

太极奇人乐幻智的家传功法
佛、道、儒三教合一的修行载体



太极与行功

乐甸 原著
钟海明 马若愚 编著



北京科学技术出版社

新传 拳道

乐传

太极与行功

乐甸 原著
钟海明 马若愚 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乐传太极与行功 / 乐甸原著 ; 钟海明 , 马若愚编著 . — 北京 : 北京科学技术出版社 , 2017.10

(拳道薪传丛书)

ISBN 978-7-5304-9283-3

I . ①乐… II . ①乐… ②钟… ③马… III . ①太极拳—基本知识 IV . ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 229197 号

乐传太极与行功

原 著 : 乐 甸

编 著 : 钟海明 马若愚

策划编辑 : 王跃平 常学刚

责任编辑 : 苑博洋

责任校对 : 贾 荣

责任印制 : 张 良

封面设计 : 古涧文化

版式设计 : 胡志华

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 : bj kj@bjkjpress.com

网 址 : www.bkydw.cn

经 销 : 新华书店

印 刷 : 保定市 中画美凯印刷有限公司

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

字 数 : 273 千字

印 张 : 20.25

插 页 : 4

版 次 : 2017 年 10 月第 1 版

印 次 : 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-9283-3 / G · 2683

定 价 : 68.00 元

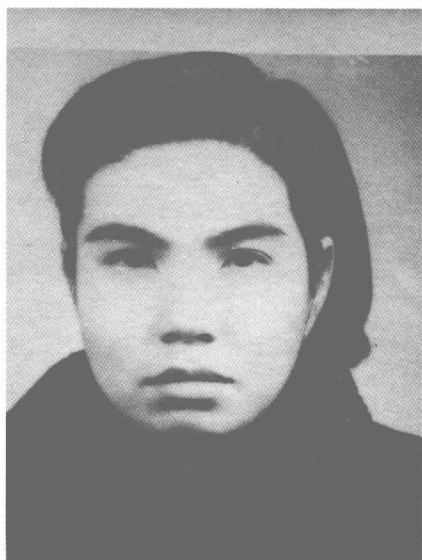


京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前辈之遗珍失于我手
勿使国术之精神止于我身

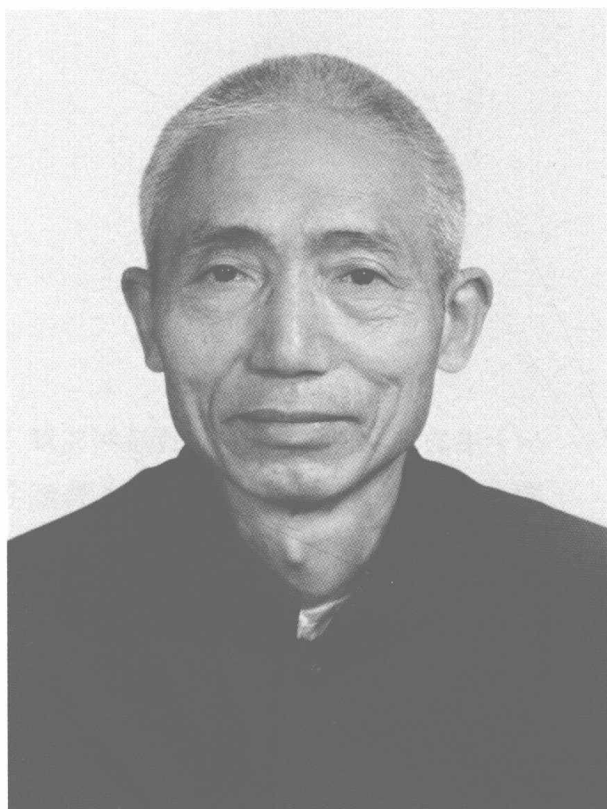
值此乐甸先生逝世 10 周年之际
谨以此书纪念先生 90 周年诞辰



乐幻智先生之上师——太师母王理平夫人



乐传太极缘起——乐幻智先生



本书作者——乐甸先生

序

前些时，我友钟海明先生送来乃师乐甸先生（以下简称乐公）遗著《乐传太极与行功》书稿一部，嘱我为序，虽力辞而不能，只好勉为之，遂将读后感略记如下。

据钟海明先生介绍，乐公家学渊源，自幼慧根灵异，文武兼修。少习孔孟儒学，及长参修佛典，进而奉读老庄，理通三家，尤精武学（杨式太极拳和武式太极拳），并以武贯道。经多年雨洗风磨，精研不辍，乃有今日之清名德望、璨然成就。

拜读罢乐公大作，我便仔细揣摩乐公所行文武之道的轨迹。久之，不禁使我联想到一位举世敬仰的伟大先哲——王阳明。王氏在融通了佛、道、儒三家的思想精要后，便以自己的旷世之才、济世之学，将三家的文化炉锤于一体，创成“心学”，给人类社会规划出一条“知行合一”的良知之路。它指导民众启迪心智，培养尊严，树立人格，鼎革社会。践行中，受

到了上至君主、达官政要、学者名流，下至士、农、工、商各阶层人士的崇敬，甚至顶礼膜拜。我想说，在乐公的文稿中，我竟然嗅出了“阳明学”的气息。思索间，似觉庄周所梦之蝶，佛祖所占之花，种种妙义，依稀俱在。我想，这些玄机也许正是乐公引领从学者同参共悟的依托吧。

乐公是否研习过“阳明学”，我不得而知，但在他的遗著中所论述的、所践行的内容，却多与“阴阳学”的法度十分相近。愚以为，没有深厚学养，没有经久深思，没有多年践行功底的人，是绝难完成乐公所著的。这些条件，乐公是具备的，因为他有智慧。这或许就是我在读过乐公书稿后，对其肃然起敬的原因吧。

应该说，乐公在把握应用“三家”的理念时，表现得极为完美。例如，在乐传太极八势对应爻象八卦的行功中，乐公以他自己开启的方便法门，指导从学者如何在种种运动中，寻找动态平衡，以期达到生生不已之动的大彻海内。

乐公操琴，师出当代京胡大师王瑞芝先生。王先生兼京剧界泰斗余叔岩先生之琴师，其二人的合作，纯系珠联璧合，调理阴阳之感。琴耶？人耶？浑然一体，身即琴，琴即身，随意驰骋，如白马入芦，银碗盛雪，无迹可寻。造化之功，大师之道，心指朗月。余叔岩先生的高足李少春大师，曾亲口对笔者说，余先生的戏非王瑞芝托（伴奏）不可，否则余先生说张不开嘴，没法唱。可见，王瑞芝的艺术境界，不可小觑。或许因缘所致，乐公于操琴一技，福至心灵，晨为不辍，以至学成后与乃师难分轩轻。但术业有专攻，乐公终生不曾下海（成为专业琴师），每以票友身份应场，上台来，琴响意到，满堂喝彩，其艺可知。我想，胡琴之于乐公，除抒情、言志外，多表现为超凡的空灵。我想，像乐公这样一位慧根灵异、禅风禅骨的智者，当他握琴鸣弦的时候，一定会有提挈天地的境界。

书中所述行功，且不说创意非凡，仅其中饱含的“仁爱”“悲悯”之心，就当令人叹服，非目光远距的大德者绝难为之。

据书稿载，从学者中，曾有人由于体能所限，不堪习拳。乐公遂建

议其跟自己学操琴（京胡），并说明，“问道于琴”同样能陶灵活性，修正人心。与练拳一样，殊途同归，皆成正果。乐公真可谓倾其智慧自度他的菩萨。

乐公曾从来处来，而今已回去处去。我虽然与乐公缘慳一面，但是我从乐公大作中找到了智慧、仁爱和悲悯！

谨为序。

许福同^①

于散朗轩

^① 许福同，中国现代书画学会副会长，著名史学家、武学家。

前言

本书所述乐传太极缘起于乐奂之（1899—1960年，字幻智）先生。将该拳称为“乐传太极”，并非因为乐老先生“自创新奇”和自立门户，而纯粹只是为了称谓上的一种方便，或可称之为一种修行的方便法门。

乐传太极在拳法、拳理及形态上均严格遵循了杨式太极和李传太极（指李香远先生所传武禹襄的武式太极拳）的拳脉传承，在传统文化修养方面融通佛、道、儒三家，以禅宗为核心心法，以太极拳为修身手段，以儒学为处世准则。20世纪，乐老先生在上海颇有传奇之经历，曾被民国《铁报》誉为“海上一奇人”。他与社会各界交往甚笃，在20世纪四五十年代上海的教育界和文化界有不少学生和弟子，其中不乏名人雅士。然而，从学者虽众，却基本是由太极拳入手修习佛学，与武术界交往甚少，故而在当今北方很少有人了解。

我们了解和学习乐传太极则是缘于本书主要作者乐甸（1928—2007年，号钟吕）先生。乐公（乐甸先生生前，大家都习惯亲切地称他这位总工程师为“乐工”）并未将其家传称为“乐传”，更是很少提及乐老先生早年的传奇人生。

乐公秉承其父之风，一生清静，大隐于市，无为中有为，细微之处见大成，虽未显现成就功名，未公开著书立说，却恩济无数后学晚辈。

因乐公爱好音律，故其父赐号“钟吕”，黄钟大吕，又契合正大庄严之意。乐公生于民国乱世，幼年避日寇于皖，1951年毕业于上海大同大学电机系，1960年参与创建电子部的电视电声研究所，一生致力于电视电声事业，成果斐然，同时精于京胡和拳艺，并赋道于拳琴之中。

乐公家传道统、拳术，修拳70年不辍，于太极拳颇有创益心得，承上启下，作《太极每式八势印合八卦演序表》，寓八卦爻象、五行、经脉、四季演化于拳术动作之中，合为擎、拢、黏、引、松、开、发、放八势，以对应离、坤、兑、乾、坎、艮、震、巽八卦爻象。每势均明确拳式练法、练拳要点及拳形部位。此表的修成，以太极拳为载体，熔中华文化核心体系中的五行、八卦及中华医学的十四经脉于一炉，使太极拳术理论趋于完美，文武续通而臻于大成境界。

乐公精于京胡，学艺于胡琴名师王瑞芝，尽得其真传，喻道于琴艺之中，所奏曲目谓之为“心声”。曾于1997年安贞琴友集会中以一曲《问樵闹府》震天动地，曲至二黄原板最后高潮段落，于诸琴友大声喝彩中，轰然天雷震落，甘霖数点。

乐公著述颇多，于拳道修习途径有完整的记录，却均未见于扬表。其中《人体之阴阳相济》一文可谓集大成者。公修学一生，合佛、道、儒之精髓于拳术、琴艺之中，统虚无心法于实理，以一生之实修积累，示后世学子以明确修习门径，善莫大焉，功莫大焉。

与乐公相伴25载，其拳禅合一、禅琴如一，由术艺而入道的修行，对我们影响颇深，也使我们受益匪浅，深感各门技艺之间都是相通的。看似毫不搭界的拳与琴、科技与文化，其实都有共同的修行门径，均可

由术而艺，由艺而感悟其“道”。

乐公传道授业数十载，却无从查询任何有关他的记载，乃至连一段练拳的视频资料也未曾留下。2007年10月乐公驾鹤西去，真如《礼记》所写：“泰山其颓乎，梁木其坏乎，哲人其萎乎！”公一生贡献斐然，却安贫乐道，心系他人，恩泽周边，示善固执，不求名利，生活极其简朴，箪食瓢饮而如如自得。

师泽恩重，今年正值乐甸先生去世10周年，秉承先师恩济众生之愿，将恩师多年的手稿及所传太极拳做一梳理，汇编成册，以利后学晚辈交流与传承。为使初习者更好地读懂这些原著，同时找到入门的门径，故将本书分为五编。

本书以乐甸先生原著为主体，汇集了乐传太极两代三位代表性传人的部分经典拳论及书稿。有关拳理拳法的修习，诸位先辈已有非常系统而全面的论述，故秉承对经典不做解释、多读原著的原则，自悟其中之理。全篇文稿未做任何文字修改和释义，均系原汁原味。文后仅对个别背景及涉及的人物做简单的标注和说明。然而，这些拳论仍以拳理、心法的内容为多，对于初习者，可能读起来还是会感觉缺少一种直观的修学门径。为此，我们编写了第一编，以乐传太极的介绍及行功的练习作为修学入门的基础。其中，以太极行功作为实修载体，以八势作为敲门砖，分层修习，从而有助于习练者在较短的时间里，初步掌握和感受太极拳之精华所在。此外，历代授拳皆讲究口传心授，以身示范，编著者无奈献拙，留有相关实作视频谨供初习者参考，希望能借此让更多的人了解乐传太极最系统、最真实的一面，在学习和实践中体悟太极拳之真谛。

钟海明 马若愚

目 录

第一编 太极行功

- 002 乐传太极拳概要
- 008 太极行功概述
- 013 太极桩与准备活动
- 020 太极行功入门
- 036 太极行功八势
- 076 乐传太极拳的修炼

第二编 乐旬经典拳论

- 088 人体之阴阳相济
- 103 关于《人体之阴阳相济》的补正
- 106 关于练拳
- 109 拳论图表
- 113 拳架八卦五行解
- 114 拳势阴阳解

第三编 传承与交流

- 116 关于承习老师太极拳之概要
- 120 与荣璋、荣沪兄再榷推拳之阴阳相济
- 123 与乐瞳讨论练拳之心法、规矩
- 125 关于练拳数则
- 129 恭仰董太老师拳像记
- 134 与郑家鼐师兄切磋练拳

第四编 习拳细则与手稿散记

- 140 习拳浅记
- 143 练拳中之“阴阳相济”
- 146 拳之阴阳虚实
- 148 阴阳与中锋
- 151 阴阳相济歌
- 153 身中竖立与浩然正气
- 155 内外无碍 十方融圆
- 157 夹坐合胛 肢前柔蠕 敛存一线 十方无虞
- 159 头正 拔脊 紧尾
- 160 与小马讨论拳之“动静”与“腹内松净”
- 162 身形十六基要
- 164 与陈祖恩师兄讨论腰脊之分寸
- 166 “心静”摘记
- 168 太极身法

- 171 走路体验足泵
- 175 身法之宝
- 176 习拳要点
- 177 钟海明补课要点
- 179 乐旬手绘图解与拳照

第五编 拳琴合一

- 194 拳琴与道 // 林瑞平 稿
- 201 回忆随王瑞芝先生学琴
- 211 记王瑞芝老师琴艺
- 215 与王文芳同志讨论学习“余唱”
- 220 与林瑞年君讨论“通天透地”
- 222 真正拉琴的“腕子”在哪里
- 224 从胡琴运弓的“腕子”谈起
- 228 京胡运弓力量源头在哪里
- 231 王瑞芝先生授京胡练习概要
- 237 从乐旬老师学习京胡 // 林瑞平 稿

- 245 附录一 乐传太极拳传人手稿与拳照
- 280 附录二 拳击大师乐幻智 // 王亦令 稿

- 291 后记一
- 299 后记二

第一编

太极行功

甲

日課

號

此為試讀 需要完整請訪問：www.ertangbook.com