

# 浑元形意太极拳的形成之路

[一、祖传武功筑根基](#)

[二、三大名师传真经](#)

[三、英国教学铸筋骨](#)

[四、静研六年初成形](#)

## 一、祖传武功筑根基

1952年，我出生于武术世家。7岁始随父亲马德峰习练祖传武功，并得到二祖父马忠兴的指点。

据二祖父讲，他小时候听他的祖父讲，马家武功是从寺庙内传出来的。我从马家武功内功中，丹田的分布上分析，上、中、下三丹的区分位置与道家一致；而抗打功法却与少林功法相近，但又不完全相同，这也许是祖上兼学之故。

马家武功主要有三部分：

（一）内功功法。有呼吸法、贯气法、闭气法、抗打法、三丹运转法等。最大的特点是，集健身与技击于一体。二祖父讲，内功只传马家后人，不传外人。教外人，只教散手。

（二）徒手散手法。马家武功没有套路，只有几十个散手法。经父亲在战争中运用总结后，又进一步精选出几十个打法和擒法，一招制敌，的确管用。父亲1942年元月参加八路军，曾当侦察员，身经百战，靠武功立下不少战功。他教我散手，都是在夜里单教的，一次只教一招。还让我在夜里练，别让人看见。

（三）散手刀和散手7斤钢鞭。据二祖父讲，我祖父马忠义的鞭打得泼不进水，方圆百里闻名，可惜牺牲与解放战争。因为多种原因，我只学了一星半点。

7岁开始习武后，我精力变得特别旺盛，早上5点就起床先练会功，然后赶上早自习。夜里睡觉前，再练个把小时，直到1970年底当兵前，从未间断。

习练祖传武功，培养了我吃苦耐劳的品质和敢打敢拼的性格。内功为我日后的提高打下了坚实基础，散手养成了我出手接手的良好习惯。因此，我的头脑中自幼就认为，武功就是实战功夫，而不是花拳绣腿，要学就学真功夫。

## 二、三大名师传真经

人生要办成一件大事，一要靠天赐机遇，二要靠个人奋斗。

在我的武功之路上，有三位恩师功不可没。是他们带领我一个台阶，一个台阶地步入了中国内家功夫的殿堂，并改写了我的人生。

### **(一) 幸逢中国形意拳大师尚济老教授**

1982年9月，我到西安市上大学后，便有幸遇到了年过6旬的恩师——中国形意拳大师尚济老教授。

恩师一九二一年生于书香门第，自幼文武兼修，先后随少林武僧**玄升子**学习少林功夫；随**张鉴塘**大师学习“古太极拳”和散手剑法；随李剑秋大师习练八卦掌；由其恩师张鉴塘出学费，随陈氏太极拳一代宗师**陈发科**老先生，学习陈氏新架一路、二路拳；自1952年，正式拜在河北派形意拳大师**马礼堂**老先生门下，专攻形意拳。恩师89岁高龄时，仍能搭手教我接劲化劲。至今，耳不聋，眼不花，生活自理，每日练功散步。尤其是与我通电话时，头脑思维反应敏捷，声音中气十足，似乎仍在30年前，令人振奋不已。

上大学期间，我随恩师主要学习形意拳的五行拳和十二形。我每日早上五点半准时起床，先练功，再背英语和俄语。夜里11点多入睡，雷打不动先练功，再洗漱。白天上课，精力充沛，从未觉得累。

恩师教拳前，先教桩功，然后从崩拳教起，教练崩、劈、横、钻、炮五行拳。练了年余，才教十二形。即：按龙、蛇、燕、鹞、鸟台、鸡、鼉、马、虎、猴、鹰、熊，这十二种动物的搏击的特点，所编排的组合动作，或叫短套路。

恩师不愧为大师，他教功夫，不论教什么，都能抓住重点和精髓，能教到骨头缝里。教动作，也教用法。特别强调实战中要一招制敌，干净利落，不许拖泥带水。试手中，恩师可以只用五行拳的任何一种拳法，一招胜我。出手速度极快，看不清楚手法。按他的话是：“出手不见手，见手不为能。”恩师见我对快拳很感兴趣，就重点教了我练钻拳的方法。他要求，打钻拳既要快如闪电，又要变如流水，无缝不入，一个钻拳就要把对手放出丈余之外。

几年后，我才发现，恩师的一招中不仅包含了五行拳，而且可以随意变化无穷。他虽然重点教我形意拳，但有时也讲一点太极拳和八卦的东西让我开阔思路。

恩师是物理学教授，他在教学中始终运用力学原理，以劲力变化为重点。这一点对我印象最深，对我以后的进步帮助也最大。

由于时间关系，当年我只学了形意拳，而未能向恩师学习八卦和太极，至今仍十分遗憾。

### **(二) 偶遇中国峨眉、武当派传人 ——民间技击家郭升海老先生**

1987年夏，我到郑州出差期间，偶遇恩师郭升海老先生。

那时，恩师自称“郭大侠”广告词是“传授武林秘诀，欢迎天下武林朋友当面切磋。”口气大，底气足。他住的是宾馆包房，颇有气派。

学费标准是约1小时的1对1教学，收费40元，相当1个二级工人的月工资，可以说是天价。

一见面不到三分钟，郭大侠就让我出手。一试手，我马上感到他功力深厚，变化莫测，与我“硬打硬进无遮拦”的形意功夫，显然不是一个流派。

考虑到“黄金有价，功夫无价”，我还是果断决定拜师学艺。一直到1990年秋，我找机会多到郑州出差，以便能多学一点，一次，郭大侠说要传我点穴秘诀，问我学不学，我答复学。他试探着说，价格可高多了。我心想，也许他学生少，有困难，我该帮帮老师。就回答，多点没关系。他说要800元，我答应下次来郑州，一定带钱过来。为凑足这笔钱，我拿出了多年的私房钱，又向朋友借了一点。郭大使用大约十分钟时间，教了我他祖传的点穴秘诀。其实，就是一个不伤人性命，又能将其击昏的穴位。这个穴位针灸中还真没有。应该说是个很好的秘诀。只不过，当时这800元可真不是个小数目。我也是咬咬牙，才背着家人豪爽了这一次。不管怎样，得帮老师一把。

1990年秋，因一些误会郭大侠被抓入狱。在众学生无能为力的情况下，我动用了我的铁关系，为他洗清了冤情，救他出狱。自此，郭大侠才收我为入室弟子。我正式喊他“师父”，他改叫我“娃儿”，并不再收我学费。

师父出狱后到我家养病月余。以后连续四年间，师父每年都要到我家二、三次，每次二、三周或一个月不等。他教我一些武当和峨眉功夫，也介绍一些其他流派的特点及精华。我家离河边近，他喜欢在河边树林中的软沙地上教我练散手。

随师父学艺，收获最大的是，他能将“万卷书”化为“一张纸”，能将多门派的百招、千招化为一招。比如：在教手中，他教了我“一锤定音”，即：用一招对付各种打法踢法，只要功夫到，抬手即胜。当然他也带我去浏览“万卷书”。点化了许多的确属于秘诀的东西。闲聊时，也讲述了他的神秘往事。

1916年，师父生于四川省江岫县一个中医世家。4岁时，他父亲便把他寄养在峨眉山一所寺庙里学武。十年后，又随父学医。成年后，浪迹江湖，遍访天下武林名家。他先后学过峨眉、武当、咏春等多种功夫。他记忆力惊人，我们聊天时他能背诵大江南北许多名胜古迹的对联，有长达一百多字的。这令我汗颜。他能读懂中国功夫的“万卷书”，与他的天资是分不开的。

他很豪爽，也有些江湖气。我们一块吃饭时，他也喜欢下边给我来几脚，上边用筷子动几下，试试我的反应，又像个老顽童。他很喜欢我儿子马晓阳，一有机会就教他。

我视他为武林怪侠，曾向他恳求学一点发气空手几步外打击对手的神功，他哈哈大笑，说那是杂技，是障眼法，看来他也是讲科学的。

随恩师“郭大侠”学艺，不仅提高了我的散手水平，更重要的是，学会了“由少到多，再由多到少”的习武方法，了解了不少门派的技法特点，开阔了视野，明白了“天外有天，人外有人”的道理，激励着我不断去探索。

### **（三）专访名师，终见混元太极拳大师王长海师父**

我随恩师尚济大师学形意拳期间，他还叮嘱我以后有时间也要学点太极拳。

我想，师父叮嘱我学点太极，肯定有他的道理。因此我从长安大学毕业后，一直找机会寻访太极名家。

1989年夏，我到北京出差。早上散步到四棵松三角公园时，看到了一面“太极名家白庆斋在此执教”的锦旗，周围有近百人在练太极，便过去答话请教。我先是跟一名中年人试手，之后，真神露面了。个头1米八余，年逾六十的白大师，在弟子的陪护下，来到了我面前。我们客套了几句后，便搭手转起了圈，众弟子们呼一下子围了过来。数圈后，我随白大师停了下来。他吆喝弟子们：“一边去！练去！”我们开始交谈。

我听他是山东口音，便拉上了山东老乡。白大师一听是山东老乡，马上格外热情，满脸和气地问我：“你少林不是少林，太极不是太极，形意不是形意，八卦不是八卦，你么功夫？我据实相答：“从小跟父亲学了一点，在部队练了一点，还学了几年形意，别的只是了解一点点。他有些不大相信。说：“刚才我们转圈儿，你接劲、化劲、步子，都不赖呀！”我忙说：“老先生给面子，让我的。”他说：“我们山东人不讲虚的，你功夫的确不赖，有机会我们一块去会一会小六子。他是我的一位朋友……。”我答：“如果有时间，我一定来找您。”这次以武会友十分友好。白老师师从名家，曾获北京市太极拳推手冠军。他使我对太极拳和推手有了初步的了解。由于北京太远，以后与白老师也没再联系。

1990年我随郭升海大师学的武当功夫，应当说属于武当太极门，但主要练的是打法、擒法，虽也有摔法，但还不是太极推手。郭大师也提到太极推手发人于丈外用的是“四两拨千斤”的巧劲，是借力发人，但对具体太极推手技法尚不十分清楚。

太极推手到底是怎么回事呢？这个谜团一直困惑了我多年。

1994年12月，我调入郑州市工作后，也到公园寻访过不少打太极的老人。他们有的不会推手，有的虽会推手，但搭手后感觉不到那种发人于丈外的威力。

直到1997年夏天，在同事加师兄王介民先生的引见下，我才得以拜访了中国心意混元太极大师王长海师父，带着儿子马晓阳一道，正式开始学习太极拳和推手功夫。拳路方面，我先后学习了陈氏新架一、二路，和心意混元太极拳套路及刀、剑。

恩师王长海大师，生于1940年6月。1965年拜太极拳名家张福聚先生为师，学习陈氏太极拳。1974年拜陈氏太极拳正宗传人，一代宗师陈发科老先生之子**陈照奎**大师为师，从学六年。陈照奎大师去世后，又拜陈照奎大师的师兄，中国心意混元太极拳创始人**冯志强**老先生为师，并成为高足之一。

师父1981年起，开始正式设点教学，三十余年来，呕心沥血，诲人不倦。国内外教过的学生逾万人。入室弟子中，十余名在省市及全国推手大赛中，拿过冠、亚军和第三名。可以说，不仅桃李满天下，而且后继有高徒。

师父是一位心平气和、不喜欢显山露水的仁人高人，而我，则有点外向。我跟恩师学艺后，受益颇深亦颇多，敬重也随之不断加深。

首先，是师父之谦和。

我初见师父，他对我这个拜师学艺的学生，口称“马老师”。说：“马老师，我们可以相互学习，一起练习。”后经我多次恳切要求，才叫我的名字。对我这个学生尚且如此谦和，其他方面，就不必细述了。

其次，是老师之武德。

在口德上，师父谈到其他门派，总是讲其所长；谈到老前辈，一脸敬意和思念之情；谈到同门，总讲他们的优点，称赞他们练得好。

在手德上，教我们弟子擒拿，试手中只用顺关节，不用反关节，生怕伤住我们。教我们推手，也从未摔伤我们。

逢到拜访者前来试手时，也总是友谊第一，点到为止，不伤和气。好多次，我是亲眼看得十分真切的。

当然，在功夫方面，我更是受益匪浅。在擒拿方面，师父教我们，不仅仅是教招术，而且是教借劲擒拿。在对方擒自己的时候，运用借劲、化劲，巧妙地运用一个反擒拿，将对方制服。当然，要练到师父那种本能反应的境界，是很不容易的。

如同擒拿一样，师父的推手法，借力、化力，发劲，可以说是真正的“四两拨千斤”同时变化自如，神秘莫测。

师父在公园教学点，办过三次推手学习班，每期月余，专教推手法。我期期参加，从不缺课。除此之外，一有机会，就恳请师父指点一下。师父胸怀博大，不管教什么，都生怕我们学不会，从不藏着掖着什么，他总是感慨地说：“我能遇到陈照奎老师、冯志强老师这样的名师，的确很不容易。我没有什麼能够报答他们，只有把我所学到的东西，一点也不“贪污”地教给你们，就是我对恩师们最好的报答。”

也许是我年龄偏大，学东西慢；也许是师父偏爱我这个武痴，他教我时，就讲得多一点；见我动作上有毛病，马上给予纠正。帮我在学习劲力变化的细节时，养成了一点一点弄懂弄透的好习惯。教给了我学习的方法和练习的方法，而不仅仅是一招一式。

由于师父的严格要求和倾囊相授，加之师兄弟们陪我苦练，我终于解开了推手的谜团，擒拿技巧也有了新的提高。

以上三位恩师，各从不同方面培养提升了我，不仅是武功真经，还有做人和武德。

### 三、英国教学铸筋骨

2002年2月—2007年1月，我在英国教授中国功夫。

到英国教功夫，据实说，是我为支持儿子到英国求学，借巨债后无力偿还，不得已而为之的无奈选择；但同时也应该肯定这是我人生的一次大机遇，是一个正确的决策，是一个成功的奋力一搏。

我在国内，没参加过任何表演和比赛，榜上无名，更谈不上名家。不像我国许多武术名家出国教学，下飞机，有人迎接；办培训班，事先有弟子已帮助安排完毕。

我到英国教中国功夫的半年内，因缺少生源，入不敷出，是靠儿子打两份工，才没有露宿街头的。

为生存，为活命，才选择了与儿子马晓阳和助手陈佩新一道，到街头表演，与英国武林朋友切磋、比武。之后才开设了“一对一”的个人训练课。通过半年的“闯关”，挣到了饭钱，才生存下来，

我主要靠教技击为主的“一对一”个人训练课，才逐步发展到成立了英国混元太极拳协会，站稳了脚跟。

英国武林界朋友讲实际，他们看你的名头，但更重视与你试手。试拳打脚踢式的自由搏击，试太极推手，也试擒拿。

我的体会是，试推手、擒拿，比较好试一些，危险性也不大。但试拳打脚踢难度就较大。某种意义上讲，比实战难度还要大一点。因为，实战中你可以用任何方法，也没有太多禁忌；而试手就不一样了。你要既让对方服气，要胜他，同时，你还不能伤及对方，这种“点到为止”自然就很难把握了。

我刚到英国时，因经验不足，曾经弄断过一位学生的胳膊。幸运的是，这位学生万分地通情达理，不但没有生气，而且还自理了一切养伤费用。

要生存，就要接待登门拜访者，就必须试手。只有试手满意后，认为你有真功夫，才会跟你订课，开始学。而要想留住学生，你还必须保持一直能胜，一直能优势获胜。

这就给我、给协助我教学的儿子马晓阳提出了很高的要求。问题是我的个人训练学员，大多是专职或兼职武术教练。有教空手道的黑带五段，有教太极拳的著名教练，有教自由搏击的，有教跆拳道，有教柔道的，有教咏春拳和泰拳的，其中，还有数名曾拿过全英自由搏击大赛冠亚军。

生存要求我们只能胜，不能败，问题是连败都败不起。如败了，连回家的路费都没有。

怎么办？生存驱使我们去研究，去运用我们学过练过的各种功夫，把它们溶为一体，而不能再分少林、形意、太极、八卦、武当只有这样，我们才能胜对手才能制人而不伤人，到达“点到为止”，留住学生。

是困境，是生存的要求，催促着我和儿子一道，在一块试手，在一块研究…

..

首先应该感谢恩师们给了我真经，其次感谢我的弟子们陪我试手和训练，使我通过英国的五年磨练，初步形成了一套自己的东西。换句话说，铸造出了浑元形意太极拳的筋骨、框架。因还未成形，故仍称混元太极拳。

## 四、静研六年初成形

回国后至今近六年，我仍追随恩师尚济大师和王长海大师深造。恩师们肯定了我的改进与“混合”。

2007年元月我和妻子专程到西安市看望尚恩师和刘师母。尚济大师听了我的口头教学汇报和动作汇报后，高兴地说：“你这里面已经有了自己的东西。除了形意的，还有太极和八卦的。看来，这是你在英国教学和实战中练出来的。”还说：“我们河北形意的创始人李洛能老先生，就肯定他的弟子车毅斋改拳，说只要你改得有道理，就好。”

我们住了九天，师父师母不顾年事之高，上午，下午各接见我们两个小时。试手中，师父反应敏捷，能正确把握战机，后发先制，一招取胜，令我惊叹不已！这次师父重点介绍了郭云深、宋世荣、白西园、刘维祥、马礼堂等先辈们的练法和打法；介绍演示了张鉴塘师爷的古太极拳，送了我他的又一本专著《张氏古太极拳》和光盘。

在理论方面，则要求我研读《周易》，还给我讲解了形意门所传的内功、纳卦、神运、地龙四经。

临别，又叮嘱我回郑州以后，要好好地跟我的太极拳师父王长海大师多练太极拳。

以后，我年年去西安随尚师父、刘师母学习。刘师母教了我“六字诀”功法。还代师父传授了我张鉴塘大师传下的散手剑法。师父以拐杖代剑，比划剑路的力道变化，指导我学习实战用法。

师父每次教学中，都强调说，接劲要学习太极的柔接，发劲要用形意的五行劲，步伐上一定要学会八卦的摆扣八方步。我听后非常赞同，因为在英国，我已经尝试和运用过这种“混合”。

每当我遇到了问题，打电话向尚师父请教时，他都准确清楚地给以解答，如同面教，他已到了神化之境。

按尚恩师的叮嘱，我回到郑州后，一有机会就去随恩师王长海大师学习混元太极拳和推手。有第三批外国弟子到郑州再次学习时，我也都邀请师父一起教学。以师父为主教推手，我当助手，在教学中向师父学习推手。在推手中，师父仍能将我腾空扔出。

师父对我打太极拳的“四不像”，十分宽容，说只要神似，不要形似。

我知道，自己打的拳，的确已不是传统的形意拳，也不是标准的混元太极拳。所以，当我的形意拳师兄弟和太极拳师兄弟们提出一些看法时，我都能如实地接受。

2009年，我看望恩师尚济大师时，恩师问我：“听说你的拳叫混元太极拳？”

我答：“是。”恩师说：“混元不如浑元两字。浑元劲是形意老前辈们早就提出来的。”听了恩师的意见，考虑到我的拳中形意的东西较多，是先学的形意，后学的太极。便把自己的拳叫做“浑元形意太极拳”。未带八卦、武当等名头，是因我只学了些皮毛，并不是忘了恩师郭升海大师。

在英国时，我儿子马晓阳与我一同参加表演、比武、教学，给我帮助甚大。他7岁随我习武，悟性比我好。回国后，我们又一块研究总结，基本上理出了头绪。

在理论方面，寻本归源，以《道德经》为主要内容。教学中结合《实践论》、《矛盾论》的学习，以加深对“一生二，二生三，三生万物”的理解。

在散手方面，以“一锤定音”为基本招式，分一、二、三层功夫，总结出数十个单操手。

在套路方面，创编了8式、14式、24式、26式浑元形意太极拳套路。并继承和改编了一些刀、剑、棍、枪套路。

在气功方面，把祖传气功与混元气功、武当气功和峨眉气功相融合，形成了一套浑元十二桩气功。并分为三层功夫，即：三套浑元气功。这三套浑元气功中的第一套，已由英国、爱尔兰、瑞典的弟子们推广传授给一千余名二代弟子。因健身效果明显，反应很好。



综上所述，可以说，浑元形意太极拳已自然而然形成了。东西还是老前辈们的，只不过我和儿子马晓阳做了一些“混合”工作而已。

当然，我的助手陈佩新和我的国内外众弟子们也都功不可没，尤其是我欧洲的十余名高徒。

谢谢大家！希望浑元形意太极拳能给更多的朋友带来健康和快乐！

马保国

2012年9月30日于上海