

中国太极拳
传世经典

太极拳剑



孙式

附孙禄堂『太极拳学』影印件



孙婉容 主编

北京体育大学出版社

中国太极拳传世经典



孙式太极拳、剑

主 编：孙婉容

副主编：孙宝亨 白普山

童旭东 雷世泰

北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱

责任编辑：叶 莱

审稿编辑：熊西北

责任校对：行 乾

排版制作：小 草 依 昀

责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

孙式太极拳剑 / 孙婉容主编.

—北京：北京体育大学出版社，2012.1

（中国太极拳传世经典）

ISBN 978-7-5644-0878-7

I. ①孙… II. ①孙… III. ①太极拳②剑术（武术）

IV. ① G852.11 ② G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 007758 号

中国太极拳传世经典——孙式太极拳、剑

孙婉容 主编

北京体育大学出版社出版发行

（北京海淀区信息路 48 号 邮编：100084）

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部：010-62989320

北京昌联印刷有限公司

开本：787 × 1092 毫米 1/16

印张：17 彩色插页：8

定价：42.00 元

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数：4000 册

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

编者的话

北京体育大学出版社为弘扬中国武学文化，满足广大武术爱好者的需要，鼎力组织出版了这套具有代表性的“中国太极拳传世经典”系列。

起初，本书拟定位在先祖孙禄堂经典著作《太极拳学》上（即孙氏太极拳传统套路98式），旨在为初学者、习者提供有代表性、科学性、规范性，且有价值的正宗资料。

书中介绍了孙禄堂生平及他创编《太极拳学》一书的过程，通过点滴关联事件的链接，希望能给习练者留下一个较为全面的印象。

本书凡涉及传统孙氏太极拳、剑的内容，均以“孙氏”表述，即将“孙氏太极拳”特点另题诠释，在“第三章 孙氏太极拳传统套路”和“第四章 孙氏太极剑传统套路”中专题讲解，其它内容则另章作一般介绍，可参阅习之。各套路均附有动作路线示意图（简化套路除外）。最后附有先祖孙禄堂原著《太极拳学》影印件。

初稿告罄，出版社建议将孙氏太极剑，孙式太极拳竞赛套路，及简化套路均编写入书，以供习者择用（对书中竞赛套路及简化套路则用“孙式”表述）。并将本稿图示使用的老照片，改用后人拳照，以区别于原著版本，更利学者参照练习。遂立即着手修订书稿，使本书内容更加全面丰富。

本书孙氏太极拳拳照示范者如下：

传统套路：孙婉容（84岁）（孙禄堂之嫡孙女）

太极推手：岳耀明（门生）、多红吉（学生）

孙氏太极剑（单练）：孙宝亨（78岁）（孙禄堂之嫡孙）

孙氏太极剑（对练）：孙婉容、郑军（门生）

竞赛套路及简化套路：张新明（门生）

拳照示范中，限于个人技术水平，在动作的规范性上尚存不足；所取角度、定位等也有微欠。因此，拳照示范动作，仅供习练者参考，动作细节仍以文字说明为准。

序 一

孙式太极拳为孙禄堂先生积历代武学之大成所创立。孙禄堂前辈传奇的一生想必尽人皆知，就不用我这个晚辈后学再于此赘述了。我常想，最不可思议的是，孙禄堂先生一生中竟能先后得形意宗师郭云深、八卦泰斗程廷华、太极拳大师郝为桢的真传，这种机缘与福分实在是常人所难有的。

孙式太极拳也正是孙禄堂先生在自己修习形意、八卦、太极已入化境后所创立的一个崭新、独特的内家拳种。因此，孙式太极拳的最大特点也就在于三拳合一。孙禄堂先生将三门拳术融会贯通、合而为一，最终集内家拳之大成，成为享誉海内外的一代开宗立派者。上世纪30年代姜容樵先生就称道：“人送孙禄堂先生绰号‘万能手’，先生也真称得起是盖世英豪。”当年北平国术馆副馆长、太极拳名家许禹生也曾感叹说：“孙君禄堂气质超迈、功力弥深，以禹生所躬遇而目睹者，南北拳家固未见其匹也。”

作为一代武学宗师，孙禄堂先生一生以教授武术为业。他的足迹遍及大江南北。而年迈七旬时，还应聘为中央国术馆武当门门长，随后又出任江苏省国术馆教务长。孙禄堂先生弟子众多，而且其中不少人为我国的武术事业做出了杰出的贡献。

孙禄堂先生一生以儒家思想为立身处世的根本，其道德境界也非常人可及。我曾从武林前辈处听说，1919年，孙先生老家完县一带大旱，先生倾其家资捐献大洋千余元来赈济乡里；1930年，江南水灾，先生又以70高龄亲自参加赈灾义演，主办者特赠锦旗一面，上书“龙马精神，热忱匡助”。孙禄堂先生的仁心义举由此也可见一斑。作为一名多年从事武术教学的工作者，我自己常常感叹，像孙禄堂先生那样德艺双馨、文武兼备的武学大家，今天已经难得一见。不过，我仍然坚信，随着祖国各项事业蒸蒸日上，中国传统武术必将光耀于世。是为序。

张文广

2009年10月（时年九十有五）

注：已故著名武术教育家武林泰斗张文广教授系查拳名家，原北京体育大学武术系教研室主任。

序 二

孙禄堂(1860—1933)先生在近代武术界,用多么高的赞誉来评价他都不为过。他以毕生精力,对中国武学不断地实践、苦研、提炼,而豁然大悟,用18年功夫,撰写出了《形意拳学》、《八卦拳学》、《太极拳学》、《拳意述真》、《八卦剑学》、《详论形意、八卦、太极之原理》、《论拳术内外家之别》等专著。他提出了“拳与道合”的武学思想,形成了《孙禄堂武学体系》。其影响极为深远,实乃我中华武术宝典中的璀璨明珠。

同时,孙先生又以儒家之《易经》,道家之《道德经》、《丹经》,以及医家之《黄帝内经》等理论基础,进而参照武式太极拳之技理,撷取形意拳的“劲力整实,动作简捷”、八卦拳的“身法灵活,手法多变”之精义,磨砺揣摩,融会贯通,创编了“开合活步太极拳”。该拳自成体系,独具特色,阴阳互济、内外中和、进退相随、开合相接,如“行云流水,绵绵不断”,成为人们强身健体、修身养性、防身自卫,自娱娱人的良师益友。被后人称之为“孙氏太极拳”,与各大著名太极拳流派,同显武林。

孙先生武术精湛、超凡脱俗,人称其为“千古奇人”,此言不假。孙先生既聪慧过人,又勤奋有加。先后拜众多名家为师,先师李奎元,复师“半步崩拳打天下”的形意拳大师郭云深,长达8年,期间又得宋世荣、车毅斋、白西元等前辈亲授,尽得其精髓。后郭师是这样评价的:“能得此子,实乃形意拳之幸也。汝这般进境,如今海内已无人能及。”到京后,孙先生又师从爱国志士八卦拳大师程廷华,精习技理,脱颖而出。程师又是这样评价的:“汝生宿慧,始克臻此。余意:汝之技,黄河南北已无敌手。”“神乎哉!神乎哉!独步绝伦矣!”在京时,当得知太极拳名师郝为真病困交加,即接至家中请医问药,奉养逾亲,终得痊愈。郝师有感而倾受其艺,故又得其真传。后郝师对他也有这样评价:“异哉!吾一言而子通悟,胜专习数十年者。”1924年孙先生的《拳意述真》问世,恩师宋世荣读后,在该书的扉页上题:“禄堂仁棣:学于后,空于前,后来居上,独续先宗绝学。”清代肃王意公折节下交、向孙先生请益武术后对人说:“此人(指孙)乃圣人之气质,士大夫亦不能及。”在京城,孙先生赢得了“虎头少保,天下第一手”及“学贯文武的武学家”的赞誉。他还曾因在河北定兴县独战北方五省百余名武林高手而获全胜,被当地百姓称赞为“平定兴”。形意、八卦名家张兆东晚年对友人说,“以余一生所识,武功堪称神明至圣、登峰造极者,惟孙禄堂一人耳。”

艺不压人,孙先生谨尊师命,以武会友,足迹遍及国中。访少林,朝武当,上峨眉,博采众长,技理精进,更上一层楼。其形意、八卦、太极等拳及导引吐纳诸术,精深独到。与人切磋,从未失手。在上世纪二三十年代,当时政府

腐败无能，屡受外敌欺凌，被讥讽为“东亚病夫”。日本政府在政治、经济、军事上大举入侵的同时，且梦想在中国武林称霸。于是日本大正天皇选派其“特级勋章获得者”、人高马大的武士道大力士、全国柔道三连冠“无敌手”的板垣一雄来华，指名道姓地要同孙禄堂比武。只见孙先生形态从容，游刃有余地“闪展腾挪”，一一破解来招后，以迅雷不及掩耳之势，一伸手就把板垣击倒在地，板垣一雄再不能称为“一雄”了，只得拱手认输。后来，我国在杭州、上海举行了两次全国国术赛事，首次比赛孙氏弟子在10名最优等奖中，竟占3名；二次更占4名。日本人为此耿耿于怀，特从日本筛选5名技击高手来华，找我国武林象征人物孙先生过招。此时老人虽年逾七旬，仍宝刀不老，结果也打得他们落花流水，俯首称臣！

孙先生不仅武功臻于化境，更崇尚武德。他提倡习武者要修“三德”，即口德、手德、心德。他为人谦和、低调，每次与人交手从不主动出手；还打破了武林陋习之一“门户之见”，融形意、八卦、太极三拳为一家。他曾说，“拳非私有，惟德者居之”。孙先生还指出“国术实为我国之国粹”，要弘扬光大。”他还反对“轻蔑好勇斗狠等江湖习气”，提倡“晓之以理、刚勇和平”；主张“明理修身为本，技术绝招为末”，“要善养浩然正气”。

孙先生具有强烈的爱国主义思想。1931年“九·一八”事变后，东北同胞遭受凌辱。他义愤填膺，决意辞去江苏省国术馆职务，迅即北上，动员在军队中的弟子们组织抗日队伍，坚决抵制日军入侵；日本人见孙先生武功绝伦，又被日本武道界誉为“武圣”，遂以天皇名义，愿出每月两万块银洋的高薪，特聘他赴日传拳授武，即遭先生婉言谢绝。孙氏一门忠烈，以“文武继世、忠厚传家”为本，其孙孙宝和以保家卫国为己任，投笔从戎，黄埔军校毕业后，即融入抗日救国行列。1944年，时任营长的宝和，在洛阳战役中，浴血奋战，壮烈殉国。孙宝和的父亲孙存周先生手抚亲子遗物，慨然而自豪地说：“不辱家风！不辱家风！”

孙先生虽名扬天下，然而质朴如初。一生急公好义，扶贫济困。对武友救助，不论拳派，无不慷慨解囊。1933年华北闹大水灾，孙先生更是倾其家资，赈救乡亲。时人评说：“孙之忠义之心，肝胆相照，非常人可比！”

不由得我赞曰：

三国“武圣”关云长，侠肝义胆一忠良。

“千古奇人”德艺馨，爱国亲民胜云长。

“拳与道合”创新意，倡修“三德”意深藏。

质朴谦和济贫困，伟哉大哉孙禄堂。

昌 沧

2009年11月20日于龙潭湖

注：昌沧，中国体育报业总社资深编审，《中华武术》杂志第一任主编，终身享受国务院颁发“政府特殊贡献津贴”，被中组部授予“全国老干部先进个人”称号。

序 三

孙婉容女士编著的《中国太极拳传世经典——孙式太极拳、剑》即将付梓，嘱我为序。

众所周知，孙禄堂先生是中国武术界前辈，泰斗级人物，其道德、文章早已名闻遐迩，用不着我这个晚辈后生再予介绍。因我忝为广平郝为真老人的再传弟子，与孙禄堂老师有着不一般的关系，愿为序。

不论哪门学问，除经得住历史考验，为众多社会有识之士首肯外，还需与时俱进，才能永葆青春，嘉惠后昆。在这方面，孙禄堂先生可谓楷模。先生生于清末，长于民国，自幼喜爱武术，先习形意拳，后学八卦拳，再又修习太极拳，并酝酿形意、八卦、太极三拳合一之说，名满京华。民国初年，经友人介绍，在京得识郝为真先生。后郝老病于北京，因孙先生的全力帮助方得以康复。郝老感恩，又知先生从不受礼，无以为报，闻知孙先生正研究三拳合一，愿将所习太极拳心得理法悉数相授。先生求之不得。已逾知天命之年的孙禄堂先生极重德行，遂折节执弟子礼。初识时，孙先生对郝老知之甚少，后才知郝老得太极拳大家武禹襄、李亦畲传，其太极拳艺素为世人仰慕。孙先生潜心研习融太极、形意、八卦为一体，成为兼精三拳艺之第一人，创孙氏太极拳，著《太极拳学》，为弘扬太极拳开疆拓土做出了优异贡献。

孙禄堂先生虽已仙逝多年，其业绩仍为今人津津乐道，其遗泽仍浸润诸多传人。惜其原著《太极拳学》因年代久远几成广陵散，孙婉容女士因众所请，将祖父遗著整理编辑成书，并附以原版影像，便于读者得睹孙老风采及孙氏太极拳原貌，并增选后人有关著作，有益读者得知孙氏太极拳弘扬发展之概况。这一承前启后扛鼎之作，实为孙氏太极拳之典籍，惠及后学，功莫大焉！

略缀数语，不敢曰“序”，仅申对孙禄堂前辈景仰之情。

澧阳吴文翰（时年八十又一）

乙丑秋于竹苑客寓

注：吴文翰先生系著名太极拳史论家、武氏太极拳名家，现任北京、吉林等省市武氏太极拳研究会名誉会长。

序 四

孙氏太极拳是由中国近代著名武术家、一代宗师孙禄堂先生，博采众长而创立的。孙氏太极拳创立之后，即深受国内外武术爱好者的欢迎。

孙禄堂先生不仅武功独步一时，而且数十年如一日，潜心武学研究，并最终发现中华武学的统一原理和统一技术结构，创立了拳与道合的武学体系，即中和内劲原理和以孙氏形意、八卦、太极三拳合一的技术结构为基础而融汇百家的武学体系。

以此为基础，孙禄堂先生又创造性地提出并坚持不懈地实践着“统一国术”的宏伟构想。他的这一思想开始尚不为当时国术界所普遍接受，但至1933年，大家对此逐渐有所认识，并开始酝酿成立全国统一国术委员会。然而，遗憾的是，由于孙禄堂先生同年仙逝，“统一国术”这一构想未能落实。

所幸的是，孙禄堂先生为我们后人留下了数种武学专著。在1915至1932年的18年间，孙禄堂先生笔耕不辍，撰写了《形意拳学》、《八卦拳学》、《太极拳学》、《拳意述真》、《八卦剑学》等武学著作。此外，尚有《论拳术内外家之别》、《详论形意、八卦、太极之原理》等论文传世。先生的上述著作已经成为武学领域的经典，也是对中国传统文化的杰出贡献。

正因其拳道合一、文武兼备，孙禄堂先生又独特地影响了近代中国一批重要的文化学者，如一代宗师马一浮、大教育家蔡元培、朴学大师胡朴安、国学名家赵衡、画梅圣手刘如桐、古曲名家汪孟舒等，他们都曾在与孙禄堂先生交往中相互补益。可以说，孙禄堂先生是迄今为止作为中国传统文化核心构成的传统武学发展史上最重要的代表人物之一。对于我辈后生小子，正是“高山仰止”，倾慕之至。

这篇小序就算是这一景仰之情的一点表露吧。

张 山

2009年10月

注：武术名家张山先生，原国家体委武术处副主任，国家体育总局武术管理中心副主任，中国武术研究院副院长。

序 五

孙婉容老师即将出版的《中国太极拳传世经典——孙式太极拳、剑》一书，从介绍孙氏拳的起源功法，到孙禄堂先生的演练（照片），都是原汁原味的孙氏太极拳，这是对太极拳文化的一大贡献。孙老师是孙先师的嫡孙女，孙老师命我作序，我感觉实难胜任。因为我是1932年生人，而孙先生是1933年仙逝的，我和孙先生在太极拳辈分上差了四辈。但我对先师非常敬仰，先师是以深厚的形意拳（师承郭云深大师），八卦拳（掌）（师承程廷华大师）为基础，再融入郝为贞大师的太极拳（武式），先师是将三者都运化于孙氏太极拳中，先师所著《太极拳学》一书为文言文竖版，其中有先师的拳照，内容很丰富，这本书我反复读过，体会到孙先生拳的道学，体会到孙先生对中华民族传统文化运用到拳术中良苦用心，这也是在太极文化中独一无二的。

孙氏拳的开合手既是桩功又等于形意拳的三体式，在一趟拳中多次出现，还走出了四正四偶八卦的方位，是形意八卦太极有机结合的典范。孙氏拳的身法下肢的屈曲是135度，正好走出武式拳的逢进必跟，逢退必随的原则。这次孙婉容老师出版的《中国太极拳传世经典——孙式太极拳、剑》，可以说是现代版的《太极拳学》（孙禄堂著），对学习研究太极拳是一本好书。

以上只是我的管窥之见，望方家指正。是以为序。

高壮飞

2009年10月26日

注：高壮飞教授，北京市武协吴式太极拳研究会常务副会长，北京市武协武术文化史研究会研究员，本溪市吴式太极拳研究会终身顾问，以及多个省市太极拳研究会顾问。

序 六

先贤孙禄堂先生是名副其实的一代武学大师。其文武双修、内外双修、性命双修之武道境界，世所鲜见。而其八九十年前之拳学著作虽早已问世，仍影响甚巨。然其深义要言，似并未为世人所重视。逮后之有关太极拳书籍，可谓汗牛充栋，而所揭橥之真义实多不及于孙先生之要言不繁也。愚常忧世人之误指灵山而难修真功尔。

欣闻婉容先生受命整理出版此著，以为天大好事，武学幸事。不唯禄堂先生此书可以重光天下、泽被武林，且可藉此益广流传，令人以今世学术重研考量此著，以证真金不惧火炼，岁月无埋珠玉也。

婉容先生年届八秩，执鞭上庠，桃李成蹊，为禄堂先生嫡脉，故所增益补证阐释发挥必有独到价值，此可期者。愚虽不敏，素嗜武学，久仰孙禄堂先生修为功夫，承婉容先生不弃索序，谨奉数语以志贺忱，以表心迹是也。

梅墨生

己丑岁冬初匆匆

注：梅墨生，著名书画家，中国国家画院一级美术师，中国画研究院理论部主任，中国美术学院等多所艺术院校客座教授，当代武术大师李经梧先生弟子。

目 录

第一章 孙氏太极拳简述	(1)
第一节 孙氏太极拳概论	(1)
第二节 孙氏太极拳的源流	(2)
一、孙氏太极拳的产生	(2)
二、孙禄堂的武学之路	(2)
三、孙禄堂传略	(4)
四、孙禄堂三代家人简介	(16)
第二章 孙氏太极拳的特点	(21)
第一节 三拳合一	(21)
一、三拳合一的特点	(21)
二、三拳合一的精髓是融合创新	(22)
第二节 开合手承接	(23)
第三节 进退步相随	(23)
第四节 孙氏太极拳的修习	(24)
一、桩法讨论——三体式	(24)
二、基本步法	(24)
第三章 孙氏太极拳传统套路	(26)
第一节 《太极拳学》自序解注	(26)
第二节 孙氏太极拳传统套路动作解注	(29)
一、孙氏太极拳传统套路动作名称	(29)
二、孙氏太极拳传统套路	(31)
三、孙氏太极拳传统套路动作路线示意图	(68)
第四章 孙氏太极剑传统套路	(69)
第一节 孙氏太极剑传统套路	(69)
一、孙氏太极剑概述	(69)
二、孙氏太极剑基本要领	(70)
三、孙氏太极剑传统套路	(78)

第二节 孙氏太极剑对练套路·····(96)

第五章 孙式太极拳竞赛、简化套路·····(114)

第一节 孙式太极拳竞赛套路·····(114)

一、技术特点·····(114)

二、动作基本方法及要求·····(114)

三、孙式太极拳教与学·····(116)

四、孙式太极拳竞赛套路分解教学·····(117)

五、孙式太极拳竞赛套路动作路线示意图·····(145)

第二节 孙式太极拳简化套路·····(146)

一、孙式简化太极拳动作名称·····(146)

二、孙式简化太极拳动作说明及图解·····(147)

第六章 孙氏太极拳学练精要·····(161)

第一节 孙氏太极拳拳式练法·····(161)

一、孙氏太极拳的发力·····(161)

二、孙氏太极拳盘架子过程·····(162)

第二节 孙氏太极拳修习程序·····(166)

一、练习孙氏太极拳的三个阶段·····(166)

二、孙氏太极拳技理·····(166)

三、对孙氏太极拳的几种误解·····(166)

四、孙氏太极拳的几个境界·····(167)

第三节 孙氏太极拳推手(打手)习练·····(169)

一、推手的目的和功效·····(169)

二、推手训练概说·····(171)

三、推手训练的步骤·····(172)

四、推手习练图解·····(172)

第四节 孙氏太极拳技击要素·····(175)

一、何谓神、意、气·····(175)

二、修习的方法·····(176)

三、用于技击之要·····(176)

四、神圆、意真、气刚与技击十大素质的融合·····(177)

第五节 孙氏太极拳习练问答·····(179)

附录 孙禄堂原著《太极拳学》·····(185)

后记·····(244)

第一章 孙氏太极拳简述

第一节

孙氏太极拳概论

太极拳乃中国国粹，是争奇斗艳的中华武术花园中的奇葩。因其在明代各家拳法、尤其是戚继光三十二势长拳之基础上，结合道家导引、吐纳之术，并运用阴阳、经络学说而形成，故属内家拳。

孙氏太极拳为孙禄堂在历代拳家经验之基础上，以自身数十年苦修精研为前提，在深明各家拳经要义和武学原理后所精心创立。正是基于其本身所蕴涵的传承与创新两大特性，孙氏太极拳亦可称为中华武术史上一里程碑式的尝试之举，因为它破天荒地将形意、八卦与太极三拳合而为一，并在中国武术史上首次提出及印证了“拳与道合”这一经典命题。也正因其显著的理论特色和非凡的实践成就，孙氏太极拳当之无愧地和陈氏、杨氏、吴氏、武氏及赵堡太极共同构成了太极拳这一驰誉中外的武术流派，并最终风靡全球。

孙氏太极拳首揭无极太极之学，内含阴阳动静五行之理，以无极式为之根，以太极式为之体，斯二者乃拳中万式之基础也。打手用法标举太极化生万物之道，以棚、捋、挤、按为採、捌、肘、靠各式之纲，以五行、八卦、十三式为太极之用，又为万法之纲也。单练套路是全全体，为知己功夫；二人对手是全其用，为知人功夫。故古人云：知己知彼，百战百胜，此之谓也。

孙氏太极拳是孙禄堂所创孙氏武学的三大基础之一，与孙式形意拳和孙式八卦拳共同构成完备良知良能的孙式武学体系。早在1915年，孙禄堂经过数十年对各派武艺的深入实践、研究及升华，首次发现中华武学之根本原理和基础技术结构，并通过创立孙式形意、八卦、太极三拳而构建起以中和为宗旨、以内劲为核心、以三拳合一为基础的融通百家之崭新技术体系。在中和体用这一核心法则背景下，其构成要件有：无极而太极，有无并立又有无不立，以三体式为本体，以九要为规矩，以顺中用逆、逆中行顺为总纲，通过

对内外合一、动静合一、天人合一的追求，来实现“不求胜人，而神行机圆人亦莫能胜之”，“空而不空，不空而空、感而遂通”以及“实中、虚中、变中”的技术理念和技击效果。孙氏形意、八卦、太极三拳既互补自足，又相互贯通、互为基础。三者之同，在于其完备良知良能之统一功用；三者之分，意在相互启发其各自特性，以真正铸就融通百家之基。

孙氏太极拳乃孙禄堂所独创。它是以儒（以《易经》为主）、道（以《道德经》、《丹经》为主）、医（以《黄帝内经》为主）三家学说为理论基础，以中和内劲理论（形而上）和动静合一理论（形而下）为核心，以皮球劲力模型为根本技术形态，以武式太极拳技理为参照系，融形意、八卦之精义而创立。所以，孙氏太极拳并非源于对某一拳种的直接传承，而是孙禄堂融通百家后的理论与实践创新。

孙氏太极拳之拳架至简至易，但又奥蕴无限；孙氏太极拳之理论至精至深，但又深入浅出。因此，无论丁壮须眉，抑或老弱妇孺，均可习练。而其用又至纯至正，习练者之气质亦可假此训至中和，气固而神自完，毋论其强身健体、延年益寿之末用。

第二节

孙氏太极拳的源流

一、孙氏太极拳的产生

孙氏太极拳为孙禄堂所创，其拳架、拳理以孙禄堂原典《太极拳学》（1919年完稿付梓）所述为唯一标准。

孙禄堂数十年如一日，精修形意、八卦、太极三派拳术，且有幸亲炙三派当世宗师，又兼其他门派众多先贤、前辈循循善诱、谆谆教诲，加之诸多同道长期研练、切磋、讲习，更有武林一代宗师以“衣钵”相传、儒林国学大师以《周易》相授，最终融会古今、打通内外，以《易经》为宗旨，以“三体式”为基础，融形意、八卦、太极三拳于一体而创立了“孙氏太极拳”。

二、孙禄堂的武学之路

孙禄堂（1860年12月—1933年12月）名福全，字禄堂，晚号“涵斋”，别号“活猴”。河北完县（今属望都县）东任家疃村人。作为清末民初蜚声海内外的武学宗师，孙禄堂以“虎头少保”、“天下第一手”而享誉武林。

燕赵大地自古多慷慨悲歌之士，生于斯长于斯的孙禄堂自幼酷爱武术，且禀赋聪慧、勤奋好学。13岁时，孙禄堂拜形意名家李奎垣为师，正式开始习武修文，并从此展开了其长达60年的对武与道的孜孜求索。3年后，武功已经出类拔萃的孙禄堂渐渐显露青出于蓝而胜于蓝之象。李奎垣对他说：“吾之艺子已尽得，再无可授者。”有感于孙禄堂在武术上的超迈天赋，李奎垣把孙禄堂推荐到自己的师傅郭云深处深造。郭云深乃当时中国最为著名的形意拳大师之一，叱咤江湖数十年，几无败绩。一见面，郭即惊叹于孙禄堂之技击天赋，当即收入门下。嗣后，郭云深尝对

人曰：“能得此子，实乃形意拳之幸也！”

郭云深与孙禄堂同吃同住，无论到哪里都把孙禄堂带在身边，随时加以指导。往往是师傅策马前驱，孙禄堂紧随其后奔跑，超逸绝尘，常日行百十里。其间，郭云深数度带孙禄堂前往各地访问自己各怀绝技的师兄弟，目的就是要他们把各自的特长教给自己心爱的徒弟。孙禄堂亦悟性颇高，一教即会，因此也更得众师叔厚爱。1880年秋，郭云深又带孙禄堂去山西，拜访师兄车毅斋和宋世荣。在晋期间，郭云深让孙禄堂与门内外各路高手广泛交流切磋，而孙禄堂则是战无不胜，未尝负人，且胜人而不伤人，谦逊如仪。郭云深赞叹道：“此子真能不辱其师。”

孙禄堂出众的品格、超绝的武功及非凡的禀赋给车毅斋和宋世荣留下深刻印象。擅长内功的宋世荣1881年特意带信给孙禄堂，让他赴晋交流。在征得郭云深同意后，孙禄堂再入山西，得宋世荣炼神还虚之法。由是，孙禄堂内功精进，已达虚境。宋世荣赞曰：“禄堂仁棣，学于后，空于前。”此后，孙禄堂与郭云深一道研究整理形意拳之理法，并总结出形意拳的“三步功夫”、“三层道理”及“三种练法”。但在郭云深临终将其所著《解说形意拳经》授予他，以示其正宗传人及掌门之位后，孙禄堂则始终未肯以此自居。

1882年，随郭云深修习形意拳达8年之久的孙禄堂为彻底揭示拳学原理，受师傅郭云深之命，赴北京白西园处研习《易经》。白西园对《易经》有精深研究，并深谙内家功夫。在白西园处，孙禄堂将《形意拳拳谱》与《易经》参照研究，并从此将中国传统武术的研究提升到哲学层面。

也是在白西园处，孙禄堂又幸遇郭云深老友兼老乡的程廷华。程廷华是八卦拳宗师董海川最为得意的弟子，功夫已近董公。相见后，孙禄堂的人品、悟性及功夫让程廷华异常钦佩，于是主动提出教孙禄堂八卦拳。此时，一位南方武师一路挑战北上，所向披靡，程廷华的其他徒弟一一败在其手下。刚跟程廷华学了一个单换掌的孙禄堂主动要求代师比武，并在一个回合之内将该武师由屋内击出窗外。惊服之余的程廷华提出要孙禄堂在董海川莹前磕头拜师，而自己则代师传艺，但秉性忠厚的孙禄堂执意不从，仍以师事之。形意拳已臻化境的孙禄堂在程廷华的悉心教授下，仅研习年余就掌握了八卦拳的精髓，并开始感悟到形意拳与八卦拳拳理在根本上之相通不悖。师从程廷华期间，孙禄堂精通了八卦拳理法以及点穴、轻功、八卦剑、七星杆等绝技。其间，孙禄堂在与京城武林各派高手切磋较技中皆能轻取对方。程廷华深知孙禄堂的武功已在自己之上，遂劝孙禄堂仿效董海川师祖开始游历天下，以切磋和印证自己的武学。程廷华说：“汝生有宿慧，始克臻此。余意，汝之技黄河北已无敌手。禄堂前途珍重，可去矣！行矣！”

1885年，孙禄堂遵师之嘱，开始徒步遨游南北十一省。他访少林、朝武当、上峨嵋，闻有一艺者，必造访请益。其间，行程数万里，历时3年有余，与人较技无数，终未遇其匹。也是在这期间，孙禄堂幸遇文始派隐真，得其传授修道心法，并于榕城从某达人研修《易经》。直至1887年冬，孙禄堂方结束其为期两年多的壮行天下而返回故里。

孙禄堂早年即曾与太极名家杨健侯探讨过太极拳。他认为太极拳在劲力上有独到之处，但在劲性上却不能与自己以前所学互通互融，遂有将太极劲与以前所悟诸劲融于同一体系中之想法，并着手探究太极、形意、八卦的整合问题。1912年，经友人介绍，孙禄堂结识了太极拳大家郝为桢。不久，郝为桢病困京城，后经孙禄堂延医诊治及悉心照顾而最终痊愈。郝无以为报，在得知孙禄堂正对各派武术进行比较研究而欲将太极、形意、八卦进行全面融合时，郝为桢主动将其平生修炼所得太极拳理法提供给孙禄堂以资参考，并此以示报答之情。经短暂交流，孙禄堂即彻底领悟其真谛并将太极拳术应用得出神入化。郝为桢惊叹道：“异哉！吾一语而子通悟，胜专习数十年者！”

武学之路上近40年的苦心求索，最终为孙禄堂推进三拳合一并统一国术奠定了坚实的基础。此时，他的武功已臻至诚、至虚、至空之化境，有不闻不见而感、而应之良知良能，神行机

圆，人莫能犯。

除对形意、八卦、太极三拳能精通其技理外，孙禄堂还融通内外家拳术数百种，兼通儒、释、道诸学，尤精黄老、《易经》、《丹经》及《奇门遁甲》。在此基础上，他创立了拳与道合的崭新武学体系，并历史性地把武术从技击升华为一门体用兼备的修身实学，从而极大地丰富了中国传统文化体系。从1913年起，孙禄堂先后撰著了《形意拳学》、《八卦拳学》、《太极拳学》、《拳意述真》、《八卦剑学》等专著，开创了中国武学研究的新纪元。

孙禄堂的武学体系以拳与道合之思想为总纲，以《易经》为理论基础，兼参儒、释、道典籍，以中和为核心，以内劲为统驭，以体用兼备为特征，使技击首次成为一个建立在完备的技术基础上的开放、创新系统，使武学成为体物不遗、完备良知良能、完善身心功能的修身文化。

终其一生，孙禄堂以其超迈卓绝的武功和清正崇纯的道德，独标当时中国武学之最高境界。其所创立的武学体系将中国武学推向哲学的终极层面，对丰富和发展中国传统文化做出了不可磨灭的历史贡献。在中华武学史上，孙禄堂堪称迄今为止的最高代表人物之一。

三、孙禄堂传略

孙禄堂（1860—1933），讳福全，晚号涵斋，河北完县东任家疃（今划属望都县）人。

孙禄堂自幼聪颖慧达。史载：孙禄堂生而巍巍，超绝常儿。孙禄堂排行老二，上有兄长，下有胞妹。乃父孙国英，母安氏夫人。孙国英生前为正七品文林郎，慷慨好义，济困扶危，急人之难，声闻四达。孙禄堂1867年入私塾，兼随吴姓师习练拳术。1872年考录附生后，因遭家境变故，至生计窘迫而最终辍学。后随父执友奎元李先生读书兼习形意拳。1875年武功已臻超凡，李师念其技击天赋非凡，故将孙禄堂荐于其师——形意拳大师郭云深。郭云深以“半步崩拳打天下”享誉四海，纵横江湖数十年未遇其匹。教授孙禄堂仅年余，郭云深即慨叹曰：“能得此子，乃形意拳之幸也！”

1878年，河北大旱，饿殍载道。乃父因殚精竭虑地救济乡邻，加之斯时孙家窘困滋甚，最终疾困交加而中道崩殁。孙禄堂返乡葬父后，因愧悔不已、悲痛至极，遂于夜半在村外枣树林自缢。然天佑英才，翌日凌晨当他被路人救起时，因其内功深厚而气息尚未全闭，竟至死而复生。嗣后，孙禄堂接老母至保定投亲经商。翌年，城内大户张举人瑞先生见孙禄堂人品和禀赋不凡，遂择为门婿。张举人力劝孙禄堂返郭处继续深造，并代为抚养其母。同年，孙禄堂再投郭云深处深造。郭云深很高兴与孙禄堂同吃同住，形影不离，随时予以点化、指导。常常是：郭云深骑马在前急驰，孙禄堂徒步在后奔跑，日行百里，超迈绝尘。

1880年春，郭云深让孙禄堂送信给自己的师弟、京城名医白西园。白西园见信后方知：是郭云深有意让自己帮助指导孙禄堂。信中称，孙禄堂乃光大形意拳之希望。于是，白西园把孙禄堂留在自己家中，将形意拳拳谱相赠，并结合自己的心得体会向孙禄堂讲授该谱。同时，又传孙禄堂医术。由是，孙禄堂后来萌生“参《易》修拳，光大形意拳谱奥蕴”的想法。

同年秋，郭云深带孙禄堂去山西拜访郭的师兄弟车毅斋、宋世荣等。在晋期间，郭云深让孙禄堂与门内外各路高手广泛交流切磋。而孙禄堂则每战必胜，未尝一负，胜人而不伤人，谦逊如仪。郭云深赞叹道：“此子真能不辱其师。”

孙禄堂高尚的人品、高超的武功和非凡的天赋给车毅斋和宋世荣留下了深刻的印象。车毅斋擅长研究打法，宋世荣擅长研究内功。

宋世荣讲论炼神还虚之法，由此孙禄堂内功大进。之后，孙禄堂再返郭云深处，从郭云深研