

太极拳

养生内功心法

马金龙 唐来伟 著

TaiJiQuanYangShengNeiGongXinFa



附赠DVD

人民体育

TaijiQuan YangShengNeiGongXinFa

太极拳

养生内功心法

马金龙 唐来伟 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳养生内功心法 / 马金龙, 唐来伟著. --北京:
人民体育出版社, 2013
ISBN 978-7-5009-4339-6

I. ①太… II. ①马… ②唐… III. ①太极拳-养
生 (中医) IV. ①G852.11②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 186341 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 6.25印张 144千字
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-4339-6
定价: 25.00元

社址: 北京市东城区体育馆路8号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



创始人李瑞东 (1851—1917年), 字文侯。曾任清廷四品带刀侍卫。开创了李式太极拳先河



第二代传人高瑞周 (1900—1958年), 字金城, 河北武清人。李瑞周之闭门弟子, 于1947年将李式太极拳传入北京



第三代弟子马金龙 (1934—), 北京人。高瑞周弟子, 中国武术八段。2004年成立北京市武术协会李式太极拳研究会, 任会长



吴彬教练和北京武术院副院长毛新建先生为李式太极拳研究会成立揭牌



门惠丰教授在北京市李式太极拳研究会成立大会上讲话



作者被推选为李式太极拳研究会会长



弟子们表演李式太极拳



作者年轻时的练功照和滑冰照



李式太极拳“李瑞东碑”
立碑揭幕仪式



2005年，由作者倡议为李瑞东祖师建立纪念碑。作者及副会长李铁昌带领欧洲弟子赴武清礼拜祖师
前排右起：李铁昌、普礼凯、马金龙、李晨海（李瑞东四代曾孙）、贾士文。
后排左一为李春华（李晨海之子）



2009年北京市“李瑞东杯”武术太极拳比赛



为了纪念祖师，2009年举办了北京市“李瑞东杯”武术太极拳比赛，作者师徒现场留影



作者与夫人王玉蓉喜收普礼凯 (瑞士日内瓦功夫学校校长) 为李式太极拳入门弟子



在澳大利亚的收徒仪式上，作者接受弟子的拜师帖



最后一次收徒仪式，作者与新入门弟子的合影



普里凯校长带领欧洲学员来京学李式太极拳。在北京人定湖公园晨练



2007年，随好友吴彬教练赴澳大利亚讲学，传授李式太极拳32式、吴式太极刀等



与澳大利亚唐来伟武馆馆长唐来伟先生合影



与好友吴彬教练赴澳大利亚唐来伟武馆讲学
左起：曹跃（吴教练的学生）、吴教练、马金龙、王德明老师



与唐来伟馆长、刘朝东先生、吴彬教练及夫人、王德明、曹跃在澳大利亚的合影



与瑞士、法国、日本弟子合影



指导非洲学员习练李式太极拳



与澳大利亚弟子颜龙豪合影



澳大利亚学员在练习李式太极拳



作者简介

马金龙，男，1934年生，北京人。中国武术八段。北京市武术运动协会理事，北京市西城区武术专业委员会名誉会长，北京市老年太极拳协会顾问，中国艺术研究院武术文化委员、特邀研究员。李式太极拳第三代传人，李式太极拳研究会创始人之一、首任会长。曾任山东省青云山武术馆顾问、山东省莱州市华夏文武学校武学校长、北京市劳动人民文化宫武术队教练、北京市通县腾龙武术学校教练。2012年5月被聘请为山东胶州徐学义武学研究院名誉院长。



自幼酷爱武术，先后投师于李式太极高瑞周、临清弹腿马玉清、查拳名师常振芳、吴式太极王培生、第三代李式太极任万良等学艺。博采众家之长，苦苦修炼60余年而不辍。多次参加区、市级武术比赛，名列前茅。1981年参加由市体委组织、李佩云带队的在沈阳举行的全国民族形式武术观摩交流大会，获得李式太极拳第一名，为北京队夺得一面金牌，次日北



京的报纸刊登了这一消息。

现有中外入门弟子 161 名，分布在全国各地及瑞士、澳大利亚等国。再传弟子一百多名。近年来应邀赴波兰、日本、澳大利亚及香港等国家和地区进行表演、讲学，传授中国武术，影响颇深。为了继承、弘扬和发展太极拳而著书立说，由人民体育出版社出版的著作有：《太极五星捶》《李式五龙拳》《李式太极剑》《李式二十二式》《铁裆功》等，同时由广东俏佳人音像录制了光盘。由北京华视伟业音像录制了吴式太极拳三十七式、吴式六十四剑、吴式十三刀、李式二十二式。由北京武术院、北京市武术运动协会出版了《李式太极拳三十二式》，此套路被列入《中国传统武术入门套路》中英文对照（精华版），定为中外推广普及教材。《太极五星捶》一书已由中国数字图书馆收藏。2005 年由人民体育出版社周荔裳老师推荐给美国国际太极拳杂志，刊登了两期，在此表示感谢！



唐来伟，1963年生于北京，武英级运动员，武术七段。1971年进北京市什刹海体育运动学校，随吴彬教练习武。1974年成为北京第一批武术运动员。1981年至1986年期间，获得第3届全运会及全国武术比赛双刀、枪术、对练亚军共7次、第三名两次，男子全能第五名。共获奖牌30余枚。为北京队团体冠军主力队员之一。1986年通过“武英级”标准，先后随中国武术代表团出访日本、坦桑尼亚、博茨瓦那、卢旺达、英国、西班牙、爱尔兰、美国及香港等国家和地区。后移居澳大利亚。现任澳大利亚墨尔本太极人生武术馆馆长。



序言

马金龙老师是我在北京武术界中的好友之一。他虽然从事的是电力方面的工作，几十年来常年奔波在外省，工作也非常艰苦，但由于他酷爱武术，常年不懈地坚持练武，不仅练就了一身好功夫，还从中学到并领悟出了一套修身养性的功法。

马老师创编的功法练习，是以导引养生为主体，尤重养性，使练功之人能得到心理锻炼和精神修养。它包括对人的思想、品德、文化、处世等各方面修养在内的修炼方法。他在练功过程中把武术动作和功法相结合，更有自己的独到之处。

马老师谦虚好学，曾拜李式太极拳第二代传人高瑞周先生和吴式太极拳名家王培生先生为师，勤学苦练，一生受益匪浅。

这本书是马老师为了满足澳洲武术爱好者的要求，和我的学生唐来伟先生合作发表。李式太极拳系列《养生健身内功心法》是一本好书，希望能在我国全民健身运动中发挥更好的作用。

吴彬



序 二

在中国五千多年的文明历史中，几乎所有经典传承都是几代研习者的结晶，马金龙老师的功夫能够达到“天人合一，道法自然”的境界也如是。

马老师编辑、整理的这套养生健身练功方法，是他几十年练功和实践教学中悟出的心法，要是在过去这就是秘诀。当今，马老师倾囊而出传播给大众，而且把我也列入其中，真是对我的极大鞭策和鼓励。

我7岁习武，在国家的培育下，在吴彬教练的拉扯下长大。他是一位睿智之师，在上世纪70年代，他经常邀请诸多门派老师来传授各派武学给我们，使我有机会向马老师学习五龙拳，几十年来一直记忆犹新。

几年前吴教练、马老师来墨尔本传授武术。马老师每天闻鸡起舞，我看到后就向马老师提出，如能将您那套养生功法整理出来，我会翻译英文来推广。马老师很快在众弟子的协助下整理出书，这也是给予我的一门宝贵功课，让我终生受益。

这套功法没有华丽言辞，但实用价值极高。练习时一定要用心体会，就会身受其益。例如“悠腿功”，简单易练，练拳时膝关节承受的压力很大，常练悠腿功对膝关节承受的压力是一大解脱。功法中诸多动作都是马老师几十年用心磨炼而成的，我希望大家随书练时一定要用心去练，用心体会，肯定会有意想不到的收获。



前几年马老师来墨尔本时收一年轻弟子颜龙豪，给李式太极拳在澳大利亚传播推广留下了根基，我会和他一起用心把这本书翻译成英文。“武术源于中国，属于世界”，这是徐才主任的名言，我们应该遵循他老人家的话去做，让更多的人享用马老师的经验，让更多人分享武术的精华。在此，谢谢马老师给我这门宝贵的功课！谢谢马老师弟子们的帮助！

唐来伟

2012年4月



前言

养生、健身是当今社会的时尚，其实由古至今一直都是“时尚”。历代国之栋梁、书画家、诗人等等“大家”都是养生健身的“大家”。中国传统道家思想“天人合一，道法自然，尊道贵德，养生贵生”的精核理念，不仅是中华哲学思维体系之筑基、中华社会理性架构之法式，而且也一直在指导着所有修行者在人生旅途中所必然派生的种种困惑中走出来，成为智者，进而长生久视……

武术是在佛家、道家养生的核心理论指导下的军事武艺、自卫、健身以及竞技的方法。华夏民族在尚武崇德、修身修心中不断地锤炼着与传承着国之瑰宝。

进入新世纪，我们要以科学技术的实证观念来印证传统的中国道家理念的科学性、前瞻性，同时也要用现代科学技术发现传统民间武术健身存在的问题，这是摆在我们每一个中华武术健身、养生传承者和武术健身科研工作者面前的新课题。

我自幼酷爱武术运动，曾拜五位名师学练内、外家各种拳器，历经60多年的学习和自悟，在前人的经验和脚步里，提炼出中华武术诸多门派精髓，总结了一套简单易学的养生、武术健身功法。此功法在20多年前就形成了，始终未系统整理，但自己从未间断实践和传授学生，自己和学生实践中受益匪浅。直至最近，在武林好朋友的敦促下，整理成册。

这套教程要求初学者有较强的基本功，在练好李式太极拳