

彩图版

# 图解武当赵堡

# 太极拳秘笈

何俊龙 / 著

TUJIE WUDANG ZHAOBAO  
TAIJIQUAN MIJI



华夏出版社



China Feat  
1994.11.11

# 图解武当太极拳

## 太极拳拳谱



人民体育出版社

【彩图版】

# 图解武当赵堡

# 太极拳秘笈

何俊龙 / 著

TUJIE WUDANG ZHAOBAO  
TAIJIQUAN MIJI



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解武当赵堡太极拳秘笈/何俊龙著. -北京:华夏出版社,2008.4

ISBN 978-7-5080-4617-4

I. 图… II. 何… III. 太极拳-图解 IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 043833 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京中科印刷有限公司印刷

三河市李旗庄少明装订厂装订

787×1092 1/16 开本 12 印张 199 千字 插页 1

2008 年 4 月北京第 1 版 2008 年 5 月北京第 1 次印刷

定价:45.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换



中共中央军事委员会委员，中华人民共和国中央军事委员会委员，国务委员兼国防部长梁光烈上将与何俊龙亲切合影



原全国政协副主席罗豪才与何俊龙亲切合影



中国商务部副部长高虎城与何俊龙亲切合影



上海合作组织首任秘书长张德广与何俊龙亲切合影



中国驻俄罗斯大使馆特命全权大使刘古昌夫妇与何俊龙亲切合影



中央政府驻香港联络办副主任郭莉与何俊龙亲切合影



总参军训和兵种部后勤部副部长陈洪余与何俊龙亲切合影



香港华润集团董事长陈新华，国家行政学院党委委员、副院长陈伟兰与何俊龙亲切合影



广东省常务副省长钟阳胜与何俊龙亲切合影



中国通用技术集团国际广告展览公司李仁贵董事长与何俊龙亲切合影



山西中医学院副院长、北京中医药大学博士生导师冯前进教授与何俊龙亲切合影



香港天王巨星刘德华与何俊龙亲切合影



香港影视明星黄日华与何俊龙亲切合影



著名演员孙海英与何俊龙亲切合影

大智無形

健康法室

钟阳胜

二〇七年  
十一月

以图释义，为当今流行的医学  
体制。图释赵堡太极拳，图文并茂，  
浅显易懂，是突出的特点。为  
宏扬中华传统武术，为中华武术精粹  
走向国际，做出了积极的贡献。

北京中医药大学 牛欣  
二〇〇七年十二月十二日



贺俊龙道友新作面世

动中有静太极功

忙里偷闲咏玉成

刘绥滨(信玄)

丁亥秋于子蜀青城

何俊龍  
師父

明天  
幸福  
今天  
修



香港天王巨星劉德華為何俊龍著作題詞

# 目 录

# 目 录

序 一 .....	4	3. 动作松匀 .....	26
序 二 .....	5	4. 不撇不停 .....	26
前 言 .....	13	5. 势断意连 .....	26
第一章 概述 .....	15	6. 上下相连 .....	27
一 张三丰秘诀精选 .....	16	7. 保持三直 .....	27
二 张三丰列传 .....	17	8. 五顺相随 .....	27
三 武当赵堡太极拳简介 .....	18	9. 随势借势 .....	27
四 预备要领 .....	20	10. 遵循轨迹 .....	27
1. 服装要求 .....	20	七 呼吸要领 .....	29
2. 环境要求 .....	20	1. 自然呼吸阶段 .....	29
3. 心态要求 .....	21	2. 顺呼吸阶段 .....	29
五 静止要领 .....	22	3. 逆呼吸阶段 .....	30
1. 虚领顶劲 .....	22	4. 潜呼吸阶段 .....	30
2. 含胸拔背 .....	23	八 拳架要领 .....	31
3. 沉肩坠肘 .....	23	1. 整体形 .....	31
4. 正腰落胯 .....	23	2. 阴阳动 .....	31
5. 松膝吊裆 .....	24	3. 三节明 .....	32
6. 收腹 .....	24	4. 六合融 .....	32
六 运动要领 .....	25	5. 六进整 .....	32
1. 心与意合 .....	25	6. 身法精 .....	32
2. 姿势缓慢 .....	26	九 二十五劲要领 .....	34

1. 沾粘劲 .....	35
2. 听劲 .....	35
3. 收劲 .....	35
4. 走劲 .....	36
5. 化劲 .....	36
6. 引劲 .....	37
7. 拿劲 .....	37
8. 发劲 .....	37
9. 借劲 .....	39
10. 开劲 .....	39
11. 合劲 .....	40
12. 提劲 .....	40
13. 沉劲 .....	40
14. 棚劲 .....	41
15. 捋劲 .....	41
16. 挤劲 .....	42
17. 按劲 .....	42
18. 采劲 .....	43
19. 捌劲 .....	43
20. 肘劲 .....	43
21. 靠劲 .....	44
22. 长劲 .....	44
23. 截劲 .....	44
24. 钻劲 .....	44
25. 凌空劲 .....	45
十 疑问解答 .....	46
1. 太极拳为何取名为“太极 拳” .....	46
2. 太极拳在疲倦时习练为何 越练越不疲倦 .....	46
3. 武当赵堡太极拳功深的人	

为什么在夏天习练时越练 越凉爽 .....	47
4. 武当赵堡太极拳功深的人 为什么能不知不觉把人跌 出数丈远 .....	47
5. 太极拳四正、四隅是怎么 理解 .....	47

<b>第二章 拳论选录</b> .....	49
张三丰太极拳论 .....	50
王宗岳太极拳论 .....	51
郑悟清太极拳论 .....	52
<b>第三章 拳架</b> .....	55
第一式 预备式(无极式) ..	56
第二式 金刚三大对 .....	58
第三式 懒扎衣 .....	60
第四式 右白鹤亮翅 .....	62
第五式 单鞭 .....	64
第六式 斜金刚三大对 .....	66
第七式 左白鹤亮翅 .....	68
第八式 斜形 .....	70
第九式 高探马 .....	72
第十式 摇步 .....	74
第十一式 斜形 .....	76
第十二式 高探马 .....	78
第十三式 摇步 .....	80
第十四式 金刚三大对 .....	82
第十五式 伏虎 .....	84
第十六式 擒拿 .....	86
第十七式 串捶 .....	87
第十八式 肘底藏捶 .....	88
第十九式 倒碾肱 .....	89



第二十式	左白鹤亮翅 .....	90	第四十九式	左金鸡独立 .....	139
第二十一式	斜形 .....	92	第五十式	右金鸡独立 .....	140
第二十二式	闪通背 .....	94	第五十一式	双跌脚 .....	141
第二十三式	右白鹤亮翅 .....	96	第五十二式	倒碾肱 .....	142
第二十四式	单鞭 .....	98	第五十三式	左白鹤亮翅 .....	144
第二十五式	云手 .....	100	第五十四式	斜形 .....	146
第二十六式	左高探马 .....	102	第五十五式	闪通背 .....	148
第二十七式	右插脚 .....	103	第五十六式	右白鹤亮翅 .....	150
第二十八式	右高探马 .....	104	第五十七式	单鞭 .....	152
第二十九式	左插脚 .....	105	第五十八式	云手 .....	154
第三十式	左卷脚蹬跟 .....	106	第五十九式	高探马 .....	155
第三十一式	摇步 .....	107	第六十式	十字单摆脚 .....	156
第三十二式	青龙探海 .....	108	第六十一式	吊打指裆捶 .....	157
第三十三式	二起插脚 .....	110	第六十二式	金刚三大对 .....	158
第三十四式	分门桩抱膝 .....	112	第六十三式	懒扎衣 .....	160
第三十五式	右卷脚蹬跟 .....	114	第六十四式	右砸七星 .....	162
第三十六式	分马掌 .....	116	第六十五式	擒拿 .....	163
第三十七式	掩手捶 .....	117	第六十六式	回头看画 .....	164
第三十八式	抱头推山 .....	118	第六十七式	右白鹤亮翅 .....	166
第三十九式	右白鹤亮翅 .....	120	第六十八式	单鞭 .....	168
第四十式	单鞭 .....	122	第六十九式	左砸七星 .....	170
第四十一式	前后照 .....	124	第七十式	擒拿 .....	171
第四十二式	野马分鬃 .....	126	第七十一式	跨虎 .....	172
第四十三式	玉女穿梭 .....	128	第七十二式	双摆脚 .....	174
第四十四式	右白鹤亮翅 .....	130	第七十三式	弯弓射虎 .....	175
第四十五式	单鞭 .....	132	第七十四式	金刚三大对 .....	176
第四十六式	云手 .....	134	第七十五式	收式 (合太极) ...	178
第四十七式	童子拜观音 .....	136	后记 .....		180
第四十八式	扫堂腿 .....	138			

# 序 一

# 图解武当赵堡太极拳秘笈

武当赵堡太极拳，  
名垂华夏美誉传。  
何氏俊龙十三代，  
宗师扬旌树丰幡。  
修心养性疗民疾，  
参习健儿展欣颜。  
今又著书作图解，  
去伪存真立指端。  
秘笈秘诀施图解，  
拳架用法合一参。  
通俗易懂便普及，  
一部力作献宇寰。  
可喜可贺乐墨赠，  
九十八字代序言。

褚成炎

(著名学者、诗人、作家、评论家、  
美国国际文化科学院院长)



## 序 二

在我国的武术和健体养生运动中，拳术是一个十分重要的内容。中国拳术的发展，在历史上形成了许多不同的流派，而这些流派都具有非常浓厚的地域特点，都是以地域文化为依托，从地域文化中孕育出来的。根据拳术的起源地及其不同的地域文化，拳术在其发展过程中形成了“七大拳系”，太极拳就是这“七大拳系”中的一种，并且是最能体现中国人的思维方式和行为方式的拳术和健体养生运动。

在太极拳中，又可分为不同的拳种，比如杨氏太极拳、武氏太极拳、孙氏太极拳、吴氏太极拳和陈氏太极拳等等。在以前的许多文献中，我对这些太极拳大都是看见过的，而对于何俊龙先生广泛教练和传播的武当赵堡太极拳，我还是第一次看到，因此，当我拿到他的这一本书时，就有很多的新鲜感和求知感。

中国的拳术是以地域文化为依托，从地域文化中孕育出来的。何俊龙先生把自己教

练的太极拳称为武当赵堡太极拳，这既展示了武当赵堡太极拳的地域文化特征，也体现出何俊龙先生对自己的师傅以及武当赵堡太极拳起源的尊重，更体现了“德为习武之本”的武术文化形态。他的这一思想在他为本书写的前言中已经有了充分的表达。

仔细研读了何俊龙先生的《图解武当赵堡太极拳》一书，根据武当赵堡太极拳形之于外的拳脚招法和固之于内的意、气、劲功，从中医学有关运动养生的理论出发，我认为，除了一般的武术技击功能之外，武当赵堡太极拳是具有很强的健体养生功能的。因此，这里着重就该套太极拳的健体养生功能谈一些见解。

说到武当赵堡太极拳的健体养生功能，先谈一下中医养生学。

### 一、中医养生的作用

养生及其养生理论、养生方法和养生

技术是我们中国人的一大发明，在中国有十分久远的发展历史和应用。根据中医学的理论及其长期的实践经验以及现代生物医学对养生方法的大量研究结果表明，通过养生，可以发挥提高生命质量、延缓生命衰老以及预防和治疗疾病三个方面的作用。

### 1. 养生与延缓生命衰老

究其渊源，养生思想是起源于中国人文化基因中的天年观和长寿崇拜。详考中国传统的哲学思想及其医学发展的历史，我们可以发现，中国人对于长寿是很有追求的。早在两千多年以前由中国人写的一部《黄帝内经》中，中国人就基于“天人相应”的思想，提出人的自然寿命应该是“度百岁而不衰”，并且系统地建立了关于人生命长寿的理论，提出了使人安享天命的一系列养生方法。

### 2. 养生与提高生命质量

养生不仅具有延缓生命衰老的作用，而且可以提高生命质量。养生提高生命质量的效果可以体现在三个方面：①强壮内脏生理功能。中医学将其描述为“气壮神旺，五脏敷华”。②美容健体。中医学将其描述为“肌肤润泽，容颜光彩”。③活跃大脑功能。中医学将其描述为“耳目聪明”。

### 3. 养生与疾病的预防、治疗和康复

养生既可以预防疾病，也能够促进疾病康复。根据中医学的发病学理论，人体

发生疾病的原因不外乎外感六淫之邪和内伤饮食七情两类。通过养生，可以达到养护正气而抵御外邪，调理脾胃和舒畅情志而预防内伤的目的。在机体发生疾病时，在采用正确的治疗方法的同时配合养生，又能够通过养护正气和调节阴阳以提高疗效。当疾病好转或趋向临床治愈的情况下，有些病人会遗留下某些病症难以恢复或恢复较慢，这时候，利用养生可以起到促进康复的作用。

## 二、养生理论的思想基础及其生命物质基础

通过养生之所以能发挥如上所述三个方面的生物学作用，是有其理论根基和体内生命物质基础的。

### 1. 养生理论的思想基础

在中国古人的哲学、文化和医学理论中，养生理论的思想基础是天人合一和天人相应、形神共养以及阴阳平衡。

#### (1) 天人合一和天人相应

天人合一是中医学养生理论和方法的一个基本的思想基础。天人合一思想的核心包括以下两方面的内容：

①人的生命运动与天体运动具有自相似性；

②人的生命运动对天体运动具有相应性。





《内经·灵枢》中说：“人与天地相参也，与日月相应也”，表达的就是这个意思。

基于这样的思想和思维方法，中医学创造了天人合一的生物医学理论。依据这一理论，中医学不仅在所有的养生实践中融合了天人合一的思想，而且建立了具体的因时养生（时间养生学）方法。

对中医学“天人合一”思想和理论的现代研究表明，该理论中孕育着许多天体生物学和时间生物学的新的研究领域，对此进行深入的比较研究将会对现代生命科学的发展产生重要的影响。

### （2）形神共养

形神共养也是中医学养生的一大思想和理论支柱。

形，就是人的形体。养形，就是说可以利用养生的方法使人体的形体健壮。神，就是人的精神意识和思维活动。养神就是说可以利用养生的方法调节人的精神活动，使其得到充分的放松。

按照中医学理论，作为生命活动，形神之间具有相互作用，可以相互调节，而这种相互作用和相互调节是生命活动最重要的基础。对此，中医学形象地将形和神的关系类比做“形是神之宅，而神为形之主”，指出作为养生形神共养的重要性，并且发明了许多具有形神共养效果的养生方法。

我们注意到，尽管所利用的方法有所不同，但无论是作为养护和锻炼形体，还是调节人的精神意识活动，在西方都具有相应的生物医学和生物医学心理学理论及其相应的实践方法。然而，作为形神共养理论和能够使人的形神活动相协调的养生方法则是中医学独特的创造，具有十分重要的研究价值。

### （3）阴阳平衡

阴阳和阴阳相互作用的动态平衡理论是中医学理论的核心，也是中医临床诊断和治疗以及养生方法的理论基础。

根据中医学的阴阳和阴阳相互作用的动态平衡理论，人生有形，不离阴阳。虽然人体的结构和功能是异常复杂的，但从个体，到生命器官，到组织细胞，再到亚细胞，乃至生命活动的分子和量子水平，其结构形态和功能活动都可以概括为阴阳两种属性。对此，《内经·素问》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”

人体的结构和功能不仅可以概括为阴阳两种属性，而且其间还存在着动态的相互作用，并且，这种相互作用是存在于人体生命活动从个体到器官，从器官到组织细胞，从细胞到分子，以及从分子到量子水平的各个层次上。就像《内经·素问》中说：“阴阳者数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然