

【国术丛书】

第二十二辑


配盘


武当张三丰秘传太极拳

布援强 著



非·外·借

 山西出版传媒集团

 山西科学技术出版社

【国术丛书】 第二十二辑



一配盘一

武当张三丰秘传太极拳

WUDANG ZHANGSANFENG MICHUAN TAIJIQUAN

布援强 著

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当张三丰秘传太极拳 / 布援强著. —太原: 山西科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5377-5344-9

I. ①武… II. ①布… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①C852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第113815号

武当张三丰秘传太极拳

出 版 人: 张金柱

著 者: 布援强

责 任 编 辑: 张保国 冉宏伟

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922107

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西聚德汇印务有限公司

网 址: www.sxkjsebs.com

微 信: sxkjsebs

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.25

字 数: 184千字

版 次: 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

书 号: ISBN978-7-5377-5344-9

定 价: 35.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

策划
瀚海工作室



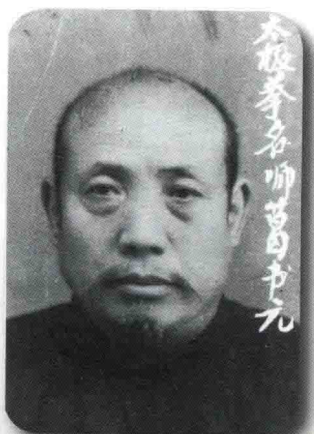
国术丛书



张三丰祖师像



太极拳师刘东汉先生（大约生于光绪年间—1950年）字景西，河北北陉人。



太极拳名师葛书元先生（1893年—1968年）字吉三，山西稷县杨兆村人。



2015年6月在纪念中国人民抗日战争胜利70周年之际，中共中央国务院、中央军委为许有德颁发了中国人民抗日战争胜利70周年纪念章，人民日报社、人民网将其载入《抗战记忆：70年70人》。

1984年11月参加太原市
体委组织的武术挖掘整理工
作30岁以上拳师合影



晋阳炮锤拳社成立留念 1984.10.14.



1984年10月14日
晋阳炮锤拳社成立留念

许有德先生组织张
三丰太极拳培训班





许有德先生与部分老
拳师合影（左起布秉全、
薛盛才、布华轩、郭贵志、
王成敬等）



2007年许有德先生参加《中华
武藏》节目录制后与部分人员合影



许有德先生与著名
武术家、形意拳山西车
派传人、原山西省武术
协会副主席布华轩合影

许有德先生与
杨氏太极拳传人杨
振铎先生合影



许有德先生与
李蓼源合影

作者与许有德师父合影





许有德练功照



许有德先生和部分弟子（第一排右起：布援强、王治海、吴利生、任秀庭、李玉生，第二排右起：许慧、周太生、布丽芬、许有德师父、许宪芝、王茂荣）合影



国外弟子合影
许有德先生与部分

许有德先生与弟子任秀庭



许有德先生与弟子吴利生





布援强
许有德先生与弟子



许有德先生
与女儿许宪芝



许有德先生
与徒孙阁子龙

序

2006年夏，山西省群众艺术馆健身中心主任兼总教练、国家一级武术裁判员、形意拳布氏传人布援强，陪同其师许有德先生到舍相访，不胜之喜。特别耄耋有德老兄年已近九，多年未晤，风骨依旧，鹤发赤颜，精神抖擞，思维敏捷，毅力超人，不禁惊而美之。询及近况，乃知有德兄多年坚执武术教场，以“张三丰太极拳法”练身保健，授徒传业，或应聘教练，或应作裁判，或应任顾问，从未间断武术活动，对社会公众健身事业卓有贡献，闻之至深敬佩。

据援强小友介绍，其师在太原解放后，曾在华北军区太岳军官教导团学习，后派化工厂任职，直至1980年退休。他以年轻时学武之功底和知识，在全国挖掘整理优秀传统拳术，并以“张三丰太极拳法”为本，以“三皇炮锤拳”一代传人之素质，为普及武术健身而多次表演献技，奔波传讲，并开办多种形式的教学培训班，乐而不倦，至今桃李遍龙城，威名远播，深获传统武术界同仁以及省、市领导之赞誉。

我与有德兄相识于抗日战争时期，同在第二战区工作，当时我任阎锡山之侍秘，彼任阎锡山之侍卫，虽文武职务有别，但相知皆深。早年他曾学艺于阎锡山在河边故里组建之国术馆众多名师，使其对太极、炮锤、大小红拳、长

拳、花拳、八法拳诸拳法皆熟掌其精诀秘要，拳术修为造诣颇深。

有德兄为人敦厚，英敏善学。希以擅长之武术专业，对社会做些贡献。故从素谙之“武当张三丰秘传太极拳”着手，总结诸家拳法实践经验，取长补短，博采众长，以应学者掌握拳法之妙，而适人体内外运行生理规律，使之形成赋有中华传统刚柔相济、防身健身的太极拳法，得以传后惠远。

布援强小友据有德兄讲义将“武当张三丰秘传太极拳法”要旨整理编著成书，付梓问世，倍增武术期盼关注。以古老太极学说衍生的太极拳法，是我国悠久历史文化孕育的国粹，也是人所钟情喜爱的健身之宝，数百年传承不息。它是以太极原理，探究人体运动的一种重要实践。多年来各家流派虽拳法、架势、劲力各有其特点，但对促进人体中枢神经系统活动，改善内脏器官机能都有良好的作用。它是广大群众，特别是老年体弱者锻炼身体，增强体质有效手段。承二君访嘱，乃简书数语以贺，是为书序。

李蓼源书于并垣双萱斋

前言

太极拳是我国传统文化的瑰宝，它蕴涵着丰富的古典哲理，不仅能锻炼人的躯体，还能养性修心，引导人们从躯体锻炼的此岸到达心灵净化的彼岸。太极拳由易理而化拳，源自道家，和道家的内丹功夫有着紧密的联系。此套太极拳历代相传，传为张三丰祖师密授，而从21世纪初起一些武术学者质疑张三丰创拳之说，张三丰我们不可确定，但同样我们也不可否定。师传如此，我们也不敢随意更改。

这套拳以身体为炉鼎，以精、气、神三宝为药物，以意念为火候，以精、气、神为进阶，以道为本，以技为用。在一路拳中由无极而生太极，定四向、演八卦、运五行、生万物，拳理与易理，技击与丹道紧密结合。

各家太极拳皆重十三势。此拳第一路以内丹功为基础，将十三势单势反复演练达到强化作用。第二路以后天八卦方位练习步法，手运太极，脚踏八方。第一、第二路可以说是尽性，第三路则为立命。第一、第二路为近取诸身，第三路则为远取外物，以动物的技击特性演化招法，将十三势之变化融于形象之中。层层递进，由浅入深，由丹功而到桩法，由桩法而到手法，由手法而到步法，由性而至命，由先天进后天，由后天逆运先天，以体达用，以用返体，这正体现出武当张三丰秘传太极拳朴实无华的独

特魅力。此拳由浅入深、由简单到复杂的练习过程，不仅是强身健体的首选拳种，更是尽性立命的法宝。通过习练此拳，可以感受到中国传统文化中哲学思想散发出的巨大魅力和深远影响。从一招一势的熏陶中，我们可以体会到阴阳太极之理，品味到养生处世之道，让人们真正认识到太极、太极拳以及中华民族传统文化的精髓。

本书中还有一个重要内容就是太极桩功。太极桩功是在练习第一路、第二路、第三路前必须练习的内容，因为练法相同，所以我们只在第一路中做了详细介绍，第二、三路中就省略了，但在平时的练功中万万不可省略，功到自然明白。另外，在本拳路中还有许多方位的变化，所以引用了结构图和方位图，为了方便读者理解方位图专门采用了镜像方位（面对面）表示，以说明练功的方向走位。

在随许有德师傅学习张三丰太极拳这么多年，使我受益匪浅。师傅在太极拳方面给我打开了一扇窗户，让我领略了一个不一样的太极拳世界。所以我十分地珍惜和感恩，感谢许师傅的最好办法，就是把张三丰太极拳发扬光大，所以我总想把它整理出来，传播出去，让更多的人受益。在编写过程中，难免挂一漏万，叙述不到之处，诚祈八方贤达斧正，在此表示衷心感谢！

目 录

序 1

前言 1

许有德先生简介 1

第一章 武当张三丰秘传太极拳之述要 5

第一节 渊 源 5

第二节 基本理论 8

第三节 运动特点与运动要领 20

第四节 练功步骤与练功方法 24

第二章 武当张三丰秘传太极拳之图解 27

第一节 第一路图解 28

第一段 万物生化 28

第二段 四象（向）定位 38

第三段 天干五行 39

第四段 太极运转 41

第五段 周易八卦 43

第六段 万象生息 47

第七段 太极十三势 50