



第七辑

国术丛书

张氏古太极拳

尚济 / 著

山西科学技术出版社





第七辑

国术丛书

张氏古太极拳

尚济 / 著

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

张氏古太极拳 / 尚济著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2006. 9

(国术丛书: 第7辑)

ISBN 7-5377-2809-7

I. 张... II. 尚... III. 太极拳, 张氏—基本知识 IV. ①G852 ②11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)
第 084559 号

张氏古太极拳(配盘)

著 者	尚 济
出版者	山西科学技术出版社
地 址	太原建设南路 21 号
邮 编	030012
经 销	各地新华书店
印 刷	太原兴晋科技印刷厂
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月太原第 2 次印刷
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	8.5
字 数	143 千字
书 号	ISBN 7-5377-2809-7/Z · 635
定 价	25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

今之习太极拳者，皆尊武当山张三丰为太极拳鼻祖。其实中国太极拳之源流甚久，支派亦多，远自三丰先生以前，早已有之。今据张鉴塘先生生前口述，及余见张先生所藏之手抄本上记载，除三丰先生之武当太极外，尚有四派：

一、唐朝于欢子，许宣平所传者，曰三十七式，又名十三式。传宋远桥家。许宣平系江南徽州府歙县人氏，隐居于城南之紫阳山，结庵而居，日负薪卖于市以为生。尝吟诗曰：“隐居三十载，石室南山巅，静夜玩明月，明朝饮碧泉，樵人歌陇上，谷鸟戏岩前，乐矣不知老，都忘甲子年。”李白见诗，访之不遇，题诗望仙桥而归。李白诗曰：“我吟传舍诗，来访真人居，烟岭迷高迹，云林隔太虚，窥庭但萧索，倚柱空踟躇，应化辽东鹤，归当千岁余。”许宣平将三十七式传宋氏，十四世而至宋远桥。其后断断续续。以迄于今。

二、唐朝李道子所传者，名曰先天拳。李道子为江南安庆人，曾隐居于武当山之南岩宫。李道子传江南陞县俞一诚、俞清慧，再传至俞莲舟，代代相传，即后世之俞家太极拳也。

三、南北朝时，韩拱月所传太极拳名为“小九天”，共十五手：七星八卦，开天门，什锦背，上提手，卧虎跳涧，单鞭式，射雁，穿梭，白鹤升天，大裆捶，小裆捶，叶里花，猴头云，揽雀尾，八方手。

韩拱月传程灵洗（梁元帝时为歙县太守），后传至程氏子孙程璠。程璠为绍熙进士，拜翰林学士。

四、殷利亨所传太极拳名“后天法”。殷氏传胡境子，再传至宋仲殊。仲殊安州人，所传太极拳共十六式：阳肘，阴肘，遮阴肘，晾阳肘，肘里花，肘开花，八方肘，阴五掌，阳五掌，单鞭肘，双鞭肘，卧虎肘，虎飞肘，研磨肘，山通肘，一膝肘。

五、张三丰，明朝辽东人。集以上四派太极拳而光大昌明之。因其居武当山，遂名“武当太极拳”。传陕西王宗，再传温州陈州同，又传浙江张翠山、张松溪，是谓温台派，又名松溪派。至清初传至山西王宗岳，再数传至河南蒋发，蒋发又传多人，于是张三丰之武当太极拳，乃广为流传矣。

张鉴塘先生所习之太极拳即属于许宣平一派，断断续续，流传日久，后学者继承发扬，根据个人体会有所发展、有所改进，渐渐从三十七式变为四十三式。其拳架姿势，练法用法，演练风格，皆有其独特之处，与今日流传于世的诸家太极拳法，大不相同，故名“古太极拳”。

目 录

第一章 张鉴塘和他的太极拳

- 第一节 张鉴塘简介 1
- 第二节 张鉴塘论太极拳 3

第二章 古太极拳套路及用法

- 第一节 古太极拳套路动作说明 9
- 第二节 古太极 43 式各单式
之技击用法 43

第三章 古太极拳

- 第一节 古太极拳的劲道 73
- 第二节 太极拳步法 76

第四章 太极球与养生

- 第一节 养生、技击太极球 81
- 第二节 古太极拳推手法 89
- 第三节 太极拳与祛病养生 95

第五章 太极拳传统理论

- 选译及诠解 103

第 1 章

张鉴塘和他的太极拳

第一节 张鉴塘简介

张鉴塘名银海，字鉴塘，河北祁州安国县人氏，生于清光绪中叶，卒于公元 1946 年 2 月。先生自幼体弱多病，屈背、咳血，经中、西医多方医治，不见起色。年稍长，立志自己学医、学药，自己医治自己的疾病，乃东渡日本，专攻医、药学科。学成归国，历任“京师医科大学”（即北京医学院前身）教授兼药理学系主任、北京师范大学教授等职。当时虽已成医学名家，但对自身宿疾仍无法医治。以后听从其挚友张占魁先生劝说，开始习练中国传统内家武术。不数年，不但疾病痊愈，且体健异于常人。从此对中国传统武术产生了极大兴趣，同时也有了更深刻的认识。他认为中国传统武术乃中华民族之瑰宝，其功用不仅仅是擒打格斗、防身自卫，在强身治病方面还能达到中、西医达不到的神奇效果。于是下定决心，以毕生精力致力于医学与内家拳的研究。先生 30 岁丧偶，无子女，未续娶，孤身寓居于虎坊桥法华寺中，公余之暇，清晨则去南下洼子芦荡之侧习练拳法，日则与武术界诸友好共同交流研究，互通有无，夜则与老僧谈论禅机，习练武家内功。其居室中，除满架书籍外，唯方桌一个，木椅两把，蒲团一坐而已，并无床榻卧具，夜不卧寝者二十余年，其内功外功，俱臻妙境。为了赢得更多时间且能集中精力于武术之发掘与研究，先生辞去京师医科大学教授之职，仅每周至北京师范大学讲课一小时，以此一小时之讲课收入以维持生计。先生在武术界交友甚广，对当时在京的著名武术家，先生皆一一登门拜访，虚心求教，切磋交

流，对于风尘艺人如著名摔跤家宝善林、耍大刀卖艺为生的王荣鏢等等，先生亦多次枉驾前往，不耻下问，相互研究，成为密友。先生通晓多家拳种，对于形意、八卦、通背及长短器械，无不精通，而尤长于太极，且极重实践，认为二人较技，若身大力大者胜力小者，不足为奇，必须与比自己体重臂力大出甚多之人相较，仍能引劲落空、四两拨千斤，从从容容将彼掷出去，方算得掌握了太极拳的以弱胜强的妙用。宝善林人高马大，体重近三百斤，臂力惊人，为名噪一时之摔跤冠军，且与先生相交甚厚，是最合适的对手人选。先生乃与之相约，每日较技共同研究，宝善林以摔跤技术及体重与大力向先生进攻，先生则以太极独有的沾连黏随、引劲落空，柔化其力而反击之。一式成功，则记录下来成为定式定法；若失败或吃跌，亦记录下来，再反复研究、试验，直至成功为止。如此日复一日，年复一年，太极之功遂成大用。

先生教拳不讲门派，不谈师承，只教拳势讲拳理。每讲到太极拳的治病健身作用时，必从人体生理和医学理论上详加阐述；每教到一式的技击用法时，必当场实验以证明之，令学者心服口服而后已。先生常教导我们说：武术是一门科学，是实实在在的东西，功夫是练出来的，不是吹出来的，学拳应在继承的基础上，刻苦锻炼，认真研究，有所创造，有所前进，不能用自己师父是谁、师爷是谁，去吓唬人。一个人的名气是自己武德与武技的修为的反映，而不能凭借其他手段去猎取。要知道一代武术名家其弟子可能是草包，而名家的老师则未必有名。关云长一代名将，被后人尊为武圣人，谁问过他的师父是何许人也？现在时代不同了，我们练拳的目的是自己既要获益，又要造福于人民，也就是古人所说的：“己欲立而立人，己欲达而达人。”不应该再创门派、拉山头、抢地盘了。天下武术是一家，各拳种有各拳种的特长，也各有其不足之处，应该互相交流，互相学习，团结一致，取长补短，中华武术才能有所发展，有所前进，源远流长，不致为时代所淘汰。我现在传授给你们的太极拳，不是我创造的，也不是我老师创造的，任何一个人闭门造车，是不可能创造出如此绚丽多彩的拳种的。它是前辈武术家继承了古代太极三十七式，代代相传，不断研究，不断改进，经千百年的时间，集许多武术爱好者的心血，发展而成今天的四十三式太极拳。所以这套拳实为群众的集体创作，并非一人之功。如果有人问你们所习何拳？你们可用“古太极拳”回答之。

先生教拳择人甚严，有十不传之规定。既怕所传非人，招灾惹祸，又恐其不能善始善终，半途而废，枉费精神，故一生授徒甚少。若一旦选定，必悉心相教，耳提面命，言传身授，亟尽为师者传道、授业、解惑之职责。余师事先生时，先生已年逾古稀，然依耳聪目明，精神矍铄，步履轻盈稳健胜过少年，手把手教我站桩、盘架、揉手、打散手……终日面无倦容。先生常

对余曰：“吾幼年多病，咯血厌食，自谓此命不长，不意竟能活到今天，且年纪愈大，身体愈健，此非太极拳之功欤？汝当继吾之志，深入研究之，身体力行之，方是吾之好学生也。”言罢大笑，声若洪钟。

余侍先生左右，五载有余，未见先生有一日不适。至1946年春，先生忽患暴病卒。以其无子嗣，余遂执孝子礼，买棺成殓，葬于圆光寺之东侧院中。

第二节 张鉴塘论太极拳

鉴塘先生在教拳之余，以学者之风，对太极拳拳理，颇多精辟的论述。将哲学、生理学、物理学和和拳理、拳法、健身、技击，有机地结合起来，使听者豁然醒悟，获益匪浅。

先生说：我们这种拳为什么要叫“太极”拳呢？因为它本于《太极正理》，太极拳是以太极哲学道理为指导而建立的，它无论在运动特征方面、治病健身方面或格斗技巧方面，处处都符合太极哲理。那么，什么是太极呢？太极哲理又是一种什么样的哲理呢？太极一词，首见于六经之首的《周易》，《周易·系辞传》有云：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦……”其大意是：宇宙的变化（即指易）是从“太极”开始的，这里的“太极”指的宇宙整体，即宇宙之初浑然一体的元气，它是物质世界的开始。太极一分为二，生成天地，有天地就有阴阳。所谓两仪，乃是一阴一阳对立之状。所谓阴阳，就是一件事物的两个方面，阴阳匹配成一体，形成一对矛盾，矛盾双方是对立的，又是统一的，是互为依存的，在一定条件下又可以互相转化。矛盾运动是宇宙间物质运动的规律，是天地间一切事物生成、生长、发展、变化的根本。阴阳匹配，阴又生阴阳，阳又生阴阳而成四象，即天地相交而出现了春夏秋冬四时之运行，四时运行乃产生了天地间之万物以及万物间的相互关系。这就是阴阳二气生成天地万物之理，在《周易·系辞传》中叫做“一阴一阳之谓道”。“八卦”乃是代表天地间基本事物及其相互关系的八个符号，是古人描述事物的一种方法。正如系辞下传中所云：“仰观象于天，俯观法于地……（近取诸身，远取诸物……）以类万物之情。”八卦有先后天之分，盖周易之道，一静一动，互为其根，先天八卦，乾南坤北，离东坎西，一阴一阳，相偶相对，是静止的、平衡的，乃是天地自然之法象，八卦相荡相摩而后能变化，说明了万物生成之理，也说明了人之所以生成为人之理。后天八卦，阴阳相交，坤南交于乾而成离（火），乾北交坤而北方成坎（水），方位既变，遂由静而动，表示了事物由产生到发展壮大至衰老死

亡，旧生命死亡，新生命开始，往复生生不已，无有穷尽。此乃万物生长之序，也说明了人生成人之后，生长、发育、壮大、衰老的生命之道。

周易哲理是宇宙万物的生化规律，是大道。易传中提出的一系列精湛的辩证观点，是太极拳锻炼中的指导思想。《周易·系辞传》中说：“一阴一阳之谓道”，“一辟一阖谓之变”，“往来不绝谓之通”，“生生之谓易”，“刚柔相推而生变化”，“阴阳不测之谓神”，这些自然规律，在太极拳运动中处处有所体现：在走架中的进退、顾盼、长短高低；发劲中的横竖、刚柔、虚实化发；行气中的起落、开合、流行、团聚，无一不是在上述原则下进行的，无一不是阴阳对立、统一、转化的矛盾运动。在对敌格斗中的沾连黏随、随屈就伸，不丢不顶、舍己从人，引劲落空、四两拨千斤，绵绵不断的圆弧运动，小圈变大圈，大圈套小圈……充分体现了变化中的生生不已，刚柔相摩；体现了阴阳转化中的无在而无不在的微妙不测，这也正是太极拳的神妙所在。无以名之，故曰“神”。

在太极拳内功修炼中，也以“纳卦”为基础。天地是一大太极，人在其中是一小太极。人身的腹部即是太极的中心，人生的先天一点生机即丹田的中和之气，便是人身太极的混元之气。“头顶法乎天，取其刚健纯粹，足膝法乎地，取其镇静厚载。”这便是天地定位。心属火为离为阳，肾属水为坎为阴，心肾相交，便是坎离为用。督脉在背为阳，总一身之阳；任脉在前为阴，总一身之阴。内气运行于身中，沿任督二脉周流，十二经脉、十五络脉通畅无阻，犹如沸水化气，上下鼓荡，这就是“炼精化气”。凡一出手，顶头竖项，提肛缩肾，领内气自海底而起，由长强达百会，过昆仑，下明堂，灌两目，目有神光，乃得乾卦刚健之气。泄时走鼻孔纳入丹田，虚其胸，实其腹，水升火降，便是阴阳既济、心肾相交，这就是“乾坤定位坎离为用”之义。能做到这样，则真气可萃，精神渐长。以上所述，便是太极拳以“太极”二字命名的真谛。

先生说：太极拳既是强身健体、延年养生的大道，又是防身自卫、对敌格斗的攻防技术。巧妙的攻防技术之施展，又必须以健强的体魄为其物质基础。一个身体羸弱之人，内气不足，筋骨不坚，精神不振，纵有再好的攻防技巧，在实战中亦难以施展。所以在太极拳锻炼中，必须健身与技击并重，不可偏废。欲达到此目的，应该遵循两个原则：一是顺从人体生理和医学原则，顺从人体生、长、壮大的自然规律，以练出强健的体魄；二是在运动中处处遵守物理力学定律和力学上的省力与平衡诸法则，以求练出“四两拨千斤”以弱胜强的格斗技巧。其锻炼的内容是炼精、炼形、炼气、炼神四个方面；其锻炼方法是坐功、站功、盘架子、揉手和打散手，其中又以盘架子和揉手、散手为主，其他方法为辅。用内功与外功、动静兼修的方法，炼谷生

精，将人所食入的水谷之精华，吸收变化成人体内的精血以荣养全身，使肌肉、筋、骨柔韧而坚实，反应灵敏，动作迅速，在医学上叫做体能良好，在太极内功中叫做“炼谷生精”。再经内功锻炼，将精血变化成体内的能量流，沿经、络孔道周流全身，使五脏六腑的功能健壮，工作协调以增强自身免疫力和增强自身生命运动的“自稳态”，在医学上叫做“健康”，在太极内功中叫做“炼精化气”。再进一步锻炼，使健康与体能同步上升，不断提高，逐渐使人体生命的内环境得到高度协调，内环境与外环境得到了动态平衡，使人体在各种条件下都能比较巩固地维持其生命的“自稳态”，从外在表现上则是意念、眼神、四肢动作，总是完整一气，光聚天心，锋芒不露，虚灵警惕，普照周全。这便是“炼气化神”，也是太极拳的高级阶段。以上是太极功由浅入深、由表及里、收效由小到大的过程。

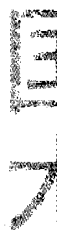
太极拳既然叫做“拳”，格斗功夫和格斗技巧又是其锻炼的重要内容之一，自然要以盘架、打手为其重要的锻炼手段。兵法有云：知己知彼，百战不殆。盘架子是知己功夫，打手是知彼功夫。太极拳盘架子又叫做“走架”，是要花费相当长的时间、付出很大精力的。其由浅入深、由粗到精，由局部到全面的锻炼过程，大约可分三个阶段：第一阶段是练外形的阶段，也是打基础的阶段，其基本要求是意静、形正、气顺。意静就是排除一切杂念，以一念代万念，集中思想致力于练拳，既要专心练，又不要急于求成，要像孟子所说：“必有事焉而勿正勿忘勿助长也。”但施耕耘，不问收获。静，是太极拳的重要法则，能静才能身体松而不懈，能松才能气沉丹田，能气沉丹田动作才能实而不浮。形正，是指形体姿态和动作处处合乎规矩，合乎拳经中所说的“头正而起，肩平而顺，胸出而闭，背圆而正，肋束而张，裆深而藏”等等一系列要求，进退变换要分清虚实。外形与内气是息息相通的，外不悖于形式，才能内不乖于神气。“中”为太极拳之根本，必须立身中正，不偏不倚，不俯不仰，内气才能流通自然、舒畅，毫无人为助长之意。舌抵上颚，呼吸纯任自然，内气自然而然地随外形动作的升降、开合而起伏鼓荡，无剧烈之动作，无淤滞之干扰。最忌烦躁，烦躁则心动，心动则气散，气散则神乱。走架要缓慢、柔和、舒展，又要沉实有力。好像全身沉浸于深水之中，每一举动都克服很大阻力，既要用力，又不能拙笨僵硬，如同在深水潜泳，一下下将水推开。在神气上也应表现出来。这一阶段，不要追求架子好看，只要意顺就行。如过早地追求灵活、圆滑、行云、流水，则往往会偏于轻浮，以后很难提高。通过这一阶段的锻炼，肌肉骨骼柔韧灵活，腰身四肢动作协调统一，既能从其规矩，又和顺自然。此时，就可以有意识地进入第二阶段了。这一阶段主要练的是内形和内劲。内形指的是体内各脏器、各系统在意念引导下的协调工作；内劲是每时每刻随客观形势之变化而不断变化着的、

富有弹力的、柔中带刚的空间力螺旋。内劲儿的基础是内气，它是通过以意念控制形体的锻炼而获得的。所谓炼内，主要是神和气的锻炼。气是一种无形无象的物质，具有热辐射、粒子流、电磁效应等多种物理属性，是人体内特殊的能量流；神则是人体生命的外在表现。神为身之本，气为体之充，体为神之舍，劲儿为动之基。形、体、气、神、劲，五者有不可分割的关系。养气生精，炼精化气，以神帅气，炼气化神。在走架中要特别注意意念的作用，要始终以意念为引导，逐渐做到意、气、形（即拳架）、劲的有机结合。要锻炼意识引导下的走劲儿和换劲儿。走劲就是走架中力的吞吐、收放、蓄发、开合，换劲就是力道的变化和转换。走劲中要力达四梢，气贯四梢，刚柔相济，横竖斜缠。要做到按肩以炼步，逼臀以坚膝，贴背以转斗，松肩以出劲。从生理角度讲，每一动作的完成，都是一个或几个肌群联合收缩的结果。其中主动肌是完成动作的主力，固定肌给主动肌起支撑作用，对抗肌则对运动起阻止作用，必须放松。劲儿的大小及方向需要改变时，参加活动的主动肌、固定肌和对抗肌都要改变，这种改变即谓之换劲儿。化、发之间最主要的是换劲儿，换劲儿则必须走圆。圆有大小，有形的是圆，无形的也是圆。要注意圆与直的配合，曲中有直。曲是为了伸，圆是为了直。走圆时内气缠绕奔腾，为的是寻找战机；走直时意、气、力统归于一个方向，集中于一点，爆发于同一瞬间，一举而克敌。经过这一阶段长期的、反复的锻炼，懂得了劲儿的作用，掌握了劲儿的转换，形成了动作的“气势”，意念与气相合，化而为神，神、气、劲三者合而为一。走架中动步不动心，动身不动气，心静而步坚，气敛而身稳。动作虽缓而不散，肢体虽松而不懈，动起来如行云流水，圆通活泼，如水之柔顺，而气势雄伟，如铁马金戈，威不可挡。处处我意在先，变换灵活而又迅速，虚虚实实，断而复连，个中趣味，非道中人不可知也。这一阶段乃是致用之功，能否临危不乱，克敌制胜，全系于斯。经过第二阶段长期不懈的锻炼，内外功夫大幅度提高，得到了神、气、形的高度统一，便自然而然地进入了第三阶段，亦即太极拳的高级阶段，这期间并没有严格的分界。这时，人的精神气质通过锻炼而起了变化，渐渐地复其本来自然之真，进入了“无为而无不为”的境界。人的内、外、肢体、脏腑的一切活动，都极其紧密地统一于意识（即大脑神经活动）之中。心意一动全身俱动，心意一静全身俱静。这种高度统一，使人能够“致虚极，守静笃”，还我本来之真心，在虚、无中出现一点生机，即所谓先天真一之“气”。此气不有不无，非色非空，活活泼泼，即佛家所说的“空而不空，不空而空，是谓真空。”用之于技击，便能完全适合客观形势的需要，顺乎自然之反应而做出动作。忽然有敌来侵，我本无心打他，只是随彼之意而应之，往往将敌人击出甚远。这就是“静为本体，动为作用，不见而章，无为而成，寂然不

动，感而遂通。”练功走架时，手足动作仍按规定的形式去做，全身彻底放松，毫不用力，心中空空洞洞，静如一潭死水，周身上下、内外，全用真意，萌动练去。所用之劲儿，若有若无，虽实而若虚。腹内之气，也不需着意，仍是若有若无，如同悠游于水面之上，借水之浮力而飘浮荡漾。口要似开非开，似合非合，舌抵上腭，鼻吸鼻呼。呼吸若有若无，微微绵绵，勿忘勿助。如此一步步练去，渐渐达到了形正而松，势圆而展，形势相合，全体透空，形气相依，神形俱妙。此一阶段锻炼的结果，不但可获得高超的实战技艺，同时也可达到祛病、健身、延年养生的效果。

先生又说：太极拳在技击上的应用，与其他拳种大不相同，具有许多独特的特点和风格。技击不是力量的较量，也不是速度竞赛，它是一种艺术。前辈武术家常说：“太极拳是以静制动，后发先至；是以柔克刚，以小力破大力，四两拨千斤。”何以能达到这种效果呢？其奥妙在于对方力虽大，我却能制约他，使他的力放不到我身上，或不能全部放到我身上；我力虽小，却能够在最适当的时机，全部放在对方身上。对方手虽快，我却能制约他，使他不能按照预定路线在预定时间内到达预定地点；我手虽慢，却能随心所欲、顺利自如地完成预期的动作。其中问题的关键乃是“制约”二字。若欲做到时时处处制约对方，必须能够占先。占先，有三个方面：第一，要我意在先。与敌相遇，双方对峙都未发手之时，便应提起全副精神，观察对方的意念和动向。在对方意已起而手足未动之时，我便以神将对方罩住，神如搏兔之鹰。当对方手微动欲出而未出之时，我即先出手，要疾似鹰，迅若雷霆，得到出手之先机。第二，两人方一接手，我便靠知彼之功夫体察对方来力之大小及方向，在对方之力将出未出之时，我力先出，将他“吃”住，以我力接住彼力，对准方向，不先不后，意、气、劲三者相合，一发而击出之，这便是得到了发力之先机。第三，若对方来力甚大而且猛，我接手后一沾便走，走并不是逃跑，是敌刚我柔之意。沾着后便与之相“连”，随屈就伸，在连、随运动中，使用旋转、缠绕、螺旋、斜面等省力法则，引劲落空，使对方进入被“黏”（敌背我顺之意）的状态，然后可打则打，可拿则拿，可掷则掷，这便是得变劲儿之先机，做到了“舍己从人，引劲落空，四两拨千斤。”

先生又说：遇敌交手之时，第一要心静。唯其心静，才能及时、正确地判断对方的动向及其劲路的来龙去脉，乘其隙而蹈其虚。唯其能静，才能全身松而不散，意气相随，动作有章，气敛劲整。动、静皆静，乃太极拳之大本。其次是要立身中正安舒，好像一个球，又好像一个三相陀螺，而且自己无有一毫主观之意，一切动作百分之百地顺从客观形势之需要，无一丝勉强之处。对方稍一碰我，我便随对方之来力而绕相应的轴线旋转，旋转的方向和快慢，悉依来力之方向和大小而定，使对方力无所依而失去平衡，我若再



顺其失中之势而加一个力，则对方将跌出甚远。这叫做“以球为体”。再次，是在动作中，无论是柔化对方之力或以刚劲儿直线出击，总要旋而出、旋而入，如同拧螺丝一般，这样在引化时可以用很小的力便能改变对方来力之方向，达到我顺人背的局面，出击时则容易避开或化掉对方阻抗之力，如拧螺丝入硬木，从狭缝中拧进去。这叫做“以螺丝为用”。

先生最后说：练太极拳的主要目的是延年养生，不是为了技击，克敌制胜。也可以说，养生是太极拳的主流和本意，克敌与防身乃是随锻炼得到的“副产品”。所以学练太极拳者，应多向内追求养气之功，万勿本末倒置，舍本而逐末也。

第2章

古太极拳套路及用法

第一节 古太极拳套路动作说明

9

一、起式（设面向南）

1. 两脚平行开立，与肩同宽，两手内外劳宫相对，覆盖于丹田之上，左手在下，右手在上。头空、心静、体正、肌松（图 2-1）。

2. 两臂同时向左右展开，待高与肩平时（图 2-2），屈臂将两手收回至额下，掌心向下，两手指尖相对（图 2-3），然后徐徐向下按，直到小腹前。此之谓“大鹏展翅”。

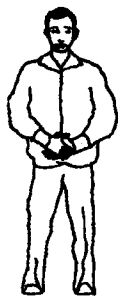


图 2-1

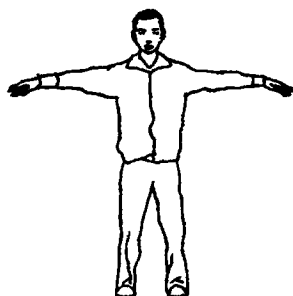


图 2-2

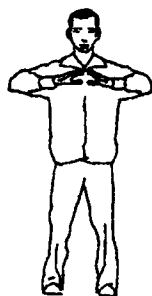


图 2-3

二、懒扎衣

1. 两手上提经胸前向左前方推出，左掌在前，高与肩平，肘微屈而向

下垂劲，右掌置于左肘右下侧；同时，左脚向左前方迈出一小步，眼看左手（图 2-4）。此为懒扎衣之左式。此时面向东南方。

2. 向右转身，两脚以脚跟为轴，随身体一齐转动，转至面向正西方；同时，左肘下垂，左小臂微微外旋至左掌心向面部，右手不动，两手随身体同时转至向西。

3. 右手自小腹前向外（右）、向前划弧，同时小臂外旋至掌心向上；左手则同时屈肘置于右肘内下侧，掌心向下，两手成“截手”之势。不停，随即两手同时逆时针划一个小圈，小臂旋翻至掌心向前，徐徐向前推出；同时，右腿前弓成右弓步，眼看右手（图 2-5）。此谓懒扎衣之右式。此时面向正西方。



图 2-4

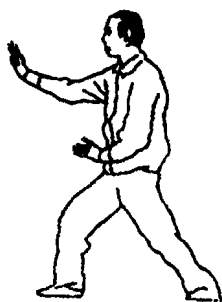


图 2-5

懒扎衣乃“捋”与“按”的组合。变势时是左捋、右捋，定势时是向前按。

三、按 式



图 2-6



图 2-7

两手下落，高与胯平，掌心向下，经小腹前沿顺时针方向水平划圆圈（图 2-6、图 2-7）。此时仍是面向西方。次数不限，可以连续划 3~5 个圈，也可划一个圈即接练下一式。

要 点

划圈时要膝、腰、手一齐划，动作要协调，腰要极力向右转，圈要圆，不可扁。

四、环 式

1. 按式划圈至左手到小腹前时，右手自右胯边向后向右甩出，逆时针划一个大弧向左拍击；两脚和身躯也随之向左转至面向正东方，成左弓步；左掌置于右小腹侧，眼看右手（图 2-8）。

2. 两脚不动，腰向右转至面向东南方；同时，左手自小腹前向右上穿至右大臂下，掌心向上；身躯微向后坐，眼看左前方（图 2-9）。

3. 腰向左转，左手顺右臂下向左上方横拨而去，随即小臂内旋至掌心向前，置于额之左上方，肘要垂，肩要沉，用的是滚转之劲，不是向上架之

力；右掌同时前推出，掌心向前，高与肩平；左腿向前弓成左弓步，眼看右手（图 2-10）。此式谓之“黄龙探爪”。

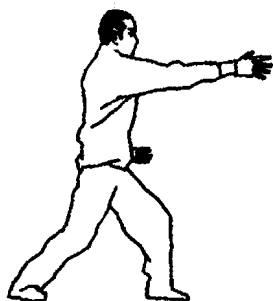


图 2-8



图 2-9



图 2-10

五、棚 式



图 2-11



图 2-12

1. 左小臂外旋，右小臂内旋，同时转至两掌掌心均向右，与肩等高，随着向右转腰，一齐向右划弧（图 2-11）。

2. 待腰转至西南方向时，停住，两手两臂继续向右划。右手向右下经右胯边握拳自右胸前钻出，高不过眉，并继续沿顺时针方向划圆圈；左手则划弧至右肘下方，掌心向上随右手一同划圈，眼看右手（图 2-12）。圈数多少不限，也可划一个圈后即接练下一拳势。

划圈时要手、腰、膝同时划。动作要协调一致，按是划平圈，棚是划立体圈。初练者划圈要大、要圆，随着功夫日深一日，划的圆圈便逐渐缩小。但必须划圆，不能扁。

要 点

划圈时要手、腰、膝同时划。动作要协调一致，按是划平圈，棚是划立体圈。初练者划圈要大、要圆，随着功夫日深一日，划的圆圈便逐渐缩小。但必须划圆，不能扁。

六、捋（擗）式

承上式，划弧至右方时，右拳散开成掌，掌心向里；同时，左掌亦翻转至掌心向下，两手随向左转腰之势，向左捋去。左手在下，意为接对方手腕，右手在上，意为捋对方大臂（图 2-13），一直捋到面向东方时，左手自下向左方展开，并屈肘将右掌抬起，高与口平；右掌



图 2-13