

# 破译中国太极拳

严翰秀 著

人民体育出版社

太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端，而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深。进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌……

ISBN 7-5009-2319-8



9 787500 923190 >

人民体育出版社



# 破译中国太极拳

严翰秀 著

---

## 图书在版编目(CIP)数据

破译中国太极拳/严翰秀著. —北京: 人民体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2319-8

I. 破... II. 严... III. 太极拳—研究

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 028370 号

---

人民体育出版社出版发行  
南宁市新城区大板彩印厂印刷  
新华书店经销

\*

开本 850×1168 1/32 13.375 印张 274 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月 1 次印刷

印数: 1-1000 册

\*

ISBN7-5009-8/G·2218

定价: 25 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)



右起：作者与太极拳名家杨振铎(杨式)、乔松茂(武式)、程万琦(世界华人协会会长)、孙永田(孙式)、陈正雷(陈式)、李秉慈(吴式)，罗顺。



傅钟文：勤恒礼诚

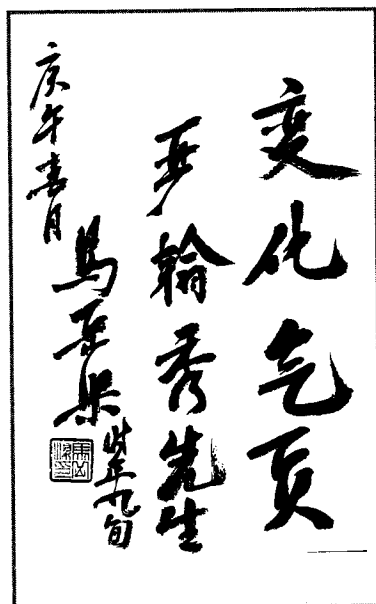
勤恒  
禮誠

傅鍾文題  
庚午年  
首月二

弘揚武術  
振興中華  
翰秀先生  
方家正之

孫劍雲  
庚午夏

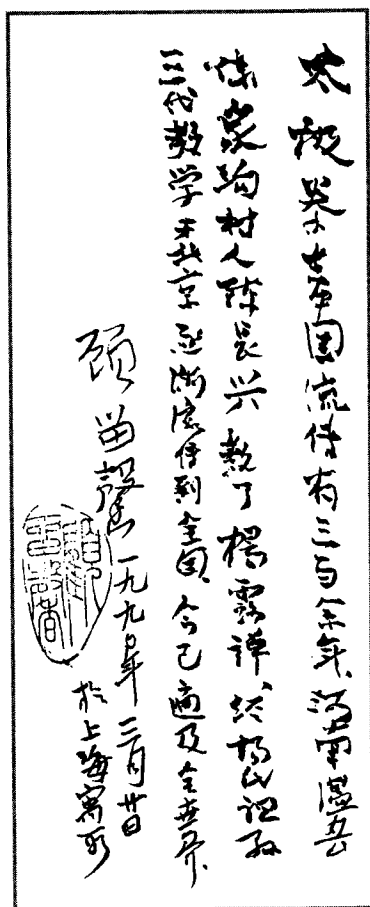
孫劍云：弘揚武術 振興中華



马岳梁：变化气质

顾留馨：

太极拳在中国流传有三百余年，河南温县陈家沟村人陈长兴教了杨露禅，经杨氏祖孙三代教学于北京，逐渐流传到全国，今已遍及全世界。





杨振基：太极武功 造福子孙

太极武功  
造福子孙

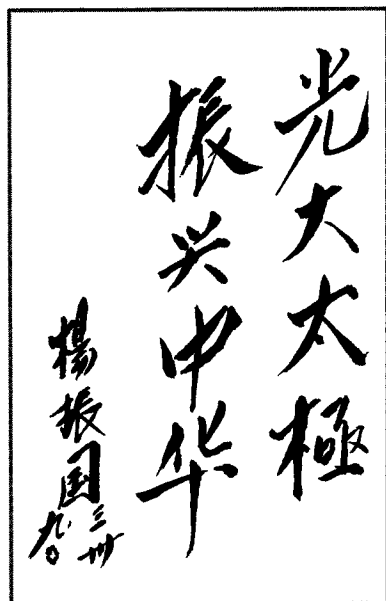
杨振基  
九〇.三.廿

杨振铎：

为太极拳事业的发展和人  
类健康长寿，愿共同作出贡献。

严翰忠同志：  
为太极拳事业的发  
展和人类健康长寿  
愿共同做出贡献

杨振铎  
一九九〇年春



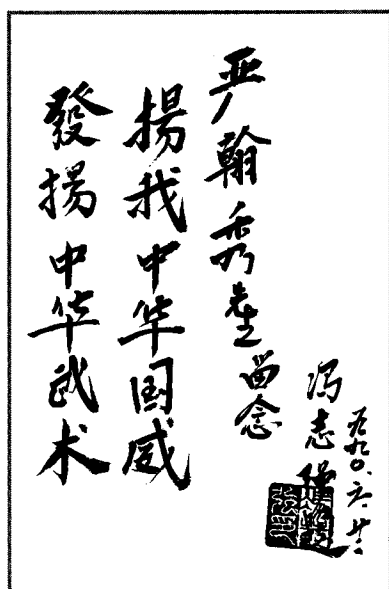
杨振国：

光大太极 振兴中华

冯志强：

发扬中华武术

扬我中华国威





李经梧：

继承发扬太极拳运动，为民造福。

严翰秀先生留念

九。六。十。

李经梧



继承发扬  
太极拳运动  
为民造福

将太极拳发扬光大，

造福人类

严翰秀先生存念

陈正雷

一九八八年十月一日

陈正雷：

将太极拳发扬光大，造福人类。



# 太极拳名家题词

李锦藩：

脚手不随者不能，周身不一家者不能，身法散乱者不能，精神不团聚者不能，欲臻此境，须避此病。上为曾祖亦畚公四字诀之补注。

脚手不随者不能，周身不一家者不能，身法散乱者不能，精神不团聚者不能，欲臻此境，须避此病。上为曾祖亦畚公四字诀之补注。李锦藩。

翰秀先生存念

太极精粹

造福人类

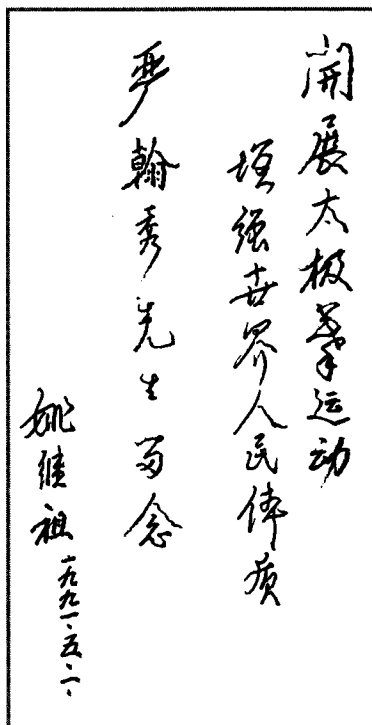
沪上刘积顺

九一年十月

于邯郸

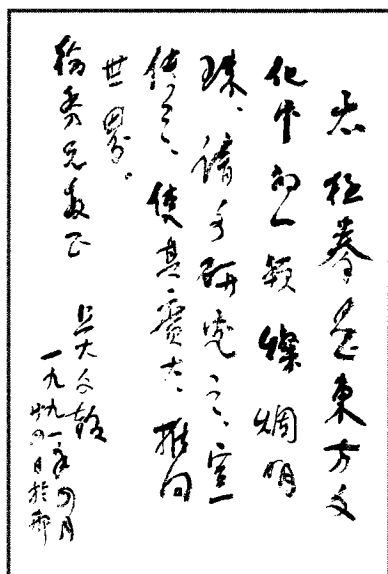
刘积顺：

太极精粹 造福人类



姚继祖：

开展太极拳运动  
增强世界人民体质



吴文翰：

太极拳是东方文化中的一颗灿烂明珠。请多研究之宣传之，使其广大、推向世界。



太极拳是人类造福之良药

温州赵堡村王海洲

一九九〇年三月二十八日

王海洲：

太极拳是人类造福之良药

愿无极气功造福人群

蔡松芳  
一九九〇年十月十日

蔡松芳：

愿无极气功 造福人群



严翰秀先生之子，家传法脉，造诣精深。在拳术创造  
题和用心写就之余，还能写出精力充沛，诠释太极拳的古  
典作品，实在难能可贵，令人感佩。中华武术在走向  
世界的宽广大道上，多需要国人，特别是武术家、体  
育家、教育家、科学家、艺术家和作家共同努力，把持  
大的武术文化，献给世界吧！

太极拳是中华武术百花园里的一枝奇葩。它自  
成体系，独树一帜，<sup>是</sup>完全不同于~~西洋~~<sup>西</sup>体育的一种东方  
人体文化。如今它光芒四射，广播世界，<sup>是</sup>许多国外有  
识者青睐的健身运动。人们潇洒飘逸地在家里、  
在公园、在俱乐部、在运动场，太极拳已经成了一种新



# 序

徐才

与严翰秀先生认识是他参加中国武协在天津召开的一次会议期间。他是广西武术协会副主席、广西《金色年华》杂志社社长、总编辑。见面时，他送我一本他写的太极拳书。此前，我曾为他写的《太极拳奇人奇功》一书题过词，但是我们没有见过面。

几年以后，人民体育出版社赵新华先生送来严翰秀先生的一本书稿《破译中国太极拳》，并转达严翰秀先生的意愿，让我给写篇序言。我看了书稿，感到有一定的新意。这本书旨在揭示中国太极拳的体系，让人从太极拳的指导理论、技术体系、修炼等方面对太极拳有一个整体的认识。尽管这是一家之言，但能自圆其说，有一定的学术价值。

严翰秀先生作为一家杂志社总编辑，在策划选题和用心写作之余，还能拿出精力诠释太极拳的古典作品，实在难能可贵。中华武术在走向世界的宽广大道上多么需要国人，特别是武术家、



体育家、教育家、科学家、艺术家和作家来共同努力把博大的武术文化献给世界啊！

太极拳是中华武术百花园里的一朵奇葩。它自成体系，独树一帜，是完全不同于西方体育的一种东方人体文化。如今它光芒四射，广播世界，成为国外有识者青睐的健身运动。人们潇洒飘逸地在家里、在公园、在俱乐部、在运动场打太极拳已经成为一种新的世界景观。在东瀛日本，十几年前就有百万之众在打太极拳，最先成立的日本武术组织就叫“日本太极拳联盟”。在世界各地练太极拳的人群也比比皆是。20多年前，我率中国足球队在墨西哥参加世界青年足球锦标赛。一天早上，到墨西哥城的一所公园散步，惊喜地发现左一堆、右一堆的人在打太极拳。武术已在世界立足，太极拳更是倍受国外朋友喜爱。近日，我从报上看到一篇《我在荷兰当教练》的文章。这是一位70多岁的中国老人讲述他去荷兰看女儿时，在公园打太极拳的故事。他说太极拳吸引了不少华人朋友，也深深地感染了不少荷兰朋友，结果他成了几十位中外朋友的义务教练。这位老人回国后还常收到荷兰的来电、来信，反映那里坚持练太极拳的情况。他十分感动和欣慰，说“这是祖国古老的文化在异国开出鲜艳的花朵啊！”

是的，太极拳作为中国的一项传统健身方法，作为东方的一种独特的人体文化正在风靡世界。我想，为了给人类造福，给世界作贡献，我们在推广太极拳术的同时，还要从不同视角解析太极拳深沉的文化内涵。

一是从中国古典哲学的视角解析太极拳的哲理，把古老的太



极学说、阴阳学说和天人合一学说等用现代语言讲得通俗易懂，使西方人能破解他们所称的“东方神秘主义”。有人说太极拳是哲拳。杨式太极拳创始人杨露禅之孙杨澄甫说过：“中国之拳术虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术（《太极拳之练习谈》）……”要掌握太极拳就需懂得这些古典哲理。

二是从伦理学的视角阐述武术道德。拳谚云：“未曾学艺先识礼，未曾习武先明德。”练武术，练太极拳，必须以德为先，把练武技与修武德有机地结合，以高尚的道德和精神风貌塑造习武者的鲜明形象。

三是从中医学与西医学的视角剖析习练太极拳对人体健康的功能和机理。中医讲整体论，把人体视为一个整体，人体又与宇宙这个大整体不可分离，而人的躯体与人的精神也是互相联系和互相作用的整体。以这种整体论为基础，认为精、气、神是人身之宝。这些正好也是武术的基本观点和健身重点。西医学是建立在近代科学基础上，将人体进行解剖分析，同时对于病原物质以现代科学仪器进行检查。对太极拳的健身功能可以西医的科学手段进行测试，得出数据。只要走中西医相结合的途径，研究太极拳并作出科学的说明，就会使众多的国外朋友认识太极拳是人体科学的一枝瑰丽花朵。

四是从未来学的视角展望太极拳是能适应高科技社会、信息社会，增强人的体质和延年益寿的有效方法。世界上的未来学家对未来社会有多种预测和展望。在全球发行1400万册的《大趋势》作者美国的奈斯比特1982年曾说：“每当一种新技术被引