

TaiJiJieMiShiSanPian

太极揭秘十三篇

祝大彤 著

太极松功修炼篇

太极脚修炼篇

太极手修炼篇

太极操手艺术修炼篇

太极技击修炼篇

太微拳学修炼篇

太极养生修炼篇

太极与性养生篇

太极“八方线”修炼篇

太极拳修炼篇

太极拳架深研篇

《太极拳论》浅析篇

太极浑元入道篇

人民体育出版社

太极解秘十三篇

祝大彤 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极解秘十三篇 / 祝大彤著. -北京: 人民体育出版社, 2007 (2008.5 重印)

ISBN 978-7-5009-3216-1

I. 太… II. 祝… 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 082093 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 9.25 印张 213 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 5 月第 2 次印刷

印数: 5,001 — 10,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3216-1

定价: 18.00 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)

序

我从体院毕业后离京赴保定工作，很难在双亲膝下尽孝道，七八十年代返京探亲时常见大彤师弟在父亲身边习拳，有时协助家母做些家务，这使我减少了许多牵挂，更安心于工作。

家父住北池子，祝弟家住朝外二环路以东，在酒仙桥工作，很晚下班。他不能每天来习拳，但逢节假日准到家中服侍家父左右。家中之事如理发、修脚、请医……他总是不辞辛苦跑前跑后。师弟不但尊重家父，对家母也十分敬重。父仙逝后，我将家母接到保定颐养天年，他几次专程来探望，令人感动！

家父对师弟也是情深义重，精心传授太极拳拳理拳法。师弟深刻领悟，将尊师之情贯于学习中，潜心钻研，将家父拳艺之精意，以神意不用力，脚下阴阳变转，手上松柔轻扶“八方线”，空腰虚松于胸，大小关节，节节贯串，松肩、垂肘等做到“身上明白”，也就是“体悟”“身知”，达到心脑修炼之功。

自 1996 年在报刊上有他的太极拳理论文章面世，字里行间表述对太极拳拳理有正确的理解和较深的造诣。他发表在《中华武术》《武魂》《精武》上的文章《话说太极脚》《浑身皆手的杨禹廷》《太极无手》《怎样练好太极拳》等文在国内外受到太极拳界的关注。

祝师弟尊师敬业，潜心研习家父之拳艺，在家父诞辰 110 周年之际刻苦完成一部太极拳理论专著，为弘扬民族文化，开展太极拳活动，提高太极拳运动整体水平作出贡献，实为难能可贵，书成之日谨以为序。

贺大彤师弟《太极解秘十三篇》诞生。

杨家樑^①于河北大学

2007 年 6 月

① 杨家樑为京城太极拳大师杨禹廷之次子，河北大学教授。

序

二

大彤兄是我的学友、道兄。登堂入室成为吾孙家遗后之弟子，赐号继明。他的年龄大我许多，尊称他为大哥，他敬我为师兄，我们之间情谊甚笃。道哉，问道之道，道也，术也，技也，问道是成真之初也。它既是开始，也是巅峰。何况，谈到“太极拳”三字，其道之道，远不是字面上解释的那么简单。太极拳的道，同少林术的禅，同佛学秘宗小乘的四加行，或曰四加持、阿弥陀佛，都会有浅层的广义性与深奥博大的学术性。

太极之道是有玄机、玄关的。那么想掌握它、利用它，用到自己益寿延年的快乐生活里，先剖析它、了解它，是一个明智而正确的开始。大彤兄的《太极解秘十三篇》，就是努力由此善行的。他用自己修炼多年的悟得，虔诚地多年寻师访友，谈真诚的实感，这是难能可贵的，颇具学术性。

据我所知，太极拳这个讲法，是元末明初才见于文字，行于武林人士的口

中的。他的创行人物，是武当门的创基人之一张三丰。而张三丰是先在陕西宝鸡龙门寺出家为僧，后又以道士的身份显名的。学佛悟道，是他思想成熟立派的基础之一。但这并不应该成为我们寻根溯源的障碍。因为道学之道，早在春秋战国初年就已经成宗在道成派了。那是代表人物王诤、李耳及鬼谷子少阳先师聚众讲学的结晶。其术说：“离合于混沌之气，与三光为终始，观天作识，升降斗星，随日九变，与时消息。规矩三光，四象在旁，存想丹田，太一紫房。道成身化，蝉蜕渡世，自羲农以来，世为圣者作师。”此一段学说，不仅是讲道的基本修炼心法，也讲了道的另一始源。羲农，就是作伏羲八卦——易学的神农氏。而其又是《周易》之易的根。刨根问底，道学之道，渊源于中华传统文化数千年，而太极拳，也在其中孕育了数千年，那是不言而喻的。说其博大精深，绝不是故弄玄虚吧？

精通中国玄学形成的人也还会知道，自汉代末年到北魏、隋唐年间，中国的道学家们陈玄奘等，不满足于国学的达观身心到宇宙的学说，访天外之天、道外之道，以求真谛，又不惜跋山涉水到西域求真经，经十数年之艰辛，学习佛学——小乘、大乘而成，立说译经于长安。而佛学的优秀人物，也不满足于释学的菩提悟法之境，为求真学、真身、真义，不远万里迢迢闯走荒漠、雪山，来到西天，佛陀、达摩是他们的代表人物。佛道西东互渐，形成了新的文化景观。何况，有史记载，佛陀驻锡白马寺，奉命帮助译经的中国文化官员、饱学之儒、医学大家，前后不下五十余众。故后来饱学的清朝皇帝乾隆曾御赐少林寺一座法碑，即有名的三教合一法王碑，乃是老子、释迦牟尼、孔子三像合一铭刻于石上。这应该是一种文化互融互易现象的佐证。植根于此的太极拳，是拳，也是一种文化，

否则，其就不能称之为道与术，更不是学了。那就是降格为武夫浑蛮之事了。虽然太极拳的创法人还是要学其术之人，在冷兵器年代显术于格斗场或生死搏击之战中，但试想一下：练此拳之人，甭管是古今的何宗何派，近现代的孙、吴、杨、陈几大家也罢，依人有天、地、人三才之象，其术还是仿宇宙之力的仿生学。也就是说，根基还应归在医文化这个总道上才是正宗。古今的太极大家们教人学习其艺，都要求徒众深通人的脏腑经络穴位学问，以求其艺显能在人的阴阳气血功能上，是逆向学习，以造病造伤为能也。虽是逆向学习，却要求练其术的人本身要超常健康，并且具有抗其伤病的能力。这是一种多么高的境界啊。收、发自如，是行话，能做到此，其人定是一个超级医学养生大师啊。现代人习练太极诸术，当然已然易化为主要在自维上，不再是渴求外向功利发展，专以技击别人为目标英雄视天下了。这样，拳师们更注重姿态的优雅，内气的顺畅，而不像古拳师那般注重医道之根基了。这当然是一种善易，但也出现了新问题，因不注重医功，似成盲练，自身气血的因时易转之学就被忽略、淡化，或成了绝学。有人盲目地认为，只要坚持拳不离手，技不离身，照式走乾坤，就可以受益等等。结果许多大师、能手名声显赫，却疾病缠身，或者短寿猝死。把太极拳也搞成了极限运动，使旁观者难知根底，对之敬而远之。长此以往，太极拳这个运动性文化艺术会不会也成为现代人直呼“抢救”的项目之一呢？很难说。特别是“文革”中，祭起了名曰反“封、资、修”的旗帜，将文化精萃当成了“垃圾”，中医、易学遭了劫难，各种武术流派包括太极拳，都一时转入隐藏隐蔽喘息状态，沉默了十几年后，使许多有真传的大师级人物含恨终身，带绝学入了灵柩，致使浩劫后复出的艺术也带有了肤浅的成分，一方面陷入美好的回忆中，

言昔时大师前辈们如何如何超凡入化；一方面自叹弗如，使其带上了玄味神秘色彩。这样下去，很容易误入歧途。

大彤兄在此时刻毅然挺身立起，要恢复太极拳医道养生之宗，去糟粕、留精粹，显然是有真知灼见的，用心用意也是颇值得赞赏的。唯此，读他的书，字里行间，用心良苦，也堪称呕心沥血。

当然，寻觅真谛，宣讲真谛，解秘传世，冰冻三尺，非一日之寒，这是个了不起的题目。他不可能做到极为详尽，字字珠玑，但作为一个有意义的探索，他是当之无愧的。至少，也是一家之言。

故此，笔者极愿向大家推荐，愿读者开卷受益，和他一起做一个有趣也值得的探索，使太极拳在当代成为具有养生健身要义及科学味道的好运动。

孙继光^①（檀林）

作于北京西峰脚下小书斋

2007年4月

① 孙继光先生为中国郑州系药王孙思邈第三十六代传人。

前言

2008 年将在我国首都北京举办第 29 届奥运会，而且也恰逢邓小平同志“太极拳好”题词发表 30 周年。

邓小平题词因果是这样的：1978 年 11 月中旬，以日本众议院副议长三宅正一为团长的日本国会议员代表团访华。11 月 15 日，邓小平副总理举行欢迎午宴，招待代表团一行。午宴上宾主畅谈中国传统文化的太极拳，三宅副议长说他喜爱打太极拳。邓小平同志也谈了很多太极拳的好处。经常打太极拳对人的健康长寿有益，使日本友人受益匪浅。为了纪念这次会见，为了在日本普及和发展太极拳运动，三宅副议长请求邓小平副总理题词，为日本太极拳爱好者留作纪念。邓小平副总理欣然接受了三宅正一先生的请求。几天后，一幅隽美出色的“太极拳好”题词，送到了正在杭州友好访问的三宅正一团长手中。

三宅正一先生将题词带回日本，并在太极拳团体的刊物上刊登了出来。日本太极拳界将题词奉为宝物加以祝贺。

其实，题词何止为日本朋友的宝物，也是中国以及世界太极拳爱好者的宝物。说起来无独有偶，早在 20 世纪 50 年代，新中国一代伟人毛主席曾挥笔号召中国人民为增强体质“打太极拳”。在四十多年间，当代两位伟人为中国一个拳种题词，这在中国武术发展史上是绝无仅有的。中国拳种很多，只有太极拳受到国家领导人如此厚爱，两代领导人挥毫题词，只有太极拳有此殊荣，从太极拳的历史、功能、作用和理论渊源来看是不难理解的。

借此良机，我们应该进一步认识太极拳，学练太极拳。对一种事物不是一次认识可以完成的，要不断地认识、反复认识、认识再认识。笔者在一篇题为《习拳明理方得道》的文章中，有一个学拳的公式，即“认识—理解—明白—懂”，单从认识这一概念讲，要从三个方面初步去认识。首先从直观去认识，在公园看到人们打太极拳便认识了，多看几次，练太极拳在松、柔、圆、缓、匀中进行，对拳有了全面的认识；再从他人讲解中去认识，再去读有关太极拳的书和文章，从而对拳理拳法从文字理论上有了进一步的认识。到此认识并没有完成，还要不断地认识再认识，如果你学拳并想深入研究，可能要用一世辛劳去认识。认识是学习，学无止境，认识也没有止境。过去我们对太极拳的认识，只限于“体用”结合。“体”就是练拳，以此健体强身，“用”是技击自卫。练太极拳可以练出一身好的功夫，可以自卫防身，像电影、电视上的太极拳师功夫高强、击败众多的对手。但是练拳三年五载出手不但打不过人家，反而被人家击败，中途折返者不计其数。以为学练太极拳可以“无敌”，这种认识是片面的，结果挨了打。太极拳拳理拳法高深，圈内人有一句话：“太极十年不出门。”十年是否能出门还要看学子是否刻苦用功，悟性如何，否则 20 年也不一定功成。经过一段挫折，对博大精深的太极拳有所了解，于是认识上会有一个飞跃，认识到学练太

极拳不是为了打人、为了逞强斗胜，而是为了养生，达到健体、强身、祛病、延寿之目的。有了正确的认识，打太极拳的人多了，很多人从中获得健康；康复中的患者，得益于太极拳的作用病体痊愈，身体强壮，体质增强。然而对太极拳的认识并没有终极，学练者体悟到经常练太极拳不仅可以益智、修身、养性，还可以提高一个人的政治素质，使之看待事物较为全面，处事做人更为成熟，到此有了进一步更为深刻的认识。笔者认为，对于武术中的一类拳种，几十年来两代伟人题词，伟人对太极拳的看法一定高于常人，这是毋庸置疑的。

太极拳拳理源于老子的道，《周易》的变，博大精深。《拳经》曰：“太极者，无极而生，阴阳之母，动静之机也。”由于拳理精深，不是一世可以完成终极修炼的，所以要承师追求，习而不辍。太极阴阳变化万千，修炼者修炼得当，可以增强智慧，开发潜能。大家都知道潜能是无限的。太极拳对开发智慧的作用是任何其他功法都无法替代的。遵循太极阴阳之道，掌握阴阳变化，按照太极学说规范行动，日久您便会得到一种新的感觉，您的大脑会变得比以往更聪颖，身上产生一种健康的、不知疲倦的、过去从来未有过的新的体验。您将牢牢把握自己的生命运动！

如果今天习练太极拳仍停留在原有的“体用”认识上，似乎太“小学生”了。太极拳从诞生至今，不断完善，拳理博大精深，公开出版的拳论、拳经、拳诀、拳歌等等，数以百计。“小学生”是难以驾驭如此繁而多的理论，更难以向高层次功法攀升的。博大精深的太极拳是我们民族的瑰宝，民族的也是世界的。太极拳没有国界，全世界人民喜爱太极拳，接受太极拳，习练太极拳，学练的队伍之庞大，用老子的一句名言形容十分恰当：“随之不见其后。”

录

八、虚灵神顶 (58)

九、中正安舒	(59)
十、周身松柔的检查	(60)
十一、太极拳的最高境界	(60)
附：杨禹廷：太极峰巅——寿翁	(61)
第三篇 太极脚修炼篇	(67)
一、话说太极脚	(67)
二、脚下的虚实变化	(71)
三、太极功夫在脚下	(73)
四、太极脚下论毫厘	(76)
第四篇 太极手修炼篇	(78)
一、太极手	(78)
二、病手明示	(79)
三、躯干周身之病	(80)
四、太极拳对手之要求	(81)
五、练成空手	(83)
六、太极无手	(86)
七、浑身皆手	(88)
第五篇 太极揉手艺术修炼篇	(91)
一、推手的几种称谓	(91)
二、推手就是推力	(93)
三、揉手	(94)
四、太极拳功夫在拳里	(98)
五、揉手的自我练习	(99)

六、松柔训练·····	(100)
七、触觉训练·····	(102)
八、推手还是推脚·····	(104)
第六篇 太极技击修炼篇 ·····	(106)
一、太极拳技击功能探究·····	(106)
二、从技击视角看太极拳·····	(107)
三、什么是太极拳的技击·····	(109)
四、太极拳技击·····	(111)
五、太极技击的几种手·····	(116)
六、关于太极劲·····	(119)
七、技击训练·····	(123)
八、孙子与技击·····	(126)
附：孙子兵法第六《虚实篇》·····	(129)
第七篇 太微拳学修炼篇 ·····	(131)
一、什么是太微拳学·····	(131)
二、关于“点”·····	(132)
三、在什么状态中有“点”·····	(133)
四、科学的太微拳学·····	(133)
五、太微拳学的运用·····	(135)
六、如何修炼太微点·····	(137)
七、太微点的形成和发展·····	(138)
第八篇 太极养生修炼篇 ·····	(141)
一、初识养生·····	(141)

二、人，为什么生病·····	(142)
三、运动与养生·····	(143)
四、强身必须运动·····	(145)
五、太极与养生·····	(147)
六、阴阳平衡·····	(148)
七、动静相兼·····	(150)
八、健脑益智·····	(152)
九、清静养性·····	(155)
附：唐·药王孙思邈三养歌·····	(156)
第九篇 太极与性养生篇 ·····	(159)
一、绝色不可取·····	(159)
二、性养生·····	(161)
三、性在运动中的作用·····	(163)
四、太极与性养生·····	(164)
五、性观念·····	(167)
第十篇 太极“八方线”修炼篇 ·····	(171)
一、八卦·····	(171)
二、太极“八方线”·····	(172)
三、轻扶“八方线”·····	(175)
四、手脚不离“八方线”·····	(179)
第十一篇 太极拳修炼篇 ·····	(184)
一、要有百折不挠的毅力·····	(184)
二、太极拳是艺术·····	(185)
三、要有追求，要有精神·····	(186)

四、排除一切干扰·····	(186)
五、太极拳有多种练法·····	(187)
六、眼神(视线)·····	(191)
七、不要主动·····	(192)
八、用心脑练太极拳·····	(194)
九、严谨细腻·····	(196)
十、太极病·····	(197)
附：三十六病手·····	(198)
第十二篇 太极拳架深研篇 ·····	(201)
一、再认识太极拳·····	(201)
二、习练前的准备·····	(203)
三、练拳·····	(205)
四、重心·····	(211)
五、关于有力·····	(212)
六、忌快贪多·····	(213)
七、打拳·····	(213)
八、盘拳·····	(222)
九、精研拳理拳法·····	(225)
十、精妙八练·····	(239)
十一、人体结构变化·····	(242)
第十三篇 《太极拳论》浅析篇 ·····	(244)
一、太极者，无极而生，阴阳之母， 动静之机也·····	(246)
二、动之则分，静之则合，随曲就伸， 无过不及·····	(248)