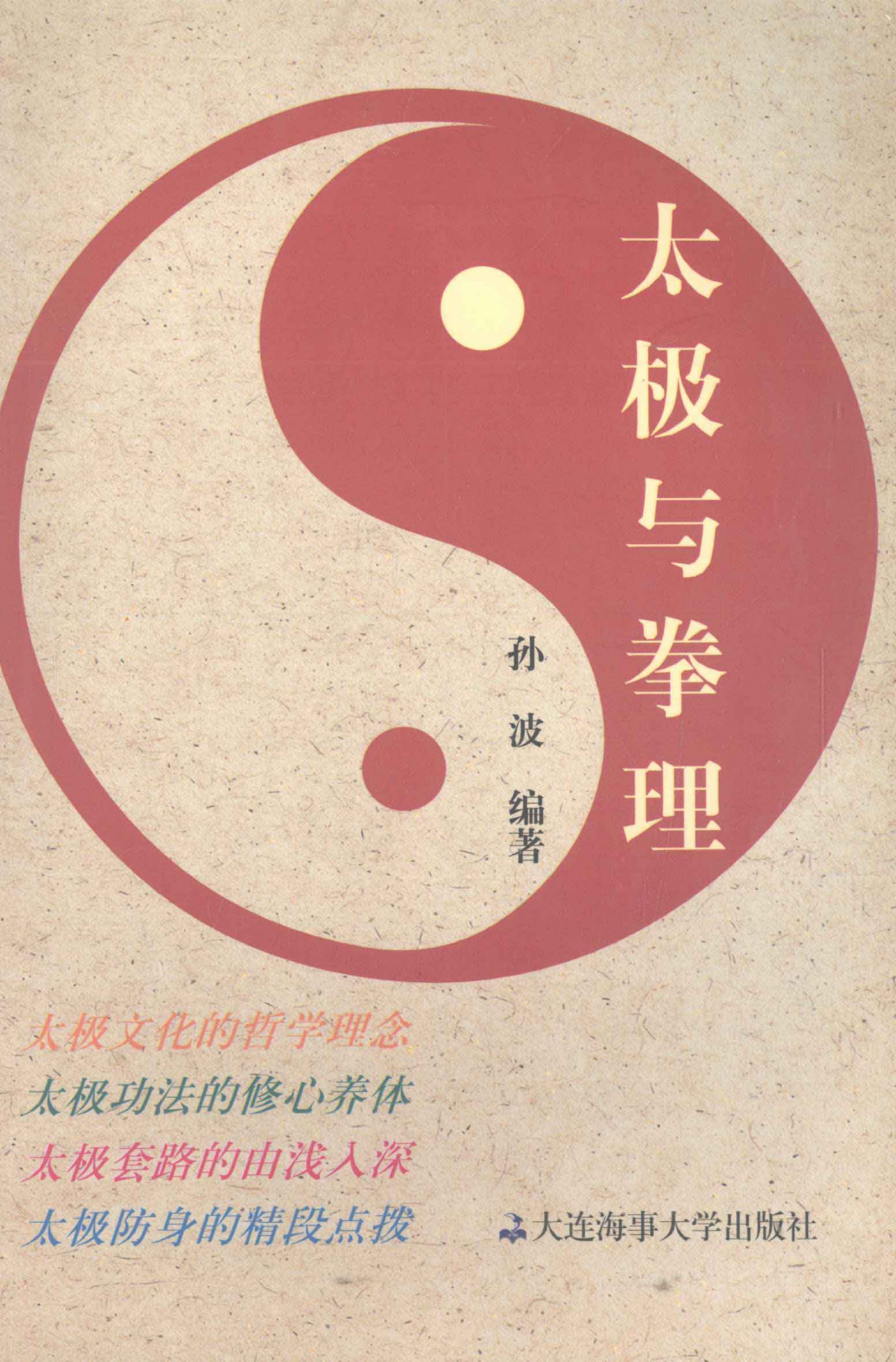




太极与拳理

孙波
编著

太极文化的哲学理念

太极功法的修心养体

太极套路的由浅入深

太极防身的精段点拨

 大连海事大学出版社

太 极 与 拳 理

孙 波 编 著

孙德瑞 主 审

大连海事大学出版社

© 孙波 2003

图书在版编目(CIP)数据

太极与拳理 / 孙波编著. —大连: 大连海事大学出版社,
2003.2

ISBN 7-5632-1640-5

I. 太… II. 孙… III. 太极拳—高等学校—教学参考
资料 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 007875 号

大连海事大学出版社出版

地址:大连市凌水桥 邮政编码:116026 电话:4728394 传真:4727996

<http://www.dmupress.com> E-mail: cbs@dmupress.com

大连理工印刷有限公司印装 大连海事大学出版社发行

幅面尺寸:140 mm×203 mm 印张:11.25

字数:282 千字 印数:1~2000 册

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:贾 玫 封面设计:王 艳

定价:17.00 元

前言

武文化是中国传统的民族文化,其中的太极思想、太极意境、太极规范、太极风格以及太极修炼,涵盖着中国古典哲学的思想基础。

西方人说“太极拳代表着东方文化”,作为一种文化,太极拳则更注重健身养心和修炼形式,它不仅调节性情、修身养性,而且还是一种实用的自卫护身技艺。太极拳已作为中华民族对人类健康的一大贡献而推向世界。

在中国文化中,儒家文化与武家文化更多的时候是文武并重,大多倡言“有文事者,必有武备,文武之道,一张一弛”;诸葛亮曾说“君子之行,静以修身、剑以养德、非宁静无以致远”。他认为要学修养,非静无以成学。由于太极拳是以静为根本的修炼功夫,因此,西方人为太极拳理论提出了一个新的理念,称其为“比慢精神”,并认为,这种精神是克制青年人浮躁行为以及成就感与真正的虚心辩证地交融以后,所得到的一种精神。“比慢精神”涵盖着动与静的辩证统一,它是拳学理论的重要范畴。澳洲堪培拉军官学校,就要求他们的学生进校后,须先上为期五周的太极拳课,校方认为“太极拳是思想者的运动,练习太极拳是为了帮助受训的准军官成为多面手”。太极拳能被外国人用之于教育,那么作为中国教育更应珍视本土文化。学习太极拳的演练过程,对于当代大学生可以从另一个侧面拓宽认知领域,了解武德精神思想。

本书用历史的、辩证的观点,以现代体育科学的新思路,构建出了一个新的理论框架,并以最新的体系,反映了太极拳演练的精髓部分。全书共分八章,前三章以古典哲学思想与意气学说指导下的修炼原则为哲学理念,论述了太极拳理。后五章从太极功法的修炼程序上,由浅入深介绍了太极健身、太极防身以及作者教法演练的自身感受。

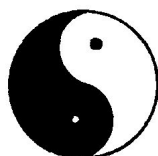
书中插图采用了中国武术研究院太极拳竞赛规定动作图示。同时,分三个层次进行了动作分解和教法提示。动作规范,图文清晰,是一本实用、有序、完整的太极拳演练教材。

本书在编写过程中,参考或引用了武术前辈的拳论以及专家、学者的有关专著和最新研究成果;大连海事大学出版社的编辑和工作人员为本书的出版付出了辛勤的劳动,在此,一并表示感谢。

作 者

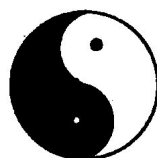
2003 年元月

目 录



第一章 太极文化	第一节 太极拳的哲理与内涵 (1) 第二节 太极拳的渊源与脉络 (9) 第三节 太极拳的特点与系别 (13)
第二章 太极与 修心养体	第一节 太极拳的意与气 (15) 第二节 太极拳的呼吸 (22) 第三节 太极拳的医疗与保健 (24)
第三章 太极规范	第一节 太极拳对身体姿势的规范 (27) 第二节 太极剑术的规范 (32) 第三节 太极行功的程序规范 (44)
第四章 简化太极拳	第一节 简化太极拳第一段教与学 (55) 第二节 简化太极拳第二段教与学 (68) 第三节 简化太极拳第三段教与学 (81) 第四节 简化太极拳第四段教与学 (90)
第五章 四十二式太极 拳竞赛套路	第一节 四十二式太极拳第一段教与学 (108) 第二节 四十二式太极拳第二段教与学 (125) 第三节 四十二式太极拳第三段教与学 (140) 第四节 四十二式太极拳第四段教与学 (152)

目 录



第六章 四十二式太极 剑竞赛套路	第一节 四十二式太极剑第一段教与学 (169) 第二节 四十二式太极剑第二段教与学 (183) 第三节 四十二式太极剑第三段教与学 (195) 第四节 四十二式太极剑第四段教与学 (209)
第七章 陈氏太极拳 竞赛套路	第一节 陈氏太极拳第一段教与学 (225) 第二节 陈氏太极拳第二段教与学 (265) 第三节 陈氏太极拳第三段教与学 (281) 第四节 陈氏太极拳第四段教与学 (298)
第八章 太极防身 参考文献	第一节 太极推手 (326) 第二节 太极对练 (340) (353)

第一章 太极文化

太极学说是太极拳形成的重要理论基础,是中国古代朴素唯物主义的宇宙观,其内寓万物阴阳变化之理。太极拳植根于传统哲学、医学、拳学等古典文化基础之上,并逐渐形成了融拳、哲、医三理于一身,具有技击和健身等多重功能的优秀传统运动项目。太极拳在形成和发展过程中所吸收和应用的一些哲学思想,都反映了中国哲学的奇光异彩,认识太极拳的哲学思想、渊源和基础,就能从根本上理解它的文化特征,揭示太极拳奥妙。

第一节 太极拳的哲理与内涵

一、太极文化的萌芽

“太极”一词,始见于《周易·系辞》,“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”。这里的“生”是演变的意思,即八卦由四象演变而来,四象由两仪演变而来,两仪即太极。

太极的变化流通,包含或阴或阳,呈现刚与柔两种不同的属性。唐代孔颖达著《周易正义》书中,解释太极为“天地未分之前,元气混而为一,即太初、太一也。”即天地未分之前,元气混而为一,它至大、至博,这混沌不分的元气,或为阳刚,或为阴柔,千变万化,作用无穷。

绘有太极图的宋朝周敦颐所著《太极图说》讲到:“无极而太极,太极动而生阳,动极而静,静而生阴,静极复动,一动一静,互为其根”;“无极而太极、而阴阳,阴阳相合,形成四季万物化生”。这

是对宇宙万物演化过程的朴素描述。

老拳谱上讲“太极本无法，动即是法”，太极之初廓然而无象，动则分阴阳，阴阳即为太极。太极图之义，阴阳相生，刚柔相济，千变万化，太极拳即由此而产生。拳谱所讲之法即寓阴阳孕生之理，同时也告诉人们，太极拳在技法上，没有固定招数，只有在动静阴阳中，才能形成某一特定条件下的种种法则，而任何法则的精髓，千变万化也不会离开阴阳，大到无限的多维空间，小到不可再分的几何学上的一点，每动有每一动的阴阳虚实瞬间，每处有每一处的阴阳虚实变换，由体到形，由表到里，无一违背阴阳之理。

综观宇宙空间，从宏观天地到微观世界，都浑然太极之理。阴阳既是绝对的，又是相对的，阴中有阳，阳中有阴，静并非绝对的静止不动，而是静中有动，动也不是瞬息万变，而是动中有静。阴阳、动静始终处于不断变化之中。

阴阳学说是中国古代的一种宇宙观和方法论，它建立在朴素的唯物论的基础之上，内含辩证法则，阴阳学说是中国古代哲学的一对范畴，同时也蕴涵了太极拳的哲学基础，对太极拳理论的哲学构架形成具有重要意义。

“太极者无极而生，动静之机，阴阳之母，动则分，静则合。”（王宗岳著《太极拳论》）太极拳法的核心是阴阳、虚实、开合、刚柔等以阴阳学说为基础而形成的。因此，太极拳法自始至终都贯穿着阴阳和虚实，每个拳式都具有开与合、圆与方、卷与放、虚与实、轻与沉、柔与刚和慢与快，并在动作中有左右、上下、里外、大小和进退等对立统一的独特形式，这是构架太极拳的基本法则。

二、太极哲学理图与太极功法的关系

西方人说“太极哲学理图，图简而义深，非博学、审问、慎思、明辨而不能悟其中的道理。”

（一）无极图与太极功法的关系

图 1-1 为无极图。上图，虚无一圈，无形无象，全体透空。

下图,圈中有物,而小太极隐约其中,老子曰“恍恍惚惚,其中有物,杳杳冥冥,其中有精。”

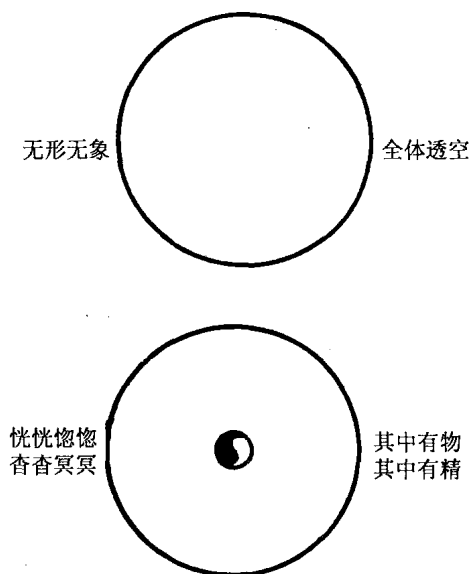


图 1-1 无极图

无极图的体性孕育着无形无象,全体透空,它是纯真、无瑕的太和元气,寂然而又浑浑然的一种静空境界。在一片虚极静笃之后,恍惚杳冥之中而产生的一种内在感觉,即所谓“丹田气动”。

练太极拳追求的是水清则毫见,心静则见天理。以静待动,静者,思想内守于“一”而无旁扰,空者,不执著己体的存在而能虚实应变;无极者,合万变而一,无极代表着一切事物未生之前的一种想象。

(二)太极图与太极功法的关系

图 1-2 为太极图。此图阴阳鱼的两眼,象征着阴中乃寓有阳,阳中乃寓有阴,宇宙之道,不外一动一静,静之则合,为无极,动之则分,为太极,阴不离阳,阳不离阴,以 S 阴阳鱼的形式而连阴阳为

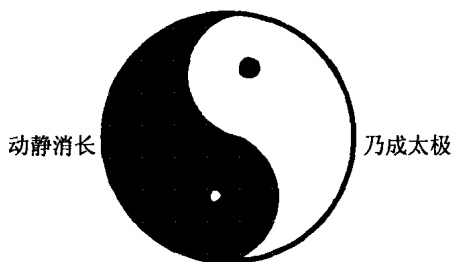


图 1-2 太极图

一体，互为扭抱而不可分，动为阳，静为阴，静即阳中寓阴之义，曲蓄内含为静为阴，然而，在曲蓄内含中亦必阴中寓阳之义。

练太极拳时，整体不动为静，静中必分上虚下实，虚为阴，实为阳。静可为阴阳，每动必分阴分阳，动静消长乃为太极。

(三) 无极图与太极图的关系

无极图和太极图都有一中空之圆圈，它是有和无的对立统一，孕育着太极的阴阳互交，阴阳互化，动静相倚。

宇宙的一切事物，既是对立的，又是统一的，这个对立的统一，构成了无极、太极的学理，太极之上为无极，无极为太极升华的最高境界，是太极千变万化之母。

太极拳的圆运动，孕育着无极、太极之理，太极拳的一举一动皆离不开圆，或大圆或小圆，或平圆或立圆，处处圆活，环环相绕。既包含着无极之圆的浑然一体，又包括了太极之圆的阴阳分明，动静相辅。太极功修炼，把握的则是心静圆活、形体运动也圆活的境界。

(四) 两仪图与太极功法的关系

图 1-3 为两仪图。由无极、太极而继续推演则为两仪，两仪者，象征阴阳的明显判分，阴居阴位，阳居阳位，物以类聚，各居本位。

上图轻清上升为天，成乾象；中图黑白分明、阴阳以判、一分为

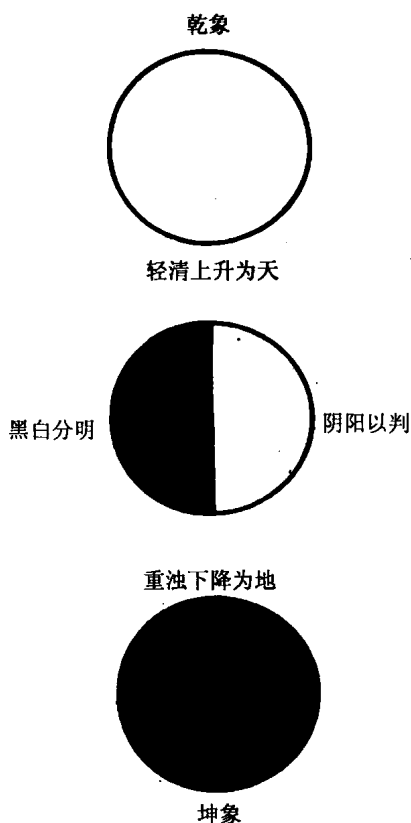


图 1-3 两仪图

二成为密不可分的整体而生生不息；下图重浊下降为地，成坤象。

练太极拳要分清虚实，虚实即为阴阳，阴阳即两仪。

(五) 四象五行图与太极功法的关系

图 1-4 为四象五行图。上图亢阳而抱阴，象征南方的丙丁火，称太阳火，中抱一点阴者，喻示午时一阴生之火。

下图盛阴而抱阳，象征北方的壬癸水，称太阴水，中抱一点阳者，喻示子时一阳生之火。

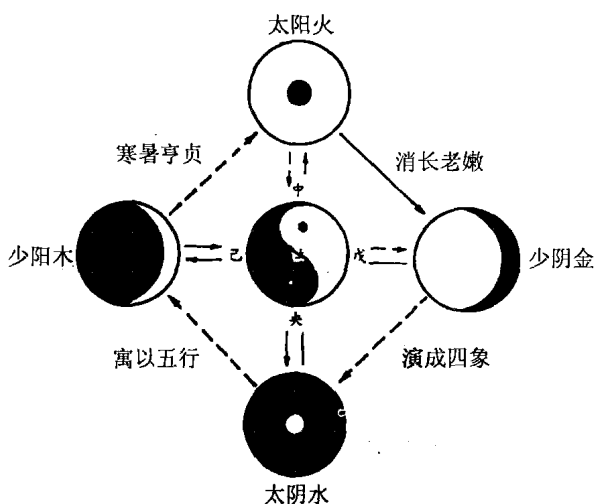


图 1-4 四象五行图

左图阴大于阳,象征东方生机盎然的甲乙木,称少阳,喻示阳刚之初兆。

右图阳大于阴,象征西方的庚辛金,称少阴,喻示阴柔的开始。

以上四图,标示着东西南北或前后左右的四个方向。四象五行构成之理,喻示着五行相克,五行相生的辩证之理,以其中练拳的生克制化之理,阳刚而对阴柔,而柔反能克刚,练拳必求刚柔互济则为功法。

(六) 阴阳八卦图与太极功法的关系

图 1-5 为阴阳八卦图。由四象五行继续推演而为八卦(乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑)。南北东西(离、坎、震、兑)为四正方位。西北、西南、东南、东北为四隅方位。合正、隅方位而成八卦。再加中央,则构成数九(九宫)。

八卦九宫,喻示阴阳(○号为阳,●号为阴),大阴阳具有互变关系,又有阴阳的对立与统一。八卦图外表的半阴半阳,喻示着动静消长、阴阳互变、周而复始。九宫位的中央,为整体枢轴,喻示着

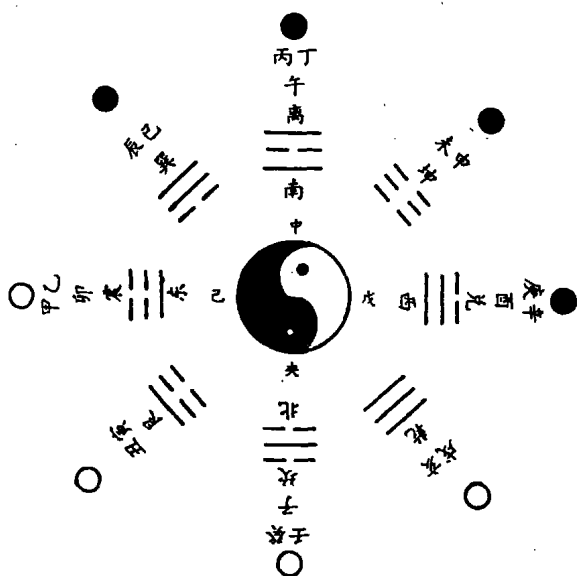


图 1-5 阴阳八卦图

凡物,小到无可小的分子时,也必有一个中心存在,此中心也同样具有阴阳两个属性。事物的一切变化所表现的形式都是分动、静、合,赖以主宰,而成总体之象。

拳术中的体用、刚柔、虚实变化之道,理尽于此。练拳时如能够细心感悟,则可心领神会。

三、天人合一与拳理

(一)天人合一,是太极拳存在和发展的思想基础

“中国哲学有一个根本观念即天人合一,认为天人原本合一,而人生最高理想是自觉地达到天人合一之境界,物我本属一体,内外原无判隔。”(张岱年著《中国哲学大纲》)

天人合一是人与自然、人与社会以及自我身心内外的和谐统一关系,天就是指宇宙天地万物的大自然,人应包括在内。大自然是大宇宙,人体是小宇宙。

太极拳正是受这种古代哲学天人合一观的思想影响,不仅把人体各部位看作一个有机的整体,而且还将人与自然看作一个有机的整体,强调人体内部各部位及人与自然界的统一与和谐。

(二)人身太极与拳理

人的周身,心是身的主宰,即太极。

两目为日月,即两仪。

头像天,足像地,人中之人及中脘,合起来为三才,四肢为四象。

肾水,心火,肝木,肺金,脾土,以上所属阴。膀胱水,小肠火,胆木,大肠金,以上所属阳。阴阳之合为内。

颅顶火,地阁承浆水,左耳金,右耳木,两命门,合起来为外。

神出于心,眼目为心之苗,精出于肾,脑肾为精之本。气出于肺,胆气为肺之源。视思明,心动神流。听思聪,脑动肾滑。鼻息香臭,口呼吸出入。水碱、木酸、土辣、火苦、金甜、言语声音,木毫、火焦、金润土壅、水漂、鼻息口呼吸为味,气味往来,肺为门户,肝胆为风雷,发声音出入五味,言口目鼻神意为六合,以六合破六欲,以上为内中内。

眼耳鼻口,大小便肚脐合为七窍,手足肩膝肘胯为六道,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为内七情,七情心为主,喜心、怒肝、忧脾、悲肺、恐肾、惊胆、思小肠、怕膀胱、愁胃、虑大肠,以上合为外中外。

人身太极,喻示着练拳者,如能明白太极与人身、人身与太极的关系,则可悟出人体修身的道理。

(三)人身八卦与理拳

人身八卦分内八卦、外八卦和九宫。

内八卦:南正心经,北正肾经,东正肝经,西南隅脾,东南隅胆,东北隅胃,内八卦走的是经络。

外八卦:胆通脾,肝通肺,小肠通肾,心胆通肝,胃通心,脾通胃,大肠通肺,肾通心,膀胱通肝,前胸后背通气。外八卦走的是十

干支,十二地支为内外。

九宫:二四为肩,六八为足,上九下一,左三右七,坎一,坤二,震三,巽四,申五,乾六,兑七,艮八,离九。以上称数九,也为内九宫。

太极修体,八卦修言。拳论所指喻示着“练拳明其理,则可与体修身之道。练拳明其理,则可与言修身之道”。

太极是派生万物的本质,太极为天地万物之根本,宇宙大自然的一切事物,包括人体,都源于太极之理。

太极功法在天人合一思想的影响下形成了动静相互,刚柔相济,快慢相间,相互对立与相互依存。在相互转化的过程中,动静相生,阴阳消长。太极拳理顺其自然规律,符合天人、身心的平衡调节,在谋求同外界和谐中进行物质、信息和能量的变换,最终获得人身太极的整体优化。太极拳不仅修炼人体的外形,而且以人的整体为八卦之象,注重人的精、气、神,通过形神内外结合,身心俱修。

太极拳理与人和自然的整体观,是中国古代哲学思想的具体表现,通过太极拳的形式加以发展和完善,因此,成为了富含最高层次内涵的文化现象。

第二节 太极拳的渊源与脉络

一、太极拳的渊源

在中华文明史上,唐代堪称是黄金时代,明代是继唐而后的又一辉煌岁月,明永乐年间的《永乐大典》、《中华大藏》,万历年间的《道藏》以及《本草纲目》等文化典范都是在这个时代创造的,“在中华这块土地上,组成传统文化的美德力量是道家与儒家,其中也掺合了佛学。而中国古老文化的根在道教,道教是在中华这块丰富的土壤中,育出民族文化的萌芽。”(《翰墨缘·道家印存与符节的演

化))中国太极功法就是在明代这个时期孕育而成的。

太极拳尊张三丰为开祖,根源在于他超武学和道家的丹脉与《周易》之共性,以太极为拳,外操形体,作为内家修行,使太极拳有了一个超越空前的崭新的生命而传于后世。

张三丰,以创太极拳而名扬天下,在武当传宗的门派之中,太极拳也是一个门户,关于太极拳的源头历史上也是传说不一。根据清代《王征南墓志铭》记载:“少林以拳勇名天下,然主于搏人,人亦得而乘之,有所谓内家者,以静制动,犯者应手即扑,故别少林为外家,盖起于宋之张三丰。”还有记载:“张三丰为武当丹士,徽宗召之,道梗不得进,夜梦玄帝授之拳法,厥明以单丁杀贼百余……。”另外,根据《张真人传》记载:“真人辽东懿州人,姓张,名全一,又名君实,字元元,号三丰。史称宋末时期人,生有异质,龟形鹤骨,大耳圆目,身高七尺,……自行修炼。洪武二十七年,复入湖北武当山,与乡人论经典,一日在室内读经,有鹄在庭,其鸣如争论,真人由窗视之,鹄在树,注目下睹,地上有一长蛇,蟠结仰顾,少顷,鹄鸣声向下,展翅相击,长蛇采首微闪,躲过鹄翅,鹄自下复上,饿时性躁,又飞下翅击,蛇亦蜿蜒,轻身闪过,仍盘形如是。真人出,鹄飞蛇走。真人由此悟出以柔克刚之理,按太极变化,而形成一套太极拳功法,动静消长,通于易理,传之久远而功效愈著……。”

根据以上记载,以太极来命名的拳法,象征着太极拳的拳法、拳理包罗天地的变化,它博大精深,太极图内含阴阳鱼两个半弧,喻示着太极拳是圆形的、弧形运动,是一阴一阳、刚柔相济的高深拳术。

二、太极拳的脉络

民国以后有人认为,张三丰之后,传太极拳的有陕西的王宗,温州的陈州同,海盐的张松溪,四明的叶继美,山右的王宗岳,河北的蒋发,蒋发传河南怀庆府陈家沟的陈氏。

近代人唐豪,字范生,民国时曾于20世纪30年代亲到陈家沟