

孝义秘传64式活步大架太极拳

□ 梁大智



太极拳 梁大智 摄

刚柔形意总相牵,日月乾坤一线悬。
流水潺潺迎雨露,行云朵朵掩风烟。
阴阳合璧玄机悟,虚实双宜奥妙诠。
手转昏晨追白鹤,怀中常拥地和天。



太极拳,是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想,集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体,结合易学的阴阳五行之变化,中医经络学,古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。

传统太极拳门派众多,常见的太极拳流派有陈式、杨式、武式、吴式、孙式、和式等派别,各派既有传承关系,相互借鉴,也各有自己的特点,呈百花齐放之态。由于太极拳是近代形

成的拳种,流派众多,群众基础广泛,因此是中国武术拳种中非常具有生命力的一支。

孝义市秘传64式活步大架太极拳挖掘了太极拳的原始风貌,由广平太极拳发展而来,其核心部分是把攻击性和健身性有机的融合在一起,且风格独特,攻防技术合理科学,开合有序,动作连贯,刚柔相济。这套拳法属于秘传,在全国罕见,可以说是中国只有孝义在传承发展。

这套拳法从创立至今已有170余年的悠久历史。它以易

经为理论基础,以中庸为立身之本,阴阳变化为攻防指导思想,五行走位原则,64卦象衍生64个招式,每个动作都蕴含了卦象的寓意。整套拳包含桩功、丹田功、基本功、催功势、套路、推手、散手、秘诀等内容。有完整的理论体系和系统的训练方法,是一套安全且水平较高的太极拳法。

这套拳法不仅具有健身养生功能,更具有历史价值、艺术欣赏价值、哲学价值及社会价值,在社会上影响很大,被列入山西省非物质文化遗产名录。

二十四道节气令牌

□ 卫彦平

五律·黄历第一道令牌 立春

春来心向暖,水软共山温。
地气初萌动,花魂待展伸。
冰形多破影,雪意少残痕。
腊尽余寒浅,松姿逐岁新。

五律·黄历第六道令牌 谷雨

莫叹春将暮,应欣谷雨时。
梨花轻染露,蜂翅漫吟诗。
涂绿门前树,调匀院畔枝。
牛犁翻老土,土豆焕新姿。

五律·黄历第十一道令牌 小暑

光阴催小暑,郁热梦无香。
枝上莺声短,街前犬舌长。
薰风盈北国,炎气漫南疆。
七七烽烟烈,思来恨未央。

五·黄历第十六道令牌 秋分

昼夜平分日,炎凉各半时。
秋山襟抱阔,朝露性情痴。
不老摇空穗,花残恋瘦枝。
故园荒草色,诗梦苦修辞。

五律·黄历第二道令牌 雨水

酥雨浇春醒,篱前草渐萌。
关山描色浅,小院笼烟轻。
瑞气滋花梦,熏风湿鸟声。
村翁舒望眼,翘盼四时丰。

五律·黄历第七道令牌 立夏

惜别东君日,绿肥红瘦时。
浓荫方泛滥,暑气尚矜持。
小麦抽新穗,青桃缀嫩枝。
榆钱三两串,高挂悼春辞。

五律·黄历第十二道令牌 大暑

四时今大暑,炽热难依休。
扑面掀锅浪,满身着火油。
花蔫蜂叫苦,叶败树生愁。
消夏乡游客,谁人问喘牛。

五律·黄历第十七道令牌 寒露

轻霜涂野径,薄雾淡还浓。
极目秋将老,环山枣正红。
歌甜闲起伏,草暗静枯荣。
喜此晴方好,诗心逐牧童。

五律·黄历第二十一道令牌 大雪

节至无飞絮,难称雪盛时。
凄风摧败叶,冻雀绕寒枝。
霾障几迷乱,人潮一念痴。
凭谁除垢弊,天地美容师。

五律·黄历第三道令牌 惊蛰

蛰启沉雷动,元宵和鼓声。
华灯调色暖,残雪压松轻。
舞抖迎春步,歌喧逐腐风。
岂惟虫类骇,老虎亦心惊。

五律·黄历第八道令牌 小满

妖妍春去后,夏意任由缰。
东抹深深绿,西涂碎碎黄。
赊来南暑热,掩却北寒凉。
渐满含亏象,中庸道不荒。

五律·黄历第十三道令牌 立秋

才忧三伏苦,又到立秋时。
山岳重调色,云天待构思。
金风犹浪漫,绵雨失矜持。
日月轮回转,炎凉任所之。

五律·黄历第十八道令牌 霜降

北国秋风紧,霜函寄故园。
花容多失色,叶貌几衰颜。
五谷收成绝,三山陇亩闲。
农家长叹息,荒歉竟年年。

五律·黄历第二十二道令牌 冬至

古来尊亚岁,冬至大如年。
昼短阴还盛,夜长阳自旋。
消寒当蛰伏,蓄势应沉潜。
莫畏凄风冷,春归笔更妍。

五律·黄历第四道令牌 春分

家山春正半,极目尽澄明。
掠影翩翩燕,闻声恰恰莺。
天桃争烂漫,媚柳慕娉婷。
村野风光好,诗心任纵横。

五律·黄历第九道令牌 芒种

恰逢三六日,又到麦黄时。
槐穗香柔叶,枣花甜嫩枝。
豆伸乡土意,瓜蔓故园思。
学子迎高考,疾书芒种辞。

五律·黄历第十四道令牌 处暑

无计消残暑,望秋心转凉。
风闲云散淡,花渴雨彷徨。
糜谷忧迟暮,豆瓜哭早殇。
苍天何所恨,不叫事农桑。

五律·黄历第十九道令牌 立冬

凄雨钱秋远,冬来朔气深。
晨曦藏薄雾,暮霭暗疏林。
酒醉东瀛恨,诗疼南海心。
风云习马会,握手扭乾坤。

五律·黄历第二十三道令牌 小寒

或为名头小,终究不甚寒。
谈冰唯纸上,咏雪独心间。
雾会霾起伏,风邪谁救援。
更深诗未老,把盏待春还。

五律·黄历第五道令牌 清明

唐宋杏花雨,至今犹未央。
双膝问祖祖,满目已成殇。
莫叹人生短,应兴志趣长。
春风三两把,韵味入诗囊。

五律·黄历第十道令牌 夏至

端阳连夏至,暑气日骄狂。
蛙鼓催不壮,蝉声怨昼长。
农夫欣麦老,童稚羨瓜香。
谁遣儿时梦,多情是故乡。

五律·黄历第十五道令牌 白露

金风吹玉露,天赐好秋光。
柳淡门前瘦,枣红枝上香。
虫声吟寂寞,蝶翅舞轻狂。
试问南飞雁,为谁写意忙。

五律·黄历第二十道令牌 小雪

节来天未雪,鲜有嫩寒侵。
河瘦波失势,林疏影断魂。
山颜霜后老,月色户前匀。
莫道萧疏近,诗心已孕春。

五律·黄历第二十四道令牌 大寒

不觉年关至,裁诗好放怀。
枝寒风怱怱,岭寂雪铺排。
幕布收将起,冰灯挂出来。
谁言冬凛冽,春信满窗台。