

● 陳式太極拳入門

——体育爱好者丛书

冯志强 编著

人民體育出版社

体育爱好者丛书

陈式太极拳入门

冯志强 编著 潘厚成 整理

人民体育出版社

(京) 新登字040号

体育爱好者丛书

陈式太极拳入门

冯志强 编著

潘厚成 整理

*

人民体育出版社出版

中国科学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 $5\frac{24}{32}$ 印张 130千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数：1—20,000册

*

ISBN 7-5009-0857-1/G·826

定价：4.20元

《体育爱好者丛书》编辑委员会

主 编：江 声 丛明礼

副主编：魏雪平 梁庆法 白 艳

编辑委员：（按姓氏笔画顺序）王 洁 白 艳
丛明礼 江 声 李文英 周大强
郑小锋 梁庆法 魏雪平

出版说明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《陈式太极拳入门》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

令人赞佩的风格

徐 才

1988年，在《陈式太极拳精选》一书付印之前，我曾为之作序，写了《为弘扬中华武术著书立说》的短文，旨在提倡武术的专家、学者们精研武术，撰文著书，把武术的“上层建筑”营造起来。令人喜悦的是，这几年已有不少武术图书、影像相继问世，武术学术研讨气氛益浓。这里，在冯志强先生的新著《陈式太极拳入门（体育爱好者丛书）》即将面世时，我愿再度作序以示祝贺并略陈管见。

在本书提示中，人民体育出版社编者说明此书有些列题是“以往秘不外传的窍要和成功经验之谈”，对冯先生这种风格我深为赞佩，认为是应推广发扬的武界佳风。

武术作为中华民族的一份宝贵文化遗产，是独具风骨、自成体系的一门人体科学，把它看作是东方文化的一颗明珠，可说当之无愧。当然，任何事物在其发展繁衍过程中，都有其时代的局限性。在中国漫长的历史中发展起来的武术，既有中华民族优秀传统文化的渗透，也有长期封建社会泛渣的侵蚀。在社会生产力低下，文化落后，交通不便的自然经济社会，武术的发展受到诸种不利因素的限制。就拿传授武术的方式来说，主要是师傅带徒弟，以口传心授方法教习，以契约形式确立师徒关系。由于以血缘为纽带的宗法制度和封建礼教的影响，师徒关系也带有浓厚的封建宗法色彩。传授中的封闭性、保守性、神秘性，几乎在各种门派武术中都

有所表现。只有少数开明武师能够容百家，采众长，并无保留地把绝招妙技传给徒弟。封建社会人与人的关系险诈狡黠，师徒之间也常有互嫉相妒之事。如今武术已成为现代体育的一个项目，不再是古代用作杀伤的手段，而是一种健身的方法，如果秘不外传或保留一手，只会使高超武技失传断代。何况在武术走向世界的今日，我们的责任是把武术这份优秀文化遗产奉献给世界，造福于人类，那种封闭性、保守性更是很不可取的。

在面向世界、面向未来的广阔空间和久恒时间的大跨度里，中国武术家的光荣责任是把武术文化遗产，经过深入的挖掘、整理、研究，使它科学化，把科学的武术传之于后人，传之于世界。国外的爱武习武者中不少人所追求的，一是精湛的武技；二是透过武术追求中国优秀的传统文化。他们要练武技，还要学武德，进而要学武魂，寻找东方的智慧。美国纽约一所武术学校的校长带着一批学生访问中国后写了一篇文章，讲了这次旅行的动机和效果。动机，他说：“下决心带一部分学生来到中国，以便帮助他们寻找真正的武术传统、文化、哲学和精神，进行武术寻根。”效果，他说：“这次旅行赋予了我更多的智慧，完善了我的人生。”请看，这不是深刻地反映了外国人对中国武术深沉的呼唤吗？武术这块文化瑰宝已经走出国门奔向世界，奔向未来。热切希望中国武术界的有识之士以天下为己任，把自己的技术、知识、经验和体察，形成文字、形成影像传布于世。

1992年6月

(本文作者是中华全国体育总会副主席、
中国武术协会顾问)

前 言

近年来，太极拳运动日益普及。许多人喜爱这项运动，却不明白练习的步骤和深造的途径，虽下了许多功夫仍不得其门而入。为此渴望有一种简便易行、行之有效的练习方法引导“入门”。

为满足广大爱好者的需求，应人民体育出版社之邀，我反复搜索、回顾自己几十年间行功练拳的切身体会。从中遴选出一些形式简单、见效快的功法和拳架动作编成了这本太极拳入门读物。

本书前一部分从无极站桩功入手，介绍意守丹窍的部位和具体方法，使练习者逐步意识和捕捉到体内气血周流的感觉，并通过意识与动作的结合，将“练拳先从无极始，阴阳开合认真求”落到实处。

后一部分则从“外形螺旋路线”和“意气运行路线”两方面入手介绍“混元二十四式太极拳”的动作过程，以期使读者对太极拳内外合一、周身一家运动特色有所认识并能由此途径逐渐入门，进而求达得内气、长内功、增内劲和健身、祛病、养生之功效。

本书在编写过程中，曾得到王洁、冯秀芳、王凤鸣、薄世勋等同志的协助，均此致谢。

冯志强

1992. 1

目 录

一、入门须知	1
二、入门指引	3
(一) 练拳须从无极始	3
(二) 阴阳开合认真求	6
三、入门说要	9
(一) 心神虚静贯始终	10
(二) 中正不偏一气存	11
(三) 以意行气心为主	14
(四) 松沉入手求柔顺	16
(五) 内外合一上下随	19
(六) 虚实转换全在腰	22
(七) 一松一紧济刚柔	25
(八) 浑身俱是缠丝圈	27
(九) 胸腹折叠运开合	30
(十) 拿住丹田练内功	32
(十一) 静心慢练是活桩	34
(十二) 会练会养能成功	36
四、入门劲法	40
五、入门功法	45
(一) 无极桩	47
(二) 中环混元桩之一	48
(三) 中环混元桩之二	49
(四) 下环混元桩	50

(五) 上环混元桩·····	51
(六) 双手开合功·····	52
(七) 日月旋转功·····	54
六、混元二十四式太极拳·····	57
(一) 图解说明·····	57
(二) 拳式图解·····	59
1. 无极起式·····	59
2. 金刚捣碓·····	62
3. 懒扎衣·····	70
4. 六封四闭·····	75
5. 单鞭·····	80
6. 白鹤亮翅·····	85
7. 斜行拗步·····	90
8. 提收·····	96
9. 前蹬拗步·····	99
10. 掩手肱捶·····	104
11. 披身捶·····	111
12. 背折靠·····	119
13. 青龙出水·····	121
14. 双推手·····	125
15. 三换掌·····	129
16. 倒卷肱·····	132
17. 退步压肘·····	136
18. 中盘·····	141
19. 闪通背·····	146
20. 击地捶·····	153
21. 平心捶·····	156

22. 煞腰压肘·····	164
23. 当头炮·····	167
24. 收式·····	170

混元二十四式太极拳运动路线示意图

一、入门须知

学习太极拳，应该明确以下几点：

一、不可自专自用，固执不通。若专求力则凝滞不灵，专求重则圆转不活，专求气则拘泥不通，专求轻则神意涣散。要言之，身外形顺，无形中自增力感；心内中和，无形中自增灵感。练至功行圆满时，凝神于丹田则身重如山，化神成虚灵则身轻如羽，得其妙道，若有若无，若实若虚，勿忘勿助，不思可得，无形而生成神奇，力活气顺，虚心实腹，久练自达化境。

二、不可心躁气浮，急于求成。心不静则神不宁，心肾不交则神气不通。心要静，心静神自宁，神宁心自安，心安气自行，神气相通，万象归根。静练出真功，功夫长进快。静养灵根气化神，处处静，时时静，行立坐卧不离静，静中求动生太极，不静不见动之奇。

三、不可不知养，太极不太和，欲速则不达。练拳不知养，易伤不易长。练拳不懂养，百练功不长。十年练拳，十年养气，气以直养而无害。太极拳以养为本，以慢为宜，慢练为养，养气、养神、养性、养身；快练为伤，伤气、伤神、伤心、伤身。须清心寡欲，平心静气，太极太和，自然达到练精化气，练气化神，练神还虚，虚至虚灵之境。

四、不可心存打人念。否则，心动神去无所依，神杳气散无所归，好勇斗狠失心和。妄念一起，横气自生，肝气不平，阴阳不和，火水不济，久之五劳七伤与身俱存，稍有病

痛则齐发而至，是为大害。练拳时，应壹志凝神，主于敬，养其诚，洗心涤虑，平心静气，一念无所思，一物无所著，而养浩然正气，久久功至，瓜熟蒂落，水到而渠成。

五、不可努气用力，努则力刚易折，气易阻隔于胸，肺被排挤，久之必得胸憋肺炸之病。若用拙力，则周身血脉不能通顺，筋骨不能舒畅，全身拘谨，四肢不活。身为拙气所滞，滞于何处则何处成病，当时不觉，必于后发。总要力活形顺，圆满无亏，积柔成刚，一片神行。

六、不可挺胸、收腹、突臀、全身僵直，否则气逆行而上，不能归于丹田，双足似萍草无根，且心肾不交，神气不合。阴阳不和则万法不至。周身放松，脊柱竖直，松腰敛臀，松胯圆裆，虚心实腹，则中气贯通，太和之气才能浩行。

二、入门指引

“练拳须从无极始，阴阳开合认真求”。这是前辈太极拳家对太极阴阳哲理及太极拳理的高度总结和深刻概括，对怎样练好太极拳具有普遍的指导意义。

这句话既指出了习练太极拳的入门途径“须从无极始”，就是说练太极必先求无极，先练无极后成太极；不入无极圈难成太极图；又指明了“阴阳开合”是太极拳的核心，阴和阳的对立统一就是太极，开合是使阴和阳矛盾的双方达到统一的方法，即开合运阴阳，所以认真细心地求“阴阳开合”是练好太极拳的关键。

这句话还揭示了太极拳的内功拳性质：第一，动静相兼，即静中生动，动中求静，静中有动，动中有静；第二，内外俱练，即既练内功又练外功，既练太极之气又练太极之形；第三，性命双修，即既练先天又练后天，既练神又练精与气。用这句话作为习练太极拳、乃至修炼太极功夫的入门指引，是再恰当不过的了。

（一）练拳须从无极始

为什么说“练拳须从无极始”，或者说练太极必先求无极呢？不从无极入门，抑或不先求无极，能不能练成太极拳呢？要回答这一问题，首先于理要明无极、太极、阴阳的含义，所谓“练拳须明理，理通拳法精”即此意。

太极者，无极而生、阴阳之母、天地万物之始也。古人认为：“天下万物生于有，有生于无”，“太虚之初，廓然无象，天地未开，混沌未分，阴阳无形，动静无始，元气混而归一”。其形无可名，古人将此名之无极，并以一个空圈象形之，来说明无极的含义是：空空洞洞、混混沌沌、无色无象、无声无臭、无端无形，无一物而包万物。所谓无一物而包万物的意思就是无极生太极、太极生万物之理已寓其内，即古人谓“象数未形理已具，未有天地之先，毕竟先有此理”。无极的本质特征是“静”，即内外俱静。

古人又认为：“太极生于无极”，“太极本无极，自无而有，生化肇基，化生于一，是名太极”。太极的含义是：由无极而现有机，遂太极生焉；“虽无形声而几朕已兆，阴阳虽未分而分之机已动”。太极的本质特征是：静极生动，外静内动，静中有动。

太极动静而阴阳分，动静便是阴阳，阴阳便是太极。所以古人认为：“化生已兆，必分阴阳，阴阳既合，必有发生”。太极分开来，只是一阴一阳，阴阳分而天地立；阴根于阳，阳根于阴，阴阳相合，万物化生。根据这一思想，古人在无极的空圈内画了一对动静旋转开合对称的黑白鱼，分别代表阴阳二气，黑者为阴仪，白者为阳仪；黑中含一白点为阴中有阳，白中含一黑点为阳中有阴，以此来说明阴阳开合旋转互为其根、互相调济而滋生万物的交合之理。这就是相传至今的阴阳太极图。其本质特征是：阴阳互济，动静相兼。

总起来说，就是无极一动生太极，太极动静阴阳分，阴阳开合万物生，生生不息理循环。这就是太极阴阳之理，也就是古人编造太极拳的理论依据，亦是今人习练太极拳的理

论指导。

明白了上述的道理以后，就要在理的指导下，从无极开始生太极，由无极入门练太极。求无极的方法就是静站无极桩。选择环境幽静、空气清新之处，自然站立，周身放松，屏除杂念，收心求静，逐渐使自己心定神宁，身心虚静，物我两忘，一念无思，一物无有，躯体如同虚空无物一般，而进入一片空空洞洞的无极景象。如此静心站立静待其动，纯任自然，待到至虚至静时，复有一点灵犀生于气海之中，由无极而现有机，静极生动，动则太极生焉。要坚持不辍、时无间断地静站久站，于无形中渐生太极一气，于无形中渐渐感而遂通，则功力与灵气俱增也。

其次，于拳须明太极拳的性质。太极拳是内功拳，以修炼内功为本，内外俱练，内壮神勇，外强筋骨。太极拳的内功威力是靠太极拳的刚柔内劲来体现的；太极拳的内劲是拳术的统帅和核心，拳若无劲，其术无用，而太极拳的内劲是以精、气、神为物质基础的，精满气足神聚，则内劲自然浑厚虚灵。其用时，劲贯着中，功助拳威，要刚有刚，要柔有柔，刚柔兼至，忽隐忽现，疾如闪电，惊似炸雷。拳谚云：拳无功，一场空；力不敌法，法不敌功。内功为武术之根本，得其一而万事备。没有充足的内气，武术的威力是不能体现出来的。所以，太极拳特别注重内功的培养，以功为本，以养为主，以拳为母，三者合一，方能成功。

练内功，首先是练内气。气为劲之体，劲为气之用。内气足则内劲足，内气不足则劲疲软。练内气的功法很多，而静桩无极桩是练内气的首要功法和筑基功法。所以先求无极就是先求内功，就是要先培养和壮大内气。通过静站久站无极桩，逐渐培养和强壮内气，充实丹田，行通经络，布满周

身，身体犹如充满了气的皮球，浑身形成富有弹性的棚劲；再结合陈式太极拳独特的螺旋缠丝的方法，使内气缠绕运行于肌肤骨节之中，敛入于骨髓之中而形成陈式太极拳特有的刚柔相济的缠丝内劲。通过静站久站无极桩，可使上体更为虚灵，下体更为稳固，上虚下实，沉重如山，不惧他人推倒；而又身心虚静，内外严整，上下合一，周身一家，在行拳走架时，就能合乎上下相随，节节贯通，一动无有不动的太极拳整体运动的要求。

再次，太极拳是意气神形运动，要求以意行气、意气相合；以气运身，神形合一。心为令而气为使。内气如水，意似引水之渠，意领气行而水流。若没有一定的水量即内气，何以引水而成流？有了充足的内气，才有可能以意行气、以气运身，才能意到气到劲自然到。太极拳以培气、养气、聚气为首要，以行气、运气、通气为法则，以壮气、混元一气为宗旨。所以，练太极拳先要培气、养气、聚气。这不仅是拳术之道的需要，而且是养生之道的需要，功法、拳法、养生法三法合一才是太极拳的真谛。先求无极是培养内气，阴阳开合是运行内气，胸腹折叠是运化内气，螺旋缠绕是混元内气，太极内劲全凭内气，养生保健全靠内气。

由此可见“太极入门在无极，练拳须从无极始”之语非虚。

（二）阴阳开合认真求

演练太极拳的过程，就是意气神形合一地描绘阴阳太极图、运行太极阴阳之理的过程。通过升降循环、虚实开合，使阴阳二气盈虚消长、互相调济，在若有若无、不即不离、