

徐震 / 著

太极拳原理与练法
定式太极拳
简式太极拳
意气功

山西科学技术出版社





武学 丛书

策划人 瀚海工作室

图书在版编目(CIP)数据

徐震文丛. 太极拳原理与练法、定式太极拳、简式太极拳、意气功 / 徐震著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 11

ISBN 7-5377-2721-X

I. 徐... II. 徐... III. ①徐震—文集②太极拳—文集
IV. G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036594 号

太极拳原理与练法 定式太极拳
简式太极拳 意气功

著者 徐震

整理者 林子清 葛金华

出版者 山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

开本 787×1092 1/16

印张 9.25

版次 二〇〇六年十一月第一版

二〇〇六年十一月太原第一次印刷

字数 118千字

书号 ISBN 7-5377-2721-X/2·603

定价 22.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与
印刷厂联系调换。

导读

《太极拳原理与练法》是《太极拳原理》与《练法纲要》两篇长文的合编。徐先生本想把书名定为《太极拳新论》，后因恐与1943年的旧作同名，所以改成现在的书名。《太极拳原理》于1960年6月写成，《练法纲要》似乎有意未尽，所以没有写明完稿日期，估计是1960年6月以后写的。两文都是用白话写的，读者精读后，有助于学习徐先生新中国成立前用文言写的太极拳著作。徐先生的文章的特点是实事求是，与时俱进。正因为徐先生治学的态度是实事求是的，所以他能够与时俱进。此书引用了巴甫洛夫的条件反射学说，而这学说至今仍为许多运动生理学家所引用，足见它没有过时。此书还引用了《矛盾论》的论述，使人对太极拳打手的理论与实践有明确的认识。读者细读此书，定会体会到它是徐先生练拳几十年的心血结晶，能使人得到实实在在的好处。

林子清

2005年6月于上海

目 录

太极拳原理

- 一、强身医疗的原理 1
- 二、技击攻守的原理 7

练法纲要

- 一、论姿势 13
- 二、论动作 22
- 三、论进程 24

几点补充 29

太极拳原理

一、强身医疗的原理

太极拳治好高血压、胃溃疡、神经衰弱、失眠、遗精、贫血、痔漏、肺结核等症，这是我所亲见，或由我应用而生效的。书报所载，太极拳所能治好的病，还不止此。太极拳所起医疗体操的作用，有不少事实证明，是无可怀疑的了。

体操不止用于治病，也用于防病保健。太极拳在这方面的功效，也是显著的。在王宗岳的《太极拳旧谱》中，就说：“详推用意终何在，益寿延年不老春。”可见太极拳防病保健的功用，是创编者有意做到的，并非偶合。

根据现代生理学来谈太极拳强身医疗的原理，也可以说明这一点。众所周知，体育运动所以能够强身防病，还能够用于有病后的治疗与治愈后的保健，就因为它能够对机体的器官、系统提出加重负担的要求，从而提高其机能。机体机能的提高，又使机体获得丰富的营养而改善其本身。一个本来健康的人，经常从事体育运动，并注意卫生，能够不使身体那一部分，给疾病以进攻的弱



点和潜伏的处所，所以会长葆健康，增进道德的素养和工作的能力，延长年寿，身体至老不衰。对于患病者来说，由于体育运动能够振奋机体的机能，改善机体本身，对各种病理变化的发展，就会加强抵制的力量。而且病灶周围的健全区域，其生理过程在不断改善，这就能够帮助有病的组织、器官消灭病因，恢复机能。所以系统地训练神经肌肉器官，就容易消除疾病，恢复健康。根据巴甫洛夫的学说：“机体的一切生命活动过程都受中枢神经系统调节的。”（《医疗体育基本原理》第26页）“神经系统在一切生理过程中起主导作用。”（《医疗体育》第8页，苏联伊萨尔基佐夫—谢拉金主编，人民体育出版社，1959年5月第一版）运动刺激神经，即使局部的活动，它也会影响到全体。但是并不是每项运动对机体的训练都会产生同样影响或同样效果的，而是往往有所偏重。比如足球、篮球运动，锻炼重在下肢，所以腿肌特别发达。投掷、推掷的运动，两臂和胸背肌所受到的锻炼特别多，下肢受到的锻炼较少。这都不是全身匀称的训练。体操对机体是全面的均匀的训练。所以它能够“促进全身的发展。人的道德志品质也能在从事体操过程中得到改进”（《人体生理学》第481页。此书系苏联A.H.克列斯托甫尼科夫主编，1957年5月人民体育出版社第三版）。它的复杂动作组合的成套活动，既可以改进中枢神经系统的管制、调节能力；同时也改进了运动器官

和内脏器官的机能。因此，体操在医疗体育中是作为基本项目来应用的。

太极拳是全体均匀的训练，是复杂动作组合的活动。这几点和一般基本体操相同。另外还有它的特征，不但和一般基本体操不同，也和快速动作、紧张动作的外功拳术不同。它的姿势：提顶、收臀、松肩、沉肘、含胸、拔背、裹胯、敛肘，全身处处应合，步下虚实分明，和它的连绵不断的圆动作，松柔和缓的轻动作结合在一起，这是构成它的特征的三个要素（一、姿势，二、不断的圆动作，三、松缓的轻动作）。这样的姿势在达到熟练时，用于支持身体的力量可以减到极小。而每一动作既是在对准目标（演架时的目标是假想的攻击对象，或者是出劲的方向）做复杂而又一致的集中活动，在动的线路上，一瞬之间，即能变换攻击目标，同时也能避开被攻击的目标。这就是，当肢体做一弧线式的运转活动，线上接连的各点都可练到有其随意运用。每一有目的发劲或化劲（化劲亦名走劲，是避开的术语），都是全身应合的统一活动。可见全身肌肉可以任意活动的区域特别广泛，而其动作可以做到特别复杂细致。在动作中，各组肌肉、神经组织都很快而又很普遍在轮换着分担工作。所以太极拳运动虽然一套打下来很久（可以长达三四十分钟时间），感到的不是疲劳，相反的倒是精神饱满和舒适。练者如已达到一定的程度，可以有全身血脉融和如新出浴的景象。在运动时手指会



感到微微颤动和膨胀。这种景象的出现，是由于停匀、连绵、圆转、轻松的活动，能够使呼吸深长，增加了气体交换中的氧吸收量，冲开了所有的微血管，进而使所有的运动器官、内脏器官、神经系统的每一组织，都能参加到运动中来，得到全身极其和谐的运动量。这就是使人感到最大舒适的原因；这是它把内动外动的练法统一起来的效果。因此它能够增强体质和健康和增进头脑的清醒、精神的充沛，因而能够有助于提高人的道德意志品质及工作能力。

说到这里，必须说明一下内动与外动的概念。什么是内动？内动是以呼吸为主，刺激神经从而影响内脏，并影响到随意肌。以静坐为主要练法的气功，就是内动的练法。外动是以随意肌的活动为主，影响到神经和内脏。各项体育运动都是外动的练法。外动必须联系内动，因为呼吸停止，任何活动都不能进行。但内动却是可以离开外动而进行的。所以练内动的方法，坐着卧着都可以。太极拳就它的形式来看，是外动体育的一种；就它的特征来说，又与内动的气功有共同的基础。因为外动的体育运动，要提高机体的体力、耐力、速度、灵敏，必须用增加机体负担的手段（不论是全体的，还是局部的），来提高对器官、系统加强工作的要求。太极拳的练法，虽然也有从增加机体负担做起的方法，但不一定如此。可以从随意活动做起，这种做法重在连绵、圆转、柔

和、轻松（对姿势先不作全面顾到的要求）。因此，它的运动法，虽然还是从关节、肌肉动起，可是在整体和谐的活动下，呼吸是平静的，横纹肌的内层和内脏机都受到神经的自由控制和主动调节，从而使各器官的和谐动作也能愈来愈灵敏，逐渐做到形体与意念一致的自动化。所以太极拳是内动、外动统一的练法。气功所能达到的医疗作用，太极拳也有许多能够达到。学太极拳虽然动作比学气功繁难，实际上比气功容易掌握，不至发生练气功出偏差的情况。因为外面的活动，容易使意识归一，呼吸通畅。坐着不动，呼吸往往不易调匀，意念亦不易归一。还有一层，练气功要有适宜的环境。在疗养院中练当然是适宜的，在一般的住宅和宿舍就不一定适宜。练太极拳就使利得多了，室外好练，室内也好练，不大受到环境条件限制。太极拳又可以和气功结合起来练。有许多气功医疗机构已经这样做了。但是太极拳和气功还是有其差别的，这要作为一个专题来研究，我不想在此多说。简单地说，气功对内体训练达到的程度，可能比太极拳还要深细。然而熟练了太极拳，要练气功就很容易做得正确，不至出偏差。在练气功时，还可以运用太极拳的功夫，解决一些气机不畅等问题。各种太极拳（包括新编的《简化太极拳》、《定式太极拳》在内）练得合法，都会有此功能的。很多人练太极拳到纯熟时，都能感到精神和愉悦舒适，全身血脉融和。就这样一个感觉来



说，已经大有益于疗病。至于防病保健，更不用说了。《医疗体育基本原理》说：“积极性情绪能刺激各种生理机制，同时能转移患者对病痛的关注；这对于治疗的效果以及患者体力的恢复有很重要的意义。在这里回想一下斯巴索库科茨基所说的话是适宜的。他说：‘能提高病人的情绪，就是把他治愈了一半。’”（见第31页）练太极拳的实感，不正是能给病者以很大的兴趣，因而使其情绪提高吗？

医疗体育家都认为医疗体育用的是综合方法，体操要用，其他如服药等也同时要用，并不是专靠一种医疗体操。太极拳对医疗体育来说，也不是万应灵膏，这一点应当认识清楚。可是练太极拳在同一结构的套路，同一动作的式子，对姿势应当因各人身体的条件和练习的目的而作不同的规定。可以要求得严，也可以要求得宽，它在医疗上可以应用得比较广泛。但从发展的情况来说，如果在练习中得到了比较浓厚的趣味，从低级的要求进到高级的程度也是常有的事。所以有些人本来是为疗病而练的，到后来竟成为一个很好的武术专家，这不是什么稀罕的事。至于用太极拳的形式，不按它的特征练去，那么所得的效果，就与上面所说的情况不一定相同了。例如有些用外功拳的劲路练太极拳，这对身体也有好处，但是太极拳的精深细致的造诣，融和舒适的快感是得不到的。

二、技击攻守的原理

古人练拳很重视技击，因为在军事和防身上都要用到它。现在练拳在军事上、在和敌人斗争中不是完全用不到，但最主要的作用还在体育方面。体育有以角斗竞技来锻炼体力、耐力、速度、灵敏的，所以体育运动中有搏击、摔跤、击剑等项目。武术本来有对角的特点，现在就在它原有的基础上加以改动，使适合于体育运动的目的。这是很容易的事，也很符合于事物发展的原理。拿太极拳来说，它的打手是一种极好的竞赛运动，这种竞赛并不像搏击、摔跤那样激烈，而是最能锻炼用力的巧妙。所以太极拳不仅有体操的性质，也可作竞赛的项目。练太极拳的竞赛技术虽然主要是练打手，但练架子却是打手的基本工夫。这篇就把演习架子与打手的理论阐明如下。

太极拳的攻守原理是舍己从人，专凭借力。必须得间而进，绝不任意乱动。要做到这一点，又必须练成自身随处稳定，运劲极其自由。还须练到稳定与活变统一，可以一气转换，而不是分段的变势；是全体互相配合的转变活动，而不是某一或某些肢体的局部活动。但即使在架子上练到这种程度，如果不从实际打手中取得经验，还不可能有极其敏锐的感觉，也不能使出劲落点的时间、部位做到合一而准确。所以要练成太极拳的攻守技巧，不但要严格练好拳架的姿势，还一定要依法练习打



手。练拳架是练主观能动的功能；练打手是练掌握客观规律的经验，两者必须结合起来，才能产生技击上的效果。还必须认清，练拳架的姿势，目的虽然在练如何运用主观能动的功能，其姿势的规格也是根据生理学和物理学的客观规律的。所以太极拳的技击术是科学的、辩证的，而绝不是什么玄妙的东西。

有人对太极拳的技击功能表示怀疑，以为太极拳的动作缓慢，又不用力，不可能有技击作用。又有人对太极拳的以无力胜有力，以不着力缓慢的练法练成一种内劲，看作一种不可理解的奇术。这都是只看表面，没有深入了解它的内容。按照力学的道理来解剖：第一，是加力的运用。例如对方用拳向我胸部平击，我不把它格开或荡开，而在身子一闪的同时就把他的拳顺势斜向下一拉，这可以使对方仆倒。又如对方举拳向我头部打下，当他正把拳向上举，他为了使举起的拳打得更有力，就要把身体微向后仰，此时我就上步把他身子向上向后一推，也可把对方推倒。第二，是切线的运用。例如对方用右拳向我胸腹之间冲击，我若用左手把他的右臂挡开，这种挡法不论是向下或向左、右（向上不顺，拳术家当然不会用到的），都只是被动的招架。太极拳的用法，就不是单纯的挡开，而要使用斜进的切线，其中还带有由上向下再由下向上的弧线。这样，在把他的力向下一压（使其不能到达我身）的同时我的力已攻到对方的身上了（压是用臂部，攻是用掌推。所

以两个动作可以同时做到)。不仅如此，而且当对方的臂被我下压时，其力突然受到压迫或袭击，想改变力量而决定方向，这时神经的犹疑会使他全身不稳定。正在这样犹疑的空隙（当然只有一瞬间），我的力已达到他的身上，正合着他前后动荡不定（在谋支持身体的稳定）的力（或加在他后仰的力）而把他发出去了。第三，是转向的运用。譬如对方以全力双手向我扑来，我一闪身使其扑空。这时对方受到惰性律的支配，不能立即稳住。我却从横里把他一推，我虽用力不多，他必跌出。第四，是虚实的运用。对方实力进攻之点，我绝不与之针锋相对（太极拳最忌正面相碰。相碰就是顶，必须避免），而是让过来力的方向，进袭他空虚不防之处。如对方猛力一拳向我头部击来，我一低身，同时上一步用一手轻托他的大臂（即肱），一手向他腕下轻轻一送，就可把他推倒或放出。另外一种方法，也可起腿把他扫倒（太极拳推手，一般很少用腿，但并非不用。现在还未定出推手规则，可以把使用腿作为一种方法来举例。拳架中的“十字摆连”就是扫腿）。

分析借力的法则，可以归纳为以上四点。至于如何掌握这四点，必须熟练机体反射性的灵活。在这方面又必须熟练四项活动：第一，形意合一；第二，粘走合一；第三，时位合一。而这三项又是相互联结合一的。还有第四项是我力与他力合一。形意合一，可以先就加



力法来说明。譬如彼屈，我乘势以伸攻之；彼伸，我顺势以屈牵之，这就是王宗岳《太极拳论》所说的“随屈就伸”。熟练屈伸随意，才能灵敏地运用加力法。要做到屈伸随意，最基本的两点是：一是练屈伸肌的中等收缩，伸中有屈，屈中有伸，都是含蓄不尽，霎时可变。另一是练成神经中枢有高度的调节功能，各关节统一于目的性的活动达到自动化。这样就可以练成外形的各关节与各部分的骨骼肌在每一活动中都能以复杂细致的操作，作用于一个目标，身形就能上下相随，出劲就能随意转变。这就可以达到《十三势歌诀》中的“意气君来骨肉臣”的造诣。这里面就包含内劲的作用（意思一动，全身的组织器官都在统一的目标下动作起来）。

粘走合一，我做让开来力的动作，同时也就是向对方进攻的动作。如上面所说的“转向运用”，“虚实运用”，必须边让边进。如闪开他正面扑来的劲，这是走；同时也就是对准他的侧体进攻，这是粘。这样的动作分别说明是二，整体说来是一。又如低身是走，同时上步出手是粘（注意上步与出手必须一齐动作，单出手不上步，就会发不出对方）。所以走不是简单地避让，而正是为粘造成条件。

时位合一。时是发劲的时间，位是落点的地位。戚继光在《纪效新书》中引俞大猷《剑经·总歌诀》说：“刚在他力前，柔乘他力后，彼忙我静待，知拍任君斗。”这虽说棍法，与拳法完全

一致。劲必须使用得及时，及时就在紧紧恰合于他力的已发与未发的间隙。他的劲已透出，我就以走济粘，这是以柔济刚。他的劲还未透出，我即控制形势，先发制人。在发劲未到落点时，总要柔而不刚，如果在我先出劲未到落点时，对方的劲忽而透出，仍可顺势转变，利用第二间隙。落点不但要准对时间的间隙，也要照准部位（这里包括着方向）。即落点必须是可以发出对方的部位。这一部位，必须是能够使对方重心下倾的一点。再说得具体些，要在把对方支身的一条中轴线看作一根杆子，给以一碰的翻转。（这是运用力学翻转杆杠的原理）。所以出劲的时间先后、迟早，与落点的应向何方何处（方与处即是位），必须统一起来才能有效。两者参差，或致失效，或虽能把对方发出，也不轻松爽利。

我力与他力合一。这必须在打手的实践中训练出来。专练拳架，即使练到很熟，很合法，不多经过打手的练习，还是不能很好地掌握的。根本练法，不外乎在打手中必须执行正确的姿势，实现上面所说的两个基本练法——屈伸肌的中性收缩，神经中枢的高度调节功能。在运用中要专找对方的劲隙，要善因对方之势而利用之。工夫练到极精极纯，就能随意调动对方的劲，像使用自己的劲一样。这就做到了我力与他力合一。

太极拳的技击原理是如此。至于形式上的变化，那是说不完的。只要明白



徐云

文丛

它的道理，就像掌握了一把钥匙，就能打开它的蕴藏，探索怎样锻炼，从而凭精勤的实践——打手，来取得很好的成绩。

(1960年6月写成)