

中国功夫

(上)

太极神话

戴松成 主编



河南大学出版社

中国功夫

(上)

TAI JI SHEN HUA

太极神话

戴松成 主编

河南大学出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国功夫. 上, 太极神话/戴松成主编.—郑州: 河南大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5649-0551-4

I. ①中… II. ①戴… III. ①武术—基本知识—中国 ②太极拳—基本知识 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第199306号

责任编辑 胡志宇

责任校对 廖尚可

封面设计 王四朋

出版发行 河南大学出版社

地址: 郑州市郑东新区商务外环中华大厦2401号

邮编: 450046

电话: 0371-86059712 (高等教育出版分社)

0371-86059713 (营销部)

网址: www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 河南省诚和印制有限公司

版 次 2012年5月第1版

印 次 2012年5月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 23

字 数 296千字

印 数 1~8000册

定 价 50.00元 (上、下册)

(本书如有印装质量问题, 请与河南大学出版社营销部联系调换)

本册作者：田培成 陈华山

本册配图：高新建

田培成简介

田培成，1940年生，河南沁阳人，焦作矿山机器厂经济师，2000年退休。国家级社会体育指导员，中华武术六段，河南省一级拳师。近十多年来，积极参加全民健身活动，大力开展推广养生太极拳活动，义务辅导太极拳上万人次。现任《中华太极拳》杂志编辑部编辑。

陈华山简介

陈华山，1951年3月出生，河南焦作人，主任记者。毕业于郑州大学。曾任《焦作供销信息报》总编辑、《焦作经济报》社总编辑，现任《中华太极拳》杂志总编辑。

太极拳好。

——邓小平1978年为日本友人题词

总 序

功夫文化与功夫产业

戴松成

5年前，河南省文化产业发展研究院刚刚成立，我到时任河南省政协主席的王全书办公室汇报工作。他非常明确地告诉我，河南文化首先要抓好“两黄文化”（即黄帝文化和黄河文化）；河南文化产业首先要抓好“两大功夫产业”（即少林功夫和太极拳），特别是少林功夫。之后6年的实践证明，王全书同志当初的这些指示不仅是正确的，而且是极具前瞻性的。由河南省政协主办、郑州市承办5个年度的新郑黄帝故里拜祖大典，已成为全世界华人认同的文化品牌，成为传承和创新华夏历史文明的一个典范，被国务院确定为文化遗产。大黄河旅游已正式列入十二五国家旅游业发展规划，大黄河之旅被确定为中国推向世界的3条国际旅游线路之一（另外2条是丝绸之路游和长江三峡旅游）。河南省也正式启动“河南黄河黄金旅游带”发展计划。少林功夫和太极拳两大文化产业突飞猛进的发展，人人有目共睹，不必细述。事实明确告诉我们，功夫文化正在形成功夫产业。



就是在这样的一个大背景下，2年前我们开始酝酿编辑出版《中国功夫》上下册。最初的想法是先编两个单行本——《太极拳三字谣》和《少林功夫三字经》，用三字歌谣的形式向广大人民群众传播源自中原的两大功夫文化，但在编写过程中遇到了困难，发现越是简单的反而越有困难，特别是用三字形式表述少林功夫。后来，得知国家新闻出版总署正在推行全国农家书屋工程，就立即把目光和步伐转向国家这趟“大班车”。在我们看来，民间出大艺。同样，自古功夫出民间。少林功夫和太极拳出自中原大地，为人民群众所创造，现在更应该回到人民群众中去，成为人民群众的文化财富和物质财富。正像劳动人民出身的儿子，后来当了官，发了财，现在更要感恩和回报人民群众一样。因此才有了这两个小册子。

在编写过程中，传来了中央十六届六中全会召开和国务院批准中原经济区上升为国家发展战略的大好消息。文化大发展、大繁荣的号召和华夏历史文明传承创新区的定位，让我们对少林功夫和太极拳的文化价值和产业价值有了更新的认识，意识到一定要编好这本书。同时又深感水平有限，驾驭不好这样厚重的文化题材，再加上要赶时间，我和这两本书的几个作者坐下来认真研究的功夫也不够，因此毛病不少，有负众望，希望读者在批评指正中给以谅解。

（作者为河南省文化产业发展研究院院长）

前言

学好、练好太极拳的宗旨和最终目的是什么？我国著名的太极拳理论家王宗岳非常明确地指出：“详推用意终何在？益寿延年不老春。”简化太极拳就是益寿延年的健身养生法宝。简化太极拳能使春满人间。这种养生太极拳必将永远造福全人类。

一、太极拳是打开康乐长寿幸福之门的金钥匙

“太极”这一词，最早出现于我国三千年前的古书《周易》（亦称《易经》，简称《易》）。易书中有“易有太极”的论述，如：阴阳变化的相对论和平衡论，五行生克的进化论和变革论，八卦排列的系列论、方法论和信息论。这些朴素辩证法，对人类在各种各样的变化中更好地生存、生长、生发、生产和生活，更好地认识和掌握宇宙万物发展的自然规律，迎接美好的未来，对人们在护养生命中更好地康乐长寿，更好地创建科学发达的、文明幸福的和谐社会，都有重大深远的意义。

太极拳是以中华太极文化为指导的武术运动。人们通过用阴阳、八卦和五行学说，结合中医经络学说，在合乎生理、心理规律的武术、吐纳术和导引术中，用意练拳，用心健身。通过坚持锻炼身体，激活经络、通畅气血、强壮筋骨、防病治病，获得康乐长寿，最终颐养天年。人要活，就要动。人要健康，就应该经常活动经络、活动身体。生命在于运动。生命在于锻炼经络达到阴阳平衡的科学运动。太极拳是一门科学。它不仅是传统的养生科学，也是现代的养生科学。太极拳是一门人



体科学运动的养生学。

学练太极拳的宗旨是健身祛病、康乐养生，学练太极拳的最终目的是延年益寿、颐养天年。天下豪杰需要延年益寿，天下百姓需要延年益寿，无论体强体弱，无论男女老幼，都需要延年益寿。在太极拳发展史上，出现过许多太极拳名师，通过用太极之理科学练拳，防病治病，陶冶情操，修身养性，延年益寿，均以高龄而善终（如太极拳名家吴图南〔1883~1989〕终年107岁、马岳梁〔1900~1998〕终年99岁、吴英华〔1905~1996〕终年92岁等）。尤其是涌现出很多太极拳爱好者，他们在太极拳运动的锻炼中，自觉积极地保健、自主护身和自动养生，在又练又养中，他们浑身舒服，干活有劲，康乐无比，生活特别幸福。无数的鲜活事例充分说明了：人们在太极拳运动中，大大增强了疏通经络的激活力，大大增强了祛除疾病的免疫力和抵抗力，大大增强了智力和生命力。历史的事实充分证明了：太极拳是人们增强体质的科学运动。太极拳是人们经过动静结合、内外兼修，实现阴阳平衡、天人合一的健身养生瑰宝。养生太极拳是提高人们生存质量、生命质量和生活质量的无价之宝。

二、简化太极拳开辟了广大群众弘扬养生太极拳的新纪元

我国党和政府历来特别重视人民的健康。1952年，毛泽东主席号召“发展体育运动，增强人民体质”，提倡“打太极拳”，强调“打太极拳是很好的运动项目，要重点推广”。1955年，国家主管体育部门组织有关的武术专家，根据国内外流行面最广、适应性最好的杨式太极拳，创编出了简化太极拳，即二十四式太极拳。这是第一套由国家统一规定、具有国际标准的创新型太极拳。简化太极拳的诞生，适应了广大人民群众健身养生、防病治病、康复保健、延年益寿的需要。

简化太极拳的特点：中正圆活，平稳柔和，连贯完整。它理在拳先，意领身随，用意不用力，腰为主宰，气沉丹田，虚实分明，轻灵沉着，迈步如猫行，运劲如抽丝，柔中寓刚，上下相随，内外相合，周身协调，如行云流水，匀缓自然，神情安舒。它内练静，锻炼经络，练精气神，养心；外练动，锻炼体格，练架势美，养身；体用结合，身心健康。简化太极拳，在防病健身的表演比赛时，打一套的时间，约五分钟，在治病养生的康复保健时，练一遍的慢速度时间，约九分钟。在整套表演比赛中，用拳式自然呼吸法，在单式单练祛病疗养时，用顺腹式自然呼吸法，每分钟慢匀深长地呼吸6~9次。这是一种没有副作用的、最好的养生呼吸法。

简化太极拳使太极拳运动由过去以健身技击、搏斗取胜为主的时代，进到了以健身养生、康乐长寿为主的大众化、科学化、和谐化的新时代。简化太极拳开辟了弘扬养生太极拳的大普及、大提高和大发展的新纪元。简化太极拳显示出无穷的魅力。

简化太极拳是属于中国的国宝，也是属于世界的珍宝。简化太极拳的易学易练性、大众普及性、科学运动性和健身养生性深受男女老少喜爱。在各级党政领导下，简化太极拳很快传播国内外。尤其是1990年，中日两国1500名太极爱好者，在北京进行了大型简化太极拳集体演练；1998年，天安门广场的万人简化太极拳表演，将人民大众弘扬养生太极拳活动推向了前所未有的新高潮。

三、养生太极拳，造福全人类

太极为人人，人人练太极。早练早有益，常练最有益。2000年，国际武联决定，把每年5月份定为“世界太极拳月”。据统计，世界上现在已有150个国家和地区的十几亿人习练太极拳。太极拳已成为“世界



第一健身品牌”，是参与人数最多的“世界第一运动”。

新中国的武林百杰——杨振铎大师指出：太极拳应“向养生武术发展”。为了适应社会发展的新要求和广大群众的新需要，除了已推广的养生作用很好的三十二式太极剑、二十四式太极拳、四十八式太极拳等以外，我国还不断创编和推广了许多新的太极拳套路，如八式太极拳、十六式太极拳、十六式太极剑等，还特别推出了各个太极拳主要流派的简化太极拳，如陈式太极拳13式、杨式太极拳13式、吴式太极拳13式、武式太极拳13式、孙式太极拳13式和和式太极拳13式等。这些简易太极拳，都是非常经典的养生太极拳的入门套路，是学习太极拳、掌握太极拳和不断提高太极拳的精华的基础套路。它们和二十四式太极拳一样，都是练脑、练气、练体、练劲、练神、练功、练艺和练德的优选套路。

养生太极拳是以中华养生太极文化为理论基础，以意领技击方法为基本内容，以套路、推手、功法为主要运动形式的传统体育项目。养生太极拳是很好的有氧运动、阳光运动、全身运动、经络运动、科学运动和养生运动。它在社会发展和群众需要不断的变化进步中，表现出了强大的生命力。它使人们在万事万物的发展中，提高知己知彼能力，提高利用天时、地利、人和的能力，在宏观（无限大）、微观（无限小）中，懂战略，会战术；提高知变识变、学变用变、顺变适变、能变会变、应变控变和促变创变等能力；不断提高科学教拳、科学学拳和科学练拳水平，学练密切结合；不断搞好人的自身和谐、与社会环境和谐和与大自然和谐。养生太极拳是打开太极拳宝库的金钥匙，是健身养生、锻炼经络、未病先防、治病康复和向疾病作斗争的常胜武器。养生太极拳，将成为每个人的随身宝，每个家庭的传家宝，成为富国强民的珍贵国宝，造福人类的传世瑰宝。

太极文化，大力弘扬。不当拳盲，积极扫盲。互爱互帮，科学练

养。认真坚持，康乐共享。为了成为社会主义现代化强国，为了构建社会主义和谐社会，为了中国人民和世界人民的康乐长寿，二十四式太极拳和一切养生太极拳，必将万代弘扬，万古流芳，永放光芒。

田培成

2011年3月19日

太极神话

目
录

第一章 太极拳源陈家沟	1
第一节 陈卜传长拳	2
第二节 陈王廷创太极拳	5
第三节 太极拳产生于温县的必然性	8
第四节 专家眼中的太极拳	13
第五节 陈家沟景区	17
第六节 太极三字歌之太极源	21
第二章 太极拳的发展与传承	25
第一节 陈氏太极拳的发展	26
第二节 陈氏太极拳重要传人	30
第三节 太极拳流派	36
第四节 太极三字歌之太极派	45
第三章 太极拳械套路	49
第一节 徒手套路	50

第二节	器械套路	54
第三节	太极推手	66
第四节	竞赛性套路	69
第五节	其他太极拳套路	72
第六节	太极拳技法	75

第四章 太极拳文化内涵..... 85

第一节	太极拳的功效	86
第二节	太极拳文化内涵	93
第三节	太极拳练功层次	100
第四节	武德门规	102
第五节	陈家沟太极拳传说	104
第六节	太极三字歌之太极源	109

第五章 太极文化谱新篇..... 117

第一节	现代推广	118
第二节	走向世界	125
第三节	太极拳表演活动	127
第四节	太极三字歌之太极风	131

第六章 太极拳三字歌..... 141

第一节	太极风	142
第二节	太极源	145
第三节	太极魂	146



第四节 太极派	148
附录 简化太极拳谱三字歌	151
第一节 拳谱	152
第二节 养生练法（动作分解）	155
编后感	161

第一章 太极拳源陈家沟

诗老聃名大津，四海风隆何足论。

康宁诤耕土，实官。我情秀出中由会。

视天宝弥金。

行藏

时和烈

太极拳

身似

安者相念

力

一

转

为

即

转

为

何

梯

顺

体

宗

接

淡

顺

之

家

月





第一节 陈卜传长拳

陈卜出身武术世家，精通祖传108势通臂长拳，习拳练武家风厚重。定居常阳村后，以耕读习武传家，在附近十里八乡渐有名气。

陈卜有五子：维、绶、纲、纭、缜。现在陈家沟的陈姓是陈纲独子陈琳这一支的后裔，故又有“卜爷子孙琳爷后”之说。陈卜及其后代六世同堂，习拳练武，代有高手。主要有第二代陈纲、第三代陈琳、第四代陈景元、第五代陈堂、第六代陈宗礼，到第七代陈思齐、陈思孔、陈思怀三兄弟时开始分家立业。陈思奇传于第八代陈守身，又传于第九代陈我读、陈我讲、陈我通、陈我谟兄弟四人。再由陈我讲传于第十代陈汝信。陈思贵传于第八代陈抚民，再由陈抚民传于第九代陈奏乾、陈奏庭（即陈王廷）二人。

陈氏祖传拳套路较多，既有徒手套路，又有器械套路；既有演练套路，又有实战（交手）套路。108势长拳是其他套路之母，其他套路皆由108势长拳衍生。108势长拳共有9个母式套路，俗称108势。另有行拳诸类，包括24势套手、缠手套手、四大名手（即扳搂扶）套手、“八大金刚”（即扳八招、搂八招、扶八招、捌八招、肘八招、炮八招、掌八招、腿八招）套手、七十二拿、三十六跌等套手，还有气功，以及多种传统器械等计有18种之多，为108势9个母式套路所演变。

陈氏108势长拳招式 懒扎衣立势高强，丢下腿出步单鞭。七星拳手足相顾，探马势太祖传留。当头炮势冲人怕，中单鞭谁敢当先。跨虎势挪移发脚，拗步势手足活便。兽尖势如牌挨进，抛架子短兵休延。孤