

提挈天地，把握阴阳，无屈膝折腰之苦  
外正身形，内补正气，身心皆合于大道

# 頂天立地的功夫

形意拳内功讲记

马世琦 著



中国文联出版社  
http://www.clapnet.cn

# 頂天立地的功夫

形意拳内功讲记

马世琦  
著



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

## 图书在版编目 (CIP) 数据

顶天立地的功夫 / 马世琦著 -- 北京 : 中国文联出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5190-1570-1

I . ①顶 … II . ①马… III . ①武术—研究—中国 IV . ① G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 128273 号

## 顶天立地的功夫

---

著 者: 马世琦

---

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

责任编辑: 蒋爱民

封面设计: 尚上文化

复 审 人: 胡 笋

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 陈 晨

---

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-85923066 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-85923000 (总编室), 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

<http://www.claplus.cn>

E - m a i l : [clap@clapnet.cn](mailto:clap@clapnet.cn)

[jiangam@clapnet.cn](mailto:jiangam@clapnet.cn)

---

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

装 订: 三河市华晨印务有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 787×1092

1/16

字 数: 150 千字

印张: 19.75

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

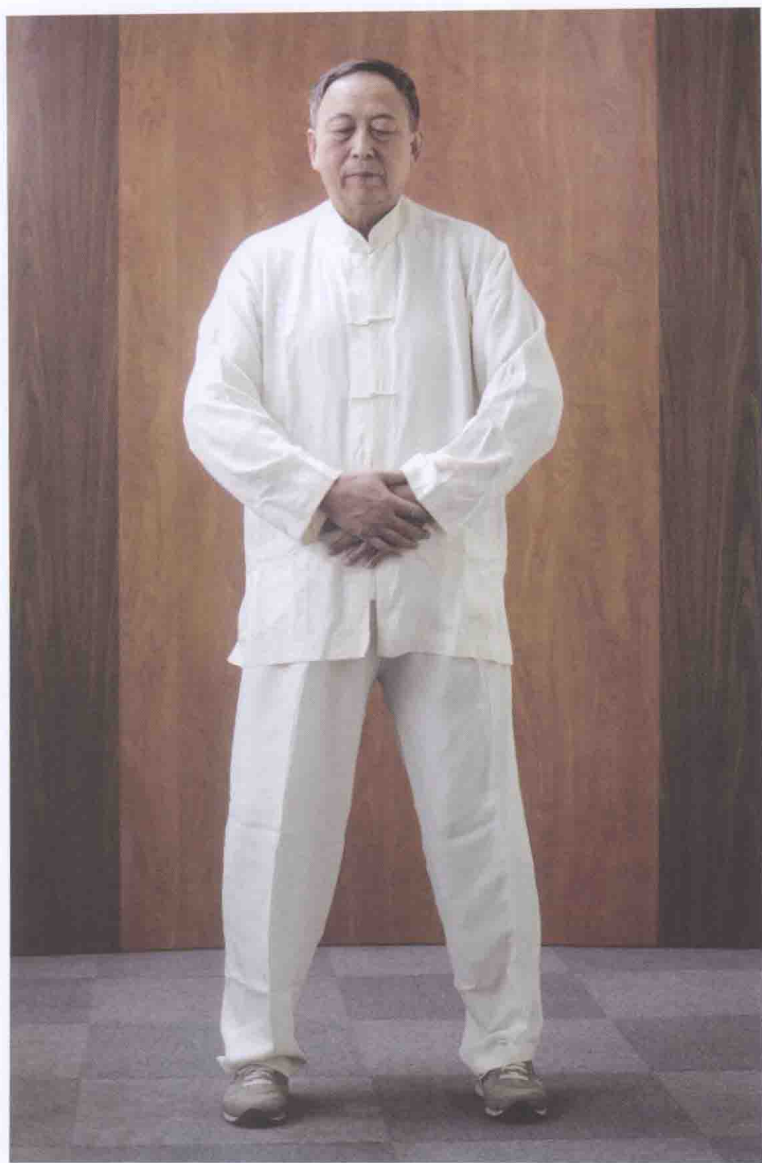
印次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-1570-1

定 价: 68.00 元

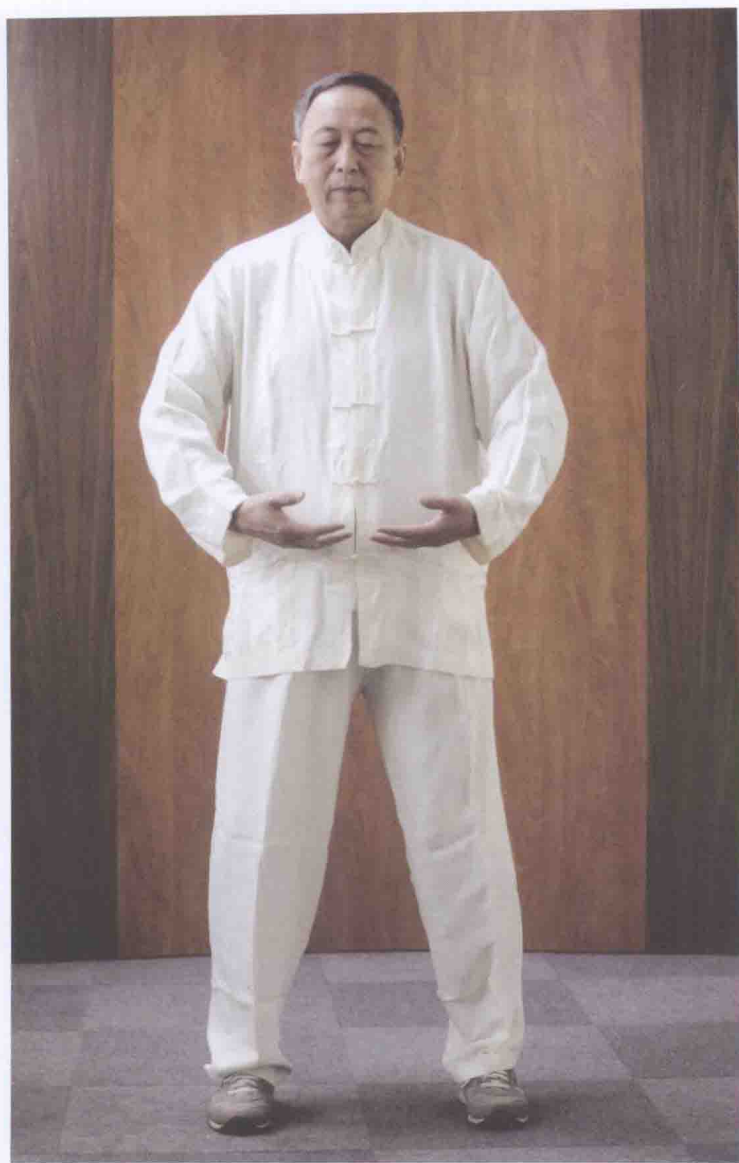
---

版权所有 翻印必究



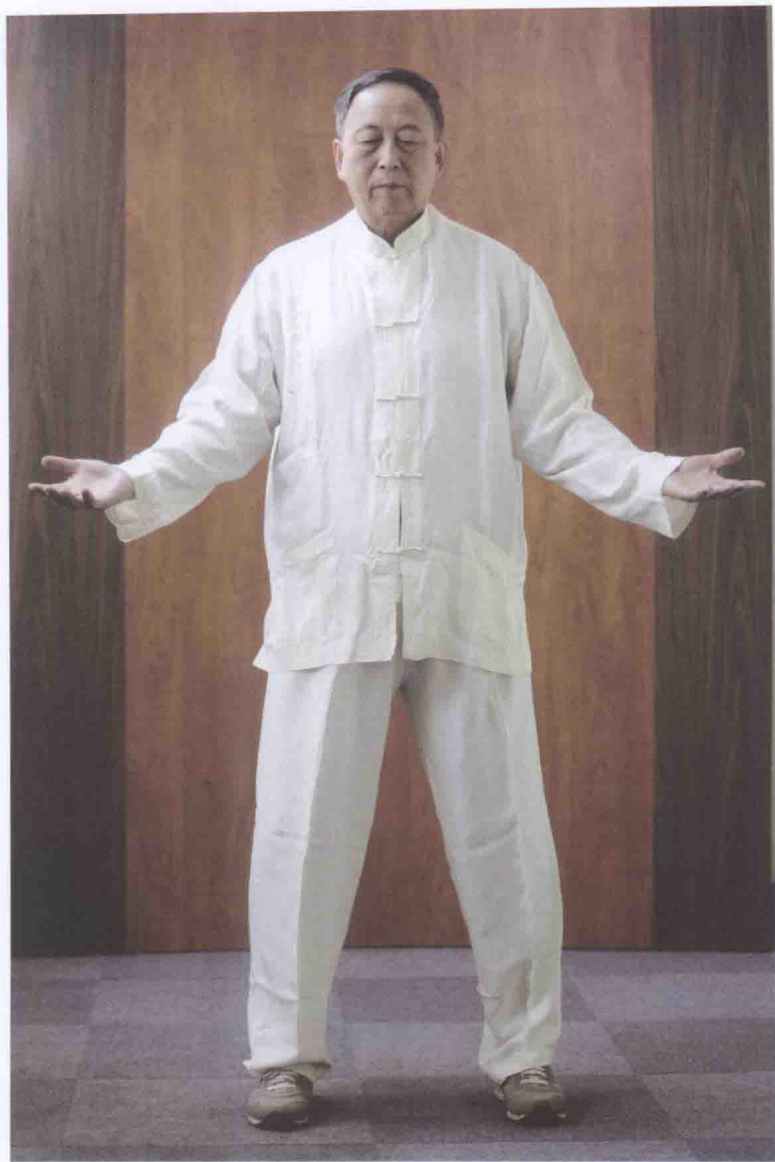
桩功第一式

“第一式是补先天的，养生效果极好。背为阳，阳面一定要打开，把腰部这个大弯调直了，督脉一下就顺畅了，命门也打开了。腹为阴，阴面要闭藏，把气降下来，这就是取坎填离，开始培补你的正气了。”



桩功第二式

“第二式补后天作用强，开中丹田，中丹田开合升降。中丹田气满了以后，强化你的脾胃。脾胃是后天，脾胃要是强了，先天后天你都补足了。”



桩功第三式

“第三式对先天、后天都有很好的补充，可以濡养你的大脑。第三式主要练的是中脉，要上接天根，下接地轴。咱们这根轴线要钉在地上，没人能打得到。”



桩功第四式

“第四式，要练到内气和外气交接，吸气聚于后背，气为阳，背为阳。第四式不光达到养生效果了，而且会增长功力。”



桩功第五式

“第五式，手是自然状态，一定要垂下来，松下来，这时候是45度，守中嘛。小周天通了以后，也就不会生病了。”





桩功第六式

“第六式把自己的经络都导通了，十二经脉、奇经八脉都打通了，你不会生病。”



桩功第七式

“第七式练到周身透空，把那些不好的东西给推出去，洗你周身的的所有经络、细胞等等。练到这时候就容易入静了，杂念就特别少了。”



桩功第八式

“练到第八式，到最后敛气入骨髓，就是精华之气入骨髓。骨头越来越硬，特结实。”

## 前言

### 顶天立地才是桩

我自幼习武，恩师文肇楠先生，师伯关秉公先生，十余年来对我不遗余力地教导，使我学会怎样做人。初入门，恩师第一句话就是“有德者必有所得，无德者不教”，这句话我会铭记终生，如今我年过古稀。当年对我悉心指导的还有夏清福先生、韩兰羽先生等，我最大的遗憾是没有机会报恩，只能牢牢记在心中，正如老子说的“死而不亡者寿”，他们正是死而不亡，他们的德行影响了我一生。

前辈们常说：“练者如牛毛，成者如麟角。”为什么会这样？是因为不得正法，不明道理。我自己当年也是痛下功夫，也认为三体式越低越好，马步蹲得时间越长越好，年轻时我能抱50公斤重物单腿蹲起数十次，自认为异于常人，但站立时一般成年人用力一推我也要往后退，无论直立还是屈膝而立，结果是一样的。我忽然明白了一个道理，马步站得越低，三体式后腿越曲，在腿前面的肌肉又僵又硬，后面的反而越来越软。

为了弄明白为什么下这么大的功夫仍与常人没什么区别，我

高中时便努力自学中医，在读《上古天真论》中“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地”之前，我已经通读了南京中医学院的《中医学概论》《针灸大成》等。读了《上古天真论》后使我豁然开朗，后又参学了《道德经》《黄庭经》《内功经》等，我忽然明白了头顶为乾，足底为坤，正好契合了“提挈天地”，背为阳，腹为阴，合于太极生两仪；两仪生四象，我们的腿为前后左右四面，正合四象，大腿后侧为太阳，太阳一定要开展，因此必须直立，越下蹲太阳越闭藏，非但阳面绵软无力，而且对健康有极大损害，不说膝盖要受重创，太阳经不通畅对脏腑的健康也有极大的危害。讲到“独立守神”，重点从形上讲，独立绝不能是独蹲，立就是站直了，自古就有站桩功，而独立守神即是站桩功，三体式也是站桩功。祖师爷李洛能先生有这样一句话，“形意拳无屈膝折腰之苦”，为什么我们拼命屈膝折腰？就是没有“把握阴阳”。

中国的文字之所以奥妙，那是古人智慧的结晶。古人讲站桩，“桩”字的含义是直立，我们看到工地上打桩，桩必须是笔直的，有一点弯曲就是废品，因此我们站桩，自己就是桩。你腿越弯，你阴面练僵了，阳面练软了，第一损害健康，第二阳面无力。我们的腿像一张弓，前面（阴）是弓背，后面（阳）委中大筋是弓弦，弓用力下弯，弓弦自然松弛无力，这叫“软”，不叫“柔”。有些人把站桩理解为“站在桩上”，拿两根木头插在土里，人在上面站，但他知道拿两根直立的木头做桩，也说明桩是直的。老子有一句

话是“以木强则折，柔弱处上，强大处下”。参天大树从小苗长成后，树梢要柔，树干要坚实，树根要稳固，如按两仪、四象、八卦之理练内功方能合于道，也即合于自然。小树因人为将枝干弯曲而不再生长成为盆景，人极力下蹲则气血不畅正如盆景一样。有人认为我站的是高桩，我认为我就叫站桩，屈膝下蹲不能叫低桩，那根本不是桩，因此顶天立地才是桩。

我本不愿把多年练功和教功的体会以成书的形式推广，因为武林泰斗和超级大师们大多在教学时叫弟子们几百斤杠铃蹲起多少次，扎马步多长时间。据说还有负重往山上跑，我想这些可怜的弟子们绝大多数膝盖要做手术。为了后学者，希望大家用心想一想，选什么样的师父，学习什么样的功法，首先要考虑是否健康。

我仅希望这本书能够让初学者一目了然，看完后即可着手练习。本人发愿让更多的人树立信心，勤加练习，大家身体强壮健康了，这是我最想听到、看到的。

预祝读者及其亲友们健康快乐。

马世琦

2015年12月



# 目录

- 缘起 明师难遇，正法易成 / 001  
前言 顶天立地才是桩 / 001

## 上篇 见道

- 第一章 忧国术之日下，示真学以正视听 / 003
- 逝去的武林，没落的形意拳 / 003
  - 本门师承 / 004
  - 桩功是根本 / 005
  - 武术中最大的误区 / 008
  - 习武要会读书 / 009
  - 没用的马步 / 011
  - 中式瑜伽 / 014
  - 表演功夫 / 014
  - 练武能不能强身 / 016
  - 内家拳的真正定义 / 017

把太极拳练对 / 022

功夫要能用，手下要留情 / 024

春风吹又生 / 025

倾囊授绝学 / 027

## 第二章 文化待归根，复命尊圣贤 / 029

约定俗成，文化失真 / 029

诚敬心 / 030

做人的资格 / 032

熟读经典，心智自开 / 034

自幼嗜书 / 037

教学相长 / 039

追仙文化 / 042

健康靠自己 / 046

教功不要迷信，行善勿求回报 / 048

## 第三章 黄老若闻可足愿 / 053

破译《黄帝内经》的秘术 / 053

难治之症，唯自身大药可除 / 061

让家人健康是大孝 / 066

站桩和密宗 / 067

突破 40 岁大关 / 069

炼精化气 / 070

初学避免空腹站桩 / 072



站桩是医疗的补充 / 073

老子的心法 / 075

人体阴阳五行 / 093

#### 第四章 不可胜在己，可胜在敌 / 101

学拳因缘 / 101

颠覆传统 / 102

教拳轶事 / 105

出神入化的形意拳 / 115

### 下篇 实修

#### 第五章 无为而无不为 / 127

桩即是道 / 128

桩功第一式，培补先天肾气 / 136

桩功第二式，补后天，长功夫 / 146

桩功第三式，打通中脉 / 171

#### 第六章 与天地精神相往来 / 186

桩功第四式，天地交泰 / 186

桩功第五式，小周天 / 190

桩功第六式，大周天 / 194

桩功第七式，周身透空 / 202