

596-11
(3601)

中国循经太极拳

二十四式教程

李兆生 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国循经太极拳二十四式教程/李兆生著. —北京:
人民体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2323-6

I. 中… II. 李… III. 太极拳, 循经二十四式—
教材 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 036688 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10 印张 215 千字
2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2323-6/G·2222
定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

随着科学的日益昌明，人们在探索自然而使物质文明极大丰富的过程中，不断地追求完善和净化自我，对健康也提出了更高的要求，回归自然正是时代的心声。纵观人类文明，中华民族在完善和净化自我方面为人类作出了很大贡献，留下了很多宝贵遗产。

早在两千多年前，老子便提出了“道法自然”，教化人们要效法自然，顺应自然。“道法自然”的脉系，塑造了无以数计的真如前贤，他们以自身的经历，在人们心中留下不能磨灭的痕迹。人类在发现“天垂象”的漫长岁月里，同时以“天垂之象”铭证古今，以日月循天之理拟比人身气血循经，这种人天合一的律历、息脉，一直在人身本体内产生使人类进化的作用。人类走向文明，医学、历法、天文、气象、丹砂、药物、武学……这是伴随着人类进步留下的足迹。

“天行健，君子以自强不息”，正是前贤对宇宙自然规律性的观察，并以此向人们述说做人的道理。人身的气血循经则是人身中的自然属性，也正如“天行健”所描述宇宙的规律那样，十二正经如水火相推，如环无端，运化在其中的则是人身中的元气。若是违背了自然，则产生了人的种种疾病和痛苦，直至气绝而亡。故而先贤种种造詣无不以接近于天垂之象的循经为准则，以使人们远离疾苦、颐养天年而得享天然。

回顾悠久的历史，太极拳作为中华民族的瑰宝，不仅是广为人知的太极操，而且先贤赋予其深刻的内蕴。内操的循经是人的自然之性，正如日月之经天，是悠久岁月中人类走向文明、回归自然的缩影。太极拳之循经内练使人们体会身体中气血的运行、流速、脉道，从而体会太极之理、自然之情……从太极拳的操练中，不只是学习太极拳的动作，而是通过动作来完善人类自我，是统一、净化自我的开始。

今天人们对健康的追求也应依照过去前贤们留下的痕迹，因为这是历经岁月烟尘而不能掩遮、消失的痕迹。现在人们提起循经，多由于其传统文化的不足而畏其艰深，或苦于无从下手而纸上谈兵。太极拳循经内练就其操演而言，并不像人们想象的那样简单，因为经脉是人体中的自然现象，人的一举手、一投足无不影响着人的经脉中的气血运行。对于太极拳而言，只要能按照标准正确地操练动作，人身中的气血则自然随着太极拳的操练而按照循经来循行。现代人由于生活受到环境的限制，或缺乏认真的精神而忽略了动作的精确性，或因生活的奔波而疏于操练，虽操练太极拳而未能得之三昧，深谙循经内练之妙用，而误认为前人多作虚妄之谈。对于太极拳的循经内练，若果能深得其中之精髓，首当其冲则是个人身体受益。在日复一日的操演中，身中的气血随着动作运化于全身，宣化肝脾，明显地增加饮食，增进水谷之气对人体生命的保障，疏通经络，从而推动着人的生命活动之根本——真元之气润泽周身，使之“元气润大千，周野全四极”，五脏六腑都受到真气的温养，乃至真华外显，使每一根毛发都受到润泽。随着真元之气的饱满，“元气俱足而诸邪俱退”，也就远离了疾苦。同时“五脏坚实而使人长寿”，自然而然就能益寿延年。伴随着体质的改善，在领略到“道法自然”的魅力之后，人的精神面貌也随之焕然一新。通过持之以恒的锻炼，并且经常用一种积极的心态来改善自我，

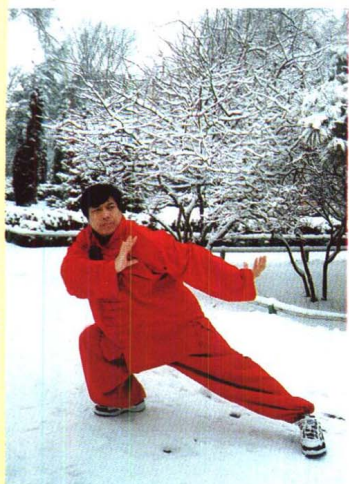
人的灵魂自然得到升华，能更积极地面对人生的风风雨雨。循经太极拳秉承宗风教化，谱文齐备，唱颂雅言，内含诸多学识，能使学人在锻炼之外领略宗风神韵，补充其缺少的传统文化，实有一箭双雕之效果。



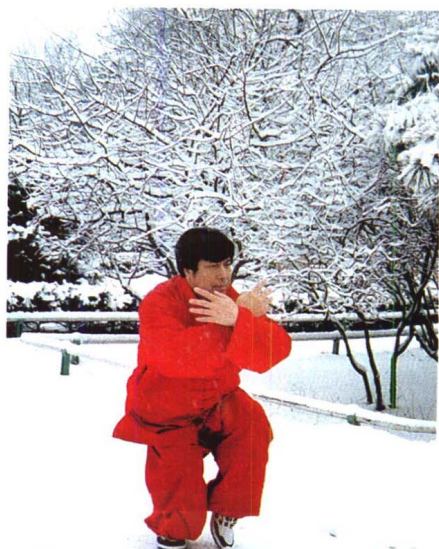
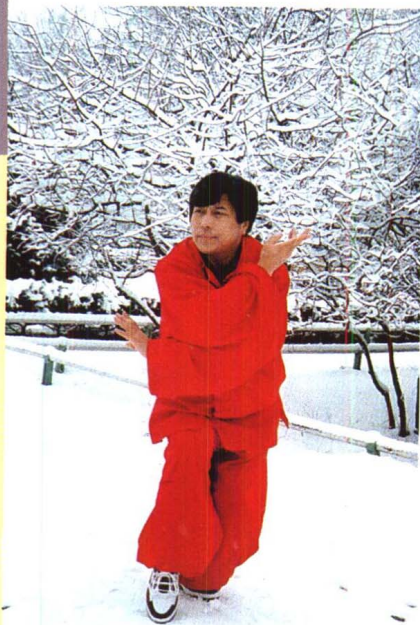
1999年在广西南宁举办《李兆生翰墨艺术成就展》时与邵华将军合影

在中央电视台《中国风神兵武库》节目中作嘉宾，畅谈武术





在冰天雪地的哈尔滨
演练太极拳





在武当山演练太极拳和兵器



在第三
届全国武当
拳功理功法
研讨会作
专题演讲



1998 年参加在北京
钓鱼台国宾馆举办的
“改革二十年书法联谊会
暨精品展”



1997 年在天津出席
中国书法艺术节



作为中国当代知名书画家，李兆生先生热情地为爱好者挥毫泼墨，赢得一片赞叹



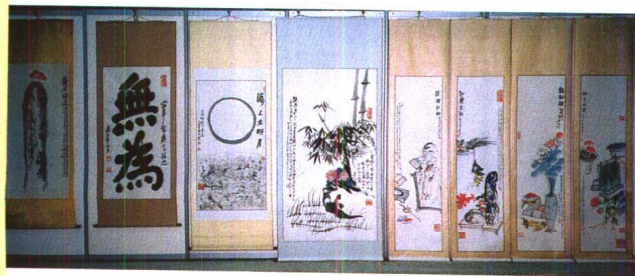
在首届民族文化艺术品博览会上，悬空飞书“昌盛”二字

精雕细刻，刀下展彩虹





李兆生先生个人书画展示



目 录

第一章 太极拳的演化历史	1
第一节 太极拳的问世	1
第二节 六脉太极传真魂	3
第三节 中国近现代太极拳的历史	6
第四节 中国循经太极拳通诠解真	13
第二章 中国循经太极拳标准教程纲要	15
第一节 中国循经太极拳标准教程纲要简释	15
第二节 中国循经太极拳二十四式动作名称	28
第三节 中国循经太极拳二十四式动作详解	28
第三章 循经太极拳的准备动作	108
第一节 小炼形概论	108
第二节 小炼形动作详解	110
第四章 循经太极拳推进循经的基础	130
第一节 混元四手	130
第二节 易解玉环桩	137
一、玉环桩修持中的感而遂通	137
二、易解玉环桩	139

第三节 循经太极拳之根本——混元球	145
一、倒转彩球 狮子滚球	149
二、太极抱球 太极边球	158
第四节 横运太极手	162
第五节 循经太极拳固本之源——定元桩	166
第六节 循经太极拳中的威猛功夫	168
第七节 循经太极拳的循经专习——九龙环	172
第八节 循经太极拳的基础训练——飞鸣图	176
 第五章 循经太极拳的内在精神世界	 206
第一节 太极拳生命中的玄奥	206
第二节 太极拳与易	213
第三节 脉流概谈	219
第四节 三昧真参法	222
第五节 拳打卧牛之地与太极循经之内操	225
第六节 太极拳循经之操修解惑	227
 第六章 太极拳的循经对养生的贡献	 230
第一节 人体经络概述	230
一、十二正经介绍	230
二、十二经脉图示	232
三、十二经脉的循行	244
四、营气、卫气与十二经循行	250
五、循经及动中八触	252
第二节 《黄帝内经》中的养生之道	253
一、阴阳应象大论篇第五	253
二、一团元气育人生	257
三、天人合一保健康	258

四、医家的享尽天年	258
五、起居有时 顺应自然	263
六、生气通天论篇第三	265
七、药膳与养生	273
八、日月经天循丹体	275
九、藏象五行理论	276
 附录一：太极拳的经典理论	 283
太极拳论	张三丰 283
太极拳经	王宗岳 284
 附录二：	 297
中国循经太极拳二十四式操演谱文	297
中国循经太极拳二十四式全体大用篇谱文	300
中国循经太极拳二十四式内脉循经谱文	302
中国循经太极拳二十四式武学概谱	306
中国太极拳之成熟脉流在国学宗风中涉示时代概图	

第一章 太极拳的演化历史

公元前三世纪的神仙学说一直是人类向往自由的神活理想，秦始皇派大臣率数千人去海外仙山寻长生不死之药。公元前二世纪，佛教进入中国，当时一些学者为同佛教分庭抗礼而成立道教，在神仙学说的基础上，推老子李耳为道家道教的始祖。唐代，佛教密宗传入中国。宋元时期成为武林内功的鼎盛时期，分列为武当、少林、昆仑、华山、天山、雪山、千山、峨嵋、崆峒等九大派系，有“九派至尊隐江湖”之说传世。后来“修真”成为“九宗共仰”之学，至今尚有“真元修真法”及“丹成九转图”流授于世。

在社会上武林风范、修真修为的漫波之中，在“九脉雁阵”的海潮里，太极拳只是一种小操持之作为。由于后来历史上的五百年封真，宗风遁迹，隐形江湖，才给了太极拳传播的机遇，太极拳的生命成为一道灿烂的彩虹，超越时空，为今天留下了深刻的影响。

第一节 太极拳的问世

明代在国学史上是辉煌时期。就太极拳而论，明代也是一个特异的岁月。明代以传统国学为代表的民族文

化空前绚丽，太极拳的权威代表人物张三丰祖师，将内家学脉创后来宗风，开一代先河。人称张三丰祖师创太极拳弘扬天下，尊崇张三丰是合于情理的。在武当的门派之中，太极拳也是一个门户，是相间于自然门与金门的修为。从史学参真而言，太极拳尊张三丰为开山祖师，是指张三丰将唐代传之先天太极拳纳合于丹道，融武学丹道于一物，故使太极与丹法合参之共性，归于参同周易。丹道以静潜动，太极为拳，以动循“易”之律，而经化乾阳。因而武功参同修真，再造血肉神魂，使太极拳有了一个超越空前的崭新生命，使太极拳开一代先河，作为内家一脉而传于后世。

太极拳自明代以后纳入武学、丹法，内循经脉、外操形骸。“在人类的历史上始终存在着一种巨大的隐藏力量，这些力量在时间的作用下，有的继以发展，有的予以淡忘。这种人类所特有的力量中，交织了多种学科的相互渗化。”（《翰墨缘·中国丹道家饰文艺术·序》）明代张三丰创太极，使太极拳弘真传世。从此时起，明代以后的太极拳的传续昌盛弘达。这个时代也正是太极拳传世走向演化发展的开始。

张三丰承袭“内以养生、外以却恶”，而以“内执丹道、外显金锋”示之后人。古人指出，“心生念，念欲成物。”天地阴阳造物，形成大千世界。故修真以“净化身心诸念”为律，全形之作为，圣人习之，贤者则之，留下“登顶行圣”之法。古人綜上所涉，由悟彻始，追溯以往，以“极致所终”为悟的方法。当时均伴以天文、地理、气象、医药、炼丹诸学为一定课识。故丹道以内操而形成体态的改变，则仙家炼精化气以充形，炼气化神以充慧，炼神还虚以证道法自然。太虚合

道，返璞归真而已矣。

可见三丰师祖乃是致力于丹道，而太极拳乃丹家外形有术之操修。其传承也是如此，有宗传，有泛传，各居次第层次。虽然是太极拳之传宗，也必然要涉及丹法内操与外现有形的专持。

就太极而论传次，三丰祖师传张松溪、张翠山、王宗岳，这些是太极拳在社会上有影响的法脉。尤其是王宗岳后传体系，在近代太极拳的运动中有较深影响。除此一脉而外，还存在着更重要的丹脉宗风的流传，这便是隐于武林、鲜为世人所知的六脉太极传真。

第二节 六脉太极传真魂

在九脉合真之后，武林宗脉的传袭起了变化。明代九脉合真的创举，使国术与武学修真进入到划时代的顶峰时期。先贤们将其“一脉真谕系嫡传”的宝藏，封存石壁。“上可承启千古先贤之哲道，下可以统元传世示之后人”，“从此大千传宝藏”。在辉煌璀璨的学术运动之后，“万法归宗”这一脉真谕开始慎重传世。此刻也是“封真五百年”的作为开始（参见封真文化）。二百年后，在武林中又“封法三百年”。前者是指“等闲深藏石室内，有缘得悟旧华谿”，“统元并传修真本”之道法（概指修真丹道的精传）。后者是指“由武入道”的内功，通向修真、气化内操的修为。至于古人为什么“封真”，采取“封真”的方针是在什么历史条件下确立的，这是笔者在“封真文化”脉流的续笔中所要书写的内容。这段史实为后来留下的影响，则是