

太极拳械

运动答问

● 薛安日 著



-44

广东高等教育出版社



作者与老师李天骥先生合影

200624

PDS



作者拳姿



作者剑姿



作者在教学



作者与罗媛女士在录制教学VCD



作者在香港讲学交流



作者在澳门讲学交流

前 言

太极拳是中华民族文化遗产中璀璨的瑰宝。它既是中华武术的一大组成部分，也是世人共有的养生益寿之术。

随着中外文化交流的不断发展，近十多年来太极拳加快了向海外传播的步伐，太极拳已普遍地被世界各国人民所了解和喜爱。国内外有千千万万的太极拳爱好者，也有成千上万的传播者，他们活跃于我国各大中城市及乡村小镇，乃至日本、欧美、东南亚等国家和地区。我国为推广太极拳而编定的太极拳教材和不同流派的太极拳，已日渐为国内外的爱好者所熟悉。古典太极拳理论以及太极拳的保健机理等问题也广泛地得到重视和研究。

目前，套路推广普及工作进展较快，但理论研究刚起步。不少太极拳爱好者求知欲很强，只是苦于欲问无门；不少太极拳的传播者只知传授套路动作，在应对学员的提问和提高教学水平方面缺乏全面而简明的工具书和参考书。为使学习太极拳的人得到较为正确的理论指导，让太极拳传播者有一本有益的备课参考书，以充实其教学内容，愿将我多年的教学经验贡献出来，以推动太极拳运动的发展。

本书内容涉及面颇广，从有关的概念到技术探索；从武术技击到运动生理和保健卫生；从基础训练到攻防意识；从徒手到器械；从走架到推手；从学练到教法；从实践到理论探索，都有简明的阐述；自信对普通的太极拳爱好者或推广者都有参考价值。因作者水平有限，功夫不深，且篇幅所限，未尽言者有之，错谬之处有之。至于独抒己见，不苟同于前人名家的，如有关太极拳

运动的呼吸问题、“老少咸宜”问题等均直陈无讳。作为学术探讨自当如是，即使与我师事的前辈有相左之意见，也不影响我对他们的尊崇。书中不足与不当之处尚祈师友们和太极拳同道多予赐教。

我的老师均是当代太极名家，有极高的造诣、极妙的修为和极好的涵养，他们一定会支持我的求真的探索态度。在此，也向多位恩师、良师致衷心感谢和崇高的敬意。

我的启蒙老师是武术名家、一代南拳（侠拳）宗师邓锦涛先生，他不仅精于南派武功，且曾与杨家太极拳传人杨守中先生共事多年，日夕研讨，深谙太极精髓。武术的许多理论是相通的，技法也是各有同异；他常用太极拳的理论解释侠拳的技法，也把侠拳的内涵融汇到太极拳的教学中，使我早年受益不浅；终于令我产生了编写《四维太极》的意念并已成书面世，将邓师的武术思想继承、阐发。邓师于1987年10月21日病逝，享寿84岁。我谨以此书作为奉献，以慰恩师于九泉。

我的第二个恩师是李天骥先生。1973年他南来广州公干，观察我的教学而与我认识，二十多年来，只要有见面机会，他就从太极拳所有运动套路演练的技法、推手入门乃至形意、八卦、武当剑术的基础均无保留地给我悉心指导。他是中国武协的副秘书长，当代太极拳泰斗，十分乐于指导广大太极拳爱好者。他曾受周恩来总理的委派辅导日本前首相古井喜实先生等学习太极拳，在促进中日太极拳交流上贡献良多。在他的指导下，不仅我本人取得了1984年武汉国际太极拳邀请表演赛男子太极剑单项一等奖的金牌，我作为主教练负责训练的十名参赛运动员亦取得同样可观的成绩。李老师还多次鼓励我在太极拳理论的探索方面下功夫，本书的写作问世，与李老师的鼓励和指导关系至大。惜老师已于1996年1月8日与世长辞了，本书的出版，只能奉献于他的丰碑之前，作三周年纪念祭奠的献礼。

此外，对于曾教我形意拳的已故武坛名宿张登魁教授，不辞劳累教我陈式太极拳和指导推手的顾留馨老师，热情、诚恳地把吴式太极拳、剑、枪术和推手练习传授给我，使我能够撰成《吴式太极拳械精选》一书（已出版）的吴英华和马岳梁老师表示深深的悼念。对多次来穗、不厌其烦地指导过我学习杨式太极拳、剑的杨振铎老师以及对我的提高有所帮助的李德印、张继修先生，在此我都深深地献上敬意和感谢。

最后，广州市体育运动委员会及有关朋友给我足够学习和工作的机会与时间，使我撰成本书，在此一并致谢。

薛安日

1998年春于广州天河

目 录

前言	(1)
第一章 一般介绍	(1)
1. “太极”一词怎样解释?	(1)
2. 太极拳是在“太极”的哲学理论指导下创编的吗?	(1)
3. 太极拳是否由陈王廷所创?	(1)
4. 武当张三丰是太极拳的始祖吗?	(2)
5. 到底谁是太极拳的创造者?	(3)
6. 现今流传于世的太极拳有多少传统流派?	(3)
7. 现今流传的各种太极拳有哪些套路?	(4)
8. 为什么同一流派太极拳套路有不同的式数和不同 的练法?	(4)
9. 同一流派名师的不同练法, 有没有典型的例子?	(4)
10. 何谓传统太极拳?	(7)
11. 何谓新编太极拳?	(7)
12. 现代太极拳运动有什么发展和变化?	(8)
13. 现代的太极拳运动是“先重形后重意”吗?	(8)
14. 流行最广、已经普及了 40 年的简化太极拳是 怎样诞生的?	(9)
15. 48 式太极拳是怎样产生的?	(9)
16. 综合太极拳 (66 式) 的创编者是谁?	(11)

17. 42 式太极拳的推广有什么意义？	(11)
18. 太极拳的流传中，还有一种神秘而未见经传的 “长拳”吗？	(12)
19. 创编《四维太极拳》的指导思想是什么？	(12)
20. 四维太极拳的“四维”怎样解释？	(13)
21. 如何观看太极拳比赛？	(13)
22. 怎样当个好裁判？	(14)
23. 为什么初学太极拳时会感到腿、膝酸疼？怎 么办？	(15)
第二章 有关概念	(17)
24. 太极拳是什么？	(17)
25. 何谓“十三势”？	(17)
26. “八门五步”与八卦、五行有何联系？	(18)
27. 十三势拳就是长拳吗？	(18)
28. 太极拳也是一种气功吗？	(18)
29. 练太极拳的同时可以兼练其他气功吗？	(19)
30. 练太极拳能否兼练其他拳术或作其他体育运动？ ...	(19)
31. 长拳、南拳与太极拳有什么异同之处？	(20)
32. 太极拳是否只适宜于老、弱、病人锻炼？	(22)
33. 太极拳是否“老少咸宜”？为什么？	(22)
34. 太极拳只是一种卫生拳吗？	(24)
35. 太极拳运动与“太极气功”有何异同？	(24)
36. 呼吸问题是学、练太极拳的根本关键吗？	(25)
37. 如何认识太极拳运动中有关“气”的问题？	(25)
38. 如何体会“气”是神经功能作用？	(26)
39. 怎样理解“气”指的是气势？	(27)
40. 以上两种“气”的内涵有什么联系？	(28)
41. 以上所谈的“气”与气功之“气”有何异同？	(28)

42. 怎样理解“气”指的是“气息”？	(28)
43. “气敛”怎样解释？	(29)
44. 怎样理解“气宜鼓荡”？	(29)
45. 何谓“拳势呼吸”？	(30)
46. 是否整个套路运动过程都应做到拳势呼吸？	(30)
47. 练拳时应如何呼吸？	(31)
48. 练太极拳要做到“松静自然”，怎样理解？	(31)
49. 何谓“虚”、“实”？	(31)
50. 怎样做到“虚实分清”？	(32)
51. 何谓“含胸拔背”？	(33)
52. 何谓“胸宽腹实”？	(33)
53. 何谓“阴阳”？	(34)
54. “阴阳”在太极拳运动中代表什么？	(34)
55. 如何做到“中正安舒”？	(34)
56. “用意不用力”怎样理解？	(35)
57. 如何做到“用意不用力”？	(36)
58. “力”和“劲”有什么区别？	(36)
59. 什么叫做“劲整”？	(36)
60. 什么叫做“懂劲”？	(37)
61. 何谓“听劲”？	(37)
62. 何谓“走劲”？	(37)
63. 何谓“化劲”？	(38)
64. 何谓“发劲”？	(38)
65. 听劲、懂劲、走劲、化劲和发劲有些什么内在联系？	(38)
66. “行气如九曲珠”怎样理解？	(38)
67. 练太极拳时配播音乐好不好？	(39)
68. 怎样理解太极拳运动中的“开合”？	(39)

69. 太极拳运动中开合与呼吸有什么关系？强调	
“开吸合呼”还是“合吸开呼”？	(40)
70. 什么叫做太极拳的“体用总手”？	(44)
第三章 学、练及教	(45)
71. 学太极拳怎样入门？	(45)
72. 想学太极拳，找不到老师应怎样自学？	(45)
73. 太极拳有哪些主要步型？要把这些步型做好，	
应注意些什么？	(46)
74. 打太极拳何谓“正”？	(49)
75. 怎样做好“顶头悬”？	(49)
76. “虚领顶劲”与“顶头悬”有什么不同？	(49)
77. 何谓“头容正直”？	(50)
78. 何谓“尾闾中正”？	(50)
79. 练太极拳时何谓“稳”？	(50)
80. 走架时怎样做到“稳”？	(50)
81. 为什么打拳经年，在做独立、分脚、蹬脚等动	
作时仍摇摆不定？如何解决？	(51)
82. 练太极拳时何谓“舒”？	(52)
83. 练太极拳时何谓“缓”？	(52)
84. 练太极拳时何谓“轻”？	(52)
85. 练太极拳时何谓“柔”？	(52)
86. 何谓“圆活”？	(53)
87. 打太极拳要“均匀”是什么意思？	(53)
88. 打太极拳何谓“连贯”？	(53)
89. 何谓“完整”？	(53)
90. 初学太极拳为什么要慢？	(54)
91. 练太极拳是不是越慢越好？	(54)
92. 总而言之，初学太极拳应先注意什么要领？	(55)

93. 习练简化太极拳也会长功夫吗？	(55)
94. 打太极拳时，对上肢有什么要求？	(56)
95. 打太极拳时，对下肢有什么要求？	(57)
96. 什么叫身型？	(58)
97. 什么叫身法？	(58)
98. 什么叫手型？	(58)
99. 什么叫手法？	(58)
100. 什么叫眼法？	(58)
101. 太极拳运动要求的“身型”是怎样的？	(58)
102. 如何自我判定身型是否正确？	(58)
103. 太极拳有哪些主要手型？它们的标准要求 如何？	(59)
104. 太极拳有哪些主要步法？	(60)
105. 初学太极拳时，是否应该先练好步法？	(62)
106. 怎样练习太极拳的基本步法？	(62)
107. 太极拳运动的身法有何要领？	(64)
108. 太极拳运动有些什么基本手法？	(64)
109. 太极拳各种主要手法有何攻防意义？	(64)
110. 太极拳运动的眼法要求是怎样的？	(69)
111. 太极拳走架练习有何要求？	(70)
112. 练太极拳是否一定要站桩？	(70)
113. 何谓“心静”？	(71)
114. 何谓“神聚”？	(71)
115. 何谓“气敛”？	(71)
116. 什么叫“意在身先”？怎样做到“意在身先”？	(72)
117. 什么叫“松腰落胯”？	(73)
118. 什么叫“敛臀裹裆”？	(73)
119. 何谓“一身备五弓”？	(73)

120. 练太极拳何谓“开展”？	(74)
121. 练太极拳何谓“紧凑”？	(74)
122. 怎样理解“先求开展，后求紧凑”？	(74)
123. “由刚入柔，积柔成刚”如何理解？其中两个“刚”字意义相同吗？	(75)
124. 什么叫“圆裆”？是否在走架中每一动作过程都要做成“圆裆”？	(75)
125. 练太极拳需要特别加练基本功吗？	(76)
126. 太极拳的基本功怎样练？	(76)
127. 不同年龄、不同体质的人练太极拳的方法是否相同？	(83)
128. 练太极拳，走架与推手有什么关系？	(84)
129. 有些老年人因记忆力与模仿力都衰退，最初学太极拳，连 24 式都嫌太长，或在疗养院短期休养，一两个星期内想学会一套太极拳，是否有更简单的太极拳可供教学用？	(84)
130. 初学太极拳有什么必经过程？	(92)
131. 练太极拳是不是学的套路越多，技艺就越高？	(93)
132. 练太极拳需要怎样的精神状态？	(93)
133. 太极拳大集体教学，如何进行？	(94)
第四章 机理研究	(97)
134. 打太极拳有什么好处？	(97)
135. 太极拳运动对防治哪些疾病有效？	(97)
136. 如何看待太极拳的保健治疗作用？	(98)
137. 如何认识太极拳的保健与技击二重性？	(98)
138. 太极拳与经络学说有什么关系？	(99)
139. 太极拳运动是“主宰于命门”还是“主宰于腰”？	(100)

140. 单式太极拳动作练习可以治病吗?	(101)
141. 呼吸有多少种方式?	(101)
142. 什么叫“自然呼吸”?	(102)
143. 什么叫“腹式呼吸”?	(102)
144. 什么叫“丹田”?	(103)
145. 怎样做到“气沉丹田”?	(103)
146. 练太极拳是否一定要“丹田内转”?	(104)
147. 练拳时是否始终都保持“胸宽腹实”状态?	(104)
148. 如何理解打太极拳“紧要全在胸中腰间运化, 不在外面”?	(104)
149. 太极拳运动对人体神经中枢有什么影响?	(106)
150. 太极拳运动对人体心理有什么影响?	(107)
151. 太极拳运动对人体的循环和呼吸系统有什么 作用?	(108)
152. 太极拳运动能否提高人体的免疫机能?	(110)
153. 太极拳运动对人体新陈代谢有何影响?	(110)
154. 太极拳运动对激素有没有影响?	(111)
155. 太极拳运动是否对治疗胃肠道疾病有特殊效 果?	(111)
156. 太极拳对内脏下垂有治疗作用吗?	(111)
157. 太极拳的运动要领有一定的科学依据吗?	(112)
158. 打太极拳时应注意些什么卫生方面的问题?	(114)
第五章 运动技术	(117)
159. 陈式太极拳有何主要特点?	(117)
160. 何谓缠丝劲?	(117)
161. 练习缠丝劲的关键是什么?	(117)
162. 何谓顺缠? 何谓逆缠?	(118)
163. 杨式太极拳的特点是什么?	(118)

164. 杨式太极拳有多少套路和练法? (118)
165. 简化太极拳(24式)的特点是什么? (119)
166. 练习简化太极拳时, 总体上常见和易犯的毛病有哪些? (120)
167. 练习简化太极拳, 在步型和手型方面一般易犯哪些毛病? (122)
168. 简化太极拳的起势有什么技击意义? (123)
169. “抱球”动作是否必要? 拳理是什么? (123)
170. “野马分鬃”的动作目的是什么? (124)
171. “白鹤亮翅”有什么作用? (125)
172. “搂膝拗步”的技击意义是什么? (125)
173. “手挥琵琶”有何作用? (125)
174. “倒卷肱”的手法有什么作用? (126)
175. “揽雀尾”四正手有什么作用? (126)
176. “单鞭”怎样解释? (128)
177. 为什么在杨式太极拳传统套路中, “单鞭”占了十式之多? (129)
178. “云手”真的只是手的运转划弧吗? 在手法上作何解释? (129)
179. “高探马”有什么意识表现? 怎样做? (130)
180. 何谓“双峰贯耳”? 完成该式特别要注意些什么? (131)
181. “蹬脚”如何用意? (131)
182. 太极拳运动过程, 动作方向转移要注意哪些方面? (133)
183. 怎样做好“独立”? (133)
184. “下势”有什么特殊要求? 其技击意识是什么? (134)

185. 怎样做好“穿梭”？“穿梭”的意识是什么？	(135)
186. 做“海底针”有什么要求？	(136)
187. “闪通臂”的姿势怎样做得好些？	(136)
188. “搬拦捶”的连贯动作怎样做得更圆满些？	(137)
189. 什么叫太极五捶？这五捶有什么攻防技法？	(137)
190. 蹬脚和踹脚有什么区别？	(138)
191. 什么叫“拗步”？什么叫“顺步”？	(138)
192. 48 式太极拳有些什么主要特点？	(139)
193. 演练 48 式太极拳或教学时，哪些地方需要 特别注意？	(140)
194. 42 式太极拳（竞赛套路）有些什么主要特 点？	(142)
195. 演练 42 式太极拳及教学过程中应特别注意 什么地方？	(142)
196. 简化太极拳、88 式太极拳、48 式太极拳、42 式 太极拳与杨式（40 式）竞赛套路均有“白鹤亮 翅”式，它们是否相同？怎样掌握该式的运动 要领？	(147)
197. 综合太极拳是 66 式还是 72 式？	(149)
198. 吴式太极拳有什么特点？	(149)
199. 吴式太极拳在套路编排上与杨式太极拳有相 同之处吗？	(149)
200. 孙式太极拳有何特点？	(150)
201. 武式太极拳的特点是什么？	(150)
202. 什么叫做“一手变五手”？	(151)
203. 何谓“闪战”？	(151)
204. 何谓“腾挪”？	(151)