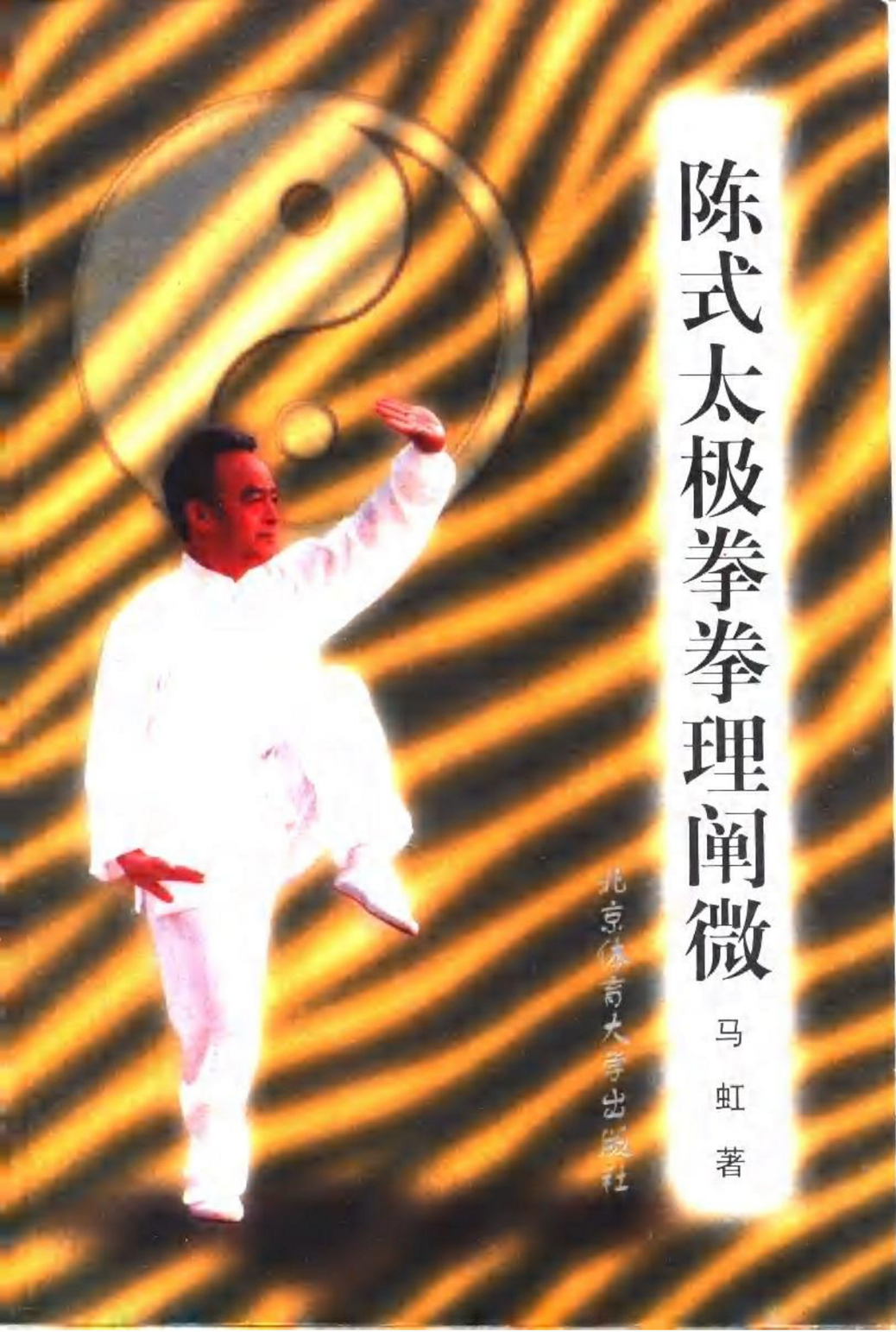




陈式太极拳拳理阐微

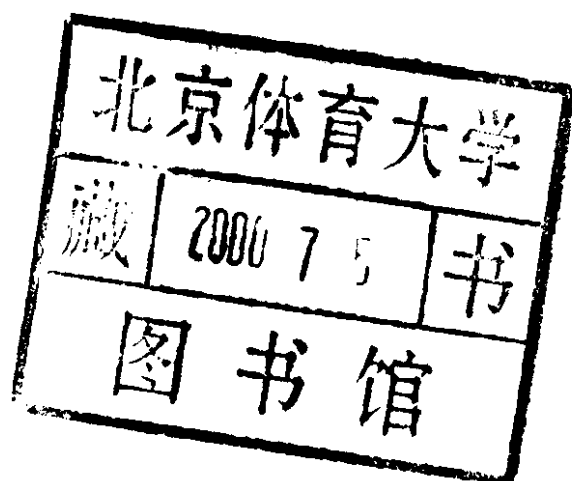
马虹 著

北京体育大学出版社

陈式太极拳拳理阐微

马 虹 著

T2402/07



北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

审稿编辑:隋 言 鲁 牧

责任编辑:佟 晖

责任校对:杨为民

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳拳理阐微/马虹著. - 北京:北京体育大学出版社, 2000.1

ISBN 7-81051-421-0

I. 陈… II. 马… III. 太极拳, 陈式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 69416 号

陈式太极拳拳理阐微

马 虹 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
2000 年 1 月第 1 版

印张:12.75 插页:4
2000 年 1 月第 1 次印刷

定价:23.00 元
印数:6000 册

ISBN 7-81051-421-0/G·363

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作 者 简 介

马 虹 （1927—），原名郭毓堃，河北深州市前磨头镇人。陈式太极拳第 11 代传人，现任河北省石家庄市政协副主席、石家庄陈式太极拳研究会会长、河南温县国际太极拳年会组委会副秘书长。1994 年被国际太极拳年会评审委员会评为全国当代 13 名太极拳大师之一。

1948 年大学毕业后，长期从事教育、写作和编辑工作，积劳成疾。1962 年起，经人指引，采取练习太极拳走体疗之路，几年后百病皆消，身体康复，拳艺大进。遂对太极拳产生极大兴趣。1972 年，北上京城，拜陈式太极拳当代宗师（陈氏 18 世、陈式太极拳第 10 代传人）陈照奎为师，倾注全部心血刻苦实践、潜心钻研、忠诚继承。曾三上北京，又随师两下河南，并三次延师到石家庄家中居住授艺，前后随师习拳达九年之久，尽得陈氏家传传统太极拳拳谱、拳理、拳法之奥秘。同时，他结合运动生理学、心理学、人体力学、中国传统医学、兵学、易学，深入探讨太极拳在现代人类生活中的多种功能，从而取得了突出的成就。

多次参加全省、全国太极拳比赛和邀请赛，均取得优异成绩。1982 年他倡导成立了第一个“陈式太极拳研究会”，创办了

刊物《陈式太极拳研究》，在全国 22 个省、市、自治区开办传授站 80 多个，他的学生遍及全国 30 个省、市、自治区和香港特区。并先后应邀到美国、马来西亚、意大利、加拿大、新西兰等国家讲学、授拳。他还在海内外有关刊物上先后发表太极拳学术论文 30 多篇。根据先师生前授拳时他的大量笔记资料和几十年研究成果整理出版了《陈式太极拳体用全书》《陈式太极拳技击法》《陈式太极拳拳理阐微》三部力著，并录制五部《陈式太极拳及其技击法教学录相带》，1988 年从石家庄市政协离休后，专心致志从事传统陈式太极拳的继承、整理、研究和传播工作，为了弘扬陈式太极拳以造福人类，他做出了重要贡献。

——录自中国人事出版社出版
之《中国百科专家人物传》

清 能 早 达

——代前言

苏州园林中有个网师园，进得园来，迎面正厅悬一匾额，上书“清能早达”，四个大字洒脱而凝重，秀丽而遒劲，其意也耐人寻味。同游者不明其涵义，约我释之。因同行者皆是“太极迷”，故三句话不离本行，遂从太极拳拳理方面妄作阐述。

清者，水澄澈也，与“浊”相对。达者，到也，明白、通晓也，如“知书达理”之谓。不论做什么事，像走路一样，只有领路人路线清楚，才能到达预期的目标。练拳，同样如此，特别是传拳的人，不明拳理拳法，以其昏昏，使人昭昭，不仅不能早达，反而易走弯路，步入歧途。

中国的太极拳，博大精深，理精法密，哲理性很强，内涵极其丰富。它的拳理拳法与中国传统文化一脉相承。从其拳理到拳架，从其拳架到用法，从一招一式的外形到内劲，处处都离不开太极阴阳学说，离不开《易》学，离不开传统兵书，离不开传统医理和力学，乃至传统的美学。所以钻研此技者，不仅要在实践中刻苦下功夫，而且更要在其基本理论上下功夫。古人云：“循理以求道，落其华而收其实。”（宋·苏辙《东轩记》）“一时之强弱在力，千古之胜负在理。”（明·冯梦龙《东周列国志》）练太极拳同样以理为先。正如陈鑫公所云：“学太极拳，必先读书，书理明白，学拳自然容易。”“善学者，必以理为尚。”他还告诫那些不重视拳理学习的人：“不流于狂妄，即涉于偏倚。”（《陈氏太

极拳图说》)从而说明拳理是练拳的指路明灯,练拳必须弄清拳理。

可惜,目前我国太极拳界对拳理的研究探讨尚未引起足够的重视。正如《人民日报》1986年12月22日著文所云,我国太极拳理论研究正面临挑战。文章说:“我国对于太极拳的理论研究却一直发展缓慢。太极拳研究处于零星分散状态。对太极拳的力学分析、健身价值、生理机制等方面,缺乏科学的定性、定量研究,在理论和研究手段上远远落后于日本等国。”这些话中肯而切合实际。例如日本松田隆智等人曾向我国某位拳师提问:“太极拳单鞭一式,后脚里扣多少度为宜?陈发科先生扣45度,陈照奎先生扣60度,应该扣多少度?”可见他们研究的认真和细致程度。

我们的先辈在太极拳理论方面留下了丰富而宝贵的财富。但由于时代、认识的限制,其中有些观点、论述,尚有待我们抛开固步自封的门户之见,在继承的基础上,实事求是的予以鉴别、比较、澄清和扬弃。在拳法方面,太极拳毕竟是一种武术,技击含义是它的灵魂、精髓。太极拳教练不能总是说:“我教的是竞赛套路,不是用法。”为此,我认为太极拳界应该有组织、有计划、定题、定向地开展一场拳理拳法方面比较系统的研讨和清理。做到拳架动作劲路清,拳理拳法清,使它处处既符合中国传统的阴阳学说,又符合现代科学原理。之后,我国太极拳事业必定会有一个大的发展。由此,我又联想到“清能早达”那四个字的广泛含义。

我的老师陈照奎先生,不仅在整理家传拳谱、普及陈式传统拳架、阐明此拳技击用法等方面有其卓越的贡献,而且在阐明和

发展陈式太极拳拳理方面有其独到的见地。他既尊重前辈的理论遗产，但又不迷信古人，不故弄玄虚，不唯书，不唯名人，对拳理拳法敢于发前人之未发，敢于对某些不科学、不实际、不准确的观点和论述，阐述自己独到的见解。例如针对“用意不用力”的论点，他说：“哪里有不用力的武术？功夫是基础，在决定推手胜负的因素之中，力量和技巧都是重要的。”又如讲开合相寓时，他说：“不能只讲含胸拔背，胸有含有开，背也有合有开。胸开背合，背开胸含。”再如讲虚实时，他讲到的“两个虚实”，以及倒换虚实时为了重心下移、保持动态平衡而提出的所谓“裆走下弧”，都是很新鲜的论点。讲眼神，历代太极拳家大多是讲“眼随手运”，而陈老师则主张“眼以视敌人为主，兼顾左右”。陈式太极拳前辈都曾讲到泛臀、翻臀，但没有一个人像陈老师那样，讲作“沉左臀翻右臀，沉右臀翻左臀”，体现人体运动中的立体螺旋劲。另外，他讲述丹田内转、胸腰折叠、下塌外碾，以及功力训练等方面，都别开生面，科学精到，令人折服。所以，我的许多师兄弟经常异口同声地说：“我们有幸跟陈老师学了一套明白拳。”

为了继承和阐发陈照奎老师在太极拳拳架、拳理、拳法等方面多年的教诲，根据当年跟老师学拳的大量记录 and 个人的体悟，近20多年来，我先后在《陈式太极拳研究》、《武林》、《武魂》、《武术健身》、《少林武术》以及台湾的《太极拳》杂志上，发表了30多篇论文，受到海内外一些读者的好评和鼓励。根据广大读者的要求，我将已发表和尚未发表的文稿，先后整理出版了《陈式太极拳体用全书》（拳谱）、《陈式太极拳技击法》（拳法）和这本论文集《陈式太极拳拳理阐微》（拳理），作为我跟随先师

学拳的原始记录和粗浅体会，奉献给广大陈式太极拳爱好者，同时，愿借此表达对先师的缅怀之情。

武艺有宗，学术无界。这部《陈式太极拳拳理阐微》，书中有些地方在阐发先师论述时，由于实践功夫和科学知识水平所限，可能有不妥和错误之处，尚祈读者诸君给予批评指正。谢谢！

马 虹

1999年10月

目 录

原 理 篇

学习陈鑫的治学精神加强太极拳的理论研究	
——纪念陈鑫先生诞辰 150 周年，在温县第五届国际太极拳 年会学术研讨会上的讲话（1998.8.24）	（3）
陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性	（18）
打开太极拳大门的一把钥匙	
——关于太极阴阳分合律	（38）
中国传统文化与太极拳	（49）
太极图——太极拳的秘诀	（61）
太极·太极图·太极拳	
——兼论道家思想对太极拳的影响	（71）

基 础 篇

太极拳基础功夫论	（81）
陈式太极拳的周身规矩	（92）
阴阳相济论	
——关于陈式太极拳的十大关系	（107）

丹田内转论

- 陈式秘传太极拳内功…………… (115)

周天开合论

- 关于太极拳的呼吸问题…………… (122)

松活弹抖论

- 关于陈式太极拳的发劲…………… (134)

论放松…………… (143)

论用意…………… (150)

圆——太极拳的态和势

- 给江西杜鹏程的一封信…………… (157)

练拳诸病五十例

- 跟陈照奎老师学拳札记…………… (169)

五道关口，三层境界

- 1998年5月8日在成都·陈式太极拳第七期全国培训班
上的讲话（根据录音记录）…………… (180)

技 击 篇

技击，是太极拳的灵魂…………… (205)

陈式太极拳技击训练及其技巧…………… (209)

推手及功力训练法…………… (219)

“谁能合，谁能赢”

- 推手技巧述真…………… (226)

圆形推手及其技击法…………… (229)

百把气功桩…………… (238)

II

单式训练方法	(244)
因敌变化示神奇	
——陈式太极拳技击法的主要特征	(247)
拳法之妙，在于运劲	(257)

养 生 篇

走向二十一世纪的健康之路	
——1996年5月19日在马来西亚“陈式太极拳经验分享会” 上的讲话”（摘要）	(273)
传统低架陈式太极拳健身的奥秘	
——再论太极拳的内功	(284)
论养性功夫	(304)
美国人眼里的太极拳	
——旅美札记之一	(314)
“痛苦是幸福的源泉”	
——回忆跟陈照奎老师学拳经过	(322)

解 惑 篇

关于太极拳的重心	(333)
关于太极拳的缠丝劲	(339)
关于胸腰折叠	(341)
关于“下塌外碾”的含义	(347)
关于裆走下弧	(348)
关于拳走低架的优势	(350)

关于“四两拨千斤”	(353)
关于“八门劲别”	(355)
“一身备五弓”之说不可取	(357)
关于所谓新架与老架之分	(358)
关于顿步与蹉步发劲之别	(361)
关于练拳遍数与功夫	(363)
关于拳架与静功、桩功的关系	(365)
关于太极拳的发声问题	(367)

附 录 篇

揭示太极拳的本来面目

——马虹老师来美传拳后感	美国·徐谷鸣 (371)
马虹谈太极拳意气力的配合	美国·马尔温 (377)
八千里路寻师记	万明群 (383)
心在拳中，拳在心中	
——马虹先生与陈式太极拳	王爱国 (390)

原 理 篇

学习陈鑫的治学精神加强太极拳的理论研究

——纪念陈鑫先生诞辰 150 周年，在温县第五届国际太极拳年会学术研讨会上的讲话（1998.8.24）

首先，感谢大会给我一个机会，让我把几十年来学习、钻研、实践和传播陈式太极拳的经历和体会，向陈家沟的父老乡亲、诸位前辈、各位老师和世界各地来的朋友们做一次汇报。有人说你这是“班门弄斧”，我说这是老师让我这个小學生接受一次考试的好机会。因为我每次来陈家沟，都有回到自己的家乡一样的感觉。人，贵不忘本——这是我们中国人的传统美德。饮水思源，我永远忘不了的是陈家沟的太极拳、是陈家沟的一代宗师陈照奎引我走上一条生路，给了我第二次生命，使我这个 72 岁的老头子，仍葆青春精神，这是我一辈子也报答不完的恩情。因此，今天大会让我这个小學生来这里耽搁大家一点时间，做个汇报，也是理所应该的事。因此个人感到十分荣幸。但是，由于我起步晚，功夫浅，所讲的难免有这样那样的错误，还希望大家给予批评和指教。

今天，是我们的老前辈、陈式太极拳一代导师陈鑫公诞辰 150 周年（1849—1998）。陈鑫公，是近五百年来，第一次全面总结、系统阐发陈氏世代积累的太极拳拳理、拳法的杰出的理论家。他的巨著《陈氏太极拳图说》是中国自有太极拳以来的第一部最完整、最辉煌的经典之作。至今它仍闪耀着夺人的光彩，它对今天普及和发展太极拳，尤其在理论方面的贡献，仍有极其珍

贵的价值。

对我个人来说，可以说引我走上太极拳之路的是陈照奎先师，而使我最早从理性上认识太极拳、而热爱太极拳达到入迷程度的，正是陈鑫这部《陈氏太极拳图说》。

1963年顾留馨、沈家桢合编的《陈式太极拳》刚一出版，我就爱上了此书后边所附录的陈鑫的诸多拳论和语录。后来，我千方百计找这部《陈氏太极拳图说》的原著。听说河南省图书馆存有此书，但是不肯外借，因为该书封面署名是褚民谊题签。文革期间（1970年）我通过在河南省文化局工作的我原来的一个学生阎豫昌（也是你们河南的一位作家），“走后门”借到了这部书，如获至宝。当时，没有复印条件，我只好一个字一个字地照样抄录下来，四卷线装的《陈氏太极拳图说》，我硬是花了一冬天的时间，20多万字，几百张图画，全部原原本本抄录和描绘下来，照样地用白线装订四册，保存至今。之后再把原书送回河南。当时，把我右手的食指和中指都累肿了。但是，精神上非常愉快，因为我终于获得了一盏练拳的指路明灯。

当时，我感到从此书中不仅学到了陈式拳的拳谱、拳理、拳法，而且学到了陈鑫公那种严谨治学，善继、善述，发愤著书，对后学高度负责的崇高精神。当我读到他在序言中下面一段话时，内心非常激动。他说：

“愚今者，年逾七旬，衰惫日甚。既恐时序迁流，迫不及待；又恐分门别户，失兹真传。不得已，于课读馀暇，急力显微阐幽，以明先人教授。精粗悉陈，不敢自秘。自光绪戊申，至民国庚申，十有三年，后书始成，又强振精神，急书于简，虽六月盛暑，不敢懈也。……”

从上述发自肺腑的语言中，可以看出一位对祖国文化遗产、对先人太极拳事业，抱以极其忠诚、极其负责态度的传人，其崇高精神跃然纸上，令人肃然起敬。同时，我们从全部《陈氏太极