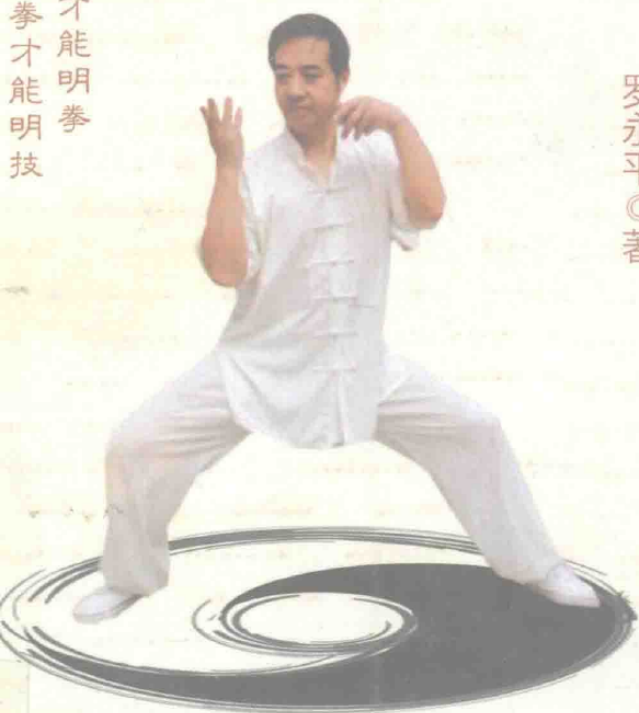


太极拳

技理探微

罗永平◎著

明理才能明拳
明拳才能明技



南京大学出版社

太极拳

技理探微

罗永平◎著



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳技理探微 / 罗永平著. —南京: 南京大学出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 305 - 11801 - 2

I. ①太… II. ①罗… III. ①太极拳—研究 IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 161331 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出 版 人 左 健

书 名 太极拳技理探微

作 者 罗永平

责任编辑 铁 路

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 丹阳市兴华印刷厂

开 本 787×960 1/16 印张 15.75 字数 234 千

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 305 - 11801 - 2

定 价 48.00 元

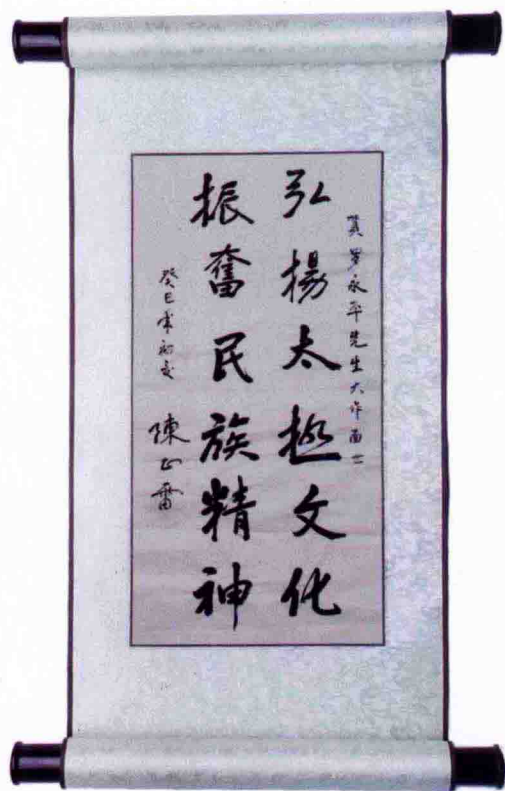
发行热线 025 - 83594756 83686452

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购图书销售部门联系调换



陈正雷题字



陈立法题字



中华太极拳传承人证书



中华太极拳优秀传承人证书



作者师兄弟合影



作者与王智训



作者与陈正雷



作者与王智训、陈正雷



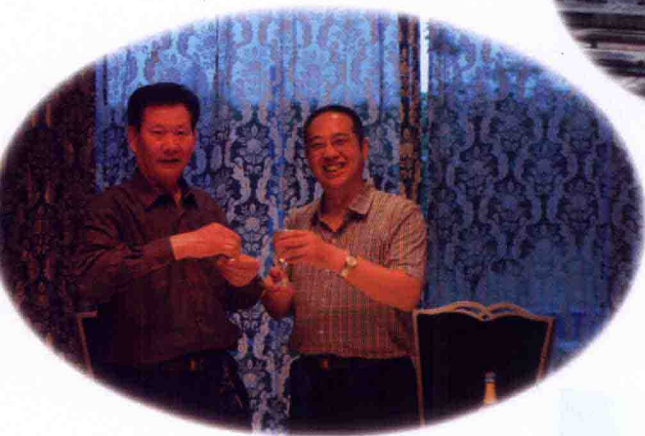
作者与王西安



作者与陈立法



作者与王战军



作者与腾挪架传人李群虎



作者与忽雷架传人张随胜



懒扎衣



斜行拗步



披身捶



野马分鬃



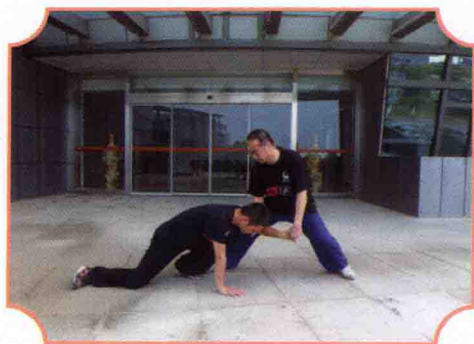
青龙出水



抱 缠



顺 缠



下採捋



捋 分



下 採



掳 发



弟子段德奎、崔建训练



弟子段德奎、崔建训练



弟子杨志强、崔建训练



弟子杨志强、崔建训练



弟子郑虎、李晓明推手训练



作者与弟子合影



学生晨练(夫子庙)



室内教学(俱乐部)



乐友太极拳俱乐部部分学员合影

序一

人与人之间的友谊，并不一定以时间长短而论之。我与永平同志从神交到见面叙谈，虽然时间不长，但我们言投意合，是对太极拳的共同兴趣使我们在很短的时间内建立了深厚的友谊，颇有相见恨晚之感。

太极拳是我们中华民族优秀传统文化之瑰宝，它综合、继承了我中国古代流传的各种拳法，结合了我中国古代源远流长的养生术、吐纳术，吸取了我中国古代唯物哲学、阴阳学说和中医基础理论的经络学说，是集技击、健体、养生于一体的流传最广的最优秀的拳法拳术。太极拳科学而玄妙，正所谓一层功夫一层收获。一层深一层，层层意无穷。

虽然练习太极拳人数众多，而真正进入太极拳，明白其中精髓的并不多见。永平同志学练陈氏太极拳数十年，善于学习，勤于思考，不仅拳技功夫甚好，而且在太极拳技理研究方面卓有成绩，是一位进入了太极拳，且有理论、有实践、有功夫、有水平的太极拳拳师。

永平同志执着钻研前辈太极拳名家的太极拳论著论述，对陈式太极拳大家陈鑫的《陈式太极拳图说》喜好有加，深研精读，结合自己修炼太极拳的体悟，验证太极拳经典论述，同时也提出一些独特见解，先后有数十篇技理论文发表在《中华武术》、《少林与太极》等杂志上，对太极拳技理的深入研究起到了积极



作用。

永平同志注重太极拳推手和散放的实战目的,强调技击是各类拳法拳术的灵魂,也是太极拳的灵魂。他教授太极拳倾囊相出,明拳晰理,推手散放,喂招喂劲,以身试手,是明师、亦良师!

永平同志为了更好地研究太极拳,本着“传承太极拳技艺、弘扬太极文化”的精神,于2006年组建了南京乐友太极拳俱乐部,“以太极文化熏陶人,以太极技艺信服人”的理念和“以拳会友,乐享太极”的宗旨,受到太极拳界赞誉,目前该俱乐部活动开展的有声有色。

永平同志积极弘扬太极拳技艺和太极文化,近八年来,曾先后受邀到南京电视台就中国传统武术以及太极拳的沿革、传承、作用等作了多期访谈讲座;同时受邀到多所大学院校以及大中型企业等进行太极拳专题讲座,受到好评。

永平同志厚积薄发,在繁忙的工作之余,注重总结自己太极拳技理研究成果,本着扬长补短、共同提高、与广大太极拳爱好者共同切磋的精神,经年笔耕,成就《太极拳技理探微》一书。此书不是泛泛之作,而是研究太极拳技理之论著。从太极拳各类“劲”到一些太极拳术语的理解;从耳熟能详的“太极图”到陈鑫《陈氏太极拳图说》中几篇专论的解读,体现了永平同志较为深厚的太极拳功底和颖悟的理解能力。尤其对太极拳源流的梳理,材料详实、论证充分,使人信服。该书的出版问世,为太极拳技理的研究增光添色,可喜可贺。

书此短文,既为贺,亦为序。

河南省政协常务副主席
河南省陈氏太极拳协会主席

王训智

2013年5月

序二

学者，乃某一领域学术有所造诣者。南京的罗永平先生可称是这样的研究学者！

罗永平先生是南京陈氏太极拳名师徐忠琦门下高足之一，曾在南京玄武湖公园代师授徒数年。1981年起，罗永平老师受南京市太极拳协会之托于太平公园公开教授陈氏太极拳，因说理清晰，教授认真，备受南京太极拳练习者的信赖和敬佩，当时跟随他学拳者达百余人之多。

在四十年的习拳岁月里，罗永平先生既上北下南访名师、寻益友，讨教太极拳真经，又痴迷于太极拳理论和技击的研习。他常说，“明理才能明拳，明拳才能明技”，“要学明白拳、文化拳”。

罗永平先生嗜好钻研前辈贤人和太极拳名家的太极拳理论著作，结合自己修炼太极拳的体悟，实践、论证太极拳经典论述。尤其对陈式太极拳理论家陈鑫的《陈式太极拳图说》推崇备至，曾专文为此书摇旗呐喊，读此书已不知遍数。近几年来罗永平先生所写文章屡见于太极拳杂志及武术刊物之上。

罗永平先生善于学习老一辈太极拳家的精辟论述，但并不畏惧、迷信所谓的“权威”或“大师”，坚持以体悟理论指导实践。故而，其文章既有对太极拳理论的潜心探讨，更有对太极拳技击独到的研究，绝不人云亦云、东抄西袭，而是新颖独特，探究深



邃，往往高屋建瓴，出新出彩。例如：

《太极拳之“神明”辨析》一文，罗永平先生首先从源头入手，于《易经》中考证了“神明”一词的出处、本义，结合王宗岳《太极拳论》内涵，认为太极拳大家顾留馨、沈寿等前人将“神明”一词解释为“自然巧妙、运用自如”尚不够准确和完善，而应是“以我（敌）周身难知的玄妙变化（神），用肢体语言显现出来（明）”即为“神明”；而“阴阳、刚柔、虚实、开合等，皆为玄妙变化，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定，皆为肢体攻防语言的显现”。既有思想意境，又有操作手段，明了明白。进而注解了王宗岳“由着熟而懂劲，由懂劲而阶及神明”的新译是：太极拳从着熟入手，而渐渐懂得劲的变化规律，进而融通阴阳之变化，十三势之技法，阴阳相交、刚柔相济、或隐或现、自成行质，以达到太极拳最高境界。

深入浅出，补充完善，诠释“神明”使人钦服。

《“缠丝劲”与“缠丝精”之刍议》一文，罗永平先生研究、透析陈鑫《陈式太极拳图说》中有关“缠丝劲”和“缠丝精”的论述和图形，有力批驳了长期以来太极拳界将“劲”与“精”通假，并混为一谈的错误认识，指出“劲”与“精”本义上的不同，陈鑫所用“劲”与“精”加以区别理念和劲路，绝不是误用、错用、借用，而是精确的运用！对太极拳而言，“缠丝精”是皮肤、肌肉、筋腱、网膜、骨节、脑髓由外及内、由表及里六个层次螺旋运转的缠绕理念；“缠丝劲”是人们练习太极拳外在肢体各类缠丝方法的劲力和路径。“缠丝精”是理，“缠丝劲”是法；“缠丝精”是纲，“缠丝劲”是目。从而正本清源，提出并厘清了“缠丝劲”与“缠丝精”两者的区别、涵义及相互关系，使我们对这一长久困惑的问题有清晰而正确

的认识,无疑对我们深入理解和练习太极拳有极大的裨益。

《太极拳、十三势、十三式之辨析》是罗永平先生多年研究的力作。他通过多年来查阅有关资料,发现在太极拳与十三势的有关问题上,虽然历来解释比较一致,但仍存在一些疑点和盲点。罗永平先生不惧难度,求解疑盲。他另辟新径,据证引典,有理、有节、有力的提出了自己独到见解。他认为太极拳的“势”和“式”是两个不同概念,决不能混为一谈。太极拳的“十三势”是棚捋挤按、采捌肘靠、进退顾盼定的“八门五步”十三种技势的手法 and 步法,故为“十三势”,但不是“十三式”!

“十三式”是太极拳创编者根据中国古代“八纲五纪”辩证思维,以阴阳、刚柔、开合、虚实的八纲,以及在八纲统驭下,以水、火、土、木、金相生相克原理而创编的五个不同技击招势的套路。八纲思维,五路拳套,是一整套思维和技击技势模式,故为“式”,而非“势”。这才是“十三式”的本来的含义。

在此文中,罗永平先生不厌其烦,引用众多史料,追根溯源,逐条缕析,详细分析了太极拳与十三势、十三式的区别、关系、内涵以及关联的问题,着重诠释了“八纲五纪”十三式的来由、含义、意义,为我们深入认识、理解太极拳提供了新的思路。其视野独慧,匠心独具。

《解读太极图》和《再解太极图》是罗永平先生的两篇佳作。关于太极图,历来太极拳者都以双鱼太极图为摹本。在《解读太极图》一文中,罗永平先生根据《陈式太极拳图说》中陈鑫的图解和议论,分析了“双鱼太极图”与“来氏太极图”的来历、区别和关系,指出了长期以来以“双鱼太极图”理解太极拳的偏失;肯定和强调了陈鑫在《陈式太极拳图说》中应用“来氏太极图”的合理



性；论述了以“来氏太极图”诠释、理解太极拳的重要性、精要性、然要性。认为，两种太极图都源自对《易经》的理解，同源而异图。但“来氏太极图”最熨贴太极拳。

而在《再解太极图》一文中，罗永平先生根据现、当代学者的最新科研成果，结合自己数十年来修炼太极拳之体悟，有力地论证太极拳最经典、最本质的是螺旋缠丝。他指出：

太极是一种自然现象，是自然界一切物质的基本运行态势，也是“天地自然”的本性，更是中国人一种思维方式，这是其一；

其二，互抱的双鱼太极图只表示阴阳两仪互为其根，且静止平衡的形态和思维；

其三，太极是运动的。运动中的太极随着转速的变化呈现不同的太极形态，从无极状态的圆，到两仪互抱、半缠、互缠、过缠直至同心圆；

其四，不论是古代贤人对宇宙太极体的认识及留给我们的太极图形，还是现代科学揭示并展现的宇宙星云乃至电子、质子、粒子等，无一例外地证明着，来氏太极图（古太极图）最符合太极本体、本义，是太极拳的主要图形依据；

其五，太极拳是太极拳创编者体察太极之自然现象和运行态势，参悟其中之奥妙，追寻“天人合一”之理念，筑就人体身心双修之产物。而太极、两仪（阴、阳）、四象（老阴、少阳、少阴、老阳）、八卦（乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八）……则是太极拳运动层次程序之无穷变化；

其六，太极拳仅有圆、弧是不够的，太极拳最经典、最重要、最本质的是螺旋缠丝！

罗永平先生关于太极图的解读，不仅纠正了太极拳者长期