

三十年文武双修的智慧精华
十年磨一剑的心血之作
做崇文习武的中国人

国学与

GUOXUE YU
TALJQUAN

太极拳

——中国人必修的文本

蓝

旦



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



赠送学练光盘

国学与 太极拳

GUOXUE YU
TALJQUAN

——中国人必修的文武之道

蓝晨



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

国学与太极拳/蓝晟著. —北京: 当代中国出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5154-0073-0

I. ①国… II. ①蓝… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 226437 号

出 版 人 周五一
策划编辑 胡志华
责任编辑 胡志华
责任校对 周 浩
装帧设计 古 手
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 720×1020 毫米 1/16
印 张 15.5 印张 2 插页 插图 72 幅 168 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打(010)66572159 转出版部。



国
学
与
太
极
拳

国学与太极拳： 凭什么来滋润我们

一

现代社会，人被各种信息包裹着，很容易被吸引、被诱惑，甚至会迷失了自己的人生使命和做人的原则。人不是动物，不能由着生理感官的本能去做事。人所追求的，不仅仅是身心层面获得健康；更重要的是听从心的指令，去做自己喜欢的事情。

令人高兴的是，在修学国学和太极拳的过程中（虽然每天只能拿出1～3小时来体悟国学智慧，并进行太极拳功夫的锤炼），我懂得了“有所为有所不为”，懂得了“无中生有”——各种杂乱的信息对我来说都是个“无”，而我则从“无”中领悟了人生的智慧（这是无中生有的“有”啊），明确了自己的人生使命。

心灵之花朵听凭最迷恋和最感兴趣的事情的召唤，去努力实现自己一生的责任和使命！在实现使命的过程

中，因为有了国学和太极的锤炼，又会让躯体之气血流行无滞，让内心宁静、安详、自然，归入更大的“无”，从而实现真正的幸福和人本的胜利——健康长寿，幸福平等，自由自觉。

二

破译了太极拳，掌握了国学，就寻到了中华传统文化的真谛，要知道，儒学、道学、佛学、武学、中医学，乃至琴棋书画等等，都是关于身心修养的学问，都是和谐天地人的过程——生命的历程有多少、人生的经历是否丰富，都因为阴阳中的调剂而实现和谐，这种和谐的健康状态就是太极。

中华传统文化的内涵更广泛一些，而国学，不仅仅是“国故之学”，亦是修身之学、开悟之学，因此，是形而上的学问；这和武学可有一比，武学的内涵广泛，而太极拳，则是武学中形而上的智慧。

国学和太极拳，在事理上，是一体的，我们从国学和太极拳的共有词汇上，可获如下体悟：

“中正安舒”——这是做人的原则和坚守的操行！

“搏兔之鹯”——这是人生紧盯目标的行动状态！

“如猫捕鼠”——这是精神专一的生命智慧！

“支撑八面”——这是大家风范和灵明之心的自然流露！

“阶及神明”——这是太极之象和彼岸之境相融合的永恒诱惑！

习练太极拳，研修国学，其实是在开启中华核心思维的大门啊！跨入这个大门，我们可以明确地获知，国学和太极拳所蕴涵的无极、太极、阴阳、三才、四象、五行、七星、八卦、含三为一、阴阳调剂、大小一如、生生不息等等，都是古圣先贤留给我们后代子孙，最有中华精神气质的独一无二的大智慧！绝非当代人向壁虚构的流水线之产品，绝非当代人生搬硬套之拾人牙慧的直线思维、对立思维！

悟觉了国学和太极拳的深刻哲理，则人生境界必然获得升华，生命的价值必然体现得淋漓尽致！

三

练太极拳并不是让我们去做太极拳大师(这样就违背了太极拳“舍己从人”的要义了),而是让我们更好地成就事业,获得人生的幸福!

太极拳,不讲经络,不守丹田,不强调呼吸,不以江湖习气去争功夫高低,不在形而下的层次上用功夫。

太极拳,是直指人心的一条道路,修筑之,则“阴阳互孕、全体透空、无形无相、无我无为”的境界会帮助我们实现人生梦想。

太极拳、太极文化、太极智慧本身是不可分割的整体——融儒家、道家、释家智慧为一炉,携武学、中医、术数精华为一体,把人生修养和太极功夫的有为、有无、无为的三大境界合而为一,通过独特的师道观、舍三为一观、八门五步观逐渐在人的身心健康层面和形而上的智慧层面体现出来。

这样的智慧,是国学本有之要义。

因此,我们说,国学智慧和太极拳的智慧,乃一而二、二而一的关系,是实现人生觉悟和人生梦想的最有效的途径和战略定位。

有了这样的途径,再经过有效的战略定位,在我们未来的人生历程中,精力会始终充沛淋漓,我们会获得真正意义上的幸福。

如是,人就会去粗鲁获平和(文雅而内在的力量),去浮躁获深刻(能抓住万事万物的核心),去失败获成功(失败也是成功),去知觉之障生太极之真空妙有(明心),去无明之心入灵明之境(见性)。

四

世事难以预料,人的生命意义和身心的健康,很容易被功名利禄所桎梏,很容易被酒色财气所侵袭。人的生命很脆弱,人生的成功总会陷在不



完美的漩涡中。

人不是畜生，人要行人之道——于是，就诞生了国学。国学是以儒释道三大文化作为基石的，并不是宗教；但后人却以为这三大文化基石是宗教。其实，国学是让中国人安身立命的大学问，是教化人心，让人返回人本，发挥自然先天之潜能、提升勇气的智慧之学啊！惜乎，当代社会，这些内涵竟然逐渐被掩盖了。

然而，对于我这样，没有机会从小系统承续国学精义的人来说，有机会因太极拳来认知国学智慧，或许是一种真正的皈依，或许是一种捷径，或许是一种歪打正着，或许能真正实现书本知识和内在身心体认的合一，从而找到回归心灵家园的路，获得真知灼见。

通过习练太极拳和研修国学，我最大的收获就是做一个平和的人，只有平和的人，才能在人事纷争的世俗生活中不无谓地消耗情感和精力，才能集中精神做自己最渴望做的事情。

我的实验室是自己的身心，我的背景是宇宙时空，我的“阴阳互孕”是在有限的生命中感悟无限，进而在太极运化（开合出入聚散化）的过程中，来实践太极拳和国学的根本宗旨——祛病延年、强身健体、克敌御辱、超越庸常、明了心性；为了实现此宗旨，我们还必须首先实现一个目标——身心的整体健康、人生事业的和谐成功。

五

有人建议我，能不能把国学和太极拳这两大学问，统摄一下，概括一个词，能让人们快捷地明了其中的内涵？

这有难度，其一，我并不想开创新的太极拳流派，因为，功夫不到、资历不够、兴趣不在于此；其二，国学对于我来说，仅仅是掌握中华核心思维的一种路径，并不是当成学术、学问来研究的。不过，机缘和合之际，近十几年，始终有朋友跟随我学练太极拳和体认国学经典，他们也有这个愿望——因为，我传授的太极拳，不是按太极拳前辈之内容丝毫不改，而是根据自身体悟，结合国学圣贤经典、天地自然之道、自性本具之根底，依照学习者所

能理解的程度而应机说法、随缘传拳的。

今年正好是我立志文武双修 30 年。三十功名尘与土，八千里路云和月。这 30 年来，我求学于三位明心性之前辈大德（拜师共七位，其他几位在各方面亦给予很多启迪，更获得袁敬泉、何广位、曾乃梁等前辈的指点），沉潜于黑龙江的大兴安岭山脉、河北和北京的燕山、深圳的笔架山、香港的太平山之氤氲气脉之间，默默研修；还通过游学、讲学、游历的方式，流连于意大利的罗马、米兰等地的古迹和大学，与其中的诸多教授、专家学者进行过交流，从而对西方的核心文化亦有浮光掠影之了解，在此基础上，或许可以统摄一下我对国学和太极拳的认知——这仅仅是为了教学和传承方便提出来的方便法门。

六

那么，用一个什么样的词汇才能概括我所传承的国学和太极拳相融合的内容呢？立志 30 年后的今天，灵光一现，就称之为智勇太极学吧！

智，乃参照系、思维模式、知识、人生阅历共生互济而凸显出来的事理不二、体相用合一的境界，是恰到好处、过犹不及的状态和修为，作为中国人，获得这种智慧的最佳途径就是国学。

勇，乃元气淋漓、生机盎然、气血流通地担当、承担、毅敏、精进之意，是放下、无为、流通、返本、本具之自然天性的凸显，作为中国人，获得勇之根底，最好是融道功、武功、气功、禅功、医功于一体的太极拳（拳、功、道含三为一方为我们所说的真正的太极拳）所锤炼出来的身心修养、身心健康、身心智慧的体现。

太极，乃核心、圆心、原点、一、整体、混元之意，是观察宇宙事理的参照系、发轫点，是收视返听的来源处和所感知处，无极太极有极、无为有无有为、其大无外、其小无内、阴阳调剂、含三为一是太极的根本思维模式。

学，为学日益，为道日损，损之又损，乃至至于无为。这门学问，要通过相关之国学知识和太极拳功夫的修持，实现太极拳的“戒定慧”三学：

戒——戒用力，戒好胜之心；定——定在平衡流通、虚实松紧之间，实现中正安舒、自在无我；慧——无力之力、无根之根、无用之用、无为之为，阴阳中相互调剂，生生不息。

智勇太极学，乃修行也——修正、修理，损之不符合阴阳中、戒定慧含三为一精神的思维模式，从原点、本心、核心处入手，履行、践行、操持对万事万物的感应、关怀、慈悲。

智勇太极学，本无智勇太极学，乃名智勇太极学。

或许，简单地称之为国学和太极拳最为合适。

蓝晟 写于香港

2011年7月



前言

国学与太极拳

真正的太极拳，是儒、释、道、易、医、武等国学智慧，在中国宋明时代逐渐成熟之后，才最终形成的；它是中华国学智慧——龙文化发展到高峰的结晶。但是，近代以来，最具有中国人精神气质的太极拳，几近于失传。

很多人以为，太极拳只是一种拳术，一种国术。其实，延年祛病、强身健体、防身自卫等作用，仅仅是修炼太极拳的初步效益；而其核心的思维方式（形象思维、运动思维、逻辑思维、体察思维、整体思维之合一）和内求本具、开发潜能、提升智慧的作用，却并不被外人所知晓，如其中的起承转换规律，含三为一理论，河图洛书思维，公转自转、正反扭环、放大缩小、沉浮开合、翻动扶摇、羊角、八门五步的生命运动模式和思维参照系之真髓，并没有传下来。也就是说，太极拳的本性的内涵，并没有传下来。

杨禄禅的外号是“软十三不敢粘”，然而，“软十三”是什么？王宗岳留有“十三总势莫轻视”，这个“十三总势”究竟是什么？这些太极拳的真正内涵和丰富的文化底蕴，很少有人知。

本人有幸遇到不求闻达于世的七位恩师，特别是其中三位乃国学和太极拳通达之人，得其口传心授，并衔师命，以圣贤道统为师、以天地自然为师、以自性本具为师，默识揣摩，才最终豁然知晓：太极拳乃国学，国学亦是太极拳，二者乃混元整体、含三为一的智慧，其关键是用“中”来调剂——太极以调剂为本，以平衡流通、和谐共生为用。

回望来路，也曾误解过太极拳，也曾视而不见太极拳的智慧，现在想想，如果错过国学和太极拳共修共悟的机缘，自己可能终生在“黑暗无明”的道路上行走，

而现在，则是光明大道，就看自己是否能坚持走下去了。

国学和太极拳，最好能同时研修。

什么是国学？国学乃形而上的学问。国学的要义，乃找到心之所在的学问，找到最核心之家园的学问，让智慧显现根本意义的学问。

太极智慧，是中国人“其大无外，其小无内”之宇宙观和修身观的完美融合，是中国人“圣医治未病”和“武道通仙道”之道统精髓的血脉传承，我们必须通过国学智慧来理解之。

研修国学而不修炼太极拳，终究会“纸上得来终觉浅”，要知道，国学的真髓是追求形而上的开悟、圆觉境界，是由内而达外的大智慧，因此一定“绝知此事要躬行”。这里的躬行，是“内里边用工夫”。这个内，就是儒家谓之的存心养性、道家谓之的修心炼性、佛家谓之的明心见性，明了心、见到性了，才能悟后起修，才能真正修筑人生之康庄大道。

因 和合，风云际会，国学和太极拳之思维模式和修学模式——如佛家的名、相、妄念、正智、如如，儒家博学之、审问之、慎思之、明辨之、笃行之，道家化生、对待、流行——路径不一，境界乃一，没有分别，都可统在太极智慧、太极文化、太极拳中。其来源，最早可从《易经·系辞》中一窥天机，甚至可以说，整个易经，就是阐述如何建立太极的思维模式——这种思维模式，是真正中国人应该建立的思维模式，否则，愧称中国人、中华子孙的名号。也因之，我希望这样的智慧、文化、拳学，能让当代最有社会责任感的企业家、学者、官员、国学爱好者、养生爱好者，也有机 亲近。

伟大而神奇，美妙而不可思议，融拳、功、道为一体的国学和太极拳之智慧，正等待着我们。千万别错过！

对于我个人来说，第一阶段——内功太极拳、松腰太极拳，第二阶段——水性太极拳等功夫的修炼，都不是目的，目的是，我希望通过思悟、践行，来抵达太极拳的神明境界（亦可以称之为神明太极拳、圆觉太极拳），这样的境界，我们可以称之为——本来如此、本当如此、本具如此的境界。

国学的境界和使命，难道不应该如此？太极拳功夫的修持和体悟，难道不应该如此？

目录

国学与太极拳

卷一 太极拳只是拳吗？

第一章 太极拳及国学——文武之大道也

- 第一节 太极拳是国学智慧的结晶 / 2
- 第二节 太极拳是修身为本的国学 / 6
- 第三节 太极拳是印证国学的修行 / 10
- 第四节 太极拳与中医 / 16

第二章 太极拳与生命优化

- 第一节 练太极拳的效益和实现途径 / 21
- 第二节 太极拳修养身心的内涵 / 32
- 第三节 太极拳的分类及境界说 / 38
- 第四节 太极拳是优化生命的智慧 / 43

卷二 国学之于太极拳的意义

第三章 太极拳和国学兼修的学问——智勇太极学

- 第一节 炼己筑基，祛病强身 / 53
- 第二节 神意主宰，上善若水 / 56
- 第三节 圆觉神明，架虚摸空 / 58
- 第四节 三大次第，没有高低 / 60

第四章 体悟太极拳的捷径——研修智勇太极学必知

- 第一节 练好太极拳的四大资粮 / 61



第二节 练好太极拳的五大内在素养 / 64

第三节 为师之道与做学生的本分 / 67

第四节 太极拳的修炼观 / 73

第五节 太极拳的功力观 / 80

卷三 必修的国学——太极拳理法述真

第五章 太极拳功夫锤炼主旨

第一节 太极拳“三理”说 / 88

第二节 太极拳“三乘”说 / 92

第三节 太极拳“四松”说 / 96

第四节 太极拳“十要”说 / 102

第六章 太极心法修炼精要

第一节 悟空·如意·金箍棒 / 106

第二节 内功心法·密要·精义 / 113

第三节 内感·内涵·规律 / 119

第四节 “修正”拳架 / 124

第五节 太极拳的16种练法 / 128

第六节 12个字的“秘诀” / 133

卷四 内功——内求本具的基石

第七章 太极拳架的内功熏修

第一节 起式——太极拳的徽章 / 138

第二节 摸鱼法——太极拳内在感觉的训练 / 141

第三节 太极球——太极拳内在能量的积聚 / 143

第四节 点、线、面、体——太极拳的起手功夫 / 147

第五节 神光——太极拳眼观六路的秘密 / 149

第八章 太极拳的内功筑基——太极混化法

- 第一节 何为太极混化法 / 153
- 第二节 太极混化法基本练法 / 154
- 第三节 太极混化法之腰腿深入练法 / 164
- 第四节 太极混化法之各式深入练法 / 165
- 第五节 开合出入聚散化 / 169
- 附 录 太极混化法口令词 / 172

第九章 面壁蹲墙法——太极拳灵劲上身的功夫

- 第一节 面壁蹲墙法内涵揭秘 / 181
- 第二节 面壁蹲墙法要领详解 / 182
- 第三节 练好面壁蹲墙法的速度要求 / 185
- 第四节 “紧、近、静、尽”四字诀 / 186

卷五 太极思维修

第十章 答疑解惑（28则）

- 第一节 太极：国学之心、太极拳之心 / 189
- 第二节 如何才能学好太极拳 / 190
- 第三节 修正太极拳的路径 / 196
- 第四节 太极之道 / 200
- 第五节 内在变化和内在体验 / 201
- 第六节 养生要旨 / 206
- 第七节 太极文化与人生修养 / 209

附录一

- 生命中的绝响
- 恩师王壮弘最后的日子 / 215

附录二

- 蓝晟：文武双修，太极人生 / 225

后 记

- 为有源头活水来 / 229

卷一

太极拳只是拳吗？

太极拳是熔铸武拳文练拳、智慧拳、文化拳、思维拳、美学拳、医疗拳于一体的，体现了中华核心思维方式的拳种。

第一章

太极拳及国学

——文武之大道也

第一节 太极拳是国学智慧的结晶

一个老人有三个儿子。他让一个儿子去学摔跤，一个儿子去学长拳，一个儿子去学太极拳。三年后，他让三个儿子比武，结果是学摔跤的战胜了学长拳和学太极拳的，学长拳的打败了学太极拳的。随之老人让他们继续学练。五年后又让三个儿子比武，结果是，学长拳的战胜了学摔跤的和学太极拳的，学摔跤的打败了学太极拳的。老人让他们继续学习。十年后，再比武，此时的结果是：学太极拳的战胜了学长拳的和学摔跤的，学长拳的打败了学摔跤的。

这个故事，说的是太极拳十年不出门。

然而，真正的太极拳，如果敲错了门，进错了门，则“失之毫厘，谬以千里”，不仅仅十年出不了门，恐怕耗尽了一生心力，还一直在太极拳的门外打转转，连太极的门也摸不到。

真正的太极拳，不是为了战胜别人，而是为了证悟中华文化，特别是儒道释医武之文武经典所阐述的心要，彻悟宇宙人生之真理，通达世间智、出世间智、出世间上上智，进而实现隐现自在、常乐我净境界的智慧之学，这

门学问，不以战胜别人为检验标准，而是道法自然，以本具为师，皈依自性，实现拈花微笑、言语道断、不可思议之神明境界。

从这个意义上讲，太极拳是无门可入的。就像宋代称禅宗为无门关一样——太极的神明境界，离我们有多远？也许很远，穷尽一生心力也摸不到门；也许很近，当下就是——从这个意义来看，太极拳亦是有门可入的，毕竟张三丰、王宗岳、杨禄禅、杨健侯、孙禄堂、王壮弘等等太极拳之先贤，早已登堂入奥，并开启了太极拳的一扇扇大门（门派），等着我们深入其中，得乎其中，出乎其中。

只要敲对了门——向内求自身本具的功能，肯悟，并有老师入门引路、口传心授，则太极境界就会“豁然开朗”般地敞开，从而别有洞天，别有风光。

然而，人一出生，所接受的后天教育和尘世的污染，会屏蔽我们的眼耳鼻舌身意，阻断内求本具智慧的探研之心，进而使我们离开自家的珍宝而假借于他，找不到回家的路。

在当代，有没有一种最有效的途径，来帮助我们更好地入太极拳之门，并尽快实现豁然开朗、登堂入奥呢？

最有效途径是有的，那就是：太极拳和国学，同修同悟。

因为，国学和太极拳，本来就是一而二，二而一的关系。

有一次，我和中央党校的于晓非教授，一起到中经名人俱乐部讲课，他讲佛学，我讲太极拳。回来的路上，他问我，为什么现在社会上很多太极拳爱好者的水平上不去。我毫不犹豫地回答，因为练太极拳的人，很多对中华文化，特别是国学的精髓，不懂、不了解。丢失了国学，则会失去太极拳的思维方式——这个思维方式是整体观，得其一而万事毕的思维模式。

不从思维方式入手，依然按照西方文化所推崇的二元对立、直线型的思维模式，则根本搞不懂太极拳的真实要义。

太极思想是中华文化最核心的参照系，是儒释道医武之国学道统，九九归一归太极的真实写照。太极思想，特别是阴阳中含三为一的思维模式，历数千年风雨，恒久不变。

太极者，乃混元、一、道、整体、核心之意，是天地人、精气神、儒释道、医武易、有为有无无为、世间智、出世间智、出世间上上智的融合。

世间的学问和知识，有万法（八万四千法门之多），而万法要归一法，一法归无法，无法统摄在提纲挈领处、动静之机处——这就是太极智慧、太极思维、太极功夫，这三种说法，由于既是形而上，又能落实到每个人的身心