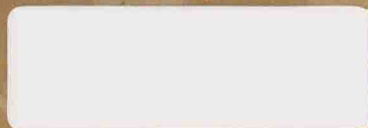


北京市社会科学界联合会资助

太极拳

文化溯源与内功实练



TAIJIQUAN

Wenhua Suyuan yu Neigong Shilian

齐犁 鲁耕 © 编著



附：DVD
推手光盘



首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

北京 首都体育学院图书馆藏

太极拳

大文化渊源与内功实练

张其成 著

张其成 著

Beijing T'aijiquan for Taijiong Station

张其成 著



北京 首都体育学院图书馆藏

北京 首都体育学院图书馆藏

北京 首都体育学院图书馆藏

北京市社会科学界联合会资助

太极拳

文化溯源与内功实练

TAIJIQUAN
Wenhua Suyuan yu Neigong Shilian

齐犁 鲁耕 ◎ 编著

 首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

太极拳文化溯源与内功实练/齐犁,鲁耕编著. —北京:首都经济贸易大学出版社,2014.6

ISBN 978 - 7 - 5638 - 2223 - 2

I. ①太… II. ①齐… ②鲁… III. ①太极拳—文化—研究
②太极拳—内功—研究 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 066587 号

太极拳文化溯源与内功实练

齐犁 鲁耕 编著

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)

电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)

网 址 <http://www.sjmcb.com>

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京市泰锐印刷有限责任公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数 124 千字

印 张 4.875

版 次 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5638 - 2223 - 2/G · 343

定 价 22.00 元

图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究

太极拳论（代序）

（清）王宗岳

太极者，无极而生，动静之机，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“黏”。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由着（招）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，盖皆由此而及也。

斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察“四两拨千斤”之句，显非力胜，观毫耄能御众之形，快何



能为?!

立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。

欲避此病，须知阴阳，黏即是走，走即是黏，阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。

本是“舍己从人”，多误“舍近求远”。所谓“差之毫厘，谬之千里”，学者不可不详辨焉。是为论。

前 言

在悠久的历史长河中，许多拳种从出现到变形，最后消失，但总有一些久远的拳术被保留下来，需要今人加倍珍惜、挖掘、整理、研究和发展。太极拳就是其中之一。太极拳经多家拳师传承，衍化出多种形式，虽因动作特征、动作数量有差异而形成不同套路，但其内功的传承脉络和基础理论是一致的。

我们沿着这条脉络，可以弄清许多内功原理，对于真正掌握和理解这门功夫很有必要。也可能有人会认为，讲这么多道理，引用这么多古文，太繁琐、太复杂了，最终大家还不是要靠亲自练习才能学会吗？

对于许多练功者而言，可能不需要讲太多原理即能练成。但有一部分练功者，正是由于不清楚原理而走上岔路，始终弄不清“用意不用力”“四两拨千斤”等核心理念。没少下工夫、花精力，却一直在内功门槛外面转悠。如果理顺这条脉络，能使更广大的



人群领悟内功，掌握内功，开始复杂一些，以后就简单了。

有关太极拳文化，领域非常广阔，我们仅涉及与拳术有关的部分。我们认为，太极拳不仅是体育运动项目，也不仅是普及广泛的武术功夫，还是具有深层文化内涵的内功表现形式。

从古拳谱看，太极拳并非肢体运动，而是知觉运动，与无极、太极、阴阳等传统文化息息相关，一脉相承，可以追溯到道家、儒家、佛教、兵法及理学文化。我们整理了一些与太极文化相关的资料，希望借此说明太极拳文化源远流长，是中华文化中的宝贵遗产，值得大力弘扬、传承、挖掘和发展。

以往，我们认为“太极拳谱”和相关的太极拳书籍就是太极拳理论的全部。但在实践中，却有一些困惑始终挥之不去，影响到习练者内功的长进。带着问题，我们查阅了更多的资料，发现太极拳理论深深地植根于中华民族博大精深的传统文化之中。了解这些方面的知识，对习练者内功的成长和发挥大有裨益。在此与广大拳友分享。

同时，本书拟从太极拳文化的角度探索太极内功的性质、特点、内涵和练法，不介绍各家各派的特征。在这一点上，没有门派之别，正应了“天下太极是一家”这句话。



太极拳内功，可称为术。术也可以说是内功的用法，在技巧的作用上，是内功外化的表现。

“精”“气”“神”是人体的基础物质能量及外化表现，如同中医所说：人体似油灯，精即是油，是物质基础；气是火焰，是能量；神是光芒，焕发能量。三位一体，互相支撑，又互相制约。而太极拳的练法就是起自“练形生精，练精化气，练气养神，练神还虚，练虚合道”的整体过程。无论练到哪一步，都有一定效果。

想要到达深层次功夫，年龄、性别、练功长短、环境、职业等并非必然的决定因素。有的人领会很快，而有的人则领会很慢，关键是在学练太极拳的过程中，要“悟”拳，了解其中的传统文化内涵，同时还要和现代科学联系起来去悟。

因此，在继承这一古老的中华文明遗产的同时，也应该充分利用现代科技，追寻其包含的人体科学与自然科学的奥秘，使之更易懂、易学、易传和易推广。太极拳内功的原理与中医学同宗同源，也共同面临着科学化问题。虽然中国传统文化中的一些说法，正在被西方科学技术逐渐验证，比如宇宙起源说，人体经络、穴位说，阴阳说等，但仍然有一些难以理解和证明的学说，



比如气、太极、天人合一说等，而这些恰恰又是太极拳内功不可回避的要点。因此，我们不能一头扎进古籍堆里，只看到传统文化的精彩与精粹，守住不放，不允许不同观点的出现，不屑于联系科学观、发展观。这样做是不客观、视野不开阔的表现。

本书中记录的只是以上内容的极少部分，由于此门功法是无止境的，因此理论认识也是无止境的，这里仅抛出一小块引玉的砖头而已。

目 录

一、与太极拳拳术相关的基本原理	1
（一）关于“零”的道理（万物起源说）	3
（二）关于“一”的道理（“气”与理）	7
（三）关于“二”的道理（阴阳说）	20
（四）“绵绵不断”的道理（循环之道）	24
 二、太极拳文化的源流	 29
（一）道家的相关论述	31
（二）儒家的相关论述	36
（三）佛教的相关论述	43
（四）《孙子兵法》中的相关论述	48
（五）王阳明的相关论述	53



三、实练方法	65
(一) 太极内功练的是什么	67
(二) 如何从“零”练起	74
(三) 如何理解“点”	79
(四) 如何练“一”	81
(五) “中”在哪里	84
(六) 如何练“二”	85
(七) 为何要“绵绵不断、节节贯穿”	88
(八) 天人合一, 合的是什么	90
四、太极拳文化与当代尖端科学	95
(一) 太极拳文化的现实意义何在	97
(二) 为什么古老文化与现代文化可以接轨	101
(三) 怎样看待太极拳理论一脉相承	109
(四) 如何简要看待太极拳原理	113
后记	117
推手图像说明	120
推手图像	121
主要参考文献	141

一、与太极拳拳术相关的基本原理





关于太极拳的起源，最早有许多相关的神话传说，后有南北朝的韩拱月、程灵洗说，有唐代的许宣平、李道子说，比较多的说法是张三丰说，但年代、人物又有不同版本。尽管众说纷纭，但无不凝结着几千年中华文明的精华。正如公认最权威、最简洁概括太极拳真谛的论述——王宗岳的《太极拳论》中所说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。”这一理论岂是哪朝哪代、哪门哪派的太极拳所能独享的？而这理论是从哪里来？其与太极功夫实练又有何关联？

宋代理学家周墩颐在宇宙起源理论中明确指出：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合而生水、火、木、金、土，五气顺布，四时行焉。五行，一阴阳也；阴阳，一太极也；太极，本无极也。”明确指出了无极、太极、阴阳、五行的关系，这也是太极拳内功的基本元素。

而王宗岳所说的“虽变化万端，而理为一贯”中的“理”到底是什么理？“一贯”又贯到何时？下面我们尝试做些解析。

（一）关于“零”的道理（万物起源说）

这里所说的零，不过是一个符号，代表古人对这一类事物的



众多表述。而这恰恰是太极拳术习练中的必经之路。既然绕不过去，那就索性正视它，揭开它神秘的面纱，使这一既古老又现代的命题，更多地造福大众。

“零”代表的是哪些概念？

从《太极拳论》这一名篇看，提到“太极者，无极而生”，老拳谱也不乏“有无相生”等说法。说明在太极之前，在“有”之前，还有一种称为“无极”“无”“空”的现象。

关于万物起源说，是中华古代文明的精髓，要想寻找这一根源，必须从古代典籍出发，进而可以发现，这一观点并不是孤立存在的。太极拳产生于古人对天、地、人起源的认识，也就是老子所说：天下万物生于有，有生于无。（《老子》）魏晋时期的玄学也延续了老子的思想。

天下之物，皆以有为生。有之所始，以无为本。将欲全有，必反与无也。（王弼：《老子道德经注》）这也为太极拳理所言：“气重则滞，意重则滞”，说明了缘由。因此，必须时常“归零”。

道者，无之称也，无不通也，无不由也。况之曰道，寂然无体，不可为象。（邢昺：《论语》疏卷七引王弼《论语释疑》）从而引申出“太虚即气”的自然观。“道”是看不见，摸不到的无状之



物，但又是天地万物生成为有形之物的宇宙原始物质，所以说“道”不是真空，而是妙有。

面对众多的说法和名称，我们暂时将其称之为“零”。一方面简化称谓，另一方面将太极拳内功的基本功形象化，称为“零”状态。以后的功夫都要在松、散、通、空的过程中，从零开始。先做到松、静、自然，清空体内及精神上的一切阻滞障碍，一切沉积僵化，使“神”“意”“气”轻松往来，自由组合，形成强大能量。

钱学森认为，人这个巨系统在宇宙这个超巨系统中有交往，这里边又有三个小层次，其中，一个是宇观的（人在宇宙中的关系称为宇观的人天观），讲宇宙之所以是今天这个样子，是有它的道理的，宇宙如果不是今天这个样子，就不会有人的出现，人的存在和宇宙的规律有密切关系。这是宇观的人天观，在西方有人称此为“人择原理”。

这一观点与中国古代的天人观极为相似，也正是这种古今一致的宇宙观，奠定了太极拳的理论基础。特别是太极拳内功，一定要符合“人体小宇宙”的特点和规律，才能打开思想的闸门，不再自我封闭，迈进天人合一的大门之内。