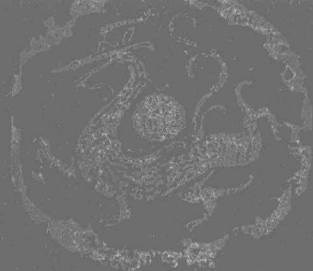


太極蘊真

陽少陽會於大行第一椎下兩旁去脊中一寸五分臨中內
抵腰中入循脊絡腎○難經曰督脈任脈四尺五寸共合九
王叔玄曰腦戶乃督脈足太陽之會故也
脈督脈也名曰風脊中一寸五分臨中內抵
為經曰督脈任脈四尺五寸共合九尺
相連任
太陽之會故也
二脈一
潔古曰督者都也為陽脈之都剛任
猶天也
海藏曰陰踰陽踰同起眼中
見渾
之下乃水溝而相接
於身之前一行於身之後人身之有任
伯陽分可以合分之以見陰陽之不離合
居此
二而一者也
陰符升降之道坎水離火交媾之鄉
有下閉則稱無無者以奉上上
須崔希範天元人藥鏡云

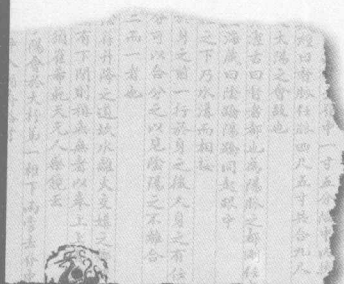




太极蕴真

老拳谱丛书「第一辑」

宋史元 著



山西科学技术出版社
山西出版集团

老拳谱辑集 丛书

策划人 瀚海工作室

老拳譜丛书『第一輯』

宋史元 著

太極蘊真

經曰督脈任脈四尺五寸共合九尺
太陽之會故也

潔古曰督者都也為陽脈之都剛任
海藏曰陰踰陽踰同起眼中

之下乃水溝而相接

於身之前一行於身之後人身之有任
分可以合分之以見陰陽之不離合

二而一者也

法符升降之道坎水離火交媾之鄉

有下閉則稱無無者以奉上上

須崔希範天元人藥鏡云

陽會於大行第一相下兩旁去脊中



山西科學技術出版社
山西出版集團



图书在版编目(CIP)数据

太极蕴真 / 宋史元著. —太原: 山西科学技术出版社,
2008.1

(老拳谱辑集丛书.第1辑)

ISBN 978-7-5377-3015-0

I.太... II.宋... III.太极拳—基本知识

IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171801 号

太极蕴真

著者 宋史元

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路十五号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

23.75

印开 本 张 2008年一月第一版

2008年一月太原第一次印刷

316千字

1-3000册

ISBN 978-7-5377-3015-0

定价 46.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



中華民國卅六年二月出版

太極蘊真全冊

(定價國幣 圓)

著者 山東牟平宋史元

校正

河北定縣陳文惠
山東海陽姜春靈
山東沂水劉友三

印刷者 青島新華興印書館

滄口路五七號
電話二·二六七八

總發行所 青島敬修書局

芝罘路一號
電話二·六六五四轉

全國各大商埠書局均有代售

版權
必究
所有
所



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



策人书

就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书作了一些改进：将书中的文字通篇做了简化化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



杨序

史元同志鲁人也，为武技学者，精太极拳。抗战间会于军次，以同道故屡相晤谈，言次每以国民积弱受异族欺凌为耻，抱发扬国术振我民族尚武精神之志，所到之处，遍设国术馆社，以资倡导。窃谓我国拳术，虽有源流宗派之不同，要皆以锻炼身体魄制敌御侮为主旨，然欲求其固精神培元气，则首推武当之太极拳一术，以其柔内蓄刚不伤元气。

余自幼从事军旅，今年逾六旬，终日不倦，向无疾病者赖每日晨昏两次拳术锻炼耳。近接宋君函，述在青岛任职中央海军训团教官，并将生平所学编著《太极蕴真》一书，以广流传。在付梓之先，嘱序于余。行见此编风行海内，我民族尚武精神实利赖之，宋君之愿偿，而宋君之志酬矣。向往之余草此以代序。

中华民国卅五年季冬 蜀杨森敬序

楊序

史元同志魯人也爲武技學者精太極拳抗戰間會於軍次以同道故屢相晤談言次每以國民積弱受異族欺凌爲恥抱發揚國術振我民族尚武精神之志所到之處遍設國術館社以資倡導竊謂我國拳術雖有源流宗派之不同要皆以鍛鍊體魄制敵禦侮爲主旨然欲求其固精神培元氣則首推武當之太極拳一術以其柔內蓄剛不傷元氣余自幼從事軍旅今年逾六旬終日不倦向無疾病者賴每日晨昏兩次拳術鍛鍊耳近接宋君函述在青島任職中央海軍訓練團教官並將生平所學編著太極蘊真一書以廣流傳在付梓之先囑序於余行見此編風行海內我民族尚武精神實利賴之宋君之願償而宋君之志酬矣響往之餘草此以代序

中華民國卅五年季冬蜀楊森敬序

陈序

建国之道多端，而国民精神之修养与体格之锻炼洵为首要。执此义以倡国术，当为谋国者所乐闻。而国术中尤以太极拳为朝野各级人士所推崇。此拳练之既久有益于个人身心者，实匪浅鲜。夫身体强健，可任钜负重，使事业卒底于成，精力集中，不仅个人远大理想能求其实现，即团体生活亦易臻贞固，可使万众团结一心，此皆太极拳之易见诸效验者也。

世界进化，一切势须依据科学；曾一思锻炼体格，又何一悖乎科学原理？美国利用原子能最早，而球赛拳击之兴趣曾不因之稍减，亦可知其中三昧矣。体育之种类固多，然求简洁纯精、身心贯彻、斗室广场皆可施展者，恐其他体育无此便利耳。

宋子史元鲁东牟籍，精深此道，抗战既毕，由滇来青，返里未果，经本团聘任国术教官。文惠忝列门墙，从事练习，精神日旺，体格日健，诚属莫大之幸。先生于教授之余，复以其数十年心得编著《太极蕴真》一书，内容精详，拳理明晰，并附姿势图照，俾读者一目了然。兹当该书问世伊始，至盼各界读者潜心研究，广为提倡练习，使全民族人人尚武，庶东亚病夫之讥得以雪除，而健身建



陳序

建國之道多端而國民精神之修養與體格之鍛鍊洵為首要執此義以倡國術當為謀國者所樂聞而國術中尤以太極拳為朝野各級人士所推崇此拳練之既久有益於個人身心者實匪淺鮮夫身體強健可任鉅負重使事業卒底於成精力集中不僅個人遠大理想能求其實現即團體生活亦易臻貞固可使萬眾團結一心此皆太極拳之易見諸效驗者也

世界進化一切勢須依據科學曾一思鍛鍊體格又何一悖乎科學原理美國利用原子能最早而球賽拳擊之興趣曾不因之稍減亦可知其中三昧矣體育之種類固多然求簡潔純精身心貫徹斗室廣場皆可施展者恐其他體育無此便利耳

宋子史元魯東牟籍精深此道抗戰既畢由滇來青返里未果經本團聘任國術教官文惠忝列門牆從事練習精神日旺體格日健誠屬莫大之幸先生於教授之餘復以其數十年心得編著太極蘊真一書內容精詳拳理明晰並附姿勢圖照俾讀者一目了然茲當該書問世伊始至盼各界讀者潛心研究究廣為提倡練習使全民族人人尚武庶東亞病夫之譏得以雪除而健身建



國之功可立而待是爲序

中華民國三十五年十月河北定縣陳文惠敬誌於青島中央海軍訓練團

国之功可立而待。是为序。

中华民国三十五年
 十月 河北定县陈文惠
 敬志于青岛中央海军训
 练团

姜 序

孟子曰：“我善养吾浩然之气。”其为气也，“至大至刚”，苟能时加修养，自强不息，则身强而种强，种强而国亦强矣，一洗东亚病夫之诮，凡今之人其谁敢侮予。故欲强健民族，首须提倡拳术；而拳术中养气之最善者，莫如太极，其动作纯任自然，进退虚实，刚柔分明，善能调养中和之气。余自幼颇好拳术，而于太极拳徒闻其名未得其术。迨“七·七事变”，中原陆沉，人民逃散，余奔走四方，间道入都，路经太华终南峨眉各地，幸遇名师指点，略窥门径，终以时促缘浅，未及深造。今夏，宋公史元由滇来青，旅邸相逢，谈及太极拳术，聆其理论之高超、经验之宏富，非得异人传授，曷克臻此？乃劝其召生设教，以广流传。数月之间，桃李盈门，名震琴冈，闻者莫不兴起。比膺中央海军训练团之聘任国术教官，从此长才丕展，教练三军，异日练成劲旅，扬威海外，太极与有力焉。同人等以为神技秘诀，欲其普及全国，垂范后世，必须笔之于书，以永其传。宋公鉴求教情殷，慨然允诺，未数月而书成，非学问渊博，技艺精纯，能若是乎？余不才，忝任校正之役，自愧疏陋，讹误恐所难免，尚望同好赐以指正，是幸。

中华民国三十五年
三秋 观阳姜春霆序于
青岛客舍



姜 序

孟子曰我善養吾浩然之氣其爲氣也至大至剛苟能時加修養自強不息則身強而種強種強而國亦強矣一洗東亞病夫之誚凡今之人其誰敢侮予故欲強健民族首須提倡拳術而拳術中養氣之最善者莫如太極其動作純任自然進退虛實剛柔分明善能調養中和之氣余自幼頗好拳術而於太極拳徒聞其名未得其術迨七·七事變中原陸沉人民逃散余奔走四方間道入都路經太華終南峨眉各地幸遇名師指點略窺門徑終以時促緣淺未及深造今夏 宋公史元由滇來青旅邸相逢談及太極拳術聆其理論之高超經驗之宏富非得異人傳授曷克臻此迺勸其召生設教以廣流傳數月之間桃李盈門名震琴岡聞者莫不興起比膺 中央海軍訓練團之聘任國術教官從此長才丕展教練三軍異日練成勁旅揚威海外太極與有力焉同人等以爲神技秘訣欲其普及全國垂範後世必須筆之於書以永其傳 宋公鑒求教情殷慨然允諾未數月而書成非學問淵博技藝精純能若是乎余不才忝任校正之役自愧疏陋訛誤恐所難免尙望同好賜以指正是幸

中華民國三十五年三秋觀陽姜春霆序於青島客舍

刘序

盖有健康之精神，始有健康之体魄；有健康之体魄，始有健康之精神。健康之术，固在注意运动，而运动之法名目繁多，实难详述，举其要者而言之，即武当少林两大宗派。武当尚柔和，少林师刚猛。友三自弱冠即重视锻炼体魄，对少林派练习五六年，大率刚猛急剧，有伤中和，对于摄生，尤有妨害。后又改习太极拳十余年，冀有所得，总觉得进退转换凸凹断续，气不顺随，是以常叹不得名家师亲炙为憾事。今春因家乡不静，只身避乱来青，流入难民收容所。忽见报端登载，中央海军训练团教官，宋公史元先生于公旅邸，触友三所好，几至废寝忘食，每欲趋谒，以身为难民，形色自羞久之。终于鼓勇进谒，当蒙吾师不以友三为卑陋之志，即赐收录，忝列门墙，与诸生一视同仁，感荷之情，时萦于心。于是朝夕造社学习，兴奋奚似。然师之为人尚义气，重道德，素以提倡体育、发扬国术为己任，故每日讲授指导太极拳行气之要义，顿悟前所学者，毫厘之差造成千里之谬，终无是处。兹虽研习数月，即觉气随势转，势催气行，畅行周身，无微不至，轻灵活泼，虚实变化，愈研习而愈有兴趣也。而今而后始知从前所学太极拳大体虽同，迥非真髓。缘先生



劉序

蓋有健康之精神始有健康之體魄有健康之體魄始有健康之精神健康之術固在注意運動而運動之法名目繁多實難詳述舉其要者而言之即武當少林兩大宗派武當尚柔和少林師剛猛友三自弱冠即重視鍛鍊體魄對少林派練習五六年大率剛猛急剧有傷中和對於攝生尤有妨害後又改習太極拳十餘年冀有所得總覺進退轉換凸凹斷續氣不順隨是以常歎不得名師親炙為憾事今春因家鄉不靜隻身避亂來青流入難民收容所忽見報端登載中央海軍訓練團教官宋公史元先生於公餘之暇設太極拳社於旅邸觸友三所好幾至廢寢忘食每欲趨謁以身為難民形色自羞久之終於鼓勇進謁當蒙吾師不以友三為卑陋之志即賜收錄忝列門牆與諸生一視同仁感荷之情時繫於心於是朝夕造社學習興奮奚似然師之為人尚義氣重道德素以提倡體育發揚國術為己任故每日講授指導太極拳行氣之要義頓悟前所學者毫厘之差適成千里之謬終無是處茲雖研習數月即覺氣隨勢轉勢催氣行暢行週身無微不至輕靈活潑虛實變化愈研習而愈有興趣也而今而後始知從前所學太極拳大體雖同迥非真髓緣先生



老拳譜輯集

計、林、神、之、氣、精、而、高、
之、氣、精、而、高、
計、林、神、之、氣、精、而、高、
計、林、神、之、氣、精、而、高、
計、林、神、之、氣、精、而、高、
計、林、神、之、氣、精、而、高、

系游峨眉山，遇異人指
点改正，洞悉其奥义也。
今值先生欲以太极拳精
义纂修问世，名曰《武当
正宗太极蕴真》，其名称
意义附注歌诀多得自异
人，不自珍秘，公诸同
好，恐辗转递授，惧失庐
之真，故笔之于书，使学
者有所遵循。其嘉惠后
学之深心，普及体育之
意义，可谓至矣。付梓之
先，聊弁数言于简端，愿
与海内同好诸君共勉
之。是为序。

中华民国三十五年
九月 山东沂水刘友三
序于青岛难民所

係游峨眉山遇異人指點改正洞悉其奧義也今值 先生欲以太極拳精義
纂修問世名曰武當正宗太極蘊真其名稱意義附註歌訣多得自異人不
自珍秘公諸同好恐展轉遞授懼失廬之真故筆之於書使學者有所遵循其嘉
惠後學之深心普及體育之意義可謂至矣付梓之先聊弁數言於簡端願與
海內同好諸君共勉之是爲序

中華民國三十五年九月山東沂水劉友三序於青島難民所

老拳譜輯集

中央新軍政府主席 宋公明 先生
太極拳十篇手要 先生
少林五祖拳 先生
當少林南大宗師 先生
之海內諸君 先生
之海內諸君 先生

王序

学然后知不足，成、天资不敏，学术浅陋，不自量力，剧谈道家运气之功，愧歉实深。惟数月以来，就教于宋公史元先生门下研习太极拳，得以衣钵相传，藉通道理。但以愚笨之躯，虽蒙吾师循循教诲，加以人一己百、人十己千之功夫，犹不能洞悉其要旨，实有负先生之厚望焉。吾师公余之暇，编纂《太极蕴真》行世，其目的在使莘莘学子学成之后，手各一编，不断研究，使深知太极拳之运用与养气健魄之功者，而坚毅沉着，谋在社会服务，以尽公民之天职，此即吾师苦心孤诣之意耳。太极拳有四忌十要为规范，总不外乎以柔克刚。凡事遇刚必折，柔则软化，可以顺千变，以应万变，变虽无穷，而理则一也。岳武穆所云：“运用之妙，存乎一心”，亦可以见矣。且拳似乎硬，运气之功硬则无补于气。故运气之妙法非从丹田内养气不为功。练太极拳者，能知丹田之气升降，则处处发于腰间，神贯于顶，否则乃所运之气难矣。所以太极拳有以太极腰之称，其意在此。故不用其拳之硬，而用于腰充布于四肢，处处能以柔以不刚，则为上乘大法。吾师所传者其意亦在此矣。成、不敏，是以劝告诸同学时相共勉。是为序。



王序

學然後知不足成天資不敏學術淺陋不自量力劇談道家運氣之功愧歉實深惟數月以來就教於宋公史元先生門下研習太極拳得以衣鉢相傳藉通道理但以愚笨之軀雖蒙吾師循循教誨加以人一己百人十己千之功夫猶不能洞悉其要旨實有負先生之厚望焉吾師公餘之暇編纂太極蘊真行世其目的在使莘莘學子學成之後手各一編不斷研究使深知太極拳之運用與養氣健魄之功者而堅毅沉着謀在社會服務以盡公民之天職此即吾師苦心孤詣之意耳太極拳有四忌十要為規範總不外乎以柔克剛凡事遇剛必折柔則軟化可以順千變以應萬變變雖無窮而理則一也岳武穆所云「運用之妙存乎一心」亦可以見矣且拳似乎硬運氣之功硬則無補於氣故運氣之妙法非從丹田內養氣不為功練太極拳者能知丹田之氣升降則處處發於腰間神貫於頂否則乃所運之氣難矣所以太極拳有以太極腰之稱其意在此故不用其拳之硬而用于腰充佈于四肢處處能以柔以不剛則為上乘大法吾師所傳者其意亦在此矣成不敏是以勸告諸同學時相共勉是為序



王

王世成謹識

中華民國三十五年十月 福州王世成謹識於青島中央海軍訓練團

中華民國三十五年十月福州王世成謹識於青島中央海軍訓練團

王世成謹識

王

信 序

国家之兴衰系于国民体格之强弱，体格之强弱由于各个国民之锻炼不锻炼耳。如日加操练，精心图强，则国家一变而成富强，否则任意摧残，日趋昏弱，而国家可能一转而成贫弱，故国民体格之强弱与国家之前途实有莫大之关系。所以在我下国三民主义立国原则下，国民教育，目的在希望智德体三育平均发展，养成健全的公民。主席也曾一再训示：“今日之国民教育为文武合一之教育。”这都说明国家对于国民体格非常重视。凡我国民自国土重光以来，皆为胜利后之新国民，新国民即负有建国之新任务。欲达到此艰巨之任务，须有强健振拔之体魄，故曰：“健全之事业，寓于健全之体格”，即云身体为事业之根本。欲求根深蒂固，必须注意强身之术。其术惟何？即我国操演简便收效最多之固有国粹太极拳术。太极拳为武当内家拳之正宗，创自张三峰祖师。其练习时纯任自然，不尚气力，举止轻松，柔内含刚，且以心意为主旨，不畜半点勉强。人人持此而臻上乘，不啻强身御侮，实能强种强国、益寿延年。而我国民素不注意身体，亦不知锻炼为何物，以致未老先衰，故有“东亚病夫”之徽号。值今日之科学进步，而所接触之事物日益繁杂，如果



信 序

國家之興衰繫於國民體格之強弱，體格之強弱由於各個國民之鍛鍊不鍛鍊耳。如日加操練，精心圖強，則國家一變而成富強，否則任意摧殘，日趋昏弱，而國家可能一轉而成貧弱，故國民體格之強弱與國家之前途實有莫大之關係。所以在我國三民主義立國原則下之國民教育目的，在希望智德體三育平均發展，養成健全的公民。主席也曾一再訓示：“今日之國民教育為文武合一之教育。”這都說明國家對於國民體格非常重視。凡我國民自國土重光以來，皆為勝利後之新國民，新國民即負有建國之新任務。欲達到此難巨之任務，須有強健振拔之體魄。故曰：“健全之事業，寓於健全之體格。”即云身體為事業之根本。欲求根深蒂固，必須注意強身之術。其術惟何？即我國操演簡便收效最多之固有國粹太極拳術。太極拳為武當內家拳之正宗，創自張三峯祖師。其練習時純任自然，不尚氣力，舉止輕鬆，柔內含剛，且以心意為主旨，不畜半點勉強。人人持此而臻上乘，不啻強身禦侮，實能強種強國、益壽延年。而我國民素不注意身體，亦不知鍛鍊為何物，以致未老先衰，故有『東亞病夫』之徽號。值今日之科學進步而所接觸之事物日益繁雜，如果



國子承孝興三軍國

殷三新科，殷三新科及

沒有強健之體格，如何能
担负社会上许多艰巨之
工作，又如何能谈到为
国家服务？吾师宋公文光
先生见诸此竭力提倡强身
最有效之太极拳一术，不
惜任何牺牲，甘愿为民族
服务，创立太极拳社于青
岛，希将平生所学贡献社
会，藉展抱负，犹恐学者
对太极拳一术不能洞悉
奥妙，彻底了解，致有毫
厘千里之差，故将太极拳
之精义及数十年之心得
简明笔之于书，以供后学
之参考，俾精心研究者循
此而求，庶不至误入歧途
矣。

中華民國三十五年
九月 河南許昌信祥生
序于島上

沒有強健之體格如何能担负社會上許多艱巨之工作又如何能談到爲國
家服務吾師 宋公文光先生見諸此竭力提倡强身最有效之太極拳一術
不惜任何犧牲甘願爲民族服務創立太極拳社於青島希將平生所學貢獻
社會藉展抱負猶恐學者對太極拳一術不能洞悉奧妙澈底瞭解致有毫厘
千里之差故將太極拳之精義及數十年之心得簡明筆之於書以供後學之
參考俾精心研究者循此而求庶不至誤入歧途矣

中華民國三十五年九月河南許昌信祥生序於島上

信祥生序於島上