

武当玄功太极掌练习要领*

唐立军

(内蒙古民族大学 体育学院, 内蒙古 通辽 028043)

摘 要 武当玄功太极掌属于内家拳, 必须遵循它本身的规律, 按照科学的训练方法进行练习, 才能收到良好的效果。它摄养生之精髓, 集技击之大成, 参研道家传统内丹之心法, 遵循太极自然演化之理而成拳。它是以太极哲学为基本原理, 以阴阳辨证关系来指导拳法运动的源于自然、法于自然、合于自然、以外导内、以内催形的武当派内功掌法。习练者必须了解它的精髓, 科学地练习, 才能收到一定的效果。

关键词 注重武德; 科学锻炼; 循序渐进; 养练结合

中图分类号 G852 **文献标识码** A **文章编号** 1671-0185(2008)02-0239-02

Introduction to the Practice Methods of Wudang Xuangong Taiji Palm

TANGLi - jun

(College of Physical Education, Inner Mongolia University for Nationalities, Tongliao 028043, China)

Abstract: Wudang Xuangong Taiji Palm belongs to Neijia Quan. While practicing, people must follow its rules and scientific practice methods for good effect. It contains the kernel of health care and counterwork and mixes with Taoists' traditional Nei - dan xinfa and follows the natural development of Taiji. It develops with Taiji philosophy for its basic rules and male and female principle. Its movements come from nature, rules from nature, returns to nature, from outside to inside and Wudang Palm forms from inside. Practitioners must understand its spirit and practice scientifically for good effect.

Key words: Martial art ethics; Scientific practice; Step by step; Combine taking care and practicing

1 注重武德, 加强修养

武德是指习武者应遵守的道德规范和行为准则。武以德为基, 以术为本, 崇武尚德是中华武林的传统美德, “未曾学艺先学礼, 未曾习武先修德”, 武德的水准直接影响着功夫的层次。“人无德不传, 无义不教, 无信不立”。德、义、信是立身处世的做人之本。习武者应以德为本, 以和为贵, 努力提高自身素养, 探究武术之神韵, 端正习武的目的, 克服江湖习气, 摒弃封建糟粕, 摆脱低级趣味, 遵守公德、手德和口德, 规范言行, 以武修养身心, 深深涵养自己。习武之人要内实精神, 外示安逸, 不骄不躁, 谦虚谨慎。一门有一门的长处, 每派皆有每派的精华, 说自己门派的优点可以, 但不要贬低其他门派, 更不能象个别人那样, 功夫练得不怎么好, 而文笔却颇“佳”, 靠玩弄笔墨, 运用美妙的“术语”来哗众取宠, 扬名“利万”, 蒙骗世人。这是无德者的表现。我们要对这种欺世盗名的做法进行批判, 正本清源, 光大武术, 使之祸泽于民。

“武功之事, 尚力”。益无德之人, 心浮气躁, 意杂神乱, 品性恶劣, 焉能静心练功修道。“上善若水”, 武德修养较高的人胸怀坦荡, 思想豁达, 以养生全形、退让无争为宗旨而练功修道, 处处以慈悲为怀, 乐善好施, “不敢为天下先”, 而且礼义待人。处世光明磊落, 为人正直, 仰不愧于天, 俯不惭于地, 表里如一, 崇文尚武, 德艺双修, 志在继承和发展中华优秀传统文化, 弘扬国术之精华, 以武福泽于民, 具有高尚的思想道德修养和强烈的民族责任感。人品是武林名门正派收徒传艺的首要标准。武当真功传予君子利国利民, 此为造福; 传于小人危害社会, 此乃造孽, 师之过也。正因武当派门规极严、戒律较多之故, 所以形成了“道不乱讲, 法不轻传”的金科玉

* 收稿日期: 2007-11-20

作者简介: 唐立军(1955-), 男, 辽宁省新民县人, 副教授, 研究方向为传统武术。

律。师傅在长期的传艺过程中,往往利用各种手段来考验徒弟,观其行、察其言,这也是长期困扰人们的“学练武当武者多如牛毛,成功者稀如麟角”的主要原因之一。“拜明师方能学得好武艺,选贤徒始敢放心传功夫”,只有武德修养较高,才能师从久而得正统武当宗风脉传,才能德长功高并达到一定的境界。

2 科学锻炼,持之以恒

武当玄功太极掌是一门综合的人体学科。通过学练可以调整阴阳,畅舒气血,和顺百脉,使之精盈气足神旺,并可取得健身祛病、增强体质和防身自卫、技击制敌的功效。但是,疾病的康复、体质的增强以及技击能力的提高,皆需有一个长期而又复杂的全面锻炼过程,故求真功妙道者,必须持之以恒地勤学苦练,甘耐寂寞,潜心研道,绝不能三天打鱼,两天晒网。习练武当玄功太极掌须在名师的正确指导下,掌握科学的练功方法,立大志,吃大苦,孜孜以求,夯实基础,吃透功夫,悟悉拳理和意境。欲得武当精妙法,苦磨苦练得天机,在一技精熟后,再细心研练其他技法。拳打千遍,日久功深,自会体悟入微,豁然贯通,一切贵在坚持,“一日曝十日寒”是难以收到预期效果的。滴水穿石,常练艺精,科学合理地安排好运动负荷及时间,逐步学练并掌握拳技理法之精髓,一定能达到以武入道,以道演武、武道合一、功臻上乘之境界。否则不仅难以达到预期的目标和理想的功效,而且还会弄出一身病来,功夫没成病乃生,等于自废其身,得不偿失。所以,习武者要努力学习科学文化知识,不断提高自身素养,以科学理论知识去指导练功实践,做一个文武并进、德艺双馨的武学家。

3 循序渐进,逐步提高

武当玄功太极掌锻炼是一种寓科学性、功能性、全身性和自然性于一体的整体运动,动蕴阴阳之理,静藏顾打之机。首先,在习练中,不能急于求成,操之过速,贪功冒进,否则有损无益。特别是初习之时,动作处于泛化阶段,更应量力而行,努力使功架姿势标准正确,符合人体生理规律,并根据身体机能改善及体力增长(或恢复)情况而有计划、有步骤地逐步提高练功要求。然后,再由巩固阶段到自动化阶段,循规蹈矩。“如循墙而走,有径可寻”。只要遵守由易到难、由简到繁、由慢到快、由少到多、由浅入深的循序渐进、持之以恒的原则,既能明拳意拳理,体悟阴阳,将技法演练的流畅纯熟,意气形协调统一,动作技法中规中矩,又能达到拳风沉稳、稳重求实,招招皆得要领,此即所谓“着熟”,为知己筑基阶段。接着再求“懂劲”,在架势标准、动作协调的基础上,求懂己、懂彼之劲道力法。体用中善于劲之转换。此阶段练功忌囿于古、拘泥固定模式而不活,毫无创新和发展,要求既不受羁缚,又要合乎规矩、法度、不失尺寸标准;动作缓急互变,绵绵不断,技法圆通活泼,轻灵巧妙,锋芒不露,内外完整一气,变化端倪,运用自如,顺乎自然之道。最后,要达到“神明”,此阶段主要体现在以神气为本,以意行拳,内气腾然,势势寓招,招招有手,手手绝妙,进入“无为而无不为”之境界。技法分阴阳,运五行,遵六合,用七星,循八卦,变九宫,一法不立,无法不容,无规无矩而又处处中规中矩。潜心研拳参道,彻悟武当武功高道妙之精髓,以后天之法去发挥先天之真意,无形无相遍体造空,形、气、神俱妙,意、气、劲高度统一,达到人不知我而我独知人之化境,此是武当立功太极掌的高级阶段。

4 性命双修,养练结合

性是人体内质的精、气、神及思想情态活动,命指筋、骨、皮、肉及动作形态的外在表现。换句话说,性是重意修心,命是重气练身。“盖外功之练乃肉体筋骨所有事;而内功之修养,是性命精神所皈依。离而二之,则为江湖末技;合而一之,则为神动极致”。武当玄功太极拳是性命双修的拳功大法,功以法致用,法以功为基。武即通,道寓武,自有心身合而为一及内外协调统一起来,才能内外参融,术道相合,达到内以益寿养生,外以御敌技击之目的。古人云:“三分练,七分养”,真正的大道的武术家是必须精通养生长寿大法的,这样才能形、意、气、劲相合,精、气、神充足,内外兼修,阴平阳秘,强健体魄,百病不侵,延年益寿。养是蓄能、储电,是拳养人;练是耗能、放电,是人养拳。养与练是辩证统一的关系。习武练功,人是主,拳是仆,假如将主与仆的正确关系颠倒了,那就“差之毫厘,谬以千里”。拳练人乃害己,而拳养人却利己,光练不养,必生大病。养是颇有学问的功夫,它可分为“功内养”和“功外养”。“功内养”指在练功的过程中采取松静空慢等方法与手段,而达到内养脏腑、外修肌肤、内外圆融、身心俱佳的目的。“功外养”是指在生活中修养自己,并达到体魄健壮、身心欢快、陶冶情操、以拳养功之目的。习武者不知养功,最终必无好的结果。武林中得道之高人不只深谙中医外感“六淫”、内伤“七情”及“五毒”对人体大害的知识,而且还要精通阴阳养生之辨证哲理。拳谚“行走坐卧,不离这个”,意即将练功生活化,在生活中练功,时时想拳,刻刻运拳,将拳功融为一体,达到法乎自然、合乎自然、顺应自然、体现自然,拳不练而自练,功不养而自养。武当玄功太极掌系列功法,概而言之,不外乎动静之功、阴阳之法,如站练气、卧练心、走练丹、做练神,只有全面地进行站、卧、行、坐之法的修炼,才能真正做到养练结合、性命双修、方称的上得大道。

参 考 文 献

[1] 周稔车. 太极拳常识[M]. 北京:人民体育出版社,1978.

[2] 张义敬. 太极拳理传真[M]. 重庆:重庆出版社,1986.

(责任编辑 郑 瑛)

END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



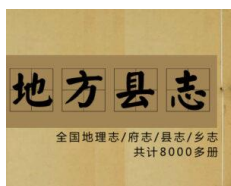
【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>