

7 RISTAR TATJI 三星太极拳

李 蓉 / 著



人民体育出版社

*TRISTAR
TAIJI*



李 蓉 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

三星太极拳/李蓉著.-北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2222-1

I.三… II.李… III.太极拳,三星 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 065651 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7 印张 120 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-6,150 册

*

ISBN 7-5009-2222-1/G·2121

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

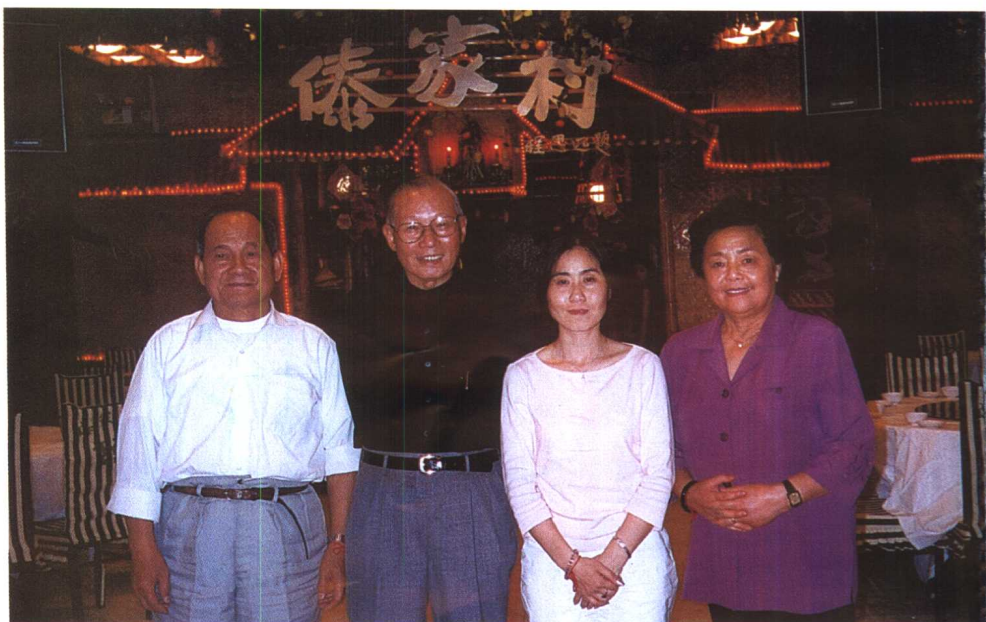
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者李蓉近照



前中国武协主席徐才先生（左二）、前《中华武术》杂志主编吕沧先生（左一）会见作者



与著名武术教练吴彬先生相逢于美国旧金山



与太极名家门惠丰、阚桂香夫妇合影



海南三亚，与陈式太极拳大师冯自强、陈正雷合影

演练三星太极拳



恩师王树田指导作者练剑

前中国武术研究院副院长张山先生
向作者颁发证书和奖杯



在西班牙的武术比赛中获陈式太极拳冠军



作者所获武术七段段位证书



中国武术协会向作者颁发的“武术推广奖”和“太极拳推广奖”的证书、奖杯等。



与学员们在滑雪胜地威士拿度假



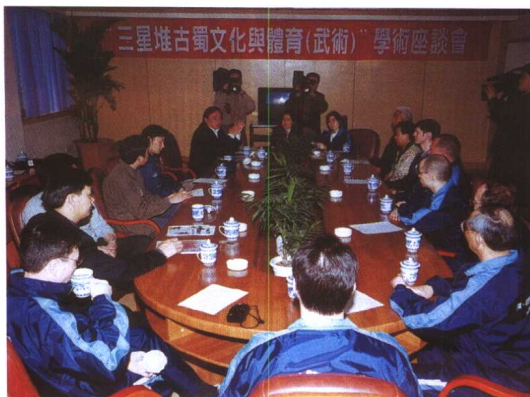
溫哥華市議員李松先生向作者表示祝賀



加拿大“李蓉武术气功保健中心”成立仪式



10年前的首批学员，至今亲情依旧



参加“三星堆古蜀文化与体育（武术）学术座谈会”



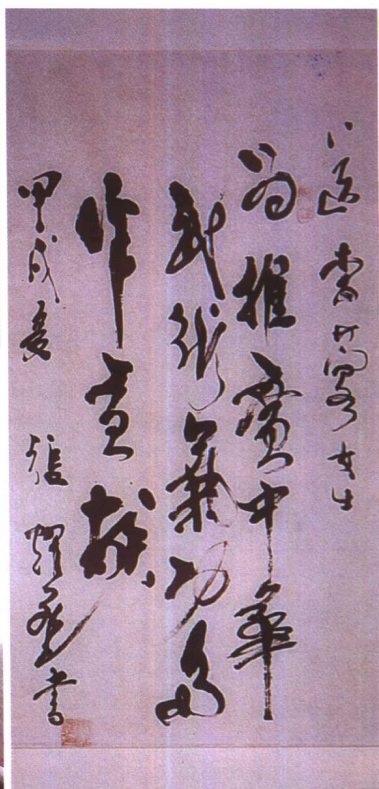
三星堆博物馆馆藏勾起作者对中国深厚文化底蕴的无限遐思



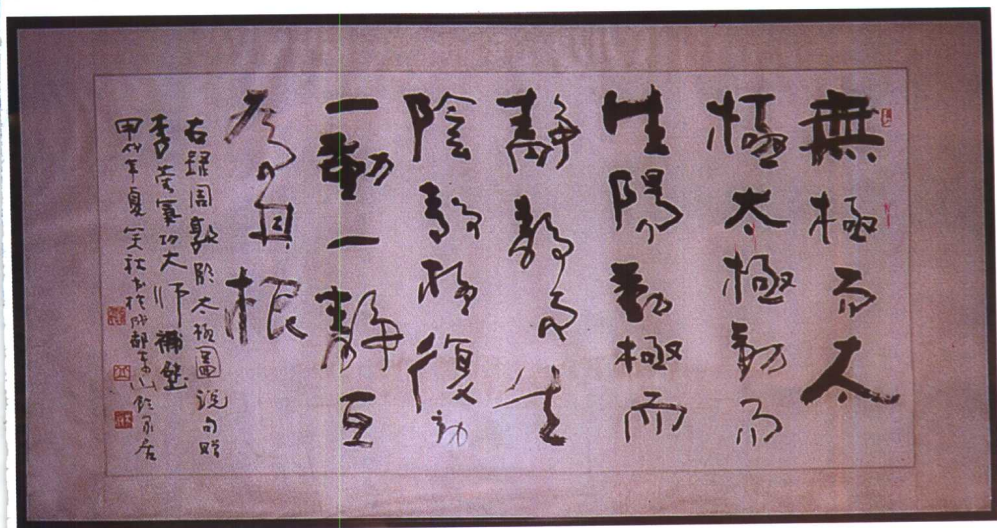
率弟子、学生在三星堆博物馆前表演三星太极拳



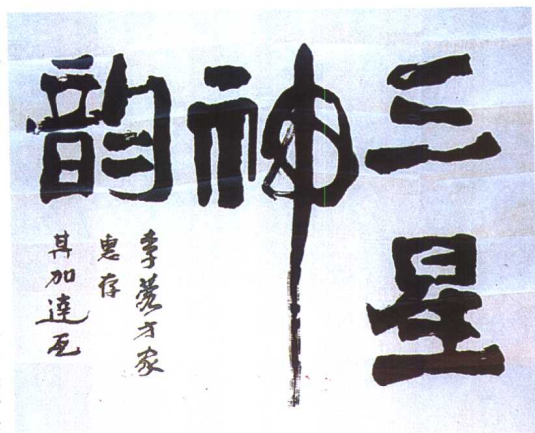
接受四川电视台采访



前中国武协主席张耀亭先生题词



著名画家邱笑秋先生题词



深圳画院院长其加达瓦先生题字



著名画家邱笑秋先生所赠太极图



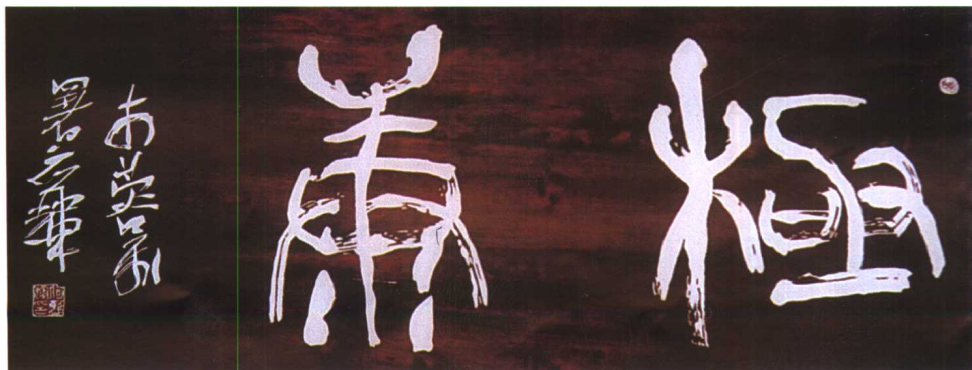
中国中央书画院张耀峰先生题字



郝心莲先生所赠花卉图



“东方虎王”王业琪先生赠画



中国书画家协会副主席阿应辉先生题字



贺 词

欣逢李蓉大师出版新书，我以加拿大国会议员的身份向李蓉大师致以热烈的祝贺。

认识李蓉大师这些年来，我了解到她在武术以及气功方面造诣十分的深，在温哥华也积极地推动中华武术传统文化、并从事武术教学工作。这次她结合三星堆文化的哲学思想以及传统的武术，并加以汇整出书，让更多的人能够认识了解中华武术的博大精深。相信大家可以在这本书里获益良多。

我在这里献上我最深的敬意，并祝福李蓉大师新书发表成功，将中华武术发扬光大。

加拿大国会议员

梁陈明任 敬贺

二〇〇一年七月

赞李蓉的武术心路(代序)

徐 才

有几年没有同李蓉女士晤面了。前不久在海南三亚市举行的世界太极拳健康大会上却不期而遇，真是喜出望外。她是越洋从加拿大率团来参加这次盛会的。好一个以武会友的热烈壮观场面，来自世界各地和国内几千名武林人士汇聚一堂，确是一件人间乐事。我知道李蓉 11 年前只身勇闯加拿大时，诸多困难摆在面前。不过我也知道这位一身武艺、全身是胆的四川姑娘是有才智、有能力在海外开拓前进的。果然，经过十来个春秋的艰辛努力，她为弘扬、传播中华武术做得成绩非凡，桃李满园。为此，中国武术协会授予“武术推广奖”，表彰她在海外推广发展武术所作的突出贡献。这次她来参加世界太极拳健康大会，还带了一份宝贵礼物献给国际武友。这就是她创编的《三星太极拳》。凡是看过这套拳演练的武术家莫不交口称赞。现在李蓉创编的《三星太极拳》要成书面世，我为之欢欣，为之祝贺。

三星太极拳是李蓉含辛茹苦经过认真学习、研究了三星堆文化而精心创编的。或许人们对“三星堆”文化还有些陌生。说来，四川广汉三星堆遗址，在

上个世纪 20 年代末因这里出土的文物具有浓厚的古蜀地方特色而引起注意。从那时起,经过半个多世纪的发掘、研究,特别是上个世纪 80 年代中以来大规模的发掘,众多的珍贵文物有力地证明了三星堆曾是 3000 多年前中国西南地区颇为发达的古蜀国中心,从而使古蜀国的传说变为信史。三星堆出土文物颇具世界影响,曾引起中外考古学家广泛注意和研究。李蓉为三星堆文物、特别是那青铜大立人动作等造型以及三星堆古蜀人那深邃的人文精神所启迪,萌发了创编“三星太极拳”的构想。不懈的努力终于使她获得成功——“三星太极拳”诞生了。

从三星太极拳的诞生,可以看到在海外闯荡多年的李蓉,作为一名武术传播者所具有的勇于创新的心路。她努力把拳术与拳理有机地结合,使精湛的武术动作体现出深沉的哲学内涵,表达了“天人合一”的思想。她还努力把中华武术的传播与外国学员的实际紧密结合,做到有的放矢,简明扼要,注重实效。中华武术源远流长,博大精深。现在竞技武术逐渐规范化,已成为国际武联所举办的世界武术锦标赛的必赛项目,并正向 2008 年北京奥运会挺进。传统武术拳种众多,百花齐放,在世界上也广为传播。不论竞技武术或传统武术在国际推广,都需切合国外习武者的实际状况,编制技术规程训练教材和理论课本,这才有利于传播推广。李蓉的武术心路值得赞美。祝愿她在海外的武术事业再上新台阶。

自序

18年前，刚从成都体院毕业的我有幸参加了史无前例的中华武术遗产挖掘整理工作。“武术遗产抢救组”专门负责搜集整理散落在民间的宝贵的武术文献资料及相关实物，抢救、继承并推广面临失传的各类拳种。为了编撰《四川武术大全》，“抢救组”决定先摸清四川境内(当时含重庆市)的有关武术门派及其传人的“家底”。于是，从1983年至1986年，我与同事们一起遍访名山大川中的隐士高人，追踪乡村部落中的古稀侠士。从峨眉山至青城山，从川西平原至川东山区，从川北至川南，处处都流下了我们辛劳的汗水。

十几年来，我一直怀念这段让人回味无穷、带给我丰富人生的不平凡的日子。几年的民间武术工作经验，使我开阔了视野，学到很多大学书本里学不到的知识。这段经历带给我们太多的收获与惊喜，特别是让我有机会与数以千计的武术界知名学者、武术家和老拳师细谈而得以相识，如徐才先生，昌沧先生和一代名师温敬铭、张文广、蔡龙云教授等在中国武术界有卓越贡献、德高望重的前辈，更让我受益匪浅的是有缘跟随郑怀贤、王树田、何福生、杨振铎、门惠丰、阚桂香、陈小旺等一代宗师学习深造。

1990年夏天,我离开中国前往加拿大定居,在海外继续从事推广中华武术的各项工作。由于国度不同,文化背景和生活方式不同,西方人对学拳健身的目的和要求也是不一样的。为适应环境,我便开始寻求东西方文化的结合点。我深信西方人也想了解和学习中国文化,只是由于中国文化的深度和复杂性,让他们许多人无从入手。对武术与太极拳也是如此。要想让更多的西方人明白和接受太极拳的健身价值,就必须做到简单易学、见效快、观赏性强等几个方面,适时引导他们的兴趣。我先后15次回中国,造访武林前辈,汲取历史文化精华,足迹遍布祖国大江南北。

1999年,我到成都附近的三星堆博物馆参观,看见出土文物中那尊高大挺拔的青铜立人动作造型以及一组组或跪坐、或站立的不同姿态的人物造型和三星堆古蜀人那高深的哲学理念、精神思维及其高智慧的创造力,让我茅塞顿开,如获至宝,给我无限的灵感和启发。古人构思、塑造的人物动态,一举一动,勾出我多年一直追寻而无法解开的心头之谜,让我能清晰地感受到人的精神与动作的配合,会产生一种巨大的能量……天地人和,三星辉映,激起我对三星堆历史文化的深入思考和探讨。多少个不眠之夜,让我激动万千!我终于按捺不住内心的冲动,根据自己多年的研究学习和练拳教学经验,结合三星堆文化的哲学思想和出土文物动作造型给予的灵感,创编出“三星太极”系列。目前,“三星太极拳”已在加拿大及中国教学传播,深受大众喜爱。

2001年3月,应中国武术协会邀请,作为“三星

太极拳”的创编者,我参加了在中国海南三亚举办的“首届世界太极拳健康大会”。大会期间,我又受中国国家体育总局武术运动管理中心特别邀请,作为惟一一名新太极拳流派的海外人士,公开在太极拳名家专场表演大会上表演“三星太极拳”,与当今盛行的陈、杨、吴、孙、武式太极拳掌门人一起同台表演,我感到无尚光荣。经过两场表演,“三星太极拳”获得不少专家及同行的好评,尤其是门惠丰、阚桂香两位老师在成都“三星太极”学术讨论会上给予高度的评价与赞赏,给我很大的鼓励和支持。

我深深感谢各位武林前辈对我的支持与关心,使“三星太极拳”有机会在大众及专家面前接受验证。本人才疏学浅,草成本书,难免有不少疏漏之处,还望广大读者和习练者多多提出宝贵意见,我将在再版时予以改进。我要衷心感谢徐才、李杰、昌沧、余功保、门惠丰、阚桂香、陈保明、陈磷章、张仲炎、周西宽、刘太福、周述国、陈振戈、梁国泰、胡伟坤、徐山、苏约翰、卓同年、陈勇、马均耀以及四川省武术馆全体人员等先生、女士们,还有那些默默支持我的学生,是他们的无私奉献、精心策划、辛勤工作和专业意见才使得本书能够顺利出版发行,谢谢你们!

我将继续努力再推广太极拳,播撒人类健康的种子。

2001年4月于温哥华