

# 前 言

马礼堂养气功创编人，中国著名武术家、老中医、气功师马礼堂老先生逝世一周年了。他不仅是我的慈父，而且也是我的严师。多年来，家父对我潜心培育，苦心扶掖，严教苛训，才使我能够承其功德，得其真传，从而肩负起家父的遗志、继续着传播、发展马礼堂养气功，弘扬祖国医学，造福于人民的事业。家父如海之恩，我未能在生前给予回报，深感愧悔，而今我将父众多的著作之一《中老年保健功》整理出版，仅做为一束洁白的鲜花，奉献给我的父亲——马礼堂老先生。

家父出身于河北省河间县一个普通农民的家庭。自幼习文练武，并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，又具丰富临床经验的有名的中医师。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，他一直从事医疗工作，为广大群众和一些负责同志看病，并担任全国工商联等单位的顾问。

在这数10年间，父亲历经坎坷，艰辛备尝，但他从未放弃对养气功的研究，他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，造福于人民，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，深得养气功之真传；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，少林寺德禅大法师以及赵朴初先生、现已故梁漱溟先生等切磋请教，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，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”和“中老年保健功”等9套功法。这套以中医学理论为指导，依真气运行规律而编制的功法，被命名为《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。马礼堂养气功的成绩引起了国家的高度重视，国家卫生部专门开办了马礼堂养气功学习班，先后出版了父亲的多种专著；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，做为系列教学片向全国播放，供电视观众学习。我由衷地感谢国家卫生部、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，全国学养气功者已达二百余万，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、付作义、朱学范、肖劲光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，两脚肿的变黑无知觉，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，全然不索任何回报。正如人们称赞的那样，“历尽一生坎坷，唯余两袖清风在人间”。



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/>