

武当武技

与

开合太极拳

亲近它，是一个人精神世界的开拓
占有它，是一个人能力强弱的反映
享用它，是一个人拥有福祉的权利
传播它，是一个人博爱他人的行为

李仁平 著

每天给自己加一餐

——太极拳运动 营养身体 好精神

人民体育出版社

武当武技与开合太极拳

李仁平 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当武技与开合太极拳 / 李仁平著. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4268-9

I. ①武… II. ①李… III. ①武术-基本知识-中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 078263 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 21.5 印张 340 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4268-9

定价: 42.00 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)

作者简介

李仁平先生 1952 年出生，天津市人，中国广播电视大学法律专业毕业。自幼习武，在老师的指导下，系统地阅读了现有的武术典籍，对中国武术倾注了几十年的精力，对武术文化、武术文明的研究、传播倾入了全身心的热情。

自 1980 年经苏长泉先生引荐，缘拜中国八卦掌一代宗师第四代传人吕学铭老师，得以系统地学习、继承中国武当武术，有太极、八卦、刀、枪、剑、戟……求师于八卦掌第四代传习人李允中先生，学习中国武当武术的养生学。现为中国八卦掌第五代传人，武当武技太极拳的传人，武当剑第十二代传承人，天津净业国技研究社社长。致力于中国武当武术的继承、挖掘、研究、整理及传播。著有《发现开合太极》《太极拳实战图解》《八卦掌之道》和《通识武学——十三势》等书，并在《武魂》和《台湾武林》等专业期刊上发表多篇文章。

序 一

张三丰留传下来的中国武当武技，由李仁平先生付梓成书。使从 20 世纪 30 年代就开始隐沉的武当武术的传脉呈现在世人面前，向武术界的同仁，抖落出长期隐匿的武当击技术，是一件值得庆贺的大好事！

奠定我的老师蒋馨山先生一生承载中国武当武学的两位老师，在中国近代武坛上，都是地位显赫、武学造诣极深和武技至极的高人。一拜老师，八卦掌第二代宗师程廷华，受教于程师之子八卦掌绝唱家程海亭，学习八卦游身连环掌，尽得董海川精奥；二拜老师，武当丹字派剑传世宗师宋唯一，学习武当丹字派剑术和离卦八卦掌，尽得宋唯一精要。

我是经天津古籍书店友人张先生指点，于 1956 年初，在天津海河金刚桥畔的“净业庵”拜师蒋馨山先生。从那一刻起，中国武术托起着我，我又承载它，相伴相随度过了半个世纪的时光。

我跟蒋老师学艺，有三个阶段：

从 1956 年到 1968 年的 12 年间，是第一个阶段。老师系统地，分步骤，由浅及深、由低至高的传授我太极拳、八卦掌及器械。初六年，一套开合太极拳反复学练，打基础。这期间，我每年除了回河北省香河县老家探亲不能在老师身边以外，每天准时到海河广场跟老师学习，把 8 小时工作以外的所有能利用的时间都放在学和练上。

1968 年，时逢中国大陆“文化大革命”，老师被遣返原籍河北省枣强县蒋庄乡。老师走后，先前优越的环境不存在了，我只能独自复习老师教授的东西。遇到难题，借到乡下探望老师的机会，再求教。历经 11 年，也是我学艺的第二个阶段。

1978 年，政府落实了政策，老师结束了乡下生活回到天津。老师离津前，居住在老城厢东北角北海楼旁于家大院 23 号内的小二楼，已被他人居住。没有落脚地怎么行？我把老师接到自己在河北区地道外姚台大街的仅 10 平方米的宿

舍同住；直到1981年，老师的次子炳光接他到了北京。

在这近三年，和老师朝夕生活，既是我终生难忘的幸福时光，更是我武艺大进、提升，且最后夯实、定型的学艺生涯中最宝贵的第三个阶段。

老师一生授徒很多，倾毕生武学，言传身教给后学的武学精髓，只授予了我一人，并荣获了老师闭门弟子的名誉……

1962年的秋天，中国大地忍过了长达3年（1959—1961年）的十种九绝的自然灾害后，迎来了一个五谷皆丰的季节，那是个能让饱受饥饿太久的人露出久违笑容的季节……其间，迎来老师72岁的寿诞。中国喜庆的民俗文化中，七十二，恰合中国数术中阴阳两个大数的“八”和“九”的乘积：“八”为偶数、为阴，在二四六八的偶数中“八”占最高位；“九”为奇数、为阳，在一三五七九的奇数中“九”占最高位；“八、九”正是数术阴阳中两个最大的吉祥数！在20世纪60年代甚至更早，七十得寿的人实不多见，应了中国的古话：“人生七十古来稀。”老师和在一个“稀”字中，就显得金贵！

那时，我已经跟老师学艺7个年头，深深地被老师高深的武学理论、高超的武技和高贵的人格品质、高雅的人格魅力所折服……我很早就在心底寻思：要在吉庆的日子里，送上一份礼物，表达自己对老师崇敬的心情。

我多次利用工余时间，到坐落在和平路上的（和平路，前几年又冠名为“金街”）天津最大的商场——劝业场和百货大楼，挑选既消费得起，又很体面的礼物。那时，工资收入一般般，买太贵重的礼品是强难自己、不现实，只能量力而行，经再三比较、选择，最后在劝业场工艺柜台前选购了一幅“挂锦”。“挂锦”是长方形，宽约50厘米、高35厘米，风景是绿郁的崇山、峻岭，唯有“一峰”高耸雄伟，在峭崖间有一棵傲世挺拔的青松独展其身……那青松多么像我的老师……锦额处楷书：“莲花峰风景”。

之前，我早已准备了一首“七律”，购得挂锦后，请善书法的张宝光先生，用毛笔书在莲花峰旁的留白处：

学艺不遇真明师，
好似窑厂白瓦坯。
未经炉内三味火，
一场大雨又是泥。
人人知说访明师，

八卦真传实在稀。
除却我师法身外，
武道之中真无一。

恩师蒋馨山大人留念
弟子吕学铭

当我双手把“挂锦”敬上去，祝老师颐寿安康时，他甚是欢喜……注目莲花峰秀美风景……目不转睛地视审我的“诗句”，逐字咀嚼诗句的意境……在一旁，我静观到了老师面部的变化——由开始观看时的欢喜骤转严肃……双眉紧皱，额头隐现青筋，颈和项僵直，身在颤，挂锦随两手在抖……我心知肚明，老师肯定被诗中头四句“学艺不遇真明师……”所误解……待到看过后两句，情绪平静了……他再一次细品“七律”时，不住点头，口中连连发出“哦，哦……”的肯定语气，露出了笑模样儿，吩咐：“挂起来！挂起来”……

仁平在我的拳谱册子里，看到了《七律》的底稿，我向他讲起了以上的故事；过后，他问，“莲花峰”在什么山？我语止！在哪座山？心不细。

一个星期后，仁平来看我。他查阅了有关的书籍和资料：“莲花峰”在中国的黄山中部，海拔1860米，为三大主峰（莲花峰，天都峰，光明顶）中的最高峰，峻峭高耸，气魄雄伟；主峰突出，被小峰簇拥着俨然一朵初开的圣莲，仰天竞放，似与天穹对话……述说着什么？……又像是在承接着来自天宫的宝物……绝顶处圆丈余，名曰“石船”，置身其上，大有通天立地之感！

李仁平先生随我学艺二十余年，今，依尊师重道，虚心求教如初；蒋老师传我的太极拳、八卦掌、刀、枪、剑、戟，全部继承。

值此盛世，中国武当武技光而闷之，我甚为欣慰；由衷纪念、颂德为中国武术传承溯上的先贤先哲。

是为序。

吕学铭口述

李昊天整理于天津三和公寓

2010年7月19日

序 二

从开合太极拳的观点重新来审视太极拳，往往会有令人惊喜的“发现”，这种发现，有时候在拳势上，有时候在观念上，多半的时候是出自于态度上，习武需要的是大气魄、大格局，不是操弄肢体、搞搞特技那种事。如果正确归类的话，它可以被列属于一门教育；换句话说，“以拳练人”，而不是“以人练拳”。我从事武学文化工作十多年的观察中，一方面感于武术“运动”的蓬勃，另一方面却又哀于武术“文化”的消失。习武没能改变一个人，而人们却不断地在想办法改变武术。

不论是以理，还是以行作为入门引领的切入口，习武除了知性的知识和技术培养之外，其最终更应该回归于感性文化的一面。我不知道其他人会用什么角度来看待这本书，面对如此一般平实的文字记录，切身地感受却是那么地深刻鲜明！而且，往往就在那些看似不怎么要紧、又很容易被轻易忽略的字眼，却都是关键之处。处在今日教育和信息普遍发达的时代，就知识而言，几乎难有什么秘密了，故习武的成就与否，往往少取决于方法上，而是反映在观念态度上。

习武之初，多数人都拼了命地往自个儿身上加东西，冀图把“功夫”练“上身”，却鲜有人能告诉我们，如何把自己身上坏的、错的东西拿掉。两种截然不同思维所发展出的教育模式，初期不甚明显，愈到后来就愈显示出其差异性了。

第一次拜读李仁平老师的大作，当我读到：“想当初，程廷华对蒋馨山在头一次传授武术时，提出了要求和规范都令他感到十分稀奇。比如开始练时不许使力，不许强拉筋骨，不会就不要去做，不要自行其事，不……”这段话时，心中是无比震撼的。这看似平淡无奇的一句话，反复咀嚼，就愈觉得其意寓深远而有余味。

初识开合太极拳，其实我也感到讶异——原来，太极拳也可以这么

练！很快地我察觉这趟拳里头有“东西”。它有别于坊间流行的太极拳操所谓空空垮垮的“松”，那种抻筋拔骨的力度，将它的内涵极度地由内往外传递，心凝神聚，仿佛就要破体而出。在心领神会之余，我只能是会心地一笑。

认识开合太极拳和李仁平老师，是另一段成长的开始。在传统文化的领域中，中医有前人留下来的医案，儒释道中也有学案，唯独武学在这方面就显得无比的空虚。故而，我希望这本册子能以武林“学案”的方式来定位呈现，将前人的心血和经验，得以平淡真实地保留下来。

日后，如果本书能长远地流传下去，我认为它被世人看重的价值，就在于它的平实无夸，没有激情，没有矫作，唯淡中能知真味，唯淡中才能见乎清澈。

刘康毅序于台北武学书馆

2010年3月16日

自序

开合太极拳归属于中国武学武当武技体系，是我的恩师吕学铭先生传留下来的，我一直承载着它，接受它的教化，享受它给我带来的乐趣。

几年来，我将自己身上这份完全的“知识产权”，照本宣科地一个动作一个要领一个心得转变成了图片和文字，交给天下的朋友们一同分享，是一个善举，是一件大好事。

这部书呈现给读者的重要的亮点和看点，就在于所述所讲里有诸多的“第一次”。我归纳出几条来，给大家醒目。

1. 第一次较系统地披露了中国武学一支很主要的传脉——武当武学近、现代发展及传承的情况；讲述出武当武技在近代历史上曾经绽放过的辉煌，以及饱受磨难，几代人为保护国粹长期隐秘不宣，沉寂不出，年复一年默默地耕耘、守望的传承史实。

2. 第一次以学术的观点，把武当武学中高超、朴实平和又扑幻迷离的实战、实用拳法，以“中国武当武技”的名称公开于世。对于帮助人们了解、认识中国武术的不同拳种及拳术的性质、本质，有了可分辨清楚的概念——即“武功”与“武技”；让人们知道了“武功”与“武技”二者完全不是一回事，它们所代表的文化内涵和行为走向其性质是截然不同的。

“武功”的代表是少林，走的是一条“人体搏击（杀）运动文化理念”路；“武技”的代表是武当，是沿着“人体技击（杀）运动文化理念”路向前发展。

3. 第一次以事实的、史实的、亲历的内容，讲述了鲜为人知的中国武当武技的一个传脉，一个主传承，三个来源，三个组成部分，两个分类。为中国武术近、现代的发展史填补了一份空白；而这些，都成为研究中国武当武学在近、现代的发展、传承的最有价值的的第一手资料和线索。

4. 讲述、介绍与众不同的“开合太极拳”，是第一次。

5. 用不同以往的内容，介绍董海川和他的八卦掌，以及后学的传承，是第一

次。

6. 以较清晰的人文关系，讲述了另一位与董海川并驾齐驱的武当武学大宗师宋唯一和他的八卦掌，以及那一份神秘的并不被世人知晓的“武当剑”的情怀，也是第一次。

7. 揭示中国 20 世纪早期的武坛盛事和俊杰逸事，如南京中央国术馆、1929 年杭州全国武术搏击赛、天津净业国技研究社……又是第一次。

8. 在一部武术书籍中，涉及到如此之多的曾影响过中国政坛一时的走向、叱咤过风云一时的显赫人物，如清末皇帝，辛亥革命领袖、北洋军阀枭雄、民国政要、民主革命的精英……与中国武术绵缠不离的钩沉，还是第一次。

.....

这部书看过之后，我想，读者中一定有人会生发出各自不同的“第一次”的发现和感想。这，就是这部书需要看的地方。

是为序。

李仁平写于天津武清金锅新家园

2010 年立秋日

目 录

第一章 我所承接的中国武当武技	(1)
第一节 我一生都在学	(1)
一、生于斯长于斯	(1)
二、我在习武路上的摸索	(3)
三、我踏进了中国武术的圣殿	(4)
四、我感悟着老师的话	(5)
五、习武的目的是什么?	(6)
第二节 我一生都在练	(7)
第三节 我的教	(9)
一、教拳，因人而异	(9)
二、新学员的第一课	(10)
三、开合太极拳的技击性	(11)
四、用心教拳	(12)
第四节 纲举目张	(12)
第五节 中国武当武技的八卦掌	(15)
第六节 中国武当武技的武当剑术	(17)
第七节 中国武当武技的开合太极拳	(18)
一、开合太极拳的源流	(18)
二、开合太极拳与其他拳的异同	(19)
三、开合太极拳在近代传承发展概况	(22)
四、开合太极拳的特点	(24)

第二章 我所知道的中国武当武技	(25)
一、近代中国武当武技的脉络	(25)
二、近代中国武当武技主要代表人	(26)
三、近代中国武当武学集大成——蒋馨山的童年	(28)
四、八卦掌第二代宗师程廷华	(30)
五、蒋馨山走进了武当武学	(33)
六、程海亭——一代八卦掌宗师	(34)
七、李景林是奠定近代中国武术发展的代表	(38)
八、武当剑的传人宋唯一	(42)
九、净业国技研究社	(44)
十、武当武技是一个一时半会儿道不尽的命题	(47)
第三章 从太极拳的观点看 100 题	(49)
第一节 写在前面的话	(49)
第二节 元	(50)
一、太极拳在现代生活中有什么积极的意义	(50)
二、“人体健康”是我们的生活	(51)
三、习练太极拳就是自我的“人体科研”活动	(52)
四、生病的人也可以品尝太极拳大餐	(54)
五、体弱者练习太极拳贵在参与	(55)
六、太极拳是老、弱、病缠者健康的朋友	(56)
七、太极拳是青年人的良师益友	(59)
八、人人都可以练习开合太极拳	(61)
九、病陈者练习开合太极拳能调治疾病	(62)
十、练习开合太极拳有益身心	(62)
第三节 亨	(63)
一、开合太极拳的主要特质	(63)
二、开合太极拳的动作都是圆形运动	(64)
三、开合太极拳的理论学习	(65)

四、开合太极拳与健美身体的关系	(65)
五、开合太极拳的身法	(66)
六、开合太极拳身法十三个部位的训练要点	(66)
七、开合太极拳的“虚灵顶劲”和“顶头悬”	(73)
八、开合太极拳的眼神	(74)
九、开合太极拳“眼神”的应用	(74)
十、开合太极拳对“口”的要求	(75)
十一、开合太极拳的呼吸遵循自然	(75)
十二、开合太极拳的“含胸拔背”	(76)
十三、开合太极拳的“松腰”	(77)
十四、开合太极拳的“敛臀”和“吊裆”	(78)
十五、开合太极拳的手型	(78)
十六、练习开合太极拳要注意两腿“虚实”分明	(79)
十七、练习开合太极拳时两腿易犯的错误——“双重”	(79)
十八、开合太极拳的步型	(80)
十九、开合太极拳的主要步法	(80)
二十、开合太极拳的腿法	(81)
二十一、开合太极拳的“虚实”	(83)
二十二、练习开合太极拳要用“意”不用“力”	(84)
二十三、开合太极拳的整体性	(84)
二十四、开合太极拳的相连不断	(85)
二十五、开合太极拳的动中求静	(86)
二十六、开合太极拳动中求静的具体做法	(87)
二十七、开合太极拳的轻灵	(87)
二十八、开合太极拳轻灵的具体做法	(87)
二十九、开合太极拳的“心、意、神、气”	(88)
三十、开合太极拳“开合”在哪里？	(89)
三十一、开合太极拳的十三势	(89)
三十二、开合太极拳的气沉丹田	(90)
三十三、开合太极拳里有气功	(90)

三十四、开合太极拳与其他派、式太极拳有差别吗？	(91)
三十五、练习开合太极拳的套路	(92)
三十六、开合太极拳何以传世？	(92)
三十七、开合太极拳的推手	(93)
第四节 利	(94)
一、初学要注意的事	(94)
二、初学者遇到的困难是短暂的	(95)
三、太极拳的自学	(95)
四、在老师的指导下少走弯路	(96)
五、练拳时间安排得合理有利于工作、学习和娱乐	(97)
六、练习太极拳需要有个好环境	(98)
七、练太极拳前要做些辅助工作	(99)
八、太极拳的身法要重视	(99)
九、练太极拳要有眼神	(100)
十、眼神是练出来的	(101)
十一、要自然呼吸	(101)
十二、沉肩坠肘的学问	(102)
十三、僵肩硬肘是不能战胜对手的	(103)
十四、太极拳有多少手法	(103)
十五、初练时两腿酸痛的现象	(104)
十六、两腿虚实分明的意义	(104)
十七、太极拳的基本步法	(104)
十八、“丹田”在哪里	(105)
十九、“发颤”的现象	(105)
二十、太极用意不用力的意义	(106)
二十一、练太极拳要放松	(106)
二十二、如何能够做到“静”	(108)
二十三、练太极拳的节奏	(109)
二十四、练太极拳时不要“帅气”劲	(109)
二十五、练太极拳时不要“呆气”劲	(110)

二十六、练太极拳时不要“赌气”劲	(111)
二十七、练太极拳时不要“争气”劲	(111)
二十八、有人学太极拳感觉进步慢	(111)
二十九、学好太极拳最实在的办法和怎样理解“坚持”两字	(112)
三十、追求太极拳的高品位应该具备的几个条件	(113)
三十一、习练太极拳不影响个人开展其他的运动项目	(114)
三十二、习练太极拳的同期可否兼练其他拳	(115)
三十三、习练太极拳的过程是一个自我改造自新的过程	(116)
第五节 贞	(117)
一、太极拳是什么	(117)
二、太极拳这个名字	(118)
三、太极拳的价值与地位	(119)
四、为什么要强调太极拳是中国武术	(119)
五、太极拳是独特的拳种	(120)
六、太极拳实战的概念——千钧一发	(121)
七、太极拳就在我们身上	(121)
八、太极拳的意义	(122)
九、太极拳的传流	(122)
十、太极拳的“大家”	(123)
十一、得到太极拳真谛的人都不肯轻易传人	(124)
十二、做弟子要知道的戒条	(124)
十三、把太极拳传给有德的人	(125)
十四、师承的重要性	(125)
十五、太极拳分派、式，有门户之见吗？	(126)
十六、学习太极拳要读《太极拳论》	(127)
十七、太极拳不能速成	(127)
十八、太极拳是青年人的武术	(128)
十九、关于太极拳的起源问题	(128)
二十、尚武！是一个人幸运的大事情	(129)

第四章 开合太极拳图文释注	(131)
第一节 开合太极拳图文释注说明	(131)
第二节 开合太极拳动作名称	(132)
第三节 开合太极拳动作图文解析	(134)
第五章 拳苑留笔	(302)
引言——交流太极拳是一个美德	(302)
一、一位台干人的武侠梦及太极情	(303)
二、百日之见	(308)
三、神秘之处太多	(310)
四、我爱开合太极拳	(312)
五、修身炼心	(314)
六、寻找真正的武术	(316)
七、太极拳是我生活的一部分	(317)
八、谁说女子不练拳	(318)
九、打太极很健康	(320)
十、拳是一个圆	(322)
十一、拂尘往事又今朝	(324)
跋	(326)