

马琳璋 马天巧 著

人民体育出版社

心意 太极拳



心意太极拳

马琳璋 马天巧 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心意太极拳/马琳璋, 马天巧著. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2994-3

I. 心... II. ①马... ②马... III. 太极拳 - 基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 048606 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.5 印张 130 千字
2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2994-3/G·2893
定价: 12.00 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)

马琳璋 马天巧 著

人民体育出版社

心意太极拳



作家、诗人、书法家
苗子的题词

武源脩衛

術遠身國

文流養樂

化長性敵

恭賀老馬琳璋同志
新春“心意大磁器”作
丙戌年夢春苗子於滬上



武以健身武
以衛國武以
造福百姓

李鳳山書
丙戌孟夏



作家、诗人、儒医
李凤山的题词

漯河市体育竞赛 奖励证书

兹发给竞赛成绩优异者，以资鼓励。

竞赛名称：漯河市心意六合拳邀请赛

运动员姓名：马琳璋

项目：老年组 大形

成绩：一等獎

名次：一等獎

时间地点：2004.10.31 市体育馆



漯河市体育竞赛 奖励证书

兹发给竞赛成绩优异者，以资鼓励。

竞赛名称：漯河市心意六合拳邀请赛

运动员姓名：马琳璋

项目：老年组 大形

成绩：一等獎

名次：一等獎

时间地点：2004.10.31 市体育馆



荣誉证书

马琳璋同志：

在二〇〇〇年“东方视听杯”全国首届“河南心意六合拳”观摩交流大会中，荣获
四把鞭老年组 一 等奖。

大会组委会
二〇〇〇年八月二十日



荣誉证书

马琳璋 同志：
马天巧

您的《硬开三鞭锁》

一文在《搏击》杂志举办的第五届“全国实用武技有奖征文”活动中获得二
等奖。





和徒弟柴宝清（中）、史玉才（左）、许福友（右）合影

带徒弟许福友练功



带徒弟柴宝清练功



作者简介



马琳璋，1942年生，安徽省蚌埠市人。作家、民间武术家。

马琳璋自幼爱武，谦虚好学，对传统武术苦苦追求。参加工作后，有机会多次到全国各地向许多拳家名师学习、请教，广采博集，融会贯通，用诸家之长充实和提高自己。对我国传统武术文化有很深的研究，尤其是对心意拳、心意太极拳、心意八卦掌等拳术有独到的见解，集四十年之苦修，终于参透武术文化真谛而卓然成家。成功了，但并没有骄傲，而是继续深造。马琳璋说：“我要在有生之年更加努力，为推广和弘扬中华武术作出自己应有的贡献。”

学艺师承：

1962年 经丁怀堂介绍，得以投拜蚌埠心意拳开山大师宋国宾的爱徒褚衍玉为师，学习心意拳。

1974年 到上海出差，得拜上海心意拳大师卢嵩高的徒弟、心意拳家解兴帮为师，继续深造心意拳。

1975年 到上海出差，巧遇卢嵩高大师的另一高徒马孝凯，并随之学习心意拳。

职衔：

1999年 为蚌埠市双龙山武术辅导站站长

2000年起 任蚌埠市双龙山心意武术培训部秘书长兼总教练

2000年12月 被聘请为北京内外家武术文化发展中心研究员

2004年10月 被聘请为浙江省心意拳艺会顾问

2006年元月 被聘请为蚌埠悟拳研究会顾问

比赛成绩：

2000年 参加在河南漯河市举行的“全国首届心意拳邀请赛”，获“心意拳四把捶”老年组一等奖。

2004年 在河南漯河“河南心意六合拳”比赛中荣获“心意拳四把捶”老年组一等奖。

2004年 在河南漯河“河南心意六合拳”比赛中荣获“十大形”老年组一等奖。

论文成果：

2004年 与马天巧合写《硬开三簧锁》，获《搏击》第五届“全国实用武技有奖征文”二等奖。

出版书籍：

2001年9月出版《心意拳》

2003年5月出版《心意拳真谛》

2004年12月出版《心意拳练功窍要》

前 言

泱泱中华，文明古国，在五千年的历史传承中，其优秀的传统文化中有武术文化在闪烁着光辉。特别是心意拳，虽然其成拳年代是明末清初，但从历史渊源看，它也是武术文化的一种形态，可以追溯到远古时期的黄帝时代。此后，无数的心意拳前辈呕心沥血丰富它、滋养它，使其得以延续和发展。现在，心意拳已成为中华民族传统文化的明珠和瑰宝。

在古老的心意拳派中，除了“十大真形”和“十大灵法”以外，还有“四把捶”“十趟心意连环捶”“心意拳太极拳”“心意八卦连环拳”等众多内容。

心意太极拳是心意拳系列中内外兼修的拳术，是心意拳修炼到高层次时必须修炼的上乘之术，因此，我们必须重视它。

目前，从太极拳的流派来看，我国已经有了陈式、杨式、吴式、武式、孙式五大派，若细分之，则又有赵堡架、抖擻架等。除此以外，还有武当太极拳、张三丰原传太极拳、昆仑太极拳等等。而心意太极拳也是太极拳家族中重要的一员。

所谓太极者，即阴阳两仪也。中华传统武术中，没有哪一家拳术不讲太极，不讲阴阳，不讲两仪。太极是中华传统文化中必不可少的重要内容。没有太极就没有阴阳，没有阴阳就没有动静，没有动静就没有虚实，没有虚实就难成拳术，也难以有攻防之道。因此，太极者，拳术之必不可少的内涵也。

心意太极拳以阴阳立论。阴阳变化无穷无尽，其大无外，其小无内。阴阳互根，其象为圆。圆的运动是宇宙中最基本的运动

形式之一。心意太极拳从人体的脚踝到膝到胯，至腰至肩至肘至腕，周身一体，都是圆的运动。技击中的防守与反击，也是圆；一半防守，一半反击；我处圆中心，敌在圆周外。心意拳讲求“运用之妙，存乎一心”，因此，理解心意太极拳的这些道理是很重要的。

心意太极拳是心意拳练到中层以后、往高层攀登必修的拳术，要求以柔制刚、以弱制强，是心意拳练柔至刚的劲路之道，是练武入道的必经之途。

心意太极拳形神兼备，讲求轻灵、圆活、师法自然，因此演练时要求以心用意、以意领气、呼吸自然、气息绵绵。其动作刚柔相济、虚实分明，演练时若行云流水、轻灵连环、圆缓柔顺。古人说：“练拳不练功，到老一场空。”心意太极拳是一门技击性很强的武术，在实战搏击上主张以静制动，以缓待急，常有借力打力的特点。因此，我们不要误解心意太极拳只是健身养生的拳术，它是集修身养性、强身健体、防身技击于一体，内涵博大精深的中华传统武术。

心意太极拳对于养生和防病治病有很好的功效，特别是对治疗人类的慢性病，如高血压、心脏病、糖尿病、癌症等都具有特殊的疗效。这一点，我们从心意太极拳练习者的实践中得到了证实。从修炼方法来看，心意太极拳是以养气练气为主的拳术和功法。因此，它的特征是通过心与意合、意与气合、气与力合、手与足合、肘与膝合、肩与胯合，来达到全身的协调统一。这六合的锻炼，充分体现了心意太极拳均衡阴阳、疏通经络、调和气血、防病治病的重要作用。

气，在宇宙中是川流不息的。通过皮肤，人可以将外气导引进体内，也可以将内气引向体外，这就是心意太极拳“以意领气，外气内纳，内气外发”的作用。练习心意太极拳的人能将天体大宇宙和人体小宇宙连接起来，这就是“天人合一”。

我们知道，人体通过吸气入内，气机通畅，上下左右取得平衡，免疫力增强，各种疾病就会得到治疗。因此，人类要想治疗已有的疾病，保持身体健康就必须使体内的气流动起来，活跃起来，并保持相对的平衡，这也就是“阴平阳秘，精神乃治”的道理。

在盘练心意太极拳时要求气沉丹田，当练拳者进行深长均匀的呼吸时，气在生理上有促进胰岛素分泌和抑制肾上腺素分泌的作用，这对于防治因胰岛素缺乏所引起的糖尿病和降低血压都有治疗的效果。因此，练习心意太极拳可以降糖减血压，延长寿命。

心意太极拳是放松的、自然的，有很好的减压功效。它可以通过精神放松、肢体放松来达到减轻精神压力和思想负担，从而达到减压的作用。特别是练习心意太极拳的猫步，摩擦了脚底穴位，所以更能起到降低血压的作用。

练习心意太极拳的猫步时，脚的前进、后退、左右转换，都是要求意念来引导。练习者的意念引来空气中的清新之气进入百会，经脑、颈、胸、腹、腿而下行至涌泉穴，并想象体内的污浊之气也从全身导入涌泉穴，一直被泄入地下，这样清除了体内的瘴气，对于治疗癌症等疾患有一定的效果。

为了更好地使人体与宇宙大自然进行和谐的交流，心意太极拳的练功场地一定要选择好，一般情况下应该在有松柏的树林、河边和公园等空气较为清新的地方，这些地方的空气中负离子最多。空气中的负离子，可以使人轻松活泼、精神愉快，增强工作能力和记忆力，消除疲劳、减少疾病。

心意太极拳适合不同年龄段的人学习。年轻人气血充沛，精力旺盛，是练习心意太极拳的最好时机。老年人随着年龄的增大，肌肉、骨骼、经络都有了很大的变化。肌肉萎缩，骨骼蜕化，肌肉、骨骼的弹性和韧性减弱，关节软骨纤维化和骨化，活动幅度也相对减小。人的力量、弹性、兴奋性和传导性都在减

弱，活动灵活性降低，行动迟缓。因此，加强心意太极拳的锻炼势在必行了。通过心意太极拳的锻炼，人大脑皮层的兴奋和抑制过程处于最佳状态，其均衡性、灵活性都会处在最佳水平；而且，还能心平体静，精神饱满，气势磅礴，健康强壮。总之，只要持之以恒，心意太极拳的锻炼可以逐步调整人体机能，使人体内外平衡有序，从而达到增强健康的目的。

今天，在介绍心意太极拳的同时，也将心意养生功介绍给大家，以供爱好者研究、探讨，使其更完善，更好地为人类服务，造福人类。愿本书为迎接 2008 年北京奥运会作出一点微薄的贡献，也为人类的健康尽我们的一份努力。

目 录

第一章 概述	1
第一节 心意太极拳的由来及特点	1
第二节 心意八卦太极三拳说	2
第三节 心意太极拳的基本理论	5
第四节 心意太极拳的谱诀	26
第五节 初学要言	27
第二章 基本技术要求	32
第三章 心意太极拳套路	38
第一节 动作名称	38
第二节 动作图解	39
第四章 心意养生功	109
第一节 心意养生功的五圆练习	110
第二节 心意养生功的五部功法	131
附录一 心意太极拳练习者如何对待性生活	156
附录二 心意太极拳的练气	159
后记	162

第一章 概 述

第一节 心意太极拳的由来及特点

中华武术，博大精深，内涵深奥，拳种众多，心意太极拳是其中上乘的拳法之一。心意太极武术文化，是中华传统文化的重要组成部分，是中华武术中的一朵奇葩，深受广大人民群众喜爱。心意太极拳的理论源于道家、儒家、医家、兵家的思想，最早可以追溯到远古时代。陈鑫在《陈氏太极拳图说》中说：“拳以太极名，古人必有以深明太极之理者……古之神圣发明太极之理者，莫如包羲氏。”所以，心意太极拳文化中包含有阴阳太极、四象八卦等的“天人合一”的内容。

很多人认为心意拳讲究实战搏击，疾毒狠勇，用劲发力时刚劲较多，好像是一种“刚性”的拳术。其实，这是初学练心意拳的人还没体悟到真正的劲法所致。心意拳讲究阴阳互补、刚柔相济、形神兼备、内外兼修，从练法一直到用法都是如此。为了使学习心意拳的人能够经纬分明，故在其拳法系统中又分出了较松柔的“心意太极拳”和拧转圈旋的“心意八卦连环拳”。它们都是心意拳系列中的一部分，是组成心意拳的重要套路之一。

这趟“心意太极拳”是在心意拳的基础上创编的，受到道家思想的影响。因此，我们认为“心意太极拳”属于道家拳术，它与武当山拳法一样，与道家思想有着千丝万缕的渊源关系。

心意太极拳是心意拳上乘功法中的一部分，拳架姿势优美、

舒展大方，动作快慢相间，拳势刚柔相济，劲路绵绵不断。练起来形若行云流水，又似抽丝撕棉，盘练周而复始，循环无穷；以身领手，以意领气，以气运身，身随气走；其式缓慢柔和，并结合动静开合，虚实变化；采用腹式呼吸，气沉丹田，当练到气沉丹田时，气又由丹田而发之四梢，内气随身体屈伸在丹田内升降，旋转变直直到走遍全身，精养灵根，神灵圆活；多用缠丝劲、螺旋劲。这样，练习此趟拳法的人周身气血合理运转，各个器官都能得到合理调理，练完后感到周身气血和顺，全身舒服，从而起到了均衡阴阳、刚柔互济、调和气血、却病延年的保健效果。

凡是学练心意拳的人练到一定的层次以后，必须要盘练这套心意太极拳拳法和劲意，用以增强心意拳出神入化的功力。此趟拳法是心意拳从刚柔相济的暗劲进入化劲的必修功夫，是练习心意拳“练虚入道”的阶梯，是登心意拳上乘神明之境的必由之路。

第二节 心意八卦太极三拳说

心意拳创立于明末清初。山西蒲州姬隆丰（1620—1683），先是学习六合大枪，后到终南山访友，受道士郑氏启发创六合心意拳。后姬传郑氏，郑氏传马学礼，马学礼传张志诚、马三元。

张志诚传李政，李政传张聚，张聚传买壮图，买壮图传安大庆、袁风仪，这是心意拳一支系。

李政传戴二闾，戴二闾传李洛能，李洛能传车毅斋，仍称心意拳，是为山西戴氏心意拳一支系。

李洛能传刘晓兰、郭云深、刘奇兰、白西圆、张树德、宋世荣、李镜斋，是为形意拳河北一支系。

以上是心意拳和形意拳的由来。

太极拳在初发明时仅十三式，总不出棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定十三个动作；而十三式中实包含龙、蛇、鹤、虎、马、鸡、鹰、熊、凤、猴十形。故太极拳实与心（形）意拳大致相同也。

太极拳传说传自张三丰。过了许多年，太极拳又传到河南温县陈家沟陈王廷。陈氏之后略有记载。我们习惯把陈家沟的太极拳称为“陈式太极拳”。陈王廷创拳的年代大约在 1644 年明朝灭亡以后清初 30 多年的时间里。

杨氏太极拳是杨露禅学自陈家沟的陈长兴。后杨露禅到北京发展，将太极拳带到北京；太极拳在北京传出后，又由杨澄甫南下传到上海；而后又远传到广州，由广州到香港继而传到国外。我们现在把杨家所传的太极拳称为“杨式太极拳”。

武氏太极拳是武禹襄所传，武禹襄学自陈家沟的陈青萍（一说陈清平），单独立派。现在我们把练习武禹襄太极拳的称为“武式太极拳”。

吴氏太极拳是由吴鉴泉所传，吴鉴泉学自全佑，是杨露禅之子杨班侯的再传人。以后我们习惯将学习吴鉴泉太极拳的称为“吴式太极拳”。

孙氏太极拳是由孙禄堂所传，孙禄堂学自郝为真，郝为真是李亦畬的徒弟，李亦畬是武禹襄的徒弟。因此，孙禄堂所练应该是武式太极拳，然后又由孙禄堂将武式改为“孙式太极拳”的。

以上是目前国内太极拳的大概。当然，随着时间的推移，国家加强了对传统武术的挖掘整理，许多太极拳被介绍和推广出来，太极拳将不断得到丰富和发展，心意太极拳也是其中的一种。

八卦掌是清朝嘉庆年间，由河北文安县人董海川首传。据传，董海川早年因流落江南九华山学到八卦掌，然后在北京传艺（当然，关于八卦掌的历史应该更早），八卦掌得以发扬光大，于