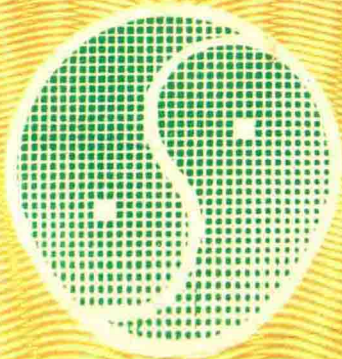


■ 马杰 著

武当气功太极拳

■ 北京体育大学出版社



道家内功养生秘笈

武当气功太极拳

马杰 著

北京体育大学出版社

责任编辑:张义霄
责任校对:一肖
责任印制:长立

图书在版编目(CIP)数据

武当气功太极拳/马杰著. —北京:北京体育大学出版社,1995

ISBN 7-81003-923-7

I. 武… II. 马… III. 太极拳—气功, 武当 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 01373 号

武当气功太极拳

马杰著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:5.875 定价:7.60元
1995年4月第1版 1997年4月第3次印刷 印数:16001—22000册
ISBN 7-81003-923-7/G·711

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

我国武术运动源远流长。“武”是我们人类与其他动物争生存的本能，不论从人类的初生到迄今都是为防身御敌，强壮筋骨，养生长寿，是以保人类生存的良方。随着历史的发展，时代的演变，武术已成为我国中华民族文化知识宝库中的一颗瑰宝。在中华武术历史的发展过程中，因创始传袭之别及地理文化条件的限制，逐渐形成了各种武术流派，延伸至今。通常把中国武术汇称为两大门派：一曰“外家”，名于少林称少林派；一曰“内家”，源自武当称武当派。

武当派内家拳法，最初源于道门作为道家修炼的一部分内容，它以注重内修，欲达到长生不老乃至飞身成仙之目的。要习练武当派内家武术，应从“内气”开始，就是要将人体本元先天之气作为一种“药物”，以整个身体为“丹炉”，经过反复的“冶炼”，在体内结成“内丹”。通过武当武术的功法修炼，达到强身健体，通经活络，延年益寿之效果。因此说，内家拳法必先精于“功”，正如武学谚语“力不打拳，拳不打功”。同时武当武术源本有其防身自卫技击的功效，虽然在拳道上主张以德为本，反对心险好斗，争上论下，但是任何武术都具有攻防技击作用，否则就失去武术的生命，武当武术也具备以“防即是攻”的实用技击性的武术共性。

《武当气功太极拳》是以武当道门修炼内功和内家拳术融为一体的拳术功法，对内可以强健经络脏腑，吸清排浊，祛病健身，有养生长寿延缓衰老的效能；对外可以强壮筋骨皮肉，

防身御敌，有摔、打、踢、拿、点穴、卸骨之技能，为道家秘不外传的独特功法。因此，它既不同于一般的气功，也不同于一般的太极拳运动，而是有其独特的风格和特点及本门派的功理、功法、拳理、拳法，实属“内功外拳”、“内外双修”、“练养结合”的道家修炼功法。

此套拳术功法是武当山道教遇真宫玄丹道长所传，为道教门内单传。本人自幼入道门得其绝技，对功法效能深有感受。在1991年湖北省举办“第一届武当文化武术节”时，首次献出此套拳术功法，受到普遍重视并获得“优秀奖”。1993年武当山武当拳法研究会召开“第二届武当拳功理功法研讨会”时，经过献技表演受到大会武林界同仁的赞赏和高度评价，普遍要求传授。为此，本人将拳术套路在《武当》杂志1993年第4—6期连续发表，社会上引起了很大反响，一些武术气功爱好者和读者纷纷来电来信要求发表功理、拳理。

本人年已古稀，也唯恐本门道家修炼养生功法失传，因此现整理汇集成册，奉献给热心的读者，以不使我国古老宝贵的中华民族武术文化瑰宝丢失。但是由于本人功底浅薄，水平有限，疏漏、谬误之处在所难免，因此衷心希望读者及武林前辈、气功大师、同门道友给予指正。

本书在编写过程中承蒙杨维龙先生支持，他在百忙中为本书动作示范绘图，顺此致以诚挚的谢意。

马杰

1995年1月于静室

目 录

第一章 拳术来源与实效	(1)
第二章 拳术的功理、功法	(4)
第三章 拳术的拳理、拳法	(8)
第四章 拳术的套路与图示	(20)
第一节 套路动作名称	(20)
第二节 套路动作图示	(21)
第三节 练功的要求	(106)
第五章 拳术内功的几点说明	(108)
第一节 经络浅说	(108)
第二节 阴阳浅说	(145)
第三节 意气浅说	(152)
第四节 形精气神浅说	(157)
第六章 练功收效实例	(165)
【附录一】我再也不想死？武当内功太极，救了我的命	(165)
【附录二】武当气功太极拳给了我两条腿	(168)
【附录三】武当内功养生术治好我的病	(170)
【附录四】武当气功太极拳使我直起了腰杆	(172)
【附录五】练功收效实例简述	(174)
作者简介	(178)

第一章 拳术来源与实效

《武当气功太极拳》原称“武当内功太极”，系道家所传的养生功法之一。此套拳术是由武当山道教圣地传出，流于民间。

1933年，湖北省武当山遇真宫道士玄丹道长下山云游，路过天津下榻于“天后宫”。当时我是“天后宫”的小道童，当道长遇见我之后，言称与我有道缘故收为弟子。我见道长慈眉善目，须发斑白，精神抖擞，两眼炯炯有神，一派仙风道骨，知非凡人，于是跪而叩拜认师入门，师赐道号“燧灵”。由此先父马玉堂与恩师结识成为道友，请至家中小住切嗟道术，研究拳技。当时，我年仅8岁，恩师开始传授内功启蒙功法，以“武当柔化气功”和“无极静功”进行调养。练功不久，恩师道长对先父讲：“此子与我虽然有道缘，但观其像容以后在一生中可能要有生死劫难之灾，我留下本门派‘武当内功养生术’秘笈功法，一为‘武当内功太极’（即武当气功太极拳），一为‘床上八段锦’，日后孩子长大代我传授该功，将来必有大用。”他先将功法传给先父，小住半年后要离去云游，在临别前他又将本门派的“内丹功”修炼法秘笈传给我，然后即飘然而去，去云游各地。先父为追寻怀念玄丹道长，每两年必到武当山去朝圣。

先父得其功法之后，朝夕苦练十多年，后来于1945年按道长所托嘱，将此功法传授给我。我开始对此功法并不大重视，因为我当时年青力壮，又学练内家拳脚，有修炼内功的基础，所以对养生之词不以为然。不想时过20多年后，果然应验了恩师道长之言。于1966年“十年文革动乱”时期遭受浩劫，为了保存《武当剑谱》，受到迫害，把腰椎打成骨折，将脚骨砸碎，造成瘫痪不能起床，险些断送性命。此时，我才回想起恩师道长的预言完全应验，知我必然要遭受大难所以才给我留下功法。从此，我才开始遵照恩师所传功法练“床上八段锦”，认为这是能为我解脱灾难挽救生命的唯一途径。经过半年多的自我内功调理和“床上八段锦”的锻炼，奇迹果然出现，我能站起来恢复练武功，这不得不感谢恩师玄丹道长赐给我新的生命，从此使我认识到道门内家养生功法的重要性。同时随着年岁的增长开始放弃了过去单练技击性的拳术，逐渐向养生功法上下功夫。后来又经过“武当气功太极拳”的锻炼，使我完全恢复了健康，并养好了我青年时代练技击时的内伤。

由于多年的锻炼实践，使我体会到《武当气功太极拳》确是医病健身的养生妙法。为了感谢恩师玄丹道长，不忘其功法，弘扬武当派道家的养生长寿秘笈，我于1990年在天津市老年人大学，向离、退休的老干部进行内部传授武当气功太极拳。他们经过锻炼普遍反映收到很大的效益。我又于1991年在天津市千人大会上传授了武当道家养生功法“床上八段锦”的锻炼方法，经过一些年老体弱行动不便的老干部锻炼，普遍反应收效很大。经过两年的实践，凡是坚持锻炼的不仅体质起了良好的变化，精神状况也得到了一定的改善，都有返老还童的自我感觉。对一些身患各种疾病的人都有获得医治的收效。

(详见练功收效实例,附录于 165 页后)

1991 年我国在湖北省武当山举办“首届中国湖北武当文化武术节”,在会上我首次献出“武当气功太极拳”做了公开表演,并获得“优秀奖”,普遍要求传授此套拳术功法。1993 年在天津大学太极健身园地向社会公开传授“武当气功太极拳”后,影响了国内外,全国各地(包括香港、台湾),以及美国、加拿大、韩国、俄罗斯、日本等国人士纷纷到津学练。为了使武当道家秘传功法不至失传,为了缅怀恩师玄丹道长的恩情,为了满足各方学练的要求,更为了使我国中华民族武术文化走向世界,今将其整理出来奉献给读者,使之流传万代,造福于人类。

第二章 拳术的功理功法

“武当气功太极拳”乃是武当山道教所练的内功养生功法，由玄丹道长根据祖师张三丰的“十三势”拳法，运用人体三节九窍和道家修炼内功的方术衍化而成，采用动静兼备，练养结合，是进行内外双修的一套拳术功法。它不同于一般的太极拳运动，也不同于一般的气功，它具有自然的内功“以意导气”、“以气运身”，运用导引之术，吐纳之法，打通大、小周天，通过肢体疏通人身十二经脉和奇经八脉，调和气血使百脉全开。对外可以强壮筋骨皮肉，防身御敌，对内可以强健经络脏腑，吸清排浊，祛病健身，有养生长寿延缓衰老的效能。

拳术功理以道家哲学的宇宙论和人体科学的生理论，天人感应原理和阴阳五行学说作支柱，以祖国医学的气血、经络、穴位和脏腑学说为基础，吸取“十三势”桩、架、式动功，把人体的精、气、神作为修炼目标。以练意、练气使之在人体内部按其经络运行之规律，通过气化、意守、调经、养血等手段使气血行经走脉环于周身，用自己的心理活动去影响生理活动，使人的阴阳平衡能力得到提高，使大脑皮层的调节能力及中枢神经系统得到很好的锻炼，强壮身体。

拳术功法特点为“内功外拳”、“体用兼备”、“练养结合”。

其锻炼内容包括4个方面,即:炼形、炼精、炼气、炼神。按《内经》分为“炼形生精,炼精化气,炼气化神,炼神还虚”4个阶段。

一、炼 形

形,在外为人的身形,即四肢、躯干,是人生命活动的物质基础。引形活动乃运动之道,攻守之方,是身体表面各部动作和要求,所以说形体又是生命的表现形式。炼形首先固本易骨,通过形体的锻炼以壮其身,使筋骨柔韧,肌肉丰满。而人身生命运动中又是以气引形,内在的神、意、气均在人的形体之内,五脏六腑也都属于人体的内在“形”体范畴。形体的锻炼,内有意气外出于形。同时,也可使五脏六腑气息引动,两者有机地结合起来,互为作用,互为表里。所以《易筋经》述:“有形之身必得无形之气,相倚而不相违,乃成不坏之体”。若专培无形而弃有形,则不可;专练有形而弃无形,则更不可,此为炼形的重要内容。拳术对形体的要求是“以气运身”,通过身躯腰脊旋动,缠绕圆转,气达于手足尖端,使全身各部位的动作活动协调,达到姿势正确,以固本易筋、易骨,使身骨坚如铁石。“势正气则顺,势错气则滞”,此为内功的“坚”。

二、炼 精

精是构成人体身形的物质基础,是营养人体一切精微有用的物质。人体内的各种津液,包括精、血、津、液4个方面,来自于先天与后天。先天之精与生同来,禀受于父母构成人体一切组织器官的基本物质,而又能繁殖后代成为生殖之精。后天之精乃水谷等营养物化生的物质,通过后天的脾胃运化而成

精微物质，血、津、液贮入脏腑成为脏腑之精。先天之精与后天之精两者的关系又是互相依存，互相促进，因为先天之精藏于肾，有其生殖之能力，但是需要依靠后天的精不断给予充养才能使其盈而不衰；而先天之精又为后天之精具备物质基础，使其脏腑发挥功能。所以说精是人身元气的基本物质，称为“元阴”，如果元阴虚损就使元阳的物质基础发生动摇，会减低抵抗疾病的能力而发生疾病。由此可见，精盈则生命力强，能适应气候的变化，能抵抗邪气的侵袭；精虚则生命力减弱，抵抗外邪的能力减退诸种疾病可生。通过炼精，可使身体的内脏器官功能加强，体内物质充盈，使身体精满实而不虚，“无精则无以化气”。此为内功的“实”。

三、炼 气

气是充养人体流动着的难见的精微物质，是人体生命活动的动力来源，他的运行无处不到，无时停息。气至阴脉营运于五脏，气至阳脉营运于六腑，因其不断运行才能内养脏腑，外润肌腠。人体之内气有先天之气与后天之气之分，禀受于父母之精气而成的肾中精气，也谓“元气”属先天之气。人吃进的水谷营养物质经脾胃吸收运化而化生的水谷之气，也谓“地气”属后天之气。人体经肺所吸入需要的氧气，也谓“天气”属后天之气。此三者组合形成一种活动力很强的精微物质称“真气”，通过意识的运导起到质的变化，也谓“混元气”。以升、降、出、入 4 种形式流行运动于人体全身的脏腑、经络等组织，发挥其功能作用，维持机体正常生理功能。若有一处气机阻隔流通失畅，脏腑功能失去相对平衡，就要产生疾病，甚至危及生命。炼气就是要把自身“内气”调动起来，使真气充沛并循经络

运行,使气血通畅旺盛,保持身体健康,以达到治病强身的目的。所以内气充足则身体健壮,“有气则生,无气则死”。此为内功的“壮”。

四、炼 神

神是人体精神意识感觉和运动的主司,是生命活动的总体现。它虽然是一个抽象的概念,但是有一定的物质基础。《灵枢》中讲:“故生之来谓之精,两精相搏谓之神。”说明“神”是由先天之精生成。有生命“神”就产生,并赖后天营养调养神的生机使其旺盛。所以,先天之精是神的基础,后天之精是神的给养,两者不能失其一。神在人身居首要地位,唯有神在才能有人的一切生命活动现象,所以“神存则生,神去则死,神充则身强,神衰则身弱”。《内经》讲:“得神者昌,失神者亡。”炼神因意为神之体,神为意之用,意识可以支配内气。炼气又能化神,即气冲则神旺,意定则神明,所以在内功讲称为“飞”。故《内功经》云:“炼形而能坚、炼精而能实、炼气而能壮、炼神而能飞。”此为精髓所在。

精、气、神是维持人生命的三宝,三者之间又有相互资生的关系,练“内功”就要补足三宝使人精满、气足、神旺,达到三全是健康的保证;反之,精亏、气虚、神耗是衰老的原因,因此精、气、神三者是生命存亡的关键。

第三章 拳术的拳理、拳法

拳术是利用肢体、技能、功力进行锻炼体魄和与人对抗的手段。因此，拳术在锻炼上对身体各部位，如头、顶、项、肩、肘、腕、手、胸、腰、背、臀、裆、膝、胯、足都有一定的要求。在练法上姿势必须形正，形正才能使气顺达于心静。

一、各部位要领

(一)头要正

头是一身之主，必须保持中正。因头包括脑、目、耳、鼻、舌等部位，尤其脑是先天祖气所藏中心称为“元神室”，大脑的运用，智能的开发均出于此，又为髓之海，髓充足则脑力健壮精神充足，保其神清目明。“人之灵在脑，其机在目。”而目是能表达神情，是识神的表现为后天之神。两目主接受外部的信息，通过目视运到脑，经分析反应才指挥神经系统发生人的行为活动，这就是心理活动，所以都以目的神威达到预想的效果。而五脏的精华又都聚于两目，白眼珠属肺，黑眼珠属肝，瞳仁属肾，大眼角属心，小眼角属脾，古称二目为日、月，在功法上也称“金公、木母”。舌为气门，鼻可调息。

(二)顶要贯

顶指头之顶，人身最高部位，顶心为“百会穴”，内为“泥丸宫”，脑之位，神之在。形上要做到“百会穴”心须向上虚领顶劲。前额向前微顶，下颏微收，使“百会穴”与大椎之间有一股相拔之劲以达到体内的提神贯顶。功法上要做到捧气贯顶。

(三)项要竖

竖项要保持中正，项内含颈椎为心脑血管之通路。竖可通气，旋可活血。

(四)肩要沉

肩要向下沉，放松肩带肌，使肩锁关节自然下沉舒展韧带易筋使其臂长伸筋，气可下行。并可用腰摧肩送劲助击发之力。

(五)肘要坠

屈肘下坠，肘尖要常有下垂之意。坠肘可护肋使气圆不上行，并有缠、裹、掩、击攻防之运用。

(六)腕要垂

使掌沉有力，立掌手腕要塌要有坐力，进掌前顶腕要挺，有前送之势。

(七)手要展

展手开指气贯“十宣穴”掌指，出掌向前顶、出手指微张、掌心微突、意贯两掌；收掌回拉有缩吸之念。拳走蠕动行气合握。

(八)胸要含

双肩前合，背扣而圆。胸微内含要腹实胸空，使气上下畅通经络通顺。收敛心肺之气可向下行，不能使胸存余气，否则，会有气闭之感。

(九)腰要塌

腰是连结身体上下的机枢，为身之轴发劲之源。腰椎前突放松腰肌，使无僵劲，腰部灵活运转自如。塌腰下坐使气沉于腹，气自然不上浮。

(十)背要拔

背部肌肉向下松沉，两肩中间脊骨鼓起上提向后上方拉起皮肤有绷紧之感，可使气通。

(十一)臀要收

放松臀部肌肉向内收敛，防向后撅。内敛收臀提裆以辅下实，为内家拳术之要。

(十二)裆要提

微缩谷道虚提会阴，拿住丹田之气勿外溢，以保二阴漏气失精。

(十三)膝要屈

两膝不可挺直僵立，屈伸可使关节活，动作灵敏。两膝屈而内扣下盘沉实，使气上下畅通。

(十四)胯要松

松开关节能使腰腿的转动动作非常灵活，迈步可以轻灵开阔。

(十五)足要扣

为步型步法的根基，进退转换时可使身法稳定。

二、外象形体动作要领

(一)贯顶调裆

贯顶指头向上虚领顶劲，使神贯于顶才能提起精气拿住丹田之气。调裆提肛如忍便使气不外溢，调和裆部以理阴阳之

气,此为“贯顶调档”。

(二)含胸松腰

双肩关节松沉,两肩头微向里扣,其气自归于丹田。胸感空虚,背肌圆撑有宽舒之感。反之,挺胸则气悬胸满,逆气上行难归丹田。腰为全身之主宰,松腰,放松腰肌使无僵劲,使气不上浮,下盘即可使足部坚实,桩步稳固。故其进退旋转变变化皆由腰部支配动作,松腰即可求之。

(三)沉肩坠肘

沉肩即两肩关节松开向下垂劲。坠肘是不论在出拳或出掌时,肘尖要向下坠劲,因肩与肘有连带关系,能沉肩坠肘即可气达指梢使内劲弹力外发;反之,耸肩气则必闭于胸,两脚无根轻飘浮动,为拳法中之大忌。

(四)尾闾中正

尾闾即尾骶骨,位于脊柱之最末端指尾骨。此处如不中正则脊椎的直度必然受其影响,则精力必难于上达,尾闾保持中正神才能贯顶。两股用力臀部前收,脊骨根尾闾向前托起丹田,随动作方向的变化始终保持脊骨根部对准鼻、脐的连线,谓“尾闾中正”。

(五)屈膝松胯

胯、膝、踝为下肢三大关节,松胯可使腰腿的动作更为灵活协调,因胯是腰腿的转动关连之处,关节不松开就不灵活,腰腿就很难相顺相连。转腰在实际上是转腰胯。屈膝能使下体沉着有力,定式要有微向内扣之意,前膝弓出踏实,膝尖不可超过脚尖。腿部的弧形转换虚实是由膝关节和胯关节的旋转来领导着做顺、逆、旋圈动作。