

【国术丛书】

第二十辑

配盘

侯氏太极拳内功修炼

张昱东 著



 山西出版传媒集团

 山西科学技术出版社

【国术丛书】

第二十辑 配盘

侯氏太极拳内功修炼

张昱东 著



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

侯氏太极拳内功修炼 / 张昱东著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015.3

(国术丛书. 第20辑)

ISBN 978-7-5377-5019-6

I. ①侯… II. ①张… III. ①太极拳—基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 003043 号

侯氏太极拳内功修炼 (配盘)

- 著 者 张昱东
出 版 者 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社
地 址 太原市建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 山西德胜华印业有限公司
版 次 2015 年 3 月第 1 版
印 次 2015 年 3 月太原第 1 次印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7.375
字 数 141 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-5019-6
定 价 29.00 元
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

由侯春秀先师所传的侯氏太极拳即是“传统三合一太极拳”，它以外练拳架为基础，以内养气功为根本，具有拳架、打手、内功三合一的完整太极拳修炼体系，是张三丰祖师在六百多年前创立的修道方法。修炼者经过太极拳拳架套路和单势的严格训练后，则会达到太极拳修炼的初级水平，之后可进一步通过太极拳打手方法来提高自身的太极拳修养，达到心意与身形的统一，从而获得太极拳修炼的中级水平，同时也就具备了修炼侯氏太极拳内功的条件。

侯氏太极拳内功包括太极拳功、太极圆桩功和太极丹功三个部分，具有健康身心、修心养性、掌握生命、超越自我的特殊功效。修炼者通过循序渐进修炼侯氏太极拳内功，会使自己的太极拳水平逐步达到更高层次，同时能使自己的身心更加健康，最终可成为具备中华太极文化根本

智慧、把握人生、和合于太极大道的圣者。

张三丰祖师所创的传统三合一太极拳内功在秘传了六百多年后,今天由侯氏传承并公之于世,为有志于继承和发扬中华太极文化的学者提供了切实可依的修行实据,是中华太极文化发展之幸事,愿我辈能珍视奉行,正心诚意,修成正果,以此创造太极文化的新成就。

书中提供的练功照片和视频由侯转运老师提供和演示。

本书的出版,不仅得到了山西科学技术出版社的帮助,还得到了众位师兄弟的关心和帮助,他们是:艾光明、胡树功、侯廷胜、吴江、崔守峰、杨刚、朱小利、刘骛、高锁勤、阎宏彬、武海靖、张占永、吴星、严秋林、曾晓兰、杨武、李晨、王建军、冯小波、王勇、侯博,在此致以衷心的感谢!

目 录

前 言	1
第一章 侯氏太极拳内功概述	1
一、引言	1
1. 什么是太极拳内功	1
2. 为什么要修炼太极拳内功	2
3. 太极拳内功修炼的条件	2
二、侯氏太极拳内功修炼的层次	4
1. 祛除疾病，健康身体	4
2. 造就身心合一之状态	4
3. 调脏腑，顺气血，养精神	5
4. 后天返先天，玉液还丹	5
5. 九转大道，金液还丹	5
三、侯氏太极拳内功修炼方法概述	6
1. 侯氏太极拳三合一修炼方法	6

2. 侯氏太极圆桩功为进阶功法 7
3. 侯氏太极丹功为高级功法 7

第二章 侯氏太极拳功 9

一、意义和作用 9

1. 拳行内功，三位一体 10
2. 调理气血，平衡内外 10
3. 凝聚能量，去除散漫 11
4. 协调阴阳，身心合一 12
5. 收敛心神，保养精气 12
6. 顺应自然，天人相和 13

二、修炼方法 14

1. 正心诚意，全心全意（练心） 14
2. 谨守时辰，符合自然（练时） 17
3. 放松自己，告别僵硬（练形） 21
4. 分别虚实，沉坠生根（练根） 22
5. 神形合一，意虚神灵（炼神） 24

三、分势解说 26

1. 预备势 26
2. 起势 28
3. 金刚 31
4. 拦扎衣 35
5. 白鹤亮翅 38

6. 单鞭 40
7. 跃步 43
8. 斜行 45
9. 琵琶势 48
10. 伏虎 50
11. 擒拿 53
12. 串捶 55
13. 肘底捶 56
14. 倒卷肱 58
15. 闪通臂 61
16. 云手 64
17. 高探马 67
18. 插脚 70
19. 左蹬脚 71
20. 左右跃步 73
21. 青龙探海 75
22. 转身二起脚 77
23. 分门桩抱膝 80
24. 喜鹊蹬枝 82
25. 鹞子翻身 84
26. 旋脚蹬根 86
27. 拦腰掌 88
28. 掩手捶 90
29. 抱头推山 92

30. 前后照	94
31. 野马分鬃	96
32. 玉女穿梭	98
33. 跌岔	101
34. 扫堂	103
35. 金鸡独立	105
36. 双震脚	106
37. 小擒拿	108
38. 单摆脚	110
39. 指裆捶	112
40. 七星势	114
41. 小擒打	116
42. 回头看画	118
43. 跨虎	120
44. 双摆脚	123
45. 弯弓射虎	125
46. 收势	127
四、修炼要点	129
1. 虚灵	130
2. 含拔	130
3. 松腰	131
4. 定虚实	131
5. 沉坠	132
6. 用意不用力	132

7. 上下相随	133
8. 内外相合	133
9. 相连不断	133
10. 动中求静	134
五、常见问题释疑	135
1. 刚柔相济	135
2. 刚劲即是骨力	135
3. 柔劲要练筋膜	135
4. 意念和洗髓	135
5. 气贯两腿而非气沉丹田	136
6. 打手法调动潜能	136
7. 往返折叠	136
8. 生根和平衡	137
9. 放松	137
10. 因人而异	138
11. 顺随	138
12. 呼吸自然，气要通顺	138
13. 提气补肝，沉气补肾	138

第三章 侯氏太极圆桩功 141

一、作用	142
1. 养元调气	142
2. 强脏通腑	143

3. 培根壮骨	144
4. 和合为一	144
5. 圆融天地	145
二、分势解说	146
1. 固气桩	146
2. 守气桩	149
3. 合气桩	151
4. 调气桩	157
5. 舒气桩	161
6. 培气桩	164
7. 收功桩	168

第四章 侯氏太极丹功 171

一、概述	172
1. 丹是什么	172
2. 什么是太极丹功	173
3. 为什么要炼太极丹功	174
4. 人的寿命和健康	174
5. 人的情、欲困境	175
6. 人的两种生存状态	176
7. 放弃后天的“自我”	177
8. 丹功三阶段	178
二、修炼要点	181

1. 死生为念，向往超越	181
2. 正心修身，累功积德	182
3. 清心寡欲，积精累气	182
4. 安静虚无，炼己筑基	183
5. 性命双修，太极大道	184
三、侯氏太极内丹功功法	185
1. 概述	185
2. 内丹功修炼	187
3. 炼功要点	191
四、侯氏太极金丹功功法	194
1. 概述	194
2. 金丹功修炼	195
3. 练功要点	200
第五章 侯氏太极拳内功的历史传承	201
一、太极拳内功修炼的传承历史	201
1. 太极拳内功的历史渊源	201
2. 太极拳的创造及太极拳内功的历代相传	202
3. 太极拳宗师侯春秀	204
4. 当代太极拳大师侯转运	205
二、传统三合一太极拳历代传承关系	206
后记	209

第一章

侯氏太极拳内功概述

一、引言

1. 什么是太极拳内功

太极拳内功是通过使用生命的主动意识来聚合身心、和合阴阳、凝聚生命元气并使元气圆满的健康身心的功夫。太极拳内功包括太极拳功、太极圆桩功和太极丹功。太极拳功和太极圆桩功就是通过协调身心的阴阳关系而使身体和心意相合为一的练功过程，为修炼太极丹功创造条件。太极丹功是通过安静虚无的方法使后天返先天，产内药而炼金丹，使元气圆满的修炼过程。

2. 为什么要修炼太极拳内功

我们人类聚合成为社会，从古到今形成了一套完整的心理和行为定式，我们每个人在来到这个社会时，就继承了这些心理和行为定式，并且在个人环境中又形成了各自的生活和行为习惯，这些定式和习惯使我们对生老病死的个体生命状态无法控制，对在社会生活中身心劳动的付出往往不会察觉，任其消耗而最终走向患病、衰老和死亡。张伯端祖师在《悟真篇》中说：“百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不觉形容暗悴枯”；“昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。”

通过太极拳内功的修炼，使我们能够具有敏锐的感知力，能够察觉到我们身心在各种环境和条件下任何一丝的劳动付出，并认识其规律；通过太极拳内功的修炼，我们能做到动中得静，将身心劳动的付出降到最低，不妄损耗生命延续的元气根本，达到健康身心的目的；通过太极拳内功的修炼，我们可以最大限度地放下后天的自我，摆脱世俗社会对生命元气的牵制和消耗，凝聚体内消耗之后所剩的元气，并进一步求得宇宙生命元气的重新配载而终得金丹，以此重新焕发我们的青春，打破疾病和死亡对我们生命的围困。

3. 太极拳内功修炼的条件

我们每个个体的生命过程自有其规律，就是生、长、壮、衰、病、亡的规律，生命状态在每时每日常年

也都自有其规律，其个体本身受自然环境和社会环境的约束和影响也自有规律可循。中华历代先人代代探索、研究和实践，终对这些规律有了完整、透彻的理解和把握，并总结出太极拳内功修炼的步骤和方法，以摆脱衰老、疾病、甚至死亡对我们生命历程的困扰。

要修炼太极拳内功，首先对我们的生命规律要有深入完整的认识和了解，并逐步树立我们练功的决心和坚定意志，没有这两点，今后的修炼过程则困难重重，甚至会半途而废。其次要详细了解掌握我们自己的身心状况，以便确立适合自我的练功步骤和方法。

人在青少年时期，身体状况良好，尤其是还未涉入情欲或涉入不深，元气元精没有遭到什么损失，元神未受严重干扰，若能此时修炼太极功，效果最好。但是尽管此时的身心状况最好，可惜对社会、人生和自己的身心未能有完整深刻的认识，后天识神未全，因而在这个人生阶段就开始练功并能坚持者寥寥无几，只凭机缘罢了。

40岁前后，元气元精已损失三分之一，但经历了社会磨练和情感磨砺，后天识神已全，先知聪慧之圣者，已树立修炼之决心和信心，此时修炼时机亦可说最佳，多数有大成就者皆是此时开始修炼而最终得成正果。

60岁前后，元气元精已损失二分之一，若不能及时修补，恐将疾病缠身，后天正气不足以制约病邪的扰乱，这个时段是大部分有志修炼者的最后时机，错过此时，

一般人已无法阻止元气元精的继续损失，只能逐渐步入衰弱死亡之谷了。

二、侯氏太极拳内功修炼的层次

1. 祛除疾病，健康身体

35岁之后，由于元气的减少，身体健康状况开始走下坡，各种疾病开始逐渐增加。如果身体有了疾病，则疾病总要耗占相当一部分正气，使我们无法直接修炼太极拳静功，所以，首先要通过修炼太极拳动功来调控身体，调动正气，协调阴阳，以祛除疾病，做到气顺血和，还身体之健康，此为修炼太极拳内功第一个层次。

2. 造就身心合一之状态

人类自出现以来，一代一代行为和认知习惯的遗传，使我们已形成感官外向反应的被动机制。我们的意识活动在大部分时间都是向外的。外界有什么变化，我们通过感官马上就起反应，这个行为和心理活动轻而易举，我们却很少能主动地意识到这种状态。它使我们被外界形、色、声、味的变化所牵引和控制，使我们不由自主。在这种情况下，我们的意识和身体往往处在不协调的状态，我们无法真正主动控制我们的身体，这种情况在现代日益严重。

修炼太极拳内功的第二个层次，就是运用太极拳功

的意念功法，将不统一、不协调的身心进行和合，运用后天主动意念来精确调控身体的动作行为，协调身体气息运转，使身心完全统一。

3. 调脏腑，顺气血，养精神

在统一身心的基础上，通过以意念控制下的动作来引导气血，从而调整脏腑气血阴阳，增强脏腑功能，使脏腑协调运转，身体更加健康；同时，还能进一步起到保精和调神的作用。以太极圆桩功进行修炼为太极拳内功第三个层次，可达调脏腑、顺气血、养精神的目的。

4. 后天返先天，玉液还丹

我们之所以每时每刻都在不断消耗着自己的精、气、神，是因为我们的身心处在“后天”生命模式和状态，而生命元气分解成的精、气、神则散布全身而外用。要把这分散的精、气、神合成先天元气，则必须由“后天”状态转变为“先天”状态，在“先天”状态下，生命能量不断聚合，最终返回原初生命元气的状态，生成“内丹”。这个内功就是返本归元、玉液还丹之功，为太极拳内功修炼的第四个层次。

5. 九转大道，金液还丹

金液还丹是为金丹功，是太极拳内功修炼的最高层次，是从有为状态进入到无为状态，以外药来配合内药。