

薛蔚昌 著

太極拳今論



山西科學技術出版社
山西出版集團



太极拳今论

薛蔚昌 著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳今论 / 薛蔚昌著. —太原:山西科学技术出版社, 2008. 4
ISBN 978-7-5377-3165-2

I. 太... II. 薛... III. 太极拳—研究
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023533 号

太极拳今论

著 者: 薛蔚昌

出 版: 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编:030012)
发 行: 山西出版集团·山西科学技术出版社
经 销: 各地新华书店
印 刷: 山西科林印刷有限公司

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印 张: 3.5
字 数: 847 千字
版 次: 2008 年 4 月第 1 版
印 次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

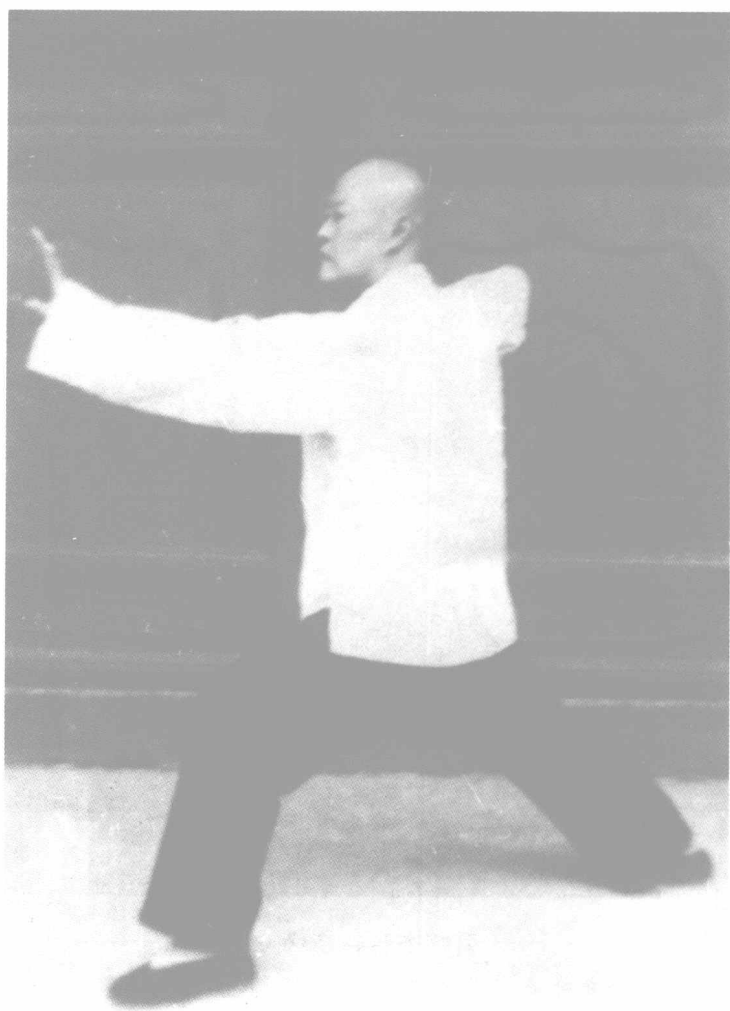
书 号: ISBN 978-7-5377-3165-2
定 价: 10.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

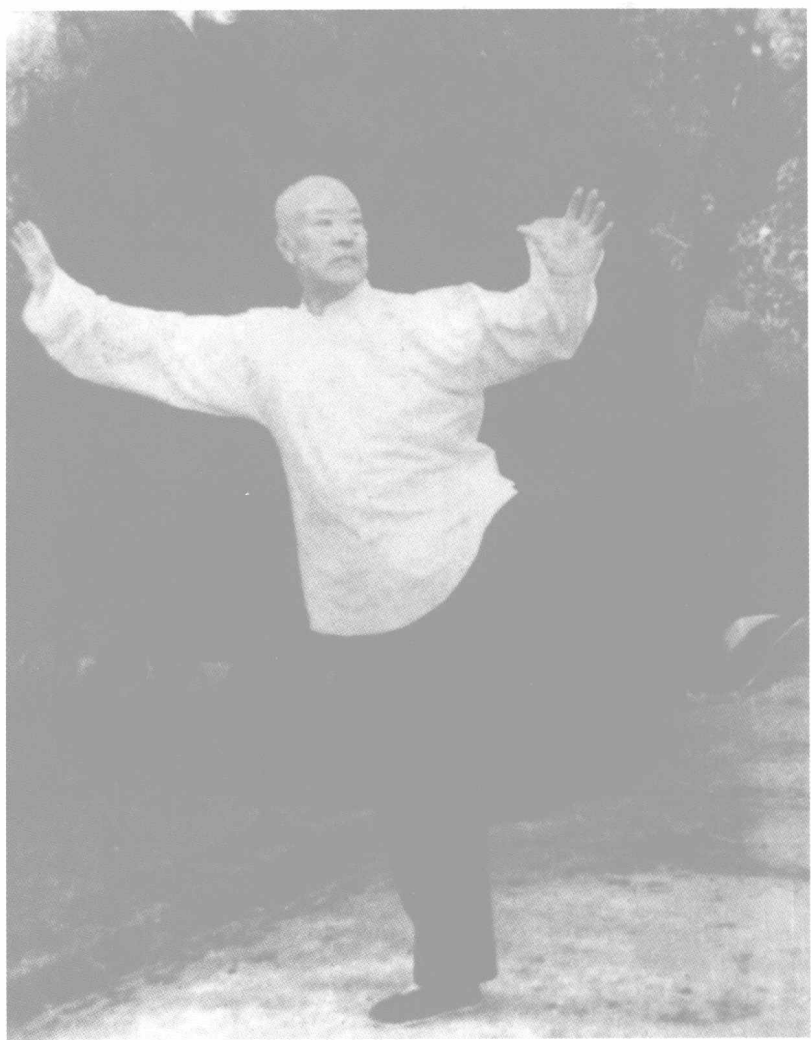


吾师李雅轩遗像

老师是杨氏太极一代宗师杨澄甫的得意门生,杨氏太极拳在四川省的传播者,杨氏太极拳一代名家。



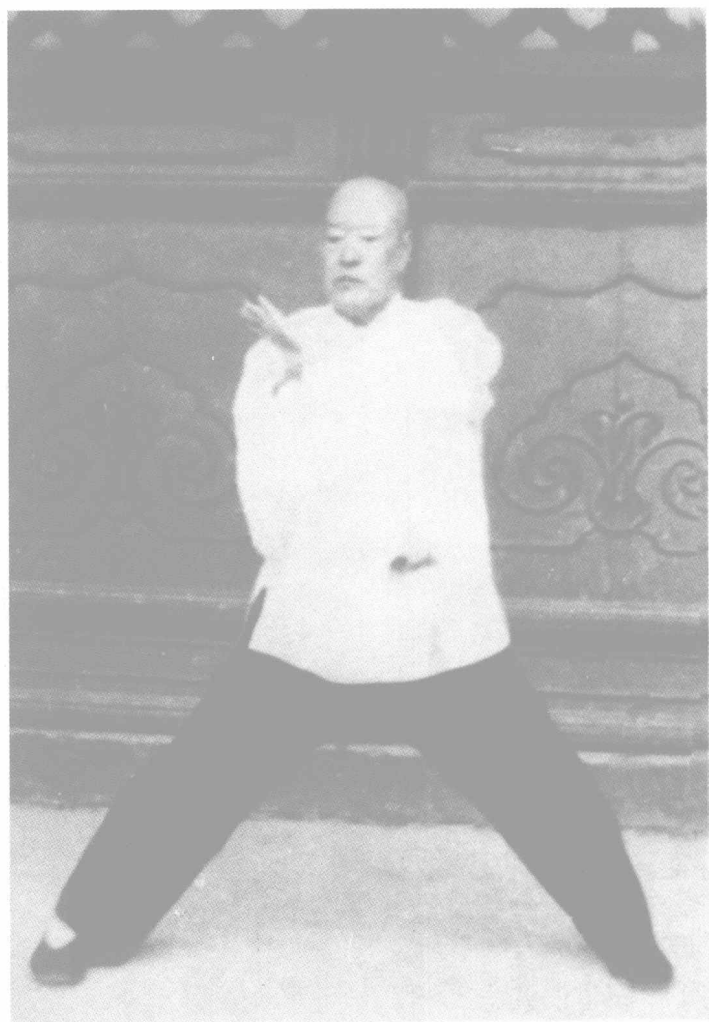
斜单鞭



左分脚



斜单鞭转肘底捶之过渡式



骑马式一



如封似闭



作者 薛蔚昌



左搂膝拗步掌



单鞭掌



抽身下势



扇通臂



穿掌



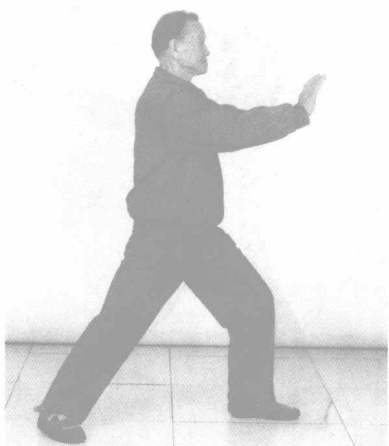
左玉女穿梭



双峰贯耳



进步搬拦捶



如封似闭

卷首语



▲
太极拳今论

太极拳功夫,是内功,是气功,是柔功,是静功,是应本着太极拳的规则,细细地去练去悟,日子久了,就一定会奥妙发现,在健身方面、应用方面都有了。

——摘自太极一代名家李雅轩
《太极拳随笔》

太极拳是内家拳,这是拳种定性。若是单务了拳架,而打不出内里的意味来,就背离了太极拳的性质,就变内家拳为外家拳了,当然,也就不会收到太极的益处了。

——作者薛蔚昌

自序



太极拳今论

近几年来,我把写作的重点,放在了太极拳方面。先后在《搏击》、《中华武术》、《武林》杂志上,发表了 21 篇文章。这里,按照发表的先后时间顺序,与同近日写成的两篇,一并收入,共计 22 篇,汇集成册。

太极拳是个奇妙的武好的拳种;太极拳又很可能“随习就误”而失传。这种看法和耽心,就是促使我从事太极拳写作的原因。

“随习”,是指人们在后天本能地自发地演变成一种拙力,即四肢自动直动。这种拙力背离了力源——腰脊,成为习惯,且积习难返,导致人体出现种种弊病。譬如:由于四肢的自动直动,使身躯相对变得停滞,内脏得不到应有的活动,疾病丛生,这是其一;下肢负重,得不到应有的上力的转移,易于出现腿疾,如膝关节痛等,就是俗话说的“人老先老腿”,这是其二;人的体形,前弯后弓,凹胸凸背,随着年龄的增长,越来越严重,形成病态,也观之不雅,这是其三;等等。遗患无穷。而打太极拳,也顺随了这种“拙力”,走向歧途。

“就误”,是指当代并不真懂太极“力道”的太极拳教练、名家、权威们,他们仍以“习惯用力”(“拙力”)来教授,仍以习惯力的概念来解释太极拳的要则理法。这样,就误传误,念歪了经,使传统的正宗的太极拳,随之走偏异化,形成了当今的“教练太极”——空架子,徒有其表。出现了失传危机。

其实,失传危机,早显端倪。太极拳老论作者明王宗岳云:“先师不肯妄传,非独择人,亦恐枉费功夫耳”。这里,已经产生了难以



教出学生来的顾虑。何以难？因为“习惯用力”和太极“力道”，是两码事，完全不同，人们已经完全习惯了这种“拙力”，也可以说习非成是了，积习难返，这就是学习太极拳的主要障碍。吾师李雅轩先生特别强调学拳的悟性，并说太极拳是聪明人练的拳，意思就在于要有克服“拙力”的耐心和领悟太极“力道”的灵性。

应该说，太极拳是在“拙力”引发弊病情况下产生的，因而，维护人体健康，是其主旨之一。

笔者是传统太极拳的受益者，希望传统太极拳能够得到承传，造福人民！

太极拳难归难，但并非学无途径，无所适从。它有确定的“规矩”——“要则理法”可循，按照太极拳的“要则理法”去学，去悟，自然能够成就太极拳的“方园”。这本小册子里收入的文章，都曾在专刊上发表过，均属作者多年来锻炼过程中的切身体会，它能够在这方面给读者提供一些参考和帮助。这是笔者几年来侧重太极拳写作的初衷。是为序。

薛蔚昌

2008年2月

目 录



太极拳今论

我练太极拳的体会	(1)
太极生活化	(6)
太极拳中的辩证法	(14)
如何把握太极拳的要领	(18)
太极拳的“松”与“紧”	(29)
太极拳“难”“易”说	(32)
对《水无常形·顺逆在心》一文的质疑 ——与徐光华同志商榷	(34)
“心为令,气为旗,腰为纛” ——太极拳的打法	(38)
谈谈杨氏太极拳的“三盘”	(44)
承前启后的经典之作 ——读李雅轩《太极拳随笔》《谈太极拳》	(47)
也谈“关于虚领顶劲、气沉丹田” ——与祝大彤先生商榷	(51)
太极拳的“上下、前后、左右”	(57)
体悟太极拳的“松”	(62)
太极拳今论	(65)
体悟太极拳的“力道”(劲道)	(69)
试解杨氏太极两个“境界”	(76)