

太極拳經訣大策作品集

张云龙◎著

楊振生題



江西人民出版社

太極拳經訣大策作品集

张云龙◎著

楊裝生題



江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳经诀大篆作品集/张云龙著.—南昌:江西人民出版社,2010.8

ISBN 978-7-210-04575-5

I.①太… II.①张… III.①篆书—书法—作品集—中国—现代

②太极拳—基本知识 IV.①J292.28 ②G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 156757 号

书名:太极拳经诀大篆作品集

作者:张云龙

责任编辑:汪婷

书籍设计:章雷

出版:江西人民出版社

发行:各地新华书店

地址:江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话:0791-6898705

发行部电话:0791-6898893

邮编:330006

网址:www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:6.75

字数:100 千字

ISBN 978-7-210-04575-5

赣版权登字-01-2010-47

版权所有 侵权必究

定价:88 元

承印厂:南昌市雅捷广告印务有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换

好 拳 极 太
邓小平 一九七八年十一月十六日

注：这幅题词是全球太极拳爱好者共同珍视的墨宝。它是邓小平同志为日本友人的题词。1978年11月间，日本以众议院副议长三宅正一为团长的日本国会议员代表团访问中国。在一次午餐会上，当三宅正一副议长谈到他正在学习太极拳时，小平同志介绍了太极拳的优点，三宅正一便请求邓小平为广大日本太极拳爱好者题词作为纪念。小平同志欣然应允，几天后，派专人到杭州将题词交三宅正一。（摘自《武术健身》93 第二期）

为雪能先生新作题

开闢太極經典

耄耋清氣遠今

庚寅年冬月心蓮



郝心莲：博士、研究员、中国武术九段 国际武术联盟

总会副会长 甘肃省武术协会主席 《体育科研》总编 人

民日报《神州画院》特约画家



李就先生雅正

雲燥陰陽太極
龍遊偏墨先秦

庚寅夏 趙定群書



赵定群：中国书法家协会会员暨发展委员会委员 江西
省书法家协会副主席 南昌市书法家协会主席



序

张云龙先生，以大篆名于江西书法界，且领袖江西太极拳坛。允文允武，日功日治。

大篆，兴行于先秦，在中国文字史上，处于上承三代，下接秦汉，“浑然入序”的阶段。它深刻反映了秦篆整合、统一中国文字之前，华夏历史文化的发展态势和书写艺术审美取向的特点。在学术研究和艺术欣赏方面，都有不可轻忽的意义。几千年来，尽管大篆实用功能逐渐消失，但薪传因陈不绝。

张先生秉承家学，自幼习书，从临习石鼓文入手，继习小篆、隶书，及长专工大篆。数十年临习揣摩，数十年翰墨磨砺，终于卓然自成一家。

张先生的大篆作品，是对那一时期历史文化的现代解读。大篆，是包括甲骨文、金文、石鼓文等文字的古代汉字，又称“古文字”。这些文字产生于先秦各个不同时期和地域。无论作为一种记录符号，或一种艺术，大篆都深刻而鲜明地表现了彼时彼地的人文精神与审美情趣。张先生由习小篆而入大篆，深得其中三昧。但他坚持以现代审美取向和文化意念进行创作，因而他的作品既折射了那个时代的“生命情调与文化精神”，又表现了现代审美情趣与文化追求。他的大篆让我们看到了历史文化行进的履痕，唤起了我们的历史记忆，也让我们听到了现代文化与历史文化接力的脚步。

有人说张先生的大篆作品“金石味太浓”，此说颇有点故作高深。人们都知道，大篆之本在“金”在“石”，若无金石味，还是大篆吗？其实持此说者或许没有看到，张先生的大篆既保有金文、石鼓文的庄重、神威，又脱去了古文字的神秘和宗教气息，更典雅，更有生命气息，更贴近现实生活。

时下书坛以“创新”之名，抛弃传统，无视书法艺术规律；以“表现个性”为由，掩饰自己文化积累单薄，学养浅陋，功力虚弱之弊，以逞为所欲为，哗众取宠之风甚烈。张先生尊重书法传统，且法古而不泥古之举，自然难免物议，这很正常。我们寄希望于张先生的是，书法艺术总是要按自己的规律向前发展。春秋不易，江河不废。作为江西书坛宿耆，一定能循此前行，再创辉煌。

吴尔泰

（作家、书法家、文艺评论家、《老友》杂志编辑）

拳墨精神



太极者，秉天地之机、阴阳之理、自然之道、变化之趣，乃天人合一、精气神运、益人心身、内外兼修之高妙法理，终运诸形体，开合吐纳，呈动静虚实、刚柔圆活、沉着轻灵、起承转合、韵律布局之妙。太极拳，既是高妙的技术，亦是高妙的艺术。一个人练得一身好太极拳，可为此生一大幸事——吾人如是说。

书法者，秉天地之机、阴阳之理、自然之道、变化之趣，亦天人合一、精气神运、益人心身、内外兼修之妙法，终运诸笔墨，荡气挥毫，呈动静虚实、刚柔圆方、枯润粗细、提按顿挫、疏密布局之妙。书法，既含高妙的技术，亦是高妙的艺术。一个人练得一手好书法，可为此生一大幸事——吾人如是说。

古人云：术有专工。孰知拳墨相通、艺道相连、各具特色而理有一贯，倘一个人拳、墨皆得，均有所获，进而拳墨相辅，技艺精进、臻于神济，则此生无憾矣——吾人如是叹曰！——获此造诣者自感其妙趣无穷。此人生之大境，心灵形体之化境矣。

然古今多有拳墨兼习、两艺皆通之人，然以今之计，其两艺皆通者日减，而臻于化境又孜孜求精不息者无多。此为时代演进、世人选择多样化、世俗浮躁诸多因素影响所使然。

于慨叹之余，闻张云龙先生墨宝专著接二连三问世，继《云龙大篆王勃滕王阁序》、《云龙篆一南诗词》之后，又出《太极拳经诀大篆作品集》，欣喜不已，又感惊诧：欣喜者，云龙先生勤奋笔墨，专集迭出，新作且别出心裁，将其擅长的篆书展示其经年苦心收集积累的太极拳歌诀，两艺融为一体，风格特色与良苦用心独步一时，亦为书法界与太极拳界作了一件大有价值的事；惊诧者，以吾熟识之云龙，虽然秉承家学，又身兼江西省武术协会太极拳专业委员会主任、南昌市书法家协会顾问等拳界、书界之职，但毕竟家境不阔，以平民之身并非富豪之列、平常之人并无异常之处，日常虽有妻贤子孝，然当家过日子，难免操心，何况素日里要花费大量时间

和精力钻研书法,穷研古字文,花费大量时间和精力练拳教拳,穷研太极文化之义理,何况要力辟蹊径,沟通两艺,融合两艺,何况还要筹划出版发行呢。我不禁想起唐时王勃就在南昌留下的不朽名篇《滕王阁序》中的话:“老当益壮,宁知白首之心;穷且益坚,不坠青云之志。”

云龙先生于我,亦师、亦兄、亦友。他年长我近二十岁,少时我喜锻练习拳,常到南昌市的人民公园,与云龙先生汇合锻炼,常向他讨教学习,他也耐心以授,故我虽桀骜鲁钝,仍常称他“老师”、“师傅”,此所谓“师”也;他年长于我,常予关心,又引见结识太极拳界诸多前辈名家,遂令视野大开,起点不俗,至吾等一批太极拳友郑重师从蜚声海内外的陈氏太极拳嫡传名家朱天才老师等,云龙即为大师兄,对师弟妹及众多太极拳爱好者多有关爱,此所谓“兄”也;牵头与拳友们一齐先后发起组织了早期的江西陈式太极拳社、江西省太极拳协会,协助江西省武术院开展省武术协会太极拳专业委员会的工作,为全省太极拳事业普及发展做了许多有益的事。几十年来我们常在一起交流沟通学、练、教太极拳的体会和有关信息,开展工作,尽管拳友之间难免会产生矛盾,出现不同看法,但大都能以宽容之心化解,共同为江西太极拳事业的发展、为中华太极优秀文化的传播求同存异,此所谓“友”也。

故知其拳艺,内外家皆曾涉猎,而以太极下工夫、动脑筋最多,一着一式,悉心揣摩,拳风稳健,开合有度,身法中正,沉着圆活,且练且教,还义务做了许多太极拳的社会组织、普及提高工作,曾被省体委授予“全省武术先进工作者”称号;知其书法,亟爱钻研,尤工大篆,一字一形,认真以求,用功日久,颇具造诣,风格遒劲激发,凝重切骨,雍容圆劲,开合有度,在书界享有盛誉。尝谓之“书法中似乎也有股太极拳味”,我虽于太极与书法爱好经年,有所体会,对云龙先生也结识经年,是为熟悉,但终究造诣不深,唯确感其拳中有书、书中有拳、拳墨相佐、大道精神。

拳墨精神离不开孜孜不倦的艺术探求。艺无止境,无限风光在险峰。已达古稀之年的云龙先生仍在继续探求更高的拳墨境界。其实,一个人一生能得其一已属不易,两者皆有所得更难,要达到两者兼融兼济难上难。而云龙先生真可谓文修武备,文武兼修之典范。《太极拳经诀大篆作品集》的出版,于拳界书界都是一件值得称道的好事,可喜可贺也。

是为小“序”。

沈冀

(高级记者、学者、陈式太极拳十二代传人、
中国武术六段、江西省太极拳专业委员会副主任)

可贵的传承精神



太极拳经诀大策作品集

8

太极拳与书法,都是我中华民族传统文化中的瑰宝。既打太极拳又练书法的人不少,但能在这两方面都有相当造诣的人却不多。而云龙先生在这两方面在我省都享有盛名。

云龙先生十分热心太极拳事业,难得的是他总有一股子超前的精神,干什么事都会走在人们的前头。是他,创办了我省第一个民间武术团体——江西陈式太极拳社,以后根据有关政策的要求,更名为江西省武术协会太极拳专业委员会;又是我省太极拳协会的发起人之一。曾任江西省武术协会常委、委员、社长、主任、副主席等职。

中国武术院推广太极拳竞赛套路,他是全国的第一批学员,并先后三次到国家武术院学习,回省后主持举办了几十期学习班,为太极拳的普及培养了一大批骨干,学生遍布全省各地。他十多次带领江西队参加全国和国际的各种太极拳比赛,为江西赢得了大量的金银铜奖牌,先生对江西太极拳运动的发展功不可没。他本职是金融工作者,却被省体委评为江西省武术先进工作者。

我与云龙先生交往近 20 年,他待人谦和,虚心好学,虽年逾古稀,仍孜孜不倦地探索太极拳的奥秘,他虽是陈式拳弟子,但凡遇明师、贤师,不论哪个门派,不论年龄大小、辈分高低,都虚心求教,并鼓励自己的弟子学生一起学。真是“无贵无贱,无老无少,道之所存,师之所存也”。云龙先生被公认为开明的太极拳前辈,还被北京吴式太极拳研究会聘任为北京吴式太极拳研究会名誉会长,被宜昌太极拳协会聘为名誉总教练。

云龙先生常说:太极拳是文化拳,按先贤的教导,“学太极拳先学读书”。为了探求太极拳的科学精髓,云龙先生潜心阅读他能接触到

的各种有关资料。因此他又进入了太极拳文化的又一个天地。他惊喜地发现：原来太极拳里竟有着如此丰厚的文化积淀，其中数不清的经典名著，读不完的诗词歌诀，从哲理上、伦理道德上、科学技术上、文学及美学艺术上给人们提供了如此丰盛的美餐。他多么希望天下的太极拳朋友一起来分享这传统文化的盛宴。于是用书法的形式来表现、宣传太极拳成了他书法活动的主要内容之一。他根据太极拳前贤关于“环中趣”的诗句，为自己书斋取名为“环趣堂”，他描写首届世界太极拳健康大会的自作诗的书法，被选入“第十二届中日友好自作诗书交流展”。更可贵的是他从2001年开始，筹办《“太极拳好”全国名家书法作品邀请展览》，经过几年的努力，征集了全国各界名流（包括一些武术门派的掌门、学者、诗人、教授、世界冠军、企业家、政要和军人）的书法作品120余件，并多次在国内展出。这个专门以太极拳为内容的书法展，被誉为“国内创举”，成了目前全世界独一无二“别开生面的文化景观”，也是太极拳界和书法界共同拥有的财富。

原国家体委副主任、中国武术协会主席、现为中华全国体育总会顾问的徐才先生说：“习武者热爱武术，又热爱中华文化是个可贵的品格”。用这样的评语评价云龙先生是再恰当不过的。

如今，云龙先生的大作《太极拳经诀大篆作品集》经过几年的努力，即将出版，填补了太极拳和书法界的一项空白，是为传承传统文化的又一贡献，欣喜之余，为之作序。

饶绍信

（江西省武术协会主席、太极拳名家、国家级武术裁判、
教授级高级工程师暨教授级高级工程师评委、全国优秀企业家、
江西省十大杰出青年企业家、国际科学研究院终身客座教授）

身限以是自引
 益壽命一衛強
 壽極之種它身
 味明美可健
 幸純的之體
 福活富陶可
 可樂多治引
 引養器情望
 延癯可安身

周恩來談
 張中乾
 張中乾



以强身健体，可以防身自卫，也可以陶冶情操，是一种美的享受，还可以给人们生活带来无限情趣和幸福，可以延年益寿。

太極拳以復本
 極秀豐微係得
 承傳審統學就
 是統文醫練單
 中文字滿拳太
 咸化既以微身
 的內理著承復
 一漏幾立是動
 糧十中緣一可

太极拳是中国的一种优秀传统文化，内涵（容）十分丰富，充满哲理，与中国传统医学有着血缘关系。学练太极拳是一项很好的健身运动，可

笑殺那 萬戶皆侯 邪 不也
 補世中京 舒泰 名利總不貪 步
 透機明 音殿明 郭陶真 形 漢 水
 盤桓 於 山川 變心 无 干 變 女 變 甲 也
 得箇 世 具 安 泰 恬 澹 也 常 不 枝 不
 采 色 甘 自然 那 瑤 中 也 然 也 窮 權
 德 出 步 成 女 變 明 敗 女 无 明 不 足
 福 山 羅 是 邪 機

陳王廷長 張平 龍 畫 於懷

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，识破邯郸，陶情于鱼水，盘桓于山川；兴也无干，废也

无干！若得个世景安泰，恬淡如常，不枝不求，听其自然，那管它世

态炎凉，权衡相参，成也无关，败也无关，不是神仙，谁是神仙。



叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险，蒙恩赐，枉徒然！到如今，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；

骄谄无用，忍让为先；人人道我憨，人人道我颠。常洗耳，不弹冠，

嘆當年披堅執銳掃蕩群氛
幾次顛險蒙恩賜枉徒然
如今年老殘喘只落得黃庭一卷隨身伴
悶來時造拳忙來時耕田
趁余閑教下些弟子兒孫
成龍成虎任方便欠官糧早完
要私債即還
驕諂無用忍讓為先
人人道我憨人人道我顛
常洗耳不彈冠

倚身而動，多則身重。

身重則足不靈，足不靈則

步不穩，步不穩則

身不固，身不固則

心不靜，心不靜則

一羽不能加，纖毫末

不能去，不如此，則

不能入，不能入，則

不能出，不能出，則

不能入，不能入，則

不能出，不能出，則

不能入，不能入，則

不能出，不能出，則

太极者，无极而生，动静

之机，阴阳之母也。动之

则分，静之则合。无过不

及，随曲就伸。人刚我柔

谓之走，我顺人背谓之

黏。动急则急应，动缓则

随。虽变化万端，而理

唯一贯。由着熟而渐悟

懂劲，由懂劲而阶及神

明。然非用力之久，不能

豁然贯通焉，虚领顶劲，

气沉丹田，不偏不倚，忽

隐忽现。左重则左虚，右

重则右虚。仰之则弥高，

俯之则弥深。进之则愈

长，退之则愈促。一羽不

能加，蝇虫不能落。人不

知我，我独知人。英雄所

向无敌，盖皆由此而及

也。斯技旁门甚多，虽势

有区别，概不外壮欺

弱、慢让快耳，有力打无

力，手慢让手快，是

