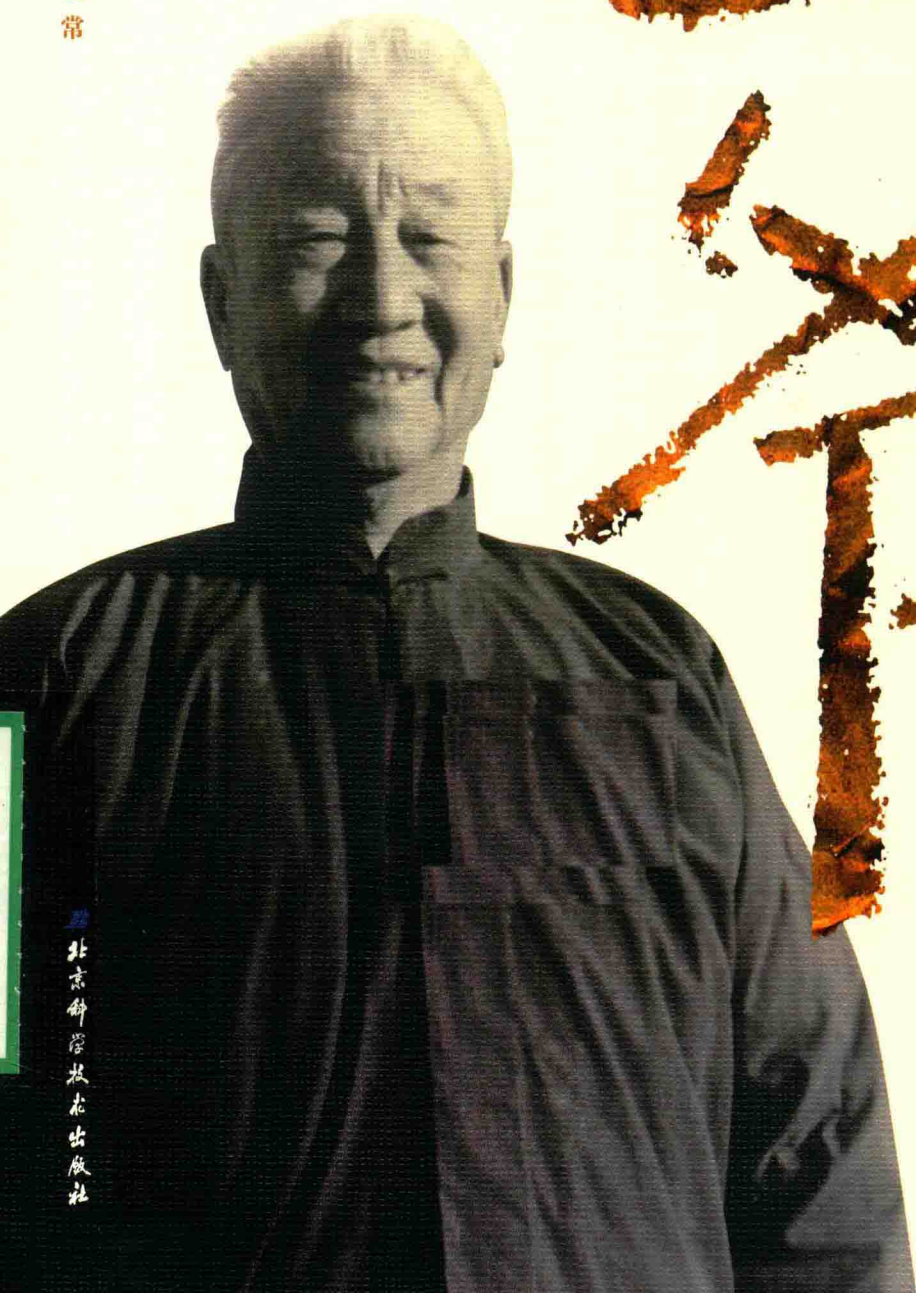


刘晚苍

刘晚苍武功传习录
刘源正 季培刚 编著

真人只是淡 至人只是常



北京科学技术出版社

刘晚苍



刘晚苍武功传习录
刘源正 季培刚 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

三爷刘晚苍:刘晚苍武功传习录/刘源正,季培刚编著.—北京:北京科学技术出版社,2016.6

(拳道薪传丛书)

ISBN 978-7-5304-8426-5

I. ① 三… II. ① 刘… ② 季… III. ① 武术—基本知识—中国 ② 刘晚苍 (1906-1990)—生平事迹 IV. ① G852 ② K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 131046 号

三爷刘晚苍:刘晚苍武功传习录

作 者:刘源正 季培刚

策 划:胡志华

责任编辑:胡志华

责任校对:贾 荣

责任印制:张 良

封面设计:古润文化

版式设计:胡志华

出 版 人:曾庆宇

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66135495(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkj@bjkjpress.com

网 址:www.bkydw.cn

经 销:新华书店

印 刷:保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:245 千字

印 张:18

插 页:4

版 次:2016 年 6 月第 1 版

印 次:2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8426-5 / C·2473

定 价:54.00 元



京科版图书,版权所有,侵权必究。

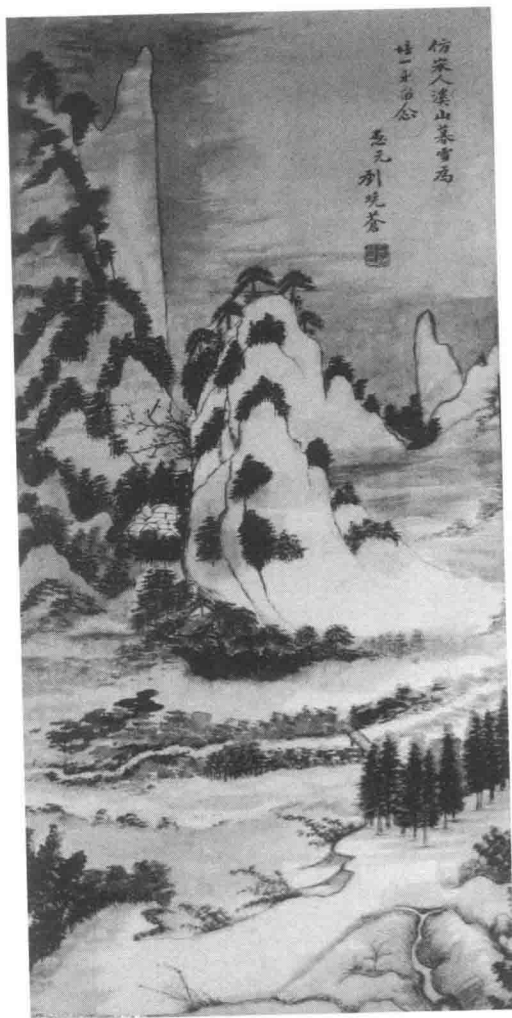
京科版图书,印装差错,负责退换。



勿使前辈之遗珍失于我手
勿使国术之精神止于我身

云山苍苍，江水泱泱。
先生之风，山高水长。

谨以此书纪念刘晚苍先生诞辰 110 周年
并缅怀刘培一先生



刘晚苍仿宋人《溪山暮雪》赠刘培一留念（刘培一保存）



20 世纪 80 年代初，刘晚苍在地坛留影（刘君彦保存、刘源正提供）

目
录

001 前 言

第一编 起源

006 潭腿说略 // 张玉连 稿

012 潭腿证悟 // 刘光斗

021 八卦功妙艺谱 // 宋派 兴福师 / 传授 刘光魁 / 重订

024 刘光魁传妙艺功箴言 // 刘光魁

027 太极功精解 // 刘光斗

035 蓬莱刘氏志略 // 刘本钊

042 与刘晚苍跟刘光斗老师学拳的经过

// 刘焕烈 / 口述 刘培俊、季培刚 / 整理

062 史料中所见刘光斗的三位武功老师 // 季培刚

第二编 述往

072 与三浦英夫切磋技艺 // 刘晚苍

074 先生之风，山高水长 // 马长勋 / 口述 罗希和 / 整理

099 功夫要脚踏实地 // 王举兴 / 口述 季培刚 / 整理

108 以心行气，不以力胜 // 陈耀庭 / 口述 季培刚 / 整理

- 116 无形无象方为真 // 潘鸣皋 / 口述 季培刚 / 整理
- 122 养浩然之气，行无为之为 // 王云龙 / 口述 季培刚 / 整理
- 137 承前启后的仁爱之师 // 刘培俊 / 口述 季培刚 / 整理
- 152 “厚德”与“高艺”互为表里 // 张楠平 / 口述 季培刚 / 整理
- 163 “太极”本是“无极”生 // 孙长青 / 口述 季培刚 / 整理
- 171 与世无争，其乐融融 // 刘源正 / 口述 季培刚 / 整理

第三编 记录

- 184 太极打手的击拿发放 // 刘晚苍、刘石樵
- 197 博采众家之长，深研太极精髓 // 刘光鼎
- 207 德艺双馨，风范永存 // 刘培一
- 213 体用兼备，自成一家 // 刘沛雨
- 218 悟解阴阳之理，方得太极真谛 // 赵德奉
- 221 善待问者如撞钟 // 胡海牙
- 226 序属师生，情同手足 // 赵绍琴、胡海牙
- 229 尚武精神的典范 // 门惠丰
- 232 我最佩服的武术家 // 李春生
- 234 地坛时光 // 王克南
- 238 善推手者，亦善知机造势 // 陈惠良
- 244 何日再相逢 // 峡 猿
- 253 北海晨早 // 殷 健
- 256 《卧病说武集》我与武术的因缘 // 殷 鉴

附 录

- 260 附录一 刘晚苍师承表
- 261 附录二 刘晚苍传人名录（排名不分先后）
- 265 附录三 刘晚苍及其传人相关著作索引
- 269 编后记

前 言

清末民国时期，知识与制度发生大幅度转型，西式新学日渐成为官方知识形态，参照东西两洋的制度体系也随之建立。但在民间社会当中，实际仍然延续着过去儒释道三教特别是理学的传统，无论在为人处世，还是一般技艺上，仍透着过去传统的影响。这本书要叙述的中心人物——刘晚苍，就是从这样一个中西文化交杂更替的时代背景中走过来的。

刘晚苍早年没接受过新式教育，他的观念和做派都是受长辈、同辈等周边人的影响。他一生长期身处藏龙卧虎的北京城里，别无所好，业余时间身体力行地接续了老北京城里谭腿、太极、八卦等多个门派的练功传统。这方面对他影响最大的，是刘光斗以及王茂斋、王子英父子等一些师辈的人。刘光斗出身于读书世家，虽毕业于新式的朝阳大学，而家学渊源更深；王茂斋父子虽经商为业，但心性仁义……刘晚苍一生见识了很多，经历了很多事，阅历丰富，眼界

也随之开阔。他在日常生活和日积月累的练功过程中，凭着良知把德性都体会到身上，为人本分、正派、仁爱、和善，做事讲理，不昧良心。在技艺上慎重吸取众家之长，形成了“沉粘古朴、灵潜宏伟”的自身风范。

在过去的北京城里，很多人都称刘晚苍为“刘三爷”。这是一个很尊重又很亲切的称呼。见过刘晚苍的人，都说他功夫好，能将人发出两三丈远而不伤人，发与被发者皆身心愉悦，不觉痛苦，谈笑风生。而且，他的为人做事也很有份儿，都说他德高。

过去人都说“德高艺才能高”，这也不是没有道理的。古人说，在天为“道”，在人为“德”，德即人道。假如说一个人真正明了“道”，甚至不需思虑而行为自然合乎“道理”，那么，他自然就是真正的有“德”。

刘晚苍一生都在琢磨太极二元对立统一的平衡关系，特别在推手发放中有很深的体会。由此推及为人处世、待人接物，一般是保持相互平衡，而对待不合理的人与事，则是保持自身的平衡并破坏对方平衡。其实，内家功夫是非常可取的理学修为工夫，虽然不如宋明儒的静坐工夫彻底，却更容易让人切身感知。且其工夫着力于动中求静，动以修身，静以修心，便是性命双修，由此身心皆能受益，便于检验，而不偏于一端。

如何才能从心所欲地处理平衡关系呢？古人经验概括起来，便是要明于“道”而合其“理”，即知晓阴阳、虚实、动静、刚柔、有无，知行合一。只是后天习惯的“实”“动”“刚”“有”易练，返先天的“虚”“静”“柔”“无”难求。儒释道三教工夫的着力处，便是在虚，在空，在无为。

所谓“大道至简”“道不远人”。听起来很玄，要做到本应不难，老子讲：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。”正因其简之又简，损之又损，与一般思维反向，所以才玄而难为。

然而，虚空而无根便为浮。其根处，在内即是丹田，在外为腰。所以，传为张三丰所作《十三势歌》中就说“命意源头在腰隙”“刻刻留意

在腰间，腹内松净气腾然。尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”，也便是王宗岳《太极拳论》中的“虚灵顶劲，气沉丹田”，养气功深，便合于丹道的炼精化气、炼气化神、炼神还虚，便是“阶级神明”。所以，刘晚苍说，功夫不在外面的样式，而在内在的气势。

《孟子》所言“善养吾浩然之气”，也便是《中庸》所讲的“致中和”，后来王阳明说是“致良知”，用现代人的话来说就是好的心态，或者说气息顺畅、问心无愧的心理感受，有所不顺即顺势调整，便是“道法自然”的自然而然。心态时时处处保持静定中和的话，便能达到自身及与外界的平衡。能“致中和”就是“仁”，在太极功夫里是“中定”与“松净”。

在推手中有较深体会的人都知道，没有“中定”是发不了人的。太极功夫的一句经验之言“站住中定，往开里打”，要是从理学上说就是把向外有所欲求的私心定住，“反求诸己”，凭良心感知来做人做事。也是《孟子》所说：“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行有不谦于心，则馁矣。”

《大学》讲：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”在太极功夫中，能“中定”，才敢于彻底“松净”，只有“松净”才能发挥“虚”“空”“无”的妙用，“舍己从人”，感知灵敏，达到“一羽不能加，蝇虫不能落”，才能“引进落空”。至于发不发放，全由他自己掌握。《老子》讲：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道矣”，“夫唯不争，故天下莫能与之争”。他有“无为”“不争”的需要，这样，心里才觉着顺畅、对劲儿，才能“无为而无不为”。所谓“无形无象”，一切外在形象都是顺对方之势而变化出的，变化的目的仍在“一羽不能加，蝇虫不能落”的虚无，而使对方落空。

在“中定”与“松净”以外，如要时时处处顺遂，还要“圆活”。《庄子》说：“得其环中，以应无穷”，《太极拳论》讲：“立如秤准，活似车轮”。被刘晚苍运用纯熟的“滚轮效应”，从腰的圆转到小臂的里卷外翻，在对方不知不觉中实现了虚实转换，使对方拔根失重，如坠于十里云雾，

这其中便蕴涵着圆融之智。

在发放时，要达到排山倒海、摧枯拉朽的效果，还要“劲整”，实际能做到“松”而有“中”，放下手臂，求于腰腿，不整自整，因而本不需特别强调。

功夫归结起来，便是如上“松”“中”“圆”。由此可千变万化，而万变不离其宗。“中”可以得“仁”，“松”可以得“勇”，“圆”可以得“智”。“智”“仁”“勇”，古圣先贤视为“三达德”。

只有明于“道”，合乎“理”，才可能有“德”，功夫才可能纯正。否则，思维不转换，气质不变化，顶多是好狠斗勇的拳脚力量与技巧，养成争强好胜、贪求外在的心性。心性不正，久必成病，且拳病难改，因那是日积月累形成的。所以，功夫不能盲修瞎练，练对了是修为，练反了却毁人。而对于高明的老师来说，无非是教人做个好人，这本也没有什么保守、自秘可言。所以，刘晚苍一向以仁爱之心待人，有教无类，有问必答。不过，他教人始终保持着一个风格，就是像《礼记·学记》所说的“善待问者如撞钟，叩之以小者则小鸣，叩之以大者则大鸣，待其从容，然后以尽其声，不善答问者反此。”就是说，不多讲，又绝不是故意保守不讲，而多是让人从他身上体会和从练中自悟，以让功夫真正上身。问到了，他都会讲得很好；问不到，就还要自己去慢慢下功夫体会。否则，易如《孟子·公孙丑》所讲宋人揠苗助长的故事，孟子说：“天下不助苗长者寡矣！以为无益而舍之者，不耘苗者也；助之长者，揠苗者也，非徒无益，而又害之。”

说到这里，忽然发觉，讲这么多的道理，其实并不是刘晚苍的风格。要想了解他，还是翻开这本书，从那些实在的言语和具体的事例中仔细品味、静心感悟吧。

第一编

起源



1981年仲秋，刘晚苍作《溪山烟艇》（赵德奉保存、赵金中提供）

张玉连
稿

潭腿说略

编者按：刘晚苍是跟老师刘光斗从潭腿^①入门的。民国六年（1917年）前后，六岁的刘光斗即在北京城拜张玉连先生为师习练潭腿门拳械。本篇原载于北平特别市国术馆《体育》月刊第一卷第四期（1932年4月30日版），其时，张玉连正是北平国术馆教员，将家藏底本交由国术馆登载。然而，根据当时按语来看，编辑人员认为“底本较为复杂，极加删润”，导致词句删削更动，内容所剩无几，非常可惜，如今已无法得知该拳谱底本的原貌，甚至连拳谱的原名也无从得知，《体育》月刊登载的篇名《查拳简明说略》应是改动过的。另外，该篇最后有“待续”字样，显然未登载完，然而，此后《体育》月刊却未见继续登载，不知是否因张玉连先生见家传拳谱底本被“极加删润”而不允再登。如哪位读者存此底本，望与编者或出版社联系，以解此谜题。无

^① 潭腿，也写作潭腿、弹腿。本书统一用“潭腿”。但为保存历史资料以供研究之用，本文尊重原文仍用“潭腿”。

论怎样，这篇《说略》虽非原本、全本，但从中也可大致看出一点刘光斗——刘晚苍所传习的教门潭腿的渊源信息。因《查拳简明说略》与拳谱原意不符，今改为《潭腿说略》，其余内容未动。

此稿得诸清真（回教）门底本，由本馆教员张玉连先生交来。张君籍临清，其伯父张桐义，于清光绪年间在北平国术界素著盛名。张君为其犹子（即侄子，编者注），艺属嫡传。惟底本较为复杂，极加删润，庶乎略尽保存国粹之意云耳。

武术流传七十二家名门，各有精粹。明时武殿章先师传钩锐概代四种兵器，至清初武盘师，即武祖之后，住南京二龙岗，传徒授艺。至武熙熊时，北迁至临清州，授门徒四人，即杨刘沙马四姓，创潭腿门。至潭腿中最要者，即十腿八式也。十腿为母，八式为子，各有式法，运用于一身，练者依其式而研究之。十路之式要注重十字，即潭、蹬、踩、跌、踢、撑、抹、拌、盘、勾，此为十腿之法。八式要按乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑八方之式，要将十腿八式合而为一。再天地阴阳五行八卦生克之理，出入进退内外变化之法，合成四个拳架。一名六家式，二曰二十四式，三曰老拳架子，四曰黄莺架子。共有六路短拳，十路查拳。有无穷之妙。以四个拳架为根，以六路短拳为辅，佐以十路查拳。细参其理，引用于一身，为运用全身耳目之法。六路短拳更为应用，学者宜深加推求，使手眼身法步相合，心意相遂，可以能尽其妙。

练习方法

先将十路潭腿踢熟，再上操手桩板，然后练六路短拳。将其步法，二人对打，按次序再练四个架子。将拳法步法式法练习精熟，然后再练兵器，则不难矣。练习之时，宜按一式一法，细考其中妙处，由手眼身合一，不可仅知能说而不实践。练习之时宜安静，不可卖弄自夸，保持