

太极拳典藏

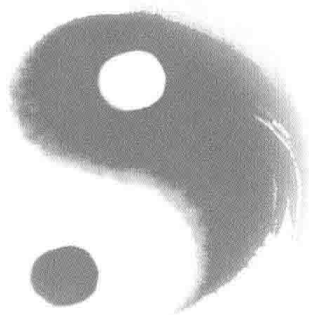
原道

曹树人 倪侠杰 著

太极拳拳理义解（下）

理者：所以明道！合理即道也。所以
者何？得道即理也。道：廣大配于
天地而變通齊于四時，隨幾而生，應
物而化，存以理，明以法，道非一物
而無物非道。道無所不在，理隨在
而存。無極而太極，太極而陰陽，而
三才，而萬物，此所以明。道法自
然，而生萬物之理也。

人民體育出版社



太极拳典藏

原道

太极拳拳理义解（下）

曹树人 倪侠杰 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

原道：太极拳拳理义解：太极拳典藏. 下 / 曹树人，倪侠杰著. —北京：人民体育出版社，2016

ISBN 978-7-5009-4958-9

I. ①原… II. ①曹… ②倪… III. ①太极拳-研究
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 061719 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

*

787×960 16 开本 21 印张 329 千字
2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4958-9
定价：48.00 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，如遇有缺损页可与邮购部联系）

导 读

本书旨在解析太极拳功法功理。是以吴式太极拳为范本，希望通过套路图解、行功理论两方面，能够较为详尽地说明太极拳学的运动规律与正确的行功方法。具体内容分为九卷。

第一卷太极拳道法理。首先追本溯源，简述吴式太极拳的起源、历史沿革、祖师先贤，可使读者了解吴式太极拳之历史与代表人物；继而分析阴阳法理与自然万物生化、运动规律，学者可因此了解太极拳道之阴阳哲理，然后再通过对太极拳重要经典《太极拳经》《阴阳诀》《十八在诀》《授密歌》的如法合理诠释，昭示拳学纲领，使读者可在理论上渐趋入境。

第二卷太极拳基础内功。通过图解具体功法，介绍入门乃至贯穿始终的拳学基本心要（调身法、调息法、气沉丹田法理）。

第三卷太极拳基本法理。从基本手型与步法开始，进一步对太极拳圆运动的法理、八方线的本义、人体三线学说加以详尽说明。功法上细致入微地阐述了无极桩功的功理功法，使读者完全可以由此对太极拳从理论上的认识而逐步进入感性的实践中去，从而体会到太极拳法有益身心的奥妙所在。

第四卷太极拳学百论。用大量的文字和图片从不同角度阐明武术拳理及行功法要。读者可以由此而获得进一步的理论指导。

第五卷太极拳学名词释义。是用词典式的文字形式，解析太极拳练习中的相关名词，对练拳有具体的指导意义。

第六卷练功心语。分两部分：学拳练功问答部分，是作者和学者之间有关太极拳法的往来书信摘录；悟道心语部分，是作者个人练功体会的笔记摘录，于中可以了解作者个人练功及授拳的思想认识。

第七卷歌诀释义。是作者对拳理的歌诀式诠释。包括《太极拳体用歌诀释义》《太极拳道行功诀释义》以及无极式、太极式具体功理功法的文字图解。

第八卷是传统吴式太极拳 83 式逐势动作的详细图解，以大量图片标明动

作之间的连续及转换关要。文字说明部分从三个方面诠释法理：一、姿势动作；二、神意运使；三、行功（法理）释义。每式后再附上一篇拳法理论研究文章，阐述法要，助学者悟入拳境，名为练功要言。

第九卷古典拳论选编。是作者选编的历代先贤关于太极拳学法理的重要典籍原文：《太极拳论》《十三势歌》《十三势行功心解》《五字诀》《走架打手行功要言》《太极轻重浮沉解》《太极行功说》《敛神聚气论》《八法秘诀》《太极图说》《心印妙经》《心经》共十二篇，是登堂入室者必修之途径。

最后是回忆授业李成恩先师的文章。

序 一

中原乃黄帝故里、中华文明发祥之地也！历代逐鹿，武风最盛。但自明清交替，其道衰微；直至道光年间，吾仇公（玉书）先师，上承祖业，武功仁德，播于天下，更以“以德施教，有教无类，广结善缘，培育英才”为宗旨，振扬宗风，得英才而培育之，门人弟子遍于天下，中原武学乃重为兴举！祖师一生授艺，因材施教，并无秘与玄虚，晚年更将祖传拳谱辨正去伪，乃有《武备纪略》传世。故知武非文不足以载道，文章所以为载道之器也。春岭自幼从父开蒙，再学于鲍忠功恩师之门，六十年矣。而六十年耳濡目染，深知拳学法理对学人之要紧。树人师弟多年参学悟道，今乃将四十年所得形诸笔墨，是真得三丰祖师“欲天下豪杰延年益寿”之心，真欲树人也！故为之序曰：

无极者，含藏万有，乃宇宙太虚之同体，万物生化之本原。太极者，孕育阴阳，为天地乾坤之原始，万物运动之法象。太极拳者，所以明本原之理而体法象之义，期与法象仿佛而与本原契合，以入自然自在之境，复返我天真之性海，出入彼有无之心田；言为法，统为意，摄为心，显为形，而无可无不可者，皆方便解说之喻也。

故知太极者，实自然自在之道要；太极拳者，乃回归自然之法理。学者果能依法合理而行，自必可心契而道至！

岁次甲午夏月 开封培英武术研究会 贺春岭 序于开封
(贺春岭先生是河南武术名家，开封培英武术研究会会长，培英武术四世)

序 二

易有太极，是生两仪；两仪生四象，四象生八卦。以此生生不息的自然规律为基础法理之太极拳学是我中华民族的宝贵文化遗产，传统文化底蕴与武术精髓交相辉映数千年，妇孺皆知。太极这一概念，孕育了儒学、道教等中华文化流派，万物循环阴阳理性，知一理通百理。拳理拳法合乎太极之理、术数之变，拳道法乎自然、合乎圣贤大德之教。立身中正为之恭，顺天爱民为之敬，一切无为，洎乎自然。

作为一种运动形式，太极拳是形质完备的，其强身健体、修身养性、延年益寿之功效，显而易见，故老少皆宜。太极拳历史悠久，内容丰富。其学说囊括了自然科学（天文地理）、人文科学（情感逻辑）、生命科学（生理心性）诸多领域，其思想行为广泛涉及军事、艺术、哲学、心理及社会学等。在我国家喻户晓，习练者之众、分布之广、受益人群之多，堪称世界运动之最。

作为武林同道，我与作者在少年时期便已相识，故深知他多年来潜修佛道、精研太极拳之非凡造诣！更知其为承传传统武术与太极文化，为让更多的人通过太极强身健体，将拳术内修不轻传之密意发于毫端，心得妙用集数十万言，欲使学者能有所借鉴、有所感悟，其功自不待言，而知其心既平且和焉！故乐为之序。

河南省南阳市武术协会常务副主席
南阳市体育局青少年体育科科长
王燕燕 序于 2013 年 5 月 26 日

序 三

三十多年前，我和树人师弟就常在一起练功并探讨拳法。那时我们的师父都还健在，树人的师父李成恩是我的师叔，他家在乡下。每逢他从乡下步行二十几公里来到市区，也总会找我的师父徐绍德聊一阵子。两位老师那时都已年逾古稀，不但眼不花、耳不聋，而且谈起武术来，往往语惊梁柱，声震屋瓦，令我们这些晚辈后学既是羡慕，又是自豪。

光阴似箭，老师们都已驾鹤西游，而我们这些当年的小学徒也已垂垂老矣！庆幸的是我和树人，还有一些师兄弟，总算还盘练着师门功夫，数十年来未曾间断。树人师弟更是在练功之余，著书解说先辈所传武学法理，期传圣贤遗教于身后。正所谓：人灭道亦不灭！如是而已。

南阳师院 冯振宇 2013年5月9日

（冯振宇先生为南阳市武协常务理事，南阳武术文史研究会秘书长，南阳市少林武术馆技术总监，南阳市培英武术馆副总教练）

序 四

曹兄失踪了快一年，忽然有信来，要我为他的太极拳专著写篇序言。这倒难住我了，我说我是八卦门的，我没学过太极啊！曹兄说没学过不等于不懂。八卦和太极哪个不是武术？我说我该说啥？曹兄说你想说啥就说啥，最好说些难听的，让学太极拳的人都清醒清醒。我说胡说八道我在行！

回顾太极拳的历史，有让皇帝倾心的张三丰，有让王公低头的杨露禅，也有学者宗师武禹襄，还有武道圣者孙禄堂；教拳的有传道授业的，有教拳自娱的，有养家糊口的，也有争名夺利的；学拳的有汉奸、有学者、有烈士。现在太极拳风行海内，声名显赫，如日中天。中国武术还有哪个拳种的学人比学太极拳的多？还有哪个拳种的理论体系比太极拳更完备且精深的？还有学习哪个拳种比学习太极拳更能让人自高自大的？还有哪个拳种演绎得比太极拳更神秘的？还有哪个拳种成就的纸上谈兵者比太极拳更多的？还有哪个拳种出的大师比太极拳更多的？还有哪个拳种的经典被人曲解得比太极拳经典更甚的？还有哪个拳种流派之间四分五裂比太极拳更厉害的？答案只有一个：没有！说句笑话，就连已传播了两千多年的佛教，信徒之众也远远赶不上太极拳。这些问题都说明，一，太极拳是个好东西；二，太极拳能成人也能毁人！

太极一词最早见于《易·系辞》“易有太极，是生两仪”，旨在解释天地万物演化的自然规律。太极拳应是以此为理论基础，崇尚道法自然，练法上切身体会发掘人体的潜能，以身同太虚的思想、舍己从人而随曲就伸的运动特点，而达知己知彼、百战百胜，所谓制人而不制于人的拳术目的。因为理论的高尚性，很容易使太极拳学者用想当然的思维方式去理解诠释练习太极拳，所以当代的太极拳大部分已经成为“玄门内功”“玄坛学说”了。我希

望太极拳的学人：真正理解、踏实用功，自然能得真实利益！也免得被人说长说短，辱没了祖先声誉。

甲午秋月 李京华于北京

(李京华先生为当代武学名家，北京八卦掌研究会常务副会长)

序 五

《太极拳经》上说：太极者，无极而生，动静之几，阴阳之母也。所以正确练习太极拳，可以在动静之间参悟隐、现的玄机，于有无之时把握阴、阳的变化。而遵循太极拳舍己从人的体用思想原则，则可以放下自我身心的包袱，使肢体更加协调柔顺，心神越发轻柔温和，精神自在而轻松。延年的事情虽一时无法证明，而疗疾的功效却显而易见。

20 世纪初宛东周家寨周伏波先师曾到北京从杨健侯老先生学得太极拳法，后来于 30 年代创建南阳国术馆，其间也教授太极拳，这当是太极拳法在南阳最早的流传。先师朱老夫子（云燕）在世时曾说：太极拳是功夫中的功夫！我也有幸多次见到先师演练太极拳法，可惜那时年少，未能领略拳法的奥妙，没能穷究其法理。先师一去而太极拳在南阳即成广陵散矣！

所幸树人师兄与时乃师弟，多年来广参博学，四方请益，于太极拳理多有发明，今成此太极拳专著，可说是承前启后，也足以告慰诸位先师了！

钟春丽 癸巳初夏序于古宛城

（钟春丽女士为南阳培英武术馆馆长，南阳武协常务理事）

序 六

拳学经典上这样说，天地是一大太极，人身是一小太极。人既为太极之体，不可不练太极之拳——由此可以知道，拳术的形式虽然只不过是举手投足这样的微小，但它所蕴含的哲理和天地自然的大道是一致的。所谓大如天地，天是尽虚空无限的性德，地是遍法界真实的道理。古时的圣人曾经指出：“穷究物理的空性，明了本性的真实，可以直知天命之道！”这句话应该是太极拳术修习的原则吧。

自从20世纪80年代初期和曹树人先生相识，迄今已三十多年了。三十多年来，我们几乎每年都见几次面。伴着年龄的增长，我们这一代曾经十分狂热的武术信徒，热度大都已渐冷却，而树人先生对武术之热爱却有增无减。30多年不间断地练习，不间断地寻师访友，不间断地授徒传教，不间断地探求学问、详尽法理，正是“穷理尽性以至于命”最真实的案例。

圣人“五十而知天命”，现在树人将其“穷理尽性”之体会，形于文字而公诸于世，是真“至于命”矣。

河南省社旗县武术协会 杜学军
(杜学军先生为社旗县武术协会主席)

序 七

南阳曹树人，自幼嗜武，在南阳武术界素有“武痴”之谓。二十余年前，余在南阳地区调研心意六合拳以及各家武术流派时，屡闻曹兄之名，尝自忖道：爱武而至于痴，实乃我辈中人！遂心生感佩。后经同道介绍，遂有机缘相见，谈论武事甚契，大有相见恨晚之意。

树人兄曾拜在民国年间南阳十大武术名师之一李成恩老师门下，习练昆仑派八门站功、五行功及大小字门拳等，深得精义。其好学不倦，成年后曾遍访各地名师，掌握各门派武术拳械套路有 200 多套。树人兄虽少年失学，却文武不偏。数十年来抄录保存了很多珍贵拳谱资料。彩图《昆仑派八门站桩功》是其恩师贡献给国家的一本造自清代康熙四十年（1701 年）的秘本拳谱，他奉师命抄录了两份，一份交师一份自存，原图上交国家，现在也只有他手里仅存一份了。树人兄又曾在南阳图书馆见到南阳武学宗师王守一于乾隆四十五年（1780 年）和泗水茆乃周共同编订之《双剑谱》，手抄一份保留，而今原剑谱却已觅无踪迹，此手抄本已成稀世珍贵资料也。

树人兄中年以后渐渐步入内家功夫殿堂，尤其对太极拳用功至深，扎实的功底加上不懈的努力，在太极拳的天地里如鱼得水，对太极拳以及武术的原理有了不同于常人的深刻体认和见解。

一部《原道·太极拳拳理义解》，不仅仅向读者展示了太极拳的法理技术，更饱含了作者浸淫了几十年的练功体悟和真知灼见，初学者藉此可免入旁门，练家子由此亦可提高识见。

是为序。

邓州 马雷石序于甲午年桂月廿六日 主麻夜
(马雷石先生为河南邓州武协主席，心意拳八世传人)

序 八

拳学之道其将衰矣！

其由衰而微，多由拳学法理之不传耳！

不传之因，一则是得之者往往秘不示人，致后学者入门无由；二则是虽不自秘但述不能详，致使学者习学无法。凡此种种，皆为师者不能符应师道之过也。

经常听树人这样说：当老师的要感谢学生。如果没有学生，老师即有通天的本事，又有何益？是学生（当然是好学生）成就并传扬了老师的生前身后名，而不是老师成就了学生的艺业。

几乎没有人赞同他这样的言论及观点，包括学生。

三十年媳妇熬成婆，学生忍气吞声，付出了数以百、千、万计的财物与精力，就是希望有一天自己也成为老师，而得到名闻利养，这样的话，让学生永无出头之日，他如何会愿意？由此可知，拳道之不传亦与师传之道不明确，即不能摆正各自的位置、明了责任有很大关系。

所以当老师的，应该于拳学一道打破法、术之界限，穷尽义理之究竟，于授受之时，知无不言，言无不尽，凡有所教，不别诸类；而做学生的，自应谦虚受教，明白法理之日即为刻苦用功之时。果能如此，则师何感怀于弟子，弟子又何怨于乃师？大家皆是延续道统法绪，何分彼此？树人吾弟树人心，几人解哉？

为树人书稿序。

傅志远 2013 年 12 月 7 日序于山东莱州

序 九

太极拳术所谓功夫，乃是意、气、力有机结合而表现出之新产物，此物由心神主宰，由气机运化，当机体现，而其本无形声。故拳学之道，所以写意、运气、使力也。

何为写意？意本神识所在，意重则心劳，意大则力僵，意强则气泄。是以用意之法，以轻描淡写为要。写之本身，又含转嫁之意。拳术乃无为无不为之道，既要执，又须随缘。不执某法则新意可生，随缘应机则无为可期。

何为运气？气者，周旋不舍流通之物，气运则生动，气泄则体重，气之通畅在于其运行顺遂；运者，运其流通之意，自然有引导之功效。

何为使力？使者，派遣之意也，非好用武力之谓也！

这些要求必要契合拳术每一动一静之时，古人称为心法、秘诀，都是老师们轻易不示人或非入门弟子不传的秘密。今树人老弟能打破常规，倾已四十年所学所悟所得之心要公诸于世，自不能与寻常著述一概而论也。

序不成言，只落得感慨万千而已。

李坤于 2014 年 5 月 26 日

(李坤先生是南阳市少年儿童业余体校一级教练员)

序 十

《太极拳论》开宗明义昭示了太极之本质原义：太极者，无极而生，动静之几，阴阳之母也。无极者一物未有也。太初以上，浑浑穆穆、混沌沌，所谓大混沌者，即此时也。天地日月人身者皆为阴阳之体。在天地如阴阳消长，有明暗昼夜之分；在日月具消息盈虚，存圆缺变化之象；在人体则别虚实轻重，得引进落空之能。是故先贤言：天地一大太极，人身一小太极。

太极者，乃是阴阳未分而生机已兆，如天地未生时分之机虽动而清气尚未上升，浊气亦未下降。又如受孕鸡卵与未受孕鸡蛋，形体上人莫能辨之，受孕者即为太极，未受孕者即为混沌无极。我人“上场后，手足虽未运动，而端然恭正之中，其阴阳开合之机，消息盈虚之数，已俱寓于心腹之内……名之曰太极”（见陈鑫《陈氏太极拳图说》）。动则势成阴阳，静则阴阳成势。此所以名太极为阴阳之母、动静之几之理。太极拳行功走架绵绵不断的特性，原本阴阳互抱太极图之阴尽生阳，阳尽生阴，阴不离于阳，阳不离于阴，阴阳相济而生生不已循环始终的哲学义理。

大而无外，极也；小而无内，微也。此语见陈鑫喻太极拳理“放之则弥六合，卷之而退藏于密。其大无外，其小无内。中和之气，随意所之。意之所向，全神贯注。变化犹龙，人莫能测。运用在心，此是真诀”（见《陈式太极拳图说》）。

太极拳学究至深处，则以小见大，所谓“窥一斑而见全豹”。其大无外的意思，乃言有真正道理充塞天地宇宙间，再不会有另一“正道”；其小无内的意思，与佛祖“纳须弥山于芥子”的意思相同，即正道法理在极细微处仍然存在！

余与树人、侠杰曾同受业于李成恩先师门下，今二位师弟书成而问序于余，因浅叙其理，是为序。

南阳李广于古宛城

(李广先生现任河南南阳市武术文史研究会会长)