

<<阅读中华国粹>>

图书基本信息

书名：<<阅读中华国粹>>

13位ISBN编号：9787551900973

10位ISBN编号：7551900977

出版时间：2012-4

出版时间：于永丽 泰山出版社 (2012-04出版)

作者：于永丽

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>

## 前言

傅璇琮 2001年,泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书:《中华名人轶事》。

当时我应邀撰一序言,认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验,使学术资料性与普及可读性很好地结合起来,也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。

我觉得,这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》,作充分肯定。

且这部《阅读中华国粹》,种数100种,字数近2000万字,不仅数量已超过《中华名人轶事》,且囊括古今,泛揽百科,不仅有相当的学术资料含量,而且有吸引人的艺术创作风味,确可以说是我们中华传统文化即国粹的经典之作。

国粹者,民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中,依靠勤劳的素质和智慧的力量,创造了灿烂的文化,从文学到艺术,从技艺到科学,创造出数不尽的文明成果。

国粹具有鲜明的民族特色,显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹,这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念,其观点在于“养成国民,当以保存国粹为主义,当取旧学磨洗而光大之。”

当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道:“夫国粹者,国家特别之精神也。”

章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里,也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。

当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。

为应对西方文化输入的影响,他们高扬起“国学”旗帜:“不自主其国,而奴隶于人之国,谓之国奴;不自主其学,而奴隶于人之学,谓之学奴。”

奴于外族之专制谓之国奴,奴于东西之学,亦何得而非奴也。

同人痛国之不立而学之日亡,于是瞻天与火,类族辨物,创为《国粹学报》,以告海内。

(章太炎:《国粹学报发刊词》) 经历了一个多世纪的艰难跋涉,中华民族经历着一次伟大的历史复兴,中国崛起于世界之林,随着经济的发展强大,文化的影响力日益凸显。

20世纪,特别是80年代以来,国学已是社会和学界关注的热学。

特别是当前新世纪,我们社会主义经济、文化更有大的发展,我们就更有需要全面梳理中国传统文化的精华,加以宣扬和传播,以便广大读者,特别是青少年,予以重新认知和用心守护。

因此,这套图书的出版恰逢其时。

我觉得,这套书有四大特色:第一,这套书是在当下信息时代的大背景下,立足中国传统文化经典,重视学术资料性,约请各领域专家学者撰稿,以图文并茂的形式,煌煌百种全面系统阐释中华国粹。

同时,每一种书都有深入探索,在“历史——文化”的综合视野下,又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。

它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物,又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作,可以说是学术性与普及性结合。

这当能使我们现代年轻一代,认识中华文化之博大精深,感受中华国粹之独特魅力,进而弘扬中华文化,激发爱国主义热情。

第二,注意对文化作历史性的线索梳理,探索不同时代特色和社会风貌,又沟通古今,着重联系现实,吸收当代社会科学与自然科学的新鲜知识,形成更为独到的研究视野与观念。

其中不少书,历史记述,多从先秦两汉开始,直至20世纪,这确为古为今用提供值得思索的文本,可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律,并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三,既有历史发展梳理,又注意地域文化研索。

这套书,好多种都具体描述地方特色,如《木雕》一书,既统述木雕艺术的发展历程(自商周至明清),又分列江浙地区、闽台地区、广东地区,及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川,以及少数民族的木

雕艺术特色。

又如《饮食文化》，分述中国八大菜系，即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合，确能引起人们的乡思之情。

中华民族的文化是一个整体，但它是由许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。

不同地区的文化各具不同的色彩，这就使得我们整个中华文化多姿多彩。

展示地区文化的特点，无疑将把我们的文化史研究引向深入。

同时，不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响，这也很值得注意。

中华文明在国外的传播与影响，已经形成一种异彩纷呈，底蕴丰富的文化形象，现在这套书所述，对中外文化交流提供十分吸引人的佳例。

第四，这套书，每一本都配有图，可以说是图文并茂，极有吸引力。

同时文字流畅，饶有情趣，特别是在欣赏山水、田园，及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时，真是“使笔如画”，使读者徜徉了美不胜收的艺术境地，阅读者当会一身轻松，得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化，文化凝聚力量。

中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。

我们当遵照十七届六中全会决议精神，大力弘扬中华优秀传统文化，大力发扬社会主义先进文化。

文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，我们希望这套国粹经典阐释，不仅促进青少年阅读，同时还能服务于当前文化的开启奋进新程。

铸就辉煌前景。

2011年10月

## 内容概要

傅璇琮编著的《阅读中华国粹》是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物，又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作，可以说是学术性与普及性结合。

《青少年应该知道的形意拳》为其中一册，内容包括话说形意拳、形意拳的特点、基本要求和练法要理、形意拳的主要内容、形意拳的价值、形意拳和武德等。

《青少年应该知道的形意拳》可以说是图文并茂，极有吸引力。同时文字流畅，饶有情趣。

## 书籍目录

第一章 话说形意拳 第一节 形意拳之初勾勒 第二节 历史渊源和形意拳的发展 一、形意拳的创立和师承 二、形意拳名的逐步确立和名家的层出不穷 三、建国前形意拳门人抗击侵略 四、建国后形意拳迎来春花烂漫 第三节 形意拳发展的具体表现及原因 一、形意拳发展的表现 二、形意拳发展的原因 第四节 当代形意拳代表地区和人物 第二章 形意拳的特点、基本要求和练法要理 第一节 形意拳的特点 一、严谨 二、沉稳 三、协调 四、完整 第二节 形意拳的基本要求 一、顶 二、塌腰 三、沉肩坠肘 四、含胸拔背 五、溜臀提肛 六、气沉丹田 第三节 形意拳练法的要理 第三章 形意拳的主要内容 第一节 形意拳的基本内容及练功前注意事项 一、形意拳的基本内容 二、练功前注意事项 第二节 形意拳的基础式 一、无极式 二、虚无含一气式 三、太极式 四、两仪式 五、三体式 第三节 形意五行拳 一、劈拳 二、钻拳 三、崩拳 四、炮拳 五、横拳 第四节 形意十二形拳 一、龙形 二、虎形 三、猴形 四、马形 五、鼯形 六、鸡形 七、鹞形 八、燕形 九、蛇形 十、鲐形 十一、鹰熊合演 十二、十二形拳对应经络可治病症 第五节 练习拳功套路时应注意的问题 第四章 形意拳的价值 第一节 形意拳的健身养生作用 一、形意五行拳的健身价值 二、形意十二形拳的健身价值 三、形意拳养生与五行阴阳学说及中医理论 四、形意拳养生与道家学说 五、形意拳养生与现代实验研究 第二节 形意拳的心理改善作用 一、振奋精神，增强自信 二、调节情绪，改善人际 三、磨炼意志，培养品德 第三节 形意拳的社会功能 一、克敌制胜、防身自卫 二、尚武崇德、陶冶情操 三、竞技观赏、引人入胜 四、交流技艺、增进友谊 五、广泛参与、全民健身 六、丰富生活、促进精神文明 第五章 形意拳和武德 第一节 武德的概念及其发展历程 一、什么是武德 二、新时期的武德 三、武德的发展历程 第二节 形意拳的武德及其文化内涵 第三节 当代教育增强武德教育的必要性 一、培养学生的顽强意志 二、树立正确的价值观 三、培养良好的社会公德 第六章 形意拳练习小贴士 一、明确练功的目的——更好地生活 二、学形意拳要不怕磨难 三、练功贵精不贵多 四、练武要用智慧 五、练武习文并重 六、练武要始终保持谦逊之心 七、尊敬老师、教学相长 第七章 形意拳的发展现状 第一节 以形意拳为代表的中国传统武术面临的困境及原因分析 一、西方体育文化冲击，中国传统武术式微 二、传统武术传承方式单一 三、老武术传承人自生自灭，新传承人青黄不接 四、拳种的挖掘整理工作处于“沉睡”状态 五、现代的专业队和民间传统武术处于脱钩状态 第二节 如何在青少年中弘扬和传承中华武术文化 一、树立民族自信，弘扬传统文化 二、武术文化和技艺传承并重 三、迎合学生需求，启发学生兴趣 四、武术文化传承，学校社会共同担责 附录 形意拳历史上的名家轶事 第一节 形意拳历史上的名家简介 一、形意拳名家谱 二、形意拳名家简介参考文献

## 章节摘录

第一章 话说形意拳 第一节 形意拳之初勾勒 形意拳是我国著名而古老的优秀拳法之一，与太极拳、八卦掌并称为我国三大内家拳法，在中国武术史上占有重要地位。

它的发展历史悠久，拳法风格独特、内外兼修、朴实无华、简单易学，具有很高的身体锻炼价值和防身御敌作用，自问世以来，便受到广大人民群众的喜悦。

同时，形意拳也是我国古老的优秀文化遗产之一，它淳朴、高雅、意理精深，是传统东方“道家”辩证法、“玄学”哲学思想、医学、导引术、健身术和技击术的高度完美结合，属于高层次的人体文化，具有很高的理论研究和实用价值。

形意拳被国家列为一类拳种，是国家规定竞赛的传统拳种之一，如今它已走出国门，走向世界，成为一项世界性的比赛项目。

伴随当今世界各民族文化的传播与交流，形意拳运动正在迅速走向世界，变为世界人民的共同财富。

“形意”同时包括“外形”和“心意”两重含义，即内与外的结合，思与行的统一。

形意拳由形拳和意拳两大部分组成。

形拳是指吸取了十二种动物特长和技能编成的十二形拳；意拳是指根据阴阳五行学说编成的五行拳，形意拳要求外形和内意的高度统一。

所谓形意十二形拳，是指以龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、蛇、燕、鲀、熊、鹰十二种动物的形态与技能为特征，模仿其形状，取其意义而创造的拳法，把动物的特长转为人的技能，效仿其长处为人所用。

如取虎的捕食之猛，蛇的拔草之能，燕的取水之巧，鸡的奋斗之勇等。

十二形的技战技法是动物神、意的再现，绝不是简单的形体模拟。

如果过分强求其外形动作的相像，而不顾其本身所蕴藏的内在意义，就必然会本末倒置。

形意五行拳包括劈拳、崩拳、钻拳、炮拳、横拳；形意拳中，五行拳通人体的五脏，十二形拳通人体的十二经络。

五行的阴阳变化中有相生相克之论，十二形有十二地支六阴六阳相合之数。

形意拳是一种体用合一的拳术，在练习时必须做到六合，即：形与意合，意与气合，气与力合；手与脚合，肘与膝合，肩与髋合。

前三合谓内三合，主要讲神气力；后三合谓外三合，主要讲姿势。

两者相辅相成，缺一不可。

所以说形意拳并非一种轻易就能掌握的拳术，但它又朴实无华、动作简练，适合各年龄阶层的人们练习，因而深受广大群众的喜爱。

形意拳术比较复杂，尤其是各大支派、各地区和各人的练法特点不同，随着时间的推移，极大地丰富和完善了形意拳的内容，如五花炮、十二洪捉拿四把等等。

但不管增加了多少，其主要内容不外乎五行、十二形。

从本质上来说，也没有超越形意拳本身的东西，只不过是大同小异、风格有所不同罢了。

### 编辑推荐

中华民族在漫长的发展历程中，依靠勤劳的素质和智慧的力量，创造了灿烂的文化，从文学到艺术，从技艺到科学，创造出数不尽的文明成果。

国粹具有鲜明的民族特色，显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹，这些都是民族智慧的结晶。

《阅读中华国粹》丛书囊括古今，泛揽百科，不仅有相当的学术资料含量，而且有吸引人的艺术创作风味，是中华传统文化的经典之作。

傅璇琮编著的《青少年应该知道的形意拳》介绍了话说形意拳、形意拳的特点、基本要求和练法要领、形意拳的主要内容、形意拳的价值、形意拳和武德等。

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>