

浑元形意太极拳的基本原则及特点

1952年，我出生于武术世家。我祖籍山东临沂县，祖父马忠义、二祖父马忠兴的武功远近闻名。父亲马德峰，1942年元月参加八路军，曾当侦察员，凭借祖传武功屡立战功。我7岁随父习武，并得到二祖父指点。

浑元形意太极拳，是我在祖传武功的基础上，有幸得到中国形意拳大师尚济师父，中国峨眉、武当派技击大师郭升海师父和中国陈式心意混元太极拳大师王长海师父等恩师的真传，通过五十余年的习练，其中五年英国教功夫的磨练，尤其是与儿子马晓阳，二十余年的共同试手和研究过程中，逐步形成的一个新拳种。马晓阳先生在技击法和理论总结方面，多有创意。

本拳种有如下基本原则和特点：

一、武德为魂，修心为先。

本人认为，中国功夫的灵魂是武德，“德彰”方能“武显”。武德包括多方面内容，本门弟子务必努力做到：

- （一）修德修心，爱国守法；
- （二）尊师重教，勤学苦练；
- （三）团结同门，情同手足；
- （四）择良而教，关爱学生；
- （五）比武切磋，点到为止；
- （六）自谦自爱，不贬他人；
- （七）遇到强暴，伸张正义；
- （八）酬金学费，取之有道。

自古以来，武林界各正门正派都强调修德修心。因为，习武中，首先应该做到心静气和，气沉丹田。而只有心存善念，无我无私之人，才心中坦荡，身正心正。心正气方正，气正自然心静；心静气方和，气和气顺，气才易入丹田。故习武之人，要想踏入武功殿堂，必先修德修心。反之，心存恶念之人，未动手抬足便想打人，这样气必上浮，填胸贯脑，练武反会伤身，最终达不到真正的上乘境界。

二、寻源归本，《老子》真经。

以老子的《道德经》为理论核心，把“一生二，二生三，三生万物”的阴阳五行哲理，奉为浑元拳法之本。浅显表述为“三大原则，一句话”。三大原则：自然、科学、中和；一句话：放松、随劲、变劲。

三、根基框架，浑元内功。

练浑元拳法，铸根基，建框架，都必须靠浑元内功。练拳之前，要先学习浑元内功，从练意入手，通过顺/逆呼吸、肋呼吸，配合身体的螺旋开合运动和三丹运化，形成意、气、形三者的自然浑元；在动作框架上，达到二争力和缠丝劲的浑元动力定型；从而自然科学地

将内功与拳法融为一体，将健身与技击合二为一。因此，不练浑元内功，就无法正确地习练浑元拳法。

四、劲力为纲，博采众长。

以劲力为纲，按此“归一法”，抓住拳法的共同本质，去分析，去研究，去学习各派的精髓。同时，又以劲力为载体，把形意的浑元整劲，太极拳的缠丝劲，和八卦的摆扣、走转、旋身八方劲，有机地贯通浑元，继而形成浑元形意太极拳的劲道，而不是简单的东拼西凑。

浑元劲道基本要求有五点：

- （一）每个动作都必须含有二争力和缠丝劲。
- （二）每个劲力的变化都必须符合“一生二，二生三”的总原则。
- （三）刚柔相济，按“二进制”随机变化。
- （四）全身要有中定劲。
- （五）以下丹田为中心，将全身各关节劲力浑元一体。

五、练法科学，事半功倍。

继承了形意拳、峨眉、武当拳法、混元太极拳的优秀练习方法，并融入了一些新内容。原则八条：

- （一）先明拳理，后练功拳；
- （二）先练内功，再练其它；
- （三）练意为主，意气相合；
- （四）练气为主，气形相合；
- （五）练柔为主，刚柔相济；
- （六）放松练习，身松点紧；
- （七）慢练为主，快慢结合；
- （八）练内为主，由内到外。

具体步骤是：

第一步，先讲拳理。讲解《道德经》的重点章句，让学员先明拳理，练明白拳，才进步快。

第二步，讲解浑元桩功。从头到脚，讲清八大秘诀。让学员首先站出正确的姿势，做到站如松，坐如钟，开裆圆胯头顶悬。

第三步，学转“太极图”。从转太极图入手，让学员逐步理解并学会正确的抬手动足。并为系统学习掌握浑元形意太极拳，打下基础。

第四步，讲呼吸方法，练浑元内功。从健身练起，通经活络，伸筋拔骨，使全身体能有一个明显的增长。同时，内功的动作中都是贯彻着“内三合，外三合”原则的，并要求每个细小动作都必须含有浑元劲道。因此，从技击角度讲，练浑元内功就是在练劲道的变化，就是在练技击。

第五步，练单操手。以“一锤定音”为敲门金砖，开步练拳，练习技击。既单练，也对练。对练中，要严格遵循“攻防一体”、“打实不打虚”、“打动不打静”，“制人不伤人”等原则。

第六步，练习套路。先练徒手套路，再练器械。先练简化套路，再逐步提高。

此外，在整个学练过程中，都把练习培养“本能反应”作为重点。先由浅入深，由一到万；再运化圆通，由万归一；继而，持之以恒，毕生追求，不断攀登，由一归无，达到一触即发，本能反应，无招无式，无我无相的至高境界。

实践说明，学员练完浑元桩功课后，姿势、站姿、走路的姿势，就改掉了低头、弯腰等毛病；练内功三个月后，身体健康状况就明显提升；练好单操手技击法，就能自卫防身。的确可以说，是事半功倍、

六、用法独特，制人不伤；一招制胜，本能反应。

在技击运用中，以“制人而不伤”为总原则，运用劲道的刚柔变化，把握角度、位置、分寸、方法，达到“点到为止”，“制人而不伤人”的水平。强调一招制胜，要化“万招”为“一招”，一招之中要将踢、打、摔、拿化为一体，随机运用，随感而发，且收放自如，轻重从心所欲，存乎一念之间。

七、简易功法，老少皆益；精修深造，层层递进。

浑元形意太极拳的功法、拳法中，均分初、中、高三个层次。初级功法，易学易练，老少皆益。中级功法适宜于中青年武功爱好者。高级功法则供专业武功教练和入室弟子学练。

当然，对有志于攀登至高境界的入室弟子，还可层层递进，精修深造。

八、平衡阴阳，通经活络；祛病延年，贵在中和。

浑元气功和浑元拳法，是严格遵循《道德经》中，关于气功和拳法的根本原则和大法。不断整理、改进、完善的一套功法拳法。英国五年教学的实践检验证明，其不但健身效果突出，而且还可辅助治疗关节炎、胸闷、消化不良、失眠、头昏等多种疾病。

因为欧洲人很少有人了解中国的经络学，我在教授气功中，只大体讲一下气沉丹田和气随身体运动，配合呼吸的道理，不讲复杂的经络，更不讲意守之类。但由于浑元气功，本身是由呼吸带动动作的，又左右、上下、内外兼练，故符合了“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的根本原则和大法，达到了疏通经络，平衡阴阳的预期目的，收到了“通则不疼”的良好祛病效果。

加之，气功和拳法动作中，二争力、缠丝劲和立体浑元劲的有机结合，其伸劲拔骨、疏通经络的方法科学，效果也特别明显。有一千

余人练习浑元功法和拳法，不仅没有出现过练功偏差，而且还治好了两位学员，以前因练气功“走火入魔”形成的头痛、膝疼病。

回国后，我教授浑元气功和拳法，学员们更容易接受，健身效果也更加明显。究其根本原理，贵在“中和”二字。

九、开发智力，增强自信；溶入生活，收益终身。

绝大多数人都承认优秀的功法、拳法具有健身祛病之功效。但优秀的功法、拳法具有开发智力、增强自信等特殊收效的说法，就只有少数人相信，一部分人是不相信的，一部分人则半信半疑。

我自幼练功，亲身尝到了精力充沛，反应敏捷，自信心强，独立工作能力强的甜头。但真正引起我的重视，还是在英国教功夫之后。

我在英国教功夫一年后，口语可以与学员交流了。不少学员告诉我，他们练功后，精力充沛，记忆力增强了。还有的告诉我，感到工作起来比以前轻松。对这些评价，我感到都是预料之中的。

一次，小保罗告诉我，由于他通过练拳，增强了自信，改变了自己的气质，在最近的一次应聘面试中，能够放松自如，所以，很顺利地通过了面试，得到了一份更理想的工作，加了薪。这件事，引起了我的重视。我认识到，原来，通过练功，也是可以帮助自己掌握和改变命运的。

2012年3月，我的英国入室弟子 **Chris Ray Chappell** 的弟子，法国人 **Pierre Fel** 来上海找我学习。他中文口语很流利。一见面就十分激动地告诉我，他跟他的老师武术家 **Chris** 学习浑元功夫，收获最大的，首先是增强了自信，能够遇事冷静放松，这帮助他能不断找到更好的工作；其次，才是学到了真正的中国内家功夫。

他的话再次引起了我的重视。加之，今年以来，我的国内弟子们也纷纷讲到这些方面的收获。我开始认真进行分析，寻找缘由。弄清以下几点：

（一）练浑元内功和浑元拳法之所以开发、提高智力是因为，要弄明白立体太极图，弄懂“圈套圈”，学会劲道变化，是要勤用脑，多用脑，反复思考，反复理解的。有时要弄明白一个劲道的变化，往往要反复想，反复试手之后，才真正弄懂的，这个过程中，智力及思维方法必然会得到改善和大的提升。

（二）能增加自信心，是因为通过刻苦学习，体力、精力、智力、自身能力都有了提升。实力的增长，自然会增加自己的自信心。

（三）能够遇事放松、冷静的心理素质则主要是在练习单操手和对练的过程中，逐步培养形成的。此外通过练习把握劲道的变化，还可增强为人处事的灵活性和变通性；通过练习把握“点到为止”、“制人而不伤人”的技巧，可以养成办事掌握分寸的良好习惯等等。

当然，我们在教学中，也注意引导学员把学练浑元功法融入到生活和工作中去。练功包括调心、调息、调整动作。我们教导学员：

（一）在日常生活中，利用坐、卧、站、行，进行练功。

（二）在工作中打电脑、开车、体力劳动时，学习运用正确的呼吸方法和动作姿势，减轻工作强度，避免颈椎痛、肩周炎等职业疾病。

（三）在工作中、生活中，学习运用劲道变化的原理，以柔克刚解决矛盾，克服困难。

（四）把自然的原则、科学的原则、中和的原则，溶入到生活和工作之中。……等等

总之把功夫的修练和人生的修炼溶为一体，自然是，修练一生，收益一生。

以上所述，如有不当之处，望各界朋友指正。

马保国

二〇一二年九月十三日于上海