



太极图
张卓星

张卓星 著



太极拳锻炼要领

附：杨式六路太极拳大架子

张 卓 星 著

贵 州 人 民 出 版 社

责任编辑 陈克贤 扬 帆
封面设计 钱大喜

太极拳锻炼要领

张 卓 星 著

贵州人民出版社出版

(贵阳市延安中路5号)

贵州新华印刷厂印刷 贵州省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 6印张 130千字

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数 1—40,000

书号 14115·79 定价 0.61 元

梁 序

我和张卓星同志是三十多年的老朋友，因为彼此有许多相同的文体爱好，所以相互有较深的了解。他喜爱多种体育运动，而以太极拳为特长。他学的是杨式太极拳，已有四十年历史了，由于肯下功夫，造诣很深。今虽年登花甲，然而精力充沛，精神体质俨然青壮年一般。毫无疑问，这与他坚持太极拳锻炼是分不开的。

一九六〇年以前，他曾是贵阳市武术委员之一，并在业余之暇，义务教练过一些学员，颇有声誉。“文化大革命”期间，由于社会秩序混乱，出现了打、砸、抢的严重违法行为，人们对一些练武者另眼相看。从此，他虽仍坚持锻炼，但已不再公开地到公园及其它公共体育场所去练拳，因此，现在年轻一代的武术爱好者，已很少有人知道他。

他练太极拳有独特的风格，架式能大能小，开展与紧凑兼备，速度可慢可快，走劲时隐时现；不千篇一律，形式多样，动作优美，姿态自然，在杨式拳架的基础上有所发展。对于太极推手，他更下了一番苦功夫，特点是交手听劲敏锐，走劲刚柔相济，手法步法，灵活善变；对杨家传统的梅花五步、九宫步、顺步、活步大摆（注）、活步开合等推手形式，无不精通娴熟，运用自如；对不拘形式的散手，变着精妙，有独创之见。这些功夫，

近些年来在一般的公开场合上是不易见到的。

他练太极拳能有今天的水平，和他对“内功”的深透理解是分不开的。用他自己的话来说，如果对内功缺乏正确的理解，要想练好作为内功拳的太极拳是不能想象的。我认为，这一点很值得太极拳的爱好者给以足够的重视。

我看过本书初稿之后，觉得从整个内容来看，虽不能说详尽、完善，但所谈到的问题都是带根本性的诀窍，而且论述精辟深透，把无极、太极、阴阳、五行、炼丹之类原来人们认为神秘不可捉摸的东西剖析清楚，剥去了蒙在它们身上的神秘外衣，给予了科学的解释，使它们变成了人人皆懂，个个可练的群众性的体育锻炼活动。无疑，这是本书的一大贡献。

本书可贵之处，不仅是对太极拳的内功作了较为透彻的阐述，而且是把它从操场上解放了出来，使它走到人们的生活领域里去，为人们谋利造福。我认为，本书对太极拳业余爱好者及专业进修者都有很好的指导作用；对一些从事其他拳术以及一般体育爱好者，也很有参考价值。

本书的出版，将有助于太极拳的推广和提高。特缀数言，作为推荐。

粤东 梁森石

一九八一年三月于贵阳

注：掇。字典中无此字，读履，同捋、同撻。《说文》：“取易也”。《唐韵》：“手捋也。”《诗话》：“以指历取也，又摩也，舒也。”在太极拳中，凡敌以掇或挤或按劲加于我时，我以掇劲舒散其力，迫使敌力改变来向而落空。

前 言

太极拳是一项十分有益的运动，其武术价值和保健价值都很高，因而深受群众喜爱。

太极拳在长期的发展过程中，形成了一套独特的理论系统和行功原则，这些东西，一直被古今一些有识之士作为奥秘而进行探索和宣传。但一般的人，由于对太极拳缺乏科学的认识或没有摸到练功的门径，他们对太极拳的看法往往滑向两个极端：一种是把它看成高深莫测，不可企及的神功；另一种则认为它缓慢无力，并无多大用处。这两种看法都是不对的。为此，本书着重从静功和行功两个方面阐述太极拳的运动原理和行功原则。正是这些原则构成了太极拳独自的特点而与其他的拳术运动相区别。

书中，从各个方面反复说明了太极拳的运动原理和行功原则都是从人们的生活中提炼出来的，并没有任何神秘之处；相反，却有着深厚的生活基础。因此，人们可以把这些原则广泛地运用于日常活动的一切方面，并会收到相应的效益。

从事太极拳锻炼的目的，不仅仅是在行拳过程中去贯彻它的原则，更重要的是要通过锻炼，使这些原则成为人们日常的自然习惯，使自己的一举一动都能符合科学的原理和卫生的要求，使身、心两方面时刻都处于舒适、健康的状态之中。

然而，现在习练太极拳的一些人，特别是初学者，多有重外

形而轻内功的毛病，他们简单地认为拳架动作就是一切。针对这种情况，书中指出拳架的动作只是达到上述目的的手段，在符合行功原则的前提下，姿势及动作的转换等都是可以随心所欲地变化的。因此，行拳时不必要、也不应当千篇一律。追求所谓定型化、规范化的结果，往往会陷入呆板而失去太极拳随机变化的特色。

很多初学者常常谈论到这样一些问题：学拳应取何种程序？拳架动作是舒展好还是紧凑好？行拳速度是以快为宜还是以慢为宜？作者根据自己的经验，对这些问题也作了探讨，可供初学者借鉴。

技击艺术，是太极拳的重要组成部分，是它的行功原则在击斗上的体现和具体运用。为了使读者加深对这些原则的理解，本书对它的技击特点，也作了简略的介绍和分析。

本书以对太极拳已有初步了解和有一定练拳经历的人为主要对象，但对于初学者也很有帮助，对研究者亦不无用处。

必须声明：这本小册子仅是作者练拳的部分心得体会，多是感性认识或一孔之见，谈不上什么理论。同时，由于本人缺乏应有的文学、力学、医学、生理学等知识，因此在叙述上难免出现辞不达意或错误之处，如读者对其中的论点提出讨论、批评、指正，那正是我所期望的。

著 者

目 录

梁序	(1)
前言	(1)
第一章 概论	(1)
一、太极拳概况	(1)
二、提高练拳质量	(1)
三、太极拳锻炼的功益	(3)
第二章 太极拳运动原理	(4)
一、紧张	(4)
二、不必要的紧张	(5)
三、疲劳	(6)
四、休息	(7)
五、避免疲劳的途径	(8)
六、太极拳的运动原理	(9)
第三章 太极拳的静功	(12)
一、“无极”的概念	(12)
二、满体松弛	(13)
三、精神内敛	(16)
四、意守丹田	(18)
五、克服习惯性的胸部紧张	(19)

六、自然腹式呼吸·····	(22)
七、意气合一·····	(24)
八、无极的功用·····	(26)
九、扩大预备式的锻炼·····	(29)
第四章 太极拳的兴功 ·····	(32)
一、站桩·····	(33)
二、腹部坚实点的建立·····	(37)
三、意识、动作和呼吸的协调一致·····	(44)
四、虚实分明·····	(49)
五、一动无有不动及发劲·····	(54)
六、发劲点与领劲点·····	(58)
七、体力的培养和锻炼·····	(62)
八、太极锻炼的功用·····	(64)
第五章 学拳架程序的商榷 ·····	(67)
一、单式练习法·····	(67)
二、关于盘架子的速度问题·····	(69)
三、关于新编套路的问题·····	(71)
第六章 技击概略 ·····	(73)
一、上下相随与取势·····	(74)
二、太极拳的基本劲法是“推”·····	(76)
三、八门劲法与推法·····	(78)
四、奇妙的审敌法·····	(80)
五、不丢·····	(81)
六、不顶·····	(83)
七、太极拳的发放手·····	(86)
八、结语·····	(92)

附录一	太极拳古典著作选录	(94)
一、	十三势歌	(95)
二、	太极拳论	王宗岳(95)
三、	十三势行功心解	武禹襄(96)
四、	太极拳论	武禹襄(97)
五、	打手歌	王宗岳修订(98)
六、	太极拳说十要	杨澄甫口述 陈微明笔录(98)
七、	乾隆旧钞本太极拳经歌诀七首(之三)	(100)
八、	五字诀	(100)
附录二	杨式六路太极拳大架子	(102)

第一章 概 论

一、太极拳概况

太极拳起源于何时，其说不一。但据若干太极拳名家的考据，源于明末清初。它继承并发展了我国传统的技击和健身术的精华，集气功、静坐和武术于一身，把开合、进退、攻守熔为一体，形成了一套以松、柔、静、缓为特色的拳架。行拳连绵不断，转运圆活，于沉着稳定之中包藏多种变化。清朝陈长兴、杨露禅时，更以其独特的技击艺术，震惊武坛，受到世人瞩目，引来从者如流。继后，人们又发现，它不仅在武功上有独到之处，在保健上亦有其特殊之功，还能使人在个性修养上得益，并可广泛地应用于日常生活和工作之中。太极拳的行功原则符合生理卫生和力学原理，锻炼内容丰富多彩，运动量可大可小，动作可快可慢。不论男女老幼，体质强弱，均宜练习，且同样可收武术技艺、修身养性、强身益寿之效，深受国内外广大群众的喜爱。太极拳不愧为我国武术园地中的一朵艳丽夺目的奇花。

二、提高练拳质量

新中国成立以来，由于党和政府的提倡和重视，太极拳运动

得到迅速的发展，但也出现了一些带有普遍性的问题，主要是：第一、急于求成。往往只顾拳架动作的外形而忽视了它的行功原则，更偏废了内功的锻炼；第二、对太极拳理论的研究和普及不够。关于太极拳的理论，前辈拳家学者曾有专著传世，可惜他们大多偏重于套路、步法、姿态的描述、讲解，对于它的原理、原则，虽有一些剖析，且不乏真知灼见，但因受当时科学水平的限制，也出现了一些错误之说。现在教拳的人，有的对太极拳的原理、原则的研究、理解也不够，因此在教授学生时，多只在姿势上面做功夫；习拳者也多是在套路、动作上进行模仿，致使现代太极拳运动在行拳质量上产生了一些不如人意的倾向。常见不少习拳多年的人，虽然动作熟练，姿势优美，甚至还会推手，具有一定的技击功夫，但太极拳内功的“味道”却不浓。如此练法，不可能收到太极拳的独到之功。有的学拳者就是由于这个原因，越练越无兴趣，乃至改学别样，并发出“太极拳软绵绵的，动作又繁，没啥意思”的议论。

为了促进太极拳运动的发展，当前必须在提高行拳质量上狠下功夫。

谈到提高，不少人认为即是指技击艺术方面的提高，因而那些只为保健而练拳的人（这种人占练拳者的大多数）就认为没有考虑的必要。这种认识是不正确的。诚然，武术必须在提高的过程中求得进步，但同样，要扩大保健效益，也只有在提高的过程中才能办到。练太极拳而不提高到进入内功的锻炼，要想获得它具有的一切效益是不可能的。可是恰恰在这个最重要的问题上，一般人还缺乏认识。不认识就找不到正确的锻炼方法，更无法提高。所以，弄清太极拳的真面目，揭示其内功奥秘之所在，对于发展这项运动无疑具有重大的意义。

三、太极拳锻炼的功益

人们经常可以见到或听到，不少人通过太极拳的锻炼得到了这样或那样的功益，治好了这样或那样的疾病。因此，对于太极拳在保健方面的功用，已很少有人表示怀疑了。但太极拳到底可以在哪些方面起作用，则还需要作更全面的了解。在此，我想以自己的亲身体会谈谈这个问题。

笔者在青年时代开始学练太极拳，至今已有四十余年，未曾间断。对于前辈著作每常用心思索，一有心得即付诸实践，颇得裨益。本人现已年逾花甲，虽一生历经坎坷，但除头发花白以外，尚无任何衰老之态，身体健康，没有疾病，行动甚感轻灵。这自然是多年坚持太极拳锻炼的结果。然而，太极拳所给予我的功益，更重要的还在于下列几个方面：第一，学会了保持头脑冷静，遇到使人惊慌、悲伤、恼怒等不快事情时，能及时克制，理智地去调整自己的情绪，减轻痛苦；第二，体力劳动时，懂得怎样避免不必要的体力消耗，求得最大限度地发挥体力的作用，在持久的连续作业中做到高工效，而不易出现疲劳；第三，脑力劳动时，能有效地排除外界声响形色及内在情绪的干扰，做到心无旁骛，神志专一；第四，当身体需要休息时，能迅速地解除身心两方面的紧张状态，达到休息的目的。这些功益的获得，在很大程度上应归功于太极拳的行功原则在日常生活、工作中的应用。

对于我的上述收获，有人很感兴趣，但更多的人则觉得奇怪，或认为得之非易。其实，这些只不过是练太极拳的起码收获，人人皆可得到的。如果还有对太极拳的作用感到怀疑，因而不能长期坚持者，但愿我的这些体会能有助于他们消除疑虑。

第二章 太极拳运动原理

一、紧 张

一般地说，人的有意识的活动，可分为脑力活动与体力活动两类。脑力活动，如科学、文艺创作、读书、下棋、演算、思索等，其主要工作器官是脑。在生理上表现为大脑皮层或脑细胞的兴奋。体力活动，如推拉、挑抬、跑跳、投掷、旋扭等，其主要活动部位是四肢和腰身。在生理上，则表现为肌腱的伸缩。为了便于讨论，我们将脑细胞的兴奋和肌腱的伸缩状态，统称之为紧张，而将它们的休息状态称为松弛。

人的脏腑，虽不直接参与体力或脑力运动，但它们担负着为运动和维持生命制造、输送营养的任务。人在运动时所需要的养料要比休息时多。运动越激烈，所需的给养就越大，这就迫使呼吸、消化、血液循环等系统加速运动，以满足人的需要，于是也造成了心、肺、肝、胃等的紧张。

人在一生中，不能，也不会永远躺着不思考、不运动、不工作。而人的一切活动，又是通过参与活动的器官的紧张来实现的。所以，紧张的状态，对于人来说，是不可缺少的，也是不可避免的。同时，经常性的、适量的、有规律的紧张，即工作和运动，又是提高人的思维能力、劳动能力、增强体质、延年益寿的

最积极的手段。

二、不必要的紧张

如果人们在作有目的的活动时，体内器官所出现的紧张，对于维持工作的需要来说，仅仅是必须的，或者说，紧张程度与所干的工作刚好相适应，则这样的紧张，我们称之为“必要的紧张”。如果产生了与工作需要无关的，或者超过工作需要的紧张，就是“不必要的紧张”。

不必要的紧张在我们的日常生活中不仅大量存在，而且有着形形色色的表现。

例如，有人在用剪刀剪东西，特别是剪较硬的东西时，除了持剪的手掌、手指用力，要产生紧张外（这是必要的紧张），他的另一只手、腰、腿等也会跟着盲目地使劲。更有甚者，连唇、齿也会随着剪刀的开合而上下咬动，眼、鼻也在歪扭。因此，常常是持剪的手还没有累而其余部位先酸了。又如，有人在思索时，往往习惯性地使身体的某些部位歪扭着，或采取不端正的姿势坐着，到了一定的时候，他的头脑未热而身肢先感到累了。

很多时候，我们仅从工作的效果上就可觉察到不必要的紧张的存在。如同样体力的两个工人在完全相同的时间、条件下干相同的一项体力工作，由于技术水平不一，一个人干得又快又好，而且很轻松。另一个却又慢又差，而且还感到很累。显然，后者比前者付出了更多的体力，也就是说，产生了更多的不必要的紧张。但是，如果我们再进一步考察一下那个在劳动中工效高而又费力少的人，他在工作所付出的劳动力是否已达到了理想的程度？他的体力浪费是否已减少到接近于零呢？答案是保留的。只要仔

细观察，仍然可以从他身上找到不少额外紧张的现象，只不过与那个技术不熟练的人比起来，不那么严重罢了。

以上所举，均是肢体上的不必要的紧张的例子。至于精神上的不必要紧张，也是极其常见的。比如人在发怒、悲伤、惊恐等情况下，精神上所表现出来的所有紧张情绪，都属于不必要的紧张。因为这些紧张不是由有目的的工作所引起，也不会产生任何预定的成果。

由此可见，不必要的紧张，在绝大多数人的大部分活动中，都极其普遍地存在着，有心人随时可从自身或别人身上观察到。究其发生的原因，不外两个，一是人们在各种内外刺激的影响下形成了不良的甚至病态的习惯；二是不懂得或未掌握科学的用力道理和方法。由于不必要的紧张往往是无意识的和习惯性的，因而也是顽固的。它的出现，既白白地耗费了人的体力，又影响工作、运动的效率和质量，严重者还会造成体态的畸变，有损面容，摧残健康。因此，必须给予足够的重视，并坚决克服之。

三、疲 劳

当紧张的程度或紧张持续的时间超过某一限度时，主要运动器官或部位的工作能力便开始衰退。这时，即使停止运动，解除紧张，其功能亦不能在短时间内恢复到正常状态，这种现象，我们称之为疲劳。

肌肉、筋腱的疲劳是最常见的疲劳，它多表现为肌肉、筋腱的酸痛、胀麻，其后果则是力量减弱，耐力下降，动作迟钝，效率降低，产生力不从心之感。

大脑的疲劳，对于脑力劳动者来说是十分普遍的。它的表现

通常是头昏脑胀，眼花耳鸣，后果是记忆衰退，思维能力变弱，反应迟钝，并有昏昏欲睡之感。

内脏的疲劳常与肢体和脑的疲劳相伴发生。它的表现，大多是胸部憋闷、心跳过速、气喘、语塞、唇焦口燥、恶心、出虚汗等等。这些都是由于腑脏疲劳所致。

人是一个有机的整体，体内各器官，除各司其职外，还互相关联。它们的机能状态也能互相影响。激烈的体力活动，不仅造成肢体的紧张和疲劳，也必然使内脏紧张和疲劳。体力的过度损耗，可使人精神萎靡不振。同样，当大脑疲劳以后，整个人体也会处于软绵绵的状态。脑是人的指挥机关，脑的生理状态，既可加速、也能推迟或解除其他器官的紧张和疲劳。当一个人怀着忧郁的心情去干工作时，总要比他在愉快时去干同一工作容易疲劳；相反，虽然人的肢体已达到一定的疲劳、紧张程度，但突然得到一个使精神为之爽快的好消息时，身体的紧张和疲劳就可立即解除，而顿时感到一身轻松。这些，每个人都是深有体会的。

每一次极度疲劳对人体来说，则是一种严重的摧残，它会使器官的功能长期得不到恢复，既影响工作，又有损健康，可谓有百害而无一利。所以从生理和运动的角度上看，疲劳，尤其是极度的疲劳，是必须杜绝的。

四、休 息

在生活中，工作和休息总是相互交替着进行的。工作了一段时间以后总要停止工作，休息一下。这是人们的习惯，也是生理上的需要。休息可以消除工作造成的劳累，恢复精力，有利再干。若把工作比为砍柴，休息就是磨刀。从这个意义上说，休息