目 录

**CONTENTS**

基 础 篇

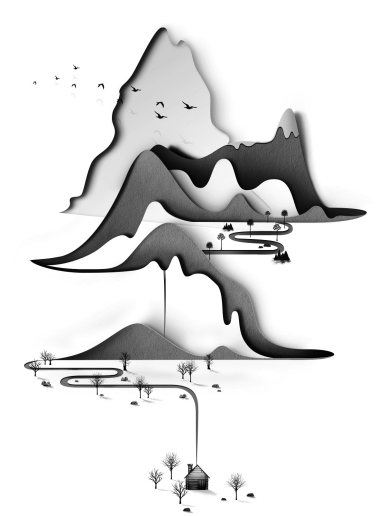
|  |  |
| --- | --- |
| 第一章  第一节 第二节  第三节 | 太极拳本源 /002  太极拳的起源和主要流派 /003 太极拳各流派的特点 /004  太极拳的哲学思想 /009 |

|  |  |
| --- | --- |
| 第二章  第一节 第二节  第三节 | 太极拳与健康 /012  太极拳的健身价值 /013  太极拳的养生价值 /015  太极拳与大学生身心健康发展 /016 |

训 练 篇

|  |  |
| --- | --- |
| 第三章  第一节 第二节  第三节 | 太极拳基本功及习练方法 /020  基本腿法及习练方法 /021  基本手法及习练方法 /030  太极拳八法五步 /032 |



二十四式简化太极拳 /051

第四章

二十四式简化太极拳的动作名称 /052

第一节

第二节

二十四式简化太极拳的动作讲解 /052

二十六式太极拳 /081

第五章

二十六式陈式太极拳 /082

第一节

第二节

二十六式和式太极拳 /118

拓展篇

第六章 传统太极拳 /154

第一节 和式传统太极拳 /155

第二节 陈式太极拳老架一路 /170

参考文献 /186

002

|  |
| --- |
| 基 础 篇  JI CHU PIAN |

太极拳 本源

陈式太极拳 吴式太极拳

杨式太极拳 武式太极拳

孙式太极拳 和式太极拳

第一章 太极拳本源

▍学习目标

1. 了解太极拳的起源和主要流派；

2. 熟悉太极拳各流派的特点；

3. 理解太极拳的哲学思想；

4. 了解太极拳文化，更好地认识中华优秀传统文化。

▍思维导图

太极拳的起源 和主要流派

太极拳各流派 的特点

“天人合一”的哲学思想

太极拳的

哲学思想

“阴阳学说”的哲学思想

“拳道合一”的哲学思想

▍情境导入

太极拳是中华民族优秀的传统体育运动项目之一，蕴含着深刻的传统文化思想，是中华民族优秀 传统文化的载体。然而， 目前关于太极拳的概念可谓众说纷纭，并没有一个统一的定义。部分武术学 者认为，太极拳是以掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠为进攻方式，以前进、后退、左顾、右盼、 中 定为身法的一项武术运动。还有部分学者认为，太极拳运动以阴阳理论为指导思想，具有缓慢柔和、 呼吸平匀的运动特点。

传统武术和现代竞技武术的不同之处在于，传统武术并没有一个标准的套路，即使是同一套拳术， 不同的人习练起来，也会有一定的差距。虽然太极拳的存在形式多样，但其技术特点以及习练风格是 不变的。

第一章 太极拳本源

|  |
| --- |
| 第一节 太极拳的起源和主要流派 |

“太极”一词最早源于《周易 · 系辞》 中记载的“易有太极，是生两仪，两仪生四象， 四象生八 卦”。 一阴一阳谓之道，只有阴阳相互，阴中有阳，阳中有阴，才能称为至高至上的太极。事实也证 明，太极拳的拳理及动作的组成、变化的确处处体现了阴阳相济之道。武禹襄在清咸丰年间得到了王 宗岳的太极拳谱，其中有一篇为《太极拳论》， 该篇中最早出现了“太极拳”这一名称，并沿用至今。 王宗岳在《太极拳谱》 的太极拳释名中说：“太极拳，一名长拳，又名十三势。长拳者，如长江大海， 滔滔不绝也。十三势者，分掤、捋、挤、按，採、挒、肘、靠，进、退、顾、盼、定也。掤、捋、 挤、按，即坎、离、震、兑，四正方也。採、挒、肘、靠，即乾、坤、 艮、巽，四斜角也，此乃八卦 也。进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土，此乃五行也。合而言之， 曰‘十三势’。”

中国武术史学家唐豪经研究证实：“太极拳最早传习于河南省温县陈家沟陈姓家族中，创始人为陈 王廷。”太极拳在这里产生，既有历史的偶然性，也有历史的必然性。古往今来，太极文化都在黄河 流域一带广为流传，它不但被世人称为“中国古典哲学”， 而且其影响光环甚至可以覆盖到后来逐渐 诞生的儒释道等文化。这些得天独厚的优势，为明末清初太极拳的诞生，奠定了坚实的基础。从创拳 理论层面来讲，太极拳可以说是完全吸收了“易学”的文化思想；从创拳技术层面来讲，太极拳则是 古代军事、兵学的提炼。

太极拳由陈家沟第九世陈王廷所创 (见图 1-1)。 传统的陈式太

极拳相对于其他太极拳流派要刚猛得多，有很多弹抖发力的动作，演

练速度也比较快。民国时期的太极拳是以杨、吴、武、孙几家为主流

的。当时陈发科在北京教拳，刘慕三、洪钧生等人知道杨露禅曾在陈

家沟学习太极拳，很想看看陈式太极拳是什么样子的，于是就请陈发

科来到刘家沟教拳。刘慕三是吴鉴全的徒弟，擅长吴式太极拳。刘慕

三认为，太极拳的运劲如抽丝，迈步如猫行，练得越慢越好。但是陈

发科所示范的太极拳不仅动作比较快，还带有震脚发力、蹿蹦跳跃等

动作，与大家所熟悉的太极拳相差很远。武式太极拳的特点是步法移

动比较小巧，动作简洁且柔和缓慢，要求上肢、躯干部位在运动过程 图 1-1 陈式太极拳创始人陈王廷 中始终保持在中心位置，与陈式、杨式的大开大合有所不同。孙禄堂

创编的孙式太极拳则吸收了许多八卦掌和形意拳的动作，形成了自己的特点。可见，太极拳在发展 的过程中是动态变化的，其在不同的时代具有不同的特点，不同的人习练太极拳的特点也不尽相同。

2020 年 12 月 17 日，太极拳成功列入人类非物质文化遗产代表作名录，成为我国传统武术类非遗 项目中唯一的人类非物质文化遗产代表作。这更加肯定了太极拳的文化价值。太极拳是太极文化的有 形载体，太极文化的最高理念可概括为：同处一体、相互依存、和谐相处、合作共赢。太极拳作为中 国传统文化的一种符号象征，是东方文化的瑰宝，彰显了中华民族传统文化的创造力，具有见证中华 民族活的传统文化的独特价值，也已成为中国对外文化交流的重要桥梁和纽带。

太极拳运动健身指导

|  |
| --- |
| 第二节 太极拳各流派的特点 |

一、陈式太极拳



陈式太极拳是以攻防技击为主要内容，以心、神、意、气协调运作为重要特点的内家功夫。陈式 太极拳的运动主旨是空灵圆活，习练者在习练过程中使内气运行于肢体周围，从而达到平衡阴阳、强 健脏腑、提高养生健身效果的目的。习练者需要全面系统地从基础开始修炼，使生理机能在每个练习 阶段都能得到不同程度的改善，也使其神经更加敏锐，身心愉悦，肢体协调，并可以运用出内在的 劲力。

陈式太极拳的特点是刚柔相济、以柔为主、轻柔徐缓、柔中带刚，习练者要做到立身中正，身体 前后不偏不倚，两腿之间从上到下为中轴，保持身体平衡，使身体重心落在支撑的脚面上，不歪斜， 否则就会导致下盘的劲力与躯干的劲力间断，上下的劲力失掉重心，易被对方击倒。

“虚灵顶劲”是习练太极拳的纲要，该纲要能起到统领全身的作用，使人周身轻灵，有利于督脉的 通畅和大脑的保健。

“沉肩坠肘”可使气往下沉，该法则要求习练者放松肩关节，使内劲运转流畅，胳膊如在肩上挂着 一般，不能耸肩，不然会导致气往上走，血脉不流畅。“含胸拔背”要求做到脊柱竖立，不弯腰也不 后仰，如正襟危坐，使胸部有更宽阔的呼吸环境，从而有利于呼吸通畅。“拔背”能使习练者的背部 肌肉松开，使其身体安定和畅。

腰是人的立身之柱，在人体运动时起承上启下的作用；腰也是人体运动的枢纽，能起到转换上下 肢力量、控制身体重心的作用；腰还是运用手眼身法步进行攻防的核心部位。在练习陈式太极拳的时 候，要活胯合腿，下盘要稳而不僵；靠髋关节左右移动来控制重心，既有利于气合于腹，也有利于发 力；胯根要打开，使腰部与胯部相互配合，身体才能灵活运转。

习练武术的人应该研究“虚实之理”， 不谙虚实理则会枉费工夫。在技击比赛中，虚实转换是制胜 的法宝。只注重“虚”， 身体会飘；过于“实”， 则身体会显得僵直，所以要根据重心的转移分配虚实。 “上下相随”要求做到身体协调统一，以腰领腿，以腿领脚，通过身体控制好四肢的调动，运用手眼 身法步，使身体一气贯通。

“刚柔相济”中的“刚”就是发力打的意思，其特点是速度快、发力猛、位移小，属于以力量为主 的爆发。陈式太极拳里的“刚”讲究有穿透力、冲击力。“柔”是指在习练的过程中动作如柳条拂动 一般，细如抽丝，舒展大方，习练者要用意念使动作放松到极致。

“动中有静”是指在动作缓慢进行的时候心态要非常静，气要沉在丹田，这对气的调养有极大的好 处。从外表上看，习练者就像睡着了一样，思想完全放下了杂念，忘记了周围的环境，而意识却非常 清醒。“静中有动”则是指当一个动作练完的时候，中间的停顿都静止了，但是意念还在继续。

第一章 太极拳本源

二、杨式太极拳



杨式太极拳的创始人杨露蝉 (见图 1-2) 曾经三下陈家沟向陈王廷学习太极拳，而后在家乡永年 县开始传播太极拳。杨露蝉在早期传播阶段并未照本宣科地传承陈式

太极拳，而是在其基础上走出了一条新路，即诞生了风格迥异的杨式

太极拳。新的太极拳不仅形象不同，而且拳式招名也颇具韵味。

杨式太极拳的传统练法就是“放松”。 这种放松说起来简单，表

面上看就是两个字“放”和“松”， 但实际上它蕴含着丰富的哲理，

不是三言两语就能够说清楚的。太极拳的一些理论知识是辩证的，更

是相辅相成的。放松是一种手段、方法，不是一种目的，所以它不是

松懈的“松”。

杨式太极拳对手型的要求，即对掌的要求是“掌根微伸，指立微

曲，指缝稍离”， 一般的手型动作都应遵循这个原则。故而，手指并 图 1-2 杨式太极拳创始人杨露禅 着不合适，挺着不合适，叉开不合适，耷拉着更不合适。杨式太极拳

讲究刚柔并济，讲究劲在内含，所以耷拉着的手型很难把劲使出来。“掌根微伸，指立微曲，指缝稍 离”的手型能够体现杨式太极拳的特点，使习练者更加淋漓尽致地发出劲力。就拳来说，遵循这样的 原则：四指并拢，拇指贴着食指外延使拳面平整。格斗技击是武术的本质属性，武术讲究进攻布防， 注重技巧，要有劲，否则无法制人。因此，杨式太极拳的习练者要充分地认识到这一点。

眼睛是心灵的窗户，杨式太极拳习练者要做到眼随意动。它的表现形式在于做动作时，眼神与动 作需协调起来， 内在意识与动作也要协调起来。再者是身法，要立身中正，不能倾斜。如果身体倾 斜，不但使不上劲也不美观。身体为什么要正呢？因为这样可以既顾掌又顾手，既顾前又顾后，使前 后一致。

步法里有马步、弓步、虚实步、仆步等步法。对于传统杨式太极拳来说，做马步的时候要两脚直

前，与肩同宽。习练传统太极拳的时候，步法要非常规范。例如，云手跨步的时候要始终保持两腿与 肩同宽，这样做的时候动作就很顺畅。太极拳的步法转换非常频繁，做之前要有过渡步、转换步。例 如，在马步的基础上做弓步，重心要向左，抬右脚尖，使脚稍微松动一点，用腰带动身体向右转，找 准方向，屈腿下蹲，重心落在右腿上，坐稳后迈左脚，迈的时候直接朝正前方出，左脚转 45°， 右脚 向前，脚跟先着地，两脚的距离仍然保持与肩同宽，这样做的时候会感觉非常舒适。如果右脚转的角 度大了，超过了 45°， 迈步就会不顺畅，身体就会不舒服。再如，单鞭要求右脚向内扣到 135°， 扣好 以后迈右脚就比较顺畅，如果扣到 90°再迈步，就不是那么轻松自然了。

三、孙式太极拳



孙式太极拳是近代武学大师孙禄堂先生 (见图 1-3) 融太极、形意、八卦三家于一体而创立的太 极拳流派。孙式太极拳既融合了八卦掌起、落、扣、摆等步法和拧转敏捷、式式相连、身灵步活、随 走随变的身法特点，又汲取了形意拳的三体式和“进步必跟，退步必撤”的步法以及起、钻、落、翻

太极拳运动健身指导

等手法的特点，使该拳术具有动作质朴、简练实用的特点， 同时也体现了太极拳缓慢柔和、轻灵圆

活、处处带有弧形的特点。孙式太极拳走架时强调足胯相合、虚实分

清，顺中用逆以求中和。孙式太极拳的本质特点是动作敏捷、圆活紧

凑，犹如行云流水，连绵不断，每转身换式以开合相接。习练者的身

体移动之水平方向，要进退相随，迈步必跟，退步必撤。无此一跟一

撤，则难以极尽动中求静之灵。身体移动之垂直方向，要上下无起

伏，如水漂落叶，即不偏不倚、不上不下。非如此，不能将形意之桩

步寓于动步之中，极尽一触即发之本能。所以孙式太极拳也称为“活

步太极拳”。

孙式太极行拳之内意要不尚血气，纯任自然，专注于一， 以求

神、气合一， 内劲中生。孙禄堂云：“拳术一道，首重中和， 中和之 图 1-3 孙式太极拳创始人孙禄堂 外，无元妙也。” 故以上所述各项特点及要求，其核心不过是“ 中

和”二字而已。需要说明的是，内劲者生于中和，而中和源于身体内外系统之和合。于内，则生于五 脏之相和，行于经络之畅通；于外，则生于身体运作之中而不倚，动而若静，协调一家，行于起落钻 翻之循环鼓荡。然内外和合，则需得其契，不得其契则内外不能相合，内外不合，则内劲难成。其契 为何？ 内外八卦 (即先后天八卦) 相合之理耳。故内外相合方可成拳，练拳即修为内劲。孙式太极拳 乃是依易学，参丹经，基于先后天八卦相合之理所创之拳，故能使人内外和合于一，培养一派中和之 气——至纯至善之内劲。

在孙式太极拳的拳架中，凡有转向时，多以“开手”与“合手”相接。“开手”与“合手”是连 接动作与动作之间的纽带，使整套动作流畅自然，协调连贯。“开手”“合手”在转向时反复出现，不 仅充分体现了孙式太极拳阴阳变化的运动特征，还便于引导习练者体会体内气息的运行与重心转换相 协调，有利于习练者的经络疏通和血脉通畅。从整套动作演练来看，孙式太极拳的动作轻盈，缓慢柔 和，如长江大海，滔滔不绝。

孙式太极拳的动作，一般在发劲和动作转换时快，过渡时慢，将速度与劲力的蓄发相配合。孙式太 极拳的套路可以快练，也可以慢练，根据习练者对套路的掌握程度和对运动负荷的要求来进行调节。

孙式太极拳中仅有一个跳跃动作，即翻身二起脚，整套动作的运动幅度不大，姿势紧凑，处处带有 弧形，显得招法严密，动作灵巧。相对于杨式拳架的宽舒大方而言，孙式太极拳属于小架太极拳系列。

四、吴式太极拳



杨式太极拳根据自身存在的特点可分为大架和小架，而吴式太极拳是在杨式太极拳小架的基础上 改编而来的。吴式太极拳是由满族人全佑创编，在历史演化过程中不断传承，逐渐发展为一个流派。

吴式太极拳的特点为安舒自然、招式紧密，动作细密柔和、功架小，符合中国传统文化中的阴阳 理论。吴式太极拳的每个动作都要求端正，不能偏斜，重心必须要稳，在开合动作中讲究对称，尤其 是肩的上盘、腰的中盘、胯的下盘必须要配合默契。“中正”是吴式太极拳的基本特征之一。《十三势 歌》 中的“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”就清楚地说明了什么是中正，以及其习练要领。“中

第一章 太极拳本源

正”的要求在太极拳的习练中大体是一致的，但有时也会略有不同，因为每个派系的太极拳都有各自 的要求和习练特点。

“安舒”的要领就是让身体处于一个自然、放松的状态，切忌僵硬，要求“ 心平气和、体柔心 静”。 在习练吴式太极拳的时候，一定要排除杂念，动作要柔和、舒展，呼吸要深、细、绵、长。在 吴式太极拳的习练中，要具有似松非松、似展非展的状态，这是习练吴式太极拳的一个重要法则。如 果做不到这一点，就会导致身体发生病变，具体表现为身体散乱、腰腿酸疼。“安舒”还有一个习练 法则，就是在习练时要气沉丹田，同时要保持安静。

习练吴式太极拳时还需做到“轻灵”。《太极拳论》 中说：“一举动，周身俱要轻灵，尤须贯串。” 这说明了轻灵的重要性，同时也说明了轻灵是相对于笨重的身体而言的，这也是太极拳与其他体育项 目的不同之处。从武术古籍中，我们可以看到关于太极拳“轻灵”的论述，其主要意义在于赋予太极 拳轻灵的训练目标，使习练者能在太极拳训练中展现出高度的灵敏性。

在习练吴式太极拳之前，首先要运用桩功的习练方式让学生静心和养气，其次要习练基本手型、 步型。根据太极拳的要求，迈步要如猫行，体现轻灵虚实、开合分明的特点， 同时要注意脚尖和身 型。吴式太极拳在进退之时，两脚尖都要向前并平行，身型一定是倾斜的，在行进的过程中重心是不 发生变化的。习练吴式太极拳的基本步法，能增加习练者的腿部力量，还有利于习练者掌握吴式太极 拳的风格特点，从而为其学习全套吴式太极拳奠定基础。另外，在吴式太极拳的教学或训练中，要注 重抓典型动作和主要环节，对其进行分解和重点教学，熟练后再习练整段或整套动作。

习练吴式太极拳时，重心需在同一水平面，动作应节节贯穿，过渡自然。身体的上下、左右、前 后动作路径为弧形或圆形，上下相随，紧密相连。

习练吴式太极拳时，要左走右跟、身神一体，在形成固定练习模式后，就不会产生顾此失彼，顾 手就顾不到脚的情况。久而久之，就能达到动作正确表达的“ 自动化”水平了。

五、武式太极拳



武式太极拳是传统太极拳的主要流派之一， 由清代太极拳家武河 清 (字禹襄，见图 1-4) 在原来赵堡太极拳的基础上改进创编，并由 其外甥李亦畲进一步完善而成的，世称“武式”。

武式太极拳的身法严紧无隙，强调“一动无有不动，一静无有不 静”； 立身要求“中正不偏，八面支撑”； 行功要求“静若山岳，动 若江河”“迈步如临渊，运劲如抽丝，蓄劲如张弓，发劲如放箭”“行 拳走架靠内气潜转支配外形， 内固精神，外示安逸，气势腾挪，精神 贯注”。 武式太极拳的行拳走架，在松静中暗含开、合、隐、现，走 架或打手时要遵循“开则俱开”的原则，即周身骨节或肌肉群都微有 开展的意思，开为发，发力的神意微现于体外；也遵循“合则俱合”



图 1-4 武式太极拳创始人武禹襄

的原则，即周身骨节或肌肉群都微有收缩的意思，合为收，把运力的神意收隐于体内。

因武式太极拳是文人所创，文人所传，文人所练，所以特别注重习练者的内在修养。尤其是永年

太极拳运动健身指导

广府武 (李) 氏家传太极拳，要求虚实开合都在体内求，外形的招式不过于表现。武式太极拳的掤、 捋、挤、按四法融于筋骨之内，以意领气，意到气到，气到身到，身到劲到，武式太极拳要求在行功 走架中必须“腹内松静气腾然，周身轻灵顶头悬”， 逐步做到“泰山崩于前而色不衰，麋鹿兴于左而 目不瞬”。所以，老前辈经常说练拳先练心，并著“五字诀”： 一曰心静，二曰身灵，三曰气敛，四曰 劲整，五曰神聚。此外，武式太极拳还要求骨肉分离，节节贯穿，舍去后天肌肉之拙力，开发先天整 体之灵劲，等等。这些都说明了武式太极拳十分重视习练者的内涵修养。

步法在拳架的习练中占有很大比重。武氏太极拳的步法灵活多变，实用性较强。它除了包括太极 拳式中常用的弓步、马步、丁步、虚步、仆步五种步型和退、进、横跨三种步法外，还有叉步、后虚 步、下势步、横挡步、三七步等步型，扣步、摆步、碾步、践步、跨步、引进落空步等步法，以及蹬 脚、起脚、踢脚、十字摆莲脚、二起脚等脚法。上述种种步法皆以丁八步为主，也可称为“不丁不八 步”。 武式太极拳两脚前后沿线为 60°左右，每一迈步动作都是以脚跟先着地，脚尖翘起，以后脚跟 蹬地推动身体重心前移，随后前脚掌慢慢踏平，进步必跟，退步必随，后面的进步、退步都要以虚腿 的脚尖点地。步法的虚实变化在脚跟，每一转必以实腿脚跟为轴，两脚间的距离在进步与退步定势之 后，应保持有一脚的距离，步法虚实分明。后脚定势后是推动身体发力的主根，不可随意挪动，更不 可离地；前脚可调节人体运动的方向和角度。身体调正，两脚在定步后不可在一条直线上，要始终保 持自身重心平稳。

武式太极拳的理论创新为太极拳的发展做出了卓越的贡献。例如，武禹襄著有“敷、盖、对、吞” 四字秘诀等，李亦畲著有“ 擎、引、松、放、撒放”等秘诀，李逊之著有《初学太极拳练法述要》 《不丢不顶浅释》等拳论，武式太极拳第四代嫡系传人李锦藩集毕生精力著有《悔艺精言》《旧谱再 善》《掘遗缀初》等拳谱。李锦藩曾说：“恩师经常叮嘱我们，学习武式太极拳要把它当成一种传统文 化。读书志在圣贤，学拳志在苦练。要用心揣摩，既学既证，善写练功笔记，为后世学者留下宝贵的 经验财富。”

六、和式太极拳



清末一代宗师和兆元 (见图 1-5) 始创了和式太极拳。和式太极拳的自然柔活表现为化刚为柔、

积柔成刚、刚柔相济的特色，以阴阳运转形成技法的圆活精妙。和兆 元提出了“由外带内，周身顺遂浑圆；由内达外，阴阳变易莫测”的 理论，创造出了一套集拳架、推手、散手为一体，三者互为检验印 证，寓技击、修身、养身于一体的太极拳。和式太极拳除有一般太极 拳的要点外，在理论、技术技法、强身养生等方面具有独特之处。

和式太极拳以太极之理为拳理来规范指导拳架，象其形，取其

义，用其理。太极图是《周易》 哲学思想的形象化表述，其外呈环 圆，环呈无端之象。在和式太极拳中，太极体现为势，手划圆，身行 圆，步走圆，身体各部位的公转、 自转协调和谐，形成大圈套小圈， 小圈套大圈，浑身都是圈，圆转连贯，一气呵成。



图 1-5 和式太极拳创始人和兆元

第一章 太极拳本源

和式太极拳在练法上要求由外五行带动内五行，而后由内五行之气而达于外。五行者，金、木、 水、火、土，相生相克，人之五脏归属五行。人得五脏以成形，即由五脏而生气。五脏实为生命之 源，生气之本，而名心、肝、脾、肺、肾也。和式太极拳由五行之气合而为一，以心行之，统乎全 身，气到势随，形到气力至。

习练和式太极拳时要求人体合乎自然。人出生后，其先天的自然行为不断丧失，违背自然的后天 行为不断增加，导致疾病常生，在拳法中表现为形、意、气、力配合无序，甚至不知配合，尚后天之 力，动作僵滞。和式太极拳以后天之法，引先天之形气。例如，婴儿出生时脊柱并无变形弯曲，直立 行走后，脊椎长年累月负重，致其关节间隙受损，加之违背自然的后天不良行为的不断增加，使人们 常患有颈椎、腰椎相关疾病。和式太极拳要求习练者虚领顶劲、沉肩坠肘、含胸收腹、松胯裹臀，这 样能有效缓解脊椎的弯曲变形，使其回归先天之自然状态。

习练和式太极拳时步要灵活，招式运行随身体阴阳虚实转换，步运身行，身随步换，则能周身一 家。身到，手到，步到，上下相随，手足相合，腿要分清虚实，步有腾挪之势、欲动之意。虚非全然 无力，实非全然占煞，立足稳当，得机而动，进步必跟，退步必随，轻巧敏捷，八面支撑。

|  |
| --- |
| 第三节 太极拳的哲学思想 |

明清时期是太极拳发展的初期，太极拳拳家的哲学思想从根本上受到了当时社会大环境的影响， 进而在一定程度上改变了太极拳的运动方式。明朝初年，理学独盛，众人皆以朱子学说为依托，“太 极”则是朱子哲学的最高范畴。朱子哲学以“太极”为理，以“太极”为世间万物运行的准则。明初 大儒，如曹端、薛暄、吴与弼等大都继承了朱子学说。因此，那时整个社会关于“太极”的哲学思想 著作数不胜数。陈卜在这种大环境的影响下，也逐渐改变了自己的思想，顺应社会走向，将“太极” 和“拳”紧密联系起来，从而创拳并将其定名为“太极拳”。 由此我们可以看出，太极拳拳名的创造 也是顺应了当时的社会风尚。明朝中期以后，心学大盛，那时学者大都认为“心”是宇宙万物的主 宰。陈献章、湛若水、王阳明等哲学大家对“心理一体”“心道统一”做了很多的阐述，而对“太极” 的论述非常少，所以“心”的观点对当时人们的影响巨大。在当时的社会思潮影响下，武术家们用 “太极”命名拳术的可能性相对较小，但是产生以意识引导动作的想法则有可能，太极拳运动便是在 这种文化背景下产生的。与此同时，黄宗羲、顾炎武、颜习斋等哲学家都演武修文，对太极拳运动的 形成、发展也起到了推动作用。太极拳的产生建立在哲学思想之上，其发展也离不开哲学思想。纵 观哲学思想的影响，其根本还是本论观，也就是人在宇宙中的位置，探讨的永远是人与天、阴与阳、 拳与道的关系。

一、“天人合一”的哲学思想



“ 天人合一”是中国哲学思想里最具代表性的概念。正所谓“横看成岭侧成峰，远近高低各不 同”， 不同哲学思想流派对于“天人合一”的理解各有其说，但关于人与自然、人与社会、人自身内

太极拳运动健身指导

外的和谐统一的思想理念，各思想流派大多是不谋而合的。历史上的“天人合一”思想可大致分为两 种类型，一种是儒家认为的有道德意义的“天”与人合一的思想，另一种则是道家认为的无道德意义 的“道”与人合一的思想。最早阐发“天人合一”思想理念的是庄子，庄子认为人与天地万物是一个 统一的整体，天与人相通。北宋张载说：“儒者则因明致诚，因诚致明，故天人合一，致学而可以成 圣，得天而未始遗人。”朱熹以“理”“太极”为本，以求达到“与理为一”的境界；王阳明以“心” 为本根，强调“人心即天理”“以天地万物为一体”。 道家“天人合一”的思想发端于老子，他认为 “人法地，地法天，天法道，道法自然”。 老子以“道”为根本的生命哲学，把宇宙看作一个生生不 息、不断循环地包容了无数小生命的大生命，而人类也是宇宙大生命循环中的小生命。“天人合一” 是老子自然生命哲学的要旨。庄子继承了老子的思想，认为人世间存在太多的限制，与天地融合的境 界超过了众生的区别，超越了人与世界的区别，人本身的感受已经没有了，完全融入在天地之中，这 便是“天地与我共生，万物与我为一”的哲学思想。

太极拳受中国传统文化的影响，在多元思想文化的交融共存、矛盾冲突中逐渐呈现为一种充满了 生命精神的运动。不论是运动模式、气息吐纳，还是意识引导等，都具有其特有的与自然合一的拳 理，是“天人合一”思想的体现。首先，太极拳的起势和收势之前都呈现“无极状”， 起势后为“混 沌初开”， 在习练过程中人能感受到宇宙的起始，以及阴阳消长、万物众生生生不息的生命状态。其 次，太极拳的一呼一吸都顺应着动作的开合起落，含展收放、虚实变化皆与自然界变化的规律相迎 合，使习练者可以与自然相沟通，进入忘我之境，从而与四季轮回、 日落月升、潮起潮落等自然规律 产生某种意义上的共鸣，达到人与自然合一的境界。

二、“阴阳学说”的哲学思想



阴阳是中国传统哲学中一对最基本的范畴。阴阳学说是中国古代的一种宇宙观和方法论，它建立 在中国古代朴素唯物主义的哲学观基础之上， 内含对立统一的辩证法思想，源自古代中国人民的自 然观。古人在生活的同时观察到，世界中存在着各种既相互对立又相互关联的自然现象，如日月、黑 白、雌雄等，这种辩证的哲学思想是太极拳理论形成的基础。阴阳对立统一的哲学观贯穿于太极拳理 论的阐述、技击方法的运用以及修身养性的思想引导中。庄子较早地提出了运用阴阳思想阐述技击制 胜之道，他说：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。”

阴阳学说是太极拳理论的哲学基础， 由阴阳对立的思想衍生出很多与之对应的概念，如动静、刚 柔、虚实、开合、进退、显藏等。太极拳理论将这种阴阳对立的原理合理地运用于技法之中，通过变 化与转化让对手无法应对。以黑白两色寓意阴阳的太极图包罗万象，对应人的思维便是要跳出框架， 进行发散思考。中国传统文化经常用这张图来解释神秘莫测事物的内涵。以“太极”命名的太极拳必然 与太极图中的阴阳有着密不可分的联系。虽然阴阳是黑白两色，但其本身的哲学深度妙不可言，对太极 拳运动的影响也显而易见。

太极拳的动作如行云流水，在运动中强调有虚实的变化，似云和水般有虚实的存在，而虚实分明 正是阴阳在太极拳中的具体体现。太极中的虚实可以从不同的角度去分析，从动作上来看，实际的攻 击倾向为实，做出的假动作为虚；从意念上来看，如意念集中于右手，则右手为实，左手为虚。太极

第一章 太极拳本源

本身虚虚实实，以假乱真，所以在太极拳训练中应该做到虚实分明，既能够训练出攻击敌方的“实”， 同时也能够做出迷惑扰乱对方的“虚”。 因此，从某种意义上说，太极拳算是中国武术与道家思想的 完美融合。

三、“拳道合一”的哲学思想



何为“道”？ 老子在《道德经》 中提出，道的本义就是世间万物按照一定的规律发展，人效法地， 地效法天，天效法道，道效法自然，所以“道”就是定律。同时，老子也提出，宇宙万物都不是神创 造和统治的，它们都遵循着“道”， 是顺应着天道，合乎着自然之道发展的。道不是唯无主义，也不 是唯有主义 。道生一 ，一生二 ，二生三 ，三生万物 ，不断发展 。宇宙浩瀚 ，千象万物 ，但是归根到 底就是“有”和“无”二字，有从无来，无因有生。先有鸡还是先有蛋？至今没有一个完美的解答。 但是这一难题也把道中的有无互用反映到了极致。当有形物质处于无形的环境中时，道是无意义的； 当道在实际的物质上时，其意义又不可小觑。所谓“拳道合一”， 即把无形的道赋予到有形的拳法中， 又在有形的拳法中领悟无形的道，在习练太极拳中悟道而又逐渐入道。作为武术中一种相当平和缓慢 的拳种，太极拳讲究用意不用力，注重以人本体的意识引导动作，以柔化刚，负阴抱阳。具体来说 就是，太极拳不是用蛮力的对抗一决高下，而是以引进落空、借力打力、以静制动的“圆融”状态 进行对弈。太极拳就是这种具有“感生命之谛，秒天地之理”的至高境界的内家拳。

知识链接

太极拳论

太极者，无极而生，动静之机， 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，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。 由着熟而渐悟懂劲， 由懂劲而阶及 神明。然非用力之久，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 如秤准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此 病，须知阴阳；粘即是走，走即是粘。阳不离阴， 阴不离阳； 阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣 摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬之千里，学者不可不详辨焉。是为论。

第二章 太极拳与健康

▍学习目标

1. 了解太极拳的健身价值；

2. 理解太极拳的养生价值；

3. 领会太极拳对大学生身心健康发展的影响。

▍思维导图

太极拳 与健康

太极拳的健身 价值

太极拳的养生 价值

太极拳与大学生 身心健康发展

具有改善心脏，调节心血管系统的功能

具有改善呼吸系统的功能

具有改善运动系统的功能

具有提高人体免疫力的功能

具有调和阴阳的功效

具有“养气”强五脏的功效

具有祛病延年的功效

有益于改善大学生体质

有益于缓解大学生的身心压力

有益于提高大学生的人际交往能力

有益于大学生减肥和塑造美的形体

有益于培养大学生坚强的意志品质

▍情境导入

健康是一个动态的概念，它随着人们对其认识的改变而改变。长期以来，人们认为身体没有疾病 就是健康，这种观念对我们的医疗保健事业产生了很大影响。随着科学、文化和社会的发展，心理、 社会因素对健康的影响逐渐引起我们的关注。也就是说，人们在关注生理健康的同时，也越来越关注 心理健康。 因此，世界卫生组织 (WHO) 对“健康”重新下了一个定义，认为“健康不仅是没有疾 病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

太极拳是柔性武术，是用意念推动动作的体育运动，重视养生和修心养性。太极拳法至柔，动中 有静， 崇尚自然，运动量可大可小，人人均可练习。通过长期习练，可以达到舒展筋骨、调和血气、 增加内劲的目的。本知识模块的学习，意在使学生了解中国传统体育项目的养身观，塑造当代大学生 的优秀精神品质。