

混元太极炮捶

四十六式

冯志强 编著

冯秀芳 冯秀茜 潘厚成 整理

人民体育出版社

混元太极炮捶四十六式

编著 冯志强

整理 冯秀芳 冯秀茜 潘厚成

执笔 潘厚成

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

混元太极炮捶四十六式 / 冯志强编著. —北京:
人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3592-6

I. 混… II. 冯… III. 太极拳-基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 013954 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 8.25 印张 190 千字
2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3592-6

定价: 23.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

弘扬太极，促进和谐

徐 才

这是我第三次为冯老师的武作写序了。第一次写序是 21 年前，那时冯老师刚刚六十岁出头，是个初寿老人，如今已过中寿，82 岁高龄的冯老师依旧传播武术，又执笔著述，其身之健，文之勤，真是让人感佩。

记得 1992 年为冯老师的《陈式太极拳入门》一书作序时，我热切希望中国武术界的朋友把自己的技术、知识、经验和体察形成文字、影像传播于世界。冯老师的新作《混元太极拳炮捶四十六式》和他所倡办的“国际混元太极拳交流大会”就是中国武术家面向世界所跨出的豪迈步伐。这是我国多个武术大家遍教世界武术爱好者、传播武术文化、造福人类的又一盛举。

写到这里，想起十几年前日本武术界知名学者松田隆智先生送给我的一本名为《魂的艺术》的书，这是松田先生与 22 位国内外专家、学者、作家的对话录，探讨 21 世纪武术的走向。松田先生说，通过武术的修行，懂得“宇宙的爱”，是 21 世纪武术的发展方向。这个说法正与太极拳基于中国古典哲学天人合一的观念，促进人体和谐、社会和谐与自然和谐的论点相合。国外的许多太极拳爱好者不只练拳术，而且求拳理，还以拳修身，真是难能可贵。面对当今世界对中国武术太极拳的渴望与追求，中国武术大师们迎来了通过武术太极拳传播中国文化的好时机。祝愿冯志强老师以中寿之年的智慧把太极拳这一文化瑰宝更广更深地弘扬于世界。

前 言

我自幼习武，出身于武术世家，习练过少林桩功、达摩易筋经。后几易师门，先后跟韩晓峰老师学通臂拳，随胡耀贞老师习练心意拳，又经胡师介绍拜在陈式太极拳第九代宗师陈发科老师门下学练陈式太极拳。1950年陈、胡二师在北京成立首都第一武术社。陈师教套路，胡师讲拳理。两位老师手把手传功授艺五年，由于自己尊敬师长，勤学苦练，颇受二位老师的喜爱，深得二师真传，获益匪浅。特别是两位老师把秘不传人的混元功法和单操功夫传授于我习练，受益非常之大。

为弘扬国粹，造福人类，广泛传播太极拳功，今将混元功理和单式动作融合在精练套路动作中，创编成《混元太极炮捶四十六式》，以突出混元太极意气游，神形连绵似水流的练功法则，揭示缠丝混元、螺旋、滚动、天地旋转是宇宙万物前进动力的这一太极本象。以使广大太极拳修炼者通过混元运动来增长内气、内劲，获得太极真髓，达到一巧破千斤之术，故编写此书，公开秘传，能使大众受益，是我所盼。书中若有不妥之处，诚望各位同道不吝指教。

冯志军

2008年10月

目 录

第一章 混元太极拳架概述·····	(1)
第一节 拳架功能作用·····	(1)
第二节 拳架身法要求·····	(17)
第三节 拳架套路结构·····	(31)
第四节 拳架练法特点·····	(32)
第二章 混元太极炮捶四十六式·····	(39)
第一节 图解说明及要求·····	(39)
第二节 拳式动作图解·····	(46)
第 一 式 无极起式·····	(46)
第 二 式 金刚捣碓·····	(53)
第 三 式 懒扎衣·····	(61)
第 四 式 封闭捶·····	(64)
第 五 式 单鞭势·····	(68)
第 六 式 左右搬拦捶·····	(73)
第 七 式 转身护心捶·····	(80)
第 八 式 进退拦手炮·····	(83)
第 九 式 斜行拗步·····	(91)
第 十 式 煞腰肘·····	(96)
第十一式 井揽直入·····	(99)

第十二式	风扫梅花·····	(101)
第十三式	金刚捣碓·····	(105)
第十四式	披身捶·····	(109)
第十五式	左右撇身捶·····	(114)
第十六式	斩手·····	(120)
第十七式	翻花舞袖·····	(123)
第十八式	掩手肱捶·····	(124)
第十九式	飞步拦腰肘·····	(130)
第二十式	云手·····	(135)
第二十一式	高探马·····	(139)
第二十二式	云手·····	(143)
第二十三式	高探马·····	(146)
第二十四式	连珠炮·····	(149)
第二十五式	撇身捶·····	(153)
第二十六式	腰拦肘·····	(157)
第二十七式	顺拦肘·····	(160)
第二十八式	穿心肘·····	(163)
第二十九式	窝里炮·····	(164)
第三十式	雀地龙冲炮·····	(166)
第三十一式	插脚拦截炮·····	(172)
第三十二式	翻花舞袖·····	(176)
第三十三式	转身劈挂掌·····	(178)
第三十四式	进步螺旋冲炮·····	(181)
第三十五式	退步挂肘炮·····	(185)
第三十六式	左右冲炮·····	(189)
第三十七式	左右盖炮·····	(194)
第三十八式	进步腹肩靠·····	(200)

第三十九式	掩手肱捶·····	(204)
第四十式	转身夺二肱·····	(210)
第四十一式	穿梭转身炮·····	(218)
第四十二式	抄水劈砸炮·····	(222)
第四十三式	绕步连环炮·····	(228)
第四十四式	平穿肘·····	(236)
第四十五式	风扫梅花·····	(239)
第四十六式	金刚捶收势·····	(243)

第一章 混元太极拳架概述

混元太极拳架是陈式心意混元太极拳的重要组成部分，与混元太极理论、混元太极内功、混元太极推手、混元太极器械一起构成了完整的修炼体系。

混元太极拳架是在陈式太极拳传统套路基础上，依据太极阴阳哲学和混元运动力学之理，结合时代特征要求和几十年实践经验逐步演化发展的。不仅继承了陈公发科真传的陈式太极拳原本练法，还吸取了胡公耀贞亲授的心意六合拳功练法特点，尤其是融进了缠丝混元气圈的不传之秘，凸显了太极拳的混元运动本相，突出了心意用功的重要地位作用，将先天混元气功与后天拳术外功融为一体，使无形的太极混元之气与有形的太极浑圆之象得到真正统一，使传统武学、哲学、医学、气功学、养生学与现代运动生物力学、心理学、生理学得到完美结合，内外双修的练法更加科学合理，内外两用的功效更为显著全面，深受国内外广大太极拳爱好者的喜爱。

第一节 拳架功能作用

混元太极拳架是展现混元太极风格特点的主要形式，是学研混元太极理法思想的主要途径，是训练混元太极体用能力的主要平台。

练拳之道，拳功合一，体用兼备，神气圆满无亏。练拳的目的，一是内以修身，二是外以制敌，也称内外双修，内外两用。练拳任务主要有三条，一是练身，二是练气，三是练用。身指手眼身步法，气指先天混元气，用指拳法之运用。身是拳术之基础，气是拳术之内劲，用是拳术之本义。拳架即身架，拳势即气势，拳术即招术。因此，拳架功能作用由三部分组成，一是身法功能，二是内气功能，三是技击功能，三者合一方为拳术功夫。

拳架套路是一个个单式的组合，每一个单式由一个个单势组成。因此，拳架练习既包括套路练习，又包括单式练习。套路练习又分活桩练习和定桩练习；单式练习又分单式单操和单式对练。活桩练习是按套路程式、方向、路线练习；定桩练习是站立原地按套路程式、方向练习。单式单操是一招一式地反复操练；单式对练是双人对练拳式动作的用法。两者同等重要，各有侧重，互为补充，相辅相成。拳架练习方式不是单一的，同样，拳架练习方法也不是单一的。一要因人制宜，即根据练拳者的体质、年龄、性别和目的的不同而有与之相适应的不同练法，如年老体弱者与年轻身强者、祛病保健者与练拳术功夫者的练法是不同的。二要因时制宜，即根据练拳阶段和功夫层次的不同而有与之相对应的不同练法。如生太极、练太极、全太极，练精化气、练气化神、练神还虚，着熟、懂劲、阶及神明这三个层次阶段的练法是不同的。混元太极拳的练习方法归纳起来有八步练法和十六条练法秘诀。这种练法的多样性和针对性，既是练拳，也是练功；既是练体，也是练用；既是练法，也是养法；既是混元太极拳的练法特点，也是太极拳的原本真传练法，能有效地保证拳功合一的内功拳练法和体用兼备的武术本义，有效地帮助练拳者养生长功，练好功夫。余

从师学练陈式太极拳，陈公发科不仅传授了各种练法，还先后给我改了七遍拳。练法各有功用，遍遍深入渐进，始知太极奥妙无穷，理境难尽。

拳架运动是拳法思想的体现，拳法思想是拳架运动的核心。太极拳法统称太极十三势，即棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定。前八个字是八门手法，后五个字是五行步法。由于各家太极拳对太极十三势有各自的经验理解和发挥，因而形成了不同的拳法风格和特点。混元太极十三势是通过一气中正浑圆的缠丝混元圈来运动、变化、发挥的，所以混元太极拳法就是缠丝混元圈法，也称缠丝混元十三势拳法。缠丝混元圈运动是前、后、左、右、上、下六个方位的立体三维空间的混合圆形运动，是人体各环节系统的自转缠丝公转圈运动，融合了太极阴阳哲学与混元运动力学之理法，是混元太极拳的精华核心和练法特点，是混元太极拳对太极阴阳之理、事物运动之理、营卫养生之理和十三势体用之理的认识体悟和经验总结。太极拳运动是混元整体运动，在内包括精气神、五脏六腑和经络，在外包括身手步、筋肉骨节和五官。而缠丝混元圈运动完全符合太极拳混元整体运动之本相，完全符合先天混元太极之本相，完全符合人体经络运行之本相，完全符合天地万物混元旋转运动之本相。

混元太极拳法的作用，一是调身之法，二是行气之法，三是技击之法。打拳原是备身法，即通过缠丝混元圈法从放松入手来练手眼身步法的整体统一、中正稳定、圆活灵敏，练筋肉骨节的松开通顺、松柔健顺、松活圆顺，使混元太极八卦图象与身体各个环节部位紧密结合，体象合一，浑圆一体，达到人体结构系统的最大整合力和稳定性、协调性、灵活性，具备身法功能。行拳原是行气功，即通过缠丝混元圈法以丹田为总窍

心静用意择中运行先天混元气，从内动（气顺经络运行）到外动（气从筋肉骨运行），内外合一、上下相随、周身一家地以气行拳，以拳行气，使混元太极运动本相与精神意气形体混融相合，先天后天，混元一体，在调理阴阳中和调整脏腑机能的同时，凝聚内气功能，锤炼刚柔弹劲，达到练精化气、练气化神、练神还虚的目的。练拳原是练用法，即在上述内外两功基础上，通过缠丝混元圈法产生的旋转离心力和向心力，以及顺逆缩放开合大小的弹性势能，一气中和地顺势运用拳中阴阳五行八法十三势劲，并通过练用来检验、了解和提高自己的练拳水平及体用能力，达到着熟知己、懂劲知彼、阶及神明的目的。因此，混元太极拳法就是手眼身步法、以意行气法、十三势用法，练身、练气、练用构成了拳架练习的完整内容，三者结合才是真正的练拳之道。

下面从练身、练气、练用三个方面来谈谈混元太极拳架的功能作用和特点。

一、打拳备身法

练太极拳最重视身法外功，拳法运用全赖身法外功之助。练拳的首要任务是练身法（与练拳先练功是两个概念），以身练拳，以拳练身，身灵活则拳灵活，身法具备则周身之劲练成一家。手眼身法步，精神意气足；有形者为姿势，无形者为气功，两者必备，否则无用。理解和掌握身法外功的意义作用和练法要求，才能练好功夫。各家太极拳有各自的身法理解和练法特点与要求。混元太极认为，身法是拳术的基础、行气的基础、用法的基础。身法与拳法是统一的，即拳术的思想、理论、方法和意气之劲用法都是通过身法来发挥体现的。练身之

理与练拳之理是统一的，即都要符合太极阴阳学说的无极、太极、两仪、三才、四象、五行、六合、七星、八法、九宫的体象之理，生成之理，逆运之理和顺行之理，练拳须明理，理通拳法精，理通身法全。练身要求与练拳要求是统一的，即练拳练身都要从放松入门，整体入手，以心意为引导，以浑圆为始终，才能练好身法练好拳。所以，拳法即身法，身法即拳法；练拳即练身，练身即练拳；拳是混元拳，身是浑圆身。这里所说的身法是指手眼身步法的统称，是指混元整体身法的要求。至于手、眼、身、步法四个部分的具体要求请参见本章第二节“拳架身法要求”。

混元整体身法要求归纳为五条。虽分而述之，但这五条是相互关联、密不可分、混元统一的。

1. 一气中正对称

中正是身法之首要，身法中正是拳架之首要。

身法中正包括两个层面。第一个层面是身心放松、心内中和的全体中正，也叫本体中正，即中和之心贯注身中的虚灵顶劲、塌腰敛臀、脊柱竖直的不离中土守丹田的身体中正；中和之心贯注臂中的沉肩坠肘、松腕舒指、掌心内含的肘不离中位的手臂中正；中和之心贯注腿中的坐胯圆裆、膝脚对齐、桩步沉稳的膝不离中位的腿脚中正。以中正和谐之心贯注身、臂、腿三体之中，则上自顶，下至足，四肢全体皆中正。以后天中正之体静养先天中正之气，则上柱天，下柱地，一气中立不偏倚。

第二个层面是一气均衡、阴阳中和的对称中正，也叫运动中正。即无论阴阳动静，虚实开合，螺旋屈伸，顺逆转圈，前与后、左与右、上与下六个方位都要势势均衡，处处对称；择

中运动，致中达和，做到不前不后，不左不右，不偏不倚，不多不少，上虚下实，无过不及，阴阳各半，调和相当，恰到好处，圆满中正。

因此，每次练拳开始包括练功，先要意想身心是否中正再开拳，然后边开拳边自问每一动是否符合上述中正要求。行功日久，养成中正习惯，练好中正功夫。

从太极阴阳哲学来说，太极是先天一气，即先天浑然一气，也叫混元一气；太极是中和之道，即中正和谐之道，也叫中庸之道。道即气，气即道，道气合一。先天者，太极之一气；后天者，两仪之阴阳。太极者，中正之一气；阴阳者，太极之两仪。中正即太极，对称即阴阳，中正存于对称之中，先天藏于后天之中。太极包括阴阳两仪，没有对称便无中正，失却中正便不是太极。从混元运动力学来说，一气是浑圆的本然之体，中正是浑圆的圆心中线，对称是浑圆的阴阳半径，一气中正浑圆构成了前后、左右、上下、内外立体三维空间的混合圆。以中正之心行中正之气，以中正之气行中正之身，以中正之身行中正之拳，以中正之拳行中正之劲。式式中正稳定，处处中和浑圆，就能不顶不丢不受力，不为人所知，不为人所制。

2. 三节对准贯通

三节指人体主要关节部位和运动环节，是拳架身法的基本架构。人体有上、中、下和梢、中、根三节之分。身、手（臂）、步（腿）是总三节；三节之中又有三节，谓分三节；三三共九节。练拳就是要将这三节贯通，合而为一，即一气贯通三节，三节相合一气。一般练太极拳都知道要节节贯通、内外三合，殊不知要内外三合先要贯通三节，要三节贯通先要三

节对准，三节对准是贯通三节、内外三合的基础，是周身之劲练成一家的前提，即骨节要对，不对则无力，不对则不通，不对则不合。

三节对准贯通包括两个层面。第一个层面是三节对准，先要使分三节松顺对准，即身三节的头、胸、下丹田对准（也叫颈椎、胸椎、腰椎对准），臂三节的肩、肘、手对准，腿三节的胯、膝、脚对准。再使总三节松顺对准，即肩与胯对准，肘与膝对准，手与脚对准，此谓上下肢三节对准；头与手对准，手与身对准，身与步对准，此谓上中下三体对准。因此练拳时，先要意想三节如何对准运动，再自问三节是否已经对准，并逐渐养成习惯，使功夫上身，不思而三节自然对准。

第二个层面是三节贯通，全身骨节松顺对准了，就能为一气贯通三节打好生理基础并成为可能，即在三节对准的基础上，采用循窍行气法来一气贯通三节，内外相合一气。先循臂三节之窍节节松开贯通，再循腿三节之窍节节松开贯通，然后再自上而下地将臂三节窍和腿三节窍上下相随合起来一起松沉贯通。全身各节松沉贯通合而为一了，再进一步就可采用九窍合一法以心意支配六合，以六合贯通心意，练成周身一家功夫。

从太极阴阳哲学来说，道生一（太极），一生二（阴阳），二生三（阴阳交合），三生万物。一而三，三而一。一是混元之体，三是分灵之谓。在外是梢、中、根三节合一，身、手、步三体合一，在内是上、中、下三丹合一，精、气、神三元合一，内外三才合一后，以一运行阴阳五行八法则拳道成。从混元运动力学来说，就能形成人体骨骼系统的最大整合力，合则劲整成一家；同时又能使肌肤筋韧尽可能地得到放松，松则气通无阻力。

3. 腰领四肢齐动

腰是人体上下运动之枢纽，腰是拳术运动之主宰。人体结构系统与太极阴阳八卦图象相吻合。腰身与四肢的关系，从太极阴阳哲学的体象之理来说，是太极腰、两仪肾、四象肩膀（四象四肢）、八卦臂腿（两臂两腿各两节共八段）。腰是两肾之本位，两肾属水，是先天之根本；两肾之间有命门，命门属火，藏先天之真阳；命门与脐腹之中间是丹田，丹田属土，是先天元气之舍。两肾命门与脐内丹田同是先天之本源，同为太极之所关，同位人体之正中，因其位象极，所以称太极腰。因此，练太极拳每一动都要以腰为主宰，以腰领四肢。腰不动则全体不动（无极象），腰一动（太极象）两肾转换虚实调阴阳（两仪象）领四肢上下齐动（四象）屈伸开合缠丝转圈（八卦成象），先天后天浑然一体、有形无形混合一圆（混元本象）。所以练拳时，根据拳中之图象，先要意想如何腰领四肢动，再自问四肢是否从腰动，并养成习惯，凡动必先动腰，腰领四肢，一动全动。练达以身领手的周身一家功夫后，再练炮捶的以手领身的周身一家功夫。从混元运动力学来说，就能发挥整体做功能力，产生中正稳定的旋转开合离心力和向心力，转引落空或发放对方。

4. 五行和合分明

五行者，水、火、金、木、土，进、退、顾、盼、定。内对五脏肾、心、肺、肝、脾，外应五官耳、舌、鼻、眼、口。水、火、金、木、土指五行属性。进、退、顾、盼、定指五行步法，与棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八门手法合成太极十三势。五行是八法的基础，八法通过五行而运用。五行是意

气身步的整体五行，并有活步五行和定步五行之分。五行运动必须和合分明。和合指不偏不倚，无过不及，阴阳相当，从空中道；分明指阴阳分明，起落有位，虚实分明，气沉涌泉。

五行和合分明包括三个层面。第一个层面是五行五步，中正稳定。进者前进，即由后向前进步进身，前进要到位，进而至中正，稳定不前倾，虚实分清，气沉涌泉，瞻前顾后，有前有后。退者后退，即由前向后退步退身，后退要到位，退而至中正，稳定不后仰，虚实分清，气沉涌泉，退顾身前，有后有前。顾者左顾，即由右转身左顾，左顾要到位，顾而至中正，稳定不偏倚，左顾兼右盼，虚实分清楚，落气到涌泉。盼者右盼，即由左转身右盼，右盼要到位，盼而至中正，稳定不歪斜，右盼兼左顾，虚实分清楚，落气到涌泉。定者中定，即定势在原地的中正稳定不摇晃，身不离中土丹田，步自有虚实定位，前后左右阴阳中和，进退顾盼虚实中定。

第二个层面是五行和合，水火既济。五行能否和合，其握要者在于水与火，若能肾起心落，水升火降，使神向下走，精向上行，意达涌泉，引火归源，心肾相交，水火既济，上虚下实，阴阳中和，就能中而统四方，和而运五行，心胆气稳定，则五行和合。

第三个层面是五脏五官，内外合一。即心与耳合多一灵（耳通肾属水），心与舌合多一精（舌通心属火），心与鼻合多一力（鼻通肺属金），心与眼合多一明（眼通肝属木），心与口合多一吻（口通脾属土），心与意合多一艺，心与气合多一攻。从太极阴阳哲学来说，五行之所以行于拳中而为用，在于阴阳对待运行之理。阴阳是五行的基础，五行由阴阳而运。前、后、左、右、中为阴阳之对待，进、退、顾、盼、定为阴阳之运行。对待非运行不能变化，运行非对待不能自行。从混元运