

☉ 接地气 不虚夸 通俗讲解太极拳理精要
☉ 打破门户之见 系统总结太极击技精髓

太极拳

入门指要

王锐 著



远方出版社

☉ 接地气 不虚夸 通俗讲解太极拳理精要

☉ 打破门户之见 系统总结太极击技精髓

太极拳 入门指要

王锐 著



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳入门指要 / 王锐著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5555-0862-5

I. ①太… II. ①王… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第047656号

太极拳入门指要
TAIJIQUAN RUMEN ZHIYAO

作 者 王 锐
责任编辑 王 叶
封面设计 裴兰杰
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路666号 邮编 010010
电 话 (0471) 2236471 总编室 2236460 发行部
经 销 新华书店
印 刷 呼和浩特青雅图印刷有限公司
开 本 170mm×240mm 1/16
字 数 130 千
印 张 13.875
版 次 2017年3月 第1版
印 次 2017年4月 第1次印刷
印 数 1—3000册
标准书号 ISBN 978-7-5555-0862-5
定 价 32.00元

如发现印装质量问题, 请与出版社联系调换

非诚无以相传 非学无以明理

非练无以精通 非思无以悟道

——谨以此书献给热爱武术、
热爱运动、热爱健康的人们



前言

我练习太极拳，是由战友兼师父原东方引进门的。刚开始，我和大多数人的认识一样，总认为太极拳实战性不强，直到真正接触后，我才彻底颠覆了以往对太极拳的认识，并从怀疑逐步转变为喜欢、热爱、痴迷，直到拳不离手、言谈必太极拳，以至于周围的人见到我都说“又练太极拳呢”。近几年，我利用业余时间研读了大量太极拳方面的专著，观看了无数与太极拳相关的视频，自我感觉收获颇多。

太极拳是一门特殊的拳种，学习时应抛弃三种错误认识：一是认为太极拳是老年人的专利。曾与某朋友谈我练太极拳的感受时，他说：“你40岁就开始练太极拳了，是不是有点早了，不是应该从退休再开始练吗？”我想，与他同样想法的人不在少数。我师父常说，早学早受益。太极拳之所以成为世界第一大拳种，就是因为它健身功能强大，不分男女老幼，早一天练习，身体就会早一天从内到外得到锻炼，好处无以言表。二是认为太极拳是花拳绣腿，中看不中用。主要原因是占练习者大多数的老年群体和参加竞赛的一些青少年群体，把太极拳练成了太极操或太极舞，误导了大众。而事实上，太极拳是一门传

承很久的古老技艺，被认为是武术瑰宝，今之国粹。太极拳创建之初就是为了击技防身，遥想当年，杨露禅、孙禄堂都是打出来的，被人称之为“杨无敌”和“天下第一手”。因此，不是拳不行了，根本原因是人没练到家。三是认为太极拳神秘秘，难以捉摸。古人曾讲：“太极十年不出门。”这句话对大多数人都有一种心理暗示，即从内心上认为太极拳难练，很难短时间内掌握。从太极拳的特点上讲，的确存在这方面的因素，但太极拳不是天外来客，它本身是有拳理支撑的，有练习方法的，有规律可循的，只要掌握正确技巧完全可以很快掌握。

当前，太极拳种类较多，各有所长，并且在不断融合中丰富完善，理论支撑更加厚实，击技应用更加实用，练习方法更加细致。对于初学者来说，陌生的知识领域、如山的太极拳书和数量众多的名家拳师，令很多人晕头转向，无从下手，或三天陈式，或两天杨式，最终长时间在太极门外徘徊。由此，我通过长期的武术、散打教学实践及练太极拳的体会，整理归纳了一些入门和晋级的心得，希望能够为初学者引个路、认个门。

因本人水平有限，书中难免有不足之处，敬请各位同仁批评指正。

作者：王锐

二〇一六年十月

序

武术是中华民族瑰宝，是中国古圣先贤历经几千年总结出的保家卫国的攻防技能，而太极拳则是武术这棵大树上结出的一颗璀璨明珠。当前，太极拳已成为世界第一拳种，普及范围之广，学习群众之多，健身功能之大，不但具有练习上的形体美，更具有实战技能上的独特性，是一门内外兼修、健身为基、修心为法、练身为用的武术。

薪火相传，继往开来，是每一位武术爱好者的责任和担当。王锐同志现任武警内蒙古总队训练处处长，入伍多年来一直奋斗在训练工作岗位上，他自小就有扎实的武术基础，自练上太极拳后，更是如醉如痴。王锐同志曾多次表示力求通过自己的努力，探究先人的太极智慧，梳理太极拳的攻防技巧，总结太极拳的科学练法，推广太极拳的实战技能。

通过多年的潜心钻研和心悟体练，王锐同志编写了这本《太极拳入门指要》，系统梳理了20种化法、34种打法、26种拿法和18种跌法，具有很强的实用性、实战性和推广性。本书是一把打开太极拳神秘殿堂的钥匙，通过作者深入浅出、一针见血的介绍，读者一定能够拨云见日，恍然大悟，尽快踏入太极拳

的大门。

学习太极拳、练习太极拳、使用太极拳，我建议强化三种认识：

一是太极拳改变生活。当前，全世界练习太极拳的人数已达好几亿，各种太极拳团体也有几千万，人员涉及老年、中年、青年、少年等不同年龄段，很多学校也把太极拳作为了体育必修课，可以说，太极拳已悄悄地走进了我们生活的各个群体，且均是自发参与练习。在本书后记中，王锐同志还要讲述太极拳的生活应用，这充分说明太极拳是可以融入生活的方方面面的。接触太极拳、了解太极拳、感悟太极拳，也许你的生活从此会有所改变，让我们从当下做起。

二是太极拳延年益寿。太极拳是一种精、气、神的内在运动，其健身功能已得到社会普遍认可。《十三势歌》中指出：“详推用意终何在，延年益寿不老春。”目前，太极拳不仅在国内流传甚广，成为大众化的强身健体之术，还远播海外、惠及友邦。太极拳注重调意、调气、调身，练习者通过似松非松、若有若无、一开一合、螺旋缠绕的内外运动，不但可以修心养性，保持精力充沛，而且可以强化生理机能，激发人体潜能，从心理和生理上使人保持良好的运行状态。

三是太极拳击技防身。太极拳是后发制人，舍己从人，先

化后打，以巧制胜的技艺，强调以弱胜强，以柔克刚，力从人借，引进落空，牵动四两拨千斤。从出山亮相之日起，就以化、打、拿、跌等技法威震武林，征服群雄，产生了诸如杨露禅、武禹襄、杨班候、孙禄堂、孙存周等一大批能打善发的高手。为此，练习太极拳要细心揣摩，反复研练，做到由易到难，由浅入深，由简入繁，循序渐进，切不可急于求成，见异思迁，雾里看花，粗枝大叶。

最后，祝广大读者艺业精进，身体健康！

王根林

二〇一六年十二月

目 录

第一章 太极概要	(1)
第一节 门派简介.....	(2)
第二节 拳理支撑.....	(5)
第三节 八法五步.....	(11)
第四节 顺逆缠丝.....	(20)
第五节 调身八要.....	(33)
第六节 练拳七诀.....	(38)
第七节 劲法述真.....	(47)
第八节 桩功阐述.....	(53)
第二章 攻防技法	(59)
第一节 化法 20 种	(60)
第二节 打法 34 种	(68)
第三节 拿法 26 种	(86)
第四节 跌法 18 种	(97)
第三章 精练 22 式	(111)

第四章 体悟心得.....	(153)
第一节 伸筋九法.....	(154)
第二节 八部松法.....	(160)
第三节 练法诠释.....	(166)
第四节 松弹活抖.....	(170)
第五节 阴阳虚实.....	(177)
第六节 打法秘谈.....	(181)
第七节 融会贯通.....	(185)
第八节 生活应用.....	(194)
第五章 你问我答.....	(201)
后 记.....	(209)

第一章 太极概要

第一节 门派简介

太极拳历史悠久，源远流长，早期曾称为“长拳”“绵拳”“十三势”。“太极”一词源出《周易·系词》：“易有太极，是生两仪。”含有至高、至极、绝对、唯一之意。强调走经络，行气血，调五脏，促代谢，不但强身健体，还可防身自卫，突出以柔克刚、借力打力、以静制动、后发制人，长于“四两拨千斤”，练习时具有行云流水、连绵不绝、动静结合、刚柔相含的武术风格，是中华武术之晶体，东方文化之瑰宝。当前，太极拳正处于百花齐放的鼎盛发展时期，主要门派有陈式、杨式、吴式、武式、孙式等。

陈式太极拳创始人为明末清初河南温县的著名拳师陈王廷，其拳架特点是刚柔相济、快慢相间、顺逆缠丝、螺旋运动、蹀躞跳跃、松弹活抖。现流行的 74 式老架一路、41 式老架二路由陈王廷创编，83 式新架一路、71 式新架二路为十七世陈发科改编。

杨式太极拳创始人为河北永年人杨露禅，从师于陈式太极拳十四世陈长兴，其拳架特点是平正简洁、舒展大方、体态潇洒、形象优美、轻灵沉着、绵里藏针。现流行的 85 式拳架为其

孙杨澄甫改编。

吴式太极拳创始人为河北大兴满族人全佑，从师于杨露禅，其拳架特点是轻松自然、连绵不断、斜中寓正、川字步形、重柔善化、沉稳缓慢。现流行的 84 式拳架为其子吴鉴泉改编。

武式太极拳创始人为河北永年人武禹襄，从师于陈式太极拳十五世陈清萍，其拳架特点是姿势紧凑、动作舒缓、手不出尖、各管半边、起承开合、内气潜转。现流行的 96 式拳架为其外甥李亦畬改编。

孙式太极拳创始人为河北完县人孙禄堂，从师于武式太极拳郝为真，其拳架特点是开合鼓荡、架高步活、迈步必跟、退步必撤、动作敏捷、圆活紧凑。现流行的 97 式拳架为孙禄堂本人所创。

此外，陈式太极拳十五世陈清萍弟子和兆元所创的赵堡架、李景延所创的忽雷架也有较大的影响力和流传度。另有原国家体委 1956 年编排的 24 式简化太极拳、1979 年编排的 48 式简化太极拳、1989 年编排的 42 式简化太极拳。同时为了适应国内、国际比赛，原国家体委、中国武术院还创编了陈、杨、吴、武、孙五式太极拳竞赛套路。

最后还要重点介绍一下独具特色的武当太极拳，其拳架特点是内丹为体、击技为用、刚柔相含、含而不露、行云流水、



松沉自然。现流行的拳架有张三丰太极十三式、武当太极 28 式、武当太极 108 式。另有号称“武当南派太极拳”的松溪太极拳，其拳架特点是结构精妙、古朴无华、吞吐拧裹、弹抖缠绕、打中有拿、拿中有跌，现流行的拳架主要为 59 式。

第二节 拳理支撑

太极拳为内家三大拳种（形意、太极、八卦）之一，之所以能在悠久的历史长河中传承至今，不在于其慢腾腾的外在表现形式，而在于其内含一套独具特色的拳学理论。归纳概括，即阴阳学说、八卦学说和五行学说。

古人讲：“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”所谓无极，即迷迷糊糊，混沌沌沌，在人则为腹内中和之气；所谓太极，即动静变化，开者为动，合者为静，在人则为伸缩卷放；所谓两仪，即阴阳二气，阴静阳动，阴息阳生，在人则为虚实变化；所谓四象，即前后左右，意注一向，防守四方，在人则为进退顾盼（对应金、木、水、火、土）；所谓八卦，即太极八手，棚捋挤按，采捌肘靠，在人则为攻防之法。

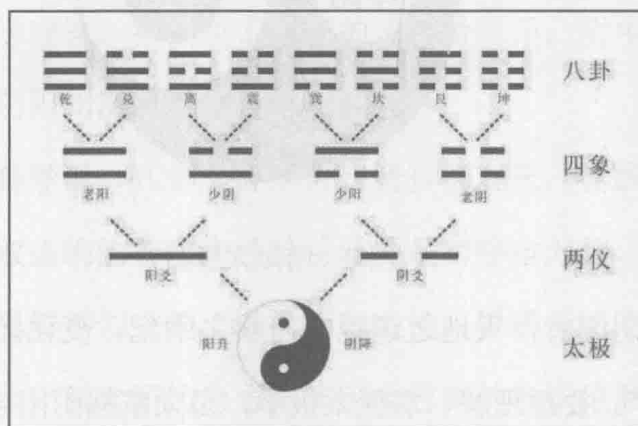


图1 太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦

简而言之，阴阳学说指的是身体的虚实变化，八卦学说指的是手上俯仰翻转，五行学说指的是脚下进退闪躲。以上只是概说，内之精妙，不可尽言，望学者细心揣摩，心悟体练。

★**阴阳学说**。“一阴一阳谓之道”。阴阳学说是古代劳动人民认识自然、利用自然、改造自然的理论工具，具有朴素的唯物论观点，相当于现在的马克思辩证唯物主义哲学。古人根据阴阳、动静的运动变化规律，在无极的空圈内画了一对动静旋转开合对称的黑白鱼，分别代表阴阳二气，黑者为阴仪，白者为阳仪。黑中含一白点代表阴中有阳，白中含一黑点代表阳中有阴，这就是相传至今的阴阳太极图。

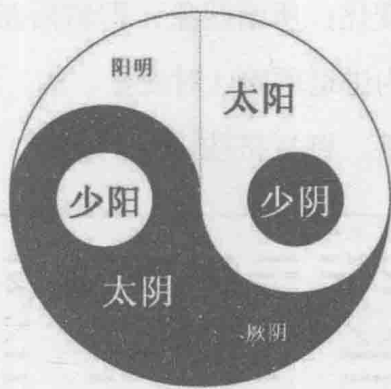


图2 阴阳太极图

“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。要想理解、掌握太极拳，必须掌握阴阳学说。太极拳吸收引进了阴阳的辩证哲理，具备以下三个特点：