

前 言

我出生在山东省安邱县牟山脚下的马家庄。相传马家庄的人是明朝初年从甘陕一带迁来的。练功习武始于我们马家迁至山东后的第九代，当时正是清朝雍正年间。据《万宝全书》记载，那时山东也有一个少林寺，是嵩山少林寺的支脉。寺内有一百二十八名和尚，个个精通武艺。雍正害怕人家暗杀他，曾派兵围攻山东少林寺。寺庙被烧（重建后改名为邵凌寺），很多人被杀，但有二十二人突围了，其中五名在我们马家落脚避难，于是把功夫传给了马家。

我家一直爱结交各方豪杰。据说山东邵凌寺与峨嵋开元寺（也是少林的一个支派）颇有来往，因此每隔三年我家总要派人去峨嵋山一带，以武会友，从而吸取了很多佛教密宗的东西和峨嵋功法。以后我家将这些功法和祖传的少林功法融合在一起，称为马家功法。

我从七岁起随祖父练气功、武术。“七·七”事变后，日寇的铁蹄践踏了我们家乡。1937年12月，我的堂祖父马保三率领群众，消灭了入侵马家庄一带一个中队的鬼子兵，从此拉起了抗日武装，这就是山东八路军老八支队的前身，司令就是马保三。现国防科委副主任李福泽同志，原七机部政委王文选同志和海军部队的高文然同志等，都曾担任过老八支队的团领导。

1939年，我十四岁便参加了老八支队，当一名小侦察员。我因自幼习武练功，胆子特别大，同志们都说我有独胆。又因为我走路特别快，大家都开玩笑叫我“马千里”。那时我还有一种本领，就是看得特别远。夜里能看二里路以内的动静；晴天白日站在高山上可以观察六十里路以内的敌情。但上海解放后，我突然大病一场，昏迷了六、七天，病后这种功能就差多了。结婚后这种功能就完全消失了。

一九四三年我十八岁，曾受八支队副政委、政治部主任李耀文同志委派，担任过安邱县武工队队长。解放战争时期，我在山东军政大学学习期间，遇到了陈毅同志，后来跟随陈毅同志当侦察排长，不久，当了三野司令部警卫连连长，从此跟随陈毅同志。一九四九年渡江南下进上海以后，一直留在上海工作。

在漫长的岁月里，无论是生死搏斗，还是日常工作，我都深受气功的好处。解放战争时期，我们经常是夜里行军，白天宿营，但司令部的警卫工作一刻也不能放松。每到一个宿营地，除了派几名战士在村外放哨外，我总是让全连战士休息，自己手握短枪，盘腿坐在司令部的大门口，一面练功，一面当警卫，同时也作为休息。整个解放战争时期我都是这样渡过的，精力一直很充沛。

还有一件事给我的印象很深。抗日战争时期，有一次，我和两名武工队员一起，与一大群日本侵略军相遇。我们边打边转移，退到一堵一人再加一手多高的高粱秫秸墙边，我一跃面过，两名战士也跟着跳了过来，从面安全转移。他们都没练过武术，也没有学过气功，要在平时根本跳不过去，而危急时却一以而过，这使我体会到人的潜力很大。能不能把这

种潜力挖掘出来呢？我想总是能够的。气功就是发掘人体内在潜力的一种好办法。

解放后我一直琢磨这件事，但一者党要我做别的工作，二者各方面条件不成熟，再加上我也有点保守，所以一直没有把这种设想付诸实施。十年内乱之后，一些老首长、老战友病故了，幸存者大多体弱年迈多病。在给老首长、老战友治病的过程中，我越来越感觉到气功是个宝。首长们和战友们希望我把家传的功法推广于群众。谭震林副委员长对我说：“要把祖传的东西拿出来。”魏文伯同志也这样鼓励我。在老首长和老战友们的勉励下，我决心把我家祖传的功法——马家功法，公诸于世，献给人民，以期造福于人类。

我国的气功源远流长，门派众多。历史上门派之争很严重，相互争胜斗法，甚至势同水火，互相摧残，这是很不好的旧习气。至今，这种习气依然影响着已经很萧条的气功界。确实，各派差别很大，有些说法互相矛盾，甚至正好相反。这是由于各自的历史源流和地域等因素造成的。实际上，不同流派，各擅所长，练好了都能祛病健身、延年益寿，都能陶冶性情，充分发挥人的潜在能力。因此，只要不干损人利己的勾当，没有必要捧这个压那个。无论相辅相成也好，相反相成也好，各个流派只有互相切磋，彼此交流，团结一致才能共同提高。常言说得好：“万紫千红才是春”。一枝独放即使博得个“天下第一”的虚名，又有什么用处呢？马家功法只是祖国气功百花园里的一株鲜花。我把它献给人民，是因为它有益于人民，决不是要来打擂台，更不是要压倒各家，独占鳌头。

其次，我虽然自幼练功，但少年时代就离家参加了革

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/>