

中华武术文库 理论部

太极拳研究

中国武术协会审定
唐豪 顾留馨 著
人民体育出版社

太极拳研究

(中华武术文库、理论部)

唐豪 顾留馨著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳研究/唐豪,顾留馨著—北京:人民体育出版社,1999

(中华武术文库)

ISBN 978-7-5009-0774-9

I. 太… II. ①唐…②顾… III. 太极拳—研究
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 94509 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 32 开本 5.625 印张 130 千字
1964 年 3 月第 1 次版
1996 年 2 月第 3 版 2007 年 1 月第 11 次印刷
印数: 40,291—43,290 册
ISBN 978 - 7 - 5009 - 0774 - 9 定价: 8.00 元

作者像



唐 豪

生于 1896 年初

歿于 1959 年 1 月 20 日



顾留馨

生于 1908 年 8 月 7 日

歿于 1990 年 6 月 17 日

序 言

太极拳是中国固有的一种健身拳术,在长期发展过程中,有不少太极拳家留下了一些宝贵的经验和良好的方法,大大丰富了太极拳的理论。但由于在解放前,武术界门户之见很深,保守之风较重,这些拳论大部分散见于各种书中,大都言简意赅,初学者不易理解;有些甚至是代代抄传,没有著书问世。

新中国成立后,由于中国共产党和人民政府的关怀、提倡,以及广大群众的热情参加,太极拳这一宝贵遗产得到了发扬和推广,并相继出书介绍各派太极拳,对增强人民体质起了良好的作用。为了能比较系统地整理和继承已积累的经验和方法,以便进一步挖掘这一遗产,我从1961年夏起,受人民体育出版社之托,开始了这本书的编写工作。

唐豪同志生前研究武术多年,因此把他的关于太极拳古拳谱的一部分考释遗著也纳入本书发表。

本书目的是参考各家著作,系统地、综合地阐述太极拳理论。这是个艰巨的任务,但限于我个人体验不深,水平和精力有限,故在编写中时继时续,有些技术虽然心中了了,但苦于不能达之于文字,几经修改,阐发粗疏之处,仍难免,谨俟读者指正。

本书初稿曾就正于沈家桢、徐致一和李剑华诸位先生,特别是沈家桢先生对本书提出了很多宝贵意见,特表谢忱。

书中关于陈式所强调的缠丝劲练法,武术所强调的内功

方法,曾就正于陈式太极拳家沈家桢、陈照奎,武式太极拳家郝少如三位同志;在写作过程中,邵汝干、何炳泉二位同志协助查找资料和誉写;周元龙同志代为绘图;在此一并致谢。

顾 留 馨

1963年5月于上海

几点说明

(一)太极拳的起源问题,曾有始于元末明初和唐代之说,考之史实,则伪托立见。作者参考大量史料,同意唐豪同志断为太极拳创始于明末清初之说,并搜集可靠史料,撰成《太极拳的起源和发展简史》,还其历史的真实。附表二份,便于观览。

(二)太极拳传统套路有陈杨武吴孙五式,一脉相承,各具特点和风格,人民体育出版社为了发扬传统,已分别出书,供爱好者选练。本书除于源流部分简述其发展过程外,还对各式作了简介。

(三)太极拳身体各部位姿势的要求,对学好动作,提高锻炼效果最有关系,本书综合各家经验与要求,作出了较为全面的分析研究。

(四)太极拳对整体动作的要求,各家多有专著,本书综合众长,间抒己见,而体系未能完整,精心构思,有待来日。

(五)陈王武李四家古典拳论,都是各家数十年身体力行的经验总结,几经融合精炼,发为文章,言简意赅,自有典则,足供后学研究。因此,本书立论、引证以四家为主,兼抒己见,旨在批判地接受遗产。附录古典太极拳论,采纳四家,并加考释,而殿以原作者小传。

(六)经络发源于脏腑,布流于肢体,脏腑经络气血失和,则神机反常而疾病作,和则气血流畅而强身延年。太极拳结合经络学说,武术与导引为表里,内气发于丹田,腰隙(内肾)左右抽换,通过旋腰转脊,缠绕运转,布于周身,上行则为旋腕转

膀，下行则为旋踝转膝，而达于四梢（手足尖端），复归于丹田。陈王武李四家拳论早已发其幽微。现代习者，有些人否认人体内气之存在，否认经络实质的存在，从而否认缠丝劲（抽丝劲）的练法，这使陈王武李四家拳论的精要处晦而不明。

（七）现在有些人习拳以中正安舒为呆板，以摇晃歪斜为灵活，以遗弃精华而自矜独创，中正不偏之理转晦。因此，本书力主“中正不偏”以矫其弊，并以“偏中寓正”为兼通之法，作为提高疗效、增强体质、学会技击之一助。

（八）本书原拟另立推手技术一章，因此文已见《陈式太极拳》一书，为免重复，故未另写。

目 录

第一章 太极拳的起源和发展简史	1
一、太极拳的起源	1
二、近百年来太极拳的演变.....	11
第二章 太极拳对身体各部姿势的要求	21
一、头部.....	22
二、上肢部.....	26
三、躯干部.....	34
四、下肢部.....	41
五、关节.....	52
第三章 太极拳整体动作中的要求	55
一、心静用意.....	58
二、身法中正.....	60
三、内外放松.....	64
四、姿势正确 举动轻缓.....	68
五、由内及外 动作弧形.....	72
六、连贯圆活 对称协调.....	87
七、分清虚实 稳定重心.....	91
八、轻沉兼备 刚柔内含.....	93
九、开合虚实 呼吸自然.....	96
第四章 太极拳的呼吸	110
廉让堂本《太极拳谱》.....	119

其他拳论·····	147
古典太极拳论作者小传·····	155
一、明 陈王廷传 ·····	155
二、清 王宗岳传 ·····	157
三、清 武禹襄传 ·····	159
四、清 李亦畬传 ·····	161
五、郝为真传 ·····	163
六、陈鑫传 ·····	165
后记·····	169

第一章 太极拳的起源和发展简史

一、太极拳的起源

关于太极拳的起源问题，曾有创始于元末明初以至唐代的说法，但经过史料的考订，证明这些说法都是假托附会。史料和实地调查都证明太极拳是创造于明末清初，迄今已有三百多年的历史。它是综合性地继承和发展了明代在民间和军队中流行的各家拳法，结合了古代的导引术和吐纳术，吸取了古典唯物哲学阴阳学说和中医基本理论的经络学说，成为一种内外俱练的拳术。因此，太极拳基本上是来自群众的、汇合众长的拳种。

几千年来，我国历代劳动人民所陆续创造的技击方法，如踢、打、跌、摔、拿等方法，都曾独立地发展。太极拳创造人把各种不同的技击方法综合吸收在太极拳套路之中，并创造了双人推手方法（推手原来称作搗手或打手），使能在不用护具设备的情况下练习各种技击方法，成为训练周身皮肤触觉和内体感觉灵敏的一种竞技运动。于是，人们除分部练习徒手技击方法（踢、打、跌、摔、拿五种方法）以外，到明末清初又出现了一种新的内容——“推手法”。

太极拳结合了导引术、吐纳术以后，就能在练拳时不但进行肌肉和骨节的活动，而且能使动作与呼吸协调，从而增强了内脏锻炼。因此，尽管逐步加大运动量以至爆发力量，也能够

在练拳时汗流而不气喘，拳套熟练后能够“神色不变”，“面不改色气不喘”。

太极拳采取我国古典唯物哲学的阴阳学说，要求“静中触动动犹静”，“柔之与刚，相摩相荡”，以开合虚实，轻沉迟速兼备互练为极致。

太极拳的动作呈弧形，螺旋式地伸缩转折，终始用意识引导气血循环周身；内劲发源于丹田，以脊柱为轴心，转换于腰隙两肾，通过旋腰转脊，上行则为旋腕转膀，下行则为旋踝转腿，缠绕运转达于“四梢”（两手和两足尖端）；内脏作轻微的自我按摩运动，则是采取了具有“沟通表里、运行气血”功能的中医基础理论“经络学说”。

练太极拳时，意识、动作、呼吸三者同时协调地进行，锻炼方法上的整体性和内外统一性，成为太极拳运动的特点。

我们说太极拳是民族宝贵的文化遗产之一，就是指的它是综合了、融会贯通了我国源远流长的拳术、养生法、呼吸法、经络学说、古典唯物哲学等优秀成果而说的。

追溯太极拳的起源，不能不从整理明代民间武术的戚继光（1528—1587年）说起。

我国武术，历史悠久，由于地大人多，发展到明代，拳种已经很多，各有所长，也各有所偏。名将戚继光为了训练士卒活动身手，从民间著名的十六家拳法中，吸取三十二个姿势编成拳套，称作《拳经》三十二势，作为士兵练习刀枪剑棍等兵器的“武艺之源”。他所吸取的拳种远及宋太祖（赵匡胤，927—976年）的三十二势长拳。长拳短打，用刚用柔，兼收并蓄，去芜存精。技击方法包括有踢法、打法、拿法、跌法，其拳法“势势相承，遇敌制胜，变化无穷”，大力矫正了当时流行的“满片花草”，供人观赏的华而不实的花法套路的弊害，成为一种从群

众中来的切合时代需要的新的武术学派。

就现有武术史料来看，戚继光是研究和整理民间武术的杰出人物，其目的是为当时的政治服务，训练士卒掌握“临阵实用”的武艺，成为劲旅，南平倭寇，北固边塞，保卫国家。他的武术为军事服务，军事又为政治服务的主张，和当时另外两位抗倭名将俞大猷（？—1580年）和唐顺之（1507—1560年）的抱负相同。戚继光不仅虚心学习“临阵实用”的武艺，整理了各家拳法，而且向俞大猷学过棍法，向唐顺之学过枪法。他这种锐意进取，不拘泥于古人成法和大胆革新的精神，对后世继承、研究和整理武术套路起了很大作用。

根据大量史料的分析研究，后于戚继光半世纪多，研究整理当时各家拳法，创造太极拳新学派的是明末的陈王廷。陈王廷出身于河南省温县陈家沟的一个小官僚家庭。据《陈氏家谱》记载：陈王廷，又名奏庭，陈家沟陈氏九世；祖父思贵，陕西省狄道县典史，碑立于康熙二年；父抚民，征士郎；碑立于康熙四年；兄于阶，庠生，亦名奏丹，有碑；《明实录》记载：陈于阶任湖广道御史，万历元年升任山东副使。弟王前、易鼎。王前亦名奏君，庠生，有碑。

陈王廷的武术，《陈氏家谱》仅记载：“在山东称名手，……陈氏拳手刀枪创始之人也。”

甲申年（1644年）明皇朝复亡的前后，陈王廷已年老隐居，造拳自娱，教授弟子子孙。他的遗词上半首有：“叹当年，披坚执锐，……几次颠险！蒙恩赐，枉徒然！到而今，年老残喘，只落得，《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子子孙，成龙成虎任方便。……”据《陈氏拳械谱》，陈王廷所造拳套，有太极拳（一名十三势）五路、长拳一百八势一路（势名没有重复）、炮捶一路。单是戚继光《拳经》三十

二势，就被吸取了二十九势。

陈王廷是戚继光以后整理民间武术的杰出人物，他接触的武师较多，有利于汇合众长，加以继承和创新。

戚继光于南方抗倭功成后，调防北边，于明穆宗隆庆二年（1568年）“总理蓟、昌、辽、保练兵事务，节制四镇，与总督同”（见戚继光《戚少保年谱》）。到1583年才调镇广东。《明史》说：“继光在镇十六年，边备修饬，蓟门宴然，继之者踵其成法，数十年得无事”。

陈王廷在整理武术套路上，显然受到戚氏的影响很大。戚氏《拳经》三十二势，综合古今十六家拳法，取精弃粗，以三十二个姿势编成拳套，作为士兵活动身手的“武艺之源”。陈王廷从中吸取了有二十九势之多，编入太极拳套路。（注一）《拳经》三十二势以“懒扎衣”（注二）为起势，陈王廷所造拳套七路，也都以“懒扎衣”为起势，所制拳谱（即拳式名称）和《拳经总歌》，也撷取戚氏《拳经》文辞。因此可以说太极拳的编造，是以《拳经》三十二势为基础的。至于从其它拳种吸收了哪些，虽然无法查考，但从七套拳的势名之多，可以推想所采的拳种是相当多的。双人推手和双人粘枪的方法，在俞大猷、戚继光、唐顺之、程冲斗、何良臣、茅元仪等武术著作中，都未有记载；在现存的各拳种中也没有这种训练方法。这是陈王廷独创性的竞技方法，解决了不用护具也可以练习徒手搏击技巧和提高刺枪技术的问题，这也是我国武术史上一项创造性的成就。

陈王廷《拳经总歌》的开头两句话：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”（“诸靠”指的是两人以手臂互靠，运用“棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠”八种方法和劲别，以粘随不脱，引进落空为技术训练的基本原则），概括地说明了“推手”的特点和方法，到18世纪末叶，山西人王宗岳（据王宗岳《阴符枪谱》佚名氏序，王

宗岳 1791 年在洛阳,1795 年在开封,职业是教书),以及 19 世纪中末期河北永年人武禹襄(1812—1880 年),李亦畲(1832—1892 年),据以发挥太极拳的理论和练法,各自写下了总结性的太极拳论文。陈家沟陈氏十六世的陈鑫(1849—1929 年),阐发历代积累的练拳经验,用十三年的时间,写成《陈氏太极拳图说》,逐势详其理法,以易理说拳理,结合经络学说;其拳法以刚柔相济,快慢相间,蓄发互变为原则,贯穿于缠丝劲的核心作用,而以内劲为统驭。这些古典太极拳论文,都已成为练习太极拳和练习推手的指导性理论。

综观陈王廷留传下来的武术资料,他在研究整理过程中有如下一些创造性的成就。

(一)把武术和“导引”、“吐纳”相结合

我国源远流长的养生法——俯仰屈伸以运动肢体的“导引术”和主张作腹式深呼吸运动的“吐纳术”,在公元前 4 世纪见于老子、庄子、孟子和屈原诸人的著作中。汉代淮南子刘安所编的“六禽戏”和汉末伟大的医学家华佗据以改编的“五禽戏”,都是以呼吸运动结合仿效禽兽的动摇、屈伸、顾盼、跳跃等动作的健身方法,也就是后来的气功内行功的方式方法。

太极拳把武术中的手、眼、身、步法的协调动作同“导引”、“吐纳”结合起来,这就使太极拳成为整体的、内外统一的内功拳运动。在锻炼时,要求意识、呼吸和动作三者密切结合,达到“内外合一”的目的。这的确是很有价值的创造。

(二)螺旋式的缠绕运动,动作呈弧形,连贯而圆活,极符合经络学说的原则

经络是指布满人体的气血通路。有“沟通表里,运行气

血”的功能。太极拳动作要求采用螺旋式的伸缩旋转,主张“以意导气,以气运身”,要求以腰脊为轴心,微微转动来带动四肢进行有节奏的运动;要求全身松静,畅通气血,达于手足尖端,等等。这些也正是以经络学说为基础的。

(三)创造了双人推手的竞技运动

推手(陈家沟旧称“搗手”或“打手”),是我国武术中一种综合性的实习技击方法。自古以来就有踢打摔拿跌五种分部练习法。摔法只讲摔,不讲打,几千年来就一直独立发展。其它四种虽也综合锻炼,但仍各具特色。唐代有南拳北腿之称,就说明这种分歧。与戚继光同时代的当时名手,如山东“李半天”之腿、“鹰爪王”之拿、“千跌张”之跌、张伯敬之打等,也都各具一技之长。同时,由于踢打拿跌四法,在实践时具有较大的伤害性,因此历来大都只作假想性或象征性的练习,这就为花假手法打开了方便之门。而前人苦心积累的点滴经验,也由实践不足,很难提高技击水平,而江湖游食之徒,为自身名利计,往往秘而不传;这就是我国古代一些拳种在数传之后“失其真意”,或竟无人传习的原因之一。

太极拳的推手方法,以缠绕粘随为中心内容,练习皮肤触觉和内体感觉的灵敏性,综合了擒、拿、跌、擗打等竞技技巧,而又有所发展。譬如拿法,它不限于专拿人的骨节,而是着重于拿人的劲路,这就比一般拿法的技巧高。陈氏这种推手方法,在当初技击性是很强烈的,和摔跤一样,斗争性很强,因此对发展体力、耐力、速度、灵敏和技巧都具有相当大的价值。同时由于踢法的伤害性较大,在推手中只采用了跌法中的管脚法。

推手方法的出现,解决了实习技击时的场地、护具和特制