

· 中华浑元 ·

武术丛书

傅山

太极拳剑

套路汇编

张希贵 / 主编

据有关考证

傅山拳法——子午太极拳

可能是我国最早的太极拳

它比现在流行的太极拳起码要早五十年以上
目前是

山西省省级非物质文化遗产
名录保护项目

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

中华浑元
武术丛书

傅山 太极拳剑 套路汇编

张希贵 主编

“中华浑元武术丛书”编委

主 编：张希贵
副主编：郑建平 张 平 张 静
编 委：刘定一 刘金根 买正虎 张智录
张高生 张 铁 范国昌

《傅山太极拳剑套路汇编》编委

主 编：张希贵
副主编：郑建平 张 平 张 静
编 委：王海生 张西征 张 铁
张红梅 李来生 徐兴民

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

傅山太极拳剑套路汇编 / 张希贵主编. -- 太原 : 山西科学技术出版社, 2017.8 (中华浑元武术丛书)

ISBN 978-7-5377-5555-9

I. ①傅… II. ①张… III. ①太极拳-套路(武术)②剑术(武术)-套路(武术) IV. ①G852.11②G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 128895 号

傅山太极拳剑套路汇编

出 版 人: 赵建伟

主 编: 张希贵

策 划 编 辑: 徐俊杰

责 任 编 辑: 徐俊杰

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: 山西新华印业有限公司

网 址: www.sxkxjsebs.com

微 信: sxkjsebs

开 本: 710mm×1010mm 1/16 印张: 15.5

字 数: 226千字

版 次: 2017年8月第1版 2017年8月太原第1次印刷

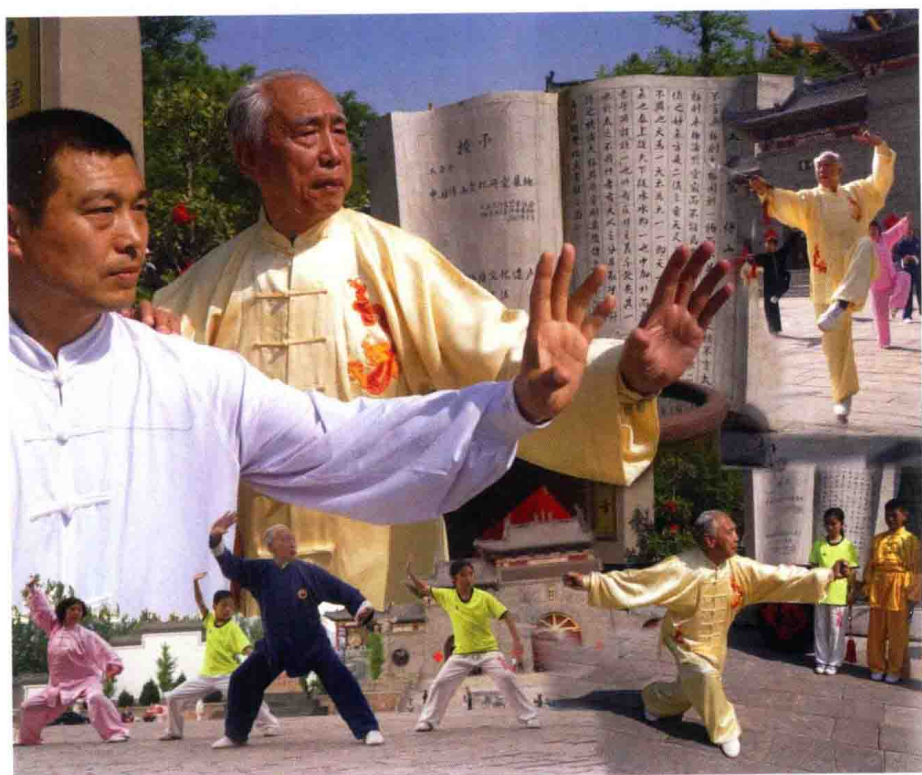
印 数: 1-4000册

书 号: ISBN 978-7-5377-5555-9

定 价: 45.00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。



傅山拳法传承人



傅山剑法演练



推窗望月



秦王立碑



冲天炮



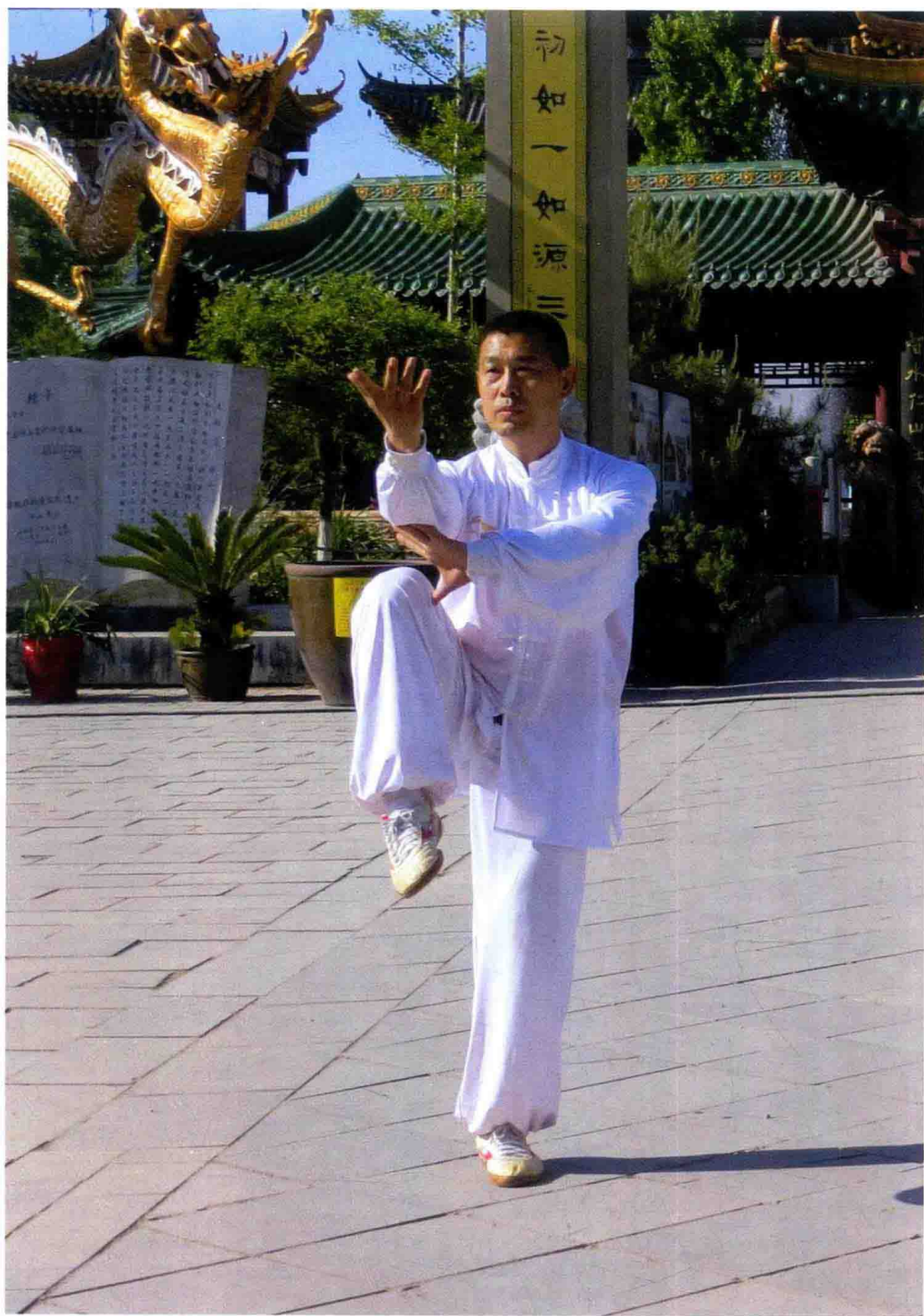
旋转乾坤



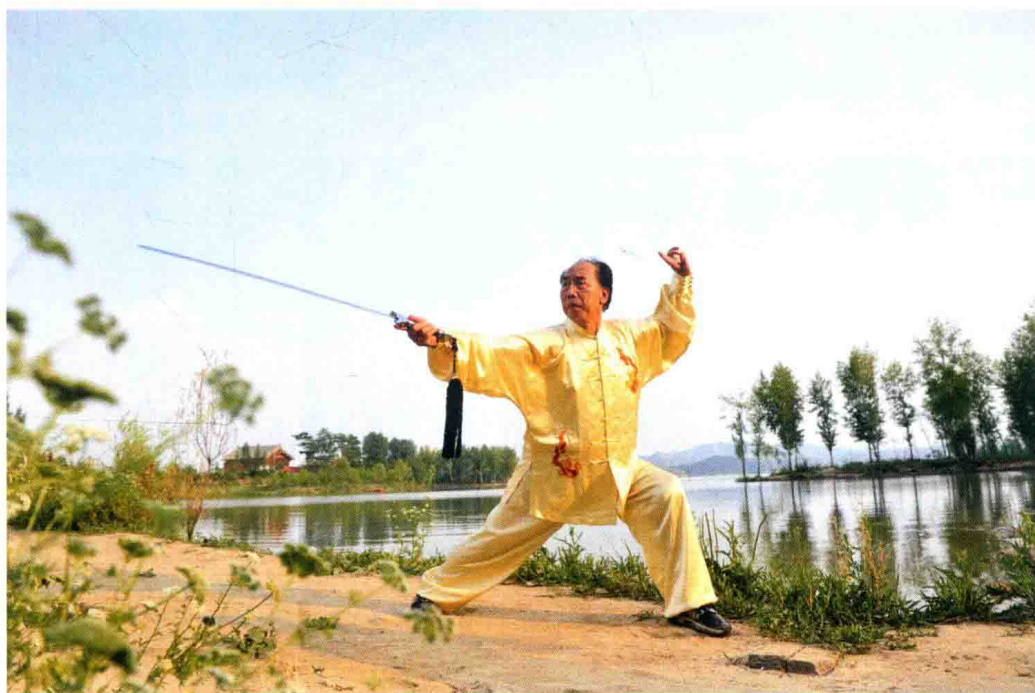
白蛇吐信



犀牛望月



提膝十字掌



弓步持劍



金蜂点蕊



金龙合口

总序

“中华浑元武术”作为当代武术的一个流派发展到现在，在东西方文化相互交融、文化多元化竞争的今天，有必要把自己的武术文化展现给世界。

2010年在“中华浑元武术门”隆重庆祝其成立二十周年之际，刊印了《中华浑元武术汇编》一书，主要介绍了浑元武术的内容、特点、套路动作名称等。2012年又在北京体育出版社出版了《浑元武踪——张希贵先生从武六十年掠影》大型画册，系统地以图文并茂的形式介绍了“浑元武术”的形成和发展，受到本门志士和读者的好评，为了进一步全面地、系统地、比较完整地介绍“中华浑元武术”的内涵和文化体系，将“中华浑元武术”展示给全球武术爱好者，让世人共享，我们决定以《中华浑元武术丛书》的形式陆续出版。本丛书力求将浑元武术的理论特点、精品套路、技击方法及健身养生内涵等等，以图文并茂的形式展现出来，为后学者研习、借鉴，起到承前启后的作用。

近几年，许多相关人士提出弘扬优秀传统文化，恢复国学，发扬优秀的传统武术，提倡武术的实战应用，倡议武术要打练结合，传统武术和现代竞技武术并行发展等口号，在神州大地反响很大，回响频频，海内外人士积极回应。“中华浑元武术”的套路和内容是在传统武术的基础上发展起来的，在现代科学思想精神指导下，博采众长，取其精华，去其糟粕，去伪存真，以“养生、健身、观赏、实用、竞技”为特点，融现代科学、生物力学机理与中国传统哲学、易医学、武学为一体，是具有独特风格的现代武术，也是当今传统武术的精品。因此，推广“中华浑元武术”完全符合当今武术发展的需要，可以毫不夸张地说，“浑元武术”的每个套路继承了传统武术的精华，是传统武术套路之集锦。“浑元武术”的每个套路都具有代表性，是综合各流派之精华而成。例如“浑元形意拳”，它融合了山西、河北、北京及东北地区等全国各式形意

拳之精彩动作，有机地组编而成；再如“浑元散手拳”，是吸取了长拳、短拳、戳脚、翻子拳、通臂拳、劈挂拳、形意拳、螳螂拳等的部分精华技击动作组合而成。其他太极、八卦及器械等无不如此，由于套路编排合理、内容丰富，加之演练之精妙，突显其健身性、观赏性、实用性、科学性，可以说是承前启后、继往开来、非常优秀的武学作品。

《中华浑元武术丛书》的编撰和出版工作，几经酝酿磋商，抱着很大的想法和希望开始了组稿工作。由于工作量大，一个人完成需费很多时日，故约请了本门内和武术领域的个别专家、学者承担了部分章节的撰写任务。为了保证作品质量，尊重各位作者，规定了谁写的作品谁署名，文责自负，以保障丛书能尽快面世，以馈读者。

中华武术是在古代劳动人民长期的生产、自卫、生活实践和社会斗争中凝练而成的一种攻防格斗技术，在近代发展成为一种传统民间体育项目。

中国武术的发展，由于地域的不同，产生了许多不同拳种和流派，各种不同拳种、不同流派的繁衍，大都是冠以道、医、佛、儒、释的传统思想文化为载体，并融汇了多种不同的文化凝练而成的。

过去中国传统武术的发展都围绕着“内家”和“外家”两大派系而诞生了多个拳种，在民间中流行。在冷兵器时代，由于战争的需要，武艺融入军队，由于军队里流行着以武术为代表的传统武艺活动，又使以实战为内容的武术得到了较好的继承与发展，从而使武术发展成为一种中国传统文化特有的民族体育项目。当今传统“武艺”活动仍在很大范围内作为练兵习武的方式在军营里盛行，而且起着重要的作用，军队中的“武艺”活动一直得到延续。

作为传统的具有悠久历史的中华武术在明清以后，出现了相当繁杂的种类和项目，并且逐渐形成许多不同流派，标志着传统武术在这一时期的盛行。这一时期除武术套路迅速发展以外，还流行着许多与武术相关的健身活动，主要有八段锦、易筋经、五禽戏等。另外，还有很多简单且易于推广的健身器材及方法，流行在乡间、田野，如：石锁、石担、皮条、杠子等。

民国时期，有识之士提出了“拳艺者，体育之最上乘也”，渐知拳术为之国魂，主张将武术用作学校体育课的教学内容。1914年当时的教育部非常提倡

武术，明令“各学校应添授中国旧时武技”。至此，我国传统武术正式被列为学校课程，这一时期，受“尚武”教育的影响，人们大多视武术为一种实用技术，重在自卫应敌。因此，这一时期国人对民族传统体育的关注，自然就着眼于具有实用功能的武术了。

1840年以后，西方体育进入中国，是中国武术由原来的“校场斗狠”的生死搏斗，进化为西方体育的竞赛活动，开创了武术竞赛的新局面。中国武术传入海外是古已有之的事情，全世界承认“中国武术有强身健体、攻防实用、艺术欣赏三大价值”。对于武术的认识从“攻防格斗”到“健身养生”的观念转变，标志着中国武术按照现代体育的要求去认识武术的健身价值。

中华人民共和国成立以后，为武术运动全面系统科学化发展，创造了前所未有的机遇和环境，为民族传统体育武术的发展创造了“普及、提高”的良好环境，使武术逐渐地走向规范化、系统化，以及向竞赛规定套路的方向发展。

武术作为一项独立的民族传统体育项目，向全世界全面推广已逐步付诸实践，由于社会的进步和世界文化的融合，武术已经进化发展成为一种世界人民喜闻乐见的现代体育与传统体育运动。从武术内容形式的多样化到武术文化理念的更新，“现代武术”“竞技武术”带来了商业及利益欲望的明显变化，这与传统武术赖以生存的“感悟”“修炼”“天人合一”的文化思想形成相碰撞的形势。

中国武术进入21世纪后，中华民族传统文化在历史的摧残和阵痛后衰而复兴，以中国传统文化为代表的“中华武术”的复兴是中华民族传统文化生生不息的生命线。在当前国家教体部门提出竞技武术、传统武术和散打实战武术并行推广，是一个良好的决策；尤其是提倡武术六进（进军营、进学校、进社区、进乡镇、进机关、进企业），规定在全国重点开展的七个体育项目中，除足球外，武术被列为第二位重点开展项目，将武术提到应有的高度，是中华传统武术进一步发展的良好机遇，预示着今后的中国传统武术活动必将在我国各个领域蓬勃发展。机遇和挑战并存，这就是我们发起整理出版《中华浑元武术丛书》的基本理念和原动力。

丛书冠以“中华浑元武术”，是因为它是中华武术的一部分，“浑元武术”

只是其中的一个门类，我们推出有时代特点的“浑元武术”是为承前启后、继往开来，弘扬中华武术之文化，继承中华民族传统之精神，使奥妙无穷、源远流长、博大精深的中国传统武术传播于海内外，为全世界人民健康服务，让中国武术被全球人们所喜爱，这也是我们所追求的一种目标和精神。

余对于文化问题绝非内行里手，亦不愿意妄自菲薄，通过武术工作的实践，看到了一些东西，想到了一些问题，于是也就写了一些书籍，拍摄了几张光盘，组织了一些比赛，在不同的座谈会上也发过几次言，在一些体育大学也讲过武术课，得到的回应多是肯定的，连一些国外学者也不例外，这些理所当然地增强了余进一步探讨武术的信心。

我们过去谈论武术，往往就事论事，就武术谈武术，看不到中国武术的全貌，看不到武术文化的真谛，经过多年的思考实践，才知道武术万法不离其宗，拳法虽殊，其理如一；都是以呼吸配合姿势，通过四肢屈伸、开合而运动。学中国传统武术，了解中国民族传统文化，逐渐会达到豁然。中华民族在长期的历史发展中，创造了很多项民族传统项目，有的始于宫廷，有的来自民间。武术作为优秀的传统体育项目，以武艺衍生武术文化，可分为军事、健身、实战、养生、气功等几大类，每一类中又分出许多具体的类别来，如武术的拳类又分为长拳、短拳、形意拳、太极拳、八卦掌、螳螂拳、华拳、查拳、象形拳、通背拳、劈挂拳、翻子拳、大红拳、小洪拳、少林拳、地躺拳、迷踪拳、咏春拳等等，然而拳非一家，各擅其长。但尺有所短，寸有所长，如果行而相资，日月互补，则能相得益彰。虽然武术中许多拳路大不相同，但动作大同小异，其运动规律是一致的，这些都应该认为是有机的整体思维方式。这与我们中国传统文化、中国武术文化“天人合一”的思维方式完全一致，也与“大象之阴阳太极图”这一中国文化传统理念中特定的文化相符合。

这一篇所谓的总序，只是个人之见。但余认为，中国传统武术究其文化思想，必须把它放在中国传统文化大框架内。武术是“集内外功之融合”，发扬传承武术之精神，弘扬中华文化，使武术成为一种真知，被世人所接纳，为人类的身心健康服务。写此丛书的目的，就是要把自己从武六十多年来的经历、经验，尤其是博采众长创编的一些武术套路贡献给社会，献给热爱武术运动的

人们，使他们在学习中少走点弯路，多一些捷径。尽快掌握比较好的、优秀的武术内容，为中华传统武术的进一步传承发展做点铺垫。

中华武术博大精深，有130多个拳种，而且各成体系，即使是武术专业工作者，或是特别好学好练者，一个人穷尽一生精力也难以精通掌握多个门派的功夫和套路。余一生从事武术活动，20世纪六七十年代曾执教于山西省体工队武术队，任总教练，从事专业训练二十多年，使余有机会接触国内老一辈武术名家高手，经过虚心求教后受益匪浅。后来又在民间武术社团活动中工作了四十多年，从事武术挖掘整理、技术培训、走访座谈、专题研讨、组织国内外传统武术竞赛活动等等，因而吸取了不少“营养”，丰富了自身的武术素材。今虽年逾古稀，不忍湮没所学，故与同学商量，整理所得，留给后学，以志传承永续。

这次《中华浑元武术丛书》的出版，得益于弟子山东郓城县武协主席、中国浑元门传人张平同志的大力支持，倡导与组织；得益于武术名家河津浑元门传人买正虎先生等的策划和编撰；还有北京浑元门弟子郑建平先生的辛勤编撰、电脑制作；以及弟子孙绪、李来生、张高生等人的协助编写、摄像、绘图、校稿，余在此一并表示最真挚的感谢，希望丛书能够顺利完成，若能对社会略有裨益，则深感荣幸。希望我们的目的能够达到，是为序。

张希贵

二〇一六年三月初稿于龙城

二〇一七年元月定稿于三亚

前言

傅山，字青主，别号真山，山西阳曲县（今太原市尖草坪区西村）人。生于明末清初，距今400多年，是我国伟大的思想家、医学家、书画家、诗人，同时也是一位伟大的武术家。武侠小说、电影《七剑下天山》中的主角傅青主就是傅山的化身，他那高超的武功给人们留下了很深刻的印象。傅山父子武艺高强，傅山“飞笔点太原”就是一个美好的传说。据考证，傅山先生以气功、养生、五禽戏、易筋经、紫微八卦舞等功法创编的子午太极拳（又名朝阳太极拳、绵山太极拳）、太极剑及太极球等功法，有很好的健身、养生、防身作用，是留给后世的一份宝贵的武术文化遗产。据有关考证，傅山拳法——子午太极拳可能是我国最早的太极拳，它比现在流行的太极拳起码要早50年以上。目前是山西省级非物质文化遗产名录保护项目。

为了继承、弘扬傅山拳法，为了让武术爱好者和社会各界人士了解、学习傅山拳法，让傅山拳法为全民健身服务，我们在原有老架八十一式的基础上，不改变原有内容和风格，精心编纂了傅山子午太极拳十六式、三十二式、六十四式和剑法等套路广为传授。其中傅山拳法十六式，动作简单易学，初学者有一到两天的时间就可学会动作；而有武术基础的人，用一到两个小时便可掌握。通过练习傅拳十六式，可初步了解傅山拳法的内涵，渐入佳境。

傅山拳法三十二式，包含了傅山拳法的主要动作，如白蛇吐信、魅星戏斗、怀中抱月、狮子抖毛、猴王坐殿、推门闭扇等32个动作。内容形象有趣，简洁易懂，长短适宜，运动量适中，适合有一定基础的人群练习。通过练习傅山拳法三十二式，可基本了解傅山拳法的主要内容，掌握傅山拳法的动作特点和运动规律，为进一步提高武艺打下良好的基础。

傅山拳法六十四式，内容丰富，结构合理，起伏转折，变化多端，快慢相