

第一部分

太极拳基础



第一章 太极拳概况

一、太极拳的渊源和发展

在纷云繁多的中国武术流派和拳种中没有一个拳种能象太极拳推广的这样普及与众所周知。究其原因不仅是因为太极拳具有舒柔、缠绵、内外兼修、祛病延年的特点 使它老少皆宜 而最根本的原因是因为太极拳能反映中华民族的性格特点。有位外国朋友在学了太极拳之后说：太极拳是中国人的处世哲学在武术上的表现。所以有越来越多对中国传统文化感兴趣的国际友人开始习练太极拳。如今 太极拳已走出国门 正成为世界人民所喜爱的运动。从这一点来说，太极拳已不再有国界与隔阂；它已超越了文化的范畴，而归于人之自然属性。

“太极”概念属于中国古代哲学的自然观范畴。最早见于《易·系辞上》：“易有太极 是生两仪……”也就是说两仪 阴阳 是太极演变而来。后汉郑玄说“太极”是“淳和未分之气”即“太极”是天地未分时的浑纯元气 它是产生万物的来源。如果从现代的“宇宙大爆炸”学说来看 宇宙诞生前是一个没有物质、没有时间和空间的纯能

量质点。由于这个纯能量的质点大爆炸即产生形成了宇宙空间和天体 天体的空间运动即产生了有序的时间 因而有了物质的变化、发展和规律。中国古代哲学中所说的“太极”就相当于这个没有时空和物质的纯能量质点。老子和庄子的思想中都主张“无”。魏晋王弼把“太极”就解释为“无”。他说：“夫有必始于无 故太极生两仪也。太极者 无称之称”(《周易注》)宇宙万物 包括人类 称为有。有形的东西都具阴阳两仪，由于阴阳的相互作用而推动着事物的发展演变 但它们最终都始于“无”即“太极”。

太极拳有别于其它拳种的根本特点就在于它将这种阴阳太极哲理应用于拳理之中。

至于太极拳的起源问题 众说纷云、各抒己见 这并没有多大的关系。我们说太极拳是中华民族文化的产物 是人类共同拥有的财富。

但现在普及、广为流传的太极拳种来看，究其渊源，当推河南温县陈家沟人陈氏九世祖陈王庭（又名奏廷），他是明末战将（约 1600 - 1680 年）明亡后隐居 晚年耕余造拳。陈王庭遗著《长短句》中有“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”之句。《黄庭》即《黄庭经》是西晋魏华存所著 合道学与医学思想为一体 被道家称为“学仙之玉律、修道之金科”是历来修道之士修身养性的经典著作。所以 陈王庭在创拳时以道家的哲学思想为指导，在继承的基础上创新发展而逐渐演变独具风格的太极拳种。归纳起

来,陈王庭创拳主要有三个方面来源:①在家传拳术的基础上,博采众长如戚继光《拳经·三十二势》、太祖长拳等,创编了太极拳套路。应用了道家的吐纳导引术,讲究意念引导动作“气沉丹田”,以意行气、以气运身”的行气运动方法。采纳了古代的阴阳学说、太极两仪”和中医经络学说,使拳术与哲学、医学相结合。

早期的陈氏太极还有“陈氏一百零八势长拳”至乾隆年间陈家沟失传,由门徒郭永福传于山西洪洞。1975~1976年陈立清两次亲往,从许方庆老师处觅回。因此可以说是现存最古老的太极拳套路。陈氏太极拳原有五路和炮捶,可惜没有完整地继承下来。现仅存“陈氏一百零八势长拳”、陈氏太极拳大、小架一路和二路、炮捶”和推手以及刀、枪、剑、棍、铜、锤、杆等各种器械套路。

太极拳在长期流传中,又演变出许多流派。其中流传较广、特点较显著的有陈氏、杨式、吴式、孙式、武式五派。为了适应更多更广的人习练,后来又出现了简化24式太极拳、48式太极拳等。为了便于比赛,统一规范,现今又出现了太极拳、剑等竞赛套路。这里不一一述及。感兴趣者可参阅有关书籍。下面主要介绍一下陈氏太极拳的特点。

二、陈氏太极拳的特点

现在流传的陈氏太极拳主要有小架和大架,各有一路和二路。但在历史上原来只有一种,并无小、大架、新、老架之分,甚至连这些名称也根本没有。由于陈氏十四

世祖陈长兴家贫 终生以保镖糊口 其子陈耕耘幼年随其父学拳。后因其父长期保镖在外，只得跟同村中父老习练 及至成年 遂有友人亦邀外出保镖以谋生。当时陈氏十四祖陈有本在陈家沟东八里的北平皋村王君博家设馆授艺 陈耕耘为了明确自己的功夫 临行前就来陈有本处说明情况。陈有本根据实际需要 免于发生意外 追加功夫 在其原有基础上加以改动。除把架型放大外 突出了爆发劲、震脚等 将近一年 才放其出外保镖。所以 陈耕耘所传的拳，后人称为大架。陈有本所传原练的拳称为小架。

1. 小架动作圈子较小也称为“小圈拳”。但实际上小架架式古朴伸展、宽大 旋曲折叠 开合相寓 收放并用，实际小架不小。传至陈有本族侄孙陈鑫 1849~1929年，陈鑫著有《陈氏太极拳图说》 阐发了陈氏历代积累的练拳经验。现今传下来的陈氏小架有一路和二路，其代表是陈立清师太。本书编写的套路即是陈立清师太所传的小架一路和二路。

2. 大架架式中正 舒展大方 且文献资料也较多 目前流传较广。其套路也有一路和二路。

3. 另有一种由陈有本的弟子陈清萍创编的，架势小巧紧凑 动作缓慢 圈多复杂 从温县赵堡镇传开 后人称为“赵堡架”。

不管是小架还是大架，陈氏太极拳都有以下主要特点：

1. 形神兼备，内外兼修。练拳时要求顶劲上拔，全

神贯注 意贯指趾 稍 疏通百络 内养精神 不使蛮力，以意气催劲 至柔至刚。可以说太极拳是意在神 动之以形 养在精 练之以气。

2. 以腰为轴，螺旋运转。劲走缠丝，称为缠丝劲。它是陈氏太极拳的核心 精华。缠丝劲有顺缠 逆缠 内缠 外缠 左缠 右缠 上缠 下缠……等之分。但归结起来只是顺缠，逆缠。其它缠法只是根据方位上的不同而命名的。以云手中的右手为例。当右手从右胯外向里（即向左）沿中线向上 将至肩高时 可以说是向内缠 也就是顺缠 右手继续向外（即向右）往下至右胯外时 可以说是向外缠，也就是逆缠。但在楼膝拗步中右手从右肩前向里（即向左）沿中线向下往右胯外 这也是向内缠，实际是逆缠。右手继续向外（即向右）朝上至右肩前 这可以说是外缠 实际是顺缠。简单的说 以拇指领劲向上往外旋转，使掌心向下的转为朝上的是顺缠。以小指领劲向下往外旋转，使掌心向上的转为朝下的是逆缠。

陈氏太极拳中的内劲就象一根丝，螺旋缠绕于身体的各个部位及动作套路中。

3. 或外柔内刚 或内柔外刚 刚柔相济 蓄发并用。

4. 动作与呼吸、行气、运劲相结合。

5. 快慢相间，匀清自然。陈氏太极拳的动作运行有快有慢 象一段音乐 富有节奏韵律。

陈氏太极拳一路以柔为主 以刚为辅 二路则以刚为主 以柔为辅。二路又称“炮捶”其特点是 发劲、震脚动作多 动作比一路快、刚 爆发力强；窜蹦跳跃、闪展腾

挪 勢如排山倒海 气吞山河。

三、太极拳的哲理

1. 什么是太极

太极是淳和未分之气。即“太极”是天地未分时的浑沌元气。这一混沌不分的元气，或是成为阳刚，或者成为阴柔，变化无穷；并且以阳统御阴，以阴追随阳。这一宇宙根源的元气即称作“太阳”，也就是太极，以“一”来表示。它是产生万物的本源。易曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”（见图 1-1①）。

八卦序数为乾

一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八。八卦中每一卦为太极又各生八卦而成六十四卦。阳生于“复”，而极于“乾”，阳极而生阴。阴生于“姤”，而极于“坤”，阴极

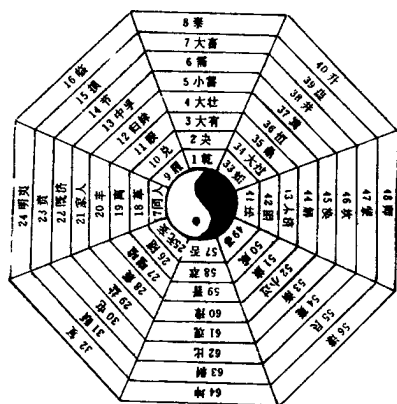


图 1-1②

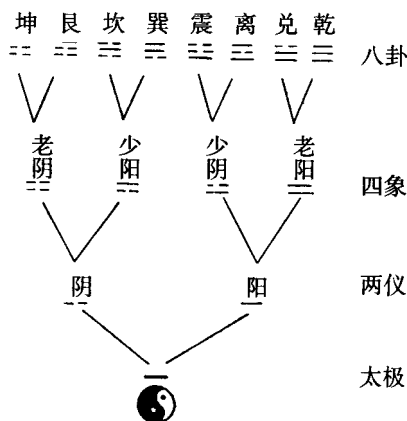
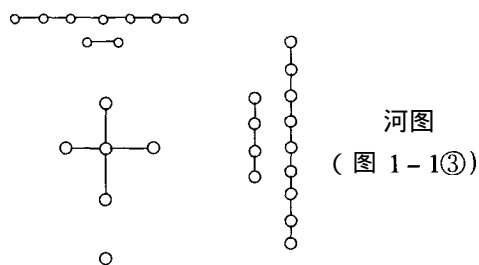


图 1-1①

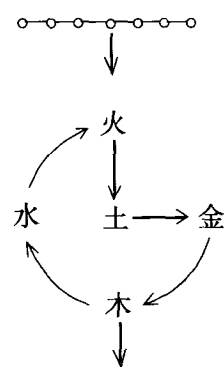
而生阳（见图 1-1② 六十四卦序位图），太极拳的起始运行，攻防技击都孕含着无穷而有序的循环变化。

2. 河图与太极

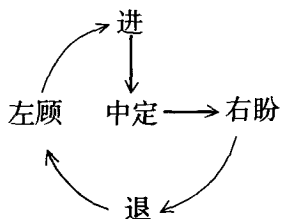
“河图”（见图 1-1③）是无文字时代的气候图。以结绳数字排列成环形，象征天。其间蕴藏着自然界万物相生相克之哲理。其中奇数 1、3、5、7、9 代表天，代表阳；偶数 2、4、6、8、10 代表地，代表阴。易曰，北方天一生水，地六成之；南方地二生火，天七成之；东方天三生木，地八成之；西方地四生金，天九成之；中央天五生土，地十成之。故万物皆阴阳合而有生。或天生地成之，或地生天成之。由“河图”则演化出后来的金、木、水、火、土五行（见



河图
(图 1-1③)



五行
(图 1-1④)



太极之五步
(图 1-1⑤)

之西方地四生金，天九成之；中央天五生土，地十成之。故万物皆阴阳合而有生。或天生地成之，或地生天成之。由“河图”则演化出后来的金、木、水、火、土五行（见

图 1-1④)。

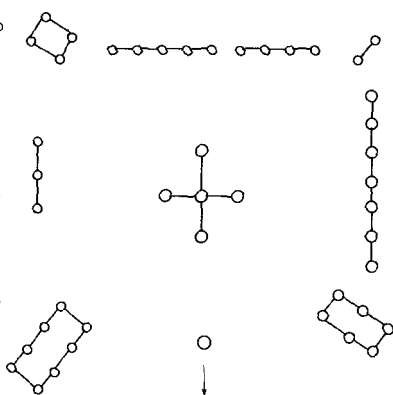
太极拳的进、退、左顾、右盼、中定五步正是遵循金木水火土五行相生相克之原则 (见图 1-1⑤)。

3. 洛书与太极
“洛书”

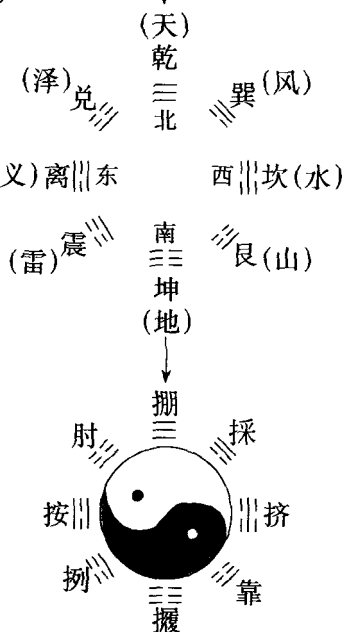
(见图 1-1

⑥)是中国远古时代的方位图 方形象征地。一、三、七、九奇数居四正 象征天地水火。二、四、六、八偶数居四隅 象征雷风山泽。

五居中为皇极，即太极。河图之圆扣在洛书四角张口的方图上即成天圆地方的宇宙图。



洛书
(图 1-1⑥)



先天八卦
(图 1-1⑦)

太极之八门劲
(图 1-1⑧)

由洛书、河图中的奇偶相生演化而成八卦中的阴阳相生（见图 1-1⑦）。太极之八门劲与先天八卦相扣。其中掤攪挤按居洛书四正位，即分别在先天八卦的乾坤坎离四正位，故为四正劲，而采捌肘靠居洛书四隅位，即分别为先天八卦的巽震兑艮四卦之位，故为四隅劲（见图 1-1⑧）。

（1）掤 三

一手五指自然松开，手臂自然弯屈成半弧，前臂轻轻接住对方双按掌，不使硬气，也不可软，而是柔中寓刚，富有弹性和韧性，粘住对方后由下向上方慢慢提起，成弧形平架于体前，即为掤。既不顶，也不丢，以听劲察敌之形色。

掤劲为纯阳，取乾卦，为天、为健，健而不息。有天地，而后万物共尊乎天。故掤劲表现于恒常与容易中。于拳而论，掤劲是最基本的，贯串始终。只要掤劲在，则我全身精气神皆聚，使敌无隙可乘。所以无论太极拳要求多少松柔，掤劲不丢。

（2）攪 三三

两脚前后自然站立，如右脚在前，左脚在后。假设对方用左臂挤我，我则用右手轻轻按住敌左肘，用左手采住敌左腕，身法后坐，引敌进身。但同时我胯内收，腰左转，左手顺缠，右手逆缠，将敌来势引向我左后方，此所谓引进落空，为履。

攪为纯阴，取坤卦。坤为地为顺。象曰：‘万物资生，及顺承天。’在拳中，我从不与人顶劲，尽以攪顺而化引。

之 如地顺乎天而能资生万物。“纵放屈伸人莫知 诸靠缠绕我皆依。”(陈王庭《拳经总歌》)

(3) 挤 ䷥

两腿前后开立，前腿同侧的手臂屈成弧平举于胸前，后手轻按于前手的前臂内侧和手腕处，而后两臂匀速沿抛物线向前挤压 同时重心前移成弓步 此势即为挤。

挤，一阳藏于二阴中 刚藏于柔内 取坎卦 ䷜ 坎为水。水性柔而不争利。然水流下就而万物莫能挡，此即水的至柔至刚。故挤劲如水浪掀起而落下 外柔内刚 是以柔克刚之势。

(4) 按 ䷔

两腿前后开立 两掌置于胸前 掌心向下 按住对方手臂。重心逐渐前移成弓步，同时双掌由下向前上方弧线推按、立掌 此为按之势。

按，一阴陷于二阳之中，是柔藏于刚。取离卦 ䷄ 离为火。按劲如火性阳热，上炎而又刚中寓柔。

(5) 采 ䷇

以掌指虚拢住对方的手臂，然后乘势借力由轻而重再突然一带 向斜上方或斜下方)牵动对方使之失去重心，即为采势。

采 取巽卦 ䷸。巽为风，为顺，为进入。风之方向易变 故采劲劲路不定 因敌劲来路顺而化 或引而摔之，或进而击之 如风无处不入 如风能拔大树。巽卦，一阴“—”在二阳“=”之下 故采劲是刚而柔顺应。

(6) 捌 ䷖

在推手中，一方触觉对方已被牵动，则乘势转为发劲。如用手臂抖发劲，借助腰劲将敌掳出，此势称为掳。

掳 取震卦 ䷲。震为雷为动。掳劲如雷震咋响——有银瓶乍破水浆迸之势，其劲猛烈。但震卦一阳在二阴之下，雷得机而动，掳乘势而发。所以掳劲是柔顺而刚发。

(7) 肘 ䷶

一手前臂向前斜举，肘尖下垂，而后前臂一边向内旋转一边向体侧格挡，为肘之势。

肘 取兑卦 ䷹。兑为泽。兑，一阴休于二阳之上，故刚中而柔外，是以顺乎天而应乎人。肘威力较大，如兑泽之广大。但露肘易被人制，且肘较短，只能顺势而用。如泽在百川之下，而汇百川之水。肘劲是柔而刚顺应。

(8) 靠 ䷳

靠势：一臂屈成弧形平架于体前，而后随着身体重心的前移，用其上臂、肩或背向前外侧方向发力撞击，使对方失去重心。要求动作借腰劲发力，自己重心必须稳固。

靠 取艮卦 ䷳。艮为山为止。靠动如山，势不可挡，而我身又稳固如泰山不可摇撼。艮卦，一阳已升至顶峰，不可再升，应止，应收。靠劲在八门劲中是至刚劲，所以靠劲既出，刚劲应止，应收回，而以至柔动继之。

第二章 太极拳与养生

太极拳的养生保健及医疗作用已得到实践充分证实 不容置疑。由此 我们对太极拳的健身作用做进一步的理论探讨，使其更好地为人类的健康事业服务具有十分重要的意义。

俗话说：“流水不腐 户枢不蠹”。生命在于运动。太极拳运动的特点是内外具动。它不仅具有一般体育运动强健体魄的作用 而且可以修心养性 锻炼人的心志 是一种内外兼修的运动。究其理论基础可以归纳为以下三个方面：

1. 充分体现了中医阴阳学说

中医认为正常人的阴阳是相对平衡的，如果一旦阴或阳的一方出现偏盛或偏衰，即阴阳失调，则产生疾病。要除去疾病就得调节阴阳使其达到正常的平衡。

太极拳养生的作用之一就在于它追求的是五阴五阳 阴阳平衡协调的境界 使锻炼者内外形成一体 混然如太极。所谓“妙手一运一太极 太极一运化乌有”。

(1)动静结合。太极拳有时表现为外动内静，其形如行云 而心静如水 有时又表现为外静内动 身形虽止而神情却活泼泼地无半点滞留之处；有时又以内动引外静 或以外动引内静 如此内外动静阴阳结合 正是上乘的健身运动。

(2)外柔内刚。太极拳外形至柔 但练习者又不可刻意追求松软，以至精神松懈、萎靡不振。太极拳意在神

不在气 在气则滞。太极拳要求练习者全身松静 但顶劲必须提起 即提神 如此则精神振奋。外形松柔则使气血自然流畅于全身，百络皆通。久而久之则可去掉后天拙力练得肉软如棉。内提精神可使先天精气激发出来，这体内的精气神即可化为太极的内劲，表现为刚健。外柔内刚 正是人们所说的太极拳“棉里藏针”。太极拳这种外丢拙力 内养精气神 最终达到内外统一的养身方法是一般运动所不具有的。

2. 采纳了道家的吐纳导引术

吐纳导引术是中国古代道士通过实践总结出来的修身养性之道。导引术是以一定的功法动作或静功的意念导引 疏通经络 运行气血 增加脏腑的生理机能 从而达到祛病延年的目的。而吐纳则是通过一定方式的呼吸将人身之元气与天地自然之真气会合以成真息，使之周流至百骸之间 畅达于百络之中。

陈氏太极拳的套路本身就是一套极好的导引术。神态动静结合 动作一开一合 节奏快慢有序 劲力刚柔并济，重心虚实变换，配以无处不在的螺旋缠绕的缠丝劲，足以使全身骨节节节松开，百脉畅通。陈氏小架太极拳可采用道家的逆腹式呼吸，一呼一吸都与动作相配合。其方法是吸气时腹部吸进，将天地之气吸入胸肺部。此时动作常为收、为合、为蓄。呼气时腹部自然松下 同时将浊气从口鼻排出，而天地之真气则下降至腹与人身之元气 在丹田 及先天之本元精 会阴处 会合以成真息，通过动作导引 通流周身。呼气时力劲常为开、放、发。

由此可见 陈氏太极拳不仅可以舒展筋骨 而且使全身血脉、经络畅通 在祛病延年方面有其独到之处。

3. 结合了中医经络学说

经络是祖国医学在医疗实践中认识到的人身气血通道。

中医认为经络有运行气血，协调阴阳的功效。经络不通则血气受阻 至使阴阳失调 产生疾病。

经络以十二经脉为主 其内属脏腑 外络于肢节 将人体内外连贯起来，成为一个有机的整体。

经络以分布于肢体内侧的为阴，分布于肢体外侧的为阳。内脏则以“藏精气而不泻”的称腑，为阴，包括肺、心、心包、脾、肝、肾；“转化物而不藏”的称脏，为阳，包括胃、胆、膀胱、大肠、三焦、小肠。两者结合起来，即阴经属于脏，阳经属于腑。故练太极拳必须注意动作的收放、开合与蓄发。收、合、蓄为收藏，精气神收藏于脏，而开、放、发为发出，将精气神由腑运化而转化入脏或者发劲发放于外。如此才能达到阴阳调和、内外统一、延年益寿的目的。否则如果乱打一气，不但收放不能自如，而且会使气血紊乱，不利健康。

第三章 太极拳十大要素

在这里我们要说明的一个基本问题就是——“练太极拳究竟练什么？”。

太极拳套路是由一个个动作结构组成的，但动作的运动主体却是人。人是有生命的，是有精神、情感、意志、气血的生命体。所以太极拳运动不只是几个套路动作，它是动作与人有机结合的运动，人在运动过程中得到身、息、心、意、志、气、血、液、精、神的调节、平衡与运用，从而达到祛病延年，锻炼身心的目的。因此，我们把身、息、心、意、志、气、血、液、精、神归之为太极拳的十大基本要素。

一、身

身指的是练拳者的身体及运动过程中所表现的手法、眼法、身法、步法。

首先，练拳者必须根据自己的身体状况来选择合适的流派、套路与方法来学练。人的年龄、性格、健康状况等都影响着练拳者的兴趣与爱好。教拳者必须明白其中的道理，做到因材施教。对于学生来说，也必须了解自己，做到“量体裁衣”，才能长期保持兴趣，持之以恒，在锻炼中不断提高身体素质和太极拳水平。

太极拳发展至今已形成多种多样的流派、套路，有繁有简，有难有易，有刚有柔，有快有慢，风格多样，内容丰富。这也是太极拳广为传播，深入人心的原因之一。