

武道双修录

牛胜先 著

推手技術要領

李天驥恩師授我八卦掌

附濟山陰王宗岳《太極拳經

分解》十三勢行功心解》妙成子解

記載探究 張三豐身世及功法傳承探究

《禪歌》 武道合 豐 鐵臂蒼猿 李天驥 恩師李

驥 深切體 武Dao 牛金寶 懷念啓蒙恩師楊鳳翔 無極刀亭

臣二三事 ShuangXin 訪談錄 簡談太極推手技術要領 金不換

體式和變 深無敵崩拳 李天驥恩師授我八卦掌

《太極行功說》 妙成子解 附濟山陰王宗岳《太極拳

《成子解》十三勢歌》 妙成子解《十三勢行功心解》

《成子解》 張三豐拳法資料記載探究 張三豐身世及功法

《傳承探究》 解《張三豐祖師參禪歌》 武道合一張三豐

《懷念恩師李天驥

人民體育出版社

海外傳



武道
双修录

牛胜先 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武道双修录 / 牛胜先著. —北京: 人民体育出版社, 2017
ISBN 978-7-5009-4975-6

I. ①武… II. ①牛… III. ①太极拳-基本知识②形意拳-
基本知识③八卦掌-基本知识 IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 093368 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

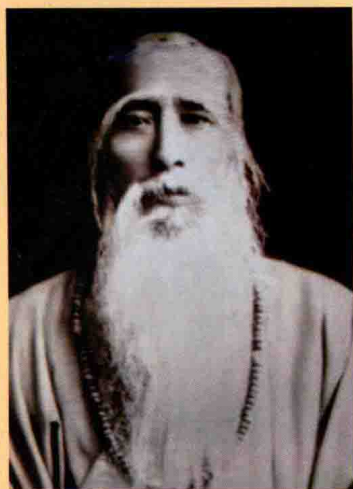
880×1230 32 开本 7.25 印张 171 千字
2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

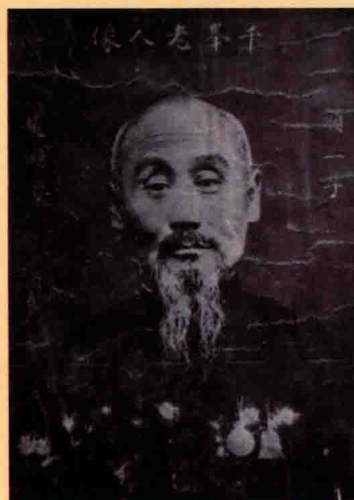
ISBN 978-7-5009-4975-6
定价: 22.00 元

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

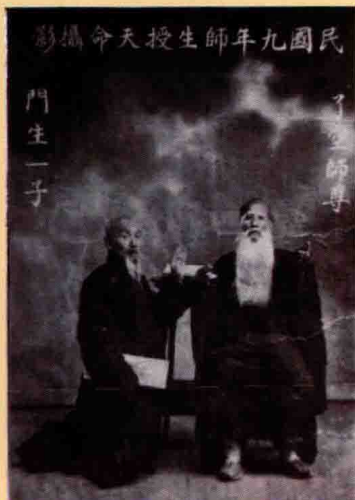
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



了空师尊，系全真道教龙门派第十代师祖，道号清静，是作者的师祖。



避教一顺号，全真第十代祖师，又作丹道师爷。



了空师尊和赵峰老人师徒合影。



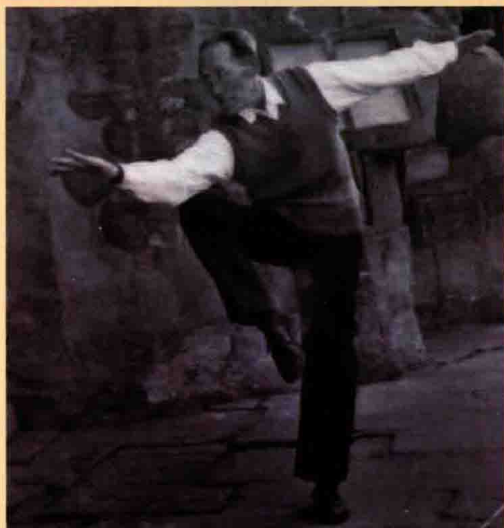
杜心五师爷像 (注：此像为杜心五师爷所画，由杜修师所画，由杜修师所画)。



俗名玄金牛，居全真派，父名普全，先师是金恩真派，父名普全，先师是金恩真派，父名普全，先师是金恩真派。



作者和原中国武术协会名誉主席霍英东先生及其子亚洲武术联合会副主席霍震寰先生于南沙合影。



作者恩师李天骥先生1983年在武当山留影。八卦掌之青龙探爪式。



1996年和恩师李天骥、伯母种美瑞的合影。弟子欧美成陪同。



作者的师叔杜修嗣先生。

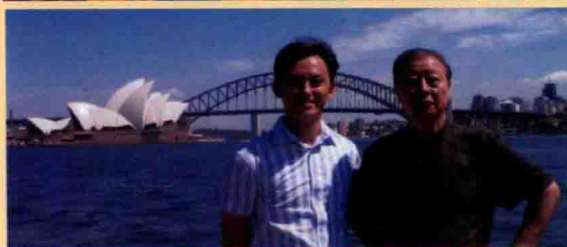


1996年和赵紫阳同志合影于北京。

2006年参加联合国第二届华人春节晚会合影(第二排第二人)。



2007年春节作者和澳大利亚再传弟子方源龙在悉尼合影。



和丹道全真龙门第十四代弟子李复贞合影。



2005年和海外弟子学生合影。
左一瑞士多来尼支,左二美国义子周易,左三马丁夫人瑞士,右一巴斯坦弟子阿莱奥蕴玛,右二瑞士马丁。



2009年在珠海授权美国义子周易,斯洛文尼亚弟子米奇开班授教由夫人刘华西学生(左一)苏一帆,(右一)王伟合影。





2006年作者长子牛晓旭和作者的澳大利亚大弟子方展荣及美国大弟子周易在香港合影。



作者与长孙牛天赐2005年在湖南张家界合影(牛天赐获2003年北京全国形意拳大赛少年组形意拳第二名、形意剑第六名)。



2010年和希腊弟子获米太司及再传弟子们合影。



和再传女弟子索楚瑞拉在雅典合影。2010年、2011年索楚瑞拉在德国工作，知师爷来雅典从德国赶回希腊雅典拜见师爷。



与广州部分弟子再传弟子合影。

自序

师恩父恩如山 师命父命如山

2015年1月，是我的恩师李天骥先生和父师牛金宝先生诞辰100周年。说来也巧，他俩的生日只相差3天，所以对于我来说，他们就像一对孪生的福星，照耀着我，是我命中注定的贵人和导师，一个是严师若慈父，一个是慈父亦严师，养育、成就并护佑我一路前行。如今，数十年过去了，两位宗师的音容笑貌依然历历在目，谆谆教诲时刻萦绕脑海。为了深切纪念他们，我着手整理此书，以寄拳拳情思。

恩师创编24式太极拳等经典武术套路，功在当代、利在后世。民国二十年（1931年）5月，时任红二军团总指挥兼红三军军长贺龙同志，率领红三军进驻武当山期间，曾组织官兵跟随武当山全山道总徐本善大师习练武当拳法。新中国成立不久，酷爱武术的开国元勋贺龙元帅，在担任国务院副总理兼国家体委主任期间，十分重视武术推广运动，提出“搞一个简易的太极拳，由浅到深，由简到繁”的主张。按照这一指示精神，当时在国家体委武术教研室工作的李天骥恩师，在新杨式太极拳和老杨式太极剑的基础上，潜心创编了简化太极拳剑，并推广到全世界，为太极拳运动风靡全球作出了突出贡献。随后，他在此基础上，又一鼓作气创编了88式、66式、32式太极拳等套路，参加了48式、42式等太极拳编导工作，还创编了综合形意拳；同时在八卦掌、武当剑上均有卓越建树。

恩师对我从长考验、从高规划、从严要求、从难训练。经过十多年的等待，1975年，我重新追随李天骥恩师学拳。恩师郑重告诫我：“跟我学，就要向全国最好的看齐。你要把过去22年所学的东西全扔掉，现在从头来，孙老先生（孙禄堂）怎么教我的，我就怎么教你。”此后，我从形意拳入手，从站三体式桩开始，又严格遵循恩师的要求，每天抓一千把，最少八百把的劈拳。不管刮风下雨下雪，雷打不动。恩师见我练功刻苦，事师若父，还指定我做他家庭学员班的班长。就这样，又坚持苦练了8年多，寒暑不辍，循序渐进，直至劲整，遂得形意真传。同时，尽得太极、太极推手、八卦、武当剑等真传。1983年获全国太极推手次轻重量级第一名和太极拳考评最高分，嗣后历任北京太极推手队领队、总教练，培养了全国太极推手、形意推手冠军数十名。可谓生我者父母，成我者恩师也。

父师编著《性命双修养生延寿法》，毕生修炼、传扬、普及丹道功法。民国二十二年（1933年）秋天，刚满18岁的父师牛金宝先生，由马洪太师伯引见，在北京宣武门内石驸马大街88号老善堂，拜道教龙门派第11代祖师千峰老人赵避尘（千峰先天派始祖）为师。道号玄金子，成为千峰先天派第一代弟子。他事师勤恳，修炼勤勉，受教5载，蒙赐“天命”“法卷”，授予性命双修全诀全法，又赐号“普恩居士”和龙门道号“阳春”。结合自己的修炼体验，悉心编著《性命双修养生延寿法》一书，将秘不外传的道家修炼功法公之于众，意在普及推广、普惠众生。父师在丹道上的突出贡献，是把普通人看不懂的丹道古文口诀用今天的白话文写出来，把头绪繁多的修炼功法，从开始入手到修炼而成的程序悉数公开，把历来“三口不说、六耳不传”的千古之谜和盘托出。可以毫不夸张地说，这一举动在丹道上的贡献是无法估量的。

父师传授正宗龙门丹道功法，携我步入探索武道双修的明路。在父亲的熏陶下，我自幼喜武乐道。从上世纪50年代起，父亲逐步传我一些实用功法，1987年起正式拜父为师，赐道号“妙成子”，成为龙门千峰先天派门人。1988年8月，杜修嗣师叔派杜心五自然门掌门大弟子彭镇来京，正式通知我为千峰先天派掌门人。1988年6月，父亲算定坐化日子后，专门提出要我伺候10天，其间将理顺后的三步功法、传护道大法、赐龙门法号、掌管千峰门户、掌管道规等，精心传授予我。这样一来，我将恩师传我的内家拳法与父师授我的道家功法，融为一炉、合为一体，相互印证、相互渗透、相互促进、相得益彰。古拳经云：“固灵根而动心者，武艺也；养灵根而静心者，修道也。”1998年6月，我编著的《道家养生功》付梓发行。自此，我终日沉浸于探索武道双修、武道合一的妙趣之中，其益多多，其乐陶陶。

师恩父恩如山，师命父命如山。2003年以来，我陆续写了《你们毁了我的太极拳》《怀念恩师李天骥》《怀念父师牛金宝》《妙成子解〈太极拳歌〉》《武道合一张三丰》等武术丹道文章。不求花团锦簇、辞藻华丽，但求直抒己见、求真务实。有些论文，是在继承恩师研究成果的基础上，反复考证形成的，完全是为了完成恩师的未竟夙愿，是师命使然、责任使然、良知使然。当年，恩师因受历史条件和考据不足等限制，加之经历10年浩劫残酷迫害，心有余悸，谨言慎行，出于武术界团结等大局考虑，有些话不便说、不好说也不能说，只能如鲠在喉、三缄其口。时过境迁，欣逢盛世，神州大地政治更加民主、社会更加开明、学术更加繁荣。故而，本人受师恩父恩驱策和师命父命鞭策，将这些文章整理成册，以报师恩父恩，以复师命父命，以慰在天之灵。

我只是一个普通的丹道武者，又是凡夫俗子，为了捍卫太极

拳，维护国术精粹，我提出了一些个人见解，只求正本清源，还原太极拳真相。本书论文提出的一些研究结论，与某些拳术门派和“权威”学者的说法有相左之处。记得古希腊柏拉图说过“真理可能在少数人一边”；列宁也说过“真理往往掌握在少数人手中”。我不敢说自己的一家之言或一孔之见就是真理，但是通过客观论证，对前人或他人（哪怕是名人、伟人）的论点提出质疑，是学术研究的不二法则，是推动社会进步的必由之路，应当无可厚非。真理越辩越明，事实胜于雄辩，不唯上不唯书只唯实。从我本意来说，志在公布自己多年研究的结果，志在发表自己长期修炼的体会和感悟，志在研讨交流、抛砖引玉。得罪之处，敬请有关人士海涵。不当之处，敬请各位明家赐教。

牛胜先

2014年8月

前 言

武道合一是明家

通常来说，拳家大体分四类：一是有名有实的，二是无名无实的，三是有名无实的，四是无名有实的。即使是有名有实的武术家，也有高下之分，有的是只会练和用，但不能从理论与实践的结合上予以深化和升华，说出个道道来；有的是确有一身绝世神功，也能说出点门道，但却苦于授业无良方，教不出一个高徒来；等等。纵观眼下，浪得虚名的拳家多如牛毛，名副其实的明家却寥若晨星。

牛胜先老师作为李天骥老先生的得意高足，其过人之处，不仅体现在其炉火纯青的内家拳术，还在于其幼承家学的丹道之术。武术圈中，他是赫赫有名的内家高手，是明师中的名师。而鲜为人知的是，他作为道教龙门千峰先天派嫡传总掌门人，其秘传的丹道之功精纯深厚，独步天下，播及海外。为此，其武道双修功法，无论是动中求静的内家拳术，还是静中求动的丹道之功，均不同于通常意义上的内家拳家或丹道养生家，可谓是名师中的明家。更可贵的是，他潜心刨根溯源，执意探索实践，自觉把丹道与武术有机地统一起来，坚持为我所用、为世所用，力求推陈出新、发扬光大。

譬如，通过多年的研究及实践，他认为，太极拳与道家养生功同出一源，太极拳是道家养生文化和道家武术文化的产物。如老子在《道德经》中讲“虚其心，实其腹”，而太极拳从始至终

都要求虚心、实腹；老子讲“至虚极，守静笃”，而练太极拳也讲求动中求静。所不同的是，太极拳本身是击技，以动求静，练形为主，由表向里发展；道功则是以静待动，练神为主，由内向外发展。从历史来看，很多武术名家，同时也是得道高人。钟离权（汉代将军）、吕洞宾（人称剑仙）、王重阳（武举人）等自不待言，武当张三丰、少林达摩老祖、曹还阳、伍冲虚、千峰老人赵避尘、自然门杜心五等前辈，也是将道功与武功融为一体的典范。

正因为具有非同寻常的武功、道功背景，因此，他所教授的内家拳法自然与别人绝然不同。譬如，他在教授如何才能真正做到沉肩坠肘、含胸拔背、气沉丹田等内家拳基本要领时，就有其自成一体的见解和诀窍，并能够作出由此及彼、由表及里、通俗易懂、深入浅出的明晰讲解和示范。他强调，丹田（此处指下丹田），既是道家养生功法中的重要部位，也是内家拳练习中人体上下相随的重要部位。实践证明，只要按照他所传授的方法认真练习，持之以恒，则无论是身法与技法，还是心法与功法，均能得到长足的进步，渐次步入武道兼修之明路……

毋庸置疑，牛胜先的武道造诣和学养魅力所绽放的异彩，已经并必将继续吸引更多的海内外同道，更加深远地感染、浸润着我们这些幸运的弟子们，更加有力地促进社会对中国道家思想文化精髓的领会、践行、传承、光大。

我们深知，牛胜先老师的武功、道法、学养，是一笔弥足珍贵的文化瑰宝和精神财富。今天，他将多年专心修炼、潜心研究积累的成果汇编成册，以利于推动武术与丹道的学术拓展与创新，既是中国传统武道文化的幸事，也是十分有意义的趣事和益事，还是利国利民的功德善举。

道可道，非常道；名可名，非常名。借此机会，赋小诗一首

赞颂恩师牛胜先：身负绝学臻化境，琴心剑胆誉天下。内家拳风
开通衢，养生丹道大轴压。学识修为攀高峰，腹有乾坤炁自华。
功夫应在技窍外，道德精神向紫霞。

本书编研秘书组

2014年8月

目 录

太极形意八卦篇

- 你们毁了我的太极拳 (2)
- 你们毁了我的太极拳 (续篇) (5)
- 简谈太极推手技术要领 (21)
- 金不换的三体式和劈拳
——忆李天骥恩师授我形意拳 (28)
- 论郭云深无敌崩拳 (32)
- 李天骥恩师授我八卦掌 (37)

经典拳论解读篇

- 妙成子解《太极行功说》 (42)
- 妙成子解“附清山阴王宗岳《太极拳经》” (47)
- 妙成子解《十三势歌》 (55)
- 妙成子解《十三势行功心解》 (59)
- 妙成子解《打手歌》 (67)

太极传承考证篇

- 张三丰拳法资料记载探究 (70)
- 张三丰身世及功法传承探究 (80)

武道合一探究篇

- 妙成子解《张三丰祖师参禅歌》 (90)

武道合一张三丰

- 从道功和武术两处探究张三丰祖师 (100)

武道人物轶事篇

- “铁臂苍猿”李玉琳轶事 (110)

- 怀念恩师李天骥 (113)

- 哭啼而来含笑去 撒手逍遥入九天

- 深切怀念我的父亲牛金宝 (120)

- 怀念启蒙恩师杨凤翔 (125)

- 无极刀李尧臣二三事 (128)

网上答疑解惑篇

- 内家拳功夫访谈录 (132)

弟子练功心得篇

- 形意拳入门三要素 (胡德开) (152)

- 劈拳练要浅悟 (马劲轲) (158)

- 一段武当剑 今生武道缘 (林帅) (166)

- 踏破铁鞋求真功 牛师德艺为正宗 (张希凡) (169)

- 丹道予我灵魂 (周易) (171)

- 武道同修遇明师 (赵增田) (173)

- 金牌教练牛胜先 (张维忠) (177)

- 修炼丹道静为先 (李俊) (178)

- 修炼道功点滴体会 (陈志文) (181)

- 修炼龙门千峰派丹法初步实证体验 (陈云灿) (183)

- 追寻明师习武的日子 (遆玮峰) (191)

- 平实本色 大家风范 (苏一帆) (199)

恩师授我法船桨 (郑兴河)	(207)
内家拳强身健志之我见 (彭东原)	(211)
龙门丹道法 助我太极功 (李斌)	(215)
后记	(216)