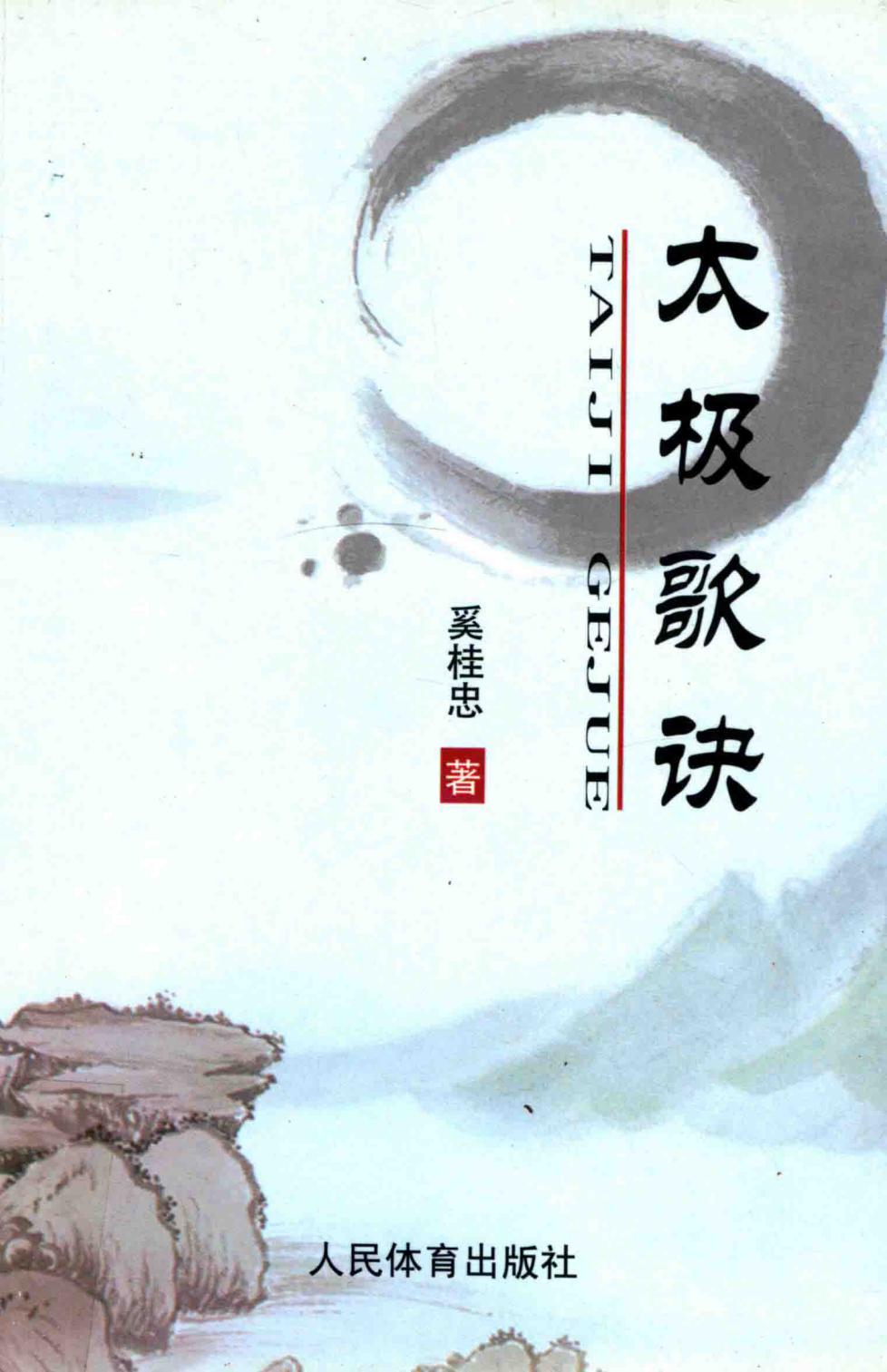




太极歌诀

TAIJI GEJUE

奚桂忠

著

人民体育出版社

太 极 歌 诀

奚桂忠 著

人民体育出版社

责任编辑 何 阳 白 璐

责任校对 吴智鹏

封面设计 贾 川

图书在版编目(CIP)数据

太极歌诀 / 奚桂忠著. —北京: 人民体育出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5009-3954-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 203774 号

*

人民体育出版社出版发行

北京东运印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 1/32 开本 9.625 印张 187 千字

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-2100 册

*

ISBN 978-7-5009-3954-2 定价: 28.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

太極陰陽動遠志一招
一式記韻中雙拳欲
與天以健劃出弧形
萬道虹

庚寅春日祝賀

黃桂忠先生太極新訣出版賜送明許玉



武林奇人 詩坛奇文

！讀吳桂忠先生太極拳詩稿感言

陝西咸陽 荆增華

承蒙宋長平先生的抬舉，章能先睹吳桂忠先生大作《太極拳詩稿》。展卷拜讀，見其文筆之簡煉，韻味之悠長，令人情隨意遷，聲隨情移，默讀之狀，漸成吟詠。

太極拳，乃我中華民族傳統文化瑰寶之

陳富陰陽哲理，廣涉術藝，其動中寓靜，柔中
含剛，綿里藏針之玄机，可謂博大精深。有識之士，欲釋
其義之著述，連篇累牘，林之忌之。然而，能以詩
詞結構，闡明楊氏太極拳之表理，直指太極拳之胸
臆者，當推王賓若晨星，實是前无古人，現无再者，
撥亂反正，不禁稱奇叫絕！

據聞，吳桂忠先生乃研究理之且有造詣之士，如
果沒有對楊氏太極拳新之弘揚普及之壯志，沒有

靡朝不拔、淡泊中靜之品格、沒有深厚的文學素養和學

識之學之功、沒有對時代大拍岸自鞭心切憤之憂痛、是
絕不可收此碩果的。我與先生素昧生平，而觀其
之則識其人、要推忠之生其德其是、堪稱、孝為人師
所為人范、仰慕之情油然而生、欣然命筆、湊
成七律一首以示敬意于家一。

欣見詩稿事如椽

混成晦陽、豁然

推辭字句說太極

漫賦詞語吐真言

柳悟武林藏中語

通買物以傳世等

詩正詩祐成卷帙

華夏詩壇一奇編

荆增聲書公之字零七年冬
丁亥仲冬

本文作者系山西財經大學運城學院教授、
運城市政協副主席、
民進運城市主委、國家二級律師。

序 言

吟咏了桂忠师弟大作《太极歌诀》，其文笔之美、感情之真，不禁令人拍案叫绝、掩卷沉思。

师弟对傅钟文恩师一向怀有深厚的感情与崇高的敬意，他根据恩师一生的言行，挥笔行文，吐露心声，吟成诗一百五十余首，且一韵到底，正是十年磨一剑。这组长诗真实而完整地将恩师的生平和他德高望重、平易近人的光辉形象，描绘得生动深刻，扣人心弦，堪称不可多得的浅近易懂的教材。它将给我辈和后人，镌刻下学习先师之德的碑铭遗篇。

第二篇傅钟文百岁诞辰祭的诗词，情真意切，催人泪下，令人奋进。

在拳架、拳理篇中，师弟对每一拳式和常用的五十多个拳理的师传和心得，分别用五言绝句来概括其特点、要诀、常见病和主要含义，寥寥二十个字，开宗明义，便捷实用，较之那些故弄玄虚、不痛不痒的长篇大论要可贵得多。另外，在继承传统的同时，有所发现，有所突破；又因符合韵律，比有些歌诀更易上口、记取。因此可以断言，经浓缩的三千余字，可谓字字珠玑，师弟为此付出的劳动，将成为传统杨式太极拳文化宝库中一颗熠熠生辉的明珠。

拳德篇乃师弟遵循先师关于勤、恒、礼、诚的教诲，学习反思和总结过去的结晶，朴质无华而富有哲理，体现的是对人生的观察、思索、理解和追求，吟咏之余，顿感思清理明，如饮一帖滋养德行的补药。

待人之道，既是待人的原则，也是做人的品德。三十多首交拳

友之道的诗篇，也是师弟切身的感悟和情怀的抒发，发人深省，对我们待人处世无疑是宝贵的借鉴。

书中的学拳、练拳、拳事和拳益等诗章，给人以启发，又给人以美的享受。桂忠弟继承了先师的衣钵，长年坚持教拳，分文不取；并向学员奉送恩师的拳照拳谱，向弟子赠送恩师的拳书、光盘和自己的著作。这种无私的奉献，是一种极高的思想境界，在市场经济条件下的今天，有多少人能这么做？在教拳过程中，吾弟还做到了有教无类，随来随学，敬老爱幼，言传身教，乐此不疲，真是太极情深！传授弟子时，更是从严要求，一丝不苟，对自己拥有的太极学问，做到倾囊相授；并能经常携弟子请高人指教，博采众长，这种旷达心胸和虚心精神足以令人折服；不仅如此，桂忠弟竟介绍自己的弟子拜高手为师，这在武术界是闻所未闻的，不禁令人赞叹。称他为“太极丹心”，确属名副其实。桂忠弟不愧为吾师的好徒弟！我为有这样一位师弟而自豪、欣慰。

桂忠弟遥寄在加拿大定居的陈武师弟的一组诗词，感情真挚，出自肺腑，真是不是亲兄弟，胜似亲兄弟。吾弟乃一介书生，且年过花甲，何以能身体健壮、动作敏捷、精力充沛？读罢书中有关健身养性的诗词，我终于找到了答案。

桂忠师弟本是一位工程师，退休后撰写的《杨式太极拳学练释疑》，深受海内外读者的青睐，今年六月在宁波市一经上市，就销售一空，不得不再版，以满足读者需求。更可喜的是，师弟没有因此裹足不前，而是继续探索，笔耕不辍，又在《太极》杂志上连载《杨式太极刀传统套路的探讨》和《答拳友》，这种不畏艰险、奋勇向前、孜孜不倦的进取精神，怎能不令人钦佩？师弟多才多艺，如今又将出版《太极歌诀》，真是佳作连篇，可喜可贺。《释疑》等书是研讨如何练武，而本著主要是探讨如何为人。因此，从某种意义上讲，它又高于《释疑》《探讨》和《答拳友》，开卷有益，相信此书也将深受读者的欢迎。

行文至此，感慨万千，不论从做人的敦厚、做事的严谨，还是追求理想的执着，桂忠弟都是我辈学习的楷模。“欲穷千里目，更上一层楼”，衷心希望吾弟再接再厉，不断有新的成果问世，培养出更多的新秀，为弘扬中国太极拳文化作出更大的贡献。

是为序。

金用葆

2005年11月于宁波

（序言作者系宁波永年太极拳社副社长兼秘书长、宁波市江北区武术协会常务副会长兼秘书长。）

太極丹心

太極丹心

張廣海書



題辭者為徐州市永年太極拳社社長

《咏傅钟文先师》 拜读有感

叶尚臻

焚香沐手展华章，
前辈行藏着昭彰。
凭得如椽笔一杆，
流传千古似长江。

（本诗作者系两弹功臣，穿透核爆炸蘑菇云取样之英雄。）

拜读《太极歌诀》感赋

盛刘奎

别开生面着书谋，
为报师恩夙愿酬。
拳授五更寒作伴，
诗吟半夜苦探求。
词出肺腑德行正，
句吐心声韵味幽。
读罢此集多感慨：
无才愧我忝风流。

用心血铸就的诗篇

——《太极歌诀》读后感言

奚桂忠老师的新作《太极歌诀》在付梓前我有幸拜读了两遍，兴味盎然，爱不释手，不禁从心底里发出赞叹：这是一本好书，一本难得的好书。

奚桂忠老师崇尚太极，以工程师特有的睿智、深沉和严谨刻苦学练，悉心探索太极真谛，数十年如一日，孜孜以求，学而不倦，笔耕不辍，曾写下不少备受读者青睐、在武林界颇有影响的太极佳作。《太极歌诀》是他继《杨式太极拳学练释疑》之后用心血铸就的又一力作。本书内容丰富，题材广泛，文风新颖，别开生面，集思想性、艺术性、可读性于一身，令人赏心悦目，顿有先睹为快之感。

以“缅怀恩师”作为全书的开首篇，这是作者为实现多年心愿的特意安排，是感恩图报之使然。奚桂忠老师是杨式太极拳第四代传人、一代宗师傅钟文的弟子，师徒情深意切，感情甚笃。恩师对他耳提面命的谆谆教诲、一招一式的规范指点，尤其是恩师“恬淡名和利，爱拳不爱权”的高尚武德、“动静健乐寿”的养身之道以及“与人为善”的做人准则，对桂忠老师的影响是深刻而深远的。可以说，如果没有恩师，就没有他的太极生涯，就没有他的今天。因此，他对恩师的尊崇、挚爱之情，感激、怀念之情溢于言表，渗透在这组史诗的字里行间。他把恩师的蹉跎岁月、坎坷经历和德艺双馨的精彩人生演绎得淋漓尽致、栩栩如生。将恩师的拳艺传承后

人，对恩师的拳德发扬光大，这是他对恩师的最好回报。令恩师含笑九泉的是，桂忠老师遵从师训，效仿师仪、师德，现在也是一位“勤、恒、礼、诚”俱佳的好老师，是“从学者逾三千，收弟子近八十”的杨拳好传人。我妻朱振华蒙奚老师不弃，收为第69席弟子，真乃三生有幸矣。

《歌诀》学拳、练拳、授拳、拳架、拳理、拳益等诗篇都写得言简意赅，精彩纷呈。如果没有多年的切身体验，没有对太极的深刻理解和透彻感悟，没有一定的诗词造诣和驾驭文字的功底，是断然写不出来的。我们在诗篇中，看到了奚桂忠老师的执着和追求，自信和自律，豁达和开朗，也领悟到了他天人合一的太极理念。鉴于这部分诗篇内容大都颇具专业性、学术性，我这个严格意义上的“太极盲”委实难以看懂，充其量也只能似懂非懂，故不敢“班门弄斧”，妄加评论。我妻当然胜我一筹，读得津津有味，不时露出心领神会后的喜悦，沉思顿悟后的微笑。奚桂忠老师在《前言》中所说的“启迪”“感慨”和“一丝画意”，在我妻身上得到了验证，奚老师完全可以“很欣慰”了。

《歌诀》中的“遥寄陈武师弟”篇，抒发了桂忠老师对师弟陈武的思念之情和复杂的心理状态。师弟远渡重洋，去异国求学，师兄俩不能朝夕相处，不能随时切磋拳艺，互相勉励，这种失落感是痛苦的，思念是理所当然的；但师弟走出国门，在加拿大传授杨拳，弘扬我中华武术，推进太极走向世界，乃是一大好事，作为师兄的他，又由衷地感到高兴。他的感情世界是矛盾的。桂忠老师深明大义，遥寄给陈武师弟的诗词内容，多是积极的支持和鼓励，全无消极的儿女情长。兄弟之情、同师之谊写得惟妙惟肖，感人至深。桂忠老师极重感情，是个性情中人，他的人性化的一面，他的谦和善良，他的重情重义在这里可见一斑。

以格律诗的形式写太极人生、论太极拳理、记太极趣闻轶事，并撷英出书，奚桂忠老师当是中华第一人，他敢为人先的创新精神

是难能可贵的。奚桂忠老师太极诗词不作茧自缚，不拘泥于格律诗的格局和韵律，超凡脱俗，直抒情怀，写得自然流畅，朗朗上口。奚诗的文笔严谨潇洒，清新秀丽，令人耳目一新。

更值得一提的是奚桂忠老师的人格魅力：他一身正气，两袖清风；他诚信敦实，平易近人；他才思横溢，多才多艺，他是一个名副其实的贤者，是吾辈学习之楷模。

“文如其人。”我相信，奚桂忠老师的《太极歌诀》一定会像他的为人一样受到广大拳友和读者的青睐，一定会好评如潮。

高尚谦

2006年12月于淮安