.8.5. “六字诀”能治愈脑血管意外后遗症 249
11.9. 九、对糖尿病的疗效 251
11.9.1. “六字诀”治好了我的糖尿病 251
11.9.2. 练养气功百日收效显著 251
11.9.3. 养气功使我重新扬起了生活的风帆 252
11.9.4. 养气功治愈了我的糖尿病 253
11.10. 十、对骨质增生疾病的疗效 253
11.10.1. 养气功治好了我的颈椎、腰椎骨质增生 254
11.10.2. 养气功治好了我的坐骨神经病 254
11.10.3. 养气功治好了我的骨刺 254
11.10.4. 养气功治好了肌肉萎缩 255
11.10.5. 养气功治好了骨膜结核 255
11.10.6. 养气功治好了我多年的坐骨神经痛 255
11.10.7. 养气功康复了我20余年的腰椎间盘突出症 256
11.11. 十一、对风湿病的疗效 256
11.11.1. 养气功使我们母女获得新生 256
11.11.2. 20年的风湿性关节炎治愈了 258
11.11.3. 练养气功前后 258
11.12. 十二、对皮肤病及其他疾病的疗效 259
11.12.1. 养气功治好了我的牛皮癣 259
11.12.2. 养气功治好了皮肤癣 260
11.12.3. 养气功使我的血小板减少症明显好转 260
11.12.4. 养气功治好了“舍格林综合症” 261
11.12.5. “六字诀”治好了我的难症 262
11.12.6. 养气功能治“白塞氏综合症” 262
11.12.7. 养气功治愈我红细胞增高症 262
11.13. 十三、对妇科病的疗效 263
11.13.1. 养气功治愈我的月经不调 263
11.13.2. 养气功治好了卵巢囊肿 263
11.13.3. 养气功治好了我的宫颈糜烂病 264
11.14. 十四、养气功治绝症获新生 264
11.14.1. 养气功治绝症获新生 265
11.14.2. 胃癌逼我入绝路 养气功助我重生 265

11.14.3. 养气功战胜白血病 266
11.14.4. 养气功使我绝路逢生 267
11.14.5. 养气功帮助结肠癌患者恢复健康 268
11.14.6. 养气功治愈了我的鞍内垂体癌 268
11.14.7. 养气功治了肺癌 269
11.14.8. 养气功给了我生活的勇气 270
11.14.9. 坚持练养气功治好了鼻癌 271

按：祖国医学理论认为，辨证是对疾病作出判断的方法，是决定治疗的前提和依据，只有熟练地掌握辨证方法，才能做出准确的诊断，拟定出正确的治疗方案。

“养气功”是先父马礼堂根据自己几十年行医、练功和习武的实践经验和理论研究，按照祖国医学辨证论治的原则编制而成，基本原理相同，但又有因人因病施功的多套功法。如：为祛病延年而进行整体治疗的有六字诀养生法、洗髓金经；因身体条件和病情不同又有辅助性的站功、坐功、卧功；在疾病基本消除后为进一步强健身心又有太极功和行功。基本功法应经常练习，练习过程中又可依据病情，有针对性地选练其它辅助功，或因客观条件所限而单练某几节功。其它功法则可根据患者的病情与环境，灵活运用。实践证明，养气功对心脏病、高(低)血压病、糖尿病、肠胃病、肝胆病、肝病、肾病、气管炎、关节炎、妇科病、神经衰弱、骨质增生等各种久治不愈的疑难病症，甚至癌症，都有较好的治疗效果。有些白发老人练功后头发也逐渐变黑。许多习练者称道养气功是祛病健身之宝。

为了使广大养气功爱好者和患者对马礼堂养气功有一个正确和深刻的认识，在整理《马礼堂养气功正编本》一书时，我从养气功病例档案中选出一部分有代表性的病例，这些病例有的是受益者的亲笔笔录或主诉记录，有的过去已在报刊上发表过，有的是先父在世时收到的，有的是在先父辞世后送来的。我们对这些病例中的一部分，进行了病情跟踪。现将选用的病例汇集为“马礼堂养气功辨证施功病例选”，列为第十章，编入本书。

马栩周

11.1. 一、对肝病的疗效

目录

11.1.1. 养气功治好了肝硬化 222
11.1.2. 养气功治愈了乙型肝炎 223
11.1.3. 养气功治好迁延性慢性肝炎 224
11.1.4. 养气功是治肝硬化的灵丹妙药 224

11.1.1. 养气功治好了肝硬化

早在1960年我患了乙型无黄疸性肝炎，久治迁延不愈。1977年转化为肝硬化(初期)。思想负担很重。作为老病号，我意识到不能光靠吃药治病了，想自我

锻炼闯出一条路，于是陆续自学多种静功，虽然把病控制了，但肝功能始终不正常。

1988年6月，我有幸由漳州市老年体协及本单位合荐去秦皇岛参加“马礼堂养气功功全国学习班”，亲聆马老师讲课、示范和王家凯老师精心辅导，我也珍惜这来之不易的机会，虚心学习领会，初步掌握“六字决”和“洗髓金经”。自此坚持不懈，不到一年时间，奇迹出现了。1989年4月全市离休干部体检，我的肝功能各项指标，竟达到正常，这是二十多年来第一次啊！还有，我自练功迄今三年多，没患过感冒，偶而出现小毛病，练练功也就不药而愈了。我今年71岁，精力充沛，见过的人都说看来好像60来岁，真是越活越年轻。

养气功治好了我的病，我也乐意让大众分享健康的幸福，在市老年体协的领导下，我先后办起七期“马礼堂养气功学习班”，300多位学员都不同程度地收到效果。不少人治好了疑难病和慢性病。此外，我还负责本单位老年体育工作及一些社会活动，奉献余热。1990年底，中国老年人体育协会授给我全国老年体育工作先进工作者的光荣称号。

福建漳州邮电退管会 郑秦

1991年11月

11.1.2. 养气功治愈了乙型肝炎

苗成江 36岁 中国人民解放军第四八一零厂机械加工车间工人。

1988年9月，我感到恶心厌油、疲乏无力。随后在旅顺口区医院检查。初诊为甲型肝炎。而后到旅顺海军四零六医院化验，确诊为急性乙型肝炎。化验指数为：转氨酶320单位，麝香草酚浊度20单位，硫酸锌浊20单位，黄疸50单位。由于各项指数严重超标，被留住院4个月。经注射和服用氨基酸、肌疳、肝必复等药物，病情有所好转。1989年春节期间因喝酒导致病情加重，出现昏迷现象，黄疸指数达到70单位。又经旅顺口区医院6个月的住院治疗，症状虽有减轻，但化验指标仍不正常，时重时轻。

1990年4月6日我向马礼堂的弟子姜广祥学练养气功。在锻炼过程中，采取了辨证练功的方法。根据五行生克的原理，“六字诀”和“洗髓金经”除全练外，又重点练了舒肝解郁的“嘘”字功、健脾助运的“呼”字功、强肾以涵养肝木的“吹”字功、健脾开胃的“干擦脸”、疏通肝胆的“干梳头”的动作。另选卧功中的“肝胆相照、意气相通”一节，以疏理脾气，解郁散结。我的功时安排是每天早晨4时至6时练两遍“六字诀”，一遍“洗髓金经”；午休后练两遍“六字诀”；睡前练“六字诀”、“洗髓金经”各一遍。这些功法每次练完后，将需要着重练的字诀做18～24次；晨起和睡前均在床上做十几分钟的卧功。练功时间每天在4个小时以上。锻炼仅二十几天时间，我便自觉纳食增加，睡眠改善，腹胀消失，体力增强。初见成效，使我信心大增，练功更加刻苦。功夫没有白费。两个月后，经旅顺口区人民医院化验，转氨酶正常，麝浊12单位，锌浊6单位，4个月后又经化验，各项指标全部正常。从1991年3月起恢复全日制工作。目前养气功仍然坚持练，身体非常健康。
1992年3月

11.1.3. 养气功治好迁延性慢性肝炎

我叫贺明晖，男，64岁，国防科工委某基地干部，16年前患急性无黄疸型肝炎，由于多种原因成为迁延性慢性肝炎，稍微劳累，肝功就不正常，临床症状加重，十年来犯病七次之多，而且一次比一次严重。1980年因出差仅受乘车之累而老病大犯，卧床不起，诊断为早期肝硬化，肝功：麝香草酚浊度13单位，硫酸锌浊度20单位以上持续数年，蛋白比例倒置，蛋白电泳Y值38%，纳少睡差，疲乏无力，夜间潮热盗汗，手足心发烧，性情暴躁，身体弱不禁风，三天两头感冒、牙痛、发烧，满口牙松动，牙龈出血，常年血浸满口，腥臭难当；大便不畅，痔疮出血等。多年疾病把我折磨得死去活来。在走投无路的时候从《武林》杂志上看到了马礼堂老人写的六字诀气功，对我的肝病针对性强，我如获至宝，顿时感到绝路逢生，于是自学了起来。

开始以嘘字功为主，每天早四点起床练功一个半小时，中晚各练一次，一天共练约三小时。经过一段时间，果然病情好转，精神改观，十几年离不开的中西药，1983年初就和我绝缘了。从此我练功的信心和决心更加坚定了，不论数九严冬，三伏酷暑，刮风下雨，乘车坐船，天天练功不止，我把练功看做比吃饭还重要。

功夫不负有心人，通过练功，经常缠身的感冒，牙痛不翼而飞了，多年不正常的肝功能，蛋白比例倒置和不正常的蛋白电泳，均恢复了正常。吃得香，睡得熟，胸怀开阔，精神愉快，精力充沛，步履轻捷。1984年，我较轻松地爬上了黄山、九华山、庐山、南岳山；到了桂林、杭州、武汉等地，旅游了两个多月，经历六个省，行程近万公里，不但老病未犯，且旅途中经风吹雨打也未感冒，这说明体质也有了一个飞跃的变化。

11.1.4. 养气功是治肝硬化的灵丹妙药

我叫苏铁民，男，32岁，公安部干部。1981年在武汉军区总院检查肝功，奥抗为阳性，转氨酶先后四次检查均在200左右，因当时无明显症状，所以未采取治疗措施。1983年9月初，转氨酶突然高达800，连续数月失眠，浑身疲乏，腰酸肚胀，被收进北京医院隔离治疗。入院后连续输液15天，病情未见好转，虽然转氨酶下降到470，但其他指标严重变坏：TTT14，浊度15，加号四个；胆红质1:49；白细胞2700；血小板9200；超声波检查，脾大2厘米；门静脉增宽，确诊为早期肝硬化。病情加重的突然袭击，使我意识到乙型肝炎对人体健康的严重危害。在病房工作的小吴同志，曾因患甲状腺炎跟马礼堂老人学过“六字诀”，他说“六字诀”治乙肝效果也很好，于是我便在小吴同志的指导下，试练起“六字诀”来。

没想到，刚练了三天就感到手指发麻，气入小腹，一下子就引起了我练功的兴趣。20天后，突然排泄青灰色大便，肝区甚是舒适，马老得知后很高兴，说这是肝脏的浊气被排出，要我坚持练下去。经化验，完全证实了马老的正确诊断：转氨酶从470下降到140，其他指标也有所好转。事实使我信服养气功的神奇作用，从而更加提高了我练功的积极性，每天练功6～8小时。百日后，丹田开阖，气感明显增强，气行肝脏时疼痛感消失。今年元月中旬，我到医院进行全面检查，转氨酶110 ；TTT 3；浊度6；加号消灭；转肽酶47；胆红质小于1；白细胞3500。出院后，我又学会了“太极功”，连续三个月，每天练功4小时，无一日间断，4月中旬复查时，各项指标全部正常，使我感

到意外的是白细胞上升为5700，血小板上升为127000；体质增强，连续五年的失眠症也消失了。实践说明，养气动是慢性病患者的灵丹妙药，它起到了一般药物所起不到的作用，是祛病健身，益寿延年的法宝。

11.2. 二、对循环系统疾病的疗效

目录

11.2.1. 养气功使我绝处逢生 225
11.2.2. 养气功是治病强身之宝 225
11.2.3. 养气功治愈了心脏早搏病 226
11.2.4. 养气功使我摘掉了冠心病帽子 227
11.2.5. 我卧病八年重返工作岗位 227
11.2.6. 养气功治愈了我的病 228

11.2.1. 养气功使我绝处逢生

我是北京水电部淮北委离休干部方治悟，女，56岁。原来患有风湿性心脏病、冠心病、萎缩性慢性胃炎、关节炎等多种疾病。多年来备受病魔折磨，到了1983年，我出现心力衰竭，当时生命垂危，经住院治疗，病情虽有所减轻，但经常反复，当时我已无法坚持工作，只好提前办了离休手续。在1983年、1984年两年中，我路不能走，事不能做，话不能多讲，经常感到胸前区痛、闷、心慌、气喘、易惊、头痛、消化不良、胃经常隐隐作痛，并经常感冒，基本上连家门都不能出。虽然中西医多方治疗，但始终疗效不佳。当时，病把我逼到了“山重水复疑无路”的境地。在这种情况下，我想通过气功寻求出路，我也曾学过一些气功，但都没解决问题。自从1985年上半年学了养气功后，我坚持每天练养气功中的“六字诀”“洗髓金经”一天至少练二次。不到三个月，疗效就很显著，各方面的病情都大有好转。不到一年，胃病、关节炎、冠心病基本上都好了，从1986年6月体检结果来看，只有风湿性心脏病未彻底痊愈但病情已大有好转，感冒次数也大大减少，原来连家门都不能出的我，现在竟能外出到北京、西安等地学功、教功，还就参加旅游登上九华山、黄山。这一切使我欣喜地感到：养气功给我带入了“柳暗花明又一村”的境界。1986年12月

11.2.2. 养气功是治病强身之宝

倪育仁，成都中级人民法院审判员。我是年近花甲的慢性病患者，多年来体弱多病，在年轻时就患上了肾炎、风湿性关节炎、肩周炎，十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石，以及眼疾(视网膜出血)等多种慢性病。近年来，脸部、手足浮肿，身体虚弱，经常发生感冒咳嗽，成了医院中的常客，家中人无不为之焦急。

1986年4月初，我不但旧病没有治好，又得了管状动脉硬化和高血压(190／100)，4月20日早晨冠心病突然发作，心绞痛、心肌梗塞倒地休克，几乎死去，幸亏及时抢救两个多小时才脱险，医生护士都说： “你是从十殿上拉转来

的”。最后住院治疗达半年之久。

出院病休当中，事不能做，话不能多讲。经常感到胸前区痛、闷、心慌、气喘，每日离不开中西药，还必须身带“保健盒”、“救心油”、“红参”等医药，随时准备抢救，挣扎在死亡线上。1987年2月中旬又犯病，血压升高。“心动图”检查时，左心室增大，完全性右素支传导阻滞，心律不齐，心率和余次过缓，胸前区疼痛，心慌气短。加上眼底出血，头昏眼花。又犯了严重的青光眼，仪器测眼压高到47左右，基本上失明。最后住进医院。治疗当中眼病与冠心病是矛盾的。眼病用药是要收缩血管，而冠心病用药相反，是要阔血管，医生用药都很注意，治疗一个多月出院未见好转。四月中旬我参加“养气功”学习班，学习了“六字诀”和“洗髓金经”等功法，我如获至宝，开始一遍“六字诀”都练不下来就累了，但老师教导我，顺其自然，累了就歇一会，然后再练，坚持每天练功累计两小时以上，持之以恒地锻炼。我的身体一天比一天好起来。练功近半年，最明显的是冠心病没有发作过。什么胸闷、心慌现象均未发生，血压一直正常，全身浮肿已完全消失了，青光眼也好了，现在能看报，头也不昏了，并且从不感冒，关节炎、胆囊炎也消失了，近半年来也没有服过药，一次医院也未进过。9月8日去作心电图检查，结果心电图提示：一切正常，心律正齐，心率88次，血压70～110正常。从而使我感到“养气功”真是治病强身的法宝。

11.2.3. 养气功治愈了心脏早搏病

我干1978年下半年发现心脏早搏，是二联律(心脏跳动是一对一对的出现)，三联律是连发性的，一发就是一两天。1980年春前往上海第九人民医院时，医生根据我的动脉硬化及高血脂等定为冠心病。经医院试验后用“乙胺碘呋酮”及“异搏定”两种药交替服用来控制早搏，但不能根治。医生讲： “这种病能控制住不发展就是好的了，叫我要经常地服此药，每天一片不能停，维持药量，说停药就要发病。发一次就增加一次危险”等。我出院后曾作过停药试验，其结果少则二十天，多则四十天早搏病就发作了，以后就不敢停药了。蚌埠市气功协会于1986年3月3日举办马礼堂老师的养气功“六字诀”辅导员学习班，当时我抱着试试看的思想参加了这个学习班，学习结束后，我持之以恒，认真进行锻炼。在练功过程中，我作减药试验，将原服药逐渐进行减少。从今年7月1日开始不但将主药“乙胺碘呋酮”及“异搏定”全停了，而且将其他辅助药也都全停了，到今年10月31日为止，经过整整四个月的时间，心脏早搏病不发作了，而且在10月17日攀登了一次九华山，下山后请医生检查，心脏正常，自己亦没有不适之感。另外从1987年元月份开始我原服治眼、治前列腺肿大、降血脂等药物全部停了，其结果怎样呢？

一、我的痔疮过去每年都要发作三到四次，现在一年多未发作了。

二、沙眼过去每年都要发作七～八次，现在一年多了都未发作。

三、前列腺肿大病： 1985年9月23日在蚌埠二院检查，前列腺有三横指大(约55毫米)。1986年10月28日在淮南第一矿工医院检查有小苹果大，医生劝我赶快开刀，并建议作一次CT仪器检查，怕是恶性瘤子，我未去检查，我决定以此病来试试气功灵不灵。1987年10月26日在蚌埠市第三人民医院作了B超检查，其大小为4.3厘米x 3.6厘米(正常值为3厘米×4厘米)，比1985年检查的5.5厘米小了1.2厘米(12毫米)其尿线也较前有力。

四、胆固醇1986年10月28日检查为300(正常值为150～240)，1987年8月24日在蚌埠市第三人民医院检查尚存230，比去年降低了70，甘油三酯1984年和1985年检查均为181，1987年10月24日在蚌埠市第三人民医院检查尚存103，正常值为50～130，比1985年减低了73。另外。1986年多有流行性感冒蔓延，我一家六口人，五口人都感冒了，我一人安全无恙。

我练的方法：“六字诀”每天分三次练六遍，其中呵字功加练四遍。为了治眼病选了“洗髓金经”中的揉按眼部，揉按瞳子髎，太阳穴以及坐功中的五轮运转，每天二次，每次64圈。

从以上试验结果证明，养气功确实能防病治病，只要有决心、恒心、诚心和耐心，久之一定会奏良效的。

安徽省蚌埠市安徽煤田地质公司 马杰

1987年10月

11.2.4. 养气功使我摘掉了冠心病帽子

杜能治，78岁，原海军南海舰队装备技术部副政委。我患有面神经收缩病有二十多年历史，经医治多次，好了又患，不能根除。患过前列腺炎病，在北京海军医院于1983年开刀治好，患有腰椎骨质增生病和支气管炎等，每年都要医治几个疗程，不能根治。还患有白内障、冠心病及脑动脉硬化。

1988年学习了养气功“六字诀”、“洗髓金经”。1990年又学习了太极功，行功，坐功，中老年保健功。我每天早五点练全套六字诀功法，每个字练六次，呬字功就多练18次到36次。洗髓金经，每个动作练八次，腰胯活动多练32～40次。以上两套功坚持天天练。练太极功，每天下午五点全套二十二个动作都练，从左掤到单鞭式作一次外，其它功法动作至少15次，最多到40次。

经过练功，主要病种如支气管炎、腰椎骨质增生两种病全部治好了。每年体检．结论属于正常状态，感冒症也未患过。摘掉了冠心病帽子，扔掉了药罐子。1991年体检心电图，结论是心脏正常。

自我感觉能吃能睡能活动，手足灵活，眼能看，耳能听，身体基本健康，深感学习养气功受益不小。

11.2.5. 我卧病八年重返工作岗位

青岛第一食品厂 姜云兰

我叫姜云兰，女，45岁，工作在青岛第一食品厂劳工科。于1970年不能工作，于1984年春在上海中山医院做了心脏手术，又于1985年冬因子宫生肌瘤做了妇科手术，在两年的时间里，先后做了两次大手术身体相当虚弱，稍一走动，心慌气悸，时出虚汗，浑身无力，一日三次服药维持，无食欲少饭量，睡眠差，恶梦多，半夜醒来多失眠，人消瘦，平日动不动就感冒，发烧，终日与医院、病床打交道，中、西药陪伴不能工作，不能操持家务，甚至处于

生活不能自理之中，心情忧虑，内心非常痛苦。

喜逢1986年夏季，我怀着试试看的心情参加了在青岛市疗养院举办的马礼堂养气功学习班。开始练时，只站了三、四分钟便大汗淋漓，两周后首先感到腿有了劲，全身有轻松之感。初尝甜头，信心和练劲倍增，于是，天天练，每天一次，每次一小时左右，练一遍“六字诀”和“站功八式”，因时间所限选练几节“洗髓金经”。从此之后我便与气功结下不解之缘，不管严寒酷暑，不管白天晚上坚持练，以至使气功成为我生活的一个组成部分。练了两个月后，体重增加，食欲增强，饭量增多，身上轻松有了气力，睡眠的质量提高了，药量减少，而且痔疮不治即愈。最可喜的收获是结束了长达八年的病休，于1986年10月份重返工作岗位，并且每天往返10公里的汽车路程去上班，在上班工作的一年半中，做到全勤，这是我过去做梦也没想到的。在这一年半中，气功锻炼从没间断。

由于练气功使我的身体与练气功前判若两人。我的体会是：练气功必须要有“三心”，即：信心、决心和恒心。只要对气功充满信心，坚持练功，就能收到满意的效果。是马礼堂老人的养气功给了我新生。我不但要本人受益，而且还要尽一个辅导员的责任，尽心尽力地传教，使更多热爱养气功的人们受益。

11.2.6. 养气功治愈了我的病

成都铁路局政治部老干部 平亚佩

我叫平亚佩，女，53岁，在成都铁路局政治部老干部部工作。

以前，我是铁路局机关人所周知的一个老病号。特别在1977年以后(当时才40岁)，患有高血压、动脉硬化、冠心病、高血脂、胰腺炎、胆囊炎、右肾下垂、早期坐骨神经痛、严重神经衰弱等多种慢性疾病。1978年因子宫肌瘤、卵巢宫内膜异位，做子宫、双侧附件全切大手术。1975年至1985年十年中，每年都要住一、二次医院。也曾到上海、南京等地求医，在四川医学医附院住院治疗，但疗效不大，只好天天服降压片、丹参片、安定、多酶等多种药物来维持，变成了药罐罐，自己受了不少痛苦，给家人也带来了沉重的负担，一年中总要病休一、二个月，工作受到严重影响。

1986年，我参加四川省老干部局和省体委举办的马礼堂养气功学习班，学习“六字诀”、“洗髓金经”两套功法。学习后我坚持每天练，三个月后自我感觉病情有些好转，开始尝到养气功的甜头，练功的劲头更大了。早晚各练功一次，两个多小时，不论数九严冬，三伏酷暑，刮风下雨，我都坚持天天练功，从不间断。1987年7月，我又参加全国在黄山举办的养气功学习班高级班，学习了太极功。同年9月，又到北京马礼堂养气功服务部学习，得到了马礼堂老师亲授养气功功理功法，受益很大。

我练养气功一年后，曾患的各种慢性疾病有了明显的好转。过去经常头昏脑胀和心悸胸闷现象消除，血压恢复正常，血脂下降，冠心病没有复发，神经衰弱也好了，不再失眠。从1987年7月开始把所有药物全部停服，头脑清晰，精力充沛，一身感到轻松。去年在黄山学习时，还登上了黄山高峰。8月份高温季节到几个火炉城市出差一个多月，没有生病。1988年5月4日，在马礼堂

养气功训练班结束时和同志们一起爬青城山登上高峰，上山下山走了四个小时，不觉得累。这些是对我练养气功所得效果的一次检验。

马礼堂养气功治好了我的病，受益不小。我决心不忘马礼堂老师的教诲，学习他的精神，把我学到的养气功传授给他人，让更多的人受益。1987年3月至1988年1月，我在成都铁路局机关离休干部中举办了四期马礼堂养气功学习班，教授了“六字诀”、“洗髓金经”两种功法，参加者有112人次，他们学习后都得到一定的收效。

为了在全局开展养气功活动，于1988年4月16日至5月5日在省老干部局灌县接待站举办了成都铁路局系统马礼堂养气功辅导骨干培训班，省老干部局很重视，派了老干部局和5个省厅局单位人员参加了学习。通过骨干培训，收到了初步效果，同志们表示，回去后除自己坚持练功外，还要做好辅导工作，办好养气功学习班，让养气功祛病健身活动在全局开花结果。

11.3. 三、对消化系统的疗效

目录

11.3.1. 养气功治好了我20年的大便失禁 229
11.3.2. 练养气功能止泻 229
11.3.3. 养气功治好了我的慢性胃炎和十二指肠炎 230
11.3.4. 坚持练功治愈了我的五更泻 230
11.3.5. 养气功治好了我的便秘 231
11.3.6. 养气功治疗胆结石有显著疗效 231

11.3.1. 养气功治好了我20年的大便失禁

杨庆江，男，46岁，内蒙古自治区通达市第三化工厂职工。

我身患大便失禁长达20多年之久，严重时连裤带都来不及解就便在裤中。并患有肩周炎达二年，严重时脱衣服都有困难。给我的工作和生活带来痛苦和困难。虽经各地各家医院治疗均无收效。

在我多年处于苦恼和走投无路之际，学练了马礼堂养气功的六字诀和洗髓经。自1990年7月坚持学练三个月后，病情就有好转。一年后大便完全可以控制，现已痊愈。我患的肩周炎经半年就已痊愈，至今未出现反复。

我现在自我感觉精神饱满旺盛，工作起来也有劲了，生活也愉快了。

11.3.2. 练养气功能止泻

我叫杨瑞君，自习练养气功以来，我的收获最明显的是止泻。我曾长期的泻肚，每天泻肚4～5次，最多时每天要泻10来次，这种病状已长达5年之久。做养气功以后，我开始逐渐减少泻肚次数，现在每天只便1次，偶尔2次。通过做养气功，使我的食量增多，睡眠比以前好多了。

原载《长春日报》1987年9月23日

11.3.3. 养气功治好了我的慢性胃炎和十二指肠炎

职工大学女教员阎树芹50岁，今年二月胃痛呕吐，转为慢性胃炎和十二指肠炎，饭吃不下 ，服中药60副也未见效，总觉腹部有股气顶着发痛，听说养气功能治病，抱着“试试看”的想法来学习。没想到练六字诀十几天后，胃部就有发热感觉。食欲逐渐改善，胃不胀满了，尝到甜头，相信“六字诀”能治好病，产生毅力，经常坚持练，每日早晚各1.5小时，以六字诀洗髓金经为主，全面练习后，加练“呼”字功，三个月胃病全好了，食量一斤粮食都不够，面色红润，体重增加30斤，旧貌变新颜。

保定军分区副参谋长苗海峰同志，患胃病八年，每顿连2两都吃不下，练养气功两月后，病情痊愈，现在每天吃一斤多。

保定养气功服务部稿

11.3.4. 坚持练功治愈了我的五更泻

申屠民，女57岁，淮委农水处退休干部，从1964年得了肾十二指肠溃疡病，一段时期便血，经常胃部饭后隐痛。1970年在杭州市第一人民医院作钡餐造影检查，确诊为胃十二指肠球部溃疡(球部已变形了及胃下垂5厘米)。长期服用胃肠消化系统溃疡的中西药物，止住便血，只能缓解疼痛，但没有消除。1975年又因子宫肌癌手术，术后体质较差，肠胃功能失常形成了长期的天明时腹泻(中医叫五更泻)，中西药吃了不少，不见有效，成了习惯性的便稀不成形，稍一受凉就腹泻不止。1981年复查时原病未见愈外还患有胃窦炎，所以一年四季很少有胃不痛的时候，饭量越吃越少，体质日差。1983年体检时又查出了甲状腺肿癌，住院手术，本来应三周即可出院而因伤口感染住院三个多月之久，在这期间大小手术共十余次才把伤口愈合起来，另外还有右手腕痛拿筷也有困难，每年冬秋季节发作频繁，冬季还犯支气管炎咳嗽等病，我感到我的体质和病的情况只适宜在南方温暖的气候下生活好些。原则每到冬秋二季各种老病同时发作还不教乱吃药，怕刺激胃病更不好处理，我就是长期在这种矛盾中生活。

从1985年5月份开始学练养气功“六字诀”、“洗髓金经”以来，基本坚持每次做二遍，对我的几种病痛虽有反复，但还是向好的方向发展。首先见效最快的是，五更泻便稀不成形，练功将近一个月就消除了，近几年来没有犯过腹痛腹泻，大便正常。久病十年之久的难治病，仅练了将近一个月的养气功“六字诀”、“洗髓金经”二套功法就彻底解决了，手腕痛也好了。到目前为止，支气管炎咳嗽也没有发过，胃病最近二三个月以来没有服过一粒中西药物，饭量也有增加，睡眠正常，精力基本充沛，体重增加。从我的身体情况看，我认为练功效果的快慢与本人病的时间长短、严重程度有关，象我这样的多种慢性病，而得病时间长达7、8年到十几年以上，想要通过练功在短时间内解决是不易的事，多年的滞阻的气血须要长期的疏通，不断的疏通，另外就是每个人练功时气感快慢各有不同，我练功的气感可能是较慢的，总之我认为只要坚持下去，持之以恒，不管多久的病痛也是可以通过练功治好的。

11.3.5. 养气功治好了我的便秘

马礼堂养气功学校学员 刘淑英

我是名退休干部，是身患多种疾病的人。有冠心病、糖尿病、颈椎病，1982年又做胆切除术，术后留下便秘，痛苦万分。

在1990年8月听人讲马老的养气功，对一些病痛很有疗效，我抱着试试看的想法，开始学习六字诀和洗髓金经，经过两个月的坚持练功，便秘症状有了明显好转，使我更增强练功的信心。

可是当练到半年后，便秘又反复了，思想有些动摇，便找马栩周老师，经她多次耐心的指导我仍坚持练功，中间还是时好时犯，反反复复。

1991年10月我又学习了太极功，每天坚持练功，除天气不好或身体不适外，真是做到了“雷打不动”。到目前半年多便秘已好转，每天按时大便，解除了多年来的痛苦及沉重的思想负担。

总之，我觉得自从练养气功两年多来，是受益很深的。主要是增强了体质，精力充沛，繁忙的家务，并不感到十分累，感冒的次数也减少了，有时咳嗽几天就过去了，冠心病，糖尿病都能维持较好的状况没有进一步发展。

我有决心、有信心今后在马老师亲切指导下，我将进一步练好养气功。

11.3.6. 养气功治疗胆结石有显著疗效

山西长治市58岁的女工宋起娥，1986年患胆石症，身体虚胖，全身无力，药不离口，久治无效。

1987年7月，她参加了马礼堂养气功学习班，每天坚持早晚各练一个多小时，严格按照老师的要求去做，半个月之后，自己就感觉身上舒服多了。练功三个多月胆石病没有发作过，经医院作B超检查，胆汁恢复正常，结石已基本排完。

现在她精力充沛，心情愉快。

11.4. 四、对呼吸系统疾病的疗效

目录

11.4.1. 养气功治好了我的气管炎 232
11.4.2. “六字诀”治好了我的肺结核 232
11.4.3. 养气功给了我第二次生活的能力 232
11.4.4. 养气功治好了我的肺气肿 233
11.4.5. 养气功就是“救命功” 233
11.4.6. 养气功治疗矽肺初绽蓓蕾 234
11.4.7. 养气功把我从死亡的边缘上拉了回来 235
11.4.8. 养气功治好了我的多种疾病 235

11.4.1. 养气功治好了我的气管炎

孔祥君，女，40岁，太行锯条厂锋钢车间。

我患有气管炎，每天吃肺宝和打喷雾剂，每天夜间咳嗽厉害，我太难过了，很难入睡，两旁的邻居都不高兴。我在1990年2月参加厂里于老师的养气功学习班，练功15天后，就把药停了，夜间也不咳嗽了，而且睡眠很好。邻居问我，“你现在怎么夜间不闹了！？”我告诉他们：“我学习马老的养气功了治病效果真快。”我决心要坚持练好“六字诀”和“洗髓金经”，把我的病彻底治好。

现在我心情很舒畅，上班工作干劲也大了，我感谢马老的养气功。

1990年5月

11.4.2. “六字诀”治好了我的肺结核

我叫罗素坤，在安徽省蚌埠市平板厂工作。从1981年起开始发烧吐血，经医院检查拍片，确诊为双肺结核。经过各种药物治疗，虽有好转，但总不能根除。1983年因感冒病情大发作，住了一段时间医院，虽然药物控制了病情，可是还是没有彻底解决问题。几年来反复发作，经常胸部疼痛，咳痰气短，走起路来都很吃力，体质下降到80多斤，身体的痛苦，给精神上也增加了沉重的负担。1985年，由于身体病弱坚持工作困难，被迫退休在家养病。

从1987年7月起，我开始学练马礼堂老人的养气功，重点学练“六字诀”，每天早晚上下午都坚持练习，特别是：呬字功，每次都作几十次上百次。通过练功，我的身体渐渐恢复，病情症状遂日减轻，自觉精神体力都发生了明显的变化。练功二个月后，我到传染病医院拍片检查，肺结核病灶看不到了，使我喜出望外。此后，我更加紧练功，身体精神越来越好，饮食大增，体质恢复。自从练功以来，我再没有感冒咳嗽过。1988年下半年医院化验结果，结核病菌也不见了。结论是：我的肺结核好了。本人思想负担没有了，同时，也增加了全家的幸福和欢乐。

11.4.3. 养气功给了我第二次生活的能力

找是刘淑兰，女，56岁，北京酿造厂退休工人。在我26岁时身体开始虚弱，经常感冒，并引发支气管炎，而后一年比一年加重，哮喘越发厉害，其间多次求医问诊，终未见效。病情发展至1981年呼吸更加困难，经检查确认为肺气肿，病情发展到这个地步，不得不每年住院两次，靠输液维持。1984年5月突然又患胆囊炎，在医院治疗未愈，由急性转为慢性，经常疼痛难忍，其间不幸又患了美尼尔症和关节炎，真是百病缠身，痛苦难以言述。而且影响了正常的生活和工作，多方求医，吃药打针不断，病未好转，还有副作用——常服用氨茶碱，把胃也搞坏了。1982年不得不因病离开了工作岗位。

1984年3月开始从师于马礼堂气功大师学习养气功，马老精心教授，我苦心练习，八个月后奇迹出现，自我感觉诸病症消失，又上医院进行全面检查，肺气肿、胆囊炎、关节炎、美尼尔症均得以痊愈，身体一天天强壮起来，精力亦日益充沛。现在虽已退休在家，但我又重新承担起全部家务，购粮买菜，

洗衣做饭，样样能行，从不觉累，好像身上有使不完的力气，我真正感到是马礼堂养气功给了我第二次生活的能力。

刘淑兰

11.4.4. 养气功治好了我的肺气肿

山西省太行锯条厂 杨春臬

我原来身体不太好，肺气肿，经常吃肺宝，如若断药一星期，就睡不好觉，肺部感觉闷，心脏有病心律不齐，脉不规则。从1989年2月开始每天坚持锻炼气功“六字诀”，至今已有一年多了，逐渐感觉精神越来越舒畅，腿也感觉有劲， “肺宝”已有10个月不吃了，没有感觉不适的现象。另外还有许多想不到的益处，吃饭很正常，原来头发有些谢顶了，这几个月逐渐谢顶的地方又长出了新发。心脏也很久没有不适的感觉。

想不到气功“六字诀”的好处有这么多，我今后不但自己坚持练“六字决”，还要大力宣传它的好处。让同志们知道练“六字诀”收益很大，大家都和我们一起练“六字诀”，强健身体，精力充沛，更好的发挥一点光和热。

1990年5月

11.4.5. 养气功就是“救命功”

我身患多种疾病，气管炎已有30多年，5年前检查已发展成肺气肿，桶状胸。神经衰弱亦有20多年病史，失眠，偏头痛，记忆锐减，精神萎靡不振，全身疲备无力。长期气血两亏，手脚发凉，感冒多病，稍动即喘咳不止。虽多方求医，终未奏效。中年后，开始眼花、耳聋，出现许多未老先衰现象。1982年又患高血压，冠心病。多次发作，危及生命。虽经几次住院治疗，多是撑抗一下，好转一时，并没有从根本上治愈。思想非常苦闷。

1986年夏，我参加了马老在青岛主持的全国养气功学习班，在马老亲自讲授、示范和老师的辅导下，学习“六字诀”和“洗髓金经”。我坚持每天早晚各一个半小时练功。结合练功，进一步学习了马老的多次“讲义”和中医学基础。细心体会，反复练习，不到一年。冠心病、高血压完全康复，神经衰弱诸症状也消失了。现在睡眠很好，不仅夜间睡得沉，午间也能睡一小时，记忆力大增，精力充沛，神气充盈，手脚变热，心情愉快。耳变聪，老花镜也摘了。熟悉的亲朋见了我，都惊奇地感到“变了”，家人和自己也明显感到这是我多年以来身体最好的时期。

我的肺气肿，也基本康复。既不憋气，也不喘了。自我感觉：多年来呼吸没有这样通畅。春天在青岛医学院查身体。X光胸透仍可看出“肺气肿”的症状，但做“肺功能”测定，则出现与胸透相矛盾的结果。不少项目，不仅不像肺气肿，而是“和青年相似的”数值。大夫都感到“反常”，这种“不可逆转的病患”，怎么能“返青”了呢？他们商量暂不出“检查报告”。后其主任和我交谈，方知是养气功的奇效，莫不为之赞叹！觉得养气功“真了不起”。对此现象，我的理解是：因气管炎长达30多年，逐渐发展成肺气肿，桶状胸，已经引起器质性病变，练功不到一年，功夫尚浅，器质性变化虽然尚

未完全消除，但肺的不少功能却已基本恢复，或大大改善。因而才出现上述矛盾的情况。能有选样的好转，也是我原来所意想不到的。那时我只要不再发展，不再憋气，也就求之不得了。现在有了选样的效果，也大大坚定了我的信心。从我自己身上，使我完全相信养气功确能“修残补缺”。只要坚持，不用多久，我一定能把器质性病变完全练好。正是基于这种信念，1987年6月我又参加了青岛第二届全国养气功学习班，在老师的精心传授下，我又很好地掌握了“太极功”与站桩八式功法。我决心不断苦练，不断追求，努力学习马老的著作。深入探讨养气功的功理功法，逐步提高练功的境界。

从自身高血压，冠心病不断发作，到完全康复，我发自内心地说：养气功是我的救命功。

青岛二十九中学干部，张文相

1987年7月

11.4.6. 养气功治疗矽肺初绽蓓蕾

矽肺病是煤矿工人的严重职业病，目前全世界对其治疗尚无很好的办法。近20年来，我们用十多种药物治疗能70～80%改善临床病状，气功治疗效果怎么样呢？

在省市气功学会的帮助下，我们特邀著名气功家马礼堂老人的弟子北京师范学院体育教研室蒋锡九老师，来黄石合作，进行了一个月以养气功治疗矽肺病的研究。

大家都深信，气功能健身防病、治病，二千年来繁延不衰，近几年全国各地学功、练功治病的热潮风起云涌。养气功治疗矽肺病能行吗？通过一个月的练功结果表明疗效是肯定的，大有希望，前途无量。

19名各期矽肺患者，坚持练功一个月，每天三个小时，练了“六字决”、“洗髓金经”、“坐功”、 “站功”、“卧功”，所有练功者都一致反映，咳嗽减轻，心慌缓解，睡眠好转，不怕冷，感冒减少，胸痛减轻。食欲增加，体力增强，精神饱满，收效之快令人可喜，有效率90％以上。

陈尚炳、男，58岁、II期矽肺、III度肺气肿，早期肺心。在不用任何药物的前提下，练功前，怕冷、晨咳喘不能起床，家里生炉子，一星期洗一个澡都怕感冒。练功后，不怕冷了，室温十几度不生炉子，一星期洗三个澡也不感冒，晨起床早了，由家下四楼走到医院再上五楼坚持得了，原口唇由于缺氧呈青紫色，现在红润了。因此精神明显好转，对气功能改善病症充满信心。

程春扬、男、53岁、III期矽肺合并肺部炎症，咳嗽频繁，痰多不易咳出，喘气甚，怕冷不能起床。给输液抗炎，对症治疗三天效果不明显，经蒋老师发外气配合治疗，当晚咳嗽减轻，睡眠好，六小时内胸部闭气减轻，停用输液，再经三天放气治疗，症状逐渐缓解，停用抗炎治疗，虽仍有咳嗽、喘气，但能坚持练完“六字诀”和“洗髓金经”两套功法。

每人都有不同程度的体会，特别是矽肺患者固有症状、咽喉部原有痰咳不尽的感觉消失了，这种改善对矽肺病人是难能可贵的。

真是百闻不如一见，一个月的练功，使矽肺病员，医务人员大开眼界。祖国医学百花园中，马礼堂养气功这朵鲜花，健身治病的功效，名不虚传，它无副作用，不出偏差，动功、静功、站功、坐功、卧功随人而宜，随体质选择功法，不受场地条件限制，人人可练。尤其可贵为对矽肺病这个难治之症，在改善症状上收效快、疗效肯定，给矽肺病治疗提供了很好的途径，蒋老师播下了这颗良好的种子，我们一定让其开出鲜艳的花朵，给矽肺患者长期造福。

黄石市煤炭局矽肺疗养所大夫 王仿彦整理

1984年12月

11.4.7. 养气功把我从死亡的边缘上拉了回来

我叫常青春，71岁，是蚌埠市铁路建筑段的退休干部。1970年开始患气喘病，虽经治疗至1975年开始加重，而且一年重似一年，咳嗽得全身疼痛，多方求医问药均无好转，即使住进医院也是暂时维持，出院又犯。西医说：“此乃不治之症。” 中医曰：“能控制不继续发展就不错。”1980年10月份病情进一步恶化，住进医院仍是咳喘不止，不能行走，不能动。1981年赴杭州疗养，吃药、打针加电疗，用尽了各种方法均未奏效，其间又先后患有前列腺炎，白内障，脑血栓、半身不遂。全身患有六、七种病，其痛苦可想而知。时至1985年病状更加重，整天昏昏沉沉，头重脚轻，行动艰难，只得卧于病榻，别人私下谈论说我能过了冬天也过不了明年春天，我更是做好了死的准备。

1986年4月24日“二七文化官”举办马礼堂养气功学习班，在家人的搀扶下，我困难地来到了学习班，可喜的是由马礼堂气功大师亲自传授，他老人家鼓励我努力学习，并谈了若干同类病例，坚定了我学习养气功治疗顽疾的信念。学习到5月2日我已经把“六字诀”初步学完了一遍，而我那硬似木头的身体能活动了，关节也感到自如，一个月后前列腺炎引起的小便困难也明显好转，多年来第一次感到小便畅通。次数减少，白内障在没有用药物的情况下，也明显好转，不再感到眼前一片模糊。二个月后我竟能奇迹般地丢了拐杖走路。这就更增加了我学练养气功的信心。我停了一切中西药物，每天坚持早、午、晚练功累计是时间不少于三小时。三个月后我全身的六种疾病基本都好了，再赴医院全面检查，医生确认为我已得到痊愈，真是养气功把我从死亡的边缘上拉了回来。

11.4.8. 养气功治好了我的多种疾病

我叫吴淑琴，女，47岁，在汽车修配厂工作。1964年我患上了肺结核，后来又得了支气管炎，哮喘不止、血压高(90/120)、冠心病、心绞痛和间歇脉等病，病魔缠身，极端虚弱，真是来阵风都能刮倒了，一个月工作十天左右，一年有九个月在家休养。

自从我随马老师学习养气功，两个星期就开始见效，哮喘停止，间歇脉未出现，练了三个月自身感觉极佳，再去医院检查：血压正常(140/95)、支气管、冠心病、心绞痛得到痊愈。虽然我工作在五层楼，但爬上爬下从不觉累，工作一天回到家里，仍觉得有使不完的精力处理全部家务。而且现在再也不

用经常请假休息，全年出勤百分之百，我又健康地生活和工作了。

11.5. 五、对肾病的疗效

目录

11.5.1. 我练气功的收获和体会 236
11.5.2. 养气功救了我的命 236
11.5.3. 养气功治好了我的肾盂肾炎 237
11.5.4. 练养气功加强了我的功肾能 237
11.5.5. 1988年9月练功几个月治愈了13年的肾炎 239
11.5.6. 我找到再生的好办法——练养气功 240
11.5.7. 养气功治愈了我的肾结石 240
11.5.8. 养气功能治肾结石 241

11.5.1. 我练气功的收获和体会

赵炳恒，男67岁，阜阳市房管局退休干部

我自从年过花甲之后，就患多种疾病，有肾结石、高血压、气管炎、肠胃炎、眼疾、颈椎退化、肩周炎、膝关节炎、咽炎、皮炎、坐骨神经痛、灰指甲、耳瘤、耳鸣、头晕、老年疣、老年斑、指关节炎、内痔、牙痛、失眠、消化不良等二十多种疾病。

由于多病在身，体质较弱，经常靠吃药、打针来维持，但收效甚微。这对长期患病的我来说，真是痛苦万分。特别是在1986年10月，腰部突然剧痛。住院经拍片，做B超，肾造形，确诊为左肾盂内结石。当时医生动员我动手术，我考虑年龄大，没同意动手术。同时眼的视力也较差，经查左眼只有0.3，右眼0.7。于1987年3月的下旬，我自费从五百多华里之外参加了许昌市马礼堂养气功学习班，学会了“六字诀”，“洗髓金经”两套功法。从此我每天早，晚坚持练功一小时，从不间断，每做完功后，全身都感到轻松舒适。

练功三个月以后，经拍片检查，发现结石由肾盂内移至输尿管。又练了几个月后，行走感到轻松有劲。1988年8月17日再拍片检查，结石已没有了。两眼视力都恢复到1.5，仅仅经过一年多苦练，上述其他那些疾病也都相应好了。这是养气功的奇效，使我这多病的人恢复了健康。

我练功的体会是；练功一定要有信心、决心、恒心和耐心；练功时一定按马老的要求认真的练，不能马虎。勤学苦练，功法自通，结合实际为我所用。

11.5.2. 养气功救了我的命

甘肃庆阳地区火柴厂离休干部 程瑞兰

1982年在地区人民医院，地区中医院和长指石油医院检查，经专家们会诊，确诊为迁延性乙型肝炎、肝硬化、冠心病、气管炎、风湿性关节炎、血小板

减少性紫癜、低血压、检查心脏扩大、脾脏肿大、全身浮肿。常感到头昏眼花，心慌气短，腰酸腿痛，四肢无力。曾几次住院治疗，用了大量的中西药都无济于事，我失去了生活的信心。

1983年8月底我又去北京友谊医院和北京中医学院检查治疗，医院说我的病是肝肾综合症，建议配合气功治疗。1984年我荣幸地在地毛纺厂气功学习班，学习了马礼堂老先生的养气功“六字诀”和“洗髓金经”等功法，使我如获至宝，从此我每天坚持练功二小时，一年后，我的病逐渐好转，基本不用药了，现在已痊愈，特别是血液方面几次检查指标都很正常。我感到这套功法治病健身妙极了。养气功救了我的命，我要感谢马礼堂老先生的功法向全国开放传授，并感谢辛勤教我们练功的辅导员韩玲同志。以后我要把养气功的锻炼坚持下去，并积极的立传和发扬，让更多的人受益，为人们的身体健康发挥余热。

11.5.3. 养气功治好了我的肾盂肾炎

我叫刘世荇，女，45岁

我多年患有泌尿系感染，经常尿频、尿痛、腰痛、无力。到1980年病症加重，开始尿血，我的病严重发展成了肾盂肾炎，医生让我在家休养，工作不能坚持，吃药也不大见好，我非常急。

1983年4月，我参加了中山公园养气功学习班，学会了“六字诀”、“洗髓金经”和“太极功”，我每天练功三次，早、午、晚各练一个多小时。“六字诀”我每个字做18次并多练“吹”字功，再配合“洗髓金经”的“按摩眼部”、“神龙绞柱”、“腰胯旋转”等节。一个月后，奇迹出现了，尿蛋白化验已减少到“＋＋”。五月中旬我又能上班工作了。

上班期间我仍早、晚练养气功，又坚持练了4个月，到7月底尿检——尿蛋白(－)，尿检完全正常了。现在，我工作精力充沛，病痛完全解除了，养气功治好了我的肾盂肾炎病。正是：

气功治病有奇效，简单易学占地小，
针对性强不出偏，强似灵丹和妙药。

11.5.4. 练养气功加强了我的功肾能

广西自治区妇联干部 阮力

1986年11月25日至12月5日，南宁市体委请北京气功师、中医师马礼堂等来南宁举办了养气功学习班。我参加了学习班，学了“六字诀”、“洗髓金经”两套功法。一年十个月以来，基本上坚持天天练(练这两套功需五十分钟左右)。练功后，除了感到舒畅轻松、胃口消化好以外，有五点明显收获(1970年至学气功前，我锻炼身体的方法是：早上跑步十分钟左右，做八节广播体操)。

一、手不麻了

1984年以后，我两手肘以下部位，冷天睡醒时，经常发麻。后来，有时白天也麻。据医生说：由于年纪大(1984年我64岁)，血液循环不好，所以发麻。发麻时，我用手搓搓它就不麻了，所以没有进行别的治疗。

练气功三个月后，两只手心部位感到很痒。有半个月左右，手心象蚊子咬过似的，痒得不由自主地要用手去抓。后来逐渐不痒了，手也逐渐不麻了。有位医生说：手麻是由于微血管淤滞，局部缺氧引起的；练气功后，微血管畅通，所以就不麻了。

二、视力提高了

1962年(42岁)我就开始戴老花镜，随着年龄的增长，老花镜的度数不断增加。后来，又发现远视、散光。24年中，换过六副眼镜(除第一副外，都是两用的)。1984年2月，在区医院测验视力时，右眼为0.4，左眼为0.5。1985年4月，经区医院电脑验光开处方，在南宁“亨得利”配了一副无形双光眼镜。球面镜远用：右边125度，左边150度；近用：右边425度，左边450度。这副眼镜从1985年8月配好后，我整天戴着它，看远看近都很清晰。练气功4个月后，发现戴着眼镜看远处模糊了，不戴眼镜反而清楚，看近的，原来的度数也不合适了。看东西没有以前清楚。 1987年5月在江演医院测验视力，两眼的视力都提高到0.8。6月在百货大楼买了一副戴着看书写字较清楚的非两用的老花眼镜，暂时对付，后来测定这副眼镜为老花375度，比原来配的眼镜，近用的：右边减少50度，左边减少75度。1988年9月，在区医院测验视力，右眼为0.8，左眼为1.0。这就是说，练气功到现在，右眼视力提高0.4，左眼视力提高0.5。由于想了解现在需要戴多少度的眼镜，9月8日在“亨得利”电脑验光，处方是：球面镜远用：右边50度、左边25度，近用的：右边400度，左边375度，对比练功前的眼镜，球面镜远用的：右边减少75度，左边减少125度；近用的：右边减少25度，左边减少75度。

三、排出了一颗肾结石

1979年春体检时，在区医院拍片检查，我左肾上盏部位有三颗比米大一点、比黄豆小一点的结石。找区医院中医治疗，医生说：服用打结石的药有副作用(散)，结石不大，多喝水，跑跑步，结石可能会自动排出来。医生还要我半年拍片检查一次。体检后两年中，在区医院拍过四次片(X光片编号106810)。从几次X光片上看，三颗结石中有一颗是上下移动的，每次拍出来的部位不同，有两颗固定在一个地方不动。1979年以后，左肾有时有隐痛感，我估计痛的原因可能是结石在移动。1982年8～9月间，左肾痛感加剧。10月拍片检查，那颗移动的结石已移到膀胱。半个多月后，痛感消失。半年后再拍片检查，膀胱里的那颗结石已没有了。为了促使另外两颗结石排出来，从1983年下半年至练气功前的三年中，我经常服用中成药“结石通”，还先后服用过三个疗程德国的“消石素”，但结石没有出来，左肾也没有痛感。1985年6月在区医院用B超检查，两颗结石还在里边。

练气功后，我停止了服药。三个多月后，左肾又产生痛感了，而且比第一颗结石下来还痛。我估计结石在移动，可能要出来了。1987年5月，在江滨医院体检时，用B超检查，果然左肾只有一颗结石了，排出了一颗。最近以来，左

肾有时又有痛感，可能最后一颗结石也在移动，我想不久也会排出来的。

四、低血压上升了

1970年检查血压时，才知道我是低血压，以后多次检查，经常是：高压在90、80之间。低压在60、50之间。由于没有头昏现象，所以没有服药。

练气功四个多月后，检查过好多次血压，血压上升了，经常是高压在120、110之间，低压在76、70之间。据医生说，象我这样的年纪(1988年是68岁)，这样的血压是比较好的。

五、头发转黑了一些

好几年前，我的头发就已灰白了。练气功半年后，从梳头照镜中，发现头发又逐渐转黑了一些。区妇联的不少同志也说："老阮练气功后头发变黑了"。我注意观察：梳头掉下来的头发都是白的，估计头发转黑的原因可能是：练气功后，改善了头部的血液循环，促进了头发的新陈代谢，白发掉了一些，又长出一些黑发，所以看上去就好象是白发转黑了。是不是这样，还得请教专家了。

以上五点，是我练养气功后，比较明显的收获。在广西气功科学研究会成立的时候，写出来互相交流经验、供进行气功科研的同志作参考。希望在广西气功科学研究会的推动下，我区在宣传推广气功、气功科学研究方面，创造丰硕的成果！

11.5.5. 1988年9月练功几个月治愈了13年的肾炎

北京通县 党希花

练功前病情：1970年患肾炎，当时化验指标：蛋白(＋＋＋＋)．红细胞：20～30，白细胞10～15，上皮细胞有时有粒管型。13年来，先后在263医院，通县医院、本单位职工医务所、北京中医研究院、北京中医医院、人民医院、北大医院、北戴河281医院等单位进行中西医结合治疗，服药，连大年三十晚上也不间断喝大碗药汤，病情虽有点好转，但一直未愈，指标从来正常过，好的时候化验结果是：蛋白(＋)，红细胞0～4，白细胞1～2，还有上皮细胞。一般情况下化验结果是：蛋白(＋＋)，红、白细胞一般为0～几个。严重时结果就很差了。十几年来一直是这样。随着病情的延续，肾功能受损，日趋变坏，1980年在人民医院做肾图确诊"双肾功能受损，右肾功能严重受损"，"双肾梗阻"，"双肾积水"。原来一个多月用一次利水药，后来发展为一个星期要用两、三次才行，两条腿肿得象石头一样硬，每个月要休几天病假，一年的药费不知花了多少钱！

练功后情况：1983年8月，抱着试试看的态度我开始学练养气功，练到10月份，我感到有几个好转：1．腿不太肿了；2．腰不怎么疼了；3．工作起来不觉得累了。有了这三方面的好转以后，我把药停了，一个多月不用药病情也没有什么变化。11月24日，我到北大医院化验，结果：蛋白(±)，红细胞0～4，白细胞0～2，其他正常，这样的好结果，是我十几年中的第一次，从1983年10月停药后，一直到现在未服药。1984年5月4日，我到职工诊所化验，结

果为：蛋白(±)，其他正常了。现在有时我的腿还有点肿，一般情况还好。今年6月又到北戴河工人疗养院休养了几天，我还和同志们到了莲花山“望海亭”，要是在前几年我连想也不敢想能到“望海亭”上。

对于治病，现在我的精神支柱就是“养气功”，别无他望。

11.5.6. 我找到再生的好办法——练养气功

我叫赵阿倩，女，48岁，西安冶金建筑工程学院讲师。

我自幼体弱多病，1975年先后在西安学院附属医院、西安红十字会医院检查确诊为慢性肾盂肾炎，吃药打针始终无效，身体越来越弱，不能上班。1978年医院检查又发现尿中有管形。身上无力，走路困难，腰疼不能坐。1980年又增加了肠结核，心率不齐，神经衰弱，每晚吃四片安眠药，睡不到两小时，一天吃不到三两饭，卧床不起。住院经中西治疗均无效果。1984年春开始学习养气功，这才找到再生的好办法。我每天练功三小时以上，主要练“六字诀”、“洗髓金经”，“六字诀”每日至少四遍，并加练“吹”字功上百次。“洗髓金经”至少二遍，加练“神龙绞柱”与“腰胯活动”二节，从不间断，体质日渐增强，吃得香，睡得熟，也不再感冒了。药早已停服。检查结果一次比一次好，最后肾病痊愈了，医院大夫都感到奇怪。肠结核、盆腔炎，也不药而愈，心率不齐都是不到半年就好了。我已重返工作岗位，从去年到今年还拿到了工作奖。周围的同志都说我变了一个人，面色红润，头发光亮，精神充沛。好多人说：“养气功这么好，怎么我没有变这么快呢？”我告诉她们，你们没有下这么大功夫，我听马老的话，每天练三小时以上，照处方坚持练，二年多一天没有间断，有时忙到夜晚，十二点过了，也得练够了数。早晨照常起床练。我有经验，夜间少睡一二小时，只要将“六字诀”、“洗髓金经”练两遍，第二天精神一样好。我的病是这样好的，应该归功于马老的养气功和辅导老师。

11.5.7. 养气功治愈了我的肾结石

吴念武 北京汽车大修厂

在1982年6月19日，我的腰部和腹部突然感到剧痛。到隆福医院拍片确诊为左肾中部结石。大小形状不一，大的象大西瓜子，密度不均。口服西药阿托品、颠茄和呋喃胆啶等。只能当时止痛，但上班稍干一点活就疼。去过三个中医院以及首都医院和友谊医院，吃了五十多服中药，十几瓶石淋通，结石通等，效果不明显，反而转氨酶升高了。这时我认识了马老师，他对我非常热情，鼓励我振奋起来，用“养气功”给我治病。经过一段时间，转氨酶也正常了，其它方面的病也没有了。精神饱满，吃饭也香，心里高兴，每天练完，浑身又轻松又舒服．练到了三个月，我又到医院照了第二次片子，结果结石向出口处活动了一点，我真是喜出望外。早上练晚上练，又到医院拍照片子，结石已由肾里移到输尿管下口。在1982年8月31日，石头堵住了尿道，疼极了，连着尿了三天血，这时我加紧练“吹”字功，终于在9月6日把结石尿出来了。这是马老“养气功”的成绩，使我这个丧失信心的人，恢复了健康，心中真是万分感激马老。

1992年4月

11.5.8. 养气功能治肾结石

我叫熊清香，女，43岁，柳州市金属结构厂职工。1967年患肾炎病，当时疼得汗珠滚滚，痛苦难忍，经市医院确诊为双肾结石，后来又发展到风湿和胃病等综合症。先后到哈尔滨，长春各大医院求医均不见效。在广州作了右肾结石手术，但并未根除，腰痛、背凉、腹胀纠缠着我。后来我带着试试看的心情．参加马礼堂养气功学习班，做完功后觉得浑身轻松些，病情也有所缓解，接着又在养气功服务部做了三个疗程的养气功的循经点穴治疗，连续一个多月，病情基本得到控制。不服药，不打针，没有任何痛苦了。后来又掉下两颗黄豆般大小的肾结石，顿时觉得病情减去了许多，精神也愉快了。

使我第一次尝到做养气功和循经点穴的甜头。另外使我体会到养气功既不受时间地点的约束，又不吃药打针，有病治病，无病强身的好功法。

11.6. 六、对耳聋、耳鸣的疗效

目录

11.6.1. 养气功治好了我的耳聋 241
11.6.2. 我的耳鸣治好了 241
11.6.3. 养气功治好了十几年的耳聋 242

11.6.1. 养气功治好了我的耳聋

我两耳失听已经多年，经医院治疗，也只能靠助听器与人讲话，可是助听器杂音较多，用它是不得已的一种方法。

1987年学练马礼堂养气功，每天练“六字诀”两遍，“洗髓金经”两遍加练“揉听宫”等48次， “水升泉底、火降劳宫”等64次。

没有用药也没有经过任何治疗，就这样坚持不断地练这几套功，我现在已摘除了助听器恢复了听力，马礼堂养气功既简单易学又解决大问题，真可称为“神功”。愿有更多的患者有学习的机会。

河南省许昌县医药公司 许新

1992年5月

11.6.2. 我的耳鸣治好了

我叫官素英，女，中国科学院声学所。19××年9月20日起，我突然得了耳鸣症，右耳及头的右半部整天随着脉搏的跳动声响个不停。在中关村医院求医时，内科推到耳科，耳科推到骨科，查来查去一切正常，可是我的耳鸣声并没因“正常”而消失，又转北医三院，也是查了五官科、神经科，大夫换了一个又一个。精神上得不到安慰，因此病情更严重了，今年三月右脸肿起来了，嘴有些向左歪，右眼有痛胀感，右眼球比左眼球硬，只头低一点，马上

感到右耳、左眼挤得要掉下来似的。有时右眼球疼得如石头砸在上面。后又到处求医，西苑中医院、301医院、同仁医院、宣武医院都跑到了，也查不出病因，累得我疲备不堪，耳鸣变成了雷鸣声，自感已到走投无路的境地，甚至时有轻生念头。

养气功学习班开始了，我报名认真练，勤奋地练，一个月后感到右眼球不痛了，耳鸣声有所降低，尤其练功时右耳有时一点鸣响都没有，因此就更加认真和延长练功时间，每天由练功一小时增加到一个半小时，而且连走路也练。

我的病情有了明显好转，右眼的疼胀感完全消失，而且当我正面时（申思维注：原文如此）右耳里一点声音也没有了，精神也好了许多，八、九两个月上班时，没请一天假，真是功夫不负有心人。更重要的是“养气功”给我生活的勇气和气量。

11.6.3. 养气功治好了十几年的耳聋

我叫王志学，男，70岁，是沈阳的离休干部。

我患多种疾病，1983年来北京女儿家串门时，没想到养气功治好了我十几年的耳聋。

1983年9月初，我参加了计算所养气功学习，明白了养气功治病机理，便下决心练功。每天坚持练功三小时以上，从未间断。我练“六字诀”加练“吹”字功，又有针对性地做“洗髓金经”中的“击天鼓”、 “揉按听宫”。

一天夜里，我突然听到了马蹄表的响声，于是我拿起表，细细一听，发现聋了15年的右耳居然能听到手表响声了，我又将手表拿到左耳验证一下，是同样的声音。我高兴地大叫大嚷： “练气功起作用了！”另外，我的腰疼病也大大减轻，过去因为腰疼躺不住，每天四、五点钟就不得不起来，现在睡到七点也不疼了。最近体重也减了2斤，血压也由不正常变得正常了(150/80)。我非常高兴，真是意外收获。

11.7. 七、对眼病的疗效

目录

11.7.1. 养气功给我带来光明 243
11.7.2. 养气功治近视眼疗效显著 243
11.7.3. 养气功治好了我的青光眼 244
11.7.4. 养气功使我重见光明 245
11.7.5. 30年的近视眼镜摘掉了 245
11.7.6. 养气功使我恢复了视力 245
11.7.7. 养气功治疗近视眼有独特的效果 245
11.7.8. 养气功治近视有巩固的疗效 246
11.7.9. 养气功使我摘掉了老花眼镜 246

11.7.1. 养气功给我带来光明

1988年9月，我从西藏来南昌学习，1989年4月，视力开始下降，到1989年9月，视力降到0.06，去江医第一、二附属医院检查，各种镜片都不能增进视力。医生认为系球后神经炎和视神经萎缩，后果不堪设想。并建议我到上海、北京等大医院治疗。同时也开了药给我服，但效果不佳。生活老师很关心我，认为一个16岁的女孩子，就遭双目失明的险境，很是焦虑，到各处打听有什么好的方法能治好我的眼疾。

1990年3月11日开始，生活老师带我到南昌市人民公园学练《马礼堂养气功》，在彭树人老师的教练下，半年后，我到二附院检查，原来替我看病的医生说： “你的眼睛病状好多了，现在可以配带眼镜了。现在我已戴上175度的近视眼镜，视力矫正为1.2和1.5。

养气功给我带来光明，我决心坚持练下去。我现在脸色红润，也不患感冒了。

南昌第十七中西藏班八八级学生：米玛

11.7.2. 养气功治近视眼疗效显著

马礼堂养气功眼务部在1989年暑假期间开办了三期治近视眼病养气功学习班，取得了显著效果。

参加学习班近视眼患者32名，64只眼睛；最大年龄24岁，最小年龄12岁；男22名，女10名；病程最长15年，最短1年。练功前全部患者均在群众面前做裸眼视力测定，0.5以下44只眼睛；0.6以上至1.0以下患者19只眼睛；1.2以上患者1只眼睛。

表 11.1. 练功前的近视视力测定情况表

视力	0	0.1	0.12	0.15	0.2	0.25	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2
眼数	3	2	3	4	3	4	8	9	6	2	8	3	6	2	1

练功前50％左右患者曾做过针受、磁疗或药物治疗，效果不佳。在学习期间，我们不但把“六字诀”和“洗髓金经”两套功法教给患者，而且还抓紧了治眼病功法教会练熟。为此仅在每学期15天(每天教功两小时)，在第12天头（申思维注：原文如此）当群众面前测定视力提高程度，每期效果都非常显著。

疗效标准：

1．奇效：视力提高八行以上者

2．显效：视力提高三至七行者

3．有效：视力提高一至二行者

4．无效：视力无提高

治疗效果：奇效20只眼占31%，显效35只眼占55%，有效9只眼占14%，无效零。

表 11.2. 视力提高程度表

提高行数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	未提高
眼睛数	4	5	11	5	5	6	8	10	7	2	1	0
效果	有效		显效					奇效				无效

从上表明显看出养气功治近视眼病不但有奇效，而且在短短13天之内大见成效，这又表明治疗效果是神速的。患者和家长来信表示感谢。摘录如下：

“我叫王小伟，是县五中学生，出于不注意造成眼睛视力下降，我很苦恼，带了一年磁疗镜，效果不佳，经人介绍，我抱着试试看的态度参加养气功学习班，经过15天的学习，经测定由原先的0.6提高到1.2视力，两眼基本恢复正常。如此神奇效果，我真没想到。”

“我叫李项东，是油田高中学生。我上初中视力一直下降，到高中视力降到0.2左右，戴上眼镜也看不到黑板，影响正常学习。母亲为我着急，我也很苦恼。后来在电视里看见张凤武老师办治近视眼学习班，我抱着试试看的心情报了名。在老师精心教授下，半月之后我的视力由两眼的0.2上升到0.9，提高八行，我很高兴，母亲也很高兴。我们由衷地感谢你们！”

前郭五中三年四班学生陈立峰来信写道：

“暑假期间，听说气功能治我多年痛苦的近视，便怀着希望前去学习。在老师的教导下，我掌握了动作要领，并认真去练，才过几天我就发现眼睛越来越明，盖上（申思维注：原文如此）的隐痛也消失了，这些意想不到的效果使我更加振奋，过了两天，我的眼睛发胀，常流泪，全身舒畅，头脑清楚。学习结束时，我的眼睛由0.4升到1.2和1.5，左眼提高8行，右眼提高11行，拿掉镜子。这个奇效使我兴奋的流下了热泪。 张凤”

11.7.3. 养气功治好了我的青光眼

李雁雁，女，安徽省贵池县交通局工作干部。1982年就患有原发性青光眼及视神经萎缩症。经好几个医院中西医治疗，视力仍不断下降。1985年5月，到北京协和医院就诊，经检查双眼视野严重狭窄，瞳孔对光反应迟钝，晶体混浊，角膜前房不清晰。戴550度眼镜矫正视力，左眼为0.06，右眼为一尺指数。从1985年10月起开始学练养气功的“六字诀”和“洗髓金经”，坚持练功两个月，眼部周围发热，双目时常流泪，渐渐眼睛不象以前干涩，开始灵活

有神了，随着时间的推移，眼睛里开始出现一些星光似的闪电。练功中右眼出现气雾状的较大亮斑，练功完了双目感到明亮轻松，半年至一年间，练功时肝脏常发生剧烈刺痛，一年后肝区不适完全消失，眼睛更加舒适明亮。坚持两年练养气功，于1987年6月在上海中心防治所检查，双眼晶体完全透明，角膜前房清晰，矫正右眼视力达到0.9，左眼视力达到0.8，基本上接近了正常。

11.7.4. 养气功使我重见光明

（申思维注：下文即是马老在视频中提到的张曙娟的《重见光明》一文）

我的病史：患糖尿病24年(＋＋～～＋＋＋＋)，高血压18年，血压达220/100毫米汞柱左右，头晕胀痛。冠心病心肌劳损10年。T波倒置，眼视网膜出血4年，右眼失明，左眼0.2。在上海，经许多眼科检查都说无法治疗，打针吃药不管用，在绝望中到北京求医，眼科专家也认为是不治之疾。

练功治疗：我于1982年11月学习“养气功”，两周后得气，眼胀痛，刺疼，一月后发现眼前有红光，继而头痛，耳内也不舒服，三个月渐见曙光。今年五月底到朝阳医院检查，结果是：血糖阴118／120，血压170／80毫米汞柱，心电图T波不倒置，左眼提高0.4，右眼由失明变为0.8，能穿针引线。

上海静安区卫生院 张曙娟 1986年

11.7.5. 30年的近视眼镜摘掉了

我戴了30年的近视眼镜，练功前400度，学了养气功，每天坚持两个小时，后来感到两眼比过去明亮，两个月后在练功中自觉有一股热气从大敦穴沿肝经上行直冲两眼，起初两眼有胀痛之感，不久就消失，后来有次洗脸忘记戴眼镜，可是能看清东西，当时感到奇怪，就赶紧拿起眼镜戴上，反而看不清东西了，一连几次戴上摘下，结果还是不用眼镜看得清。从此，戴了三十年的四百度的近视眼镜摘掉了，我高兴的逢人便说，喜出望外啊。

冶金部 舒定波

11.7.6. 养气功使我恢复了视力

我叫张学泉，山东掖县夏邱镇路响村农民，因近视严重0.08，来北京同仁医院诊治，医院大夫说：只有配戴眼镜，没有恢复视力的办法。后来经朋友介绍到养气功辅导站跟许杰老师学习马礼堂大师的养气功。一个月后，眼睛感到明亮清晰，到医院复查恢复到0.3，大夫很惊奇，以为我吃了什么药。还有一种稀奇的情况，有时一眨眼的功夫，特别清楚跟戴眼镜差不多，估计能达到0.8。我高兴极了，这说明我的眼睛在短时间可以恢复，因为视力在一眨眼间已达0.8，只要坚持练习，稳定视力，恢复视力是有把握的。

11.7.7. 养气功治疗近视眼有独特的效果

我的孙女陈英功前检查(1992年1月27日)，左眼0.5，右眼0.5(系三台县塔山

镇中学高94级一班学生，15岁)；外孙女李欣功前检查(1992年1月27日)左眼0.1，右眼0.2(系三台县石安镇小学五年级二班学生，11岁)；我女儿朋友的女儿景秀荣功前检查(1992年2月7日)左眼0.4，右眼0.4(系三台县石安镇小学六年级一班学生)，分别于1992年1月27日和1992年2月7日到三台县马礼堂养气功班练功。经龙文秀老师的精心耐心指点，用马礼堂养气功治疗，疗效显著。今天(1992年2月13日下午)经家长验收结果为：孙女陈英左眼1. 5，右眼1.5，左右两眼均提高了1.0，外孙女李欣左眼1.5，右眼1.5，左眼提高了1.4，右眼提高了1.3；我女儿的朋友的女儿景秀荣左眼1.5，右眼1.5，左右两眼均提高了1.1。

这三例具体事实，说明马礼堂养气功对治疗近视有独特的医疗效果，挽救了三个孩子，使三个孩子摆脱了心灵痛苦，达到了国家达标视力检查标准，能够与健康儿童一样学习、生活，同时也解除了家长后顾之忧。

家长的一封来信

1992年2月

11.7.8. 养气功治近视有巩固的疗效

我叫李勇，男，现在绵阳四化技校读书。我原于1989年8月在潼州中学参加了养气功学习班。功前：我左、右眼的视力为0.3，近视了有三年多时间，戴的眼镜为700度。功后：我的双眼视力在一个多月上升到了1.5。巩固疗效：我于1992年2月10日由父母复查我的视力，我的双眼视力都还巩固在1.5。

自从我的双眼视力达到1.5以后，我就再没练功了。到现在两年多了，我的视力还在1.5以上。这说明养气功不但能治疗近视眼，还能远期巩固疗效。

我希望近视眼朋友们能参加养气功学习班，治好自己的眼镜，好为祖国作贡献。

1992年2月

11.7.9. 养气功使我摘掉了老花眼镜

我是老花眼患者。二十几年来500度的花镜离不开眼睛。

1986年我学练马礼堂养气功，每天练“六字诀”三遍，“嘘”字功加练18次；练“洗髓金经”三遍， “揉按腿部”加练24次；还练坐功、卧功、站功，放松功40分钟。

我已是一个64岁的老人了，说来也怪，视力竟奇迹般的逐渐恢复，现在已恢复到不戴眼镜能读书看报，穿针引线。且头发也慢慢由白变黑。这一切变化若不发生在我自己身上，我将视为神话。可是事实胜于雄辩，马礼堂养气功确有如此大的威力！应大力推广，为患者解除痛苦。

河南省许昌县 姜光星

1992年5月

11.8. 八、对脑血管系统疾病的疗效

目录

11.8.1. 养气功使我获得新生命 247
11.8.2. 养气功使我重登讲台 247
11.8.3. 养气功使我走上健康幸福大道 248
11.8.4. 养气功治疑难病有奇效 249
11.8.5. “六字诀”能治愈脑血管意外后遗症 249

11.8.1. 养气功使我获得新生命

王石英，男，63岁，鸡西市机械电子局离休干部

我患病前，就热爱并习练气功和武术。1983年冬，因患高血压和严重脑栓塞，导致右侧半身瘫痪。之后几年，我又自学自练了不少气功，但效果均不理想。

1987年夏天，我开始接触到养气功。第一次试练“嘘”字功时，竟不知不觉流出了眼泪，我非常高兴，以后就信任并热爱上养气功。初练“六字诀”，“洗髓金经”时，我身体站不直，右臂右手抬不起来，而且还有其它一些陈病宿疾带来的痛苦。但我下定决心克服一切困难，按照功法要领认真练习。

我每日除练数遍“六字诀”、“洗髓金经”外，还增做部分“坐”功和“卧”功，每日早晚散步，慢跑。逐渐地，我感到小腹充盈，气感增强。练功坚持到四个多月以后，奇迹般的疗效显现了：1．瘫痪一侧较前活动轻灵了，已为众人所察觉认定。2．血压长期稳定正常，无异常感觉了。3．小便曾明显失控，肾功能不好，不敢饮茶，现早已恢复正常，可全日饮茶无妨。4．开始做“揉按风池”这节动作时，穴位有明显压痛感，说明当时我的脑动脉硬化很重，现在穴位压痛早已消失，头脑清晰多了。5．30多年前患急性肠炎留下的后遗症大便不能成形，现已恢复正常。6．原来患有面部及全身不定时不定位的抽动及抽筋，长时间未犯过。7．多年患的外痔痔核也已消失了。8．耳不鸣了，口眼正常不歪了，不流鼻涕了；常患感冒及膝盖疼痛等一切疾病都已消失。喜获全身健康的效果。

我练养气功收获巨大，我认定它有返老还童的功效！我重心感谢马礼堂老师向全国传播好的功法。养气功使我获得新的生命。

11.8.2. 养气功使我重登讲台

栾世玲，女，49岁，是海军第一职工大学教师

1987年4月我得了严重的偏头痛症，发病时，疼痛难忍，从床上跳到地下，又从地下蹦到床上，头直想往墙上撞，眼泪止不住地流，并且一天天严重起来，每天发作十数次，无法工作，也无法正常生活。在海军四零六医院作脑血流图，诊断为：脑供血不足，两侧颅循环不对称，两侧波幅相差32%左右，结

论是“血管性头痛”。

为了医病，我每次都服用大量的“维脑路通片”、“脉通”、 “维生素”、“地巴唑”、“去痛片”等，但不见明显好转，反而把胃吃坏了。后来又到医院做理疗，虽然理疗过程挺舒服，过后仍然疼，而且长时间理疗，头皮都受不了。

1987年6月份学校举办马礼堂养气功学习班，当时主要是学“六字诀”，我满怀信心地学习，并坚持早晚练功，20天后病情明显好转。我停了药和理疗，每天发病次数大大减少，使我练养气功的信心倍增，不久我又在四八一零厂马礼堂养气功学习班学会了“洗髓金经”。从此以后，每天早晚一小时练功，成了我生活的重要内容。练功一个月左右，有一天头反而疼得更厉害，牙和耳朵也疼，全身无力。老师给我按了几个穴位，并要我继续坚持练下去，这种现象只持续了两天，而且从那以后，头疼病就好了，再也没犯过。1987年8月我去医院做脑血流图，结果是一切正常。

通过练养气功，不但治愈了“血管性头痛”，而且身体强壮起来，过去两条腿总觉得乏而无力，睡觉时不知放在什么地方，翻来复去睡不着。现在上下楼也不觉疲乏，走起路来轻飘飘的。

1987年秋天我又重登讲台，从1988年来，我在原有教授数学专业课的基础上，又增加了“工业企业财务管理”、“物理统计学”、“会计学原理”和“能源统计”四门课的教学任务。虽然做为一个女同志，年龄又偏大了，反而增加了这么多工作量，但我并不觉累，总感到精力非常充沛。其原因就是我坚持每天练马礼堂养气功。

11.8.3. 养气功使我走上健康幸福大道

孟维纯 男 66岁 山东省包装进出口公司书记

我于1980年5月在工作中，偶感头痛，愈痛愈剧烈，以至不能支撑，昏迷不醒。经住院检查，确诊为脑出血。经过抢救治疗，转危为安，但留下严重的后遗症。左身躯瘫痪，不能活动，只能卧床，吃饭翻身都要家人照料，日歪眼斜，言语不清，便秘严重，连家都不会认了，有时呈痴呆状，思想情绪极为悲观，失去了恢复健康的信心。同年10月，病情虽然有好转，但走路仍很困难，需要家人搀扶或扶杖慢行，每走三十余米，就要停下休息。偏瘫左边，脚还不能放平，下肢伸屈困难，特别是左膝关节的沉重更为突出，头上如同戴上一顶帽子。听力有时不清，视力模糊，行走身躯摇摆不稳。1986年7月得知马礼堂老师在青岛举办养气功学习班。闻讯之下，欣喜万分，所学内容“六字诀”、“洗髓金经”、“太极功”和“坐功”，我认为有针对性，耗时短，得气快，较简便。每天早晨我五时起床，练“六字诀”和“太极功”，中午练坐功，晚上练“六字诀”和“洗髓金经”。我想脑出血的原因是我脑动脉硬化所致我又采取了“洗髓金经”中的“干洗脸”、“干梳头”，每天再练坐功，各作36次，使脑血管的硬化情况大大减轻，收到良好的效果。我不仅严守上述功法和时间，并能在坐、行、卧、站时也在练功，把练功生活化。由于我七、八年如一日的勤学苦练，风雨无阻，使我想不到卅余年的神经衰弱，十余年的冠心病，竟不药而愈了。难以恢复的“脑出血”后遗症也得到较为满意的恢复，偏瘫的右脸嘴开始是麻木，吃东西有一定的影响，便

以“气功”的办法，同时意守“地仓穴”，随着呼吸的气流攻在右脸、嘴的病灶，使过去的麻木变为大部分灵敏有知觉了。过去的口歪眼斜，视力减退、双光都已痊愈，说话也清楚了。在练功之前便秘三四天一次现在是一天一次，左腿膝关节由发木发板发沉，变为大大灵活了，活动时身躯也不摇摆不稳了，丢掉了手杖，走路也快了。记忆力和体质大大增强，过去频繁的感冒，冬天帽子、围巾、口罩离不开，现在都不用了。几年来没发生过感冒。有的同志见了我说：“你脑出血能恢复到这样，真是奇迹。”我回答说：“我所以能这样，除当时抢救和精心护理外，主要是气功，特别是养气功，它使我走上健康的幸福大道。”

1987年2月

11.8.4. 养气功治疑难病有奇效

我是长春市园东小区九号楼5门101号居民李玉荣，女，71岁

1983年患脑血栓，左偏瘫，1988年5月二次脑血栓又造成右腿偏瘫。半边身体活动困难(失去知觉)，吃饭漏食，吐语失真，大便困难，小便失禁，常年尿裤子。二十多年前患淋巴腺肿大，嗓子发炎有瘤，噎食不下，眼睛红肿疼痛，鼻子不透气，常年发烧，生活上已失去了自理能力，一切都需要别人照料。过去曾多次住进大医院，经中、西药及气功师的发气治疗．但都无理想效果。都说：脑血栓后遗症治不了，关节炎治不好，淋巴腺肿动手术下不了手术台，都说我活不过冬天。

自从1988年9月18日接受马礼常养气功治疗，练功百日，就使我全身各种疑难病症，奇迹般的消失，恢复了健康，等于死而复生。现在我不仅免受各种病症的缠身痛苦，而且能自己料理生活，下地走路，做些家务活，上公园练功养身，都不用别人照护，完全用自己的力量安排自己的一切。

1988年12月

11.8.5. “六字诀”能治愈脑血管意外后遗症

吴想先 女 北京通县后南仓小学教师

练功前病情：1982年5月25日，我缠身多年的高血压病，由于劳累而恶化。这天中午，我突然感到头疼欲裂，浑身大汗淋漓，又吐又泻，经医院做腰穿确诊为“蛛网膜下腔出血”，即“脑血管意外”。虽经抢救活了下来，但却留下了难以忍受的后遗症：

头：疼痛，眩晕，脑袋里嗡嗡作响，身体经常不自觉地颤动，睡眠不佳，做恶梦。

眼：双眼呆、直、流泪不止，看东西重影，有时有眼部血管进裂的疼痛之感。

耳：耳鸣不止，躺在床上耳朵从来不敢贴着枕头，否则声音就更大了。

颈项：不能自由转动，向两旁及向后看时，必须整个身子转动。

上肢：肩周炎，臂疼。

腰及下肢：腰酸疼，做过两次腰穿的部位，肉紧绷绷的抻得难受。由于离状肌压迫坐骨神经，右腿疼得厉害。脚下似踩肉垫，厚厚的，走路犹如远途跋涉，疲倦不堪。

浑身肌肉紧张，精神也一直处在紧张状态，连吃饭都好象有人要跟自己抢似的，拼命往嘴里扒拉。外出散步，从不敢独自行动，总得有人陪伴。总之，从头到脚没有一处好受。

练功后情况： 1983年6月中旬，开始学练“六字诀”。练功两周，眼泪基本不流了，坐骨神经痛减轻。两个月后，各种症状也大为减轻，开始半日工作。半年后，开始整日工作，直至现在。

通过一年多的气功锻炼，不仅各种病症减轻和消失，而且体力也恢复了，精神振作起米了。除生活能自理外，还可以干些家务活，比如做饭，收拾房间，洗小件衣物，拆、做被褥等。过去头不能转动，更不能低，现在可以低头扫地了。坐骨神经疼完全消失，有时上街买菜，提着五、六斤重的东西也能上五层楼。饭量增加了，一天主食在半斤以上，外加两个鸡蛋，一瓶牛奶。吃东西香了，睡觉踏实了。体重由原来的114斤减轻了10多斤，再不是那种虚胖浮肿的样子了。同志们都说看不出我象病人了。

练功中的感觉：我练功时极易入静，只要把练功的姿势一摆，做两个深呼吸就入了静。静下来后，慢慢感到丹田、手心，脚掌发热，然后手指、手掌开始发麻。站立几分钟后就开始做“六字诀”，一般情况下，我都是每个字做8或12次，做的次数越多，感觉就越好。一般的感觉是身上微热，丹田发热，有时觉得丹田的热气上升到胃部。下肢局部有灼热感。涌泉穴总是随呼气发热，手指尖发麻、发胀，有时手心、头皮也发麻。脸部有时奇痒，似虫爬。此外，吐每个字时，又各有不同的感觉：

嘘——吐字到最后时，眼睛感到随着心跳一拱一拱的。

呼——有一次做“呼”字功时，感到右大腿根部发烫，好象热血流了出来。我吓坏了，因为我曾两次做过“股动脉插管造影”，我以为是股动脉血管迸裂，血流出来了，用手摸了两次什么也没有，我才放心。

呬——吐该字时，有时感到嘴唇冒凉气，好似抹了清凉油。

嘻——吐完字时，就顺着脚后跟一直到全脚掌，刷地一下子热起来。

吹——去年9、10月份，连续两个月做“吹”字功时，有一种奇怪的现象发生。当手从两膝上回到肾俞穴，吸气即将结束时，闻到一股炖肉的香气，开始我以为是谁家炖肉呢，可是吐其它字都闻不到此味。11月份发烧之后，就再也没有这个味了。今年7月中旬的一天，又闻到了一次檀香味，可惜只是一次。去年9、10月份做“吹”字功时，没有一种情况发生，当吐到第7次时，感到后脊背有一股热流向上流到了颈部，又上升到后脑勺，做第8次时，后脑部“砰”的一下，好象谁给了我一拳，可一点也不疼，我以为病又犯了。吓得

不敢动了，但头脑清醒，没有一点头疼的感觉。以后再也没有发生这种情况。

练功一年余，身体基本复元，我坚信，只要持之以恒地练下去，定会越来越好。 1984年

11.9. 九、对糖尿病的疗效

目录

11.9.1. “六字诀”治好了我的糖尿病 251
11.9.2. 练养气功百日收效显著 251
11.9.3. 养气功使我重新扬起了生活的风帆 252
11.9.4. 养气功治愈了我的糖尿病 253

11.9.1. “六字诀”治好了我的糖尿病

陈文兴，男，62岁，安徽省蚌埠市石油站离休干部

我在1984年4月经沈阳中国医科大附院检查确诊为糖尿病，当刚尿糖化验阳性“＋＋＋”，经常感到头痛、头晕、四肢无力、右肩周炎抬不起手，几乎不能坚持工作，经过药物治疗、饮食控制、体育锻炼，暂时控制了病情，身体逐步恢复。但在1986年春节前，我的糖尿病又复发了，尿糖化验阳性“＋＋”，血糖185毫克／公升，中、西药一起治疗也难控制病情，从1990年5月学习养气功六字诀，疗效显著，仅一个月后，尿糖消失，血糖降到96毫克／公升，现不仅糖尿病稳定，而且精力特别充沛。练功前走路有点感到吃力，练功后，我今年七月份去市工商局办事，从一楼到十楼心不跳、眼不花。还有一次，我去市人事局办事，六楼连续上下各两次，仍无吃力的感觉。我现在早晨五点钟起床练功一个半小时，白天上班工作，晚间练功一小时，每天工作，在十小时以上，仍无疲劳的感觉，身体已恢复健康。

我在1985年开始患脑动脉硬化，经常头痛、头晕，不能低头，不能看书看报，通过练六字诀，上述症状消失了，记忆力也增强了，今年8月经医院检查脑动脉硬化消除，已恢复正常。

1990年9月

11.9.2. 练养气功百日收效显著

何开迪、56岁、北京计划委员会干部

患有严重的风温性心脏病和糖尿病，表现为经常头昏(经脑电图检查脑血管硬化)，心脏杂音较大，手脚冰凉、走路脚步沉重，经常失眠、心闷、消瘦等，已两年没有上班了。

从今年8月12日起，我开始练六字诀，起初有些反应，头昏、吐血，过了几天

，我又继续练，一个月后病情开始好转，三个来月后，收效显著。练一个月后，脚步开始通气，练两个月后，小腹气感很强，能自由旋转，能带动全身气血运动。具体病情好转的情况是：

1．头不晕了，由于我脑血管硬化，走路老是不稳，有时走到半路，就要靠墙或大树停下来休息一会儿才能走，有时就突然站不住几乎摔倒。练功后这种现象消失了。我也用不着家人陪着我到东单公园了。

2．睡眠好转。夜晚，一睡即着，异常酣甜，改变了过去失眠的状况。过去我每晚都要吃几片药才能入睡。由于睡眠好了，精神状态也好了。

3．手、脚怕冷的状况有所改善。过去我的脚好像泡在凉水里一样，就是夏天，也觉得冰凉。现由于气血流动，脚部变热了。

4．脸上开始红润发亮(过去是黑黄色)，白头发也开始变黑了。

5．走路轻快了，但脚部还有些麻木。

现在，我主要患的风湿性心脏病的杂音已好转，胸闷也较前有所缓解。

11.9.3. 养气功使我重新扬起了生活的风帆

周广慧、女16岁，哈尔滨市第二十二高级职业中学学生

我于1984年春节突然发生多吃、多喝、多尿，浑身酸软无力，确诊为胰岛素依赖型糖尿病。＋＋＋＋，血糖200多毫克。经中西医治疗，不仅无效而且病情慢慢恶化，不到一年又发生酸中毒症状。经儿童医院抢救脱险。使用胰岛素一天打44个单位，继而发烧，高烧昏迷半月有余，退烧后，又引起了骨髓炎、鼻窦炎、口腔粘膜炎、面部神经麻痹等症，上腭道与鼻道烂通，话也说不清了，耳鼻喉流脓，舌头烂，脸部被病魔毁坏。我还是一个有美好青春的少女。从此，我悲观，厌世一度曾（寻）死过。经过五年治疗不仅旧病无好转而且发现了肝病，肛门脓肿，白内障，两眼视力均为0.1。血糖上升400多毫克，书也念不了，生活又不能自理，我成了一个多余的人，坐等待死。就在这消沉等死之时，喜获养气功能治疗糖尿病的喜讯，在老师的耐心指导下经过我刻苦练功果然病情大有好转，使我增加了练功的信心和勇气，我不再消沉等死了。许多人看见我都说：你简直脱胎换骨变成了另一个人。

练功取得的效果是：

1．三多症状已消失，胰岛素用量从32减少到20个单位。体力大增，心情愉快。

2．由热症引起的头痛消失。

3．鼻窦炎、腭窦炎痊愈。

4．肝炎痊愈。

5．上腭道与鼻窦封死。

6．肛门脓肿没犯过。

7．面部神经麻痹有好转。

8．白内障有好转，双眼视力由0.1变为0.4。

9．肾虚好转。

10．胃腹不胀了。

真想不到幻想真的变为现实，奇迹已经出现了！

我练功仅一个月，为什么就收到如此明显的效果呢？

1．马礼堂养气功的功法好。

2．老师教得好。

3．心静，没有大人在工作和生活上的一些繁琐事情，入静快好。

4．岁数小气血来得快。

5．刻苦练功，一天坚持四个小时，早晨、中午、睡觉前、子夜各练一次。

6．不急于求成，做到独静自然。

这是我的一点小小的体会，俗话说“功夫不负苦心人”只要肯下功夫，功到自然成，就会有大的收益，养气功使我重新扬起了生活的风帆。

11.9.4. 养气功治愈了我的糖尿病

刘志清，沧州化肥厂工作

自1985年以来，我经常感到四肢无力，口渴舌燥，腰酸腿痛，而且吃得多，喝得多，尿量也多。当时自己并未引起注意，认为这可能与老年体弱有关。直到1986年9月去天津医学院附属医院检查身体．才确诊为糖尿病。空腹血糖180毫克%。尿糖二至四个加号，尿最多达3000毫升左右。从此遵照医嘱，服用降糖药。但经过一段治疗，效果并不明显。正在这时，我看到体育报登载举办马礼堂养气功学习班的消息。我抱着“试试看”的想法，参加了今年七月体育报在黄山太平湖举办的养气功第一期学习班，学会了养气功“六字诀”。回来后，我一直坚持天天练功，从不间断。仅仅三个多月的时间奇迹出现了。今年十月份我再去天津医学院附属医院复查，血糖降至100毫克%；尿，阴性，无加号。医生说：我的糖尿病好了，心里无比高兴。通过我个人的切身体会，说明养气功确实好，能治好各种疑难顽症。我现在除坚持天天练功，还大力宣传，积极推广马老的养气功，并辅导一些同志学功练功，让马老的功法在沧州开花结果，为人民造福。

11.10. 十、对骨质增生疾病的疗效

目录

11.10.1. 养气功治好了我的颈椎、腰椎骨质增生 254
11.10.2. 养气功治好了我的坐骨神经病 254
11.10.3. 养气功治好了我的骨刺 254
11.10.4. 养气功治好了肌肉萎缩 255
11.10.5. 养气功治好了骨膜结核 255
11.10.6. 养气功治好了我多年的坐骨神经痛 255
11.10.7. 养气功康复了我20余年的腰椎间盘突出症 256

11.10.1. 养气功治好了我的颈椎、腰椎骨质增生

我患有一般老年性冠心病与高血压，近半年多来，因脊椎骨质增生，压迫神经，影响到左臂已抬不起，摸不到自己的左耳。因此洗脸只能用一只右手；大腿根无力，行走吃力，走路需借助拐棍。我走遍了县里所有的医院，都说我是老年病，无法治疗。

5月6日晨，亲属带我找到马礼堂老人家，马老了解了我的病情后果断地说："你的病做'养气功'完全可以治好。"并举出已治好的实例，更增强了我锻炼的信心。

从5月6日起，我开始做"六字诀"，练了一个多星期，突然感到精神焕发，大腿有力，上、下楼都感到抬腿自如，从此我就扔掉了拐棍，也可以独自一个人上街了；同时左手活动情况大有好转，不但上抬能摸到两耳，还可以摸到前额发际，可以用两只手洗脸了。5月15日我又开始学"洗髓金经"。5月18目回山东滕县后，天天早晚坚持练"六字诀"，"洗髓金经"，每天练两个小时以上。又坚持了半个月，病情又有显著好转，人一天比一天精神，左手上抬又升高了20多厘米，已能抬到头部以上，腿部也轻快多了，而且已能骑自行车。这是一个多么大的变化呀！在短短的一个月里有这样的奇效，我心情非常舒畅。在今后的生活道路上，我信心百倍，一定能使病体完全恢复健康，特向马老致谢！

山东滕县实验学校教师 王念初

11.10.2. 养气功治好了我的坐骨神经病

大连兴工街小学 张云香

我患坐骨神经病20余年，现在左腿肌肉萎缩，软而无力，行走困难。后来又心脏不好，血压时高时低经常头晕。

学习了马礼堂养气功，我坚持每早、晚练功40分钟练完后觉得身上松快的很，腿也平衡了。练后45天收到明显效果，身体有劲，腿也不疼，走路不跛，头也不晕了，就连变形的左腿也逐渐恢复，量了一下，比以前粗了一寸，坐骨神经恢复了正常，真让人高兴。

11.10.3. 养气功治好了我的骨刺

我双脚骨刺加脚后跟骨质发炎已有十多年了。曾作过各种治疗均无效。后用一种药配方虽有疗效，但停药又犯，此药因副作用大，又不能经常服用，服此药其它药均无效，不服脚痛得厉害。后来无意中碰到六十多岁的老人，他练养气功，红光满面，精神饱满，看样子有四五十岁。她肺切除三分之二，原患高血压、心脏病、关节炎等症。整天吃不好饭，睡不好觉，全身无力。自从学了养气功之后，情况大变，精力充沛，睡眠实在，与药断绝了关系。这对我感受很大，我想我何不去学学养气功呢？我就报名在南山公园学养气功。从学到现在不到两个月，我每天坚持练3—4遍六字诀，一遍洗髓金经，外加三遍呼字功和吹字功。现在脚痛基本好转，食欲很好，不论吃什么都津津有味。内脏和五官均感舒服，精神好，睡眠好，首先要感谢潘、李二老师的教导。

房管处材料站退休干部马进

1987年11月

11.10.4. 养气功治好了肌肉萎缩

兰维富，男，48岁，患者于1985年7月在工作中不慎将右手中指外伤，末指指甲与甲床断离，住院后，行腹部带皮瓣覆（申思维注：原文如此）盖于右手中指末节甲床处。右上肢因长期固定，功能受限，肌肉萎缩，在医院行各种疗法，效果不佳来我院疗养。

疗养期间学习了“六字诀”、“洗髓金经”、“太极功”三套功法。每日练功至少二个小时，加练“洗髓金经”的肩部活动，练功近二月，萎缩上肢由原来与左上肢相差7厘米，增长到平齐，同时患者长期便秘也已治愈。

海军旅顺疗养院

1986年12月17日

11.10.5. 养气功治好了骨膜结核

黄敦莲，是绵阳市二中教师

1988年1月，我的左腿关节不知不觉地肿起来。后来越发严重，上不了楼梯。经医院诊断为骨膜结核，医院让我住院开刀或打石膏卧床，我没去。

我抱着试试看的想法参加校工会办的“马礼堂气功班”。练功一周后有好转，两周后能走路了，三个月后疼痛消失，四个月可以骑车了。

事实证明养气功治好了我的骨膜结核，增强了我的体质，腰痛、头昏消失了，胃病好了，神经衰弱也好了。

养气功使我免去了一刀，给我带来了愉快和幸福。

11.10.6. 养气功治好了我多年的坐骨神经痛

河南省魏都区商业局 何书奇

我从1981年患腿疼，1982年2月生括不能自理，住院检查是坐骨神经增生(2～4节)压迫着坐骨神经，小腿外侧巨疼，连续服了几十服中药和几十瓶骨利片。打针、醋疗、强的松龙封闭、无菌封闭、埋羊肠线等办法，只能当时缓解，药劲一过，疼更重。特别是体力劳动和走路疼得更甚，几乎不能支持，因此在我思想上压力很大。

从1984年6月由友人介绍练养气功，刚学时信心不大，抱着试试看的态度。经过二十多天，腿疼有所好转，过去到公园要休息五六次，二十天后只休息一次。从而树立了练功的信心。8月份又跟李少长老师学了太极功，四年来没有间断，每天早起到公园练个半小时，功间操和晚上练二三十分钟，我的坐骨神经疼消失了，经医院检查一切正常。我原有的二十多年的低血压也好了。同时我没有得过感冒伤风和其他小病，我感谢马老的养气功根除了我多年的慢性病——坐骨神经痛。

1992年1月

11.10.7. 养气功康复了我20余年的腰椎间盘突出症

刘桂霞 女 50岁 北京崇文门东大街8号楼

我于1967年因拿重物将腰扭伤，当时寸步难行，从此就离不开骨科及按摩大夫，经各大医院拍片确诊为4～5节腰椎突出，5～9节肥大骨质增生，向左侧弯曲。大夫建议只有手术治疗。后来我学了养气功，因我是多病患者，练了月余严重胃炎及习惯性低烧就基本康复。随练功时间加长体质渐渐强壮起来，唯有腰椎突出症不见功效。幸运（的是）1986年调房巧与马老邻居，从此与老师及师母朝夕相处，老师叫我加倍练洗髓金经中的“神龙绞柱”及“腰胯活动”。经一寒冬苦练效果仍不明显，后来老师教我站桩八式“海底捞珠”、“霸王举鼎”、“彩凤凌空”，然后跟老师学练行功，每早大约500余步。严寒冬天练完全身徐徐冒汗，仅一冬一春我腰重新直起来啦。为此我厂骨科大夫还跟我学了养气功。从此我活动自如，至今未有痛疼之感。“养气功”真乃稀世珍宝，我决心在后半生用自身的说服力，去宣传“养气功”，更加广泛地造福于人民，为养浩然正气，而尽心尽力。

1992年7月

11.11. 十一、对风湿病的疗效

目录

11.11.1. 养气功使我们母女获得新生 256
11.11.2. 20年的风湿性关节炎治愈了 258
11.11.3. 练养气功前后 258

11.11.1. 养气功使我们母女获得新生

我今年40岁。自幼体弱多病，从14岁就得了严重的风湿性关节炎，大小关节都肿得好大，小腿等肌肉上，红紫色的风湿结节数百个，高烧不断，疼痛难忍，我不得不于1965年休学治疗。

老病未好，1981年，我又得了颈项淋巴结核。由于用药过多，引起青、链霉素过敏休克，几乎丧命。自此我落下阵发性心动过速，心率160次／每分钟，头晕、耳鸣到不能忍受程度，中西药不能多用，淋巴结核乘机更加恶化，我不得不住进南京“钟山医院”。我生活不能自理，走路靠人扶着，微小的声响都会使我被震得犯心脏病，抽搐不已，若不及时抢救，后果不堪设想，所以，我对生活失去了信心，时刻准备迎接死神的来临。

1984年7月，我们沛县县委办“养气功”学习班，我参加了学习，每天早晚各练两遍。神奇的是从学气功那天起，共一个星期，我的关节竟然不疼了，心动过速也没犯过，再也不盛到缺氧发闷了。我不敢相信是气功的效力，便神秘地对孩子爸爸说：“咳，我关节一点不疼了，心脏也没犯病，你说能是气功治好的吗？我不敢相信，难道气功是灵丹妙药吗？”他高兴地说：“可能是的！我也说不清，你去问一问徐书记(沛县气功理事会的理事长)”。我追不及待地找到徐书记，向他说明情况后，他也很激动，把大腿一拍说：“就是的，就是的！是气功的效力，增侠，你好好练吧，你的病有治了！”

从那以后，我认真练功，相继又学会了“洗髓金经”，“太极功”，身体一天比一天好，于是我恢复了正常上班。从1984年7月至今我没请过一天病假，1985年县里给我记功奖励，1986年我光荣地入了党。

周围同志看我练气功前后判若两人，纷纷要求跟我学气功，所以我又自觉不自觉地辅导了不少学员(本单位办两期班，其它单位和县里办了多期)，收效都很可观。

我母亲今年67岁，在农村操劳一生，落下一身毛病，浑身筋骨疼得坐卧难忍，严重贫血，指甲凹陷而空脆，眼睛对面看不清别人的面庞，一只眼球上靠内侧长有一大块淤肉，高出眼球足有半厘米，盖往半个瞳孔，影响视力不说，整天磨得老人难睁眼，擦不干净的泪水和粘液……由于生活艰辛，病魔缠身，我母亲异常衰老，银发满头，两眼昏暗无光，说话颠三倒四。

看到历尽千辛万苦的妈妈不能愉快地安度晚年，我真心疼。于是我试着教她练气功。我妈年事高记忆慢，可是她学得很认真，有时她也让我的两孩子教她。我妈从1984年元月1日学气功，到元月20号，母亲突然问我：“增侠，练养气功管眼吗？”我说：“你说说有啥感觉？”“我的眼从前看东西总象蒙着纱布；看人脸，个个都象翻白眼瞅我；现在我从堂屋看到过道清清亮亮，象好眼似的。”我仔细观察妈妈的病眼，淤肉消退了三分之二，昏暗的黑眼球有了光，原来县医院约我母亲去手术（现在）也不需要了。自练养气功后，我妈饭量大增，胃口一直很好，贫血病没有了，肤色由黄转为红润。更可喜的是，现在我妈神智大清，银发有一部分变为灰色，灰色转而又变黑。已断多年的脑油、手油、脚汗又重新出现。妈妈高兴地说：“是马老师的养气功救了我。我觉得自己年轻了20岁，身上有使不完的劲哪！”

通过我和妈妈的亲身感受，使我深深的觉得是养气功使我们母女获新生。

沛县广播局刘增侠

1987年1月

11.11.2. 20年的风湿性关节炎治愈了

张慧贤，河南省电力勘测设计院

我从1985年初，在周文儒老师的指导下进行学练“六字诀”、“洗髓金经”和“太极功”。练功以来身体素质有了明显好转，由于我坚持天天练功，从没间断，所以我收到了很好的效果。

一、我患有风湿性关节炎20多年了，左边坐骨神经疼痛，整个左半个身子怕冷，怕风，不论冬季、夏季手脚都是冰凉的，而且一到冬天就得穿上大厚棉鞋，还要垫上三层厚毡垫。就这样还冻得象猫咬似的。跟右边身子温度要相差好几度，完全象两个人的身体。另外两膝关节不能打弯，同时还有骨质增生毛病，蹲下去就起不来。可是经过练功后，以上那些疼痛难忍的现象不但基本消失了，而且还比较灵活。过去腿疼不能骑自行车(因腿抬不起来)，可现在骑很远距离(两小时以上)都没有事了。并且感到腿上很有劲。

二、多年来大便很不正常，5～6天才便一次，经过练功后每天一次效果非常好。

三、以前我患过肾盂肾炎，膀胱炎，夜里小便次数频繁，有时一夜要去厕所5～6次，一般要3～4次，可经过练功后，每晚只解一次，很少两次，效果很好。

四、我患有痔疮多年了，疼起来很厉害，吃药打针都去不了根(好好犯犯)，可是经过练功后就彻底治好了。

五、我练功以前眼睛近视加散光，左眼0.7，右眼0.6。看书时间长了，双眼酸疼，经过练功后两眼视力都提高到1.2，效果很好。

六、原来心脏有时停跳，有早搏现象，经过练功后，早搏消失了。

总之，我练功主要的收到了以上这些明显效果，还有其他一些慢性病，也有不同程度的好转。

马老的养气功，使得困扰我几十年的慢性病得到了治愈，使我身心恢复了健康。

11.11.3. 练养气功前后

我是一个半百有余的女性，病史就占去了我有生之年的四分之一。我曾患过肾小球肾炎、心动过缓(慢时每分钟只跳42次)，低血压(80／50毫米汞柱)。因供血不足，全身浮肿，面部肿得像是戴的面具，面色难看，手指不能发弯，腿脚肿得一按一个坑，还经常因眩晕而卧床不起，我成了医院的常客。1985年又发现我患有“类风湿关节炎”，当时地区医院化验我抗“0”为1200(正常人为400)，住院治疗三个月，虽然出了院，但仍坚持门诊治疗，不

能断药。即使如此，到翌年春天仍然摆不脱住院的命运。孝感市医院，市中医医院都住过。地区医院是几进几出，住院时间长的达半年之久，有不少人对我说这个病好不了的。风湿性关节炎严重时，从手指关节，到脚部关节，都是风湿节节，一年四季手不能下凉水，整天不能穿短袖衬衣，再热也得穿长裤，伏天里人家扇电扇，我却要戴上防寒手套。

1990年4月份，我学练马礼堂“养气功”，开学时，站不到十分钟就感到难以支持，练功两个月后，我就可以站着练完“六字诀”和“洗髓金经”两套功法。我早晚练功，坚持不懈，还将“洗髓金经”溶化到生活中去。9月份我又学了“太极功”，开始学时，我的膝关节还是肿的，有些动作还达不到要求。我忍住痛按照要求进行练功，半月功夫，膝关节肿消了，疼痛也减轻了，手也能短时间地接触凉水，风湿节节逐渐消失。

1991年2月，我的膝关节又开始肿胀，严重时比学气功前肿得还大，疼痛加剧，腿凹处的疙瘩有鸭蛋大。我知道这是“气冲病灶”，尽管双腿屈直不便，行走艰难，延续时间达五个月之久，我丝毫没有丧失练功的信心，每天忍着坚持练功，腊月三十、正月初一，都没有停过练功，我还加练了有关动作。功夫不负有心人，7月份肿胀开始消退了，腿凹处的疙瘩也消失了。以后随着我坚持不懈地练功，身体状况越来越好。现在，我不但行走方便，手也能下冷水了。除了严冬，不再戴手套，可贵的是，我还可以舞剑，真可谓“精诚所致，金石为开”。

孝感地区电力线路工区退休职工 曹永秀

1992年3月

11.12. 十二、对皮肤病及其他疾病的疗效

目录

11.12.1. 养气功治好了我的牛皮癣 259
11.12.2. 养气功治好了皮肤癣 260
11.12.3. 养气功使我的血小板减少症明显好转 260
11.12.4. 养气功治好了“舍格林综合症” 261
11.12.5. “六字诀”治好了我的难症 262
11.12.6. 养气功能治“白塞氏综合症” 262
11.12.7. 养气功治愈我红细胞增高症 262

11.12.1. 养气功治好了我的牛皮癣

徐州市外贸局职工 李喜崇

几十年来身患多种慢性病，如：全身和头部牛皮癣(徐州医学院附院确诊)，严重的哮喘，血小板减少等。每逢冬季喘得更为厉害，痒的愈加难忍，喘痒交加夜晚不能入睡，痛苦不堪言状。单说牛皮癣一证，不仅经中西医治疗并用过多种单方、验方、外敷、贴药均无效果。

为了治疗哮喘病我参加了养气功学习班。在老师的辅导下为了兼治牛皮癣，除了练六字诀和洗髓金经的全套功法外，加练了呬字功。经过半年的练功，不仅哮喘有了明显好转，更出乎预料的是，没有用任何药物，全身的牛皮癣却全好了，头顶上仅仅尚有局部病损还未痊愈。

似此顽固难治的皮肤病，长期用药无效，现在不用半点药物，只练气功就很快地接近痊愈了，这种奇迹般的疗效，更加坚定了我练功的信心，决心继续练下去，争取尽快达到彻底治愈。

11.12.2. 养气功治好了皮肤癣

史蓉，女，60岁，长治市干休所 1987年11月

我患有多种病，例如皮肤病、低血压、胆结石、动脉硬化，多年来是在疾病的痛苦中度过的，经多方求医，中西医治疗均无明显效果，精神负担很大。

正当求医无助的时候，传来了马礼堂老先生的养气功治病良方，我决心用气功来治病。我从元月份开始学练气功，每日坚持练功二到三小时甚至更多一些，抽时间便练，从不间断。仅仅三个月的时间，多种病症起了很大变化。首先是全身皮癣病完全治愈了；多年的眼睛干燥病经过练功后现在完全好了；过去低血压造成的头晕，头重脚轻等症现已基本消失；原走路双腿无力、疲倦，现在变得全身轻松、舒服，好象年轻了十年。真有难以用语言来形容的愉快，兴奋。

今后我要巩固养气功带来的成果，决心永远练养气功，我相信会收到更好的效果。

11.12.3. 养气功使我的血小板减少症明显好转

青岛汽车万向节厂 陈克娥

我今年43岁，1986年患血液病，经医院抽骨髓涂片检查，确诊为“原发性血小板减少性紫癜”，另外还患有类风湿关节炎等病。住院治疗，先后服用强的松、氨肽素、人参皂甙、康尤调微1号、再障生血片等药物，虽然血小板由入院时11000上升到三万左右，但仍时高时低浮动。临床表现为全身无力，腰酸腿痛，面色蜡黄，全身出现明显紫癜，走动艰难，生活不能自理。住院经系统治疗无明显疗效。

经人介绍，参加马礼堂养气功学习班，早晚坚持练功，身体渐渐好转，走动轻松自如，面色逐渐恢复正常，并能担负家务劳动。

现将练养气功后医院复查血小板、白细胞、血色素的数据列表如下：

表 11.3. 陈克娥练功后血液复查结果

时间	血色素	白细胞	血小板
87.10.6	10g	8700	3.5万

时间	血色素	白细胞	血小板
87.11.10	11.8g	/	6万
87.12.8	12.7g	8700	7.5万

坚持练功使我尝到了甜头，增强了与疾病作斗争的信心，减轻了痛苦和烦恼。

11.12.4. 养气功治好了“舍格林综合症”

朱德彰 男 47岁 顺义县进修学校教师。

1988年4 月我的腮腺突然红肿化脓，经北京口腔科诊断为“舍格林综合症”。此症表现为唾液泪液分泌减少，严重者根本不分泌，以致舌头干得裂口，眼球萎缩，吃饭难以下咽并由此引起腮腺的经常肿大。发病时，一夜间便肿得馒头一般，同时皮肤发干，脚跟干裂，给我在身体上精神上的折磨真是苦不堪言。

在北医经各项检查化验，并口服进口药片达七个月，病情却毫无缓和。期间稍有劳累，或心急上火，腮腺便肿起来。每次都要注射十多天的青霉素和庆大霉素才能消去。最后和我说明，此病目前国内外西医界均未搞清病因何在，更无有效治疗手段，建议吃中药试试。

1987年初开始中药治疗，前后服汤药达百十剂，尝够了煎熬之烦和药汤之苦，病情仍无明显好转，身体却日渐软弱，面色枯黄，精神不振，四肢无力，我感到身体已垮到了难以康复的地步了。

西医不通，中医无效，怎么办？经朋友介绍，我开始读些气功杂志，接触些气功常识。结合自身的病症和气功的理论，我模模糊糊意识到出路就在这里。

恰好不久，体委举办了养气功学习班，我报名参加学习了半个月，学后我每日坚持早晚各练一次功，每次一个多小时(两遍“六字诀”一遍“洗髓金经”)，至今已是三个月了。

初练时一遍六字诀没完腿便受不了，到后来一个半小时下来反倒浑身轻松，练起功来，身体飘飘然，有一种说不出的轻松感，不久手便有了气感，作完功有时手心发热、发潮，愈作愈爱作，成了生活中不可缺少的一部分。

三个月来腮腺肿大基本消除，即便几次劳累程度较强也未犯病，皮肤干燥明显好转，脚跟一直未裂，口干现象近来也开始缓和，我从一年来的难熬的病痛之中解放出来了。

练功以来腿脚明显利落，全身各关节分外地“随活”，走路轻松，上起楼来常常是一步两级。过去骑车去杨镇要用1小时20分钟，现在不足1小时便骑到了。终日精神饱满，面色也转为红润，似乎换了一个人。

养气功使我受益匪浅，练功虽不足百日我已深深认识到“养气功”是祛病健身之宝。我决心练下去，用“养气功”这个祛病的有力武器向“舍格林综合

症”这个医学上的疑难之症开战！

11.12.5. “六字诀”治好了我的难症

化工部高级工程师 许维新

1980年底和1981年初，经北京市人民医院和首都医院确诊，我患了真性红细胞增多症。西医说，这是骨髓的造血功能失调，制造了太多的红细胞，其中一部分是畸形的，同时白细胞的数量也超过正常最高值。当时，体内血容量为正常值的一倍，肝、脾均胀大，在肋下可摸到的部分约为三至四指。人消瘦无力，精神萎靡，肝功不正常。

确诊之前当肝炎治疗，吃中、西药未见效，练太极拳也未能缓解。

确诊之后，在1981年3月，学习一种新气功疗法，当癌症治。练了一年半。头几个月，因同时在首都医院接受放血和注射“放射磷32”治疗，病情暂时有好转。但几个月后，这种药的抑制作用减退，病情又恶化起来。当时，红细胞数高达900多万，血色素超过20克，白细胞数超过3万，血小板数高达40万左右，以致每天下午走路走不动。我请医界朋友帮助在国内外寻找名医治疗，但都表示无能为力。

从1982年10月，我开始跟马礼堂先生学养气功六字诀和洗髓金经，同时去西苑中医医院血液科治疗，主要吃些活血化淤汤药。

练养气功七个月后，红细胞数开始稳定在550万左右。血色素15克左右，血小板25万左右，白细胞2万左右，右眼近视度数由425度降为275度，左眼由325度降为170度。一年多来，我已把病控制住了，没有再犯，并且成为养气功辅导员。我教的一个女学生不仅肝炎好了，而且停经十年，只练六字诀一个月，就重来月经。

11.12.6. 养气功能治“白塞氏综合症”

刘连娣 女 33岁 北京市七一棉织厂工人 1983年10月

1979年起，我发低烧，下半身和口腔粘膜溃疡(表现为大片大片的红斑)极疼。经北医三院确诊为“白塞氏综合症”。曾于1981和1982年先后两次住院治疗，共五个多月，大剂量使用激素，才控制住病情的恶化，红斑消失。出院后在家全休，当激素用量减小时，腿上又出现红斑。自觉浑身无力，腿痛难于站立，行动极为不便。由于吃激素，身体浮肿，脸色发灰，坐着胸闷，弯腰憋气，精神极为痛苦。

练“养气功”两个月后，病情有明显好转，低烧消除了，下身溃痔一直没有再复发，口腔溃疡已消除，腿上红斑明显减少，胸部自感比前舒坦，不再闷气，坐着弯腰都比以前舒服，精神愉快，身上、腿上感觉较前力气大增，上下楼走路觉得轻快，已能做较轻的劳动。

11.12.7. 养气功治愈我红细胞增高症

焦作市群英机械厂职工 王荣仪

我于1985年10月突然出现眼前发黑，右手麻木，心胸憋闷，经检查，发现高血压(210／110毫米汞柱)，经治疗后血压维持在160～140／100毫米汞柱，仍头晕，眼前发暗，行走不便，以后又经多方检查，发现有红细胞增高症(910万／立方毫米，血色素18克)，经住院七个多月治疗，头晕，眼前发暗，行走不便均未减轻，血压一直偏高。病症使我绝望了，就在这时，李宗兰同志教我练养气功中的“百会运转”，我在医院每日作四个小时，五天后突然发现原来头发脱落的症状消除了，头晕也有所减轻，十天后，医生查房时告诉我，红血球已经下降，多次检查血压均是130／90毫米汞柱，恢复正常。以后我参加了“养气功”培训班学习，到1986年5月24日早上，我正在练功的时候，竟然把眼前的东西看得一清二楚，头也不晕了。上下不到一个月的时间，我由原来单人不能行走，现在骑自行车在市里跑，我恢复了自由，祛除了病魔，这真是奇迹啊！

11.13. 十三、对妇科病的疗效

目录

11.13.1. 养气功治愈我的月经不调 263
11.13.2. 养气功治好了卵巢囊肿 263
11.13.3. 养气功治好了我的宫颈糜烂病 264

11.13.1. 养气功治愈我的月经不调

宁玉红，女，37岁，我患妇女病多年，每次都要打针吃药才能来月经，并疼痛难忍。练功前有一年零二个月没有来月经，打黄体酮无效。1992年2月我学习马礼堂养气功，学习期间我没有打针，只是加强练功，以“六字诀”为主，加练“吹”字功，结果练功第四十一天就自动来月经了，也没有象以前那样难受，并且5天就干净了。以后每月都按时，月经不调症消失。

山西长治市 宁玉虹

11.13.2. 养气功治好了卵巢囊肿

北京服装公司 韩亚力

1989年，我在北京医院做全子宫摘除手术及双卵巢剥离术。1990年1月，发现卵巢囊肿复发，直径约7厘米；同时，状水肿中有囊肿及硬结。5月份医院再次要求住院手术。1990年5月15日开始练“六字诀”，从此身体状况开始有所好转，以前的疲劳感减轻许多，发急现象也好了，精神面貌也好了，尤其是腹痛现象少了。六月份到医院复查，没有发现病情发展。在这期间，我每天练3小时，每次二遍“六字诀”，一遍“洗髓金经”，加练“吹”字功数十次。

7月20日后由于孩子有病，练功时间减少，腹痛、腰痛又开始了。经过每天4

小时的练功症状减轻，8月下旬去医院复查，发现7厘米囊肿完全消失。

11.13.3. 养气功治好了我的宫颈糜烂病

河南省驻马店地区中医院医生 杨桂兰

我患三度宫颈糜烂病，数年来痛苦异常，中西药吃了不计其数，又采用冷冻疗法，均未见效，我自认为已是不治之症。1984年4月，我抱着试试看的态度，参加了河南省养气功学习班，岂知练功一周即产生气感，小腹发热，并伴有肿胀之感。两个月后身上起了极大变化，痛痒消失，眠食改善，气力增加，精神焕发。又赴医院检查，宫颈异常光滑，无任何病变。医生们都感到惊奇，许多人请我教功。到了8月份，我自我感觉变了一个人，整天喜笑颜开。我惊呼：养气功真神奇。我并非诗人，但我还是出自内心的感激和喜悦，吟出几句：

“六字诀”颂

万物葱笼雨后葩，　　气功事业吐新花。
良药无需金匮检，　　吹来扁鹊美生涯。
气养浩然能祛病，　　沉疴不必觅丹砂。
河南江北传恩露，　　儒释道教结一家。

又

嘘字能治肝经病，　　呵字呼出心安定。
呼字念完脾胃健，　　呬字吐出肺喘平。
吹字固精能补肾，　　嘻理三焦调卫营。
六字吐出五脏毒，　　吸进清气病干净。
常念此诀身心健，　　祝师长寿乐无穷。

11.14. 十四、养气功治绝症获新生

目录

11.14.1. 养气功治绝症获新生 265
11.14.2. 胃癌逼我入绝路 养气功助我重生 265
11.14.3. 养气功战胜白血病 266
11.14.4. 养气功使我绝路逢生 267
11.14.5. 养气功帮助结肠癌患者恢复健康 268
11.14.6. 养气功治愈了我的鞍内垂体癌 268
11.14.7. 养气功治了肺癌 269
11.14.8. 养气功给了我生活的勇气 270
11.14.9. 坚持练养气功治好了鼻癌 271

11.14.1. 养气功治绝症获新生

我是长春市园林处退休干部张锡宾，男，68岁。十余年前右手背上长块癣，核桃大，时好时犯，虽曾用一些治癣药物，但效果不好。1987年12月癣蔓延到后背，经白求恩医大二院切片检查确定为“牛皮癣”。又于1988年1月患“脑血栓偏瘫”，当时右上、下肢活动不便，行走困难，因晕倒而住进长春市中医院治疗。住了三个月院，虽然脑血栓形成有所好转，但皮肤病牛皮癣却越加严重，病变漫延到全身。经长春各大小医院和私人诊所多方求治，病情越来越重，全身出现大小不等水疱，一触即破，痛痒溃烂，全身发烧，夜不能寐。服用中药几十服，外用多种药膏均不见效。1988年8月初去医大一院求治做病理切片后确诊为“天疱疮”(皮肤癌)，当时该院不收住院，又跑了几家医院均不收治，等了一周，才住进医大二院皮肤科。住院期间曾用大量激素类药物治疗，病情略有好转。但激素药物稍有减量，病情就恶化。当时医院实有些束手无策，主治我这个病的教授把我女儿找去介绍我的病情说：长期服用大量激素药物可引起胃穿孔，自发性骨折等并发症，但不用此药又没有别的治疗办法。此时我的病情日渐严重，漫延到整个头、颈、面部，布满了大小不等的水疱，脸部肿得睁不开眼睛，胃痛得吃不下饭，下地活动两腿发颤……有一天我拿起小镜一照，看到镜中的我，我惊呆了，我痛苦地流下泪来，曾产生了轻生念头。

就在我走投无路，全家人非常焦急的时候，看到《长春日报》8月16日刊登一篇王桂枝的报告文章，真实地介绍了养气功把她多年的顽症治愈了。她的病情与我相似。抱着这一线希望，经孩子们多方奔走寻找到了写文章的王桂枝。通过她的介绍找到了刘筠青老师，并派人详细看了我的病情，要我很好地与其合作。于8月26日开始给我实施点穴治疗，教练养气功。并鼓励我要有战胜绝症的信心。老师满有把握地说二、三个月治疗初见成效，一年后痊愈。开始我有点半信半疑，各大医院的名牌医生、教授都治不了的“皮肤癌”，养气功就能把它治好？！这时我所口服和外用的一切药(包括教授让逐渐停的激素类药物)全停了。一家人都劝说我鼓励我，要把全部希望都寄托在养气功上。经过刘、殷二位老师坚持不懈地精心治疗，不到百日，奇迹出现了，我的病情明显好转。全身皮肤日渐结痂并脱落，长出新的皮肤来，特别是面部出现好的皮肤，疼痛和痒也逐渐减轻并消失，就连脑血栓后遗症：右腿短行动不灵活，吃饭嘴角漏食，眼睛迎风流泪，阴茎萎缩、小便尿裤、大便干燥等疑难杂症都治好了，手指上厚厚的几十年没好的指甲癣也开始发出新的指甲来。现在别说我内心该多高兴了！这完全是养气功使我获得新生。昔日愁眉苦脸无生路，今后高高兴兴度晚年。

现在我和老伴每天到公园练养气功，经常上街、串门访友。今年春节全家35口人，定要欢聚一堂来庆贺我大难不死，健康长寿。我们全家衷心地感谢给我治病的气功老师，愿马礼堂养气功能为更多的患者解除病痛，造福人类！

1988年12月

11.14.2. 胃癌逼我入绝路 养气功助我重生

山东省即墨县金口小学退休教师 宋协瑞

我今年65岁，是个胃癌患者。我于1985年10月份发现消化系统有癌症可疑，

十一月份在青岛医学院附属医院确诊为胃癌。12月份作了“胃大部切除术”，手术后恢复较好，出院后20天进行化疗。化疗期间产生食欲不振的不良反应，凡是营养食品一概不能吃，勉强着一天能喝三顿清淡的稀饭，吃咸菜，时间一长，面黄肌瘦，体弱无力。化验室查血象，血色素仅有5克，白细胞降至4200，勉强进行完一个疗程，只得暂停化疗，并且立即口服补血及增加白细胞的药物。1986年7月份进行第二次化疗时查血象，血色素只升到9克，而白细胞仅升到4400，第二次化疗只进行了一半，白细胞即降到了3300，不能再继续化疗，口服补血及升白细胞的药物无济于事。

正在走投无路，我抱着一线希望到市浮山医院马礼堂养气功康复中心学练养气功，郎勇医生，耐心辅导，鼓励着我，使我不断坚定练功和战胜病魔的信心，每天练功长达七小时。

由于在化疗过程中结合练功，血象不但不降，反而持续上升，顺利地进行完第二个疗程。练功约两个月，食饮增加。体质增强，面色红润，精力充沛。我逢人便说：“是马老的养气功使俺绝处逢生，是朗大夫救了我”。随着身体状况的好转，我对练功越来越感兴趣了，一天不练也不行，真正做到了雷打不动，风雨不误天天练。有人说我成了“气功迷”。到1987年身体越来越好，每天进食量达一斤余。这对一个胃癌切除3／4胃的人来说确是不简单。进食多了体质好了，体重恢复到病前的水平——114斤，比术前增加了18斤。血色素升到11.5克，白细胞升到6300。1987年又进行化疗两次，除有常见的食欲不振外，别无不良反应。现在是精力充沛，身体矫健，面色红润，面对着现在的我，谁能怀疑是个癌症患者，这是练气功的结果。养气功能增强癌症病人的体质，有利于癌症的治疗是确信无疑的。

通过练功，我亲身体会到养气功不但能辅助治疗癌症，而且能治许多病，我有过二十多年的关节炎病史，腰酸臂痛多年，走路脚痛，双腿严重时蹲不下，起不来。练功后不知不觉全好了，就连每年裂口子的脚也不开口了，现在腰腿灵活自如，混身总是有使不完的劲，走路干活从不觉累，自觉年轻10岁。我和全家人都从心里感激马老的养气功，从心里感激郎大夫的教授和辅导。养气功在我这患不治之症的人身上大显了威力，养气功使我绝处逢生。

1987年12月

11.14.3. 养气功战胜白血病

陕西省富平县城上正街45号 冯凤鸣

我叫冯凤鸣，1981年8月发现手上有黄豆和蚕豆大的出血点，腿部也相继出现，渐渐面色苍白，形瘦神疲，气短，乏力，自汗，形寒肢冷头昏，腰膝酸软，下肢浮肿，有时心慌，眼花耳鸣，时有低烧。经医院检查血小板6万至8万上下，嗜中性白细胞30～40%，淋巴细胞60～70%左右。1982年9月在陕西省人民医院检查后住院治疗，确诊为“慢性淋巴细胞白血病”。后经省医院、西安医学院附属二院、西安中医学院、陕西省中医研究院及富平县医院等门诊治疗，一直服中药缓解。1983年到1985年血液化验，多次发现原幼淋巴细胞1～6%，并伴有轻度贫血。

1985年10月底开始练养气功，每天除吃饭，睡眠及适当休息活动外，全部时

间刻苦练功，从未间断过，共练功170天。练功期间未吃任何中西药及放疗、化疗。练功后，经医院化验的临床骨髓涂艺检查记录如下：

表 11.4. 治疗前的临床骨髓涂艺检查

时间	红细胞	白细胞	血小板	嗜中性白细胞	淋巴细胞	单核细胞	原幼淋巴细胞
1985.6.18	360万	4600	74000	42%	58%	/	/
8.15	350万		68000	30%	64%	/	6%
10.24	352万	6300	26000	54%	45%	12%	6%
10.26	/	/		38%	53%	9%	/

表 11.5. 治疗后的临床骨髓涂艺检查

时间	红细胞	白细胞	血小板	嗜中性白细胞	淋巴细胞	单核细胞	原幼淋巴细胞
1985.11.6	320万	4500	42600	79%	9%	6%	6%
12.15	400万	4000	65000	54%	44%	2%	可见
1986.2.28	400万	4000	70000	56%	44%	/	无
4.15	400万	4500	70000	69%	31%	/	无
4.21	400万	4500	74000	74%	26%	/	无

练功以后，体重增加5公斤，身上未发现出血淤点，浮肿消失，饮食、睡眠、精神状况都很好，头昏、乏力、腰酸腿软、低烧状症完全消失。今后我仍要继续信心百倍地坚持练功，以求彻底战胜顽疾。

11.14.4. 养气功使我绝路逢生

我叫张继翔，1981年4月，腹痛、便血，经九江地区人民医院切片，确诊为“浸润性结肠腺癌”，病变区8厘米大小，手术后主刀大夫说：“手术是做好了，就是来晚了点，看能否存活一年半至两年。”术后做了两个疗程的化疗。

术后两个月，原病灶处出现疼痛，并且大便有血，于6月29日我又去原手术医院要求复查。手术医生只给做了一般体检，发现左锁骨外上角处有一黄豆大淋巴癌，于是我又去广州中山医学院附属肿瘤医院求治。经详细检查后，广州医生提出无住院治疗价值，建议回家去。回家后又做了半个疗程的化疗，因反应较大，无法坚持完成一个疗程，故而中断化疗。

在走投无路的情况下，1982年5月，我去北京学气功。当时有人劝阻我说：“你去北京学气功，倒不如在家练吃功，山珍海味样样吃一次吧！”我只好以苦笑作罢。在一些好心人的帮助下，在北京认识了马礼堂老师。马老待人

热情诚恳，平易近人，和他谈话以后，消除了我对前途不可设想的恐惧心理，坚定了以练功治病的信心。从此，我开始了养气功的锻炼。通过练功，食欲逐渐增加，精神状况也逐渐变好。1984年以来，我觉得精力充沛，体重逐渐增加，由病前94斤增至124斤。1984年1月我开始上了全日班，每天还要做不少家务，仍不觉累，左锁骨上的淋巴癌也不知何时消失了。1984年12月20日我做了全面检查，各项指标正常(九江地区人民医院疾病证明书N00027891)。几年不见的老友，见到我居然说我“返老还童”。养气功使我绝路逢生。

江西瑞昌县南义卫生院医生 张继翔

1985年1月

11.14.5. 养气功帮助结肠癌患者恢复健康

（附：上文案例患者的医生的话）

1981年3月，我们受单位委托，陪同我院张继翔同志前往九江治病。几经周折，经九江一医院查清为结肠癌。经手术切除长约30厘米结肠一段，其中病变区八厘米，肠内壁凹凸不平，后经病理切片证实为“浸润性结肠腺癌”。术后医生向我们交代： “患者只有二年的生存期，若能维持五年就是最大的希望。”当时，我们不敢正面向张继翔提及此事。术后经化疗后，患者仍感下腹不适，以后又发现左锁骨上有一硬结，经人介绍又去广州肿瘤医院检查，结果亦同。在此无可奈何的情况下，张继翔同志于1982年5月开始学养气功，每天坚持锻炼，不管数九寒天，还是盛夏酷暑，从不间断。经过刻苦锻炼，他于1984年上全日班，生活上、工作上精力充沛，饭量增加，体重比手术时增加25斤。通过我院张继翔同志身体的康复，使我们对气功治病深信不疑，并认识到气功有其独到之处，确实能解除病人的疾苦。

江西瑞昌县南义卫生院内科医生陶光强 汪先进

11.14.6. 养气功治愈了我的鞍内垂体癌

张治成，男，旅顺四八一零厂工人。

1978年12月8日，我在旅顺区医院做了拔除右智齿的手术。术后第二天感觉右眼偏盲，随后在区医院眼科检查眼睛，发现视神经萎缩，12月12日在旅顺215医院检查视力和眼底时，经透视造像，发现脑部蝶鞍垂体上长有一个18×20毫米的瘤子。12月18日在大连三院和铁路医院进一步确诊，遂于1980年9月16日在沈阳中国医大做了开颅切除手术。手术后身体除较虚弱外其它情况尚可，但没想到，手术后仅过了7个月20天，经沈阳陆军总医院做CT扫描发现脑瘤又复发。脑瘤复发后，病情发展很快。由于瘤子压迫神经，右手拇指弯屈痛疼，不能活动，不能拿东西，左腿膝关节弯屈不能超过90度，稍有不适便痛疼难忍；腰部不能随意弯屈，上下炕只能爬动；左臂侧位下伸从肩部到小手指痛疼钻心。病情发展到1982年春节，我的左眼已近于失明，右眼视力也仅有0.2左右，同时身体逐渐消瘦，饭量剧减，每天只能吃五两左右。当时我与爱人商量决定春节后到医院做第二次手术。

就在我遭受病痛折磨的时候，厂工会1982年4月26日举办养气功辅导站，由姜

广祥教练马礼堂老人的养气功，在气功辅导员的要求下，我抱着试试看的心情参加了学习。

首先练的是“洗髓金经”，而后又练了“太极功”，我坚持每天早晨跟辅导老师练1个小时，锻炼了仅半月左右，我的体力就有所增强，第一个感受是饭量明显增加，仅早餐一顿就能吃五两多。过了一段时间，我又学了“六字诀”，在辅导老师的指导下，每天晚上又加练一个小时。“六字诀”真是神通广大，我锻炼不久，精神又有明显好转，两个月后竟突然发现右手指不知何时痛疼消失，我试着用右腿踩着坑沿上炕也感到不疼了，腰部也可以自由弯屈了，这实在使我喜出望外，最使我高兴的是，近于失明的左眼又能清楚地看到东西了，右眼的视力也有明显的提高。在老师的要求下，我到医院做了检查，左眼视力达到0.7，右眼视力达到0.8左右，血色素由练功前0.8克增加到10.3克。意想不到的收获使我坚定了信心，并从那时起，与爱人商定不去做第二次手术了，完全寄希望于气功的锻炼。又经过半年多的锻炼，身体状况进一步得到改善，可以正常地工作了，我完全相信我的脑瘤已经好了，要不然我的外部症状为什么都消失了呢？如果不是进行气功锻炼，我是肯定要做第二次手术的。据中国医大和上海华山医院说，脑垂体瘤手术后复发率几乎是百分之百。假如不是气功治愈了我的疾病，我也许做了三、四次手术了，其后果也可能早已不堪设想了。

养气功的锻炼不仅使我解除了病痛的折磨，给了我第二次生命，更给我以继续生活的勇气，我现在已经恢复正常工作六年多了，身体情况一直比较稳定。这一切都得益于养气功，我以后要继续练功，也希望有更多的患者也从中得到益处。

11.14.7. 养气功治了肺癌

原吉林省林业厅厅长 殷文正

首先得相信“养气功”能治病、能治癌，这样，才能在练功中产生一种治癌的意念。

早在1983年，我跟刘筠青老师学练“养气功”到1985年体检时，我患的颈椎炎压迫两臂神经麻痹和腰肌劳损压迫坐骨神经痛都好了。从我亲身体验“养气功”是真治病。

1988年秋，马老亲赴长春传播“养气功”时让我向刘筠青学治病说：这叫“妻唱夫随”。之后，很快我就治好一名皮肤癌(天泡疮)患者， “养气功”能治癌，正如马老说的，癌细胞就怕氧气，这一科学论断的又一例证。

1990年体检时，经白求恩医大一院离干病房的专家、教授发现我右侧下方患肺癌，体重仅剩52公斤，骨瘦如柴。到北医大三院来治疗时，专家们劝我立即手术，在关键时刻，我想起马栩周老师1989年在《武术健身》杂志上发表过一篇“养气功”能治癌的文章很有道理，于是我最后选择了用“养气功”治肺癌的道路，誓死不动手术。

开始，我在家练“养气功”，遵照马礼堂老师的遗训：先把“六字诀”连练三遍，再加练呼字功36次，以培土生金；呬字功加练72次，主治肺癌；吹字

功加练36次，治肺同时必须治肾。另外，适当增加点动功，注意营养，以增强自身的抵抗力。练功治疗20多天体重增加了4公斤。

随后住进养气功服务部进行练功治疗，每天除集体六字诀12遍外，每天早、晚只加练一个呬字功，二、三百次。20天后，两只小腿胀肿，出满了红色的痒疹。这时病气开始由里往外表散发，一个月又长了4公斤体重。经北医大三院照片检查发现炎症消失、肿瘤开始缩小。什么药都没有用，专家们觉得有点奇怪。三个月后，照片检查，肿瘤明显见小。这时北医大三院专家开始承认“养气功”能治肺部瘤。

但由于长时期加练一个呬字功，造成脾、胃不合、吐酸水、饮食减少、肾纳气功能减弱产生胸闷气短，因肺部疾患气血不畅，抵抗力低，不慎感染上“年团菌”肺炎，左侧大部分感染，发高烧两个多月，经北医大三院三个多月治愈出院后，我又开始练功攻克肺癌。

练“六字诀”时，为了克服长期单练一个呬字功的弊端，我改为每次加练吹字功36次，呬字功三个36次，呼字功二个36次。另外，每天早起床增加一次静功、三体式和行功，经两个月于1991年5月16日，由白求恩医大一院高干病房照片检查，奇迹出现了，右侧肺癌肿瘤全部消失。当时教授、专家众所纷云：一致认为用“养气功”对早期肺癌进行保守疗法，这是成功的一例。

我的体会，练好“养气功”首先是入静，静到人物两忘，进入虚无静笃境界，这时的呼吸，若有若无，不知呼之为呼，吸之为吸。

静极生动，开始于某一部位跳动，继之摇头转身，手舞足蹈，真气运行周身，意志失控，这时作功都是以气代功，收功时有时作舞蹈、打拳活动。这种真气冲动，我是听其自然，冲过即止，不制自停，停止后自觉精神舒适。

养气功练到以气代功层次，就可能产生高频氧，能杀癌细胞。

真气冲动，经络疏通，就能培育真气，真气充足即能排除病气，这正是老师强调的：“正气内存，邪不可干。”的真理。

11.14.8. 养气功给了我生活的勇气

天津医药站职工 王炳贵

我现年55岁，身患多种疾病，而且顽症居多。1966年患精冲分裂症，后来又接续患上甲状腺肿瘤、肝病、关节炎等，多次求医二十余年，中西药均未奏效，疾病的痛苦令我意志越来越弱，几次寻短见，虽被家人及早发现，但我对生活却早已乏味。越痛苦越添病，1983年1月人民医院又确诊我患有乳腺癌，我的精神在此重击之下彻底崩溃了。我不思饮食，整日哭泣，体重降到35公斤，堪称骨瘦如柴。亲友家人也认为我没几天活头了，暗自为我落泪。家人一再动员我到医院做了手术，但术后我拒绝放疗，还是精神颓废的在那里等死。

一次偶然的机会我得到一本气功大师马礼堂老先生著的《养气功健身法》，鬼使神差地让我读了下去，当我看到书中练功治好顽症的病例，我突然一改二十余年的颓废心境，有了练习养气功战胜病魔的决心。我开始学练马礼堂

养气功，在老师的教导下，我每天坚持练功4～5个小时的锻炼，两个月后奇迹出现了：在没有放疗和服用抗癌药物的情况下，乳腺癌术后状况良好，身上的多种病症都明显好转，特别是二十余年的精神分裂症得以痊愈。我的信心更加强了，严冬酷暑从不间断，练功一年后，拖累我一二十年的疾病都得到痊愈。一年内未得任何疾病，连感冒也未发生，指甲不再扁平，头发不再干枯，皮肤滋润，红光满面，精神焕发，连老年斑也消失了，体重增至109斤，肌肉充实，臂力倍增，步行十几里两腿仍感轻松有力，家务劳动，买菜做饭打煤球都被我自己包了下来。亲友同事无不惊奇我前后判若二人。这丰硕的成果，神奇的功效，我亲身深刻地体会到是我苦练马礼堂养气功得来的。

我练功时，首先做到松、静、自然，以意领气。气行经络、贯通全身，我的感觉是每次练功周身如同放出白雾一团，达到了无物、无我和大自然融为一体的境界。另一点体会是要做到“求放心、不动心、勿助长”要任其自然，少刻意追求，追求太多则意不纯，欲速而不达。最后一点是要进行日记录，即可总结经验，又可向老师请教以利提高。

11.14.9. 坚持练养气功治好了鼻癌

吉林省通化市 孙江瀛

王汉义，男，40岁，吉林省通化市某厂职工。1991年3月下旬，经白求恩医科大学临床一院检查确诊为晚期鼻癌，正在扩散。厂护理人员的母亲听说后，从助人治病出发，教他学练养气功“六字诀”功法，王汉义为了治病活命．就认真地学，刻苦地练，每天挤出一切时间练功。经练一个月，病痛有些减轻。每天练功的次数较多。经过两个多月的时间，由医生检查．他的病情已大见好转。医生说： “晚期癌患者好转是我院的第一例。”他回通化后，仍坚持练功不息。 1992年初，就回到厂里上班，半日工作。他深有感慨地说：“我这条命是马礼堂老师给救过来的。我不仅自己终生练功，还要宣传马礼堂养气功法和帮助更多的人学功。”

附录 A. 来自网上的痊愈病例

目录

A.1. 养气功还我青春梦——一位老战士的自述 273
A.1.1. 一 273
A.1.2. 二 274
A.1.3. 三 274
A.2. 答博友“风雨同舟”老人 275
A.3. “风雨同舟”老人学练“六字诀”的经历 276
A.4. 老翁练“六字诀”二十余年 277
A.4.1. 艰苦岁月留下健康隐患 278
A.4.2. 练健身气功２４年从未间断 279
A.5. “六字诀”对治疗白内障等疗效显著 279
A.6. 我练养气功（治疗慢性胃炎 红斑狼疮等）的体会 280
A.7. 系统红斑狼疮病人练养气功 282
A.8. 六字决治疗植物神经失调的奇效 283
A.9. ″不炼金丹″治好急性肝炎 283
A.10. 眇目重明三十日功 284
A.11. 练养气功帮助我解除肺癌的困扰 284
A.12. 《百症练功指南·辩证施功举例》 286
A.12.1. 神经性官能症 286
A.12.2. 高血压、风心病 287
A.12.3. 乙型肝炎 287
A.12.4. 冠心病、网球肘 287
A.12.5. 近视并散光 288
A.12.6. 肝硬化 288
A.12.7. 肝囊肿 288
A.12.8. 慢性肾炎、白内障 289
A.12.9. 糖尿病（消渴） 289
A.12.10. 萎缩性胃炎 289
A.12.11. 支气管扩张、哮喘 290
A.12.12. 直肠溃疡 290
A.12.13. 慢性肾炎、溃疡病等 291
A.12.14. 类风湿关节炎 291
A.12.15. 阳萎 291
A.12.16. 肺心病 291
A.12.17. 风湿性心脏病 292
A.12.18. 系统性红斑狼疮 292
A.12.19. 鼻咽癌 292
A.12.20. 结肠癌 293
A.12.21. 肝癌 293
A.12.22. 胃癌 293
A.12.23. 胆结石 294
A.13. 六字诀养生功好 294

A.14. 六字诀治好鼻息肉，提高了免疫力 295
A.15. 我为什么要写《祛病健身六字诀》 296
A.16. “六字诀”健身祛病 297
A.17. 六字诀——“老慢支”的克星 298
A.18. 历史资料：我国高层人士热衷“养气功” 298

本章所有内容，都摘录自蓬蒿人的博客[http://blog.sina.com.cn/penghaoren]。建议大家多到这里进行学习。

A.1. 养气功还我青春梦——一位老战士的自述

目录

A.1.1. 一 273
A.1.2. 二 274
A.1.3. 三 274

A.1.1. 一

1958年，我转业到地方工作，象在部队里一样，说老实话，做老实事，向不良行为做斗争。可在那场青红不分的斗争中，因说老实话我受到了天大的冤枉，被迫离职全家回到农村。我叫李联忠，解放前，家境贫寒，只念过四年半书，1950年抗美援朝，我参加了志愿军赴朝作战。

战争中，我凭着一副健康的体魄，一颗报效祖国的心，在朝鲜中线，金平线战役，上甘岭战役，以及后来的东海岸工事作业中，我勇敢作战，拼命工作，流血、负伤、立功，为祖国尽了一个儿女应尽的职责。

艰苦的环境，敌人的枪炮，多走了我的健康的身体。战争结束，我患上了十几种慢性病。在回国后的武汉防汛战斗中，部队奉命坚守在第一线，我和战友们一起，夜以继日同洪水搏斗。祝捷的日子到来了的时候，我却爬不起来了，成了病魔缠身的“半条命”。

本来只有半条命的人，如何承受得了农村繁殖的劳动呢。精神的痛苦，生活的困扰使心脏病多次复发，严重的一次，昏迷十二小时，差一点救不过来。

1977年，我终于得到了平反，但岁月却永远地逝去了，正是为国出力的青春年华，我却不能为党工作。那种冲锋陷阵、气壮山河的壮举，出成了我一生的美好回忆。

为重返工作岗位，我多方求医，经过会诊，医生也失去了信心。在上甘岭，因二尖瓣闭锁不全而过去的现象已发展到每分钟停跳二十余次。

我躺在床上，心情坏透了。好心人说我傻，想想也的确如此。大小战役我参加过，流过血，负过伤，可有谁记住了我的奉献？熬过了那阵难受劲，眼前闪出那些牺牲的战友时，一肚子怨气烟消云散，反觉得自己羞愧了。“我还

有半条命，我要用自己的半条命夺回自己失去的青春。”我选择了气功。

A.1.2. 二

我的弟弟练过几年气功，他帮我找来马老的六字诀，劝我从此入门，我细细的看了一遍，觉得很通俗易懂。

早晨，我爱人扶我沿河边做腹式呼吸，这在别人看来是很容易的，不费吹灰之力，但对患有肺气肿和支气管炎的我来说就非常难了，一动就胸闷不适，疼感加重，我咬着牙开始了这艰难的里程。

万没想到，一星期后，我的精神明显好转，走路可以不需要人扶了。征得领导同意，我回单位一边工作一边练气功。精神上有了寄托，练功时就坚持的久些。我扶着树，靠着墙，小心翼翼，尽量将动作做准确。学习“洗髓金经”时，痛得我汗水、泪水长流，这些，我都坚持下来了。我利用了可以利用的一切时间。保证每天五次功，不少于五——六小时。

具体方法是：把过疲劳关作为第一步。说老实话，我险些过不了这一关。虚弱的身体，坚持做完一定数量和质量的动作的很困难的，体力不支，疼痛难忍，全身像散了架。越到后来，越无法忍受。每天早晨，是爱人拉我起床，我咬牙坚持十多天后，终于熬过这一关。

第二步，结合经络走向，过“放松意守”关。因为我工作的单位小，没有地方，办公室周围，清沙机声、柴油机声、电锯声此起彼伏，就是做“洗髓金经”的“击天鼓”动作，也能听见嘈杂声，做到专一的确不易。我集中精力用意念去探索经络的气感，用意念控制一切。开始时也只有少部分时间生效，但我不气馁，注意回忆那少部分时间的效果与做法，体会松静的舒适感，和沿经络的气感，记住气感强时的情景，反复体会，这段时间里，放屁和打嗝明显增多，想忍也忍不住，是什么原因，我说不明白。

第三步，按照治病机理，放松入静关。如做嘘字功时，有意念注入肝区，入静，吸气意守丹田，呼气意守肝区。但是到心脏就意守不了，震动很大，难以忍受，只好意守涌泉或劳宫。这说明我心脏有毛病，所以我每次做呵字时，先守一守心脏，守不住时再改劳宫。20天后，心区可守五六分钟。

突破了以上三关，自觉受益不小，视力有所提高，鼻窦炎好转，关节炎，肩周炎基本好了，其他病也大有起色。

A.1.3. 三

为了巩固取得的一点才成绩，我树立了坚持下去，永不间断的信心。星期天，节假日都成了我练功的好机会，这些时间干扰小，空气好，细心探索，用心细审就会出现些微妙感觉，结合这些感觉用心看书对照，常常事半功倍。在遇到一些不适时，一是不怕，二是从书中找答案自信心足，不会出邪，不理不睬，顺其自然。

我练功三个月，守脏腑开始哟反应了，守脾脏时发凉，并伴有肠鸣（我患过胃溃疡和肠炎），守心脏时好象怀了一块冰，如再读守一会，一些有过伤病

史的部位，肌肉都扯的跳动，找来书一查，跳动的的竟全是穴位，且有股热流在上身运转。四个月后，只要一吸气，好象全身都在进气，尤其百会、劳宫、涌泉最为明显，并且都向丹田集中；呼气时一股热气运转全身，百会涌泉气最猛。

在这段时间里，不管“想”哪个穴位，哪个穴位即发烫，发胀麻。两个月后，各大关节出现“凉气”，我明白，自己湿热很重，这是好事。同时在一呼一吸完成一个周天后，上下都有扯动感，一内动，舒服得一切都忘了，似睡非睡，又好象从梦中醒来。以前练功时遇上怪声或尖叫声身体立刻好象被电打一般，大惊失色，现在也没有这种现象了。头发由白变黑。有时练功，可以静得很深，几次都忘了收功。家中人问我，那么嘈杂还能站着睡觉？其实不是睡着了，只是无物，无我不知一切罢了。

从1981年5月正式练上气功，年底停服各种药物，近几年来，我什么药也没吃过。一切感觉良好，红光满面，精神焕发。

通过治病，我看了不少气功方面的书，最让我感到简明适用的，还是马老的六字诀，适于自学，不出偏差，收效显著。只要持之以恒，收益是很大的。

另外，气功不仅治了我的病，而且从健身防病上给了我很大裨益，现在我肚子小了，体重没减（135斤）遇到感冒或扭伤，运运气，做几次气功，病就好了。去年年底，一位战友从成都来看我，在路上不慎染上“疥疮”全身大发。我与他同睡，总觉得有虱子咬，奇痒难忍，可白天运运气，练练功就好了。他去医院检查，确诊 “疥疮”后，我仍与他同睡一床，竟没损我一根毫毛，直到他的病彻底治好为止。

练六字诀，炼气功给我的好处太多了，我也希望患有慢性病的人都学六字诀。因此，我八方宣传，教别人动作和方法。可是哟些人学学就算了，说是“太苦”，而且 “没有时间”。我看非也，其主要原因是没信心、决心、和恒心，也是怕苦、贪玩的关系。我以前在最喜欢下象棋、打牌、看电影、看各种玩艺。自从与气功结缘后，别的爱好全扔了，只爱气功，我情愿少呲一顿饭，也不愿少练一次功。不少人说我成了气功“迷”，三句话不离气功，一切服从气功。我深感练功是“水滴石穿”之功夫，只有钻进去，行、走、坐、卧都不离气功，日积月累，持之以恒才能达到目的。

现在，我仿佛又回到了三十多年前的岁月，那种雄赳赳气昂昂，扛枪过江的劲头又回到我身上，我要珍惜这气功带给我的宝贵年华，再练上十几年，再干它十几年。

（本文载于《武术健身》88·3）

A.2. 答博友“风雨同舟”老人

风雨同舟：2007-02-06 12:48:33

您好:您原来有什么不好治疗的大病啊!能否告诉我!因为是"六字诀"使您"绝路逢生"是件很了不起的事,对宣传推广"六字诀"意义非浅.我也可以以此来宣传您的"六字诀"养生圈!

蓬蒿人的回复：

二十年前我患上了“白塞氏综合征”双眼几近失明，全身关节疼痛，黏膜溃烂，心脏，消化、呼吸，皮肤，口腔溃疡……吃饭、喝水、说话都疼痛难忍。使我痛不欲生。看遍了沈阳市的各大医院也毫无办法。我抱着最后一线希望来到了北京。

在北京我先后到了“北京同仁医院”、“协和医院”、“中国中医研究院”、“海军总院”、“北京中医院”等各大知名医院。其结果是让我大失所望。我至今还清楚的记得是最后有一位资深的医生和我的对话才使我走上了学习“养气功”、“六字诀”的不归之路：“你是什么地方的啊”，“我是沈阳的”，“那你就回沈阳吧”，“白塞氏治不好”“能治好的不是白塞氏”“出国去也治不好”。“那我是不是啊”，“病历上写着呢，你看不见让你家属看”

我失望了，不！不是失望，是绝望了啊！我千里迢迢抱着最后一线希望来到北京难道就是这个结果吗？苍天啊！大地啊。大地啊，苍天啊！我不负苍天！我不负大地！苍天啊！大地啊！为何要负我？！为何？！为何？！为何啊？！我绝望了，彻底的绝望了！我无法忍受这样比上刑还要难受的折磨和看不到亲人的痛苦！更无法忍受我将一辈子永远生活在黑暗之中！我才只有三十四岁啊！我那年迈多病瘫痪在床已经整整二十三年的老母亲、重病在身的老父亲还能承受自己的老儿子眼睁睁的变成瞎子吗？还有我那可怜的妻子为了照顾我的父母和我们年幼的儿子受尽了苦累，她没有享过一天福啊！她该怎么熬过这漫长又没丝毫盼头的日子呢？还有我们那天真活泼可爱的小儿子才刚刚五岁啊！他能承受小朋友说：你爸爸是瞎子的屈辱吗？还有我的工作，我的事业，我的抱负……还有……还有……。我真是欲哭无泪，无泪欲哭又哭不出啊！谁知我心？谁知我心？……。

在亲人的劝说下我找到了“马礼堂养气功”北京中山公园辅导站。在那里我认识了辅导站的站长胡乾同老师。半年后我停止了一切药物治疗身体逐渐得到康复。从此我踏上了探索“六字诀”的不归之路。

（风雨同舟老人的问讯使我想起了不堪回首的二十年前。仿佛又回到了痛不欲生、苦不堪言的噩梦之中。心潮起伏，难以平静。几次下笔却难以成文。苦辣酸甜的二十年，风风雨雨的二十年，与病痛抗争的二十年一时怎能说得完呢？寥寥几笔，仅述大概。敬请“风雨同舟”老人家见谅！

A.3. “风雨同舟”老人学练“六字诀”的经历

各位博友及各位中老年朋友：你们好！

下面是“蓬蒿人”博友今天对我博客的评论，在此转发各位朋友。

目的是进一步告知各位朋友以下几件事，供大家参考：

1、我幼时就从父辈那学会六字诀与八段锦等健身法。1982年出了车祸，恢复期间又学练了多种气功。退休后在老年大学学了24式太极拳。

2002年冬意外摔伤，左大腿粗隆骨粉碎性骨折。以上两次伤病，曾造成我心、肺、胃畅及颈、背、臂、腿等多种不适，在卧床及恢复期间我就读念“六字诀”“六字真言”及练鹤翔庄、香功等，我感到“六字诀”、“六字真言”在我康复过程中起了极大的作用，所以我认为“六字诀”、“六字真言”是简而易行的强身健体的最好功法。

为此近几年我利用网络，老年大学，及住地教了很多中老年人习练“六字诀”养生法，普遍反映对心脏、血压、咳喘、肠胃、便秘甚至眼疾等多种疾病是有效的，我的体会也与博友“篷蒿人”是一致的，也证实了治疗疾病、养生、延寿的最好功法就是“六字诀”养生法，这是强身健体的最好选择。

我建议朋友们，行动起来，为了长寿练“六字诀”吧。

2、建议大家参照我博客的“六字诀”养生法（我在顺腹式呼吸基础上加了逆腹式呼吸、效果很好）、“简易健身法”、“用声音治疗疾病”，及参照国家体育总局健身气功管理中心编“健身气功六字诀”或湖南科学技术出版社的“马礼堂养气功荟萃”。

3、说明：气功动作是人编的，无论什么动作，起到导引作用就行，不要太机诫。

4、请参照博友“蓬蒿人”博客中的马礼堂老师的有关“六字诀”的录象。

以下是博友“篷蒿人”评论

老先生：您好！

老人家的博客办的太好了！看了多次也没看够。真是太令人羡慕了！尤其是看了您老的“六字诀（只读音）健身法”更是让我激动不已。我是“六字诀”的受益者， “六字诀”使我绝路逢生。从此我踏上了学习探讨“六字诀”的不归之路，学习探讨“六字诀”是我毕生的追求！

我在“新浪”刚刚安了家就就遇到了您老人家，真好像遇到了亲人一般！我的博客都是有关“六字诀”的资料。以后还会陆续大量的介绍并新建立了“六字诀气功养生 ”圈子。我愿把所学、所知都贡献给大家。我多么希望您老人家能帮助我啊！

我接触电脑刚刚两个多月，不懂的东西太多了！我诚恳请您老人家光临指导！多谢了！

A.4. 老翁练“六字诀”二十余年

目录

A.4.1. 艰苦岁月留下健康隐患 278
A.4.2. 练健身气功２４年从未间断 279

本文转载自：气功人论坛[http://bbs.qgren.com/viewthread.php?tid=20163&extra=page%3D10]

http://www.heyuan.cn 2007-3-13 10:40:21 吴俊杰 河源日报

图 A.1. 张一中老人

家住（广东省）老城区城市花园的张一中老人曾经是东江纵队战士，虽已８２岁高龄，但耳聪目明，动作利索。“这要得益于我长期坚持练习健身气功，我从１９８３年３月开始学练健身气功‘六字诀’，到现在整整２４年了，从来没有间断过一天。”近日，张老介绍了他学习“六字诀”的曲折过程。

A.4.1. 艰苦岁月留下健康隐患

张一中是东源县船塘镇三河人，今年８２岁，历任原河源县河西区政工队队长兼支援解放老隆民工团团长、中共灯塔区区委书记兼区武工队指导员、中共原河源县纪委副主任。他１４岁时参加抗日救援工作，１８岁加入中国共产党，并在船塘中学以学生会主席的身份从事党的地下工作。１９４６年６月，国民党反动派挑起全面内战，原河源县的各级党组织遭到不同程度破坏。张一中转移到老隆师范读书，并继续从事地下党活动。一年半后，他离开老隆师范，回到河西区，之后参加了土改、反国民党的武装斗争、解放老隆等革命工作。

在那种缺衣少食的环境下，张一中跟其他战士一起，不仅要与敌人做殊死的搏斗，也要与饥寒做顽强的抗争。张老回忆那时的情景时说：“在九连山开展抗日游击战争时，冬天下雪了，我们只能用油毡御寒。白天披着它做衣服，晚上裹着它当被子。”在这样长期而艰苦的环境下，张老从未退缩，总是咬紧牙关坚持革命斗争。 “那时年轻，还感觉没什么，等年纪大了，那个时

候留下的健康隐患就出来了。”张老说。正是在这种情况下，张老在一个偶然的机会认识并学练起了健身气功“六字诀”。

A.4.2. 练健身气功２４年从未间断

１９８３年的一天，张老到朋友家串门，发现了一本《气功》杂志。这期杂志用文字详细介绍了健身气功“六字诀”[此处所载健身气功“六字诀”字样应为“马礼堂养气功六字诀”可能是该报道的记者不熟悉气功所误，因为83年健身气功还没有问世。（蓬蒿人注）] 的演练方法。“六字诀”是一种吐纳法，是南北朝时期梁代陶弘景正式提出的。它是通过嘘、呵、呼、嘶、吹、嘻六个字的不同发音口型，唇齿喉舌的用力不同，以牵动不动的脏腑经络气血的运行：嘘字功平肝气，呵字功补心气，呼字功培脾气，嘶字功补肺气， 吹字功补肾气，嘻字功理三焦。长期饱受冠心病和直肠出血等困扰的张老眼前一亮，于是借了那本杂志回家，揣摩练功技巧，勾画功法步骤。半年过去了，一年过去了，日复一日不停歇学练。“慢慢地，我的各种病痛有了明显好转。”张老说，“由于我坚持练功，竟把长达１２年的冠心病、心绞痛和五年多的胆囊炎，以及１５年多的腰椎损伤、腰肾痛等多种症状全部治愈了。同时，在练功过程中 ，共有９７次提肛，增加了直肠的蠕动，竟把长达１５年的痔疮出血和便秘也彻底根治了。”在“六字诀”的基础上，张老根据学练体会对其进行改良。

但是，张一中直言：“虽然健身气功‘六字诀’是全国推荐的四种健身气功之一，我也切身感受到了它强身健体的效果，但是学习这些正规健身气功的市民还是太少了。”他说，以前，有一些市民跟他一起学练“六字诀”，但后来都没有坚持练下来。张老希望更多的市民参加到群众健身运动中来。

A.5. “六字诀”对治疗白内障等疗效显著

介绍：马**，女，清华大学校医院，患白内障，玻璃体浑浊，肾盂肾炎，关节炎，肩周炎等。

我自 1964年健康下降后，各种疾病相继而类，患有肾盂肾炎、关节炎，肩周炎、白内障，玻璃体浑浊等多种疾病。肾盂肾炎发做午时，尿频、尿急、腰痛，尿常规检查经常是++——+++，还经常出现血尿，红血球+——++++。遇到阴天下雨，关节炎发作更是痛苦。白内障又给我读书看报带来很多不便，也给我精神造成很大压力。因此四处求医找大夫，先后经中医研究院、北京三院、同仁医院、清华校医院诊治，治疗效果均不理想。

1982年9月我开始练鹤翔桩气功。练功一个月以后，病情开始好转。数月后，我的肩周炎、关节炎、肾盂肾炎、陆续好转。这么多年再没犯过。我又于1986年7月开始练“六字诀”气功，每天早晨下午各练一次，有时间中午午睡后再加一次。我原有腰痛病，经孙真老师指点，练“吹”字时，气感从涌泉穴向上行，现肾区已练通，每次练“吹”字时，脚都有气感，并有气感直上肾区，很舒服，腰也不痛了。除了以上效果外，练“六字诀”对我的眼病产生了机好的效果，下面仔细谈谈：

我的眼睛患有老年性白内障和玻璃混浊。眼睛经常胀痛、又干又涩，不敢看

电视，看书读报都很费劲，写字更困难。眼前经常是一片模糊、还有黑影、黑丝和黑点，视力只有0。7。到北京三院、同仁医院、校医院诊断为老年性白内障和玻璃体浑浊。经中西医治疗，视力免强提高到0。8，就再也没有进步了。为了治眼睛，为在鹤翔桩的基础上，又学习了和练习了”六字诀“，练功期间未服药和点药。练功前检查视力，双眼都为0。8。练功半个月后，就感到眼睛不干了，也不痛了，眼前飞动的黑影、黑丝、黑点都明显减少了。见到效果，我信心更足了，更加努力地练下去。经过不懈的努力，我的眼睛更加好转。练功一个月后，经眼科大夫检查，我的视力大有提高，左眼1。2，右眼1。0。1987年11月我又到眼科检查，玻璃体浑浊已大部分被吸收了。原来很重的黑影变成了浅褐色的，几乎没有了。白内障也变得很薄，现在我已经能穿针引线自己做针线活，能看小字的报纸，写字也不困难并且不用戴老花镜了。“六字诀”使我的视力有明显提高，同时我的全身健康都改善了。我体重减轻，腿也有劲，走路也轻快了。由于眼睛好了，身体也好了，精神愉快，大家都说我越活越年轻了。

从亲身经历中，我认识到气功确实能治病，“六字诀”对治疗老年人眼病白内障、玻璃体浑浊等尤其有显著疗效。我希望有老年性白内障和玻璃体浑浊的病友千万不要灰心，如果你苦练气功，特别是‘六字诀’完全有可能不用药也不用动手术就能使视力得到逐步改善，不仅如此，还能使你整个健康水平发生显著变化。

《气功治病百例》 周士渊 齐国强 李建臣 高云岗 苏燕 编

中国医药科技出版社出版 1992年8月第一版

A.6. 我练养气功（治疗慢性胃炎 红斑狼疮等）的体会

蓬蒿人发表于 2007-06-27 13:14:04

介绍：光某某，女，54岁，清华大学家属，患红斑狼疮，慢性胃炎，胆道感染，坐骨神经痛，类风湿，甲亢等。

我是老病号，刚一出生胃就受了伤——不断的出血、消化不良、有压疼、泛胃酸，经诊断为慢性胃炎。

伴随着慢性胃炎，我每天要拉两、三次稀，严重时不能离开侧所，有时竟脱水，还常得痢疾，只要想去侧所肚子就拧着疼，头晕、心慌，上完侧所还是疼。吃西药、中药只能解决暂时问题。

我还患有胆道感染，坐骨神经痛也是我的老毛病，经常痛的我直哭，遇到这种情况只好打维生素B1、B12，但也不能根治。

1960年又患上了风湿病，抗“0”一直是1：800；血沉20——55毫米/小时，白血球2000——4000多/立方毫米，后来又发现类风湿因子弱阳性，诊断为类风湿。

1965年我做了甲亢手术。

我的关节虽无明显疼痛，但任何姿势都只能坚持几分钟，坐一会就很难站立起来，扫几下地腰就直不起来了。整天感到乏力，背上总好象压着一块大磨盘，休息也无济于事。

还有一个症状就是口腔内不正常，我早晨醒来就口干舌燥，用手一摸就好象摸一张粗燥的纸，口里、牙齿上都糊满了一层厚厚的黏液，吃馒头也很难咽下，需要喝水往下送，发现这种情况就是血沉升高了，如果血沉下降了，这种情况就随之减轻。

另外我全身皮肤干燥。冬天脚后跟干裂腿上、身上干的直掉面儿；一脱内衣，皮屑就象雪花一样飘落到地上；手干得特别难看，人家说我不洗手。

仅是这些还罢了，1983年6月我在北医三院体检才发现我的肝功能GPT790单位，TTT13单位。同年十月又找到了狼疮细胞。经诊断为系统性红斑狼疮，这可是晴天霹雳。这种病目前一般只能靠激素来维持，如果病情严重了，每天要用二十几片激素。我对激素有些反应，吃一片就心慌，烦躁不安。没有别的办法，每天只能有三片激素。肝指标是正常了，我的整个身体都胖了起来，人家都说不认识我了，血压也高了上去。

正在我走投无路之时1984年11月，我参加了“六字诀”的速成班。后来练着练着我感到两手发热，身体仿佛处在一个热气球中，还有这儿痛一下、哪儿痛一下的感觉，以及某个部位发凉或面部抽动的感觉。

不久我的血压正常了，脚不干裂了，皮肤有了光泽，也不飘“雪花”了，我真是喜出望外。予过了些日子，嘴里也干净了，也有唾液了；胃也不痛了，同时不泛胃酸，不拉稀了，肚子也不疼了。

我在一本杂志上看到一位极严重的红斑狼疮患者在马礼堂老师的指导下练“养气功”治愈了，而且还成了气功辅导员。看了以后使我坚定了用“养气功”治好我的红斑狼疮的信心。于是，我开始一点一点地减少激素用量。

1985年3月又参加了“洗髓金经”学习班。四月中旬我大胆地将激素全部停服了，结果没有出现什么不良反应；五岳份，我决定彻底全休，每天练功3-4小时，两套都练。

这样力量就大多了，练功时五脏都有反应。例如练功时眼睛长时间模糊，痰也往上涌，可能是肺、肝火都出来了。练“嘻”字当两手下到腹部时觉得胃、肠子都复位了。每次练功都不由自主的打嗝，打完嗝上下通了气，特别舒服，肚子也有饿的感觉了。收功后总有一股津液涌入口中。现在我一天也不觉得口渴。浑身上下都掉了磨盘，感到很轻松，有时还有飘飘然的感觉，就仿佛我的身体融于大气之中。坐的时间长了站起来就能走。精力也充沛了，有一次陪客人一天只睡了四个小时的觉，也不觉得难受。

另外，现在我平时有一些小感冒嗓子疼，火眼、腰扭了、气管炎、坐骨神经痛等均不用吃药打针就好了。

就这样一边练“养气功”一边吃一些辅助药物，现在我的病情比较稳定，健康情况大大好转。肝的各项指标已完全正常。1986年白血球达到过8000/立方毫米，这是二十多年来从未见过的，一般情况也不低于4000/立方毫米。当然

，目前我的血沉还不够稳定，但我深信通过顽强练功和求医用药的配合，这个问题也一定能最终得到解决。

《气功治病百例》P、114

周士渊 齐国强 李建臣 高云岗 苏燕 编

中国医药科技出版社出版 1992年8月第一版

A.7. 系统红斑狼疮病人练养气功

蓬蒿人发表于2007-10-16 16:55:39

介绍：多 * *，北京阀门厂工人

1979年我在首都医院确诊为系统红斑狼疮，被认为是一种“不治之症”，而现在我不但活着，而且身体健康。这归功于养气功

山穷水尽——1969年，我感到全身关节发僵，并伴有游走性的关节疼痛，经北京第四医院诊断为类风湿性关节炎。从X光片子上看，颈椎第七节、腰椎第四节和两足跟均有骨刺，血压偏低，血沉快。后来，关节炎症状加重，两膝盖均有结节红斑，并伴有不规则的低烧。心律每分钟140次，心尖区可以听到1——2度收缩期吹风杂音。1976年我在第六医院住院，医生诊断为类风湿心脏病。经治疗病有好转。但到1978年因发现了肝病，我又第二次住了医院。当时肝大达到肋下五指。化验结果：类风湿因子——弱阳性；尿蛋白——++++；尿里红细胞——满视野；狼疮细胞——阳性。

1979年9月确诊我患的是系统红斑狼疮，这在目前是不治之症。第二年我肺部又发现了扇形阴影。在医院里我多次休克，头发、眉毛都掉了。医院通知家属安排后事。

寻找出路——既然医院已束手无策，我决心出院。出院后，有人介绍我学养气功，说有各种疑难病症都能治好了。刚学六字诀时，我大便解不下来，十分难受。刚好马礼堂先生出来查功，他看了我的练功情形之后，说我收腹提肛太用力，要我放松一点。我在马老的指导下练了一个多小时，果然腹部有了下坠感，大便正常的解下来了。

后来，我又练了洗髓经。有一次练百会运转时，觉得百会穴有如针刺，老师说没关系，经络气通，自然消除，要我继续练。过了几天这种反映果然消失了。开始练颈项活动时，也感到耳根子痛，后背痛，但坚持练下去后，越练越感到轻松，有时练得似乎脖子都没有了，那个舒服劲，我真没法形容。

我每天坚持练功3次，早晨一次，午后一次，晚睡前一次，每次一小时。

柳暗花明——自从练功以后，我的身体越来越好。去年9月我到解放军301医院检查，化验结果没有找到红斑狼疮细胞。8月又到首都医院复查也未找到。心脏病、关节炎及脂肪肝的症状也都逐渐消失。9月份，我曾到住过几年院的第六医院去复查，医生见到我，惊奇地说：“你还很好啊”！我从自己的亲身经历中，觉得气功实在是祛病健身的好方法。经马礼堂先生同意，我也成

为养气功辅导员了。

注：文章标题为蓬蒿人所后加。

《养气功问答与实践》马礼堂编著

人民体育出版社出版 1988年年2月第一版

A.8. 六字决治疗植物神经失调的奇效

czhang1124发表于2007-11-19 20:15:37

高二时，我得了一种怪病，胸闷异常，呼吸困难，憋得难受，看了许多大医院专家门诊，做了各种检查，包括心脏、肺、B超等等，查下来没有任何病，医生就叫我多休息多锻炼。再去看中医，这次倒是找到了病因，说是植物神经失调，配了几包单参片，没用！最后由于长期呼吸困难，老是要深呼吸，胸廓肋骨开始扩大，当时我还要准备高考，心情极差，简直想自杀。后来去书店买参考书，偶得马礼堂老先生的《马礼堂正宗养气功》，说实话，开始练功的每一天都有疗效，自己练了两周，好了！！

我认为，养气功是国粹，现在参与研究的人实在是少，大多数人都是想我这样得了病才去求助于它。但是病友们并不专业，最多也就是向身边得病亲人朋友“推销”一下，根本无法发扬光大。确实需要很多医学界的专业人士参与研究，才能使这好东西造福更多人，解救更多人。

从一个六字决养气功的普通爱好者角度来说，只能做到坚持练习、广泛推荐、另外，如果有需要，甘做气功医学试验样本一例，以尽绵薄之力！

申思维注：本贴就是促使我练习六字诀的原动力。这里是 原文地址[http://bbs.qgren.com/viewthread.php?tid=21345&extra=page%3D10]。

A.9. ″不炼金丹″治好急性肝炎

孙广义

龚云林所著《寿世保元》一书中把″六字诀″功法称做″不炼金丹″.我患急性肝炎时多亏了这一功法.

1966年我得了急性肝炎,起先以为是感冒,拖了很长时间.结果,饭也吃不下去了,一点食欲也没有,黄疸出现后才去检查,结果谷丙转氨酶(GPT)高达 548单位,便入某医院住院治疗.服用食母生,维生素C,肝精注射,同时服用中药茵陈大枣汤,入院多日不见好转.我记得书上说,急性热病不适宜作气功.当时我体温38度多,因此不敢做气功.后来看到转氨酶不降,医生们也为我热度不退而犯愁,便自己试做″六字诀″功法.我想,这类似深呼吸,该不禁忌吧?上下午各做一次,每次呼吸108次,合龚氏所谓″六周天″[六,应为大之误,蓬蒿人注]之数,并在中间36次,即龚氏所谓″中周天″时,多用″呼″字以治脾,″嘘″字以治肝(各18次),仅仅作了几天,病情大见好转,经查,转氨酶迅速降至接近正常,大大出乎医护人员意外,马上同意我出院了.出院后我继续做,但十年动乱接着开始了,

参加"集训",吃饭严格定量供应,我做"六字诀"后,我这个长期食欲不振的肝炎病号经常吃不饱,只好暂停做功.

(原载《气功与科学》1983年第5期)

《气功疗法集锦》(四)陶秉福 杨卫和 编

人民卫生出版社出版1989年5月第一版

A.10. 眇目重明三十日功

赵名博 西安市空军工程学院

我是一名军事院校的教学工作者，今年六十一岁，现已退休。一九七九年五月，右眼患眼底出血症。据医生讲;这种病是眼球后面的眼底血管破裂引起的，不能手术，现在唯一有效的办法是服中药。并说，如不抓紧治疗，眼睛有失明的危险。我不敢怠慢，抓紧治疗。在一位有经验的老中医精心治疗下，吃了几百付中药，用了约两年半多的时间，才止住了出血。到一九八三年十月间，由于教学工作繁忙，我的右眼底又突然大量出血。血进入玻璃体，右眼一度失明，只好住进西安空军医院。医治了一个阶段，虽有好转，但不能解决根本问题。医生说，我的眼底血管已经硬化，很脆弱，容易出血。果然，到一九八四年五月九日晚上，又大量出血，右眼再度失明，第二次住进西安空军医院。这时候，我的心情很坏，对治疗失去了信心，只得听其自然。

当时在我旁边的病床上，住着一个青年人。互问情况后，才知他是临潼空军疗养院的体育教员，是来西安参加气功学习班，临时有病住院的。气功学习班特邀北京著名气功家马礼堂先生来西安教“六字诀”“洗髓金经”“太极功”等气功功法。我因找不到治疗眼底出血的有效方法，正在苦闷，听说学气功，急问这种气功能不能治眼病。那位同志说，不但能治眼病，还能治多种疾病。于是，我就请这位同志每天教我“六字诀”及“洗髓金经”。这位同志住了几天就出院了。我照着他教的方法每天早晨、上午、下午、晚上各练四十多分钟，特别对治眼的“嘘”字诀，做十遍（每遍六次）。这样，每天坚持不断，半个月后，右眼竟能开始看见一些东西。这使我非常高兴，坚持做气功的信心更强了。一个月后，到眼科检查，右眼淤血淡的部分，视力已恢复到0。7。出院后，停服中药，继续坚持每天做功，到现在将近两年，从未间断，眼底也再没出血。我的亲身实践证明，“六字诀”及“洗髓金经”，治疗眼底出血有奇效。今后，我将继续坚持下去，争取把重度浑浊的右眼玻璃体中的淤血消除掉。

蓬蒿人录自《气功与科学》杂志

A.11. 练养气功帮助我解除肺癌的困扰

我叫庞祥秋，女，今年40岁，是辽宁省开源县八宝村的医生。去年11月，常患感冒，后来又加上干咳。干咳中使我感到肺部异常疼痛，呼吸也感到困难，躺下后更厉害，甚至晚上睡觉只好跪着睡。吃点东西就呕吐，人很快就瘦下来。今年初，我到铁岭结核病医院检查，诊断为肺肿瘤，要我尽快手术。

为进一步查证，我又去了辽宁医科大学附属医院。诊断书上写下了“右肺下叶中心型肺癌晚期”，病变已形成鹅蛋大。医生劝我快动手术切除，别再拖了，不然会后悔的。可我想既然已经是晚期了，何必再花这份钱挨这一刀呢！不如吃点药，作作化疗，多维持几天。

今年春节前吃了几副中药，把家务事一一做了安顿，节后就来到北京。只是想作作化疗治治看，没抱多大希望，甚至做了回不去家的准备。三个月的化疗，身上引起了很大反应；白血球明显下降（3000多），吃点饭喝点水就吐，甚至大口吐血，心脏病期前收缩复发，头晕，脑子不清，头发一绺一绺往下掉。

正在为难之时，我抱着试试看的心情，来到设在通县的马礼堂养气功服务部。老师们针对我的病情，研究了治疗方案，制定了周密的学习计划。我严格遵照老师的安排，先学习了养气功的基本功——六字诀。

我每天清晨4点就起来练功，以六字诀为主，在全面练的基础上多做“呬”字功。全天练四次，清晨、上午、下午、晚上各一次，每次约两个小时左右。

半月后我觉得右肺部的疼痛渐渐消失了，饭量也在逐渐增加，脑子觉得清楚了，总之练后浑身挺舒服。我见练养气功有疗效，非常高兴，同时也增强了信心。后来，在老师的指导下，在清晨练功时又加练了洗髓金经功，而在其他时间只做有关的几节。5月底，肿瘤研究所复查拍片时，发现右肺下叶的肿瘤奇迹般地消失了。我决定从6月份停止化疗，离开肿瘤研究所，住进了养气功服务部，专心致志地学功练功。几个月的练功治病过程，并非一路绿灯，仅大的反复就出现了三次。作为肺癌的症状，我的右肺本来经常疼痛难忍，通过练了半个月的功，逐渐减轻或消失疼痛。就在我异常高兴时，一天练功后，觉得很难受，浑身无力，尤其是右后背疼痛钻心，使我坐卧不安。心想，这回可完了，一定是癌变恶化了。胡思乱想了一夜，天刚亮，我就去找老师。当老师听完我的陈述后，抿着嘴笑了，他说，这是好现象，好兆头，是我在练功中得到的真气在冲击癌症的病灶。老师叫我一定要咬牙坚持下去，越疼越练，绝对不能停。

我按老师布置的做了，渐渐地感到右背发热，后又慢慢扩大到整个背部，一周过后，果然肺部不痛了。此后，这种情况又发生了两回，但疼痛一次比一次减轻。

这几个月中，我的右肺经历了从痛到不痛，又从不痛到痛，再由痛到不痛的三次反复。练功前后的痛是不一样的。练功前的痛是病症的病变的原因造成的，练功后的痛感，是气冲病灶治病过程中的必然。程度不同，感觉各异。

6月底，我又到肿瘤研究所再次拍片检查，结果仍和5月底那次一样，“右肺下叶肿瘤消失”。现在，我已返回家乡，练功已成为我生活中的重要组成部分，一天不练也不行，不练功就浑身不舒服。近来，我的饭量增加了，体重提高了，精神好了，身上也有了力气。因化疗掉的头发也长出来了，甚至连过去的一些小毛病，什么神经衰弱、头痛、期前收缩等症状也都好了。我万分感谢马礼堂老师，感谢养气功服务部的老师，我也是个医生，我要用学会的养气功去为更多的人民造福，象养气功服务部的老师一样，尽自己力量去挽救在癌症死亡线上的病人。

（此文在收集中变成单页了，找不到原来杂志的名称和出版日期了，望知情者告知，先在这里谢谢了。）

A.12. 《百症练功指南·辩证施功举例》

目录

A.12.1. 神经性官能症 286
A.12.2. 高血压、风心病 287
A.12.3. 乙型肝炎 287
A.12.4. 冠心病、网球肘 287
A.12.5. 近视并散光 288
A.12.6. 肝硬化 288
A.12.7. 肝囊肿 288
A.12.8. 慢性肾炎、白内障 289
A.12.9. 糖尿病（消渴） 289
A.12.10. 萎缩性胃炎 289
A.12.11. 支气管扩张、哮喘 290
A.12.12. 直肠溃疡 290
A.12.13. 慢性肾炎、溃疡病等 291
A.12.14. 类风湿关节炎 291
A.12.15. 阳萎 291
A.12.16. 肺心病 291
A.12.17. 风湿性心脏病 292
A.12.18. 系统性红斑狼疮 292
A.12.19. 鼻咽癌 292
A.12.20. 结肠癌 293
A.12.21. 肝癌 293
A.12.22. 胃癌 293
A.12.23. 胆结石 294

本书作者孙真，人民军医出版社 1989年5月1日出版。

敬请注意

申思维注：马礼堂老师反复强调：呼吸要任其自然，不憋气，不怒气， 详见第 10.99 节 “问：如何做到松、静、自然？ ” 所以本章中所提及的“之后按呼吸基本相等，呬字功十八次呼吸基本相等，吹字功先呼长吸短后按吸略长于呼，嘻字功呼吸基本相等”等类似内容，请用辨证的眼光来看。个人建议：所有有冲突的地方，以马礼堂先生所说的为准。

A.12.1. 神经性官能症

彭xx，男，23岁，经武汉、北京几家精神病医院确诊为神经性官能症，服用舒乐安和多虑平等药物，疗效不佳。1986年4月来北京住院练功治疗。入院时主要症状是:精神抑郁，目光呆滞，心烦不安，多虑，思想不集中，头胀，有紧张感，失眠作恶梦，健忘，舌质红，苔薄微黄，脉弦细。

施功处方:先将六宇真言练习两遍，然后练呵三十六次。吹三十六次，调节神经、交通心肾，按此法练习两周，之后的练法是:先将六字真言练习一遍，然后嘘三十六次、呵三十六次、呼十八次、呬十二次，吹三十六次，嘻十二次，基本按呼长吸短方法练习。多做揉按百会与丹田、梳头、旋颈、旋肩等，并配合思想开导工作。

住院一个月上述症状基本消失，出院后坚持练功，二年后来信反映病已痊愈，已上全班工作。

A.12.2. 高血压、风心病

李XX，女53岁。医院确诊为风湿性心脏病，高血压(190/130毫米汞柱)，动脉硬化十年。症状:头痛面红目赤，失眠，心烦不安。腰痛，胃胀，两胁胀，曾患过肝炎。左寸关脉弦数，两尺脉弱，舌质稍淡、舌尖微红。此为心肝阴虚，肾气虚证。

施功处方:主功为六字真言。嘘字功三十六次至六十次，呵字功三十六次，嘘、呵按呼长吸短练习，呼十八次先呼长吸短，之后按呼吸基本相等，呬字功十八次呼吸基本相等，吹字功先呼长吸短后按吸略长于呼，嘻字功呼吸基本相等。配合练习梳头等，每天练两次六字真言，每次一小时左右。

练功近半个月血压降到 120/80，完全正常，上述证状均消失，也不服降压药，又练功一周没有反复。三年以后病情没有复发。

A.12.3. 乙型肝炎

马XX，男，43岁。七年前医院确诊为乙型肝炎，转氮酶高，澳抗阳性，住院治疗，以后反复不愈，澳抗多年来是阳性。自觉症状是:胁痛，急躁易怒，目赤口干，尿黄，便干，夜睡不安易醒，视物不清，食欲差，腕腹满闷，疲乏无力，暖气，舌红苔薄微黄，脉弦细。

施功处万:治以养肝阴，疏肝气法。主要练习六字真言等，每天早、晚各练一次，加倍练习嘘字功（疏肝理气、平肝养阴)初练阶段呼长吸短，以后呼吸基本相等。重点练习嘘、呵、呼、吹字功（健脾化湿，滋补肾阴等)，效果很好。

练功一年以后，症状全部消失，化验肝功全部正常，以上全班工作二年，病情没有复发。

A.12.4. 冠心病、网球肘

叶XX，男52岁。医院确诊为冠心病，心电图T段低下，早博，出现三联率，一年之内先后送医院抢救过三次。主要证状，心悸、气短，胸闷，心痛，混身

无力，形寒肢冷，脉细弱或有结代。此为心阳虚。另外左肘疼痛，医院确诊为网球肘。

施功处方:先将六字真言练习一遍，然后练吹十八次，嘘十八次，呵三十六次，按吸略长于呼或呼吸基本相等方法练习。因患者站立时间长感到累。每天早、中、晚坚持练习平卧调息法，配合练习自我按摩养生功等，疗效显著。

经过半年锻炼停止药物治疗，上班已五年没有复发，同时，网球肘也好了。

A.12.5. 近视并散光

韦XX，男，62岁。近视加散光，带400度眼镜。开始是呼吸自然，之后呼长吸短有时按呼吸基本相等方法练习，滞疾与心、肝、肾三脏有关，特别与肝脏关系较大，所以加倍练习嘘字功，配合练习呵、吹、嘻字功。

练功两周后自感手发热，三个月后眼部微热，看东西清亮，从此，摘掉了已尚多年的400度近视加散光眼镜，看报清楚，也不用带眼镜。

A.12.6. 肝硬化

刘XX，男，56岁，医生。患慢性乙肝20余年，发展方肝硬化己十多年。1982年以后病情加重，经多次"B"超检查·证实肝脏进行性缩小，呈典型肝硬化征象，多次肝功能化驳均为白球蛋白倒置，谷丙酶由150升至 5单位，乙型肝勿表面抗原、E抗原及核心抗体均为阳性。病人感到烦热、厌食·纳差、腹胀、乏力，难以坚持工作。虽多方采取了包括 "转移因子"等新的免疫增强剂在内的各种中西药物，长期综合治疗，但总是疗效欠佳，病情日益恶化。无奈来北京住院练功。此属虚实夹杂证。

施功处方:先将六字真言练习一遍或两遍，然后按虚者补其母的原则练习，先练吹字三十六次，再练嘘字六十次，按吸略长于呼的方法练习，有时也按母实泻其子的方法练习。六字真言先练两遍，然后，先练呵字功十八次至三十六次，早练嘘字六十次，按呼长吸短方法练习。练功半个月后基本招呼吸长短基本相等方法练习。

住院练功一个月后经解放军总医院全面复查，不但肝功恢复了正常，而且连原已萎缩肝硬化的肝实质也由"B"超证实，完全恢复了。前几个月来人反映该患者练功效果很好，现已无不良反应，全天工作。

A.12.7. 肝囊肿

贾XX，男，岁。1986年7月经北京肿瘤医院、中日友好医院作B超和CT检查肝内有两块肿物，一个2X2厘米，另一个4·5X3·8厘米，确诊为肝囊肿。主要证状:肝区胀痛和跳痛，便干，尿黄，舌边红烂，有淤点，舌苔黄腻脉弦细。为肝胆湿热。

施功处方:先将六字真言练习两遍或三遍，然后按母实泻其子之法，先练呵十八次，再练嘘六十次、嘻十八次。按呼长吸短方法练习，练功半月后嘘字仍按呼长吸短方法练习。其余五个字按呼略长于吸方法练习。配合练习放松功

、平卧调息法、回春养生功等。

住院练功四十五天以后去中医研究院做B超检查，结果是:肝内原 2·0X2，0厘米囊肿物己消失，原4·5X3，8厘米的囊肿物已缩小到2·0X1·8厘米，此时上述证状基本消失，随后出院。

A.12.8. 慢性肾炎、白内障

王xx，女，55岁，1965年医院确诊为肾小球肾炎，住院治疗，出院后反复不愈，经常吃中药，练功前，化验尿常规:尿蛋白"十"~"十十"，红、白血球 15个左右，偶见颗粒管型，浮肿反复发作，腰酸疲乏无力，少气懒言，食欲不佳，恶心腹胀，怕冷便溏，白天尿少，夜间尿多，每夜解小便三至五次，白内障，舌淡苔薄轧脉沉弱。

施功处方:治疗用温补脾肾法。六字真言全练，按五行相生顺序练习一遍或两遍，然后练习呼、呬字功、重点练习吹字功，以健脾行水，温补肾阳，配合练习揉按百会与丹田、旋腰转脊、旋足等。练功初期按呼长吸短方法练习，以后呼吸基本相等或吸气略长于呼气的方法练习，效果比较好。

练功三个月浮肿逐渐消失，八个月后停服中西药，二年后去医院全面复查各项化验指标全都正常，白内障也基本好了，自我感觉良好，每天坚持上班工作，精力充沛。

A.12.9. 糖尿病（消渴）

朱xx，男，66岁。医院确诊为糖尿病，已七年多。尿糖 "十十十十"，血糖时高时低，口干渴，多饮，尿多急数，憋不住小便，消瘦，舌边尖红，苔薄黄，脉象洪数，服用中、西药，效果时好时坏。

施功处万:治以清热泻火，生津止渴之法。主要练习六字真言，每天练习二至三次，每次半小时以上，重点练习呼、呬字功，经常按呼长吸短方法练习，以加强清热泻火的力量，有时按肺热实证练习，按五行相克的原则，火克金，肺热实证，先练呵字功，再练呬字功，两脏相互制约、以取清热降火之功;如胃热实证明显时，就按母实泻其子法，肺为脾之子，先练呬字功，再练呼字功，以收泻火潜阴之效。当口干咽躁时就注意舌添上腭、搅海等以生津止渴。当脉洪无力，其渴不止，尿仍频数时，为气阴两伤，肺肾阴虚，就加练吹字功及配合练习旋臂屈膝、揉按肾俞穴、滋阴步等，以驱热邪，益气滋阴，滋补肺肾等。

每天坚持练功，已停服中西药二年多，现在没有什么症状，化验血糖正常，尿糖阴性。

A.12.10. 萎缩性胃炎

王xx，男，48岁，1984年医院确诊为萎缩性胃炎，曾三次住院治疗无效。练气功前胃痛、胃胀，饮食减少，怕吃油腻，面色萎黄，唇红，大便干，口干舌燥，失眠作恶梦，精神抑郁等。脉数，舌红润，苔黄，此属阴虚之象。

施功处方:治以按阴虚、胃火盛之证。主功为六字真言。嘘字功三十六至六十次，呵十八次，呼三十六次，呬十八次，吹十八至三十六次。嘻六至十二次。以上几字均按呼长吸短方法练习，一周后，上述症状均见减轻，但还有胃火盛的证候，然后按母实泻其子的原则，先将六字真言按五行相生的顺序练习两遍，然后先练呬字十八次泻其子)，再练呼字功三十六次，均按呼长吸短方法练习。配合练司揉按百会与丹田、揉按脘部等。

住院练功二十天后，胃痛、胃胀的症状基本消失，吃油腻，面色红润，睡眠有好转，脉象比较平和，舌质也比较正常等。饭量增加，不怕吃油腻，面色红润，睡眠有好转，脉象比较平和，舌质也比较正常等

A.12.11. 支气管扩张、哮喘

陈x，女，48岁。患气管炎已二十多年，医院确诊为气管炎、支气管扩张、咳喘症，长年服用中西药效果不好。咳嗽伴有黄而粘稠痰，咳血，呼多吸少，肾不纳气，喘促不安，大便溏频数，爱感冒，睡眠不好，饮食不香，精神状态不住。脉弦滑微数，右尺弱，舌质红肥胖，白苔略腻，属心肺有热，肾不纳气证。

施功处方:以六字真言为主配合练习按摩鼻部、旋肩、旋腰转脊等。按五行相生的顺序练习六字真言，先练一遍，然后仍按五行相生顺序练习。嘘、呵、呬字各练三十六次，呼长吸短清热祆邪，呼、吹各十八次，呼略长于吸，嘻字十二至十八次，呼吸基本相等，练功一周后将吹字调整为吸略长于呼，提肛时稍用点力，而且在呼气时加肾主纳气之意念活动，有利于补肾助阳，加强肾主纳气作用。住院练习两周后，上述各证均有减轻，这时左右寸脉微数，舌质红，苔微黄，然后按五行相克方法练习，先将六字真言按五行相生顺序练习两遍，然后先练呵字功十八次（火克金，清泻心肺之邪热)，再练呬字功清肺祛邪，呵、呬二字均按呼长吸短方法练习。

效果很好。不咳血了，咳嗽明显减轻，痰极少了，呼多吸少肾不纳气现象基本消失，体力增加，不爱感冒了，精神状态也较好。

A.12.12. 直肠溃疡

谭xx，女，63岁。医院确诊为慢性结肠炎，直肠炎、直肠溃疡。尾骨部结肠常感不适及小腹坠痛;大便干燥，便后流有粘液，右寸脉虚细，双尺脉略沉细;舌质红嫩，苔薄白，苔面略燥，近来便秘。此属肾虚、肺阴虚并大肠虚热之证。

施功处方:治以按肾虚及大肠虚热，以六字真言为主功，每天练两次，每次一小时左右，呬字功和吹字功各三十六次以上，按呼长吸短方法练习，以后调整为呼吸长短基本相等方法练习。呵和呼宇各十八次，嘻十二次，呵、呼、嘻三字按呼吸长短基本相等方法练习。配合练习按摩鼻部，旋腰转脊等。

住院练功二十天后，大便正常，便后无粘液，尾骨部结肠及小腹部下坠痛感均消失，经301医院肠镜检查直肠溃疡已消失，恢复正常。没有服药，只靠练功获得较好的疗效。

A.12.13. 慢性肾炎、溃疡病等

王xx，女，49岁。患慢性肾炎已十五年。常感到疲劳，腰背痛，浮肿，怕冷，四肢凉，胃痛，爱感冒还患有甲状腺瘤、盆腔炎、附件炎、咽喉炎、痔疮、胃炎、溃疡病等，脉沉细，舌质淡，苔薄包尿蛋白"十十"

施功处方:先将六字真言练习两遍，然后练呬三十六次、吹字四十八次、嘻六次，按呼吸长短基本相等方法练习，或将呬与吹字按吸略长于呼的方法练习。配合练习揉按百会与丹田、按摩鼻部、旋颈、叩齿咽津、搓腰、旋足、平卧调息法等。

效果显著，上述症状基本消失，化验尿常规正常，上全班工作也不觉累。

A.12.14. 类风湿关节炎

魏xx，女，51岁。患类风湿关节炎十年。服中西药效果不好节增生变型，舌质红，苔薄黄，脉弦细。此为肝肾阴虚证。

施功处方:先将六字真言练习一遍，然后练吹三十六次、嘘三十六至六十次、呵十二次、，逐渐加重，血沉快，手、膝、踝关节肿痛，手指关呼三十六次、呬十二次、嘻六次，先按呼长吸短方法练习， 两个月后，按呼略长于吸的方法练习，经常活动头、手、腰、膝、足部等。

效果显著，手、膝，躁关节不肿也不痛了，手指增生变型也已恢复正常。

A.12.15. 阳萎

晏XX，男，27岁。1981年医院确诊为阳萎，此后，用中西药物治疗(包括服用鹿茸类药及注射男性激素)无效。患者精神萎糜不振，失去信心。

施功处方:先将六字真言练习一遍，然后嘘十八次、呵十八次、呼十八次，呬三十六次，吹四十八至六十次，嘻十八次，每天练习三次，提肛时稍用点力，先按呼长吸短方法练习半个月，主要用于清热利湿祛邪扶正。然后按呼吸基本相等方法练习，主要用于扶正祛邪，补肾助阳、兼练意守会阴、命门、平卧调息法、自我按摩、回春养生功等。

一个月治愈。

A.12.16. 肺心病

谢XX，男，42岁，1985年4月因感冒引起咳嗽，一个月后，发生严重咳喘，先后两次住院治疗，疗效不显。1986年9月来京住院练功，住院练功前，经常咳喘，痰多，心律不齐，每分钟间歇脉十五次，心前区不适，因咳喘频繁发作，累及心脏，心悸，舌质红尖红甚，苔黄润滑脉细数。

施功处方:第一处方:先将六字真言练习两遍，然后练呼十八次、呵三十六次、呬字三十六次，嘻字六次。按呼长吸短方法练习;第二处方:先将六字真言练习两遍，然后先练呵字三十六次、呬字六十次，按呼长吸短方法练习;这时患者反映，早晨咳嗽轻了，痰少了，色白、心脏感到舒适了，身上不怕冷了

，大小便正常，这几天也没怎么吃药，间竭脉也已消失了。第三处方:先将字六字真言练习两遍，然后练呬六十次、吹十八次、呵三十六次，近期仍按呼长吸短方法练习，之后可调整为按呼略长于吸的方法练习。配合练习揉按百会与丹田、按摩鼻部、回春养生功、静坐意守丹田法、平卧调息法等。

住院练功一个月，上述症状明显缓解，出院七个月后患者来信反应，出院后不久停止服药，每天早晚坚持练功，感觉良好，没有犯病，每天坚持正常工作。

A.12.17. 风湿性心脏病

徐XX，女，34岁。1976年医院确诊为风湿性心脏病，近几年来每年冬天发病，心率快，每分钟心率在120次以上，作恶梦，多汗，浑身乏力。1984年冬曾发生过心衰。月经紊乱，舌尖红，苔薄黄，脉细数。

施功处方:先将六字真言练习两遍，然后练吹十八至三十六次、呵三十六至六十次、嘻六次，按呼长吸短方法练习。心率正常后，按呼略长于吸的方法练习。配合练习揉按百会与丹田、按摩鼻部、旋足、平卧调息法等。

练功两个月后，体力增强，不爱感冒了，月经正常，心率正齐，心电图正常，冬天也没有犯病，一年来自我感觉良好。

A.12.18. 系统性红斑狼疮

多XX，女，48岁。1965年始中指关节红肿，膝关节疼痛，1976年因风心病住院治疗。1979年首都医院确诊为系统性红斑狼疮，伴有急性肾炎，尿蛋白″十十十十″，红白细胞满视野。同位素肾图检查，肾功能低下。1982年发现两肺有阴影。经常休克，眉毛、头发脱落，各科药物均无效。住院三年认为是不治之症，准各做松龙试验，因危险性大，本人不接受此项试验，随后出院治疗。练功前主要症状有:口干渴，低烧，失眠多梦，易醒，不想吃饭，恶心，口腔溃疡，齿龈经常出血，头痛头晕，耳鸣，手足凉，血压偏低，动则心悸，腰痛尿滴沥，大便干，舌质红，舌干裂，脉弦细。肝肾不足、气血亏。

施功处万:此属系统性红斑狼疮，需要全面调整，整体治疗，六字真言每天练三次，每次一小时左右，按呼长吸短方法练习，练功十个月后去医院检查，尿蛋白微量，血沉从135降到70，找不到红斑狼疮细胞，练功一年以后按呼吸长短基本相等方法练习。

目前病情稳定，自我感觉良好。

A.12.19. 鼻咽癌

林XX，男64岁。一九八三年上海肿瘤医院确诊为鼻咽癌，做放射化疗，鼻腔严重结疤，一直有溃疡，出血，口腔、舌、喉乾燥较重。爱感冒，右寸、关脉数，肺胃有热，舌质红绎，苔近似光剥根部薄白苔。

施功处方:六字真言先练两遍，然后练呼字三十六次、呬字四十八至六十次，配合练习按摩鼻部等。

经过一个月的住院练功体力增强，精神状态良好，鼻腔结疤比过去有好转，过去没出过鼻涕，现在虽有结痂，但能出鼻涕，鼻腔通气良好，鼻腔也无出血。喉、口、舌干燥减轻，病情大有好转。目前病情稳定，身体状况良好

A.12.20. 结肠癌

门XX，女，45岁。1984年患升结肠癌，手术切除病灶后放疗。白细胞3800，失眠、恶心，食欲不佳，大便溏，四肢无力，爱感冒，腰酸，腿脚感到发凉，小腹部隐痛，有时便血，舌质淡，苔白，脉细弱。为脾肾虚寒证。

施功处方:先将六字真言练习两遍，然后嘘十八次、呵十八次、呼四十次、呬十八次、吹三十六次、嘻十八次。先按呼略长于吸方十天后按呼吸长短基本相等方法练习。配合练习揉按百会与丹田、揉按脘部、揉按关元穴，旋腰转脊、旋足、平卧调息法等。

练功一个月自我感觉良好，疗效显著。

A.12.21. 肝癌

戴XX，男，54岁。1956年感到胃痛，1980年经广安门中医研究院确诊为胃及十二指肠复合性溃疡，决定手术，术前体检发现乙型肝炎，只好放弃手术治疗。采用保守疗法。1981年确诊为肝硬化，1982年初确诊为肝癌，做化疗及中西药治疗，体质极不好，精神不佳，肝区、胃区都不适，齿龈经常出血，偶见口唇红肿，吃饭不香饮食很少，身上疲乏无力等。

从1984年2月开始练习六字真言。练功两周后神爽，吃饭香，脚步轻快，第三周胃病复发，随之肝病发作，到3月19己病情好转，以后每天早晨练习六字真言一个多小时，上午及下午也练，六字真言先通练几遍，然后重点练习嘘、呼字功。

有时采用母实泻其子之法练习，如肝有实证时，采用先练呵字功泻其子)再练嘘字功泻肝平肝;胃有实证时，先练呬字功 (泻其子)再练呼字功。

有时按相克方法练习，如有一次，口唇红肿，影响吃饭及说话。中医理论认为脾开窍于口，其唇为脾之外华，此属脾胃热证，但究其原因为肝木盛影响脾胃所致，但标实证较急，所以先治标，按实则泻其子的原则，先练呬字功(泻其子)再练呼字功，这样效果很好，三天功夫嘴唇红肿基本消失，然后又按金克木的方法练习，先练呬字功，再练嘘字功以治其本，五天后嘴唇红肿完全消失，恢复正常。

之后，经常按呼长吸短方法练习，有时根据症状的变化按呼吸基本相等方法练习。

练功半年多病情大有好转，饮食香甜，津液增多，大小便正常，睡眠良好，面色红润，步行20里不觉累，每天坚持练功，目前感觉良好。

A.12.22. 胃癌

李XX，男，51岁，1984年患胃窦癌，手术切除病灶。1986年来京住院治疗，主要证状:胃不适，肠鸣，吃饭不香，心烦口干，大便干，面色黄，腰酸痛，舌质红，苔薄黄，唇红，脉细数，此属阴虚证。

施功处方:先将六字真言练习一遍，然后嘘三十六次、呵十八次、呼三十六次、呬十八次、吹三十六次、嘻十八次，按呼长吸短方法练习，二十天后按呼吸长短基本相等方法练习。配合练习揉按百会与丹田、揉按腕部、洗脸、旋腰转脊、平卧调息法等。

住院练功将近一个月，上述症状基本消失，然后出院。至今病情没有复发。

A.12.23. 胆结石

魏X，男，61岁。1957年患胆结石症，先后三次手术治疗，最后一次行胆囊切除之后肝区经常疼痛，痛时前心顶后背，后背窜痛，右半身有沉重感，服用颠茄止痛无效，疼痛难忍。学功时，脉细弱，舌质淡，苔润滑。

施功处方:先将六字真言练习一遍，然后练嘘字三十六至六十次（头两周按呼长吸短方法练习，之后，按呼吸长短基本相等方法练习)、呵字十八次、呼字十八次、呬字十八次、吹字三十六次、嘻字十二次（呵、呼、呬、吹、嘻、五个字，头两周按呼略长于吸方法练习，之后，按呼吸长短基本相等方法练习)配合练习揉按百会与丹田、梳头、旋腰转脊、平卧调息法等。

练功一个月肝区疼痛症状基本消失，一年以后访问患者，患者反映，肝区不痛、以前所有症状都消失了，现在好人一样，半年前退休，现在干临时工。

A.13. 六字诀养生功好

六字诀是健身治病的养生气功，早在唐代由著名的气功家、养生家、医学家（又称药王）孙思邈传下来的。他活到１０１岁高寿。这套功法是按经络穴位的中医学说创编的。是按“嘘”、“呵”、“呼”、“口四”、“吹”、“嘻”六字，呼吸导引，针对人体的五脏六腑，有病治病、无病健壮的养生功法。

笔者修炼六字诀气功已有二十余年了，获益匪浅。在传教六字诀气功的实践中，对健身治病的效果特别显著。

黄明某企业有位姓施的会计，他患肝炎，在余姚医院住院，通过一段时间治疗后，医生说可以出院了，只两个月又复发了。第二次他去宁波医院住院治疗，出院后不到两个月又复发了。第三次复发，他感到四肢无力，上山采茶叶也走不动。听旁人说第三次肝炎复发，难医了。钱化了几万元，性命保不牢，他悲观绝望，写了遗嘱给妻子和小女孩。后听到气功能治病，他到余姚找到我，我传教他六字诀功法，重点做“嘘”字功治肝病。学练不足两个月，脸色红润、四肢有力，能挑一百余斤担子上山。到医院做肝功能，一切正常，已有十余年没有复发了。现两夫妻到辽宁创业。

市中医院治气管炎专家屠医师，听到我学六字诀，治好了慢性支气管炎，他要求传教他六字诀气功，他学练六字诀气功后，肩周炎治好了，痛风也好了

。

原城南医院负责妇科的叶医师，丈夫不幸因车祸离世，对她刺激很大。晚上整夜不能入睡，第二天又要上班工作，她只好服安眠药，从半片吃起吃到八片，她爸是个名医，命令她不能再吃了，她说我有什么办法，为了第二天工作，只好再吃。后她听到有个女朋友说，我向符老师学了六字诀气功，睡眠很好。她就要我学练六字诀，学了两星期多些，不吃安眠药也睡得很好。她很高兴。

塑料厂职工楼爱君，染上多种疾病，她的手连一碗饭都不能端，到余姚、慈溪、宁波、杭州都去医治，化钱５—６万元，还是医不好，不能工作，只好退职。跟我学六字诀、太极拳后，身体恢复很快，还赴美参加世界精武的武术比赛，荣获两枚金牌、一枚银牌，多家报社报道她“从药罐子到世界冠军”。

从事教育的汤老师，患有糖尿病，由她妻子陪同来找我学练六字诀气功。汤老师是我抗日革命根据地的领导人吴德铭的孙女婿，是我的亲戚。我就传教六字诀练法，要治糖尿病重点加练“呼”字功，即脾脏功。练功练到４个月，我问他效果好不好？他高兴地说，糖尿病治好了，血糖正常了。

１９８４年我与飞云在《武林》杂志刊登了“六字诀养生法”图解。广东黄观华等一批群众练功后，在《武林》杂志发表了练六字诀的效果，他说六字诀对治高血压最有效。有的肩周炎、肺气肿也治愈了。

笔者学练六字诀怎样呢？我治好了慢性支气管炎。后患白内障，眼科医生讲，白内障不能治愈，只能控制。我想到父亲患白内障，双目失明，我很重视，一方面滴眼药水，更重视练六字诀，重点加做“嘘”字功。去年体检，说我白内障不严重，还不到中期。我今年８０岁，不戴眼镜，还能写蝇头小楷。我有一个老同事，与我同时患白内障，已双目失明，靠一只眼动手术后才能生活。我确认练六字诀控制白内障的发展。但无意中治好了脂肪肝。２００４年体检说我有脂肪肝，２００６年体检时脂肪肝没有了。治白内障重点加做“嘘”字功，脂肪肝也做“嘘”字功，肝开窍于目，真是一举两得。脂肪肝治愈，白内障获得控制。真是太好了。

作者：符永江 来源：余姚日报 编辑：谢敏军

转载自：余姚新闻网 [http://www.yynews.com.cn]

A.14. 六字诀治好鼻息肉，提高了免疫力

六字诀气功养生(一）QQ群成员 卧听萧萧雨

2008-07-29 08:12:45

去年因嗅觉明显减退，到医院检查诊断有鼻息肉，要我住院手术。因工作繁忙，没有时间去。

今年四月份我开始重拾起多年前练过的六字诀，只是早上练习，一般是三十

到四十五分钟。练的时间不久，就感觉鼻内发痒，每天排出很多眼泪、鼻涕，咳出许多浓黏的透明痰，练完后感到鼻腔非常通畅舒服，神清气爽。

今年六月底体检，医生仔细检查后说我没有鼻息肉，鼻炎的症状也不明显。体检结果血常规白细胞也由前年的三千单位（正常值为三千八百单位及以上）升为四千二百三十五。

我还患有桥本甲炎，是自身免疫性疾病，就是免疫力紊乱，自己体内产生抗体对抗自身的甲状腺细胞。年年查甲功，甲状腺抗体都很高，一般都是百分之五十八及以上，这回检查两项抗体降为百分之三十一（百分之三十为正常值），百分之三十二，这是从未有过的事情，我高兴得逢人就说。

另外练六字诀还治好了肛门湿疹，练六字诀后我感觉精神比以前好多了，人也更加快乐开朗。虽然人到中年，家庭事业都很繁忙，但我决心坚持练习六字诀勤练不辍，下一步打算增加练习时间，早日治好甲状腺炎。

A.15. 我为什么要写《祛病健身六字诀》

王正宝

记得2002年春天,南京日报记者采访我时,问我:“您老已经70多岁了,还是为了群众不知疲倦地做好事,身体还是这样好,请问有什么诀窍和体会?”有不少朋友也是要求我介绍这方面的体会。我最深的体会就是一句话:心态平衡加锻炼。

由于我在退休前,长期担任工会工作,在群众工作中,对心态平衡有很深的体会。无论哪一个人在家庭、单位、社会上,都会经常碰到一些矛盾,在处理人际关系上要宽以待人,不要得理不让人。碰到一些问题,要尽量尽快想开摆脱,不要和自己过不去。中医学特别强调畅达情志。怒伤肝,悲伤肺,喜伤心,恐伤肾,忧伤脾。相反,心平则气和,心宽则体健。心态始终保持平静,有利健康。

我认为人活得要有意义,人活着的时候,就要为国家为人民多做实事好事,要与人为善,多做奉献。每当为群众做了好事或帮助别人解决了一个困难的时候,我的心情就愉快,群众高兴了,我也高兴了。

开心是健康的源泉。经常有这样愉快的心情加上锻炼,给了我一个健康的身体。我在写此书的时候,有些朋友来到我家,当看到有近百本书和杂志放在我面前的时候,他们感慨地说:“这真是一个巨大的工程,您老已70多岁了,还日夜在写书,太辛苦了。”我想孙思邈100岁完成医学巨著《备急千金要方》,我才70多岁,应该做点事情。至于苦,苦中有乐。当我翻阅到我所需要的资料的时候,心情无比的喜悦。当我写出有价值文章的时候,又是很开心。因为我在想,假如读者能看到我此时此刻的文章,定会分享到我成功的喜悦,按此习练下去,他们定会祛病健身、益寿延年,这是多么有意义的事情啊!希望习练“祛病健身六字诀”的朋友们,人人献爱心,不仅有利于我们的身心健康,而且我们的社会会变得更加美好.

“六字诀”是一种以呼吸吐纳为主,配以动作导引的传统防病治病、强身健体、延年益寿的功法。其历史久远,流传广泛。春秋时期有“二字诀”,后来逐

步发展为“六字诀”。每个朝代的佛家、道家、医家、养生家都视为珍宝。建国后期,在社会上流传的“六字诀”有十多种之多。我在60年代初,患胃病时,曾经学过“六字诀”治病,但因工作忙,没有坚持下来,病情时有反复,直到1989年退休前积劳成疾,患有冠心病、胃和十二指肠溃疡、关节炎、失眠等病症,常年中西药不断,曾多次住院。十多年来,坚持习练六字诀,身体逐步好转。到现在身体都很好,基本上不吃药。我已70多岁了,别人说我才60多岁。为了让更多人受益,我将练功的体会写了一篇“六字诀治百病”的文章,被《现代养生》杂志于2003年 12期刊载,后我接到许多读者的来信来电和来访,说此文写得很好,但看得不过瘾,建议我再写得细一点。因此,我感觉到肩上的重任。因为每个人来到这个世界,一定要完成自己肩负的使命。为了对读者负责,我先后到南京图书馆、金陵图书馆、南京古籍图书馆查阅资料,写出了《祛病健身六字诀》初稿。我的好友,著名足疗专家、原江苏武警少校军医王城生先生阅过文稿之后,来信说:“如此高质量的文章如若束之高阁,实为憾事。”为此,我专门召开了本功法研讨会,邀请了医学家、养生家等十多人参加。他们首先一致肯定了本功法博采了众家之长,在十几年实践的基础上,有很大创新,有较好的养生价值,并提出了宝贵建议。参加习练的群众认为,此功法易学易练,动作优美大方,不出偏,气感强,效果好。

最近,走访了我处退休的几位病人,看到他们在病床上的痛苦情形,心里的确很难受。他们既深受病痛的折磨,同时又为高昂的医药费发愁。有一个病人冠状动脉狭窄,装一个支架3.5万元,医生要他装两个,因没有钱只装一个。另一位退休职工装了两个支架7.5万元,因为只能报销一部分,所以到处借钱。有的退休职工看到这种情形时说:“要是我得了这种病,怎么办?”广大群众的后顾之忧,就是怕生病,怕生大病。有的患者对我说:“我们要向全民健身运动要健康……” 这就是我夜以继日地写书的真实原因。

文章来源：http://qkzz.net/magazine/1008-0295/2007/09/1666547.htm

A.16. “六字诀”健身祛病

作者：崔洪敏 来源：燕赵老年报 2009-02-16

我今年76岁，自觉精力充沛，身板硬朗，熟悉我的老友都说我比实际年龄年轻不少。这与我坚持练健身气功“六字诀”分不开。

1987年，我参加了由中国新体育杂志社举办的气功培训班，从师马礼堂老先生，系统学习了养身气功“六字诀”，此后一直坚持练习。

我除了每天早晚练功外，平时有空就练。如外出散步、候车等人、排队购物以及学习、工作的间隙等，把练功融入日常生活中。当遇到身体不适时，我就针对症状，选练功诀。如胸闷心慌时重点练“呵、 ”字诀；腹胀烧心时练“呼”字诀；肝火过胜、口燥眼干时练“嘘”字诀。只要吐纳发声正确，练上十几次、几十次，病症就能见轻。1994年我患乙肝小三阳症，多方治疗无效，于是我在练“六字诀”上下功夫，重点练“嘘”字诀，2004年检查身体时，小三阳全部转阴。

(编辑注：2008年11月中旬，本报连续刊登了全套“六字诀”功法)

蓬蒿人转录于：燕赵老年报_在线读报_MSN中国[http://msn.idoican.com.cn/detail/articles/2009021627854/]

A.17. 六字诀——“老慢支”的克星

作者：杜昌宏

慢性支气管炎是中老年群体中的多发病，也是一种顽症，很不容易治愈，因此，民间曾有“名医不治喘，治喘怕丢脸”的说法。然我的一位老友的自疗实践证明，“六字诀”是老年性慢性支气管炎的克星。

这位老友50岁就患上了支气管炎，咳喘难耐，秋冬季尤重，中药、西药连续吃了数年，未能根治。春节期间他从沈阳回到烟台故里，一见面竟使我大吃一惊 ——今年65岁的他面色红润、精神饱满，腰板挺直，语如洪钟，十多年前那佝偻咳喘的病态无影无踪。问其故?笑答：“这12年我天天练“六字诀”，不仅气管炎给治好了，别的病也没得过”。说着，还当场给我演练了一遍。

“六字诀”竟有如此神奇的功效，怀着好奇和探知心理，经学习了传统养生理论方知，“六字诀”系古代养生术，属于呼吸锻炼法，正式提出此法的是我国南北朝时期的陶弘景，他在《养性延命录》说：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸气；吐气六者，谓吹（ｃｈuī）、呼（ｈū）、嘻（ｘｉ）、呵（ｈｅ）、嘘（ｘū）、呬（ｓｉ），皆出气也。”六个字分别作用于五脏六腑：嘘主肝、呵主心、呼主脾、　主肺、吹主肾、嘻主三焦。即通过人在呼气时发出的“嘘、呵、呼、　、吹、嘻”六个字的音，再配合吸气，来达到综合锻炼内脏、调节气血、平衡阴阳，养肺气、祛气壅、壮营卫的目的。具体做法是：(略)

《养生月刊》 2005年第06期

A.18. 历史资料：我国高层人士热衷“养气功”

中国党政要人胡启立不仅酷爱网球，更热终衷于“养气功”。眼下，中国一批高层人士正成批加入养气功爱好者大军。

北京著名气功师马礼堂于 88年1月21日，对记者记者章新新说，5年前，胡启立夫人患高血压症，她急向马先生求医，此后她即成为养气功的受益者。不久，当时的天津市市长胡启立患神经衰弱，常常失眠，马先生便向他传授养气功。马称赞胡“是个好学生；他学得很认真。一招一式，都做得到家，并时时虚心请教。”习练养气功不多时，胡启立就摆脱了神经衰弱之苦。进京后，他活跃于网球场，但仍不忘练一练养气功。马得意他说，胡启立“养气功上进步一分，网球场上会进步十分。”

人大常委会副委员长朱学范、全国政协副主席包尔汉亦是养气功爱好者。朱称他正用养气功来使自己摆脱龙钟老态。包说：“学养气功使我变得年轻啦！”军界高层人士肖劲光将军、海军原副司令周希汉、炮兵原副政委谢良及原副司令高存信等人，均为养气功受益者。著名学者、诗人、宗教界人士赵

朴初，著名学者梁漱溟则把学练养气功当作“对中国古老文化的再认识”。

刘彦骅 摘自《新民晚报》

蓬蒿人录自《气功与科学》88·6

附录 B. 交流与讨论

目录

B.1. 网上资源 300
B.2. 练养气功应注意的几个问题（马孟昌） 301
B.3. 乙肝患者练养气功时应注意的几个问题（马孟昌） 304
B.4. 也谈如何练好六字诀（罗汉） 305
B.5. 忆马礼堂谈六字诀的层次（完整版，尚济） 307
B.6. 六字诀与养生QQ群聊天纪录（蓬蒿人等） 310
B.7. 怎样练好“六字诀”（胡天武） 314
B.7.1. 第一、练好预备式----松静站立 314
B.7.2. 第二、谈谈松和静 315
B.7.3. 第三、关于顺式腹呼吸 315
B.7.4. 第四、关于口型与吐音 315
B.7.5. 第五、关于动作 316
B.7.6. 第六、关于经络 316
B.7.7. 第七、关于“以意领气” 317
B.7.8. 第八、练功要求 317
B.8. 呬字诀的读音问题（蓬蒿人） 318
B.8.1. 提问 318
B.8.2. 回答 318

本章摘录了几篇网上的文章，对于初学者比较有帮助。马孟昌是马礼堂的侄子，在养气功方面 也是非常熟悉了。在河北河间创办有养气功学校。所以摘录了他的几篇文章。 请大家带着思考的观点看问题。

敬请留意

申思维注：本章还是有一些内容跟《马礼堂正宗养气功》所讲述的相悖的。我的建议是： 如果有冲突的话，任何时候都以马礼堂的话为准。

B.1. 网上资源

气功人论坛：六字诀分论坛 [http://bbs.qgren.com/forumdisplay.php?fid=206]，这里对六字诀话题，网友们讨论还是很多的。有初级水平的， 也有高级水平的。至于其他某些分论坛中比较玄的话题，我个人是不看的。 请大家务必带着批判的 眼光看问题，时刻牢记马老的建议：“不弄玄虚”，“不动心，勿助长”。

蓬蒿人的博客 [http://blog.sina.com.cn/penghaoren]

带字幕的六字诀，洗髓金经： 优酷地址 [http://u.youku.com/sg552]

马孟昌的博客：好几个。百度一下便知。

马栩周的博客：同上。

蓬蒿人（最后于 2009-3-15 16:37 编辑）：诚邀六字诀爱好者加入QQ群共同学习、探讨千年古功六字诀。

六字诀气功养生一群（高级群）： 80911284 【新建，已满员】

六字诀气功养生二群（高级群）： 46284280 【原六字诀气功养生（二）现已升级为高级群。已满员】

六字诀气功养生三群（高级群）： 81812448 【新建，尚未满员】

六字诀气功养生四群（高级群）： 76798418 【新建，尚未满员】

六字诀气功养生（一）（普通群）：47734414 【原六字诀气功养生（一）暂时封闭】

六字诀气功养生（二）（普通群）：12589279 【原六字诀气功养生（三）暂时封闭】

六字诀气功养生（三）（普通群）：52362932 【原六字诀气功养生（四）暂时封闭】

六字诀气功养生（四）（普通群）：27468344 【原六字诀气功养生（五）暂时封闭】

六字诀气功养生（五）（普通群）：55616842 【原六字诀气功养生（六）暂时封闭】

注：以上各群群不得重复加入（各群主及管理员除外），如发现重复加入者，将被清理出以上所有所在群。如遇满员，请按照顺序加入后边的群

B.2. 练养气功应注意的几个问题（马孟昌）

养气功集中医、气功、武术养生之大成，是中国“经史子集”中一脉相承的儒家、道家与佛家的养生大道，故被中医、气功界誉为“溶儒释道于一炉，为当代气功之正宗”。近几年来，因养气功功理功法的更加完善和祛病强身效果的不断提高，使养气功又得到了更加广泛的传播和发展，练功受益者达数百万人之多。许多高层人士亦热衷于养气功之锻炼，他们把学练养气功视为“对中国古老文化的再认识”。随着学练养气功人数的逐步增多，笔者每天都会收到无数电话和信函咨询，使我应接不暇，实难一一复函，故写出此文，略谈学练养气功时应注意的几个问题，以期待对广大养气功爱好者有所脾益。

首先要掌握养气功的特点，树立科学的养生观。养气功是以祛病强身、涵养

真气为目的的养生功法，它以中医理论为基础，根据人体生理特点和病理表现，对五脏六腑、四肢四骸、五官九窍进行整体调理，通过练功者的努力锻炼，使人体脏腑机能趋于平衡和协调一致，身体健康。养气功的锻炼方法符合人体生理规律，主张以自己练功为主，通过自己的主张努力来达到强身益寿之目的。该功法尊重科学，注重实效，不尚玄虚，不过分追求发放外气和特异功能，故而避免了练功出偏等不良现象。由于养气功具有上述特点，所以要求学练者对养气功要有一个全面的了解，并有明确的练功目的，即以科学的锻炼方法，通过自己不懈的努力，逐步收到祛病强身的效果。要懂得只要努力坚持练功，自会水到渠成，随着功夫的长进，人体潜能自然得到开发，进而达到涵养真气、益寿延年之目的。笔者曾遇到过这样一位学员，当他看到一些长期坚持养气功锻炼的人收到如此好的效果，就急于求成，练功急躁，内心不安，练功当中不能放松，结果适得其反，收效不佳。所以学练养气功者要注意避免揠苗助长。还有的学员在学练养气功时想寻找“捷径”，有的要求老师给予加持“能量”，以便速成。这都是违背养气功科学养生原则的。

第二，最好在老师的指导下练功，多学善问。到目前为止，各种版本的《养气功》书不下几十种，销量很大。有人买到书后通过自己看书练习，能收到很好的效果，有的则收效不大，其主要原因就是不能领会书中的真正含义，不能掌握要领。在诸多版本的《养气功》书中，内容不尽相同，有的侧重于理论，有的侧重于功法，有的侧重于解答。同一版本的书中由于内容较多，有些内容是重点，需熟练掌握，有些内容则只需了解即可。由于有些自学者对书中内容理解不透，不能抓住重点，有的竟抓住某些字句“细嚼慢咽”，死啃不放，反而忽略了主要内容，舍本求末，从而影响到练功效果。所以，初学养气功者最好找一位养气功老师指导练习，如身旁无老师指导，可参加函授，这样在老师指导下练功，有些理解不了的问题通过老师的讲解可以解决，从而能够透彻地掌握其要领和重点。这样既可少走弯路，避免练功中的盲目性，还可提高练功效果。有时有些问题只要老师一句话就可解释明了，而自学者则往往深思不得其解，真可谓“真传一句话”。笔者曾遇到这样一位学员，说他自学养气功之六字诀已经一年了，收效不太大，原因是不知吐字发音时声音多大为准，笔者告诉他发音量的大小以自己感到舒适、不憋气为准，他照此练习5天后即收到明显的效果。还有的人由于曾学过别的功法，便把其它功法的某些内容加入到养气功中来，自编自练，结果影响到功效，有的甚至出现副作用。君不知，每种功法都是在不断实践中逐步完善起来的，各有特色，各有其不同于其他功法的理论体系作指导，有些功法之间有相似之处，有些则相差甚远。若将一些不同的功法内容生拼硬套在一起，不仅不能提高功效，有的还会出现偏差。所以，学习养气功者应注意这方面的问题，如果认为其它功法有相似于养气功的内容，有可借鉴之处，可在气功师的指导下，引入养气功内锻炼，以使养气功更加完善，切不可将与养气功相差甚远的功法同养气功一同练习，以免影响功效。

养气功具有科学而严谨的理论基础，有可供不同身体状况选练的多套系列功法，如以祛病健身为主的六字诀、洗髓金经；以强身健体、提高功效为主的有太极功、行功、站功；有可供各种不同病情及重病号选用的坐功、卧功、循经按摩和健身锤调理等。这就要求学者首先认真学习掌握养气功的功理功法，再根据自己的身体状况和具体病情而选用合适的功法进行练习，这样可提高练功效果，切不可在未弄懂养气功的全部内容时就盲目练功，以免影响功效。遇到不懂的问题及时向老师或同学请教，不可以自己的大概猜测来练

习。总之，要想练好养气功，就得多学多问，遇到问题要问个明白，不放过任何一个小问题，这样才能练好养气功。

第三，若想练出一定的功能，必须下功夫。不论那种功法，要想练出水平，不下功夫是不行的，养气功也不例外。学功者在掌握了养气功的要领后，练功次数越多，时间越长，则效果越好。练功贵在坚持，要利用一切可以利用的时间练功，一年四季常练不懈，切勿一暴十寒，只要持之以恒地坚持锻炼，日久必见功效。在练功时对自己要高标准，严要求。高标准就是树立远大的练功目标，不但要强身健体，还要练出功力，使练功生活化、习惯化，让养气功伴随一生，永葆一个健康的身体；严要求就是练功要规范化、标准化，练功时每一个细节动作都要符合要求，这样才能收到好的效果。切不可马马虎虎，随随便便，时练时停。笔者在日常练功时对学员的要求是非常严格的，对每一个细节都讲得很详细，要求学员练功必须达到标准化。所以凡来我校学功的学员都知道我们教学严谨、教功规范，使学员们都能收到好的效果。

第四，要在练功中认真体会各方面反应，总结出适合自身的练功方法和练功程序。古人云："书不尽言，言不尽意。"意即文字不能完全表达语言，语言不能完全表达心意和感受，确实如此。在练养气功的过程中，每个人对出现的气感和功能有不同的感受，有时难以用言语表达清楚，非自身体悟才行。这就要求每个练功者认真的体会和感悟，根据自身的体会和感悟，根据自身的体会、感觉，认为什么样的练功方式气感快、舒适、效果好，就采用什么样的方式练功，不可机械地追求他人的功能反应和练功方法。笔者经常遇到一些学员问我对养气功功能的感受，我只好回答："书不尽言，言不尽意。"在练养气功时，还要根据自己的年龄、性别和体质强弱来选择适宜的功法进行锻炼，老年人、体质弱者应以练习六字诀、洗髓金经、坐功、卧功等动静兼修且活动量较小的功法为主，而年轻体壮者应练习太极功、行功、站功等活动量较大的功法为主。另外，也可根据自己的生活环境、工作性质而确定相应的锻炼程序和方式。总之要因人、因地、因时练功，不可强求一律。

第五，练养气功要注意遵循"松静自然"这一原则。松即练功时的全面放松。精神放松，关节、肌肉、肢体放松，如松肉之欲坠，每个动作都是在彻底放松的前提下进行的，要松至"一羽不能如，蚊蝇不可落"之境地。静即大脑入静，头脑清空，一意练功。单纯的入静俗人较难做到，要动静兼修，以动助静，静中有动，这样可达到静的境界。自然即一切都要顺其自然。动作要舒展大方，不做作，不拘谨。呼吸要自然，与动作协调一致。锻炼的方法方式、练功程序都要自然地适应人体生理、病理之特点，根据不同的年龄、性别、身体状况而确定相适应的锻炼方式和强度。真正做到"松静自然"绝非一朝一夕之功夫，需在长期的练功实践中细心体会，认真揣摩，慢慢则会达到真正的松静自然之境界，其中乐趣，非练功者所不得体悟。

第六，熟悉掌握人体经络知识，是练好养气功的前提。经络是人体内气血运行之通路，内属脏腑，外络肢节，无所不通，在人的生理、病理过程中发挥着重要作用。故《内经》云："经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。"马礼堂大师曾多次指出："气功锻炼，贵在明经，经络不明明辨而妄谈气功，则如盲人骑瞎马，无所适从。"养气功以中医理论为基础，以经络理论为根据，练功中的以意领气均是顺经络而行的，目的是疏通经络、

调和血气。尤其是在练至中级功夫时，要想进一步提高功力，必须精通经络，否则功夫难以进一步提高，如不懂经络而妄以意领气，会造成头晕目眩、胸闷等现象。还有的人提出所谓逆经而行的排病气法，实为误人误己之谬论，这些都是不懂经络的表现。只有熟练掌握经络知识，懂得经络间的络属、辨证关系，才能在练气功时科学运用，提高练功效果。

综上所述，要想练好养气功，首先要树立科学的养生观，明确练习养气功的目的和意义，在老师的知道下，多学善问，认真练习。练功要标准规范，认真体会功效和气感，功中达到“松静自然”之境界，还需要熟练掌握经络知识，并将其运用于练功之中，长期坚持练习，日久必收奇效。

B.3. 乙肝患者练养气功时应注意的几个问题（马孟昌）

乙肝是由乙肝病毒引起的一种较为常见的传染性疾病，传播范围广，多呈现慢性过程，某些急性者如治疗不及时亦多转为慢性或长期带毒者。该病易复发，尤以春季为高发季节，一旦染上该病，很难根除，对人类的健康危害较大。根据卫生部门统计，目前我国乙肝病毒携带者约占13%。近年来，我们采用针灸与养气功锻炼相结合的方法治疗乙肝病，取得了满意的效果。大量的临床实践证明，养气功在治疗乙肝方面确实具有其独特的疗效。现借贵刊片页就有关乙肝患者练养气功时应注意的几个问题简述如下，以期待能对广大乙肝患者有所裨益。

第一，应根据患者的不同病情辨证施功。乙肝患者多伴有脏腑功能的紊乱，主要表现为食欲下降、胸胁胀满、肝区涨痛、消化不良、食后腹胀、大便稀薄或时干时稀、机体消瘦、全身无力、皮肤黄染等症状。这些多因为肝气不舒，横逆犯胃，克制脾土，从而使肝胃不和、脾失健运所造成。所以，在功法选择方面应以练“六字诀养生法”为主，对五脏六腑进行全面调理，使脏腑功能协调一致，并加练“嘘字功”舒肝理气，加练“呼字功”健运脾土，调和脾胃。再辅以卧功之“肝胆相照、日月相通”和“调和脾胃，保健中宫”两节。这样练习，可起到增补元气，旺盛脏腑功能的作用，使脏腑功能协调一致，气血通畅，从根本上解决问题。

第二，凡乙肝患者，大多久病多虚，体质较差，练功时不可过劳，练功中要适当休息，以自身不感到疲劳为度。不可急于求成，连续紧张地练功，过度消耗体力，这样会影响到练功效果。还要注意节制房事，以保精培元，这样有利于身体的康复和强壮。在练功治病的过程中，有时病情好转较快，也有时病情有所反复，但要记住，练功贵在坚持，不要一曝十寒，在掌握练功要领的前提下，持之以恒地锻炼，日久必收奇效。

第三，在练养气功的过程中，随着胃肠消化吸收功能的逐渐提高和肝功能的恢复，可出现食欲增强，饭量增加的现象，以补充虚弱身体的营养需要。这时需要控制食量，切不可过饮过食过饱，以免造成因消化器官的一时不能适应而有碍于脏腑功能的恢复，从而影响到练功效果。

第四，在练功过程中，有时会出现肝区隐痛、胀痛或刺痛和打嗝、矢气等现象，这都是练功中出现的效果，前者是气冲病灶的反应，后者是排病气（浊

气）的反应。有的还会出现双眼胀痛、流泪或眼分泌物增多等，这也是练功的正常反应。因为眼为肝之窍，肝病患者练功时许多反应以肝经循行部位、肝区、眼睛等处出来，等这些反应过后，会感到身体舒适、眼睛明亮。切不可因此而停止练功，造成前功尽弃。

第五，养气功功法多是吐纳法，练功场地宜选择在空气清新的地方，以早晨日出前后练功为好。应尽量避免在雾天、大风天、雷雨天和周围环境污浊、有异味的地方练功。呼吸要深长匀细，呼气时意念体内污气排向无限远方，吸气时意念吸入天地之精气直入丹田，动作不可过于做作或拘谨，要舒展大方柔和自然，以利于气血的运行。

第六，情绪对人的影响很大，尤其是肝病患者最易受情绪波动的影响。肝性喜条达而恶抑郁，所以肝病患者要心情舒畅，保持良好的心态，远离烦乱之所，避免七情等不良因素的刺激，选择环境幽雅、令人心旷神怡的地方练功。

另外，如再配合我校配制的灸疗药卷（马礼堂老师传授药方配制）进行灸疗，以补虚培元，通经活络，则效果更佳

河北省河间市马礼堂养气功学校 马孟昌

B.4. 也谈如何练好六字诀（罗汉）

注：罗汉为罗大千的网名

蓬蒿人按：罗汉老师早在87年跟马老学练养气功，身体力行，刻苦修炼，明理、懂法，知常达变，在推广、宣传马礼堂养气功中答疑解惑，口碑甚好。堪称马礼堂养气功不可多得的优秀人才，此番推出力作“也谈如何练好六字诀”一文，对解决马礼堂养气功六字诀的初学者的众多困惑，当有很好的指导意义。

六字诀养生法是马礼堂老师养气功系列功法之一，几十年来，经百万人的练功实践证明，治病效果明显，不出偏差，是一套适合大众练习的好功法。近十年来，网络发达，人们大多在网上跟视频或书籍资料学习，有人取得了很好的效果，有人没有取得效果，有人先有效果而后没效果，结合自己多年练功经验和不少网上功友的问题，也谈谈如何练好六字诀，供各位功友参考。

一、要认真学习养气功有关知识，如什么是气功，为什么叫养气功，六字诀治病原理，六字诀养生法练习要求，具体的功法内容。

二、自始至终要做到“松、静、自然”，要做到“求放心”、“不动心”、“勿助长”。

三、按教材内容先学练预备式，认真体会松静的要求和内在的感受变化。再按次序学习六个字的发音与口型，发音与口型练习中可照镜子练习，发音一定以普通话的发音为准，一般讲，只要发音准，口型就准，口型在练功中的作用很大，所以一定要准确。

四、学练腹式呼吸，腹式呼吸是与胸式呼吸相对而言的，就是呼气时收小腹，吸气是自然隆起，收腹的着力点在小腹部。至于提肛缩肾，有那种意味就行，重点应放在收小腹上。

五、在以上各个环节熟悉后，可加练动作。特别要明白，动作是辅助性的，应以舒松自然灵活为原则，其快慢要以呼吸的长短为准，也即是动作要去配合呼吸。呼吸长则动作慢，呼吸短则动作快。也有人反应，动作快了倒是做到了呼吸自然，可就放不松了，觉得动作不自然了，那就可以缩短呼气时动作的运行路线长度，如：嘘、呵、呼、嘻字功，都可以手运动到肚脐处才呼气念字，吹字功，可以手运动到胸前撑圆后才呼气念字，在接近膝盖时停止呼气，四字功不变。这样调整后，就能做到呼吸的自然与动作的自然，避免了动作影响呼吸而导致呼吸的过度拉长而不自然。

六、关于呼吸的要求，呼有意，吸无意而顺其自然，呼与吸都要做到自然，不要人为的追求均匀细缓慢，不要以为吐气越长越好，或认为我吐的长则病气排得多，然后吸得多，补得也多，如果把气功的补泻简单的看成在一个呼吸中这样简单的就可以完成，那就没有真正明白六字诀治病的根本原因所在了。也有人认为呼少吸多就是补，那也是错误的，事实上人在呼吸中呼与吸的空气量总是等量的，如果是喝了酒，或病气、浊气重，加大呼吸强度，确实能将脏腑内的酒气、病气、浊气大量交换出去，呼气时排出这些，同时也要排出人体的精华，但并不等于吸气时就能吸进补充脏腑的如同有用药物一样的精华，吸进来的毕竟还是空气，它虽可以增加体内氧含量，能加快有病组织的的血液循环，从而改善其功能，但强度过大的这种运作并不能从根本上解决身体上的伤病，因为运输来的有修复伤残能力的气血，它要有一个停留修复过程，也就是一个浸润、滋养过程，如果加大运作力度，也就加大了搬运力度、运动速度，它就不能适当停留，就不能浸润、滋养，当然也就无法很好修复伤残，所以呼吸一定要做到自然，做到了自然，气血在全身的运行才自然，它才能做到有疏通，有滋养，有修补。

七、关于发声与否，我们首先要弄清发声与不发声的通气量问题，发声的通气量比不发声大些，其次要弄明白为什么要发声？起初练习要发声的，发声的目的是为了口型的正确，熟悉后一般是不会发出声音的，当然还是有气息的摩擦声。有人主张长期发声，认为发声效果比不发声效果好，这是不完全正确的，练功初期肯定发声效果好，因为有利于口型的正确，因为病邪之气重，需大量交换出去，所以效果会好；可这是气功，不是搞音乐，气功在练功中要做到最大程度的放松与宁静，静到较深层次，气息绵绵，微风习习，怎么可能发出声音？如果每天发声练习一两遍还可以，如果长期多练几遍，必受其伤。

敬请注意

申思维注：这段话显然有误。在 第 10.78 节 “问：初学六字诀为什么要出声？ ” 一文中，马老已经说的非常明确了：“不出声的呼吸更自然，入静的程度更好，所以最后还是不出声为宜。出声与否不涉及补泻问题。 ” 罗汉老师虽然跟马老亲自学功，但是对功法的理解有误，不太应该。 在做六字诀的过程中，很多朋友一直都是出声发音的。效果一样显著。 同学们请记住：多看书，多学习才是王道。:-)

八、关于六字诀治病原理。六字诀的重点是口型与腹式呼吸，在松静状态下，以口型牵动相关脏腑经络，疏通相关脏腑经络，同时借口的呼气排出脏腑病气，这是很多功法无法替代的，同时配以腹式呼吸，加大三阴之气上升力度，从而也加大了三阳之气下行力度，顺腹式呼气时与口型的配合，最大限度的疏通了人体经络，同时也做到了吐故纳新。马礼堂老先生的导引动作再一次加大了以上相关经络的疏通力度，所以效果很好。虽说有如此之效果，但并不是加大了吐气量效果会更好，相反不以自然为原则的进行呼吸，而是加大吐气量，就会出现伤气的问题，诸如会出现头晕、长期大便不正常、全身发凉、感冒后越练越严重、脸上皱纹增多、没有效果等现象。同时要学会静养，练功是讲练与养结合的，就六字诀而言，收腹提肛、念字吐气是练，稍事休息是养，练功之初，可以七分练三分养。练到后期可以做到三分练七分养，也即是稍事休息时间可以长点，练能达到排病气、通经络的目的，养能达到聚能、修复伤殘的目的，二者不可偏废。

九、关于以意领气的问题，初期学练，最好暂不涉及，事实证明，不加以意领气循经导引，同样也能取得满意效果，关键是很多人在练功中用意程度不是把握得很好，不是轻了就是重了，这个以意领气是要求似有似无，什么时候加呢？你可终身不加，效果还是很好的，要加至少要到，用意轻重拿捏较准，或有内气在动，你只要以意相随就行了。

十、关于次数问题。一般来说，至少每次练两遍，当然还是以自身不感觉疲劳为度。

十一、最好能与洗髓经配合练。

罗汉QQ(709163763)16:42:32， 发表于六字诀气功养生(二) QQ群（46284280）

B.5. 忆马礼堂谈六字诀的层次（完整版，尚济）

《六字诀》是马礼堂养气功三套基本功法中的主要功法。自1981年公开向全国普及推广以来，深受广大气功爱好者欢迎。使许多顽疾、难疾、慢性病患者和老年体弱的人，受益非浅。是以十年来学功人数，以百万计。

1988年初，马礼堂老师对《六字诀》的导引动作，作了修改。紧接着湖南科技出版社出版的《养气功会萃》，学术期刊出版社出版的《马礼堂养气功》……等书中的《六字诀》功法，也都采用了修改后的导引动作。1988年秋，北京中山健身会两次开办“养气功学习班”，1989年中国文化书院养气功与养生武术研究所开办第一全国研究班，也都教授了修改引导动作后的《六字诀》功法。有一些人，并名此功法曰《六字诀服气法》。因此，自1989春季以来，在我赴各地讲学中，有许多养气功爱好者，当面或用书信向我提出有关《六字诀》导引动作的问题。综合各地来信所提出的，大致有以下几点：

1、旧的导引动作存在什么缺点？修改后的导引动作与原来的引动作相比，其优点何在？

2、修改后的导引动作，绝大多数为双手或单手上举，掌心上翻，对高血压症者，应作何种处理？为什么修改动作时没有提到？

3、“服气法”指的是什么？修改后的《六字诀》行气路线没有变，呼吸方法也没有变，仍是以“呼气”为主，为什么叫《六字诀服气法》？

……由于来信询问者甚多，不能一封封回信答复。但这些问题，又确实应该答复。所以，在此借《武术健身》一角之地，将马礼堂老师在1988年9月间对我所谈的有关《六字诀》练功层次的一段话，公之于众，作为对《六字诀》修改导引动作的说明，以供广大养气功爱好者参详。

马礼堂老师说，《六字诀》是中国传统气功功法，从形成到现在，已经历了1400多年了。它是祖国传统医学的一部分，为历代医家所重视。如能长期习练，坚持不懈，既能祛病健身，又可益寿延年。但《六字诀》的练法不是一成不变的，对有病的人和没病而体弱的人，要采取不同的练法；对身体基本健康的，又是另外一种练法；对初学者和练功有素者，则更应采取不同的练法.....。总的来说，《六字诀》的练功步骤，是由浅入深，由表及里，由初级到高级，由治病、健身到养生长寿，一步步深入，一层层提高的。既不能急于求成，拔苗助长，越级锻炼，也不能原地踏步，停滞不前。在锻炼中，随着自己健康状况的改善和对气功之道领悟程度的不断加深以及个人功力的日益增强，练功层次也该相应地提高。

马礼堂老师说，《六字诀》《六字诀》的练功层次，大致可以分作三层：

第一层，是初学阶段。适用于初次学气功的人。由于他们没接触过气功，或练之时间甚短，没有内气或内气很不充实，经络不大通畅，意气不能相随，身体上也可能还有某些疾病.....等，故而教给他们的功法，在导引动作、呼吸方法、经络走向等各方面，应力求简便易学，不出偏差。这时，《六字诀》所采取的导引形式，就是我在1987年以前所教的形式也就是现在人们所说的“老的六字诀练法”，呼吸法采用顺式腹式呼吸，呼有意，吸无意，呼气时念字吐音，小腹内收，提肛缩肾。只教经络走向，不讲穴位。在开始时甚至可只教练法，连经络走向也暂时不必讲。其目的在于通过松静站立和腹式呼吸以培养内气；通过吐音、导引，配合呼气时的收腹、提肛、缩肾引真气阴升阳降以疏通经络，调整内脏功能，治疗五脏疾病。若就这一层次的呼吸方法而言，有可分为两步：

第一步，叫吐纳法。吐气时任其自然，足踵不着意，意气不相随，只用吐浊纳清的方法以调整气机，通任督二脉，这是小周天运行法，也叫吐纳法，行之较为容易，收效也较快，获益虽浅，然可作为初学者入门之阶梯。

第二步，叫踵息法。呼吸时注意吸地阴之气，饮天阳之精。吐气的同时，以意领气从足起，循相应的经络之轨道，渗透濡润，溢于背，盎于面，施于四肢，这就是大周天法，也叫踵息法。《内经》中说“至人之息也以踵”指的就是踵息法，用这种呼吸法练《六字诀》收效宏伟，但动作掌握较难。因为稍有助长之心，违反了“率性之谓道”的原则，就会胸闷头晕；若意弛而松懈，则意气又不能相随，收不到应有效果。所以必须在导师指导下进行练习，呼有意，吸无意，也就是这个原因。无意，即是顺其自然，吸气时不可着意。否则，呼气时流入孙络之气，难以下降，留于头部则头晕，留于胸部则胸闷，如能吸气顺其自然，头空、心静、肌松、顶悬，则气自然下沉。

第二层，是中级阶段。适用于对养气功已有数年锻炼基础，有较多的实践体

会，内气比较充实，经络已经畅通，脏腑宿疾完全治愈，欲进一步深求更宏伟的健身效果者。这时，呼气吐音仍用风呼吸，惟其声甚小，仅自己能听到即可。呼吸仍是顺腹式呼吸，呼有意，吸也有意。呼气时，小腹内收，提肛缩肾，以意领气沿三阴经之轨道上升；吸气时放松，以意领气沿三阳经之轨道下降。一呼一吸，内气共走四条经。现在以作“嘘字功”为例：呼气时，以意领气，自足大趾外侧之大敦穴起，沿肝经之轨道上升，然后转入肺经，直达拇指内侧之少商穴。吸气时，以意领气，自少商转入大肠经之商阳穴，沿大肠经之轨道下降，转入胃经，直下降至足次趾端外侧之历兑穴。再以作“呵字功”为例：呼气时，以意领气，自足大趾内侧之隐白穴起，沿脾经之轨道上升，转入心经，直达手小指端内侧之少冲穴。吸气时，以意领气，自小指端外侧之少泽穴，沿小肠经之轨道下降，再转入膀胱经，直降至足小趾外侧之至阴穴。作其它几个字时，也是一样，每呼吸读字一次，以意领气走四条经。由于呼、吸时以意领气，阴升阳降，所以对于手的导引动作，也必须作相应的改变。为了使每次吐音后呼吸之气得以平衡，我在每次吐音呼吸后，都增加了一个“收气”动作，用一、两个自然短呼吸作为代偿呼吸，这样就不会有憋气的感觉了。从练功的第一层次到第二层次，呼吸和以意领气都有所改变，恐怕学者一时难以全面掌握而发生偏差，我采取了逐步过度的办法：先改导引动作，然后再变呼吸和行气方法。所以我在1988年以后教功中，和所写的《养气功会萃》以及内部教材，仍旧用的是“呼有意，吸无意”，以意领气仍旧只走两条阴经。就导引动作而言，也还没完全改过，比如“呵字功”和“呬字功”的导引动作，就只改了一半。要一步一步来，逐步地改，这样比较稳妥。

有些人把上述第二层练法叫做《六字诀服气法》，这是不对的，这种呼吸法，不是服气法，“服气法”是一种特定的呼吸法，只有呼有意，吸也有意，距“服气法” 还有一定的距离，只能说是向《六字诀服气法》的过渡。将来你教功时，可以顺便说明这个问题。我现在不去和他们讲。我讲了，他们又要缠着我教他们练“服气法”了。现在还不能教练，勉强教练，是容易出毛病的。练成个大肚子，硬梆梆，气聚在那里散不开，都来找我马礼堂，我岂不是自寻烦恼吗？

第三层，是高级阶段。适用于对养气功长期坚持，锻炼有素，功力较深，呼吸阴阳纯任自然而舒畅调达，能够意气相随，使之升则升，使之降则降者。如采取站式或坐式练功，可仍用上层所之导引动作；如采取卧式练功，可加用导引，也可不用导引动作，只将两手放于大腿上或大腿外侧，手心朝下即可。呼气时，只用意念读字，不要发声吐音，心里想什么，就是什么。初练时，仍有收腹、提肛、缩肾等动作，渐渐地就只用意念代替而不用有形的动作了。呼气时，以意领气沿相应的阴经之轨道上升，将两手十指灌满；吸气时，以意领气沿相应的阳经之轨道下降，将双足十趾灌满。要呼而不尽，吸而不满；切切不可努力。吸完后即停息片刻，同时将气灌满周身。停息时间长短，须视个人功夫深浅而定，亦不可勉强憋气。然后，稍稍吸气，随即以鼻缓缓出气，须作到绵绵若存，鹅毛不动。同时从全身各个毛孔向外排气。呼吸尽，作一两个自然短呼吸，待全身彻底自然舒松之后，再作第二次呼气。这一层练法才是《六字诀服气法》。普照老人教给我的《六字诀服气法》是卧练，并有导引动作，但只有三个式子即：“舒肝理肺”、“调脾养心”和“强肾固精”。

这第三层教法，看起来形式并不复杂，但火候不易掌握，必须在老师指导下

进行，不可自己冒味揣摩乱试，盲人瞎马，最易出偏。出偏时，往往是内气聚小腹，驱散不开，胀得人难受，坐卧不安，纠偏也很麻烦，这也是我没有把它写进气功教材中的重要原因之一。你们今后也不可轻易教人。

老师说完，顺口吟诗一首：

功法虽好窍不真，费尽功夫枉劳神，
老师留下真妙诀，知者不可妄传人。

关于《六字诀服气法》，恕我不能作更多介绍了。老师常说“大道不借文字言，全凭口授与身传”，即使我再写下千言万语，恐怕仍难道破其中奥意。同时，也希望广大养气功爱好者，谨慎行事，不可在无师指导下以身轻试，须知出偏易纠偏难也。至于普照老人所传的《六字诀服气法》，以后准备撰专文仍在《武术健身》上发表，此处不再赘述。

作者：尚济，《武术健身》1992年·1·双月刊
新体育杂志社主办

B.6. 六字诀与养生QQ群聊天纪录（蓬蒿人等）

2007年12月17日 六字诀与养生QQ群（46284280）聊天记录整理稿

(9 ……) 07:34:41：大叔。。。。我最近感觉很好呀。。练了功。我现在可以一下子连做2遍也不觉得累了~~~~

蓬蒿人：恭喜你！渐入佳境了。

(9……)：是呀。。。。我开始找到感觉了~~~~~~~哈哈哈哈哈哈~~~~~~~~做完身体老轻松了。。就是直出汉~~~~~~~

蓬蒿人：做功时要少穿点（冬天练功要防止大量出汗）

(9……) ：出汗不好是吗?

蓬蒿人：冬天不要出太多的汗 ，当然要是感冒了，还是要出汗的好

(……) ：就是第做完一个字。不是都要双手合上在丹田吗:?这个动做有多大的做用？。我一作这个动作就心烦~

蓬蒿人：慢慢习惯就好了

(9……)：哈哈哈哈哈。。。。说的对~~~~~~~~

蓬蒿人：在原来的老功法里是没有这个动作的，是改进功法后增加的。改进后的动作：一、延长了练功时间。一、延长了练功时间。二、增强了养气的作用。三、身形、动作、意念等能更好的在功中随时得到调整

(9……)：呵。。。。。。。我发现字和脏器真的相连的。。因为我感冒时。。那个驷字就真的练不出来~~~~

蓬蒿人：自己可以根据具体情况稍加改动，只要不违反原则就可以。原则是死的，不能改动，其他可以灵活运用

(9……)：原则是什么?

蓬蒿人：就是要：1、恬淡虚无，精神内守 2、松静自然 3、求放心，不动心，勿助长

(9……)：哦。。。。。就是顺其自然喽~~~~

蓬蒿人：拔苗助长，就不符合自然规律

(9……)：什么叫十日小验百日大验 一年必根除呀?

蓬蒿人：十日小验、百日大验是可以办到的。 一年必根除不是容易的（有的疾病是目前水平所不能治愈的。对于有关特殊的疾病，医学界有人主张不提倡使用“治愈”一词，如红斑狼疮等疾病。以免造成误导病人的严重后果）

蓬蒿人：不根除未必不是好事，病亦养人！很多气功大师及得道高人的功夫都是因为患有重病、恶病而修成

(9……)：修成后也有病吗?

(……)：当然

蓬蒿人：很难没有病（要做到永远没病太难了，恐怕我这一生是无法办到了）

(9……)：那还练功为什么?

(5……)：看修成什么 和病没关

蓬蒿人：要修成无病很难，一般人是达不到的（此处说的无病一词，每个人都会有不同的理解。俗话讲，十人九病夫。要想做到纯粹无病太难了）

(9……)：但是会状态不一样。。

(9……)：那大叔。。。您现在病也没全好了?但是感觉很好?

蓬蒿人：是的，就是原来的病没彻底好，也不会威胁你了。可以过正常人的生活，甚至比一般正常人还好，可病还没彻底根除。但却没有以前有病时的痛苦折磨。

蓬蒿人：从道理上说，几乎任何事物都可以改变，但那是需要条件的，很多事物在一般条件下，是不可以改变的

就象煮熟的鸡蛋不会再变成生鸡蛋、馒头不会再变成面粉。

(9……)：呵。。。。对呀。。。。状态好不就行了。。。。。。。人活着感觉舒服就行了。。。。。。。。。人人都有病。。。但是质量好就行，

那大叔你不是说。。你眼睛看不到了。。练这个都练的看见了。 那这不就说明（六字诀）还是（能）治病的吗

蓬蒿人：还是要看是什么病，（现在）好了的（那部分）是（现在条件下）应该好的那部分。我可以真实的告诉大家：我的病并没有彻底痊愈。但我已经没有有病的痛苦感觉了。体力、体能、耐力等有些方面甚至已经超过大多数的健康人

(9……)：那还用吃药不?

蓬蒿人：快20年没吃了，就是一般的感冒药也不吃了，也不需要吃。对于一个备受疾病煎熬，痛不欲生、苦不堪言、一切生活都需要别人照顾的我来说，现在的我难道不是很幸运的吗？ 20年前，医生交代：永远也不能再做数字、文字书写工作了！我现在不是能和大家在一起用电脑交流吗？而且在接触电脑的一年来，在电脑前的时间可能已经超过了很多用电脑工作的专业人员。如果没有拼搏、没有奋斗，我可能还在黑暗中生活，可能一生都是一个需要别人照顾的废人。现在不但不需要别人照顾，而且还能做一点点对社会对有益的小事。虽然苦难几乎伴随了我的一生（先天不足，后天失调。从记事起就总吃药，尤其是吃了太多的抗生素。对于以后的免疫功能应该是有相当大的影响）括弧内为后添加的，全文均是如此。我今天回答小花的话，使我又想起了很多往事，不堪回首的往事

(5……) ：曾经沧海

蓬蒿人：我现在想说的、想要做的就是：我们无法改变我们不可能改变的，但我们可以改变我们能改变的和应该改变的

(8……)：真是受教了～！！

蓬蒿人：遗憾的是我们（本来）能改变的和应该改变的却没（努力）改变！这（我们）也包括我！

(8……) ：尽心即有功

(5……)：天地尚不全 何况人乎？

蓬蒿人：人人都不想成为普通人、一般的人。但我们再（在）做一般人的事、再做常人的事，怎么不会成为一般人、怎么不会成为常人呢？

(8……) ：嗯。是的

(5……)：如何在呼气时 把经络意念完成

蓬蒿人：大多数的初学者还不具备意念导引的条件。我现在可以说说，但大家先不要做。刚才说过拔苗助长，不具备条件而硬要做做就是拔苗助长。（关于经络问题可以说是吓走了好多人，认为太复杂了！）其实很简单：需要

一步一步做，先想起点和终点。（一想就到了）意念、呼吸、动作要一致（同时完成）。初学者很难达到这样统一、协调。以后逐渐增加中点，知道这些、想个大概就可以了。不需要仔细、挨个穴位想（但要在实先学习了解、掌握经络知识）

(5……)：嗯，我有个意见，请群主看看对否？我发现，不需要想经络，先了解下大致位置，在练功的时候先不管这些，只管练习字与动作。

蓬蒿人：实际就是要达到意到气到的程度才有作用（所以学习六字诀的开始要把养气放在首要位置）

(5……)：久之，自然经络会有相应反应，这个时候再增加经络导引，这样可能更好些吧？

蓬蒿人：对

(5……) ：谢谢各位老师指点 我明白了！

(8……) ：呵呵，多谢指点

蓬蒿人：开始根本不用管（意念导引，但可以意守相关脏腑）、管了（经络意念导引）很容易出问题！这就是我以前说过的：吃饭也可能吃出毛病。但绝非是饭有问题。练功也是如此，一切必须在充分掌握功理、功法的基础上才能逐渐做到运用自如、游刃有余。就象学数学一样，要掌握公式的原理，这样你才能解你没遇到过的难题。才能处处都可以修炼。练功的功夫很多都在功外。很抱歉！耽误大家时间了！不知道我说的大家有没有异议、疑义？欢迎大家批评指正！

(8……)：呵呵，我的观点和群主一致，没有意见

蓬蒿人：我希望能有不同的见解。一个成熟的功法要通过（也必然能通过）严格的实践、和长期的时间考验！大家想一想：经络是怎么发现的？是先有人感觉到了才发现的？还是先知道了才感觉到的？

(8……)：经验总结＋数术观念＋内视

蓬蒿人：我想应该是前者吧，功法都应该是在实践中产生的

(8……)：是的

蓬蒿人：就象我们学习工作累了、困倦时，双手交叉往上举（或其他类似动作）打哈欠一样，这不就是一个很实际、简单的吐纳（吐音功法）、导引吗？（此动作效果极好，因为它太自然了，几乎没有半点勉强）（这就是由于人体自身的需要而产生的本能反应而进行的自身调节！类似此动作的其他动作都效果极好！它是一种人的动物性的自然调节本能）

(8……)：呵呵，是啊～

蓬蒿人：有的健身手段并非都要按照什么固定的功法。只要率性而行（农村的干活的马在卸套后，都知道自己在地上打滚。可惜现代人都已经丧失了这

种动物性的自我调节本能）所以练功要象气功前辈说的那样：“要以物质为基础，要以生活为对象”。最复杂的问题要用最简单的办法解决。用你自己生活中最熟悉的事物类比。这样才能作到举一反三、（触类旁通）、闻一知十的效果。耽误大家时间了，请谅解！

(8……)：呵呵，群主客气了～我们受益匪浅呢（这位朋友说错了，此群的群主不是我蓬蒿人，穿山甲才是这个群的群主，在这里，蓬蒿人代表所有“六字诀与养生QQ群”的成员向穿山甲群主表示衷心感谢！）

蓬蒿人：我说的对吗？做的对吗？如果你（大家）认为我做的对，请你（大家）支持我；如果你（大家）认为我做的不对，请你（大家）批评我。

***：怎么支持？

(1……) ：做个好人，心正身安魂梦稳；行些善事，天知地鉴鬼神钦。品格就是你在黑暗中的为人。

(8……) ：我以为，最好的支持就是努力修行～呵呵

(1……)：像你一样广积善缘，推行功法

蓬蒿人：以后有问题到我推荐的论坛上问，让更多的人知道六字诀，把自己的感受和意见、批评留下来！就是对我的支持了。反对意见也是支持！如果大家认为我说的、做的没有价值（包括负面的价值）我也只好独善其身了。88

B.7. 怎样练好“六字诀”（胡天武）

目录

B.7.1. 第一、练好预备式----松静站立 314
B.7.2. 第二、谈谈松和静 315
B.7.3. 第三、关于顺式腹呼吸 315
B.7.4. 第四、关于口型与吐音 315
B.7.5. 第五、关于动作 316
B.7.6. 第六、关于经络 316
B.7.7. 第七、关于“以意领气” 317
B.7.8. 第八、练功要求 317

作者：中山健身会·胡天武

马礼堂老师传授的"六字诀"养气功健身法已广泛流传,但有许多爱好者苦于无人指导,掌握不准要领。为此,在马老的指导下,根据自己的实践和学员的反映,编写了此文。供初学者参考。

B.7.1. 第一、练好预备式----松静站立

预备式的要求中需解释的:1、“头顶如悬”:好似在百会穴（在头顶约两耳廓尖连线之中点）处用绳子吊起之意；2、“含胸拔背”：就是胸部微缩内含，同时背部撑圆；3、“沉肩坠肘”、“松腰塌胯”及“双腿微屈”：如肉坠感；“虚腋”：就是腋窝空出，两臂不要死贴在体侧，多站预备式，虚腋就会自然做出来，切勿故作姿态；4、“内视”：就是意想。

预备式姿势要抓住两点：一是“头顶如悬”，二是“松腰塌胯”。“头顶如悬”如做出“收腭”、“竖项”，“含胸拔背”就能相应做到。“敛臀”、“藏裆”是“松腰塌胯”的要点，这样“双腿微屈”就能相应做出来。

预备式主要是松静站立，要多站。实践中把预备式要点有机地糅合在一起，以舒松自然为度，形成舒展外延之势，达到“形正势圆”的要求，进入“体松气顺”之境界。

B.7.2. 第二、谈谈松和静

“松”和“静”是练气功的要求，也是练气功的目的。它们是相辅相成的，但静是起主导作用的方面，是练气功的根本所在。

六字诀的“放松”是指精神和肢体均高度放松。精神放松是指大脑神经处于飘然清爽舒松的状态；肢体放松应舒适自然，动作要柔和舒展，切勿僵持。

六字诀的静是定而后静，动中求静。定而后静是神不外驰，精神内守；动中求静是以意念和肢体的导引达到一念代万念。如在练习预备式时，可采用从头到脚各部位的要点或默念松静二字或意守某一穴位等手段入静；在练习六字诀时意想吐音或动作，进而以意领气达到入静。静必需是“形正势圆”、“气运平衡”条件下的清空恬静。

B.7.3. 第三、关于顺式腹呼吸

六字诀属于吐纳法，随读字吐出脏腑之浊，然后吸进天地之清，所以要掌握好顺式腹呼吸。呼吸要纯任自然，不疾不徐。呼气时——收腹提肛缩肾（三个动作同时进行）；吸气时——小腹放松，嘴唇轻合，舌抵上腭。这就叫顺式腹呼吸。六字诀要求呼有意，吸无意，这是因为腹腔内之浊气随读字吐出，天空之清气会自然由鼻腔吸进，不必用力下沉而小腹会自然隆起。“提肛”就是随着收腹把肛门逐渐收缩起来。“缩肾”就是胯关节两侧（环跳穴——臀部两侧凹陷处）象中间收缩，会阴穴处也同时收缩。“小腹放松”就是随吸气自然松开恢复常态（不要人为的用力向外鼓起猛吸气）。练习方法可用预备式进行，也可用坐、卧姿势再加上吐音练呼吸。使之练熟，纯任自然。

B.7.4. 第四、关于口型与吐音

六字诀是通过不同的口型，发出一定的声音，吐出不同的气流来影响相应的脏腑气血，使之得以濡养，达到修残补缺，阴阳平秘，气血调和，真气得以培补，从而能祛病健身。口型不正确，发出的声音不对，那就达不到六字诀治病养身的功效。所以口型是六字诀功法的关键。六个字口型的要领是：“嘘”字缩舌；“呵”字舌抵下齿；“呼”字舌居中喉出音；“呬”字张口开

腭出音；“吹”字撮口唇出音；“嘻”字齿轻合。

初练时不加动作用顺式腹呼吸练习口型和吐音，即用预备式进行，并要读出声音来。通过发声检验口型是否正确。待口型、吐音正确，腹式呼吸练熟了，呼吸深长由胸腔深入小腹丹田之内，真气调动起来，不期然而然地就不发声了。练习时要注意与呼吸配合好。六字诀是以呼为主，先呼气再吸气，呼时以口出气读字，吸气时闭嘴鼻吸不读字。

B.7.5. 第五、关于动作

六字诀的动作起着导引气血的作用，要柔和、舒展、自然，切忌用力。动作的频率要和自己的呼吸频率相吻合，这样就达到了“气为元帅，手足为兵丁”、“气尽式成”的要求。

初练时，可能出现顾了呼吸忘了动作，或想动作，又顾不上呼吸的现象。这是需要一个熟练过程。前面已经提到，如果时间允许，先把顺式腹呼吸做熟练些，在这基础上再加动作，就不会顾此失彼了。

六字诀以吐音、呼吸为主，动作是次要的，要把主要精力放在练好吐音、呼吸上。有些病例证明不做动作，只练吐音、呼吸，也能达到一定效果。当然加上动作更好。

另外，每个字做六次，偶尔忘了多做上几次也无妨，不会出现什么问题。

B.7.6. 第六、关于经络

经络遍布全身，是气血运行的通道。它的功能是行气血，通表里，调阴阳，感应传导，维持正常的生理活动。在正常情况下，气血在经络运行中运行是畅通无阻，无处不至的。如果因某种原因经络发生阻隔，气血运行就会郁滞不畅，发生病变。正如“内经”中说：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”“脉道以通，血气乃行。”六字诀的作用之一就是舒通经络，调整气血，所以在学习中必需熟习有关经络。人体的五脏六腑各有自己的经脉，这些经脉在人体上是对称存在的，称之为十二正经。十二经脉中气血运行是循环贯注的，即从手太阴肺经开始，依次传至足厥阴肝经，再传至手太阴肺经，首尾相贯，循环无端。与六字诀有关的经脉气血流注次序是：足厥阴肝经流注手太阴肺经；足太阴脾经流注手少阴心经；足少阴肾经流注手厥阴心包经；手少阳三焦经流注足少阳胆经。从以意领气的角度来讲，对于经络穴位不需要那么详细、精确，只要记住意领的起止点及大体走向既可。

现把六字诀相关的经脉循行路线简述如下：

“嘘”字功经络循行：肝经之脉气由足大趾外侧大敦穴起（人体正中线为内，人体两侧为外），沿下肢内侧中线上行，经小腹入肝，络胆，上喉，入眼，到头顶百会穴。

“呵”字功经络循行：由脾经的隐白穴领起（足大趾内侧），循腿内侧前缘上行入腹，与冲脉相会，进脾，络胃，然后从腋下大包穴（腋下第六肋间隙

处）转注心经的极泉穴（腋窝内），沿手臂内侧后缘至手小指端少冲穴。

“呼”字功经络循行：与“呵”字功经络循行相同。这是根据十二经脉中气血运行循环流注次序可得，脾经之气血就是流注心经的。又根据中医“肝脾之气宜升”之说，念呼字与呵字的气感理应相同，所以“呵”字功与“呼”字功的经络循行是一样的。

“呬”字功经络循行：从足大趾肝经之经脉上行入肺，转注肺经的中府穴（胸前的外上方），沿手臂内侧前缘到大指端少商穴。

“吹”字功经络循行：由肾经的涌泉穴起（足心），经内踝，沿腿内侧后缘上行，穿脊入肾，络膀胱，到腹前，与冲脉并行，上至锁骨下俞府穴转注心包经天地穴（乳头外），沿手臂中线至手中指端中冲穴。

“嘻”字功经络循行：从足第四趾端窍阴穴胆经起逆经而上，沿腿外侧中线上升，经腹，过季肋，沿无名指端关冲穴。然后引三焦经折回下行，又回到胆经四趾端之窍阴穴。

B.7.7. 第七、关于“以意领气”

根据“不通则痛，通则不痛”的经络特征可知，在经络某一部位发生阻隔时，都会由于气滞导致血瘀而引起疾患。因此，用意念导引气血，使之在经络渠道中畅旺地运行，达到通瘀、导滞、散毒、解结。六字诀治病的机理，旨在于此。正如张君房在《云笈七笺》中所说：“以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉！”练六字诀要意领，功效的大小在很大程度上取决于“意领”掌握的程度。

六字诀的“以意领气”，就是呼气读字时，用意念循经络领气从起点到终点。每次呼气读音时都要如此。吸气时没有意念活动。但嘻字功每次吸气时，意领循经原路返回，这是因为经气上下反转而激荡起来，从而贯入各脏器之中，达到三焦理气之机能。十二正经在人体中是对称存在的，用意念领气时，要从两只脚的相应部位同时领起，不可只从一侧领。

六字诀的“以意领气”，需要在熟练地掌握吐音、动作、呼吸，了解有关脏器的经脉走向，在松静达到一定程度以后进行。（练六字诀不意领也可以收到一定的功效。）开始练习可不加动作，在呼气读字时，用心意领，专心体察每个字气血循经路线，然后加动作练习，久而久之水到渠成，自然就能做到意到气到，气到血行的目的。有的练习者反映，练六字诀时，动作做完了，可意领还没完怎么办。产生这种情况的原因可能有二，其一气短；其二对经络走向不熟习。解决办法是不加动作，甚至不加呼吸，只默想经络走向来熟习路线。或在吐音时，只想几个有关的点，例如嘘字功，只想大脚趾——肝区——眼三点，待呼吸练得深长，经络走向熟习以后，自然就能配合协调了。

B.7.8. 第八、练功要求

根据中医阴阳五行，克制化之理论，应四时之节序，一般情况应按嘘、呵、呼、呬、吹、嘻的顺序连续地练，每字各做六次，每字之间加一次调息。某

个脏腑患病，待六字练完后，再专门练习相应的字，次数不限，适度为宜。练功应选择空气新鲜，背风向阳，环境安静之处，练功时应当以“求放心，不动心，勿助长”来要求自己。在平时的修养中也要注意约束自己，颐养浩然之气。

蓬蒿人录于：《武术健身》1986年第四期（总第19期）

B.8. 呬字诀的读音问题（蓬蒿人）

目录

B.8.1. 提问 318
B.8.2. 回答 318

B.8.1. 提问

sundapao1991 2008年7月11日 22:25

看了六字诀的视频，发觉有些地方和书上不太一样，比如说呬字诀，书上是双手上提开始呼气，直至左右展臂推至尽头，然后两臂从两侧自然下落吸气。但是看了马老先生的视频，双手上提速度很快，然后左右展臂突然急促开口呼气？

我想请教师兄，呬字诀双手上提时应该呼气还是吸气？是否开口呼气速度要非常快？

依据六字诀的要领，似乎每一个动作开始时都应该是先呼气？

B.8.2. 回答

蓬蒿人回复：

一、呬字诀双手上提时应该是自然呼吸。待到两臂左右分开时同时吐字呼气。

二、其他五个字是“每一个动作开始时和呼气同时进行”

蓬蒿人(407386710) 14:59:24

关于马礼堂养气功六字诀呬字读音我所知道的情况是这样的：

87年我到北京，当时的很多教材及82年养气功公开推广以来的很多杂志上呬字读音都标注的SI（平声）

但在我开始接触学习养气功时，就都改变为谢字了，当时马老还健在，

这些辅导员是经常到马老家或打电话汇报教功情况的， 中山健身会在北京的

各个公园的辅导站的辅导员都是在马老的学生，大多数辅导员都是自己身体有病学习了养气功获得了健康后,为了报答马老和马老的养气功而在马老的指导下义务推广马老的养气功的。

蓬蒿人(407386710) 15:20:07

当时所有的教功收入，除了留下必要的办公费用以及辅导员的公园（门票），公交车月票之外都上交到宋庆龄儿童基金会

而且当时的教功费用收的比其他功法要低的多, 我记得不是3元就是5元钱

蓬蒿人(407386710) 15:23:58

3元的可能性比较大，那个收据我还保留着，以后找到告诉大家

蓬蒿人(407386710) 15:25:07

说远了，还是说呬字读音

蓬蒿人(407386710) 15:26:50

呬字读音，在我刚到辅导站时，辅导员们就教的是谢字的发音

蓬蒿人(407386710) 15:28:21

而且辅导员们告诉大家把自己手里有的，以前马老发表过的文章及其书籍都改为谢字的发音

蓬蒿人(407386710) 15:29:48

就是为了避免流传而误导别人(当时辅导员们讲,呬字发音的改变是马老根据古代发音和自己练功。教功的实践经验而改变的)括弧内为整理时后补充的,全文均如此 蓬蒿人注

蓬蒿人(407386710) 15:31:33

我在北京断断续续呆了2年，这一点始终没有听说有变化

蓬蒿人(407386710) 15:32:38

所以我自始至终都是谢字的发音

蓬蒿人(407386710) 15:33:40

很多版本也明确注明是谢字的发音

蓬蒿人(407386710) 15:35:51

在马老生前最后的著作中：中央电视台电视讲座教材， 《马礼堂养气功》马礼堂主讲

4、呬字功补肺气
“呬”（xie),读如“谢”，虚器切“商”音。
“呬”是入声字，发音短促急收住，所以读“呬”字时，
声音急而短。为入声字。

蓬蒿人(407386710) 15:39:44

在所有马老的养气功著作中，这是唯一经过马老详审的版本

在北京的那段时间里我去了很多辅导站，都是谢的发音

蓬蒿人(407386710) 15:45:09

在当时的情况下，如果不是马老本人的意思，绝不会有人敢随意改动的

蓬蒿人(407386710) 15:46:32

而且当时外地学员特别多，只要是当时在北京学过的人都应该知道

蓬蒿人(407386710) 15:52:52

所以昨天新群员*的解释是真实的

蓬蒿人(407386710) 16:04:40
*也是在87年在北京学的

蓬蒿人(407386710) 16:05:04
他是在春天，我是在秋天

蓬蒿人(407386710) 16:06:02

我们以前没见过，只是在昨天在网上才认识

(关于马礼堂养气功六字诀呬字读音我所知道的情况就是这样的。据我所知,当年中山健身会的很多元老和骨干还在用谢字的发音)

附录 C. VCD六字诀中马老原音

今天，我和大家讲一讲养气功。

这个气功究竟是什么呢？ 就是说明这个“气”在人体里面发挥的功能作用。简单的说，这个气功啊，是人体生命的原动力。 这个东西是我们祖国的文化遗产。 我们立国五千多年，气功呢，写在历史上的， 经人传授的经史子集里面啊，很多很多。 古人也说过，说“气，生人之本也”。 气是生人的根本。

现代近几年来，我们（由于）是党的政策， 气功是百花齐放，所以很多了，有的软气功，有的硬气功， 有的发气的（等等）多种气功，也有静坐的气功。

今天我所讲的，跟这些气功是略有差别。 我所讲的东西是我们祖国几千年经史子集传流下来的。 从尧、舜、禹、汤、文武周公， 孔子、孟子、老子、庄子以至于好多的史书啊全有记载。

那么这个功究竟是干什么的呢？就是让人化字为功，扶正祛邪。 如果正气内存就邪不可干。这是《黄帝内经》说的。 人为什么生病呢？是邪之所凑，其气必虚。 人为什么生病呢？就是气虚了嘛！这个病就乘机而入啊。 如果你气制旺盛了，正气内存，邪气自然不能侵入进来。 外感是因为内伤。内伤没有伤，外感自然进不来。 这是气功的道理。 我讲的“养气功”道理，就是本着这个原理讲的。

我和大家讲一讲养气功。这个功的第一部，就是六字诀养生法。

六字诀养生法是谁传流下来的呢？ 最早的是南北朝时代陶弘景老先生。 这个老先生活了一百多岁，他说，要治五脏六腑的病， 可以用六个字，他起名叫“长息法”， 就是呼吸要长，呼吸长肺活量加大么，自然人身体就可以健康。

以后，到了隋唐时代，天台山智顗大法师， 他将它（六字诀）收入佛门，也将六字诀， 让这个老和尚（们）修行。练六字诀可以不生病。

到了唐朝，孙思邈，一个有名的医生。活了一百多岁嘛， 人称药王。因为修庙要修药王庙啊。是个有名的医生。 他将六字诀又整理了一下，将五行相生的顺序搁在里面。

第一个，是治肝。为什么先说肝呢？ 这是（因为）春天木旺于春，肝属木，所以头一个就练嘘字。治肝病。

木能生火，心属火，所以练第二个字嘛，是呵字，治心脏病。

火能生土，就练第三个能治脾病的呼字。专治脾胃病。

土能生金，所有的五金全在土里面刨出来的。 那么我们肺属金，所以练这个谢 字啊，治肺病。

金能生水，金水同源，肾属水。那么我们练吹字专治肾病。 水和肝又有连带关系，水能生木，所以练这个吹字，强肾固精。 先天之本健康了，那么五脏就全部好起来了。

这是肝心脾肺肾，这五脏全练了。使五脏的功能，修残补缺。 不管五脏哪个脏器有病，练这五个字全可以有疗效。 这五脏又跟气制有关系，三焦经是理气的。 所以练完这五个字，再加一个嘻字理三焦之气。

那么这六个字，就是嘘，呵，呼，谢，吹，嘻， 这六个字就是六字诀，治五脏六腑的病。

在我的养气功里面，这第一步基本的动作， 就是调和五脏六腑的气血，使五脏六腑的气血流通旺盛了。 自然就可以消灭病灶啊。 既可以治病，又可以预防。

所以这个东西， 在中国的医书里面吸收进去。从唐朝的孙思邈， 天台山智顗大法师也把它（六字诀）收入佛门， 那么以后呢历代的书里面，汪昂的《医方集解》啊， 龚廷贤的《寿世保元》啊，冷谦的《妙龄修旨》啊， 丘处机的《子时消病论》（音）啊，全将这六个字吸收进去了。 所以说六字诀是我们中国历史上医经的宝典里面 最重要的一部著作。

可是这个东西，文字记载是有了， 有好多的医生，舍近求远，不愿下功夫。嫌效果来的慢，他要开方打针啊。二这个六字诀胡聊聊（音）。

我小时候也这样啊。我小时候跟我祖父念医书。 《医药三字诀》，《汤头歌》，《药性赋》， 《（滨湖）脉学》，就念这几个东西。所以仅仅平庸的医生（才会这样）， 我17岁开班治病么，治这些病没有什么高招的。

到1932年，我到北京上大学，我们有一个老前辈， 原来是清国的状元刘春霖，我们请他给我讲《五经》《四书》， 在他那认识了普照老人。普照老人是医科的， 清政府的一个老进士。他是批张孔教的。他讲养气功。 所以我那时候才得了这个养气功，才得了这个六字诀。

经过我几十年的临床经验，我就总结出来， 这确实是治病的良方。既省钱，又省事，也不用煎汤熬药， 也不用多大的场合，坐着可以练，立着可以练，躺着也可以练， 这五脏六腑的病啊，一般的全可以消除。 除非你不肯下功夫。你只要下功夫，那就可以治好你的病。

现在我们讲“六字诀养生法”。

这个六字诀养生法啊，主要是要看口型。 通过不同的口型，发音，牵扯到不同脏腑的经络气血， 所以口型特别要紧。 这是第一点。

第二点呢，我们一般人是胸式呼吸。 我们要变成腹式呼吸。这样气（就可以）引得深，长，匀，细， 所以要想变成腹式呼吸，一定得收腹。你看我这肚子，往里收。 平常我这么大，一收就这么小了。

提肛：肛门往上提，肛门往上提呢，提肛如忍粪呢，

好像大便要泻肚不让拉出来，怕拉在裤子里面。

敛臀：这两个臀部啊，我们一念字的时候两个臀部塌一个坑。

缩肾：小便从会阴这儿往上提。这几个重点我们要注意。

在未做之前，我们有一个预备式。这个预备式是松静站立。 松到什么程度呢？松如肉坠。好像这些肉要掉下去一样。 静到什么程度呢？如木雕泥塑，不许动， 泰山崩于前而不动，猛虎啸于后而不惊。静到这个程度。

所以呢我要求，头一个要求，头顶。 头是百汇朝天，好像泰山压顶一样。不能够向后仰，也不能向前低。也不能左歪右斜，这是正。

头顶完了之后呢，往下，我们要觉得头里面要空， 静么，就是空。 然后到了膀间，膀间要垂肩，不能这样。 要垂肩，很自然地垂下来。

坠肘：胳膊肘要坠，不能这样，要这样：

虚腋：这个地方好像能容下一个拳头似的。 这样的，这样就松了。

然后再讲胸。 含胸：不能这样，不能挺胸，含胸，这样。

拔背：一含胸，后面的背就是圆的了。

松腰：腰往下松。

塌胯：胯往下塌。 这样就是直的了，好像有凳子可以往下坐一样。

然后膝微曲，要多少曲一点， 要一摸这个地方好像开锅似的咕嘟咕嘟。 你自己摸不行，自己摸（腿就会）太曲了，让别人给你摸。 我们给学生摸就是这样的。

这叫松静站立。

不管做哪个动作，我们也（都）是用这个松静站立开始。

松静站立好了，我们调呼吸，调息。 怎么调息呢？先吸气，一吸气，肚子鼓起来， 胳膊不要直，要坠肘么，这是阳掌，阳掌变成阴掌， 这时候吐气，气往下沉，肚子瘪了。我们做三个调息。 调息的时候有一个重要条件，舌抵上颚。 如果舌不抵上颚，气不会很自然下来。 舌一抵上颚，任督二脉接连起来， 肚子鼓起来，这个事情特别要紧。

松静站立（讲）完了，我们就讲“嘘”字功。 六字诀养生法的第一个字，嘘字功。

嘘字是一个口，加虚字的虚。 龙嘘虎啸，发出的声音很长啊。 念这个嘘字的时候，要舌内缩，嘴角横绷。 舌头想出来（但又）不让它出来。嘴角向两边绷。 我念你们看看。

念完了之后舌顶上颚，气下来了。下来到丹田， 一直到脚底下，到了这个足阳明（胃经）的厉兑穴， （在）第二个脚趾头。

念得时候还有个要紧的问题，要瞪眼睛。 为什么瞪眼睛？肝开窍于目，每一个脏器都有窍， 窍什么（意思）？窍门嘛！那么你一瞪眼睛， 眼里面的毒全出来了。

我们教人的时候，好多的同志眼睛变化很快。 有失明三年的（人），她也好了，叫张曙娟。 写了个文章《（养气功使我）重见光明》（见《正宗马礼堂养气功》原书359页， 本书见：第 11.7.4 节 “ 养气功使我重见光明 ”）。 一般的人，百分之九十几的效果，就因为念嘘字的时候瞪眼， 眼睛发胀，眼睛流眼泪，眼睛长眼屎，眼睛刺痛，眼睛变好。 眼睛和肝之间有关系。

得肝病的人，我看病的时候（就）且看眼睛。 我现在做做你们看看啊。开始做， 你看我的眼睛，看我的胳膊，活动的情形，导引。 再看我的肚子，是不是收腹提肛，分几方面看啊。

我们现在讲六字诀养生法第二个字。 第二个字念“呵”。呵字治心脏病。呵字主要的一个动作，就是舌头顶着下牙齿，口半张。 因为心通于舌。心有了病，一定是在舌头上发现。 所以我们念这个字的时候，一定要舌头顶着下面的牙齿。 我现在做一做。

第三个，按五行相生的顺序，心属火， 练完了呵字，我们练呼字。呼字属土，土是健脾的。 脾开窍于口，所以念呼字的时候，一定是口如管状， 就是口像管似的，舌头放在中央。这样才能行。 吐气的时候将丹田里面的气啊，整个发出来。 我现在做一做大家看一看。

我们现在讲六字诀养生法第四个字，念谢。 这个是入声字。入声，声音收藏极快， 入声短促，急收藏。声音很短，可是气还是那么长。 这个字念得时候张口开颚。嘴要长大。

这个字治什么病呢？专治肺病。 肺气肿，肺结核，效果很好。 我们念得时候一念这个谢字第四声， 一念这个字肺子这一张， 这就治好了无数的肺病。 六个字练完了，单加（读谢字）十八次，效果很好。 我们现在做。

做第五个字。第五个字念吹。吹字的口型啊，比较难些。 要缩口。嘴唇稍微往下耷拉些。比较难。

肾是先天之本，治各种的病全都离不开肾。 肾充足了，各个脏器全得到肾的温煦，就全能够恢复健康。 肾经是由脚底下起来么，所以念得时候一定脚心空起。

肾，其府在腰。腰为肾之府。肾要是亏了腰疼。 腿为肾之路，肾亏了腿软。肾其精在目，肾要是亏了眼睛目视恍恍。 其华在发，肾要是亏了头发脱落，

和老草似的。 肾开窍于耳。肾要是亏了耳朵串鸣，串鸣有声。 肾主骨，如果肾亏了，齿为骨之余，牙齿松动脱落。 所以肾关系很大。

肾又关系生殖，如果肾亏了，生孩子也有问题。 有的女同志不能怀孕，男同志精子有问题，不能生孩子。 男同志不育。这个（表现出来的）病很多啊。

所以练这个肾啊，在六字诀里面啊，是~特~别~重~要~~的一个字。 我做做大家看一看啊。念“吹”。

第六个了，是“嘻”字功。嘻字功理三焦气的， 我们五脏六腑功能的调整，完全靠气的如何运行，要靠三焦。 所以第六个字是理三焦气的。

这个地方到肚脐是下焦， 肚脐到心口窝是中焦，心口窝到天枢（穴）叫上焦。 下焦主排泄，中焦主腐熟，上焦主纳。

我做做看。 理三焦气一定是气要顺啊！ 要高高兴兴的，面带笑容，心里美滋滋的，很自然。 我做给大家看啊，念嘻。嘻字么，也不大用力气， 就是嘴稍微露出点牙齿，形容嘻字嬉皮笑脸， 不要很严肃的。你看我做做（这个字）啊。

我们（练习）嘻字往上走的时候，引地阴上升， 上升到这，吸天阳下降。往下来，一直到下。

附录 D. VCD洗髓金经中马老原音

现在我们讲“养气功”的第二套功法。 第二套功法叫什么呢？叫洗髓金经。

这个洗髓金经是道家的。道家有两部功法。一部叫“洗髓经”。 一部叫“伐毛经”。这“伐毛经”到现在还没有流传出来是什么样。

“洗髓经”是1932年我的老师普照老人传授给我的。 以后又加上东北千山（锦州一带）来的一个悟彻大法师，在通教寺出家。 他有一个抄本的“十八个式子”。 我将这两个式子和在一块，共同研究，里边重复的不少。也有几个差别。 通过我的实践，我做了两三个月的锻炼啊，我将它们合并成一个。就是删繁就简，就是现在我所讲的“洗髓金经”

为什么叫“洗髓金经”呢？骨头里面最重要的是髓，就是骨头里面的精液。髓要是干枯了，骨头就死了，没用了。 不管任何地方，指甲之尾，甚至于跟毛发接着的根结地方，如果髓没有了， 骨头就没用了，甚至于在身体里还有危害，所以这个髓，我们必须要保护它， 使他生长而不竭，所以才有“洗髓”之称。

那是怎么个“洗”法呢？有的地方的骨头根本不能动嘛，髓和骨头不能动。所以从头到脚底，全身众多的所有关节，全有活动的机会。 所以所有的骨髓全有清洗的机会。它（洗髓）才能够发挥它的作用。

统共我编了二十几个式子，很简单，从头顶一直到脚底下。我们现在开始要做。

在未做之先，我有一个说明。六字诀是先呼后吸。那是先泄后补。 洗髓经不然，洗髓经一做是先吸。因为通过六字诀的锻炼，经络疏通了。 那我们吸天阳，吸进天阳了，充满到了经络里面，加强某一个局部的动作。 可以治某一个局部的病变。所以说注重什么呢？ 注重揉托。直接的活动。肢体的屈伸俯仰。

所以说，洗髓经是治“外感”的一些病。局部动作治局部的病。 它的动作有的地方按照经络的通路走。大多数，不是按经络的通路走。 就是，活动到某一个地方，你就注意某一个地方。

孟子有一句话：“气，体之充也”。就是说气得充满全体。 这一充满全体了，所以某一个地方动的时候，在某一个地方能起作用。 不一定按照十二正经的规则去走。这一点我声明。 所以在一吸气的时候，（洗髓经）主要以吸为主，一吸，肚子鼓起来。 气充满全体了，然后再随便呼出去。所以注重吸，而不注重呼。 让它自然呼。这一点要特别声明。

现在，我做第一个动作。百会运转。百会穴在头顶上面。在（头发）漩涡。做的时候怎么做呢？男同志左手劳宫穴对准了百会穴。 右手覆压在左手背上面。两个手按在这个地方，再运转。女同志相反。 由右向左，肚子鼓，吸，等到了左肩这，肚子又瘪，是呼。 正转八次，再倒转。 正转八次倒转八次完了，往下按，肚子是吸气，鼓。吸……呼……，肚子瘪。

百会运转治什么病呢？头一个，调整阴阳。 血压高的可以降低，血压低的能够升高。 精神分裂症可以由无序变为有序，恢复正常。 小孩有呆痴的，揉按揉按啊，变得说话会说了，脑子也恢复健康，灵活了。 尤其小儿脱肛，女同志阴挺，男同志遗精，做揉按百会效果很好。

第二个动作：循按鼻梁。我们知道鼻子跟肺子有关系。 肺主皮毛，如果伤风感冒，我们做这个动作很有效。我们现在做一做看看。 手按在通天穴，通天穴在百会前面一寸五，旁开一寸。 距离百会一寸五，两个剑指来到这个地方，揉按着往下走。 “循按鼻梁”么，顺着鼻梁下来，到这个地方，这么走，这么按。 为什么呢？肺与大肠相表里，这是大肠。

这个动作可以治伤风感冒，还可以治肺火。泄肺火。 所以这个动作很要紧的。这样下来，然后放松。呆在这儿稍微休息休息。

第三个：揉按迎香。迎香穴在鼻翼旁五分。所以“鼻旁五分号迎香”。 这个也是治伤风感冒，鼻子不通气，过敏性鼻炎，鼻息肉，这些全治。

我做给你们看看。吸……呼…… 鼻子动作是两个，一个是循按鼻梁，一个是揉按迎香。

我们再做第三个， 治眼睛病的，是揉按眼部。 揉按眼部的时候，掌根骨，搁在下面眼眶，指根骨，按在上面眼眶。 也是揉按八次，揉按八次之后这么做一做。做四次。

揉按眼部的治病功能，是因为眼周围（有）好几个穴，平常这样的穴动不着， 所以眼睛出现好多的毛病。白内障，青光眼，视神经萎缩啊，屈光不正啊， 远视，近视，好多的病全出来了。

那么我们现在调整这周围的气血。 这么一动的时候，周围的气血全动了。《黄帝内经》有一句话，“目者，血而能视”。目得了血了才能看。 目得血能辨五色，所以靠这个动作我们治好了无数的眼病。 在好几个医院的总结，福建高干疗养院，南京疗养院， 教委办过一个试点，让我讲课，有90%以上的效果。

第五个动作是揉按瞳子髎。这个也是对眼睛病很有好处。 瞳子髎在目外眦五分。同时中指在太阳穴，往上揉按。吸……呼…… 揉按瞳子髎这个（动作的原理是），因为这个局部全是胆经所经过的地方。

所以偏头疼，或是？，在这两边头疼的不得了。你做这个是很有效的。 而同时，瞳子髎直接跟眼睛有关系。所以这个揉按一方面治颜面神经麻痹，偏头疼，同时也治眼睛病。

第六个，干擦脸。劳宫穴，是心包经的，属火。 按在头维穴，头维穴是在胃经，属土。火能生土。所以手摸到这个地方。在这个地方往下走。 吸~ 到这个地方。 呼~ 下来，顺着胃经下到这个地方。 吸~ 揉按揉按，下来，承泣，地仓，乳中，天枢，一直到qi jie（疑似气冲），婢关， 到第二个脚趾头尖端厉兑穴。

第七个，干梳头。手一抬，抬到睛明穴。肚子鼓起来吸气， 由睛明穴往后，

头顶下去。这个是膀胱经第一个穴，治白内障效果最好。

往后走膀胱经，到下面走胆经的渊腋穴和环跳穴，一直走到第四个脚趾的尖端，足窍阴穴。

第八个是揉按风池。我得过来做。风池穴是胆经的要穴。 风池穴治什么病呢？主要是伤风。风聚在那个地方了么，所以叫风池。 感冒很严重（的时候），我们揉按这个地方，将风都散开了。 如果说是胆经病，它是胆经的要穴。不管胆囊炎，或是胆结石， 凡属于胆经的病，偏头疼，揉按这个穴，效果全很好。

第九个，拿玉枕。这一块，叫玉枕关。 道家认为，通小周天（时）这个地方最难过。所以叫这个“关”。 我们为了使它通畅无堵，所以使劲锻炼这个地方。 吸气鼓肚子，呼气瘪肚子。左手攥八次，右手再攥八次。

再往下是第十个，击天鼓。治耳聋的动作，很要紧的。 我们的耳朵啊，里面活动不着，尤其是耳鼓膜。 我们通过这个动作，使你的耳鼓膜活动起来。两个手压住耳镜，压住，手指头这样敲。 苏东坡说：“耳宜常弹”。常弹，这样就行了。使耳鼓膜震动起来。 有敲鼓似的声音“咚咚咚咚……”就对了。

第十一个，撑耳孔。食指按到耳孔里面，中指和无名指按在（胆经的）悬厘，悬颅之间。 大拇指按在（胃经的）大迎穴。你看我比比看。吸气，往上提；呼气，往下扒。 下面，开始做揉按听宫。这一张嘴，有一个坑，就是听宫穴。

这三个动作，治耳聋。效果很好。我们治了无数的耳聋疾患。 最显著的，清华大学有一个韩聋子，聋了50年，练我这个功， 练了一个月零27天，完全好了。

接下来是叩齿。叩齿这个动作，效果极好。从今天开始叩齿，老死不会牙疼。 叩齿36通。然后是调息。

第十四节，叫赤龙搅海。也叫沽漱。就是用舌头在嘴里面搅动。 好像一条龙似的。搅动的时候，头一个动作，是由右向左。在牙外面转。 转完之后再由左向右转，每一次转8次。转完之后，再让舌头到牙齿里面转。 左八次右八次，这样四八三十二（次），嘴里面有很多的唾液。

唾液在道家认为是宝贝的，叫玉液琼浆。咽到肚子里去，分三次往下咽。咽的很有声音。

底下我们做头部活动了。第十五节 颈项活动。 这个治肩周炎，咽喉炎，咽喉淋巴结核，全可以做。 由右向左，吸气，呼气…… （再）倒着（做） 指腕活动。吸……呼…… 肘部活动。吸……呼……

再做一个肩部活动。 吸……呼……向后。

再一个：展背宽胸。吸，肚子鼓，呼……

下一节是神龙绞柱。身子好像柱子，两个胳膊好像龙似的， 龙盘着这个柱子。

这个对白血病效果最好。 因为后面的脊柱是造血系统。（靠）这个动作我们治好了无数的白血病。

再做一个腰胯活动。腰胯活动跟上一个（神龙绞柱）连带起来， 治脊柱劳损，或者腰疼啊，腿疼啊，全可以治。 这六个犄角，这么转：一，二，三，四，五，六。 六个犄角，看啊：吸……呼…… 还有个膝部活动。吸……呼…… 这两个手扣着膝眼，上面劳宫按着鹤顶穴。吸……呼……

还有个足部活动。这是阴升，阳降。 这个足部动作，年老的人，或者身体不太健康的人不能久立， 坐着做效果（跟站着）是一样的。

（解说）“洗髓金经”是昔日道家和佛家不传的秘典。其实就是呼吸导引之术。 洗髓金经是养气功中的基本功法。马礼堂得其真传， 最初授业于清朝末年的科进士普照老人，其后又由悟彻大法师亲增辽宁千山抄本。

（解说）经过他多年的实践，认真总结人的生理上活动的需要，进行了不懈的加工，和科学的整理。 去伪存真，取其精华，揭开了道家和佛家的千古秘典之谜。使之锦上添花。

（解说） 洗髓金经，乍听起来很玄虚，甚至产生一种神秘感。 髓对人的生命起到至关重要的作用。 髓藏于骨内，很少有活动机会。也难怪人们常常把髓和骨联系在一起。

（解说） 髓养骨，髓竭而骨必枯。像鱼和水的关系。 脑为髓之海。髓充足了，脑就健壮。洗髓金经就是通过穴位按摩，肢体扭转屈伸， 配合气血运行之轨道，加强生理活动机能，使全身所有的骨节得到洗刷。 清除潜藏在筋骨缝中的病邪，进而使大气运行于全身各个组织器官之中。

（解说） 六字诀养生法，着重于吐纳，先呼后吸，统调脏腑气血； 洗髓金经，注重导引，先吸后呼，祛除局部潜藏的疾病。 真可谓二者相辅相成。马礼堂先生将它列为第二套功法， 既有其科学的道理，又平添了它的健身的色彩。

（解说） 洗髓金经共有23个式子，包括：百会运转，循按鼻梁，揉按迎香，揉按眼部，揉按瞳子髎、太阳穴，干擦脸，干梳头，揉按凤池， 拿玉枕，击天鼓，撑耳孔，揉按听宫穴，叩齿，赤龙搅海， 颈项活动，指腕活动，肘部活动，肩部活动，展臂宽胸， 神龙绞柱，腰胯活动，膝部活动，足部活动。

（解说） 气功，离不开意念。学养气功也不例外。 意念不可没有，但又不可过于用意。最好掌握在似有若无的程度。 意念和肢体活动随之呼吸节律，这样才能体现出气为之帅，手足为兵丁的深意。

（解说） 导引的动作，受呼吸节律支配，最好让意念指挥动作。 以动作导引气血循经络运行。每做完一节，可以调息一次。 放松，恢复自然以后，再做下节。

（解说） 人体是个统一的整体。内有五脏六腑，外有肌肉皮毛。 各组织器官之间均有其密切联系。 养气功的功法，周详的顾及到人体结构的各部位的锻炼。 通过吐纳，导引，体态变化和呼吸等等， 科学而巧妙的活动全身的筋肌，骨节，脏腑，髓液。 疏通周身的经络气血。使经络畅通，气血和顺，脏腑协调，关节通利。 各种疾病便可不药而痊（愈）。但又不是百病都治。

（解说） 实践证明，养气功不但是祛病健身的妙法良方， 而且由于通过养气功的锻炼，经络畅通，阴平阳秘，气血旺盛，脾胃调和。 肾强骨健，还精补脑，减肥健美，肤发滋润； 又是益智延年，返老还童之法宝。

（解说） 太极功，是马礼堂先生根据太极原理对病理的作用创编的。 它精心而巧妙的将武术和气功精华融为一体。 是太极拳和形意拳，以及八卦掌的完美结合。

（解说） 太极功的功法，刚柔相济，柔中寓刚，含微而不露。 体态多姿，颇具韵律感。粗犷中见细腻，潇洒而且秀美。 不但健体防身，还能主动出击，克敌制胜。

（解说） 太极功是养气功中的一套高级功法。 它以太极阴阳转化，动静相生，对立统一的原理， 学取形意拳的心与意，意与气，气与力的内三合。及手与足，肩与膝，肘与胯的外三合之技击形式， 达到内外兼修之目的。

（解说） 太极功用逆腹式呼吸炼精化气，突出了呼吸结合动作为导引之术。强调以气领气，以气助动，以动引气，气尽而势成。 学会了六字诀和洗髓金经，可以说为学习太极功打下了基础。 然而要真正把太极功学到炉火纯青的地步， 绝非是一朝一夕的功夫。但也不是高不可攀。

（解说） 太极功要求动作淳熙自然，柔和缓慢，气贯四梢， 形体动而头脑静。体现“动静兼修，形与神俱”。 运用经络论和阴阳五行转化的原理，随动作的阴阳虚实而起攒落翻，左右旋转，升降开合，上下贯通。 这种有节序的活动，对神经，心血管，呼吸与消化等系统， 能产生良好的效应，从而达到健身强脑，修残补缺，扶正祛邪之实效。

（解说） 太极功的功法包括：无极式，太极式，两仪式，左捧式，右捧式，捋式， 挤式，按式，单鞭式，云手式，搂膝拗步，玉女穿梭，打虎式， 弯弓射虎，饿虎扑食，野马分鬃，倒撵猴，双峰贯耳，撇身锤， 搬拦锤，蹬脚式，收式。

太极功，是1958或1959年，我不太清楚了， 我那时候在万寿山高干疗养所给几位首长治病。 因为57年，民族形式的体育运动，我在那儿担任太极形意八卦的裁判。 南汉宸和李烛尘那时候在万寿山请我治病。

他们说：“马大夫，你还是裁判啊，你是太极拳专家啊， 你看看我们练太极拳怎么样，给我们纠正纠正，教教我们。” 我看李烛尘李老练得还不错。他那时候轻工业部部长。 黄炎培黄老，那时候82了，他练得比较差。

后来我说，你们的太极拳，全请专家教过。 请过吴鉴泉的，也有请过杨澄甫的。他们全请专家教过。 按式子说，我是给100分。全请专家教过么。

我说，实际呢，你们没有得到太极拳的精髓。 如果得了太极拳的精髓，今天我就不上万寿山给你们治病来了。 练太极拳练好了，真正练对了，它是专治五脏六腑的疾患。 配着五脏六腑的功能，使它健全起来。这就是内家拳的作用。

我说你们练这个练了半天么，还有神经衰弱啊，眼花啊，五更泻啊， 你们这几位老首长全有病么。说明太极拳练得全不对。 他们说“那你编一个，让太极拳为气功服务。编一个跟气功结合到一起的。 可以吗？”

我说可以。我们下点儿功夫编一编。 将太极拳里的能配合呼吸的，能合乎气功要求的， 给它简洁简洁，编了二十几个势子。同时里面又有攻击防御。为什么要攻击防御呢？国术的起源啊，是人与人斗争（和）人与兽斗争 总结的胜利经验。所以我说我这（太极功）里边，几个式子虽然少， 有防御，有攻击，敌人来了打我们，得防御，我们（得）怎么攻击它。 同时我又加上形意拳的“虎扑”。就是主动的打。横冲直撞。 这是我编太极功时的理论指导。

编了三个月编成了太极功。那么以后除了他们几个练以外， 我也没有教别人，因为我天天很忙。 等到我下放那13年，我在乡下看病，我就用太极功，给一些五脏六腑 功能不健全的，功能失调的（人），教他们，以后总结了一个经验， 太极功确实能治五脏六腑的疑难症候。

在我治病的（过程）当中， 我治五脏六腑病，要六字诀。练外感病，关节炎啊， 骨质增生啊，这些病啊，腰疼腿疼，就用洗髓经。 六字诀，洗髓经，全熟（悉）了，内感外伤全去掉了， 进一步教太极功。

太极功比较（适合）一定的经络全通调了（的人）， 练起来收效快。

那么今天我和大家谈一谈太极功和六字诀，洗髓经不同之点。 就是那两个功都是顺腹式呼吸，这个（太极功）是逆腹式呼吸。 我们一动，一吸的时候，肚子要瘪，一呼的时候，肚子要鼓。

先吸后呼，比如说头一个（势子）我做做看看啊。太极起式。 这无极起式是不动的，是静么。静极了生动么。 一动的时候，肚子瘪，吸~ 肚子瘪了。

松静站立的要求跟那两个功是一样。 沉肩坠肘。这是吸气肚子瘪。 由阳掌变阴掌，阴掌再变阳掌，吸天空的清气，肚子鼓起来， 吸~肚子瘪，呼~肚子鼓。

这样的动作，让许多的人，血压降了下来，尤其是减肥很有效。 我有个学生叫茂林（音），练了三个月减了32斤。其余的减个10斤，8斤，5斤，6斤的，很多了。 你做这个（动作），既可以降血压，又可以减肥。

我们这么一抬，就收腹提肛啊，肚子瘪了，这是引地阴上升。 反过来就是吸天阳下降。肚子鼓起来。太极起式的作用是这样的。 一是沉肩坠肘，胳膊不能平。

以下是太极功内容，略。需要的朋友请看VCD，或者相关书籍。

附录 E. 马礼堂先生的生平轶事

目录

E.1. 我的养生心得 332
E.1.1. 不怕不愁 终生奋斗 333
E.1.2. 坦荡胸怀 无怨无恶 333
E.1.3. 胸怀宽大 气养浩然 333
E.1.4. 讲求实际 不务玄虚 333
E.2. “燕赵奇人”马礼堂 334
E.2.1. 习文修武，名震武林 335
E.2.2. 南北奔走，救国图强 335
E.2.3. 几度铁窗，意志弥坚 337
E.2.4. 潜心医术，硕果累累 337
E.3. 马礼堂主要事迹的补充 338
E.4. 日在西山色正红 339
E.4.1. “欢迎大家做养气功” 339
E.4.2. “花少的时间赢得多的时间” 340
E.4.3. “向瘟神开战” 340
E.5. 济世救人， 爱洒人间 341
E.5.1. 一 342
E.5.2. 二 343
E.5.3. 三 344
E.5.4. 四 345
E.5.5. 五 346
E.6. 马礼堂去世的原因 348
E.7. 追念马礼堂大师 350
E.8. 默默无闻、无私奉献的养气功前辈 352

主要内容来自于：网上资源，书籍（《正宗马礼堂养气功》，《马礼堂传奇》，《马礼堂养气功精粹》）。

E.1. 我的养生心得

目录

E.1.1. 不怕不愁 终生奋斗 333
E.1.2. 坦荡胸怀 无怨无恶 333
E.1.3. 胸怀宽大 气养浩然 333
E.1.4. 讲求实际 不务玄虚 333

作者：马礼堂 1986

我今年八十四岁，去年被评为北京市健康老人，很多同志要我说说长寿的秘诀。秘诀实在是说不上，只能将自己的生活和锻炼情况总结一下，谈点体会。

E.1.1. 不怕不愁 终生奋斗

在我脑海中没有一个"怕"字 ，也没有一个愁字，知足常乐，随遇而安。我大半生都是在艰苦环境中度过的，但我从不畏惧，从不发愁。天作孽犹可违，自作孽不可活。奋斗，其乐无穷。苦尽甘来，终获胜利。我坐了四次牢，但处之泰然，认为是非总会大白，真理终会战胜邪恶。

E.1.2. 坦荡胸怀 无怨无恶

对人一本忠诚。"处事不求人谅解，为学但问己心安"，是我的座右铭。见到不合理的事情我就说，不藏于心中，所以心地平安。别人给我提意见，有则改之，无则加勉，从不考虑别人对我有无恶意，所以无怨无恶。

E.1.3. 胸怀宽大 气养浩然

我练的养气功，既不是硬气功碎石折铁，也不是发气给别人治病，而是靠养气修身之道培养元气。让元气充实起来，强健身心，改善血液循环，促进新陈代谢，使各个脏器的活动机能旺盛起来，祛除自己身上的疾病。

"气"是人体生命活动的源泉，也可以说是"生命的动力"，内气运行于经络隧道中。气在哪一个地方受到阻碍，哪一个地方就产生病灶。倘若五脏六腑，四肢百骸，内气畅通，身体就健康。不论肿瘤疾病，还是风寒之侵，都可以运用充盈的正气将病邪驱走。

我的处世哲学就是"善养浩然之气"。做人要正直无私，尽力做好事才能养成浩然之气。一个人做事要合乎真理，合乎道德。有一件事做得心里不自在，就应反复自省，否则正气就消失了。我在做任何事时都力争做到"求放心"/"不动心"/"勿助邪"。这就是说，做事情力求放心，做到心中无愧;淡泊明志，对富贵荣华不动心;清心寡欲不助长邪念。这是养生的大道，也是处事为人的规范。

E.1.4. 讲求实际 不务玄虚

我认为炼丹成仙，参禅成佛纯属传奇，从不追求。我练武术大半生，只求身体健康，能自卫防身。本此宗旨，我曾在三十年代就组织过健康与技击实验学社，提倡为救国而锻炼身体。卢沟桥炮响，我们的许多社员都奔赴战场。

时至今日，我仍恪守这些数十年养成的良好习惯。工作时间与生活起居都有严格的规律。

通常我是凌晨三点半起床，练功一个半小时，然后乘头班汽车到各辅导站查功/教功。九点回家吃早饭，饭后处理群众来信。中午休息一小时，接着便是看材料/会客，酉时也出诊。晚上常有些上门求医的患者待我治疗。就寝基本

要在十一点半，就寝前再练上一遍功，结束一天的工作。

我既不抽烟也不喝酒，每天喝四五杯清茶，吃上半斤水果算是我的最大嗜好了。

我几十年来基本上是素食，以蔬菜为主，主食少量。早晨喝碗麦皮粥，吃些豆制品，大约在一两半左右;中午米面不等，吃三两;晚上喝粥吃小菜。

最后我送大家一首诗，愿大家健康长寿:

养生大道宜存厚，
利己伤人心不安。
好色贪财身受害，
胸怀宽大养浩然。

蓬蒿人录于：《武术健身》1986年第四期（总第19期）作者马礼堂

E.2. “燕赵奇人”马礼堂

目录

E.2.1. 习文修武，名震武林 335
E.2.2. 南北奔走，救国图强 335
E.2.3. 几度铁窗，意志弥坚 337
E.2.4. 潜心医术，硕果累累 337

草堂娇娃 发表于：2008-8-17 16:08:00 本文地址 [http://bbs。taiji。net。cn/archiver/forum28/thread-11492-1。aspx]

马礼堂，原名马步周，１９０３年生于河北省河间市马户生村。马礼堂自幼习文修武，３０年代就已成为身手不凡的武术家。后又潜心钻研医术，精通歧黄，享有“马八针”之誉。晚年，集中医、武术、气功综合研究，研创了“养气功”，此功被中国气功学会誉为“熔儒、释、道于一炉，开当代气功之正宗”。马礼堂年逾８５岁时，仍鹤发童颜、精神矍铄，１９８５年被北京市评为健康老人。马礼堂一生武、医精通，集儒侠一身，被赞誉为“燕赵奇人”。

建国后，马礼堂曾担任多种职务，他原系北京万寿山高干疗养所医师，全国工商联中医顾问，中国文化书院导师，广州大学气功实验中心教授，湖南马王堆气功学院顾问兼教授，中国体育科学学会武术研究会第一届委员，中国气功科学研究会名誉理事，中山健身会导师，北京老年人大学、西北交大、陕西、吉林、河南等１３个省市气功顾问，北京体育学院武术医疗研究会《武术健身》和《气功与科学》两杂志顾问，北京大学气功武术协会名誉会长，养生科学研究所名誉所长，人民解放军总后气功顾问，北京武协及八卦、形意、太极、通臂等学术研究会顾问，澳门气功协会顾问。马礼堂的“养气

功”不仅遍及全国，而且传播到日本、美国、加拿大、印度、澳大利亚、新加坡等国。在美国、日本，都建有马礼堂养气功研究会。

E.2.1. 习文修武，名震武林

马礼堂出生在一个自耕家庭，幼年入私塾读书，7岁丧父。为健身立业，不受欺侮，从10岁开始，向单马李（占奎）学少林弹腿，向周凤岐老师学习花拳；13岁时，又跟随其表伯父——威震武林的拳师张占奎学形意拳、八卦掌。马礼堂自幼受多位老师武德的熏陶，养成了坚韧倔强、不畏强暴、好打抱不平的性格。１９２３年，有一天他去束城赶集，遇见一个拳师一伙徒弟在大庥上调戏一卖草帽辫的女孩子，十分气愤，上去就给了那拳师一个耳光。拳师挨了揍，立时火冒三丈，挥拳就朝马礼堂打来，十几个徒弟也一拥而上。马礼堂见他们人多势众，几步路到一条水沟边上，这样便没有后顾之忧，等那拳师追来，打了没两个回合就被善用腿功的马礼堂扫到水沟里；那十几个徒弟纷纷拥上，马礼堂施展全身解数，拳如流星闪电，腿似铁帚扫地，又把他们一一踢进了沟里。围观人见恶人挨打，无不拍手称快，纷纷称赞马礼堂是“铁腿”。从此，“马铁腿”的名声不胫而走，许多人找上门来拜师学武。

１９３０年，马礼堂在河间城北太平庄教小学时，因“诋毁”国民党政府丧权辱国被搜捕，遂逃至北平，半工半读，实习中学课程，后考入华北大学教育系。他在北平求学期间，一直不忘习武。先由张占奎介绍，拜形意名家郭云深之高足刘纬祥（河北国术馆馆长）为师，专攻形意拳，后又向太极名家刘采臣学太极拳。１９３２年，向东方大侠杜心五学自然门。同年，参加了严朴、安若定、殷震夏组织的铸魂学社，任北平通讯文任，在《大侠魂》月刊发展文章。同时，向北平武林界号称“三绝”（刘福山的枪、刘绝山的刀、刘仑山的棍）的武术名家学习技击。还曾两次到陈家沟，与当时名家陈宝聚、陈敬中等研究陈氏太极拳，到深县李存义的故里研究形意拳。从而遂得武术之奥秘，成为精通拳理、武德高尚、身手不凡的武术家。武林界继“马铁腿”之后，又得了“坦克车”的称誉。邱万春先生在《武林》称马礼堂“太极”功底深厚，是形意拳第七代仅有的人物。

１９３７年马礼堂在南京曾打败八卦名手孙锡坤。孙系一贯道长，在南京与日本特务勾结，依仗权势，骄横跋扈，并利用迷信造谣惑众。马礼堂对孙的行径十分气愤，决心教训他。这天，河南大学教授汤化府与雷仲山路经南京，马礼堂同他们相约到邓府巷去会孙锡坤。孙十分高傲，目中无人。汤化府提出跟他推手。孙身材高大，体重足有２００多斤，而汤又矮又小，当然不是他的对手。接着，雷仲山与他推手也没取胜，孙不由狂妄地哈哈大笑。马礼堂看在眼里，气压心头，说：“咱俩推推吧！”孙锡坤高傲地嘿嘿一笑。两人一搭手，马礼堂感到对方双臂很沉，心想孙确实有点功夫，不可小觑。这时，孙突然一个转身掌，到了马礼堂身后，接着又一招掖掌，直朝马礼堂胸侧击来。这一掌十分狠毒，如被击中，定会伤及内脏。说时迟，那时快，马礼堂左手顺势一领，右手一招虎托掌，正打在孙的小腹上。只见孙踉跄几步，砸在一个圆桌上，人桌俱倒，立时脸色煞白。汤化府讥讽道：“不认识吗？这位就是有名的‘马铁腿’、‘坦克车’！”说完，三人扬长而去。

E.2.2. 南北奔走，救国图强

１９３１年九一八事变后，东北沦陷，马礼堂十分忧愤，曾赋诗曰：“泪洒山河半壁残，雄心未死发冲冠。公家黍熟私家食，商女饱温织女寒。傀儡登场凭线索，娇花弄眉依栏杆。误国误民曾知否，多少英雄血变酸。”在抨击国民党政府腐败的同时，及时提出“强种救国”之国术革命。组织国术研究会，聘请孙禄堂、尚云详、刘采臣、王占恒、邓云峰、恒寿山等著名国手为导师，吸收各大学的爱国青年，共同学习研究“强种救国”之武术。因此，获得中央国术馆长张之江的支持，书赠“强种救国”四个大字。

１９３５年国民党政府代表何应钦与华北日军司令梅津，签订卖国的《何梅协定》后，加紧了对抗日救国志士的镇压。由于马礼堂早年曾李大钊的葬礼被捕过，后又组织出关杀敌救国团，因而被国民党当局通缉，北平不能容身。于是他潜入济南，化名志然，住在山东国术馆田振峰（中共地下党员）家，助编《求是》月刊，并在山东省立中学教课，在青年会教剑术，与田振峰一起揭起了以抗日为宗旨的国术革命大旗。当时曾发表“告北平同伴书”，响应者数百人。同时，在济南相继建立了健身实验学社、技击实验学社，以练武强身抵御外侮为目的，主张揭穿一切迷信传说，排除师承门派之见，共同研究武术技击之精华。此举受到一些进步武术家的拥护，获得山东省国术馆长窦峰山的大力支持。现在国家体委武术处的李天骥、吴江平当时也都由东北去山东参加。马礼堂提出“黄魂重铸”，与田振峰在济南四里山下结庐，榜其庐为“铸魂里”。大门两旁镌字为联：“投机分子滚出去，革命男儿请进来”，门楣上写“黄魂重铸”。马礼堂在山东省国术馆组织了各县国术馆长训练班，公安局长训练班，创办刊物，大力宣传爱国主义，抨击蒋介石的不抵抗政策和“攘外必先安内”的主张。曾写《浪淘沙》：“吾怒视中原，风潮降天，战争循环永不安，要向国人知否？箕豆相残。”从而引起国民党中统和山东省主席韩复榘的注意，《求实》、《侠魂》两刊物被查封。１９３６年夏，马礼堂组织的出关杀敌救国团，由曹尊贤、刘俊生等率领，在龙口登船时被韩复榘的特务队扣押，马礼堂逃出济南。

１９３６年秋，马礼堂来到湖北，在汉口协助董必武筹备战斗书店，宣传进步思想，传播革命理论。七七事变爆发后，董必武介绍马礼堂去南京谒见周恩来，接受新的任务。马礼堂持介绍信星夜赴南京。周恩来因战事繁忙无暇，便派叶剑英接见了马礼堂，马礼堂被派往豫北做战地服务工作，任志愿团员训练班文任。１９３８年３月，国民党部队退过黄河，马礼堂便率领一千多名爱国青年学生进入太行山打游击，失败后由山西荣河、到西安；几经辗转于８月又回到武汉，从武汉又返敌后坚持抗战。马礼堂在战地服务团河北民军政治部任副文任，国民党政府授予他少将军衔，在冀南一带与共产党领导的八路军配合行动。同年１０月，马礼堂与牛席卿在南京结婚，当时活动在冀南的一二九师副师长徐向前、东进纵队纵队长陈再道及冀南行署主任杨秀峰、副主任宋任穷都参加了他们的婚礼，并书赠两幅含蓄幽默的祝词：一幅是“牛马姻缘”；另一幅是“从来白马犯青牛，全凭月老牵一线。黑白二色有所忌，又仗日上渡双星。”

在国共合作期间，由于马礼堂与共产党配合密切，时时受到国民党军统、中统的监视，处处受到刁难，把他看成共党嫌疑分子，无法正常进行工作。所以，马礼堂于１９３９年底到重庆，向国民党当局陈述工作中的困难。于是陈诚又任命他为华北策反专员，其任务是做庞炳勋、孙殿英、张兰峰等人的工作。在返回豫北途中，在郑州遇到罗青（解放后曾任北京市政府政协副主席），二人一起回到豫北冀南一带，坚持抗战。１９８３年，一个偶然的机

会，马礼堂恰与罗青在天安门前相遇。阔别４０载，一朝相聚，欣喜若狂，追昔抚今，感慨万分。[1] 罗青亲书赠诗于马礼堂：“当年跃马太行巅，燕赵驰驱竟着鞭。推倒三山兴四化，白头握手叙天安。演武知医擅气功，关河人欲识途翁，献身保健开新局，一代干城老返童。”

１９４５年，日本投降后，马礼堂被国民政府任命为特派专员，第一个被派往开封，在开封被军统秘密逮捕，解往西安特种监狱。１９４６年国共重庆谈判时，毛泽东主席提出释放政治犯，马礼堂获释后又回到开封，在开封北士街１９２号开办了圣马利亚医院，以看中医维护生计，但行动仍被监视。直到１９４７年秋，马礼堂才与中共豫皖苏区取得联系。１９４８年，由吴芝圃派往南京与许天民（解放后曾任广东省公安厅厅长）同作地下工作，住在校门口３６号（原苏联使馆），公开身份是行医治病，讲武授徒。在大军渡江前夕，他与许天民以筹备医院做掩护，筹备渡江前线情报站。全国解放后，马礼堂由宁返京。

E.2.3. 几度铁窗，意志弥坚

马礼堂青年时期就追随革命，屡遭曲折，百折不挠。在华北大学读书时，因参加１９３３年４月２３日李大钊的葬礼游行，散发传单，被做为共产党嫌疑犯逮捕入狱，与韩子栋（即《红岩》中的华子良，当时北平地下党的负责人）关在一起，坐监三个月后被释放，韩被解往南京。１９３６年，马礼堂在济南助编《求实》月刊时，第二次被捕，经与韩复榘攀乡亲而获释。１９４５年９月，在开封被军统逮捕，解往西安特种监狱，与毛泽东的族弟毛泽润一起关在自治室，毛泽润在狱中赠给马礼堂七绝一首：“革命男儿不寻常，铁窗风味要多尝。他年姓字留青史，全凭今日磨练光。”马礼堂答毛泽润诗：“几度铁窗志未灰，蛟龟久困望春雷，犬欺虎豹凭门障，蚓戏龙蛇仗水杯。漫将驽骀方老骥，久经霜雪耐寒梅。民生国计终谁属，不到成功誓不回。”１９６１年，马礼堂因给彭德怀元帅治病，被诬陷为黑线人物，第四次被捕入狱，直到“文革”开始，被做为专政对象遣返回乡。他一边接受批斗和监督，一边行医治病，为人民解除痛苦，并亲笔写了“精研医术为乡里，潜心岐黄送瘟神”的对联悬于住室。由于他医术精明，就医者络绎不绝，多者日达百余人。后来，南到昆明，北至满州里，不少人也都慕名前来，并对他的医术和服务态度交口称赞。

E.2.4. 潜心医术，硕果累累

马礼堂从少年开始，在习文修武的同时，随其族祖学中医，在医术上有了一定的造诣。解放初期，他在开封开办圣马利医院时，对中医潜心研究，苦苦探讨，无论在中医理论上，还是在临床实践上都有很大的提高。在南京做地下工作时仍以行医作排斥，接触过不少名医，对他的帮助也很大。因为他既有基础，又有天赋，再加上刻苦钻研，虚心求教，在京曾以普照老人为师，在津拜于张希纯[2] 门下，在开封向涂之右学习……先后受教于十几位名医，致使他逐渐成长为既有理论又有实践的中医师。

[1]申思维注：此段情节应该就是《马礼堂养气功荟萃》前言中所提及的“本拟……隐居大连，但为老战友发现……”。罗青应该就是《马礼堂传奇》中秦昭的人物原型。
[2]申思维注：应为张锡纯，近代中西汇通医家。反对崇古泥古，固步自封，并崇尚实验。毕生从事临床与研究著述，所著《医学衷中参西录》影响颇大。

全国解放后，马礼堂被安排在万寿山高干疗养所工作，并担任全国工商联中医顾问。他曾用中医兼气功为陈叔通、包尔汉、南汉宸、黄炎培、朱学范、许涤新等领导人治愈过疑难病疾。陈叔通曾填词篆书赞誉马礼堂的医术："燕赵有奇人，儒侠在一身，岐黄钻习更无论，识得沉疴症结处，妙手回春。"黄炎培题赠马礼堂的锦旗上是"岐黄大道传真谛，内外兼修养气功"。

在马礼堂的从医历程中，不管是对国家领导人，还是对普通患者，他都不辞辛劳，精心施治，多有药到病除、妙手回春之效。梁漱溟老先生曾书赠马礼堂："好学近于智，力行近于仁，知耻近于勇。"徐特立老人曾填词赠马礼堂："昔年文武，曾小齐鲁，踏遍关山难伏虎，哀怨于今莫吐。新华重起河间，旨哉扁鹊心传，手底纤针豆火，口碑响彻云天。"

E.3. 马礼堂主要事迹的补充

申思维注：下面是我通过阅读《马礼堂传奇》（作者的文笔水平很一般，而且有部分段落对于马老的气功有故弄玄虚的嫌疑，有悖于马老的原则，相关内容请朋友们用鉴别思考的眼光看待，但是其中几乎所有情节都有真实依据。特别本书第29章之后的故事情节还是比较精彩的。）一书对于马老事迹的一些补充：

马礼堂幼年肺穿孔吐血，跟杨半仙学习静坐，半年而愈。所以才有坐功中"我幼年习静坐有咒语……"，《马礼堂养气功精粹》前言中的"我幼年学道，静坐而病祛身强……"。

牛席卿毕业于上海第一所西方医学院。所以才有序言中"和家母牛席卿大夫经过几十年的潜心研究"这句话。

1932年前后，马礼堂考入华北大学教育系。1950年更名为中国人民大学。

抗战末期，马礼堂与牛席卿创办"圣玛丽亚医院"，后捐给国家。

解放初期，马礼堂担任国家领导人的中医顾问。这个时间给很多领导人看病。所以有了那么多的题词。

给陈叔通治病时，周总理特意打电话，嘱咐说陈叔通是最后一名翰林，活国宝。结果马礼堂的治疗效果非常好，陈叔通在题词中有了说明。

给彭德怀治病的简要情节：彭德怀过去看病，马老给他的病历上写有："劳累过度，思虑过重，邪气攻心"。虽然经彭的秘书要求，将病历使用了化名，但是还是被人抓住了尾巴。被人攻击说："邪气攻心"中的"邪气"影射的是共（和谐）产主义，被关，被打。后经过周总理关怀，跟老伴回到河北老家。北京的能容十几口人的大房子被没收。他的长子马希文时年已经入学北大华罗庚教授门下，也受了小牵连。所以才有后来马老在《马礼堂养气功精粹》一书前言中所说："浩劫归来，本拟闭门思过，修身养性，遂隐居大连……"

文革返乡后，马礼堂的由于没有能拯救儿时的好友，非常自责，开始专心学习医学，通读经史子集。发现：中药不如针灸，针灸不如气功。于是大力推

广气功给人治病。

马礼堂也是武术大师。有过多次以老胜少的经历。很多弟子都是由于败在他手下而拜师，比如大弟子尚济。另外有一女弟子也是这样，推手时莫名其妙的被按在了沙发上，马老当时开玩笑说："如果你是个小伙子，早被我扔窗户外了"。

形意拳是一门非常牛的功夫。武术界有"十年太极不伤人，半年形意打死人"之说，可见形意拳的霸道。马礼堂的师傅刘纬祥与王芗斋比武，一拳将后者打到了烟筒里；马礼堂大弟子尚济，60余岁仍能做到"打人如挂画"。

E.4. 日在西山色正红

访养气功创编人马礼堂

目录

E.4.1. "欢迎大家做养气功" 339
E.4.2. "花少的时间赢得多的时间" 340
E.4.3. "向瘟神开战" 340

这两年，北京和外地不少地方兴起了"养气功热"。人们纷纷邀请养气功创编人马礼堂先生教功。人民体育出版社出版了马礼堂所著《养气功健身法》，养气功给许多病患者带来福音。一天下午，我们访问了马老先生。

E.4.1. "欢迎大家做养气功"

马老先生的客厅，简直像一间陈列室，墙上挂满了锦旗和写着赞诗的条幅。马老先生红光满面，精神矍铄，侃侃而谈。八十四岁的人了，谈了几个小时竟毫无倦意。

马老说："养气功是一种健身方法。已传播的包括八套功法：六字诀、洗髓金经、太极功、行功、站功、坐功、卧功、循经按摩。其中太极功是一九五五年我根据太极拳和气功的原理编制的，其他都是三二年我从北京孔教会普照老人那里学的，有的地方删繁就简，有点变化。"

马老列举出许多事例，说明养气功的强身治病作用。被治的病种类很多，病人遍及北京和各省。其中一些是中央机关的负责干部。他说，养气功的强身治病作用是明显的。

"一般人多长时间可以学会呢？"

"一般人上十天速成班，就可学会六字诀、洗髓金经。这两种功是基本功。会这两种功，也就可以解决许多问题了。当然，如果要提高，可以再学别的功。养气功不难学。"马老还说，他的功随时随地教可以做，一套功一二十分钟时间，见效快，不出偏差，欢迎大家都来做，盼望大家身体健康，搞好工作和学习。 说起来有些令人难以置信。人们说养气功对心脏病、高血压、

糖尿病、红斑狼疮、鼻炎、痔论、肺气肿、肝炎、胃病、近视、便秘、骨质增生、牛皮癣、神经衰弱等许多病症都有明显的效果，癌症患者说练功后症状减轻，体质增强，年老体弱者说练功半年或一年精神焕发……

E.4.2. “花少的时间赢得多的时间”

“气功是祖国文化遗产，过去学中医常要学气功。祖国医学有“气化论”，讲“气生万物”。儒家讲养气。孙思邈说：‘气息得理、即百病不生，若调养失宜，则诸疴尽起。’养气功吸收了儒、道、释三家的东西。通过调整呼吸，精神内守，肢体导引，培补人的真气——元气，强身心，调百病。特别是六字诀，是千年实践证明了的。”马老似乎怕我们还不大相信——补充说。同时，给我们找来几本《老人天地》杂志。上面有他写的文章和练功者的体会，内容丰富。

他不无感慨地讲了与卫生部长崔月犁的一段交往。他说，崔部长患有低血压。请他去教功，教了几次，血压明显好转，可是由于两人都忙，不是他找不到崔，便是崔找不到他，后来崔部长没有坚持下来。崔部长说，过去他把气功看成迷信，后来是半信半疑，现在是信而不疑，可惜没有时间。也许等累得病重了，离休了，就有时间好好练了。马老说，练功要花些时间，但是花少的时间可以赢得多的时间。

养气功强身祛病作用那么好，开始我们确有点不敢全信。其实，马老自己不就是一个证明吗？他每天早晨三点半起床，处理来信，给人们教功，接待大量来访者，中午只睡半小时，晚上十一点睡觉，身体很好，不觉得很累，去年被评为北京市十名健康老人之一。他幽默地说，由于他白发不多，乘公共汽车很少有人给他让座。

E.4.3. “向瘟神开战”

据马老说，北京孔教会的普照老人是功力高超的气功大师。一九三二年，他在华北大学教育系上学时，经清末状元刘春霖介绍，与普照老人结识。当时普照老人已年过百岁。普照老人的功法都教给谁了呢？马老说，据他所知，只有他、北京通教寺悟撤大法师、河南大学常玉璋教授学过。而那两位都已去世。马老说，他也是欣逢盛世，才有可能把养气功结合自己几十年的实践总结整理出来。

马老经历丰富，亦多坎坷。他是河北省河间县人，家里祖传中医，加之河间练武之风甚盛，他小时候就学了中医、武术、气功。解放前后他多次入狱，在狱中也是练功不断。抗日战争时，他曾结识周恩来及一些高级干部。解放后，他曾任全国工商联中医顾问、北京万寿山高干疗养院特邀医师及一些单位的特级医师，用中医、气功、针灸等治好了鲍尔汉、黄炎培、徐特立、南汉宸、陈叔通、朱学范等许多领导人的慢性病。陈叔通为他题词：“燕山有奇人，儒侠在一身，岐黄钻习更无伦，识得沉疴症结处，妙手回春……”

“文化大革命”，回到河北老家，一住就是十多年。一九七九年政策落实返回北京，公正回到人间，马礼堂老人情绪高昂，一天工作十四五个小时，没有假日，没有星期天，不看戏，不看电视，真可谓不辞辛苦，日夜奔忙。不知老之将至吗？“不，我不像孔子不知老之将至，我是知道自己老之将至，

所以要多干。”还有别的打算吗？“我现在心里只有这一件事，就是向瘟神开战！”

养气功既讲练功，又讲修身，马老这样做，是同时在贯彻他的修身信条吗？他没说。不管怎样，人们用许多美好的言词赞扬他。四川省体育协会送他锦旗，赞他“日在西山色正红。”而他自己写诗抒怀：

年臻耄耋又何求，海阔天空任自由。
济世活人成夙愿，曲肱常枕乐无忧。

摘自《人民日报》海外版1986年2月2日 作者：张达 薛志美

E.5. 济世救人， 爱洒人间

记养气功传人马礼堂

目录

E.5.1. 一 342
E.5.2. 二 343
E.5.3. 三 344
E.5.4. 四 345
E.5.5. 五 346

爱是生人本，憨为处世根;
心中无怨恶，学道见天心。

这是著名气功大师、武术家、老中医马礼堂老人自吟的一首小诗，也是他处世待人，教功育人，施医救人的信奉。

在人们心目中，气功是个神秘而玄妙的谜。然而，养气功却是打开这个谜的钥匙。

请听听，来自四面八方广大患者喜悦、感激的肺腑之言。上海静安区67岁双目失明三年之久的西医大夫张曙娟说：“养气功使我重见光明。”北京师范大学冀民说：“六字诀治好了我多年的糖尿病。”大连机床厂工程师张彩薇说：“养气功治愈了我乳腺癌手术后扩散严重、不能说话、血压高达二百以上等病症。文化部魏泽南说：“养气功治好了我十多种疾病，它确实是祛病健身之宝。”河北保定七旬老教师胡玉英，患尿频症23年，每晚要起床20多次，每节课中间要解手多次，平日不敢外出，看电影也得坐在边位，中西医求治无效，练养气功两个多月，就治好了尿频症。她感动的说：“养气功胜过灵丹妙药。“山东小学教师宋协瑞说：“癌症逼我入绝路，养气功救我又重生。”安徽的一农民来到马老家，跪在马老面前，一个劲地磕头：“我爸爸要我来感谢您老的。我瘫痪了八年，如今能走路了，是您的养气功求了我

……”一个个活生生的实例，怎不打动人心呢！

这位北京十大健康老人、现年86岁高龄的马礼堂气功大师，用什么样的妙术，让众多的病人起死回生，返老还童，重新踏上人生之路的呢？马老语意深长地说：“是养气功。养气功之道，自始至终贯穿一个爱字，那就是热爱人民，热爱事业，救死夫伤。我愿天下人不但能有一个健康的身体，而且要有纯正的心灵和无私的行为。”

E.5.1. 一

马礼堂原名马步周，1903年初冬，出生在河北省河间县的一个农村家庭。七岁那年，父亲暴死，一夜之间，一个好好的家庭，落得个孤儿寡母的惨境。母亲椎心泣血，悲痛欲绝。后来知道父亲得的是急性盲肠炎。母亲对小小的马步周千叮咛万嘱咐，长大以后，一定要学医，拯救天下劳苦大众。从此，马步周就跟本家四祖父读私塾，学中医。他刻苦好学，加上天资聪颖，博得四祖父的喜欢。他四祖父把多年的一些治病经验，一一传给了他。马步周十几岁跟随四祖父行医，17岁就能单独处方治病。

马步周13岁那年患肺空洞吐血，中药无效，到沧州英国办的医院，吃西药也无效。后来就跟他表舅杨半仙练静坐气功，半年痊愈。杨半仙名晓山，讲扶正祛邪，不收分文，为人治病专讲仁爱。农村中以“神仙”之术治病者，见之生畏，邪术生灵了。这时，马步周又从表大伯武术名家张占魁那里学形意拳，八卦掌。他正气凛然，浑身是胆，常打抱不平，愤恨当时国民党中卑鄙之党员伙同土豪劣绅鱼肉乡民。由于他夜间贴出揭露国民党的传单，被国民党县党部侦知逮捕，后潜逃至北平，半工半读，补习中学课程，1930年考入了华北大学。从此他便立下了教育救国的抱负。但马步周始终没有忘记母亲的“学医救天下劳苦大众”之教诲。他在大学读书期间，对武术、气功、中医锐意研究，投师访友。1932年拜东方大侠杜心武为师，学习自然门，以求精通武术。他遇到病人因贫穷不能住院者，他就代为买药，不厌其烦。在北京东华门街上，他看到许多因东北沦亡逃到无家可归的难民，心里非常难过。马老当时极为忧愤，感慨赋七律一首:

泪洒山河半壁残，雄心未死发冲冠。
公家黍熟私家食，商女袍温织女寒。
傀儡登场凭线索，娇花弄媚依阑干。
误国误民曾知否，多少英雄血变酸。

有一天晚上，他与同乡谢一飞、孙伯英一起立下救国之志，并假满清礼王府组织华北国术研究会，集各大学爱好武术之青年，激发其爱国情绪，聘请孙禄堂、恒寿山、尚云祥、邓玉峰、刘彩臣等12位著名武术家为导师。1934年他组织出关杀敌救国团，被国民党中统通缉。马老在北平难以容身，潜往济南，化名志然。在山东国术馆教武术，兼职省立高中教语文，并在青年会教外国人剑术。那时，他每天接待天南海北之侠客，他以真挚、热肠、大无畏的精神，倡导黄魂重铸。马老在济南四里山下与田镇峰等革命青年结庐，榜其闾为：铸魂门。门眉上挂“黄魂重铸”匾额。门两边的对联是；“投机分子滚出去，革命男儿请进来。”1936年夏马老等革命青年再次组织出关杀敌

救国团。由曹尊贤、刘俊生率领，从龙口登船，结果被山东特务队扣押。传讯马老，并封闭他们办的《求实》、《侠魂》月刊。后来他逃离山东，由南京转辗湖北。在武汉马礼堂协助董必武筹办战斗书店，宣传进步思想，传播革命道理。马老持董老介绍信，星夜赶到南京，谒见周恩来等领导同志。从此，马老走上了由共产党领导的抗日救国之路。他的中医、武术、气功真正有了用武之地。所以徐特立老人在1959年秋亲笔书赠马老《浪淘沙》一首："昔年文武，曾小齐鲁，踏遍关山难伏虎，哀怨于今莫吐。新华重起河间，旨哉扁鹊心传，手底纤针豆火，口碑响彻云天。"徐老这首词，不仅写出马老在山东一段抗曰救国的革命生涯，同时也赞扬了马老精湛医术和治病救人的舍已精神。

E.5.2. 二

道本无为法自然，四时运化永无言。
我爱世人人爱我，慈航普渡到人间。

读了马老这首诗，便会领悟到，他学医学养气功，是为爱世人的。是的，马老为了达此目的。他为了练就一身过硬的本领，自强不息，发奋读书。他花费了多年的功夫，精读了"经史子集"，所以他现在对四书五经有的警句章节脱口而出。他埋头研究了中医典籍，还多方求师，博采众家之长。30年代他拜北京孔教会气功名家普照老人为师，深得气功之真诠。他汲取儒、释、道这精华。经他几十年对气功的潜心研究、实践、再实践，终于学到了气功之精髓，总马老结归纳出一整套功效卓著，祛病健身，延年益寿的养气功。这套功法，包括：六字诀、洗髓金经，太极功、行动、站功、坐功、卧功、循经按摩等功法，总称为"马礼堂养气功。"其中太极功是马老根据太极拳、形意拳、八卦掌等内家拳，运用中医理论太极原理，加上自己的体会，创作而成的。马老说："这八套功是个系列功法，它分为基本功（包括：六字诀、洗髓金经、太极功）和辅助功法（包括行功、站功、坐功、卧功、循经按摩）。我以祖国医学阴阳五行、生克制化之原理，将六字诀列为养气功第一套基本功法，它可调整五脏六腑之阴阳，疏通经络，旺盛血行，扶正祛邪，消灭病灶之功效。洗髓金经为第二套基本功法，用来通利关节，驱逐潜藏在骨缝、筋肌、经络中之邪祟。以上两套功法，使十二正经、奇经八脉畅通无阻。太极功是第三套基本功法，它可炼精化气，炼气化神，炼神还虚。强调以意领气，以气助动，以动引气，气尽而式成。这种有动静兼修，内外兼修的动作，对神经、心血管、呼吸及消化等系统产生良好的影响，从而达到健身强脑、修残补缺，扶正祛邪之目的。其余各套辅助功法，是我采用道家内外丹术导引之方及武术内家拳这动作，化繁为简，由浅入深，因人因病辩证论治，达到健身养生之功效。

马礼堂养气功在全国推广后，以大量雄辩的事实证明，它能有病治病，无病健身，延年益智。养气功不务玄虚，专注实效。它能使有的老年人白发变黑，对心脏病、高血压、糖尿病、肺气肿、肝病、肾病、胃肠病、妇科病、小儿麻痹症、神经衰弱及骨质增生等慢性病，都有显著疗效。对癌症和多种无名疑难重病、沉疴痼疾，也能取得可喜的效果。

养气功简便易学，安全可靠，不出偏差针对性强，疗效明显，易于推广普及

。

马老学识渊博，他与广济寺明哲大法师，少林寺德禅大法师，崂山匡道长、刘道长，峨嵋山果珍大法师及巨赞大法师，赵朴初，现已故的梁漱溟等诸先生，常相往来。他的养气功是融儒、释，道于一炉，集中医、武术、气功之大成。湖北中医学院赠锦旗赞誉马老“融儒、释、道于一炉，开当代气功之正宗。”为推广马礼堂养气功，卫生部专门办过马老养气功学习班，马老对养气功数年如一曰，潜心研究，精心创作。先后出版了《国术革命札记》、《国术教育》、《中医治症指掌》、《养气功健身法》、《养气功理论与实践》、《养气功学》、《马礼堂养气功荟萃》等多部著作，受到各界人士的好评。

E.5.3. 三

“燕市有奇人，儒侠在一身，岐黄钻习更无伦，识得沉疴症结处，妙手回春……”这是当年人大副委员长陈叔通赞马老医术高超的题词。

解放后马老曾被聘为北京万寿山高干疗养所、海军司令部直属门诊部、全国工商联等单位的顾问医师。他曾为彭德怀、包尔汉、徐特立、陈叔通、南汉宸、高崇民、黄炎培、朱学范、习仲勋、刘景范、马明方、胡启立、肖劲光等领导同志教功治病。治愈了他们多年的沉疴宿疾，受到了高度的赞赏。马老的针炙术，尤为神奇，一般病症，八针即愈，“马八针”因而闻名遐迩。傅作义曾写条幅感谢道：“针炙通神。余患心脑病多年，中西医求治均未解决，经周总理、南汉宸介绍全国工商联中医顾问马礼堂大夫，针治两月而痊愈，马八针之名非过誉也。”中顾委委员刘景范患神经衰弱十几年，天天靠吃安眠药睡觉。1959年经习仲勋介绍到马老家，针五针，即可入睡，他感激地逢人就夸：“马八针名不虚传。”

然而马老更多的还是为广大人民群众教功治病，而且许多病人是被医院拒之门外，宣判无救，才找到他头上的。马老无限感慨地说：“医生的天职就是治病救人，我来到世上，救人是我的本分。别人不治的病人，我再不去救他，于心不忍啊！”我的养气功，就是养正气，去邪气，只要病人还有一口气，我就要尽最大努力去抢救，只要病人有一线希望我就要想方设法把他救活。因此当时人们称马老是“怪人”、“怪大夫”。

30年前，有这样一个病例。海军医院林副参谋长找到马老说：“你有怪大夫之称，我们这里有位老红军郑焕然的爱人生下第一个孩子时，她认为没有事了，就去厕所解手，结果又生了一个孩子，摔在地上，跌断了神经。这对双胞胎，大的叫保卫小的叫和平。”小和平在海军医院治了两年多，还是不见效。仍不会说话，不会走路。又转到协和医院，治了一年多，还是不见效。后来转到了友谊医院，又治了一年，也是毫无进展。“眼看小和平快六岁了，马大夫你给好治治吧，要多少钱，给多少钱。”马老说：“我分文不要，给钱我就不治了。我只要一个条件，每天早晨把小和平送到我家。”当时马老家里人和朋友都劝他说，何苦担这么大的风险，弄不好，你的名声扫地。马老反驳说：“我凭一片爱人之心，我不忍心这么个好孩子成残疾。只要我诚心诚意去医治，天大的风险，我也担了！”马老对小和平详细诊断，摸清病因，决定用针炙、按摩来医治小和平。他在自己身上闯了几个禁区，作试验。给小和平治疗了两个月就有了奇效。一天马老教小和平说爸爸、妈妈，

果然小和平会说了。又继续治疗三个多月，小和平会喊毛主席，并能拉着别人的手学着走路。治了半年，小和平自己能上下楼梯，一般的话也会说了。她爸爸、妈妈激动得热泪盈眶，送给马老钱和礼品，被马老婉言拒绝了。小和平天真地说："马爷爷，我长大了挣钱给你花！"为此，解放军报发了消息，并送给马老一面锦旗，上面绣着黄灿灿四个大字："妙手红心"。从此马老与解放军报结下不解之缘，如解放军报前总编辑胡痴等有病就找马老。去年吴之非总编患癌症也向马老求医。马老总是怀着一颗慈爱之心，不顾疲劳，不怕风险，救活了一个又一个别人不治的病人。马老风趣地说："诸葛亮为阿斗鞠躬尽瘁不值得，我为众多人累死也值得。"山东武城县一青年农民叫孔德来，患晚期心脏病，跑遍了济南各大医院，都说无救。小孔抱一线希望来到北京求医，不料北京一些医院，也是一样答复。最后孔德来慕名找到马老家，他一见到马老就哭了。马老安慰说："莫哭，莫哭，我想法救你。"马老先教小孔学练"六子诀"，练了十多天，小孔的病大有好转。可是他带的食宿费已全部花完。小孔哭着说:"我要回家了。"马老摸着他的头亲昵地说："不要紧，从明天起，搬到我家来，吃住我都管。"小孔在马老家，一边治疗，一边学功，住了一年多，他的病经医院检查，好了。小孔临走时说："马爷爷是您给了我第二次生命，我回去一定好好劳动，报答您的恩情。"马老的心和病人紧紧地连在一起，他待病人胜亲人。

还有一例，是马老的老乡，此人叫马洪波，他患心脏病多年，在天津几大医院住了两年，心脏病恶化，已到后期，两脚肿得变黑无知觉。他给马老来信说："您是有名的老中医，又是马八针，我是快要死的人了，能见见您，就是死了也甘心，"马老见了信，立即向他连发三封信，催他来京治疗。当时该病人已不能坐火车、汽车了，家里人用平板车把他送到北京马老家。马洪波一家人见到马老都跪下了，哭诉着说："马大哥您救救吧！"马老也禁不住流下热泪。马洪波一家4口都住在马老家。马老对马洪波说："你想不想还活着，想活着，就要听我的，练养气功。"因为马洪波过去不相信养气功能治病。第一天马老就教他练"洗髓金经"的足部活动。说也怪，过去马洪波一夜要吃三四次止痛片，还痛得睡不好觉，这一夜，一次止痛片也没有吃，在足部活动中断断续续能睡觉了。马老继续教他练功，练了十几天，腿脚都慢慢消肿，脱了皮并能下地活动。以后马老又教他学练六字诀、洗髓金经、太极功。练功两个多月，他到北京同仁医院检查，心脏一切都正常了。一家人高高兴兴回了老家。现在马洪波不但自己身体很健康还传功治病，曰夜不倦，分文不取，成为当地各村义务辅导员。马老时时刻刻把病人的疾苦挂在心上，念念不忘为普天下的人们排忧解难，他有一颗挚热爱人之心啊！

E.5.4. 四

马礼堂老人是在困难、坎坷、崎岖路上走过来的。他厌恶那些夸夸其谈，趋炎附势的官场政客，他襟怀坦荡，刚直敢言。因此他曾遭受过军阀通辑，蹲过国民党和曰本的监狱。在那灾难的年月里，他的家庭和孩子，全由老伴牛席卿一人操劳，马老深情地说："我回想起来，对老伴既感激又内疚。我曾赋过这样一首诗：'

患难夫妻百事哀，一经回首一怆怀。
铁窗几度芳心碎，菽水承欢笑脸开。

妇幼儿痴劳教养，家亡国破苦徘徊。
留得残躯犹健在，画眉举案乐余辉。

，”。

十年动乱期间马老也未幸免，他被“四人帮”立案审查，定为反党联盟黑线人物，惨遭毒打。后经周总理指示，保护马老回了老家，一住就是13年。他乡居13年中，曰夜为人治病，远近闻名。乡亲们不但没有把他当成“黑帮”，反而对他倍加关怀照顾。乡亲们为他送柴、烧饭、担水、洗衣。他有时一天诊治几十个病人。最多的一天，他带10个徒弟，从早3点到晚12点多，治疗了128人，马老感慨地说：“我就是再苦再累也要救人。我这个人说来也怪，只要见到人来治病，我的精神劲就来了。当时乡亲们给我起了个绰号叫‘老神父’。村干部怕累着我，专门设立了接待站，成立了门诊部，规定我一天只看几个病人。这怎么行呢？我不能眼看病人不管啊！我听到病人呻吟，就揪心似的难过。为了治病救人，有时我一夜出诊多次。农村冬天格外寒冷，有一夜，我出诊刚到家，咳嗽得厉害，老伴给我揉搓按摩，正要入睡，有人叩门求医，我二话没说，披上棉衣就走。回来躺在炕上被窝刚暖过来，邻居又喊叫：“爷爷小天春病得喘不过气了，求求您给孩子治治。”我去给孩子按摩、针炙、导导气，孩子睡着了。我返回家时，已是鸡鸣天亮。”马老兴奋地如数家珍似的述说着这难忘的曰曰夜夜。

现在来北京马老家求医学功者，更是络绎不绝，川流不息。他家门铃从早到晚响个不停。常常是午夜熟睡，闻声则起，接待来访者。学生们心疼他，门上贴出会客时间，但也无济于事。马老实际上不赞成这种作法。他说：“谁会预料到人什么时辰得病呢？我家大门是敞开的，来者不拒，什么时间来，我都欢迎。”他写诗抒怀：

我本穷乡一老农，学医学剑两无成。
欺世盗名常自咎，待人唯有本忠诚。

又
曰夜奔波为病人，敢将衰老告难辛。
忘餐废寝妻儿谪，驱逐瘟神乐满心。

E.5.5. 五

几十年来，马礼堂老人教功治病，不遗余办，有求必应，有问必答，诲人不倦。经过他治愈的病人，无计其数。可是他从不以谋取金钱为目的。他的宗旨是：把祖先遗留下来的宝贵财富，咀嚼出养料来为人民服务，他不汲汲于名利，视金钱如粪土。他不但自己以身作则，还谆谆地告诫学生也这样做。他写诗云：

漫道金钱有万能，罪恶渊薮是非坑。
亲疏义断为阿堵，随遇而安乐无穷。

几十年来，马老的足迹走遍祖国长城内外，大江南北，养气功风行全国。据不完全统计，在全国学养气功者，已达二百余万这多。养气功不仅在国内受到人们的普遍欢迎，就是在海外（如曰本、美国、法国、澳大利亚、印度、香港、澳门等30多个国家和地区）练养气功者，也不在少数。

有不少老朋友向马老建议教功要留一手，不能全盘端出。马老很难过地说："我们老祖先几千年积累下来的瑰宝是为人类健康服务的，我只有尽心尽力而为之，那能作为我个人的私有财产！"跟马老学过养气功的日本和美国朋友，都对马老感情其深，犹如家人。美国心理学教授在中国文化书院与马老交谈后说："我今天才认识到中国人的道德高尚。"

马礼堂老人现任中国气功科学研究会名誉理事，马王堆气功学院顾问兼教授，北京大学武术气功学会名誉会长，广州大学兼职教授，香港，澳门等地气功学会顾问，中山健身会和中国文化书院导师等职。

此次马老应中央电视台邀请拍摄养气功教学片期间，他不辞辛苦，冒着炎热酷暑，先后奔走于海南岛、泰山、岱庙、孔庙、天坛、长城和北京大学未名湖畔，顺利地完成了拍摄任务。

在拍摄《马礼堂养气功》过程中，我们还摄下了马老教肖劲光大将和全国政协委员袁晓园女士学养气功的场面。本来著名学者，思想家梁漱溟老人已同意拍摄与马老一起谈养气功的渊源及其对人类健康的社会效益的镜头，可是，噩耗传来。梁老仙逝了。马老悲痛不已，泣不成声，挥毫写下了痛挽："想当年国事驰驱同仇敌忾结知己，痛今日哲人其萎中流砥柱失良师"。

30年代马老在山东与梁老相识，结成忘年交。马老的老伴，还是梁老做大媒结良缘的。至今马老家还挂着梁老亲笔书赠马老夫妇的题词："好学近乎智，力行近乎仁，知耻近乎勇。"马老谈起与梁老的交往，还是颇为动情。

马礼堂养气功八套功法，全部由马老亲自讲解，传授，示范、演练。每套功法的一招一式，一节一拍，要求严谨，一丝不苟。常常在烈曰下连续拍摄一两个小时，但他毫无倦意，马礼堂养气功真正再现了马老当年的雄风。

全国各地，闻风中央电视台拍摄马礼堂养气功，交口称赞，纷纷来信要求出版有关教材和录相带。我们根据马老在中央电视台录音录相做功的讲话，整理编辑出版这本《马礼堂养气功》电视讲座教课书，由学术期刊出版社出版。这本教课书与过去出版的版本，除在功法上有诸多的改进提高之外，还增添了许多新的内容。此书是马礼堂养气功最新最标准的版本。该书内容翔实，用于自修，易于入门，便于掌握；用于教学，通俗易懂，学以致用。该书是学习马礼堂养气功之必备读物。

高山仰止，景行行止。人们尊重他，爱戴他，敬仰他，学习他。马老自己赋诗抒怀：

年臻耄耋欲何求，济世活人死不休。
病来病去为常态，恩怨都从笑里收。

我们衷心地祝愿养气功泰斗马礼堂老人健康长寿！老骥雄风犹存，余热大放光彩！

于和

1988年8月8日于北京中央电视台

E.6. 马礼堂去世的原因

原文见气功人论坛 [bbs。qgren。com]的六字诀养气功版面。 地址在这里。[http://bbs。qgren。com/viewthread。php?tid=28502&extra=page%3D1]

handsir007:请问马礼堂老先生是怎么死的

南京杏林一叶 发表于 2008-12-15 13:31

我听几位老师讲：当时80年代，刚刚解放思想，全民健身也刚刚开始，特别是养气功系列功法在中央电视台拍摄以后，等于是向世界宣告了中国传统养生精粹。全国各地请教马礼堂老先生的单位个人很多，87岁高龄马老经常在外面传授功法，身体健康严重透支，积劳成疾，加上早年的隐性疾病复发，后在医院治疗无效病故。他的去世，给传统养生功法的发展带来巨大的不可估量的损失。

xhk0031 发表于 2008-12-16 13:48

鞠躬尽瘁，死而后已！

这个问题也是大家都想要了解的，虽说生死有命，但马老过世还是给大家一些疑惑，87岁是高寿，但毕竟马老作为一代宗师，病疾应该说是没有的呀。看过一些资料，才发现也不尽然，毕竟是血肉之躯呀。正如一叶老师所言，马老操心太大，休息极少，只求付出，加上四次入狱（解放前因革命以及解放后涉彭德怀案），有人就说“马老是累死的”。我等由此更感觉到马老的人格力量，更要感激他给众生带来的无价之宝。

罗汉 发表于 2008-12-16 19:30

马老精神值得我们永远学习

我在87年见到马老时，马老气色红润，肤色晶莹，精神健旺，体格强壮，在当时我终于明白“无坚不摧的坦克车”是什么样子，我也明白什么是气功练到“结通透之果”的境界，我钦佩之极。他给我们讲课，和蔼可亲，时间长而不知疲倦，几个小时不喝口水也没问题。马老说，他上公共汽车还没人给他让座，因他看上去十分健壮而少有白发。他还讲了发气治病的问题，他说他不主张给人发功，养气功就是内养真气，你病重不能起来，就练卧功，可以坐起来就练坐功，能站起来，就可以练站着的功，通过练习都是收到明显的治疗效果；他说他不给人发功治病，但有病的人只要靠近他坐会儿就会收到治病效果（后来才明白那是一种强大的生物场在起作用，也证实了其真实性）；他还讲到特异功能问题，祸福将至，其善也必先知之等（后来我也才明白是真实的），他还从容不迫的给我们示范和讲解各个功法的要领，早上

还要到各个练功场查功指导。都明显表现出高深的功夫和务求实效的特点，以及甘为孺子牛的伟大精神。

后来尚济老师（马老的大弟子）给我们上太极功课时，又给我们介绍马老的定力很深：说睡十分钟，马上就可睡十分钟，准时醒，当他睡了，在他耳边打锣都不会把他吵醒，尚济又讲，一般几个月才会进次京城去看马老，马老每次都要考他武功进展情况，而考察办法就是，马老坐在凳子上，要求尚济用尽全力拳打脚踢，马老从中感受其功力进展情况，等等很多马老的功夫的事。

88年，是马老严重超负荷运转的一年，很多时候，别人讲他教功，饭刚吃几口，车在外面来了，他马上就走，饭都顾不上吃，后来身体就不好了，脸上皱纹也就多了，头上白发也就多了，有几次外出教功，在车上出现脱气现象，他就在车上做卧功接气，并告诉他的弟子们，如果我的气接上了就不说，接不上，就把我抬回去，而他的弟子都劝他，不要过度劳累，要注意休息，让弟子们去，他说别人请他，他怎么可以让弟子去呢，他又说，众生皆我父母，我要代众生受苦，是应该的。到了 88年12月31晚，他因劳累过度而诱发脑溢血，从而昏迷不醒，无法进食，从喉部开口进食，后来痰把气管堵住了，吸出来后，不久又出现肾衰竭，于89年5 月20日离我们而去了。伟哉，马礼堂老师！

taiji 发表于 2009-9-25 19:01

马老文武双全，医术高深，一代宗师。可惜无缘相见，可我却从马老养气功受益，身体在慢慢恢复健康，都是马老所赐。

sg552 发表于 2009-9-26 07:32

晚上12点才回，早上3点多又要出门给人看病，年轻人都受不了，更别说高龄老人了。

也就是马老可以挺这么久！！！我觉得，马老确实是累死的。

哎，如果他能活着，活到100岁，不知道有多少人会主动来学“六字诀”。

海外华侨 发表于 2009-9-26 11:12

有病的人只要靠近他坐会儿就会收到治病效果 = 这是实话，如能自己也练就更理想。

马老师在那种时局动盪的情形能活到87岁已十分难得，不一定是要百岁才见真功夫。

taiji 发表于 2009-9-28 23:30

马孟昌老师和我讲过，当年他和马老在一起的时候，在街上走的时候如果马老发现有病的人，马老都会追上去，要给人家治病，告诉人家自己可以治病，自己住在什么地方，希望人家去找他，可是很多人不相信还有这样的好人，甚至会把他当骗子、神经病。马老对世人是一种大爱，这种大爱我辈真应

该好好学习。

mamengchang 发表于 2009-10-8 22:02

马老是我的伯祖父，我自幼就跟随他老人家学医练功，关于马老去世的原因是这样的，马老耄耋高龄，每天忙碌，几乎没有休息的时间，身体过于透支，因劳累过度住进医院，去医院的时候还是自己走下楼的（当时马老自己不愿意去医院，他说自己休息几天，练练功就会好的，是大家劝他去的），谁知在医院里有一天晚上给马老用药后马老大汗不止（可能是用错了药），当时我一直守护在马老的身边，我就去找值班的医生和护士，他(她）们说等天亮后再说，可是等到天亮后马老就不能说话了，就这样医院的医生们抢救马老几个月也没有效果，于1989年5月20日逝世。在马老住院的几个月里，我一直侍侯在他老人家的身旁。亲眼所见，呜呼痛哉！大家如果想知道关于马老的有关事迹，请与本人联系。电话：0317—3225245 3224853 13091159032（马孟昌）

eaiy 发表于 2009-10-9 13:35

记得有一期的《武术健身》对马老去世的经过写得很详细。之前马老在这个期刊发表了很多文章。可惜《武术健身》已经停刊很久了。

E.7. 追念马礼堂大师

在中华民族五千多年的历史长河中，创造了辉煌灿烂的文化，博大精深，为世界人民所仰慕。气功养生学则是祖国传统文化百花园中的一朵绚丽的奇葩，几千年来，一脉相承，别具芬芳，为人类的养生寿考起到了毋庸置疑的作用。

伯祖父马礼堂大师倾毕生精力于对祖国传统养生文化之研究，习文修武，精览岐黄，博通“经史子集”，潜心研习，挖掘整理，汇集精粹，总结提高，创编了具有中华民族文化特色的健身养生气功系列功法--养气功，造福人民。

光阴荏苒，伯祖父马礼堂大师逝世已二十周年，追忆先人，又增思念之苦，他老人家的音容笑貌，浮现脑海，不禁心悲泪倾。记的一九六六年夏末秋初，伯祖父马礼堂、伯祖母牛席卿夫妇蒙冤由北京遣返故里（河北省河间市马户生村），我当时虽是年仅几岁的孩童，就跟随在他老人家左右，学医练功，朝夕相随，至今对当时的情景记忆尤新。那时他老人家已年过六旬，在老家一边忍受游街批斗之辱，一边为乡亲们义务治病，不辞劳苦，不分昼夜，蒙冤忍辱，济世活人，方圆百里之内的患者都前来请他老人家医治，诸多沉疴痼疾，得收回春之效，誉满乡里。

“浩劫”结束，他老人家昭雪返京，老骥千里，雄风重振，晚霞更红。他熔儒、释、道之养生道统于一炉而冶之，集中医、气功、武术之养生精粹而练之，积自己几十年练功行医之实践结晶而汇之，创编养气功，造福人民。十余年间，他老人家南北奔走，日夜辛劳，“不知老之将至”，将养气功这一中华民族传统养生文化瑰宝，传遍大江南北，四海五洲，养气功自上世纪七十年代公开传授以来，练功受益者遍及海内外，使难以数计的各种沉疴痼疾

、疑难杂症患者得以康复，众多在死亡边缘挣扎多年的中青年患者又得以重返工作岗位，继续为社会做贡献，诸多的老年患者得以“青春再现”，安度晚年。实践证明了养气功在祛病健身、延缓衰老方面的显著效果，故被广大群众称之为“健身益寿之宝”。被中医、气功界誉为 “熔儒释道于一炉，开当代气功之正宗”。我国许多高层人士亦热衷于养气功之锻炼，他（她）们认为练习养气功是对“祖国传统文化的在认识”。基于养气功的显著效果，也他的诸多版本的《养气功》著作成为热销书籍，多次再版，供不应求。

伯祖父马礼堂大师一生历经坎坷，但他老人家始终胸怀浩然正气，立济世爱人之志，气节凛然，虽几度铁窗，几经浮沉，而无害于身心之健康。在他青年时期，国难深重，他满怀报国之志，毅然投笔从戎，跻身行伍，抗倭报国。解放后，专心于岐黄之术，济世活人，虽经磨难，矢志不渝，表现出其“高山仰止，景行行止”之大德风范。他老人家不仅有着深厚的爱国之情，报国之志，施爱众人之心，亦遵承中华民族之传统美德，竭尽孝道，善尽修身齐家之职责。他幼年丧父，靠老母含辛茹苦将其抚养成人。他深谙儒家孝亲之理，对老母毕恭毕敬，精心事亲，事事承顺母愿，对老母的生活悉心照料，关怀备至，使老母得享九十六岁之寿考。孝爱至亲，远近闻名。他老人家对子女严格要求，教育有方，言传身教，皆成大才。长子马希文是我国当代著名的数学家，十九岁毕业于北京大学，曾任北大教授。幼年时即深得著名数学家华罗庚之赏识，时称天才儿童。马希文一生潜心科研，著述甚丰，成果累累，在数学界颇有建树，后去美国工作，为国争光。次子马幼周自幼聪颖过人，大学毕业后曾在大学任教，后调入大连内燃机车研究所，任高级工程师，勤于敬业，多次获奖，成绩卓著。三子马少周大学毕业后曾在东北担任领导工作，后调回北京，任高级工程师，工作兢兢业业，多有成效，并擅长音乐，在中学时期就曾多次获奖。小女马栩周退休后更是直接地传承了马老的养气功事业，治病救人，足迹遍及海内外，令人敬佩。上述可见马礼堂大师修身齐家用心之良苦，真可谓忠孝为本，光辉典范。

我自幼师侍于伯祖父马礼堂大师门下，学医练功，步入健身益寿之修炼门径，数年来恒习不断，识得清心宁事，调息运气，导引筋骨乃祖国传统养生文化之精髓也。在与前辈朝夕相处的岁月里，他老人家的一言一行，都给我们后人留下了深刻的印象，他那高尚的品德，精湛的医术，高深的功力，真可谓大师风范，令人敬仰。他老人家对我们后人的谆谆教诲，铭刻心中，永难忘怀。他老人家修德育才，诲人不倦，对后人治学严谨，使我受益良多。我大学毕业后，又去北京追随在他老人家左右，学习传承养气功事业，收获甚丰。直至他老人家去世后，我才离开北京，回乡传功治病。回顾我的成长里程，是与大师多年的培养教育分不开的。自从大师逝世二十年来，我身为马礼堂养气功之传人，虽然成果甚微，有负先人之重托，然而时刻谨记先人遗愿，始终坚持以大师之大德高风为圭臬，奉行博爱精神，行医治病，教功练功，未敢间断。并在马老故乡河北省河间市创办养气功学校和博爱门诊，旨在弘扬祖国传统养生文化，传功治病，已收成效。同时将追随大师所学之针灸妙术与养气功锻炼相结合，应用于临床，效果显著，患者称奇。为进一步丰富自己的理论知识和实践技能，我又曾多次进修于中医高等学府。今后唯谨遵先人之嘱托，怀济世救人之爱心，竭尽心力传授普及养气功，使广大患者免受疾病之苦，以慰先人在天之灵，实吾终身之夙愿。

马孟昌

E.8. 默默无闻、无私奉献的养气功前辈

(2007-05-20 21:56:33)

标签：马礼堂 胡乾同 马礼堂养气功 六字诀 六字功 六字诀气功养生 健康
分类：随想杂谈

我只是在八七年《养气功问答与实践》马老亲自签字售书时才有有幸面对面见到马老并聆听了他老人家的讲话。我之所以对马老无比敬佩，（但那时，我对马老的认识还不是很深刻）更多的原因是在“胡乾同老师”对马老的敬佩和她老人家对待病人的举止言行上我看到了马老的高尚精神。

马老的精神“胡乾同老师”学到了，并做到了。我想每一位和“胡乾同老师”接触过的患者都是不难感受到这一点的。当时大家赞叹“胡乾同老师”教功教的好对待患者好时，“胡乾同老师”总是十分诚恳而谦虚的说“不是我胡乾同好和我教的好，是马老好，是马老的养气功好，如果没有马老和马老的养气功，我也不会在这里教大家了。如果你们认为我做的好，那是因为马老教导我们这样做的，我们大家都要向马老学习”。

正是因为有了无数个象“胡乾同老师”这样的辅导员和他们默默无闻的无私奉献才使得马老的养气功得以广泛的开展。无数个象“胡乾同老师”这种默默无闻的无私奉献的前辈，我将永远尊重他们并永远向他们学习！

附录 F. 六字诀相关人物介绍

目录

F.1. 天台高僧智顗大法师 353
F.2. 广济寺明哲大法师 354
F.3. 崂山匡道长 354
F.4. 崂山刘道长 354
F.5. 峨眉巨赞大法师 355
F.6. 少林寺德禅方丈 355
F.7. 梁漱溟 355
F.8. 赵朴初 356
F.9. 马希文 356
F.10. 陈叔通 357
F.11. 王芗斋 357
F.12. 蒲虔贯 357
F.13. 戴龙邦 358
F.14. 李洛能 358
F.15. 郭云深 358
F.16. 刘纬祥 358
F.17. 张占魁 359
F.18. 秦重三 359
F.19. 张静虚 359
F.20. 李中梓 359
F.21. 李烛尘 359
F.22. 黄炎培 359
F.23. 尚济 359
F.24. 普照老人 360
F.25. 知古老人 360

以下内容几乎都来源于百度 [www.baidu.com]。 更多细节请您自行搜索查看。

F.1. 天台高僧智顗大法师

智顗（538 - 597） ，南朝陈、隋时代的一位高僧，世称智者大师，是中国天台宗的开宗祖师。俗姓陈，字德安，荆州华容(今湖北潜江西南)人

天台宗，汉传佛教十三宗之一，发源地为光州大苏山净居寺。因其创始人智顗常驻浙江天台山说法，故称天台宗。天台宗是中国佛教最早创立的一个宗派，并于9世纪初被日本僧人最澄传到日本。

该宗是中国佛教最早创立的一个宗派。它集合南北各家义学和禅观之说，加以整理和发展而成一家之言，当时得到朝野的支持和信奉，对隋唐以后成立

的各宗派多有影响。元明以后，该宗学者往往兼倡净土，形成“教在天台，行归净土”之风。该宗在汉族地区虽几经兴衰，但仍延续至今不绝。

9世纪初，日本僧人最澄将此宗传到日本，在平安时代（784 - 1192），与真言宗并列发展，史称“平安二宗”。13世纪由此宗分出日莲宗。当今，日本天台本宗、日莲宗都很兴旺，而日莲宗在20世纪又分出几个新兴教派。

F.2. 广济寺明哲大法师

明哲大法师（1925 - ）“佛是觉悟了的众生，众生是还没有觉悟了的佛。”

1982年，湛山寺被国家列为全国重点寺庙。23岁入佛门，今年（2006年）81岁高龄的明哲法师现任住持。

明哲法师精神矍铄，一副仙风道骨。他现任中国佛教协会常务理事、山东省佛教协会名誉会长、山东湛山佛学院院长、青岛市佛教协会会长、北京广济寺首座、青岛湛山寺方丈。

F.3. 崂山匡道长

匡常修道长（1904 - 1992）， 字和阳，道号圆觉子，别号一炁道人，

是全真龙门派分支崂山金山派第二十一代玄裔。匡道长生前任青岛崂山太清宫住持， 还身兼中国道教协会理事、山东省道教协会会长、青岛市道教协会会长、山东省政协委员、青岛市人大代表等职，

匡老一生爱国爱教，精研丹道，传经讲学，弘扬武道，行医济世，名扬于世。

F.4. 崂山刘道长

刘怀元道长（1945 -），男，汉族，现为第十一届全国政协委员。高中学历。1985年入道教全真派，师从张常明道长。1985年在崂山太清宫出家。1989年冠巾。

1992年当选山东省道协副会长。

1998年当选山东省道协会长、秘书长。

1998年当选青岛市道教协会会长、秘书长。

1998年当选中国道教协会第六届理事会副会长。现任全国政协委员、山东省政协常委。

2005年中国道教协会第七次全国代表会议选举为副会长。

第十一届全国政协委员。

F.5. 峨眉巨赞大法师

巨赞法师（1908 - 1984），俗姓潘，名楚桐，字琴朴，江苏江阴人。他先是从江阴师范学校毕业，再入上海大夏大学学习，后肄业。1931年经近代著名高僧太虚大师介绍，巨赞法师从杭州灵隐寺却非方丈披剃出家，取法名传戒，字定慧，后改名巨赞。从此开始了他的云水生涯。

巨赞法师为原全国政协常委、中国佛教协会副会长、中国佛学院副院长。

F.6. 少林寺德禅方丈

释德禅（1907-1993），（素喜住持，行慈教头）原名刘二和，河南登封人，少林寺名誉方丈，禅拳道发起人。

先后任中国佛教协会理事，河南省佛教协会副会长，登封县少林武术协会副会长，少林寺武术协会名誉会长。 台湾达磨祖会名誉会长，日本少林寺拳法联盟等组织顾问。

1916年入嵩山少林寺，从师于素光禅师，对佛学，少林寺武术禅内功，易学均有较深入研修，造诣颇深，少林泰斗。

自1924年先后任少林寺分院会善寺监院，少林寺知客，僧医僧等。

新中国成立后任县卫生协会委员，1965年少林寺住持僧，主持寺院工作，1985年任少林寺名誉方丈，毕生献于佛教，其教导子孙勤修戒定慧。

主张禅拳合一，曾培养佛门，武术，医术弟子众多，国内主要接法行明，行慈禅师等，重点培养优秀徒孙永成，永悟法师等。

曾组织弟子整理，编辑《少林寺拳谱》三十八卷，《少林医药资料》五卷，海内外影响广泛。

F.7. 梁漱溟

梁漱溟（1893 - 1988），中国著名学者，社会活动家。原名焕鼎，字寿铭。祖籍广西桂林，生于北京。

1911年加入同盟会京津支部，任该会机关报《民国报》编辑兼记者。

1916年任南北统一内阁司法总长秘书。

1917 - 1924年，应蔡元培之聘，任北京大学印度哲学讲席。

1929年任河南村治学院教务长，并接办北平《村治》月刊。

1931年与梁仲华等人在邹平创办山东乡村建设研究院。

抗日战争爆发后，先后任最高国防参议会参议员、国民参政会参政员。

1939年为促进团结抗日，参与发起组织“统一建国同志会”。

1941年该会改组为“中国民主政团同盟”，梁漱溟任中央常务兼同盟机关刊物《光明报》社长。1946年任该同盟秘书长。

1950 - 1980年任中国人民政治协商会议全国委员会委员。

此后任全国政协常委及宪法修改委员会委员、中国孔子研究会顾问、中国文化书院院务委员会主席等职。

主要著作有《东西文化及其哲学》（1921）、《中国民族自救运动之最后觉悟》（1931）、《乡村建设理论》（1936）、（中国文化要义）（1949）、《人心与人生》（1980）等。

马礼堂与牛席卿婚姻的介绍人。

F.8. 赵朴初

赵朴初（1907-2000） 著名社会活动家、佛教人士、书法家、诗人、作家，安徽省安庆市太湖县人。

1980年后，任中国佛教协会会长，中国佛学院院长，中国藏语系高级佛学院顾问，中国宗教和平委员会主席，中国书法家协会副主席，中国民主促进会中央常委、民进中央参议委员会主任、副主席、名誉主席，全国政协副主席。

曾任上海市政协委员、常委，上海市人大代表。他是第一、二、三、四、五届全国人大代表。作为爱国宗教界的代表，他参加了中国人民政治协商会议第一届全体会议，历任第一、二、三届全国政协委员，第四、五届全国政协常委，第六、七、八、九届全国政协副主席。 2000年5月21日因病在北京逝世，享年93岁。

F.9. 马希文

马希文（1939-2000），马礼堂长子。

马希文教授是我国著名数学家、计算机专家、教育家、语言学家和科普作家。少年马希文天资联聪颖。他15岁就考入北京大学数学力学系，虽然花在专业课上的时间不多，但成绩却很好，因此被人们誉为“数学神童”。后来他成为北京大学数学系教授，桃李无数。

他在教学与科研中有其极为独到的方法，在许多领域所做的开创性、先驱性及前瞻性的贡献，具有远远超出领域本身的重要理论涵义。他有超群的天赋，在哲学、音乐、文学等方面也很有造诣，熟悉多种语言。

九十年代，马希文教授旅居海外，从事计算机软件应用开发，在 CEON CORPORATION 担任首席科学家，并拥有若干项专利。他曾任北加州北京大学校友会副会长，并积极为国内的科研与教育献策献力。他热心助人，在华人

华侨同胞中富有影响力。

马希文教授19岁毕业后即从事教学工作，几十年中桃李无数。他开设了许多全新的课程，所用讲义都是他研究心得的结晶。他指导了一批批的研究生，他的学术思想和治学方法使他们终生受益。

马希文教授一生淡泊名利，从不追逐职位和奖项。他一味地开路，并不谋求获得。他不写鸿篇巨制，但每一篇文章都字字珠玑。他有求必应，乐于让别人分享自己的智慧。他的身上体现了一种真正的学者风范。

马希文教授于 2000 年 12 月 22 日（申思维注：据说是由于肾病手术失败，更多内容请百度）不幸病逝于美国加州 Red Wood City，终年 61 岁。他给我们留下了永远享用不尽的精神财富。

F.10. 陈叔通

陈叔通（1876 - 1966），名敬第。 中国政治活动家，爱国民主人士。浙江杭州人。清末最后一名翰林。甲午战争后留学日本，曾参加戊戌维新运动。辛亥革命后，任第一届国会众议院议员。曾参加反对袁世凯的斗争。此后，长期担任上海商务印书馆董事、浙江兴业银行董事等职。抗日战争期间参加抗日救亡活动。抗战胜利前夕，参加筹组上海市各界人民团体联合会。1949年9月出席中国人民政治协商会议第一届全体会议。中华人民共和国建立后，任中央人民政府委员，全国人大常委会副委员长，政协全国委员会副主席，中华全国工商联合会第一、二、三届主任委员。

F.11. 王芗斋

王芗斋（1885 - 1963）一代宗师——意拳创始人，名政和，又名尼宝，字宇僧，晚年自号"矛盾老人"，1885年生于河北深县魏家林村。

1894年跟郭云深大师学习形意拳。因其终年苦修苦练，寒暑不辍，深究拳理，倍受郭老青睐，故尽得郭老毕生拳学之精髓。弱冠之年，已成为一代名师。

申思维注：武国忠在他的书《黄帝内经使用手册》（上海锦绣文章出版社，2009）中所推荐的养生桩，就是王芗斋先生所创。第100页："意拳门内练养生桩的人平均寿命是90余岁，现在还有几位近百岁的老先生，可见桩功的神妙。"

F.12. 蒲虔贯

蒲虔贯，宋代著名养生学家，著有《保生要录》。该书系集前人养生之精华，结合他的实践体会编成。书中较突出的是药枕方和简化导引术。

《保生要录》1卷。为气功养生著作，全书分作八门类：养神气门、调肢体门、论衣服门、论居处门、论药食门、果类、谷菜类、肉类。论述平易简明，切于实用。

F.13. 戴龙邦

戴龙邦（1713 - 1802）。戴家为山西祁县历代名族， 戴氏六合心意拳，具有强烈的传统意识和拳规，因之传人甚少。祁县人有句古话：“只见戴家拳打人，不见戴家人练拳”。戴龙邦将秘而不传的六合心意拳破格传于李洛能，李洛能千里寻师，历经磨难，全面继承了内家武术绝学——六合心意拳，在山西、河北择优授徒广为传人，才使山西六合心意拳发扬光大，名扬海内外。戴龙邦在中国六合心意拳发展史上占有重要的地位，为山西六合心意拳宗师。

F.14. 李洛能

李洛能（1808 - 1890），讳飞羽，字能然，世称老能先生，或曰洛能、洛农、老农、皆一音之转也，河北深县人。

李洛能先生是中国武术史上一位非常重要的人物，在 经商山西太谷期间，慕祁县戴家心意拳之名，遂往拜学于戴龙邦先生，精心练习，十年大成。 入室弟子称为国手者在山西有：车永宏、宋世荣、宋世德、李广亨四人；河北有：郭云深、刘奇兰、刘晓兰、贺运恒等，这就是山西心意拳武术史上，李洛能先生的八大弟子，八大弟子各有传人遍及全国各地。李洛能先生为山西**心意拳的发展做出了巨大贡献，被称为心意拳名家巨手。

F.15. 郭云深

郭云深（1820 - 1901），名峪生，河北深县马庄人，清朝末年的一位武术名家。

郭云深在北方数省教授学生多人，晚年隐居乡间，七十余岁而终。

郭云深文武双全，不仅拳法独步一时，又熟练兵书，对形意拳理论，进行过系统的研究和总结，遗著有《能说形意拳经》一书。

郭云深对形意拳理论的论述，其要点如下：“形意拳有三层道理，有三步功夫，三种练法。三层道理是：一练精化气，二练气化神，三练神还虚。三步功夫是：一易骨，二易筋，三易髓。三种练法是：明劲，暗劲，化劲。”

郭云深在论述形意拳理论时，特别强调桩功，指出三体式（形意拳基本桩法）为万形之基础。这些理论对于后人学习形意拳有着重要的帮助。

F.16. 刘纬祥

刘纬祥（1864 - 1936）， 河北省河间府人。8岁时从刘晓岚习八极拳，14岁时从形意拳名家郭云深习形意拳，以后又得名师宋世荣、白西园两先生指点。经多年苦修，技遂精湛。以骁勇善斗，讲求实战称著武林，时人皆以“刘二彪子”称之。为近代形意拳技击实验派代表人物之一。马礼堂的武术老师。

F.17. 张占魁

张占魁（1865 - 1938）， 近代武术史上一代巨匠，其形意拳、八卦掌技艺炉火纯青，功力独到，有“闪电手”之称。马礼堂的武术老师。

F.18. 秦重三

秦重三（19?? - 1972）， 北京中医医院主治气功大夫，三园式站桩功创始人。秦重三先生是我国老一辈气功养生学专家。早年是珠宝商，年轻时因患心脏病向王芗斋等大师学习站桩而康复，解放后在景山传授站桩疗法。著有《气功疗法与保健》（秦重三口述，吴乾章撰写，上海科技出版社1959年出版）一书，该书图文并茂功法简便易行，在气功界的影响较大。

F.19. 张静虚

张静虚 （1432 - ?）， 明朝邳州（今江苏徐州市）人。常坐以虎皮，有虎皮张真人之号。自幼好道术，遇异人授以北宋秘传丹法，隐居于武当山，后传丹法于弟子李虚庵。详见《武当山志》。

F.20. 李中梓

李中梓（1588 - 1655）字士材，号念莪，明末华亭（今江苏松江）人。为明末一大医家，一生对中医理论研究十分重视，兼取众家之长。其论述医理，颇能深入浅出。所著诸书，多能通俗易懂，在中医学的普及方面作出较大贡献。著有《内经知要》、《医宗必读》、《本草通玄》、《伤寒括要》、《删补颐生微论》、《诊家正眼》、《病机沙篆》等。

F.21. 李烛尘

李烛尘（1882 - 1968）， 轻工业部部长，全国政协副主席，天津久大盐业公司总经理。

F.22. 黄炎培

黄炎培（1878 - 1965），中国近现代著名的爱国主义者和民主主义教育家，是中国近代职业教育的创始人和理论家，他以毕生精力奉献于中国的职业教育事业，为改革脱离社会生活和生产的传统教育，建设中国的职业教育，作出过重要贡献。

F.23. 尚济

尚济，暂未找到生平。截至2009年应该在70岁上下。清华大学毕业，后任西安建筑大学教授。在武术小成时败于马礼堂手下，遂拜师，成为马礼堂大弟子。在武术界有一定影响，曾经试图从力学角度解释推手。出版过一些气功，武术方面的书籍。更多内容请百度。

F.24. 普照老人

普照老人， 百度未搜索到任何结果。相关书籍中只粗略说：活过百岁，孔教会的气功大师，由于办孔教会收打击，后隐姓埋名给人治病。徒弟是：马礼堂，河南大学常玉章，通教寺悟彻法师。后两者百度无结果。

F.25. 知古老人

知古老人， 百度未搜索到任何结果。只知在开封悬壶，是一位名医。盛赞六字诀的疗效。

附录 G. 必须具备的健康常识

申思维

学习是养生的王道。而在健康上进行学习投资，是最值得的投资。篇幅所限， 不能一一详述。进一步内容请自行学习，下面是几个 国家几乎从不宣传，而被普通民众所忽视的健康常识：

1. 医院是一个盈利机构，不是慈善机构。不要完全把自己交给医院。 自己一定要学习中医（不是西医）养生知识。

2. 所有的疑难杂症，病根都在内脏，绝不要头痛医头脚痛医脚。

3. 所有的情志病，病根都在内脏。最常见的是： 胆子小的惊恐症，口吃，找肾脏； 精神方面异常的找肝脏； 遇事想不开的人找脾脏，肝脏。

4. 大部分的疑似心脏病症状（心悸，怔忡，心慌，心律不齐）都是由肾虚引起， 所有的疾病，都要重点补肾。

肾虚的原因：熬夜，纵欲， 流产，吃紧急避孕药，或者吸毒，吃壮阳药，过劳。

5. 肥胖的人，原因一定是在脾。

脾受伤的原因：吃冷饮，暴饮暴食，狼吞虎咽，生闷气。

6. 人体的恢复能力超强，但是现代人虐待身体的能力更强。请不要： 熬夜，纵欲，流产，吃冷饮，暴饮暴食，生大气。

7. 吃冷饮极损害脾胃，损害心脏。

8. 锻炼要从内脏开始，而跑步不当极易造成人体的损伤。

锻炼内脏的方法：气功、太极、瑜伽。

9. 请多多学习中医知识。三十个小时的学习时间就可以让你 具备足以养生、自救的能力。

五脏六腑的功能，以及诊断的重要方法，本书内容见： 第 10.201 节 “ 五脏六腑的生理功能” 和第 2.5 节 “ 第五节 养气功治病机理 ”。

基础的养生理论：吃饭7分饱，不生气，不纵欲，早睡自然醒。

基本的经络知识：十二正经，任督二脉，冲脉，太阳穴，下丹田。

书籍：中医高校教材《中医基础理论》，曲黎敏《从头到脚说健康》，《人体使用手册》 《人体复原工程》，《求医不如求己》，《黄帝内经面诊术》。 看到某个论坛的中医版面上，很多人都推荐中医入门者读《黄帝内经》。我的观点是： 《黄帝内经》虽然比较易懂，有高中水平就足够了，但是请首

先读《中医基础理论》。