

武當趙堡太極拳大全


原寶山 編著



世界图书出版公司

# 武当赵堡 太极拳大全

原宝山 编著

 世界图书出版公司

(陕) 新登字第 014 号

007

## 武当赵堡太极拳大全

原宝山 著

焦毓本 责任编辑

世界图书出版西安公司 出版发行

(西安市南大街17号 邮编: 710002)

西安建筑科技大学印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 印张: 8 字数 160 千

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数: 001-6000 册

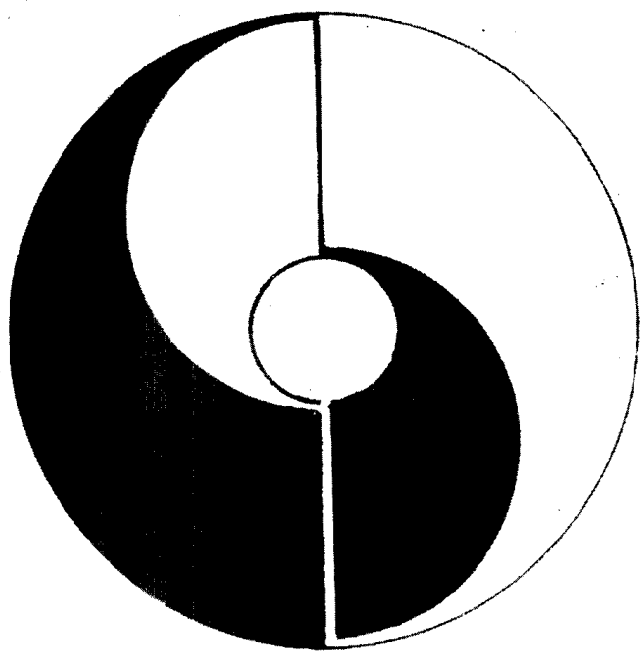
ISBN 7-5062-3610-9/Z·65

Wx3610 定价: 25.00 元

# 作者简介



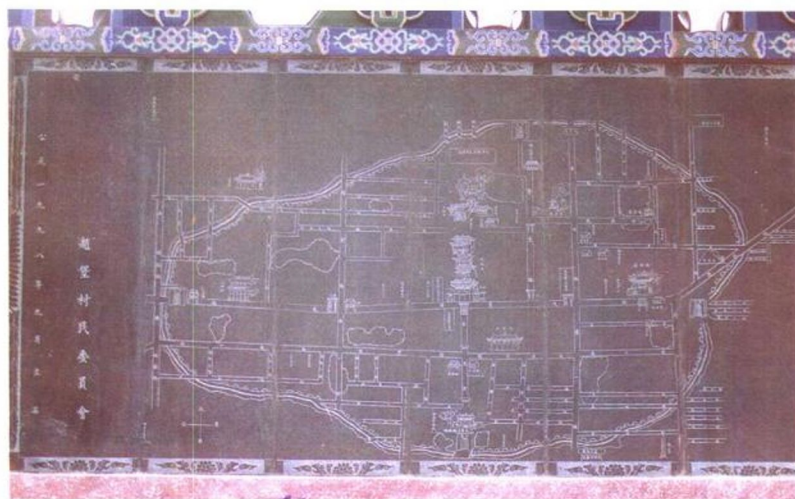
原宝山先生，系武当赵堡太极拳第十一代传人。一九二九年三月出生于河南温县赵堡镇，其祖上原復孔是赵堡太极拳第六代宗师。幼时习祖传太极拳，后在西安拜赵堡第十代宗师郑悟清先生为师，悉得太极真谛。深研易经、拳理与拳史。曾发表太极宗师《蒋发生卒考》、《陈鑫考》、《用武要言之谜》等近二十篇论文。著有《武当赵堡太极拳》、《武当赵堡太极拳推手、散打》书的同时，录制两种像带，发行海内外。又制作《武当赵堡太极拳》、《太极拳搏击术》、《太极健身功》等系列VCD光盘发行。他虽已年到古稀，但精神振奋，继而耕耘播雨，为弘扬武当太极拳，振兴中华武术，促进全民健身运动，为造福全人类而贡献所学。



無形無相  
全體透空  
凝神悟道  
契機通明



赵堡古镇始于春秋战国，有两千五百余年历史。东西长三里，南北二里半，城墙护城河及四座城门，大小庙宇二十余处。东西通达，车马水龙，百业兴旺，人口近万。人才辈出，历代文盛武兴，文有高官，武有武举，从蒋发学太极拳后，已有四百年的历史，是北派太极拳发祥地。



弘揚太極  
振興中華

原宝山书於西安





原宝山先生演练  
斜形十字手



原宝山先生演练  
分门桩抱膝

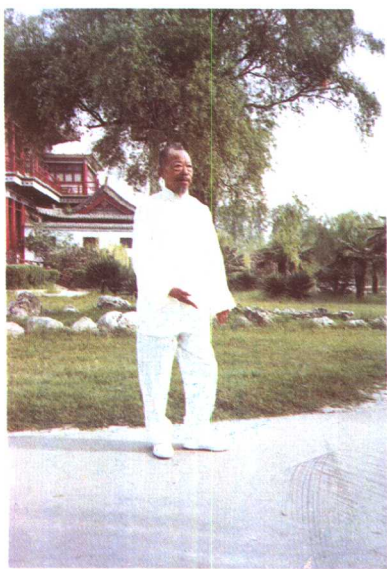




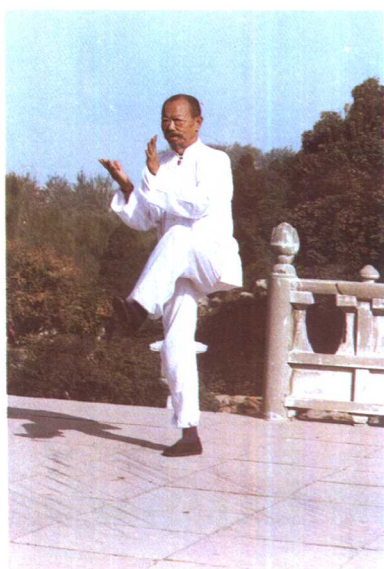
原宝山先生演练金鸡独立



原宝山先生演练白鹅亮翅



原宝山先生演练跃步



原宝山先生演练左高探马

赵堡太极拳在国外—宋蕴华先生于1994年在香港开创了九段位制的《国际太极易拳道总会》，传艺三十多个国家，凭赵堡太极拳的搏击格斗特技，跻身于世界体坛。



宋蕴华与香港赛马会、香港中华总商会弟子合影于中环万年大厦



宋蕴华与法国、英国、美国、澳大利亚、香港弟子合影



宋蕴华与香港弟子廖学明先生  
(日本空手道六段)合影



著名华人实业家中兴电子集团董事长袁仕杰博士表演赵堡太极拳



宋蕴华教香港弟子关荣光先生推手



宋蕴华教香港立法局秘书长罗锦先生推手

# 自序

1929年我生于武当太极拳发祥地温县赵堡，幼时随叔父原成学祖传赵堡太极拳。1938年日寇侵华时移居西安后，拜赵堡太极拳第十代宗师郑悟清先生为师。郑老师经常把我介绍给师兄兄弟们说：“这就是我给你们说的神手张彦的师兄原復孔的后代。”师兄兄弟们对我倍加热情，因我没有一技之长，反而有些难堪。郑老师察知我的心情，亲切的说：“宝山呀！你祖上是咱赵堡有名的拳师，你一定要学好本事，为咱赵堡争光。”在郑老师的教诲下，我把所有的业余时间，都用在在学习太极拳上。郑老师对我要求很严，要求我耍架时，手脚式式到位，不贪不欠，手不离中，按规范尺寸走架。两年过去了，一天晚上，郑老师手拿笔记本，对我说：“这是咱赵堡从蒋发起，历代秘传的太极拳经论、歌诀，从不轻易示人。你的拳架有点规范了，可以理论结合实际，把拳论贯穿在套路的始末，再下几年功夫，干吧！”郑老师的这番鼓励性教诲，使我非常欢欣，力求融会贯通。几十年来，我坚持理论实践结合，研习太极拳健身、防身、搏击之术，使我深深感到，武当内家拳是“内外兼修”，内涵较深的中华民族文化瑰宝。它的历史渊源流长，亦激发我对太极拳的源流进行考证，查阅众多资料，撰文《陈鑫考》、《蒋发生卒考》、《杨班侯师承考的补疑》等多篇论文，发表于《中国太极拳》、《太极》等杂志。

当今太极拳盛行全球，健身型、艺术型、竞赛型、音乐型、舞蹈型以及气功型等等的太极拳广泛流行，为全民健身运动起到了全面促进作用。但对武当“内外兼修”的健身、搏击拳技，深研较少，致使武当太极拳绝技，将有湮没的可能。为了挽救中华民族文化遗产，弘扬太极拳的健身、防身、益寿延年、技击搏斗的武当绝技，根据太极拳界的朋友与赵堡太极拳爱好者的要求，已著《武当赵堡太极拳》、《武当赵堡太极拳推手、散打》书的同时，

录制成两种教学像带，发行海内外。为适应科技发展与健身、防身、搏击格斗之需，又制做《太极健身功》、《武当赵堡太极拳》、《太极拳搏击术》、《24式赵堡太极拳》系列赵堡太极VCD教学光盘发行。

为了更全面地将武当赵堡太极拳的源流、拳艺、拳论广传于太极拳爱好者，在本门师兄弟们的大力支持下，著成《武当赵堡太极拳大全》一书。书中突出地阐明了赵堡太极拳第十代宗师郑悟清老师所传的技击秘法技艺，结合自身多年实践，系统地说明了太极拳在健身、防身、推手、散打、搏击实战中的具体应用；在太极拳理论方面，从张三丰传授拳论开始，王宗岳、蒋发、邢喜怀一代一代均有论著，有不少拳论从未面世。系统而全面的将赵堡太极拳十几代宗师的拳论录于书中，也将太极拳谱的流传与传递澄清历史；对武当赵堡太极拳源流、演变与发展，以历史事实为依据作了正确的评述，赵堡太极拳应归属武当，正本清源。“精”，就精在拳论完整，姿势规范，技术手法全面，搏击格斗、擒拿招招实用。拳架始末以“内外兼修”，圆与弧形缠绕旋螺的阴阳变化，“以静制动”，顺其自然，引进落空为太极精髓。更为突出的是在所出的太极拳书中，此书是难得的理法、养生、防身技击以及太极拳的源流的真实性与全面性，完整显示了太极拳的大全。

仅以此书献给广大太极拳爱好者，以飧读者。相信此书的出版发行，对于促进全民健身运动，增强人民体质，发扬广大传统的中华武术的搏击实战，把中华武术推向世界，跻身世界体坛，都有历史意义与现实意义。诚如此愿，吾心足矣。

豫温赵堡人原宝山

1999年3月14日

# 目 录

<b>第一章 武当赵堡太极拳的源流演变与发展 .....</b>	<b>(1)</b>
一、武当赵堡太极拳渊源与赵堡太极拳 .....	(1)
二、武当赵堡太极拳的演变与发展 .....	(3)
(一) 赵堡太极拳两传陈家沟 .....	(3)
(二) 武式太极拳的发扬光大 .....	(4)
(三) 李景彦创忽雷架 .....	(5)
三、武当赵堡太极拳的广泛传播 .....	(6)
(一) 任长春传艺沁阳地 .....	(6)
(二) 赵堡和式太极拳 .....	(7)
(三) 走出赵堡基地的二郑宗师 .....	(7)
(四) 蓬勃发展的太极拳乡 .....	(12)
<b>第二章 武当赵堡太极拳概论 .....</b>	<b>(17)</b>
一、武当赵堡太极拳简介 .....	(17)
二、武当赵堡太极拳的特点 .....	(18)
(一) 太极拳的健身价值与中医学说 .....	(18)
(二) 太极拳的技击特点 .....	(21)
(三) 太极拳基础理论完整 .....	(24)
<b>第三章 武当赵堡太极拳的理法基础 .....</b>	<b>(25)</b>
一、内外兼修为本 .....	(25)
二、拳要道法自然 .....	(26)
三、法于阴阳变化 .....	(27)
四、动静是技击之法 .....	(28)
五、刚柔为技击之用 .....	(29)
六、以顺避逆而胜 .....	(30)
七、舍己从人人为己 .....	(31)
八、不贪不欠是搏击之要 .....	(32)
九、圆与弧是技击之本 .....	(33)

十、武术必以武德为本 .....	(35)
<b>第四章 武当赵堡太极拳技术基础 .....</b>	<b>(37)</b>
一、手型 .....	(37)
二、手法 .....	(38)
三、眼法 .....	(39)
四、身法 .....	(40)
五、步法 .....	(41)
六、太极八法 .....	(44)
(一) 棚法 .....	(44)
(二) 捋法 .....	(45)
(三) 挤法 .....	(46)
(四) 按法 .....	(47)
(五) 采法 .....	(48)
(六) 捌法 .....	(48)
(七) 肘法 .....	(48)
(八) 靠法 .....	(49)
<b>第五章 武当赵堡太极拳套路 .....</b>	<b>(50)</b>
一、武当赵堡太极拳套路名称 .....	(50)
二、武当赵堡太极拳图解说明 .....	(51)
三、武当赵堡太极拳演练图解 .....	(53)
<b>第六章 武当赵堡太极拳推手 散打 .....</b>	<b>(108)</b>
一、什么叫太极拳推手 .....	(108)
二、太极拳推手的礼貌道德 .....	(109)
三、太极拳推手的技术方法 .....	(110)
(一) 搭手的技术要求 .....	(110)
(二) 看门的技术手法 .....	(112)
(三) 无所畏惧而意要胜人 .....	(113)
四、太极拳推手图解 .....	(114)
五、太极拳推手技击中实用示范 .....	(117)
六、太极拳散打示范 .....	(124)

七、擒拿 .....	(128)
<b>第七章 赵堡太极拳点穴法 .....</b>	<b>(134)</b>
一、穴位与效果 .....	(134)
(一) 头颈部穴位 .....	(134)
(二) 胸腹部穴位 .....	(135)
(三) 腰背骶部穴位 .....	(137)
(四) 上、下肢穴位 .....	(138)
二、解穴的穴位 .....	(139)
<b>第八章 伤科治疗 .....</b>	<b>(140)</b>
一、伤科治疗药物秘方 .....	(140)
二、伤科治疗手法 .....	(142)
(一) 气血、经络与挫伤 .....	(142)
(二) 治疗手法 .....	(143)
<b>第九章 武当赵堡太极拳拳论 .....</b>	<b>(146)</b>
一、赵堡历代宗师传拳经论 .....	(146)
(一) 张三丰承留 .....	(146)
(二) 张三丰文武论 .....	(146)
(三) 张三丰《太极拳论》 .....	(147)
(四) 张三丰太极拳歌诀 .....	(147)
(五) 张三丰太极拳总歌(兼体用联解) .....	(148)
(六) 张三丰著《打手歌》 .....	(150)
(七) 张三丰著《十三势》(又名长拳) .....	(150)
(八) 王宗岳太极拳论 .....	(150)
(九) 王宗岳十三势歌 .....	(151)
(十) 王宗岳十三势行功心解 .....	(151)
(十一) 王宗岳十三势用功诀 .....	(152)
(十二) 王宗岳十三势行功诀 .....	(152)
(十三) 蒋发著太极拳功 .....	(153)
(十四) 邢喜怀著太极拳道 .....	(153)
(十五) 邢喜怀著太极拳说 .....	(153)



(十六) 张楚臣著太极拳秘传 .....	(154)
(十七) 王柏青太极丹功义论 .....	(155)
(十八) 王柏青太极丹功要术 .....	(157)
(十九) 张彦论太极拳的体用 .....	(158)
(二十) 陈清平著太极拳论解 .....	(158)
(二十一) 和敬芝高手武技论 .....	(159)
(二十二) 杜元化著太极拳启蒙序 .....	(159)
(二十三) 和庆喜习拳大歌 .....	(161)
(二十四) 郑悟清论太极拳之体用法 .....	(161)
(二十五) 郑钧著拳法浅识 .....	(164)
(二十六) 宋蕴华著太极功夫五界 .....	(165)
(二十七) 刘瑞著推手五字秘诀 .....	(166)
(二十八) 郑琛著太极拳法总论 .....	(167)
二、赵堡历代传递太极拳经诀 .....	(169)
(一) 太极拳诀 .....	(169)
(二) 太极拳注释 .....	(170)
(三) 太极拳论法 .....	(171)
(四) 捷要论 .....	(171)
(五) 天远机论 .....	(172)
(六) 太极拳练法诀 .....	(172)
(七) 七疾 .....	(174)
(八) 八字诀 .....	(175)
(九) 九要论 .....	(176)
(十) 八字法诀 .....	(181)
(十一) 虚实诀 .....	(181)
(十二) 乱环诀 .....	(181)
(十三) 阴阳诀 .....	(181)
(十四) 二十四在诀 .....	(181)
(十五) 通变歌 .....	(182)
(十六) 生克制化解 .....	(182)