

邯郸学院学术著作出版资助
河北省太极拳健康学会系列丛书



太极拳心谭

——太极汉语 110 句

段玉铭 著



人民出版社



太极拳心谭

——太极汉语 110 句

段玉铭 著



人民出版社

责任编辑：孙兴民 冯 瑶

责任校对：张 彦

装帧设计：李 洋 汪 阳 李亚杰 邹永新

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳心谭：太极汉语 110 句 / 段玉铭 著. —北京：人民出版社，2016.9
ISBN 978 - 7 - 01 - 016766 - 4

I. ①太… II. ①段… III. ①汉语 - 对外汉语教学 - 教材②太极拳 - 教材
IV. ① H195.4 ② G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 227967 号

太极拳心谭

TAIJIQUAN XINTAN

——太极汉语 110 句

段玉铭 著

人 民 出 版 社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

保定市北方胶印有限公司印刷 新华书店经销

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：18.25

字数：238 千字

ISBN 978 - 7 - 01 - 016766 - 4 定价：46.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话：(010) 65250042 65289539

版权所有 · 侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：(010) 65250042

序

中华武魂 人类瑰宝

中国国际广播电台台长 王庚年

欣闻段玉铭先生的新作《太极拳心谭——太极汉语 110 句》即将出版，嘱我作序，盛情难却，写上几句，以表贺意！

什么是太极拳？太极拳好在哪里？众说纷纭，仁智皆见。玉铭先生的《太极拳心谭——太极汉语 110 句》既博采众家之长，又有独到感悟。

这部著作对太极拳和太极文化的认识立意新颖，使人耳目一新。太极文化、太极拳书籍浩如烟海，而从太极拳文化体系入手论述的书籍却十分少见。全书十六章 110 句，全面而系统地构建起太极拳文化体系框架，是个创新，是个贡献。开宗明义，简单明了地阐述了太极拳是五术——国术、艺术、医术、学术、战术。细细品味，确有道理，还大有学问。太极拳的理论文化源泉来自于古老的太极学说，这已是公论，但在中国五千年文明、五千年武术的发展过程中诞生了太极拳，这却是一大奇迹，有人干脆把太极拳同物质文化的中国四大发明相提并论，称为第五大发明，虽然还未得到国家确认，但足以见其伟大和重要！

段玉铭先生在 21 世纪之初担任邯郸市市长助理、秘书长。他酷爱太极拳，首推公务员学太极拳，并请著名的杨式太极拳第五代传人常关成大师为市政府公务员教授杨式太极拳，开启了太极拳进机关的先河，随后又助推太极拳进机关、进学校、进企业、进农村、进社区、进军营



的“六进”活动，让太极之花开遍赵都，让太极拳阳光普照大众。后来，段玉铭先生被任命为邯郸唯一市属本科院校——以太极文化为特色的邯郸学院党委副书记、纪委书记。更有意思的是，他竟然又被加上了一个头衔——太极文化工委书记。从此，他把太极拳文化作为毕生事业干起来，干得一发而不能收！

2010年，他首倡在邯郸学院成立太极文化学院，这成为中国高校的首家太极学院。

现在，说太极拳好的人的确越来越多了，就在2015年5月李克强总理与印度总理莫迪在北京天坛演绎了一场吸引全世界眼球的太极——瑜伽大戏！2012年6月，我国首位女宇航员刘洋在乘神九宇宙飞船到天宫一号上演太极拳震惊国人，震惊世界。习练太极的人也越来越多了，据说全世界有3亿人学练太极拳。正是“太极风劲吹，造福全人类！”

近些年，英美等发达国家发表了许多太极拳有益健康、能治疗多种疾病的报告，称其为世界上最完美的运动，建议本国国会在国内推广太极拳，西方习练太极拳渐进流行。我们中华民族已经摘掉了“东亚病夫”的帽子。现在生活好了，又戴上了“亚健康”的帽子。我们可用习练太极拳来摘掉这顶“亚健康”帽子！这对于中华民族是何等重要！

邯郸是杨、武式太极拳的故乡，是著名成语之都和太极圣地。两千年前，这里创造了“胡服骑射”的奇迹，两百年前，太极拳从这里走向京城，继而走向全国，又走向世界！作为邯郸人，我为家乡感到自豪和骄傲！

太极拳是中华武魂，人类瑰宝。《太极拳心谭——太极汉语 110 句》的出版发行，既是段玉铭先生研究推广太极拳的一大成果，也是献给太极拳爱好者、习练者的一份厚礼！我发自内心的祝贺！

是为序。

2015年10月于北京

感恩太极拳

——写在前边的话

段玉铭

时光如梭，不知不觉已过耳顺之年，工龄近知天命，退休已近三年。回顾我的工作生涯可以说是两头甜。初入社会，凭借家庭医学环境的熏陶，履职农村赤脚医生六年，体验了毫不利己、专门利人、全心全意为人民服务的境界，白衣天使的品德使我终身受益，一个月的收入只有5元钱和300个工分，每10分工值仅有1角钱左右，尽管很清贫，但心里很快乐很甜蜜，享受到了救死扶伤、解除父老乡亲痛苦的成就感和价值感，是值得怀念的岁月；步入政界始终遵循着服从需要为天职，共产党员是块砖，哪里需要往哪里搬的时代精神，在我的工作履历上有充分的体现，那时候没有个人的爱好与兴趣的选择，只有工作需要；唯有到了邯郸学院工作，由于学院领导的开明，才使得我能够选择干自己喜欢的事——习练太极拳，研究太极拳，弘扬太极拳。

感知太极拳

我是在20世纪90年代中期走出大山到平原工作的，刚一出山，眼界豁亮。古赵国都邯郸文化底蕴犹如巍巍太行山巍峨雄伟，犹如华北大平原



广袤厚重，遗存的诸多历史文化脉系中太极拳文化更为耀眼。拜谒广府，聆听大师，目睹风采，被太极拳魅力所折服。露禅宗师“无敌”的英姿顶天立地，禹襄泰斗“立定脚根竖起脊，拓开眼界放平心”的哲理辉映时空，澄甫先师“松静舒展，顺畅圆润，虚实刚柔，阴阳转化”拳架的修行养性惠及众生，更有《易经》、《道德经》、《黄帝内经》、《孙子兵法》的精髓融为太极拳之魂。太极拳秉承“技击为根，健身为用，文化为魂”的核心价值观傲立于世。习练太极拳，收获精气神，提升品行思，完美韵境道，太极拳岂仅仅为武术？它更是国术、医术、艺术、学术、战术。啊！太极瑰宝，源于中国，融入世界，造福人类是当代人的历史使命与现实担当。

享受太极拳

太极拳健身修行养性的功效，让我倾倒、习练、追求、融入、享受，十余年来每天不少于一个时辰打太极，每与发小相见，总是羡慕我的气色好，总说与年龄有差异，总要讨要秘诀，我总是耳语秘密告之：打太极。太极拳已经成为我生活的重要组成，成为我的健康护卫使，我追求与太极拳融为一体，找到了太极拳健康幸福快乐延年益寿的法宝。我为此庆幸。

刚刚跨入邯郸学院门槛，冒下车伊始发言之忌讳，一个小小建议，引发出学校特色发展战略，邯郸学院首创全球高校太极文化学院，首设太极拳文化专业，首招太极拳文化本科生，开创了太极拳文化瑰宝传承里程碑式的新阶段。改革开放新时代给予了创新创业的广袤天地，太极拳这个全新的高校本科专业学科，没有经验可鉴，没有现成的体系沿用，但这又恰恰由于没有框框束缚，给予了第一个吃螃蟹者广阔的发展空间。培养目标定位为德艺双馨、文武兼备的华夏文化使者，造福人类；太极拳瑰宝的传承传播弘扬大师，惠及百姓。以国学国粹为特色，以太极拳文化技艺理论为主干，以大学生必修课为基础，以多种语言教学为拓展的课程体系设



置，护航新型特色太极拳文化本科专业可持续发展扬帆远航。近百名邯郸学院师生奔赴 13 个国家孔子学院传授太极拳，13 块国家省市三级太极拳国际培训基地傲立邯郸大地，河北省委党校挂牌邯郸学院太极拳培训传播基地。太极拳文化传承薪火熊熊燃起。我为此高兴。

构建太极拳文化体系成为必须完成的使命课题，用极其简单明了深入浅出的语言表述博大精深的太极拳文化，引太极拳文化瑰宝出殿堂回归寻常百姓家，并不是一件轻松易事。探索尝试，讨教大师，细读经典，拳友切磋，如痴如迷，习练体察，夜思梦想，顿有感悟，旋即记录，吾虽愚钝，累积小悟，渐构体系，竟然成册，献丑拳友。我为此自信。

追梦太极拳

退休隐归南山，本应怡含抱孙，颐养天年，享受天伦之乐。然，虽身处僻野不敢忘社稷，中华复兴之梦，乃每个中国人之梦。我谨以绵薄之力，追逐太极拳梦。吾梦想，中华盛世，太极瑰宝，理应走出一条“四化”发展的康庄大道：科学化传承，国际化传播，社会化推广，产业化发展。太极瑰宝，源于中国，属于世界，应有更大的舞台与空间，应有更大的作为，应有更大的贡献。追逐“三大目标”：推进太极拳推手进奥运，让世界共享；创建中国太极大学，培养太极拳文化高级人才；协同创新，创撰《太极拳学》，科学传承，研发产品，造福人类，国人当担当。

这就是我创作《太极拳心谭—太极汉语 110 句》之源之缘之愿。



第二章
太极拳根基
The Forms of Taijiquan

12. 经络.....	27
11. 天人合一.....	25
10. 道法自然.....	23
9. 太极图.....	21
8. 阴阳.....	19
7. 太极.....	17
6. 无极.....	15



第一章
太极拳探秘
The Exploration into Taijiquan

5. 武术.....	11
4. 学术.....	9
3. 医学.....	7
2. 艺术.....	5
1. 国术.....	3

30. 式式均匀.....	67
29. 动静合一.....	65
28. 动中求静.....	63
27. 意气相随.....	61
26. 内外相合.....	59
25. 用意不用力.....	57
24. 上下相随.....	55
23. 虚实分明.....	53
22. 松腰松胯.....	51
21. 沉肩坠肘.....	49
20. 气沉丹田.....	47
19. 涵胸拔背.....	45
18. 虚灵顶劲.....	43

第四章

太极拳基本要领

The Forms of Taijiquan

17. 器械.....	39
16. 站桩.....	37
15. 散打.....	35
14. 推手.....	33
13. 套路.....	31

第三章

太极拳构成

The Forms of Taijiquan

41. 中定.....	91
40. 顾盼.....	89
39. 进退.....	87
38. 靠.....	85
37. 肘.....	83
36. 掳.....	81
35. 探.....	79
34. 按.....	77
33. 挤.....	75
32. 捋.....	73
31. 棚 掳 捋 挤.....	71

第五章

太极拳构件

The Components of Taijiquan

53. 初学找对师傅，求形似…… 119
54. 入门刻苦训练，求神似…… 121
55. 入境随心所欲，不逾规…… 123

第七章

太极拳学习

The Study of Taijiquan

73. 技击为根，源头搏击…… 157
74. 健身为用，普世共享…… 159
75. 文化为魂，循道而行…… 161

第九章

太极拳核心价值

The Core Value of Taijiquan

52. 意魂…… 115
51. 整功…… 113
50. 顺功…… 111
49. 松功…… 109
48. 静功…… 107
47. 发劲寸劲…… 105
46. 化劲化功…… 103
45. 刚劲…… 101
44. 柔劲…… 99
43. 懂劲…… 97
42. 听劲…… 95

第六章

太极拳功夫

The Skills of Taijiquan

72. 和兆元…… 153
71. 孙禄堂…… 152
70. 吴全佑 吴鉴泉…… 150—151
69. 武禹襄 李亦畬…… 148—149
68. 杨露禅 杨澄甫…… 146—147
67. 陈王廷…… 145
66. 人物·王宗岳…… 143
65. 新流派…… 138
64. 和式太极拳…… 137
63. 孙式太极拳…… 136
62. 吴式太极拳…… 135
61. 武式太极拳…… 134
60. 杨式太极拳…… 133
59. 流派·陈式太极拳…… 132
58. 高校科学传承创建专业…… 131
57. 社会设馆授徒为职业…… 129
56. 模式·家传秘传为家业…… 127

第八章

太极拳传承

The Inheritance of Taijiquan

89. 追求韵味道.....	195
88. 修得品行思.....	193
87. 练就精气神.....	191

第十二章

太极拳境界

The Artistic State of Taijiquan

86. 我顺人背的牢牢掌握主动权创造机遇胜敌思维.....	187
85. 粘连黏随的洞察彼意彼势的思维.....	185
84. 不丢不顶的寻找机遇的感知思维.....	183
83. 舍己从人的后发制人思维.....	181
82. 反者道之动的逆向思维.....	179
81. 一动俱动、一静俱静的系统思维.....	177
80. 用整劲的全局思维.....	175

第十一章

太极拳思维

The Thought of Taijiquan

79. 过犹不及，不贪不欠.....	171
78. 不涉险地.....	169
77. 中正安舒.....	167
76. 以和为求.....	165

第十章

太极拳品质

The Quality of Taijiquan

103. 术祖：张三峰.....	227
102. 兵祖：孙武.....	225
101. 医祖：岐伯.....	223
100. 道祖：老子李耳、庄周.....	221
99. 易祖：伏羲、周文王、孔子.....	219
98. 太极拳文化与中华文明同生同长.....	217

第十四章

太极拳溯源

The Origins of Taijiquan

97. 夫唯不争，故无敌.....	213
96. 以弱胜强.....	211
95. 以柔克刚.....	209
94. 以静制动.....	207
93. 牵动四两拨千斤.....	205
92. 引进落空.....	203
91. 后发先至.....	201
90. 神明.....	199

第十三章

太极拳智慧

Thirteen The Wisdom of Taijiquan

107. 产业化发展活起来.....	237
106. 国际化传播走出去.....	235
105. 社会化推广走下去.....	233
104. 科学化传承立起来.....	231

第十五章

太极拳发展

The Development of Taiquan

读后感.....	郭毅刚 276
----------	---------

附录十：四字秘诀.....	275
附录九：杨式太极拳老谱八门五步.....	274
附录八：十三势行功要解.....	273
附录七：身法八要.....	272
附录六：打手歌.....	271
附录五：十三势歌.....	270
附录四：十三势行功心解.....	269
附录三：王宗岳太极拳论.....	268
附录二：太极拳论.....	267
附录一：传统杨式太极拳 108 式拳谱.....	249

后记.....	246
---------	-----

第十六章

太极拳梦想

The Long-Cherished Dream of Taiquan

110. 创建中国太极文化大学.....	245
109. 创编太极拳学.....	243
108. 太极拳进奥运.....	241

第一章
Chapter 1



探秘 太极拳

The Exploration into
Taijiquan



国 术

Marshall Arts



1. 国 术

1. Marshall Arts

太极拳源于技击，以技击为根为基。在目前国家认可的 131 个拳种中，太极拳是中国武术向世界推广的最具代表性的作品，是中国武术皇冠上的钻石，是中国的第五大发明。

太极拳是与中国特有的国学（儒学、道学）、国医（中医）、国药（中药）、国剧（京剧）、国乐（二胡）、汉字书法、中国国画一样，同为国家级来代表着中国文化，为中国创造、中国特有的武术称之为国术。太极拳的基本构件、基本招势归纳为棚、掤、挤、按、採、捌、肘、靠八法，进、退、左顾、右盼、中定五种步法，统称之为十三势。



艺 术

Arts