



太极养生的 道与术

道与术

胡安源解密太极养生的奥秘

太极拳已流传数百年，她融汇了中华民族辩证的理论思维与武术、

艺术、引导术、中医等完美结合，以中国传统儒、道哲学中的太极、

阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种

功能为一体，是高层次的人体文化。



胡安源◎编著

CS K 湖南科学



太极养生的 道与术

胡安源解密太极养生的奥秘



胡安源◎编著

CS
湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

太极养生的道与术 胡安源解密太极养生的奥妙 / 胡安源编著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5357-9790-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 076302 号

TAIJI YANGSHENG DE DAUYUSHU HUANYUAN JIEMI TAIJI YANGSHENG DE AOMIAO

太极养生的道与术 胡安源解密太极养生的奥妙

编 著: 胡安源

责任编辑: 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙新湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭街道新码头 9 号

邮 编: 410008

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 19

字 数: 400000

书 号: ISBN 978-7-5357-9790-2

定 价: 49.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

序



20世纪80年代，安源君在大学读书时曾跟我练过武术。一晃三十余年过去，当他把《太极养生的道与术》书稿交于我审阅时，我深感惊喜。

惊的是虽然知道他青少年时期就酷爱武术，但他所从事的学业和职业均与武术无关。然而，纵览全书，不仅是习练太极拳的感想与体会，也不仅仅是局限在一般的参悟与梳理，而是从传统文化中提炼的心得。太极拳已流传数百年，它将中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、导引术、中医等完美结合，以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，是高层次的人体文化。数百年来，太极拳论及研究文章数不胜数，且良莠不齐。安源君在博览群书的基础上，融会贯通，抽茧剥丝，将祖国医学、经络养生、运动理论、社会学等诸多学科集于一体，形成了具有从实践到理论研究高度的新成果，开辟了太极养生研究的先河。

喜的是在当前太极拳运动不仅风靡于国内，而且不断走向世界，焕发出勃勃生机之时，《太极养生的道与术》一书为太极拳的正确普及和推广做出了有益的贡献。太极拳作为一种包含东方包容理念的运动形式，其习练者针对意、气、形、神的锻炼，非常符合人体生理和心理的要求，对人类个体身心健康以及人类群体的和谐共处，有着极为重要的促进作用。但是，长期以来太极拳运动存在着神秘化、玄学化和简单化、体操化的两种极端倾向，造成或者玄妙无比、高深莫测，让人难窥蹊径、无法习练；或者等同于一般的肢体锻炼，达不到应有的健身养生效果。此书去粗取精、去伪存真，梳理了太极养生运动的正确路径，集科学性、大众性、实用性为一体，把太极拳的科学研究



提升到一个新高度，是一部驱动、整合优秀传统文化与太极拳实践创新发展的大作。

通读了安源君的书稿，我感想颇多，其创作成果对弘扬优秀传统文化，打造健康中国、做健康人，推动全民健身活动的广泛开展，均具有较高的推广价值、实用价值，其社会意义是深远和重大的。祝贺《太极养生的道与术》一书早日出版。

李成银

2018年1月于济南

作者为中国武术学会常委、武术九段、中国武术中青年学科带头人，资深教授、博士生导师。

序 二



胡安源君，山东淄博人氏。其师陈晋元与我同门，皆为北京陈式心意混元太极冯志强先师门下。

当今盛世，国力强大，传统文化复兴，而太极乃国学精粹之一。安源习拳有年，颇有心得，且博览群书，不辞辛苦，编著此《太极养生的道与术》，角度切合时人所需，乃为推广太极文化做了一件有益之事。其立意高远，结构庞大，内容广博，实为国内稀有的全面系统总结阐释太极养生之著述。

本人习练太极拳四十余年，从事太极拳教学三十余年，在此略谈一二心得。

太极拳是中国最古老的健身养生术之一，它融汇国学之精华，特别是《易经》、道教和《黄帝内经》之理，形成了独具汉民族特点的竞技和养生文化形态。

首先，太极拳来源于《周易》。《周易》的核心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继承者，正是在这种“太极阴阳”学说的指导下，来构思太极拳动作中的刚柔相济、开合相寓、虚实为根、快慢相间、内外兼修等一系列运动理论，以到达人体一系列对称的脏腑之间的平衡关系，以及通过稳定重心来增强人体劲力的随遇平衡的功能。

其次，太极拳内丹内转功法浓缩了道教养生术的精华。它以丹田运化为修炼核心，以气血、经络、津液畅通为宗旨，以运动锻炼内分泌、性腺为重点，通过“炼精化气、炼气化神”的过程，达到精、气、神三宝相凝聚及身心性命相平衡的目的。

再次，太极拳的螺旋缠丝运动和中医的经络学说完全契合。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



从腰和丹田到四梢，不论脏腑、肌肉、韧带、关节，从身体中枢，以致无微不至的毛细血管都在非顺即逆的反复旋转中运动，从而达到疏通经络的目的。

为养生而练太极者，多已过中年，身体或多或少已出现衰老甚至病痛之症状。太极养生乃长久而成，非一朝一夕可得。很多初学者习练一年了还没找到身体感觉，安源此书有助于读者在了解后树立信心，坚持下去。前人讲三年筑基，拳练人，重塑骨架结构，然后才到人练拳的阶段。从养生来说，拳架为导引，练拳不练功，到老一场空，功法对养生尤为重要。

希望喜爱太极的朋友们都能收获健康，延年益寿！

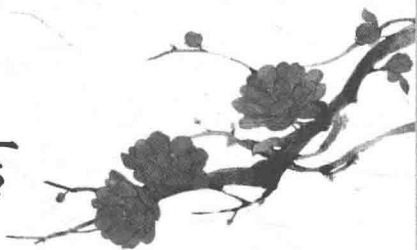
马广禄

2018年1月于深圳

作者为中国当代太极大师，陈式太极拳第十九代正宗传人，陈式心意混元太极拳二世正宗传人，天津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会长，香港警察总署特邀讲学武术指导，香港国术馆总会、香港中文大学高级讲学顾问，李嘉诚企业王朝（香港长江实业集团）高级私人教练。



前言



人最宝贵的东西莫过于生命。生命是人生的、心理的、物质的、精神上的一切事物的载体，如果丧失了生命，人生所获得的一切将成为虚有。然而，由于生老病死的自然规律，加上一些不可预测的因素，人的生命十分短暂，特别是在古代社会，由于生产力水平低下，营养和医疗水平十分有限，疾病、战乱、各种自然灾害更是时时威胁着人类，人的生命表现得异常脆弱和无常，上天赐予人最珍贵的礼物会在一瞬间被剥夺。

人生短暂，生命易逝，激起多少英雄豪杰、文人墨客的情思愁肠。“子在川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜”；庄子言“人生天地之间，如白驹过隙，忽然而已”；而曹操“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多”；《古诗十九首》中写到“人生寄一世，奄忽若飏尘”；苏轼“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。哀吾生之须臾，羡长江之无穷”……

正是出于对生命的珍爱，对延年益寿、长生久视，甚至羽化登仙的渴望，我国古人很早就发明了形式多样、各具千秋的养生方法。如诞生于2000多年前的《黄帝内经》开篇，黄帝就向岐伯请教养生之道。岐伯答曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”并从养生延寿为切入点，系统论述了天人合一的养生之道和长寿之法，包括法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，恬淡虚无、精神内守，虚邪贼风、避之有时等，最终达到“形体保养、形神共养、天人合一”的境界。

中国的医、道、儒、佛、武等诸家学说从不同的角度对养生进行了深刻的探索和实践，并相互渗透、融合，使养生文化灿烂多姿、异

彩纷呈，其中孜孜以求、最有成就的当属道教。道教乐生恶死，把长生久视、羽化登仙作为自己追求的终极目标。它从养生健身、延寿成仙的宗旨出发，全面继承和发展了中华传统诸家的各种炼养方法，并吸取外来佛教、印度养生学的精华，形成了自家多渠道、多层次的养生体系，包括导引按摩、吐纳行气、意念修炼、辟谷断食、内丹周天、滋补服食、香汤沐浴、起居摄生、房中养生、指印符咒等十大类，具有动静兼备、内外结合的特点，较之以治病为根本宗旨的医家以及以“技”为根本宗旨的武术气功，道教气功更富高层次的功法及精深系统的理论。在中国古代的佛、道、医、儒、武等诸家中，道教被公认为最擅长于养生。以儒治世，以佛治心，以道治身，并被许多封建帝王奉为教条。

以太极拳为主体的太极养生是中国传统武术和传统养生学中的瑰宝。它运用无极和太极的理论观及阴阳五行学说、八卦演变之法，结合人体内外运行之规律和中医学中的经络学说、道教内丹修炼之法，而形成了刚柔相济、动静相间的竞技和养生特点，是武与道的完美结合。目前，太极养生运动不仅风靡国内，而且走向世界，传播到世界各地，渐成时尚。粗略估计，全世界习练太极拳的有两亿多人，堪称养生方式之最。这门古老的技艺正在造福全人类，绽放出更加夺目的光彩。

从古至今，虽然论述太极拳及太极养生的文章和专著已有很多，但是系统阐释太极养生体系和内涵的著作还十分鲜见。本书从养生学的角度较为系统地梳理了太极养生的文化内涵、理论渊源和实践功法，既全面归纳总结了具有指导性的太极养生理论，又精选提炼出具体、经典和实用的养生功法，特别是融各派太极拳学说之长，深入探讨太极养生的实质和应用。本书文字深入浅出、通俗易懂，内容丰富翔实、易于学练，为每个太极拳爱好者通晓太极养生真谛、掌握养生知识提供了直接有效的方法和途径。

胡安源

甲午年立秋

目 录



上篇 养生：跨越时空的永恒追求

第一章 翻开生命的底牌	2
第一节 人的“寿命在天”吗	2
第二节 人的寿命到底有多长	4
第三节 谁偷走了你的阳寿	7
第四节 人究竟是怎么衰老的	11
第二章 中医养生：天人合一的艺术结晶	16
第一节 通则不痛 痛则不通	19
——明经识穴，打通健康主航道	
第二节 龙生九子 各有不同	48
——识别体质，让身体春暖花开	
第三节 法于阴阳 和于术数	59
——顺时调养，天人合一通正道	
第三章 道教养生：仙道贵生的不懈探索	72
第一节 功法养生：户枢不蠹 流水不腐	75



第二节 内丹养生：脱胎换骨 致道成仙 78

中篇 太极养生之道

第四章 一阴一阳之谓“道” 94
——“太极”之源流

第五章 明天理之根源 究万物之始终 97
——天下第一图：太极图

第一节 周敦颐《太极图（说）》 97

第二节 周子太极图与太极拳理论 103

第三节 古太极图 105

第六章 手捧太极震寰宇 胸怀绝技压群英 108
——至理名作太极拳

第一节 太极拳的起源 108

第二节 太极拳的流派 114

第三节 太极拳理论思想 131

第七章 详推用意终何在 延年益寿不老春 136
——太极拳的养生原理

第一节 太极拳与“天人合一”思想 136

第二节 太极拳与阴阳学说 138

第三节 太极拳与中医经络理论 143



- 第四节 太极拳与传统“养气”观念 144
- 第五节 太极拳与五行之道 146
- 第六节 太极拳与道教内丹养生功法 147

第八章 太极行健 149

——太极拳的养生效用

- 第一节 太极拳的主要运动效用 149
- 第二节 太极拳运动对身体各功能的影响 153
- 第三节 太极拳运动的疾病防治功能 157

下篇 太极养生之术

第九章 松静：太极养生之魂 170

- 第一节 人人一太极 170

——太极养生之放松原理

- 第二节 松开—松沉—柔顺 171

——太极养生放松三阶段

- 第三节 “九松”“十要”“一轻灵” 175

——太极养生放松要诀

- 第四节 内固精神 独立守神 外示安逸 气定神闲 181

——太极养生对“三盘”的松柔要求

- 第五节 至虚中生神 至静中生气 185

——太极养生入静三阶段

第十章 呼吸：太极养生之引	188
第一节 真气从之 病安从来	188
——“气”的分类	
第二节 能呼吸 然后能灵活	190
——太极养生呼吸三阶段	
第三节 内练一口气 外练筋骨皮	195
——太极养生呼吸规律	
第四节 拿住丹田练内功 哼哈二气妙无穷	197
——太极养生丹田内气训练法	
第十一章 桩功：太极养生之基	207
第一节 久练不如一站	207
——桩功的分类	
第二节 调神 调息 调形	208
——太极桩功三要素	
第三节 提挈天地 把握阴阳 呼吸精气	
独立守神 肌肉若一	212
——几种太极养生桩功简介	
第十二章 拳架：太极养生之体	222
第一节 舍去双手 满身都是手	222
——太极手的修炼	
第二节 “其根在脚”	226
——太极脚的修炼	

第三节 上下九节动 节节腰中发 229

——太极腰裆胯的修炼

第四节 行气如九曲珠 运劲如百炼钢 235

——太极拳架的修炼



上

篇

养生：
跨越时空的永恒追求



第一章 翻开生命的底牌



第一节 人的“寿命在天”吗

受各种因素的影响，人的寿命各不相同并难以预料，有的人昨天还生龙活虎，今天却猝死离世，可谓人生无常，吉凶难料。因此，从古至今就盛行“寿命在天”的观念。那么事实是否如此？

我国古代《孔子家语》一书中早就说过：“人有三死，而非命也，己自取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。”意思是说，有三种情况能加速人的死亡，即睡眠、饮食、劳累，而不是命运注定。

东汉著名的政治家曹操在《龟虽寿》中言：“神龟虽寿，犹有竟时。腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”其意在告诫人们，有志之人，虽然知道人寿有限，但是，绝不可相信成败寿夭全由天定。从现代科学的角度来看，人的寿命仅仅是指由生到死的时间概念。人出生后，带着先天的遗传因素，经历社会因素的洗礼、生物因素的干扰、特殊情况的遭遇等，使人的寿命不尽相同，人的寿命长短也不可能由先天的遗传因素决定。

世界上，只有人类才有可能改造影响寿命的外界环境，其他任何自然条件，只不过是人的机遇而已，如发展社会生产力，加快科技发展，改善生活条件，提高福利待遇，增强战胜各种疾病的能力等，都要靠人的力量，以延长人类的寿命。从某种意义上说，寿命应该是“由人注定”的。

名家鉴赏

庄子的那棵长生树

庄子，战国时期的著名哲学家。所著《庄子》（又名《南华经》）



不仅创新和发展了道家的理论体系，而且在养生学方面亦有很高的造诣。

《庄子·逍遥游》云：

“上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。”那时，我们的祖先只把一年分为春秋两季，也就是说，这个大椿是以16000

年为“一年”。树是如此，人又如何养生长寿呢？

一、顺应自然，缘督为经

庄子提倡顺应自然的养生之道。《庄子·养生主》中曰：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”督脉居人身之中，不偏不倚，以此作为行事的准则，自然可以健康长寿，颐养“天年”。随之，庄子以“庖丁解牛”的故事来阐明这个观点。

二、虚静恬淡，忘我无欲

养生重在养神，养神须做到“清静无为”，须“忘我”，而“无欲”则是“忘我”的前提。《庚桑楚》篇中认为：贵、富、显、严、名、利六者，容易扰乱人的意志；容、动、色、理、气、意六者，容易束缚人的心灵；恶、欲、喜、怒、哀、乐六者，容易影响人的品德；去、就、取、予、知、能六者，容易阻碍人的大道。“此四六者，不荡胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而不为也。”这是说，此24种内容不在胸中作怪，内心平正就能安静，安静就能明彻，明彻就能顺应自然。《天地》篇中还指出：五色乱目，五声乱耳，五臭薰鼻，五味浊口，五曰趣舍滑心，此五者，皆生之害也。只有去掉“四六”，除去“五害”，才能达到“忘我”的境地。

三、导引吐纳，动静结合

庄子崇尚像彭祖那样导引吐纳、动静结合的养生方法。《刻意》中曰：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此导引之