

国术丛书

第五辑

祖国武术源远流长，博大精深，
非笔墨可尽述；华夏武林代有人才，各有其功，

李派太极八法奇门拳

山西科学技术出版社

非亲历可尽知，昔日先贤以不可述而述，旨在国粹不毁，
各有其传，故有历代无名氏遗留

宝贵财富，取之不尽；

民间武学旧新展现，为武学重光，有目昭然若揭

今日后辈以不可记而记，

为证国宝依在，散落民间，

尚待当今有心人虔诚身体力行，只争朝夕

张绍堂
杜子宇 著

国术丛书

第五辑

祖国武术源远流长，博大精深，
非笔墨所能尽述。林代有人才，各有其功，

李派太极拳 法奇门拳

非亲历可尽知

述而述，旨在以书不毁

各自其功，各有其功，各有其功

宝贵财富，取之不尽。

民间武术日新月异，为武术重光，有目昭然若揭

今日后非以不可记而记。

为国宝依在，散落民间。

尚待当今有心人虔诚身体力行，只争朝夕。

江苏工业学院图书馆
藏书章

山西科学技术出版社

张绍堂
杜子宇 著

图书在版编目(CIP)数据

李派太极八法奇门拳/张绍堂、杜子宇著. —太原: 山西科学技术出版社, 2005. 6

(国术丛书. 第5辑)

ISBN 7-5377-2438-5

I. 李... II. 杜... III. 太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110160 号

李派太极八法奇门拳

作 者 张绍堂 杜子宇

出 版 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

发 行 山西省新华书店

销 售 各地新华书店

印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张:12.375

字 数 312 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月太原第 1 次印刷

印 数 1—3000 册

ISBN 7-5377-2438-5/Z·508

定价:28.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

绪 论

李派太极拳以武演道，合归自然。基于这一主旨，遵照“一生二，二生三，三生万物”的自然生化规律，才衍成天盘、地盘、人盘三大主拳为统领的完整体系。按太极图所示：天主“清正”为阳，地主“浊奇”为阴，人和天地阴阳兼容“奇正”。天盘拳，天本属阳刚而拳走柔，乃合于阳中阴；地盘拳，地本属阴柔而拳走刚，乃合于阴中阳；人盘拳，乃于阳中寓阴、阴中寓阳，为若即若离之体。地盘拳即“八法奇门拳”。

宇宙规律说明，天覆时间运化，地载空间调控，天地合运“时空”。时空运化进而化生万物，乃万物的实质和本源，又是阴阳交替、周而复始、循环无端的自然机因。宇宙万物相互联系，相互作用，存在着复杂的能量作用关系，而且都因不同时空的变化而变化。地球接受着诸多星球不同时空的能量作



用，因而也就形成了自己的规律性变化与相应自然法则。这些星体都运行分布在茫茫宇宙之中。故古人概括为天蓬、天任、天冲、天辅、天禽、天英、天柱、天心、天芮，称做“九天九星”，代表了宇宙的时空能量条件，谓之“天盘”。坎一宫、坤二宫、震三宫、巽四宫、中五宫、乾六宫、兑七宫、艮八宫、离九宫，古人称曰“八卦九宫”，代表了地表的时空能量条件，谓之“地盘”。休、生、伤、杜、景、死、惊、开，古称“八卦八门”，它代表了不同时空条件下，能量互相作用的变化规律，谓之“人盘”。

阴阳化合生五行，阴阳精分生八卦。所以八卦含五行，五行又合八卦，八卦五行都是阴阳，统合太极。五行，木火土金水，它是构成万生万物的基本物类属性。人在五行中，乃五行之体。此五行，顺位相生，隔位相克，正是这种生克关系法则才维系了物态物性的平衡及其正常运化和生发。

“十天干”，即：“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”，它象征时间中的空间。“十二地支”，即：“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”，它象征空间中的时间。时空相含，干支相依。没有空间就没有时间，没有时间也没空间，二者完全系于阴中阳、阳中阴，中和圆融的太极模式中。因此，天盘表示空间的相互制约的能量条件，地盘表示时间方位作用的能量条件，

人盘则表示综合时空的能量条件。三盘相对合于先天八卦，即河图之理，是先天“良知良能”，是相对静态的全息模式。

十天干合于五行四方，其对应关系是：东方甲乙木、西方庚辛金、南方丙丁火、北方壬癸水，中央戊己土。十二地支与五行四方的关系是：卯寅东方木、巳午南方火、申酉西方金、亥子北方水、丑辰未戌中央土。时空相融，干支相依。干支的对应关系是“六十”为一循，谓之一“甲子”。

从干支、五行、四方的相应运化看，其转化全是动态平衡，合于后天八卦，故是后天“所知所能”，合于洛书之理。

天干表时表阳，地支表空表阴。干支相依，无始无终，循环不息，永恒长存。“九星”表时表真阳表动，九宫表空表真阴表静。天干地支相配合，合于太极图阴中阳、阳中阴互生互化规律。天干地支配合九星九宫而共同合于八卦八门，就构成了天地万物化生的时空运变总体模式。

宇宙间斗转星移，各循一定之规，形成了地球不同时空能量作用的不同变化。比如地球自转一周为一日，地球绕太阳一周三百六十五天为一年，干支相配六十个时辰为一大循，恰是五天一小运（即一候）。三候为一气，八气为一季，四季为一年。一年一地运（绕太阳一周），共七十二候。



正因为干支、星宫、八卦、五行都是从不同角度客观地反映宇宙时空能量变化规律的，所以彼此都是相应相通的，又是复杂而有序的。这个复杂的整体模式，统归“时空”。时化空为“运气”，空运时为“时机”。事物皆逢时机而生，乘运气而发，无一不然，这是自然。

八法奇门拳，即地盘拳。它就是本于宇宙自然的时空运化模式极其复杂、微妙而又统一的运变规律形成的。该拳突出刚发武用，尤贵取法自然，机法相生，妙取先机。所以，它以奇正、动静、刚柔、沾离、急迟等综合运变，屈中求直，顺化烈变来实现以惊成奇，化奇为机，得机而发，蓄发、柔刚皆出自然。一动即机，顺应自然法规。该拳以八门八卦为法，又应七十二候变化为术，合于“地运”（七十二候）之数。俗称“七十二地煞”，拳称“七十二杀手”，又曰“七十二变化”，故七十二式。此变化，以微求妙，以妙成奇，以奇而得先机。

八法奇门拳极刚，但必须极柔。以柔为本，势势刚发，离奇闪战，不拘形式，以疯野自然为风，故人称“野太极”，武林曰“武太极”。

该拳以诀名势。诀中包含了机理、心法、招术、特点要领等丰富内容，是悟解法势的关键。为使初学者便于入门和深造，不至走

弯路枉费功夫，现将所知所悟，择几点做个解释，希望有个良好的启迪和开端。

“凤凰展翅斜飞进”，为第一势。为何以此起首？相传，中华民族乃龙的传人，但龙的传人乃凤母所生。以“凤凰展翅”开头，寓意颇深。这既有念母之情，又有诸多内涵。在太极修炼中，称脾脏为“金凤”，它主中央之位，五行属土，功能主运化，是五脏能量需求的媒介。天地时空由中而起，天地万生由土而发。一切皆由根本，拳势亦然，故万势皆不离中，万法都从念起。“凤凰展翅”，既不“高飞”也不“前飞”，而专以“斜飞”。仅此一“斜”字就首先扣住和敲响了“奇门拳”之“奇”这个主题。李派太极讲“洪”、“奇”两门，踏正门出直拳（掌）谓之“洪门”，踏旁门出斜拳（掌）谓之“奇门”。奇，又含“出其不意”、“以惊进奇”之意。

“金鸡独立足高提”，本拳依候演拳，以合年律。金鸡交替攥爪提足，乃寒鸡之象，此时应冬至后的数九。按四时运变规律、阴阳交替法则，冬至乃一元复始。而鸡鸣天晓又是一日之始，三元开泰之际。以下之白鹤展翅、狮子扑球等势，乃象征春天一片生机。

又如冬令中的几势：

“猫行雪地轻落足。”猫行雪地，轻抬轻放，是松柔轻灵之状，而猫爪抖雪，乃示以寒战。依物推情，体比寒战劲真机。这种寒战劲



的功用在武技中是闪离之法，非刚发之寒战劲。刚发与闪离虽同属寒战劲，但内在机理有别，功用不同。

“虎坐石崖静如山”。本势与前势相承接，但气质不同。虎与猫相反，虎不畏凛冽风雪，独坐山崖，巍然屹立，气贯天地，神威浩然。此即暗示心法的大用，又说明贵在心静。动静之机，静极而动，极化而成凶猛之动。

“醉歌蛮舞无法制，蛇缠鹤跃见真詮”是全拳的结尾，也是最高要求和标准。行拳似醉非醉，拳无拳势无势，法无法意无意，无为（有心无求）之态。动动顺其自然，不期然而然；出神入化，变幻莫测，随机而动，暗示各势均应攀登化无之境。

古人察蛇鹤战斗之机，阴阳变化之理，故始创太极拳。蛇鹤之战，一动一静、一刚一柔，始是太极阴阳易变直观而形象的解释和例说。在天为阴阳，在地为水火，在人为刚柔，在拳为虚实。人和拳全应天地阴阳转换自然规律，合和自然。蛇为阴为静，但静而含动；鹤为阳为动，动亦含静。动静相克而又相生，从而形象地揭示了阴阳平衡生化，既自生自化，又互生互化的自然法则。进而详识太极八法奇门拳的真谛真解。

悟诀是关键，尤其是首尾各八言。这前后八诀，是全拳诀中之诀，是主题和主导，是

大理大法，是各诀的源头和总汇。

开头八句，首起“弟子恭身三进礼，参圣参祖又参师”。恭身进礼，谦下仰上乃尊师重道之意，又饱含了儒、释、道及其中庸、止观、无为之道，暗含三教归一之义。

“凝神息气多恭敬，诚意正心立根基”，此是前两句的引申。以凝神息气，意诚念专为窍要，以礼让恭谦，正德正念为要法。从而功德并进，德艺双馨。根深而叶茂，至成高深。

“五行六合皆归一，八法奇门任我移。”本拳要旨：循八卦调五行合阴阳，势练六合，练命固性，形神合一，以合先天大道。那么，我们一旦掌握了“时空”这一自然大道本体的运变规律，在任何条件下都能依自然法则把握动向，占尽先机。

“动似风雷静山岳，怀抱七星变化奇。”前句以山岳静风雷动的自然景观表现出的阴阳极化互返与动静的巨大反差，来说明“八法奇门拳”柔刚剧变的风格特色。山静是常态，雷是非常态，风是能量的信息传导。此即是说，这动静之变同样合于自然，更渗透了心法的交练，以形合神，展示无限。“七星”即北斗七星，又暗指太阳、太阴和金木水火土五星。北斗七星，乃深含无穷的宇宙巨球。怀抱此七星（即球）乃是融一身七星归圆归球，机法从此而生，至简至易，妙机丛生，



无奇不有。而“太阳、太阴、金木水火土”之七星，乃暗示阴阳刚柔互生互化的极化剧变合于五行生克之理，而在平衡中生发变化，万事不离“中定”。

前八诀为呼，后八诀为应，乃首尾相顾。

“静中忽动动忽静，离奇闪战用心参”，是照应“动似风雷静山岳，八卦奇门任我移”；是以“忽”来说明动静的极化烈变、刚柔的极化惊变，以“忽隐忽现”反映“离奇闪战”的神战之法。而“静若处女动似虎，屈伸开合出天然”，同样也是“动似风雷”两诀的再度引申，都是强调和突出动静刚柔、虚实开合、烈变和“离奇闪战”的风格特征，是太极阴阳剧变的直观而贴切的展现，这即是说，刚猛不失柔和，急迟不失流利，剧变不失自然。

“刚柔急迟皆如意，灵机变化意珠圆”二诀，具有画龙点睛之功。意如珠，圆变莫测，是身机活变的总机源；是一身太极内中“心”弦，行拳的要领核心；是根本大法的“心法”，造化内外真功的“天使”。意，大之无外、小之无内，无形无象，是玄妙的精神之能，属于自然。拳之动静急迟、虚实刚柔、蓄发沾离的烈变，都是心意轻重缓急强弱文武的外在展示。意珠圆变、形则活转，一身如球，一动即转，一身皆机。神意朗明，是成灵机。灵机生妙法，妙法合灵机，促成“神奇变化”、“自然

之妙”，才扣住了本拳主旨。

“须向身中寻大道，得道存心莫妄传”。首先什么是“道”。道即天地阴阳转换运化的自然规律法则。这些正常之理就是道理，道即理。人是天地自然阴阳精合的太极体，含有天地自然全息。故说人天一体、人天一道、人天一理，人天相应而合机共运，同步共振。人在道中，道在人中。人，即循自然规律造化自己的真源头。这就应造化本身真子午，凝练精气神，直至精深。“莫妄传”，有人理解为“不传”，非也。实际是指好强逞能，乱加炫耀，“轻弃天宝”，不敦品行而不知择人而传而“妄泄天宝”。其实，见贤“不能不传私密天宝”。古人最怕误传而贻害社会，只是谨慎而已。但在改革开放年代，广泛弘扬，造福人民，就成了新的着眼点和着力点。

传统文化浩如瀚海，太极奥理博大精深。由于本人学识浅薄，功夫有限，体悟不深，很难详尽本拳真情。不过，本文在于抛砖引玉，期望有识之士、高功大德之人、同仁、同好提出宝贵意见，明示赐教，以填补不足，修正谬误，不致误导误传，变利为害。

张绍堂

目 录

概 述	(1)
第一章 李派太极八法奇门拳	(29)
第二章 李派太极四门炮	(263)
第三章 李派太极十三刚架	(327)

概 述

李派太极拳创始人李树勋，字文候，号瑞东，又号烟霞逸士，武林时称“黑风大侠”，因其鼻尖有陷沟，故世人又称“鼻子李”。生于清咸丰元年（1851年），卒于民国六年（1917年），祖居河北省武清县（今属天津市）城内东后街。御称其技“盖世神功”，加封三品带刀侍卫。先生历任清惇王府武术教师、清宫国武术总教师、全军武术总教长兼北京高等学校武术总教习。曾创建“中华武士会”，主持天下“英难会”。

先生先后从学李老遂、王兰亭（代师杨露禅传艺）、慧海法师、董海川、岳青山、甘淡然等师。终将戳脚、少林、心意、八卦、南北太极诸拳真传熔于一炉，提炼精纯，衍化而生新。不仅改创了少林内廊秘法拳，而且独具匠心地再创了太极新体统，成为李派拳法的核心代表。武林时称“武清派太极拳”，原谓“金蟾派太极功”，今谓“李派太极拳”。

由于该拳武功功能特于显重，唯恐妄传误传而贻害社会、祸殃良民，酿成丧德之愧，所以，择人传功严之又严，慎之又慎，总是默默密授，暗暗练功，既不示于人，更不炫于众。正因如此，此拳流传不广，鲜为人知。李派太极四代嫡传张绍堂先生，胸怀豁达，笃厚热诚，为人大度，喜逢国家太平盛世，改革开放年代，备受感戴，振奋不已，决计将李派拳法奉还国家和人民，为繁荣和



弘扬中华武术文化,造福万代。李派太极一经面世,便备受多方关注,广得青睐。有感于广泛的热情鼓舞和激励,为便于广大同好认识、了解和学练,暂将李派太极梗概做个介绍。

一、动静兼练

李派太极拳按天地人“三才”定位,以“天盘拳”(七星如意拳)、“地盘拳”(八法奇门拳)、“人盘拳”(五行捶)为主拳。为便于男女老幼壮弱爱好者方便选择,又以“老三推”、“四门炮”、“八大架”、“八小架”、“十三丹”、“十三刚架”等短拳相辅之,统称动盘。与动盘相对应的尚有一个“静盘”。静盘包括立式、坐式和卧式。立式含站立式(高中低)、马步式、盘步式,共成桩功五捶(金蟾望月捶、混元一气捶、海底翻花捶、如意紫金捶、玄牝安炉捶)。坐式即坐盘式,是静盘的主体。它包括“筑基功”、“卯酉周天功”、“圣胎培育还原功”、“九转七环还丹功”、“钓蟾功”,等等。此外尚有卧功若干。如此行立坐卧全应四象,动静两盘合二为一,才是李派太极拳的整体。这即是说,李派太极是拳含功,功含拳,拳功相融,动静兼练的。

动静兼练,一直是同好发问比较集中的问题之一,也是难于简明的话题。动静兼练,绝非李派太极所独有。包括其他诸家太极,虽各具特色而衍化支分,但家家认祖张三丰,接衍武当真道脉,实一根一本,脉脉相连。所谓“天下太极是一家”实乃“天下太极是一理”。那么,其大理大节焉能有二?只是同好只见练拳未见静修,只听谈拳未闻论修罢了。孤阴不生,独阳不长,阴阳交合,道自更生,极化互返,法轮不休,易之所然,先天法度。动静兼练,乃阴阳相抱,从而构成完整的太极模式而蕴含了运化之机。反过来,人们修炼的悟化和体证,又从不同视角进一步强化动静兼练的概念。

动静兼练是积功聚能的必然修为。

李派太极运八卦，调五行，合水火，行丹道；练后天返先天，依武悟道。动盘外丹功，练法呈技击；静盘内丹功，炼丹以养生。以内统外，以外壮内，本末相依，生化无穷。从而合成“练有归无”的机缘。“无功不成拳”，是对技击而言，“无功不合真”，是对养生而言。功者即功力，即能量或生命能量。否则，势必丢弃太极真谛及其无穷藏奥，至终难达高深而获神妙，所谓“高修大用”都是枉然。“清轻者升，浊重者降。”能量及其质量决定修为的高低和成败。所以壮大生命能量便成为修炼的根本着眼点。

动盘的一切通达运化，均吸“天玄”、“地化”以壮“人元”。这对聚精壮气凝神，促进后天“小三才”合一，进而奠定与先天“大三才”通合的基础，功不可没。“精气神是什么？因为精足力久，血足耐暑，气足耐寒流，神足耐饥”，足以强化命体适应自然的能力，是命体活力的直接能源，是不同品质的能量形式，故为“人身三宝”。由于习练者对太极拳练功效应的突出感受是壮气，是气通、气感，故而人称太极拳是“动气功”。就一定意义和一定程度而言，“动气功”论是不错的，是必要的物质能量基础。但是，李派太极一个牢固的传统观念却不是气功，而是神功。或者说，它对能量质量的追求不止在气而在神。其实比神还高，正所谓“含万物而化光”。静盘是对动盘运化的粗放和不足的补充、继续和深化，是对命体能量的再精炼，再精纯，再精合。是能量的潜层精加工，是能量由有限而无限，由命而性的质变飞跃。而实现这种飞跃，唯静盘所莫属。能量有形者有限，无形者无限。有限者“小当量”，平庸无奇；无限者“大当量”，神妙玄奇。那么这种动而静，静而动的反复行功，就绝非一次次的机械重复，而是性命能量信息不断地反馈，能量源源不断地供给和质量层层不止地升华。



李派太极的能量质量观在于高能优质。犹如既要采煤又要发电,既要火力更要电力,积功又如不断地增荷升压,不断扩大能量信息场。认为只要具足优质高能,就得到了养生之源、登堂入室的门票和修真合道的通行证。同时,也就具备了济人利世的神妙功能之根本。这犹如高压电一样,可供热可降温,可照明可传话,可做动力等等,呈现一功多能,一能多用。动静兼练是性命双修的必需修为。

曾有所闻:李派太极“热衷技击,冷落养生”。这是不详真情的缘故。李派太极依武演道,练武归文,技击不是追求的根本目的。其所以牢牢把握技击的武术特征,因为它是悟道之法,是依法解理,穷理尽性的。解开一层理即上一层功。通过层层剥层层解,由浅而深,取太极之精髓探人天之奥妙。欲达目的,法是必须的,犹如过河船是必需的一样。故而有法必依。丢开技法,太极拳的核心神意势必失去必需的载体和依托。那么,太极拳的要领核心,即所谓“用意不用力”便成了空口无凭、无的放矢的口头禅。一切内在运化将因此而制动,这就丢弃了内功之内,神功之神。舍本逐末能得几何?如此把修炼和锻炼等量齐观,把太极和体操相提并论,把比划和运化一视同仁,这才是太极传统精华的苦恼和悲哀。就李派太极“易、医、艺”三位一体观,或“道、儒、释、医、武”五位一体论,均融进一“医”以及历代高手练武成医的事实,都反映了对“人身难得”的珍惜和养性健身的关注。太极拳行功以意行气,开关窍,畅经络,活气血,顺五行,合阴阳,调身心等等,既是传统医学的武取,又是传统武学的医用。这即是说,太极拳的内涵即是养生,技法的运化就在健身。养生和技击一本一末,对立统一,相辅相成。二者好比弓与箭、枪和弹,密不可分。

太极拳依理练法,以“神之良知,气之良能”实现畅达脉络,