

太极密码

太极十三经心解

余功保 编著



人民体育出版社

太极密码

太极十三经心解

余功保 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极十三经心解 / 余功保著. -北京: 人民体育出版社, 2013

(太极密码)

ISBN 978-7-5009-4360-0

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(2012)第 228221 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 8.25 印张 200 千字
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4360-0

定价: 21.00 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)

序 经 拳 互 用

太极拳是身心并练的文化拳、哲拳，练好太极拳要理法兼备，这是前提。太极拳之理最精华部分就是传统拳论，那么读点古拳论是必需的了。

说是古拳论，实际上成熟的太极拳论的历史并不太长，大概几百年的样子，有的还不到一百年。但太极拳是中国武术发展到顶峰的产物，无论技术上还是理论上都是水到渠成，并吸收了中国文化的精髓，因此许多拳论都成为了经典。

传统拳论内容十分丰富，各个时期的拳家也都在不断补充、发展，各流派的优秀拳家们又都相继留下了本门派的一些论述，因此积累下来的拳论数量众多。对于很多太极拳爱好者来说，要把这些拳论都能看到或者看完是一件很困难的事情。况且，由于研究角度、认知水平、学识修养，甚至流传途径等多种原因所致，在流传下来的拳论中，也是良莠不齐的，有些甚至存在着偏颇和谬误。如果练拳者不加甄别地拿来即读，不仅对练拳无益，甚至产生误导。

从大量传统拳论中选择出最核心的内容，对于当今广大太极拳的研习者来说，显得十分必要。因此，本书算是传统优秀拳论的选读本，目的是使习拳者能在较短时间内研习到中国太极拳最精华的理法内容，并少走弯路，方便广大太极拳爱好者研习。

“经”是中国古代对于能够成为经典的文献的最高评称。

能够称为“拳经”者，必须具备以下几个条件，一是经历了时间的检验，大浪淘沙；二是经过了广大群众的实践检验，立论真切；三是适用范围广泛，不局限于一门一派；四是得到太极拳界众多名家、专家的肯定认可，具有很高的理论水平。这几点也正是本书选取拳经的原则和标准。

入选的这十三篇拳经，字字珠玑，句句锦绣，闪烁着太极拳的智慧和光华，对研习太极拳有重要参考价值。这十三部经典文献，如果练太极拳者一篇都没有读过，必为缺陷。若能通晓全部，太极理法必然登堂入室。

对于一篇优秀拳论，由于古文字的原因以及表达方式的不同和理解水平的差异，不同的人可能有不同的解读，甚至差别很大。一些拳论由于言简意赅，更由于它们都与实际修炼相结合，往往没有到达一定阶段很难完全领悟，这也是一些人读拳论有“滞重”之感的原因。本书在所选的每篇拳论之后，都逐句或逐段进行解析，除了对一些较为难懂、艰涩的词语进行注解外，有些文词通俗易懂，就没有在文字注释上多费笔墨，而是把重点放在其含义的解读上，故称为“心解”。“心解”一是为体现力争透彻、深入，二为表示“重意不重形”，不拘泥文字束缚而重点说明内涵。希望借此为广大太极拳研习者提供一个研读传统拳论登堂入室的阶梯。特别值得说明的是，一些太极大家用他们的切身感受和透彻理解，对于先人的拳论进行了注解，这是“发乎心”“陈乎理”“取乎用”的精妙再加工，对于我们研读这些拳论显得弥足珍贵，本书也选取了部分这类名家对经典拳论的注解，便于大家学习印证。

本书的重点在于对拳论内容进行解析，并非作者及版本考证，故对于书中收录的多篇拳论以及作者，由于在太极拳

界还有一些争议，在没有确切其他定论情况下，均暂时沿用通用说法。

太极拳讲究虚实，读拳经也有虚、实两种读法。先读之法，可用“虚读法”，在初学阶段，或者在实践上还没有体会到拳经所论的境界时，侧重理论上理解为主，了解拳经所言法要，为今后练拳做好铺陈。此时读拳经，不必求甚解，不必一一对应，而着重从大的方面来把握。此“虚读”非“虚着”，能够有助于我们从整体上加深对太极拳的了解，对练拳过程有水到渠成的帮助效果。后读之法，为“实读法”，即练拳到了一定程度，甚至很高深的功夫层次，此时读拳经，应着重于对具体功法、技术的理解与掌握，对于拳经所阐明的功夫有了切身的实际感受，此时读来有豁然贯通之悟，对于练拳中所遇到的疑难有针对性的释解，这时虚的拳经就变成了对拳的实践活动有实在指导意义的了。拳经是长看不懈的读本，随着练拳的深入，不断研习拳经有“日日读来日日新”的妙处。

应该指出的是，心解也是一家之言，包括书中选编的部分太极名家的拳论解读，都作为参考。广大读者以此为导引，但不可囿于书中观点。太极拳是一种共性和个性共容的文化形态，共性就是遵循的生命运动、发展规律，个性是在此基础上高度自由、自如的生命张扬。

太极拳的理法需要每个人真正地理解和掌握，太极理法的真髓在每个人身上和心中。

余功保

2012年11月于北京

目 录

文武圣章

- 王宗岳《太极拳论》心解 (1)

拳势圭臬

- 武禹襄《十三势行功心解》心解 (95)

悟真会元

- 陈长兴《太极拳十大要论》心解 (121)

胜战玄机

- 《打手歌》心解 (138)

大道至要

- 武禹襄《四字秘诀》心解 (144)

心法指南

- 李亦畬《五字诀》心解 (149)

经纬诗篇

- 王宗岳《十三势歌》心解 (158)

妙谛衍真

- 杨班侯《太极拳九诀》心解 (163)

意气举要

- 《十三势说略》心解 (184)

拳经理学

- 陈鑫《太极拳经谱》心解 (192)

内功心印

- 《授秘歌》心解 (206)

劲气方圆

- 古谱《太极拳轻重浮沉解》心解 (238)

拳宗楷范

- 杨澄甫《太极拳说十要》心解 (243)

文武圣章

——王宗岳《太极拳论》心解

王宗岳《太极拳论》为太极拳“群经之首”，在太极拳发展中产生了巨大的影响力，被奉为“太极圣经”，几乎成为习练太极拳必读的篇章。其中的许多句子在太极拳教学、研究中被经常引用，甚至一些初学者也朗朗上口，练拳者也都以王宗岳《太极拳论》为衡量标准，来检验自己太极拳功夫的程度。王宗岳也因这篇文章奠定了在太极拳史上独一无二的学术地位。

王宗岳为明代山西人，也有人认为其乃清乾隆时期人。除《太极拳论》外，还著有《阴符枪谱》等，后世还流传有一些托名王宗岳所作的拳论、歌诀等。

《太极拳论》的问世并产生广泛影响，则由于武式太极拳创始人武禹襄等人的大力推介。武禹襄长兄武澄清，字霁宇，晚号秋瀛，清广平府永年县人，咸丰壬子进士，曾任河南省舞阳县知县，也是太极拳专家。传其于该县北舞渡镇盐店内得山右王宗岳《太极拳谱》，交给武禹襄带回永年。武禹襄对其深入研读，奉为楷范。后经过武禹襄、李亦畬、李启轩等人讲传，王宗岳《太极拳论》便广泛流行于世。现在看到的有关王宗岳《太极拳论》的最早文字记录就是在李亦畬手书太极拳谱“老三本”中，其中有一章题为《山右王宗岳太极拳论》，详细记载了《太极拳论》的内容。

概括起来说，王宗岳《太极拳论》具有几个显著特点：

（一）普适性：与很多拳论的流派特色鲜明不同，王宗岳《太极拳论》几乎适用于所有的太极拳流派，因为它论述的是太极拳最基本也是最核心的原则，这些原则为众多流派的太极拳所共同遵循。

（二）理法性：它并没有过多阐述太极拳的招势等具体技术，而是重点阐释太极拳练习方法、理法要领，因为它站在了很高的高度上来看待太极拳问题，所以它阐述的是太极拳的思想、灵魂。

（三）系统性：或者称为“全面性”，有些传统拳论，集中、突出论述太极拳的某一方面、某一环节，而王宗岳《太极拳论》完整、系统论述太极拳的理论、方法、养生、技击等各个方面，是一个完整的学说体系。



（四）哲理性：太极拳是“哲拳”，从这篇拳论上得到了充分的体现，拳论中以《易经》的语言和思路，阐发太极阴阳哲理，并用来解释人体运动规律，解释拳理，文中吸收了中国传统哲学的精华观点，这篇拳论本身就是一篇很好的哲学论文。

（五）文学性：《太极拳论》文字优美，语言流畅，文章结构层层递进，论述密而不漏，遣词用句简洁明快，思之博大宏阔，读来朗朗上口，也是一篇精制的文学作品。

王宗岳为这篇拳论的作者是太极拳界公认的观点，但也并非没有异议。比如有人认为是武禹襄所作，有人认为是李鹤林所作，这些观点目前还只能作为探索的一家之言。

[原文]

太极拳论

王宗岳

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，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用功日久，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，右重则右杳，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，概不外乎壮欺弱、慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋御众之形，快何能为。立如秤准，活如车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳。粘即是走，走即是粘，阳不离阴，阴不离阳；阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬之千里。学者不可不详辨焉。是为论。

长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，此八卦也。进步，退步，左顾，右盼，中定，此五行也。棚、捋、挤、按，即乾、坤、坎、离四正方也。采、捌、肘、靠，即巽、震、兑、艮四斜角也。进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也。合之则为十三势也。

（最后一段也称之为“王宗岳长拳十三势论”，有些版本将其分开收录，不作为《太极拳论》正文。但许多出版的太极拳图书等文献中都将其与前面内容合并在一起，本书也完整收录，供读者研悟。）

太极拳論

王宗岳

太極者無極而生動靜之機陰陽之母也動之則分靜
之則合無過不及隨曲就伸人剛我柔謂之走我順人背
謂之黏動急則急應動緩則緩隨雖變化萬端而理唯一
貫由著熟而漸悟懂勁由懂勁而階及神明然非用力之久
不能豁然貫通焉虛領頂勁氣沉丹田不偏不倚忽隱忽
現左重則左虛右重則右杳仰之則彌高俯之則彌深進之
則愈長退之則愈促一羽不能加蠅蟲不能落人不知我我獨

著名书法家梅墨生先生小楷《太极拳论》

[心解]

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。

无极是太极的根本，是太极的母体，太极体系由无极为出发点。太极拳也由无极状态开始，所以练拳要先练无极桩，练无极桩的目的是进入、体会无极状态。练太极拳是不是每次从起势动作开始并不重要，但一定要从无极状态开始。太极拳的起势也是做好练拳前的准备，让身心处于无极状态，在此状态下，内气自然萌动，由内而外，带动肢体运动，这才是阴阳和谐的太极状态，这样练拳才是真正的太极拳。所以，这里的“无极”，是指无极状态，这种状态要虚，即没有紧张点，要静，即没有杂念，没有思虑负担。宋代哲学家周敦颐在《太极图》中说：“阴阳，太极也，太极本无极也。”为此句之哲学依据。老子云：“天下之物生于有，有生于无。”亦为此理。



无极桩，是练好太极拳的必要修炼方法

杨禹廷演示

动之则分，静之则合。

太极拳每一势皆有动静，而非单纯动静分开。动则分阴阳，阴阳互动，动中身体各部分相互对应，相互感应。动中有静，静是一种“合”的状态，因此，练拳中分中有合，外形分，神气合。练习之前，为静，练完之后，仍然归于静。



太极拳动中有静，分中有合

赵幼斌演示

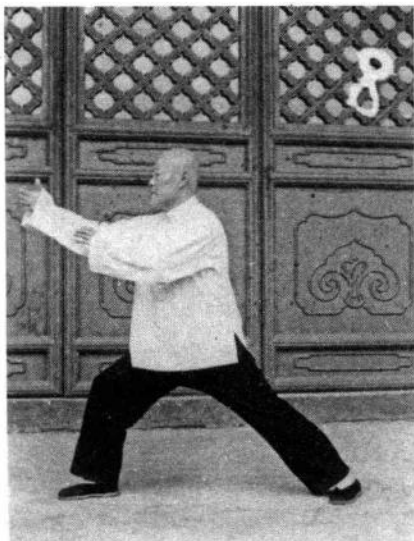
无过不及，随曲就伸。

“中”是太极拳的一个原则，中庸，中和，中定。身体外形保持中，动势中以“中”为运动轴心，所有动作以“中”

为原点，自然伸展、环曲，不强求，不别扭，顺势而为，顺流而下，这样潜能才能有最大的发挥。所有招势不可过分，不可努劲，也不能不到位，不到位劲力就软塌，不饱满。“随曲就伸”是一种高境界，顺应自身的条件，顺乎外界的变化，恰当处理问题。

每个招势饱满而不努劲，气则不散

李雅轩演示



人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。

太极拳“以柔克刚，刚柔相济”，这是它的智慧。以柔应对刚是最节省能量的方法。太极拳术语叫作“走”“游走”，飘忽，有莫测之效。我占据主动的情况下，要用最有效率的办法击垮敌方，还不能让其逃脱，此法太极拳术语称为“粘”，即拿住敌方，摧毁敌方。此“粘”含有“粘劲”之意，但不完全等同于“粘劲”。



柔化之法为太极拳特色

祝大彤

简启华演示



控制节奏是太极拳得心应手的体现
杨振基 裴秀荣演示

动急则急应，
动缓则缓随。

此为“随曲就伸”之具体应用。急、缓皆随对方，看似被动，实则主动。太极拳是有节奏的，练时可均匀连贯，用时则机动灵活，能控制节奏才算高手。

虽变化万端，而理为一贯。

一个套路中的每一个动作，外形可以千变万化，用法也各不相同，但依据的太极理法是一致的，即“中”“和”“自然”等。动作是载体，“理”是内容，练太极要通过招势的练习体悟到“理”，

这样就能超越“形”之上，千变万化只是“皮囊”而已。不同流派的太极拳其理也是“一以贯之”的，变化只在风格。这个“理”是最基础的规律，比练法、

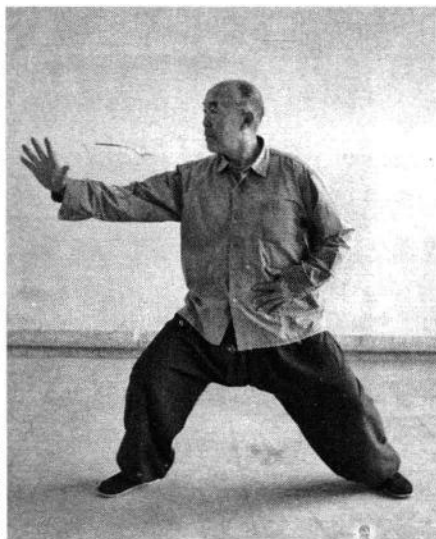


从具体招势中用心体悟自然大道 祝大彤演示

拳理更加核心。

太极拳神明之境来自于长久的用功

李经梧演示



由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用功日久，不能豁然贯通焉。

“招熟”“懂劲”“神明”是练功的三个程序，要达到“招熟”，必须要坚持练习，长久用功，所谓“拳练千遍，其义自现”。悟性再高，不练习到一定的数量，