

中国

ZHONGGUO
TAIJIQUAN

太极拳

【蒋天才 编著】

三秦出版社



G852.11
61

中国 太极拳

ZHONGGUO
TAIJIQUAN

【蒋天才 编著】

三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国太极拳/蒋天才编著. —西安:三秦出版社, 2007. 7

ISBN 7-80736-140-9

I. 中... II. 蒋... III. 太极拳—基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133759 号

中国太极拳

蒋天才 著

出版发行 三秦出版社

新华书店经销

社 址 西安市北大街 147 号

电 话 (029)87205106

邮政编码 710003

印 刷 陕西博亚印务有限责任公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 12

插 页

字 数 210 千字

版 次 2007 年 7 月第 1 版

2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1 - 3000 册

标准书号 ISBN 7-80736-140-9/G · 27

定 价 25.00 元

前 言

中华文化源远流长,博大精深。作为中国传统文化一部分的太极拳,具有鲜明的中华文化气息。其独有的修身、健身、防身理论和效果,受到广大群众的喜爱,并以其特有的魅力,不断走向世界;其智慧而博深的哲理,成为中华民族传统文化的瑰宝。当前,进一步用现代科学方法系统地阐明和发掘太极拳的深邃哲理和内涵,继承和发扬其精华,使之走出国门,走向世界,更好地为人类健康服务,具有十分重要的现实意义。在长期的发展过程中,各流派太极拳名家留下了大量宝贵的经验和精湛的古典拳理,大大地丰富了太极拳理论宝库。但由于武术界历来的门户之见很深,保守之风较重,这些拳理多论其异(自己的独到之处)而少论其同,基础理论更显得不足,初学者难以领悟其真谛,影响着太极拳的普及发展和走出国门。

太极拳的普及和发展,应当建立在科学地继承、理解和把握其内涵的基础上,爱好者只有根据自己的喜好,选择传承有序的流派,进行正确的传授和科学的习练,太极拳运动才能科学而健康地发展。太极拳水平的提高,必须使习练者领悟拳理之哲理,用现代科学系统和辩证地诠释套路的内涵,深入浅出,循序

渐进。太极拳的健身疗疾是在潜移默化中实现的,在辨明医理、科学训练的基础上,通过不间断地基本功和分级套路的习练,才能体会到其优化生命质量的奥妙。太极拳以“止戈为武”为其武学思想根基,是以“武”的形式达到“和”的根本目标,显示了“上善若水”“以柔克刚”“后发先至”“以理相遇”的人文风范,彰显人类健康、自强、进取的主题,所以习练者必须具有良好的意志品德的修养。

本书参考了各名家著作,综合、系统地阐释太极拳理论。第一篇介绍太极拳的产生、发展与演变,使中外读者了解中国太极拳的发展史,以便选择适合自己且传承有序的流派进行学习和习练。第二篇阐释拳理。以易理古典哲学思想为基础,使读者理解以外柔内刚立身,以至柔至刚建架,遵“天人合一”之理,练阴阳互变功夫的古典哲学思想。第三篇介绍太极拳健身疗疾的中医学原理,使读者在动静合宜的全息运动中,遵循中医学原理,“把握阴阳,呼吸精气,独守精神,肌肉若一”的养生原理,调摄人体本能和潜能。第四篇介绍太极拳技法及武学思想。以陈氏太极拳理论为基础,使读者更多地了解各流派太极拳的共性,推进太极拳事业的发展。

我的岳伯父陈金鳌是陈氏太极拳第十八代传人,陈鑫《陈氏太极拳图说》参订者之一,20世纪60年代,他经常给我讲太极拳“探源于易,出入黄龙”,从

那时起,使我对其奥秘产生了极大的兴趣。我虽不精拳技,根据自己理解,写出这本《中国太极拳》供爱好者参考,也是对陈金鳌老先生的纪念。

作 者

2006年9月16日

目 录

前 言/1

第一篇 太极拳产生、发展与演变/1

中华武术源远流长/2

创编人陈王廷/15

陈氏家族的传承和演变/33

主要流派的产生和发展(一)/50

杨式太极拳/52

赵堡太极拳/63

武式太极拳/71

主要流派的产生和发展(二)/81

吴式太极拳/81

孙氏太极拳/85

其他分支流派/89

当代的发展与展望/93

第二篇 太极拳拳理以《易经》哲理为基础/109

《易经》的古典哲学思想/110

一、“一阴一阳之谓道”/111

二、五行——八卦本源说/116

三、天人合一/124

四、数象理占/128

六十四卦辞的处世智慧/134

易理拳理之渊源/164

取“外柔内刚”之象/164

修“至柔至刚”之性/167

循“天人合一”之道/170

穷“阴阳互济”之变/173

立防身健体之法/176

拳法体用蕴含易辞智慧/182

拟“无极而太极”立势/182

用“先天八卦”寓八门五步/186

依“伸缩感应”,用沾粘连随/193

效“奇正相生”,练顺逆缠绕/195

中华传统文化的结晶/198

陈王廷的创造性成就/204

(一)武术与导引、吐纳相结合/204

(二)运用“缠丝劲”运动法/206

(三)独特的推手和粘枪技法/208

(四)以整体观作为拳法基础/210

(五)具有陶冶情操的伦理价值/212

第三篇 太极拳健身疗疾的中医学原理/215

中医学理论体系的特征/216

动静合宜的全息运动/225

“缠丝劲”有疏通经络功能/236

具有推动体内气机的功能/244

对五脏有保健调摄功能/255

(一) 静心养神/256

(二) 补益肺气/259

(三) 护养脾胃/261

(四) 筋健肝养/263

(五) 壮肾保精/266

最擅长中老年慢性病的调理/270

(一) 促进物质代谢机能/274

(二) 对增强内分泌有积极作用/275

(三) 调节中枢神经系统/276

(四) 滋补强壮身体的作用/278

附: 中医穴位图/278

第四篇 太极拳拳法要领及武学思想/287

注重意志品德的修养/288

拳法基本要领/299

(一) 虚领顶劲/299

(二) 手型与手法/301

(三) 腰劲与身法/304

(四) 步型与步法/306

(五) 缠丝劲法/308

(六) 气沉丹田/309

(七) 导引与吐纳/309

(八) 阴阳合德/311

整体运动原则/314

精神集中, 心静用意/315

身法中正,上下一线/316

内外放松,和顺协调/318

姿势正确,举动轻缓/320

由内及外,动作弧形/322

连贯圆活,对称协调/325

分清虚实,稳定重心/326

轻沉兼备,刚柔内含/328

开合实虚,自然呼吸/329

虚领顶劲,气沉丹田/334

双人推手技法/336

身法/336

手法/337

步法/338

眼法/338

呼吸法/339

沾、粘、连、随法/340

内劲/341

八劲八法技巧及应用/343

棚/346

掇/346

挤/346

按/347

採/347

捌/348

肘/348

靠/349

技击争走要略/353

主要流派的特点/361

(一)陈式太极拳的特点/363

(二)杨式太极拳的特点/373

(三)赵堡太极拳的特点/377

(四)武式太极拳的特点/381

(五)吴式太极拳的特点/384

(六)孙式太极拳的特点/387

主要参考文献/390

后 记/391

第一篇 太极拳产生、发展与演变

中华武术源远流长

太极拳的创立是中华武术发展史上的一件大事，在追溯其历史发展过程的同时，有必要对中华武术发展作一简要的回顾。

中华武术源远流长，在公元前，就有了包括拳法在内的各种武术的记载。《汉书·艺文志》中就记载有《兵书》、《兵技巧》等 13 家武术的书目。在漫长的历史长河中，有文事必有武备，这些典籍只限于兵家技巧的范围。

在古代，没有现代意义的作战火器，武艺之高强，则是战胜对方的重要手段。在漫长的封建社会里，各朝各代都将圣贤载入经史，而对武备则略而不言，“恐启天下杀伐之心”。由于重文轻武思想的影响，像古兵书之《艺文志》中的《技巧》，虽志列手搏 6 篇，蹴鞠 25 篇，剑道 38 篇，但严禁外传。自古以来武术的公开，多数情况是以士兵训练为目的，而由门派传人自己公开则极为少见。

流传于世的宋太祖赵匡胤(927—976)的 32 势长拳，显示了一代君王创立基业的高超武艺，这也是他对中华武术的重大贡献。我国武术发展到明代，拳种已经很多，各有所长，也各有所偏。民族英雄戚继光(1528—1587)南平倭寇，北固边塞，他从保卫国家的

政治目的出发,为训练士卒活动身手,掌握实用的武艺,从民间的16家拳志中,吸取了32个姿势,编成拳套,称作《拳经》,作为士兵练习刀、枪、剑、棍等兵器的“武艺之源”。长拳短打,用刚用柔,兼收并蓄。其技击有踢法、打法、拿法、跌法,其拳法势势相承,变化无穷,矫正了当时流行的华而不实套路的弊端,成为一种符合时代需要的武术学派。戚继光为了实现武术为军事服务,军事为政治服务的主张,他还向抗倭名将俞大猷学过棍法,向唐顺之学过枪法。这种不拘泥于古人成法的大胆革新精神,对后世继承、研究、整理武术典籍具有重要的作用。

戚继光所著的《纪效新书》始于明万历十二年(1584),修订于万历二十三年(1595)(《周世选本》、《江氏明雅堂本》)。万历三十一年(1603)又见于《王象乾本》及《永怀堂·葛氏本》、《广东军政掌印署本》、《楚藩本》,这些书目的内容各不相同,但在手足篇中,都有关于枪、牌、笏、棍、钯、射、拳等的专门论述。比如枪法,在《杨家六合八母枪法》中收录;棍法在俞大猷的《剑经》中收录;拳法是将各派流行的技法,收录在《宋太祖三十二势长拳》中,并配以图解。

戚继光除著有《纪效新书》之外,还著有《练兵实记》、《止止堂集》。他讲道:“五兵制度自古就有,但用法古今都有所不同”。在《纪效新书》的《拳经捷要篇》中,叙述了当时中国各门派拳法的解说和32势解

说,这些拳论至今在中国、日本、朝鲜流行。该书中,他将各门派的拳法作了解说:“古今拳家,诸如宋太祖 32 势、六步拳、猴拳、鹞拳等,各有特点但大同小异。温家 72 行拳、36 合锁、24 乘探马、八闪番至 12 短都比较柔和,但到了吕红八下却比较刚猛,直至影响到绵张短打。山东李半天之腿、鹰爪王之拿、张佰敬之打、千跌张之跌,以及少林寺之棍与青田棍法都相得益彰。杨氏枪法,巴子拳棍之所以有名,都不过各具特点罢了。”

明天启元年(1621)茅之仪花费了 15 年时间,参考古今民间武功和兵书 2000 余种,研究整理写成了《武备志》。其目的是为了引起当权者在和平时代对武术的重视。茅之仪,字止生,出生于归安,其祖父茅坤曾任福建副使,藏有大量兵书。作为枢密使的茅之仪,自幼就酷爱兵书,他的《武备志》共五部 240 卷。其中,一、兵诀评(1—18 卷);二、战略者(19—57 卷);三、陈练志(52—92 卷);四、年资秉(93—147 卷);五、占度载(148—240 卷)。在 84—92 卷中,对弓、弩、剑、刀、枪、钹、牌、笏、棍、拳进行了比较,对其武术特点做了详细的说明。关于刀法,吸收了《日本阴流刀法》和《戚继光演之倭寇刀法》部分内容;剑法吸收《剑诀歌》和《朝鲜势法》部分内容;钹法在《纪效新书》中的《剑经》中加入了 7 势;棍法将程冲斗的《少林棍法阐宗》全搬;拳法,起名虽是《陈思王说

法》，但全部取自于《纪效新书》中的《拳经》32 势。在明末之前，拳法亦是以技击、军事为目的，武术为健身服务的思路尚未产生。比如，以缠绕粘随为中心，不需有场地、护具和服装，两人随时随地即可搭手练习的太极拳的双人推手竞技运动方法，而在这时《武备志》中却无记载。

清朝初年，清初著名学者黄宗羲之子黄百家，原名百学，自幼跟随王征南（1617—1669）学习内家拳，在其师死后 7 年，即 1676 年，他著书《内家拳法》，该书这样写到：“少林拳乃外家所致，其术在于精。张三丰将少林拳改变之后命名为内家拳，若能研究内家拳一二者，足以战胜少林拳”。“王征南先生向单思南学艺，一人全部将其掌握。余幼时对科举考试不甚感兴趣，对习武却倍觉亲近。所以才慕先生之名前往室幢学习”。其父也对王征南的业绩非常赞赏。康熙八年（1669）撰有《王征南墓志铭》记述了关于内家拳的起源：“少林以勇猛而有名，先设法缚住对方，再将其击败。而所谓的内家拳却是以静制动，冒犯者一接触身体，便可以击倒。因此，将少林拳称为外家拳。内家拳源于宋朝的张三丰，张三丰曾在武当修炼出名。宋徽宗慕名而招其进京，但三丰断然拒绝。三丰梦中见玄帝传授拳法，拳艺更进，后来一人曾击退一百多贼人的冒犯。三丰的武艺在百年之后流传到陕西，其中王宗最为有名。后来，温州的陈州同随王宗学艺，

于是,又将武艺传到故乡温州。明朝嘉靖年间(1522—1566)的陈松溪也很有名,松溪有徒弟三四人,其中四明的叶继美(近泉)为头,叶近泉将武艺传到四明后,吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎等人又分别学习了此拳”。《墓志铭》中还列记了许多研究内家拳人的姓名。但是,不同时代的诸多地方、诸多的人研究内家拳法,却没有留下多少关于内家拳的资料与典籍。现见到的关于《内家拳》的目录是:一、练法:1. 练手法(35);2. 练步法(18);二、拳法:1. 六路(通臂、斗门、仙人朝天势、抱月、扬鞭、煞捷);2. 十段锦;三、禁犯病法;四、打法;五、心法:五字(敬、紧、经、劲、切);六、穴法。因为没有详尽的介绍,其技术内容不甚明了。但在太极拳、形意拳、八卦拳等拳法中所讲究的双手同时出击,却在内家拳中被列为“禁犯病法”之一。内家拳在拳法、练法、技法和架势名称等方面都与这些拳截然不同。可见无论何时由谁创立内家拳,而其并不同于太极拳、形意拳、八卦拳,它们之间也无关系可言。

中华武术源远流长,博大精深,它是社会发展的产物,是随阶级矛盾激化的战争而产生和发展起来的,武艺之高下则成为战争双方制胜的重要手段。它也有由简单到复杂,由低级到高级的发展过程。在古代战争中,武术发挥了重要的作用。随着社会的进步,火器在战争中的应用,武功的高下不再是战争双