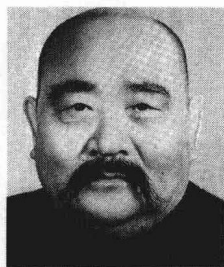


《太极拳语录》注解

张肇平 著

北京体育大学出版社



刘培中先生简介

刘先生讳培中，道号妙真子，1883年10月19日生于山东省临沂市。先世世袭侯爵，为鲁之巨族。先生生而英挺，幼具宿慧，同异常儿。年9岁，以神童膺选入京，习天文、数理、剑道、医术于清宫怀仁堂。凡9年学成而掌钦天监，表现优异。两宫西狩时，尤著功绩，以是深受慈禧太后之褒重。

辛亥革命后，先生热心社会慈善事业，救灾拯难，活人无算，乡里誉之为活菩萨。因而当选为全国规模最大之慈善团体“万善联合会”会长。抗战军兴，沿海各地相继沦陷，先生振臂而起，在北方五省组织民众，抗战报国，功在国家，名扬华夏，令人钦敬不已。

1949年赴台湾后，为提升大众之健康水准，大力倡导太极拳术。曾受其教而蒙其益者，前后几数万人。然众亦仅感其精神矍铄、德高望重而已，未翻其深蕴。世所谓“真人不露相”者，先生实有之。及相处渐久，接触日深，始觉其异能。于是争相请益。先生乃俯顺下情，设帐讲述。传授昆仑仙宗道剑合一之大道。一切阐以学术原理，偶有涉及呼吸窍穴者，悉以生理回解佐证之。不仅习者切实有效，并启学术探讨之端绪。以是学者名流，争相师事；海外之人，亦多闻风前来请教。期以科学精神，窥探中国数千年不传之奥秘，使三才大道大明于世。

* 先生驻世九十有三，以世法言，自是功成名就，福寿全归。然先生提持大慈大悲之胸怀，布道行道之精神，则长留人间。



作者简介

张肇平 字宇光，道号悟静，1922年12月16日生，江西省武宁县人。国立安徽大学法律系毕业，曾任台湾大学研究员、台湾太极拳国际联盟会主席等职。

1931年从朱长龙师父学长拳，旋从朱学松师父习长拳及各种兵械。1959年因气胸手术，身体极度衰弱，经介绍拜五绝老人郑曼青大师习简易太极拳三十七式，两年后健康逐渐恢复。1970年经太极老人韩振声先生介绍，拜昆仑老人刘培中大师习仙宗玄门与道公拳。1976年又经石为开先生介绍，拜章文明大师习杨式太极拳。1977年参与研编《太极拳图解六十四式》。1970年开始，经常著文在报章杂志刊出，著作有《论太极拳》、《论太极拳续篇》、《太极拳十三势》、《道功拳法精解》、《太极拳与老子道德经》、《太极拳与易经》、《太极拳谱图解六十四式释义》、《两岸太极拳访问交流纪实》等书。

曾多次率团到中国大陆各地进行太极拳交流活动。并先后率团访问荷兰、比利时、德国、捷克、奥地利、英国、新加坡、马来西亚、韩国、日本、新西兰等国家，为太极拳的发展作出了杰出的奉献。特别是20世纪90年代以来，张肇平先生在总结前人与众多门派太极拳的基础上，创立了自成体系的“张氏太极拳学”，为中华太极拳又增添了一枝新的奇葩。张肇平先生提出了“自康康人，自乐乐人”的健身口号，希望世界人民均能享有美满健康的幸福人生。

编者的话

本书所讲的“太极拳语录”，是刘公师尊讲道时，肇平所作笔记的整理。送刘师审阅，经刘师许可后刊出版。

自从《太极拳语录》正式以单行本问世以来，甚得各方之欢迎与喜爱，因而来信或以电话问难者很多。很多读者建议我写本有关“太极拳语录”的注解本。但俗事羁身，无法如愿。退休后，每月最后一周的星期六，在台北县太极拳协会会馆讲授“太极拳经论”时，听讲者经常提出“太极拳语录”的有关问题。台湾各县市同道也常有函件请求解答，最近两年大陆及海外也有多处同道来信询问语录某些条文的真义及其练习方法。我知道的虽然不多，但不能不就我所知，在电话中或在回信中说明我对该语录的见解。

去年（2005年）友人介绍我看《道藏精华》，在其第二集之五“张三丰太极炼丹秘诀”卷二“太极长生诀”十五篇文章中发现“太极拳论”、“学太极拳须敛神聚气论”、“太极行功说”、“太极行功歌”、“太极拳歌”、“太极拳十三势行功心解”、“太极拳七十二图势”等，都是张三丰真人之创作。真人百多岁仍不忘“度人”、“救人”。我今年才87岁，怎不尽我之能为同道做些有益的事。因找出室内存书，就有关“太极拳语录”者，详阅一遍。另检出海内外及同道来函询问的问题，认为该语录确有逐条说明之必要。有同学建议，定名为《太极拳语录问答》不是名符其实吗？经过几个月的研究推敲，再参考孔德译《乐育堂语录注解》一书，我觉得还是“注解”两个字比较落实，因之定名为《太极拳语录注解》。

我大胆敢于作注解，不是说我对刘公师尊《太极拳语录》的功夫都已做得很好，只是我从老师苦学了数年，而且将老师讲授的内容予以笔记，并将该笔记恭呈老师核阅，经老师认为无讹，准在太极拳杂志刊出。其后老师虽离我而去，数十年来日夕研练，从无稍懈。总以太极拳语录作为个人研习指南。如果此一注解，能够增加太极拳同道对于练习太极拳的认识与兴趣，进而能够帮助有志于弘扬中华文化者挖掘出语录中宝藏，所以我十分愿意做一点绵薄之有益事，人已共渡，何乐而不为。

最后我要向读者说明一点，太极拳的功夫是实修实证的事，只要读者用心去读书，刻苦去练习，理论与实务结合，反复参悟，必有所得。我愿意随时跟各位站在一起，共同努力。千万不要认为语录中有些地方过于虚玄，例如“罡气”、“剑气”、“玄气”、“隔空点穴”、“轻功”、“缩骨法”、“金钟罩”、“热腺”、“冷腺”、“陆地飞腾”、“登萍渡水”、“凌空虚渡”、“风火轮”、“浑元功”、“浮功”、“劲波”、“罡气护身”等功夫，我们平常没有看过，就认为这是武侠小说上才有的，不愿去研究，认为这些都是不可能的事，那就错了。比如“缩骨法”，是以脊骨为根，以灵作导引，从两手、两足、两肩、两膝、两胸收缩到脊骨，慢慢轻轻入体，即可练成。回忆1934年，我在柳山念书，从朱学松师父习拳，朱师父曾表演缩骨法，将身子缩得如小孩一样。又1973年，我在台北市中山北路听刘培中老师讲道，当他讲到“隔空点穴”时，忽见听课的坐位上有一位先生笑得眼泪婆娑。旋有一位先生起立问他如何发笑。老师说，我点了他的笑穴。忽然间那位先生站在那裏放声大哭，而且越哭越伤心，原来老师点了那位问话人的哭穴。你没有见过，你不要说别人不能，你自己不会，也不要说别人是假的。你没有照此方法练，你怎么能否定这是不可能的事呢？我希望大家不要怀疑中华文化，要脚踏实地地去践行中华文化，这才是真正的“龙的传人”。

序

韦德懋

昔太史公司马迁曾言：“究天人之际，通古今之变，成一家之言。”这是研究学术、从事著作的最高境界。近代的哲学家冯友兰先生说：“中国的学术，一贯相传的是经过古圣先贤创造发明；随着时代的演变进步，后代先哲不断加以阐释充实，这是接续着发展出来的，具有其时代性与实用性，不是重复说明的。”此者与周易系辞所谓“一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也”大意略同。

我们读刘公师尊的《太极拳语录》，深觉其内容大意与周易、老子及庄子的哲理相融会；更与历代相传的太极拳经、太极拳论，以及各家的传承相贯通，独到创见之心得集结而成。淹贯古今，体大思精，极高明而道中庸，多发前人所未发。简要具体，而精粗毕举，洪纤靡遗，洵为研习太极拳学术之珍贵宝典。

语录为讲述学术思想，反复辩明理论之最佳文学体裁，我国经典中之论语、孟子，均为最早之语录。此外，佛经亦多用语录写成，宋明各义理学家之讲学论道，更多采用。嘉惠后学，光耀

史册。刘师之《太极拳语录》，经详细研阅，深感其理论博大精深，正确悠远；其文词条分缕析，明白晓畅，一如零金碎玉，美不胜收。举其要者，如其中说明：“练拳须与天地气贯通，三才合一”。分析说明谓：

六神统一，引魄体上升与灵体合，吸收天上真元。乃是一股热流，引入阳维穴，经手掌或指发出，即属热线。六神统一，引灵体下降与魄体合，吸收地上真元，乃是一股冷流，引入阳维穴，经手掌或指发出，即属冷线。（见第 558、559 条语录）

又谓：练太极拳有四个层次

一、注意架式。架式姿势，必须正确纯熟。

二、明白关窍。守真气穴、昆仑顶、腰椎及虚五与十。

三、收发真气。其气发于骨与玄化规，才有大力量。

四、出神入化。以灵体吸收天上之真元，贯入腰椎与尾闾。
（见第 490 条语录）

以上各节，皆讲明练拳须与天地之真气相贯通，以达于出神入化的境界。此外“究天人之际何而”？古代太极拳大师所著拳经、拳论、行功心解，以及各种歌诀，多已提出大原则、大纲领、大方向。至于细部动作，则或语焉不详。刘师语录对十三势与八卦、五行之阐释与变化应用，以至手、眼、身、法、步每一个要义与重点，都不惜详细周到地反复讲述，使读者都能口诵心唯，得其要领，知所致力，易知易行。此正所谓通古今之变者

也。至于此一语录内容广泛，记述周详，举凡对研习太极拳之有关事项，几于无不具备。例如对各种要领，与关窍，注意事项。至刚柔、虚实、快慢、进退。暨细分劲为：沾、黏、听、拿、开、合、拔、攔、捋、挤、按、懂、走、化、借、发、引、捉、沉、采、捌、肘、靠、搓、搬、卷、攢、截、冷、断等30种”。类此等处，骤观之，或有支离破碎之感，而详审之，实有执一驭万之妙。正如所说：“一切手眼身法步混合成一个，再进而与精神揉合为一体，无意识存在，收发由灵才能说得上是巧。由虚灵所生之巧，才是所谓之化境。”（见第238、239条语录）。由此深造有得，精义入神，实有中庸所说“上天之载，无声无臭，至矣”的领域。此其间，多为前人所未道，正所谓“成一家之言”也。

孔子问子贡说：“汝以予为多学而识之者欤？……非也，予一以贯之。”（《论语·卫灵公》第十五）老子说：“曲则全、枉则直、洼则盈、敝则新、少则得、多则惑，是以圣人抱一为天下式。”（《老子》第二十二章）易系辞曰：“天下何思何虑，天下日归而殊途，一致而百虑。”（《系辞》下第四章）程子论中庸之道说：“其书始言一理，中散为万事，末后合为一理，放之则弥六合，卷之则退藏于密。”此皆足以说明“道”实具有一与多之交发互助的体用美德。太极拳之为道技并重，内外兼修之拳术，而为中国文化之重要部分，正可于是见之。

综合以观，刘师语录皆为其实验心得，研究体会；又语语皆出于先圣前贤之薪传大意，实为我国太极拳理论上与实用上之最好读物。最后，谨套用先贤程伊川先生两句话：“善读者，玩索而有得焉，则终身用之，有不能尽者矣。”

是为序。



原文

太极拳十三势，棚、履、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定。实即八卦、五行之合称。

注解

太极拳原名长拳，又名十三势。观张三丰真人《太极拳论》后段“长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者棚、履、挤、按、采、捌、肘、靠此八卦也。进步退步，右顾左盼，中定此五行也。棚、履、挤、按，即坎、离、震、兑四正方也。采、捌、肘、靠，即乾、坤、艮、巽四斜角也。进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也”。“学太极拳须敛神聚气论”中载“太极拳总势十有三，棚、履、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、左顾、右盼、中定，按八卦五行之生剋也”。十分明白。



原文

十三势者，一炁之演练也。

注解

“炁”。指真炁言。一般学者将气分为三层，即米谷之气、自然大气与真炁。可谓言简意赅。这里称“一炁”，自然是指“真炁”。真炁又称元炁、丹炁、真元之炁、真阳之炁、

纯阳之炁。一般称作先天的虚炁一炁，真一之炁、真一之精、天然元炁，清空一炁等。这个真炁本来是无任何征兆和感触现象的，他是后天精气神的根本。如果没有后天有形之气，则如“孤阴不生，独阳不长”，则先天真一之炁也就无有生发的基础，哪里还谈什么“一炁之演绎”呢？不过这里既称一炁演绎，就如太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦演化为六十四卦。由一炁演绎为十三势。有演绎就有归纳，即由十三势而复归为一炁。正如六十四归为八、为四、为二、为太极一样。



原文

天下之武术，莫不存有此十三势。

注解

天下之武术，大别之有内家和外家，武当和少林。其拳的种类繁多，一般分为九类 247 种。太极拳亦可分为 8 种。但不论是哪一种拳，都离不开“八门、五步”十三势。



原文

中定者，九宫也，为先天元炁之所藏。亦即真炁穴之位。上对夹脊，下对尾闾，与灵性涌泉呼应契合。

注 解

中定，为太极拳十三势中最后一势。从棚和履到顾和盼十二势中，势势都以中定为主，势势都从中定中出来。有中定然后有一切势，一切势都不能离乎中定。太极拳千变万化，都是先有中定而后才有变化，即一切变化皆从中定中出来。所以郑曼青老师说：“何谓中定？中即时中，定无常定，不失中定，是为定力。中庸所说不偏不易，亦即中定之定理也。”可知中定就是太极拳之重心。为支持全身重量之中心点。这一点，就在一足之掌下。吾人称之为根。太极拳论云“其根在脚”。无论行拳与对敌，上身之重量必须寄于下盘，使着地之脚如生根，这就叫中定。任他变化无常，这中定却是永远的、不变的。中定属土，天地万物都由土生，土中含有一点先天元炁，此炁为十三势之基，无此炁则五行八卦不能生化。人的重心在腰椎骨，拳家称此为九宫。两手两足，两肩两胯为八卦。腰椎骨在腰之第3节，通称为真炁穴（道家称真炁穴在腰之第五节，在真泉穴上一寸三分），在仙骨之上寸三分，其前与丹田相对，上对夹脊，下对尾闾，并与灵性涌泉呼应契合，所以腰椎一动，全身都动。夹脊在胸背，尾闾在尾底，灵性在人头顶，涌泉在脚下，此所以腰一动则全动也。



原 文

势者，内含炁机，是活的；架者，则无生机，是死的。

注 解

势，是由力量所激发的动向。转圆石于千仞之山，曰势；洪水之就下莫之能御，曰势。方动之始，正有可乘之机，有机可乘，谓之得势。郑曼青老师说：“太极拳之力，譬如薄于一纸片，其对方击出之力，譬如长江大河滚滚而来，何以御之？若以正面御之，虽千斤铁锁，不足为用也；然以一纸片沿其流，顺其势而去之，则纸片又何能伤也。”这与道家所说“知其力，用其势”，儒家所说“虽有智慧，不如乘势”，同其旨趣。可知这势是活的、柔的、有生机的、自然而然的。而架有形体的存在，没有炁机的内容，是死的、硬的、无生机的、壁立而不动的。所以三丰真人定名为十三势，良有以也。太极拳谱十三架势所载“势架程序”所称“势架”。系指十三势拳架 55 个势子排列顺序，势指十三势；架指十三势套路 55 个势子。观各家之著作，式与招有时是同义字，势与著有时亦是同义字，所以十三势，可以称为十三式，可以称为十三招，可以称为十三著，但不能称为十三架。



原 文

分者，拳势之变化，属演绎，目的在于走化黏随；合者，劲炁之凝聚，属归纳，目的在于攻人发放。

注 解

无极生太极，太极生两仪。两仪者，一阴一阳也，一动一静也，一分一合也。一分为二，二分为四，四分为八，再

分可以发生无限的变化，科学家称此为演绎法。拳术家可以用以走化、黏连粘随对付任何来犯的敌人。合则有凝聚十三势的劲炁合而为一的意思，准备发放劲炁，攻击敌人，科学家称此为归纳法。拳术家用以凝神聚气，蓄势以待敌人。天下事有分就有合，有合就有分；有归纳就有演绎，有演绎就有归纳。故合者，归纳也，一炁之凝聚也；分者，演绎也，一炁之鼓荡也。



原文

拳势之伸缩变化，步法之进退穿插，皆依元炁而生化。

注解

练太极拳，讲求的是气势，不是端死架子。一伸即变化，或旋或扭，八卦即成，八手即可合而为一，分而致万，使敌人不知如何抗御；一缩即凝聚，则不动如泰山。虚以待敌。此亦是太极动而生八卦，静而仍归一炁之谓。太极拳之进退穿插，全仗步法。这步法不是随便乱动，而是都依元炁而化生。今日一般人多走于外架的盘练，忽视人体的结构，不研究内窍外穴，殊为可惜。称元炁，指元真之炁言。



原文

鼓荡内敛者，一炁分合也。即先天化后天，后天合

先天意。

注 解

鼓荡，动也、气也、一炁之分也，即由先天化后天之意；内敛，静也、神也、一炁之合也，即由后天合先天之意。故真人习拳，特别重视起势与收势。



原 文

练习十三势必须与一炁相结合，否则便是死架。

注 解

太极拳十三势，是三丰真人为道门弟子及社会人士精心设计的祛病强身延年益寿之动功。特别重视八卦五行，行拳者必须在八卦五行中求生克之理。八卦五行皆由土生，土中含有一点先天元炁。此炁为十三势之基，若无，五行、八卦不能生化。这即是说：无先天，后天便无法生出，如果只有后天而无先天元炁为基，即成有架无气之空架。



原 文

十三势之外形要求：固为沉肩、坠肘、松腰、坐胯，如不能使神经、筋脉、骨节之元真扭结不散，随着伸缩钻翻，贯注于内窍外穴，仍难生效。

注 解

技击家将拳术分为两大类：一为外家拳，一为内家拳。外家拳着重练外形，内家拳着重练内气。太极拳十三势虽为内家拳，着重练内气，但亦重视练外形。十三势练外形时，特别要求：沉肩、坠肘、松腰、坐胯。而于每一要求中，必须与内气相合，使神经、筋脉、骨节之元真扭结不散，随着伸缩钻翻，贯注于内窍外穴，方合规矩，才生效验。不能只求其外形架式之美观。



原 文

迈步时，应以尾闾上下对直，并与支持身体重心之脚跟相合，身体才能正直，不偏不倚，中劲相聚，神炁贯顶，此为三元步法。

注 解

太极拳一举动，周身俱要轻灵，所以特别讲求步法。如步子不合，重心即有偏差；重心有偏差，身体即不沉稳；身体不沉稳，一动便倒矣。所以迈步时，必须以尾闾上下对直，并以支持身体重心的脚后跟相合，身体才能正直，不偏不倚，中劲相聚，神炁贯顶，这步子就叫三元步法。如忽略此点，妄谈顶头悬与一气贯串也。

12

原文

一伸即变化，一缩即凝聚，是即太极。动而生八卦，静而归一炁，这就是太极拳。

注解

太极一动，即分阴阳。伸为动，为开，属阳，可以千变万化；缩为静，为合，属阴，乃即归为一炁。所以行功时应精神专一，默默用神意去内听自己的炁机与内窍外穴转动的节律，配合外架之旋扭伸缩，开合伸缩，变化凝聚，是即太极动而生八卦，静而归一炁也。故无阴阳，即无太极；无阴阳变化，就不是太极拳。

13

原文

听劲有二：一称外听，一称内听。前者系指推手时以手去听对方之劲炁而应答随化；后者系指盘架时以灵去听自己之劲炁而合关窍玄机。

注解

太极拳论中，虽曾释听劲之要诀，但均未说明听劲之种类。其实听劲有两种，即外听与内听。外听即习推手时所用，是听对方的劲炁而予应答随化；内听乃是自己盘架时应六神合一，以灵觉去听自己的劲炁，配合关窍之玄机。久久习之，