

太極拳法實踐



# 太極拳法實踐

王新午編著

江苏工业学院图书馆  
藏书章

## 內 容 簡 介

本書系作者王新午先生將他三十年前出版的「太極拳法闡宗」一書經過初步整修，易名「太極拳法實踐」供學習太極拳的人們參考的。

本書內容，計分上下兩編，上編包括源流、意義、文獻、名著、教練法、術語等六章，下編包括姿勢圖說、步法與身法、提手術等五章，體用具備，取材很為豐富。

本書姿勢示範，系作者和多年從學的人們的動作，其中搬攔鎚圖這一個動作，系許禹生先生四十年前的舊照，頗為難得。

作者的姿勢，系太極拳名家吳鑑泉、紀子修、許禹生三位老師所親傳。他對所傳不同的練法方面都加以分析，運動生理方面也有所說明，並指明練習的方法和途徑，毫無神秘玄虛的說法。

## 太 極 拳 法 實 踐

王 新 午 編 著

\*

陝西人民出版社出版(西安北大街一〇九號)  
西安市書刊出版業營業許可証出字第〇〇一號  
西安新華印刷廠印刷 陝西省新華書店發行

\*

787×1092 1/27 · 4 $\frac{6}{27}$  印張 · 78,624 字

一九五九年三月第一版

一九五九年三月第一次印刷

印數：1—7,000 定價：(9) 五角五分

統一書號：3084·21

## 序 言

太极拳是我国人民长期以来鍛練身体的一种武术。由于人民对她的喜爱，在全国范围内流傳甚为普遍，几百年来通过实际經驗已經証明了太极拳是比較完整而有系統的合乎生理和体育原理的健身运动；在預防和治疗某些疾病上起到了非常有价值的医疗体育作用；因为太极拳是一种武术，她能够增强人身的自衛技能，所以在国防体育上也同样有着一定的意义。

在反动統治的年代里，太极拳及其他武术，和别的祖国宝贵遗产一样，一直被鄙視、歧視、排挤，在体育系統内她是没有什么位置的。因此她不仅得不到发展，而且日漸凋零。解放以来在中国共产党的领导下，武术得到了党和政府的重視，在国家体委领导下，全国各地普遍开展起来。1956年冬，中央召开了全国有代表性的武术表演評獎大会，这个大会親密的团結了全国的武术工作者，为国家进一步整理研究武术，大力开展武术运动奠定了基礎，指出了方向。太极拳与长拳是大会上主要的表演項目，要求积极开展，以达到「发展体育运动增强人民体質」的目的。党和政府这一开展武术的正确措施，已在全国范围内得到人民热烈的拥护与积极的推行。

練習太极拳究竟对身体有些什么益处呢？在去年(1956)夏天苏联医疗体育專家克拉斯諾賽尔斯基教授帮助北京医学院曲綿城医师完成的一篇文章里已經作了完滿的介紹。这一篇文章对于太极拳健身的作用，作了科学的分析，給予了正确的評价，認為太极拳可以強化中樞神經系統，促行血液循环，增加血液对心臟的营养，改进消化功能，促进新陈代謝过程，預防許多疾病的发生，

增进身体健康，提高劳动能力，因而延长了人的寿命。本人从事医务工作多年，也体验到练习太极拳对于神经衰弱的失眠、遗精、慢性消化不良，风湿性关节炎以及心脏病、高血压、肺结核等都有一定的医疗作用。同时练习太极拳还可以发挥灵敏、迅速、准确、协调、耐久等技能，和培养果断、勇敢、自觉、坚持纪律等性质。如果进一步的钻研而掌握其技击手法，在用于国防自卫，对敌斗争，短兵相接的搏斗中，拥有武术技能者，将占到绝对的优势。

在党和政府号召开展武术运动的今天，我将三十年前旧著「太极拳法闡宗」略加整理，易名「太极拳法实践」出版。这一部书是我在四十年前向吴鑑泉、纪子修、许禹生几位老师学习太极拳的时候逐渐积累的一些前人的成果和几十年来与同学们学习研究中体会到的一些经验编成的。其中原有太极拳散手及体用概论等章，多系记述师傅技击方法。现在我体会到武术应向医疗体育方面发展，增强人民健康，从事劳动生产为主，不宜强调技击法，因而把它删去。

本书中姿势动作及推手，大部采许禹生著太极拳势图解，许氏原从学于杨健侯先生，姿势为杨所亲传，并经纪子修、吴鑑泉诸先生相与参订。我又参酌从前向纪、吴诸先生所学的不同练法，相互参证，整理解说，叙其原委，以便利学习研究的人知她原始异同的所以然。本书中某些地方如张三丰传记等有涉及神话的部分，我们仍原封保留，作为将来研究的资料。其他方面由于作者政治思想水平较低，可能有些旧的意识不自觉的表现在字里行间。关于太极拳方面的知识也很有限，加之，工作忙迫，对于旧著无暇详细修改，又没有能够向各方武术先进们广泛征求意见，因此很难避免有差错和疏漏的地方。至于用白话文全部改写的愿望，更只有待诸来日实现，在这里我很希望练太极拳的同志们能够多

提一些寶貴的意見，給予指導和幫助，以便將來改寫或再版時採納修正。

今後太極拳在黨和政府的大力倡導下，她將向着醫療體育的方向發展，希望咱們愛好太極拳的同志們共同研究她在預防疾病和臨床醫療上所起的作用，讓太極拳這一祖國的寶貴遺產，更好的為人民健康服務。

王新午 1957年4月

# 目次

## 上編

<b>第一章</b>	傳說中之太极拳源流.....	(1)
第一节	武术源流与太极拳.....	(1)
第二节	許宜平之三十七式.....	(2)
第三节	李道子之先天拳.....	(3)
第四节	程元滌之小九天法式.....	(3)
第五节	宋仲殊之后天法式.....	(4)
第六节	张三丰之太极十三式.....	(4)
第七节	陈长兴之太极拳.....	(5)
第八节	杨福魁之太极拳.....	(5)
第九节	宋書銘之太极拳.....	(6)
<b>第二章</b>	太极拳之意义.....	(7)
第一节	太极拳之效能.....	(7)
第二节	太极拳之体育价值.....	(9)
第三节	太极拳之科学性.....	(10)
<b>第三章</b>	太极拳文献.....	(13)
第一节	张三丰传.....	(13)
第二节	张松溪传.....	(17)
第三节	王征南墓誌.....	(18)
第四节	王征南内家拳法.....	(20)
<b>第四章</b>	太极拳名著.....	(25)
第一节	太极拳論 (附註).....	(25)

目  
录

第二节	太极拳經（附註）	（29）
第三节	十三勢歌	（35）
第四节	十三勢行功心解	（36）
第五节	打手歌	（37）
第六节	八字歌	（37）
第七节	心会要訣	（37）
第八节	週身大用歌	（37）
第九节	十六关要訣	（37）
第十节	功用歌	（38）
第十一节	用功五誌	（38）
第十二节	四性归原歌	（38）
<b>第五章</b>	<b>太极拳教練法</b>	<b>（39）</b>
第一节	練習太极拳应历之程序	（39）
第二节	教授太极拳应施之步驟	（41）
<b>第六章</b>	<b>太极拳术语釋义</b>	<b>（41）</b>
第一节	虛領頂勁气沉丹田	（41）
第二节	提吊裹护含拔松沉	（43）
第三节	中正与单重双重	（44）
第四节	着劲粘走	（46）
第五节	开合鼓盪區抗丢頂粘連黏隨	（49）
第六节	实地应用各名詞	（50）



## 下 編

### 第一章 太極拳路姿勢圖說 ..... (53)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| (1) 預備式     | (24) 進步穿手式   |
| (2) 攏雀尾式    | (25) 上步攏雀尾式  |
| (3) 單鞭式     | (26) 單鞭式     |
| (4) 提手上式    | (27) 云手式     |
| (5) 白鶴亮翅式   | (28) 左高探馬式   |
| (6) 左 攏膝拗步式 | (29) 右分脚式    |
| 右           | (30) 右高探馬式   |
| (7) 手揮琵琶式   | (31) 左分脚式    |
| (8) 進步擄欄鏈式  | (32) 轉身蹬脚式   |
| (9) 如封似閉式   | (33) 落步攏膝拗步式 |
| (10) 十字手式   | (34) 進步栽鏈式   |
| (11) 抱虎歸山式  | (35) 翻身警身鏈式  |
| (12) 攏雀尾式   | (36) 二起脚式    |
| (13) 斜單鞭式   | (37) 左 打虎式   |
| (14) 肘底看鏈式  | 右            |
| (15) 倒撐猴式   | (38) 披身踢脚式   |
| (16) 斜飛式    | (39) 雙風貫耳式   |
| (17) 提手上式   | (40) 進步蹬脚式   |
| (18) 白鶴亮翅式  | (41) 轉身蹬脚式   |
| (19) 攏膝拗步式  | (42) 上步擄欄鏈式  |
| (20) 海底針式   | (43) 如封似閉式   |
| (21) 扇通背式   | (44) 十字手式    |
| (22) 警身鏈式   | (45) 抱虎歸山式   |
| (23) 卸步擄欄鏈式 | (46) 攏雀尾式    |

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| (47) 斜单鞭式   | (63) 上步搬拦锤式      |
| (48) 野马分鬃式  | (64) 上步揽雀尾式      |
| (49) 玉女穿梭式  | (65) 单鞭式         |
| (50) 揽雀尾式   | (66) 云手式         |
| (51) 单鞭式    | (67) 左高探马式       |
| (52) 云手式    | (68) 十字摆莲腿式      |
| (53) 下势式    | (69) 搂膝指裆锤式      |
| (54) 左金鸡独立式 | (70) 上步揽雀尾式      |
| (55) 倒撑猴式   | (71) 单鞭式         |
| (56) 斜飞式    | (72) 下势式         |
| (57) 提手上式   | (73) 上步七星式及退步跨虎式 |
| (58) 白鹤亮翅式  | (74) 转身摆莲式       |
| (59) 搂膝拗步式  | (75) 弯弓射虎式       |
| (60) 海底针式   | (76) 合太极式        |
| (61) 扇通背式   |                  |
| (62) 警身锤式   |                  |

<b>第二章</b>	太极拳之步法与身法 .....	(97)
第一节	步法 .....	(97)
第二节	身法 .....	(100)
<b>第三章</b>	论太极拳推手术 .....	(101)
<b>第四章</b>	推手术八法释名 .....	(102)
<b>第五章</b>	太极拳应用推手 .....	(103)
第一节	太极拳之椿步 .....	(103)
第二节	单搭手法 .....	(104)
第三节	双搭手法 .....	(104)
第四节	单手平圆推揉法 .....	(104)
第五节	搬按推手法 .....	(105)

第六节	单手立圆推手法	(105)
第七节	撮挤推手法	(105)
第八节	单压推手法	(106)
第九节	压腕按肘推手法	(106)
第十节	四正推手法	(106)
第十一节	四隅推手法	(107)
第十二节	推手应注意各点	(108)
第十三节	推手应警戒各点	(108)

# 上 編

## 第一章 傳說中之太极拳源流

### 第一节 武术源流与太极拳

武术之源流，自有人类始，盖古者人与獸爭，人与人爭，逐渐择其确切能施于实用之斗争应用方法，編为定式，从事教习，是即武术之嚆矢。其相传递嬗之迹，虽不得而詳，然逢蒙学射于羿（汉書艺文志有逢門射法，按逢門即逢蒙），庾公之斯学射于尹公之他，尹公之他学射于子濯孺子，厥后，盖聿、荆卿源淵有本，則武术之兴创，始于有信史之前，并非创自一人也。

或曰：武术之始，始于上古之导引术。盖古者医药尚未发明，人之病者，則俯仰作势，以意导气，使血脉通暢，而病自失，以繼針砭所不及，学者依为难老之法。后汉华陀以五禽（虎、鹿、猿、熊、鳥）經授吳普，普行之，九十余而顏髮不衰，盖即古导引术之遺法。相傳五代之季，达摩入少林寺创罗汉功、易筋經，而作五拳；宋岳武穆因学达摩易筋經，而创双推手之法，是皆注重应用，由体育发展而为武术。以此观之，达摩所傳之法，仅从事于体魄之鍛鍊，以安精神之修养，并未涉及武术。而前于达摩者，虽有流傳，无統系之可考，后之者就其法演进以为世倡，是以言武术者咸宗少林，而少林之傳，必推达摩为开山祖也。少林之傳，世称之为外家。外家者，出家之意，以示別于

在家者也。

清人文献載：元季明初，有武当丹士張三丰，精于少林，复从而翻之，能以靜制动，名曰內家，相傳即今之太极拳，世遂以武当派称之。

內家外家，乃在家出家之意。凡在家之練武者，虽非武当，亦內家也；凡出家之練武者，虽非少林，亦外家也。內功外功之意，非指內家外家而言，惟視其所練之术而定。無論武当、少林及任何派別，其專主鍛鍊肌肉、骨骼、皮膚者为外功；其專主鍛鍊臟腑、神經、感觉，所謂精、气、神者为內功。但專鍊外功者，其內部未必不練，决无精气神不动，而肌肉骨骼皮膚可單自动者，惟練內之成分少，練外之成分多耳。專練內功者，筋骨皮膚决不能不牽动，惟練外之成分少，練內之成分多耳。此特就專者而言，凡功深者，无不內外俱練而后有成，則所謂專練者，尚非完善之法也。

前述太极拳法，傳自元季明初之張三丰，言武者多知之。然考太极拳法实有数种，名称虽异，而本質則同。盖以太极一图，于宋始見于世，張固道流，故假太极之理以言拳，以其拳法包罗各家之精英，而归根于修养，与无极太极之理相因应，剽名太极，非神其說也。

經驗証明，太极拳确有增强人民体質之效，为祖国优秀体育遗产之一，今在党与国家体委提倡之下，逐步改进，更将发揚光大也。

## 第二节 許宣平之三十七式

宗远桥氏著「宋氏家傳太极功源流及支派考」載：許宣平，唐时江南徽州府歙县人，隱城阳山，結簷南阳，辟穀，身長七尺

六，髯长至脐，髮长至足，行及奔馬。每負薪賣于市中，獨吟曰：「負薪朝出賣，沽酒日夕歸，借問家何處，穿雲入翠微。」李白訪之不遇，題詩望仙橋而回。其所傳之太極拳功，系受業于于歛子，名三世七，因共三十七式而名之。又名長拳，長拳者，因如長江大河滔滔不絕無間斷也。總名三十七式。其各式名稱，與太極拳十三式大致相同。其不同之名稱，為彎弓射雁、簸箕式、雀起尾、彈指、泰山升氣、推碾、掛樹蹬腳等數式；尚有四正、四隅、九宮步、七星八步、雙鞭、雙擺蓮等六手在外，以之鍛鍊腰腿，舒展血脈。其鍛鍊之法，為單式練習，一手練成，再練一手。而所練之手，亦不固定次序，惟在練者自擇，至三十七式逐一用成，則自然貫串，能呵成一氣，故又名長拳也。

### 第三節 李道子之先天拳

宋譜載：李道子，唐時江南安慶人，嘗居武當山南岩宮，不火食，第日啖麥粿數合，人稱夫子李。所傳太極功，名曰先天拳，亦曰長拳。其拳法至宋時傳于江南寧國府俞氏。先天拳亦如三十七式，而為太極拳之別名。至明時宋遠橋、俞蓮舟、俞岱岩、張松溪、張翠山、殷利亨、莫谷聲等得其傳。其所傳秘歌曰：「無聲無象，全身透空，應物自然，西山懸磬，虎吼猿鳴，水清河靜，翻江倒海，盡性立命。」蓮舟之術，不但無敵，并得全體大用焉。此歌七人皆知其句，後同往武當山，道經玉虛宮，見玉虛子張三丰，乃共師之。清末遺老宋書銘，自言為宋遠橋後，精易理，善太極拳，其傳多源于許宣平、李道子也。

### 第四節 程元滌之小九天法式

宋譜載：程靈洗，字元滌，梁時江南徽州府休寧人，受業于

韓拱月。傳至程秘，為紹興中進士，授昌化主簿，累官至吏部尚書，拜翰林院學士，立朝剛正，風節凜然，晉封新安郡侯，以端明殿學士致仕卒。所著有洺水集。秘將太極功改名為小九天，追流溯源，韓拱月所傳也，共十四式。其中提手、單鞭、穿梭、大小檔捶、攬雀尾等數式，與太極拳十三式名稱相同。此外如葉里花，蓋即肘底錘，猴頂云類似倒捻肱，其餘亦大同小異耳。程靈洗所著觀經悟會法云：「太極拳非純功于易經不能得。以易經一書，必須朝夕悟在心內，會在身中，超以象外，得其環中，有人所不知而已獨知之妙。」對於太極拳之體用，已昭然若揭。宋遠橋所謂：「無論何等名目拳法，惟太極不能有兩說。」即此可知太極拳種類名稱雖不一，要皆出于同源而變化各異者也。

### 第五節 宋仲殊之后天法式

宋譜載：「宋仲殊學太極功于胡鏡子。胡在揚州自稱之名無可考。仲殊安州人，所傳之人有殷利亨。其拳法名后天法，亦以棚、攏、擠、按、采、捌、肘、靠為主，與太極十三式功用相同，根本則一。后天法共十七式，除八方錘、陰五掌、陽五掌三式外，皆屬肘法，變化萬端，極運用肘法之能事，于手步之外，多所助益。殷利亨之后，其法尚在，而其傳不詳矣。」

### 第六節 張三丰之太極十三式

宋譜載：張三丰名通，字全一，又名君實，三丰其號也，遼東懿州人，又名張邈邈，本武當丹士，身長七尺余，美髯如戟，寒暑戴一箬笠，自洪武初，至太和山修道。宋遠橋，俞蓮舟等七人往訪，共拜之，耳提面命，月余始歸，自此不絕往來。其所傳張松溪、張翠山之拳，名十三式，蓋即今人所習之太極拳也。

## 第七节 陳长兴之太极拳

陳长兴，字云亭，河南怀庆府温县陈家溝人，立身常中正，行止端重，人称之为牌位陈。长兴父秉旺，叔秉壬、秉奇均精太极拳，号称三傑。长兴曾設藥肆于广平府，門徒甚众。子耕耘，字震村，能世其业。长兴之徒，以楊福魁为最著。按陈氏家乘載：「远祖名王廷字奏庭者，明末清初人，精太极拳。后有蔣姓僕于公，其人能百步赶免，亦善拳者也。」蔣姓当即蔣发，人又称蔣八，盖自山西学太极拳，造詣甚深，得王宗岳之傳，后至温县从陈氏，必将其所能傳于陈溝。陈氏拳法，在清之中叶为最盛，而长兴以其徒楊福魁，始播其术于燕京，即今盛行之楊氏太极拳也。时有武禹襄者，亦慕陈氏太极拳。禹襄与楊氏同乡，見楊氏所学臻于神化，遂至赵堡鎮，受教于陈清平，月余而归，傳其甥李亦畬。亦畬所傳，可知者有郝和，字为真。清平为陈有本之門人，商于赵堡鎮，所傳有和兆元、張开、張翠山等。陈氏家乘云：陈有本，字道生，于太极拳已得驪珠，所傳陈清平、陈有倫、陈奉章、陈三德、陈廷栋均有所得云。

## 第八节 楊福魁之太极拳

楊福魁，字露蟬，清直隶广平府永年县城內南关人，幼习外功，尤精于二郎拳，聞陈长兴工太极拳，与同里李伯魁共往师焉。因初习太极拳，貴以柔緩运动，而楊等久于外功，失之偏剛，未能一旦变为柔化，陈遂先授以太极拳推手法，二人因往来推盪，互相擲击，昼夜用功不稍懈。陈見楊之勤学，遂尽傳其秘。楊学之十余年，技成而归，傳其术于乡里。迄今河北广平一带，咸称之为軟拳，亦曰化拳。露蟬聪慧絕倫，于太极拳原理运



用，多有所发明，当时武术界月旦者，称其刚柔相济，天下无双，号之曰楊无敌。生子三人，长名錡，早卒，次名鈺，字班侯，三名鑑，字健侯，号鏡湖；弟子之最著者为万春、吳全佑、凌山、紀德諸人，而以班侯之技为冠。全佑技亞于班侯兄弟，子艾紳，字鑑泉，尽傳其父学，且善角觝。有王有林茂齋者，亦受业于全佑。紀德字子修，与凌山友善，初从雄县刘士俊学岳氏散手，繼从露蟬学太极拳，刚柔相济，自成一家，能臥地以臂当重車輪，燕京号之曰鉄臂紀，輕捷如猿，至老耄尙健如少壯。健侯子三人，长兆熊，字夢祥，号少侯；仲兆元，早亡；叔兆清，字澄甫，皆能发揚其家傳。健侯弟子最著者为許禹生，精易理，尤能以科学闡发拳中秘奧，为当时学者所重。

余志学之年遊金臺，礼接各派名师，胥皆功行精絕，各具專长，而无不兼研太极功者。乃决然舍去曩昔所学，学势于吳师鑑泉，說着于紀师子修，誦劲于許师禹生，复承各派名师益友之薰陶，深悉太极拳于健身技击之外，言气言劲，純根于古之导引术。数十年来，尤觉导引之微，厥功甚大，特以耳濡目染之迹，記其源流如此。

## 第九节 宋書銘之太极拳

清末遺老宋氏書銘，精研易理，善太极拳，自言为宋远桥十七世孙。其拳式名三世七，以共三十七式而得名，又名长拳，与太极十三式拳势名目大同小异，然趨重單式練習，惟推手法則相同。其时紀子修、吳鑑泉、許禹生、刘恩綬、刘采臣、姜殿臣諸师正倡导太极拳于京师，功行皆冠于时，聞宋氏名，相与往謁，与宋推手，皆隨其所指奔騰腕下，莫能自持。于是紀、吳、許、刘皆执弟子礼，从学于宋。时紀师年逾古稀，壽与宋相若，而愿