



太极圣地尽显大师风采

第八届中国焦作国际太极拳交流大赛名人名家大讲堂活动侧记

本报记者 张鹏

连听九场，场场不落，钱伟收获颇丰，仍感意犹未尽。

这位在北京工作的内蒙古汉子，应是第八届中国焦作国际太极拳交流大赛与会人员中的一个“异类”：无团队、无项目，只身自费来到焦作，只为解开困扰自己一年多的诸多疑虑。

刚过36岁生日的钱伟，在北京整整打拼了十年，事业小有所成，虽常年坚持在健身房锻炼，但自感精神状态每况愈下。

去年春节，他通过一个偶然的机会有接触到太极拳之后，便决意练习太极拳。多年来，他养成的认真、较真的工作习惯，给他练拳带来了很多困惑与烦恼。

陈式、杨式、和式……练哪个流派的太极拳呢？钱伟看天下太极多出于陈式，便决意练陈式太极拳。可陈式又有大架和小架之分，二者有什么区别呢？哪个更适合我呢？

解决一个问题后总有其他新的问题。为此，钱伟于今年年初专程到陈家沟实地考察过，但收效甚微。

现如今，钱伟对太极拳的历史传承、几大流派及其代表人物等知识已了然于胸，谈起话来俨然像一个太极拳专家，可当他练个一招半式的竟手足无措：“我一定要在搞清楚太极拳的渊源、区别、流派特点之后再选择适合自己的！”

陈小旺的课，使钱伟茅塞顿开：“只要师承太极拳正宗拳法，不要太在意形式上的差异，这就像书法家创作书法作品一样，练任何太极拳都要融入自己的个性。”

和有禄的话令他心驰神往：“和式太极拳的每一个动作都要求无过不及、不偏不倚，以保持人体正常的生理功能和健康体魄，促进内在气血、经络的阴阳平衡，从而达到健身、治病、养身之目的。”

“这些老师都是各流派的掌门人、传承人，都是大师，只有焦作才有如此大的号召力和影响力让大师齐聚太极圣地，只有中国焦作国际太极拳交流大赛才能给大师们提供这样的平台，让他们毫无保留地传授自己的绝学真经！”钱伟感叹：“我不虚此行，回去后要整理一下自己的笔记，马上着手练习！”

河北邯郸拳友侯志伟习练武式太极拳已有七八年了，对于武式太极拳传承人翟维传仰慕已久，却只在视频里听过大师授课。在翟维传授课现场，侯志伟对随行的拳友戏言：“终于见到活人了！”他认为，武式太极拳在修炼上特别注重内外相合，内是指充盈于身体内的内功，外是指身体的四肢和躯干，练拳时要以内带外，达到内外合一。他说：“生活中，太极无处不在。在武式太极拳中，行、走、坐、卧都是太极，我们应该把太极拳当成生活中的一部分，平常坐着的时候可以练习手部招式和腰部力量。如果一个人走路异样，走着走着突然做出太极动作、招式，那就说明这个人练到家了。”翟维传的几句话，解答了困扰侯志伟多年的疑问，拍照片、录音、写笔记，侯志伟生怕错过这次学习的大好机会，他说：“我上大学时也没有这么用心听过课！”

廖秀清女士专程从新加坡而来，只为聆听在新加坡颇具威望的当代陈式太极拳代表人物朱天才的公开课。“太极拳分三个阶段、五层功夫。招熟、懂劲、神明这三个阶段，由招熟而后懂劲，由懂劲直至神明。这三个阶段又分成五层功夫：一阴九阳跟头棍，二阴八阳是散手，三阴七阳犹觉硬，四阴六阳类好手，唯有五阴并五阳，阴阳不偏成妙手，妙手一运一太极，太极一运化乌有。这告诉我们，太极是无极，当你不会拳的时候，你空空洞洞什么都不会，当你接触太极拳以后，你知道太极拳的松柔，然后从柔中悟出刚。他认为，太极拳是养生和击打的功夫，这两种功夫是相辅相成、不可分割的。因此，我们练拳时要柔，要慢，以慢带快，做到慢如纺线，快如闪电。”翻开由朱天才录音整理的太极拳习练顺序，廖秀清获至宝地说：“我可算知道怎么练拳了！”

像钱伟一样，来自安徽安庆的拳友江汪根也聆听了绝大多数场次的公开课。刚练拳一年多的他兴趣如此浓厚，源于他在王西安授课时和大师的“亲密接触”。当时，台下的热心拳友上台与王西安学习推手，只一招便被大师扭倒在地。身材魁梧、年轻气盛的江汪根心生疑虑：“会不会是托啊？”他便举手示意，要亲自上台与王西安过招儿，正当主持人犹豫之际，王西安已伸手示意请他上台，依然只用一招，江汪根便被扭倒在地。“大师就是大师，名不虚传啊！太极拳博大精深，我要练习好太极拳，做一个传播太极文化的人！”



赵幼斌为太极拳爱好者做示范动作。 本报记者 刘金元 摄



马海龙为太极拳爱好者做示范动作。 本报记者 刘金元 摄



孙永田为太极拳爱好者做示范动作。 本报记者 刘金元 摄

本报记者 刘靖
实习记者 贾定兴

“太极拳是中华武术的瑰宝，健身养生价值有目共睹。在我看来，习练太极拳还能调整心态，提升心智。”8月22日上午，在第八届中国焦作国际太极拳交流大赛太极拳名人名家



大师名片

赵幼斌，1950年生，祖籍河北，杨式太极拳第五代嫡传。赵幼斌现任西安市武术协会委员、教练，西安永年杨式太极拳学会会长。赵幼斌7岁随父赵习练杨式太极拳、剑、刀、杆等，后又师从姑父傅钟文、傅宗元，兼得老舅杨振基、杨振锋及表兄傅声远的指点。他16岁随父在全国各地教拳，之后又赴海外多国教拳，编著有《杨式太极拳真传》《杨式51式太极剑》等，现任西安太极拳总会主席、陕西省太极拳委员会副主任、中国武术八段，是公认的太极拳大师。

家大讲堂的第一讲，杨式太极拳第五代传人赵幼斌在讲解时，现场演示了经典的28式杨式太极拳，观众拿出手机、相机争相拍照，有的观众干脆起身跟着练习手部招式，受益匪浅。

杨式太极拳是河北省永年县杨露禅所创编，历经三代研习，由杨露禅之孙杨澄甫定型。赵幼斌是太极拳名师赵斌次子，1950年生于陕西西安，7岁随父习练杨式太极拳、剑、刀、杆等，后又师从其姑父傅钟文和傅宗元，兼得老舅杨振基、杨振锋及表兄傅声远的指点，16岁随父教拳，现任西安永年杨式太极拳学会会长、西安武术委员会委员、西安武术协会教练、西安杨式太极拳学会总教练等，著有《杨式太极拳真传》《杨式37式太极拳》等专著。

“杨式太极拳拳架舒展简洁、结构严谨、身法中正、动作和顺、轻灵沉着；练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。”赵幼斌一边演示一边说，“你能从杨式太极拳中体

会到很多东西，在练拳过程中，心、神、意、气和全身的肌肉组织都能得到很好的锻炼和调理。”

对太极拳初学者，赵幼斌给出自己的建议：“开始不易学大，要像散步一样，首先，要做到心静体松、用意不用力，心静就是要思想集中，排除杂念，凝心于太极拳动作的方法和要领的习用，用心感受理法等要素的融会贯通。其次，要做到虚灵顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘、尾闾中正。”

赵幼斌不仅从理论上讲解了杨式太极拳的套路，还以搂膝摆步为例深入浅出地讲解了正确和错误的做法。“搂膝摆步看似简单，分解起来却内涵深刻，操作起来要领颇多。上步要用力，用意指挥太极拳的运动过程，脚下要着力，从外部到内侧整体着力，膝关节要展开，用力量跳跃出去，就像运动员预备跑一样，蓄势待发，借助这个力量把腰腿送出去，前腿要接住后退的力量，然后前腿撑、后腿蹬，把两条腿的力量形成一个合力。进退的转换要虚实



大师名片

马海龙，1935年生，祖籍北京，吴鉴泉宗师的长外孙，吴式太极拳第四代传人，上海鉴泉太极拳社名誉社长。2000年，马海龙跟随中国武术局访问香港，参加了万人大会演，曾先后到欧洲、美国、加拿大、澳大利亚、马来西亚、新加坡等地教授吴式太极拳，编写了《太极本义》《吴式太极拳社纪念册》《吴式太极拳精简十六式》等著作。他创编的传统吴式太极拳十六式用于高校推广，创编的传统吴式太极拳十式用于第二届国际太极拳论坛。

吴式太极拳传承人马海龙，走进第八届中国焦作国际太极拳交流大赛太极拳名人名家大讲堂，向广大太极拳爱好者讲解吴式太极拳的特点、理论和习练要领。

吴式太极拳是太极拳的重要流派之一，马海龙是吴式太极拳第四代传人，其外祖父是吴式太极拳奠基人吴鉴泉，母亲吴英华、父亲马岳梁都是吴式太极拳的著名武术家和教育家。在家庭的影响下，马海龙自幼就喜欢上了太极拳，6岁开始跟着外祖父习练太极拳，后又跟着母亲学拳。上世纪50年代，马海龙考入上海第二医学院学习生物化学专业，毕业后在上海长宁区中心医院工作，工作期间从没有间断过习练、研究太极拳。正因为马海龙接受过高等教育，所以他在研究太极拳理论方面颇有建树。

“吴式太极拳始于清朝，虽然历史不长，但发展很快，在上世纪30年代就已传播到海外。”当天，马海龙从吴式太极拳的历史开始讲起。他提醒广大太极拳爱好者：“要想练好

吴式太极拳，必须做到三点：一是要了解太极拳的发展史。历史就是一面镜子，我们可以从太极拳历史和前人的经验中得到很多启示。二是了解中国文化，提高文化素质。太极拳是中国文化的精髓，只有搞懂中国文化，才能明白太极拳的真谛。三是明白太极拳的原理。做任何事没有理论基础都不行，认识太极拳也要上升到哲学高度，唯此才能使自己的拳法得到升华。”

从马海龙的课堂上记者了解到，吴式太极拳以柔著称，功架紧凑、安静自然、招式严密、细腻绵柔。马海龙说，习练太极拳要注意以下几点：一是中正。吴式太极拳的每一个姿势始终都是端正的，最忌偏斜，就像滑雪一样，如果脚下不正，很容易滑出去。二是安舒。安舒的要领就是自然，切忌牵强，要求排除一切干扰和杂念，心情平静，动作柔和舒展，呼吸平稳深长。三是轻灵。轻灵是相对于重浊而言的，这里的“轻”不代表没有力量。这也是太极拳有别于其他武



大师名片

孙永田，孙式太极拳第三代传人。自1982年始，师从孙式太极拳创编人孙禄堂之女、中国“十大武术名师”孙剑云学习太极拳、形意拳、太极剑、太极推手等。他协助整理出版了《孙禄堂武学录》——一代宗师孙禄堂一生武学精华，满足了众多太极拳爱好者学习孙式太极拳的愿望。长期以来，孙永田积极协助老师孙剑云，继承发扬太极拳传统文化，整理孙禄堂先生的太极拳学、形意拳学、八卦拳学、太极剑学、拳艺述真等武术著作，在太极拳拳艺及理论上都有很高的造诣。

大讲堂现场，66岁的孙式太极拳传承人孙永田的一席话，深深吸引住了大家。

孙永田介绍了孙式太极拳的组成和风格特点。孙式太极拳是一代宗师孙禄堂先生把形意、八卦、太极等拳功融为一体创造出来的。其特点是把形意拳的内外合一和八卦拳的动静合一，融着在了太极拳的中和之中。孙式太极拳的风格特点主要是：进步必跟、退步必随、动作敏捷、圆活紧凑，犹如行云流水，连绵不断，每左右转身以开合相接。

孙永田自幼酷爱武术，曾习练过长拳、唐拳等多种拳械，有良好的武学基础。自1982年始，他师从孙式太极拳第二代代表性传人、中国“十大武术名师”孙剑云学习太极拳、形意拳、太极剑、太极推手等。因孙永田德艺双修，尊师重教，团结众人，组织能力强，且大力弘扬孙禄堂先生的武学思想，不遗余力地继承及推广孙式太极拳，经孙剑云推荐，并广泛征求门内弟子的意见，

于1995年确立同姓不同宗的孙永田为北京市武术协会孙式太极拳研究会会长。

“‘三拳合一’还要体现在太极拳上。”孙永田提醒孙式太极拳习练者，要深入理解孙式太极拳的特点，真正理解“三拳合一”的特性。他说，有的人练拳时会犯这样的错误，即一会儿练的是八卦掌，一会儿是形意拳，一会儿是太极拳，这就成了四不像。八卦掌、形意拳和太极拳的意念、劲法还是有区别的。太极拳柔中寓刚，我们不能把形意的直劲儿搬过来。所以，孙式太极拳“三拳合一”是在高层次上融合的，不能停留在形式上和外表上。

讲解过程中，孙永田还现场展示、讲解孙式太极拳的部分动作要领。他一边说一边为大家演示，让大家领悟太极拳应该怎样发力。他提醒习练者：“千万不要刻意追求形式，而把最重要的自然本质丢掉。练习孙式太极拳要遵守规矩，顺其自然，外不拘于形式，内不悖于神气。”

分明，左虚则右实，左实则右虚，前进后退时，身腰要随着转换，平稳移动。”赵幼斌说。

名人名家大讲堂上，太极拳爱好者更是抓住这一难得机会与赵幼斌互动。有观众提出自己的“玉女穿梭”脚步总是做不好，赵幼斌就亲自示范指导，一个动作一个动作地分解，直到大家充分理解。

太极拳具有舒展大方、柔和缓慢、圆活连贯、老少皆宜的运动特点，不仅可以强身健体，还能很好地调节人们的身心健康。“我在教拳过程中，不在乎做得多好，特别是一些人在表演、比赛时力求打得好，这样当然无可厚非，但违背了太极拳的本意。在习练太极拳时，你展示的不是个人，而是道和流派的武术特点；你代表的不是个人，而是团队与流派。”赵幼斌说，练好太极拳要使心态平静。

杨式太极拳平正朴实、练法简易，深受广大群众的喜爱。在赵幼斌的带领下，杨式太极拳定能成为世界范围内的“武术之花”。

内外相合 天人合一

——访吴式太极拳传承人马海龙

术的地方。四是贯穿。在做动作时必须前后连贯，中间不能有停顿和滞留的行为，就像流水一样不能间断。五是气宜鼓荡。就是在练拳时，气血必须饱满，不能单纯依靠胸式呼吸，要充分发挥腹式呼吸的长处。

除了以上几点外，马海龙还和现场观众分享了吴式太极拳的“五字诀”：即静、轻、慢、切、恒。“习练太极拳要静心。我在习练太极拳时不喜欢配音乐，我觉得音乐的频率和拳的招式不一致，也不利于我集中思想。同时，大家还要做到认真练拳、认真研究，不能‘三天打鱼，两天晒网’，要有恒心、毅力，踏踏实实下功夫练拳，只有这样才能感觉到太极拳取之不尽、用之不竭的力量。”马海龙说。

现场，马海龙亲自演示吴式太极拳，并对观众提出的疑问一一解答，让观众深入了解了太极拳的本质和精髓。“太极拳是很深奥的，值得我们用一辈子去学习研究，它不仅是技击功夫，更是修身养性的中华瑰宝。”马海龙说。

进退相随 感悟人生

——访孙式太极拳传承人孙永田

讲解中，孙永田还邀请一名习练者上台，配合他展示了孙式太极拳中的擒拿套路。孙永田说，孙式太极拳是活步太极拳，讲究进步必跟，退步必随，进退相随。特别是在推手实战中更要知进退，只有懂得进退相随，才能立于不败之地。其实，进就是退，退就是进，人生也是如此。

谈进退，孙永田结合个人体会讲述了太极拳调节身心的巨大作用。他说，每当自己面对各种复杂局面或者不顺心的时候，就通过打太极拳调整心理状态，然后以最佳的身体状态处理工作、解决问题。在经济社会发展的大背景下，年轻人容易心情浮躁，做事急功近利，习练太极拳，可以帮助他们调整心态，缓解疲惫的身心，有利于个人的发展。

孙永田认为，练习太极拳有助于养成良好的心态，更可以促进家庭和谐和社会和谐。同时，练拳者还能从中领悟到许多人生哲理，指导自己正确处理工作和生活中的一些问题。