

# 道门秘传武当 张祖太极拳

杨 春 编著  
张兴洲 传授

人民体育出版社



# 序

道教文化是我国博大精深的文化体系，是人类一笔巨大的精神文化财富，由于历史的原因，人们对道家、道教的理解还局限于表面层次，对道家修炼的奥秘，还未有深层次的理解和探知。

太极拳来源于道家的修炼术，道内古称太极全或太极法门，而太极拳只是太极全的一部分。因当年张三丰祖师在“太和山”和“义和山”这两地修行过，后人就以地名取拳名。所以武当张祖太极拳又名“太和太极拳”或“义合太极拳”，又因此拳出自武当一派，祖师为张三丰，故以“武当张祖”而冠名。

武当张祖太极拳与当今各派之所传太极大有不同，他有三步练法（脱胎、易筋、洗髓）、五种功法（坐、卧、站、行、动）、内外五行十大练法（精、神、意、气、力、筋、骨、皮、毛、肌）。三回九转之术、炼就清虚之功。集养生击技于一体，四两神意破千斤之术，乃武技之精华。合三才之气，纵阴阳之法，修真养性促发潜能，开发人的智慧。对于祛病健身和延年益寿具有特殊的功效，它是探讨与研究人体奥秘，认识和更新人体生命过程的科学。

门人杨春自幼习武，尊师重道，聪明好学，朴实忠厚，为武当张祖太极拳第十四代再传弟子。为弘扬



三丰祖师技艺，启迪后学，由门人杨春将张祖太极拳  
加工整理成书并公布于众。

武当张三丰太极拳第十三代传人

张兴洲

2007年5月24日



# 自 序

我自幼随父习武，先后跟范瑞图、裴锡荣、高永春、王效荣老师学习武术，后进上海体院学习，又得到了王培琨、邱丕相、刘同伟、朱多娟等教授的指导。武当太极拳则由道门太极拳第十三代传人张兴洲、黄守业老师传授于我。张兴洲老师自幼随其父张其发习少林扶按拳，1960年随靳连壁老师学习形意、八卦。1965年又随山西阳城王剑鹏（系王宗岳后代）老师学太极。张其发先师曾在旧军队中任武术教官，随军驻扎湖北老河口时，有缘拜自然道人张鹤亭为师，入道修炼6年，后还俗，半公开传授道家太极。当时他家里虽珍藏了许多道家修炼秘籍、张三丰太极拳诀及各种武术器械，但多数都在浩劫中被毁，唯老师的母亲冒着风险隐藏下来的几本太极拳秘谱完整保存到了今天。因武当太极拳历来有传徒不传子之训，故而张兴洲老师又改拜在虚无道人门下学习太极拳道。本太极修炼体系因门规师训，只允许在道内传承，每代仅限传二徒，口传心授，秘不外示，可见张祖太极拳能传承下来之不易。

本书在经得老师的同意后，首次将《太极拳道论》秘谱公之于众。因原谱残破和字体繁草，又无标点，加之传人在传抄中难免有误记、记漏的部分再加上个



人的理解，故文中出现古今相混的语句，但为了尽可能的保持原貌，所以在文字上未做大的修改。如果出现错误，敬请读者见谅。

张祖太极拳是一个与众不同的门派，有内涵，有底蕴，有特色，是个值得挖掘、整理、普及和推广的太极拳法。希望本书的出版能为广大太极拳爱好者提供有益的参考。

杨 春

2007年5月18日



# 目 录

第一章 太极拳概述 .....	( 1 )
第一节 太极拳溯源 .....	( 1 )
第二节 太极拳与太极法 .....	( 4 )
第三节 关于“夜梦玄帝授拳”之真伪 .....	( 6 )
第四节 太极拳谱在承传过程中的字误与方言 .....	( 8 )
第二章 太极拳综述 .....	( 10 )
第一节 武当张祖太极拳的传承 .....	( 10 )
第二节 太极图与阴阳五行 .....	( 13 )
第三节 太极图与阴阳八卦 .....	( 14 )
第四节 太极图与武当张祖太极拳 .....	( 15 )
第五节 太极图与内家拳 .....	( 19 )
第三章 太极拳秘谱《太极拳道论》 .....	( 22 )
第一节 张三丰真人本传 .....	( 22 )
第二节 太极道论 .....	( 23 )
第三节 中定为太极拳入道之基 .....	( 25 )
第四节 十象功解论 .....	( 26 )
第五节 太极修道养生论解 .....	( 29 )



第六节 太极桩论解 .....	( 32)
一、浑元桩 .....	( 33)
二、两仪桩功法 .....	( 34)
第七节 太极全身各部位要解 ( 太极拳秘谱) .....	( 35)
第八节 太极修炼三说论 .....	( 39)
第四章 武当张祖太极拳功法功理 .....	( 41)
第一节 张祖太极拳的特点 .....	( 41)
第一部 脱胎法 .....	( 41)
第二部 换骨易筋法 .....	( 41)
第三部 洗髓 .....	( 42)
第四部 推手 .....	( 42)
第二节 张祖太极拳与太极修炼 .....	( 43)
第三节 张祖太极拳行功盘架的理法 .....	( 45)
第五章 武当张祖太极拳动作名称及动作图解 .....	( 50)
第一节 张祖太极拳动作名称 .....	( 50)
第二节 张祖太极拳动作图解 .....	( 53)
第六章 张三丰真人太极拳经诀 .....	( 170)
第一节 太极拳论 .....	( 170)
第二节 学太极拳须敛神聚气论 .....	( 170)
第三节 十三势行功心解 .....	( 172)
第四节 太极拳歌 .....	( 172)
第五节 太极拳行功歌 .....	( 173)



第七章 张三丰真人太极内功经诀 .....	( 174)
第一节 打坐法 .....	( 174)
第二节 积气开关说 .....	( 176)
第三节 内功火候说 ( 上) .....	( 177)
第四节 内功火候说 ( 下) .....	( 178)
第五节 张三丰论王重阳养生观 .....	( 179)
一、论打坐 .....	( 179)
二、论虚心 .....	( 180)
三、论不染 .....	( 180)
四、论简事 .....	( 181)
五、论真观 .....	( 181)
六、论色恶 .....	( 182)
七、论泰定 .....	( 182)
八、坐忘枢翼 .....	( 183)
九、坐忘铭 .....	( 184)
第六节 水石闲谈 .....	( 185)
附 录 .....	( 188)
一、明史·张三丰传 .....	( 188)
二、三丰本传 .....	( 188)
三、《宁波府志·张松溪传》 .....	( 191)



# 第一章 太极拳概述

## 第一节 太极拳溯源

太极拳起源于道家的修炼。故而追溯太极拳源流，应当从道家的修炼说起。道家门派众多，而太极法门是道家诸多法门中的一个门派，由张三丰所传。真正的修炼，无论是道家还是佛家，都有着古老而悠久的历史。在人类远古时代，内功修炼现象已经存在了，从《山海经》《黄帝内经》《易经》的记载来看，内功修炼方法即已存在。《黄帝内经》中有“上古真人”“中古至人”和“圣人”的记述。黄帝时期离我们已有4600多年的历史，我们称之为上古，而黄帝时代所称的上古，则应是更古老的年代。事实上，无论是道家、佛家所真传的修炼法都有着很久远的历史。《上方大洞真元妙经图说》曰：“太极之道无古无今，无始无终，太极也者，天地之大本耶。”《楞严经》曰：“恒沙劫前，有佛往世，明观音。”佛经经典中有释迦佛无量劫前以得道的记载，由此证明佛法、道法的恒古与久远。而太极的修炼也有着悠久的历史，当年，王宗岳问师父云游道人太极拳的源头，而传下来的一首歌，曰：“太极之先，天地根源。老君设教，宓子真传。玉皇大帝，正坐当筵。帝君真武，列在两边。三界内外，亿万神仙。传与拳术，教成神仙。”人们往往把这首古歌作为老子创拳之说。此歌源于道教，必然带有



浓厚的道教色彩，若不站在修炼的角度，很难理解这首歌的真正含意。暂且不说此歌的内涵如何，太极拳的源头上溯到老子也是顺理成章的事情。

以道教而言，老子是春秋战国时期的道家学派创始人。老子传周朝时的关令尹喜，尹喜创文始派，文始派一传少阳派，二传华南真人庄子，三传西华帝君，王骀再传唐人张果老，四传麻衣道者陈抟，而再传火龙真君，火龙真君传张三丰。“老君设教，宓子真传”，这是把太极源头与道脉相联系的结果。道家是按照太极的阴阳之理修炼的，老子《道德经》中虽未言太极，却内含太极之理。太极图是道教象征的符号，蕴含了道教的基本信仰和教义。据史料记载，太极一词最早源于道家著作《庄子·大宗师》“在太极之先不为高”。太极图最初由陈抟传出。陈抟曾将《太极图》《无极图》分别传给了其弟子穆修、李溉等人，后穆修将《太极图》传给了周敦颐，周敦颐根据自己的理解写了《太极图说》公诸于世，流传至今。由此可见，太极本源于道家的修炼。张三丰继承了陈抟的修炼方法，有《蛰龙吟》为证：“天将此法传图南（陈抟），图南一脉俦能继，邈邈道人三丰仙。”三丰祖师是在一脉相承的道法中修炼而悟道的，与后来创太极门有着不可分割的关系，没有道家、道教和道脉修炼的传承，就没有张三丰悟道后之智慧，也就无此能力创太极大道。那么，太极拳、太极门上溯老子则以道法、道脉的传承而言，而太极拳的来源《太极法说·张三丰承留》即为张三丰之自述，标题为弟子所加，其内容的真实性是真实可靠的。歌曰：

天地即乾坤，伏羲为人祖。画卦道有名，尧舜十六母。  
微危允厥中，精一即孔孟。神化性命功，七二乃文武。  
授之至予来，字著宣平许。延年药在身，元善从复始。



虚灵能德明，理令气形俱。万载永长春，公兮诚真迹。  
三教无两家，统言皆太极。浩然塞而冲，方正千年立。  
继往圣永绵，开业学常续，水火既济焉，愿至戊毕字。

这首五言歌可理解为：伏羲是中华民族的人文始祖，将宇宙生克变化之规律浓缩成一个太极八卦图形，阴阳之理已寓其中。上古两代圣贤尧和舜的十六字之传，历来被儒家作为母法继承。《尚书·大禹谟》有云：“人心唯危，道心唯微。唯精唯一，允执厥中。”这是我国上古时期舜传禹的修心之法，孔孟则继承了尧舜的修心之道，传道德仁义之学，为中华民族保持良好的道德水准和规范人的道德行为产生了深远影响。七十二势性命双修之法则师承于许宣平。《太平广记》等一些史料记载，许宣平为唐时歙州城北许村人氏，后入新安阳山，结茅独修，避食烟火，颜若四十余岁，时隐时现，人称散仙。唯乡中有德者，得其传授，每负薪入市，独吟：“负薪朝出卖，沽酒日夕归；借问家何在，穿云入翠微。”李白慕名访而不遇，题诗“我吟传舍诗，来访真人君”。

张三丰证无上道果后，以道之大智慧，集前人之大成开创了太极门，并嫡延其道内，而太极拳则是太极门的命功之法，大约五百年前才由道人传入民间。从大量的史料记载来看，张三丰不仅仅是一位有道行、有著作、有遗迹、有传人的著名道士，而且还是通过修炼而悟道的大智慧者，是继吕洞宾之后最杰出的名真高道，他的武技流传数百年，至今方兴未艾。关于张三丰创拳之说，在《张三丰全集·拳技派》《王征南墓志铭》《宁波府志·张松溪传》和《太原县志》都有据可查。他在武当山太和宫时曾倡建了中国最大的道场，济世度人，阐扬道家宗风，在中国道教史上留下了不可磨灭的篇章。



## 第二节 太极拳与太极法

太极法由张三丰所传，是太极门的真宗法律，是遵循宇宙的生化之理，合于人体的修炼法，是提高修行者层次的关键，它有一套完整的修炼系统，强调性命双修，集义生炁、积德化功。祖师诀曰：“道德崇高神益迈，虚空粉碎法无边。”不讲火候，教人无所、无所执，练炁化神，练神还天，形神俱妙，与道合真，是一种直指大道的渐悟之法。当年张三丰根据弟子的情况传授了不同的道法，有炼丹的、持戒的、奇门的、太极法等，后来以此形成了不同的门派。但终因道门传统，师传不言普度。和历史上的特殊原因，未能泛传于世，致使没能留下完法。

太极拳是太极法的首步功法，起点很高，这一点可以在张三丰的一些拳诀中得到验证。三丰祖师在《学太极拳须敛神聚气论》中曰：“学太极拳，为入道之基，入道以养心定性，聚气敛神为主。故习此拳，亦须如此。若心不能安，性即扰之。气不外聚，神必乱之。心性不相接，神气不相交，则全身之四体百脉，莫不尽死，虽依势作用，法无效也……心性神气，相随作用，则心安性定，神敛气聚，一身之中太极成，阴阳交，动静合，全身之四体百脉，周流通畅，不黏不滞，斯可以传吾法矣。”这段法阐述了心性与四体百脉的关系，这里所说的“法”是修炼界或宗教意义上的“法”，法不仅是修炼的路径，更带有现代科学未知的能量、潜信息，故有道法无边之说。修道若不谨于法度，不明心性的修为，身体精微物质（炁、经络）就得不到法的运化，法就失去了效力。若依法而行，知道心性



与神气的交合，不仅能达到“四体百脉皆通”，还可以阴阳气机交感，气化充形成太极之象。修道的理论必然区别于一般学说，体悟太极拳经“法”，不可以常理论之。

太极法是识道、修道、悟道的阐释，从人道通往圣道、天道的修炼途径。太极法仅功法就有坐、卧、站、行、动五部。太极拳是太极法的动功，是导行推脉炼化身体的方法。以传统修炼的角度而言，所有的太极拳论，都不能和三丰祖师的太极拳经相比。其论都是在张三丰所传的太极法理中谈个人的体悟和理解，而张三丰的法（经）才是修炼太极拳道最根本的法。从拳架乃至道家已含其中，性命双修之法已含其中，是功与法的结合，行拳至真之理。这也是为何修炼界认可张三丰为太极祖师的原因之一。一层功夫一层理，法包含着从最初到最高的道理。直到修持到很高境界，法还有引导作用。为何古人的经书十分耐看，越看越有内涵，仅老子的《道德经》，只有短短的五千言。两千多年来，历代学者苦心潜研，直到今天还没有人能看见它的底。现在人们对《道德经》的博大义理，对老子洞彻宇宙之智慧，还未有深层次的探之和领悟。但人们会不断地发现新的内容，不断地从中获得新的思想启悟，法（经）就有如此之妙用。按修炼界传统的说法，一般文章不能称之为经和法，因不具有法的博大内涵，只有证到了佛位道果的人，亦能说法讲道，如释迦牟尼佛的《心经》《金刚经》，老子的《道德经》，张三丰的《大道论》《无根树》等都是佛法、道法在世间的显现。故张三丰的太极法才是太极修炼的根本法理，惜当今所见甚少。

追其原因，三丰祖师在《大道论》中曰：“是道古人不传于世，盖缘愚人信之不笃，行之不勤，而且反生诽谤，是以秘而不传。”



### 第三节 关于“夜梦玄帝授拳”之真伪

明代著名的史学家黄宗羲在《王征南墓志铭》中写道，“有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家，盖起于宋之张三丰。三丰为武当丹士，徽宗召之，通梗不得进，夜梦玄帝授之拳法……”此论在学术界颇有争论，有人认为封建迷信，因此而否定张三丰创拳。那么，“夜梦玄帝授之拳法”之说是否有一个合理的解释呢？我们不妨从今人诸多有关对梦的研究中去窥探和寻找启迪。著名的德国有机化学家凯库勒，就是在梦的状态下发现了苯的分子结构。19世纪美国的赫威也是受梦的启发发明了缝纫机。爱因斯坦发现“相对论”也是与梦有关系的。有一年夏天，爱因斯坦在山顶上做白日梦，想象自己骑着光束到遥远的宇宙极端，突然发现自己很“不合逻辑地”回到太阳的表面。这时候他意识到，宇宙一定真的就是弯曲的，而且他认为“合乎逻辑”的训练是不完全的。他围绕着这个图景写上数字、方程和词汇，这就是著名的“相对论”。无数经验事实和许多理论设想都证明，创造之神可以成为你梦境中的不速之客。

从史料来看，钟离权、陈抟、张三丰都是著名的睡功修炼家，可以说梦境是一种道家的修炼形式，是修炼层次境界的体现。道家有一些修炼法门讲睡功，一睡就是很长时间。陈抟在华山修道时就有这样的记载：富家公子金砺去拜见陈抟，“先生睡觉，难道也有微妙的道理吗？”陈抟一笑回答道：“睡眠的道理不认识，要想脱离生死，跳出轮回就难了。如今人们饱食终日，又汲汲钻营，倦了就睡，一夜要惊醒好几次。精神被名



利声色扰乱，心智被佳肴美酒迷糊，世俗的睡法就是这样。而高人睡觉时，有苍龙守在东方，白虎仗于西方，丹田精气运转，五脏神水循环，然后神灵出窍，飘然遨游碧空，上下昆仑紫府，福地洞天。这样的睡法不知道岁月迁移与人世忧愁，才算得上是真睡真梦。”于是他赠给金砺一首《睡诗》：“常人无所重，唯睡乃为重。举节皆为息，魂离神不动。觉来无所知，贪求心愈动，真人本无睡，睡则浮云烟。炉里近为药，壶中别有天。欲知睡梦意，人间第一玄。”

陈抟的梦和普通人的梦不尽相同，应是在梦中通过自己元神修炼之法，进入多维时空，看到了宇宙局部的真实现象，从而悟到了生命的真谛。

现代科学认为，人的潜能是无限的。20世纪初，哲学家、心理学家威廉·詹姆士曾提出，一个正常、健康的人，一生只运用了其潜能的10%，并称这一观点是20世纪最大的发现。随后，人类学家玛格丽特·米德撰文认为不是10%，而是6%。据心理学家赫伯特·奥托估计，一个人所发挥的潜能只占他全部能力的4%。

佛、道两家的练功方法就是开发人体潜能的最佳途径。他们有着超常的理论体系和现在科学未知的能量。通过修炼通达大智大慧，洞察宇宙真理。这也许就是人们认为的佛道的境界。其实，这是通过不同的修炼方法，唤起了人们酣睡的心灵，激发了心灵的伟大力量。一个修炼的人修炼到一定层次，功达“忘我”“无为”的境界，或者站在静思冥想、梦境等气功状态中，思维接触到高维时空的时候，便会感知宇宙信息、图像以至和灵界沟通。张三丰是大道修炼的成就者，且少年习武，在特殊的练功状态下包括梦的状态下，看到或接触到了一些过去或未来拳道方面的图像、信息，也绝不是什么迷信的事，这是



可信的。而“夜梦玄帝授之拳法”之说，也不是不可能的。

#### 第四节 太极拳谱在承传过程中的字误与方言

当今各派太极拳都属于王宗岳拳系，拳法、理法及动作名称也多有类同。而武当张祖太极拳与当今各太极拳门派没有传承关系，因此其理法、拳法的风格特点有别于其他门派的太极拳。长期以来，人们将《太极拳论》误认为是王宗岳所著，其实《太极拳论》为三丰祖师著述，原注云：“此系武当山张三丰祖师遗论”，王宗岳是根据云游道口授记录整理的。因方言的差异，有的音同字不同，所以流传有误。如搯、掎、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定，被称之为太极十三势，前八式为八法（八劲），那么为何八劲中唯肘是人体的部位，而非劲法？其中有“肘”字注解有误，肘字应为“搯”。八种劲法中唯有“搯”（zhōu）为中州一代的方言，意思是由下向上托举的劲力，不是人的身体部位（及把物体从一侧或一端搯起来的意思）。此二字意义不同。道家还有一解，即搯、掎、挤、按、采、捌、“抖”、靠、进、退、顾、盘、定。故，“肘”应为八法中之搯劲，而非人体之部位。

根据道门所传，此“肘”字应作以修正。八劲五形不是太极十三势，而是太极十三种行功法。太极十三势为八卦五行之乾势、坤势、震势、巽势、坎势、离势、艮势、兑势，金力、木力、水力、火力、土力。另有十三要领，即抱、垂、顶、扣、圆、毒、曲、挺、刚、柔、快、聚、绝及十三打法，头为一，肩、胯、膝、脚、肘、手各为双数，加上头共合十三。另外，太极九天功法今人大多知之不详。何为九天功法？即静功、动



功、丹功、意功、术功、轻功、重功、物功、战功，此乃九天功法。每部功法各成一体，又互有联系。又有太极十七练行功说，何为十七？即八卦五行加四象共为十七种行功法。