
太极拳名家论太极

一、太极拳练习谈

杨澄甫

中国之拳术，虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术，历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者，比比皆是。虽然，学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。

太极拳，乃柔中寓刚，棉里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。故研究此道者须经过一定之程序，与相当之时日。虽然良师之指导，好友之切磋，固不可少，而最紧要者，是在逐日自身之锻炼，否则谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门外汉者，未有逐日功夫。

古人所谓，终思无益，不如学也。

若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举摹练，无论老幼男女，即其成功则一也。

太极拳开始选练拳架。所谓拳架者，即照拳谱上各式名称，一式一式由师指授，学者悉心静心，默记揣摹，而照行之，谓之练架子，此时学

者分内外上下注意。属于内者，即所谓用意不用力，下则气沉丹田，上则虚灵顶劲；属于外者，周身轻灵，节节贯串，由脚而腿而腰，沉肩曲肘等是也。

初学之时，先此数句，朝夕揣摹，而体会之，一招一式，总须仔细推求，举动练习，务求正确，习练既纯，再求二式，于是逐渐而至于习完。如是则毋事改正，日久亦不致更变要领也。习练运行时，周身骨节，均须松开自然。其一，口腹不可闭气，其二，四肢腰腿不可起强劲。此二句，学内家拳者，类能道之，但一举动，一转身，或踢腿摆腰，其气喘矣，其身摇矣，其病皆由闭气与起强劲也。

太极拳之程序，先练拳架（属于徒手），如太极拳、太极长拳；其次单手推挽、原地推手、活步推手、大捋、散手；再次则器械，如太极剑、太极刀、太极枪（十三枪）等是也。

练拳时间，每日起床后两遍。若晨起无暇，则睡前两遍，一日之中，应练七八次，至少晨昏各一遍，但醉后、饱食，皆宜避忌。

练习地点，以庭院与厅堂，能通空气，多光线者，皆为相宜。但忌直射之烈风，与有阴湿霉

气之场所耳；因身体一经运动，呼吸定然深长，故烈风与霉气，如深入腹中有害于肺脏，易致疾病也。

练习之服装，以宽大之中服短装，与阔头之布鞋为相宜，习练经时，如遇出汗，切忌脱衣裸体，或行冷水揩抹；否则未有不罹疾病也。

二、太极拳十要

杨澄甫

太极拳是一种哲学、一种境界、一种思维、一种艺术、一种心情、一种体会……

太极拳的练法，其最重要的是身势放松，稳静心性，修养脑力，清醒智慧，深长呼吸，气沉丹田等。这些规矩，每练时要想着，日久才能起到健康身体和治疗疾病的作用。

1 虚灵顶劲　顶劲者，头容正直神贯于顶也。不可用力，气血不能通流，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲之意，则精神不能提起也。

2 含胸拔背　含胸者，胸略内含，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下

轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也。能含胸则自然能拔背；能拔背，则能力由脊发，所向无敌。

3、松腰　腰为一身之主宰，能松腰，然后两足有力，下盘稳固，虚实变化，皆由腰转动，故曰“命意源头在腰隙。”有不得力，必于腰腿求之也。

4、分虚实　太极拳术，以分虚实为第一义。如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力；如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

5、沉肩坠肘　沉肩者，肩松开下垂也；若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得力矣。坠肘者，肘往下松垂之意。肘若悬起则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

6、用意不用力　太极拳论云，此全是用意不用力。练太极拳，全身松开，不使用分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间，以自束缚，然后能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力，何以能长力？盖人身有经络，如地之沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭而气通。如浑身僵劲，充满经络，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉。如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞，久久练习，则得真正内劲，即太极论中所云，“极柔软，然后能极坚刚”也。太极功夫纯熟之人，臂膊如棉裹铁，分量极沉。练外家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮。可见其力，乃外劲浮面劲也。外家之力，最易引动，故不足尚也。

7、上下相随　　上下相随者，即太极论中所云：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气也”。手动腰动足动，眼神亦随之动。如是方可谓上下相随。有一不动，即散乱矣。

8、内外相合　太极所练在神，故云“神为主帅，身为躯使”。精神能提得起，自然举动轻灵，架子不外虚实开合。所谓开者，不但手脚开，心意亦与之俱开；所谓合者，不但手足合，心意亦与之俱合。能内外合为一气，则浑然无间矣。

9、相连不断　　外家拳术，其劲乃后天之拙劲，故有起止，有续有断，旧力已尽，新力未生，此时最易为人所束。太极用意不用力，自始

至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷。拳论所谓“如长江大河，滔滔不绝。”又曰：动劲如抽丝。皆言其贯串一气也。

10、动中求静　外家拳术，以跳踯为能，用尽气力，故练习之后，无不喘气者。太极以静御动，虽动犹静。故练架子，愈慢愈好。慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉偾张之弊。学者细心体会庶可得其意焉。

三、陈氏太极拳「十大要论」

陈长兴

（一）理

夫物散必有统，分必有合，天地间四面八方，纷纷者各有所属，千头万绪，攘攘者自有其源。盖一本可散为万殊，而万殊咸归于一本，拳术之学亦不外此公理。夫太极拳者，千变万化，无往非劲，热虽不俟，而劲归于一；夫所谓一者，自顶至足，内有脏腑筋骨，外有肌肤皮肉，四肢百骸相联而为一也。破之而不开，撞之而不散，上欲动而下随之，下欲动而上自领之，上下

动而中部应之，中部动而上下和之，内外相连，前后相需，所谓一以贯之者，其斯之谓欤，而要非勉强以致之，袭焉而为之也。当时而动，如龙如虎，出乎尔而，急如电闪。当时而静，表里上下全无参差牵挂之意。动无不动，前后左右均无犹豫抽扯之形，洵乎若水之就下，沛然莫能御之也。若火机之内攻，发之而不及掩耳。不假思索，不烦拟议，诚不期然而已然。盖劲以积日而有益，功以久练而后成，观圣门一贯之学，心俟多闻强识格物致知方能有功；是知事无难易，功惟自进，不可躐等，不可急就，按部就序，循序渐进，夫而后百骸筋节，自相贯通，上下表里，不难联络，庶乎散者统之，分者合之，四肢百骸总归于一气矣。

（二）气

天地间未有一往而不返者，亦未常有直而无曲者矣；盖物有对待，热有回还，古今不易之理也。常有世之论捶者，而兼论气者矣。在气主于一，何分为二？所谓二者即呼吸也，呼吸即阴阳也，捶不能无动静，气不能无呼吸，呼则为阳，吸则为阴，上升为阳，下降为阴，阳气上升即为阳，阳气下行而为阴，阴气上升即为阳，阳气下

降仍为阴，此阴阳之所以分也。何为清浊？升而上者为清，降而下者为浊。清者为阳，浊者为阴，然分而言之为阴阳，浑而言之统为气。气不能无阴阳，即所谓人不能无动静，鼻不能无呼吸，中不能无出入，而所以为对待回还之理也。然则气分为二，而贯于一，有志于是途者，其勿以是为拘拘焉耳。

（三）三节

夫气本诸身，而身节部甚繁，若逐节论之，则又远乎拳术之宗旨，惟分为三节而论，可为得其截法。三节上、中、下或根、中、梢也。以一身言之：头为上节，胸为中节，腿为下节。以头面言之：额为上节，鼻为中节，口为下节。以中身言之：胸为上节，腹为中节，丹田为下节。以腿言之：胯为根节，膝为中节，足为梢节。以臂言之：膊为根节，肘为中节，手为梢节。以手言之：腕为根节，掌为中节，指为梢节。观于此，而足不必论矣。然则自顶至足，莫不各有三节也。要之，若无三节这所，即非着意之处。盖上节不明，无依无宗。中节不明，满腔是空。下节不明，颠覆必生。由此观之，身三节部，岂可忽也。至于气之发动，要从梢节起，中节随，根节

催之而已。此固分而言之。若合而言之，则上自头顶，下至足底，四肢百骸，总为一节，夫何三节之有哉？又何三节之中各有三节云乎哉！

（四）四梢

试于论身之外，而进论四梢。夫四梢者，身之余绪也。言身者初不及此，言气者亦所罕闻，然捶以内而发外，气由诸身而达梢，气之为用，不本诸身，则虚而不实；不行于梢，则实而仍虚。梢亦可弗进乎？若手指足特论身之梢耳，而未及气之梢也。四梢惟何？发其一也，夫发之所系，不列于五行，无关于四体，似无足论矣。然发为血之梢，血为气之海，纵不本诸发而论气，要不可离乎血以生气，不离乎血，即不得不兼乎，发欲冲冠，血梢足矣。抑舌为肉之梢，而肉为气之囊，气不能行诸肉之梢，即无以充其气之量。故必舌欲催齿，而肉梢足矣。至于骨梢者，齿也，筋梢者，指甲也，气生于骨而联于筋，不及乎齿，即不及乎骨之梢，不及乎指甲，即不及乎筋之梢，而欲足乎尔者，要非齿欲断筋，甲欲透骨不能也。果能如此，则四梢足矣。四梢足，而气自足，岂复有虚而不实，实而仍虚之弊乎！

（五）五脏

夫捶以言势，势以言气，人得五脏以成形，即由五脏而生气，五脏实为性命之源，生气之本，而名为心、肝、脾、肺、肾也。心属火，而有炎上之象。肝属木，而有曲直之形。脾属土，而有敦厚之势。肺属金，而有从革之能。肾属水，而有润下之功。此及乃五脏之意而犹准之于气，皆有所配合焉。凡世之讲拳术者，要不能离乎斯也，其在于内，胸廓为肺经之位。而肺为五脏之华盖，故肺经动，而诸脏不能不动也。两乳之中为心，而肺抱护之。肺之下， 膈之上，心经之位也。心为君，心火动，而相火无不奉命焉。而两乳之下，右为肝，左为脾，背之十四骨节为肾，至于腰为两肾之本位，而为先天之第一，又为诸脏之根源。故肾足，则金、木、水、火、土，无不各显生机焉。此论五脏之部位也。然五脏之存乎内者，各有定位，而见于身者，亦有专属，但地位甚多，难以尽述，大约身之所系，突者属心，窝者属肺，骨之露处属肾，筋之联处属肝，肉之厚处属脾。想其意，心如猛虎，肝如箭，脾之力大甚无穷，肺经之位最灵变，肾气之动快如风，是在当局者自为体验，而非笔墨所能尽罄者也。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（六）三合

五脏既明，再论三合。夫所谓三合者，心与意合，气与力合，筋与骨合，内三合也；手与足合，肘与膝合，肩与胯合，外三合也。若以左手与右足相合，左肘与右膝相合，左肩与右胯相合，右三与左三亦然。以及头与手合，手与身合，身与步合，孰非外合。心与目合，肝与筋合，脾与肉合，肺与身合，肾与骨合，孰非内合。然此特从便而言之也。总之，一动而无不动；一合而无不合，五脏百骸悉在其中矣。

（七）六进

既知三合，犹有六进。夫六进者何也？头为六阳之首，而为周身之主，五官百骸莫不体此为向背，头不可不进也。手为先锋，根基在脚，脚不进，则手却而不前矣，是脚亦不可不进也。气聚中脘，机关在腰，腰不进则气馁而不实矣，引所以腰贵于进者也。意贯周身，运动在步，步不进而意则索然无能为矣，此所以必取其进也。以及上左必进右，上右必进左。共为六进。此六进者，孰非着力之地欤，要之，未及其进，合周身毫无灵动之意，一言其进，统全体俱无抽扯之形，六进之道如是已。

（八）身 法

夫发手击敌，全赖身法之助。身法维何？纵、横、高、低、进、退、反、侧而已。纵，则放其势，一往而不返。横，则裹其力，开拓而莫阻。高，则扬其身，而身有增长之意。低，则抑其身，而身有攒促之形，当进则进，殚其力而往直前。当退则退，速其气而回转伏势。至于反身顾后，后即前也。侧顾左右，左右恶敢当我哉。而要非拘拘焉而为之也。察夫人之强弱，运乎已之机关，有忽纵而忽横，纵横因势而变迁，不可一概而推。有忽高而忽低，高低随时以转移，岂可执一而论。时而宜进不可退，退以馁其气。时而宜退即以退，退以鼓其进。是进固进也，即退亦实以助其进。若反身顾后，而后不觉其为后。侧顾左右，而左右不觉其为左右。总之，观察在眼，变化在心，而握其要者，则本诸身。身而前，则四体不命而行矣。身而怯，则百骸莫不冥然而处矣。身法固可置而不论乎？

（九）步 法

今夫四肢百骸主于动，而实运以步。步者乃一身之根基，运动之枢纽也。以故应战对敌本诸身。而所以为身之砥柱者，莫非步。随机应变在

于手。而所以为手之转移者，又在于步。进退反侧，非步何以作鼓荡之机，抑扬伸缩，非步何以示变化之妙。即谓观察在眼，变化在心，而转弯抹角，千变万化，不至穷迫者，何莫非步之司命，而要非勉强可致之也。动作出于无心，鼓舞出于不觉，身欲动而步为之周旋，手将动而步亦早为之催迫，不期然而已然，莫之驱而若驱，所谓上欲动而下自随之，其斯之谓欤！且步分前后，有定位者，步也。无定位者，亦步也。如前步进，而后步亦随之，前后自有定位也。若前步作后步，后步作前步，更以前步作后步之前步，后步作前步之后步，前后亦自无定位矣。总之，捶以论势，而握要者步也。活与不活在于步，灵与不灵亦在于步也。步之为用大矣哉！

（十）刚柔

夫拳术之为用，气与势而已矣。然而气有强弱，势分刚柔。气强者，取乎势之刚，气弱者，取乎势之柔。刚者，以千钧之力而扼百钧；柔者，以百钧之力而破千钧。尚力尚巧，刚柔之所以分也。然刚柔既分，而发用亦自有别，四肢发动，气行诸外，而内持静重，刚势也。气屯于内，而外观轻和，柔势也。用刚不可无柔，无柔

则环绕不速。用柔不可无刚，无刚则催逼不捷。刚柔相济，则粘、游、连、随、腾、闪、折、空、掤、挤、捺，无不得其自然矣。刚柔不可偏用，用武岂可忽耶。

四、太极拳经

王宗岳

太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之黏。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由看熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非功力之失，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深。进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有所为也。察四两拨千斤之句，显非

力胜。观耄耋能御众之形，快何能为？立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳相济，方为懂劲。 懂劲后，愈练愈精，默知揣摩，渐至人心所欲。本是舍已从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬以千里。学者不可不辨焉。

五、太极拳论

武禹襄

一举动周身俱要轻灵，尤须贯串。气宜鼓荡，神宜内敛。无使有缺陷处，无使用凸凹处，无使用断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，总须完整一气。向前退后，乃能得机得势。若有不得机得势处，身便散乱。其病必于腰腿求之。上下前后左右皆然。凡此皆是在意，不在外面而在内也，有上即有下，有前则有后，有左则有右，如意要向上，即寓下意。若将物掀起而加以挫之之意。斯其根自断，乃坏之速而无疑。虚实宜分清楚。一处有一

处虚实，处处总此一虚实。周身节节贯串，无令丝毫间断耳。

六、太极拳的精气神

蒋玉堃

太极拳练的是精、气、神，要求做到精力集中，气宇轩昂，神采奕奕。

据我国古代医书《内经》解释：精，包括血、津、液。精是禀受于先天胚胎，而由后天所吸收的水谷精气，不断补给而成的，是人体活动的主要物质基础。气，包括宗气（呼吸之气）、营气（行于经髓之中是清气，具有营养作用）、卫气（行于五脏，不循经络，是浊气，具有温濡、卫外作用）。营气和卫气是人体一切器官的营养、活动的动力。神，是人脑（心）活动的表现（所谓“心藏神”），包括精气、感觉、运动等。它指挥着人体活动。从《内经》以后，长时期以来，各家不断有新发挥，说法并不完全一致，这里不做探讨。

精、气、神三者之间，有着相互滋生、联系

需要全本请访问 www.ertongbook.com