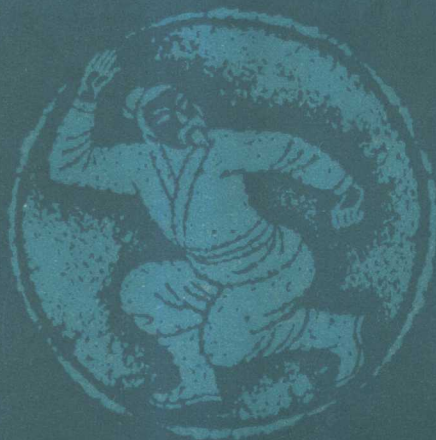


顾留馨著



太极拳术

徐
初
题



上海教育出版社



太极

顾留馨著

拳术

样初著



太 极 拳 术

顾留馨 著

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

发行所上海发行所发行 上海群众印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 14 插页 4 字数 323,000

1982年9月第1版 1982年9月第1次印刷

印数 1-6,700 本

统一书号: 7150·2505 定价: (精)3.10 元

前言

太极拳是我国固有的一种健身拳术,在长期的发展过程中,有不少太极拳家留下了一些宝贵的经验和良好的方法,大大丰富了太极拳理论。

建国以来,由于党和人民政府的关怀和提倡,太极拳这一宝贵的民族文化遗产得到了发扬和推广,成为广大人民群众热爱的一项体育活动。各地出版部门相继出书介绍各派太极拳术,对增强人民体质,防治疾病起了良好作用。为了能比较系统地整理和继承我国的文化体育遗产,以便进一步推广。我从1978年秋起,受上海教育出版社之托,对本人过去已出版的有关太极拳方面的书籍进行了整理,并收集大量资料,开始了这本书的编写工作。

本书共十章分四部分:第一、二章从生理上阐明太极拳对促进人体健康和防治疾病的积极意义,并指出医治某些慢性病的特殊疗效;第三、四、五章是叙述练习太极拳的基本要领,使能正确地有效地进行锻炼;第六、七、八章是练习杨式太极拳的详细图解,作用图解,推手图解。旨在深入挖掘锻炼经验、用劲要点和技击方法。第九、十章是概述太极拳各流派的演变、发展及其有关资料。特别值得一提的是,书中影印的郝和藏本、李亦畬手抄王宗岳《太极拳论》的珍本及明万历版《三才图会》中的《拳法图》三十二势,都是非常宝贵的太极拳史料。

本书介绍的知识和练法,采自太极拳各流派的经验与体会,

不限于一家之言，兼抒己见，但限于个人体验的局限性，阐发未必恰当，希读者垂教指正。

本书技术部分写成于1978年，蒙拳友市政协陈树霖同志详为校对，惜其不久病故，特为标明，以志感怀。

本书第九、十两章，蒙李松福先生作了认真校订，并提供了有关材料，作了些补充和修改，特表谢忱。

本书第九、第十章参考书目有四十四种。有关张三丰或张三峰问题，参考了《明史》、《太和山志》、黄黎洲《王征南墓志铭》、黄百家《南雷文定》、《太原县志》、曹秉仁《甯波府志》、《三丰全书》。旁及戚继光、俞大猷、唐顺之等武术著述。

太极拳起源的考证文章，参考了唐豪、徐哲东著作。太极拳书中涉及太极拳源流问题的，参考了许禹生、陈微明、陈鑫、陈绩甫、陈子明、唐豪、沈家桢等的著作。特为标明。

顾留馨

1982年6月于上海体育科学研究所

目 录

第一章 太极拳的健身和防治疾病功能·····	1
第二章 太极拳的腹式深呼吸运动·····	7
第三章 太极拳的锻炼要领·····	16
第四章 太极拳对身体各部姿势的要求·····	21
第五章 太极拳整体动作中的若干要求·····	50
第六章 杨式太极拳图解·····	89
一、杨式太极拳基本姿势·····	89
二、杨式太极拳拳式名称顺序表·····	102
三、关于图解的几点说明·····	103
四、杨式太极拳图解·····	104
第七章 杨式太极拳拳势作用图解·····	240
第八章 杨式太极拳推手图解·····	294
一、推手概述·····	294
二、推手预习单练图解·····	312
三、棚、掤、按、挤推手图解·····	329
四、大撮推手图解·····	339
第九章 太极拳的起源、演变和发展·····	349
一、关于太极拳起源的几种说法·····	349
二、陈王廷是太极拳的创始人·····	350
三、陈氏太极拳的五大特点·····	352
四、太极拳各流派的出现及其发展·····	355

五、各流派的代表人物.....	363
第十章 附录	390
一、张三丰及所谓著有《太极拳论》.....	390
二、内家拳家张松溪和王征南的生平.....	392
三、王宗岳与太极拳.....	395
四、陈鑫关于太极拳论着摘录.....	405
五、明戚继光《拳经》及其《拳法图》.....	432

太极拳的健身和防治疾病功能

太极拳是我国宝贵的体育遗产之一。我国人民长期锻炼中的实践证明：它既是一种合乎生理和体育原理的健身运动，又是一种治疗疾病的有效手段。新中国成立后，由于政府的重视、经过广大医务人员的努力，太极拳在临床工作中取得了可喜的成果，已被医院和疗养院广泛采用，被列为综合疗法的一项重要内容。目前，在我国和国外，已把它作为医疗体育的一个项目。

那么，练习太极拳对身体究竟有何好处呢？为了帮助读者理解，现先将太极拳对人体各器官系统的生理作用，分述如下：

一、锻炼神经系统，提高感官功能

人体的多种多样活动，依赖于大脑皮质神经细胞的兴奋与抑制的调节，而动作的变化，协调和平衡则全由中枢神经系统来指挥。打太极拳时，要求精神贯注，“意守丹田”，不存有杂念，即要“心静用意”。这样，在意识的支配下，人的思想始终集中在动作上，排除了大脑其它思绪的干扰，专注于指挥全身各器官系统机能的变化和协调动作，使神经系统受自我意念控制的能力得到提高，就能迅速、正确地传达和接受各器官系统变换动作的信息。随着练拳熟练程度的不断提高，肌肉收缩和舒张的交替、转换能力也随之增强，神经系统活动过程的均衡性和灵活性——

自我意念控制能力的加强,传递信息的速度就愈高,正确性也愈来愈高,从而使神经系统的功能得以不断改善。

由于采用意识和运动相结合的锻炼方法,练拳时,大脑皮质运动中枢和第二信号系统处于高度的兴奋集中状态(即兴奋集中在很小的一定区域),而皮质的其它地区则处于抑制状态,使大脑得到充分的休息,人体就能很快地消除了疲劳。这对某些慢性病患者尤为重要,因为大脑的充分休息,打破了疾病的病理兴奋灶,修复和改善了高级神经中枢的功能,进而使内脏器官的病患获得修复和改善,某些局部的病状也就逐日减轻或消失了。所以,坚持经常打太极拳,大脑皮质神经细胞的兴奋与抑制不断地得到调节,促进了身体各部分组织的新陈代谢,使练习者气血逐渐得以旺盛,精神爽朗,反应灵敏,起到健身和防治疾病的效果。

还有,在练太极拳时,动势时眼随手转,停势时眼向前平视,延展及远。练习日久,一转眼则周身俱动,使视神经和动眼神经获得有规律的锻炼,对保护、健全、恢复视力有良好的作用。至于推手,推荡往来,于攻守进退之中,能提高皮肤的反应能力,使之感觉灵敏、功能提高。

二、有助于心脏、血管和淋巴系统的健康

打太极拳时,人体各部的肌肉和关节的活动,使各毛细管开放,静脉、淋巴的回流加速,因而减轻了心脏的负担。另一方面,太极拳采用“气沉丹田”(即腹式呼吸),呼吸时膈肌和腹肌的收缩和舒张,使腹压不断改变,如腹压增高时,腹腔的静脉受到压力的作用,把血输入右心房;反之,当腹压减低时,血液则向腹腔输入,这样,由于呼吸运动提高了心脏营养血管的功能,促进了

血液循环,因而加强了心肌的营养作用,改善了心脏营养过程,有助于保持心脏、血管和淋巴系统的健康。

三、增强呼吸机能,扩大肺活量

太极拳采用腹式呼吸(即所谓“气沉丹田”),要求气向下沉,与动作自然配合,使呼吸逐渐做到“深、长、细、缓、匀、柔”,保持“腹实胸宽”的状态,即把胸部由于运动而引起的紧张状态转移到腹部,使胸部宽舒,腹部松静而又充实。这对保持肺组织弹性,发展呼吸肌,改进胸廓活动度,增加肺活量,提高肺脏的通气和换气功能,有良好的作用。所以,坚持长期练拳者,呼吸频率会减少,呼吸差和肺活量都比一般人大,打拳时不致气喘气急。

四、促进消化功能和体内物质代谢

由于神经系统对内脏器官的调节过程的改善,膈肌、腹肌的收缩和舒张对肝脏、胃肠也能起到自我“按摩”的作用,使肠、胃、肝、肾随之发生适当运动,促进了肝内血液循环,提高了胃肠的张力、蠕动、消化和吸收的能力,增强了肾上腺素的分泌功能,改善了体内物质代谢(尤其是胆固醇的代谢)。因此,坚持经常练太极拳,可以增进食欲,减少便秘现象,使血液胆固醇含量下降,由于练拳后血中白蛋白含量增加,球蛋白及胆固醇的含量明显减少,对预防动脉硬化有良好的作用。

五、加强肌肉、骨骼和关节的活动

太极拳螺旋式的弧形动作能使全身各部分肌肉群和肌肉纤

维都能参加活动,经过反复地缠绕绞转,使肌肉能拉长到一般运动所不能达到的长度,长年累月如此绞转,一张一弛,使肌肉匀称丰满,柔韧而富有弹性,并增强收缩的能力。由于肌肉的收缩对骨骼的牵拉作用以及新陈代谢的加强,骨的血液供给得到改善,使骨的形态结构和性能都能发生良好的变化,骨质也变坚固,这就提高了骨的抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转方面的性能,不易发生变形和畸形。由于肌肉和骨骼不断地作螺旋式的弧形动作,使关节周围的肌肉、关节囊和关节韧带受到良好的锻炼,增强了关节的稳固性、柔韧性和灵活性。

所以,经常练太极拳的人,不仅骨质坚固,而且关节的韧柔性较好,肌肉活动的协调性也强,能较快地掌握新的动作要领,提高练拳水平,而且很少发生关节脱位、发炎或扭伤等事故。特别对老年人的腿力衰退、足膝痿软、屈伸僵硬,行走乏力等衰老现象,起到保健和防治的作用。

六、畅通经络

中国医学理论认为,人体的健康与经气畅通有密切关系,故中医辨证论治总是气血并提。太极拳练到一定的时间,一般都会产生腹鸣、指尖酸麻、发胀、针刺等感觉,中医认为这是体内行气的现象,是畅通经络的反应。

太极拳的“主宰于腰”、“虚领顶劲,气沉丹田”,是锻炼任脉、督脉、带脉、冲脉的重要方法。“主宰于腰”是要求在“虚领顶劲、气沉丹田”的原则下,腰部松沉直竖地微微旋转来带动上下肢的动作,既锻炼了任、督二脉,又使带脉(腰部周围的一圈,经络学称作带脉)膨胀,肾部充实,日久能使带脉一圈肌肉丰满,小腹部冲脉有气势旺盛之感觉。这符合中医理论:“肾为性命之原”,“肾

壮则精足气充，神清目明”的学说。

太极拳的“尾闾正中”炼法，是尾闾骨始终对向正前方，这是稳定自己重心，加强发力的措施，前进、后退、左旋、右转、中定时，始终注意“长强穴”的松沉直竖，是“尾闾正中”的关键，而“长强穴”是督脉的络穴，别走任脉，所以在注意“长强穴”的情况下，在整套拳路中不断地运转、压挤“长强穴”，能够起到通调任、督和提摄肛门的作用。（经络学说谓：督脉为阳脉的总纲，有统帅各阳络的作用，它能调整和振奋全身阳气；任脉为“阴脉之海”，络一身之阴气。）

“缠绕运动，劲贯四稍（两手两足尖端称四稍）”要求动作螺旋式走弧形，成为圆运动，使肌肉纤维、韧带和关节在均匀、连贯的反复旋转活动中得到无微不至的运动，调整呼吸，畅通气血，流转贯注于四稍，达到本固则枝荣的目的。我国的经络学说一直是很重视四肢末梢的，认为十二经络是以四肢的末端作为终点和起点。针灸中的流注穴位：井、荣、俞、经、合，就全在“手不过肘，足不过膝”这一带；十二井穴就是在手足十指尖端部位；和内脏有重要关系的“穴”、“络穴”，是在手腕、足腕、足背等一带。儿科“推拿”中所有的穴位，几乎大都集中在手背、手掌和手腕。再从人体的神经分布状态来看，手足属于颈胸神经分布末梢区，较为敏感。因此，通过交感神经、副交感神经的传导，对内脏能够起到反射调整的作用。

综上所述，打太极拳是意识、动作、呼吸三者同时协调地运动，它要求“以静御动”，“虽动犹静”，“动中求静”，“气宜鼓荡”，是合乎生理规律的。它不但适宜于青壮年进行锻炼，还特别适宜于中老年人、妇女、脑力劳动者及体弱有病者的锻炼。练习时要根据本人体质状况，由易到难，由简到繁，循序渐进。一般每天早晚各练一次，每次二十分钟左右为宜；青壮年每天应保持一、

二小时运动量,如体力许可,运动量适当加大,有助于增强体质,提高拳艺的技巧;老弱者则应柔缓活动,顺其自然,逐渐延长时间,增进耐久性;对各种慢性病患者,——神经衰弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、肺病、肝病、肾病、腰部劳损、风湿寒腿、关节炎、糖尿病、遗精、内痔等,都能起到治疗作用。如病情严重的,须在医务人员指导下适当安排运动量,配合医药治疗,进行科学地锻炼。

第 二 章

太极拳的腹式深呼吸运动

太极拳的腹式深呼吸运动采自“吐纳术”和“导引术”，因此它的呼吸法和近来采用的“气功疗法”的呼吸法是同出一源的。不过，太极拳是“动中求静”，姿势繁复，初练时应该先把姿势大体练正确，动作连贯起来，呼吸可以任其自然，只须“存想腹部”，待拳套熟练后再配合腹式深呼吸；“气功疗法”是“静中求动”，姿势单纯，方法比较容易掌握，一开始就可以讲究“调息”；另外，气功的深呼吸与太极拳的深呼吸在速度上有很大的区别，气功的深呼吸，一次呼吸（一呼一吸）可以长到一分钟，太极拳的深呼吸要适应拳势的要求，不宜那样慢。太极拳的深呼吸与长拳类型的呼吸相比较是相对的慢，与气功的深呼吸相比较是相对的快。所以，太极拳的腹式深呼吸运动，更有助于调节神经，“按摩”内脏，畅通气血，促进新陈代谢，并且调整呼吸，进一步使动作与呼吸自然协调，做到“形神合一”。

《太极拳论》关于呼吸方法的主张，有“虚领顶劲”、“气沉丹田”、“气宜鼓荡”、“气遍身躯”之说。“虚领顶劲”是头顶百会穴微微上领，领起周身精神振作，不可硬往上顶；“气沉丹田”是身法端正，腹实胸宽，用意识引导呼吸似乎有徐徐送入腹部脐下的感觉，不许使力硬压小腹，要求“以意行气”、“身动、心静、气敛、神舒”，十分自然；“气宜鼓荡”在腹式深呼吸时，膈肌的升降活动使肺部和腹肌有规律的收缩和舒张，逐渐形成内气鼓荡，这样就使

“气沉丹田”有升有降，不致形成始终“气沉丹田”无降无升的片面性，但必须注意动作自然配合呼吸，并要循序渐进，不可急于求成，致使发生流弊；“气遍身躯”是在“气沉丹田”的基本要求下，随着动向的交换，使呼吸与“内气潜转”协调，逐渐达到“气遍身躯不稍痴”的要求。

太极拳的腹式深呼吸运动有逆式和顺式两种练法。它们都是以“以意调息”的深呼吸运动，是通过横膈膜（即膈肌）的不断升降和胸、背及腹部肌肉的弧形松沉和旋转运动，向脐内“丹田”和脐后“命门”之间的神经丛加强作用，使“命门火常炊”，肾上腺素常旺，因而促进了内脏作自我“按摩”运动，加强了血液循环，改善了体内物质代谢，有利于增进健康，对防治慢性病起一定的作用。此外，由于此式呼吸使肛门括约肌一紧一松（紧的时间短，松的时间长），可以治愈内痔，改善泌尿系统的功能，能治愈遗精和小便频数等病症。

太极拳周身动作复杂，开始学拳时，主要精力应放在姿势上，一般宜用自然呼吸，在拳套熟练后再配合腹式呼吸运动。如果在练拳前后就单独练习腹式呼吸，等到拳套练熟，一经指点，就容易把呼吸和动作自然地结合起来。现将练拳前后单练呼吸运动的方法介绍如下：

一、腹式逆呼吸运动

（一）预备姿势

正身直立，姿态自然。双足分开，与肩同宽，足趾、足掌、足跟平实踏地，足尖向前，膝关节自然微屈，脊柱松沉直竖，重心落两足间，胯根撑开撑圆。手指自然分张，指尖自然下垂，靠近

大腿外侧。肘关节自然微屈，臂部勿贴身，腋下可容一个立拳地位（即拳眼向上地置于腋下），有利于动作时臂部有回旋余地。

做好“虚领顶劲”。要求头部自然正直，以带动躯干正直；眼平视及远，眼神要兼顾左右上下；耳要静听身后，兼顾左右；下颌微内收（百会穴之前为前顶，如果前顶往上顶，则有颈部仰起之病；百会穴之后为后顶，如果后顶往上顶，则有颈部过于内收之病），唇轻闭，齿轻合，舌平放，舌尖轻抵上腭。

项（即颈）要松竖，不强硬，不软弱；两肩关节松开下沉、遥对，锁骨相对固定；胸部宽舒，自然平正，不凹不凸，不挺胸，也不猴胸；全身放松，重心下降，脐下腹部微觉充实（见图1）。



图 1



图 2



图 3

（二）动作过程

自觉“心静气和”后，先将两手自腿侧略微提起，置小腹前，指尖下垂于两胯根（胯，即腹股沟）前上侧，掌根在脐上腹两侧，两掌距腹部约一个平拳地位（拳眼横向，称作平拳，约等于两个立拳地位），同时缓缓吸气，小腹微微内收（见图2）。掌根微着力下沉，手指自然分张，指尖向前，下与足尖相对，指节微上翘，指节的梢节、中节有向掌背后翻之意，使能意劲贯注指尖；肘关节微屈，肘尖有下垂之意（见图3）。

做动作时，两肩松沉，微向前蜷，胸背部肌肉松沉，大椎有鼓起上提之意，背部肌肉、皮肤即有绷紧的感觉，形成“含胸拔背”的姿势（外形须平正，勿使有凹胸猴背的形状）。在肌肉松沉的牵引下，脊柱椎骨节节虚虚对准，而又松沉直竖，使骶部有力；胸部肌肉在松沉到腰部时，逐渐下收，外向前合，焦点似乎汇集于腹前正中线，使带脉（腰部周围一圈，中医称作“带脉”）有充实和膨胀的感觉，也使腹部在放松状态下极为充实。腰部自然松沉直竖，胯根松开撑圆，膝关节微屈。

大椎（两肩中间项下脊柱的第一胸椎骨）微向上鼓起，下与长强穴（在脊骶端下三分）对拉匀称。“虚领顶劲”则与“气沉丹田”为上下对拉匀称，形成“心静用意”、“身正体松”、“上下一条线”、“虚领顶劲”、“气沉丹田”、“含胸拔背”、“沉肩垂肘”、“塌腰落胯”、“屈膝圆裆”的姿势，达到太极拳运动姿势的基本要求（见图3）。图2、图3这一动作，幅度极小，可用短暂的起吸落呼。开始学习深呼吸时，对上述动作可以多练几天，待习惯于吸气时小腹内收，呼气时小腹外突（气沉丹田）后，再练习运动量稍大的手前平举动作，即在上面这一姿势似停非停之际，接做深呼吸动作，过程如下：

1. 缓缓地、均匀地吸气，同时两手缓缓地、均匀地沿足尖方向前上举，与肩平，宁可手低于肩，切勿手高过于肩；肘关节微屈、下垂，使前伸的手臂保持浅弧形，留有伸缩余地的蓄势；同时脐下小腹逐渐微微内收（见图4）。

2. 缓缓地、均匀地呼气，同时肘尖边下沉，边带回，下垂至肋前，距离约一个平拳地位，上臂部勿贴身，腋下仍可容一个立拳地位；同时，双手随着回收，保持手与肩平，或略低于肩，双手边回收边外旋，使肌肉、关节旋动成两手心斜向相对，虎口撑圆，掌心窝形加深，拇、食指指尖上扬，余指斜上扬（见图5）。随即双