

新版

首次揭示太极拳阴阳气脉、分经流注的气脉循经。在动作上对简化太极拳的原式做精微校正，意在适应传统武学和循经内炼，使二十四式太极拳更加完美。

中国循经太极拳

二十四式教程



李兆生 著

(下卷)

XINBAN
ZHONGGUO XUNJING TAIJIQUAN
ERSHISISHI
JIAOCHENG



人民体育出版社

李兆生 著

新版
中国循经太极拳

二十四式教程
(下卷)

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

新版中国循经太极拳二十四式教程. 下卷 / 李兆生著.
-北京: 人民体育出版社, 2017

ISBN 978-7-5009-5119-3

I. ①新… II. ①李… III. ①太极拳-教材

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 017274 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

*

850×1168 32 开本 8 印张 145 千字
2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5119-3

定价: 26.00 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.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



李兆生先生的武当内功与兵器



在第三届全国武当拳功理功法研讨会上作专题演讲



1998年，参加在北京钓鱼台国宾馆举办的“改革二十年书法联谊会暨精品展”



1997年，在天津出席中国书法艺术节



在首届民族文化艺术品博览会上，悬空飞书“昌盛”二字



精雕细刻，刀下展彩虹



李兆生先生个人书画展示

泛谈循经太极拳二十四式 的操修原则

经络理论产生于传统的修真，晋·天福年间的《烟罗子朝真图》是世界上最早的人体内境解剖图，同时经络理论也是祖国传统医学的理论根基之一，乃至对于民族文化的发展都有着重要的影响。

张三丰祖师内丹玄化之后创太极内脉，并将这一雅俗共赏、无论对修真还是身体健康都有着神奇功效的太极拳贡献给社会，使其流传于世。气血的循经使操修之人在举手投足之际强身健体，陶冶性情。这正是太极拳能使锻炼者身体健康、益寿延年的真正原因。《灵枢·经脉》：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。谷（饮食）入于胃，脉道以通，血气乃行。”饮食进入肠胃，水谷之气沿体内的脉络循行，温养全身，身体才能健康。三丰祖师将太极十三式作为武当对人类的贡献，流行于社会，“欲使天下众英豪颐（益）寿延年”。太极拳这一天人合一的产物，成为今天全民健身的运动项目，乃至作为健康、和平与文化的使者，波泛海内外。

1998年9月3日，为纪念邓小平“太极拳好”题词20周年，《人民日报》载文：“太极拳有很高的健身养生价值和高雅的文化品位，目前我国有数千万人操演太极拳。1978

年邓小平同志访日回国后，11月中旬，日本众议院副议长三宅正一率领日本文化代表团访问中国，在欢迎午宴上，邓小平畅谈了太极拳的许多益处和哲理。会后应三宅正一的要求，邓小平欣然题写了‘太极拳好’的题词。自国务院颁布《全民健身计划纲要》以后，尤其是去年江泽民主席题词‘全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋’以来，太极拳运动的发展达到了前所未有的规模。”

近年来，传统的脉学宗传，虽然被世人所重，或推为丰巨，一些学者名家也致力于此而奋蹄，但由于历史条件的各种局限，致使史学上的流真荒在瑞野，真知少识，而世事更是鱼龙混杂，泥沙俱下！每见沽誉摇旗者，流有余害无穷。笔者思及唐代孙思邈真人喻在世为医者，应重医德“华夷愚智，皆乃亲之”，不做欺心之“含灵之巨贼”，于此感慨良多……每每摇笔作书，以期广剖珠晶，让散失的文化重焕本颜，也好让后人在学识上有所依据，有所证真。作为一代武当先天太极门之宗风传真，复推出太极拳内操之精微学识，这既是愿传统学识能正本清源，同时又是吁请世人也应为此做出艰辛的努力。

由于太极拳的种类较多，风格各异，初学者掌握起来比较困难，为了适应太极拳爱好者的需要，新中国成立初期国家体委组织专家在调查研究的基础上，把在群众中流传较广的原有太极拳套路进行了整理，编出了一套简化太极拳，也称24式简化太极拳。24式简化太极拳简明扼要，易学易练，易于掌握，通过几十年的实践证明，它受到了国内外太极拳爱好者的一致好评，成为流传最为广泛的太极拳套路。

太极拳作为一项保健强身的运动，动作上一定要有标准

规范。即如写字一样，要有法度，才可称为书法。合度即是符合运动标准尺度。其中隐含非常之妙，寻求“天垂之象”。褚遂良在《笔髓论》中说：“禀阴阳而动静，体万物以成形。”故书宗又称书道，太极拳也是这样，要有风范，更要有标准，如此乃形成法度。字若失去法度，只能给人以稚幼无知之感。而太极拳倘若失去法度，会对人身心造成不良的影响。

新中国成立初期的丹医大师周潜川先生对太极拳深有研究，并对太极拳有过建议。先生在《气功药饵疗法与救治偏差手术》一书中说：“根据上述我的意见，赞成近年推行的简化太极拳，并且希望恢复十三式的本来面目。因为简化太极拳虽是精华，但是只打架子，缺乏运气的内功，是不够的。同时建议各家指导太极拳的老师们，精研改进。把改进的总结，贡献给党和政府的主管机关，以供作综合钻研的材料。”

可惜的是原始太极十三式已是知其名者众，而得其脉传懂其内涵者少之又少，只在宗风内还得以保留其神迹。数百年来，太极拳泛传于社会，分支无数，但是没有运气内涵的锻炼，很难达到当年三丰祖师贡献太极拳于社会“欲使天下众英豪颐（益）寿延年”的目的。笔者在写作《中国太极拳统真大典》之余，为使太极拳这一武当派五百年前奉献于社会的锻炼内容，在今天的社会中为增进人民的健康起到更大的作用，也更好地实现当年三丰祖师的愿望，笔者从弘扬民族传统文化的角度对原二十四式简化太极拳进行剖析、升华，使之近于完善，重新赋予其循经内涵，与国家全民健身的时代精神相合，并“愿太极拳的生命焕发出新的光彩”。

根据实际的教学情况，只要操修者认真理解书中的内容，按照书中所讲授的内容坚持锻炼，细心体会，绝大多数人都会有循经的感受。本书介绍的循经太极拳是活步太极拳，以人为本，不被死的套路所限制，以武演道，因地制宜、因人而异。

年轻人身体本来就强壮，做起来柔中自然带着刚强之气势，举手投足有使不完的力气，自然身架比较低，握拳有力。年岁大的经历了沧桑岁月的洗礼，关节肌肉已经不是非常灵活，做起来架子自然就比较高的，动作也是以柔顺为主。体育场上数百人齐唰唰地像走正步一样地打太极拳，那只是一种表演，并不适用于真实的锻炼身体，有实际教学经验的老师都应该清楚这一点。年轻人一个弓步一米半，还意犹未尽，而有的老年人跨出一米已经是很勉强了。如果这时以遵循套路为理由，强迫练习者一步必须跨出多远，实在是强人所难。

古语云：“有酒学仙，无酒学佛。”这正是体现了一种实事求是、因地制宜的思想。人是灵活的，物体和环境是相对静止不变的。某些太极拳的教学书籍把套路规定得非常死板，必须先向左几步，再向右几步，方向位置丝毫不允许有差错。其实这也体现了教学者境界、学识的局限。打太极拳的目的毕竟不是做团体操练，身体健康远比整齐划一要有实际的意义。武当有“拳打卧牛之地”之语，曾记得当年武当太乙神剑派的掌门人关亨九老先生，在自家不足 10 平米的斗室中便可以练太乙神剑。

因而太极拳重在拳意，并不局限于具体的套路。循经太极拳更是要实事求是，千万不能让自身气血的自然循行被死

的套路所限制。传统学识中的天人合一观认为，自然界中的风、寒、暑、湿、燥、火（六因），人情方面的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊（七情），作为内外之因都影响着人身的健康。人在大自然的影响之下，脏腑、经络在生理、病理上都存在着相应的关系。也就是说正值某一经的气血来潮时，相关的脏腑则必有应之。那么气血旺盛的对应时辰，则也相应于相关脏腑。《子午流注》等医学实践足可验之。太极操修是以手足相因的内脉来乘阴阳盈亏现象，以招术来完成内脉之循经，也可以说是手足相因的动作协调着内脉的循经。总而观之，太极内练的循经是通过动作来完成的，而动作的迟速、转换、轻重之虞都会直接影响循经的阴阳平衡。学员在确有气血循经之前应该按照书中所介绍的动作要领来学习。

每个人都有其各自的特点，正宗太极拳每个式子有每个式子的锻炼目的，有的是三阳气脉先行，有的是三阴气脉领先，有的是六脉并行。为师者（《师真篇》）一是“弘传统之法乳，哺化群生”以行圣人之有教无类，二是“因人施教，授之以真”，即因人而异，以人为本。在具体锻炼中则是“如人饮水，冷暖自知”，要细心体会，认真学习。就像传统武术器械一样，有人喜欢练剑，有人喜欢耍刀，有人喜欢舞大锤，各自有各自的情况。太极拳也是一样，有的学员练云手循经感受明显，有经脉循行的效果，练完后神清气爽。那就可以单独练云手，左进步、右进步、前进、后退都是云手，一个动作可以反复做，不必拘泥于套路；有的年轻学员血气方刚，就喜欢做循经太极拳的“太极四手”，即循经太极拳基础功“玉环桩”，那就可以进行成百上千次地练习。各人有各人的情况，各人有各人的喜好，三阴气脉迟速就应

该多练习三阴气脉的式子，三阳气脉迟速就可以多练习三阳气脉的式子。总之，不要被套路所限制，也不应当被其所限制。因此无论是追求身体健康，还是习武强身，乃至传统修真，都可以从太极拳的锻炼中得到很大的收获。无论是儿童、青年、中老年人，中国人还是外国人都可以操演太极拳，并从中受益。

人体所有的气脉，十二正经，奇经八脉，阴维、阳维，阴跷、阳跷，浮络孙络，二十多部，形成了一个综合的人体生理结构网，这种网是处处相通的。古人认为“内景隧道，惟返观者，可照察之”，通过专修的锻炼方法，自己可以深悟其中的内涵。比如手太阴肺经。在中医理论中，在经络图里到两个手大指玄英穴就中止了。我们通过操演太极拳，让手太阴肺经通畅，首先会感受到呼吸顺畅。肺为五脏之华盖，肺脉可以开通百脉，肺主平衡……若以内丹为专修，演练金风吹脉时，经络血脉便会这么转或那么转。但是必须是有丹经武学基础，要精通人体二十部经络气脉道路之人，才会有这种深刻的体会。

汉字是天垂之象，写字和打拳、练剑有着千丝万缕的联系。汉字，古人称作“笔走龙蛇”，“笔走龙蛇”是说血脉像流泉那样，像瀑布那样，像行云一样。打太极拳速度快慢如行云流水。“行云流水”不只是动作悠缓，不能由始至终像机器一样，始终是一个速度转，没有快没有慢。乱云飞渡也是“行云”。“乱云飞渡”，速度非常快。瀑布也是流水，瀑布，刹那之间一泻千里。“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”。水在池中微风鼓浪，一丝清风就可以振起一点波澜，稍稍地流出一点也是流水，它与瀑布的速度是不一样的。古

人对“行云流水”已经概括得非常精炼：有快有慢，有紧有缓，有刚有柔，有大有小，有宏观的有微妙的，有微观的看不到的，只能用心去感受的。打太极拳的时候，写字的时候，都要如“行云流水”。王宗岳在“十三势行功歌诀”中写得清楚：“若言体用何为准，意气君来骨肉臣”，“若不向此推求去，枉费功夫贻叹息”。骨肉尚且为“臣”，何况套路？就像小学生学写字一样，开始的时候需要用田字格或是米字格的写字本，后来就不需要用了，当写草书时就是“乱云飞渡”，“驰神为迹”了。打太极拳贵在神意领先，每个人气血的流行都有其各自的特点，就是同一个人在不同的时间段，其气血流行的速度部位也都是不同的，这些在《子午流注》中叙述得很清楚。

所以说打太极拳不是走正步做团体操，不能“整齐划一”。动作要如行云流水，要因人而异，从实践当中体会。“实践是检验真理的唯一标准”。

实际教学中许多学员通过操演循经太极拳，渐渐体会到了经络循行的含义，同时对太极拳也有了更深刻的了解。有了循经的学识内涵，就像有了一把尺子，虽然判别的程度有限，但至少可以以此来权衡什么是不对的，权衡哪些是欠缺的，从而努力向完整的方向去探索。相信他们在体会到“太极拳好”的同时，必能深味当年三丰祖师“欲使天下众英豪颐（益）寿延年”的内涵。

希望简化二十四式太极拳更完美

太极拳是中华民族的文化瑰宝，渊源流长，博大精深，诞生和发展在中华数千年的历史长河中。它既古老又新颖，既高雅又朴素，还具有很高的观赏价值，是在我国古代哲学、医学、武术、养生、导引、吐纳等文化精华孕育下的一株奇葩。它形成了一套独特的锻炼方法，因而不论是在技击方面还是在强身健体方面，太极拳都有别于其他的体育项目。太极拳在操练过程中强调神意主导动作，气沉丹田，心静体松，重在吐纳。它把拳术中手眼身步的协调配合与导引吐纳有机地结合起来，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。它顺应了人体自然规律，轻松柔和。近年来观察结果表明，长期操演对人体的中枢神经系统起着良好的调节作用。它能够加强心血管系统、呼吸系统的功能，使骨骼肌肉与人身各关节更加坚韧灵活。它能够改善新陈代谢的过程，对人体起着很好的保健作用。学练太极拳的目的，除了学习它最基本的动作外，更重要的是为了提高自身的健康水平，增强体质，祛病延年。若能持之以恒，功深日久，自能领略到其中的神韵，神游于多姿多彩传统文化中。

由于太极拳的种类较多，风格各异，初学者掌握起来比

较困难，为了适应太极拳爱好者的需要，新中国成立后，国家体委组织专家在调查研究的基础上，把在群众中流传较广的原有太极拳套路进行了整理，编写出了一套简化太极拳。《二十四式简化太极拳》简明扼要，易学易练，易于掌握，通过几十年的实践证明，它受到了国内外太极拳爱好者的一致好评。

而本书着重介绍《中国循经太极拳二十四式》，从《二十四式简化太极拳》的基本动作入手，以太极拳谱为纲要，采取完整示范，分解教学，对中国循经太极拳二十四式的各势进行讲解，从动作、教学要意（拳经纲要）、太极保健（行气导脉）、传统技法（武学参真）等几个方面来详细论述，以便提高锻炼效果，直接进入养气柔体的内在锻炼，增强健康保健作用。

《中国循经太极拳二十四式》主要在太极拳的阴阳气脉、分经流注的气脉循经做首次揭示。尤其是对太极拳的推动气血、内练循经的练法，配有较详细的注解。在动作上对简化太极拳的原式做精微校正，意在适应传统武学和循经内炼，使原二十四式太极拳更完美。为了更清晰地说明问题，采取对比的方法将原太极拳的理法附后，以便读者泾渭分明，把太极拳的操练提高到新层次。

太极拳是内外兼修、动静相因的功夫，动静之间直接影响着人身体的气血周流。随着近年来科学昌明，人类慧化，人类对人体本身的结构、体态、精神……都有质的变化和新的认识。通过竞技可以提高人征服自然、寻求健康的心理。太极拳作为练养兼行、击舞双并的传统武学，在近百年中对

人类健康保健事业做出了应有的贡献。而今广播于大众的简化二十四式太极拳，若能与传统法度合一（先天太极三十六式见《中国太极拳统真大典》），顺应自然，符合标准，得到的强身健体的效果不是更美好些么？

《草书要领》记载：“学书者病，贪秀则脆，好奇则野，肉满则滞，骨立则枯，刚胜易肆，柔胜易驰，皆非草书妙品。”故昔人于《草书诀》云：“柔如金铁流，劲若蛟龙强，盖谓表里精粗，总诀刚柔交济为合拍。愚以为草书篆之变相，从用笔极于神化而立法，终不可离其宗也。刚柔适中堪为初学津梁。”在笔者的感觉简化二十四式太极拳何尝不是缺少标准尺度，缺少津梁？如太极拳的操修过程中，贪秀美则流于浮，失之沉稳；好奇勇则纵于野，涣之神彩；过迟缓则气滞，过捷敏则花草。阳刚则气浮，阴柔则体软。若手足身姿、迟速、位置，上下相连，刚柔相随，呼吸往来，表里循传，一势有一势之风彩，一招乘一招之神韵，乃可谓法近精良，“功弥久其技弥精”。

人身十二经脉，日行有常，晨昏不歇。手之三阳、三阴与足之三阳、三阴上下互为表里。倘若做普通动作，日常活动都不影响循经，唯独一有行拳的心理，一求拳速，一求内家则势必会影响身中气脉流行，一经失去平衡就会产生流弊。所以练太极拳犹重动作尺度，太极拳的古训则说“一举动周身俱要轻灵，犹须贯串，神宜内敛”，这些都是操拳的尺度，也像写字的血脉，流速一样。但是字的笔画有长短，操拳的动作有高低，久而久之则必然会影响经脉气血的周经缠度。