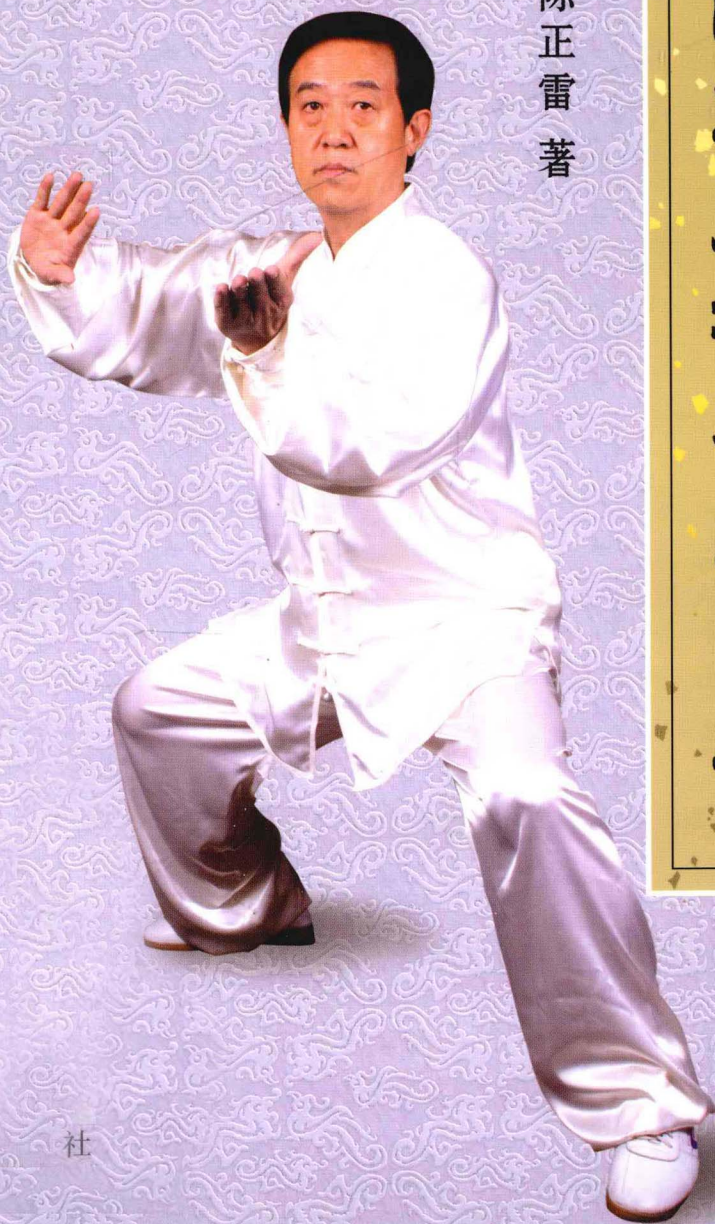


陈式太极拳养生功

陈正雷 著



社

陈式太极拳养生功

陈正雷 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳养生功 / 陈正雷著. - 北京: 人民体育出版社, 2012 (2012.9.重印)

ISBN 978-7-5009-4184-2

I. ①陈… II. ①陈… III. ①太极拳-养生 (中医)

IV. ①G852.11 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 227661 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 6.25 印张 140 千字
2012 年 2 月第 1 版 2012 年 9 月第 2 次印刷
印数: 5,001—10,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4184-2

定价: 23.00 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

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



陈正雷（1949—），河南温县陈家沟人，陈氏十九世，太极拳第十一代嫡宗传人。曾任河南省武术馆副馆长、河南省武术管理中心副主任，现任河南省政协副主席、国家武术高级教练、国家级社会体育指导员、中国武术协会会员、中国体育科学学会委员、中国当代“十大武术名师”、河南省陈氏太极拳协会执行主席、世界非物质文化遗产——陈式太极拳杰出传承人。

陈正雷自幼随太极拳宗师陈照丕、陈照奎学艺。1974—1988年多次在全国及国际武术比赛中获金奖和冠军。1972年开始传拳授艺，其学生遍及海内外，来访与学习的外国团体已逾百批。曾应邀出访过日、美、加、英、法、德、意、西、秘、墨、韩、新、马、泰、台湾、香港等40余个国家和地区，被50余家武术团体聘为太极拳顾问、主席和名誉会长，在国内外武术界享有盛誉。

陈正雷的武术理论造诣颇深，著作有《十段功法论》《陈氏太极拳械汇宗》《陈式太极拳养生功》《陈氏太极拳术》《太极神功》《陈氏太极拳剑刀》等，其著作多被译为英、日、韩、法、西班牙文在国外发行，并拍摄成各种文字的录像带、VCD、DVD教学片，在国内外影响甚大。

1999年中华人民共和国成立50周年，大庆期间，被推选为与共

和国同龄人的行业代表，中央电视台拍摄30分钟专题片《太极人生》在4频道播放；2008年北京奥运会期间，央视10频道《人物》栏目拍摄《陈式太极拳传人——陈正雷》、央视4频道《走遍中国》栏目拍摄《大道太极》专题片播放。2009年，新中国成立60周年，被评为《感动中原》60位人物之一。2010年3月荣获国家体育总局颁发的“体育工作贡献章证书”。2011年5月，荣获“剑桥世界杰出华人榜武术领域杰出华人”的荣誉称号。2011年6月荣获河南体育“世纪十佳”男运动员提名奖。

读者如有练功方面感受和问题请与作者联系。

陈正雷

河南省郑州市文化路112号文化嘉园七楼

电话：0086-371-6321-9626

网址：www.czl.cn

Email:czlkf@163.com taijichen888@163.com

弘扬祖国传统养生术

(序)

序

在提笔为陈正雷先生所著《陈式太极拳养生功》作序时，我想起了十年前在陈家沟的一次偶遇。那时还是寒意未消的阳春三月，我在陈家沟练功房前边的一间小屋碰上一位美国青年，搭起话来，知道他是在黄河大学教授英语的老师，因酷爱太极拳在这里已经住了快两个月了。我当即问他，这里的居住条件和饮食条件你都能适应吗？这位金发碧眼的年轻人说，为了学好太极拳，能够克服艰苦的生活条件。听后我很感动。我想，一个外国人为了追求中国的武术文化，竟能忍受艰苦生活，孜孜不倦地习练太极拳功夫，真是难能可贵。可惜我们的对话时间甚短，我带着一缕深沉的思索同他握别了。十年来，陈式太极拳发源地的陈家沟，每年都迎来众多的外国朋友习练太极拳，温县国际太极拳年会也已办了多届，陈式太极拳正在世界风靡。我以为，作为太极拳发源地的陈家沟、温县、中国，需要不断地拿出武术文化的结晶献给世界。陈正雷先生把祖传的太极内功（气功）养生法公诸于世，这是挖掘整理太极拳文化的一个新成果，值得祝贺。

我一直认为太极拳是今日人类增进健康的一块瑰宝，又是明日人类保健的一颗新星。国外有的学者说，未来的世纪是保健的世纪，这是颇有道理的。从社会发展的趋势看，人的寿命越来越长。我们这个拥有13亿人口的国家，也即将进入老龄化社会。古话说，

人生七十古来稀，现在则是人生七十今来多了。日本是最长寿命的国家，女性平均寿命已超过80岁，男性也已达75岁以上。我国许多地方人均寿命也已达七十多岁。的确，人类的寿命随着社会的进步在不断增长。世界上许多科学家，从不同的角度研究人类的寿命。有的科学家从动物生长期角度研究人的寿命，认为人的寿限应是125-175岁。有的科学家从细胞分裂次数推算人的寿命，认为人的寿限应在120岁以上。尽管这只是一些科学推算，但现实生活昭告我们，人类的寿龄确实是在不断增长。随着这种趋势的发展，人类的保健养生就成为一个世界性的重要课题。老年人需要保健，中年人、青年人以及少年、儿童都需要保健。在保健的世纪，太极拳是个人们自我保健的良好手段。

美国著名的未来学家约翰·奈斯比特1982年在一度轰动全球的《大趋势》一书中，描绘“新的保健图景”时提出，人们将从依赖医疗机构帮助转变到自助，“实行自力更生的自我保健”。当时他没有提到太极拳这个自我保健的瑰宝。但在1995年完成的他的新作《亚洲大趋势》中说到“西方人正在从东方‘进口’思维方式和传统观念”“瑜伽和中医占去了50岁左右家庭妇女的多半精力”“公园里80岁的东方人和30岁的西方人一起打着太极拳”。他还进一步说到西方人从东方“进口”的范围远不止这些，“真正的东方迷们已经进入东方智慧的第二层次”。他在条例中提到“研究道家的打坐，更别提那已有四千年历史的内功修炼方法——气功了”。是啊，太极拳、气功、打坐等中国传统的自我保健养生术，作为东方智慧越来越被西方人认识和享用了。

中国传统养生术的起源，至迟可以追溯到原始社会末期。到了先秦时期，老子、庄子主张清静养神，韩非子等主张动以养形，以吐纳、导引保健养生。那个时期提出的顺应自然、主动调摄、以求康寿的观点初步形成了中国传统养生学的体系。在传统养生思想中，把精、气、神视为人身的三宝。习武养生者把“内练精气神，

外练手眼身”当做座右铭，强调内外兼修，壮内强外。这正是中国传统的整体健身观和养生观。太极拳既是祛病保健的养生功夫，又是强身防身的技击功夫。如今在保健的世纪向我们走来的时刻，人们越来越重视太极拳的祛病保健养生的作用了。陈正雷先生整理的陈式太极拳养生功，摄取了陈式太极拳在健身养生及医疗保健方面的精华，把意、气、形和呼吸有机地结合在一起，使人与自然相互感应，达到天人合一。相信这套功法是会给中外人士保健养生带来福音的。我衷心祝愿我国的武术家、气功家、养生家在练功、授功之余，深入挖掘整理祖国的传统养生术，为人类的保健做出更大的贡献！、

原国家体委副主任
中国武术协会主席 徐才
中国武术研究院院长

2011年6月于北京

再版前言

工业革命和信息革命在推动人类社会迅速向前发展的同时，人类也在进行着回顾和思考，同时发现东方哲学的宇宙观、人生观大有可取之处，并对“人与自然、人与人和谐”的东方传统文化产生了浓厚兴趣，于是兴起了对易经、瑜伽术、太极拳的追求，以及对儒、释、道等中国文化进行了解、学习的热望。

太极拳发源于河南温县陈家沟。它融技击、养生、修身、养性休闲、娱乐、力学、兵法、哲理于一身。它活筋骨、通经络、调神经、延年寿，深受人们喜爱。余自幼习练家传太极拳，深知太极拳精髓的内家气功，曾一直被历代太极先贤所重视，亦为太极拳术中之重心所在，故人亦称太极拳为内功拳。

虽本功法少有外传，但为提高人们健康素质，促进全民健身运动，响应胡锦涛主席在十七大中提出的“弘扬中华文化，营造共有精神文明家园……”的讲话精神，从而服务于社会大众，特将祖传的太极内功（气功）养生法公诸于世，希望能为人类的健康事业做出贡献。

太极内功注重运气，聚气，养气；要求“气沉丹田”，呼吸要匀、细、深、长，自然平和；练拳者要懂得采气培元，守丹起功，由体内精气化神还虚，以求能返璞归真，由太极而归于无极，达到所谓天地人合一，阴阳合融，天地人与大自然混为一体的修炼之终极目标。

古人云：“培其根则枝叶自茂，润其源则流脉自长。”太极内功则为“培根润源”之良方。今详述功法，愿能与热爱太极拳之人

士共同参研分享。本书所介绍的陈式太极拳养生功分四个部分的内容：1. 陈式太极拳养生功功理；2. 基本功训练；3. 太极培元养气法（静坐养气法，桩功聚气法）；4. 陈式太极拳精要十八式。方法清晰，言简意赅，套路短小精悍，既简便易学，又能体现陈式太极拳的舒展大方、沉重稳健、连绵不断、圆活自然、快慢相间、刚柔相济的独特风格。坚持长久练习，对身体的神经系统、呼吸系统、消化系统、循环系统、肌肉骨骼等均能起到良好的作用。尤其对神经衰弱、高血压、心脏病、消化不良、关节炎、肺结核等慢性病效果甚佳，能起到事半功倍之疗效。

此书自1992年翻译成日、英文在海外推广，1993年在马来西亚、1994年在台湾作者去讲学时又以中文出版成书，大力推广，备受欢迎。尤其是1996年人民体育出版社为响应国家提出开展全民健身活动的号召，将此书编印出版，配置教学录像带、光碟。特邀请原国家体委副主任、中国武协主席、亚洲武术联合会主席、首任国家武术研究院院长——徐才先生为本书作序。后中国外文出版社、英国、美国、加拿大、韩国相继以英文、韩文出版，在海内外大量出版发行。对推动全民健身，造福人类健康，构建幸福家庭、和谐社会作出了积极的贡献！

此太极拳养生功自推广以来，备受社会各界欢迎，已走进家庭、学校、企业、厂矿和国家机关，受众已达百万，出现了很多健身治病方面的疗效和奇迹。在此书再版之际，特增补一些与健身方法有关的理论文章。特别是患者亲身受益、治病、抗癌的经历过程的文章，非常使人感动。望广大读者看后自己感受吧！如有新的发现、感觉、领悟一定要沟通互享啊！

在此要特别感谢受武术界尊重敬仰、德高望重的徐才主席为本书作序[徐主任今年87岁高龄，今年9月受现任中国武协主席高小军的邀请，偕夫人刘华女士(82岁)参加在广西桂林举办的首届“市长杯”太极拳比赛，还在支持武术太极拳事业的发展，可敬可贺]。

感谢人民体育出版社的领导和编辑为此书出版付出的心血和劳动。感谢我的家人、父老乡亲、各级领导、社会各界、新闻媒体的大力支持！感谢为推广普及、发扬光大太极拳事业作出贡献的众弟子、学生和太极拳爱好者。让我们团结起来、共同努力将民族优秀的传统文化——太极拳传遍世界，为营造一个世界和平、健康人类、幸福家庭的大氛围而努力！

陈正雷

1996年2月初稿

2011年10月再稿

于郑州

再
版
前
言

陈式太极拳简介

太极拳是明末战将、河南温县陈家沟陈氏第九代陈王廷，在家传拳术的基础上，依据“易经”阴阳之理、中医经络学说及导引、吐纳术，综合性地创造了一套具有阴阳性质、刚柔相济、快慢相间、松活弹抖的特色，以及符合人体生理规律和大自然的运转规律的拳术运动。故名“太极拳”。起初，太极拳只在陈氏家族内部流传，鲜为人知。到陈氏十四代陈长兴时，传给河北永年人杨露禅，以后在社会上慢慢流传开来。太极拳在长期流传发展中，逐步演化成具有代表性、风格特点又各不相同的杨、吴、武、孙四大流派。

数百年来，陈式太极拳仍保留着古太极拳那种刚柔相济、快慢相间、窜蹦跳跃、松活弹抖的特色以及缠绕螺旋的运气方法，并以其卓越的健身养生与技击价值著称于武坛，深受人们喜爱。现在，陈式太极拳已跨出国门，风靡世界，成为中国人民与世界人民友好交往的重要桥梁。古老的陈式太极拳正以其崭新的风貌、独有的方式向世界各族人民传播中华民族优秀传统文化的优秀成果，并在繁荣经济方面发挥着积极作用。陈式太极拳必将为全人类的健康事业作出更大贡献，成为全人类的共同瑰宝。

目 录

第一章 陈式太极拳养生功理	(1)
第一节 功法特点	(1)
第二节 健身养生作用	(2)
一、保健神经系统, 提高应激反应能力	(2)
二、改善骨骼、关节和肌肉的结构, 提高运动能力	(3)
三、锻炼消化系统, 增强呼吸功能	(4)
四、增强心脏功能, 改善脉管系统的工作能力	(4)
五、鼓荡内气, 畅通经络	(5)
第三节 练功要领及具体要求	(6)
一、松静安逸, 自然顺遂	(6)
二、意气相随, 形神合一	(6)
三、立身中正, 分清虚实	(6)
四、练功时间及运动量	(7)
第二章 基本功训练	(8)
第一节 关节活动操	(8)
第二节 缠丝劲训练	(18)
一、单云手	(18)
二、双云手	(21)

三、侧面缠丝	(21)
四、左右后掇	(24)
五、前后双手缠丝	(24)
第三节 步法训练	(26)
一、前进步	(26)
二、后退步	(27)
三、左右开步	(28)
四、并步云手	(30)
五、插步云手	(31)
第三章 太极培元养气法	(33)
第一节 静坐养气法	(33)
第二节 桩功聚气法	(38)
一、采气法	(38)
二、抓气法	(39)
三、丹田内转运气法	(41)
四、浑元桩	(42)
五、收功	(43)
第四章 陈式太极拳精要十八式	(44)
第一节 动作名称	(44)
第二节 动作图解	(44)
第五章 陈正雷论太极拳	(78)
二十一世纪太极拳发展刍议	(78)
如何练好太极拳	(85)
陈式太极拳的练习步骤与方法	(89)
陈式太极拳六大特性	(99)

陈式太极拳的健身与技击作用	(104)
浅谈陈式太极拳的缠丝劲	(111)
太极拳内气浅论与经络学说	(117)
陈式太极拳的刚与柔	(149)
论陈式太极拳的放松与发劲	(153)
第六章 陈式太极拳与健康	(157)
陈式太极拳预防骨质疏松有奇效	(157)
美国拟全国推广太极拳 称其是一项完美无缺的运动	(159)
太极拳抗身体衰老的方方面面	(160)
老人练太极拳可防摔跤	(163)
青少年练陈式太极拳的益处	(164)
太极拳对健康的影响	(167)
太极拳的健身作用	(169)
常打太极拳缓解失眠多梦	(170)
练功之后有六忌	(171)
运动+饮食+心情 拒绝“肝”扰三重奏	(172)
练太极拳能治疗失眠	(174)
附 录	(175)
陈式太极拳使我战胜疾病重获健康	(175)
太极拳助我三次与死神擦肩而过	(178)

第一章 陈式太极拳养生功功理

陈式太极拳养生功（以下简称养生功），源于陈式太极拳，是陈式太极拳在健身养生及医疗保健方面的精华。它择取陈式太极拳独特的采气、集气、炼气、炼意方法，把意、气、形和呼吸有机地结合在一起，同时又舍去了陈式太极拳套路中的高难动作，因而具有得气快、气感强、祛病强身效果好而又方便易学等优点。本功法无偏差、无副作用，对高血压、冠心病、骨质增生、神经衰弱、胃肠官能症等慢性病都有较好疗效，且不受场地、时间等条件限制，男女老少皆宜。

第一节 功法特点

养生功动静结合，内外兼修，形神合一。练功时，在松静自然的前提下，贯穿一动无有不动的原则，是意识、动作、呼吸三者密切配合，人与大自然融为一体，采集天地间清灵之气营养身体，同时排出体内病、浊之气，以增进健康，益智延年。通过持久练功，元气会渐渐聚集于丹田，进而充实、饱满、壮大，自然养就至大至刚的浩然正气，以涵养道德，陶冶情操，坦荡胸怀。这种浩然正气施于自身，可收强身及医疗保健功效；用之防身御敌，则产生强大的冲击力量，足以震伤对方的五脏六腑。本功法反应敏捷，随机应变，具有出于自然而不拘泥于拳脚的形式招数。

第二节 健身养生作用

一、保健神经系统，提高应激反应能力

正常人的一切活动，都是在神经系统的控制下进行的。身体各肌群之间，肌肉活动与内脏活动之间，各器官、系统及器官与系统之间的密切配合以及身体内外环境的协调统一，都有赖于大脑皮质的调节作用。练功时要求清静用意，精神内守，可以增强意念控制能力，减少外界干扰，使本体感觉皮质部位的兴奋抑制过程在一定时间内能严格地、有节奏地转移，兴奋与意志更加精确地配合、感受器能更准确地摄取外界信息。由于感官知觉功能的提高，增强了人体的积极性反应，对语言、文字等信息也更加敏锐，利于形成条件反射，第二信号系统更趋完善。这样，无论学习文化知识，还是掌握动作技术，都会迅速准确。经常练养生功的人，会感到精力充沛，头脑清晰，思维极有条理，工作热情和工作效率明显提高。

意识和动作相结合的练功方法，会增强神经系统的扩散性，使协同中枢之间的活动更加协同一致，即大脑皮质的运动中枢及第二信号系统处于高度兴奋状态，而皮质的其他部位处于保护性抑制状态，使大脑得到充分的休息，人体很快就消除了疲劳。对慢性病患者来说，由于大脑的充分休息，打破了慢性病的病理兴奋灶，消除了病灶的反馈影响，提高了健康水平，最终达到根治慢性病的目的。

我们知道，人的情感活动与健康关系密切。乐观向上的心境有益于健康，而过度的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情活动都会给健康带来危害。“七情”是使人致病的内因。如过喜伤心、怒伤肝、忧思伤脾、悲伤肺、恐伤肾、惊伤胆等。在七情过度时，外界