

督丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計；既成，賜

WUJIAO CONGSHU

【国术丛书】

山西科学技术出版社
山西出版集团

武当心要

WUYI XINYAO

郭扬著

蓋成祖深
耳。迨夫渙然
亦無所惜；當時之庸夫俗子，信爲真有神仙，受其狡弄，已
不謂今之著家，其思想亦與三百年前之庸俗相等，是誠

丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計；既成，賜

WUJIAO CONGSHU

【国术丛书】

山西科学技术出版社
山西出版集团

武当心要

WUJIAO XINYAO

郭扬 著

蓋成祖深



耳。迨夫治世，乃大營武當宮觀，遮蓋天下耳目，雖

亦無所惜，當其，信為真有神仙，受其狡弄，已

图书在版编目(CIP)数据

武医心要 / 郭扬著. —太原: 山西科学技术出版社,
2008.10

(国术丛书. 第 8 辑)

ISBN 978-7-5377-3196-6

I. 武… II. 郭… III. ①心意拳—基本知识 ②创伤—中
医治疗法 ③骨疾病—中医治疗法 IV. G852.14 R264 R274

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 102485 号

武医心要 (配盘)

著 者 郭扬

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

地 址 太原建设南路 21 号

邮 编 030012

经 销 各地新华书店

印 刷 太原兴庆印刷有限公司

版 次 2008 年 10 月第 1 版

印 次 2008 年 10 月太原第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 231 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3196-6

定 价 32.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

GUOSHU CONGSHU

武/医/心/要 【国术  丛书】



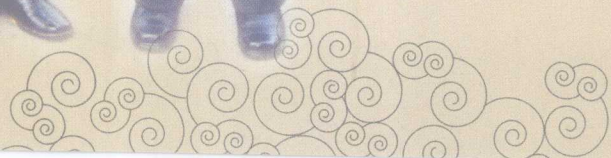
作者应北京中医药大学邀请演讲照



作者与恩师陈照瑞先生照



与《中医外治杂志》特约编辑
张述文教授照

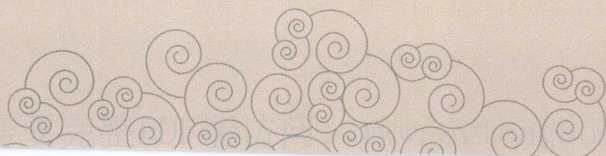




李青山老师舞剑照



陈照瑞老师与李青山老师对枪照



序

我和郭扬同志的认识是在 20 世纪 80 年代中期。为完成省武术挖掘、整理工作,时在忻州地区体委工作的我与静乐县体委的黄海宏、原平县体委的曹玉萍,并邀请在省原平汽车修配厂工作的郭扬同志组成原平地区武术挖掘、整理工作组。

在武术挖掘、整理工作的那些日子里,郭扬同志以他对传统武术的热爱和细致认真的工作态度,赢得了大家的肯定,最终被山西省体委授予武术挖掘、整理工作全省先进个人二等奖。由于工作关系,我与郭扬同志自武术挖掘、整理工作结束后,再未谋面。但从 1998 年原平电视台拍摄的《弘扬武医济众生》的专题片中知道,他钻研、实践传统武术和传统中医学的脚步仍在行进。

近日,郭扬同志以他撰写的《武医心要》书稿示我,并邀我为之作序,我才知道,郭扬同志用 20 年时间完成了对其师承心意六合拳的挖掘和整理。书中以科学的笔触揭开了原传心意六合拳神秘的面纱,并以丰富的临床医案,证实着传统中医骨伤科速效、廉价的优势。

为挖掘、整理厚重的中华传统文化和做大做强传统文化产业,我愿有更多的人像郭扬同志一样做出如此扎实的努力。

是为序。

忻州市副市长 谌长瑞

序

关心武学动态的朋友们，一定有一个体会，那就是每当有新的传人、传系、文献和拳技等被发现，都会令人感到兴奋！获知郭扬先生出山及其著作将要出版，自然也不例外，足令同行同喜同贺！更有甚者，真实的来历必然带来许多新的历史信息，为我们解决以往存在的一些难题提供答案，并引出更深入的一些课题。略观郭扬先生著作就有几个明显的特点和贡献，与各位分享。

从历史人物方面讲，郭先生著作中为同行们一直对著名心意拳家李青山先生的来历、师承等疑问，提供了一个明确的结论和证据，包括交往历史、证人、物证和拳照等。

从技术方面讲，郭先生著作中对大家熟悉而难解的《十法摘要》自然而然、结合实际的说解，十分难得，更是令人耳目一新！而且都是来自陈照瑞先生的师传。众所周知，尽管多数心意传人虽然十分重视珍藏此《十法摘要》，但日久天长，已多照本宣科，当成经咏，一直缺乏有深入浅出，符合实际功效、功用的解释者。因此，其贡献出众。

从历史文献方面看，郭先生著作中披露的来自师传的《十法摘要·原序》中，比各家的传本多出三个字“义缘府”，令人不禁想起：心意门中对误交无义人的后果的古训！两者有什么联系，他本为何缺此？乃至其来历，都将引我们去进行深入细致的取证和研究！

从内功秘传方面看，郭先生著作中对心意门内部功法的解释——马派丹田功的传授和盘托出，为我们研究心意原传内功和马、戴两系技术的关联，提供了资料和证据。此前，心意同门多以为丹田功是戴家自己的发挥和特长。

虽然 20 世纪 90 年代,自《守洞尘技》以鱼目混珠的方式被披露以后,各家各户多有丹田功的介绍,一时使人难以辨别其究竟来历如何。今日郭先生的著作揭示丹田功法来自师传,且有郭先生个人在 20 世纪六七十年代,对学习胡耀贞先生功法实践的对比等,可为一证。至于为什么洛阳心意传人未见此法,何时出现于马派?都是更值得深入研究的历史课题。

对真传一句话的披露:“五行合一处,放胆即成功”这个令人神往的高深难达的说法,到郭先生口中是如此简单易行,一语道破!盖与其四十年潜心求真,治病救人,出手成章,修养高德一脉相承。

此外,曾闻同道提起洛阳心意门内部有一个传说:当今闻名世界的洛阳市东郊平乐镇郭氏正骨的祖先之绝技,就是得自马学礼先生的那位心意拳的恩师之手!查正骨郭氏本家源流,虽然确为异人传授,但传说多种,无法确认。对心意门内部的说法,郭家后人未必知情是完全可能的,但让郭氏正骨去认可,绝非易事!然而十分有趣的是,郭扬先生在此书中,无意之中引用的一个例证,却与该事件有一个意想不到的巧合:其师陈先生所传的疗效非常的药方——通腑汤,竟然与正骨郭氏的家传秘方——血肿解汤一致而外表有别!药同而汤名不同,令人遐想不已!

20 世纪 90 年代,余随恩师赴河北深县参加形意拳比赛大会,其间徐州心意传人马文星老师欲给大家表演拍打树功,余当时急与另外的同门传人交流未能如约一观,颇为遗憾。学术中,余常有恨不能三头六臂分身而行之感,今郭老师和盘托出,甚幸!又与上海心意各家脱皮之树,光顾回映。

从武医方面看,余尝搜寻心意大地,若大中华,也仅见有心意金家功夫张义尚先生,买壮图心意吉良晨先生,形意李少波先生,形意常维禎先生,形意张宝扬先生,意拳大成拳于永年先生等前辈,以及历史上的心意胡耀贞诸位

前辈,以心意、形意、意拳为功底背景而从事医术,纵然救人无数,即便精算从事者也是有限可数。随着时代的变迁,中医本身在历史上是否一直在假冒,今后是否应该存在;武术能否打人? 武医结合是否属于江湖之流的过去? 本末倒置的问题,都已是公开常常争鸣的问题。假做真时,真也假。多少救伤秘籍对白眼? 春秋再度谁人识? 也常闻江西心意传人唐先生语:“打要打的死,救要救的活。”肺腑之言,急如流!

当今如郭先生,以心意传承的纯功夫及师传各传统药方跌打等为主而行,运用自如,偏居一隅,几十年风雨实践无阻,少有五彩缤纷的外部感扰,实践而求真,金钱退其次,再由民间修炼入京师高等中医学府,对同行学者及学子们纠偏而讲学者,更是少之有少,宝中之宝!当下英雄在于接断层!

喜闻李洛能家乡河北形意传人崔杰利先生也在寻访学医,欲由武入医,确是火眼与金睛!传统武医之间的空缺急待补!

从横向来看,郭先生的著作完成的时间非常及时。其意义和价值都已超出武学范畴,对质疑中医者更是一个响亮的回答!此书无疑将在武学、医学、史学等各个方面都有重要的地位与价值!

笔者匆忙中拜读,即看到郭先生书中上述值得称道的特色和贡献,可想郭先生几十年实践的日日夜夜付出及其去伪与存真! 倘若各位细细品味,其间更多奥妙不需他人说,若能身体力行,不难黄金万两自缠身!

衣钵代传有其人, 武医相参今亦能
救人护己说手法, 书醒迷茫心要真

胡刚序 于加拿大首府
渥汰华 探微斋

序

期盼中，终于见到郭扬先生的《武医心要》初稿，能先睹为快，实为幸事。读后，受益匪浅。

我与郭扬先生首次相识于1996年10月在太原召开的“全国中医外治学术研讨会”，当时他留给我的印象是真挚、谦虚、可信。我非常佩服他勤奋好学、治学严谨的态度；在医技上精益求精的精神。因此，我们相叙话多，相见恨晚。

呼和浩特市距原平千里之遥，十几年来，我们虽少谋面，却联系不断。在诊治骨伤科疾病方面，我经常打电话向郭先生求教。临证中，我按他介绍的治疗方法，无不收效。例如，他介绍的八仙逍遥汤，不仅治愈我的亲人、亲属的疾病（见《中医外治杂志》10卷4期），而且又治愈不少其他患者。该方早已成为我得心应手的经效良方。所以，我去法国讲学几次，每向听者（来自法国及其周边国家）介绍该方及应用，均受欢迎。再如，我有一个侄儿，在内蒙古大兴安岭林区伐木时惨遭意外，致脊椎多处压缩性骨折后，出现许多症状，其中有二便不利。它药不效，唯用郭先生介绍的通腑汤获效。

我还介绍一些在内蒙古久治不愈的骨、伤等患者到原平,请郭先生诊治。前往求治者,均满意而归。

因此,在骨伤科方面,郭扬先生堪称我的良师益友。我更希望他把宝贵经验整理成书,刊行济世,授人以“渔”,让更多的人受益。

本书中,郭扬先生所用的方药均具有简、便、廉、效等

特点。效方“秘不外传”、“传媳不传女”的做法,在我国自古即有,可谓“根深蒂固”。因此,许多宝贵验方失传,非常可惜。当今,强调知识产权,效方更加自秘,故一些图书、杂志登载的“有效方药”,自诩疗效如何好,别人用之却不灵。而郭先生在本书中把自己的效方无私献出,唯恐读者不详,又详尽说明之,足见其济世救人之心,毫无保守之意。武林高手亦有秘不外传之处,郭先生亦必有自秘之处,但是他在书中毫无保留地献出,这种做法、这种精神实在是难能可贵,值得学习,令人敬佩!

本书为郭扬先生几十年辛苦结晶,无抄写它作之嫌;通过验案说明医法、方药,翔实可靠,值得一读。

武术,只要是实用,不是练花架子,必然面临损伤,故历代武术家多精于骨伤之诊治。现在,像郭扬先生这样既有武艺又精于骨伤者实在是太少,像本书能把武术和中医骨伤科紧密联系的书籍就更少了,其可谓独树一帜。但愿它为弘扬中国武术、祖国医学,为提高人们的体质,保障健康,解除伤痛作出贡献。

全国高等医药院校新世界规划教材、中西医结合《皮肤病学》第一版编委

全国中医外科学会第一、二届委员

全国首届中医内病外治专业委员会委员

内蒙古中医学会委员首届内蒙古中医外科专业委员会主任委员

张述文

于呼和浩特市国医堂

序

“武要打得人倒，医要救得人起。”这是本书作者郭扬大夫四十多年前从师时的师训。如今救得活人的医生多的是，打得倒人的习武者也多的是，但同时既能打得倒人、又能救得活人的武医可不算太多，我认识的郭扬大夫就是这样一位武医。

我生于中医世家，幼年生活在山东乡村，那里民风尚武，家父亦因年幼时体弱而习武强身多年，只是后来他耽于世事而渐荒废。受乡风和家教影响，我很早就对武术与中医各有一些特殊的感情，因此认识郭扬大夫之后，对他这样集武术与医道于一身的人备感亲近。

我与郭扬大夫相识于1996年10月太原举办的一个全国中医外治学术会，我作为会议筹办者，在这样的医学会议上遇到一位武林高手，交流自然就多一些。交谈中我知其多年习武行医，常用师传手法与验方为群众治疗跌打损伤，特别是在诊疗脊椎病方面颇有建树，医德医风在晋蒙民间广有医声，由是很敬重他的武医成就，约他方便时可将研究成果交《中医外治杂志》发表。一年多以后，郭扬大夫的《简易外固定治疗新生儿先天性足畸形》、《股骨头无菌坏死治验》两篇文章先后在《中医外治杂志》发表。两篇文章虽不长，病例也并不多，但从中可见郭扬大夫行医时勤于思考、武医结合的影子。其后于2000年，编辑部收到郭扬大夫《点穴救治遇时遇穴浅说》的稿子，对高等中医药院校教材“六宫穴定位”提出质疑，我嘱编辑部将稿子转杂志编委山东中医药大学高树中教授审阅，高教授审后对此文评价很高，撰写七百多字的评阅意见，建议同原文一起发表。如此规格发表文章是《中医外治杂志》创刊16年

仅有的一次，此文也引起业界关注于他。

2003年，在山西省中医药学会外治专业委员会工作会议上，郭扬大夫当选为外治专业委员会委员。会间休息时，杂志工作人员前来请教平时久坐后保健之法，郭扬大夫不吝将心意门秘不外传之心意六合拳丹田功倾囊相授，谈笑间还传授几招防身之术，至今《中医外治杂志》的工作人员仍是此功的受益者。

2006年，在北京中医药大学建校50年之际，由世界中医药学会联合会和北京中医药大学联合举办的“国际传统医药创新与发展态势论坛”在北京召开，来自十余个国家和地区的代表与会，我作为会议组织者之一，见证了郭扬大夫为论坛作的《传统中华武术与养生》精彩演讲，他首次公开了师传秘笈之一“心意拳·丹田功”，得到国内外友人广泛好评。

如今，郭扬大夫将多年习武从医的心得毫无保留地奉献出来，在系统总结其四十多年心意六合拳的经验基础上，成《武医心要》一书，令人欣慰。全书内容从养生到技击再到疗伤，可为读者强身健体、疗伤救人之借鉴。我作为其中养生功法的受益者，也是文中多篇文章的编辑者，对郭扬大夫传授大众强身健体疗疾之法，光大我中华传统文化，表示钦佩。这十多年来，我深知郭扬大夫习武从医之辛苦，以及在简陋的条件下为写《武医心要》所付出的诸多努力。时值2008奥运之年，武术已列为北京奥运会的特设项目，此时郭扬大夫《武医心要》一书的出版确是一件令人高兴的事情，应郭扬大夫之约，不揣简陋，为之作序，幸甚！

朱庆文

疗伤治验医法说·二十八：肩关节前脱位伴有肱骨大结节撕脱性骨折照



治疗前

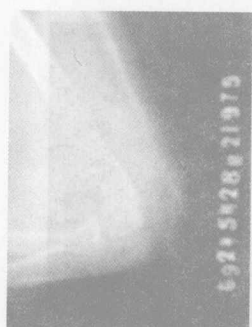


治疗后

疗伤治验医法说·三十二：肱骨髁上骨折照

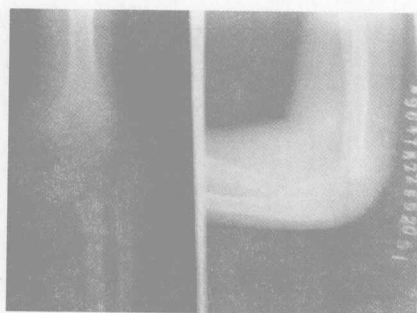


治疗前



治疗后

疗伤治验医法说·三十七：尺骨内收型骨折伴有桡骨头脱位照



治疗前



治疗后

疗伤治验医法说·三十八：尺桡骨双骨折照

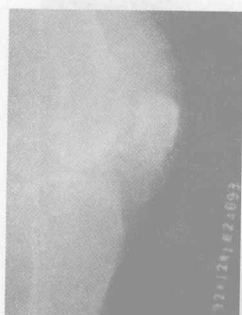


治疗前



治疗后

疗伤治验医法说·四十九：髌骨骨折照



治疗前



治疗后

疗伤治验医法说·五十四：手法重断陈旧性胫腓骨骨折畸形愈连结照



治疗前



治疗后

目 录

第一章 《心意六合拳谱》浅说

- 第一节 《心意六合拳谱·十法摘要》浅说 1
- 第二节 《心意六合拳谱·践蹠法》浅说 31

第二章 养生篇·丹田功

- 第一节 养丹田 41
- 第二节 练丹田 46
- 第三节 和丹田 50

第三章 技击篇·十大真形

- 第一节 十二式 58
 - 第一式 鸡形摇扇把 58
 - 第二式 马形聚步 61
 - 第三式 熊形单把 63
 - 第四式 虎形双把 64
 - 第五式 鹰形展翅 67
 - 第六式 鹞形入林 69

第七式 猴形登扑	71	
第八式 蛇形拔草	73	
第九式 龙形裹横	75	
第十式 燕形取水	77	
第十一式 鸡形颠腿	78	
第十二式 猴形蹲丹田	80	
第二节 十形合一	82	
一、四把连环	82	
1.熊出洞	82	
2.虎扑	83	
3.鸡步践窠·猴束蹲	83	
4.横拳	84	
5.转身鹞子入林	84	
6.过步·丹凤朝阳	85	《太极拳合六意心》 第一章
7.龙形沉劈	85	《太极拳合六意心》 第一章
8.蛇挑岭	86	《太极拳合六意心》 第二章
9.撇步鹰捉	86	《丹田内·猴步拳》 第二章
10.虎扑	86	《丹田内·猴步拳》 第一章
11.鸡步践窠·猴束蹲	87	《丹田内·猴步拳》 第二章
12.横拳	87	《丹田内·猴步拳》 第三章
二、四把捶	88	
1.车轮	88	《真大十·猴步拳》 第三章
2.粘手	88	《真大十·猴步拳》 第一章
3.进步栽捶	89	《真大十·猴步拳》 第二章
4.怀抱顽石	90	《真大十·猴步拳》 第三章
5.双推把	90	《真大十·猴步拳》 第四章
6.鹰捉	90	《真大十·猴步拳》 第五章
7.虎扑·雷声	90	《真大十·猴步拳》 第六章
三、五肘	91	