

太極拳術的

理論與實際

陽少陽合大行第一兩寸五分
抵腰中入能任督脈
王叔玄曰腦戶乃督脈足太陽之會故也
脈督脈也名曰腦脊中一寸五分腦中內挾
為經曰督脈任脈四尺五寸共合九尺
相連任太陽之會故也
二脈一潔古曰督者都也為陽脈之都剛任
猶天地海藏曰陰踰陽踰同起眼中
見渾身之下乃水溝而相接
於身之前一行於身之後人身之有任
伯陽分可以合分之以見陰陽之不離合
居此二而一者也

陰符升降之道坎水離火交媾之鄉

有下閉則稱無無者以奉上上

須崔希範天元人藥鏡云

陽會於大行第一椎下兩旁去脊中



後人身之有
陰陽之不離合
曰任督
離火交媾之鄉
有以奉
藥鏡云上鶴

山西科學技術出版社
山西出版集團



老拳谱丛书『第一辑』

黄寿宸 著

太极拳术的 理论与实际

太陽之會故也

海藏曰陰陽陽同起跟中

之下乃水溝而相接

於身之前一行於身之後人身之有任
分可以合分之以見陰陽之不離合

二而一者也

陰符升降之道坎水離火交媾之

有下閉則稱無無者以奉上上

須在希範天元人藥鏡云

陽會於大行第一維下兩旁去脊中



山西科學技術出版社
山西出版集團

图书在版编目(CIP)数据

太极拳术的理论与实际 / 黄寿宸著. —太原: 山西科学技术出版社, 2008.1

(老拳谱辑集丛书. 第1辑)

ISBN 978-7-5377-3012-9

I.太... II.黄... III.太极拳—研究 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171804 号

太极拳术的理论与实际

著 者 黄寿宸

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路十五号

发 行 者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

开 本 10.5

版 次 二〇〇八年一月第一版

二〇〇八年一月太原第一次印刷

字 数 175千字

印 数 1-4000册

书 号 ISBN 978-7-5377-3012-9

定 价 23.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，

除个别版本外，其余版本均经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书作了一些改进：将书中的文字通篇做了简化化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



序 言

十年前的一个初春
的早晨，太阳还没有上山，风拂拂的夹着一阵阵寒意，吹到那嫩绿枝头上的鸟儿，发出一声声的吱吱；园圃里的小草花儿默默地摇摆着身躯，或密密地频点着低头。泥地上一块绿一块黄的被寥寥的几个游人在用漫步抚踏着。在这个占地三十多亩公园的西北角里，我正在与几个“拳朋友”幽静地练习着太极拳的推手。我们贯注着全副精神，在盘运着四肢身躯。环境的优美，并没有吸引去我们的注意力。这地方是我们每天必到的。若逢下雨飘雪的时候，活动的场地是搬到了公园里的茅亭中。初时不过四五人，到后来逐渐的有十几个人。那时我因为工作比较的清闲，每日最多有三四次练拳的机会。第一次是早晨五时开始，第二次是午睡以后，第三次是晚睡以前。有时同伴来访了，再来一次。有一次正在练拳的时候，我忽然感觉到两臂的转动，由手指起

序 言

十年前的一个初春的早晨，太阳还没有上山，风拂拂的夹着一阵阵寒意，吹到那嫩绿枝头上的鸟儿，发出一声声的吱吱；园圃里的小草花儿默默的搖擺着身躯，或密密的頻點着低頭。泥地上一塊綠一塊黃的被寥寥的幾個遊人在用漫步撫踏着。在這個占地三十多畝公園的西北角裏，我正在與幾個「拳朋友」幽靜的練習着太極拳的推手。我們貫注着全副精神，在盤運着四肢身軀。環境的優美，並沒有吸引去我們的注意力。這地方是我們每天必到的。若逢下雨飄雪的時候，活動的場地是搬到了公園裏的茅亭中。初時不過四五人，到後來逐漸的有十幾個人。那時我因為工作比較的清閑，每日最多有三四次練拳的機會。第一次是早晨五時開始，第二次是午睡以後，第三次是晚睡以前。有時同伴來訪了，再來一次。有一次正在練拳的時候，我忽然感覺到兩臂的轉動，由手指起



到脊骨，中間好像有一股水流在循環的流轉着。水流所到之處，便有無限的陰涼之感。一呼一吸，靜靜的可以計數。心境的平靜舒適，真是有說不出的愉快。當時很覺奇怪，而到後來，我想這一定是因為心境極靜及淨化以後，甚至體內的血流，都可以感覺到。而動作的柔和舒松，一絲毫的壓制作用。這樣的解釋，不知道合理否。在公園裏練拳的時期，大概有三年光景。後來因遷居了幾次，練拳的地方也換了好幾次。不過從未間斷過。直到抗戰期中我因旅行各地時，不免時斷時續。但也沒有長時間的停頓過。抗戰勝利以後，生活日艱，瞻望國家前途，心中不免常感。去年因為職務的關係，長年山居。此間前臨大江，背倚叢山，風景美麗，正是練拳的勝地。退居之暇，常翻閱十多年來所收集有關太極拳術的資料。有一次在無意中碰到了幾個舊日的「拳朋友」，他們般的以拳功相問。並且要求我根據經驗及學理，寫一本關於太極拳的書籍。因為這種書現在很感缺乏。但練太極拳的人，已日益增多，苦少參考的資料。後來他們又幾次的寫信來督促。因此，勉為草成本書，以餉同好。本書之作，其經過如此。

現在將對於本書須加說明的幾點，寫在下面：

(一)其他有關太極拳的著作，都附有各種拳式的圖解及說明，考究的更附有照片。

到脊骨，中間好像有一股水流在循環的流轉着。水流所到之處，便有無限的陰涼之感。一呼一吸，靜靜的可以計數。心境的平靜舒適，真是有說不出的愉快。當時很覺奇怪，而到後來，我想這一定是因為心境極靜及淨化以後，甚至體內的血流，都可以感覺到。而動作的柔和舒松，一絲毫的壓制作用。這樣的解釋，不知道合理否。在公園裏練拳的時期，大概有三年光景。後來因遷居了幾次，練拳的地方也換了好幾次。不過從未間斷過。直到抗戰期中我因旅行各地時，不免時斷時續。但也沒有長時間的停頓過。抗戰勝利以後，生活日艱，瞻望國家前途，心中不免常感。去年因為職務的關係，長年山居。此間前臨大江，背倚叢山，風景美麗，正是練拳的勝地。退居之暇，常翻閱十多年來所收集有關太極拳術的資料。有一次在無意中碰到了幾個舊日的「拳朋友」，他們般的以拳功相問。並且要求我根據經驗及學理，寫一本關於太極拳的書籍。因為這種書現在很感缺乏，但練太極拳的人，已日益增多，苦少參考的資料。後來他們又幾次的寫信來督促。因此，勉為草成本書，以餉同好。本書之作，其經過如此。

現在將對於本書須加說明的幾點，寫在下面：

(一)其他有關太極拳的著作，都附有各種拳式的圖解及說明，考究的更附有照片。



生學、醫學、力學及運動原理等種種學問。在直接引證或參考其他各種書籍時，便隨時隨處加以註明。以備讀者作進一步的研究之用。

(三) 作者是一個「業餘的」太極拳的學習者，對太極拳的知識自覺有限得很，功夫更覺欠缺。有一次蒙田兆麟先生教授推手的方法，一不留神，便覺不支。可見太極拳技擊的運用，巧妙尤其在功夫的深淺。不過十餘年來雖因生活的關係，奔波勞頓，但身體健強，精神極好。我已得到太極拳的無限的益處。現在就將它介紹給讀者各位。

(四) 本書的編制，共分五章：第一章「緒論」，只是一種「引言」，將太極拳的神秘煙幕給以打開，認為太極拳只是運動的一種。第二章「太極拳之健身的理論」，將太極拳健身的功效，加以科學上的根據；同時為使讀者多了解一些身心生理衛生的常識，占去了不少篇幅。第三章「太極拳之技擊的理論」，提出幾點太極拳技擊的原則，加以研究。第四章「太極拳之鍛練的方法」，根據筆者過去練拳的經驗，提供各種方法，供學習者的參考。第五章「結論」，為解答有些人以為太極拳是唯心論的等哲學上的問題，我卻以為太極拳可以比做一種藝術；又根據武術之史的演進，我提出太極拳是否還有應該改進的地方，使達到十全十美的地步。最後我以為學習太極拳要做到「知行合一」。本

生學、醫學、力學及運動原理等種種學問。在直接引證或參考其他各種書籍時，便隨時隨處加以註明，以備讀者作進一步的研究之用。

(三) 作者是一個「業餘的」太極拳的學習者，對太極拳的知識自覺有限得很，功夫更覺欠缺。有一次蒙田兆麟先生教授推手的方法，一不留神，便覺不支。可見太極拳技擊的運用，巧妙尤其在功夫的深淺。不過十餘年來雖因生活的關係，奔波勞頓，但身體健強，精神極好。我已得到太極拳的無限的益處。現在就將它介紹給讀者各位。

(四) 本書的編制，共分五章：第一章「緒論」，只是一種「引言」，將太極拳的神秘煙幕給以打開，認為太極拳只是運動的一種。第二章「太極拳之健身的理論」，將太極拳健身的功效，加以科學上的根據；同時為使讀者多了解一些身心生理衛生的常識，占去了不少篇幅。第三章「太極拳之技擊的理論」，提出幾點太極拳技擊的原則，加以研究。第四章「太極拳之鍛練的方法」，根據筆者過去練拳的經驗，提供各種方法，供學習者的參考。第五章「結論」，為解答有些人以為太極拳是唯心論的等哲學上的問題，我卻以為太極拳可以比做一種藝術；又根據武術之史的演進，我提出太極拳是否還有應該改進的地方，使達到十全十美的地步。最後我以為學習太極拳要做到「知行合一」。本



书各章自成段落，各章之中有节，节中更分各点，点中更分各小点，使阅读时较为方便。又读者可以就所希望知道的任意先加选读，并无妨碍。若在第一章绪论之后，先选读第四章太极拳之锻炼的方法，则阅读其他各章时，尤觉便利。

(五)本书对古有太极拳论、太极拳解、行功心解、总势歌诀及推手歌诀等，在第一章附录中全篇附入，以备参考。而在以下各章内的说明中，常也多加引证，所以读者不能忽略了而不看。若有不甚了解之处，要以读完本书后，再细看一番，便可迎刃而解。此外又遇某些资料，读者不无参考的价值，也在附录中加以摘录，且注明其来历。

(六)本书成于仓促，错误、疏忽及不妥之处，必不能免。作者愿意接受各方善意的指正，先此谢谢（通讯处：上海四川南路七号黄寿宸会计师事务所）。

三十六年七月三十一日於武林

書各章自成段落，各章之中有節，節中更分各點。點中更分各小點，使閱讀時較為方便。又讀者可以就所希望知道的任意先加選讀，並無妨礙。若在第一章緒論之後，先選讀第四章太極拳之鍛煉的方法，則閱讀其他各章時，尤覺便利。

(五)本書對古有太極拳論、太極拳解、行功心解、總勢歌訣及推手歌訣等，在第一章附錄中全篇附入，以備參考。而在以下各章內的說明中，常也多加引證。所以讀者不能忽略了而不看。若有不甚了解之處，可在讀完本書後，再細看一番，便可迎刃而解。此外又遇某些資料，讀者不無參考的價值，也在附錄中加以摘錄，且註明其來歷。

(六)本書成於倉卒，錯誤、疏忽及不妥之處，必不能免。作者願意接受各方善意的指正，先此謝謝。（通訊處：上海四川南路七號黃壽宸會計師事務所）

三十六年七月三十一日於武林



太极拳术的理论 与实际目次

序 言

第一章 绪论

第一节 太极拳是运 动的一种

..... (一)

第二节 太极拳的史

话 (二)

附录:(一)太极拳

论 (二)太极拳解

(三)十三势行功心

解 (四)十三势歌诀

(五)推手歌诀 (六)

张三丰传

第三节 我为什么学

太极拳

..... (一一)

第二章 太极拳之健身

的理论

第一节 运动的重要

..... (一四)

一、要运动得法

二、人身是一个有

机体

太極拳術的理論與實際目次

序 言

第一章 緒論

第一節 太極拳是運動的一種

(一)

第二節 太極拳的史話

(二)

附錄:(一)太極拳論 (二)太極拳解

(三)十三勢行功心解

(四)十三勢歌訣

(五)

(五)推手歌訣

(六)張三丰傳

(三)

第三節 我爲甚麼學太極拳

(一)

第二章 太極拳之健身的理論

第一節 運動的重要

(一四)

一、要運動得法

二、人身是一個有機體



三、运动可以健身 第二节 需要理想的运动

..... (一七)

一、何谓理想的运动

二、人体脏器的三种特性

三、太极拳是理想运动的一种

第三节 太极拳运动与身体的健康

..... (一九)

一、人体生理现象的三种状态

二、太极拳运动怎样使身体各部分健康

1. 太极拳与骨骼的健康

(1) 骨骼是人体的支架
(2) 何谓“铜筋铁骨” (3) 关节的生理作用 (4) 太极拳怎样使骨骼健强

2. 太极拳与肌肉的健康

(1) 人体肌肉的生理作用 (2) 肌肉疲劳的真面目 (3) 肌肉的强弱在质不在量 (4) 肌肉运动与体温 (5) 太极拳怎样使肌肉健强

3. 太极拳与呼吸器的健康

(1) 人体呼吸的二种形式 (2) 呼吸运动的生理作用 (3) 何谓“肺活量” (4) 太极拳怎样使呼吸器健康 (5) 所谓“逆式呼吸法”

三、运动可以健身

第二节 需要理想的运动..... (一七)

一、何谓理想的运动

二、人体脏器的三种特性

三、太极拳是理想运动的一种

第三节 太极拳运动与身体的健康..... (一九)

一、人体生理现象的三种状态

二、太极拳运动怎样使身体各部分健康

(一) 太极拳与骨骼的健康

(1) 骨骼是人体的支架 (2) 何谓“铜筋铁骨” (3) 关节的生理作用

(4) 太极拳怎样使骨骼健强

(二) 太极拳与肌肉的健康

(1) 人体肌肉的生理作用 (2) 肌肉疲劳的真面目 (3) 肌肉的强弱在质不在量 (4) 肌肉运动与体温 (5) 太极拳怎样使肌肉健强

(三) 太极拳与呼吸器的健康

(1) 人体呼吸的二种形式 (2) 呼吸运动的生理作用 (3) 何谓“肺活量”

(4) 太极拳怎样使呼吸器健康 (5) 所谓“逆式呼吸法”



4. 太极拳与循环器的健康

(1) 人体循环器的生理作用 (2) 充血与贫血的现象 (3) 太极拳怎样使循环器健康 (4) 外家拳“拼气”的弊害

5. 太极拳与消化器的健康

(1) 人体需要营养 (2) 人体消化器的机能 (3) 运动与新陈代谢作用 (4) 太极拳怎样使消化器健康

6. 太极拳与泌尿生殖器的健康

(1) 人体的排尿与出汗 (2) 太极拳可以使肾脏健康 (3) 男女性的生殖器官 (4) 太极拳可使性生活趋于合理

7. 太极拳与神经系的健康

(1) 神经系是人体各种动作的发源地 (2) 所谓“点穴”的方法 (3) 太极拳怎样使神经系健康

第四节 太极拳运动与心理的卫生

..... (五五)

一、身体健康是心理健康的基础

二、人的行为适应

三、行为适应中的补偿作用

四、太极拳的心理卫生

第四節

太極拳運動與心理的衛生..... (五五)

一、身體健康是心理健康的基礎

二、人的行為適應

三、行為適應中的補償作用

四、太極拳的心理衛生

(四) 太極拳與循環器的健康

(1) 人體循環器的生理作用 (2) 充血與貧血的現象 (3) 太極拳怎樣使循環器健康 (4) 外家拳「拼氣」的弊害

(五) 太極拳與消化器的健康

(1) 人體需要營養 (2) 人體消化器的機能 (3) 運動與新陳代謝作用 (4) 太極拳怎樣使消化器健康

(六) 太極拳與泌尿生殖器的健康

(1) 人體的排尿與出汗 (2) 太極拳可以使腎臟健康 (3) 男女性的生殖器官 (4) 太極拳可使性生活趨於合理

(七) 太極拳與神經系的健康

(1) 神經系是人體各種動作的發源地 (2) 所謂「點穴」的方法 (3) 太極拳怎樣使神經系健康



第三章 太極拳之技擊的理論

第五節 太極拳是老少及病人都適宜的運動.....(六二)

第一節 太極拳技擊的本質.....(六四)

第二節 鎮靜以及安定重心.....(六六)

第三節 以逸待勞及力與借力.....(七〇)

- 一、鎮靜的重要性
- 二、怎樣安定重心
- 三、物體的三種平衡狀態

(以靜制動，以退為進)

(以柔克剛，以小勝大)

一、怎樣叫做「不丟頂」

二、怎樣能夠「不丟頂」

三、力的運化及借力

第五節 太極拳是老少及病人都適宜的運動

..... (六二)

第三章 太極拳之技擊的理論

第一節 太極拳技擊的本質

..... (六四)

一、太極拳技擊的三種特點

二、太極拳的不易

致用

第二節 鎮靜以及安定重心

..... (六六)

(以靜制動，以退為進)

一、鎮靜的重要性

二、怎樣安定重心

三、物體的三種平衡狀態

第三節 以逸待勞及力與借力

..... (七〇)

(以柔克剛，以小勝大)

一、怎樣叫做「不丟頂」

二、怎樣能夠「不丟頂」

三、力的運化及借力

力



第四节 圆运动的妙处

..... (七六)

(以顺避害,以轻避重)

一、太极拳的圆运动

二、圆运动的妙用及走化劲

第五节 “听化拿发”之劲的运用

..... (八〇)

一、什么是太极拳的劲

二、太极拳之劲的运用

第六节 太极拳技击上的几个琐细问题

..... (八二)

第四章 太极拳之锻炼的方法

第一节 太极拳的内容

..... (八七)

一、太极拳有各种拳式

二、练太极拳的步骤

附录(一)太极拳式名称及次序 (二)太极剑式名称及次序

第二节 太极拳的基本修养

..... (九五)

第四节 圆运动的妙处.....

(七)

(以顺避害,以轻避重)

一、太极拳的圆运动

二、圆运动的妙用及走化劲

第五节 “听化拿发”之劲的运用.....

(八〇)

一、什么是太极拳的劲

二、太极拳之劲的运用

第六节 太极拳技击上的几个琐细问题.....

(八二)

第四章 太极拳之锻炼的方法

第一节 太极拳的内容.....

(八七)

一、太极拳有各种拳式

二、练太极拳的步骤

附录:(一)太极拳式名称及次序 (二)太极剑式名称及次序

第二节 太极拳的基本修养.....

(九五)



- 一、松
- 二、柔
- 三、悟

第三节 太极拳的正确姿势

..... (一〇〇)

第四节 太极拳的正确动作

..... (一〇一)

第五节 太极拳的呼吸及“用意”、“用劲”

..... (一〇五)

一、太极拳的呼吸

二、太极拳的“用意”、“用劲”

附录：推手法之原理的说明

第六节 锻炼时应注意的事项

..... (一一一)

第五章 结论

第一节 太极拳在哲学上的地位

..... (一一四)

一、太极拳引起心灵的“革命”

二、太极拳与老庄的哲学

- 一、鬆
- 二、柔
- 三、悟

第三節 太極拳的正確姿勢

(一〇〇)

第四節 太極拳的正確動作

(一〇一)

第五節 太極拳的呼吸及「用意」「用勁」

(一〇五)

- 一、太極拳的呼吸
 - 二、太極拳的「用意」「用勁」
- 附錄：推手法之原理的說明

第六節 鍛煉時應注意的事項

(一一一)

第五章 結論

第一節 太極拳在哲學上的地位

(一一四)

- 一、太極拳引起身心的「革命」
- 二、太極拳與老莊的哲學



三、太极拳取名含义的考证

四、太极拳是道家养生方法的一种

五、太极拳不能算一种哲学

第二节 太极拳是一种艺术

..... (一二三)

一、太极拳家是一个艺术家

二、太极拳是艺术的二种含义

第三节 太极拳的进化说

..... (一二五)

一、武术技击之史的演化

二、太极拳的始创者

三、太极拳之进化说的二个问题

附录：中国武术的分类

第四节 学习太极拳要做到“知行合一”

..... (一三二)

一、中国的三种知行学说

二、王阳明的“知行合一”说

三、学习太极拳何以要“知行合一”

附录：本书主要的参考资料及有关太极拳术的书籍

..... (一三七)

〔附錄〕：本書主要的參考資料及有關太極拳術的書籍..... (一七)

第四節 學習太極拳要做到「知行合一」..... (一三)

一、中國的三種知行學說

二、王陽明的「知行合一」說

三、學習太極拳何以要「知行合一」

三、太極拳之進化說的二個問題

附錄：中國武術的分類

第三節 太極拳的進化說..... (一二)

一、武術技擊之史的演化

二、太極拳的始創者

二、太極拳是藝術的二種含義

一、太極拳家是一個藝術家

第二節 太極拳是一種藝術..... (一一)

五、太極拳不能算一種哲學

四、太極拳是道家養生方法的一種

三、太極拳取名含義的考證