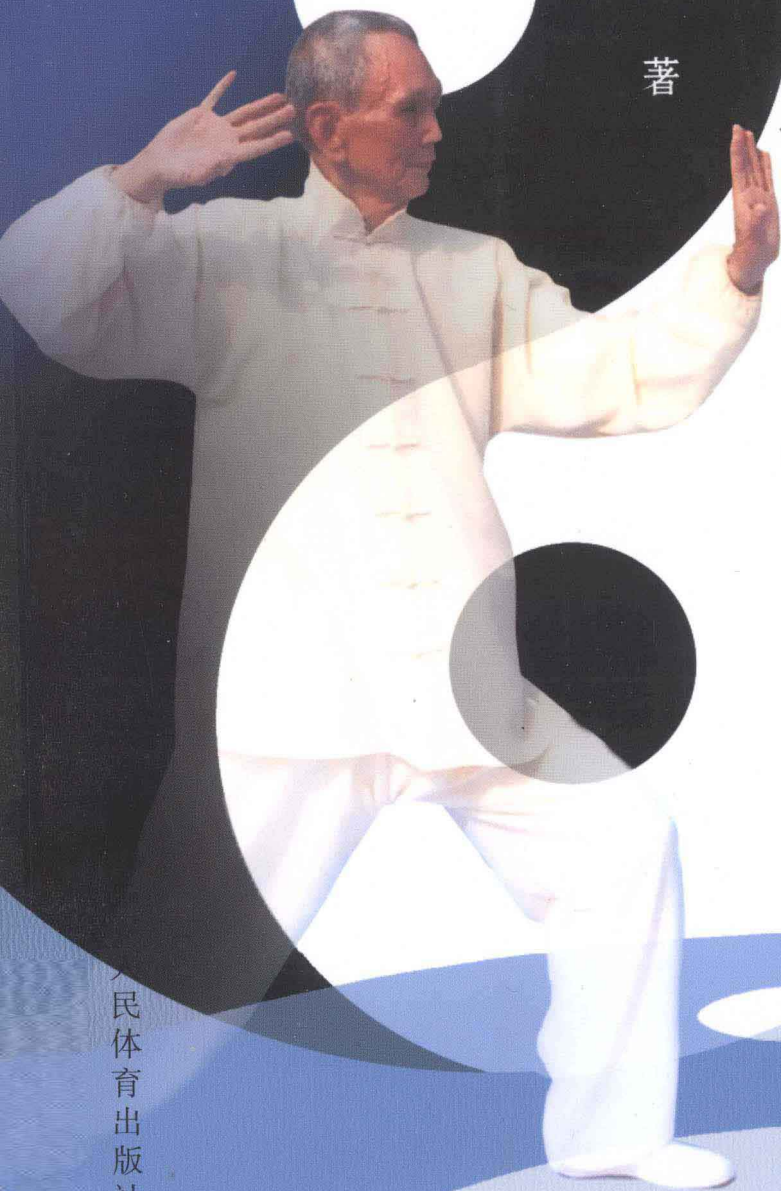


普及太极拳

刘南亮 著



人民体育出版社

普及太极拳

刘南亮 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

普及太极拳 / 刘南亮著. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4057-9

I. ①普… II. ①刘… III. ①太极拳-套路 (武术)-基本知识 IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 079251 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

*

850 × 1168 32 开本 6 印张 160 千字
2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1— 5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4057-9
定价: 15.00 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, 如遇有缺损页可与发行部联系)



前 言

笔者一辈子从事群众文化工作，其间，太极拳运动一直伴随着我，为祛病健身、延年益寿，以身试拳已达五十余载。

太极拳是一种“以意导动，动静结合，内外兼练，性命双修”的运动，内练精、气、神，外练筋、骨、皮，锻炼功能是全身心的，健身效果是全面的，它是中华民族传统文化中的瑰宝，是中华养生功中的一颗明珠。

太极拳又是一种“松、静、慢、柔、圆”的运动，它动作优美，情趣高雅，内涵丰富，运动量小，出汗不觉累，疲倦不喘气，练完一趟拳以后满身轻利，精神特爽。这种有氧运动深受广大人民群众喜爱。

太极拳更是一种“塑型健美、增智益慧”的运动。它理法严实，功夫深奥，把一个自然形体雕琢成一尊“立如秤准”的塑像，要求“活似车轮”的圆动，不断调理身形，随时修正不足。笔者练拳至80岁，依然身躯挺拔不驼背，两脚走路似有弹簧。在行拳走架时，聚精会神忆拳理、合拳规，在悟拳理中悟拳法，在悟

普及太极拳

拳法中悟人生。长期坚持演练，寒暑不辍，如春风化雨，滋润无声，在不知不觉中强壮了体魄，净化了心灵，不断提高自身的精神境界。

自古以来，拳术的核心是“技击”。太极拳产生之初，也是为技击所用，而健身是次要的。在传统太极拳各派传人中，不乏“杨无敌”这样的高手“放人丈外，跌者懵然”“用意不用力，四两拨千斤”。但在当今世界，冷兵器逐渐失去了主要地位，传统技击的价值已经削弱。若不用更多的时间和精力去追求太极拳丰富多彩的内涵和深奥莫测的妙境，则有深陷入误区之虞。“普及太极拳”的出现，是时代的产物，大众的需要，更是历史的必然。

笔者出于职业本能，长期坚持以人为本的思想理念，不断求索中华民族优秀的太极拳如何惠及广大人民群众？如何让工人、农民掌握和接受它？如何在百分之八十以上的农村地区推广和普及？这就是“普及太极拳”萌发的初衷。

经过 50 余年的实践，在学习各派太极拳传承经验过程中，精心演练，博采众长，比如，舒展的拳架学习杨澄甫；科学的缠丝劲效法陈鑫；太极理境继承王宗岳等。在继承传统的基础上，进行了必要的创新。

第一，改直线行拳为圆形走架。练拳者在一个圆圈中（太极图）以圆形、圆势、圆动完成一套优美的太极拳运动。

前言

第二，补偏删繁。每式有左必有右，有右必有左，左右平衡，全面发展。

第三，图像力求清晰准确，立体直观，易懂易学。消除畏难情绪，缩短学拳时间。

第四，文学解说尽可能追求形象生动，简约明了，使授拳者减少许多赘语，学拳者一“点”即明。为普及太极拳解决一些难点，让太极拳运动平易地进入寻常百姓家。

《普及太极拳》涵盖了传统太极拳修炼的三层功夫：架功、气功、劲功。“闯过三关再分手，健身、技击任君走”。通过套路演练，一层一层攀升，循序积累功夫，必将达到强身健体、防身御侮的目的。

凡学练过这套太极拳的人，都亲身感受到运动效果明显，别有一番新意。式子编排虽多（100式），但学习时间大大缩短。不论男女老少，不论文化水平高低，都可以从书本上轻松愉快地学会这套普及的太极拳。

庐陵布衣老人 刘南亮

2011年5月



目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 太极拳与芭蕾舞	(1)
第二节 太极拳与太极图	(3)
第三节 太极拳与地球人	(6)
第二章 规矩篇	(9)
第一节 内规矩	(9)
一、松	(9)
二、静	(10)
三、慢	(10)
四、柔	(10)
五、圆	(11)
第二节 外规矩	(12)
一、手型	(12)
二、拳法	(13)
三、掌法	(14)
四、勾手	(16)



五、步型	(17)
六、步法	(21)
七、身型	(23)
八、身法	(23)
九、眼法	(24)
第三章 套路篇	(25)
第一节 三十七个标准定式	(26)
第二节 过渡动作抱圆圈	(44)
第三节 圆架子	(48)
第四章 内功篇	(157)
第一节 调息法	(159)
一、呼吸姿势	(159)
二、呼吸方法	(160)
三、注意事项	(160)
第二节 气功六字诀	(161)
一、六个字音对应脏腑	(162)
二、六个字发音口型	(162)
三、注意事项	(163)
第五章 内劲篇	(164)
第一节 手缠丝	(165)
一、仰掌平面缠丝	(165)



二、俯掌平面缠丝	(166)
三、手立体缠丝	(166)
第二节 足缠丝	(167)
一、进步缠丝	(167)
二、退步缠丝	(168)
三、转向缠丝	(169)
第三节 腰脊缠丝	(169)
一、左缠丝	(169)
二、右缠丝	(170)
第六章 拾玉篇	(171)
第一节 “学拳”借鉴“学书法”	(171)
第二节 “看图学拳”说	(172)
第三节 “白蛇吐信”释	(172)
第四节 “立如秤准”析	(173)
第七章 行拳口诀十二首	(175)

第一章 绪论

第一章 绪论

“普及太极拳”是一套自我修炼、自我筑基的强身健体运动，它充满着科学道理，富于深厚哲理，是符合运动生理学和运动力学的一门艺术。它根据中国传统哲学——太极阴阳学说，指导人们运用人体自身非常精密而复杂的结构，以中枢神经系统为主导，从骨、肉、筋的躯体外部到血、液、津的生理内部，调动它们各种机能，进行协调共振，自我调节到最佳功能态，提高生命力，增强免疫力，延长人的预期寿命，追求健康长寿，达到无疾而终。

第一节 太极拳与芭蕾舞

太极拳被人们誉为“东方芭蕾”，与西方芭蕾舞媲美，花开两朵，誉满全球。它以优美的肢体语言，模拟吉祥的动物形象，传神取韵，立象尽意。其动如云，静如岳，起如飞，落如雁，立如松，转如轮，引起人们强烈的共鸣和丰富的联想，以一种心旷神怡的心灵



感受，引发人们对运动健身的一种美好向往，受到世界人民的关注。

芭蕾舞充分体现着西方文化那种张扬、直率、刚强的理念。跳芭蕾舞，要求在热烈的气氛中，展现“绷、直、开”这些舞蹈元素。演员们在跳舞的时候，超乎常规地绷直足背，踮起足尖，使整个身体拔高 15~20 厘米，何其高也！舞步用足尖走路，在 2 秒钟时间里可蹬动 4 步，多么地快呀！演员挺胸展肢，绷腿跨步，一跳三尺高，这力度又是多么的刚强！

相比之下，“东方芭蕾”——太极拳则又是另一种风格特点。

太极拳演练时，首先必须保持一个安静而温馨的场所，衬托着东方文化那种含蓄、委婉、柔和的理念。演练太极拳时，心身放松，思想入静，脚走弧线，手出蛇龙，动作缓慢，既柔又圆。行拳起势，两腿屈膝微蹲，身体下沉，使原本的身躯高度降低约 30 厘米，何其矮也；平常人走路，约 1 秒钟跨出一步，而练太极拳动步，需要 8 秒钟迈出一大步，够慢的了。在行拳走架的时候，弯腿圆手，动作螺旋，前进后退，转换折叠，似春风杨柳，如行云流水，何其柔哉！

由于东、西方文化的差异，观念形态的不同，太极拳与芭蕾舞表现的方式各具特色。从浅层次上看，它们的动是相反的，是背道而驰的。中国有句古语云：“反者，道之动。”这也是一种自然规律的“动”。

第一章 绪论

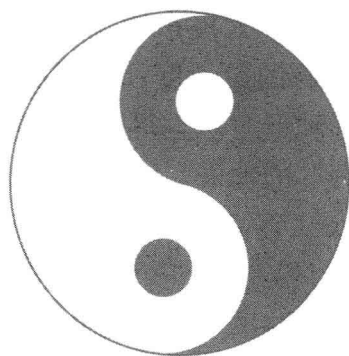
千万不能忘记，太极拳“练慢得快”，是练触觉功夫，以提高心身的灵敏度；“练曲得直”，是练肢体放长的弹性运动；“练柔得刚”，柔行气，刚落点，是练“绵里藏针”的功夫。太极拳运动的目的，同样是崇尚“更快”“更高”“更强”，只是它的行为是东方式的。

东方和西方地域虽不同，但各族人民都生存在同一个地球上，许多问题都是相通的。中国有着五千年文明史，那古老的优秀传统文化中，蕴藏着许多东方式的奥妙与神奇，虽然道路有别，但殊途同归。太极拳与芭蕾舞都是属于民族的，也都是属于世界的。

第二节 太极拳与太极图

太极阴阳学说，是中国古代的一种哲学思想，它是研究宇宙间一切事物变化和发展规律的一种方法。

阴阳思想认为，世界上任何事物都包含着对立统一。对立是指两种事物或者两种因素，它们是一正一反互相对立的，但是，又统一在一起，对立双方又向对方转化。阴阳思想显然具有朴素的唯物主义内容和辩证法思想。“太极图”就是这个哲学模式的形象表现，把阴阳对立统一的思想表现得简洁明白。



太极图

(1) 太极图中的黑白，代表阴和阳，代表事物都有两面性。

(2) 黑白中间用一条包波线而不是直线分开，是说明事物的两面性不是截然分开的，而是可以互相转化的。

(3) 对立双方始终处于“阴消阳长”或“阳消阴长”的不停的运动变化之中。

(4) 这条曲线把一个圆形分为两条鱼形，生动地表现两种因素的运动变化。而且，正是在“阳”的一方发展到最为壮大之际，开始了“阴”的生成；正是“阴”的一方发展到最为壮大之际，开始了“阳”的复生。这种辩证的运动变化，是一切事物的普遍属性。

(5) 太极图中的黑白“双鱼”，黑鱼有个“白”

眼，白鱼有个“黑”眼，这说明阴中始终含着阳，阳中始终含着阴。这是阴阳各向对方转化的内在根据。

(6) 太极图告诉我们，任何事物内部虽然都包含着对立因素的统一，即“阴阳相磨”“阴阳相争”“阴阳相和”“阴阳相合”，但最终还是能够达到整体平衡。

宋朝大哲学家张载说得好：“有象斯有对，对必反其为；有反似有仇，仇必和而解。”

太极拳运动是以太极图的阴阳对立统一为基本指导思想，运动中充满着正反两方面的矛盾。如练架子中的进与退、虚与实、快与慢、上与下、左与右、前与后、曲与直；练气功中的吸与呼、升与降、曲与伸、起与落、开与合、动与静；练内劲中的蓄与发、圆与方、松与紧、轻与重、刚与柔，以及螺旋缠丝中的顺与逆等等，本着阴阳转化、盈虚消长的原理进行运动。各个动作阴升阳降，动静结合，虚实转换，开合相寓，松紧交替。它们彼此互相矛盾而又互相联系，相互制约而又相互转化。这种阴阳对立统一的辩证关系，始终贯穿于太极拳运动之中。

太极思维指导着太极拳运动的发展，太极拳运动又充分演绎着太极思维的丰富内涵。它既是一种技术，又是一种艺术。



第三节 太极拳与地球人

人类生活在这个地球上，从古至今，跟着太阳和月亮走过了无数个春夏秋冬，日出而作，日落而息，从生到死，从壮到衰，每个人都得踏上这条不归之路，一代一代地往下走。

从现代生命科学研究的成果看，不论是以细胞分裂代数推算人的生命寿限，还是以类比各种动物的生长期，推算各种动物的预期寿命，这两种方法推算出的人的自然寿命，均可达到 120~150 岁。可是，从世界各地调查统计数据看，最长寿的国家日本，人均寿命也只达到 81.9 岁。这不能不引起人们深思。

人类最珍贵的是生命，生命中最宝贵的是健康长寿。“健康长寿”成为人类发展的一个永恒话题。

传说古代有一位帝王，长年点天灯，玉盆接甘露，饮天上水祈求长命百寿；秦始皇派 500 名金童玉女，东渡蓬莱仙岛，寻找长生不老之药。三国时期，医圣华佗创“五禽戏”，传学生吴普，吴享年百岁；隋唐时期，药王孙思邈创“六字诀”，高寿达 101 岁。在古老的中华传统文化中，孕育了许多强身健体、延年益寿的功法。太极拳，就是先人传给我们的一份宝贵遗产。

太极拳运动紧贴着“天人合一，和谐发展”的宗

第一章 绪论

旨，开辟了一条健康长寿的通道，将生命掌握在自己手里。它利用自身固有的器官、津液和四肢百骸，进行“性命双修，内外兼炼”，顺着自然规律，挖掘人的潜能，提高人的生命力，实践理想的生命极限。

(1) 顺着地球的地心引力，规定练拳者屈膝蹲步，身体下沉，立身中正，头正颈直，会阴穴与地面形成一条垂直线，使身体重力降到最低程度。“迈步如猫行，运劲如抽丝”，在悠悠不断的慢动作中，把人体组织中的精微物质转化为“力能”“热能”，源源不断给人体输送生命能。其动作慢，强度小，锻炼时间长，参加运动的肌肉群大大增多，形成了“增能多于耗能”，不但可以充分地补充岁月耗损的生命能，还能够不断开发和储存新的生命潜能。

(2) 按照人的形体结构的特点——身圆、体圆、骨圆、关节圆，练拳者必须弧线走步，圆形作势，前进后退，左旋右转，螺旋缠丝，连绵不断，从而拉长肌肉韧带，增强弹性和耐力，疏通关节脉络，改善微循环系统功能，给抗衰防老提供器质性的保证。这种特殊的圆弧运动，是历史赐给人类的一种特殊礼物。只有人类才能得到这种特殊的享受。

(3) 抓住人体健康的主要矛盾，突出“炼意”。人以脑髓为中心的神经系统是主宰全身活动的组织者和指挥者。在太极拳运动过程中，从始至终以意识指挥动作，增强神经系统的活动功能。它不是单纯的意念



冥想，而是形成一种神经—信息—躯体的高度统一，达到心理和生理上的高度平衡。

“炼意”是“内炼”。“内炼”是以气功为手段，在体松心静的前提下，通过意识调整呼吸，通过意识定向调摄形体机能，做到“先意动，后形动”“以意行气，以气运身”，使呼吸运动与肢体运动同步协调，形成“炼意、炼气、炼身”三者配合，熔“内炼精、气、神，外炼筋、骨、皮”于一炉，凸显天和、地和、人和的高度统一，这就是太极拳运动与地球人的完美结合，使生活在地球上的人们获得健康幸福的一生。