



# 赵堡太极拳

## 郑悟清拳法讲义

◎李海军 著



赵堡太极拳  
郑悟清拳法讲义

◎李海军 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

赵堡太极拳郑悟清拳法讲义 / 李海军著. — 武汉 :  
湖北科学技术出版社, 2017.11  
ISBN 978-7-5352-9755-6

I. ①赵… II. ①李… III. ①太极拳—手法(武术)  
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 256648 号

责任编辑:谭学军 徐 竹

封面设计:喻 杨

---

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

(湖北出版文化城B座13—14层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

---

排 版:湖北桑田印刷策划有限公司

电话:027-87259530

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

---

700 × 1000

11.25 印张

4 插页

220 千字

2018年3月第1版

2018年3月第1次印刷

---

定价:32.00元

---

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

贺通城山韵集出版即赠书寿100岁以誌欣

武当赴堡拳

太极正脉传

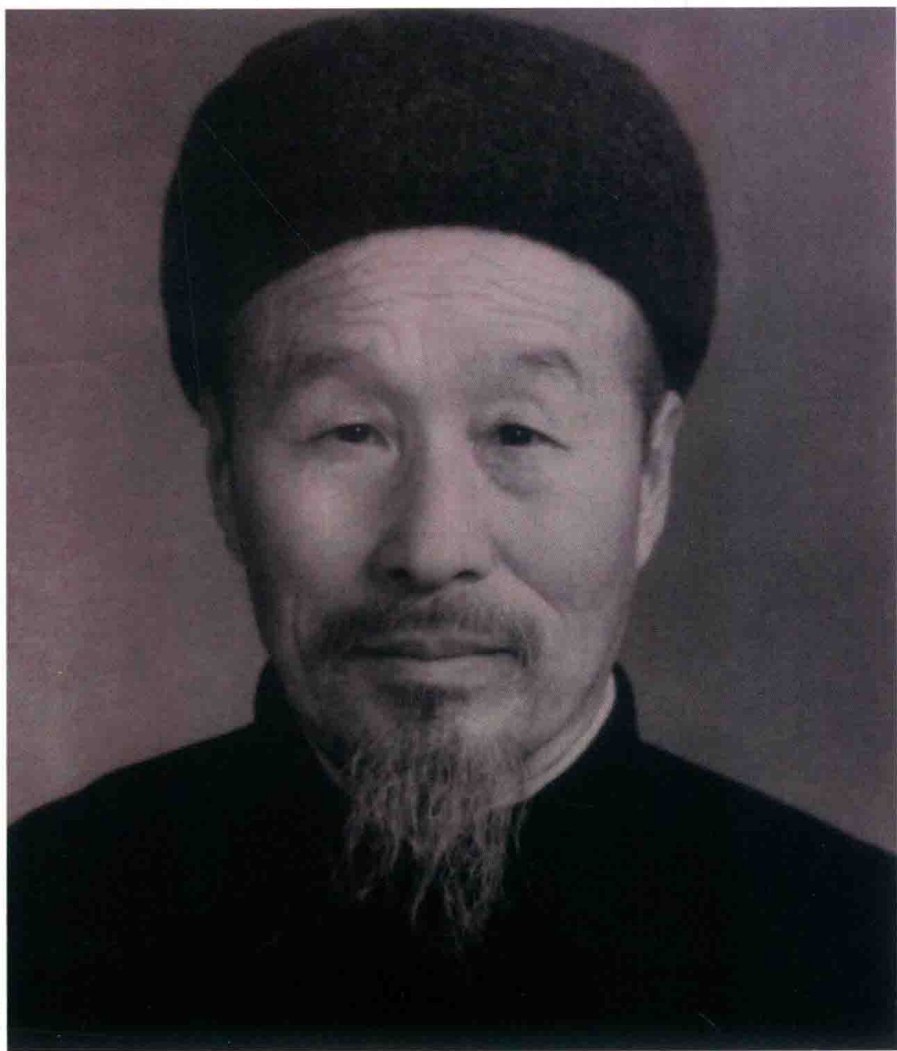
飘落云之南

沐春花更艳

刘洪耀

2017年2月于丹江口





◆ 赵堡太极拳第十代宗师郑悟清



◆ 作者与师父郑钧合影



◆ 作者与师父、师娘，师兄郑转会、王海平及众学生在云南太极武馆合影



◆ 作者与爱人、儿子及众学生合影



首届赵堡郑悟清太极拳友联谊会留念

2012.10.2



◆ 郑钧先生八十华诞合影

# 序 一

赵堡村是有着两千多年历史的古镇。春秋时期，晋昭公封大卿赵公食邑于温，于温东十五里许挖地筑堡而居，故称赵堡，已有 2500 余年。

古赵堡东西长三里，南北宽两里半，周长九里十三步，并有城墙及护城河，村中有古建筑群及众多庙宇，可惜这些景观毁于战乱及“文革”中。

赵堡北依太行，南傍黄河，山荫河育，地灵人杰，习文练武，人才辈出。自明代太极拳传入赵堡，已有 400 余年，形成了渊源有序、体系清晰的赵堡太极拳。由赵堡太极拳又演变出武式、郝式、孙式太极拳。

赵堡太极拳是最古老、原生态、未被污染的太极拳，自蒋发祖师传邢喜怀——张楚臣——陈敬伯——张宗禹——张彦——陈清平，代代明师辈出，名震武坛。400 多年传承至今，经历代宗师的传承及理论充实，形成完善的教学体系。赵堡太极拳强调身心双修，通过习练赵堡太极拳，达到身体强健及延年益寿之目的。

郑悟清先生乃赵堡太极拳第十代宗师，是近代赵堡太极拳的杰出代表。郑悟清宗师将赵堡太极拳更加细微化及灵巧化，提出了忌用滞力，尤忌用意，小而舒展，大而紧凑等理论。郑悟清宗师在 20 世纪三四十年代在黄埔军校第七分校将校班任国术教官，中华人民共和国成立后在西安等地教授赵堡太极拳，其弟子中脱颖者不计其数。

郑悟清宗师之次子郑钧先生，秉承家学，自幼习练赵堡太极拳，持之以恒数十年，并博览群书，提出了“自然、自重、自动”的太极拳“三自”理论，为太极拳的传授倾注了毕生精力，授徒众多。李海军先生从学于郑钧宗师多年，精心习练，多有心得，并在全国各地传授赵堡太极拳。今李海军先生将自己所学拳艺及体会整理成书，让更多人受益，实乃一大好事。为了赵堡太极拳发扬光大，造福人类，为更多人了解赵堡太极拳，特写以上文字对赵堡镇及赵堡太极拳做个简要介绍，也算是为此书的序。

赵堡太极拳总会会长 吴水利

2017 年国庆节于赵堡

## 序 二

中华武术，源远流长。历史上卫国御侮、防身自卫、强身之术。太极拳乃武术中一奇葩，自太极拳传世，历代宗师据各自的体悟、实践、认知，形成既有共性又各具特色的流派，虽示式有不同，而理一也。其以增内气为宗，修心炼性，以达养生延年之效；轻松柔活，则现技击之功。太极拳著甚多，莫不以各自所得传授、己之身验感悟示人，以弘扬斯术，造福人类。

赵堡太极拳乃诸太极流派主流之一。自蒋发祖师传邢喜怀—张楚臣—陈敬柏—张宗禹，数百年传承至今，历代宗师有论述传世。近代吾祖郑公讳悟清（1895—1984），而立之年习赵堡太极拳，经数十年修炼，深究华夏民族文化之精华，以易、医、儒、释、道、兵、书法诸家学说为主导，历代武学论述为宗旨，与武术同道交流验证之实践体悟，形成小而舒展、大而紧凑之架式；正形顺气、以气正形、气随形至、形引气行之感知；忌用滞力、尤忌用意之境界；顺天地人自然之规律，处处合自然修炼身之气血、心之性境，使身心达到提升，变化气质，性命双修；“有人所不知而已所独知之妙，遂以高超拳艺名噪武坛”（《太极拳师郑悟清先生纪念碑》碑文）。

吾父讳钧（1933—2016），承家学，研太极，授徒众多。海军弟从吾父习太极数年，勤练不辍，长期传艺，积累习拳与教学之体验，今择要而成书，乃太极拳理法、技击之用，诸同道能从中有所受益，是海军弟将自己所得与感知公与同道，为弘扬太极文化，促进全民健身运动，提升民众身体和精神素质，传承武学之本意。

温县赵堡太极拳郑悟清拳法研究会

郑新会会长于赵堡镇

2017年8月

# 序 三

中华武术是中华民族在漫长的生产和生活实践中，为人类社会创造出的宝贵文化财富，是中华民族为国粹。

近日，受武当赵堡太极拳名家李海军先生之邀，为其新书《赵堡太极拳 郑悟清拳法讲义》作序，我为之高兴。李海军先生是赵堡太极拳名师郑钧先生的高徒，我幼时在西安长大，因母亲在香港，父亲在大学教学，工作繁忙，很多时间都是母亲的师兄弟们来我家照顾我并教我学习武术，郑钧伯伯也经常来到我家，我也非常喜欢这位慈祥可爱的伯伯。郑钧伯伯是母亲的师父，郑悟清师爷的儿子，他性格儒雅，经常会拿一些用毛笔写成的太极拳理论让我背诵，母亲每逢暑假都会从香港回来探亲，回来以后郑钧伯伯也会来到家里，习文练武一待就是一天，但非常可惜郑伯伯于2016年11月驾鹤西去，惜哉悲哉，中国武术界又少了一位名师。我想一个人的生命虽然终止了，但生命的火花却永远闪烁，生命借助于立德、立功、立言的武术精神永垂不朽。

李海军先生是郑钧伯伯的爱徒，自幼爱好武术，勤奋好学，也曾练习过八段锦、六路炮拳、擒敌拳、少林内劲一指禅等功夫，并在2004年成立云南太极武馆任馆长兼总教练，自己也多次带队参加国内、国际赛事，获得多项金牌，对赵堡太极拳有自己的独特见解。

太极拳强身健体世人皆知，赵堡太极拳在演练当中的白鹤亮翅等动作（形意拳所说的单缠手），左右对应的就是我们现在各个太极拳流派所练习的推手，并且基本上每个动作都是以圈代圈在推手中都可以得到运用，赵堡太极拳在历代传授中都极为保守，并且技法和动作没有经过大规模的改变，较好保持了原始创编太极拳时的原貌。

李海军先生即将出版的书，翔实地记录了赵堡太极拳郑钧先生的各种拳理，详细解析了太极拳理论及渊源，尤其指明和阐释了太极拳的诸多理论基础，期待本书在社会上能够引起更多、更广泛的太极拳研究热潮。

祝愿此书出版会将这优秀的拳种更好地流传于后世，我想此书也是为纪念一代宗师郑钧伯伯，希望赵堡和式太极拳能够发扬光大，以慰其在天之灵。

香港赵堡太极拳国际武术总会、  
香港国际武术节发起人、  
世界武术锦标赛冠军 张万强  
2017年7月18日于香港

# 前 言

太极拳源于中国古老文化，是我国的文化瑰宝，具有强身、健体、养生和技击等多种功能。我是一个武术爱好者，从小习武练拳，但因未经过高师指点，学来学去也是只知其然，而不知其所以然。由于小时候身体不好，经常生病，后经我村的一些武术老前辈的指点，身体才得以康复，从此以后我与武术结下了不解之缘，以后只要是一听说那里有教武术的，我就不顾一切地跑过去要跟人家去学武术，不管是白天黑夜都风雨无阻。

1990年，在幼时的同伴带领下，我们相约跑到河南省焦作市去跟从上海来的气功师魏平安（少林内经一指禅第十九代传人）学习少林内经一指禅功法。学了不少关于武术和气功方面的知识。由于家里贫穷，学会的动作只好在家里自己练，我的父母看我这么痴迷武术，而且这么下功夫，就商量让我去学武术，但是我家条件太差，没办法。1991年冬，我的太极拳启蒙老师雒喜运先生（赵堡太极拳一代宗师郑悟清先生的嫡传弟子）在西安退休回家养老，而我父亲和他又是好友，随即将我的情况讲给雒喜运先生听，老师听了之后就让我父亲带我去他那里学拳，这是我第一次接触太极拳，而我的老师雒喜运是一个功夫好、品德高的习武之人，除了教我和师兄弟们练拳，还给我们讲做人与习武道理。1994年4月8日，我的尊敬的老师雒喜运不幸去世了，而我的太极拳功夫才刚刚入门。怎么办？我只好一边下功夫练拳，一边想办法再找老师。1994年秋天，我认识了我的妻子，当时我们只是朋友，她知道我练武的情况后，就给我说，我帮你找一个老师，而且名气非常大。我不信，我的妻子就带我去赵堡镇找她的姨父，让她的姨父帮我介绍我现在的师父郑钧先生（赵堡太极拳一代宗师郑悟清先生的次子，我启蒙老师雒喜运先生的师弟，赵堡太极拳郑悟清拳法研究会创始人）。经过几次周折，郑钧先生看我练武这么虔诚，就正式收我为赵堡太极拳第十二代嫡传弟子。从此以后我就一直刻苦地练习赵堡太极拳郑悟清拳法。在师父郑钧先生的教导下，我对太极拳的认识也如日中升，并按照师父说

的方法开始教学生练习太极拳了。师父常对我说“教人一遍就等于自己练十遍，教人一年等于自己练十年。如果你不会教人练拳，那你永远都不会进步的，只有教人练拳的时候，你才能知道你练拳中出现的问题，能知道问题，你才能改进，能改进才能进步，而且教人时不能藏奸，更不能不教你自己认为的功夫。如果你越不教，你就越不能领悟太极拳里面的奥妙，所以你就不会进步。因为只有学生才是真正的老师，不同的学生会给你提出不同的问题，而且每个人的感悟也不一样。你只有把学生提出的问题解答出来了，能总结了，你才算是有进步了”。我的师父是一个知识非常渊博的人，在讲太极拳理论时，他经常会将社会知识和自然界的生存之规律以及做人的道理融汇到太极拳理论中，让你听得津津有味。你本来认为很复杂的太极拳理论，到他嘴里却成了很简单的几句话，而且非常容易懂。我的师父经常说“练太极拳首先要明白拳理，如果你不知道拳理知识，不知道方法，你就是再下功夫，也是练不出来太极拳真功夫的。练拳时一定要悟，悟拳理，悟方法，只有用方法，才能出太极拳功夫”。他还经常指点我说“练拳不狠劲地去练，越狠劲越练不出来功夫。一定要轻松自然，以玩耍的方法去练。要不着痕迹地练，更不能让人看你在练拳，如果看出你是练拳，那就说明你太在意了，你的意图也就太明显了，不等你出手，人家就知道你要干什么了”。他还常常教导我说“练拳不要老想着去打别人，而是去练心性上的功夫、练宽容，去化解对方对你的仇恨。练化力，怎样化掉对方在你身上施展的力量，以不变应万变。练拳时要拳无拳意无意，无意中间出真技，有形有相皆是假，无形无相才是真。要像婴儿玩耍一样，那时候练出来的才是真正的太极拳”。

在我教拳的这几十年来，经常把老师的话和实践结合起来，运用到教拳实践中去，不断提高自己的水平，同时也让喜爱太极拳的爱好者从中得到很多健康知识。在我教拳的过程中，我深深地体会到“一层功夫一层理”练拳哲理。这就是说如果你刚刚学会了太极拳套路，你就觉得自己会了，那你就大错特错了，因为你只会动作而已，里面还有很多东西你不知道，或者说你练了三年功夫可以把对方劲给化解了，就觉得了不起了，功夫深了，其实你才是刚入太极拳之门而已，太极拳的境界是很高的，不是一知半解就可以理解的，可能你一

生都在研究,都不能研究透。因为太极拳它不仅仅是拳架套路,更是岁月的磨合,等你磨得没有棱角光滑如玉的时候,那才是真正的太极拳。而太极拳真正修炼的是思想,是哲学,是做人的道理。我个人理解认为,太极拳的最高境界就是做人,做人的最高境界就是一潭清水,无色无味。如果你会做人了,会与人和睦相处了,不需要你用功夫,大家都会佩服地五体投地。所以,练拳之人要明白一个道理,那就是太极拳的舍己从人是什么?不就是让你舍去小我,方得大我吗?而且习练太极功夫,只要心平气和,学会放下,能养心定性了,其实太极拳功夫也就练出来了。只有不断地去学,不断地练,不断地悟,太极拳功夫就会上身。经过几十年的总结、苦练和教学中的实践,我将拳术中的阳刚、劲健、强身、壮骨、藏精、蓄气、培神、固体等体会于此拳法之中,形成了一种外有行云流水之美,内有五岳三江之刚的太极拳。

我经过多年的教学总结,悟出了些道理,但也不一定全对,所以到现在都不敢说自己出师了,而且还在学习,除了自己的师父和老师,学生就是我最好的老师。我是非常幸运的,虽说自己学识不深,但是遇到了几位明白事理的老人在教我,使我进步了很多,也总结了许多的理性知识。为了让更多人和我一样能掌握真正的太极拳,所以我鼓足勇气编写了这本教材,尽我所能,将我所掌握的有关太极拳知识与大家一起分享,也有不对的地方,请各位老师、太极拳同仁及武术前辈给予指正。我非常感谢我的师父郑钧先生,年事已高顾不着休息,又在那么忙的时候,能够给我支持和鼓励,帮我分析,帮我校对并审订教材,我永生难忘师父对我的恩情。还有我的师兄弟们,也给我很多鼓励,更要感谢我的妻子与家人,是大家给了我精神支柱,才使我有勇气写出这本教材,谢谢你们!

李海军 2010年8月21日

于云南省昆明市官渡区日新村B栋302室



# 目 录

第一章 赵堡太极拳郑悟清拳法讲义简介 .....	( 1 )
第一节 太极拳与健康 .....	( 1 )
第二节 赵堡太极拳郑悟清拳法简介 .....	( 3 )
第二章 赵堡太极拳拳法总论 .....	( 11 )
第一节 赵堡太极拳释义 .....	( 11 )
第二节 赵堡太极拳拳法之特色与练习方法 .....	( 19 )
第三节 赵堡太极拳对身体各部位的要求 .....	( 22 )
第三章 七十五式动作讲解 .....	( 31 )
第四章 赵堡太极拳郑悟清拳法推手 .....	( 125 )
第一节 赵堡太极拳郑悟清拳法单推手 .....	( 125 )
第二节 赵堡太极拳郑悟清拳法双推手 .....	( 137 )
第三节 赵堡太极拳郑悟清拳法双推掌 .....	( 145 )
第四节 赵堡太极拳郑悟清拳法听化劲训练 .....	( 149 )
第五节 赵堡太极拳郑悟清拳法太极拳技击篇 .....	( 165 )
后 记 .....	( 168 )