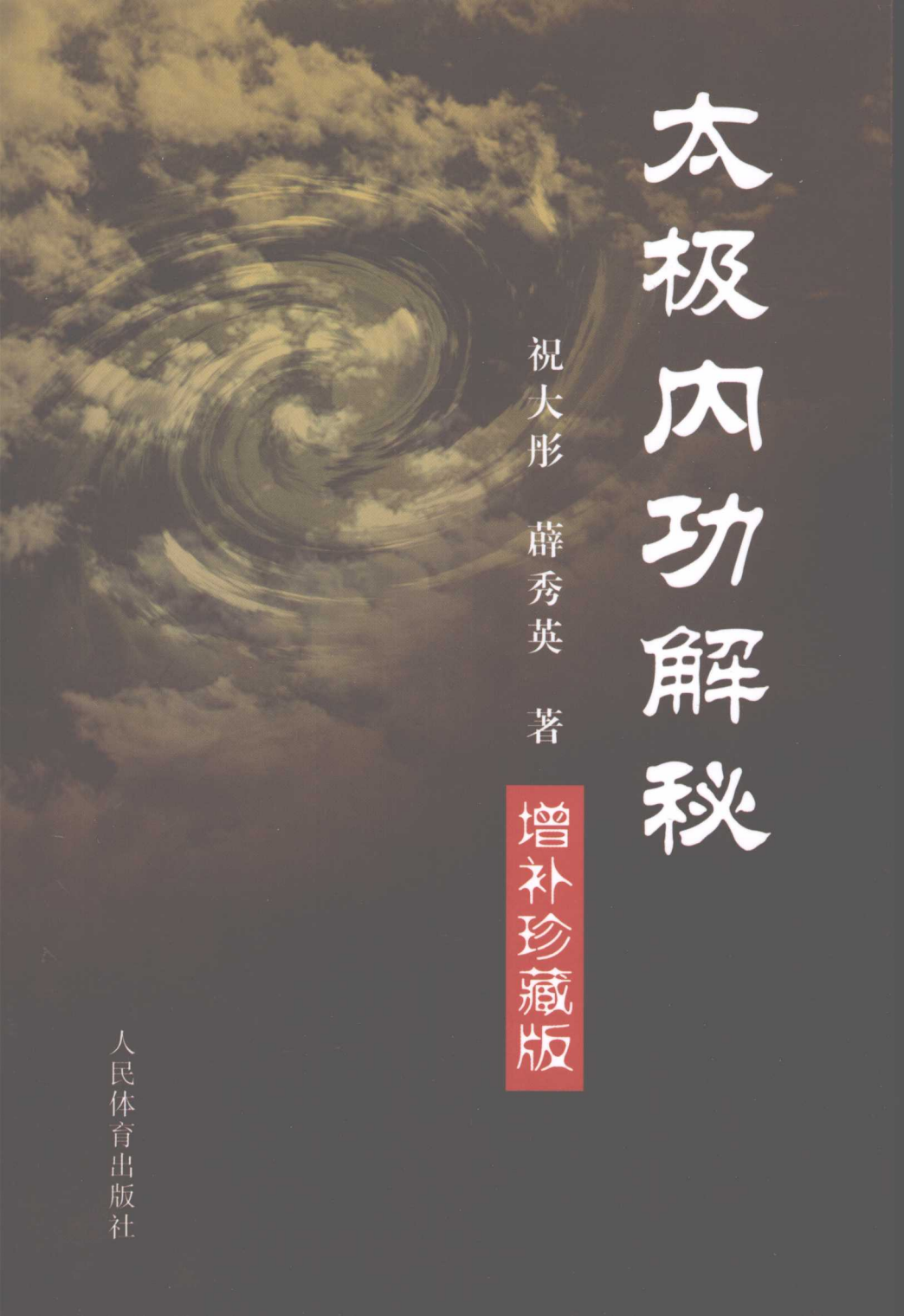




太极内功揭秘

祝大彤 薛秀英 著

增补珍藏版

人民体育出版社

增补珍藏版

太极内功揭秘

祝大彤
著

薛秀英

人民体育出版社

太极内功解秘

祝大彤 薛秀英 编著

增补珍藏版

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极内功揭秘: 增补珍藏版/祝大彤, 薛秀英编著,

—北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3336-6

I. 太… II. ①祝…②薛… 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 195202 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.5 印张 183 千字
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—8,000 册

*

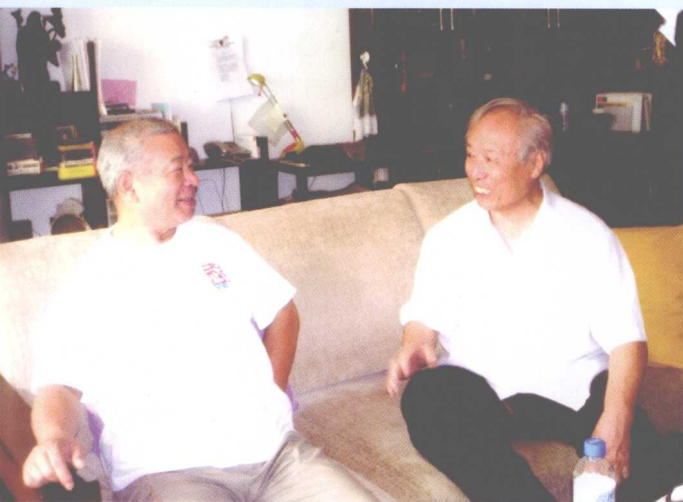
ISBN 978-7-5009-3336-6

定价: 20.00 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)



作者与徐才先生（右）



与吴彬先生（左）侃太极



与孙继光先生一起交流



在香港理工大学
做报告



在中科院做报告

给日本太极拳交流
团讲授太极内功





广东某武馆赠语



作者在看稿



杨禹廷大师赠作者之手杖



没有力点

祝太極同功秘成喜

大道以虛靜為本

劉哲
癸未年
元月日

编者的话

太极拳是祖国传统文化宝库中一颗璀璨的明珠。时至今日，其独特的健身和实用价值，已为越来越多的人所认同。

《太极内功揭秘》一书自2004年出版至今，已数次重印。作为一部太极拳理论专著，能有如此走势，反映出人们对太极拳相关理论的需求。

为了更好地发挥太极拳运动在全民健身中的作用，应读者的要求，作者在原书的基础上进行了修订。现推出《太极内功揭秘》新版本。新版本书名不变，数篇序言也原封不动地保留下来，但对有关章节进行了调整，增补了一些文字和图片，同时在装帧设计上力求更加精美，希望能得到广大读者的肯定和喜爱。

序一

弘扬太极文化

徐 才

潜心探索太极拳奥秘的祝大彤先生，怀着让天下练太极拳者都得到内功的初衷，写成了《太极内功揭秘》一书。他那执著追求太极拳理和太极文化的精神真是值得赞扬。这本书从深层次诠释太极拳内功，我觉得是很有新意的。在太极拳风行全国、走向世界之际，这类解析论证太极拳的书籍太需要了。

年初我应《少林与武术》杂志社之约，写了一篇《我的武术悬念》文章。悬念之一就是心愿太极拳在新的世纪风靡世界，成为人类健身、益智、修炼的好运动。可喜的是国际武术联合会已经把每年5月定为“太极拳月”。响应这个决定，世界各地的太极拳活动蓬勃兴起。最近从日本又传来好消息，福岛县喜多方市议会决定把该市建成“太极拳城”。4月29日喜多方市开了个“太极拳城”的宣言大会，决意让太极拳走进市民中去塑造“喜多方人”。这项活动在日本是首创，在世界也属罕见。太极拳在深入世人心，太极文化之花正在绽放。

遥望世界学练太极拳的盛景，不由得引起抚今思昔的感慨。太极拳的美妙早在上个世纪二三十年代就为西欧北美人士所青睐。被国人赞誉为四大名旦之一的程砚秋先生平时习练太极拳不辍，一次到欧洲演出时被瑞士人请去教授太极拳。程先

生可算是向域外推广太极拳的先行者。本书作者祝大彤先生敬重的老师、被誉为“太极泰斗”、享寿 105 岁谢世的吴图南教授，在上个世纪 20 年代末所写《科学化的国术太极拳》堪称我国出版的第一本用现代科学观点阐述太极拳的著作。这本书从生理学与解剖学角度解析太极拳动作，并用了 X 光片拍摄了太极拳的每个式子。在那个年代能写出带有现代科学意味的太极拳书实属难能可贵。不仅如此，吴老先生还在《国术概论》一书中提出要把旧国术加以整理，详加改善，“使得于体育上，占一重要地位，成为真美善之体育活动。推而广之，渐及于全世界，全人群，岂不伟欤！”（吴图南《国术概论》第 4 页）吴图南这幅苦思冥想的美景，在旧中国当然难以实现。今天在新中国改革开放的年代，这已经变成生机盎然的社会景观，也在逐渐变成一幅惟妙惟肖的世界景观。

世界上太极拳运动构筑的社会美景，呼唤着太极文化的传播。我们不仅要把太极拳的拳理拳法、拳式传授给习拳者，还要将有关太极拳的哲学、美学、医学思想广为宣扬。十几年前，我访问法国时，几个热衷于太极拳的法国朋友说：只练拳不学《易经》就不够味了。所以要在世界上弘扬太极拳不能不把中华文化的精髓告诉习拳者，让人们从学拳中领悟太极拳的深厚文化内涵。

借此向诸太极拳爱好者推荐祝大彤先生最近完成的《太极内功揭秘》一书，他的第一部太极拳理论专著由我题词“深研太极拳，高扬民族魂”。时隔 4 年，他真正身体力行，将太极拳理论研究向内功高层次发展，对太极拳理论研究作出了贡献。

2003 年 5 月于首都

序 二

孙继光

“文武之道，一张一弛”。说起来容易，理解应用起来难。现代人对武术健身的认识，由于浮躁和急功近利，也由于知识偏科，人为的误区太多了。不仅仅武术健身与传统医学常常被分割，就是如何正确习练武术套路，包括练习太极拳的正确心法，这些技艺问题，也颇多偏差。

大彤兄在他的头一部著作中，认为这是精研太极到“艺术”境界的问题，还招来了些非议。说练武术、太极是一门艺术，有何不可呢？人世间的五行八作三百六十行，修炼升华到一定高度，都可以产生艺术现象。吃穿住行，饮茶、品酒，都可称文化。技艺纯熟到一定程度，像科学艺术一样求发展悟化，是负责任的可贵精神，应该受到高度赞扬的。我们中华民族文化主旋律中呈现的武术、太极奇葩，不是东方科学文化艺术中的珍品，那又是什么呢？但是，若深入到任何一种文化现象中去，都有个启蒙、混沌、认识、初级、高级、还归于文化、极致到艺术的阶段。东方文化里的武术太极健身文化，之所以被行家里手称为艺术，它虽然起源于冷兵器年代里的技战术之中，但又和我们中华民族悠久的聪明才智与极负责责任的认真思维方式有关。中国人的朴实、踏实、诚实、侠义、勤劳求进、强而不霸、明而自束、助人为乐、精益求精、睦邻共和才

是传统美德。此种美德也以主流之态，体现在中华民族独有的武术、太极数千载孕育发展之中。

我熟悉大彤兄，与他认真相交二十四五年了，现在又是武术健身同门，深知他喜欢武术、研究武术、修为武术，虔诚拜师求学多人，而摒弃门户之见、锲而不舍地追求真谛，已经到了如饥似渴的程度。如今，他人已七十，还在孜孜以求。他视中华武术与太极是中国文化艺术瀚海里的一门科学艺术，一种上乘文化。他对修为目标的体会与尊重，不是外行所能体验的。人至老道言而深邃，何况他本身早已是个作家，本身就是文化人，那修为根基就更深。

大彤兄对太极的修为，是抓住真谛了。他在上一本书中就明确指出，练太极之道，求养身健体，那根基必须深扎在传统医学基础上，所有松紧招式的修习，也必须符合医道规律，方才不会出偏出邪。此书，更是深一步阐述了上一部书的基本道理，并对一些弊端深入浅出地加以分析求证，很有艺术修为慧心，是实实在在的真学问、真东西。练太极求养健身体，求祛病延年，总之是可望可及的一种辅助手段。

大彤兄等成千上万文化人士，对党和政府所提倡的普及医学、体育、文化、科学知识的呼吁，深有所悟。要普及和拯救并弘扬发展的东西很多，全面行动起来，需要各路精英八仙过海，各显其能，并千里之行，始于足下。大彤兄把武术太极门类的普及、提高、发展的这一工作肩负了起来，满腔热情，虔诚写作，时隔两年又写出续集，难能可贵且不易。对于上部书，我给写了序，此次又盛情难却，在此感慨一番发出了些浅见，唯恐陋见未能言中其书真髓。

我在此努力倡导传道不传法，法在道中修、艺中得和技在悟中熟之武林传统之德。此德，是大彤兄之志，亦吾之愿

也。因有同志同慨，方敢在此坦率直言供参考。或有不当之处，亦请大彤兄教正，同人批评指正，大众大家正误。不恭，希谅。

2003年10月1日于北京西峰脚下陋舍寒宅

自序

两年出版一册太极拳理论专著，为什么又出版太极拳拳理小册子呢？其一，那册书是1997年完成的，第二年又修改润色一番，充其量是五年前的太极拳拳艺水平，成书后错处不少，多少有些遗憾。其二，笔者有一位研究秘宗学的忘年友，知我书中将内功修炼要“实话实说”，他说不可，他认为当今有人真假不辨，不如留有余地，对方尚有悟得的道行和兴趣。

笔者从上世纪90年代至今，在全国武术理论期刊、报章上发表太极拳论文近百篇，又有理论专著问世，反反复复说理。杨禹廷大师有“打拳打个理”的教导，陈式太极拳家陈鑫大师在《学拳须知》中明示：“学太极拳先学读书。书理明白，学拳自然容易。”关于打拳打个“理”，悟得之后，写有心得，《学拳明理方得道》一文，发表在《中华武术》杂志上。几年过去了，笔者仍然重视拳理的研究。13年前出版《吴图南太极拳精髓》，书中收有“国术概论”一文。此书原名为“专集”，经好友足球评论家金山先生睿智点睛，改为“精髓”，为该书披上金身，功德无量。有武术学子撰写论文，论述“国术概论”，得到学位，不失为双倍功德。

有挚友玩笑“太极拳理论家”，不敢承接，笔者到外省市讲学，基本不传授拳套路，亦不教推手，只是讲拳理，说拳道。本着学拳先明理的宗旨，使对方比教招法，更深层地了解

太极拳学，引入拳之根本，比学套路更为有益。

太极拳博大精深，修持大道、悟得内功是根本。笔者遵大道至简之本，下笔把握三易，即易懂、易学、易操作。当今社会科技、经济高速发展，全民同心奔小康。太极拳传播亦应与时俱进。君不见有人学练太极拳十年二十载，或更长的时间，一套太极拳练来练去却总也练不好，“太极十年不出门”也要重新定论。笔者十分赞同武派太极拳李亦畲大师的一句名言，他说：“要心静。随人所动，向不丢不顶中讨消息。从此做去，一年半载，便能施于身。此全是意，不是用劲。”此言绝妙之极。“太极十年不出门”在先，他的“一年半载”施后，敢于冲破迷信，在封建社会是要有了不起的勇气。其实，太极内功的取得，老师是关键，教学方法要体现“大道至简”。

笔者传播传统太极拳道亦有多多年，从来不说玄，如行气如“九曲珠”，气是看不见的。因为笔者不会九曲行气，说给学生是欺骗他们。不说不写玄虚的、看不见摸不着的东西，也不拿不懂的东西去吓唬别人。像炼精“化气、化神、还虚”，笔者知道此理论很重要，因为说不清、道不明也不会化，绝不去拉一面古典大旗。笔者坚持通俗能讲能做，对方易懂、易学、易操作，如此可有深研太极拳之兴趣，挽住内功上身。笔者授课讲解太极拳人的体能，有一句“皮毛要攻”。一位退休教授问“皮毛要攻”是什么意思？这时讲解是无用的，问她想看吗，围过来很多朋友，笔者在七八月酷暑里，将双臂平伸，大家看着竖起来的汗毛，不约而同地“啊”了一声，告诉大家皮毛攻是阳松，阴松汗毛是立不起来的，同道对阴松阳松的状态有了直观了解，修炼也方便。

群众性的太极拳活动，通俗易学好练为宗，对于深研者也。不要搞玄学。说到底，修炼太极内功是以减法入手为是。太极

拳杨禹廷大师，是大道至简的典范，他从来不说深奥难懂的拳理，以减法说理。总是教导身上不要挂力，83式326动，练好一阴一阳两个动作，一通百通。老子说，“天下莫柔弱于水”。水看起来柔弱善小，但它能水穿石空，任何坚强的东西都败在水的川流中。我们练拳如行云流水，被动行拳距内功上身就不远了。

修炼传统太极拳有益身心，胸怀大度，心态平淡，修为平和。笔者承传下来的拳艺尽一切可能向后学者传授，这是武术太极拳人应该努力去做。这册内功揭秘的宗旨是向世人普及太极内功，笔者在书中阐明什么是太极拳，细述放松周身上下九大关节的必要以及如何修为。修炼传统太极拳，九大关节不松就无法深层次钻研拳道。

太极拳博大精深在何处？在修炼者身上，要改变思维。关于太极拳的松，笔者深入剖析，首次向公众明析阴松、阳松、阴顶、阳顶以及阴阳互抱太极图；书中触及到意识、潜意识、潜能等等；书中还分析人体中的力点，如何去掉力点……总之内功揭秘面对面、零接触，中间毫无障碍。只要您有意修炼松功，欲得到松功，请您坐下读书，研究太极拳理论。不管您习练哪家哪派，天下武术是一家，修为松功，终极达到全身透空。心神意气安静，极为安静，清静无为，达到健康、长寿的最高境界，这是太极拳大道。

我和我的《太极内功揭秘》将是你们的朋友，您从中可以找到修炼松空的台阶，拾级而上进入虚静的太极拳精彩世界。

祝大彤 于北京西坝河书斋

2002年12月26日