

由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。

——王宗岳

学太极拳，着着(招招)当细心揣摩。一着(招)不揣摩，则此势机制、情理终于茫昧。

——陈 鑫

太极拳的本质是武术，武术的上层功夫在于剖析招法，体悟劲道。

——陈照奎

要学好这套拳，就必须从难、从严、过细地下功夫。

——陈照奎

马虹简介

马虹 (1927-), 原名郭毓堃, 河北深州市前磨头镇人。陈式太极拳第十一代传人。大学毕业后, 长期从事教育、写作和编辑工作, 积劳成疾, 遂拜陈氏第十八世、太极拳第十代宗师陈照奎为师学习陈式太极拳。几年后身体健康, 拳技大进, 从而认识到太极拳的健身、防身作用和时代价值, 于是倾注全部心血刻苦实践、潜心钻研。先后三赴北京、两下河南随师习拳, 并3次请师到石家庄家中居住授艺, 由于他尊师敬业, 取得恩师的信任和厚爱, 从而尽得陈氏家传太极拳拳理、拳法之奥秘。

马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛, 均取得优异成绩。同时, 长期从事太极拳的学术研究和传播工作。在全国性武术学术会议和海内外武术刊物上, 曾先后发表了《陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性》、《陈氏秘传太极拳内功》、《周天开合论》、《阴阳相济论》、《松活弹抖论》、《推手技巧及功力训练》、《中国传统文化与太极拳》、《太极拳的文化内涵和时代价值》等50多篇论文。曾多次在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、浙江、云南、吉林、四川、北京、陕西及香港等地传授陈式太极拳, 并应邀先后赴美国、马来西亚、意大利、加拿大、新西兰、韩国等国家讲学、传拳。并先后接待22个国家来华学拳的学员。直接传授学员万余人。并应邀先后在北京大学、南开大学、西北工大等高等学府作了多次有关太极拳的学术报告。并被北京大学聘为高级讲席。1982年他倡导成立了“陈氏太极拳研究会”, 还创办了《陈氏太极拳研究》刊物。根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用图解》、《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》、《陈式太极拳劲道揭秘》、《陈式太极拳拳照图谱》、《函授通讯》等系列著作, 录制了5部《陈式太极拳及其技击法系列教学片》及22集VCD光碟。为普及和发展陈式太极拳, 做出了重大贡献。

马虹曾任河北省石家庄市武术协会副主席、石家庄陈式太极拳研究会理事长、河南温县国际太极拳年会组委会副秘书长、中国民间武术家联谊会副会长。1994年被国际太极拳年会评审委员会评为中国当代13名太极拳太师之一。1988年, 从石家庄市政协离休后, 即专心致力于太极拳的继承、整理、研究和推广工作。

——引自《中国百科专家人物传》(中国人事出版社)

君子谋道

——代《拆拳讲劲》序

朝 阳

近日，偶接马虹先生千里之外传鸿，邀我为他出版的《拆拳讲劲》一书作序，这让我既惶恐又踌躇。

惶恐的是，马虹先生乃是一代拳学大家，在太极拳造诣上鲜有其匹，又是武术界德高望重，有长者之风的前辈，承蒙相邀，使我这无名无份的晚学，实所难当；而令我踌躇的，则是本人对于太极拳仅仅是从皮毛上的了解，而缺乏深入的研究，即使“纸上谈兵”，都深感力有不逮，况且面对的是马虹先生这么一篇太极拳大题目——《拆拳讲劲》，可真是“赶鸭子上架”了。

马虹先生撰写的《拆拳讲劲》，是陈氏太极拳学中的神髓。过去，乃是不传之谜，即或今天，也不见得有几个练家获此真传，并能将这不二法门公诸于世，或是广传门人弟子的。此番话，我在《精武》上编发马虹先生《拆拳讲劲·金刚捣碓》一文编者按中，也屡有诉及。今天，马虹先生将这一高深功夫撰写成书，当是大不易。不仅打破了武术界保守的陋习，同时也展现了老人的博大胸怀。更为读者诸君带来了福音，能够一睹太极拳的妙谛。

在太极拳中，如果把一些简化套路比作小学、中学水平，八十三式传统拳是高中水平的話；那么明理知法当是大学水平，而“拆拳讲劲”就是研究生水平了。

笔凝于此，我忽然想起一件有关“悟性”的事：有一个自命行家的人，居然指责《精武》2003年第10期编发的《拆拳讲劲·懒扎衣》一文少了3幅图（因为文中懒扎衣是6个动作，而马虹先生只给我寄来3幅拳照）。实质上，正像本文前面指出的，“拆拳讲劲”是“研究生”水平，在我的编辑思路中，一二幅拳照足矣，因为具备了研究生水平，完全可以举一反三。即或小学老师授课，也不会全盘托出，面面俱到，都是讲解能够代表几个方面的例题，

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>