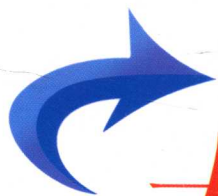




爱运动丛书 总主编：郭立亚

AIYUNDONG CONGSHU



太极拳



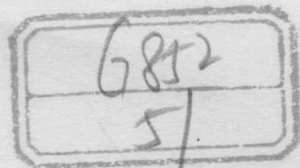
Taijiquan



张国栋 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



中医学院图书馆

★ ★ 爱运动丛书 总主编：郭立亚
AIYUNDONG CONGSHU

太极拳

Taijiquan

主 编：张国栋

副主编：李 运 陈 洁

编 者：陈 鹏 薛晓飞 李会涛



中医学院 0665470



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

太极拳 / 张国栋主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2012. 11

(爱运动丛书)

ISBN 978-7-5621-6001-4

I. ①太… II. ①张… III. ①太极拳—青年读物②太极拳—少年读物 IV. ①G852.11—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 241932 号

太极拳

主 编 张国栋

策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 雷希露 曾 文

书籍设计:  周 娟 廖明媛

照 排: 张 祥

出版发行: 西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编: 400715

网址: www.xscbs.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆美惠彩色印刷公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 8

字 数: 130 千字

版 次: 2013 年 3 月 第 1 版

印 次: 2013 年 3 月 第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5621-6001-4

定 价: 18.00 元



运动是为了更好地生存和提高生命质量,身体的运动能力是人与生俱来的,想必每一个青少年都渴望通过体育运动来保持和提高自身的活力。当来到这个世界上时,我们就处于各种各样的关系之中,人的价值也就体现在对世界的贡献上。因此,热爱运动不仅仅是为了延长寿命,更主要的是为了承担责任,敢于担当。这对于青少年朋友来说更是如此。

武术不仅是一种体育运动,它还是中国传统文化的一种表现方式和有效载体。在历史的长河中,武术吸取了各种传统文化的精华,代表了中国人的一种生存智慧,蕴含着先哲们对生命和宇宙的参悟。它将儒、道、释的哲学理念融入到自身的逻辑发展之中,依据中国传统哲学观念、中医理论、儒家伦理创建了技术、训练和武德体系,并按照师徒式的教育方式一代一代传承下来。

太极拳是中国武术最具代表性的拳种之一,它以太极理念为根基,饱含着中国传统文化的和諧理念。首先,它体现了强烈的自然观。太极拳强调人与自然是一个和谐统一的整体,并要求习武者在练习的过程中追求人体自身与自然的相通相应,不断体悟“人械合一”、“天人合一”、“物我合一”的思想。人虽是万物之灵,但同时也是自然万物中的一部分,人与天地万物之间是“连而不相及、动而不相害”的和谐关系。太极拳把人类自己的身心向自然的节律接近、吻合和同构,通过一种李泽厚所谓的“人的自然化”,使习武者将身体、感知、情感、思想、



逻辑和想象融为一体。这也正是太极拳能够超越自身并与中国艺术相互涵摄的原因：蕴涵人与自然和谐统一的观念。

其次，在处理人与之间的关系上，太极拳彰显了中国传统文化中的和谐观念。费孝通先生说过，“中国人最宝贵的东西，就是中国人关心人与人之间如何共处的问题”。这个宝贵的东西其实就是社会责任感，而太极拳用近乎一种美学的方式拥有它。太极拳群体同其他武术群体一样，是一个拟制的家，一个交互行动的共同体，它对于培养个体的社会责任感有着天然的优势。因为，在太极拳群体中，个体是在与群体的关系中凸显出来的，个人利益的获得也是建立在他对他人和群体所作的贡献上，正义和仁爱他们的行为准则。可见，太极拳蕴涵了社会责任感的精髓：“社会责任感是指在一定的社会生活中，为了维护正常的社会生活秩序，全体社会成员应当对社会和他人负责的一些最基本、最起码的公共生活准则”。^[1]从社会结构的层面来看，太极拳展现的是一种独特的人类社会构成方式，它有利于培养人的社会良知和道义精神，孕育人的社会责任感。

最后，和谐的理念还体现在习练太极拳个体的身心关系上。劲力是太极拳技术体系的核心，它的形成依赖身体各部位的协调配合与有机统一，要求全身内外达到和谐的状态，做到“六合”（外三合与内三合：手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合）。劲力的运用也讲究刚柔并济，只有做到“刚而不僵，柔而不松，刚柔相济”，才能达到理想的效果。对于太极拳来说，劲力、速度、灵敏等外在和谐固然重要，但它更注重“内外和合，形神兼备”的和谐，重视内在精气神的培养。所以，太极拳在身体外形结构上要求左右呼应、虚实相间，在运动中要求上下相随、一动俱动，在内则强调意念、呼吸与劲力的协调配合。

总之，把习练太极拳与身心调节、完善自我、和谐社会相联系，强



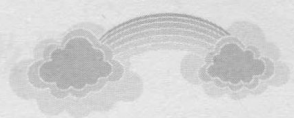
调拳与道合，习练太极之目的在于由调节身心开始，逐渐进入悟道的境界。这样，太极拳就不失为一种重建人类信仰、关注人与自然、人与社会、人的身心之间和谐观念的有效方式与实践途径。

编写本书的目的在于让青少年认识到真正的太极拳是什么，如何掌握太极拳的基本技术，并了解太极拳的历史与文化，从而激发青少年习练太极拳的兴趣。

本书是集体智慧的结晶。书稿由张国栋及李运负责统稿，各部分具体分工如下：第一篇张国栋、陈洁、李运，第二篇陈鹏、薛晓飞、李会涛，第三篇李运、陈洁、陈鹏、张国栋。书稿在编写过程中参考了许多前人的成果，书中做了标注，如有疏漏敬请谅解。第二篇中的太极拳技术采用的是国家体育总局正在推广的杨式太极拳第一、二、三段位技术内容，由陈鹏、薛晓飞演示，李会涛拍摄。另外李会涛、江可对本书的文字进行了校对。书中歌诀来自赵斌的《杨式太极拳真传》一书，有些是根据动作做了一定的修改。在此一并感谢为本书作出贡献的所有人。由于著者水平所限，不足之处，恳请各位读者及专家指正。



Mu Lu 目 录



★ 第一篇 初识太极拳 001 ★

- 第一节 什么是太极拳 003
- 第二节 太极拳的起源与发展 017
- 第三节 太极拳与青少年身心健康 035

★ 第二篇 一起学太极 045 ★

- 第一节 基本技术与练习常识 047
- 第二节 杨式太极拳一段技术 065
- 第三节 杨式太极拳二段技术 097
- 第四节 杨式太极拳三段技术 136

★ 第三篇 共赏太极拳文化 193 ★

- 第一节 太极拳名家 195
- 第二节 太极拳名地 215
- 第三节 太极拳名论 226

★ 参考文献 242 ★

第一篇 初识太极拳

经过历史的沉淀,太极拳已经发展成为一种集强身健体、修心养性、文化娱乐等多种功能于一身的中国传统文化形式。太极拳强大的魅力及其包容性来源于中国古代的太极哲学思想,主张“天人合一”的和谐理念。心静体松、舒展自然、连贯均匀、松柔缓慢、圆活柔美、身法中正、协调完整是太极拳的基本特点。但太极拳确实属于武术,其理论吸纳了中国古代哲学、宗教、中医经络学说等思想精华,演练方式借鉴了吐纳、导引、五禽戏的精髓,广泛汲取明代名家拳法,形成了以柔克刚、以静制动、借力发力、后发先至的技击特点。

关于太极拳的起源有张三丰创拳说、陈王廷创拳说和王宗岳创拳说之争,但目前并没有确凿的证据表明哪一种说法更有说服力。当今流行于世的太极拳有陈氏、杨氏、武氏、吴氏和孙氏五个主要流派。陈氏太极拳刚柔相济,节奏鲜明;杨氏太极拳舒展简洁,结构严谨,动作柔和,轻松自然,易学易练;武氏太极拳简洁明快,不尚花哨;吴氏太极拳架势紧凑,小巧灵活,转换快速;孙氏太极拳舒展圆活,柔顺灵活,自然简约。近年来,随着太极拳在国内外的迅速发展,太极拳已不再是老年人的专利,越来越多的中外青年朋友加入了这支队伍。

中医认为太极拳与五脏、气血、精气、形体关系密切,可以增强心脏、肺、脾胃、肝脏以及肾脏等主要器官系统的功能,使体内气血运行畅通,从而增强人体免疫力,促进健康。许多有造诣的太极拳家都是从小就开始学习太极拳的,鲜有中年或老年才开始学习而又学有所成的。青少年练习太极拳不仅可以强身健体,而且还可以提高心理适应能力。

—《道德经》



第一节 什么是太极拳

当听到“太极拳”一词时,许多青少年就会联想到老年人打太极的情景,并认为这是一项极其柔缓的运动项目,可能不适合年轻人练习。殊不知这是对太极拳运动的极大误解。下面我们将从太极拳的理论基础、运动特点以及它与武术的关系等几个方面,与大家分享真正的太极拳是什么,同时让大家了解太极拳的核心理念。

一、太极拳与太极理念

太极拳是中华民族的宝贵文化遗产之一,2006年5月被国务院正式批准为国家首批非物质文化遗产。长期以来,国人把太极拳视为“民族瑰宝”,国外不少有识之士更将其升华为“中国古代第五大发明”。太极拳之所以有如此大的魅力,还要归因于其强大的包容性。从太极拳的锻炼、健身角度看,它吸纳了中国古代养生术的精髓,如:五禽戏、导引术、吐纳等。从太极拳的运动形式、练习内容、文化背景看,它融合了中国古代的哲学、宗教、医学、艺术等思想精华。几个世纪以来,经过历史的沉淀,太极拳已经发展成为一种集强身健体、修心养性、文化娱乐等多种功能于一身的中国传统文化形式。

近年来,随着太极拳的影响力不断扩大,国外不少专家、学者对太极拳的健身养身功能做了科学的研究。据美国波士顿医学专家研究指出:经常练习太极拳可改善关节炎症状,预防心血管疾病,改善血液循环状态,有效避免中老年人摔跤和骨折。美国权威媒体把太极拳列为十大最适宜的健身项目,苏格兰一家医院将太极拳列为关节炎患者的康复疗程之一,欧洲许多国家的公园里、林荫下、街道旁随处可见太极拳练习者。通过演练太极拳,学习太极文化,领悟太极拳的内涵使不少国内外太极拳爱

好者品味到中国文化的真谛,同时达到强身健体、延年益寿的功效。那么,太极拳强大的魅力及其包容性来源于什么呢?这还要从太极理念说起。

太极一词,最早出现在《易·系辞上》:“是故《易》有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦”。意指浩瀚宇宙的一切事物既相互斗争又相互依存,这是物质世界的一般规律,是一切事物产生与毁灭的根由所在。其中的太极即为天地未开,混沌未分的状态。古今对“太极”的解释有很多,郑康成在《文选注》中说:“极中之道,醇和未分之气也”;汉朝的虞翻则这样描述:“太极,太一也”。实际上都是对宇宙形成过程的描述。“太极”一词基本上体现了中国古代哲学的辩证思想,构建了中华民族传统文化思想的理论体系。

中国人推崇中庸之道的思想方式,认为任何事物都存在适度的合理性。看待问题时希望从整体上去把握,采用折中的办法,尽量达到和谐。这种思维方式正好契合中国古代经典哲学“天人合一”的理念。中国传统医学四大经典之一的《黄帝内经》就这样讲到“人与天地相参也,与日月相应也”,讲的就是人与自然的关系。太极拳也主张“天人合一”的和谐理念,所谓“天”并非指传说中的“神明”,而是客观世界。“天人合一”可以理解为“人与自然世界的本质是相通的,两者存在可以相互感应的因子,所以,只要顺应自然发展的规律,就可以达到人与自然、人与社会的极致和谐”。

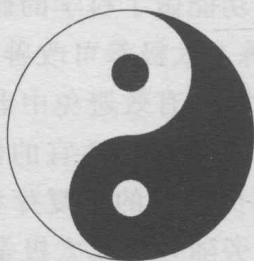


图 1-1-1

太极阴阳图(太极图甚多,其中最为世人承认的是阴阳鱼图,见图 1-1-1)可以对太极理念做出完美的阐释。阴阳鱼图最外圈呈圆形,意指世间万物周而复始,生生不息。图中的 S 型曲线象征着万事万物都包含着相辅相成的阴阳两面,阳长则阴消,阴长则阳消,阳极生阴,阴极生阳,阴阳之间的转化都是一个渐进的过程。阴阳中的鱼眼表示,阴阳双方都包含着对立的因素,不是孤立存在的。这里提供其他几种比较常见的太极图供大家浏览(图 1-1-2 主要说明由阴阳而衍生出八卦的过程)。

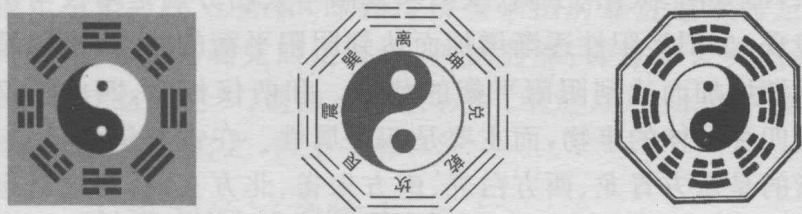


图 1-1-2

除了运用太极、阴阳哲学概念之外,太极拳还通过无极、两仪、三才、四象、五行、八卦等哲学理念来阐释拳理。《易》有“无极生太极”,这里的“无极”即指道家所谓的“道”,他们用无极图“○”表示。“○”并非表示没有,而是代表无所不含,它实际上是“有”,是宇宙万物的本源,没有它就没有一切。“○”含阴阳二气,是阴阳二气的和合与统一。任法融大师认为,“○”似无非无,它是相对于有色有相事物而言的一种状态和形式,是含藏一切的最的“有”,是物质的一种初始状态。太极拳借用无极的概念,并引申为全身相对静止的状态或思想意识处于寂静混沌的感觉。孙禄堂认为,在拳术中无极式可解释为“起点面正,身子直立,两手下垂,两足为九十度之形式,两足尖亦不往里扣,两足后根亦不往外扭。两足如立在空虚之地,动静不能自知也,静为无极体,动为无极用。若言其静,则胸中空空洞洞,意向思想一无所有。两目将神定住,内无所观,外无所视也。若言其动,则顺其天然之性旋转不已,并无伸缩往来节制之意思也。然胸

中虽空空洞洞无意向思想之理，但腹内确有至虚至无之根，而能生成无极之气也。其气似雾，氤氲氤氲黑白不辨，形如湍水，混混沌沌清浊不分。唯此拳之形式未定，故名谓之无极形式也”。^①

两仪即是阴阳，它是由太极分化而来的。太极是相反、对立的矛盾体，而两仪则代表一切矛盾的开展。两仪也并不是指具体的事物，而是指一切对立的、矛盾的，但同时又是统一的、互补的辩证关系或属性，如太极拳中的动静、快慢、虚实、呼吸、开合、进退等。两仪在运动的过程中会出现阴阳之间的消长，并生成四象，即太阴、太阳、少阴、少阳。太阳与太阴分别是阳极与阴极的表现，少阳是阳性逐渐增加而达到阴阳平衡的状态，少阴是阴性逐渐增加而达到阴阳平衡的状态。和两仪相似，四象不仅仅指代四种具体的事物，而主要是四种属性。在古代星相学中，四象指的是东方青龙、西方白虎、南方朱雀、北方玄武，与之对应的则分别是少阳、少阴、太阳、太阴。五行原指金、木、水、火、土五种物质，并以五行配五方、五色、五味等，春秋战国时期又出现五行之间的生克说，即木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；火克金，金克木，木克土，土克水，水克火。而八卦原指由于阴阳二气的交感而化生出的八种自然现象，即天、水、山、雷、风、火、地、泽，分别对应乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。

太极拳家们则借用这些古代的哲学术语研究拳理和功法。前人之所以用“太极”命名拳术，其意在于强调将阴阳对立的统一理念、相反相成的辩证思想运用于太极拳这一拳术领域。孙禄堂先生在《太极拳学》中有一概述，颇为全面：“此拳（太极拳）在假后天之形，不用后天之力，一动一静，纯任自然，不尚血气，意在练气化神耳。其中本一理、二气、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫等奥义，始于一，终于九，九又还于一之数也。一理者，即太极拳术起点腹内中和之气，太极是也。二气者，身体一动一静之式，两仪是也。三才者，头、手、足，即上、中、下也。

①《八卦拳学》，1928：10-11

四象者,即前进、后退、左顾、右盼也。五行者,即进、退、顾、盼、定也。六合者,即精合其神、神合其气、气合其精,是内三合也;肩与胯合、肘与膝合、手与足合,是外三合也;内外如一,是成为六合。七星者,头、手、肩、肘、胯、膝、足共七拳,是七星也。八卦者,拥、捋、挤、按、采、捌、肘、靠,即八卦也。九宫者,以八手加中定,是九宫也。先生(张三丰)以河图洛书为之经,以八卦九宫为之纬,又以五行为之体,以七星八卦为之用,创此太极拳术。其精微奥妙,山右王宗岳先生,论之详矣。”^①王宗岳用八卦来解释太极十三势:“十三势者,即棚捋挤按采捌肘靠进退顾盼定也。棚捋挤按,即坎离震兑四正方也;采捌肘靠,即乾坤艮巽四斜角也;此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定,即金木水火土也,此五行也。合而言之,曰十三势。”^②

二、太极拳的运动特点

太极拳的历史源远流长,种类繁多,动作路线复杂,学习过程比较枯燥,初学者练习起来有一定的难度。但太极拳有其自身的运动风格和特点,只要牢记太极拳的运动特点就可以解决练习过程中出现的困难。在此,我们将太极拳的运动特点归纳为以下几点。

(一)心静体松

在演练太极拳时,要求做到心静体松。心静是指思想集中,排除杂念,对外界的干扰听而不闻、视而不见。体松是指全身肌肉、关节、内脏器官都要处于放松状态,消除一切因肌肉紧张而产生的拙力,使身体处于一种轻松而舒适的状态。只有在心静体松的条件下,大脑皮层才能处于一种特定的平衡状态,这样不仅有助于增加各动作的连贯性和紧凑性,还有助于协调各器官、组织和肌肉的功能,有益于身心健康。

①《孙禄堂武学录》,P177。

②《王宗岳太极拳经 王宗岳阴符枪谱》,P36。



(二)舒展自然

太极拳是一项心静体松、动静结合、呼吸自然、注重自我控制和意气诱导的民族传统体育项目,其架势平稳舒展,动作松柔连贯,呼吸自然顺畅,没有忽起忽落的明显变化和激烈的跳跃动作,是典型的有氧运动,有显著的健身、保健作用。因此,即使练习完一两套太极拳以后,全身微微出汗,略感疲劳,也能给人带来一种轻松愉快的感觉,而不会出现气喘不止的现象。所以,不同年龄、性别和体质的人都可以参与到这项运动中来。

(三)连贯均匀

一套完整的太极拳,从“起势”到“收势”,无论动作的虚实变化还是姿势的过渡转换,都是衔接紧密、一气呵成的,前一个动作的结束就是后一个动作的开始,没有明显的停顿。从开始到结束,整套动作的速度均匀,悠缓流畅,恰似春蚕吐丝,绵绵不绝。

(四)松柔缓慢

太极拳最为突出的特点就是动作松柔缓慢,由松入柔,运柔成钢,绵里藏针,表面上平缓无奇,其实每一个动作都蕴含着攻防含义。演练时,要在放松的情况下使动作处处带有弧形。动作走弧形就要求肌肉和骨骼不能在某一特定角度下收缩和旋转,而应该在许多不同角度下完成一系列收缩和旋转的动作。这种特别的圆弧运动,能使太极拳看上去更加松柔缓慢。正如杨澄甫所说:“太极拳乃柔中带刚,绵里藏针之技也。”

(五)圆活柔美

太极拳不同于其他拳术,它要求练习者动作圆活,周身协调用力,上肢动作处处带有弧形或由弧形过渡到螺旋形。动作的衔接讲究顺和圆润,头、眼、手、躯干、脚要相互配合,使肢体各部位和谐地构成一个整体,避免直来直往,上下脱节。这种圆活自然的特点符合人体关节的自然弯曲度,也体现了太极拳柔美的特点,长期练习能使身体各部分协调发展。

(六)身法中正

身法中正是指中正不偏,上下一条线。太极拳的身法主要讲究“立身须中正安舒,支撑八面”。演练时要表现出中正、大方、舒展、和顺的形象,不论是前进、后退、左右旋转都要使躯干和头部保持在一条直线上,凡是躯干前倾、后仰、左右歪斜都是身体失去重心的表现,不符合身法中正的要求。

(七)协调完整

太极拳家们将内在的精神锻炼(呼吸、意念)和外在的技术动作(躯干、四肢动作)看得同等重要,强调身体与意念的密切配合。头部动作应与躯干协调,不可随意摇摆,避免前伸,目光自然平视。躯干部分讲究含胸拔背和松腰正背,含胸拔背指胸部中正自然,两肩微微前合,背部自然外凸呈圆弧状;松腰正背强调腰部肌肉放松,脊柱中正伸展。肩臂部位要求沉肩、坠肘、坐腕。肩关节松沉,不耸肩;肘关节保持自然弯曲度且微微下坠;推掌时手腕略微下塌。腿部要求胯和膝关节放松,分清虚实(重心在左脚,则左脚为实,反之为虚),迈步轻灵。打太极拳之前就要端正姿势、心静气和、排除杂念。在运动过程中应以腰为轴,用躯干带动四肢,身体各部位相互呼应,做到舒展大方。^[2]



知识窗

什么是任督二脉?

以人体正下方双腿间的会阴穴为起点,从身体正面沿着正中央往上到唇下承浆穴,这条经脉就是任脉;督脉则是由会阴穴(也有人说是长强穴)向后沿着脊椎往上走,到达头顶再往前穿过两眼之间,直至口腔上颚的龈交穴(如图 1-1-3)。

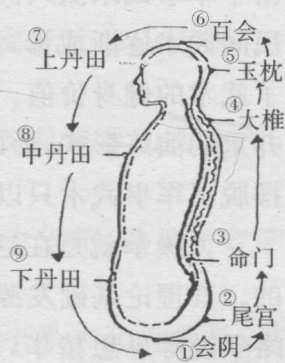


图 1-1-3

任脉主血，督脉主气，为人体经络主脉。任督二脉若通，则八脉通；八脉通，则百脉通，进而能改善体质，强筋健骨，促进循环。

三、太极拳属于武术吗？

武术是中华民族在漫长的生活实践中不断积累起来的宝贵文化遗产，它历史悠久，博大精深，被世人誉为国术。武术源远流长，可以追溯的历史长达数千年。早在殷商时期，就出现了斧、矛、钺、戟、戈、刀、剑等兵器。与此同时，人们根据这些兵器的特性创造出诸如砍、刺、劈、扎等技法。随着历史的变迁，人们在吸纳了古代武术精髓的基础上，根据社会发展的需要，重新定义了武术，把它分为传统武术和竞技武术。传统武术具有极其广泛的群众基础，有较高的健身、养生功效。竞技武术对人体的速度、力量、灵敏、耐力、柔韧等身体素质要求较高，在充分挖掘人体潜能的基础上追求武术特有的艺术表现力。可见，我们学习的太极拳是属于武术的，应该归为传统武术范畴。

（一）太极拳起源于众武术

在我国武术史上，流传着这样一句话“武术明成清盛”，意思是中华武术在明代成型，繁荣鼎盛时期出现在清代。明朝以前，武术主要应用于军事搏斗，强调它的攻防含义和技击性，忽略了其作为一项体育运动而应该具有的强身健体的功效。明朝时期，由于军事武术流入民间，在中国儒、释、道等传统文化的熏陶之下，民间武术逐渐成形，并弱化了军事武术中的技击性，将重点转向了武术的健身价值。其主要标志之一是出现了练功、单舞和对搏并重的演练形式，形成了功法、格斗、套路相并重的体育运动形式，摆脱了军事武术只以搏斗为主，排斥套路演练的单一模式。

太极拳就是在这样一个时代背景之下逐渐形成并壮大起来的。其理论基础发源于道家，吸纳了中国古代哲学、宗教、中医经络学说等思想精华，可谓是海纳百川，集众家之长。演练方式是