太极法说

武学古籍新注丛书

二水居士◎校注

北京科学技术出版社

武学古籍新注丛书

太极法说

二水居士◎校注

北京科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

太极法说 / 二水居士校注. ——北京：北京科学技术出版社，2016.6（重印）
（武学古籍新注丛书）
ISBN 978-7-5304-8174-5

Ⅰ. ① 太… Ⅱ. ① 二… Ⅲ. ① 太极拳－套路（武术） Ⅳ. ① G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 309118 号

太极法说

校 注 者： 二水居士
策　　划： 王跃平　常学刚
责任编辑： 王跃平
责任校对： 贾　荣
责任印制： 张　良
封面设计： 耕者设计工作室
版式设计： 王跃平
出 版 人： 曾庆宇
出版发行： 北京科学技术出版社
社　　址： 北京西直门南大街 16 号
邮政编码： 100035
电话传真： 0086-10-66135495（总编室）
0086-10-66113227（发行部）　0086-10-66161952（发行部传真）
电子信箱： bjkj@bjkjpress.com
网　　址： www.bkvdw.cn
经　　销： 新华书店
印　　刷： 保定市中画美凯印刷有限公司
开　　本： 787mm × 1092mm　1/16
字　　数： 178 千
印　　张： 14.75
版　　次： 2016 年 4 月第 1 版
印　　次： 2016 年 6 月第 2 次印刷
ISBN 978-7-5304-8174-5 / G·2383

定　　价： 65.00 元

京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

人文艺术精品书系

勿使前辈之遗珍失于我手
勿使国术之精神止于我身

出版人语

武术作为中华民族文化的重要载体，集合了传统文化中哲学、天文、地理、兵法、中医、经络、心理等学科精髓，它对人与自然和谐共生关系的独到阐释，它的技击方法和养生理念，在中华浩如烟海的文化典籍中独放异彩。

由于受以往“万般皆下品，惟有读书高”思想的影响，虽然武术源远流长，但历来却为学术界的主流思想所轻视，纵观从汉至清的“正史”，武学始终没能“以武立身”进入其中并占有一席之地。在历代官方文献中，有关武术技艺和拳理的记载极少，即使是民间资料，清代以前也十分罕见，存留至今的大多是清代的手写本或抄本，且由于保密或自珍心理的影响，许多武术文献都属“秘传”，以致一般人甚至闻所未闻，更不用说深入研究了；亦有许多武学资料，散落湮没在各类他种文献中让人难识真面。这在中国历代文化的传承史上，是一种比较特殊的现象。

有着几千年传承积淀的中华武术，能生存并发展到今天，是因其具有很深的中华传统优秀文化的根脉。传统武学尊崇的生存

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

理念、修习的武术技能，一方面，从不同的角度和侧面反映出中华民族的社会、历史、政治、经济、文化、宗教、风俗与心理等；另一方面，它融健身、搏击、观赏为一体，是人类文明流动的传奇。因此，将武术作为文化形态来研究，一方面可使人们对武术自身重新认识，同时更重要的，是为我们从更高层面认识和理解中华传统文化的精义，提示了若干全新的视角。然而，我们注意到，那些历经坎坷幸存到今日的武学资料，有许多被束之高阁难得一见，或正面临着破损、佚失的窘境，对这些宝贵资料的发掘、研究、整理和保护已迫在眉睫；我们还注意到，至今出版界还没有一个机构专门从事或介入此项工作。据不完全统计，新中国成立以来的六十多年间，全国共整理出版古籍近两万种，基本没有武术这个学科的分类，这个现状应该有所改变。

随着学术界对中华武学的日益重视，北京科学技术出版社顺应国内外研究者对武学典籍的迫切需求，决策组建了“人文·武术图书事业部”，旨在推进武术古籍的保护、整理和出版。依据国家古籍整理出版的有关精神和规定，经过精心挑选并广泛征求专家的意见，决定将几种早已进入武学研究者视野的古籍版本，通过原件影印、点校、注释及提供简体版等方法加以整理，汇编为“武学古籍新注丛书”，陆续推荐给读者。本套丛书力求做到传统与现代并存，内容与形式统一，与以往的武术类出版物有较大的不同。

入选本丛书第一辑的武学典籍初步定为：李亦畬手抄《王宗岳太极拳论》、宋书铭《太极功源流支派论》、《太极法说》（班

侯赠全佑本)。此外，《手战之道》（收入明·沈一贯《搏者张松溪传》、清·黄宗羲《王征南墓志铭》、清·黄百家《王征南先生传》、明·程宗猷《耕余剩技》、明·俞大猷《剑经辑集》）、《拳经辑集》（收入明·戚继光《纪效新书》、明·茅元仪辑《武备志》）、明·吴殳《手臂录》等典籍亦将分辑陆续出版。

以上这几种古籍，均成书于明、清时期。这个时期，是中国古代武术空前繁荣并且走向成熟的重要时期，主要表现为中国古代武术体系及其总范围的基本形成与确立、武术流派的形成、武术套路的出现、武术理论的全面发展，等等。因此，这一时期的中国武术，就自然而然地具有了承上启下的历史使命：一方面，它是上古武术一脉流传的集大成者；另一方面，它又是未来武术不容推诿的启蒙者。而这一时期优秀的武学著作，也就带有了这一明显的时代特征，深入研究这几部武学著作，对认识中国传统武学理论体系有着重要意义，对传统武术未来的发展走向，亦有一定的规范与指导作用。

本套丛书邀请了国内外著名专家进行点校、注释和导读，梳理过程中充分尊重大师原作，由知名专家以规范的要求对原文进行梳理，力求经得起广大读者的推敲和时间的考验，让读者放心地学习与珍藏。希望本套丛书的出版，能够在武学研究领域起到一定的引领、推动作用，这也是我们北京科学技术出版社人文·武术图书事业部全体同仁的衷心希望。

太极拳的文化自觉（代序）

凡是牵涉民族核心价值观的文化现象，总会吸引这个民族的文化精英，一代接一代地探讨下去。太极拳文化，从清中叶显世以来，就一直吸引着文化巨匠们进行着跟踪研究，留下了诸多光辉灿烂的研究成果。它们是近两个世纪以来，一些最美好的心灵创造出来的，是我们这些当代人宝贵的精神食粮。作为中华民族的成员，我们手捧这些成果，接受这些遗产，感恩先辈传承的文化财富，感到非常自豪。

一种严肃的、博大的文化现象，在其漫长的历史过程中，都会经历由“自在文化走向自觉文化，再走向文化自觉”这样一个螺旋式的飞跃。当然，这个过程必须要经过一个相当长的理论时期。就像登山的路，如果截其一段，就很难断定是向上还是向下。只有在一段较长的路径视野范围内，我们才能认清它的发展方向。而有了这个方向，今后的路径就更加明朗、自觉、主动。毛泽东在《实践论》中讲了一个非常好的哲学命题：感觉到了的东西，我们不能马上理解它；只有理解了的东西，才能更深刻地感觉它。

二水居士花大力气对太极拳老拳谱的梳理和校释，就是太极拳的文化自觉。

王宗岳的《太极拳论》，目前所知，是太极拳最早期的理论著作。就其价值而言，实际上已达到“经”的高度。人们理解、消化这一经典，需要相当长的历史过程。早期，永年武氏三兄弟及其族人，围绕《太极拳论》所做的著述，可以说是太极拳文化的“自在阶段”。

《太极功源流支派论》，繁复杂芜，多彩纷呈。太极拳文化一旦传播到更大范围内，人们便开始争相把这一文化现象与道家文化相联系，与武术各流派相渗透，与民间仙道传奇相撞击，从语源学、民俗学、文字学等角度进行形而上、形而下的考证和对比，等于放在华夏文明的大釜里，放上各种佐料，进行了一次次煎煮晾晒。尽管颜色多元，味道多种，杂芜不纯，但对这一文化成果的烹制，正是太极文化由自在走向自觉的过程。

以杨家老谱《三十二目》为标志，太极拳文化进入了文化自觉的成熟期。《三十二目》从诸多方面，回答了有关中华民族核心价值观的一系列重大问题。二水居士将其梳理为“关于核心价值观——性命之学”“关于人格结构——精气神”“关于能量的枢纽——命门三焦”“能量转化的法则——阴阳颠倒”“流行之气——身形法则”“对待之妙——知觉运动”这六个方面。二水居士的这个归纳，是浩瀚的太极拳文献之精华所在，值得反复品味、消化。有了这六大经典问题的提示，我们才会知道，太极拳从一个农村家族的文化记忆，经过京城皇家文化的浸润后，产生了怎样质的飞跃；我们才能了解到，太极拳是在什么样的理论体

系指导下，形成了今天这般气魄大、形象美的整体风貌；我们才能深刻理解，太极拳受到世界各国人们欢迎的内在原因。2014 年 10 月，武当山首届杨式太极拳高峰论坛上，二水居士关于《三十二目》论文的宣讲，引起与会代表的强烈反响和一致好评。二水居士的这一研究成果，是当代太极拳文化“自觉”的表现。

除了理论体系的探讨之外，作者把太极拳文化的命运和民族的命运放到一起进行考察，揭示了二者息息相关的联系。

陈氏拳技被杨露禅从农村带到京城，正是鸦片战争之时，《太极拳论》的发现，也是太平天国的战火蔓延之时。《三十二目》成稿的 1868—1892 年间，中国内忧外患加剧，精神层面的“西学东渐”，带来整个社会层面的文化侵袭。面对岌岌可危的局面，抱着复兴儒学价值观及礼制纲常伟大理想的人们，把“太极拳”这一武术形式，当做圣人之学，当做承载圣人之道的道器，当做承载华夏文明的火种盒，传承发展了起来。

近三十年来，在经历大国复兴的同时，我们整个社会的价值体系，也遭到了西方社会思潮前所未有的重创。在民族复兴的大旗下，重塑我们中华民族的价值体系，回归传统文化，显得十分急迫和重要。在这一背景下，太极拳作为中华民族核心价值的载体，得到了空前的繁荣。

现代文明的生活方式，是一把双刃剑，恩惠着人类，也伤害着人类。随着经济的繁荣，环境恶化，道德沦丧，无序竞争，人类面临空前的危险和灾难。这时，主张天人合一、以柔克刚、后发先至、相生不害、化对抗为和谐的太极拳，给人类带来了评判是非、善恶、美丑的新标准，成为人们能感知到的意识形态中充

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

满正能量的价值观。这正是当前人类所急需的。所以当今的太极拳，作为中华文明的一张名片，受到世界各民族久别重逢般的欢迎，这真是华夏文明的荣耀和骄傲。

二水居士在导读中写到，他“严格遵循朱子‘读书，须将心贴在书册上，逐句逐字，各有著落’之训，几个月来，收拾心情，天天与书为伴，枕书而眠，心境专静纯一，然后将自己一颗向学之心，贴在老拳谱的每一字、每一词、每一句中，跟先贤先圣做心与心的交流”，所以，校释过程，其实是一次奇妙的学习过程。整整三个多月里，聆听他们掏心掏肺的述说，仿佛彻头彻尾接受了一次传统文化的洗礼，简直就是菩提灌顶。二水居士的研究方法、治学态度和奉献精神，很值得赞许。他无私地为我们提供了一顿丰盛的文化大餐，我从心里感激这位年轻的学者。

中国永年国际太极拳联谊会创会秘书长
中华太极文化国际总部学术指导　翟金录

导读

一、概说

一百八十年前，永年人杨露禅（编者："杨露禅""杨禄禅"两种叫法都曾存在，为同一人。现多用"杨露禅"），奔走于冀豫间，寒暑数易，间或一返，只为从陈家沟学得一套叫绵拳或叫炮捶的陈家拳。1840 年间，杨露禅返回老家，开始在永年城关传授此拳，当地的士绅子弟纷纷向他拜师学艺。

其中永年望族武氏昆仲三人，特别喜好这门拳艺，于是三人都师从杨露禅学拳。武家老二，叫武汝清，文才最好，1840 年就考上了进士，去刑部做了京官，因为参与审理了当时朝廷的一件打大老虎案，协助清军将帅萨迎阿，鞫讯时任陕西总督琦善"剿青海番匪"案，以刚正清廉名满京城，《清史稿》记此事，武汝清晚年被赏了二品的官衔。他在京城期间，念念不忘此拳，后来干脆将师父杨露禅带到了京城，留在身边教拳。武家老大叫武澄

清，他比老二大了4岁，却晚了整整12年，于1852年才考上进士，初入仕途已经52周岁了，最后去舞阳做了县令。一个偶然的机会，他在舞阳的盐店里发现了山右王宗岳的《太极拳论》。山右，盖指太行山以西，今山西境内。除此，王宗岳是谁，什么年代人，生活境况如何，跟谁学了太极拳，他是不是有传人等，所有资讯都不详。所以至今，“王宗岳”依然是个谜。武澄清得到王宗岳《太极拳论》后，兴奋异常，他跟两位弟弟讲，王宗岳的拳论，与杨露禅教的拳是一个道理，只要好好研读拳论，宝贝全在里面了。老三武河清，沉溺于此拳，或许是无暇他顾吧，在功名上，他也一直考，最后依然只是一个秀才，于是乎，益发壹志于太极拳的研究。他便是日后被武式、郝式、孙式等太极拳界尊为开派立宗一代宗师的武禹襄。

历史的奇妙之处就在于，武氏昆仲三人，与杨家的杨露禅之间一旦有了关联性，便开始生发出奇妙的事情。陈家拳就像是从陈家沟贩运来的一颗“土豆”，在王宗岳《太极拳论》这本奇妙的“菜谱”指导下，经过杨露禅与武氏昆仲合作烹制，被烘烤成了高大上的jacket potato（杰克土豆）了。从此，原本只是局限于乡野村落逞一拳一脚之能的陈家拳，开始登临大雅之堂；从此，这套拳，被冠名为“太极拳”，以太极拳名义“借壳上市”了。

其实，陈家沟的这颗“土豆”，在我们现在看来，还不算是陈家沟土生土长的，而是由一个叫“蒋把式”的人，将种子贩运到了陈家沟。我们继续研究，发现生长在陈家沟的这颗“土豆”，其实还经过了品种改良，而改良之人，名叫戚继光。当年戚继光在浙东沿海抗倭时，为训练士兵，在“身法活便，手法便利，脚法

轻固，进退得宜”“吕红八下虽刚，未及绵张短打”“如常山蛇阵法：击首则尾应，击尾则首应，击其身而首尾相应”等原则指导下，综合了当时所见的数十种武术形式，“择其拳之善者三十二势，势势相承，遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测”，编选了这套拳经。就是这样一套经过戚继光选编的“军体操”，成了太极拳真正的前身。

后来，这颗土豆被杨露禅以“太极拳”之名，贩运到了京城，备受满清皇宫贵族、达官贵人的青睐；民国年间，又被尊为“国术”，在“强种强国”的召唤下，风靡大江南北。据不完全统计，而今全球有一亿五千万的太极拳爱好者。太极拳，俨然成了中华民族的一张文化名片。

作为非物质文化，太极拳的传承，像是一档叫作“拷贝不走样”的游戏：十几人排好队，一一被隔离开来，主持人拿一张“提示牌”给第一人看，让他用形体动作来模仿提示牌的文字内容，譬如“吃面”，第一人只能用肢体语言模仿吃面的动作，传达给下一人，然后第二人就只能靠眼睛观察所看到的动作，心领神会后，再用自己的肢体语言，将意思传达给下一人（虽然一传二传之后，拷贝往往会走样，甚至面目全非）。在太极拳这场传承游戏里的“提示牌”，无疑便是《太极拳论》。这张“提示牌”，历来被视作武林秘籍，“有者甚属寥寥”“自宜重而珍之，切勿轻以予人”“后世万不可轻泄传人”“匪人更不待言矣”“如其可以传，再口授之秘诀”。

这些稀而弥珍的拳谱，几经显微阐幽，彰往察来，传承者参会自己的体悟，在修炼拳艺的同时，也发展着太极拳理论。自从

1854年武澄清在舞阳盐店发现王宗岳《太极拳论》以来，在短短的四五十年间，太极拳理论大体经历了以下几个阶段。

第一阶段为太极拳理论的初创期。这一时期的文论内容，主要围绕着舞阳某盐店获得的王宗岳《太极拳论》相关文字，会参了武禹襄等诸家讲论，以两条脉络流传于世：其一是武禹襄将所得王宗岳拳论，加以释解后，赠贻杨家，杨家几代拳学者在此基础上加以窜益，附录于杨、吴两家公开出版的诸家太极拳论著中；其二是李亦畬得诸武禹襄赠贻的拳谱后，附以“小序及五字诀”等拳学心得，手抄三本，其一赠予其弟李启轩，其二赠予弟子郝和，其三自存，俗称“老三本”。其中李启轩藏本，曾被重编次序后，夹杂他家讲论付梓刊行。此次校释，则以郝和珍藏本为底本，参校启轩藏本，并附录杨健侯赠贻田兆麟的《太极拳谱》为底本，参校徐哲东校核的龚润田抄本《太极拳谱》，同时参校陈微明、许禹生、武汇川等诸位杨氏拳学者转辗传抄的拳谱，以展现这一时期两脉太极拳谱的风貌。

第二阶段为太极拳理论的繁荣时期。这一时期是以《太极功源流支派论》为代表，俗称“宋氏家传本”。此阶段拳谱，将李亦畬“老三本”中“不知始自何人”的太极拳，一下子与许宣平、李道子、韩拱月、程灵洗、张三丰、仲殊等众多佛道仙尊发生了关联。这一时期的拳谱，于拳史源流而论，纷繁芜杂，或荒诞不经，但却别具魅力，就像是黄山的云海，变化万千，神秘莫测。看过武侠小说《神雕侠侣》的人一定知道，萧湘子和尹克西从少林寺藏经阁中盗得一部《九阳真经》，被觉远大师直追到华山之巅，眼看无法脱身，刚好身边有只苍猿，两人便割开苍猿肚腹，

将经书藏在其中。《倚天屠龙记》里觉远大师临死前诵念这本经书，张三丰、郭襄和无禅大师听了后，各自默记了一部分，从此奠定了少林、峨眉、武当三派的内功基础。《太极功源流支派论》，正如小说中的《九阳真经》，对后世太极拳研究的影响很大。这一时期的拳谱，多选编在许禹生、李先五、王新午等几家论著中，较为完整的拳谱，始见于吴图南的“清初本”、梅墨生抄本以及范愚园抄本。诸本之中，以范愚园本内容最为完善。

此次校释，选取范愚园抄本为底本，同时参校吴图南的“清初本”、梅墨生抄本及李先五本、王新午等本，并附录马振华家藏《拳谱》、金庸笔下《九阳真经》相关内容，以及所涉佛道仙尊、名号得能稽考者之古籍文献，探揭其神秘面纱，以期呈现此拳谱独特之魅力。

第三阶段是太极拳理论的巅峰阶段。这一时期是以杨家传抄的太极拳老拳谱（三十二目）为代表，俗称“三十二目”，此谱部分内容陆续见诸杨澄甫、董英杰、陈炎林、田兆麟、顾留馨、沈寿等相关太极拳图集中。而以影印本形式全本面世的只有吴公藻藏《太极法说》及杨振基藏“杨澄甫家传的古典手抄太极拳老拳谱”（简称“家藏本”）。此拳谱，具备自身独特的拳学理念，且具系统的理论层次，文论内在逻辑严密，将太极拳理论从原本的逞一拳一脚之能，升华为“自天子至于庶人，壹是皆以修身为本”“尽性立命，穷神达化”的性命之学。

此次校释的《太极法说》，选取杨班侯赠贻全佑的《太极法说》为底本，参校“家藏本”，着重梳理从“老三本”“宋氏家传本”到“三十二目”拳学术语的演进，梳理拳谱所涉理学思潮

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com