

古拳论阐释续编

马国兴 著

国术丛书

第三辑

山西科学技术出版社

G 852.1
392

古拳论阐释续编

马国兴 著

国术丛书

第三辑

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古拳论阐释续编 / 马国兴著. —太原: 山西科学技术出版社, 2004. 4

(国术丛书)

ISBN 7-5377-2304-4

I. 古... II. 马... III. 拳术—研究 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 015605 号

古拳论阐释续编

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:11.625

字 数 292 千字

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月太原第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

ISBN7-5377-2304-4/Z·460

定价 26.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



作者与孙伯友留影。

序

传统拳术攻防之道，是中华民族优秀的传统文化在武学拳门的具体结晶；是体现天地自然法则之人体攻防运动的一门专科学问；是最节能、全方位、立体攻防的技术、技巧之修证功夫；是历代众前贤之智慧凝聚的产物；是中华民族优秀的传统文化遗产中不可分割的重要的一部分。

传统拳术攻防之道的风格独特，形式多样，系统独立，练、体、用之内涵丰富，严谨科学。它与优秀的传统民族文化有着千丝万缕的联系，是古典哲学思想“天人合一”理论的具体表现形式。它既有养生健身、启智增慧、开悟解迷、实战技击的功能，也具有陶冶情操、修身养性、延年益寿的特点。这些充分体现出传统拳术攻防之道练、体、用的独特之风貌。

随着全民健身运动进一步的深入和普及，为了更好地弘扬中华民族传统武术，造福



于人类,全国的武术工作者,无论专业的还是业余的,皆在各自的岗位上辛勤地工作着,为继承、弘扬传统武术文化,推动传统武术的发展,造福于国民、造福于人类而努力奋斗着,并且取得了丰硕的成果;把中华民族武术文化推向世界,已经迈出了历史上可喜的一步:“进入奥运会”。

马国兴先生就是这众多武术工作者中的一员。他默默无闻自觉地耕耘着、奋斗着,为证实中华民族传统武术本一家和中华传统拳术攻防之道练、体、用的“养生、技击”两种功能并行不悖的完美性,以自身修炼传统拳术攻防之道的实践经历、实战经验、心得体会,历时数十年,用中华民族传统文化“天人合一”思想,正确理解并阐述了中华传统拳术攻防之道,比较全面、准确地把握前贤研究拳术的成果,取得了可喜的成绩。《古拳论阐释》的付梓刊行,就证明了这一点。先生以中华民族优秀的传统文化“天人合一”理论阐释历史各时代“古拳论”之精辟见解,以拳学千古一脉真传的观念、纯朴的文风、流畅的笔调,揭示了传统拳术攻防之道练、体、用“养身、技击”功能之并行不悖的精髓和真谛,直证了中华传统武术本系一家之说法。其为统一认识中华民族传统武术文化,统一认识中华民族传统拳术攻防之道练、体、用的精髓,为热爱

传统拳术的习练者如何继承、弘扬中华武术文化,学习、修炼传统手战之道,展示了一条明了而可行的坦途,为后人运用现代科技手段验证传统手战之道练、体、用之精髓提供了有力的科学依据。

马国兴先生作为一个民间拳术爱好者,立志研修论证传统拳学,纯属于对传统手战之道的钟爱之情,自发而自觉地主动去做。他以无可辩驳的自身功夫论证了前人“文兼武全将相身”结论之准确性、科学性。

马国兴先生之所以能够取得这样可嘉的成果,并非孤立的事情。他秉承父、祖两代人所传,谦虚好学,广交武林界的高朋好友,集众家之所长,融古今为一炉,不执己见,惟道适从,与时俱进,所获成果,完全可为他人共享。21世纪是东方文化灿烂辉煌造福于人类的世纪,也是中华武术文化走向世界、造福于人类的世纪。先生时适世纪之初,将《古拳论阐释》两卷刊印梓行,乃武林值得庆幸之佳事,时代之骄傲。

古论今释,相映成趣。传统手战之道的精髓、真谛,一览尽收眼底,《古拳论阐释》两卷,乃当今习武者必读的当代解释传统拳学之著作。时值《古拳论阐释·续集》付梓刊行之际,将读后之感受,书写而成此“序”文,以表对马国兴先生于传统拳术无私奉献、严谨



国术丛书

国术丛书

治学精神的敬意。

中国武术协会荣誉委员

北京武术协会副主席

北京武术院顾问

北京市武术协会戳脚翻子拳研究会会长

刘学勃

序

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,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;意源书社与之接力,全力发掘;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。

武学百脉,前仆后继。都市乡间,各具神技。真真假假,难以述尽。亲身亲历,可遇难觅。惊见马老,天缺臂疾。竟因武学,浑身手齐。千年武学,舍此谁系?武林事奇,不能私己。心动不已,点滴举例:寻常陌巷,国学一贯。深藏不露,家承友换。德艺求全,内外体现。柔弱无骨,体身遍散。鸣响连片,游刃无限。处之泰然,动之哗变。上下左右,七拳具现。阴阳涨渺,聪颖难探。骤雨狂暴,轻描淡



写。蜘蛛游网,身形灵闪。发用之妙,滚珠荷叶。代父传艺,千手巴显。再传弟子,钢板惧裂。信义魏兄,开门功献。三年有成。终身可验。姚乔余位,各有其贤。昕样常泰,功理具练。本地外埠,学子日现。众多传人,独当一面。出世传播,精文连篇。获益匪浅,百看不厌。问口搭手,理古心闲。国学国术,互证相连。兴国专著,修桥路坦。术中有术,拳中有拳。中华武术,明镜录悬。浑元耀光,过海亦见。

国兴马老,奇人匠心,在其丰富的文才武学基础上,以其独特眼光、学识、体感,以中国传统文论为据,全面系统地指导、验证其拳学,为武林同好详细阐录其自身对先贤们精深武论的心得,堪称一绝,武林幸事;而意愿书社不遗余力为之奔波,与山西科技携手公开出版。余以为此举,势必对武林界朋友后学有莫大的帮助。倘若各位专家皆能记录其所长、所学,阐发他人之论述,舍己为公,你追我赶,相信中华武学在 21 世纪光大,不是希望,当是现实。因是为序,备感荣幸。

胡 刚

于加拿大首府渥太华探微斋

序

盘闹市 潜心武学臻大道

居陋巷 阐拳理法济后生

——识荆马国兴前辈记

于师弟处偶闻有位马老前辈，善技击之道。师弟谓前辈出手之妙，身法之灵，有精绝独到之境。思欲拜识，然无缘谋面，念兹为憾。

心感有应，某日于《武魂》编辑部常学刚编辑处，遇一前辈，挟弟子与常编谈拳论艺。观其征貌，与师弟所言马前辈相仿。拜问之，正是马国兴老前辈。所谓“有缘千里来相会”，亦是“得来全不费功夫”。值此巧遇良机，诚敬结识前辈，时也，遇也，运也。马老谈吐风趣宜人，所言理法通明，句句见真，段段有诀。其笑容可掬，其神情平易，有大家风范。故冒昧欲手谈试招请问其身法三捷之用，前辈欣然应允。见手用招，一触之机，身法一变，前辈已骤然进我三门。其身法吞吐伸缩之妙，如龙灵便，用力不见力而吾莫能



阻；似虎快利，伸手不见手而我不能逃。一到无不到，神形一片；敏捷如猿，随机顺势；左右烂熟，让中不让，变化自如。前辈发招直射，如箭如矢，疾如闪电，吾自无招架余地，还手时机。卧牛之地，片刻之间，尽展拳术攻防同在之韵味，真妙不可言也。尔后，马老言曰：此乃手谈试手而已，“用必打犯不伤人”为法则。如以“刻入”言之，犹如我之一身，尽要射至人之心、肝、脾、肺、肾里，方为快利，然非生死斗，不可施此“刻入”二字。感知马老深得此中妙传，故有此真言。而前辈演传统拳术打法之妙境，其“用必打犯不伤人”之法则更展现前辈功德艺境。马老谓此法则亦应是现实较技竞赛之法则。当日虽领略、见识了马老前辈武学之渊，手法之阔，然未能尽兴，意深求手战之道的其中三昧，临别拜求马老之住址，欲他日专程拜谒求教。自此一发不可止矣。

世纪初年，岁在辛巳，孟冬月乙巳日，前往枣林前街拜谒马老前辈。抵临马老之厅门，已承马老接纳之盛情，步得室来，一条“知无涯”横幅，映前辈之志趣情操。继尔落座，品佳茗，谈天地，论拳理，述拳法，叙人情，聊家常，欲罢不能。窗外清凉雪景，室内温暖如春，流连忘返，自入佳境。至情感悟：聆马老所论之理、所言之法可谓豁然，与马老问学辨疑，把酒话武可谓畅矣。马老所论，诀也，窍

1

马老传：形意拳五拳之意，劈拳属金，属肺，主皮毛，其下劈之势从金气肃降之意；钻拳属水，属肾，主骨，从肾水无孔不入之意；崩拳属木，属肝，主筋，有曲直之形，直则似木之直射如箭，曲则似芽之出土崩弹之意；炮拳属火，属心，主血脉，其用取火上炎之势，似火暴烈之意；横拳属土，属脾，主肉，其用横乃天地骨横而肉亦随之横裹，故曰起横不见横，似土敦厚之意，力大无穷。横拳乃其他四拳之母，直解“横则裹其力，开拓而莫阻”之论。横中有直，直中有横，故横拳遇直，可以横破直；遇



横，则可以横中直破其横。阐明“横拳之中而藏诸用之妙”，将形意拳身法的纵横之妙用——横拳之法便全解之。奇哉！妙哉！易哉！

随即言之：习形意拳虽得五拳之意，虽明五拳之旨，然不修十二形之法，亦难得形意拳全体大用之妙，然精修十二形之法，必“以有入无”方是正道。

马老释“气沉丹田德润身”曰：所谓气沉丹田，即移心气放置少腹丹田中，即“养气忘言守，降心为不为”之得水火相交，坎离相济，元精化气，所化之气点滴即成积累，神光普照，便具灵性，即成内劲，此乃上德。非德行之德，乃乾阳之物。谚曰：“有德者德之”，乃指此上德，是内气具健运不息之天德；尚有下德，是外形柔弱无骨，内感通灵之功夫。内劲、外形即上德、下德，亦称内德、外德，达内外中和，拳之德备矣！也即上下凝乎中，中气甚坚硬。得此者，乃拳之大德、至德、广德备矣。此即是“与天地合其德”之精义。

马老谓练拳如做车喻，非是将专一部件做好，而是将每一部件做得符合要求，好之又好，如是以规矩、法度组合整车方能达到转动轻灵，应用自如。即练拳要达到攻防全体大用，协调统一，周身一家，神运自如，以至妙手境界；拳法之吞吐、伸缩、开合、起落、静动必是自身气形阴阳逆从，劲形反蓄，相辅相成，阴阳同时存在，神、意、气、劲、形、中六合一

统，拳拳服膺，周而复始演化递进。顺随乃自然得道的法则，体用合道必然能顺天时，得地利，达人情而能成其事；与人交手顺随其势，吾为圈内，彼为圈外，方能借人之力后发先至；修炼秘诀，乃用心于惟道适从，会意用力，久久自明，得拳能举一反三，谓之真明。真明者，己为明师，己是明师，可得其中三昧。

马老曰：释之三界，乃欲界、色界、无色界，三界诸天，俱属有漏生死。凡人修持金刚般若。金刚乃金中精坚，可长住不坏，般若者，智慧也。所持金刚般若，具实相般若，境界般若，文字般若，方便般若，眷属般若。吾道中人，一家之眷属也。执此而行，是眷属般若之修持。修炼传统拳术攻防之道，修于自身灵山塔下，自然能修持金刚般若而得正果。

诚哉！马老前辈：

京都皓首翁，
武备文体成；
德操眷属志，
幸我诸后生。

乐哉！至德马老者，可晓渡水津梁，登山捷径，臻彼岸，跻绝顶，无歧路亡羊之难。聆马老之拳学，如饮甘泉，如醍醐灌顶，如露洒须弥。习文备武，君子之业也；阐武学之精微，明修持之奥旨，了拳道之真谛，广技击之



嫡传，马老之志也。马老以先知先觉之先资，启导后知后觉之后学，悟真意，运灵性，通变化，合内外，以达神完精气坚凝，性定健行不息，同登圣域，宏大其身，与天地同其德，与日月同其明，与四时合其序，造化乾坤，千古功德。

吾自不才，为求手战之道，岂敢浪得虚名，数次造访，虚心请教，深知马老以文观法之能，解拳论妙趣横生而得当；以形鉴真之妙，演拳法式若龙虎而自然。秉其口传理法，得其身授要旨，亲身操练体验，证之不误，有此小效，可功到自可有成，不敢藏私，虔诚书文，以致有志之士：拳真窍不真，练拳枉劳神，明师真诀窍，知窍即能神。信不乌也！

古人称为师长者：饱学不腐，谓之真才；善教不套，谓之得法；诚实不伪，谓之有守，乃为师之三德。具此三德，可传道、授业、解惑矣。诚然，马老：

灵通济世，本其天经地义；

玄妙教人，全凭始文终武。

马老精研传统拳术技击之道，通晓内、外、体、用之功之理之法，数十寒暑，融古典哲学与中华武学以一理贯之，阐发拳术之微旨，不吝所知，尽所学之秘，笔之于书，公之当世。前已著《古拳论阐释》，其文平易，语语入

微；其理真谛，言言中肯，洵武学之典范；近复著《古拳论阐释·续集》，值此付梓刊行之际，遵马老前辈嘱托，将此识荆前辈所历、所感、所书之文以为“序”，吾何德何能，敢为之序，惟诚惶！诚恐！然马老曰：文不在华丽，语不在惊人，实事求是，一语万金，诚者所言，利在他人，有何不可之处？习武者便应俱此坦诚之心以做人、以待人、以习拳练艺，安有不能成功之理？此乃必然诸事成功之基也！

敬祝《古拳论阐释·续集》志马老前辈之所志，风行宇内，以道后学。

孙伯友