

李德印

太极拳规范教程

中国当代太极拳名家名著丛书

李德印 编著

人民体育出版社

中国当代太极拳名家名著丛书

李德印·太极拳规范教程

人 民 体 育 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

李德印·太极拳规范教程/李德印编著.-北京:

人民体育出版社,2002

(中国当代太极拳名家名著丛书)

ISBN7-5009-2364-3

I.李… II.李… III.太极拳-教材

IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 079230 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 34 印张 550 千字

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2364-3 / G·2263

定价:50.00 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

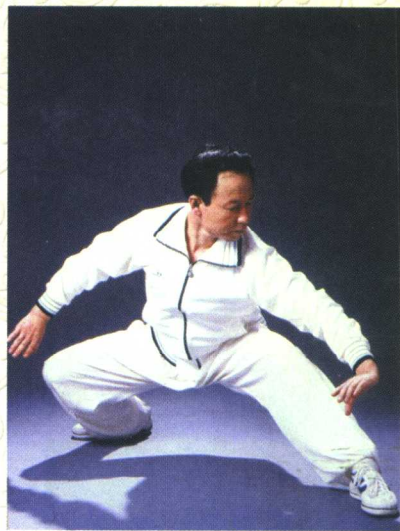
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



中国十大武术名师之一、新中国体育事业开拓者、
作者的叔叔李天骥先生像



“中华武林百杰”、中国人民大学教授李德印



1	2	3
5	4	

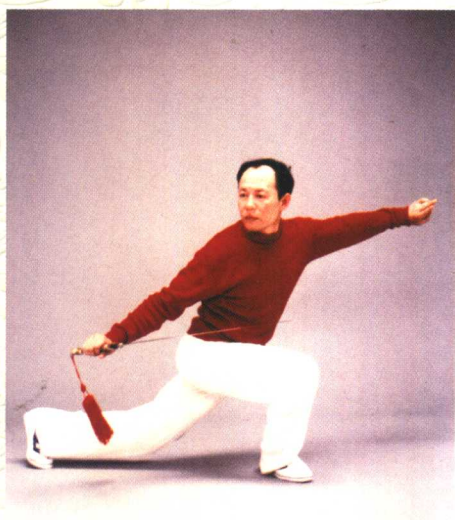
①作者太极拳照

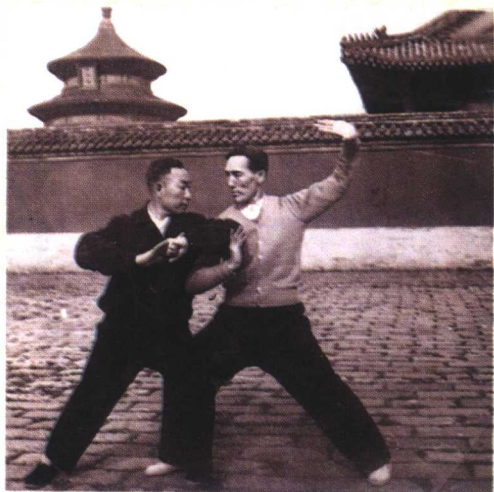
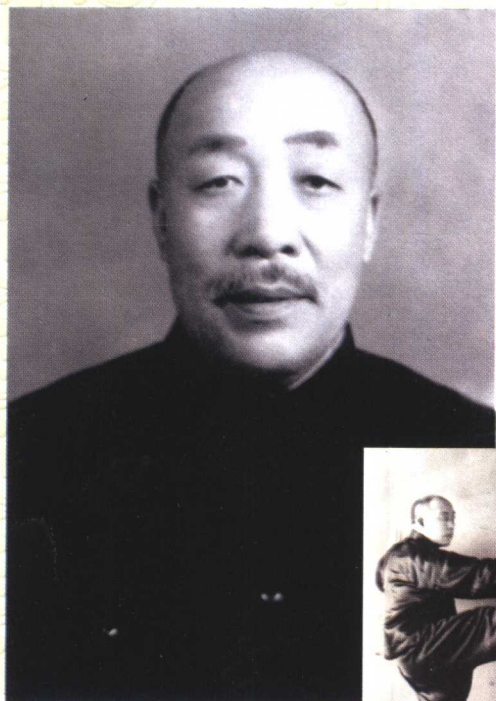
②作者八卦掌照

③作者形意拳照

④作者太极剑照

⑤作者武当剑照





①作者的祖父李玉琳像

②父亲李天池与叔父李天骥

③夫人方弥寿女士

④女儿李晖

⑤与妹妹李德芳合练

1	2
	3
5	4





1	2
3	4

① 拜访嵩山少林寺德禅大师

② 向叔父李天骥学艺

③ 向太极拳名家李经梧求教

④ 与老武术家孙剑云在一起





①



②

①②在第11届亚运会开幕式上，指挥中日太极拳大会演

③在首届东亚运动会上担任太极拳比赛裁判长

④与亚运会中国武术队太极拳集训运动员合影

⑤为全国少数民族武术比赛作现场评论员

⑥支持北京申办奥运会



③



⑤



④



⑥



1	2
3	
4	
	5

① 在世界太极拳健康大会上，李志坚同志（左一）会见太极拳名家

② 培训太极拳社会辅导员

③ 在武术裁判员训练班上讲课

④ 辅导太极拳爱好者

⑤ 与北京国际俱乐部太极拳学员交谈





1	4
2	5
3	

①教日本前首相铃木善幸打太极拳

②指导土耳其驻华使馆文化参赞

③教英国武术爱好者练习基本功

④教日本学员练太极剑

⑤指导美国朋友学形意拳



谨以本书献给我的叔叔——

已故太极拳家、全国十大武术名师

之一、新中国体育开拓者、本书编

写指导者李天骥先生。

出版前言

21世纪,是人类追求更高生存质量的世纪。尽管医学工程、生物工程和生命工程的研究越来越深入和发展,但人们依然在努力寻找着更佳的提高生命质量的方法和手段。在这个阶段,无论是国内还是国外,无论是生命科学家还是普通百姓大众,正在趋于一个共同的感知:源于中国的太极拳运动,是当今世界健身强体、提高生命质量的最佳选择之一。

太极拳,源于中国古老文化的底蕴之上。作为中国武术的一支奇葩,经历了漫长的发展过程,在不断发展的理论和实践的各个方面,给人类留下了一份珍贵的文化遗产。当今六大太极拳门派的争奇斗艳,充分展示了太极拳运动的无限魅力,诸多太极拳的名家大师,奉献自己毕生心血,不仅系统完整地继承了太极拳的精髓,在推广普及方面作出了卓越的贡献,而且敢于突破传统观念的约束,通过自己辛勤的笔耕,结合自身习练的感受和心得体会,以书刊的形式,将中国武术的精华,尤其是太极拳在理论和实践诸多方面的经验加以总结,系统地展现给广大的爱好者和武术工作者。正是由于他们的不懈努力,当今世界的人们才能领略到武术图书繁花似锦的大好局面,才能尽情地吮吸中国古老的传统文化的汁液,并从中体验到无穷的魅力。

作为体育专业出版工作者,承前启后、继往开来,把中国武术文化的精华介绍给国内外广大读者,使太极拳运动发扬光大,是我们在社会发展的大潮中应尽的历史责任。在太极拳运动蓬勃发展的今天,出版一套代表当今太极拳主流的丛书,是我们长久以来的愿望。在诸多当代太极拳名师的热情支持下,《中国当代太极拳名家名著丛书》终于问世,我们的这一愿望得以实现,甚感欣慰。

这套丛书,囊括了国家规定太极拳和中国六大太极拳流派主要代表的著作,其内容包括各大流派的主要拳理拳论、风格特点、主要的拳术套路、器械套路、太极推手、打手,基本上反映了各流派的风貌。在这套丛书中,有的



内容已经陆续散见于一些其他出版物,有的内容则是最新完成的力作。我们相信,这套丛书的面世,对于太极拳运动的不断发展,会产生新的促进和推动,对于广大太极拳爱好者、学习者,以及从事中国武术文化继承工作的研究者们,也会带来新的感受和新的认知。

2002年12月



序

宗光耀

德印兄把刚刚脱手的《李德印·太极拳规范教程》(以下简称《教程》)书稿拿给我,要我提供修改意见并为该书写序。

我学练太极拳四十余年,教了不少学生,也发表了一些论述打拳练剑的文章,但我并非太极拳行家,只是一个执著的太极拳爱好者,港澳朋友称我是太极拳“发烧友”。德印兄的大作我能先睹为快,是福气。为朋友的大作写序,盛情难却,为名人的著作写序,深感荣幸。

80年代初,我有幸成为李天骥老人家的学生,经常去天骥老师家求教,也就有机会认识已经出名的李德印老师。近二十年来,随着中华武术的弘扬、推广,特别是太极拳运动的日益开展,涌现出一大批造诣很高的太极拳名家、名师,德印兄是其中的佼佼者之一。他是中国人民大学的教授,是在高等学府开展和推广太极拳运动的先驱。他又是北京市武术协会的副主席、国际级武术裁判员、国家级社会体育指导员,为太极拳的普及与提高立下了汗马功劳。

人们大概会记得,1990年第11届亚洲运动会在北京举行,开幕式上,由1500名中日两国太极拳爱好者联合表演的二十四式太极拳,展示了如诗如画的迷人风采。担任该项目的总教练是李德印老师。在这届亚运会上,中国运动员苏自芳、高佳敏、陈思坦、王增祥包揽了太极拳比赛的男女冠亚军,担任太极拳教练的也是李德印老师。2001年春,为了支持北京申办奥运会,由2008名北京老年太极拳爱好者在天安门广场南侧表演了精彩的“申奥功夫扇”。这套创意新颖、广受欢迎的太极扇的主创人正是李德印教授。

德印兄长期在学校从事太极拳、剑基础套路的教学与指导,如原国家体委主编的简化(二十四式)太极拳、四十八式太极拳、三十二式太极剑等。1989年,四十二式太极拳竞赛套路及后来的四十二式太极剑竞赛套路相继推出,德印兄不仅参与了这两个竞赛规定套路的编写和鉴定工作,也是北京



最早开班教授群众学练的老师。我本人亦是这两个学习班的学员。上述这些太极拳、剑套路深受广大太极拳爱好者的喜爱。也是国家武术运动管理中心大力提倡、推广的太极拳比赛和全民健身体育项目,这也使德印兄的知名度随着太极拳运动的发展与普及而日益提高。

有人评价德印兄的教学是“政府”太极拳,而非“正统”太极拳。这种议论实在是一种误解。据我所知,德印兄自幼便在爷爷和父辈的严格教导下,习练杨式太极拳、孙式太极拳、太极推手等传统拳法。他的第一批武术专著,便是协助叔叔李天骥,编写出版了《形意拳术》《武当剑术》。在成长的道路上,德印兄又得到郝家俊、徐致一、李经梧、孙剑云等多位太极拳前辈的指教,可谓是功底深厚、师出名门的太极拳家。再者,把我国体育主管部门编定的太极拳套路和传统太极拳套路割裂、对立起来的做法,也是一种保守狭隘的偏见。试看当今流传的各种太极拳流派,无一不是继承传统、发展创新的结果。今天太极拳出现广泛普及、蓬勃开展的大好局面,正是新中国成立以来,政府大力支持提倡,包括创编了一系列简化套路、规定套路、竞赛套路、段位制教材等,在全民中推广开展的结果。太极拳作为一项优秀的文化遗产,只有沿着“继承发展,推陈出新”的道路,才能保持长盛不衰的活力。

我们知道,太极拳属于武术的范畴,一招一式无不与技击、攻防紧密联系。它的另一个功能是强身健体。早在太极拳《十三势歌》里就有这样一句:“详推用意终何在,益寿延年不老春。”这说明古人很重视太极拳使人健康长寿的功效。随着时代的发展,高科技、高竞争和老龄化社会的出现,太极拳的技击功能地位下降,健身功能日益受到重视。今天学练太极拳的人几乎都是以锻炼身体、增强体质为出发点的。这不仅为中国人民所赞同,越来越多的外国人也有所认识。记得多年前,美国科研机构经过长期跟踪研究,得出“中国太极拳能有效地防止和减少老年人易摔跤”的结论,以后又发表了“太极拳可以防止中风和老年痴呆症”的论文。近年来,日本、欧、美及非洲国家掀起了学打太极拳的热潮,主要也是基于它的健身功效。

说实在的,用拳脚来处理人间的不平,在天高皇帝远的“人治”社会里,不失为既简单又痛快的方法。而在今天,我们已经进入了法制轨道,运用这种古老的方法已经失去了普遍意义。此外,拳头决不能打平天下不平事,其行为的动机与效果又未必相符。更何况有人借此来发泄私愤或横行乡里,成为社会的不安定因素。这就要求我们要因势利导,在不否定其文化与历史作用的前提下,着重从体育的角度来评价武术,评价太极拳,使其成为人类健

身手段和现代体育运动项目之一。可贵的是,德印兄在执教太极拳的过程中能与时俱进,注意强调它的体育价值和健身作用,能从文化的角度和历史的角
度,理解、推动太极拳运动的发展。

用“桃李遍五洲”来形容李德印老师的学生之多、分布之广是十分恰当的。而他从不举办收徒仪式或拜师仪式之类的活动,没听说谁是他的关门弟子或入门弟子。1992年,德印老师到澳门教授太极拳,有些人提出要向他拜师,有的人还私下要我从中说情,李老师一一予以婉拒。他向人们解释:“我们要建立相互尊重、真诚无私、教学相长的师生关系,不必沿袭收徒拜师的习俗。”在我们大力推广太极拳运动、武术走向世界的今天,在各地太极拳和武术站、馆、社团、学校纷纷建立的时候,我们应该大力提倡建立适应时代要求的新型的师生关系,跳出老传统、老观念的束缚。

德印兄出身武术世家,受过良好的高等教育,长期从事太极拳的教学与研究,有继承,有创新,有丰富的教学和教练经验。他又多次担任全国乃至国际性的太极拳比赛总裁判或裁判长,多次担任国际武术裁判员培训班讲师。编写出版了多种太极拳专著和教材。他知识全面,为人正派,谦虚谨慎,胸襟开阔,是一个武德与拳艺双修,且有丰硕成果的现代武术名师,名副其实的太极拳名家。

德印兄编写的《教程》有理论,有技术,有经验,是一本很好的教材。作者对太极拳、剑的论述系统、科学、准确、通俗,技术内容既包括简化套路,又有比赛套路和传统套路,有很高的实用价值。书中最后附录了李玉琳老人家的介绍和拳照。李玉琳是武术界的前辈,被誉为我国“东北地区太极拳开拓者”,他为太极拳的发展与传播付出了毕生心血,作出过巨大贡献。本章体现了作者对先辈的追思和怀念,又为广大读者和太极拳爱好者提供了珍贵难得的资料。《教程》的出版发行是德印兄为继续推动太极拳的普及与提高,增强人民健康、弘扬中华文化所作的新的有益的贡献。《教程》一定会受到广大读者的欢迎,希望这本书的外文译本亦能早日面世。

人民体育出版社出版“当代太极拳名家名著丛书”,是一件利国利民的好事,值得赞扬。

(作者原任中央人民政府驻澳门特别行政区联络办公室副主任)

李德印

太极拳规范教程