

国术丛书「第十一辑」

侯氏太极拳

风格突出

内容充实

动作讲解规范

意念引导清晰

图文并茂 中英文对照

易学易懂 有益于健身

去掉了原传统套路中

过多的重复拳势动作

集中了传统套路中的

主要结构和技术内容

配光盘

艾光明 张昱东 著

山西出版集团
山西科学技术出版社

国术丛书「第十一辑」

侯氏太极拳

风格突出

内容充实

动作讲解规范

意念引导清晰

图文并茂 中英文对照

易学易懂 有益于健身

去掉了原传统套路中

过多的重复拳势动作

集中了传统套路中的

主要结构和技术内容

配光盘

艾光明
张昱东 著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

侯氏太极拳 / 艾光明, 张昱东著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2010. 6

(国术丛书. 第 11 辑)

ISBN 978-7-5377-3505-6

I. ① 侯… II. ① 侯… ② 张… III. ① 太极拳 — 基本知识

IV. ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150509 号

侯氏太极拳(配盘)

著 者 艾光明 张昱东

出 版 者 山西出版集团
山西科学技术出版社
太原建设南路 21 号

发 行 者 各地新华书店

承 印 者 太原兴庆印刷有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 8.25

版 次 2010 年 6 月第 1 版
2010 年 6 月太原第 1 次印刷

字 数 198 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3505-6

定 价 25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

武当传统承架三合一太极拳，是张三丰祖师所创的嫡传正宗太极拳，继承了张三丰祖师原风原貌的拳架、推手、内功三合一传统修炼体系，具有完整的太极拳劲法和太极内功训练方法，是武当派内家功夫，性命双修，并重养生、技击实用之研究，可达养生延年、自卫防身、开发智慧的三重目的。

三丰祖师所创的太极拳，一直在民间秘传了六百余年而不为世人所知。自 20 世纪中期，侯春秀先师从河南温县赵堡镇来到古城西安定居，开始将三丰祖师所创的武当传统承架三合一太极拳向社会公开，培养了一大批弟子和学生，为传播太极拳作出了重大贡献。为纪念侯春秀先师向社会公开传授武当传统承架三合一太极拳这一功德，后人将侯春秀先师所传承的武当传统承架三合一太极拳也称为“侯氏承架太极拳”，简称“侯氏太极拳”，我们也按这一称谓来作为本书的书名，表明本书所述的太极拳是由侯春秀先师所传承的张三丰祖师原创的太极拳。

武当传统承架三合一太极拳具有养生功法和技击功

法两大法门，其内容非常丰富，有“太极圆桩功”、“太极内丹功”等六大功法，可令修炼者后天返先天，修补五劳七伤之病灶；老树接嫩枝，直达益寿延年之根本。就推手和技击劲法来讲，有上中下三盘 24 法秘技：棚捋挤按，采捌肘靠，起落进退，腾闪圆转，缠跪挑撩，劈壁挂蹬。所有这些都堪称中华传统文化的瑰宝。

为能够造福于更多的百姓，为使各界人士都能因习练武当传统承架三合一太极拳而具有健康的体魄，并能够由此更深切地体会并应用博大精深的中华优秀传统文化，我们特将侯氏承架太极拳的理、法、功、架等拳法内容进行整理并出版发行，公之于众，向社会各界推广普及侯氏承架太极拳，以继承张三丰祖师、王宗岳、张敬芝、侯春秀等历代先师的传承，使太极拳在中国和世界上得到更大的发扬和传播。

本书包括了侯氏承架太极拳的基本内容和概况，一是传统承架拳法介绍，二是太极内功修炼方法简介，三是太极拳功法的理论体系。本书中拳架部分的图例照片为侯转运老师所演示，推手部分中的图例照片为侯转运老师与他的弟子张占永所演示。视频光碟中，拳架由侯转运老师所演示，推手由侯转运老师与张占永所演示。

在本书的编辑出版过程中，我们得到了山西著名武术家苗树林、岳剑峰先生、山西著名文化企业家王占伟先生的大力支持和帮助，在此我们表示衷心的感谢！



武当太极拳第十二代宗师侯春秀先生



当代太极拳大师侯转运先生



本书作者与侯转运老师合影（左起张显东、侯转运、艾光明）

1984年侯春秀先师八十寿辰合影留念



侯转运在侯春秀先师塑像前合影



2009年春节在侯春秀先师墓前合影

1992年侯转运等与海外学员合影



2005年侯战国与侯转运在赵堡



2008年春节联谊会



2008年艾光明做侯氏太极拳讲座



侯转运练太极剑照



侯转运的弟子吴星在广州教拳



2008年侯转运与山西临猗侯氏太极拳分会部分会员合影

古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姚馥春	姜容樵	形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
	45.00 元	阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
形意拳谱 / 宝鼎	6.80 元	象形拳法真诠 / 薛颠	22.00 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元	灵空禅师点穴秘诀	} / 薛颠 23.00 元
金台拳谱 / 金台	9.00 元	五行拳	
形意杂式捶 / 姜容樵	12.00 元	国术太极拳 / 吴图南	12.00 元
少林破壁 / 阎德华	10.00 元		
国术名人录 / 金恩忠	13.00 元		

(第二辑)

(第一辑)

陈氏太极拳图说 / 陈鑫	38.00 元	太极剑 / 吴图南	12.00 元
形意母拳 / 姜容樵	20.00 元	太极刀 / 吴图南	8.00 元
形意拳术抉微 / 刘殿琛	13.00 元	形意拳图谱 / 凌善清	11.00 元
岳氏八翻手 / 王新午	8.00 元	八卦掌真传 / 陈锡堃	13.00 元
国技论略 / 徐哲东	9.00 元	写真太师虎尾鞭	
中国技击精华 / 金一明	9.00 元		/ 姜容樵 9.00 元
练功秘诀 / 金一明	13.00 元		

(第四辑)

(第三辑)

国术大全 / 中央技击学会	16.00 元
太极拳势图解 / 许禹生	16.00 元
棍术科(上) / 马子贞	22.00 元
棍术科(下) / 马子贞	25.00 元
写真太师水磨鞭 / 姜容樵	19.00 元
意气功辞解	} 合编 20.00 元
易筋经图说	

(第五辑)

古拳谱丛书

手臂录 / 吴 玟	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	17.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籁声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籁声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	49.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	45.00 元

(第六辑)

国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李淞波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学	
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	/ 李玉栓	23.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳练法用法与功法			
/ 曹志清	30.00 元		

(第二辑)

(第一辑)

国术丛书

古拳论阐释续编	大成拳站桩与求物
/马国兴 26.00 元	/于永年 28.00 元
形意拳教程 / 申华章 28.00 元	形意拳器械技击功法(第一集)
形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元	/房丹才 26.00 元
八卦掌秘传拳谱拳法	形意拳器械技击功法(第二集)
/高银鹤 30.00 元	/房丹才 27.00 元
戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元	形意拳器械技击功法(第三集)
	/房丹才 25.00 元
(第三辑)	武式太极拳阐秘 / 庞大明 23.00 元
	杨氏八卦掌秘法 / 杨 维 26.00 元
	(第四辑)

宋式八卦掌与器械	大成拳——科学的站桩功
/王举兴 25.00 元	/曾广骅 23.00 元
三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元	武当丹派武当剑 / 马 杰 28.00 元
龙涎集 / 马国兴 22.00 元	山西鞭杆技法精要
李派太极七星如意拳	/张希贵 苗树林 30.00 元
/杜子宇 25.00 元	形意拳器械技击功法(第四集)
李派太极八法奇门拳	/房丹才 32.00 元
/杜子宇 28.00 元	形意拳器械技击功法(第五集)
李派太极五行捶	/房丹才 32.00 元
/杜子宇 26.00 元	邓州心意六合拳续编 / 马雷石
宋氏三皇炮捶拳	(第六辑)
/张成仁 30.00 元	
邓州心意六合拳	
/马雷石 30.00 元	
(第五辑)	

国术丛书

- | | | | |
|------------------|---------|----------------|---------|
| 大成拳筑基功 / 张东宝 | 22.00 元 | 意拳理法 / 张广玉 | 22.00 元 |
| 古朴大成拳 / 黄景文 | 28.00 元 | 武派太极技击术(配盘) | |
| 张氏古太极拳(配盘) / 尚 济 | 25.00 元 | / 高连成 | 30.00 元 |
| 六合八法拳(配盘) / 陈亦人 | 25.00 元 | 武当太乙神剑门真宗(配盘) | |
| 戴氏心意原传拳械功法(配盘) | | / 张桂生 | 30.00 元 |
| / 王 毅 | 34.00 元 | 张策五行通臂拳(配盘) | |
| | | / 李进唐 | 28.00 元 |
| (第七辑) | | 武医心要(配盘) / 郭 扬 | 32.00 元 |

(第八辑)

- | | |
|----------------------------|---------|
| 24 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 22.00 元 |
| 32 式太极剑学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |
| 42 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |
| 42 式太极剑学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |
| 88 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |

(第九辑)

- | | |
|----------------------|---------|
| 咏春拳入门必读(配盘) / 韩广玖 | 22.00 元 |
| 咏春拳——小念头(配盘) / 韩广玖 | 18.00 元 |
| 咏春拳——寻桥、标指(配盘) / 韩广玖 | 22.00 元 |
| 咏春拳——黏手与散打(配盘) / 韩广玖 | 23.00 元 |
| 咏春拳——木人桩(配盘) / 韩广玖 | 18.00 元 |

武功秘笈丛书

(第十辑)

- | | |
|----------------------|---------|
| 秘本文武八段图说 / (清)邓钟山 | 16.00 元 |
| 秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山 | 32.00 元 |
| 秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山 | 18.00 元 |

(第一辑)

目 录

第一章 太极拳的历史源流和传承

- 一、中华太极文化的发展历史 1
- 二、太极拳的创造 13
- 三、太极拳的秘传和在社会上的流传 17
- 四、为中国和世界人民造福的侯氏太极拳 22

第二章 太极拳的内容和意义

- 一、太极是什么 27
- 二、为什么叫太极拳 29
- 三、太极拳在丹道修炼中的地位和作用 31
- 四、武术技击在太极拳中的作用和意义 33
- 五、太极拳功夫的几个层次和实现的技术手段 38

第三章 侯氏太极拳概述

- 一、侯氏太极拳的内容和特点 41

二、侯氏太极拳的养生健身价值 53

三、侯氏太极拳的防身作用 61

四、学习侯氏太极拳的过程及方法 63

第四章 侯氏太极拳拳架

一、传统七十五式拳架套路的顺序及名称 69

二、传统七十五式拳架套路的动作详解 72

三、侯氏太极拳拳架图例及体用歌诀 117

四、侯氏太极拳拳架练习的技术要领 134

第五章 侯氏太极拳推手

一、练习推手的基本要求 140

二、练习推手的过程和方法 141

三、侯氏太极拳推手方法详解 143

四、拳架在推手中的用法举例 144

五、推手和拳架、散手的关系 149

六、对推手训练的要求 153

七、侯氏太极拳推手十论 158

第六章 侯氏太极拳散手实战训练

一、练习散手的基本要求 169

二、拳架的散手应用举例 170

三、擒拿与破解举例 174

四、太极拳散手实战高级功夫必备的条件 178

第七章 侯氏太极拳养生内功

- 一、无极站桩功 183
- 二、太极无梢功 184
- 三、太极圆桩功 184
- 四、太极内力功 185
- 五、太极无为功 187
- 六、太极内丹功 187

第八章 张三丰太极拳及内功理论

- 一、大道论 189
- 二、张三丰祖师承留 196
- 三、太极拳敛神聚气论 196
- 四、太极行功说 197
- 五、太极行功歌 198
- 六、太极拳歌诀 199
- 七、十三势歌 199
- 八、打手歌 200
- 九、穴之存亡论 200
- 十、吕祖百字铭注解 201

第九章 王宗岳太极拳论

- 一、注解三丰祖师太极拳歌诀 205
- 二、十三势行功心解 207

三、蒋发辑录王宗岳《太极拳论》 207

第十章 历代相传拳论和歌诀

一、太极拳歌 209

二、启蒙规则 209

三、论法 211

四、捷要论 212

五、天远机论 212

六、九要论 213

七、八字法诀 218

八、虚实诀 219

九、乱环诀 219

十、阴阳诀 219

第十一章 侯春秀、侯转运论太极拳

一、侯春秀先师论初学太极拳之要点 221

二、侯春秀论太极拳 222

三、侯转运论太极拳 223

第十二章 武当传统承架三合一太极拳历代传承关系

一、武当传统承架三合一太极拳的历代
传承关系 229

二、侯氏承架太极拳传人表 230

三、一代太极拳大师侯转运先生 231

后 记 245