

正宗马礼堂
养气功

马礼堂 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

正宗马礼堂养气功

马礼堂 著

人民体育出版社出版

人民交通出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1092 毫米 32开本 14.625印张 360千字 插图4

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

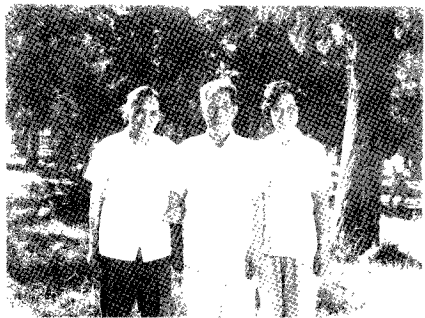
印数：1—15,000册

ISBN 7-5009-0931-4/G·897

定价：9.70元



气功大师、老中医、武术名家马礼堂先生



马松奎先生与夫人牛瑞卿女士以及掌门人女儿马树周女士

昔年文武曾小齊魯踏遍關山
難伏虎哀怨于今莫吐新華重
起河間旨哉扁鵲心傳手底纖
針豆火口碑响徹雲天

徐特立

徐特立題詞

藥樹靈奇乃儒俠在一身岐黃
鉛習雪霽倫識得波何癡結外
乾坤回面我病癰於國帝獸良
居先眠影鑒影精神針灸錦
狂癡之銘感書紳 陳叔通

陈叔通题词

熱心為人民服務

[illegible]

包尔汉题词

养浩然正气

馬老贊心

丁卯年夏 肖劲光

肖劲光题词

發揚祖國文化遺產為廣大人民
服務宗旨——經哀鴻至今人民
各種活動尚未盡致經體重大夫
計定定之矣生年之長可持也
故以誌之

南漢宸

南漢宸題詞

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。

马礼堂先生自幼学习武艺，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。其女儿马棚周女士，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。

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

序 言

我的父亲马礼堂先生是养气功的创办人，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”，埋头研究古今中医典籍，为养气功的创办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，深得养气功之真传；还与广济寺明哲大法师、崂山区道长、刘道长、峨眉山果珍大法师、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商榷，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，依据祖国医学辨证论治的原则，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，延年益寿，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，他们不仅使马礼堂养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、南汉宸、徐特立等领导同志救治治病，曾治愈了他们多年的沉痾痼疾。

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，永无倦怠。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，并为他服药、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。目前在社会上传播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-content上出现一些错误；也有个别人篡改了我父亲的学术思想，利用他的威望，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恋世人的在天之灵。

马栩周

1992年10月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 什么是气和气功.....	(1)
第二节 什么是养气功.....	(3)
第三节 养气功渊源.....	(4)
第四节 养气功的特点.....	(10)
第五节 养气功治病机理.....	(14)
一、对肝脏病之治疗.....	(14)
二、对心脏病之治疗.....	(16)
三、对脾胃病之治疗.....	(19)
四、对肺脏病之治疗.....	(21)
五、对肾脏病之治疗.....	(23)
六、对其它疾病之治疗.....	(24)
第二章 六字诀养生法	(26)
第一节 概要.....	(26)
第二节 特点.....	(29)
第三节 治病健身的机理.....	(30)
第四节 基本要领.....	(31)
第五节 功法.....	(35)
一、嘘字功平肝气.....	(37)
二、呵字功补心气.....	(40)