



# 论 太极拳

张肇平 杜飞虎 著



北京体育大学出版社

# 论太极拳

张肇平 杜飞虎 著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣  
责任编辑 张清垣  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 长 青  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

论太极拳/张肇平,杜飞虎著. -北京:北京体育大学出版社,2002.5(2007.3重印)  
ISBN 978-7-81051-757-7

I. 论… II. ①张…②杜… III. 太极拳-研究  
IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第006779号

### 论太极拳

张肇平 杜飞虎 著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 850×1168毫米 1/32  
印 张 9.5

---

2007年3月第1版第7次印刷 印数 3000册

定 价 18.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



张肇平先生与杜飞虎先生合影

## 作者简介



张肇平 字宇光，道号悟静，1922年12月16日生，江西省武宁县人。国立安徽大学法律系毕业，曾任台湾大学研究员、教授等职，现为台湾太极拳国际联盟会主席。

1931年从朱长龙师父学长拳，旋从朱学松师父习长拳及各种兵械。1959年因气胸手术，身体极度衰弱，经介绍拜五绝老人郑曼青大师习简易太极拳三十七式，两年后健康逐渐恢复。1970年经太极老人韩振声先生介绍拜昆仑老人刘培中大师习仙宗玄门与道公拳。1976年又经石为开先生介绍拜章文明大师习杨式太极拳。1977年参与研编“太极拳图解六十四式”。1970年开始，经常著文在报章杂志刊出，其著作有《论太极拳》、《论太极拳续篇》、《太极拳十三势》、《太极拳语录》、《道功拳法精解》、《太极拳与老子道德经》、《太极拳与易经》、《太极拳谱图解六十四式释义》、《两岸太极拳访问交流纪实》等书。

曾多次率团到中国大陆各地进行太极拳交流活动，并先后率团访问荷兰、比利时、德国、捷克、奥地利、英国、新

加坡、马来西亚、韩国、日本、新西兰等国家，为太极拳的发展作出了杰出的奉献。特别是20世纪90年代以来，张肇平先生在总结前人与众多门派太极拳的基础上，创立了自成体系的“张氏太极拳学”，为中华太极拳又增添了一枝新的奇葩。张肇平先生提出了“自康康人，自乐乐人”的健身口号，希望世界人民均能享有美满健康的幸福人生。



**杜飞虎** 1958年6月生，湖南慈利县人，一级武师。曾任安乡县中国自然门武馆馆长，河南新新杂技团副团长、团长。现任湖南省临澧中国杜心五自然门武术总馆馆长兼总教练，中华张氏太极拳学研究会副会长等。

自幼习武，8岁拜杜心五弟子吴四爷为师，习自然门功法，14岁开始代师传拳授艺，是自然门第二代宗师、中国南北大侠杜心五长子杜修嗣传人，并得到万籁声先生的亲自指教。1979年师从邱服义习传统中医、气功，后皈依嵩山少林寺，师从素喜法师习少林拳械，有一定造诣。

1989年至2001年的十余年间先后多次参加国际、国内武术大赛，获各类奖牌近百枚，并应邀赴日本、泰国、马来西亚等国家任教。曾应邀担任多部电影、电视片的武术指导。其创办的中国自然门武术总馆，为社会培养了一大批德才兼备的优秀武术人才。

# 序

中国武当道教协会会长 王光德

台湾太极拳国际联盟会主席张肇平先生长期为太极拳奉献心智，精勤研究太极拳，不遗余力。多年来张先生数次率团来大陆，研讨太极拳技击理论，进行海峡两岸文化交流。他说太极拳及传统武术来大陆是一种回归，来武当更是归根认祖，武术的最高境界就是武合于道。太极拳具有一种独特的东方魅力，是综合技术道法、知行合一、天人合一的最上乘的一种拳术。先生及其拳学同道，都摒除门户之见，博采众家之长，先习五绝老人郑曼青传授的太极拳，继习昆仑老人刘培中大师的静坐与道功，武当道人悟妙道藏大师先道大法，40年代有幸得南北大侠杜心五的自然门功秘决心法，并在很短时间内得杜心五大师的亲自点化，功力大进，迄今已达炉火纯青，阶及神明，进至由武入道的高境界。

张肇平先生与我多次交谈，并打听杜心五大师是否有后人习武或是杜心五之自然门传人。我即回答在80年代（1987年6

月)首届武当武术擂台赛,我曾认识一位名叫杜飞虎的年青人,拳腿凌厉,招式怪异,身手轻灵如燕,据说是杜心五之子杜修兴的儿子。张先生听说此人便惊喜万分,并表示一定要将杜心五大师自然门心法秘诀归交给杜家后人。听说此意,终感张先生为人的崇高品德。1997年张先生终于访到杜心五大师嫡孙杜飞虎,并亲自把杜家的自然门心法归还给杜飞虎。杜飞虎接过张先生归还的秘本,与60年代杜心五弟子吴四爷留下的一本自然门秘诀相合,即是一套上本和下本的自然门全集。看到祖先留下的真宝,杜飞虎热泪盈眶,深表谢意,并决心好好跟张先生学习交流。

我作为中国武当山道教协会的会长,对于张先生宽广的胸怀,敬业敬道的精神,大公无私的品格,非常钦佩。谈到张先生要出版太极拳拳理一书,并看到他著作的提纲与目录及初步内容,深悟张先生在传统文化研究中的勤勉与奉献精神,自然乐见其成。衷心祝贺《论太极拳》一书出版。

# 前 言

太极拳系中国武术之一种，是中华民族文化之瑰宝。

为了发扬光大中华武学，本人多年来专心研究学习，先后从师郑曼青老师，继习昆仑老人刘培中大师的静坐与道功，武当道人悟妙道藏大师先道大法，40年代有幸得南北大侠杜心五的自然门秘决心法，并得杜师亲自指点。多年来，习武练拳的一些心得体会陆续发表于报章杂志。晚年退休后，大家都希望我能出来为太极拳服务。我想起当年生病情形，要非郑老师给我诊疗，教我太极拳，哪有今日之身体，我答应了，时至今日，一直担任台湾太极拳总会理事长及国际太极拳联盟会主席二职。

为了促进海峡两岸友谊交流，我多次到大陆各地，研讨太极拳技击理论，寻根访友。1997年我有幸遇到杜师心五之孙杜飞虎，我们一见如故，长夜交谈，结下了深厚的友谊，随之我送给他一本早年收集的杜心五自然门秘本，杜飞虎表示一定要跟我学习。通过交流，我更了解到杜飞虎集各家之长，功底深厚，确实是自然门名门高徒。而后我们共同研究，把我平时发表之论文集在一起定名为《论太极拳》出版。

如能通过此书抛砖引玉，有助于同道则感荣幸，如有疏漏等错误，敬请指正。

张肇平



# 目 录

目

录

论 敬 .....	( 1 )
一、孔子论“敬” .....	( 2 )
二、太极拳特别重视一个“敬”字 .....	( 3 )
三、“敬”字的意义 .....	( 4 )
四、结 语 .....	( 5 )
论 静 .....	( 6 )
一、什么叫“静” .....	( 7 )
二、动静互根 .....	( 8 )
三、以静制动 .....	( 10 )
四、结 语 .....	( 12 )
论 定 .....	( 14 )
一、什么叫“定” .....	( 14 )
二、什么叫“中定” .....	( 16 )
三、定与不定 .....	( 17 )
四、如何练“定” .....	( 19 )
五、结 语 .....	( 22 )
论 慢 .....	( 23 )
一、“慢”字的意义 .....	( 23 )
二、为什么要“慢” .....	( 24 )



	三、结 语 .....	(27)
论	匀 .....	(28)
	一、“匀”的意义 .....	(28)
	二、匀合均衡 .....	(29)
	三、不快不慢、不断不续 .....	(29)
	四、快慢相间而不乱 .....	(30)
	五、太极拳是一种全身的均衡的运动 .....	(32)
论	柔 .....	(33)
	一、柔与刚是相对待的 .....	(33)
	二、柔弱胜刚强 .....	(34)
	三、以柔克刚 .....	(36)
	四、如何致柔 .....	(38)
	五、结 语 .....	(39)
论	圆 .....	(40)
	一、太极就是“圆” .....	(40)
	二、太极拳取法于“圆” .....	(41)
	三、妙手一着一太极 .....	(43)
	四、圆形容积最大，面积最小 .....	(44)
论	松 .....	(46)
	一、松与紧是相对的 .....	(46)
	二、全身放松的情况 .....	(46)
	三、放松大脑中枢神经 .....	(47)
	四、松肩垂肘坐腕（先求松开关节） .....	(48)
	五、命意源头在腰隙——松腰 .....	(48)



六、以足领股（松胯比松肩难） .....	(49)
七、不顶就是松 .....	(50)
八、结 语 .....	(51)
<b>论 整</b> .....	(52)
一、呼吸与动作合一 .....	(52)
二、心理与生理合一 .....	(53)
三、有形与无形合一 .....	(55)
四、总须完整一气 .....	(56)
五、结 语 .....	(58)
<b>论呼吸</b> .....	(59)
一、呼吸的重要 .....	(59)
二、太极拳与呼吸 .....	(61)
三、结 语 .....	(62)
<b>再论呼吸</b> .....	(65)
一、呼吸四相 .....	(65)
二、六气治病要诀 .....	(66)
三、十二息治病法 .....	(68)
四、太极行功歌 .....	(69)
五、结 语 .....	(70)
<b>论形开气合</b> .....	(72)
一、形开气合 .....	(72)
二、形合气开 .....	(72)
三、形开气开 .....	(73)
四、形合气合 .....	(74)



五、形气开合 .....	(74)
六、结 语 .....	(77)
<b>论开与合 .....</b>	<b>(78)</b>
一、什么叫做“开、合” .....	(78)
二、开与合是内外统一的 .....	(79)
三、开则俱开、合则俱合 .....	(80)
四、开中有合，合中有开 .....	(81)
五、开中有开，合中有合 .....	(82)
六、开合相乘，有无相生 .....	(84)
<b>论 意 .....</b>	<b>(86)</b>
一、什么叫“意”——肾脏 .....	(87)
二、“意”的作用——益寿延年 .....	(88)
三、“意”的锻炼——视无为有，视有为无 .....	(89)
四、结 语 .....	(91)
<b>论 形 .....</b>	<b>(93)</b>
一、形先意后 .....	(93)
二、如何练形 .....	(95)
三、形神合一 .....	(104)
四、结 语 .....	(106)
<b>浅谈“三尖” .....</b>	<b>(108)</b>
一、什么叫“三尖” .....	(108)
二、“三尖”的作用 .....	(108)
三、结 语 .....	(110)
<b>试论“三弓” .....</b>	<b>(111)</b>



一、何谓“三弓” .....	(111)
二、三弓的作用 .....	(112)
三、结 语 .....	(114)
论“三关” .....	(115)
一、尾闾关 .....	(116)
二、夹脊关 .....	(117)
三、玉枕关 .....	(119)
四、结 语 .....	(120)
论目视指尖 .....	(122)
一、两眼平视 .....	(123)
二、目注前方标的或敌人 .....	(123)
三、目视中指尖 .....	(124)
四、目视食指、大指尖 .....	(125)
五、目视指尖 .....	(127)
六、结 语 .....	(129)
论动与不动 .....	(132)
一、动则死 .....	(132)
二、动则不死 .....	(132)
三、不动则死 .....	(133)
四、不动不死 .....	(134)
五、结 语 .....	(135)
论身法 .....	(137)
一、身法的种类 .....	(137)
二、身法的锻炼 .....	(139)



三、结 语.....	(145)
论手法.....	(147)
一、手法的意义.....	(148)
二、手法的种类.....	(149)
三、结 语.....	(155)
论眼法.....	(158)
一、眼为心之苗.....	(158)
二、神聚于眼.....	(159)
三、一转眼则周身全动.....	(161)
四、结 语.....	(162)
论步法.....	(163)
一、太极拳有些什么步法.....	(163)
二、太极拳步法的要求.....	(164)
三、太极拳几个常用步法.....	(166)
四、结 语.....	(169)
论碾步.....	(171)
一、碾步之概念.....	(171)
二、碾脚尖与碾脚根.....	(173)
三、结 语.....	(176)
论太极拳之“着”.....	(178)
一、“着”之含义.....	(178)
二、“着”之作用.....	(179)
三、“着”之练法.....	(181)
四、结 语.....	(182)



论太极拳之形 .....	(184)
一、什么叫“形” .....	(184)
二、从无到有 .....	(185)
三、“形”不可变 .....	(186)
四、太极拳之形 .....	(190)
论“中” .....	(194)
一、“中”的意义 .....	(194)
二、“中”是活的 .....	(195)
三、结 语 .....	(199)
论 力 .....	(200)
一、有力与无力 .....	(200)
二、用力与不用力 .....	(201)
三、结 语 .....	(206)
论 神 .....	(209)
一、神之意义 .....	(209)
二、神之形象 .....	(212)
三、结 语 .....	(213)
论 气 .....	(216)
一、外呼吸与内呼吸 .....	(216)
二、气 .....	(218)
三、食气益寿 .....	(221)
四、结 语 .....	(225)
论虚实 .....	(228)
一、何谓“虚实” .....	(228)



二、孙子《虚实篇》 .....	(229)
三、《太极拳经》论虚实 .....	(230)
四、太极拳《虚实行功法》 .....	(231)
五、结 语 .....	(232)
<b>论气沉丹田</b> .....	(234)
一、何谓“丹田” .....	(234)
二、何谓“气” .....	(235)
三、气沉丹田的功效 .....	(237)
四、结 语 .....	(240)
<b>论揽雀尾</b> .....	(243)
一、揽雀尾真义 .....	(243)
二、揽雀尾打法 .....	(248)
三、结 语 .....	(251)
<b>论太极捶</b> .....	(252)
一、太极捶 .....	(252)
二、太极五捶 .....	(253)
三、太极五行捶 .....	(254)
四、太极连环捶 .....	(255)
五、结 语 .....	(257)
<b>太极拳是内功拳吗</b> .....	(260)
<b>太极拳是最好的全民运动</b> .....	(266)
一、太极拳人人可以练 .....	(267)
二、太极拳时时可以练 .....	(268)
三、太极拳处处可以练 .....	(268)