

峨眉环禅道太极拳

曾庆宗 姚鑫 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

峨眉环禅道太极拳

曾庆宗 姚鑫 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

峨眉环禅道太极拳 / 曾庆宗, 姚鑫主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-303-16356-4

I. ①峨… II. ①曾… ②姚… III. ①太极拳—教材
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 093406 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子邮箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京易丰印捷科技股份有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm×230 mm
印 张: 6.75
字 数: 115 千字
版 次: 2014 年 12 月第 1 版
印 次: 2014 年 12 月第 1 次印刷
定 价: 18.00 元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 贺志强
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 高 霞
责任校对: 李 菡 责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

《峨眉环禅道太极拳》

编委会

主 编：曾庆宗(贵州师范大学特聘教授)

姚 鑫(贵州师范大学体育学院教授、院长)

副 主 编：赵艳霞(贵州师范大学体育学院副教授)

曾晓进(贵州师范大学体育学院副教授、副院长)

编 委：黄光彬(贵州师范大学体育学院硕士研究生)

代 刚(贵州师范大学体育学院教授、博士)

周大坤(贵州师范大学体育学院讲师)

罗 辑(贵州师范大学体育学院讲师)

曾庆宗简介

曾庆宗，男，1941年4月22日出生于重庆，现为贵州师范大学特聘教授。1965年，毕业于电子科技大学数学系；毕业后被分配到二机部九院工作，1976年调入四川大学；1980年，在四川大学计算机系晋升为讲师；1986年，被四川大学计算机系和理工科学科组先后评审批准为计算机专业副教授；1986年底，调入成都体育学院武术研究室工作，专门从事武术和气功的教学和科研工作。曾庆宗曾担任过四川大学武术气功协会主席，四川省和成都市政协委员，河南省峨眉拳研究会副会长，四川省峨眉功夫馆副馆长兼秘书长，蓉城内家拳散手研究会名誉会长。1991年，曾庆宗作为成都体育学院武术出国专家教授，接受瑞典斯德哥尔摩大学中文系的邀请去讲学，后来留在瑞典，创办武馆、针灸医院。在瑞典十多年后，创建了“曾庆宗武医学院”。一边教授众多的瑞典学生学习武术和气功，一边为众多的瑞典病人治病，教习武术。在武术和武医结合方面也有了许多的收获和体会，同时他对道教的内丹术和佛教的禅修进行了深钻和实践。如今，曾庆宗及其众多国内外弟子一直在致力于挖掘、发展、弘扬中国传统武术医学文化。

曾庆宗一生致力于武术和气功的学习和研究工作，他先后拜张裕龙、郭玉琪、高子英、钟俊之、叶丹一、杨富芳、姚宗勋、段志良、沙国政等众多中国顶尖武术家、气功家为师。曾庆宗继承和发展先辈的思想和功法并进行了实证，对博大精深的中国武术和气功有了全面而深入的了解。多年来，曾庆宗致力于武术和气功的资料收集，广泛阅读武术和气功的各种书籍，为研究和弘扬中国武术和气功奠定了扎实深厚的基础。曾庆宗在武术、气功、兵法、养生、武医、功夫等领域，也有很大的创新。他在继承了传统武术精华的基础上，融合古今中外武术理论及实践的精髓，自创了曾庆宗峨眉环禅道太极拳、峨眉十二庄横练、峨眉形意拳150捶、峨眉八卦掌、峨眉气血循环功、峨眉大成拳，创立了一整套环禅道武学体系。这对发掘、发展、弘扬“道、佛、儒、医、武、气、兵、艺”等中国传统文化做出了很大贡献。

2006年至今，曾庆宗在国内先后被聘为峨眉武协顾问、峨眉武术院客座

教授、峨眉武术院名誉院长、贵州师范大学特聘教授、四川省武术协会特邀顾问、北京八卦掌研究协会顾问，并获得中国武术协会颁发的武术八段段位证书。2010年9月至2013年9月，曾庆宗主要承担贵州师范大学特聘教授工作。2013年，国际功夫联合会聘请曾庆宗为国际功夫联合会传统功夫武术专家委员会常委。同年曾庆宗被聘请为北京体育大学武术学院《武学讲坛》第11期特邀主讲人。

曾庆宗于2010年5月出版《曾庆宗武术医学文化研究文集》，2011年12月第二版出版。

2012年5月，出版《曾庆宗太极拳》。环球功夫杂志编辑杨文学先生认为此书堪称一部太极拳经典著作！

曾庆宗对武术事业做出的重大贡献：

1. 1976年，曾庆宗在上海发现王芗斋先生的《大成拳论》手抄本，并抄录该版本，之后交由张文献先生抄录。通过这两本抄录本，使《大成拳论》得以重新面世和推广发扬。

2. 1986年，曾庆宗写出了《怎样看待峨眉武术》一文，并发表在《四川体育史料·武术专辑之二》一书中。该篇文章是我国第一篇全面反映峨眉武术的文章，文章详尽描述了1900年至1986年峨眉武术的分布、变化、发展全貌。文章首次将周潜川先生整理的气功书籍——《峨眉十二庄释密》纳入武术史，并对十二庄功进行了高度评价。文章记录了1918年至1949年的打擂金章获得者及师门源流，并附录峨眉武术七大知名拳师的照片12张。《怎样看待峨眉武术》一文极具历史价值，在这篇文章的基础上，2012年由曾庆宗主笔，四川省武术协会主办编写了新的《峨眉武术史》。

3. 1986年，曾庆宗写出了《关于太极拳与道教的太极图的关系——太极拳与道教关系考证和推理之一》一文，研究发现了太极拳的太极图和《道藏》、《周易》、道家内丹术的太极图及练功方法的联系和奥秘。文章证明了太极拳、太极图、内丹术是道教道家一脉相承的体系，是众多道家弟子实证奋斗出来的文化精华。文章从文化内涵层面上证明了太极拳来源于道教道家。文章发现了内丹术与太极拳之间的潜在关系，即内丹术为太极拳修炼者进一步提升提供了可靠的实证方向和道路，也为太极拳爱好者修炼内丹术提供了奠基的方向和方法。

4. 1986年，曾庆宗写出了《太极、道教和水——太极拳哲理探索》一文，文章从金、木、水、火、土五行气质方面，创造性地把太极拳定性为水性拳，使太极拳具备了哲理依据。把太极拳、道教和水捆绑在一起，对太极拳的发

展有指导性的意义。

5. 曾庆宗严格阐释、剖析了王宗岳先生的四篇经典《太极拳论》、《太极拳释名》、《十三势歌》、《打手歌》的含义，并进行实践验证。曾庆宗在严格继承了太极拳的文化性和技击性的基础上进一步发展完善，提取了“道、佛、儒、医、武、气、兵、艺”八大家的人体文化实证的精髓，创建了环禅道的武学思想，形成了“曾庆宗峨眉环禅道太极拳”，为太极拳的中兴发展在实证和理论方面做出了贡献和创新。

6. 曾庆宗先后出版了《曾庆宗武术文化医学研究文集》和《曾庆宗太极拳》，为中华武术的发扬光大做出了贡献。

前 言

峨眉环禅道太极拳是贵州师范大学特聘教授曾庆宗在广泛吸取各家武学精髓的基础上，运用现代科学、传统哲学以及武学理论所创编而成的新型太极拳类，是曾庆宗教授所创建的环禅道武学的产物。它以张三丰、王宗岳的太极拳理论为指导，吸纳了传统道、儒、佛、医、武、气、兵、艺“八大家”的文化精髓；吸收了传统优秀武术，诸如太极拳、八卦掌、形意拳、大成拳、少林拳、南拳、峨眉武术、青城武术以及世界现代搏击术的精华，注重其技击性和健身养生性，是对传统武学理论和实践的继承和发展。

峨眉环禅道太极拳共有三路，现在出版了第一路，第二路和第三路我们将陆续出版。书中每招每式都配有详细的图片和文字说明，通俗易懂，易学易练，对所有招式应如何应用于技击及其变化进行了详尽的解释；对其治病、健身、增智的功效做出了具体详尽的说明。

本书深入浅出的写作手法和图文并茂的表现方式能够为普通大众读者所适用，可为武术爱好者习练之用，可作为普通院校公共体育课程的教学内容，还可作为体育院校武术及相关专业学生的辅助教材。同时，本书力争让中国青年练好太极拳的技击术，可以在世界 MMA 的搏击赛中去大显身手，因为本书的太极拳技击术是在瑞典 MMA 运动中经过实验检验过的、是优秀的。用本书的办法来养生祛病也有很大效果，曾庆宗瑞典武学医学院一直在瑞典实证了这个太极拳的养生健身祛病的良好效果。本书期望能够为每一位读者贡献出它的价值，期望有兴趣的读者能够静心阅读。坚持长期正确的习练，定能给大家理想的效果。

本书在贵州师范大学体育学院姚鑫院长的组织领导下，在曾庆宗教授的带领下，成立了以赵艳霞副教授为首，以体育学院民族传统体育学科的老师为主体的编者委员会，大家付出了辛勤的劳动，尤其是黄光彬同志为书稿汇集、整理和校稿做了大量的工作。历时一年，终将峨眉环禅道太极拳一书完成，在此向所有编委们表示感谢。

本书是一本全新的太极拳用书，编写中错误和不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评和提出建议。

目录

Contents

第一章 概 述	(1)
第一节 太极拳的历史和现状	(1)
一、太极拳历史概述	(1)
二、太极拳优秀理论选读	(3)
第二节 峨眉环禅道太极拳的产生和形成	(17)
一、峨眉环禅道太极拳源于中华武术	(17)
二、峨眉环禅道太极拳的核心思想是环禅道武学	(19)
第二章 峨眉环禅道太极拳套路演练讲解	(23)
动作一：无极开始，独立守神	(23)
动作二：立如平锥，旋转三圈	(24)
动作三：立正开式八式（立、开、着、落、提、分、落、站）	(25)
动作四：棚、掇、挤、按（小马步开式）	(26)
动作五：五雁起飞	(27)
动作六：霸王托鼎（马步托腕）	(28)
动作七：翻云覆雨，三英战吕布（外摆掌沉腕、搬腕、掇肘并步）	(28)
动作八：螳螂堵嘴（丁步卷腕脱腕掇面）	(30)
动作九：口字转环（渔网圈环）	(30)
动作十：公主铁扇（右手掇手虚步，左手棚手掇面）	(31)
动作十一：海底捞月，推山入海（捞脚上举、固脚扔推）	(32)
动作十二：矛盾桩式（棚手防击）	(34)
动作十三：峨眉穿手，关公立刀，双鞭压肘（跟步穿掌接腕，滚压 下掇；撤步拖提，意要长，劲要远）	(34)
动作十四：拖刀回马，王母拐线，元霸擂锤（回身跟步叠手弓步挤靠）	(36)
动作十五：金蝉展翼，倒海排山（虚步护胸弓步按推，中按推）	(37)
动作十六：关公挑袍，木兰扎枪（马步左手挑棚掌，右手单掌根推）	(38)

- 动作十七：青城开关（小马步左右云手格击） (38)
- 动作十八：良玉飞簪（丁步勾手腕击，腕击式） (38)
- 动作十九：天师立掌，开山劈石（弓步上穿劈击） (39)
- 动作二十：川江涌浪，三叠一击（大抱球开式，虚步小抱球开式，
矛盾桩） (39)
- 动作二十一：青城镇下，峨眉飞上（跪步压臂穿面） (39)
- 动作二十二：白鹤转身，抖弹双翅（侧身虚步摆手击肋） (40)
- 动作二十三：童子拜佛（摆卷腕下蹲虚步压肩） (40)
- 动作二十四：霸王立枪，指天划地（高虚步扬手挑中） (41)
- 动作二十五：白猿掩肘，灵猫洗脸，仙人指路（丁步掩肘扬掌）
..... (41)
- 动作二十六：白云环禅，阴阳双鱼〔太极阴阳鱼双环式（环禅太
极式），过渡式〕 (41)
- 动作二十七：接手打掌（丁步左接手，弓步右打掌） (42)
- 动作二十八：撒网捉鱼，圈腕摆手（跟步右手穿摆圈腕） (42)
- 动作二十九：浪子蹴球，提手上势（坐步左手托肘） (43)
- 动作三十：左右双环，仙人指路，双鱼环禅，接膝打掌（丁步再接
左手，弓步再打右掌） (43)
- 动作三十一：罗汉抱瓜，怀抱太极（中抱球坐步开式） (43)
- 动作三十二：右左双环，仙人指路，双鱼环禅，接膝打掌（丁步接
右手，拗弓步打左掌） (44)
- 动作三十三：怀抱太极（中抱球坐步开式） (45)
- 动作三十四：左右双环，仙人指路，双鱼环禅，接膝打掌（丁步左
接手，拗弓步右打掌） (45)
- 动作三十五：撒网捉鱼，圈腕摆手（跟步右手穿摆圈腕） (45)
- 动作三十六：灵官踩舞（提脚悬踩，左手穿接） (46)
- 动作三十七：猛虎回头（左右手卷压推成左猛虎回头式） (46)
- 动作三十八：关公拖刀（翻右手，趟右脚） (46)
- 动作三十九：霸王举枪 (47)
- 动作四十：燕青劈棍（左手长劈，鹰捉，盖步劈式） (47)
- 动作四十一：木兰勒马 (47)
- 动作四十二：仙女撒花（骑龙步式） (47)
- 动作四十三：关公托刀（盖步举刀） (48)
- 动作四十四：梨花劈刀（右手长劈斩，盖步劈斩式） (48)

动作四十五：火龙凤眼吐金丹（左提右吊手凤眼捶）	(48)
动作四十六：回步搬杆	(49)
动作四十七：火龙凤眼吐金丹（右提左吊手凤眼捶）	(49)
动作四十八：青峨素女翩起舞，绕步搬拦捶（素女回屋、素女起舞、 绕步搬拦捶）	(49)
动作四十九：武穆冲冠上推山	(50)
动作五十：太极转环大合式（豹子回头挂抓式，大鹏落地，手捧 河沙，韦陀捧杵，木兰双刀，落地生根，三回九转气 归元）	(51)
第三章 太极推手	(56)
一、单推手	(56)
二、双搭手推手	(63)
三、定步四正推手	(68)
四、活步四正推手	(71)
五、活步单抓搬手法	(71)
六、大搬推手	(73)
第四章 太极散手	(74)
一、托腕散手应用	(74)
二、搬腕扇掌	(75)
三、抱颈摔	(75)
四、穿手接横击	(76)
五、卷腕拿肘肩	(77)
六、接拳夹颈前摔	(78)
七、小缠丝破解法	(79)
八、固手后抱破解法	(80)
九、双托腕进膝顶	(81)
十、被迫倒地颈部被掐破解法	(82)
第五章 太极桩功	(83)
一、太极桩	(83)
二、两仪桩	(84)
三、三才桩（又叫三体式）	(84)
四、四象桩	(85)
五、太极矛盾桩	(85)

第六章 峨眉环禅道太极拳的养生功法及练法实证	(87)
第一节 峨眉环禅道太极拳养生功法的机理、功效	(87)
一、峨眉环禅道太极拳养生功法的作用机理	(87)
二、峨眉环禅道太极拳养生功法的功效	(88)
第二节 养生性、健身性、医疗性练法实证	(90)
一、养生性练法实证	(90)
二、健身性练法实证	(90)
三、医疗性练法实证	(91)
参考文献	(92)

第一章 概 述

峨眉环禅道太极拳是以中华优秀传统文化中的“道、佛、儒、医、武、气、兵、艺”八大家的人体实证文化为支撑，吸收了各家太极拳技击术的优点，融入了南北少林、形意、八卦、大成、峨眉十二桩等中华武术优秀拳种的技击精髓和功法精髓，吸收了国外多种搏击术的优点，全面汇集整合而发展创造出来的，是曾庆宗太极拳的一部分。本书是集套路、技击、养生、健身、医疗为一体的高质量太极拳教材。适合于大中专院校学生及社会各类群体习练，以获取太极拳技艺功夫，使身心受益，并得到全面发展。

第一节 太极拳的历史和现状

一、太极拳历史概述

1. 理论思想方面

太极拳是太极思想融入武术当中产生的一种拳种。太极思想的起源在中国历史上非常早，该思想首先从道教的一些著作中反映出来。古代道教认为：无生有。最初的宇宙中没有太阳系和地球，只有一个“无”的奇点。奇点发生大爆炸，就产生了混沌的太阳系。清者上升，浊者下沉，形成了初期的混沌世界。混沌世界开始的温度是比较均匀的，行星和太阳之间的距离也不是太大，这时的状态就叫太极状态。随着运转，太阳与行星之间的距离越拉越大，但这些行星都以太阳为中心。相对太阳这个阳来讲，其他行星就是阴，而且太阳及行星的结构有内热外凉的特点，它们本身也在进行着阴阳分离的状态，这就让太阳系各个行星都进入了两仪状态。道教的两仪状态是以地球为中心的，道教中的道家人物用辩证唯物论的观点来观察自然界，特别是地球的本身。地球原来是没有的，随着太阳系的形成而分离出来，它初步形成时是一个清浊不分的浑圆体，这时候就是地球的太极时期，随着地球的公转和自转，分离出两仪，轻者上升，浊者下降。两仪是地球自转、公转产生的，也受到了太阳引力和热力的影响，地球围绕太阳公转而产生了地球本身的四季，由于地球的自转形成了白天和黑夜。两仪生四象，相互作用从而产生了八卦。地球上的八卦就是天地、水火、风雷、山泽这八个相互不能包容的实体相互错综融合，从而产生了生命体——生物。生物的最大的本质特点就是呼吸，每个生物都是一个独立体，本身要通过气来进行与宇宙体的能量交换，人是

最高级智慧通灵的生物。人本身的生命开始也是一个太极体，这个太极体是由母亲的卵子和父亲的精子结合而成，这个太极体进行两仪四象八卦的综合分离与生长，最后脱离母体变成独立的人体。人体也是一个阴阳合一的太极体，开始了个体的生命活动，直到停止呼吸，就完成了取之于土归之于土的生命过程。

太极的历史与道家对宇宙产生衍化的认识，对地球自然界的认识，对生命体形成的认识，对人的产生衍化的认识是一致的。太极是道教道家智慧唯物哲学思想一个最根本的概念和一个最大成的集总。这里面最关键的就是由无生有，无就是无极，有就是太极。太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，把这种哲学思想附加于中国的最原始的武术就产生了太极拳。

太极思想成为有文字记载的思想可以追溯到伏羲画八卦的时代，太极拳的理论最早期、最完善、最精确最高的理论文字记载是王宗岳的《太极拳谱》中，王宗岳说太极拳谱是张三丰先生的遗作，所以太极拳从思想理论上来说应该是张三丰、王宗岳整理、综合、提高、实证出来的。

2. 人物传承方面

第一，陈王廷传到陈长兴，陈长兴传到杨露禅以后形成杨氏太极拳，杨露禅传吴全佑，吴全佑传吴鉴泉，成为吴氏太极拳，吴全佑又传常远亭成为常氏太极拳。

第二，武禹襄在河南舞阳县盐店得王宗岳太极拳谱自我钻研(武禹襄曾跟杨露禅、陈清平两人各学一月左右)，形成武氏太极拳。武禹襄传李亦畬，李亦畬传郝为真，郝为真传孙禄堂，孙禄堂结合内家拳的另外两支——八卦掌和形意拳创造出孙氏太极拳。

第三，河南赵堡架由王宗岳、蒋发传下来，成为赵堡架与和氏太极拳。

第四，张松溪内家拳。张松溪自称他的内家拳由张三丰和王宗岳传下来。这个王宗和王宗岳可能是同一个人，至少王宗和王宗岳都是张三丰的徒弟，而张松溪的内家拳和太极拳在意气方面是极为类似的，可并入太极拳一类。

第五，峨眉环禅道太极拳遵循了陈氏太极拳、杨氏太极拳、武氏太极拳、吴氏太极拳、孙氏太极拳、赵堡太极拳、和氏太极拳、常氏太极拳等优秀太极拳门派拳种的开门创业的优秀实证精神，吸收了他们的精髓。重点依据了太极拳的最高理论——王宗岳的《太极拳论》。就这个意义上讲，峨眉环禅道太极拳与其他传统精华太极拳遵循的理论相同，所以才能成为优秀的太极拳拳种。加之峨眉环禅道太极拳还掺入了张松溪的内家拳的理论与实践。中国其他优秀内家拳如峨眉十二桩、青城派武术、峨眉优秀拳种、八卦掌、形意拳、大成拳、南北少林等优秀理论和实践也被参考和吸纳，同时还吸纳了世

界众多搏击术的精华，把武术技击术真正地加以了科学的归纳解析和提高。把太极拳的诸多优良品质和作用加以提高，比如文化性、技击性、科学性、养生性、医疗性、智慧性、长寿性、艺美性都加以了质量上的提高和实证，从而产生了现代科学的峨眉环禅道太极拳。

二、太极拳优秀理论选读

1. 王宗岳论太极拳

太极拳论

王宗岳

太极者，无极而生¹，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”²。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理唯一贯。由着³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！

虚灵顶劲⁴，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，盖皆因此而及也！

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！察尔“四两拨千斤”之句，显非力胜；观耄耋⁵能御众之形，快何能为？！

立如平准，活似车轮。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：黏即是走，走即是黏；阴不离阳，阳不离阴；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⁶。

注解：

[1]“无极而生”之后有“动静之机”。“动静之机”有些版本无此四字，证明这四个字是后人所加，本人认为没有这四个字好一些，更能还原王宗岳先生原意。有这四个字显得多余，故取消。

[2]“黏”和“粘”通用。

[3]“着”，一作“著”。着，着法，比招法准确。着法是打着、碰着、摔着、踢着等等，使技击产生效果的最关键的一点，是决定胜负的本质。招法，范围要大一些，有招前、招后的动作作为支撑。招前招后的中间有技击力量相互作用的那一点就叫作着。《太极拳论》中提出“着”的概念，它高度地概括了技击的本质。着法的技术就是技击术的核心技术。

[4]“虚灵顶劲”，即“虚领顶劲”。本人认为“虚灵顶劲”和“虚领顶劲”都是很好的。各有各的意思和作用，一个强调灵，一个强调领。“虚灵顶劲”是王宗岳原意。“虚领顶劲”为后人改成。因为“虚领顶劲”，“领”和“顶”意思有些相近。不如“灵”和“顶”配搭起来意思更妙、全，更有太极意味。

[5]“耄耋”，读音 mǎodíe，泛指八九十岁的老年人。

[6]篇末有两条小注。“此论句句切实，并无一字敷衍陪衬，非有夙慧，不能悟也！先师不肯妄传，非独择人，亦恐妄费工夫耳！”，“右系武当山张三丰老师遗论，欲天下豪杰，延年益寿，不徒作技艺之末也”。本人认为，《太极拳论》因王宗岳而问世，首次公布出来是无疑的。王宗岳称张三丰为其先师，并说明能领悟看懂《太极拳论》的人是很难找的，这是王宗岳的看法，也是张三丰的看法。后一句又说这是张三丰的遗论，“右系武当山张三丰祖师遗论，欲天下豪杰，延年益寿，不徒作技艺之末也”。看来王宗岳是非常忠实于张三丰的。关键在于《太极拳论》肯定不是一个不会太极拳的人写出来的。只有能够实创出《太极拳论》描述的高深功夫，并且具有道家的哲学思想很深根底的人，才能写出《太极拳论》。因为王宗岳说这个拳论是张三丰老师传下来的，我们认为王宗岳的说法是符合逻辑和真实的。有人主观臆想推测这两条小注是另外的人加上的，这是没有任何人能证明的，比王宗岳说是张三丰的遗论更是风马牛不相及的异想天开，毫无历史和科学根据。《太极拳论》从王宗岳手里出来，那么它只能是王宗岳或其太极拳的老师写出来的。即王宗岳或张三丰等有关的人写出《太极拳论》是一个铁的事实，任何人都否定不了的。硬要用一些无法考证的小事情无中生有来否定王宗岳或张三丰等有关的人写出《太极拳论》的事实，是不恰当的。请问，不是张三丰、王宗岳这个有《太极拳论》传承关系及其相关的人写出来的，那么是谁写出来的？说张三丰是个伪造人物，那么王宗岳该不是一个伪造的人物吧。《太极拳论》该不是一个伪造的假托东西吧？有人说添加这两条批注是假的。我们说批注是真是假都不重要。那么《太极拳论》的理论和王宗岳这两样是真的，怎么能把这两个事实都进行否定呢？只要承认《太极拳论》是太极拳理论中的最高峰，就不能说太极拳是从其他理论产生出来。所以，王宗岳的《太极拳论》是太极拳的缔造者。不管王宗岳有没有张三丰这个老师，我们相信王宗岳，我们就和相信并认为张三丰是太极拳的创始人。我们不相信王宗岳，那么至少是他或者他的太极拳老师（不是张三丰）写出来的《太极拳论》，从而创造出太极拳，至少这个应该是肯定的，是符合逻辑的和真实历史的。但是如果王宗岳有另外的老师写出了《太极拳论》，并传给和教成了他功夫，他就不敢说是张三丰写出了《太极拳论》并传给了他。就是说王宗岳非要把没有太极拳功夫和没有写出《太极拳

论》的张三丰说成是传给他的老师，那他不就是一个做事荒唐的人吗？所以《太极拳论》和张三丰、王宗岳的关系基本上是和王宗岳说的相符合。不能因为有一点考证不清楚王宗岳和张三丰的关系，就否定张三丰，否定王宗岳，否定《太极拳论》，这是站不住脚的，是没有什么道理的。张三丰和王宗岳是太极拳的创始人是没有错的，根本不是什么牵强附会和假托。至少，我们说太极拳被创造出来可能还有别的历史，它的演变可以找出历史的真实考证，但是不能因为那个考证来否定王宗岳和张三丰以及《太极拳论》。至少，这是太极拳源流的一个理论最高的、影响最大的分支。事实上，王宗岳、武禹襄、李亦畲的理论体系都是从王宗岳而来的，而他们的这个太极拳理论最完善、水平最高。按照他们的太极拳理论来习练太极拳，成就最大。这在中国太极拳传承的历史上是一个不可改变的事实。峨眉环禅道太极拳是从这个理论实践体系发展起来的，所以我们只把王宗岳、武禹襄、李亦畲这三人的太极拳理论附于书中，也把曾庆宗的理论附于书中。以便大家有一个好的理论来指导太极拳的实证和练习。

太极拳释名^[1]

王宗岳

太极拳，一名“长拳”，又名“十三势”。长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，分棚^[2]、掇^[3]、挤、按、采、捌^[4]、肘、靠，进、退、顾、盼、定也。

棚、掇、挤、按，即坎、离、震、兑，四正方也；采、捌、肘、靠，即干、坤、艮、巽，四斜角也。此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，即金、木、水、火、土也。此五行也。合而言之，曰“十三势”。

注解：

[1]唐豪认为：“太极拳论以太极两仪立说，此篇以八卦、五行立说，余故并断此篇为王宗岳所作。禹襄在舞阳县盐店所得太极拳谱，马印书手抄此篇，当为宗岳原文。”

[2]棚，读音 péng。

[3]掇，读音 lǚ。现代多用“捋”字代替。“捋”和“掇”是两个不同的意思。“掇”是太极拳特有的劲法，不能用“捋”代替“掇”。“掇”是太极拳的一种特殊的向后拖带的劲法，“捋”原读音为 luō，意思是五指持物，和“掇”的读音不一样，意思也不一样。建议不要改变太极拳八大劲法的特点和历史文化，仍然用“掇”恰当。为保持太极拳文化的完整性和传承性，本书一律采用“掇”。

[4]捌，读音 liè。