

冯志强 混元太极拳 48式

冯志强 编著
冯秀芳 冯秀茜 助编

北京科学技术出版社

深得陈发科、胡耀贞两位
大师真传

融陈氏太极与心意六合为一家
创「混元太极」体系



冯志强大师
讲解练拳窍要

百
家
功
夫

馮志強
混元太極拳
48式

馮志強 編著
馮秀芳 馮秀茜 助編

北京科學技術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冯志强混元太极拳 48 式 / 冯志强编著; 冯秀芳, 冯秀茜助编. — 北京: 北京科学技术出版社, 2018.10

(百家功夫丛书)

ISBN 978-7-5304-9812-5

I . ①冯… II . ①冯… ②冯… ③冯… III . ①太极拳—基本知识 IV . ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 193595 号

冯志强混元太极拳 48 式

作 者: 冯志强

助 编: 冯秀芳 冯秀茜

策划编辑: 李博伦

责任编辑: 李博伦

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 许 烈

版式设计: 杨志远

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 14.75

插 页: 4

版 次: 2018 年 10 月第 1 版

印 次: 2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-9812-5/G · 2813

定 价: 75.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前輩之遺珍失于我手
勿使國術之精神止于我身

太极分阴阳
刚柔运八方





■ 陈公发科像



■ 胡公耀贞像



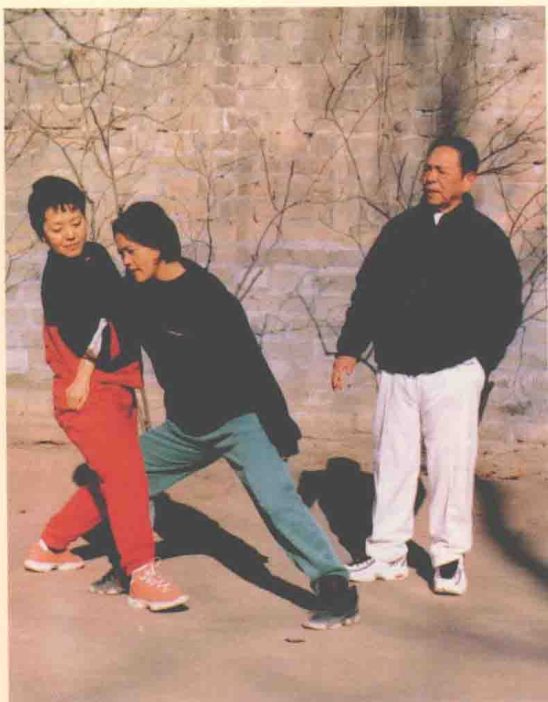
■ 首都武术研究社合影（1954年）
居中坐者为社长陈公发科，其身后立者为冯志强老师

混元太極
造福人民

霍震寰



題



冯志强老师指导冯秀芳、冯秀茜练拳

1985年陈家沟武术馆落成典礼合影
前排左起第六人为冯志强老师

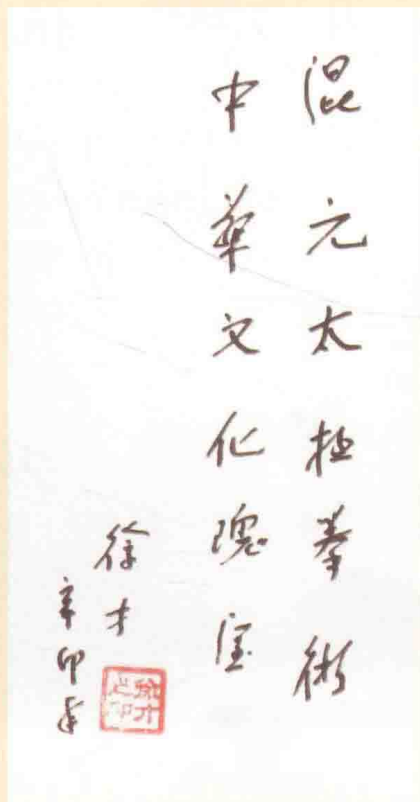




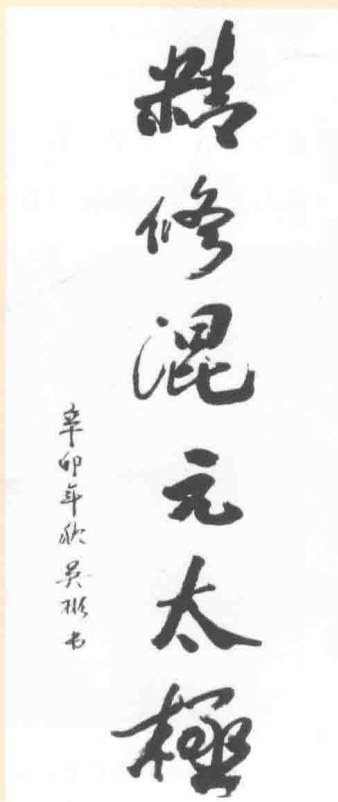
冯志强老师与冯秀芳

冯志强老师与冯秀茜

中国武协主席徐才先生为混元太极题字



中国武协副主席、北京武术学院院长吴彬先生为混元太极题字



太极分阴阳
刚柔运八方



张耀庭先生手书跋

颇有志者，江真新读，每日练习，
尤在柱心，大有裨益。

张耀庭
二〇一〇七月



北京陈式太极拳研究会八届一次会议合影
前排右三为冯志强老师，右五为冯秀芳，后排右三为冯秀茜

为弘扬中华武术著书立说

冯志强先生的《冯志强混元太极拳 48 式》出版了，这真是令人高兴和值得赞美的事情。

在中华武术的百花园里，盛开着众多拳种的璀璨花朵。这些花朵在能够形成强大群体的武术园丁的精心浇灌下格外绮丽，散发出中华民族传统文化悠久的芳香。如今，中华文化走向复兴，文化自信不断增强，中华武术的种子也传播到异国他乡，在不少国家和地区绽开了鲜艳的花朵。人们看到武术走向世界的美景，会不期然地向爱我中华、振我武术的园丁们——传承人、拳师、教练、运动员以及其他武术工作者致以深切的敬意！

在中国的历史长河中，武术虽然扎根于民间、枝叶繁茂，但由于长期的社会制约，武术传播主要是口传心授，很多精辟的观点和精湛的技术，至今还未完全理论化、文字化。这是武术理论系统化和武术技术规范中一个不小的薄弱环节。在当今这个信息社会，国内外武术爱好者对武术的追求，主要是通过报纸、杂志、图书、影像以及网络等信息载体进行的。因此，有经验的武术家把自己擅长的技术和传授的心得整理出来，实在是一件可贵的举动。为了弘扬中华武术这份宝贵的文化遗产，希望武术百花园的园丁们拿起笔来著书立说。也希望出版界、影视界的同志出版和制作更多更好的图书和影视作品，为武术进一步发展贡献自己的力量！

徐 才

序——怎样练好太极拳

要练好太极拳，于理须明无极、太极的含义，于拳则须在理的指导下运动手足，经过长时间锻炼方能成功。

太极者，无极而生，阴阳之母也。无极之义，无形无象，无声无臭，空空洞洞，混沌沌沌，无一物而含万物。由无极而现有极，遂太极生焉。无极一动即是太极，太极成时必分阴阳，动静便是阴阳，阴阳便是太极。

若将太极之本义引申开去则无处不在——广之堪比宇宙，狭者可喻人身，无不恰如其分。古之学者将太极之形状虚拟为一硕大无朋的圆球，其中阴阳旋转，互相调济以滋生万物，并将其形之于图，这便是相传至今的太极图的由来。

若将无极、太极之理借喻人身，则人身亦为一小太极，这小太极中的阴阳代表即为心、肾。心属火在上为阳，肾属水在下为阴，通过太极拳的练习，使心火下降，肾水上升，心肾相交，水火既济，阴阳调和，则百病不侵。

宇宙之中阴阳相生以致生生不息。阴阳互济又生三才。三才者，天、地、人也。上天下地，人居其间。将此三才之义借喻人体，则有三身之谓。三身即精、气、神。精足、气满、神聚方为健康之相。精、气、神之舍为三丹田。上丹田为天门（百会穴），下丹田为地户（会阴穴），中丹田为气海。天门主神，地户藏精，气海蕴气。精、气、神乃生命之根，造化之源。当太极拳练到功行圆满时，凌神于天门则身轻如羽，凝神于地户则沉重如山，注神于气海则可得其中和之道。

练太极拳必先求无极。这是修炼太极内功的基础。拳诀云：“练拳先

从无极始，阴阳开合认真求。”练拳之前站无极桩，可渐使自己心定神安，继而便可感觉到体内如同虚空无物一般，两腿负载之感也随之尽消。待至虚至静时，复有一点灵犀生于气海之中，气动则太极生。要息气宁神地在若有若无、若实若虚、勿忘勿助中择其中和之道而行之，在无形之中渐渐感而遂通，则功力、灵气与日俱增。意念、感应灵通一气、渐臻妙境。综观练习无极站桩功的益处如下：一能静养灵根，培植本元；二能养气养性，气满丹田实；三能内外严整，沉力重生，固若磐石；四能身心共静，周身虚灵，棚劲自然而生。

先站无极桩后练太极拳为“先求无极后成太极”。练习太极拳应注意以下几个问题：

1. 练拳时尤要注重以心行气，以气运身，逐步达到炼精化气、炼气化神、炼神还虚、虚至虚灵的效果。若能细细体察其中奥秘，功必大进！

2. 用劲要刚柔相济、阴阳参半。太极拳的用劲要符合太极拳刚柔相济的练功原则，既不能过于柔软，也不可偏于坚刚。柔软无力难以长功，坚刚过度则难养气血。故必循阴阳中和、刚柔参半之路径习练，方可得“太极劲”。

3. 不可用拙力。周身肌肉紧张，对于用力部位和着力点不加选择地盲目用力为“拙力”。练太极拳绝不可用拙力。若用拙力，则周身血脉不能通顺，筋骨不能舒畅，以致全身拘谨，四肢不活。身为拙气所滞，滞于何处则何处成病，当时不觉，必于后发。在推手中若用拙力，必为能手所乘，以致倾跌。若双方均用拙力，必发生顶抗的毛病，不能体现太极拳沾、连、粘、随之特点。

4. 练拳亦不可努，努则力刚易折，且气易阻隔于胸，肺被排挤，久之必得胸憋肺炸之病。

5. 练拳不可挺胸、收腹、突臀。否则气逆行而上，不能归丹田。气血上冲则双足似萍草无根，心肾不交，水火不济，阴阳不和。久之会影

响健康。

6. 练拳不可心存打人之念，以求速成。否则必为神气所拘，好勇斗狠而失心和。更有每日苦下功夫练数十遍拳者，亦不知已变运动为劳动，变养中长为疲中伤，久之五劳七伤与身俱存，稍有病痛便齐发而至，是为大害！学者尤须牢记。若气顺力活，虚心实腹则道心自生，久久行之身健功增，瓜熟蒂落，水到而渠成。

7. 练好太极拳，还要懂一点经络学。经络发源于脏腑，布于肢体。经络畅通则百病不生。盖内气发于丹田（气海），贯于经络之中，通过旋腰转脊，缠绕运行与腰隙内肾的左右抽换，使内气流布周身而达于四梢，复归于丹田。太极阴阳之理结合经络学说，二者相辅相成，互为表里。

明白了上述道理并付诸实践，才能在练拳时逐渐做到内外相合，上下相随，周身一家。以心行气，使气不离丹田（开时气行周身，合时出肾入肾、任督相交），浑灏流行，一气呵成。

冯志强

目 录

第一章 混元太极拳概况

- 第一节 混元太极拳简介 002
- 第二节 混元太极修炼守则 006
- 第三节 混元太极拳 48 式的风格、特点和行拳窍要 006

第二章 太极内功基本修炼法

- 第一节 无极站桩功 017
- 第二节 吐纳采气功 019
- 第三节 开合折叠大力功 020
- 第四节 提抓功 021
- 第五节 提闭功 022

第三章 缠丝功基本修炼法

- 第一节 转头 027
- 第二节 旋颈 029
- 第三节 旋肩 031
- 第四节 前后肩靠 032
- 第五节 双臂缠丝 034
- 第六节 双肘缠丝 048
- 第七节 旋腕 049
- 第八节 左右螺旋冲拳 051

第九节 腹臀摇旋	052
第十节 转腰	053
第十一节 旋腰	054
第十二节 双膝摇旋	054
第十三节 左右缠丝蹬腿	056
第十四节 左右足摇旋	057
第十五节 金鸡抖翎	059

第四章 混元太极拳 48 式图解

第一节 基本手型	062
第二节 图解说明	064
第三节 动作名称	065
第四节 动作图解	067

附 录

太极宗师 武之仁者	202
太极大道惟混元——混元太极拳答疑录	209

跋 后 记

第一章

混元太极拳概况

百家功夫

第一节 混元太极拳简介

混元太极拳（全称陈式心意混元太极拳）是集近代陈式太极拳名家陈公发科老先生和心意六合拳传人胡公耀贞老先生毕生武学精粹，由当代著名武术家、陈式太极拳名家、两位老先生的得意弟子冯志强先生创立的优秀拳种。它融合了心意六合内功与太极拳缠丝内功之精髓，并直接表达了太极拳的内涵真义，即以心意为指导，以丹田混元气为根本，依太极阴阳之理，经太极十三势的体用修炼，达到一粒混元气的上乘功夫。

混元太极拳将太极拳、心意拳融为一体。太极拳旨在周身缠丝，内缠外绕，周身一家，运行丹田一粒混元气，修炼后天以补先天。心意拳旨在周身六合，以心意支配六合，以六合贯通心意，通三节、达四梢、走四象、运五行并相合一气，修炼先天以壮后天。

混元太极拳以混元内功为本，以器械套路及单式操练为体，以推手、散手为用。内炼精气神，外练筋骨肉。在练法上崇尚炼意不炼气、炼气不练力，练力易断，炼气易滞，炼意则通，贵在精神。本门拳功重在养气、采气、行气、运气，旨在生元、培元、壮元、混元。在内气壮大的基础上，积蓄真元之力，以意行气，按窍运气，采用自然呼吸。拳法上