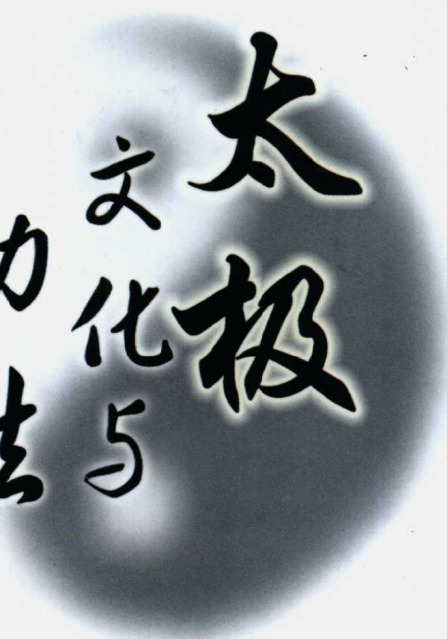


太极 文化 与 功法



郑勤
著

湖北人民出版社

太极

文化与

功法

郑勤 著

湖北人民出版社



鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

太极文化与功法/郑勤著. —武汉:湖北人民出版社,2004.4

ISBN 7—216—03924—6

I. 太…

II. 郑…

III. ①太极—文化—简介

②太极拳—基本知识

IV. ①B2②G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113389 号

太极文化与功法

郑 勤 著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:黄冈日报社印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印张:8.625

字数:248 千字

插页:3

版次:2004 年 4 月第 1 版

印次:2004 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

定价:16.00 元

书号:ISBN 7—216—03924—6/B·193

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



序 一

20 世纪 80 年代以来,太极拳越来越受到中国乃至世界人民的欢迎,太极文化越来越受到广泛的关注,太极文化与功法也越来越显现出巨大的魅力。与此同时,挚友仁兄郑勤教授适时推出了心力之作《太极文化与功法》,付梓之前嘱咐我写一篇序言。我,一个武术的门外汉,何敢受此重任!郑勤何人?他是造诣很深的武术家,在他的大著前作序,实在是班门弄斧!然而,再三推却不脱,姑且写几句感想。

在泱泱五千年的历史长河之中,我中华先民创造了无比灿烂的文化。中华文化宝库最夺目的瑰宝当然是太极文化,太极拳是太极文化在武术上的结晶。欲了解太极文化,应当从练习太极拳入手,太极拳是学习太极文化的教科书。通过学习太极拳,可以切身地体会太极哲理。通过对太极哲理的自悟,又可以提高拳艺,达到强身健体、修身养性、心性双修的效果,一举几得。凡是对太极文化与功法有深刻领悟的人,必然对中华文化有深刻的认识,并可以不断加深对中华文化的热爱。

作为一个中国人,怎么能不知道太极文化?然而,在许多人那里,总是把太极八卦图作为街头“李半仙”的专有招牌,把太极拳与江湖气功混淆在一起,把太极文化与功法当作了文化垃圾,甚至认为是迷信。其实,这是一个误会,是一种无知,是当代文化的悲剧。君不见韩国的国旗和新加坡空军的徽号,不是绘的太极图吗?君不见在美国的白宫广场、法国的埃菲尔铁塔之下,不是每天有成群的人在打太极拳?我们为什么要数典忘祖,妄自菲薄。作为一个中国人,如果不知道太极文化,那其知识结构是有欠缺的。如果蔑视太极文化,那是对祖宗的亵渎。如果不知道弘扬太极文化,那是瞽盲。



太极文化的代表性标志是太极图。太极图来自何时何地？这是至今悬而未决的问题。太极图是一个文化符号，也是一个哲学模式，中国先哲对太极图的认识有一个渐进的过程。在这个知识系统之中，有几个里程碑似的史实是必须记住的。

一是先秦时期在《周易》和《庄子》最先提出了“太极”的概念。《周易·系辞上》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”《庄子·大宗师》：“夫道……在太极之先而不为高，在六极之下而不为深。”这两句话都涉及宇宙的本体，把清浊不分的太极作为天地开辟之前的混沌状态。

二是东汉魏伯阳和宋代的周敦颐对“无极与太极”的展示与研究。魏伯阳根据《周易》撰写了《周易参同契》，用于修炼内丹外丹。这部书上绘有《水火匡廓图》，用图的形式绘制了太极模式，其中有“炼气化神、炼精化气”，有“金木水火土五气朝元”，有“取坎填离”，有“炼神还虚，复归无极”。在这个图中，阴阳、五行、精气神熔为一炉。周敦颐在《太极图说》中对《水火匡廓图》作了解读，强化了“无极”的本体地位，提出：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。”

三是宋代的朱熹把太极图首次刊载在印刷品上。朱熹酷好《周易》，曾广泛搜集易图，他把我们现有熟悉的太极图印在《周易本义》一书，此举使太极图广为人知，成为易学的标志性符号，中华古老文明的代表性符号。朱熹的功莫大焉！可是，朱熹的这个太极图从哪里得来的？他没有交待，学术界至今也不清楚。我以为，朱熹的这个太极图是从民间搜集的众多易图中精选出来的。当今有些人说太极图在伏羲氏时就绘好了，或说是“河图洛书”的演化，或说是外星人的赐予，或说在古代美洲就已经有了太极图，殊不可信。

四是明清时代的陈王廷、王宗岳等人，他们解读《周易》，解读太极图，解读历代的拳谱，根据民众的喜好，创编了太极拳，在武术领域形成了日益流行的太极一系——太极拳，从而使专深的太极理论走进了千家万户和田间地头，丰富了太极文化，扩大了太极文化的影响。不过，太极拳的确切创编人至今尚不清楚，还有人说是戚继光、张三丰创编，都不足



以使人信服,这也许会成为永远的悬案。

五是新中国以来太极文化的普及、提高、外传。50余年来,太极拳前所未有的普及,习拳者数以亿计,在世界的每一个国家,无不有练习太极拳者。研究太极文化的成果层出不穷,学术界按照太极图设计出“武术文化徽”,外观为圆形,两色相间,意味着“全球和谐、阴阳相依、文武合一、中西交融”。太极图成为中华武术文化的标志,正在21世纪大放奇光异彩。

郑勤兄是我多年好友,我对他是很了解的,时常把他当作一本书解读,称之为“郑勤现象”。与其他武术界朋友相比,“郑勤现象”有几个明显的特点。

一是把生命与武术融为一体。郑勤兄从小酷爱武术,至今已过“知天命”之年。他人生最大的爱好就是习武,他活着也是为了习武,在校园里经常可以见到他习武的身影,那是他最陶醉和快乐的时候。

二是把自练与传授结合。郑勤兄坚持每天练功数小时,四季不间断,即使睡觉时也在练。他还热情地教学生,不收学费,不保守,数年如一日。他的学生遍及国内,遍及五大洲,可谓“三千弟子”。

三是把理论与实践结合。郑勤兄与其他武术师不同的是,他是一个学院派,是一个热衷于钻研理论的学者。他的武术藏书已经形成整体特色,其数量和种类都超过了学校图书馆的武术书。他平时特别好学,经常到民间采风,找社会上的高手和隐士学习,拜访了许多武术大师。他是一个有心人,随身带一个小本子,不论什么人,只要有某些知识比自己强的,就虚心请教,真正是不耻下问。他有时把照相机和摄像机带着,迄今为止已经收集了许多宝贵的影像资源,抢救并保存了武术文化的遗产。

四是武艺与武德俱佳。郑勤兄的为人在华中师范大学是有口皆碑,热心快肠,乐善好施,不知道做过多少好事。虽然身为教授,从来没有学究气,也没有一点架子。他有很多武林中的朋友,如西安体育学院的杨宝生,武汉体育学院的张克俭,还有比他年轻的武术教师如贾海如、张建军、杨文清、王飞等,他们经常在一起切磋武术,个个都是武艺高超、武德高尚之人。



郑勤兄有一位好妻子唐惠珊,是一位中学历史教师,不仅贤淑,而且喜欢练功,几十年来夫唱妇随,夫教妻练,非常默契。如果没有唐老师的支持,郑勤兄是不可能今天的成就的。在这本书即将推出之时,我们不能不说有一半的功劳是唐老师的。

最后,我还要说说我心中多年的一个遗憾,那就是中国一直没有一本特别厚实的、系统的《中华武术史》,这种状况与中华武术史是不相匹配的。这个事情应当引起有关部门的高度重视,建议制定计划,争取在五到十年内编写一部两百余万字的、图文并茂的多卷本武术史。郑勤兄的这部书为这样的大著提供了基础。太极武术文化是一个“探赜索隐,钩深致远”(《系辞》语)的课题,具有永久的魅力,它不可能毕其功于一役。但是,我们应当努力研究这个课题,这对于进一步开发武术文化遗产,提升武术文化地位,推动中国武术在世界和未来的传播,均具有重要意义。

临纸捉笔,感慨很多,我为中华有太极文化而自豪,也为人生有郑勤兄这样的朋友而骄傲,还为能勉为其难地写这个小序而高兴。祈望中华太极文化在新世纪更加辉煌!祝郑勤兄在武术研究方面取得更多的成果!

王玉德

2003年5月15日于桂子山



序 二

《周易本义》序：“《易》之为书，卦爻象象之义备，而天地万物之情见。……散之在理，则有万殊；统之在道，则无二致。所以《易》有太极，是生两仪。太极者，道也。两仪者，阴阳也。阴阳，一道也。太极，无极也。万物之生，负阴而抱阳。莫不有太极，莫不有两仪。”《易·系辞上传》第十一章：“是故《易》有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。八卦定吉凶，吉凶生大业。”

在传统道学和武学中，有太极一门。太极道的创始人，则为张三丰。《三丰全集·派考记·道派》：“大道渊源，始于老子。一传尹文始，五传而至三丰先生。虽然，老子之所传，亦甚多矣。其间杰出者，尹文始、王少阳。支分派别，各有传人。今特就文始言之：文始传麻衣，麻衣传希夷，希夷传火龙，火龙传三丰。或以为隐仙派者；文始隐关令，隐太白；麻衣隐石堂，隐黄山；希夷隐太华；火龙隐终南；先生隐武当。此隐派之说也。夫神仙无不能隐，而此派更为高隐。孔子曰：‘老子其犹龙乎？’言其深隐莫测也。故又称犹龙派云。”“按：老子之道，文始派最高，少阳派最大。少阳传正阳，正阳传纯阳，纯阳首传王重阳，重阳传丘长春，开北派；纯阳又传刘海蟾，海蟾传张紫阳，开南派。再按：文始一派至麻衣而传希夷，少阳一派，刘海蟾亦以丹法传希夷，两派于斯一汇。是三丰先生谓为文始派也可，谓为少阳派也亦可。特其清风高节，终与麻衣、希夷、火龙相近云。”

建国后通过全国性的挖掘整理太极拳方面，不论是国家审定的陈、杨、吴、武、孙以及创编的诸式，或者民间流传的各地区群众习练不衰的，都得到广泛认可和普及。

本书作者通过长期研究和实践，于工作中不断积累资料，反复论



证,初步得以完稿,恰逢非典为患,全民健身之际,其必要性、有效性是可想而知的。

本书作者郑勤,自幼喜爱武术。1975年毕业于华中师范大学地理系,1979—1980年,在武汉体育学院受业于温敬铭、刘玉华教授。1983年在安徽大学参加全国高校武术教师学习班学习,师从蒋浩泉教授。1985年在大连工学院参加全国高校武术教师太极拳推手学习班,师从王培生先生。1975年任教于华中师范大学体育教研部,自助教开始直至教授。现为华中师范大学硕士生导师、中国武术七段、湖北省高校武术协会副主席。郑勤为人好学不厌,诲人不倦,闻过则喜,从善如流。功底丰厚,桃李盈门。在国际交往上,赢得极好声誉。慕名请益者,均诚挚相待。本书搜罗之广博,立论之平允,虽恐沧海遗珠,但亦实难面面俱到。愿海内外专家学者,不吝赐正,以匡不逮。武林同道,更盼拨冗求疵,使其日趋完善,作为共同财富。天行健,君子以自强不息。愿共勉。

古都子

2003年5月18日于汉口半角楼



目 录

序 一	1
序 二	5
第一章 太极概说	1
第一节 太极论	1
一、太极图解说	2
二、人身太极说	6
三、阴阳五行八卦说	8
第二节 道德论	14
一、宇宙观、人生观与儒道哲学之传承	14
二、社会道德之培养	17
第二章 太极与相关学科	19
第一节 太极拳与健身医疗	19
一、生理调节功能	19
二、促进心理健康	24
第二节 太极拳交融	25
一、太极拳与美学	25
二、太极拳与仿生学	26
三、太极推手中的力学原理	27
四、太极拳与西方体育	29
第三章 太极与文学艺术	32
第一节 太极与文学	32
一、武术谚语	32
二、太极练功养生歌诀	40
三、太极拳名人传说	43
四、太极与武侠小说、武侠影视	50
第二节 太极与艺术	51
一、太极拳与书法艺术	51
二、太极拳与音乐	53



三、手挥琵琶与琵琶乐器	54
四、太极拳中的太极图形象	55
五、瓷器中的太极拳	57
六、邮票中的剑术和太极拳	57
七、中国结中的太极拳人形	59
八、中国根艺中的体育运动	60
九、剪纸艺术与武术剪纸	61
十、服饰习俗与武术服饰	64
第四章 太极流派	68
第一节 陈、杨、吴、武、孙五种流派	68
第二节 民间流传的诸家门派套路	71
第五章 太极功法	79
第一节 基本功法	79
一、太极桩功	79
二、太极拳六段选	81
三、八门五步	86
四、十五字功	91
第二节 段位功法	94
一、八式太极拳	95
二、二十四式太极拳	108
第三节 推手精要	132
一、基本手法	132
二、单搭手法	133
三、双搭手法	133
四、单手平圆推揉法	134
五、单手立圆推手法	134
六、四正推手法	135
七、四隅推手法	136
八、大捋单人练习八法	138
九、大捋两人推手八法	142



第六章	太极器械	146
第一节	十六式太极剑.....	146
第二节	太极刀.....	158
第三节	太极大枪.....	161
第四节	太极棒(尺).....	170
第五节	太极扇.....	174
	一、扇器结构.....	175
	二、扇器规格.....	175
	三、介绍几种太极扇.....	175
第六节	太极球.....	177
	一、太极球龙形十三式.....	177
	二、太极石球练功法.....	183
第七节	太极柔推器.....	185
	一、太极柔推器的锻炼方法.....	185
	二、注意事项.....	186
第八节	太极柔力球.....	186
	一、太极柔力球与球拍.....	188
	二、太极柔力球技术.....	188
	三、拍、弧对应关系.....	189
第七章	太极拳大事记	194
第八章	太极拳走向世界	205
第一节	世界之拳——太极拳.....	205
第二节	外国专家及留学生的信件.....	208
附录一	十四经脉与取穴方法	238
第一节	十四经脉及其穴位.....	238
	一 阴经脉及其穴位.....	238
	二 阳经脉及其穴位.....	243
第二节	取穴方法.....	251
	一 对人体骨骼分寸的规定.....	251
	二 取穴方法.....	252



附录二 太极拳基本动作名称.....	255
参考书目.....	261
跋 走向健康人生的新大陆——《太极文化与功法》.....	263
后 记.....	266



第一章 太极概说

第一节 太极论

太极是中国古代关于自然界运动演化的模式论和形象图解。

从字面理解,太者,大之最也。极者,端也,最初也。实际上是描述自然(宇宙)的起源,天地和人类的早期演化过程、机制的范畴。按照古代人的认识水平,对于这些问题的认识不可能得出严谨的理论,因而,太极说是朦胧臆测和哲学思辨的产物。关于含义的阐释,是同阴阳五行和八卦象数之学结合在一起的,构成中国古代自然观中极为重要的组成部分。《周易》是关于太极八卦说的最早经典,运用《周易》阐述的对立统一学说,思考宇宙万物发展演变的规律,是中国古代思辨哲学的重要内容。因而,研究太极文化必须结合《周易》,必须懂得中国的传统哲理。

“太极”的概念最早见于《易传》。《周易·系辞上》提出太极、阴阳和八卦之间的有机统一关系,即“《易》有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”“八卦”即乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑,指宇宙中以天、地、风、雷、水、火、山、泽为代表的八种自然现象的八卦形式推测自然和人事变化。“四象”指春、夏、秋、冬四时,“两仪”指天、地(也有人认为指阴阳二气);“太极”在“两仪”之前而生成“两仪”,那么,这个“太极”也就是宇宙天地的始基或本原。拳家以为太极虽有,但两仪未分,故此“有”而无形,认为有意无形的内动外静之态就是太极,而内气的运转,能领气行,能导形动,产生千姿百态的拳式。太极在中华武术中的体现最突出的莫过于太极拳了。



一 太极图解说

太极图解说主要解说太极阴阳图,太极阴阳图是朴素自然的形象图示和抽象符号。下面来分析一下太极图(图 1-1):

(一) 解说“圆”

太极图外呈环状,此环置于平面为圆形,运转于空间则成球体,呈环形无端之象。古人称天为大圆。圆通圆,又通环,古语说“天圆地方”、“戴圆履方”。张衡的浑天说,大概也由此孕生。北京天坛,也是祭天的圜丘的建筑。这些都足证浑圆无际的天宇在古人心目中的神圣性质。太极图在英语中一般被译作“diagram of cosmological scheme (tai jitu)”,意为“宇宙图”。宇宙图形当然得取其圆形。圆是美的。从科

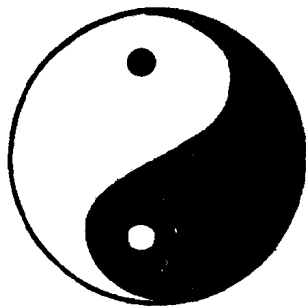


图 1-1

学的角度加以分析,圆形比起其他形体,包含有最大的空间、最多的容量,它的中心无所不在,其外缘部又不知所在。就一个圆来讲,它是首尾相衔,曲曲相通,且始终一贯,线条流畅。圆的这些特征包含着人们对物质世界时间与空间的无限性的朴素认识,包含着丰富的美感的联想,使人们能够得到深刻的启迪。关于这一点,古代许多文人学士的论述是意味深长的。古希腊哲学家中有人认为:形体以圆为贵。形之浑简完备,无过为圆。中国古代思想家讲道的玄妙,往往以圆为象。《易·系辞》云:“蓍之德,圆而神。”真可谓圆之时义大矣哉!另则,圆具有动态美(与之相对的方呈静态美)。所以,太极图是动态相。在太极拳中,体现为动作圆活,着着不离弧形,势势皆呈圆像,使整套动作圆转连贯,一气呵成。双鱼环依之象,恰如练习太极推手时,两人双搭手之形。练习中双方臂膀组成环状不断变化,彼进我退,彼伸我屈,粘边黏随,正符合彼阴吾阳,彼阳吾阴,相互消长,交替变化的道理。



(二) 解说“黑、白”阴阳鱼

太极图的图面以黑为阴,以白为阳。黑白相依,相抱不离。阴阳鱼在太极图中积淀着鱼的游动和纺轮的飞转。我们不能说太极图就是鱼纹和纺轮的直接变化,但也不能说没有任何关系。鱼纹是渔猎生活的反映,纺轮是为了在捻线时便于观察轮子的旋转速度绘制的标记,而太极图是以符号来阐明哲理或宇宙、生命运行的图示。其共同的特点是点、线、阴、阳面的组合。故其内涵还在于阴阳对比、变化统一的时空感。从此亦可推测太极图究竟何时绘成。鱼纹和纺轮出现在六千年前,太极图并非伏羲、周公绘的,应该是由彩陶时代进入青铜时代,随着文明的进程,逐步形成的,直到东汉魏伯阳写成专著。图 1-2 显示出,半坡彩陶的人面鱼纹基本上是规范化了的,并且在人面鱼纹的两侧也都是首尾相追逐的鱼纹,这鱼纹有网纹状的(1),也有简化为点、线、黑、白面构成的(2)。在一个陶盆中,还有把两条并列在一起的(3)。只要把它稍加调整,就是一个有黑白阴阳鱼回互的太极形(4)(5)(6)。在屈家岭的彩陶纺轮上,

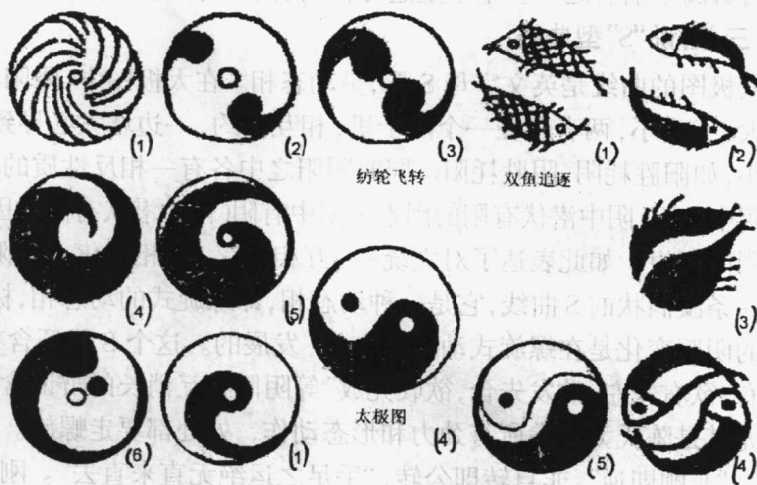


图 1-2

主要是螺旋形纹样,并有一系列与太极形相似的纹样。



再说“黑、白”两色。白天与黑夜,光明与黑暗,这种规律在人类生活和自然中具有普遍的基本意义。对于一个作画者来说,可供使用的最强明暗表现是白色和黑色。黑色与白色的效果在所有方面都是对立的。黑色天鹅绒也许是最深的黑色,而重土氧化钡则是最纯的白色。最黑色和最白色都只有一种,然而无穷数量的深浅灰色和黑色之间构成了一个连续的色阶。黑、白两色都是“万能色”。黑色与深色呈调和,与浅色呈对比;反之,白色亦然。此外,黑色深不见底,白色并非一无所有。1666年,英国大科学家艾萨克·牛顿爵士用三棱镜将白色太阳光分离成色彩光谱。这张光谱包含除紫红色外的所有色相。牛顿是以如下方式做试验的。他使通过隙缝射进的阳光落在三棱镜上。在三棱镜中,白光射线被分为光谱色彩。已分开的光线可以投射到一幅银幕上,呈现光谱。这就是连续的色带,有红、橙、黄、绿、蓝、紫各色。如果将这个图像用聚光透镜加以聚合,这些色彩的汇集就会重新变成白色。所以,太极图虽只用“黑、白”两色,但它仅就色彩而言,既是质朴、简单的,又是最丰富、复杂的。后者寓于前者之中。基于上述分析,我们认为太极图实为彩色相。

(三)解说“S”型曲线

太极图的曲线是英文字母S形,呈动态相。在太极图中,阴阳各有,一头大,一头小,两者合在一个圈子里,相互制约,一边增大必导致另一边缩小,如阳胜耗阴,阴胜耗阳。同时阴阳之中各有一相反性质的小点,表示阴中有阳(阴中潜伏有阳的因素)、阳中有阴(阳中潜伏有阴的因素),是为阴阳互根。如此表达了对立统一、互相依存、互相转化。阴阳鱼之间有一条漩涡状的S曲线,它是一种动态相,即螺旋式的动态相,标志着事物的阴阳变化是在螺旋式动态中变化、发展的。这个S线还含有“欲左先右,欲右先左,欲发先合,欲收先放”等阴阳相互消长的辩证含义。太极拳尤其是陈氏太极拳所有劲力和形态动作,处处都要走螺旋。“非圆即弧”,“非顺即逆”,非自转即公转,“手足之运绝无直来直去”。刚柔、开合、虚实、快慢,都是在螺旋中运动、变化。“开,也是在螺旋中开,而不是掰开;合,也是在螺旋中合,而不是直线合。”所以,那种打太极拳不讲缠丝劲,不讲立体螺旋者,即不符合太极图的这一特征。