

太極內功解秘

人民體育出版社

Taiji Nei Gong Shen Mi

祝大彤

薛秀英
編著

太極內功解秘

祝大彤 薛秀英 編著

人民體育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极内功揭秘/祝大彤, 薛秀英编著. -北京: 人民
体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2563-8

I. 太… II. ①祝…②薛… III. 武术-气功-中国
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125308 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 8印张 183千字
2004年6月第1版 2004年10月第2次印刷
印数:5,101—10,130册

*

ISBN 7-5009-2563-8/G·2462

定价:15.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

第一节 引子	(1)
一、太极拳与文化	(2)
二、太极拳与科学	(5)
三、太极拳与医学	(8)
四、太极拳与美学	(13)
五、太极拳与哲学	(14)
第二节 松功源流	(18)
一、先贤松静观	(20)
二、学习《授秘歌》	(23)
三、松静拳之魂	(29)
第三节 太极门松功	(34)
一、太极拳有松功吗	(34)
二、对松功的认识	(36)
三、太极大师的松空功夫	(39)
四、认识太极拳	(45)
第四节 普及太极内功	(50)
一、减法太极内功	(50)
二、改变观念	(51)
三、人体的反映	(55)
四、被动练拳	(57)

第五节 修炼松功	(60)
一、脚	(61)
二、踝	(75)
三、膝	(76)
四、胯	(78)
五、腰	(79)
六、肩	(82)
七、肘	(84)
八、腕	(85)
九、手	(87)
第六节 太极手	(90)
一、太极拳对手之要求	(91)
二、掌	(91)
三、钩	(93)
四、拳	(93)
五、练成空手	(94)
六、太极无手	(95)
七、浑身皆手	(96)
八、松指与养生	(98)
第七节 内修把握部位的修炼	(103)
一、臀	(103)
二、裆	(104)
三、腹	(105)
四、腹股沟	(106)
五、胸	(107)
六、胸窝(左右两个部位)	(109)

七、背	(109)
八、颈	(110)
第八节 修炼阴阳顶	(112)
第九节 阴松和阳松	(114)
一、松功习练	(114)
二、阴松	(115)
三、阳松	(116)
四、太极点	(117)
五、修炼松功的检查	(119)
第十节 安舒中正	(121)
第十一节 三动三不动	(124)
一、周身三不动	(124)
二、手上三不动	(126)
三、手动脚不动，脚动手不动，手脚齐动	(127)
第十二节 意识的改变	(129)
一、动意	(129)
二、意念	(131)
三、意识和潜意识	(132)
第十三节 太极拳的内涵	(135)
一、阴阳变化	(135)
二、举动轻灵	(137)
三、用意不用力	(138)
四、阴阳互抱太极图	(140)
五、动分阴阳（虚实渐变）	(143)
第十四节 动静开合	(149)
一、拳中的开合	(149)

二、推手中的开合	(150)
第十五节 不要有力点	(153)
一、关于力点	(154)
二、退去力点	(155)
第十六节 中正学	(157)
一、太极“八方线”	(157)
二、有正无斜	(160)
三、鼻为中心	(161)
第十七节 听劲与喂劲	(164)
一、听劲	(164)
二、喂劲	(166)
第十八节 心脑不接	(169)
一、关于心脑不接	(169)
二、如何修炼心脑不接	(172)
第十九节 推手与技击	(175)
一、推手	(175)
二、技击	(177)
第二十节 解析《太极拳论》	(180)
一、“阴阳之母”	(180)
二、“动之则分”	(183)
三、太极技击之走	(187)
四、着熟——懂劲——神明	(190)
五、虚领顶劲，忽隐忽现	(196)
六、左重则左虚，右重则右杳	(198)
七、四两拨千斤	(200)
八、关于双重	(202)
九、舍己从人	(206)

十、养生保健	(210)
第二十一节 太极拳与高科技	(211)
第二十二节 太极拳的方位、方向	(216)
第二十三节 太极松功无极桩	(225)
后记	(237)

第一节 引子

笔者的太极拳理论专著《太极揭秘十三篇》问世后，读者来信、来电、来访者不断。从纽约来了几位习练传统太极拳的爱好者登门拜访，领队的陈先生说，在纽约可以买到此书，希望再出一册指导内功的书。

来访、来信者都说通读过多遍《太极揭秘十三篇》，提出许多问题。笔者每天忙于回信、接待，电话答疑、解惑，忙是忙了点，但心里很舒坦。向世人传播传统太极拳的拳理拳法，是我的夙愿，因此乐此不疲。以书为媒，同道利用 2002 年的“五一”长假，从全国各地汇集北京，探讨传统太极拳的承传和发展，自发纪念吴式太极拳宗师杨禹廷诞辰 115 周年暨忌辰 20 周年。杨禹廷宗师的追随者畅谈了习练后身体健康，增强体质感受，周身松柔，脚下轻松，动作协调轻灵、敏捷，心情十分舒畅的感受。

同道们希望笔者进一步将太极拳内功公诸于世，将传统吴式太极拳 83 式以阴阳剖析介绍给公众，以解修炼者的渴求。把握阴阳变转之拳艺，在修炼过程中退去身上本力，深研太极内功的功法，是无数传统太极拳人亟待解决的关要。其实在《太极揭秘十三篇》成书之时，笔者总有些遗憾，未能把修炼内功之途径更为具体详尽地介绍给同道，笔者一定要完成这一

巨大的工程，也是责无旁贷的历史使命。

在将如何修炼内功奉献给读者同道之时，从何处作为切入点，作者苦费了一番心思。因为所有修炼传统太极拳的朋友，他们的文化修养、文化背景是不同的，他们的职业也大不相同，落笔必须做到雅俗共赏，深入浅出，使初始习练传统太极拳的朋友也能读进去，从书中获取修炼太极拳的知识，一定要有可读性和趣味性。笔者的愿望，尽可能地协助拳友同道能在修炼内功的道路上找到大门，登堂入室，找到自己习练太极内功的阶梯和步入其境之途径，且不会走弯路。

天下武术是一家。内功揭秘适用于内家外家的各门各派，只要坐下来读书，切磋研究，内功定能上身。

陈鑫大师引导后学，顺利步入习练传统太极拳殿堂的技巧时，暂且说是学习技巧，他在《学习须知》中写道：“学太极拳先学读书。书理明白，学拳自然明白。”以此金句作为笔者的开场白。从哲学、文化、科学、医学、美学等方面作为切入点。

一、太极拳与文化

没有太极拳就没有太极文化。太极拳与文化的关系源远流长，像阴阳相济互抱不离，没有文化传播，太极拳也不会有繁荣的今天。我们称太极拳是文化，没有人反对这种看法。太极拳走出国门，不久的将来，太极拳成为奥运竞赛项目也只是时间的问题。

太极拳走向世界不是因为拳脚功夫，而是因为那迷人的文化魅力，以及东方文化深厚的底蕴，使世界的太极拳爱好者信

服“太极拳好”，从习练中知道太极拳是哲学拳、医学拳，对于人类保健养生、内外双修是上乘的养生功法，认识到太极拳是中华民族宝贵的文化遗产，从学练太极拳中，认识了中华民族的伟大。

太极拳是文化已经不容置疑，太极拳是高品位的文化，太极门松功的《内功学》同样是一种文化现象。因为松功成就的人不多，未能成为氛围。关于太极文化，前国家武术院的老院长徐才先生谈得深刻，而且对当今的修炼很有针对性。

关于太极文化，他认为：“太极拳是东方体育文化的一块瑰宝。”追根溯源，太极文化是在我国五千年文明史的发展中孕育而成的。有人不了解武术文化，思路打不开，难以把握太极拳的文化品味。它的保健、养生、益脑、健脑的卓越功效，它的文化价值比拳技丰富多了。

太极拳是文化，独树一帜，自成体系。太极拳不能与一般的拳种混为一谈，我们不能自己将太极文化降低到谈武论打的窘境。张三丰祖师说：“不徒作技艺之末。”太极拳不是以武论道，太极拳人不可不细微体味。太极拳冲出国门，走向世界。怎么走，是值得我们深思的一个问题。徐才先生在上世纪90年代初就强调过，他说：“太极拳所体现的阴阳学说，是中国古代哲学的重大思想成果。”太极拳走向世界，是有丰富内涵的太极文化。“作为东方体育文化瑰宝的太极拳，它蕴含着丰富的古典哲理，不同于西方体育只重生理机制；它强调整体性，不同于西方体育重局部分解；它以经络学说为基础，不同于西方体育以解剖学为基础，可引导人们从躯体锻炼的此岸达到心灵净化的彼岸，真是好得很！”（引自徐才《“太极拳好”的遐思》）读了这段文字，令人热血沸腾。只有太极文化走向世界，才是太极拳真正走向世界，并不是什么式什么式到

国外去教套路。我们的目的不是单单向外国朋友介绍、教授中国太极拳，而是传播中华民族珍贵的文化遗产，弘扬太极文化。太极文化是中华民族、也是全人类的文化精髓。以太极拳为切入点和媒介，让国际朋友们理解它，使之重视中华民族的传统文 化。太极文化走向世界，没有高知识阶层的太极拳修炼者，是难以完成这个使命的。

徐才先生在武术领导岗位上工作了十几年。从一位新闻工作者转行到领导武术工作，从不知武术到多知直至全知武术，走过相当艰难的道路。理顺武术各流派的关系，出台一批武术规章制度；亚武联成立，使数以百计的国家成立了武术协会；从一盘散沙式的武术人，成为今天有组织的浩浩荡荡的武术队伍，使我们清清楚楚看到徐才先生武术组织工作的才能和人格魅力。

徐才将武术文化看成一个世界性的事业，他在《徐才武术文集》中向读者敞开心扉，“我把武术看做是一个文化性的事业。发展武术是弘扬中华民族优秀传统文化的一个壮举。武术太极拳作为传统文化的一个组成部分，涵盖着中国古典的哲学、美学、伦理学、兵法学、中医学等博大文化的内容。习练武术不只可以健身强体，而且会受到中国传统文化的感染和熏陶。看到海内外朋友在习武练拳时，从一招一式体会阴阳太极之理，品味养生处世之道，真可谓是一个绝好的中国传统文化课。优秀的传统文化是需要通过一个载体去传播的，武术太极拳就是一个文化传播的载体”。

徐才老院长时时关心传统太极拳的承传和发展，不要搞什么式，只有循太极拳的规律，太极拳的阴阳学说，按太极拳的特性循规蹈矩去修炼，才有可能真正弘扬博大精深的太极文化。徐才希望我们遵太极文化之规律将太极松功绝学传下来，

不要把这块丢掉。

太极内功绝不能在我们这一代手中失传，要继承下来传播出去。在传播太极内功的过程中，要尽心尽力，要讲清楚，使之通俗易懂、易学、易操作，要将松功拳理拳法交给广大拳友，凡太极拳深研者都能把握太极松功是我们的夙愿。

二、太极拳与科学

上个世纪的30年代，太极拳大师吴图南出版一册《科学化的国术太极拳》。他写道：“有好学君子，不得其门，徒滋遗憾耳！”遂生写此书之念，以帮助想学练太极拳又无门可入之人，故疾笔成书。老人家为普及推广太极拳运动尽心尽力。

大师言道，普及太极拳，用科学之方法，外增体力，内固精神，强族强种，卫身卫国。发挥国光，去腐化之恶习，作强种之建设，使国术科学化。大师将组织太极拳训练归于科学化，诸如生理卫生、时间安排、场地等等都以科学化方式进行严格管理。大师在治学中有一句名言，他说：“闻道有先后，术业有专攻，师不必是非曲直于弟子，何况学问之道，向无止境，愈研愈精。”大师反对“独有之妙，秘而不宣”之陋俗，大师将太极拳归类在科学化之门下，是用心良苦的。

太极拳是科学，这是不言而喻的。千百年来传统太极拳有一套严谨的治学方法，发展到杨禹廷这一代，将太极拳区分为阴动和阳动进行教学，以体现王宗岳在《太极拳论》中提出来的“阴阳为母，动静之机”的阴阳变转观点。阴动的起点是阳动的止点，阳动的起点是阴动的止点，具体体现阴阳相济之太极图的阴阳鱼首尾衔接，互抱不离，似手表的机心，一个齿轮

扣一个齿轮，丝丝相扣。而太极拳的方位、方向性也极为严谨科学，笔者以几何原理，画了一个圆形的八方线图，使套路路线适应太极拳的规律，盘拳走弧线，给以科学的规范。

太极拳科学还反映在太极拳的重心极为准确，以重心脚确定中心点的位置，可利用的空间无限，四面八方照顾全面，这是科学的中央拳法。传统太极拳的中正、中心点、重心，是科学化的中正学说。

科学化的太极拳，是要循太极拳的规律，松、柔、圆、缓地轻慢行拳；科学化的太极拳要明拳理，循严谨、科学的拳理拳法修炼，不可有随意性。吴图南大师的名言希望同道铭记，要有“脱胎换骨之精神，百折不回之毅力”。李亦畬大师说得明明白白，他要求习练者，要“心静”，要“悉心体认，勿自伸缩，要刻刻留心，须向不丢不顶中讨消息。从此做去，一年半载，便能施于身”。杨式太极拳在京城掌门人汪永泉大师，古稀之年仍为太极拳接班人的培养操心，他向武术领导部门请缨，选派10名青年学生由他教导，采用他的教案和练法，三年内能培养出确有功夫的人才。一位清末大师提出一年半载可出人才，一位当代大师三年培养出人才。这是中华民族大公无私的美德在太极拳人身上的体现。如果他们不有一套科学的训练方法，敢说此令人心灵震撼的话吗？不能！

笔者下面就科学化训练提供一些建议。首先请你练拳时不要用力，练拳的过程是退去身上本力的过程，用力练不是太极拳。小孩子也会用力，用力是先天自然之能，用力也不会出太极内功。

请你练拳时注意，要轻练、慢练、虚灵练，动作柔缓、均匀，不要有棱角，要求做圆。这是太极拳的品格，是它的特性所决定的。为了内功上身，一定要循太极拳的规律修炼。笔者

有一个科学练拳法，名为“太极功夫在拳外”。你每天在拳场练拳时间不过一两小时或更少，这点时间是远远不够的。在拳场以外，行、动、坐、卧等都要想着拳，练功，也就是常说的“拳不离手”。

两小时练拳以外，要松脚、松踝。坐下写字要空胸、松腕、松膝、松胯，不要将上身的支撑力压砸在腰上，尾闾微收，腰便躲开支撑点。

科学练拳有下面多种练法。

全套路：几天练一次便可以了，力求走圆。

练单式：一式一练或二式连练，如搂膝拗步（去）倒撵猴（回）。

反式练：拳套路均往左练，反向右练。

单手左练：左手单练，可正反练，右手松垂，不做动作。

单手右练：右手单练，左手松垂（左右单手练时，以单式，几个式连练为佳，不熟易僵，全套路练当然好，但以轻松为要）。

无手练：左右手松垂练。此种练法，多在等车、等人时只走脚下步法；夜深人静时可以练。因为夜间无手练极佳，练出一双太极脚。

默练：在飞机、火车、轮船上，全套路脚起脚落意走一遍，周身渗汗，效果极佳，亦可练单式。

如果有的部位僵紧，可单独训练某个部位，如：松腰练（松腰难求，按照你的理解，能做到即可）、松肩练、垂肘练、展指舒腕练、松胯练、松膝练、松踝练。松脚练，要随时松脚，双脚平松落地，不是踩地，脚趾的小关节要一一松开。练此功不限时，睡觉时也要松脚、松趾。

这是退去本力、人体进入内功的真谛习练法，也是科学化

的训练法。

在太极拳圈子里有“太极十年不出门”的说法。这种说法根据太极拳博大精深而言，也是科学的。太极是练得的，而准确地说，是修炼中悟得。没有悟性，不要说十年，二十年也难以功成。那么两位大师提出“一年半载”和“三年”能培养出人才吗？可以。练太极拳，练来练去不成材，责任不在学生，责任在老师，老师不是保守，就是教学方法不对，不尽心学练的学生是有的，但数量极少。

一年半载培养出太极人才有可能，三年培养出人才并非难事。教案是这样的，太极筑基本功要打下两年的基础，一年讲拳法，三年之后不会走弯路，功夫自己去练，三年培养太极人才是可行的。

笔者 20 世纪 90 年代在某高校教授太极拳，只教拳架不讲内功。1999 年插班来了一位本科生跟在后边学练，她曾连续两年在高校武术太极拳比赛中荣获金、银牌，于 2002 年拜笔者为师学练传统吴式太极拳。由于有从学三年传统太极拳的功底，入门后着重给她讲内功。学传统太极拳共三年半，她已经初步突破了“心脑不接”这道关卡，身上退去不少本力，接触点上能退去力点。还有一位男生入门后，盘拳时初步符合太极拳的规范，能去掉力点，时间也是三年半。

三、太极拳与医学

医武同源，互相渗透。医是武之根，医武结合，医耀武荣，医是武之宗，医与太极拳之关系源远流长。如果说太极拳是医学，这一论点，会得到许多太极拳修炼者的认同。吴图南

大师在他未面世的《松功论》中写道：“祖国医学太极拳，对人体慢性病与病后恢复能起显著疗效者，良以此也。”

笔者早年读过几册太极大家撰写的太极拳技艺书籍，在文前文后都说太极拳对慢性病康复的效应。练太极拳久之，经医疗部门研究，可调节中枢神经系统的功能；练拳时深长呼吸，对心脏供血充氧和排除血内垃圾，血液循环系统、微循环系统，以及消化系统、骨骼、肌肉都可受益，从而增强体质，有抗衰老之功能。总之，太极拳是有氧运动，练罢拳收势，不会气喘吁吁，也不会大汗淋漓，获得周身的轻快，气道、血道通顺等等。说到太极拳医学，准确地说应该称太极拳是“预防医学”。笔者习练太极拳多年，在修炼过程中，不但退去身上的本力，身体的灵活、敏捷、虚灵空松之感使身心格外舒畅。周身松空之后，五脏六腑通顺无阻，胸腹有空荡、腾然之感，经脉通畅，老年斑生长缓慢，减缓衰老进程。可见，习练太极拳有明显的益身之效。为什么说太极拳是预防医学呢？太极拳不是医院，很难说练拳能治病，但可以起到预防和使慢性病康复之功。太极拳不同于一般运动，也不同于竞技体育和勇猛刚烈的长拳短打。凡循太极拳规律练拳的人，保健、养生的效果逐渐明显。因为循规蹈矩练拳的人，行拳不但符合太极拳阴阳学说，更符合拳之规范。太极拳的理论基础是道家养生学；其根在博大精深的中医学上，经常以松、柔、圆、轻、缓习练，遵阴阳学说行功是修大道。如此修炼，无淤无阻，经络、气道、血液通畅，微循环系统加速。微循环被医家称为人之第二心脏。微循环的功能是向心脏送氧，心脏向身体各部输送血液，排除血内垃圾，送氧排毒，“一送一排”给太极拳人带来养生之道。太极拳对女性习练者更为偏爱。久练太极拳使微循环系统更为通畅，面部红润有光泽，容貌显现自然之美。