

太极拳典藏

微言大义

何欣姜

编著

道

【太极拳解秘谱汇宗】



夫道之精乃一指之微

或在于洞之中慢速需

冥至形吾亦无真世也

无声之真始运当公候

经此者大德天地既得此

事如至道以此宗而得者

人物曰今人和合得此宗

而言曰性德在己之身中直

太极拳典藏

微言大义

太极拳解秘谱汇宗

何欣委 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

微言大义：太极拳解秘谱汇宗 / 何欣委编著. -北京：

人民体育出版社，2014

ISBN 978-7-5009-4644-1

I.①微… 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 (2014) 第 058282 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 13.5印张 194千字
2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷
印数：1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-4644-1

定价：35.00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）

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传人何君欣委，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河北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。宗师后传之李亦畚、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”，

“武艺虽精窍不真，费尽心机枉劳神”。内家拳首重理法，理法不明，则练拳必然走偏，所谓差之虽毫厘，谬之已千里万里矣。

所以，此套太极拳经、论、解丛书的出版，可以在很大程度上使这些问题得到有效的解决。读者只要能悉心研究和体认先贤之精论，悟于心，体于身，则如有祖师亲授而收事半功倍之效，从而能够更好地领会到太极拳之真传妙谛，扶危救偏，树立正信、正知、正见。

我们有理由相信，此套太极拳经、论、解丛书的出版，对于太极拳的传承和发展都将会起到积极的促进作用，而太极拳这一凝聚历代宗师智慧和心血的优秀的拳种，也必将随着人们对先贤拳论、拳经的重视和研究而重放异彩，继而发扬光大，使太极拳这一精微妙技，在新的历史发展时期，焕发出勃勃的生机，从而更好地为习练者的健康服务，造福于全人类，光耀于全世界。

武式太极拳第六代传人
达摩易筋洗髓经内功传人 何欣委

2014年1月20日

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，其内容大多言简意赅，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，前所未有的。此编命名为《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之理法、体用所阐发的论述，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，必将有醍醐灌顶、提携引路之真实妙用。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，大多皆言简意赅、直指真途，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。本编汇集之拳经论解，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，分层次立体来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立体呈现，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。

另外，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，使之显明而直指，澈见其本体。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见幽显微、透彻明晰，可谓是法诀俱全，真机毕现，实乃日常必备之资料，堪为习拳悟道之圭旨。

挽救资料

此套太极拳经、论、解丛书，抉微索隐，勾沉起轶，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分类，汇集为三册；通过条分缕析的分类汇集整理，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，读者无论是查阅检索抑或是研究参悟，均可展卷而尽览，一目而了然。

其次，从保护传统文化的角度来讲，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的沃土，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体系。而其理法体系的形成，不仅仅取决于修炼者的勤学苦练，更体现在修炼者对这门武学的体认经验与专业素养，并在此基础上不断地提炼总结，继而才能形成一套针对这一拳种的正确理论体系，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，大量的先贤精论亦多有散失，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的散失，维护和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，校正其错讹，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，河北保定：李佳佳，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：张立强、孙利民、王峥，以及网友 sufu、随风巽、素风、浪打云等。

另外，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，收录范围从晚清民国跨越至新中国成立以前，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、系统化的全景呈现，读者无论是查阅抑或是参考学习，均会大有助益。

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，但对于一些已经形成约定俗成用法的字，则做了一定的修改，如“著”同“着”、“筋”通“劲”、“體”通“体”，有心之读者可比对参考研究。

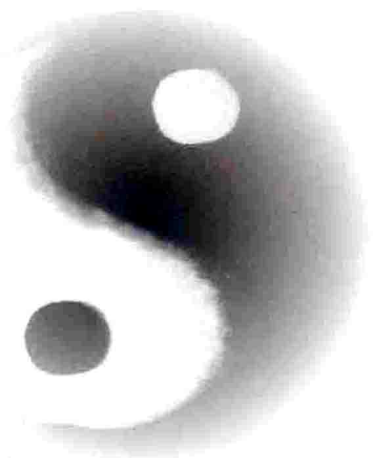
6. 新中国成立以前之拳家，大多诚笃务实，不重名利，亦肯平心下气地踏实练功，所以其拳论、拳理大多从身体力行中感悟而来，立足实用，不尚浮词。所以本套丛书大多以选择新中国成立之前的太极拳家论述为主，以求达到使读者能够真实受用之目的。

7. 对于一些有争议的优秀拳论，本套丛书则不设立场、不涉考据，秉承“依法不依人”的宗旨，只收录其内容，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，其间错讹实在所难免，对于一些难以定夺孰对孰错之字，均在其后括号内附有其他抄本之对照文字，以利读者对照参考研究。

9. 本套丛书为了更加便于读者参研，虽在部分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，以求其内容之精博。

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，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。



太极拳典藏

微言大义

道

太极拳解秘谱汇宗



何欣委 编著

人民体育出版社