

太极拳典藏

神运无方

何欣委

编著

道

【太极拳论秘谱汇宗】

大道也者乃元始之祖氣

藏於玄洞之中恍惚杳

冥無形無象無應世色

無聲無臭劫運當玄白

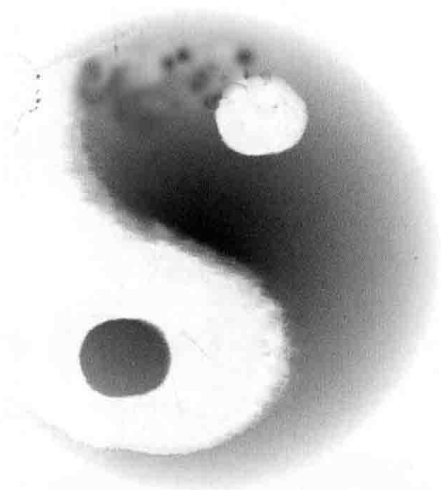
然化生天地天地既得此

氣而生遂以此氣而降生

人物曰今人物各得此氣

而生曰性然人之生也身中道





太极拳典藏

神运无方

【道】太极拳论秘谱汇宗【



编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

神运无方: 太极拳论秘谱汇宗 / 何欣委编著. -北京: 人民
体育出版社, 2015

(太极拳典藏)

ISBN 978-7-5009-4701-1

I. ①神… II. ①何… III. ①太极拳-研究 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198622 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 15.5印张 230千字
2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-4701-1
定价: 38.00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, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



一代宗师张三丰先生自画像

本 藏 珍 和 郝
老 本 三 本

又曰
彼不動已不動彼微動已先動以氣非氣
時辰未展助斷意不斷

又曰
每一動惟手先若力隨即鬆開須實中
不外起來轉合始而意動既而助動轉接
要一線串成氣宜鼓足神宜內收無使有
斷路處無使有凹心處無使有斷路處其

又曰
先在心後在身服氣氣入常神舒體鬆
刻刻存心切記一動無有不動一靜無有
不能視靜猶動視動猶靜動至往來氣貼
密收入身常要體內周轉外示去遠退
步如臨行進助如抽絲全身意在足神不
在氣在氣則滯有氣無力無氣者此則
氣如車輪轉如車軸

打手歌
棚換按頂認真 上下相隨入難通
任他巨力來打我 捧動四兩撥千斤
引進落空合即出 粘連黏連不丟現
打手歌
棚上平掌八分上掌八分上掌
坑 呵 哈

身法
涵胸 拔背 裹肱 護腕 提頂
吊膀 搖擺 閃戰
刀法
裏背脫 外背脫 挂腕 撥腕
指法
平刺心窩 斜刺膀尖 下刺腳面
上刺頸項

十三勢歌
棚托衣 單鞭 提手上勢 白鶴亮翅
攢膝扣步 手揮琵琶勢 攢膝扣步
手揮琵琶勢 上步攢膝 如封似閉
抱元推山 單鞭 肘底看拳 倒單鞭
白鶴亮翅 攢膝扣步 三角背 單鞭
松手 高探馬 左右起腳 轉身踢一
脚 跌步打重 翻身二起 提身

郝和珍藏

平宗岳太極拳後附小序
論並五字歌

《郝氏太極拳譜》

郝氏太極拳譜
目錄
一、山右王宗岳太極拳論
二、十三勢架
三、身法
四、刀法
五、槍法

丙子年 四月
高馬人筆

郝氏太極拳譜

則有無沉得下...
得人出...
呼吸之...

打手歌
解曰...
入...

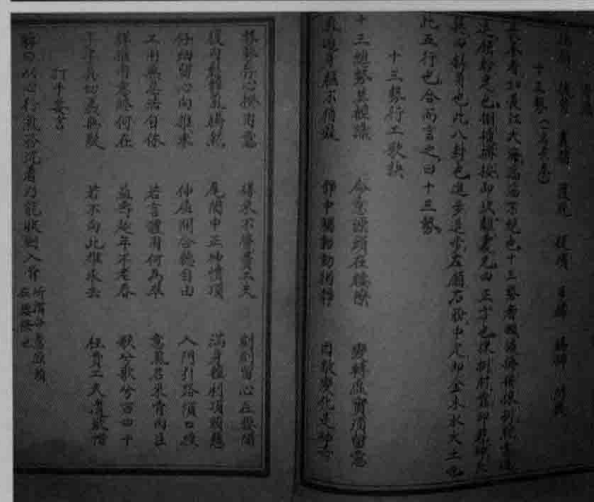
十三勢
長春考...
不絕也...
十三勢者...
推...
退...
按...
云...

四字密訣
郝和珍

數字法解
解曰...
之...

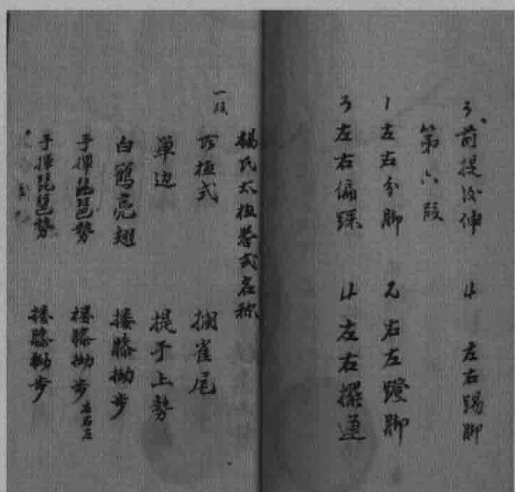
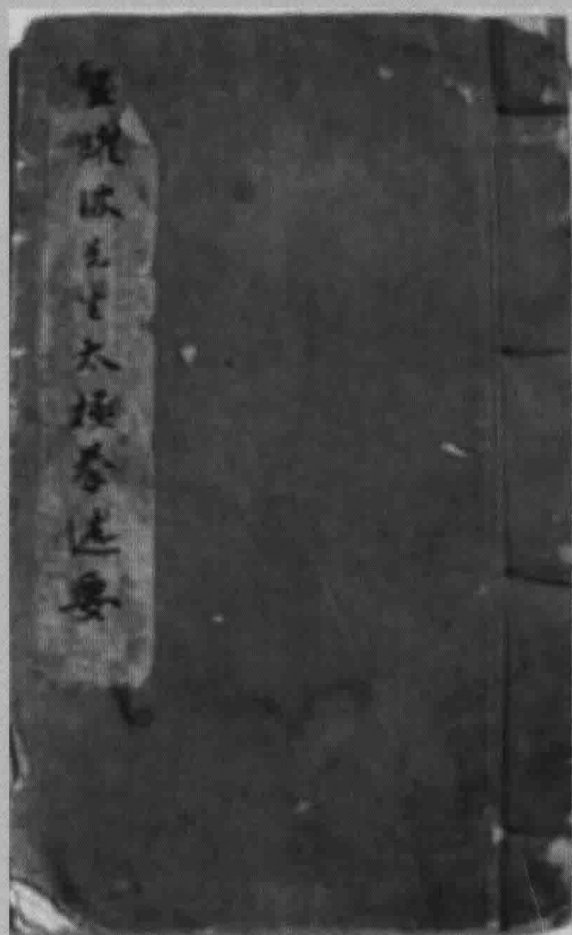
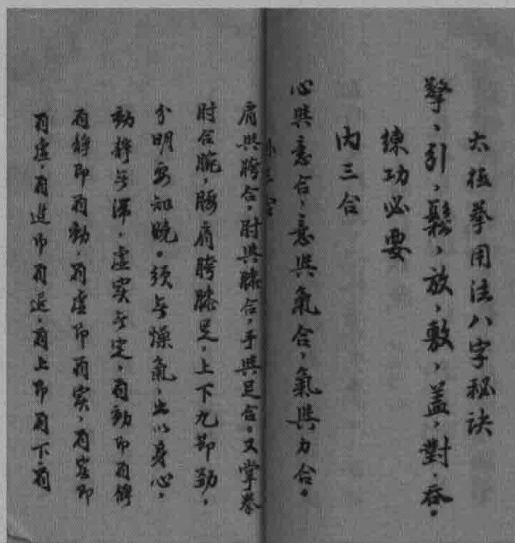
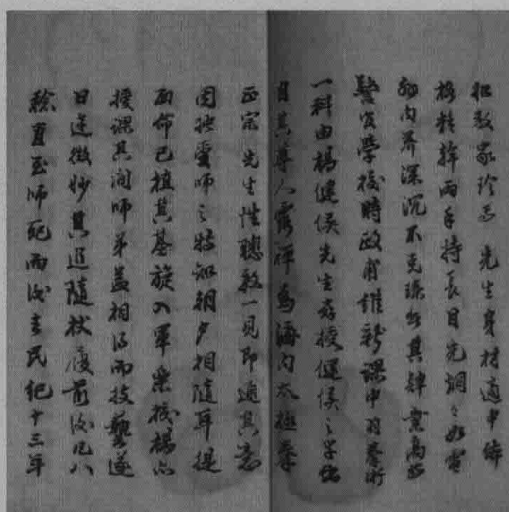
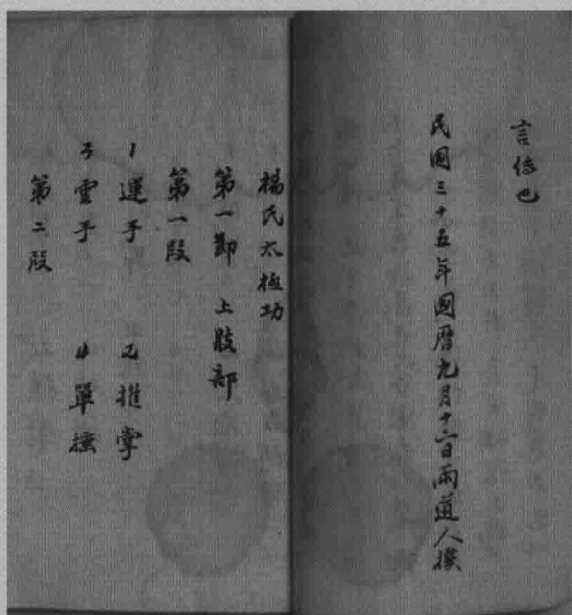
之則意...
之...
之...

《永年太极拳谱》



中華民國二十年五月十九日再傳復學馮超如藏于審計部

手抄拳谱《太极拳述要》



上海匯川太極拳社出版

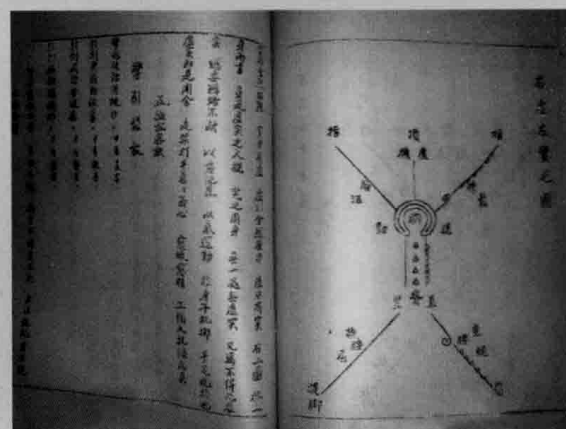
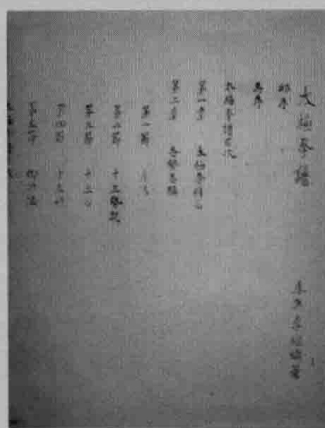
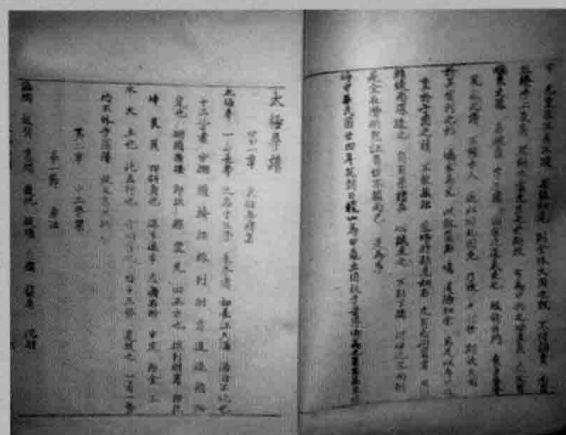
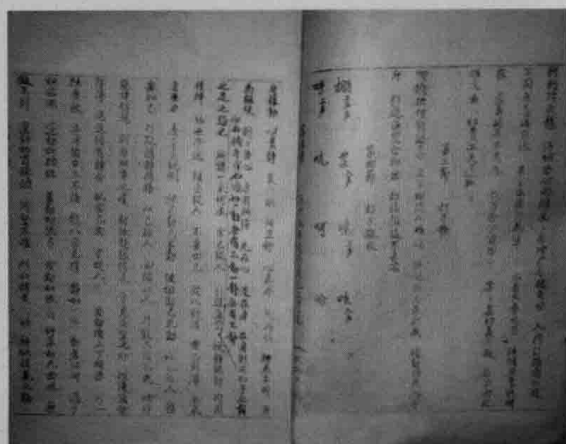
4

土
林
理
學

10

1

《李氏太极拳谱》



太极拳典藏

神运无方

太极拳论秘谱汇宗

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，时于今日，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，流传于陈家沟，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、李亦畬二位宗师发明理法，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、蹿蹦跳跃等，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，可谓将民国至新中国建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，此次汇总之历代《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。

武式太极拳第六代传人

程氏八卦掌第七代传人 杨光（理贻）

全真龙门伍柳仙宗传人

2013年5月13日

自序一

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，斯技拳论历来皆罕有传播者，及至武派太极开山祖师武禹襄先生将得之舞阳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。宗师后传之李亦畲、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宝珠一串。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

自序二

历时三年，此套太极拳经、论、解丛书终至汇集成册，蔚然可观，作为一个太极拳的传承者和习练者，想到能为太极拳的发展做出自己力所能及的微薄贡献，心中甚感欣慰。

中华武术，博大精深，门派林立，各有千秋，武林中人对本门功法大多皆讳莫若深，秘而不宣，但随着时代的进步、资讯的发达，人们的保守意识也已逐步放开，很多以前只在门内秘传的拳论，如今则大都得以公开流传于世，此乃思想进步之征也，更是太极拳发展之大幸也。

传统文化的传承最贵得真，最宜广传，而一门武学精髓的体现主要就是其核心指导思想，用现代的话来说，也就是武学的 DNA，这也是作为一门武学的最核心特质。而保持 DNA 的纯正，须具备正知、正见、正信，也只有在这个大前提下所产生的理论方可称其为正论，也就是所谓的拳论。

拳论，是一个拳种的理论指导核心，因其立意于实用，立言于心得，是以皆言简意赅，不尚浮夸；而其内容则微言大义，无一浮词，皆自身体力行中感悟而来，其对后学之指导作用则更非浅鲜，颇类禅宗之当头棒喝，具有明心见性之功效，所谓得其一而万事毕也。精研拳论，身体力行，日久功深，则顿悟全旨，而收事半功倍之效，自不易误入旁径，此即谓得其真传正法也。

太极拳作为一门特别注重理论参究的拳种，其理法基础根植于我国传统文化的沃土，契合传统文化中的天人合一、阴阳、五行思想，特别和道家思想有很深的渊源，其内涵丰富、深远、博大，涉及到传统哲学、心理学、生理学、力学、医学、运动生理学、物理力学等学科。

由于其理法过于细腻精微，学人初次接触则多有高山仰止之感，所以一直以来太极拳都是非常难学的一个拳种，既需要明师指点妙窍，同时还须具有极高的悟性，再加以勤学善思、潜心揣摩，朝夕悟于心、体于身，行持无间，体用俱化方可克臻大成，殊为不易。

而笔者则认为，其难学之处，主要在于观念，而非拳术本身。盖因其拳理多与人惯有之思维行为相左，如“舍己从人”“以弱胜强”“无中生有”“无为而为”“随人不随己”“柔软胜坚刚”等理论，初看多觉矛盾重重，不知所云，对于人们已建立的知识参照系来说，是一个具颠覆性的理念冲击和全新的身心体验，所以很难让学人一学即晓，当下即悟。

此外，太极拳作为中华文化之瑰宝，其理法则完全体现了中华文化之内涵，其与道家文化水乳交融，与《道德经》以及一些佛家经典亦多有相契，因此对于学人的传统文化修养要求较高，此亦其难学之处也。

对于广大学习太极拳的学者来说，要想体悟太极拳之真意，必须要特别重视理论之参究，习拳即是悟道的过程，思想的超脱和转换非常重要，只有悟道与学拳并举，方可事半功倍。所以在习练太极拳时，自身观念的转变，以及对自我的扬弃，思想认识的再造和升华，身、心、灵的蜕变和转换，精、气、神的凝聚和收放，内心的历练和成熟，均是每日修炼之功。可以说习练太极拳就是一个自我身心的再造工程，而太极拳之所以为世人所喜爱，其魅力亦在于斯。既如此，其历代先贤用心血经验凝炼之精论，岂可忽哉？岂可不参哉？

纵观我们身边的太极拳练习者，很多人都是捧着似是而非的理论，或是混合着外家拳的观念来习练内家拳，看着外形虽然是太极，而其路数则完全与太极毫无关涉；我们再看看各类太极拳的交流活动中，很多习练者所谓的推手，看起来简直可以说是摔跤不像摔跤，柔道不像柔道，一个个如顶牛式的对抗拉扯，哪里还能看到一点点太极拳应有的“粘、黏、连、随”“引进落空”“四两拨千斤”这些特质？所看到的都是“顶、匾、丢、抗”“断、接、俯、仰”，举动间更是毫无太极之拳意，一门技艺，若其理法不正，则失之真传亦已远矣。

笔者目鉴于此，实感忧虑，若长此下去，太极拳这一门精妙的武技也必将会随着时间的推移而名存实亡。诚然，造成这些情况的原因很多，但我想主要还是因为随着如今社会经济的高度发展，人们生活节奏的加快，人心亦大多趋于浮躁，很少有人能够沉下心来、平心静气地去参究拳论，体悟拳理故不能领受祖师之教义，而迷失本真，失其根本而流于枝叶，以至于造成如今太极拳发展之种种现象。正所谓“操练不按体中用，修到终期艺难精”，