

中国

太极拳学

常怀民
编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

中国 太极拳学

常怀民
编著



WUHAN UNIVERSITY

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国太极拳学/常怀民编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-307-16971-5

I. 中… II. 常… III. 太极拳—研究—中国 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 240687 号

责任编辑:张福臣

责任校对:汪欣怡

版式设计:韩闻锦

出版发行: **武汉大学出版社** (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 虎彩印艺股份有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 17.25 字数: 199 千字 插页: 7

版次: 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16971-5 定价: 38.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

序

太极拳学是中国的文化瑰宝，它在中国数百年的历史中诞生、发展和昌盛。公园晨练处处有太极拳爱好者进行太极拳运动的身影。目前太极拳运动在中国和世界各国很流行。如今，世界公认中国太极拳是增强体质，延年益寿的重要锻炼方法。人类进入 21 世纪后，各种“现代文明病”如颈椎病、心脏病、高血压、糖尿病、失眠、抑郁症，开始困扰着人们的生活。太极拳运动在全民健身运动中的普及和推广将丰富人们的生活，改善负面情绪，预防“现代文明病”的蔓延。鉴于太极拳爱好者对于太极拳学的认识 and 了解程度参差不齐，整理编著《中国太极拳学》，选编太极拳学古谱使大家了解太极文化，弘扬中国太极拳学就很有必要。

太极拳在中国发源于唐代，明代太极拳在武当山经道家传播达到中兴阶段。明代道士张三丰创编的《太极拳经》、《学太极拳须敛神聚气论》，按八卦、五行重新创编了太极拳，又名“十三势”，因此太极拳也有“十三势”的名称。太极拳家均尊张三丰为太极祖师。清朝乾隆年间张三丰弟子山西的王宗岳著有《太极拳论》，详解了张三丰《太极拳经》。衰落的清朝末期中国受外国列强侵略，文献资料在战争的年代多有遗失。《太极拳经》由清乾隆年间形意拳家汤士林珍藏，后经河北省沧州太极拳家姜容樵收录在《太极拳讲义》附录中重新与世人见面。河北永年武术家杨禄禅三次到陈家沟向陈长兴拜师学拳。太极拳经杨禄禅，其子杨健侯，嫡孙杨少侯和杨澄甫祖孙三代的弘扬，在清代的北京享有盛名，此时秘宗拳、

形意拳、八卦掌、通背拳、八极拳等拳种和太极拳组成了中国的国术。民国时期军阀割据，战事不断，清朝贵族阶层走向衰败，对以教拳为业的杨家是一个很大的冲击。1917年杨健侯去世，此时的杨澄甫34岁，继续弘扬太极拳的事业。1927年受邀请杨澄甫携家眷离开北京，辗转来到上海传授太极拳术，1931年编写了《太极拳使用法》，1934年出版了《太极拳体用全书》，归纳整理了太极拳论、太极拳歌，成为太极拳学的珍贵文献。1936年杨澄甫在动荡的年代英年早逝，随着1937年日本发动“七七事变”侵华战争，珍贵的文献已经很难找到。

新中国成立以后，杨澄甫侄外孙婿傅钟文（上海武术协会副主席），1963年出版了《杨式太极拳》，推广新中国的太极拳运动。杨澄甫侄外孙赵斌1984年创办西安永年太极拳学会，传授杨澄甫晚年定型的杨澄甫太极拳，并于1997年出版了《杨氏太极拳正宗》，详细阐述了太极拳在永年和北京的传承源流。杨澄甫的儿子杨振基2000年出版了《杨澄甫式太极拳》，附录中将杨家珍藏的《太极拳古谱》公诸于世。

杨少侯的弟子吴图南，是中国著名太极拳家。20世纪60年代任北京市武术运动协会副主席，是太极拳科学化、实用化、生活化、普及化的奠基人，享有“太极泰斗”美誉。吴图南在民国十八年（1929年）出版了《科学化的国术太极拳》，1984年吴图南口授，吴图南徒弟马有清编著出版了《太极拳之研究》。李琰先生16岁开始向吴图南学拳，后拜马有清为师。李琰先生2003年出版了《太极拳用架真诠》，2005年出版了《太极拳练架真诠》。随着网络技术的发展，散落的太极拳学文献，可以较容易的获得，具备了《中国太极拳学》的编写条件。

笔者2004年开始向史森林老师学习24式简化太极拳。2009年

在南宁向傅仲文的弟子洪日镜先生学习杨澄甫式太极拳。2010 年有缘在吉林市拜乔金声为师父，学习吴图南传授的太极拳。乔金声先生“文革”期间在北京钢铁研究院工作，得到了吴图南的亲身传授。2011 年在成都向傅钟文弟子梅应生先生学习太极拳学，接触到了《学太极拳须敛神聚气论》。游历武当山时偶遇《太极拳经》。2012 年在北京向吴图南的徒孙李琰先生学习松功，求证了《宋远桥太极功源流支派论》。感恩太极拳家的心血，使太极拳学在历史的巨大变化中，历经坎坷终于合在一起。合太极是太极的最高境界。希望太极拳学给你带来福寿康宁。

本书主要以太极拳学的传承发展为线索，将张三丰《学太极拳须敛神聚气论》、《太极拳经》与王宗岳《太极拳论》、《太极拳用功秘诀》合在一起。由《宋远桥太极功源流支派论》探讨太极拳学的原貌，以便大家认识传统太极拳文化。

编写本书时，参考了大量的著作，在此谨向相关作者表示谢意。书中不妥之处诚望读者指正。

编者简介



DAVID CHANG

1971 年出生

中国河北唐山人

硕士研究生学历

MBA 硕士学位

高级工程师

大学本科 1994 年毕业于北京工业大学

硕士研究生 2008 年毕业于北京交通大学

爱好中国太极拳、中国书法。在学习太极拳的过程中非常幸运地得到师父乔金声、李琰的亲身传授，得到了梅应生老师、洪曰镜老师的精心指导，对太极拳文化有了一定的认识。爱好游历名胜古迹，曾到过意大利、法国、泰国、哈萨克斯坦、俄罗斯、加拿大、美国、新加坡、巴布亚新几内亚，足迹遍布中国各地。

编者座右铭

踏踏实实做事

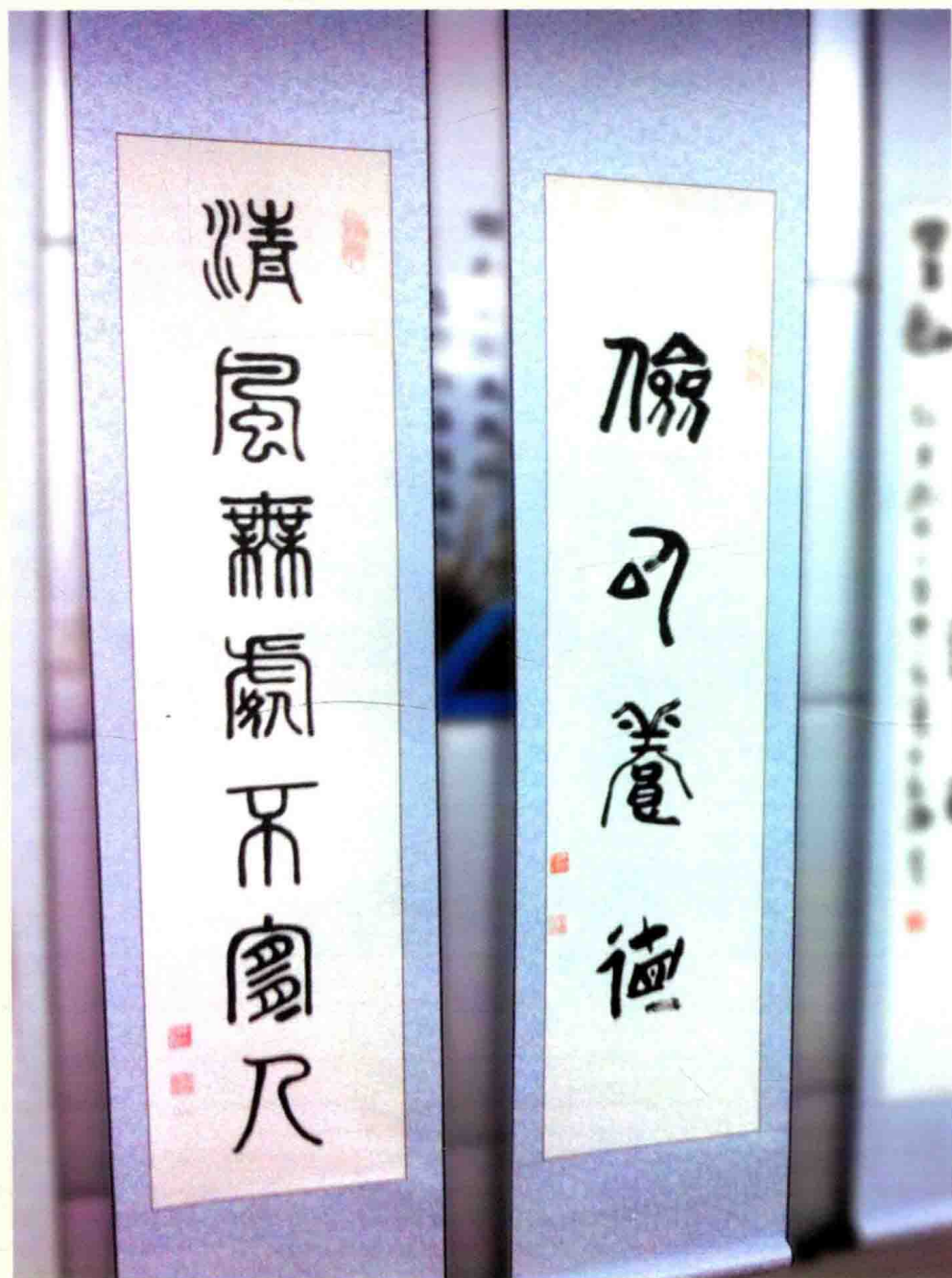
平平常常做人

欲行善 福虽未至祸已远离

欲作恶 祸虽未至福已远去

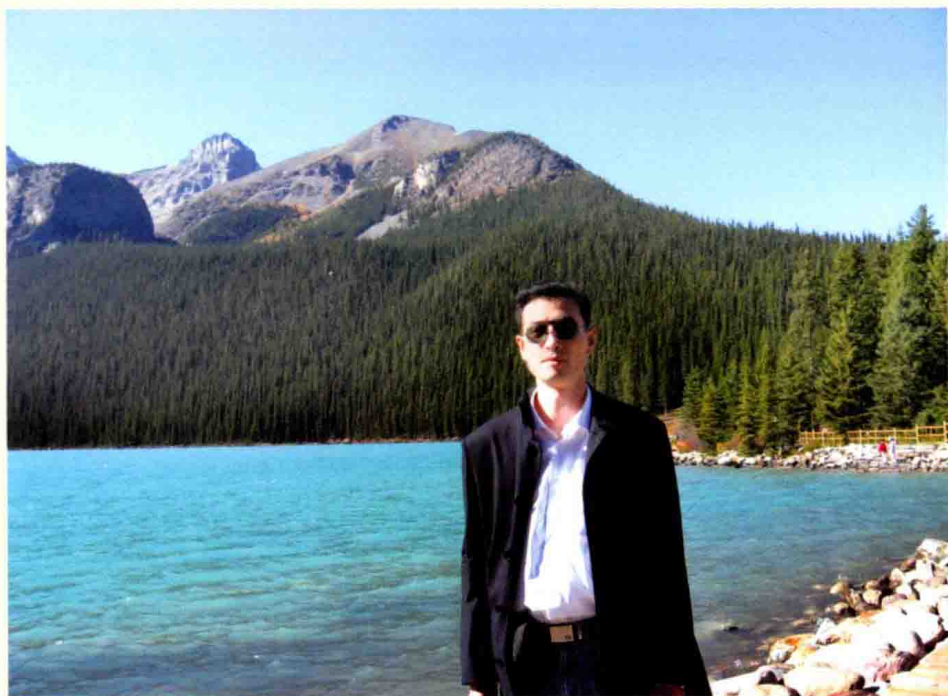
发上等愿 结中等缘 享下等福

向宽处行 择静处居 随心处安



反腐倡廉书法比赛（2014年 二等奖）

【清风无处不宜人】【俭以养德】



加拿大卡尔加里参加国际会议（2006）



莫斯科大学前留影（2007）



中缅管道工程澜沧江跨越选址踏勘（2008）



西气东输二线长江穿越工程九江盾构工地留影（2008）



赴俄罗斯进行谈判留影（2009）



2000 年设计兰州—成都输油管道白龙江跨越（四川广元）



在美国芝加哥



在美国华盛顿



在南宁市与洪日镜先生合影留念（2009）



在吉林市与乔金声先生合影留念（2010）



在成都市与梅应生先生合影留念（2011）



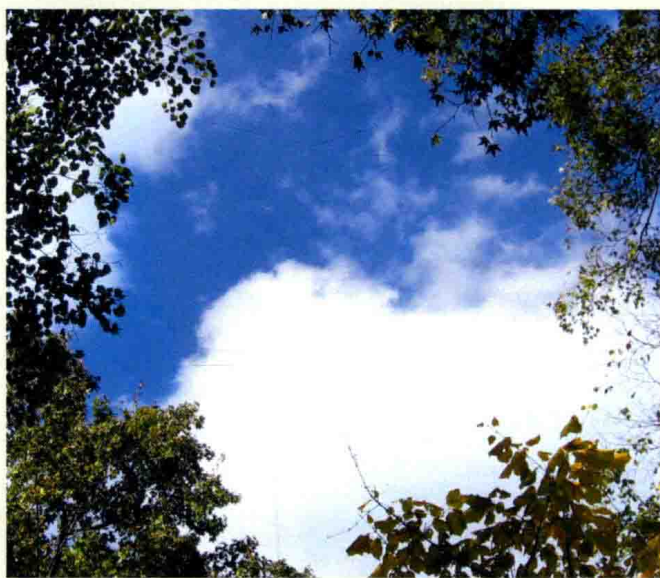
在北京市与李琰先生合影留念（2012）



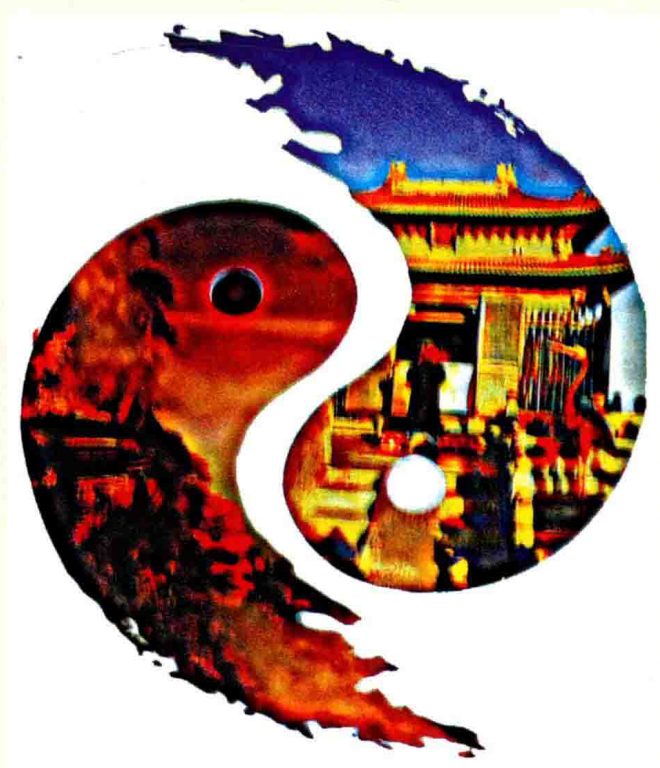
在武当山紫霄宫留影



在武当山拍摄的太极拳经（2011）



自然和谐——无极



运动变化——太极