

太极密码

太极拳心法体悟

余功保 著



人民体育出版社

极密码

李心法体悟

余功保 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极密码：太极拳心法体悟 / 余功保著. -北京：人民
体育出版社，2013（2014.5.重印）

ISBN 978-7-5009-4419-5

I.①太… II.①余… III.①太极拳-基本知识

IV.①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 011597 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.5 印张 150 千字
2013 年 4 月第 1 版 2014 年 5 月第 2 次印刷
印数：5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4419-5

定价：18.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67118491

网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）



“太极密码系列”

《太极密码——中国太极拳百题解》

《太极密码2——太极拳心法体悟》

《太极密码3——太极拳势通解》

《太极密码4——太极十三经心解》

《太极密码5——太极拳经典拳势悟解》

太极拳并不神秘
它是人的生命规律的自然“体”现



序 心外无拳

心法不是练拳的具体方法，但它是指导练拳的要旨精义。

有方法，没心法，拳终究是练不高、练不精、练不深，甚至是练不成的。

方法是有逻辑性的，成系统。作为方法，越严密越好，前后呼应，左右弥合。心法则“点”的，以点带面，以面带体，能点化，能使拳功拳技得到飞跃性发展。

练拳要有方法，更要有心法。

入门需方法，提高、升华需心法。

一位老年书法家朋友，已然名声卓著，自述二十多岁开始习练毛笔字，但真正得书法真要、豁然有悟乃五十以后。前面练了二十多年，只落得功力深厚，缺欠法度，始终心虚。五十后得名师指导，潜心碑帖，渐有所得，终成大雅，得法后自己内心也顿然踏实起来。

法度的重要性，不仅于书，于拳也是成败攸关。

练习太极拳，只要长期坚持，功力是不断增长的，但如果无法无度，或法度偏失，徒有功力，则功力越深，偏差越大，便是“歪功”“斜功”。

这里所说的法度，便是“心法”的一部分。过去老师父们常说，“假传万卷书，真传一句话”，这一句话，就是指心法。

心法是有个性的，一部分要传，一部分还要悟，甚至悟的部分更重要。传的是文字、语言，悟的是内容、关窍，是“不可言表”的那一部分。不是“不立文字”，是不可立，立不了。

但悟是要有基础的，用心读书是不可或缺的条件之一。不能凭空去悟，所谓“心外无拳”，因为心也是拳。

心法也包括一些练法，太极拳真正的心法不能是空中楼阁，而是具有实践意义的。对太极拳来说，心法要结合练法才有意义。心法的获得只有两种途径，一是用心才能感悟到，二是练到就会明白。一边感悟一边练是获得太极拳心法的最佳方式。所以在本书中虽然重点谈太极心法，不涉及具体的招势，但对太极拳的一些重要原则、要领也进行了多角度的论述。心法领悟后，是用技法、功法去体现的。为了更直观、清晰地体现太极心法，本书选取了众多太极拳名家高手的演拳图片，他们风范生动地展现了太极心法的奥妙与境界，是本书中极为光彩闪耀的部分。

心法相对于一些具体练法来说，是比较抽象的，所以论心法可以说些冠冕堂皇的漂亮话，但本书选择讲实话。本书力图让真心研习太极拳者有真正的收获，所以力戒套话。

真正的心法往往很简单，有些东西不需要长篇大论，就可以直截了当地讲明白。可能就几句话，所谓一层窗户纸，但不捅破永远是谜。许多文字论来论去只是围绕几句话的核心来转，是为了阐释核心的几句话，等到领悟了心法的核心时，就会觉得那些阐释的话都是多余的了。所以本书力图以简洁的文字来表达，也是为了让读者用最直接的方式，去触碰心法的内核。

在“心法”层次上，许多形而下的区别不在了，很多不同形态的东西都是相通的。通往太极拳心法的路不只一条，有时候换个角度，看得更明白，换个路线走得更快。所以本书有些文章虽然没有直接论拳，但实际上论的还是拳，是拳的心法。

最后说一句，我觉得文化是最大的心法。

余功保

2012年10月于北戴河

目 录

太极拳品	(1)
格拳致知	(3)
太极拳是水做的	(6)
今朝有拳今朝醉	(9)
看拳 听拳 练拳	(11)
和平养无限天机	(14)
虚空的实	(16)
那一眼的神	(18)
处处一太极	(21)
《心经》与太极拳	(24)
太极拳的三层九步功	(30)
太极拳家的气度	(34)
太极拳之收放	(37)
太极拳的“悟”	(40)
垂露悬叶	(43)
水性拳花	(46)
也谈太极十要	(48)
太极之圈	(58)
放下便自如	(60)
美人如玉气如虹	(63)
飘 走 接	(68)

米芾书法与太极劲法·····	(70)
太极拳的气感·····	(75)
抚平浮躁·····	(78)
被误解了的“立身中正”·····	(80)
太极拳与大小周天·····	(82)
不能承受之轻·····	(85)
拳 奴·····	(88)
山寨太极·····	(91)
太极拳的“为”·····	(94)
松而能起·····	(97)
太极拳的意境·····	(100)
相顾两无言·····	(102)
打人如挂画·····	(104)
虚虚领起才能灵·····	(106)
练拳十大心魔·····	(108)
个性化的太极拳·····	(115)
丹 田 论·····	(121)
开合玄机·····	(124)
“文火”养武·····	(126)
太极桩功·····	(129)
顾盼生辉·····	(133)
荷叶滚珠·····	(136)
太极单操·····	(139)
经梧内功心法·····	(142)
恰似拳的温柔·····	(148)
劲的度量衡·····	(150)
读帖与读拳·····	(155)

太极是一道禅·····	(157)
颜真卿楷书与杨式太极章法·····	(159)
太极水中游·····	(166)
我行我速·····	(170)
无中生有·····	(173)
心花绽放·····	(175)
太极一年就出门·····	(177)
也谈练拳三十六病·····	(181)
空山新雨·····	(184)
——太极拳的诗词意境之一	
野渡无人·····	(186)
——太极拳的诗词意境之二	
无边落木·····	(189)
——太极拳的诗词意境之三	
有意无意·····	(191)
——太极拳的诗词意境之四	
太极拳的快乐密码·····	(195)

太 极 拳 品

书画有品，拳也有品。

拳品不仅仅是功夫，还与层次、境界相关。功夫当然是其重要的衡量指标，但不是唯一指标。因为功夫是动态的，只要方法得当，勤奋练习，假以时日，功夫就会不断增长。但拳品不会简单地跟时间成正比，有的人可能终其一生，难以入品，或者难以升华到更高品格。

观古今太极之妙，凡太极者，可以六品概之。

凡品：大众健身，乐在其中，不求精深，自有妙处。大部分的太极拳习练者均为此品。很多人练太极拳，为了实现健康



太极空灵品自高

的简单目的，不求过多道理和知识，只为简单练拳。凡品亦不凡，多少无穷奥妙皆在点点滴滴，如能快快乐乐、不求甚解地健康练拳一百年，当为无上妙品也。

佳品：入门、入道。行拳中规中矩，知拳法，明拳理，有内功根基。入太极佳品者，已是行家里手，可称为太极高手。正道已现，只要假以时日，必然步步进阶。

妙品：褪尽火气，拳法趣味横生，自成一格，练出自身体会，有独到见地，内功修为深湛，拳械样样精湛。入妙品者，已可为一方之师，太极名家。

逸品：清雅超凡，拳格高逸。习拳已入自由之境，脱离拳的规矩束缚，通透拳理、拳法，由广博而返质朴，功深绝世，融会贯通，内外兼备，应物自然。入太极逸品者，若出山用世，当为名满天下的宗师巨匠。可拳史留名，影响广泛。

神品：须勤奋好学，长期坚持，又机缘巧合，悟性奇高，才有可能入得此品，许多人终其一生而不可得。太极神品世所罕见，举目天下，古往今来，入太极之神品者，不过十数人也。神品之拳家，能继往开来，承前启后。

圣品：超越拳的界限，无为而为，举手投足皆是拳。以拳悟道，以太极拳成就大学问。入此品者，不仅在太极拳界，也是在人类文化发展史上有着巨大影响力的人物。

格 拳 致 知

格物致知是中国儒家的一个重要思想，认为通过对特定对象的反复探究、深入体验、诚意用心，就能获得知识、智慧。

《礼记·大学》最先提出了这一概念，论述格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、正心、修身、齐家、治国、平天下八目中提出：“欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚”，强调“格物致知”作为内外兼修的重要方式和重要作用。

宋代大儒朱熹、明代大儒王阳明都在“格物致知”上有重要发展，提出了具体的解析，发挥并丰富了这一概念的学术体系，也包括了具体操作方法。

格，就是反复探究；致，就是获得。格物首先要有物来格，格什么？其实世间万物皆可格之，殊途同归。对于太极拳研习者来说，“格拳”则是得天独厚的一个最佳目标。



格拳，就是不断地向太极拳用功，不断地从中体验，从而获得太极拳的知，获得关于生命的“知”、关于自然的“知”。

这个知不是简单的知识，而是智慧。知晓生命的智慧大道。

不同的人可以得到不同的知，可以是一点一滴的拳理，可以是生命的发展规律，也可以是世界发展的根本道理。格出啥来，完全看自己的悟性、造化，当然用功是基础条件。

“格拳”与格其他的对象有所不同，格拳不是一个简单的体力活，还是一个智力活，更是一个灵性的活，不是“格”的时间越长越能“格”出东西来的，也不是越有学问越能“格”出明堂来。“格拳：需要灵感，悟性，不能用力过度”，方式、方法不对，就算格得头大如牛，也不得其中三昧。历史上曾经记载王阳明“格”竹子失败的例子，其错误就在于“用力过度”，整天在院中对着竹子苦思冥想，结果一无所获。

那么“格拳”怎么“格”？

最关键的一点，要“实格”，就是要身体力行，实际操作，不能只看、只研究，不动手不行。太极拳是实践科学，单纯的太极拳理论家是难以格到真东西的。就像书法理论家一样，你



且向天地格拳去

不亲自拿笔写一写，试一试，你不会懂真正的笔法，即使你写完了，终于得出结论，书法的大成境界是没有笔法，但那也是转了一圈后的归零，而不是原地

不动的坐井观天。我始终认为，没有真正练过太极拳的人不可能成为优秀的太极理论家。

还有重要的一点，要用心“格”。用心与用思维还不一样，用思维的阶段是学拳的阶段，那还没有到“格”的程度。格是反复浸淫，沉溺其中，不能自拔不想自拔也不必自拔。把身体的束缚放下，用心直接去撞击拳的内核，把拳打碎，无招也无势，突破了“武”的界限，就格出了东西。因此格拳必须“静”，静了心才能有活力。

拳人人会练，但拳不是人人都会“格”的。

太极拳是水做的

小时候读《红楼梦》，有一句话印象十分深刻。贾宝玉说：“男人是泥做的，女人是水做的。”那时并不太明白，只是觉得此话好玩，后来渐渐知道，这也是作者曹雪芹的观点，也逐渐了解了话的深意。因为逐渐对“水”有了更深的领悟。

贾宝玉认为，男人是复杂的，是有杂质的，所以用“泥”来表示；女人是干净的，纯净的，所以用“水”来比喻。大概那时候的环保问题还没有现在这样突出，水是人们概念中的纯净物，至少在曹雪芹眼中如此。



太极拳是水做的