

秘
传

武当太极拳

游玄德
著



人民体育出版社

秘传武当太极拳

游玄德 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

秘传武当太极拳/游玄德著. —北京:人民体育出版社, 2009 (2010.1.重印)

ISBN 978-7-5009-3690-9

I. 秘… II. 游… III. 太极拳-基本知识 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105934 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.5 印张 130 千字
2009 年 12 月第 1 版 2010 年 1 月第 2 次印刷
印数:5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3690-9
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:67118491

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



序一

武当武术博大精深，以太极、形意、八卦等内家拳法为主要体系。我自幼习武，后又先后拜八卦掌名家李子鸣先生、太极拳名家王培生先生、武医奇人沈岳武道长为师，系统学习了梁式八卦掌、吴式太极拳等拳械功夫、武术文化知识和道家气功等，受益良多。玄德道长深谙太极、形意、八卦、气功等内家拳术、功夫，造诣颇深，另外他还精通风水学、预测学等。玄德道长博学多才，为人谦和、待人诚恳、助人为乐，在国内外武术界有很高的威望，且桃李满天下，在欧美就有五十多个国家有他的洋弟子。游道长的创业精神和对道教事业的贡献是很多人望尘莫及的。他不但在培养道教人才和武功传人上功勋卓著，还克服重重困难，恢复修建了南武当山武圣宫及道家养生院，其规模之宏大，风水布局之巧妙，令人赞叹。玄德道长在东南亚及欧美国家的影响很大，他首次访问意大利时，当地给予升国旗，奏国歌的礼遇，充分表明他在洋人眼中的崇高地位。2007年他组织的首届南武当国际武林大会盛况空前，少林、武当、峨眉、八极、螳螂、通背、太虚、岳家拳等十三大门派代表和不少外国友人云集南武当山，一展风采。香港《文汇报》大版面刊发了专访。游道长的武功、业绩已被《世界名人录》《世界杰出华人榜》《中国武术家大典》等典籍收录，他在美国拍摄的《龙在武当》功夫片中担任功夫总指导，据说该片在欧美国家已连播数十次，极大地提升了武当山在世界的知名度，为武当山乃至湖北的旅游经



济作出了突出贡献。他曾应邀出访过新加坡、意大利、德国、英国、西班牙、台湾、香港等国家和地区。

我与玄德道长以武结缘，且道情深厚，常以兄弟相称。近十几年来在国际、国内的一些重大武术活动中，我和玄德贤弟作为专家评委，经常聚会，常在一起研究中国传统武术的困境和出路问题，畅谈中华武术向世界传播的一些心得体会。2006年中国功夫之星全球电视大赛在嵩山少林寺颁奖时，我和玄德应组委会和永信方丈之请，向选手授剑，并在国内外80家媒体前展示中国功夫，深深感到作为中国传统武术传人的一种历史使命。我也曾多次建议玄德道长整理武当功夫书稿。今日玄德道长拨冗完成了《秘传武当太极拳》大作，出版在即，我非常高兴。这是武术界的一大幸事，应邀作序义不容辞。既是祝贺，又可借此机会向广大读者介绍一下游玄德道长。我想这也是对该书的最好推荐。《秘传武当太极拳》是一本很好的武术文献。把濒临失传的中国传统武术的经典套路、技击精华，毫无保留地公奉于世，这是玄德道长对中国传统武术和道家文化的又一贡献。相信广大武术爱好者会从中受益。同时我也期待着玄德道长为武术界贡献更多的武当武术秘籍，以满足世界人民对武当内家功夫的好奇与喜爱。

张全亮

2008年12月26日

注：张全亮先生系中国著名武术家，八卦掌、北派吴式太极拳第四代传人，北京市八卦掌研究会顾问，北京市吴式太极拳研究会常务副会长，北京鸣生亮武学研究会会长，中央电视台体育频道“武林大会”专家评委



序 二

我与游玄德大师已相识多年，他是武当派张三丰祖师第十四代传人、南武当山道教协会会长、武当派内家祖庭掌门人，也是美国道家学会名誉主席、欧洲武当功夫总会首席顾问、武当派功夫团团长，在宗教界、武术界享有很高的威望，但他却虚怀若谷，一直致力于武当武术和道教文化的传播。

游玄德先生自幼随父习武，5岁便开始习练武术基本功。14岁皈依武当派，得到武当派南宗掌门人王杰（字维慎，号通和）的真传，后跟随道总王通圣、百岁仙长吕明道、吴教鹏、朱诚德等前辈学习武当派秘不外传的道经心法及武当秘传太极拳、内家十八掌、武当秘传太乙逍遥掌、八卦掌，以及奇门兵器和内功养生大法。他天赋过人且尊师重道，勤学苦练，尽得武当修炼功夫的衣钵真传。

游玄德先生不仅有一身炉火纯青的武当功夫，还具有渊博的学识和一颗立志让武当武术和道教文化传播发展的心。1995年以来，游玄德大师先后受新加坡、德国、意大利、英国、韩国等三十多个国家和地区邀请讲学、传艺。所到之处，人们无不为他那高超的技艺和深厚的功夫所倾倒。他还多次参加宣传武当道教文化的电视片的拍摄和书刊的编辑工作。他主编的“武当武道”丛书，收集了海内外专家学者的论文百余篇。由美国拍摄的武术专题片《龙在武当》，他担任总策划，并率弟子参加拍摄。2002年，应人民体育出版社邀请，他率弟子拍摄了《武当功夫片》，



首次公开了武当太极、武当丹剑、武当太乙拂尘、武当玄武棍、武当太乙逍遥掌等武当秘传功夫。十几年来，他所培养出来的弟子先后走出国门，遍布世界各地，把武当文化推向了世界。特别是那些国外的弟子，他们不但学到了中国功夫，还耳濡目染了中华民族文化和中华民族的传统美德，如意大利弟子游理太在意大利就办起了三十多个“中国武术学堂”，传授中国文化和武当功夫。游玄德大师让武当走向世界，让世界了解武当，使武当文化在世界各国开花结果。

现在他的新作即将面世，把由张三丰祖师创立、流传了几百年的武当太极理论汇总出版，这是广大武术爱好者的一大喜事。作为他的武友，激动之余写序祝贺，也对游玄德大师的重大贡献表示感谢，表示祝贺。

是为序。

国家级非物质文化遗产传承人
世界武术研究学会名誉会长 李洳波
心意六合拳第七代传人
国际心意六合拳大赛总裁判长

2008年12月22日于珠海



序三 天下太极出武当

中国武术博大精深，历史悠久，它是中华民族智慧的结晶。特别是武当太极拳，张三丰祖师“身背琴剑唱道歌，归隐岩上修道业”“研磨太极阴阳之奥秘，静观蛇雀相斗之动态”，探求人类长寿的原理，将道家太极、阴阳、五行、八卦、九宫的理学、中医学和道家内功与民间武学熔为一炉，运用阴阳变化、相生相克、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道的道理融入拳理之中创立了武当太极拳，被明朝英宗封为通微显化真人，被后世武术家尊为内家拳技击之祖，形成了“北崇少林、南尊武当”的一大武术名宗，在中国武术史上占有了重要的地位。他以增强体质、体悟中国传统文化、陶冶情操、磨练意志、抗暴健身、延年祛病等作用，流传至今。

我自幼受父辈影响和支持，痴迷中国武术文化。自小拜当地的几位师傅学习武术，先后走访祖国各地、名山大川，涉猎诸多民间武术流派，深感中华武术文化的深邃。但是，随着学习和体验的深入，困惑不断，迷茫较多，深感名师多，但明师少。

自有缘拜在武当派一代宗师游玄德道长门下，在恩师的言传身教中，我开始对中国武术特别是武当太极拳有了较深的了解和体会。在师父的谆谆教诲下，我逐步体会到武当太极拳明三节、齐四梢、三催六合、周身一体、以静制动、以柔克刚、后发先至、借力打力、以气为源、以桩为本、内练意识、外练形神、松静圆活、弹抖发力、气劲柔和、节节贯穿的妙用，对修身、养



性、技击防身、做人修德都有取之不尽、用之不绝的好处。

游玄德宗师不仅武功高绝、多才多艺，而且德行可谓世人的楷模，是当代武当派继承和传播中华武当太极拳武术文化的一代领军人物。

在和谐社会的今天，他秉承张三丰祖师的宏愿，为传播中华文化和中华武术鞠躬尽瘁，桃李满天下，弟子遍布世界 55 个国家和地区，使得中华武当太极拳名扬世界，造福人类。

我衷心祝愿游玄德宗师传播中华文明、传播武当太极拳的宏愿福泽天下，让中华武当太极拳名震世界，源远流长。

武当派十五代入室弟子 秦理强
谨书于昆仑山下格尔木



自序

中华武术，历史悠久，博大精深，武当功夫传承隐秘，深受道家思想影响，“抱朴守素”“返璞归真”。长期以来，武当派始终坚守“宁可失传，不可乱传”的古训，历代传人云游四方，大多归隐山林，密不外宣，影响了武当功夫转播与发展。今逢盛世，在恩师多年爱国爱教思想的启示下，在武术界同仁们的积极倡导下，响应国家提出的全民健身纲要的推广，伏案疾笔，不禁感慨万分，更觉任重道远。武当武术是道教文化的物化，由于受门规祖训的约束，数十年来勤于精研，从不妄说功夫，越发感受到武当功夫的妙境。

我出生在燕赵古城——行唐，地处太行山东麓，祖籍晋州。北方习武风气浓厚，名门大派各有传人，不乏有大成就者深藏不露。近代名家多出在河北，如太极宗师杨露禅、八卦先师董海川、形意大家郭云深、三拳融汇的大武术家孙禄堂、八极拳大师吴秀峰、通背拳大师张策、修剑痴，武林大侠张振东、韩慕侠、王子平、佟忠义、陈子正、王芑斋等，在武林中都是声名显赫、出神入化之人。可以说河北是中华武术名派名家荟萃之地。也许是人杰地灵吧，燕赵大地，奇人异士层出不穷，三国名将常山赵子龙、猛将张飞、《水浒传》中的第一高手卢俊义，均出身在河北大地，与我的故里较近。耳闻目染，武术文化深深印在我的心中，加之武术世家的传统，使我很早就进入了武术圈。冬练三



九，夏练三伏，汗水加勤奋，让我明白了习武的艰难和乐趣。北方民俗活动较多，社火丰富，每逢元宵节，武术交流是最精彩的，十八般武艺展示的异彩纷呈，让人大开眼界。河北的武术文化遍及城镇乡村，每到冬季，几乎每个村都有把式场传授武功。几十年过去了，老一代武术家们的神功绝技依然在目，鼓舞人心，三步上房的轻功、头撞石碑、掌断顽石的硬功、出神入化的内功、点穴等记忆犹新。家父游晋生精通北派功夫，十八般兵器演练精到。少年时家父要求严格，兄弟三人苦练基本功，长兄游彦明最见长进，次兄游彦军身高力大，一学就会。唯我体弱多病，3岁患哮喘病，痛苦不堪，6年未吃食盐，简单青菜度日，医生讲有夭折之像。然而长兄对我的鼓励，以及爷爷游仁山对我的厚爱，使我对习武满怀信心。每天早上五点起床，与爷爷一起站桩练气功，身体日渐强壮，10岁时朝天蹬、旋风脚、拳法、刀术已很标准，药箱子也基本废弃。武术内功使我的生命焕发了活力，街坊邻居的小孩都来跟着我练功夫。过招拆手时常有损伤，父亲就讲解跌打损伤的医治方法，掌握了铁砂掌洗手方、铁布衫内壮丸、跌打酒配方。武医同源，少年时就学了推拿按摩，对后来习武帮助很大。北方武术在于实用，比武过招是家常便饭。一大群习武小孩子每到晚上聚集到我家后院大槐树下练拳舞剑，开心至极。12岁时母亲看到我对武术的喜爱，特别为我做了一双虎头练功鞋，在那生活艰苦的岁月里让我非常感动。长兄经常帮忙抄写古拳谱、拳论，父亲也时常介绍他的武林好友来传授武艺，对我的武术生涯产生了巨大的影响。13岁时四处找人比武，比武过招时常一招取胜，从此声名远扬，满城都知道有个“游三”功夫很好。但须知骄者必败，14岁时偶遇内家拳传人，有意收我为徒，我试其技，刚一搭手便被抛之丈外。于是拿出日



常实战总结出的所谓绝招“闪电手”“连珠炮”“钩挂连环腿”拳击组合，招法用尽皆败。无奈诚心求教拳艺，方知有内家拳者应手即仆之妙技，佩服至极，即执弟子礼。师言习武先修德，武德是各门大派之首要。从那时起静心练内功，不再张扬。常常夜深去坟地练功，以求心神合一，胆气过人。混元桩一站就两个多小时，汗流脚底，有时在鞋子周围汗水会透印个圈出来，自觉丹田鼓荡，命门发热。在追随武当派南宗掌门人、一代宗师王维慎先师练功的日子里，深感武当功夫的博大精深。恩师时常提起晚清时期武当功夫在庙内外的传承情况，以及1939年上青城、访峨嵋、参华山、拜武当的艰难历程。民国时期，武当道教各宫观有很多庙产，习武采药的道人时常出没在深山幽谷中，谈玄论道、闲云野鹤的生活令人向往。谈到武当派祖师张三丰时更是敬仰有嘉。

明代时，由祖师张三丰将武当拳术传于陕西人王宗岳（传太极拳论），有十三式之说，“太极者一名长拳，又名‘十三势’”。王传温州人陈州同，陈传乡人张溪松，张传四明山的叶近泉，近泉传单思南，思南传王征南，征南传王百家，百家之后传李昊天真人等。近代集大成者为晚清武当隐踪高道李昊天宗师。昊天真人传王维慎，维慎恩师传游玄德。我师从武当派南宗掌门传人王维慎宗师，深得上师厚爱，更加尊师重道，系统学习秘传太极拳法、内家拳、跌放术、金针指、粘衣十八跌、九阴内功术、武当剑等。受恩师之托出家武当山紫霄宫，道脉师承武当山第十三代住持王通圣（光德）真人，赐名玄德。1988年受吴真人点化，正式拜武当龙门派十七代传人吴教鹏道长为师，赐道号“永领”。先后师承吕真人明道上师、朱真人诚德上师、蓬莱派阮真人来霞上师等，潜心研习武当派的经典、道家内丹之术及太极功夫。当



时我初住龙虎殿，后住十方堂，对门是法物流通处，龚金焕道长常在此练乐器，道乐悠扬。吕真人每至夜深人静时，到十方堂前练习武当太极拳，神韵超然，偶尔也带我去紫霄官后山太子洞修炼内功。紫竹林是我练功较多的地方，通圣恩师常与一些老道长来此交流武当功夫，月圆时也常聚在李光富道长门前木瓜树下谈玄论道。刘文国道长、黄姑、祝华英道长、李光富道长、王泰科道长、江永德道长等对内丹功各有所得，交流心法，多有裨益。宝成道兄时常上山采药，与我关系很密切，他泡制的四叶参养生液甘润可口，对修炼内功很有帮助。武当山充满了神秘，也使神仙般的生活更赋有诗意，紫霄官的生活简朴肃静。杨国英大居士生活上给了我许多帮助，感念至今。领略道教文化，传承武当功夫，感恩上师的教导，感恩道友们的支持，感恩玄帝道场，弹指数十年，大器晚成，报效祖庭，振兴武当派义不容辞，任重道远。

1996年被国际太极拳联谊会专家组评为“特级太极大师”，颁发证书。同年举办了国际太极拳名家太极功夫专题讲座，研讨会上杨式太极传人傅钟文、孙式太极传人孙剑云，武当太极传人游玄德分别作演讲，受到广泛的赞誉。1999年武当山特区政府邀请我策划举办“武当拳国际交流大会”，我特邀武术名流翟金录好友参与策划，对武当武术国际化发展起到了重要的作用。大连三丰自然派传人张奇、傅声远、孙德、张道锦、蒋运泉、林墨根诸兄与我道情深厚，常谈起整理武当功夫资料，建议我多出书，海内外武术界同仁请求的就更多了。1991年首届武当文化武术节期间，北京体育大学出版社好友董英双先生多次找我出版武当太极拳书一事。当时思想保守，深受密不外传的观念的影响，推辞了多家出版社的请求。武当太极拳一直是空白，时至今



日弟子遍及大江南北，整理一本通俗易懂的武当太极读物势在必行。这样有利于武当武术的正确理解与传播，造福社会，让更多人在太极锻炼中受益，延年益寿，构建和谐生活。隐踪百年盛世复出，武当太极福泽众生。

南武当山宗师府玉京子谨识

2009年元月



作者小传



武当玄武派内家拳宗第14代掌门人游玄德，字彦学，道号玉京子、洞天真人，自号松鹤山人，师赐武当太极道人。燕赵晋州人氏，少年生活在太行山东麓行唐古城，出生于书香门第、武术世家。1970年接受家族传统礼仪教育，受爷爷游仁山垂爱，教习四书五经、内养气功、石锁、石坛等功夫。

1973年起，家父游晋生严格按照家训施教，学习子诗经集及书画音乐，讲解古拳经剑谱，受益良多。母亲冯胜果之六爷（深泽人）为清末武举人，臂力千斤，武艺精湛，留下诸多拳谱及刀枪弓械。70年代的北方习武风气浓厚，拳社众多。寒冬时，与长兄游彦明、二兄游彦军兄弟三人长跑至城外苦练铁臂功及北派功夫，苦中求乐，弹指数十年，岁月难忘。

父亲三位好友李先生、张先生、杨先生，皆为内家功夫高手，尊为师长。游氏家族世奉道家学说。14岁皈依武当道派，师承内家拳一代宗师王维慎（道号通和），系统学习内家拳及武当剑法、丹法等。由于勤学苦练，尊师重道，技艺全面，经严格考验被尊师立为掌门传人，赋予重任。80年代初，武术热席卷



全球，武术报刊多引用唐豪之说，误论武当无拳或已失传。八旬恩师气愤不已，嘱咐弟子回归大岳，报效祖庭，振兴武当派，将武当派功夫发扬光大。在湖北省民委大德善士大力支持下，拜武当山全山道总通圣真人（王光德）为师，传承玄武道脉丹法。先后又拜紫霄宫百岁老道长吕真人（明道）和吴真人（教鹏）为师，研习道经、道术，吴真人（教鹏）上师赐武当龙门派道名“永领”。其间在太和宫老君洞、三天门同修内功，朱诚德道长多有指教。1989年出任武当山太和宫住持，收有8名弟子作为护庙武道人，传有混元掌、八卦掌等功夫。

首届武当功理功法研讨会期间，来自全国各地的武术名家传人在太和宫作了广泛的交流，对教内功夫赞不绝口。

游道长现任武当道教文化研究会会长、武当国际太极拳联盟主席、武当山功夫团团长、美国道家协名誉主席、韩国道教协会名誉会长、武当功夫国际联合会主席、湖北省道教协会常委。并担任南武当道家书画院院长、南武当山道教协会会长、黄冈市政协委员、英山县政协常委、平山县政府顾问、《真功夫》杂志首席专家顾问、苏州硅湖大学客座教授、罗马大学建筑风水学导师、北京大学武术协会顾问等。

在首届武当道教文化国际学术研讨会上，其论文《武当派功夫——方圆论》被收录在《中国道教》论文集中。《武当道教与太极拳》《道教文化与和谐社会》《道教文化对科技的影响》《道学与世界和平》等演讲内容被国际周刊广泛刊发，影响深远。

中央电视台曾13次专访，介绍武当功夫。担任美国拍摄的《龙在武当》大型电视片武术总指导，其弟子们精湛的武术功夫令摄制组叹为观止。鉴于其武当功夫的卓越成就及在国内外的巨大影响，武当山武当拳法研究会特别授予武当武术功臣证书，永



年国际太极拳联谊会专家组评其为“特级太极拳大师”。同时与孙式太极拳第二代掌门人孙剑云、杨式太极拳传人傅钟文等被评为“世界九大武术名家”。

2007年，国际散手道联盟授予他“国际武术名家”证书。游玄德道长的事迹被广泛收录在《世界名人录》《世界杰出华人榜》《中国武术家大典》中，中国功夫全球海选在少林寺出关时，组委会特邀武当派掌门人作为首席专家评委，为头号功夫之星颁奖赐剑。而今海内外的武当弟子及再传弟子数万人，荣获国际、国内武术大赛金牌超过200枚。

在道教文化国际交流中，武当派为民族复兴做出了巨大贡献。1993年，首次率团访问台湾、香港，作为文化使者在海峡两岸宗教界引起轰动，1995年，率弟子随中国道教访问团出访新加坡，与英国拳击手对抗，巧妙取胜，武当功夫轰动狮城。1999年，组织策划武当拳国际交流大会，力邀好友翟金录共同策划，首次将武当功夫推向世界平台，意义深远。2002年，率领众弟子在峨眉山出席少林、武当、峨眉精英武术汇演，获“特别奖”。2004年在韩国“世界武术节”上，率南武当功夫团获7枚金牌。2005年，意大利米兰举办第10届国际武术大赛，南武当弟子获5项金奖。目前，在游玄德宗师门下拜师的有欧洲拳王芒卡、自由搏击冠军亚历山大等55个国家的洋弟子，成立有13个道家中心。