

# 太极拳养生与实战

——解读太极劲

姜有奎 著



人民体育出版社

# 太极拳养生与实战

——解读太极劲

姜有奎 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳养生与实战：解读太极劲 / 姜有奎著. -北京：人民  
体育出版社，2017

ISBN 978-7-5009-4991-6

I.①太… II.①姜… III.①太极拳-养生(中医) ②太极  
拳-基本知识 IV.①G852.11 ②③R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 129504 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

\*

880 × 1230 32 开本 4.125 印张 99 千字  
2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷  
印数：1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4991-6  
定价：18.00 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，如遇有缺损页可与邮购部联系）



# 目 录

第一章 阴阳 .....	(1)
认识自然中的阴阳 .....	(1)
一天中的阴阳 .....	(2)
人体的阴阳 .....	(2)
人体阴阳与自然的关系 .....	(4)
太极养生 .....	(4)
第二章 解读“太极劲” .....	(7)
整体劲 .....	(8)
整体之劲与松化的关系 .....	(9)
整体劲训练的步骤及要求 .....	(10)
练拳基本功法 .....	(17)
练拳要求 .....	(17)
行拳注意要点 .....	(19)
内功老六路太极拳技击特点、练劲方法及要求 .....	(20)
技击特点 .....	(20)
练劲方法 .....	(20)
练劲要求 .....	(21)
练劲要领 .....	(21)
发劲原理 .....	(21)
思想意境要求 .....	(21)



发劲要求 .....	(21)
发劲要领 .....	(21)
辅助练功方法 .....	(22)
杠杆三角劲在实战中的应用特点 .....	(22)
杠杆三角劲的运用 .....	(23)
圆运动中劲的运用 .....	(23)
十三势歌诀 .....	(24)
十三势行功心解 .....	(25)
太极推手 .....	(25)
手圈 .....	(25)
肘圈 .....	(28)
身圈 .....	(29)
八种劲法训练 .....	(32)
棚劲训练 .....	(32)
掇劲训练 .....	(32)
挤劲训练 .....	(33)
按劲训练 .....	(34)
採劲训练 .....	(34)
捌劲训练 .....	(35)
肘劲训练 .....	(36)
靠劲训练 .....	(36)
<b>第三章 老六路太极拳招法应用 .....</b>	<b>(38)</b>
第一式 起势手实战应用 .....	(38)
第二式 起势手掇颜实战应用 .....	(40)
第三式 腰功手式实战应用 .....	(41)
第四式 棚右手实战应用 .....	(42)
第五式 照棚手实战应用 .....	(44)



第 六 式	右捋手式实战应用 .....	(45)
第 七 式	左右棚手实战应用 .....	(46)
第 八 式	左顾右盼式实战应用 .....	(47)
第 九 式	揭箱盖手实战应用 .....	(49)
第 十 式	左捋手式实战应用 .....	(49)
第 十 一 式	左棚顾盼手式实战应用 .....	(50)
第 十 二 式	单边肘式实战应用 .....	(51)
第 十 三 式	单边手实战应用 .....	(51)
第 十 四 式	提手式加棚手实战应用 .....	(52)
第 十 五 式	捋下挤手实战应用 .....	(53)
第 十 六 式	白鹤手实战应用 .....	(53)
第 十 七 式	搂膝拗步手实战应用 .....	(54)
第 十 八 式	右顾盼切搓手实战应用 .....	(55)
第 十 九 式	左顾盼切搓手实战应用 .....	(57)
第 二 十 式	琵琶手实战应用 .....	(57)
第 二 十 一 式	右棚下採手实战应用 .....	(58)
第 二 十 二 式	搬拦手实战应用 .....	(59)
第 二 十 三 式	如封似闭手实战应用 .....	(60)
第 二 十 四 式	十字手实战应用 .....	(61)
第 二 十 五 式	抱虎归山手实战应用 .....	(62)
第 二 十 六 式	转身搂膝顾盼手实战应用 .....	(63)
第 二 十 七 式	捋挤手实战应用 .....	(63)
第 二 十 八 式	肘下捶手实战应用 .....	(64)
第 二 十 九 式	倒撵猴手实战应用 .....	(65)
第 三 十 式	斜飞势手实战应用 .....	(66)
第 三 十 一 式	海底针手实战应用 .....	(67)
第 三 十 二 式	扇通背手实战应用 .....	(68)
第 三 十 三 式	双边肘实战应用 .....	(69)



第三十四式	撇身捶手实战应用 .....	(69)
第三十五式	掩手肱捶手实战应用 .....	(70)
第三十六式	左右云手实战应用 .....	(71)
第三十七式	高探马手实战应用 .....	(72)
第三十八式	左右分脚实战应用 .....	(72)
第三十九式	转身蹬脚实战应用 .....	(73)
第四十式	进步栽捶手实战应用 .....	(74)
第四十一式	小七星捶实战应用 .....	(74)
第四十二式	右蹬脚实战应用 .....	(75)
第四十三式	左右打虎式实战应用 .....	(76)
第四十四式	右蹬脚双风贯耳实战应用 .....	(77)
第四十五式	转身连环蹬脚实战应用 .....	(78)
第四十六式	左右野马分鬃实战应用 .....	(79)
第四十七式	左右玉女穿梭实战应用 .....	(80)
第四十八式	下势实战应用 .....	(81)
第四十九式	左右金鸡独立实战应用 .....	(81)
第五十式	高探马手实战应用 .....	(82)
第五十一式	白蛇吐信手实战应用 .....	(82)
第五十二式	转身摆莲脚实战应用 .....	(83)
第五十三式	进步指裆捶实战应用 .....	(84)
第五十四式	上步七星实战应用 .....	(85)
第五十五式	退步跨虎实战应用 .....	(85)
第五十六式	双摆莲脚实战应用 .....	(86)
第五十七式	弯弓射虎手实战应用 .....	(86)
第五十八式	单边勾手实战应用 .....	(87)
第五十九式	合太极手实战应用 .....	(88)
第六十式	太极採浪花手实战应用 .....	(89)
第六十一式	招法运用上的力学——四两拨千斤 .....	(89)



第六十二式 三不打 .....	(90)
结束语 .....	(93)
附录 .....	(95)
太极拳老谱 .....	(95)
习武谚语 .....	(114)
跋 .....	(115)





## 第一章 阴 阳

太极者，阴阳之母也，一阴一阳之为道也，这些都是我们炎黄先祖对阴阳的高度概括。阴阳学说是何人创立已无从考证，它是中国人认识事物辩证事物的唯物观方法论。古人认为一切事物都可用阴阳来阐述，阴阳理论放之四海而皆准。从古代到现代，阴阳理论一直发挥着重要作用。

太极拳是张三丰祖师以阴阳理论为基础，以招式为动作基础，经过苦心研究而创立，代代相传至今天，充分展示了中华民族的勤劳、聪明和才智。

### 认识自然中的阴阳

自然界中一切事物都可用阴阳概括，如天为阳，地为阴；太阳为阳，月亮为阴；夏天为阳，冬天为阴；南方为阳，北方为阴；白天为阳，黑夜为阴；晴天为阳，雨天为阴；天热为阳，天冷为阴；躁动为阳，静止为阴；房屋向阳光为阳，背阳光为阴；暖为阳，冷为阴；上为阳，下为阴；左为阳，右为阴；外为阳，内为阴；等等。

宇宙间任何事物都包含着阴与阳。相互对立的两个方面，如白天与黑夜、晴天与雨天、正义与邪恶、热与冷、动与静。功夫中动静之机就是阴阳。阳可化气，阴可成形。当物质出现蒸腾气化的运动状态，是属阳的功能；出现凝聚成形运动状态，是属阴的功能。

阴与阳的属性不是绝对的，而是相对的。阴和阳之间可以发生相互转化，即阴可转化为阳，阳也可转化为阴，“重阳化阴”“重阴化阳”。我们在练拳中，要放松、要柔化，都是体现出了阴。当我们训练到一定程度的时候要发劲，就会出现极柔软而极坚刚，这



种阴阳转化、虚与实、柔与刚的变化都是阴阳的体现。

## 一天中的阴阳

白天为阳，夜晚为阴；上午为阳，下午为阴。上午为阳中阳，下午为阳中阴；夜晚前半夜为阴中阴，后半夜为阴中阳。阴阳之中还可再分阴阳。

事物都可分为阴阳两类，每一种事物本身又可再分阴阳，这就是事物既对立又统一的现象。我们所学的功夫正是符合了阴阳之道，顺其自然求自然，与天地阴阳融为一体的自然规律，这就是为何功夫中要求不与人顶、又不扁、要放松的道理所在。阴阳转化，“一阴一阳而为道也”，道就是自然规律。家庭有家庭规律，国家有国家规律，世界有世界规律，每个人都有自身规律。如果违反这种规律，就会出现问题。人违反自身规律，身体就会出现问题，如该吃饭时长时间不吃饭，你的胃就要出问题；该睡觉时你不睡觉，长时间就要出现睡眠问题，等等。所以任何事情都不可过，过了就是违反自然规律，就会出现问题，也就是阴阳失调，产生病。万物都要阴阳平衡，好吃、有营养的东西，无节制地过量长期食用，即可变成对身体有害的物质，这就是病从口入。家庭、工作、做任何事情，过头都是阴阳失调，会产生问题，所以要懂阴阳，保持阴阳平衡。

## 人体的阴阳

人体也是分阴阳的。最明显的是在性别方面，男为阳，女为阴。

人身体内部是阴阳对立统一的关系，“人体有形，不离阴阳”。人身体部位分阴阳。上为阳，下为阴；身体外表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴；四肢外侧为阳，内侧为阴。

五脏分阴阳。五脏在里为阴藏精气，六腑在表为阳。五脏还分阴阳，心为阳，肾属水为阴。我们学习人体及脏腑阴阳，在今后练功训练中是很重要的。如果不懂阴阳，阴阳就无法转化。阴阳失



调，身体就没有健康；人与人的阴阳失调，就会产生矛盾。

#### 人体健康需要阴阳平衡及协调

练习肾脏功夫的目的，首先就是要把体内五脏六腑的精气练得平衡了、充足了，只有精气充足，脏腑之间才会协调，人的身体才会平衡。通过训练肾中间的命门，让肾中之精转化为气，这种气，对我们的生命有推动、温煦作用，我们称之为“阳气”。把营养身体及滋润作用的肾精称为“阴精”。人的身体就需要这种“阴阳”功能活动，这种阴阳活动既对立统一，又是协调关系。“阴平阳秘”，也称为人体正气，正气内存，邪不可干，邪之所侵，其气必虚。当正气在体内充足时，病邪之气是侵不了我们身体的；当一个人在社会中一身正气，社会上不良之风气是侵不了他的身心的。身心正，鬼神敬，能侵入身体是正气虚了，没有正气，不良之邪气才能侵入。

中国传统武学功夫，将阴阳学说融入作为理论基础，通过阴阳理论来指导拳术发展，使得中华武学功夫以阴阳为基础，在发展中不断总结，不断完善。

#### 传统武学中人体的阴与阳的功夫训练

在训练功夫之前，我们应该先认识功夫是什么，再检查一下身体是什么样子，符合训练什么，我们再练什么功夫。

功夫发展到今天，练功目的大致分为以下几种。

一是以全民健身为主的老少都可练习，无所谓什么动作标准，以娱乐为主。

二是以训练动作标准为主，参加表演比赛的，有一定的观赏性。

三是以研究武学为主，现在社会上有很多热爱武学工作的同志和朋友。

四是以练习技击功夫为主，喜爱功夫。即“内外相合”，上下相随的功夫学者。



## 人体阴阳与自然的关系

前面学习了阴阳，人体是一个统一的整体，也是宇宙自然界中的一部分，人体有着自然界中的自然规律、自然变化。人体生命的自然规律，即生、长、壮、老、死，这也是道的规律。人体生、长、壮、老、死既是人体阴阳变化规律，也是宇宙自然的规律，是人体生命中的一种现象、过程。当人体降生之时，男即为阳，在生命生长过程中男人从出生到而立之年，称之为阳中阳生长期，在而立之年到回守之年称之为阳中阴，在回守之年后谓阴中阳；女人出生后谓之阴，从出生到而立之年谓之阳中阴，而立之年到回守之年谓之阴中阳，回守之年后谓之阴中阴。

### 太极养生

古人对人体生命，即生、长、壮、老、死的自然规律认识：

女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天葵至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天葵竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天葵至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动，天葵竭，精少，肾脏衰，形体皆极。八八，则齿发去。

这段论述是我们祖先智慧和长期观察、研究、总结的人体生命规律、自然变化的法则，也是人体生命不可违背的自然规律。在远古时，中华民族的先人就开始认识、掌握生命的基本规律，及阴阳平衡变化对生命的重要性。我们应该通过古人对生命的这段论述，



而认识自己身体的生理变化，这样对我们的工作、生活、身体健康都是有很大好处的。尤其在体育运动方面，有一些运动是不适合所有年龄段人的运动。还有人认为自己的身体好，年轻、功夫好，但你也知道，人的身体是会变化的，就是阴阳转变。这些都是规律，不遵守自然规律，过了就会向不健康的一方面发展，最后由量变到质变，这就是一个病症积累的过程，也有人叫病来如墙倒。现代医疗研究发现，我们还要注意饮食、睡眠等影响健康的因素。吃喝要清淡，平时饮食，不可过咸、过腻、过凉、过热。平时饮食过了就会影响身体健康，长期过咸就会影响我们血压、心血管，过腻血脂就会高，血就黏。过凉、过热、过辣就会伤害我们的脾胃，影响消化系统。

二便要通畅。人体二便通畅是健康的重要保障。每天饮食营养是人体健康的基础，食物经过胃肠消化吸收后，剩余残渣以粪便形式必须排出体外，水等其他液体经消化吸收后也要及时排出。长期憋便，对我们身体是有害的，形成的有害物不能及时排出，会反过来损害身体。要保持每天二便通畅，也可以做一些简单的运动来促进排便功能，每天可揉腹部几十下，向下推揉、左右转揉都可以。这样对我们排便有很大好处，这样揉动，等于每天给肠子按摩了。每天两手搓后腰部几十下，搓热即可。每天上提阴部十几下，对小便通畅也有很大好处。

睡眠要香甜。睡眠是最好的养神、养生功法。当我们工作了一天，很疲惫，晚上睡一觉，第二天便会觉得神清气爽，说明我们的神意得到了休养，养足了精神，工作起来也会愉快开心。有一些疾病会影响睡眠，但现在很多人是因为生活不规律而导致睡眠不足和睡眠不好，工作起来没精打采，所以要养成早睡早起的习惯。早睡指在晚上11点前睡下，晚上11点至凌晨1点为子时，古人认为子时是气血交汇的时辰，这时应该进入梦乡了。这也是人体生命规律。如长期睡眠不规律，即可导致失眠，心烦，出汗，多梦。



在睡眠前我们可做一个小功法。平躺或右侧卧，排除杂念，引导周身放松。想象着先从肌肉骨骼开始，再经脉气血五脏，再放松六腑，最后我们的身心会完全静下来，思想排除与睡眠无关的事情，就会专心于睡眠了。这个小功法对我们的睡眠质量会有很大的提高，同时对失眠、心神不宁等也有一定的改善效果。

除了注意吃喝睡眠外，思想上还要常遵循恬淡虚无、神意内守的养生法则。现在很多疾病是思想过度思虑而引起的。城市工作生活压力特别大，工作好坏、薪水高低、住房、车子等都是引起思想波动的一大主因。思想正常波动没有问题，但过分地追求就会导致焦虑、忧郁等一些精神方面的问题，甚至产生疾病。

太极是中华传统阴阳文化，是中华民族五千年文明发展史中的光辉一页。阴阳放在拳里能防身，放在生活里能养生。世上本无长生不老药，更无长生不老功，生命有自己的自然规律。内功太极拳在练拳、养生、健身等方面需要掌握正确的训练方法。为什么叫内功太极拳？我们先辈认为，训练太极功夫，先训练肾精。肾精在人体生命中是重要的生命物质，藏于肾脏。中医说：“腰者，肾之腑，藏精之所，立命之本。”这句话告诉了我们肾精的重要性。精可化气、气可化神，精与血还是同源。内功太极拳主要让你训练肾，通过肾精、腰的训练，身体整劲即可得到训练而精充则气足，气足则神旺。当人的精气神都旺时，这个人在外观上看起来就会是很健康的。



## 第二章 解读“太极劲”

### 太极拳经

明山右王宗岳

太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用功之久，不能豁然贯通焉。虚灵顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋能御众之形，快何能为。立如秤准，活如车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，需知阴阳。粘即是走，走即是粘。阳不离阴，阴不离阳；阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬之千里。学者不可不详辨焉。是为论。

中国武术功夫是中国文化历史长河中的明珠。几千年来，中国功夫无不以“劲”的训练为其首要。“劲”是中国功夫中的精华，它是中国功夫中内功修炼的外在表现，又是功夫搏击中的体现。在中国古时（冷兵器时代），武术的发展有时决定着国家的强大与发展。现今，尽管科技有了极大的发展，但中国传统武术在警卫、防身、与各国武术文化交流、增强国民体质等方面，仍然发挥着积极



的不可替代的作用。

时至今日，有不少武术爱好者通过各种渠道习练中国传统武术，但是得其精髓者不多，主要以肢体动作为主。这种习练的结果便是无法将中国武术传承下来，使武术变成了一种特别的体操，失去了中国传统武术以实战为主的特点。要想解决这个问题，则非练“劲”不可。那么什么是太极劲呢？它是一种什么样的劲呢？我们所说的太极劲，首先就是训练周身一家的整体之劲。这种整体之劲是武术功夫中的基础、重要之劲，如能训练得法，一年左右即可有整体之劲法。有了整体之劲后，即可以开始训练松开后的整体之劲。松开后的整体之劲训练好后，即开始训练气之整体之劲。在气之整体之劲训练好后，开始训练神意整体之劲松开。这种神意整体之劲训练好后，方能运用于功夫之中，在实战中才能灵活运用，收发自如，让这种整体之劲随时听从意的调遣。也就是中国功夫中的高层次意到则气到，气到则劲到。劲训练到如此境界，既可灵活又能随意，做到粘、化、截、发、拿人于无形之中。也就是有形有相是假，无形无相是真；出手没有形，有形不能为。功夫到此境地，与人交手方可做到立于不败之地，也是古往今来学武者苦苦追求的所谓真正功夫也，是中华武术之精要所在。

### 整体劲

武学中的整体之劲，就是通过科学的训练方法，让人身体用力均匀、步调一致，并随时可以从人身体的任何一点百分之百地发出去的劲。整体之劲又分为初级整体劲法，这种整劲通过很短的时间的训练即可得到。这种整劲又称为基础之劲，因其上身快但不易变化，故又称其为功力之劲。要想用在功夫中搏击，特别是太极拳四两拨千斤，非先练出整体之劲不可。有的朋友练出了整体之劲后，没有松化开整体之劲，而产生了“顶、抗”之病。所以说中国功夫没有整劲不行，有了整劲不把整劲松开还是不行，这种整体之劲是





各个门派及各个拳种所要训练的基础之要。通过这些年习武及观察发现，不光武术要训练周身一家之整体之劲，西方拳击也要求出拳打出整劲；现代一些体育项目，如铅球、标枪等项目，必须要身体协调，以腰为主宰，以脚底蹬地投出，这样才会有较远的投掷距离。这些都说明了周身一家之整体劲的重要性。古往今来很多门派老前辈把武学练习方法称为口传身授，入门引路须口授，口授什么？就是练劲方法。身授什么？让你感受到技艺在身上展现出来的功夫。口传到了，身体又感受到了，技艺才能内化到你的身上。光有口传，没有身体感受，技艺上身很难，因为你没有体会到。如果太极四两拨千斤没有体会，你就很难相信，没有体会你也很难上身。所以要有口传的方法，还要身授体会，让学者理论与实际相结合，技艺方能上身。有些技艺为武学秘密，怕传入坏人之手，也叫法不传六耳，所以很多都是只传架子或简单之整体劲（也称为明劲，不能松化开）。打拳没有整体之劲，我们称之为空架子或花架子。拳诀云：外四肢动，内不动，所谓肢体跑，外有跑内里无援必倾。内里动了外不动（四肢不动），谓藏。通过这几句拳诀可知，整体之劲非要做到内外相合，上下相随，一动无有不动之浑圆一体之劲不可。

## 整体之劲与松化的关系

上述内容使我们了解了中国武术中整劲之重要性，但有了整体之劲后为什么要把这种整劲松化开？我们说整体劲是非常重要的基础劲，通过科学训练，能使我们身体力的运动协调不再分散，但这种力没有变化，也不能变化，对方感觉你的力很像顶门杠，很大但很僵，容易让人斩断。要想灵活，非得松化开才行。拳诀也告诉了我们“松开我劲勿使僵，放时腰腿认端的”。整劲的松化，是以松开练出的整体之劲，化掉身上的僵硬笨拙之处，使身上“明劲”慢慢变成“暗劲”藏于体内。练习“气、意”以后，这种身内整劲随时听从“意”