

自然太极拳29式

祝大彤 著

ZiRanTaiJiQuan29Shi



附赠DVD

人民体育出版社

自然太极拳 29 式

祝大彤 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然太极拳 29 式 / 祝大彤著. —北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4397-6

I. ①自… II. ①祝… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 002303 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.25 印张 120 千字
2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4397-6

定价: 20.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

太极拳与文化

(代序)

没有太极拳就没有太极文化。太极拳与文化的关系源远流长，像阴阳相济互抱不离，没有文化传播，太极拳也不会有繁荣的今天。我们称太极拳是文化，大概没有人反对这种看法。太极拳走出国门，在世界各地传播只是时间的问题。

太极拳走向世界不是因为拳脚功夫，而是因为它迷人的文化魅力，以及东方文化深厚的底蕴，使世界的太极拳爱好者信服“太极拳好”，从习练中知道太极拳是哲学拳、医学拳，对于人类保健养生、内外双修是上乘的养生功法；认识到太极拳是中华民族宝贵的文化遗产，从学练太极拳中，认识了中华民族文化博大精深。

太极拳是文化不容置疑，太极拳是高品位的文化，太极门松功的《内功学》同样是一种文化现象。因为松功成就的人不多，未能成为氛围。关于太极文化，前国家武术院的老院长徐才先生谈得深刻，而且对当今的修炼很有针对性。他认为：“太极拳是东方体育文化的一块瑰宝。”追根溯源，太极文化是在我国五千年文明史的发展中孕育而成的。有人不了解武术文化，思路打不开，难以把握太极拳的文化品味。它的保健、养生、益脑、健脑的卓越功效，它的文化价值比拳技丰富多了。

太极拳是文化，独树一帜，自成体系。太极拳不能与一般的拳种混为一谈，我们不能自己将太极文化降低到谈武论打的

窘地。张三丰祖师说：“不徒作技艺之末。”太极拳不是以武论道，太极拳人不可不细微体味。太极拳冲出国门，走向世界，怎么走，是值得我们深思的一个问题。徐才先生在上世纪 90 年代初就强调过，他说：“太极拳所体现的阴阳学说，是中国古代哲学的重大思想成果。”太极拳走向世界，是有丰富内涵的太极文化。“作为东方体育文化瑰宝的太极拳，它蕴含着丰富的古典哲理，不同于西方体育只重生理机制；它强调整体性，不同于西方体育重局部分解；它以经络学说为基础，不同于西方体育以解剖学为基础，太极拳确有它的独到之处。可引导人们从躯体锻炼的此岸达到心灵净化的彼岸，真是好得很！”（引自徐才《“太极拳好”的遐思》）读了这段文字，令人热血沸腾。只有太极文化走向世界，才是太极拳真正走向世界，并不是什么式什么式到国外去教套路。我们的目的不是单单向外国朋友介绍、教授中国太极拳，而是传播中华民族珍贵的文化遗产，弘扬太极文化。太极文化是中华民族，也是全人类的文化精髓。以太极拳为切入点和媒介，让国际朋友们理解它，使之重视中华民族的传统文化。太极文化走向世界，没有高知识阶层的太极拳修炼者，是难以完成这个使命的。

徐才将武术文化看成为一个世界性的事业，他在《徐才武术文集》中向读者敞开心扉，“我把武术看作是一个文化性的事业。发展武术是弘扬中华民族优秀传统文化的一个壮举。武术太极拳作为传统文化的一个组成部分，涵盖着中国古典的哲学、美学、伦理学、兵法学、中医学等博大文化的内容。习练武术不只可以健身强体，而且会受到中国传统文化的感染和熏陶。看到海内外朋友在习武练拳时，从一招一式体会阴阳太极之理，品味养生处世之道，真可谓是一个绝好的中国

传统文化课。优秀的传统文化是需要通过一个载体去传播的，武术太极拳就是一个文化传播的载体”。

徐才老院长时时关心传统太极拳的承传和发展，不要搞什么式，只有循太极拳的规律，太极拳的阴阳学说，按太极拳的特性循规蹈矩去修炼，才有可能真正弘扬博大精深的太极文化。徐才希望我们遵太极文化之规律将太极松功绝学传下来，不要把这块丢掉。

初学者，在习练自然太极拳的同时，要着重对太极文化给予关注，注重拳的文化内涵，不是干巴巴学一套拳。多练，熟能生巧，在习练自然太极拳的时候，深层次体验太极文化。

摘自《太极内功解秘》增补珍藏版

普及版说明

自然太极拳 29 式从《自然太极拳》一书中萃取拳之精华编著而成。

传统太极拳的拳理源于老庄哲学。老子《道德经》云：虚极，守静、复归于朴；人法地，地法天，天法道，道法自然。太极拳要虚极守静，太极拳修炼到神明境界是返真归朴，道法自然，自然是修太极拳的大道。吴图南大师说，太极拳要顺先天自然。杨禹廷大师说，练太极拳不要拿劲要自然。

自然太极拳的修炼特点，是循太极拳的运动规律和运行轨迹，师法自然，拳之规范，习拳轻灵，用意不用力，在阴阳变化中，循弧形线，上善若水，如行云流水、松柔动态运行，以健体强身，祛病益寿。

武术界老领导老朋友徐才公对武术文明倾心善渊，他对我们说：“太极拳不要什么式。”太极拳是祖国的珍贵文化遗产，弘扬中华民族的传统文化，是我们共同的责任。

近年来，各界自然太极拳爱好者认为常练此拳，健体、强身、祛病、延年，良益多多。但拳式多，架式多变复杂，短时间难以把握。当前生活节奏快、时间紧，难以抽出大块时间习练，要求拳式简便、再简便。

根据读者意见，将 81 式简化成 29 式 120 动普及版。一天学练一个式子，一个月 29 式便学练结束。一周学练 7 个式子，一周复习，两个月学练 29 个式子，功夫更为扎实。以后越练

越熟，熟能生巧。王宗岳在《太极拳论》中说：“由着熟，而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”熟练后再修为，一层一层深入解开传统太极拳的精进练法。从此越练越精，内功上身，是顺理成章的事情。

有个功法上的事说明：习练一套太极拳健体强身是初步的要求，有个好身体干什么方便。有人深一层修炼是很自然的事情，欲深研，身上的各个部位要按太极拳技艺的要求去整合。

1. 其根在脚

自然太极拳的根基是脚。先贤大师武禹襄特别强调“其根在脚”，他又指出：“由脚而腿而腰，总须完整一气。”我们经多年磨炼，悟到脚下重心在后脚跟，即小腿骨正中间下垂点处。

2. 八方线中心点

文中多次提到“脚下中心点”。实腿周围 360° ，中心点是实脚的重心点。在操作时脚下重心不乱，心里明白，脚下重心点不乱。

3. 立柱式身形

在各式中重心脚在八方线中心点上，身形便是单腿重心立柱式身形。脚下八方线，即北、东、南、西、西北、东北、东南、西南等四面八方，拳中称方向方位即八方线。

4. 方向方位

方向指北、东、南、西四正方向，一个拳式方向和方位不

一致，要注明。如“斜单鞭”为方向正东，方位东南。

5. 阴动阳动

阴阳动由脚下分。阴动实脚左后下或右后下虚松（图1），阳动从脚后跟往前舒展（图2）。



图1 右虚（渐右后下虚松）

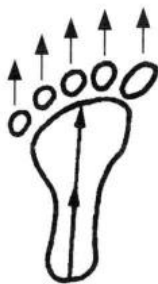


图2 左实（从脚后跟向前舒展）

6. 安舒中正

身形中正鼻为中心，鼻子不正身歪斜，所以鼻为身形的中心。安舒是心的安静，先有心神意气的安舒后有身形的中正。太极拳经中，有“先在心后在身”的说法。

7. 弧形线

前文提起实脚是八方线中心点，弧形线是半圆的弧线边沿，走向从低点到高点，再到低点。如图3。拳套路路线均为弧形线走向。请在实践中摸索体验。太极拳没有直线，没有横线。

往深层修炼，要求练家空手轻轻扶着拳路线走。

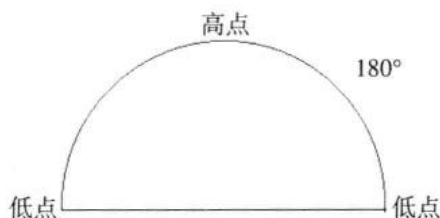


图 3 弧形线图

8. 视线

视线在练拳时十分重要，阳动视线在前，手追视线；阴动手在先视线追手。右脚实，左掌为实手，视线注视左手食指梢。左脚实，视线注视右掌食指梢。这是视线合理功法。对于初学者不要求视线，有无视线无碍，看前手指即可。

9. 其他

练拳要求被动，“三动三不动”，即不主动不妄动，手动脚不动，脚动手不动，手脚齐动，等等，都不是初学者关注的。初学者将式与式衔接记牢，套路熟练便可以了。如果深研求内功上身，深层修炼就要深入多了，现在先不要涉及。

10. 随书附有 29 式普及拳影像资料（光碟一张）。

目 录

自然太极拳 29 式功架	(1)
无极势	(1)
(一) 太极起势 4 动	(3)
(二) 揽雀尾 8 动	(7)
(三) 斜单鞭 2 动	(16)
(四) 提手上势 4 动	(19)
(五) 白鹤亮翅 4 动	(23)
(六) 搂膝拗步 8 动	(28)
(七) 手挥琵琶 2 动	(36)
(八) 上步搬拦捶 4 动	(38)
(九) 如封似闭 2 动	(43)
(十) 抱虎归山 2 动	(45)
(十一) 左高探马 2 动	(47)
(十二) 右转右分脚 4 动	(49)
(十三) 下势 2 动	(54)
(十四) 金鸡独立 4 动	(56)
(十五) 倒撵猴 6 动	(61)
(十六) 斜飞势 6 动	(67)
(十七) 左转搂膝 4 动	(73)
(十八) 左蹬脚 4 动	(77)

（十九）右蹬脚 4 动	（81）
（二十）双峰贯耳 2 动	（85）
（二十一）弯弓射虎 4 动	（87）
（二十二）东揽雀尾 4 动	（91）
（二十三）北单鞭 2 动	（96）
（二十四）上步掇掌 2 动	（98）
（二十五）玉女穿梭 8 动	（100）
（二十六）上步揽雀尾 8 动	（109）
（二十七）单鞭 2 动	（118）
（二十八）云手 10 动	（120）
（二十九）收势（合太极） 2 动	（129）
自然太极拳道法	（132）
自然太极拳心法	（138）
自然太极拳拳法	（142）
祝大彤拳照赏析	（149）
太极文化和文化太极（代跋）	（151）

自然太极拳 29 式功架

无极势

习练自然太极拳先要站好无极势，周身放松。所谓放松，首先要从脚往上放松九大关节，比较顺畅。无极势久站是无极桩，有时间的朋友可以尝试。练拳之前站好无极势，是为“洁源清流”。

无极势内功操作如下：

练时必须遵从应知理论，要尽所知按拳学从周身放松开始。面南而立，两脚相距肩宽，周身上下九大关节、脚及脚趾平松落地，重心在后脚跟中心点，似站在厚草坪上，脚趾松空无限有上浮之感，脚下双轻。脚踝有热扩感。膝有上提感。松胯，有左右外开下沉感。空腰，腰不要有力，要忘记自己的腰。肩自然下松，居高楼层上者，可随时用意识将肩下松至一层更佳。肘自然下垂。松腕。手要空，食指轻扶空气。溜臀、裹裆、注意收吸腹股沟，收小腹、收腹。空胸，微微而自然收胸窝，左右胸窝有后吸感。圆背，不要刻意去拔背。弛颈，顶上虚灵，周身内外不挂力。如此站立，检查自身以要自然舒服，心、神、意、气安静为好。（图 4）



图 4

注意，站无极势不要有意念，也不要意守丹田。一位佛门大师说：“丹田练意不存意。”吴图南、杨禹廷两位太极大家均反对意守丹田。取松松、空空、虚虚、自自然然，身心舒畅、舒服为好。这是无极势身形，松功单操手和练拳、推手均应取无极势身形。

无极势除了注意松脚（趾）、踝、膝、胯、腰、肩、肘、腕、手（指）九大关节，以及裹裆、溜臀、收腹、收吸左右腹股沟、空胸、收左右胸窝、圆背、弛颈外，还要注意顶上虚灵等十项要求。练拳前站三五分钟，时间越长越好，静下心来尤佳。

以下各式的步型、方向、方位、实脚、虚脚、手型、实手、虚手、视线、内功操作等逐一叙述。

习练自然太极拳 29 式，为简化普及的练法，无意念，操作注意方向方位，阳动手追视线，阴动视线追手，不管视线练亦可。

开练用力，渐渐用劲小，功成不用力，一层一层往深里

练，但应先将一式接一式的套路练熟。

提示：每动要注意空腰、空手脚四梢。

(一) 太极起势 4 动

1. 左脚左移（阴动，阴顶）

【步型】①自然步：一顺脚宽，脚尖向前，两脚双重。（图 5）

②平行步：两脚平行站定，双重，一肩宽。（图 6）

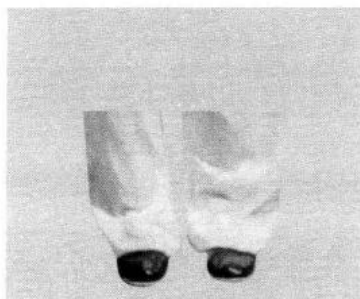


图 5 自然步

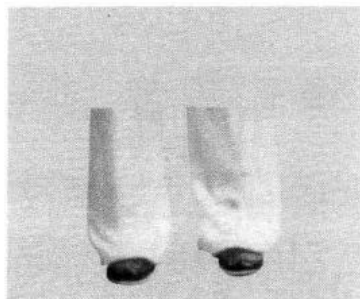


图 6 平行步

【方向】面南而立。

【方位】两脚平行步，“八方线”中心点在两脚中间。

【实脚】松双脚，左脚松到阴顶百会穴，从顶松下至右脚，右脚实足（以下以实脚，即实腿说理）。

【虚脚】左脚虚净，自然左开，相距一肩宽，大脚趾虚点地。

【手型】手掌平不挂力，中指与无名指虚靠，小指虚松。注

意小手指始终虚松，不挂力。食指松，不挂力，松虚轻扶空气。拇指松，松圆虎口。双手自然下垂。

【实手】左手实手松垂，手心向内。

【虚手】右手虚手松垂，手心向内。

【视线】视线在前半米平视。（图 7、图 8）

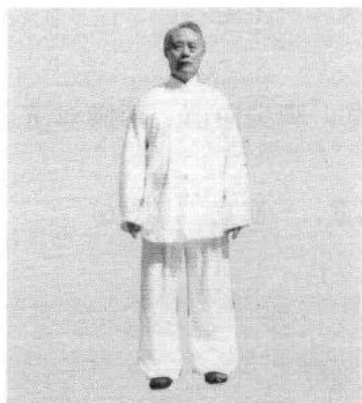


图 7



图 8

【内功操作】改变动作习惯，在移动重心时千万不可左右横移。重心的变转以实脚松上到顶，再下到虚脚完成重心变换。

2. 两脚平立（阳动，阳顶）

【步型】平行步。

【方向】面南而立。

【实脚】右实脚松。

【虚脚】左虚脚虚落脚。

【视线】平远视。（图 9）



图 9

【内功操作】左虚脚平落，不要主动，左实脚松，右脚松，左脚被动从大趾、二趾、中趾、四趾、小脚趾逐一落地，前脚掌及脚后跟依次平松落地后，两脚从脚后跟向前舒展，脚趾松得越远越佳。

1、2 两动一阴一阳，阴隐阳显。脚平松落地，注意落地千万不要踩地，应似站在厚草坪上或站在五星级饭店的加厚地毯上，左右十个脚趾的小关节要放松。松脚，脚神经有拒地感，坚实脚下功夫。注意不要加任何意念。这种松脚法贯串全部运动过程。

3. 两腕前棚（阴动，阴顶）

【步型】平行步。

【方向】面南而立。

【实脚】脚为双重。

【实手】垂掌掌心渐向内，左右掌渐变化为掌心相对，上行 45°时，掌心向下，与肩平，渐松拢成为虚钩手。（图 10）