

朱
著

太極拳

生
操
養
微

氣以直養而無害
勁以曲蓄而有余

江西科學技術出版社

太极拳养生探微

朱 凌 著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳养生探微/朱凌编著. —南昌:江西科学技术出版社,2006.8

ISBN 7-5390-2888-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 084948 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjchs.com>

选题序号:ZK2006083

赣科版图书代码:06108-101

太极拳养生探微

朱凌编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	110千字
印张	4.625
版次	2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2888-2/G·457
定价	18.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

序

能出版这本书，首先应该感谢使我受益匪浅的许多位“太极名师”，而最令我感激并且终身难忘的，是一位潜心养生、不图名利的“民间异人”。

记得有一年的冬天，我常去练拳的那个公园里，相传来了个“疯老头”！

传说，这“疯老头”身材矮小，衣着破烂，每天一到公园，就把鞋、袜都脱了，然后找块草地扑下去，将全部的手指和脚趾都插进土里，脸埋在地下，嘴对着泥土大口呼吸，半个小时才会起来。等他起来的时候，鼻子、嘴唇、睫毛，全是泥土，浑身脏兮兮的！

后来，我也见到了这个“疯老头”。

那天，他戴一顶咖啡色的老人帽，帽沿蔫巴巴地耷拉下来，盖住了耳朵，一身洗得泛白的藏青色棉袄和棉裤，上面粘了些泥土和草屑。

当时，有些小孩跟在他后面，边走边喊“疯子！疯子！”他毫无反应。调皮的孩子就用石块在后面追着打他，几个孩子的家长不仅不制止，还在一边怂恿，喝彩。

我有些看不下去，就进行干预。于是，我跟那几个孩子的家长发生了争吵。这样，我就引起了“疯老头”的注意。

有一天，我一个人躲在一个偏僻的地方练拳，那“疯老头”不知从什么地方冒了出来，双手抱拳，对我拱拱手说：

“老弟呀，你没练到哇！”

“没练到？怎么没练到？”

我略显不服，因为我酷爱太极，曾求教于国内数位“太极名师”。

“没练到，就是说，你这样练，练到老也练不出功夫！”

他依然坚决地这么说。

于是，我向他请教。

他先问我什么文化程度，接着，又从地上捡起一根树枝，叫我写几个字给他看看。我接过树枝，在地上写了自己的名字。他看了之后，从我手上拿过树枝，照着写了一遍。仔细看看，我写的那两个字比较端正，但是，树枝只是轻轻地划破地皮，字的线条是圆的，显得无力。他写的那两个字，歪歪斜斜，但是，树枝却是深深地划开地皮，字的线条像是用刀切出来的一样——这说明他手上非常有劲！

我觉得他功力很深，于是，一有空就到公园来会他。

他很怪，他的上衣的第一个钮扣，一定是扣得严严实实的。他也经常伸手帮我把颈子边的扣子扣好，说：

“这里有穴位的！是一扇门啊！门要关上，邪气才进不来！”

他反对系皮带。他的裤子，全是用松紧带系着的，衣服都很宽松，绝没有紧箍在身上的。他要求我把皮带换掉，说：

“人要保持气血畅通啊，皮带会妨碍气血运转的！”

他喜静，不喜闹。他最怕过年过节，一到节日，就把我往山上的庙里拖，说庙里清静。假如跟他到一个地方去，有大路，也有小路，那他一定是走小路，而不走大路。

他的饮食也十分讲究，从不吃油腻辛辣之物。

“这张嘴万恶！”他经常说这句话。

他说：

“病都是这张嘴吃出来的！这张嘴要好好管住！”

他反对吃得太多：

“肠胃好累哟！人累呀！一是累脑子，二是累肠胃。脑子一天到晚要想那么多事，肠胃一天到晚要消化那么多东西。东西消

化不了，堆积在肠胃里面，搞不好会死人的！”

他每天喝很多水，走到哪里都带着个水壶；但是，饭菜却吃得很少，每天只吃两餐，每餐只吃两个馒头，和一点青菜萝卜。当然，这可能是因为年纪大了，再加上练功有素，所以才能这样。年轻人要工作，要学习，消耗很大，如果像他这样吃的话，恐怕会营养不良、支撑不住的。

他原是一位工人，退休之后，每天下午四点左右，就洗脸洗脚，上床睡觉。睡到深夜两点，爬起来，穿上衣服，到外面去练功。他练的也是“太极拳”，不过不是我练的这种“陈式”；大约练一个小时，再回来，脱衣服，上床睡觉。早晨七点，他又起床，洗脸漱口，然后去公园里逛逛。

交往了很久，他开始教我练拳。我说我是练“陈式”的，他说不要紧，所有的“太极拳”都是一个道理。他一招一式地给我讲解，把“太极真传”教给我，还把我领到菜市场，要我观察水桶里的黄鳝，体会什么叫“滑”；看木盆里游动的活鱼，体会什么叫“周身贯穿”，什么叫“一动无有不动”。

严格按照他的方法练，果然不一样。

但是，跟他在一起练拳，绝对不能穿由“对襟褂”和“灯笼裤”组成的“太极练功服”，只能穿“运动服”！每回跟他走在一起，只要一见到穿着一身“太极练功服”的人从对面走来，他就会赶紧拉着我绕道而行。若是见到穿着红色、绿色、白色、黑色、黄色、紫色等五颜六色的练功服、伴着悠扬的乐曲把“太极拳”练得像翩翩起舞的人群，那就更是避之唯恐不及。

他说：

“练太极的人，要永远守在阴处、暗处、静处，而不要呆在阳处、明处、闹处。《太极拳谱》里讲：‘人不知我，我独知人’。要让别人站在灯光下，你自己站在黑暗里，你能看清他，他不能看清你。那些生怕别人不知道自己是在练太极，穿件衣服来告诉别人的人，没有一个是真练太极的。”

他这种说法也许有些偏颇，有点过激，但是，其中也有一定

的道理。

我问过他，为什么要扑在地上，对着泥土大口吸气？他说是吸地气。他带我看地下的草，说：

“你看，同样是这块地，为什么这一片长得这么绿，那一片长得那么黄？因为，它们地下的‘气’不一样！所以说，地下是有气的！”

我没有跟他学过“吸地气”，不知道“吸地气”是否对身体有用。但是，他确实显出一种“异人之相”。他 70 多岁，光头，背是方的；他脸上的皮肤呈鹅黄色，嫩得像水蒸蛋；他的眼睛顾盼生风，丝毫没有老态，里面还闪烁着一种晶莹的光；他腿脚稳健，快步如飞，我和他过马路时，经常是他牵着我的手，见左右没车，便喊一声“跑”，接着，一溜烟，穿过马路。

后来，我闯荡深圳，经商受挫，一段时间，借宿在同学世东的公司里，以教拳为生。这段日子里，我陆续写下了自己传授和研究“太极拳”的一些心得，于是就有了这部书的雏形。

在以后的成书和出版过程中，得到了许多朋友的大力支持。学员杨红、翟阳，一个拍摄拳照，一个电脑描图。责编长虹、我弟朱宇、朋友悟敏，为本书的修改、出版、印刷和发行，做出了有益的指导和帮助。在此，谨对以上和其他所有帮助过我的朋友，表示衷心的感谢！

在众多的“太极拳”著作中，这部书可以说是独树一帜的！本书紧扣“养生”这个主题，将“太极拳”的修炼，由初级，到高级，分为“身”、“息”、“气”的三个不同阶段，不仅可以指导初学者如何学习拳架，而且能够指导习练者在学过拳架之后，如何深入修炼，解除习练者普遍存在的、学完拳架就不知道如何再往下练的困惑，真正收到修炼“太极拳”所应有的效果。同时，我们对“太极拳”的起源、命名、创始等问题，提供了一些独到的见解；对“太极拳”的内功渊源，也作了比较详实的介绍。

我们可以很自信地说，你可以在这本书里，看到一些在其他的地方所看不到的、非常独特的东西！

目 录

第一部分 拳理

第一章 “太极拳”的起源与传承.....1	
第一节 戚继光与“三十二势” / 1	
第二节 陈家沟与“十三势” / 2	
第三节 “十三势”的传承与流派 / 4	
第四节 “十三势”更名“太极拳” / 5	
第五节 “太极拳”与“张三丰” / 6	
第六节 “太极拳”与“内家拳” / 9	
第七节 谁创编“太极拳” / 14	
第二章 “太极拳”的内功与渊源.....17	
第一节 陈鑫的《任脉督脉论》 / 17	
第二节 魏伯阳与“外服” / 18	
第三节 老子与“内修” / 22	
第四节 “炼丹”术语与“内修”功法 / 27	
第五节 张伯端与“内丹术” / 30	
第六节 “太极拳”是高级静功 / 35	

第三章 “太极拳”的练法与功效.....36

第一节 学拳先明理 / 37

第二节 找个好老师 / 41

第三节 初级阶段：调身 / 42

第四节 中级阶段：调息 / 45

第五节 高级阶段：调气 / 47

第六节 几个基本问题：

一、刚柔 / 49

二、松紧 / 50

三、快慢 / 50

四、实战 / 51

第七节 孙思邈的名言 / 52

第二部分 拳架

陈氏太极拳大架53

一、手型 / 54

二、步型 / 55

三、手法 / 56

四、步法 / 60

五、劲法 / 61

第三部分 附录

《太极拳论》疑为武禹襄之作129

第一章

“太极拳”的起源与传承

第一节 戚继光与“三十二势”

“太极拳”的起源，须从戚继光说起。

戚继光是明代著名的军事家，他曾指挥抗倭作战，解除了我国东南沿海的倭患，是一位民族英雄。戚不仅长于战阵，而且精通武术，他在自己的兵学著作《纪效新书》中，收录了自撰的《拳经》一部，是后世一致公认的“拳学经典”。

《拳经》分前、后两大部分——

前一部分，是一篇提要性质的文章，题为“捷要篇”。

戚继光在“捷要篇”中，列举了古今 16 家拳术的一个共同的缺点，即“有上而无下，有下而无上”，就是说，善用“手”的就不善用“腿”，善用“腿”的又不善用“手”。

武林中有一种说法：南拳北腿。我国地域辽阔，南、北方地理差异很大，南方多水乡，北方多平原。这种地理上的差异，造成了南方人和北方人在种植、饮食、体形和性格等各方面的差异。南方人多吃水稻，个头短小精悍，性情细腻含蓄；北方人多食麦子，身材高大魁伟，性格粗犷豪放。

这些差异反映在拳术上，就形成了南方拳术偏重防守，多用手打；而北方拳术则偏重进攻，多用腿击。当然，这只是相对而言，并不是说南方拳术完全没有腿击和进攻，而北方拳术完全没

有手打和防守；手打与腿击，进攻与防守，南、北拳术只是各有偏重而已。

戚继光认为：各有偏重的拳法，尽管也能取胜于人，但是毕竟带有明显的片面性和局限性。他提出：“若以各家拳法兼而习之”，就会如同“常山蛇阵法：击首则尾应，击尾则首应，击其身而首尾相应”，从而达到一种“上下周全，无有不胜”的境界。

《拳经》的后一部分，是戚继光为妥善处理拳术中“攻防”这一对矛盾辩证关系，而从各家拳术中“择其善者”而创编的、一套由 32 个招式组成的“三十二势”拳路。

这些招式包括——

懒扎衣 金鸡独立 探马 单鞭 七星拳 倒骑龙 悬
脚虚 邱刘势 下插势 埋伏势 抛架子 拈肘势 一
霎步 擒拿势 中四平 伏虎势 高四平 倒插势 井
栏四平 鬼蹴脚 指当势 兽头势 神拳 一条鞭 雀
地龙 朝阳手 雁翅 跨虎势 拗鸾肘 当头炮 顺鸾
肘 旗鼓势

《拳经》除收录于《纪效新书》之外，明朝王圻、王思义父子的《三才图会》、茅元仪的《武备志》、清朝陈梦雷的《古今图书集成》，以及著名的《四库全书》，都曾辑录转载。因此，《拳经》在海内外广为流传，甚至远播日本。

当然，《拳经》也流传到了河南省温县的“陈家沟”。

第二节 陈家沟与“十三势”

陈家沟，原名“常阳村”，它坐落在黄河北岸的青风岭上。明朝洪武初年（公元 1368 年），山西人陈卜，从山西的晋城县，迁徙到这里落户。以后，陈姓人口，逐渐居多，“常阳村”遂改名为“陈家沟”。

据说，陈卜这个人，精通拳械，喜欢习武，给陈家沟人留下了习武的传统。从现存的陈家沟《陈氏拳械谱》和陈氏两仪堂本《拳谱》上，可以看出陈家沟人传习的武术种类很广，刀、枪、棍、拳，无不涉猎，既有从外面引进的，也有陈家沟人独创的。其中对后世影响至深的，就是“太极拳”的前身，即一种叫做“十三势”的拳术。

“十三势”拳术包括两大内容：一是单练的“拳架”，二是对练的“打手”（又称“搭手”或“搭手”，现在称“推手”，是一种通过身体接触，摸索和掌握对方的劲路，训练“听劲”和“化力”的方法）。

“十三势”拳术的创编，受戚继光“三十二势”拳路的影响之深，是显而易见的。

首先，我们现在所见到的最早的“十三势”拳架，共有 70 多个招式，其中 30 个是重复动作，独立的“单势”有 40 个左右。而这 40 个“单势”中，将近一半是来自戚继光的“三十二势”拳路。而且，拳史上，以“势”命名拳架的并不多见，陈家沟人追随戚继光，将自编的拳路像他一样都以“势”来命名，也留下了受其影响的印记。

其次，“十三势”的拳理也有受戚继光影响的痕迹。陈家沟人在陈氏两仪堂本《拳谱》里面，全文辑录了戚继光的《拳经》，并且，还提纲式的归纳总结出了一首《拳经总歌》——

纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。
劈打推压得进步，搬掇横采也难敌。
钩捧逼揽人人晓，闪惊取巧有谁知？
佯输诈走谁云败，引诱回冲致胜归。
滚拴搭扫灵微妙，横直劈砍奇更奇。
截进遮拦穿心肘，迎风接步红炮捶。
二换扫压挂面脚，左右边躅庄跟腿。
截前压后无缝锁，声东击西要熟识。

上笼下提君须记，进攻退闪莫迟迟。
藏头盖面天下有，攒心剁胁世间稀。
教师不识此中理，难将武艺论高低！

这首《拳经总歌》里开宗明义的第一句：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”（纵放屈伸都别让对手预先料中，贴靠缠绕他要怎样我都依从），是来源于《拳经》里的一句话：“劈打推压要皆依”（无论对方劈、打、推、压，我都要顺势依他）。这种理念，与戚继光对妥善处理拳术中的“攻防”矛盾的追求，是一脉相承的。

在这种理念的指引下，“十三势”的拳架和打手，其手臂动作像桑蚕“缠丝”一样，呈“弧形”和“圆形”，走“弧线”而非“直线”，同时，以腰为轴，身体像轮子一样回旋转动，以化解来力。这种动作特征体现了“顺势借力，引进落空”、“即化即打，化打合一”的拳理，使拳术中的“攻防”达到了完美的统一。

至于为什么要将这种拳术称为“十三势”，则有多种说法。目前太极拳界比较接受的说法是：因为“十三势”拳术中，内含“捧、掤、挤、按、采、搦、肘、靠、进、退、顾、盼、定”十三种技法。

第三节 “十三势”的传承与流派

“十三势”拳术形成之后，呈现出“陈姓传承”和“外姓传承”两条路线。

陈姓传承，目前所知最早的代表人物，是陈家沟陈氏第十四代传人陈长兴（公元 1771—1853 年），他传下来的拳架，动作舒展大方，在陈家沟被称为“大架”。与陈长兴同辈的另一位代表人物是陈有本，他传下来的拳架，动作柔缓小巧，在陈家沟被称为“小架”。

陈家沟第十五代的代表人物是陈青萍（1795—1868），因为他

入赘到陈家沟附近的赵堡镇，并且在赵堡镇收徒教拳，所以，他传练的架子被人们称为“赵堡架”。

第十六代最著名的代表人物，应该是陈鑫（1849—1929），他没有传下风格独特的拳架，其贡献主要是在理论方面。

第十七代传人陈发科（1887—1957），常年在北平教拳，他的拳架，在风格上另辟蹊径，独树一帜，如今被人们称为“新架”。

外姓传承，首先是河北省永年县的杨露禅（1799—1872）。他师承陈长兴，后创立杨式“十三势”，传承有儿孙杨班侯、杨健侯、杨澄甫等人。

其次是杨露禅的同乡武禹襄（1812—1880），武禹襄在永年县初学于杨露禅，后到陈家沟拜陈青萍为师，创立了武式“十三势”，传承有李亦畬等人。

以后，满族人吴鉴泉（公元 1870—1942 年）从杨式“十三势”中，演变出吴式“十三势”。河北人孙禄堂（公元 1861—1932 年）从武式“十三势”中，演变出孙式“十三势”。

以上是“十三势”传承的一些主要流派。除此之外，还有武禹襄弟子郝为真、郝月如创立的“郝式”，有陈青萍弟子和兆元及其后人创立的“和式”，等等。

第四节 “十三势”更名“太极拳”

“十三势”改称“太极拳”，是从“武式”传人李亦畬开始的，这里面还有一段故事——

武禹襄先跟杨露禅学习“十三势”，后又于 1852 年，来到陈家沟和赵堡镇，找到陈青萍，学拳一个月。回来后，因为“推手”需要两个人一起练，所以，武禹襄又将“十三势”教给了他的外甥李亦畬。

武、李二人都是秀才，很有文化，两人都喜欢用文字记录练拳的体会。1880 年，武禹襄去世，李亦畬开始将舅舅和自己的心得一起，整理成一本“十三势”拳谱。在这本拳谱里，李亦畬将

武禹襄记录“打手”练习心得的一些文字，编辑成了一篇《太极拳论》，并且托名为“山右王宗岳”所写。

“太极”一词的涵义，是指宇宙中的最高法则——“阴阳之道”。古人认为：宇宙初始，唯有“阴阳”两种力量存在，天地万物的产生，都是由于“阴阳”两种力量的相互作用。因此，“阴阳之道”，是包笼世间一切的最高法则，没有什么可以超越它，它是宇宙间最早的、最高的、最远的终极和顶端，所以，称之为“太极”。同时，古人创造了一个黑、白两色的“阴阳双鱼图”，来表现无始无终、周流不息的“阴阳之道”，即“太极”。

“十三势”拳术，无论“拳架”还是“推手”，处处寓含和体现“阴阳之道”，无不注重“动静”、“虚实”、“进退”、“开合”、“刚柔”、“缓急”等一系列“此消彼长”辩证关系的处理。而且，“十三势”拳术的外部动作，与“太极图”的圆形很相似。所以，用“太极拳”来命名“十三势”，既能体现它外部动作的弧线特征，又能反映它内在理法的虚实之道，非常贴切、形象和高雅，这是李亦畬对“太极拳”的一大贡献。

从此以后，“太极拳”之名，逐渐传扬开来，各种流派的“十三势”，都开始以“太极拳”命名。陈家沟陈氏第十六代传人陈鑫，于1908—1919年，呕心沥血，用了整整12年时间，采用太极阴阳理论、周易卦象学说、道家内丹功法，阐述“十三势”拳理，著成《陈氏太极拳图说》，标志着陈式“十三势”，也改称“太极拳”。

第五节 “太极拳”与“张三丰”

李亦畬在“十三势”拳谱中，撰有一篇名为“太极拳小序”的短文，其中这样写道——

太极拳不知始于何人，其精微巧妙，王宗岳论详且尽矣。后传至河南陈家沟陈姓，神而明者，代不数人。

我郡南关杨某，爱而往学焉，专心致志，十有余年，备极精巧。旋里后，市诸同好，母舅武禹襄见而好之，常与比较，伊不肯轻以授人，仅能得其大概。素闻豫省怀庆府赵堡镇，有陈姓名清平者，精于是技。逾年，母舅因公赴豫省，过而访焉。研究月余，而精妙始得，神乎技矣。

这篇短文中的“杨某”，就是杨露禅。从李亦畬的记载中，我们可以得知，无论是陈家沟的陈青萍，还是永年县的杨露禅，都没有对武禹襄说清楚“太极拳”的创始人是谁。所以，李亦畬在“太极拳小序”中才会说“太极拳不知始于何人”。

但是，有人说，曾见过李亦畬“太极拳小序”的初稿，上面的第一句话是“太极拳始自宋张三丰”。“太极拳始自宋张三丰”之说，因此得以传播开来。

武林中，有很多人都非常接受“太极拳始自宋张三丰”之说。举个例子：20世纪30年代，杨氏太极传人——杨澄甫，出版《太极拳体用全书》，他在“序”里说——

先大父更诏之曰：太极拳创自宋末张三峰。传之者，为王宗岳、陈州同、张松溪、蒋发诸人。

杨澄甫的“先大父”，就是他的祖父杨露禅。杨澄甫说，他的祖父杨露禅说过，“张三丰”是“太极拳”的创始人。为了说明“太极拳”始于“张三丰”，杨澄甫先生还在书中讲了一个故事，描述“张三丰”创编“太极拳”的具体经过，不过他把“张三丰”写作“张三峰”——

真人辽东懿州人，姓张，名全一，又名君实，字元元，号三峰。史称宋末时人，生有异质，龟形鹤骨，大耳圆目，身高七尺，修髯如戟。顶作一髻，常戴偃月冠，

一笠一衲，寒暑御之，不修边幅，人皆目为张邈邈。所啖升斗辄尽，或避谷数月自若，书过目不忘，游处无恒，或云一日千里。

洪武初，至蜀太和山，结庵玉虚宫，自行修炼。洪武二十七年，复入湖北武当山，与乡人论经典，亹亹不倦。一日在室谈经，有鹤在庭，其鸣如诤论。真人由窗视之，鹤在树，注目下睹，地上有一长蛇，蟠结仰顾。少顷，鹤鸣声上下，展翅相击，长蛇采首微闪躲过鹤翅，鹤自下复上，俄时性燥，又飞下翅击，蛇亦蜿蜒转身闪过，仍作盘形，如是多次。真人出，鹤飞蛇走，真人由此悟以柔克刚之理。因按太极变化，而成太极拳。动静消长，通达易理，故使之久远，而功效愈著。北平白云观，现存有真人圣像，可供瞻仰云。

其实，杨澄甫先生的这篇文章，主要是根据《明史·方伎传》中关于“张三丰”的一些记载而写成，我们来看看《明史·方伎传》中怎么说——

张三丰，辽东懿州人：名全一，一名君实，三丰其号也；以其不修边幅，又号张邈邈。体欣而伟，龟形鹤骨，大耳圆目，须髯如戟。寒暑惟一衲一蓑，所啖升斗辄尽，或数日食，或数月不食。书经目不忘。游处无恒，或云一日千里。善嬉谐，旁若无人。

尝游武当诸岩壑，语人曰：“此山异日必兴！”时五龙、南岩、紫霄具毁于兵，三丰与其徒去荆榛，辟瓦砾，创草庐居之，已而舍去。

《明史·方伎传》中还说：“张三丰”的大名，传到了明朝开国皇帝朱元璋的耳朵里。洪武二十四年（公元1391年），朱元璋派人去武当山，寻找“张三丰”，但是没有找到。永乐年间，明成