

拳经洞极

清玄散人著

「上册」

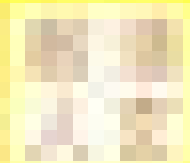
清玄
散人

人民体育出版社

拳經洞極

卷之八

八



卷之八

拳经洞极

清玄散人著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

拳经洞极. 上册/清玄散人编著. -北京: 人民体育出版社出版, 1999. 12

ISBN 7-5009-1918-2

I. 拳... II. 清... III. 拳术, 周易

IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 53070 号

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 230 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—3,150 册

*

ISBN 7-5009-1918-2/G · 1817

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

序

太极拳之理论一向为武术界推崇备至，有些理论也确有精到之处。始时我亦迷敬有加，继而细心体察，总觉有些不妥之处，但难得明白。原本要系统整理所学之太极长拳（又名洪洞通背缠拳，简称洪洞通背），业已与孟乃昌教授合写了许多（有一些发表在《武林》杂志及其副刊上），后来屡屡徐徐基本上完成。但由于我来巴西而远隔不便，只好把其所承写部分补写齐备。从1982年始，历11年方基本完成。但在整理输入电脑时，发现一些技术上之难题仍无法解决。通过教学、练习研讨（包括推手），思虑良久而或偶有所得，随施试之以证实确切程度，以作定论而规范之。之后逐渐觉得太极长拳从技巧到理论欠缺甚多，于是便考虑如何修改补充而使之完善，也写了很多，但总觉有欠妥当。因为从实际技术到造型技术，从套路适用合理程度到技巧恰当程度，从理论适恰程度到理论解决技术难题程度，从推手方式方法到技术应用，从技术疑难到理论上解决之方法，都存在着许多需要解决之问题。而解决这些难题之后，便出现了技势造型之不合，也产生了理论上之巨大差异，而且套路之合理程度也须更新。是实无法再迎合与太极长拳之关系，故考虑到要否别起炉灶，另立名称。经长时间考虑，终于决定别立门户，新成一家，姑且命名曰：周易拳。

之所以命名为周易拳者，乃因理合于道机，技应于道运之轨迹，数成于道运变化之数理。更取法周流不息、循环不止之意，变化更替、旋绕交易之义。故立八纲设五纪以成规范技势运动之法，立五运（五个运动套路）设五事揉缠（五种推手方法）以喻生化变机之势。每个套路均有七十二个技势，应合七十二候之变化；五个套路共有技势三百六十势，应合周天运动三百六十之数。

五运应于五气运化，五事应于事用变化。五运之名以五行而应化：一曰精柔志水，二曰风旋魂木，三曰卷舒神火，四曰回荡意土，五曰萦绕魄金。此以相生而为顺序者，取生生不已之意，涵循环往复之义。五事之名亦从于五行而立：一曰蛟龙戏水，二曰龙腾云雷，三曰凤舞和鸣，四曰龟踞蛇蟠，五曰虎跃风啸。此亦以相生之序而排列者，取生化应于自然，依随从于机势，来去随其往复；进退合于随机借化之便，环化合乎技用之旋绕；环缠合乎柔弱之意趣，松长合乎卷舒之机技；旋绕合乎宇宙之运动，亦巧合于技巧之变化。无相克之硬坚，无凌厉之梟气，以体现后发制人之妙，以明了以柔胜刚之理，以展现以小力胜大力之技巧。

清玄散人

一九九五年二月序于圣保罗

序二

我向不喜步人之后尘，总觉步人后尘者难以有成，更难创新；恶得抄袭之功，既不道德，又徒费时功；不乐托古之伪，于己不利，耗人时功（给人增加不应有的考究麻烦）。不效仿人之作，亦不惧人之嘲贬，更不畏有人问难之萌。故奋发练研而求进，勇敢现实而陈新；不迷信古人之所遗，但求科学之符真；不神所承之化托，唯立足求实而契合科学；不随人言之好坏善恶，力图科学合道之机理。故常以“以道为本，科学求证，不信迷信”为座右铭，以为行动准则，治事准则。

以“道”为本者，为继承中华民族文化之精华，为发扬、发展中华民族文化之精粹。因为“道”是中华民族文化的核心，是中华民族文明的核心，是中华民族科技发展的核心，是中华民族哲学理论的核心。“道”是客观辩证法则，中国的医学发展是以“道”之理论为基础；中国的科技发展亦是以“道”之理为基础；中国的兵法战策是以“道”之理论为基础；中国人的健康长寿更是离不开“道”之理论；中华民族之拳技武术亦是沿着“道”之机理而逐渐完善的。到现在为止，我们常会听到许多人口头离不开“道理”二字。“道理”成为人们辨别是非的口头禅。人们在争论中亦常会听到“你讲不讲道理”的质问，由此可见“道”深入人心之深。

科学求证者，是以当今之科技加以印证“道”之合乎科学，证明“道”之为科学。而“道”之渐为今人所远者，非因于不科学，而由于古今言语之有别，说法之不同而不为今人所理解。比如古人言先天之精，今人则称为组成精的基因；老子说：“道，先天地而生”，现代人则说：宇宙形成的因素，宇宙物质组成的要素及其运动变化规律的基本原因，等等。“道”为客观整体观，为客观辩证之法。而“道”之法则可引申广化，引推于万事万物，

百法千技无所不宜。故老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和”（内部因素及客观环境亦是不可有所忽视）。凡事多方参同鉴异则多有裨益，广取理佐则思路宽阔。取不同而相参，取有益而用事；不孤守而固执，莫寡闻而封闭；广客观细察思，深辩证求精致。不执偏而言“象”，不孔窥而决事，不死板而机械，不只深而乏广，不局理而束己，以免周折繁复之现，以避事倍功半之劳。

80年代考察之风起，有一钢铁公司派团赴日本考察，至日一钢铁企业，有日人问之：“请问你们到我们这里来干什么？”答称：“学习冶炼技术。”日人显出吃惊地反问：“向我们学习？我们还是向你们学的呢。”考察团员尽皆愕然顾视，继则有人问之：“向我们什么单位学的？”答称“向你们古人学的。”众人不解。日人继言之：“你们宋代有一位科学家叫宋应星，他写了一部叫《天工开物》的书，我们即是从那里学来而发展的。”团员中竟然无人知此书者。考察团归国后，有人到图书馆去查找此书，方知日人所言是真。遗憾之余反思其理，似当深省。此类例子甚多，诸如火药发始于中国而却先强盛于西方；《易经》本是科学，许多人却研事于迷信，而美国人则依易理而研制成功一代科技骄子——电脑。事有可鉴，情当深思。

事有暗于己而明于人者，亦有易于己而难于人者。暗于己者失之继承、汲取而触类旁通之思，明于人者得理化而融合于事；易于己者因己之祖宗所遗留，故易得、易知、易掌握，难于人者非人所固有，所以不易得，亦不易学、更不易通融。学于己者易，而亦易于忽视；学于人者难，而有心策化其理而融会者反易。故难者有可得之机，易者多于疏忽之误。思虑之智，融会之因于旁通而触发己用之需；易得之失，无心常失于有用。此皆理合之使然。故万事理为先，理明则事易明，理明则技易得，理明则有触类旁通之妙，有事半功倍之捷，有举一反三之要，有从化变机之夺。而理有全、偏之分，有物、心之别，有客、主之异，有真、

谬之倾。理全者全于客观辩证之法，理偏者偏于机械之执，偏于唯心之所感推；理全于客观之全貌，偏于主观之孔窥；真于客观之运化，谬于执迷之心狭。故客观真理者可有千古不废之用（如《孙子兵法》《道德经》、中医理论《黄帝内经》等），机械孔窥者常得图新更替之劳（如西医理论以新替旧之勤）。而千古不变者乃宇宙客观事物形成运化之规律，我们祖先称之为“道”，今人称之为唯物辩证法。是以（文）儒应“道”而匡政治世，（武）兵应“道”而运筹阵谋，医应“道”而救疾济世，农应“道”而济民要术，技应“道”而理科发微，（道）士应“道”而寿身治技。故老子曰：“道可道，非常道。”

周易拳以道之理而立纲纪，化道之理而合兵谋于技巧之中，发道之理以决技巧之精微。是以得新而立异，设名而立论，明古而合今，中道而长久之基意也。故借千字文引申为七言志之曰：

天地玄黄周易拳（从道理中发挥，从道理而生化。天地运转而化生无穷，玄妙不知始终，贵得万物之尊，周正而不私，易变而不测，拳拳不偏废）；

宇宙洪荒万法间（宇宙际广，洪荒浩茫，无穷无尽，万法毕陈，周易拳乃其一也）；

寒来暑往格新局（从常规中得新而异立）；

辰宿列张映辉光（给人们增添一点明光，多一条新的视线，提一点新的思考，望引出巨星照耀）。

清玄散人

一九九七年三月十八日序于圣保罗

目 录

一、标志论.....	1
二、拳经洞极解.....	3
三、周易拳名解.....	4
四、周易拳论略.....	6
五、周易拳赋.....	10
六、周易拳论.....	13
七、八纲五纪论.....	15
八、八纲五纪图解.....	18
九、五纪运化关系.....	22
十、周易拳五要.....	25
十一、三才论.....	33
十二、周易拳精要论.....	37
十三、周易拳道论.....	42
十四、周易拳阵论.....	47
十五、柔弱松长旋化论.....	51
十六、拳法谋略论.....	55
十七、周易拳势论.....	58
十八、周易拳体本论.....	61
十九、技法经纬论.....	63
二十、周易拳之三宝.....	64
二十一、周易拳五运论.....	67
二十二、周易拳规范.....	70
二十三、主、宾、衬.....	73
二十四、密腹回荡论.....	75
二十五、周易拳阶段层次法.....	78
二十六、周易拳威论.....	80

二十七、周易拳八式十六法.....	82
二十八、人事神机论.....	86
二十九、神智取舍论.....	90
三十、法道执权.....	92
三十一、周易拳用赋.....	93
三十二、八纲赋.....	97
三十三、周易拳五德论.....	97
三十四、劲、力、功.....	105
三十五、五事八要.....	112
三十六、周易拳五事揉缠论.....	117
三十七、五事揉缠技要诀.....	121
三十八、五事揉缠主辅论.....	124
三十九、五事揉缠法论.....	138
四十、机势技巧（龙卷风法）论.....	141
四十一、攻守进退论.....	145
四十二、知己知彼百战百胜论.....	150
四十三、临危救急论.....	154
四十四、临危救急策.....	156
四十五、周易拳五运（套路）.....	159
第一运 精柔志水.....	159
（一）精柔志水技术招势名称.....	159
（二）精柔志水七十二势词（西江月八首）.....	161
（三）精柔志水图解.....	162
（四）精柔志水运动路线图.....	260
四十六、五事揉缠图解.....	263
（一） 旋转揉缠辅法：推波助澜.....	263
（二） 旋转揉缠主法：鼓浪翻花.....	265
（三） 进退揉缠辅法：推波助澜.....	270
（四） 进退揉缠主法：鼓浪翻花.....	273

一、标志论

标志者，原为识别物事而设，为区分而标示之，为不忘而永志之。渐渐为美观而计较，再而增赋内涵之深意，使标志既有区别之不同，又有修饰之华表，遂使标志生命力有得道成仙之机缘。继而随着所标志物声价信誉之高升，便更声誉雀跃，身价千百倍升华。

标志原为防丢失而做记号，后则为防假冒而设计，以辨真伪之异。而如今之科技发展似有防不胜防之势，尤其当今商战云雾翻腾滚滚之势，更为商品之宣传汗马其功。所以标志之设计更是富丽堂皇，光华炫耀夺目，哗众取宠之能事无所不及。于是乎也有了假的成分在内，于是便有争取标志长命百岁之举，也就有了不停轮换标志以掩饰产品不佳之事，更有偷梁换柱之伪，取真掩假之势。标志遂之便有失其意义之嫌，但决不会善罢甘休而就此绝迹，而更会精益求精以防伪冒假作之弊。故道高一尺魔高一丈，魔高一丈道便向更高层次进展，如此互斗法宝竞争高下，似无终了之势。势虽如此无常，标志毕竟有其价值，似不当因噎废食者。

武术界是有门派之分，种类之别，标志虽有但并不很突出，更无专利以作保护者。周易拳之所以有标志论，并非有商业之意识，为争什么名牌作商标广告，原只为说明书封面之设计涵义而已，但在说明之余总觉有所欠缺，故而引申出如此计较。

产品有商标，西方有许多家族有族徽，中国人是以姓氏为识别而无以别物作标示者，宗教有以不同之手势作标志者。而国家之标志是国徽与国旗。我想中国武术源远流长，虽然在诸多方面均有所区分，但却没有一个像样的标志作象征。太极图虽然可以作为太极拳之标志，但毕竟是借用之物，非专门设计而成者，亦非独一无二之代表者。故，也许应有一个代表性图案以象征中国

之武术，以发扬中华民族之精神魂魄，以鼓励发扬中华民族之文化精粹者。图案既应代表民族哲学思想之深奥，又应具有民族之精神魂魄，既要有鲜明的标志性，又要有深厚的代表价值。故作此论以为抛砖引玉之举。

《拳经洞极》（周易拳谱）一书之标志者，以一圆形红丹为图案，以金黄之色作底衬而满布于封面之上，以代表“金丹”。这亦为我以后所有书之标志。红丹图案之内由三个字组成，既：精、气、神。三个字既代表练功之涵义，又代表练功之过程，还代表功成之境界。所谓代表练功涵义者，精、气、神为人体自然存在之物质，通过练功而达到技势技巧相契成用之母的。而气是由精所炼化成，神是由气所精炼，而武术所需要之“劲”则是由此而得，所谓由精气神而得功者是。所谓“精存于内，气行于身，神通于背，功于勤恒”者，存精而炼化成气，由气炼化致神，神舍于心脑而通于背者，乃由积功而达于技用者。因背为转运之枢纽，柔弱之技势皆由斯而带动，而神能通于背则技便有神契之应，技有神契之应者便会遇机而感应，应技势而变化成用，是为之练功过程者。亦所谓功夫神契之效应者，是为之高境界者。

而作为周易拳之标志者，则有所不同。除金丹之外尚有在下基托之“九”字，“九”字为一笔所写成，九字笔画上有类似万里长城之垛口作点缀。其涵义有二：一为始于一而成于九，二为须勤恒积累坚持不懈。始于一而成于九者源于道家之说。因为从下决心踏出练功第一步起，为之开始，为之一，为之第一步。有人说起始于零，其实是一种误解，因为人有行动之后才为之开始，而开始之第一个举动便是一，零状态是谈不上开始的。正如有人要准备以公元2000年，而迎接21世纪之到来一样的错误。而成于九者，因九为阳极之数，阳极则功毕，亦因练功之积阳不积阴，积阳以消阴，故阳极标志着阴已消尽，是为之功成。阳者为功之应积，阴者为弊病之当消，故积阳不积阴，用阳不用阴。而九之所以一笔书成者，尚有持续不断而取功之大成之意。在笔

划上以长城垛口附着者，以表示持恒成功之心志，决不半途而废。功成后而能得昂然长久威严屹立者，乃仍然锲而不舍之练者。而不怠于功夫之练者，得神契技用、康寿矫健之回报，为之功夫不负有心人者。故立论以发人之深思，以激励人之练功不懈之意志。非徒为论标志之为意者，亦在于愿有心志者不负于心志之愿。

二、拳经洞极解

拳者，拳技武术之称，拳武之拳权。得拳技者得较技制胜之权，此之谓。

经者，理拳之途径，理拳之经论，拳权之经营，指导拳技方法、思路之经论，故亦可称为拳技之道（道者，宇宙客观事物运动变化规律之理，道者自然运化之规律，道者无为而无不为之运作）。拳武者，以理论为经营技巧之道，以技势为穿插纬络之路，回环旋绕而细小者为径为途。经纬交合，道（理）、路（技）纵横而交错，径、途网络而畅联契机，巨细格局而珠联，大小佐辅而璧合。此拳权之机寓，制驭之要妙，神用之入微，兵阵之运筹，技巧之精奥，亦技拳之总要（所谓执其要而穷其变），得之者可有举一反三之效，可有知要察微之智，可有决难从易之利，可有技谋（技巧计谋）合一之功，故重技者必重之此。

洞者观，洞者察，洞者通，洞者空，洞者玄，洞者藏。观者观其表，观其势，观其技，观其力，观其气，观其神。察者察其内（所谓观其表以察其内者），察其变（所谓观其势而察其变者），察其微（所谓观技之施而察其细微之用），察其力之势（所谓观其施而察其力势），察其勇（所谓观其气以察其勇），察其功（所谓观其神而知其功）。所谓察秋毫而明乎心机，察细微而得乎依随，察机势而悉乎变化之应驭。通者，通于气（通于气者血畅而容美），通于神（通于神者妙用而玄妙），通于劲（通于劲虽轻施

而人难御），通于兵（通于兵者得兵阵计谋之功用而决胜），通于韵（通于韵者悦人心而使人回味无穷）。空者，心虚空坦然而不杂，胸浩然而广阔。所谓善容而不躁，善纳而无穷；不急躁而神宁，不惊惧而神安，不杂思念而神清，故空为康寿应变之宝。玄者，玄妙、玄机、玄变、玄借。所谓玄妙者神于运作，玄机者自由自然而纵横，玄变者难测踪迹之变化，玄借者借人借己之难明。借人者人难拒绝，借己者人难明了，故曰玄借。藏者，藏精、藏气、藏神、藏技、藏智谋，藏而不泄漏者之谓。藏精者不可妄泄之谓，因精为气之基，气饥则食之，故藏炼以供气之养；藏气者卫身行血之用，充神养形之机，因气为神之基，神饥者餐之，故藏炼以供神之食，神旺者形得卫，气盛则血行畅；藏神者养生充技之贵，因神旺则身康寿，神契则技用玄，神为技用之基，技饥者啖之，故藏炼得身之寿，以充技之用；藏技者以为自然依随之妙，以为不测变化之门，因技为兵阵之基，兵阵饥者以技嚼之，故藏炼以作自然因应之用、以供兵阵化用之取。

极者，广大（广大者包容无遗），畅达（畅达者畅通而达远），彻达（彻达者洞彻达隐），极达（极达者自然而无为）。极理达技得乎技谋融会之奥，得乎神玄变化之妙。故曰：理极达微巧于技武之神用，技因人神，人因技显，故可神技亦可神人。物本无极，其大无极，其小亦无极，可极者周易循环之理，可极者古今道理之同。故曰：拳经洞极。所谓发理达于微径，以期达洞彻变化而无遗；拳权妙于理之周正，以期发微而极于用；匡技理以达神妙之用，以期依随因应而自然。

三、周易拳名解

周易拳者以顾名思义而立，以借名达意而设，以合易经客观自然运化之理而成。故套路以五运为名以实付其名，以五运技势

之总数应合周天之运数，以套路七十二技势之数应合自然节候变化之数，此所以为明客观自然运化之理者。揉缠（太极拳称为推手者）冠以五事者以明其五法事于用之意，揉缠五事之法以五行名为寓涵变化之义，五法各有主辅以明阴阳变机生化之用，此所以为明理法应于技用合于客观之自然者。不作勉强之设，不立无用之局，不用生克之死套，不效拘泥之演化，惟理从于客观自然而已。客观者涵依随之意，自然者涵柔弱之用，故曰不勉强设局而套化，惟柔弱自然如流水。不作数理之推衍，惟求理合于客观；不做古典之游戏，只求事应于自然。

所谓周者周正不偏，周者周全运化，周者周转循环，周者周流畅达，周者周密无间，所谓周流不息循环不止者是。易者技势变化之更易，易者自然依随之变易，易者揉缠缠绵之势易；易者易难变化之缠绵，易者简易明捷，易者理规不易；易者易转流化而顺遂，易者易转周流而环化。所谓易难变化者，由易而达难者，达自然依随之境难；由难而致易者，得自然依随自由运化之境则用易。所谓变易者运动事用之变化，诸如卷舒之弦张，上下之举陷，左右之腾挪，气势之消长，伸缩之宣化，曲直之吞吐，经纬之交错，旋圆之流形，皆变易之作成；所谓理规不易者技用自然运作变化之理不易，诸如纲纪之理不易，八式十六法之规矩不易；所谓简易明捷者，神技相契者拳权之用简易明捷，知执简御繁之理用者简易明捷，揉缠能达于自然因应者事效简易明捷，能纲纪技势之工到者简易明捷，能勤恒积功成用者简易明捷；所谓易转流化者顺随客观自然规律而旋绕，顺应自然技势而运化，如流水之因应地形而变化，如流水之自然流畅而多形姿；所谓易转者易转技势机巧，周旋环化而揉缠，易环转化而运作，易环环化而运筹，周而复始缠绵绵，以柔克刚无勉强者是。

拳者武术拳技之治理，拳技之权治，拳技之制胜权，非徒施而为一得，非徒运而为一呈。为用则势在必得，施化则常握权机，方有权治之义。此所以拳术之称为拳之意者。

五运者五行运动生生变化之义，内应于五气之运化，周流不息经行而畅宣；外应于机势之变化，灵活而无穷。五运技势之总数为三百六十者，合周天三百六十度之运数；每个套路各有技势七十二个者，应于七十二候之变化。此二者之义合之亦为周易之意。此立名之所以明意者，借名所以达义者，亦为“行有分纪，周有道理”之义。行有分纪者，阴阳之运动以为变化之纲纪；周有道理者，周天之往复循环运动不失其自然规律。阴阳者，形态运动之变化；周流不息者，气势运化之称谓。故用于技者而合于内外之运化，故外以八刚而规范，内以五纪成律束。八刚统领技势运动于外，拳权技势之运化皆为之经纬格局而易于积功；五运纪束气血营卫于内，精神魂魄皆为之振奋而得健康长寿。故亦可作为内丹修炼之佐辅。

技涵物之理，拳藏兵之谋，不以“武道”“拳道”之类命名者，因纠避于偏执之故。武有刚坚之嫌，拳有急勇之忌，是以借“周易”而为拳之名，以明道，明理，明生机，明运用，明自然，明变化，明揉缠，明气血之循环，明神机之由来，明运动之法要，明胜负之机理，明韵律之要妙。故借“周易”而命名于拳名，以不失自然旋绕之道机，不失自然缱绻之运化，不失柔弱无为之妙旨。

四、周易拳论略

文武之道，经纬相成，弦张相辅，刚柔相济，此乃国之大事。拳武者小技，为用佐辅，灵活肢体，强壮身体，娱乐舞韵可运练而演示，研讨拳武技巧艺术亦可施用或竞技；单打小斗胜之可恃，临阵肉搏亦可呈之一强，振奋气志，增人胆识，健美身形，矫健行动，潇洒举止，可不失倡导之意义。

拳武之技，乃武舞之艺，舞韵之武艺。演练强身预防疾病，