

太极盘根功法

徐毓茹
孙晴
编著



人民体育出版社

太极盘根功法

徐毓茹 孙晴 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极盘根功法 / 徐毓茹, 孙晴编著. —北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4086-9

I. ①太… II. ①徐… ②孙… III. ①太极拳-功法(武术) IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 116302 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 13.5 印张 300 千字
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4086-9

定价: 30.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

今年是家父徐雨辰逝世 4 周年，自他辞世后，老人家的音容笑貌、功法医德和谆谆教诲历历在目，铭记在我的心头。

家父一生善医、习武、爱好书画，皆成就卓然。我家祖籍是河北沧州南皮人，先祖曾是清初的武状元，家中世代习武成风。家父幼年曾拜燕青门名师关老太爷为启蒙教师，后拜沧州名医孙华亭为师学习医学，青年时代拜武术名师李雨山、米连科、李七桐、李书文为师，20 岁考入东北锦州交通大学。中年在兰州经商时又拜通备武学宗师马凤图先生为师学习劈挂拳。晚年发表了多篇关于武术名家逸事、武术研究等方面的文章，在武术界颇有影响。因功法武德卓著，殊荣甚多，曾获全国“武林百杰”荣誉称号和国际武术联合会颁发的“武术贡献奖”。家父生前曾是沧州医学学会委员、《沧州武术志》编纂委员会委员，还担任过陕西省武术协会副秘书长。

家父中年时期对“内功经盘根”发生了极大兴趣，也进一步奠定了他将医学、武术与生命意义相结合的思想，一生十分重视习武和养生结合。他主张传统武术精髓加入科学性，让更多的人从习武中养生。脏腑按摩是家父经 50 多年来为患者、朋友治病，及为自己练养益寿而总结积累出来的一套按摩功法。家父一生淡泊名利，始终以脏腑按摩健身养生，过着自然俭朴的生活，到他 90 岁高龄

时，仍思维敏捷，行动自由，以 96 岁高龄自然平静仙逝，真乃仁者寿也。

家父的养生思想主张“天人合一”，保养“精、气、神”。

所谓“天人合一”中的“天”，就是大自然，“人”就是人类，大自然与人类要达到和谐统一，不要成为敌人（依季羨林先生解释）。惟其如此，方能构成“天增岁月人增寿，春满乾坤福满门”的祥和境界。由此不难看出，家父所仰尊的“天人合一”养生思想的深意了。所谓保养“精、气、神”即每日需“静养灵根，盘养命根”，通过自身调气、按摩以形导引产生循经流注的方法来涵养精神，培养元气，达到提高身心健康质量，如树根盘旋一样打好健康基础。

我的武术人生是在家庭的熏陶下开始的，九岁随父学习少林拳、昆吾剑。入西安体育学院运动系后师从武术名家马振帮先生。少年时期得益于通背武学大师马贤达先生传教劈挂拳、翻子拳、提袍剑等。我自幼亲近中医，除幼年随父习武外，家父还亲自为我引拜了三位名师：一位是太极拳名师申子荣，另一位是吴式太极拳名师文功远，还有一位是针灸大师兰友勤，以此希望我日后走上善医习武的道路。曾有一段时间我终日背穴名、捻针包，喜读中医典籍。然而命运最终把我定格在武术套路专业训练上，一生都在运动训练氛围中渡过。在多年训练感悟中，特别是从教后，文功远老师亲手教我太极推手，陈式太极拳大师王西安亲自教我陈式老架、新架，让我对太极拳体用意义有了较深的理解。深感太极拳是有着古老的哲学思想，深厚的传统文化内涵，科学的技法和体用多功能价值的拳法。

《太极盘根功法》主要收集了家父多年研究的脏腑按摩、练养

益寿功法，又结合我本人练太极拳的心得体会，而研编成的一套练养结合、技艺结合的太极拳教材。此功法注重以“天人合一”理论的整体观为依据，以经络为基础，循经而行，调气补肾，以加强气机气化为目地。通过脏腑按摩运动，增强相关脏腑的功能，通过手部的缠旋摩运，达到健脑强身的作用。并以此激发人体固有的机能和潜在的机能，经反复锤炼，将宇宙能量逐渐转为人的体能，使它们在人体的经脉、穴位、诸生命功能系统中升华，使人的身心高度统一、协调，获得最佳生命功能状态，以期达到最佳生命质量。家父晚年融汇内功经、经络学、气血学说，还自己习练一套盘养益寿密功、补养药灸密功和灵根静养坐功。我的爱女孙晴自幼生活在她外公外婆身边，五六岁时便随外公踢腿打拳，背记“汤头歌”，长大后随了她外公心愿攻读中医，成为一名医生。因自小看着外公每日习练养生功，所以家父晚年自练自养的盘养益寿密功多是她收集编整。待系统整理后另作发表。

此作因是教材，除其有规范性、准确性以外，作者深知它的内容实在是中国传统文化的重要组成部分，因之，有意突现了它的理论性、科学性以及专业文化内涵。同时又对其操作性和实用价值做了精心设计和研究。耕耘望有收获，企盼它为广大读者喜闻乐见并有好

的效果。

此书出版之际，首先感谢通备武学大师、著名武术教授马贤达前辈为此书作序。感谢原中国武术运动管理中心主任、中国武术协会主席兼国际武术联合会秘书长王筱麟先生，日本武术太极拳联盟副会长兼亚洲武术联合会秘书长村冈久平先生，陈式太极拳大师王西安老师，著名武术击技家佟庆辉先生的鼓励和题词。感谢陕西省政协副主席刘石民先生，西安华润包装有限公司董事长周润先生的

指导，感谢胡耘先生的真情资助，感谢马文国博士摄影以及陈光远先生、李红飞先生和门生徐瑛、肖关际、乌福娟的支持和协助。

由于作者水平有限，错误和疏漏之处在所难免，诚望有关专家和广大读者指正。

徐毓茹

2010年12月完稿

序

徐雨辰先生，以九十六岁高龄辞世。徐老的一生，以武艺、医艺、书艺三艺一体为宗旨，谱写了文通武备的光辉一生，为武术界树立了德艺双馨的楷模，为后辈留下了弥足珍贵的武学瑰宝。

徐雨辰先生出身于武术之乡沧州的名门望族，先辈在前清年代有武状元功名，故后辈习武之风蔚然。在民国年间徐雨辰先生获取大学学历，又努力进取，阅师颇多，青年时期先后拜李雨三、米连科、李七桐、李书文、郝鸣九等为师，以上这些大师，都是近现代武术史上有巨大影响的泰斗级人物。中年时期，也就是到1950年，在兰州投通备武学宗师马凤图门下，师生二人相见恨晚，在相处的日月里，师徒彻夜长谈，从此加固了马凤图先生一生所倡导的“三艺一体”、“文通武备”的通备武学思想。在他的晚年，为追思他的业师马凤图先生，曾留了这样的诗句：“医追张仲景，武媲戚继光，渤海大通备，吾师世无双”的诗句，并把它书写悬挂在镜前。在徐老的后半生受马老的武学思想影响较深。在我国传统的理念中，每个家族、家庭都有“堂号”“斋号”，徐老承继马老的堂号“三乐堂”，定自己的堂号为“三乐斋”，这是何等地尊师之举，这是他的美德所彰，令后辈景仰行止。

徐老的榜样作用，激励着子女的成长，其子徐和升，幼承家学，现为西安中学的高级教师。其女徐毓茹，自幼习武，少年时期入选陕西省武术队，成为陕西武术队第一批优秀运动员，多次参加全国比赛并培养出多名全国及世界冠军，退役后，执教陕西省武术队暨国家武术队，在亚运会、世锦赛、

第 29 届奥运会特设 2008 北京武术比赛上，她培养的多名选手获得冠军，为国家做出了卓著的贡献，这一切都说明在徐氏家族的血脉中，隐含着极深的武学积淀。任何学术都有家族传承影响的烙印，武学自不例外。

我和雨辰老师在 1950 年相识，徐老是我的学长。1954 年我大学毕业后，分配到陕西师范大学教书，到西安后和徐老相处了半个多世纪，在我们相处的岁月里，我对这位德艺双馨的学长尊敬有加，他对我的每一点进步，都是倍加鼓励，在他老的遗著面世之际，我愿作序，以表怀念之情。

吕 达
2008 年春

目 录

第一章 太极盘根功法概述	(1)
第一节 太极盘根功法作用	(1)
一、保养“精、气、神”	(1)
二、疏通经络，调气补肾	(2)
三、通过按摩增强脏腑功能	(5)
四、通过手的缠旋、摩运健脑强身	(6)
五、内外兼修，体验武术文化，享受心灵养生	(8)
第二节 功法要领	(9)
一、松静身正	(9)
二、意气相随	(10)
三、内外相合	(10)
四、以身带臂，身步相随	(11)
第二章 太极盘根桩功	(12)
第一节 定步导引桩功	(12)
一、站桩	(12)
二、龙身吸气桩	(18)
三、脏腑按摩桩	(29)
第二节 行步导引桩功	(51)
一、行步桩	(51)

二、转步桩	(71)
第三章 盘根太极拳套路	(108)
第一节 盘根太极拳动作名称	(108)
第二节 盘根太极拳动作图解	(109)
第四章 盘根养生推手桩功	(162)
第一节 盘根养生推手桩功简述	(162)
第二节 盘根养生推手桩功动作图解	(163)
一、盘手摩腕	(163)
二、盘手揉肘	(172)
三、开合双缠臂	(180)
四、缠臂蹬脚	(183)
五、盘肘挤靠	(187)
六、盘步捋挤	(194)

第一章 太极盘根功法概述

太极盘根功法是以中医理论为基础，以现代科学为指导，从人体生命整体观角度出发，通过意、气、形导引；手部、足部、脏腑按摩，疏通经络，调节阴阳，壮其筋骨，聚集能量，用练养结合的方式达到保养精、气、神，从而保持人的生命稳态，提高生命的质量。

第一节 太极盘根功法作用

一、保养“精、气、神”

传统中医认为人体是一个高度统一的整体，内外各处息息相关。尽管在形式上人是由五脏六腑、四肢、表里等局部构成，但在功能上却是一气贯穿的。人体的整体健康有赖于身体各部分功能的协调配合，在正常生理状况下，经络内联脏腑，外络肢节，网络全身，成为运行、营卫气血的通路，使人身成为一个完整的统一体。而一旦其中某个部位发生病变则表症传里，里症达表，相互传递，引起其他部分或整体病变。人体的另一表现是局部反映整体，通过局部可以调节整体，如通过对手掌、足底等部位的按摩可

以达到调理全身的作用。太极盘根功法正是以这种整体观为依据，通过手部、足部、脏腑按摩运动来达到导引、调节全身，以加强气机气化能力为目的，用定步桩功形式，先从静心、养气、通经入手使宇宙能量转为体能，从而使人体得到调养滋补。在此基础上以行步桩功和套路演练进一步练养调身，强健筋骨，增强精、气、神，使充足的内气与宇宙的外气在交换中不断锤炼，使它们在人体的经脉、穴位，诸生命功能系统中升华，获得最佳的生命质量。

二、疏通经络，调气补肾

经络是人体经脉和络脉的总称。经络是运行气血的通路。它遍布全身，沟通气血、外达体表、内及脏腑、上下联络“行气血而营阴阳”。因此调经络可调全身。经络通畅，则脏腑功能正常，经络不通，则全身阴阳失调，整体联系受到干扰和破坏，从而产生疾病，所谓“通则不痛，痛则不通”。

人体的经络主要有十二正经、十二经别、奇经八脉、十五别络等。十二正经与五脏六腑密切相联，其质量如何，直接影响脏腑功能，为全身经络的主干部分。十二经脉对称地分布在身体的两侧，凡循行在肢体内侧，与脏相联结的经脉叫阴脉；凡循行在肢体外侧，与腑相联结的经脉叫阳经，经别为正经之别支，辅助正经，滋养脏腑。

奇经八脉则是十二正经传注的纽带，平衡其中真气的盛衰。络脉为横向分布的路线，在表里与经脉相接合。

太极盘根功法在注重十二脏腑所属的经脉外，尤其注重奇经八脉中任、督二脉的充实与畅通。明代医学家李时珍说：“任、督二脉，人身之子午。”任、督二脉同出于会阴。任脉行于体前，督脉行于体后，任、督二脉上行之后互接于口唇内。

任脉起于小腹内，下出于会阴部，沿着胸腹正中线，向上经过关元等穴，到达咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部，进入目眶下（图 1-1）。任脉的循行路线与人体生殖系统相对应，具有强身健体的作用。任脉为“阴脉之海”，保健或者刺激任脉经穴，可以起到保养或者调节人体的阴经。任脉特殊的生理作用以及与衰老的密切联系，告诉我们在生活中注意保养与调节任脉，能起到延缓衰老的作用。

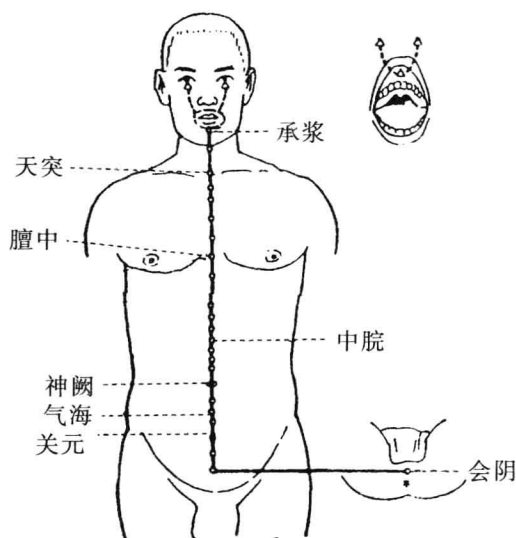


图 1-1 任脉

督脉为全身之阳脉的总汇，起于小腹内，下出于会阴部，向后行于脊柱的内部，上达颈后风府，进入脑内，上行头顶，沿前额下行至鼻至口唇（图 1-2）。督脉的“督”，有总督、督促的意思，主要循行于背部，背为阳。说明督脉对全身阳经之气有统率、督促的作用，故有“总督诸阳”与“阳脉之海”的说法。督脉的功能主要有调节阳经气血；反映脑髓与肾的功能，督脉行背脊里，入络脑，又络肾，与脑、髓、肾关系密切。百会有“三阳五会”

之称，即足三阳经与督脉、足厥阴肝经的交会穴，是人体阳气聚集的地方。具有开窍醒脑、回阳固脱、升阳举陷的功能。

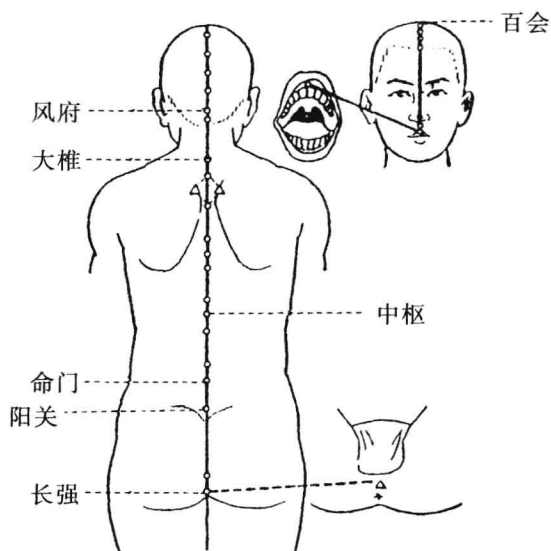


图 1-2 督脉

中医学认为“经气”即为内气，一般是指维持人体生命活动的基础物质，是人体内脏组织机能活动的动力。“肾是先天之本，精神之舍，生命之根”。关于肾气，明朝张景岳指出：“五脏六腑之阴，非此不能滋，五脏六腑之阳，非此不能发。”肾为“作强之官”，肾气足则筋骨强健。“肾主骨”，骨生髓，“脑为髓之海”。可见肾脏不仅关系着内脏功能的调理，而且与强健体质开发智能也密切相关。肾脏对人体生命这个大系统的平衡稳定，起着至关重要的作用。

另外，以脐为中心的丹田与两肾和全身脏腑有着密切联系，也是养气调肾的重要场所。按传统中医调养原则，养生先从调气入手，只有内气充盈人体机能才能旺盛。太极盘根定步桩功、龙身吸气式等主要用意念调动人体内气，要求意行气行，气行血行，循督脉由长强穴上行百会，下行人

中降至任脉，再由承浆、膻中直达气海，反复循行聚集储存于下丹田，这里的“丹田”即为任脉之气海穴。丹田与人体的元气相通，是元阳之本、真气生发之处，更是人体生命动力之源泉。丹田可以鼓舞脏腑经络气血的新陈代谢，使之流转循环生生不息。功法中所谓的“气沉丹田”，其实就是腹式呼吸，将所有的氧气运输至丹田深处并逐渐下降到小腹脐下，这时会感到有一团热气汇集在丹田处，热气再往下沉聚到会阴部，这样能使全身气血鼓荡，加速流通。通过行气通经使肾脏经气得到充实，达到聚气养肾之效果。

三、通过按摩增强脏腑功能

中医认为，人体是由气、血、脉、骨、髓、腑等组成的，它们相互依赖，具有不可分割的阴阳关系。气和血、筋和脉、骨和髓、腑和脏都是互相为用的。气为血之帅，气行则血行，气止则血止。筋为脉之使，筋动则脉急，筋静则脉缓，骨为髓之舍，骨坚则髓实，骨软则髓虚。腑为脏之表，腑壮则脏盛，腑弱则脏衰。它们之间有经脉连贯、气血运行，其中脏腑起着主导作用，它配合五行（木、火、土、金、水）起着相互生克、相互制约、相互维持其平衡的作用，并影响着气、血、筋、脉、骨、髓等各方面的正常生理功能。

脏腑经络之气输注于体表的部位叫“穴位”，是气血交换、交叉、聚合的地方，是脏腑气体运化的场所。

人体的五脏是指心、肺、脾、肝、肾。另外，心之外还包有一层包膜称心包。其共同特性是化生和贮藏经气。六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱和三焦，其共同生理功能是运化水谷。按中医阴阳学说分类，五脏属阴，六腑属阳。脏与脏、脏与腑、腑与腑之间有着密切的联系，主要是传化关系，共同完成饮食的消化、吸收和排泄。根据经络学说，心与小肠、肺与大肠、

肾与膀胱、肝与胆、脾与胃都是通过经络互相连接的，在生理、病理上是相互影响的。中医内科学按部位分类：三焦指上焦、中焦和下焦的和称。具有通行原气、运行水液等生理功能。胸膈之上为上焦，包括心、肺和头面部，主宣发卫气，敷布水谷精微和津液，发挥营养和滋润全身的作用；膈以下，脐以上为中焦，包括脾、胃、肝、胆，主消化、吸收并输布水谷精微和津液；脐以下为下焦，包括小肠、大肠、肾、膀胱、女子胞、阴部等，主泌别清浊，排泄糟粕和尿液。

太极盘根定步桩功中的导引功法主要是通过手指、手背、手掌的螺旋形缠旋、摩运动作使气和力分别对膻中穴、中腕穴、气海穴、章门、带脉、京门、阳关、命门等要穴进行点刺按摩，激发经气，对启动、增强脏腑功能有着双重功效。其主要是：一促进心肺功能，使气血周运全身，使肝气顺达舒展，气机畅通，促进气血运行。二在运动中四肢、肌肉可促进脾胃的运化功能，使水谷之精源源不断地输送和营养全身。改善机体的血液循环和新陈代谢，起到增强机体免疫力和协调内分泌的作用。

四、通过手的缠旋、摩运健脑强身

中医学《素问·太阴阳明》篇记载：“人身阴气……循臂至指端，阳气以手上行。”它指出手是经气汇聚之处。按经络学介绍，手三阴均从胸沿臂内侧走至手，交接手三阳；手三阳经循臂外侧走至头，交于足三阳。足三阳经从头、胸、腹、背、肋，沿下肢外侧，交接于足三阴；足三阴经再从足循下肢内侧经腹至胸，交于手三阴经。其中手三阴经和手三阳经的起止点全在手部。古人说“十指连心”，古人说的心即是指脑的功能，说明手与脑有着密切的联系。

现代医学研究证明，人的机体虽然非常复杂，但它确实是由父母各占一半的遗传细胞变化而来，人体的每个局部都有整体的信息，如头、手、耳、