

太極拳行法釋要

任剛 著

上海辭書出版社

太極拳行法釋要

任剛 著

上海辭書出版社

圖書在版編目(CIP)數據

太極拳行法釋要 / 任剛著. —上海:上海辭書
出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5326-4345-5

I. ①太… II. ①任… III. ①太極拳—套路(武術)
IV. ①G852.111.9

中國版本圖書館 CIP 數據覈字(2015)第 020598 號

太極拳行法釋要

任 剛 著

責任編輯/胡欣軒 裝幀設計/林南 特約編輯/沈益

上海世紀出版股份有限公司

辭書出版社出版

200040 上海市陝西北路 457 號 www.cishu.com.cn

上海世紀出版股份有限公司發行中心發行

200001 上海市福建中路 193 號 www.ewen.co

浙江省臨安市曙光印務有限公司

開本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印張 6 插頁 7 字數 111 000

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5326-4345-5/G·832

定價: 50.00 元

本書如有質量問題,請與承印廠質量科聯繫。T: 0571—63783589



樂奐之

字幻智。曾在浙江大學教授英文，後定居上海，在震旦大學教授國文。榮德生先生創辦江南大學時，樂先生為創始人之一，任常務副校長。太極拳師承董英杰，與中外各門各派切磋武藝。又深入佛法為儒、釋、道通家。被民國《鐵報》譽為海上一奇人。



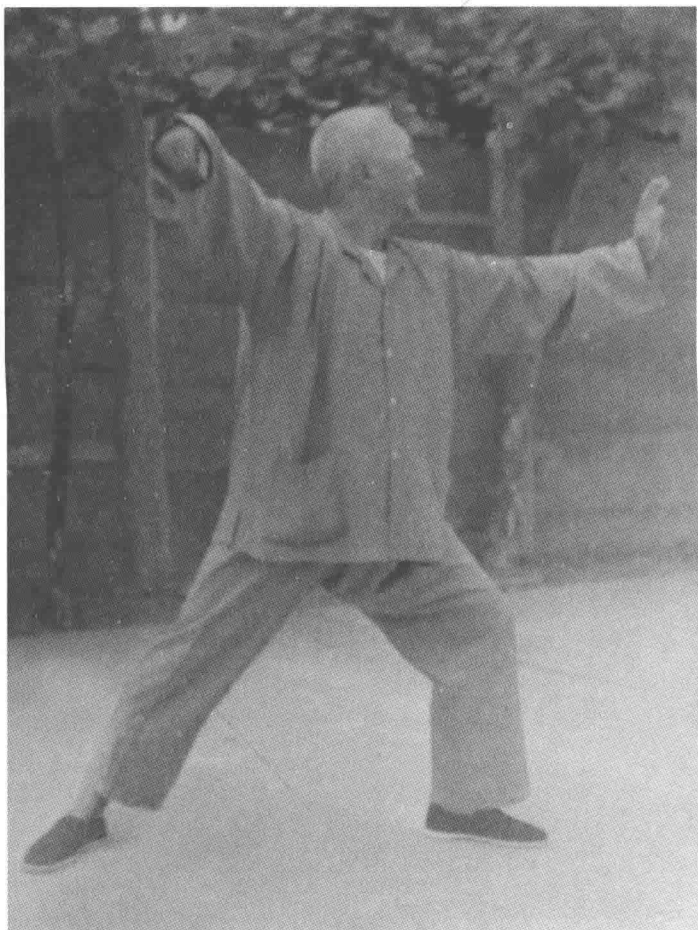
樂逸之（左）與董世祚

董世祚 曾為法商電力公司總工程師。自幼隨外祖父（清禁衛軍教習）練習羅家家傳武藝。青年時已練成渾身不怕打、出手見紅的功夫。後隨董英杰習太極拳，董英杰離滬後隨師兄樂逸之習拳。一生痴迷武藝。性格低調，勤奮好學，採衆家之長成一代宗師。



董斌

又名董光軍。自幼喜愛武藝。近三十歲始隨董世祚先生練太極拳，後又師從樂奐之先生深造。由於天賦聰慧，深得兩位老師喜愛。以懂勁而聞名。



姚宗鼎

自幼隨武林奇人鄧義習少林武功。鐵砂掌及拳脚功夫驚人。三十五歲遇董世祚先生而折服，棄少林而習太極，後又隨樂免之先生習拳。痴迷武學，常每日練拳三十遍。



自序

我的太極因緣

其實，我打小是那種俗稱“藥罐子”的體質，自從有記憶開始，去醫院看病就是很經常的事情。要是能連着兩週不去醫院，家人就會像碰到什麼好事一樣高興。為此，父母長輩都非常操心，總想着找個什麼法子能養好我的身體，讓我平安順利地長大。

所幸身體孱弱的我非常喜歡武術，對於傳說中的那些俠士高人心存仰慕，對逍遙任俠的江湖世界更是心嚮往之。也許是得上天好生之德的眷顧或是我自己的福德因緣，讓我這個孱弱卻又好武的孩子竟有幸與武術大師、中央國術館少林門原門長王子平先生之女王菊蓉老師為鄰。大約到了七八歲時，我就開始跟在大人後面學習踢腿衝拳了。儘管我練功比同齡孩子更為堅持，但由於體格過於孱弱的緣故，雖然體質比習武之前有了較大的改善，但武功上卻始終難以取得很大的成就，這也不免讓年少的我對原先意識裏那既高深又神奇的中華武術產生了些許的迷茫。不過身體上的變化還是讓我這個曾經弱不禁風的少年從此抱定了一生習武的決心。

在我上高中的時候，一個偶然的機會，在復興公園遇到了一位讓我徹底改變對拳術的認知的小個子老人——我的太極拳恩師董斌先生。董老師的拳術神乎其技讓我痴迷，第一次看到老師演示的內家拳之妙時，我竟有種恍



如隔世的感覺，既親切又神秘——這不就是那個孱弱少年仰慕已久，卻又始終未能得見的高人俠士之曠世神功嗎！

自此以後，每週日去看老師練拳便成了我生活裏的頭等大事。然而好事往往多磨，一番周遭曲折之後，直到 1987 年我纔正式拜入董斌老師門下，也由此開啓了我追尋太極真諦的旅程……

恩師董斌先生的太極功夫得自樂免之先生和董世祚先生兩位太老師的真傳。樂免之先生和董世祚先生皆是名震一時的太極大家，不論是拳架、推手，還是實戰功夫都稱得上是百年難得一見的武學聖手。尤其是樂免之太老師，不但武學造詣極高，而且身為震旦大學國文教授的他，學問也是高絕精深，不僅如此，他還是深具名望的佛學大師，是一位能將儒釋道三家融會貫通的“大通家”。做個“儒釋道”皆精的通家已屬世所稀有、人中翹楚了，更為可貴的是樂太老師還能將內家功夫及太極拳體用之精髓與中國文化以及佛學的精義相互融合、相互發揮，在前人的基礎上運用儒家和佛家的智慧，發展和提昇了內家功夫和太極拳的內涵，使太極拳術上昇到了一個全新的境界。當年京滬政商兩界的名流士紳皆以能與樂太老師一見為榮事，其功夫與名望之高由此可見一斑。而太老師身後更留下了許多關於他太極功夫如何神乎其技的故事，至今還為諸多武林同道津津樂道。

也許是上天的再次眷顧，董斌恩師作為盡得兩位太老師真傳的一代太極大家對我這“弱質”徒兒可謂毫無保留，將其畢生領悟到的太極的真諦傾囊相授。在恩師的悉心指導，以及郭大棟等眾位師叔的關心之下，我很快就深入太極拳法的堂奧，全身心地體悟其中的妙趣。在悟入之後漸能得心應手，運化隨形，時時刻刻，事事處處受益於太極精髓之妙。在我幾十年習練和體悟太極拳法奧義的過程中，我深深感受到中國文化之妙絕非口說耳傳所能盡達，而是確確實實需要習練者通過不懈的實踐修養而成的功夫，再反之於實踐。在如是循環之中行思互益，一朝妙悟，使得神形俱足，運化隨心。而這些想法也在和許多老前輩及武術高手的交流之中得到了各

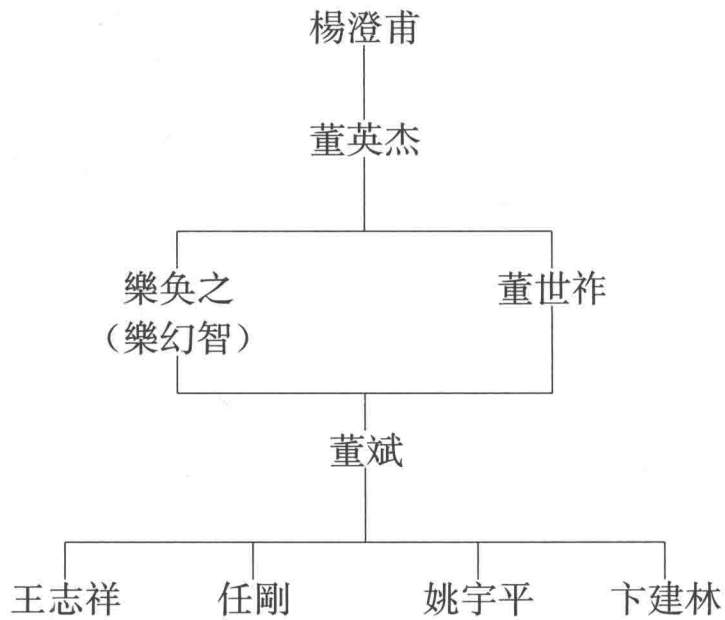


家的認同。

太極拳法乃陰陽和合之大道，用之於搏擊是為“神技”，用之於養生則可大利於民衆身心健康，更是用於實踐中國文化的大好手段！反觀今日社會，太極之術離其核心卻愈行愈遠，或徒有其名而不得其形，或徒留其形而全然不合心法，流弊之廣又何止千里，我輩太極學人視之莫不疾首痛心，亦深恐有負歷代拳家之智慧與苦心。某雖不才，自感遠未通於太極拳術之全部精髓，但在衆多前輩和好友再三鼓勵之下，思量再三，不敢獨覺，特將我多年學習太極之經驗、師門傳承之核心悉數奉獻。希望同好者讀之以為借鑒，以期為他朝能昇堂入奧之助緣，也藉此圓我當日佛前所立“得斯技後，若有人真心欲明此理，吾將傾囊相告，毫無保留”之誓願矣！



董斌老師在上海傳承脈絡





序一

拳法精妙心懷遠大的太極龍象

蔡松芳

序
一

我與任剛初識是在 1987 年，歲月荏苒，一晃也有將近 30 年的光景了。當時他還是個初學拳的後生，與一班年輕人一起在襄陽公園跟着他的鄰居郭大棟老師學習太極拳和推手。任剛學拳有一個特質，就是認真，不論是學拳架還是練推手，都有一股子鑽研的勁頭，對於老師教授的東西他不但能很快地知其然，而且還要想方設法從實踐中求其所以然。我不肯定他是不是早年那批學拳的人裏面最聰明的一個，但是可以肯定他確實是當時那些年輕的太極拳學習者中最具韌勁和最痴迷太極拳的一個。

任剛有幸遇到了他的授業恩師——楊式太極一代名家董斌先生。董先生對任剛可謂毫無保留，將其一生對太極拳的實踐經驗與內心體悟傾囊相授。而任剛也是全身心地沉浸在對太極拳真實奧義的尋求之中，他善於思考、長於研究，經常將拳經、拳論裏的要點與老師討論，並在實踐中摸索，在那幾年裏他對拳經、拳論的理解可謂登堂入奧，他的太極功夫更是可以毫不誇張地用“突飛猛進”來形容。

也許真是上天不負有心人，在董老師的悉心教授和任剛自己的不懈努力之下，經過十多個寒暑的磨煉與探求，差不多到 2005 年，任剛的功夫已經

與我相當。到了近幾年，也許是因為受到了他所信仰的佛法的加持，任剛更是悟出了太極拳中最精微、最奧妙的道理，他的推手和實戰功夫已遠在我之上，達到了出神入化的境界。縱觀當世武林，真正懂得太極拳奧妙的“真太極”自然已是鳳毛麟角，而任剛又實在可以稱得上是個中翹楚。

任剛不但拳好，還有一顆“大心”。他深知學拳不易，故而發願對任何真心前來向他學拳的人都毫無保留地傳授拳理和他對太極拳的全部體悟。他更毫無門戶之見，不論是內家還是外家、中國功夫還是外國技擊，只要是抱着以交流武藝、研討武道為目的的切磋，他來者皆應，而切磋者也大多是滿懷期望而來、心悅誠服而去。對於太極拳的傳承，任剛更是勇於承擔這個重任，多年來他在培養年輕一輩的太極拳傳人方面傾注了極大的熱情與精力。他深知“法因人興”的道理，曾立下宏願，希望未來能培養出十位得其精髓的傳人，為真正太極功夫的弘傳打下人才儲備的基礎。

作為他的前輩，親見其多年來在培養後輩人才和弘揚太極拳方面所做的努力，這一點着實相當不易。我為太極拳界和中華武林能有這樣一位能將中國傳統文化予以完整保留和發揚，既能對拳經、拳論有精深理解，又能完全指導實踐的年富力強的太極拳家感到無比高興！我借此祝願任剛能在對太極拳奧義的探求中取得更深廣、更精妙的體悟，更祝願他對弘揚太極拳的諸多宏願早日取得成功！

二〇一三年六月於滬寓

蔡松芳先生乃著名內家拳家、太極拳家，師承一代內家拳大師葉大密先生，得其太極十三勢中棚、捋、擠、按四勢真傳。蔡先生畢生所習最精微者乃楊式太極所傳之武當正宗無極功法，雖僅得十三勢中四勢真傳，然其功夫綿密精深，推手更是出神入化。其推手



中之凌空勁，更為海內行家驚為神技！

蔡先生在東南亞及美國等地武術界頗具影響，20 世紀八九十年代曾數度應邀前往美國交流及教授拳術。曾在舊金山與當地武林名家切磋，多數沾手即放，引起當地轟動及媒體追捧。時有一體重 300 磅之詠春高手挑戰，蔡先生應之即發，其發出之遠，竟跌出電視攝像機的鏡頭範圍，而其發人速度之快，更使攝像機鏡頭抓拍不及。



序二

太極拳最優秀的後起之秀

何基洪

太極拳是我們中華民族優秀傳統文化中的重要組成部分，是中華武術的一枝奇葩，它高深的哲理、高超的技擊藝術以及怡情養性的健身效果，毫無疑問已為全世界中華武術愛好者所認同。

傳統武術中的太極拳雖然祇是一種拳術，但那些對太極哲理已有所瞭解、已邁進太極殿堂的太極拳愛好者來說，不管他們在練習太極拳的路上已經走了多久、多遠，相信大家都不會否認，太極拳是有別於其他運動項目的。這種區別，不僅僅在於太極拳是一種可以活到老、學到老、練到老的運動方式，還在於它是一項必須德藝雙修纔有望接近成功的運動技藝。

在長期的歷史發展中，許多太極拳名家著書立說，留下了不少寶貴的經驗和良好的鍛煉方法，並由此創造了許多流派，但是出於種種原因，傳統武術界一直有程度不同的門戶之見、保守之風，各派拳論秘訣，代代傳抄從不外傳。但所有流派門派，幾乎無一例外會對入門者進行人品方面的考察，提倡習武先修德，德成藝乃立；也幾乎無一例外將重師承、講武德定為門規，以期培育出德藝兼備的傳人。

與任剛相識，那是 90 年代初的事，是由蔡松芳先生介紹到我這裏來練



習推手。年輕帶有書生氣的他，謙虛好學，非常認真，是董斌先生的學生。我們知道楊式太極拳在上海有兩個流派，一個是以樂免之為代表的董派，一個是以葉大密為代表的葉派。董斌是樂免之一脈的傳人，是一個有修為的太極拳家，深得樂免之、董世祚的真傳。樂免之是一位帶有傳奇色彩的太極拳家，其功夫之高超為當代武術界所共識。

今天任剛出書，毫無保留地把楊式董派秘傳公諸於衆。由於練法不同，借我作序之際，先作一簡單介紹，首先是“挺腰”之說。這個方法與“凸命門”之法正好相反，難以為人們所接受，因為，我們以前都練凸命門，認為不凸命門，是拳沒打好。這個問題我深有體會，在我八十歲那年，我接受了挺腰之說，並照此方法練了十個月，我感到自己的水平提高了一個層次，連任剛本人也覺得驚奇，一個耄耋老人，在短短的十個月中居然也能掌握。當練成三寸嫩芽，就會覺得腰真正成為身體的第一主宰，全身的意氣全被調動起來。由此，使我聯想起郝少如書中提到的“閃戰、騰挪”的作用。今天，在任剛的著作中看到許多新的論點和新的技擊方法，公開了楊式太極拳中鮮為人知的秘訣，甚為可喜。

任剛學拳數十年來，敬重師門、尊敬師長、善待同道、恪守武德的品行，為武術界同好所共睹。他不但有良好的太極拳擊技術，而且在太極拳理論上也有較全面的認識，是我近五十年遇到的最出色的後起之秀。他現任上海雍荷堂文化傳播有限公司董事長，雖業務綽繁，仍於工作之餘，著書立說，為我中華武術作出貢獻。余雖耄耋，猶樂而為其作序。

二〇一三年五月三十一日

何基洪先生 1933—1960 年期間隨葉大密先生的學生丁然清先生學習楊式葉氏太極拳，次年，又隨吳式名家裴祖英先生學習太極拳推手。1966 年經好友的介紹，隨其同事的父親徐炳生先生學習田兆麟楊式大架及推手。徐老先生當時年近八旬，以前曾任英國壳牌石油公司中國總裁，早年請田兆麟先生至家中教拳，由於學習優良，曾被田老師譽為田門五虎將之一。何先生有緣受他十餘年無私指導，實為學習太極拳一生中重要的轉折點。1973 年何先生又有幸認識葉大密先生的另一位高足金仁霖先生，金先生是一位研究太極拳理論的名家，可以說是滿腹經綸，他對葉氏太極拳的內容有較全面的認識，經過他的指導，何先生在太極拳理論上得到進一步理解。

在何先生平生的太極拳經歷中，交好的拳友是王壯弘先生和徐毓岐師兄，二人都是當代的後起之秀，何先生經常和他們練習推手，切磋拳藝，得益匪淺。

從 70 年代中期至今，何先生一直在上海襄陽公園義務教授太極拳，為人性格開朗，處世和平，從不與人爭高低。

80 年代初何先生將楊式葉氏太極拳傳到了浙江嘉興，並由其學生蔡光復發揚光大，至今廣為流行。蔡光復現任浙江省武術專家組副組長、嘉興市武術協會主席，國家武術七段。其師生間的情誼傳為佳話。

何先生拳術論著有《太極拳和太極推手芻議》、《太極拳推手訓練綱要》、《再論行工走架的體會》、《論太極拳走架中的自轉和公轉》、《論命意源頭在腰隙》、《怎樣練習武當葉氏太極拳》等。

何先生太極拳架的特點是輕靈安靜，外形秀麗端莊，其中內氣宏偉，推手時以神氣為主導、骨肉為輔助。主張不耻下問，學無止境，不論年齡老少、輩分高低，祇要有特長，均可去討教。