

武当张三丰三合一

太极拳

WUDANG ZHANGSANFENG SANHEYI

TAJIQUAN

◎ 刘会峙 著

陕西出版集团

陕西科学技术出版社



武当张三丰三合一

太极拳

WUDANG ZHANGSANFENG SANHEYI

TAIJIQUAN

◎ 刘会峙 著

常州大学图书馆藏

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



祖师张三丰

图书在版编目(CIP)数据

武当张三丰三合一太极拳/刘会峙著.—2版.—西安:陕西科学技术出版社,2010.4

ISBN 978-7-5369-4759-7

I. 武… II. 刘… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第012156号

-
- 出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发行者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
- 印刷** 西安力顺彩印有限责任公司
- 规格** 787mm×960mm 16开本
- 印张** 11.25
- 字数** 150千字
- 版次** 2010年4月第2版
2010年4月第1次印刷
- 定价** 25.00元(含光盘)
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

再版前言



二十多年前,大病初愈的我,对“身体是革命的本钱”有了刻骨铭心的认识,每天清晨,坚持去公园锻炼身体,风雨无阻。在锻炼的过程中,有缘结识了刘会峙先生。当时刘先生受聘在西北工业大学、西北大学、西安交通大学等数所高校讲学授拳,致力于推广太极拳运动。每天清晨有许多大学生弟子慕名找到公园以期得刘先生之面授真传,师徒间其乐融融的氛围深深地吸引了我。在与刘先生的交谈中,得知刘先生经过多年的潜心研究、考证,以及在成为武当赵堡传统三合一太极拳十三代传人侯春秀先生的入室弟子后得侯先生耳提面命之真传,经过整理,打算将鲜为人知的张三丰传统架太极拳公之于世。作为出版人,我一阵心喜。我不仅喜爱太极拳,更有义务将这一中华民族之文化瑰宝传播给大众,让更多的人通过习练,强身健体,为中华民族之崛起,略尽薄力。经过多方努力,第1版《武当赵堡传统三合一太极拳》得以问世,深受广大太极拳爱好者的欢迎。

今年初,西安一位太极拳协会的朋友找到我,说该书因无法买到,许多人只好以复印的形式传阅,问是否能帮忙找到一本。我多方查找,未能如其所愿。作为责任编辑,我为未及时想办法重印以满足广大读者的需要而深感内疚。

经与年已耄耋而身板硬朗的刘先生联系,终于使修订版《武当赵堡传统三合一太极拳》重新面世并按先生所愿(还历史本来面目)而将书名更改为《武当张三丰三合一太极拳》。这既遂了刘先生终生不辍传播和推广太极拳运动之夙愿,也弥补了我未及时重印

该书而对广大读者造成不便的歉疚之情。

刘先生天资聪颖,敏而好学,为人和蔼,不仅是一位深藏不露的民间太极高手,而且是一位太极拳理论家,本书既有其得师之真传,也有历代太极拳家的拳理、拳法、心得,更有刘先生经多年研究、感悟而提出的“极限加一”理论,是一本太极拳爱好者研究和学习必不可少的资料性图书。在本书再版之际,刘先生刻意强调,太极拳主要是一种强身健体的拳种,正如张三丰创太极拳之本意:欲天下豪杰延年益寿,不徒做技艺之末也。



陕西省武术协会主席 刘侠僧

金秋季节，吾友会峙同志送来了他的大作《武当赵堡传统三合一太极拳》书稿，让我作序。阅后，我兴奋异常。会峙同志数十年来孜孜以求武学真谛，日日夜夜，不骄不躁，已取得很大成果，使我信服，故乐为之序。

赵堡太极自古以来尊张三丰为祖师，王宗岳为宗师，是我国古老的传统武当太极拳术。据考证它是由明代太极大师王宗岳的高徒蒋发（生于明万历二年）于1605年始传于河南温县赵堡镇的邢喜怀先生而延续至今的，距今已400余年，是太极百花园中的一枝奇葩。

赵堡太极于抗战期间传到了西北，特别是西安地区，现已是随处可见。该拳讲究以意承先，以柔克刚，因循为用，顺势借力，引进落空，四两拨千斤。并以其静松正稳，轻灵圆活，劲道变化万端，连招串用，巧采妙拿，抖擻弹发，冷脆快狠等特点而著称于世。所以，本书的问世，对武术界来说无疑是一项重要的贡献。

会峙同志出生于武当内家拳发源地——湖北省均县一个文武世家。其父刘仲芳是位深得武当内家拳真谛并身怀绝技而不露的内家高手。他在父辈崇文尚武精神的熏陶下，5岁即随父习文学武，练武当内家拳，转八卦、习太极十三势、练混元气功。从部队转业后，为了更进一步地挖掘、继承、整理和弘扬武当内家拳术，1974年他拜西安武当赵堡太极拳第十三代名师侯春秀老先生为师，潜心静志，朝夕操习，深研不辍。他为人勤勉忠厚，深得侯先生的器重和赏识，终以得师耳提面命，口传心授。并将其神妙莫测、精奥难穷的

武当太极看家绝学——上、中、下三盘秘技，明暗腿之八法秘诀和无形无象、全身透空的哼哈二气绝技全盘传授给了他，使他成为当今全面继承该派太极拳术的传人之一。

为了弘扬传统文化，振兴民族精神，以发扬光大武当赵堡太极拳为已任，多年来他一心扑在太极拳事业上，不遗余力地四处奔波，访问、考查、阅读了大量文献资料，分析、比较和研究了太极拳的发展历史，解决了太极拳史中的许多疑难问题。他一边著书立说，一边又应邀在西安许多大专院校传播太极拳，并应家乡之邀三返武当献艺交流。现在，他分别担任武当山武当拳法研究会、西北大学气功协会、西北工业大学武术协会的顾问，而且还担任了西安形意八卦散手研究会和西安武当赵堡太极拳研究会的副会长。广东的《茂名日报》、湖北的《郧阳报》以及《武当》杂志等报刊分别对他进行了长篇的专访报道，给予了很高的评价。对此，会峙同志总是谦虚地说：“在知识的海洋里，个人所知总是极少极少，而不知道的却又是很多很多。何况人外有人，山外有山，天外有天哩！活到老，学到老。在知识和群众面前，我始终是个小学生！”

会峙同志天资聪颖，记忆力超人，又敏而好学，时时默识揣摩，不耻下问，日积月累，潜移默化，能举一反三，终于养成了高度的学力。他经常将拳理与练拳实践加以体会、理解、精研、深究，多有感悟和阐扬，并总结出了“极限加一”的理论，而且还以所得知识来治武学，导引出许多精辟奇崛之见解。他以为武学是一种博大精深、玄奥奇妙的“道”，习武即修道，太极拳本是道家哲学在养生与技击方面的实践功夫。行拳心意合一，形神合一，并进入“道”之层次，达天人合一之境，于斯时见生灵感妙悟，可感知天地万物之理矣。这便是太极之崇高境界，是为序。

1989年12月于西安

自序



1930年6月24日，我出生在湖北省均县武当山境的青山港。武当山以道教内家拳法闻名于世，在中华武林中，向有“南武当，北少林”之称。我的家庭受其熏陶，世代承练武当内家拳法。

我幼年体弱多病，为了使我体质强健，5岁时家父仲芳公即教我习练太极桩功、十三势、八卦、形意等武当内家功法，教导甚严。不久，我的体质迅速得到了好转，并对习练武当内家功法产生了浓厚的兴趣，终生与其结下了不解之缘。18岁参加革命后，在倥偬的戎马生涯中，依然偷闲坚持习练。

十年浩劫，我的身心受到极大的摧残。在下放劳动期间的1973年，先后患了球后视神经炎及中风失语等暴笃疾病。在病中，我依靠习练武当内功，不长的时间，就使我半身不遂、失语失明之躯站立起来，视力也得到了恢复。武当功法的奇效更激发了我对其功法及理论研究的兴趣，我暗下决心，一定要将我中华民族这一光辉的文化遗产继承下来，献给人民，造福大众。次年，我幸遇武当赵堡太极拳第十三代传人、身怀绝技的侯春秀先师，他对我进行了多方考察后，收为入室弟子，悉心教导，将他承继的这套拳法及其秘法真谛全面地传授给了我。

武当太极拳，已有数百年的历史，是中华5000余年悠久文化滋养培育的瑰宝。它吸收和发展了我国古代哲学、医学、武术、兵法、养生以及吐纳导引气功等文化精华，形成了一整套独特的自成体系的锻炼方法，具有保健疗疾、增强体质和开发人体潜能的功效。武当太极拳是中国优秀文化遗产的卓著成就之一，深受广大群众的

喜爱。

武当太极拳为张三丰祖师所创。其特点是天地人、精气神、意气劲高度的结合，假后天之形，不用后天之力，发展先天之元，调充中和之气，以意领气，气流周身，健身养身。我对其虽已研习 50 余个春秋，但其中的奥蕴，仅能悟其一二。

为遵师嘱，并实现我多年的夙愿，在我花甲之年，不揣冒昧，将这套功法及师传口授之秘诀等，整理成书，公诸于世，献给武林同道和广大人民，并借以表示对先父和恩师的缅怀。

这套已在民间隐藏秘传了 600 多年的张三丰继承架，能够按其历史原貌得以问世，应感谢国家体委体育文史委员会编审杨亚山先生、武当拳法研究会会长叶直根先生、陕西省武术家协会刘侠僧主席、丹江口市文化局张一鸣局长、武当杂志社朱道琼社长、陕西省出版工作者协会负责人靳翰恢先生等的支持和关怀。陕西华联中国书画艺术研究院院长、著名书画家罗国士同志为本书题写了书名，陕西省博物馆研究员、著名摄影师张斌元同志为本书拍摄了全部的拳架和推手技击照片，在此亦表示诚挚的谢意。

由于我才疏学浅，书中疏漏和谬误之处在所难免，诚望武林同道以及广大读者，多加批评指正，不胜感激。

作者

1990 年春于西安



第一部分 总 论

- 一、武当张三丰三合一太极拳的源流及特点…………… (3)
- 二、张三丰三合一太极拳理法阐秘…………… (6)
- 三、太极拳的保健强体作用…………… (11)
- 四、武当张三丰三合一太极拳的呼吸法…………… (12)
- 五、武当张三丰三合一太极拳之手眼身步法…………… (14)

第二部分 拳架与推手

- 一、武当张三丰三合一太极拳全体大用歌诀…………… (27)
- 二、武当张三丰三合一太极拳歌序…………… (30)
- 三、武当张三丰三合一太极拳七十五势名称
…………… (31)
- 四、武当张三丰三合一太极拳七十五势动作图解
…………… (33)
- 五、武当张三丰三合一太极拳推手…………… (110)
- 六、推手图示…………… (117)
- 七、劲法简图…………… (120)
- 八、推手技法拾零图示…………… (129)

附录 太极拳经典要论

一、张三丰承留	(138)
二、师传张三丰老师之言	(138)
三、张三丰著《十三势》	(139)
四、张三丰著《太极拳论》	(139)
五、张三丰著《打手歌》	(140)
六、师传《穴之存亡论》	(140)
七、王宗岳著《太极拳经》	(140)
八、王宗岳著《十三势行功心解》	(141)
九、王宗岳著《十三势歌诀》	(141)
十、十三势行功诀	(142)
十一、十三字用功诀	(142)
十二、八字法诀	(143)
十三、八法秘诀	(143)
十四、通变歌	(144)
十五、生克制化解	(145)
十六、虚实诀	(145)
十七、乱环诀	(145)
十八、阴阳诀	(145)
十九、二十四在诀	(146)
二十、古传《太极拳九要论》	(146)
二十一、古传论法	(152)
附录一 太极花香飘四海 三丰创拳益五洲	(155)
附录二 太极拳是中华传统文化之集大成者	(168)

第一部分

总 论

一、武当张三丰三合一太极拳 的源流及特点

武当三合一太极拳为六百多年前即元朝泰定至顺帝(1324—1333年)年间,张三丰祖师在武当修炼期间,见修丹士兼炼武者,后天之力用之过当,不能得其中和之气,以致伤丹而损元气。故集先哲中华武术精华之大成,尊易筋、洗髓二经之义,以周子太极图之形,取河洛之理,先后易之数,顺其理之自然,创出适合养身健身、防身御敌的一套内家拳术。经过数百年的实践证明,它不愧为中华民族劳动智慧的结晶,中华武术中之瑰宝。

《明史·张三丰传》《张三丰全集》载,张三丰生于1247年4月9日,辽东懿州(今辽宁,亦说为陕西宝鸡)人,曾为元季儒令,因慕葛雅川之为人,遂绝仕途;遍游名山大川,访师会友。在陕西宝鸡金台观,遇道教之火龙真人,拜其为师,修炼数载。道成,携徒于武当山,结庵修道。据武当山志载:“昔真武曾修道于此,明永乐尊真武为玄帝,因称此山为太岳。张三丰隐居于此,尊为‘通微显化真人’,为技击家内功之祖。”黄梨洲《王征南墓志铭》载:“少林以拳勇天下,然主于搏人,人亦得而乘之。有所谓内家者,以静制动,犯者应手即扑,故别少林为外家,盖起于宋之张三丰。”黄百家《内家张三丰拳法》载:“自外家至少林,其术精矣。张三丰既精于少林,复从而翻之,是名内家,得其一二者,已足胜少林。”

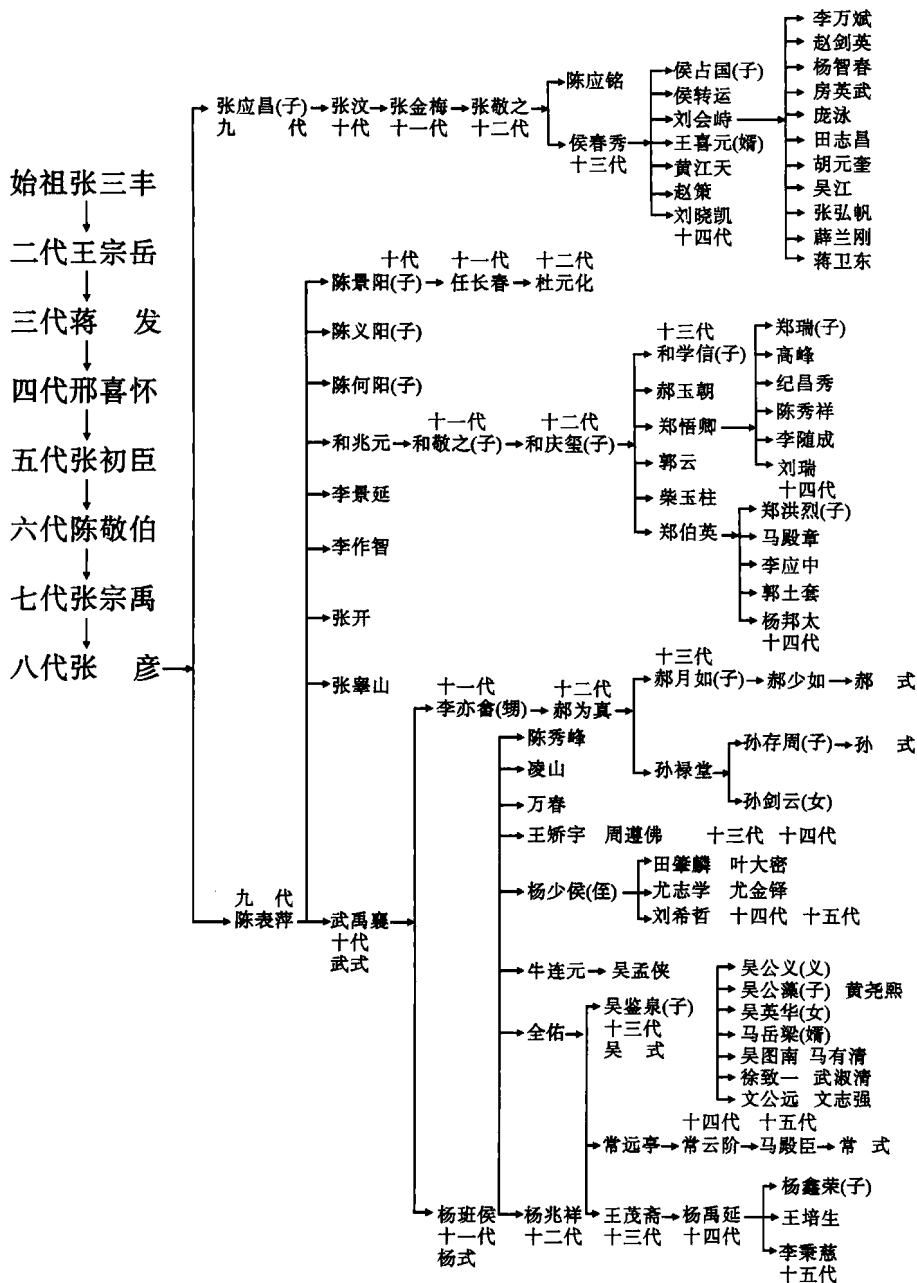
武当三合一太极拳自祖师张三丰创始以来,首传陕西的王宗和山西的王岳宗。王宗将其南传至浙江温州的陈洲同,陈洲同传张松溪,张松溪传叶继美,叶继美传单思南,单思南传王征南,王征南传黄百家等。此称为武当内家拳南派,亦称武当松溪派。今其真传弟

子、上海的王维慎先生，为南派内家拳二十代传人。

王宗岳先师将张三丰祖师所创的武当三合一太极拳，传给河南温县赵堡镇的蒋发先师（由此而称为北派太极），由蒋发将其以继承架为旨规在赵堡镇代代秘传下来，故亦称为之武当赵堡三合一太极拳（表一）。蒋发传邢喜槐（为第四代），邢喜槐传张初臣，张初臣传陈敬伯，陈敬伯传张宗禹，张宗禹传张彦，至此均系单传。八代先师张彦除传其子张应昌外，还传给了由陈家沟变产而迁赵堡镇，并在赵堡镇重新治产经商定居的陈青萍。故张应昌和陈青萍亦都是第九代名师。由张应昌传第十代张汶，张汶传张金梅，张金梅传张敬芝，张敬芝传侯春秀，由侯春秀先师传给笔者，计已一十四代。

武当赵堡太极拳最具武当传统特色。它较完整和系统地保留了武当张三丰祖师所创的三合一（拳架、推手、散打三者融于架子之中）太极拳术。在理论上，它有张三丰、王宗岳以及历代武当太极师们拳经、拳论、秘诀、歌诀、拳谱等。在技法上，它有完整的二十四法，即上、中、下各八法。特别是下盘秘腿八法，是传统的武当正宗绝技。在健体上，有内外五行理论和内外修炼法。其上乘功法要求哼哈二气凌空劲的无形弹放，做到以静制动，使犯者应手即扑。它的特点表现在：以柔克刚，刚柔相济，含而不露，发劲暗不露形；以慢胜快，慢劲快打，动急则急应，动缓则缓随，后之以发，先之以至；以寡御众；在推技方法上，其要求轻灵圆活，劲道方法千变万化，连珠运用。顺势借力，四两拨千斤，巧擒妙拿，狠捌弹发。武当太极拳讲究运动须知往返，往返必带折叠，折叠之中必寓挫之，斯其根自断，乃毁之速而无疑。因而它历来有十不传等严规戒律，几百年来其真谛从不轻易外露，一直保持秘传，因此，了解它全貌的人极少。笔者把这束武坛奇葩——具有六百多年历史的武当太极拳——奉献给祖国和人民，愿它盛开于祖国的神州大地，弘扬于世界五大洲，造福于人类，造福于社会。

表一 武当赵堡太极拳源流表



二、张三丰三合一太极拳理法阐秘

据《明史·方伎传》《张三丰传》《张三丰全集》，有关县志、碑记等历史文献记载：张三丰，辽东懿州（今辽宁，亦说为陕西宝鸡）人，名全一，君实，字玄玄，号三丰，道号玉虚子。先世为江西龙山人，祖父裕贤公，携本支眷属，徙辽阳懿州。有子居仁，亦名昌，字子安，号白山，即先师父也。壮负奇气，元太宗收召人才，分三科取士，子安赴试，策论科入选。然性索恬淡，无意仕宦，终其身于林下。定宗丁未（1247年）夏，先师母林夫人诞先师。时四月初九日也。

先师风姿奇异，龟形鹤骨，大耳圆睛。十二岁，始专究儒业。过目便晓，并能通会大意。中统元年（1260年）举茂才艺等。二年，其文学才识，名上闻，以备擢用。然非其素志也。甲子秋，游燕京，时方定鼎于燕，诏令旧列文学才识者待用。栖息于此，闻望日隆，始平章政事，廉公希宪识。公异其才，奏补中山博陵令。遂之宦。政暇，游葛洪山（注：葛洪乃道家修丹养生之名士，他认为：一方面，炼得金丹服食，即借外丹而养生，使人身心不朽；另一方面，就是导引行气，练成内丹。他认为内欲和外因，是人不能长生之“六害”，解决的办法是“导引行气，还精补脑”。这里的“精”是“精气”，因为人在气中，气在人中，自然天地至万物，无不通气以生，“有气则生，无气则死”。要把“气”养好，使精气永远存在于身体之中，同时又要养“身”，使形体也永远不坏。所以必须“宝精爱气”：这是修丹得仙之桥梁），相传为雅川修炼处。因念一官消散，颇同勾漏（注：古时滴水计时称勾漏），予其不能似雅川哉？越明年，而丁难矣！又数月，又报忧矣！先师遂绝仕进意。奉讳归辽阳，终日衰毁，觅山高洁者营厝，甫毕，制居数载，将殷实之家业田产悉数分给族人，并嘱其代扫