

武当浑圆太极拳(上)

胡转运

著

人民体育出版社



武当浑圆太极拳（上）

胡转运

著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武当浑圆太极拳. 上 / 胡转运著. —北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3406-6

I. 武… II. 胡… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035923 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 8.25 印张 186 千字
2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3406-6

定价: 18.00 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

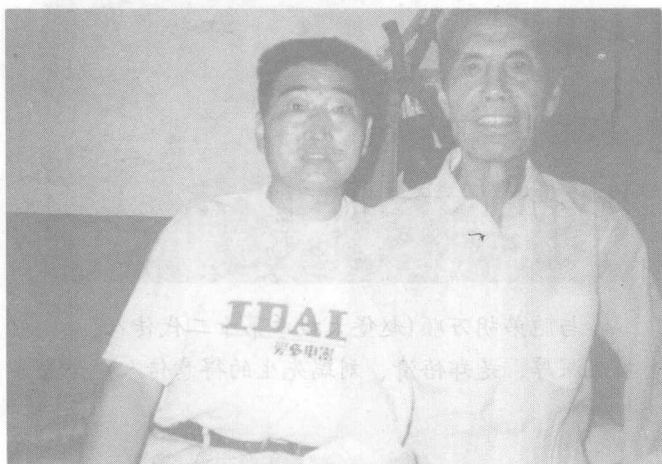
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



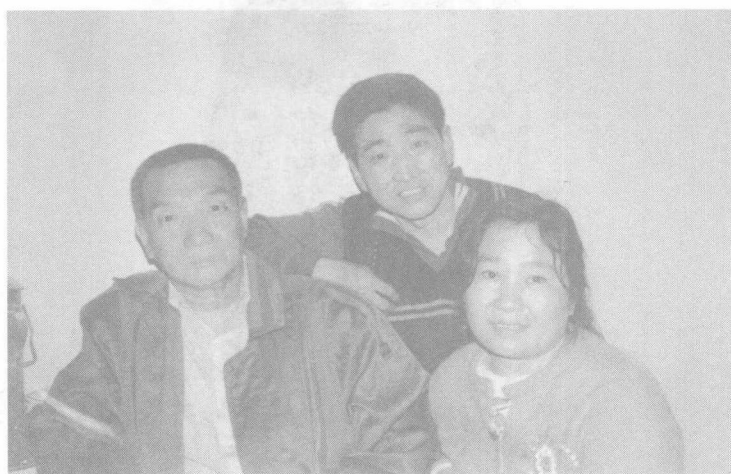
张之江



张俊民，早年毕业于张之江创办的南京中央国术馆。新中国成立后曾任武术教练，湖南省武术比赛副总裁判长，中华警察学术研究社社员



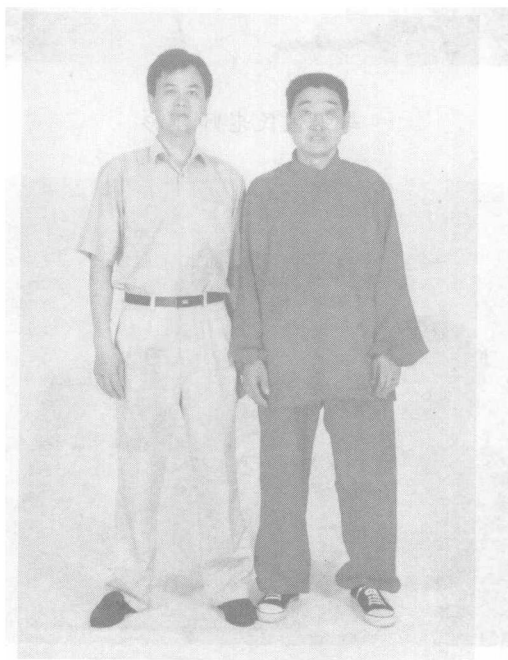
与张俊民老师合影



同云南白教王治活佛（系作者佛学、气功的授业老师）合影



与胞弟胡万顺(赵堡太极拳第十二代传人，
功底深厚，是郑悟清、刘瑞先生的得意传人) 合影



与弟子蒋剑高(聪明博学，多才多艺，
书、画、诗词、篆刻成名海内外) 合影



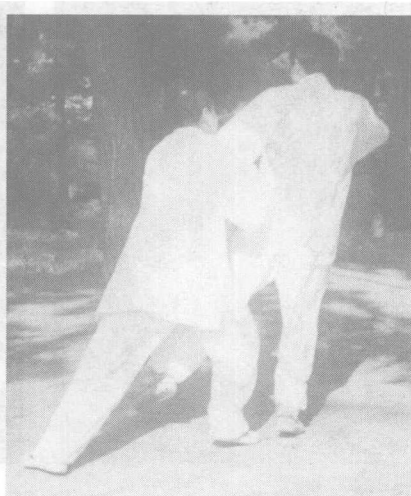
棚



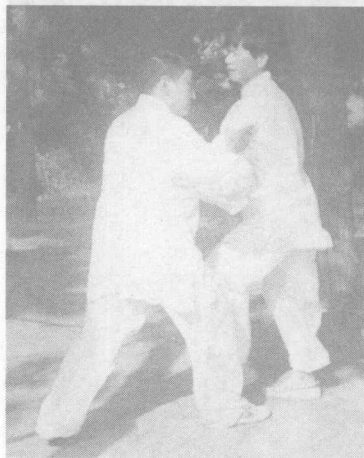
掙



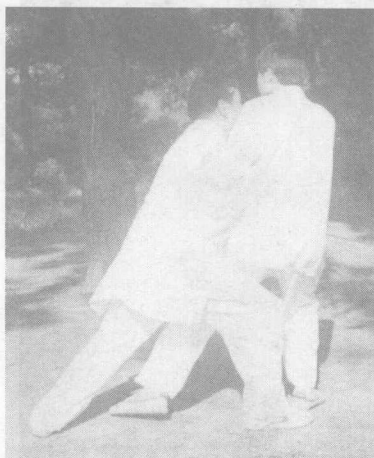
擠 按



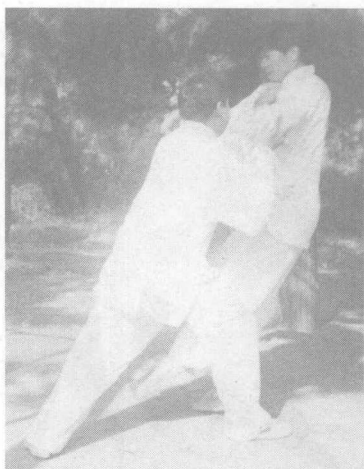
採 靠



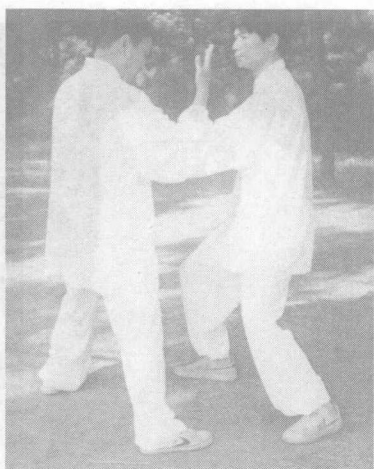
挤 采



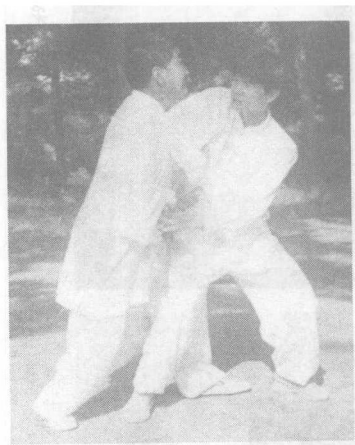
挤 按 靠



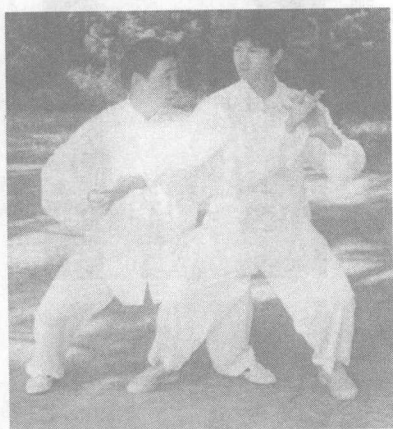
挤 靠 棚



肘



采拿



采捌靠

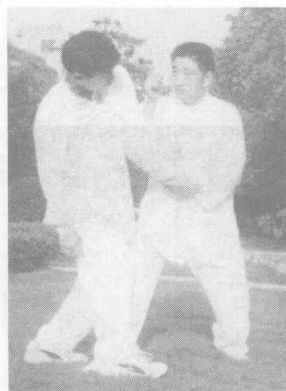


拥接

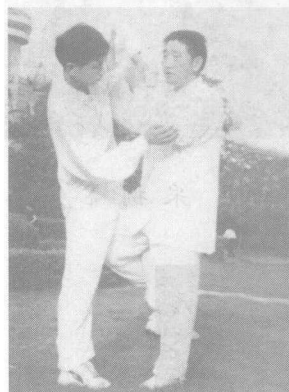
棚捋挤靠劲



采捌肘靠劲



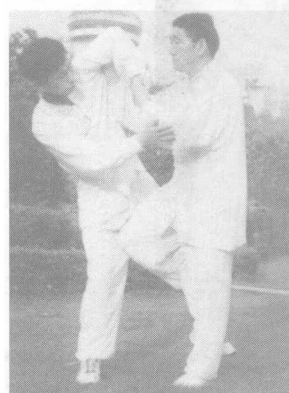
采捌挂靠劲



采捌靠按劲



采捌挂挤靠劲



采按劲



前 言

太极拳是中华民族瑰宝，富有哲理性、科学性和趣味性。

太极拳门派众多，各家理论无不寓含自然科学原理，穷其奥妙，万法归一，无不归到“太极”之道。太极即宇宙自然界各种精微物质形成的表现规律。

凡一代宗师，莫不在前人的基础上，博采众长，融会贯通，自成一家。青出于蓝而胜于蓝者，无一不是深谙《易经》《道德经》《内经》及老庄诸子学说，从中悟取太极阴阳正相反生相克之理，经过长期刻苦修炼，日积月累，不断有所发现，总结经验，取之大成且留于后人。

武当浑圆^{〔注〕}太极拳将其理论融于社会生活实践中，达到祛病健身、养生美容、健康长寿的目的。笔者在本书之前已编著出版了《太极拳与气功》一书，详细地介绍了太极拳的功理、功法、拳架及运用，其中包括了治病养生、强身健体、延年益寿诸多内容。本书共分上、下两册，比前书又提高了一步，重在修身养性，内养外练。在练功过程中，人与大自然相呼应，顺其自然地呼吸，进行吐故纳新，外气内收，内气外放，使人体与宇宙浑然一体。

〔注〕浑圆二字意为形体动作呈浑圆形，本书混元二字特指自然界与人体内混合而成的气。

练功中自然形成人体波动与循环运动产生的气场效应，不断地调整自身的内外平衡，不但锻炼自己的身体，而且形成“场”的效应。它是通过自身形成的能量场，影响和调整他人人体内各种不平衡的“场”，经过调整恢复健康，如同大家合唱产生共鸣共振达到健身目的。

它既不同于硬气功，也不同于其他软气功，不提倡发放外气给他人治病，主要依靠病人练拳来调整体内阴阳平衡，使人体恢复正常，从而达到治病的目的。要求病人相信自己，解放自己，调动内在的积极因素同疾病作斗争，从而彻底地恢复健康，焕发新颜。

有的病人刚学了点内功效法，身体健康稍有好转，就给人治病，结果害人害己。要达到健康长寿的主要目的，就要等自身健康完全恢复，具有深厚的功底，才能谈到帮助别人。

武当浑圆太极拳讲求一面练功，一面养性，经常保持中和之气，保持精神愉悦。养性就是让气在人体内按照正常轨道运行。心平则气和，和则气通。七情的干扰使气不能正常循环运行。修身养性也就是儒家讲的修养、涵养性。

本书特别重视和强调“松、静”二字。《大学》中说：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”佛家讲“禅定”，也就是说的“静”。

静与松贯穿于太极拳各门派拳法中，二者是不可分离的平行线，是天地间最精微的根本之道，各家学派都在这根本之道上建立起自己的养生处世理论。

武当浑圆太极拳之所以能称得上是上乘拳法，因为它主要体现的是练气养性，涵养道德，健康长寿，求大智慧，从练功中达到虚灵、静松、呼吸绵绵若存、生活恬淡无忧的精神境界。

练拳中要求做到“意要圆，气要圆，形要圆”的整体浑圆，要有人与大自然浑然为一的思想观念。《内经》云：“独立守神，肌肉若一。”它们是统一的、不可分离的，做到形神合一才出功夫。形体神化，即用精神统帅形体，这个神是人的精、气、神。要达到形体神化，只有思想意识圆融亨通，通身达利，才能周身浑圆一气，像齿轮滚动，节节贯串，围绕守住“一”这个点。这个点的核心就是“神”。

在神的支配下，体内外的混元气围绕着“神”循环无端地运行。拳论云：“究研功夫真积久，一旦豁然太极拳，人身处处皆太极，一动一静俱浑然。”也就是说浑然一体的圆（即意神）在“圆”的指令下，以意引气，以气运身，意到气到，气到形体动作要到。形是圆的肢体运动轨道，都围绕着心、意、神而运转，这才是浑圆太极拳的精粹和特点。

浑圆太极拳集养生、道德修养、社会科学、中医、武术为一体，是一套益气葆元、健康长寿、美容保健的内丹功法。

本书在理论和实践修炼中，都特别重视无极生太极，太极化万物，注重混元气和意、气、神的修炼，讲究形体的配合训练，性命双修。有不当之处，敬请各位同道专家指正。

目 录	
第一章 浑圆太极拳功理、拳理	(1)
第一节 内家拳与内家养生	(1)
一、内家养生的意义	(2)
二、返璞归真的原理和作用	(4)
三、仿生学的内家养生术	(8)
四、心理与生理的调整养生术	(9)
五、内丹功之意念	(11)
六、内丹功入静与放松的层次	(18)
七、练内丹功有哪些要求	(19)
八、练功注意事项	(23)
九、养气功对身体各部位要求	(26)
十、坐功	(30)
第二节 道德与元气	(33)
一、道德的含义	(34)
二、自然道德与元气 (太极)	(36)
三、混元气的作用原理	(39)
四、浑圆太极拳与时空观	(43)
五、天人整体观	(45)
六、人体整体观	(48)
第三节 易理	(50)

一、什么是易	(50)
二、易与太极拳的密切关系	(51)
三、《易》对太极拳产生的影响	(52)
四、阴阳相对统一矛盾论	(57)
五、虚实关系	(60)
六、强弱关系	(64)
七、刚柔关系	(65)
八、快慢关系	(67)
九、动静关系	(70)
第四节 浑圆太极拳拳理	(73)
一、浑圆太极的呼吸作用	(74)
二、精、气、神的含义和作用	(78)
三、意、气、神的发挥和运用	(84)
四、太极拳术呼吸与吐气发声的关系	(85)
五、丹田内气运转在拳术上的运用	(88)
六、浑圆太极拳产生的技击作用	(95)
七、什么是听劲, 如何练臻上乘	(102)
八、什么是懂劲, 怎样才能懂劲	(107)
九、什么是神明, 怎样修炼	(110)
十、着熟论与条件反射	(113)
十一、浑圆太极拳高级阶段	(114)
第五节 太极拳的矛盾辩证关系	(117)
一、以唯物辩证法为主导思想	(117)
二、以庖丁解牛的思想作为太极拳术的战术	(118)
第二章 拳法、功法	(121)
第一节 浑圆太极拳的基础训练(形体)	(121)

一、骨肉活动与内劲的关系·····	(123)
二、意气训练与形体训练的密切关系·····	(126)
三、太极拳与方圆五行八卦的关系·····	(131)
四、太极拳划圆圈与缠丝劲·····	(138)
五、太极拳的用劲与发劲·····	(154)
第二节 浑圆太极拳功法基础训练·····	(162)
一、浑圆桩功的概念和意义·····	(162)
二、静养桩（内养功法）·····	(164)
三、健身桩（健身功）·····	(173)
四、太极内丹养生功·····	(189)
五、太极掌功·····	(204)
六、吞纳功与排打功·····	(208)
七、太极三调功·····	(216)
八、收功法·····	(233)