

CHINESE TAIJIQUAN
SCRIPTURES
TAIJIQUAN, CHEN

● 趙增福 / 著

太極名師精典

中國


趙堡太極



W 世界圖書出版公司

中 國
趙堡太極

趙增福 著

 世界图书出版公司

北京 廣州 上海 西安

(陝)新登字第014號

中國趙堡太極

趙增福 著

責任編輯 劉玉其

世界圖書出版西安公司 出版發行

(西安市西木頭市34號 郵編: 710002)

陝西天佑彩色制版印務有限公司制版

國營五二三廠印刷

全國新華書店 外文書店經銷

開本:850×1168 1/32 插頁8 印張:10 字數198千字

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

印數:0001-15,000冊

ISBN7-5062-2627-8/Z.52

WX2627 定價: 21.00元



趙堡太極十代傳人鄭錫爵先生



作者 趙增福先生
(趙堡太極十一代傳人)

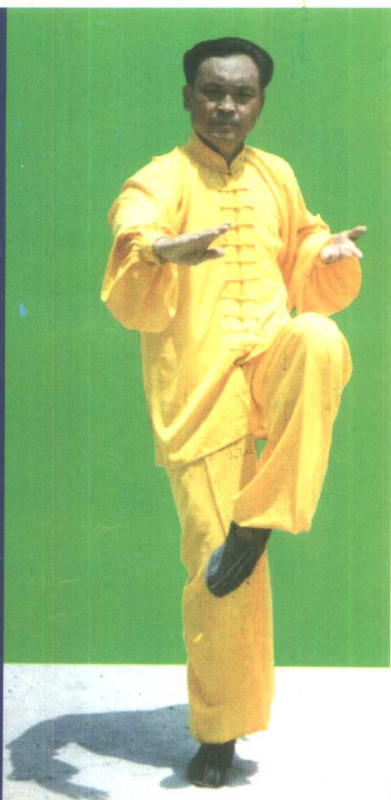


趙堡太極劍



太極春秋刀

趙堡太極拳



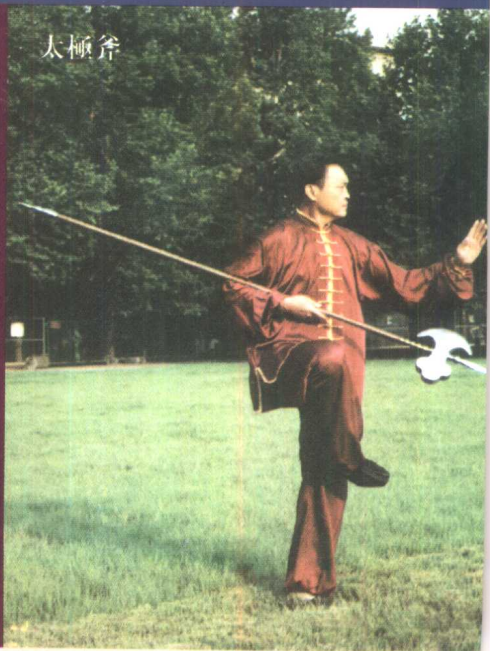
趙堡太極刀



太極鐘



太極斧



太極槍



野馬分鬃



外採



握攔肘



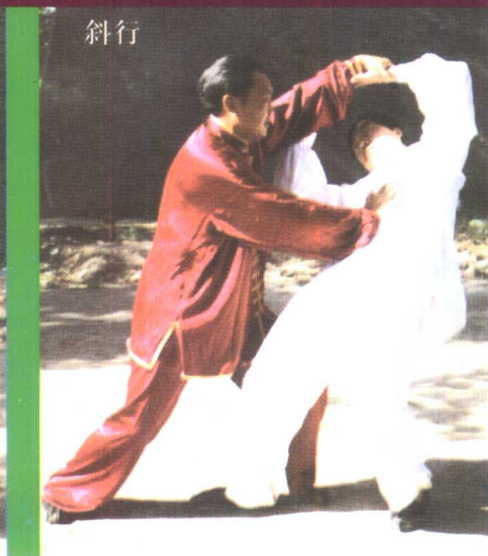
單鞭



靠



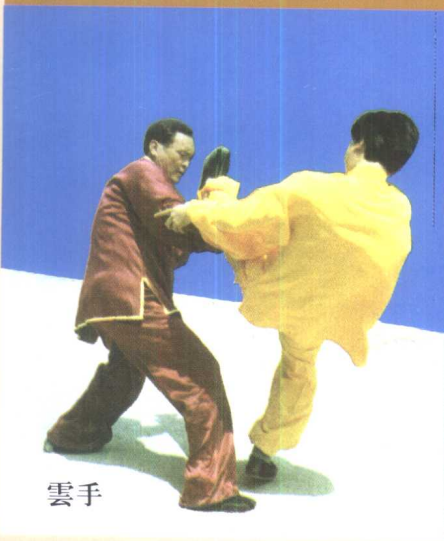
斜行



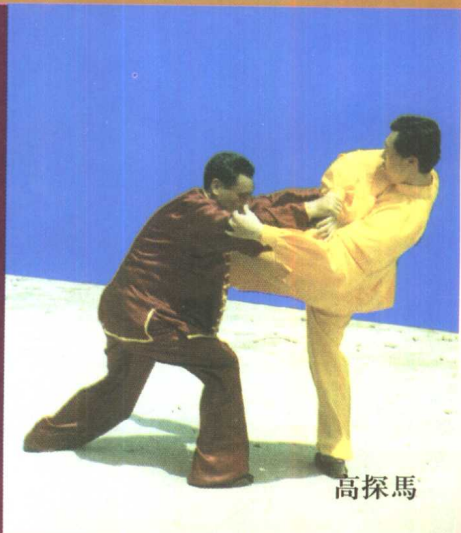
趙增福先生與夫人李會芝、長子趙超



指襠捶



雲手



高探馬

《中國太極名師經典》叢書編委會

主任：劉吉

副主任：張山 雷志敏

總策劃：劉玉其

編委：（按姓氏筆劃排序）

丁瑞明 王慶宜 王離黑 邱銘楠 余德明

李德印 李健新 邵鑫 何慰琅 馬賢達

孫豹隱 陸拯 韋壽康 張修睦 張仲選

高玉偉 路迪民 傅立勤 楊寶生 趙超

蔡光瀾 劉洪耀 劉俠僧 劉玉其 譚大江

序

我自幼家境艱辛，體弱多病。十六歲時，經師兄李富安、于太超介紹，從恩師鄭錫爵學習趙堡大架太極拳。練拳不久，身體即漸強壯。從此朝夕堅持，不敢稍怠。通過四十年研修實踐，我深刻認識到，太極拳是中華民族強身祛病、怡情調心、防身自衛的一大國寶，具有不可窮盡的哲理與奧妙。而拳技之道，無捷徑可走，入門引路須口授，功夫無息法自修。拳打萬遍，神理自現，祇有在不斷的苦練和實用中，才能悟其真諦，深入奧堂。本人四十年來，別無所好，唯酷愛太極，可謂如痴如迷。長期的演練琢磨，使我對師傳技藝，逐漸心領神會，雖不敢言上乘，自覺已能達到心曠神怡之境。推手運用亦覺得心應手而趣味無窮。今已時過知命之年，受各方信賴，榮任趙堡太極拳總會副會長及西安趙堡太極拳學會會長，中國科學院武術協會顧問，中國武當山拳法研究會特邀研究員等職，期望能為太極拳事業奉獻微薄之力。回首往事，由衷感謝和懷念我的恩師鄭錫爵先生，並感謝各位前輩、師兄及拳友對我的大力支持。

趙堡太極拳是近代太極拳歷史最久的流派之一，淳樸

實用，舒展大方，技法全面。然而多年以來，門戶之見和保守隱秘之風甚濃，加之某些權威對於趙堡太極拳的歪曲，故使趙堡太極拳不為世人真正瞭解，發展也較緩慢。值此改革開放盛世，百業興旺，太極拳運動同時蓬勃興起，趙堡太極拳也在國家各級部門支持下得以新生。各地傳人紛紛創辦武館拳社，著書立說，這是十分值得慶幸的事。

為適應廣大群眾學習提高之需要，並使鄭錫爵老師所傳拳藝不致湮沒，我和兒子趙超將鄭師所傳及我幾十年實踐之經驗體會加以總結，並邀路迪民先生協助整理，同時將師傅全部拳論秘訣及杜元化所著《太極拳正宗》的主要部分，輯成《中國趙堡太極》一書，並經兩次修訂，公諸於世，作為對支持我工作的前輩、朋友及太極拳愛好者奉獻的一份薄禮，也把它獻給恩師鄭錫爵先生的在天之靈。

本書所述趙堡太極拳源流部分，是鄭錫爵先師一貫堅持並口授的意見，也是鄭師門下衆所周知的觀點。目前雖有不少文章作了介紹，但其說法不盡一致，亦未見諸已有專著。本人盡量收集有關資料，對趙堡太極拳源流問題加以系統介紹，以洗多年來對於趙堡太極拳之錯誤認識。有關學術問題，歡迎引起爭論。此外，關於趙堡太極拳傳人的介紹，因接觸有限，挂一漏萬，希望各地拳友諒解。

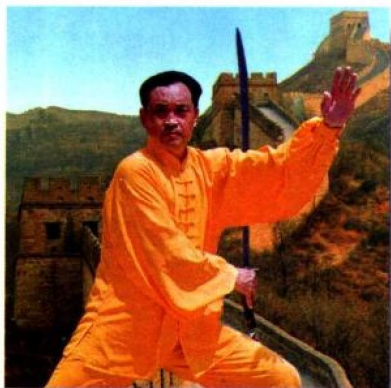
久任西安市體委主任、西安市武術協會主席的劉俠僧老先生，在百忙之中為本書寫了序言。《武當》雜誌社主編劉洪耀先生、編輯部主任譚大江先生、中華臺北太極拳協會副會長馬廷基先生等，及我的湖北弟子黃石市建委副主任盧甦先生，蘭州軍區軍訓部部長張祥海先生，沈陽

中科院金屬研究所張修睦教授、張冶醫師，寧夏童喜民、劉星明，西安劉渺、夏嘉慶、陸建宏等，對本書的出版都給予了極大的支持和關照。在此一並表示衷心的感謝。

由於本人才疏學淺，功力有限，加之許多身傳技藝難於敘述。拋磚引玉，貽笑大方，誠望武林同道批評指正。

趙 增 福

一九九七年五月謹序



趙增福

1939年出生于河南，
從師于趙保大架太極十
代宗師鄭錫爵老先生。
現任西安趙堡太極總會
會長，趙堡大架太極11
代掌門。

趙增福先生五十年
太極修為，趙堡拳架、
器械無不爐火純青，及
至各家太極和失傳百年
的八卦太極及太極長器
械均亦精通。近年來，
為弘揚太極、普及趙堡，
他與傳人趙超做了大量
教學工作，出版了專著，
發表了數十篇論文。

目 錄

序	趙增福
第一章 趙堡太極拳綜述	(1)
一 趙堡太極拳源流	(3)
二 趙堡太極拳組織與傳人簡介	(10)
三 趙堡太極拳的拳架種類	(21)
四 趙堡太極拳的基本形體要求	(25)
第二章 趙堡太極拳動作圖解及用法說明	(33)
第一式 預備式	(35)
第二式 起勢	(37)
第三式 金剛搗碓	(38)
第四式 翻掌懶扎衣	(41)
第五式 領落擠按	(42)
第六式 單鞭	(44)
第七式 轉身上金剛搗碓	(45)
第八式 白鶴晾翅	(46)
第九式 左右搜膝斜行	(49)

第十式	開合	(51)
第十一式	收回琵琶	(53)
第十二式	摟膝躍步	(54)
第十三式	十字手再躍步	(56)
第十四式	摟膝斜行	(58)
第十五式	開合	(59)
第十六式	收回琵琶	(60)
第十七式	摟膝躍步	(61)
第十八式	十字手再躍步	(62)
第十九式	摟膝斜行	(63)
第二十式	轉身開合	(64)
第二十一式	收回琵琶	(65)
第二十二式	摟膝躍步	(66)
第二十三式	十字手再躍步	(66)
第二十四式	掖下掌	(68)
第二十五式	束手解帶	(69)
第二十六式	伏虎式	(71)
第二十七式	擒拿	(73)
第二十八式	進步指低捶	(74)
第二十九式	轉身肘底看捶	(75)
第三十式	倒攆後	(78)
第三十一式	白鶴晾翅	(80)
第三十二式	左右摟膝斜行	(82)
第三十三式	左旋右轉	(83)
第三十四式	海底針	(85)