

张志清 著

乍圆乍方，绵绵意不断，节节须贯串。轻灵勿失沉着，  
松柔岂忘坚韧，螺旋缠绕其为典，中气浩然乃是经。

# 陈式太极拳 经典演绎

# 太极拳



江苏大学出版社  
JIANGSU UNIVERSITY PRESS



心清 著

乍圆乍方，绵绵意不断，节节须贯串。轻灵勿失沉着，松柔岂忘坚韧，螺旋缠绕其为典，中气浩然乃是经。

# 陈式太极拳 经典演绎

 江苏大学出版社  
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇江

## 图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳经典演绎 / 张志清著. — 镇江: 江苏  
大学出版社, 2013. 12  
ISBN 978-7-81130-616-3

I. ①陈… II. ①张… III. ①陈式太极拳 IV.  
①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 291559 号

### 陈式太极拳经典演绎

CHENSHI TAIJIQUAN JINGDIAN YANYI

---

著 者/张志清

责任编辑/张 平

出版发行/江苏大学出版社

地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编:212003)

电 话/0511-84446464(传真)

网 址/<http://press.ujs.edu.cn>

排 版/镇江文苑制版印刷有限责任公司

印 刷/丹阳市兴华印刷厂

经 销/江苏省新华书店

开 本/890 mm×1 240 mm 1/32

印 张/9.5

字 数/260 千字

版 次/2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-81130-616-3

定 价/32.00 元

---

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)



雷慕尼老师为笔者示范太极推手



与雷慕尼老师在广州合影



雷慕尼老师表演掩手肱捶



与雷慕尼老师及董志德(右一)在广州合影



背折靠



中盘



双震脚





与徐忠琦先生合影



陈式太极剑



与部分弟子合影



太极拳中定功夫





太极推手拿法

志同者：

来件不觉心通和畅，未研即腹，与形，

我自入冬以来，气自常带加烈，一直拖到今天，也由于平时不善写作，尤不善写关于拳术方面的问题，来件词意恳挚，在工作繁忙中坚持撰述，而能追求进的精神，尤为可贵。

所提六点问题的看法，基本上是正确的，下面简述补充一二以供参考。

①“放鬆”指的是不使僵劲（拙力、僵劲），杨家用意不用力的放松，并不是完全放弃棚劲，练拳时贵松贵意，这里面就涵有棚的道理，只是棚劲的大小程度不同。

③“力透四梢”，指的是上列的手指，下列的脚趾，步法转换，由虚变实时，力点要贯到脚趾，这与贯手指是同样重要。

③“开合含吸”是练拳的主要观念，但不是整套拳完全这样配合，有时需要变换，所以一定要以自然呼吸来润养。

④初学舒展大方，身形气幅度要大一些，且每一动作都要区别，在速度及松肩沉肘时要求下要伸展开，不能陷于拘谨而违反身肢衣袂的道理。

⑤“主宰胸臆”是很重要的，不论发力或不发力都要重视它，意系的支配是全面的注意，手足的动作和走法丹田意识未萌象不种盖顶，这种现象在初开招练拳的人或所难免，但逐渐就会习贯，意守（不气死守）丹田至整套拳中精神意全面贯融，不能设想到手脚的运行就漫丹田以意守随便运转。

关于陈鑫每一招势的用法，说实说，我认识的太少，因我一直不重视它，但在某些动作的形象上较容易看出道理，譬如“拳刚捶圆”，开始两手臂向前伸出，这就是迎向敌人的右拳击来时以右手挡其来右腕，左手托其肘，而寓向右后摆之意，随即提起左脚向前迈，当提膝扣膝未近之时，左脚已寓蹬脚（踮脚）之势（旁脊以腰、胯、膝处）……将来必有机会见面时再作研究，苟能之行机会议通，一旦不阙，自胜胜教。此复顺祝

近好

雷慕尼 1985.6.8

## 序

《论语·子张》有云：“文武之道未坠于地，在人，贤者识其大者，不贤者识其小者，莫不有文武之道焉。”所谓文武之道，一张一弛也。张者，紧也，阳也。弛者，松也，阴也。阴阳者，天地之道也。

阴阳之理，刚柔之术，知之者甚多，而能贯通者盖寡。试观天下熙熙，莫有不求强而厌弱、求高而厌低者。《老子》云：“明道若昧，进道若退，夷道若颡。”是故圣人贵无，而凡夫俗子皆贵有也。道冲，而用之或不盈。殊不知月盈则亏、水满则溢乎？故曰：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑则不足以为道。”遂圣人既可辨士以道，亦可辨道以士尔！

余观张志清先生此书，如河伯之于北海。敬佩之情，难以言表。其中所言太极秘奥，如阴阳、刚柔，攻守、进退等，其意博，其理奥，其文浅，其趣深，法于《老子》之学，宗于《周易》之理。诚可谓“不谋而遗迹自同，勿约而幽明斯契”也！余尝恍惚于道家之学，得观张先生之书，虽不明拳理，然只闻其道于万一，亦如拨云见日尔！

拳者，技击者也。往往曲己五指，聚而成坚，攻人之弱也。纵观天下之大，古今之远，往往恃强凌弱者多，抑强扶弱者少。子曰：“己所不欲，勿施于人。”世人往往以为腐儒之言，反而凌弱以求其



至强。此大谬矣！秦者，始一中华，一扫六合，书皆同文，车皆同轨；元者，一统北原，吞金灭宋，西至多瑙，北及穷荒。然则秦元皆亡于其强暴也！强秦之强，譬如强弩，及其末矣，难破鲁缟；蒙元之强，实则胡虏，不易蛮风，难过百年。嬴政巡游，焉知刘项？蒙元暴敛，可识重八？一味求强，多失其道。唐宗怀德，夷狄皆臣；郑和远洋，万国来朝。故子曰：“己欲立而立人，己欲达而达人。”此大道也！

而太极拳，承其大道也。其所恃者道也，所欲者从人也。其为拳也，以意察人，听劲于人，屈己以随人意。其为道也，旨在达人而达己，而他拳之法大多旨在求胜。其旨如此，其拳何如？

庖丁为文惠君解牛，君赞其道，遂世有“庖丁解牛，目无全牛”之语，以赞其技艺之高。罔矣！世人皆知其典故，然鲜知其末之语。《庄子·养生主》中庖丁解牛之末有云：“文惠君曰：‘善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉！’”庄子所寓者，养生之道也，而世人所乐道者，技也。其岂非本末倒置与？

是故养生乃万事之本也。若无其本，万事从何谈起？而养生之要在于养心，此正如先生于书中所云一般。故身有所忿懣，则不得其正，有所恐惧，则不得其正，有所好乐，则不得其正，有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。遂有云：“此心不动，随机而动。”先生于书中所言“练拳要先明理”，亦正是此理。

行文至此，不禁喟叹。只以余寥寥微辞，实难承以太极大道。作者张志清先生修习太极已 50 年，深谙其中大道，且受益无穷。余亦观此书，虽不明就里，亦觉太极拳之博大精深，实非它类所能及也。且余尝亲试其内功调戏之法，确实受益匪浅。其中精妙之处，非躬亲难以知晓。然如书中张先生所述，观当今之世，世人皆以为太极拳仅供年迈之人锻炼而已，而世人所向往者尽皆跆拳道、泰拳等他邦之术。枉逞其强，而失其道，尽失我泱泱中华之瑰宝，此正乃先生夙夜所幽叹者也！故先生于花甲之年，不辞辛苦，修著



大作,以明世人,其所愿者并非名利,而只为太极拳能发扬光大而已!

昔仲尼行大道而不用,无所怨言,虽已过千百年,余亦钦慕之。余所好者,诗词古文也。余亦欲博大之,然其路修远,行之甚艰也!而先生年已花甲,犹不辞辛苦,以修大作!先生之精神,实令闻者尽为之钦佩!士不可以不弘毅,任重而道远也!先生之精神,足以勉励我侪及后人。

蒙张先生不弃,幸为之序。拳拳之心,诚惶诚恐。聊以字句,不成敬意。

束 昱

2013 年 11 月



## 前 言

太极拳是一种学易精难的内家功法修炼。它源远流长,传播极广,练法独特,拳理精妙,内外兼求,性命双修,极具丰富的文化底蕴,是中华民族当之无愧的国宝。

在太极拳发展的历史长河中,出现过许多武功卓著、独步武林的名家高手,他们对太极拳的健康发展做出了巨大贡献。由于太极拳中充满松紧、刚柔、开合、蓄发、吐纳、动静、虚实、伸屈、进退、顺逆、内外等阴阳变化,如果在理解和把握上出现偏差,就会“失之毫厘,谬之千里”,或把太极拳练成缺少柔性的“硬拳”,或把太极拳练成缺少刚性的“软拳”。还有不少人,练习太极拳只重外形,不修内功,把太极之形与太极之气分割开来,虽练拳多年,但收效甚微。真是练者如牛毛,成者如麟角。这种情况,令人叹惜。

究竟什么是太极拳?它的精髓是什么?什么是太极内劲?太极拳应该怎么练才是正确的?如何正确理解太极拳的阴阳?什么是太极拳的技击和健身机理?如何正确把握练、悟、修、养的关系?……这些都是太极拳爱好者关心的问题。

“练拳先明理,理通拳艺精。”正确的理论指导是练好太极拳的先决条件。然而,正确理解拳理并用来指导实践,却非易事。一些人看了很多太极拳的书,自以为掌握了拳理,但练起拳来还是不得



要领。太极拳的理论,往往一看就懂,一做就错。这是因为它具有很强的实践性。要练好太极拳,须有明师指点,在正确的理论指导下,循序渐进,练悟结合,练养结合,持之以恒,方能成功。

余从小喜爱武术,中学时代即开始习武,但未得良师指点,故不得要领。1963年开始练习太极拳,1967年有幸师从陈式太极拳第十代传人、著名太极拳家雷慕尼先生学习陈式太极拳。蒙先生悉心教诲,加上自己多年练习、参悟,以及与同道拳友的切磋,始窥太极拳之门径,品得其中三味,深切体会到太极拳博大精深的内涵。真如前人所谓“此乃终身不尽之学”也。

今年恰逢吾习拳50周年,为答谢师恩,弘扬太极文化,传承太极拳技法,也为了使广大太极拳爱好者能更好地掌握、理解练习的窍门,少走弯路,达到更好的锻炼效果,本人乃怀感恩之心,将多年练拳的心得体会写出来,以供参考。

本书主要内容:(1) 修炼太极拳50年的历程及心得体会。(2) 太极拳理的领悟和探讨,包括对太极拳各种阴阳现象的领悟;练习太极拳的基本要领,常见毛病及如何克服;拳架、内功、推手技法的练习方法;对“无极”“虚静”等太极拳高层次修炼的探讨。(3) 太极拳名家拳理摘编。

本书适合于不同层次的太极拳练习者阅读。阅读本书,可以加深对太极拳的理解,尤其是对太极拳内家拳本质的理解。初学者可先学习拳架练习的要领,从拳架入手,先求外形柔顺;随着自己太极拳功夫的提高,可进一步学习修炼太极内功,培养太极内劲;通过练习太极推手,逐步领悟懂劲,进而掌握太极拳以柔克刚、借力打人技击功夫;登堂入室,成为太极高手。

由于水平有限,书中难免有错漏之处,敬请读者批评指正。为太极拳的健康发展奉献自己的微薄之力,是吾之愿也。

# 目 录

## 一、历程篇 001

1. 初识陈式太极拳 001
2. 苦练出成果 004
3. 雷老师的临别赠言 006
4. 坚持之难,难于上青天 007
5. 功夫随身 014
6. 广州之行——雷慕尼——我的终身之师 017
7. 金一鸣——我的第一位推手老师 019
8. 徐忠琦——我的第二位推手老师 022
9. 仲炎——我的第三位推手老师 025
10. 空 肩 027
11. 开 胯 030
12. 悟 道 033
13. 气遍身躯不稍滞 036
14. 借力打人的神奇效果 040
15. 传播太极拳 046
16. 清静、无为的太极人生 053

## 二、练悟篇 059

1. 什么是太极拳 059
2. 太极说要 062
3. 如何练好太极拳架 068
4. “棚劲”之悟 072
5. “双重”之悟 076
6. 领悟太极拳之“刚柔” 080
7. “三盘”之悟 083
8. 领悟“一身备五弓” 088
9. 领悟“用意不用力” 090
10. “松沉”之悟 093
11. “舍己从人”之悟 097
12. 如何练习太极拳的整劲 101
13. 如何练习太极推手 103
14. 含胸拔背之我见 115
15. 什么是“里三合”“外三合” 117
16. 练习太极拳的三个阶段 119
17. “十三势”的含义及应用 123
18. 揭秘“太极八卦图” 126
19. 明“三节”而知阴阳 131
20. 什么是太极拳内功 135
21. 试论太极拳的“养” 137
22. 太极拳的开合 141
23. 太极拳的“意气神形” 143
24. 太极拳的接手技巧 149
25. 初探太极拳的文化内涵 153
26. 试论太极拳之道 158
27. 太极拳“引”的奥妙 163