

<<我的太极之路>>

图书基本信息

书名：<<我的太极之路>>

13位ISBN编号：9787802311251

10位ISBN编号：780231125X

出版时间：2007-6

出版时间：中国中医药

作者：马国相

页数：248

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>

## <<我的太极之路>>

### 前言

欣闻弟子国相《我的太极之路》付梓出版，作为他的老师，我愿意说上几句。

国相是我陈门太极拳第十二代传人，八十年代初由东北黑龙江赴河南陈氏太极拳发源地陈家沟学艺，历尽千辛万苦五下陈家沟。

我是1992年与马国相相识的，当时他已有10年太极拳龄，功夫已有相当造诣。

但他不满足所学，又随我学拳月余，我们朝夕相处，其尊师重道，刻苦专研的治学精神令我欣赏，并得到我悉心传授。

我曾预言：马国相当是我陈门外姓弟子中的佼佼者，并嘱其在东北传播陈氏太极拳。

精诚所至，金石为开，十年后，国相果然不负众望，在北方倾家资创办太极武校，弘扬太极，学生在各级太极拳竞赛中摘金夺冠，成绩斐然，为我陈门扬眉吐气。

作为老师，我是欣慰的；作为陈门也是为之自豪的。

国相不但尚武，在文学艺术上也有相当造诣，他在各类武术杂志发表了数十篇太极拳论文，阐述太极理法。

他的书法作品也曾获得全国大奖。

现又著书，追述学拳历程，阐释拳学理法，坦言自身体悟，相信广大太极拳爱好者通过此书与他一起感受那段难忘的历史，也许我们能在他学拳、悟拳的道路上得到某种启迪，或许我们能在他的修为、武德中感受到他那种自强不息的民族精神，是为序。

朱天才

## <<我的太极之路>>

### 内容概要

该书由太极名家马国相先生亲自撰写，在网络版基础上，历时五年时间修改完成。

该书图文并茂，以大量珍贵的历史照片，首次披露了八十年代初期陈家沟的太极风情及陈氏太极拳的家传奥秘，记录了马国相先生克服艰难困苦，五下太极拳发源地陈家沟探求真谛的心路历程。

该书由中国体育联合会顾问，国家武协主席徐才先生题词，著名太极中医大师白云峰先生、陈家沟太极拳大师朱天才先生作序，附有马国相先生演示的陈氏太极拳经典拳势，首次披露了传统拳势要义，技击功能，及太极拳“五音”“五意”调病健身法。

本书不仅是一本太极拳的修习之书，更是一个当代人“文武双修”的人生境界之著。

为方便各类读者能够直接体悟太极拳的独特魅力，我们特邀本书作者将太极拳中最为精粹的十大招式进行讲演、示范，读者可以很轻易地进行“单招习练”。

## <<我的太极之路>>

### 作者简介

马国相，出生于中医世家，陈氏太极拳十二代传人，职业太极拳家。

师承于陈家沟太极名宿陈启旺、朱天才二位大师，多次在国际、国内武术赛事上获得金牌。

1987年在东北传播陈氏太极拳，并首创“马国相太极武术学校”；2002年在广东珠三角地区创办“马国相太极武馆”，弟子遍及港澳台地区，在国际、国内武术、太极拳竞赛中摘金夺冠；教学之余撰写了数十篇武术教学，太极拳技击论文，发表于《中华武术》、《武林》、《武魂》等杂志上；2000年荣获全国陈氏太极拳十大名师称号；同年被国际太极拳年会评定为“太极拳名师”，2001年5月创建了专业太极拳网站“马国相太极世界”；著有《我的太极之路》、《太极初步》、《陈氏太极功夫》、《太极拳的神韵》等专著。

事迹被收录在《中国太极拳辞典》，《中国武术气功大辞典》等，现任太极武馆馆长兼总教练。

<<我的太极之路>>

书籍目录

第一章 初下陈家沟第二章 拳乡觅高师第三章 依依离家园第四章 二下陈家沟第五章 流落靠河村第六章 武术的召唤第七章 初较拳击手第八章 三下陈家沟第九章 家乡育学子第十章 证名太极拳第十一章 四下陈家沟第十二章 心灵的震撼第十三章 拳传农干院第十四章 艺播兴安岭第十五章 云游证武学第十六章 致信太极界第十七章 五下陈家沟第十八章 驰骋竞技场第十九章 太极悟真谛第二十章 寻根陈家沟

## &lt;&lt;我的太极之路&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：每个人都有自己的人生之路，我却走上了一条艰辛坎坷、不被人理解的太极之路。

我出生在东北的一个中医世家。

据父辈讲，马氏家族系满清八旗人，祖居北京轱辘把街朝帽胡同，据说是专门为朝廷制作帽子的胡同里，享受朝廷优厚的俸禄，过着丰衣足食的富足生活。

清朝末年满清大移民时移居关外，定居在东北“张广才岭”下的拉林河畔。

好景不长，满清政府被推翻，军阀割据，兵荒马乱，马氏家族财物被军阀、土匪洗劫一空，十几口人惨遭杀戮，父辈们都亲历了那血腥的岁月。

祖父为家族，（图：我的祖父）将伯父送到了国民党部队，将父亲送到共产党部队，企望他们出人头地，振兴家族。

在部队他们以高超的祖传医术救死扶伤，顺理成章的成为部队出色的军医。

全国解放后，他们相继退伍返乡，成为当地小有名气的中医。

父亲不但精通医术，书法，且通晓八卦五行，预测、炼丹术，并喜欢结交江湖术士，我的母亲也是当地的一个大家闺秀（地主的女儿），据母亲讲，他生有十个子女，在兵荒马乱的年代四个子女不幸夭折，只剩下我们兄妹六人，我是父母的老儿子，也是母亲最后生育的孩子，我出生时她46岁，我第一眼见到的妈妈，已是一位年近半百的“老太婆”。

我就在这样一个“书香门第”的家庭里长大的。

记得年幼时，家里常来一位年过半百的老人同父亲谈天说地，他常与父亲提起太极拳如何以柔克刚，四两拨千斤云云，还教父亲站桩功。

后来我知道他是镇子上一名牙医，年幼的我听到这一切自然感到新鲜、好奇。

一天清晨，邻居的小朋友告诉我：学校操场有个老在“跳舞”。

强烈的好奇心促使我来到操场偷看，果然操场中央一位老者在“跳舞”，他跳的很轻，很静，好像怕惊动什么。

我好奇的偷看，一点点接近他，这人好像有些面熟，啊！

这不是常到我家来的牙医吗！

难道这就是他常说的太极拳，这是我有生以来第一次见到的太极拳，他步子那么轻，那么慢，似行云，如流水，好像一点力量都没有，这样的拳能打人吗？

我带着疑惑，不解离开了学校。

而牙医那飘然的拳姿却深深地印在我的脑海里。

（图：我的父亲、伯父）两年后，一场惊心动魄的场面改变了我对太极拳的偏见。

一天，牙所门前围满了人，我好奇的挤在看热闹的人群里，原来是牙医正同几个青年人在争论什么，他们都是当地的同行，说着便动起手来，一个年轻人出手向牙医头部打去，只见牙医一抬臂，那年轻人似受电击一般，被掀倒在地。

另两个年轻人见状，一齐扑向牙医，只见牙医左分右挡，两个年轻人纷纷倒在他的身边，此时牙医神态自若，好像没有发生什么，见此情景，周边看热闹的人十分惊奇，议论纷纷，他们也许并不知道老人会功夫，可这真实的场面给我幼小心灵以极大的震撼。

我知道牙医用的是太极功夫，从此探索太极奥秘的愿望油然而生了。

从那以后，每当牙医到我家与父亲聊天，我便缠着他，让他教我太极拳，看到我急切的样子，他便教我压腿，下腰一些基本功，之后又教我左右揽雀尾等一些简单拳式，从那以后我每天早起跑步，练基本功，听说哪里有练武术的就去看，去学。

当时学校来了一位体院毕业的程老师，练一手漂亮的长拳，我羡慕极了，他在校内组织一个武术班，我成了他班里的一员。

武术班的学生都是各班挑选的，每天天刚亮便起床跑步，练武术基本功和初级长拳。

大家着统一服装，统一训练，各个英姿飒爽，在同学中自然有种优越感，程老师是我少年时代遇到的第一位武术老师，因为他毕业于专业院校，对武术的规格要求很严，这给我的武术生涯奠定了坚实的基础，遗憾的是，常来我家的牙医不知何时离开了我的家乡，我学练太极拳的梦也因此中断了。

## &lt;&lt;我的太极之路&gt;&gt;

后来得知，他是北方著名太极拳家李景林先生的亲传弟子。

（图：武术的爱好决定了我的命运，参军后我成为一名侦察兵战士）一九七六年冬，17岁的我应征入伍，我在入伍登记表“爱好”一栏中，郑重地填上了“武术”二字，就是这二字，决定了我的命运，使我成为一名陆军侦察兵。

从此走上了武术道路，五年的侦察兵生活磨练了我，捕俘格斗、摸爬滚打练就了我强健的体魄。连队战士来自全国各地，有的来自武术专业队，有的入伍时已有一定的武术根底，战友们南拳北腿精湛武技使我大开眼界。

我一边刻苦学练侦察兵技术，一边向战友们学习了甲组长拳、迷踪拳、南拳、洪拳等等，但我一直对太极拳情有独钟，一直在寻找机会学习太极拳。

（图：我在练迷踪拳）一次，部队开会休息，会议室广场前围拢了很多战士，他们在观看政治部的樊参谋在演练太极拳，他的架势低沉，有规有矩，后来我们相识了，他得知我是侦察兵，擅长武术，也愿意跟我学拳，就这样我们约定互相交换一套拳法，我教他一套迷踪拳，他教我一套杨式太极拳，这是我第一次正规学练太极拳，当时刚满十八岁。

八十年代初期，我告别了五年军旅生涯，回到了东北故乡黑龙江。

当时国家还没有改革开放，百姓的生活仍然十分贫困，我们这个中医之家也同家乡父老一样，过着仅能温饱的生活。

当时，父亲在文革中因受冲击仍未平反，我也受到影响而未被安置工作，只好与父亲在家中开中医门诊，此时父亲嘱我读中医理论，汤头歌等，并将家传炼丹术、正骨术传授给我，闲暇时练武成了我最大的乐事，我家的小院成了小小练武场。

我备至了单杠、杠铃、沙袋、棍棒等。

长拳、南拳、迷宗拳、太极拳样样皆练，武术成了我生活的重要内容，然而在众多武术项目中，最令我神往的还是太极功夫，徜徉在太极天地里，深感太极的博大精深。

这时我已有四年的太极拳龄，并对太极拳有一种特殊的情感，当时最令我崇拜的太极拳家是杨露禅，这位太极巨子三下太极拳发源地陈家沟，十八年如一日潜心修学，最后将太极拳发扬光大。

是太极界里程碑式的人物，我深信，我对太极的至爱，我已有的武术根底，以及我的悟性与韧性，也会成为第二个杨露禅，出于对太极拳的挚爱，我萌发了南下太极拳发祥地陈家沟寻根拜师的想法，这一愿望并日复一日的强烈起来。

我的这一想法，家人自然难以理解，他们希望我学好中医，继承家业，并劝我放弃南下的念头。

可生性倔强的我，听不进这些“好心人”的劝阻，最后我终于说服了家人，没等脱下戎装就匆匆登上了南下的列车。

（图：太极拳给我带来了乐趣）陈家沟，举世闻名的太极拳发祥地，令人神往的太极之乡。

她位于河南省温县城东的青风岭上，据记载：“明洪武初年，因元铁木耳守怀庆（怀庆府管辖八县，温县在内），明兵久攻不下，急于统一天下。

太祖迁怒于民，大加屠戮，时温民死者甚多……”相传有三洗怀庆府之言，人烟几绝，乃迁民填补，屯田垦荒。

十有八九由山西洪洞迁来，当地至今尚有“问我祖先何处来，山西洪洞大槐树”的说法。

据记载，陈氏始祖陈卜，原籍山西泽州郡（今晋城），后来由泽州搬居山西洪洞县。

明洪武7年（1374年），迁居河南怀庆府（今沁阳）。

因始祖陈卜为人忠厚，精通拳械，深为近邻乡民所敬重。

故将其居住的地方叫陈卜庄（解放后，陈卜庄并归温县，至今仍叫陈卜庄）。

先祖后因陈卜庄地势低洼，常受涝灾，又迁居温县城东十里的常杨村。

村中有一条南北走向的深沟，随着陈氏人丁繁衍，常杨村易名陈家沟。

始祖陈卜居温县后，为奠定家业基础，偏重于垦种兴建。

先是六世同居，七世分家，兴家立业，人繁家盛。

为保卫桑梓，地方得安，在村中设武学社，教授子孙。

1711年，陈氏十世祖陈庚为陈卜立碑，方简单记述了陈卜史实。

关于拳艺、人物、事迹的文字记载，仅从陈氏九世祖陈王廷记起。

## &lt;&lt;我的太极之路&gt;&gt;

据温县县志和陈氏家谱记载：“陈王廷在明末拳术已著名。

于拳术更加研究，又多所心得，代代相传，成为独特之秘。

”陈王廷（1600—1680），又名奏庭，明末清初人，文武兼优，精于拳械，功夫深厚，在河南、山东一带很有声望。

他曾在山东扫荡群匪，贼闻名不敢逼近。

因当时社会动荡，久不得志，他在年老隐居期间，依据祖传之拳术，博采众家之精华，结合太极阴阳之理，参考中医经络学说及导引、吐纳之术，创造了一套具有阴阳相合，刚柔相济的太极拳。

陈王廷传授下来的有一至五路太极拳、炮捶一路、长拳108势、双人推手和刀、枪、剑、棍、铜、双人粘枪等器械。

其中双人推手和双人粘枪，更具前所未有的独特风格。

陈王廷的著作因年代久远，多遭散失，现尚存《拳经总歌》和《长短句》词一首。

《长短句》曰：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险！”

蒙恩赐，枉徒然，到而今，年老残喘。

只落得《黄庭》一卷随身伴，闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。

。

欠官粮早完，要私债即还，骄谄勿用，忍让为先。

人人道我憨，人人道我颠。

常洗耳，不弹冠。

笑杀那万户诸侯，兢兢业业，不如俺心中常舒泰，名利总不贪。

参透机关，识彼邯郸，陶情于鱼水，盘桓乎山川，兴也无干，废也无干。

若得个世境安康、恬淡如常，不伎不求，哪道他世态炎凉，成也无关，败也无关。

不是神仙谁是神仙？

”自陈王廷之后，陈家沟练习太极拳之风甚盛，老幼妇孺皆练习，当地流传的谚语说：“喝喝陈沟水，都会翘翘腿。

”“会不会，金刚大捣碓。

”这在一定程度上反映了当时的情形。

这种风气世代沿袭，经久不衰，使得历代名手辈出，这里也成了令人向往的太极拳发祥地。

1982年8月15日，经过三天的长途跋涉，我终于踏上了这片神奇的土地，远远望去，一片葱郁的灌木将这个普通的中原小村遮掩得严严实实，不由使人产生一种神秘的遐想。

就是这片黄土地，就是这平常的村落，诞生了举世闻名的太极拳，一百六十年前，陈家沟迎来了第一位外姓学子杨露禅，是他将陈氏家传太极功夫带出了这个偏僻的小村，名扬天下，今天我来了，历经沧桑的陈家沟，敞开你博大的胸怀，接纳远方的学子吧！

## <<我的太极之路>>

### 编辑推荐

《我的太极之路》是由中国中医药出版社出版的。

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>