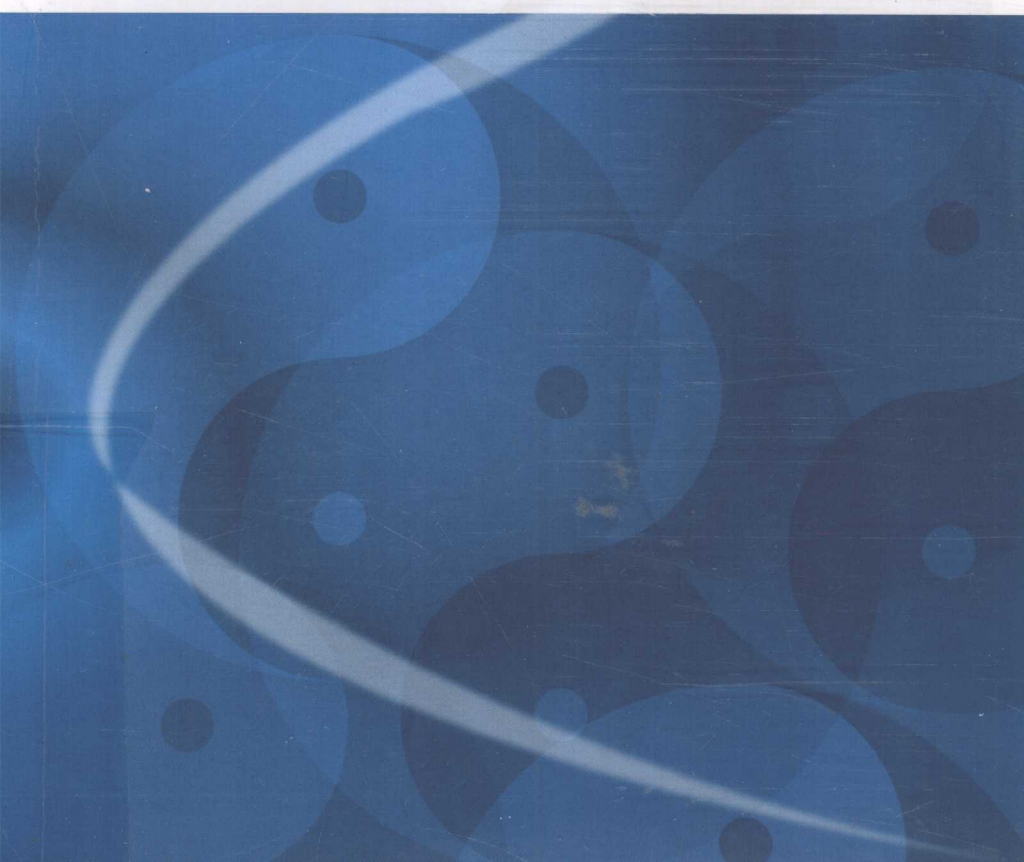


北京体育大学出版社

论太极拳



张肇平 著



论太极拳

张肇平 著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 青
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

论太极拳/张肇平著. - 北京:北京体育大学出版社,
2002.5(2007.3重印)

ISBN 978-7-81051-757-7

I. 论… II. 张… III. 太极拳-研究 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 006779 号

论太极拳

张肇平 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
网 址 www.bsup.cn
网 店 shop36324830.taobao.com
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 11

2009 年 1 月第 2 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



张肇平 字宇光，道号悟静，1922年12月16日生，江西省武宁县人。国立安徽大学法律系毕业，曾任台湾大学研究员、教授等职，现为台湾太极拳国际联盟会主席。

1931年从朱长龙师父学长拳，旋从朱学松师父习长拳及各种兵械。1959年因气胸手术，身体极度衰弱，经介绍拜五绝老人郑曼青大师习简易太极拳三十七式，两年后健康逐渐恢复。1970年经太极老人韩振声先生介绍拜昆仑老人刘培中大师习仙宗玄门与道公拳。1976年又经石为开先生介绍拜章文明大师习杨式太极拳。1977年参与研编“太极拳图解六十四式”。1970年开始，经常著文在报章杂志刊出，其著作有《论太极拳》、《论太极拳续篇》、《太极拳十三势》、《太极拳语录》、《道功拳法精解》、《太极拳与老子道德经》、《太极拳与易经》、《太极拳谱图解六十四式释义》、《两岸太极拳访问交流纪实》等书。

曾多次率团到中国大陆各地进行太极拳交流活动，并先后率团访问荷兰、比利时、德国、捷克、奥地利、英国、新加坡、马来西亚、韩国、日本、新西兰等国家，为太极拳的发展作出了杰出的奉献。特别是20世纪90年代以来，张肇平先生在总结前人与众多门派太极拳的基础上，创立了自成体系的“张氏太极拳学”，为中华太极拳又增添了一枝新的奇葩。张肇平先生提出了“自康康人，自乐乐人”的健身口号，希望世界人民均能享有美满健康的幸福人生。

序

中国武当道教协会会长 王光德

台湾太极拳国际联盟会主席张肇平先生长期为太极拳奉献心智，精勤研究太极拳，不遗余力。多年来张先生数次率团来大陆，研讨太极拳技击理论，进行海峡两岸文化交流。他说太极拳及传统武术来大陆是一种回归，来武当更是归根认祖，武术的最高境界就是武合于道。太极拳具有一种独特的东方魅力，是综合技术道法、知行合一、天人合一的最上乘的一种拳术。先生及其拳学同道，都摒除门户之见，博采众家之长，先习五绝老人郑曼青传授的太极拳，继习昆仑老人刘培中大师的静坐与道功，武当道人悟妙道藏大师先道大法，40年代有幸得南北大侠杜心五的自然门功秘决心法，并在很短时间内得杜心五大师的亲自点化，功力大进，迄今已达炉火纯青，阶及神明，进至由武入道的高境界。

我作为中国武当山道教协会的会长，对于张先生宽广的胸怀，敬业敬道的精神，大公无私的品格，非常钦佩。谈到张先生要出版太极拳拳理一书，并看到他著作的提纲与目录及初步内容，深悟张先生在传统文化研究中的勤勉与奉献精神，自然乐见其成。衷心祝贺《论太极拳》一书出版。



<h1>目 录</h1>	
论 敬	(1)
一、孔子论“敬”	(2)
二、太极拳特别重视一个“敬”字	(3)
三、“敬”字的意义	(4)
四、结 语	(5)
论 静	(6)
一、什么叫“静”	(7)
二、动静互根	(8)
三、以静制动	(10)
四、结 语	(12)
论 定	(14)
一、什么叫“定”	(14)
二、什么叫“中定”	(16)
三、定与不定	(17)
四、如何练“定”	(19)
五、结 语	(22)
论 慢	(23)
一、“慢”字的意义	(23)
二、为什么要“慢”	(24)



	三、结 语	(27)
论	匀	(28)
	一、“匀”的意义	(28)
	二、匀合均衡	(29)
	三、不快不慢、不断不续	(29)
	四、快慢相间而不乱	(30)
	五、太极拳是一种全身的均衡的运动	(32)
论	柔	(33)
	一、柔与刚是相对待的	(33)
	二、柔弱胜刚强	(34)
	三、以柔克刚	(36)
	四、如何致柔	(38)
	五、结 语	(39)
论	圆	(40)
	一、太极就是“圆”	(40)
	二、太极拳取法于“圆”	(41)
	三、妙手一着一太极	(43)
	四、圆形容积最大，面积最小	(45)
论	松	(46)
	一、松与紧是相对的	(46)
	二、全身放松的情况	(46)
	三、放松大脑中枢神经	(47)
	四、松肩垂肘坐腕（先求松开关节）	(48)
	五、命意源头在腰隙——松腰	(48)



六、以足领股（松胯比松肩难）	(49)
七、不顶就是松	(50)
八、结 语	(51)
论 整	(52)
一、呼吸与动作合一	(52)
二、心理与生理合一	(53)
三、有形与无形合一	(55)
四、总须完整一气	(56)
五、结 语	(58)
论呼吸	(59)
一、呼吸的重要	(59)
二、太极拳与呼吸	(61)
三、结 语	(62)
再论呼吸	(65)
一、呼吸四相	(65)
二、六气治病要诀	(66)
三、十二息治病法	(68)
四、太极行功歌	(69)
五、结 语	(70)
论形开气合	(72)
一、形开气合	(72)
二、形合气开	(72)
三、形开气开	(73)
四、形合气合	(74)



五、形气开合	(74)
六、结 语	(77)
论开与合	(78)
一、什么叫做“开、合”	(78)
二、开与合是内外统一的	(79)
三、开则俱开、合则俱合	(80)
四、开中有合，合中有开	(81)
五、开中有开，合中有合	(82)
六、开合相乘，有无相生	(84)
论 意	(86)
一、什么叫“意”——肾脏	(87)
二、“意”的作用——益寿延年	(88)
三、“意”的锻炼——视无有为，视有为无	(89)
四、结 语	(91)
论 形	(93)
一、形先意后	(93)
二、如何练形	(95)
三、形神合一	(104)
四、结 语	(106)
浅谈“三尖”	(108)
一、什么叫“三尖”	(108)
二、“三尖”的作用	(108)
三、结 语	(110)
试论“三弓”	(111)



一、何谓“三弓”	(111)
二、三弓的作用	(112)
三、结 语	(114)
论“三关”	(115)
一、尾闾关	(116)
二、夹脊关	(117)
三、玉枕关	(119)
四、结 语	(120)
论目视指尖	(122)
一、两眼平视	(123)
二、目注前方标的或敌人	(123)
三、目视中指尖	(124)
四、目视食指、大指尖	(125)
五、目视指尖	(127)
六、结 语	(129)
论动与不动	(132)
一、动则死	(132)
二、动则不死	(132)
三、不动则死	(133)
四、不动不死	(134)
五、结 语	(135)
论身法	(137)
一、身法的种类	(137)
二、身法的锻炼	(140)



中国书画函授大学

三、结 语	(145)
论手法	(147)
一、手法的意义	(148)
二、手法的种类	(149)
三、结 语	(155)
论眼法	(158)
一、眼为心之苗	(158)
二、神聚于眼	(159)
三、一转眼则周身全动	(161)
四、结 语	(162)
论步法	(163)
一、太极拳有些什么步法	(163)
二、太极拳步法的要求	(164)
三、太极拳几个常用步法	(166)
四、结 语	(169)
论碾步	(171)
一、碾步之概念	(171)
二、碾脚尖与碾脚根	(173)
三、结 语	(176)
论太极拳之“着”	(178)
一、“着”之含义	(178)
二、“着”之作用	(179)
三、“着”之练法	(181)
四、结 语	(182)



中华书局

论太极拳之形	(184)
一、什么叫“形”	(184)
二、从无到有	(185)
三、“形”不可变	(186)
四、太极拳之形	(190)
论“中”	(194)
一、“中”的意义	(194)
二、“中”是活的	(195)
三、结 语	(199)
论 力	(200)
一、有力与无力	(200)
二、用力与不用力	(201)
三、结 语	(206)
论 神	(209)
一、神之意义	(209)
二、神之形象	(212)
三、结 语	(213)
论 气	(216)
一、外呼吸与内呼吸	(216)
二、气	(218)
三、食气益寿	(221)
四、结 语	(225)
论虚实	(228)
一、何谓“虚实”	(228)



二、孙子《虚实篇》	(229)
三、《太极拳经》论虚实	(230)
四、太极拳《虚实行功法》	(231)
五、结 语	(232)
论气沉丹田	(234)
一、何谓“丹田”	(234)
二、何谓“气”	(235)
三、气沉丹田的功效	(237)
四、结 语	(240)
论揽雀尾	(243)
一、揽雀尾真义	(243)
二、揽雀尾打法	(248)
三、结 语	(251)
论太极捶	(252)
一、太极捶	(252)
二、太极五捶	(253)
三、太极五行捶	(254)
四、太极连环捶	(255)
五、结 语	(257)
论手抱八卦、脚踏五行	(260)
一、手抱八卦	(260)
二、脚踏五行	(263)
三、结 论	(267)
论太极拳五字诀	(271)



一、五字诀	(272)
二、是“心、身、气、劲、神”五字？抑“静、 灵、敛、整、聚”五字？	(275)
论 势	(279)
一、势架是两个东西	(279)
二、势的意义	(280)
三、势与力	(281)
四、得势与顺势	(283)
五、背势、失势与逆势	(284)
六、背势变为顺势	(285)
七、结 语	(286)
太极拳是内功拳吗	(288)
太极拳可以用“念力”学习吗	(294)
练太极拳时应该注意事项	(298)
太极拳究竟能医治些什么病	(303)
一、肺 病	(304)
二、关节炎	(307)
三、高血压	(309)
四、心脏病	(310)
五、神经衰弱	(312)
六、感 冒	(314)
七、癌 症	(315)
八、骨 刺	(317)
九、结 语	(319)



太极拳是治疗时代病的最好运动	(320)
一、心情压力是无形杀手	(320)
二、心情松弛是祛病妙方	(321)
三、太极拳是治疗文明病的最佳运动	(322)
四、太极拳是我国养生的重要方法	(324)
五、太极拳必能弘扬于全世界	(327)



论

敬

老子《道德经》与孔子《论语》，同为我国两大名著，为读书人必读之书。小学生可读，中学生可读，大学生可读，大学教授、学者专家、政要名流仍可读，凡人读之有凡人的情调，上人读之有上人的境界。这是两本“放之天下而皆准，百世以俟圣人而不惑”的好书。因此，到清末，《道德经》的注释便有五百六十六种之多。现在台湾保存的尚有二百八十三种。私人保存的尚有一百八十多种。国人对于老子之重视与研究，可见一斑。不久以前，《纽约时报》介绍世界十大名著，《老子》列为第一本，现美国译本老子《道德经》，亦有四十七种之多。

考老子《道德经》，共有八十一章，第一至三十七章称《上经》，因《上经》第一章第一句“道可道”，故又称《道经》。第三十八至八十一章称《下经》，《下经》第三十八章第一句“上德不德”，故又称《德经》。合而称之为《道德经》。可知《道德经》并非是讲道德的经。全文共五千多字，其中最长一章为一八一字，最少一章为二十一字，而五千多字中，却没有一个“敬”字。是知老子对于做人处事，讲究的是自然无为，“敬”与“不敬”，并非重要。今之习太极拳



者，对于老子的“虚其心，实其腹”，“专气致柔，能婴儿乎”，“以柔克刚，以弱胜强”等经文，无为奉为圭臬，而对于老师，则认为你教拳，我给钱，权利义务，清清楚楚。老子《道德经》都可不要“敬”字，我们还要讲这“敬”字干什么呢？个人对于持这种论调的人，不敢苟同。

一、孔子论“敬”

俗谚说：“只要半部四书，就可把天下治好。”四书的力量怎么会如此之大呢？一言以蔽之：“主敬立极”，“敬业乐群”。就是一个“敬”字。凡事只要敬信而爱人，再大的国家，一样可以治理得很好。所以孔子说：“道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时。”所谓“敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之”，一个人只须忠信笃敬，就无往而不利，《论语·卫灵公篇》子张问行，子曰：“言忠信，行笃敬，虽蛮貊之邦行矣。言不忠信，行不笃敬，虽州里行乎哉。”《子路篇》樊迟问仁，子曰：“居处恭，执事敬，与人忠，虽之夷狄，不可弃也。”凡人求仁要在日常行为上注意，尤其自己行为，更要着重一个“敬”字。《季氏篇》子曰：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”处事既然要“敬”，修身自然也要“敬”了。《宪问篇》子路问君子之道，子曰：“修己以敬。”因为“容止恭敬，庶免陷于轻浮”，如果“礼人不答，反其敬”（孟子离娄下）。因此，吾人养志，必临之以庄，持之以敬，临之以庄则敬，持之以敬则久。比如一个人