

太极内功秘境



奇妙的圈及球体运动
引领进入深奥的太极殿堂
迈向健康长寿之道

太极拳

内功养生心法

庄金聪◎著



附教学光碟

人民体育出版社

太极拳

内功养生心法

庄金聪 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳内功养生心法 / 庄金聪著. -北京: 人民体育出版社, 2013

(太极内功秘境)

ISBN 978-7-5009-4493-5

I.①太… II.①庄… III.①太极拳-内功-养生
中医 IV.①G852.11 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 120324 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 5.5 印张 88 千字
2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4493-5

定价:20.00 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)

真理是一个担子

继承它的人要把它传承下去

谨以此书献给黄师父丰量先生

以及在太极拳道路上

曾经协助过指导过我的人

奇妙的圈及球体运动

迈向自卫、技击、健康、养生之道

自序

太极拳是一项老少咸宜的运动，很多人喜欢它而爱上它，不仅是它能健身养生，而且能防身；现代医学更证实太极拳是有益身心健康、舒缓现代人紧张压力的一项最好的运动。但是由于易学难精，使许多爱好太极拳的人，因为得不到要领、练不到功夫而半途而废，或改学其他武术，实在可惜。古云“工欲善其事，必先利其器”，当然，太极拳不必像学小提琴、钢琴要买昂贵的琴才能弹奏出美好动听的乐曲，只要方法观念正确，加上勤练，细心领悟，必定会有收获。就像书法一样，先学永字八法，基本笔法会了，然后按部就班勤练，就能写出一手好字。

此书就如何**练成太极球体的方法与心得**，知无不言，言无不尽，毫不藏私地写出来。最大的目的就是要使爱好此道的拳友，能在短时间内体会出太极拳的醍醐味来，从而引起更大的兴趣，对太极拳更加深入钻研，避免走冤路和终其一生未能入太极之门。



本书也兼顾养生方面，如果读者对武术技击没有兴趣，那么就练第三章的转圈以及太极拳架（可看随书附带DVD光盘），但如要提升功力，那就转圈、拳架以及第五章互参篇三者缺一不可。

如果读者能从此书获得一些帮助，则对笔者来说，就是最大的鼓舞与心愿了。

二〇一一年二月五日 二十一时四十分



令人怀念的美浓村舍

目 录

第一章	习武历程	(1)
第二章	写书动机	(5)
第三章	圈的练习	(7)
第四章	转圈的功用与效益	(19)
第五章	互参里的乾坤——松的体验	(25)
第六章	拳架的要领	(33)
第七章	论推手	(47)
第八章	论气与劲	(61)
第九章	太极球体的完成	(81)
第十章	论虚实与阴阳	(87)
第十一章	养生篇	(95)
第十二章	问答篇	(119)
附注	(135)
附录	(140)
参考书籍	(159)
后记	(160)

第一章 习武历程

从小对武术就很着迷，向往武侠小说中人物那种高深的功夫及行侠仗义的事迹，年长后服兵役在军中受过一些战技训练，如莒拳道，亦即所谓的跆拳道。因为是例行公事，也引不起我认真习武的冲动。及至退伍后，那时李小龙的电影正风靡一时，全世界对中国功夫产生一股学习的热潮，这波功夫热潮再度触动了我习武的热情与决心。

那时韩国的跆拳道在台湾的总教练卢孝永先生的推广下，正方兴未艾，如火如荼地进行，我也加入这行列，跟一位韩籍五段教练学习跆拳道，练了一段时间。

在一个偶然的机，于高雄寿山公园跟山东王明渠老先生学习八卦掌，真正体会到中国功夫的深奥，这时就放弃学跆拳道，改学八卦掌。

我在“交通部”南区电信管理局上班时，看见同事打太极拳，那时教太极拳的老师是陈清恭先生，对于练惯刚猛跆拳的我，心想这种软趴趴的拳能防身吗，所以也引不起我学习太极拳的兴趣。



过了四年多才开始想学太极拳，陈清恭是我的第一位太极拳老师。而后我于二十几年的太极拳学习岁月中，到处找人推手切磋武技，只要有高手，总不放过与其较量的机会，同时到处拜师学艺。1989年，跟河南王尊皋老师学陈氏小架，而后再跟吴梗楠老师学习郑子太极拳37式。吴老师教拳不分贵贱亲疏，教导非常认真，不求名利，真是一位高士啊！一生能有这样的明师，真是幸运！在吴老师处学习，最大的受益是体会到松沉与粘黏。

我的最后一位太极拳明师是黄丰量师父。黄师父的功力深厚，功夫高深莫测，我练了二十几年，近三十年的功夫，根本不及师父万分之一。据师父说，他在年少时，遍访名师学功夫，是一位地道的武痴。

师父以前是空军飞行员，在飞行员的职业生涯中，领悟到了“双向的圈”“顺应大自然不顶”的道理，以及一些从大陆辗转出来的清宫钦天监里的太极拳理，而练就一身惊人的武功。

在这五年多的学习当中，让我深深体会到太极拳的深奥。在学习过程中，师父常常叮咛，以后要将这功夫传承下去，所以我才于2010年6月11日，在家附近的公园，每个星期五晚上，传授太极拳。这距离我开始学习太极拳已经隔了30年！像我这样练了30年才敢出来教，

也是极少的。只因为太极拳太难了！易学难精，怕误人子弟！

太极拳虽是小道，但想要练好，登堂入室，也不是件容易的事。有的人练了一辈子，终生不得其门而入，因为太极拳讲求松柔，不出拙力，不像一般的武术，讲求力道刚猛，打起拳架，虎虎生风，好不威风。

有很多练太极拳的人，对于这种不用力的拳术感到迷惑，而信心动摇，改练能增加功力的其他武术，尤其参加推手比赛的选手，为了求胜，兼练别的拳术，来弥补从太极拳中练不到的功夫，甚至练起能增加手臂力量的举重，真是五花八门。

这样愈练手臂力量愈大，离太极拳的路就愈远！这倒不如一开始就练别的武术来得快！所以练太极拳的人，要有正确的观念。笔者还未练太极拳之前，最喜欢的运动是单杠、双杠、双环，这些机械操，以及扶地挺身，每天总要练个把小时，扶地挺身 50 下。

自从有缘接触到太极拳之后，就把这些喜欢的运动，束之高阁，与之拒绝往来了。不要怀疑，太极拳是一门攻击力道很强的上乘武功。



盛开的澄清湖荷花



第二章 写书动机

师父教诲，要把这套功夫传承、推广下去。在我教学过程中，发觉必需重复并且不厌其烦地与每位学生说明，一面教拳，一面示范，既费时又费力，效果又不显著。所以为了教学方便，把师父所教的拳套，“转圈”以及“互参”方法，拍成 DVD 光盘，期望读者能从这本书及光盘中获得一些效益，以便能早点体会太极拳的醍醐味来。才斗胆地将自己这 30 年来所体会到的太极拳心得写出来，这本书着重于“圈”“互参”的练习，及“球体”的形成。

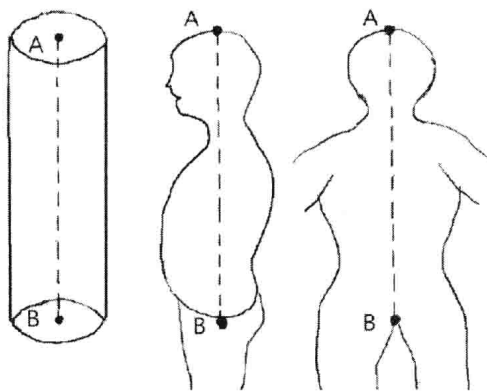
在本书中别人有写过的内容就不写，以免有抄袭之嫌。若有雷同之处，也纯属巧合。由于本人才疏学浅、学艺不精，所以定有许多不是与不足之处，还请太极拳前辈多多指导、指正！是幸。



妈祖的故乡——福建湄洲岛的船集

第三章 圈的练习

师父的这套转圈内功心法，气感甚强，威力惊人，随时随地都可以练，或坐或站都可，非常方便，但站着比坐着效果更好。转圈时，把自己的身体当作一个圆柱体来练习，如图 1。



A 点是百会穴，B 点是会阴穴

图 1



两脚站立，与肩同宽，脚尖稍微内扣，两眼平视或微闭，舌抵上腭，小腹内缩，前顶心窝膻中穴上方紫宫穴处，如图 2。



图 2



图 3 脚尖内扣