



悟自然道
学太极拳

太极拳 拳法精解

苑得时 著



无极势 太极态 阴阳变 揭示太极奥秘
天8 地8 螺旋五行 道出习练真经



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

太极拳拳法精解

苑得时 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳拳法精解 / 苑得时著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2013. 10

ISBN 978-7-80769-100-6

I. ①太… II. ①苑… III. ①太极拳—手法 (武术) IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 230690 号

太极拳拳法精解

苑得时 / 著

出 版 人: 田海明 周殿富

责任编辑: 胡俊生 李 荡 装帧设计: 瑞 宏

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼 邮编: 100011

发 行: 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267379

印 制: 北京合众协力印刷有限公司 (010) 69578718

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.75 4 插页

字 数: 213 千字

版 次: 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80769-100-6

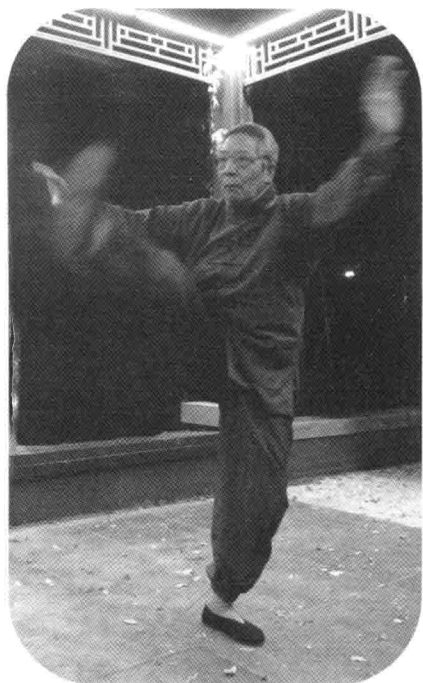
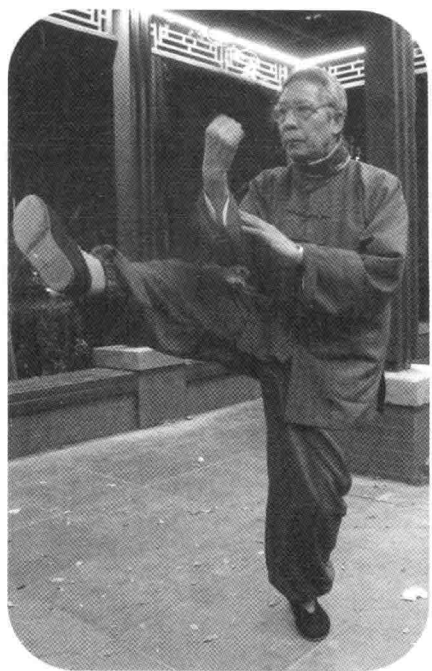
定 价: 36.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换) 版权所有 侵权必究

學太極拳
悟自然道

壬辰年冬還源書





苑老师练功图

回忆起五十余年前，追随王老师习拳练武时的情景，仿佛历历在目，而王老师已离开我们远去了。只有将传统太极拳传承下去才不负老师教诲之恩！

谨以此书献给我的老师——武林泰斗王培生大师。

苑得时

序

和苑先生结缘始于2010年4月初的一天，应朋友邀请到北京劳动人民文化宫与一位太极名师学练太极拳。从熙熙攘攘的天安门广场进入劳动人民文化宫大门，门外是人潮如海，门内是三五成群；门外是宽阔的广场，门内是古树参天，虽然只有一门之隔，俨然是两个完全不同的世界。

沿甬道前行，走百余步右转，便到练拳场所，一群人围站一起，一位长者站在中间。朋友给我介绍说，那位站在中间的长者就是太极名师苑先生，他身材修长，精神饱满，鹤发童颜。朋友引荐后，我表示自己学拳的诚意，苑先生面带微笑，非常随和地说了一声：

“好啊！一起学习吧。”苑先生今年八十岁。上世纪60年代初毕业于北京师范大学体育系，对太极拳刻苦钻研几十年，并得到太极名家王培生真传，不仅深得太极拳的精要，而且还有独特的见解，特别适合强身健体。

太极拳已经成为我国普及率极高的健身运动之一，练习者达到一亿以上。由于缺少名师传授，很多人没有完全理解太极拳原理，因练习方法不当使身体不同程度地受到伤害，有的练习动作走偏，有的膝关节受损，等等。练习者未达到通过练拳强身健体的目的，反而造成身体损伤。

苑老师不仅传授太极拳套路，而且讲解太极拳的由来。在讲拳理的过程中常用动作进行说明，让人更充分地感受到太极拳的韵味，用浅显直观的方式，让人理解其中深邃的含义。太极者，无极而生动静之机、阴阳之母，浅显易懂，道法自然。接着苑老师开始演练他的三七式太极拳，虽已八旬老者，动作连绵不断，

犹如江河之水，挥洒自如，沉稳而轻灵。不由得被苑老师的理论和动作深深吸引。

人到中年的我赶上了快节奏的社会，总被事务缠身。曾经尝试过很多锻炼方式，也曾经练习过太极拳，但均因无趣而中断。接触苑老师后似乎有一种“众里寻他千百度”之感，并就此与太极拳结下不解之缘。

有一次，我问苑老师太极拳修身养性之道，想知道他的动作又是如何应用的，苑老师把我叫过来，讲棚、捋、挤、按、肘、採、捌、靠、前进、后退、左顾、右盼、中定，这是太极十三势，但在运用过程中是浑圆一体，随机而变，没有绝对，不变的是理，动作则可以千变万化。法无定法，和机者妙。接着他和我搭上手，一边讲四正四隅的运用之妙。

寒来暑往，时光荏苒，在不断演练太极拳过程中，也由开始之初的茫然渐然至如今豁然的过程。

首先学习太极拳要明白太极拳的理，就是所说学艺先明理，理明艺生辉。太极拳是流体水性，像江河大海，滔滔不绝，水性（性能：三平：中平、冲平、补平）。太极拳的形象是十三势：棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠、进、退、左顾、右盼、中定，外形的动作身形手法等（防御功能）。

太极拳的精髓是太极，即无极而生，阴阳之母，动静之机（机势）。

太极是混沌沌沌、有无之间、阴阳未辨之中的东西。任何事物的平衡点，在太极来说，动静之机就是始而未发、虚实兼备、得机得势的那一刻。它是调剂任何不平衡的东西达到平衡之机制（综合用中。如：中土生万物）。

太极无极而生，阴阳之母也。无极空空洞洞，纵向派生太极。太极混沌沌沌，有一点生机，横向同时生对峙状态的阴阳。阴阳可辨可分，但不能离开。原始阴阳是时空（时间和空间），空间

其大无边，其小无内，时间无始无终。

从外形确定太极拳：圆变。包括圆本身的变动、大小、转移、时间。以及圆与圆之间的从动到联动，如同地球带着月亮绕太阳转动，似用腰带动四肢的螺旋运动。

从内在动因确定太极拳：水性。有根本大法“反动”、“弱用”；基本素质：弱柔、低下、无定形；具备能力：借、戒、节，达到专气至柔的要求。

学习太极拳目的端正，精神守一，放松沉浮是关键。

学太极拳目的是独善其身（长寿），兼善世人（助人）。核心：气血通畅、提高脏腑功能。内容：太极拳理（易理和黄帝内经）术（太极拳）、法（“反动”、“弱用”）、数（广度、深度、宽度）。

学习方法：自学（仿生）；从师与诸物和自身。太极拳为道功拳，道不远人，大道至简，易理易知，易简易从，学拳先学理，理高莫过于易。不知易、不懂阴阳，是无法学好太极拳的。

应、通、松。适应者生存，不适应者淘汰，通融者适应，通则不痛、痛则不通，通则久，放松则通中空，中空则通。因此，太极拳最终目标是使体内气血通畅，身体健壮，提高体内外的免疫防卫能力，延年益寿。

太极拳达到效果：瘦者壮、弱者强、病者健。气血通畅就能调节体内各方面的平衡，损有余而补不足。

太极式：三平三垂“S”圆，平心静气松三环。

空虚离虚腾虚感，三回九转等静现。

太极态：静极生动一点点，朦朦胧胧拳根源。

虚实兼备似水性，始而未发处中间。

放松：放松是一种状态，流体的性质，是太极拳虚实兼备必备的素质。如水性能：柔弱、低下、无常形。人进到水里是水的虚性，把人溺死是水的实性，无虚不入。因此，练拳人要易筋、易骨、易髓，专气至柔能婴儿乎（返璞归真）。

放松是一种方法。要明白，反者道之动、弱者道之用是练拳的根本大法。弱用就是放松。方法：放着松、松着放、向中松、由中松放。类似放风筝、气球的卷放。意气力放松，经络、脏腑才能畅通；外形动作放松，中空才能轻灵。才是一种进入敬、静、净的过程。静则应，应则生存，不适应者淘汰。因此，放松是达到长生的一种方法。

太极拳的放松是去掉本力，先天生的僵紧。后天学会的中松、放松，同时相继全方位的太极特有的松：阴松、阳松。

太极拳中时空的阴阳变，太极拳空间是圆形，时间是周期，二者之变化要相辅相成，要得机得势，圆滑匀润。

人要按拳的要求进行改变，意要中庸，气要平静，劲要放松，形如圆、性如水。是拳练人，不是人练拳。

在苑老师指导下，又以大自然为师所产生的点滴感悟实属个人的理解，愿与拳友共享，对否请赐教。但我要感谢苑老师修道求真精神，兼济天下之善举。把几十年潜心研修的太极拳精髓著书《太极拳拳法精解》奉献给世人。

但愿天下所有人从《太极拳拳法精解》这本书中体味太极拳真谛，得到健康快乐，益寿延年。

更愿这种凝结东方智慧的拳种被世人所喜欢，生生不息，薪火相传。

庞军
于北京

自序

“太极拳好”，好在她是中华民族为人类奉献的，具有自身防御功能的一件宝物。盘点太极拳的效能，小则益寿健身，中则对外御敌兴邦，大则造福人类。

“太极拳好”，好在她是中华传统文化的载体，是活的教科书，是体验生存、生活的实验田，是浓缩了的生存、生活标准。她的理念和方法是每个正常人处人处事的准则。如盘拳最戒贪、顶、速。贪就是过，过就是错，过则为灾；顶就是双输，歼敌一千，自损八百，不如合和万事兴；速就是欲速则不达，等等。

“太极拳好”，好在她是人类预防骨关节病，尤其是膝关节病的良药，像天山雪莲一样能御寒。她主要练人的腰腿脚使其升温，使关节不滞，灵活好用，延缓退行性骨关节病的进程，不得老寒腿，少摔跤；摔跤后不易损伤，可延年益寿。

“太极拳好”，好在她是道功拳。“大道致简，道不远人”就在自己身边。太极拳简单到圆变：大小、转、移、撬四法，地球人都知道，容易练。人体就是一个能自控、分虚实的可变圆，不需要有固定的场所和时间，人人都能自控、圆变盘拳。

太极拳的一切远取诸物、近取诸身，可以无师自通。关键在于怎么发现自身本来固有的潜能。其次是学习过来人的心得体验。我以过来人的身份谈心得体验，提炼为“三手”，仅供读者参考。第一是“指手”，指出人人盘太极拳，天天悟太极拳养生之道。常言道：民以食为天，天天吃饭满足人的食欲、发育成长；同样的道理，人以拳为地，地道的修身健体，使身体像大地一样厚重，承载人的智慧、技能，使其发挥到极致。因此对于太极拳活动应

为第一需要，第二是“传手”，从“易经”悟来的圆变，道德经悟来的圆变方法（“反者道之动，弱者道之用”为根本大法）和水性，以及黄金分割律等理念，如何用在盘太极拳上传递给读者。第三是“帮手”，为读者写好教材、教会方法。

本人是北京师范大学体育系武术专业，1959年入学的本科毕业生，一贯重视研究体育教育和教材教法，在职期间兼西城区教育局教研员，在教材教法方面有一定的心得体验。退休后有更多的时间和精力练习、研究太极拳教材教法，给大家提供的教材是三个十三，即太极拳十三要素、十三段锦和太极十三势。前者是本质，后两者是形式。教法是把复杂的难学的问题，变得简单、容易解决。对太极拳的第一教法是：一切动作都是通过放松、松放完成的，她是圆的放松和松放，由周边向中心变小，为放松、为防御的动作；由中心向周边变大，为松放，为攻击的动作。请注意，太极拳只有松，没有紧，是阴松、阳松。具体讲，用何处，放松何处；何处紧，松何处；气血走向何处，放松至何处。注意放中有松，松中有放，二者同时存在不同之处在于：由小变大和由大变小的方向不同；要求放多大量，同时松多大量。第二教法是“易”想天开、无定师，全凭练悟自通；只要你用心去认真感悟五行在意气劲方面的变化，包括自己的身、形、腰、顶、“易经”中的圆变、“道德经”中的水性，会“借”地吸引力，“戒”掉自身的僵力，“节”约体内的劲力，就能无师自通。第三教法是物以质成，理以数证。一切做到心中有数，有步骤、有做法，达到明确、具体恰当。总之，教法因人、因时而定，无定法。

该心得体会迟迟不敢写出来，因本人才疏学浅，达不到“天人之通，通古今之变、变成个人之见”的程度，没有著书立说的资格。此次出书只是浅谈自己练拳的心得体会，是在孟彦君和李士雄夫妇强烈要求及大力支持下启动的。他们认为这种练太极拳的方法能福泽众生，在此感召下答应下来的。本书中的拳术理念和方法，

如：圆变、流体、水性、黄金分割律、“8”字形螺旋变法等，得到了巍巍、何如松二位先生的首肯及共同探讨研究后，才确定的。魏先生全盘操办；何先生执笔本书的前四章；还有热忱好学的李飞、苏丽平夫妇参与本书后四章的整理和校对；最后李士雄先生挥笔题词；王培健先生为出版、印刷而忙碌，刘东强、张全福先生整理、打印及校对书稿，程建华、林旦航先生摄影、绘画。对以上诸君的辛勤劳动及无私协助表示衷心地感谢！

本书谬误及不足之处，恳请读者指正。

苑得时

前 言

《太极拳拳法精解》是一本介绍自学太极拳的书。本书指导练习者用三手：指手、传手、帮手的方式自学，无定师，靠练中悟而自通为特点的书。指手要求您明确练拳的方向、目的和方法；传手是传给您如何把大道理用在太极拳每一个具体动作上，帮手是学习理解传统的太极拳文化内涵，掌握必要的根本大法，具备基础素质和基本能力，帮手是经验之谈，其中的方法、步骤和做法是重中之重。

本书内容总括为三个十三，十三要素、十三节基本功和太极拳十三势。前者为本质，后二者为形式。

本书适宜于任何人，动作结构功能着重濡养腰肾和膝关节，尤其是对中老年患有关节疾病的人，及文化素质和拳术水平相对较好的太极爱好者。

道德全 慈俭先 寿命延 道理懂

见达通 治未病 道法变 法自然

苑得时

目 录

第一章 太极拳十三要素	1
第一节 圆及其四种变化	1
第二节 水的八项性能	7
第二章 无极势	17
第一节 无极势太极态的初始	17
第二节 太极态	27
第三节 阴阳变	34
第三章 气旋与螺旋	41
第一节 气旋——“天 8”真气循经运行法	41
第二节 气旋——“地 8”真气循经运行法	49
第三节 螺旋	51
第四节 螺旋与五行变	52
第四章 太极拳行拳三字经	57
第一节 太极圆	58
第二节 太极腰	62
第三节 太极步	63
第四节 太极手	67
第五节 太极功	68
第五章 太极拳传统练法	71
第一节 太极拳练法 321	71
第二节 圆变四法走猫步	75
第三节 太极拳练法四、五、八练法	78

第六章 圆变流体三十七势太极拳动作图解·····	81
第七章 太极拳漫谈 ·····	158
第一节 关于“8”旋变的溯源 ·····	158
第二节 四六开、风水旋与黄金分割的关系 ·····	161
第三节 太极拳与膝关节损伤·····	166
第四节 太极拳漫谈 ·····	169
第五节 太极拳“内练”理法探秘·····	175
第八章 太极拳十三段锦 ·····	185
附录一 太极拳连续演练动作示例 ·····	200
附录二 十三段锦连续演练动作示例 ·····	226
作者心愿·····	236
作者简介·····	237

第一章 太极拳十三要素

太极拳十三要素理念的提出，相信会令读者比较陌生，一时之间难以理解。因为在太极拳发展史上，从不曾有过这种说法。它是笔者多年来对太极拳探索与感悟的浓缩。它和太极十三势颇为相似。分为八、五两个部分。拳经曰：“长拳者如长江大河滔滔不绝也”，把太极拳术比作流水。经探索发现，水有八项性能，值得太极拳学习借鉴。又云：太极拳处处含圆（圆只是一种简称，太极拳应为一个球体。后文中简称为圆）。圆及其所属的四种变化：大小变化、旋转、滚动以及周期变化，更是太极拳不可或缺五个基本要素。合之则称为十三要素。

第一节 圆及其四种变化

太极拳运动的基础理论，是以易经、道德经及黄帝内经为主体的传统文化。道教始祖老子曾云：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。探索太极拳的起源，就是祖先前辈道法自然的成果。而她固有的浑圆形态，更是太极拳从自然界中采撷的一颗璀璨明珠。

一、圆

人类生活在地球上，地球是一个圆，太阳是圆，月亮也是圆，宇宙中的星球都是圆。自然界中的植物，也多以圆的形态存在。植物的茎、杆是圆，果实、种子是圆的，如大豆、高粱、苹果、葡萄等。树