

混元太极拳入门

YanLongRuDaoNeijingXilieCongShu
延龙人道内经系列丛书

释延龙 著



人民体育出版社

延龙入道内经系列丛书

混元太极拳入门

释延龙 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

混元太极拳入门/释延龙著. -北京:人民体育出版社, 2011.1

(延龙入道内经系列丛书)

ISBN 978-7-5009-3834-7

I. ①混… II. ①释… III. ①太极拳-基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第151007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 12印张 300千字
2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
印数:1—6,000册

*

ISBN 978-7-5009-3834-7
定价:28.00元

社址:北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67118491
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



序言

顾名思义，太极拳是在“太极”理论的指导下，依据武术规律而形成的内家拳法。它以练拳者自身的实践为载体，以出神入化的境界为灵魂；以拳架为体，揉手（推手）为用，千变万化，活灵活现地演绎出宇宙的太极阴阳自然法则。太极拳深深扎根于中医养生学等中国传统文化的深厚土壤之中，是武术强身健体，养生实践的有效手段，是达到“天人合一”境界的上升阶梯，是中华民族几千年灿烂文化的结晶。

释延龙老师志存高远，追求真理，勤学研练，身怀绝技，呕心沥血，几十年如一日，决心继往圣之绝学，传真言于万世，夜以继日，著书立说。释老师自幼跟随多位师父习武修道，寻师访友多年，走访大德高僧、遍游名胜古迹。在继承前辈学术的基础上，以“太极之道、无极而生、阴阳转化、天人合一”为指导思想，总结自己多年来在佛、道、儒、武、医学领域的实践经验，编创出混元太极，并形成了完整而独具特色的混元太极理论体系。在多年的教学实践中，受到社会广泛好评。混元太极是一套全新的、系统的拳法，本书不仅是习练混元太极的入门教材，也是研究太极拳难得的参考资料。我有幸先读此书，也目睹了释延龙老师的功夫和人品，其众多弟子如众星捧月一般，沉浸在尊师爱徒的和谐气氛之中，深为这种习武重德的精神所感动。混元太极继承和发扬了传统太极拳，遵



循人体经络气血运行规律，上下、内外、左右全面地调节人体的阴阳平衡，开太极拳应用于中医养生领域之先河，学练混元太极拳的人们反映，其祛病、健身、养生、益智的效果极为显著。对于人体这样复杂的系统，混元太极理论如同中医一样，首先抓住关键部分进行调理，强调松腰开窍和对脊柱的锻炼，调整好影响全局的关键部位，进一步实现各层次的自动反馈调节。

混元太极不仅是一种健身方法和防身自卫工具，它还有自己独特的文化底蕴及伦理道德。随着习练者功夫的进步，会逐步改善自己的思维方式、人生观念和处世风格。习练混元太极，必须尊师重道，以德为先，德艺兼备……总之，混元太极习练到深层次时不仅能开拓眼界、增长知识、调理身体，更能净化心灵、升华人生，全面提高健康水平，从而达到人与人、人与物、人与社会、人与自然、人与天地完全和谐，即“天地人合”的太极境界。

北京中医药大学退休教授

宋天彬

庚寅正月于净心斋



前 言

为响应国家开展“全民健身运动”的号召，继承和发扬祖国的太极文化，满足广大人民群众对科学健身的需求，笔者在诸多授业恩师所传功夫的基础上，以混元整体理论为基础，以佛家、道家、儒家、武学、医学、哲学等思想为习练根本，结合自己多年习练禅法、武学的实践与体会，本着尊重传统、与时俱进、开拓创新的精神，汲取了古今多家拳法之精、功法之髓、习练之诀，经深入挖掘，反复实践编创出“混元太极拳”。

笔者自幼酷爱武术，在儿童、少年时期跟随多位师父习武（修道）。1977年起任体育（武术、太极拳）辅导员，从此与功夫结下了不解之缘。从1986年开始整理武术教学大纲和编写“养生混元太极拳”以来，为寻师访友，笔者走访了名山大川，神圣古迹。在诸多授业恩师的指点下，至1990年初步完成了养生混元太极四套拳法（八式养生混元太极拳、十六式养生混元太极拳、二十二式养生混元太极拳、三十六式养生混元太极拳）和四部武术教学大纲（分初级班、中级班、高级班，共9年的武术教学课程）。在这期间也有幸拜中国嵩山少林寺第二十九代方丈大弟子释永乾法师和少林寺第三十一代俗家弟子释德宇（河南少林武术学院冯根怀院长）大师等为师，同时，与师兄弟们一起成立了中国嵩山少林禅寺武术学校，培养出上百名武术、太极辅导员和教练员。后又在恩师的推荐下到



祖庭白马寺受三坛大戒，成为中国嵩山少林寺三十四代弟子（禅法、武学传人之一）。受戒后，师父、师叔们同意我进山河修禅悟道。数年后承蒙恩师教诲又一次入世习练。在出游参学期间，得到明师指点。1993—1996年，笔者又一次分别考察了陈家沟、永年、太极村、八卦村、武当、峨眉、燕山和崂山，特别是受崂山混元石和张三丰拳谱的启发后，定稿混元太极系列拳谱、功谱和修道要诀。1993—1999年完成了混元太极六套拳法的拳谱和六步功法及其教学课程，初步形成了混元太极拳理论体系。

在此基础上，笔者从2000年开始撰写《混元太极拳十大要领》和《习练道学理论》，2004年完成《延龙入道内经系列之一·混元太极拳入门》一书的初稿，2006年基本完成《一至六步功法的动作详解》和《混元太极拳自然疗法》书稿，2008—2009年基本完成《混元太极拳十八要诀》《混元太极内功十二层》等初稿，混元太极理论体系得到了进一步完善。2009年5月在全国中医养生大会、全国养生馆长高峰论坛上，混元太极获得了最具推广价值奖。《延龙入道内经系列之一·混元太极拳入门》也在此期间定稿。

混元太极以健身养生为主，分为“太极拳”“太极功”和“太极道”三个层次。它是在传统太极拳的基础上编创的，共有6个套路，在这6个套路中有8个基本招式（拳谱名称：混沌无极、太极出世、无极化生、来去自如、拨云见日、莲花盛开、天人合一、返回无极）。其中，“来去自如”转“拨云见日”（动作名称：揽雀尾转单鞭）是本拳法之精髓，可以循环习练。该两式旋转一圈又是八式，成为第一个套路“十六式混元太极拳”。若以“右揽雀尾转单鞭”转至“左揽雀尾转单鞭”（左右各转一圈），就成为第二个套路“二十八式混元太极拳”



(循环习练，时间不限)。

混元太极拳有许多自身特有的优点，在拳法习练中以内为主、内外兼修，腰为主宰、松腰开窍，每招每式左右对称、虚实分明、上下相随、内外相合。比如“揽雀尾转单鞭”，将古人“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”的理论运用到了实践。一人习练称为“无极生太极”；两人并列同时习练，一左一右，相互对称，称为“太极生两仪”；四人对角习练，阴阳转化，相互旋转，招式对称而成为莲花形状，称为“两仪生四象，四象生八卦”；若六十四（或更多）人一起对角习练，则朵朵莲花遍地盛开，称为“群英合练开金莲”极具观赏性，适合大型表演。若用内功习练“来去自如转拨云见日”，会越练越轻松。在动作练得纯熟、连贯、协调后，即能由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明（在整体习练中能自如地调动气、运行气、运用气），自然而然地达到天地人相合、精气神相融的太极妙境。习练“来去自如转拨云见日”是打好混元太极拳的基础。

混元太极功是在师传功夫的基础上编创的，也有6个功法（主要是桩法，见附录），以习练内功为主，从抻筋拔骨、松筋松骨开始到炼炁入骨、元炁洗髓。它借鉴了内家拳上乘功夫习练心法，即“明劲”习练易骨法（炼精化炁）；“暗劲”习练易筋法（炼炁还神）；“听劲”炼炁入骨法（炼神还虚）；“化劲”元炁洗髓法（炼虚合道）等。使习练者层层深入，步步提高。

混元太极道集“佛、道、儒”三家之精髓，阐述了从内功入手，习练“精、气、神”的过程，要求练功先练心，用心来习练。在形体上，一动以腰带动，全身无处不动，从节节拉开，到节节贯通；在气机上，以丹田、混元窍为中心，运用



“开、合、升、降”来强化躯体混元气和脏真混元气；在神意上，要求神入气中，气包神外（由人天混融到天人合一）。混元太极道以十大要领、十八要诀、运用心诀、太极二十三解、内功十二层等理论来指导练拳和修道。

习练混元太极拳一段时间后就能内气充盈、经脉和畅，取得防病治病、强身健体之功效（对慢性疾病有很好的康复作用）；长期习练则能达到修身养性、养生益智、延年益寿之效果。

从1986年至今，笔者对混元太极拳（注：在此期间同时教练少林武术）先后在俄罗斯、新西兰、德国、加拿大、意大利等国家及香港、台湾、湖南、河南、浙江、黑龙江、北京、天津、山东等地进行了小范围的教学，深受太极拳和健身爱好者的喜爱。

本书在编撰过程中得到了宋天彬教授的帮助以及钟秋、张明强等众弟子的大力支持，在此表示衷心的感谢！本书不足之处，望同仁和健身爱好者予以批评、指正，但愿此书的出版能为国家和人民的健康事业做出应有的贡献。

释延龙

2008年6月



武 德

武德育良师，苦恒出高手，习武为健身，以德来养性。一名真正的武林高手，必须具备高尚的道德品质，遵纪守法、尊师敬业、勤学研炼、武禅兼修、德才兼备，以继承和发扬中华传统武学文化为己任，弘扬民族精神、增进人民健康，为祖国争光，为人民造福。做有理想、有道德、有文化、有纪律、有觉悟、有智慧、有才能、有爱心的新一代武术人才。

释延龙

1991年9月于少林



目 录

第一章 混元太极拳综述·····	(1)
第一节 太极拳发展简介·····	(1)
第二节 以养生为主的混元太极拳简介·····	(2)
一、混元的含义·····	(2)
二、太极的含义·····	(6)
三、混元太极立论于混元气·····	(12)
四、混元太极拳的起源和发展·····	(18)
五、习练混元太极拳从人天混融到天地人合·····	(19)
第二章 混元太极拳十大要领·····	(22)
第一节 混元太极拳十大要领名称·····	(22)
第二节 混元太极拳十大要领详解·····	(23)
一、虚灵顶劲气沉田·····	(23)
二、含胸拔背意内敛·····	(26)
三、沉肩坠肘松筋骨·····	(30)
四、松腰开窍旋之足·····	(35)
五、以意引气缠丝劲·····	(39)
六、分清虚实调阴阳·····	(44)
七、上下相随内外合·····	(47)



八、松慢圆匀粘连黏·····	(50)
九、招势相连法万千·····	(60)
十、动中求静道自然·····	(62)
第三章 混元太极内功述真简介·····	(66)
第一节 内功之内“精气神”·····	(68)
一、内功之内“精”·····	(69)
二、内功之内“气”·····	(72)
三、内功之内“神”·····	(75)
第二节 内功之内中内“心”·····	(76)
一、佛家之“心”·····	(76)
二、道家之“心”·····	(78)
三、儒家之“心”·····	(79)
四、武术中的“心”·····	(79)
五、中医中的“心”·····	(80)
第三节 内功实修从膜络入手·····	(81)
一、易筋洗髓是真功·····	(81)
二、混元太极拳习练膜络简介·····	(84)
三、鼓荡膜络的方法·····	(85)
第四节 蹲墙是习练内功的基础·····	(91)
一、蹲墙的机理·····	(92)
二、蹲墙的动作要领·····	(93)
三、蹲墙练习的四个阶段·····	(94)
四、蹲墙可以增加难度·····	(100)
五、蹲墙对各种疾病的治疗作用·····	(102)
六、蹲墙长功事半功倍·····	(104)



第五节 站桩是习练内功的关键·····	(106)
一、无极混元桩·····	(107)
二、大马步桩·····	(114)
三、少林马步桩·····	(121)
四、习练马步桩的内功层次·····	(122)
第六节 坐功是习练内功的根本·····	(123)
一、直腿坐内功·····	(123)
二、跪坐内功·····	(129)
三、自然坐内功·····	(130)
四、单盘坐内功·····	(134)
五、双盘坐内功·····	(137)
第四章 混元太极拳基本功·····	(144)
第一节 手型、手法简述·····	(144)
一、混元太极拳手型·····	(144)
二、混元太极拳部分手法·····	(146)
第二节 步型、步法简述·····	(151)
一、混元太极拳步型·····	(151)
二、混元太极拳步法·····	(154)
第三节 基本功功谱与动作名称·····	(157)
第四节 混元太极拳基本功讲解·····	(157)
第一式 混沌无极 (心静体松)·····	(157)
第二式 抻筋拔骨 (六合拔筋)·····	(159)
第三式 松筋松骨 (起落松动)·····	(165)
第四式 炼炁入骨 (组合压腿)·····	(168)
第五式 太极还原 (转腰抖动)·····	(175)



第五节 混元太极拳基本功口令词·····	(178)
第五章 十六式混元太极拳·····	(181)
第一节 揽雀尾含义与内容简述·····	(182)
一、揽雀尾的含义·····	(182)
二、揽雀尾的内容·····	(182)
第二节 单鞭的含义与内容简述·····	(185)
一、单鞭的含义·····	(185)
二、单鞭的内容·····	(185)
第三节 十六式混元太极拳拳谱与动作名称·····	(186)
第四节 十六式混元太极拳讲解·····	(187)
第一式 混沌无极 (心静体松) ·····	(187)
第二式 太极出世 (开合升降) ·····	(190)
第三式 无极化生 (划弧转体) ·····	(208)
第四式 来去自如 (右揽雀尾) ·····	(211)
第五式 拨云见日 (左弓步单鞭) ·····	(217)
第六式 来去自如 (右揽雀尾) ·····	(222)
第七式 拨云见日 (左弓步单鞭) ·····	(226)
第八式 来去自如 (右揽雀尾) ·····	(227)
第九式 拨云见日 (左弓步单鞭) ·····	(227)
第十式 来去自如 (右揽雀尾) ·····	(227)
第十一式 拨云见日 (左弓步单鞭) ·····	(228)
第十二式 来去自如 (右揽雀尾) ·····	(228)
第十三式 拨云见日 (左弓步单鞭) ·····	(228)
第十四式 莲花盛开 (捧球上升) ·····	(229)
第十五式 天人合一 (太极还原) ·····	(230)
第十六式 返回无极 (一炁混元) ·····	(233)



第五节 十六式混元太极拳口令词·····	(234)
第六章 二十八式混元太极拳·····	(238)
第一节 二十八式混元太极拳拳谱与动作名称···	(239)
第二节 二十八式混元太极拳讲解·····	(240)
第十四式 太极合元 (回气归元) ·····	(240)
第十五式 无极化生 (划弧转体) ·····	(242)
第十六式 来去自如 (左揽雀尾) ·····	(245)
第十七式 拨云见日 (右弓步单鞭) ·····	(251)
第十八式 来去自如 (左揽雀尾) ·····	(256)
第十九式 拨云见日 (右弓步单鞭) ·····	(260)
第二十式 来去自如 (左揽雀尾) ·····	(260)
第二十一式 拨云见日 (右弓步单鞭) ·····	(260)
第二十二式 来去自如 (左揽雀尾) ·····	(261)
第二十三式 拨云见日 (右弓步单鞭) ·····	(261)
第二十四式 来去自如 (左揽雀尾) ·····	(261)
第二十五式 拨云见日 (右弓步单鞭) ·····	(262)
第二十六式 莲花盛开 (捧球上升) ·····	(263)
第二十七式 天人合一 (太极还原) ·····	(265)
第二十八式 返回无极 (一炁混元) ·····	(267)
第三节 二十八式混元太极拳口令词 ·····	(269)
第七章 混元太极开合桩·····	(275)
第一节 混元太极开合桩综述·····	(275)
第二节 混元太极开合桩功谱与动作名称·····	(278)
第三节 混元太极开合桩功法详解·····	(279)
第一式 混沌无极 (心静体松) ·····	(279)



第二式 抱圆如一 (调气混气)	(283)
第三式 开合聚散 (采气练气)	(285)
第四式 自然灵通 (捧气聚气)	(288)
第五式 内外相融 (拉气贯气)	(301)
第六式 气通百脉 (揉气化气)	(304)
第七式 神意照体 (敛气养气)	(310)
第八式 返回无极 (一炁混元)	(312)
第四节 混元太极开合桩口令词	(317)
第八章 混元太极常用中医基础知识	(323)
第一节 混元太极拳常用人体主要功能部位简介	(324)
一、皮肤	(324)
二、肌肉	(325)
三、骨骼	(325)
四、器官和系统	(326)
五、组织	(326)
六、细胞	(327)
第二节 混元太极拳常用经络穴位	(327)
一、经脉及部分穴位简介	(327)
二、十二经脉的穴位	(329)
三、奇经八脉的穴位及循行	(337)
四、经外奇穴	(341)
第三节 混元太极拳重要部位和手诀	(342)
附 录	(344)
一、三十六式混元太极拳	(344)
二、四十六式混元太极拳	(345)



三、六十四式混元太极拳·····	(346)
四、九十九式混元太极拳·····	(347)
五、内外相合混元桩·····	(349)
六、松腰开窍太极桩·····	(349)
七、易筋易骨形神桩·····	(350)
八、敛气入脏五元桩·····	(350)
九、天地人合洗髓桩·····	(351)
十、健身养生六字诀·····	(351)
十一、健身养生易筋经·····	(351)
十二、二十二式混元太极桩·····	(352)
十三、混元太极功法基本功·····	(352)
十四、混元太极拳法基本功·····	(353)
十五、混元太极揉手·····	(353)
十六、混元太极入门须知·····	(354)
十七、十八要诀·····	(356)
十八、内功十二层·····	(356)
十九、十三势歌·····	(356)
二十、太极拳论·····	(357)
二十一、弟子规·····	(358)
二十二、力行弟子规心得·····	(362)
后 记·····	(363)