

心意太极

倪士杰◎著

上部

以心行气，务令沉着，乃能收斂入骨。以气运身，务令顺随，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虞，所谓头顶悬也。

身须中正安舒，支撑八面。行气如九。无微不至。运动。百炼钢，铸成绕指柔。形。兔之将。乃有圆活之。发劲。立。转。虚。实。也。



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心意太极

(上部)

倪士杰 著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

心意太极. 上部 / 倪士杰著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-115-26990-4

I. ①心… II. ①倪… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第241489号

内 容 提 要

太极拳体系是真实的学问,它集中体现了国人的处世之道及对人生、对宇宙的理解,博大精深,富有哲理,传承了几千年来中华民族的厚重文化。

作者结合 50 多年修炼太极拳的体会,将前代宗师和现代名家所著拳论加以解读,又将各流派融合贯通,创新了“心随意动、以心行气、以气运身”的修炼方法,并创编成“心意太极”拳械系列,以期较快提高广大群众的太极拳械水平和健康水平。

本书可以作为广大太极拳械爱好者的入门读物。

心意太极 (上部)

-
- ◆ 著 倪士杰
责任编辑 张亚捷
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16.5 2011 年 12 月第 1 版
字数: 140 千字 2011 年 12 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-26990-4

定价: 29.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

清中期以后，国势日趋衰微，有志之士为振兴中华，在唤起民众觉悟、改革社会的同时，从增强人民体质入手，倡导体育强身。其中，杨澄甫祖孙三代，根据当时不少民众体弱多病的现状，把原有的集武术、养生、修身、传统文化于一身的太极拳术，由繁难复杂、高度消耗体力的套路，优化为不纵不跳、柔和缓慢、舒展大方、形象优美的形式，让体弱多病之人也能从容锻炼，在潜移默化中逐渐增强体质，以便担负起改革社会的重任。

时至今日，人民生活普遍改善，人民体质大大增强，民族精神空前振奋，民族复兴正在实施，演练耗费体力较大的陈式太极拳和中国武术研究院制定的综合套路太极拳的人越来越多。目前所普及的太极拳，尽管专业竞技套路强度高、难度大，但极具观赏性；同时，太极推手、太极散手也有长足发展，深受广大群众喜爱。这些太极拳体系既继承了传统，又有前瞻性，富有鲜明的时代气息，符合太极理论，推动了太极拳运动向更高的层次发展。

太极拳体系集中体现了国人的处世之道和对人生、对宇宙的理解，博大精深，富有哲理，传承了几千年中华民族的厚重文化，非常值得我们认真深入研究，并将其发扬光大。然而，习练者也没有必要故弄玄虚，讲得不着边际。研究太极武术，一定要以科学的态度，遵循无过无不及的太极原理。实事求是，不可把浅显的问题复杂化，也不要人云亦云，盲然相从。



首先，要精心研究前人的理论并付诸实践，在实践中结合现代科学加以检验。其次，不断地去粗取精，去伪存真，创新理论，让时代精神与传统相结合。这样，才能让太极武术益寿延年，青春常在。

孙女鸿博童年体弱，为增强其体质，磨炼其意志，我向她传授了查拳、洪拳。她在读高中时，又开始跟我习练太极拳。为让她尽快掌握太极拳的要领，我结合 50 年来习练太极拳的体会，将前代宗师和现代名家所著拳论加以解读，指导她认真学习太极拳主要流派的典型套路，体会心随意动、以心行气、以气运身的修炼方法，使她在太极拳功法上取得了长足的进步。

之后，我又将各流派融会贯通，创新了“心意太极”拳械系列，并在社会上传授。在教学实践中，我广泛征求意见并反复修改，最终演练成型。

现在，应学员们的建议，我把“心意太极”系列汇集成册，付之刊行，奉献给大家，为全民健身作点贡献。不揣浅陋，管窥蠡测，望方家见谅。

在本书写作过程中，倪龙众负责了全部照片的拍摄、整理与制作等工作，倪鸿博参与了本书部分章节的编写、整理及校对等工作，付出了大量的劳动，在此表示衷心的感谢！

七十二岁翁

2011 年 10 月

目 录

第一章 太极拳浅说

第一节	太极一词的由来·····	3
第二节	太极拳的由来·····	3
第三节	命名太极拳的理由·····	6
第四节	太极拳的内涵·····	8
第五节	怎样练好太极拳·····	11
第六节	六合释义·····	29
第七节	关于“气沉丹田”·····	30
第八节	演练太极拳的膝部保健·····	32

第二章 心意太极拳

第一节	心意太极拳简介·····	37
第二节	心意太极拳动作名称及线路图·····	38
第三节	心意太极拳图解说明·····	40
第四节	心意太极拳图谱·····	102



第三章 心意太极双环

第一节	心意太极双环简介	109
第二节	心意太极双环动作名称及线路图	110
第三节	心意太极双环图解说明	113
第四节	心意太极双环图谱	174

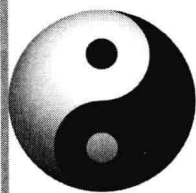
第四章 心意太极剑

第一节	心意太极剑简介	181
第二节	心意太极剑动作名称及线路图	181
第三节	心意太极剑图解说明	187
第四节	心意太极剑图谱	250

第一章

太极拳浅说

XIN YI TAI JI



体悟人生

面山筑茅屋，篱内植梧桐。
泉涌阶前地，云生户外峰。
葱绿春园圃，柿红冬雪丛。
门前无车马，终岁鲜宾朋。
太极运乾坤，少林任纵横。
史记传千古，电视呈时风。
朝观云霞紫，暮送夕阳红。
儿孙四海志，翁媪万年松。

第一节 太极一词的由来

我国古代有一本意在整体全面地探讨自然存在与变化的哲学书《周易》，简称《易》，在《易·系辞上传》中有这样的话：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”

我国古人认为，天地未分之前，有一种极端聚集的物质，命名它为“元气”。“元气”是无数种物质气化的混合体，它是唯一的，即为太；“元气”至高、至密、至大、最中心，无内无外，是为极（各方面都达到极点），就是太极，也是混沌未开的景象。太极本身含阴阳两气。宋周敦颐所著《太极图说》中也有相关论述：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。……两仪生四象，四象生八卦，于是派生万物。……阴阳一太极也，太极本无极也。”也就是说，宇宙的形成与发展是由太极开始的。

太极是派生万物的本源。它一气流行，阴阳互生。它有规律地自然运动，万物顺应其规律，生存繁衍。古人用太极图形象地说明阴阳互动，互为其根，阴中有阳，阳中有阴。它像两条小鱼，有黑有白，代表阴阳。白鱼黑眼，黑鱼白眼，代表阴中有阳，阳中有阴，互相对立又互相转化。人就是太极里的一部分，是由宇宙物质构成的，本身也就是一个小太极，也必须顺应宇宙的变化规律，调和阴阳，有序动静，以便更好地生存繁衍。一句话，太极就是一气，一气就是太极。总天地万物之理便是太极。

第二节 太极拳的由来

孙禄堂在《太极拳学》的自序中，对太极拳的由来进行了阐述。

乾坤肇造，元气流行，动静分合，遂生万物，是为后天而有象。

〔译注〕刚开始孕育天地的时候，中和之元气流动运行。元气之中包含的阴阳二气无休止地动分静合，就产生了无数的物质。这些物质是从先天



元气衍化而来的，我们称它为后天，就是产生在先天之后的意思。先天之气无形，也就无象；后天物质有形也就有象。

先天元气，赋于后天形质，后天形质，包含先天元气，故人为先后天合一之形体也。

〔译注〕先天的中和元气融于后天物质之中，后天的物质就包含了先天的中和元气。所以，人就是先天与后天融合在一起的实体。这就是天人合一，人有形体也就有象。

人自有知识情欲，阴阳参差，先天元气渐消，后天之气渐长，阳衰阴盛。又为六气所侵，七情所感。故身躯日弱，而百病迭生。古人忧之，于是尝药以祛其病，静坐以养其心。而又惧动静之不能互为用也，更发明拳术，以求复其虚灵之气。

〔译注〕人类产生之后不断地进化，以便更好地生存繁衍。在不断地认识自然、利用自然的过程中，积累了知识，产生了情感，使躯体中的阴阳调和和失去了平衡。秉承的先天元气逐渐消减，增加的后天杂气逐渐增多，出现了阳衰阴盛的现象。同时，人们在生活中被风、火、寒、暑、湿、燥六气所侵害；被喜、怒、忧、思、悲、惊、恐所困扰。这样一来，身体逐渐衰弱，各种病痛一齐袭来，古代的人深深忧虑。在这种情况下，古人就大量尝试用各种植物、矿物来除去人们的病痛，利用打坐的方法来安定人们波动的情绪。但是，又怕太安静了违背阴阳互动的原理而产生不了阴阳互补的效果，就进一步创编了拳术来恢复人们固有的灵敏活泼的气质。（动极则暴躁，静极则呆板，动静结合才能中和有灵气。）

迨达摩东来讲道豫之少林寺，恐修道之人久坐伤神，形容憔悴。故以顺逆阴阳之理、弥纶先天之元气，作易筋、洗髓二经，教人习之，以壮其体。至宋岳武穆王，益发明二经之体义，制成形意拳而适其用。八卦之理亦含其中，此内家拳术之发源也。

〔译注〕一直到达摩从西方来到东土，在河南嵩山少林寺讲道，他考虑到修炼道术的人长久打坐会使精神萎靡不振，身体瘦弱，面色不好看，就

利用阴阳相对、阴阳相济的原理，用来弥补先天的元气；制作了易筋经和洗髓经，教他们学习、演练，强壮他们的身体。到了宋代，武穆王岳飞深入研究，发挥易筋经和洗髓经的作用，在强壮身体的基础上创编成形意拳用来克敌制胜。形意拳将八卦原理纳入其中，这就是内家拳产生的根源。

元顺帝时，张三丰先生修道于武当，见修丹之士兼练拳术者，后夭之力用之过当，不能得其中和之气，以致伤丹而损元气。故遵前二经之义，用周子太极图之形，取河洛之理，先后易之数，顺其理之自然，作太极拳术，阐明养生之妙。

〔译注〕元顺帝在位时，有一位叫张三丰的先生在武当山修道。他看见修道炼丹的道士同时演练拳术，将后天的力气运用得太过分了，不适当。这样，就得不到中和元气的滋养，不但不能修炼出丹，反而破坏了丹的形成，损伤了元气，对身体极为不利。于是，张三丰仍然遵照达摩所制易筋、洗髓二经原来的意图，并用周天子太极图的形态，吸取河图、洛书先天、后天数字的变化，一切顺从自然，创造了太极拳术，并详细说明了太极拳养性、修身的妙用。

此拳在假后天之形，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。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，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，即八卦也。九宫者，以八卦加中定，是九宫也。

〔译注〕这种拳术，就在于借后天的形体，而不用后天的力气。一动一静，纯粹顺应自然而不崇尚血气之勇。习练它的目的是修炼元气滋养精神。它是根据一理、二气、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫等奥妙



的含义，从一开始，到九终了，又从九还原到一。一理就是太极拳术的起点。二气就是身体一动一静的态势，称为两仪。三才是头手足，也就是上中下。四象是前进、后退、左顾、右盼。五行是前后左右中。六合就是心与意合、意与气合、气与力合，即内三合；肩与胯合、肘与膝合、手与足合，即外三合。内外相一致。七星就是头、手、肩、肘、胯、膝、足。八卦是棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，加中定就是九宫。

先生以河图洛书为之经，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。

〔译注〕张三丰先生用河图洛书当经，用八卦九宫当纬，以五行练体，以七星八卦作为应用，创造了这种太极拳术。它的精华细微奥妙之处，太行山西的王宗岳先生已经讲得很详尽了，不需要我再讲什么了。

从孙禄堂先生上述拳论不难看出，修行之人为调和七情六欲（心猿意马）而提倡静坐以养神，是为静功。后来发现静坐伤肉，使人形容憔悴反而精神恍惚，萎靡不振，对身体有害，就开始习练易筋经和洗髓经强健体魄。后来为了御敌，又将擒拿格斗等攻防技巧融入其中，成为拳术。而练习拳术过于刚猛，反而损伤人的气血，摧残人的身体，不利于人的健康。先师张三丰总结正反两方面的经验教训，创立了太极拳，动静结合，阴阳互补，把技击与导引吐纳之术紧密结合起来，把防身、卫生融为一体，纠正了偏颇。后人逐步完善，形成了众多流派。不难看出，太极拳是我国传统武术发展到高级阶段衍生的精华产品。

当然，在武术发展历史中，除了张三丰以外很多有心人也在不断实践，总结正反两方面的经验与教训，逐步创新出了太极拳这一武术形式。

第三节 命名太极拳的理由

孙禄堂在《太极拳学》中，对命名太极拳的理由也有一番论述。

人自赋性含生以后，本藏有养生之元气，不仰不俯，不偏不倚，和而

不流，至善至极，是为真阳，所谓中和之气是也。

[译注]自从人获得性命，活体来到世上，身体内本来就富含着滋养生命的元气。这种气不后仰，不前俯，不偏斜，不倚侧，饱和而不外流，达到了最完善最顶点的地步。我们把它叫做“真阳”，就是平时所说的“中和之气”。

是气平时洋溢于四体之中，浸润于百骸之内，无处不有，无时不然，内外一气，流行不息。

[译注]这种气通常情况下充盈身体，流淌润泽所有身体器官，人体内没有一处不存在，没有一时不这样存在。无论体内、体表，一气流行，无休无止。

于是，拳之开合动静，即根此气而生；放伸收缩之妙，即由此气而出。开者，为伸、为动；合者，为收、为缩、为静；开者为阳，合者为阴；放伸动者为阳，收缩静者为阴。开合像为一气运阴阳，即太极一气也。太极即一气，一气即太极。以体言，则为太极；以用言，则为一气。时阳则阳，时阴则阴；时上则上，时下则下。阳而阴，阴而阳。一气活活泼泼，有无不立，开合自然，皆在当中一点子运用，即太极是也。古人不能明示于人者，即此也。不能笔之于书者，亦即此也。学者能于开合动静相交处，悟彻本源，则可在各式环研相合之中，得其妙用矣。

[译注]在这种情况下，拳式的开合动静就依靠这种气产生出来。放伸收缩的妙用，也是依靠这种气出现的。开为伸展是动，合为收缩是静；开为阳，合为阴；放伸动为阳，收缩静为阴。开合的形象表现出来的现象就是运用一气运行阴阳。这就是太极一气。一气就是太极。从形体上讲是太极，从运用上讲是一气。该到阳时就阳，该到阴时就阴；该到上时就上，该到下时就下；阴到阳，阳到阴，往复循环，任何时候，这一气总是活泼流畅，没有不存在的时候。顺从自然的开合，都是在开合当中运用了这一点子元气，也就是运用了太极。古代的人不能明确地把它表现出来就是这个“元气”，也就是太极。学练太极的人能够在开合动静的相交之处彻底领悟这个根本，



就可以在各式环研当中获得神奇的功效了。

环者，有形之虚圈是也；研者，无形之实圈是也。斯二者，太极虚实之理也。其式之内，空而不空，不空而空矣。此气周流无碍，圆活无方，不凹不凸，放之则弥六合，卷之则退藏于密，其变无穷，用之不竭，皆实学也。

〔译注〕环，是有形的虚圈；研，是无形的实圈。这两种情况，就是太极拳虚实的道理。太极拳运行的招式，说是空的，其实不空；说是不空，其实又是空的。总是从无形到有形，从有形到无形。在运行当中，一气周流，一点阻碍都没有，圆转灵活，不死板，不拘束，不凸出来也不凹进去，时时处处处于饱和状态。放开来使用就流满天地，收起来不用就无影无踪。它的变化无穷无尽，用也用不完，都是真实的学问。

此太极拳之所以名也。

〔译注〕以上所说，就是这种拳以太极命名的理由。

以上说明为什么叫太极拳，也就是叫太极拳的理由。太极是一气流行，阴阳互动，衍生万物而繁荣；演练太极是调和阴阳，虚实互换，促使一气流行而健身，是由一而九，九九归一。练太极拳就是练元气，运用元气。

第四节 太极拳的内涵

一、太极拳属于武术

武术在我国古代是指军事技击技术。发展到现代，武术是一个包容性很强的词，它具有多元功能。2004年由人民体育出版社出版的体育院校通用教材《中国武术教程》中对武术的定义是：“武术是以攻防技击为主要技术内容，以套路演练和搏斗对抗为运动形式，注重内外兼修的传统体育项目……武术是优秀传统文化之一。”

显而易见，太极拳具有传统武术的特征。太极拳的素材都是取之于搏

斗技击的踢、打、摔、拿等技术内容，通常有套路运动（包括单练和对练）和对抗运动等形式；套路运动和对抗运动有徒手与器械之分，有完整的体系，自成一家。而冷兵器时代，练太极者就能走镖。平时不用护具也能演练实战，目的是增强体能，提高技击水平。所以，太极拳是武术而又有别于其他门类的武术。实战练习太极拳时，可不用护具也不致伤人，又先进于它种武术。

太极拳的套路运动，是在不破坏演练者自然呼吸情况下的有氧运动，要求全身放松，快慢相间或柔缓匀速地将踢、打、摔、拿等武术招式进行形象的演练，以期达到增长人体内劲、提高体能、熟悉攻防技巧的目的。

太极拳的对练，是两人分别以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八门劲别，以粘连不脱，引进落空为技术核心的借力打力，防止对方引偏己方重心，同时又能牵动对方重心的练功方法，为过渡到散手作准备。

太极拳的散手也不同于现代的“搏击”，其不是逞凶斗狠的单纯打斗。太极拳用后发制人，借人之力，顺人之势，扑击对方倒地而不发生重大伤害，其充分反映的是人的智慧、体能和坚韧，是智能性的“搏击”。太极拳技击的力学结构和美学价值，蕴藏的兵法玄机以及体现重人贵生的道德情怀，沉淀了中华民族五千年文化精髓，体现了中华民族非凡的智慧和博大的胸怀。

二、太极拳是一种养生方法

太极拳与我国其他养生术之间有着千丝万缕的联系，与我国中医理论最为相近相通，二者皆得人体生命规律之精华。其动静互补，阴阳相济，演绎着天地运化的规律，体现了天人合一的自然形态，使人贴切自然地运化以达到健康长寿的目的。

太极拳运动是人体全身和谐的运动，而不是局部的各自运动。全身无一处不协调，无一处不熨贴。人体气血通身自然流通，人体组织全面受益。

太极拳运动是柔和的有氧运动，习练者呼吸深长，纳氧量大，不会单



纯靠肌肉的收缩而使筋暴气粗，血脉贲张。习练时，通过绵绵不断的运行，人体在自然环境中慢慢增长内劲，蓄气、固精、养神，促进各器官健康发育，不会因突然或骤然剧烈运动而发生意外损伤。因此，这项运动最适合调养气血，充分吸收营养，正如户枢不蠹，从而减小病变的几率。

三、太极拳是一种修养术

太极拳的根本思想是讲“和谐”，让人尽量摆脱繁重的心理桎梏，集中意念寻求心态平衡，寻找一种宁静的归属感。一个心理健康的人，必定宽宏大度，顺应自然，把自己陶冶成不急不躁、不忧不郁、不惊不惧、不怒不激、心胸豁达、充满浩然正气的人。由于诚心且敬于事，就会物我两忘，由天人合一的思想，而进入天人合一的境界。

四、太极拳是一种文化载体

太极拳这种文化载体通过人的肢体运动形式表达了深邃广袤的文化信息。演练太极拳时，习练者应举止端庄，不矜不张，局度雍容，舒展大方，柔而不软，刚而不僵，如行云流水，如雄鹰翱翔，使人赏心悦目，堪登大雅之堂。太极拳的习练，像流动的画卷，层层展开，如隽永的诗歌，抒发情怀，似变幻的战阵，演绎无穷玄机，是流行的浩气充盈天地之间。习练太极拳能让人切实地感受到“传统”的鲜活与生动，让人痴迷，使人陶醉。习练太极拳可以洗涤人们心灵的浮躁和虚荣，净化人们的思想与品质，启迪人们抛弃蒙昧而增长智慧。

太极拳综合性地继承和发展了前代在民间和军队中流行的各种拳法，结合了导引术和吐纳术，吸取了古典唯物哲学阴阳学说和中医基本理论的经络学说，成为一种内外兼修的拳术，以意识为指导，以经络为基础，以螺旋缠绕为基本形式，以意导体，以体导气，往复折迭，进退转换。其集中体现了中国人的处世之道和对人生、对宇宙的理解，是中国传统文化的一种特殊表现，使中国武术进入了更高的文化境界。