

◆ 武林并未逝去 它在我们身边 ◆



身边的
武林 2

太极笑笑生 / 编著
刘厚中 / 著

太极等内家拳的 核心秘密

核心秘密，是化繁就简，是“真传一句话”

首次集中聚焦内家拳耳熟能详，但很难被说透的关键词

不止是武术的总结，更是生命的玩味

内家拳习练者/养生爱好者/传统文化爱好者都能在本书中各取所需

让学拳人窥见传统武学秘密，让不学拳者读懂修身养性智慧



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

身边的
武林 ②

太极笑笑生 / 编著
刘厚中 / 著

太极等内家拳的 核心秘密



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

身边的武林 2: 太极等内家拳的核心秘密/太极笑笑生, 刘厚中
编著. —北京: 中国发展出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 80234 - 924 - 7

I. 身… II. ①太… ②刘… III. 拳术—中国 IV. G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 071867 号

书 名: 身边的武林 2: 太极等内家拳的核心秘密

著作责任者: 太极笑笑生 刘厚中

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80234 - 924 - 7

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京科信印刷有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 16. 75

字 数: 160 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 35. 00 元

联系电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfzcbcs.tmall.com/>

网购电话: (010) 68990639 88333349

本社网址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: fazhanreader@163.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

前言

内家拳的关键词

内家拳将道教性命炼养之旨融于拳法中，具有贵柔尚意的特点，以心息相依、运行匀缓、意到气到、动静自如、以柔克刚、灵活婉转、莫测端倪为行拳要领。

中国有多少人在修炼内家拳？

全世界有多少人在修炼内家拳？

这无法得到精确的统计，但有关资料介绍，全球仅仅练习太极拳的人数就超过2亿人。

仅仅关于太极拳的图书，在当当网就有300余种之多。

2010年4月，笔者出版了《身边的武林》一书，该书分四部分：一是太极笑笑生讲述自己在习练太极拳中的亲身感受；二是太极拳传人刘厚中律师用自己的语言解读经典拳论；三是在生活中体悟到的太极拳原理，也就是太极哲学的生活化运用；四是访谈了几个身边的内家拳人，用平实语言讲述这些内家拳修炼者的习武故事以及真实体会。

令笔者意外的是，该书在市场上引起强烈反响。许多传统文化、养生、内家拳爱好者，都在其中找到了自己喜欢的部分，有的还按照书中描述，寻找书中提及的内家拳人进行深入交流。

2011年，在该书再版时，李连杰的恩师、武术大师吴彬先生，著名太极拳大师祝大彤先生分别为该书题词推荐。

2011年底，中国台湾橡实文化购买了《身边的武林》繁体字版权，

2012年12月该书在台湾地区以《说太极》为名，出版繁体字版。

一些拳友在给出版社的反馈或与笔者交流的过程中，提出相似的迷惑。

“内家拳太难了，理论繁多，要把众多的理论穷尽几乎不可能，可不去学这些理论，又怕丢掉了内家拳的精髓。”

“内家拳，要坚持是最难的，练到一定程度，就出现瓶颈。不突破瓶颈就失去了坚持的动力，许多人和我一样半途而废。”

“内家拳有没有核心的秘密？坚持了这些秘密，就大致不会出现方向性的错误？”

“写内家拳的书本来就很少，有的书写得太艰深、晦涩，读不懂！”

出版社的要求与读者的反馈，让笔者开始思考一个问题，在内家拳浩如繁星的理论中，有没有化繁为简的核心秘密？笔者自身的感受是，平时在习练内家拳时，训练最多的仅是一部分“关键词”，并非所有理论描述到的方法。

带着这个问题，笔者走访了国内20余位内家拳修炼者，他们中有医生、企业家、政府官员、教师、公司职员、自由职业者等，虽然从事不同的职业，可都修炼内家拳多年。其中有的受访者还是内家拳界成名的大家，已获得内家拳的精髓，领略内家拳的养生或武术的价值，并以此完善自己的人生，丰富自己的生活。

令人欣喜的情况出现了，从浩瀚的武术理论中，这些内家拳人

都抽取了各自理解的少数关键词，来作为自己修炼的基本功课。而且这些关键词“高度重合”。

无疑，这些“关键词”就是内家拳要遵循的规矩。

孙氏武学名家寿关顺在接受笔者采访时说，内家拳最重要的核心之一就是讲究规矩。寿先生说，如《列子》云：歧路多亡羊。拳术锻炼欲达成果，恰如歧路寻羊，岔路越多，越难以抉择寻羊的路，一旦走入歧途，则人羊两失。拳术锻炼也是如此，不知道理路，必然迷失，蹉跎岁月而一无所得。唯一可以凭借的就是过来人的经验教训，恰如识途老马可以使人免于迷途。拳术家将拳术规律总结为规矩，使后来人不至于走错路弯路，其道理是一样的。因此，可以说规矩是学拳练拳的“捷径和正路”。如果自作聪明，舍弃规矩而枉自摸着石头过河，名曰创新发明、别有见解，实际上无异于重走前人走过的错路和弯路，殊不足取。守规矩者正如生富贵家儿女，坐享其成；不守规矩者却似丧家白手奔波的贫子，无所福荫，前途难卜。此中难易，智者自辩。

现在我们生在一个压力巨大、选择很多的时代，全身心地投入内家拳的修炼已属奢侈，修炼这些核心的关键词，既会保证一个人在相对较短的时间，直接走进内家拳的核心，又不至于迷失方向和走错道路。而这些“核心的关键词”，就是内家拳千百年来核心的秘密。

当我们把这些“秘密的关键词”，重新用于“洞察”历史上的各位内家拳大师，如太极拳的陈长兴、杨露禅、杨班侯、陈鑫、陈发科、吴鉴泉、孙禄堂、杨澄甫，心意拳、形意拳的戴龙邦、贾大俊、吕海根、李洛能、车永宏、宋世荣、宋世德、李广亨、郭云深、刘奇兰、刘晓兰、贺运亨、李存义、尚云祥、薛颠、张占魁、马学礼，八卦掌的董海川、尹福、马维祺、史计栋、程廷华、宋长荣、樊志涌、梁振圃、刘凤春，大成拳的王芑斋、赵道新、尤澎熙、韩星桥、卜恩富、张恩桐、赵逢尧、姚宗勋、王斌魁，等等，发现他们都在不同的场合用生动活泼的语言去部分或全面地强调过这些关键词，去同样“坚守”着这些核心的秘密。

李小龙（Bruce Lee，1940-1973）曾说过，一位真正的老师，一位真正的授武者，从来就不应是一位真理的施舍者，他应该是一位领路人，一位通向真理之路的引导者，而真理则必须由学生们自己来发现。

笔者深以为然，我们希望本书中修炼者们的表述会成为你习练内家拳的“指引”。你慢慢读这本书时，也用这些“关键词”去对照自己修炼中碰到的问题，也许你会发现你的问题迎刃而解。

作者

2013年1月于重庆沙坪坝

序 1

求真每恨千言少 了妙方知一字多

■ 徐向东

武林中的功夫是练出来的。武术或功夫不是为学而是为练，学完不练等于白学；只埋头练拳，不明拳理是笨功夫；虽然拳理明白，功夫没练上身不过是“嘴把式”。所以，练武既要“明理”又要“体认”。本书不仅为武术爱好者迅速掌握复杂的内家拳技术提供了一条非常便捷的途径，而且非常适合现代快节奏生活的速度要求和传播方式。作者积多年深入探索研究、体悟心得、交流实践、归纳总结的成果奉献给读者。

在《身边的武林》第一辑出版之后，刘厚中、太极笑笑生先生又采访了一大批内家拳高手，著成第二辑。在传统太极拳理论释义的基础上，用最精炼、最简洁的关键词来解析技术要点和练习方法，使读者对于非常难理解的传统文言内家拳论述一目了然，且便于记忆和指导太极拳的修炼。无论是对初学入门还是正在修炼的太极拳爱好者来说，《身边的武林2》都是一本非常实用的现代版工具书。

太极拳以柔克刚、以小胜大的思想和技术超越了常人的胜负观

徐向东，著名武术家，任职于中国武术协会，文莱达鲁萨兰国国王及亲王私人武术师傅，斐济总理姆拜尼马拉马太极拳老师，法国国家电力部功夫教练。曾出演《木棉袈裟》、《墨攻》、《锦衣卫》、《新少林寺》、《新水浒传》等影视作品；是与李连杰同时期的武术冠军，被誉为“鹰爪王”。

念和本能反应。盘拳站桩是练习知己的功夫，实践证明，长期练习不仅强身健体还可祛病延年。推手“听劲”是两个人练习太极拳知彼的功夫，其防身自卫的练习方法不仅文明而且升华到艺术趣味的境界。太极拳实为中国人对世界文明体育的一大贡献。

序 2

揭开“武林秘籍”神秘面纱

■ 道坚法师

应刘厚中、太极笑笑生两位老师之请，为其武学高论《身边的武林2》作序，我心情十分忐忑，因为我对武学研究不深，怕讲得不对。细想来，厚中老师本来是资深的律师，川郁老师（太极笑笑生）是大学新闻学教师，两位并非武术界的精英为什么出了一本与自己职业无关的《身边的武林》，后又续出一本《身边的武林2》呢？好奇心驱使我将《身边的武林2》的书稿看了下去。

两位老师书写得文笔流畅、条理清晰、深入浅出，把深刻的道理讲得明明白白。读者易懂易学，并以学术研讨的方式，把各门派大家的精华一一详尽分析比较，筛选后综合汇总，得出让人信服的结论。这个做法很好！首先打破了武术理论的门户之见，揭开了武林秘籍的神秘面纱。而且互相取长补短，是发扬光大中华武术的一个好办法。

武学在19世纪到20世纪由于历史发展的原因曾一度濒于失传的境地。一些人对于国术真正意义的理解失之偏颇，其实它不仅是一项技击技术，更重要的是能强身健体。人们对武学知之甚少，知之不深。近30年来，各界有识之士对武学理论大胆挖掘，特别是媒体和文艺作品、影视作品的广泛宣传，使武术的瑰宝面目为人们认同，

道坚法师，中国西南名刹华岩寺方丈、中国佛教文化研究所研究员、重庆市佛教协会副会长、重庆佛学院常务副院长。

并让更多的人对武术产生了浓厚的兴趣，让中华武术走出国门，掀起了中华武术热，使之成为全世界瞩目。

改革开放带来了文化繁荣的春天，迎来了中华民族的伟大复兴，它表现的不单纯是强大的经济实力，更要有丰富而优秀的文化内涵。建设文化强国就必然要弘扬优秀的中华传统文化。而优秀的武术文化、武术理论是中华传统文化的重要组成部分，因此两位作者的写作，是在为传承和弘扬中华传统文化作贡献。

我作为一个宗教文化的传播者，在此对他们表示祝贺，我想本书的发行将给学习内家功夫的朋友们带来很大的裨益，也将为我们弘扬优秀文化的其他“姊妹”文艺工作者提供很好的启示。

是为序。

序 3

每个人都有自己的修炼

■ 杨艾祥

在刘厚中、太极笑笑生两位作者看来，2010年出版《身边的武林》一书获得畅销，只是一次偶然。但从市场的角度来讲这却是必然。

或许每个中国人心中都曾有一个武术的梦想，特别是在20世纪80年代电视剧《霍元甲》、电影《少林寺》上映以后。可惜我至今还没机缘开始学拳，但在工作和生活中有幸认识了一大批传统武术的传播者，这里仅从读者的角度来说几句。

自鸦片战争以来的一百多年间，中国从一个曾经在经济、政治、文化方面遥遥领先于世界的大国，沦为在西方的洋枪洋炮面前不堪一击的封建帝国。巨大的反差，使国人在思考这个问题时，感情色彩占据了上风，认为中国社会之所以沦落到那个样子，全是传统文化惹的祸。于是，批判传统文化成为鸦片战争以后的主流思潮，主要表现在太平天国起义时期、“五四”时期、新中国成立初期、“文革”时期和改革开放的最初十年。

改革开放以来，我们在各个方面取得了举世瞩目的成就。随着中国经济的发展以及与国际社会交往的日益频繁，中国人越来越迫切需要了解自己民族的历史，越来越需要表明自己民族所具有的独特价值的东西，这就激发了中国人复兴传统文化的强烈愿望。当我

们试图从传统中寻找能代表我们民族的精神和文化象征时，挖掘传统文化及儒家思想中有价值、有益的思想资源就成为很自然的事，这也是我们这个民族文化自信和文化自觉的一种表现。

内家拳的动作刚柔相济，既可技击防身，又能增强体质、防治疾病、修身养性，同时，内家拳历史悠久，流派众多，传播广泛，也是中国传统文化的代表，受到人们更多的欢迎。

过去一千多年来，关于太极拳等内家拳的书大多只讲述两个极端：一是强调内家拳的理论，而理论或过于深邃缺乏解释，或生搬硬套未落到实处，没有长期的练习，根本无法领会这些拳理的真谛；二是强调动作的优美和架势，把内家拳单纯作为表演，更像是作为一种街头或者公园文化来对待。这两种倾向拦住了一大批喜欢传统武术的人，让人对其或者敬畏、或者不屑。

而《身边的武林》则把太极拳等内家拳回归到了人的本质，它记录的是练习者自己的真实感受，鲜活、生动、细致、动人的讲述，将理论拉下“神坛”，接近生活，接了地气，自然受到了读者的欢迎。

《身边的武林2：太极等内家拳的核心秘密》，在这方面延续了《身边的武林》的优点，贴近生活、贴近读者，用一句时髦的话来说，很讲“用户体验”。这本书与其说是两位作者的深切感悟，不如说是书中所采访到的20余位内家拳练习者们的精华的聚集。经过作者的

提炼，内家拳的核心秘密跃然纸上，让我这个外行也有兴趣一口气读完。作者在文学写作上可谓煞费苦心，生怕你读不懂。这大约与作者曾从事传媒工作的背景有关，写东西力求通俗易懂，让普通读者也能看下去。

只有从心灵深处流出来的东西，才可能流到你的心灵深处去。

两位作者在采访了20余位内家拳练习者后，把他们心灵深处的东西几乎是原生态的记录和整理后，形成了《身边的武林2》。这些练习者不一定全是功夫大师，但他们就在我们的身边，毫不矫揉造作，毫不故弄玄虚，他们对内家拳有着自己独到的领悟，只有这种领悟和感受才会给每一个爱好者和学习者更多的滋养。

作者刘厚中老师是一位执业律师，但律师忙碌繁琐的工作只是他生活中的一部分，放下工作，练拳、教拳，结交天下朋友更是他生活的重要组成部分。

他会带着弟子往返几百公里，就是为了去拜见某个小县城里传说中的高手；听说武术大师吕紫剑辞世，他会潸然泪下，亲自去敬献花圈；和他聊天，天南海北，家事国事天下事，都能以太极原理来解释。而打拳竟然对他当律师帮助很大，因为律师办案就如太极推手，双方博弈，你来我往，不战而屈人之兵为最高。

高手过招，不一定要把对方打败。真正的高手只要相互见面，就能略知其功力，要是能推推手，就完全可以知道对方的斤两了。

这是刘厚中老师在回答我诸多幼稚的问题时给出的答案。

太极笑笑生老师则因为求解病痛而与内家拳结缘，从此，对拳的领悟所获得的独特力量无论是在企业管理、市场博弈抑或是教书育人中都应用得淋漓尽致。

当我们要么神话拳的哲学，要么贬低拳的世俗的时候，太极笑笑生老师却在享受拳给他带来的对生活、对生命的另一种理解。

读一本书，其实是在读该书作者以及书中人物对这个世界的不同看法，读两位带来的《身边的武林2》，我们在读的其实是他们抑或他们背后采访到的练拳者们对拳的理解，对生活的理解，对生命的理解。

原汁原味、巧妙编著、配图生动是本书的三大特色，本书让人们感觉到新颖和惊奇：原来武功书籍的可读性可以这样强！

“《身边的武林2》是写大家的，也是大家写的。身边默默传承内家拳的修炼者通过他们的讲述，对传统文化的弘扬、对人类的健康都是在作自己的一份贡献。”刘厚中老师如是说。

而对于人生而言，练拳与否也许并不重要，关键是你正在练。

看完本书，我更确信，每个人都应该有自己的修炼。

愿天下豪杰延年益寿，不徒逞技击之末也。

——张三丰

目录

第一章 发现核心秘密

核心秘密在访谈中呈现

松：高频率的内家拳核心词

核心词：中、丹田、站桩、魅力、矛盾、意气

核心秘密小结

001

005

007

014

026

第二章 中的秘密

观人拳，先观外形的「中」

内家拳蕴藏「中」的智慧

从理想到实现：抵达「中」之道

核心秘密小结

029

031

036

041

051

第三章 松的秘密

为什么练拳要练松

对号入座，你松到哪个境界

要知道松，先明白紧

松松松：各显神通

核心秘密小结

053

055

063

068

070

084