

中国人的文武之道——

图解 马氏 心意太极拳

马琳璋 胡勇华 编著

强身、养气、调神，用中国式
运动智慧益寿延年！

刚柔相济 · 阴阳互补
顺乎天地 · 师法自然



心意太极拳，它内外兼修，心意合一，具有舒经活血、延年益寿、防病祛病、增进健康的作用；它姿势优美，动作舒展大方，非常符合人体科学。

中国人的文武之道——

图解马氏 心意太极拳

马琳璋
胡勇华
编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解马氏心意太极拳 / 马琳璋, 胡勇华编著. —广州:
广东科技出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5359-6488-5

I. ①图… II. ①马…②胡… III. ①太极拳—图解
IV. ①G852. 11-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第038591号

Tujie Mashi Xinyi Taijiquan

图解马氏心意太极拳

责任编辑: 邓彦

装帧设计: 友间文化

责任校对: 盘婉薇

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张5 字数100千

版 次: 2016年3月第1版

2016年3月第1次印刷

定 价: 20. 00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



内容简介

在中华传统武术中，任何优秀的拳术都不能不讲“心意”，而任何拳术也不能不讲阴阳。心意太极拳中所讲的阴阳、动静、虚实、进退以及顾打等，都是传统武术中具有“心意”的表现。

目前，我国太极拳中已经有陈式、杨式、吴式、武式、孙式等多家太极拳传世，普遍得到群众的喜爱。心意太极拳也是其中的一种。

心意太极拳以龙、虎、鹰、鹞、熊、鸡、马、燕、蛇、猴十大真形为拳术基础，套路简单，动作朴实无华，学练起来易学易记，打完整套拳只需要十几分钟的时间，但是它同样可以达到健身强体的效果。

心意太极拳虽然简短，但强身健体的作用却很明显。它内外兼修，心意合一，具有舒筋活血、延年益寿、防病



祛病、增进健康的作用；它姿势优美，动作舒展大方，非常符合人体科学。

本书图文并茂，文字浅显易懂，好学好记，希望得到广大群众和拳术爱好者的欢迎和喜爱。



序

中华武术文化是传统文化中很重要的组成部分，不但
是我们中华民族的宝贵财富，也是全人类的共同财富。

本人学练并研究心意拳、太极拳、八极拳、八卦掌、
少林柔和术等拳术有年，在对传统武术研究中充分地认识
到武术的作用是多方面的，最主要的作用表现在实战与养
生。所谓实战，练习武术首先是为了学会保护自己，而不
是主动侵犯别人、攻击别人。“人不犯我，我不犯人；人
若犯我，我必犯人。”这是中华民族的尚武精神。所谓养
生，是通过武术的修炼使自己身体强健，健康长寿。

心意太极拳以动物的行为动态为仿生对象进行锻炼，
刚柔相济，阴阳互补，动作朴实无华，但顺乎天地，师法
自然。学练这趟拳法得气快，长功快速，是养生疗病、强
身健体、延年益寿不可多得的上乘拳法之一。此拳在练习



中又可以不分左右，对称练习。通过练功，您真正可以体悟到伸筋腾膜、骨节开放、骨响齐鸣的作用，认真刻苦地练习一个月左右就会有不同的感受。整套拳法练完只需要十几分钟，不会因为练拳而浪费您的宝贵时间。这套拳法也适用于练习者祛病强身，特别是对老年人的高血压、高血脂、高血糖，都有一定的控制和辅助治疗的作用。

书是造福大众的，要适合不同层次的人在学练中身体力行，需要真实有效。如果自己并没有真的去学、去练、去体悟，书籍就失去它应有的作用了。本书在写作中也难免有这样或者那样的错误，还请名家高手给予指正。

以上数言，权作是序吧！

2015年10月21日书于北京



c
o
n
t
e
n
t
s

目录

上篇：心意太极拳练习指要

- 一、心意太极拳歌诀 / 001
- 二、什么是太极 / 002
- 三、心意太极拳的套路 / 003
- 四、心意太极拳的形体配合 / 005
- 五、心意太极拳的呼吸 / 007
- 六、心意太极拳的三步功夫：固本、
致用、养生 / 010

下篇：心意太极拳图解

- 一、无极式 / 016
- 二、浑元式 / 018
- 三、起势 / 020
- 四、黑熊探掌（左式） / 024



- 五、黑熊探掌（右式） / 026
- 六、虎抱（右式） / 028
- 七、野马分鬃 / 030
- 八、虎抱（左式） / 032
- 九、野马分鬃 / 034
- 十、棚 / 036
- 十一、捋 / 038
- 十二、挤 / 040
- 十三、按 / 042
- 十四、十字一条鞭（左势单鞭） / 044
- 十五、鹞子入林 / 046
- 十六、鹞子斜展翅 / 048
- 十七、鼉形掌 / 050
- 十八、鹞子入林 / 052
- 十九、转身斜飞 / 054
- 二十、熊入洞 / 056
- 二十一、野马分鬃 / 058
- 二十二、鼉形掌 / 060
- 二十三、鹞子入林 / 062
- 二十四、野马分鬃 / 064
- 二十五、熊入洞 / 066
- 二十六、野马分鬃 / 068
- 二十七、鼉形掌 / 070
- 二十八、鹞子入林 / 072

二十九、熊入洞 / 074

三十、转身斜飞 / 076

三十一、鼉形掌 / 078

三十二、野马分鬃 / 080

三十三、鼉形掌 / 082

三十四、棚捋挤按（上步） / 084

三十五、退步跨虎 / 092

三十六、如虎转向 / 094

三十七、闪通臂 / 096

三十八、龙形裹横（左式） / 098

三十九、龙形裹横（右式） / 100

四十、海底捞针 / 102

四十一、拉弓射箭 / 104

四十二、如虎转向 / 106

四十三、丹凤朝阳 / 108

四十四、起落把 / 110

四十五、挑领 / 112

四十六、龙形遮月（左式） / 114

四十七、龙形遮月（右式） / 116



- 四十八、棚捋挤按（向右） / 118
- 四十九、退步跨虎 / 122
- 五十、如虎转向 / 124
- 五十一、丹凤朝阳 / 126
- 五十二、起落把 / 128
- 五十三、挑领 / 130
- 五十四、转身斜飞 / 132
- 五十五、棚捋挤按（向左） / 134
- 五十六、十字一条鞭（右势单鞭） / 138
- 五十七、撇身捶 / 140
- 五十八、如封似闭 / 142
- 五十九、十字手 / 144
- 六十、收势 / 146

上篇：心意太极拳练习指要

一、心意太极拳歌诀

开天辟地有太极，太极本是阴阳气。
出手就打熊探掌，虎抱式子也稀奇。
野马分鬃分左右，棚捋挤按四根基。
横打斜形单鞭式，鼍形单打四斜去。
鹞子入林肋下藏，棚捋挤按顾打齐。
龙行裹横左右翻，海底寻针藏精奇。
猛虎回头顾前后，丹凤朝阳出铁臂。
身起身落有高低，龙行遮月可大劈。
上步棚捋挤按起，雄鹰蹬枝上下踢。
反背捶打背后敌，如封似闭顾自己。
十字双手从地起，收回二堂是太极。



二、什么是太极

《易经》中说：“易有太极，是生两仪；两仪生四象，四象生八卦。”《道德经》说：“一阴一阳之谓道。”所以，太极者，一阴一阳也。《道德经》还说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”二者，即动静、虚实，一阴一阳也。宇宙天地，即是无极生有极，有极即是一阴一阳。太极拳家王宗岳明言：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也……阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。”太极就是一阴一阳，它是事物的正反两面，是既对立而又统一的矛盾的两个方面。它们既相辅相成，又互相制约，在一定的条件下，还可以互相转化。阴阳消长是一切事物变化的动力；在拳术中，它也是拳术一切变化的动力，心意太极拳就是矛盾的阴阳统一体。

如果说天地宇宙是一大太极，那么作为练功者的人体就是一个小太极。我们从太极图上可以看到，太极是一个圆，它的变化是循环无端的，没有始终；而心意太极拳正是通过形体的不断变换而专门体现心意的拳术。在学练中，它要求呼吸配合动作，引大地之气上升，吸天空中的大气（氧气）以配合人体真气来补养人体中的真气，从而达到强身健体的作用。

三、心意太极拳的套路

心意太极拳既然是从心意拳中演化出来的一种拳术，其中难免有心意拳的形体痕迹并要求练功者精、气、神存内。形体在外而为用，心意在内而为主。心意拳的形就是身体的躯干四肢，它包括头、肩、肘、手和胯、膝、脚。心意太极拳练的是人体的肌肉精神，通过锻炼从而增加身体能量，这就使身体壮而不胖，实而不虚，精气充足，精神焕发。通过对套路的锻炼，使练功者气血通畅、真气充足，灵活而不呆板，动作协调，虚实分明。这就是练功的第一步，基本达到“炼气益精”的目的。练功者在拳术的锻炼中可以初步体会到什么是武术中所云“骨节开放、微微有声”，这说明第一步功夫已经达到。这就是武术中“骨响齐鸣，伸筋腾膜”的作用。练功者只有骨节开放，身体内部的气才能畅通无阻，这样才能使气血流通而和顺，达到真正舒筋活血的目的。

习练心意太极拳可以将身体内的精转化成气，这就是“炼精化气”。俗话说：“天有三宝日、月、星，地有三宝水、火、风，人有三宝精、气、神。”通过练习，练功者能将自身养蓄的、真精转化成真气，这样，练功者的身



体自然就会健康强壮、健旺有神。古人云：“得神者昌，失神者亡。”因此，人的神衰或者神旺，表现了一个人的精神面貌以及健康状况。在拳术中神为意之用，因此我们认为心意太极拳的神可以支配内气，而养炼精气又可以转化为神。这样，精、气、神充足，你就是一个健康的人、强壮的人。通过练习心意太极拳，可以得到健康的、强壮的身体；通过炼气益精、炼精化气、炼气还神，增加了人体内的能量，这种能量释放出来，可以完全提供生命活动的需要。每个生命都有一个修整期，无论男女都一样要经历，现在所说的“更年期”，同样会出现身体疲顿、精神恍惚、心绪烦躁的现象，有些男性朋友甚至会出现阳痿早泄的现象。因此，这些人就需要通过练习心意太极拳来增加自己的体魄，修养自己的生机。

四、心意太极拳的形体配合

心意太极拳所讲的“形”，就是指形体，有了形体在心意的指导下才有动作，形是生命的基础。锻炼形体的主要目的，一是强身健体；二是为了使内气运行更加通畅，这样身体内需要的营养才能更加充足。因此，所谓形正就是身体各部位动作要高度地协调，这样，身体的各种姿势才能和顺和合乎生理的自然要求。

练心意太极拳时，形体上要求头正而起，肩平而顺，胸含背圆，裆深而藏，足坚而稳，膝屈而伸。《心意拳谱》中说道：“紧撮谷道内中提，尾闾一起皱节骨；玉枕难过目视顶，来到丹田存消息；往前又是鹊桥路，十二时中降下池；锁住心猿舍意马，要立丹田海底基；一时快乐无穷尽，返本还原心自知；久练自成金刚体，百病皆除如童子。”因此，在练习心意太极拳时要懂得三节九窍，形体要头正顶起，使大椎、廉泉微微内收，这样便于任督二脉经气流通，解决玉枕难以打通的困难。脚掌踏地，两臂自然下垂，两肩微微内扣，胸部微含，背部自然就会拔而自圆。这时，真气容易自夹脊向上通过百会、下到明堂而与任脉相接，还可以通过两肩气通两膊，气到十指（筋



梢)。松肩是腰以上能放松的关键，而垂肘又是松肩的前提，沉肩垂肘使肩头的三头肌下连两臂的双头肌，前接胸大肌，后连背阔肌。所以，松肩可以实现从肩到胸、到背的全松，使气血通行无阻、三焦气顺，易于内气沉入丹田，下肢可以得到稳固。武术一体之动主宰于腰，腰起车轴的作用。人体前有任脉，后有督脉，要想保证前任后督畅通，则腰部要直；要想身体动转灵活，则腰宜松不宜紧。两个轴转微微内合，尾闾骨向前向上一翻，则腰自松而真气过会阴、命门，直上头顶百会。督脉通，提肛可以引导三阴之气上升；松胯提膝，可以迈步如猫行，从而达到全身轻灵的目的。