

太極拳道

实战模拟推手

郑琛 著



人民體育出版社

太極拳道

实战模拟推手

郑琛 著

人民體育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳道：实战模拟推手 / 郑琛著. - 北京：

人民体育出版社，2017

ISBN 978-7-5009-5128-5

I.①太… II.①郑… III.①太极拳-推手（武术）

IV.①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 038946 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

*

787×1092 16 开本 18 印张 144 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5128-5

定价：49.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67118491

网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与邮购部联系）

太极拳道

李德生



原中共中央副主席、中央顾问委员会常委、
中国人民解放军国防大学政治委员、
中国武术协会名誉主席 李德生上将
为太极拳道题词

太極道訣

太極拳道以弱勝強
開宗明義變化為綱
致柔若水圓能剋方
學力有為顛倒陰陽
脩行體悟一式金剛
外合筋骨內合府藏
養生技擊相得益彰
益智生慧功德無量
法天陰陽效地柔剛
人分虛實中正平和
凝神聚氣恬憺虛無
上領下墜骨節拔長
輕靈圓活順隨乃昌
道法自然柔自剋剛

癸巳年春撰甲午年夏書鄭琛

作者手書《太極道訣》

第一届太极拳道功理功法研讨会纪念

2011年7月

中国·西安



第一届太极拳道功理功法研讨会·2011年7月

西安电子科技大学教职工武术协会成立暨第二届太极拳道功理功法研讨会



第二届太极拳道功理功法研讨会·2016年7月



作者与陕西省武术管理中心常务副主任、陕西省武术协会副主席潘红军先生合影



作者与西安市武术协会常务副主席方秀敏先生合影



太极拳道传承者(五兄弟)合影
左起：李耀美、牛西京、郑琛、陈少杰、郑瑄



郑琛与胞弟郑瑄（左）推手



作者与西安市太极拳道协会会长、弟子山新楼合影



西安市太极拳道协会



西安大明宫太极拳道辅导站



西安小北门太极拳道辅导站成立授旗



山西太极拳道山右太极王春保武馆



西安西站太极拳道辅导站



广西南宁太极拳道协会(筹委会)暨
广西-巴马人生太极拳道协会(筹委会)



陕西户县(鄠邑区)太极拳道协会



湖北孝感太极拳道研修会



深圳太极拳道辅导中心



湖北随州阳光太极拳道培训中心



湖北宜昌太极拳道辅导站



四川涪江太极拳道辅导站



终南山太极拳道协会



西安市西门西苑太极拳道辅导站



北京太极拳道协会(筹委会)



参加本书插图人员集体合影

后排左起：王伟锋、靳奎、魏武荣、朱敏尔、张涛、潘银禄、陈少杰、
董雪飞、郑琛、李耀美、山新楼、郑瑄、郑珍、冯永胜、
刘晓青、郑士民、杨勇刚
前排左起：白天翔、安乃明、李迎兵、马中发、吕群、普凡、李玥荭、
包新鲜、李银珠、黄凤文、李伟华、鱼从军

序 一

恩师郑琛先生大作《太极拳道：实战模拟推手》一书付梓，嘱我为序，不胜惶恐之至。不肖弟子，艺疏德浅，何敢为师作序？然虽再四谢辞，终难违师命，惴而提笔。

1985年我考入西北电讯工程学院（现名西安电子科技大学），1987年有缘在校园得遇先生，自此跟随先生习练武当赵堡和式太极拳。两年后的1989年7月，蒙先生错爱，允我拜师，忝列门墙，成为门下二弟子。拜师仅两天后，我便大学毕业，辞别先生远赴辽西投笔从戎。此后的28年间，我从东北到京城，从军队到地方，几经迁移变动，一直未能随侍师侧。随着通讯的发达、交通的便利、出版的兴盛，与先生之间由最初十数年间的偶通书信，到后来数年一次见面，再到近年一年数次见面，平常电话短信微信时有沟通，联系日渐频繁，平时练拳习道，亦多从先生《太极拳道》《太极拳道诠真》等书中寻理释惑、汲取营养，自忖对先生之太极拳道思想能略窥一二。近



日拜读先生新作《太极拳道：实战模拟推手》书稿，全书视野益阔、思维益密、理论益深、阐述益精，述源娓娓道来，阐理深入浅出，论拳精准到位，方始惊觉近年来先生之太极拳道思想在理论和实践层面又已臻更新更高境界。

先生之太极拳道思想是继往开来的。先生首倡太极拳道，尊张三丰为祖师，承传张三丰、刘古泉、王宗岳、蒋发直至郑悟清、郑锡爵等所练之武当赵堡太极拳，自称太极拳道传承者。先生习练武当赵堡太极拳过程中，既尊重传统又不拘泥传统，结合自己对太极阴阳变化之感悟和习拳练功之体悟，毅然决然“冒天下之大不韪”，大胆对老祖宗所传拳架作革命性改动。原练拳架虚实未能分清，部分动作以小马步来回搓动，长时间练习后易伤双膝，先生遂据太极走圈原理，逐渐修改调整，把拳式走圆、划圈、走顺之后膝关节便日益好转，因之总结发展出太极拳道“划圈走圆”之一大特点。同时又对金刚式进行调整，不但使拳架和推手一致，更重要的是使拳架和散手实战一致，且符合太极大道。按照调整后的拳架练习，先生更加深刻地领悟了郑悟清老先生所称“金刚三大对是赵堡太极拳的精华”。2000年，先生根据《太极道诀》《张三丰太极炼丹秘诀》和《太极秘术》等相关传统资料，提出返璞归真，追本溯源，按照老祖宗本

来的思想，将调整修改后的太极拳命名为“太极拳道”。太极拳道的拳架、推手和散手，既未脱老祖宗所传之正道，又在实践中不断调整创新，愚以为，其成熟之过程，便是“解放思想、转变观念，尊重传统、勇于创新，承前启后、继往开来”之过程，秉此精神，才有今日太极拳道朝气蓬勃之良好态势。

先生之太极拳道思想是与时俱进的。先生对太极思想的认知，既非与生俱来，亦非一成不变，是在不断学习实践探索中，与时俱进总结提炼而来；对太极拳道拳架的调整纠偏定型，亦非一日之功，而是与时俱进、日积月累所成。先生自幼习练八卦拳、弹腿、少林拳、功力拳，后又研习中外各路技击，对中华南拳北腿、东亚西洋技击都有涉猎研究，且曾学习他派太极拳，但直至学练赵堡和式太极拳之后，“始认识何谓太极拳，真正体验了太极拳是修道之学”。然则先生又未止步于此，在数十年专心致志、潜心学研的基础上，大胆假设、小心求证，每有体会辄心记笔录，不断积累深化对太极大道之认知，并在行拳推手实践中加以印证。先生坦承，太极拳道到底练的是什么，自己也是知道太极图的理论之后经过很多年逐渐领悟的，不是一开始就明白。“太极拳道”这个名称，是先生与时俱进渐悟而得；“太极拳练的就是阴阳变换，亦即《易经》所言亦阴亦阳的变化”，也是

先生与时俱进渐悟而得；“以脊柱行拳”，是先生与时俱进渐悟而得之精华；将前人所言“其大无外其小无内”融入太极拳道理论和实践，亦是先生与时俱进渐悟而得；一式二圈三水四心五气，更是先生综括多年与时俱进领悟所得之太极拳道核心训练理念。当然，最能体现先生与时俱进的，当数太极拳道拳架本身，这是在赵堡太极拳基础上，循太极运转之道，顺阴阳变化之理，一个动作一个动作调整纠偏而成，集中了先生所有的太极拳理论和思想，所以，先生才会说：“太极拳道的功夫完全来自拳架！”先生尤其强调：太极拳道的训练还需要以太极拳本身已有的理论和训练为基础，创造新的训练方法，不断完善它，使它永远都在“发展中变化，变化中发展”，太极拳道本身就是一种动态的、发展的、变化的、全新的拳道，与时俱进，所有修炼太极拳道的同仁皆需明白此理。

先生之太极拳道思想是一以贯之的。先生毕生致力于传承光大中华文化中的武术真功夫，数十年如一日孜孜以求，最终在太极拳中寻得真谛。愚以为，先生所倡太极拳道，以“道”为“里”、以“拳”为“表”，强调的是“表里如一”。“拳”即太极拳道之拳架、推手、散手，“道”即贯穿于太极拳道拳架、推手、散手中的理论根基——太极大道。