

太极拳的奥秘

余功保
编著

人民体育出版社

太极拳的奥秘

金明馆丛刊

上海体育学院图书馆

太极拳的奥秘

余功保 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳的奥秘 / 余功保编著. —北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4642-7

I. ①太… II. ①余… III. ①太极拳-基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 058281 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

*

787×1092 16 开本 16.5 印张 320 千字

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4642-7

定价: 35.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



前言

太极拳不神秘

21 世纪初，曾组织拍摄出版了一部太极拳系列纪录片《太极拳大揭秘》，受到广泛欢迎。本书即以该片的访谈、解说词文字稿为基础，进行增编、修订而成。

该纪录片中的名家论拳一切从实际出发，不说套话、空话，且语言生动，充满个性。对于同一个问题，不同拳家从各自流派的理法要领出发，分别阐述，给读者提供了一个多角度体会太极拳内核的方便条件，这是它广受欢迎的重要原因。

太极拳过去有“十年不出门”的说法，它是强调练好太极拳要专心下功夫。但太极拳其实并不神秘，也并不艰难，因为它完全符合人体的生命规律，符合人的生命的自然天性。每个人的身心对太极都有一种天然的回归，我们练太极拳，就是找回人体的这种“最佳状态”。

太极拳的一些“神秘”有人为造成的因素。有些是不懂装懂，以讹传讹，有些是故弄玄虚，还有些是不求甚解，浅尝辄止，成效不大，却将原因归结于太极拳的“神秘”“艰难”。这样使得一些爱好者学习太极拳有些“畏难”心理，给科学化的太极拳推广带来了影响，不仅给初学者设置了不必要的门槛，也给深研者带来误入歧途的可能。

所谓的“揭秘”，一是去伪存真，分辨真假，还其本原；二是剥茧抽丝，解析真髓，把复杂的问题简单化。太极拳是人人可以练、人人都容易练、人人也都可以练好的生命修养、锻炼方式。所以有的太极拳名家说“太极拳是科学拳”“太极拳是大众拳”。

练好太极拳必须从两方面入手，一为“体”，一为“心”。“体”为多练勤修，实践出真知，这在太极拳中更具有特殊意义。“心”则是练拳要具备的心性修养，其中“三心”尤为重要。一是要有平常心，破除对太极拳的神秘感，把它当作亲切的朋友，互相了解。你了解它，就是逐渐掌握它的规律，它了解你，就是逐渐渗透到你的身体举止、生活规范中，成为你身心健康的重要因素。二是要



有耐心，不急不躁，循序渐进，时间既久，功夫自然精进。另外还要有恒心，太极拳练则有，不练则无，要领对头，练一日则长进一日，持之以恒，必然大成。

太极拳虽然不神秘，但有着丰富的内涵，有着自身的特殊规律。太极拳是中国传统文化中最“接地气”的一种形态，有着非常落实的修炼原则与理法规范。了解、掌握这些规律、规范，才能练出成效，否则，空耗时间、精力，甚至产生副作用。我们揭秘的本质，是揭示这些内在规律，为大家明白、深入练好太极拳提供重要参考。

太极拳的揭秘，必须以亲身实践为基础，否则就是纸上谈玄，空中楼阁。本书众多讲解名家都是各太极拳流派的优秀人物，长期从事太极拳的研究、教学，理法兼备，功技精深，更可贵的是他们的开明，毫不保守地将自己长期的练习、研究成果和盘托出，一些太极名家还对内容进行了细致的校订。在此也对各位太极名家、专家学者对本书的大力支持表示感谢。

本书可以说是一次太极拳的“圆桌会议”，是一次多角度、立体化的太极智慧火花的碰撞。在成书过程中，尽量保留了原来的生动语言，甚至有一些口语化的特点，能够使读者越过一切修饰性的障碍，直接感悟名家对太极拳的独特认知。对于许多太极拳关键问题深入浅出的剖析，使读者在阅读中有着“捅破窗户纸”的豁然贯通感。只要细心加以领会，相信对于大家学习太极拳会大有帮助，能够少走很多弯路，不仅节约时间成本，更避免了一些身心上的损耗。

本书依照太极拳的结构特性，共分九个方面，以平实的语言，直陈利弊，直击要害，具有“玄机直讲”的特点，加上众多名家亲身示范，对于学习、研究太极拳具有重要价值。

余功保

2014年6月



主 编 简 介



余功保，1964年生，毕业于北京大学。著名太极文化学者，世界上第一本《中国太极拳辞典》作者。出版数十种太极拳研究著作，被翻译成多国文字，畅销海内外，为当今著作翻译成外文最多的中国作者之一。其主编的《中国太极拳大百科》为当代重要太极拳文献巨著，受到广大太极拳研习者高度推崇，《人民日报》、新华社、中央电视台等上百家海内外媒体进行了广泛推介报道。策划、组织了众多具有广泛影响的大型国际文化交流活动，在国内外举行了数十场太极文化学术讲座，多次应邀担任国际太极文化学术活动主持人、主讲人，积极推进太极文化的研究及国际化传播。



《太极拳大揭秘》讲解名家、学者简介

(以姓氏笔画为序)

马伟焕

杨式太极拳名家。从师于杨振铭。为香港杨式太极拳总会创会会长。香港杨式太极拳的代表性人物之一。

王海洲

赵堡太极拳名家。河南温县赵堡镇人，从师于张鸿道。出版有多部太极拳著作，作为赵堡太极拳的代表性人物应邀参加众多大型太极拳活动。为当代在海内外具有重要影响的太极拳人物。

田秋信

陈式太极拳名家。田秀臣之侄。数十年积极传播太极拳，长期在清华大学、北京大学等高等学校担任太极拳教师。创办北京华诚武术社，担任社长。为北京地区陈式太极拳的重要人物。

冯志强

当代太极拳杰出人物。从师于陈发科、胡耀贞。融会贯通，创传“陈式心意混元太极”，拳功圆融通达，独树一帜。

孙婉容

孙式太极拳名家，孙存周之女。北京体育学院教授。继承家学，广泛传拳，为当代孙式太极拳重要人物。

乔松茂

太极拳名家。作为当代具有重要影响的太极拳人物，多次应邀参加国内外重大太极拳活动，担任辅导名家和主讲嘉宾。

刘明甫

吴式太极拳名家。从学于刘焕烈、刘晚苍和刘光斗。著有《太极拳论汇宗》



等著作。

刘建波

吴式太极拳名家。从学多位武术名家，精于太极推手。为北京吴式太极拳研究会副会长。

刘峻骧

著名学者、武术文化研究家，中国艺术研究院研究员。从师于王培生，曾担任北京市吴式太极拳研究会会长。其武术文化研究论文曾获全国武术论文最高奖。

李和生

太极拳名家，医学专家。数十年精研太极拳，从师于王培生、朱怀元等。尤其精研太极拳内功，出版有多部太极内功专著。

李秉慈

吴式太极拳名家。吴式太极拳竞赛套路及众多太极拳推广套路的重要创编者，长期担任北京吴式太极拳研究会会长，是当代在海内外具有重要影响的太极拳代表性人物之一。

李斌

孙式太极拳名家。从师于孙淑容。北京体育大学武术系毕业。获得世界传统武术节比赛金牌。长期致力于孙式太极拳的国际化传播，为国际孙禄堂武学联合会主席、深圳武术协会副主席。

阮纪正

著名太极拳研究家、文化学者，广东省社科院研究员。长期从事太极拳理论与实践研究，转益多师。在太极拳文化研究方面具有突出成果，出版有多部专著。其研究论文多次在全国和国际性太极拳学术大会上获奖并做主题发言。

吴文翰

著名太极拳研究家、武式太极拳名家。文武兼修，在太极拳理论、太极拳史研究方面尤其具有突出贡献。

吴忍堂

赵堡太极拳名家。从师于郑悟清。精通武术、中医、道家内功等。任武当赵堡太极拳西安悟清拳法研究会会长、总教练，为西北地区太极拳重要人物。



张全亮

著名武术家。中央电视台“武林大会”总裁判长。从师于李子鸣、王培生，精通太极、八卦等拳种，为当代内家功夫代表性名家之一。

张耀忠

吴式太极拳名家。从师于王培生。数十年不遗余力地挖掘整理武术文化，于太极内功、太极内劲有深刻研究，出版有多种太极拳功著作。曾任北京军事体育学校副校长、北京市吴式太极拳研究会名誉会长。

杨书太

武式太极拳名家。名门之后，并从师于姚继祖。为河北邢台地区重要太极拳家。致力于继承传统本色的太极功夫，尤精于太极技击。

杨礼儒

杨式太极拳名家。从师于杨振铎。研练太极拳数十年，功夫精纯，为海口市传统杨氏太极拳协会总教练。

杨振铎

杨式太极拳杰出人物。名门之后，再创辉煌，当代杨式太极拳之核心代表，武德、武功均为当今武林楷模。

陈小旺

陈式太极拳杰出人物。河南温县陈家沟人。弟子遍布世界各地，是当代中国文化世界传播的重要人物。获得2013年中央电视台等部门评选的“传播中华文化年度人物”称号。

陈正雷

陈式太极拳杰出人物。河南温县陈家沟人，十大武术名师之一。长期从事太极拳教学，培养了众多优秀人才，在海内外太极拳界具有巨大影响。

邱慧芳

世界太极拳冠军，大学教师。扎实的武术专业功底加上灵慧的悟性，形成了独具一格的太极拳风格。担任中央电视台及地方电视台众多太极拳专题节目主讲，是当代重要的太极拳传播者。

周世勤

著名太极拳家。对吴式太极拳、孙式太极拳、李式太极拳等多种流派太极拳



均有精深造诣。从师于王培生、孙剑云等。长期在北京吴式太极拳研究会、孙式太极拳研究会等多个太极拳组织中担任重要职务。

钟振山

武式太极拳名家。河北永年人，从师于姚继祖。多次应邀作为太极名家代表参加国内外重大太极拳活动，担任辅导老师。是河北永年具有代表性的太极人物。

祝大彤

著名太极拳家。从学于杨禹廷、汪永泉、吴图南。结合传统太极拳理法，创传自然太极拳。是太极拳内功的积极倡导者和传播者。

徐忆中

杨式太极拳名家。从师于郑曼青，台湾时中太极拳社社长，台湾太极拳界的重要人物，为郑子太极拳在世界各地的发展做出了重要贡献。

郝宏伟

杨式太极拳名家。从师于郝金祥、傅宗元、赵斌等。倾心于传统太极拳理法研究，拳艺精湛，擅太极大枪，精刀、剑、散手等。被聘为香港杨式太极拳总会名誉会长、台湾郑子太极拳研究会顾问、南开大学太极拳研究中心顾问。

高壮飞

太极拳名家，著名中医学家。数十年致力于太极拳习练、研究，以医入武，以武彰医，在太极拳养生、太极拳内功、太极拳科学习练等方面卓有成就。

梅墨生

著名书画家、太极拳研究家，李经梧弟子。出版有多部太极拳内功学专著，与中国文化多形态融会贯通，卓然一派。

曹彦章

杨式太极拳名家。从师于崔毅士，北京杨式太极拳传播、推广的重要人物之一。曾担任北京杨式太极拳研究会常务副会长兼秘书长、北京武术院华园武术培训中心常务主任兼秘书长。

游玄德

武当功夫名家，当代武当功夫的代表性人物之一。于武当太极拳、道家内功养生等方面具有精深造诣。



路迪民

著名太极拳研究家。从师于赵斌。积极推动太极拳的普及与研究发展。在太极拳历史、太极拳理法和太极拳文化研究方面有着重要成果。

翟维传

武式太极拳名家。河北永年人，从师于姚继祖。拳风浑厚流畅，沉着自然，为太极拳乡的代表性人物之一。



目 录

名家、学者简介 1

太极拳文化的奥秘 1

太极拳是东方人体文化;太极拳的文化属性是什么?文武之道的真谛;太极拳与书画的劲法气韵;拳起于易;太极拳与中国哲学;中国文化思维方式营造太极境界;拳医同道;拳法与兵法;太极拳的生命升华层次

太极拳源流的奥秘 27

太极拳是怎么创立的?太极拳的主要流派有哪些?太极拳流派的形成原因是什么?太极拳技术的衍化历程;武术家个性与拳派风格;各大太极流派的核心特点与练拳原则;关于太极拳历史的学术争论;拳为心画,拳以载道

太极拳内功的奥秘 57

太极拳的内功是什么?太极内功的锻炼原则有哪些?太极拳如何练气?站桩的作用有哪些?无极与太极;内功在“内”也在“外”;“活桩”与内气潜转;道家内功与太极拳;内功与技击;名家内功法要;练习内功有哪些误区?太极拳与中医的一脉相承;太极拳对经络系统的锻炼;太极内功要素;内功的层次

太极拳技击的奥秘 91

太极拳的技击属性;太极拳技击的原则与要领;慢练与快打的关系;太极拳技击的误区;太极拳技击结构;太极拳技击的刚柔之道;“舍己从人”的奥妙;太极劲与攻防一体;“柔、静、空”的技击效能;太极推手的平衡原理;虚实与曲直;拳架与实战



太极拳养生的奥秘 121

世界第一健康品牌的成因；太极拳养生原理；身心合一的养生文化；养生的“意、气、形”调理；传统养生方法与太极拳；动静养生；松柔养生；“中和”养生之道；太极养生的“度”；太极拳架与养生的关系；技击与养生如何协调？拳架是越低越好么？太极拳养生的误区是什么？练拳如何注意呼吸？

太极拳理法的奥秘 149

太极拳的“理为一贯”；拳理与拳法；太极理法的文化解构；太极拳行功原则；太极理法的拳势分析；理法与身法；练拳如何“明阴阳”；传统拳论精髓举要

太极拳练意的奥秘 175

“意”的解析；太极拳练意的作用；练拳如何练意；太极拳练意的误区；练意与技击；练意与劲、形、气的关系；太极拳器械的练意方法；练意拳势解；练意与太极拳的境界

太极拳劲力的奥秘 197

太极拳的劲力特点；避免“太极操”；太极拳劲力的种类；太极拳劲力的基本结构；太极劲法要诀；太极拳运劲方法；招法与内劲；太极拳劲力基本八法；太极劲的关窍透析

太极拳器械的奥秘 227

器械与拳架的关系；太极器械的种类与作用；太极剑的核心技术分析；练好太极剑的诀窍；太极刀核心技术分析；练好太极刀的诀窍；太极枪与太极大杆；太极棍

太极拳文化的奥秘





太极拳被誉为 21 世纪的经典时尚，说它经典，因为它历经千百年的繁衍变化，代代承传，锻造得辉煌灿烂。说它时尚，因为是当今习练人数最多、广为流传、深受欢迎的健身运动项目。

如今太极拳已经成为中国文化的一个重要代表性符号，其中所折射和领悟的关于人的生命、健康发展的奥秘，是中国人智慧、才学、创造力的综合凝聚。在世界的每一个角落都可以看到太极拳的身影。“太极”也是当今在世界上流传度最高的东方文化词汇，其中蕴含的天人和谐、阴阳平衡等思想，在当今社会显示出巨大的价值，散发出无穷魅力。

刘峻骧

我觉得太极拳是中国武术发展的一个最高境界。从根本上来说，中国武术是一个多功能的人体文化。我概括中国武术就是自卫本能的升华，自卫本能和攻防技术的升华产生了武术。但是，东方人特别重视人体，因为中国不管儒、道各家都是讲究人体。我们讲究的是通过自身个体，而求宇宙之智，所以武术作为一种技击形态，它必然还要上升到一个最高的境界。武术技击要打，是以强力攻击，讲究力量、速度的爆发，这是自然的。我们逐渐从中提炼出更加根本的东西，就是中国武术中蕴含的东方的兵学思想、儒家的思想、道家的思想，这些思想与武术技术相结合，体现出以自我生命境界的本质。



文化学者刘峻骧纵论太极拳与东方人体文化



我自己曾经提出了“东方人体文化”这个学说，出版了《东方人体文化研究》的著作。这个学说的提出，与我练太极拳很有关联。通过练太极拳，使我体会到很多东方人体文化重要的概念、观念。我在“东方人体文化”学说中提出了“三论、二说、一图、五理”。



刘峻骧演练太极拳

“三论”就是“天人合一论”，这是理论基础。“知行一体论”，知和行必须一体。“元气自然论”，讲元气，讲自然。

“二说”就是经络学说、阴阳学说。

“一图”就是太极图。

“五理”就是生理、伦理、情理、哲理、心理。

太极拳作为一种活生生的人体运动，其中的文化元素不是枯燥刻板的文字或概念，而是充满活力的、生动的具体形象，因此也更容易为人所理解和接受。

那么，太极拳的文化内涵主要包括哪些方面呢？