



武甯趙堡傳統三合太極拳



● 刘 会 嶠 著
● 陕西科学技术出版社

G852.1
191



ISBN 7-5339-0706-6/B · 184

定 价：2.00元

武当赵堡传统三合一太极拳

陕西科学技术出版社

武当赵堡传统三合一太极拳

刘会峙 著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

经销 西安电子科技大学印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 4.625 印张 1 插页 11 万字

1991 年 3 月第 1 版 1991 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-8,000

ISBN 7-5369-0796-6 / R · 234

定 价: 2.90 元

序

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，使我兴奋异常。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。从革命部队转业后，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，使他成为当今能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己任，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。

一九八九年十二月于西安

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，在坎坷的戎马生涯中，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查后，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，并藉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、著名书画家罗国土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

目 录

第一部分 总 论

- 一. 武当赵堡传统三合一太极拳的源流及特点 (3)
- 二. 太极拳的保健强体作用 (5)
- 三. 武当赵堡传统三合一太极拳的呼吸法 (6)
- 四. 武当赵堡传统三合一太极拳之手眼身步法 (9)

第二部分 拳架与推手

- 一. 武当正宗太极拳全体大用歌诀 (23)
- 二. 武当赵堡传统三合一太极拳歌序 (27)
- 三. 武当赵堡传统三合一太极拳七十五势
名称总汇 (27)
- 四. 武当赵堡传统三合一太极拳七十五势
动作图解 (29)
- 五. 武当赵堡传统三合一太极拳推手 (95)
- 六. 推手图示 (104)

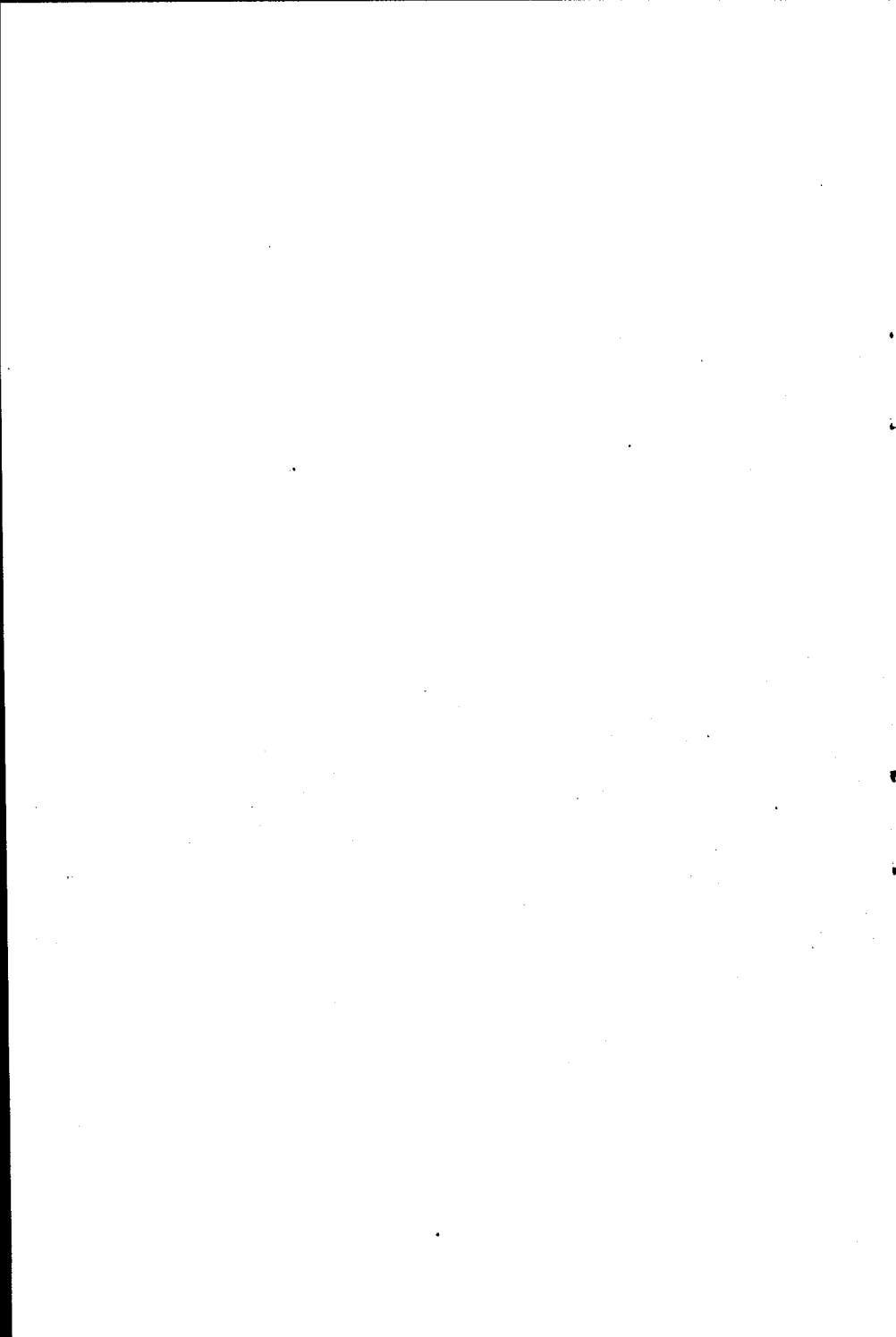
附录 太极拳经典要论

- 一. 张三丰承留 (115)

二. 师传张三丰老师之言	(115)
三. 师传《穴之存亡论》	(116)
四. 王宗岳著《太极拳论》	(117)
五. 王宗岳著《十三势》	(118)
六. 张三丰著《打手歌》	(118)
七. 王宗岳著《太极拳论》	(118)
八. 王宗岳著《十三势行功心解》	(119)
九. 王宗岳著《十三势歌诀》	(120)
十. 十三势行功诀	(120)
十一. 十三字用功诀	(121)
十二. 八字法诀	(121)
十三. 八法秘诀	(121)
十四. 通变歌	(123)
十五. 生克制化解	(123)
十六. 虚实诀	(124)
十七. 乱环诀	(124)
十八. 阴阳诀	(124)
十九. 二十四在诀	(125)
二十. 古传《太极拳九要论》	(125)
二十一. 古传论法	(134)

第
一
部
分

总
论



一、武当赵堡传统三合一太极拳

的源流及特点

武当太极拳，为600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，见修丹士兼炼武术者，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，而创出适合养身健身、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）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宗岳。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，上海的王维慎老先生，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传统三合一太极拳，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，故称为武当赵堡三合一太极拳。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、散打三者熔于架子之中）太极拳术。在理论上，它有张三丰、王宗岳以及历代武当太极宗师们的拳经、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。武当赵堡太极拳讲究运动须知往返，往返必带折迭，折迭之中必寓挫之，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，造福于人民，造福于社会。

二、太极拳的保健强体作用

太极拳，是我国著名的武术健身拳种之一。建国以来，在党和政府的关怀和倡导下，太极拳和其它拳种一样，被从民间秘传这一单一形式中挖掘出来，在我国和世界范围内广泛传播，得到了真正的发扬和光大。广大的群众从练拳实践中获得了益处，身体愈来愈健康和强健，许多人所患的多年痼疾得到了缓解，有的甚至悄悄地消失了。

太极拳的保健作用，在于它有一整套系统的理论和经过长期实践所证明的、良好的锻炼方法。它与其他外家拳的重要区别，就是尚意不尚力。要求以意领先，用意念把自身与天地大自然融为一体，在练拳时要求意形合一，使身体处于

高度的松静状态，并且强调以心（意）行气，以气运身，气流周身。这样，即与祖国传统医学中气血畅通百病除的理论相吻合。从现代医学的角度讲，由于人体达到了高度的松静，大脑皮层的中枢系统相应地也处于高度的兴奋集中状态，气血在人体得以通畅，人体所患疾病的兴奋灶即可得到消除，内脏的平衡失调也可得到调整和改善，从而使身体的防病治病能力得到增强。

太极拳作为辅助医疗的适应症是相当广泛的。它对各种慢性病如高血压、慢性消化系统疾病、内脏下垂、肠粘连、慢性肾炎、糖尿病、肺结核、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、气管炎、支气管哮喘、神经衰弱、遗精、遗尿、肥胖症、关节炎以及各种神经痛、腰肌劳损、痔疮等，均有一定的疗效。

为了提高锻炼和医疗的效果，在练太极拳时，最好站站太极的浑元一气桩，从而得到很好的内养。这也是健身和武术技击的筑基功夫。练太极拳贵在坚持，不仅要坚持冬炼三九、夏炼三伏，而且在各种恶劣的气候条件下，都要坚持经年不辍的锻炼。这样，既可提高人体的素质，练就坚强的意志和耐力，也可增强人体适应各种自然环境的能力。

三. 武当赵堡传统三合一太极拳 的呼吸法

武当太极拳为内家拳法，着重于内练一口气。在练拳过