

太极



修习

TAI JI XIU XI

崔常青 著

阐述河洛、八卦、太极理趣；
融合天地自然之理以证道体；
知诸子所说皆一，而明中华
文明之特有

陕西出版传媒集团
陕西人民出版社

C852.11

148

太极修习

TAI JI XIU XI

崔常青 著



陕西出版传媒集团
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极修习 / 崔常青编写. —西安:陕西人民出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 224 - 11276 - 4

I. ①太… II. ①崔… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 208805 号

太极修习

编 著 崔常青

出版发行 陕西出版传媒集团 陕西人民出版社
(西安北大街 147 号 邮编:710003)

印 刷 西安印刷包装产业基地发展有限公司
开 本 787mm × 1092mm 16 开 13.75 印张
字 数 198 千字
版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 11276 - 4
定 价 72.00 元

融合天地自然之理于自身的证验之旅

诚于中而敬于外为法则

情景是理趣 改自体之境合于河洛、八卦、太极

自序

自幼,环境闭塞,觉得世界就只有眼前大小。幸而家中有古书几许,父亲珍之如宝,不可轻易示人。偶时偷阅也不得其要。

及长,进入大学学习期间,不经意间遇两位中国内家拳师,悉心告知。日后默识操习,不觉境象显现。回读先贤典籍,始知诸子所言,虽别而一,不虚,且皆有实验。原来,一切学问皆自人身,为文为武殊途同归,只是迫于各自源流与取向的不同而表述有别。

道者,最是深邃,继上古之遗,实为中华之根蒂,得自然造化之妙,而至天地之先,知隐显缘由之必然而不争,成后世隐修、宗教、神秘等一切之具载;医家,知天地四时气息之流通变化,对待人因七情六淫内外伤害,而立阴平阳秘治法之则,倡起居有时、劳作有度以尽其天年的养生之道;兵家,知天地一体,阴阳对待,微妙之变,列阵法、谋略,成兵家之奇、之诡;墨者,知天心、地心、我心(人心)而一,立《经上·经下》,成后世儒者依文穷究的文字之资;儒者,知发而未发之中,发而应节之和,远近亲疏之别,立君臣父子之道,成中华文明大象规矩;后世儒者虽多有发挥,但形留式微:孟子,得浩然之气以矩墨,为内斗之始,而成先贤心法多年的隐灭,至宋明理学才又继先贤心法,但阳明先生虽知心体,立知行合一,又成后来空谈之始。

为武者,莫作恣意任侠,好勇斗狠之能。操习之以强壮身体,还人初生之本来面目。一如天地化育万物之理,其妙用自当无穷,至此,为武者拳理亦即天地之理,又人之性,亦道家之金丹,亦真空之妙有也。操习日久,内中之气独能伸缩变化,循环不已,充周期间,上下四方,无所不有。

使四体百骸,内外合其道,诚者自诚,自验自明。气质自会变化,身心自得强健。

练拳习武术实是一门学问,练的是身体,学的是自身天地宇宙的自然良能。练习亦即炼丹,须从丹田入手,不知丹田无从下手。内景变化皆是自然而然之事,其间加不得一点人工痕迹。众所周知丹田小腹部位,练习并非只是将浑身之气凝练于丹田,运动中再将丹田之气如挤压容器中气体一般运动到四肢百梢,这样在体内搬弄是非,其气并未经锻炼化过,仍为有形之物,但等体内之气充足,身体与气相互倾轧,丹田虽能承载部分内凝之气,迟早会伤及躯体。练习之中,体内凝聚之物,应通过丹田回头与自然之物合化为蒙蒙如炁、如雾、如球、如洞,环绕充斥体内体外,肢体运动不出其外。若出其外即为显形。身体游移其中有如沐胎中,日久操作纯熟,内外洞明。体内体外都是我,但等体中之炁扩充涵盖万物,万物悉被于我,此时,真正“人不知我我独知人”。丹田显现,身体变化于其中,日积月累同自然之造化,体内变化及至精微,武术内家之学确立。

太极修习为太极拳演练到自我认知良能之彰始。认知在心,运用在炁^①,体现在劲。劲力周全而形体无遗漏,乃为一气。一气流布而有变化为有阴阳显现,是为太极。虽有阴阳而不离乎一体,一体即为炁,为神。神以知物为心,神以知体(己)为明。内外一气一体神明而知之为神明,此为太极修习之要。至此修习者之心已非当初之心,丹经九转已至不灭之金丹。至于大众所谓锻炼身体,只需其中一点一滴,形体气质已变,旧日之疾苦早已无影无踪。

劲力的获得在于架形。拳架顺和,内气自然畅通,有感而自知,劲力自然产生。若加以念力,劲力自得规整。心意若在对方身上,或注重招式用法,拳式练至精熟,技击也当不殊,与我本体终无所得。若努力强行,身必为拳所累,终患运动损伤之疾,是为残生。若虽有趋向,心意不离乎体,日久体内自有贯通之通路与去向,是为劲力,形体虽有变化,劲力可不为之变化。拳术到此亦是难得少有,可开门立宗,为武学之繁盛。学人不止

① 炁:音 qì,指天地未显形之前先天之气。

于此,使前后左右上下不同方向之劲力同时显现为劲力周全,再进一步向前由无而入道。同样的拳术动作,因其心意不同所表现的味道会全然不同,学拳应当在架形味道,味道(心意)的差别在动作的细微之处。此乃中华武术之特有。没有心意的动作为体操。

当今社会,物质横流,人心浮躁,逐利风行。传统文化的严谨也会随之变化而渐失其真,成为逐利的工具,以至于面目全非。人心失真已远,自会自找其真。时代崇尚个性,完善自我已是当下流行。恰恰太极等内功修习可为之补足其本真不失。中华文化文武兼备,太极拳等内家自验工夫的彰显,必将为中华文化之畅行而添彩。

本书的写作,一是因中华武术散落之日久,流行之势已与其实相去甚远,面目日非。要么作体操唯美之态,要么尚好勇斗狠之能,已非初起时仿天地造化之理以类人事矣。古来为文必有武备也,文武之道一显一隐,互相印证,而成真知之能。二是先辈历代心血岂能任由隐灭?现今社会物质富足,足以解放人的肢体,为人有时间找回真心之必备条件,也为中华武术恢复其本来面目而大兴之时。

然学习之日浅,知之有不足,表述有所偏向,虽于太极修习路途次第指明,所设定有不尽不足之处,还望前学指正。

本书有涉及部分命题,前人论述已尽极处,为免扰乱视听,不另作别论。为确保本书内容完整连贯,直接选列于书中,以此说明。

引言

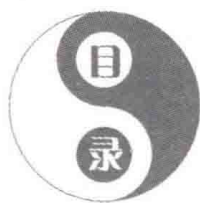
现代人的认知大都以眼能见、耳能闻等方式,以具体物质为认知对象,而在遥远的古代,圣贤依靠自身的智慧对宇宙、对自身已经有近乎完美的认知,并记录下来。千百年来,自有追寻先贤足迹的践行者——修行的人,虽然取得过不少成绩,但参与者极其稀少终不能被大众所认同。而今东方文化盛行,太极拳遍及世界各地,但大都局限于技击与治病、健身方面,不得太极真义。原本太极之义是指在这个质的(眼见)世界还未形成以前,世界还在气化的状态下有形有象之前,混沌渺漭质已分(阴阳二气)形未裂(阴阳合一,如同红蓝两色混为紫色)之时世界的存在状态,世间万有以及形质都是由它而来。人身虽是有形质之物,只要把握好太极状态,对人体自有濡养强健作用,再进一步可以认知宇宙之先。

古人认知世界,一般以自身为检测仪器。人体也是世界分化过程中之一产物,自然具有世界各阶段的信息,只要你要去感知。就如同大树的树叶一样,有一条通道,一直通向大树之前的种子,当然了,当前大树各个部分的联通关系就显得浅显得不用提说了。

众所周知,《周易》对宇宙的描述是:宇宙中自有各种的“象”,先贤感知到了,由于没有更好的表述方式,归纳并把它画下来,认为天象是挂在那儿的,就叫作“卦”。“卦”有先后、又有排布,就有了“数”,“卦”有一贯,也就有了“理”。再过,有了文字,就用文字把“象”描述下来并附在“卦”的后面,就有了《周易》,“象”的先后也一并记录下来,“理”就更明显了。

学习太极拳不能仅仅局限在招法的演练上,还要在内气的流行的同

时,感受体内体外不变或变的状态,这种不变或变的状态就如同宇宙的“象”一样,跟随着您围绕着您,也一并濡养强健着您。当然了,每个人的“象”都不尽相同,你也可以改变它按自己的需要,只有你的“象”和太极是一致的時候,你的拳才可叫作太极拳。这才是武术“象形取意”中,象的太极形,取的先天意。当你对这种“象”的把握及认知与宇宙或人、物的结合在一起时,才可以称得上真正的太极修习。这样的修习与学习易经有异曲同工之妙,只是少了对文字本义的探究,多了对自身形体动作含义的认知,一旦掌握了形体动与不动背后如如不已之动,与宇宙间纷繁变化事物背后亘古不变的事实一致时,你也就掌握了太极修习的奥妙,其间的妙用与其中的苦乐,也只有你自己明白。



理篇 / 1

一、武术真义 / 1

二、河图 / 3

三、洛书 / 4

四、八卦 / 4

五、太极 / 6

六、生人 / 7

七、宇宙起源 / 8

八、象形取意与气 / 8

九、河洛精义 / 9

法篇 / 13

一、太极拳动作名称顺序表 / 13

二、太极拳架 初学歌 / 14

三、太极拳动作名称及图解 / 15

四、基本功法 / 99

五、参研功法 / 101

行篇 / 104

一、入门须知 / 104

二、行拳要义 / 109

三、拳艺进阶 / 117

四、修习途境 / 169

典籍 / 184

一、本来面目 / 184

二、气的重排(拳论选) / 199

三、道德可修 / 202



一、武术真义

中华文明,随时间,虽有不同形式、流派纷呈,但千古一贯,所言皆一,皆类万物以尽人事矣。类物者,小及毫末以至于无物,大可涵盖天地乃至于天地之先;尽人事者,虽超(知)物外,却觉游形其间乃事之必然,正其所谓以有涯伴无涯。大抵分文武两途,文以载道,武以体道。初始,武为体验,发自身心而应于景者,点滴汇聚而成文。再者,文为具载,而返验于身者,类万物而演武(舞)。文自不虚,武(舞)得其真。

然其流传,文多有功而有类归,武争胜负,多流于沙场拼命与乡野好勇斗狠之能事,多为家国、政治统治之需,渐渐失其本真。

有武术内家者,融合天地自然之理于自身以证道体,行修身合道以立自然无为之教。

学者学之,老师教以规矩。规矩,乃天地自然之理,象其形,取其意,合于人身者。然规矩差别,其理亦自有差别,好的规矩可让学者得一法而类万物,亦不会拘于时段。学者日日身心在其中熏习,久久身心自然变化,自合其象,自通其理,身心有微妙变化。变化触心者容易,由心而又落于身体而流露于外者难。其间夹不得一点儿私心意图,若夹私心便乱本真,早已不是

身体自然而然之事。学者身心变化,亦在潜移默化之间,须有事经历时,对比而知区别,才了然于心。其间差别外人难得而知,只有自己与过来人内心清楚。果有学者依自然之理而修之及身者,身心定不为外部所扰,行事必然规规矩矩又游刃有余,且又确知中华文明之特有。

古有孔子得中华之气象,言君臣父子而立中华之大象规矩。教弟子行君子行,立中庸之道,学大人之学。更有老子立《道德》五千言,言尽天下事。《中庸》言:喜怒哀乐之未发,谓之中……中也者,天下之大本也。《道德》言自然。其言一也,太极拳也立法于此,言运中守中之学,行自然而然之道。人身之中,自然而然之体,夹不得一点人为。天下之中,自然而然之运,找不到一点有为气象。《大学》言修,诚意而已。诚于中而流(溢)于外,故言在明明德,在亲民。老子言:修之于身,其德乃真,修之于家,其德乃余,修之于乡,其德乃长,修之于国,其德乃丰,修之于天下,其德乃普。故,以身观身,以家观家,以乡观乡,以国观国,以天下观天下。吾何以知天下然哉?以此。太极拳言“人不知我,我独知人”,亦言修之于身而及于人。能及于人也及于物,而可以观天下,以己身而及天下之物,而行真知之学。

又,道家言隐也,非形之隐也,对面不识也。孔子有言:人不知而不愠,不亦君子乎。莫为才能所累,甘愿行人所不知,真君子也,真隐也。假若天下人多能知而不为,甘处其所,此《道德》中其民故曰朴。为政者,在如此多的明白人(隐者、君子)面前执政,如芒在脊,自当尽心尽力,不敢妄为,天下自然和谐。

再者,道言无,但又言其中有象,其中有物,其中有精,其精甚真,其中有信。太极等内家拳理于河洛、八卦、太极。与道所言一也:其象、其物为卦象也;其物、其精为河图之五行也;其中之信太极之端倪也。又其象、物、精太极之一体中有阴阳对待也,所以太极有言寓上寓下后天还。儒言中又言和,由本源而延及万物也,也为武术之有招数也。洛书、后天卦及太极之流行,招数之规矩也,此又所谓类万物以尽人事矣。视之不见,曰夷;听之不闻,曰希;博之不得,曰微,此太极之于武术的实验也。修习太极得其实验,本源定然了然于心。此了解中华文化之正途也。

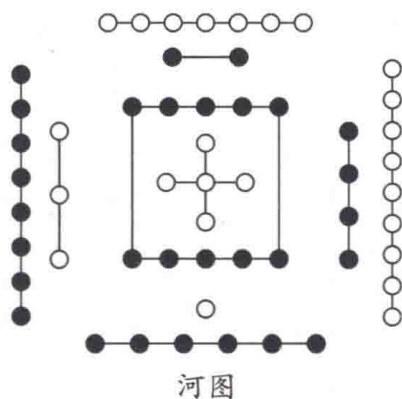
现代社会多要求人为环境而改变自己,等到自己得到自己所需之时往往有所失落,不知自己为何而做,找不到真正的自己。《中庸》言:天命之谓

性,率性之谓道。要求学者明心性,保其本真不失,由内而及外而知万物(内外俱见者为正见,只有内部感知或是由外部表现推测者,皆不能准确的认知事物)。修习至此,你当会寻找合适自己的位置,而不是改变自己(正所谓:明心见性,以至于命)。

武术内家作为上阵杀敌,强身治病功效早已为大众所接受。但其真正的用意,是古人以人体类比自然天地,修习操作之使人内外合于天地自然,从而达到认知天地自然,乃至使人更好的生活。自然天地之巧也会为修习者领悟而应用于日常生活,这才是中华文明之源。站在天地自然的高度用统一和谐的观点对待事物,与现代社会所谓以价值衡量优劣有所不同。局部之中有全体,全体之中又缤纷纷呈,这才是生命的原本状态,是古人所表述的先天,是太极所要表述的内容。太极修习能引导你达到这样的境界。

世间万物皆源于一本。拳术亦然,当溯源依本而不失规矩,应万法而自然。河洛、八卦、太极分别是不同角度对自然的全然描述。

二、河图



本也,静也。先天。

五、十:中,土,戊己土也,庄也,虚无也。

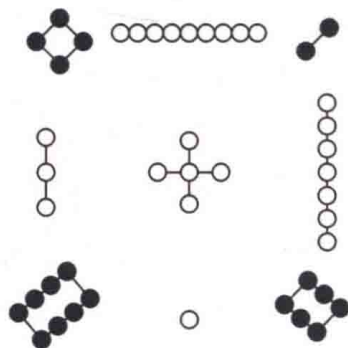
先天分戊己而入。(先天,指自然未形之时五行所出焉,自然未形时阴阳未分野之形状)

依此修行而占先天位,行先天机。

一、二、三、四、六、七、八、九,虚无中之精、信也。

修习应体会无中生有，练有至无。

三、洛书



洛书

静之动也。有为由之出。

五，中也，桩也。

天地具形之初，五行依之分野。

太极也。两位太极也。

后天之宗祖，依此后天之学可解。

一、三、七、九、二、四、六、八，神也，神用也，天象也。

知此，逆，可远取诸物，法天地。万物因而师之，取己所需。

四、八卦

八卦： 乾、 坤、 震、 巽、 坎、 离、 艮、 兑。

(一) 八卦关系

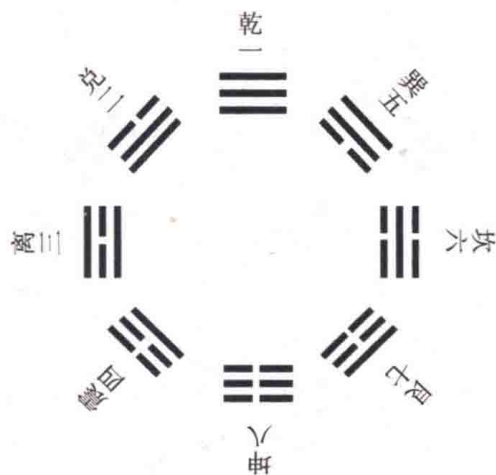
乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母。震一索而得男，故谓之长男；巽一索而得女，故谓之长女。坎再索而得男，故谓之中男；离再索而得女，故谓之中女。艮三索而得男，故谓之少男；兑三索而得女，故谓之少女。

天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错。数往者顺，知来者逆。

乾坤易位，神用为事。

神也者，妙万物而为言者也。动万物者莫疾乎雷，桡万物者莫疾乎风，燥万物者莫燥乎火，说万物者莫说乎泽，润万物者莫润乎水，终万物始万物者莫盛乎艮。故水火相逮，雷风不相悖，山泽通气，然后能变化，既成万物也。

(二) 伏羲八卦图



真阴阳之用。

河图也。

先天未形之形。

(三) 文王八卦图

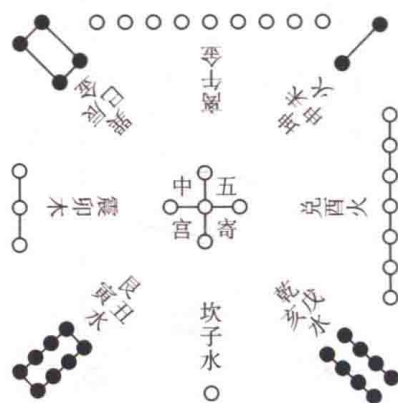


后天也。

假阴阳之用。男女之用。

宇宙之常法也。

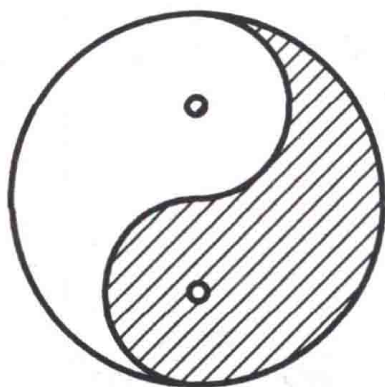
宇宙之形也。所见之宇宙。



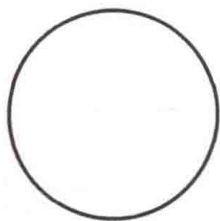
洛书配文王八卦

五、太极

图形及表述形式多样,各有所侧重。特选下图:



太极为阴阳已俱未分(形)之(时宇宙)状态。占零位。坐标之原点。



无形也,浑然也。



动也,阴阳相摩也。太极之动,本然也。