

— 太极长拳

108式

● 熊征 著

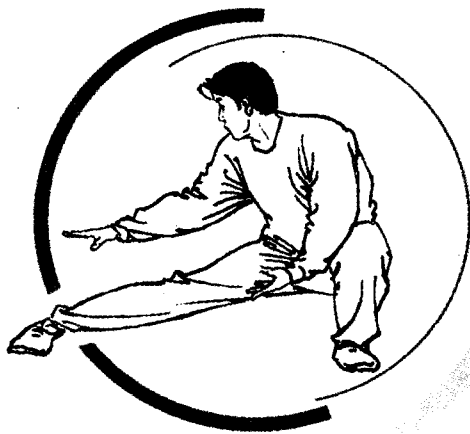
揭秘



天津古籍出版社

太极长拳 108 式揭秘

熊 征/著



天津古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极长拳 108 式揭秘/熊征著. —天津:天津古籍出版社, 2005. 8

ISBN 7 - 80696 - 226 - 3

I . 太... II . 熊... III . 太极拳 IV . G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 040995 号

太极长拳 108 式揭秘

熊 征/著

出版人/刘文君

*

天津古籍出版社出版

(天津市西康路 35 号 邮编 300051)

<http://www.tjabc.net>

E - mail: tjgjcbs@yahoo.com.cn

天津市亚豪印刷有限公司印刷

全国新华书店经销

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 19 字数 168000

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—2000

ISBN 7 - 80696 - 226 - 3

定价: 35.00 元



恩师周寿田先生



前 言

太极拳是享誉海内外的著名拳种。昔日杨露蝉在北京设擂三日未遇对手,最终与董海川打成平手,从此,太极拳闻名于世。以后,杨家与陈家又广泛传播太极拳术,并在此基础上发展出吴氏、武氏和孙氏等太极拳流派。若再加上其他一些太极拳流派,如常氏、刘氏及赵堡等,则整个太极拳系可谓蔚为大观。各个流派的武术家们通过各自的潜心钻研,继承、发展和传播了太极拳术,每个流派都有自己的高手和独到的技术。众多的太极拳练习者使太极拳的影响日益扩大,已成为最具有代表性的中国武术流派之一。新中国成立后,国家体委大力提倡太极拳运动,并颁布了简化的太极拳套路,使太极拳作为一种老少咸宜的体育运动,受到广大群众的喜爱,为提高人民的健康水平做出了贡献。

作为一种健身运动,太极拳已得到了人们的认可。但是,仍然有很多关于太极拳的学术问题,尚未得出结论,至今仍为太极拳学者们所关注:

1. 关于太极拳的起源问题

关于太极拳的起源问题,是一个颇具争议的课题。主流学派认为太极拳源于河南陈家沟,是由陈王廷“闲来造拳”所创立的,以后又由陈氏拳演变出杨氏拳,再由杨氏拳依次演变出吴氏拳、武氏拳和孙氏拳等。就目前来看,由陈氏拳演变出以后的几种太极拳流派是比较明确的,但是太极拳是否确由陈王廷自创的,却众说纷纭。可以说到目前为止,确定太极拳是由陈王廷创造的证据还不够充分,得出结论还似乎



过早。

2. 关于内家三拳的关系问题

形意拳、太极拳和八卦掌是武术界闻名的三大内家拳种，它们虽然在外形上有所区别，但是在拳理上却有着惊人的相似之处。因此，不少武术家们都对它们之间的内在联系极感兴趣。1949年以前，北京甚至有这三大流派之间互相认亲的事情。那么，它们之间究竟有什么样的联系和渊源呢？

3. 关于太极拳的技击性问题

太极拳作为武术的拳种之一，其技击性是毋庸置疑的，而且确有不少太极拳前辈以其精湛的技击术名闻武林。但自清末以来，特别是新中国成立后，由于太极拳被作为一种体育运动广泛提倡，其健身价值日益为人们所认识，反而掩盖了其作为武术所特有的技击本质。此外，一些太极拳家在著书立说时，往往以追求大道为主，而对一些具体的太极拳技击技术不作细致的描述，也使得一些初学者对太极拳的技击作用产生了怀疑，甚至以为太极拳最初的设计就是为了健身，这不能不令人感到遗憾。

4. 关于太极拳的训练问题

新中国成立以来，太极拳作为体育运动的训练方式主要是套路和推手，这些无疑对太极拳的普及做出了贡献。但是，这是否是太极拳的最本质或者是最主要的训练方式呢？应该说，太极拳的训练方式取决于练习太极拳的目的，倘若是为了健身，仅仅练习套路和推手已经足够了。但是，如果练习太极拳的目的是为了技击，那么这种训练方法就值得商榷了。

笔者有幸得到终南派五行门之传授，受到本门武学的熏陶，在此不揣冒昧，将本门所传的太极长拳108式作一介绍，通过对其源流、拳理和技击技术的描述，试图提供又一种研究太极拳的思路，其目的也只是使世人认识中华武术的精深博大。老子云：“道，可道，非常道。名，可名，非常名。”研究武术本应口传心授，身体力行，不宜用文字来表达，更何



况本人才疏学浅，难免词不达意。但每念及前辈授技传德之恩，为继承和发扬太极拳学，乃勉力将一得之见，笔诸于众，以就教于方家，不妥之处，尚请各位前辈及爱好者们给予指正，共同使中华瑰宝世代流传，发扬光大，则幸甚焉。

太极长拳

108

式编





目 录

第一章 太极长拳 108 式源流	1
第一节 太极长拳 108 式的产生	1
第二节 终南派五行门河南系传人大略	4
第二章 太极长拳 108 式的特点	7
第一节 行拳特点	7
第二节 技击特点	11
第三节 太极拳的训练	16
第四节 太极诀	19
第三章 太极长拳 108 式	25
第一节 太极长拳 108 式拳谱	25
第二节 太极长拳 108 式动作解说	28
第三节 太极长拳 108 式技击解说	117
附录	228
太极图说	228
《孙子》与太极拳理	231
王宗岳《太极拳论》解析	240
王宗岳《打手歌》解析	247
论太极十三势	249
由武入道	253
道、法、术	256



剑宗乎？气宗乎？ ——谈招与力的关系	258
五行刀法与日本剑道	262
击剑与剑击	265
内家跌法与中国跤	269
距离感	273
轻	277
金大侠的武功	280



第一章 太极长拳 108 式源流

第一节 太极长拳 108 式的产生

我国是一个具有几千年文明史的古国，千百年来不知涌现出多少哲人才子，他们探索宇宙的奥秘，思考人类的发展，集前人实践之精华，不断提炼、升华，创造出一颗颗璀璨的人类智慧明珠，闻名于世的中华武术就是凝结着历代武术高手心血的智慧结晶。

春秋战国时期，伴随着百家争鸣，群雄纷争，兵家们红极一时，可以想象当时人们对于武术的研究也一定是相当热衷的。翻开有关汉代的文献资料，也可以看到汉代已经有了名为“鞞觥”的武技。至于梁隋之间，相传有天竺僧人达摩挂锡嵩山，传授十八罗汉手、《易筋经》，后人又将其与中国武技结合、发展，由此产生了闻名于天下的少林武功。以后，唐代的剑术，宋代的扑手，元代的合锁，都是颇具朝代特点的武功。至明末清初，为了适应社会的发展，武术家们加强了对陆地上打斗的研究，并将以往的一些适宜于马上作战的功夫进行了改进，使之更加适合于陆地上的步战。也正是由于人们能够直接站在陆地上进行打斗，不需身披重甲，手执笨重兵器，借助战马冲击的惯性，从而使武术从兵器的设计和制作到格斗技巧等都趋于精巧细致。特别值得一提的是，历代武术家们在技击实践中越来越体会到仅凭力量和一般的格斗技巧，不足以在格斗中将人类的本能完全发挥出来，他们在思考，在探索。终于有些流派的武术家们顿悟了，他们依据相同的或相似的理论，不约而同地研究与创造出了一类最具有中国武术特色的武功——内家拳，使技击技术得以升华到一个更高的层次，终南派五行门就是其中的一朵



奇葩。

终南派五行门发源于陕西省终南山，它是由明朝皇室的后裔朱申信于明末清初创立的。本门尊达摩为远祖，这是因为本门的武功脱胎于少林武功，并且在演变的过程中又吸取了一些少林派的精华。据先师讲，岳武穆的武功源于少林，又由枪法中化出拳法，创造出有名的岳家拳，其中的精髓为“钻、崩、横”，世称“老三拳”。后来，岳家拳大体上分为两支，一支成为现在的岳家拳，而另一支流入道门，益以劈拳和炮拳，成为五行拳。明末清初，自李自成起义始，至明朝灭亡、满族统治中原，华夏神州连年征战，生灵涂炭，满目疮痍。当时有不少仁人志士拿起武器，啸聚山林，反抗满族的统治，为光复明室而斗争。身为皇室后裔的朱申信，就是在那时遁入道门，取名四明道人。四明道人创立终南派五行门，并率领门徒以光复明室、驱除鞑虏为己任。在从事政治斗争的同时，悉心研究武学，并将一些政治观点也融入武学中。例如五行拳的起式就是一种带有政治色彩的、只有同门才懂得的礼仪。又如太极拳起式时面北背南，而在收式时面南背北，这表示从江湖起步，经过斗争，最后取得九五之尊。由于政治斗争的残酷，五行门的武功讲究“一击必杀”，招招致命，它包括内功、外功、轻功、拳术、长短软兵器、暗器和阵法等。五行门将不同的功夫分成不同的等级，以五行拳教兵，而以太极拳以上的功夫练将，试图使学过全套五行门武功的人成为一个能带兵打仗的指挥官，而不仅仅是一名武士。五行门的历代掌门皆文武双全，不仅精于武术，也通晓政治、历史、军事等学问，其中有些人直接进入朝廷当武官，其目的一是为了便于在适当的时机领兵造反；二是通过亲自带兵，实践正规军的作战方法。除此之外，五行门的历代掌门人皆精于医卜之术，意为“不为良相，便为良医”，救民众于疾厄困苦之中。为了反清复明的政治需要，五行门人严守本门的秘密，尽管有一些五行门的武功流传于世，但是武术界对五行门本身的了解却不多，即使像高紫云那样有名的武术家，人们也仅仅知道他是练五行拳、太极拳的，而对于他师承何门和武功家数却一无所知，这不能不说是历史造成的一



个谜。岁月已逝,时过境迁,现代社会造就了现代人的思维模式和行为规范,这个历史之谜似乎已经到了应该揭晓的时候了。

据先师讲,明末清初以前的五行拳是一个比较简单而又不够系统和完善的拳种,但在思想方法上和具体操作上却又是非常接近实践、并蕴含着丰富潜能的拳种。其中最重要的是通过“劈、钻、崩、炮、横”五个招式,揭示了人类徒手格斗时的基本拳路,就像现代拳击中的直拳、摆拳和勾拳构成了丰富多彩的拳击技术一样。四明道人在道家的思想理论指导下,运用中国传统的数术之学,首先系统地整理了五行拳和十二行拳,并且由此悟出五行门武术发展的主要思路:1. 重视基本的拳招要素(即劈、钻、崩、炮、横),又将内力溶于其中,使得一个简单的招式就具有极大的杀伤力。2. 尽量避免华而不实的招式,删除不必要的套路和虚伪的功法,一切为了实践,而不是为了表演。3. 在创建更高级的武功时,既要以较低级的武功为基础,又要在理论与方法上大大超过并包融较低级的武功,而且还可以将较高级的武功思想用较低级的武功招式来实现。例如原始的五行拳即使是带发力,也仅仅是一股力,如果用更高级的功夫去打五行拳,便可以打出两股以上的力,其杀伤力当然不可同日而语。4. 在兵器的使用上,强调“兵器是肢体的延长”,将拳术中的发力运用于兵器中。5. 重视步法的研究,与敌格斗时脚下就布阵,从中可以体会出大军作战的道理。6. 由于四明道人身在道门,因此非常重视由武入道的修行方法。本门武功也是本着循序渐进的道理,使初学者由浅入深而渐入佳境,这其中既要教师言传身教,又要靠自己勤学苦练,悉心体会,悟出其中妙谛。

四明道人在整理和完善五行拳、十二行拳的同时,感到这个拳种尚有不足之处,有待于进一步的发展。其主要问题有两点:1. 拳招还不够巧妙多变,不足以开阔技击者的思路,以适应各种情况下的战斗。2. 在发力方法上还欠讲究,在借力、听力上也不够敏锐。因此,四明道人邀集了其他门派的武术家们一起探讨,最后在五行拳的基本思路统一下,创编了中华武术的杰出之作——太极长拳 108 式。太极长拳 108 式的



创立，不能不说是一种在必然的历史条件下的巧合。所谓必然历史条件，是指中华武术经过长期的发展，在明末清初这段时间必然达到高峰，即使五行门不研究出太极长拳 108 式，其他门派（如武当派等）也可能创造出其他类型的内家拳。所谓巧合，指的是四明道人本人的学问修养，以皇室后裔的影响和财力的支持，又以反清复明的旗帜为号召和以五行拳的理论作指导，方能使众多的武林高手真诚地会聚在一起，相互切磋，精研武技，使太极长拳 108 式能够在一定程度上集众家之所长，在一个更高的层次上达到完满。因此，太极长拳 108 式的产生，应当说是几千年中华文明的积累，是各门派武术家们的集体之作，是属于整个中华民族的瑰宝。

第二节 终南派五行门河南系传人大略

一、远祖：达摩

隋末中天竺人，挂锡河南嵩山，传心印，授罗汉十八手、《易筋经》，少林拳术由此创立。终南派武术溯本求源亦是少林流派，故奉达摩为远祖。

中祖：武穆岳飞，字鹏举。

南宋河南汤阴人。武穆为著名抗金英雄，彪炳青史。他依枪法造拳，创出以“钻、崩、横”为主的岳家拳，世称“老三拳”，为五行拳的初始形态。

末祖：四明道人朱申信，字一飞。

明末安徽凤阳人，燕王朱棣的后代，五行门的创始人。

布道祖师：姬隆风，字际可。

清初蒲东诸冯人。学艺于终南，后掌灵明观，精祝由按摩科。



开山传人：曹继武，字文龙。

康熙癸酉科连中三元，曾任陕西靖远总镇，精骨伤科。

一代：圣手马学礼，字啸风。

清代河南洛阳人，方脉郎中。

二代：神针程大業，字云随。

清代河南开封人，精针灸科。

三代：游掌李思明，字养阴。

清代河南信阳人，精正骨科。

四代：五行剑孙景阳。

清代河南彰德府人，精按摩科。

五代：金针高紫云，字瑞山，又字行真。

清末民初河北景州人。曾任御前四品带刀侍卫、曹锟的卫士长、长江防卫司令等职，晚年于北京业医，精针灸、按摩、导引和骨伤诸科。

六代：

许禹生，字效禹，又字天霁。原籍山东，曾任北平国术馆馆长。

叶炳恒，字春拳，又字天兔。北平人，高紫云之义子。曾参加大东亚运动会，连胜四名日本剑道高手，后被日本人拘禁，下落不明。

周寿田，字天相。原籍河北武强，曾任天津商学院教授，家传永安堂医术；又师承高紫云先生，得五行门之武术和医术；后又随天津名医董晓初习学南派中医。先生在精于医术、武术之外，还精通显密，工于诗文，擅解数术，雅识音律及其他学问。



刘祖印,天津人,为周寿田先生代师所收之徒。

七代:

陈寒、陈德勇、张连成、张天翼、郝新宏、熊征等,皆周寿田先生之徒弟。



第二章 太极长拳 108 式的特点

第一节 行拳特点

1. 释名

太极长拳 108 式(以下简称太极拳),又名太乙五行捶。

太极,又名太乙、太一、太清,均为混元一气之意。太极是无极与阴阳两仪之间的一种状态,无极动而生太极,阴阳合而成太极。因此,太极拳非常注重静中求动,动中寓静,阴阳互根,阴阳相使,混元一气。

长拳,是指在行拳时肢体伸展,功架开阔,身法和步法都有较明显的变化,如滔滔长江,气势磅礴,连绵不断。

108 式,是指在整套太极拳中去掉重复式后,共有 108 式,为天罡数与地煞数之和。

五行捶,是指由五行拳演变而来,而且仍然是以拳为主的拳术。

2. 太极十三势

太极十三势,是太极拳的拳架构成的基本要素,它们是“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、劈、钻、崩、炮、横”。其中后面的五势直接取自五行拳,而前八势则是由五行拳和十二形拳演变而来。以四正劲为例:熊有拔山之力,取抱的动作,演变为棚;猴有攀枝之巧,取拽的动作,演变为捋;马有奔腾之骏,取靠的动作,演变为挤;虎有扑食之勇,取扑的动作,演变为按。这十三势来自五行拳,却又高于五行拳。从数学学的角度来看,前八势为四正、四隅,合八卦方位,两两配合,得六十四种变化。后五势为金、木、水、火、土,合五行,相互有生、克、侮、乘、合的变化,共计 25 种。再以 25 乘以 64,理论上可得 1600 种变化。但实际上在实践中



的变化远不止这些。因为每一势都有多种变化,例如,仅以“挤”所用的部位而言,就可分为臂挤、胸挤、胯挤、臀挤、膝挤等多种,若再以发力方向、发劲方法综合,其变化就数不胜数了。所以,讲太极拳的变化多是有根据的。再看创立太极拳的前辈们以十三势来抽象人类徒手搏击的众多架势,也真可谓用心良苦。

3. 以水象形

创立太极拳的前辈们发现,在自然界的各类物质中,以水的性质最合乎“道”。它不仅具有老子所讲的“水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道”的柔顺性质,还有积柔成刚、滴水穿石的另一面。因此他们在造拳时,也刻意模仿水的性质:

平静的水,质柔而沉静,因此练习太极拳应全身放松,特别要松腰、松胯、松肩、松肘、松腕,模仿水的质柔顺势,不顶不抗,要胸虚腹实,气沉丹田,全身由于放松而形成一种沉力。

点滴的水轻灵,因此练习太极拳举手投足俱要轻灵,正所谓“举手如抽丝,迈步如猫行”。只有轻灵才能有敏锐的“听力”,而这种“听力”在格斗中的作用,往往比眼神还要重要。

海的波涛,足以打翻大船,靠的是整体力量,因此练习太极拳要求节节贯串,松而不懈,一动无有不动,全身协调发出整力,这样才能取得信手发人于丈外的效果。

水能浸入地下,因此练习太极拳应追求力的渗透效果,即将对方发出,或者是使对方受打击的部位从里向外痛,而不是表皮受损。

水能产生漩涡,因此练习太极拳举手投足都是圆,通过圆来化开对方的力,通过圆来积蓄自己的力量,通过圆将敌擒住或发出。

水流动起来连绵不断,因此练习太极拳要求招式绵绵不绝,不能有断续之处。通过连绵不断的招式和劲力,使对手防不胜防。

4. 守中

太极是一种阴阳和合的混沌状态,当它处于相对静止的时候,应是一种外静内动,不偏不倚的中庸之状。以己之静来衡量世间万物之动,