

张耀忠 二编

山西人民出版社

大
报
告
文
学
集

太极拳古典经论集注

张耀忠 汇编

山西人民出版社

太极拳古典经论集注

张耀忠汇编

•

山西人民出版社出版（太原并州北路十一号）

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

•

开本：787×1092 1/32 印张：5 字数：103千字

1989年6月第1版 1989年7月太原第1次印刷

印数：1—5,000册

•

ISBN 7—203—01172—0

G·507 定价：2.50元

太极拳 中国拳种之一。创始于清初。乾隆年间，山西民间武术家王宗岳用《周子全书》阐发《易经》太极阴阳的哲理，并用来解释拳理，写成《太极拳论》，太极拳这名称才确定下来。

——摘自黑龙江人民出版社出版《简明武术辞典》第19页第三条

编者的话

《太极拳古典经论》系指清代山西人王宗岳所著之“太极拳论”、“王宗岳太极十三势歌”、“武禹襄太极拳论”及“太极十三势行功心解”等篇论著。这些珍贵论著是太极拳运动史上具有高度文化修养的先辈，在长期刻苦锻炼和认真钻研的实践中总结提炼出来的经验结晶。它一问世，如同“孙子兵法”被历代兵家所共同遵循的法典一样，成为历代各流派太极拳家们共同遵循的理论依据。在“拳论”的深刻哲理指导下，太极拳运动沿着科学化的道路迅速发展，并引出了不少注家。他们各自都有新的领悟，作了许多通俗的解释，刊印发行，对普及太极拳理论知识和指导太极拳运动的实践，做出了新的贡献。然而，由于出版物的分散和印刷发行量之少，致使一些早已有的“拳论”注释至今仍鲜为人知。所以盲目修炼以致走弯路者屡见不鲜。每问及道理，知其然而不知其所以然，故迫切要求提高者众多。

《太极拳古典经论集注》就是将各注家对“王宗岳太极拳论”、“王宗岳太极十三势歌”、“武禹襄太极拳论”及“太极十三势行功心解”等篇论著的注释，逐段逐句地分别辑录在一起，以给广大太极拳爱好者提供一个理论学习和深

入研究的方便条件。在搜集、整理资料中，本着取百家之长的精神，凡是有关的文章一律采用，不加评论，相信读者自会从中汲取各自认为最为有用的东西，从而得到有益的启发，使太极拳之理和太极拳的体与用，更加紧密地结合在一起。

我在六十年代初，便注意搜集积累太极拳理论资料，但是编纂《集注》的思想，是在太极明师王培生先生的启发下才完全形成的。一次，他提到：吴式太极拳的先辈王茂斋先生晚年时，曾语重心长地嘱咐弟子们“要好好学习拳论。”所以我想编个《集注》不更能广开眼界吗！于是就着手进行编纂工作。在《集注》编纂过程中，又得到王培生先生的悉心指点，承德市交通局起重队陈璞、北京祁庄小学明鉴校长、北京人民机器厂孙连陆等同志也给予了大力协助，在此谨致谢意。

书中难免疏漏之处，欢迎著家和读者予以指正。

编 者

一九八八年六月于北京

目 录

编者的话

一、王宗岳太极拳论原文	1
二、王宗岳太极拳论集注	3
三、王宗岳十三势歌原文	63
四、王宗岳十三势歌集注	65
五、武禹襄太极拳论原文	91
六、武禹襄太极拳论集注	
七、武禹襄十三式行功心解原文	103
八、武禹襄十三式行功心解集注	105

附录:

陈公论太极劲	129
王培生浅释授密歌	148
参考书目	152

一、王宗岳太极拳论原文

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随屈就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。

由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用功之久，不能豁然贯通焉。

虚领顶劲，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，盖皆由此而及也。

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，非关学力而有所为也。察“四两拨千斤”之句，显非力胜。观耄耋能御众之形，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。粘即是走，走即是粘。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，谬以千里”，学者不可不详辨焉。

二、王宗岳太极拳论集注

“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。”

杨澄甫注：

不动为无极，已动为太极。空气变动而生太极，遂生阴阳，故练太极先讲阴阳，而内包罗万象。相生相克，由此而复化矣。太极本无极生，而阴阳之母也。

许霁厚注：

阴阳生于太极，太极本无极。太极拳处处分虚实、阴阳，故曰太极也。

“太极者，无极而生。”

太，大也，至也。极者，枢纽根底之谓。太极为天地万物之根本，而太极拳则为各拳之极至也。无极而生者，本于无极也。此拳重在锻炼精神，运动作势，纯任自然，不甚拘于形式，以虚无为本，而包罗万象，故曰无极。

然初学者究当就有形之姿势入手学习，久之着熟懂劲，融会贯通，始能入于神化之境。

按周濂溪《太极图说》，“无极而太极。”注云：上天之载，无声无臭，而实造化之枢纽，品汇之根底也。故曰，无极而太极，非太极之前复有无极也。此云无极而生，究有病语。

“动静之机，阴阳之母也。”

变易物体之位置，或物体进行之方向曰动；保存或维持其固有之位置或方向曰静。

机者，朕兆也。如《阴符经》“天发杀机”之机。夫动静无端，阴阳无始。

太极者，其枢纽机关而矣。太极拳当行功时，中心泰然，抱元守一，未尝不静；及其静也，神明不测，有触即发，未尝无动。于动时存静意，于静中寓动机。一动一静，互为其根，合乎自然，此太极拳术所以妙也。

万物之生也，负阴而抱阳，莫不有太极，有太极斯有两仪，故太极为阴阳之母。

太极拳着着势势，均合一“○”圆形。其动而阳，静而阴，及刚柔进退等，均与易理无异，故得假借《易》理以说明之，非强为附会也。

中国旧日学说，凡诸事物均以阴阳喻之，故阴阳无定位。太极拳之为阴阳亦然。如拳势之动者为阳，静者为阴，出手为阳，收手为阴，进步为阳，退步为阴，刚劲为阳，柔劲为阴；手足关节之伸为阳，曲为阴，分为阳，合为阴，开展为阳，收敛为阴；身躯之仰为阳，俯为阴，升为阳，降为阴。

凡此所喻，无论遇如何变化，内皆含一“○”圆形，故阴阳不同时，阴阳不同位，而太极无不在焉。

姜容樵注：

阴阳不分，无极。无极而生太极，是阴阳虚实分也。

顾留馨注：

所谓太极，唐孔颖达《周易正义》“谓天地未分之前，元气混而为一，即太初、太一也。”实际上是指无极生太极，就是道家的有生于无的意思。从无到有就是阴阳的根据。

《太极图》呈圆形，内含阴和阳两个半弧形的类似鱼形的图案。太极拳采用这个名称，象征着太极拳是圆转的，弧形的，一阴一阳，刚柔相济的拳术。

王培生注：

拳名太极者，是因为以道家的太极哲理来指导练拳的缘故。把练拳和太极哲理结合在一起，并以之作为练拳时的指导，是太极拳突出的特点。

太极——互相对立着的两个方面，即阴与阳，如图象之双鱼图形。

无极——统一体，指事物或过程和图象之圆形。

动静——世界恒动，动者动之动，静者动之静，就是绝对的运动，表现为显著地变动状态。静是相对的运动，表现为相对静止状态。

机——动而未形，有无之间叫机，即趋势、趋向、苗头、动向、朕兆、因素、可能。

动静之机——阴阳动静，互相转化的趋向，趋势转化到与之对立的方面去。

沈寿注：

太极，是由无极化生的，是阴阳的本源。

“太极者，无极而生，阴阳之母也”等语，是太极拳命名的由来。“太极”一词，最早见于《易经·系辞》：“易有太极，是生两仪。”注文：“太极，谓天地未分之前，元气混而为一，即太初、太乙也。”两仪即天地，天地即阴阳。今人常说：“任何事物都可以‘一分为二’的。”古人则说：“天下万物皆可分阴阳。”古今辩证法的基本原理应该说是相对的吧！古人主张“取象于天”，以及运用阴阳五行学说来帮助认识事物，所以用“太极”作为拳路名称，即“取象于天”，也包含着把阴阳对立统一的辩证法具体应用于拳术领域。但“无极而生”句，显然是来源于宋代理学派创始人周敦颐（公元1017——1073年），《太极图说》中所说的“无极而太极”，“太极本无极”等语。其原意是从“无”化“生”太极，而并非太极之前另有“无极”。周敦颐认为，太极是天地万物的根本，五行统一于阴阳，阴阳统一于太极（原文：“五行——阴阳也，阴阳——太极也，太极本无极也。”）。这是一种客观唯心主义的宇宙生成观，与《老子》所说的“天地万物生于有，有生于无。”在实质上是没啥区别的。但过去国内外都有一些学者认为《太极图说》原是属于唯物主义的，而被宋代陈颢、陈颐、朱熹等人歪曲了原意，以改变成唯心主义的了。《老子》的哲学思想也是国内外哲学界争议已久的问题了。这些问题让他们深入探讨吧。

对于太极拳的理论来说，在建国以后陆续出版的有关专著中，已经逐步地做到基本上摆脱了宋代理学思想的各种影响，同时仍保存了古代朴素的辩证观点，而且对于太极拳这一名称，也开始试作了一些较新的解释。据笔者个人多年研读，认为《太极拳论》除了上面几句话有待进一步探究和批判外，其余文字一般都可以通过太极拳实践来加以检验。就通篇拳论而言，其立论之精辟，文句之简洁，涵义之深邃，可以说是古代拳论专著中的佼佼者。

“动静之机”

许禹生《太极拳势图说》一书中所辑此篇原文，篇题已被改作《太极拳经》，原是含有推崇的意思，并非笔误。在“无极而生”句后，许本增益“动静之机”四字。顾留馨同志考证时已述及此事。今细审《太极图说》“阴阳一太极也，太极本无极也”与《太极拳论》“太极者，无极而生，阴阳之母”两相对照，不难看出后者是据前者文字加以翻新的。从而可以推断“动静之机”四字确系后人所加。但这四字也是根据《太极图说》“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静极生阴”句的意思补入的，所以与原意倒也无甚不合。

李文涛注：

太极一词来自中国最古的一本占卜书《易经》。易经中有“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。太极是天地未分之前，混沌如一之状态（这可理解为星云状态）。

两仪即是阴阳，四象是金木水火。八卦是代表物系的八个符号。这是《易经》所记录的古代人对宇宙万物的初期认识，也是初期的哲学。万物由阴阳而生（可理解为阴阳电子组成原子以及一切物质），是为根本。四象与八卦是阴阳的演化。这句话说的是：太极是宇宙的原始状态，含阴阳二气，为万物发生的起源。太极拳的取名也有此意，即含有阴阳动静变化之意。

宋朝周敦颐（公元1017——1079年）开始使用太极图，用形象来表现大至宇宙，小至万物的两个阴阳关系。

清代许禹生对太极拳的取名也作了这样解释。他说，太是大，极是终极，是根砥，是枢纽。太极是天地万物的根本。太极拳重在锻炼精神，运动纯属自然，不甚拘于形式，以虚无为本而包罗万象，这便是无极。因为动静是没有开头的，阴阳是没有起点的，但对于初学者，必须从有形之姿势入手，这就需要以太极为枢纽，以进入自然神化之境。太极拳行功时，心中泰然，未尝不静。然其静未尝无动，有触即发，神鬼莫测。太极拳之取名太极，正在于以虚实为本，掌握阴阳变化之机，可谓掌握拳术之精华，而成拳术之尖端。

今人孙福全论述太极拳之名亦遵此理。

人生来本有养生之原气，不仰不俯，不偏不倚，至善至极，是为真阳中和之气也。此气平时洋溢于四体之中，无时无处不有，内外一气，流行不息，因此拳之开合动静，即由此气而有放伸收缩之妙。开者为伸为动，合者为收为静；开者为阳，合者为阴。开合即是一气运阴阳，即是太极。以体言则太极，以用言则为一气。时阳时阴，时阴时阳，阳而阴，阴而阳。一气活活泼泼，皆在一点运用，即太极也。

“动之则分，静之则合”

杨澄甫注：

练太极，心意一动则分发四肢。太极生两仪、四象、八卦、九宫，即棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定。静本还无极，心神合一，满身空空洞洞，少有接触即知。

陈微明注：

我身不动，浑然一太极。如稍动，则阴阳分焉。

许霁厚注：

动，变动也。动之则分阴阳，两仪立焉。静之则冲漠无朕，而阴阳之理已悉具其中矣。太极拳术当行功时，其各姿势一动一静相间，其拳术之动者，前后、左右、上下均有阴阳虚实可循，故曰动之则分。

其静的姿势虽无痕迹可指，然阴阳虚实已具其中，故曰静之则合。

若作运动解，则太极之“阳变阴合”，即力学中的分力合力之理也。太极拳术遇敌欲制我时，则当分其劲为二，使敌力不能直达我身（背劲），所谓动之则分是也。若（欲）将敌粘起用提劲，阳之变也。及起须静，以定之，使不得动或敌劲落空，稍静即发，利用合劲，阴之合也。倘敌欲发我，则应心中坦然，审候应机，静以俟之，微动即应，所谓后发先至是也。

夫道一而已矣。当混沌未判，洪荒未辟，本无动静，何

有阴阳。故以虚无为本者，无不合道，天地如是，太极如是，太极拳习至极精处，亦如是也。然此指天地而言，指习拳术功深进道者而言，初学之士骤难语此也。及乾坤既定，两仪攸分，有阴有阳斯有动静，则言太极者，不能不就有形象者以讲求之。太极拳之分合动静合乎阴阳，如动势须求开展，运动务明虚实，刚则化之，故曰分；柔则守之，故曰合。坤在静中求动，无为始而有为终，必须伏气；乾则动中求静，有为先而无为了，只要还虚。盖万物之理，以虚而授，以静而成。天地从虚中立极，静中运机，故混沌开而闾辟之局斯立，百骸固而无极之藏自主，无不从虚静中来也。重阳子曰：“此言大道之言，而功先于虚静，虚则无所不容，静则无所不应。”由是观之，习太极拳者倘以虚静为本，则分合变化自无不如意也。

姜容樵注：

我身一动则阴阳分焉，即太极也。

我身不动浑然无间，即阴阳合焉，即无极也。

顾留馨注：

古人以为太极是一个混元体，包含阴阳两气。动时这个混元体就起变化，一分阴，一分阳，所以说太极生两仪是由于“动之则分”。静时仍然是一个混元体，阴阳变化也相对静止，所以叫做“静之则合”。

王培生：

分——不平衡；舒展；张大。