

UNVEIL THE SECRETS OF T'AI CHI CH'UAN FOR
HEALTH AND COMBAT

太极

养生技击

秘要

李务公 著

T'AI CHI

河南美术出版社

UNVEIL THE SECRETS
OF T'AI CHI CH'UAN FOR
HEALTH AND COMBAT

太 极
养生 技击

秘要

■ 李务公 著

河南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极养生技击秘要/李务公著. —郑州: 河南美术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5401-1614-9

I. 太… II. 李… III. 太极拳-养生(中医) IV.
G852.11 R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第133647号

书 名/太极养生技击秘要

作 者/李务公

责任编辑/尚晓周

责任校对/弋佑军

设计制作/苏 真

出版发行/河南美术出版社(郑州市经五路66号)

经 销/全国新华书店

制 版/河南金鼎美术设计制作有限公司

印 刷/焦作市旭升印务有限公司

开 本/880mm×1230mm 1/32

印 张/6.5

印 数/0001~2000册

版 次/2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

统一书号/ISBN 978-7-5401-1614-9

定 价/25.80元



作者外祖父张启武遗像



师徒合影留念

1974年8月

前排：太极宗师陈照奎

后排（从左到右）：崔广博、陈瑜、陈小旺、陈正雷、李务公



太极宗师陈照奎与侄儿陈正雷研练推手



作者李务公拳照



太极大师陈正雷向弟子李务公传授交手理法



作者在博爱农场教拳

序 言 (一)

务公初来陈家沟学拳，是三十多年前的事了。那时，父辈（伯父照丕，堂叔照奎）还健在。当时“文化大革命”还未结束，国家遭难，社会动乱。经过交往，我感到务公这个人对师长恭敬，在为人处事、品德、学拳态度等方面都经得起考验。所以，虽然我家境也不太好，还是让他学拳时住在我家、吃在我家。

开始学拳时，他的身架硬棒，满身僵劲，一问才知道他跟其外祖父学过传统的硬拳功夫。经过前十几年的学、练，他的拳械套路已经很不错。我们相互之间更加了解，亲密如弟兄，交往是挚友。他忠心敬师，成为入室弟子、陈氏太极拳第十二代传人，和师父母亲亲如家人。

务公是教师出身，能写、能讲，功夫也不错。他还发表过一些太极拳论文，是一个比较全面的人才。在我出版《陈氏太极拳、械汇宗》时，他整理抄写，认真完成了任务。

务公出版太极拳书籍《太极养生技击秘要》，我很高兴。太极养生编颇有太极神韵，技击各编也下了不少功夫，情趣深妙，感到他没有白追随我几十年。多年来，我不仅教他拳、械、推手及理论，还教他做人的哲理。他虚心好学，悟性好，不骄傲，在众人面前从不表现自己，和我一样对待朋友手善心更善，功夫虽好，一般不轻易发人。愿我的弟子们都能像他一样德才兼备，文武双修，为太极事业作出更大的贡献。

陈正雷

2007年8月16日

序 言 (二)

太极拳以其深奥的阴阳哲理及武术内涵，成为中华武林中健身、养生、技击的上乘功夫。它以其独特的内气运行、疏通经络、润泽脏腑而缓解衰老；以其松活弹抖、快慢相间、刚柔相济、螺旋缠丝、借力发劲而享武林一绝之盛名美誉。

本书由太极养生、太极摔法、太极擒拿、太极分筋点穴等编组成。养生编要求在练习时心神安定，内外放松，以身行气，以气运身，神行结合，意气相依；动作中突出动开静合，行于外则为旋腰转胯、旋腕转膀、旋踝转膝、螺旋缠丝、点穴拍击；意于内表现为气沿大小周天运行。久练此招法可达强心、养肝、健脾、补肺、益脑、固肾、调气、活血等作用，故可延年益寿。摔法编、擒拿编都是以陈氏太极拳推手为接劲形式，在相互缠绕中，逢我顺人背（即得机得势）时，用四正手（棚、捋、挤、按）或四隅手（采、列、肘、靠）丹田旋转、胸腰折叠、弹抖发劲使对方跌扑，或擒、或拿或反关节扭转，使对方失去反抗能力。分筋点穴编，分别介绍了麻筋部位诸多经络穴位，点穴的手法、点穴的方法、点穴步骤及练习过程等。

余出生于20世纪40年代，正蒙国家贫弱，民族危难之秋，加之家境贫寒，故从小就多灾多难、数病缠身。1~6岁时，得过时厥风病、赶老牛病（疟疾）、大肚病、肠胃寄生虫、浮肿病等，四肢抽风转180度方向（腿扭成脚尖朝后），不会走路，只能在地上爬，脸被跌得稀巴烂，曾40天抽风，张嘴瞪眼，连一声妈都不会叫。直到7岁，我的病被外祖父张启武（老中医）看好后，就跟着外祖父练功。晚上跟他睡觉时，外祖父掐住我身上的穴位，口传面授中医理论和针灸穴位。白天他抽空还教我几式传统拳术。1974年，我有幸拜当代中国武术十大名师、陈氏太极拳第十一代嫡宗传人陈正雷为师，演练陈氏太极拳、推手和各种器械。忆往事，真正是：针灸点穴救了我的命，中

医中药治好我的病，太极拳术强了我的身，启武秘法养了我的生。我从体弱多病、生命悬于一线的死亡线上能活过来，最后成为一名体魄强壮的中学体育教师、武术教练、国家一级拳师、武术六段位，是太极养生、技击秘法使我尝到了甜头。我想把自己30多年的练功、练拳体会和教学实践整理成册公布于世。因本人水平有限，未免挂一漏万，也只是给初学的人画一个健身养生、推手技击的轮廓而已。望同道朋友批评指正。

本书在编写出版过程中，曾得到出版社及相关单位的大力支持和帮助。在整理过程中曾得到夫人李玉兰的校对，赵地生、李中理、李中阳、李中洲、李大庆、张立强、郑海丽等友人的全力协助，在此一并深表谢意。

1	李务公	一
4	2007年立秋写于家中	二
2	太极拳术	三
2	太极拳术	三
8	太极拳术	二
11	太极拳术	三
41	太极拳术	四
81	太极拳术	五
15	太极拳术	六
22	太极拳术	七
28	太极拳术	八
31	太极拳术	九
33	太极拳术	十
38	太极拳术	十一
48	太极拳术	二十

目 录

第一编 太极养生秘法

一、太极养生秘法简介	3
二、太极养生秘法招式名称	4
三、太极养生秘法动作图解	5
第一式 天鹅捋毛	5
第二式 静听天鼓	8
第三式 巧叩食门	11
第四式 是非皆明	14
第五式 左右巡察	18
第六式 寿星缩头	21
第七式 呼尽吸足	23
第八式 千手佛光	27
第九式 动静分合	31
第十式 虎开寿门	33
第十一式 指开慧井	35
第十二式 心雄胆壮	36

第十三式 胸宽气长·····	37
第十四式 前采后发·····	39
第十五式 海底捞月·····	41
第十六式 智取环跳·····	44
第十七式 腋触天井·····	46
第十八式 遥盼旭日·····	49

第二编 陈氏太极拳摔法四十六招

一、陈氏太极拳摔法四十六招简介·····	54
二、陈氏太极拳摔法四十六招动作名称·····	55
三、陈氏太极拳摔法四十六招图解·····	56
第一招 水中按瓢·····	56
第二招 猿猴开锁·····	57
第三招 柴王推车·····	58
第四招 雁别金翅·····	59
第五招 野马旋樾·····	60
第六招 孤雁出群·····	61
第七招 黑熊翻背·····	62
第八招 瞎驴拉磨·····	63
第九招 猛虎出林·····	64
第十招 马失前蹄·····	65
第十一招 力劈华山·····	66

第十二招	苍龙摆尾·····	67
第十三招	老鹰倒捉·····	68
第十四招	狮滚绣球·····	69
第十五招	泰山压卵·····	70
第十六招	夜叉探海·····	71
第十七招	彩凤夺巢·····	72
第十八招	燕子回风·····	73
第十九招	白云盖顶·····	74
第二十招	单臂推山·····	75
第二十一招	摘星换斗·····	76
第二十二招	二女争丝·····	77
第二十三招	恶鬼搜山·····	78
第二十四招	左打虎式·····	79
第二十五招	右打虎式·····	80
第二十六招	怀中抱月·····	81
第二十七招	医圣采药·····	82
第二十八招	金凤点头·····	83
第二十九招	蜻蜓点水·····	84
第三十招	乌龙出洞·····	85
第三十一招	太白传艺·····	86
第三十二招	小擒推腹·····	87
第三十三招	退步跨虎·····	88
第三十四招	禹王送客·····	89
第三十五招	引蛇入洞·····	90

第三十六招 孔明摇扇	91
第三十七招 神农扬场	92
第三十八招 霸王扬鞭	93
第三十九招 太公钓鱼	94
第四十招 白猿献书	95
第四十一招 钟馗降妖	96
第四十二招 罗汉降龙	97
第四十三招 二郎担山	98
第四十四招 鳌鱼翻身	99
第四十五招 迎风接刃	100
第四十六招 饿虎扑食	101

第三编 陈氏太极推手四十六擒拿

一、陈氏太极推手四十六擒拿简介	104
二、陈氏太极推手四十六擒拿名称	105
三、陈氏太极推手四十六擒拿图解	106
第一招 周郎折箭（一进一退）	106
第二招 擒打逆拿（一进一退）	107
第三招 走马回头（一进一退）	108
第四招 高采仙果	108
第五招 肘推折腕（合步我顺）	109
第六招 封领转拿	109

第七招 捋扣勾肘（一进一退）	110
第八招 高探臂拿	111
第九招 含胸托肘（合逆）	112
第十招 六封拿指	113
第十一招 回身搬枝（一进一退）	114
第十二招 下跪求饶	115
第十三招 单臂举鼎（一进一退）	116
第十四招 二女右分（合顺）	117
第十五招 上请贵客（合逆）	118
第十六招 退步旋樾（合逆）	119
第十七招 仙童迎宾（合顺）	120
第十八招 失蹄前推（合顺）	121
第十九招 淑女拜福（合逆）	122
第二十招 金丝缠腕（合顺）	123
第二十一招 接手盖顶（合逆）	124
第二十二招 王樵捆柴（一进一退）	125
第二十三招 旋樾里推（一进一退）	126
第二十四招 泰山压卵（一进一退）	127
第二十五招 双顺看相（双顺）	128
第二十六招 降龙伏虎（合逆）	129
第二十七招 钟馗捉鬼（合逆）	130
第二十八招 金丝反缠（合逆）	131
第二十九招 怀中抱月（合顺）	132
第三十招 再展两仪（一进一退）	133

第三十一招 右缠左臂 (合逆)	134
第三十二招 天星坠地	135
第三十三招 二女左分 (一进一退)	136
第三十四招 乌龙搅柱	137
第三十五招 二郎担山 (一进一退)	138
第三十六招 迎宾送客 (合顺)	139
第三十七招 神枪面缠 (合顺)	140
第三十八招 攀桂折枝 (一进一退)	141
第三十九招 肘手双逆 (一进一退)	142
第四十招 左肘压缠 (合顺)	143
第四十一招 王母拐线 (合逆)	144
第四十二招 左金丝缠 (合逆)	145
第四十三招 龙卷云从 (一进一退)	146
第四十四招 苍龙回首 (一进一退)	147
第四十五招 胸腹折腕	148
第四十六招 把式伸手 (合顺)	149

第四编 太极分筋点穴术

一、太极分筋点穴术简介	152
二、挫骨、擒拿与分筋点穴概述	152
三、分筋篇	154
麻筋部位	154

臂部麻筋·····	154
肩部麻筋·····	155
腰部麻筋·····	156
腿部麻筋·····	156
四、擒拿点穴篇·····	157
点穴理法·····	157
点穴功·····	159
点穴步骤·····	161
十二时辰应点之穴·····	162
穴位·····	163
点穴的方法·····	166

第五编 李务公太极理论选编

“上下九节劲，节节腰中发”浅谈·····	169
论规矩·····	172

第六编 太极宗师及名家谈交手

宗师陈照奎谈太极拳及推手·····	178
陈正雷老师口授作者交手理法·····	180