

<<太极拳练什么>>

图书基本信息

书名：<<太极拳练什么>>

13位ISBN编号：9787510425172

10位ISBN编号：7510425174

出版时间：2012-2

出版时间：新世界出版社

作者：陈太平 编

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;太极拳练什么&gt;&gt;

## 前言

陈太平 太极拳，是我国优秀传统文化中的一个重要组成部分，并随着文化交流传往世界各地，全世界习练者超过一亿人，堪称世界上参与人数最多的武术运动。

然繁华并不等于繁荣，太极拳的发展不能追求“水过地皮湿”那种效果，其内涵的延续才是可持续发展的长久动力。

古人云“本固枝荣，枝繁叶茂”，如果根基不牢，是经不起风雨摧折的。

说太极，谈太极，到底何为太极？

这其实是个一月千江的问题，可谓众说纷纭。

太极，微言大意，其背后的含义非常深刻，不同层次的习练者所得到的感悟都不一样。

《道德经》有云：“道可道，非常道。

”大道是难以尽言的。

不过，这家太极拳，那派太极拳，招式虽然不同，也 % 都只是太极的“相”，关键要看其内涵是否符合太极之义。

余虽粗陋少文，然自少年习武，沉浸武学几十年，一直都在探索太极拳的真意，个中滋味，难以尽言，特将过去走过的路，呈现于读者之前。

当年，我初学太极时与人交手，曾负于对方，对方撂下一句话：“太极拳就是挨打拳，你见过几个能打的。

”为了彻底地驳倒他，我暗下决心，不但要自己打败他，还要培养出一批能用太极拳进行技击的人来。

从那以后，我遍访名家高手，刻苦钻研，经过了一个对太极拳痴迷的阶段，光是一本太极拳的经典论著，我就研究琢磨，并求教于老师，前后花了十八年的时间。

武功练到一定程度后，为了让世人看到传统太极拳的真正面貌，我曾于上世纪九十年代中期在武术杂志上连登三期告示，愿与各家各派交流武技。

那个时期，我先后接待过几百人的来访。

那时，我对自己的定位主要是传授武功，致力于恢复原传武学，所整理的文章和书籍，也是针对训练中的具体问题而做。

在授徒训练的过程中，我深刻地感受到各派武功都有自己的独到之处，如果能取长补短，训练起来将事半功倍。

我将此想法与几位恩师沟通，得到了他们的大力支持。

恩师周国远还专门给我题了一幅字——“难忍能忍，难行能行”，勉励我沿着这条路走下去。

在这个阶段，我所做的工作主要是传统武学训练的系统化整理，过去所学的东西，凡是不系统的，我都放弃了。

古人云：“功贵得全。

”只有面面俱到，才能发挥出整体的威力。

我时常跟弟子说：“我所传的东西，不是从一个老师那里得到的，但都是针对你们各自的特点而定的。

”太极拳的系统化工作，从开始着手，到后来基本成形，我花了十几年的时间，2004年《太极心语》一书的出版标志着此部分工作的全面完成。

传统武学之所以成就者少，很大一个原因在于训练的系统性不强，各方面脱节严重，另外，对于一些基本概念的定义不清，解释不明，比如，同样一个刚柔，在不同练功阶段，要求都有所不同；再如沉肩坠肘，是否就是肩部唯一的一种运动模式？

拳谱失之笼统，具体的精微之处难以尽言，因此习练者往往不能够将自身训练与拳谱相合。

我当时整理那本书，尽量提纲挈领地吧太极拳的不同训练阶段以及训练内容都描述清楚，让习练者在概念上清楚。

我在授徒的过程中，逐渐发现太极拳中“武”的因素在慢慢退化，习练者越来越注重其健身功效。

有一次，我跟朋友闲聊，朋友问我：“一个人功夫无双，令人闻风丧胆；另外一个人传授的东西能造

## <<太极拳练什么>>

福万民，让千万群众摆脱病痛的折磨，你选择做哪种人？

”听到这个问题，我顿时有彻悟的感觉。

多年来，我一直想让太极拳“武”的气氛更浓厚一些，但时代已经变了，人们更在意生命的质量。

这促成了我的新一步思考，促成了我提出“微太极”理念并创立太极医药学。

众所周知，太极拳能养生，但这是否代表每个人练太极拳，都能获得养生效果呢？

未必尽然，习练符合养生之理，就能够养生；不符合的话，甚至会伤害身体。

太极拳源自道家，与道家的修炼功夫是相通的，但习练之人能够做到“以武入道”的并不多见。

知天道，晓地道，明人道，这是天人相应的基本原则，但是在训练时如何做到这些呢？

太极拳的某个招式，针对不同疾病问题，该如何调节？

这些问题都要精细入微地研究，也只有脚踏实地、客观求实地去做这些工作，才能够把太极拳的养生落到实处。

接了“地气”的太极拳，才能真正为人所认可。

太极拳虽然属于“术”的范畴，却合乎自然大道。

太极拳的修炼合乎阴阳平衡之理，习练者自身的脏腑气血运化又合乎五行生克之理，其劲力运用与八卦理念互相对应。

笔者认为，学习太极拳是我国传统文化研究的入手法门，是用身体去感悟传统文化之理。

例如，如何吐故纳新，善养浩然之气？

如何达到心平气和？

在锻炼的过程中，你的身体都会有切实的体会。

大儒王阳明曾提出“知行合一”，既要理入，也要行入，通过太极拳的修炼，你会对传统文化的深层次概念有更深刻的认识。

笔者认为，太极拳未来的发展趋势是：太极为体，养生为用，文化为归，通过太极拳这个载体，来传承民族文化。

太极拳与武、医、易、佛、道、儒都有相通之处，可谓四通八达，无论你最终走哪一条道路，都可以通过太极拳的修炼而受益。

太极文化，是传统文化中的璀璨明珠，望各位有志于振兴传统文化的同好共同参研，如此则笔者心中大慰。

## <<太极拳练什么>>

### 内容概要

传统武当太极拳的基本特点

武道合一，功高寿深；  
拳功一体，次第分明；  
文武同修，书道同源。

自张三丰祖师开创武当派以来，已有数百年之历史。

而今演变出种类繁多的太极拳派，纷呈于世，而武当太极拳却匿而不见，如神龙不见首尾，甚至世间出现武当太极拳失传的说法。

今日武当太极拳传人陈太平先生写作此书，回顾了三十余年的习武之路，向读者指出了当前太极拳修炼的众生百态和各种误区，详述传统太极拳的修炼体系及传统太极拳的养生保健体系，提出独创的“太极药方论”和“微太极”理念。

书中首次披露了太极拳入门之如意桩法10式、武当太极拳32式招法详解及武当太极剑127式剑谱全本。对每个招式都进行了动作解读、要领解读和技击用法解读，还绘制了每个动作的单人练习和双人实战素描实图，书末更附有陈师亲自演示照片，方便读者领会学习。

读者无论是想通过太极拳来提高技击实战水平，还是想通过太极拳来强身健体、修身养性，都可以从本书中寻找方法。

## <<太极拳练什么>>

### 作者简介

陈太平先生，1964年生，河南洛阳人士，现居北京。  
当代知名的太极拳技击家，太极养生专家，（HK）中国太极拳研究会会长。  
陈先生于医武道都有非常深刻的体认，对于太极拳的技击体系化及养生健身研究更是独树一帜。

陈先生幼时曾患小儿麻痹，治好为强健虚弱的体质，始踏上习武之路。  
他少年时学习少林真传的各家拳法及易筋经等秘传功法；年岁稍长，对太极拳的功夫非常神往，便跟随启蒙老师王先生学习陈式老架和实战推手，后得武当松溪派前辈周国远先生青睐，得武当太极一系列的拳法功法及丹道。  
为探求陈式太极老架的内涵，先生又拜入陈发科先生的早期弟子邓杰前辈门下，邓老仔细回忆发科公不同时期的不同教学内容，为陈师的研究提供帮助。  
机缘所致，先生还得到道家无极门李道长的传授，学习了先天太极，遂融会贯通，对太极拳的认识得到升华。

陈先生为重现太极拳的技击雄风而呕心沥血，对陈式、杨式、赵堡、峨眉、宗岳等派太极都进行过深入的研究，并在多年传授弟子的过程中细心琢磨，形成自己的综合理念，提炼出一套完整的太极技击养生体系，独创“微太极”和“太极药方论”理念。

陈先生曾出版图书《太极推手述真》、《太极心语》，并在《武魂》、《名家》等报刊上发表过多篇文章。

## <<太极拳练什么>>

### 书籍目录

- 自序
- 引子传统太极拳的喜与忧
- 第一章 太极拳习练的各种误区
  - 第一节 “套路派”：认为套路出真功
  - 第二节 “表演派”：只为自我欣赏
  - 第三节 “擒拿派”：推手技击擒拿化
  - 第四节 “模式派”：太极推手程序化
  - 第五节 “不变派”：训练缺乏系统和层次
  - 第六节 “讲手派”：技击实战讲手化
  - 第七节 “万能派”：百病一治
- 第二章 传统太极拳的修炼心得
  - 第一节 传统太极拳传授的“三种语言”
  - 第二节 太极拳的“快”与“慢”
  - 第三节 我的追求——以武入道
- 第三章 传统太极拳的修炼体系
  - 第一节 如意桩法
  - 第二节 武当太极拳
  - 第三节 武当太极剑
  - 第四节 武当太极推手
  - 第五节 太极内功
  - 第六节 太极拳对练与太极拳技击
- 第四章 传统太极拳的养生保健体系
  - 第一节 追求整体的阴阳平衡
  - 第二节 太极养生的最高境界：修持心性
  - 第三节 “养生和于四季”理论
  - 第四节 药物、饮食、气疗：“三位一体”养生法
  - 第五节 医者无小事，当考之于锱铢
  - 第六节 太极药方：“微太极”
  - 第七节 太极按摩
- 附录一都市磨剑录
  - 忆我的习武之路及与陈太平老师之师徒情谊 王秋生
- 附录二 陈太平老师演示武当太极拳三十二式

## &lt;&lt;太极拳练什么&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章太极拳习练的各种误区 我习练太极拳已有三十余年，先后深入习练过多种太极拳法，也接触过许多太极拳界的前辈、朋友及后学。

太极拳界流传着一句俗语：“学拳容易改拳难。”

也就是说，初学即当正确，否则一旦错误的动作定型并形成潜意识下的习惯以后，即使遇到明师，纠正起来也会比较困难，常会朝改而夕忘。

而如若照猫画虎，动作走形，不但不能真正掌握拳法，于武学没有长进，长期下来，还可能损害自己的身体健康，贻害颇大。

在修炼和传播太极拳的过程中，我发现许多太极拳爱好者存在着这样的问题。

一些朋友正当少年，风华正茂，原本在练拳的黄金年龄段，却因为见识不足，遇人不淑，偏听偏信，从而逐渐误入歧途，给自身带来不良影响，极为可惜。

可叹“花有重开日，人无再少年”，东西没了可以再买，青春时光和健康体魄失去之后却永远不会再有。

在太极拳的传播中，存在很多设有陷阱的江湖骗术。

比如有些所谓的“师父”对初学者说，你拳打来，我如何如何应对，或者你来拿我，拿住了，我怎样摆脱……一席话令初学者听得云山雾罩，对“师父”崇拜不已。

岂知这些情况的发生都是存在一定条件的，用行话说就是：“一旦入了别人的局，再出来就困难了。”

要知道，太极拳是大道功夫，不是玩弄奇技淫巧的江湖把戏。

许多人都知道太极拳讲究以柔克刚，借力打力，可是要在实际运用中体现出太极拳的神韵和内涵，就不是件易事了。

有些人练了二三十年的太极拳，讲起拳来头头是道，打起拳来也看似一气呵成，而一旦进行实战，就会顾此失彼，不堪一击，自己也颇为失望。

笔者以为，要想走上习练太极拳的正途，作为初学者，首先应该树立远大的理想，不能追求一些小技巧并沾沾自喜，本末倒置；其次，对于江湖上的把戏，也需要有明辨是非的能力，学会如何鉴赏太极功夫，这本身也是修炼的一种方法。

当今名目繁杂，各种门派林立，我在三十多年的四处访师交友中对此感触颇深。

以下是我总结的太极拳传习过程中的一些常见误区，希望能给太极拳爱好者提供一定的帮助，愿每位爱好太极拳的朋友都能有一双慧眼，明辨是非，从而确定正确的修炼道路，而不是白白地浪费时间和金钱。

第一节“套路派”：认为套路出真功 当今流行的太极拳门派繁多，如习练人数比较多的五大派，和相对小众的武当太极、峨嵋太极等等，各门各派都有其独特的太极拳训练模式和套路。

在一些太极拳爱好者当中流传着一种错误的看法：功夫都是从套路当中练出来的，套路是检验和区分不同门派的唯一标志。

## <<太极拳练什么>>

### 编辑推荐

《太极拳练什么》末附有陈师的一位弟子所写的与陈师相识相交的深厚的师友情，大量细节描写生动地再现了师徒间教习太极拳的故事，让读者从侧面了解到陈师的为人为师之道，并更好地体会陈师在前文所讲的太极拳的各修炼要点。



<<太极拳练什么>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>