

编者的话

中央电视台于1990年再次播放马礼堂养气功电视系列教学片以来，广大养气功爱好者纷纷来信要求订购马礼堂养气功系列丛书。根据先父的著作和录像示范，现将习练最广泛的“六字诀”，“洗髓金经”、和“太极功”三套功法整理出来，列为马礼堂养气功教学丛书之一，以满足广大养气功爱好者学习和练功的迫切需要。

书名为《马礼堂养气功功法》。

马栩周

1991年3月

马礼堂养气功简介

马礼堂先生是中国当代著名的武术家，老中医、气功大师，是马礼堂养气功系列功法的创编人。

马礼堂先生，1903年生于河北省河间县，幼年入私塾读书，他天资聪颖，过目成诵，熟读经史子集，被誉为本县才子。马礼堂青少年时代随曾祖父学习中医，深入地研究中医理论，进行了大量的临床实践，特别是对经络和针灸的研究有很深的造诣。马礼堂自幼爱好武术，曾从师于张占魁、杜心武、刘卫祥等名家，并与孙禄堂、韩慕侠、姜容樵等武林豪杰交往密切，三十年代就已成为一位身手不凡的武术家。

马礼堂先生自幼还学习气功。为了发掘这一中华瑰宝，造福人类，几十年来，他精心研究经史子集和中外典籍中有关气功的论述，并拜孔教会气功名家普照老人为师，深得养气功的真谛。为博采众家之长，他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，少林寺德禅大法师以及赵朴初、梁漱溟、常玉章诸位先生等各派气功名家切磋、请教。经几十年的潜心研究及行医练功实践，汲取了儒、释、道诸家之精华，集中医、气功、武术于一体，创编出一套完整的，功效显著的养生功功法。这套功法以中医理论为基础，吸取武术中动静相生，阴阳转化的原理，依真气运行的规律编制而成，被命名为《马礼堂养气功》。

马礼堂养气功对于祛病健身，延年益寿、治疗多种慢性疾病，均有显著疗效，对癌症和多种疑难病症的治疗，也取

得了可喜的效果。

马礼堂养气功在全国推广以后，得到广大群众的热烈的欢迎。这是因为养气功不务玄虚，专注实效，简而易学，不出偏差，融儒、释、道养生法于一炉，集中医、武术、气功健身术之大成。为推广养气功，卫生部曾举办过马礼堂养气功学习班。中央电视台于1988年请马礼堂先生亲自演练示范八套功法，录制了我国第一部完整的系列气功教学片，向全国播放。

马礼堂先生把毕生的精力献给了养气功事业，为发展和弘扬祖国的养生学做出了杰出的贡献。

马礼堂先生生前与中国管理科学研究院中联管理科学应用研究所合作，研制成功中国第一部气功电脑软件，在第六届世界医药年会上表演，受到世界各国医药界的重视，并获得北京市科研成果一等奖。

1990年，马礼堂先生的遗著“中老年保健功”又由中央电视台摄制成教学片向全国播放。

到目前为止，已在全国正式推广的马礼堂养气功共有9套功法，即：“六字诀”、“洗髓金经”、“太极功”、“行功”、“站功”、“坐功”、“卧功”、“循经按摩”和“中老年保健功”。

“六字诀”养生法在我国有悠久的历史，早在秦汉时期的《吕氏春秋》中就有用导引呼吸治疗的论述。现在推广的“六字诀”养生法，是马礼堂养气功的核心部分，它以中医的“经络论”“阴阳五行”学说为理论基础，按四季时令及五音的不同发音和口型，配以呼吸、意念和肢体导引，通过嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字的演练，牵动五脏六腑，使气血通畅，吐出脏腑之浊气，吸入天地之清气，以通淤导滞，健身

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/>