

太极拳

初门

TAIJIQUAN

—CHUMEN—

弓长云风 著



四川大学出版社

太极拳

TAIJIQUAN
CHUMEN
初门

弓长云风 著



四川大学出版社

责任编辑:王 冰
责任校对:高庆梅
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

太极拳初门 / 弓长云凤著. — 成都: 四川大学出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5614-7623-9

I. ①太… II. ①弓… III. ①太极拳—问题解答
IV. ①G852. 11-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 075267 号

书名 太极拳初门

著 者	弓长云凤
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-7623-9
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	8.75
字 数	243 千字
版 次	2014 年 6 月第 1 版
印 次	2014 年 6 月第 1 次印刷
印 数	0 001~6 000 册
定 价	34.00 元

◆ 读者邮购本书, 请与本社发行科联系。
电话: (028)85408408 / (028)85401670 /
(028)85408023 邮政编码: 610065
◆ 本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。
◆ 网址: <http://www.scup.cn>

版权所有◆侵权必究

自序

小时候身体欠佳，头发稀疏枯黄，自小学三年级始，即见白发。稍长，白发越来越多，而灰发也更显枯黄之色，恰如枯茅趴在秋风之中。同时，右膝得了风湿性关节炎，每逢雨洒雪落，皆提前廿四时预知，颇为精准！而右肩也得了肩周炎，且落下偏头痛之症。此时，表面还是健康的，实则身心俱疲俱损。很清楚地记得卫生处苏先生几次玩笑，说如果结成“共建”对子，他们会送轮椅给我，以备今后之需。

此情此境下，对健康的渴望开始在恐惧中生长。

由此结缘太极拳。当时，只是想姑且一试。

学练半年余，偏头痛不复，关节炎、肩周炎消失得无影无踪。

一年后，不再于冬季一腿热一腿寒，令我惊异非常，开始专心事之。

三年余，半头白发转黑；而且夏日炎炎时，也不必因心头发虚而张口粗喘。于是，探究太极旧貌的念头与日俱增。

感谢曹兄树春先生，2005年，因其缘，得识恩师朱老虎先生。

朱师系国际太极大师，师从老“四大金刚”之王雁，所习系秘传游龙架，以两年零四十日之功成拳，以内功技击见长。其拳势、劲力婉转绵长，圆转一气，圆活无碍，圆融精深，圆通玄妙！妙应永年太极三年成拳之说。这激起了少时心底的一种侠情，愈加醉心神往。

侍朱师身侧两年，坚持日盘 20 遍架，终于略窥一二圆柔妙趣，简直喜极而欲泣。感谢故师爷王雁、师朱老虎先生及师兄田六顺先生。

应时代之发展，修身养心已然成为太极发展之大势。笔者不才，也只能泛泛一叙此间体会。2008 年始，曾将多年练功及教学体认总结归纳为 265 条问答，陆续发到网上，被转载数百遍次。《太极道德》出版时，对这些问答有选择地作了阐述。

此处，提炼为 224 条，希望对初习者有所帮助。

不到之处，权当抛砖引玉。

感谢求拳路上，所有帮助过我的师友、同门。

感谢从我习拳的弟子和学员。

祝进步，祝繁荣。

弓长云风

2012 年 3 月 18 日于成都

目 录

基本概念 /1

1. 太极拳有利于身心，陈式太极拳在此有何独到之处？
/1
2. 拳名“太极拳”，此名何来？ /2
3. 如何简单地认识太极图？ /4
4. 为何练习太极拳要放松？ /4
5. 为何说太极拳是传统文化的精髓？ /6
6. 太极拳的主要流派有哪些？ /8
7. 陈式太极拳的风格特点是怎样的？ /8
8. 太极拳究竟始自何人？ /9
9. 为什么说陈式太极拳是各式太极拳的母拳？ /9
10. 陈式太极拳还有哪些细分？ /10
11. 目前流传的陈式太极拳器械都有哪些？ /10
12. 为何同样的套路，风格迥然不同？ /11
13. 太极拳拳种或套路，会得越多越好吗？ /12
14. 如何认识“重意不重形”？ /13
15. 如何简单记忆最基本的身型要求？ /14
16. 什么是缠丝劲？有何特点或要求？ /14
17. 陈式太极拳要求的顺缠、逆缠是怎样的？ /15
18. 初习陈式太极拳，应该注意些什么？ /15

19. 太极拳是快练好，还是慢练好？ /16
20. 陈式太极拳的五层功夫怎么说？ /16
21. 陈式太极拳的“腾挪闪战”指的是什么？ /17
22. 如何识别太极拳与太极操？ /17
23. 练习太极拳必须讲究方向、时间、环境吗？ /18
24. 练习太极拳有什么禁忌？ /19
25. 有人说陈式太极拳练多了伤身甚至短命，这个说法正确吗？ /20
26. “太极五身”是怎样总结出来的？ /21
27. 陈式太极拳有震脚和发力，这属于外家拳吗？ /22
28. 太极拳的八门、五步包括哪些内容？ /23
29. 陈式太极拳完整地继承、保留了传统风格，学习起来难否？ /24
30. 陈式太极拳是否只适合年轻人？老弱人士如何习练？ /24
31. 跟着视频学习太极拳，效果如何？ /25
32. 陈式太极拳的练习顺序是怎样的？如何不走弯路？ /26
33. 太极拳练习的根本是什么？ /27

身法要领 /29

1. 陈式太极拳的手形、手法有哪些？ /29
2. 手法运用上有哪些技法的变化？ /30
3. 太极拳的眼法如何把握？ /30
4. 杨式太极拳有“十要”，陈式的具体要求有哪些？ /31
5. 什么叫虚领顶劲？ /32
6. 虚领顶劲是怎样的状态或感觉？ /32
7. 练习陈式太极拳，如何做到虚领顶劲？ /33

8. 何谓含胸拔背? /33
9. 行拳时如何把握胸腹的要领? /34
10. 为什么练拳要松腰? /35
11. 练习陈式太极拳时如何去松? /36
12. 如何单独练习缠丝劲? /36
13. 陈式太极拳腰腿可否单独练习? 如何练习? /37
14. 陈式太极拳有哪些功法? /38
15. 太极拳对头部的具体要求是什么? /39
16. 太极拳对颈部的具体要求是什么? /39
17. 太极拳对肩部的具体要求是什么? /40
18. 太极拳对肘部的具体要求是什么? /40
19. 太极拳的手形在练习时应该注意些什么? /40
20. 太极拳对胸部的具体要求是什么? /41
21. 太极拳对背部的具体要求是什么? /41
22. 太极拳对腹部的具体要求是什么? /41
23. 有的拳法讲究敛臀, 有的强调泛臀, 有的要求翻臀, 有何区别和联系? /42
24. 太极拳对胯部有什么具体要求? /43
25. 太极拳对膝部有什么具体要求? /44
26. 太极拳对脚部有什么具体要求? /44
27. 陈式太极拳的基本步型有哪些? /44

太极静功 /46

1. 桩功 /46
2. 卧功 /54
3. 坐功 /55

传统拳论解析 /56

1. 《太极拳论》说“太极者，动静之机、阴阳之母也”，如何理解？ /56
2. 拳论说“动之则分，静之则合”，练习时如何贯彻？ /58
3. 拳论说“虽变化万端，而理为一贯”，指的是什么？ /58
4. 拳论说“无过不及，随曲就伸”，如何理解？ /59
5. 如何理解“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘”？ /61
6. 拳论说“动急则急应，动缓则缓随”，如何理解？ /61
7. 拳论说“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”，如何理解？ /62
8. 拳论说“虚领顶劲，气沉丹田”，是怎样一种状态？ /64
9. “不偏不倚忽隐忽现”，陈式太极的斜行等式是否合乎要求？ /65
10. 如何理解“左重则左虚，右重则右杳”？ /66
11. 如何理解“一羽不能加，蝇虫不能落”？真能练到这种境界吗？ /67
12. 如何理解“人不知我，我独知人”，此言准确否？ /67
13. 少林拳讲四两拨千斤，拳论也提到“察四两拨千斤之句，显非力胜”，如何理解、认识和掌握？ /68
14. 拳论“观耄耋能御众之形，快何能为”，说的是什么意思？ /69
15. 拳论说“立如秤准，活似车轮”，有人对此表示怀疑，如何理解？ /70
16. 拳论说“偏沉则随，双重则滞”，是什么意思？ /71

17. 拳论说“每见数年纯功，不能运化者，率自为人制，双重之病未悟耳”，这个“双重”说的什么？ /72
18. 拳论提到“阴阳”，如何认识？ /72
19. 拳论提到“舍己从人”，如何和“舍近求远”相区别？ /74
20. 拳论提到的长拳，是怎么一回事？ /74
21. 为什么《十三势歌》说“命意源头在腰隙”？ /75
22. 《十三势歌》说“变转虚实须留意”，有何道理在其中？ /76
23. 《十三势歌》说“静中触动动犹静”，如何理解？ /77
24. 《十三势歌》说“势势存心揆用意”，如何操作？ /78
25. 既然“得来不觉费功夫”，为何又说“太极十年不出门”？ /79
26. 《十三势歌》提到“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”，是什么意思？ /80
27. 《十三势歌》提到“屈伸开合听自由”，是什么意思？ /81
28. 《十三势歌》说“意气君来骨肉臣”，是什么意思？ /81
29. 既是拳术，为何说“详推用意终何在，延年益寿不老春”？ /83
30. 《打手歌》说“棚捋挤按须认真”，这些劲别如何在盘架中体现？ /85
31. 如何认识《打手歌》中的“上下相随人难近”？ /86
32. 如何认识《打手歌》所说的“引进落空合即出”？ /87
33. 《打手歌》结尾说“沾连粘随不丢顶”，如何正确认识“不丢顶”？ /90

34. 电视剧《太极宗师》中，杨玉乾在危急关头，得其师口诀指点，口诀就是《打手歌》；《打手歌》当代处处可见，它真有那么神奇吗？ /90
35. “彼不动，己不动，彼微动，己先动”，这句话如何认识？ /91
36. 如何认识“气宜鼓荡”和“神宜内敛”？ /92
37. 如何认识“蓄劲如张弓，发劲如放箭”？ /92
38. 如何理解认识“行气如九曲珠”？ /93
39. 既讲究放松，为何又说“运劲如百炼钢”？ /93
40. “极柔软，然后极坚刚”，这一说法是否矛盾？ /94
41. “劲始于足、发于腿、主宰于腰而行于手指”，任何拳种不都是通过蹬腿实现的吗？ /95
42. 既然强调放松，为何又说“劲似松非松、将展未展”？ /96
43. 如何理解“气以直养而无害，劲以曲蓄而有余”？ /97
44. 如何理解“心为令、气为旗、腰为纛”？ /98
45. “先求开展，后求紧凑”，是什么意思？ /99
46. “乃可臻于缜密矣”，于拳法上又是什么意思？ /100

传统拳式（势）解疑 /101

1. 陈式太极拳老架一路的起势，应该注意些什么？ /101
2. 金刚捣碓（灵官弄杵）名称何来？ /102
3. 据说金刚捣碓有几十种用法，如何练习和把握？ /102
4. 揽扎衣名称何来？ /103
5. 陈式太极单鞭在老架一路中有7个，为什么会有这么多次重复？ /103
6. 什么是六封四闭？ /104



7. 陈式太极的六封四闭、双推手和抱头推山，有何异同？
/104
8. 白鹤亮翅的练习要点是什么？ /105
9. 如何练好斜行？ /105
10. 斜行和单鞭有何异同？ /106
11. 搂膝式如何把握？ /107
12. 如何认识掩手捶？ /107
13. 掩手捶与击地捶、指裆捶有何异同？ /108
14. 撇身捶、庇身捶的要点是什么？与罗汉降龙有何关系？
/109
15. 青龙出水式有什么要点？ /110
16. 练习双推手须注意些什么？ /110
17. 肘底捶有哪些练法？练习时需注意什么？ /111
18. 倒卷帘有哪些别称，有什么特点？ /112
19. 闪通背有何来由？ /113
20. 如何练好闪通背？ /113
21. 云手有哪些练法？ /114
22. 如何练好云手？ /114
23. 高探马，练习时如何把握？ /115
24. 左右擦脚的练习要点是什么？ /116
25. 蹬一根有何作用？如何练好蹬一根？ /116
26. 练习击地捶的注意事项有哪些？ /117
27. 翻身二起脚的要点是什么？ /117
28. 护心捶式有哪些注意点？ /118
29. 旋风脚的练习要点是什么？ /119
30. 小擒打是如何体现的？ /119
31. 抱头推山的要领是什么？ /120
32. 前招、后招的练习要点是什么？ /120

- 33. 如何练好野马分鬃? /121
- 34. 玉女穿梭有哪些练法? /121
- 35. 摆莲腿的练习要点是什么? /122
- 36. 跌岔的练习要点是什么? /122
- 37. 如何循序渐进地练习跌岔? /123
- 38. 金鸡独立(盘古托天)的要点是什么? /123
- 39. 十字脚的练习要点是什么? /124
- 40. 指裆捶的练习要点是什么? /125
- 41. 白猿献果的练习要点是什么? /125
- 42. 雀地龙式与跌岔式有何异同? /126
- 43. 上步七星的练习要点是什么? /126
- 44. 退步跨虎势有哪些练法? /127
- 45. 当头炮的用法和练法是什么? /127
- 46. 收势的作用和练习要点是什么? /127
- 47. 太极拳演练,是否一定要回到起点? /128

体察入微 /129

- 1. 《陈氏太极拳图说》为何讲“打拳之道,不外一圈”? /129
- 2. 太极拳最难放松的部位是哪里? /130
- 3. 练拳时胸闷是什么原因?怎样克服? /131
- 4. 练拳时腰疼是什么原因? /131
- 5. 练拳时感到头晕、腹胀是什么原因? /132
- 6. 太极拳要求放松,放松了又觉得散,怎么办? /132
- 7. 什么叫扁瘪丢抗? /133
- 8. 如何处理练拳时身形不稳的问题? /133
- 9. 如何克服拱肩、耸肩、晃肩现象? /134
- 10. 为何拳谚说“低头猫腰,把式不高”? /134

11. 如何把握松胸实腹? /136
12. 如何防治练拳突臀的毛病? /137
13. 如何防治太极拳运动中的膝痛? /137
14. 练拳要松腰、转腰、活腰, 如何理解和把握“形如常山之蛇”, 而又不练成水蛇腰? /138
15. 练习太极拳是否架子越低越好? /139
16. 练拳时足尖掀起是病象吗? 怎样克服? /139
17. 发劲时足跟掀起, 陈式太极拳也可以这样吗? /140
18. 练拳时手颤是正常现象吗? /141
19. 太极拳必须在同一高度下练习吗? /141
20. 什么是气? /143
21. 什么是丹田? /148
22. 丹田内转是怎么个讲法? /150
23. 太极拳与气功有什么关系? /151
24. 太极拳的气与经络有什么关系? /151
25. 练拳与呼吸有什么关系? /151
26. 起吸落呼是怎么个说法? /152
27. 怎样掌握发劲与放松? /153
28. 什么是缺陷处、凸凹处、断续处? /153
29. 练习太极拳怎样才算到位? /154
30. 如何在拳上落实两仪四相的关系? /155
31. 练习太极拳如何做到身心合一? /156
32. 何谓棚? /156
33. 何谓掇? /157
34. 何谓挤? /157
35. 何谓按? /158
36. 何谓採? /158
37. 何谓捌? /159

- 38. 何谓肘劲? /159
- 39. 何谓靠? /159
- 40. 陈式太极游龙架是怎样一个风格? /160
- 41. 什么是“身灵”? 如何做到“身灵”? /162
- 42. 什么叫“气敛”? 如何做到“气敛”? /162
- 43. 什么叫“神聚”? 如何做到“神聚”? /163
- 44. 什么是“劲整”? 如何做到“劲整”? /164
- 45. 如何认识太极拳的虚实? /164
- 46. 太极拳发劲时可以发声吗? /165
- 47. 陈式太极拳发劲时如何调理呼吸? /165
- 48. 如何认识缠丝劲与抽丝劲? /166
- 49. 陈式太极拳强调的节节贯穿是什么? /166
- 50. 什么叫对拉拔长? /167
- 51. 为什么太极拳讲究专注一方? /167
- 52. 在太极拳运动中, 什么是轻、慢、圆、匀? /167
- 53. 陈式太极拳在练习中如何做到轻、慢、圆、匀?
/168
- 54. 什么是松、活、弹、抖? /169
- 55. 陈式太极拳的“十三势”, 是怎么个说法? /169
- 56. 如何把握陈式太极拳的腰裆? /171
- 57. 为何说“三心二意太极拳”? /172
- 58. 陈式太极拳所说的“三节”指的是什么? /174
- 59. 陈式太极拳所说的“四梢”指的是什么? /176
- 60. 如何理解“一身备五弓”? /177
- 61. 陈式太极拳所说的“六进”是什么意思? /178
- 62. 如何理解“操练时无人如有人, 对敌时有人如无人”?
/179
- 63. 如何理解陈式太极拳的刚柔相济? /179

64. 什么是太极推手? /180
65. 太极推手的心法是什么? /180
66. 太极拳推手与散手有什么关系? /181
67. 陈式太极推手, 如何把握各种劲别? /181
68. 太极拳推手练习中, 哪些情况属于病手? /182
69. “太极五身”论总结出“修身合道”一语, 此论何解?
/182
70. 为什么说拳由心发? /183
71. 为什么说“一即一切, 一切即一”? /183

至简 24 式 /185

- 第一式 礼天势 /187
- 第二式 灵官弄杵 /189
- 第三式 揽扎衣 /195
- 第四式 关公理须 /198
- 第五式 单鞭 /201
- 第六式 灵官弄杵 /204
- 第七式 白鹤亮翅 /207
- 第八式 斜行 /210
- 第九式 搂膝 /213
- 第十式 进连环 /215
- 第十一式 肘底捶 /221
- 第十二式 倒卷帘 /223
- 第十三式 白鹤亮翅 /227
- 第十四式 斜行 /229
- 第十五式 闪通背 /229
- 第十六式 太极捶 /233
- 第十七式 关公理须 /236

太 极 拳 初 门

- 第十八式 单鞭 /238
第十九式 云手 /238
第二十式 单鞭 /243
第二十一式 盘古托天 /245
第二十二式 雀地龙 /251
第二十三式 灵官弄杵 /252
第二十四式 礼地势 /255

附录 传统太极拳论 /257

后 记 /261