

語心拳習

劉洪斌
著

劉洪斌 著



G852.11

352

習拳心語

劉洪斌
好
書

刘洪斌 著



山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

习拳心语/刘洪斌著. — 济南: 山东大学出版社,

2005.6

ISBN 7-5607-2990-8

I . 习 ...

II . 刘 ...

III . 太极拳—基本知识

IV . G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 064918 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东新华印刷厂德州厂印刷

889 × 1194 毫米 1/32 8.125 印张 2 插页 123 千字

2005 年 6 月 第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-3600 册

定价:26.00 元

太极话人生

孙轶舟题



从练拳到做人

孙轶舟题



拳道
由道出
以拳显

劉成德



【内容简介】

本书从不同角度介绍了太极拳健身防身的原理和易学、易练、适宜性广、实用性强等诸般好处，并详细论述了习练太极拳应把握的要领。其中，练拳重在练心是其总纲。同时，作者根据长时间的习拳感受和自身阅历，用大量的篇幅阐发了一个令人深思的问题，即练拳与做人的关系。对人们最关心的怎么生活、怎么工作、怎么做人、怎么做事等，都有很大启发和鼓舞。

该书语言活泼，文笔生动。练拳的人读了可帮助深悟拳道，不练拳的人读了亦可启发人生智慧。同时，作者在前辈成果的基础上，编排了一套短小便捷的太极拳套路，配有图解，两米见方之地即可任意挥洒，适宜常年在室内工作的人作为工间休整健身之用。

序一：悟与思的结晶

在文学创作上，说某位作家很有“悟性”，这样的评价是具有相当分量的。作家通过参悟自然和人生，所得到的辞达理举、飞灵机智的话语，颇像闪闪发光的珠玑，既能燃亮人的心灵，又能开启人的心智。

好友刘洪斌从严格意义上讲，算不上作家。他根据自己所思所悟而撰写的《习拳心语》一书，也与“文学作品”不沾边儿。但我伏案读之，却仿佛觉得，有炼金术士给了我一块“点金石”，使我对中国太极拳的理解，顿如洪炉点雪那样豁然开朗。

应该说，我和不少人一样，以前对太极拳的认识，是极为肤浅的，充其量会说，它是中国的“国粹”之一，是人们特别是中、老年人强身健体的一种体育运动，坚持数年必有好处云云。而刘洪斌却不同了，他觉得“太极拳不仅仅是拳，还是一种语言，更是一种音乐。此言无语，可供我自言自语；此乐无声，可供我自

演自听。此言虽无语，可言到极点，足可心领神会；此乐虽无声，而乐到深处，却是无声胜有声。……”我想，任何有识者读了这几句以简御繁、经济曼妙的文字，都会对中国太极拳的认知陡增几个“档次”。细品过这几句话后，我便作出这样的判断：洪斌是个有悟性的人，也是个有思想的人。

“天地之大莫过于宇宙，事理之大莫过于太极。”始处于周代的“太极”，至今仍被世界级的大学者们视为东方神秘哲学的鼻祖。其深奥的内核至今仍难破译。

“太极”将宇宙乾坤释为阳中有阴，阴中有阳，白中有黑，黑中有白，柔中有刚，刚中有柔，实中有虚，虚中有实，既循序渐进，又相互转化。这些阐释，至今仍为不刊之论。读过《习拳心语》一书，我心中油然产生了这样的“比喻”：古人根据“太极”的道理创造出的“太极拳”，就是将正处于练拳“状态”的人，视为一个与宏观世界功能相似的微观世界，把此刻的“运动”着的“个人”，视为广袤天地间，刚柔阴阳相互作用的小型“复制品”。“太极拳”是我们祖先的天才创造，说“太极拳”是华夏民族弥足珍贵的“国粹”，名至时归，当之无愧！

据我所知，当下正在练习太极拳的人，大多仍仅把精力偏重于其技法和用法上，很少将练拳时偶尔感触到的“灵犀之明”点而化之，说予“知音者”听；也很少有人将练拳与做人有机结合起来，并通过练拳，潜移默化地陶冶自己的性格、精神与情操。刘洪斌好像是抓出一个念头，便能从里面提炼出金子来的人。在《习拳心语》一书里，我们可以看出，他心灵（或灵性）的理解力是何等非同凡俗啊！他从太极拳的立身中正里，感悟到做人应该庄重大方；他从太极拳的松静自然里，感悟到人生应该潇潇洒洒；他从太极拳的以柔克刚里，感悟到正直的人应该具有忍让和包容的美德；他从太极拳套路的快慢相间与开合有度里，感悟到人生有限而智慧无涯……他对太极拳的感悟、领悟，还有很多很多，其妙语隽思，恕不一一胪列。

在一个朋友欢聚的场合，我曾观赏过洪斌习拳：从他站起来抱拳“亮相”的那一刻起，他眼前的一切仿佛都远远遁去，惟存“太极王国”。他发沛然气势于一招一式之中。他摄怡然情致于快慢开合之内。这时，他仿佛听到大地奇异的声响，说它们是万叶吟风的歌唱，抑或是百草絮语的吟诵，像，但又不像。再仔细听听，又

好像是万有万物都在为他助威助兴……听到这些“乐声”和“语言”，什么恩仇积怨、烦恼忧愁、荣辱毁誉、浮沉升迁、得失利钝……都在他的心中被打扫得干干净净。此时，他仿佛感到自己和大地、星空融合为一，周身都充溢着力量……看着洪斌用全部身心拥抱“太极拳”的陶醉神态，我仿佛一下子找到了他何以把太极拳习练得如此“出神入化”的原因；对该拳从未演习过的我，也不得不暗下决心，俟赋闲后，一定找个像刘洪斌这样的练拳高手，好好教教自己……

我过去很少写序，尤其是给非文学方面的书籍作序。这次所以“一反常态”，原因有二。一乃洪斌系我在乐陵一中就读时的学弟，盛情难却；二是觉得《习拳心语》一书，立意高雅，理文双俱，是悟与思的结晶，读后能给人很多教益。遂不揣陋，写下上述牵强附会、言不及义的文字。

王光明

2005年4月10日

(王光明先生系山东省作家协会副主席、著名文学家)

序 二

刘洪斌先生送来一部书稿，名曰《习拳心语》。他说，这是自己二十余年来习练太极拳，断断续续写下的有关心得体会；嘱咐我看看，提提意见，并为之作序。我是搞文学研究的，没有练过太极拳，也不懂得太极拳，当时只是答应他：读后也许只能从行文上谈点看法。读过书稿之后，洪斌又催我写序，我犹豫了一下，便应允了下来。一则，因为与洪斌是老朋友，盛情难却；再则，更重要的是因为这部书稿吸引了我，使我从中得到不少的教益。所以，我愿意把这部好书推荐给相识与不相识的朋友们——不管是正在习练太极拳的，还是打算学习太极拳的；也不管是练过太极拳的，还是像我这样没有练过太极拳的。因为我相信，这部《习拳心语》会有益于每个人的身心健康，给大家带来好处。

翻开《习拳心语》，即使是随便浏览一下文章标

题，我们也不难领略这是怎样一部文集：《太极拳运动与人的立身处世》、《太极拳的真意》、《太极拳与无为之道》、《练拳与做人》、《练拳乃炼人》……不错，书中当然是在谈论怎样习练太极拳，谈到手、眼、身、法、步等等技巧问题，但是，作者的立意却远远不止于此，而是把习练太极拳与为人处事有机地、紧密地结合在一起，侧重探讨的是“人之为”的大问题。

也许有人会说：练拳就是练拳，何必扯到为人上去？不是故作高深、故弄玄虚吧？

绝对不是！

比如，许多人练拳是为了健身，也有的是为了防身，甚至是为了技击。目的不同，心理不同，练法也就不同。针对这些，洪斌在书中写道：

太极拳的练法是独特的。它要求练拳者务必抱一种无为的心态，心静体松，慢慢来，慢慢去，唤起人的天性。所以，它的健身作用是自然而然的，欲速则不达。而它的技击作用也因自然而发，非同凡响。在这方面，作为一种拳术，它的练法，可以

说是通往高深功夫的一条捷径，远非其他门类所比。你想摔人，可以去练摔跤；你想打人，可以去练拳击或散打——此类皆属技巧之类，是有为功夫。而太极拳则不同，它也是一种功夫，但它是一种无为而无不为的功夫。它的目的不是摔人而是不被人摔，不是打人而是不被人打。太极拳的慢练，旨在练静，只有静到极点，其反应才会因调动了人的本能而快到极点。

这就非常清楚地告诉我们：练太极拳也可以用于健身，可以用于防身，也可以用于技击，但它又不同于其他拳术，“是一种无为而无不为的功夫”，因而，习练太极拳所应抱有的心态也必然要求与其他不同。类似这样的精言妙论，在《习拳心语》中可谓比比皆是；所告诉我们的也自然都不限于练法技巧，而是深入到了拳理、事理之中。

那么，为什么习练太极拳会有这样一些独特而又独到之处呢？对此，洪斌也有令人信服的见解。《习拳心语》中这样写道：

对于太极拳，不能简单地专以拳术对待，它首先是一种文化。其拳理以“太极”立论，与中国传统文化息息相关。尤其是《周易》的阴阳之理、变易之道，贯穿全部拳理拳法。有的人可能一生没看过《周易》，然而，通过接触太极拳，深入研习拳理拳法，便会逐步了解、熟悉并能把握人与自然以及人与人之间的阴阳变化规律。随着功夫的增进，对阴阳变化之理的悟解也就越来越深透。一个人，识几个字不一定有文化，但若入此拳理而悟知事理，并能由蒙昧走向文明，这就是获得了文化，还不是一般的文化，而是传统文化的精髓。

由此可以看出，洪斌是把太极拳当作一种文化的表征来看待的，他所着重体味并研究的，就是太极拳与我国优秀传统文化的关系。归根结底，习练太极拳，可以有助于我们领略其中的优秀文化内涵。反过来说，也只有领悟了这样的文化内涵，才能够更好地把握太极拳的神韵，也才能够出神入化。这亦如洪斌所说：“太极拳充满人生哲理，是一种形象的哲学。持久地演练，可使人领悟处世之道，学会怎样做人，怎样生活。每一个有

条件的人，比划几下太极拳，接触一下太极功夫，有百益而无一害。”

所以，《习拳心语》是一部对于太极拳进行深入的文化思考、文化探索的书。这也是这部书最能吸引人、最能发人思索的地方。

我与洪斌相识，是在“文化大革命”结束不久，刚刚恢复高考的时候。那时，因为我们都喜爱文艺，所以都经常到县文化馆去——这里是一伙志趣相投的朋友时时会面的地方。在这样一段日子里，洪斌留给我的印象是，一贯的平平和和，自自然然。有一天，几个朋友正在闲谈，洪斌来了，脸上挂着不易觉察的笑容，口气很是平静地对大家说：“我考上大学了。”大伙儿都为洪斌高兴，便一一握手表示祝贺。其实，此前我并不知道洪斌复习功课、考大学的事情，所以听到消息便顿然产生了一种感觉：他是一个不事张扬，喜欢踏踏实实做事的人。也就是从那以后，洪斌去了异地，再后来我也离开了那座县城。回想起来，两人已经是将近三十年没有见面了。如今，洪斌不仅事业有成，而且能够在业余时间长期坚持习练太极拳，揣摩、研究太极拳，足见他非常钟爱“太极”文化，甚至可以说与之有着近乎天然的

深厚缘分。这部《习拳心语》，也许就是洪斌这种人格与性格的很好见证吧。

谨以此序，表示对洪斌的衷心祝贺！

张 达

2005年4月15日

（张达先生系山东省委党校教授、著名文学评论家）



目录

1	序一：悟与思的结晶/王光明
1	序二/张达
1	满怀春风行太极
7	太极拳的真意
12	太极拳的三项基本原则
17	“引进落空”的策略
20	“双重”与阴阳之道
25	悟解“用意不用力”
31	太极拳与无为之道
36	勿使太极拳误入歧途
41	太极拳运动与人的立身处世
50	初谈太极推手
56	再谈太极推手