

国术丛书

第五辑

祖国武术源远流长，博大精深，
非笔墨可尽述；华夏武林代有人才，各有其功，

龙涎集

非亲历可尽知，昔日先贤以不可述而述，旨在国粹不毁，

各有其传，故有历代无名氏遗留

宝贵财富，取之不尽；

民间武学旧新展现，为武学重光，有目昭然若揭

，今日后辈以不可记而记，

为证国宝依在，散落民间，

尚待当今有心人虔诚身体力行，只争朝夕。

马国兴／著

山西科学技术出版社

G852.1
20062

閱覽
國術
第五輯

祖國武術源遠流長，博大精深，

非筆墨可盡述；華夏武林代有人才，各有其功，

龍涎集



山西科學技術出版社

非亲历可尽知。昔日先賢以不可述而述，旨在國粹不毀，

各有其傳，故有歷代無名氏遺留

寶貴財富，取之不尽；

民間武學旧新展現，為武學重光，有目昭然若揭

今日后輩以不可記而記，

為證國寶依在，散落民間，

尚待當今有心人虔誠身體力行，只爭朝夕。

馬國興／著

图书在版编目(CIP)数据

龙涎集 / 马国兴著. —太原: 山西科学技术出版社,
2005. 6

(国术丛书. 第5辑)

ISBN 7-5377-2436-9

I. 龙... II. 马... III. 武术—研究—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110162 号

龙涎集

作 者 马国兴

出 版 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

发 行 山西省新华书店

销 售 各地新华书店

印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张:10.125

字 数 245 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月太原第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

ISBN 7-5377-2436-9/Z·506

定价:22.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

序

1998年春，经汪海先生和韩景民先生介绍，我结识了马国兴先生。在随后短短的几个月内，我先后四次拜访马先生，主要是为了了解马先生对传统拳术的见解与其心得体会以及其拳学论著的写作情况。当时觉得马先生所涉猎的内容很广泛，譬如启蒙篇、易经篇、兵法篇、道德经篇，等等。其中的很多观点，既古朴又新颖，细想又觉得不失其道理，很有必要及时向时下习拳者进行介绍，于是就在同年的《武魂》第10期中选登了马先生的《“阴符经”拳术阐释》一文。由此，马先生就与《武魂》结下了不解之缘。马先生的论拳文章一直在《武魂》陆续刊登至今，仍很受读者的欢迎。马先生表示今后依然会一如既往，与《武魂》一道，热衷于为广大习拳者服务。

早期选登马先生《易经篇》中的系列文章，如《无极·太极篇》、《阴阳说》、《动静说》、《刚柔说》、《分合开合说》、《三才说》、《四象说》等，因这些文章理法论述专业性较强，对广大初习者而言，阅读起来有一定难度，于是编辑部建议马先生写些能及时满足广大习拳者切实需求的杂论性文章。马先生慨然应允，随即着手撰写了一系列通俗易



懂的杂论性文章，提供给编辑部参考摘编选登，如《拳术三练》、《文练法》、《论站桩》、《论套路》、《论单操》、《论推手》、《抻筋拔骨》、《怎样读谱》、《论“顶头悬”》、《少林歌诀阐释》、《论崩拳》、《论鬼拉钻》、《再论内外家》、《拳术、拳道中枢论》、《肩撑肘横与沉肩附肘之异同》、《九宫手》系列、《皮毛呼吸与脑子爆炸》，等等。能如此想编辑所想，急读者之所急，实在难得。

马先生极为豪爽且健谈，有问必答，热情且又诚恳，给人一种平易爽快的感觉。几年来，在频繁的接触中，我经常就拳术中各方面的内容向马先生讨教甚至发生争论，马先生总是热情而又认真地给予详细解答。就在无数次与马先生的争辩讨论中，我确实学到了很多拳学知识，认清了许多拳术中理法的实质性内容，可说受益匪浅！

听马先生说，要将几年来论拳的杂论篇章集结成册，刊印付梓。马先生认为这些杂论文章的陆续问世，起因于我的提议，故托我命名此书并作序，实在是盛情难却。

马先生“杂论卷”的文章，我基本上都详细阅读过，认为起名《龙涎集——马国兴拳术论丛》较好。有如下三个理由：一是因为我们都是炎黄子孙，龙的传人，传统拳术是祖先留下来的无形之宝贵财富，必须切实地继承下来，造福于国民，方可无愧于祖先；二是马先生以中华民族优秀的传统文化中“天人合一”理论为指导，忠实地论证传统拳术攻防之道练、体、用的精髓，力求再现传统

拳术攻防之道的辉煌功果,“多而不求于心,是为欲学;是以若无事证,绝不妄言”;三是自古有“龙涎一点香十里”之说,马先生这些精辟地论述、析解传统拳术攻防之道练、体、用的文章,对于习拳者来说,犹如龙涎香一般,具有芳香开窍,醒迷释疑,开慧启悟的良效。

正当此集出版之际,提笔命名,并兼成此序文,实乃不负先生真挚之所托而勉为之。衷心祝愿:“龙涎”点点,飘香神州,传统拳术造福于国民,扬我“武魂”雄风!

常学刚

序

修炼传统拳术攻防之道,如果只把守着一个角落而遗充四方,就像抛弃了其他物品而只取一件,这样,损失的太多而得到的就非常少。以这样的理念方法治理自身修炼传统拳术攻防之道,也就流于表面肤浅的状态之境了,同时违背了“拳术体万物而不遗”的宗旨。

修炼传统拳术从“道”的大处着眼,理自身上下内外,就容易成就大智慧,进而获取大功德。如以具体的一方一法而曲解辩说,难以阐明精髓,触及真谛,何以成就聪明慧颖的拳师?是故,从古至今,慧通豁达的人修炼传统拳术攻防之道,不会去做对修养自身没有益处而又对调理自身带来困惑和烦扰的事情。故能对正确的予以肯定,对错误的勇于改正,对于不完善的给予完善,对不清晰的给予澄清,自然就会“顺天应人,通古今而明世理”了。这样,方是大德诚于内者之所含,形于外者之所为。此乃修炼拳道、调身明心的是非之根本:一方面可使自身内外各部位器官同一意向道而归于朴,另一方面可使习拳者齐同如一而归于“道”境。

传统拳术攻防之道的修炼、体、用之学问是



深奥的,但绝非众习拳者所不能达也。对于传统拳术的修炼、体、用之方法、准则、规矩、规律及其精髓、真谛,如果不从多方面、多角度、多层次、大视野地加以细腻阐发述明,那么,就不能客观地表达“她”内在本质的真实情况;如果不广博地引证论说,那么,就不能通达“她”的意旨之精髓和微妙玄通的真谛。词语虽然曲折又似散乱,交错纷纭而又松弛遥远,但是可用来改变人们对传统拳术攻防之道牢固的旧有观念,最终使每个习拳者对传统拳术攻防之道的练用精髓和真谛认知清楚,那么,每个习拳者修炼和运用传统拳术攻防之道的艺境就不会松弛涣散,对传统拳术攻防之道的获得就不会觉其遥远。江河中腐尸烂骨数不清,但它广大,人能从中汲水而饮;一杯掉进了苍蝇的美酒,无人品尝,是因为它狭小。修炼传统拳术攻防之道的人,果真能从《龙涎集》诸篇论述中读懂、读通而得其要旨,则能用来“长生有道,护身有术”,为人处世自得通融练达之妙,成其事业,潇洒人生,达悠闲自然之心境了。这乃是《龙涎集》一书的圣德之功果。

自古而今,阐发传统拳术攻防之道皆争宗立派,分门别户。习拳者皆趋“正宗、名门、大派”而事之,各言其是而议人非。唯马国兴先生大公而无私,只谈“唯道适从者是,背道而驰者非”,只此“一是非”。阐述、论证中华传统拳术攻防之道的练、体、用之理法,确实做到“常后而不先,常应而不倡”的“述而不作”的治学之美德。在历代前贤

阐发、论述的传统拳术攻防之道中,寻求传统拳术的真谛,乃是“不进而求”之德。能较完善地阐发明白前贤的拳学宗旨、精髓和真谛,而又处处谦让、推辞,皆“诸前贤的功德”,真可谓“不退而让”之德。虽其“常后而不先,亦不为后;常应而不倡,亦不失为前”。从其所论诸篇之内容中,总是予人之所思,授人之所想。何以能如此?马先生习拳练艺,不单具“以文观法”之智慧,更擅长“以形鉴真”之才能。故其文中所谈所论,皆为印证后的文字记录,乃“诚”者之所言。

从全书诸篇文章的论述中可以观察到马先生的拳术攻防功夫达到了炉火纯青之艺境,非一般习拳者可以望其项背;可以体会到马先生的人品不争高而自高,安乐自在其中。观其日常生活,平淡如水,情操高雅,自然生出充实之意;处事热情豪放,且细腻于微情,又觉其得当自然而又朴实。

观其授徒传艺,以精辟的理论阐释论述传统拳术练、体、用方法之精义;用严谨系列的训练方法、准则,教诲弟子;启悟式的教授方法,使弟子们做到“明理知法,按法而修,层层递进,艺境升华,井然有序,法法能以形鉴真,层层艺境分明”。故其弟子们出师之时,攻防之艺境、技艺之精纯,乃水到渠成,是很自然的了。“明师出高徒”,此言可鉴。然马先生又以“授徒传艺”之事,为“自我鉴别”之法。可见马先生之为人、处世、做学问,乃“诚信”之人。只此“诚于内而形于外”的表里如



一，即为世人之楷模，武者之师表。故其弘扬中华传统拳术攻防之道于世间，乃习拳者之福音。

善于保全自己的人，修身立本而本而能明心见性，弃高贵而处卑下；得大道之虚灵妙境者，就可鄙富而安贫。然处卑而不贱，处困而不窘。马先生历时半个世纪，研修中华传统拳术攻防之道，忍常人所不能忍，功名利禄皆不可动摇，可谓对传统拳术攻防之道痴迷而近于愚了吧！“大智若愚，大器晚成”，马先生之修炼拳道的始终，直接印证了先圣的格言之确切，亦足见马先生修身治学的虔诚之心了。

马先生谈拳论道，深通“海不让滴水能成其大；山不失垒土能成其高”的宗旨，深得“圣人无私而能成其私”之精义；自见“知者不言，言者不知”之妙趣，而怡然畅书数十万言，字字无私而公见，乃诚之者所能为之。幸甚！传统拳学，不为“广陵散”矣。幸甚！历代拳学圣贤无憾矣。幸甚！习拳者有此明灯，可不迷途矣！

习拳者必择人方可以师事之。马先生一生颇多坎坷，然胸怀坦荡，光明磊落做人，除传统拳学精微，攻防技击功夫精纯，使世人称羨外，奉父母至孝，亦当今为人子者之楷模。有此传统拳学之才华，技击功夫之造诣，事父母至孝之人品，可完全承当“拳师”之名，行“传道、授业、解惑”之事，亦属问心无愧矣！

我从1991年7月有缘结识了马国兴先生，得马先生的内功心法之传授，修炼至今，受益匪

浅。我今虽已古稀之年，仍然身体康健，精神益发清爽，心情开阔，体活灵巧，敏捷轻利。对马先生授艺之德，无以为报，值奉《龙涎集》出版之际，成此文以为“序”。诚如时人所言：马先生的拳学著作之出版，乃当今武林之大幸，乃习拳者之大幸。难表欢跃之情，不辞冒昧，成“五言绝句”一首，略表对马先生呕心沥血著书立论辛劳之钦敬！

铁肩担道义，
妙手著文章。
孝忠天下人，
剖心沥肝肠。

刘玉生

序

吾自幼酷爱武术，几近痴情。后从师习形意拳，至今已十年有余，可谓有得。然从偶闻到奇遇以至敬识马国兴前辈，方得窥拳道之藩篱。古语：“知窍成真”，“不得真门而入，虽勤苦而难成”，与前辈求学不足一年，切身证验，深有感触。古之谓“后生虔学自有高师接引，方可入得真门，识得真径”，非虚语也，亦望今之学子有勉。马国兴前辈者何？可谓：得拳道，有至德；理一贯，法万千；执中庸，至中和；通古今，明玄微；文体成，武用精。有诗为证：

博学涉猎天地书， 提笔通释古今谱。
闲来妙语论玄机， 百体玲珑奇才术。

马前辈立定中华传统文化博大精深之基，禀承文武圣学一脉，交会书卷，见修证悟，著《龙涎集》一书，言理、法、术、功、形、意、体、用，开慧后学，明指武学成功之大道，足见真师之德；前辈菽水奉母，至顺色美，曲尽欢心，邻里称赞，政府彰立楷模以示嘉奖，为人师之至德俱矣；前辈有外功的骨响齐鸣，内功的虚空粉碎，动手的无形无



象之艺境，可谓师之功德备矣；前辈学识上达天文，下至地理，中明人性，儒、释、道三教真谛奥义，皆可以武学证之，可谓大师之德；前辈视徒如己，反己以教，所加于人，必可行于己，师徒同体，使弟子安焉，乐焉，休焉，游焉，肃焉，严焉，可谓善教之德；前辈无门户之见，视天下一眷属，武林乃一家，可谓敬之德。前辈口谈有德，滔滔不绝，出口成章，妙语珠连，谈术论道，尽揭玄机，警世人，启后学；前辈手谈有德，如龙灵变，似虎快利，手、眼、身、法、步，处处见功夫，肩、肘、腕、胯、膝，时时有章法，交代得清楚明白；前辈斗谈有德，用必打犯而不伤人，盖嗜之即深，不期然而然，莫之至而至矣。前辈于武学一道承前启后，唯道是从，得自古圣传之“三一—三”之奥旨，深明“得中用之”之妙用，以道之“顺随”为法，宣“无为”、“无不为”之秘诀。与前辈遇，若不与之谈文论武，俨然一温文随和、普普通通的老者；如与之谈拳论艺，则其口若悬河，试手用招，精妙独到，乃见前辈真“披褐怀玉”之武林俊杰也。与前辈交之愈深，愈感前辈道艺之渊，武艺承传之直，学问之精至微。前辈虽遁闹市，隐陋巷，实世之金玉，奇而又奇之矣。

吾自遇马老前辈，几每周造谒，敬求教益，获益良多。与前辈遇，不分寒燠，恒谈至夜深以归。前辈送我《龙涎集》先睹为快，为吾专题著述《“十六处练法”解》等。前辈专为我讲述“形意五形精义”、“十二形拳精义”及“五行拳与十二形拳练用

之关系”，以开释疑误。前辈不吝教诲，先后传我内功心法有：无极天一生水桩、地二生火桩、太极八线球、阴阳劲道八字法、摇山晃海、托塔拎锤桩、分身法、三才桩功、周天功法、象天法地法、眼功、浑圆桩功、太极边球法、静功抻筋拔骨法等基本功法；外功心法有：肩、肘、腕、胯、膝、踝、头颈、脊柱的开骨法；以及顺逆的柔弱无骨、骨响齐鸣功法，三节练法、九节练法等基本功法；身法有“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”的静动练、用法；步法有半步、偷步、三角步、踩畦埂步、疾步、换步、寸步、跬步、践步、过步、快步、两仪步等基本步法的练用要领；手法有八手练法（压、搬、拦、托、提、分、摘、搓的八防八打及其反八手、暗八手）、点打法，直拳法以及拆手变招的曲化直发、交手法变化规矩和要领；拳学常理有无极太极的有无相生解、阴阳五行精义解、身中阴阳乾坤解、日月解、神鬼解、人字架解、三身解、三才合一体用解、四象法则解、六合精义解、七星时空统一解、拳道三性解、一步三捶解、拳法解、身中二竖解、横竖解、气沉丹田德润身解、虚中实中解、上下相随解、曲化直发解、气力力气解、天人合一解、人之性情解、有无生成解、玄学解、一身三四五门解，等等。知常、渐进、洞微，以至成功诸理法。

前辈深明“一而二、二而一”之法旨，借古谱之论，巧思明辨“四两破千斤”和“借力打人”之异同。其“法则同”，言两者同为顺随法则的施招用



手或施手用招；“方法异”，“四两破千斤”乃顺势用招施手、施手用招的方法，即柔乘他力后的方法，乃逢强智取的战术方法；“借力打人”乃逆力用招施手、施手用招的方法，乃遇弱力擒的战术方法。他深入指明，此乃古论“寄奇于偶内”一语之精义，如此分辨解析清楚，习拳者自不混乱矣！只此“四两破千斤”和“借力打人”之两种方法的分析辨别，前辈又能即时而做出，真个让你亲身体会到前辈已将传统拳术中一切攻防招式之运用精髓、妙义玄机吃透了。于此一斑可见，前辈之机智敏捷、聪慧超人于拳法明辨中展示无遗。前辈之论拳学于操作中亦证验不误，处处、时时、事事、点点、滴滴使吾辈深明传统拳学之理一贯、法万千，不二之学的精义微旨。

我经参悟马老所传之理，修炼马老所传诸法，循序渐进，自感身心诸变化有：精神气劲有增，柔弱无骨小成，听探顺化初建，拳术拳道意境分明，施招用手三法归一，曲化直发渐入佳境。一改旧时妄性、盲修、重形、尚力之弊。修炼不逾一载，话机所至，前辈即时传我“合膜内功心法”，三五分钟工夫，前辈即发手于我胸、腹、肩、背，我自感体态松静，岿然不动。虔心体认到“膜开”、“膜合”之抗击打功夫艺境之不同感受，以及脏腑移位、移穴闭气功夫的体验，一切都非虚非幻，实实在在。正所谓：“一扫蒙昧渐入光明，立破七壳百体玲珑。”吾深深体会到“脱却藩篱便是仙，去掉绳索自在身”之妙义了。即“法身从无到有，报身

从有化无”，无中妙有，方是真身。不期一年，从学于马老习拳练艺，有此小效，自可见大成艺境，指日可待矣。

经马老口传心授，言传身教，指点迷津，搭桥铺路，吾已入门上道。心领神会，切身实践，切步实践，初步晓明以拳术入道，以成神化之功，大略过程为：

1.“自天子以至庶人，壹是以修身为本”，“知之修炼，谓之圣人”。但要在“得遇明师”。正是“师傅领进门，修行在个人”，“拜师三年，得法三年”之义尔。古云：“万化生乎身”，别无他求。“文修其体，武用外数，文体成，武用精。”所谓“不修不行枉此身”，用于己也；广大武学，谛真拳道，益于世也。立此志向者，慎终如始，小乘以至大乘，方可大可久。故志向者为第一。

2.人之一身，乃小天地也，天地人三才俱，精气神血四美备。从天以练性，从地以练形，从虚静以得神灵。神气形三才合一者是。精气神天才之三宝，佐以练精、练气、练神之功，合一清之内劲，真气也。达健运不息，独立而不改，周行无端。骨筋皮地才也，辅以练骨、练筋、练皮之法，合一宁之外形，真形也。达如婴儿，柔弱无骨，似水无形，全体透空。“运用之妙，存乎一心”，心意招从人才，用心意明招、练招、用招，从虚静中求一灵之神明。达熟生巧，生妙，生神，真神也。从天生水得气之清明，从地二生火得血之灵光，自然天地光明正大，神自归位。以顺逆和化，游历三境，此



三才浑化归一，乃浑之体，自得一而三之元玄之用，自而寂感遂通，得“拳无拳，形无形，意无意，无形无意是真意”之功夫。此功夫得天时、地利、人和以为体，亦得天时、地利、人和以为用。体用有别，顺随体用合一贯之道理，这“于不见不闻之中，有自知自觉之能”，尽然前知，真功夫也。此道体成也！以此道体为本，循德、仁、义、理、智，达信之果也。

3. 宇宙无边无际，武艺无止无境，浑然哉，上下求索，大无外也。微妙玄通，精益求精，其小无内矣！然得者，层层证验，证之无误矣！乃实学也。实学者，得“一无”者是，“全”本一无也。

域中四大：道大、天大、地大、人大，掌握天地法则、阴阳易变理法的人大。马国兴前辈睿智立言以弘德，德启世人，后生循其德而生；树人明拳道，道启士人，后学循其道而立。前辈立言、立德、立行之造化无量，福泽后世之道德亦大矣。其于传统拳术攻防之道之真传不绝，久传不衰；于中华民族文化、中华传统武术文化、中华传统拳术攻防之道的文化之传播，功德大无量矣！

孙伯友