

《顶天立地的功夫》

图书基本信息

书名：《顶天立地的功夫》

13位ISBN编号：978751901570X

出版时间：2016-7

作者：马世琦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《顶天立地的功夫》

内容概要

本书是形意拳大家马世琦先生五十年功法教学和修炼的经验总结。全书分上下两篇，上为“见道”篇，理清概念，建立正信，阐述内功之妙用所在；下为“实修”篇，详述具体修持方法步骤，身形姿式，为本书重中之重。

本书为马老数十年践行武学之精髓，以桩功为主体，以动功、身法、步法为作用。本书所讲的功法，经过马老多年亲身实践，不仅符合“提挈天地，把握阴阳”的最上品养生原则，还能外正身形、内补正气，使身心皆合于大道，真正让习练者“无屈膝折腰之苦”。

马老功法将道家修炼、中医、武术、现代科学等完美融合，以养生为体，技击为用，性命双修，内外兼顾，既是最上乘的内家拳功夫，又是基于传统文化的生命科学，在养生康复、实战技击、心灵禅修等方面效果显著，为形意拳在大众中的普及开创了全新的局面。

《顶天立地的功夫》

作者简介

马世琦先生，1944年出生，形意拳大家，尚派形意拳第三代传人，内家拳之集大成者。毕生致力于内家功法的研究与教学，将形意拳内功理论、修炼体系、实战技术等发展到了全新高度。马老人生坎坷，但甘于平淡，不逐名利；虽功夫卓绝，却毫不藏私，始终以真功授人，循循善诱，慈悲爱护。数十年来教人无数，弟子学生遍布海内外，求学者无不为其功夫所着迷，为其品行所叹服。2012年，马老及其众弟子在北京创办“明心堂”，向社会大众普及形意拳内功功法，传承和发扬纯正的中国传统功夫，让每个有缘人都能接触到正法，净化身心，真正把健康掌握在自己手中。

《顶天立地的功夫》

书籍目录

缘起.....
自序.....

上篇 见道

第一章 忧国术之日下，示真学以正视听

逝去的武林，没落的形意拳
本门师承
桩功是根本
武术中最大的误区
习武要会读书
没用的马步
国产瑜伽
表演功夫
练武能不能强身
内家拳的真正定义
把太极拳练对
功夫要能用，手下要留情
春风吹又生
倾囊授绝学

第二章 文化待归根，复命尊圣贤

约定俗成，文化失真
诚敬心
做人的资格
熟读经典，心智自开
自幼嗜书
教学相长
追仙文化
健康靠自己
教功不要迷信，行善勿求回报

第三章 黄老若闻可足愿

破译《黄帝内经》的养生秘术
真人站桩，培补先天
至人全道，去世离俗
圣人养心，不离世俗
贤人清净，神通自在
难治之症，唯自身大药可除
让家人健康是大孝
站桩和密宗
突破40岁大关
炼精化气
初学避免空腹站桩

《顶天立地的功夫》

站桩是医疗的补充
老子的养生心法
身心似水
绵绵若存，用之不勤
和光同尘
合道方能入道
悟空
守中
人体阴阳五行
顺应四时

第四章 不可胜在己，可胜在敌

学拳因缘
颠覆传统
教拳轶事
战无不胜的形意拳

下篇 实修

第五章 无为而无不为

桩即是道
柔弱者生之徒，坚强者死之徒
你站桩，你是桩
“道”的姿势
桩功第一式，培补先天肾气
顶天立地
正气内存，邪不可干
一靠正气生
练功勿自虐
桩功第二式，补后天，长功夫
见手不见人
大道至简，勿弄玄虚
关于“微弯”
真柔似水，战无不胜
重振形意拳
大成靠德
神明
双修
立禅
炼丹
骨内督脉
治疗近视
活子时
把心立正
回头是岸
站桩与瑜伽

桩功第三式，打通中脉
上接天根，下接地轴
温养
大隐于市，不失其德
耄耋之年仍可御敌
守中的威力
三田返复
先人后己，切勿藏私

第六章 与天地精神相往来

桩功第四式，天地交泰
内外交接
高术莫用
桩功第五式，小周天
肩膀的角度
内家小周天
桩功第六式，大周天
练气之说
形意的意
百病自消
桩功第七式，周身透空
尽向毛孔散
桩功第八式，敛气入骨
洗髓
敛气入骨
八式桩功的选择
三体式

第七章 身形应当似水流

动功，完美的运动
动态守中，四面力生
四象八卦
千斤力
足底按摩
无屈膝折腰之苦
神受神攻
忧患武林，悲悯后生
步法身法精髓——鸡腿龙身
宜少不宜多
单推手
第一重劲，钻翻拧裹，劈拳似斧
第二重劲，撑沉提卷，气旋难挡
第三重劲，悬空搓滚，发化随心
内功收势
三节四梢
五行拳精义
用气不用力

五行道理

第八章 持善法以利众生

先明理，再生信
惜时惜缘，踏实练功
正法难求，不要保守
法脉永不断，宏愿利众生
自述

附录1：讲座现场答疑

站桩和修心的关系

附录2：初学站桩常见问题

《顶天立地的功夫》

精彩短评

- 1、马老慈悲。归元无二路，方便有多门。学功夫最重要的是要不伤身，马老传的功法“无屈膝折腰之苦”，不但养生，也出功法。在深圳有幸得马老单独指导，让我终身难忘。马老有学问、精通中医经络学说，这个是马老桩好的主要原因。值得学习！值得推广！
- 2、大道以多歧而亡羊
- 3、中国真功夫
- 4、头顶云天，脚踏大地。何等豪迈，意气风发。单是这个书名就让我对形意拳着迷不已。按照马老的说法：“内家拳、外家拳，不是在套路上区分，而是在于是否练内功。所以说，桩是根本，套路是骗人用的。”尚云祥教拳先让人站三年桩大概也是这个道理。本书的缺点是没有教学视频，完全不知道步伐和出拳该怎么弄。不过明天找小伙伴去学五行拳。好期待好期待。
- 5、好书，揭示了练拳不练功到老一场空的功，能说实话的人太少了
- 6、桩要高；
- 7、马老分享的站桩的秘密，照做了，感觉很棒。
- 8、敢于说实话的人越来越少了，一本好书~
- 9、20170129 如何站无为桩的书，有指导说明能用来实践
- 10、还是看孙禄堂先生的书和李存义先生的拳谱吧。
- 11、浅显易懂却在讲着至真大理，配合坚持实践，定能对身体有所帮助。
- 12、中华武学正统内功：心法+功法。马老直言：不能养生的功夫不叫内功；深蹲屈膝不叫站桩；有德者有所得.....字字珠玑，句句印心。

《顶天立地的功夫》

精彩书评

1、《顶天立地的功夫》一书是内功正本清源之大作。为使大家易于领会，本书作者采用口语化文字，于平实中将道理将透（上篇），方法讲清（下篇）。此书理清内家拳和内家功的区别，令大家认识真正的功夫，做到养生而不伤身。马老师强调有德者才能有得、健康靠自己、养生为体，技击为用等观念，值得我们大家重视。马老常对弟子说：“咱们不要怕人学会了，而要怕人学不会。要把正确的功法广泛传播，让更多人受益。”他最怕别人没学会，没学对。马老的发心至善，天地可鉴！感恩！推荐阅读，建议实践。

《顶天立地的功夫》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com