

马礼堂太极功的研究与实践

陈洪涛¹ 陈静²

(1.扬州市武术协会 江苏扬州 225000; 2.扬州市中医院 江苏扬州 225000)

摘要:太极功是拳也是功,说是拳,因为有技击动作与实效,说是功,是因为练内气,重在聚气和养气,养浩然之气。在中医学的系统理论中,气是非常玄妙又重要的一个概念。凡讲求养生的方法,就要从养气入手来培养。中医认为人的形体是由气构成的,“气聚则形成,气散则形亡”、“气弱则体虚,气足则神旺”,气组成生物和主宰着生命。不论是体表还是体内脏腑都是由“气”构成的。太极功是马礼堂养气功的重要功法之一,是养生武术的代表之作,习武必练功,拳是外表,功是内在,拳与功结合才是武术,太极功正是为追求此目的而创编和整理而成的套路和修炼方法,太极功在修炼实践中得到证实具有治病健身、强身健体,提高技击和运动能力,开发智能以及延缓衰老之功效。

关键词:太极功 武术 养生 治病健身 身体素质 运动能力

一、概述

气功是一种通过调心、调身、调息三结合的,以内练为主的自我身心锻炼功法。气功有调心、调息、调身三大作用,练气功主要指练精、气、神。古人云:“精满则气壮,气壮则神旺,神旺则身健,身健则少病,内则五脏敷华,外则肌肤润泽,容颜光彩,耳聪目明,老当益壮矣。马礼堂太极功是气功养生与形意、八卦、太极技击相结合锻炼方法和理论,重在养生。

通过气功锻炼,可以培育、增强元气,充实脏腑之气,活跃经络之气,并提高它们的调节功能,从而改善身体素质,发挥人体机能潜力,故气功有防病治病,保健康复,益智延年等功效。由于气功全面地调整人的身心,所以它能使人无论在生理还是心理上都保持一种青春的活力,在外貌上的表现即是容光焕发,发不白,眼不花,耳不聋,牙不松。这就是气功的美容技击,乃以武艺行实战搏杀之能。所谓技击术,系专事修炼实战搏杀之手法、腿法、步法、身法、功法、心法等技艺及其综合运用之法术,技击法术,不求其形,但究其理;不求其势,但究其道;不求其定,但究其机;遵五行生克之理,循阴阳变化之道,依八卦推衍之机;以静制动,柔化刚打,避实击虚,无形无象,道法自然。

二、太极功原理及特点

太极功的原理是根据中国的阴阳五行学说,脏腑学说、经络学说、哲学、医学、运动学等学说为理论指导,以技击动作和象形动作作为形式的运动套路和方法。阴阳五行学说,是中国古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想,它认为世界是物质的,物质世界是在阴阳二气作用的推动下孳生、发展和变化;并认为木、火、土、金、水五种最基本的物质是构成世界不可缺少的元素。这五种物质相互资生、相互制约,处于不断的运动变化之中。这种学说对后来古代唯物主义哲学有着深远的影响,如古代的天文学、气象学、化学、算学、音乐和医学,都是在阴阳五行学说的协助下发展起来的。太极功是武术与气功相结合的产物和典范,阴阳是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初涵义是很朴素的,表示阳光的向背,向日为阳,背日为阴,后来引申为气候的寒暖,方位的上下、左右、内外,运动状态的躁动和宁静等。中国古代的哲学家们进而体会到自然界中的一切现象都存在着相互对立而又相互作用的关系,就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力,并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的,进而认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律。

阴阳学说认为,世界是物质性的整体,自然界的任何事物都包含着阴和阳相互对立的两个方面,而对立的双方又是相互统一的。阴阳的对立统一运动,是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。正如《素问·阴阳应象大论》说“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始”。所以说,阴阳的矛盾对立统一运动规律是自然界一切事物运动变化固有的规律,世界本身就是阴阳二气对立统一运动的结果。



阴阳

阴和阳,既可以表示相互对立的事物,又可用来分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。一般来说,凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的,都属于阳;相对静止着的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的,都属于阴。以天地而言,天气轻清为阳,地气重浊为阴;以水火而言,水性寒而润下属阴,火性热而炎上属阳。

任何事物均可以阴阳的属性来划分,但必须是针对相互关联的一对事物,或是一个事物的两个方面,这种划分才有实际意义。如果被分析的两个事物互不关联,或不是统一体的两个对立方面,就不能用阴阳来区分其相对属性及其相互关系。事物的阴阳属性,并不是绝对的,而是相对的。这种相对性,一方面表现为在一定的条件下,阴和阳之间可以发生相互转化,即阴可以转化为阳,阳也可以转化为阴。另一方面,体现于事物的无限可分性。阴阳学说的基本内容包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化四个方面。

在中医学理论体系中,处处体现着阴阳学说的思想。阴阳学说被用以说明人体的组织结构、生理功能及病理变化,并用于指导疾病的诊断和治疗。

武术我国民族体育的主要内容之一。运动形式有套路和对抗等。几千年来为我国人民锻炼身体或自卫御敌的一种方法。其中有的已列入竞技运动项目。如长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等。旧称国术。

三、中国武术教育制度

气功是中国特有的一种健身术。基本分两大类,一类以静为主,静立、静坐或静卧,使精神集中,并且用特殊的方式进行呼吸,促进循环、消化等系统的功能。另一类以动为主,一般用柔和的运动操、按摩等方法,坚持经常锻炼以增强体质。气功是中国传统体育活动之一。古称气功为吐纳、导引、行气、服气、食气、练气、静坐、作禅或内功等。

中国传统武术中,每一个动作圆柔连贯,每一式都是绵绵不断,犹如太极图的拳术。太极拳表演太极拳,是一种武术项目,也是体育运动和健身项目,在中国有着悠久的历史。起源于古代骑兵的枪

法、长柄大刀法。依据“易经”阴阳之理、中医经络学、道家导引、吐纳综合地创造一套有阴阳性质、符合人体结构、大自然运转规律的一种拳术，古人称为“太极”。另有电影以此为名。

(一)、体现动静兼修。形体动而头脑静，无极的静而生太极的动，动中求静，达到精神内守而执中，使大脑皮层得到抑制性保护，从而起到锻炼形体，怡养精神之目的。

(二)、渗透“天人合一”之理论。用踵息法，充分体现了饮地阴领气上升，吸天阳沉气下降，以天地之精气，补养人的气，为中和之大用。

(三)、运用传统医学经络理论和阴阳五行转化的原理，以发挥意识呼吸的作用，以意导气，以气引形，意气相随。按人体经络走向，随动作的阴阳变化，虚实转换，起落翻转，左右运行，升降开合，上下贯通，阴升阳降，阴收阳发，开源导流，以动引气，以气推动肢体，意到而气力随之。

(四)、要求呼吸和动作紧密配合。以呼吸结合动作导引之术，吸引，呼发，气为元帅，手足为兵丁，气尽而式成。即以气支配动作。由快而慢，深、细、匀、长，逐渐使肺活量加大，代谢旺盛起来，致中和参天地之化育，守宁静而气血流通。无论任何招式，都与呼吸配合，一动无有不动，“一以贯之”，从而收到整体治疗强身之实效，扶正祛邪之目的。“犯而不校”，陶冶性情，坦荡胸怀，消除块垒，使浩然之气常存，溢于面则色润神丰，溢于背则躯干健壮，施于四肢则动作敏捷，而不是计较于形式招数之间。

(五)、动作要纯任自然。但是，手、眼、身、法、步五个关要一丝不苟，一次呵成，勿使中断。要柔和缓慢，气贯四梢（人的血肉筋骨末端叫做梢，毛发为血之梢，舌为肉之梢，牙为骨之梢，指甲为筋之梢。另有一说，四梢为四肢之梢节）。虚实转化，阴阳变幻，上虚下实，刚柔相济，柔中寓刚，使中和之气发而至刚，达到无坚不摧之境地。要做到内三合（心与意、意与气、气与力）、外三合（手与足、肘与膝、肩与胯），诚于中，形与外，以达到内外兼修，完整如一之目的。

(六)、择取太极拳、行意拳中简而易学、动作姿势与呼吸配合的几个式子，让它为气功服务。通过这种有节奏的活动，以达到练精化气，练气化神、练神还虚之境界，能对神经、心血管、呼吸及消化等系统产生良好的影响，所以它能健身强脑，修残补缺，收效较快。

真气循行于经络隧道之中，通过肢体活动、姿势导引，可以改变血流量，促进新陈代谢，能使全身各个器官极细微的毛细血管，都得到扩张与通调，组织细胞就会发生变化更新。淤者通，结者解，木者活，硬者柔，意乱者安，心烦者静，融太极行意于一炉而出新，道家所谓“伐毛”、“洗髓”旨在斯。式子简而易学，动作柔和易练，老弱病残部能习练。

四、太极功的机能开发、治病健身效果

我民族体育的主要内容之一。运动形式有套路和对抗等。几千年来为我国人民锻炼身体或自卫御敌的一种方法。其中有的已列入竞技运动项目。如长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等。旧称国术。武术修炼包括打拳和练功，不仅可以强身健体，还可以调节生理机能甚至改变和消除病理症状，练太极功能够悟道养生、强身健体，比如太极拳运动和养生功的效果就比较明显，人体是一个系统，局部的原因可以反映和影响到全身，通过全身的锻炼可以改善局部，系统修练武术是调节身体机能和治病康复的“良方”。

在实践太极功的过程中，在如下几方面有突出的成果：

- (一)、祛病健身，有病治病，无病健身。
- (二)、挑战极限，练太极功像冬泳一样，能挑战极限。
- (三)、增强体能，锻炼吃苦耐劳的品质。

(四)、开发智能，有助于各种考试通关。

(五)、延缓衰老，返老还童。

五、太极功的发展

太极功就是太极拳和气功相结合的方法及套路，还太极拳的本来面目，就是要练真正的太极拳，而不是“太极操”，真正的太极拳是讲究练内功的，是讲究师传承的，是理论、方法、要领、道德的完美统一。是形式和内在的结合，是理论和实践的结合；是技击与养生的结合；是艺术和道德的结合。太极功综合了在这方面内容坚持了这些方面的精髓，把握了发展方向，武术是中国民族形式的体育运动，群众有需要就要发展，不能墨守成规，要继续发扬光大。

习武一是为了防身自卫，二是为了健康长寿。而在那逝去的武林岁月里，腥风血雨的残酷搏斗场面，适者生存的理念，显得尤为突出。因此，各门派武术大师们在不断追求武功的同时，也不忘研究如何养生的道理。尚老先生就很注重格斗与健身的结合，尚老告诉记者“练武之人切勿不能偏激，过度的追求格斗只会不利于身体健康”。在尚老看来，自己能够活到90岁跟自己正确的习武态度分不开。

在中医的理念中，气是非常玄妙又重要的一个概念。很多时候我们讲求养生的方法，就要从养气入手开始培养。在中医理论中，首先认为人的形体是由气构成的，“气聚则形成，气散则形亡”，气主宰着生命。不论是体表可以见到的皮肤、毛发、五官和人的生命活动现象，还是内在的肌肉骨骼、五脏六腑，都是由“气”构成的。

六、结语

太极功所以强身健体的效果明显和能起到医疗保健的作用，是我的恩师马礼堂先生将太极拳与气功、中医相结合，运用阴阳五行相生相克的原理，经过几十年的实践经验编写而成的修炼方法。强调内气在体内鼓荡，意念沿经络运行，通过呼吸的深长细匀，意念的强弱修炼，辩证施功，起到调节气血的作用，达到导滞通淤、修残补缺的功效，实现健身养生和医疗保健的目的。

参考文献：

- [1]《马礼堂养气功荟翠》作者：马礼堂
- [2]《送你一生光明》作者：马翔周
- [3]《武术运动养生法》作者：尚济 刘光陆编著
- [4]《太极拳与功法》曾乃梁、卫香莲编著
- [5]《太极拳全书》人民体育出版社
- [6]《太极拳运动》人民体育出版社
- [7]《中医学》作者：广东中医学院
- [8]《太极拳学》孙禄堂著
- [9]《八卦掌》姜容樵编著
- [10]《形意拳》张山主编
- [11]《形意拳术》李天骥 李德印编著
- [12]体育非物质文化遗产传承人保护的质性研究[A]. 刘璇,陈小蓉.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(武术与民族传统体育分会)[C]. 2022
- [13]教育价值取向视角下北京冬奥文化遗产传承路径研究[A]. 翟依丰,李博.2022年体育非物质文化遗产学术大会摘要集[C]. 2022
- [14]我国冬奥会与冬残奥会文化遗产传承与发展现状研究[A]. 吕金莹.2022年体育非物质文化遗产学术大会摘要集[C]. 2022
- [15]基于利益相关者理论下北京冬奥会非物质文化遗产传承与发展的研究[A]. 耿岩,焦昌毅,刘天培.2022年体育非物质文化遗产学术大会摘要集[C]. 2022
- [16]冬奥遗产传承与冰雪运动可持续发展互促共进关系研究[A]. 李妍京,曹连众,黄业荣.2022年体育非物质文化遗产学术大会摘要集[C]. 2022