

罗红元
古岱娟 著

太极拳技理与训练

顾留馨题



TAI JI QUAN JI LI YU XUN LIAN

广东高等教育出版社

太极拳技理与训练

TAI JI QUAN
JI LI YU XUN LIAN

罗红元 古岱娟 著



太极拳技理与训练

罗红元 古岱娟 著

责任编辑 赵端程 詹家豪

广东高等教育出版社出版发行

广东省新华书店经销

番禺印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 10.5印张 8插页 233千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数 1—10000册

ISBN 7—5361—0181—3/G·55

定价6.15元

功在实践
理精法密

洪均生



济南市政协副主席、著名太极拳家洪均生题词



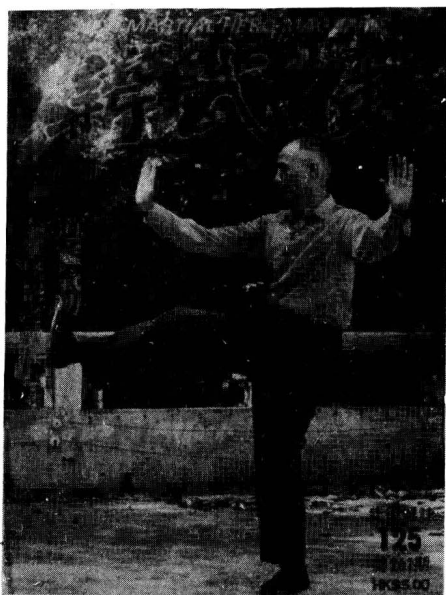
1984年4月 参加武汉国际太极拳（剑）表演观摩会
合影。前排从左至右为：1.罗红元 2.罗基宏 3.顾留馨
5.古岱娟



罗基宏
先生(中)与
顾留馨先生
(右)、郝少
如先生(左)
1964年合影
于上海



罗基宏
先生(右)和
顾留馨先生
(左)1984年
4月合影于
武汉



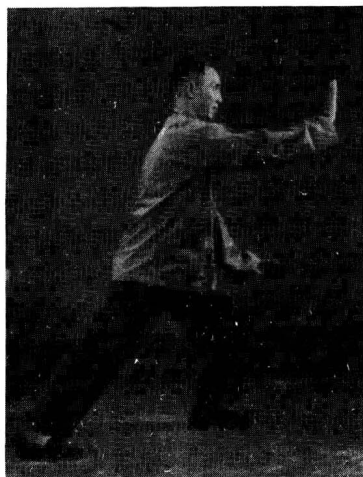
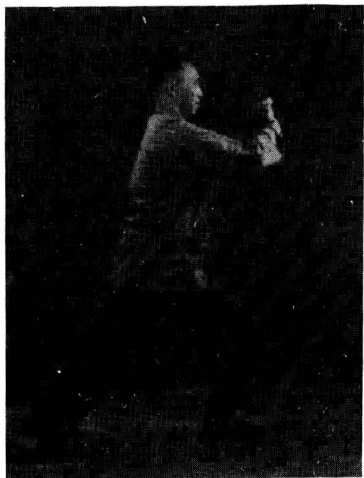
1	
2	3

1. 香港《新武俠》杂志 1984 年第 125 期封面 刊载罗基宏先生拳照

2. 罗基宏先生拳照——基本桩功

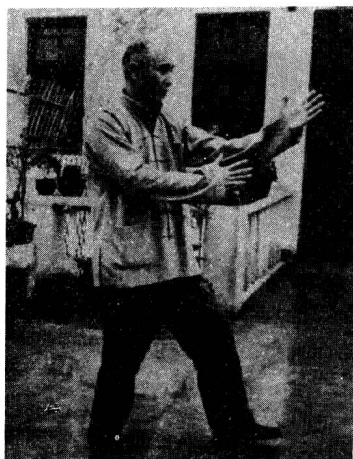
3. 罗基宏先生吴式拳照



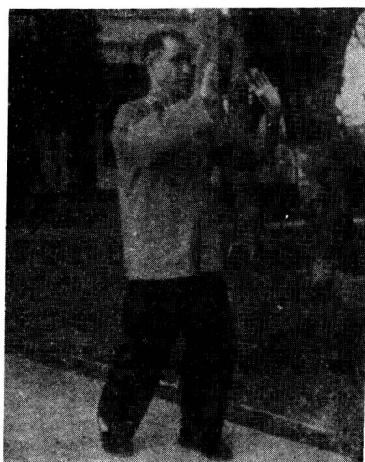


罗基宏先生吴式拳照



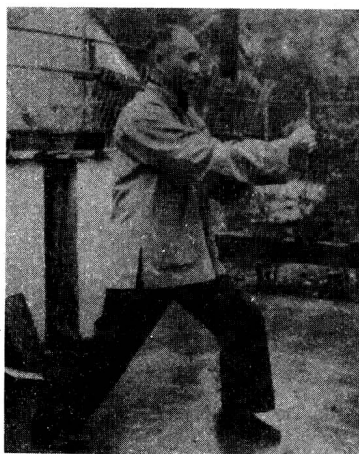


▲罗基宏先生杨式拳照▼



▲罗基宏先生武式拳照

▼罗基宏先生指导罗红元
练习推手



6月16日复信收到。

所提意见，估计领怪，善为采纳，出“
为然！你云“缺之实践，空谈理论，确似无依
之水，无本之木”言简意赅，极当中肯！太极拳理
精法密，盖之毫厘，谬以千里！余浸淫斯艺，垂
二十年，良师诤友，盖友如砥，日就月将，未敢稍
懈；纵览拳籍，证诸科学原理，层出不穷，巍
立霄奥，殊非易习！有生之日，孜孜以求，庶几臻
有发悟，以利治学。冀此民族体育之花，在绚
丽多彩之百花园中，落红缤纷，万古长存！

小史红云，爱武术，尤喜太极拳，循规蹈
矩，脚踏实地，默识揣摩，必肯有功，且肯秉性
质朴，无浮夸习气，恰宜为此，兹以告慰！望村与
你共同研习，如山之石，日就攻玉；同则切磋，
亦枉枉徒，时安不再，是共勉之！

太极拳之要领，首在腰腿为夫，手领身法，又
以虚领顶劲，上身中正安舒为首要之文，言之极尽，恰如
为必刘七难！又身法腿转换，动作如七前，舒
合真之要求，刘亦一蹴而就。此中曲折，只肯勤习苦

境，以标准要求自己，细加体悟，又兼观国，方更有悟！语云：“欲知山下路，先向过来人”，只恐来犹，盲目习练，为大煮空锅，到头新壁！望勿何莫斯言，刘幸甚矣！

太极拳之学习程序，从外到内、由内到外，懂劲后，无外无内，浑为一气，凝心敛神，以心为主。五气备，统一气，神气一家，开合有致，已若臂然。若不求平正之正确，错处迭出，总要求“内三合”之不懂，不向“外三合”之空言合破，犹空中楼阁，缘未求鱼，当为靠之时取，空言宜其何益。平日架，已空明，又有平日功夫，一搭一靠，班班有成，平正如履平地，此二皆足。讲堂习推手，体用皆合，着点懂劲，女内之路。太极拳处女处，合在用武，身如银枝，神如主师帅，善于用武，巧于变化，外引群发，心不空合，空合空合，空到空到空到，内三合是也。万丈高楼从地起，临渊莫道，不为偶而结网，三变斯言，望为实践做到也。口是心非，难望大成，望自重！真是初文，既望同修，肺腑之言，毋吝不吝，尚希鉴谅！何形未行，不

涉涉，此信无他，特将此文抄在，或由信抄一份给他。

罗宏

77.6.21

罗基宏先生给学生的复信（续）

序

五十年代后期，我在上海市体育宫专搞武术工作，并在文汇报撰述太极拳文章。有广东省揭阳县罗基宏君，与我通信谈论太极拳问题。罗君前曾因体弱多病，试练太极拳，疗效极好，遂深究此拳理法。其后罗君应我邀约，来上海找我，质疑问难，诚挚感人。我乃介绍他从郝少如学武式太极拳。罗君深究郝氏阐发之拳理和推手之技术，并以拳会友，广结上海太极群贤。矻矻孜孜，争朝争夕，约三个月始归去，将其所学传与同好友人。并继续与我通信，商讨拳技，以现代科学观点，讲释太极拳理法。

一九六四年，罗君积极参与《体育报》“体育研究”专栏关于太极拳“缠丝劲”问题的讨论，并书信频繁，与我交换意见，先后发表了《“略谈太极拳的缠丝劲问题”读后》、《“太极拳缠丝劲、抽丝劲异同”的我见》等文章，有独到见解，获得好评。

一九七五年二月，我受人民体育出版社编辑部委托，主持传统五式太极拳修订再版工作，特约请罗君增订其中《武式太极拳》一书。可惜五书完稿之后，因故均未获出版。

一九八四年四月，国际太极拳（剑）表演观摩会在武汉举行，罗君携其子红元及学生古岱娟参加比赛，双双获得金牌奖。其所住旅馆，即在武术赛包租旅馆之对门，阔别二十余载，此时又得日夕与我商讨推手技术。

是年五月二十二日，罗君由武汉转来上海，虚心访求各家拳友，归而以所学所知介绍于揭阳太极拳爱好者。条分缕析，乐不知疲，竟以此积劳成病不起！罗君钻研之精神，独到之见解，对太极拳作出之贡献，值得后辈学习。

红元今天能著书立说，能出国讲学，是和他的父亲罗基宏的培养教育分不开的。可惜基宏早故，不能亲见其成。红元能继承父志，从事著述，阐发太极拳理法，完成基宏未及完成的心愿，基宏地下有知，亦当欣然。

顾留馨

1988年7月1日

于上海

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

○理论篇

一 太极拳阴阳范畴的几对关系	(6)
(一) 虚实关系	(6)
(二) 强弱关系	(10)
(三) 刚柔关系	(12)
(四) 快慢关系	(15)
(五) 动静关系	(18)
二 太极拳的“内劲”	(21)
(一) 意气活动与内劲产生的关系	(21)
(二) 骨肉活动与内劲产生的关系	(22)
(三) 太极拳意气活动与形体活动的关系	(27)
三 太极拳推手原理	(30)
(一) 开合劲的作用和机理	(30)
(二) 螺旋劲的作用和机理	(32)
(三) 串劲的作用和机理	(34)
(四) 抖劲的作用和机理	(36)

○训练篇

四 太极拳的全面系统训练	(38)
(一) 太极拳为什么要进行全面系统的训练	(38)
(二) 太极拳全面系统训练的内容	(39)

目 录

五	太极拳基本功、基本动作练习.....	(51)
	(一) 躯干主弓的身法调节练习.....	(51)
	(二) 上肢弓与主弓的联系调节练习.....	(53)
	(三) 下肢弓与主弓的联系调节练习.....	(61)
	(四) “五弓合一”周身一家的调节练习.....	(70)
	(五) 蓄发劲练习.....	(82)
	(六) 利用辅助器械的练习.....	(90)
六	套路练习.....	(98)
	(一) 陈式太极拳一路.....	(98)
	(二) 杨式太极拳.....	(192)
七	练习性推手.....	(270)
	(一) 推手的基本形式.....	(270)
	(二) “问答劲”练习.....	(281)
	(三) “老牛劲”练习.....	(283)
八	推手的基本技术、战术练习.....	(285)
	(一) “串劲”基本技术练习.....	(285)
	(二) 常用着法介绍.....	(297)
	(三) 抖劲练习.....	(301)
	(四) 发劲示例.....	(304)
附 录		(313)
	一 罗基宏先生与太极拳.....	(313)
	二 罗基宏先生札记书信摘录.....	(319)

前 言

1984年4月，我和古岱娟（家父的学生，后来我们结成夫妇）参加武汉国际太极拳（剑）表演观拳大会，分别获得男女传统太极拳金奖。同年7月，小古又获全国体院武术邀请赛女子太极拳冠军。不久，国外一些太极拳爱好者带着浓厚的兴趣上门求学，国内也有许多同志来信要求我们介绍练拳方法。1984年以来，我收教的学生已有二十多人先后在广州以上级别的太极拳套路和推手比赛中夺魁，其中有一人还连续五次获得广州市推手冠军。这个事实打破了“十年寒窗九年拳，九年太极不出门”的传统观念，同时也引起一些爱好太极拳的朋友的注意，他们不断地向我打听习拳教学中的“秘密武器”。我自认并无什么秘密武器。如果硬要说有的话，那就是先严罗基宏先生授我拳术时所采用的方法，及其对太极拳理法所作的既深刻又浅显的解释，加上个人在教与学中的点滴体会吧。朋友们得知此中原委以后，仍希望我能将之整理成书，公诸同好。但我却不敢贸然举笔，因为著书立说，是一极严肃之事。先严在日，以高深的文化素养及宽广的知识面，潜心钻研太极拳近三十年，资料、心得积累甚丰，又有长期授徒经验，应该说在太极拳理及技法上均有较高造诣，而于写书，却持十分慎重的态度，唯恐未能彻悟拳理而贻误后人，故一直没有动笔，以至所积宝贵资料大部毁于“十年动乱”之中。晚年虽有感于不少太极名家，未及将

其一生经验整理成文传诸后人，遂匆遽离世，因而决意著述，却又千万没有想到突发急病，不幸早逝，书终于没有写成。我虽自幼得到家父言传身教，后来又曾得到顾留馨、雷慕尼、邵品根、蒋家骏诸老师的教诲，在太极拳训练及教学方面有些肤浅体会，且近几年也进行了一点科学研究，发表了一些文章，有意识地积累收集资料，但是提到写书，则总觉得时机不太成熟。无奈多方面一再要求，使我不能不有所思考。记得家父生前也曾说过：“我几十年的研究结果，如能起到桥梁作用，使你们这些后来的太极拳爱好者比我少走弯路而达到较高境界，比如说，我花十年练成的功夫，你们只需五年，那我此生的钻研也就有意义了。”1986年和1987年我先后参加了成都太极拳研讨会和全国首届武术研讨会。在这两个会上，不少同志对太极拳运动发展的青黄不接状况深表忧虑，对来自国外的挑战感到担心，他们为振兴我国这一传统拳艺而向社会大声疾呼。这几方面的因素加起来，使我感到有一种不容推卸的责任。我想若能将先严的教诲和自己的心得体会整理成书，则既可为太极拳运动的发展贡献微力，也可以实现先严之遗愿，未尝不是好事。适逢广东高教出版社的同志前来约稿，遂促成了我动笔的决心。

家父生前对社会上流行的“太极拳只会一代不如一代”的看法颇不以为然。他认为现代人虽然在练拳时间上不如古人那么充裕，但现代人生活在科学的世界之中，掌握科学知识，拥有现代化研究手段，论研习太极拳与古人相比占有绝对的优势。现代太极拳运动之所以落后于形势，成才率低，成长周期长，主要有几个方面的原因：一是对太极拳的理法没有达到真正彻悟的程度。许多专著只是在古典拳论同一层