



强健
之源

大道无形

太极拳的历史与文化

肖东发◎主编 刘干才◎编著

一脉相承——太极之源 创立神功——内家拳派 开宗立派——陈氏太极 大获发展——流派林立



中华始祖之一伏羲发明了“先天太极图”，阐明了宇宙根源和事物发展变化规律；周文王以“伏羲太极”为依据而作“周易”，继承和发展了太极文化的形象数理思维方法；老子留下了完美体现中华太极文化的经典《道德经》；孔子研究“周易”而有《易传》，此后儒、释、道三教合流，为太极拳产生奠定了理论基础；张三丰创立太极拳，为内家拳。陈王廷创编出陈氏太极拳，遂成新派太极之根源……

中华精神家园

强健之源

大道无形

太极拳的历史与文化

肖东发 主编 刘千才 编著



 北方妇女儿童出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大道无形 / 刘干才编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2015. 1

(中华精神家园)

ISBN 978-7-5385-8232-1

I. ①大… II. ①刘… III. ①武术—中国—通俗读物
IV. ①G852-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第007677号

大道无形：太极拳的历史与文化

DADAOWUXING: TAIJIQUAN DE LISHI YU WENHUA

出 版 人 刘 刚
主 编 肖东发
编 著 刘干才
责任编辑 王天明
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 11
字 数 152千字
印 刷 北京兴星伟业印刷有限公司
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

定 价 29.80元

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



一脉相承——太极之源

- 人祖伏羲创先天太极八卦图 002
- 周文王依伏羲太极创作《周易》 008
- 老子首倡太极以柔克刚理论 014
- 孔子作《易传》完善太极理论 021
- 许宣平初创“三世七”太极拳 026
- 陈抟老祖绘制传世《太极图》 032
- 周敦颐研太极著《太极图说》 037



神功兴起——内家拳派

- 044 张三丰自幼与道家结缘
- 049 为官廉洁遂弃官入道修行
- 054 博采众家之长研习内家功法
- 058 修炼内丹并创立太极真功





开宗立派——陈氏太极

王宗岳研太极拳论开宗立派 066

陈王廷随父寻名师练得真功 071

陈王廷随父四处寻访名师 081

陈王廷创立陈氏太极拳 089

陈氏太极神功威震木门寨 097

陈氏太极拳后继英才辈出 107



大获发展——流派林立

116 蒋发创立赵堡太极拳

122 陈式太极拳流传山西

127 杨露禅创立杨氏太极拳

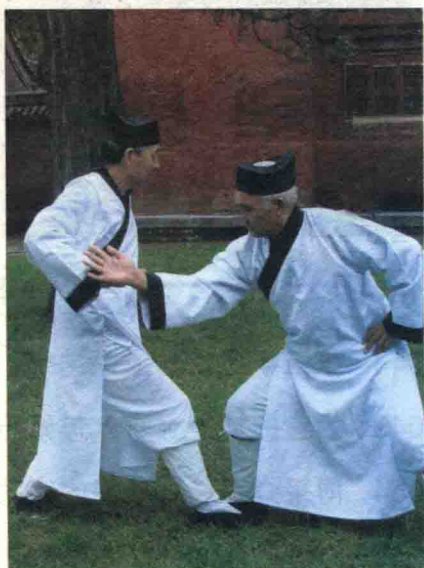
136 武禹襄创立武氏太极拳

143 杨武二式太极拳历代相传

149 吴鉴泉创立吴氏太极拳

154 孙禄堂创立孙氏太极拳

160 太极拳各流派异彩纷呈



一脉相承

太极之源

在远古时期，中华始祖部落之一的伏羲氏族，发明创造了太极文化的经典“先天太极图”。

3100年前，周文王姬昌以“伏羲太极”为依据作“周易”，全面继承发展了中华太极文化形象数理思维方法。3000年前，道家创始人老子留下体现中华太极文化的经典文本《道德经》。儒家创始人孔子对“周易”进行全面研究，其弟子记录其思想言论而作成《易传》。此后，儒、释、道三教合流，为太极拳产生奠定了理论基础。



人祖伏羲创先天太极八卦图

传说，在很古的时候，在无边无际的空中，有一个又大又圆的黑球，生长了整整十万八千年。十万八千年后，这个大黑球由静生动，开始旋转飞荡起来，搅得整个宇宙都混沌了。静生动，动生静。旋转

之中，在大黑球里生长了一个巨人，也生长了整整十万八千年。巨人在呼呼地睡大觉，至于他睡了多少年，谁也说不清楚。

他赤身裸体，黑暗



■ 伏羲 我国传说中远古三皇之一，百王之先。他根据天地万物的变化，发明创造了八卦。他还创造历法、教民渔猎、驯养家畜、婚嫁仪式、始造书契、发明陶埙、琴瑟乐器、任命官员等。

压着他，他压着黑暗。他呼出的是黑气，吸入的也是黑气。他枕着黑暗睡，蹬着黑暗眠。不知道是黑暗孕育了他，还是他孕育了黑暗。这个巨人名叫伏羲。

这个黑圆球，滚荡了十万八千年，静息了十万八千年。伏羲终于醒来了。他睁眼四顾，见四面八方全是黑漆漆的，不由得想发脾气。但是发脾气顶何用？他笑了！“哈哈”大笑一阵，笑得整个黑暗都打颤颤。

后来，伏羲盘腿打坐，双手合十，慢慢眯缝着眼睛，心平气和地静静悟身悟黑。他不移不动，到底他入静了多少年，兴许有十万八千年吧！

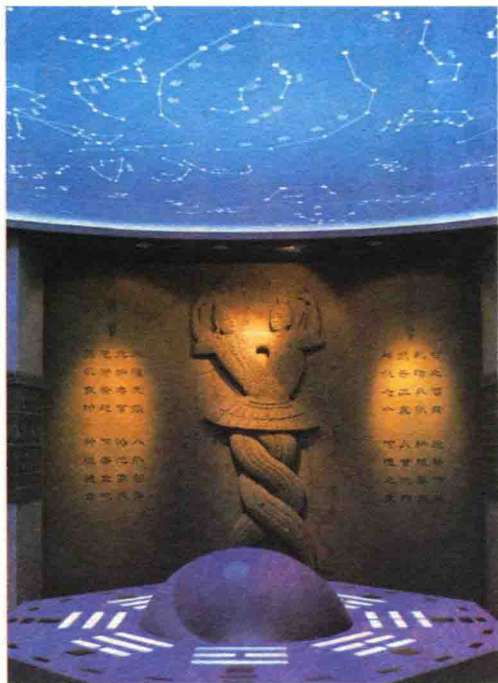
十万八千年后，伏羲生了一双明亮的眼睛，左日右月，前看十万八千年，后看十万八千年。他生了一双顺风耳，上下听风雷，八方闻呼啸。他生了一双千钧臂，力挽巨澜，能扭转乾坤。他生了一颗七窍心，能异想天开，能钻地入水。他生了一副万眼肺，能呼风唤雨，滋润世界。他生了一张海口，能吞云吐雾，播火架虹。他生了一双长腿，能日行千里，跨山越河。

伏羲站起身，面对茫茫的黑暗大声呼叫：“阴生的黑暗，退，退下吧！阳生的光明，生，生长吧！有黑白、明暗的世界降临吧！”

这个黑暗的世界好像全由伏羲驾驭，听从他的召唤。在他的呼声里，只见那轻轻上升的东西变成了蓝天，那慢慢下沉的东西变成了褐色的大地。天和地从此诞生了，分界了。

伏羲怕天地合拢了，他就头顶蓝天，脚踏大地，又大声地呼叫





■ 天水伏羲庙内的
太极图

九霄 表示天空的最高处，比喻极高或极远的地方。我国道家传说中有九层天，一为中天，二为羡天，三为从天，四为更天，五为辟天，六为廓天，七为咸天，八为沈天，九为成天。

道：“蓝天啊，生长，生长吧，一层两层三层四层五层六层七层八层九层！地啊，加厚吧！一层两层三层！人啊，生长，生长吧，顶天立地！”

伏羲三声呼啸，惊天动地。天越来越高，地越来越厚，伏羲也越长越高。天在生长，地在生长，伏羲也在生长。

就这样，蓝天变得极高极高，大地变得极厚极厚，天地分开了，再也不会合拢了。天高九

霄，地厚三层，伏羲身躯高达十万八千里。

这个世界，有了黑白和光明，同时黑中有白，白中有黑，明中有暗，暗中有明，黑白相融，明暗恍惚，黑白对峙，相辅相成，彼此依存。

十万八千年后，伏羲耗尽了他的神力，壮烈地倒下了！他倒在茫茫大地上，头枕高山，足蹬大海，身压大川。他知晓自己的前身后世，于是，他抠掉自己的左眼，让它变成了火红的太阳，给天下送阳光和温暖，白昼主阳；他抠掉自己的右眼，让它变成了月亮，给天下送去光明和雨露，夜晚主阴。从此以后，生了日和月，分了昼和夜，分了阴和阳。

伏羲要按照人的意志创造世界。他的鼻子变成了入云的高山；鼻凹变成了望不到底的山谷；他呼出的气流变成了呼啸的风，变成了惊天动地的雷电；他的

唾液变成了多变的云雨，变成了甜美的甘泉；他的心脏变成了不熄的篝火，变成了跳动的火焰；他的筋脉变成了四通八达的道路，变成了淙淙流淌的小溪……

同时，伏羲巨大身躯在紫雾升腾中化去，成为丈二真人。同时，大地上也开始产生了人类和生灵。

人还是人，伏羲还是伏羲。他还有一双千里眼，还有一对顺风耳，还有一颗七窍心，还有一副万眼肺，还有一双日行千里的长腿。

不过，他的先天功能大多失去了，一切变得浑浊、恍惚和朦胧起来，再也不能前知十万八千年，后知十万八千年了。他想知道的往事和未来事，全凭他的大彻大悟了。

尽管如此，伏羲很满足，他没有丝毫悔恨的地方，失去的就让他失去吧，他在创造一个属于人的世界，他在创立一个黑白阴阳的世界。他大多全忘记

生灵 佛教认为万物都是与人类平等的、都是有佛性的生灵。“郁郁黄花无非般若，青青翠竹皆是法身”，大自然一草一木都有其存在意义，人们应该充分尊重宇宙万物的尊严和生存权利，世间万物的爱和生命都让人类敬畏。

■ 伏羲庙里的八卦



黄河 在我国历史上，黄河及沿岸流域给人类文明带来了巨大的影响，是中华民族最主要的发祥地，中国人称其为“母亲河”。从高空俯瞰，它非常像一个巨大的“几”字，又隐约像是我们民族那独一无二的图腾——龙。

了。他只记得一个大黑球，又大又圆，无边无际。

一天，伏羲坐在一个高大的山丘上，仔细观察黄河与洛河汇流的情景。黄河水是黄的，洛河水是清的，两水相汇，形成一个很大的漩涡；漩涡一半黄，一半清，犹如两条游鱼紧紧地抱在一起。

在大漩涡中，又各形成两个小漩涡，就像两条鱼的眼睛。他灵悟顿生，捡起一根树枝，就在地上画了起来。于是，就形成了流传千古的伏羲太极图。

伏羲太极图中的两条游鱼，白的名阳鱼，主阳、主动、主父；黑的名阴鱼，主阴、主静、主母。阳鱼的眼睛是黑色的，阴鱼的眼睛是白色的。阳鱼表示天，阴鱼表示地，阳鱼和阴鱼的交界，就是天和地的交界，表示人。天、地、人被称为“三才”，是太极图的核心。

再后来，世界经历过一次大灾难，天塌地陷，洪水横流，多亏了伏羲的妻子女娲炼石补天，又斩断白龟的4条腿支撑住了天，这才挽救了大地苍生。

有一天，伏羲在蔡河捕鱼，逮住一只白龟。他想：世上白龟少见哪！当年天塌地陷，白龟老祖救了俺们，后来就再也见不到了。莫非这个白龟是白龟老祖的子孙？我得把它养起来。他挖个坑，灌进水，把白龟放在里边，逮些小鱼虾放坑里，叫白龟吃。也怪，白龟养在那儿，坑里的水格外清。伏羲每次去喂它，它都晃到伏羲跟前，趴在坑边不动弹。

■ 女娲补天塑像



伏羲没事儿就坐在坑沿儿，看着白龟想世上的难题。看着看着，他见白龟盖上有花纹，就折了一根草秆儿，在地上比着白龟盖上的花纹画。画着想着，想着画着，画了九九八十一天，画出了名堂。他用一通道儿当阳，一断道儿当阴，一阳二阴，一阴二阳，来回搭配，画来画去，画成了八卦图。

伏羲氏仰观象于天，俯察法于地，他用阴阳八卦来解释天地万物的演化规律和人伦秩序。伏羲氏取火种、正婚姻、教渔猎，结束了人们茹毛饮血的历史。伏羲氏因此被人们奉为中华民族的“人根之祖”、“人文之祖”。



■ 太极 是我国思想史上的重要概念，初见於《易传》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”与八卦有密切联系。原与天文气象及地区远近方向相关，后来被宋代的理学家以哲理方式进一步阐释。太极是阐明宇宙从无极而太极，以至万物化生的过程。

阅读链接

在我国古代神话中，生活在“华胥之国”的华胥氏到一个风景特别的雷泽去游玩，偶尔看到了一个巨大的脚印，便好奇地踩了一下，于是受感而孕，于三月十八日生下一个儿子，取名“伏羲”。

雷泽中的脚印其实是雷神留下的，这位雷神长着龙的身子人的头，这雷神在《山海经·海内东经》记载：“雷泽中有雷神，龙身而人头，鼓其腹。”

因此，伏羲本来就是一个龙身人首的“龙种”。

周文王依伏羲太极创作《周易》



在商代末年，西方出现了一位诸侯之长，姬姓，名昌。他是古公亶父的孙子，季历的儿子。商纣时为西伯，因此亦称西伯昌。

姬昌做世子的时候，每天要去问候他的父亲3次。每日清晨鸡鸣后就穿好礼服，到父亲的寝宫门外问

■ 周文王（前1152年～前1056年），姓姬名昌，是黄帝的后裔，季历之子，华夏族人，西周的奠基者。商纣王统治时，他被封为西伯，也称伯昌。他治理岐山50年，使岐山的政治和经济得到了极大发展。其子姬发得天下后，追尊他为“周文王”。孔子称周文王为“三代之英”。

安，听到内侍说安好，姬昌脸上就露出喜色，正午和晚上也是如此，日复一日，从未间断。

偶尔听说父亲身体不舒服，姬昌就会忧愁满面，连走路也不像平时那么从容了，直到父亲的身体康复，饮食也恢复正常，他这才安下心来。

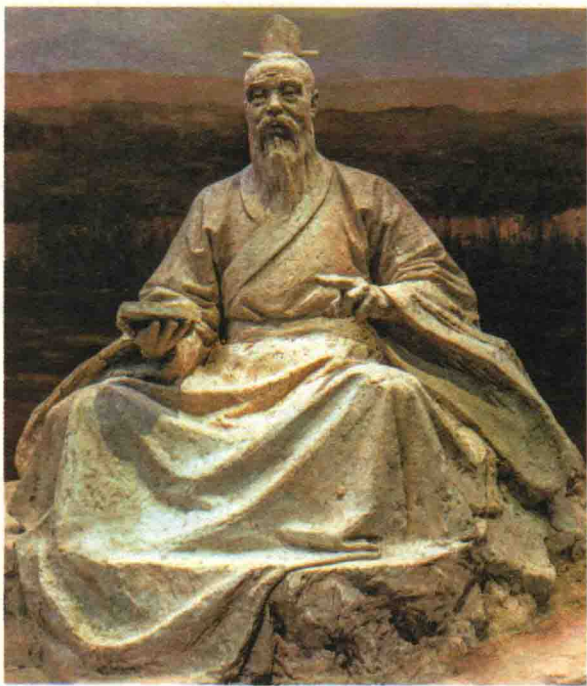
每当父亲用膳前，姬昌一定亲自去察看饭菜是不是太冷了或太热了；等到父亲用膳完毕，姬昌又会问侍者父亲吃得怎样。他又嘱咐膳房的管理者说，不要把隔顿的饭菜再端上去。这一切都交代完了，他才敢退出。

由于西伯姬昌广施仁德，礼贤下士，发展生产，深得人民的拥戴。由此引起商纣王的猜忌和不满，他于是将姬昌囚禁于羑里城的监狱里。

姬昌被囚禁7年，他在狱中苦闷无事，于是想起了伏羲的先天太极八卦，于是就将伏羲的先天太极八卦改造成后天八卦，后世称为《周易》。

《周易》共六十四卦，每卦的内容包括卦画、卦词、爻题、爻辞。六十四卦共384爻，但为首的两卦乾和坤各多一爻，所以共386条爻辞。

八卦依太极而成，符号两两相重，构成了《周



■ 周文王雕塑

商纣 帝辛，名受，后世人称殷纣王。天资聪颖，闻见甚敏，才力过人，有倒曳九牛之威，具托梁易柱之力，深得父亲帝乙欢心。帝辛继位后，重视农桑，社会生产力发展，国力强盛。发起对东夷用兵，打退了东夷向中原扩张，把商朝势力扩展到江淮一带，国土扩大到山东、安徽、江苏、浙江、福建沿海。



■ 八卦图石雕

易》六十四卦卦画，为了便于区分八卦之卦和六十四卦之卦，后人称八卦为“经卦”，称六十四卦为“别卦”。

因此，任意两个经卦相重叠可以得一别卦。六十四卦是由八经卦相重而成。故从卦画看，一别卦由两经卦组成：居下部分称内卦，另一部称外卦。

由于八卦相重成六十四卦，故往往用八卦卦象称呼六十四别卦。八卦最基本的象征是8种自然物：乾为天、坤为地、震为雷、巽为风、艮为山、兑为泽、坎为水、离为火。

《周易》中每一卦除了卦画符号外，还有卦名、卦爻辞，按照先后次序，《周易》每一卦都由卦画、卦名、卦辞、爻辞4部分组成。

卦画即卦的符号，由6条符号组成；所在卦画后面的叫卦名，如“☰·乾”，乾就是卦名，卦名是对卦画最简要的说明，它是这个卦的主题。

如乾这个卦画6个符号皆为阳，故乾有刚健之义；在卦名后面有一段文字，这段文字叫卦辞，卦辞是对一卦六爻总的说明。如乾后面有“元亨利贞”4个字，此就为乾卦卦辞。咸卦后面有“亨利贞，取女吉”的文辞，此为咸卦卦辞。

一卦共六爻，即由6个符号组成，每爻都有一个

爻辞 关于爻辞的作者、年代，司马迁、郑玄主卦爻辞并为文王作说；郑众、贾逵、马融、虞翻、陆绩主卦辞文王作，爻辞周公作说；近人皮锡瑞以为卦爻辞并为孔子作。近代仍有爻辞与卦辞共一人作、非一人作、众人作及西周初年说、西周末年说、春秋说、战国说之争。