

身边的武林

内家拳修炼体悟笔记

刘厚中 太极笑笑生〇著

内家拳习练者的亲身感悟，大白话表达内家拳神秘之秘

「内家拳」是我国古老的传统拳术名，至今流行的八卦掌、太极拳、心意六合拳（形意拳）、大成拳等，皆由内家拳演绎发展而成。内家拳是一种「主于静敛」的拳种，所谓「内家」即在静，是相对于出势张扬、内家拳是相对于「主于搏人」的「外家」拳技而言。本书作者用亲身的体验去破除一些术道之疑，力求真实、科学、通俗易懂。比如「四两拨千斤」是如何实现的？「奇经八脉」到底讲述的是什么？等等。



身边的武林

内家拳修炼体悟笔记

刘厚中 太极笑笑生〇著



图书在版编目 (CIP) 数据

身边的武林：内家拳修炼体悟笔记/刘厚中，太极笑笑生著. —北京：中国发展出版社，2010.4

ISBN 978 - 7 - 80234 - 535 - 5

I. 身… II. ①刘… ②太… III. 拳术—中国
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049957 号

书 名：身边的武林：内家拳修炼体悟笔记

著作责任者：刘厚中 太极笑笑生

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978 - 7 - 80234 - 535 - 5

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京科信印刷厂

开 本：787 × 1092mm 1/16

印 张：18

字 数：203 千字

版 次：2010 年 4 月第 1 版

印 次：2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1—6000 册

定 价：35.00 元

咨询电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网 址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮箱：fazhanreader@163.com

fazhan02@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

雅俗共赏的内家拳书

在东方文化日益影响世界文明的今天，中国武功已经蜚声世界，作为中国武术最重要流派之一的太极拳，更以其独特魅力广为流传，它是中华民族对人类哲学思想、养生科学、体育运动的一个伟大贡献。

中国传统思想指导的武术养生体育运动——太极拳，以先秦黄老道家哲学思想为主，融合了儒家思想以及佛家禅宗哲理，兼容养生、医术、兵家等思想，充分地体现了中华民族的思维方法、价值观念和处世哲学，是一套成熟的、独特的武术理论体系。

东方智慧与西方观念迥然不同，它崇尚自然，追求天人合一、物我同一的和谐境界。在为人处世中，强调顺让、宽容，提倡“内省”以严格要求自己；采用“中庸之道”保持独立，避免对抗和偏激。它特别强调师法造化，回归自然，坚信“物极必反”、“柔弱胜刚强”的道理，所以采用“无为”的手段来达到“无不为”的目的，即付出最小的代价来获得最大的效果。这种清虚无为的思想原则和方法，就是习练太极拳必须遵循的根本要领、修炼的基本方法和追求的最高境界。太极拳集中国古典思想文化之大成，它的贵柔、贵和、贵化（变）的观念以及辩证、中庸和系统整体的思想，习练者还可以通过

自己身心的变化以及比武较技的方式表现出来，直接地感知并体验其效果。因此，被称为“神拳”的太极拳才吸引了一代又一代的中国人，毕其一生精力钻研而乐此不疲。

总的来讲，中国的一切学问都是“内学”，太极拳也不例外。太极拳俗称“内家拳”，就是开启自己身心本具的功能和潜能，这是修炼太极拳的终极目标，也是具体方法。因此，与西方“实验”科学相比较，太极拳是一门“体验”科学，它注重感悟的抽象思维方式，要求通过自身的感悟去体会和学习。演练太极拳时，身体中正安舒、动作缓慢松柔、心境平和自然。习练者在缓慢的运动中，放松肌肉，伸张关节，贯注精神，延续想象，体会身心的变化，也就是不间断地“内省”自己，随时检查自己身体各个部位有无“过”或“不及”之处，即有没有违反身体自然状态造成别扭的地方。正如李雅轩大师所说：“太极拳所以异于其他拳者，不但是表面之着术不同，其主要在于有稳静心神之功夫，其动是静中之动，虽动仍保持其静，无断续，无凸凹，无缺陷，如抽丝挂线一气完成。”

太极拳武术技击的特点，正如李雅轩大师指出的：“拳术一道，派别虽多，然皆不外乎练硬，练快，努力使劲，鼓气提神，讲狠毒，讲厉害而已。但快硬者，心性难静；努力提气者，呼吸不舒；狠毒厉害者，更难养中和之气。以上皆苦筋肉，耗神气，害虚灵之功夫，非延年益寿之道。而太极拳是无为无不为的功夫，出手虚妙无比，包罗万象，无论对方如何来手，我有此虚灵之气，自能随机应变，无不恰到好处。”

太极拳技击术的训练方法是“推手”，即通过两个人的手或部分身体的轻微接触，从中检验自己的缺点和发现对方的错误。推手是两个人之间的互动练习，相互之间的意气按摩，绝不是输赢胜败的较

量。推手时也应与独自演练一样，丝毫不用力量，逆来顺受，引进落空，最忌顶抗强压，猛拉蛮扯。四川省太极拳推手研究会会长林默根先生认为，推手的要领在于“沾连不脱、步活身灵、缠绕拿跌、顺势发放、以柔克刚、恃巧不恃力。太极推手要出手无形，不能拖泥带水；要干净利落，脱得开，放得远”。太极拳到了比武较技的高级境界，连招式都不要了，让对手捕风捉影，不知所以。太极拳这种与众不同的竞技特点就成了与其他竞技活动包括中国其他武术运动的显著区别，更与西方强调力量、追求速度、讲究技巧、注重表演的现代体育运动理念截然相反。

但是，近代以来，作为曾经颇为时尚的贵族运动的太极拳，其传统真味正在慢慢消失，日益走向形式化、标准化。这个趋向缘于20世纪西方现代体育观念对中国人的影响，尤其是奥运的竞技模式带来的训练意识和比赛观念，加之广泛推广迅速普及后的各种比赛，为了找到一个统一的标准，更加重了太极拳的形式化和标准化，形成现在像技术产品一样批量生产的千人一面，千篇一律，套路整齐划一，以高、难、美、齐等外在形式为标准的太极拳。

太极拳是大道，不是小术。它有着与外家拳、西洋拳、瑜伽、柔道、跆拳道等不同的追求和道路，有着中国其他传统艺术形式相同的价值体系和评判标准。正如中国书法和现代广告字体一样，尽管广告字体给人们带来了迅捷、方便和新的审美观点，但无论如何，徒具形式没有内涵的广告字体永远达不到中国书法的艺术高度和价值高度。因此，目前太极拳运动的现实，应该分为传统太极拳和现代太极拳两个不同的体系。传统太极拳是我们民族的瑰宝，有着它自身内在的本质特点。我们推广普及太极拳，要尊重太极拳的本质灵魂，研求太极拳的内在规律，千万不要用外在的技术性标准来整合太极拳，不能为

了适应西方体育的游戏规则，用现代体育观念来规范我们中国传统的太极拳艺术，更不要因为科技的日新月异而遗忘了中华民族为人类创造的太极拳这一丰硕文明成果。

刘厚中、太极笑笑生两位现代青年就具有传承传统太极拳的道义精神，为将中华国粹传承下去，为后世留下真正的太极拳艺术，他们共同撰写《身边的武林》。这是一本兼具学术性和太极拳学习体验的札记体著作，在内容和形式上独具特色。作者一位是律师，一个是记者；一个是修行有素的太极拳武术教师，一个是大病初愈的太极拳初学者。他们兼备自己的专业知识和对太极拳的执著修养，两个人将自己的学识与体悟相结合，或深入太极拳的内在智慧，对传统理论进行现代阐释；或用现代日常生活语言，抒发自己的练功感悟。两位作者文风不同但知行统一，雅俗共赏而相得益彰。

太极笑笑生先生的博客记录了他修炼太极拳的心路历程，他用生活化的语言记录了练拳过程中的反应、困惑以及自己的理解。本来这些札记是私人性的记录，直接表述作者当时的所思所想，可能在写作的时候，并没有考虑到给别人看，所以他没有引经据典来印证自己的感悟，也不故弄玄虚以显其高妙，而是无拘无束信马由缰直抒胸臆，不管对错，想到什么就说什么。这次集结成书，也未作润饰修改，仍然保持原生态的滋味，反而显现出当今市面上汗牛充栋书籍中难得的“真”来。特别有趣的是作为新闻记者，他也将太极思维发散到人生的方方面面，用太极拳的特殊视角去观察工作、学习和生活，不乏天真、朴实和风趣，有些比喻和联想，深入而浅出，读者在莞尔一笑中，会得到一定的思想启迪。

刘厚中先生则从比武竞技的角度，精选出各门各派的经典太极拳论进行白话注译。其注译严格遵循中国传统太极拳的观念和方法，坚

持这“一贯”之理。“虽变化万端，而理惟一贯”恰恰是保持太极拳“真味”的前提。其次，太极拳的经典拳论，不同的人有不同的理解和解读，目前市面上的许多太极拳书籍往往停留在理论思辨的阶段。刘厚中则努力打破古今隔阂，默契古人心法，把自己在实践中悟到的体验进行现代阐释，轻松活泼地表达出经典的意义。再次，是本书兼容并包的精神。天下太极是一家，各式太极拳只有风格上的不同展现，没有理论上的相互抵牾。作者不囿于一派之见，一家之言，其内容之丰富，注释之详尽，读者可以把本书作为太极拳理论的资料库，随时翻检查阅。

另外，本书在体例的编选上，打破逻辑顺序，将博客杂记、理论诠释、内功关键词，还有目前不见经传的武林人物故事林林总总，混编一起，读者可随意翻看，轻松阅读。本书内容开阔，执论深浅不一，行文繁简共容，风格雅俗互赏，对青年朋友特别有亲和力。由于本书不是太极拳的教科书，读者不会遇到板起面孔教训人的“大师”，作者只是把自己的感悟客观地描绘出来，平等交流，读者可以结合自身的体验去印证和评判。诸上理由，《身边的武林》对太极拳爱好者认识和理解传统太极拳不无裨益。

这样的书，不会误己误人，所以我乐意为之作序。

汤庆章

2010年立春于重庆

本文在写作期间，惊悉杨式太极拳第五代传人，四川省太极拳推手研究会会长林墨根先生于2010年2月2日与世长辞，享年90岁。特借此文，深表怀念。汤庆章附识

林墨根（1920—2010），国家武术八段，四川太极拳推手研究会会长、四川武术协会顾问，与其子林文涛被成都市武协授予“蓉城武术之家”称号。

20 世纪 50 年代，随李雅轩先师学习杨式太极拳，刻苦钻研，寒暑无间，太极拳架深厚雄伟，推手功夫出神入化，深得杨式太极拳真谛。毕生推广、教学杨式太极拳，弟子遍及世界五大洲，为恢复和发扬杨式太极拳的实战技艺贡献了毕生心血，在武术界颇有影响。神秘和繁难，久已成为横亘在太极拳面前的两大障碍，如同两座高耸的山峰，阻隔了多少好奇和期待的目光。由此，许多顶礼膜拜太极拳的人心已动而狐疑，足将进而徘徊，最终无缘步入它的神圣殿堂，领略它的博大精深，感受它的奇妙魅力。

破除神秘 化难为易

太极拳的神秘，仿佛“仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后”的感觉。原来的“长拳”、“棉拳”、“十三势”、“软手”等名，起自民间，通俗易懂，但更名太极，就忽然蒙上了神秘的面纱。毕竟，太极乃天地未分之前元气混一的宇宙，是一个神秘的浩瀚之域，隐藏着太多的未知因素。单就字面讲，太极二字也昭示着至高无上、绝对唯一的境界，不得不让人肃然起敬。

太极拳的繁难，也是由来已久。清人王宗岳的《太极拳论》，是公认的太极拳经典文献，是概括性很强的总结推手经验的圣经。文章以太极立论，杂糅阴阳、导引、吐纳、经络之说，更由于中国文字的多义特点，概念往往难作准确界定，一般人很难读懂，就是专家解读，也理解各异，表述不一。太极拳的流传，更有陈、杨、孙、吴、武等多个流派，虽理法相通，却各有擅长。因此，在很多人看来，太极拳入门易，登堂难，入室则难上加难。

当然，这两大障碍不是太极拳的过错，因为太极拳天生并无障碍。其实，障碍完全是人为设置的。从传播学的视角看，这不能不说是太极拳的悲哀。

太极拳是中国武学的最高境界，更是中华文化的重要遗产。其强

壮筋骨之功，修养心智之效，对中华民族的身心健康具有重大价值。

近些年来，中国武学呈现中兴之象，有关太极拳的出版物大量涌现，但故弄玄虚、不得要领者多，而揭开神秘面纱、直击拳理要害且易懂易学的却寥若晨星。于是，功用的神奇与传播的平庸，构成了严重的不协调，导致太极拳以荣耀之身而陷尴尬之境。

太极拳，面临一次彻底的传播革命。破除神秘色彩，彰显科学底蕴，概念界定准确，拳理解说通俗，成为众多练习者的强烈愿望。

《身边的武林》，就是太极拳传播革命的一次大胆探索。

本书的作者，一个是资深律师，富于理性精神，长于咀文嚼字；一个是传媒学人，深谙传媒之功，精于传播之道。这样两个人的现身说法，堪称珠联璧合，因而能够破除神秘，昌明科学，一扫烦琐，力求简易，让太极拳走下神坛，走向大众。

传播的革命，往往引领事物的飞跃发展。《身边的武林》，用通俗晓畅的笔墨演绎博大精深的拳理，既讲方法，又讲文化，扫清了通向太极之路的两大障碍，让太极拳变得易知、易懂、易学，不能不说是太极拳传播的一大贡献。此书的出版，必将大大推动人们对太极拳的学习，这是可以预期的。

文化学者，著名传媒人 李永明

2010年2月7日

化“道”入人生

一部中华武术史，处处透着宗教的韵致。而太极等内家拳对道教韵致的展现，可谓与生俱来。

与世界诸多宗教对“命”的认识不同，道教提倡“我命在我不在天”。而且，这种对“命”的认识，并不只是为了让个体生命超越有生有灭这个自然的小道，更是为了实现“生道合一”，也即个体的有限生命与自然大道的永恒生命相结合的大道。

正是在个体生于大道又须回归大道的思想支配下，道教修炼强调“逆以成丹”——逆向自然演生的来路上去，直至本根，实现人与道的合一。所以，以心理训练与生理训练同时进行为根本内涵的性命双修也就成为道教练养生命的不二法门。

在这一宗教思想的指导下，历代太极拳的宗师们，无不极其重视身心兼顾的炼养精神。因为对于任何一个习武者来说，修“心”，都是既有利于驱除心中杂念，促进武功修为的精进；也有利于个人道德情操和精神境界提升的大事。用道教的主张来说，这也就是持戒于心。

站在这一点上，我们可以理直气壮地说，太极并不只是一种拳道，它更是一种精神，一种饱含使个体生命不脱离现实生活又能超越

现实生活的宗教性精神。如果我们把这种精神用于把握世界运行的内在机理和服务于现实人生，那我们其实也就超越了仅是关注自我当下的境界，从而进入了“得道”的生命坦途。

所以，在“术”与“道”的关系意义上，太极拳是引“道”入生活、化“道”入人生、成就“己合”以更好把握天时地利人和的“术”。有这样的“术”在我们身边，武林自是隆盛，而社会也自是和谐。毕竟，只有身与心的双双和谐，才是近于“太极”、臻于至境的大和谐。以此观之，刘厚中与太极笑笑生二位先生的这本《身边的武林》，真可谓是对如何达致如此和谐之至境的现身说法——两个在我们身边、和我们并无二致的人，将他们的习武心得娓娓道来，让我们真真切切地感受到身边的武林，其实也就是我们自己的武林；让我们真真切切地体会“红尘多少奇才”，发现其实自己亦可通太极而问道、谙拳术而养心。

谨以为序。

宗教社会学博士 肖尧中

2010年2月10日

“武林”并未逝去 它在我们身边

一本叫做《逝去的武林》的书，畅销图书市场。中华武术黄金时代的最后一个见证者，形意拳高手李仲轩以七十余年的武术实践向您口述最真实动人的武林故事，揭示中国武道的无上境界其实就是“禅”的境界。

书中的讲述者李仲轩先生年轻时，拜在唐维禄、尚云祥、薛颠三位形意拳大师门下，后退隐几十年，未曾受过武术表演化和商品化潮流的侵扰，他所见证的三位大师的生活、功夫造诣，才是原汁原味的中华武学。

书中介绍李仲轩先生生于书香门第，被唐维禄悉心培养，被尚云祥、薛颠破例收于门下，三位大师看重的是他的文化素质。果然，一个甲子过去，当三位大师的徒弟一辈人尽数凋零的时候，李仲轩凭借他的文化素质，给世人留下了三位大师的言行和武学。

收李仲轩为徒，是三位大师早有的深意。老一代拳师多因文化水平所限，即便武功修为很高，却深陷无法表达之苦，李仲轩留下讲述，又经徐皓峰先生原汁原味地记录下来，被人称为中华武术的一次险胜。

唐维禄、尚云祥、薛颠是民国武林的巅峰人物，他们在武林的地

位与当时张大千与徐悲鸿在美术界的地位相当。

在此书中，作者的叹息也是很明显的：武林已经逝去，吾辈已无机会再看到武术的辉煌了。

武林是否真的已逝去

笔者认为，《逝去的武林》的畅销，恰恰证明了武林并未逝去。正是“武林”中的一大批对内家拳、内家拳文化的痴迷者成了这本书的忠实粉丝。

内家拳的痴迷者组成的“武林”并不仅仅在武当、少林等名山胜地，其实它就在我们身边。它在城市的各个角落，公园、操场，甚至小区树荫下。

那些默默操练的武者，他们不靠武术为生，而是从事着公司职员、公务员、律师、商贩、记者、教师等众多的职业。

古龙先生曾说：有人的地方，就有江湖。有江湖的地方，就有侠客。江湖代有才人出，各领风骚数十年。

孔子在《礼记·大学》中告诉我们：“古之欲明明德于天下者；先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；……心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”这是儒家思想传统中知识分子尊崇的信条。以自我完善为基础，通过治理家庭，直到平定天下，是几千年来无数知识者的最高理想。然而实际上，成功的机会少，失望的时候多，于是又出现了“穷则独善其身，达则兼济天下”的思想。“正心、修

身、齐家、治国、平天下”的人生理想与“穷则独善其身，达则兼济天下”的积极而达观的态度相互结合补充，几千年中影响始终不衰。

而练武则是“正心、修身”与“穷则独善其身”的一部分，是自我爱好和平、“止戈”的健身行为；“齐家、治国、平天下”与“达则兼济天下”就是讲“林”的关系，双木为林，就不仅仅是个体的行为了，武功练好，总会去做些扬善抑恶的事情。

因此说，“武林”其实就是讲述个人和群体以及社会的关系，这种关系从有文字记载开始，就一直影响着我們。

这本书就是要从根源上解开大家的武侠情结！通过狭义的武林内家拳的修炼以及几十篇古拳谱的解读，去更好地融入广义的“武林”中去，实现“独善其身”与“兼济天下”的理想。

在《逝去的武林》一书中，丹麦的张斌作序说，我每次看到李老的文章都很感动，一气要看两三遍，这里面有技术、有经验、有做人的道理，其立意很高。比如唐维禄教授徒弟，对待同门要示以弱，对待外辱要示以强，让他们不要斤斤计较个人恩怨，要报效国家，这不就是对“侠之大者，为国为民”的最好阐释吗？

身边的“武林”客观存在，展示的不是打打杀杀，而是告知大家，我们可能忽视了我们身边的一群执著者，他们默默地传承着扎实的功夫与“侠之大者，为国为民”的核心精神。

内家拳神秘之秘

20 世纪 80 年代电影《少林寺》的播放，为中国男儿心里播下了

武术的种子。少林武术由此得到更为广泛的传播。但内家拳仍然带着神秘的色彩为大众所不知。

因此，有必要先简单地介绍一下内家拳。

“内家拳”是我国著名的传统拳术名，相传始于明初著名道士张三丰。内家拳将道教气功炼养之旨融于拳法中，具有贵柔尚意的特点，以心息相依、运行匀缓、意到气到、动静自如、以柔克刚、灵活婉转、莫测端倪为行拳要领。至今流行的八卦掌、太极拳、心意六合拳（形意拳）、大成拳等，皆从内家拳演绎发展而成。

内家拳是一种“主于御敌”的拳种。所谓“内家”，即在家，是相对出家而言，内家拳则是相对于“主于搏人”的“外家”拳技而言。明末清初人王征南精于此术，后传黄百家。黄百家在《内家拳法》中对该拳的内容进行了详细论述，其中有应敌打法、点穴法、所犯禁病、练手者三十五、练步者十八，而总摄于六路短打和十段锦等。晚清时有人把太极拳、心意六合拳（形意拳）、八卦掌统称为内家拳。

在《王征南墓志铭》中，黄宗羲在历史中第一次提出了“内家”、“外家”之说。文章开门见山说道：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓‘内家’者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为‘外家’。”

“内家”、“外家”这两个概念的出现，对于中国武术史是非常重要的，可以说是开创了一个时代。用武术名家蔡龙云的话说，就是“由那时候起，中国武术被黄氏父子决然地分为内外两派了”。

内家拳从实践中来，它的理论基础与中医、阴阳五行一样，很多东西都是客观存在，但是现代科学还找不到原因，例如针灸、穴位、经脉等，很多事实证明这些东西都是客观存在的，但是还没有找到现