

道门秘传

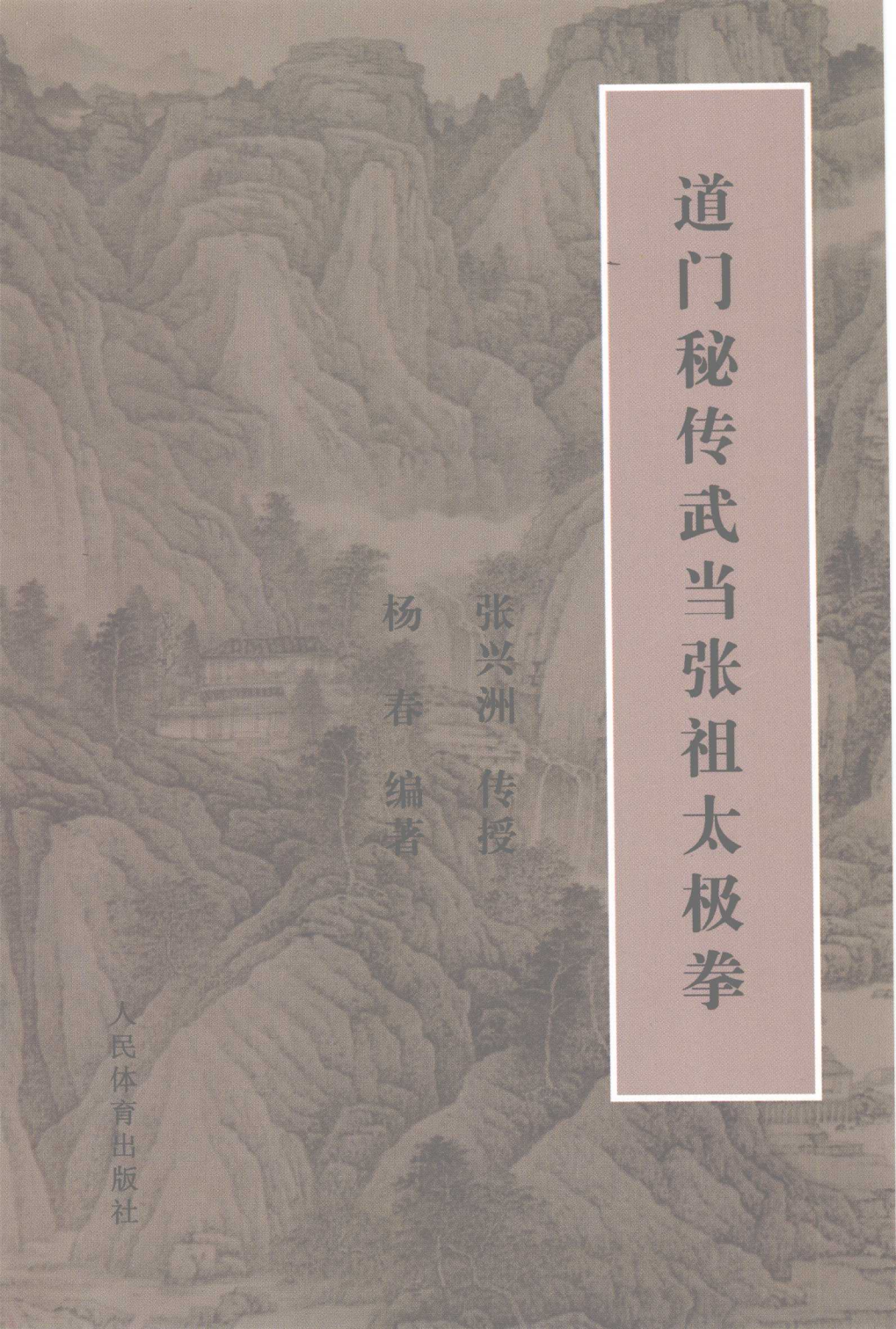
武当张祖太极拳

杨春 编著

张兴洲 传授



人民体育出版社



道门秘传武当张祖太极拳

张兴洲 传授

杨 春 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

道门秘传武当张祖太极拳/杨春编著;张兴洲传授. -北京:
人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3246-8

I. 道… II. ①张… ②杨… 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 115938 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.5 印张 145 千字
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

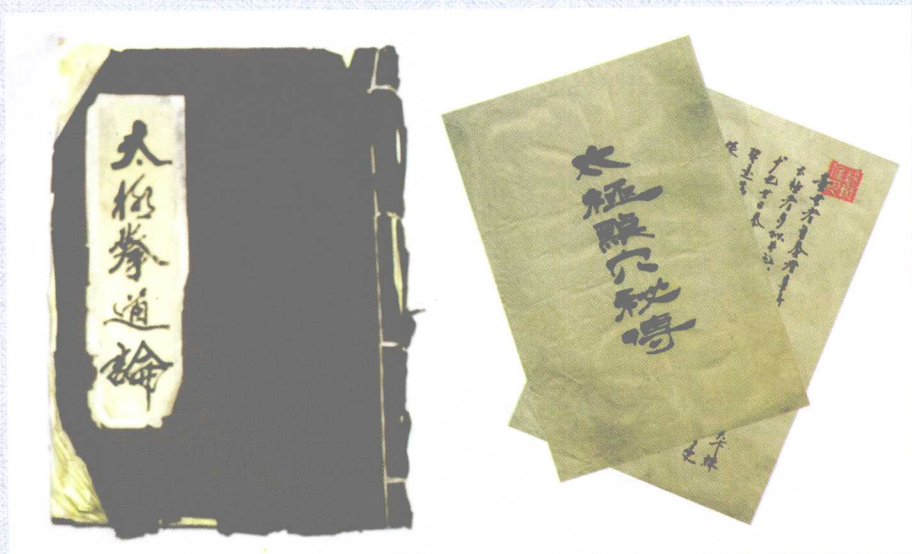
ISBN 978-7-5009-3246-8

定价: 16.00 元

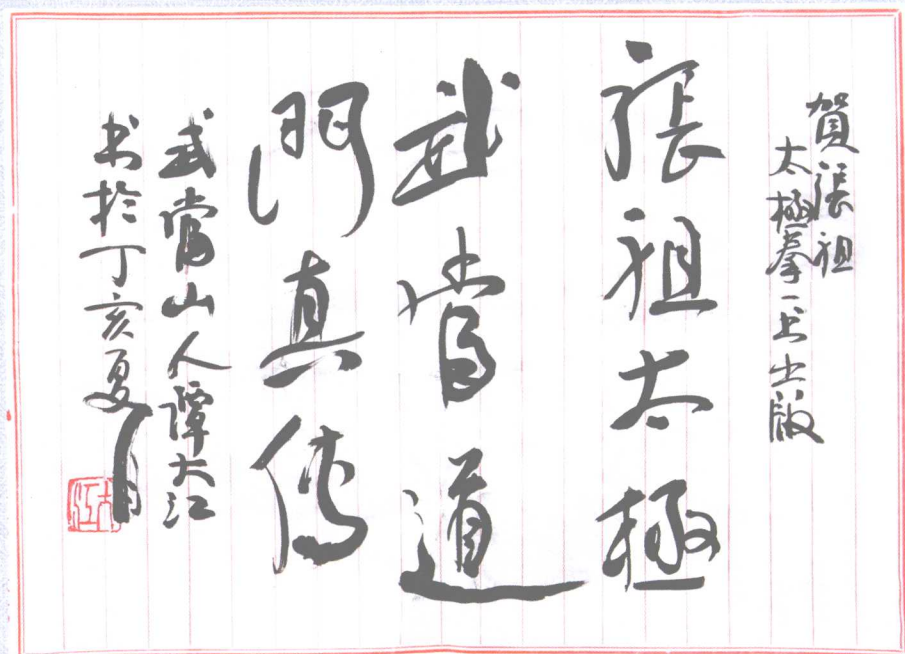
社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



张三丰祖师之像



武当张祖太极拳秘谱



著名仙学家谭大江先生题词



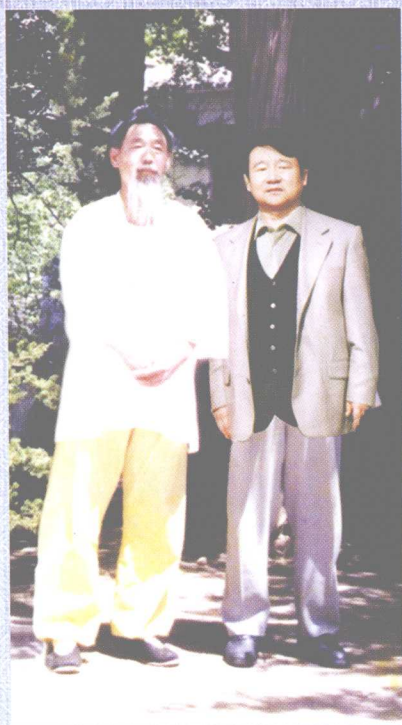
武当张祖太极拳第十一代传人
徐本善道人



武当张祖太极拳第十二
代传人虚无道长



武当张祖太极拳第十二
代传人张其发先生



武当张祖太极拳第十三代传人
张兴洲与虚无道长在崂山合影

武当张祖太极拳第十三代传人张兴洲、
黄守业与第十四代传人赵峰、杨春合影



作者与张兴洲老师合影



作者演练的武当张祖太极拳





序

道教文化是我国博大精深的文化体系，是人类一笔巨大的精神文化财富，由于历史的原因，人们对道家、道教的理解还局限于表面层次，对道家修炼的奥秘，还未有深层次的理解和探知。

太极拳来源于道家的修炼术，道内古称太极全或太极法门，而太极拳只是太极全的一部分。因当年张三丰祖师在“太和山”和“义和山”这两地修行过，后人就以地名取拳名。所以武当张祖太极拳又名“太和太极拳”或“义合太极拳”，又因此拳出自武当一派，祖师为张三丰，故以“武当张祖”而冠名。

武当张祖太极拳与当今各派之所传太极大有不同，他有三步练法（脱胎、易筋、洗髓）、五种功法（坐、卧、站、行、动）、内外五行十大练法（精、神、意、气、力、筋、骨、皮、毛、肌）。三回九转之术、炼就清虚之功。集养生击技于一体，四两神意破千斤之术，乃武技之精华。合三才之气，纵阴阳之法，修真养性促发潜能，开发人的智慧。对于祛病健身和延年益寿具有特殊的功效，它是探讨与研究人体奥秘，认识和更新人体生命过程的科学。

门人杨春自幼习武，尊师重道，聪明好学，朴实忠厚，为武当张祖太极拳第十四代再传弟子。为弘扬



三丰祖师技艺，启迪后学，由门人杨春将张祖太极拳加工整理成书并公布于众。

武当张三丰太极拳第十三代传人

张兴洲

2007年5月24日



自 序

我自幼随父习武，先后跟范瑞图、裴锡荣、高永春、王效荣老师学习武术，后进上海体院学习，又得到了王培琨、邱丕相、刘同伟、朱多娟等教授的指导。武当太极拳则由道门太极拳第十三代传人张兴洲、黄守业老师传授于我。张兴洲老师自幼随其父张其发习少林扶按拳，1960年随靳连壁老师学习形意、八卦。1965年又随山西阳城王剑鹏（系王宗岳后代）老师学太极。张其发先师曾在旧军队中任武术教官，随军驻扎湖北老河口时，有缘拜自然道人张鹤亭为师，入道修炼6年，后还俗，半公开传授道家太极。当时他家里虽珍藏了许多道家修炼秘籍、张三丰太极拳诀及各种武术器械，但多数都在浩劫中被毁，唯老师的母亲冒着风险隐藏下来的几本太极拳秘谱完整保存到了今天。因武当太极拳历来有传徒不传子之训，故而张兴洲老师又改拜在虚无道人门下学习太极拳道。本太极修炼体系因门规师训，只允许在道内传承，每代仅限传二徒，口传心授，秘不外示，可见张祖太极拳能传承下来之不易。

本书在经得老师的同意后，首次将《太极拳道论》秘谱公之于众。因原谱残破和字体繁草，又无标点，加之传人在传抄中难免有误记、记漏的部分再加上个



人的理解，故文中出现古今相混的语句，但为了尽可能的保持原貌，所以在文字上未做大的修改。如果出现错误，敬请读者见谅。

张祖太极拳是一个与众不同的门派，有内涵，有底蕴，有特色，是个值得挖掘、整理、普及和推广的太极拳法。希望本书的出版能为广大太极拳爱好者提供有益的参考。

杨 春

2007年5月18日

目 录

第一章 太极拳概述	(1)
第一节 太极拳溯源	(1)
第二节 太极拳与太极法	(4)
第三节 关于“夜梦玄帝授拳”之真伪	(6)
第四节 太极拳谱在承传过程中的字误与方言	(8)
第二章 太极拳综述	(10)
第一节 武当张祖太极拳的传承	(10)
第二节 太极图与阴阳五行	(13)
第三节 太极图与阴阳八卦	(14)
第四节 太极图与武当张祖太极拳	(15)
第五节 太极图与内家拳	(19)
第三章 太极拳秘谱《太极拳道论》	(22)
第一节 张三丰真人本传	(22)
第二节 太极道论	(23)
第三节 中定为太极拳入道之基	(25)
第四节 十象功解论	(26)
第五节 太极修道养生论解	(29)



第六节 太极桩论解	(32)
一、浑元桩	(33)
二、两仪桩功法	(34)
第七节 太极全身各部位要解 (太极拳秘谱)	(35)
第八节 太极修炼三说论	(39)
第四章 武当张祖太极拳功法功理	(41)
第一节 张祖太极拳的特点	(41)
第一部 脱胎法	(41)
第二部 换骨易筋法	(41)
第三部 洗髓	(42)
第四部 推手	(42)
第二节 张祖太极拳与太极修炼	(43)
第三节 张祖太极拳行功盘架的理法	(45)
第五章 武当张祖太极拳动作名称及动作图解	(50)
第一节 张祖太极拳动作名称	(50)
第二节 张祖太极拳动作图解	(53)
第六章 张三丰真人太极拳经诀	(170)
第一节 太极拳论	(170)
第二节 学太极拳须敛神聚气论	(170)
第三节 十三势行功心解	(172)
第四节 太极拳歌	(172)
第五节 太极拳行功歌	(173)



第七章 张三丰真人太极内功经诀	(174)
第一节 打坐法	(174)
第二节 积气开关说	(176)
第三节 内功火候说 (上)	(177)
第四节 内功火候说 (下)	(178)
第五节 张三丰论王重阳养生观	(179)
一、论打坐	(179)
二、论虚心	(180)
三、论不染	(180)
四、论简事	(181)
五、论真观	(181)
六、论色恶	(182)
七、论泰定	(182)
八、坐忘枢翼	(183)
九、坐忘铭	(184)
第六节 水石闲谈	(185)
附 录	(188)
一、明史·张三丰传	(188)
二、三丰本传	(188)
三、《宁波府志·张松溪传》	(191)



第一章 太极拳概述

第一节 太极拳溯源

太极拳起源于道家的修炼。故而追溯太极拳源流，应当从道家的修炼说起。道家门派众多，而太极法门是道家诸多法门中的一个门派，由张三丰所传。真正的修炼，无论是道家还是佛家，都有着古老而悠久的历史。在人类远古时代，内功修炼现象已经存在了，从《山海经》《黄帝内经》《易经》的记载来看，内功修炼方法即已存在。《黄帝内经》中有“上古真人”“中古至人”和“圣人”的记述。黄帝时期离我们已有 4600 多年的历史，我们称之为上古，而黄帝时代所称的上古，则应是更古老的年代。事实上，无论是道家、佛家所真传的修炼法都有着很久远的历史。《上方大洞真元妙经图说》曰：“太极之道无古无今，无始无终，太极也者，天地之大本耶。”《楞严经》曰：“恒沙劫前，有佛往世，明观音。”佛经经典中有释迦佛无量劫前以得道的记载，由此证明佛法、道法的恒古与久远。而太极的修炼也有着悠久的历史，当年，王宗岳问师父云游道人太极拳的源头，而传下来的一首歌，曰：“太极之先，天地根源。老君设教，宓子真传。玉皇大帝，正坐当筵。帝君真武，列在两边。三界内外，亿万神仙。传与拳术，教成神仙。”人们往往把这首古歌作为老子创拳之说。此歌源于道教，必然带有



浓厚的道教色彩，若不站在修炼的角度，很难理解这首歌的真正含意。暂且不说此歌的内涵如何，太极拳的源头上溯到老子也是顺理成章的事情。

以道教而言，老子是春秋战国时期的道家学派创始人。老子传周朝时的关令尹喜，尹喜创文始派，文始派一传少阳派，二传华南真人庄子，三传西华帝君，王骀再传唐人张果老，四传麻衣道者陈抟，而再传火龙真君，火龙真君传张三丰。“老君设教，宓子真传”，这是把太极源头与道脉相联系的结果。道家是按照太极的阴阳之理修炼的，老子《道德经》中虽未言太极，却内含太极之理。太极图是道教象征的符号，蕴含了道教的基本信仰和教义。据史料记载，太极一词最早源于道家著作《庄子·大宗师》“在太极之先不为高”。太极图最初由陈抟传出。陈抟曾将《太极图》《无极图》分别传给了其弟子穆修、李溉等人，后穆修将《太极图》传给了周敦颐，周敦颐根据自己的理解写了《太极图说》公诸于世，流传至今。由此可见，太极本源于道家的修炼。张三丰继承了陈抟的修炼方法，有《蛰龙吟》为证：“天将此法传图南（陈抟），图南一脉俾能继，邈邈道人三丰仙。”三丰祖师是在一脉相承的道法中修炼而悟道的，与后来创太极门有着不可分割的关系，没有道家、道教和道脉修炼的传承，就没有张三丰悟道后之智慧，也就无此能力创太极大道。那么，太极拳、太极门上溯老子则以道法、道脉的传承而言，而太极拳的来源《太极法说·张三丰承留》即为张三丰之自述，标题为弟子所加，其内容的真实性是真实可靠的。歌曰：

天地即乾坤，伏羲为人祖。画卦道有名，尧舜十六母。

微危允厥中，精一即孔孟。神化性命功，七二乃文武。

授之至予来，字著宣平许。延年药在身，元善从复始。



虚灵能德明，理令气形俱。万载永长春，公兮诚真迹。

三教无两家，统言皆太极。浩然塞而冲，方正千年立。

继往圣永绵，开业学常续，水火既济焉，愿至戍毕字。

这首五言歌可理解为：伏羲是中华民族的人文始祖，将宇宙生克变化之规律浓缩成一个太极八卦图形，阴阳之理已寓其中。上古两代圣贤尧和舜的十六字之传，历来被儒家作为母法继承。《尚书·大禹谟》有云：“人心唯危，道心唯微。唯精唯一，允执厥中。”这是我国上古时期舜传禹的修心之法，孔孟则继承了尧舜的修心之道，传道德仁义之学，为中华民族保持良好的道德水准和规范人的道德行为产生了深远影响。七十二势性命双修之法则师承于许宣平。《太平广记》等一些史料记载，许宣平为唐时歙州城北许村人氏，后入新安阳山，结茅独修，避食烟火，颜若四十余岁，时隐时现，人称散仙。唯乡中有德者，得其传授，每负薪入市，独吟：“负薪朝出卖，沽酒日夕归；借问家何在，穿云入翠微。”李白慕名访而不遇，题诗“我吟传舍诗，来访真人君”。

张三丰证无上道果后，以道之大智慧，集前人之大成开创了太极门，并嫡延其道内，而太极拳则是太极门的命功之法，大约五百年前才由道人传民间。从大量的史料记载来看，张三丰不仅仅是一位有道行、有著作、有遗迹、有传人的著名道士，而且还是通过修炼而悟道的大智慧者，是继吕洞宾之后最杰出的名真高道，他的武技流传数百年，至今方兴未艾。关于张三丰创拳之说，在《张三丰全集·拳技派》《王征南墓志铭》《宁波府志·张松溪传》和《太原县志》都有据可查。他在武当山太和宫时曾倡建了中国最大的道场，济世度人，阐扬道家宗风，在中国道教史上留下了不可磨灭的篇章。