



太极拳爱好者必备图书

『太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母。』
通经活络，益寿延年。学太极拳，是一辈子的事。



太极拳练什么

陈太平●主编

传统太极拳的

技击之道

修心

之道和养生之道



以静制动，以弱胜强；寓刚于柔，寓快于慢；无往弗利，
太极拳实为养生之不二法门，无论男女老幼，皆可练习。

回归传统 承袭经典

太极拳练什么

传统太极拳的

技击之道

修心之道

和

养生之道

陈太平●主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳练什么 / 陈太平主编. —北京: 新世界出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5104-2517-2

I. ①太… II. ①陈… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 277285 号

太极拳练什么

作 者: 陈太平 主编

绘 图: 杜 春

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld-press. com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂

经销: 新华书店

开本: 700mm × 1000mm 1/16

字数: 250 千字 印张: 16.5

版次: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2517-2

定价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

主 编

陈太平

编 委

吕智慧	陈显林	王秋生
李铎汶	管悦	毛芳
吕嵩	周龙	杜尊勇

中国太极拳研究会 推荐



陈太平老师与一诚长老合影

行云流水
一誠

行云流水

——中国佛教协会名誉会长、原中国佛教协会会长一诚长老题词

太极养生

庚寅小阳月黄至杰

太极养生

——中国道教协会副会长黄至杰道长题词

难忍能忍，难行能行

一九九七年春周国远书

难忍能忍，难行能行

——1997年春恩师周国远老先生题词

中华生脉博大
精微，古系五功
文化无穷

庚寅年三月周金生书

中华武术博大精深，太平武功变化无穷

——昆仑派掌门周金生题词



自序

陈太平

太极拳，是我国优秀传统文化中的一个重要组成部分，并随着文化交流传往世界各地，全世界习练者超过一亿人，堪称世界上参与人数最多的武术运动。然繁华并不等于繁荣，太极拳的发展不能追求“水过地皮湿”那种效果，其内涵的延续才是可持续发展的长久动力。古人云“本固枝荣，枝繁叶茂”，如果根基不牢，是经不起风雨摧折的。

说太极，谈太极，到底何为太极？这其实是个一月千江的问题，可谓众说纷纭。太极，微言大意，其背后的含义非常深刻，不同层次的习练者所得到的感悟都不一样。《道德经》有云：“道可道，非常道。”大道是难以尽言的。不过，**这家太极拳，那派太极拳，招式虽然不同，也都只是太极的“相”，关键要看其内涵是否符合太极之义。**余虽粗陋少文，然自少年习武，沉浸武学几十年，一直都在探索太极拳的真意，个中滋味，难以尽言，特将过去走过的路，呈现于读者之前。



当年，我初学太极时与人交手，曾负于对方，对方撂下一句话：“太极拳就是挨打拳，你见过几个能打的。”为了彻底地驳倒他，我暗下决心，不但要自己打败他，还要培养出一批能用太极拳进行技击的人来。从那以后，我遍访名家高手，刻苦钻研，经过了一个对太极拳痴迷的阶段，光是一本太极拳的经典论著，我就研究琢磨，并求教于老师，前后花了十八年的时间。武功练到一定程度后，为了让世人看到传统太极拳的真正面貌，我曾于上世纪九十年代中期在武术杂志上连登三期告示，愿与各家各派交流武技。那个时期，我先后接待过几百人的来访。那时，我对自己的定位主要是传授武功，致力于恢复原传武学，所整理的文章和书籍，也是针对训练中的具体问题而做。

在授徒训练的过程中，我深刻地感受到各派武功都有自己的独到之处，如果能取长补短，训练起来将事半功倍。我将此想法与几位恩师沟通，得到了他们的大力支持。恩师周国远还专门给我题了一幅字——“难忍能忍，难行能行”，勉励我沿着这条路走下去。在这个阶段，我所做的工作主要是传统武学训练的系统化整理，过去所学的东西，凡是不系统的，我都放弃了。古人云：“功贵得全。”只有面面俱到，才能发挥出整体的威力。我时常跟弟子说：“我所传的东西，不是从一个老师那里得到的，但都是针对你们各自的特点而定的。”太极拳的系统化工作，从开始着手，到后来基本成形，我花了十几年的时间，2004年《太极心语》一书的出版标志着此部分工作的全面完成。传统武学之所以成就者少，很大一个原因在于训练的系统性不强，各方面脱节严重，另外，对于一些基本概念的定义不清，解释不明，比如，同样一个刚柔，在不同练功阶段，要求都有所不同；再如沉肩坠肘，是否就是肩部唯一的一种运动模式？拳谱失之笼统，具体的精微之处难以尽言，因此习练者往往不能够将自身训练与拳谱相合。我当时整理那本书，尽量提

纲领性地把太极拳的不同训练阶段以及训练内容都描述清楚，让习练者在概念上清楚。

我在授徒的过程中，逐渐发现太极拳中“武”的因素在慢慢退化，习练者越来越注重其健身功效。有一次，我跟朋友闲聊，朋友问我：“一个人功夫无双，令人闻风丧胆；另外一个人传授的东西能造福万民，让千万群众摆脱病痛的折磨，你选择做哪种人？”听到这个问题，我顿时有彻悟的感觉。多年来，我一直想让太极拳“武”的气氛更浓厚一些，但时代已经变了，人们更在意生命的质量。这促成了我的新一步思考，促成了我提出“微太极”理念并创立太极医药学。众所周知，太极拳能养生，但这是否代表每个人练太极拳，都能获得养生效果呢？未必尽然，习练符合养生之理，就能够养生；不符合的话，甚至会伤害身体。太极拳源自道家，与道家的修炼功夫是相通的，但习练之人能够做到“以武入道”的并不多见。知天道，晓地道，明人道，这是天人相应的基本原则，但是在训练时如何做到这些呢？太极拳的某个招式，针对不同疾病问题，该如何调节？这些问题都要精细入微地研究，也只有脚踏实地、客观求实地去做这些工作，才能够把太极拳的养生落到实处。接了“地气”的太极拳，才能真正为人所认可。

太极拳虽然属于“术”的范畴，却合乎自然大道。太极拳的修炼合乎阴阳平衡之理，习练者自身的脏腑气血运化又合乎五行生克之理，其劲力运用与八卦理念互相对应。笔者认为，学习太极拳是我国传统文化研究的入手法门，是用身体去感悟传统文化之理。例如，如何吐故纳新，善养浩然之气？如何达到心平气和？在锻炼的过程中，你的身体都会有切实的体会。大儒王阳明曾提出“知行合一”，既要理入，也要行入，通过太极拳的修炼，你会对传统文化的深层次概念有更深刻的认识。笔者认为，**太极拳未来的发展趋势是：太极为体，养生为用，文化**



为归，通过太极拳这个载体，来传承民族文化。太极拳与武、医、易、佛、道、儒都有相通之处，可谓四通八达，无论你最终走哪一条道路，都可以通过太极拳的修炼而受益。太极文化，是传统文化中的璀璨明珠，望各位有志于振兴传统文化的同好共同参研，如此则笔者心中大慰。



目录 CONTENTS

自序	1
----------	---

引子 传统太极拳的喜与忧	1
--------------------	---

►第一章 太极拳习练的各种误区	5
-----------------------	---

以下是我总结的太极拳传习过程中的一些常见误区，希望能给太极拳爱好者提供一定的帮助，愿每位爱好太极拳的朋友都能有一双慧眼，明辨是非，从而确定正确的修炼道路，而不是白白地浪费时间和金钱。

- 第一节 “套路派”：认为套路出真功 / 8
- 第二节 “表演派”：只为自我欣赏 / 11
- 第三节 “擒拿派”：推手技击擒拿化 / 14
- 第四节 “模式派”：太极推手程序化 / 17
- 第五节 “不变派”：训练缺乏系统和层次 / 20
- 第六节 “讲手派”：技击实战讲手化 / 23
- 第七节 “万能派”：百病一治 / 27

►第二章 传统太极拳的修炼心得	31
-----------------------	----

我原来练武，追求得到上乘的技击本领，获得延年益寿的功效；而现在，我愿全心地求道，把儒、释、道三家的法门共参，给后人留下一点有益的东西。

- 第一节 传统太极拳传授的“三种语言” / 32
- 第二节 太极拳的“快”与“慢” / 38
- 第三节 我的追求——以武入道 / 41

►第三章 传统太极拳的修炼体系 51

传统武学之所以成就者少，很大一个原因在于训练的系统性不强，各方面脱节严重。在此，我尽量提纲挈领地吧太极拳的不同训练阶段以及训练内容都描述清楚，让习练者在概念上清楚，易于在实践中操作。

- 第一节 如意桩法 / 52
- 第二节 武当太极拳 / 64
- 第三节 武当太极剑 / 167
- 第四节 武当太极推手 / 171
- 第五节 太极内功 / 191
- 第六节 太极拳对练与太极拳技击 / 193

►第四章 传统太极拳的养生保健体系 197

借助于太极拳，能够把武学和丹功的修炼很好地结合在一起，也能够具体的修炼中一一地对应、验证道家的智慧。把太极拳的养生效果发挥出来，采取养生、技击“两条腿走路”的推广方式，远比单纯地执着于其技击威力有更广阔的空间。

- 第一节 追求整体的阴阳平衡 / 201
- 第二节 太极养生的最高境界：修持心性 / 204
- 第三节 “养生和于四季”理论 / 206
- 第四节 药物、饮食、气疗：“三位一体”养生法 / 210
- 第五节 医者无小事，当考之于锱铢 / 214
- 第六节 太极药方：“微太极” / 218
- 第七节 太极按摩 / 224

►附录一 都市磨剑录

——忆我的习武之路及与陈太平老师之师徒情谊 王秋生 231

►附录二 陈太平老师演示武当太极拳三十二式 250



引 子

传统太极拳的喜与忧

太极拳作为中国几千年灿烂文化的历史产物，以其独特的魅力，吸引了整个世界。它内涵丰富，博大精深，扎根于中国传统文化的沃土中，有着坚实的根基，在长期发展中更被人们赋予了浓厚的文化色彩，千百年来，绵延不绝。

世界上习练太极拳者已经过亿，国际武术联合会的一百多个成员国，基本上每个国家都有太极拳组织，太极拳的英文词汇 TAI CHI，全世界人民都认识，国外许多人对于中国功夫的理解，往往就是始于太极拳。太极拳作为一条联系中外文化交流的纽带，在增进友谊方面发挥了重大作用，其负载的意义已经远远超出体育运动的范畴。

从历史记载上来看，太极拳世所公认为元末明初的武当道士张三丰所创。在漫长的历史发展中代有传人，山西的王宗岳、河南温县赵堡的蒋发、河南温县陈家沟的陈氏家族，及杨露禅、杨澄甫、武禹襄、李亦畬、郝为真、吴鉴泉、孙禄堂等，都是太极拳各流派的精英人物。太极



拳开始广泛传播主要是在清末以后。先有杨露禅进入端王府教拳，将太极拳传到北京，后又有“太极一人”陈发科到北京同仁堂传拳，加上二十世纪二三十年代各地国术馆的太极教习的努力，太极拳逐渐为社会大众所认知。但此时，掌握太极拳的人还是少数，太极拳真正深入普通群众，走出国门，是中华人民共和国成立以后的事情。再经过近几十年的传播与发展，目前习练太极拳的人数众多，呈现出空前繁荣的局面。

然而，在太极拳蓬勃发展的同时，我们也看到，太极拳的习练正在逐渐趋向体操化、娱乐化。我们可曾深刻地思考，这种模式是否真的有利于传统太极拳的传播？我们是否忽视了太极拳的真正内涵？

太极拳是中国传统文化的武学代表。

首先，太极拳与中国传统文化有着深厚的渊源，与道家文化、儒家文化、医家文化都有着千丝万缕的联系，有清晰的师统传承，经过了长期实践的检验，历世不衰。

太极拳有种天然的亲和力。“太极者，无极而生，阴阳之母也。”此句出自王宗岳的《太极拳论》，太极拳无一动不讲阴阳虚实变化。《黄帝内经》里也提到“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府。阴阳者，数之可十，推之可百；数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其道一也。”《太极拳论》中提到的“一本而万殊，万殊咸归一本”，与道家里常提到的“一生二，二生三，三生万物”的道理是殊途同归的。儒家代表人物孔子也说：“一阴一阳之谓道。”太极拳立意颇高，与中国传统文化息息相关，虽然太极拳流派众多，但其根源都合于太极之理，这也是一本而万殊的表现。

其次，太极拳提倡刚柔相济，以柔克刚，充分体现出国人低调、隐忍、坚韧的民族特质。

如《太极拳论》中提到：“察四两拨千斤之句，显非力胜，观耄耋御众之形，快何能为。”任彼巨力来打我，牵动四两拨千斤，其立足点

往往是以弱胜强，以小博大，这是其他拳术所不及的。人体先天的力量有强有弱，力量再大，总有人力量比你更大，而且身体素质会随着年龄的增加、状态的变化而有所下降，也因此搏击运动员或者体育运动员都有服役年龄，到了一定的岁数，就会淡出一线。而太极拳在某种程度上增加了拳学寿命，习练者即使到了高龄，仍然具备一定的对抗能力，这对充分挖掘人体潜能有着极大的意义。固然，未必每个习练者都能做到在高龄时仍然举手跌人，但延长运动寿命、降低肌肉劳损，这些效果是毋庸置疑的。笔者的恩师周国远先生年过七十仍然可以与年轻人推手、对抗，这不能不说是太极拳的功劳。

虽然看上去柔柔弱弱，太极拳实则是研究对抗学问的拳法，其内涵小则可以用于拳法，大则可以用于为人处事，为你的事业发展提供一定的指导。如果遇到有强大实力的对手，如何以柔克刚？如何在沾连粘随中战胜对手？这些都是太极拳研究的学问。“人刚我柔谓之走”、“我顺人背谓之黏”等等拳论都是针对对抗时的状况而做的有效分析。俗话说：“拳虽小技，其理至大。”更何况是立身于传统文化中的太极拳呢？通过研究太极拳的内涵，武术家可从中得到如何在对抗中赢人，医家可从中取阴阳平衡之道，企业家可从中明了如何克敌制胜，书法家可明用笔劲力之收放显隐……太极拳充分展示了太极哲学的魅力，其内在的光芒投射到不同的领域，都会充分发挥作用，其效果可称大哉。

再者，太极拳是圆的运动，其松柔缓慢、提倡“用意不用力”等技术特点，适应于广大的人民群众，特别是身体素质不佳的习练者，经过合理的太极拳锻炼，可以从弱变强，瘦不露骨，胖无余肉，身体达到平衡状态。

比如，初级阶段的松柔架，作为有氧运动，可以极大地改善人的体质。太极拳，只要练之得法，是非常养人的。太极拳要求的心静、神凝、气聚，对于快节奏、重压力的现代生活，是一种极大的缓解，可使



习练者的大脑处于一种修养的状态。太极拳习练中所提倡的“物我两忘”状态，与儒家提倡的“神游八极”，以及书法家提倡的如痴如狂的创作状态非常相似，因此有许多书法家喜欢太极拳，并且借助于太极拳的修炼来提高书法水平。

在人类文化演进到 21 世纪的今天，时代对文化提出了挑战，也对武学文化、太极拳文化提出了挑战，武学文化、太极拳文化也必须随着整个人类文化而做出应有的回应。笔者认为，太极拳是我们中华民族的宝贵财产，应该发扬光大，既要有外在的架子，也应该有足够的内涵。太极拳的传播应该是扎根于土壤的枝繁叶茂，而不是脱离基础的虚假繁华，否则一旦风雨来临，就会面临崩塌的威胁。那么，**太极拳生存的根本土壤在哪里呢？答案还是在于传统太极拳。**太极拳是依赖于人而传播的，每一代、每个人传播的时候，都会有一定的失真度，所以一代代下来，就容易迷失了原本的方向，流行的拳谱和传统的太极拳往往对应不上了。伟大的理论必然是建立在正确的研究事实之上，没有可靠的研究资料，所谓的成果就等于零。比如一些道家太极的历史能够追溯到明朝，距今六百年以上，但当前流行的二十四式太极，只有短短几十年的历史，哪种更有持续的生命力呢？答案显而易见。另外，如果我们深化太极拳的研究，更加深入地了解其养生机理，在此基础上对其进行发展，那么太极拳还可以焕发出更强大的生机，更好地服务于社会。这也是我写作本书的希望和目的。

第一章

太极拳习练的各种误区



当今名目繁杂，各种门派林立，我在三十多年的四处访师交友中对此感触颇深。以下是我总结的太极拳传习过程中的一些常见误区，希望能给太极拳爱好者提供一定的帮助，愿每位爱好太极拳的朋友都能有一双慧眼，明辨是非，从而确定正确的修炼道路，而不是白白地浪费时间和金钱。