

CHINESE TAIJIQUAN
SCRIPTURES

赵增福 / 著
赵旭 / 整理

一代宗師經典

中國傳統
趙堡落地大架太極拳
238式



趙增福



中国出版集团

世界图书出版公司

中国传统赵堡落地大架 太极拳 238 式

赵增福 著

赵 旭 整理



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

中国传统赵堡落地大架太极拳 238 式 / 赵增福著. —
西安:世界图书出版西安有限公司,2014.1

ISBN 978 - 7 - 5100 - 7398 - 4

I. ①中… II. ①赵… III. ①太极拳—套路(武术)
IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 318850 号

中国传统赵堡落地大架太极拳 238 式

作 者 赵增福
责任编辑 赵亚强
封面设计 新纪元文化传播

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87233647(市场营销部)
029 - 87235105(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西天意印务有限责任公司
成品尺寸 210mm × 140mm 1/32
印 张 9.75
字 数 200 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 7398 - 4
定 价 29.80 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

《中国传统赵堡落地大架太极拳 238 式》

编委会

主 任 何学启

总顾问 邱 军

总策划 胡九华

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁从康	王 箬	王 璞	王东林	王志刚
王志新	王桥娟	王健峰	王喜才	韦国战
韦建新	巨建昌	方旭南	龙永秀	龙春娟
龙祖明	叶 青	冯喜武	朱跃进	刘 东
刘 玲	刘 辉	刘晓冰	闫 革	孙五一
严长斌	杜启兰	杨卫军	李戍军	李秀彬
肖 飞	吴干宽	吴彦霖	余 震	张 彬
张 巍	张恒星	张继锋	张雅芳	陆建宏
林文钊	林春燕	罗成伟	竺江舜	郑 周
屈晓峰	赵万强	赵国军	胡九仁	胡贤宽
胡泉纯	俞文斌	贺 俊	贺英俊	袁玉梅
袁树基	贾进银	徐 辉	徐亚国	徐德敏
黄鑒文	梅君芳	曹兆坤	屠鹏涛	彭军岗
葛海平	董 科	韩庆顺	鲁润生	童喜民
潘启平	薛圣东	薛晓霞	霍万虎	



回忆赵增福先生

路迪民

2013年5月6日傍晚，我应邀参加榆林市武术协会成立大会。突然接到赵增福之子赵旭的电话，说他父亲在厦门去世，具体情况尚不清楚。他正在西安咸阳机场准备登机去厦门，让我先别告诉任何人。次日，赵旭又来电话说，已经核实，他父亲是在厦门教拳的第四天，即5月6日下午5时，因心肌梗死，溘然长眠。此后数日，我不时悲情顿生，与赵兄20多年来的交往，一幕幕浮现在眼前。

1993年6月，在赴武当山参加“第二届武当拳功理功法研讨会”的火车上，我结识了同去参加会议的赵增福先生，并得知他是赵堡大架太极拳宗师郑锡爵先生的弟子。在武当，我们同住一室，交流颇多。给我印象最深的，就是他那强调太极拳技击实践的理念



和实事求是、喜欢较真的耿直性格。大会表演中，有个名家所用长剑号称 20 斤（10 千克）重，他不信，晚上就拿自己 5 斤（2.5 千克）重的钢剑要跟人家称量比较。与会者有个自称一年多“滴水未进，人称神医活佛”的气功骗子，赵增福就要找他比试，结果此人连夜逃走。

当他知道我是赵斌老师的弟子，并与赵斌、赵幼斌合著了《杨氏太极拳正宗》一书后，就一再表示请我协助他整理郑锡爵先生所传赵堡大架太极拳。我当时忙于教材编著，无暇顾及。1995 年，由“赵增福、赵超著，路迪民整理”的《武当赵堡大架太极拳》一书终于由陕西科学技术出版社出版。他毫无保留地把鲜为人知的“九响不落地”的练法、自己收集的全部资料都提供给读者。在此基础上，世界图书出版西安公司也于 1997 年以《中国赵堡太极》为书名，将赵先生的著作纳入“六大流派太极名师经典”出版，在国内外产生一定影响。2001 年，他又在儿子赵旭协助下出版了《中国八卦太极拳》一书。

2003 年，我与赵先生再次合作，出版了《中国赵堡太极推手》。其实早在 2002 年 2 月 27 日，正月十六，当人们还留恋着新年的喜庆，我俩就在我校金相



实验室一间空房里以推手为余兴了。我们将摄像机架好，自拍自录。如是 10 多天，将赵先生所要提供的全部内容录了下来。经我归纳，在第五章“赵堡太极推手技法实践”中，形成了“基础练习十二例”、“赵堡推手老三招”、“采捌技法十八变”、“随机应变招还招”、“师门秘传十六手”等 73 种循序渐进的推手技法。在对传统技艺做梳理的过程中，我个人也获益匪浅。

赵增福先生，字克安，1939 年 7 月 24 日（夏历六月初八）生于西安。祖籍河南宜阳县韩城镇，抗战初期逃荒徙居陕西。他是烈士后裔，其父赵青山是著名抗联英雄，1945 年在黑龙江德都县牺牲。中华人民共和国成立后，为纪念赵青山烈士，德都县政府所在地改称“青山镇”，近年又给赵青山烈士塑雕像、建纪念馆，并邀请赵先生前去剪彩。赵先生自幼家境多艰，别无所好，唯对太极拳如痴如迷。16 岁拜赵堡太极拳第十代宗师郑锡爵为师，后被师兄弟推举为郑师门下第十一代掌门人。他对杨式、吴式太极拳亦有造诣。曾任河南温县赵堡太极拳总会副会长、西安赵堡太极拳学会会长、武当山武当拳法研究会特邀研究员、美国赵堡太极拳研究院名誉院长兼总顾问，以及中科院、



香港、澳门、永年等地太极拳组织的荣誉会长或顾问等职，荣获“特级太极大师”、“武当武术功臣”等称号。足迹遍及国内各地及欧美，桃李满天下。其子赵超、赵旭，均继承衣钵。

访美期间，他受 3 所康复中心和 6 所大学邀请授拳。在长岛，面对四五个黑人的轮番进攻，均轻易制胜。接着出来一个比他高出一头、据说是空手道九段的美国大汉，在他思绪未定之际就一拳击来。赵先生习惯性地随手接应，结果连自己也未想到用何招法就把对方放倒在地。大汉起来高兴地说：“中国的太极拳太妙了，大师的功夫太好了！”殊不知，这正是“纯以神行”的表现。在美国、中国香港，拳友们曾以精美的金质奖牌和金钥匙相赠。

长期的苦练，使赵先生对太极拳的真谛体会深刻。比如他对“功夫”一词解释说：“功夫的含义有二：一是指功力大小，二是指熟练程度。‘不怕千招会，就怕一招熟’。只会不熟没有用。‘熟’字下面四点为‘火’，就是‘火候’，火候到了才算‘熟’，这是功力和技巧的综合体现。‘由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明’，才能进入‘从心所欲’，‘纯以神行’，‘无招胜有招’的地步。”其论确为至理名言。



赵先生不仅痴迷于太极拳，对十八般武艺均有涉猎。他家的器械架上陈列着多种兵器，其中不少是他自己精心制作的。特别是他收集的几百根形状和材质各异的木棍，还被电视台作了专题报道。1998年春节，我请他给我传授万盛春秋刀。他风趣地说：“人家过年，咱俩谝闲传（陕西方言“闲聊”或“干闲事”之意）”！

为了太极拳艺的不断升华，使“技”与“道”合，赵先生还到陕西的道教圣地楼观台正式皈依了道教，办有“皈依证书”。就在他去世前一两周，听说我给西安永年杨氏太极拳学会的拳友传授八仙官道家功法“湘子挂箫十三势”，赵先生也要学，来过3次，谁知这竟成了我们的诀别。

亲爱的赵兄，难忘的赵兄！你虽然走得没有痛苦，走得安详，这是老人们难得的造化。可活着的人却难以接受这种突然的变故啊！赵兄的儿子要为其父立碑。在碑文初稿基础上，请我定稿，内容如下：

赵君增福	表字克安	祖籍豫省	徙居西安
烈士后裔	家境多艰	立志习武	至恒至专
拜师郑门	恩师锡爵	赵堡大架	尽得真传



中国传统赵堡落地大架太极拳 238 式

博采众长	继承创新	如痴如迷	终攀峰巅
秉性耿直	注重实战	比试切磋	无不占先
著书立说	录像广传	五湖四海	桃李万千
众星捧月	立会掌门	特级大师	评委公选
西行数国	献艺授法	壮汉服膺	媒体广传
功成名遂	亦勤亦谦	皈依道教	悟法结缘
大师二子	长超次旭	继承衣钵	薪火相传
耄耋之年	受邀传艺	惜乎心梗	溘然长眠
享寿七五	永垂人间	立碑铭心	告慰昊天

赵兄去世后，赵旭要将其父长期积累的、更为完整的拳架整理出版，此举不但是对赵堡拳艺的进一步贡献，也是对赵先生在天之灵的一份宝贵祭礼，相信赵兄地下有知，定会含笑九泉。



这本书的由来

赵 旭

父亲一生酷爱太极拳，我每每见到父亲，总是和他谈到太极拳，可以说是真正的拳不离口。

1995年陕西科学技术出版社出版发行了父亲著的《武当赵堡大架太极拳》，详尽介绍了这一古老而又实用的太极拳法；1997年父亲著成《中国赵堡太极》，入选世界图书出版公司出版的六大门派太极名师传世经典丛书。这两本书中拳架动作都是111式。

几十年来，父亲对我提起过多次，太极拳有300多个动作，可这都是传说，谁也没有看到过这方面的资料。作为儿子和太极拳传人，我总想让父亲自豪，总想为父亲在拳术方面做点什么。

2010年初，我和父亲又说到太极拳，得知父亲想把赵堡太极拳重新整理一遍：在原来的基础上，使拳架的动作更趋完善，于是 I 开始了本书稿的整理工作。



以后每次和父亲见面，我们就一个动作一个动作进行探讨，反复比划。对于我不太清楚的动作，父亲总是耐心地讲解，细致地演练直到我弄明白为止。这次整理出来的拳架动作比较多，这是父亲几十年来，参考了大量的太极拳文献资料和赵堡太极拳师兄弟们的练拳心得才挖掘整理出来的，是对太极拳爱好者们毫无保留的一份付出。在和父亲谈到这本书的书名时，父亲说：“这个和中架小架有所不同，我们练的是大架，而且是落地大架，就叫赵堡落地大架太极拳吧，写多少式就算多少式，这是中国真正传统的东西，千万不能丢了”。书中前一部分和后一部分的内容，是原八卦太极和赵堡太极书中的部分内容，父亲说太极源流和背丝扣这两部分过去写得很好，也很重要，所以在这本书中又得以重现。

我和父亲最后一次出远门，是 2013 年的清明节期间，我们去东北参加当地政府举行的清明节祭扫烈士纪念碑暨赵青山铜像揭幕仪式。在北去的列车上，父亲又提到这次出书的很多问题，说到拳架图像照片不全的问题，父亲说：“等今年过了国庆节，天气不热不凉时，你再给我把拳架的照片照全了，这可能是我最后一次出书了。”没想到父亲 5 月份突然就走了，永



远离开了我们。因书稿当时还没有整理完，照片也只拍了 171 张，没有拍完整，出书这事一下子停滞下来。

现在，剩下我一个人，来完成父亲的遗愿。我在完善这本书的照片时，有极少一部分拳架动作是由我代替父亲来完成的。我穿上父亲的练功服和练功鞋，不知道多少个周六周日，我把自己反锁在办公室里，一个架势一个架势的摆做，用相机的自拍模式，一个动作一个动作的拍照，然后精心挑选，再换成父亲的头像。有些高难度动作的照片是经过处理的，因此，读者在看到这本书的照片时，有的动作稍显不协调，敬请谅解。这次出书，问题和困难是很多很大的，我的压力也是很大的。经过我和出版社的多次沟通，这本书终于得以正式出版，真的是非常不容易。

父亲走了，把一身的好功夫也带走了。人在做，天在看，父亲总是想给后人多留下一些中国传统的东西。我常常在想，现在我能做些什么呢？这本书的出版完成了父亲的心愿，也算是告慰父亲的在天之灵吧。父亲一生还习练了很多传统武术器械，诸如太极棍、长穗梅花剑、春秋大刀，等等。关于器械方面的书，父亲从来都没有出版过，但他一直有这个心愿，即把各种器械编著成一本书，那就由我来完成他这个还没



有完成的心愿吧！

本书的出版，我要特别感谢父亲的挚友路迪民教授。父亲去世后，路教授在百忙之中抽出时间撰写碑文，并为本书写序。感谢我的战友——陕西省军旅书法家协会副主席、陕西省榆林市军旅书法家分会主席、军旅书法家田继光为本书挥毫提词。同时感谢父亲宁波的弟子胡九华、厦门的弟子邱军、武汉的弟子何学启等人，他们多次关心地询问出书情况，并给予了大力的支持。



目 录

第一章 概 述 /001

一、宋代以前的太极拳 /002

二、《太极秘术》残本的由来 /003

三、《太极秘术》残本留世的真实可靠性 /005

四、《太极秘术》残本的留史证实了太极拳源自
武当张三丰的真实可靠性 /008

五、太极拳的先驱者王宗岳 /014

六、《太极秘术》残本的留史为考证赵堡太极拳
关键人物蒋发的历史年代提供了有力的
证据 /015

七、《太极秘术》残本的留史弥补了赵堡太极拳
自王宗岳之后几代传人没有论著留世的
缺憾 /017



中国传统赵堡落地大架太极拳 238 式

八、最古朴最典雅最传统的赵堡太极拳 /018

九、《太极秘术》残本的留史打破了赵堡太极拳

七代以前皆为单传的说法 /020

十、继赵堡太极拳之后的陈、杨、吴、武、孙

式太极拳的产生 /021

十一、歪曲太极拳的两位怪杰唐豪、顾留馨 /023

十二、赵堡太极拳的分代分支及名称问题 /030

十三、郑锡爵及其传人 /033

十四、我和父亲 /035

第二章 图解、要领、用法及歌诀 /043

一、中国传统赵堡落地大架太极拳 238 式名称

顺序 /044

二、中国传统赵堡落地大架太极拳 238 式图解

说明 /049

三、中国传统赵堡落地大架太极拳 238 式动作

图解、要领、用法及歌诀 /050



第三章 拳帽介绍 /197

一、中国传统赵堡落地大架太极拳 238 式

拳帽名称顺序 /198

二、传统赵堡落地大架太极拳 238 式拳帽

简介 /199

三、传统赵堡落地大架太极拳 238 式拳帽

动作说明 /200

第四章 杜元化《太极正宗》选录 /207

一、陈 序 /209

二、太极拳苏始 /210

三、自序一 /213

四、自序二 /213

五、太极拳启蒙序 /216

六、太极拳缘起 /217

七、太极拳启蒙规则 /218