

武术健身方法丛书

全国优秀全民健身项目一等奖

天罡拳十二式

国家体育总局武术运动管理中心 审定

人民体育出版社



武术健身方法丛书

全国优秀全民健身项目一等奖

天罡拳十二式

国家体育总局武术运动管理中心 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

天罡拳十二式/国家体育总局武术运动管理中心审定.

-北京:人民体育出版社,2007

(武术健身方法丛书)

ISBN 978-7-5009-3296-3

I.天… II.国… III.拳术-套路(武术)-中国
IV.G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第157818号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 7印张 152千字
2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷
印数:1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3296-3
定价:15.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

“武术健身方法”评审领导小组

组 长：王玉龙

副组长：杨战旗 李小杰 郝怀木

成 员：樊 义 杜良智 陈惠良

“武术健身方法”评审委员会

主 任：康戈武

副主任：江百龙

委 员：虞定海 杨柏龙 郝怀木

“武术健身方法”创编者

《天罡拳十二式》 马志富

《形意强身功》 林建华

《太极藤球功》 刘德荣

《双人太极球》 于 海

《五形动法》 王安平

《流星健身球》 谢志奎

《龟鹤拳养生操》 张鸿俊

《九式太极操》 张旭光

序 言

为“全民健身与奥运同行”主题活动增光添彩

国家体育总局武术运动管理中心主任 王筱麟

当前，恰逢国家体育总局倡导在全国开展“全民健身与奥运同行”主题系列活动，喜迎2008年北京奥运会之机，《武术健身方法丛书》的面世具有特殊意义，可庆可贺。

这套丛书推出的龟鹤拳养生操、天罡拳十二式、太极藤球功、流星健身球、五形动法、九式太极操、双人太极球、形意强身功八个武术健身方法，是国家体育总局武术运动管理中心依据国家体育总局体武字〔2002〕256号《关于在全国征集武术健身方法的通知》精神，成立了评审工作领导小组，同时聘请有关专家组成评审委员会，对广泛征集起来的申报材料，按照所选方法必须具备科学性、健身性、群众性及观赏性的原则，认真地评选出来的。这中间严格按照“坚持优选、宁缺勿滥”的要求，经历了粗筛、初评、面向社会展示、征求意见、修改、完善、终审等多个阶段的审核。现奉献给社会的这八个武术健身方法，既饱含着原创编者们的辛劳，也凝结有相关专家、学者及许多观众的智慧。可以说，是有关领导和众多名人志士的心血浇灌培育起来的八朵鲜花。2004年10月，这八个方法首次在郑州第1届国际传统武术节上亮相，初展其姿就赢得了与会62个国家和地区代表们的一致喝彩，纷

纷称赞说观赏其表演是一种艺术享受。一些代表还建议将这些健身方法推广到全国乃至世界各地。2005年8月8日，这八个方法还被国家体育总局授予“全国优秀全民健身项目一等奖”。

国际奥委会批准武术这个项目在2008年北京奥运会期间举行比赛，这是武术进军奥运历程中的一座极其重要的里程碑，是值得全世界武林同仁热烈庆贺的盛事。最近，国家体育总局刘鹏局长在全国群众体育工作会议上的讲话指出：“广泛组织开展‘全民健身与奥运同行’主题活动，可以最大限度地激发人民群众参加健身的热情，并使这种热情与迎接奥运的激情紧密结合，形成在筹备奥运过程中体育健儿紧张备战、人民群众积极热身的良性互动局面。”对武术工作而言，我们在这一大好形势下，一方面要扎扎实实做好国家武术代表队的集训工作，积极备战，争取“北京2008武术比赛”的优异成绩，为国争光；另一方面要采取各种形式把全国亿万民众吸引到武术健身的热潮中，向世人展示作为武术发源地的中国确实是武术泱泱大国的光辉形象。两者相辅相成，相得益彰，共同为武术走向世界、造福人类作贡献。我们隆重推出这八个武术健身方法，对于后者是可以大有裨益的。我们将配合出版发行相关书籍、音像制品等，举办教练员、裁判员、运动员培训班，组织全国性乃至国际性的武术健身方法比赛等活动，努力为“全民健身与奥运同行”主题系列活动增光添彩。

创编者简介

马志富，男，生于1949年，湖北武汉人。早年毕业于武汉体育学院体育教育系，习练武当道家绝技“天罡”功夫达四十余年。曾多次作为国家体委特邀代表参加全国武术观摩交流大会表演。

从20世纪80年代末至2000年间，创编者曾任湖北省武术馆馆长兼武术擒拿散打总教练、湖北省武术协会副秘书长、武汉市武术协会副主席、中国武当拳法研究会特邀研究员、中国国家武术一级裁判等职。其间曾多次与湖北省公安部门联合举办全省公安干警及保安人员武术培训班，针对该系统特性，创编者将“天罡”功夫中的多种擒拿格斗技巧传授给广大的基层公安干警，使其受益匪浅。

20世纪90年代中期，为促进中华武术交流，创编者应邀前往香港，担任香港东熙影业公司武术指导，在香港无线电视台《都市闲情》栏目传授“天罡拳”，引起香港民众密切关注，并掀起习练“天罡”功夫强身健体的习练热潮；在香港城市大学、维多利亚公园及香港多家会所都曾开设“天罡”功夫培训班，取得较好的社会反响。引起众多影视明星、香港企业名流及著名的华人、华侨的关注，使其成为天罡功夫的受益群体。诸如：名导演严浩，影星刘松仁、米雪等都拜马志富为师学习天罡功夫。

由于“天罡拳”的保健功能及健身效果引起许多世界大型

企业的密切关注。香港信兴集团总裁蒙明伟先生就曾盛情邀请创编者担任该企业员工的健身导师，并将“天罡”功夫作为员工的健身保健项目。

2002年获悉中国国家体育总局向全国征集挖掘散落在民间的优秀武术健身方法，创编者只身由港返回武汉，根据自己的多年武术健身经验，融合武当绝技“天罡”功夫，并在科学健身方法的前提下，创编了“天罡拳十二式”，并正式向国家体育总局提交了武术健身方法评选申报。

2004年9月，F1大奖赛首次在中国举行，创编者应法拉利车队舒马赫的邀请，传授天罡拳，以及如何运用天罡拳进行体能锻炼，同时为他做保健治疗，这是中国传统功夫与现代体育运动的完美融合，众多媒体竞相报道，中国的传统文化又一次在世界顶级赛事的舞台上显示了其特色和魅力。

2004年10月，创编者所申报的“天罡拳十二式”经过历时两年多的评选，从全国一百多套参评功夫中脱颖而出，被国家体育总局授予“全国优秀全民健身项目一等奖”。当月，受“首届世界传统武术节”组委会的邀请，作为特邀嘉宾，带领学员在武术节上首次公开展示“天罡拳十二式”，得到了与会武术界人士的高度赞扬。

目 录

一、天罡拳十二式简介	(1)
(一) 功法源流	(1)
(二) 功法理论	(1)
(三) 功法特点	(2)
二、天罡拳十二式健身功效	(3)
三、天罡拳十二式创编思路	(4)
四、天罡拳十二式动作名称	(6)
五、天罡拳十二式动作图解	(7)
附录 国家体育总局关于在全国征集 武术健身方法的通知	(207)

一、天罡拳十二式简介

(一) 功法源流

“天罡”属道家内功秘技，流传于武当山，因其有严谨的动作基础，外形类似练拳，故名天罡拳。中华传统内功、武术拳技的重要流派——武当派溯源于此，与少林派同名天下，故有“北崇少林，南尊武当”之说。史载武当派内功蔚成大家者曾结庐于此，隐修道门罡功，研磨太极阴阳之奥蕴，静观龟蛇之动态，探究其长寿之源，亦成为内家技击之祖。

天罡拳和太极拳一样，也是内家拳的一种。由于传授甚严，师门从不外泄，即是列于门墙，师祖何人，传承几代，亦鲜有所知，亦所谓大道无为。况秘门绝技向有师不言三代，法不传六耳之律。今之所宗者，乃武当高真黄公安道长。师祖寿之耄耋，云游至河南南阳，缘收张云镜为入室弟子，携至武当，传内功秘技及岐黄之术二十余载，其时黄老道长已寿百龄。张氏谢师还俗，隐居民间以医济世，累积道门功德。暮年时遇马志富，喜其笃诚内慧，遂收为传人，秘授“天罡拳”。

(二) 功法理论

“天罡拳十二式”是一套以太极阴阳学说和中医经络学说为理论基础的健身方法，是在道家功夫“天罡”的基础上简

化、创编的武术新品种。它动静相间，刚柔相济，绵延起伏，姿态翩然。配合独特的开合俯仰，外练筋骨，内养脏腑，提高自身免疫力，对疾病亦有一定的改善作用。结构上短小精悍，简单易学，适合各年龄层次的人强身健体。

天罡拳十二式以俯仰开合为基础，除运动身体周身各部位，同时带动脏腑功能的活动。运动劲路以缠丝螺旋劲为纲，拳势以腰为轴，牵引四肢，形成内螺旋、外缠丝的圆弧形运动，使肌肉、肌腱、韧带在拧旋拉长、放松张弛中协调运动，从而促进血液循环、能量转换，同时增强脉气、刺激经络穴位，使气血畅通，达到内外、表里、上下、左右整体机能的统一协调。

从其动作剖析，天罡拳首先以运动上半身为主，如第一式俯仰开合和第二式蛇形缠绕，使头部、颈部、肩部、胸背部运动。其次，以运动上身和腰部为主，如第三式双龙抱柱、第五式鸽子翻身和第七式狮子回头。上半身和腰得到充分运动后，再加上慢慢伸展腿部等下半身的动作，如第八式燕子衔泥、第九式仙鹤展翅和第十式青龙探爪。最后全身运动，并最大限度地舒展全身，如第十一式雄鹰叼食。到此，全身都充分活动开来，经络和骨骼、肌肉都得到不同程度的运动，这时需要把全身的精气归于丹田，才能起到积蓄精、气、神的作用，以濡养全身，所以第十二式设计的是收势动作金龟入眠。

（三）功法特点

天罡拳是武当道家内家拳，有严谨的武术套路。与太极拳有异曲同工之妙，同祖同宗，中间兼有穿插道家其他门派功夫的身影。

人体的气血必须通过经络的传注，才能散布于全身各处，维持机体的生命活动。经络内联脏腑器官、沟通上下内外，入里出表，连络肢节，调节盈虚，从而使人体各个脏腑、组织器官之间功能活动有机地联结起来，构成一个内外、表里、左右、上下协调共济的有机整体。天罡拳十二式以此为机理，调节人体统一平衡，促进体内外气息交换。

天罡拳除了强身健体的功能以外，同时蕴藏着武术技击的特点，其技能包含在天罡拳整个套路运动中，每式动作要求非常严谨。在练习过程中，对手、脚、身体的协调，运动的角度，肩、肘、腕、指关节的旋转都有严格的要求，要求肢体关节运动与脏腑、呼吸内外合一。运动特点形成内螺旋、外缠丝，配合吞吐呼吸。击敌过程中形成一触即发、发不可收的技击劲道，制敌于无形之中。所谓无拳似有拳，有拳似无拳，真正体现道家功夫柔中藏刚、以静制动和伺机势先的技击特点，以及静如山岳、动若闪电、柔如抽丝和刚若穿石的武技原理。

二、天罡拳十二式健身功效

天罡拳是一种体疗方法，与中药、针灸、推拿按摩一样同属中医的范畴，通过自身练习来疗病和保健。

天罡拳有别于现代竞技体育，其特殊之处在于这是一种积累体能的运动，即练习过程就是积累体能的过程。练完之后，令人神清气爽，精力充沛。中医理论云：“急则耗气，缓则补气。”现代体育运动通过速度、力量的反复练习，不断消耗体能，来达

到速度和耐力的增强，不过这种运动方式更适合年轻人或有健康体魄的人，对于身体虚弱，或有疾病缠身，或长期未曾锻炼，或年长的人来说，大量消耗体力的现代运动很显然不适合他们，有些病情严重者甚至无法进行，以致放弃锻炼，从而造成恶性循环，虚弱者变得更虚弱。天罡拳通过柔缓的练习方法，一步一步使人渐渐进入一种运动的状态，然后通过正确而严谨的动作，达到练精化气、练气化神、练神还虚的目的，使人在不知不觉中运动起来，精、气、神充足起来。身体虚弱、疾病缠身、长期未曾锻炼、年长的人其实相对于健康强壮的人群更需要锻炼，而且要用行之有效的锻炼方法，才能改善身体状况。柔缓而舒展的天罡拳能满足这些人群调节身体、缓解疾病、提高免疫、增强体能的多种锻炼需求。而对于身强力壮、体魄健全的健康人群，甚至是运动员，天罡拳也能将练习过程中产生的精、气、神储存于体内，日积月累，越存越多，使消耗体能的运动和积累体能的运动交替进行，相得益彰，更好地增强体力，以达延长运动生理周期的目的，即道家内功所追求的百岁而行动不衰、延年益寿的效果。练习天罡拳分为两个阶段：首先是自我疗病阶段，其次是增长体力阶段。前者是后者的基础，后者是前者的升华。

三、天罡拳十二式创编思路

20世纪80年代末，一篇《马志富与天罡拳》的报道，在江城武汉引起人们的关注。这篇报道主要以介绍一套流失在民间的武当功夫——天罡为主题，向人们展示了中国功夫的渊远

流长和精湛技艺，并以创编者几十年的修练功力和武医结合替他人治疗疾病为例，介绍了道家内功的门派特色，即性命双修。此报道的主要意图是站在体育科学的角度，让人们重新认识一套古老的优秀的武术健身方法，如何为现代人的健康服务，同时也为刚刚创立不久的湖北省体委武术馆扩大影响。然而报纸发行后，令人感到意外的是，慕名前来的人当中只有一部分年轻人和武警战士是站在武术技击的角度来学拳，而大多数人纯粹是前来就医和健身养生的。

创编者自幼跟随老中医张云镜师傅学徒，几十年来大部分精力都倾注在功夫上，治病只是小试身手，偶尔给亲戚朋友缓解一下燃眉之急，并不以此为主业。他的专攻还是武当功夫——天罡拳，但面对不断前来就医的人，如何开辟医疗这个新领域，他不得不重新考虑。

天罡拳治疗疾病的效果不光引起社会的关注，也引起了体育部门的重视，创编者曾为湖北省优秀运动员解除伤痛，使其能临场发挥自如，获得优异的成绩，深得运动员好评。尤其是对高血压病人和中风初期病人也有很好的疗效。湖北省中医药研究院生理学教授年福生曾这样评价：天罡拳为中医非药物治疗打开了新途径。

在湖北省体委领导和组织的重视下，湖北省武术馆和洪山体疗专科门诊相继成立，以满足不同人群的需求。因求医者众，而个人能力又有限，无法满足所有患者治疗的需求，如何让天罡拳造福于更多有健身需求的人群，则成为主要问题。

天罡拳对动作的准确性要求很高，按传统的方法学习有一定的难度，耗时较长。为了使天罡拳既简便易学，又收效卓著，顺应当今社会快节奏的生活方式，便创编了天罡拳初级教程——天罡拳十二式。这套拳动作简单，容易练习，便于记

忆，且不受场地和时间限制。1994年创编者在香港信兴集团担任武术健身教练期间，就开始推广这套拳，收效很好。之后，又在香港城市大学、各大会所等机构教授天罡拳，根据学员反馈的信息和教学中所面临的问题，及时调整和修改动作，使每招每式环环相扣，劲力不断，更紧凑，更合乎现代人生理生活的需要。通过在香港六年多的教学和传播，天罡拳十二式受到了检验，也得到了好评，电视报纸等媒体纷纷报道，香港无线电视台《都市闲情》栏目还专程邀请创编者在电视上教授天罡拳，使天罡拳服务于社会大众，让更多的人身心受益。

四、天罡拳十二式动作名称

- 第一式 俯仰开合
- 第二式 蛇形缠绕
- 第三式 双龙抱柱
- 第四式 猛虎推山
- 第五式 鹞子翻身
- 第六式 灵猴伸腰
- 第七式 狮子回头
- 第八式 燕子衔泥
- 第九式 仙鹤展翅
- 第十式 青龙探爪
- 第十一式 雄鹰叼食
- 第十二式 金龟入眠

五、天罡拳十二式动作图解

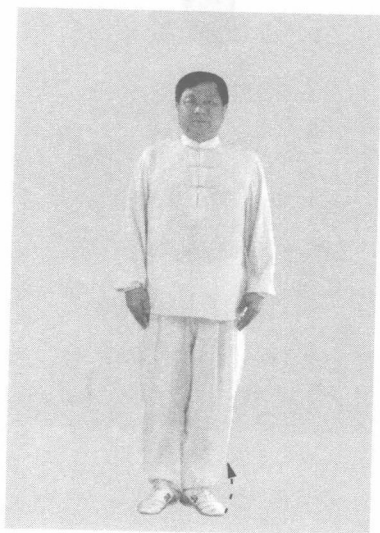


图 1

第一式 俯仰开合

1. 上开合

①身体自然直立，两臂下垂，两脚跟并拢，两眼平视前方，口闭合。（图 1）

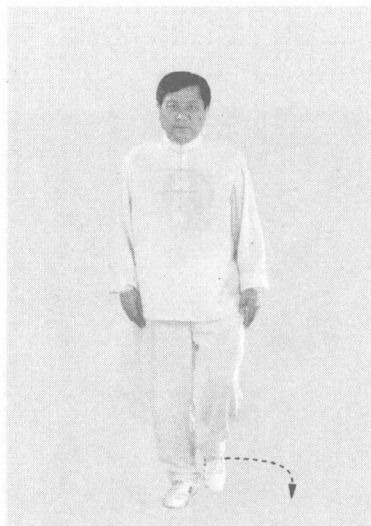


图 2

②左脚缓慢抬起向左侧分开，与肩同宽，脚尖向前，全身