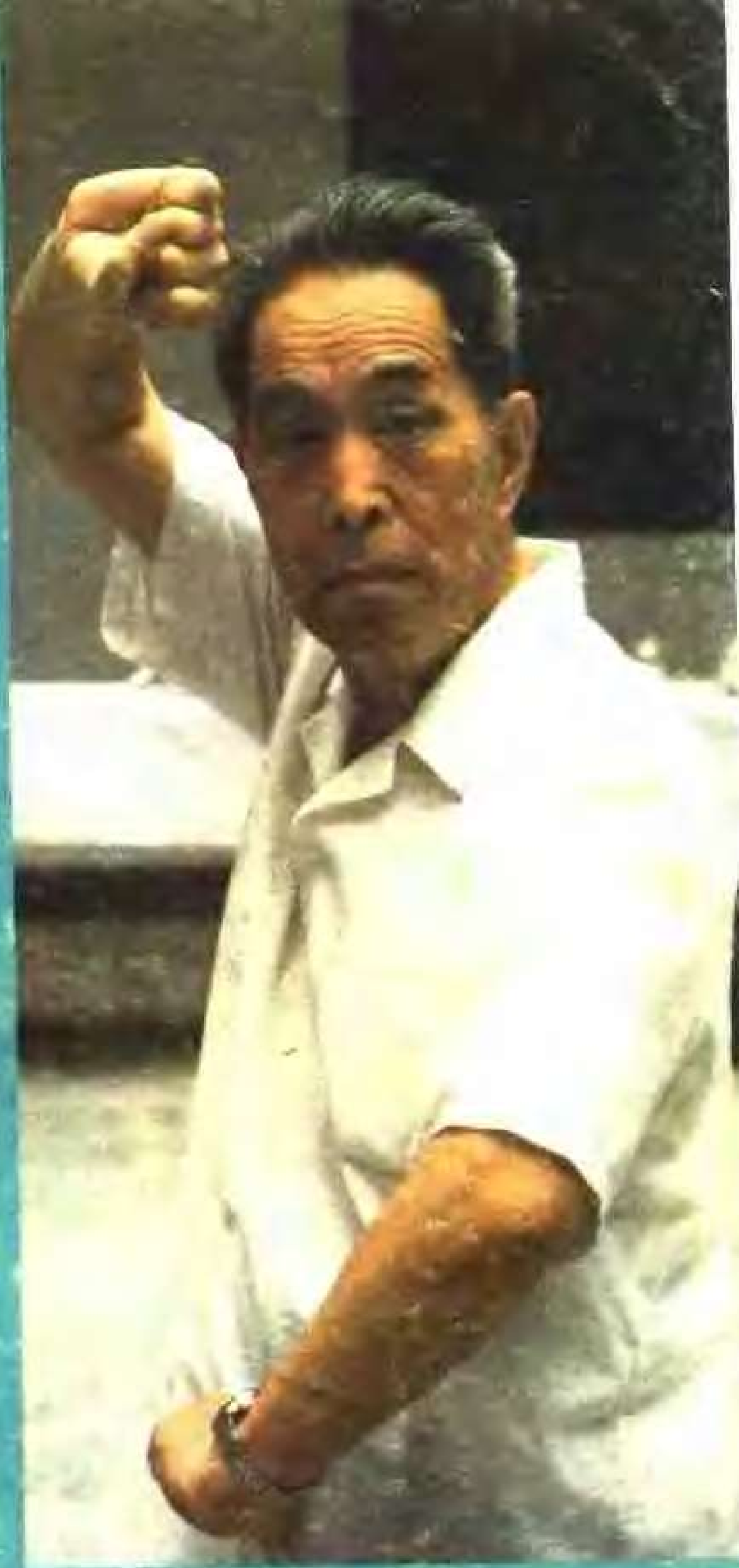


马礼堂养生新功法集粹

马礼堂

尚 济 刘光陆

编著



奥林匹克出版社出版

247.4

奥林匹克出版社出版

目 录

虚静修真功	(1)
五行培元功	(12)
周天运转功	(33)
养生十二禽戏	(54)
太极功揉手	(78)
六字诀养身法	(97)
洗髓金经	(116)
太极功	(135)
养气功对五脏的补养	(152)
经络穴位图	(161)
燕市奇人马礼堂	(178)
去世前的马礼堂大师	(208)

虚静修真功

(即静功)

大道日生，天地同始。养生之道，以静为先。静为道之本，静为动之体，若能动静俱静，则道可有成。如能做到“虚极、静笃”，谓之性空。性空而后体能虚，体虚而后气能灵。空、虚、灵三者结合，成为一体，是养生的上乘功夫。空到极时，谓之“太空”。太空者，无古无今，无物无我，一片混沌，宛如洪濛。能识得太空之理，则返朴归真有望矣！是以此静功又名之曰《虚静修真》也。

歌曰：心住灵台意念诚，
周天运转自流通，
有无、无有、真无有，
学到无时尽是空。

此《虚静修真》功法，来源于武当形意拳之《内功经》，又谓之形意静功。亦即经之所云之“每日清晨，静坐盘膝，闭目缄口，细调呼吸”者也。然则，何为形意？形意者，乃天地生化万物之形，五行生克之意也。形意乃阴阳之理，养生之术，运动之道，动静之功。人生于天地之间，为万物之一，故人体须合于天地之体，合于天地运化之自然。人体可与天地相配应，故人有小天地之称。人生须潜心修养，揽阴阳而夺造化，使人体生命运动如同天地之生生不息，运化无穷，此即形意之大旨，也是人生须臾不可离者也。

形意并非只是拳脚功夫，其内涵丰富而且深奥。形意前辈郭云深先生云：“形意拳之道，乃是练之以变化人之精神、气质、复其本然之真面目者也。”《丹经》有云：“静为本体，动为作用，

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/>