

循道太极

——府内派太极拳述论

李正著



人民体育出版社

循道太极

——府内派太极拳述论

李 正 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

循道太极：府内派太极拳述论 / 李正著. —北京：人民体育出版社，2013

ISBN 978-7-5009-4446-1

I. ①循… II. ①李… III. ①太极拳—研究
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 079378 号

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 11.25 印张 161 千字
2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4446-1

定价：28.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67118491

网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

循道太极

府内派太极拳述论

李正 著

人民体育出版社



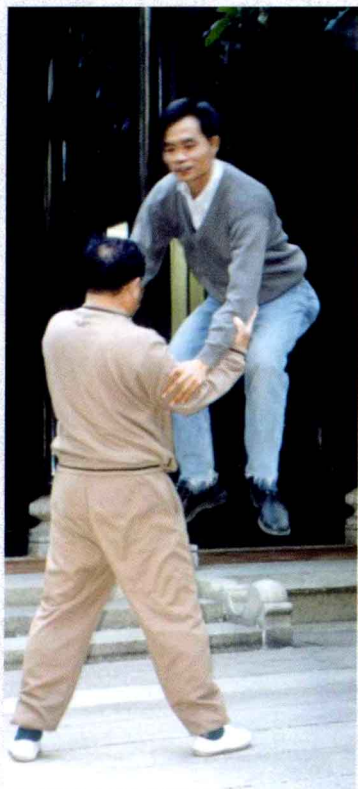
参加首届太极拳名家联谊会



参加全国杨式太极拳名家传人学术研讨会



孙永田、王维慎、李正参与广东卫视拍摄“武林探秘”之“华山炼剑”，在华山顶拍摄



与弟子推手



在马来西亚讲学



府内派李式太极拳学会
第一届观摩表演赛



演练太极球



带广东弟子回保定看望程英波老师合影



赵斌老师教授作者推手



在武当山与王光德道长合影



作者收徒

自序

光阴荏苒，斗转星移。从 1966 年“文革”之初的少年时期，在一堆即将被焚烧的“四旧”书籍中，偷偷地将一本杨澄甫先师著述的《太极拳体用全书》留下，按图索骥开始了杨式太极拳学习之旅；到后来四处寻师访友追求太极拳的真谛。先后拜翟英波先生为师习练杨式府内派太极拳；拜赵斌先生为师习练杨澄甫先生定型传授的杨式太极拳 85 式系列；拜武当山王光德道长研习武当太极拳及养生功法；不觉已 46 年了。在如此漫长的过程中，受三位恩师的言传身教，同时受王桂深、冉国颜、刘春宝、滕登斌、李金成诸师叔伯，武当刘理航道长及很多名家、明家的热情指导，在太极拳的修炼和推广传播方面，有一些自己的体悟和经验。于是，想写出来、说出来与广大太极拳爱好者们共享，并请当代太极拳界的名家、明家们指正。

“道可道，非常道”，太极拳就是“可道”而“非常道”的艺术。笔者自 1999 年末定居珠海，开始专门从事太极拳的研究和传播推广，从中悟出了很多做人的道理，觉得太极拳就是人生的哲学。修炼太极拳可以强健体魄，提高修养，指导人生。所以，“循道”太极拳就是要从太极拳的日常修炼中，去追求、寻觅太极拳的“道”。

笔者以为，太极拳是中华民族传统文化传承的特殊载体。它从形体动作开始逐渐进入心态的修炼，通过师徒之间的口传身授，去印证看似复杂的阴阳哲学理念，追求“天人合一”的境界。太极拳是最朴实的大众文化的产物，不存在什么秘诀和玄奥。一个好的太极拳老师在教授动作或论述拳理时，应使用最简洁的语言、最生动的例子让学生一听就懂，一看就明白，而不是云里雾里地去讲那些玄而又玄且不可操作的玄学。笔者在拙作





中，就力图把平时讲学和授课时所用的最“土”的语言和例子总结出来，使初学者明白，让追求者受益。

把自己几十年研究积累的东西抛出来，说实话真有点舍不得。但正是由于历史上有许多太极拳家出于自我保护的本能或狭隘的心胸，使很多太极拳正确的修炼方法、心得体会和经验教训失传于世，也实在可惜。更何况拙作一问世，定会引来各种议论和评价。听听别人的意见，对自己观点的重新认识，也是一种提高。于是，我决定将已酝酿了十多年，且经过多次修改的书稿正式出版，也算是对自己四十多年太极拳修炼的一次总结和检验吧。

李 正

2012年6月于广东珠海



要 目

第一章 拳以载道——阴阳哲学理念是太极拳的灵魂	(1)
第二章 追源朔流——府内派太极拳的传承和体系	(10)
第一节 府内派太极拳套路简介	(15)
一、智捶	(15)
二、太极拳 108 式	(19)
三、太极长拳	(84)
四、小九天	(88)
五、后天法	(89)
六、太极拳散手 30 式	(89)
七、太极十三内丹功法	(90)
八、太极点穴法	(91)
第二节 府内派太极拳传承关系	(95)
一、笔者所习杨式府内派太极拳传承脉络	(95)
二、府内派太极拳各阶段主要代表人物	(97)
第三节 府内派太极拳拳谱摘要	(99)
第三章 用功指要——太极拳修炼的四个层次	(104)
第一节 形——炼精化气养生篇	(104)
一、太极拳徒手套路	(106)
二、太极推手	(112)
三、器械	(117)



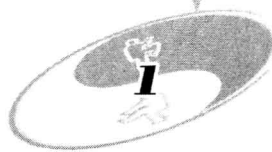


四、小结	(123)
第二节 炁——炼气化神内功篇	(124)
一、关于内劲的问题	(126)
二、太极内功修炼指要	(128)
第三节 意——炼神还虚智能篇	(131)
炼神还虚使养生健身成为可能	(133)
第四节 心——炼虚合道神明篇	(141)
第四章 感悟太极——掌握启迪智慧人生的金钥匙	(146)
后记	(165)



细 目

第一章 拳以载道——阴阳哲学理念是太极拳的灵魂	(1)
◇什么是拳	(5)
◇内家拳和外家拳的区别和共同点	(5)
◇什么是“太极”	(5)
◇太极拳的定义	(6)
◇为什么要练太极拳	(6)
◇太极拳与其他形式的健身术和拳术的区别	(7)
第二章 追源溯流——府内派太极拳的传承和体系	(10)
第一节 府内派太极拳套路简介	(15)
一、智捶	(15)
◇智捶套路简介	(15)
二、太极拳 108 式	(19)
◇太极大架 108 式简介	(19)
◇太极老架 108 式简介	(19)
◇太极小架 108 式简介	(20)
◇杨式府内派太极拳（大架、老架、小架） 108 式拳谱	(20)
◇太极拳老架 108 式图解	(21)
三、太极长拳	(84)
◇太极长拳 37 式套路简介	(85)





四、小九天	(88)
五、后天法	(89)
六、太极拳散手 30 式	(89)
◇太极拳散手 30 式拳谱	(89)
七、太极十三内丹功法	(90)
◇太极十三内丹功法拳谱	(91)
八、太极点穴法	(92)
◇太极点穴法手法名称及口诀	(92)
第二节 府内派太极拳传承关系	(95)
一、笔者所习杨式府内派太极拳传承脉络	(95)
◇府内派太极拳传承谱系	(95)
二、府内派太极拳各阶段主要代表人物	(97)
第三节 府内派太极拳拳谱摘要	(99)
◇太极球十二劲	(99)
◇发劲法	(99)
◇积气蓄力法	(99)
◇放劲法	(100)
◇八法	(100)
◇手眼身法步五要纲领	(100)
◇手法纲领	(100)
◇步法要领	(100)
◇见手歌	(101)
◇推手要诀	(101)
◇内功与外功	(101)
◇取象	(101)
◇五要与行态	(101)
◇行功歌诀	(101)
◇关要论	(102)



◇功用歌	(102)
◇补泻说	(102)
◇八手与八诀	(102)
◇神情手法身形论	(102)
◇懂劲说	(103)
◇粘连黏随与丢离顶抗	(103)
第三章 用功指要——太极拳修炼的 4 个层次	(104)
第一节 形——炼精化气养生篇	(104)
一、太极拳徒手套路	(106)
◇太极拳传统流派中的“府内派太极拳”	(108)
◇府内派太极拳练习的形体要求	(108)
二、太极推手	(112)
◇太极推手的棚、捋、挤、按和粘、连、黏、随	(113)
◇太极推手中听、问、接、送 4 种状态	(115)
◇太极推手中敷、盖、对、吞、吐要意	(115)
◇推手要术	(116)
◇太极推手初级教程的 4 种训练形式	(116)
◇太极推手中级教程招法	(117)
◇关于太极推手高级教程	(117)
三、器械	(117)
◇太极剑	(117)
◇太极刀	(119)
◇太极球	(120)
◇太极大杆	(122)
◇关于太极拳系列的其他器械	(123)
四、小结	(123)



第二节 炁——炼气化神内功篇	(124)
一、关于内劲的问题	(126)
二、太极内功修炼指要	(128)
◇静功	(129)
◇桩功	(129)
◇行功	(131)
◇太极十三内丹功法	(131)
第三节 意——炼神还虚智能篇	(131)
炼神还虚使养生健身成为可能	(133)
◇太极拳——一项最好的养生运动	(134)
◇性命双修——从两个角度谈养生	(134)
◇长寿、快乐、潇洒——养生的3个目标	(134)
◇养生必须要经过的4个阶段	(135)
◇养生使人们在5个方面得到提高	(136)
◇养生要修炼的6种心态	(136)
第四节 心——炼虚合道神明篇	(141)
第四章 感悟太极——掌握启迪智慧人生的金钥匙	(146)
◇何为“动静之机”	(151)
◇关于太极拳的呼吸	(152)
◇关于“松”的话题	(153)
◇太极拳的五行特点	(156)
◇如何理解太极拳的六合	(156)
◇太极拳中的“十三式”和“十三势”	(157)
◇命门和腰脊在运动中的状态和重要性	(158)
◇意念的主导作用	(158)
◇太极拳的明劲、暗劲和化劲	(159)
◇太极推手和散手中的“打”和“化”	(159)



◇太极劲的 4 种不同表现形式	(160)
◇动与静的关系和表现形式	(161)
◇太极拳修炼的体会	(161)
◇解“有气者无力，无气者纯刚”	(161)
◇太极拳练习要点	(162)
◇太极推手三十六劲	(162)
◇太极拳内功心法解析	(162)
◇关于如何养生	(163)
◇休闲和修闲	(163)
后 记	(165)



第一章 拳以载道

——阴阳哲学理念是太极拳的灵魂

哲学是世界观，哲学是方法论，哲学是一个人，一个民族，一个国家
对客观世界的认识和反映。中华民族几千年来就是以“阴阳”的辩证思
维来认识世界和人类本身的。从远古时期《黄帝内经》《易经》《道德
经》，到宋代周敦颐的《太极图说》，始终贯穿着“阴阳”的辩证哲学思
想。尤其是宋代陈抟的“太极图”，更形象地让人们人们对同一事物中的“一
分为二”和“合二为一”有了直观印象，形成了“太极者，阴阳之母”的
太极哲学体系。中华民族传统文化的各个分支，大都以太极哲学为自己的
世界观。如绘画、书法的左右对称，上下协调，前后贯穿；在风水、堪舆
学中“阴阳”和“方位”的重要性以及中医阴阳表里的理论和经络穴位学
说等。太极拳的形体动作要求“速度均匀，柔和缓慢，平衡协调”，精神
意念内在要求“以心行气，以气运身，外动内静”。太极拳通过人身的修
炼去实践和验证太极阴阳的哲学理念，通过“口传身授”去传承实现前人
对“天人合一”的追求。所以，太极阴阳哲学理念是太极拳的灵魂；太极
拳则是中华民族传统文化传承的特殊载体。

宋代的道学家陈抟根据前人阴阳五行的原理所创立的“太极图”，展
示的是中华民族传统文化的太极哲学思想，它通过两条不同颜色的“阴阳
鱼”，告诉我们世界上的一切事物都是由阴、阳两个方面组成的，阴阳之
间在运动的过程中既互相排斥又互相包容，互相渗透，互相转化，不断地
从不平衡到平衡，从不协调到协调。周而复始，由此推动了事物的前进和
发展。我们人的身体和精神健康，也要遵循这个原理。于是，我们的前辈
创造了以“太极”命名的“拳”和以“阴阳”哲学理念为指导思想的系列
养生健身方法。上古时期的《黄帝内经》《易经》，汉代的“五禽戏”，

