

<<千思百问太极拳>>

图书基本信息

书名：<<千思百问太极拳>>

13位ISBN编号：9787801652690

10位ISBN编号：780165269X

出版时间：2005-9

出版时间：中国海关出版社

作者：高壮飞

页数：192

字数：190000

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>

<<千思百问太极拳>>

内容概要

这本书的名字是“千思百问太极拳”，主要是深入解读太极拳和太极文化，使人们能从各文面去理解、认识从而发场光大这门富有东方哲理的武术，从而为全人类的健康服务。

本书的内容，上编以探讨的形式，多层次、多角度地思考太极拳和太极文化；中编是太极拳答疑解惑100问；下编是太极拳议论（这些论文多是自己若干年业练功和学习心得体会的积累，写的时候并没有想到发表，所以下笔很随意，不一定符合论文的规范）。

以上客气的说法是抛砖引玉，主观的想法是为开启太极之门多打造一把思维的钥匙，同时更是，谨以此书纪念我们的太极拳先辈李经梧师伯和王培生恩师。

<<千思百问太极拳>>

作者简介

高壮飞：男，中医主治医师，生于1932年4月8日，北京人。

北京辅仁大学心理学系肄业，1956年毕业于北京中医研究所。

北京市普仁医院退休，系中国武术协会会员、北京市武协吴式太极研究会常务副会长、中国艺术研究院东方人体文化研究中心特邀研究员、北京东方收藏家协会会员、中国湖社画会顾问、河北省邢台市吴式太极拳研究会顾问、美丽中国医药太极国术研究院教授、广西宁永年太极拳研究院顾问、广东台山市太极拳联谊会顾问等。

本人以医学生理、运动生理、现代生物力学、中国哲理和经络学研究太极拳，是北京武术名家王培生老师的入室弟子（上世纪50年代），并受师爷杨禹廷的教诲多年（60年代）。

本人也喜爱收藏近代名人书画和瓷器等。

于《精武》杂志，《武林》杂志及“吴式太极拳研究会内刊”，《东方人体文化研究》上发表过多篇太极拳的论文。

于2003年9月，录制了演示太极拳的VCD教学片，由北京武术院监制、广州鸿翔音像公司出版并发行，内容有“吴式太极拳八十三式”、“吴式太极拳三十七的技击作用”和“太极推手”。

<<千思百问太极拳>>

书籍目录

上编 思考太极拳 引子：“千万里我追寻着你”——迷一样的阴阳鱼 一 太极拳是什么——姓“文”还是姓“武” 二 结缘太极拳——“少来学、中来练、老来养” 三 太极拳是怎么到北京的——“京城拳扬旧数杨” 四 为什么习武首重德——“德多高、艺多高” 五 为什么有的拳术失传了——是“猫教老虎留一手”吗 六 太极拳的训练理念是什么——兼论太极拳讲理与否 七 太极拳有内功、秘籍吗——“不传之秘”是怎么回事 八 太极拳如何训练——非得“十年太极不出门”吗 九 抢救太极拳——一个沉甸甸的话题 余论：“中国精神不死”——定因我们有功夫

中编 太极拳百问 下编 太极拳文论 一 太极拳的哲理篇 二 太极拳的关于运动生理和人体生物力学篇 三 太极拳的经络运动篇 四 太极拳的养生与技击篇 附录：附录一 吴式太极拳传承概览 附录二 杨禹廷师爷业绩考 附录三 云龙风虎应物自然——李经梧小传 附录四 太极大师王培生事迹录 附录五 相关图片与资料

<<千思百问太极拳>>

章节摘录

“太极拳是什么？”

——师弟也是习武经年的人，怎么想起提问这么一个“小儿科”的问题？

开个玩笑，我的职业是医生，“小儿科”也轻视不得。

能提和敢提“小儿科”的问题不是“弱智”，而是学问的“起点”或“源头”——这个问题太重要了。

既然提到这个问题，不知师弟是怎么看的？

不瞒师兄讲，在人吴式太极门以前，我学过其他气功、武功，也包括太极拳；参加过比赛，也带过学生武术队。

别人称赞我拳打得好，当时我也自视甚高，后来有缘一睹李经梧老师行拳风采，才感到自己当时纯粹是自误误人。

用现在的境界来看，当时的“拳打脚踢”连武术的边都没沾上。

在我下决心跟随李经梧老师学太极拳时，老师曾问过我这样的话：你学什么不好，非学太极拳？

要知道，学习太极拳者千人百人，真学成者一人两人。

老师还说过，“三年把势当年跤，十年太极不出门”，有十年功夫你什么“生”都学出来了(当时我正在准备考研究生)，但太极不见得能学出来。

是这话。

这话还有这样讲的：“练拳的多如牛毛，练成的凤毛麟角”，“三年形意打死人，十年太极不出门”，“十年可中一秀才，十年难学一江湖”，“学道之人有如牛毛，得道之人有如牛角”。

老师的话，是我真正思考武术、思考太极拳的引子。

还有一个引子，就是学习邓小平理论时，邓小平说了句非常深刻的话，搞了多年社会主义，还没有搞清楚“什么是”社会主义。

联想到武术(武术号称“国术”)、联想到太极拳(太极拳号称“国粹”)，我们练了多年太极拳，有没有搞清楚“什么是”太极拳呢？

换句话说，太极拳是姓“文”还是姓“武”呢？

或者多少文性、多少武性呢？

——面对现实，我不敢回答这个问题了，但搞太极拳的又不能回避这个问题，而且必须要正视和解答这个问题！我觉得搞清楚“什么是”的问题太重要了。

就像搞社会主义一样，先要清楚“什么是”，才能清楚“怎么干”。

但联想到太极拳发展的现状和导向，越是思考“什么是”太极拳，越觉得问题很多，说不清楚。这方面想听听师兄高见。

你的问题直接又深刻，这可能与你的教书职业有关，我的学生似乎很少有这样提问的。

这也许是司空见惯，对熟而又熟的东西反而不当回事了。

市面上流行的太极拳的书籍不少，但往往都把“什么是”的问题当成了一个简单的概念一带而过；世面上流传的陈、杨、吴、孙、武等等各式太极拳的套路不少，但往往是“花拳”“滑拳”，缺失了应有的“武”的味道。

探讨这个问题，我觉得也要学习一下邓小平先生的思维，先不说“什么是”太极拳，变换一下角度，先说说“什么不是”太极拳，或者说太极拳“不是什么”？

太极拳不是什么呢？

一般的“拳打脚踢”不是太极拳(境界太低，没有提升到文化层面)；比赛中的“花拳绣腿”(所谓高、飘、跳、摇等等)更不是太极拳。

太极拳有太极独特的“门道”、“品味”、“规范”、“内涵”，有些人练了一辈子或教了一辈子，还是没摸到这个“门道”，充其量算是“太极体操”或是“太极舞蹈”，算不上规范的、传统意义上的“太极武术”。

这样说也许伤人自尊，很可能得罪一些“拳师”——因此不是在平等的学术探讨时，我一般不发

<<千思百问太极拳>>

表这个看法。

但是我的老师、你的师叔王培生先生 可是旗帜鲜明，观点明确，敢于直言，敢于在任何场合为太极拳“正名”。

你的老师、我的李师伯可能也是如此。

20世纪50年代前，他们就被称为“太极五虎”，名满京城。

这些武术大家(注意：我在此没有使用“名家”的术语，是因为这个词用的太滥了，一些名家有其“名”而无其“实”)、太极宿将，其武林地位、辈分和功夫实打实的摆在那里，说话也就具有权威性。

而我们的功夫、辈分和知名度等都不及前贤，不免人轻言微。

但前辈开拓的治学道路我们应扎扎实实地走下去。

水平技法方面，我们要学；讲实话、求真理这方面，我们要学；彼此尊重、共成大业这方面，我们更要学。

“见贤思齐”嘛!关于有人进一步追问文、武属性的问题，我是这样思考的：太极拳既姓“文”也姓“武”(在最高境界、文武之道是相通的)，但太极拳绝不应该是格式化的“操”和表演化的“舞”(具体观点请见本章“相关链接”中我的论文《论“太极拳”》)。

很有意思。

就像贫穷不是社会主义、空洞口号不是社会主义一样，矫揉造作绝不是太极拳。

问题是：既然太极拳不是“操”和“舞”，为什么还有人那么热衷于矫揉造作的来训练和那么热衷于偏离武术的路子来推广呢？

这可能是认识和理念问题，当然也有个导向和传承问题。

把太极拳太当回事或太不当回事都可能导致认识和理念的偏差；而“无知者无畏”，传承不正或急功近利，则更可能影响太极拳的发展而使之误入歧途。

这个可能性我也感受得到，因为我也有过“无知者无畏”的经历，好在 幸遇明师，迷途知返。

令人担忧的是在真正有造诣的武林前辈一一谢世之后，中国武术(包括太极拳)的民间走向。

在我的老师李经梧先生辞世后，我曾经动过再拜王培生师叔为师继续深造的念头[李经梧前辈就是在其授业恩师 赵铁厂(读“庵”)老先生不在后再转拜其师叔杨禹廷老先生为师的]。

然而，由于主客观因素的限制，或者说缘分未到，恍惚七八载稍纵即逝，竟无缘来京，待有机会来京时，师叔却撒手西去，不胜唏嘘。

恩师一一离开，我们最不情愿。

但这是生理规律，难能违背。

何况师尊 都是年逾耄耋，在现今年代也算尽享天年。

我是研究医学的，文常在老师身边，深知老师身世坎坷，幸而练功有素，方能历经这几多磨难。

前辈们的坎坷经历可想而知，这方面的事我将在其他场合另行请教。

然而我对师兄的习武经历也很感兴趣。

特想知道师兄是怎么与太极拳结缘的？

您本来出身于书香门第，或者说您本人乃一介书生，是什么原因使您对研究 武术、研究太极有那么大的兴趣？

您从太极拳中学到或悟到了什么？

P5-7

<<千思百问太极拳>>

媒体关注与评论

我完全是以一个太极拳的“门外汉”来审读《千思百问太极拳》的，本以为会看不懂书中的“行话”，难以理解太极拳的真谛。

但是看完该书后，我感到是多虑了。

作者将理论与实践相结合，深入浅出地阐述了国粹——太极拳的博大精深，使读者较全面地了解了这一中华民族传统文化的瑰宝，自豪之感油然而生。

对我来说，不啻一次太极拳知识的“扫盲”，受益匪浅。

——江鲁 本书的作者将太极拳理论与自身实践相结合，采用活泼新颖的问答形式，深入浅出地介绍了中国的太极拳。

其间还不时点缀些圈内的名人逸事，并附有大量珍贵图片，当是有关太极拳书籍中的上乘之作。

——陈贵顺 “太极拳是中国的一种优秀的传统文化，内涵十分丰富，充满哲理，与中国传统医学有血缘关系，太极拳，是一项极好的健身活动，可以强身健体，可以防身自卫，可以陶冶情操，也是一种美的享受，给人们带来幸福，延年益寿。

” ——引自周恩来总理1959年同日本朋友的谈话

<<千思百问太极拳>>

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>