

忽雷太极拳

张满宏 著



人民体育出版社

忽雷太极卷

张满宏 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

忽雷太极拳 / 张满宏著. —北京: 人民体育出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5009-3891-0

I. ①忽… II. ①张… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 062076 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

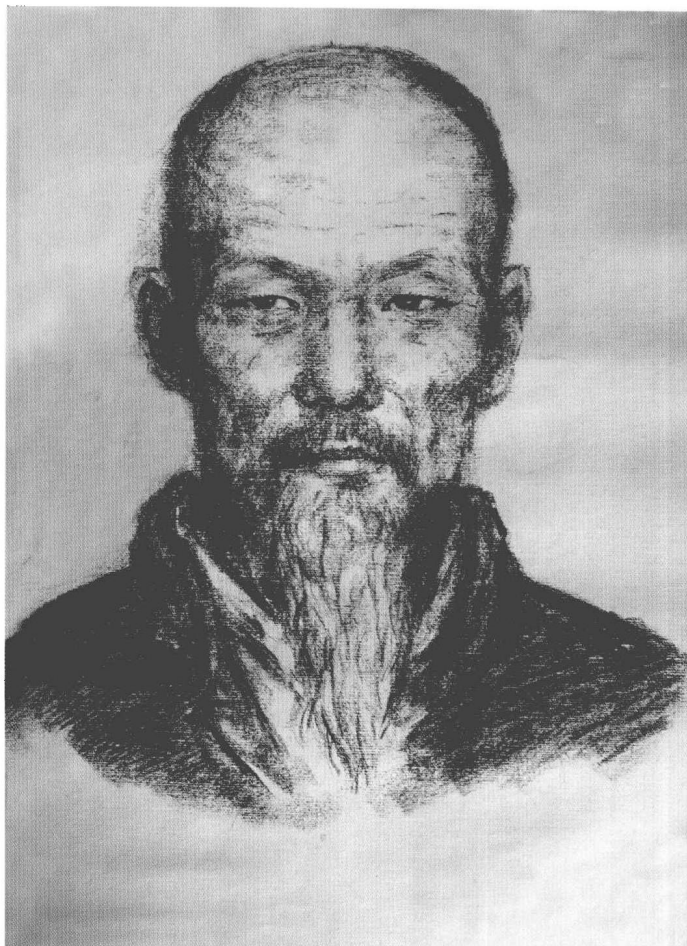
*

787×960 16 开本 17 印张 243 千字
2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3891-0
定价:36.00 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)



李景廷 祖师 (1825—1898)



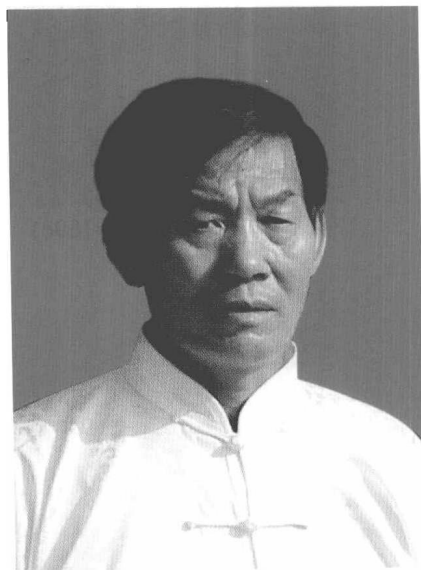
杨虎 宗师 (1858—1929)



杨绍舜 宗师 (1900—1974)



杨兴中 先生 (1929—2002)



杨兴靖 先生 (1947—)



杨兴中先生指导作者推手

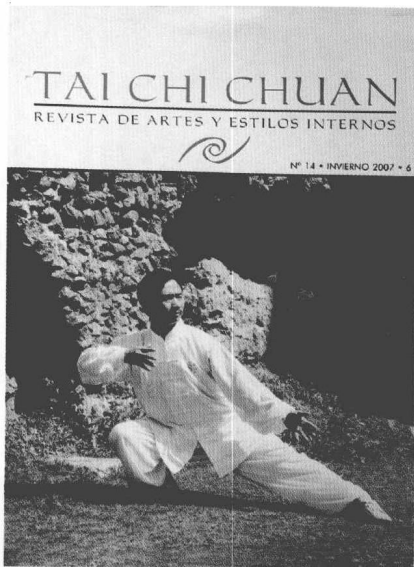


作者与杨兴靖先生在参加韩国世界武术大会时合影



作者与焦作部分弟子合影

作者被国外杂志选为封面人物



TAI CHI CHUAN
REVISTA DE ARTES Y ESTILOS INTERNOS



Nº 14 • INVIERNO 2007 • 64



作者在西班牙太极山庄授拳



作者与西班牙托雷多市学员合影



在西班牙太极大赛后作者与部分学员及拳友合影



作者与英国学员切磋技艺



武校学员大赛获奖



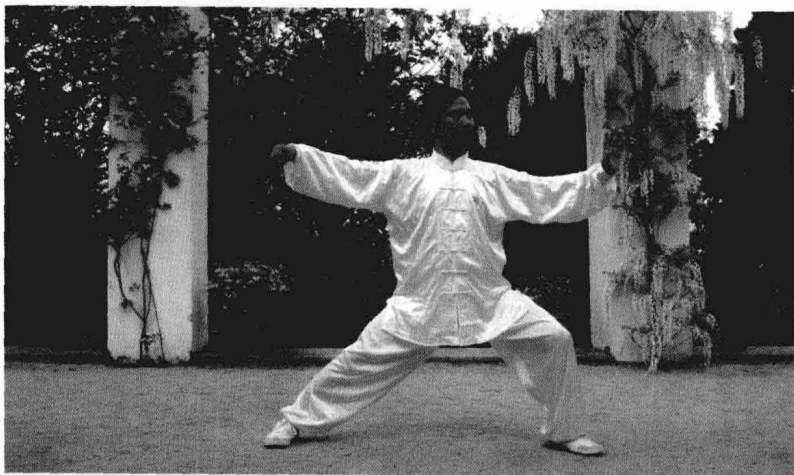
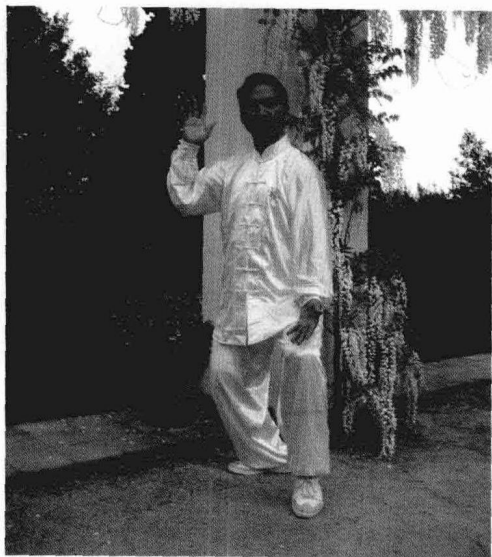
作者率领武校学员参加焦作国际太极拳大赛



一九九三年忽雷太极拳协会成立大会



作者的儿子张行屡获太极拳赛奖牌



作者太极拳照



自序

人们称武术为国粹，那么武术中的太极拳应为国粹中的一颗璀璨明珠。经过数百年的传承发展，至今太极拳已流派纷呈、光芒四射，普照世界各地，深受各国人民的喜爱，成为华夏文化符号之一。

太极拳各流派风格不一，各有特点，而长期秘传于农村乡野，至今还未能广为人知的忽雷太极拳更是特色鲜明、风格迥异，有“太极奇葩”之称。就是这样一个既稀奇又神秘的太极拳，我却有幸从小接触习练，不弃不离，相伴多年，这真可谓是一种缘分。

我于1960年出生于豫北沁河之滨的武陟县高村，与太极拳圣地温县相距只有十多公里。受周边环境的熏陶，这里很早就武风颇盛，清末民初达到高潮。村中几大姓氏聚族而居，各请武师，以家族祠堂为武场。张、郭两家练的是称为“硬架”的红拳，邢家练的是称为“软硬架”的谋拳，而杨家族人众多，除部分人练“硬架”长拳外，多数人练的则是由迁居温县的同族杨虎先生传下的“软架”即忽雷太极拳。村民农忙时白天种地，晚上练拳，农闲时则昼夜不停地耍拳弄棒，连续操练。每至春节，各家齐聚街头，轮番上场，竞相展示，尽情表演。这样的武术民俗一直延续到日寇侵华时才中断，以后战乱饥荒、“文革”等原因，迟迟未能恢复往日乡间武术的风采。到了1974年，虽“文革”还未结束，许多传统文化仍视为“四旧”被禁止，可不知何故村里接上级通知，让恢复传统武术，组建武术队。老拳师们欣喜万分，摩拳擦掌，庆幸在晚年有了用武之地，可传艺于后人。很快就成立了不分姓氏门派的高村武术队。我当时虽只有14岁，但已暗暗地随几位家族长辈学练了

两年红拳，逐渐对武术产生了兴趣，就被几位老师推荐参加了武术队，因为我还是学生，所以成为当时年龄最小的编外武术队员。此期间经常聆听老拳师们讲述各派的辉煌历史及各种武功逸事。其中有关杨虎先生的传奇故事最为激动人心，常使我听得入迷，仰慕不已。杨虎便成为我少年时代的心中偶像。于是在征得几位红拳老师同意后，我改学了忽雷太极拳。从此与忽雷太极拳结下了不解之缘。我的第一位老师是村中功夫最好的杨虎亲传弟子孙庆富先生，孙先生去世后又随杨虎族曾孙辈的几位亲传弟子杨兴森先生等继续学习，一直到上高中。

20世纪70年代末，国家恢复了高考制度，毫无考学准备的我在父母的压力下，只好弃武从文，在临阵磨枪紧张了一段时间后竟然考上了新乡地区师范——汲县师范学校。当时心想：既然考上了师范，以后就努力学好文化做一名合格的教师就行了，从此远离村中老师去外求学。太极拳恐怕就难以再坚持学下去了。可是当我临行前向老师告别时，却想不到受到了老师们语重心长的嘱咐，一是要我学好文化课的同时武也不可丢，文武双全岂不更好；二是我所求学的汲县（现在的卫辉市），杨虎先生的侄曾孙杨兴中先生正好在那里的县委工作，他艺理俱精，让我到校后去找杨先生继续深造，就这样我的太极缘再次降临。带着家乡父老的嘱托，我踏上了双重的求学之路。两年的师范生活大部分业余时间都用在随杨兴中先生学拳，受益匪浅。在我师范毕业向杨兴中老师辞别时，他却又特别交代我回老家工作后，去找离我更近的温县王圪塔村他的堂弟杨兴靖先生继续学拳，又承续了我与杨兴靖先生的师徒之缘。直至杨兴中先生退休返乡后，我又同时随两位恩师共同研习太极拳，一个重技，一个重理，技理相合，相得益彰，获益良多，使我对忽雷太极拳有了更深刻的认识。

忽雷太极拳形成于清朝晚期，于清末民初曾盛极一时，成为当地流传最广的太极拳之一，由于种种原因，自20世纪30年代末由盛而衰，即便是到了国家改革开放已十多年传统文化得到了较大发展的20世纪80年代末，仍未能走出低谷时期。不少老拳师门庭冷落，弟子不昌，在本来就不多的年轻传人

中有的为了赶时髦，干脆改换门庭，学练他派太极拳。经常举办的各类传统太极拳展示交流大会上极少有忽雷太极拳传人的身影，大有被淹没的危险。我自幼与忽雷太极拳结缘，对其充满感情，深爱至极。看到他派太极拳蒸蒸日上迅速发展，而忽雷太极拳却在现代社会中严重滞后难以得到应有的传承发展的现状后，深感忧虑与不安。不断分析思考制约其发展的原因。是该拳不具备传承推广的价值吗？而历代高手辈出，享誉武林，拳师延年长寿事例屡见不鲜，拳风新颖奇特，且处处呈现美感，因此其功能价值、拳法特色等优势是毋庸置疑的，有广阔的发展前景。之所以暂时还未能被更多的人接受与认可，除了外因外，本门传人思想保守，缺乏系统的拳史、拳理、功法挖掘研究和整理总结，未能有组织地积极对外传播推广也是其重要原因之一。我作为一个传人，虽功浅身微难以有大的建树，但无论出于个人情感还是民族文化保护，都应义不容辞地为之努力，做出应有的贡献。因此从20世纪80年代中期后我沿着这条路无怨无悔地奋斗着。

为了挖掘整理忽雷太极拳的历史渊源、分布情况、功法理论及名人逸事等，我西到西安，东至开封，北入太行深山，南涉黄河之滨，走遍怀府八县，屡踏乡村农舍，凡该拳流传过的地域几乎都留下了我的足迹，拜访过近百位传人，访查笔记达三十余本，掌握了大量真实可靠、翔实可信的第一手资料，为研究忽雷太极拳打下了坚实的基础。

为了研究和准确总结出忽雷太极拳的特点，真正搞清与他派太极拳的区别，我先后学练了与忽雷太极拳有一定渊源关系的陈式太极拳大小架、赵堡架及王堡枪等拳枪武术。通过长期学练和比较，使我对忽雷太极拳的风格特点有了更准确清晰的认识。

为了使更多的人了解和喜爱忽雷太极拳，多年来不断撰文发表，在国内多家杂志及报刊上对忽雷太极拳进行较为系统的宣传介绍，扩大了该拳在武术界的影响，逐渐引起人们应有的重视和认同。

为了使忽雷太极拳得到更好的、有组织、有计划的保护和发展，我积极倡导并发动组织同门传人，于1993年成立了忽雷太极拳第一个民间组织“武

陟县忽雷太极拳协会”。随后又协助杨兴靖老师在温县成立了“温县杨虎忽雷太极拳研究会”等组织。

为了培养出忽雷太极拳高素质后备人才，进一步在青少年中推广并验证拳理功法，为理论研究提供科学论据，从新世纪伊始我毅然辞去了工作，先后在焦作市、武陟县创办忽雷太极拳文武学校，在极为艰难的条件下坚持数年之久，在校学生一度达到三百余人，培养了大批文武兼备人才，并多次率领学生参加焦作、邯郸等市举办的国际太极拳大赛，摘金夺银，屡屡获奖。在忽雷太极拳的改革发展和推广方式等方面进行了积极有益的探索和尝试，为以后的发展获取了宝贵的经验。

编著一本忽雷太极拳书是我多年的心愿，但又一直未敢付诸行动，其原因主要是认为自己对该拳的了解研究还比较肤浅，未达著书立说的水平，难胜其任。当然若出一本常见的套路图解再加抄古拳论的泛泛之作，那么早在十年前就可以出书了。而事实上一些利欲熏心的人已抢先替我这样做了。多年前我曾按一家武术刊物上的售书广告，以不菲的价格邮购了一本忽雷太极拳“书”，打开一看，全是由我所发表过的有关忽雷太极拳的文章、套路图解等拼凑而成的一个册子，作者也直言不讳地写着我的名字。若出那样的书除了经济利益外，又有何意义呢？

近些年，忽雷太极拳在有关政府部门的大力支持和同门传人的共同努力下有了可喜的发展，但在历史渊源、功法理论等方面也出现了一些混乱，仅创始人就一下出现四五人之多，有阅《易经》创之、有看烈马抖鬃创之、有观苍天打雷创之、又有集各家精华创之，说法不一，争论不休，内耗不断。还有人在网上声称忽雷太极拳莫非是跺跺脚、发发声、抖抖劲，圪颤几下罢了，有何特色可言。甚至在一些大型太极拳比赛中，裁判对个别努劲强抖，吼声作势，丑不忍睹的参赛者打出了超常的高分，认为那就是正宗的忽雷太极拳风格。凡此种种，对我触动较大。尽管自己对该拳认识还不够全面深刻，但为了更多人正确理解忽雷太极拳，促进其健康发展，事不宜迟应该尽我所知出本书了。忽雷太极拳应该有专著出版，这也是师友们多年来对我的期望。

记得几年前一位师弟曾半开玩笑地对我说：人称你是咱忽雷太极拳的“活字典”，何不将你的“字典”早日面世，让大家共赏呢？称我为“活字典”言过其实，愧不敢当，我想这是同道对我的信任和鼓励。因此一份责任，多方鼓励与期待，促使我在工作之余不揣浅陋，赶写了本书。

本书共分五章。主要介绍了忽雷太极拳的创立、特点、传承发展和基本要求，初次全面而详细地阐述了一向秘不外传的十一层功法体系，揭示了太极拳修炼规律及技击本质，配图详解了忽雷太极拳的基础拳架套路和练用要点，演绎了忽雷太极拳推手的主要特点和技法要领。对散落于民间各系传人中的拳谚秘诀进行整理集录，并将自己心得体悟成诀一并录出。在编写本书过程中，力求写史重根据重写实无愧于心，写理重本质寻规律探求太极锁匙。但愿本书能为忽雷太极拳的传承发展，造福人类起到积极有益的作用。

在本书编写过程中，同门好友李普选热情拍摄拳照，弟子魏小平协助打印校对，儿子张行配合推手图解演示，夫人李鹤香承揽家务后勤服务，书稿才得以较快完成，在此一并致谢。

书中难免有错误之处，敬请同道不吝赐教。

张满宏

2009年8月6日

目 录

第一章 忽雷太极拳概述	(1)
第一节 奇特名称的由来	(1)
一、先形成拳而无正式拳派名称	(2)
二、说无名称却别名多多	(3)
三、以“忽雷”称名的由来	(3)
四、“忽雷太极拳”名称的认定过程	(4)
第二节 忽雷太极拳的创立	(6)
一、忽雷太极拳的创立	(6)
二、李景延创编忽雷太极拳的根据	(7)
第三节 忽雷太极拳的主要特点	(12)
一、层次分明,循序渐进;提高功攻,缩短功期	(12)
二、太极理念,科学全面;刚柔相济,阴阳互变	(13)
三、圈圈相接,方方相连;攻守自如,妙用方圆	(14)
四、腾挪闪颤,忽隐忽现;忽如雷霆,忽灵忽闪	(17)
五、促步挫脚,步活脚灵;挂撩撒旋,变化多端	(19)
第四节 忽雷太极拳的传承与发展	(23)
一、忽雷太极拳在怀庆府地区的传承与发展	(23)
二、忽雷太极拳早期在国内其他地方的传播发展	(26)
三、忽雷太极拳在台湾的传播发展	(27)

四、忽雷太极拳的低谷时期和近二十年在国内外的发展	(28)
第五节 忽雷太极拳的技击性、健身性与娱乐观赏性	(30)
一、技击性	(30)
二、健身性	(31)
三、娱乐观赏性	(36)
第六节 忽雷太极拳对身体各部位的要求	(39)
一、头部	(39)
二、躯干部	(40)
三、上肢部	(42)
四、下肢部	(44)
第二章 忽雷太极拳十一层功夫体系揭秘与研究	(47)
第一节 忽雷太极拳十一层功夫体系阐释	(47)
第二节 忽雷太极拳十一层功夫体系中的十大阴阳变化规律	(62)
一、刚柔变化	(63)
二、动静变化	(64)
三、虚实变化	(66)
四、起落变化	(67)
五、开合变化	(67)
六、大小变化	(68)
七、快慢变化	(70)
八、曲直变化	(77)
九、内外变化	(78)
十、简繁变化	(79)

第三节 忽雷太极拳十一层功夫的历史价值及对太极拳改革发展的意义	(80)
一、首次科学完善了太极拳的功法层次, 丰富了练功方法	(80)
二、揭示了直达太极拳拳艺高峰的具体途径, 提高了练功效果	(81)
三、揭示了太极拳修炼的奥秘及规律, 充实了太极拳理论	(82)
四、对当今太极拳的改革发展具有重要意义	(83)
第三章 忽雷太极拳动作名称及动作图解	(86)
第一节 忽雷太极拳动作名称	(86)
第二节 忽雷太极拳动作图解	(88)
第四章 忽雷太极拳推手	(209)
第一节 推手概述	(209)
一、推手的功能作用	(209)
二、推手中的劲法变化	(211)
三、推手的类型与技术风格	(216)
四、太极拳推手的基本原则	(218)
第二节 忽雷太极拳推手特点	(220)
一、推手形式, 继承传统, 有所创新	(220)
二、分层练习, 因功而别, 逐层提高	(221)
三、善变黏随, 巧用丢顶, 方法灵活多变	(222)
四、以静制动, 以动制静, 后发先发皆制人	(223)
五、以柔克刚, 以刚克柔, 刚柔相济	(224)