

武学师承讲堂
WUXUE SHICHENG JIANGTANG

一位当代人“文武双修”的梦想与现实



我的太极之路

马国相 著

马国相
MAGUOXIANG

中国中医药出版社

我的太极之路

国相



马国相 著

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

我的太极之路 / 马国相著. -北京: 中国中医药出版社,
2007.6

ISBN 978-7-80231-125-1

I. 我… II. 马… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 077800 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市同江印刷厂 印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 960 1/16 印张 16.5 字数 155 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80231-125-1 册数 5000

*

定价: 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010-64405720

读者服务部电话: 010-64065415 010-84042153

书店网址: csln.net/qksd/

引 太極之路
創 和潛之境

徐才



丁亥年

前 言

文武双修：人生无处不太极

——我们为什么推出《我的太极之路》？

中国中医药出版社 刘观涛

作为国家中医药管理局直属的中央级专业出版社，我们在出版中医药专著、教材的同时，还致力于为全民健身打造“大众健康”精品图书。而融“文武双修、身心并练”一体的太极拳，则是我们大众健康类图书的重要方向之一。

据媒体报道：2007年4月，中国总理温家宝在日本进行国事访问期间，也不忘进行身体锻炼。当他在日本东京市内公园锻炼时，还教参加锻炼的日本百姓打太极拳，展现出“平民总理”的风采。温总理表示，晨练是自己每日的必修课，在国外访问期间也不会中断。

中国的太极拳，博大精深。既精于技击，又适合健身，更能



温总理教日本百姓打太极拳

臻入“文武双修、身心并练”的人生修习之高境界。

为了让全世界更多人享受太极拳“既可以强身健体，又可以防身自卫，还能够陶冶情操”的独特魅力，国家体委在1956年就组织太极拳专家创编“简化太极拳”，它集中了传统太极拳的主要技术结构体系，按照“由少到多、由简到繁”的原则，择取了其中的24个典型动作创编而成，目前已有100多个国家、十几亿人习练过。——近年，中国武术研究院和国家武术管理中心，又推出了更为精简易练的“八式太极拳”（含起势、收势共有10个动作），全套动作只需三分钟就能习练完毕，而普通读者只需要两三天就能够学会掌握。

为了让大多数读者能够在较短时间内，迅速掌握太极拳的要领，很快步入“文武双修、身心并练”的人生境界，我社将邀请本书作者马国相先生和更多太极名家，通过网站、博客等“师生互动平台”，将太极拳的每招每式进行“亲身演练、现场传授”，读者只要跟随网上的“视频免费课堂”，就能够轻松、快捷地习练

基础的太极拳招法。

对于马国相先生的太极拳体系,我们认为,不但适合于普通习练者入门,更适合专业精进者学习。马国相先生的《我的太极之路》,不仅是一本太极拳的修习之书,更是一个当代人“文武双修”的人生境界之著。

为方便各类读者能够直接体悟太极拳的独特魅力,我们特邀马国相先生将太极拳中最为精粹的十大招式进行讲演、示范,读者可以很轻易地进行“单招习练”(初学者不必非要进行全部招式完整演练,单招习练即可)。这十大经典招法,每一招都能引领读者进入太极拳“文武双修”的崭新境界。

欢迎您对本书提出意见或建议,也欢迎各位专家的踊跃投稿。我们将继续推出以传承武林名家“武学与人生精华”为内容、以“言传身教、师徒问答、人生感悟”为形式的《武学师承讲堂》系列图书,敬请读者关注!

本书策划编辑刘观涛电子邮箱:liuguantao@vip.sina.com
(投稿邮箱 24 小时内回复)



朱序

欣闻弟子国相《我的太极之路》付梓出版，作为他的老师，我愿意说上几句。

国相是我陈门太极拳第十二代传人，上世纪八十年代初由东北黑龙江赴河南陈氏太极拳发源地陈家沟学艺，历尽千辛万苦，五下陈家沟。我是1992年与他相识的，当时他已有十年太极拳龄，功夫已有相当造诣。但他不满足所学，又随我学拳月余，我们朝夕相处，其尊师重道、刻苦钻研的治学精神令我欣赏，并得到我悉心传授。我曾预言：马国相当是我陈门外姓弟子中的佼佼者，并嘱其在东北传播陈氏太极拳。精诚所至，金石为开。十年后，国相果然不负众望，在北方倾家资创办太极武校，弘扬太极，学生在各级太极拳竞赛中摘金夺冠，成绩斐然，为我陈门扬眉吐气。作为老师，我是欣慰的；作为陈门，也是为之自豪的。

国相不但尚武，在文学艺术上也有相当造诣，他在各类武术杂志发表了数十篇太极拳论文，阐述太极理法。他的书法作

品也曾获得全国大奖。现又著书,追述学拳历程,阐释拳学理法,坦言自身体悟,相信广大太极拳爱好者通过此书可与他一起感受那段难忘的历史,也许我们能在他学拳、悟拳的道路上得到某种启迪,或许我们能在他的修为、武德中感受到他那种自强不息的民族精神,是为序。

朱天才

我的太极拳之路

白序

国相老弟寄来《我的太极之路》书稿，嘱我作序。我用两天时间通阅全文，深深被他五下陈家沟学拳经历所感动，几次眼眶溢满泪水，当看到所附其女儿《我跟爸爸学太极》一文时，泪水再也无法抑制……我的一个老师说过：只要一本书有可取之处，有一点高明的东西，就值得珍藏。国相作品若是出版我一定会备上一本，并推荐给我的武友，不只是因为国相是我的朋友，重要的是这本书揭示了陈家沟拳师言传身教的奥秘及他本人的体悟，这对后学将有所启迪，有所借鉴，值得学习，值得推荐。

1993年冬，我在辽宁省气功科学研究会工作时，曾邀请他赴沈阳授拳。在此之前，我们曾有多年书信往来，神交已久，他总是谦虚地称我“白老师”，而我总是称他“国相老弟”。我们同在北方农村长大，都有医院工作的经历，都好武术、练太极（一陈一杨），都爱好书法、绘画、写文章，又都有坚韧倔强的性格，因此我们有很多共同语言。当时我即看出他在武术方面的潜

力,主要表现在陈氏太极拳的造诣上。

士别三日,刮目相看。我们阔别十载,他已是锋芒初露:创办武术学校,弟子赛场夺冠,开办太极网站,讲学足迹遍及大江南北,现又著书,乃可喜可贺也。

环顾宇内,古往今来,善恶之争未止,没有真功,何以匡扶正义?没有绝技,何以振兴中华?民族刀枪不可一日入库,中华武术不可一日无人!国相老弟在信息时代的大潮中,以传播太极为业,强健的不仅仅是国民的体魄,更是民族的精神,事业何其伟大,精神何其崇高!

值此佳作即将出版发行之际,唯愿国相老弟以太极精神立身处世,弘扬太极,造福众生,是为序。

白云峰

自序

太极拳，乃民族上乘之武学，乃华夏之国粹，此艺集传统文化之大成，理论抽象玄奥，功态堪称绝响，代代有识之士倾毕生精力探索并实践着太极理论，批批太极拳人不惜生命之代价，向着太极之巅峰顽强攀登，我就是其中一员。

余自幼习武，犹喜太极，为探索太极真谛，三十年如一日，不惜离妻别子，五下陈家沟；为修炼太极功夫，流离失所，寄人篱下；为创办太极学校，泽被后学，不惜变卖家资，数度倾家荡产；为弘扬太极，背井离乡，四海为家。我以自己的微薄之力，以自己的光和热感召天下太极人；我以武者的至诚、敬业书写着自己的太极之路。然而，大千世界，人心不古，太极功夫今不如昔，太极遗产尚待抢救，太极学子求学迷茫，这一切促使我撰写了这部《我的太极之路》。

本书是我涉足太极界近三十年的真实记录，这里有我艰辛的求学历程，有我对太极真谛的不懈探索，有我对太极文化的心灵感悟，间有师徒之情、夫妻之情、父女之情，部分章节是用

泪水写成的。如果拙作对您学艺、提高太极境界能有所启迪，如果您能在拙作中感受一些人生的道理，就足慰我的心愿了。我的太极之路是在那段特定背景下走过来的，并不适于每一个人，我所感悟和体会到的东西也是一家之言，权为参考，且勿模仿。太极之路前景诱人，但途中充满荆棘、坎坷，直至今天，我仍在太极路上艰难地跋涉着、探索着。在此书付梓之际，我将以此报答养育我的黑土地，报答精心培育我的师长，报答二十多年与我风雨同舟，给予我精神慰藉的妻子，报答那些支持我、关心我的人们！

天行健，君子以自强不息。

马国相

一位当代人“文武双修”的梦想与现实

(特别奉献:每个人都可以学会的太极拳“身心并修”十招精华)

第 一 章	初下陈家沟	003
第 二 章	拳乡觅高师	015
第 三 章	依依离家园	029
第 四 章	二下陈家沟	039
第 五 章	流落靠河村	055
第 六 章	武术的召唤	065
第 七 章	初较拳击手	075
第 八 章	三下陈家沟	083
第 九 章	家乡育学子	097
第 十 章	正名太极拳	105
第 十 一 章	四下陈家沟	117
第 十 二 章	心灵的震撼	131
第 十 三 章	拳传农干院	145
第 十 四 章	艺播兴安岭	155
第 十 五 章	云游证武学	167
第 十 六 章	致信太极界	181
第 十 七 章	五下陈家沟	191
第 十 八 章	驰骋竞技场	211
第 十 九 章	太极悟真谛	229
第 二 十 章	寻根陈家沟	239

目

Contents

录



陈氏太极拳经典拳势之一：二金刚捣碓二

金刚捣碓势如虹
八门五步寓其中
周身凝聚千斤力
震脚声中见奇功

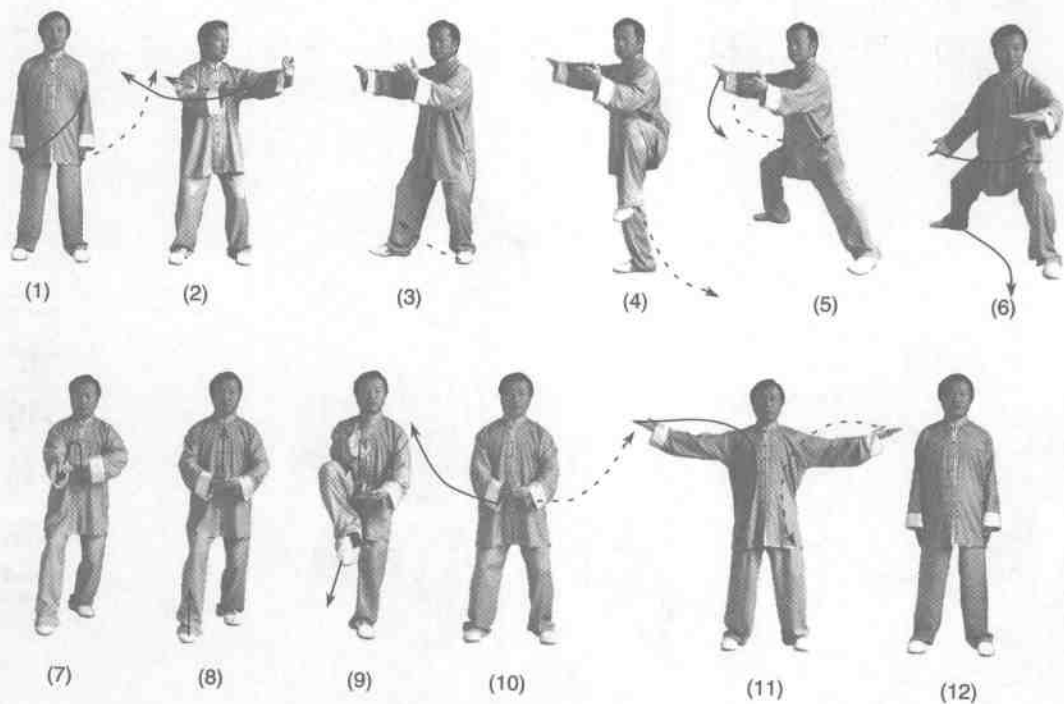
國相



【拳势要义】

端身正立，两手落于胸前，如金刚之捣碓。拳谱云：“金刚，神名，刚如精金百炼，坚而又坚，其手所持者，降魔杵也；捣碓者如谷之在白（白：音就，石头制），以杵（杵：音础，硬质木料，捣物器具）捣之。右手捋推，如降魔杵，左手微屈如碓白，即取其坚刚沉重，有去两手收在一处，以护其心，故名。”

【动作图解】



【技击作用】

左右应敌接手，敌以左拳（掌）向我击来，我向左上捌敌臂，右掌击其腋下软肋；敌以右拳（或掌）向我击来，我从敌右臂外侧接应。先捌后捋，敌挤靠，我走大捋；敌退，我则顺势反拿、踢、撩，或肩、肘发之。

【健身功能】

本势以手阳明大肠经、足阳明胃经为运行重点，通过节节贯穿的螺旋意念运行，形成手阳明与足阳明经表里经脉大循环，对沿经的病候有一定的调整作用，尤其在运行过程中，意灌小指，可强化肾脏功能、预防和调整前列腺炎、肾虚症等。震足意守涌泉穴可有效防治高血压症。

我的
大极之路

第一章

初下陈家沟

CHU XIA CHEN JIA GOU

