

中华武术
世纪
精华
第三卷

ZHONG HUA WUSHU SHIJI JINGHU

登堂入室

太极拳疑难解

原子能出版社




中华武术系列丛书

武林浩瀚，强手如云。掌握
《胜战天机》，游龙出海，胜券
在握。

英雄辈出，千秋神韵。研习
《内功举要》，养生技击，内外
兼修。

太极阴阳，天地和谐。领悟
《登堂入室》，拨云见日，渐成
大家。



习武的权威教程
珍藏的武学典要

ISBN 7-5022-2698-2



9 787502 226985 >

ISBN 7-5022-2698-2/G852-53

定价：60.00元（全套三卷）

本册定价：25元

中华武术世纪精华·第三卷

登堂入室

——太极拳疑难解答

《中华武术》杂志编辑部 编

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华武术世纪精华/《中华武术》杂志编辑部编. -北京:原子能出版社,2003.8
ISBN 7-5022-2698-2

I.中… II.中… III.武术-中国-文集 IV. G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100578 号

中华武术世纪精华

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑 谭俊
印刷 河北省永清县第一胶印厂
开本 880 mm×1230 mm 1/32
字数 648 千字
印张 26.875
版次 2003年 8 月第 1 版 2003年 8 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-5022-2698-2
定价 60.00元(全套三卷)

版权所有 侵权必究

前 言

《中华武术》杂志创刊 20 周年，跨越两个世纪，共出版 220 期，刊登文章上万篇，发表作品的作者 2000 多位，包括了 中国各派武术名家、高手。20 年来，《中华武术》杂志作为中国 最具影响力的武术刊物，为武术的普及、研究、推广、传播发 挥了巨大作用，在全世界拥有大量的读者和很高的知名度。 20 年的《中华武术》是一笔巨大的武术财富，其中的文章，既 有广泛的普及性、高深的理论性，也有极强的实践性，包含了 古今经典套路、各派拳论、深邃的体悟心法、通俗的习武要诀 和前沿的研究成果以及海量的武学信息。为了充分挖掘 20 年 积累的精华宝藏，发挥中华武术巨大的资源优势，为广大 习武、研武者提供珍贵的学习资料，特地从中精选出版了《中 华武术世纪精华》一书，全书共分三卷，《胜战天机——传统 武术技击精华》、《内功举要——传统武术内功精华》、《登堂 入室——太极拳疑难解》。本书既可作为习武研武的权威教 程，又是可供珍藏的武学典要。

《胜战天机——传统武术技击精华》由专家反复遴选、实 证，从浩瀚的传统武术技击大观中精选部分技击功技、招法、 套路，是中华武术传统技击宝库中的代表作。本书包含了少 林、武当、峨眉等各大武术流派的秘传技击术、看家绝招以及 现代军警格斗实战特技，突出实用性，是一本难得的武学技 击宝典。

内功是中华武术的核心技术，是各派武功的基石和高级

技术,《内功举要——传统武术内功精华》由专家反复遴选、实证,从浩瀚的传统武术内功中精选出具有代表性的内功功法,是各流派传统内功的经典。武术内功具有科学性、系统性、实用性的特点,本书包含了少林、武当、峨眉等各大流派的上乘内功,皆由名家亲身练习、体验,是习武者养生、技击的进阶范本。

《登堂入室——太极拳疑难解》荟萃太极拳答疑解惑专题,分类汇编,涉及太极拳理法的各个方面,包括了基本要领、基础知识、养生、技击、内功等,参与本书答疑的名拳师、专家 60 多位(如吴图南、李天骥、顾留馨、马岳梁、冯志强、门慧丰、陈正雷、姚继祖、乔松茂、郝吟如、孙剑云、李秉慈、杨振铎、王海洲、沈寿、林墨根、马虹等等),许多都是国内外著名的太极大家。本书凝聚高手们数十年的切身心得,所有问题来源于实践的产生和名家身体力行的体会,是太极拳登堂入室的宝典。有些名家虽然已经过世,但其真知灼见弥足珍贵。

许多专家为本书作出了重要贡献,在此一并表示感谢。



目 录

1. 为什么说太极拳是圆的运动? (1)
2. 什么是太极图? 它在太极拳中是如何体现的? (2)
3. 怎样才能练好太极拳? (3)
4. 太极拳运动中的心理过程有什么特点? (4)
5. 为什么说太极拳能健身? (9)
6. 如何教好太极拳? (15)
7. 太极拳起源到底在哪? (16)
8. 什么是四两拨千斤? (19)
9. 如何理解运动如九曲珠? (21)
10. 如何练好太极拳的“柔劲”? (22)
11. 如何实现太极拳的“灵”? (24)
12. 什么是太极拳的弹簧劲? (26)
13. 什么是“粘”? (27)
14. 如何练习太极拳的粘劲? (29)
15. 什么是丹田? (31)
16. 什么是丹田内转? (32)
17. 怎样达到气沉丹田? (32)
18. 什么是“以柔克刚”? (34)
19. 什么是“引进落空”? (35)
20. 什么是“舍己从人”? (36)



21. 如何理解太极拳的“用意”? (37)
22. 太极拳要求的“松”是怎样的? (39)
23. 什么是“太极拳十要”? (40)
24. 如何理解“顶匾丢抗”? (41)
25. 如何理解“先求开展,后求紧凑”释疑? (43)
26. 怎样理解太极拳“轻、重、浮、沉”? (44)
27. 如何理解太极拳、长拳的内外区别? (46)
28. 什么是太极腰? (48)
29. 如何理解太极拳的“中”? (50)
30. 什么是太极拳的“折迭内转”? (53)
31. 劲和力有什么区别? (57)
32. 太极拳为什么要成弧形运动? (60)
33. 什么是“沉劲”? (61)
34. 什么是太极拳的阴与阳? (62)
35. 什么是太极拳的开与合? (63)
36. 什么是太极拳的虚与实? (64)
37. 什么是太极拳的攻与防? (65)
38. 什么是太极拳的动与静? (65)
39. 什么是太极拳的刚与柔? (66)
40. 什么是太极拳的曲与直? (67)
41. 如何理解“尾闾正中”的“正”? (68)
42. 什么是太极拳的听劲与懂劲? (71)
43. 如何理解“九节劲”与腰的关系? (75)
44. 什么是太极拳的“意”? (78)
45. 如何练太极拳的身体中正? (80)
46. 太极拳的表演、比赛和练功有什么不同? (81)
47. 太极拳架越低越好吗? (82)



48. 初学太极拳应注意哪些事项? (83)
49. 初练太极拳为什么要先求放松? (86)
50. 为什么练太极拳,每次必须练好太极起式呢? (87)
51. 练太极拳时如何掌握腿脚的稳固? (88)
52. 练太极拳时要不要假设敌手? (89)
53. 练太极拳如何用腰? (89)
54. 练太极拳时要不要使腰部保持在同一水平上? (93)
55. 练习太极拳如何避免伤膝? (94)
56. 为什么初学太极拳时容易发生膝关节疼痛? (95)
57. 练太极拳时,如何掌握运动量? 如何增大运动量? ... (96)
58. 什么是提顶、吊裆? (97)
59. 什么是松肩? (98)
60. 什么是沉肘? (99)
61. 什么是裹裆? (100)
62. 什么是护肘? (100)
63. 什么是涵胸、拔背? (101)
64. 怎样练习太极拳发劲? (101)
65. 如何理解太极拳的“神意不同处”? (104)
66. 老年人初学太极拳要注意些什么? (107)
67. 练太极拳怎样掌握速度? (108)
68. 怎样提高太极拳技术水平? (109)
69. 练习太极拳如何自我纠错? (112)
70. 如何检查太极拳的动作正确与否? (116)
71. 初学太极拳怎样才能克服五大病? (117)
72. 太极拳运动中心理活动的价值是如何实现的? ... (120)
73. 如何进行太极拳单式锻炼? (123)
74. 练习太极拳怎样能很好的记熟动作? (126)



75. 初学太极拳时气息不够怎么办? (129)
76. 如何运用太极八法? (130)
77. 郝为真所说太极拳三层意境是什么? (134)
78. 陈式太极拳是如何发展的? (134)
79. 怎样练好陈式太极拳? (139)
80. 如何理解陈式太极拳的“外似处女,内似金刚”? ... (141)
81. 如何理解陈式太极拳的“螺旋缠绕”的运气方法? ... (142)
82. 如何理解陈式太极拳的“刚柔相济”? (143)
83. 什么是陈式太极拳的意识、呼吸、动作的功能? ... (144)
84. 什么是陈式太极拳双人推手的双人粘枪? (145)
85. 如何理解陈式太极拳的“旋腰转脊”? (146)
86. 如何理解陈式太极拳的圆圈运动? (147)
87. 如何练好陈式太极拳内气? (150)
88. 如何掌握陈式太极拳的螺旋式、缠丝劲? (154)
89. 什么是陈式太极拳的缠丝劲? (155)
90. 陈式太极拳的缠丝劲有什么作用? (157)
91. 陈式太极拳对身体各部位的要求是怎样的? (159)
92. 如何掌握陈式太极拳“刚柔相济、快慢相间”的
运动特点? (167)
93. 如何理解陈式太极拳中虚实与拥劲的关系? (169)
94. 什么是缠丝功? (170)
95. 如何练好陈式太极拳的推手? (171)
96. 如何掌握陈式太极拳腰为主宰、节节贯串的
运动特点? (174)
97. 陈式太极拳推手有什么特点? (175)
98. 如何理解陈式太极拳的“松柔”? (186)
99. 陈式太极拳的技击过程是怎样的? (189)



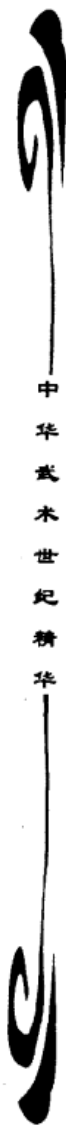
100. 杨式太极拳是如何发展的? (193)
101. 杨式太极拳为什么选用“荷叶掌”? (195)
102. 什么是杨式太极拳小架? (197)
103. 什么是“新杨式太极拳”? (198)
104. 吴式太极拳是如何发展的? (199)
105. 武式太极拳对身体各部位姿势的要求是怎样的? - (201)
106. 武式太极拳有何特点? (203)
107. 如何学练武式太极拳? (204)
108. 什么是武式太极拳的身法要领? (205)
109. 孙式太极拳修为的基本方法是什么? (213)
110. 练习孙式太极拳有哪些常见的错误? (215)
111. 赵堡太极拳对身体各部位的要求是怎样的? (218)
112. 赵堡太极拳有什么特点? (222)
113. 赵堡太极拳在推手上有什么要求? (227)
114. 赵堡太极拳的推手有何特点? (236)
115. 什么是和式太极拳? (238)
116. 和式太极拳推手有什么特点? (239)
117. 什么是八卦太极拳? (242)
118. “搂膝拗步”的进拳为什么用无名指领进?
立常时又为什么用食指引立? (245)
119. 揽雀尾变单鞭,右立掌变钩时,腕部为什么要
向前外微微舒展? (246)
120. 练“单鞭”时怎样做到裹裆、溜臀? (247)
121. 太极拳中的撇身捶与搬拦捶有什么区别? (247)
122. 为什么做“金刚捣碓”时震得头痛? (248)
123. 如何练好太极拳的下盘功? (249)
124. 什么是太极拳的四种功? (250)



125. 何谓太极拳的“四法”、“四功”? (252)
126. 练太极拳怎样体现和和气功相结合? (253)
127. 太极拳和经络学说是什关系? (255)
128. 如何理解太极拳中的力学原理? (257)
129. 太极拳的健身作用主要体现在哪几方面? (260)
130. 为什么练习太极拳能消除疲劳? (262)
131. 如何理解太极拳运动中的循环和呼吸? (263)
132. 如何理解太极拳与新陈代谢? (264)
133. 如何理解太极拳与消化? (265)
134. 怎样站好太极桩? (266)
135. 怎样练习马步桩? (267)
136. 怎样练好川字桩功? (268)
137. 打太极拳的人要练站桩吗? (269)
138. 太极拳讲究擒拿格斗吗? (270)
139. 太极拳讲究“踢、打、摔、拿”吗? (271)
140. 如何练习太极拳的着法? (273)
141. 如何研练太极拳的搭手? (277)
142. 在太极拳推手中如何有效的运用战术? (279)
143. 怎样理解推手的“诸靠”与“皆依”? (280)
144. 怎样避免推手的“顶牛”,做到“引空”? (282)
145. 如何掌握太极拳推手中的“听劲”? (284)
146. 学习太极推手应如何入手? (285)
147. 练好太极推手应克服哪些主要毛病? (286)
148. 太极推手如何练劲? (288)
149. 如何掌握太极推手中的“听劲”和“懂劲”? (290)
150. 什么是太极推手中的“化劲”? (292)
151. 太极推手中的发劲是怎样使用的? (293)



152. 如何理解太极推手“化”与“发”的关系? (293)
153. 怎样练习太极推手? (295)
154. 如何理解“沾、粘、连、随”? (295)
155. 太极拳推手运动员如何选材? (297)
156. 如何教好简化太极拳? (302)
157. 如何做好太极拳的教学与示范? (303)
158. 如何理解太极拳和周易的关系? (307)
159. 太极拳的健身原理是什么? (311)
160. 如何理解太极拳和气的关系? (317)
161. 为什么说太极拳是哲拳? (319)





1. 为什么说太极拳是圆的运动？



太极拳是前辈武术家在吸收各家拳术中合于太极造化理论和人体生理运用的精华而创造的。前者符合现代认识的天体运行现象，后者符合生物进化理论。而天体运行与生物进化的自然选择都是圆。

圆，有各种形状。太极拳中的圆，不是平面圆，也不是球形圆，而是有利于发挥身体生理功能的运动圆。行拳轨迹多为椭圆或卵圆。

可以讲，演练太极拳的每一式，周身都在进行协调一致的圆形运动。一套太极拳，又是多种圆运动的大循环。演练太极拳时，不但周身关节在进行圆的旋转，即便是肱臂股胫这些长轴肢体，也在进行螺旋样的圆运动，这便是缠丝，包括内缠与外缠。而太极拳的缠丝劲，只有通过圆的运动而产生。

拳论之“气宜鼓荡，神宜内敛，无使有缺陷处，无使有凸凹处”，“总须完整一气”，便是要求向圆处着意。拳经之“立如平准，活似车轮”，是要求向圆处运化。“身背五弓”，“支撑八面”，是要求在运拳中意与气要有一种圆的膨胀。至于《十三势行功心解》之“气如车轮，腰如车轴”，意义更为明白。

柔与圆是太极拳的重要特点。这与用意用气密切相关。从人体生理讲，意识所支配的运动能，其根源在神经。拳法所讲的意思，即是大脑中枢意识活动的定向传递。拳法所讲的气，即是中枢神经发出的周围神经的能量释放。人体气力的做功部位在肌肉系统，而横纹肌的收缩与放松是在神经系统的支配下完成的。所谓“以心行气”或“全是用意，不是用劲”，正是体现



了人体生理的实际。因为代表神经系统功能的心意处于领导地位,代表肌肉系统功能的气力处于从属地位。太极拳的爆发力何以有威力?从生理方面讲,在神经系统的专一作用下,肌肉系统所激发出的潜能,其能量可超出本人平常时的三四倍乃至五六倍。欲使此潜能随意而发,非从长期的圆运动中领悟不可。

总之,不管自觉与不自觉,在演练太极拳时,整个躯体都在做各种轨迹的圆运动。心意在做圆的引导,神气在做圆的鼓荡。太极拳演练得愈成熟,对此种圆运动的体会就愈深。

2. 什么是太极图?它在太极拳中是如何体现的?



太极图是中国重要的哲学思想,是阴阳学说的图示方法,是由内涵阴和阳两个半弧形、类似鱼型的图案组成的一个圆。其基本思想为阴阳互动,阴中有阳,阳中有阴,互为平衡。所谓太极拳动而生阳,动极而静,静而生阴,静极复动。在古典拳论中,常借用太极图阐释拳理,太极图对太极拳理论的形成有着重要的影响。

从哲学的角度探讨太极图对太极拳的影响,主要表现在以下几个方面。首先,太极拳是以阴阳对立统一为基本指导思想,太极拳运动中充满着正反两方面的矛盾,如刚与柔、动与静、虚与实、开与合、进与退等,而刚、动、实、开、进等皆属阳,柔、静、虚、合、退等则属阴,阴阳对立统一矛盾的运动就是太极拳运动。而太极图本身是由阴和阳构成,太极是天地万物的根本,由太极的一阴一阳、一动一静产生五



行及宇宙间万事万物，而五行又统一于阴阳，阴阳统一于太极，阴阳对立统一矛盾的运动推动着世界乃至整个宇宙的发展变化，太极图中阴阳对立统一的辩证法思想，寓于太极拳之中。

其次，太极拳在技击上讲究“以柔克刚”，“以静制动”，“避实击虚”，强调矛盾的转化。而《太极图说》中则认为，阳动达到极限，则阳消而阴生；阴静达到极限，则阴消阳生，即哲学上的“物极必反”，亦即拳理上的“以柔克刚”。对方刚力打来，我则以柔走化；如以刚对刚，以阳对阳，则犯了“双重”。“双重”则滞，因此要阳来阴破，阴来阳破，使其矛盾转化，达到制胜对方的目的。

第三，太极拳具有“动之则分，静之则合”的特点。由分到合，由合到分是一个辩证的发展过程。太极拳动作呈弧形，绵绵不断，不断地划圈，大圈变小圈，小圈变大圈，大圈套小圈，是一个无限变化的过程。在由分到合，由合到分，不断地划圆过程中，运用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等方法，并与手眼身法步协调配合，从而构成有机的整体运动，这就是太极拳运动。而太极图就是一个由合到分，由分到合的过程，如果说由“无极”而“太极”，分而为阴阳，再分而为五行，是一个分的过程的话，那么，由五行复归于“太极”则是一个合的过程，是一个无限发展变化的过程，而太极拳运动也正是处于无限发展变化的过程之中。

3. 怎样才能练好太极拳？



要练好太极拳，必须从规矩入手。太极拳的规矩初步讲“四法四功”。四法是指外练“手、眼、身、步”；四功是指内练“心、神、意、念”。讲规矩就是必须按照太极拳的道理去练，练拳也只能是顺乎自




然，合乎人体生理地去练，而不是随便任意地投手掷足。不照规矩练，其结果必然对身体健康有损无益。过去有人说“打拳打个理字”指的就是这个意思。

要练好太极拳，还应注意循序渐进，不可急于求成。应当练好一式之后，再学下一式。要把每个姿势练正确，就必须先把每个动作练正确，无论是一举手、一跺脚，都要把它的起点、止点、路线弄清楚，练好它才行。俗语说“一生二、二生三、三生万物”，联系到学习上，也是指循序渐进的意思。

开始学拳时，常常顾此失彼，顾了手的动作，顾不了脚的动作，这并不要紧，常练自然会逐渐做到“得心应手”、“灵活熟练”的。架势练熟以后，可以追求太极拳原理。如虚实分清、用意识引导动作等等，以便逐步提高。要练好太极拳，主要在一个“勤”字，所谓“业精于勤”就是说要多下功夫。拳打千遍其理自现，练的遍数多了，自然会摸索出它的规律。过去练拳有“四多”的说法，就是“多想”，要善于动脑筋去多思考、多揣摩；“多问”，搞不清楚的，要虚心向别人请教；“多看”，多观摩别人之长、补自己之短；“多练”，所谓“功夫无息法自修”，勤而行之，进步自速。

4. 太极拳运动中的心理过程有什么

特点？

 太极拳运动中的心理过程发生于太极拳运动的每个方面及贯穿于全流程的自始至终。它的存在，不是一个阶段，而是一个过程，不是一个点，而是一个体。在太极拳运动中，它无时不在，无处不