

● 中华传统医学养生丛书

太极拳养生图谱



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



● 中华传统医学养生丛书

太极拳养生图谱



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press



图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳养生图谱 / 柳书琴主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016

(中华传统医学养生丛书)

ISBN 978-7-5439-7088-5

I. ①太… II. ①柳… III. ①太极拳—养生 (中医)
②太极拳—图谱 IV. ①G852.11-64②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150747 号

责任编辑: 张 树 王倍倍

太极拳养生图谱

TAIJIQUAN YANGSHENG TUPU

柳书琴 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 390 000
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7088-5

定价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。
图书服务热线: (028) 87336749

>>前言

“太极”是我国哲学中的一个术语，指派生万物的本原。太极拳，是以太极之理立论的一种拳术。古代以双鱼形太极图表示太极之理。初传于河南陈家沟的太极拳即依太极图解释拳理，规范拳技。

古人认为，阴阳两者相互不离，相互消长，相互转化，产生了万物，万物中都包含了此理。在太极拳中，表现为动静、刚柔、虚实、开合等对立统一的状态。

太极拳不仅是一种防身的武术，还是一种高级的运动锻炼形式。太极拳讲究通过“静中求动”，达到静中有动，即身体处于相对静止，要求意气周流，呈外静内动之象，具体体现于练拳的预备势和收势。太极拳还讲究通过“动中求静”，达到动中有静，即肢体运转时，内意要专著守一，内气要平缓如一，出现相对的内静。这就很适合中老年朋友进行健身锻炼。此外，练习太极拳对一些疾病也有很好的辅助治疗作用。

从中医学来看，它能调和阴阳，疏导气血，通畅经络，充实内脏，从而使“阴平阳秘”“精神内守”“正气存内”，增强身体的抵抗力，提高自身的免疫能力，起到祛病延年、养生长寿的作用。在骨骼代谢方面，太极拳运动也有很好的保健治疗作用。随着年龄的增长，人体各器官逐渐衰老，骨骼方面表现得特别明显，如脊椎骨变得松软，长出许多骨突增生，甚至形成骨刺，严重者形成驼背，导致腰痛等症状。而练习太极拳正好可以解决这些问题。



关于太极拳的其他医疗价值,中医和西医都已经给出了很好的评价和肯定。只要经常操练太极拳,坚持运动,就可以起到强身健体的作用。

本书收录了简化太极拳、二十四式太极拳、四十二式太极拳、四十八式太极拳的练习方法。本书文字简明扼要,图形清晰易懂,图文对应。其中,动作线路图(套路图)既标明了动作名称,又标明了动作编号,易于与文字、图形对照;同时,还有练拳释疑、武当太极拳功架歌诀和太极拳散手秘诀等,非常适合初学者阅读。因此,我们相信,这本书能够得到更多新老读者的欢迎。

本书虽经我们反复审校,但书中不尽或不当之处,在所难免,恳请广大读者和专家、学者批评指正,以便进一步修正。

编者
2016年8月

目 录

contents

第一篇 太极拳综述

- | | | | |
|-------------------|---|--------------------|---|
| 一、太极拳的起源及流派 | 1 | 三、学太极拳前的准备 | 4 |
| 二、太极拳名人轶事 | 3 | 四、太极拳的医疗保健作用 | 6 |

第二篇 太极拳操练须知

- | | | | |
|------------------------|----|------------------|----|
| 一、太极拳对身体各部位姿势的要求 | 9 | 三、关于开合与呼吸 | 15 |
| 二、怎样静心松身和行气用意 | 14 | 四、关于练与养的问题 | 16 |

第三篇 太极拳练功心法歌诀

- | | | | |
|---------------|----|------------------|----|
| 一、太极拳歌诀 | 18 | 二、太极拳三步法歌诀 | 19 |
|---------------|----|------------------|----|

第四篇 简化太极拳

- | | | | |
|--------------|----|--------------------|----|
| 一、动作名称 | 20 | 二、简化太极拳的套路介绍 | 20 |
|--------------|----|--------------------|----|

第一组	21	第五组	40
第二组	25	第六组	45
第三组	30	第七组	48
第四组	35	第八组	52

第五篇 二十四式太极拳

一、主要动作的基本要求	57	(十一)单鞭势式	84
(一)主要手型、手法	57	(十二)高探马式	86
(二)主要步型、步法	59	(十三)右蹬脚式	86
二、动作名称	60	(十四)双峰贯耳式	88
三、练法图解	60	(十五)转身左蹬脚式	89
(一)起势	60	(十六)左下势独立式	91
(二)左右野马分鬃式	61	(十七)右下势独立式	93
(三)白鹤亮翅式	65	(十八)左右穿梭式	95
(四)左右搂膝拗步式	66	(十九)海底针式	97
(五)手挥琵琶式	69	(二十)闪通臂式	98
(六)左右倒卷肱式	69	(二十一)转身搬拦捶式	99
(七)左揽雀尾式	73	(二十二)如封似闭式	101
(八)右揽雀尾式	76	(二十三)十字手式	103
(九)单鞭势式	79	(二十四)收势	104
(十)云手式	81		

第六篇 四十二式太极拳

一、动作名称	105	(二)右揽雀尾式	107
二、练法图解	106	(三)左单鞭式	110
(一)起势	106	(四)提手式	111

(五)白鹤亮翅式	112	(二十四)转身拍脚式	146
(六)搂膝拗步式(二式)	113	(二十五)进步栽捶式	147
(七)撇身捶式	116	(二十六)斜飞势式	148
(八)捋挤势式(二式)	117	(二十七)单鞭下势式	149
(九)进步搬拦捶式	120	(二十八)金鸡独立式(二式) ...	150
(十)如封似闭式	121	(二十九)退步穿掌式	151
(十一)开合手式	123	(三十)虚步压掌式	152
(十二)右单鞭式	123	(三十一)独立托掌式	153
(十三)肘底捶式	124	(三十二)马步靠式	153
(十四)转身推掌式(二式)	126	(三十三)转身大捋式	154
(十五)玉女穿梭式(二式)	128	(三十四)歇步擒打式	155
(十六)右左蹬脚式	131	(三十五)穿掌下势式	156
(十七)掩手肱捶式	134	(三十六)上步七星式	157
(十八)野马分鬃式(二式)	136	(三十七)退步跨虎式	158
(十九)云手式(三式)	139	(三十八)转身摆莲式	159
(二十)独立打虎式	143	(三十九)弯弓射虎式	160
(二十一)右分脚式	144	(四十)左揽雀尾式	162
(二十二)双峰贯耳式	144	(四十一)十字手式	164
(二十三)左分脚式	145	(四十二)收势	165

第七篇 四十八式太极拳

一、动作名称	167	(六)捋挤式(三式)	173
二、练法图解	168	(七)左搬拦捶式	177
(一)起势	168	(八)左棚捋挤按式	178
(二)白鹤亮翅式	169	(九)斜身靠式	181
(三)左搂膝拗步式	170	(十)肘底捶式	182
(四)左单鞭势式	171	(十一)倒卷肱式(四式)	184
(五)左琵琶式	173	(十二)转身推掌式(四式) ...	186

(十三)右琵琶式	189	(三十二)上步擒打式	218
(十四)接膝栽捶式	189	(三十三)如封似闭式	219
(十五)白蛇吐信式(二式) ...	191	(三十四)左云手式(三式) ...	220
(十六)拍脚伏虎式(二式) ...	193	(三十五)右撇身捶式	223
(十七)左撇身捶式	196	(三十六)左右穿梭式	224
(十八)穿拳下势式	197	(三十七)退步穿掌式	228
(十九)独立撑掌式(二式)	198	(三十八)虚步压掌式	229
(二十)右单鞭势式	200	(三十九)独立托掌式	230
(二十一)右云手式(三式) ...	202	(四十)马步靠式	230
(二十二)右左分鬃式	205	(四十一)转身大捋式	231
(二十三)高探马式	207	(四十二)擦掌下势式	233
(二十四)右蹬脚式	208	(四十三)上步七星式	235
(二十五)双峰贯耳式	209	(四十四)独立跨虎式	236
(二十六)左蹬脚式	210	(四十五)转身摆莲式	237
(二十七)掩手撩拳式	211	(四十六)弯弓射虎式	238
(二十八)海底针式	212	(四十七)右搬拦捶式	240
(二十九)闪通臂式	213	(四十八)右棚捋挤按式	242
(三十)右左分脚式	214	(四十九)十字手式	245
(三十一)接膝拗步式(二式) ...	216	(五十)收势	246

第八篇 八十八式太极拳

一、动作名称	247	(六)白鹤亮翅式	255
二、动作图解	249	(七)左接膝拗步式	255
(一)预备式	249	(八)手挥琵琶式	256
(二)起势	249	(九)左右接膝拗步式	257
(三)揽雀尾式	250	(十)手挥琵琶式	259
(四)单鞭势式	253	(十一)进步搬拦捶式	260
(五)提手式	254	(十二)如封似闭式	261

(十三)十字手式	262	(四十四)转身右蹬脚式	286
(十四)抱虎归山式	263	(四十五)进步搬拦捶式	287
(十五)斜揽雀尾式	263	(四十六)如封似闭式	288
(十六)肘底看捶式	264	(四十七)十字手式	288
(十七)左右倒卷肱式	266	(四十八)抱虎归山式	289
(十八)斜飞势式	268	(四十九)斜揽雀尾式	289
(十九)提手式	268	(五十)横单鞭式	290
(二十)白鹤亮翅式	269	(五十一)左右野马分鬃式	290
(二十一)左搂膝拗步式	270	(五十二)进步揽雀尾式	292
(二十二)海底针式	270	(五十三)单鞭势式	294
(二十三)闪通臂式	271	(五十四)左右穿梭式	
(二十四)转身撇身捶式	271	(面向四斜角)	295
(二十五)进步搬拦捶式	272	(五十五)进步揽雀尾式	297
(二十六)上步揽雀尾式	272	(五十六)单鞭势式	299
(二十七)单鞭势式	274	(五十七)云手式和(五十八)	
(二十八)云手式	274	单鞭势式	299
(二十九)单鞭势式	276	(五十九)下势式	301
(三十)高探马式	276	(六十)左右金鸡独立式	301
(三十一)右分脚式	277	(六十一)左右倒卷肱式	302
(三十二)左分脚式	278	(六十二)斜飞势式	302
(三十三)转身左蹬脚式	279	(六十三)提手式	303
(三十四)左右搂膝拗步式	279	(六十四)白鹤亮翅式	303
(三十五)进步栽捶式	281	(六十五)左搂膝拗步式	303
(三十六)翻身白蛇吐信式	281	(六十六)海底针式	303
(三十七)进步搬拦捶式	282	(六十七)闪通臂式	303
(三十八)右蹬脚式	283	(六十八)转身撇身捶式	303
(三十九)左披身伏虎式	283	(六十九)斜飞势式	303
(四十)右披身伏虎式	284	(七十)上步揽雀尾式	303
(四十一)回身右蹬脚式	284	(七十一)单鞭势式	304
(四十二)双峰贯耳式	285	(七十二)云手式	304
(四十三)左蹬脚式	286	(七十三)单鞭势式	304

(七十四)高探马式	304	(八十二)退步跨虎式	307
(七十五)左穿掌式	304	(八十三)转身摆莲脚式	308
(七十六)转身十字蹬脚式	304	(八十四)弯弓射虎式	309
(七十七)搂膝打捶式	305	(八十五)进步搬拦捶式	309
(七十八)上步揽雀尾式	305	(八十六)如封似闭式	310
(七十九)单鞭势式	307	(八十七)十字手式	310
(八十)下势式	307	(八十八)收势	310
(八十一)上步七星式	307		

第一篇 太极拳综述

一、太极拳的起源及流派

据专家考证，太极拳起源于明朝中期，距今已有六七百年的历史。发源地为河南省温县陈家沟。创始人是陈氏九世祖陈王廷。

陈王廷的祖先原为山东人氏，明洪武七年（1374年）始祖陈卜迁居河南，陈氏家谱从此人开始。第九世传人陈王廷，明朝时曾建显赫战功；入清后退隐家园，他“叹当年，披坚执锐、扫荡群寇，几经历险。蒙恩赐，枉徒然。到而今，年老残喘，只落得，《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”

陈王廷造拳并非凭空臆造，而是博采当时各家拳法之精华，潜心钻研、刻苦操练的结果。其采撷的主要拳法来自三个方面：其一是取材于明代著名平倭大将戚继光所著的《拳经》三十二势，而此拳法又来源于流传当世的十六家拳法（包括宋太祖的长拳三十六势在内）；其二是陈氏祖先曾从一个姓郑的人那里学得山西龙凤姬所创的开合拳（形意拳），并代代传习下来；其三，陈王廷多年在外，阅历甚广，自当采集流传于民间的多种拳法，以丰富自己的造拳，经过多年的观摩、习练、创新，陈王廷最终创编了长拳十三势、炮捶等拳术。其子孙世代相传，并不断有所创新。传到十四世陈长兴（1771~1853）时，已日臻成熟、成套，习练的人也更多。在此基础上，出现了总结前人拳法的陈氏家传《三三拳谱》等著作。到了十六世陈鑫，更加全面深入地撰写了《太极拳图序言》等传世太极拳的著作。

太极拳原为陈氏世代家传，不传外姓人。至清代中叶，直隶（今河北）杨露蝉（1799~1872）、武禹襄（1812~1880）先后去陈家学拳后，太极拳才逐渐在社会上流传，并形成五大流派。

1. 陈式太极拳

陈式太极拳为温县陈氏世传太极拳原式。其特点是刚柔相济、快慢相兼。又称大架势，著名传人有：十四世陈长兴、十五世陈清萍、十六世陈鑫。陈式又有老架、新架两派。新架由老架衍化而来，拳法更加紧凑，出自温县赵堡镇陈氏后代，又称赵堡派。

2. 杨式太极拳

杨露蝉从陈长兴处学拳，得老架之传而创杨式。传至其孙杨澄甫（1883～1936）而定型。其特点是拳式开展、舒展大方、动作柔和，也属大架势，流传极广。著名传人有：杨露蝉之子杨班侯（1837～1892）、杨健侯（1839～1917）、杨健侯之子杨少侯（1862～1930）、杨澄甫。杨澄甫先生在民国时期曾任南京中央国术馆、浙江省国术馆教务长，著有《太极拳体用全书》。其弟子河北省的李雅轩（1894～1976），对太极拳的推广（特别是在全国的推广）作出了贡献。现在广泛流行的简化太极拳，以及八十八式太极拳，就是国家体委根据杨式太极拳整理编成的。

3. 吴式太极拳

满族人吴全佑（1834～1903）师从杨露蝉、杨班侯父子学拳，传其子吴鉴泉（1870～1942）而创吴式。其特点是架势紧凑，长于柔化，又称中架势，流行于我国南方及东南亚诸国。

4. 武式太极拳

由武禹襄创立。武师承陈氏十五世陈清萍，学得新架太极拳，并加以创新。其特点紧凑轻捷，尤以武式太极推手著称于世，又称小架势。武式太极推手，着重于身法、步法，其技听、引、化、拿之劲法又以多变式实用而著称。

5. 孙式太极拳

创始人孙禄堂（1861～1932）以形意、八卦名家而从武禹襄的再传弟

子郝为真学艺而创孙式。其特点是小巧紧凑，步活身灵，也属小架势。由于用阴阳开合之说，故又称开合太极拳。

二、太极拳名人轶事

太极拳流传已久，名人轶事颇多，限于篇幅所限，仅选数例以飨读者。

1. 长寿者多

著名的太极拳师多长寿：陈长兴八十二岁，杨露蝉八十三岁，杨健侯七十八岁，孙禄堂七十二岁，杨澄甫七十三岁，吴鉴泉七十二岁，李雅轩八十三岁。值得说明的是：上述拳师与现代人相比，其寿命并不是特别高。但以上拳师多数生活在清朝后期至民国时期，战乱频繁，社会动荡，处境险恶，生活环境相当差，同时代的人平均寿命较短，一般在五十岁左右，能活到古稀之年，已属难能可贵了。

2. 轻功绝伦

杨露蝉虽年逾八旬，仍每日练功不息。有一次，雨天道路泥泞，他步行到一朋友家，主人发现其所穿布鞋鞋底还是洁白如新，只有很少的污泥、雨渍。原来，杨露蝉用的是上乘踏雪无痕功夫，能把全身提起，快步而行。

3. 力敌万钧

著名拳师都武德高尚，平时尽量避免与人比武。北京有个自称提起万斤重物的人曾多次向杨班侯挑战，杨最终应约在北京西四牌楼比武。“万斤力”长得虎背熊腰，声音如雷，气势咄咄逼人。比武场原有一块高5米、宽1米、厚60厘米的石碑。杨班侯站在碑前，比武开始后“万斤力”先发招，一记“黑虎掏心”向杨班侯当胸一拳，杨侧身一闪，此拳击中石碑，立刻碎为数块。数千名观众骇然心惊，而杨班侯毫无惧色。待“万斤力”再次直取杨班侯的面门时，只见杨班侯大喝一声，举双手向上一分，

“万斤力”已仰面跌出数米之外，摔得头破血流，半天爬不起来。

4. 粘劲提桌

杨班侯有一爱女，正当妙龄，突发急病身亡。杨闻讯从外地赶回家中，女已盖棺入殓，在悲痛欲绝之时，他双手往桌上一拍，再一提，桌子已被吸起离地一尺多（1尺 $\approx$ 0.33米）；他的身体亦腾空数尺，如悬空中，旁观者惊得目瞪口呆。原来这是杨班侯悲痛之极，不自觉地流露出太极拳的粘劲绝技和轻功飞腾之术。

5. 飞弹击蚊

李雅轩除了有深厚的太极拳功夫外，还善于劈剑和打弹弓。他的一手绝技名叫“天鹅下蛋”，能在数十步外，百发百中。他先将一钢弹射向空中，接发第二弹击中第一弹，接发第三弹又可把第二弹打飞。蚊子在墙边飞，李雅轩可用湿黄泥弹射之，泥弹贴于墙上，蚊虫被贴在泥弹里。在数十米外用弹弓射门，能将包着铁皮的门打烂，足见其内功非同一般。

三、学太极拳前的准备

怎样学好太极拳，名家著述和介绍的经验已有很多了，这里仅就大的方面简略地提出几点，供初学者参考。至于太极拳的保健作用、练拳应注意的问题、练拳歌诀、练拳释疑等，均见本书附录，在此不一一赘述。

1. 树立“三心”

一是要细心。太极拳的各种动作对手、脚、腿、身要求各有不同，动作起来又有不同的手法、脚法、腿法、身法，一招一式，只有细心学习，反复揣摩才能学会。

二是要耐心。学会一路拳，往往要反复练习千百次。如要多学一点，学深一点，必须更加耐心。那种贪多图快、浅尝辄止的人是学不好的。

三是要有恒心。要做到拳不离手，坚持天天练，年年练，练它一辈

子。一曝十寒、朝三暮四也是学不好的。

2. 勤于“三学”

首先是向书本学。在未找到良师益友前，按照有关太极拳的书籍，学习前人练拳经验，按照图形及说明模仿练习，仍不失为初学入门的一种方法。

其次是向朋友学。多多交结学习太极拳的拳友，互相学习交流，能者为师。

三是拜师学艺。要想学到好一点、深一点的上乘太极拳功夫，必须找到好老师。参加一些学习班以及武术学校，是寻找良师的一个门路。如能拜到良师以至名师，学起功夫来就会事半功倍。

3. 抓住五个要点

一是细心学习套路动作，掌握一般规则和要领。特别要注意太极拳动作不离圆圈、圆弧、柔和缓慢、连绵不断的特点。

二是在初步熟悉动作后，就要在师友的指导下，认真纠正不正确的姿势，打下良好的学拳基础。

三是静心松身。学拳是否有进展，就是看你静心（排除杂念）、松身（全身处处放松、柔软）达到何种程度。

四是行气用意。对呼吸初步要求呼吸深长、顺畅，再进一步要求呼吸与动作相配合。行气用意即要求用意识去指挥动作，将意气贯注于每个动作上。天长日久，便能培养中气，强身健体。

五是要善于自我检验练拳效果。学会多少动作、套路不是学拳的主要目的。主要是看你经过一段时间练拳后，筋骨是否比以前更强壮了，精气是否比以前更充实了，大脑是否比以前更清醒了。具体是看你练完拳后，是否感到身体非常舒适，心情非常愉快，身心是否泰然。若是如此，说明你练拳已得法上路了。

4. 避开“五忌”

学太极拳有“五忌”，若犯“五忌”，实难学好。一是择师不慎，误入

旁门左道；二是有不良嗜好（赌、色、酗酒、吸毒等），会将自身精气耗尽；三是信师不坚，不按教师教法练习；四是离师太早，学到一点东西就自恃逞能；五是已练外家硬功，学太极拳会缺乏灵气。

四、太极拳的医疗保健作用

1. 提神健脑，改善神经系统功能

任何一种体育锻炼，如能增强中枢神经系统的机能，对于全身来说，就具有很好的保健作用。练习太极拳，强调要心静，排除一切杂念，将意念贯注于每一个动作中。这与练气功要求入静是一致的。但气功多是在静止的坐、站、卧姿中进行，而太极拳是在动中求静的。练习太极拳要求动作完整，一气呵成，如江河奔流，绵绵不断。要求从眼神到掌（拳）、臂、上体、腿、脚相互协调。同时动作安排也是由简到繁，由一般动作到有较高难度的动作，这就需要神经系统要有良好的支配能力，需要大脑进行紧张的指挥和协调，这都是对中枢神经系统的一种良好的锻炼。大量的实践证明：系统地演练太极拳，能使人感到精神焕发，全身舒适，练习“推手”“散手”，更能使人反应灵敏、全身灵活。一些人通过练习太极拳治愈了神经衰弱、失眠、神经痛等顽症。众多热爱太极拳的古稀老人，仍然耳聪目明、思维敏捷，就是太极拳的健脑益智作用的具体体现。现代人在紧张的工作、学习之余，如能挤出 8~20 分钟时间打一套太极拳，无疑是让大脑进行良好的休息和保健。

2. 防治高血压，避免心血管疾病复发

高血压病是严重危害人类健康的常见疾病之一，又是冠心病、脑梗死（脑卒中、脑出血）、心及肾功能衰竭的最主要发病因素。其死亡率居世界第二位。

某市曾对太极拳能否防治高血压做过专门的调查。在体委、卫生局、总工会联合组织的体育疗法试验班中，30 名高血压病患者每日晨练四十