

TAI JI QUAN ZHONG GUO GONG FU

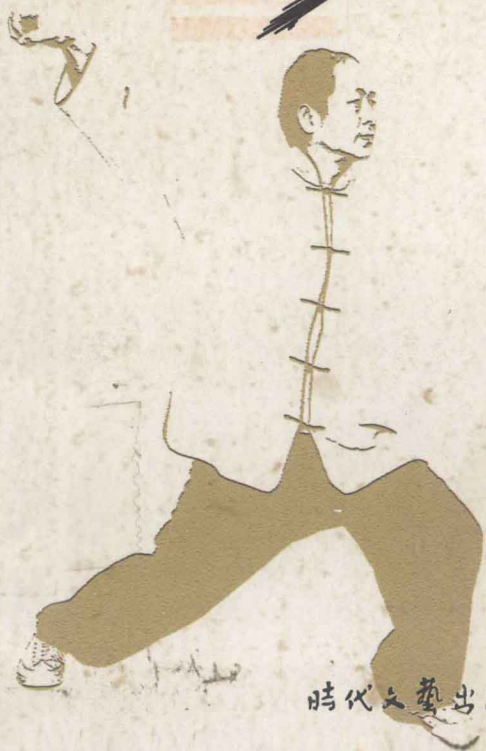
太极拳·中国功夫

【影响世界的中国元素】

YING XIANG SHI JIE DE ZHONG GUO YUAN SU

刘利生◎主编

功夫



时代文艺出版社

影响世界的中国元素

太 极 拳 中 国 功 夫

刘利生 编著

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳·中国功夫/刘利生 主编. —长春:时代文艺出版社,
2009.2

(影响世界的中国元素)

ISBN 978-7-5387-2574-2

I. 太… II. 刘… III. ①太极拳 ②武术—概况—中国
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 011006 号

影响世界的中国元素:太极拳·中国功夫

主 编	刘利生
出 品 人	张四季
责任编辑	王 峰
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编:130011
电 话	总编办:0431-86012927 发行科:0431-86012952
网 址	www.shidaichina.com
印 刷	大厂回族自治县正兴印务有限公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	787×1092 毫米 1/32
字 数	1811 千字(全 15 册)
印 张	90
版 次	2009 年 3 月第 1 版
印 次	2009 年 3 月第 1 次印刷
定 价	450.00 元(全 15 册)

版权所有 翻印必究

前 言

凡是被大多数中国人(包括海外华人)认同的、凝结着中华民族传统文化精神,并体现国家尊严和民族利益的形象、符号或风俗习惯,均可被视为“中国元素”。

中国文化源远流长,有着不同于任何民族的深厚底蕴。无论从哲学思想,到政治经济、文化艺术、科技生活等等各个方面,中国传统文化都在世界文明发展历史中拥有举足轻重的影响和独一无二的特色。

2008年夏,在北京成功举办第二十九届奥运会后,中国风再次吹遍全球,在国际文化交往中成为一种流行和时尚,这已经是不争的事实,全球目光对准中国的聚焦,让我们对自己的文化更加自信和自豪。

中国元素点燃的是中华民族的热情,点燃的是重拾中华文化的决心,更是推动中国教育科技文化经济更好更快发展的重要途径。

为了更深层次地了解中国元素形成发展的历史和特色,了解中国元素,运用中国元素,倡导中国文化,推动中华优秀传统文化的发扬和光大,我们特别组织专家学者编写本套《影响世界的中国元素》丛书,丛书包括中国科技发明、中国文化艺术、中国文学思想等内容,都是可以代表中国最为精华和典型的特色元

素。书中对这些典型元素的形成发展、继承和传播等都有说明和论述。

当然，中华文化博大精深，能代表中国的文明元素也是浩如繁星；同时，随着研究科学的不断深入，人们对一些典型的中国元素的认识也在不断加深，我们在选取和说明当中，或许有疏漏之处，恳请广大读者谅解。

在此，我们向在本丛书编辑出版过程中支持帮助过我们的领导、专家表示衷心的感谢。

编 者
2009 年 1 月

目 录

上 册

序言:从中国走向世界的太极拳	(1)
太极拳概述	(4)
太极拳的特点	(6)
学习太极拳的生理效益	(7)
学习太极拳的精神效益	(9)
太极拳的养生保健医疗作用	(10)
太极拳史话	(14)
太极拳的主要流派	(18)
太极拳入门须知	(26)
如何练好太极拳	(27)
太极拳的眼法、呼吸法及技击法的技术要求	(29)
太极拳的基本动作	(31)
太极拳的技击原理和术语	(33)
太极拳的训练方法	(34)
太极拳对人体各部位姿势的要求	(35)
打太极拳要求松静自然	(35)
“起、承、开、合”四字要诀	(37)

太极拳的实战应用	(38)
陈式太极拳简介	(41)
陈式太极拳的理论来源	(43)
陈式太极拳十大要领	(46)
陈式太极拳“缠丝劲”	(57)
陈式太极拳的眼法	(60)
初学陈式太极拳的注意事项	(62)
意、气、力	(65)
杨式太极拳	(65)
《杨露禅太极拳谱》	(67)
杨式太极拳的要领	(74)
杨式太极拳的练法	(77)
杨式太极拳的主要传承	(82)
历代太极拳名家简介	(83)

下 册

序言:源远流长,走向世界的中华武术	(89)
一些国家的拳术源自中国或受中国武术的影响	(91)
李小龙和李连杰的功夫	(94)
“武术热”丰富了世界体育生活	(95)
成为武林高手的因素	(97)
中国武术的发展前景	(98)
源远流长的中国武术	(100)
武术在新时期的发展	(102)
中华武术的特点	(105)
中华武术深刻的哲理对西方健身观念的影响	(108)

中华武术丰富了世界体育的美学观念·····	(109)
武术丰富了英语词汇·····	(109)
中国武术对世界医疗保健作出了杰出的贡献·····	(110)
中华武术强身健体的作用价值·····	(110)
中华武术的养生保健功效·····	(111)
中华武术的自卫防身功效·····	(111)
中华武术的修身养性、磨砺意志功效·····	(112)
中华武术的观赏娱乐价值·····	(112)
中华武术的传播文化交流、增进友谊价值·····	(113)
武术运动对人体生理健康的功效·····	(113)
拳术·····	(115)
武术器械·····	(116)
武术中的对练和集体演练·····	(119)
格斗和搏击运动·····	(119)
功法运动·····	(120)
武术的概念演变和发展·····	(120)
武术与《易经》·····	(122)
武术的特点和价值·····	(123)
武术七大项图解内容·····	(127)
武术识图自学的方法和注意事项·····	(129)
武术段位的证书、服装与徽饰·····	(131)
少林派功夫·····	(131)
武当功夫·····	(135)
峨嵋派功夫·····	(139)
南拳功夫·····	(141)
武德在武术中的重要地位·····	(142)

武德教育的意义	(143)
武德教育的原则和内容	(145)
武德的基本要求	(147)
武德修养	(147)
武术中的抱拳礼	(149)
武术礼仪的应用知识	(150)
长拳入门知识	(151)
学武先学何种拳法	(153)
擒拿与反擒拿简介	(154)
擒拿的基本手法	(155)
散手打简介	(157)
武术的四大基本功——肩臂功	(157)
武术的四大基本功——腿功	(159)
武术的四大基本功——桩功	(164)
武术的基本动作——手(拳、掌)型、手法	(165)
武术的基本动作——步型步法	(167)
武术的基本动作——跳跃	(173)
武术的基本动作——平衡	(174)
武术的基本动作——跃扑	(175)
峨眉派气功	(176)
中国古代兵器	(179)
长兵器	(179)
短兵器	(181)

上 册

序言：从中国走向世界的太极拳

太极拳是中华民族宝贵的文化遗产之一。它富有东方文化的神秘魅力，渗透着中国古典哲学、美学、伦理学和医学等深邃丰富的内涵，其精湛的理论和技术内容，充分体现了中国人民的聪明智慧。

太极拳是中华民族传统武术的杰出代表，是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、气功引导术的完美结合，是高层次的人体文化。其拳理来源于《易经》、《黄帝内经》、《黄庭经》、《纪效新书》等中国传统哲学、医术、武术等经典著作，并在起长期的发展过程中又吸收了道、儒、释等文化的合理内容，故太极拳被称为“国粹”。之所以太极拳能历经数百年岁月沧桑而不衰；是因为它内涵丰富，博大精深，融武术、养生学、哲学、医学、物理学等精华为一身，体现了中国优秀传统文化的深刻内涵，是因为它修身养性的特殊品格与中华民族古老的民族性格相一致，从而能够为不同社会阶层、不同心理需要的人所接受。

随着人们对自身健康问题的关注和体育的发展，全民健身呼唤太极拳，太极拳运动的新的飞速发展，也将极大地推动全民健身运动。

当前，仅北京市公园、街头和体育场就设有太极拳辅导站数

百处,吸引了大批爱好者。太极拳的运动特点:中正安舒、轻灵圆活、松柔慢匀、开合有序、刚柔相济,动如“行云流水,连绵不断”。这种运动既自然又高雅,可亲身体会到音乐的韵律,哲学的内涵,美的造型,诗的意境。在高级的享受中,使疾病消失,使身心健康。

太极拳运动的保健、医疗功效十分显著。目前,国内外很多科研部门对太极拳正在进行研究。通过从医学、生理、生化、解剖、心理、力学等多学科的研究证明,太极拳对防治老年摔跤、高血压、心脏病、肺病、肝炎、关节病、胃肠病,神经衰弱等慢性病有很好的疗效。

太极拳是阳春白雪,也是下里巴人,它把高雅和通俗集于一身,植根于民族沃土之上,在历史的长河中,激起一层层涟漪,绽放一朵朵永不凋谢的浪花。

太极拳源于中国,属于世界。太极拳已为越来越多的人所喜爱,外国朋友也通过太极拳进一步了解了中国。时光荏苒,斗转星移。太极拳深受各国人民的喜爱。学者日众,习者如云,已成为全人类共有的文化财富。太极拳在 20 世纪二三十年代传到国外。后来,中国很多拳师相继到海外教武术,其中教太极拳者最多,使太极拳逐步走向世界。太极拳成为中国对外交流的一座桥梁,为人类的健康,为世界的和平、进步与发展发挥更积极的作用。1991 年,首届世界武术锦标赛将太极拳列为比赛项目后,太极拳在海外以更快的速度传播。日本早在十多年前已有太极拳传习者逾百万,日本武术太极拳联盟成立后,其注册会员已达一千万人,其中大多数参与太极拳传习。不久前在海南

省三亚市举行的首届世界太极拳健康大会,就有美国、菲律宾、加拿大、日本、荷兰、芬兰、韩国、泰国、古巴、马来西亚、缅甸、瑞士、斯洛文尼亚、墨西哥、瑞典、中国香港、中国台湾等国家和地区三千多人参加,在武术史上可谓盛况空前。目前,世界五大洲的一百五十多个国家和地区都有众多的太极拳爱好者,太极拳组织达上千个,全世界练习太极拳者已近一亿人。

陈式太极拳第 11 代嫡宗传人、在国内外有“太极金刚”美誉的陈正雷先生说,从 1980 年,他开始对外国朋友教拳,已经二十年,据他记载,已有一百五十多批,共三千多人次。他从 1983 年起,每年都要应邀出国教拳,多的一年要出去四五次,特别是近 10 年,每年邀请他的国家十来个,他无法全部满足。他已去过三十多个国家,受聘于国内外五十多个武术团体并任要职。仅日本他就去过二十多次,学拳者上万人。他的《陈式太极拳术》等著作,被译成日、英、法、西等国文字;他讲授的陈式太极拳、剑、推手、养身功等系列教学片,被译成日、英、韩等语言,发行世界各地。

杨式太极拳传人杨振铎,虽年事已高,但他在大会上对国内外爱好者表演之时,一招一式仍不失大家风范。新编 24 式简化太极拳、88 式太极拳均以杨式拳架为蓝本,这对太极拳向国内外推广起了重要作用。1985 年,杨振铎开始出国授拳讲学,每年都要去六七个国家。他的足迹遍及东南亚、欧洲、北美、南美等。

太极拳无穷的魅力,征服着越来越多的人。第 29 届奥运会在北京的成功举行,中国体育已圆世界体育强国之梦,奥林匹克

精神已融合了中华文化。在世界体育健身的行列中,古老而神奇的中国太极拳也以更快的步伐融入世界,她不单纯是中国全民健身最受热爱的项目,也是世界人民健身选择中最热爱的项目了。奥运会开幕式中太极文化的艺术展现,更让世界为之瞻仰,祝愿太极拳与太极文化,让世界人民更多地了解中国,更深地了解与热爱中国文化。

如今,第29届奥运会后,太极拳运动迎来了新的发展机遇。太极拳所特有的魅力,必将吸引更多的公众投身到这一运动中来,实践这一运动的宗旨。

总之,太极拳源于中国古代,是中华民族自我锻炼、强身健体、修身养性的优秀文化遗产。它融会贯通了中华民族源远流长的拳术、养生法、呼吸法、经络学说以及古典唯物主义哲学的优秀成果,成为中华传统养生方法的瑰宝。作为一种传统的体育项目,它不仅具有良好的健身价值,还体现了和谐的东方哲学思想,显示出经久不衰的生命力,具有中国传统文化独特的魅力。太极拳成为人类共同的宝贵财富。

太极拳概述

太极拳的名称来源于太极图说。《易经》中曾有“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦”之说。“太极”是天地未分之前,混沌如一的状态,“两仪”即阴阳,“四象”是指金木水火,“八卦”是指乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑代表物象的八种符号。这是古代中国人的宇宙观,也是早期的哲学,即万物由阴阳而生。继承了阴阳学说衣钵,著有《太极图说》的北宋哲学家周敦

颐(1017~1073)最先开始使用太极图这一形象化图式来揭示大至宇宙、小至万物的阴阳关系。而诞生于明末清初的太极拳,因其自身的特点、拳理与太极图说相符合,如太极图呈圆形、分阴阳,而太极拳动作多呈弧形也为圆,处处分虚实,强调全身放松、虚灵顶劲,含胸拔背、沉肩坠肘、气沉丹田,要做到上虚下实。而且“太极”有“最高”、“最深”之意,与集众家所长的太极拳相吻合,故而得名。

天地之间,世界之上,万物与机缘,无时无刻不在变化。树木花草,山岳楼台,看似静止,无不在渐渐老化。俗语说,只有“变”是不变的。太极拳就是要把种种变化,在拳演练出来。动静开合,刚柔快慢,上下左右,顺逆缠绕,忽隐忽现,虚虚实实,绵绵不断,周身一家,一动无有不动,显时气势充沛,隐时烟消云散,以意带力,到点融化于全身,做到劲断意不断,然后再轻轻启动,挥洒自如。一意一念,一举一动,随心所欲,都在自我控制之中,以达到养生、防身的效果,这就是太极拳。

太极拳起源于中国,其动作刚柔相济,既可技击防身,又能增强体质、防治疾病的传统拳术。太极拳历史悠久,流派众多,传播广泛,深受人们的喜爱。

关于太极拳的起源与流传,许多轶闻史事仅见于拳术家的言传身教。太极拳始创于明末清初。它是综合性地继承和发展了当时在民间广为流行的少林拳等拳法,以及明军中习练的实战性技击术,结合中国古代传统养生方法如运动肢体的“导引术”、作腹式呼吸的“吐纳术”,并吸取古典唯物主义的阴阳学说、中国传统医学的经络学说,集各家精华成为内外皆修、皆练的顶

级拳术和武林新锐。

太极拳从始创至今经历三百多年的世间变幻,风雨沧桑。在传递发展的过程中,形成了各种流派。著名的有陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳等。诸派源出一门,但又各领风骚、各具特色、各有所长,繁荣了太极拳的套路,共同把太极拳耀升为武林至尊的显赫之位。

太极拳在发展过程中,增添了太极推手、太极剑、太极十三枪、太极刀等套路和器械,使之成为一个内涵丰富的武术系统。

伴随太极拳的诞生、发展、传播和推广,在历史的天空中,闪烁着一颗颗耀眼的太极拳之星。从开山鼻祖陈王庭,到太极拳理论大师王宗岳;从德高艺深的陈长兴,到苦心钻研的杨露禅。再如:武禹襄、李亦畬、杨健侯、杨班侯、吴全佑、吴鉴泉、郝为真、孙禄堂等等。这些太极名家,都是在学习前人的基础上,不拘泥于固有的定式,大胆创新,锐意进取,极大地丰富了太极拳的内容,使之融各家所长,剔除己身之短,久经历史考验,长盛至今而不衰。

太极拳的特点

太极拳与其他拳术套路相比,具有鲜明的特点,概括起来有以下几点:

1. 轻松柔和。太极拳架式平稳舒展,动作不僵不拘,且无大起大落和激烈的跳跃动作,符合人体的生理习惯,适合于不同性别、年龄、体质的人,尤其是年老体弱多病之人来学练。

2. 连贯均匀。太极拳的套路,从起到收,不论动作虚实变化和过渡转换,都是紧密衔接、连贯一气的,一招一式的速度较为

均匀,好似行云流水,绵绵不断。

3. 圆活自然。太极拳的上肢动作处处要求保持弧形,忌直来直去,这与人体的各个关节的自然弯曲状态相符合,能使身体的各部分得到均匀的发展。

4. 协调完整。在太极拳中,不论是整个套路,还是单个动作姿势,都要求上下相随,内(意念、呼吸)外(躯干、四肢动作)一体,身体各部分之间密切配合,互相呼应和依托。

学习太极拳的生理效益

太极拳结合了传统导引、吐纳的方法,着重练身、练气、练意三者之间的紧密调协。练习时一方面可锻炼肌肉,舒筋活络;另一方面又能透过呼吸与动作间的相互配合,对内脏加以按摩锻炼,达到强身健体的作用。

增加神经系统的灵敏性

练太极要“心静意定”,练拳时必先令大脑皮层休息(心静),将协调全身内外器官机能的任务交由中枢神经系统(意定)执行,加强了神经系统的灵敏性。

畅通经络、血管、淋巴及循环系统

因练太极拳的时间不会太短,故能像一般的带氧运动一样,能使血气运行顺畅。练了若干时间,会察觉有指尖麻软发痹、关节微响、针刺、腹鸣等感觉。根据中国医学理论认为这是经络畅通的反应。透过搂拗屈膝绞转等运动,动脉血管得到适量挤压

及放松,能使血液加速运行,增加氧气的供应,也促进了淋巴系统的新陈代谢,加强了个人的抵抗力。

改进柔韧度、肌力及肌耐力

太极拳多以慢速走圆及弧,配以屈腿半蹲式运动,加上重心交替变换,运行动作又多搂、拗、绞转,使各肌肉的肌力及肌耐力得以提高;再配合多方向及大幅度之活动如下势、蹬脚等式子,能改善各关节的柔韧度。

提高心肺功能

练太极拳要保持呼吸自然沉实,透过深、长、细、缓、匀的腹式呼吸方法,增加胸腔的容气量及递增了吸氧呼碳的次数,确保气体能充分交换,相对地提高了各器官的获氧量。又因练太极拳时间较长(连打四次廿四式太极拳约需时廿多分钟),此等带氧性活动能训练及提高心肺功能。

治疗慢性消化道疾病

因练拳时各关节、肌肉、骨骼会相互牵引、绞缠、挤压和舒张,内脏又因腹式呼吸(腹实胸实)而产生自我按摩的作用;加上横膈膜的上下升降幅度增大,对肠的蠕动有正面的刺激作用;而练拳时的舌顶上颚,唇齿轻闭能增加唾液的分泌,提高了消化功能。

总之,经过中西方多面的科学化研究证实,长年修习太极拳能对各种慢性病,如:神经衰弱、高血压、心脏病、消化不良、风湿关节炎、糖尿等等有一定的医疗作用。这是无可辩驳的事实!