

太极轻灵松空功

王方莘 陈洪广 著

人民体育出版社

附DVD光盘

太极轻灵松空功

王方莘—陈洪广 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极轻灵松空功 / 王方莘、陈洪广著. -1 版. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4031-9

I. ①太… II. ①王… ②陈… III. ①太极拳-气功

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 024303 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 12.875 印张 297 千字
2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4031-9
定价: 35.00 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

《太极轻灵松空功》是已出版的《太极导气松沉功》一书的续集，即第二部《松功》。我在太极内功“松功”的修炼过程中悟出，高级功法“松功”的修炼是一个渐进的过程，大致可分为三个阶段：“太极导气松沉功”是初级阶段；“太极轻灵松空功”是中级阶段；“太极虚渺松无功”是高级阶段。我在2005年完成“太极导气松沉功”后，即进入“松空功”的修炼，取得了很好的效果。在此基础上写出了《太极轻灵松空功》一书。该书是我在练“松空功”时的心得体悟，意在抛砖引玉，希望能为修炼太极内功的人带来一点启发，也为太极拳界理论研究之风的盛行起到一些推波助澜的作用。

本书包含基础功的桩功、拳架、散手、推手共四个大项，每项按照低、中、高三个层面进行修炼，且在各个层面的修炼中始终贯穿了轻灵、松空的体悟。通过层层由浅入深的修炼，最后达到与人交手时使对方有“空”的感觉，将自己修炼成轻灵松空的太极身。

拳架是武术的载体，该书中所用拳架是我上世纪70年代所学、之后修炼30多年的“太极水柔拳”，又名“峨眉山佛拳”（以下简称“佛拳”）的拳架。

佛拳是以峨眉山一大景观——“清音阁”为背景，以黑龙、白龙修炼成佛的故事而创编的拳种。佛拳中展示，在黑龙、白龙还不能凭借自身本领成佛之时，便调动龙虾、鲸鱼、



鲨鱼、巨蟹、海豚、河马等助其增加功力，最后展示出更高的本领，终于修炼成佛。让人从中领悟，学拳必须有顽强的毅力与坚韧不拔的精神。

佛拳基本功法（桩功）的第一层面“水柔功法”，含漩水功、涌水功、分水功、托水功、游水功、沉水功、双龙出水功、双龙摆尾功等功法，属第一次问世，且拳中动物均为水中动物，从这个意义上说，佛拳又类似水中形意拳，令人耳目一新。第二个层面是小周天、大周天的修炼，已出版的武术书籍很少提及其修炼过程，我特将自己修炼此功的过程献出，以供有意者参考。第三个层面是静功（桩功）的修炼。它是基础功（桩功）的最高阶段，其中包括为何要练静功，练功效果、阶段，站静功桩的形式与体悟等。

拳架篇，选用“峨眉山佛拳”即“峨眉太极水柔拳”40式拳架为例进行练习。第一个层面是拳架演练，要求规规矩矩地演练下去。第二个层面是拆架子，即拳势动作的用法。每个拳势动作均有2~7种用法，其中80%属于散手类，20%属于推手类。第三个层面介绍练拳架的三个阶段：按“轻”“慢”“圆”“匀”四个方面练拳架，适合于初练太极拳的人；按“灵活”“松静”“完整”“连贯”四个方面练拳架，适合习练太极拳较久，想练太极功夫的人；要求从“分虚实”“调气血”“用意念”“求清静”四个方面演练拳架，只要按此要求刻苦练习，且悟性很好，就能达到拳架修炼的高级阶段。

太极散手篇，对太极散手的攻击重点、人体较脆弱及致命部位、战略战法（审敌法、诱敌法、应敌法、制敌法）、散手技术击打时机、假动作与进攻、防守技术、回击法、基本战术原则与发展方向等有较详细的阐述，以求读者对散手有一个全面的了解，同时也为散手教练员、运动员提供教材。



太极推手篇，第一个层面讲推手套路。从平圆、立圆、折叠、四象、缠丝（开合）、太极图、四正、游泳、大捋、控肘、拍肩 11 个方面展示推手套路。每个套路均为双人演练，含单手推、双手推、左右式、定步（弓步、自然步、半马步、虚步、仆步、马步）、活步（前进、后退、横行、绕步、跟步、撤步、闪身步）等类型，是目前国内外介绍推手套路最全面的。其中，经线、纬线推手，单手推四正、四象，游泳式推手，开合横行推手，大捋梅花靠，九宫八卦步，控肘、拍肩推手，在已出版的武术书籍中很少介绍。第二层面讲散手实用技法，按棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八大类技法介绍给读者。每种技法有五种至十几种变招，把太极八法的实用价值介绍得淋漓尽致。第三个层面介绍推手实战知识及比赛规则。以上介绍可供推手教练员、运动员学习参考。

本书还介绍太极拳老论中的“老三篇”，即张三丰《太极十三势释名》、歌诀中《太极行功歌诀》、王宗岳《太极拳论》的体悟。

书中还对“阴”与“阳”、“虚”与“实”、“动”与“静”这太极拳中最重要的三大关系作了详细的介绍。

读者如有联系事宜，可通过以下方式与读者联系。

电话：0833-2101476

信箱：w1898138686@yahoo.cn.

作 者

2010 年 6 月 30 日于四川乐山



目 录

第一章 桩功修炼法	(1)
第一节 水柔功法	(1)
一、旋水功	(1)
二、涌水功	(5)
三、分水功	(7)
四、托水功	(12)
五、游水功	(16)
六、沉水功	(20)
七、双龙出水功	(23)
八、双龙摆尾功	(26)
第二节 大、小周天功法练习	(29)
一、小周天功法练习	(29)
二、大周天功法练习	(38)
第三节 桩功修炼	(44)
一、为什么要练静功	(44)
二、什么时候练习站桩效果较好	(44)
三、练桩功初级阶段	(45)
四、练桩功的功法	(46)
五、站桩时的感觉	(47)
六、站桩的几种形式	(49)



第二章 拳架修炼	(52)
第一节 套路动作名称与用法	(52)
一、歌诀	(52)
二、套路动作名称	(53)
三、套路动作图解	(55)
第二节 拆架子(拳势技击技艺)	(114)
一、起势、双龙戏水、双龙摆尾、龙爪劲道的用法	(114)
二、划水冲浪、双龙夺珠、闭浪推波、双龙盘根、 双龙回头的用法	(127)
三、海豚冲浪、巨蟹横行、沙鱼闯关、白蛇入水的 用法	(134)
四、龙虾倒退、鲸鱼摆尾、青蛇入洞、河马鼓水的 用法	(142)
五、翻身夺珠、白龙伸脚、黑龙蹬脚、双龙伏虎、 双珠贯耳、白龙摆腿的用法	(146)
第三节 练拳架三个阶段	(155)
第三章 太极散手技艺	(163)
第一节 太极散手的攻击重点和致命部位	(163)
一、太极散手攻击的重点	(163)
二、人体较脆弱部位及致命部位	(164)
第二节 太极散手战略战法	(164)
第三节 太极散手技法	(173)
一、击打时机	(173)
二、假动作与进攻	(175)



三、散手中的防守技术	(182)
四、散手回击法	(183)
第四节 基本战术原则与发展方向	(190)
一、基本战术原则	(190)
二、确定散手技术的发展方向	(191)
第四章 太极推手修炼	(192)
第一节 简介太技拳与太极推手	(192)
一、太极八法	(193)
二、八法应用五要点	(196)
三、推手发劲的着力点、最佳角度、三要素	(197)
四、太极五行——“进、退、顾、盼、定” ...	(198)
五、学习李雅轩太老师推手的心得	(200)
第二节 太极推手套路	(203)
一、平圆推手六种	(204)
二、立圆推手六种	(214)
三、折叠推手五种	(228)
四、四象单推手二种	(237)
五、缠丝（开合）推手六种	(242)
六、太极图推手二种	(255)
七、四正推手六种	(260)
八、大捋双推手三种	(269)
九、游泳式推手	(276)
十、控肘进五推四角	(281)
十一、拍肩进五退五圈形推手	(283)



第三节 太极八法发劲实作	(285)
一、棚劲六种发劲	(285)
二、捋劲七种发劲	(292)
三、挤劲五种发劲	(300)
四、按劲十五种发劲	(304)
五、采劲十种发劲	(320)
六、捩劲十二种发劲	(332)
七、肘劲六种发劲	(344)
八、靠劲十种发劲	(351)
第五章 太极拳最重要的三篇拳谱及体悟	(361)
第一节 三篇拳谱原文	(361)
一、《十三势释名》	(361)
二、《十三势歌》	(362)
三、王宗岳《太极拳论》	(362)
第二节 太极十三势是水势	(363)
——“张三丰十三势释名”体悟	(363)
第三节 《十三势行功歌诀》体悟	(369)
第四节 王宗岳《太极拳论》体悟	(374)
附录一 太极推手竞赛规则与裁判法	(383)
附录二 现代散打竞赛规则	(391)



第一章 桩功修炼法

第一节 水柔功法

一、旋水功

1. 旋手掌

平行步站立；右手伸向前方，坠肘，手掌斜向上，掌心向左，左手轻握右手腕（图 1-1-1）。右手掌逆时针方向转动 20 次，顺时针方向转动 20 次。此为划小圈。

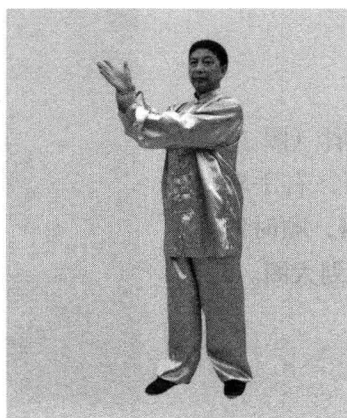


图 1-1-1



2. 旋前臂

左手托住右手肘（图 1-1-2），右前臂逆时针方向转动 20 次，顺时针方向转动 20 次。此为划中圈。



图 1-1-2

3. 旋手臂

左手抚住右肩（图 1-1-3），右肩不动，右手臂逆时针旋转 20 圈，顺时针旋转 20 圈。此为划大圈。

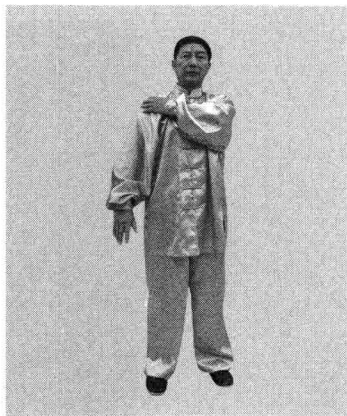


图 1-1-3



4. 旋右半身

左手不扶右肩（图 1-1-4），右手臂划圈时，带动右肩、右胯同时旋转（图 1-1-5、图 1-1-6），划出更大的圈。逆时针方向划 20 圈，顺时针方向划 20 圈。以上为右式旋水功。

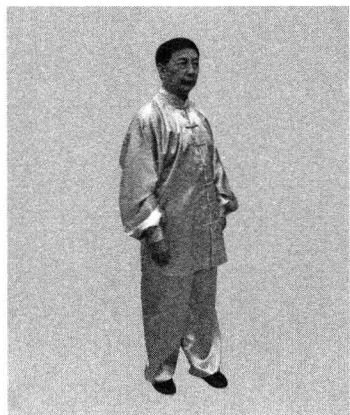


图 1-1-4

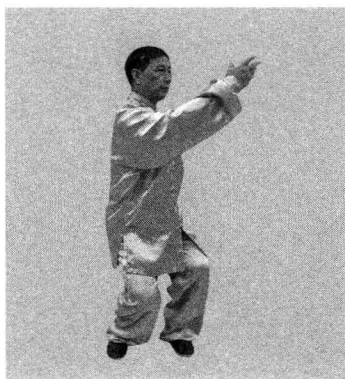


图 1-1-5

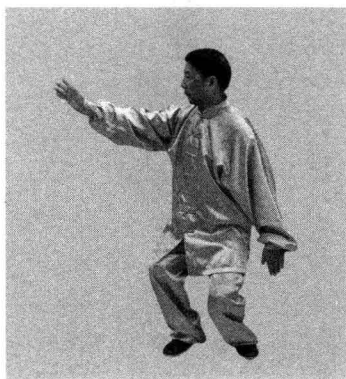


图 1-1-6



5. 左式旋水式

方法与右式类同。(图 1-1-7 ~ 图 1-1-10)

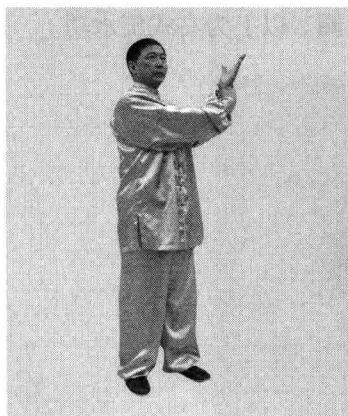


图 1-1-7

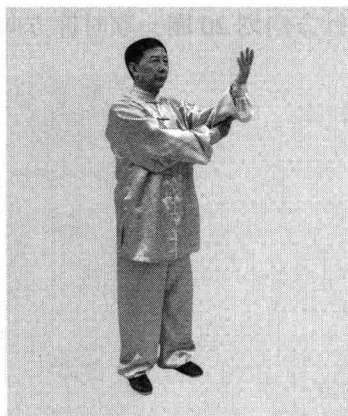


图 1-1-8



图 1-1-9

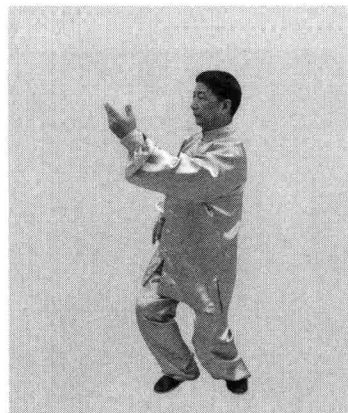


图 1-1-10



二、涌水功

1. 向前涌

平行步站立，两膝盖略前送，上身略后仰；两手坠肘于胸前，与肩同宽，成立掌，掌心向外（图 1-1-11）。两膝后收，腿蹬直，拔背，身体略前倾；双掌推出（图 1-1-12）。腿微微下蹲；双手落于腹前，掌心向内（图 1-1-13）。双手慢慢上提到胸前（参见图 1-1-11）。以上动作完成一次前涌水。可做 5~10 次。

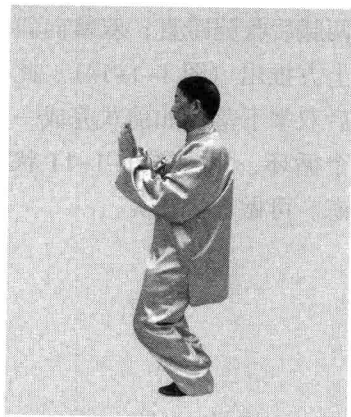


图 1-1-11

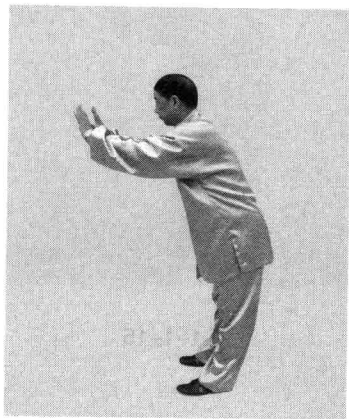


图 1-1-12

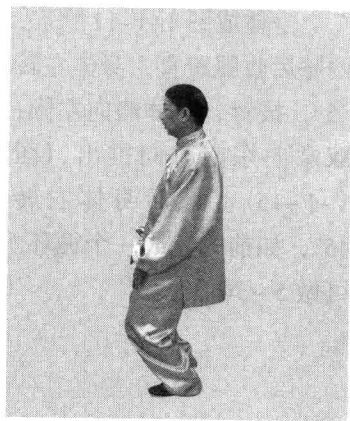


图 1-1-13



2. 向上涌

身体成图 1-1-11 状态，两膝后收腿蹬直；双掌向斜上方推出（图 1-1-14）。此后双掌下落，如前式完成一个循环，回到图 1-1-11 状态。可做 5~10 次。



图 1-1-14

3. 向左前涌

身体成图 1-1-11 状态，两膝后收腿蹬直，身体左转 45°，拔背，身体略向左倾；双掌向东南方向推出（图 1-1-15）。此后身体右转 45°，如前式完成一个循环。可做 5~10 次。

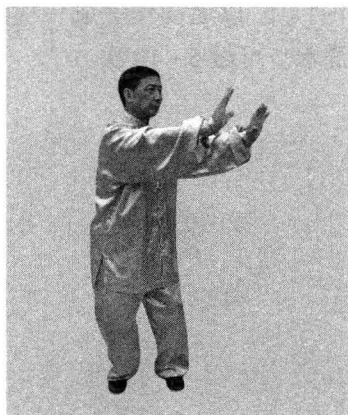


图 1-1-15



4. 向右前涌

与前式类同，只是身体右转 45° ，双掌向西南方向推出（图 1-1-16）。可做 5~10 次。

三、分水功

1. 左分右冲，右分左冲

平行步站立，双腿微向下蹲（图 1-1-17）；左手由腹部上提至胸前成立掌，掌心向内（图 1-1-18），左前臂内旋 225° ，向外分至左肩前，右手迅速由腹前上提至胸前，掌心向外推出（图 1-1-19）。随后，右手下降至腹前，再上提到胸前，掌心向内，左手向右边平行收至胸前，掌心向外（图 1-1-20），右前臂内旋 225° ，向右分至右肩前，左手向前推出（图 1-1-21）。这样完成一个循环。重复以上动作，可连续做 8~10 次。

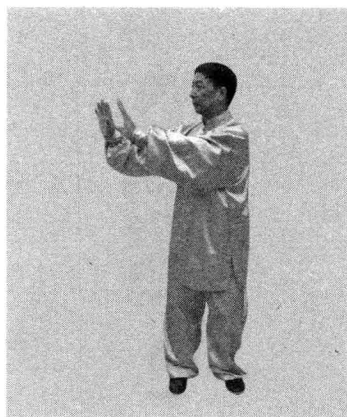


图 1-1-16

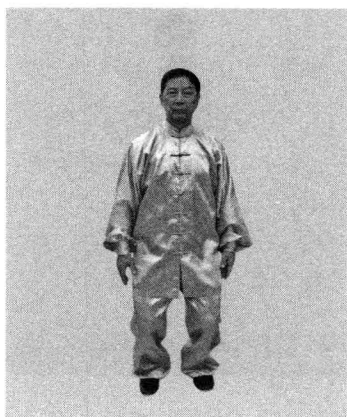


图 1-1-17