Reading B 中文参考

**杨家太极老谱(杨氏太极拳拳谱)**

1、八门五步

掤南，捋西，挤东，按北，采西北，挒东南，肘东北，靠西南——方位。

坎，离，兑，震，巽，乾，坤，艮——八门。

方位八门，乃为阴阳颠倒之理，周而复始，随其所行也。总之，四正、四隅不可不知矣！

夫掤、捋、挤、按是四正之手，采、挒、肘、靠是四隅之手。合隅正之手，得门位之卦。以身分步，五行在意，支撑八面。

五行者：进步火，退步水，左顾木，右盼金，定之方中土也。

夫进退为水火之步，顾盼为金木之步，以中土为枢机之轴。怀藏八卦、脚跐五行，手步八五，其数十三，出於自然。十三势也。名之曰：“八门五步”。

**2、八门五步用功法**

八卦五行，是人生成固有之良，必先明“知觉运动”四字之本由。知觉运动得之後，而後方能懂劲。由懂劲后，自能接及神明矣！  
然用功之初，要知知觉运动，虽固有之良，亦甚难得之於我也。

**3、固有分明法**

盖人降生之初，目能视，耳能听，鼻能闻，口能食。颜色、声音、香臭五味，皆天然知觉固有之良；其手舞足蹈於四肢之能，皆天然运动之良。思及此，是人孰无？  
因人性近习远，失迷固有。要想还我固有，非乃武无以寻运动之根由，非乃文无以得知觉之本原，是乃运动而知觉也。  
夫运而知，动而觉；不运不觉，不动不知。运极则为动，觉盛则为知。动知者易，运觉者难。先求自已知觉运动得之於身，自能知人；要先求知人，恐失於自己。不可不知此理也，夫而後懂劲然也。

**4、粘黏连随**

粘者，提上拔高之谓也。黏者，留恋缱绻之谓也。  
连者，舍己无离之谓也。随者，彼走此应之谓也。  
要知人之知觉运动，非明粘黏连随不可，斯粘黏连随之功夫，亦甚细矣！

**5、顶匾丢抗**

顶者，出头之谓也。匾者，不及之谓也。  
丢者，离开之谓也。抗者，太过之谓也。

要知於此四字之病，不但粘黏连随之功断，且不明知觉运动也。初学对手，不可不知也，更不可不去此病。  
所难者粘黏连随，而不许顶匾丢抗，是所不易矣！

**6、对打无病**

顶、匾、丢、抗，失於对打也，所以为之病者。既失粘黏连随，何以获知觉运动？既不知己，焉能知人？  
所谓对打者，不以顶匾丢抗相对於人也，要以粘黏连随等待於人也。能如是，不但对打无病，知觉运动亦自然得矣，可以进於懂劲之功矣！

**7、对打用功法守中土（俗名站橦）**

定之方中足有根，先明四正进退身。

棚捋挤按自四手，须费功夫得其真。

身形腰顶皆可以，粘黏连随意气均。

运动知觉来相应，神是君位骨肉臣。

分明火候七十二，天然乃武并乃文。Zhan Zhuan

**8、身形腰顶**

身形腰顶岂可无？缺一何必费工夫！

腰顶穷研生不已，身形顺我自伸舒。

舍此真理终何极？十年数载亦糊涂！

**9、太极圈**

退圈容易进圈难，不离腰顶後与前。

所难中土不离位，退易进难仔细研。

此为动功非站定，倚身进退并比肩。

能如水磨催急缓，云龙风虎象周旋。

要用天盘从此觅，久而久之出天然。

**10、太极进退不已功**

棚进捋退自然理，阴阳水火相既济。

先知四手得来真，采挒肘靠方可许。

四隅从此演出来，十三势架永无已。（所以因之名长拳）  
  
任君开展与收敛，千万不可离太极。

**11、太极上下名天地**

四手上下分天地，采挒肘靠有由去。

采天靠地相应求，何患上下不既济！

若使挒肘习远离，迷了乾坤遗叹惜！

此说亦明天地盘，进用肘挒归人字。

**12、太极人盘八字歌**

八卦正隅八字歌，十三之数不几何。

几何若是无平准，丢了腰顶气叹哦！

不断要言只两字，君臣骨肉细琢磨。

功夫内外均不断，对待数儿岂错他！

对待於人出自然，由此往复於地天。

但求舍己无深病，上下进退永连绵。

**13、太极体用解**

理为精、气、神之体，精、气、神为身之体。身为心之用，劲力为身之用。心、身有一定之主宰者，理也；精气神有一定之主宰者，意诚也。诚者，天道；诚之者，人道，俱不外意念须臾之间。  
要知天人同体之理，自得日月流行之气，其气意之流行，精神自隐微乎理矣！夫而后言乃武、乃文、乃圣、乃神则得矣。若特以武事论之於心身，用之於劲力，仍归於道之本也,故不得独以末技云尔！  
劲由于筋，力由于骨，如以持物论之，有力能执数百斤，是骨节、皮毛之外操也，故有硬力。如以全体之有劲，似不能持几斤，是精气之内壮也。虽然，若是功成後犹有妙出於硬力者。修身、体育之道有然也。

**14、太极文武解**

文者，体也；武者，用也。文功在武用於精气神也，为之体育；武功得文体於心身也，为之武事。  
夫文武尤有火候之谓，在卷放得其时中，体育之本也。文武使於对待之际，在蓄发当其可者，武事之根也。故云：武事文为，柔软体操也，精气神之筋劲；武事武用，刚硬武事也，心身之骨力也。  
文无武之预备，为之有体无用；武无文之侣伴，为之有用无体。如独木难支，孤掌不响。不惟体育武事之功，事事诸如此理也。  
文者，内理也；武者，外数也。有外数无文理，必为血气之勇，失於本来面目，欺敌必败尔！有文理无外数，徒思安静之学，未知用於采战，差微则亡耳！自用、於人，文武二字之解，岂可不解哉！

**15、太极懂劲解**

自己懂劲，接及神明，为之文成。而后采战身中之阴七十有二，无时不然。阳得其阴，水火既济，乾坤交泰，性命葆真矣！