

政协太原市尖草坪区委员会 编  
张希贵 主编

# 傅山拳法

尖草坪区文史资料（第七辑）



山西出版传媒集团  
三晋出版社  
山西科学技术出版社



**张希贵**，男，汉族，1937年生于山西省太原市尖草坪区柏板村。一生从事武术运动，1958年入选山西省体工队武术队任专业运动员；历任山西省体工队武术教练、总教练、山西省武术协会副主席、山西省形意拳研究会会长、山西省形意拳协会常务副主席兼秘书长、山西省体育总会委员。国家体育总局武术运动管理中心授予其“当代中华武林百杰”、“新中国体育开拓者”、“全国武术挖掘整理工作先进个人”、“国家级武术裁判”、“全国武术优秀裁判员”等荣誉称号；2013年《中华武术》30年颁奖盛典，被评为全球30位最具武术影响力人物之一；是中国形意拳代表人物，是“中华浑元武术”创始人，是“傅山拳法”省级非物质文化遗产传承人。

傅山研究系列丛书  
尖草坪区文史资料（第七辑）  
政协太原市尖草坪区委员会 编

# 傅山 拳法

张希贵  
主编



山西出版传媒集团  
三晋出版社  
山西科学技术出版社

图书在版编目(“ ”)数据

傅山拳法 / 张希贵主编. — 太原: 三晋出版社,  
2013.6

ISBN 978-7-5457-0766-3

I. ①傅… II. ①张… III. ①拳术—中国  
IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 145208 号

傅山拳法

---

主 编: 张希贵

责任编辑: 薛勇强

助理编辑: 董润泽

出 版 者: 山西出版传媒集团·三晋出版社(原山西古籍出版社)

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922268 (发行中心)

0351-4956036 (综合办)

0351-4922203 (印制部)

E-mail: sj@sxpmg.com

网 址: <http://sjs.sxpmg.com>

---

经 销 者: 新华书店

承 印 者: 山西太报传媒有限公司

---

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 300 千字

版 次: 2013 年 7 月 第 1 版

印 次: 2013 年 7 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5457-0766-3

定 价: 56.00 元

---

著作版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

## 傅山拳法再版（增订）说明

武术是中华武术特有而宝贵的一项传统武术遗产，前国家体委为了更好地继承发展我国的武术事业，从一九八三年以来在全国开展了规模空前的挖掘整理工作，取得了丰盛成果。其中特别有价值的是发现了一批湮没已久的古拳谱、古拳经以及独特的功法技艺等方面的珍贵资料。进一步研究整理这些宝贵的资料，使之在我国武术“走向世界”的新形势下发挥积极作用，就成为当今全国关心武术事业人们的一项非常紧迫、非常重要的光荣责任了。《傅山拳法》的整理出版就是我们在这一巨大工程中略尽绵薄的一次尝试。

山西武术源远流长，拳种流派十分丰富，高师武士代有名人，在全国占有重要地位。经过近三年的挖掘整理工作，基本上摸清了全省武术的拳种、分布及一般的源流历史。在全省六十五个拳种中，有的已濒临绝传，《傅山拳法》就是其中之一。

《傅山拳法》的发现过程，内文已有一般叙述。自从一九八四年我们得知《傅拳图》手抄本是傅山所传后，就引起了我们探讨的兴趣。因为众所周知，傅山先生是我国十七世纪著名的、卓越成效的思想家、诗人、学者、爱国主义义士，其金石、书画、医学、文学等方面的著述、作品已成为我国的宝贵文化遗产，这方面的情况，有正史可考，论著记载颇多。但是傅山不仅精文而且善武的情况，却是鲜为人知，这就向我们提

供了一个新的研究课题。为此,我们及时走访太原傅学研究方面的名学者,查阅了傅山的遗著及他人关于傅山的传记、论文等有关资料;对《傅拳图》进行了专家鉴定。初步确认是傅山所传。对此我们为在武术挖掘整理工作获得重要发现而振奋,进一步引起了我们的重视和继续研究的信心。

这个古拳谱,参加了一九八四年、一九八六年在承德、北京举行的全国武术挖掘整理成果展览。虽然有很多全国武术界的名家学者参加了鉴评,但很少有人识别其真伪和价值,可见这项拳艺是很古老而又稀有的。可喜的是,有北京原铁道兵法院的一位离休老干部李思元同志,北京市第二清洁车辆厂的程怀玉同志,在展览期间看到了《傅拳图》手抄本后,非常惊喜,如获至宝,高兴地对我们说:“找到了傅山所传的子午太极拳、绵山太极拳的老拳谱了。”并简要地向我们介绍了傅拳的沿革经历和现况。这一重要情况不但进一步证明了《傅拳图》确系傅山所传,而且得知至今尚有人在传练,并未完全绝传。对我们研究傅拳提供了新的门路和领域,给予了我们很大的鼓舞。

此后,山西省灵石县体委副主任、县武术协会主席张耀伦同志,县政协文史资料编辑、县政协副主席任重远同志进一步查阅有关历史、典籍,编写出《侨黄父子武功考资料汇集》,在此基础上,又由原山西省体育运动委员会副主任、全国政协副主席王立远,省政协《山西文史资料》编辑兰安乐,省体工队武术教练、省政协副主席张希贵等,共同改写成《侨黄父子武功考》论文,得到了山西省体委的支持,出席了一九八七年六月在北京举行的全国武术论文研讨会,被选为大会书面发言材料,受到了大会的奖励。同年,王立远、张耀伦、张希贵等人,又先后赴北京亲自拜访了李思元、程怀玉先生。二先生较详细地谈了他们学练傅拳的传授过程,李思元先生并提供出他保存的子午太极拳古谱歌诀和他整理的套路材料。张耀伦、张希贵并经李老亲授学会了子午太极拳的全部套路,较深刻地领会了该套路的功法奥妙。为编写出版《傅

山拳法》提供了依据,做出了贡献。当时全国武术挖掘整理工作已进入尾声,为了抢救濒临失传的武术拳种,为了将当时认为是重大发现的、具有学术研究价值的《傅山拳法》公诸于世,让武术界知名学者了解和研究太极拳的渊源、发展脉络情况,我们整理出版了该书。但是二十多年过去了,并未引起武术界和学术界多大的反应;说实在的,当时我对《傅山拳法》的了解和认识也不够深刻,虽然我少年时候也曾跟随傅拳传人葛书元老师学习过“三皇炮捶”和“子午太极拳”。

人到中年了,对武术的价值观又有了新的认识,后又遇到了李思元先生,看过了他对“傅山太极拳”出神入化的表演,了解了“傅山太极拳”的渊源关系和动作内涵,明白了“傅山太极拳”的健身价值、历史意义后,进一步对“傅山太极拳”有了新的认识,再次同灵石张耀伦一起经过李老传授,学得此拳;通过精心品味、体会,才感到确实是一个不可多得的好拳。但迄今为止,只在少许人中传习。

欣逢盛世,所幸在傅山先生诞辰四百年之际,傅山先生故里、太原市尖草坪区西村兴建了一座宏伟建筑景观——“中华傅山园”。而尖草坪区政协近年来作为文史资料,正就傅山先生各个领域的成就在做深入细致的挖掘整理,区政协主席张银喜同志、副主席高反文同志对这项工作高度重视;傅山学社社长(原太原市副市长和市委常委、宣传部长)范世康先生、中华傅山园张果元同志更是大力支持。六年来,傅山学术研究活动蓬勃展开。

二〇〇九年,“傅山拳法”又申遗成功,成为山西省非物质文化遗产,本人有幸成为“傅山拳法”省级非物质文化遗产传承人。按照傅山学社社长范世康先生的思路,今后将在太原市大力宣传、推广“傅山拳法”,成为太原市的特色项目;为了纪念傅山先生诞辰四百零六周年,二〇一三年七月将举办“傅山杯”全国传统武术邀请赛,“傅山拳法”将成为特例项目参加大赛。今后还将不定期地举办“傅山拳法”培训班,培养“傅山拳法”辅导员、教练员。将在太原市及海内外广泛开展傅山

拳法普及、推广活动。因此,本次比赛也定能将“傅山拳法”的宣传推广推向高潮,使“傅山拳法”走出太原,走向全国,在全民健身的新世纪,古老的“傅山拳法”定将闪烁出熠熠光彩。

在此情况下,尖草坪区政协决定再版《傅山拳法》,将其内容增订,作为文史资料存史传世。回首往事,曾经一起编著《傅山拳法》的同事们大都故去。再版增订《傅山拳法》,这对已故的同事们也是一种慰藉。希望通过此书,能再次唤起学术界人士的注意,以研究之;同时也期待“傅山拳法”能得到海内外广大武术爱好者的青睐,以练习之。

《傅山拳法》的编写,根据现有材料主要分五个部分,第一部分是关于傅拳的考证情况,主要叙述了傅山出身于治学严谨、历代居官、文武兼重的世家;傅山父子(即侨黄父子)在清朝入主中国前后的时代背景下,崇尚道教、隐居四游,联络志士、传练武功、反抗清廷的史实,以及傅山有关武功方面的论述、诗词的注释。第二部分是《傅拳图》的原谱照录,以便保存原貌,提供武术界的进一步研究参考。第三部分是李思元先生传练整理的子午太极拳动作图解,以及古歌诀注释。第四部分是李思元传授的子午太极剑动作图解。第五部分是李思元先生数十年来演练子午太极拳的心得体会。这些宝贵材料对进一步研究傅拳的源流、发展变化以及独特的功法特点都有重要的参考价值。

通过研究整理出版《傅山拳法》,我们有如下几点想法:

### 一、傅拳的整理出版丰富了我国太极拳的流派内容

太极拳是我国武术拳种中流传最为广泛的一种重要的拳术,其流派有陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳、子午太极拳、浑元太极拳等,均源于傅氏所传。根据是傅拳的源流最久,并有独特的功法特点,当可统称为“傅氏太极拳”,不为过誉。

### 二、根据《傅拳图》和子午太极拳歌诀,可以看出傅拳的动作、结构、功法具有明显的中国古典哲理

“一而二、二有一”和变、易的思想内涵。如在歌诀中就有“无极”、

“太极”、“两仪”、“四象”、“八方”等内容的体现;同时在套路中,上下、左右、前后、进退、刚柔、攻防等方面的内容很丰富,并强调了它的可变性。

再一个特点是拳式动作紧密结合了道家气功的健身术,如“大小周天气运转”、“圣人拱手上下引”、“怀中抱月妙在空”、“挡手走势浑元功”、“阴符阳花育精气”、“入气穴两息存神”、“左右推移润成丹”等,都是其他流派太极拳所没有的。因此其哲理和功法价值,是值得深入研究探索其精髓的。

### 三、提出了进一步研究我国太极拳源流的新课题

据北京程怀玉同志谈,他现在所练的绵山太极拳是清康熙原籍山西省介休县绵山玄天观道士孟太真所传授下来的,故名绵山太极拳,并说此拳和《傅拳图》一样。傅山道号真山,按照道教“百代字歌”,“太”字辈比“真”字辈低两辈。据史载,傅山也曾隐居灵石县介庙,距玄天观只十数华里,常有来往也是在理的。更使我们感到新奇的线索是还有孟太真传于王宗岳太极之说。虽然这种说法尚待认真考证,但就年代来说,傅山(1607-1684)歿于康熙二十三年,早于王宗岳(1726-1796)至少一个多世纪;早于陈王廷(歿于康熙五十八年,即一七一九年)至少半个世纪。所以《傅山拳法》的问世,实际上向我们提出一个探讨太极拳源流的新课题,一定会引起我国武术界的广泛重视和继续探讨的志趣。

四、《傅山拳法》的整理出版,不但是我国武术挖掘整理工作中的一项突出成果,而且对于进一步深入地、全面地研究认识傅山其人的成就,也会起到促进作用

根据现在已经了解的情况,这本《傅山拳法》只搜集整理了傅山子午太极拳和傅山子午太极剑(简称傅山太极拳、傅山太极剑)。据传,傅拳尚有一趟变架子、一套太极球功法,尚未收集进来,只好留待日后整理增补了。同时,切望全国武术界、傅学研究者凡对傅拳的源流和传播

情况有所闻悉或保有资料,能够及时提供出来,以使《傅山拳法》进一步完善和准确。这正是:古老拳种又续写,《傅山拳法》变新颜。

本书由尖草坪区政协出资再版,再版过程中,得到了中华傅山园和傅山学社社长(原太原市副市长、宣传部长)范世康先生的热情鼓励和支持。范世康先生为本书写了序言。原山西省人大副主任王民先生,尖草坪区区委书记郭建发先生、区长李贵增先生,原中国体育报业总社资深编审、《中华武术》杂志第一任主编昌沧老先生,中国十大武术教授、武术九段、中国武术专家委员会委员邱丕相先生等为本书题词;还有郟城武协主席张平先生,灵石县(原县委常委、武装部长)武协名誉会长徐兴民先生,山西体育报刊社《搏击杂志》编辑部主任张高生先生等为本书出版做了大量的工作,在此一并表示感谢。

由于我们的思想理论水平和各科知识有限,考证工作还在继续进行,文中疏漏和错误之处定然难免,尚望学者行家不吝指正。

作者

二〇一三年四月

## 《尖草坪区文史资料》编委会

顾 问：郭建发 李贵增 李 颖  
主 任：张银喜  
副 主 任：阎海明 高反文 胡福明 王毅仁  
委 员：刘金元 李 毅 胡江湧 王凤林  
李璠珍 武国庆 刘淑琴 王宝兰

## 《傅山拳法》编委会

总 顾 问：范世康  
总 编 纂：张银喜 高反文 张果元  
主 编：张希贵  
副 主 编：郑建平 张 静  
编 委：刘定一 刘金根 徐合一 张智录  
范国昌 买正虎 张高生 张 平  
协 编：王宝兰 王美玉

承办单位：中华傅山园 傅山学社

## 序

傅山，是我国明末清初一位具有民族气节的社会活动家，又是一位博学多艺的著名学者。他的诗文之朴实、书画之精湛、医术之高明，在人们心目中留下了深刻的印象，却无人知道他还是一位武林隐士呢。

傅山，字青主，别号侨黄，山西阳曲县（今太原市尖草坪区）人，生于明万历三十四年，卒于清康熙二十三年，终年七十八岁。傅山先生自幼慕道，喜读经书，酷爱书画，繁于为人医病，闲时写诗作墨，后来成为一代儒家名流。

明亡后，他出家为道，拜山西寿阳五峰山龙池道观还阳真人郭静中为师，是龙门派第六代弟子，道号“真山”，别号“朱衣道人”。他为了“反清复明”，足迹踏遍了山西省大部分地区，尤其在晋中一带的寿阳、平定、榆次、祁县、太谷、平遥、灵石等县，几乎到处都留下了他的足迹。

傅山精于武功，在历史上少有记载，但经过武术挖掘整理之后，证实了傅山不但会武术，而且是一代豪杰名流。上世纪八十年代《山西日报》曾刊载过侨黄父子“内功精湛”的文章，尤其在太极拳方面具有一定贡献。

一九八三年，《山西民间文学》刊登了傅山“飞笔点太原”的

故事，说明傅山先生不但武术精湛，而且骑射技艺也十分惊人。

全国武术挖掘整理工作开展以来，山西省灵石县发现了古藏手抄本《傅拳图》；北京也发现有人会练“绵山太极拳”和“傅拳”。

一九八六年十月，北京铁道兵离休干部李思元同志来找我，询问《傅拳图》情况，他是寿阳人，会练“傅山太极拳”，并进行了表演。我看后，认为这套拳内容丰富别致，世所罕见，其中既有养生功法——八段锦的内容，又有道家紫微八卦舞的精华。技击变化多端，姿势舒展朴实，确是技击与健身的一个好拳种。

最近，灵石县体委主任张耀伦和山西大学讲师李有甫、山西省武术队总教练张希贵等，把他们整理的《傅山拳法》送给我看，阅后很有感触，这是一本有调查、有研究、有论证、有动作、有图解、图文并茂、论证有据的书，同时更是一本有参考和研究价值的书。

《傅山拳法》的问世，是武术挖整的新成果，定会引起有关方面人士的重视和极大兴趣，尤其对“傅学”研究，具有较高的价值，成为我国武术史上的重要资料，是为序。

山西省武术协会主席  
山西大学教授 陈盛甫

一九八七年十月于太原

# 修文习武话“傅拳”

兼为《傅山拳法》增订再版代序

范世康

今年是傅山先生诞辰四百零六周年。为更加广泛地研究和传承傅山文化,省城太原和中华傅山园定于农历六月十九(傅山先生诞辰日)举办以“傅山杯”全国传统武术邀请赛暨山西省第二十八届传统武术散打擂台锦标赛为主的系列纪念活动。同时尖草坪区政协决定把张希贵先生等编写的《傅山拳法》一书增订再版发行。

说到傅山先生的“诗书画医”,三晋大地的父老乡亲乃至海内外的一些名流学者大都耳熟能详。但说起傅山先生的拳法剑术,却未必人人知晓。因此,有关部门把今年纪念活动的主题确定为弘扬中华传统武术,并把《傅山拳法》再版发行,这无论对当今还是后世,从整体上研究和传承傅山文化,无疑都有十分重要的意义。傅山学社全体同仁理当为之表示庆贺!更对大力支持举办此项赛事和支持再版本书的国家和省、市体育部门以及尖草坪区委、区政府表示由衷的感谢!

对于傅山先生的武术思想及拳法剑术,笔者作为方外之人,不敢妄加议论。读者可以从张希贵先生等编写的《傅山拳法》中领略大概,也可从今年“五一”期间在傅山园举办的培训班及研讨会后《太原日报》《生活晨报》《山西青年报》等省城媒体刊发的专稿中获取信息,还可从《傅山论坛》第二期编发的一组学术文章中进行研讨交流。但作为傅山学社负责人,我觉得在几个重要问题上仍有必要谈几点粗浅看

法,与大家共勉。

其一是如何理解和把握好“术”与“道”的关系。中华武术源远流长,植根于中华大地的武学思想如同与之相伴而生的古老道学一样,可谓博大精深。纵观中国历史,但凡武术大家,他们不仅视武术为“国术”,采取多种方法予以保护传承,而且在习武中大都坚持“文武兼修”,既为强身健体,更为提振精神。进而才使中华武术成了当今世界不可或缺的优秀文化遗产。深谙中华文化根脉原理的“百科宗师”傅山先生,更知人乃万物之灵,既有物质肢体,更有情感精神。因而他无论修文著书,还是习武传武,绝不单纯求“术”,而是更重悟“道”,并且力争“道”“术”融通,做到抱真守一。为此,他在总结吸取前辈习武经验的基础上,创立了旨在“内化于心,外化与形”的子午太极拳法。据民间考证,傅山先生的这套拳法在当时太原周边的寿阳、祁县、介休、灵石等地很受民间百姓欢迎,就连造访傅山的文人雅士也极为赞赏。江南名士顾炎武三访傅山后曾大为感慨:萧然物外,自得天机,吾不如傅青主也。这说明傅山当时的修文习武已经达到相当高的境界。更为可贵的是,傅山先生还把他习武的心得体会应用到对民间百姓的疗伤治病之中。他教人们以简便易行的一招一式辅之于病体康复,使民间百姓大受其益。晋中各地的武术爱好者至今还说,遵循傅山先生的拳法要领练拳习武,不仅有助于强身健体,更加有益于悟道修心,使人的精神世界更加充实和旺盛。这就给了我们一个极好的启示,当今社会要真正弘扬中华武术,必须把握“国术”要义,认真处理好“术”与“道”的关系。只有坚持“文武双修”,“内外兼修、性命双修”,才能“道”“术”俱精。如若只练花拳绣腿,最终不堪一击。

其二是正确处理好“利己”与“利他”的关系。中华武术的杰出人才之所以世代受人尊重,还有一个十分重要的原因,就在于他们普遍具有“保家卫国”的担当意识。回想当年的傅山先生更是如此。傅山所处的明末清初,是中国社会大动荡的“国变”时期。作为中原士大夫阶层

的优秀代表，傅山为了捍卫中原文化，为了不使自己生存的“家国”遭受侵略。他不仅冒险集结“拳社”亲自传授拳法剑术，而且严格要求自己的子孙做好“文事武备”，一旦国家急需就应奋勇当先。这也正是后世评论傅山“反清复明”的重要原因。之后虽因大势所趋，恢复“大明”无望，傅山又把传武的重点转向为晋商培养“镖师”。由此可以看出，傅山习武传武的动机绝不仅仅为了“利己”健身，而是为了保国利民。傅山高贵之武德一直为后人所敬仰。直到抗日战争爆发，晋中各地习武之人，还自发起来保家卫国。时至今日，傅山先生所处的时代虽已过去。但中华武林“卫国利民”的优秀传统仍需大力继承发扬。假如今天的人们都缺失了保家卫国的担当意识，那我们研习中华传统武术还有什么更大的价值和意义呢？

说到最后，我想引用老子《道德经》中的两句名言来结束这篇短文。

“天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。”

“执古之道，以御今之有！能知古始，是谓道纪。”

中华武林若能不忘前贤，“执古之道”，德艺双修，定会使古老传统再现万千气象！

华夏子儿女若能同心做好“道德文章”，定会早日实现“民族振兴，国家富强，人民幸福”之宏伟目标！

本文完成于农历癸巳年五月下旬

（作者曾任太原市副市长和市委常委、宣传部长，现为傅山学社社长）

## 目 录

## 修文习武话“傅拳”

- 兼为《傅山拳法》增订再版代序 ..... 范世康 001  
序 ..... 陈盛甫 001  
傅山拳法再版(增订)说明 ..... 001

## 第一章 侨黄父子武功考

- 第一节 侨黄父子就是傅山父子 ..... 003  
第二节 傅山父子擅长武功而且堪称武术世家 ..... 004  
第三节 傅山父子与《傅拳图》的关系 ..... 027  
第四节 《傅拳图》与子午太极拳 ..... 030  
第五节 《傅拳图》与绵山太极 ..... 034

## 第二章 《傅拳图》

- 傅拳原图(五十七图) ..... 037

## 第三章 傅山拳法歌诀与注解

- 第一节 傅山拳法歌诀 ..... 097  
第二节 傅山拳法歌诀注解 ..... 099

## 第四章 傅山拳法修炼实践

- 第一节 傅山拳法与养生 ..... 105