

傅山卷法

楊獻珍題



傅山卷法

张耀伦、王立远
李思元、任重远
肖云堂、兰安乐
李有甫、张希贵
编 著



傅 山 拳 法

张耀伦 王立远 李思元 任重远
肖云堂 兰安乐 李有甫 张希贵

山西人民出版社出版(太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 太原市光明印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.625 字数: 150 千字

1988年10月第1版 1988年10月太原第1次印刷

印数: 1—5,500册

ISBN 7—203—00314—3

G·58 定价: 2.60元

騰青先生卷生小像

曾兄台鑒中
著傳先生先生年譜所附傳山先生像
暇更奉法成之時在丁卯冬十二月
齊人





傅山拳法整理组合影

健身卫国

益志强身

戎子和

一九八七年
十月

注：戎子和同志，山西朔县人，牺盟会发起人之一，抗日战争时期曾任晋冀鲁豫边区政府副主席，解放后曾任中央财政部副部长、西北财经委员会主任，财政部顾问，全国政协委员等职，享年八十三岁高寿。

青王蒙法為我國傳統武術之基本
功之一，收集研究古法，功在忘息。

張鑑夫

戊辰年元月

卷揚中華

武水精神

振興中華

王謙自序

序

傅山，是我国明末清初一位具有民族气节的社会活动家，又是一位博学多艺的著名学者。他的诗文之朴实，书画之精湛、医术之高明，在人们心目中留下了深刻的印象，却无人知道他还是一位武林杰隐呢。

傅山，字青主，别号侨黄，太原市阳曲县人，生于明万历三十四年，卒于清康熙二十三年，终年七十九岁。傅山先生自幼慕道，喜读经书，酷爱书画，繁于为人医病，闲时写诗作墨，使他成为一代儒家名流。

明亡后，他出家为道，拜山西寿阳五峰山龙池道观还阳真人郭静中为师，排为龙门派第六代弟子，道号“真山”，别号“朱衣道人”。他为了“反清复明”，踏遍了山西省大部地区，尤其在晋中一带的寿阳、平定、榆次、祁县、太谷、平遥、灵石等县，几乎到处都留下了他的足迹。

傅山精于武功，在历史上少有记载，但经过武术挖掘整理之后，证实了傅山不仅会武术，而且是一代豪杰名流。八十年代《山西日报》曾刊载过侨黄父子“内功精湛”的文章，尤其在太极拳方面具有一定贡献。

1983年《山西民间文学》，刊登了傅山“飞笔点太原”

的故事。说明傅山先生不仅是武术精湛，而且骑射技艺也十分惊人。

全国武术挖掘整理工作开展以来，山西省灵石县发现了古藏手抄本《傅拳图》；北京也发现有人会练“绵山太极拳”和“傅拳”。

1986年10月，北京铁道兵团离休干部李思元同志来找我，询问《傅拳图》情况，他是山西寿阳人，会练“傅山太极拳”，并进行了表演。我看后，认为这趟拳内容丰富别致世所罕见，其中既有养生功法——八段锦的内容，又有道家紫微八挂舞的精华。技击变化多端，姿势舒展朴实，确是技击与健身的一个好拳种。

最近，灵石县体委主任张耀伦和山西大学武术讲师李有甫，把他们整理的《傅山拳法》送给我看，阅后很有感受，这是一本有调查、有研究、有论证、有动作、有图解、图文并茂、论证有据的书，同时更是一本有参考和研究价值的书。

《傅山拳法》的问世，是武术挖整的新成果，定会引起有关方面人士的重视和极大兴趣，尤其对“傅学”研究，提供了较高的价值。成为我国武术史上的重要资料，是为序。

山西省武术协会主席 陈盛甫
山西大学教授

1987·10·于太原

前 言

武术是中华民族特有而宝贵的一项传统文化遗产，国家体委为了更好地继承发展我国的武术事业，从1983年以来在全国开展了规模空前的挖掘整理工作，取得了丰盛成果。其中特别有价值的是发现了一批湮没已久的古拳谱、古拳经以及独特的功法技艺等方面的珍贵资料。进一步研究整理这些宝贵的资料，使之在我国武术“走向世界”的新形势下发挥积极的作用，就成为当今全国关心武术事业人们的一项非常紧迫、非常重要的光荣责任了。《傅山拳法》的整理出版就是我们在这一巨大工程中略尽棉薄的一次尝试。

山西武术源远流长，拳种流派十分丰富，高师武士代有名人，在全国占有重要地位。经过近3年的挖掘整理工作，基本上摸清了全省武术的拳种、分布及一般的源流历史，在全省65个拳种中，有的已濒临绝传，《傅山拳法》就是其中之一。

《傅山拳法》的发现过程，内文已有一般叙述。自从1984年我们得知《傅拳图》手抄本是傅山所传后，就引起了我们探讨的兴趣。因为众所周知，傅山先生是我国17世纪著名的、卓有成效的思想家、诗人、学书、爱国主义义士；其

金石书画、医学、文学等方面的著述、作品已成为我国的宝贵文化遗产，这方面的情况，有正史可考，论著记载颇多。但是傅山不仅精文而且善武的情况，却是鲜为人知。这就向我们提供了一个新的研究课题。为此，我们及时走访太原傅学研究方面的名学者，查阅了傅山的遗著及他人关于傅山的传记、论文等有关资料；对《傅拳图》进行了专家鉴定。初步确认是傅山所传。对此我们为在武术挖掘整理工作获得重要发现而振奋，进一步引起了我们的重视和继续研究的信心。

这个古拳谱，参加了1984年、1986年在承德、北京举行的全国武术挖掘整理成果展览。虽然有很多全国武术界的名家学者参加了鉴评，但很少有人识别其真伪和价值，可见这项拳艺是很古老而又稀有的。可喜的是有北京原铁道兵法院的一位离休老干部李思元同志，北京市第二清洁车辆厂的程怀玉同志，在展览期间看到了《傅拳图》手抄本后，非常惊喜，如获至宝，高兴地对我们说：“找到了傅山所传的‘子午太极拳’、‘绵山太极拳’的老拳谱了。”并简要地向我们介绍了傅拳的沿革经历和现况。这一重要情况不但进一步证明了《傅拳图》确系傅山所传，而且得知至今尚有人在传练，并未完全绝传。对我们研究傅拳提供了新的门路和领域，给予了我们很大的鼓舞。

此后，山西省灵石县体委副主任、县武术协会主席张耀伦同志、县政协文史资料编辑、县政协副主席任重远同志进一步查阅有关历史、典籍，编写出《侨黄父子武功考资料汇集》，在此基础上，又由原山西省体育运动委员会副主任、全国政协副主席王立远同志、省政协《山西文史资料》编辑

兰安乐同志、省体工队武术教练、省政协副主席张希贵等同志，共同改写成《侨黄父子武功考》论文，得到了山西省体委的支持，出席了1987年6月在北京举行的全国武术论文研讨会，被选为大会书面发言材料，受到了大会的奖励。同年王立远、张耀伦、山西大学武术讲师李有甫三同志，又先后赴北京亲自拜访了李思元、程怀玉同志。较详细地谈了他们学练傅拳的传授过程，李思元同志并提供出他保存的子午太极拳古谱歌诀和他整理的套路材料。张耀伦、李有甫同志并经李老亲授学会了子午太极拳的全部套路，较深刻地领会了该套路的功法奥妙。为编写出版《傅山拳法》提供了条件，做出了贡献。

《傅山拳法》的编写，根据现有材料主要分四个部分，第一部分是关于傅拳的考证情况，主要叙述了傅山出身于治学严谨、历代居官、文武兼重的世家；傅山父子（即侨黄父子）在满清入主中国前后的时代背景下，崇尚道教、隐居四游，联络志士、传练武功、反抗清廷的史实，以及傅山有关武功方面的论述、诗词的注释。第二部分是《傅拳图》的原谱照录，以便保存原貌，提供武术界的进一步研究参考。第三部分是李思元同志传练整理的子午太极拳动作图解，以及古歌诀注释。第四部分是李思元同志数十年来演练子午太极拳的心得体会。这些宝贵材料对进一步研究傅拳的源流、发展变化以及独特的功法特点都有重要的参考价值。

通过研究整理出版《傅山拳法》，我们有如下几点想法：

一、傅拳的整理出版丰富了我国太极拳的流派内容。太极拳是我国武术拳种中流传最为广泛的一种重要的拳术，其

流派有陈氏太极拳、杨氏太极拳、吴氏太极拳、武氏太极拳、孙氏太极拳，以及子午太极拳、绵山太极拳等，均源于傅氏所传。根据是傅拳的源流最久，并有独特的功法特点，当可统称为“傅氏太极拳”，不为过誉。

二、根据傅拳图和子午太极拳歌诀，可以看出傅拳的动作、结构、功法具有明显的中国古典哲理。“一而二、二有一”和变、易的思想内含，如在歌诀中就有“无极”、“太极”、“两仪”、“四象”、“八方”等内容的体现；同时在套路中，上下、左右、前后、进退、刚柔、攻防等方面的内容很丰富，并强调了它的可变性。

再一个特点是拳式动作紧密结合了道教气功的健身术，如“大小周天气运转”、“圣人拱手上下引、怀中抱月妙在空”、“挡手走劳浑元功”、阴符阳花育精气”、“入气穴调息存神”、“左右推移润成丹”等，都是其他流派太极拳所没有的。因此其哲理和功法价值是很值得深入研究探索其精髓的。

三、提出了进一步研究我国太极拳源流的新课题。据北京程怀玉同志谈，他现在所练的绵山太极拳是清康熙原籍山西省介休县绵山玄天观道士孟太真所传授下来的，故名绵山太极拳。并说此拳和傅拳图一样。傅山道号真山，按照道教“百代字歌”“太”字辈比“真”字辈低两辈。据史载，傅山也曾隐居灵石县介庙，距玄天观只十数华里，常有来往也是在理的。更使我们感到新奇的线索是还有孟太真传于王宗岳太极之说。虽然这种说法尚待认真考证，但就年代来说，傅山（1607—1684）歿于康熙23年，早于王宗岳（1726—1796）至少一个多世纪；早于陈王廷（歿于康熙58年，即

1719年)至少半个世纪。所以《傅山拳法》的问世,实际上向我们提出一个探讨太极拳源流的新课题,一定会引起我国武术界的广泛重视和继续探讨的志趣。

四、《傅山拳法》的整理出版,不但是我国武术挖掘整理工作中的一项突出成果,而且对于进一步深入地、全面地研究认识傅山其人的成就,也会起到促进作用。

根据现在已经了解的情况,这本《傅山拳法》只搜集整理了部分材料,据李思元同志谈,傅拳尚有一套变架子,一套子午剑,尚在整理编写中,还有程怀玉同志的一套绵山太极拳、太极球功法,尚未收集进来,只好留待日后整理增补了。同时切望全国武术界、傅学研究者凡对傅拳的源流和传播情况有所闻悉或保有资料,能够及时提供出来,以使《傅山拳法》进一步完善和准确。

本书的出版首先得到了山西人民出版社的热情鼓舞和支持,得到了该社的体育编辑曹志清同志的具体指导并加工审定,我们表示衷心感谢。在我们对傅拳的调查工作中,受到了国家体委原武术处长毛伯洁同志和我国武术名家李天骥等同志的鼓励,山西大学教授、老武术家、省武术协会主席陈盛甫同志为本书写了序言,特别是中央的杨献珍题了书名,戒子和、张稼夫、王谦题了词,还有平遥张育人为本书画了傅山肖像,在这里一并致以谢意。

研究整理武术古籍,在我们来说还是开始尝试。由于我们的思想理论水平和各科知识有限,考证工作做得很不周全,文中疏露和错误之处定然难免,尚望学者行家不吝指正

编者

1987年12月

目 录

序.....	(1)
前 言.....	(1)
侨黄父子武功考.....	(1)
《傅拳图》.....	(49)
傅山拳法歌诀与注释.....	(107)
傅山拳法图解.....	(112)
我学习傅山拳法数十年的体会...	(220)

侨黄父子武功考

在全国性武术挖掘整理工作中，山西省灵石县发现了一册光绪六年（公元1880年）的《傅拳图》手抄本。其内容主要有六十多个套路动作名称和图象；还有六路傅拳名称的记载。据献拳谱者蔡承烈谈，此拳谱是山西明末清初名人傅山所传。此说是否属实，当需考证。又据三十年代马力伯在《三十年山西之国术》一文中写道：“在明末清初，侨黄父子亦皆为个中健者，父老相传，野叟所叙，多为传信。”此外，尚有不少有关侨黄父子武功过人，技艺高深的文字记载。究竟侨黄父子是什么样人，与《傅拳图》有何关系？当时，我们也不清楚。但拳谱既是傅山所传，而且侨黄父子又是同期山西有影响的名师高手，我们认为有必要对此加以考证核实，以丰富祖国武术之宝库。为此，我们进行了深入细致的调查研究，获得了比较满意的效果。

一、侨黄父子就是傅山父子

我们带着上述问题，首先走访了山西大学历史系教授、傅学研究者郝树侯；山西省博物馆文史专家吴连城；山西省