

太极拳原理与练功精要

taijiquan yuanli yu liangong jingyao

(太极拳的背丝扣练法)

taijiquan de beisikou lianfa

张修睦

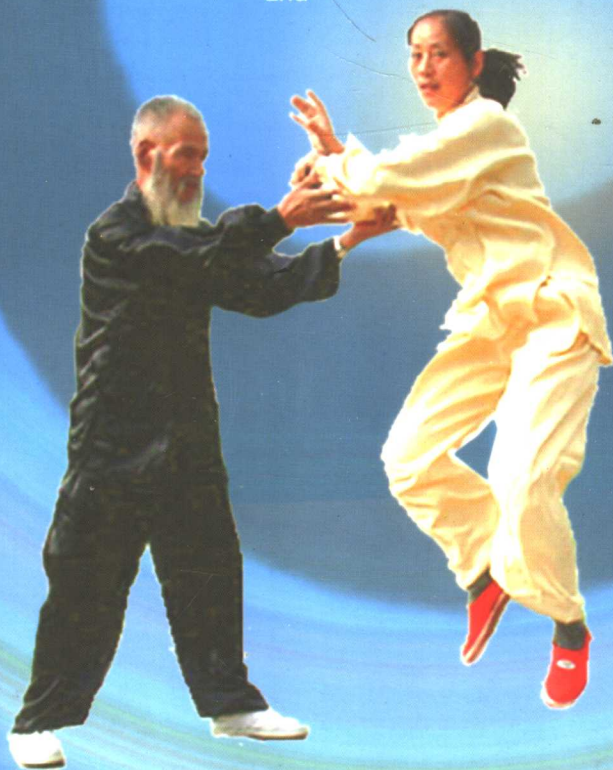
Zhang Xiu Mu

冯井春

Feng Jing Chun

著

zhu



北京体育大学出版社

太极拳原理与练功精要

(太极拳的背丝扣练法)

张修睦 冯井春 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 建
审稿编辑 杨 木
责任校对 静 一
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳原理与练功精要/张修睦,冯井春著. - 北京:北京体育大学出版社,2005.1
ISBN 7-81100-230-2

I. 太… II. ①张…②冯… III. 太极拳-基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 102355 号

太极拳原理与练功精要 张修睦 冯井春 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 880×1230 毫米 1/32
印 张 6.625
插 页 8

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



图 1 冯井春老师剑术和枪术英姿

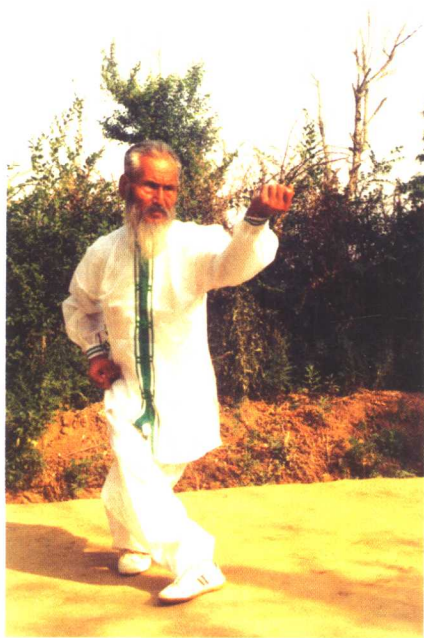
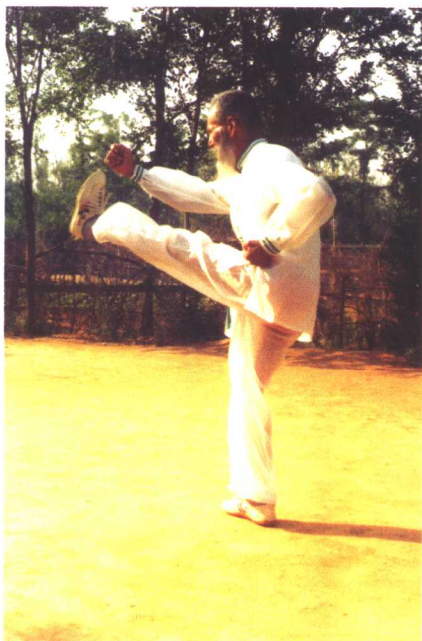
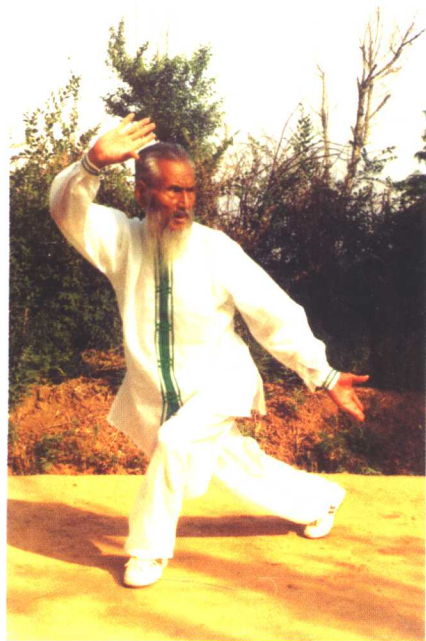


图2 冯井春老师演练八卦六十四掌和形意拳



图 3-1 冯井春老师与部分沈阳弟子合影

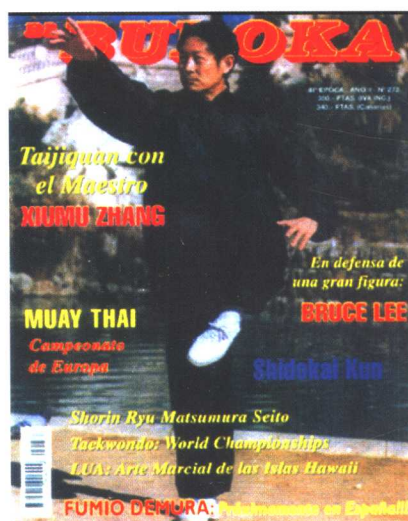


图 3-2 作者张修睦被国外杂志选为封面人物

(1) 武式太极拳照 (2004) (2) 赵堡太极拳照 (1999)

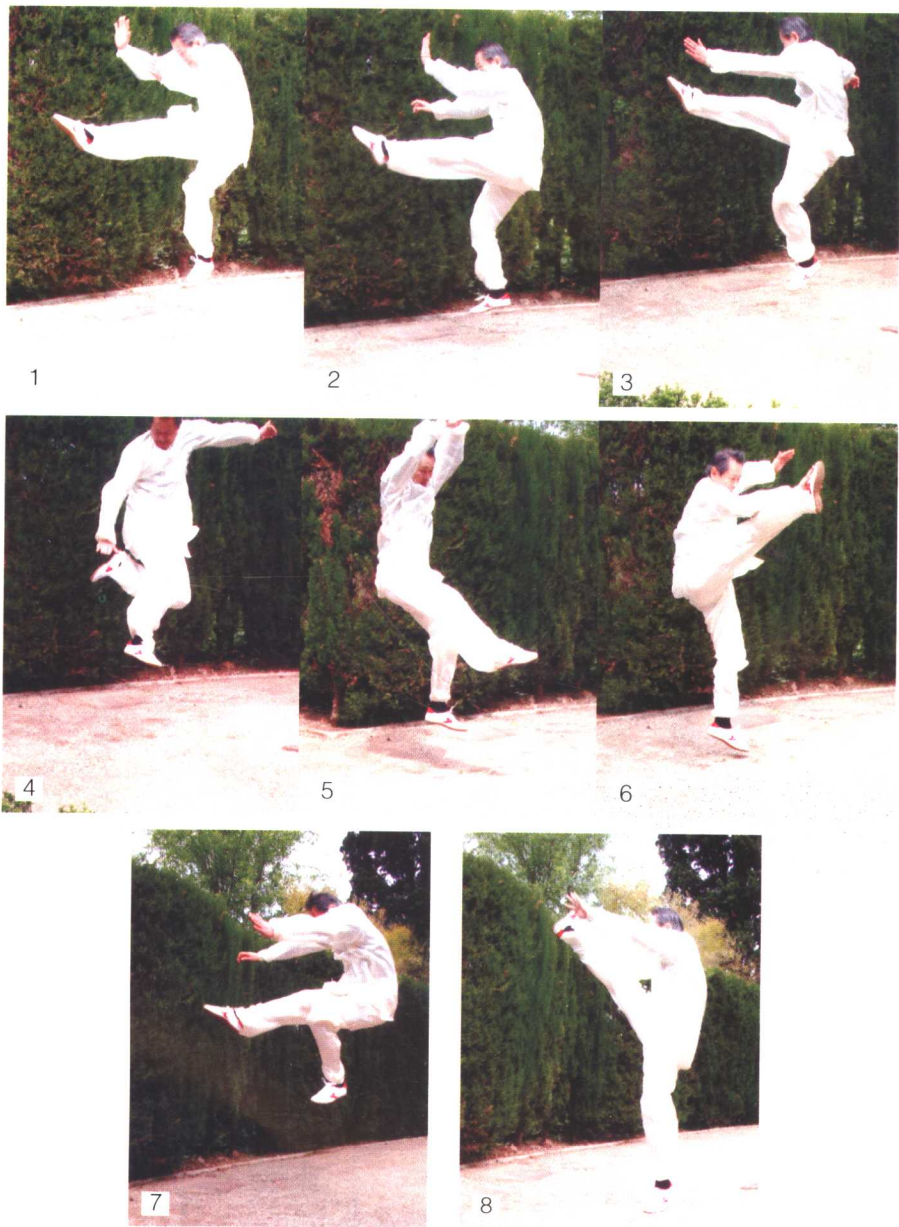


图 3-3 张修睦演练赵堡太极拳“九响不落地”

1.右二起拍脚, 2.左二起拍脚, 3.前封底, 4.后封底, 5.上击掌, 6.接二起拍脚, 7.旋风脚, 8.双摆莲(两响)。

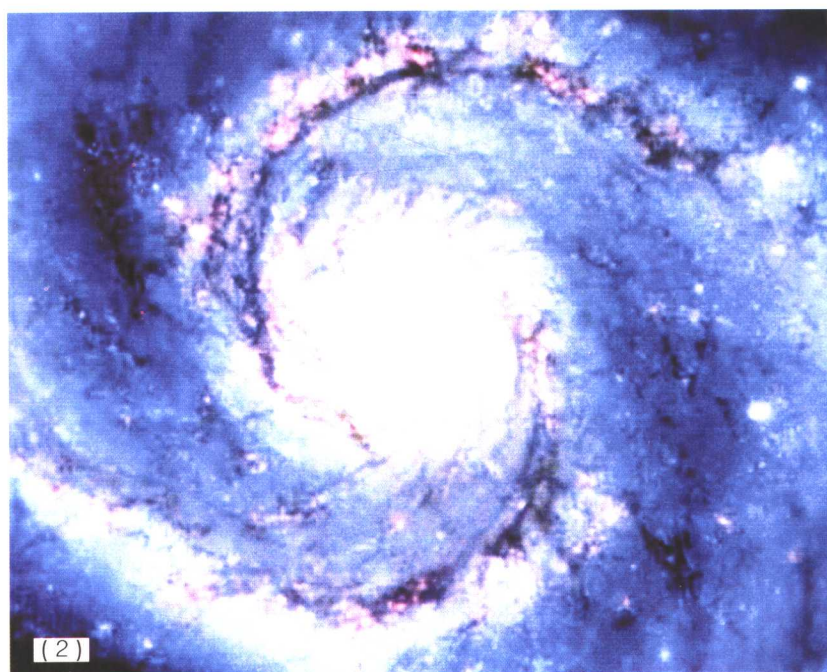
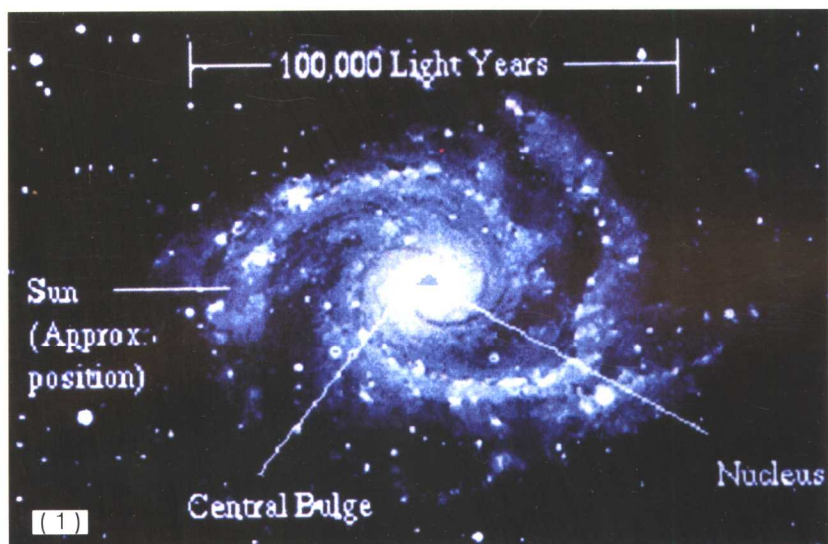


图 4 (1) 我们的银河系 (正面和侧面图) (2) M51 号银河系

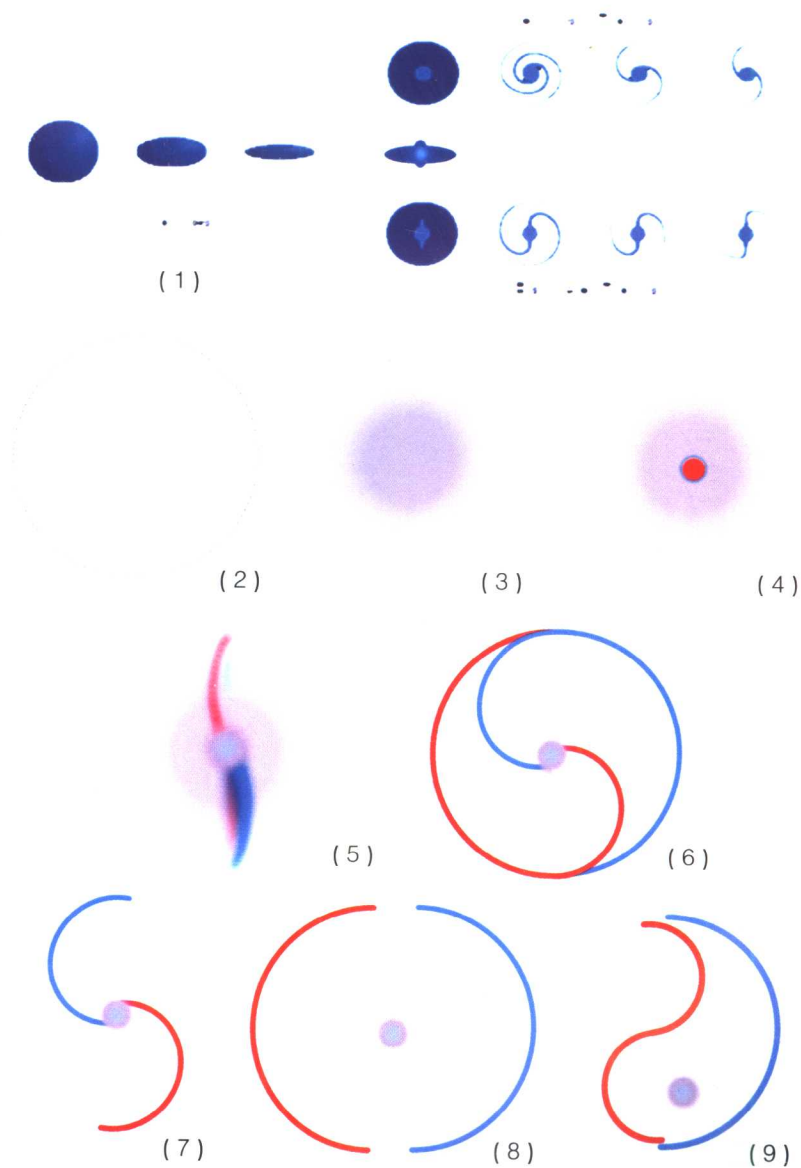


图5 (1) 银河系形状与形成过程 (引自香港太空馆), (2) 无极, (3) 丹田一气, (4-5) 阴阳始分, (6) 形成来氏太极图, (7) S形背丝扣, (8) C形背丝扣, (9) CS形背丝扣

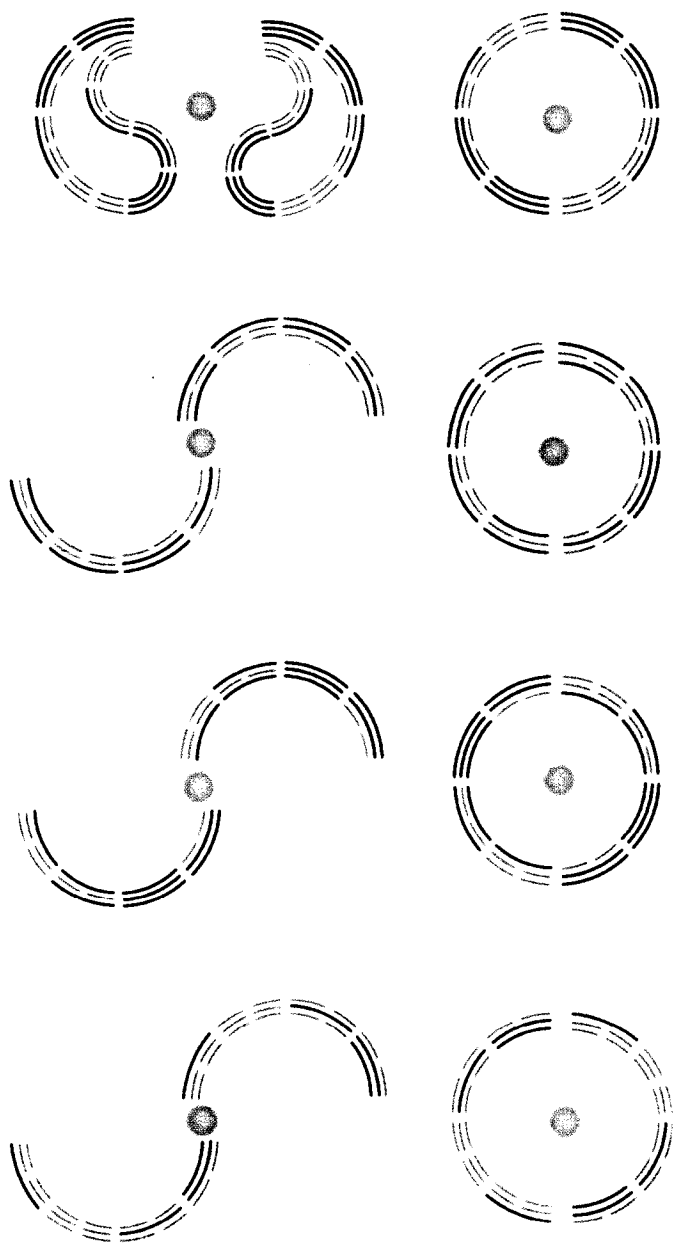


图9 背丝扣演练示意图

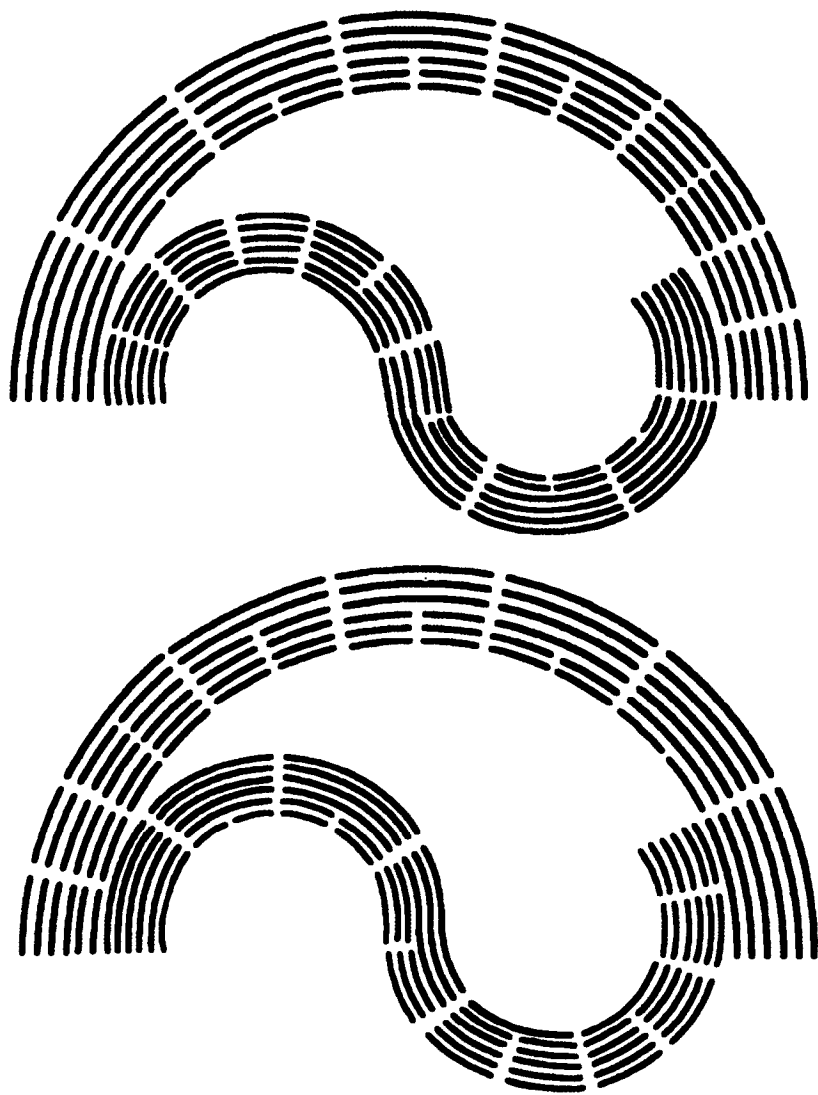


图 10 杜元化的六十四卦 CS 形背丝扣

内 容 简 介

本书以宇宙科学的最新成果说明来知德太极图的正确，以宇宙中暗物质、暗能量的存在说明无极态，并以来知德太极图论述太极拳背丝扣原理和演练方法，以八卦和经络学说解释八种劲法，并介绍了“乾三连”和“坤六断”等内功炼法。适于各式太极拳爱好者学练。

背丝扣的概念源于1935年杜元化的《太极拳正宗》，因此，本书先以赵堡太极拳和霍梦魁所传武式太极拳为例，介绍背丝扣演练方法，而后介绍背丝扣在陈式和杨式等太极拳中的应用。

本书所介绍的武式太极拳经李亦畬→葛显斋→霍梦魁传于冯井春。此拳保留了武式太极拳较原始的练法，如有360°云手和鸳鸯脚等。此拳每势以“擎、引、松、放”四字密诀编排，势势运化“背丝扣”，处于“太极一气”的演练状态，极易提高内功，适于各式太极拳爱好者参照和学练。

作者简介

冯景春（井春）：自幼喜爱武术，1941年与启蒙老师赵阁良学习功力拳，1948年在天津和韩致权老师学习形意拳3年。1951年赴沈，1954年拜霍梦魁老师为师学习了武式太极拳，50多年来坚持演练，从未间断。后又学习了杨式、陈式太极拳。三套太极拳均练到可以向左或向右两个方向打拳。他认为杨式太极拳舒展大方，对练习身架和健身非常好，但无名师指导，功夫难以提高，陈式太极拳刚柔相济，可练习缠丝和发劲，但是有断有蓄。武式太极拳无断无蓄，开合相寓，阴阳运转，天人和合，如入化境，配合内功修炼，易于达到太极拳的较高层次。冯老师除了喜爱太极拳、刀枪剑棍等武艺，还喜爱中国式摔跤。曾于1956年拜卜恩富、邢宝恒为师学习了跤术。每天早晨练形意和太极拳，晚上到跤场练摔跤。他体会到，摔跤中的力学与内家拳密切相关，二者都是外有形、内有意，引进落空，借力打力，由于跤、拳并练的这种长期训练，使他将内家拳与跤术溶为一身。交手中虚引诈诱，手膀脚腿并用，使人上下难防，如今虽已是76岁高龄，与年轻壮汉交手，仍无败绩。

张修睦：中国科学院金属研究所研究员，曾任中科院空间委员会委员，国家微重力专委会委员。1960年毕业于现北京科技大学，

曾获天津市青少年运动会和北京市大学生运动会体操比赛自由体操和跳马第一名，1960年获国家体操一级运动员称号。20世纪70年代改学武术和太极拳，曾拜师赵增福、田秋信老师学习了武当赵堡大架太极拳和北京陈式太极拳，并得到冯志强和魏树人老师的指导。1996年求师于冯景春老师学习武氏太极拳、梨花枪、八卦六十四掌和形意拳等。也学过杨式、吴式、孙式、常式、陈式混元太极拳、道家龙形太极拳和张三丰太极拳等，并对各家太极拳的特点作了较深入的研究。1996年和1997年曾获沈阳市、辽宁省吴式太极拳第一名。1996年应聘为武当拳法研究会特邀研究员，1997年被评为中科院武术协会优秀教练员，1998年获中国武术六段，1999年获意大利国际武术比赛太极拳第一名、太极剑第一名。现任巴塞罗纳大学教授。

作者联系地址：张修睦

C/Magallanes 61 Pral.2a 08004 Barcelona, Spain 西班牙

电子信箱：taijidaio2004@yahoo.es

网站：<http://taijidao.webcindario.com>

Tel: 0034 93 403 4449 (Spain) 137 176 486 58 (China)

序 一

1961年我国恢复了研究生招考制度，张修睦是中科院金属研究所第一批四名研究生之一。他在郭可信教授的指导下，从事金属合金微观结构的研究。文化大革命期间，金属所大部分科研骨干被遣送下乡，张修睦是其中之一，在乡间劳动达九年之久。1978年调回金属所后，学习和工作常常从早上5点到深夜，致使后来肝大，每日心率早搏近600次，并发浮肿，长期服药不能治愈。那时正是我任金属研究所所长期间，我每天早上打太极拳，给了他很大启发和影响，他于是每早去公园开始学习太极拳，使他逐渐恢复了健康，从此与太极拳结下不解之缘。

由于他工作努力，在十几年中，他完成了多项国家项目，发表了150多篇论文，还获得一项科学院自然科学三等奖。退休后，应巴塞罗那大学邀请，任客座教授至今。他的充沛精力，工作成绩斐然，其重要原因有以下几个：

一、体魄是基础

张修睦在中学、大学时期是一个体操运动员，体操的锻炼使他有健康的体格，充沛的精力，而体操高难动作也锻炼了他的魄力，这在他的学习、工作和克服许多困难中发挥了重要作用。文化大革命之后，由于工作忙，忽视身体而变得体弱多病，学练太极拳之后，他不

但恢复了健康，而且进一步增进了体质和精力，这是他个人能够承担多项繁重工作的基础。

二、“天时、地利、人和”

20 世纪 80 年代，正临我国科技事业全面恢复和发展时期，国际合作机遇也较多，而金属所又有很好的科研环境和条件，这可以说是机遇、环境的“天时、地利”，但是，更重要的应是人和。太极拳的“不丢不顶”和“舍己从人”的心态，使他在待人处事上也变得比较平和。另外，他也善于发挥集体的力量和每个人的智慧，从而取得显著成绩。

三、勤奋、进取和恒心

工作和打拳都要有恒心，为了早起打太极拳，要比别人早起一个小时，二十年来，他持之以恒并表现在科研工作上。利用每次到北京、上海和西安出差的机会，他还抽空走访各地名师，他的各式太极拳就是这样学会的。勤奋、进取和恒心是他不断取得进步的一个重要原因。

四、清静出灵感

普遍认为，科学研究工作不是常规的八小时工作制，而常超过十几个小时，甚至彻夜不眠。科学上的难题不是冥思苦想就可解决的，往往是在放松清静下来以后，在潜意识活动中，突发了灵感，使问题迎刃而解。爱因斯坦说过“灵感重于知识”，有灵感，才能有创新，而灵感的发挥常常是在清静之中。据张修睦说，他思绪中的一些难题，大都就是在清静中破解的。

太极拳的长期演练，可培养人的情商，能使人养成不少好习惯，如待人宽容、不急不燥、遇事冷静，特别是能使自己的身心进入较深

的清静之中，“静极生动”也包括清静中灵感的激发，从而使智商也得到更充分的发挥。

在国内工作期间，张修睦曾任中科院空间委员会委员、国家微重力科学与应用专委会委员，这使他经常关注空间科学的发展，有机会将天体中的银河系与来知德太极图联系起来，从而在太极拳方面提出新见解。这对太极拳今后发展可能会开辟一个新天地。

我也是太极拳的受益者，在中学时代我就学过形意拳，20世纪70年代由于多种病缠身，又学了太极拳108势，至今每天早上都打十几分钟拳再走步共约半个多小时，年龄虽84岁，仍坚持工作，有时连周末假日都闲不下来，而不感到劳累，除了健康的心态以外，坚持打拳走步也许是重要原因之一。

太极拳是我国悠久文化的瑰宝之一，无数先贤倾注毕生心血为之献身，而不得其全奥，它的丰富内涵和深奥哲理，以及发挥人体潜能之奥秘，仍有待不断挖掘、研究和发展。太极拳源于中国，属于世界，必将造福于人类。我们毕竟还是太极拳的爱好者和受益者，张修睦写此书的目的旨在抛砖引玉，希望引发更多的讨论，并得到这方面的专家和大师们的指正。

师昌绪

中国科学院、中国工程院、第三世界科学院院士
中国科学院金属研究所名誉所长

2004年9月