

<<太极拳今论>>

图书基本信息

书名：<<太极拳今论>>

13位ISBN编号：9787537731652

10位ISBN编号：7537731659

出版时间：2008-4

出版时间：山西科学技术出版社

作者：薛蔚昌

页数：118

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;太极拳今论&gt;&gt;

## 前言

近几年来，我把写作的重点，放在了太极拳方面。

先后在《搏击》、《中华武术》、《武林》杂志上，发表了25篇文章。

这里，按照发表的先后时间顺序，与同近日写成的4篇，一并收入，共计29篇，汇集成册。

太极拳是个奇妙的忒好的拳种；太极拳又很可能“随习就误”而失传。

这种看法和耽心，就是促使我从事太极拳写作的原因。

“随习”，是指人们在后天本能地自发地演变成一种拙力，即四肢自动直动。

这种拙力背离了力源——腰脊，成为习惯，且积习难返，导致人体出现种种弊病。

譬如：由于四肢的自动直动，使身躯相对变得停滞，内脏得不到应有的活动，疾病丛生，这是其一；下肢负重，得不到应有的上力的转移，易于出现腿疾，如膝关节痛等，就是俗话说的“人老先老腿”，这是其二；人的体形，前弯后弓，凹胸凸背，随着年龄的增长，越来越严重，形成病态，也观之不雅，这是其三；等等。

遗患无穷。

而打太极拳，也顺随了这种“拙力”，走向歧途。

“就误”，是指当代并不真懂太极“力道”的太极拳教练、名家、权威们，他们仍以“习惯用力”（“拙力”）来教授，仍以习惯力的概念来解释太极拳的要则理法。

这样，就误传误，念歪了经，使传统的正宗的太极拳，随之走偏异化，形成了当今的“教练太极”——空架子，徒有其表。

出现了失传危机。

其实，失传危机，早显端倪。

太极拳老论作者明王宗岳云：“先师不肯妄传，非独择人，亦恐枉费功夫耳”。

## <<太极拳今论>>

### 内容概要

太极拳是个奇妙的忒好的拳种；太极拳又很可能“随习就误”而失传。为此，近几年来《太极拳今论》作者薛蔚昌先生把写作的重点，放在了太极拳方面。先后在《搏击》、《中华武术》、《武林》杂志上，发表了21篇文章。这里，按照发表的先后时间顺序，与同近日写成的两篇，一并收入，共计22篇，汇集成《太极拳今论》——《太极拳今论》。

## &lt;&lt;太极拳今论&gt;&gt;

## 书籍目录

我练太极拳的体会太极生活化太极拳中的辩证法如何把握太极拳的要领太极拳的“松”与“紧”太极拳“难”“易”说对《水无常形·顺逆在心》一文的质疑——与徐光华同志商榷“心为令，气为旗，腰为纛”——太极拳的打法谈谈杨氏太极拳的“三盘”承前启后的经典之作——读李雅轩《太极拳随笔》《谈太极拳》也谈“关于虚领顶劲、气沉丹田”——与祝大彤先生商榷太极拳的“上下、前后、左右”体悟太极拳的“松”太极拳今论体悟太极拳的“力道”(劲道)试解杨氏太极两个“境界”正确理解太极拳的“意”——兼答香港吴汝华等先生太极拳“抽丝劲”试解《太极拳论》中“意”、“对称”概念太极拳的“悟”太极拳“往复须有折迭”太极拳习练阶段说太极拳纲要说试解《太极拳论》中——“凡此皆是意，不在外面”太极拳是根本性的人体健身艺术试解“尤须贯串再谈太极拳的“悟”太极拳“周身俱能轻灵太极拳“无使有缺陷处”后记

## &lt;&lt;太极拳今论&gt;&gt;

## 章节摘录

“顶劲”与“沉劲”，在太极拳中是具有纲领性的“一对”要领。二者不可缺一。

若缺其一，阴阳失济，就会出现偏颇。

譬如，顶中无沉，则拔了底劲，立身不稳；沉中无顶，则形成松塌。

（二）用“意”与用“力”徐光华同志谈到“用意不用力”时说：“既然不用力，你调动‘意’去干什么？”

别说是行拳，就是躺下睡觉，若要翻个身，不用力也是办不到的。

”这是对“用意不用力”这一太极拳要领的别解——“意”，调动的是“力”。

徐进一步说：“人体的力，通过合理的训练可以增强。”

”并以举重运动员为例明之。

最后，又说：“练太极拳同其他体育项目一样。”

”徐光华同志关于“用意不用力”的议论，给我的印象是这不是太极拳的路子。

“用意不用力”，这个太极拳的要领，应该肯定。

“凡此皆是意，不在外面”，就是《太极拳论》带有归结性的一句话。

太极拳一代宗师杨澄甫，也有一段话：“非若欧西之田径赛等技，一说即明，略示便会，无精深玄妙之研究也。”

”“用意不用力”，这是太极拳的一个具有纲领性的要领，也是区别于外家拳的分水岭。

为什么要“用意不用力”？

这是由太极拳的性质和力道决定的。

太极拳是内家拳，主张力由内发。

内发，首需“意”领。

即先有意动，继而内动，然后形动。

里面不动，外面不发。

以内促外，以外引内，内外合一，形神兼备。

“意”，怎样来领呢？

这要基于太极拳的要领规则和内功理法。

此处点到为止，仅就相关问题简单提一下。

太极拳的要领规则，大体上有十多个，但对每一个要领规则，都不能孤立地看待，而要把它当做互相关联的整体。

## <<太极拳今论>>

### 后记

《太极拳今论》这本书里收入的文章，都系笔者习练太极拳过程中写成的，且多数在专刊上发表过。在发文期间，结识了一些国内各地的拳友，都是太极界资深人士。

他们对我的作品感兴趣。

通过电话或来信询问一些问题。

这些问题，具有普遍性，因此，又动念写了下述七篇——（1）太极拳纲要说（2）试解《太极拳论》中——“凡此皆是意，不在外面”（3）太极拳是根本性的人体健身艺术（4）试解“尤须贯串”（5）再谈太极拳的“悟”（6）太极拳“周身俱能轻灵”（7）太极拳“无使有缺陷处”这7篇，在《太极拳今论》重版时，续于后面。

做为对问题的进一步解答！

也做为对拳友们关心的答谢！

## <<太极拳今论>>

### 编辑推荐

《太极拳今论》：破解了太极老论和传统太极的拳理拳法，打开了亘古及今的太极迷宫。

<<太极拳今论>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>