

太极养生功法辑集

沈爱华 著

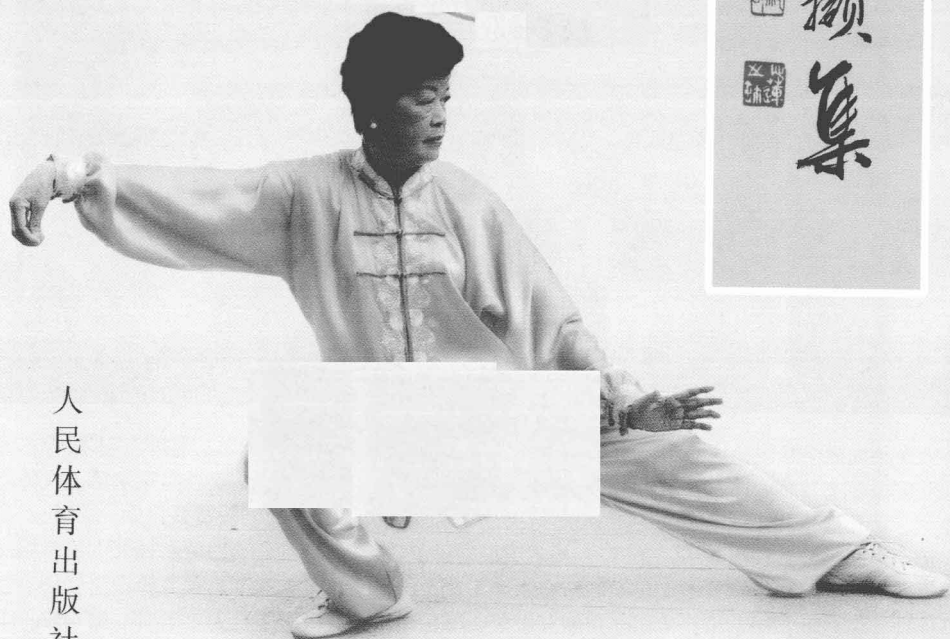


人民体育出版社

太极养生功法撷集



沈爱华 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极养生功法撷集 / 沈爱华著. -北京: 人民体育出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5009-3919-1

I. ①太… II. ①沈… III. ①太极拳-养生(中医) IV. ①G852.11 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 128996 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 6印张 160 千字
2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3919-1

定价: 22.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



沈爱华女士，1937 年生于中国广州市。1959 年毕业于广东工学院“工企电气化工程系专业”；1964 年毕业于广州市业余大学“电机发配电工程系”专业；1989 年毕业于澳大利亚技术学院“时装设计”专业。从事电气工程技术科研、建筑装饰工艺及进出口贸易、时装设计等工作，是一位电气工程师、时装设计师、太极拳名师、杨式太极拳传人。

现任澳大利亚世界永年太极拳联盟教练；香港世界永年太极拳联盟会会长、副总教练；香港弘华太极学会创会会长；深港弘华太极拳辅导中心主任；深圳武术协会常务理事；香港太极总会杨式太极拳导师；高级私家太极拳（深、港、澳）导师；中国台山市太极联谊会顾问。

1969 年底，因病走上太极拳之路，从此正式开始拜师，业余和专业习武学艺，师承正宗，拳不离手，刻苦钻研，至今拳龄已达 40 年之久。其间先得傅永辉师傅（原武林五虎将之一傅振嵩之子、广东省、广州市武术协会副主席）的启

蒙，传授武当傅式太极拳、两仪拳、七星剑、八卦掌，成为资深学生。1972年得柳文梅老师传授吴式太极拳老架和清萍剑。1973年由凌培奎师傅传授傅锺文宗师的杨式太极拳85式（中国武术协会1962年审定蓝本和杨澄甫宗师的《太极拳体用全书》94节蓝本）和太极剑。1982年得张明武老师（北京气功研究功法委员会主任）传授中国气功“自控疗法”。1986年随丈夫和儿女一家移民定居澳大利亚后，进入澳洲傅声远国际太极学院教练班进修深造，得傅声远教授亲传杨式太极拳系列真谛（1989年傅钟文、傅声远著《杨式太极拳教法和练法》蓝本），并成为傅声远师父的拜门资深弟子，跟随傅师父在海内外教学、任教练11年。2001年得李雨樵老师传授陈式太极拳老架一路、十三桩功医理功能和太极拳与中医学说的关系辅导。2002年得张奇大师传授张三峰的太极拳助功配练功法“盘功”“无极桩功”。2009年得郝心莲博士传授“精义八卦掌”。2004年得赵子华大师给予医学知识和杨式太极拳技艺的指导。2007年得中国保健按摩一级技师叶桂松传授传统中医十二经脉、奇经八脉及穴位的医理功能和实践技术；得左国权中医师传授中医心理学、生理学知识及十四经脉对人体的作用效能等。此外，她还不断自学拳术，广泛阅读各门派名家武术著作和中、西医理论，并出门寻师，访友学艺。40年来，不断进取，集众家拳术技艺之精髓于一身，做到身证、体悟，拳艺精益求精，探索并进入太极拳养生奥秘之高境界。

先后参加全国各省、市及国际上武术交流盛会。从1997年至2009年，分别获得杨式太极拳、剑、刀一等奖或特等奖。2000年获国际武术博览会杨式太极拳冠军、太极

剑亚军、太极刀前四名。2009 年在香港国际武术节上获杨式太极拳冠军。2003 年被深圳武协授予突出贡献奖（牌匾），2009 年、2010 年被深圳武协授予先进个人奖。所组织的活动团队，2005 年被深圳武协授予先进组织称号，2008 年被深圳武协授予精英奖金杯。她还不辞劳苦地培训和组织国内外的学生、拳友参加各级国际赛，均获得优异成绩。

为了使更多人受益于太极拳，她远渡重洋，积极弘扬太极拳，现已传播至美国、加拿大、澳大利亚。1998 年，经傅师父指导，把杨式太极拳 85 式技术引进深圳发扬光大。在深圳武术协会领导下，首创成立“深圳声远杨式太极拳辅导总站”（现统一改为中心），任站长兼教练。至 2002 年辅导站已发展到 6 个分站，为各站点亲自培养了辅导员。现穿梭于澳大利亚、美国、深圳、香港、广州等地从事教学活动。2005 年到香港重点发展，创办了香港弘华太极学会，任创会会长、总教练。

2006 年在香港创办了香港世界永年太极拳联盟会，任会长、副总教练。

2007 年 9 月 15 日，在香港举办联盟会成立庆典和太极武术交流大会，团结各方武术挚友齐聚一堂，共 516 人参加盛会。各界武术名家、领导和杨家后人杨振国宗师为大会送了贺礼、贺旗。数十年来，不遗余力地把太极拳推广到企业、公司、医院、农村、小区、家庭，精授的学生七千多人。近期开始收徒，弟子共有 7 人。

2006 年被编入《永年太极拳志》经典真藏版中“名人录”。

根据几十年来的教拳、练拳感悟和心得，她在保留传统

杨式太极拳的风格和特点的基础上，吸纳了八卦掌、两仪拳、陈式太极拳等优秀拳种之精髓，实施武医结合，导出太极拳招式的医学养生功法，经过三年努力，《太极养生功法撷集》终于面世。本书力求做到图文并茂，并配以 DVD 教学光盘，把中华优秀传统文化瑰宝的太极拳功理与传统中医学说的医理结合起来，发扬光大，推动太极拳运动积极健康地发展，使其成为人类健康的传播者。

序 一

沈爱华女士习练杨式太极拳已 40 年了。我认识爱华是她在中国上海拜师时，我是她拜师仪式的主持人。以后经常有些往来，接触多了，对她的情况知之较详。

爱华最让我佩服的是哪一点呢？相信许多熟悉的同道会和我一样不约而同地回答：热诚、执著、尊师重道。字面上理解“热诚”二字，可以说是热情加真诚。人生的旅途上，我们会经常碰到热情的人，但未必都很真诚。我们习武之人很讲究执著、锲而不舍的精神，从爱华的经历可以看到这光辉的一面。从一个体弱多病的人，而成为今天身体健康、在太极拳领域中颇有建树者，没有执著的精神，是很难想象的。更值得乐道的是她尊师重道的高尚品德，她把师训的“勤、恒、礼、诚”牢记心中，成为她的座右铭，对其所有授拳之恩师敬重有加。我仔细想了想，一时的热诚可以说是性格使然，数十年如一日的热诚，则只是缘于本性良善。

爱华性格开朗，喜欢说笑，面善心软，随缘就份，有求必应，不计得失。她培养了许多优秀太极拳的好苗子，推荐给授业恩师，这在现代武术界中，像爱华这样的风格，可谓稀如晨星。

她勤学苦练，不但使自己的身体由弱转强，更想到广大

人民群众的健康，弘扬太极，造福人类。她奔波于国内外，在香港和内地教授太极拳，使很多人从中受益。她创建了香港世界永年太极拳联盟会，任会长。她积累了数十年练太极拳之心得体会，创编了 38 式保健养生太极拳套路。她自学了中医经络学和与西医有关的常见病、多发病之生理、病理知识，利用武医结合，强化了习练太极强身健体之功能，也为太极拳运动的发展起到推波助澜之效果。爱华在古稀之年尚能如此执著实属不易。她是一个不善于张扬自己的人，曾参加过很多国际和国内的太极拳赛事，获得过不少一等奖、特等奖和荣誉证书，但一直鲜为人知，一个偶然的时机，我才有幸看到她这些闪耀着光辉的荣誉。

爱华已年逾古稀，但求实、奋进之心不减，一直奔波于大江南北，访好友，求名师，不断丰富自己的知识。爱华创编的 38 式保健养生功法太极拳套路，我曾亲眼目睹她的演练，既不失传统太极拳的精髓，而又有新的内涵，可谓脱规矩而又合规矩。它适合各年龄段人群学习，老幼皆宜。我想此书一旦问世，必定会受到广大群众的欢迎。爱华想得很周到，除在书中详细描述了 38 式套路，及每一式对人体某一部位保健疗病的功能，还录制了套路演练光盘，起到图文并茂、易学易练之作用。天道酬勤，这是她成功的必然。

她多年辛勤耕耘，可谓大器晚成。这部《太极养生功法撷集》终于要问世了，我由衷地高兴。作为一个真正的太极人，没有比看到自己的作品能够穿透时空走向大众更

开心了。文如其人，人如其文，无须我再多言，请爱好者青灯之下细细品味吧。爱华虽年逾古稀，但宝刀不老，精彩还在。

是为序。

愚 叟

己丑年榴月于珠城

序 二

中华大地从古至今流传的养生门派众多，方法衍杂，不外乎吐纳导引，肢体运动，循经按摩，要领不外乎以松静自然为多。沈爱华女士所编著的太极养生功法，不仅能强身健体、延年益寿，而且能增进精神上的修养，达到修身养性之目的。从而取得涵养道理，陶冶性情，有病治病，无病强身之大用。通过太极功法锻炼，气走经络，意守穴位，来掌握自身的内在行动，来调动增强人体各部分的机能，激发人体固有的潜力，从而使人体心身机能得到加强而祛除疾病，达到弱可强、老而壮的功效。

沈爱华女士传拳于世界众多的学生弟子，而且通过数十年太极拳的修炼，巧妙而有机地与中国医学医术结合起来，通过此练习来揭开人类生命奥秘的一个视窗。于今出版此书，对我国太极拳气功事业的发展是一件值得赞许的好事。她更是一位锲而不舍、团结有识之士。愿她为我们广大的读者在攀登太极医学高峰的征途上作出新的贡献。

九华山 人 李雨樵居士

2010年5月

作者寄语

有学生问，我的成功经验在哪里？回答是：

淡泊名利、心静松空、情绪乐观、热爱人生、尊师重道、善于学习、勇攀科学高峰、永葆精神活力，那么他的生活就会充满阳光。

随着社会进步，经济、文化等不断繁荣昌盛，人们的物质生活和文化素质都有显著的提高，健康长寿者也有很大的增长。但另一方面，不少人由于繁重的工作压力，劳逸结合欠妥，人到中年就出现或多或少的病痛，甚至在年轻人中也出现了不少的亚健康者，所以寻求“健康养生”已成为当前人们的首要需求，太极拳已成为人们寻求“健康养生”的主要选择。学练太极拳不但可以精神充沛，增强体质，而且可以帮助不少患病者加速康复，延年益寿。

太极拳得以广泛流传，成为中华优秀传统文化瑰宝之一，自然有它重要的价值。太极拳的拳艺拳理确实是博大精深，它蕴含着哲学、力学、医学、导引、美体等的科学理论和实践的功效。太极拳的阴阳、五行、八卦理论与传统哲学密切相关，懂劲、劲源、劲圈、八劲、八法等又与力学密切相关。对此，已有不少的学者、名家、前辈积累了丰富的经验，在理念实践中作出了总结。在本书的作者寄语中，主要是论述太极拳的另一重要方面，即论述“太极拳与医

学养生”的作用和关系。

太极拳与“医学养生”的关系，即太极拳是由松、静、柔、安、舒，以意识指导行气、以气运身的内功养生方法，在人体内产生变化，由量变到质变，体内产生一种能量流的物质体、内藏、内劲、养生物，滋养人体五脏六腑功能，从而气势充足、精神充沛、体态自然，达到阴阳平衡、强身健体、延年益寿，最后达到性命双修的最高境界。但需要有正确的科学养生方法，长期锻炼，以求真的思念而得拳道。

谈到“太极拳的养生功法”，就离不开中国传统文化的中医学和经络学说。中医学认为，人体健康常常是从心理转化为生理关系。心理是人的精神活动的总称，包括了人的感觉、知觉、思维、意志、情绪、欲望、兴趣等。心理现象是一个运动变化发展的过程，如想拿东西手就会自动去取等。所以，人类的心理观念驱使运动中枢神经所发生人体生理现象。心理直接影响到生理的感官脏器的运动变化。太极拳也认为，运动所以能强身健体与治病，与人的心理因素有直接的关系，人的精神意识、气息和肉体是作为一个完整的机体活动着的。太极拳修炼的正确方式是以心行气，以气运身。如意欲引气，就应作行气想，意欲沉气，就应作气沉丹田想，练功日深方能习惯此方法，想象力就能支配身体的生理作用，就能随心所欲。王宗岳《太极拳论》说：“默识揣摩、渐至从心所欲。”《十三势歌》云：“势势存心揆用意，得来不觉费工夫。”所以，太极拳是通过心理运动而达到对生理的支配调节的科学方法。

《黄帝内经》是我国现存早期的一部养生医学巨著。在中医学看来，1. 从阴阳对立达到统一的关系。论述人体是

2. 经络脉关系。论述十二经脉是人体内的循环主干，有一定的循行经路，络脉是分支旁出，纵横交错，网络全身，形成有机整体。经络脉是布满人体的气血通道，“发源于脏腑，布流于四肢百骸”。经络脉在经气的推动下，将维护机体生命活动的营养物质源源不断输送到全身各个部位，为各器官组织功能活动提供必要的物质基础。同时，如果“外邪”入侵，也会从经络传入脏腑而导致生病。

3. 奇经八脉关系。人体中的脏腑是以“心、肾”为生命质量的两大器官，是先天之本，生命之源。任、督二脉，奇经八脉之带脉、冲脉、维脉直接关系到心脏、肾脏的功能，“形与神具，不可分离，独立守神，肌肉若一”。

4. 所属穴位关系。俞穴集中在人体的背部脊柱骨的两旁，是人体脏腑气血疏通的管道，经气由“俞穴”贯通任、督二脉。“募穴”是脏腑气血疏通于胸部，是腹部经络走向的集合点。“郄穴”是经络运行的交叉空隙，分布在四肢膝关节以下。如此类推，很多穴位都具有不同的养生医疗的作用。

1. 阴阳对立统一关系。太极拳从创拳开始，阴阳关系就成为它的核心基础。太极拳吸收了传统中医学的阴阳、经络、穴位等理论，每一招式变化无不贯穿于其中。阴为合、

为蓄，起到从人走化，其内还产生一些阳。阳为开、为放，起到粘制对方用不上力，达到引进落空的目的，其内也产生一些阴，从而形成发劲不掉不顶、转换劲力的作用。所以在太极拳动作过程中，阴中有阳，阳中有阴，阴阳相济。

2. 经络脉、奇经八脉关系。太极拳的内、外六合的修炼，同中医经络、穴位理论是相通的。太极拳运动强调内、外双修，外练筋、骨、皮、肌肉，形体要做到手与脚合、肘与膝合、肩与胯合（外三合）。但重点是修“内三合”，就是精、气、神合，重在练意识思维，人在心静体松后，以意导动，以意行气，以气运身，以窍运体，以气导血，调经络（五脏六腑自我按摩），通穴位，强筋骨，利关节。通过太极拳螺旋式的圆形运动，带动四肢，旋腰脊，意想内柔劲缠绕传递，循经脉而动，劲贯“窍穴”布流周身，通任、督、带、冲四脉，促进气血运行，使人精力充沛。

3. 所属穴位关系。太极拳运动强调要“舌尖顶上腭”，接合“天池穴”，分泌出津液，润喉，舌后有两条黑筋，左边是“津井穴”，通心脏，右边是“玉泉穴”通肾脏，三穴代表三气接通，形成“小周天”，循环运行不息，从而达到强心强肾的效果。太极拳功理与中医学说融为一体，强调“形神兼备，内外兼收”。

4. 特殊穴位关系。对应中医学说有关俞穴集中在人体背部而通气血的关系，太极拳的养生功法贯入了“主宰于腰”的功理，调和气血，开通闭塞，达到强心、健肾、精足作用。“募穴”是脏腑气血疏通于胸部、腹部经络走向的集合点，“郄穴”是经络运行的交叉空隙，都被太极拳修炼产生的“思维脉冲”带动而充分发挥作用。太极拳动作过程

中，前、后、左、右各式都介入到肘、膝关节以下，起到保健养生作用。

经历了40年太极拳的学、练、教的日子，通过揣摩、实践、体悟，证明了太极拳对不少病者的身体康复有明显的功效。另一方面，个人经过中医学理论的学习，对于中医经络脉、穴位等方面知识的探讨，认识到太极拳的有关招式对应人体的有关经脉经络和穴位，确实起到治病的功效。常练太极拳的相关招式，可以达到拳疗的效果，加快病者的身体康复。我已届古稀之年，鉴于修炼的体验及对于个人经历的总结，启发自己创编了太极拳养生功法38式套路和太极养生九宫功法，定书名为《太极养生功法撷集》。书中每一招式，以中架演练，均有解说，并随书附有38式套路的DVD光盘。

杨式太极拳的特点，拳架舒展大方，结构严谨，身法中正朴实，动作和顺，轻灵沉着，柔中寓刚，阴阳相济，虚实转换分明，是深受广大群众喜爱的拳种。“太极养生功法38式”以杨式太极拳为基础，根据杨澄甫宗师《太极拳体用全书》94式、傅钟文大师的杨式太极拳85式为蓝本，加上杨振国宗师提供的杨家老拳谱（收藏版）32目其中6目，并吸纳了陈式太极拳老架一路、武当两仪拳、八卦掌等优秀拳种的精髓。

太极拳养生功法38式套路，是个内向性的修炼方法。势势相扣，气流畅通，循环不息，势势通往不同经络，意守不同穴位，有不同程度的麻、酸、胀、热，静、松、通、稳、安舒的感觉。如“倒撵猴”，成势畅通足少阴肾经，意守涌泉穴，行拳时用意识导引气流从脚下涌泉穴向上走腿到

腰，经脊背到头顶百会穴，向前面部下行至胸、腹，经腿到脚下涌泉穴。如此行气，周身循环运动，有体松、神静、气流通畅之感觉，达到阴阳平衡，保卫机体，求得人生的安康长寿。学练太极养生功法 38 式之前，必须熟读书中介绍的十二经络、奇经八脉、主要穴位、八个要领。最好在名师的指导下修炼，以防出偏差，达到预期的效果。

太极拳的各种姿势易学、易懂，用意不用力，但拳架的学习，只是修炼的根基而不是目的，目标还是性命双修，阶及神明。修炼的正确方法，就是要了解太极拳的精妙之处，内涵修养，达到精、气、神养生效果。人的心理影响着生理变化。要用思维、意识导引行拳之“形”，以心行气，以气运身，气走经络，意守穴位，达到联络周身表里，沟通上下内外，调节体内血气，抗御外邪，松、静、柔和，调整心态，达到精神内守，医身、医心。

我是太极拳的受益者，亦是太极拳的传播者。本书的面世，为广大太极拳爱好者和朋友们提供一个心、身同健康的修炼平台，奉献我的一份爱心。期望大家身体力行，建立科学的生活方式，努力培养和运用意识思维，达到自我保健的功效。正如《养性延命录》所云：“我命在我，不在天。”“养怡之福，安康长寿，百岁终年，就以日可待了。”本书出版，是作者抛砖引玉，与同好者共同体现和掌握太极拳深层奥秘，攀登科学高峰，为中华优秀传统文化瑰宝太极拳发扬光大，为人类的健康作出贡献而寄语。

沈爱华 谨白

2009 年 9 月于澳大利亚珀斯