

六十六式

龙形太极拳

李少皓◎著



LIUSHILIU SHI

LONGXING TAIJIQUAN

作者在少林金刚禅自然门传人谢德明老人身传口授的指点下，经过十年寒暑，将世面罕见、濒临失传的“六十六式龙形太极拳”全面地发掘、整理出来，撰著成书并配DVD影像资料。从书中介绍可知，该拳鲜为人知。据谢德明老师讲述，属“宫廷中拳”，其套路名称、动作招式，特别是推手、三龙功均非常独特；具有舒展、大方、动作优美、内涵深、功力强的优点。实践证明，它是太极拳中一支具有科学性、健康性，传统特色强的适宜男、女、老、少锻炼，有利于身心健康的好拳种。



重庆大学出版社

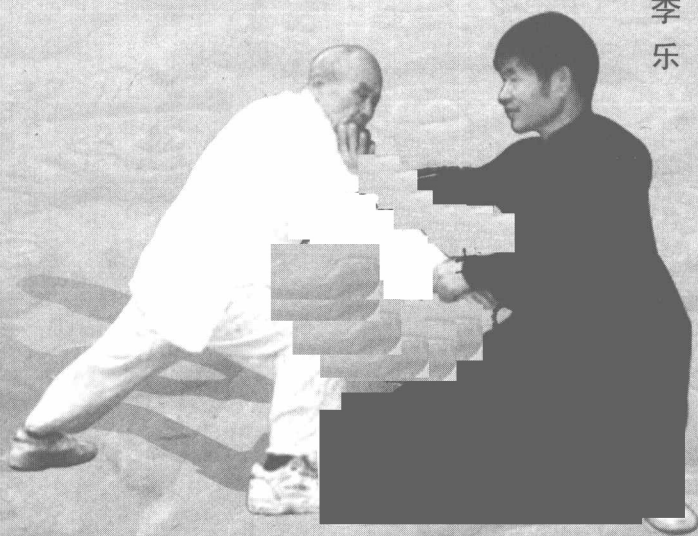
<http://www.cqup.com.cn>

六十六式

龙形太极拳

李少皓◎著

摄影：李恒 李乐



LIUSHILIU SHI

LONGXING TAIJIQUAN

重庆大学出版社

内 容 提 要

这是一部属于抢救“非物质文化武术遗产”的专著。作者在少林金刚禅自然门传人谢德明先生身传口授的指点下,经过数十载寒暑,将濒临失传的“六十六式龙形太极拳”全面地发掘、整理出来,撰写成书。

龙行太极拳属“宫廷中拳”,其套路名称、动作招式,特别是推手、三龙功均非常独特;其具有舒展、大方、动作优美、内韵深厚、功力强等诸多特点。该拳种是一种适宜男、女、老、幼修习,有利于身心健康的好拳种。

图书在版编目(CIP)数据

六十六式龙形太极拳. / 李少皓编著. — 重庆:

重庆大学出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5624-5293-5

I. ①六… II. ①李… III. ①太极拳 — 基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021264号

六十六式龙形太极拳

李少皓 著

李 恒 李 乐 摄影

责任编辑: 张立武 版式设计: 黄俊棚
责任校对: 邬小梅 责任印制: 赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 7.75 字数: 83千 插页: 16开3页

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

印数: 1-3 000

ISBN 978-7-5624-5293-5 定价: 18.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究



.....

序

言

得知少皓先生《六十六式龙形太极拳》即将出版，深感欣慰。我与少皓系校友，知其承袭母亲尚武精神，幼年时从其师伯习武，并师从川中施济民先生学医，擅长“经方、针灸”，治疗疑难杂症。青年时参拜“少林金刚禅自然门”传人谢老先生为师。该门尊跋佗为祖师，特点是历史悠久，传授禅、武结合，奉行单传，为武林中罕见门派。

由于蕴藏在民间的武术，多以口授身教传承，极少文字记载，加之历史悠久，许多优秀拳种失传。少皓先生响应国家抢救“非物质文化遗产——武术瑰宝”号召，在市、区体育局，武协支持下，由谢老口传身教，历十年功夫，将世面罕见，濒临失传的“六十六式龙形太极拳”发掘、整理出来，我一直关注并有幸参与了此事。

1999年他整理出了“龙形太极拳”简图，并于2001年制成该拳VCD光盘，当年9月由体育局主持召开了有市、区体育局，武管中心

领导、专家及武林前辈参加的鉴定会。大家一致认为这是一种传承清楚、完整、科学、健康、古朴、大方、功力深厚，有益于人们健康的好拳种，应该向社会推广。同时，又提出，此拳难度大，不容易学习、推广，建议将其简化后再推广。针对大家的担心，少皓先生带着这个问题，付诸实践，耗时5年，先后开办了多期“龙形太极拳”培训班，有200多名学员参加了学习，根据学员学习效果，得出了两个结论：

一、该拳适宜男、女、老、少学习，凡身体正常者均能掌握此拳。

二、凡练此拳者，感到脚下有力，并增强抵抗力，有病者逐渐康复，无病者能强身。基于此，少皓先生借用百跑不如百走，百走不如百扭，百扭不如三抖，三抖不如一吼的锻炼经验，创编了“龙形太极拳歌”，每次练完拳后唱，中心突出送人健康，可谓别开生面。

2006年，龙形太极拳社成立，在会上，学员们为来宾演示了龙形太极拳，获得好评，可以看到无论年龄大小，体质强弱，均适宜学习的效果。

2009年由区武协组织在华岩寺召开了向全区武术站、社、馆、校推广的座谈会，具体商讨部署相关事宜，得到热烈响应。

如今，这部由理论和实践相结合的非物质文化——武术瑰宝终于面世，尤如古人云“十年磨一剑”实在难能可贵，我衷心祝贺它的出版，为发扬光大中华武术作出贡献。并希望少皓先生再接再厉，把此系列的内容，逐步整理出来，让更多的人从中受益，使传统武术在新时代大放异彩。

重庆市九龙坡区原体委主任、体育总会主席、

武术协会主席 吴天才

2009年10月



前

言

20世纪90年代初，为响应国家挖掘整理，发扬光大传统武术的号召，笔者在重庆市、区各级体育局、武术协会支持下，对鲜为人知、濒临失传的“龙形太极拳”进行发掘、整理。自1998—2001年，在年近九旬的谢德明老师口授身传指导下，由笔者书录、演练，历时三载，基本上将这部《六十六式龙形太极拳》的拳谱、路线、动作、招式，明确、清晰而全面地整理出来。

本书初成之时，笔者为了更好地了解和认识“龙形太极拳”的科学性、艺术性、健康性，进行了不少实践调研和推广探索。

1. 在1999年重庆市九龙坡区第五届及2001年重庆市太极拳比赛中，笔者均以“龙形太极拳”参赛，初次面世即获得第一名和一等奖，也赢得了评委专家和武林同道的好评和称赞。

2. 几年来，通过对“龙形太极拳”学习班里的数百名学员调查得知：学习班中学员，年龄在50岁以上者占半数以上，从未练习过拳的人占三分之一，患有各种疾病的约占五分之一。经过1 ~ 3个

月的培训，基本都能掌握“龙形太极拳”的套路。坚持每天练习，半年后，不少学员参加比赛获得较好名次。据学员们反映，练习此拳3个月后，感觉到体质有明显变化，食欲旺盛，排泄功能增强，睡眠佳，不易感冒，脚下有力，精力逐渐充沛。不少患有各种慢性疾病的学员，通过锻炼整个人的精神状态发生明显变化。例如，有一欧姓学员，患肺栓塞多年，每夜胸痛，呼吸不畅，不能卧床，必须下地行走，苦不堪言。随着练拳时间的推移，病症逐渐减轻，一年后，健康状态明显好转，逢人便讲自己的收获……

3. 2001年6月，重庆市九龙坡区体育局、区武协、区民政局、区文广站及重庆市武术管理中心，市武协、市体校的领导专家。武林前辈，武林知名人士，通过对“龙形太极拳”的观摩、讨论，作出鉴定，由体育局发文，实践证明“龙形太极拳”是太极拳中一枝，极其具有科学性、健康性，特别是具有传统特色，有利于练习者身心健康的好拳种。各级领导指示：为使这份难得的非物质文化遗产——武术瑰宝“龙形太极拳”保存下来，为人们的健康服务，应先在市、区内各武术校、站、点传授，逐步向社会推广，并纳入比赛项目……在各级领导的推动下和重庆市各级武术名家的倡议下，笔者于2006年在九龙坡区成立了“龙形太极拳”社。

近年来，随着推广活动的不断扩大，也多次参与国家级武术赛事，“龙形太极拳”得到全国许多同道的赞许和认同。在沿海如广东佛山、深圳；西南如云南、贵州等地也有不少人修习“龙形太极拳”。

为更好地宣传、推广此拳，在历经数年不断总结实践经验，提高理论前提下，笔者在原“六十六式龙形太极拳”简化图书，及单一套路VCD影碟的基础上，重新编撰《六十六式龙形太极拳》一书，旨在更好地为读者学习提供参考。

本书得以出版，获得了重庆市、区各级领导，武术家的支持、关怀，尤其是体育局主任吴天才、局长孙梦、佐开刚，副主任陈寿彬、聂大权，顾问苏业琦，原四川省武术发掘办、国家武术百杰之一李毅立，市武术管理中心竞训科陈秉仕、市武术馆副馆长杨柏林，市武术管理中心主任、市四体校校

长江云国及区民政局科长张敏，区文广局、新闻出版主任科员费用，及国家级裁判叶祚福，常务副主席刘小平，区政协副主席王佑辅、魏帮九，华岩寺主持释心月法师、道坚法师的大力支持。笔者在此谨表衷心的感谢。

由于笔者水平有限，加之成书仓促，所有述论难免存在不当之处，热忱希望各位名家、读者批评指正。笔者诚心以待，寄希望于再版时不断修正、完善。

李少皓

2009年10月8日



☯ 目 录

第一章 龙形太极拳论 /1

第一节 龙形太极拳简介 /2

第二节 六十六式龙形太极拳要点 /5

第二章 六十六式龙形太极拳套路 /11

第一节 六十六式龙形太极拳拳谱 /12

第二节 六十六式龙形太极拳图解 /14

第三章 龙形太极拳功法 /77

第一节 龙形太极拳推手 /78

单推手

双推手

单、双推手

棚、捋、挤、按

采、捌、肘、靠

第二节 龙形太极拳基本功之三龙功 /102

天龙摆尾 久旱逢雨

地龙抱球 五谷丰登

人龙探瓜 天下太平

附录一 谢德明老师简介 /106

附录二 龙形太极歌 /107

后记 /108



第一章 龙形太极拳论

第一节 龙形太极拳简介

一、渊源及传承

少林金刚禅自然门奉少林寺第一代住持跋陀创拳始祖。先师谢德明（1913—2008年）自幼跟随他的祖爷（山东菏泽“意顺镖局”总镖头，数十年走南六北七、四门十三趟，未有失手）习武，历时十数载有余，得继承祖爷之传为二十代传人。艺成之后，接任祖爷旗下镖局总镖头，走南闯北数十载，罕逢敌手。笔者于1969年参拜先师谢德明先生学艺，授拳时交代“他师祖爷曾说过，龙形太极是宫廷中拳”。三十余载寒暑，始得功成，为二十一代传人。此后多年，仍常得先生指点，直至前年先师辞世，龙形太极拳这一拳种在本门历经上百余年传承，虽然高手辈出，但隐于世间，加之一向单传，所以，该拳种鲜为人知，经过近百年的动荡时期，其功法和拳路虽得以传承，但其拳理、击技等诸多资料尽数流失，濒临失传。这一问题也是先师后半生致力追求以修复之抱负。近十年来，笔者也配合谢老师一起切磋，并整理、挖掘该套拳种众多失传之拳理、套路、功法、击技，近日方得以定稿。相信先师于九泉之下也能欣慰含笑。

二、龙形太极拳的内容

龙形太极拳是一种古老的，具有完整系统的拳种。它的主要内容有六十六式龙形太极拳、三十四长穗龙形太极剑、五十八式长穗龙形太极剑、五十四式长穗龙形剑、龙形太极五式推手。其基本功有金刚

八段锦、三龙功等。其套路、招式、动作完整、拳(剑)谱齐备。

“六十六式龙形太极拳”招式风格为

1. 套路完整：从起势到收势及中间六十六个动作，招式清晰完整。
2. 套路线路传统：先左后右运行为一条直线，古朴、简单、明了。
3. 拳谱齐备：六十六个动作招式的名称均含有中国传统文化特色。

三、龙形太极拳的特色

1. 以“龙”字冠名，中国人习称为龙的传人。此拳多以龙的姿态配名，如金龙盘柱、双龙吐须、黄龙甩尾等。

2. 具有许多其他太极拳所没有的独特动作、招式，如游龙戏水、龙须飘扬、龙女喷香、宇宙观花等。

3. 该拳是功力型拳，风格别致。它把拳势与桩功结合同时锻炼，故内涵深、功力强，如单脚支撑，内气畅然，动、静分明，动如抽丝，静如山岳，久久纹丝不动，有利于锻炼支撑力及耐力。特别是对两脚虚实转换时灵敏度的提高很有帮助，如野马分鬃、跃马扬鞭、金鸡独立、金龙盘柱等。拳势运行，高低明显，内气畅然，缓急柔和，起落有度，行如波浪，这样的锻炼有利于在松柔的吞吐浮沉中获得整力，如日月合掌、黄龙卧地、白鹤朝天、宇宙观花等。

四、基本功——三龙功

三龙功：天龙摆尾 久旱逢雨；地龙抱球 五谷丰登；人龙探爪 天下太平。

通过以上锻炼，提高以腰带动肩、肘、腕、胯、膝、踝的旋转运动，亦有特色。“金刚八段锦”是少林金刚禅自然门的基本功，也是

龙形太极拳基本功，亦很独特，由于内容多，另有专册阐明，此不赘言。

五、龙形太极推手五式与其他太极拳推手不同，非常罕见

转身回劈；砍颈膝顶；擒腕背撞；黄龙卧地，顺水推舟；擒手捌肘，八卦行步。进、退、旋、转，顺其自然，手、脚并用；棚、挤、捋、按、採、捌、肘、靠八法都能得到锻炼。

六、该拳古朴、典雅、大方，内涵深、功力强

人老先由脚下衰，但练此拳脚下特别有力，经过推广，学练此拳的不同年龄的人，一般练此拳3个月，体力明显上升，食欲旺盛，排泄正常，睡眠佳，感冒少，对强身健体快而有效。

综上所述，经过多年实践证明，龙形太极拳是一个具有传统特色的，内容丰富、科学健康的，既能强身健体、祛病延年，又具有技击性、娱乐性和观赏性的，适合广大群众强身健体的好拳种。正如谢德明老师所说：“让古老的传统武术，闪耀现代的光芒。”

第二节 六十六式龙形太极拳要点

龙形太极拳与其他太极拳一样，要求练习时人要放松，精神集中，立身中正，自然呼吸，用意不用力。在行拳架时，因为人在运动过程中与标准要求难免有误差，而且人在练拳时，无法看见自己的动作是否规范。因此，在练习龙形太极拳时，要求以基本原则为依据，力求找到柔顺、舒适的感觉。下面对龙形太极拳的要点分别进行说明。

一、阴阳平衡

龙形太极拳是以阴阳之道为理论依据的。万物可一分为二，又是合二为一的。阴、阳是事物内在的不同属性的两个方面，它们既是对立的，又是统一的；既是互为消长、相互转化的，又是互相依赖、平衡的，它们无法离开对方而单独存在。阴中有阳，阳中有阴，数之可十，推之可百，千千万万变化无穷。人是一太极，也可分阴阳。从身体上讲，腰以上为阳，以下为阴；背为阳，腹为阴；左为阳，右为阴；外为阳，内为阴。从呼吸上讲，呼气为阳，吸气为阴。从动态上讲，凡是向上的，向外的，向前的，开展的，运动的属阳；凡是向下的，向内的，向后的，收合的，静止的属阴。

练习太极拳有以下两个目的：

一是强体。神是精（阴）与气（阳）合二为一的外在表现；精气又是神一分为二的两个方面。气（阳）的呼吸，均匀、深长，可使血（阴），正常循环于人体，供养，调整人体内（阴）髓、骨、脏腑；

外（阳）肌肉，经脉，皮毛的阴阳平衡，从而达到使人身体健康的效果。

二是技击。运用阴阳平衡，保证自身运动，发劲处于平衡，既能经受住对方的攻击，又能破坏对方的平衡使其败北。例如，野马分鬃，既有向上，向外的掳劲，却又离不开向下、向内的采按劲，这一上一下就是相吸、相离的劲，如此方能达到阴阳互济、平衡。又如：阴、阳，虚、实，轻、重，刚、柔，互济。有曰：大松大软，虚则空无所有，实则如山岳（此乃阴、阳，消长，转化）；又曰：一阴九阳梢子劲（阴、阳不平衡）……五阴配五阳，一着一太极，云翻雨覆妙无穷，（此乃阴、阳平衡之妙）。

从上可知，阴阳平衡，贵在平衡自然，贯穿在练拳中，无论是健身还是技击都非常重要。

二、虚领顶劲，气沉小腹

头顶“百会”竖项与水平线垂直，应有轻顶之意，好似绳索系头顶一样，颈项放松。头一领则全身领起，身体中正，避免前俯后仰，东倒西歪，气自然下沉小腹。形成上领下沉，上下阴阳协调之势，精神集中，气机振奋，控制四面之平衡，起着中定的作用。

三、塌腰

腰部即腰椎部。前人以十四椎“命门”为代表，使它微微向后弓，清除向前弯曲的状态，又称直腰。要使塌腰松沉舒展得更好，离不开松肩、曲膝、落胯、垂臀，尾闾中正，动作的辅助。即两肩松开，下垂，两膝向前微曲，胯骨下落，腰骶关节，臀部自然下垂微向前收，脊骨根向前微微托起小腹。塌腰曲膝有利于骨盆的活动，髋关节的转动；尾闾中正，有利于脊椎中正，身体重心降低，特别是控制身体的方向和平衡。上领下塌起到连贯上下，使根劲上达，从而获得

整劲。做到以腰带领四肢，以腰带动全身为其核心。内动才有外动，内不动外不动，一动无不动，一静无不静就是这个道理。因此，塌腰重要，故有“命意源头在腰隙”“有不得机得势处，其病必于腰腿求之”要言。

四、单脚站立，动静分明

单脚多灵活。单脚站立是单脚支撑身体，维持平衡不倒的站立，是靠松沉下去，做到稳稳地、久久地纹丝不动，静如山岳之势。这是静功的锻炼，能使跟劲由下而上，由腿而腰而肩而达手臂。同时增强单脚忍劲、耐力，特别是在双脚虚实转换时的灵活性。

功是内心的修炼，须要静，练拳不懂功，体内根基不实，后劲不足，拳难练精，少时凭年轻力壮尚可，老来则难以维持，有曰：“练拳不练功，老来一场空。”

只练功，不练拳，则不明重心、方向、进退、用意，就不懂拳法，难以对敌。而太极拳作为一种拳术，除了功力，应含有技击功效的。

从以上可知，单纯的功与拳各有利弊，只有二者结合才能更好地体现太极拳的功效。龙形太极拳是静而练内，动而练外，动静结合，身心兼修，功与拳融为一体的拳术，因此，在拳路中时而如行云流水，时而静如山岳。这种动、静合用之势是自然而然的。

五、身有起伏，形如波浪

在练拳的过程中，有的动作招式，是上升、下降呈起伏状的，所谓下降指收紧身形，束身下蹲，上升即由较低的身形向上升起。下蹲的步形有丁步、歇步、仆步等，上升的步形有弓形、单脚直立步等。例如，龙宫采药式，即先由丁步站立而下沉，斜伸腿变仆步（身形由高降低）后，转体把重心前移变成弓步，再把重心前移在弓步腿上，