

非常道。名可名。
 出而妙。常有欲。
 其之为美。斯恶已。皆如之。众妙之。
 音声相和。前后相随。是以有处无之事。
 使民不争。不贵难得之货。使民不为。
 名天地之始。有。
 万物之母。

李光乐
主编

可道，非常道。名可名，非常名。常无欲，常无欲，常无欲。两音同出而音不同。下相倾，使民不争。音多相和，其美已。前后相随，皆善。下相倾，使民不争。音多相和，其美已。前后相随，皆善。下相倾，使民不争。音多相和，其美已。前后相随，皆善。

李光乐 主编

其長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能成其私。
 故能因其私而用之。所謂用之者，用其私也。天下皆知美之為美，惡之為惡，知善之為善，惡之為惡，知有無相形，高下相資，貴賤相形，此三者，皆名萬物之妙，故能無欲，以觀其妙，恆有欲，以觀其微。此三者，皆名萬物之妙，故能無欲，以觀其妙，恆有欲，以觀其微。此三者，皆名萬物之妙，故能無欲，以觀其妙，恆有欲，以觀其微。

和，前後相隨。恆也。是以聖人處無事之時，行不言之政，莫動作而弗始，坐而弗有，居而弗恃，功成而不居。夫唯弗居，是以不去。不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見而欲，使民心不亂。是以聖人之治也，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。恆使

無和無欲。使夫智去不教焉也。無無者，則無不泔矣。淫泔，而用之或不至也。則如和萬物之空，性其統，統其終，和是九，同其處，

逆乎仁或病。吾不知其誰之子，吾帝之先。
天地不仁，以萬物爲芻狗；聖人不仁，以百姓爲芻狗。天地之

曰，其稱余命乎？雲而不居，物而含之。多聞數言，不若守中。谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿兮其

聖存，用之不衰。天象地久。天地所以能長且久者，以是不
 自生也，故能長生。是以聖人：退其身，而老先；外其身，

而身存。非以是無私邪？故辭服是私。上善若水。水善利萬

則；弓、善仁；食、善信；以、善賄；予、善結；勸、善

時，大儒不爭，故無名。持而盈之，不如其已。揣而視之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺

是母。功還身退，天之道也。我管蠅花一，鮮無窮
乎？積善為德，鮮必笑兄乎？潛除言監，鮮必戒

道可道，非常道。名可名，非常名。无欲，以观其徼。有欲，以观其眇。天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其骨，强其筋，开其目，塞其兑，和其光，同其尘，使其民无知无欲。夫智者不以散为也。为无为，则无不治。天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

故能長生是人人後其身而身先

和。前後相終。恆也。是以聖人子無弟之多，行不言之政，無物作而弗始，望而弗有，功成而不居。夫唯弗居，是以不去。不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見而

無知無欲。使大智主不教者也。無善無，則無不治矣。運冲，而用之，或不啻也。則如紅英坊之空，桂是鏡，好是絲，和是丸，同是產；

進乎仁義存。為不知足語之子，吾帝之先。

天地不仁，以萬物爲刍狗；聖人不仁，以百姓爲刍狗。天地之

是猶未愈乎？宜而弗居，動而愈出。多用數言，不若守持。

名於不元 是謂玄元 玄始之門 是謂天地始 始始之始

在周文王時，大易以久，天以所，以象直久走，以是

非以是無私邪？士辭不受。士善其水。水居川谷。

而不爭，聖人之所急，故美於道。居，善地；公，善

五、善仁；六、善貴；七、善信；八、善治；九、善類；十、善

大唯不爭，故無憂。持而盈之，不如其已；揣而棖

之，不而長任。金玉滿堂，莫之能守；富貴而歸，自

其君。功至身退，天之誨也。我營魄惟一，終無虧損。

才？擢第後，辭太監兒乎？漸除重監，辭太監

图书在版编目(C I P)数据

太极春秋 / 李光乐主编. —北京: 中国戏剧出版社,
2009. 8
ISBN 978-7-104-03053-9

I. 太… II. 李… III. 太极拳—体育活动—概况—临淄
地区 IV. G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 138208 号

太极春秋

责任编辑: 赵成伟

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真: 010-58930242(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 淄博恒业印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 250 千

版 次: 2009 年 8 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03053-9

定 价: 68.00 元

版权所有 违者必究

也；宝而弗有，有而弗恃，畏而
弗守，是谓才德。

首家全国太极拳健身特色区——临淄
向中华人民共和国成立六十周年献礼

《太极春秋》编委会

主 任 刘芝田

副主任 张象寅 李 玲 杨乃民 杨 建 李光乐 张龙海
张希纯 苏清汉

委 员 耿乃松 曹淑云 杜秀岚 徐熙春 刘汉文 毕新起
武登孔 许令友 徐浦胜

主 编 李光乐

副主编 苏清汉 曹淑云 毕新起 徐熙春

编 辑 耿乃松 杜秀岚 武登孔 许令友 徐浦胜 刘汉文

摄影、翻拍及后期制作 路百渠等

序 言



唐福泉



毕荣青

《太极春秋》是继《太极神韵》、《太极风采》、《太极之光》之后，临淄区老年太极拳学会的又一部专著，值得庆贺。

太极拳是太极文化的重要分支，是中华民族传统文化的重要组成部分。区太极拳学会历经近 20 年的风风雨雨，推动了太极拳健身运动在全区的蓬勃开展，各项活动有声有色，影响力也越来越大。目前，区太极拳学会区、乡、村三级组织网络健全，会员达七千余名，带动常年习练者近三万之众。广大太极拳爱好者积极开展活动，踊跃参与国内外赛事，不仅增强了体质，丰富了文化生活，而且

为我区争创“山东省群众体育特色区”等多项荣誉作出了积极的贡献。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,通过学会和广大会员的团结协作和不懈努力,2007年,我区一举摘得了“全国太极拳健身特色区”的荣誉称号,极大地提升了我区群众体育工作的地位和形象,可谓实至名归。

尤为值得称道的是,区太极拳学会始终按照服务大局、服务社会的原则开展工作,紧紧围绕区委、区政府的工作重心,在重要节庆日以及国际齐文化旅游节等重大活动中积极组织丰富多彩的大型展演和比赛,既展示了我区经济和社会事业所取得的巨大成就,也激发了全区人民关注社会发展、促进经济建设的热情。特别是,一大批品德高尚、热爱公益事业的离退休干部,吃苦耐劳,无私奉献,用自己的实际行动谱写出了绚丽的夕阳篇章,成为我区太极拳事业发展的中坚力量。

《太极春秋》这本书,从多角度、多层面系统记述了临淄太极拳健身活动从无到有、从小到大、从弱到强的历史和现状,是广大太极拳爱好者多年心血的结晶,也是我区精神文明建设的丰硕成果。

借《太极春秋》付梓刊行之际,我们殷切希望各级各部门及社会各界更加重视老年人工作,一如既往地关心、支持太极拳等群众性老年体育事业。同时,也衷心地祝愿生活在齐国故都——临淄的所有老年人能够老有所学,老有所为,老有所乐,充分享受改革发展带给我们的美好生活。

中共临淄区委书记
临淄区人大常委会主任

唐福泉

中共临淄区委副书记
临淄区人民政府区长

毕荣青

2009年7月

太极拳这项运动对老年人的强身健康有好处。

——毛泽东

太极拳是中国的一种优秀的传统文化，内涵十分丰富，充满着哲理，与中国传统的医学有着血缘关系。学练太极拳是一项很好的健身运动，可以强身健体，可以防身自卫，也可以陶冶情操，是一种美的享受，还可以给人们的生活带来无限情趣和幸福，可以延年益寿。

——周恩来

太极拳好。

——邓小平



1990年9月30日，在区老干局召开临淄区老年太极拳学会成立大会。
副区长李建美（主席台左四）代表区政府到会祝贺并讲话。



临淄区老年太极拳学会第一、二届委员会全体委员与门惠丰教授(前排中)、王代友老师(前排左二)合影。

临淄区老年太极拳学会第三、四届全体委员合影





1993年8月31日,门惠丰教授(中)在临淄区图书馆讲授太极拳理。



门惠丰教授
(右)与李光乐演示
太极推手。

1998年8月9日，会长刘芝田（后排右五）、顾问魏振章（后排右四）等赴京参加全国太极拳学术研讨会。图为研讨会成员合影。



李光乐在全国太极拳学术研讨会上宣读论文《临淄人民受益于太极拳》。



刘芝田（右三）等临淄与会人员同门惠丰（左三）、阚桂香（右二）教授在学术研讨会颁奖晚会合影。



1993年8月16日,临淄代表队(山东二队)参加第三届国际武术交流大会载誉归来,临淄区委书记杨汝奎(左五)等大班子领导前往迎接。



1993年8月14日,临淄代表队(山东二队)在第三届国际武术交流大会上表演陈式36式太极剑。



临淄代表队(山东二队)在第三届国际武术交流大会上荣获团体总分第二名,胡昌霞(左一)代表临淄参赛队上台领奖。

临淄老年太极拳学会第二套养生太极掌学习班 1997、5、2



山东省老年体协太极拳研究会副会长兼秘书长张梅(前排左六)与参加太极掌学习班的学员合影。



临淄太极拳学会聘请省老年体协太极拳研究会副会长兼秘书长张梅(中)为顾问,图为送聘书时的合影。



1994 年 1 月 26 日,李德印教授(二排右六)在临淄传授武当太极剑,并与全体学员合影留念。



1996 年 3 月,杨振铎先生(前排右三)与参加全省杨式太极刀培训班的临淄领队刘芝田(前排中)及学员合影。