

ZhongHuaWuShujing CuiCongShuZhi MingJiaXinXiang Shang

中华武术 精粹丛书之《名家信箱》(上)



太极正道

◎ 名家答疑

◎ 龚建新 整理

人民体育出版社

TaijiZhengDao

崔仲三 赵幼斌 张勇 傅清泉

冯志强 陈正雷 王西安 马虹

李秉慈 张全亮 刘伟 吴文翰

乔松茂 孙永田 李德印 门惠丰

阙桂香 曾乃梁 邱慧芳 王二平

《中华武术》精粹丛书 ②

《名家信箱》（上）

太 极 正 道

名 家 答 疑

龚建新 整理

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极正道:《中华武术》精粹丛书之《名家信箱》/
龚建新整理. -北京:人民体育出版社, 2012
ISBN 978-7-5009-4269-6

I. ①太… II. ①龚… III. ①太极拳-问题解答
IV. ①G852.11-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 078415 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 9 印张 184 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4269-6
定价:20.00 元

社址:北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话:67151482 (发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67118491
网址:www.sportspublish.com

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会

主任：李平

副主任：龚建新 王涛

策划：龚建新

整理：龚建新

答疑名家（排名不分先后）：

冯志强 陈式太极拳名家

陈正雷 陈式太极拳名家

王西安 陈式太极拳名家

马虹 陈式太极拳名家

崔仲三 杨式太极拳名家

赵幼斌 杨式太极拳名家

张勇涛 杨式太极拳名家

傅清泉 杨式太极拳名家

李秉慈 吴式太极拳名家

张全亮 八卦掌、吴式太极拳名家

刘伟 吴式太极拳全国冠军

吴文翰 武式太极拳名家

乔松茂 武式太极拳名家

孙永田 孙式太极拳名家
李德印 中国人民大学教授
门惠丰 北京体育大学教授
阚桂香 北京体育大学教授
曾乃梁 太极拳冠军教练
邱慧芳 全国太极拳冠军
王二平 全国太极拳冠军

前 言

这套《中华武术》精粹丛书，收录的是2002年1月至2011年9月《中华武术》杂志“名家信箱”和“名家讲堂”栏目中的精华篇章。这些文章以及问题解答，内容以太极拳为主，同时又涉及到中国武术其他拳种流派的方方面面，可谓内容广博；主讲和答疑的老师，都是各门各派的名家以及大学教授、全国冠军，他们的讲解，深入浅出，言简意赅。2012年，恰逢《中华武术》杂志创刊三十周年，现结集出版，既是对这两个栏目的总结，也为广大武术爱好者习武健身提供了很好的参考资料。

我从事武术杂志编辑工作14年，主持《中华武术》杂志的“名家信箱”栏目有十年，“名家讲堂”栏目自2009年4月设立，到现在也有三年了。这两个栏目得以长期坚持，经久不衰，首先我要感谢各位名家老师们。名家老师的大力支持，是这两个栏目创办下去的基础。在这些年里，我经常和这些名家老师通电话，提出读者练拳中的疑问。名家老师们无论多么忙，有时甚至身在外地参加武术活动，他们都会不辞辛苦，不嫌繁琐，热情给予解答。特别是“名家讲堂”栏目设立后，每一期定下讲座的题目，我都要电话采访各位老师。名家老师讲述完以后，有的人过几天还要来电话

进行补充内容；有些名家老师则在百忙中亲自动笔——这种认真负责的精神真让我感动！

其次，我要感谢《中华武术》的广大读者们，是你们长期关注这两个栏目，积极地来信、来稿，提出问题，参与互动，才使这两个栏目越办越有活力。说心里话，没有广大武术爱好者提出的各种问题，就不会有这么丰富多彩的内容，也就不会有今天这套丛书的出版。可以说，这套丛书的出版，是名家老师、广大读者，以及《中华武术》杂志编辑们共同努力的结果。作为《中华武术》杂志，作为杂志的编辑人员，能看到这两个栏目结集出版，没有什么比这更让我们欣慰的了。

值此《中华武术》杂志创刊三十周年之际，这套丛书付梓刊印，希望能为中国武术事业的繁荣发展，尽一点绵薄之力。

龚建新

2012年1月1日

目 录

第一部分	陈式太极拳问答	(1)
第二部分	杨式太极拳问答	(57)
第三部分	吴式太极拳问答	(199)
第四部分	武式太极拳问答	(218)
第五部分	孙式太极拳问答	(235)
第六部分	太极拳竞赛套路问答	(244)

第一部分 陈式太极拳问答

山西大同于永强问：我在没有老师指导的情况下，自己练习太极拳，可能是由于不得法，身体受了伤，腿部神经经常疼痛。我坚持训练，没想到病情反而加重了，到医院检查说是得了腰椎间盘突出，到现在病情也没有好转。有人说，这种病治不好，将来也不能练习武术了。我想问这病真是治不好了吗？以后我还能不能练习武术？

冯志强答：练习武术，特别是练习太极拳，如果造成腰腿伤痛，一般都是由于式子太低，腿部的负荷太重造成的，如果长期大运动量练习，超过人体负荷，还会造成腰椎间盘突出等疾病。因为膝关节弯曲的角度过大，就会造成腿部气流通不畅，气血受阻，就会造成腿伤。式子太低，还会造成会阴穴漏气，对健身不利。因此练习太极拳应该架子适中，特别是已经造成腰腿伤病的人，练习太极拳时更要把式子放得高一些。如果病情过于严重，应该停止练功，进行修养，等病情减轻了，再适当地练习。

练习太极拳得法，才能达到健身的目的。我的学生中有许多原来就患有关节炎、腰椎病，通过练习太极拳，他们都慢慢地把这些病治好了。这说明太极拳是具有很好的健身祛病效果的。当然如果不得法，过度追求低架子、大运动量，

没病也会练出病来。所以每一个练习太极拳的人，都应该注意练习太极拳是否得法。

河北石家庄刘健问：我练习陈式太极拳，学习了一路和二路炮锤。有人说练习太极拳应该以慢练为主，说慢练为养，快练为伤。可是有人却说太极拳有练架和用架，以养生为目的练拳，应该慢练；以技击为目的练拳，应该快练。到底哪个正确？为什么？

冯志强答：我历来认为，练习太极拳应该以慢练为主，以养为主。因为太极拳是意气运动，要求意气相随，意到气到力到。意气运行是有一个过程的，所以不能快练。因为动作过快，意气的运行就跟不上，就会造成气喘吁吁，上气不接下气的状况。这样既对健身没有好处，长期下去还会伤气、伤身，也对内功的修炼没有好处，不能增长功力。所以说“慢练为养，快练为伤”。太极拳讲究修炼内功，讲究四两拨千斤，这都是通过慢练，调动全身的气血，吸收天地日月的精华，培养自己的能量，增强内功，最后达到四两拨千斤的效果。至于说到所谓的“用架”要快练，这也是不对的，因为你动作快，意气跟不上，内劲没有跟上，也就不能达到搏击的效果。

再者，太极拳慢练也是活步桩功，在虚实转换上要求把内气完全松到实腿上，然后再运动虚腿，随着重心的转换把内气也转换到这条腿上。这样一步一桩，慢慢练习，长久坚持，自然能增长功力。一般练习一遍陈式太极拳一路，要20多分钟，动作虽然缓慢，但意气不能断。即使是练习陈

式太极拳二路，也不能太快，应该像练习一路一样，慢慢练习，发力动作是手、眼、身法、步，精神意念足，也就是在身法和意念的协调配合下，把气血完全调动到手上，松放地抖出去，是内气自然而然的发放。一般练习一遍陈式太极拳二路需要 15 分钟左右。

所以说，不管是为了健身练习太极拳，还是为了提高搏击功夫练习太极拳，都应该以慢练为主，以养为主。

江西鹰潭王自力问：我学习陈式太极拳已经五年了，学习完套路后不久就学习推手。由于我个子比较小，身体又瘦弱，所以在和身高力大的人推手时，总是非常被动，人家站着不动我都推不动，可人家一用劲，我就抵挡不住。太极拳能够以弱胜强，以小力胜大力，可是我却做不到。请问在推手时，身体瘦小的人怎样才能战胜身高体壮的对手？

冯志强答：从太极拳的理论和实践上讲，人是能够以弱胜强，以小力胜大力的。王宗岳的《太极拳论》中说：“有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有也。察‘四两拨千斤’之句，显非力胜。”这就说明，太极拳是能够达到“四两拨千斤”的境界的。但是，武术谚语中又有“一力降十会”的说法，这又说明了力量在武术搏击中的重要性。所以我们在练习太极拳，学习太极拳的搏击技术时，一定要辩证地看待力量和技巧之间的关系，既要提高本身的功力，同时又要锻炼技巧。功力和技巧是相辅相成的。

身体瘦小的人要战胜身高力壮的对手，首先要提高自己

的功力。提高功力，可以通过盘架子、单式操练、混元桩、大力功和抖大杆子等练功方法进行锻炼，锻炼出一种混元饱满的充沛内劲，这种内劲非常灵活，富有弹性，如棉裹铁，能爆发出巨大的爆发力。这种内劲是太极拳（也是其他武术拳种）追求的功力，是养生和技击之本。离开了这种功力，太极拳的其他技巧都是无源之水，无本之木。

其次，应该提高自己的听劲、化劲水平，这是太极拳的特殊要求——懂劲。“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而渐阶神明。”培养出了懂劲的能力后，人就能够通过视觉和触觉体察到对方来力的大小和方向，从而采取不同的方法化而后发、边化边发，借力打力，战胜对手。陈式太极拳的螺旋缠丝劲在化解对方的力量中有着特殊的作用效果，所以要加强缠丝功的练习，使自己的周身布满混元气，练到浑身上下处处成圆，使来力没有着力之处，自然就能够处于不败之地。这些东西说起来容易，做起来难，必须有老师的指导，师兄弟间的互相喂劲、体验，不断地总结实践，才能逐渐地培养出太极拳的懂劲功夫，进而达到神明地步。

需要补充说明一点，太极拳推手只是太极拳训练过程中的一部分，不能代替太极拳的搏击技术。因此在训练中，不要顶牛，身高力大者也不要恃强凌弱，要着重体会太极拳的劲力，提高听劲、化劲的水平。否则，是不会提高太极拳技术的。

江苏连云港赵发强问：我学习太极拳快十年了，特别佩服冯志强老师的功夫，我想向冯老师咨询两个问题。

1. 我单独练习套路时，能够感觉到内气非常饱满，发劲也很顺畅。可是在推手时，往往就发不出劲来，即使把对方推出去，也是勉勉强强的。这是为什么？怎样才能做到在推手中发劲干脆利落？

2. 推手时，遇到实力相当的对手，我们总是不自觉地顶起牛来。请问怎样才能做到不顶牛？

冯志强答：这两个问题实际上是一个原因，就是双方的力量相顶了，没能达到虚灵的地步，双方力碰力，没有空化，没能让进攻的力走空，结果就是力大者胜，勉强地把对方撵出去。

单独练习的时候，只要动作正确，松的好，是比较容易做到内劲饱满，发劲顺遂的。但这还远远不够，因为这只是知己的功夫。要想在推手较技中能够发劲干脆利落，还要掌握知彼的功夫。推手讲究听、化、拿、发，只有听得准，化得净，拿得住，最后才能发得干脆利落。有人说双方实力相当时就容易顶牛，这是不正确的。顶牛是因为双方的太极拳功夫不到家，双方都不圆活，有棱角，结果很容易顶在一起。如果两个人的太极功夫都很好，懂得听劲、化劲，即使实力相当，两个人也是不会顶牛的，而是在不断地化解对方的劲力中寻找进攻的机会。

要想做到在推手中不顶牛，能够发劲干脆，就要做到周身上下圆活饱满，也就是达到混元的地步，练就丹田一粒混元气。这就需要刻苦练习太极拳架子，练习缠丝功、大力功等功法。同时要多练习推手，练就懂劲的功夫，达到舍己从人。推手的原理说起来容易，做起来难，要有懂劲的老师口

授身传地指点，再加上自己的反复体悟，才有可能掌握其中的巧要。

浙江东阳胡星光来信：陈式太极拳的震脚发力动作较多，有的老师说，震脚要有穿透力，不要太响；有的老师要求震脚越响越好。请问如何震脚才是正确的？

冯志强答：在练习陈式太极拳时，是很容易产生一些错误认识的，其中做发力震脚的动作就常容易犯错误。许多初学陈式太极拳的人为了追求表演效果，猛力地跺脚、发力，这是非常错误的。不正确的震脚，会对人体产生巨大的反作用力，对人的大脑和膝关节产生伤害，长此以往，就会造成大脑和膝关节的损伤。陈式太极拳的震脚其实是松气落脚。内气随着动作、意念的起落开合，向下一放松，自然地落到脚下，同时，意到、气到、劲到，脚踏落地面，砰然有声。练习时，要注意力量的均整、适中，不要过度、过分，特别是在水泥地面、石板地等坚硬的场所，最好不要震脚，落脚要轻一些，以免伤身。在土地、木板地等场所，落脚的力量可大一些。还有，在初学阶段，最好不要震脚发力，等到内气充足、周身协调了，可适当的发力震脚。注意，发力震脚是放松，是松气。

天津塘沽区赵天一来信：我今年五十岁，初次练习太极拳，学的是冯志强老师的陈式心意混元太极拳。我想向冯老师求教，陈式心意混元太极拳和传统的陈式太极拳有什么不同？在练习的方法上有什么特点？

冯志强答：陈式心意混元太极拳是最传统的太极拳。以前，太极拳都被称为这个式、那个式，有杨式、陈式、吴式等等，这些都是为了纪念老师，讲究的是传承关系。其实，太极拳的本相是混元。太极拳练习到最高境界的时候，是要达到浑身一粒混元气。太极拳能够“四两拨千斤”，靠的就是一粒混元气。所以说，太极拳的本相是混元。因此，陈式心意混元太极拳是传统的，是全面继承了陈发科老师的陈式太极拳和胡耀贞老师的心意拳。

陈式太极拳虽然讲究缠丝劲，但是，它也脱离不开混元劲。没有浑身的混元劲，缠丝劲也是没有作用的。混元是太极拳的本相。我在这里是把太极拳最本质的东西直截了当地说了出来。其实，混元也是整个宇宙的本质。天体在运行、地球在旋转、所有的星球都是在旋转的，这是宇宙的本相。不仅天体是这样，所有运动的东西，都是旋转的，如车轮、导弹等等。人体的经络、内气运行也是在周身循环、旋转的。太极拳是遵循天地运行原理，按照太极阴阳运化的规律创造的，它的本相就是混元。陈式心意混元太极拳和传统的陈式太极拳在本质上是一致的，直接表述了太极拳的本相。

练习陈式心意混元太极拳，要注意的是松柔圆活、心静安舒。不放松，气血就容易堵塞；不舒展，气血就不能运行到梢节。发力时，不能发僵劲、拙力，而是放松着发放出去，是松气。这样能使气血更快地发放到梢节。

河南郑州张东斌来信：我现在练习陈式心意混元太极拳。我的个子小，很瘦弱。请问如何练出混元劲来？需不需

要进行一些举杠铃、打沙袋的力量训练？

冯志强答：传统武术有句谚语：“练拳不练功，到老一场空。”这里的功就是指武术的内功。太极拳的内功就是混元劲，太极就是混元。练习太极拳，就是要练出丹田的一粒混元气，只有这样才能够“四两拨千斤”。练习混元劲，就必须练习混元功，其具体练习方法，在我编著的《陈式太极拳精选》中都有叙述，只要按照上面的方法长期练习，一定能达到增长内劲、提高功力的效果。至于举杠铃、打沙袋等力量训练，则是不可取的。这我有切身体会。我年轻的时候就练习打沙袋、打桩等功法，当时手掌能够开五块城砖，自以为功夫不错了。可是在我的老师胡耀贞先生面前却施展不开，打到老师身上就被弹了回来。老师说我没有内功，说我“练习那些东西是摧残身体的东西”。从此我才走上了练习武术内功的正确道路。所以，我奉劝现在的武术爱好者，要练习内功，这样才能真正步入武术的殿堂。

北京西城区石明发来 E-mail：我学太极拳有五六年了，我想请太极拳名家冯志强老师谈谈如何练好太极拳？

冯志强答：太极拳原来是不分门派的，为了纪念老师，后学者才给太极拳加上了姓氏，出现了几大流派。太极拳的本相是混元，练不出混元气，就谈不上“四两拨千斤”。所以，练习太极拳就应该在追求太极本相上下工夫。现在，练习太极拳的人很多，但是，练的不得法，不仅不能健体强身，反而会造成伤害，更不用说练出功夫了。所以，练太极拳要讲究方法。

要练好太极拳，首先要搞明白什么是太极？太极就是天地，太极就是宇宙，太极就是混元。天地在旋转，宇宙在运行，混元之气也在运行旋转。可以说，太极理论是最高的科学。天地是大宇宙，人体是小宇宙，人体也是一个太极。所以，人体的运动，要符合天地这个大宇宙规律，也就是要符合太极原理。

搞明白了什么是太极，那么我们怎么练习太极拳呢？要练好太极拳，首先要用心意去练。人是有思想意识的，人的一切活动都离不开意识，练拳也如此。所以，老拳谱总讲“在意不在气，在气则滞”，太极拳是意气运动。混元太极拳的全称就是陈式心意混元太极拳。这里也强调了心意。其次，练习太极拳要做到松柔缓慢，圆活自然，轻灵舒展。这里，最重要的是要放松。不要用拙劲、僵劲练拳。第三，练拳要注意呼吸开合。不要憋气、努气，要轻松地呼吸，仿佛和天地融合在一起，吸纳宇宙中的精微之气，滋养丹田。

以上三点，其最根本的是要用心意去练拳，不仅是练习功法、套路要用心意，练推手也要用心意，所谓“意到、气到、力到”就是全凭心意用工夫练拳的结果。

还有，要注意功法的练习。中国武术讲：“练拳不练功，到老一场空。”就是这个道理。不要认为功法简单，就忽视它。其实，太极拳内功的获得，离不开这些功法的长期锻炼。比如，混元太极拳中的混元功，很简单。但是，练习起来得气快，出功快，对健体强身很有好处，应该引起太极拳爱好者的重视。