

以心行气，以气运身。

虚无子

养生

太极拳

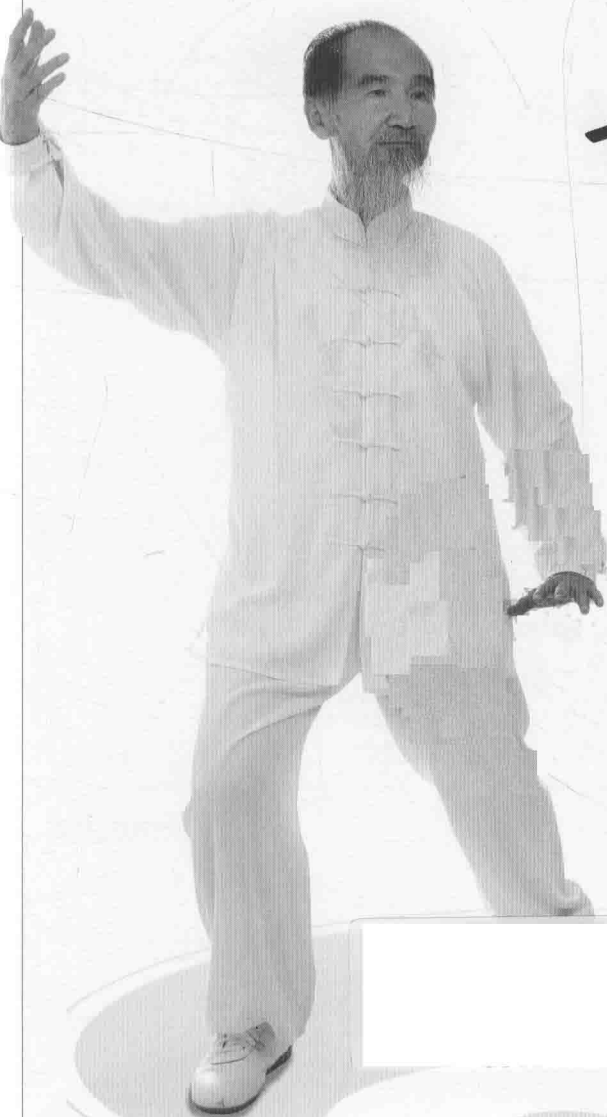
◎徐文壁 著



虚无子

养生太极拳

◎徐文壁 著



图书在版编目(CIP)数据

虚无子养生太极拳 / 徐文壁著. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5352-6392-6

I. ①虚… II. ①徐… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 035068 号

责任编辑:王小芳

封面设计:胡 博

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉立信邦和彩色印刷有限公司

邮编:430000

787 × 1092 1/16

16 印张

300 千字

2016 年 2 月第 1 版

2016 年 2 月第 1 次印刷

定价:38.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

目 录

概述	1
第一篇 虚无子养生太极拳拳式讲解	5
虚无子养生太极拳各路拳式讲解	7
第一路各式讲解	7
第一路拳式顺序	7
第二路各式讲解	66
第二路拳式顺序	66
第三路各式讲解	104
第三路拳式顺序	104
第四路各式讲解	139
第四路拳式顺序	139
第五、六路各式讲解	157
第五路拳式顺序	158
第六路拳式顺序	184
虚无子养生太极拳拳谱	201
虚无子养生太极拳式名诠释	203

第二篇 虚无子养生太极拳初级内功 213

功法提要 215

关节活动 217

随息放松 217

拳式呼吸 221

变著转接 224

聚气 225

养气 229

气通任督 230

第三篇 虚无子养生太极拳学习问答 233



概述

虚无子养生太极拳(以下简称养生太极拳)是一种身心兼修的健身运动。练拳时注重意气运动,以心行气,以气运身。练养生太极拳能疏通经络,平衡阴阳气血,提高阴阳自和能力——即西医所说的抗病康复能力。

养生太极拳以杨式大架太极拳为基础,注意关节活动、变著转势。演练时立身中正,轻灵洒脱,拳势舒展大方,动作柔顺,架势可高可低,适合各种年龄层次、不同体质状况的人锻炼。

养生太极拳全套六路,各路可以单练,以适应初学者需要。学会六路可串成整套,整套 109 式,演练一趟需要 15 ~ 30 分钟。

拳学体系

养生太极拳是拳术。以王宗岳、杨澄甫传统太极拳谱为基础,拳势招式符合太极拳理,具有太极技击含义,能够产生攻防实效。

养生太极拳属于内家拳术。按张三丰太极丹诀、王宗岳太极拳论……拳功并练,内外兼修。内练意气劲力,运太极阴阳;外练拳势招式,显气势神态。通俗说法:形体力量和精神气质同时锻炼。

养生太极拳具有中华传统哲学理性。以《道德经》《内经》《易经》,太极阴阳原理说拳理。

养生太极以太极拳为动架,拳功并练,是动静相修的中华传统健身功法。

功法特点

养生太极拳的拳架套路经过科学设计编排,拳势招式、形体动作符合太极原理。拳势招式的出招应招,攻防进退,接转引化;劲力的出劲入劲,蓄发收放;形体动作的伸屈卷放,升降开合,刚柔虚实,折叠往复,各循太极阴阳,消长转化,

变化有常,和谐有序,太极相合。故此养生太极拳运动,内合自身生理节律,外合天地自然规律,能调动机体气机升降出入,以合天地气机,具有培元补气,行气通经,协调脏腑,平衡阴阳,有疗疾健身、修心养身之功效。

养生太极拳理精法密,练形、意、松、息、气、劲、神,由浅入深,层次修炼,真修实证,逐阶进修。按层次功阶,逐阶登升。功夫深浅,各有功效。初学起手,应学一式练一式,学练结合,以练为主,则可迅速显效。练一式得一式,练成一阶进一阶,有一阶之境界,得一阶之效验。

下面按层次修炼次序大致介绍一下功法特点。

1. 练拳

动以入门,进门先练拳。练拳先练身正、体松、气匀、意专。节节贯串活关节,变著转接是关键。练养生太极拳,应动静相修,拳功并练,通过练拳以明拳术招法,练形、意、松、息、气、劲、神的太极功夫。

2. 练意

有为以始,无为以成。练拳要用心,用心要练意。拳势招法,包括形体、动作、松身、呼吸、行气、使劲发力,全凭心意用功夫。法具于心,心使意动而成招,招法精明在心意。锻炼用意指挥形体动作、放松、呼吸、行气、运身、协调周身,动作、放松、呼吸、内气、劲力协调一致的能力,锻炼中枢神经对人体器官、系统的综合指挥、协调能力,称之为“意力”,即传统养生功法说的“心”。意力,是有为练气到无为练神的过渡功法。

3. 练松

放松是练气、练劲、练神的基础。养生太极拳采用随息放松功法放松周身。合则气顺,气顺则神清,神清则体松,体松则气顺,气顺则神清,神清则体松。

随息法是锻炼顺应能力的一种功法。通过随息放松练到顺应生理节律,通体松透,方能身心松舒,气血顺畅,于是可以得气(有气感),可以入道,进阶练气、

逐阶上进。

随息放松是锻炼逆腹式呼吸、拳势呼吸的过渡功法。

4. 呼吸

养生太极拳采用逆腹式的拳势呼吸。这是按功法经过锻炼后,养成的符合生理节律的自然呼吸方式,是与拳势动作、内气、劲力等协调一致的呼吸方式。练拳时以在这种呼吸方式时,形体动作的开合虚实、呼吸的出入、内气的升降开合、劲力的蓄发收放,各循阴阳消长转化,又相互协调一致,称之为阴阳相合。逆腹式的拳势呼吸是丹田真气于招式劲力而发挥效率的必要保证。

5. 练气

养生太极拳的练拳练气和静功练气,拳功并练,动静相修,易得气、显效快。功法有聚气养气——练丹田气,意气升降——气通任督,升降开合——行气通经。这是疗疾健身和功夫性锻炼的太极修炼之基础功夫。

功力进阶

意气合力

养生太极拳练形、松、息、气合一意的功夫,练到意力足,气力自生。气力用于内以运气血,是为阴阳自和之能力——疗疾健身的功力。气力用于外以运身手,是为拳势招式之劲力——技击应用的功力。

以上为太极内功的第一层(初级)功夫,是以心行气,以气运身,疗疾健身、使力斗巧(太极拳术)的功夫。



再进阶→太极修炼

功夫至此，则可更上一层楼：练神气——修太极。功法有：观心止念，悟心达道；守中抱一，神气和合；蛰藏归根，重开混沌；太极常运，命固性灵……循序渐进，层次修炼，逐阶登升，以证太极大道。

功至至此，则可更上一层楼：练神气——修太极。功法有：观心止念，悟心达道；守中抱一，神气和合；蛰藏归根，重开混沌；太极常运，命固性灵……循序渐进，层次修炼，逐阶登升，以证太极大道。

功至至此，则可更上一层楼：练神气——修太极。功法有：观心止念，悟心达道；守中抱一，神气和合；蛰藏归根，重开混沌；太极常运，命固性灵……循序渐进，层次修炼，逐阶登升，以证太极大道。

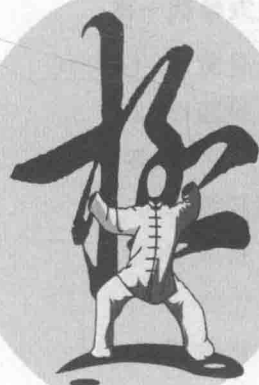
功至至此，则可更上一层楼：练神气——修太极。功法有：观心止念，悟心达道；守中抱一，神气和合；蛰藏归根，重开混沌；太极常运，命固性灵……循序渐进，层次修炼，逐阶登升，以证太极大道。

功至至此，则可更上一层楼：练神气——修太极。功法有：观心止念，悟心达道；守中抱一，神气和合；蛰藏归根，重开混沌；太极常运，命固性灵……循序渐进，层次修炼，逐阶登升，以证太极大道。

功至至此，则可更上一层楼：练神气——修太极。功法有：观心止念，悟心达道；守中抱一，神气和合；蛰藏归根，重开混沌；太极常运，命固性灵……循序渐进，层次修炼，逐阶登升，以证太极大道。

虚无子养生太极拳各路拳式讲解

(共6路)



第一篇

虚无子养生太极拳拳式讲解

1-1式 无极桩功	4
1-2式 无极桩功	5
1-3式 无极桩功	6
1-4式 无极桩功	7
1-5式 无极桩功	8
1-6式 无极桩功	9
1-7式 无极桩功	10
1-8式 无极桩功	11
1-9式 无极桩功	12
1-10式 无极桩功	13
1-11式 无极桩功	14
1-12式 无极桩功	15
1-13式 无极桩功	16
1-14式 无极桩功	17
1-15式 无极桩功	18
1-16式 无极桩功	19
1-17式 无极桩功	20
1-18式 无极桩功	21
1-19式 无极桩功	22



虚无子养生太极拳各路拳式讲解 (共 6 路)

第一路各式讲解

第一路拳式顺序

1-1 式 预备式	8
1-2 式 起势	13
1-3 式 棚手上势	20
1-4 式 揽雀尾	24
1-5 式 单鞭	35
1-6 式 提手上势	44
1-7 式 斜身靠	46
1-8 式 白鹤亮翅	48
1-9 式 左搂膝拗步	49
1-10 式 手挥琵琶	52
1-11 式 左搂膝拗步	54
1-12 式 右搂膝拗步	54
1-13 式 左搂膝拗步	56
1-14 式 手挥琵琶	56
1-15 式 左搂膝拗步	56
1-16 式 进步搬拦捶	57
1-17 式 如封似闭	59
1-18 式 十字手	61
1-19 式 收势	62



1-1 式 预备式

【作用】

- (1)上场致意,相当于体操的立正。
- (2)练拳前的准备,全神贯注,振作精神,放松身心,准备练拳。
- (3)单式练习,可以作为放松身心的一种锻炼功法。

预备式中要做好四件事:站好姿势、集中思想、调整呼吸、放松身体。其中,站好姿势是外形动作,其余三项都是意气运动。

【形体动作和意气运动】

1. 并步直立

两足平行,间隔一拳。两臂自然下垂,掌心向内,自然垂于大腿两侧。提起精神,目视前方。



2. 开步站立

目光收回。双膝关节放松,重心落在右脚。左脚提起向左侧开步。落脚踏实。脚尖向前,两足平行,间隔一脚,成开立步,也叫小开步。



要领:形体姿态应做到“立身中正,不偏不倚”,简称“身正”。

掌型

垂掌:手指微曲,伸而不直,掌心内凹。预备式中,两掌自然垂于体侧,指尖朝下为垂掌。

步型

开立步:脚尖向前,两脚掌平行。脚趾抓地,脚心含空。两膝微屈,立而不挺。开胯圆裆。颈项松竖,头顶虚领,下颌微收。脊柱正直,百会穴与会阴穴“上下一线”,垂直地面,重心落于两脚中点。

注释:

掌心向内,即掌心朝向身体。如手下垂于体侧时,手心朝向裤缝线;手在体前,则手心向胸腹方向。

有关身法、步法、功法,如“并步直立”“开步站立”“小开步”“意守丹田”等,在第一次出现时有详细说明,后文用到时将不再重复细说。

初学者练拳时应时刻体悟姿势和动作,有不符合要求处,注意纠正。锻炼日久后熟练成自然,一摆架式就能合度。

以下3、4、5为意气运动。

3. 调整呼吸

保持开步站立的姿势。调整呼吸,使呼吸自然平静、均匀。随着功力的增



加,呼吸自然形成深、长、均、匀。呼吸调匀后,在保持均匀呼吸的状态下,形体姿势不变,接着做如下意气运动。

4. 集中思想

将注意力集中到自己身上。吸气时注意思想收回,呼气时意念沿胸—腹中线往下直至下丹田。重复进行 3~5 次。然后将注意力保持在丹田,保持原有呼吸状态,眼神内含(称为意守丹田)。体验能否将注意力保持在丹田,能保持多久。

5. 随息放松

随着呼吸将身体各部(包括肌肉、骨骼、关节、腹腔脏器、唇齿、眼神、面部表情)放松。用思想意识(以下简称用意)指挥,随着呼气使肢体从上到下放松,同时体验放松的感觉(吸气时不做放松)。有的称此为站无极桩。能体验到身体各部分都已正确放松时,即可进入起势,开始练拳。

要领:面容自然,口轻闭,齿轻扣,舌上舐。如舌下生津,则随时咽入。

注释:

“集中思想”是锻炼思想意识的专注及保持专注的能力。初学时一般不能保持这种专注,则意守丹田 2~3 分钟后进入下一步锻炼。以下各项锻炼也能锻炼专注能力。

“放松”是太极拳的第一步功夫。太极拳的功夫,由浅入深,是一种循序渐进的过程。养生太极拳初学阶段,先练放松。放松是基础,只有掌握了放松,才能练“内气”,才能练“内劲”。无论是健身养生,或者是体育技击而练太极拳,都首先要练放松功。为了健身养生练放松,可以致静,可以行气。放松包括思想放松和身体放松,以消除精神和身体的疲劳,增进新陈代谢,调节呼吸、血液循环、消化系统,减缓衰老进程,达到健康长寿的目的。

“随息放松”是锻炼用意指挥放松和呼吸的协调能力。放松是没有外形变化的身体内在动作。放松与呼气要协调,例如两臂的放松,刚开始呼气即放松双肩,随着呼气的继续进行,则按照肩—肘—腕—掌—指的顺序,一路往下放松,



呼气完，正好放松到指尖。双臂和身躯可以分开进行放松，也可以整体同时进行放松。练功时要体验是否放松了。初学者开始不能体验到放松的感觉，则每次反复进行3~5分钟后进入起势。起势和各拳势的要领都有锻炼放松的作用。

【练功体验】

按照体验出现的次序，将练功体验写列如下：

(1)经过锻炼首先是能够做到思想专一，呼吸均匀。

(2)进一步能体验到放松的感觉。

(3)功力长进后，则能做到全身放松，体验到放松感。

可能有的读者要问：“放松的感觉是怎样的？”我想你不要急着从字面上知道这个问题的答案。我们把它理解为：“功夫向前进，功效向后看。”功夫练到家，自然会有体验，并获得身心健康等功效——功到自然成，不要急于求成地去追求。如果你预先从字面上知道了放松的感觉，先不说你能否保证正确无误地理解，不少朋友在练功中会自觉或不自觉地去追求这种感觉，扰乱了练功时的心意。心意杂乱，难以专心练功，甚至造成幻觉，将幻觉当成功境，影响真修实证。

立身中正

1. 练拳为什么要立身中正？

在技击上说，身法端正才能制人而不受制于人。身法乖离则处处授人以隙，何能制人？所谓“其身正，不令而从，其身不正，虽令不从”，就是这个道理。

太极拳与推手，以虚静为极致，以身法中正为基础。虚则无所不容，静则无所不应。身正才能虚静松沉，意气相随。只有立身中正才能支撑八面，上下四傍，转接灵活。故太极拳与推手的传统理论都强调时时中正。陈家沟著名拳师陈长兴以立身中正著名，当时人们将他称作“牌位先生”。陈式拳家以立身中正为第一要义。直接从陈式发展而来的杨式、武式也严格遵守这个规定。

从健身养生讲，养生练法要行气通经，气走中脉，或贯脊中，以通任督。身正以保证头顶百会穴与裆内会阴穴始终保持垂直线，脊柱松沉而又节节对准，



腰部松沉直竖,方能一气流行,不乖不离。“身不正,则气不顺”,内气或偏或横,久练则危害健康。

“形正则气顺”,气顺方能调阴阳,和气血。形正通俗说就是身正。养生练法尤其应注意身正。

2. 身法

为了做到身正,应做好各项要领。立身中正,不偏不倚,虚领顶劲,气沉丹田,尾闾正中,裆劲满足,沉肩坠肘,含胸拔背,上下相随,头顶百会穴与裆内会阴穴始终保持垂直线。

脊柱要节节松沉而又虚虚对准,腰部要松沉直竖,要微微转动,不可软塌,不可摇摆;使身法在任何变换时保持中正,能八面支撑;脊柱骨节和胸背肋骨节节松沉,而意往上翻(内劲由裆中上翻至背脊,谓之“气贴背”“力由脊发”“主宰于腰”),忌前俯,左歪右斜,尤忌后仰;手腿前去时,腰脊命门穴往后撑,裆劲须下沉。以腰脊命门穴为调节全身平衡的轴心,并作为主宰于腰的爆发力的来源,这是推手、技击技巧的关键。

身法的虚实变换,关键在以腰脊命门穴为轴心的左右腰隙(两肾)的抽换;腰隙向左抽则左实而右虚,腰隙向右抽则右实而左虚;以腰脊命门穴为轴的左右腰肾抽换(外形是两腰侧的抽换)变化虚实,是全身总虚实的所在,也是“源动腰脊”“内动不令人知”的诀窍所在。

3. 身正的要领

开立步。五趾抓地,涌泉含空,立而不挺,两膝微曲,开胯圆裆。头正项竖,腰脊正直,尾闾中正,虚领顶劲。松肩垂肘,虚腋。唇齿轻合,舌抵上腭。