



心性太极拳十三书

国学与

太极拳

／蓝晟 著

修订本

中国人必修的文武之道

以国学悟太极
以太极会天机

太极拳不但是一种武术，
更是印证国学的修行。
许多人虽久练不辍却技艺不得提高，
究其根本，是缺失了国学的同步修习。

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House





心性太极拳十三书

国学与

太极拳

／蓝晟 著

中国人必修的文武之道

修订本

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

国学与太极拳：中国人必修的文武之道 / 蓝晟著
. -- 修订本. -- 北京：当代中国出版社，2016. 1
(心性太极拳十三书)
ISBN 978-7-5154-0654-1

I. ①国… II. ①蓝… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 297633 号

出 版 人 曹宏举
策划编辑 胡志华
责任编辑 胡志华
责任校对 康 莹
封面设计 古润文化
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572154 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 640 毫米×960 毫米 1/16
印 张 14.75 印张 2 插页 插图 18 幅 150 千字
版 次 2016 年 1 月第 2 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
定 价 38.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

修订说明

《国学与太极拳——中国人必修的文武之道》由当代中国出版社2012年1月出版后，印刷了三次。一路畅销，颇受读者好评，曾被评为南京某书店十大畅销书之一，北京某书店2012年6月十大畅销书第六名，这对于太极拳著作来说，殊为难得。

当时，由于正在创办传播“文武之道”的国学机构，于是在《国学与太极拳》一书中，试图把所倡导的国学智慧与太极拳的内容融合到一起，因此有了“智勇太极学”和“智勇太极拳”之名，目标是让人的身心性命实现自由自觉自主自控。

现在看来，“智勇”的名称并不确也。智勇为入手途径，抵达的境界应是“仁”，此古人认为的“三达德”——儒家共有共享之词汇，用来作为太极拳的称谓可能并不妥当。当时由于没有更好的称谓，姑且称之。

香港中华电力集团中国区常务副总裁李晓强先生跟随笔者学练了一年多太极拳，收获多多。他建议笔者把所学太极拳进行整合，提一个

全新的太极拳名号，既适应当代职场人士养生、开智之需要，又能统合出容易让人记住并适合传播的名称，还能符合国学与太极拳同修同悟的特色。

他让笔者再写一本更通俗也更全面的太极拳著作，甚至还给列了这本书的提纲，并提议笔者用“随时随地心太极”作为书名。

笔者闻听，豁然开朗，决定用“心太极”作为太极会馆的馆名；循此回溯，就有了让国学与太极拳水乳交融的拳名：借儒家心学称谓，本着“损有余补不足”理念，在不做任何改动地传承内功太极拳、水性太极拳的基础上，撷取其他太极拳的招式招法和自己学拳、练拳、悟拳之体会而编创心性太极拳。以国学与太极拳共修共悟为基础，编创的总原则是太极拳、太极功、太极道一体。相对于有形的招式招法和无形的神意活动，神意作主宰；相对于躯体上中下，腰为主宰。二者神意为统帅，而神意的别名是性和心，故命名为“心性太极拳”，“心太极”作为简称。名称和内容，符合“太极元气，含三为一”的道理。

国学和太极拳同修同悟，终于有了提纲挈领、能体现特色特质的名字。儒释道三家，都讲究心性，心性为本。而我所编创的太极拳，试图开辟出通过太极拳明了心性、彻悟大道的途径。

其实，心本为太极，何来心太极？亦是名曰“心太极”而已。

心性本为一，一就是太极本义；所以，心性即太极，太极即心性，心、性、太极、拳，是相互诠释的，就像佛家《大方广圆觉了义经》之名一样，大、方、广、圆、觉、了、义为一回事。

综上就有了这本修订版《国学与太极拳》，与第一版相比，删减了太极混化法功夫详述和面壁蹲墙法两部分内容；并把原版“第一章第四节：太极拳与中医”，“第二章第一节：练太极拳的效益和实现途径”，“第二章第四节：太极拳是优化生命的智慧”等章节抽出来，拟一并融到将来的相关书籍中。增加了“神意气为一体”一章内容。这就使得本书更具理论的完整性，可以说是对国学与太极拳关系的一个概论、一个总括，亦可作为“心性太极拳十三书”的第一本书。

笔者认为，是张三丰创立了太极拳。他创立的不是太极拳的招式招

法，而是太极拳之所以发挥功用的原理、公理：十三总势。张三丰说：“十三总势莫轻视，命意源头在腰隙。”命指的是气，意识是意念活动；命意的源头在腰的空隙中（和腰脊成兼容状态的一种特殊的功夫觉知活动）。这就指出了太极拳修炼的真知和正见。

这震古烁今的原理，暗合现代物理学时间与空间整体的原则，更符合中华文化混元整体的思想，也符合“本立道生”的国学修学次第。因此，笔者不揣冒昧，以比附心态，拟通过撰写“心性太极拳十三书”来传播心性太极拳。

希望读者能依此书，进入心性太极拳的天地，并在“行住坐卧不离这个”的过程中，身心性命共济，从而获得生命的全面优化。

蓝 晟

2015年11月25日于深圳

003

修订版序

长歌正气重读过 我比前贤路更宽

国学与太极拳：同根同源

一本书的真正价值，往往不是浮于字面，而是藏在纸背的。字面可以吸引人的眼球，而纸背可以牵动人的心灵。

一部有着不朽价值的经典著作，应当是恒久弥新的，不仅有着现实的指导意义，而且有着深远的历史意义。

拜读蓝晟新作《国学与太极拳》一书，不由得想起了吴承恩的《西游记》。

《西游记》是以引人入胜的章回小说形式教化道经佛理的，让人在不知不觉中醒脑开窍，悟我悟空。《国学与太极拳》，则以别开生面的太极拳教程来开释人生哲理，展现国学智慧，让人在修炼太极拳的过程中存心养性、修心炼性、明心见性，从而超凡入圣达真。这对于每个积极

向上、求真务实的人来说，有着常读常新的恒久魅力。

为什么会这样？底蕴深厚，同根同源。二者同根于国学经典，儒释道舍三为一；同源于中华龙脉，长河奔流，生生不息。表达形式不同，却有异曲同工之妙。

打开蓝晟这部新作，让人感到新风拂面，春意盎然。

新，非指新奇而言，是说新在不落俗套，新在太极拳与国学相互印证，以国学悟太极，以太极会天机。

因为太极拳与国学：分，假名而已；合，整体一元；均系中华道统，同为内求本具、阴阳合和、天人合一的大学问、大智慧——本来如此，本应如此，天经地义。

此前同类读物，对于这一带有根本性的核心问题，有的可能淡忘了，有的可能忽略了，有的可能不以为然，均擦肩而过。而蓝晟这本书，可是把它作为核心中的核心来对待，并且承始承终，宗国学之本，了太极之究竟。

为此，作者匠心独运：糅太极拳道、太极国学、太极哲学为一体，涵盖太极功夫、太极文化、太极智慧；熔智慧拳、思维拳、美学拳、医疗拳为一炉。集陈式、杨式、吴式、孙式等传统经典太极拳之大成；聚水性、圆觉太极拳之精华；汇自身三十余年修炼，悟觉太极拳之真谛而自成体系；承历代先贤大德文武兼修之风范，倡导践行智勇双全、大智大勇、内圣外王之志向，办学、讲学、传道授业解惑，开一代新风。

其中涉及近代西方文化对我国的影响问题，作者不予细究，点到为止，不屑追逐所谓“中西合璧”的时尚风潮，只为借宝定主，续我辉煌。

拳功道理合一 道德修养为先

一提到“拳”，人们通常会想到“武”，联想到武林高手，武夫莽汉，或立擂比武、散打竞技之类，很少有人能和“文”联系起来，和学问、哲理、智慧、道德等“文”的内涵联系起来——“拳”嘛，攥起拳头打人，打败对方，打死对方而已。

而蓝晟这本书里所讲的拳，可不是这么回事，压根就不认同这种只武不文或只文不武的二元对立思维模式、阴阳悖逆的偏执参照系。他对真正“拳”的诠释，是“拳拳之心”、舍己从人之心，天地造化之本心；手中握着的不是争名夺利的俗气，争强好胜的霸气，争勇斗狠的杀气，而是不争不败的和气，通古达今的睿气，顶天立地的浩然正气。二者不可同日而语。

若不事先弄清这一点，从而确立一元整体的参照系，日后恐难迈入太极拳的正门大道，以致有其名而无其实。

太极拳博大精深，法则严整：拳（拳架招式）、功（内功心法）、道（道德兼修）含三为一，精、气、神三位一体，相互兼容。缺其一则整体不再，去整体则太极拳荡然无存。

如果只讲拳，不顾功和道，势必形成空描，缺血少神不叫太极；如果只讲功，不顾拳和道，会失去筏和舵的载体，无法到达太极拳彼岸；如果只讲道，不顾拳和功，势将会变成空中楼阁，落入学究式的空谈，也不是真正的太极拳。

但，拳功道三者又不是同等一律的：拳为依托，功是基础，道则核心。行拳（炼精）、练功（化气）、起心动念（神意）的发轫点，均取决于道德指向的高低，制衡太极拳水平的高低，而道德水平的高低，有赖于道德修养。道德修养充分体现着太极拳以人为本的软实力。

唯修养可以改变气质，唯修养可以提升人格，唯修养可以完成事功，唯修养可以光辉人性。

因此，《国学与太极拳》始终抓住道德修养这一核心，始终瞄准道德修养的最高境界“天人合一”，引领世人回归人人本具的自然之性，并以此作为自己的起始点和落脚点，取道精准，取意深远，特色鲜明。

舒适自然本太极 化繁为简归一法

太极拳修炼起步阶段，作者从一开始就不赞成一味“刻苦”“拼命”之类的练法，免得养成僵直刻板的不良习惯，越往后越难改，欲速

不达，反而与太极拳的软、圆、绵、连无缘。主张以松、通、透、空为本，去熏、去修、去悟，去默识揣摩，去有意识地“找舒适”，“找到舒适舒适练”，因为只有找到舒适，才算找到修炼太极的真实感觉，真正进入了“角色”；找舒适的过程，就是找门道、找功夫、找真意的过程。找到功夫的真意，才是属于自己的真知灼见，成为自己身上的“本”。

有“本”才好翻“利”，进阶。在进阶过程中，作者告诫参学者切莫贪大求全，而要一门深入，举一反三，学会“化繁归简，化难为易，化有归无，万法归一，一法归万法”。如何归法？作者以著名拳师郭云深“半步崩拳打天下”的故事为例，以他隐居燕山脚下的恩师曾经说过的一句话来点破玄机：一个“揽雀尾转单鞭，就能练出太极拳的所有功夫来”。因为起势、揽雀尾和单鞭是核心中的核心，太极拳的精髓都在这里边了。

破玄机直言不讳，讲拳传道循循善诱。从学练拳架入手，进而修正拳架，入进拳架，锤炼拳架，修炼拳架，悟觉拳架，改、脱、创拳架，直至无拳架（“得鱼忘筌，弃筏登岸”），一路不离大道，不走岔道，傍破傍立，傍立傍破，小承、中承、大承，层层进退，井然有序，次第分明，但不强分高低，一任难易相成，高下相倾，顺其自然。

讲盘拳走架十三总势之“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、前进、后退、左顾、右盼、中定”及八门五步之“软十三不敢粘”的精神所在等，招招式式，起承转合，内功心法贯彻其中。强调神为主宰，身为驱使，借物想象，借假修真，驾虚摩空，“意在先，内气催姿势”，“有意若无意，无意之中有真意”。要求洒扫应对须臾不离，行走坐卧不离这个，重视日用积累，炼己筑基，自性觉悟，方成大器。忌讳以形害人，死于形下，外在花哨，内在干瘪，浮于空描，用以表演，变太极拳为太极操。像这样练下去，无论多么用功，其实都是在太极拳门外转悠，恐怕连最起码的祛病强身的效用都难以收取。同时也太过降低太极拳的身份，实不可取。

近年来，社会上冒出一帮这大师、那传人的拳把式，到处吹嘘所谓家传绝技，广揽门徒。但明眼人搭眼一看，那架势、那做派，套用老辈

拳家的话来说：“身上没东西，手上没玩艺儿，心里没太极。”望广大太极拳爱好者切莫盲从。太极拳宗师张三丰早已有言在先：“欲天下豪杰延年益寿，不徒做技世之末也。”

大道谨宣扬 大家诚无私

真正的太极拳修炼者，内功深厚，元气充沛，神意灵明，周身内外已成混元整体，与天合道，与地合德，与人和谐，因而做到“我命由我不由天”“延年益寿不老春”应属当然之事。内中高手，练起来体能轻灵，飘逸洒脱，如球滚地，如珠走盘，松空若烟灰下落，圆满若气球胀内，钟鼎罩外，“一羽不能加，蝇虫不能落”，气息弥漫，气浪翻腾，外人无可近身，看不出该属哪一套路，哪一门派；没练时，其招式招法、心法劲法化影无形，内气外气储纳归藏，内蕴深沉，外溢祥和，言谈举止不卑不亢，待人接物满座春风，看上去与常人无异。像这样的太极拳才是我们真正的归宿。

果真能达此归宿吗？回答是肯定的。从某种意义上说，《国学与太极拳》便是为此而立的著作。相信凡是有幸读到这本书的人，定会感到眼前一亮，茫然间发现自己已经真实不虚地登上了这艘驶向理想归宿地的渡轮。

该书作者为读者梳理的太极拳修炼方略，系统全面，翔实透彻，可操作性极强。比如“三理”说（理上开窍、理上练拳、理上揣摩），“三乘”说（小乘着熟、中乘懂劲，上乘神明），“四松”说（松稳慢匀、松散透空、松空圆满、松化静定），“十要”说（虚领顶劲和气沉丹田、含胸拔背和松腰松胯、沉肩坠肘和裹裆护肱、提起精神与扩膝松踝、内外相合与中正安舒）……

结合上说，推出十种练法：专注一方练法，球体练法，开合练法，劲源上手练法，松腰练法，雾气弥漫练法、点线面体练法，水性（海浪）练法，风性、火性、土性练法，翻动、扶摇、羊角练法；披露“坐如钟、立如松、行如风、卧如弓”十二字诀的精髓及其效用，等等。

作者结合练法讲规律、讲诀窍，如：无中生有，周身一家，如如不动，如来如去，等等。结合规律谈感觉，如行拳走架的动触感，静中寓动的整体感，起始、运行、终止、变换过程中的气感，动作姿势的漂浮感、沉重感、沾粘感，等等。

拳界向有“传拳不传功，传功不传法，传法不传诀”的“家训”。原因之一是，太极拳理法体系的确是既严谨又灵活，既精确又微妙，有的难以言表，只能“冷暖自知”，尤其每遇“时机奥妙处”“关节微妙点”，即使大师圣手也有言语不详之嫌，常以“大道无言”遮掩之，令人莫测高深。

作者对此却一反“常态”，不仅大道有言，而且来个秘诀大公开。人说“千金不卖道”，他反而“千金大传道”，唯恐别人学不到手，还精心精意地答疑解惑；细微处，详解运用之法，像思维、体察思维，如何借用地心引力聚纳虚空中阴阳之气，整体开，整体合，四式摸鱼法，内外三合法、一身备五弓法等，法法都是稀世珍宝，法法都是法理圆融的完整功法，取其一都能伴你一生健康。

读者于淘宝的同时，不难得见作者的大仁大义，大手笔，大担当。

《国学与太极拳》这本书，对于大众读者来说，能读好它，用好它，从而实现健康、幸福、智慧、长寿这人生的四大愿景，应当是自然而然的事；对于学已有成，躬身自励，争取进阶的太极拳爱好者来说，其自治性很强的体系可供精炼，达到事半功倍的目的；对于功夫上身，登堂问奥，已臻上乘的太极拳修炼者来说，也是有文可味，有迹可循，有法可依的。

这本书，不是太极拳教科类读物，却具有初级、中级、高级教科书的功用；不是国学导读，却引领读者通过太极拳修炼这种快捷方式，真正领悟到国学“为德性学”内省、躬行的中华大智慧。

《国学与太极拳》出版后，在读者中颇受好评；今次作者站在太极拳心学——心性太极拳角度对本书予以修订。高度决定深度，超越体育，进入思维参照系层面体悟太极，必然会成为太极拳发展史上的一个新维度。当然，其意义和价值，还需要看作者心性太极拳全部书稿完成

之日才能梳理清晰，那么，本书作为心性太极拳的提纲挈领之作，非常值得重视，因此，值此修订版出版之时，祈更多人能读到此书，从而也能步入学练心性太极拳的行列。

“长歌正气重读过，我比前贤路更宽。”

——作者的自白，作者的心声，本书的宗旨，不能不令人感慨系之，和声共鸣。

特为此序，予以推介。

蔚 澜

2015年11月

前言

国学与太极拳：凭什么来滋润我们

一

现代社会，人被各种信息包裹着，很容易被吸引、被诱惑，甚至会迷失了自己的人生使命和做人的原则。人不是动物，不能由着生理感官的本能去做事。人所追求的，不仅仅是身心层面获得健康，更重要的是听从心的指令，去做自己喜欢的事情。

令人高兴的是，在修学国学和太极拳的过程中（虽然每天只能拿出1~3小时来体悟国学智慧，并进行太极拳功夫的锤炼），我懂得了“有所为有所不为”，懂得了“无中生有”——各种杂乱的信息对我来说都是个“无”，而我则从“无”中领悟了人生的智慧（这是无中生有的“有”

啊)，明确了自己的人生使命。

心灵之花朵听凭最迷恋和最感兴趣的事情的召唤，去努力实现自己一生的责任和使命！在实现使命的过程中，因为有了国学和太极的锤炼，又会让躯体之气血流行无滞，让内心宁静、安详、自然，归入更大的“无”，从而实现真正的幸福和人本的胜利——健康长寿，幸福平等，自由自觉。

二

破译了太极拳，掌握了国学，就寻到了中华传统文化的真谛，要知道，儒学、道学、佛学、武学、中医学，乃至琴棋书画等等，都是关于身心修养的学问，都是和谐天地人的过程——生命的历程有多少、人生的经历是否丰富，都因为阴阳中调和而实现和谐，这种和谐的健康状态就是太极。

中华传统文化的内涵更广泛一些，而国学，不仅仅是“国故之学”，亦是修身之学、开悟之学，因此，是形而上的学问；这和武学可有一比，武学的内涵广泛，而太极拳，则是武学中形而上的智慧。

国学和太极拳，在事理上，是一体的，我们从国学和太极拳的共有词汇上，可获如下体悟：

“中正安舒”——这是做人的原则和坚守的操行！

“搏兔之鹫”——这是人生紧盯目标的行动状态！

“如猫捕鼠”——这是精神专一的生命智慧！

“支撑八面”——这是大家风范和灵明之心的自然流露！

“阶及神明”——这是太极之象和彼岸之境相融合的永恒诱惑！

习练太极拳，研修国学，其实是在开启中华核心思维的大门啊！跨入这个大门，我们可以明确地获知，国学和太极拳所蕴含的无极、太极、阴阳、三才、四象、五行、七星、八卦、含三为一、阴阳相济、大小一如、生生不息等等，都是古圣先贤留给我们后代子孙最有中华精神气质的独一无二的大智慧！绝非当代人向壁虚构的流水线产品，绝非当

代人生搬硬套、拾人牙慧的直线思维、对立思维！

悟觉了国学和太极拳的深刻哲理，则人生境界必然获得升华，生命的价值必然体现得淋漓尽致！

三

练太极拳并不是让我们去做太极拳大师（这样就违背了太极拳“舍己从人”的要义了），而是让我们更好地成就事业，获得人生的幸福！

太极拳，不讲经络，不守丹田，不强调呼吸，不以江湖习气去争功夫高低，不在形而下的层次上用功夫。

太极拳，是直指人心的一条道路，修筑之，则“阴阳互孕、全体透空、无形无相、无我无为”的境界会帮助我们实现人生梦想。

太极拳、太极文化、太极智慧本身是不可分割的整体——融儒家、道家、释家智慧为一炉，携武学、中医、术数精华为一体，把人生修养和太极功夫的有为、有无、无为的三大境界合而为一，通过独特的师道观、含三为一观、八门五步观逐渐在人的身心健康层面和形而上的智慧层面体现出来。

这样的智慧，是国学本有之要义。

因此，我们说，国学智慧和太极拳的智慧，乃一而二、二而一的关系，是实现人生觉悟和人生梦想的最有效的途径和战略定位。

有了这样的途径，再经过有效的战略定位，在我们未来的人生历程中，精力会始终充沛淋漓，我们会获得真正意义上的幸福。

如是，人就会去粗鲁获平和（文雅而内在的力量），去浮躁获深刻（能抓住万事万物的核心），去失败获成功（失败也是成功），去知觉之障生太极之真空妙有（明心），去无明之心入灵明之境（见性）。

四

世事难以预料，人的生命意义和身心的健康，很容易被功名利禄所

桎梏，很容易被酒色财气所侵袭。人的生命很脆弱，人生的成功总会陷在不完美的旋涡中。

人不是畜生，人要行人之道——于是，就诞生了国学。国学是以儒释道三大文化作为基石的，并不是宗教；但后人却以为这三大文化基石是宗教。其实，国学是让中国人安身立命的大学问，是教化人心，让人返回人本，发挥自然先天之潜能、提升勇气的智慧之学啊！惜乎，当代社会，这些内涵竟然逐渐被掩盖了。

然而，对于我这样，没有机会从小系统承续国学精义的人来说，有机会因太极拳来认知国学智慧，或许是一种真正的皈依，或许是一种捷径，或许是一种歪打正着，或许能真正实现书本知识和内在身心体认的合一，从而找寻到回归心灵家园的路，获得真知灼见。

通过习练太极拳和研修国学，我最大的收获就是做一个平和的人，只有平和的人，才能在人事纷争的世俗生活中不无谓地消耗情感和精力，才能集中精神做自己最渴望做的事情。

我的试验室是自己的身心，我的背景是宇宙时空，我的“阴阳互孕”是在有限的生命中感悟无限，进而在太极运化（开合出入聚散化）的过程中，来实践太极拳和国学的根本宗旨——祛病延年、强身健体、克敌御辱、超越庸常、明了心性；为了实现此宗旨，我们还必须首先实现一个目标——身心的整体健康、人生事业的和谐成功。

五

有人建议我，能不能把国学和太极拳这两大学问，统摄一下，概括一个词，能让人们快捷地明了其中的内涵？

这有难度，其一，我并不想开创新的太极拳流派，因为，功夫不到、资历不够、兴趣不在于此；其二，国学对于我来说，仅仅是掌握中华核心思维的一种路径，并不是当成学术、学问来研究的。不过，机缘和合之际，近十几年，始终有朋友跟随我学练太极拳和体认国学经典，他们也有这个愿望——因为，我传授的太极拳，不是按太极拳前辈