

蔡光復 編著

太極拳啟蒙

 上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳启蒙 / 蔡光復编著. — 上海: 上海书店出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5458-1244-2

I. ①太… II. ①蔡… III. ①太极拳—基本知识 IV. ① G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第046837号

责任编辑 解永健
技术编辑 吴 放
封面设计 郦书径
封面题签 施晓东 (字翰林)

太极拳启蒙

蔡光復 编著

上海世纪出版股份有限公司

上海书店出版社出版

(200001 · 上海福建中路193号 www.ewen.co)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

上海豪杰印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 8

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5458-1244-2/G.101

定价: 37.00元

拳经

太极拳论

王宗岳

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「黏」。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理唯一贯。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

畫能御众之形，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，率皆自为人制，双重之病未悟耳！

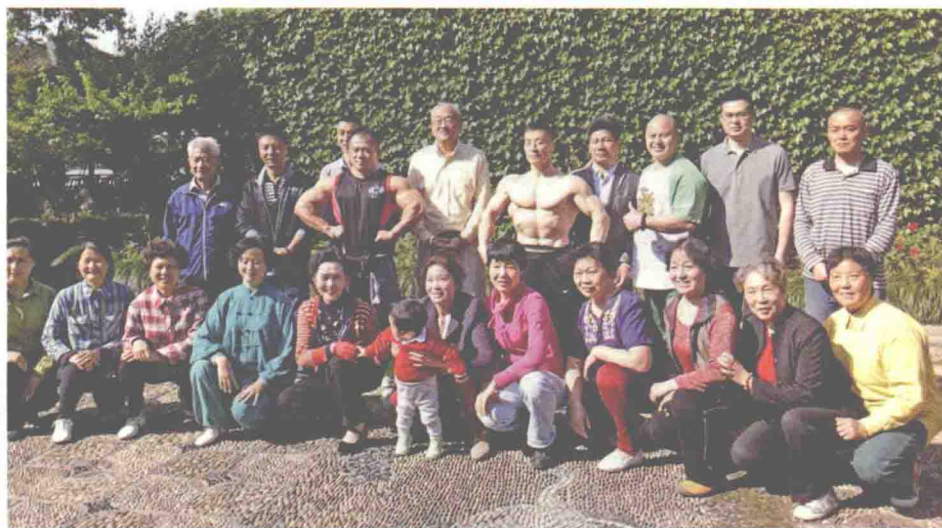
欲避此病，须知阴阳：黏即是走，走即是黏；阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济，方为懂劲。懂劲后愈练愈精，默识揣摩，渐至随心所欲。本是「舍己从人」，多误「舍近求远」。所谓「差之毫厘，谬以千里」，学者不可不详辨焉！是为论。



作者夫妇和美国北伊利诺斯大学教授克里斯夫妇



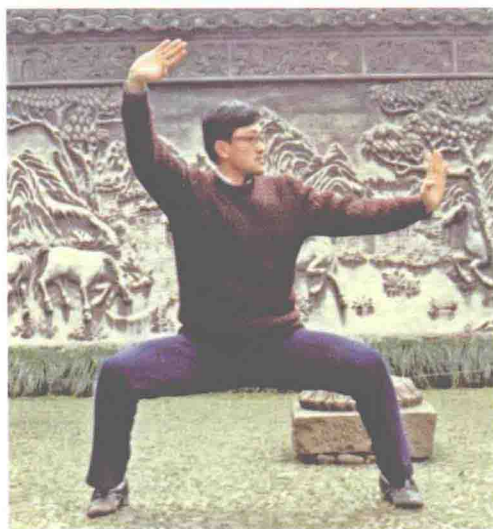
2015年5月5日，作者在嘉兴梅湾街公园



2015 年 5 月 5 日，作者在嘉兴梅湾街公园



20 世纪 70 年代，作者在嘉兴公园



20 世纪 80 年代，作者在北京



20 世纪 90 年代，作者在新加坡国立大学



2003 年，作者在嘉兴三塔公园



2006 年，作者在韩国



2006 年，嘉兴武术代表团在韩国

作者简介

蔡光復，毕业于浙江大学药学院。获硕士（EMBA）、博士（DBA）学位。为嘉兴市政协委员，嘉兴市人大代表、嘉兴南湖区人大代表，嘉兴市优秀社会主义事业建设者，嘉兴市医药行业协会会长，嘉兴市红十字会理事，嘉兴市慈善总会常务理事，嘉兴学院客座教授。中国首批希望工程志愿者。浙江中医学院气功研修班结业；复旦大学管理学院高级总裁班结业。

著作有：《武当叶氏太极拳研究》（中国汉语大词典出版社，2005年1月）、《武当叶氏太极拳研究（修订版）》（上海辞书出版社，2008年7月）、《光復讲太极》（上海辞书出版社，2010年12月）。

作者习武经历

1964 年，拜江南武术名家周荣江习练少林、江南船拳。

1970 年，经周老推荐，拜查拳名师李尊恭先生习练查拳。

1972 年，拜太极名师马振宗先生习练太极拳、养生气功。

1980 年，经马老推荐，拜何基洪老师习练武当叶氏太极拳
(何老推荐光復向蔡松芳老师学习无极桩)。

1981 年，随成峰先生习练禅宗气功。

1987 年，中国武术三级裁判。

1988 年，中国武术二级裁判。

1991 年，参加嵩山少林寺强训班学习。

2001 年，国家武术六段。

2002 年—2016 年，嘉兴武术协会主席(会长)。

2007 年，国家武术七段，浙江省武术专家组副组长，涉外武术特级教练、功勋教练，中国气功科学研究会特约会员，中国社会体育(武术)高级指导员。

2014 年— 浙江省武术协会副会长。

2015 年— 国家武术八段。

写在前面的话

太极，是中国传统文化中最有生命力和极富特色的哲学思想之一。太极拳，是中华传统武术中最具代表性和极有哲理的拳种之一，也是全世界普及最广、习练人数最多的一项体育运动，受到世界各国人民的喜爱与推崇。

太极拳，以中国传统哲学和太极阴阳辩证思想为核心，吸收了《易经》“简易、变易、不易”之三大原理，利用了阴阳五行生克变化的规律，并融合了人体经络学说等中医思想之精华，其文化符号之内涵、形意和效用，渊远深邃，难以尽述，已远超一般性竞技类体育运动的研究与训练范畴。

太极拳的发展与实践，延续了绵延数千年的中华文化整体脉络，逐代相传，完整相续，弘扬传播，传承出一套完整精深的理论体系，体现出一派“松空灵劲、含蓄包藏、内圣外王、魅力无穷”的高超境界，凝结成一道“美妙柔和、虚实相生、环

环相扣、老少咸宜”的文化纽带，堪称中华文明、东方文明之绚丽瑰宝。

基于太极拳阴阳开合、内外兼修、刚柔相济的独特魅力，以及强身健体、修身养性、陶冶情操、延年益寿的独特效用，许多太极拳爱好者不仅身体力行地习练，而且在先人拳理、拳论和拳法的基础上，不断总结经验、实践体会、发掘整理、延续传播，其传统思想内涵和实践经验虽面临着流失湮灭，但其核心精华，仍如星星之火般生生不息，代代传承，历久而弥新。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”。

《太极拳启蒙》此本小书，乃是笔者多年来，在历次太极拳讲座讲稿的基础上，悉心整理、编写而成。讲稿中所涉及的内容，是本人对太极拳习练不同阶段的认知与体会，不仅有笔者自己近三十年来对太极拳的学习、习练、体悟所得，也不乏吸收、借鉴、引用众多老师，以及太极拳内外学人的研习成果和启迪开导，对于前辈和诸位专家高人的点拨教诲，笔者心存感恩。吸收借鉴之处，恕书中不一一列举，谨在此一并致谢。本书内容较为粗略，思想体系一以贯之，敬请广大太极同道斧正。

出版此书的初衷，是有感于太极拳运动当下的现状：

其一，和平盛世，国泰民安，太极拳作为一项极具魅力的传统体育运动，被最大程度普及；同时，理路庞杂，门派众多，难免在传播过程中，丢失了一些传统中的精华，有必要及时进

行收集、整理和恢复，以正其位。

其二，许多志于弘扬中华传统文化的太极拳友，亦纷纷著书立说，试图接续传统，力图还太极拳以本来面目。但其中有些论点，仍有待商榷；笔者希望通过此书，能与诸位善友进行坦诚地交流和真切地切磋，以明其理。

其三，为太极拳写书出书的大都是中高级知识分子，他们更着重于阐述太极拳的文化、思想、哲学精神等，而在习练太极拳的广大人群中，针对不同教育背景的一般民众，更需要一本知行合一、雅俗共赏的入门指南，以求其效。

真正意义上的传统太极拳殿堂，只有极高悟性的有缘人，方才得以进入。但笔者相信，太极拳的源起，不在殿堂，而在民间，不是脱离人民，而是来源于大众。喜爱太极拳的广大民众，应该对真正意义上的传统太极拳，有所认识、理解和掌握，而不是只满足于学会太极操之类架势而已。

作为一名太极拳习修者，笔者始终以一种惭愧、感恩、勤谨之心传承、研习和自悟，尚不敢有丝毫懈怠。至今，笔者在研习武术的道路上已度过五十多载，其中在太极拳习修的道路上，也走过了三十多个春秋，笔者越来越体悟到太极拳所蕴藏的博大精深、内蕴无穷的魅力；同时深感，即便活到老、学到老，仍是学不完、学不够，仿佛至今才刚刚开启了太极博大精深之门……

笔者珍惜几十年学拳、教拳过程中所结遇的一切善缘，感恩笔者所亲近过的良师益友，祈愿有缘遇者，能够将太极拳深

邃的思想文化和悠久的历史传统代代相传，希望这一无上珍宝，能够弘扬四海，饶益一切有情。

此乃笔者平生最大的心愿。

蔡光復

2015年11月11日

序 一

太极拳，作为中国文化的精髓之一，不仅在强身健体、祛病延年及防身抗暴方面有大功用，更在修身养性、处世为人等方面有极大的益处。

自清咸丰二年，河南武阳县盐店发现王宗岳《太极拳论》之后，武禹襄、李亦畲等武术家相继发表了个人练拳体会的论文。如十三势行功心解、五字诀、八字诀等。为后人学习太极拳指明了方向。当前，全世界渐渐兴起学习太极拳的热潮，美国、德国、澳大利亚等国家都成立了研究太极拳的专门机构；一位法国太极拳爱好者曾对我说，在巴黎街头找个太极拳武馆很容易，而真正有内在功夫的老师却很难找到。国内的太极拳比赛，大多以拳架表演为主，对太极拳内涵是缺乏研究的；而太极拳却真正是要求内外兼修的运动。

光復在这方面是有观察力和洞见的。他勤于思索、笔耕不