

·序言·

在中华民族五千年的文明发展史中，产生了众多的优秀文化遗产，成为世界文化宝库中璀璨的明珠。太极拳就是其中的杰出代表之一。太极拳产生于中华文化的土壤，所散发的文化魅力感染着不同文化背景的人们。“越具民族性，越有世界性”，这一文化传播定律在太极拳上得到最为充分的体现。

作为一项古老的运动项目，太极拳在现代社会中依然具有独特的实用价值，而且影响力随着时间的推移越来越大。中国现在约有3000万人练习太极拳；日本练习太极功夫的人数已经超过30万之众；美国有大学设置太极拳课程；德国的经理们热衷于早晚练太极拳；英国的绅士寻找中国的太极拳大师；俄罗斯畅销太极拳书籍。全世界有难以统计的太极拳协会组织。而这些仅仅是“太极热”的外在景象。

钟情太极拳来源于关爱生命之健康。当今时代，科学昌明进步，经济飞速发展，生活条件改善，人们越发意识到生命和健康的宝贵。太极拳这一古老拳种，正是以其科学的养生、祛病、减压功能成为21世纪全人类的最佳运动方式。

凡练过陈式心意混元太极拳的人都有一个体会：越练越想练，越练越爱练，越练越会练，越练越能练。这是为什么呢？其实原因很简单：一是它有循序渐进的科学练功方法；二是它具备民族传统文化的深厚积淀；三是它保持了中华武术的精髓；四是它使练功者真正地得到了身心的修炼；五是练功体系中有许多有趣味的练法和项目，使得练者百练不倦，百看不厌，百悟不尽，欲罢不能。许多人通过陈式心意混元太极拳的修炼，治好了病，恢复了健康，增强了体质，增加了生活情趣。

学习太极拳必先明其理，而后才能精其技。在感受到心意混元太极拳独特的魅力和功效之后，人们都不由自主地想进一步了解：心意混元为什么会使练习者性命双修，祛病减压，延年益寿？又靠什么使之具有神勇的技击功能？有鉴于此，太极名师马广禄集40年修炼秘诀、授徒教学经验，从养生保健角度出发，融合中国传统中医学理论，倾心传授陈式心意混元太极拳48式和最上乘的混元内功心法。由易到难，由简到繁，内外双修，练养结合。习练者只要按照这些方法练习，便可以少走弯路，不出偏差，从而健身强身，修心养性。

详推用意终何在

益寿延年不老春

太极名师马广禄先生

MA GUANGLU'S BIOGRAPHY

马广禄先生为陈式太极拳第十九世正宗传人，陈式心意混元太极拳第二世正宗传人，当代太极宗师，武林百杰之首冯志强先生的亲传入室弟子，现任天津市陈式太极拳专业委员会会长，香港陈式心意混元太极拳社名誉社长。

马广禄出生于中国天津，自幼习武，先习少林武功，后转练太极拳，至今已近40载。初拜入太极名家田秀臣先生门下，数年后，田先生故去，弥留之际，他把爱徒托付给了冯志强先生。

冯志强先生作为陈式太极拳第十八代传人，深得一代宗师陈发科先生之真传，同时又得益于著名气功、中医大师胡耀贞先生所传心意六合拳之精髓，创立了陈式心意混元太极拳这一优秀拳种。冯志强先生60年练拳悟道，参透太极真谛，功力深不可测，常与世界各国武林高手交流、切磋，在中外武坛留下无数传奇，位列当代武林百杰之首，其武德、武技享誉世界。

得冯志强先生之真传，马广禄几十年如一日地习武技、修武德、练武魂，拳技已达炉火纯青的境界，为当代武术界具备真功夫的太极名师之一。

马广禄先生不仅太极功夫有口皆碑，更博学精研，对传统医学、哲学、文学、历史都有很深的造诣。几十年来，马广禄致力于太极文化的研究、交流与推广，如今已是桃李满天下，培养了一大批太极拳好手和专业拳师，学生遍布中国大陆、香港、日本、美国、欧洲及东南亚各国。香港警署武术会、香港国术总会、香港中文大学经常邀其切磋交流、讲学表演；香港翡翠台等国内外多家媒体对其进行专访；并多次应邀出国访问讲学，所到之处，为传播中国传统文化，留下深深的足迹。



目录

01 第壹章 太极文化渊源

- 02 第一节 太极的标志——太极图
- 03 第二节 太极与易经——易有太极，是生两仪
- 03 第三节 太极与道教——练精化气，练气还神
- 05 第四节 太极与《黄帝内经》
——阴平阳秘，精神乃治

02 第贰章 理明拳法精，功到自然成

- 08 第一节 太极拳治病减压的优势与特征
 - ◆ 太极拳锻炼是一种主动疗法
 - ◆ 太极拳锻炼是一种整体疗法
- 09 第二节 太极拳治病减压揭秘
 - ◆ 呼吸调息——健康源动力
 - ◆ 减压“心”主张
 - ◆ 拳到病除不老春

疏通运动系统筋脉舒筋活络
治疗消化系统疾病
治疗心血管系统疾病
治疗免疫系统紊乱和过敏性疾病

仙道貴生無量度人

13 第三章 太极拳健身馆

13.1 第一节 中华太极拳奇葩——陈式心意混元太极拳简介

13.1.1 第二节 陈式心意混元太极拳48式

- | | | | | |
|--------|---------|--------|--------|--------|
| • 预备起式 | • 金刚捣碓 | • 懒扎衣 | • 六封四闭 | • 单鞭 |
| • 白鹤亮翅 | • 斜行拗步 | • 搜收 | • 前蹬拗步 | • 掩手肱捶 |
| • 披身推 | • 背折靠 | • 青龙出水 | • 双推手 | • 三换掌 |
| • 肘底捶 | • 倒卷肱 | • 退步压肘 | • 中盘 | • 闪通背 |
| • 击地捶 | • 翻身二起脚 | • 兽头式 | • 旋风脚 | • 右蹬脚 |
| • 小擒打 | • 抱头推山 | • 前后招 | • 双震脚 | • 玉女穿梭 |
| • 穿心肘 | • 摆脚踏叉 | • 金鸡独立 | • 十字摆莲 | • 指裆捶 |
| • 野马分鬃 | • 云手 | • 高探马 | • 左右擦脚 | • 左蹬脚 |
| • 连珠炮 | • 白猿献果 | • 雀地龙 | • 上步七星 | • 退步跨虎 |
| • 煞腰压肘 | • 当头炮 | • 收式 | | |

13.1.2 第三节 陈式心意混元内功

- 准备姿势
- 日月旋转功
- 上环混元桩
- 双手开合功
- 劳宫旋转功
- 下环混元桩
- 转气还原功
- 降气收功法

14 第四章 马老师健康信箱



第一章

与

心不特则太推不太和
神不守则推阳太渊空

极文化渊源



太极的标志——太极图

THE SYMBOL OF TAICHI TAICHI DRAWING



太极图乃是宇宙万物运化的全息稳态模式。它极为深刻地概括了阴阳易理，生动地表示了宇宙万物的结构及其运动规律。大千世界，从宏观天体到微观粒子，无不是一分为二，又合二而一的，并且都处在不断地运动变化之中。圆周的太极图，一条白眼阴鱼，一条黑睛阳鱼，鱼头鱼尾互相环抱，它们相互依存，相互制约，亲亲相和，交游互回，共处于一个有机整体“太极”里。“万物皆有太极”，太极图普遍存在于宇宙万物之中。拿地球表面来说，最大阳仪为陆地，最大阴仪为海洋，陆地上的江河湖海则是“阳中之阴”，海洋里的大小岛屿则是“阴中之阳”。太极图不仅存在于自然界，也存在于人体中。人体本身就是一个小太极。例如人的大脑两半就像太极图，有人研究人眼底视觉结构也酷似太极图。

显而易见，太极图就是宇宙结构的全息模型，它形象地反映阴阳八卦等天地的普遍规律。

黄阴抱阳的太极图是宇宙万物圆运动的象征，它极为形象鲜明地揭示出阴阳在时空中发展变化的普遍规律。在时空上，表现为阴阳交错分合，上下起伏波动，互生互化，你消我长，互相补充，由量变到质变，物极必反，循环不已，在否定之否定的全息运动过程中，保持着太极整体和谐地发展。

萬物皆有太极

太极者无始无终
生生不息阴阳之
母大易之理也
静立则一而一动
动静相宜则



太极与易经——

TAICHI AND BOOK OF CHANGES

有人说，练太极拳必须懂得《周易》，必须懂得中国的传统哲理。因为，《周易》是中国传统文化的根本，而《周易》的太极阴阳学说，又是中国传统哲学思想的根本。《周易》的哲学思想是极其丰富的，太极拳的创始者借鉴了《周易》的许多哲理。

《周易》的核心思想是“阴阳”理论和“太极”学说，它利用统一的，进化的，互补协调的观点对待万事万物。太极拳的创编者和后来的继承者，正是在这种太极阴阳学说的指导下建立和不断完善了太极拳的理论体系。

《周易》认为阴阳是化生万物的基础。所谓“一阴一阳谓之道”，确指出阴阳的依存互根，消长转化，是万物生化的本源。太极拳首先就是以这种阴阳论来安排它的形态结构的。根据《周易》中的阴阳互体、阴阳互根、阴阳对称、阴阳消长、阴阳合德、阴阳转化、阴阳平衡等观点，来构思太极拳动作中的刚柔相济、开合相寓、虚实互根、快慢相间、内外兼练等一系列的运动理论，以达到调整人体一系列对称的脏腑之间的平衡关系，以及通过稳定重心而增强人体劲力的随遇平衡的功能。

《周易》的另一个核心思想是太极学说。《周易·系辞上传》说：“易有太极，是生两仪。”两仪即指阴阳。太极拳，所以借用“太极”二字，我想它的创编者正为了使这套拳体现人体的健康成长和自我保护的根本规律，即从整体上来调整自身的各种机能，使人体持久处于一种整体协调平衡。



太极与道教——

TAICHI AND TAOISM PRACTICE AUSTERITIES



道教作为一种文化形态，在中国传统文化中具有独特的地位和作用，被视为中国传统文化的主体之一。鲁迅先生甚至说：“中国的根柢全在道教。”道教的精义在“贵生”。《道藏》首经《太上灵宝无量度人上品妙经》的要旨就是：“仙道贵生，无量度人。”道教极崇性命之学。因贵生，而乐生，爱生，好生，从而养生，可谓“养生之教”。

道教不主张把精神寄托于来世或彼岸，而是主张用奥妙的修炼方法，达到长寿。与儒家宣扬的“死生有命，富贵在天”并不相同，道教倡导“我命在我，不属天地”（《西升经》）。道教这种

具有魅力的“贵生”思想，主要表现在其修炼养生方术上，即“道寓术中”。因此，养生方术成了道教精华之萃、立足之本。在长期的历史发展中，他们积累了丰富的养生经验，仅道教的传统气功修炼方法就有3600种之多，它们是民族和人类的瑰宝。

静

静者泰山动如江河
心神虚静
非不足也





道教养生术的精华，在于以丹田运化为修炼核心，以经络气血律液畅通为宗旨，以运动御炼内分泌腺为重点，通过炼精化气、炼气化神的过程，以达到精、神、气三宝相融聚，身心性命相平衡的目的。所以道教徒做功，不论是做导引吐纳或静坐修炼功法，其重点多放在修炼下丹田又称正丹田，即会阴穴之上，命门穴之前下，小腹之内的性腺系统。因为人的性腺系统功能提高，会使人出现一系列的生理变化，特别是经过“炼精化气，炼气还神”的重要过程，实现还精补脑的功能，从而增强生命活力。而太极拳的内功，尤其陈式秘传太极拳的丹田内转功法，与上述道教修炼术的理论、宗旨、修炼方法及重点等等，几乎完全一致。

太极典《黄帝内经》—— 陰平陽秘，精神乃治

THE RELATION BETWEEN TAICHI AND HUANGDI NEIJING

《黄帝内经》是我国古代文化中最经典的著作之一，是中华传统医药学中现存最早的一部理论经典，更是祖国传统医学理论的基础及精髓。中国传统医学(中医)，有三个比较明显的特征：一是辨证施治中的整体观；二是阴阳平衡论；三是经络学说。这三个特征与太极拳的拳理、拳法极其一致。

中医认为人体是一个整体，认为疾病是人的整个身体和心理状态的不可分割的一部分。治疗必须从整体着眼。同时，又认为任何疾病都是阴阳失调所致。诸如表里、虚实、寒热、邪正等等一系列对立而失去平衡而造成的。因而它的治疗原则就是“阴阳均衡”。“阴平阳秘，精神乃治”。它认为人的精气神，总是由无序到有序，由聚集到耗散，再由耗散到聚集，由不平衡到平衡。特别是人到中年以后，肝肾渐衰，精血日少，加上一些人往往用脑过多，而腿脚用力愈来愈少，呼吸力量愈来愈软弱，所以人之衰老多表现在腿脚无力，继而肾功能衰弱，腹部脂肪堆积，肠之消化力降低，肝功能减弱。查其内因，则往往是由于精亏气少，气虚而弱，乃至气血失衡，经脉失养，络脉闭塞所致。中医的治疗方法多是用平衡阴阳的药物或针灸、按摩等法，以调整其阴阳使之平衡。陈式太极拳，调整阴阳的功效十分明显。特别对那些患上实下虚之症者，见效更为迅速。如神经衰弱，或精神过于紧张者，用脑过长过专者(如从事文字工作、电脑、司机等偏于脑力劳动者)往往患下肢软弱腿脚无力，性无能，食欲减退等症。而太极拳则在“一动无有不动”“周身一家”的原则下，强调气沉丹田，含胸塌腰，肩肘髋都要松沉，并强调拳架走低式，裆走下弧，五趾抓地，注重呼气，以及发劲松活弹抖等一系列锻炼措施。特别是通过太极拳独特的丹田内转功法，使内脏自我按摩，从而使大脑洗心涤虑，以拳炼精，以拳引气，以气引血，气引血行，使气血下行，以达到气血平衡，身心平衡。许多学生通过练拳治好了诸如神经衰弱症，美尼尔氏症，低血糖，肥胖症，糖尿症，过敏性鼻炎，过敏性哮喘，高血压，低血压等症，就是明证。



中医理论还有一句名言，即“上工治未病”。其含义是最高明的医生是在人们未生病之前，让你不得病。教人练太极拳者，正是帮助人们防病于未然的上乘“医生”。

根据中医理论，经络是调整全身平衡的重要渠道。它认为人体脉络有顺有逆，手足各经脉之间互相连接，说明人的气血运行是“阴阳相贯，如环无端”的。它是“内属于脏腑，外络于支节”内外相通，内外相应的。它的功能就是运行气血，调整阴阳。它是调整人体全身平衡信息的重要平衡系统。

太极拳，特别是陈式太极拳，讲究一种“缠丝劲”。正好与中医的经络学说完全一致。太极宗师陈鑫讲：“太极拳，缠法也。”太极拳的缠丝劲，是它区别于其它运动项目的独特拳理拳法。它要求拳式动作不论大小、快慢，开合都要走螺旋式的运动形式。使人体从腰和丹田（太极核）到四肢，不论脏腑、肌肉、韧带、关节，从躯体中轴，以至无微不至地毛细血管都在非顺即逆的反复旋转中运动，缠来缠去，拧来拧去，左绕右绕，“非圆即弧”“处处走螺旋”。从而起到疏通经络的健身作用。

舍己从人 沾粘连随
不丢不顶 无过不及
随曲及伸 急应缓随



第二章

理明拳法精

功到自然成



太极拳是中华民族传统武术的瑰宝，是我国的国粹。其理论博大精深，深奥无比，随着时代的发展，习练太极的人越来越多，但有些人虽练拳多年，却收获甚微。究其原因，拳理不明。学习太极如同学习其他科学一样，必先明其理，而后精其技，不然的话，练的时间再长，也求不出太极之道，达不到养生、健身、技击之目的。现在我们来探讨太极拳治病减压的原理。

太极拳治病减压的优势与特征

THE CHARACTERISTICS



① 1. 太极拳锻炼是一种主动疗法

太极拳锻炼属于自我身心锻炼，需要充分发挥个人的主观能动性才能收到良好的效果，最怕一曝十寒、半途而废。能否达到成功的彼岸，与个人的意志和毅力有很大关系，所以其疗效也因人而异。一方面要坚定战胜疾病的信心、锻炼坚强的意志，以百折不挠的意志与伤病进行斗争；另一方面需要加强思想修养，学习养生之道，善于控制自己的心理，按客观规律主动调整自己的行为，以达到祛病保健延年的目的。这里包括与自己的不良习惯进行斗争，建立合理的生活方式，使自己的一切行为都置于理性的控制之下。

② 2. 太极拳锻炼是一种整体疗法

太极拳锻炼并不是针对某些疾病或某个局部起作用的特异性疗法。而是以改善人体整体机能状态、提高人体素质为目标的锻炼方法。作为一种疗法，其作用机理是复杂而又全面的。它通过不断加强正气，促进病残机体的康复，使健康机体强壮长寿。经过一段时间的锻炼，练习者普遍反映饮食和睡眠改善、心情愉快，精力充沛，病痛逐渐消失，这也说明了太极拳疗法是从整体上发挥作用的，通过自我锻炼、调节和控制内脏机能活动，从而改善了全身机能状态和新陈代谢过程，提高免疫机能和防御能力，达到祛病目的。



太极拳治病减压揭秘

THE REASONS THAT TAIJI QUAN HELPS IMPROVE YOUR FITNESS AND RELAX YOU



在太极拳精典论著中，有“详推用意终何在，益寿延年不老春”的话。太极拳运动的特点：举动轻灵，运作和缓，呼吸自然，用意不用力；虽动犹静，静所以养脑力，动所以活气血，内外兼顾，身心交修，也就是使意识、呼吸、动作三者密切结合，从而达到调整人体阴阳，疏通经络，和畅气血，使人的生命得以旺盛，故可使弱者强，病者康，康者复壮，起到增强体质，祛病延年的作用。

1. 呼吸调息——健康源动力

练太极拳对肺脏、动脉和呼吸系统都有相同的好处。太极拳运动可以逐步改变人的呼吸方式，由胸式呼吸转变为腹式呼吸。此种呼吸方式使横膈膜活动能力加强，自然地增进血液循环及使淋巴腺趋于健康。每一动作都能加强静脉的压力，促使血液流向心脏。况且在深呼吸时，横膈膜的肌肉产生一种按摩作用，使脏器的效能增强，从而增强体质，提高人体新陈代谢等防御反射能力，体温调节功能增强，因此感冒的发病率明显降低，防治气管炎、肺结核及肺气肿等呼吸道疾病。

2. 习练太极拳——减压“心”主张

祖国医学养生之道，首先重视精神调养，所谓“调七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪反应。刺激的强度和时间在正常范围之内不会导致疾病，如果过度的七情刺激就会导致疾病发生。所以人们应随时调节自己的情感，以利身体健康。太极拳操练能对大脑进行特殊的训练，恰好起到调摄精神、陶冶性情的作用。

练拳时的调心，是把意念高度集中在拳路上，心中不存杂念，使大脑进入一种“恬淡虚无”的安静状态。实验研究证明，练拳者在打拳后脑电图幅度大于打拳前， α 波占主导地位，其功率面积增大，主峰升高十分明显。所以在打拳后大脑进入一种高度宁静的醒觉状态。练拳有提高工作效率的作用，受试者也反映，打拳后感到头脑格外清晰，精力充沛。

我们每个人所承受的生活和工作上的压力都很大，有时会觉得压得透不过气来，难免有心烦气躁的时候。每逢这种情况，你先深吸一口气，找个僻静处蹲蹲马步，气沉丹田，尽量让自己做到心无旁骛。用太极拳的起式做简单的调息，做到入静和放松，就能渐渐心平气和，压力不知不觉也减轻了不少。建议年轻人都不妨试试这种减压方式。很多练拳的人都会在不知不觉中发现，自己被太极拳改变了许多，少了些浮躁和功利，多了点冷静和从容。



⑤ 3. 习练太极拳 —— 拳到病除不老春

a. 提高运动系统的活动机能

人体的一切活动都是以骨骼为杠杆，关节为支点，依靠肌肉收缩为动力，在神经系统的支配下完成各种活动。中老年人随着年龄增大活动减少，肌肉力量减弱，骨中有机成分也减少，骨组织中的骨细胞生长缓慢，骨蛋白基质减少，因此容易骨质疏松，易造成骨折、骨裂。关节软骨多发生纤维样变或钙化，关节凝滞不活，从而易发生各种骨关节病变，尤其是知识分子、学生、长年伏案人员，颈项韧带及周围软组织长期处于紧张状态，造成慢性劳损，颈椎病发病率很高。习太极拳对骨骼肌肉的作用，就在于太极拳是一种内外结合，一动无有不动的运动，要求动作连贯圆滑协调。因此，对全身各部肌肉、关节都能得到锻炼。太极拳属于有氧代谢运动，它的运动量通过架势的高低可以调整。俗话说：人老腿先老。中国道家的养生观，特别强调练下丹田，就是腰及小腹部位。我国有些专家提出，现代人运动量



降低，远远不能满足关节的要求，尤其中医强调膝关节，把它称作“筋之府”，大脑称“神之府”，下丹田称“精之府”。所以下肢出问题，肯定是一种衰老现象。如果发现腿没劲了，说明其生命力衰退。练太极拳能够使腿部肌肉发达，腿部的肌肉和血管丰满，就增强了血液输送与回流的泵力。通过练拳大腿肌肉增厚，肌肉群的伸展收缩本身起了一种对心脏血液收放泵力作用的辅助功能，就像在下肢增加好多个小泵。脊柱是人体整个躯体的支柱，是人的中枢所在。打太极拳要求身法中正，从百会穴到会阴穴，整个脊柱要尽量正、直，并强调用意，将之对拉拔长。脊柱以及它的两侧，按中医讲的督脉、阳经，以及西医讲的中枢神经系统，都通过脊柱的两侧伸展到全身的各个部位。现在很多人患腰椎间盘突出、颈椎、腰椎骨质增生，都是平时立不正、坐不正，弯腰弓背造成的。而经常练太极拳的人，一般腰




d. 治疗各系统机能衰退等疾病

病人多有腰膝酸软、头晕耳鸣、发脱肉摇、小便频数、足痿无力等衰老现象。坚持太极拳锻炼可以补益肾精，强壮筋骨，抵御疾病，延缓衰老。其运动量视病情而定，以运动后微微出汗，精神爽朗，不觉疲劳，食量增加，睡眠转佳为宜。若以强身延年为目的，则可适当增大运动量。因为练习太极拳可以调节和改善泌尿、生殖系统的内分泌。这也正是我们人体精气之所在，因此练习太极拳可以填精补气，推迟人体机能衰退老化的时间。

太极拳强调骨盆之内这一区域的运动，特别是对耻骨尾肌的锻炼，该肌可以支撑骨盆内的全部器官。这部分是怎样运动的呢？一是收缩，二是放松，再收缩，再放松，快收缩，快放松，慢收缩，慢放松，这样反复运动。锻炼这一块也即中医讲的肾脏系统的内肾、外肾，对人的内分泌，特别是对性腺的内分泌大有好处。人体正常功能的发挥，其内环境有三种调节方法：①神经调节，②体液调节，③自身各种脏器组织的自我调节。当遇到一些外环境影响，自身调节不了，人们就选择一些外部调节方法。太极拳运动可以增强人体的调节机能，增强免疫力，强身健体，永葆活力。

养气生元 采气培元 缠丝混元 转气还元





第三章

太極拳健身館

心神在靜 靜能養德
心不靜則太極不太和
神不守則剛陽不潤合
故靜能養德就是合德



中华太极拳奇葩—— 陈式心意混元太极拳

THE CHINESE MARVEL—TAICHI

SUBSECTION OF SPIRITUAL AND MENTAL MIX OF CHEN STYLE TAICHI

陈式心意混元太极拳，是我国当代太极宗师、武林百杰之首冯志强先生晚年创编的。它是
以混元太极理论为基础，继承并融合了心意六合内功与陈式太极拳缠丝内劲的原本练法和拳功
精华，结合了道、医两家的练功特点，经过几十年的研习、修炼和实践所形成的。它融拳法、
功法、用法于一炉，集养生、修身、技击于一体，具有系统完整的理论体系，鲜明独特的风格
特点和显著功效。其核心是丹田混元气和缠丝内劲，以心为炼气之法，以丹窍为炼气之门，最
终达到“上下相随，内外相合，周身一家，混元一体”。

陈式心意混元太极拳经过国内外太极拳辅导站、太极拳协会的推广介绍，练习者均有“易
得内气，易长内劲，易增内功”的同感。上个世纪80年代传入日本、美国之后，引起外国传媒
机构的高度重视，许多学者从细胞学和人体分子运动力学方面证实，习练此种功法和拳法，可
以在治病减压中发挥其独特作用，起到显著的甚至是意想不到的效果。

陈式心意混元太极拳48式

陈式心意混元太极拳48式是依据陈式太极拳新架83式，针对现代人快节奏的工作、生
活，身体存在亚健康的情况，精心挑选出简单易学又不失太极精髓的拳路。本拳法刚柔相济，
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。在练法上崇尚练意不练气，
练气不练力，练力易断，练气易滞，练意则通，贵在精神。

习练这套拳法时不允许纵跳发力，震脚乱抖，避免外伤筋骨肉，内伤精气神，从而使练功
者静心、放心，专心地进行修炼。尤其适合于那些身体虚弱的、患有慢性疾病的、又不想让自己
流汗忍痛却又想身体健康的人群，让他们在舒展的动作中，激活身体的微循环，增强自身的
免疫力，抵抗疾病的侵扰。

马老师提示：

为了表述清楚，图像和文字对动作作了分解说明，打拳时应力求连贯衔
接。

在文字说明中，除特殊注明外，不论先写或后写身体的某一部分，各运
动部位都要同时协调活动，不要先后割裂。

方向转变以人体为准，标明前、后、左、右。

图上的线条是表明从这一动作到下一动作经过的路线和部位。左手左脚
为虚线（——→），右手右脚为实线（——→）个别动作的线条受角度、方
向等限制，可能不够详尽，应以文字说明为准。

某些背向、侧向动作，增加了附图，以便对照。

壹

预备起式

YU BEI QI SHI

面朝正南，自然站立，两脚分开与肩同宽，两臂自然垂于体侧，心气下沉，虚领顶劲，脚底沉实。(1-1)
 双臂向正前方掀起，高与肩平，拥意在手背，舒指自然下垂。(1-2)

双臂收回，再自肋侧向前平挤，挤点在两手指端。(1-3、4)
 双手回捋至两胯旁，捋意在两掌根部。(1-5)
 双掌下按，如同将两手劳宫穴与地面之间的两条气柱接入地下，微落胯。(1-6)

功效：缓解压力，益气还神。



〔1-1〕



〔1-2〕



〔1-3〕



〔1-4〕



〔1-5〕



〔1-6〕



预备起式

太極者無極而生動靜
陰陽之母也動之則靜
靜之則動動靜相生

貳
金剛搗碓

(JIN GANG DAO DU)



【2-1】



【2-2】



【2-3】



【2-4】

双臂向右前方斜掬，高与肩平（2-1），在身前划顺时针混元圈，至左前上方略停。（2-2、3、4）

貳

金剛搗碓

JIN GANG DAO DU



【2-5】



【2-6】



【2-7】



【2-8】



【2-9】

双臂松至右下 (2-5)，外掬至左上方 (2-6)；转动双脚，转身朝右 (正西方向)，手随身转，两掌心相反，呈阴阳掌，相距一前臂远，身体重心在后。(2-7)

前脚踩实，提左腿。(2-8)

左脚向斜前方铲出，双掌后捋。(2-9)

太極

太極者無極而生動靜機
陰陽之母也動之則靜之
靜之則動之



【2-10】



【2-11】



【2-12】

重心压向前脚，双臂松至前下，再向后回捋。(2-10、11)

落胯，左掌往前打开(2-12)，右手抓拳，领右脚同时上前，左手覆于右肘弯处。(2-13)

以右拳下沉领起，两臂在身前三交替划混元圈，双手最后落于腹前丹田下，右拳在左掌之上。(2-14、15、16)



【2-13】



【2-14】



【2-15】



【2-16】



【2-17】



【2-18】

右拳斜向上提起，提右脚。(2-17)

右拳落回左掌心内，同时松气震脚，右脚落于左脚侧。(2-18)

功效：促进腿部血液循环，防治风湿性、类风湿性关节炎。



【金刚捣碓】

太極者無極而生，動靜無極，陰陽之母也。動之則靜，靜之則動，動靜無極，此其理也。

叁
懶扎衣

LAN ZHAI YI

右極者無極而生，動靜無極，陰陽之母也。動之則靜，靜之則動，動靜無極，此其理也。



13-11



13-21



13-31



13-41



两臂在身前
作交叉缠丝后打
开，右臂在前上，
左臂后下。(3-1、
2、3、4)



【3-5】



【3-6】



【3-7】



【3-8】



【3-9】

双臂继续缠丝 (3-5)，合靠 (3-6)，向上向外平开，同时提右腿 (3-7、8)。

右腿平向右铲开，双臂再次合靠，左掌覆于右上臂处，重心偏左。 (3-9)

太极

太极拳者无极而乃太极也
陈鹤之母也书之刘子静之
明合其法也



【3-101】



【3-111】

右掌翻转 (3-10)，领右臂平向右开，至手与脚合处，坠肘使与膝合（即肘与膝在一个垂直线上），左手落至腹前，掌心向上。重心偏右，呈右弓步。(3-11)

功效：有节奏地鼓荡小腹，加强肠道的蠕动，促进改善胃肠消化系统，增进人体对营养成分的吸收。



「懒扎衣」

肆

六封四闭

LIU FENG SI BI

右手捋回，与左手背靠背（4-1、2），略蓄势，向右平挤出去，同时腰腿的动作也与上身相随，重心随着相应转换。（4-3）

两掌松开，右催左领，自右下至左上移动，合于左肩之前（4-4、5）；开双臂，两手再合至胸前蓄势（4-6、7）；身右转，双掌向右下按至右腿上方，同时左脚内撤半步，右实左虚，尾闾对准右脚跟。（4-8）

功效：活血化淤，通利经脉，改善全身血液循环，使面色红润、提升精神。



【4-1】



【4-2】



【4-3】



【4-4】

太極

太極者無極而生，動靜無極，陰陽之母也。動之則靜，靜之則動，動靜相生，此太極之妙也。



【4-5】



【4-6】



【4-7】



【4-8】



六封四闭

伍

单鞭

DAN BIAN



【5-1】



【5-2】



【5-3】



【5-4】



【5-5】

两臂先交叉缠丝至左上右下 (5-1、2、3)，随即下松相合后向上向外打开 (5-4、5)

有法无拳体不灵
有拳无切意难精
修炼太极需明理
拿住丹田练内功



太極

太極者無極而生動靜無極
陰陽之母也
楊式太極
劉人白



15-6



15-7

身体略右拧，两掌心翻转向上，左前右后，右手于左臂弯处化为勾手，身体再左拧，右勾手前拉，左掌落于腹前。(5-6、7)

提左腿，向外平铲出一步，左掌引左臂向外打开，掌心朝内，重心左移。(5-8、9)

功效：可按摩腹部，强化肠胃功能，消除胀气，使全身轻松。



15-8



15-9



〔5-10〕

〔5-11〕

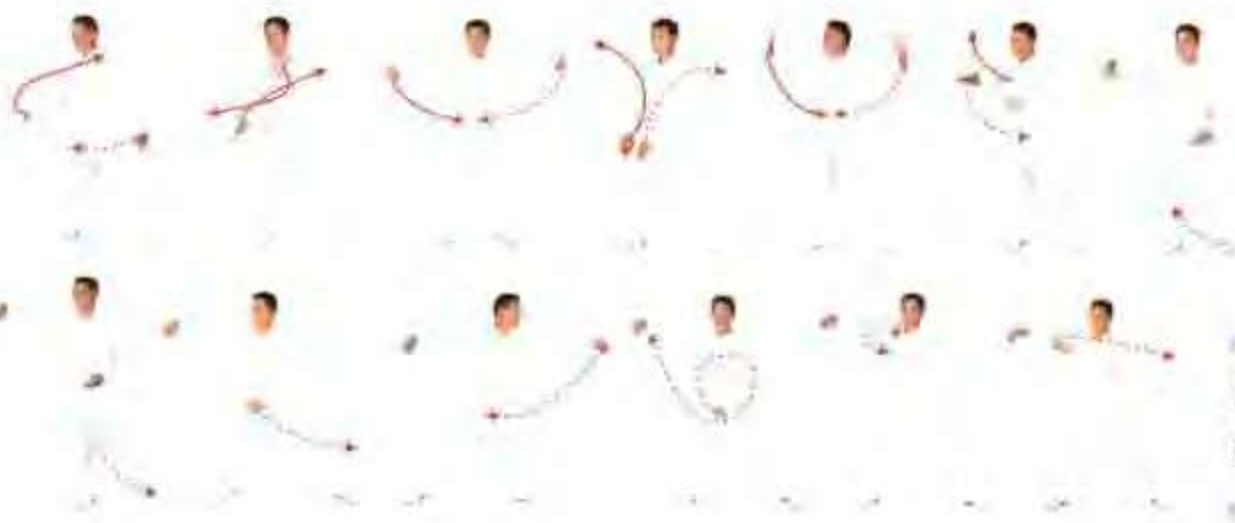
〔5-12〕

左手自左下抄起，在腹前打一个圈（5-10），继续行至右上方翻掌（5-11），再平捋回，两臂与肩平，重心最后偏向左腿，呈左弓步，左为掌，右为勾手。注意坠肘。（5-12、13、14）



〔5-13〕

〔5-14〕



单鞭

水流雲行

有拳無功
意維精



陆

白鹤亮翅

BAI HE LIANG CHI



【6-1】



【6-2】

双臂松向左下 (6-1)，掌距不变在身前作横8字缠丝，最后呈阴阳掌停留在右前方，重心最后偏右 (6-2、3、4、5)



【6-3】



【6-4】



【6-5】

太極

太極者無極而生動靜無極
陰陽之母也此書三則之舞之
明人張其成

右脚內拖半步，
雙臂再次松向左下，
身略左轉，左實右虛
(6-6)；雙脚左催右
領外開半步，兩掌外
擱，右上左下掌心朝
外，重心右實左虛
(6-7)。

上右脚，左脚跟
進，胸朝正東方向，
同時左臂上擱，右臂
下擱，兩掌皆朝外。
(6-8)

兩臂交叉纏絲后
合靠，右脚外開，全
身沉向左脚蓄勢(6-
9、10、11)。



【6-6】



【6-7】



【6-8】



【6-8附圖】



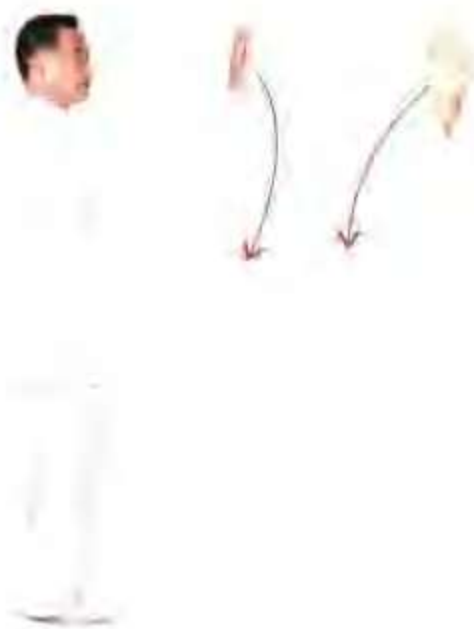
【6-9】



【6-10】



6-111



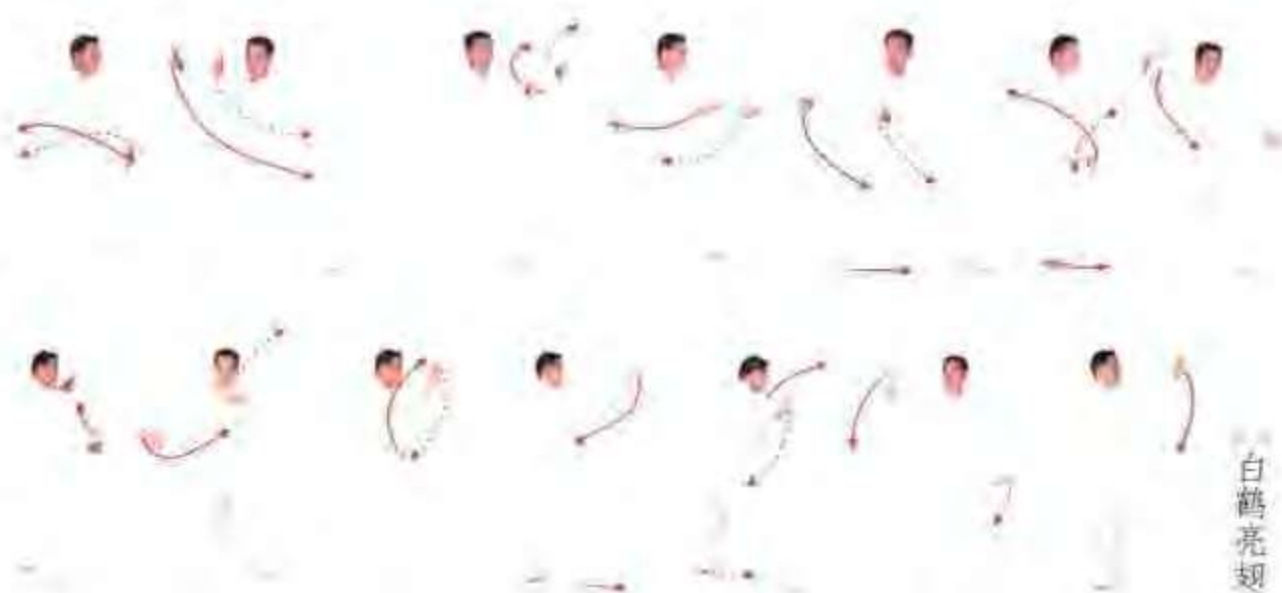
6-12



6-12附图

右脚踏实，左脚上半步，脚尖虚点，位置平对准右脚心窝；与此同时，以右胯为圆点，以自胯点经右肋、右臂、右掌外缘至小拇指止为半径，斜向上划弧，然后坠肘落胯。此为“亮翅”动作，右掌朝前，右肘与右膝相合；左掌朝下，如同轻轻扶按小椅背；重心在右腿。目视前方，气定神闲。(6-12)

功效：消除肩颈僵硬，防治神经衰弱、失眠及全身疼痛。



太極者無極而生動靜無極
陰陽之母也故太極圖中白
黑相間也

采

斜行拗步

XIE XING AOU BU



7-11

右臂外纏一圈回到原位，左脚尖和右脚跟同时右旋，转身朝南，同时右臂下捋，左臂上托，在身体正前方，形成阴阳掌，重心在后腿。(7-1、2、3)



7-21

右脚踩实，重心前移。左腿提起，然后向左后方铲出，同时，双臂向右前方摊开，形成一个对撑姿势。(7-4、5)



7-31



7-41



7-51

左手捋向左下，右手掬向左上，两掌心朝外，重心左移。(7-6、7)

重心再右移，两臂动作与上势相反，形成左手在上，右手在下，右弓步姿势。

(7-8)

左手在右胯前变成勾手，自下而上拉向身体左侧，高与肩平；面朝正东方向，右掌心朝前（正东向），引右臂向前推出，重心在左腿，呈前弓步。(7-10)



7-6



7-7



7-8



7-9



7-10

太極

太極者無極而生動靜無極
陰陽之母也物之別也靜子
則合其理也



【7-11】



【7-12】



【7-13】



【7-14】

右手外旋一圈，与左勾手相合（7-11、12），翻转右掌，两臂向体侧平拉开，重心后移，略停；再合向前腿，坠两肘。（7-13、14）

功效：消除肩颈疲劳，促进甲状腺分泌平衡。调整自律神经：治疗肩周炎、颈椎病。



斜行拗步

捌

提收

TI SHOU

右脚上步，两臂松合至腹前，曲膝落胯，全身之势聚蓄于一点。

(8-1)

右脚后撤一步，左脚后拖半步，两臂向外向后展开划弧，掌心翻转朝上，合于身前，右手在左肘弯侧。(8-2、3)

两手抱圆，撤向右肩之前，右腿直立(8-4)；提左腿，同时两手向左下推出，两掌心皆朝外(8-5)。这一式动作，胸皆朝东。

功效：加强下身血液循环回流至心脏。



(8-2)



(8-4)



(8-1)



(8-3)



(8-5)



提收

右行者左較而左行則右較
陰陽之妙不可言也
引自《太極圖說》

玖

前蹠拗步

QIAN TANG AOU BU



【9-1】



【9-2】



【9-3】



【9-4】

落胯，两手向右回揪抱圆，左脚向左前方进步，脚跟着地，重心在右腿。(9-1)

重心压向左腿，两手合抱向左前挤出。(9-2)

重心回右腿，两臂相合后打开。(9-3、4)



【9-5】



【9-6】



【9-7】



【9-8】



【9-9】

提右脚，右手上前与左手相合（9-5）；右脚外铲，两手旋一小圈后，打开，坠肘全身合上。（9-6、7、8、9）

功效：疏松颈部肌肉的紧张，加强头部的供血，治疗高血压、眩晕。



前踵拗步

太極者無極而生動靜之機
陰陽之妙也動之則靜之
靜之則動之也

拾

掩手肱捶

YAN SHOU GONG CHUI



10-1



10-2



10-3



10-4



10-5

重心压向左脚，两臂相合（10-1）；提右肘以左掌根为发力点，左手前摆，右手后捋（10-2、3）；左掌后捋，右手自下抓拳旋回身前（10-4、5）；重心相应移换。



图10-6



图10-7



图10-8

提右脚，旋左脚，右转身朝向东南方向，左掌覆于右拳之上（10-6）；顿右足，后撤左脚；双臂前后交叉缠丝打开，右拳在前，拳心朝上，左掌在后，掌心朝下。（10-7、8）

双臂左右交叉缠丝，左掌前开，右手握拳拉回腰际（10-9、10、11），两手上举，下沉双开后合于两肋，左手食指指向前方，右拳蓄于右腰间。全身合住劲（10-12、13、14）。

左手拉回腰侧，右拳螺旋前冲，力发一点，发劲如放箭。（10-15）



图10-9



图10-10



图10-11

太極

太極身無蛇而...
陰陽之妙也...
別有世界...
...



〔10-12〕



〔10-13〕



〔10-14〕



〔10-15〕



〔10-15附圖〕

功效：可刺激脊椎和中樞神經，按摩腹部、腰部，增進內臟機能。



掩手肱捶

劉永柔謂之老我性之真理
之性動意則息應動緩則復
隨境變化柔為百理為百身由



太極者無極而生動靜也
陰陽之妙也動靜之理也
明合此理則法

拾壹
披身捶

PI SHEN CHUI



11-1



11-2



11-3



11-4



11-5



11-6

此处加一个金刚捣碓的衔接式。(11-1、2、3、4、5、6、7、8、9、10)



〔11-7〕



〔11-8〕



〔11-9〕



〔11-10〕

两臂打开，右脚变成虚步蓄势；两手交叉合于胸前，双脚同时向右平移半步。（11-11、12、13）



〔11-11〕



〔11-12〕



〔11-13〕



太極

太極者柔中而外剛也
陰陽之妙也動靜之理也
劉金波



【11-14】



【11-15】



【11-16】



【11-17】

双手握拳在身前逆时针平划一圈（11-14、15）；左拳冲向右前方，右拳拉回右腰间，重心压向右腿（11-16）；左拳拉左胸前，右拳冲出，重心回到左腿，如“弯弓射箭”一样（11-17）。



图 11-18



图 11-19



图 11-20



图 11-21

双臂松至右下，重心右移，下面如“斜行拗步”动作3、4一样，不过是将掌变成拳而已。最后形成左臂曲右臂展左弓步姿势。(11-18、19、20、21)

功效：紧实手臂肌肉，并柔软肩关节与膝关节，腰部亦可同时受到按摩。且强化肝肾机能。



披身捶

太極者，無極而生，動靜無極，陰陽之母也。動之則靜，靜之則動。動靜無極，是謂太極。

拾貳

背折靠

BEI ZHI-KAO



12-1



12-2



12-3

右拳心翻转朝下引右臂略后摆，再转拳心向上，随重心左移，指向左前方，左拳顶在腰间，蓄好势。（12-1、2）

右拳拉回至右眉后侧，身体右转，左肘与视线指向左前方，重心右七左三。这个动作要突出气势，八面支撑。（12-3）

功效：按摩背部肌肉，增强腰力，防止腰背酸痛。



背折靠

拾叁

青龙出水

QING LONG CHUI SHUI

双臂松向左下。(13-1)

右臂向右下展开，左拳向右上打出，重心靠右。(13-2)

左拳捋回左下，右拳向右上打出，重心靠左。(13-3)

左拳变掌，掌心向下，引左臂向右胯前推挤，右拳合于左臂之上，蓄势。(13-4)

左拳心转向上拉回左腹处，以右拳外侧为发力点向外打出，同时重心挤向右腿。(13-5)

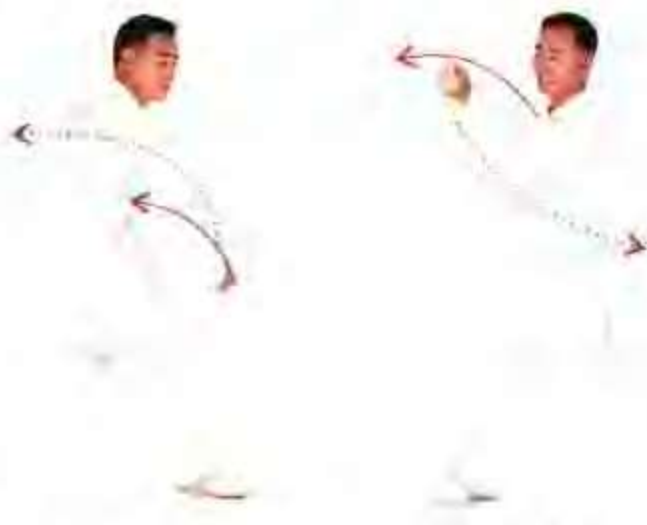


图 13-1

图 13-2

功效：疏通全身经络，促进血液循环，增强免疫力。



图 13-3

图 13-4

图 13-5



青龙出水

拾肆

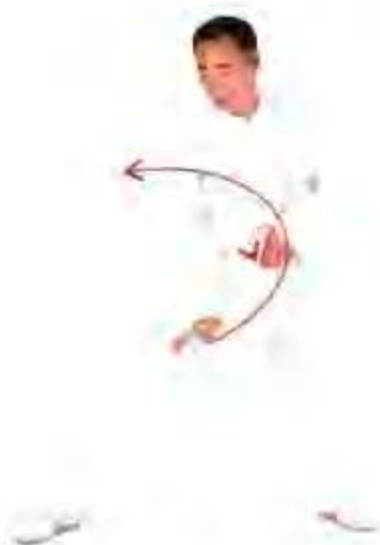
双推手

SHUANG TUI SHOU

双手捋回左腹前，手背相对挤回右前，重心相应有一个来回。(14-1、2、3、4)

两手松向右下，以左脚为转轴，转身向左（正东向），右脚拖步上右前，脚尖虚点地，同时两手胸前相合。

(14-5、6、7、8)



14-1



14-2



14-3



14-4



14-5



14-6



14-7



14-8



14-9



14-10



14-11

两臂打开，两手前接，回接近胸，意想手心内气球融于体内，又自后背向前沿两臂推出；同时右脚领左脚向前进一步，右实左虚。

(14-9、10、11)

功效：舒活手部经络，防治手关节、肘关节疼痛，活血化淤。



双推手

太極

太極者無極而有動靜
陰陽之妙大極三則之靜之
則全矣
劉金波

拾伍 三換掌

SAN HUAN ZHANG



图 15-1



图 15-2



图 15-3

身体略右转，右掌拉向身后（15-1）；两掌心相对，两臂对搓至右前左后，身体此时略转向左（15-2、3）。

如上动作再做一个来回搓掌，定式（15-4、5、6、7）。



【15-4】



【15-5】



【15-6】



【15-7】



【15-7附图】

功效：舒活手臂部经络，
防治手关节、肘关节疼
痛，活血化淤。



三换掌

太极拳之妙，在于其动中有静，静中有动，动静相兼，阴阳相济，故能修身养性，延年益寿。

拾陆

肘底捶

ZHOU DI CHUI



图 16-1



图 16-2



图 16-3



图 16-4

右手握拳，在身前顺时针划一个立圆；左掌同时在身前左侧划半弧，最后右拳落于左肘底下，对准身体中线；尾闾对准右脚后跟，重心在右腿。（16-1、2、3、4）

功效：强化胃肠功能、预防便秘，强化手脚，以防手脚冰冷症。



肘底捶

拾柒

倒卷肱

DAO JUAN GONG



〔17-1〕



〔17-2〕

左腿向左后撤开一步，两臂交叉对开至右上左下，掌心皆朝外，重心靠后。（17-1、2）

右脚拖回，左手抬至左耳后侧，右臂左摆；右腿向右后撤开一步，两臂交叉对开至左上右下，重心靠后。（17-3、4、5）



〔17-3〕



〔17-4〕



〔17-5〕

太極

太極者天籟而作，動靜相宜，陰陽之母也。長之則氣，靜之則神。明矣哉！



【17-6】



【17-7】

左脚拖回，迈“之”字步，形成与动作1相同的定式。（17-6、7）

功效：刺激肠胃，强化消化系统，缓解胸口郁闷，促进心肺功能。



倒卷肱

拾捌

退步压肘

TUI BU YA ZHOU



图 18-11



图 18-21

左腿向左后撤开一步，两臂交叉对开至右上左下，掌心皆朝外，重心靠后。(18-1、2)

右脚拖回，左手抬至左耳后侧，右臂左摆；右腿向右后撤开一步，两臂交叉对开至左上右下，重心靠后。(18-3、4、5)



图 18-31



图 18-41



图 18-51

太極

太極者天地而生動靜無極
陰陽之母也物之動靜皆由
此而生也



【18-6】



【18-7】



【18-8】



【18-9】

两臂交叉缠丝，右手在前，左手在左肩上方，左脚同时回拖半步。(18-6、7)

右脚向右后方撤步，两掌对搓打开。(18-8、9)

功效：刺激肠胃，强化消化系统，促进心肺功能。



退步压肘

拾玖

中盘

ZHONG PAN

左臂于身前划一个逆时针半弧，然后立掌于头部左前，掌心朝内；右臂自下而上划一个逆时针半弧，两手于身前相合；右脚催左脚，随右臂动作同时向左平移一步。(19-1、2、3、4)



图 19-1



图 19-2



图 19-3



图 19-4

太極

太極者天地之氣也，陰陽之妙也。動靜之理，氣血之理，皆在其中。此乃太極之真諦也。



〔19-5〕



〔19-6〕



〔19-7〕



〔19-8〕



〔19-9〕

两臂交叉缠丝后合靠，左掌在右上臂处，双脚右催左领再向左平移一步。(19-5、6、7)

全身之意向右下蓄势，交叉之手缓缓打开，掌心相对，最后呈左臂上右臂下，重心偏左的左弓步。定式时注意既要相合又要开展。(19-8、9)

功效：使踝关节柔软健壮，调整骨盆位置；改善生理异常，预防低血压。



中盘

貳拾

閃 通 背

SHAN TONG BEI



图 20-11



图 20-21

右臂绕一个小圈，带动右脚上步，使身体转向左（正北向），两手交叉翻掌打开，这是一个“前蹉拗步”的衔接式。（20-1、2、3）



图 20-31



图 20-41



图 20-51

太極

右臂再繞一圈，帶動左腳上步，使身體轉向右（正東向）；同時左臂自後擺向前，掌心朝下，右臂自前擺向後，于右腰側處翻轉掌心朝上；重心在後蓄勢。（20-4、5、6、7、8）



〔20-6〕



〔20-7〕



〔20-8〕

右臂再繞一圈，帶動左腳上步，使身體轉向右（正東向）；同時左臂自後擺向前，掌心朝下，右臂自前擺向後，于右腰側處翻轉掌心朝上；重心在後蓄勢。（20-4、5、6、7、8）

重心壓向前腿，右掌後捋至左胯側，右掌前穿，目標是對方咽喉部位。這一動作又叫“白蛇吐信”。（20-9）

功效：可按摩腹部，強化腸胃功能，治療大便便秘。



〔20-9〕



图20-10



图20-11



图20-12



图20-13



图20-14

左脚回拖，右实左虚，两手松向右下；左脚上步，两掌向左后上方斜；左脚踩实，出右脚转身朝南，旋两掌至身前。(20-10、11、12)

两手松下抬至左肩之上，两掌心朝上，如同承托重物一样(20-13)

左脚尖内扣，以左脚尖为转轴，右脚向外向后大撤一步，右转身面朝正西方向；同时，以身领手，意想将刚才所托之重物自肩上卸至身前地下，左臂在前，右臂到了右胯侧。(20-14)



闪通背

貳壹
击地捶

JI DI CHUI



图21-1



图21-2



图21-3



图21-4

左手握拳，在身前一挂，右手握拳至右腰侧蓄势。(21-1)

右脚上步，左拳抬至身体左前方，右拳向前打出，拳心朝上。(21-2)

左拳落下，右拳收回外摆，再向前打出，拳眼朝上；同时右脚上一步，呈前弓步。(21-3、4)

太極

太極者，無極而生，動靜無常，陰陽之母也。動之則靜，靜之則動，動靜相生，生生不息。



〔21-5〕



〔21-6〕



〔21-7〕

右脚外摆，左拳领左腿同时上提。(21-5)

左脚在左前方(西南方向)落下，左拳挂下，合于身前，右拳举起至右耳侧上方，重心在右脚，蓄势。(21-6)

全身重心压向前脚，左拳拉起至头部左前侧，右拳击地，位置在右脚的正前方。(21-7)

功效：可消除腿部胀气，预防腿部静脉曲张，促进下半身血液循环，且预防腿肚抽筋。



一门五步似游海
顺逆缠丝细揣摩
进退虚实能转换
混元圈中见开合



贰贰

翻身二起脚

FAN SHEN ER QI JIAO



两臂相合，以右拳背向外打，一个反捶，左脚收回半步，身体同时右转（胸朝正北方向），重心在右腿。（22-1、2）

左撤半步，左实右虚，两臂于身前交叉蓄势。（22-3）

右进半步，以右肘尖为发力点，平向右击出，左拳平向左开，右腿实左腿虚。（22-4）

右臂松下向外打开，身体右转（正东向），左臂跟起，左脚上半步，双臂螺旋缠丝，左脚踏实，右脚提起，两拳一上一下略停。（22-5）

【22-1】



【22-2】



【22-3】



【22-4】



【22-5】

太極

太極者其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手，而達於指。陰陽之妙，此其理也。劉宗素



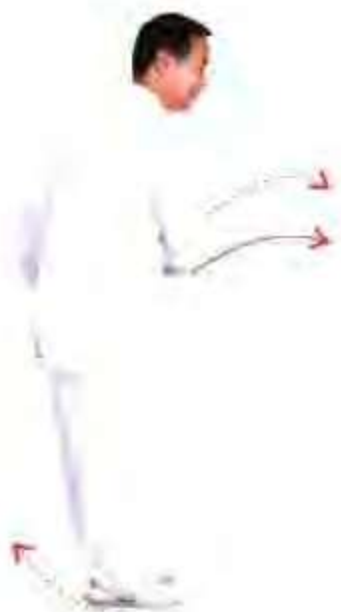
【22-6】



【22-7】



【22-8】



【22-9】

落右脚 (22-6)，上左脚起跳，以右手拍打右脚面，双脚落回地面时，两臂松至左下。(22-7-9)

功效。可强烈刺激下半身，而使足部与踝部灵活，并使经络舒畅，达到疏通血气的功效。



翻身一起脚

叁贰

兽头式

SHOU TOU SHI



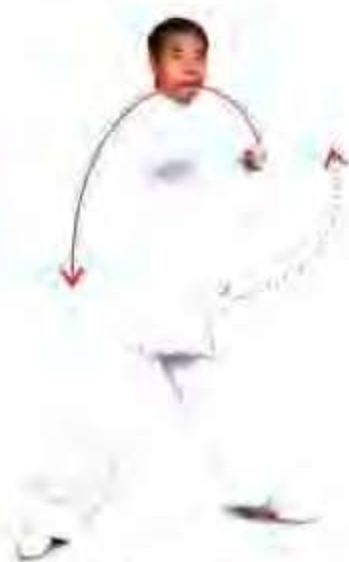
【23-1】



【23-2】



【23-3】



【23-4】



【23-5】



【23-6】

左脚轻抬，向左后方撤步，同时两手弧形向右前方推出，掌心朝外，全身形成一个对撑。(23-1)

双手前抓，握拳拉回腰际，同时撤右脚与左脚并步(23-2)；右脚向右后方撤步，两拳向左前方推出，拳心相对，拳眼朝上(23-3)。又是一个对撑。两拳自向左下领起，在身前交叉缠丝，至右拳向前打出，拳背朝外，左拳护心。注意重心转换，旋腰转脊。(23-4、5、6)

功效：可舒缓压力，矫正驼背现象，消除疲劳，提气养神。



兽头式

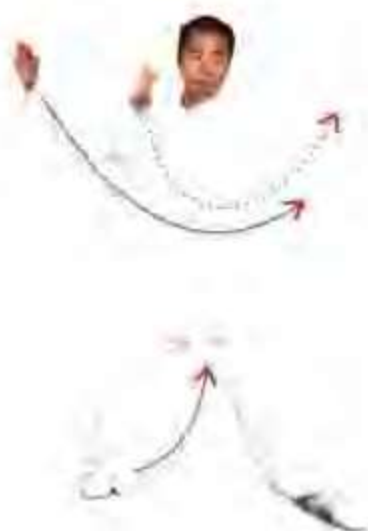
太極者老極而生動轉折
陰陽之妙也極之則動轉
則全在氣之在

肆貳 旋風脚

XUAN FENG JIAO



【24-1】



【24-2】

双臂松至左下 (24-1)，外掬前捋，两掌心朝外，掌根朝后，眼看右手；同时左脚踩实，提右腿。(24-2、3)

右腿前落，两腿交叉，两臂下松相合，右手在下 (24-5)；抬左脚，在空中以左手拍之，同时转动右脚转身180度，胸朝正北方向 (24-6)；落左脚，两手在腹前相合。(24-7)

功效：可强烈刺激下半身，而使足部与踝部灵活，并使经络舒畅，达到疏通血气的功效。



【24-3】



【24-4】



【24-5】



【24-6】



旋风脚

贰伍

右蹬脚

YOU DENG JIAO

落胯，两手打开，掌心向下（25-1）。

重心左移，两手在左下相合（25-2）；两臂向上向外打开，左脚同时回拖半步，右实左虚。

（25-3）

撤左脚，右转身，两掌抓握成拳在胸前交叉，右脚回拖半步，重心在后。（25-5）

提右脚外蹬，右拳外开。（25-6）



〔25-1〕



〔25-1附图〕



〔25-2〕



〔25-3〕

太極

太極者天地間之動靜也
陰陽之母也此為三則之靜也
引自《太極圖說》



【25-4】



【25-5】



【25-6】

功效：补气升阳，改善腿部血液循环，防治小腿静脉曲张；纳气平喘。



右蹬脚

陆贰
小擒打

XIAO QIN DA



图26-11



图26-21

右脚前落，两拳变掌做一个小交叉缠丝后相合。(26-1、2)
上左脚向右转身(面朝东)，两臂再开再合，重心随之移换(26-3、4)



图26-31



图26-41

太極

太極者無極而生動靜之機
陰陽之母也執其理則靜生
動生動靜相生



【26-5】



【26-6】



【26-7】



【26-8】

双臂向右捋开。

(26-5)

双臂前松后捋再打一个圈后，随着重心前移，右掌自左臂之下前穿发力。(26-6, 7, 8)

功效：防止肩膀酸痛、背部僵硬。



「小擒打」

贰柒

抱头推山

BAO TOU TUI SHAN



【27-1】

右肘回击，一个“平心捶”姿势。

(27-1)

两拳下松，于裆前相合，再拥肘外开。(27-2、3)

两拳相合，双脚右催左领回撤半步，右转身朝东(27-4、5)



【27-2】



【27-3】



【27-4】



【27-5】

太極

太極者長生之術也。動靜相生，陰陽互轉。每式必求其理，則身健神清，氣貫长虹。



【27-6】



【27-7】



【27-8】



【27-9】

两掌向里回旋，再外开变掌开臂，前接回按，掌心朝前，落胯蓄势。(27-6、7、8)

上右脚前弓步，双掌同时前推。(27-9)

功效：消除疲劳，保持上半身血液循环通畅。



抱头推山

贰捌

前后招

QIAN HOU ZHAO



【28-1】



【28-2】

两臂松向右下，在身前划逆时针大混元圈，捋向右前，掌心朝外，左脚上半步，右实左虚。(28-1、2、3)

两臂再松向左下，划顺时针混元圈，捋向左前，掌心朝外，左脚回撤半步，右脚尖在前虚点地，左实右虚。(28-4)

功效：活络全身气血，增强体力及免疫力。



【28-3】



【28-4】



【28-4 附图】



【前后招】

太極者無極而生動靜無極
陰陽之妙也此書三則之靜
明合世心也

貳玖
双震脚

SHUANG ZHEN JIAO



【29-1】



【29-2】



【29-3】



【29-4】



【29-5】

左手松下与前手相合（29-1），两臂向上外开后下按（29-2、3），
虚领顶劲，纵身跃起，落回原处（29-4、5、6）

功效：补气升阳，改善腿部血液循环，防治小腿静脉曲张；纳气平喘。



【双震脚】

叁拾

玉女穿梭

YU NU CHUAN SUO



【30-1】



【30-2】



【30-3】



【30-4】



【30-5】



【30-6】

两臂交叉缠丝至右掌在前，左掌在左肩之上，提右脚。(30-1, 2, 3)

左掌在右臂之上前搓打开，落右脚。(30-4)

右脚向后与左脚形成交叉步，右臂向下与左臂交叉。(30-5)

身体右转面朝正南方向，双脚正朝前方，双臂打开呈右上左下势。(30-6)

功效：可让血液循环通畅，使人神清气爽、增强自信心，预防脑神经衰弱。



玉女穿梭

叁壹
穿心肘

CHUAN XIN ZHOU

太極

太極者無極而生動靜之極
陰陽之母沖動之門也
明人陳式太極



〔31-1〕



〔31-2〕

双臂左合，右肘向右上方穿击，
重心左右移换。(31-1、2)

功效：预防内脏下垂，增加平衡感，促进全身血液循环与新陈代谢。



穿心肘

参贰

摆脚跌叉

BAI JIAO DIE CHA



【32-1】



【32-2】



【32-3】



【32-4】

双臂自右上起在身前划顺时针混元圈，双手捋向右后方，两脚同时右摆左领向左侧开出半步。(32-1、2、3、4)

右脚回拖外摆，两掌左先右后拍打右脚外缘，两臂随着摆脚动作一合一开。(32-5、6)

落右脚，两臂相合(32-7)；左脚向外铲出，右腿屈膝，臀贴近地面，重心落向右腿；两臂打开呈弓形，右上左平，掌心相对。(32-8)

功效：可强化下身及膝关节的灵活性，促进下身血液循环，防止坐骨神经痛。

太極

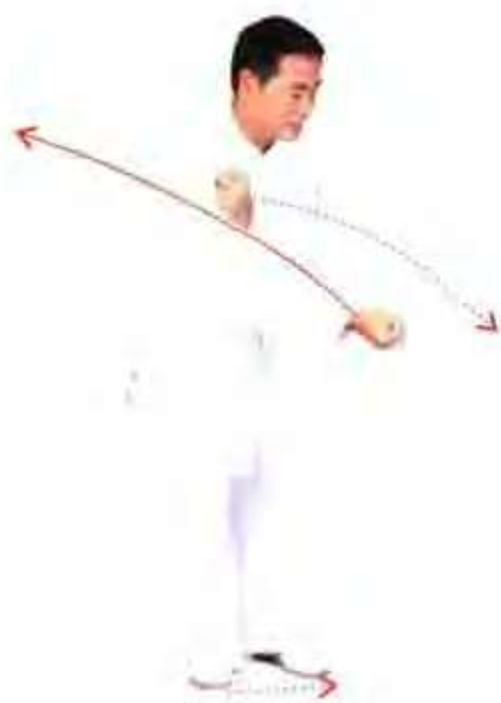
太極者無極而生動靜無極
陰陽之母也動靜三才之歸也
劉金波曰



【32-5】



【32-6】



【32-7】



【32-8】



叁叁

金鸡独立

JIN JI DU LI



图 33-1



图 33-2



图 33-3



图 33-4

左掌上提领起全身，胸朝正西；上右脚，右拳变掌前穿，两臂在身前交叉相合。(33-1、2)

右掌向上向外开，左掌向左下捋按，提右腿，右脚自然悬垂，为“右金鸡独立”姿势。(33-3)

落右臂，并掌于腹前，掌心向下。(33-4)

双臂划逆时针立圈，两掌与前面动作相反，相合后上下打开，为“左金鸡独立”姿势。(33-5、6、7、8)

太極

太極者無極而生動靜之機
陰陽之母也動靜之別也
明人金世宗



【33-5】



【33-6】

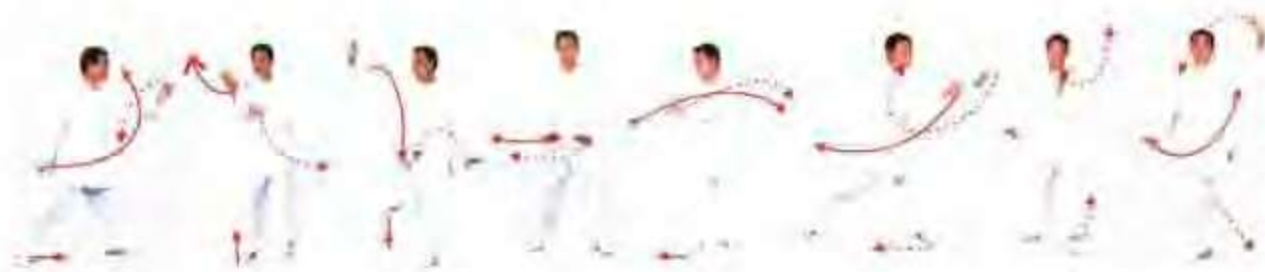


【33-7】



【33-8】

功效：可增加平衡感，强化腿力，强化膝盖并改善下半身麻痹或气
血循环不良。



【金鸡独立】

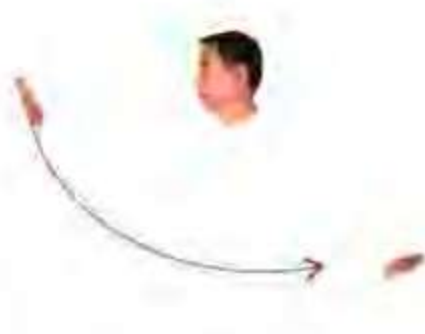
参肆

十字摆莲

SHI ZI BAI LIAN



【34-1】



【34-2】



【34-3】



【34-4】



【34-5】



【34-6】

左脚外开一步，两臂交叉缠丝前后打开。(34-1、2)

右臂松至左下，外旋一圈，两臂交叉相合，右脚回拖，虚步蓄势，右转身朝西。(34-3、4) 提右脚外摆，以左掌拍其外缘；落右脚，两手握拳左上右下，拳心相对。(34-5、6)

功效：按摩腹部，强化肠胃功能，消除胀气；治疗脾胃虚弱，内脏下垂。



【十字摆莲】



叁伍

指裆捶

ZHI DANG CHUI



〔35-7〕



〔35-8〕



〔35-9〕



〔35-10〕



〔35-11〕



〔35-12〕

两拳松下前抓后贯，右脚换步转身，左拳在前，拳心向下，右拳在后，拳心向上。(35-1、2、3、4)

翻转左拳，以食指指向对方裆部位置；同时翻转右拳，蓄到腰间，全身合住劲。(35-5)

右拳前冲，左手握拳拉回腰间。(35-6)

功效：可消除腿部胀气，预防腿部抽筋，促进下半身血液循环。



指裆捶

太極者無極而生動靜
陰陽之妙也動靜之
明也

参陆

野马分鬃

YE MA FEN ZONG



1-36-11



1-36-21



1-36-31



1-36-41

双臂松至左下，在身前顺时针划一个混元圈蓄势，两手交叉；右脚上前左实右虚蓄势。然后右掌向斜右前方穿掌，左掌向左后方顺捋；右脚同时向斜前方迈步。这是“右野马分鬃”。（36-1、2、3、4）

双臂再松至右下，与上一动作相反，做一个“左野马分鬃”。（36-5、6、7、8）

功效：扭转背脊骨，可按摩全身，增强免疫力。



【36-5】



【36-6】



【36-7】



【36-8】



野马分鬃

太極者無極而生動靜無極
陰陽之母也動靜之別也靜之
明也動之明也

叁柒

云手

YUN SHOU



【37-1】



【37-2】

双臂松向左下 (37-1)，回捋 (37-2)，前拥 (37-3)，上
右脚往左转身，全身靠向右侧，胸朝正南 (37-4、5)。



【37-3】



【37-4】



【37-5】



【37-6】

左臂划小弧向左上方外拥，掌心朝外，右手向内顺捋，掌心朝内，全身有左靠之意。(37-6、7)

右臂向上向外拥出，掌心朝外，左手向下向内顺捋，掌心朝内，全身有右靠之意(37-8)。然后双臂再往左侧做相反动作，如此做两个来回，重心相应移动。

功效：改善手部血液循环，防止肩关节僵硬。



【37-7】



【37-8】



太极者无极而生，动静相推，阴阳相济，刚柔相济，气贯周身，神清气爽，此太极之妙也。

参捌 高探马

GAO TAN MA



【38-1】

【38-2】



【38-3】

【38-4】

【38-5】

两手下合 (38-1)，外开，左脚外开，转身朝西 (38-2)；右脚跟步，右臂前摆，左掌覆于右上臂处 (38-3)。

右脚撤步，左脚回拖半步，左臂前开，右臂下松上举至右肩之上。 (38-4)

右掌在左臂之上前摆，同时上右脚，左掌回撤至腰际。 (38-5)

功效：矫正脊椎不正，预防坐骨神经痛和腿部抽筋。



高探马

叁玖

左右擦脚

ZUO YOU CA JIAO



〔39-1〕



〔39-2〕

双臂回捋前抓地顺绕一圈，左手在身前略停。（39-1、2、3）

右肘向前压到左臂之上，掌心朝下。同时身体左转（正北方向），两腿交叉下蹲蓄势。（39-4）



〔39-3〕



〔39-4〕

太極

太極者無極而生動非極
陰陽之母也動之則氣轉之
則合氣口也



〔39-4附图〕



〔39-5〕

起身双臂打开，右腿上踢，以右掌心拍打右脚面。(39-5)

落右脚，右臂松下向外划弧，右脚同时先提后落，身体转左，朝正南方向，左肘压在右臂之上，双腿下蹲蓄势。(39-6、7)



〔39-6〕



〔39-7〕



【39-8】



【39-9】

起身做与3式相反动作。左脚向左后方落下，左转身面朝正北方向。

(39-8, 9)

功效：增强腿部的血液循环，防治腿部肿胀。

并气生元
采气培元
缠丝混元
转气还元
舍己从人
沾粘连随
不丢不顶
元过不及
随曲及伸
急应缓随



左右擦脚

太極者無極而生動靜無極
陰陽之母也氣之理也
明倫堂主人

肆拾
左蹬脚

ZUO DENG JIAO



两臂下开，两手抓拳拉回腹前相合，左脚回拖半步，右实左虚。(40-1)

提左脚外蹬，左拳外开。(40-2-3)

功效：增强腿部的血液循环，防治腿部肿胀。



肆壹

连珠炮

LIAN ZHU PAO



〔41-1〕



〔41-2〕

落左脚，双臂松下 (41-1)，棚向左上 (41-2)，再抓回，撇左脚转身朝南 (41-3、4)。

双手变掌上行至左肩之前，两掌心朝右，两臂右捌发劲；同时右脚外开，左脚跟上，落地有声。(41-5、6)



〔41-3〕



〔41-4〕



〔41-5〕



〔41-6〕

太極

太極者先松而生動非僵也
陰陽之母也我之別名曰太極
科倫武心子啟



【41-7】



【41-8】

右臂回捋，两手背相对在身前顺时针划一个混元圈，至左肩之前略停。双脚同时右催左领回撤半步。(41-7、8、9)

重复2、3、2式动作，总共做三个连珠炮。(41-10、11、12、13、14)

功效：促进内分泌平衡，并能按摩腹部，消除胀气，有益肠胃的蠕动。



【41-9】



【41-10】



【41-11】



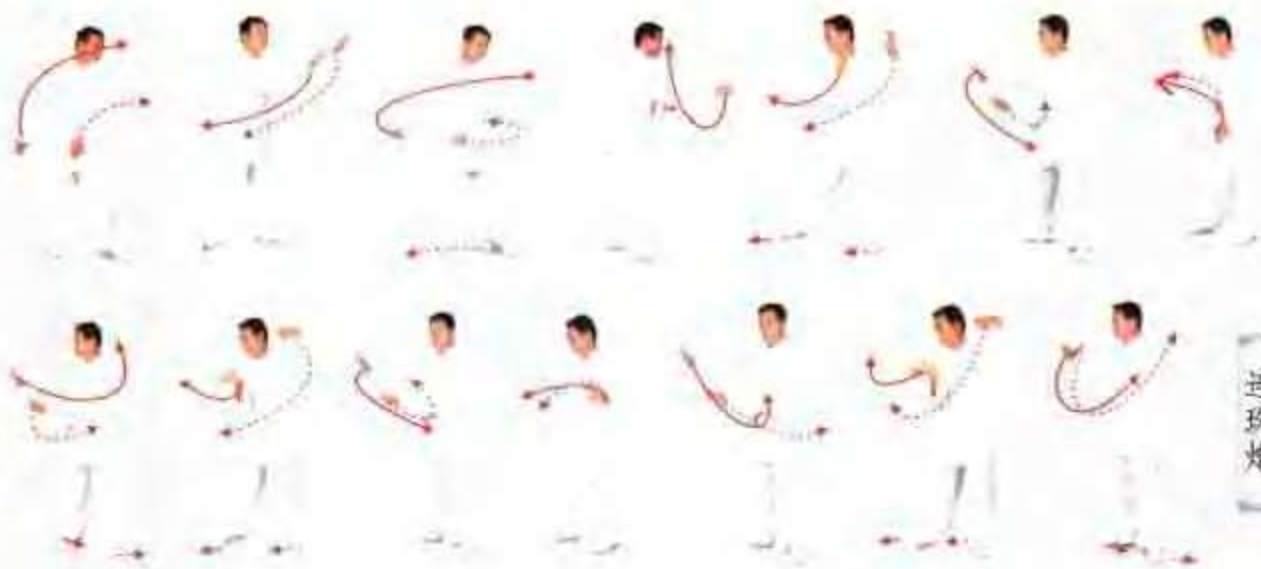
【41-12】



【41-13】



【41-14】



【串珠炮】

修練太極須以真
靜心慢練并身心
順其自然發大道
延年益壽不老其
右極者無極而生
動靜相推陰陽之
妙也動之則分
靜之則合在法外
及隨曲就伸



肆貳

白猿献果

BAI YUAN XIAN GUO



〔42-1〕

两臂持向左后，右手向外顺延，带动左脚上步右转身，胸朝西南，左拳在前，重心在后蓄势。

(42-1-2)

前脚踩实直立，提右膝，右拳自下向上前穿，拳心向内，目标是对方下巴位置。(42-3)

右拳、右脚同时松气下落。

(42-4)

功效：调整肝、肾、胰等内脏功能。

〔42-2〕



〔42-3〕



〔42-4〕

白猿献果



太極者無形而生動靜也
陰陽之母也氣之根也
神之主也

肆叁

雀地龍

QUE DI LONG

右拳划顺时针混元圈，两臂交叉相合，右脚外开半步踩实，提左腿曲膝，面转朝南。(43-1、2、3)

左脚外铲，重心全部压向右腿，臀贴近地面，左拳向下向外开，拳心向后，右拳在右肩之前，拳心向内。(43-4)

功效：消除疲劳，防止坐骨神经痛与腰酸背痛。



143-14



143-21



143-31



143-41



雀地龍

肆肆

上步七星

SHANG BU QI XING



图44-1



图44-2

左掌上提领起全身，胸转朝东（44-1）；右脚、右掌同时上前，前弓步。（44-2）

两掌交叉相合外翻成掌，掌心朝内。（44-3、4）

两掌回旋，自胸前按，重心前后移动。（44-5、6）

功效：可促进新陈代谢，预防脑神经衰弱，耳鸣，头昏，失眠等。



图44-2附图1



图44-3

太極

太極者先執而生動靜之機
陰陽之妙次執之則合變之
則合變之妙也



【44-4】



【44-5】



【44-6】



上步七星

肆伍

退步跨虎

TUI BU KUA HU



【45-1】



【45-2】



【45-3】

撤右脚，面转朝南，两掌相合，掌心朝下。(45-1)

开两臂，马步。(45-2)

前移左脚，重心在后；同时两肘内合，右上左下，掌心皆朝内。(45-3)

两臂松向右下，向左上外摆(45-4、5)

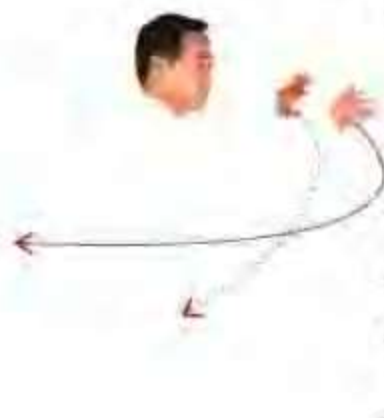
上左脚右转身朝正北，两臂旋向右下，阴阳掌。(45-6)

两臂往左下一松，抬左脚，以左手击其外缘，如同跨过睡虎一样(45-7、8)，同时放右脚向右转身，左脚落地时，胸朝东南方向(45-9)

功效：增强免疫力。



【45-4】



【45-5】

太極

太極者無形而後有形，無聲而後有聲，無動而後有動，無靜而後有靜，無陰而後有陽，無柔而後有剛，無陰而後有陽，無柔而後有剛。



【45-6】



【45-7】



【45-8】



【45-9】



【退步跨虎】

肆陆

煞腰压肘

SHA YAO YA ZHOU



图46-1



图46-2



图46-3



图46-4

双臂回松前搂后抓，又是一个混元圈，至左下方握拳，落胯，右肘有上提之意，蓄势。(46-1、2、3)

转腰，以身领手，两拳左上右下，拳心相对，肘膝相合，圆裆开胯，八面支撑。此时胸朝正南方向(46-4)。

功效：增强腰力，激活人体荷尔蒙分泌，让你保持年轻体态。



煞腰压肘

太極者無極而生動靜機
陰陽之母也動之則靜靜
則合故曰太極

柒肆

当头炮

DANG TÓU PÀO



〔47-1〕



〔47-2〕

两手再次回松前接后抓。(47-1, 2)

撤右脚，双拳后贯，蓄到两腰间。(47-3, 4, 5)



〔47-3〕



〔47-4〕



〔47-5〕



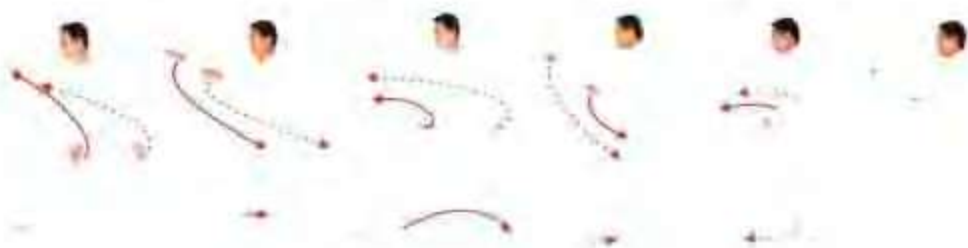
【47-6】



【47-6附图】

两掌在腰际打双立圈，向前冲出，上左脚，前弓步。（47-6）

功效：防治女性虚汗痛经、男子疝气。



当
头
炮

上下相随内外相合
周身一家混元一體

六神

太極者無極而生動靜
陰陽之母也物之別分
始於此而歸於此

肆捌
收式

SHOU SHI

双臂前松回捋，前单掌打开，后面跟上，这里是一个“金刚捣碓”附加式。请参照第二式的6、7、8、9式。(48-1、2、3、4、5、6、7、8、9、10)



48-1



48-2



48-3



48-4



48-5



148-61



148-71

两掌打开，上行至头顶，然后双手下按，落胯，气沉丹田，归为无极。(48-10、11、12、13、14)

功效：意守丹田，调心神，具有舒缓压力之功效。



148-81



148-91



148-101

太極

太極者無極而生動靜之機
陰陽之母也此三式之精義
所由生也



【48-11】

【48-12】

【48-13】



【48-14】



【48-15】

道本混元一气遊
神形连绵似水流



收式

陈式心意混元内功

俗话说：练拳不练功，到老一场空。

吾师曰：宁可先练功，不可先练拳。

太极内功法是一种动静功结合的导引法，主要通过意守、以意运气、呼吸锻炼等方法，以增强内气而产生祛病强身等功效。

太极内功是练好太极拳的基础，否则太极拳就成为了一种广播体操。我们人体的气血流动要通过合理的锻炼、调整，达到气血流行的最佳状态。太极拳内功就是以意行气，以气运身，达到意到气到、气到力自然到的内家修炼法则。练功是强调周身气血开合，增加新陈代谢的过程，特别是在山川、森林中练习功法，使五脏六腑、周身内外筋骨、经络皮肉等都做开合运动，随着开合将病气、浊气、坏气排出体外，随着开合将精灵之气、氧气吸收到体内各个器官，使身体永葆健康。练习太极内功可打通人体的经络。人体是一个以脏腑经络为内在联系的有机整体，经络遍布全身，是人体气、血、津液运动的通道。练功可以养内气，调阴阳，通经络，吐故纳新；练精化气，练气化神，练神还虚，虚至神灵。通过内修外练，吸收天地阴阳，日月精华，吸取山川、丛林中的负氧离子，使自身的气能、电能、磁能等物质的积累不断增加，形成威慑力量，本源的积累出神入化，功夫攀入大成，打拳自有威力。通过修炼，既可祛病养身，又可延年益寿。

馬老師練功守則

PRINCIPLES

1. 練功治病或作為輔助療法。要樹立足夠的信心和決心，不可一曝十寒，而要持之以恆，久久行之，才能收益。
2. 要根據自己的各種條件，靈活選擇自己所喜愛的功法和練法，以便能長期堅持。另外，選擇的功法要力求適應于自己的病情，感覺疲倦，應休息一下。
3. 練功時間最好以清晨為主，晚間為輔，最少每日兩次，定為常課，在課間操或工間操時間內都可練功。
4. 剛吃完飯後，不宜即刻行動，宜在飯後半小時至一小時進行。
5. 練功最好在清靜的空氣新鮮的環境里進行，如能在有樹木的地方練功則更好。



心神虛靜 靜練慢練
心不靜則太極不太和
神不守則陰陽不調合
故靜練慢練就是合練



6. 心有急事，不可勉强练功。闪电雷鸣，气候过于恶劣，也不宜练功。患急病时，禁忌练功。
7. 练功中忽遇巨响刺耳，不要惊惧和紧张，要镇静。练功中切不可被邪乱之念缠住自己，否则会发生“不净观”，胡思乱想不已杂念会愈除愈甚。
8. 练功要留有余地，循序渐进，切莫好高务远，追求奇效，拔苗助长，违背自然。
9. 病弱者在练功治疗期间，百日内应减少性生活，病情较重者应延至三百日或更长时间。
10. 凡男子体弱、遗精或滑精者，以及女子经期都要酌减练功次数及时间，或暂停数日，待精力恢复后再行练功。
11. 睡眠是恢复体力的重要环节，因此睡眠要充足。睡前和练功前，要排除大小便，以免会阴肌和括约肌过于紧张，引起神经兴奋，影响练功或睡眠。
12. 坚持练功常会引起一定反应，可以不加理会，勿好奇追求，而要静守。练功中发汗，要注意防风。
13. 最好以鼻呼吸，鼻如不通，可口鼻兼用。呼吸纯任自然，不加支配。
14. 练功对治病、保健、益寿具有独到的作用，这是不可否认的。但也必须指出，练功并不是万能的，仍必须配合以安排好的生活制度，按病情服药，实行综合治疗。特别是传染性或急性疾病，更应以药物、手术等治疗为主，练功为辅。慢性病患者，如神经衰弱或心血管系统、呼吸系统、消化系统等慢性病患者，则可以练功为主，以药物治疗为辅，或根据情况，双管齐下，或遵医嘱。
15. 练步行动，最好穿柔软合脚的胶底鞋或布鞋。
16. 练功前，宜宽衣解带，最好能先饮少量白开水。
17. 意守丹田要顺其自然，似有意，似无意，若即若离，切忌强迫用意，追求效应。
18. 练功到一定时期，有些人会产生一些反应，如某处发痒，似虫爬，手指发胀，四肢增力等。遇到这些情况切莫惊虑，不要理会，更不可追求。
19. 按收功法收功后，合掌缓缓搓热，以掌指轻擦面部、颈部、两耳、下颞部，如洗脸状，但不可用力，免伤皮肤和使气上涌。然后，散步片刻，恢复正常活动。

准备姿势



准备姿势：全身放松，做正反混元圈各三遍。

降气收功：与混元功法降气洗脏功动作相似，但眼神和心意引气至中丹田，而不是涌泉穴。本功法在以下各功法结束时都需做三遍。

壹

日月(阴阳)旋转功



功诀

双掌抚胸甩动双手，并快速擦双手，再贴抚两胸，以劳宫之热气熨摩心肺，双掌由内向外，先上后下，外旋至胸开背合的极点，双掌继续内合，并上行提至胸前，如抚胸状，做时意想劳宫穴气场与胸腔内的太和元气相合，内外合一，同时旋绕转气，荡摩心肺两脏，如此正反旋转，然后收功。

次数：正反18次

功效：改善和增强心肺两脏生理功能，提高心胸和血管的弹性，促进新陈代谢。



【1-1】



【1-2】



【1-3】



【1-4】

贰

上环混元桩



功诀

擎天立柱神气闲，一揽双气祖窍连，有意无意是真意，无极虚灵复返先。

动作

双手从体侧分开上行，由外朝前朝内揽回来，如捧球状，十指相对，手心相对并与眉间印堂斜相对，相距约尺许。双臂要圆，肩背要圆，裆要圆，其余动作要领同无极桩。

意念

- (1) 两目平视远方，凝视片刻后目光缓缓收回，同时，意念双手将天地灵气也缓缓揽回，一起收回到祖窍。
- (2) 两眼向祖窍处视为一线后轻闭，同时以意封闭双耳。



(3) 稍停，以眉间印堂为中心，意向祖窍微微内吸，然后就不去管它了，若有若无，假守非守，不可专注。当祖窍处略有拧胀之感，意念即下行到中丹田，三性归一静守中丹田片刻后收功。如祖窍处拧胀感迟滞不下时，要反复不停地配合缓缓下履的手势向下疏导至中丹田，直至其完全消失。

功效

意守上丹田主练神，能使神向下行，神气相合在中丹田，就达到练神的目的了。从而增强人体的免疫力。

参

双手开合功



功诀

开合乃动中求静之法，静时亦静，动时亦静，开合动静即为阴阳。开动为阳，合静为阴，阴以阳为主，阳以阴为根，阴阳互济，太极为真。一开百脉皆开，一合百脉皆合，形体松静，意念运长，使机体与天地自然深为一体，机体得天地精气之助，开合有力，气血畅行，元气与天地精气相合，蓄聚丹田，借命门之火练而为丹。

开之于肌肤，合之于骨髓，活泼于心机，鼓荡于丹田，开合呼吸皆在丹田，即丹田开合，丹田呼吸。前丹田为气之海，后丹田为气之根，开合出入皆在命门。命门与两肾之间各有阴阳二窍，命门主生气，为火为阳；肾宫主生精，为水为阴。阴阳二窍居其间，调中和，命门开合即为阴阳二窍之开合。

动作

- (1) 无极桩站立。双手自体侧向前上提，合于腹前，两臂微屈，两手心相对，相距2寸左右，指尖朝前，两目下垂。
- (2) 静守丹田片刻后，手背朝外一侧，微微展开，胸腹同时微微展开。
- (3) 开势不停，两手如拉橡皮筋般缓缓向两侧拉开，两目余光照顾到两手。
- (4) 由开变合，两手慢慢向中间合拢，回到原位。如是反复开合18次后收功。



13-1



13-2



13-3

太極者天地萬物之理也。動靜無常，唯道之極。陰陽之妙，在於一氣之轉。此功之要，在於心氣之合一。



13-4

13-5

13-6

意念

(1) 意引气从祖窍下降到中丹田，然后，意想两手心劳宫穴相连，三性归一意守两手劳宫。

(2) 待手心发热有气感后，意想手背外劳宫欲向外开，丹田欲开，命门欲开，体内如充气一般，周身皮肤毛孔皆欲开。

(3) 然后，意领外劳宫向外开，意开则手开，意开气连绵，同时意想命门也开。

(4) 当意想中感到不能再開时（双手气场仍不断），意领手心内劳宫向内合，意合则手合，劳宫气相吸，同时，意想丹田合，周身随之都合。

手的开合与心意呼吸的配合要张弛有序，又要从容自然。开时吸，合时呼或开时呼，合时吸皆可。眼神心意全倾注在内外劳宫，意听劳宫呼吸，意视劳宫呼吸，意想劳宫呼吸，吸之绵绵，呼之微微，顺其自然，忘却鼻息。

功效

养气生精，精气转化，补于脑，还于身，营卫周身，益寿延年。开合动静而又意连双手内外劳宫，合时意想手心内劳宫，开时意想手背外劳宫，在为手之三阴三阳经各系于心、肺、大肠、小肠和三焦，所以双手开合有助于调节三焦，平和阴阳，康壮五脏。

肆 劳宫旋转功



功诀

劳宫旋转功是修炼气贯指梢，调和阴阳的功法。

动作

两手相合：自太极始，两手相合于腹前，手心相对；

正转旋掌：两手以劳宫为中心，沿后上前下的立圆，交替转掌18次，然后换转动方向。

反转旋掌：再沿前上后下的立圆，交替转掌18次。

意念

意守劳宫：意想两手劳宫之间渐生一团气球；

转气旋球：眼神心意领两手劳宫先正转气球18次，再反转气球18次。

要点

待劳宫间生出一团气球感应后，再进行旋转操作。

用眼神心意转气旋气，心与息合，意与气合，气与手合，尤须心静，心静才能意气相合。

忘却口鼻呼吸，纯任自然。

提示

转掌旋气揉球的同时，眼神心意领两手暗暗与丹田混元气连通起来，意想手中气球与丹田气球浑然一体，内外合一地同时旋转。

功效

使微循环毛细血管开放数增多，改善微循环功能和神经末梢，保养两手肌肤。

调整改善与内脏相关联的器官和机能。

具有气贯指梢，气通充筋的作用。



14-1



14-2



14-3

伍

下环混元桩



功诀

双手提于耻骨处，藏修密室在下谷，一缩一伸三十六，任督相交周天路。

动作

双手自体侧向小腹下弦处提托，合于耻骨处，指尖相对，相距2寸左右，手心斜朝里上，塌腰敛臀身微坐，提尾间，提肛，提会阴。其余动作要领同无极桩。

(图一3)

太極者天地氣之理也。陰陽之理也。動靜之理也。一氣之理也。



意念

(1) 练功开始，两眼向祖窍处视为一线后轻闭，两耳以意封闭，意念与内视、内听合一，下行经中丹田到达会阴窍。至于从何处下去，可不去考虑，只是意念，意听、意想到这会阴即可。

(2) 稍停，以会阴窍为中心，用眼神心意呼吸法进行操作，先吸后呼，即向会阴深处吸，吸时肛门同时紧缩上提。再从下丹田呼出，经两腿下达脚心。一呼一吸为1次，共行9~18次。

(3) 操作完毕即静守会阴窍，动与不动不必管，只要三性归一静守此窍。

(4) 最后归到中丹田，心意与内视、内听也归到中丹田，静守片刻，即可结束，接做收功。

说明

意守下丹田主练精。会阴在肛门与前阴中间，下丹田在会阴的深处，男子相当于前列腺处，女子在子宫口，下丹田也是一个空窍。练意守下丹田，还可以将任督两脉接通，使内气循环周身运行。

功效

改善和增强肾生理功能，防治前列腺疾病，增进性功能。

陆

转气还原功



转气还原功是修炼周天转气的功法，又称转气收功法。

动作

(1) 两手相迭

无极站立。右手心贴于肚脐，左手心迭于右手背；

(2) 逆转36

以肚脐为中心，沿左上右下的逆时针路线，由小到大地缓缓旋转36圈；

(3) 顺转24

然后换手相迭，沿右上左下的顺时针路线，由大到小地缓缓旋转24圈。

意念

(1) 静守丹田：三性归一静守中丹田片刻，同时意想两手劳宫之气，与丹田混元气相连通；

(2) 逆转散气：以中丹田为中心，眼神心意内外合一地围绕中丹田由内而外，由小到大，逆时针螺旋式转气，这叫逆转散气。

(3) 顺转收气：然后换方向，眼神心意引气由外而内，由大到小，顺时针螺旋式转气，周身之气逐渐向中丹田聚集收归窍内，这叫顺转收气。

注意

女子的转气方法与男子相反。

先左手在里，右手在外相迭于肚脐，沿右上左下的顺时针路线，由小到大，由内而外地螺旋式转气36次。然后换手相迭，沿左上右下的逆时针路线，上大到小，由外而内地螺旋式转气24次。

要点：心静用意，内外合一，意气合一同步协调。

提示：想着丹田转气，看着丹田转气，听着丹田转气。内气与手的转圈要率随着丹田这个圆心，一圈一圈地扩散。一圈一圈地收拢。

功效：将练功时所获得的集中于丹田内的先天混元气先行散开，以免淤积不透。然后再把丹田散天的先天濒临绝境凶气与在练功中散发全身的五脏精华之气，一起收归到丹田内，储存起来，混融合一。



16-11



16-21



16-31



16-41



16-51



16-61



16-71



16-81

柒 降气收功法



【7-1】



【7-2】



【7-3】

动作

(1) 无极桩站立。两手须臂自体两旁缓缓上举至头顶上方。

(2) 不停，两手经脸前、胸前、腹前下按，回到无极桩。如此重复3次。

意念

(1) 用三性归一法内想丹田、内视丹田、内听丹田，逐渐达到身心虚静、物我两忘的无极之境，静站片刻。

(2) 眼留意领两手缓缓引气上行。

(3) 意气不停，引大自然混元气由头顶进入人体内，自上而下地缓缓下降到中丹田。

如此反复上下动行3次。与混元功法第一式降气洗脏动作相似，但眼神和心意引气至中丹田，而不是涌泉穴。本功法在以下各功法结束时都需做三遍。

功效

降气收功法是练习每种功法之后必须进行的吸气归丹动作。每一种功法开始运行时，内气由丹田出而行遍全身，至该功法结束时，通过降气收功，将散落于周身之气收归丹田，使之聚集丹田。因此，降气收功法又在整套功法的练习中起着连接各式功法的转换作用。



【7-4】



马老师健康信箱

第四章

1. 我是一名超级“麻父”，现在患了颈椎疾病，晚上夜不能寐，练太极可治疗我的“职业病”吗？

太极拳运动通过对人体各关节的运动，常能达到柔韧关节，强筋壮骨的保健功效。尤其对全身关节病症的效果更为明显。比如从身法中分离出的太极拳法被证明对于颈椎骨质增生等疾病有良好的效果。其具体的操作方法是：两手在头顶十指交叉，翻掌心向上，以颈椎为轴，左右松动双肩（先松左肩，左头顶上方；后松右肩，动作要领同左）再上拔颈椎（下颌内收，用渐力将颈椎关节拉动放松）。



2. 我是一名刚退休的中年妇女，患有高血压，太极拳可以治疗我的“富贵病”，让我不要总是处于“三高”的位置吗？

众所周知，太极拳对于改善人体的血液循环有十分重要的作用。但是具体到每一种疾病的影响人们却知之甚少。这里仅对太极拳锻炼产生的调节动脉血压的效果加以说明。从科学试验来看，太极拳锻炼对于人体动脉动压具有明显的调节作用。研究的结果可见实验前后太极拳锻炼组血压平均数值有了明显变化，其中收缩压练习前后差异非常显著，舒张压下降幅度亦具统计学意义。实验之后，大部分高血压病患者症状减轻，6名临界高血压病患者全部治愈，提示太极拳锻炼对于防治高血压病确有显著疗效。

3. 我患有肌肉萎缩营养不良症，练习太极可以治疗我的病吗？

从肌肉的调节来看，太极拳以气运身是指神经、体液调节的信息和能量供给躯体、四肢，使其产生相应的代谢变化和运动变化，可谓“气到劲也到”。由于躯体（包括内脏）和四肢运动与代谢的变化，必然产生相应的反馈信息，以调整大脑中枢的活动状态，而脑中枢再来调节躯





体、四肢和运动使肌肉运动更加协调、敏捷，得到更充分的营养和氧气供应。长期练拳可使肌肉纤维逐渐变粗，肌肉中结缔组织也逐渐增多。提高肌肉收缩和舒张的能力，增加肌肉力量，使肌肉更加结实、丰满。

4. 我是一名电脑程序开发员，最近失眠越来越严重。医生说患有神经衰弱症，吃药也不见好转，不知练习太极拳可不可以让我恢复到原来？

据悉，成人中约有30%出现睡眠障碍，其中三成属情况严重。可见失眠症是十分普遍的，它的危害也是人所共知的。医生一般都会采取药物治疗。但药物治疗毕竟是消极的，效果也是有限的。

习练太极拳，是积极的自然疗法，让你全身内外都得到调整。

习练太极拳可以让你肌体完全放松。太极拳要求行功走架时全身“松静”，这样将能使人身心共同放松，而后真气周流全身，所谓“松松松，松才能通”，就是这个意思。即使你一开始不能如意臻极浑圆的意境，即使把太极拳仅仅当作是柔软体操，它也可以让你舒筋活血，使穴位和经络畅通无阻。

练拳时的调心，具调节大脑皮质功能。由于大脑皮质排除了干扰信号，建立起新的兴奋、抑制转化过程，必然经由神经纤维和皮质下中枢联系，致使皮质下中枢活动也发生相应变化，再通过神经调节和神经体液调节，调整躯体、内脏活动变化，而躯体、内脏活动的变化的反馈信息，再传回大脑，调整大脑活动的程度和方式，从而可使受过度“七情”刺激引起的不正常情绪表现和体验消退。当你每天神清气爽，情绪健康，你的睡眠质量肯定就好了。

这里特别要提醒失眠者的，有两点，一是作息，二是张弛。古人“日出而作，日落而息”，实际是将人体生物钟顺应自然的规律。一个人如果起居无常，日夜颠倒，失眠症就容易缠着你不放了。此外，神经衰弱主要是因为生活节奏过快而导致精神紧张。如果善于用太极拳的阴阳道理去调节生活节律，也就与之无缘了。



[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 陈式心意混元太级 健身48式

作者 =

页数 = 122

SS号 = 11737735

出版日期 =