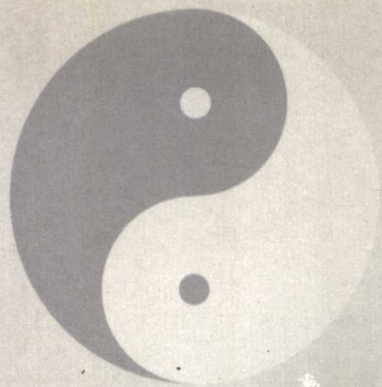


北京体育大学出版社

陈太平 著

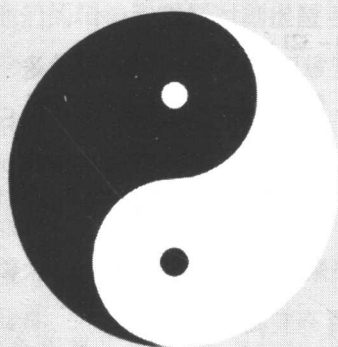


動急則念慮動緩則變隨變化萬端而理為一貫
端端不能悉一羽不容加人不知我欲得如人
氣正且柔而無害動以曲害而有余
常運動如猿手震動如鼓箭
身已從人

太极心语

太极心语

陈太平 著



北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 方 南
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极心语/陈太平编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2005.4
ISBN 7-81100-321-X

I. 太… II. 陈… 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 013843 号

太极心语

陈太平 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 8

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 24.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

中华武术源远流长，内容繁多，琳琅满目，但自民国中兴以来，虽习练者众多，但整体的技术水平却不断地下滑，太极拳作为传统武术的中坚代表，也深陷泥潭，雄风难振。

谈及太极者，常言其玄，其妙，叹为观止者多，每入太极一行，拳论几十篇，拳种小的说有六大拳系，而传人弟子体会各异，各有千秋，又众多矣。念此种种，学者常生望洋兴叹之感，如处浩淼大海中难觅一孤舟。道家云入手处，佛家云法门，从何之处切入方得其门而入，又如何出得太极，百余年来一直为人所探讨研究。笔者不才，总结多年以来的训练和教学体验，希望能够真正找出一种训练模式，沿着此训练程序，可从万花丛中穿过，直入主题，如在大河架一座浮桥，使学者尽早领悟武学的真谛。姑且不论境界高低，而能让学者每每感到练有所收获，如此余心稍慰。

中华武术的特点在于形式极简单，内涵极深刻，因此对其进行客观准确的描述是非常必要的。古人云，言之无文，行而不远，自古以来，文人不屑，武人不能，导致了大量技术记载的流失。随着社会发展，科技文化水平提高，我们理应当在整理和研究武术的方式上更进一步。而今传统文化受现代思想的

挤压，如果我们仍停留在原始的传播、继承手段上，那么就显得有些落后了。当务之急，在于建立武学独立完整的学科体系，使之成为研究传统文化的优良载体。笔者整理此书的目的，也是希望系统化，体系化，层次化，客观求实的理念能够被广大的同仁所认可和接受，共同把太极拳发扬光大。唐朝诗人李贺曾作有名句：江山代有才人出，各领风骚数百年。当今的时代科技发展水平和人的知识水平远远超过过去，那么我们如何赋予太极拳新的内容，在何领域内作出一定的突破呢？笔者认为，把太极拳的训练内容体系化，层次化是非常有意义的事情，其本身过去的传承具有这方面的内容，无非公开的较少而已，另外一方面，其关键所在是让学者学得明白，有章可循。

很多朋友认为练拳是一步到位的，但实践操作中发现，如果不循序渐进，由浅入深的学习，往往一事无成，从人的生理特点上说，认识到理解再到记录到身体上也是需要一个过程的。古人也常说磨刀不误砍柴工，简而言之，把与太极体系相关的各种要素统统考虑在内，分阶段修炼方能够达到自己理想的目标。一个婴儿即使是天才如果把大学的课程教给他，同样毫无建树，因此不同阶段不同修炼水平的朋友应该有不同的修炼内容，这是无可厚非的，但多年以来并未见其它阶段的训练内容披露于世，方方面面原因众多，令人略感遗憾。笔者总结自己多年的心得体会，出版此书也是为了让更多的朋友了解传统的训练模式，了解游离于许多行家知识以外的内容。

本书从描述当前太极界的现状开始，逐步探讨建立武学体系的重要性和基本的原则，并且以劲力的训练，求取，应用作为主线来描述太极拳的训练体系，每个不同的阶段训练内容，达标检验以及相互之间的结构贯穿，本书都清楚描述。笔者希望后学者能够有路可循，对太极的整体结构有一个框架和认

识。书中所谈到的各种训练内容，都经过笔者和弟子们的检验，确实可证。

笔者认为，在当今的武术界应该做些有意义的事情，把传统的东西取其精华，尽可能地保存完整，功贵得全嘛。武术的基本要素如同一台机器，之所以运转失灵无外乎几种原因：器件制作工艺不过关，缺少必要的部件，缺乏有效的操作手册。不同的武学系统构建的元素不同，常见诸位同仁因为练法不同而有所争端，不妨跳出自己的圈子看看，是否是同一事物的不同侧面呢，笔者认为心态和学习的方法是第一位的，这也是笔者在书中大声疾呼的事情。

对比以前出版过的太极拳的书籍，笔者认为在以下的几个方面有所新意：

首次提出太极系统化，结构化的概念，并且描述了系统中的各种因素。

首次对传统太极的训练模式比较完整的描述。

首次提出对于太极体系的评判原则。

对养生的基本原理有较为新意的描绘。

对传统的训练方式赋予现代的描述手段，让习者有路可循，知道自己所处的位置。

对一些重要的概念作了比较深入的讨论。

对训练内容和指导方针的层次化提出自己的理念。

笔者认为本书在传统太极体系的结构化、科学化上走出了第一步，未来也会沿着这条道路走下去，能够逐渐形成积累，并且团结广大同道更好地继承传统的太极文化。未来，笔者陆续会对传统太极的理论和训练内容作更加细致地描述，作为一个先导，本书的任务在于引入一个科学的研究理念，如果能够引起同道的共鸣，余心稍慰。

序言一

何谓好书，开卷有益也！

陈太平先生《太极心语》一书文稿，读之爱不释手，其称为好书应当之无愧。为何？今世面所见之书多以对先人理论的罗列和照搬；或乏有精解泛泛平庸之谈；或东拼西接空无实质、无逻辑性、科学性。虽千人出书，皆一老生常谈，大有读新书又见古人面之感，实在乏味。而《太极心语》之作绝非空穴来风，陈太平先生自幼拜明师修炼少林、武当太极、形意、八卦、大成、通臂、戳脚等传统武术。学然后知不足，进阶精研而渐入神明。此书是陈太平先生历经数十年反复求索，实践认识武学的高度总结；又是与广大武术工作者、爱好者共同探讨传统武学的心灵交流。

本书可贵之处是界定了什么是真正的武术。传统与现代的真正武术；某拳某派谁优谁劣；中外武术谁弱谁强；武术在民间还是院校；众说纷纭，各执己见，终无定论。陈太平先生书中指出太极拳内里和外在修炼的和谐统一。对人体内外改造起的作用；练、用、养一体及修炼效果的稳定性；可延性是否具备；与其中、外拳法在体用；其它功能的整体可比性等。当修炼的太极拳具有这种系统化，多种内涵的，才是真正的太极拳

体系。陈太平先生说任何拳法都有它的长处，他所言的太极拳体系指的是一个整体，不是单一的；是用他自己对武学的认知，还传统太极拳本应有的面貌。中华武术门派众多，博大精深，令人摸不着头绪，难窥其奥。他在书中写的这种全面系统、理性科学的认识太极拳的思想方法，对武术研究者、教学者、爱好者鉴别什么是传统武术将不无补益。

陈太平先生对如何演练太极拳阐明了养、练、用同步一体的思想，直达武学宗旨。传统武术有其独特的修炼内容和方式；按计划程序教学，按步进阶，达标修炼；盘架、推手、技击同步进行的训练方法；将使你赶上和超过修炼多年拳师，而成为武术高手有章可循，成为事实。境界的不断升华，会使你体会到传统武术内涵的真实之处和什么是艺无止境。陈太平先生拳理、拳法、教学、皆源于先人，但他不囿于古法，不囿于先人；而是务实求真，不断求索。现其学生已经遍布各省，可谓桃李满园且成效显著。其对武学的认知和修炼科学性可见一斑。

古人云：授之鱼，不如授之结网。陈太平先生倾情著此《太极心语》，意在武林同好共求中华传统武术真谛，共同推动中华武术发展。

读此《太极心语》无悔也！

吕太敏

2004年10月于山东济南

吕太敏：为形意拳大师尚云祥关门弟子李文彬和尚云祥之女尚芝容的入室弟子；尚氏形意拳第二代传人；尚氏形意拳研究会副会长；中华武术六段；国家一级裁判。

序言二

余自幼喜爱传统文化，对武术更是情有独钟，为了深入探求武学奥秘，可以称得上殚精竭虑，衣带渐宽。然而自我探索之余，终觉手不应心，语不合道，难得其门而入。于是自弱冠之年起我就开始了漫长的求学之路。三十几年间，曾得到何德泉老人的教导；也曾跟随费志光老师学习拳击；随傅伟中老师学习峨嵋十二桩等；还曾花费几年的时间直接或间接地考察了全国许多武术馆校。多年的游历求学让我结识了很多的武林前辈，体会了很多朋友或长者的功夫，所接触到的训练内容也琳琅满目，但总感到有些不尽人意。自21世纪以来，在同现代搏击进行的对抗式交流中，传统武术的战绩往往不是那么理想。对此现象大家众说纷纭：有人主张大胆舍弃武术的若干训练环节，切除不合理的部分，也有人主张完全的否定……等等不一而足。然而要革除流弊，再造传统武术的辉煌，必须以科学理性的态度慎重对待。对传统武术体系中庞大繁复，鱼龙混杂的各组成部分，不可轻易否定和抛弃。这就如同对一个有着多种症状的病人，不可一次切除掉多个器官，而是应该采用整体观的思路，找到症结所在，对症下药，则看似众多的症状或许可以一并迎刃而解。

然则武术界许多有志之士，致力于传统武术的继承和发展，却不能站在系统化、体系化的高度，以整体的眼光看待现代技击，不能吸收现代文明中科学合理的部分为我所用，结果是历经多年努力探索，虽然掌握了大量的资料，但却层次结构混乱；面对历代留下来的众多拳经理论，却不知道针对何种层次，应到什么阶段去体认；掌握了众多拳术、套路和功法，却对其在整体技术体系中处于什么样的地位茫然无知。年复一年，最终结果依然是重复前人走过的弯路，而自己依然是一片茫然，无路可循。

不惑之年，得以结识陈太平恩师，让我顿有相见恨晚之感。陈师认为不同层次的训练内容和判断标准都是不同的，每个层次都有相同之处，但是也有明显的划分。小学，中学，大学，不管是教材还是训练的内容考核的方式都有所不同，武术的修炼也是如此。而一个武学体系的判断标准参考以下几点：历史传承基因良好；经过百余年考验的拳种往往具有强大的生命力，当代战绩良好。可重复再现性强；传承稳定，不会朝令夕改，长期以来经过广泛验证的东西必然是科学稳定的，不会大规模的修修补补。可持续发展；能够保证不同年龄段的人都能有所收获。陈师的教导使我茅塞顿开，明确了方向。

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若无；下士闻道，则大笑之，不笑之不足以为道。前贤有云，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。笔者愿意以身证道，沿着前辈的道路走下去。

宋和平

邯郸政协副主席、太极推手技击研究会会长

序言三

目前太极拳界多种理论和技术体系并存，各种争论此起彼伏，互不相让，这给太极拳爱好者的学习造成了很大障碍。实际在别的领域内也存在类似的争论，也许我们从中能够得到一些有益的启示。在科学史上，关于光的本质的争论特别耐人寻味。1660年牛顿提出光的本质是高速直线运动的微粒，1670年惠更斯（Christian Huygens）则提出波动说，认为光的本质是波。这两种截然相反的观点，都有其各自的理论支持，并能够解释光学中的一些现象。起初牛顿的微粒说占上风，到19世纪，由于杨式双缝干涉实验，以及电磁波理论的提出，证明光具有非常明显的波动性，因此波动说又占了绝对统治地位。直到20世纪，爱因斯坦的光电效应实验重新验证了光的粒子性。由此在量子物理领域科学家们提出了光的波粒二象性理论，认为光和其他量子级别的物质微粒，同时具有粒子性和波动性，这个例子说明客观世界的复杂性。很多看似互相矛盾的理论，实际上都只是对同一事物，分别从不同角度进行的不完全描述。正是由于主观认识的局限性，对客观事物的不完全把握，往往使得人们互相之间产生误解，这在很多情况下是导致争论产生的一个重要原因。古老的关于“盲人摸象”的寓

言，就阐释了这个道理。目前太极拳界争论很多，各种观点似乎在某程度上都可以自圆其说，在实践上也取得了一定的成绩，这种令太极拳爱好者们感到困惑的现象，或可从上述例子中获得解释吧。

太极拳学习过程中的另一个问题是重复建设太多，缺乏高水准的深度扩展。目前来说，各种基本程度上的教育和教学已经非常之多，但比之更进一步的中级阶段和高级阶段的教学却非常之少。很多太极拳练习者年复一年地重复在基本内容的学习上，换一个老师就是重新学一个套路，换一个地方就再重学一趟拳。有的人甚至学了20多种套路，遇到新的太极拳老师，仍然要把套路重新教起。还有的人每年都跟着自己的老师将原有的套路重学一遍，美其名曰改拳。虽然老师在教每一遍时都会加入些新的内容，但也主要是调整架子，规范动作而已，并没有足以称为高阶教育的内容。以在学校里学习数学来说，小学生以学习四则运算为主，到了中学就学习初等代数和各种几何，到了大学则学习微积分、线性代数和离散数学。到研究生阶段则通常学习数学分析、群论、泛函、随机过程、信息论等非常专业精深的内容。总之一环扣一环，每一步都是一个极大的飞跃，绝不是重复的简单建设。考察太极拳的学习，大多数练习者只相当于如小学生一般年复一年地重复学习四则运算，充其量也就是把运算题做得更加混和，更加复杂一些罢了，并没有上升到更高的层次。这种现象值得我们深思，如何避免过度的重复建设，加强纵深建设，促进层次水平的提高，是太极拳界必须解决的问题。

很多人将广大太极拳爱好者水平不高的原因，归咎为太极拳爱好者们自身，认为现在的人没有过去的前辈那么刻苦，以及悟性不够等等。然而这只是原因之一，而且并非导致问题的主要原因。很多学拳的人下定决心练习，刻苦程度和毅力非常

令人敬佩，甚至不亚于前辈，但每每这样练到一定阶段便会遇到技术上的瓶颈过不去，从此之后进入平台期，时间久了便往往灰心丧气，失去了坚持到底的决心，从此水平就长期停滞不前。这种现象出现一个两个，还可以说该人悟性不高，不适合练太极，但以太极拳上千万的练习者，这么大的基数下，这样的人并不是少数，其成材率与其付出的比率低得不象话，这就说明整个太极拳界的教育方法是有问题的，需要进行改革。拿造汽车为例，造一辆汽车，至少需要发动机、外壳、通讯系统、控制系统、轮胎等多个部件系统进行配合。学习太极拳，造高水平的太极拳人才，也是如此，需要诸多环节的相互配合。现在的情况相当于用十年八年的时间去造一个轮胎，把轮胎造得尽善尽美，却不知道如何造发动机，所以你造的车还是开不起来啊。学了多年太极拳的人，往往轻易地被学了一两年拳击或者散打的人击败，概由于学的东西残缺不全，缺乏很多必要环节的原因。造成这种现象的根源在于过去太极拳界传承中的保守，很多东西师爷会，到师父那里就学的不全了，试问这种情况下怎能教出可以跟师爷辈们相比的徒弟！这也是很多人声称自己师爷如何如何厉害，到自己这一代就什么都不是了的原因之一。

在继承发扬太极拳学，提高我们的技术水平方面有许多工作要做。首先要规范化教学和训练方式。改革要从教学语言开始。很多时候老师给出的并非可行性方案，而是一些要领或者要求。大多数太极拳的理论著作里，也都以描述要领、要求为主，可操作的训练方案也非常之少。这就是很多人看了非常多的太极拳学理论，能够讲得天花乱坠，却不知道如何将这些东西用于提高自己的太极拳水平上的原因。自学拳之初，老师们就告诉我们很多要领，如要虚领顶劲，沉肩坠肘，圆裆开胯，含胸拔背等。这些要求在各个门派都是相同的，也见于各种太

极拳拳谱。但具体这些要求怎样去做，怎样去达到，怎样才算达到，并没有一个统一的操作方案，每个老师都有自己的解释，因此就能引起很多争论。比如应该是敛臀还是松臀，就一直在争论。在这里我要大声呼唤方案，呼唤可行性方案！排球比赛中当一方处于不利形势时，教练往往会叫暂停。这时低水平的教练或者会鼓励运动员，或者大声疾呼，顶住，压住，往界内扣，等等。并非在这种情况下不需要激励或者鼓励，但高水平的教练除此之外，还要拿出具体的战术，比方换人，打新的配合，新的进攻路线等等。往往拿出新的方案以后，形势就会逆转。同样，太极拳训练当中，在提出要求的同时，给出可以达到那些要求的有步骤的训练方案，和检验是否达到要求的方法，会大大提高训练的效率。我们相信经过科学化，规范化改造以后，太极拳的训练也将变得高效率，其情形就如同生产流水线一样，把原材料放进去，掀动按钮，就会在流水线上一步一步变成成品。这种训练方式能够大规模高速度地培养太极拳和武术人才。现在缺乏的就只是将这套训练方式体系化，方案化。因我们先人本就有一套高效率的训练方式，我们只是将其重新发掘整理出来而已。在接触到陈太平老师的书稿后，我惊喜地发现，陈老师已经开始着手于这方面的工作，而且已经取得了相当丰富的成果。我暗自庆幸自己能够幸运地先睹为快，并郑重向广大太极拳爱好者们推荐本书，希望热爱太极拳，并有兴趣为太极拳的科学化、体系化、高效率化做出努力的同仁们，跟我一起参与到实践中来。

张 进

清华大学博士研究生，中国武术协会会员，曾任清华大学太极拳协会会长等职。

目 录

第一章 太极拳爱好者治学态度分析 1

- 第一节 习练太极拳的固步自封心态 2
- 第二节 宝剑锋从磨砺出, 梅花香自苦寒来 6
- 第三节 走出“以己量人”的误区 8
- 第四节 小议太极的继承与创新 10
- 第五节 当今太极拳界的任务和处理方式 14

第二章 太极拳系统修炼程序和内容 19

- 第一节 简述太极拳训练体系的重要性 19
- 第二节 太极拳体系的检验原则 24
- 第三节 太极拳体系的历史渊源 27
- 第四节 太极拳体系修炼程序和层次结构概论 32
- 第五节 太极拳参与者职等划分 36

第六节 太极拳体系的定位和发展	42
第三章 太极拳体系的养生部分	45
第一节 太极拳养生理论	45
第二节 精气神对人体养生的影响	53
第三节 浑圆一气的三重境界	55
第四章 太极体系修炼的重要概念	58
第一节 拿住丹田练内功，哼哈二气妙无穷	58
第二节 骨架规矩与拳架层次分析	65
第三节 缠丝劲	72
第四节 虚实转换与开合变化	78
第五节 意与力之论	80
第五章 太极拳技击基本素养及训练阶段	83
第一节 太极拳技击所需要的各种素养	83
第二节 小议太极拳之拿	92
第三节 太极拳技击训练的三重楼台	94
第六章 太极拳体系的中心主线	105
第一节 为何以劲力的求取和训练作为中心主线	105

第二节 太极八门劲法阐述	109
第七章 初级阶段训练纲要	115
第一节 不依规矩无以成方圆	115
第二节 初级阶段的训练内容总要	120
第三节 站桩的指导理论	120
第八章 中级阶段训练纲要	159
第一节 总 纲	159
第二节 传统太极症结之我见	161
第三节 中级阶段的推手，沾手，接手，分手	165
第四节 综合素质训练	167
第五节 太极拳发力训练	169
第六节 中级阶段的技击	171
第九章 高级阶段训练要求	172
第十章 经典拳论诠释	173
第一节 动急则急应，动缓则缓随	173
第二节 蝇虫不能落，一羽不能加	176
第三节 气宜直养而无害	179
第四节 身背五张弓	181