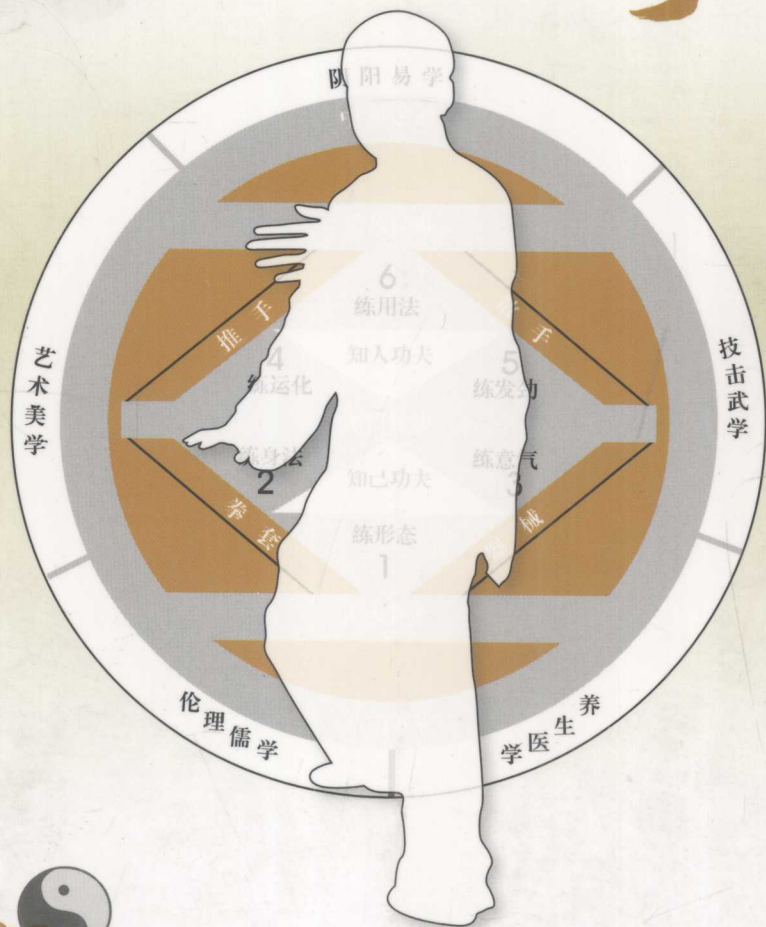


|以现代系统结构方法图释中国传统武术文化|

图说

太極拳

丁金友 鲍铁华 著



艺术美学

技击武学

伦理儒学

养生医学



上海文化出版社

11-64
2

以现代系统结构方法图释中国传统武术文化

图说太极拳

丁金友 鲍铁华 著



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说太极拳/丁金友,鲍铁华编. - 上海:上海文化出版社,2008

ISBN 978 - 7 - 80740 - 216 - 9

I. 太… II. ①丁…②鲍… III. 太极拳 - 图解
IV. G852.11 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 154678 号

责任编辑 李 昂
漫画绘图 马钟鸣
装帧设计 永正工作室

书 名 图说太极拳

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

邮政编码 200020

印 刷 上海港东印刷厂

开 本 787 × 1092 1/18

印 张 $7\frac{2}{3}$

文 字 133 面

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—4,210 册

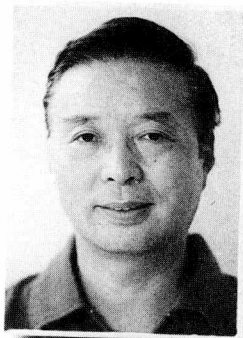
国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 216 - 9/G·456

定 价 18.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 59671164

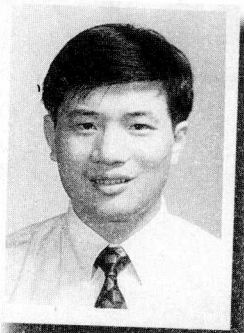
作者介绍



丁金友

武林名宿，上海中华武术会会长，浦东三林武术院院长，国家武术高级教练，上海市武术队顾问和专家组成员。

1956年加入上海市武术队，参加全国第一届运动会，获团体冠军。擅长少林与太极拳。多年随陈照奎、傅钟文等太极名家钻研太极拳。曾出任上海市武术队总教练、中国武术队教练。率队参加第四届世界武术锦标赛，荣获六枚金牌。先后培养多名国内和国际武术冠亚军，被国家体委授予“新中国体育开拓者”和“中华人民共和国体育运动荣誉奖章”和奖状，为中国武术运动发展作出杰出贡献。



鲍铁华

强生(中国)有限公司/上海强生有限公司人力资源总监，上海中华武术会副会长。师从丁金友学习太极拳，在2002年获上海市太极拳比赛(成年组)传统杨式太极拳第二名，又在2006年首届香港国际武术大赛上获传统杨式太极剑(中年组)、拳(中年组)金、银牌。

序 言

国学大师梁启超认为，“中国凡百学问都带有一种‘可以意会不可以言传’的神秘性，最足为智识扩大之障碍。”要有效地共享与弘扬中国传统文化精华，应该将其神秘隐性的知识转化为简明显性的知识，使之容易在现代社会传播推广。

太极拳是中国优秀传统文化的重要组成部分，但对很多人来说，尤其是现代社会中青年看来，具有梁启超所说的那种神秘感，存在只可“远观焉”的心理距离。

令人欣喜的是，我们盼见到这本《图说太极拳》。它以独特方式将太极拳文化整理为显性可视的“图说”——以现代系统和结构化的思维视角，图释传统太极拳文化，在一张图上综观太极拳运动全景；让读者按图索骥，由浅入深地了解太极拳的文化内涵，本质精神，功夫技术和目标训练。

我们还透过此书看到，太极拳为人类提供的远远不止是一门拳术，她集聚哲学思维、养生祛病、技击自卫、修身养性、艺术欣赏等多元价值于一身，融入了中华五千年文化的精华部分。

中国古代武学认为，拳术的最高境界与做人的最高原则是一致的。本书以“拳道合一”的角度，阐述“中和之道”为太极拳的本质精神，并说明其在现代社会的“人文精神的运用”。这为我们现代人士认知中国传统文化开设了一个新的视窗——在习练太极拳过程中，体悟“中和之道”，并扩展到做人做事的理念。这也无疑为当今中国社会“和谐文化”的建设，提供了太极拳所蕴涵的古代文化的精华养分。

谨向正在了解或已经深爱着中国优秀传统文化的现代人士推荐本书。

张为安

二〇〇七年一月十八日

张为安先生为中国外商投资企业协会优质品牌保护委员会主席，GE 亚洲地区高级知识产权法律顾问



目录

总论：太极拳系统架构图..... 1

1 太极拳文化

- (1-1) 武术渊源..... 14
- (1-2) 文化内涵..... 16
- (1-3) 阴阳易学..... 20
- (1-4) 技击武学..... 24
- (1-5) 养生医学..... 26
- (1-6) 伦理儒学..... 32
- (1-7) 艺术美学..... 34

4

2 太极拳本质

- (2-1) 太极拳的本质——中和之道..... 37
- (2-2) 中和之道的功技运用——八门五步..... 41

3 太极拳功夫

- (3-1) 太极功夫..... 47
- (3-2) 太极拳套..... 48
- (3-3) 太极器械..... 50
- (3-4) 太极推手..... 54
- (3-5) 太极散手..... 56
- (3-6) 太极桩功..... 58
- (3-7) 太极神功..... 59

4 太极拳目标

- (4-1) 训练目标/基本要求/关键标志.....61
- (4-2) 初级目标.....62
- (4-3) 中级目标.....64
- (4-4) 高级目标.....66

5 太极拳训练

- (5-1) 训练综观.....69
- (5-2) 一练形态.....70
- (5-3) 二练身法.....72
- (5-4) 三练意气.....76
- (5-5) 四练运化.....80
- (5-6) 五练发劲.....82
- (5-7) 六练用法.....84

6 附录

- (6-1) 丁金友太极拳、器械演示图.....86
- (6-2) 杨式太极拳三十式(鲍铁华演示).....89



总论一 太极拳系统架构图

太极拳发展至今，远播世界一百多个国家和地区，施惠上亿习练人群，且日益受到喜爱中国传统文化的中西方现代人士的青睐。

面对如此情势，武术体育理论界有识之士大声疾呼：太极拳的发扬光大和研究提高都要跟上时代步伐。《中国当代太极拳精论集》主编余保功先生指出：“越是如此，在推广、研究太极拳的过程中，也就越应注意方式、方法，也应该体现、落实全面科学的发展观。只有如此，才能让太极拳的发展越来越兴旺，发挥出更大的价值。要实现太极拳全面科学的发展观，还必须以现代化的思维来看待太极拳。每个时代有自身的特点，一切事物的发展在特定时期中也必然呈现时代性。太极拳的普及与发展提高，没有现代化的眼光就会沦为‘老古董’，对很多人来讲就可能产生只可‘远观焉’的心理距离。”

太极拳是文化综合性很强的武术运动。我们要在传承优秀传统文化的同时，以现代化的思维为太极拳的传播和教学注入现代化的元素，吸引更多现代人士全面认知并体悟太极拳运动的丰富价值。

本文尝试通过建立“系统架构图”的思维视角，概述太极拳文化内涵和本质精神，概括技术方法和学习过程。

“系统架构图”是将复杂的研究对象所特有的系统性、逻辑性等具有内在联系的事物整体，表现为结构化、规律化并且可视化的图形。英国俚语说“一张图，胜过千言万语”。通常，一幅结构化的图形能涵盖整个研究对象事物。当然，在图形中可再配合文字说明。





总论二

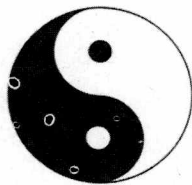
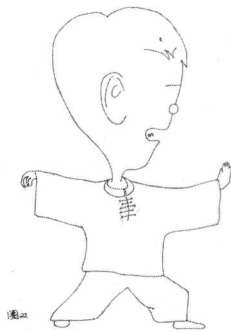
其实，中国人对用形象化的构图来表达事物本质规律的方式并不会感到陌生。因为，最能高度简要地概括自然宇宙和人文世界演化规律的“系统架构图”，正是伟大的中国人创绘的“太极阴阳图”！

“太极阴阳图”以黑白互孕、阴阳双鱼首尾互衔的图形，极为形象而精炼地表达了天地万物共同的对立而统一的哲学规律。

可叹的是，现代西方社会对系统架构图的运用远远超过了我们。这也可能是西方文化思维重分析重结构的必然因果。

太极阴阳图

最能高度简要地概括自然宇宙和人文世界演化规律的系统架构图，正是伟大的中国人创绘的“太极阴阳图”！

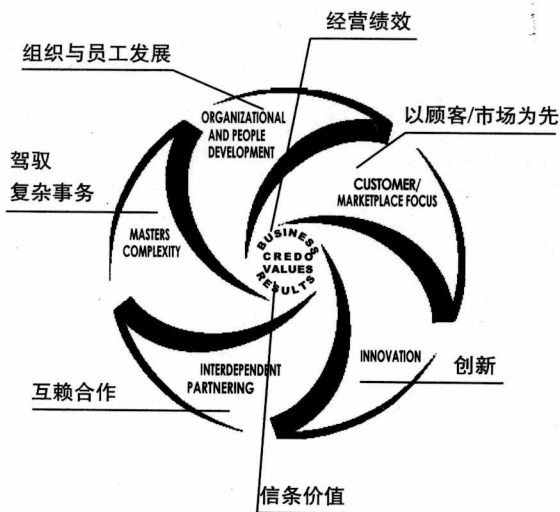


总论三

系统架构图在西方早期多出现于应用物理学和系统工程学的研究著述之中，而今已普遍运用到商业企业管理和社会学科实务方面。有许多国际大公司譬如美国强生公司、欧洲联合利华、菲律普公司等，为有效管理企业和发展全球各地员工的能力素质，由管理专家顾问设计“能力素质模型”。他们往往会借用系统架构图的方式进行整理创编，使其产生形式上的视觉冲击和内容上的系统一体的效果，便于教育推广，便于各地不同文化背景的员工的理解认同，使之成为有效的人力资源发展工具。

1997年美国强生公司在内部推出的“全球领导能力”模型，就是运用“系统架构设计”方式，将公司倡导的核心文化价值观与五项领导能力按由内部中心向四周辐射的螺旋圆形结构进行组合联系，构成“能力素质模型”，用于员工教育培训和能力评估等人事发展之需，收到很好的成效。

“系统架构图”应用之一：强生公司“领导能力”模型





总论四

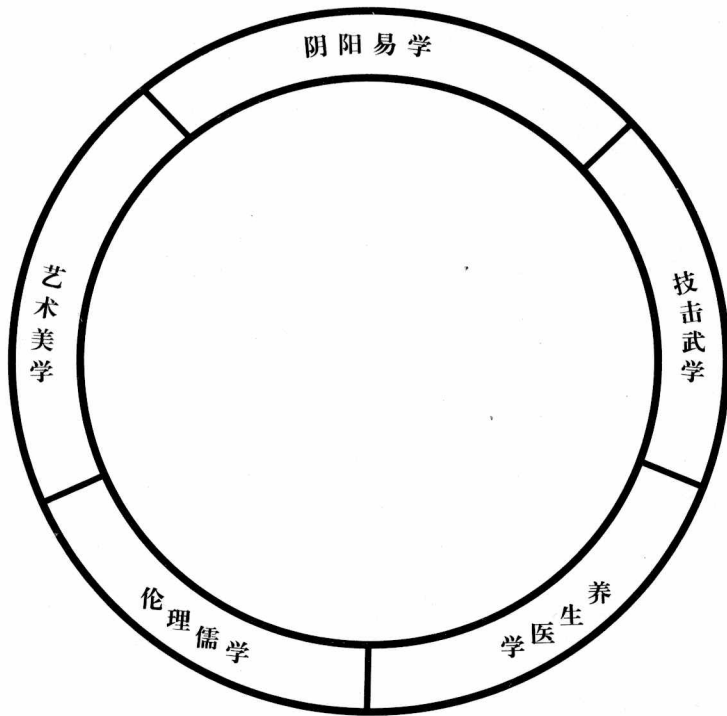
“太极拳系统架构图”以系统化与结构化图形的语言，在一幅图上，系统展示太极拳运动的理论与实践。

在图形设计上，“太极拳系统架构图”以《易经》“伏羲六十四卦方圆图”的表现形式——“外圆内方”作为图形的主体框架，寓意太极拳外柔内刚、柔中寓刚的重要特征。圆图部分包含了太极拳的文化内涵与本质精神；方形图与对称三角部分，概括了太极拳的功夫技术，目标标志与训练过程。

本书以“太极拳系统架构图”为主线，通过各章的“结构分解图”作为局部分支，引导我们从整体到局部，再由局部到整体，按图索骥，化繁为简，由浅入深地理解太极拳文化概貌、训练目标与一般过程与方法。

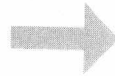
“太极拳系统架构图”，不仅便于读者了解太极拳运动全景，而且非常适合于运用电化投影教学与可视平面的展示讲解，运用于太极拳运动的普及教育与发展提高。此外，对于推进太极拳的研究，这一模式也以“系统结构”的现代思维方式提供了新的视角与框架。

太极拳系统架构图（1）：太极拳文化



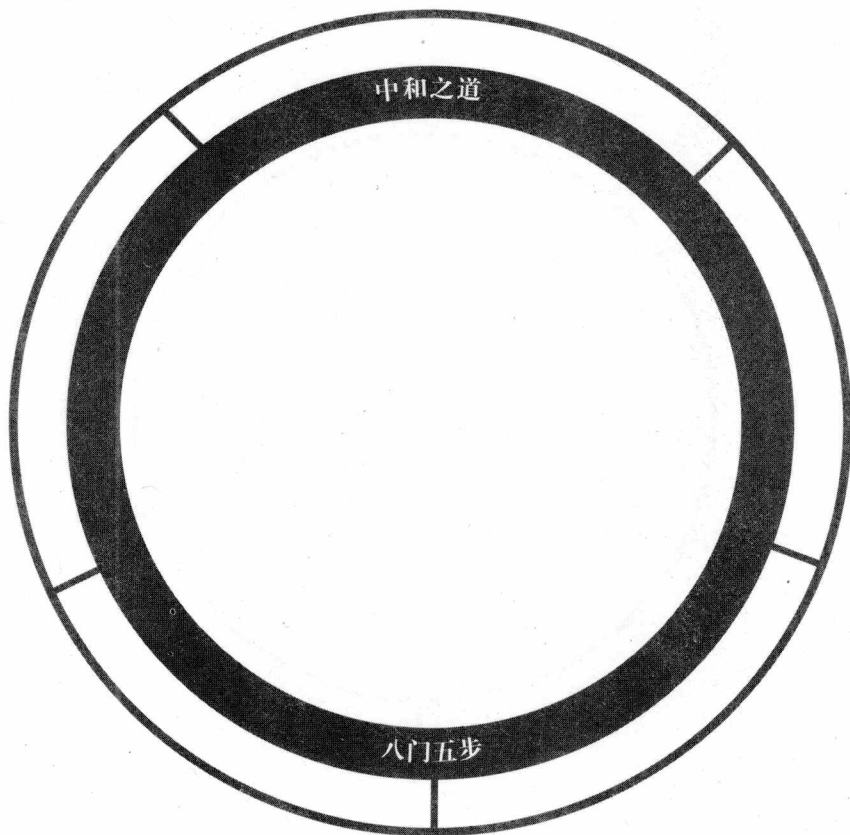
文化

太极拳系统架构图（1）：太极拳文化





太极拳系统架构图（2）：太极拳本质



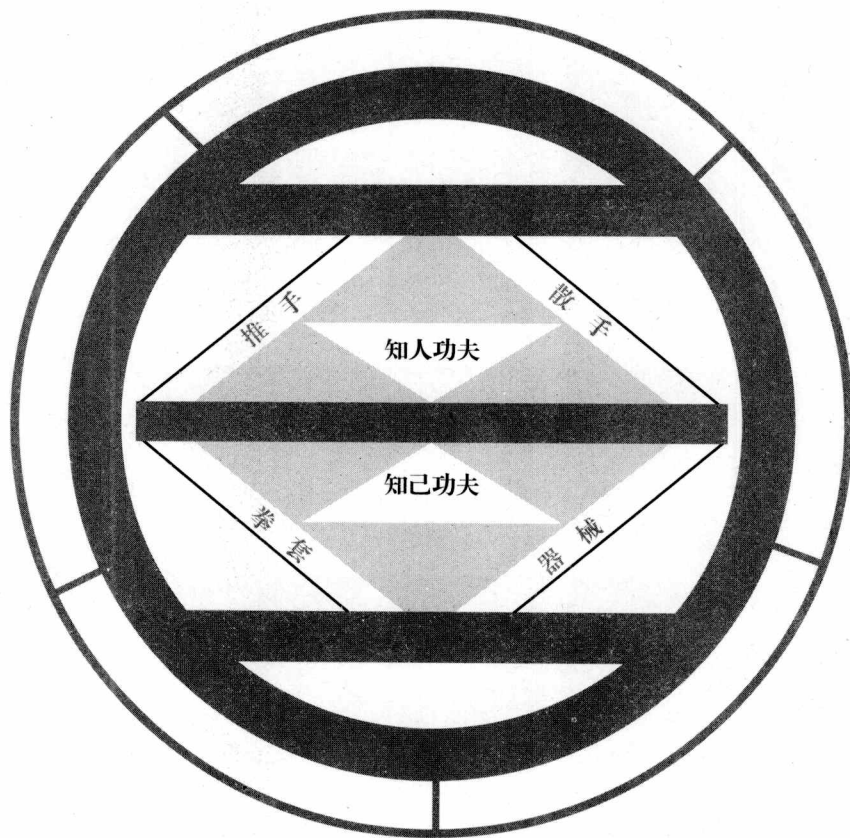
6



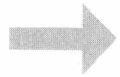
文化 本质

太极拳系统架构图（2）：太极拳本质

太极拳系统架构图（3）：太极拳功夫

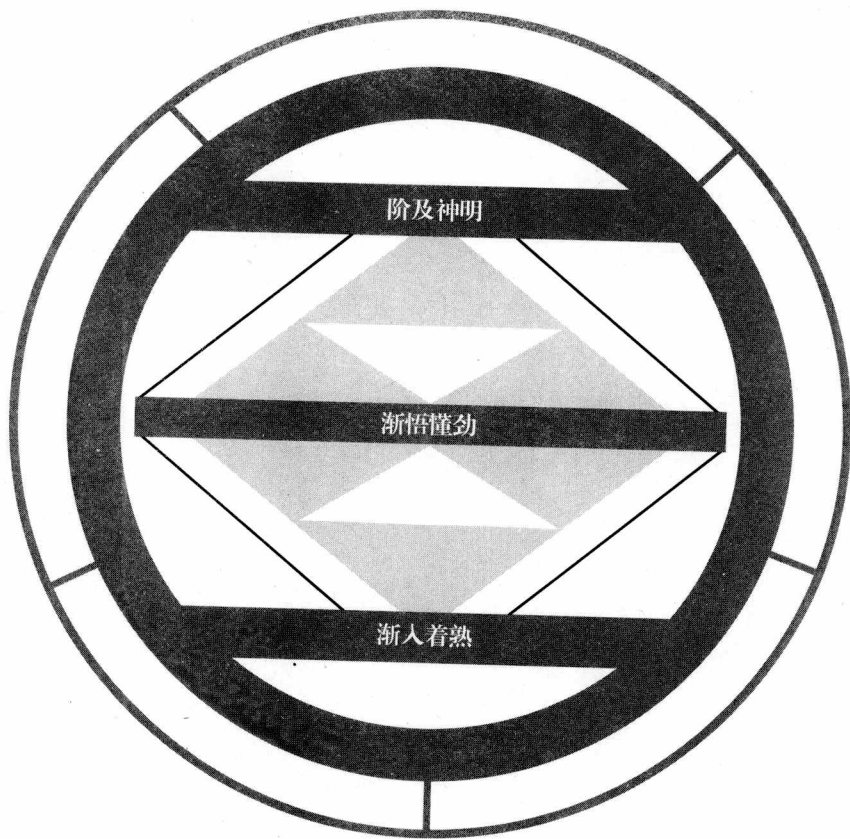


文化 本质 功夫
太极拳系统架构图（3）：太极拳功夫





太极拳系统架构图（4）：太极拳目标

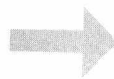


8

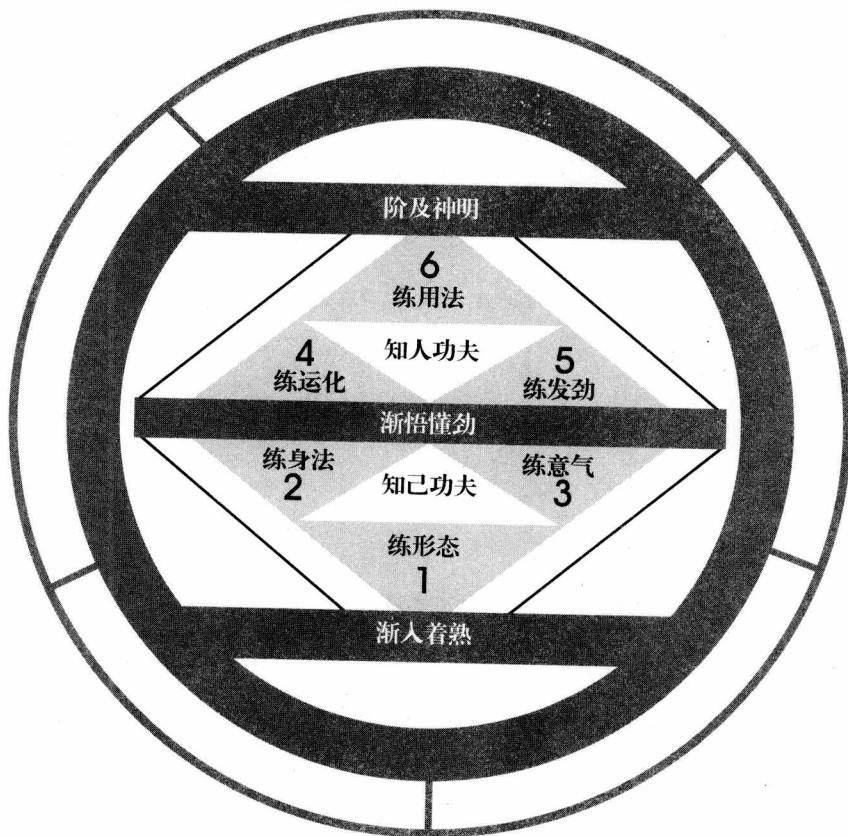


文化 本质 功夫 目标

太极拳系统架构图（4）：太极拳目标

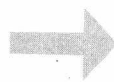


太极拳系统架构图（5）：太极拳训练



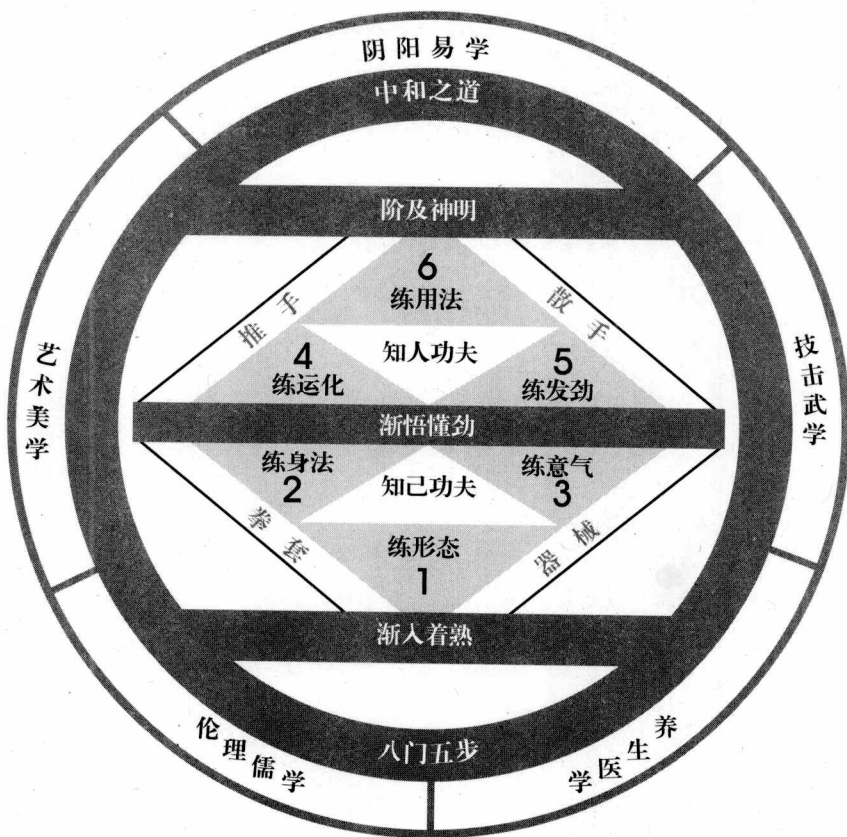
文化 本质 功夫 目标 训练

太极拳系统架构图（5）：太极拳训练





太极拳系统架构图（6）：总图



文化 本质 功夫 目标 训练

太极拳系统架构图（6）：总图

