

太极拳

张武俊 著

能速成吗



人民体育出版社

太极拳

张武俊 著

能速成吗



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳能速成吗/张武俊著. -北京:人民体育出版社,
2007

ISBN 978-7-5009-3161-4

I. 太… II. 张… III. 太极拳-基本知识 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040141 号

图片摄影:王博宇

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.75 印张 152 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—7,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3161-4

定价:16.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

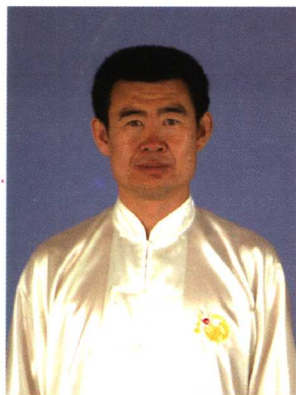
传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

内容简介

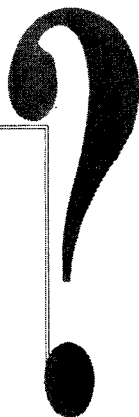
“太极十年不出门”，是三百多年拳史对太极拳的定位。然而，人生能有几个十年呀？有多少人能穷一生精力去研究她、追求她、修炼她？那么，练太极拳就没有捷径可寻了吗？非也！武式太极拳老前辈李亦畲的《五字诀·序》曰：“母舅武禹襄……研究月余，而精妙始得，神乎技矣！”本书作者以自身修炼太极拳两年零九个月求得懂劲的实践为依据，用独树一帜的观点、另辟蹊径的方法，赋予了太极拳全新的理念和定位——太极拳速成，并诠释了太极拳速成的秘密，而且还保留了太极拳的原汁原味。作者认为，练习太极拳“一年左右入门，两年懂劲（出功夫），三年一小成（功夫中乘）”是没有问题的，并设计了一条速成的捷径：明理—基本功训练—单式训练—套路训练。

太极拳能速成吗？答案是：能！



作者简介

张武俊，1964年生，黑龙江宁安市人。1999年10月开始接触太极拳；2003年6月向“玄中太极拳”创始人李金龙先生学拳，2004年10月拜师，期间有缘与多位高手长期切磋、交流，并开始在练拳的同时寻究、探索太极拳速成的训练方法，仅两年零九个月即达懂劲程度。曾撰文《怎样快速练好太极拳》，发表于《搏击》2004年第9期、《少林与太极》2005年第11期，引起太极拳爱好者的广泛关注。应广大爱好者的要求，将自己的练拳感受、体会及训练方法归纳总结写成此书，以飨读者。



序

黑龙江省宁安市宁古塔太极拳协会会长 王殿家

太极拳运动作为国粹，在我国有着广泛的群众基础。但习练太极拳的人大多数不能坚持到底，或者望而却步，或者半途而废，原因何在？我认为有以下几个方面：

首先，太极拳的习练一直遵从着“太极十年不出门”的定论。想要强身健体的练习者一听就心灰意冷，喜欢防身技击的人就更不愿意去学习了，毕竟十年呀，才能练会，才能出功夫。

其次，太极拳强身健体理论的研究宣传不到位。它为什么能强身健体，理论依据何在，事例有多少，等等，都还没有确切的、科学的研究成果来证明。大多数中国人对太极拳的认识仅仅局限于是一种神秘的、难以理解的但却高雅的国粹，有些“只可远观而不可亵玩焉”的感觉。

再次，对于太极拳练习者范围的认识有误区。一直以来都认为练习者除了大师、运动员就大都是一些身体孱弱、有空闲时间的老人和退休人员。

这些症结阻碍了太极拳运动的发展。

宁古塔太极拳协会的全体会员，在张武俊总教练的指导下，通过十个月的太极拳速成练习，身体状态都有了巨大的改观，每个人的身体健康了、精神焕发了、步伐矫健了，什么高血压、高血脂、高血糖、腰酸腿痛等，都一扫而光了。

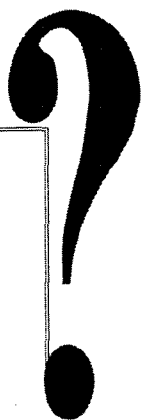
太 极 拳

一个家庭乃至一个国家的兴衰，人民的身体健康是至关重要的。速成太极拳能使练习者在很短的时间里调整心态，平衡体液，恢复体力，防身健体，抗击来犯之敌。我们一定要大力发展太极拳运动。太极拳作为我们中华民族五千年悠久历史和博大精深的思想文化集合体，对于我们保卫、建设伟大的祖国，构建美好和谐的社会，有着重要的作用和意义。

日本每个儿童一日一杯牛奶振兴了一个民族。我们中国为什么不用一杯牛奶加上一套速成太极拳来提高国家和民族的素质呢？让太极拳把每一个中国人都锻造出钢筋铁骨，为中华民族的伟大复兴奠定健康基础，为中国屹立于世界强国之林作出它应有的贡献。

2007年4月

能 速 成 吗



前 言

国人把太极拳称为“瑰宝”；外国人说：太极拳是中国古代的第五大发明。我认为这些话一点也不为过。因为太极拳以古代五经之首的《易经》为基础，汇医、道、佛、儒、武学于一身，熔古代吐纳、导引、技击术于一炉，集优美、高雅、时尚、品味等优点于一体而风靡世界各地。发展到今天，太极拳已不再是从前的只传家人不外传、锁在深闺人未识的武功，而成为了一种有着丰富底蕴、深厚内涵、博大精深的文化了。

目前，国内外练太极拳的人越来越多。公园里、大江边、林荫树下、街道旁……晨练太极拳的人随处可见，但能真正做到动作标准、规范的人并不多，得到功夫者更是少之又少。大多数人连最基本的要领，如虚领顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘等都没有掌握，根本谈不上“入门”亦或登堂入室了，正应了那句老话：学者多如牛毛，成者凤毛麟角。有的人学了二三十年甚至一辈子，“门”都没找到，更谈不上领悟她的真谛了。可谓惜哉，悲矣！

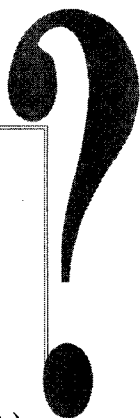
太极拳真的那么难学吗？答案是肯定的。古代先贤、行家都说：“太极十年不出门。”似乎此说已成定论。然而现代化的生活日新月异，人们的生活节奏不断加快，工作效率不断提高，这种高效率、快节奏的生活与“太极十年不出门”的漫长岁月形成了鲜明的对比、强烈的反差。是啊，人生能有几个十年呀！即使太极拳再是“瑰宝”，再是“第五大发明”，有多少

太 极 拳

人能穷一生精力去研究她、追求她、修炼她呢？这么说，练太极拳就没有捷径可寻了吗？非也！武式太极拳老前辈李亦畲的《五字诀·序》曰：“母舅武禹襄……研究月余，而精妙始得，神乎技矣！”以李老前辈的为人、做人和文风看，此序绝对不假。但是以笔者修炼太极拳两年零九个月求得真正懂劲的实践看，大有童话故事里“小马过河”之寓意。既不像李老前辈说得那么好学、那么快，也不像传说中的那么难、那么慢。我觉得一年左右入门，两年左右懂劲，三年一小成是没什么问题的。否则，不是未遇明师，就是自己太笨。事实上，古人的论述并没有错。“研究太极拳月余而神乎技矣”说，指月余便可以掌握太极拳的原理；“十年不出门”说，指练到顶尖高手的程度。而我说的三年则是指一小成。虽然达到了真正懂劲，但功力尚浅，仍需继续修炼。

笔者曾将自己修炼太极拳速成的心得体会写成文章，在《搏击》2004年第9期和《少林与太极》2005年第11期刊出后，全国各地太极拳爱好者纷纷来电致函，打听、咨询甚至要前来学习、切磋。这些爱好者学拳的心情深深地打动了我，也使我深深感到有责任、有义务把自己速成的经验“道”出来，使更多的太极拳爱好者能够早日步入太极拳的神秘殿堂，让祖国瑰宝——太极拳能够得到快速普及和发展。只恨笔者不才，缺乏经验，错误之处在所难免，诚请太极拳界前辈、同好批评指正。

能 速 成 吗

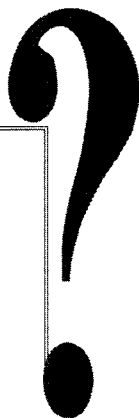


目 录

第一章 启悟	(1)
第一节 太极拳的十大魅力	(1)
第二节 太极情缘	
——我的学拳经历	(8)
第三节 练拳感言	
——速成原因的个性化分析	(11)
第二章 揭秘	(15)
第一节 什么是速成	(15)
第二节 入门之秘	(16)
第三节 懂劲之秘	(17)
第四节 怎样练能速成	(20)
第三章 基本功训练	(25)
第一节 一二三四五旋转	(25)
第二节 一二三四五划圆	(28)

太 极 拳

第四章 单式训练	(42)
第一节 太极拳对各关节、部位的要求	(42)
第二节 强化训练中的单式动作	(50)
第五章 陈式太极拳大架一路	(66)
第一节 动作名称	(67)
第二节 动作图解	(68)
附录一 推荐书籍	(202)
附录二 如何快速练好太极拳	(204)
后记	(209)



第一章 启 悟

第一节 太极拳的十大魅力

目前，太极拳在世界各地方兴未艾，生机勃勃，发展迅猛，被人们广泛喜爱和接受。那么，太极拳的魅力究竟何在呢？我认为有以下十项。

一、健 康

提到全民健身的运动项目，目前比较时尚的有游泳、保龄球、瑜伽、高尔夫球等，大众化的有踢毽子、乒乓球、跑步等。武术类，外国的有跆拳道、柔道、合气道、拳击等，国内的有太极拳、少林拳、武当拳等，项目繁多。而太极拳作为一项身心两健的运动，有其更加明显的优势。她高雅，有品味，很时尚，又不受时间、空间、场地、人员、器械等条件的限制。拳打卧牛之地。地方小、时间少，可以自己练单式；地方大、时间足，可以盘架子（套路）、多人练。家里家外随处可练，非常方便且老少皆宜。她区别于其他运动的一个主要标志是：她是标本兼治的有氧运动。她含养生、练气、技击于一体，外在治标，内在治本，标本兼治，性命双修，是其他拳种无法相比的。

太 极 拳

二、防治疾病

1. 打太极拳须先入静，入静后即可忘却一切烦恼事，通过以一念代万念的心意运动，使人气定神闲，精神饱满。心无烦恼事，身上百病消。

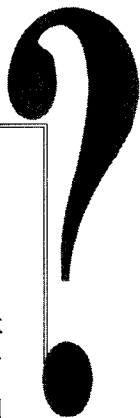
2. 太极拳在松、沉、柔、缓的运动形态中，使人体的肌肉、骨骼、精神放松。在放松的同时，使血管尽可能地舒张，从而有效地促进血液循环、淋巴循环，达到预防和治疗高血压、动脉硬化、脑血栓、血硬块等心脑血管疾病和其他疾病的目的。

3. 太极拳的螺旋缠绕、松活弹抖、蹀躞跳跃等运动特性，帮助胰腺将过剩的脂肪燃烧掉，并似拧毛巾一样将体内的水分拧挤出来挥发掉，促进了人体的新陈代谢，从而有效地控制住糖尿病情。

4. 太极拳的基本功训练可以有效地预防和治疗肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出、后背痛、股骨头坏死、关节炎、腰酸腿疼等病症。笔者以中医天人相应理论为构架（即太阳系中九大行星围绕太阳运转，而人体中肩、肘、腕、胯、膝、踝、头、手、足都围绕脊椎运转的原理），总结归纳了其他拳种流派的特点，在扬弃的基础上有所创新，编出一套基本功训练法。实践证明其中的“一二三四转”对以上病症的疗效非常显著。

5. 太极拳基本功“一心二意三打轮”中的“一心二意”缠丝劲练习，经实践证明，对预防老年痴呆、治疗小脑萎缩有特效。

在此，笔者仅仅枚举以上几例被实践证明了的病症来说明太极拳对疾病的防治功效，其实远远不止这些。



三、防身自卫

冷兵器时代，技击是太极拳真正的魅力所在，被武林人士推崇为上乘武功。她的借力打人、四两拨千斤之功，简直是妙不可言，叹为观止。随着时代的变迁，枪炮出现，到如今，她的技击功能已退居到次要的位置。然而，随着市场机制的确立、形成和完善，经济的繁荣，生活水平的提高，人们期盼着“平安”的环境，某种程度上安全也逐渐被重视起来。那么，习练太极拳可以使人头脑灵活、手脚敏捷，遇到紧急情况时临危不惧、从容不迫，从而有效地进行防身、自卫。

四、职业

随着时代的发展、社会的进步，人们对健康的要求越来越高，对健康的投资越来越大，学太极拳的人也越来越多，这样修炼太极拳成功者可将其作为一种职业。目前，深明拳理、功夫上身的人并不多，只要你努力，只要你肯学，通过二三年的苦练，你就可以成为一名名副其实的教师或教练。过去，杨露禅、陈发科等都在北京从事教拳职业。杨露禅誉满京城，被称为“杨无敌”；陈发科弟子众多，成大器者如沈家桢、顾留馨、雷慕尼、田秀臣、洪钧生、冯志强等都享誉后世。目前，陈家沟四杰中的陈小旺在澳大利亚教拳，朱天才在新加坡教拳，张志俊在家每年五一、十一办两期培训班，杨振铎的孙子在美国西雅图教拳，等等。在国外如美国、英国、德国、法国、意大利等国，比较有名的太极拳师月薪都较为可观，而且深受当地

太 极 拳

人的尊重。所以说，太极拳教练是一种很高尚、令人羡慕的职业。

五、产 业

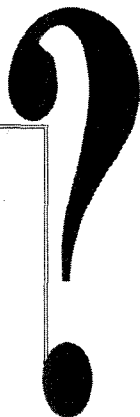
目前，体育成为世界上很大的一项产业，这一点我们从申办奥运会的激烈角逐中不难看出。一个城市如果申奥成功了，那么伴之而来的将是一整套的产业链，所创造的经济效益和社会效益无法用金钱估量。太极拳成为产业的前景被普遍看好。陈式太极拳传人陈正雷在河南郑州正式开办公司，影响很大。各地武馆、院校相继成立，伴之而来的产业链项目繁多，商店里琳琅满目，刀、枪、棍、棒十八般兵器样样俱全，各种服装、鞋帽异彩照人。太极拳给人带来了许多机会，特别是太极拳产业更是前景诱人，学习、推广、普及太极拳既可成就一番事业，又能得到财富。

六、文 化

1. 太极拳是以《易经》为基础，兼容医、道、佛、儒、武学的一种博大精深的文化。首先，太极的阴阳对立揭示了世界上一切事物的总规律；其次，太极拳的阴阳消长，阴中有阳，阳中有阴，阴阳互根的理论揭示了世界上一切事物发展的普遍规律；再次，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八八六十四卦的五行生克制化原理揭示了每一事物的特殊（个体）规律，准确地揭示出事物的数量、质量、时间、空间、地点等等规律，其博大精深可见一斑。

2. 兼容医学。中医学的理论基础就是《易经》，以阴阳五

能 速 成 吗



行生克、乘侮为原理对病人进行治疗，从而使人体达到阴阳平衡、祛病健身的目的。经络学说的手足三阴三阳、任督二脉、奇经八脉等加起来共计 28 脉，是我们练习太极拳行气、吐纳、导引的关键，关系到每一个太极拳练习者功力的高低、深浅、大小。

3. 兼容道教。道生一，一生二，二生三，三生万物，揭示了事物的发展规律，与太极生二仪，二仪生四象，四象生八卦，异曲同工，一个道理。丹道分内丹、外丹。外丹是指炼丹制药，口服后达到长生不老的目的。内丹则是指太极拳练习者气沉丹田，对丹田宗气的修炼。通过行拳、运气，使丹田内宗气集聚，供应肌体，从而达到后天补先天之气的目的。“人与仙一念间，就在中间颠倒颠”，说的就是这个道理。

4. 兼容佛教。明心见性、舍己从人、杀身成仁、物我两忘、普度众生是佛教的主要思想。如果把太极拳修炼分为三个阶段：第一阶段入静，即佛教的明心见性；第二阶段是借力打力、舍己从人；第三阶段就是物我两忘、无形无象，即一个“空”字。

5. 兼容儒学。儒学的不先不后、不左不右、不上不下即中庸，是其思想内核。具体表现在仁、义、礼、智、信等方面，落实到每个人身上就是修身、齐家、治国、平天下。太极拳的不偏不倚、无过不及、中正安舒正是中庸思想的具体体现。

6. 兼容武学。太极拳本身就是武术。我守我疆、不卑不亢，彼不动我不动、彼微动我先动，后发先至等精神，都是武学思想的内容。而“知己知彼，百战不殆”是其精髓。欲要知彼，必先精神内守，审察来势，或以逸待劳，或避实击

太 极 拳

虚，或佯输诈败，或声东击西；若不能审察来势，则不能防人，更谈不上赢人。

总之，太极拳成为一种文化是其本质的魅力所在，是十大魅力中最吸引人的魅力。

七、朋 友

俗语说：多个朋友多条路，朋友多了路好走。以太极拳为媒介，可以不断地结识朋友，通过交往甚至可以处成今生今世的知心朋友。因为练太极拳交上的朋友是建立在志同道合基础上的，比较牢靠、稳定。其次，练太极拳需要一起推手、研究、揣摩，反复习练、谈感受、说体会、找感觉，有共同语言，能长期相处，并且通过走出去，请进来，扩大纵、横向的联系，广交朋友，开阔视野，营造一个快乐的环境和氛围。有人说：朋友是财富，是生产力。这句话非常有道理。

八、快 乐

快乐是一种心态，一种品味，一种境界。练太极拳可以陶冶心性，平和心态，提升品味，达到一种境界，乐在其中，快乐一生。大成拳创始人王芗斋前辈把民国时期著名学者王国维说的人生有三种境界融入练拳中，真是恰到好处！一是衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。此为初始阶段，处在兴奋状态，好而求之，是爱中取乐。二是昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。此为转折阶段，处在迷惑、挫折、彷徨状态，此为惑中求乐、盼中取乐、苦中寻乐。三是众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。此为成功阶段，已晓拳理，达懂劲，欣欣