



太极拳运动

362问

362 Questions on
Taiji Exercise

薛安日 著



广东省出版集团
广东科技出版社

太极拳运动362问

362 Questions on Taiji Exercise

薛安日 著

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳运动362问/薛安日著. —广州: 广东科技出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5359-5188-5

I. ①太… II. ①薛… III. ①太极拳—问答
IV. ①G852.11-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第213118号

责任编辑: 李 青

装帧设计: 林少娟

责任校对: 杨峻松

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮码: 528225)

规 格: 850mm×1 168mm 1/32 印张13.125 字数225千

版 次: 2010年5月第1版

2010年5月第1次印刷

印 数: 1~6 000册

定 价: 25.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

20年前我给广东人民出版社供稿，希望广大的太极拳初学者、传播者看到一本可以帮助他们解决学习和教学上疑难问题的备用手册。后来这本书稿转由香港万里书局于1989年出版发行了，书名为《太极拳械300问》，只在海外有售，香港、新加坡、澳大利亚的朋友都告诉我买到我编著的书。而国内各地、特别是广州的读者却翘首以望，很多学太极拳的朋友纷纷托人在香港代买。20世纪90年代中，我受邀到香港交流，那里的太极拳爱好者又告诉我此书在香港已买不到，但台湾大孚书局却有出版。他们拿来样本，从封面到内容完全一样，只是纸质差些，版本的规格比原版本还稍宽大一些，可见这书在海外深受欢迎。后来，广东高等教育出版社的编辑室何主任建议出国内版，于是内容稍经增删，1998年才又有《太极拳械运动答问》的面世。太极拳爱好者们告诉我，该书内容丰富、实用，对他们学习太极拳和提高这方面的知识水平很有帮助。该书远销海内外，但多年前此书又已经售罄，而多位从美国回来的老学生都要寻找该书。近几年，新学太极拳的人也在到处打听书在何处可以购得？甚至与广东高等教育出版社联系要求再版，然而书店还是一直缺货。

去年，我的新书《四维拳械运动套路图解》在广东科技出版社出版，朋友们又建议我应该再版《太极拳械运动

答问》，以飨近年新加入太极拳锻炼队伍的庞大人群。于是书稿又一次稍作增删，摆上了编辑的工作桌面。希望本书能给初学太极拳的人以正确的理论指导，让太极拳辅导员得到一本教学实用手册，以充实其传播太极拳工作的内容。

每当我笔下的书付梓，就更加缅怀我的老师，是他们不遗余力地将太极拳推向世界，将中华民族这一宝贵文化遗产发扬光大；是他们给我教益、予以扶掖，才得今天的一点小成，对社会体育有所贡献。

我的老师近30年来都相继去世了。他们都是新中国的武术开拓者，是近代的武术名家，有极高的造诣、极深的修为和极优秀的武德涵养。

入门引路的第一位老师是前全国政协委员、广东省及广州市政协副主席、一代南拳宗师、侠拳传人邓锦涛先生。我自1960年开始随老师学艺。他不仅精于南派武功，且曾与杨式太极拳传人杨守中先生共事多年，日夕研讨，深谙太极精髓。1957年，他被委派代表广东武术界当裁判，与广东省武术代表队教练陈昌棉先生一道参加全国武术比赛工作，并接受“简化太极拳”的统一培训；回穗后成为广州市推广普及国家体委编定的《太极拳运动》内容的第一人。

武术原无家别，很多理论是相通的，技法也是小异而大同。他常用太极拳的理论解说侠拳的技法，也把侠拳的内涵融汇到太极拳的教学中，使我早年受益匪浅。邓师的

武学观点终于形成《四维拳械运动套路》编写以及本书多个章节内容的指导思想。邓师于1987年10月21日辞世，享寿84岁。

我的第二位恩师是李天骥先生。从1973年他第一次南来广州，因观察我的教学而与我认识开始，直至1996年1月8日他老人家仙游离世这20多年间，只要有机会，他就从太极拳的所有运动套路演练的技法、推手入门乃至形意、八卦、武当剑术的基础，均无保留地给我悉心指导。他生前任中国武协副秘书长，编演了“24式简化太极拳”，主编《太极拳运动》，是新中国推动太极拳全面开展的前驱。他曾受周恩来总理的委派，辅导日本国前首相古井喜实先生等日本政要学习太极拳，在促进中日太极拳交流上贡献良多。在他的指导下，我本人取得了1984年武汉国际太极拳剑邀请表演赛男子太极剑单项一等奖的金牌，而我作为主教练负责训练的广州市代表队10名参赛者，亦取得非常优异的成绩。20世纪70~80年代，广州市群众太极拳活动水平的迅速提高与李老师的直接指导关系甚大。作为文化大革命后广州市恢复太极拳群众普及的教学先行人，我对恩师给广州市太极拳运动的深切关怀，使之不断提高和发展所付出的心血，永怀感恩之心！20年前此书的首次面世也是与老师的鼓励和劝勉有关的；20年后，再度带着它的新版本和一片景仰的真诚作为奉献，以告慰我九泉之下的恩师。

此外，对于曾教我形意拳的已故武坛名宿张登魁教

授，不辞劳累教我陈式太极拳和指导推手的顾留馨老师，热情、诚恳地把吴式太极拳、剑、枪术和推手练习传授给我，使我有足够知识撰写成《吴式太极拳械精选》和《吴式太极拳剑推手入门》的吴英华、马岳梁老师表示深深的悼念！

最后，还得感谢原广州市体育运动委员会的老领导和有关的老同事、老朋友当年给我以大力的支持，而得足够的学习和工作机会与时间撰写此书之原稿。更要感谢广东科技出版社，从社会效益着眼，给本书一次再立新功的机会。

薛安日

2009年国庆节于广州

作者简介

薛安日，国家级社会体育指导员，广州人，出身中医世家。从事武术、太极拳业余教练工作30余年。曾兼任广州市武术协会常务副主席、广州市武术馆馆长、广州市武术专项领导小组组长。2001年底于广州市体委，广州市体育工会主席任上退休。精武术、医学，尤精拳论。

早年从南拳武术名家邓锦涛先生习内外家武艺，后师事武术名家、太极泰斗李天骥先生，并得武林前辈名家张登魁、顾留馨、马岳梁、吴英华、杨振铎等的悉心指导。

20世纪70年代以来一直担任业余太极拳教练，为广东省、广州市太极拳运动的普及与提高及人材培育作出了很大的贡献，被誉为“金牌得主的金牌教练”。曾先后被评为“全国职工体育先进工作者”、“全国千名优秀武术辅导员”、“中国体育科学学会先进工作者”、“广东省武林百杰”。20世纪80年代中，作为广州武术团主要成员赴德国、瑞士、荷兰、比利时等44国访问表演；亦曾多次应邀赴港、澳地区进行学术交流和讲学。

个人著述颇丰。主要著作有《太极拳械300问》、《吴式太极拳械精选》、《四维拳械运动大方路图解》……以及教学录像带《中国正宗太极拳》、《吴式太极拳初阶》，教学VCD《42式太极拳》、《中国太极剑》、《32式太极剑》、《健身三宝》、《四维拳、剑、扇、刀》等，并先后发表体能科学论文数十篇。

目 录

一、起源、发展	1
1. 太极一词怎样解释?	1
2. 两仪的实质是什么?	1
3. 太极与太极拳有何关系?	2
4. 太极拳是在太极的哲学理论指导下创编的 吗?	2
5. 太极拳是否由陈王廷所创?	2
6. 武当张三丰是太极拳的始祖吗?	3
7. 关于太极拳的来源, 还有哪些传说?	5
8. 到底谁是太极拳的创造者?	5
9. 现今流传于世的太极拳有多少传统流派?	6
10. 陈式太极拳是怎样形成和发展的?	6
11. 杨式太极拳是怎样形成和发展的?	7
12. 武式、孙式太极拳是怎样形成和发展的?	8
13. 吴式太极拳是怎样形成和发展的?	9
14. 各派的关系线索如何?	9
15. 各式太极拳的创始人是谁?	10
16. 各式太极拳的现代传人是谁?	11
17. 如何看待关于某些拳家小传稗史的记述?	12
18. 现今流传的各种太极拳有哪些套路?	13
19. 为什么同一流派太极拳套路有不同的式数和	

不同的练法？	14
20. 同一流派名师的不同练法，有没有典型的例子？	14
21. 何谓传统太极拳？	16
22. 何谓新编太极拳？	17
23. 现代太极拳运动有什么发展和变化？	18
24. 现代的太极拳运动是先重形后重意吗？	19
25. 流行最广、已经普及了50年的简化太极拳是怎样诞生的？	21
26. 88式太极拳是新编套路吗？	21
27. 48式太极拳是怎样产生的？	22
28. 综合太极拳（66式）的创编者是谁？	23
29. 42式太极拳的推广有什么意义？	24
30. 太极拳的流传中，还有一种神秘而未见经传的长拳吗？	24
31. 创编“四维太极拳”的指导思想是什么？	25
32. “四维太极拳”的四维怎样解释？	25
二、知识简介	27
33. 太极拳是什么？	27
34. 何谓十三势？	28
35. 八门五步与八卦、五行有何联系？	28
36. 十三势拳就是长拳吗？	29
37. 太极拳也是一种气功吗？	29
38. 练太极拳的同时可以兼练其他气功吗？	30

39. 练太极拳能否兼练其他拳术或作其他体育运动？	30
40. 长拳、南拳与太极拳有什么异同之处？	31
41. 太极拳有什么特点？	34
42. 太极拳的奥妙是什么？	34
43. 国家规定的太极拳套路是否属于传统？	34
44. 为什么杨式太极拳和吴式太极拳的推广面较大？	35
45. 太极拳是否只适宜于老、弱、病人锻炼？	36
46. 太极拳是否老少咸宜，为什么？	36
47. 太极拳只是一种卫生拳吗？	38
48. 有人说，只有练传统套路才能提高技术，有的人把国家套路教学列为初级班，把传统套路列为高级班，这样对不对？	39
49. 太极拳运动与太极气功有何异同？	40
50. 呼吸问题是学、练太极拳的根本关键吗？	40
51. 如何认识太极拳运动中有关“气”的问题？	41
52. 如何体会“气”是神经功能作用？	42
53. 怎样理解“气”指的是气势？	44
54. 以上两种“气”的内涵有什么联系？	44
55. 以上所谈的“气”与气功之“气”有何异同？	45
56. 怎样理解“气”指的是“气息”？	45
57. 气敛怎样解释？	46

58. 怎样理解气宜鼓荡？	46
59. “以心行气，务令沉着”，“以气运身，务令顺遂”怎样解释？	47
60. 何谓拳势呼吸？	48
61. 是否整个套路运动过程都应做到拳势呼吸？ ...	48
62. 练拳时应如何呼吸？	49
63. 练太极拳要做到松静自然，怎样理解？	50
64. 何谓虚、实？	50
65. 怎样做到虚实分清？	51
66. 何谓含胸拔背？	52
67. 何谓胸宽腹实？	53
68. 何谓阴阳？	53
69. 阴阳在太极拳运动中代表什么？	54
70. 太极拳运动只讲究阴阳好不好？	54
71. 如何做到中正安舒？	55
72. 用意不用力怎样理解？	56
73. 如何做到用意不用力？	56
74. 意是什么，练拳时怎样用意？	57
75. 力和劲有什么区别？	58
76. 什么叫做劲整？	58
77. 什么叫做懂劲？	58
78. 何谓听劲？	59
79. 何谓走劲？	59
80. 何谓化劲？	60

81. 何谓发劲？	60
82. 听劲、懂劲、走劲、化劲和发劲有些什么内 在联系？	60
83. “行气如九曲珠”怎样理解？	61
84. 练太极拳时配播音乐好不好？	61
85. 配乐练拳对保健、治病有什么好处？	62
86. 怎样理解太极拳运动中的开合？	62
87. 太极拳运动中开合与呼吸有什么关系，强 调开吸合呼还是合吸开呼？	64
88. 什么叫做太极拳的体用总手？	68
89. 太极拳工夫是否今不如昔，有失传的危险？ ...	68
90. 如何观看太极拳比赛？	69
91. 怎样当个好裁判？	71
三、入门、提高与教学	73
92. 学太极拳怎样入门？	73
93. 初学太极拳，先学习哪种流派较好？	74
94. 想学太极拳，找不到老师应怎样自学？	74
95. 初学太极拳应先注意什么要领？	75
96. 太极拳有哪些主要步型，要把这些步型做 好，应注意些什么？	76
97. 打太极拳何谓正？	79
98. 怎样做好顶头悬？	79
99. 虚领顶劲与顶头悬有什么不同？	79
100. 何谓头容正直？	80

101. 何谓尾闾中正？	80
102. 练太极拳时何谓稳？	81
103. 走架时怎样做到稳？	81
104. 太极拳运动在走架过程中有没有节奏？	82
105. 为什么打拳多年，在做独立、分脚、蹬脚 等动作时仍摇摆不定，如何解决？	82
106. 练太极拳时何谓舒？	84
107. 练太极拳时何谓缓？	84
108. 练太极拳时何谓轻？	84
109. 练太极拳时何谓柔？	84
110. 何谓圆活？	85
111. 打太极拳要均匀是什么意思？	85
112. 打太极拳何谓连贯？	85
113. 何谓完整？	86
114. 初学太极拳为什么要慢？	86
115. 练太极拳是不是越慢越好？	86
116. 打太极拳怎样做到柔？	87
117. 练习简化太极拳也会长工夫吗？	88
118. 打太极拳时，对头颈部有什么要求？	88
119. 打太极拳时，对上肢有什么要求？	88
120. 打太极拳时，对下肢有什么要求？	90
121. 什么叫身型？	91
122. 什么叫身法？	91
123. 什么叫手型？	91

124. 什么叫手法？	91
125. 什么叫眼法？	92
126. 太极拳运动要求的身型是怎样的？	92
127. 如何自我判定身型是否正确？	92
128. 太极拳有哪些主要基本手型？ 它们的标准 要求如何？	93
129. 太极拳有哪些主要步法？	95
130. 初学太极拳时，是否应该先练好步法？	96
131. 怎样做到步型的标准规格？	96
132. 怎样练习太极拳的基本步法？	103
133. 太极拳运动的身法有何要领？	105
134. 太极拳运动有些什么基本手法？	105
135. 太极拳各种主要手法有何攻防意义？	106
136. 太极拳运动的眼法要求是怎样的？	110
137. 怎样练好眼法？	111
138. 太极拳走架练习有何要求？	111
139. 练太极拳是否一定要站桩？	112
140. 练太极拳怎样才能进步？	113
141. 何谓心静？	114
142. 何谓神聚？	115
143. 何谓气敛？	115
144. 什么叫意在身先？ 怎样做到意在身先？	116
145. 什么叫松腰落胯？	117
146. 什么叫敛臀裹裆？	118

147.	何谓一身备五弓？	118
148.	练太极拳何谓开展？	119
149.	练太极拳何谓紧凑？	119
150.	怎样理解先求开展，后求紧凑？	119
151.	“由刚入柔，积柔成刚”如何理解，其中2个刚字意义相同吗？	120
152.	什么叫圆裆？是否在走架中每一动作过程都要做成圆裆？	121
153.	练太极拳需要特别加练基本功吗？	121
154.	太极拳的基本功怎样练？	121
155.	不同年龄、不同体质的人练太极拳的方法是否相同？	130
156.	青年人是否选择学习陈式太极拳为最好？	131
157.	练太极拳，走架与推手有什么关系？	131
158.	为了保健，急于练太极拳，又不易记住套路，怎么办？	132
159.	有些老年人因记忆力与模仿力都衰退，最初学太极拳，连24式都嫌太长，或在疗养院短期休养，一两个星期内想学会一套太极拳，是否有更简单的太极拳可供教学用？	132
160.	为什么初学太极拳时会感到腿、膝酸疼，怎么办？	145
161.	初学太极拳有什么必经过程？	146
162.	练太极拳是不是学的套路越多，技艺就	

越高?	147
163. 如何提高太极拳技术水平?	148
164. 练太极拳需要怎样的精神状态?	149
165. 太极拳大集体教学如何进行?	150
166. 怎样单对单教授太极拳?	153
167. 一个好的太极拳教师应具备什么样的素质、 修养和条件?	153
168. 能否以太极拳动作编成一套结合呼吸锻炼 的太极操?	154
四、机理探讨	155
169. 打太极拳有什么好处?	155
170. 太极拳运动对防治哪些疾病有效?	155
171. 如何看待太极拳的保健治疗作用?	156
172. 如何认识太极拳的保健与技击二重性?	157
173. 太极拳与经络学说有什么关系?	157
174. 太极拳运动是主宰于命门还是主宰于腰? ...	160
175. 单式太极拳动作练习可以治病吗?	161
176. 呼吸有多少种方式?	161
177. 什么叫自然呼吸?	162
178. 什么叫腹式呼吸?	162
179. 什么叫丹田?	163
180. 怎样做到气沉丹田?	163
181. 练太极拳是否一定要丹田内转?	164
182. 练拳时是否始终都保持胸宽腹实状态?	165