

刘嗣传 著

武当三丰太极拳

人民体育出版社



刘嗣传 著

武当三丰太极拳

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武当三丰太极拳/刘嗣传著. - 北京:
人民体育出版社, 2000

ISBN 7-5009-2068-7

I. 武… II. 刘… III. 太极拳, 武当三丰 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 78374 号

★

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

★

850×1168 毫米 32 开本 10.25 印张 250 千字
2001 年 5 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷
印数:5,151—10,180 册

★

ISBN 7-5009-2068-7/G·1967

定价:19.00 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)

太极一义大矣哉，太极即阴阳也。自然界内阴阳进退伸屈、消息盈虚，万物自有生长、收藏之运化。天人合一矣，人身阴阳和体、得太极之道，非但可以身健寿长，且有无穷之妙用。

道教圣经《老子》云：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”《庄子·大宗师》在描述道之形态而慨叹：“在太极之先而不为高，在六极之下而不为深……”道经又云：“男清女浊，男动女静，降本流末而生万物。”道家道教义理渊深源长，道——太极——阴阳关系万端所宗。太极之意理，实乃道家修炼证果成真之惟一理法。人身元精（阴）与元神（阳）凝聚其中，有不可思议之妙法，而太极拳术就依此理而来。太极文化从古至今，是人类自然科学、社会哲学、理论学术及养生武术界研究的永恒主题和当今热门话题。

太极拳术乃道教道术之繁衍：黄老养生诸术之衍延、禹步罡斗之变化、葛洪

先师之传承、张三丰集内家拳术内丹之大成，秉承道家之宗风，沿袭道教之法脉，导绎出如今畅行的优秀拳种。近年，楼观之刘嗣传道长，自入道以来，参玄学道之过程中，承武当三丰派之传，于楼观老子讲经之所，在尹真人清静之道下，苦心研炼，对太极之妙用及其理法有一定研探，并有所成功。今著此书，其主旨是将太极拳最根本之理法而论述之，实为爱好者在研炼太极拳术中的一大启迪。今草以为序，以俟来哲。

全国政协委员
中国道教协会副会长
陕西省道教协会会长 任法融
楼观台道观监院

一九九九年九月九日

【王光德序】

素闻：“上古圣人，其知道者，法于阴阳，和于术数，不妄劳作，形与神俱，乃齐天寿，历今俗士，莫知持满，不时御神，以欲竭其精，务快其心，递于生乐，耗散其真，故半百而衰。”

炼精化气，炼气化神，炼神还虚，还虚合道，修炼“精、气、神”，人身三宝，壮人体魄，充人精神，发人智慧，使之能为人所不能，能及人皆莫及，乃道家精粹、中华之瑰宝也。

先祖，三丰真人，观雀蛇斗智，悟刚柔生克制化真理，融道家养炼之法，始创太极拳于武当。以动静结合、内外兼修之法，使其拳如龙乘云气，虎借风威，相依相托，各得其所，更备受世人瞩目。

太极拳法，以柔克刚，以静止动，后发先制，四两拨千斤之术，乃武技之晶体，骈六合之气，纵升降之法，凝真养性发人潜能，开人智慧，亦仙道之阶

梯，历世千百年，流传十余种。而今，多以武技重之。武当太极拳，自三丰祖师所创十三势，经历代祖先完善，发展至一百零八式，一脉相传于玄门之中，虽有技艺之体，更重修养之用。

刘清复(嗣传)，斯有善缘，皈依吾门下，为武当三丰派第十四代玄裔弟子。清复，乐道好学，朴实忠厚，故，授之于太极拳法一百零八势。凭多年精心研习，深得其妙。今成书于世，阐明真理，斯功德之举也。故序之以鼓励。

全国政协委员

中国道教协会副会长

湖北省道教协会会长 王光德

武当山道教协会会长

二〇〇〇年八月二十六日



刘嗣传 道号刘清复，自号留阳道人。湖北省天门市人，生于1964年5月13日，大专学历。自幼习练地方拳种。为探求道家文化而献身道教事业，得通圣、孔德等诸多道长名师悉心指导，传授武当武功，功夫得以精进。现任中国武当拳法研究会研究员、西安市道教协会常务理事、陕西省道教协会道教艺术研究院武术教练及研究员。

在1998年武当杯武术大赛上获优秀奖，在第二届武当拳法研究会功理功法研讨会上被授予“武当武术功臣”荣誉；所著《道教与太极拳》被评为优秀论文，《两岸道教交流之我见我识》获海峡交流基金会佳作奖，先后在湖北省电台及《武当》《中国道教》《中国武术》《宗教学研究》等报刊上发表论文数十篇。

在道教对外交流活动中曾做出诸多成绩。1999年被专门邀请到欧洲为学员讲课授功，深受各国友人的好评。

本书为作者第一部综合性武术、道教研究专著，具有较高水平。

賀翊傳道長太極拳出版

弘揚祖國優秀文化
有利人民身心健康

周巍峙
題
己卯冬

中国文学艺术界联合会主席周巍峙题词

全国政协常委、中国道教协会
会长闵智亭题词

神恬意靜骨弱筋柔
而握固此所以血為而氣
不為不神之所以神

玉清道人題



神氣相依
健康心身

張繼禹書



全国政协常委、中国
道教协会副会长张继
禹题词



太极本是道学道不
远人人自远

陈小旺



16-7-2000年

陈式太极拳第十九代
传人陈小旺题词

张嗣传新著出版

以武演道
泽被群民

孔德字
孔国宏
前

当代著名仙学养生家
孔德先生题词

國畫六卷

[illegible]

中国著名书法家、行篆书体创立者马行之先生题词

【目 录】

任法融序·····	(1)
王光德序·····	(1)
第一章 太极拳与道教概论·····	(1)
第一节 太极拳概念与名称·····	(1)
一、“太极”一词的出现·····	(1)
二、“太极”与拳术之命名·····	(2)
三、道教“太极真人”与“太极拳术”·····	(3)
第二节 太极拳与太极图·····	(6)
一、太极图的出现·····	(6)
二、太极图与道家道教·····	(7)
三、《太极图说》与《太极拳论》·····	(8)
四、太极图与太极拳·····	(11)
五、当代科技鉴证太极图与太极拳·····	(13)
第三节 道教与太极拳理法·····	(16)
一、道教与道教武术之关系·····	(16)
二、道教理义与太极拳·····	(19)

三、老庄思想与太极拳原理·····	(23)
第四节 道教内丹术与太极拳内功·····	(30)
一、道教内丹术的产生与同时期的太极拳内功···	(30)
二、道教内丹术与太极拳内功的直接关系·····	(33)
三、道教内丹术和太极拳内功的 功法原理及修炼过程·····	(37)
第二章 武当三丰太极拳综述·····	(49)
第一节 武当三丰太极拳源流·····	(49)
一、武当三丰太极拳的出现·····	(49)
二、张三丰生平及创拳概说·····	(51)
三、道教武当三丰太极拳的传承情况·····	(60)
第二节 武当三丰太极拳的特色·····	(64)
一、参同大道修炼的自然法则·····	(64)
二、重内不重外的神意训练·····	(66)
三、符合太极规律的操练运动·····	(70)
第三节 武当三丰太极拳简介·····	(72)
一、三样架式·····	(73)
二、三种道理·····	(74)
三、三层功夫·····	(74)
四、三类劲力·····	(76)
五、三级练法·····	(77)
第三章 武当三丰太极拳内容详解·····	(79)
第一节 行功配套功法·····	(79)
第二节 基本功锻炼功法·····	(86)
第三节 形体要求·····	(92)

第四节 拳谱名称及动作分解说明·····	(98)
第五节 太极推手说明及图解·····	(215)
 第四章 武当三丰太极拳精进内功功法荟萃·····	(229)
 第五章 武当三丰太极拳经典拳论·····	(252)
一、张三丰太极拳论·····	(252)
二、张三丰拳经及行功心解·····	(253)
三、武当三丰太极拳体用全诀·····	(257)
四、各家太极拳经典拳论、拳诀选录·····	(259)
 附录 武当三丰太极拳功理功法文选·····	(269)
一、武当武术概说·····	(269)
二、太极拳呼吸的几个练养阶段·····	(284)
三、习练太极拳内劲功力之体会·····	(289)
四、对“敷、盖、对、吞”的浅解·····	(294)
五、“喉头呼吸”与“暗含力意”之对话·····	(297)
六、《内家拳法》五字诀阐释·····	(299)
七、浅谈太极拳辅助手法之特色·····	(303)
八、追根溯源话“推手”·····	(306)
九、“太极拳经论”意义双解谈·····	(309)
后记·····	(315)

第一节 太极拳概念与名称

太极拳是运用我国古代道家哲理，即阴阳学说与五行八卦演变之法，结合人体内外运行规律，而形成刚柔相济、动静相间的强身健体、自卫防身的武术拳种。它有深厚而独特的理论基础和人体科学原理，深得中国传统文化，即“易”文化和“道”文化之精髓，也是我国著名传统武术拳种之一。它与我国古代道家、道教有着千丝万缕的联系。其渊源悠久，可追溯到古代中国养生术和武术之同步时代，是古代劳动人民集体智慧的结晶，发展到当今，已成为流行最广的武术健身项目。

一、“太极”一词的出现

“太极”一词，最早见于庄子的经典《南华经·大宗师》：“夫道，在太极之

先而不为高,在六极之下而不为深。”这里的“太极”是指道的性质和状态。而《周易·系辞》上也有:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”这里认为太极是至高无上的宇宙本源。由太极剖析产生天地、阴阳。源此太极说之故渊,“太极”学说渐被道家和随之演变的本土宗教——道教所吸收,遂构建了太极为最高宇宙本体的理论体系。《周易》和道家、道教之原始太极观相互借鉴融合,后直接影响到宋代理学,形成一种太极即道、太极即理、太极即心的太极道学观(宇宙观和世界观)。于是在唐宋,尤其是宋代以后的文化思想和传统文化概念中,便包括这种太极即道的玄妙意识观念,“太极”理念在历史长河中演绎着万变不离其宗的重要角色。

二、“太极”与拳术之命名

于是,不仅哲学家、思想家们用太极之理来说明世间万物之某些特征特性,而且那些修炼之士、武术之师也由太极这宇宙演变化之模式,启悟天人合一的自然之道,便进一步得出道武同源、拳以载道的辩证关系,取名太极,为拳术之基础原理和理论指导,来形容这博大精深的拳学和修炼功夫之境界。

“太”就是大、至之意,“极”就是开始或顶点、极限之意,引申为最高级最大,至于极限,而无有相匹的拳术,仿佛至高无上、包罗天地万象的拳术。因为“太极”包含了至极之理,即包括至大、至小的时空极限,放之则弥六合,卷之退藏于心,大而无外,小而无内,所以此拳术是“变化万端”“随变无穷”,故又有太极为万拳之母说。同时“太极”含有人体内运作的最大限度和规则的拳术架式,所以正宗的太极拳师有尺寸、定位之说。如果说,拳术是人体外形姿势运动之形态,而太极则是人体内部生理生化阴阳运行之规律。因为太极观认