

修定本

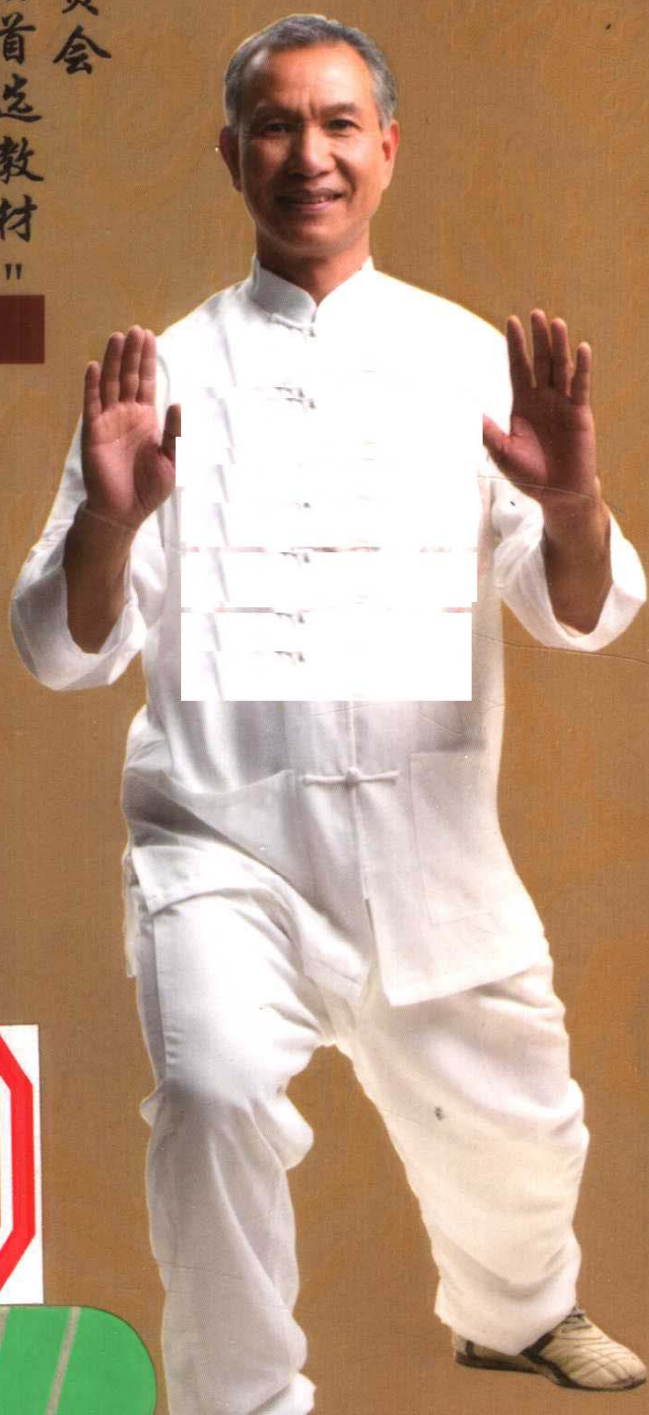
功法拳法
功理套路
图文并茂
栩栩如生

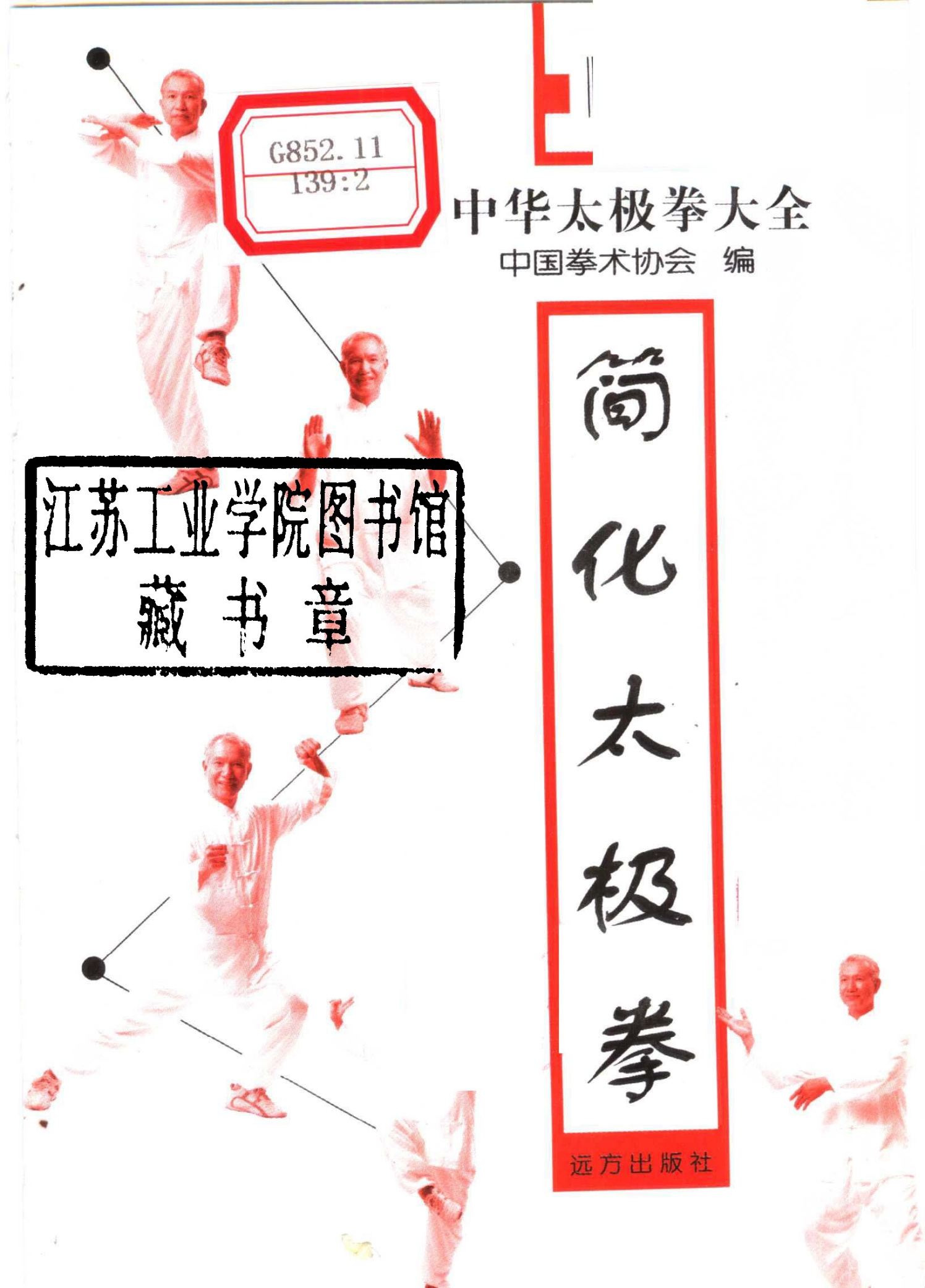
中国拳术协会编
中华太极拳大全

简化太极拳

最新最实用 易学、易练、易教 实为教学班的好教材

中国体育运动宣教委员会
指定为“全民健身运动首选教材”





G852. 11
I39:2

中华太极拳大全

中国拳术协会 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

简化太极拳

远方出版社

责任编辑:胡丽娟

封面设计:李自茹

中华太极拳大全

简化太极拳

· 中国拳术协会 编

远方出版社出版发行(呼和浩特市乌兰察布东路 666 号)

新华书店经销 四川省南方印务有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 插图 2 千幅

2005 年 8 月第 2 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印张:32 字数:612 千

ISBN 7-80595-670-7/G · 164

全套定价:50 元(共 7 册) 本册仅售:6.50 元

前 言

中国是太极拳的故乡。太极拳是我国历史最悠久、门类最多、流传最广泛的传统武术体育项目之一。它是在我国武术界流传的导引术、吐纳术的基础上,采撷和总结历代诸家拳法的精华,融内外功法于一体。太极拳动静结合,刚柔相济,乃博大精深的武术体育中之瑰宝。

在物质文明和精神文明飞速发展的今天,太极拳运动普及率之高、习练者之广都是空前的。无论从事何种职业,无论男女老少,无论是中国人或是外国人,无论在城市或乡村,真可谓是无人不识,无人不晓。或在大庭广众,或在街头巷尾,或在公园河畔,或在田间乡野,或在陋室庭院,习练者堪称无处不有,无处不见,或三五成群,或独自修炼。

太极拳为什么能这样深入人心,得到迅速的发展和普及呢?一方面是由于党和国家的重视,体育部门的大力倡导;另一方面也是由于太极拳本身具有祛病强身、延年益寿和自卫防身的作用,因此深受广大群众的喜爱。大量实践证明:太极拳运动能使人筋骨舒展,气血调合;化刚为柔,以柔克刚;动中求静,动静结合;促进消化,增强心肺活动机能,提高大脑功能,改善人体新陈代谢,使人精力充沛地学习、工作、生活,进一步达到防病治病、自卫防身、延年益寿的目的。

邓小平同志早在一九七八年专为此项体育运动题写：“太极拳好”，并且身体力行锻炼身体，从而精力充沛、长寿高龄。

因此，国家颁布和实施《全民健身运动计划》，它关系到中华民族整体身体素质进一步提高的历史重任，是利国利民的一件大好事。

为此，中国体育运动宣传教育委员会将该套丛书特别指定为“全民健身运动首选体育教材”，故我们在原来编辑的《中华太极拳大全》的基础上，根据简明、实用、方便的原则，重新增补编辑了这套《中华太极拳大全》丛书，全书共分七册：《简化太极拳》、《二十四式太极拳》、《四十二式太极拳》（太极拳竞赛套路）、《四十八式太极拳》、《八十八式太极拳》、《太极推手、太极剑三十二式、太极球龙形十三式》、《四十二式太极剑》。综观目前所有太极拳类书籍，比较起来，这套书文字部分更加简明扼要，图形清晰易懂，图文上下对应，动作线路图（套路图）既标明了动作名称，又标明了动作编号，易于与文字、图形对照；同时，还有练拳释疑、六字诀经络走向图、武当太极拳功架歌诀和太极拳散手秘诀等，对初学者更加方便、实用。因此，我们相信，这一套丛书能够得到更多新、老读者的欢迎。

由于时间紧、任务重，虽经我们反复审校，但书中仍不免存有不尽或不当之处，为此，恳请广大读者和专家、学者谅解，提出批评和建议，以便使我们更好的完善和改进这套书，使之更科学、更合理的受益于人民。

中国拳术协会主编

·《中华太极拳大全》编委会·

二〇〇〇年八月于北京香山阁

目 录

(98)	太极拳入门(一)	(1)
(99)	太极拳入门(二)	(2)
(100)	太极拳入门(三)	(3)
(101)	太极拳入门(四)	(4)
(102)	太极拳入门(五)	(5)
(103)	太极拳入门(六)	(6)
(104)	太极拳入门(七)	(7)
一、太极拳综述 (1)		
(一)太极拳的起源及流派		(1)
(二)太极拳名人轶事		(3)
(三)学太极拳前的准备		(5)
(四)太极拳的医疗保健作用		(6)
二、太极拳操练须知 (10)		
(一)太极拳对身体各部位姿势的要求		(10)
(二)怎样静心松身和行气用意		(16)
(三)关于开合与呼吸		(18)
(四)关于练与养的问题		(19)
三、太极拳练习心法诀歌 (20)		
(一)太极拳歌		(20)
(二)太极拳三步法歌		(22)
四、师书解惑(练拳释疑) (23)		
简化太极拳		(27)



附录:

- (一)武当太极拳功架歌诀 (89)
- (二)太极拳散手秘诀 (95)
- (三)六字诀经络走向图 (110)
- (四)简化太极拳步伐路线图说明 (113)
- (五)简化太极拳图例说明 (114)
- (六)简化太极拳步伐路线图 (115)
- (七)简化式太极拳招式运行路线图 (116)

- (1) 武当太极拳功架歌诀
- (1) 武当太极拳功架歌诀(一)
- (8) 武当太极拳功架歌诀(二)
- (2) 武当太极拳功架歌诀(三)
- (3) 武当太极拳功架歌诀(四)
- (01) 武当太极拳功架歌诀(二)
- (01) 武当太极拳功架歌诀(一)
- (01) 武当太极拳功架歌诀(二)
- (81) 武当太极拳功架歌诀(三)
- (01) 武当太极拳功架歌诀(四)
- (05) 武当太极拳功架歌诀(三)
- (05) 武当太极拳功架歌诀(一)
- (55) 武当太极拳功架歌诀(二)
- (53) 武当太极拳功架歌诀(四)
- (55) 武当太极拳功架歌诀



一、太极拳综述

(一) 太极拳的起源及流派

据专家考证,太极拳最早雏形起源于明朝中期,距今已有六、七百年的历史。发源地为河南省温县陈家沟。创始人是陈氏九世祖陈王廷。

陈王廷的祖先原为山东人氏,明洪武七年(1374年)始祖陈卜迁居河南,陈氏家谱从此人开始。第九世传人陈王廷,为明清两朝元老,明朝时曾建显赫战功;入清后退隐家园,他“叹当年,披坚执锐、扫荡群寇,几经历险。蒙恩赐,枉徒然。到而今,年老残喘,只落得,《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳,忙来时耕田。趁余闲,教下些弟子儿孙,成龙成虎任方便……”。

陈王廷造拳并非凭空臆造,而是博采当时流传各家拳法之精华,潜心钻研、刻苦操练的结果。其采撷的主要拳法来自三个方面:其一是取材于明代著名平倭大将戚继光所著的《拳经》三十二势,而此拳法又来源于流传当世的十六家拳法(包括宋太祖的长拳三十六势在内);其二是陈氏祖先曾从一个姓郑的人学得山西龙凤姬所创的开合拳(形意拳),并代代传习下来;其三,陈王廷多年在外,阅历甚广,自当采集流传于民间的多种拳法,以丰富自己的造拳,经过多年的观摩、习练、创新,陈王廷最终创编

大全

ZHONGHUA TAIJQUAN DAQUAN



简化太极拳

JIANHUA TAIJQUAN

了长拳十三势、炮捶等拳术。其子孙世代相传,并不断有所创新。传到十四世陈长兴(1771~1853)时,已日臻成熟、成套,习练的人更多。在此基础上,出现了总结前人拳法的陈氏家传《三三拳谱》等著作。到了十六世陈鑫,更加全面深入地撰写了《太极拳图序言》等传世太极拳著作。

太极拳原为陈氏世代家传,不传外姓人。自清代中叶,直隶(今河北)杨露蝉(1799~1872)、武禹襄(1812~1880)先后去陈家学拳后,太极拳才逐渐在社会上流传,并形成五大流派:

1. 陈式太极拳

为温县陈氏世传太极拳原式。其特点是刚柔相济、快慢相兼。又称大架式,著名传人有:十四世陈长兴、十五世陈清萍、十六世陈鑫。陈式又有老架、新架两派。新架由老架衍化,更加紧凑。出自温县赵堡镇陈氏后代,又称赵堡派。

2. 杨式太极拳

杨露蝉从陈长兴处学拳,得老架之传而创杨式。传至其孙杨澄甫(1883~1936)而定型。其特点是拳式开展、舒展大方、动作柔和,也属大架式,流传极广。著名传人有:杨露蝉之子杨班侯(1837~1892)、杨健侯(1839~1917)、杨健侯之子杨少侯(1862~1930)、杨澄甫。杨澄甫先生曾任南京中央国术馆、浙江省国术馆教务长,著有《太极拳体用全书》。其弟子河北李雅轩(1894~1976),对太极拳的推广(特别是在全国的推广)作出了贡献。现在广泛流行的简化太极拳,以及八十八式太极拳,就是国家体委根据杨式太极拳整理编成的。

3. 吴式太极拳

满族人吴全佑从杨露蝉、杨班侯父子学拳,传其子吴鉴泉(1870~1942)而创吴式,其特点是架式紧凑,长于柔化。又称中架式。流行于我国南方及东南亚诸国。



4. 武式太极拳

由武禹襄创立。武师承陈氏十五世陈清萍,学得新架太极拳,并加以创新。其特点紧凑轻捷,尤以武氏太极推手著称于世。又称小架式。武氏太极推手,着重于身法、步法,其技击之听、引、化、拿之劲法又以多变而实用著称。

5. 孙氏太极拳

创始人孙禄堂(1861~1932)以形意、八卦名家而从武禹襄的再传弟子郝为真学艺而创孙式。特别小巧紧凑,步活身灵。也属小架式。由于用阴阳开合之说,故又称开合太极拳。

(二) 太极拳名人轶事

太极拳流传已久,名人轶事颇多,限于篇幅所限,仅选数例以飨读者:

1. 长寿者多

著名的太极拳师多长寿:陈长兴八十二岁,杨露蝉八十三岁,杨健侯七十八岁,孙禄堂七十二岁,杨澄甫七十三岁,吴鉴泉七十二岁,李雅轩八十三岁。值得说明的是:上述拳师的寿命与现代人相比,其寿命并不是突出的高。但以上拳师多数均生活在满清后期至民国时期,战乱频繁,社会动荡,处境险恶,生活环境相当差,同时代的人平均寿命较短,一般在五十岁左右,能活到古稀之年,已属难能可贵了。

老革命家邓小平同志,坚持习练太极拳,也是九十多岁寿星老人。

2. 轻功绝伦

杨露蝉虽年逾八旬,仍每日练功不息。有一次,雨天道路泥





泞，杨步行到一朋友家，主人见其所穿布鞋鞋底还是洁白如新，没有一点污泥、雨渍。原来，杨露蝉用的是上乘踏雪无痕功夫，能把全身提起，腾空而行。

3. 力敌万钧

著名拳师武德高尚，平时尽量避免与人比武。北京有一人自号万斤力者，多次向杨班侯挑战，杨才应约在北京西四牌楼比武。万斤力长得虎背熊腰，发声如雷，气势咄咄逼人。比武场原有一块高5米多、宽1米多、厚60厘米的石碑。杨班侯站在碑前，比武开始后万斤力先发招，一记“黑虎掏心”向杨班侯当胸一拳，杨侧身一闪，此拳击中石碑，立刻碎为数块。数千名观众骇然心惊，而杨班侯毫无惧色。待万斤力再次直取杨的面门时，只见杨班侯大喝一声，举双手向上一分，万斤力已仰面跌出数米之外，摔得头破血流，半天爬不起来。

4. 粘劲提桌

杨班侯有一爱女，正当妙龄，突发急病身亡。杨闻讯从外地赶回家中，女已盖棺入殓，在悲痛欲绝之时，他双手往桌上一拍，再一提，桌子已被吸起离地一尺许；他的身体亦腾空数尺，如悬空中，旁观者惊得目瞪口呆。原来这是杨班侯在悲痛之极，不自觉地流露出太极拳的粘劲绝技和轻功飞腾之术。

5. 飞弹击蚊

李雅轩除了有深厚的太极拳功夫外，还善于劈剑和打弹弓。他的一手绝技名叫“天鹅下蛋”，能在数十步外，百发百中。他先将一弹射向空中，接发第二弹能击中第一弹，接发第三弹又可把第二弹打飞。蚊子在墙边飞，李可用湿黄泥弹射之，泥弹贴于墙上，蚊虫被贴在泥弹里。在数十米外用弹子射门，能将包着铁皮的门打烂，足见其内功非同一般。



(三)学太极拳前的准备

怎样学好太极拳,名家著述和介绍的经验已很多了,这里仅就大的方面简略地提出几点,供初学者参考;至于太极拳的保健作用、练拳应注意的问题、练拳歌诀、练拳释疑等,均见本书附录,在此不一一赘述。

1. 树立“三心”

一是要细心。太极拳的各种动作对手、脚、腿、身要求各有类型,动作起来又有不同的手法、脚法、腿法、身法,一招一式,只有细心学习,反复揣摩才能学会;二是要耐心。学会一路拳,往往要反复练习千百次。如要多学一点,学深一点,必须更加耐心。那种贪多图快、浅尝辄止的人是学不好的;三是要有恒心。要做到拳不离手,坚持天天练,年年练,练它一辈子。一曝十寒、朝三暮四也是学不好的。

2. 勤于“三学”

首先是向书本学。在未找到良师益友前,按照有关太极拳的书籍,学习前人练拳经验,按照图形及说明模仿练习,仍不失为初学入门的一种方法;其次是向朋友学。多多交结学习太极拳的拳友,互相学习交流,能者为师;三是拜师学艺。要想学到好一点、深一点的上乘太极拳功夫,必须找到好老师。参加一些学习班以及武术学校,是寻找良师的一个门路。如能拜到良师以至名师,学起功夫来就会事半功倍。

3. 抓住五个要点

一是细心学习套路动作,掌握一般规则和要领。特别要注意太极拳动作不离圆圈、圆弧、柔和缓慢、连绵不断的特点;二是





在初步熟悉动作后,就要在师友的指导下,认真纠正不正确的姿势,打下良好的学拳基础;三是静心松身。学拳是否有进展,就是看你静心(排除杂念)、松身(全身处处放松、柔软)达到何种程度;四是行气用意。对呼吸初步要求呼吸深长、顺畅,再进一步要求呼吸与动作相配合。行气用意即要求用意识去指挥动作,将意气贯注于每一动作上去。天长日久,便能培养中气,强身健体;五是要善于自我检验练拳效果。学会多少动作、套路不是学拳的主要目的。主要是看你经过一段时间练拳后,筋骨是否比以前强壮了,精气是否比以前更充实了,大脑是否比以前更清醒了。具体的是看你练完拳后,是否感到身体非常舒适,心情非常愉快,身心是否泰然。若是如此,说明你练拳已得法上路了。若不是如此,反而会表现出口干舌燥,面青气喘,心躁体疲的症状,这说明你练拳没有得法,应请师友指教,纠正练法了。

4. 避开“五忌”

学太极拳有“五忌”,若犯“五忌”,实难学好。一是择师不慎,误入旁门左道;二是有不良嗜好(赌、色、酗酒、吸毒等),会将自身精气耗尽;三是信师不坚,不按教师教法练习;四是离师太早,学到一点东西就自恃逞能;五是已练外家硬功,学太极拳会缺乏灵气。

(四) 太极拳的医疗保健作用

1. 提神健脑,改善神经系统功能

任何一种体育锻炼,如能增强中枢神经系统的机能,对于全身来说,就具有很好的保健作用。练习太极拳,强调要心静,排除一切杂念,将意念贯注于每一动作中。这与练气功要求入静



是一致的。但气功多是在静止的坐、站、卧姿中进行,而太极拳是在动中求静的。练习太极拳要求动作完整一气,如江河奔流,绵绵不断。要求从眼神到掌(拳)、臂、上体、腿、脚相互协调。同时动作安排也是由简到繁,由一般动作到有较高难度的动作,这就需要神经系统要有良好的支配能力,需要大脑进行紧张的指挥和协调,这都是对中枢神经系统的一种良好的锻炼。大量的实践证明:系统地演练太极拳,能使人感到精神焕发,全身舒适,练习“推手”、“散手”,更能使人反应灵敏、全身灵活。一些人通过练习太极拳治愈了神经衰弱、失眠、神经痛等顽症。众多热爱太极拳的古稀老人,仍然耳聪目明、思维敏捷,就是太极拳的健脑益智作用的具体体现。现代人在紧张的工作、学习之余,如能挤出 8~20 分钟时间打一趟太极拳,无疑是对大脑的一种良好的休息和保健。

2. 防治高血压,免除心血管疾病

高血压病是严重危害人类健康的最常见疾病之一,又是冠心病、脑梗阻(中风、脑溢血)、心及肾功能衰竭的最主要发病因素。其死亡率居世界第二位。

某市曾对太极拳能否防治高血压做过专门的试验和调查。在体委、卫生局、总工会联合组织的体育疗法试验班中,30 名高血压病患者,每日晨练四十八式太极拳小时,两个月为一疗程。经一个疗程锻炼后调查,第一组机能障碍型轻症患者 14 人,有效率达 100%,其中疗效显著和血压恢复正常的分别达 35.7% 和 50%;第二组发生病变型 9 人,有效率达 88.8%,其中疗效显著和血压恢复正常的分占 33.3% 和 11%;第三组发生器质性病变(重症)型 7 人,有效率达 71.4%。

太极拳对高血压,包括其他心血管疾病,为什么有较好的疗效呢?经有关的专家研究分析,其主要疗效表现在以下三





个方面：一是早期高血压多是由于精神受强烈刺激，长期过度紧张、过度疲劳，使大脑皮层对全身小动脉的调控失常，从而使小动脉处于经常性或周期性痉挛收缩，使血液外周循环阻力增大，血压升高。而太极拳运动要求练习者“静心用意”、“以一念代万念”，把注意力集中在练习拳上，日久天长，这种自觉积极的定向心理活动不断强化，逐渐阻断了外来的不良刺激，抑制了原来的“不良兴奋灶”，逐渐恢复了大脑对全身小动脉的正常调节功能，解除了不正常的小血管痉挛，使血压恢复正常；二是部分高血压患者，往往是血液中的血脂（胆固醇、甘油三脂等）含量过高导致动脉粥样硬化（血管壁增厚、弹性降低、管腔狭窄）而形成高血压的，而太极拳活动要求“用意不用力”、“意动身随”，连续不断地肌肉轻缓的收缩和放松活动，不少运动呈螺旋形，像拧毛巾似的，对全身皮下血管是一种良性的按摩，并有柔和的扩张作用。同时由于采用腹式呼吸，使胸膈上下运动，腹压周期性变化，这都大大有利于静脉血液的回流，有利于腹腔内和头部、四肢的血液循环，改善全身供血，促使血压恢复正常；三是太极拳运动能促进人体内的新陈代谢，使人体发生一系列有利于健康的生理化学反应。经研究证明，太极拳运动能促进部分腺体的分泌，增加纤维蛋白溶解酶，促进血脂的分解和消耗，防止血栓的形成。经过较长时期的锻炼后，血液中的蛋白含量会增加，球蛋白及胆固醇含量会明显下降。而这些作用对防治冠心病、脑血栓、心肌梗塞、脑中风、肾功能衰竭等心血管疾病都有重要的作用。

3. 改善呼吸，提高肺脏效能

人体依靠肺连续不断的呼吸活动，排出二氧化碳，吸入新鲜空气，将鲜红的血液供应全身，维持生命活动。因此，肺呼吸功能的强弱，对于人的生命和身体健康，至关重要。太极拳运动要



求呼吸均匀柔和,经过锻炼进一步达到呼吸深长,呼吸与拳势动作相配合,并提倡腹式呼吸(即主要用横膈膜的升降来呼吸)。研究结果证明:太极拳对保持胸部组织的弹性、胸廓活动度(即预防肋软骨骨质化)、肺的通气及气体代谢功能都有很好的影响。经常练拳的人,往往会出现“两增两降”的可喜现象,即肺活量和血(心)循环增加,每分钟呼吸次数和脉搏次数下降。经过练拳,一些哮喘病患者症状逐渐缓解,甚至痊愈。

4. 强筋壮骨,预防骨骼病变

演练太极拳对全身骨骼、肌肉及关节的影响是明显的。打太极拳时全身肌肉、骨骼、关节都在活动,特别是颈、腰、臂、腿、脚、掌的活动量更大些、更多些。动则血脉通,使细胞组织代谢活跃,病痛不易发生。经过对老年太极拳运动者的调查:发生脊柱畸形的为28.5%,比一般老人低18.7%;发生骨质疏松的占36.6%,比一般老人低27.2%;发生驼背的也远比一般老年人少。所以,经常练太极拳的人能够有效地预防颈椎病、关节炎、腰肌劳损、风湿性寒腿、股骨头坏死等疾病。

5. 促进消化,增强胃肠功能

首先,由于太极拳运动能够增强神经系统的功能,从而有利于全身其他系统正常、有效的协调工作,所以能预防和治疗某些因神经系统功能紊乱而产生的系统疾病,如胃肠功能紊乱、顽固性的溃疡、慢性炎症等等。其次由于太极拳是肌肉、骨骼和呼吸等的运动,对肠胃、肝、脾等都起着一种良性的机械刺激(类似按摩)的作用,改善了人体内脏的血液循环,也促进了食物的消化,预防便秘,这对于老年人和慢性病患者都是很重要的。所以,太极拳常常被选做疗养院体育医疗的重要项目。



二、太极拳操练须知

(一) 太极拳对身体各部位姿势的要求

正确的姿势是学好拳的基础——基本功,对初学者来说,要把各部位的姿势学正确,要经过一个反复练习、反复纠正的过程,然后才能熟能生巧,达到“明规矩而守规矩”,“脱规矩而合规矩”的“自动化”境界。因此,单纯追求进度,急于求成是不可取的。

1. 头颈部

(1) **头、颈** 基本要求是正直。颈项同样端正竖起,肌肉放松。可以臆想自己头上顶有一物,或头顶被一绳悬吊着。即“顶头悬”、“虚领顶劲”。这样才能在站立和做动作时,避免头部俯仰歪斜。太极拳强调百会穴(两耳尖联线与头顶前后正中线的交点处)虚往上顶。在意识上要虚虚顶起,若有若无,不可硬往上顶。其好处是:头正有利于身体各部位的放松,避免驼背弯腰,有利于中枢神经系统调节全身的活动,有利于提神醒脑,有利于气沉丹田,有利于百会穴与会阴穴保持“上下一条线”。

(2) **口、鼻** 口唇轻闭、齿轻合、舌尖轻抵上颚,有助于唾液的分泌(唾液中含有多种有益成分,应随时咽下)。要坚持用鼻呼吸(保持鼻道通畅),呼吸要自然,如有不畅,可以张口呼气,不可闭口憋气,以呼吸绵绵,顺其自然为合适。

