



太极拳术

——理论与——实践

刘光鼎 著

科学出版社

太 极 拳 术

——理论与实践

刘光鼎 著

科 学 出 版 社

1 9 9 8

(京)新登字 092 号

内 容 简 介

太极拳术不仅可以强身健体、防身自卫,而且也适合于年老体弱者习练。本书由太极拳基本功入手,介绍了古典拳论和要诀,太极拳的走架和推手、太极拳的力学基础和生理学基础。作者既是太极拳名家,又是著名的科学家,他在书中运用科学知识分析了太极拳术的精华。作者多年练拳的体会对广大太极拳爱好者一定会有启迪和指导作用。

太 极 拳 术

——理论与实践

刘光鼎 著

责任编辑 王惠君 吴瑰琦

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1992年8月第一版 开本: 787×1092 1/32

1998年9月第二次印刷 印张: 6 3/8

印数: 3 301—6 300 字数: 138 000

ISBN 7-03-002687-× / G · 201

定价: 9.80元

前 言

太极拳术是我国绚丽多彩的文化宝库中一块瑰宝。它有悠久的历史,并在广大人民群众中流传,深受喜爱。建国以来,太极拳各流派(陈、杨、吴、武、孙)均有著作问世,介绍其拳式,引起了人民群众的浓厚兴趣。

作者幼年随长兄刘元化(光斗)学太极拳架,后从堂兄刘晚苍(培松)习太极推手,深感太极拳术博大精深,于击技、健康、情志均有裨益。60年代后期,突然从繁忙的工作中得到解脱,遂有充分的闲余时间将自己对太极拳术的学习与体会整理出来,经与晚苍反复研讨,定名为《太极拳架与推手》。1980年由上海人民教育出版社出版,印刷42000册。《太极拳架与推手》问世后两周即告脱销。1983年再版,印数达33万册,未几又复售尽。

在此期间,作者由于工作流动性大,四处奔波,难于对《太极拳架与推手》作进一步的修改、补充,更没有机会回答国内外拳友的来信,以致时常感到内疚。晚苍也多次明确提出:应对太极拳架与推手作深入的阐述,补充我们在习练与教授太极拳术中的认识与体会,为促进太极拳术的发展而努力。

更为遗憾的是,1990年7月13日晚苍兄以85岁高龄溘然与世长辞,使我痛失良师益友,又深恨自己抓不住时间,

以致未能完成他对《太极拳架与推手》的多次嘱托。

近日，更得到中国科学院软件研究所许孔时教授的督促与鼓励，遂在酷暑中昼夜奋战，完成太极拳术的力学基础、生理保健基础，以及太极拳术引论，用以充实《太极拳架与推手》，并重新定名为《太极拳术——理论与实践》。

因此，本书首先是把自己锻炼的心得与体会奉献给喜爱祖国太极拳术的朋友们，希望在共同的切磋讨论中，能够促进并发扬光大太极拳术；其次，作者希望借此机会向关心、鼓励和支持自己的拳友们致以深切的感谢，并试图在本书中回答他们提出来的一些问题。最后，作者谨将这本书献给自己的良师益友——刘晚苍先生，他将自己的一生贡献给太极拳术，几十年勤学苦练，寒暑不移，不仅体悟出太极拳术的许多精微奥妙，使自己达到大成，而且在北京地坛坚持亲自示范、喂招、讲解，培养了大批太极拳术高手。

目 录

前 言	
第一章 太极拳术引论	1
一、太极拳术的内涵	1
二、太极拳术的作用	6
三、太极拳术的习练	9
第二章 古典拳论	12
一、太极十三势	12
二、周身大用歌	13
三、十六关要诀	13
四、太极拳论	14
五、太极拳经	15
六、十三势歌	16
七、十三势行功心解	17
八、五字诀	19
九、太极拳的走架打手	21
第三章 吴式太极拳架	25
一、基本拳式	25
二、盘架子	89
第四章 太极推手	98

一、推手的基本问题	99
二、四正推手	112
三、四隅推手	117
四、圆形推手	119
五、打手	121
第五章 力学基础	134
一、太极拳术的力学原理	134
二、力学规律的应用	145
三、听劲与懂劲	155
第六章 生理保健基础	165
一、人体是矛盾统一的有机整体	166
二、神经系统是人体的中枢	171
三、新陈代谢是生命的基本规律	177
四、太极拳术的保健作用	180
第七章 太极拳法与对立统一规律	186

第一章

太极拳术引论

太极拳术博大精深,在绚丽多采的祖国传统文化中,以独特的武术形式,融会贯通了中国哲学、医学和美学等多种思想成就,反映出中华民族的性格与智慧,从而深受广大人民群众的喜悦,甚至在国外也得到广泛的流传。然而,在研究太极拳术之初,首先应讨论平时经常遇到的一些基础问题,例如,什么是太极拳术?太极拳术的意义与作用何在?如何习练太极拳术?是以,我们将这些问题作为引论。

一、太极拳术的内涵

太极拳术是我国首创的一种击技运动。在中国古老传统文化思想的熏陶下,它以太极阴阳学说作为理论基础,用以编制并指导拳架动作和推手应用。长期坚持太极拳术锻炼,可以增进健康,陶冶性情和情操,从而还被认为是一种良好的保健体操。因此,太极拳术的内涵十分丰富,对于它的认识应作历史的全面考察。

拳术技击导源于人类为生存的斗争。在初始阶段,人与兽斗、人与人斗,大多只能凭借身体大小、力量强弱等先天禀赋去进行防御和攻击。只有在大量斗争实践中,反复认识并

总结胜败的经验教训，才可能逐渐找出规律和技巧，上升成为拳术，用来指导身体四肢的协调动作，进而保证斗争的胜利。因此，拳术的产生可以追溯到相当古远的时代。

随着社会历史的发展，人类集团之间的战争成为生存斗争的重要内容。两军对垒，干戈相向，则要求有精于拳术技击的训练，也逐渐产生指导斗争的战术思想和战略思想。例如，公元前数百年的春秋战国时期，我国就已经出现多种概括总结战争规律和攻防原则的文献，其中最著名的是《孙子兵法十三篇》。后来，大量的斗争实践，不断地运用、补充和发展了这些基本原则，使用兵之道达到高度成就，从而也不可能不影响中国拳术的发展。

中国最古老的哲学著作是《周易》。“文王厄而演周易”，是卜筮算卦用的书。但《周易·系辞》指出：“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”，明确说出《周易》及八卦来源于对自然和社会的观察和对其规律的认识与总结。孔子对此作过钻研，并向弟子讲授，称为《易经》，列为六经之首。《易经》认为，宇宙间一切事物都是流动的、变化的、不固定的，而任何事物都是和与其相反的事物共生，即由两种相互对立而又相互统一的方面组成，并概括、抽象为阴、阳。阴阳学说所包含的内容极其广泛。《四库总目提要》指出：“易道广大，无所不包，旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术以逮方外之炉火，皆可授易以入说。”

宋理学家周敦颐作《太极图说》：“太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉”。他以“静”作为其学说的宗旨，认为“无欲故静”，“无极即静”。他对太极图的解释是：“阳动阴静”，“万物生化”，并

认为：“上天之载，无声无臭，而实造化之枢纽，品汇之根底也，故曰无极而太极”。至此，“太极”这个名词和它的解释才第一次出现。

王夫之则认为，太极中“静即含动，动不舍静。善体天地之化者，未有不如此者也”。

根据文献记载，唐许宣平有长拳三十七式之传。其锻炼方法为单式习练，逐一练熟之后，自然贯串，一气呵成，如长江大河滔滔不绝。据传许宣平还有“周身大用歌”和“十六关要诀”传世（见《古典拳论》）。前者强调其拳术的关键是用意和运气，而后者已对全身的器官与关节的功能作出具体分析与描述。

唐李道子所传长拳，也是三十七式。其歌曰：“无声无象（忘其有己），全身透空（内外合一），应物自然（随心所欲），西山悬磬（海阔天空），虎吼猿鸣（锻炼阴精），水清河静（心死神活），翻江倒海（元气流动），尽性立命（神定气足）。”首次阐述此种长拳的拳术理论，而其中所提出“无声无象，全身透空，应物自然”和“尽性立命”的指导思想，已与后来的太极图说相近。

宋程元溁传授给程秘的小九天拳，已出现揽雀尾、提手、单鞭、穿梭、肘底锤等动作名称。程元溁在《观经悟会法》中指出：“此拳非纯功于易经不能得。以易经一书，必须朝夕悟在心内，会在身中，超以象外，得其寰中，有人所不知而已独知之妙。”明确说出此种拳术的指导思想在于《易经》。由此可见，尽管小九天拳已经总结各种拳术的精华，建立了指导思想，而且太极图说也于宋朝出现，但小九天拳毕竟还没有采用“太极”作为名称。

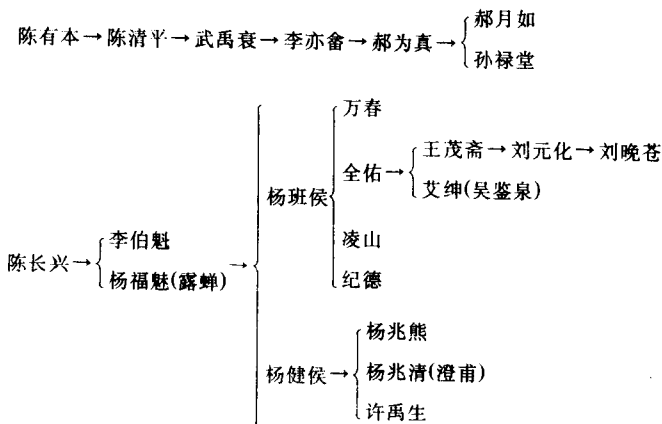
太极拳术于何时出现，创始于何人，众说纷纭，难于具体

考证。我们与其牵强附会于某种说法，还不如循其历史的渊源与脉络来认识其实质，更何况这样博大精深的拳术，很难设想会是由某个人创造出来的。如果有某种记载，也应属于总结性的、集其大成的贡献。

“太极拳论”强调“用意”和“贯串”，用意而无声无象，节节贯串以完整一气。这样，太极拳已不再是单式习练，而是经过以太极阴阳学说为指导，系统地整理并编排成的完整拳式套路——太极拳十三势，并用“长江大河，滔滔不绝”加以形象地描述。

相传明末民族英雄戚继光曾总结并推广太极拳术。他为组织民兵抗击倭寇，而汇集各种拳术作为击技训练的内容，其中包括太极拳术。

明末清初，太极拳术已有多处流传，其中最著名的应属河南温县陈家沟陈王廷所传下来的陈式老架。陈家沟太极拳术的传授大体有两个系统：



虽然太极拳术传授的来源都是陈式老架，但随着时代的发展和太极拳术思想原则的领悟与体会各有所异，从而有不同的流派出现。其中最著名并有专著论述问世的有杨式（杨澄甫，1957，1963）、吴式（吴鉴泉，1958）、武式（武禹襄，1963）和孙式（孙禄堂，1957），而以杨、吴两式流传最为广泛。

应该指出，各式太极拳术均有自己的特色，或伸展和顺，或松静小巧，或舒缓谨严，或圆活灵动，但所依据的原则、套路的结构却都基本上是相同的。由于太极图说强调无声无嗅，注意内功而不拘于外形，以致一师之徒也可能会有不尽相同的拳式，而同一个人由于时间先后、功力深浅，也将演出不同的拳式姿势。

太极拳术是击技运动，所以除拳架之外，还有太极推手。相传自宋岳飞之后，各种拳术中多有推手，以作应用实践的练习。太极推手具有独特的风格，轻灵活泼，圆松精巧，变化多端，兴味无穷。在学习与研究太极拳术的过程中，不将拳架与推手相互结合起来，则很难理解太极拳术理论与实践的奥妙。相传，杨福魁与李伯魁在河南陈家沟学艺之前，曾习外家拳多年，以致手法刚硬，而与太极拳术的柔缓精细格格不入。陈长兴因材施教，在拳架之外更授以太极推手。杨、李二人朝夕打轮，互相掷发，化除刚劲，遂得长兴之技，而登上太极拳术的高峰。后来有“练太极拳而不习推手，等于不学”的说法，郝月如更有“走架即是打手，打手即是走架”的阐述，都是强调指出太极拳术中拳架与推手之间具有相辅相成的关系，不可偏废。

由此可见，太极拳术是以中国古代阴阳学说为理论，强调用意与贯串，从而形成内外合一、整体圆融精妙的高级击技运动。它通过相辅相成、互补转化的拳架和推手组成完整缜密

的拳术，体现出象征中国思想文化的独特风格和博大精深的蕴涵，从而有别于中外任何拳术。

二、太极拳术的作用

太极拳术既是一项击技运动，它的作用首先在于击技。但是，通过长期坚持不懈的太极拳术锻炼，确可收到强身、健体、祛病、益寿的医疗保健效果。应该指出，太极拳术的作用并不仅限于击技和保健，它还可以在潜移默化之中，陶冶心性，培育情趣，修养品德。

在很早的古代，中国医家就明确指出，通过体操运动可以达到生理保健和治疗疾病的效果。从而提倡导引和吐纳。所谓导引，指的是肢体的屈伸俯仰，犹如现代的体操。所谓吐纳指的是腹式深呼吸，用以吐故纳新，加强新陈代谢。在拳术中的内家功，则强调用意、行气和运动，以修养精神，锻炼体魄。在意念的统率下，利用横膈膜作腹式深呼吸，增加肺活量，对不随意肌组成的内脏器官作轻微的按摩。从而太极拳术的生理保健是将拳术、导引、吐纳结合起来，形成内(脏腑)外(四肢、躯体)兼修，意识、呼吸、动作相协调的整体修练养生之道。

庄子见庖丁解牛而悟及养生之道。他在《养生主篇》中写道：“人之养生，亦当如此：游于空虚之境，顺夫自然之理，则物莫能伤也”，并且指出：“人之所畏者，衽席之上，饮食之间，而不知为戒者，过也”。

名医华佗明确指出用体育健身养生的道理：“人身常动摇则谷气消，血脉通，病不生，犹户枢不朽是也。”从而作五禽之戏传世。

中医和太极拳术一样，也以易经作为理论基础，将人体作为一个整体，并将其内外作统一考虑，从而也采用阴阳学说。宋儒周敦颐提出：“无极而太极”，并创太极图说，而以“静”作为立说之依据。陆九渊也是一贯主静，但他却提出：“精神不运则愚，血脉不通则病”。同样认为修养精神，锻炼体魄对于医疗保健是十分重要的。

既然太极拳术与中医在中国深远的思想文化影响下，采用相同的哲学理论来对待人体，而又深刻地认识到体育运动与医疗保健之间的关系，那么，用太极拳术作为经常锻炼修养的手段，使阴阳互补，转化升华到顺应自然，返朴归真的状态，以尽性立命，健康长寿，则是发展的必然结果。这样，“十三势歌”中所取得的认识：“想推用意终何在，益寿延年不老春”，指出太极拳术的生理保健作用，则是完全可以理解的。

其实，太极拳术不仅与中医有着深厚的渊源，而且与书法、绘画以及其它许多传统艺术也都息息相通，因为它们都是中国古老文化培育出来的结晶。太极拳术在平衡和变化中追求美的表现：“静如山岳，动似江河”，“形如搏兔之鹑，神如捕鼠之猫”，不仅体现了雄浑磅礴的大自然气势，机敏灵动的心神状态，而且在“用意”和“贯串”之中，通过动静转换，寻求艺术形象，从而导致无穷韵味。同样，在中国各种艺术创造中，都有一脉相承之处。现仅以书法艺术为例。

在书法创作中，同样要求反映大自然美和心灵美，只不过书法要求在“藏头护尾，中锋铺毫”的原则下，运用大小、疏密、仰俯……的关系，追求笔划、结体和章法的平衡与变化，使通篇作品完整和谐而风格鲜明。书圣王羲之积毕生创作书法之经验指出：“……夫欲书，先于研墨，凝神静思，预想字形，大小偃仰，平直振动，令筋脉相连，意在笔前，然后作字。”其中“凝

神静思”、“意在笔先”是写字作画的最高经验总结，正好也是太极拳术行功走架的基本要求。

但是，值得重点强调的是，太极拳术的博大精深主要在于它体现了伟大的中华民族的武术精神。因此，太极拳术不仅是一种击技和保健的体育运动，更重要的是它蕴融着中国几千年传统思想文化精髓的武术精神。

太极拳术在行功走架和交手应敌之中，不仅追求招式劲力的精微巧妙，更注意讲究神情志趣的仁勇高尚。因此，太极拳术的最高境界是“尽性立命”，亦即“身心性命立学”。它要求修心、养性、怡情，以顺应自然，返朴归真，换句话说，太极拳术要求每一位从事此种锻炼的人，都能在自然和社会中正确地寻找出自己的位置，并充分利用环境条件，来合理调控自身的力量，充分发挥自己的潜能。这样就必须破除世俗偏见，看穿胜负、成败、利害和得失，而超然物外，按照客观规律办事。也只有如此，才能纵观全局，宏识大体，把自己最好地贡献给祖国和社会。

正是在这种思想认识和武术精神的引导下，我们在大量有关的传闻佚事中，见到许多优秀的太极名家都终生身体力行：不持技以自炫，不背理以凌人，而尤其鄙视好凶狠斗、为非作歹之徒。

宋朝著名政论家苏洵指出：“夫惟养技而自爱者，无敌于天下。”“见小利而不动，见小患而不避；小利小患不是以辱吾技也，夫然后可以支大利大患。”

我们今天的社会应以国家和人民的利益为最高准则，而不是个人的胜负与成败，更不是个人的利害和得失。任何事物都应放到国家利益的全局和人民群众的大体上进行衡量，作出判断。对于小是小非，不炫技，不凌人，不好凶斗狠，超然

于胜负、成败、利害、得失之外，是自爱；而为了国家和人民的利益，赴汤蹈火，甘愿牺牲，甚至不惜生命，更是自爱。只有善于自爱的太极拳术家，才能成为“侠之大者”，“无敌于天下”，因为他发扬了伟大中华民族的武术精神。

三、太极拳术的习练

中国儒家在《礼记·中庸》中总结研究学问的要求是：“博学、审问、慎思、明辨、笃行”。宋朱熹在白鹿书院讲学时，将这五点十个字规定为学问次序的教条，要求认真贯彻。程颢为习练小九天拳提出“用功五志”：

- (1) 博学，是多的工夫；
- (2) 审问，不是口问，是心问；
- (3) 慎思，听而后当留心想念；
- (4) 明辨，生生不已；
- (5) 笃行，如天行健。

这五点实际是针对练拳习武而加以阐释。这个指导学问的普遍性原则，对于太极拳术的习练也是大有裨益，值得给予充分重视的。

长期以来，太极拳术一直是口授身教，师传徒继的。这样，虽有尊师爱徒的优良传统，但却容易演化出不同流派的个性特征和宗派门户的束缚。囿于门户，乏于交流，何能推陈出新？自贵于正宗嫡传，神秘其技，焉得百花齐放？其实，名门未必尽是高手，高手也未必都出自名门。大师传授，良友切磋，固然有助于提高，而造诣往往取决于个人的刻苦钻研和广泛的实践。过去许多太极拳术名家都是按照“用功五志”，勤于习练，反复切磋，不断探索，从而继承师门传统的精华，并多

所创见与发展。

“师父领进门，修行在个人。”在太极拳术的传授中，进门须要向学者交待清楚太极拳术的三个基本问题，即拳架、推手和拳理，并相应地作示范、喂招和说劲。只有在学者明白原理和熟练身法之后，才能放手让学者在“笃行”中去作独立的修行，根据原理，通过身法的习练去追求：“善于用意，巧于运气”。

太极拳架在历史演化中，综合概括了各种拳术的精华，并按照太极图说进行了虚实开合的编排。太极拳架的学习，不论是逐式演习，还是成段模仿，都必须严格按照老师的示范，务求正确、严密、完整，动作合度。

太极拳术有多种流派，其中著名的有陈、杨、吴、武、孙诸家，且均有专门著作问世。各派拳架侧重不一，各有千秋，而又都努力贯彻太极拳术的基本原则与要求。本来，太极拳术就是把意识放在主导地位，“凡此皆是意，不在外边”，而各家的经验和体会不同，出现不同的姿势动作，应是完全可以理解的。尽管如此，没有规矩，不足以成方圆，学习的样板必须是老师的示范与讲解。

对于太极拳术的习练，首先应对一种流派的基本拳架下深刻工夫，正确地掌握其手眼身步法，使动作准确，姿势合度，趟路连贯，意识、呼吸、动作谐调，从而达到完整一气，而且还应该深入领会一招一式的目的、意义与作用，使前人的经验总结，化为个人的技艺，使理论与实践结合起来，以继承并发扬此拳套的优点与特征。其次则应博采各家太极拳术之所长，抉取其精华，取长补短，并融会贯通而形成独特的风格，达到圆融精妙的高度境界。

中国拳术对姿势动作要求有六合，即外三合与内三合。