

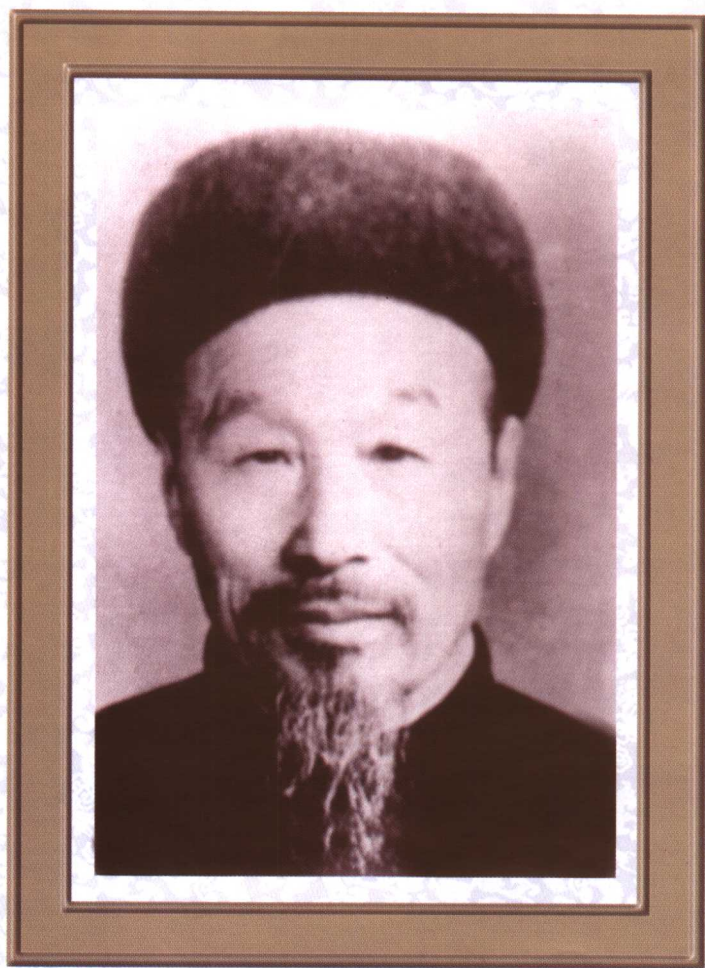
和式太极拳精义

侯尔良 著

人民体育出版社

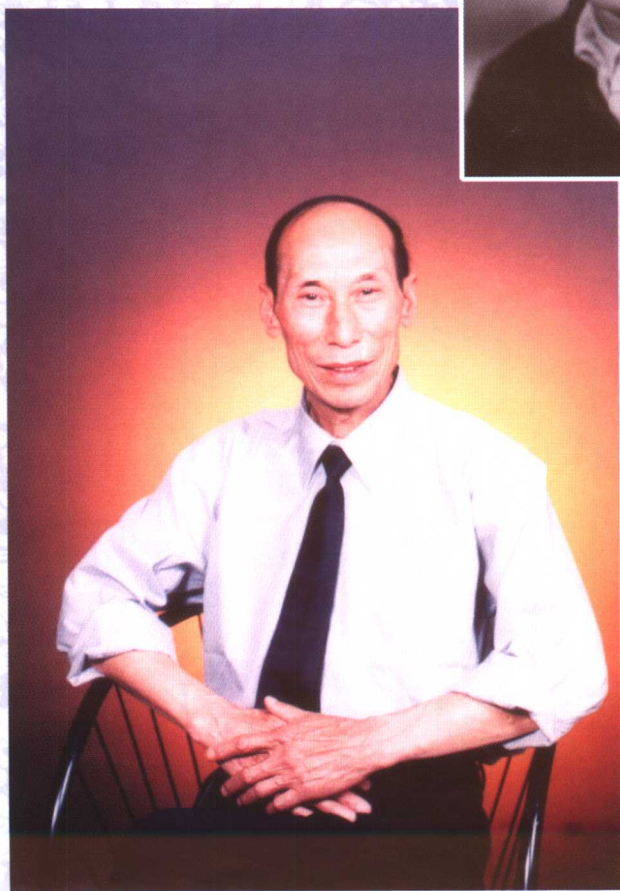


和庆台先师像



郑悟清先师像

青年时期的侯尔良



侯尔良近照



侯尔良的 太极拳照





侯尔良的 器械演练



作者简介

侯尔良，河南温县赵堡镇人，生于1937年9月。1955年秋，从师柴玉柱。1956年由柴玉柱推荐拜和庆台为师。1963年，又拜郑悟清为师。从此边工作边传艺至1985年。1986年，专门从事教学传艺至今。他在铜川市大力推广和式太极拳，学员和弟子达千余人。1993年5月参加永年国际太极拳第二届联谊会，在第二场推手表演赛中以最佳的成绩获得荣誉。同年10月1日到武汉海军工程大学执教，并应武汉单刀会的邀请作了专场表演。1995年带徒参加永年国际太极拳第三届联谊会。接着在武汉各地传艺。2000年到北京海军司令部大院执教半年，包括时任海军司令员的张序三等领导也参加了学习。以后又在上海浦东、乌鲁木齐、伊犁等地发展学员两千余人。1995年《武当》杂志从1~9期刊登了其编写的和式太极拳郑悟清套路及太极推手，1998年第八期又刊登了其创编的《赵堡和式太极拳二十四式》。

他先后担任赵堡和氏太极拳研究会副会长兼教练部主任、西安国术研培学校首席顾问、铜川市太极拳协会第一名誉主席、铜川市武术协会顾问、耀洲太极拳协会顾问等。是和式太极拳第五代传人。从1993年至今，以武汉大学为基地，对一批批的学生传授和式太极拳。现今和式太极拳已成为武汉大学的选修课。

联系地址：武汉大学体育部

联系人：蔺志华 手机：13971010913 电话：027-68755489

联系人：侯尔良 手机：13554041420

自序

吾经历了柴玉柱、和庆台、郑悟清三位老师拳艺、拳技、拳理的言传身教，又经历五十余年的练和悟及教学实践的反复验证。我反复思考，自己在融合各位老师长处的情况下，形成了风格独特的技击方法和独树一帜的套路，即目前我教学的套路。一以郑悟清老师巧小紧凑的小架套路为准，大体不动，并将几位名师抽象动作的过人技击融入拳架招式之中；二不失郑伯英老师大架舒展大方、下盘稳固的风格，在二者之间走中架之路。从表面上看套路各式都是沿用郑悟清老师的套路名称，在走架行功运动中又蕴藏着几位名师的技法，大大增强了整个套路的技击功能，较之一位名师单独的套路招数更丰富，杀伤力更大，应变力也更强。在健身养生方面就更得法了。整个套路在太极养生理论对照下，处处恰合。

本书将拳理、拳艺、拳技完美结合，融合了柴玉柱老师的各种小擒拿法；和庆台老师的周身都是圆的运动，在借力带力下滚筒式向外放人，哪里与他接触哪里反弹，处处都不受力；郑悟清老师出手占中，运动中抢中，向外放人时定中，行架紧凑，在屈伸中牛格式的锉刀形打法；郑伯英老师惯用的棒锤滚动式劲和甩鞭式击法；侯春秀老师的手敢于过中，内藏妙肘配合的击法。

这套拳架是按照阴阳、八卦、五行的原理顺乎自然紧密结构而成。要求手运八卦阴阳济，无论上下、前后、内外，都是圆环组成。圈圈相连、环环相扣。此功架有翻江倒海之势，偃旗息鼓之幽静，既有小架之紧凑，亦有大架之舒展，取中架之身法，行

架练功不失小架之玲珑亦不失大架之气势，动静自然，浑然一体。每一式由开势到定势都明显地体现出来，一开一合，一动一静，一虚一实，开中有合，合中有开，刚柔相济，快慢相间。双手划击波浪滔天之势，实是瞒天过海之法，双脚又在手的上下配合下暗渡陈仓。这就体现了和式太极拳的精义，集各名师之大成。也就自然而然形成了作为和式太极拳的外姓弟子的我的这套拳架所独有的风格，故定此书名为《和式太极拳精义》。

侯尔良

2005年5月29日星期日

书于武汉大学珞珈山下

以武为文 以文促武

——序《和式太极拳精义》

康戈武

公元 2000 年，侯尔良先生到北京传拳时，送了我一册《和式太极拳精义》。经过他五年多的修改和完善，这册原本仅供从学者阅读的內部教材，由人民体育出版社正式出版并公开发行了。一位年近古稀的民间老拳师，执著于将自己对和式太极拳精义的理解和实践收获，整理成文，奉献后学，奉献社会，令人肃然起敬，不读不快。

侯先生将自己习传的武技著述成武术专书，这是“以武为文”。将之印发给从学者、出版给爱好者，目的是“以文促武”。鉴此，谨以此八字为题，拟成这篇短文，答谢侯尔良先生邀我为《和式太极拳精义》作序的盛情。

我们可以从多方面来理解“以武为文 以文促武”的含义和作用。

在武术运动技术方面，它体现为将武术运动的技术——完成武术动作的合理方法，整理成文，编著成册；以便后学者随作者的图说字意学会武技，起到以武书促进武术普及的作用。

在武术运动水平方面，它体现为将武术运动的技术要点——武术运动的诀窍，整理成文，编著成册；以便练家按照作者的书面指导练好武术，练出绝招，起到以武书促进武术运动水平提高的作用。

在武术实践与理论相结合方面，它体现为在写清动作方法、讲明动作要点的基础上，将实践经验升华为理论，提炼出动作的

技术规律和运动原理。从而引导后学者借助武术技术规律，举一反三地加快学习武术和练好武术的过程，发挥以理论指导实践的作用。

在武术的文化内涵方面，它体现为揭示出孕育武术萌生和发展的中华民族传统文化对武术运动的影响，剖析出融入某一拳种和某一武术运动方法中的文化知识。引导后学者借助武术的文化特色，加深对武术技术、要求、规律的理解。反之，则能引导后学者透过武术直观生动的运动形态，了解中华优秀传统文化，起到振兴民族文化、弘扬民族精神的教育作用。

在武术的锻炼价值方面，它体现为将自身和自己周围通过学武、练武、传武增强了体质，提高了自卫防身技能，磨炼了自信、自强、自立的坚韧毅力，加强了品德情操修养等方面的情况告诉读者，为后学者达到各自不同的锻炼目的，提供可借鉴的渠道和方法。同时发挥宣传武术功能、吸引更多的人投入武术运动锻炼行列的作用。

在武术的继承与发展方面，它体现为借助“以武为文”的方式，记录下自己师承的前辈名家高手的技艺样式和技法要旨，著述出自己在继承的基础上获得了哪些研习心得、形成了哪些技能特长、凝炼出了哪些理论成果，这既能为后学者和武术史学工作者提供研究武术技术发展史的素材，也能起到启发后学者在继承传统过程中有意识地用创新的思维去弘扬传统的作用。

“以武为文 以文促武”的含义和作用，还可以列出一些，仅举上述数端，已足以明其重要。民间老拳师自己动笔撰著，尤其可贵。民间老拳师大多以毕生精力研习某一拳种、专攻某一流派、擅长某种绝活。他们亲自动笔著书，能够朴实、准确地写出自己习传的武术内容、方法、窍要、体会和武术经历。以其朴实，则易于理解，学得明白。以其准确，则能少走弯路，练得真功夫。

本书的作者侯尔良先生，就是一位自幼热爱武术、执著于传播武术的民间老拳师。他在这本书中，以自己的亲身验证，述说了和式太极拳优异的健身效果；展示了他相继师从柴玉柱、和庆台、郑悟清三位名家获得的薪传，以及他在兼收并蓄的实践基础上融会出的技法特色和教学套路。他并不是职业的武术工作者，也不是文化人，而是一位为了人类的温暖、社会的发展提供能源的、在井下劳作的煤矿工人。他经过自己执著的努力，写成这本具有“以武为文 以文促武”作用的可贵之作，说明了一个道理——只要有志于将自己承传的武术遗产“撰写成书”“为弘扬中华武术做一点贡献”（侯尔良先生在《前言》中的话），就能有所建树。数以万计的承传着上百个拳种技艺的民间老拳师，散居在不同地区、工作在不同岗位、有着不同的武术师承和文化背景，因而有着各不相同的武术阅历和武术造诣。大家动手“以武为文”，才能够从不同角度、不同层次写出武术博大精深的丰富内容，写出适于不同群体需要的武术专书，全面发挥“以文促武”的作用。

停笔之前，我要再次感谢侯尔良先生邀我作序，给了我这个向民间老拳师、向“以武为文 以文促武”的著作者们表示敬意的机会。

2006年9月9日于北京

前 言

和式太极拳是我国太极拳流派之一。流传至今长达近二百年，在太极拳界享有较高声誉。

和式太极拳祖师和兆元先生（1810—1890）自幼习武，深得赵堡太极拳真传，他将“易经”“中庸”和“理学”融入太极，独树一帜，创立和式太极拳一系。过去该拳种在发展过程中，由于受单线传宗观念的束缚，未能普及，直到本世纪初期才由和庆喜、和庆台拳师将这一拳种传给大众，后又经郑伯英、郑悟清两位先生的进一步努力，才使该拳种得到广泛的普及和发展。前辈们在继承和发展这一拳种的过程中，保留下来了相当数量的拳理、拳艺和技击等大量资料，这为今天研究和式太极拳提供了充分的依据，为挖掘、整理这一宝贵武术遗产打下了坚实的基础。

我生长在太极之乡河南温县赵堡镇，自幼受太极拳熏陶，少年从学于柴玉柱、和庆台二位老师。1962年到陕西工作后，又拜人称“西北二郑”之一的郑悟清先生为师，进一步深造。经近半个多世纪的反复实践和认真总结，终将流传赵堡近二百年的武术历史遗产赵堡和式太极拳撰写成书，献给社会及广大武术爱好者，为弘扬中华武术做一点贡献。

和式太极拳祖师和兆元先生创立的和式太极拳，又称赵堡“和式代理架”，它与广泛流传的各太极拳门派明显不同。在“代理架”中，拳架功法、散手打法、技击、推手和十八般器械融为一体。如：双剑、双刀、双锤、棍、枪等，均可按套路顺序得心应手地施展招势，无须另学器械套路。这套拳架是按照阴阳、八

和式太极拳精义

卦和五行的原理顺乎自然之道创编的，要求“手运八卦阴阳济、阴阳无偏是为真”。无论上下、左右、前后、顺逆、内外，都是圈、环组成，圈圈相连，有翻江倒海之气势，偃旗息鼓之幽静。身形轻灵，巧小紧凑，浑圆一体。动静、开合、虚实、阴阳、快慢相间，刚柔相济。在立圆圈的旋转中，全然是螺旋式缠丝劲，以顺制背，无往不复。故享有“圈太极”之称。

在行功与技击时，足踏生克五行之法，暗渡陈仓。上肢如何运转，下肢亦如何相随，中节自然活之。在上下肢协调配合下，动作、姿势、呼吸一气呵成太极十三势。即：八卦五行必须在一气贯串下完成。

该书稿是在有关部门挖掘整理和式太极拳的感召下，承蒙赵堡“和式太极拳研究会”和式太极拳会长和学俭等同道的热情支持鼓励，及赵堡和式太极拳有关拳师艺友的大力支持才得以问世。这里对关心、支持出版此书的武林前辈及同道艺友表示衷心的感谢。

本书整理过程工作量大，加之本人水平有限，难免存在不足之处，诚望指正。

侯尔良

2005年12月于铜川

忆名师郑悟清

赵堡和式太极拳名师郑悟清先生离开我们已经三年多了。三年来，郑老师慈祥的面容，精湛的技艺，透彻的拳理，高尚的武德，时时浮现在我的眼前。

我祖居河南省温县赵堡镇，自幼受家乡父老习练和式太极拳之熏陶。少年时期，我先后从学于柴玉柱及和庆台老师。1962年我到铜川市矿务局三里洞煤矿作了一名采煤工人。三年自然灾害中，由于我放松了习练，加上井下繁重的体力劳动和潮湿的工作条件，使我的身体逐渐垮了下来，经常两腿浮肿，又患有低血压、肺结核等疾患，虽多方医治，疗效不佳。我整天忧心忡忡，一头黑发几乎脱完。在求医无望的情况下，我决心重操旧艺、以求生存。于是我专程到西安找到了郑悟清老师，重新开始习练赵堡和式太极拳。

郑老师是赵堡和式太极拳传人和庆喜的高徒，深得赵堡和式太极拳的真传。他行架时，圈圈相连，处处是圈不显圈，有翻江倒海之气势，偃旗息鼓之幽静，巧小紧凑，身形轻灵，内功深厚，给人以潇洒自如之美感。在养生上，每个功架可打通哪条经络以治疗哪些疾病，郑老师也深有所得。到了晚年，郑老师已练就浑然一体的金刚之躯，伸手过招，使对方如电击一般，一触即跌。凡与郑老师过招者，无不惊呼叹服。故此，他在武林享有“西北二郑”（郑悟清、郑伯英）之尊称。在拳理上，郑老师上承师尊之传，融合自己心灵之得，将原七十二式赵堡和式太极拳增为七十五式，形成了自己独特的风格，使赵堡和式太极拳得到进一步发扬光大。他一生的心血结晶体现在他九旬高龄返回故里

时还是头发乌黑，皮肤细嫩，红光满面，精力充沛，步伐矫健。而且在七十多岁时竟长出一口新牙。

郑老师选徒严格，爱徒如子，授拳式，一招一式，口传身授，严格要求，一丝不苟；拆架中，突然间可使徒弟跌出而身体无损，然后再将其中奥妙一一揭示；授徒中，郑老师尤重武德，教导我们学拳旨在养生防身，保家卫国，抵御外侮，卫我中华，反对追逐名利，恃强凌弱。故而他所授之徒，无人滋事生非。

我在郑老师言传身教下，在拳架、拳理、拳技上得益匪浅。学艺三个月后，身体状况明显好转，腿肿消失，血压正常。从那以后二十多年来，我风雨无阻，坚持练习不辍，如今不仅肺结核病早已彻底根除，而且青少年时脱掉的头发又重新长出黑发。二十多年来我一直工作在九十米深的矿井下，身体经受住了各种环境的考验，在我所授的学生中，带病学练者两三个月已见效果。铜川市委有一干部十几年来鼻塞不通，经常头疼，鼻腔肿烂，鼻涕自流不知，日常凭口呼吸，省、市医院治疗效果甚微。习练三个月后，行拳时呼吸自如，鼻腔炎症消除。目前，铜川矿区习练赵堡和式太极拳者随处可见，练拳健身已蔚然成风。

侯尔良

2006年7月28日

注：此文原载于1987年《中华武术》杂志