

修定本

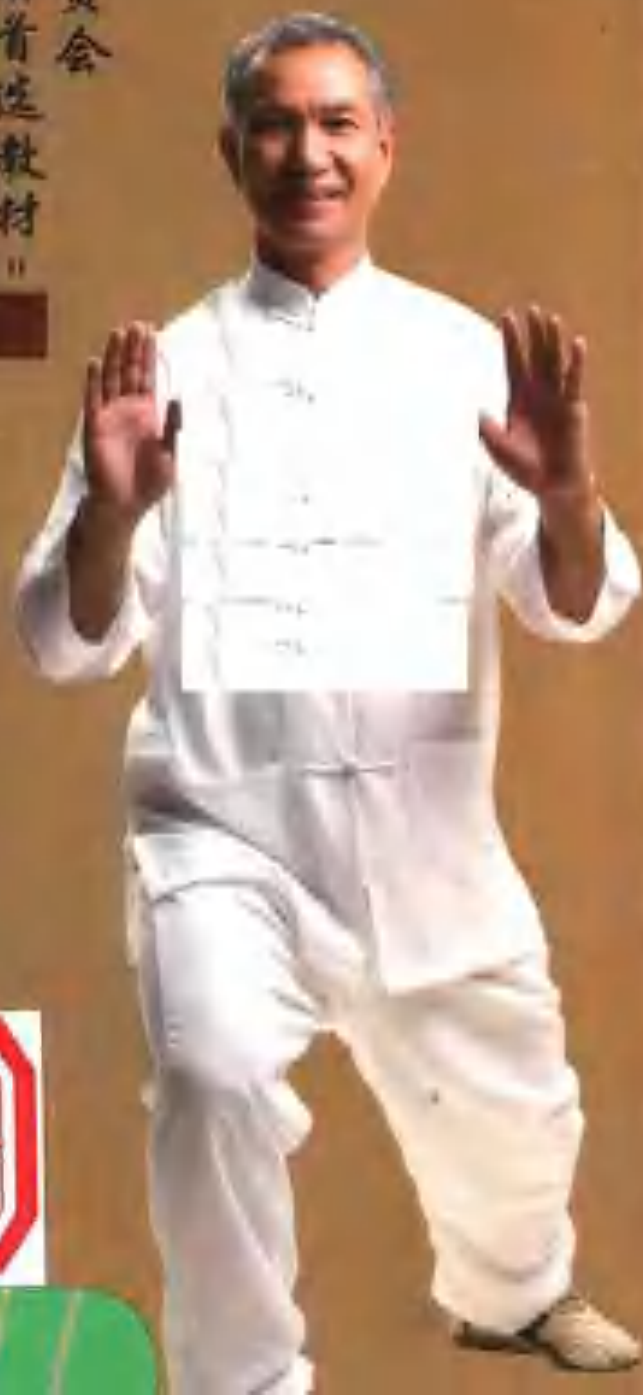
功法拳法  
功理套路  
图文并茂  
栩栩如生

中国拳术协会编  
中华太极拳大全

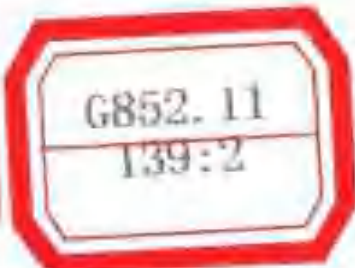
简化太极拳

最新最实用 易学、易练、易教 实为教学班的好教材

中国体育运动宣教委员会  
指定为“全民健身运动首选教材”







G852.11  
139:2

# 中华太极拳大全

中国拳术协会 编



# 简化太极拳

远方出版社

责任编辑:胡丽娟

封面设计:李自茹

## 中华太极拳大全

### 简化太极拳

· 中国拳术协会 编

远方出版社出版发行(呼和浩特市乌兰察布东路666号)

新华书店经销 四川省南方印务有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 插图2千幅

2005年8月第2版 2005年8月第1次印刷

印张:32 字数:612千

ISBN 7-80595-670-7/G·161

全套定价:50元(共7册) 本册仅售:6.50元

# 前 言

中国是太极拳的故乡。太极拳是我国历史最悠久、门类最多、流传最广泛的传统武术体育项目之一。它是在我国武术界流传的导引术、吐纳术的基础上，采撷和总结历代诸家拳法的精华，融内外功法于一体。太极拳动静结合，刚柔相济，乃博大精深的武术体育中之瑰宝。

在物质文明和精神文明飞速发展的今天，太极拳运动普及率之高、习练者之广都是空前的。无论从事何种职业，无论男女老少，无论是中国人或是外国人，无论在城市或乡村，真可谓是无人不晓，无人不知。或在大庭广众，或在街头巷尾，或在公园河畔，或在田间乡野，或在陋室庭院，习练者堪称无处不有，无处不见，或三五成群，或独自修炼。

太极拳为什么能这样深入人心，得到迅速的发展和普及呢？一方面是由于党和国家的重视，体育部门的大力倡导；另一方面也是由于太极拳本身具有祛病强身、延年益寿和自卫防身的作用，因此深受广大群众的喜爱。大量实践证明：太极拳运动能使人筋骨舒展，气血调合；化刚为柔，以柔克刚；动中求静，动静结合；促进消化，增强心肺活动机能，提高大脑功能，改善人体新陈代谢，使人精力充沛地学习、工作、生活，进一步达到防病治病、自卫防身、延年益寿的目的。

邓小平同志早在一九七八年专为此项体育运动题写：“太极拳好”，并且身体力行锻炼身体，从而精力充沛、长寿高龄。

因此，国家颁布和实施《全民健身运动计划》，它关系到中华民族整体身体素质进一步提高的历史重任，是利国利民的一件大好事。

为此，中国体育运动宣传教育委员会将该套丛书特别指定为“全民健身运动首选体育教材”，故我们在原来编辑的《中华太极拳大全》的基础上，根据简明、实用、方便的原则，重新增补编辑了这套《中华太极拳大全》丛书，全书共分七册：《简化太极拳》、《二十四式太极拳》、《四十二式太极拳》（太极拳竞赛套路）、《四十八式太极拳》、《八十八式太极拳》、《太极推手、太极剑三十二式、太极球龙形十三式》、《四十二式太极剑》。综观目前所有太极拳类书籍，比较起来，这套书文字部分更加简明扼要，图形清晰易懂，图文上下对应，动作线路图（套路图）既标明了动作名称，又标明了动作编号，易于与文字、图形对照；同时，还有练拳释疑、六字诀经络走向图、武当太极拳功架歌诀和太极拳散手秘诀等，对初学者更加方便、实用。因此，我们相信，这一套丛书能够得到更多新、老读者的欢迎。

由于时间紧、任务重，虽经我们反复审校，但书中仍不免存有不尽或不当之处，为此，恳请广大读者和专家、学者谅解，提出批评和建议，以便使我们更好的完善和改进这套书，使之更科学、更合理的受益于人民。

中国拳术协会主编

·《中华太极拳大全》编委会·

二〇〇〇年八月于北京香山阁

# 目 录

<b>一、太极拳综述</b> .....	(1)
(一)太极拳的起源及流派 .....	(1)
(二)太极拳名人轶事 .....	(3)
(三)学太极拳前的准备 .....	(5)
(四)太极拳的医疗保健作用 .....	(6)
<b>二、太极拳操练须知</b> .....	(10)
(一)太极拳对身体各部位姿势的要求 .....	(10)
(二)怎样静心松身和行气用意 .....	(16)
(三)关于开合与呼吸 .....	(18)
(四)关于练与养的问题 .....	(19)
<b>三、太极拳练习心法诀歌</b> .....	(20)
(一)太极拳歌 .....	(20)
(二)太极拳三步法歌 .....	(22)
<b>四、师书解惑(练拳释疑)</b> .....	(23)
<b>简化太极拳</b> .....	(27)



## 附录:

- (一)武当太极拳功架歌诀 ..... (89)
- (二)太极拳散手秘诀 ..... (95)
- (三)六字诀经络走向图 ..... (110)
- (四)简化太极拳步伐路线图说明 ..... (113)
- (五)简化太极拳图例说明 ..... (114)
- (六)简化太极拳步伐路线图 ..... (115)
- (七)简化式太极拳招式运行路线图 ..... (116)



## 一、太极拳综述

### (一) 太极拳的起源及流派

据专家考证,太极拳最早雏形起源于明朝中期,距今已有六、七百年的历史。发源地为河南省温县陈家沟。创始人是陈氏九世祖陈王廷。

陈王廷的祖先原为山东人氏,明洪武七年(1374年)始祖陈卜迁居河南,陈氏家谱从此人开始。第九世传人陈王廷,为明清两朝元老,明朝时曾建显赫战功,入清后退隐家园,他“叹当年,披坚执锐,扫荡群寇,几经历险。蒙恩赐,枉徒然。到而今,年老残喘,只落得,《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳,忙来时耕田。趁余闲,教下些弟子儿孙,成龙成虎任方便……”。

陈王廷造拳并非凭空臆造,而是博采当时流传各家拳法之精华,潜心钻研、刻苦操练的结果。其采撷的主要拳法来自三个方面:其一是取材于明代著名平倭大将戚继光所著的《拳经》三十二势,而此拳法又来源于流传当世的十六家拳法(包括宋太祖的长拳三十六势在内);其二是陈氏祖先曾从一个姓郑的人学得山西龙凤姬所创的开合拳(形意拳),并代代传习下来;其三,陈王廷多年在外,阅历甚广,自当采集流传于民间的多种拳法,以丰富自己的造拳,经过多年的观摩、习练,创新,陈王廷最终创编





了长拳十三势、炮捶等拳术。其子孙世代相传，并不断有所创新。传到十四世陈长兴(1771~1853)时，已日臻成熟、成套，习练的人更多。在此基础上，出现了总结前人拳法的陈氏家传《三三拳谱》等著作。到了十六世陈鑫，更加全面深入地撰写了《太极拳图序言》等传世太极拳著作。

太极拳原为陈氏世代家传，不传外姓人。自清代中叶，直隶(今河北)杨露蝉(1799~1872)、武禹襄(1812~1880)先后去陈家学拳后，太极拳才逐渐在社会上流传，并形成五大流派：

### 1. 陈式太极拳

为温县陈氏世传太极拳原式。其特点是刚柔相济、快慢相兼。又称大架式，著名传人有：十四世陈长兴、十五世陈清萍、十六世陈鑫。陈式又有老架、新架两派。新架由老架衍化，更加紧凑。出自温县赵堡镇陈氏后代，又称赵堡派。

### 2. 杨式太极拳

杨露蝉从陈长兴处学拳，得老架之传而创杨式。传至其孙杨澄甫(1883~1936)而定型。其特点是拳式开展、舒展大方、动作柔和，也属大架式，流传极广。著名传人有：杨露蝉之子杨班侯(1837~1892)、杨健侯(1839~1917)、杨健侯之子杨少侯(1862~1930)、杨澄甫。杨澄甫先生曾任南京中央国术馆、浙江省国术馆教务长，著有《太极拳体用全书》。其弟子河北李雅轩(1894~1976)，对太极拳的推广(特别是在全国的推广)作出了贡献。现在广泛流行的简化太极拳，以及八十八式太极拳，就是国家体委根据杨式太极拳整理编成的。

### 3. 吴式太极拳

满族人吴全佑从杨露蝉、杨班侯父子学拳，传其子吴鉴泉(1870~1942)而创吴式，其特点是架式紧凑，长于柔化。又称中架式。流行于我国南方及东南亚诸国。

#### 4. 武式太极拳

由武禹襄创立。武师承陈氏十五世陈清萍，学得新架太极拳，并加以创新。其特点紧凑轻捷，尤以武氏太极推手著称于世。又称小架式。武氏太极推手，着重于身法、步法，其技击之听、引、化、拿之劲法又以多变而实用著称。

#### 5. 孙氏太极拳

创始人孙禄堂(1861~1932)以形意、八卦名家而从武禹襄的再传弟子郝为真学艺而创孙式。特别小巧紧凑，步活身灵。也属小架式。由于用阴阳开合之说，故又称开合太极拳。

## (二) 太极拳名人轶事

太极拳流传已久，名人轶事颇多，限于篇幅所限，仅选数例以飨读者：

### 1. 长寿者多

著名的太极拳师多长寿：陈长兴八十二岁，杨露蝉八十三岁，杨健侯七十八岁，孙禄堂七十二岁，杨澄甫七十三岁，吴鉴泉七十二岁，李雅轩八十三岁。值得说明的是：上述拳师的寿命与现代人相比，其寿命并不是突出的高。但以上拳师多数均生活在满清后期至民国时期，战乱频繁，社会动荡，处境险恶，生活环境相当差，同时代的人平均寿命较短，一般在五十岁左右，能活到古稀之年，已属难能可贵了。

老革命家邓小平同志，坚持习练太极拳，也是九十多岁寿星老人。

### 2. 轻功绝伦

杨露蝉虽年逾八旬，仍每日练功不息。有一次，雨天道路泥



泞，杨步行到一朋友家，主人见其所穿布鞋鞋底还是洁白如新，没有一点污泥、雨渍。原来，杨露蝉用的是上乘踏雪无痕功夫，能把全身提起，腾空而行。

### 3. 力敌万钧

著名拳师武德高尚，平时尽量避免与人比武。北京有一人自号万斤力者，多次向杨班侯挑战，杨才应约在北京西四牌楼比武。万斤力长得虎背熊腰，发声如雷，气势咄咄逼人。比武场原有一块高5米多、宽1米多、厚60厘米的石碑。杨班侯站在碑前，比武开始后万斤力先发招，一记“黑虎掏心”向杨班侯当胸一拳，杨侧身一闪，此拳击中石碑，立刻碎为数块。数千名观众骇然心惊，而杨班侯毫无惧色。待万斤力再次直取杨的面门时，只见杨班侯大喝一声，举双手向上一分，万斤力已仰面跌出数米之外，摔得头破血流，半天爬不起来。

### 4. 粘劲提桌

杨班侯有一爱女，正当妙龄，突发急病身亡。杨闻讯从外地赶回家中，女已盖棺入殓，在悲痛欲绝之时，他双手往桌上一拍，再一提，桌子已被吸起离地一尺许；他的身体亦腾空数尺，如悬空中，旁观者惊得目瞪口呆。原来这是杨班侯在悲痛之极，不自觉地流露出太极拳的粘劲绝技和轻功飞腾之术。

### 5. 飞弹击蚊

李雅轩除了有深厚的太极拳功夫外，还善于劈剑和打弹弓。他的一手绝技名叫“天鹅下蛋”，能在数十步外，百发百中。他先将一弹射向空中，接发第二弹能击中第一弹，接发第三弹又可把第二弹打飞。蚊子在墙边飞，李可用湿黄泥弹射之，泥弹贴于墙上，蚊虫被贴在泥弹里。在数十米外用弹子射门，能将包着铁皮的门打烂，足见其内功非同一般。



## (三)学太极拳前的准备

怎样学好太极拳,名家著述和介绍的经验已很多了,这里仅就大的方面简略地提出几点,供初学者参考;至于太极拳的保健作用、练拳应注意的问题、练拳歌诀、练拳释疑等,均见本书附录,在此不一一赘述。

### 1. 树立“三心”

一是要细心。太极拳的各种动作对手、脚、腿、身要求各有类型,动作起来又有不同的手法、脚法、腿法、身法,一招一式,只有细心学习,反复揣摩才能学会;二是要耐心。学会一路拳,往往要反复练习千百次。如要多学一点,学深一点,必须更加耐心。那种贪多图快、浅尝辄止的人是学不好的;三是要有恒心。要做到拳不离手,坚持天天练,年年练,练它一辈子。一曝十寒、朝三暮四也是学不好的。

### 2. 勤于“三学”

首先是向书本学。在未找到良师益友前,按照有关太极拳的书籍,学习前人练拳经验,按照图形及说明模仿练习,仍不失为初学入门的一种方法;其次是向朋友学。多多交结学习太极拳的拳友,互相学习交流,能者为师;三是拜师学艺。要想学到好一点、深一点的上乘太极拳功夫,必须找到好老师。参加一些学习班以及武术学校,是寻找良师的一个门路。如能拜到良师以至名师,学起功夫来就会事半功倍。

### 3. 抓住五个要点

一是细心学习套路动作,掌握一般规则和要领。特别要注意太极拳动作不离圆圈、圆弧,柔和缓慢、连绵不断的特点;二是



在初步熟悉动作后,就要在师友的指导下,认真纠正不正确的姿势,打下良好的学拳基础;三是静心松身。学拳是否有进展,就是看你静心(排除杂念)、松身(全身处处放松、柔软)达到何种程度;四是行气用意。对呼吸初步要求呼吸深长、顺畅,再进一步要求呼吸与动作相配合。行气用意即要求用意识去指挥动作,将意气贯注于每一动作上去。天长日久,便能培养中气,强身健体;五是要善于自我检验练拳效果。学会多少动作、套路不是学拳的主要目的。主要是看你经过一段时间练拳后,筋骨是否比以前强壮了,精气是否比以前更充实了,大脑是否比以前更清醒了。具体的是看你练完拳后,是否感到身体非常舒适,心情非常愉快,身心是否泰然。若是如此,说明你练拳已得法上路了。若不是如此,反而会表现出口干舌燥,面青气喘,心躁体疲的症状,这说明你练拳没有得法,应请师友指教,纠正练法了。

#### 4. 避开“五忌”

学太极拳有“五忌”,若犯“五忌”,实难学好。一是择师不慎,误入旁门左道;二是有不良嗜好(赌、色、酗酒、吸毒等),会将自身精气耗尽;三是信师不坚,不按教师教法练习;四是离师太早,学到一点东西就自恃逞能;五是已练外家硬功,学太极拳会缺乏灵气。

## (四) 太极拳的医疗保健作用

### 1. 提神健脑,改善神经系统功能

任何一种体育锻炼,如能增强中枢神经系统的机能,对于全身来说,就具有很好的保健作用。练习太极拳,强调要心静,排除一切杂念,将意念贯注于每一动作中。这与练气功要求入静



是一致的。但气功多是在静止的坐、站、卧姿中进行，而太极拳是在动中求静的。练习太极拳要求动作完整一气，如江河奔流，绵绵不断。要求从眼神到掌（拳）、臂、上体、腿、脚相互协调。同时动作安排也是由简到繁，由一般动作到有较高难度的动作，这就需要神经系统要有良好的支配能力，需要大脑进行紧张的指挥和协调，这都是对中枢神经系统的一种良好的锻炼。大量的实践证明：系统地演练太极拳，能使人感到精神焕发，全身舒适，练习“推手”、“散手”，更能使人反应灵敏、全身灵活。一些人通过练习太极拳治愈了神经衰弱、失眠、神经痛等顽症。众多热爱太极拳的古稀老人，仍然耳聪目明、思维敏捷，就是太极拳的健脑益智作用的具体体现。现代人在紧张的工作、学习之余，如能挤出8~20分钟时间打一趟太极拳，无疑是对大脑的一种良好的休息和保健。

## 2. 防治高血压，免除心血管疾病

高血压病是严重危害人类健康的最常见疾病之一，又是冠心病、脑梗阻（中风、脑溢血）、心及肾功能衰竭的最主要发病因素。其死亡率居世界第二位。

某市曾对太极拳能否防治高血压做过专门的试验和调查。在体委、卫生局、总工会联合组织的体育疗法试验班中，30名高血压病患者，每日晨练四十八式太极拳小时，两个月为一疗程。经一个疗程锻炼后调查，第一组机能障碍型轻症患者14人，有效率达100%，其中疗效显著和血压恢复正常的分别达35.7%和50%；第二组发生病变型9人，有效率达88.8%，其中疗效显著和血压恢复正常的分占33.3%和11%；第三组发生器质性病变（重症）型7人，有效率达71.4%。

太极拳对高血压，包括其他心血管疾病，为什么有较好的疗效呢？经有关的专家研究分析，其主要疗效表现在以下三



个方面：一是早期高血压多是由于精神受强烈刺激，长期过度紧张、过度疲劳，使大脑皮层对全身小动脉的调控失常，从而使小动脉处于经常性或周期性痉挛收缩，使血液外周循环阻力增大，血压升高。而太极拳运动要求练习者“静心用意”、“以一念代万念”，把注意力集中在练习拳上，日久天长，这种自觉积极的定向心理活动不断强化，逐渐阻断了外来的不良刺激，抑制了原来的“不良兴奋灶”，逐渐恢复了大脑对全身小动脉的正常调节功能，解除了不正常的小血管痉挛，使血压恢复正常；二是部分高血压患者，往往是血液中的血脂（胆固醇、甘油三脂等）含量过高导致动脉粥样硬化（血管壁增厚、弹性降低、管腔狭窄）而形成高血压的，而太极拳活动要求“用意不用力”、“意动身随”，连续不断地肌肉轻缓的收缩和放松活动，不少运动呈螺旋形，像拧毛巾似的，对全身皮下血管是一种良性的按摩，并有柔和的扩张作用。同时由于采用腹式呼吸，使胸膈上下运动，腹压周期性变化，这都大大有利于静脉血液的回流，有利于腹腔内和头部、四肢的血液循环，改善全身供血，促使血压恢复正常；三是太极拳运动能促进人体内的新陈代谢，使人体发生一系列有利于健康的生理化学反应。经研究证明，太极拳运动能促进部分腺体的分泌，增加纤维蛋白溶解酶，促进血脂的分解和消耗，防止血栓的形成。经过较长时期的锻炼后，血液中的蛋白含量会增加，球蛋白及胆固醇含量会明显下降。而这些作用对防治冠心病、脑血栓、心肌梗塞、脑中风、肾功能衰竭等心血管疾病都有重要的作用。

### 3. 改善呼吸，提高肺脏效能

人体依靠肺连续不断的呼吸活动，排出二氧化碳，吸入新鲜空气，将鲜红的血液供应全身，维持生命活动。因此，肺呼吸功能的强弱，对于人的生命和身体健康，至关重要。太极拳运动要



求呼吸均匀柔和,经过锻炼进一步达到呼吸深长,呼吸与拳势动作相配合,并提倡腹式呼吸(即主要用横膈膜的升降来呼吸)。研究结果证明:太极拳对保持胸部组织的弹性,胸廓活动度(即预防肋软骨骨质化)、肺的通气及气体代谢功能都有很好的影响。经常练拳的人,往往会出现“两增两降”的可喜现象,即肺活量和血(心)循环增加,每分钟呼吸次数和脉搏次数下降。经过练拳,一些哮喘病患者症状逐渐缓解,甚至痊愈。

#### 4. 强筋壮骨,预防骨骼病变

演练太极拳对全身骨骼、肌肉及关节的影响是明显的。打太极拳时全身肌肉、骨骼、关节都在活动,特别是颈、腰、臂、腿、脚、掌的活动量更大些、更多些。动则血脉通,使细胞组织代谢活跃,病痛不易发生。经过对老年太极拳运动者的调查:发生脊柱畸形的为28.5%,比一般老人低18.7%;发生骨质疏松的占36.6%,比一般老人低27.2%;发生驼背的也远比一般老年人少。所以,经常练太极拳的人能够有效地预防颈椎病、关节炎、腰肌劳损、风湿性寒腿、股骨头坏死等疾病。

#### 5. 促进消化,增强胃肠功能

首先,由于太极拳运动能够增强神经系统的功能,从而有利于全身其他系统正常、有效的协调工作,所以能预防和治疗某些因神经系统功能紊乱而产生的系统疾病,如胃肠功能紊乱、顽固性的溃疡、慢性炎症等等。其次由于太极拳是肌肉、骨骼和呼吸等的运动,对肠胃、肝、脾等都起着一种良性的机械刺激(类似按摩)的作用,改善了人体内脏的血液循环,也促进了食物的消化,预防便秘,这对于老年人和慢性病患者都是很重要的。所以,太极拳常常被选做疗养院体育医疗的重要项目。

