



历史活化石

Tai Chi

太极

「阴阳辩证，无极而生」

胡秀娟 尹博◎编著



全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



时代出版

太极

Tai Chi

胡秀娟 尹博◎编著



全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司

黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

太极 / 胡秀娟 尹博编著. -- 合肥: 黄山书社, 2015.11

(印象中国. 历史活化石)

ISBN 978-7-5461-4153-4

I. ①太… II. ①胡…②尹… III. ①太极—介绍

IV. ①B2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第275906号

太极
TAI JI

胡秀娟 尹博 编著

出品人 任耕耘
总策划 任耕耘 蒋一谈
项目总监 马磊 钟鸣
责任编辑 程景
责任印制 戚帅
图文编辑 任婷婷
装帧设计 李晶 李娜
出版发行 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)
黄山书社 (<http://www.hspress.cn>)
地址邮编 安徽省合肥市蜀山区翡翠路1118号出版传媒广场7层 230071
印刷 安徽联众印刷有限公司
版次 2016年4月第1版
印次 2016年4月第1次印刷
开本 720mm×1000mm 1/16
字数 150千
印张 11.75
书号 ISBN 978-7-5461-4153-4
定价 39.00元

服务热线 0551-63533706

销售热线 0551-63533761

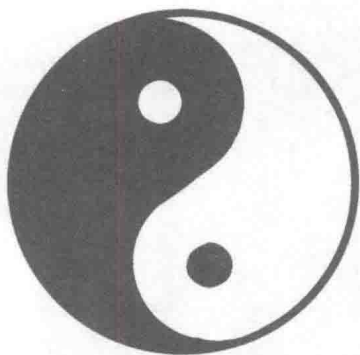
官方直营书店 (<http://hssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究
凡本社图书出现印装质量问题,
请与印制科联系。

联系电话 0551-63533725

中国的太极文化，源远流长，博大精深，是中华文明五千年的智慧结晶。在中国传统文化中，太极既代表宇宙的本原，也暗含了天地万物产生、演变的过程，是中国古代哲学思想的重要观念和根源。

纵观中国数千年历史，太极文化影响着儒家、道家等中华文化的主要流派，几乎存在于养生、武术、兵法、体育等每一个领域。



Tai Chi plays an immensely important role in Chinese culture, and is the crystallization of wisdom in the past 5,000 years of the Chinese civilization. An integral part and also a significant source of ancient Chinese philosophy, it not only stands for the origin of the universe, but also implies the process of birth and evolution of everything in the universe.

Throughout thousands of years' history of China, Tai Chi has profoundly influenced Confucianism, Taoism and other major schools of culture, and is omnipresent in fields such as regimen, martial art, art of war and sports.

Therefore, only by understanding Tai Chi, can one understand radically the Chinese culture and appreciate the great wisdom of ancient Chinese people.

Both Tai Chi regimen and Tai Chi

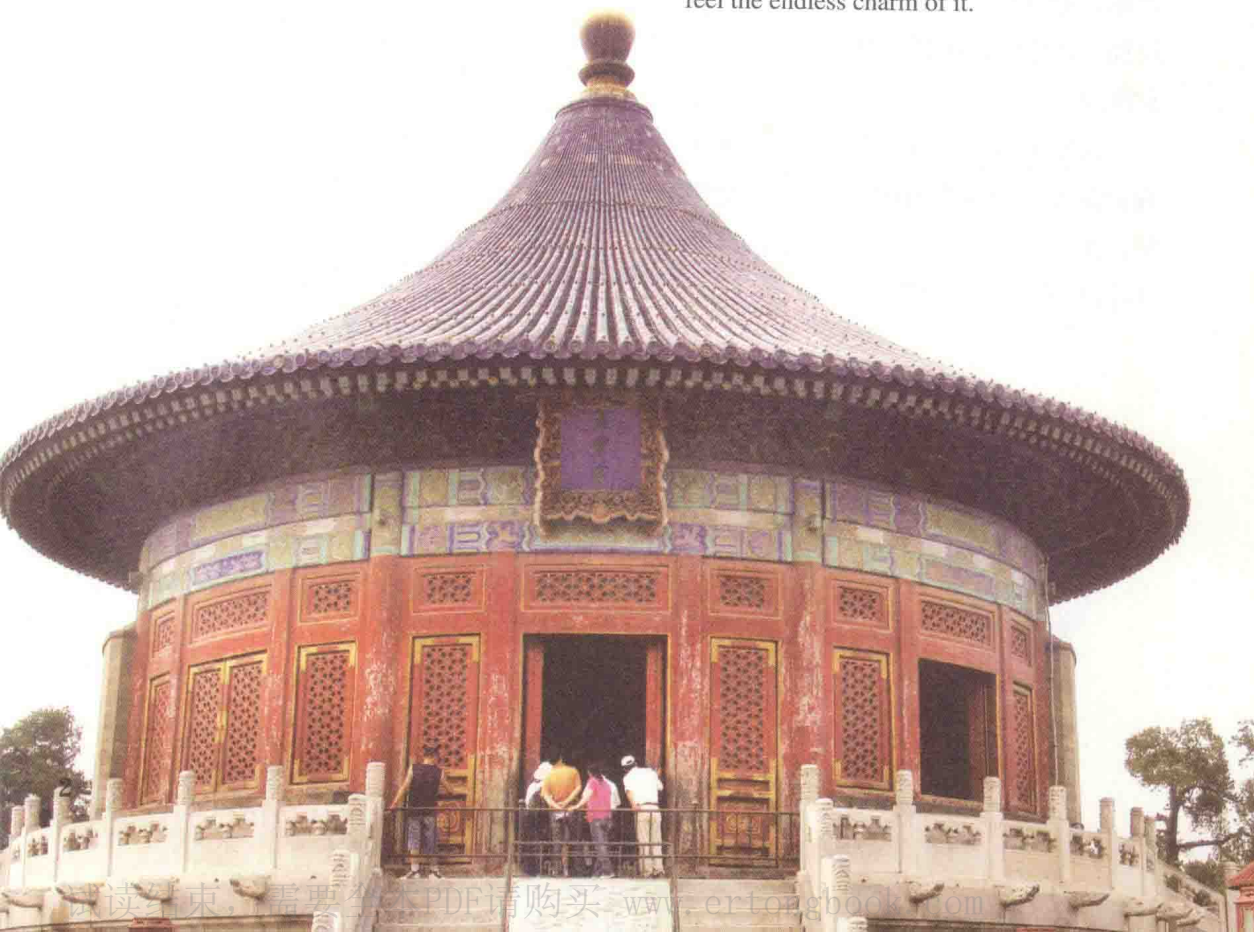
所以，了解太极，才能从根本上了解中华文化，领略古代中国人伟大的智慧。

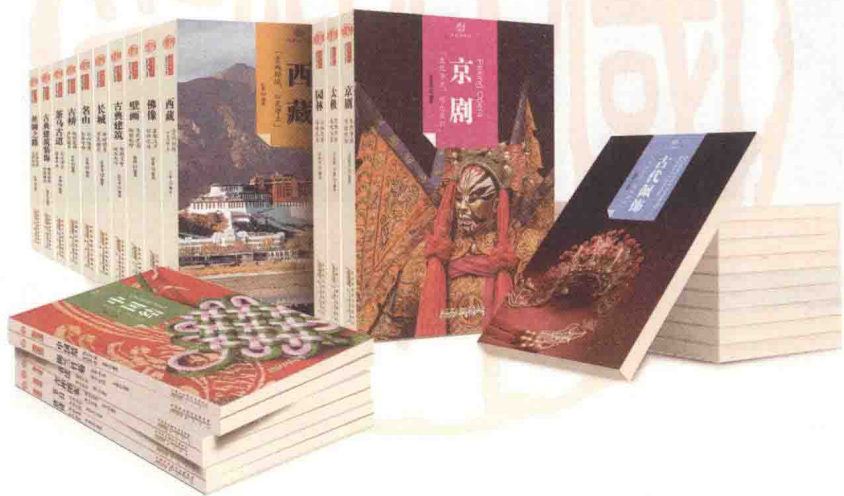
近年来非常流行的太极养生、太极拳术都是太极文化现象，均体现了中国人崇尚“天人合一”“物我合一”的世界观。尤其是受到很多人喜爱的太极拳，如行云流水一般的动作，刚柔并济，能够调养生息，平衡阴阳，使人达到一个平和的状态。

现在，就请走进太极亦阴亦阳、亦刚亦柔、亦动亦静、亦虚亦实的世界中，去感受它的无穷魅力吧！

Boxing, which have been of great popularity in recent years, are phenomena of the Tai Chi culture. They embody traditional Chinese views on the world and harmony, i.e., “unity of man and nature” and “identity of object and self”. Tai Chi Boxing, favored by many people, offers relaxation and balances *Yin-yang* through its natural and smooth, soft and hard movements, allowing one to reach a state of peace.

Now, let's get into the Tai Chi realm of *Yin-yang*, softness and hardness, movement and stillness, emptiness and solidness, and feel the endless charm of it.





出版编辑委员会

主 任 王 民

副 主 任 田海明 林清发

编 委 (以姓氏笔划为序)

王 民 毛白鸽 田海明 包云鸠

孙建君 任耕耘 吕 军 吕品田

吴 鹏 林清发 徐 雯 涂卫中

唐元明 韩 进 蒋一谈

执行编委 任耕耘 蒋一谈

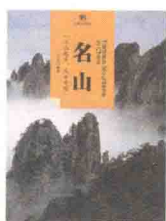


纸上博物馆

文化的脉络

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 印
刀石寄情，篆刻有味 | 扇
引秋生手内，藏月入怀中 |
| 老茶具
冲泡时光，品悟人生 | 金银器
奢华之色，器用之极 |
| 兵器
刀枪剑戟，斧钺钩叉 | 景泰蓝
紫铜铸胎，金生婉转 |
| 古钱币
铜绿银辉话沧桑 | 衡器
公正立国，权衡天下 |
| 石
石不能言最可人 | 盆景
案头山水，方寸自然 |
| 古铜器
国之重器，青铜文明 | 陶器
抟土成器，泥火交融 |
| 服饰
云之衣裳，华夏之服 | 料器
火中吹料，华美天成 |
| 传统乐器
五音和谐，古韵悠悠 | 漆器
朱墨华美，品位之具 |
| 紫砂壶
紫玉金沙，壶中乾坤 | 竹木牙角器
镂刻精巧，雅玩清趣 |
| 传统家具
起居之用，造物之美 | 鼻烟壶
不盈一握，万象包罗 |
| 少数民族服饰
风情万千，地域美裳 | 瓷
千年窑火，碧瓷青影 |
| 古代配饰
环佩叮当，钗钿琳琅 | 茶
一茗一世界 |
| 文房清供
方寸清雅，书斋淡泊 | 玉
温润有方，石之美者 |

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 吉祥图案
图必有意，意必吉祥 | 姓氏
一脉相承，炎黄子孙 |
| 书法
翰墨千年，纸上春秋 | 古代科学
格物致知，天工开物 |
| 笔墨纸砚
清风明月，文房雅玩 | 古代游戏
嬉戏千年，益智悦心 |
| 唐诗
锦绣华章，半个盛唐 | 中国结
绳艺千载，情结中国 |
| 节日
民族记忆，风俗庆典 | 古代帝王
风流人物，各领风骚 |
| 国画
水墨丹青，落纸云烟 | 传统美德
立身之本，济世之道 |
| 梅兰竹菊
花中四美，君子之德 | 道教
天人合一，贵生济世 |
| 宋词
浅吟低唱，词以言情 | 神话传说
创世叙说，远古回响 |
| 汉字
横竖之间，方正之道 | 生肖
属相文化，地支纪年 |
| 瑞兽祥禽
德至鸟兽，祈福禳灾 | 节气
四时和煦，岁时如歌 |
| 古代教育
教之以道，学而致仕 | 兵书
兵家智慧，决胜千里 |
| 禅
拈花一笑，佛语禅心 | 诸子百家
思想交锋，百花齐放 |
| 古代交通
旁行天下，方制万里 | 匾额楹联
留墨费思量，雅韵岁月长 |
| | 四大名著
传世奇书，文学丰碑 |



文明的印迹

徽州

一生痴绝处，无梦到徽州

西藏

雪域秘境，心灵净土

佛像

法相庄严，信仰之体

古典建筑

桂殿兰宫，神工天巧

古镇

烟雨千年，山水故园

长城

秦时明月，万里雄关

名山

三山俊秀，五岳奇崛

颐和园

佛香阁暖，昆明水寒

古典建筑装饰

雕梁画栋，绘彩描金

古桥

赵州遗韵，卢沟晓月

名寺

梵林古刹，清凉世界

名塔

乃至童子戏，聚沙为佛塔

民居

阡陌交通，鸡犬相闻

石窟

凿山鑿石成佛国

帝王陵寝

地下宫殿，古墓黄昏

名湖

轻烟拂渚，浓淡相宜

牌坊

旌表功德，标榜荣耀

壁画

飞天无影，粉壁乾坤

秦陵与兵马俑

地下雄师，八大奇迹

名泉

竹林清风，洗盏煎茶

大运河

南北动脉，皇朝粮道

丝绸之路

东西走廊，文明纽带

历史名城

文明驿站，王朝印记

北京中轴线

王者之轴，平衡之道

胡同

北京记忆，市井人家

茶马古道

马行万里，茶香千年

长江黄河

文明之源，华夏之根

故宫

盛世屋脊，紫禁皇城

秦砖汉瓦

秦汉气象，土木之工

历史活化石

园林

山池之美，宛若天成

京剧

生旦净丑，唱念做打

旗袍

优雅风韵，花样年华

木文化

盛木为怀，和木而生

太极

阴阳辩证，无极而生

剪纸

妙剪生花，大千世界

酒

开君一壶酒，细酌对春风

中华美食

烟火人间，味道中国

传统手工艺

镂尘吹影，匠心传世

年画

新桃旧符，迎福纳祥

武术

文以评心，武以观德

民间玩具

泥木之艺，奇趣之具

染织

草木之色，纵横之美

刺绣

针绕指尖，线舞布上

中国色彩

五色人生，多彩中国

雕刻

巧匠神技，托物寄情

中医

悬壶济世，妙手春风

茶艺

壶中真趣，谦美和敬

面具

原始面孔，沟通天地

婚俗

婚姻之道，嫁娶之礼

皮影

隔纸说话，灯影传情

泥塑

传世绝活，妙手出神

面塑

诞生于餐桌的艺术

风筝

好风凭借力，送我上青云

灯彩

花灯如昼，溢彩流光

木偶

笑尔胸中无一物，本来朽木制为身

杂技

惊险奇绝，艺动人心

棋艺

风雅手谈，桌上厮杀

民间戏曲

好戏连台，乡土有味

目录 Contents

博大精深的太极文化 Profound Tai Chi Culture..... 001

太极的内涵
Connotations of Tai Chi 002

太极图
Tai Chi Diagram 012

太极养生 Tai Chi Regimen 023

太极养生之道
Way of Tai Chi Regimen 024

太极养生心法
Mental Techniques of Tai Chi Regimen..... 035

太极养生术
Tai Chi Regimen 044



 **太极武学**
Tai Chi Martial Art 061

太极拳
Tai Chi Boxing 062

太极其他武学
Other Exercises of Tai Chi Boxing 096

 **附录：四十二式太极拳套路详解**
Annex: 42-form Tai Chi Boxing Routine 107



博大精深的太极文化

Profound Tai Chi Culture

在中国传统文化中，太极文化具有高度的概括性和深邃的内涵，它不但代表了宇宙的本原，也包含着天地万物产生、演变的过程。太极图通过直观形象的演示，揭示了万物矛盾对立统一的辩证关系。

In traditional Chinese culture, Tai Chi is of high generality and has profound connotations; not only stands for the origin of the universe, but also implies the process of birth and evolvement of everything in the universe. The visual Tai Chi Diagram unveils the dialectical relations between diversity and unity of all things in the universe.





> 太极的内涵

太极文化是数千年中华文明的宝贵财富，它既是关于宇宙万物的理论思想，也是解释天地万物演化模式的形象图形，将八卦、阴阳五行融会贯通。那么，究竟什么是太极？它所代表的深刻内涵又是什么呢？

何为太极

什么是“太极”？从字面上理解，“太”即代表大，大之最；“极”则代表极端，是最初的意思。所谓“太极”，古人解释为“太有至”“极有限”，即达到极限，没有相匹之意，也包含了至大、至小的时空极限的道理；大到无穷之大，但不会超过一定的空间；小到无穷之小，却不等于零或没有，这就是“太极”的根本含

> Connotations of Tai Chi

A treasure of the Chinese civilization in the past thousands of years, Tai Chi is not only a theoretical thought about all things in the universe, but also a visual symbol used to explain the evolving modes of everything in the universe, which is a perfect fusion of *Bagua* (the Eight Trigrams), *Yin-yang* and *Wuxing* (Five Elements). So, what on earth is Tai Chi, and what are profound connotations of it?

What is Tai Chi?

Literally, Tai means “great, supreme”, and Chi means “ultimate”. Explained by the ancients as “Tai has the end” and “Chi has the limit”, Tai Chi has the meaning of the arrival of the limit and having no match, which also means the truth of time-space limits of maximum and minimum. The fundamental implications of Tai Chi are infinity within

义。两字相合解释了宇宙的起源以及天地万物产生、演变的过程。

中国古人早已对宇宙有了朦胧的认知与思辨，他们认为“太极”是天地混沌之气的原始状态，并将“太极”视为宇宙的本原，是易学研究的重要基础。

a certain space, and infinitesimal but not zero or nothing. And Tai Chi denotes the origin of the universe as well as the process of the birth and evolvement of all things in the universe.

The ancient Chinese had a hazy knowledge and speculation of the universe, believing Tai Chi to be the original state of the chaos of the universe and viewing it as the origin of the universe. This is an important foundation for *I Ching* (Book of Changes) studies.



• 宇宙中的旋涡星系

宇宙最初处于混沌状态，是具有阴阳之气的原始形状。太极图所表达的对立统一思想，与宇宙的根本存在方式相吻合。宇宙中的星系有三种运动模式，即棒旋星系、螺旋星系、椭圆星系。除后一种外，前两种星系就像是一个无限大的“太极图”。

A Spiral Galaxy in the Universe

The universe was originally in chaos with an original shape featuring *Yin-yang*. The thought of unity of opposites which is conveyed by the Tai Chi Diagram coincides with the universe's radical mode of existence. Galaxies in the universe are divided by their patterns of movement into barred spiral galaxies, spiral galaxies, and elliptical galaxies. Except for the third type, the other two look like an infinite "Tai Chi Diagram" respectively.



《周易》

中国有关太极学说最早的经典是《周易》。《周易》是一部中国古代研究宇宙运动变化发展规律的自然哲学典籍，又称为《易经》，它分为《经》和《传》两个部分。“太极”一词最早见于《易传》。中国古人用《周易》来预测未来，决策国家大事，反映当前现象。《周易》具有深厚的文化内涵，它讲究阴阳互应、刚柔相济，提倡自强不息、厚德载物，是中国传统文化的精髓。几千年来，《周易》的基本思想融入到中华民族的方方面面，包括天文、地理、历法、人事、医学、武术、军事、建筑等各个领域，构成了中国传统文化的基本格调。

Zhouyi

The earliest Chinese classic about Tai Chi theory is *Zhouyi*, also known as *I Ching*, an ancient Chinese classic of natural philosophy about the movement, change and development rules of the universe. *Zhouyi* comprises two parts, *Jing* and *Zhuan*. The term Tai Chi was earliest found in *I Ching*. The ancient Chinese used *Zhouyi* to divine future events, decide on state affairs and mirror current phenomena. The essence of traditional Chinese culture, *Zhouyi* has profound cultural connotations, stressing the interplay between *yin* and *yang* and the tempering of force with grace, and advocating self-discipline and social commitment. In the past thousands of years, the basic thoughts of *Zhouyi* have been omnipresent in all aspects of the Chinese nation, such as astronomy and geography, calendar, occurrences in human life, medicine, martial art, military affairs, and architecture, forming the fundamental style of traditional Chinese culture.



• 《周易》书影

A photograph sheet of *Zhouyi*

阴阳五行说

“太极”最初大都与阴阳五行学说联系在一起。此外，八卦学说也常常作为解释其意义的手段。这些形成了中国古人最初的自然观念。

中国古人认为，太极就代表了宇宙，解释了万物演变、生化的过程，是天地混沌、阴阳未分之前的状态。《周易》中说，太极分阴阳两仪，宇宙间的一切，都包含着



• 苏州木渎古镇的太极八卦纹石子铺地

太极文化对中国的影响十分深远，体现在人们生活中的很多方面。

A cobblestone pavement with a Tai Chi Diagram pattern in the ancient town of Mudu, Suzhou

The Tai Chi culture has a far-reaching influence in China and is embodied in many aspects of people's lives.

Yin-yang & Wuxing Theory

Tai Chi are largely connected with the *Yin-yang & Wuxing* theory originally. In addition, the Bagua theory is also usually used as a means to explain it. These formed the initial natural beliefs of the ancient Chinese.

The ancient Chinese believed that Tai Chi represented the universe, the process of the birth and evolvement of all things in the universe, and the state of chaos before the division of *yin* and

yang. According to *Zhouyi*, Tai Chi can be divided into *Liang Yi* (Two Instruments), namely *yin* and *yang*, and everything in the universe comprises two sides, namely *yin* and *yang*, outside and inside.

The ancient Chinese believed that all things in the world arose from the interplay between *yin* and *yang*. The *Yin-yang* theory played a key role in ancient Chinese philosophy and blended with other



阴和阳、表和里两个方面。

中国古人认为，世间万物都是由阴阳互动产生的。阴阳学说是中国古代哲学理论的关键点，它与其他理论思想相互交融。古代哲人在观察世界的时候，发现万物总是生生不息、不断变化、轮回生长的，这一点与现代哲学中矛盾的对立统一观点极为相似。古代哲人还认为，万物由五种基本元素，即金、木、水、火、土组成，它们相生相克，往复不休，互相滋长、互相消亡。“相生”是指五种元素相互滋生和助长的关系，即金生水、水生木、木生火、火生土、土生金。“相克”是指五种元素相互排斥和制约的关系，即金克木、木克土、土克水、水克火、火克金。

theories and thoughts. Ancient Chinese philosophers observed all things on earth as generative without ceasing, in flux, and growing in the eternal cycle of birth and death, a point quite similar to the unity of opposites in modern philosophy. They also believed that all things were comprised of five basic elements, namely Metal, Wood, Water, Fire and Earth, and that these elements generated and overcame each other and moved in ceaseless circles. "Generating each other" means that the five elements generate and promote each other, that is, Metal carries Water, Water nourishes Wood, Wood feeds Fire, Fire creates Earth, and Earth bears Metal. "Overcoming each other" means that the five elements exclude and restrict each other, that is, Metal chops Wood, Wood parts Earth, Earth absorbs Water, Water quenches Fire, and Fire melts Metal.



自然万物的五行归属表
Wuxing Matrix of All Things in the Universe

	木 Wood	火 Fire	土 Earth	金 Metal	水 Water
五季 Five seasons	春 Spring	夏 Summer	长夏 Changxia(The 18 days at the turnings of spring, summer, autumn and winter)	秋 Autumn	冬 Winter
五方 Five directions	东 East	南 South	中 Center	西 West	北 North
五化 Five energies	生 Generative	长 Expansive	化 Stabilizing	收 Contracting	藏 Conserving
五气 Five climates	风 Windy	暑 Hot	湿 Damp	燥 Dry	寒 Cold
五色 Five colors	青 Green	赤 Red	黄 Yellow	白 White	黑 Black
五味 Five flavors	酸 Sour	苦 Bitter	甜 Sweet	辣 Hot	咸 Salty
五谷 Five grains	麻 Hemp	麦 Wheat	稷 Millet	稻 Rice	菽 Beans

