

蔡光復 著

光復講太極



NLIC 2970701103

上海辭書出版社

蔡光復 著

光復講太



NLIC 2970701103

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

光復讲太极/蔡光復著. —上海:上海辞书出版社,2010. 12
ISBN 978-7-5326-3255-8

I. ①光... II. ①蔡... III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 243071 号

责任编辑 解永健
特约编辑 陈家骥
装帧设计 汪溪

光復讲太极

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海辞书出版社
(上海陕西北路457号 邮政编码 200040)
电话: 021—62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

上海丽佳制版印刷有限公司印刷
开本 890×1240 1/32 印张 6 字数 148 800
2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5326-3255-8/G·745

定价: 37.00 元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换
联系电话: 021—64855582



光復先生，

回旋由蘊，故改而復，

為宏揚太極而努力。

金庸

三〇九
三六

◎金庸題詞



◎作者（左）与霍震寰先生



◎作者与金庸先生

大道至简学太极

——写在前面的话

太极拳古已有之。

这是一门在外家拳的基础上,历经长期演变而逐渐形成一整套完整理论的内家拳技艺。拳经自当首推王宗岳的《太极拳论》。

由于太极拳集竞技、娱乐、修身养性等多种功用于一身,太极拳理论有着深厚的传统文化底蕴,千百年来,这门内家拳技艺引得无数爱好者神往并为之折腰。更有众多习练有成者,为此著书立说,以期藏之名山,传之后人。这其中,也不乏穿凿附会者。由此而成的各种拳经拳论,即便是历史变迁沧海桑田,流传至今的仍可谓汗牛充栋。

当今盛世,国泰民安。在改革开放的经济大潮中,活化石一般的传统武术以它独特的魅力令人看到其所承载的中华民族的智慧、传统文化的复兴、民族文化的传承,以至于越来越多的人对传统武术的地位、功能和价值开始有了新的认识。

如今,以健身、竞技、娱乐为主要功用的太极拳不仅在国内



◎作者与国内外传统武术爱好者的交流信件



◎作者与国内外传统武术爱好者的交流信件



得以普及，且早已走出国门，在世界武林中也占有了一席之地。然而，太极拳在普及的同时，无论是在技术层面还是在精神层面，不可避免地流失了不少精华，这也是不争的事实。

光復自幼爱好武术，数十年不辍。

太极拳功法自然。但多年的教授经历让光復看到，正是一些将太极拳神秘化、复杂化的教学方式阻碍了传统太极拳的有效传承和发扬光大。事实上，大道至简。太极拳既不神秘也不复杂。只要教学得法，真正意义上的传统太极拳并不难学。

有感于太极拳在普及过程中流失的正是一些传统的精粹，光復将自己多年习拳教拳的体会和心得，通过深入浅出讲太极的方式整理成册。这些文字浅显易懂，希望通过它们，能帮助更多热爱太极拳却难得其门而入的朋友走上大道。

光復 文馨斋 2010年10月25日



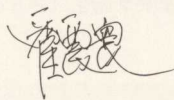
◎邀请信信封

序一

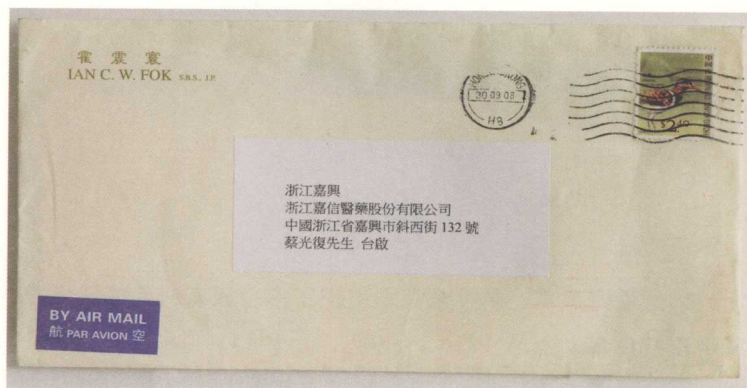
震寰爱好武术，多年来有幸结识了不少极有修为的武术家，从中获益良多。

光復是近年经无极桩大师蔡松芳老师介绍认识的一位实干派太极拳名师，造诣极深，乃叶家太极拳重要传人。光復又是一位成功企业家，服务社会之余，对弘扬太极拳不遗余力，令人敬佩。

《光復讲太极》是光復的第三本拳术著作。前两本书《武当叶氏太极拳研究》、《武当叶氏太极拳研究（修订版）》，以深入介绍太极名家叶大密拳术理论及招式为主要内容。《光復讲太极》则以较轻松的方式，从多方面各角度更全面地介绍中华传统武术，包括武德、各派太极拳的历史及发展过程。此外，光復用了较大的篇幅将前人不轻易传授的站桩功和盘托出，指出了练拳从基本功达到高层功夫的有效阶梯。与此同时，光復亦将自己多年的宝贵练拳心得，以问答的方式与读者分享。震寰觉得，这是一本值得推荐的非常有价值的武术书本。



香港 2010 年 5 月 24 日



◎ 霍震寰先生（右三）、蔡松芳老师（左三）、罗明德先生（左二）与作者全家

序二

太极拳是一门内外兼修，既可养生健身，又能搏击防身的拳术。经过历代名家的不断创新、发展，已形成有高深的哲理和多种的流派。太极爱好者可以根据自身条件选择适合于自己的锻炼方式，诚可谓既是习武健身，又是怡情养性、老少咸宜的健身运动。

蔡君光復，自幼爱好武术气功。业从医药，现为北大未名集团副总裁、嘉兴学院客座教授，文武兼修。以其虚心好学，深得浙沪多位武术名家的真传，历五十余年刻苦修炼，实至名归。既是医药界的精英，更是武术界具有上乘功夫和实力的太极拳名师。其为传承太极功夫之真谛，义务教拳三十多年，学生数以千计。之余，又倾心编撰了《武当叶氏太极拳研究》等武术专著，广泛与海内外同道交流，切磋技艺。近又编撰《光復讲太极》一书，将历年来学拳、教拳之心得，拳理拳法中的一些不传之秘，毫无保留地贡献武术界朋友，习武之德足以彰显。书中对太极基础功夫无极桩的修炼方法，武德的重要性，师徒关系的处理，以及拳术中的体与用、意与劲、练架与推手的结合等等都进行了很



好的阐述，在书中旁征博引并参以己见，阐明要义。其立意，有些已超出武术本身范畴，具有更深的意境，使人阅之，明白武术与人之伦理、情操、品德、修养应融会一体，此乃可贵之处。本书的出版必有助于太极拳运动的普及与提高，故乐为之序。

全国老中医药专家学术经验继承工作
指导老师、浙江省名中医、研究员

戚爱萍

2010年8月写于浙江嘉兴南湖之滨

序三

由至简无极 入太极大道

武当叶氏太极拳是杨式太极拳的一个流派，它不仅继承了杨式太极拳的传统，且有所创新。这主要表现在，叶家拳除了练习拳脚上的功夫，还特别强调练习头脑中、心灵中的功夫。

武当叶氏太极拳创始人叶大密先生是我的老师，他在太极拳理论上有独特的见解，在气功和医术上也有很深的造诣。他所创立的叶家拳，偏重于医疗健身，在练拳方法上又特别强调意识训练，这对于治疗慢性疾病有更好的疗效，我觉得叶氏太极拳又可称为气功太极拳。

当年，号称“杨无敌”的杨家太极前辈，就是以无极桩功夫誉满武林。杨澄甫老师为感激大密先生的高超医术，打破功夫不传外姓的规矩，将无极桩传授给叶大密。而叶先生又将无极桩传授给金仁霖。金仁霖是我同事，他在教我的同时又带我拜见了叶大密老师，我由此直接得到叶先生的亲传。

1959年，征得叶先生的同意后，我在广州开始教授无极桩



功。由于无极桩对慢性疾病的疗效非常明显，至 80 年代末，广州已有六万余人学练。1983 年，广州成立无极桩功学会。之后，澳门、香港、美国、加拿大、印尼等地也相继成立了无极桩功分会。

无极桩至简，是进入太极大道的不二法门。1980 年，光復从何基洪先生习练叶家拳后，又经何基洪先生推荐，随我习练无极桩功。多年来，他对师执弟子礼，学而不厌；对同好同门则不骄不躁，诲人不倦。

光復是企业家，又是传统武术爱好者，在太极拳方面有较深的造诣。他在承担责任造福社会的同时，不忘继承弘扬中华传统武术文化，义务教拳数十年，并在教与学的实践过程中，不断积累、整理、总结，编著完成并正式出版了《武当叶氏太极拳研究》、《武当叶氏太极拳研究（修订版）》。

《光復讲太极》一书，较为详尽地讲述了叶大密老师亲传给我、我再传给光復的杨式秘传站桩功，相信有缘的朋友能由此至简无极入太极大道。

大密先生有知，当欣慰。

蔡松芳
谨识

2010 年 9 月于上海怡安坊

目录

大道至简学太极——写在前面的话	7
序一（霍震寰）	11
序二（盛燮荪）	13
序三（蔡松芳）	15
一 下辈子我要做个中国人	1
二 习武先修德	9
三 为什么要学太极拳	14
四 大珠小珠落玉盘——太极拳的起源及发展	18
五 百花齐放太极苑	22
古朴的陈式太极拳	22
承前启后的杨式太极拳	28
大直若曲的吴式太极拳	33



人誉千枝老梅的武式太极拳·····	36
融形意拳、八卦掌、太极拳为一体的孙式太极拳·····	39
注释杨式太极拳的叶家拳·····	42
六 打铁还须自身硬——关于太极拳的教·····	48
七 学而时习之——关于太极拳的学·····	53
八 谈师生关系·····	58
九 太极入门先站桩·····	63
十 太极拳与无极桩的关系·····	68
十一 习练无极桩的方法·····	71
十二 无极桩高级训练方法·····	76
十三 习练无极桩的要领、功效·····	79
习练无极桩的要领·····	79
无极桩的功效·····	82
十四 习练无极桩对环境、时间、方向的要求 和注意事项·····	87
无极桩对环境的要求·····	87
无极桩对时间的要求·····	91
无极桩对方向的要求·····	92
习练无极桩的注意事项·····	94