

下卷

太极内功心法全书

钱惕明 著

人民体育出版社

钱惕明 著

太极内功心法全书

下卷

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极内功心法全书. 下卷/钱惕明著. -北京:人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3416-5

I. 太… II. 钱… III. 太极拳-气功-基本知识  
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 047703 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 12.875 印张 321 千字  
2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3416-5

定价: 30.00 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

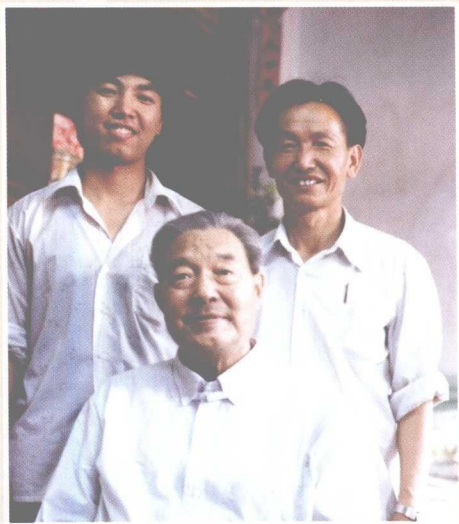
传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者近照

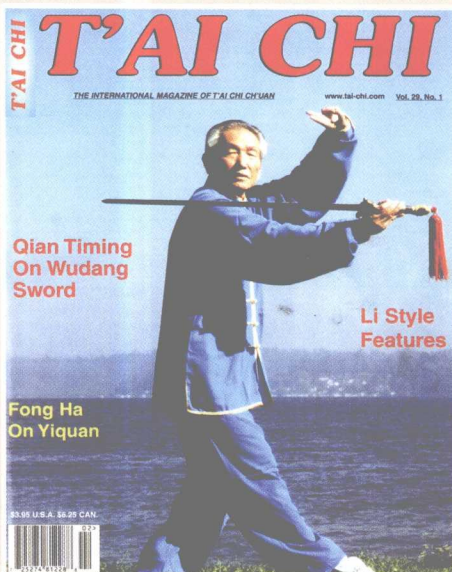
1987年，作者携长子钱新天  
向师叔郝家俊祝寿



与李宏、吴志泉在武  
当山紫霄殿合影



## 研读《太极图详解》



## 成为美国《太极》杂志2005年 第1期封面人物

## The Dao of Yin Yang Zhong He

By Qian Tingming

*English translation/interpretation by Dr. Mei-Lian Lu.*  
**Introduction to Wu Dang Dan Pai Martial Arts: Part I**

"The Dao (Way) of Yin Yang Zhong He (harmony, neutralization)" can mean two things. It can refer to the method with which to create a harmonized body of Yin and Yang qi (energy).

It can also mean to use Zhong He as the major technique for one to develop one's essential virtues and master martial art skills.

Despite the difference in the definitions, the nature and content of them are actually the same. The way of creating a harmonized body of Yin and Yang is the soul of Taijiquan.

This topic has never been openly discussed in Wu Dang Dan Pai. Even in the contemporary martial art world, it has rarely been mentioned.

In order to help people to practice Taijiquan more efficiently, we hereby present this discussion of the meanings of the qi of Zhong He, the importance of it to master Taijiquan, the methods to train it and to utilize it to learn to dong jing (understanding the force) as well as its applications in push hands.

We hope that this exploration in the philosophical foundation of Taijiquan will help the readers to understand more about the essence of this art and hence improve the quality of their training.

**Yi (One) Qi and Er (Two) Qi**

Yi Qi means "the particular One Qi of Taiji" while Er Qi refers to "the two types of Qi of Yin and Yang."

These two terms were originated



Qian Tingming in Wu Dang style Free-Step Long Fist: Big Roc Spreading out its Wings.

helps us to find the way to improve our practice of Taijiquan.

Taiji is a term that ancient Chinese philosophers used when they were exploring the forming process of the universe. The philosophical concept of it was revealed in the Confucian com-

mentaries on "Zhou Yi, [1]" the I Ching, or Book of Change. Zhuang Zi [2] later discussed the term Taiji in his famous writings.

Zhou Dun-Yi, the creator of Confucian school of Idealist Philosophy in the Song Dynasty, reinterpreted and enriched the Zhou Yi, coming up with a new, complete system of Taiji philosophical theory.

The ancient philosophers held that, at the first stage of the formation of the universe, everything was of no shape, i. e., in a state of "Wuji." Later on, shapes were gradually formed.

However, the whole universe was still in chaos. All the qi was fused together - in the form of so called "Taiji Yi Qi," "Hun Yuan Yi Qi," or "Prenatal Primary Qi."

At this point, the universe was at the stage of "Taiji." After a long period of time of experiencing alternate changes between moving and stillness, Yin and Yang energies started to breed within the body of Taiji, but they were still encompassed by Taiji Yi Qi and had not yet been separated from each other.

The Taiji symbol with the Yin Yang fish inside the circle, which is commonly seen, shows this stage of evolution in the universe.

Following the stage of Taiji Yi Qi,

Qian Tingming, 76 years old, is the president of International Wu Dang Internal Martial Arts Association, and the 12th generation lineage holder of Wu Dang Dan Pai. He is also a researcher in Wu Dang Mountain Wu Dang Boxing Techniques Research Institute.

He has the title of 7th Duan high level martial artist in the Chinese National Martial Artist Ranking

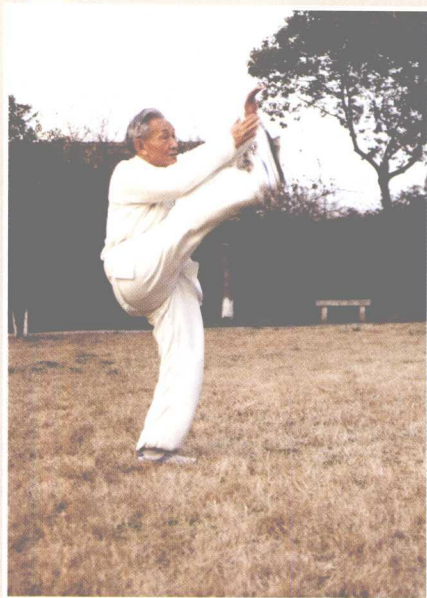
erved as chairman of the Wu Dang Dan Pai Taiji Chuan Research Institute, chairman of Chang Zhou City Martial Arts Association and director of the Taiji Department at Jiang Su Martial Arts Association, and professor of Taiji at Su Nan Journalism College and Chang Zhou Industrial and Technical Institute.

Translator/Interpreter/Editor Mei-Lian Lu is a 13th generation indoor-disciple of Qian. She has her Ph.D. in...

作者在美国《太极》  
杂志上发表的论文



演练游身八卦太极拳的“行步平圆”式



示范太极摆莲腿



演示武当活步快太极的“飞马穿掌”



1991年，在武当山首届武当武术文化节上应邀示范太极阴符棍



太极推手一瞬间



师徒共练



### 熱烈祝賀中華人民共和國主席胡錦濤 訪問美國圓滿成功

## 和諧社會 祖國繁榮昌盛 和平崛起 中美友誼長存

西雅圖華人聯合會會員 錢德明 敬啟  
國際武術協會會長錢德明 暨全體同仁 敬啟

2006年4月，國家主席胡錦濤訪問美國，當地愛國華僑社團紛紛刊登廣告表示熱烈歡迎。圖為國際武當武術協會刊登在《西城時報》上的歡迎廣告



A3

西報時報 Seattle Chinese Times  
2006年4月27日



### 胡主席接見西雅圖華人僑領有感

中華民族的希望所在

## 胡錦濤主席和我握手的聯想

西雅圖華人聯合會 錢德明

胡錦濤主席已滿載著對美國訪問的盛果，去沙特等國訪問了，然而西雅圖的僑胞依然沉浸在迎接胡主席的熱情之中，特別是胡主席在18、19號兩天和迎風飄揚的標的僑胞一一擁手的動人場面，更令人難以忘懷。

我三生有幸，在這歷史的瞬間，胡主席溫暖的右手伸過來，有力的握著我的右手，我激動的聲音說：「胡主席，辛苦了，辛苦了！」胡主席親切地笑著說：「僑胞們辛苦了，多保重！」啊！一個偉大國家的主席，竟能如此謙恭遜和、平易近人，難怪大家要踴躍歡呼了。我想，這就是「以民為本」和「和諧社會」的一個寫照吧。隨後，胡主席的夫人劉永清，微笑著緩步走來，也與僑胞們一一握手。這時，我原本激動的心又一次被激動了起來。

回想五年前，我初到西雅圖時，還看不到五星紅旗。後來華人聯合會成立了，在慶祝中華人民共和國成立52周年國慶典禮上舉行升旗儀式，我從那日華元先生的相關報導中，才知道這在西雅圖歷史上還是第一次升起中國國旗，廣大僑胞民不歡歌鼓舞，高呼祖國萬歲。我讀了報導，激動不已，立即寫了篇《五星紅旗在我心中》的散文，全長一千七百多

字，投寄《人民日報》（海外版），很快在2001年11月12日海外版給予全文發表，寄託了我對祖國的依戀之情。如今，飛胡主席回美國之際，五星紅旗到處迎風招展，即使胡主席離開了西城上空，讓海外華人大大舒心懷。

聯想到這幾年，祖國建設日新月異，成為世界上影響力最大的國家之一，僑胞們莫不引以為榮。其中特別重要的一點，就是胡主席在18日會見了西雅圖僑學界代表時指出的：經過多年的努力，中國人民已經找到了一條符合中國實際國情的正確發展道路，只要全國人民沿著這條道路，同心努力，就一定會實現中華民族的偉大復興。

我們上了年紀的人都知道，為了找到這條正確的道路，中國人民作出了艱苦卓絕的努力，如今，以胡錦濤主席為代表的中國政府，明確的找到了這條正確的道路，這是多麼美好的前景啊！難道不是我們中華民族偉大復興的希望所在嗎？

胡主席19日在西雅圖午餐會上發表談話，提到了中國未來15年的發展目標，胡主席說：「是把國內生產總值提高到40000億美元左右，人均均達到3000美元左右，使經濟更加發展，民主更加健全，科教更加

進步，文化更加繁榮，社會更加和諧，人民生活更加殷實。」這「六個更加」，描繪了一個國家興衰、和平過世的新世紀的人民「清明上河圖」，令人數稱，令人關注，令人追求，令人激發。

至於海外關心的和平、民主問題。胡主席在耶魯大學的演講，闡述了中國和平、和諧發展的戰略。據媒體報導：「胡錦濤演說全長三千五百字，吸引和和平——詞至少出現了廿七次，幾乎每半分鐘就提一次，……顯然胡錦濤成功的解釋了布殊政府對中國發展的疑慮。」報道又說：胡錦濤不俱強調中國的和平發展，更談到台灣兩岸的和平，「繼續以最大的誠意，盡最大的努力，爭取兩岸和平統一。目前兩岸問題，促進兩岸關係和平發展。」關於民主問題，報道說：「胡錦濤在演說中，講了不下十次民主，令人訝異的是，聯誼這場演說的學生和聽眾，幾乎一面倒的認為胡錦濤的「民主論」很有道理。」其實不必訝異，中國的民主本是事實存在的，在上進「六個更加」排列第二，相信未來的歲月中，民主建設會越來越健全，我們的祖國會更加繁榮、民主、和諧、進步，而且統一。我們中華民族大復興的希望就在這裡啊！

这是作者发表在西雅圖中文报纸《西城时报》上的文章。作者作为华侨代表与胡锦涛主席握手致意，特撰文抒怀



美国华盛顿州于2006年12月16日举行“华州中国统一促进会”成立大会。图为作者出席成立大会留影



2007年5月6日，西雅圖華人聯合會舉行第六次全體會員大會。圖為作者出席大會留影

# 目 录

## 上 卷

### 第一篇 哲源篇

引 言 .....	( 2 )
第一章 太极学说概述 .....	( 3 )
第一节 太极的来历 .....	( 3 )
第二节 太极是宇宙生成的本原 .....	( 4 )
第三节 太极是元气 .....	( 4 )
第四节 无极而太极 .....	( 6 )
第五节 心为太极 .....	( 7 )
第六节 太和之气 .....	( 7 )
第七节 太极是理 .....	( 9 )
第八节 人人物物一太极 .....	( 10 )
第九节 太极，一也 .....	( 11 )
第二章 太极图与太极拳 .....	( 12 )
第一节 伏羲氏有否绘制太极图 .....	( 12 )
第二节 先民太极图（原始太极图） .....	( 15 )
第三节 刘牧太极图 .....	( 16 )
第四节 周敦颐太极图 .....	( 17 )
第五节 空心圆形太极图 .....	( 19 )
第六节 六经太极图 .....	( 20 )
第七节 天地自然之图（古太极图前身） .....	( 21 )
第八节 古太极图——太极拳的心法指南 .....	( 22 )

第九节	来氏太极图	(27)
第十节	循环太极图	(28)
第三章	太极拳起源的催生剂	(30)
第一节	周子一图一说是哲学上的新贡献	(30)
第二节	周子一图一说是三教合流的成果	(33)
第三节	周子一图一说是太极拳的催生剂	(37)
第四章	学拳与学哲学	(45)

## 第二篇 心法篇

心法总论	(代引言)	(50)
第一章	练拳之道，当先治心	(52)
第一节	知理智性思想正	(52)
第二节	知势明志顺势上	(53)
第三节	知节律己的纪律	(53)
第四节	养技自爱又爱人	(54)
第二章	《周易》是太极心法的源头及主宰	(54)
第一节	从太极歌说起	(54)
第二节	《周易》是中华文化的最高元典	(56)
第三节	百姓日用而不知	(58)
第四节	拳道从易道来	(58)
第五节	未有神仙不读书	(59)
第三章	在明明德是太极心法的目的	(60)
第一节	“不老春”新解	(60)
第二节	完善人生	(61)

第三节	在明明德·····	(62)
第四节	从有意入无意——心灵的修炼·····	(64)
第五节	在止于至善·····	(66)
<b>第四章</b>	<b>性命双修是太极心法的法则·····</b>	<b>(69)</b>
第一节	道家的生命观·····	(69)
第二节	性命双修的贡献·····	(70)
第三节	张三丰的丹道·····	(71)
第四节	太极拳是性命双修的动功·····	(74)
<b>第五章</b>	<b>阴阳中和之道是太极心法之魂·····</b>	<b>(75)</b>
第一节	一阴一阳之谓道·····	(75)
第二节	居中位、识时中、致中和·····	(77)
第三节	中和精神是中华之魂·····	(78)
第四节	太极之魂，与生俱来·····	(81)
第五节	做“致中和”的人——太极魂之一·····	(82)
第六节	修阴阳中和之气——太极魂之二·····	(83)
第七节	练中和一体之术——太极魂之三·····	(83)
<b>第六章</b>	<b>拳术套路是太极心法的载体·····</b>	<b>(87)</b>
第一节	先明太极妙道——千江一月·····	(87)
第二节	再明性命双修——天地相会·····	(89)
第三节	须明一招一式心法——得其环中·····	(90)
第四节	拳术招式心法示例·····	(90)

### 第三篇 松静篇

引 言	·····	(98)
<b>第一章</b>	<b>放松的原理——松柔是人的本性·····</b>	<b>(100)</b>
第一节	人体一太极·····	(100)

第二节	道法自然	100
第三节	人之初生	101
第四节	生活的见证	102
第五节	拳经的论证	103
第六节	剑道的“四空”	104
第七节	后天的紧张	104

## 第二章 放松心法——六法

第一节	观念放松法	105
第二节	意念放松法	107
第三节	行气放松法	108
第四节	忘却法	108
第五节	发声放松法	109
第六节	生活感悟法	110

## 第三章 太极放松回春功

## 第四章 放松的要害——形体的二十四处部位

第一节	头部五处	156
第二节	上肢五节	158
第三节	躯干九处	164
第四节	下肢五节	174

## 第五章 动静之机

第一节	宇宙生发的基础	183
第二节	阳动阴静	184
第三节	两种动静	185
第四节	主静为本	186
第五节	心贵静	187

第六节 静中触动	(188)
第七节 虽动犹静	(189)
<b>第六章 松静的层次</b>	<b>(191)</b>
第一节 松静相融	(191)
第二节 一般松静	(192)
第三节 初懂松静	(192)
第四节 晋阶松静	(192)
第五节 心意松静	(193)
第六节 寂静无意	(193)
第七节 虚静无为	(194)
<b>第七章 专气致柔</b>	<b>(197)</b>
第一节 柔字的字义	(197)
第二节 营魄抱一	(197)
第三节 “专气”解	(198)
第四节 “婴儿”解	(199)
第五节 致柔、至柔与推手	(200)

#### 第四篇 身法篇

<b>第一章 身法总论 (代引言)</b>	<b>(204)</b>
<b>第二章 其根在脚——太极脚</b>	<b>(206)</b>
<b>第三章 舍去双手满身都是手——太极手</b>	<b>(211)</b>
<b>第四章 腰胯如轴气如轮——太极腰</b>	<b>(212)</b>
<b>第五章 中和一体圆弧形——太极身</b>	<b>(214)</b>
第一节 总体身法	(214)

第二节	曲则全——太极拳的圆形运动·····	(214)
第六章	身法精功五式·····	(217)
第七章	中定原理·····	(232)
第八章	步法精功六式·····	(236)
第九章	步型、步法、腿法·····	(266)
第一节	步型·····	(266)
第二节	步法·····	(268)
第三节	腿法·····	(271)
第十章	“机在目”——眼功四法·····	(273)
第一节	“一目五调”及推手中的眼神视向·····	(273)
第二节	眼功四法·····	(274)
第三节	奇妙的效益·····	(279)

### 第五篇 内气篇

引 言	·····	(284)
第一章	气的概论·····	(285)
第一节	哲学概念的气·····	(285)
第二节	人体修炼之气·····	(286)
第三节	人世广泛运用之气·····	(288)
第二章	上药三品精气神·····	(289)
第三章	修阴阳中和之气·····	(291)
第一节	周子太极图的启示·····	(291)
第二节	阴阳交感而成和·····	(292)
第三节	返归太极一气·····	(293)



第四章 脐轮调息法——中和之气的修炼要道·····	(295)
第一节 脐轮调息的由来·····	(295)
第二节 脐轮调息的层次·····	(296)
第三节 脐息为中心的拳势呼吸·····	(301)
第四节 拳势呼吸与招式动作·····	(303)
第五章 返老还童不是梦·····	(304)
第一节 树老要接新嫩枝·····	(304)
第二节 脐轮息 海底活·····	(305)
第三节 孙大师的体验·····	(307)
第四节 只恐相逢不相识·····	(308)
第六章 炼气精功六式·····	(309)

## 第六篇 内劲篇

引 言·····	(330)
第一章 认识内劲·····	(332)
第一节 潜力开发的新能量·····	(332)
第二节 潜力宝库人皆有之·····	(333)
第三节 人体第六功能态·····	(333)
第四节 太极先贤论内劲·····	(334)
第二章 懂劲之道·····	(337)
第一节 懂一点易理·····	(337)
第二节 从着熟中渐悟·····	(338)
第三节 须知阴阳·····	(338)
第四节 “一羽不能加”·····	(340)