

养心太极拳

北京体育大学出版社

● 杨学政 杨田野 著



养心太极拳

杨学政 杨田野 著



策划编辑: 张清垣
责任编辑: 吴大才
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 长 春
版式设计: 陈 怡 李 蒙
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

养心太极拳 / 杨学政, 杨田野著. -- 北京: 北京
体育大学出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5644-0660-8

I. ①养… II. ①杨… ②杨… III. ①太极拳—基本
知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第046734号

养心太极拳

杨学政 杨田野 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 850 × 1168 毫米 1/32
印 张: 7.25

2011年5月第1版第1次印刷 印数: 4000册

定 价: 15.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

与拳友谈养心太极拳	(1)
一 拳法常识	(26)
(一) 基础课	(26)
(二) 拳架的基本要求及动作	(29)
二 套路选学	(44)
(一) 养心太极拳二十六式	(44)
(二) 养心太极拳散手图示	(116)
(三) 养心太极拳三十六式	(130)
三 练功方法	(208)
四 兵法战策	(219)
五 无中生有	(223)
后 记	(225)
参考文献	(226)



与拳友谈养心太极拳

一、简谈养心太极拳

何谓心？在此有两层意思：一是人的心脏，身体。二是人的思维，思想。养心太极拳是身心双修的项目，一修强身护体，二修思想健康。

众所周知：人由精神和躯体组成，精神便是人的神识或称为思想，躯体便是人的身体。精神寄居于人的躯体，然而人的精神，直接影响人的身体健康。

在日常生活中，人们往往重视疾病对身体的侵害，而忽视了对精神的伤害。其实身体的病患，往往是由于思想有问题而影响的。

忽视思想的健康，不注重调理情绪，不培养与时俱进的思想，这种本末倒置的糊涂意识，给人们的生活导致了一种错觉：人身体饿了想吃饭，却不知道适时补充精神食粮。直到遇到事儿无计可施时，才感到知识贫乏了，该“充电”了。更有甚者，直至思想空虚到觉得生



活没意思了，还没意识到这是患了精神食粮匮乏之症。这种糊涂的、消极的、懒散的生活态度，使人的活动面太窄，生活内容特单调，人生的前景不清晰，工作、生活特被动。

习练养心太极拳应该晓得，人的躯体为精神提供住所，精神就要对躯体的养护负责。人应该老死而不是病死，人活着得有激情，有体力，恋生活。

习练养心太极拳首先要转变观念：当主人不做奴隶！生活安排得要有动力：为实现奋斗的目标而学习和使用新知识、新技能，靠定力和毅力养护我们的爱心小屋。进而在工作上争取有创新，在某个领域有突破，使我们的屋子有活力。在干中不断地拓宽我们的知识领域，不断地拓宽我们的工作疆域，使我们的生活有精力、有兴趣。

人活着应该不断的有新想法，不断的有新感触，不断的有新奔头，这样你会感到精神愉快，生活充实。当你感觉到了时间的宝贵，而又能够掌握自己的身心在弹性范围内工作的时候，人就可以做到不找病而且能长寿。

太极讲的是阴阳辩证关系，揭示的是宇宙变化规律，属哲学的范畴。我们通过练拳这种修行方法，学习用阴阳辩证这个法则，认识人生，改变人生。从生活事



态变化中感悟出规律性的东西，进而提高我们的人生境界。通过总结扬弃的过程，使我们变得聪明起来，从而进入良性的生活途径，达到从现有的生活位置逐步移向更好的生活位置，实现我们的生活水平逐步得到提高。

只要我们学会了用一分为二的观点处理问题，就会理解“谁是最好的医生？就是自己！”这句话的真正含义。世界观与大自然的变化规律合拍了，我们的生活就可以变被动为主动。

人有了理性的思维，才能达到主宰自己，从而改善不良的生活习性，养成好的生活习惯。心性升华了，你就会看到光明和积极的东西，就不会人云亦云、随波逐流，盲目地跟着人家跑了。

人觉醒了，眼前一亮：“啊，原来是这样。”你就会感到自己并不比别人差，每天都有好多事要做，每一天都会感到很新鲜，再也不会怨天尤人。

思想觉悟提高了，事儿也看得开了，自己有信心、有能力，完全可以有所作为！这时你就会心态平和。人心态平和了，在社会上行走，就可以做到消灾避难。

所以，我们习练养心太极拳的目的：就是修正落后的思想，用先进的思想意识指导我们的言行。使人们少犯错误，使人们锻炼得聪明、理性、成熟起来。

人变得聪明了，他就会控制和掌握自己的言行，追



求光明。人变得成熟了，他就会均衡论事，感觉自己拥有一片充实的天空。

这实际上是人生观和方法论的问题。练养心太极拳，是在与大自然沟通，净化我们的心灵。通过与大自然沟通，你就会发现地球上的生物，虽然形体不一，然而他们却能把仅有发挥得淋漓尽致，欢快的享用大自然赋予的生存环境。一代一代的繁衍不息，表现了旺盛的生命力。他们生命的支点，就在于他们的心灵没有残疾，他们的心理没有污点。

这就是练形体与养心的结合。光知道支出，而不晓得蓄纳，岂非坐吃山空？人来到这个世间，父母给了我们维持生命的元气，大自然和社会给了我们消耗元气和补充元气的环境，而任性的我们却在有意或无意地破坏着这个平衡，特别是心理上的平衡。

所以坚持修炼养心太极拳，这是一个添油续命的工程。你要想油灯亮得长久一些，你就得给油灯注油。你要想健康长寿，你就要坚持科学地锻炼，养护身体与维护自然的平衡，否则油尽灯枯性命不久长。

有人将武术分为内家与外家之分，常因你高我低争得面红耳赤。其实无论练那家拳追求的都是攀顶，只是攀登的路线选择不同而已。

千百年来，习武者在学问和技术上有特殊成就的人



不少，可在学问、技术上有特殊成就的和具有最高智慧和道德的人却不多。差距在哪里？就是练形重于练心，主攻专业与全面发展的进度不平衡，忽略了对人生观与世界观的修炼。

练拳遇到的最大障碍：是战胜自己。人虽是万物之灵，然有时却摆不好“贪”与“度”的关系，“勤”与“懒”的关系……我们谈修心养性，就是讲学会调理自己，克服掉不良的生活习性，平衡好各种关系。用理智的心性改变肢体本能的、错误的言行，别再做傻事。只要你不犯错误，你就无懈可击。

我们通过练拳培养自修意识，不断的更新知识，通过调形、补神、变通、升华，掌握辩证施治之法，善于多条腿走路，就能跟上时代的步伐，甚至当排头。

我们通过练拳提高思想境界，改善生活习惯和性格，言行方法趋向大众心理。处世之道，符合大自然的运动规律，这样我们才不会被人们抛弃。得到了人们的欢迎和爱戴，我们才能心想事成。

养心：就是修心养性，修正落后的思想观念，培养良好的脾气秉性，创造愉悦的心情。

太极：就是辩证论事处事，处世之法顺其自然求平衡。

拳术：就是行事的方式和方法。



二、打养心太极拳练得是心情舒畅，行事圆活

人在世上生存并不因为你不认识社会，它就不影响你的生活，树欲静而风不止嘛。生活受到了影响也不可怕，可怕的是没有勇气面对和缺乏应变之能。认识正确，采取的处理方法得当，坏事可以变成好事。否则就得“交学费”，这就是自然法则。

武学来源于生活，出发点是想成为生活中的强者。电视剧《至高利益》有一场省委班子开民主生活会的戏，省委书记钟明仁和常务副省长赵达功唇枪舌剑，斗智斗勇斗心性。赵达功喜怒不形于色，不温不火不急不懈针锋相对，态度心平气和冷静地把握着局势，“挤”得钟明仁感情冲动，断笔拍桌子，怒气喷发，病倒在椅子上。

你在社会上受到了不公正待遇怎么办？须掌握小事不纠缠，可用“捋”之法，因势利导甩开对手。媳妇和你撒泼吵架，可用“按”之法，不发脾气不上火，避免发生“家庭战争”。凡遇到烦恼之事，就要告诫自己：不能任性，要用理性战胜冲动和固执，保持头脑冷静心平气和，不能因小失大做傻事。

人无论在什么时候，什么情况下，都不能自暴自弃，那样做将前功尽弃。更不能因为受到挫折，便万念



俱灰，悲观失望。要看到成绩，分析问题，开辟新的途径，向前走。

何为生活中的强者？生存者为王！只要你活着，你就有机会。只要你有心，科学的持之以恒地去追求，你就有希望。

做人要时刻善待自己，要活到老学到老，思想不能落后，学习新事物，掌握新的生活方法。遇事要三思而后行。在生活当中，只要你晓得了“游戏”规则，行走起来才会顺当。试想你一路顺风，前进的速度是不是就快了？千万不要轻信他人的鼓动和宣传，自己不去认真的思考和调查，迷迷糊糊地跟着感觉走。

生活之中无处不练拳，较技，大部分比试的是思想和性情上的道行深浅。从历史上看，特别是宋朝重文轻武固然不对，然习武者是否应该自省，在我们身上是否也存在着不足呢？

廉颇自恃胳膊粗力气大就觉得自己比蔺相如强大，欺负人家。随着科技的进步，拳击已被先进武器替代。胳膊粗力大者，还能以此横行于世吗？得道多助，失道寡助，这才是千年不变的人间正道。

打比赛当冠军争排头，寓意练拳要培养和锻炼领导能力，遇事要考虑大家的心理需求，行事争取得到大众的理解和支持，用智慧和才华带领大家一起向前跑。



用才华还要用对地方。就拿讲话来说吧：有的人讲话文绉绉的，又有省略语，又有外来语，还经常使用专业术语。只有少数人人为之称道：“有水平。”然而大多数人听不明白，听不进去。毛主席讲话使用的是大众语言，通俗易懂，大家爱听，听得明白，听得亲切，所以大家都跟着毛主席干革命。

这才叫真才实学！练拳也是一样，不搞花里胡哨的东西。

练武之人讲武德，就是倡导以德服人。因为中国人最见不得好，你只要对他好，他可以把心掏给你。所以我们现在练拳强调思想修为，身体健康和延年益寿。以我们的智慧和人格魅力，去团结人心。

诸葛亮不会武功，然敌我双方都敬他用兵如神。由此看来，最好的武器是头脑灵活，反应机警，加上好的人品性格，遇事不毛躁不冲动，喜怒不形于色。这样才能控制把握自己，做到不打无把握之仗。

至于形体训练、可以不追求那些高难动作，不做那些违背生理的事儿。因为花里胡哨的东西中看不中用，最有效的打击是简练直白抄近的动作。鉴此我们干我们感兴趣的事，通过练功调节我们的身心状况，使我们的生活有个好心情，好体格。所以练拳讲“活”，说的是：思想灵活，方法灵活，身体灵活。这也是养心太极拳之



所以强调其养心之所在。

当今习武者，注重练身者较多，而注重练心者甚少。有很多习练者，尽管拳打得挺漂亮，可是整体素质却没有达到高级水平，一遇到绕点弯的试题就考砸了。这是因为光围着房子跑，而没有找到进屋子的门。

聪明的人，能看透几步棋，当你还没有认识的时候，他把棋子就已经设定到有利于世局发展的位置上，所以他成了领队。

干啥学着像啥。就拿练拳来说吧，行拳走架要注意拳式与拳意不能脱节。养心太极拳的动作姿势优美大方，而又不失攻防格斗的技击意识。这就要求在演练过程中，动作不能马虎，要表里如一，做到家，打到位。

要用心打拳，用心就是认真操练，全身心的体现拳意、拳道、拳势，将攻防格斗的技术动作、内在意识表现出来，达到协调一致，神态合一，生机盎然。

细心揣摩，就是不断提高对拳的理解深度。认识提高了，你训练才有了前进的方向。达到目标了，你的功夫才能加深。功夫深了，你才能又有新的发现……

练养心太极拳之所以要慢，是磨炼你的毛躁性情，使你变得沉稳理智；再就是便于体验内力在你身上运行地变化情况，通过身体的感觉、悟道、发现新世界，从而循序渐进培育体内的能量由弱到强，进而使其由慢渐



快练就上身，促进自己上台阶提高水平。

在现实生活中，有的小伙特帅气，动作姿态优美大方，气质特好。有的小姑娘，眼睛都会说话，嘴角眉梢、身形动作的表情，显得活泼，招人喜爱。有些上了年岁的人仍很要强，讲卫生、爱干净，为人行事令人尊敬。练养心太极拳就是要把别人的、那些内在的优点学上身，无论走到哪儿，做到不讨人嫌，争取受到人们的尊敬和欢迎。

人的思想境界提高了，眼界宽广了，脑筋活泛了。就能看事儿看得准，就能化解开事儿，这才是练养心太极拳追求的上乘技法。试想，不用动武就能闯关夺旗，和风细雨之中就能把事儿摆平，这水平高不高？动武是下策，是没有办法的办法。关云长文韬武略高强，然却死于骄傲自大的毛病上，前车之鉴应以为戒。

练拳要修炼自己，贪念不可太盛，心计不可太刻。有了高兴的事，应该认识到，这些都是谨慎做人，广结善缘，辛勤劳动所得的结果。不能得意而忘形，要再接再厉，争取更大的成绩。

养心太极拳讲化劲，化法有扭转、导引、随易法等。化即是化解矛盾，化去一切烦恼，化险为夷。有些事不能太较真，没有胜券把握的事，更不能“钻牛角”，该放弃了的，就放弃。人，要经常的清洗梳理自己，丢



掉“包袱”化开“结”，这样身心自然轻爽，走在世上自然舒畅，吃得饱，睡得香，岂不更好？

果印燕先生说：“该聪明的时候你就要有所表现，该糊涂的时候你就要装憨儿。”这话是很有道理的。

练拳就要做到心境如水。心平气和情绪才能平稳，情绪平稳才能不冲动做蠢事，才能脾气祥和。遥望湛蓝的天空，体验温柔清凉的风，感恩大地的绿色。体验艺术的休闲，欣赏自然的美。放松一下身心，将自己融于大自然……

练养心太极拳，就是修炼自己的心性如水。思时悄然无声，动时有理有据有锋有棱。暖时温柔似水，怒时冷若冰川。同时也要认识到：冰天雪地的高山上有雪莲，阳光下面有罪恶，这都是很自然的事。贵在我们应该知道哪头轻哪头重。关键是我们把握好自己，每天随着太阳的升起与降落安排好自己的健康生活。

养心太极拳传习的是一种文化精神，研究的是谋事立业的方法，开发的是健康的生活方式，培养的是热情爽朗的性格，目的是提高生活质量。

三、练养心太极拳打的是开悟与创新

练拳要跳出门派的束缚。各家拳术之所以能够流传下来，那是经过生活实践的检验，它是有长处的，是对



人们生活有帮助的。白眉大侠徐良，由于认识到了这一点，他才能虚心向多人请教学习，所以徐良进步很快。而那种只知抬高自己，贬低别人的狭隘意识，是影响自己进步的绊脚石。

其实传承各家武学衣钵者，其修炼的内容犹如学画者写生。在模特正面的画师，只能画到模特正面的身形；坐在后面的画师，只能画到模特的背；坐到左面的画师，只能画到模特的左边；坐在右面的画师，只能画到模特的右边。画面表现不同。然而你能说他们画得都不对吗？从全面来说，他们画的都不对。从局部来说，画的又都对，画得都是这个人。研究武学也是同理，各家武术门派所选择的立脚点不同，研究的途径也不一样。在这种情况下，你用一部分来代替全面的认识方法，那就很容易出偏激。

养心太极拳就是拓展你的视野，使你学会全面的看问题。不但学会从正面看，反面看，还要学会从前后左右上下看，再加上看内部与外部环境对他的影响。

养心太极拳吸取了少林派武功修为以实战为主，拳脚凶猛灵活，攻守战策十分严密的特点。又采纳了武当练功以内修为主，练气为本，体柔和顺，后发制人的长处。拳路设计目的明确，直白简练，行拳走架自然流畅，舒展大方。集百家技击技术之精华，顺应伸缩自如



的自然规律，动静相宜，刚柔相济，后发制人。体验体柔和顺，身心放松，清幽安静的时刻。平静的呼吸吐纳，修心养性。达到天人合一，物我两忘之境界。这就是由表及里，先求开展，后求紧凑，达至臻于缜密。

养心太极拳是一文雅、高洁、潇洒的艺术，举手投足讲究的是恰到好处。它的一招一势不落自然的野性，它的身形举动无不透露着动人的美感。身法变换灵活，拳打自然舒畅。它集文明、粗放、含蓄、豪爽、舞蹈、艺术于一身，呈现阳刚阴柔之美、动静相依的默契。

练养心太极拳讲究整体观念，辨证施治，虚实法则。整体观念说的是天人合一；辨证施治讲的是随机应变；虚实法则讲得是虚生实，实生虚，虚实相生相克。虚就是实，实就是虚，虚实真假难辨然有法可依。

其实虚实表现的变化规律如阴阳鱼图示，时时处处相生相伴不偏不倚。例如掌缘为阳，掌心则为阴。手掌伸出凹凸相倚，虚实有别。阴阳相依，刚柔相济。虚实清楚了，你就会体会到：手指一张，伸伸拽连，劲感节节贯通达全身，真有纲举目张之妙。懂得了虚实，就知道了收发。虚实是表现，收发是目的。

练拳不练功，到老一场空。基本功练好了，把它们组合串起来，就是一趟拳。拳套子一拆开，就是散手。散手应用得活泛了，就能繁衍派生出超近的打法。到了