

编者的话

先父马礼堂先生在祖国各地传播养气功，受到各界养气功爱好者的欢迎，许多同志来信来访，畅谈练功体会，并且围绕着养气功的理论与实践提出各种各样的问题。先父十分重视群众提出来的问题，通过函谈、复信、座谈、写文章和报告会等形式，认真地进行了解答。

1988年，中央电视台邀请先父举办养气功电视讲座，通过电视系统的讲授养气功，习练养气功的人越来越多。

现在，为了适应马礼堂养气功学校的教学需要，以及满足各地养气功爱好者的要求，我将先父的解答尽可能地收集，其中有一部分是根据先父的文章、报告、笔记，以及我们练功体会编写的。一共有二百个问答，汇集成册，书名是《马礼堂养气功问答》。

由于水平有限，时间又十分仓促，这本书的错误和遗漏在所难免，欢迎读者指正，以便再版时补充修订。

今年5月20日是先父逝世二周年，仅以此书作为一束鲜花，默默地奉献在他老人家的墓前，以表示深切的敬仰和怀念。

马桐周

1991年3月

目 录

一、气功的基本知识

1. 什么是气功？
2. 怎样理解气功的“气”？
3. 人体中的气如何分类？
4. 元气在人体中的作用是什么？
5. 宗气在人体中的作用是什么？
6. 营气在人体中的作用是什么？
7. 卫气在人体中的作用是什么？
8. 什么是病气？
9. 气功锻炼的基本内容是什么？
10. 气功锻炼的基本要领是什么？
11. 大小周天指的是什么？怎样练法？
12. “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？
13. 丹田的位置和作用是什么？
14. 练气功怎样呼吸为好？
15. 什么叫气沉丹田？
16. 如何理解“求放心”、“不动心”、“勿助长”？
17. 什么叫意守丹田，其作用是什么？
18. 练气功要不要确定方向，为什么？
19. 练气功有没有时间性，怎样安排才好？

20. 气功与经络有什么关系？
 21. 气功可以按子午流注练习吗？
 22. 练气功同其它运动的关系怎样，如何处理？
 23. 腹式呼吸的好处是什么？顺、逆式呼吸的道理是什么？
 24. 有的说短呼为补，有的说长吸为补，你的看法怎样？
 25. 练气功有些数字规定，其根据是什么？
 26. 为什么男女气感不同？
 27. 儒、道、释三家在气功问题上的基本观点是什么？
 28. “性命双修”是怎么回事？
 29. 入静在练功中的意义？
 30. 什么是“虚极笃敬”？
 31. 解释一下“若问筑基下手，须明性根命蒂……功满百日体成乾，到此身躯固坚”“性靠自悟，命待师传”。
 32. “临财毋苟得，临难毋苟免”同练功有什么关系？
 33. 何谓中和之气？
 34. 内气和外气各指什么？发放外气必须有内气为基础吗？
 35. 练气功怎样疏通经络？
 36. 什么是“气功功能态”？
- 二、养气功的基本知识**
37. 什么是养气功？
 38. 养气功的渊源，为什么强调“养气”？
 39. 养气功有几套功法？
 40. 养气功各套功法的关系是什么？

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>