

武当

顾式太极拳

刘登信 著



人民体育出版社

武当——顾式太极拳

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 / 刘登信著. - 北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3147-8

I. 武… II. 刘… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 029247 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 7.125 印张 200 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3147 - 8

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

1991年作者与师父张斌在永年广府古城墙上推手留影



作者 14 岁拜师后留影



1995 年作者在第 3 届中国永年国际太极拳联谊会中荣获重量级推手冠军

1998年作者在第5届中国永年国际太极拳联谊会中荣获重量级推手、散手双项冠军



1998年作者在第5届中国永年国际太极拳联谊会中被大会评为“太极大师”



1998年作者在中国邯郸(永年)国际太极拳联谊会散手擂台比赛时与日本选手对阵,并以绝对优势获胜



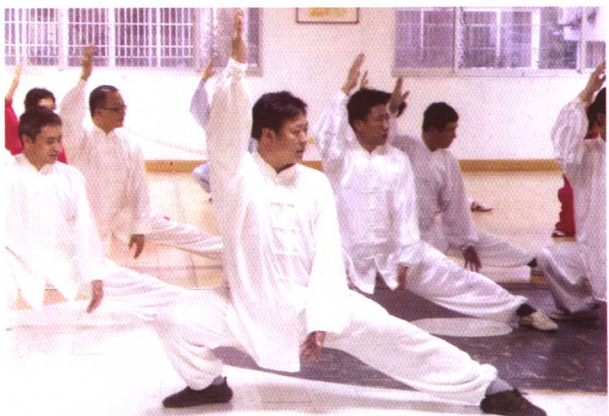
1999年作者在第6届中国永年国际太极拳联谊会中荣获重量级推手冠军



作者在青岛会馆与部分学生合影(前排左四曹钰于2006年9月荣获全国太极拳比赛女子推手亚军,前排左五里红于2005年10月荣获首届武当国际太极拳比赛女子套路冠军)



作者在给学生示范讲解腰胯与身法协调的要领



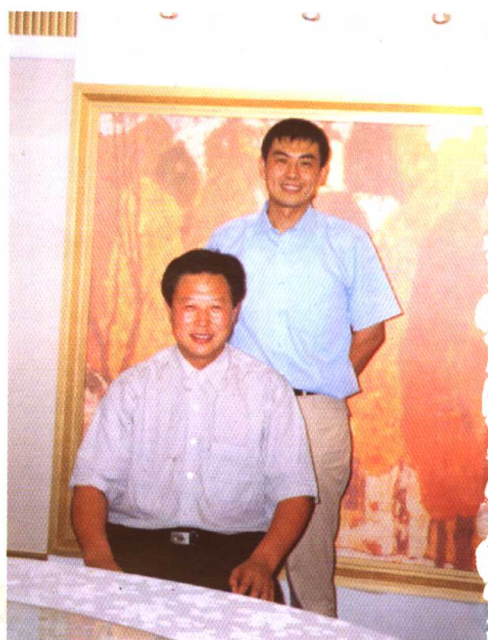
作者在太极会馆内带领学生练功



作者在太极会馆内与弟子裴胜练习太极推手



2005 年作者在“武当山国际太极拳联谊会”上与河南弟子李乾辉合影



2003 年作者在青岛与弟子王辉合影



作者在整理武当顾式太极拳谱

作者简介

刘登信，河北省鸡泽县双塔镇西申底人。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岁拜河北省曲周县堪称太极奇人的武当顾式太极拳第八代传人张斌为师，学习武当顾式太极拳及推手，经二十余年的苦练，悟其道，受其功，达炉火纯青出神入化之境地。

1993年作者应南京武协及江苏部分高校的邀请南下授拳，并担任南京精武馆总教练，南京武当顾式太极拳研究会会长。培养了一大批优秀的太极拳人才，使武当顾式太极拳这一古老而珍贵的太极文化在长江之滨扎下根来。

1995—1998年作者在第3届、第5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。在擂台角逐中作者技压群雄，获得第3届联谊会套路表演、重量级推手双项冠军和第5届重量级推手、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6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月再次担任竞技集训队队长，全队夺得了5金、5银、3铜的骄人成绩，作者仍然获得重量级散手冠军。

2000年10月经本门派推荐和武术权威机构的指定，作者为武当顾式太极拳第九代掌门人，并于2004年11月被中国武当拳法研究会特聘为特邀研究员。

作者曾多次应邀到南京、信阳、青岛、邯郸、石家庄、北京

及部分高校巡回讲学，传拳授艺，使这支濒临失传的珍贵的道家文化公诸于世，得以弘扬光大，给人类带来更多的恩惠、更大的希望。

随即，武当顾式太极拳这古老独特的拳韵风格引起了多家媒体的关注，《太极》杂志于2003年第2期以武当顾式太极拳有传人为主题，作了系统的报道，并将作者以封面人物推荐；2004年7月初，接受了《武当》杂志社副主编谭大江和责任编辑柯超为期一个星期的采访。他们看到作者洒脱飘逸的表演和幸存下来的34页古拳谱后（经考证有二百余年），感受颇深，激动地说：“我们看到了武当太极真功的又一支。”2004年11期《武当》杂志作了近万字的采访报道，并从2005年第3期开始连续报道由作者演练撰写的武当顾式太极拳功理功法，为推广太极文化和人们的健康作出了卓越贡献。

在长期的教学中，作者不断深入研究太极功理功法，对太极拳的理论有独到的见解，并能紧密联系实际，总结出了一套成功的行之有效的教学方法，深入浅出，易学易懂。目前，在青岛北方公司的资助下，于2004年7月成立了“青岛第一家太极会馆”，现有数百名会员，经作者悉心指教，使初学者深刻领悟太极拳的内在涵义，并在不同程度上收到了一定的健身效果；对于功夫较高且热衷于技击的会员，也都获得了许多有益的启发，很快登堂入室，体验到了太极之奥妙。

* 作者联系电话：

青岛（0532）83652891、81177869

邯郸（0310）7686059

序

刘登信先生的太极拳专著《武当——顾式太极拳》即将问世，囑我为序，我欣然领受，以为推介。

我数十年研习太极拳，并组织领导杨式、武式太极故乡邯郸、永年的太极拳运动，同时着手挖掘太极拳资源，亲历了武当顾式太极拳在当代的传播过程，深感此一独特太极拳种之优秀和功效。上世纪 90 年代初，当此派太极拳出现在邯郸国际太极拳联谊会上时，令国内外太极拳界感到耳目一新，大家惊异在邯郸地区，竟然还有如此优秀拳种深藏数百年而未露；叹服武当顾式太极拳架势之宏大、技击之精湛和延年益寿之奇效。为此，作为一名太极拳运动的推动人，我深深地感激武当顾式太极拳祖师顾殿一道长，感激邯郸魏县、广平、曲周和鸡泽县的顾式太极拳先辈和当今的传人们，正是由于有了他们这样优秀传人的世代努力，才使这些宝贵的文化遗产得以流传至今、得以发扬光大，并为中国太极拳的百花苑添上了一枝奇葩。

武当顾式太极拳虽然有很多传人，但其巨大的影响力和传播却主要是由它的第九代掌门人刘登信先生而为。1991 年，邯郸在国内首倡中国永年国际太极拳联谊会，至今已历 10 届，从始至终，刘登信先生都是历届大会的太极推手和散手的金牌得主，是邯郸太极拳联谊会的擂主。作为太极拳的名家高手，刘登信先生以他诚实谦和的为人、雄劲优美的拳架和精湛独到的太极武功，令世界太极拳界赞赏，令太极技击爱好者们爱戴和折服，他

为推广和普及武当顾式太极拳运动所做的贡献是有目共睹的。今天，《武当——顾式太极拳》一书即将正式出版，我相信，这部凝聚了刘登信先生十几年心血和经验的太极拳新书，必将以其巨大的学术价值和丰富内涵以及独特的养生健身效果为中外太极拳研究者、爱好者所喜爱。

张国胜

中国邯郸（永年）国际太极拳联谊会常务副秘书长

2006年4月15日

前 言

我于1979年拜武当顾式太极拳第八代传人张斌先生为师，此后十几年都在师父膝下练功，心无旁骛，从没想过要走向社会。20世纪90年代初，邯郸地区举办的国际太极拳联谊会为世界各地的民间太极拳爱好者提供了交流的舞台，联谊会上，一些地区和高等院校的武术组织了解到一些有关武当顾式太极拳的内容，对它产生了浓厚的兴趣，陆续向我发来邀请，在这样一种环境下，开始了推广和普及武当顾式太极拳的生涯。

十余年来，我足迹遍及大江南北十几个省市，直接、间接教授学生数以万计，学生们通过一定时间的练习，在养生、益智、健身、健美、技击等方面都不同程度地得到了提高。鉴于广大爱好者对武当顾式太极拳这一原始古朴的道家文化之精髓及内涵的渴求，本人特写此书，以飨读者。

自顾殿一祖师在河北魏县传拳以来直到20世纪90年代初，三百多年的时间里，武当顾式太极拳一直都在邯郸地区流传，并未大规模向外推广。这主要有两个原因，一是门规严，二是拳架难度大。

以前此门派有严格的门规，一方面是为了保证此拳能够纯正地延续发展，另一方面又要防止学习此拳者因武德、技艺等方面的不良行为在武术界及社会上造成负面影响，故在教授徒弟时有六不传之说。

武当顾式太极拳架势低，起伏大，且有蹿蹦跳跃及弹抖爆发

力，难度很大。其拳架柔似蛇，活如鱼，伸筋拔骨，体厚身浑，藕断丝连，动静并修，内力明显，长功快，技击性强。此拳套路势势相扣，内涵缜密，结构紧凑，编排合理，一气贯通。因此，历代武当顾式太极拳传人都把毕生精力放在技艺继承上，对拳架没有作过任何删减。这种现象既有利也有不利，有利的是，武当顾式太极拳直到今天，仍然完整地保留了传统太极拳的内功、技击训练方法；不利的是此拳强度大较难掌握，几趟拳练下来，鞋里都能倒出汗水来，这令一些体质稍差的太极拳爱好者望而生畏。

近几年，让更多的人接受武当顾式太极拳，我也曾尝试对其作些删减，编出了一套普及型的套路。但是从训练技击的角度来看，这套拳的难度是不应该降低的，我师父生前常说：“好难，好难，要想功夫好，就得难。”今天，太极拳的水平已经远远不如古人了，再要降低训练难度，功夫还能继承下来吗？同其他太极拳相比，武当顾式太极拳的魅力就在于它的古朴、它的难，如果为了普及而丢掉这一点，那似乎是让求学者买椟还珠。作为武当顾式太极拳的继承和发扬者，还应循规蹈矩、全力以赴地去研习这一幸存下来的珍贵的道家文化，使其弘扬光大，惠及后人。

由于本人编写水平有限，书中不当之处，恳望读者不吝赐教。

刘登信

2006年12月

目 录

第一章 武当顾式太极拳概述	(1)
一、太极拳源流及主要传人	(1)
二、太极拳的风格特点	(5)
(一) 严格的门规	(5)
(二) 独特的拳势编排和名称	(5)
(三) 独特的身法	(6)
(四) 独特的步法	(6)
(五) 独特的手法	(7)
(六) 独特的推法	(7)
第二章 武当顾式太极拳套路图解	(8)
一、太极拳动作名称顺序表	(8)
二、关于图解的几点说明	(10)
三、太极拳套路图解	(10)
第三章 武当顾式太极拳推手	(173)
一、推手图解的几点说明	(174)
二、平圆推手	(174)
三、立圆推手	(179)
四、活步推手	(181)
五、大捋推手	(188)

第四章 武当顾式太极拳教学大纲和 等级标志说明	(195)
一、教学大纲	(195)
二、等级标志说明	(196)
附录一：武当顾式太极拳古拳谱影印本	(197)
附录二：古拳谱流传说明	(203)
附录三：弄潮儿向涛头立 ——记武当顾式太极拳第九代传人刘登信	(204)
后记	(215)

第一章

武当顾式太极拳概述

一、太极拳源流及主要传人

武当顾式太极拳是由清初武当云游道长顾殿一所传。据前辈口传，顾殿一，身高六尺，面如古月，慈眉善目，白须飘胸，手执拂尘，行走如飞。一日路过河北魏县小户村，看到一帮歹徒正在抢劫一户刘姓人家。顾道长路见不平，用娴熟精深的武功轻松地制伏了一伙劫匪。刘姓人家感激不尽，要报顾道长的大恩。顾道长见刘家的小儿子刘丙天资聪颖，发育匀称，身骨强健，就说“我云游的目的是在寻觅接法传人，要报恩就将此子跟我为徒，习练太极功夫和道法”。全家人喜出望外。从此顾道长就住在刘家教刘丙太极拳，8年过去，顾道长见刘丙功夫精纯，就要告辞云游。临走时告知刘丙：“本门拳法传自湖北武当山，祖师是张三丰。为师家住山西，云游以来，连你在内教徒有3人，河南有你大师兄，山东有你二师兄，以后有机会你们师兄兄弟见面，要互帮互学，取长补短，团结共进。”但河南的大师兄、山东的二师兄姓谁名甚，家住何县何乡何村，前辈人都模糊不清，又没有文字记载，故没有留传下来。只记得刘丙后来和两位师兄相约一同赴山西寻找师父，但到了师父所说的家乡，却只见得一片废墟，荒野无人，只好无功而返。后来师兄弟3人也断了联系。

第2代传人刘丙（生卒年不详）艺成后，见邻村名杨老凤者

人性格温和，老实善良，就收为门徒，倾其所学。

第3代传人杨老凤（生卒年不详）艺成后，传给广平县卢董村人陈华。

第4代传人陈华（生卒年不详）字老利，艺成后，一是传子陈xx（名不详）；二是传给本村人卢鸣金。据知自陈华以前，此门派太极拳均是每代单传，自第4代陈华开始传与两人。陈华的儿子艺成后也相传有徒，但传人不太多。第5代传人卢鸣金，字警众，广平县卢董村人，生于道光十年（公元1830年），卒于光绪二十六年（公元1900年）。卢鸣金童年时曾读过几年私塾，因家道日趋贫困，辍学跟随戏班学艺，后又改学医术。为了支撑门户，又弃医学武，拜本村太极名师陈华为师。鸣金跟随陈华学艺七载有余，冬练三九，夏练三伏，异常刻苦，达炉火纯青之境，是此拳种的集大成者。

卢鸣金在培养武林新人时，对徒弟注重武德教育，提出“忤逆不孝者不教，做贼称霸者不教”，要求弟子正直为人。他一生弟子众多，功夫最好且能承其衣钵者乃为曲周县白寨村的张奇（生卒年不详），众弟子公认为第6代传人。张奇在太极拳技艺上的发力极好，一次曾将一头壮牛打得腾空而起，摔出数丈之外，四蹄朝天，使围观者佩服不已。

张奇将太极拳艺下传其子张明芹（1897—1970年），是为第7代传人。张明芹在父亲的精心培养下刻苦练功，寒冬酷暑，日无所辍，终于练就了一身精绝的功夫，世所罕见。据口碑相传，他不仅能用绳子拴个活套套在自己脖子上，让人将自己悬空吊在屋梁上（切不可模仿），照样张口吃饭，而且还能够拽着几根马尾随驰马奔跑数十里，脸不发红，气不发喘。1970年张明芹去世，去世前夕他躺在床上，还让子侄们抬他的头以体会“扎筋”的劲路。所谓“扎筋”，是本门派特有的术语，是指练成功夫的人躺在地上，多名壮汉也抬不起他来。他的子侄们当时都已练过