

太极拳典藏

妙谛传心

何欣委

编著

道

【太极拳经秘谱汇宗】



大道也者乃元始之祖氣
藏於空洞之中恍惚杳
冥無形無象無聲無色
無聲無臭劫運當小自
然化生天地天地既得此
氣而芒遂以此氣而降生
人物曰今人物合得此氣
而生曰性然人之生也身中道



人民体育出版社



太极拳典藏

妙谛传心

道

「太极拳经秘谱汇宗」



何欣委 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

妙谛传心：太极拳经秘谱汇宗 / 何欣委编著. —北京：

人民体育出版社，2014

(太极拳典藏)

ISBN 978-7-5009-4539-0

I. ①妙… II. ①何… III. ①太极拳—基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 225504 号

*

人民体育出版社出版发行

三河紫恒印装有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 19.5 印张 297 千字

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4539-0

定价：45.00 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，如遇有缺损页可与发行部联系）

太极拳典藏

妙谛传心

太极拳经秘谱汇宗

何欣委
编著

人民体育出版社

序

太极拳为我国最为著名的内家拳之一，具有极好的养生与技击效果。其既是拳术，又是道功，历来为武术爱好者、文人、乃至道门中人所喜爱，时至今日，更成为大众养生健身之宝。

太极拳源自太上玄门，肇始于三丰祖师，流于陈家沟，后经杨露禅宗师弘扬于京师，始广为世人所知。其后再经武禹襄、李亦畲二位宗师发明理法，可谓圆满无暇。

太极拳传承至今，已有数百年之历史。在漫长的传承、发展过程中，形成了陈、杨、武、吴、孙、赵堡等众多流派，其派别、架势虽然众多，但莫不遵循“以柔克刚、运柔成刚”之理，这其中太极拳论的导向作用是显而易见的。

试观各派太极，从其渊源流别上可以看出太极拳的形成、演化过程。陈式太极是较为古老的一个流派，依然保存着大量少林和长拳的影子，比如震脚、跌叉、蹀躞跳跃等，体现了中国武术由外家向内家的过渡状态。这是太极拳形成和发展的第一个里程碑。

杨式太极拳，源于陈式太极，经过三代人的传承、定架，形成了注重松沉、舒展、绵柔的特点，其行功平缓、匀速，劲力如绵里裹铁，且剔除了跳跃、震脚等外形较为刚猛的动作，改大枪架为虚实相间的虚步与弓步，迈步如猫行，可谓太极拳发展的第二个里程碑。

武式太极拳，则素以法度严谨，架势小巧，转换灵活，外小内大著称，较之各家太极，更注重理论之参究，例如传世之《十三式行功要解》《太极拳解》《十三势行功心解》《五字诀》《撒放秘诀》等，皆出自武、李之手。武式太极对于太极拳理法之完备，可谓厥功甚伟，是太极拳发展的第三个里程碑。

其后，再由杨式太极演化出偏于柔化的吴式太极拳，由武式太极拳演

化出融太极、八卦、形意为一体的孙式太极拳，太极大家庭可谓百花齐放，百家争鸣。

在太极拳数百年的演变中，各派历代宗师留下了丰富的拳理拳论著作，其文约、其义深，且多为经验之谈，可谓研习太极之宝贵教程。然各家拳论历来散见于各类书籍而少见汇集，实不便太极修行者查阅、研修。今有武式太极拳葛顺成一脉之门人何君欣委，匠心独具，以大愿力，历经数载，收集太极各派之拳理拳论善本、古本，复历数月之善巧汇集、严谨校对，修正其中舛误，始成今日之《太极拳经秘谱汇宗》《太极拳论秘谱汇宗》和《太极拳解秘谱汇宗》三部曲。此三部曲，可谓将民国以前之各派拳论著作收罗殆尽，堪为太极拳之百科辞典。

何君欣委，治学严谨，其于道学、佛学乃至易筋洗髓经皆有较深研究，此次汇总之《太极拳经、论、解秘谱汇宗》，则更显其修为。此三部曲，既可作为太极爱好者练习之理论依据，又可成为太极研究者收藏研究之宝贵资料。是书之出，或可成为太极爱好者人手一本之必备参考书。

最后，希望此三部鸿篇巨著能为广大太极爱好者带来帮助，为太极拳界添一异彩。是为序。

武式太极第六代传人

程式八卦掌第七代传人 杨光（理贻）

全真伍柳仙宗传人

2013年5月13日

自序

术可传乎，必得之于明师，身教言传，庶几可得其真意。艺可成乎，必勤于苦练，方可如春起之苗，未见其增，日有所长。道可证乎，必印之于先贤，按图索骥，理法方可通融无碍，不至于趋入旁径。

太极拳者，体阴阳，运五行，察八卦，顺乎自然之理，合乎虚无之妙，后天逆运，返乎先天之神技也。历来皆口授身教，罕有文字问世。窃察其因，则有二端：其一，历来习武者少能通文，是以虽心中默识，下笔则难以成文，故无法言其精微，此其一也；另古人保守，惜艺如金，拳论乃先贤毕生之心得，非遇载道之器则不轻易示人，知音者稀，自然传之不广，此其二也。如是者，斯技拳论历来罕有传播者，及至武派太极开山祖师武禹襄先生将得之永年盐店之王宗岳拳论公之于世，方是太极拳有系统文字之始，亦造就了太极拳别开生面之春。

考武禹襄宗师乃学富五车之饱学之士，喜文更好武，先得赵堡陈清萍授以真诀，同时又参以王宗岳拳论遗文，潜心默识，孜孜以求，精研斯技，融而化之，功夫遂臻入化境，终成一代太极宗师。是以效仿先贤，将一生精研之心得撰以成文，流传后世，可谓厥功至伟也。后习太极者，不论门派，均将其拳论奉为圭旨，研而习之，宝而珍之。宗师后传之李亦畬、李启轩诸公则接续其道脉，进一步对拳论扩而充之，增演妙谛，以广流传。而其他各流派宗师亦多有拳论传世，殚精竭虑，阐述斯技之精微，各有得力，功莫大焉。

拳论乃前辈先贤一生体悟之结晶，历代宗师结集时无不精益求精，字字珠玑，点滴均从身体力行中感悟而来，可谓是慎重至极，无一浮词，是以一字不可妄加，一字不可妄改。吾遍观坊间诸谱，亥豕鲁鱼，错讹百出者有之，次第颠倒者有之，胡乱篡改者有之，是以碎金珠玉难成牟尼一串。殊不知，技艺之精微妙义，差之虽毫厘，失之已千里，可不谨而慎乎？

无奈年代久远，原传谱文在历代传抄授受中均有散失，欲求其正，何其难也。但若顺其自然，长此下去，历代先贤凝聚心血之精论，必将愈传愈歧，最终会流散于无，诚可惜也。

有鉴于此，愚不惧资质鲁钝，广搜各派秘谱，并参以坊间流传之较精版本，相互比对参照，改其错讹，厘其次第，经数月精校，终至雅而可观，特结集成册，出版印行，以永流传。得斯谱加以勤学善悟，则如有祖师亲授，按图索骥，潜心默识，理法并举，日久功深则必臻大成，斯不负历代宗师之拳拳苦心于万一。是为序。

武式太极拳第六代传人 何欣委
达摩易筋洗髓经内功传人

2011年10月20日

前 言

内容简介

本套丛书共三本，分为经、论、解三编，分别是《妙谛传心——太极拳经秘谱汇宗》《神运无方——太极拳论秘谱汇宗》《微言大义——太极拳解秘谱汇宗》。

经

所谓经，路径也、方法也，规矩准绳也。此编主要汇集了太极拳历代宗师所传承授受之口诀秘谱，其内容多言简意赅，而其意蕴则微言大义，理法兼备；斯编广纳博收，抉微索引，所集内容之广，前所未有。命名为《妙谛传心——太极拳经秘谱汇宗》。

论

所谓论，论述也、阐发也，引申也。此编主要收录了各派名家对太极拳理法所阐发之论述，这些精辟的论述均自实证实修、身体力行而来，乃历代宗师一生经验之结晶，可谓是字字千金，弥足珍贵；这些太极拳精论，对于广大的太极拳爱好者来说，必将会起到提携引路之妙用。此编命名为《神运无方——太极拳论秘谱汇宗》。

解

所谓解，分解也、释义也，乃先贤对拳经之解悟也。历代传承之拳经、拳论，大多皆直指真诠，其中之微言大义不经解释，后学难明；但未经证悟，所解又未必得真，很多时候仅从文字义来理解，不一定即是太极之真意。本编汇集之论解，皆是历代公认之太极拳宗师所阐述，以求其符合正

知、正见、正论之诉求。此编命名为《微言大义——太极拳解秘谱汇宗》。

意义

理法共参

该套太极拳经、论、解汇集，三编一体，层层递进，从点、线、面、体，多角度、分层次立体解构太极拳的核心修炼秘旨，使太极拳之理、法、诀、用，皆可通过本套丛书得以全景式的呈现，从而还原太极拳之本来面目；使广大太极拳爱好者，有理可循，有法可依，有据可查，在日常练习中不至于蒙昧无依，趋入旁径。

此经、论、解三编，虽为一体，但各有侧重，分别从不同角度深入剖析太极拳之理法、练法、修法。同时，将各派先贤之拳论汇集一编，亦可供读者逐一进行比对研究，互参互证，使太极拳之核心内涵更加透彻明晰，可谓是法诀俱全，真机毕现，实乃日常必备之资料，习拳悟道之圭旨。

挽救资料

此套太极拳经、论、解丛书，抉微索隐，钩沉起轶，将散在各个论著里的历代太极拳宗师拳论均进行了细致入微的整理和汇集，通过条分缕析地分类汇集整理，使历代先贤之拳论资料得以眉目分明，理法兼备，显明而直指，读者无论是查阅抑或是研究，均可展卷而尽览，一目而了然。

其次，从传承的角度来讲，此经、论、解三编将历代宗师之拳论整理汇集成册，可以在很大程度上有效地挽救和保存历史资料，使这些珍贵的太极拳文字资料不至于随着时间的久远而散失，这也是太极拳在传承发展过程中非常迫切的一件现实工作。所以，整理和汇集前贤之精论，对于太极拳文字资料的历史留存，刻不容缓，意义重大。

结语

中华武术，博大精深，源远流长，虽门派各别，但均各有得力。而太极拳作为一门内外兼修，炼养结合的优秀拳种，其拳理根植于我国传统文化，伴随着历代前贤的传承发扬，业已成为我国传统文化的重要组成部分，

一直以来都深受各界人士所推崇和喜爱。其影响力之巨，适应人群之众，传播范围之广，可谓古今罕见。如今更是作为中华传统武术的代表拳种，早已走出国门，广泛传播于世界各地。

纵观历史，任何一个拳种，能够经受住岁月的洗礼而流传下来，最终成为一个知名的武术流派，最重要的根源和核心就是其背后的理法。而理法的形成，不仅仅取决于习武者的勤学苦练，更体现在习武者对这门武学的体认经验与专业素养，继而才能形成一套针对这一拳种的正确理论，并以此为基，最终浓缩为可堪参考借鉴的拳论。

然而，随着时代的变迁，历史的久远，太极拳这一优秀的拳种，和其他拳种一样，在其传承接续的过程中，也逐渐偏离了其固有的发展轨迹，以至形成如今门派林立，拳架万别，理法芜杂之局面。究其原因，固然有其历代传承接续过程中保守的一面，更多的则是一直以来其正确的理论体系，大多仅流传于门内师徒之间的身传口授，很少行诸于文字，即或有，亦皆深为秘惜，外人则更是难得一窥，是以碎金珠玉，难成牟尼宝珠一串，而在传承接续的过程中，大量的先贤精论皆多有散失，以至于造成如今太极拳的发展似已进入了几乎停滞不前的状态，既无继承，更无发展，虽爱好者众，但大多仅流于枝叶而失其根本，渐迷其宗，渐失其真，只知其养生之效，而不知其搏击之功，更难窥其入道之门。

而笔者则认为，圣人无二心，太极无二道，天下太极是一家，本无二无别，所谓分别者，后人之错用心也。理法芜杂，必然会造成学艺不精。习拳者若其武学思想不能与祖师之论心有相契，则必难得真，所得亦必非正法。正所谓差之虽毫厘，缪之已千里也。

而现今去古圣甚远，又何以求其正呢？愚以为，自然应是以古圣先贤之语言为纲，字字体贴，细心体悟，以理指导其练，以练体悟其理，庶不至失其真蕴。

基于此，笔者承担起了汇集整理历代太极拳宗师经、论、解之重任，利用如今资讯发达的便利条件，广纳博收，抉微索引，厘其次第，证其错讹，汇为三编，以为广大太极拳爱好者参考学习之助，亦为防止这些珍贵历史资料再次散失，挽救传统文化的传承接续，尽一点微薄之力。

整理汇编这套丛书，工程可谓异常庞大。要从浩如烟海的前贤著作中，

厘出其精华，其所涉资料之多，录入工作之繁重，所费精力之巨，实非常人所能感受。有幸的是笔者在整理此书过程中，得到了很多热心朋友的无私帮助，才使得录入工作变得轻松一些。在此书即将付梓之际，特此对帮助过我的这些朋友致以诚挚的感谢！他们（所列名字不分先后）是江苏无锡：陈道忠，浙江宁波：闻捷，湖北恩施：程麇，湖南株洲：文志华、山西大同：陈越，四川自贡：林邦鑫，上海：徐强，杭州：唐诤皓，江西吉安：陈小鸿，湖南永兴：周和平，浙江金华：卢金龙，广东：李春霖、李金霖，武汉：杨帆，广州：杨镇泽，四川宜宾：余成，广州：冯文斌、上海嘉定区：王永保，合肥：张智勇，长春：刘兴鹏，合肥：吴强、河南南阳：贾国栋，江西赣州：郭小林，河北：孙利民、王峥，以及网友 sufu、随风巽、素风、浪打云等。

同时在这里也要特别感谢我的太极拳授业恩师宋保年先生，感谢他一直以来对我的辛勤教诲，也正是由于先生的悉心传授，才使我得以一窥太极拳之真传正法，从先生所学，收获良多，概难言表，值此书出版之机，特致铭谢！

汇集说明

1. 此套丛书广纳博收，是目前所见到的太极拳出版物中内容最系统，收集最完善的太极拳经、论、解汇编丛书。此套丛书的出版发行，无论是对于太极拳习练者和研究者来说，都是非常实用的日常必读丛书和学习参考工具书。

2. 为保证本套丛书的含金量，其所收内容皆是历史上公认之太极拳名家论述，均为正知、正见、正论，若读者悉心钻研，加以勤学善悟，则如有祖师亲授，自可得窥太极之真谛。

3. 本套丛书所收资料中，很多都是以前拳家秘而不宣之门内传抄秘谱和资料，且不少资料都是首次公开，极富历史价值和学术研究价值。

4. 本套丛书将历代太极拳宗师之论述分为经、论、解三编，层层递进，体用皆赅，条分缕析，理法兼备。使历代散于各类资料中的太极拳经、论、解，均得到条理化、系统化的呈现，读者无论是查阅抑或是参考学习，均会大有帮助。

5. 为了不悖原著之本意，对于一些古体字和异体字，则尽可能不做修改，以求不失其原意，但对于一些字已经形成约定俗成用法的字，则做了一定的修改，如“著”同“着”、“準”通“准”、“𢆶”通“劲”、“體”通“体”。有心之读者可对比参考研究。

6. 新中国成立以前之拳家，大多诚笃务实，不重名利，亦肯平心下气地踏实练功，所以其拳论、拳理大多从身体力行中感悟而来，无一浮词，非常实用；所以本套丛书大多选择新中国成立之前的太极拳家论述为主，以求达到使读者能够真实受用之目的。

7. 对于一些有争议的优秀拳论，本套丛书则本着不设立场，不涉考据，秉承“依法不依人”的宗旨，仅收录其内容，不参与发表过多的个人立场和看法，仅在拳论之后做出特别说明，以利于读者自行了解辨析。

8. 太极拳论过去大多在门内以手抄本的形式流通，辗转抄写，其中错讹实在所难免，对于一些难以定夺孰对孰错之字，均在其后括弧内附有其他抄本之对照文字，以供读者对照参考。

9. 本套丛书为了更加便于读者参研，虽在内容上按派别来分卷，但在收录立场上则本着不分派别、天下太极是一家的原则和共参共融的理念来进行汇集整理，所以只要是有深度、有见地的优秀拳论，均予收录。

10. 本套丛书虽经笔者严谨校勘，但限于客观条件和本人的学识水平有限，加以手头可供查阅资料的不足，所以在汇集整理的过程中，难免会有各种各样的错误，敬请广大读者朋友予以批评和指正，以利于再版时改正，以臻完美。

目 录

第一卷 秘传太极拳经抄谱汇集	(1)
张三丰祖师拳论	(1)
张三丰承留	(2)
口授张三丰老师之言	(2)
张三丰以武事得道论	(3)
学太极拳须敛神聚气论	(4)
太极拳经歌诀六首	(5)
太极行功说 (法)	(6)
太极行功歌 (六字诀)	(6)
行功十要	(7)
行功十忌	(7)
行功十八伤	(8)
王宗岳太极拳经原谱	(8)
王宗岳太极拳论	(9)
太极拳释名	(10)
十三势行功歌诀	(10)
打手歌	(10)
打手要言	(11)
太极拳经解	(11)
歌诀一	(11)
歌诀二	(11)
歌诀三	(12)
歌诀四	(12)

歌诀五	(13)
歌诀六	(13)
王宗岳阴符枪谱	(14)
阴符枪谱序	(14)
阴符枪总诀六则	(15)
上平势七则	(15)
中平势十三则	(15)
下平势十一则	(16)
穿袖，挑手，穿指，搭外，搭里十七则	(17)
阴符枪气绝四首	(19)
杨家传抄太极拳经老谱（秘传抄本）	(19)
八门五步	(19)
八门五步用功法	(20)
固有分明法	(20)
粘黏连随	(20)
顶匾丢抗	(21)
对待无病	(21)
对待用功法守中土（俗名站桩）	(21)
身形腰顶	(22)
太极圈	(22)
太极进退不已功	(22)
太极上下名天地	(22)
太极人盘八字歌	(23)
太极体用解	(23)
太极文武解	(23)
太极懂劲解	(24)
八五十三势长拳解	(24)
太极阴阳颠倒解	(24)
人身太极解	(25)
太极分文武三成解	(27)

太极下乘武事解	(27)
太极正功解	(27)
太极轻重浮沉解	(28)
太极四隅解	(28)
太极平准腰顶解	(29)
太极四时五气解图	(29)
太极血气根本解	(30)
太极力气解	(30)
太极尺寸分毫解	(30)
太极膜脉筋穴解	(30)
太极字字解	(31)
太极节拿抓闭、尺寸分毫解	(31)
太极补泻气力解	(32)
太极空结挫揉论	(32)
懂劲先后论	(32)
尺寸分毫在懂劲后论	(33)
太极指掌捶手解	(33)
口授穴之存亡论	(34)
杨班侯抄传太极拳经谱 (秘传抄本)	(36)
太极歌诀	(37)
全体大用诀	(37)
十三字行功诀	(38)
十三字用功诀	(39)
八字诀法	(39)
虚实诀	(39)
乱环双诀	(40)
阴阳诀	(40)
十八在诀	(40)
二十字诀	(41)
五字双诀	(41)

太极拳五个要领原文	(42)
打手八要	(43)
五字要言	(43)
宋远桥传抄太极拳谱	(46)
太极拳总纲目	(46)
宋氏家传太极功源流支派论	(46)
太极拳三十七名目	(46)
八字歌	(47)
三十七心会论	(47)
三十七周身大用论	(47)
十六关要论	(48)
功用歌	(48)
俞莲舟得授全体	(48)
夫子李先师授俞莲州秘歌	(49)
太极别名十三式	(49)
程先生小九天法式	(50)
观经悟会法	(50)
用功五志	(50)
四性归源歌	(51)
宋仲殊后天法之缘起	(51)
后天法目	(51)
十不传	(51)
此书有四忌	(52)
用功三小忌	(52)
宋远桥绪记	(52)
附记	(53)
无极歌	(53)
太极歌	(53)
出手论	(53)
九宫步	(53)