

太极道

养生功法

任 刚 曾庆宗 著
杨爱平 赵洪功



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

太极道

任刚

曾庆宗

杨爱平

赵洪功

著

养生功法

北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
版式设计 小 草
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

太极道养生功法/任刚 等著. - 北京: 北京体育大学出版社,
2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1377 - 4

I. ①太… II. ①任… III. ①太极拳 - 养生 (中医)
IV. ①G852. 11②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 168623 号

太极道养生功法 任刚 曾庆宗 杨爱平 赵洪功 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 8.625
字 数 248 千字

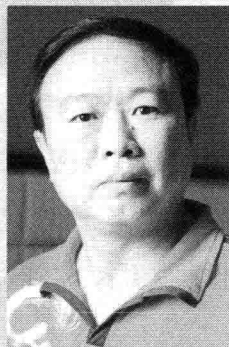
2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

任刚简介

任刚，男，1958年4月出生。1978年进入四川省武术队；1979年当选四川省第四届人民代表大会代表；1984年任四川省武术队副领队、助理教练；1988年任四川省武术队女队主教练；1997年任国家武术队主教练，带队参加第二届东亚运动会获4枚金牌；1998年任四川省武术队总教练；2001年12月任四川省武术协会副主

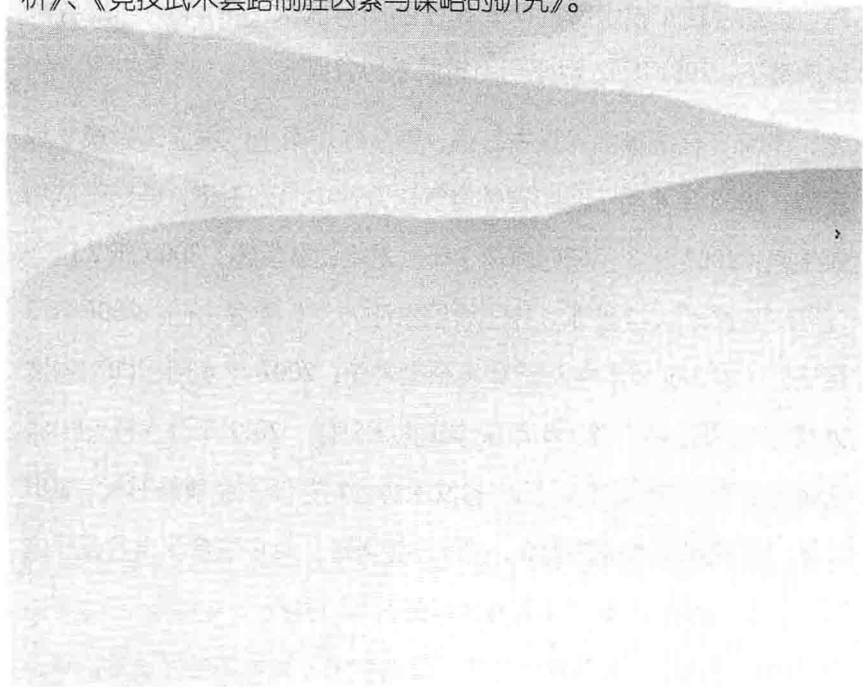


席；2002年任国家武术队主教练，带队参加第十四届亚运会获3枚金牌；2003年4月任四川省健身气功管理中心副主任，连任省武协副主席；2003年3月任国家青少年武术集训队教练；2006年2月连任四川省武术队总教练，并任项目责任人、队委会主任。2006年3月任四川省运动技术学院重竞技系副主任；2007年4月任四川省武术管理中心副主任；2008年获中国武术八段；2010年至今任四川省武术运动管理中心主任、四川省武术协会常务副主席兼秘书长；2011年8月任国家武术队总教练，带队出访美国，并在联合国大会议厅进行了表演；2012年6月任国家武术集训队总教练。中国武术协会第5届、第6届委员及中国武术协会教练委员会、科研委员会委员，中国

武术段位制工作委员会委员。

多年来共培养了3名世界冠军，7名洲级冠军，20余名全国冠军。两次荣获国家体育总局颁发的国家体育运动荣誉奖章；获得4次国家体育总局颁发的国家体育运动奖章；获四川省政府奖励：一等功1次、三等功1次。1995年被中国武术协会、国家体育总局武术运动管理中心评为“当代中华武林百杰”。目前还受聘担任成都体育学院特聘教授、内江师范学院特聘教授、成都大学特聘专家。

主要著作有：国家武术院课题《竞技武术套路运动的制胜规律》，个人专著《中国通背拳》、《通背拳连环秘技》、发表论文：《武术套路的形式结构与意识结构》、《武术套路制胜的基本要素探析》、《竞技武术套路制胜因素与谋略的研究》。

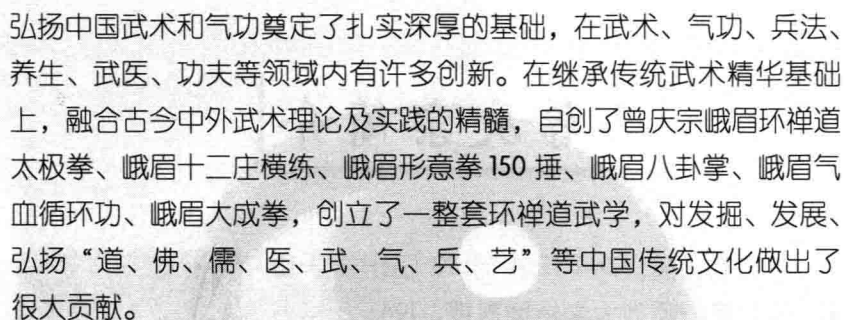


曾庆宗简介

曾庆宗，男，1941年4月22日出生于重庆。现为贵州师范大学特聘教授。1965年毕业于电子科技大学数学系，毕业后分配到二机部九院工作。1976年调入四川大学，1986年，被四川大学计算机系评为计算机专业副教授。1986年底调入成都体育学院武术研究室工作，专门从事武术和气功的教学和科研工作。曾庆宗曾担任过四川大学武术气功协会主席，中国四川省和成都市武协委员，河南省峨眉拳研究会副会长，四川省峨眉功夫馆副馆长兼秘书长，蓉城内家拳散手研究会名誉会长。1991年，曾庆宗作为成都体育学院武术出国专家教授，接受瑞典斯德哥尔摩大学中文系的邀请去讲学，后留在瑞典，创办了武馆、针灸医院以及“曾庆宗武医学院”。既教授瑞典学生武术和气功，又为众多的瑞典病人治病。先后教过武术、气功学生上万人，收徒20多人，治愈病人数千，在武术和武医结合方面都有较高的造诣。同时，他对道教的内丹术和佛教的禅修也进行了深钻和实践。如今，曾庆宗及其众多国内外弟子一直坚持挖掘、发展、弘扬中国传统武术医学文化。



曾庆宗一生致力于武术和气功的学习和研究工作，先后拜张裕龙、郭玉琪、高子英、钟俊之、叶丹一、杨富芳、姚宗勋、段志良、沙国政等顶尖武术家、气功家、炼丹士为师，对继承和发展先辈的思想和功法进行了实证，对博大精深的中国武术和气功有了全面而深入地了解。多年来，曾庆宗广泛阅读武术和气功的各种书籍，为研究和



弘扬中国武术和气功奠定了扎实深厚的基础，在武术、气功、兵法、养生、武医、功夫等领域内有许多创新。在继承传统武术精华基础上，融合古今中外武术理论及实践的精髓，自创了曾庆宗峨眉环禅道太极拳、峨眉十二庄横练、峨眉形意拳 150 捶、峨眉八卦掌、峨眉气血循环功、峨眉大成拳，创立了一整套环禅道武学，对发掘、发展、弘扬“道、佛、儒、医、武、气、兵、艺”等中国传统文化做出了很大贡献。

2006 年至今，曾庆宗在国内先后被聘为峨眉武协顾问、峨眉武术院客座教授、峨眉武术院名誉院长、四川省武术协会特邀顾问、北京八卦掌研究协会顾问，并获得中国武术协会颁发的武术八段段位证书。

几十年来，曾庆宗除了发表大量的关于武术、气功、养生、武医、功夫等学术论文外，还出版了《曾庆宗武术文化医学研究文集》和《曾庆宗太极拳》两部专著。

杨爱平简介

杨爱平，生于1957年，四川省阆中市人，四川省政协委员、四川省工商联常委、成都市工商联常委、四川省石油和化工商会名誉会长、陕西省川渝商会名誉会长、四川省陕西商会常务副会长、成都中塑投资集团有限公司（以下简称中塑集团）、成都联星集团董事长。



近年来，杨爱平由于贡献突出，先后获得“中华优秀儿女”、陕西省各界十大杰出新闻人物、四川省房地产优秀企业家、扶贫爱心大使、四川省扶贫开发协会系统社会扶贫先进个人、中国房地产城市建设杰出贡献人物和“2012中国商业地产百位优秀企业家”称号等荣誉，并被入选《中国企业家》名录。

杨爱平于1976年12月参军，在铁道兵部队服役。1984年1月转业至铁道部工程指挥部西北办事处（后改为中国铁道建筑总公司西北办事处）工作。8年军旅生涯是杨爱平一生中最宝贵的财富，人民解放军保家卫国的光荣使命感，造就了杨爱平高度的社会责任感，为他心系社会、投身公益事业提供了精神动力。

1987年，杨爱平下海创业，先后在陕西、重庆、四川等省和泰国创建公司，从事房地产开发及市场建设与经营，医疗养生、文化旅游景区开发和建设，金融、酒店、餐饮、工程建设，国际贸易及国际合作等多个产业领域的投资和经营。1997年5月创办陕西联星科技工贸集团有限公司；2000年5月创办西安愿景房地产开发有限公司；

2004 年 10 月创办成都联星投资有限公司；2009 年创办成都中塑投资发展有限公司，并于 2012 年组建为成都中塑投资集团有限公司。

事业如此成功的杨爱平，早在 20 世纪 80 年代末至 90 年代初，便开始积极地实施“走出去”战略，实行国际化经营。在蒙古国设立蒙古国东方投资有限公司，主要从事房地产项目开发、基础设施建设及配套服务；同时开展国际贸易、酒店和旅游服务等行业。在蒙古国乌兰巴托市拥有酒店、旅行社和水泥制品公司和工厂。同时，2012 年在泰国设立泰国皇家联星国际有限公司，主要开发占地 4 平方公里，拥有高尔夫、水上游乐、度假酒店、高档会所和度假别墅等设施的泰国华欣国际皇家度假村。

一份耕耘，一份收获。如今，杨爱平建立了多达 50 家分公司和子公司的企业集团，旗下公司涉足投资、房地产、旅游开发、养生保健、医疗卫生、物业管理、商品贸易、餐饮、酒类制造、文化传播等行业，开发有高山流水、圣芭芭拉小镇、同春苑、金色庄园、五谷、艾思特、润唐，以及 300 万平方米的产业与城堡一体化的商贸综合体“中塑·成都国际贸易中心”等项目。

作为一名省政协委员，杨爱平在实现企业迅速发展的同时，十分关注中华民族文化的传承与发展，专门成立了四川太极道文化传媒有限公司，进行太极拳和养生文化的传播与发展，在全国和世界传播中华武术及武养文化，让中华民族优秀文化精髓发扬光大、代代相传。

杨爱平在取得商业成就的同时，也将在商海生涯之外，写就更为醇厚的公益与慈善人生故事。

编者的话

在当今太极盛世的大好形势下，国家对太极拳高度重视，投入很多的人力、物力来普及和发展太极拳，人民群众也热烈响应，全中国习练太极拳的人数和热情前所未有的。任刚先生多年从事武术实证和研究，在学习和研究各种养生、导引功法的基础上，他有了在传统功法的基础上编写太极道养生功法的构思，很想把太极道养生功法作为对大众身体真正能够健康、强身、自卫、养生、长寿的健身实证教材。曾庆宗老师以及杨爱平、赵洪功先生欣然接受任先生的邀请共同讨论研究实证，一起完成了这部专著，希望在太极养生的理论、实证的效果上有所突破，为太极养生的健身推广，作出一点贡献。

此书在太极道养生功法的理论、桩功、行桩演练套路、技击术等方面，尽量做到质量高、科学准确、文化性强、趣味性强、实证效果好。希望太极养生的实证爱好者感受并检验，因为是新生事物，不免有未完善之处，望读者垂教指正，并多多与我们联系，一起为发展太极拳的文化性和全面功效而共同努力。

2012 年岁末

写在前面

杨爱平

值此《太极道养生功法》出版之际，我对为本书撰写提供帮助和支持的各位武林前辈、同仁表示由衷地敬佩和感谢。

本书首将太极拳从“术”提升到“道”的层面来研究，展示其养生的功用，是对太极拳养生理论的研究和发展。

书中特别运用了“环”的哲学精髓来支撑太极道的养身理论。“环”是整个宇宙从小到大众多物质的运行轨迹，也是时空中最常见的结构形状。爱因斯坦的广义相对论认为，由于有物质的存在，空间和时间会发生弯曲，而引力场实际上就是一个弯曲的时空。就是说“环”是由各种大小以及最普遍的可见物质和不可见物质（场）组成的自然现象，它包括了物质系统结构和思维场的结构，所以“环”是迄今为止概念最为广阔、最具有普遍意义的实体和虚拟体的哲学描述的名词，它包括了物质的和思维的、运动的和静止的、唯心的和唯物的、自然的和人造的、最大的和最小的、存在的和虚无的、科学的和宗教的等等所有领域。由于环这个哲学名词的普适性，自然地我们可以将它运用于最好地实证了中华民族的人体文化的载体——太极拳的研究和发展上。这种应用是具体和谐的，我们让环来统领我们的太

极拳，严格限制我们的太极拳的每个动作，而这些动作都具有环的三个主要基本特点。(1) 都有圆弧轨迹；(2) 都有圆心；(3) 都有切线力量的运行发出。

太极道中的道与道家及道教主张的道是统一的。所以“道”也是道教的道；也是道家、儒家等八大家最好的实证人体精髓道理的统称。道家在“道、佛、儒、医、武、气、兵、艺”八大家中最注重养生的一家。道教、道家的阴阳论是认识世界达到特有的高度才产生出来的哲学真理。阴阳论可以统一唯心论和唯物论。用传统的阴阳论可以描述和分析自然界的万事万物。太极拳也是道家思想的产物。王宗岳的《太极拳论》也是道家思想指导武术的产物。道家有摄生术、养生术、内丹术、吐纳术、各种气功等等好的养生健身的方法。我们将道家的这些哲理和养生健身的道理用来统帅指导我们的太极拳，就形成了太极道养生功法。

太极道的养生是很精微的，老子的“生有十三，死有十三”，把养生讲得非常清楚。道家要求在养生上要将这十三个部位养好练好实证好。这十三个部位就是两只眼睛，两个耳朵，两个鼻孔，一张嘴巴，这是人体的“上七窍”；大小二便之孔即是人体的下两窍；上七下二和称“九窍”，加上手脚四肢共成十三件。人的生命就是因这十三件而存活，十三件健康人就健康，十三件功力强大人就强大，十三件都养好养生就一定好，反之则不好，所以“生有十三，死有十三”。

对这十三件的养生来说，道家的养生以命为主，意守丹田，丹田顿吐，主宰于腰等等。这些都是重点在腹部上的养生，是道家养生所

关注的重点，因为它们把小肠练得非常好，把脾肾练得非常好，把肝心练得非常好，所以消化吸收功能得以提高，二便通畅功能强大，从能源方面满足了供给和排泄这个人的吐故纳新的根本功能，最根本地保障了生命的可持续发展。所以下二窍练得非常好就为上七窍提供了强大的生命能源。从而使眼睛明亮，耳朵聪敏，思维清楚敏捷，呼吸通畅，五味正常，食欲旺盛，精力充沛；四肢关节充满活力，极柔软极坚钢，到人老的时候也能手脚灵活，反应灵敏，生命力很强，而达到真正的养生的高级境界——老当益壮，返老还童，延年益寿。

太极道养生功法以道家的养生之道为主，同时吸收了“佛、儒、医、武、气、兵、艺”七大家的养生功理精华，所以太极道养生功法也是八大家养生功法的集总结晶。

太极道养生功法不仅注重养生的锻炼效果，而且由这个锻炼作引领，习练到高级阶段可以修为到高超自卫能力的技击术、防身术；同时达到自我进行治未病的健身锻炼，使习练者强身体少得病或不得病，这也是习练太极道养生功法的最终目的和功效。

我在与曾老师和任老师一起共同研究太极道养生功法后，成立了四川省太极道文化传媒有限公司，与二位老师一起为推广本太极道养生功法尽最大的努力，为中国人民，世界人民的养生实证和健康水平的提高尽绵薄之力。聊发感言，以舒心达志，造福民族。

目 录

第一章 太极道养生功法理论概要	(1)
第一节 太极道养生功法的哲理	(1)
引 子	(1)
一、太极历史时期	(2)
二、太极拳的产生	(3)
三、太极拳是水性拳	(6)
四、太极拳的演练和水之形状	(6)
五、太极拳和水的三态	(7)
六、治水 and 太极拳	(8)
尾 声	(8)
第二节 太极拳与道教的太极图的关系	(9)
第三节 太极道养生功法是我国民族文化的结晶	(18)
一、太极拳养生修为的理论来源于道家	(18)
二、太极拳的练法符合道家的练法	(20)
三、太极拳的人品修为是道家在性功上修为的体现	(22)
第四节 太极道和太极拳	(23)
第五节 太极道养生功法的作用机理及功效	(24)
一、太极道养生功法的作用机理	(24)
二、太极道养生功法的功效	(25)

第六节 太极拳的习练要领	(28)
一、提起精神，虚灵顶劲	(28)
二、含胸拔背，松肩坠肘	(29)
三、气沉丹田，注重底盘	(30)
四、外三合、内三合，内外相合	(30)
五、提缩谷道，尾闾中正	(31)
六、以心行气，不妄用力	(31)
七、步如猫行，虚实分明	(32)
八、外示安逸，内宜鼓荡	(33)
九、变换在腰，圆转如意	(33)
十、动犹似静，静犹似动	(34)

第二章 太极道养生桩功

第一节 太极道养生桩功概述	(35)
第二节 太极道养生桩功动作解注	(36)
一、太极桩	(36)
二、两仪桩	(43)
三、三才桩	(53)
四、四象桩	(58)
五、五行桩	(63)
六、六合桩	(68)
七、七星桩	(72)
八、八卦桩	(75)

第三章 太极道养生功法行桩演练讲解 ...

第四章 太极道养生功法技击术

第一节 太极道养生功法基本推手	(160)
一、单推手	(160)

二、双搭手推手	(187)
三、定步四正推手	(205)
四、活步四正推手	(217)
五、活步单抓将手法	(217)
六、大捋推手	(224)
第二节 太极道养生功法行桩散手速成	(224)
一、托腕散手应用	(224)
二、搬腕扇掌	(227)
三、抱颈摔	(229)
四、接拳夹颈摔	(231)
五、小缠丝破解法	(234)
六、固手后抱破解法	(239)
七、双托腕	(240)
八、扭手解脱变抱摔	(242)
九、卷腕拿肘肩的解脱	(244)
十、被迫倒地颈部被掐破解法	(246)
十一、卷臂固颈破解法	(248)
十二、俯身倒地固颈破解法	(251)
参考文献	(256)



第一章

太极道养生功法理论概要

第一节 太极道养生功法的哲理

引 子

太极拳，作为古老中华民族的传统文化遗产，是我国古代哲学思想，特别是道教思想的一种反映。它的创始人是古代有文化又好打拳习武的人，而且还是个“全性保真”，善摄生、导引的道教信徒。所以人们常认为太极拳是文人习武而产生的拳种，也认为它是道门所产生的武术。它的发展经历了“思想——功法（气功或内功）——拳法”的过程。它不像古代武人学武是为了作战或格斗，其思想意图是明显的，所以其技击流露于形，拳势必猛烈、快速，缺少文化而效法自然界生物较多，即学动物界的猛兽雄鹰、游鱼斗虫等。而有文化的习武者在我国格物之风长期遍及整个社会之时，哪有不格物的道理？于是将具有哲理思想的老子、易经、五行说、阴阳八卦学等内容用来格物取意，使自己创造的拳符合哲理。由于观察者的角度不同，对同一概念往往进行不同的解释。譬如对“太极”二字的解释，有下面几种说法：第一种说法，即“太极者，无极而生，阴阳之母”。即是说太极是世界诞生无极之后，在阴阳产生之前的一种宇宙状态；第二种说法，“不动为无极，已动为太极”。太极是拳架才开始的一种状态；第三种说法，“天地为一大太极”。即太极是宇宙；第四种说法，“人身为一小太极”。即太极是人身；第五种说法，“太极为天地万物之根本”（许龙厚）。即认为太极是“元气”的别称。太极主宰万物，当然也主宰人身，所以叫“周身无处不太极”；第六种说