

太極拳術的理論與實際

黃 壽 宸 著

永 嘉 出 版 社 刊

黃壽宸 編著

太極拳術的理論與實際

永嘉出版社刊行

太極拳術的理論與實際

編著者 黃 壽 宸

出版者 永嘉出版社

上海(13)四川南路七號

刊行日期 三十七年九月

定價 金圓壹元貳角

• 版權有 •

序 言

十年前的一個初春的早晨，太陽還沒有上山，風拂拂的夾着一陣陣寒意，吹到那嫩綠枝頭上的鳥兒，發出一聲聲的吱吱；園圃裏的小草花兒默默的搖擺着身軀，或密密的頻點着低頭。泥地上一塊綠一塊黃的被寥寥的幾個遊人在用漫步撫踏着。在這個占地三十多畝公園的西北角裏，我正在與幾個「拳朋友」幽靜的練習着太極拳的推手。我們貫注着全副精神，在盤運着四肢身軀。環境的優美，並沒有吸引去我們的注意力。這地方是我們每天必到的。若逢下雨飄雪的時候，活動的場地是搬到了公園裏的茅亭中。初時不過四五人，到後來逐漸的有十幾個人。那時我因為工作比較的清閑，每日最多有三四次練習拳的機會。第一次是早晨五時開始，第二次是午睡以後，第三次是晚睡以前。有時同伴多請了，再來一次。有一次正在練拳的時候，我忽然感覺到兩臂的轉動，由手指起

到脊骨，中間好像有一股水流在循環的流轉着。水流所到之處，便有無限的陰涼之感。一呼一吸，靜靜的可以計數。心境的平靜舒適，真是有說不出的愉快。當時很覺奇怪，到後來，我想這一定是因爲心境極靜及淨化以後，甚至體內的血流，都可以感覺到。而動作的柔和舒鬆，一無絲毫的壓制作用。這樣的解釋，不知道合理否。在公園裏練拳的時期，大概有三年光景。後來因遷居了幾次，練拳的地方也換了好幾次。不過從未間斷過。直到抗戰期中我因旅行各地時，不免時斷時續。但也沒有長時間的停頓過。抗戰勝利以後，生活日艱，瞻望國家前途，心中不免常感感。去年因爲職務的關係，長年山居。此間前臨大江，背倚叢山，風景美麗，正是練拳的勝地。退居之暇，常翻閱十多年來所收集有關太極拳術的資料。有一次在無意中碰到了幾個舊日的「拳朋友」，他們般的以拳功相問。並且要求我根據經驗及學理，寫一本關於太極拳的書籍。因爲這種書現在很感缺乏。但練太極拳的人，已日益增多，苦少參考的資料。後來他們又幾次的寫信來督促。因此，勉爲草成本書，以餉同好。本書之作，其經過如此。

現在將對於本書須加說明的幾點，寫在下面：

(一)其他有關太極拳的著作，都附有各種拳式的圖解及說明，考究的更附有照片。

據說這是可以「按圖索驥」，作為自修的教本。我則以為初學的人，必須要「口授親傳」，否則便極難學好。即就各種圖解而論，所說明的如何轉身伸手換步以及變換進退種種，說了半天，仍舊很難使人明瞭它的轉動方式，常致弄得莫名其妙。就使看懂了而依樣畫葫蘆，也必不成其為「拳式」。何況太極拳的拳式是節節貫串，更難說得清楚，而使自修的人可以無師自通的。除非是已經稍稍學會了的人，利用這種圖解書，對照自己的姿勢，作為修正的參考，才可稍稍有用。太極拳是重「意」，歷來便有各種不同的拳式，人各相異，誰優誰拙，便很難說。本書所以不用「圖解」的理由在此。並且凡圖解各書，大概着重的已在圖解，對於許多重要的拳術理論，便都忽略了。使初學的人仍舊得不到好處。有許多書中則運用幾句「術語」，掉來掉去，更非初學的人所能懂得。太極拳是重「用意」，對理論的了解，便很重要。本書所以着重理論的理由在此。

(二)本書在寫作的時候，抱定以「內容要科學化，通俗化；文字要明白而淺顯；要以新理論來解釋舊道理；對前人的精華要加以吸收」為原則，所以寫起來不十分容易，有時就不免太囉嗦了。同時為了要使學習太極拳的人，在讀本書時可以獲得有關之各方面的知識，又不得不詳細一些。本書內包括有哲學、藝術、歷史、生理學、心理學、衛

生學、醫學、力學及運動原理等種種學問。在直接引證或參考其他各種書籍時，便隨時隨處加以註明。以備讀者作進一步的研究之用。

(三)作者是一個「業餘的」太極拳的學習者，對太極拳的知識自覺有限得很，功夫更覺欠缺。有一次蒙田兆麟先生教授推手的方法，一不留神，便覺不支。可見太極拳技擊的運用，巧妙尤其在功夫的深淺。不過十餘年來雖因生活的關係，奔波勞頓，但身體健強，精神極好。我已得到太極拳的無限的益處。現在就將它介紹給讀者各位。

(四)本書的編制，共分五章：第一章「緒論」，只是一種「引言」，將太極拳的神祕煙幕給以打開，認為太極拳只是運動的一種。第二章「太極拳之健身的理論」，將太極拳健身的功效，加以科學上的根據；同時為使讀者多了解一些身心生理衛生的常識，占去了不少篇幅。第三章「太極拳之技擊的理論」，提出幾點太極拳技擊的原則，加以研究。第四章「太極拳之鍛練的方法」，根據筆者過去練拳的經驗，提供各種方法，供學習者的參考。第五章「結論」，為解答有些人以為太極拳是唯心論的等哲學上的問題，我卻以為太極拳可以比做一種藝術；又根據武術之史的演進，我提出太極拳是否還有應該改進的地方，使達到十全十美的地步。最後我以為學習太極拳要做到「知行合一」。本

書各章自成段落，各章之中有節，節中更分各點。點中更分各小點，使閱讀時較為方便。又讀者可以就所希望知道的任意先加選讀，並無妨礙。若在第一章緒論之後，先選讀第四章太極拳之鍛練的方法，則閱讀其他各章時，尤覺便利。

(五)本書對古有太極拳論、太極拳解、行功心解、總勢歌訣及推手歌訣等，在第一章附錄中全篇附入，以備參考。而在以下各章內的說明中，常也多加引證。所以讀者不能忽略了而不看。若有不甚了解之處，可在讀完本書後，再細看一番，便可迎刃而解。此外又遇某些資料，讀者不無參考的價值，也在附錄中加以摘錄，且註明其來歷。

(六)本書成於倉卒，錯誤、疏忽及不妥之處，必不能免。作者願意接受各方善意的指正，先此謝謝。(通訊處：上海四川南路七號黃壽宸會計師事務所)

三十六年七月三十一日於武林

太極拳術的理論與實際目次

序言

第一章 緒論

第一節 太極拳是運動的一種……………(一)

第二節 太極拳的史話……………(三)

附錄：(一)太極拳論 (二)太極拳解 (三)十三勢行功心解 (四)十三勢歌訣

(五)推手歌訣 (六)張三丰傳

第三節 我爲甚麼學太極拳……………(二)

第二章 太極拳之健身的理論

第一節 運動的重要……………(四)

一、要運動得法

二、人身是一個有機體

三、運動可以健身

第二節 需要理想的運動……………(一七)

一、何謂理想的運動

二、人體臟器的三種特性

三、太極拳是理想運動的一種

第三節 太極拳運動與身體的健康……………(一九)

一、人體生理現象的三種狀態

二、太極拳運動怎樣使身體各部分健康

(一)太極拳與骨骼的健康

(1)骨骼是人體的支架 (2)何謂「鋼筋鐵骨」 (3)關節的生理作用

(4)太極拳怎樣使骨骼健強

(二)太極拳與肌肉的健康

(1)人體肌肉的生理作用 (2)肌肉疲勞的真面目 (3)肌肉的強弱在質

不在量 (4)肌肉運動與體溫 (5)太極拳怎樣使肌肉健強

(三)太極拳與呼吸器的健康

(1)人體呼吸的二種型式 (2)呼吸運動的生理作用 (3)何謂「肺活量」

(4)太極拳怎樣使呼吸器健康 (5)所謂「逆式呼吸法」

(四)太極拳與循環器的健康

(1)人體循環器的生理作用 (2)充血與貧血的現象 (3)太極拳怎樣使循環器健康 (4)外家拳「拚氣」的弊害

(五)太極拳與消化器的健康

(1)人體需要營養 (2)人體消化器的機能 (3)運動與新陳代謝作用 (4)太極拳怎樣使消化器健康

(六)太極拳與泌尿生殖器的健康

(1)人體的排尿與出汗 (2)太極拳可以使腎臟健康 (3)男女性的生殖器官 (4)太極拳可使性生活趨於合理

(七)太極拳與神經系的健康

(1)神經系是人體各種動作的發源地 (2)所謂「點穴」的方法 (3)太極拳怎樣使神經系健康

第四節 太極拳運動與心理的衛生……………(五)

一、身體健康是心理健康的基礎

二、人的行為適應

三、行為適應中的補償作用

四、太極拳的心理衛生

第五節	太極拳是老少及病人都適宜的運動·····	(六三)
-----	----------------------	------

第三章 太極拳之技擊的理論

第一節	太極拳技擊的本質·····	(六四)
-----	---------------	------

- 一、太極拳技擊的三種特點
- 二、太極拳的不易致用

第二節	鎮靜以及安定重心·····	(六六)
-----	---------------	------

(以靜制動，以退爲進)

- 一、鎮靜的重要性
- 二、怎樣安定重心
- 三、物體的三種平衡狀態

第三節	以逸待勞及力與借力·····	(七〇)
-----	----------------	------

(以柔克剛，以小勝大)

- 一、怎樣叫做「不丟頂」
- 二、怎樣能够「不丟頂」
- 三、力的運化及借力

第四節 圓運動的妙處·····	(七六)
-----------------	------

(以順避害，以輕避重)

一、太極拳的圓運動

二、圓運動的妙用及走化勁

第五節 「聽化拿發」之勁的運用·····	(八〇)
----------------------	------

一、什麼是太極拳的勁

二、太極拳之勁的運用

第六節 太極拳技擊上的幾個瑣細問題·····	(八二)
------------------------	------

第四章 太極拳之鍛練的方法

第一節 太極拳的內容·····	(八七)
-----------------	------

一、太極拳有各種拳式

練太極拳的步驟

附錄：(一)太極拳式名稱及次序 (二)太極劍式名稱及次序

第二節 太極拳的基本修養·····	(九五)
-------------------	------

一、鬆

二、柔

三、悟

第三節 太極拳的正確姿勢……………(一〇〇)

第四節 太極拳的正確動作……………(一〇一)

第五節 太極拳的呼吸及「用意」「用勁」……………(一〇五)

一、太極拳的呼吸

二、太極拳的「用意」「用勁」

附錄：推手法之原理的說明

第六節 鍛練時應注意的事項……………(一一)

第五章 結論

第一節 太極拳在哲學上的地位……………(一二四)

一、太極拳引起身心的「革命」

二、太極拳與老莊的哲學

三、太極拳取名含義的考證

四、太極拳是道家養生方法的一種

五、太極拳不能算一種哲學

第二節 太極拳是一種藝術……………(二三)

一、太極拳家是一個藝術家

二、太極拳是藝術的三種含義

第三節 太極拳的進化說……………(二五)

一、武術技擊之史的演化

二、太極拳的始創者

三、太極拳之進化說的二個問題

附錄：中國武術的分類

第四節 學習太極拳要做到「知行合一」……………(二三)

一、中國的三種知行學說

二、王陽明的「知行合一」說

三、學習太極拳何以要「知行合一」

〔附錄〕：本書主要的參考資料及有關太極拳術的書籍……………(三七)

太極拳術的理論與實際

第一章 緒論

第一節 太極拳是運動的一種

到今日，大家都已知道運動的重要。但是仍有不少人誤解了運動的意義。一，認為運動只是指那些從外國人地方學得來的踢足球、拍籃球、打網球、跳高跳遠、擲鐵餅、擲鐵球以及幾百米幾千米賽跑等。中國古來的各種「武當」「少林」拳法，神祕性非常濃厚，好像不是平常運動的一種。前者的目的在準備開運動會時表演，而後者的目的在準備做「風塵俠客」或「英雄好漢」。二，因此認為運動只是一種奢侈。外國的各種運動必定要各種場地及器具的設備，已非普通人所得能享受的。中國古來的各種拳法，今日好像「嫡傳」者漸少，而普通人為着生活的重擔，已無心要學一套武藝在身，何況「拜師傅」也不容易。

其實，人類為動物的一種；運動只是人類的一種天性，人是不能不有所運動的。但

是爲着社會生活環境的關係，有許多人漸漸的失去了他們所必需的運動，以致對於身體的康健發生障礙。於是才有各種運動方法的創造，使提高運動的興趣，並使可能作有益的運動。並且運動不只限於西洋的球類及其他，平日勞動者工作時的手足也正在運動着，而散步即是一種最溫和的運動。中國人歡喜神祕，不愧是世界上的古國；將最平常的運動方法，玄而又玄，「參合陰陽，神而明之」的，弄得「怪誕不經」，教授法又神祕，「只可以意會而不可以言傳」，「知其然不知其所以然」，所以古來的各種「硬」「軟」拳法，大家無不另眼看待；對於「耍拳術」者也莫測高深的另眼相看。說穿了，都只是運動的一種。

第二節 太極拳的史話

太極拳的名字看來已相當的神祕。若就「太極」的圖形去了解太極拳，取其動作都是圓形且有虛實的。但是若就易經（中國第一部難懂的經書）中的「無極而太極而陰陽而五行而八卦」的說法，那也不能不「意會」了。話說太極拳創自宋末張三丰，離現在差近千年光景，張氏「生有異質，龜形鶴骨，大耳圓目，身長七尺餘」，本來是一個讀