

中华传统武术大观丛书

武当太极拳与
盘手20法

裴锡荣

主编

人民体育出版社



中华传统武术大观丛书

武当太极拳与盘手 20 法

师承张三丰——徐本善——傅剑秋

裴锡荣 主编

协编：施祖谷

韩明华

孙 诗

吴忠贤

绘图：申大玮

人民体育出版社

中华传统武术大观丛书



武当太极拳与 盘手20法

裴锡荣

主编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武当太极拳与盘手 20 法 / 裴锡荣主编. — 北京: 人民
体育出版社, 2001

(中华传统武术大观丛书)

ISBN 7-5009-2141-1

I. 武… II. 裴… III. 太极拳, 武当 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 039075 号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 32 开本 6.25 印张 137 千字

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2141-1/G·2040

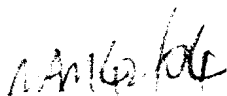
定价: 10.00 元

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 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



《中华传统武术大观》

编委会

- 顾问：徐 才 原中国武术研究院院长、亚武联主席
李 杰 中国武术研究院院长、中国武协主席、
国际武联秘书长
霍震寰 香港武术联合会主席、亚武联副主席
- 主编：张 山 原中国武术研究院副院长、中国武协
副主席、国际武联技术委员会主任
- 执行主编：裴锡荣 上海市气功科学研究会副理事长、上
海董海川八卦掌研究会会长
- 编辑委员：马鑫良 刘晓凌 江松友 陈湘陵 陈康熙
佐藤金兵卫(日本) 吴英华 吴忠贤
张 山 郑志鸿 施祖谷 郭瑞祥 高铁鸟
铃木千鹤子(日本) 韩明华 裴锡荣 臧学范
(以上名单按姓氏笔画排列)

《中华传统武术大观》

总序

总序

中华民族有着灿烂的文化宝库，武术是其中的一颗璀璨珠玑。悠久的中华传统武术文化，为保家卫国、强身健体、祛病延年作出过积极贡献。纵观历史长卷，溯自黄帝时代就有了“干”与“戈”，轩辕皇帝乃习用干戈以征不享（《史记·五帝》），殷、商、周时代便有了角斗（《周礼·月令》）。秦兴角斛，汉有手搏，隋唐、两宋兴武举、办武校（《唐书·选举志》《宋史·选举志》）。元、明、清时代武术较为普遍盛行。随着历史文化的发展与社会制度的更迭，武术在这漫长岁月里，几经盛衰，走过了一段曲折的路程，表现出了顽强的生命力。中华传统武术文化首次在世界人民面前亮相，是在1936年德国柏林召开的第11届奥林匹克运动会上。当时中国派出了武术代表队，由前中央国术馆组队并邀请郑怀贤教授共同参加了奥运会。在会上中国武术队表演了“武当剑法”“叉术”及传统徒手套路等精彩节目，为本届奥运会增添了崭新的花絮，给各国运动员和观众留下了印象。会后代表队又在汉堡等地做了多场巡回演出，受到了德国人民的友好称赞。

1949年，中华人民共和国宣布成立，给中华传统武术文化带来了春天般的勃勃生机。武术运动在党和政府的关怀

下,得到了迅猛的发展。中华武术不仅成为人民大众强身健体的锻炼项目,而且已经走进了亚运会的殿堂。传统武术的挖掘、整理工作也取得了显著成果,出版的武术书籍如雨后春笋,对我国武术事业的繁荣起到了积极作用。

中国武术拳种繁多。改革开放以后,世界各国的武术社团及武术爱好者,相继来到中国学习中华武术和交流取经;中国的武术运动员、教练员也走出国门参加国际武术比赛、传授武术,进行各种武术文化交流。武术源于中国,属于世界。1990年“国际武术联合会”顺应武术蓬勃发展形势而成立。中国武术已迈向世界体坛。

中华传统武术文化是一种以人为对象的人文科学,它集健身祛病、技击攻防和自娱娱人等艺术价值为一体,汇东方文化于一身,具有独特的研究价值。它不仅是一种形体锻炼和精气神的内在运动,更是一种精神陶冶。

时逢盛世,深入、全面地整理、继承和发扬中华优秀传统文化遗产,吸取其精华,推陈出新,是历史赋予我们的使命。为此我们编辑了《中华传统武术大观》丛书。本丛书收入了各家各派传统武术优秀拳械套路,可谓百花齐放,四海一家,我武维扬,是为序。本套丛书包括:

《中华古今兵械图考》

《武当剑》

《八卦六十四刀》

《八卦七星杆》

《梁派八卦掌(老八掌)》

《心意六合拳全书》

《太极元功》

《少林七十二艺与武当三十六功》

《华岳心意六合八法拳述真》

《武当太极拳与盘手 20 法(张三丰太极拳)》

《太极八卦之源与健身养生》

《形意十二洪捶与对枪》

《醉八仙拳法》

《太虚腿法》

《峨嵋擒跌法》

《佟派七十二擒拿法》

《三十六把擒拿法》

本书在编写过程中,承蒙上海市武术协会、上海武术院、上海市气功科学研究会大力支持,在此一并表示谢意。

《中华传统武术大观》丛书编委会



裴锡荣

祖籍河北，1913年生，汉族。中央国术馆第五期毕业。中国民主同盟盟员。上海侨界知识分子联谊会成员，上海董海川八卦掌研究会会长。中国气功科学研究会理事。中国体育气功研究会常务理事。历任江南大学体育系武术讲师。上海复旦大学教育工会武术教师。1978年担任上海徐汇区武术协会副主席兼总教练。1984年担任上海市气功科学研究会副理事长。

1988年，3月应邀参加新加坡“自然疗法学院”国际太极拳表演赛。同年10月应日本神户“太极拳学院”邀请去日本讲学40天。1992年随国家体委中国武术研究院组织的代表队去日本京都表演武术、气功。

主要编著有《中华武术大词典》（撰稿人之一）《八卦掌》《秘宗拳》《武当武功》《八卦六十四卦手》《武当气功述真》《五雷拳医疗气功》等武术、气功书籍二十余部。并主编《中华传统武术大观》丛书，为武术文化事业作出了贡献。

封面：作者86岁时演练
武当太极拳照。

目 录

武当太极拳	1
武当太极拳之渊源	裴锡荣 3
武当太极拳	6
1. 无极势	6
2. 太极势	8
3. 三花聚顶	9
4. 马步推掌	12
5. 单鞭势	14
6. 怀中抱月	16
7. 左右斜行拗步	18
8. 如封似闭	21
9. 左右玉女穿梭	23
10. 左右棚势	26
11. 摆莲腿	29
12. 左右仆步穿掌	30
13. 左右前云手	33
14. 十字独立	36

15. 双冲捶	37
16. 穿掌独立	38
17. 回龙掌	39
18. 蹲身上步	40
19. 左右玉女穿梭	42
20. 转身野马分鬃	45
21. 左蹬脚	48
22. 单鞭势	50
23. 云手势	51
24. 下穿掌	53
25. 击掌捶	55
26. 左右棚掌	56
27. 搬拦捶	58
28. 如封似闭	60
29. 转身开合势	61
30. 右拦手	62
31. 左拦手	64
32. 左右劈掌	65
33. 揽雀尾	67
34. 上下击掌势	70
35. 二仙传道	72
36. 转身左右棚势	73
37. 右拍脚	75
38. 双峰贯耳	76
39. 左蹬脚	77
40. 转身右蹬脚	79
41. 搬拦捶	80

42. 如封似闭·····	82
43. 转身十字手·····	83
44. 右搂膝拗步·····	84
45. 左搂膝拗步·····	85
46. 单鞭势·····	87
47. 前后扫腿·····	88
48. 掩手肱捶·····	89
49. 打虎势·····	91
50. 倒卷肱·····	92
51. 转身搬拦捶盖掌·····	95
52. 转身单鞭下势·····	97
53. 三穿掌·····	99
54. 龙形云手·····	101
55. 单鞭势·····	103
56. 三切掌·····	104
57. 肘下捶·····	105
58. 左右劈掌·····	106
59. 转身棚势·····	108
60. 右蹬脚·····	109
61. 紧急手·····	110
62. 上步七星·····	111
63. 退步跨虎·····	111
64. 转身摆莲·····	113
65. 上步揽雀尾·····	115
66. 五气朝元·····	117
67. 十字手·····	118
68. 收势归原·····	119

附:动作路线图	120
---------------	-----

武当盘手 20 法

江松友 马鑫良合编 130

前文	131
武当派的盘手理论	131
武当盘手 20 法	134
1. 盘手单操法	135
2. 单盘腕法	139
3. 棚按盘法	143
4. 刁腕盘法	145
5. 摇腕盘法	147
6. 压臂盘法	149
7. 单缠臂盘法	151
8. 单盘肘法	153
9. 捋臂盘法	155
10. 双拿腕盘法	156
11. 双抓腕盘法	158
12. 双搦腕盘法	160
13. 双盘肘法	161
14. 腕肘盘法	163
15. 上下搦腕法	167
16. 棚捋挤按盘法	169
17. 大捋大靠盘法	172
18. 活步盘手法	178
19. 锁肘盘法	182
20. 擒臂盘法	185

武 当 太 极 拳

本书插图方向，以面朝东为基础。遇有背或侧背读者的动作时，由于为了表现双手的动作，未按动作的实际方位画插图。实际方向在文、图中均已注明。书后附有动作示意路线图，供读者参考。

武当太极拳之渊源

裴锡荣

北崇少林，南尊武当。天下功夫出少林，内家功夫出武当，这是武术名言。历史上十三棍僧救唐王，少林寺成了名刹，少林拳也因此而名扬天下。武当山自古以来就是修炼圣地，据说周朝的尹喜、晋代的谢允、唐代的吕纯阳、明代的张三丰、清代的徐本善等高手均出自武当山。明成祖即位后，推崇道教，在武当山大兴土木达十年之久，建成八宫、二观、三十六庵堂、七十二岩庙、十二亭台和三十九座桥梁，共建房二千余间，建筑面积达 160 余万平方米，绵延 70 余万公里，规模之大，气势磅礴，雕铸细腻，技术之精，蔚为壮观。

1931 年贺龙将军率领红三军由洪湖撤退到武当山休整，武当山道总徐本善率武当山道人千余人迎接红三军于山下数十里之外，进驻武当山，贺龙将军住在紫霄宫父母殿侧房内，至今留有革命遗址。徐本善为了使红三军枪弹粮草得到供给，经常率武道人去老河口劫取敌人弹药粮物供给红三军休整防敌围剿之用，使红三军得到休整，而后突破敌人的围剿安全撤离武当山。贺龙将军还向徐本善学习了武当太极拳。

徐本善（1860～1932）号伟樵，武当山道总。清光绪皇帝封其为“乾乙真人”。徐本善武艺高强，精通武当拳种，继承了

张三丰的“八门五手十三势太极拳”“武当盘手法”“武当剑法”等拳械。

就太极拳而言,它的起源,传说有几种:①唐代许宣平、李道子所传;②元末明初张三丰所创;③明初河南温县人,陈家沟陈氏始祖陈卜所创;④清乾隆年间山西人王宗岳所创。据现代武术理论家唐豪考证,太极拳为明末清初温县陈家沟陈王廷所创。

为了这个问题,1929年杭州全国擂台赛时,中央国术馆副馆长李景林派副裁判长傅剑秋去武当山调查考证。当时我作为傅剑秋的门徒一同前往武当山。一路上披荆斩棘,遇匪交锋,历尽艰辛,到了武当山紫霄宫,受到徐本善道总热情礼待。徐道总与傅剑秋老师谈经论武,相谈甚欢,二人以武会友方式,作了武艺交流,最后,傅剑秋老师拜在徐道总门下学习了武当太极拳和剑法以及盘手法等拳械。傅剑秋老师向徐道总询及“八门”“五手”“十三势”的涵义时,徐道总告以八门为八卦的乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。五手为金、水、木、火、土。十三势为棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、左顾、右盼、中定及前进、后退。所谓“八门”即练拳时走八卦的八门方向;“五手”是练功时手法上表现五行金、水、木、火、土。在徐道总协助下我们翻阅了武当山收藏的《云水集》载有:“八门五手云龙手,身背宝剑唱道歌;归隐岩下修道业,太极阴阳奥无边。”徐道总介绍说张三丰根据宋代周敦颐发明的“太极阴阳图”创编了“八门五手十三势太极拳”。简称“武当拳”。明英宗正统元年(1436)封张三丰为“通微显化真人”,成化二十二年(1487)又封张三丰为“韬光尚志真仙”。

我们在武当山学习武当拳械及调查考证后,带回来一些资料,除交李景林副馆长外,尚留有少数资料保存至今。当