

刘登信 著

武当顾式太极拳探究

丙申年秋刘登信



人民体育出版社

武当顾式太极拳探究

刘登信 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当顾式太极拳探究 / 刘登信著. —北京: 人民体育出版社, 2017

ISBN 978-7-5009-5125-4

I. ①武… II. ①刘… III. ①太极拳—研究
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 024447 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 18.5 印张 345 千字
2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5125-4
定价: 47.00 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)

作者简介

刘登信，1965 年出生，河北省邯郸市鸡泽县双塔镇西申底村人。自幼酷爱武术，先后学过通背拳、六合拳及刀、枪、棍、鞭等器械。14 岁时被张斌看中，收为门徒，悉心练习武当顾式太极拳及推手。刘登信秉承师父的苦练精神，经四十年不懈练习，悟其道，受其功，达炉火纯青、出神入化之境界。

刘登信多次参加国家体育总局主办的“中国邯郸（永年）国际太极拳运动大会”。他登台打擂，崭露头角，使鲜为人知的武当顾式太极拳公诸于世，受到中外爱好者之青睐。

刘登信比赛中取得的成绩：1995 年 5 月，在邯郸精英选拔赛中获得重量级冠军。1995 年，在第 3 届“中国邯郸（永年）国际太极拳联谊会”中担任竞技集训队队长，率队迎战国内外太极高手。擂台角逐中技压群雄，获套路表演、重量级推手双项冠军。1998 年，在第 5 届“中国邯郸（永年）



国际太极拳联谊会”比赛中，获重量级推手、散手擂台赛双项冠军，并被大会授予“太极大师”称号。

1999年，在第六届中国永年国际太极拳比赛中，以绝对的优势获得重量级推手冠军。2000年10月，第七届中国永年国际太极拳比赛，刘登信再次担任竞技集训队队长，全队获得5金、5银、3铜的骄人成绩，他本人仍然获得重量级散手冠军。

刘登信因屡屡夺冠，名声大震，被组委会称为“邯郸太极拳擂台赛的台柱子、当今太极拳界的翘楚”。

刘登信在成绩面前并没有停留，而是不负师父嘱托，勇敢挑起传播弘扬武当顾式太极拳的重担，相继多次应邀到南京、信阳、青岛、石家庄、北京及部分高校巡回讲学，传拳授艺，并于2004年在青岛创办了“登信太极会馆”，领全国太极拳界之先。在此期间，忙里偷闲，挑灯夜战，著书立说，用了两年时间，于2007年5月出版《武当顾式太极拳》（人民体育出版社）一书。同年，人民体育音像出版社发行了《武当顾式太极拳教学》双碟光盘。

“登信太极会馆”成立十余年来，以青岛为中心广传武当顾式太极拳，学生弟子人才济济，盛况空前，是邯郸拳师在外地办馆中最成功的范例。2013年中央电视台第五频道《体育人间》对登信太极会馆作了深度采访和全面报道。青岛电视台《民生开讲》栏目，从2011年起就以会馆为基点开播了登信先生主讲的太极拳系列讲座，2015年又以登信先生为主讲人创办了《太极与养生》栏目，已连播了55期“武当顾式太极拳”讲座。如今，顾式太极拳已传及海内外，“登信太极会馆”更是蜚声山东半岛，成为海外青少年和青岛市民学习太极拳的渴求之地。会馆会员中不乏专家学者、企业精英、社会名流和成功人士，学生弟子更是遍及海内外30多个国家和地区。

精氣神

丙申年秋

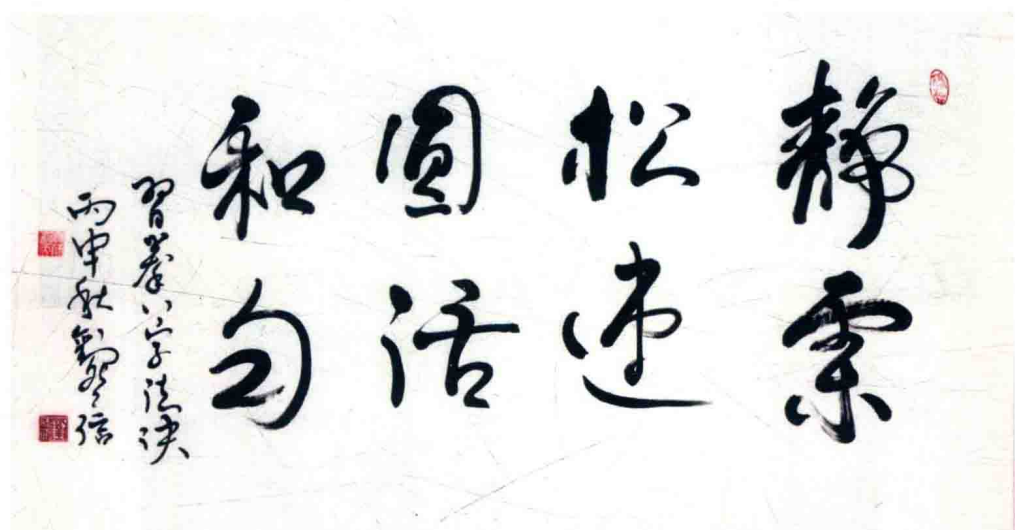
劉登信書



披閃扣握數粘黏，隨勾接拘拉牽拿。披握坐腰擗擠擗，骨節相對為開動。板稍合披坑窩相照分陰陽之義，開合引進落空分寬窄老嫩。入樁不樁，有掣之義。斤對斤，兩對兩，不丟不頂，五指緊聚，六節要正，七節要合，八節要叩，九節要活，十節要長，十一節要靜，十二節抓地，三安相照，上照鼻尖，中照手尖，下照足尖，能顧元氣不跑不滯，妙莫其熟，牢牢心記，能以望手望健，不動如山，動如雷霆。數十年論拳，皆言天下無敵手，果然信手，高來高打，低打低應，跟進跟打，開進低定，粘黏不脫，事打立根。

人陳華著 劉登信書

披閃扣握數粘黏，隨勾接拘拉牽拿。披握坐腰擗擠擗，骨節相對為開動。板稍合披坑窩相照分陰陽之義，開合引進落空分寬窄老嫩。入樁不樁，有掣之義。斤對斤，兩對兩，不丟不頂，五指緊聚，六節要正，七節要合，八節要叩，九節要活，十節要長，十一節要靜，十二節抓地，三安相照，上照鼻尖，中照手尖，下照足尖，能顧元氣不跑不滯，妙莫其熟，牢牢心記，能以望手望健，不動如山，動如雷霆。數十年論拳，皆言天下無敵手，果然信手，高來高打，低打低應，跟進跟打，開進低定，粘黏不脫，事打立根。



白鶴亮翅



獅子張嘴



倒插步



分手



金鸡独立



弯弓射虎



收式



作者教弟子推手



作者指导弟子练习推手



作者带领学员练功



作者指导学员练功



作者讲解拳论



作者与弟子合影



作者与弟子、学员合影

序一

太极拳是中国古老的拳术和中华民族智慧的结晶，历史悠久，源远流长。在历史的长河中，太极拳呈现出多种形态、多种风格，缤纷纷呈，百花齐放。武当顾式太极拳就是其中一枝奇葩，“源流有序，拳理明晰，特点突出，自成体系”，三四百年前由武当云游道人顾殿一传到邯郸，长期是单传秘传，广为人知才二十余年。

1991年，邯郸作为太极拳圣地向全世界发出倡议，召开了首届“河北·永年国际太极拳联谊会”。这是改革开放以来，国内外首次太极拳大型盛会，国内15个省市、国外17个国家和地区派出了代表和运动员。不仅陈、杨、武、吴、孙、赵堡六大流派的著名拳师、代表性人物悉数参加，其他流派也纷纷派出代表。会上，一位年轻人格外引人注目，他的形象高大，英俊健硕；他的套路演练柔似水，刚似箭，缓如蛇行，疾似脱兔，蹿蹦跳跃，高低起伏，错落有致；身法斜中带直，步法溜冰滑行，起落如潮起潮落，开合如藕断丝连，折叠如鱼儿戏水；变化之多，变化之快，变化之大，令人耳目一新。他的推手静如山岳，动若蛟龙，闪展腾挪，搭手即发；粘黏连随、引进落空的功夫令人叹服。这个年轻人就是本书作者刘登信先生。自1991年起，他一发不可收拾，不但把顾式太极拳带出乡间，走向邯郸、石家庄、信阳、南京、青岛、北京等大中城市，而且在数届永年国际太极拳联谊会和大赛中获得套路、推手、散打冠军。

2004年，他在青岛创办了“登信太极会馆”，这也是顾式太极拳有史以来第一个会馆，开启了传承、传播顾式太极拳的新阶段。全天候开放、会员制习练、定制式学习、个别化教学、生活化环境、朋友化交流的办馆理念和办馆模式，贴近时代，贴近社会，贴近学员，灵活方便，因人而宜，吸引了众多不同年龄、不同职业、不同基础、不同学习需求的求学者。不久会馆就门庭若市，至今兴盛不

衰。先后被青岛市政府和青岛市体育局授予“海外华裔青少年中华文化传承基地”和“青岛市全民健身优秀辅导站”。2013年中央电视台第五频道《体育人间》对其作了深度采访和全面报道。青岛电视台《民生开讲》栏目从2011年起，就以会馆为基点开播了登信先生主讲的太极拳系列讲座；2015年又以登信先生为主讲人创办了《太极与养生》栏目，已连播了55期“武当顾式太极拳”讲座。如今，顾式太极拳已传及海内外，“登信太极会馆”更是蜚声山东半岛，成为海外青少年和青岛市民学习太极拳的渴求之地。会馆会员中不乏专家学者、企业精英、社会名流和成功人士，学生弟子更是遍及海内外30多个国家和地区。这是登信的骄傲，也是邯郸人的骄傲，因为他带了一个好头，率先走出了一条邯郸太极拳人走出家乡推广传播太极拳的成功之路。

登信先生勤奋好学，志向远大，不但勇于实践，而且善于思考，尤其注重理论的总结和研究。近年来，结合教学带徒和读书学习，撰写了大量经验体会和理论感悟文章。涉及拳史、拳理、拳法的研究，教学方法的改进，传播模式的革新等多个方面。2007年和2011年出版了专著《武当顾式太极拳》及教学光盘，是对顾式太极拳的全面总结和宣传。新作《武当顾式太极拳探究》又即将付梓，这是对顾式太极拳深入系统研究的又一成果。

这一成果，研究的虽是顾式太极拳，实则对邯郸太极拳，乃至对整体太极拳拳史、拳理、拳法的研究都具有借鉴和推动作用。众所周知，以传播最早、最广和理论卓越完备著称的杨式太极拳和武式太极拳都发源于邯郸永年县的广府镇，其创始人杨露禅（1799—1872）和武禹襄（1812—1880）都生活在清朝中晚期。杨式第二代传人杨班侯（1837—1892）人称“杨无敌”，武式第二代传人李亦畬（1832—1892）世称“太极拳理论圣人”，都是拳界赫赫有名之士。顾式太极拳自明末清初传到邯郸后，一直在邯郸东部几个县的乡村单传秘授，大约在清朝中期传至广平县卢董村人陈华，陈华又传同村人卢鸣金（1830—1900）。陈华和卢鸣金都是一代大师。卢鸣金小杨露禅31岁，小武禹襄18岁，大杨班侯7岁，大李亦畬两岁，生活成长的卢董村仅距广府镇几十公里。可以说，陈华与杨式、武式太极拳创始人是同乡同时代人，卢鸣金与杨式、武式第二代人是同乡同龄人。应该说，顾式太极拳与杨式、武式太极拳应该有着千丝万缕的联系，应该有着许多需要探知的事情。杨式、武式太极拳很早就走出了家乡，走向了京城和世界，而

顾式太极拳却一直秘传单传并传在乡间，恪守着传统和“原汁味”，存留着很强的原始性。探究顾式太极拳的拳史、拳理、拳法，不仅是在挖掘顾式太极拳这座宝藏，而且为研究杨式、武式太极拳提供了新途径，为研究武当太极拳提供了新资料，也为研究太极拳的整体历史风貌和渐次发展过程提供了新思路。所以说，研究顾式太极拳就是在研究邯郸太极拳，就是在研究武当太极拳，就是在研究中华太极拳。所以说，顾式太极拳的研究、《武当顾式太极拳探究》一书的出版不仅是一门一派之幸事，也是太极拳界之幸事。是为序。

郭振兴

2016年6月

（作者为河北省太极拳协会副会长、河北省太极拳健康学会顾问、邯郸学院原副校长、太极文化学院首任院长）

序二

古老的拳种 晚开的奇葩

刘登信先生的太极拳力作《武当顾式太极拳探究》终于杀青了，这是他几十年心血的凝结，也是中国太极拳史上的一个重要事件。我对此书的这个评价是恰当的，因为这部书是代表一个古老的拳种填补了中国太极拳史的一个空白，而且是重要的填补。太极拳界的同仁们如果对中国太极拳史有所了解，看了这部书之后，应该认同我的这一评价。

一

我之所以称武当顾式太极拳是“古老的拳种”，首先是说此派太极拳是正脉传承，且此脉拳种的诞生时间早于国内流传的几支重要太极拳流派。我之所以说它是“晚开的奇葩”，是因为此脉太极拳虽然诞生较早，但是在国内大面积传播的时间却很晚。

武当顾式太极拳诞生于明末清初，由道长顾殿一祖师传于河北邯郸魏县，之后又传到广平县、曲周县和鸡泽县。还有说传到了晋、冀、鲁、豫四省交界许多地方。然此拳真正显名并产生全国影响，却是在 20 世纪 90 年代的初期，大大晚于国内现今流传的几个重要流派。武当顾式太极拳是从邯郸的“中国邯郸（永年）国际太极拳联谊会”上开始大面积传向全国的。这与杨式和武式太极拳早在 19 世纪下半叶就已扬名全国不同。因此我说顾式太极拳虽然古老，但如果没有创办于 1991 年的“中国邯郸（永年）国际太极拳联谊会”的平台推动，真不知

它潜于局部地区还会有多久。

“是金子总会闪光的”。自“中国邯郸（永年）国际太极拳联谊会”诞生 25 年来，尽管在这个国际平台上亮相的新的太极拳种不少，却鲜见有如武当顾式太极拳这样广泛传播和引人注目的。因此我说它是一朵中国太极拳史上的奇葩是不为过的。

武当顾式太极拳在邯郸地区东部各县的传播很广泛。由于历史上的多种原因，这朵美丽的奇葩却有几个不同的名字。在魏县称“龙虎太极拳”和“滑拳”，在成安县称“通背太极拳”，在广平县称“卢式太极拳”，在鸡泽县是称“顾式太极拳”。值得注意的是，虽然各县太极拳师将此拳命了不同的名称，然以他们所练拳架、器械和功法来看，却是大同小异，经几百年的演变仍是一家之拳。更值得关注的是，不管各支脉在拳的名称上有多少争论，但都毫不含糊地共认拳祖是顾殿一。因此，我当然希望此脉各支应加强交流，多亲多近，如果可能的话，早晚将此拳的名称统一起来，归在拳祖顾殿一的名下。如此，将有巨大的益处，并惠及此脉拳种的所有分支。

二

武当顾式太极拳之所以是中国太极拳史上的一朵奇葩和劲旅，不仅是因为它自己有自己正脉的传承，有自己清晰的历史和传承脉络，有自己古老的拳谱和确定的传承地，还因为它的传承历史比起国内其他几支重要太极拳流派更早、更古老。这对整个中国太极拳史是极为有益的补充。2007 年 5 月，刘登信先生出版了《武当顾式太极拳》一书，从而结束了这脉伟大的太极拳种没有专著记载的历史。2013 年 3 月，由卢奎恩、卢奎镇和张东海先生主编的《卢氏太极拳》正式出版。之后，2015 年 1 月，由马希平先生编著的《龙虎太极拳》一书紧跟问世。从以上有关顾式太极拳的三部专著看，它们的作者均将此拳传于邯郸地区的最早时间指向明末清初，且刘登信和马希平先生二人共同认为顾殿一道长到邯郸魏县的时间是明朝崇祯（公元 1628—1644）初年。显然，中国太极拳的历史专家们知道国家承认的陈、杨、武、吴、孙五大流派它们各自的创拳时间。对比其中几支重要流派（如杨式和武式），历史更早的武当顾式太极拳，应该引起国家有关部门相应的关注。

对比后出的《卢氏太极拳》和《龙虎太极拳》两部专著，刘登信先生的《武当顾式太极拳探究》在2007年版的基础上做了更有创建和更加丰满的研究。突出阐明了武当顾式太极拳的特点和魅力，读之使人耳目一新。概括起来是以下三点：

第一，顾式太极拳是一门完全“原生态”的太极拳。比较国内现今流传的“五大派”太极拳，顾式太极拳更具原生态，保留了很多早期太极拳的文化元素。这种原始的基因，对我们研究中国太极拳数百年来演变轨迹是十分难得的。在全国主要流派太极拳日益“趋同化”和为了传播的需要而日益“市场化”的今天，顾式太极拳的“原始性”将为保留古老太极文化的传统价值而体现出它的独特魅力。

第二，顾式太极拳的问世，给中国太极拳的百花苑增添了一枝奇异的花朵。较之当今传世的陈、杨、武、吴、孙、赵堡六式太极拳，顾式太极拳有着几乎完全不同的拳架风格。该拳套路完备，并具鲜明特点，108式的传统拳架分为七节。套路中除一小部分式子的名称与其他太极拳相同外，多数拳式是顾式自己独有的；即便是少数与其他拳派名称相同的拳式，其动作外形和练法也截然不同。当今其他门派太极拳的基本动作大致都在37个左右，而顾式的基本动作却有59个。可以说顾式太极拳从架型名称到内外练法都是独特的。

第三，武当顾式太极拳具有十分惊人的技击功能。自20世纪以后，中国各大派太极拳的发展方向无一例外地走向了健身功能，中华人民共和国成立之后更是如此。然而中国的国术——太极拳的强大生命力远远不局限在健身，相反，如果太极拳的原始技击功能被抛弃，太极拳的健身功能和其他一切附属功能都将成为无源之水和无本之木，最终的结局将是太极拳的消亡。

因此，中国当今太极拳运动的发展方向必须是健身与技击并重，这是完全符合太极拳运动发展规律的。

武当顾式太极拳的一个巨大优点在于它保留了精湛的技击功能。它重实战、善技击，拳架长功快，腰裆劲足。练起拳来，身似游龙，臂如藤鞭，二目如灯，两脚似钻；蹿蹦跳跃，轻灵快捷，化打合一，简捷实用。在邯郸市举办的历届“中国邯郸（永年）国际太极拳联谊会”上，无论推手和散手，顾式太极拳总是领先于全国的水平，战绩辉煌，战例精彩传神。如果全世界的太极拳家们不是亲

眼所见，是难以相信顾式太极拳这一晚出的小拳种竟有如此大的实战价值。

三

《武当顾式太极拳探究》的作者刘登信先生是此脉太极拳的杰出代表人物。20世纪90年代初，刘登信先生开始在邯郸举办的“中国邯郸（永年）国际太极拳联谊会”上亮相，当初他只是以一个杰出技击家的形象让拳界相知。自那时至今已历25年了，如今的登信先生已年届5旬，然而作为一位杰出的太极武术家，他已然成长为一位全面型的武术达人。25年来，他以精湛的武学思想和愈益超越的文化、武功修为，俨然已经成为中国当代太极武学的泰斗级人物。对此，《武当顾式太极拳探究》一书的出版也从一个侧面做了证明。

刘登信先生最可贵的品质是他那为中华武术之发扬光大而百折不挠的进取精神。20世纪90年代初，登信先生以二十出头的年龄初登邯郸太极拳联谊会的赛场，便以他精湛的武功夺得国际大赛推手的金牌，令全国太极武术界洗目赞叹。自那以后，直至2000年的第七届太极拳联谊会，登信先生都以邯郸太极拳大赛擂主的身分从无败绩。他的努力为太极故乡的圣地地位奠基加瓦。不但如此，登信先生还有太极大家的儒雅和谦和，在十几年的擂台生涯中，他战胜了难以计数的国内外太极高手，却又交上了无数的太极界朋友，擂台上的对抗成了登信先生以武德服人的平台。他是以对手为朋友为老师，真正做到取长补短，不以胜败论英雄，大家共同为中华武术的发展而献力。

作为“中国邯郸（永年）国际太极拳联谊会”的常务副秘书长，我在几十年间眼看着刘登信先生的发展和成熟，心里对他由衷地赞佩。因为登信先生后来发展道路之艰辛和出彩是出乎我意料的。我没有想到的是，刘登信先生以一己之努力，先是在太极拳故乡邯郸创造了极为突出的业绩，之后又将武当顾式太极拳传向全国和世界多地，并最终在青岛市创办了全国一流的太极会馆。他的会馆开办得十分成功，十三年来对全国的影响越来越大。我没有想到，他以一位太极技击家又转而深入地研习了中国传统文化，并把他的研究成果天然地融入了他的太极武学中，从而使他的太极拳教学达到了很高的境界。我没有想到他后来又对太极养生术颇有心得，并在青岛和各地的电视台上开播了自己几十场的养生讲座。我更没有想到，如今他的学生已遍及全国和世界各地且数量巨大。目前，在他的身