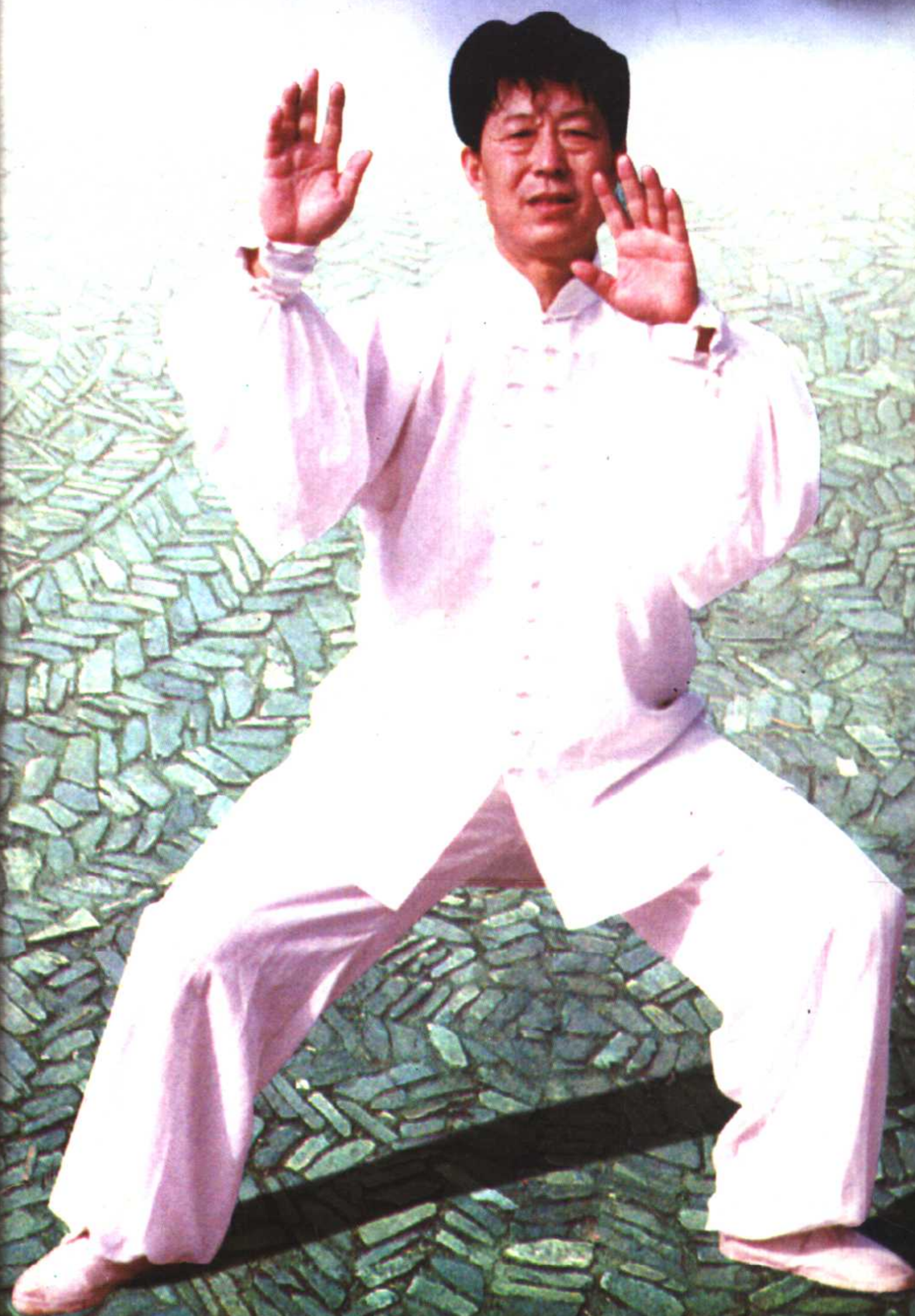


刘瑞 著

● 广东高等教育出版社



武当太极拳

Synopsis

Zhaobao Taijiquan of Mt. Wudang is a rare treasure in the treasure house of Chinese Taijiquan. With briskness and pliability being its most outstanding characteristics, this Zhaobao Taijiquan includes task framework, pushing hands and free-hand operations all in one and is extremely effective in building up the physique, preventing illness and self-defending.

This book is the masterpiece of Mr. Liu Rui, the 11th-generation disciple of Zhaobao Taijiquan of Mt. Wudang. In this book, the author writes all what his master handed down to him, together with his own experience and is frequently read and praised by masters of Taijiquan, because they are not obtainable in other books. Pictures demonstrated by the author himself of the series of skills and hand-pushings are also included in this book, altogether more than 140 pictures so that learners will find it easier. As you read the words, see the pictures, and realize the truth, you will inevitably enter a new realm in Taijiquan.



粤新登字 09 号

武当赵堡太极拳

刘瑞 著

*

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

广东惠阳印刷厂印刷

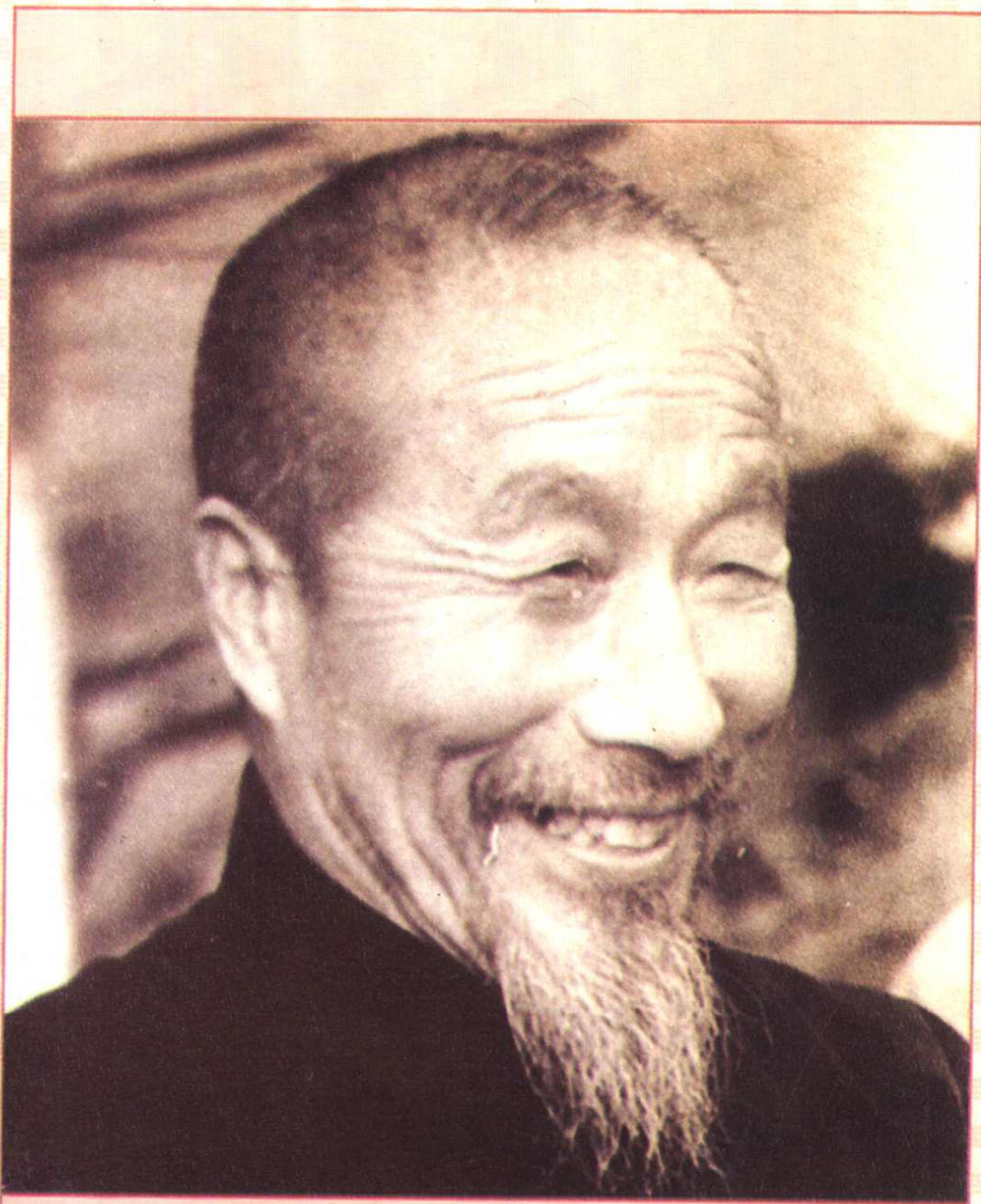
850×1168 毫米 32 开本 4.75 印张 110 千字

1997 年 6 月第 2 版 1997 年 6 月第 2 次印刷

ISBN7-5361-1667-5/G·545

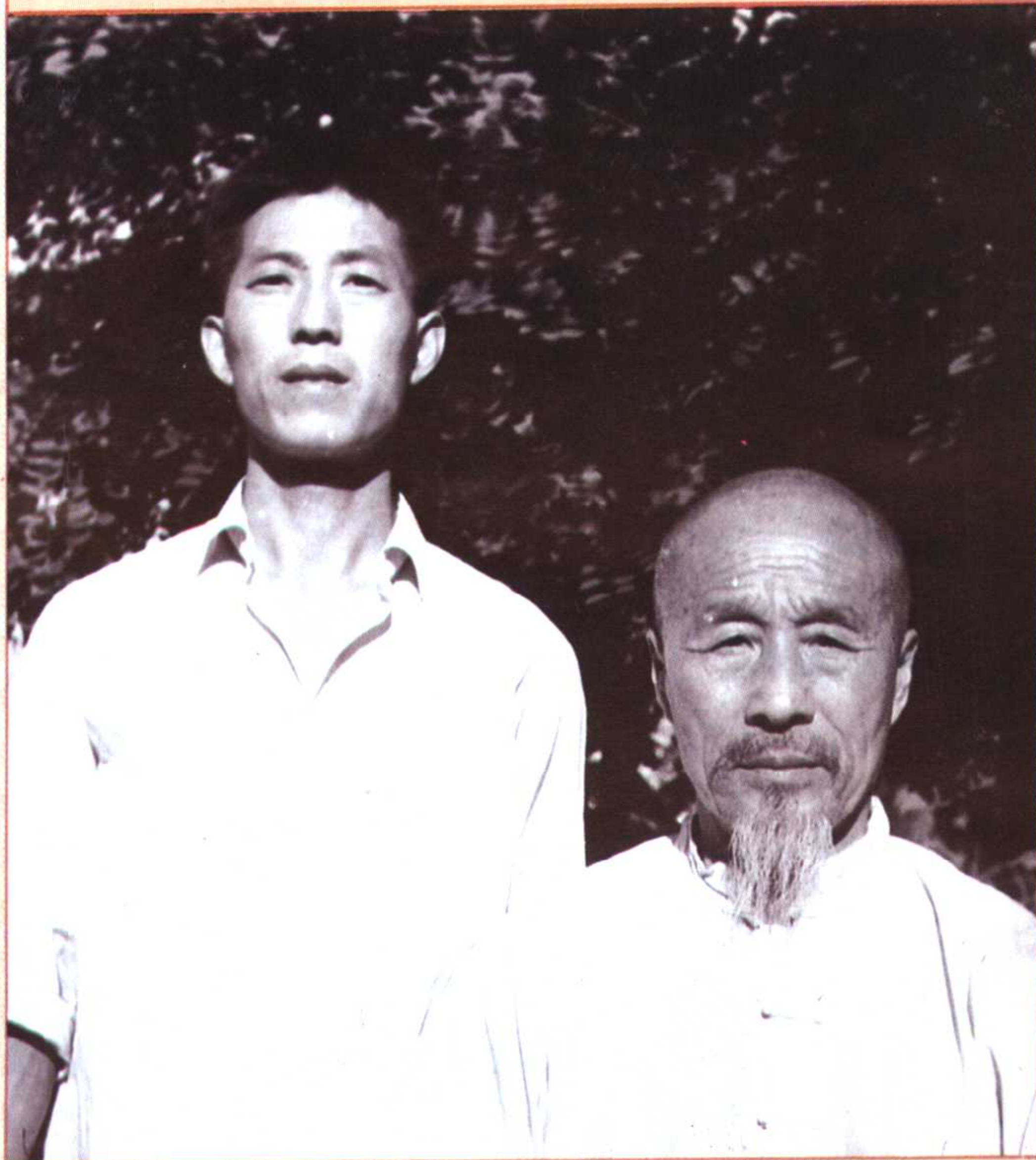
印数:5001-10000 册

定价:15.00 元



一代宗师郑悟清先生遗照

299445



青年刘瑞与老师郑悟清先生合影



作者拳照



作者拳照

郑悟清先生论太极拳手稿(影印)

太极拳序

拳術所以鍛鍊身心振奮精神也。然我國拳術源流甚古，因其姿勢功用之不同，而派別名稱亦異。有以險奇為貴者，有以平易為貴者，則不盡然。皆能發達體育，而入主為奴。又紛吸無己，第溯其源流，則不外兩家。即武當與少林是也。武當主柔，勁蓄於內，少林主剛，勁顯於外。晚近以還，少林之姿勢甚感，流傳愈廣，門類派別亦繁，相率標新立異，趨尚險奇，漸有失却體育本旨之勢。初學者習之，輒事倍而功半，體弱者習之，尤害多而利少。故余殊所不取。太极拳者，內家拳術中，最平易而最能發達體育者也。故余嗜之特甚。無間寒暑，日必習之，習之既久，愈覺其奧妙無窮，其功用之偉，優點之多，誠非其他拳術所可全及。茲分為姿勢、動作、用意、發勁、靈

巧養生數動種述之如下

壹 姿勢

太极拳之姿勢甚夥，總合之有五行八卦之分，是謂十三勢。何為五行，進退顧盼，是也。何為八卦，擗捋擠按採，是也。非是也。以上十三勢之姿勢，為學太极拳者所必經之途。使善人逐日演習，不稍間斷，則若干年後，歷練既深，拳術之中，精奧自能闡發無遺，而獲益非淺。

貳 動作

太极拳之動作，須慢而勻，蓋外家之拳術，雖見速效，而流弊滋甚。若太极拳，則以活動筋骨為主，故一切運動，以柔活為

上惟其慢始能柔，惟其勻始能活。且各種動作，俱成圓形，而一圓之中，虛實變化生焉。其無窮之真妙，即在此虛實變化之中。初學者，或未能知習之既久，則得心應手，趣味無窮。既足以舒展筋骨，又能調和氣血，可謂身心兼修，最合於發達體育之道者也。

參 用意

太极拳練習時，純任自然，不尚用力。用意而尚用力，則不用氣。則滯，是故沉氣，氣力為要。氣沉則呼吸調和，力鬆則發展先天之力。蓋先天之力，乃固有之力。後天之力，為勉強之力。前者其勢順，後者其勢逆。太極拳主逆來順受，以順制逆者，故不須用過分之力。惟外家之拳術，其用力用氣，每屬於勉強，強人以難能，故為之硬工，習之不當流弊，滋多。且習硬工者，其力已盡，量用出毫無含蓄。雖習之多年，表面上似有增進，實則其內虧之力，並未加焉。

若太極拳雖不用過分之力與氣而練習時全在意志惟其能用
意也所以能使其力蓄於胸內不流露於外氣沉於丹田不亭滯
於胸惟其不用過分之力與氣故練習之日既久積蓄之氣力愈大
至必要時仍能運用自如毫無困難與越強學越強者終日
工作非不用氣力也然其所有之氣力皆已盡量用出並無積蓄故
勞動若干年後其氣力依然如故外家之硬工亦若是耳

四 發勁

勁有剛柔之別何為剛勁無論勁之大小含有抵抗性而一往無前
者謂之剛勁何為柔勁隨敵勁以為伸縮而不加抵抗者謂之柔勁
太極拳之妙處在於與人交手時不先取攻勢而能接受敵人之勁初不
加以抵抗以其黏柔之力化去敵人頑強之勁待敵人一擊不中欲圖再
舉之時然後踏踏抵禦順其勢而反守為攻則敵人力竭之餘

重心移動鮮有不失敗者蓋太極拳之動作本為無數圓形而
圓形之中則為重心所在處處立定脚根雖敵人發動極強而以逆來
順受之法引之入敵待敵人之勁既出重心既失然後從而制之
所謂避實就虛以柔勝剛之法也

五 靈巧

語云熟能生巧太極拳即本此意以從事而深得個中三昧者
故太極拳精粗以工夫淺深為斷蓋功夫深則於其中之虛實變化
皆已了然既了然於虛實變化中則能於虛實變化中求出巧妙
之途徑故其所用之力較靈圓活以視外工之用力用氣專主於一隅
成為死笨之氣力者迥乎不同且因其不用過分之力與氣故能持
久而不疲因其動作實為圓形故能處處穩定重心重心穩定
則基礎鞏固無慮外力之來侵矣

六 養生

拳術本屬體育之一種自以養生為主要然此非所論外家之
硬工惟太極拳始真能養生無論強弱者老幼均可練習蓋人
身體之發達貴能平均在生理上均有一定之程序劇烈之運動
因不合於此種程序結果多得其反太極拳之動作則輕軟異常
而一動全身皆動於全身任何部分均無偏頗之弊且因其動
作柔和輕靈故能調和氣血陶養性情為最合於生理上之程序
能使身體平均發達者且練習之時無須用過分之力氣雖老弱
病夫亦不難為之所謂却病延年洵非虛語

太極拳之練法說明

夫初練者宜端正方向以立根基最忌粗心浮氣精神不屬眼
不顧手手不顧脚此謂之盲練也尤忌身形不活手脚不隨即
用猛力處處奪力而反能顯力者此廢練耳倘能平心靜氣位
目凝神輕搖之以鬆其肩柔隨之以活其身徐行之以穩其步
待至肩鬆身活步穩然後領頭領氣以衛其力力順則氣自
通氣通則力自重所學之法如是練而習之以期純熟則手眼亦
一致心神氣相同自能臻自然而然之妙境矣

太極初學要訣

初學而內要靜空 適身而外要輕鬆
內空靜氣行於外 外鬆而內有精神
工夫不可須臾斷 臨用之時有奇能

再版说明

太极拳相传为武当丹士张三丰所创，后由弟子王宗岳传于河南温县赵堡镇之蒋发，从此便在赵堡相传数百年。人们溯其源流，称之为武当赵堡太极拳，或称赵堡太极拳，简称赵堡拳。此拳在历代祖师承传过程中不断得到丰富和发展，先后出现了不同风格的腾挪架、领落架、代理架等套路形式。和兆元、和庆喜祖孙又将其中的代理架发展为大架、小架。后人为纪念和氏的贡献，又称此拳为和式太极拳。本书所述以和式拳为主线，故初版书名为《武当赵堡和式太极拳》。新近国家已正式确认“武当赵堡太极拳”在太极拳坛中的地位，使之与原先流行的五大门派并列。为了简化派别，统一名称，本书此次再版更名为《武当赵堡太极拳》，同时在内容上作了一些修改和补充，文字上作了订正。

由于时间匆促，本书此次再版未能作大的修改，错误和不当之处仍难避免，希望读者继续批评指正，以便使它不断完善。批评意见请寄西安市昆明路西安化工厂北福利区2号楼54号刘瑞收，不胜感谢。

刘 瑞

1997年3月

序

武术为中华文化瑰宝，历史悠久，异彩纷呈，大别为少林武当两家。武当称内家，练法从柔入手，积柔成刚，以至刚柔相济；少林称外家，练法从刚入手，刚而复柔，亦至刚柔相济。天下学术同归而殊途，一致而百虑，各擅胜场，各有千秋。

大抵由于职业和兴趣关系罢，我偏爱属武当内家拳术的太极拳。锻炼重点放在防病健身、延年益寿方面。循着合乎生理，顺乎自然，中正安舒的原则，轻柔匀慢地运动。日月有常，坚持不懈。防病健身，效果显著。习练之余，亦颇研论、史，涉猎异闻。心得既存，疑义恒有。多年求索，志在真功。

我渴望邂逅一种太极拳，其理论足以阐发古义精言，练艺与防病健身、延年益寿不相矛盾，盘架子与长功力能臻于统一。合乎生理，顺乎自然，专气致柔，积柔成刚。更希望有名师指点，入其堂奥，得其环中。

精诚所至，金石为开。十年前，我在广东省电视台《体坛内外》节目《走马体坛二万里》中得瞻太极拳名家刘瑞先生太极拳表演之风彩。而后，又有幸得与刘先生结交，并得及先生之门，学练他所擅长的赵堡太极拳。迩日复有机会参与先生的专著《武当赵堡太极拳》

出版、校对工作，反复钻研他的手稿，理解他的理论和技法。多年追求的瑰宝，终于有幸在今日得之！

赵堡太极拳是一个古老的拳种，一向秘传，鲜为人知。至第十代传人郑悟清宗师开始发扬光大，举以外传。他的入室弟子刘瑞继承师志，更南北传艺，四方授徒，恢弘其道。

这一套拳，盘架子有中、正、平、圆、轻、灵、柔、活八字要领。刘瑞先生说：“八字要领符合人的生理自然。轻、灵、匀、慢减少体力消耗，同时可释放人身的潜能。潜能得释，力量自雄。招式举动务期轻柔，尺寸方位必期准确。习之既久，内气自然与外动相应，内劲将逐渐增长。这就是以柔致刚，积柔成刚。以柔致刚，方法在用‘柔’，积柔成刚，功力在能‘积’。而且，招式寸尺既然极严，练熟之后，习惯成自然，动则中规。与人比艺，一搭手即能控制对方，扼其要害，却又毫不费力，毫不牵强。这样的练法，武艺与健身长寿还有什么矛盾呢？”

刘瑞先生和他的恩师郑悟清先生，都是在身患顽疾，久治不愈的情况下与赵堡太极拳结下不解之缘的。他们不仅赖此拳而起死回生，而且练就高超技艺，成为一代名师。郑悟清先生享九十高龄，众称人瑞。可见习练武当赵堡太极拳，确实能收到健身与技击的统一效果。

太极推手是从盘架子过渡到散打的桥梁。赵堡太极拳有推手求真的“听、灵、沾、粘、缠”五字诀。刘师

又曾著文论述“太极推手是圆的较量而非力的抗衡”。拳经有“立如平准，活似车轮”，又有“气如车轮，腰似车轴”的说法。刘瑞先生阐述说：“一般人理解太极所说的圆圈，实际是平面上‘圆’周运动的概念。这是不确切的。赵堡承架太极拳的运动，是三维空间‘圆’的运动，实质上是‘球’自转和滚动的合成运动。”他还多方设喻说：“如白鹤亮翅、懒插衣、单鞭、云手等式，都是在作圆弧运动，肩胯肘膝手脚身体都作圆弧形的转动和滚动。而且这种圆不是一个平面圆，而是一个立体圆，或者说是一个三维空间上的圆。这种圆的质量越高，越能在推手当中化掉对方之劣质圆和直力、蛮力、拙力，使之沿我之圆的切线方向滑过。我本身之圆运动位移小，稳而快，不失重心。对方在离心力的作用下，就站不稳，难以立足了。这就是四两拨千斤，就是以柔克刚。”《打手歌》云：“任他大力来打我，牵动四两拨千斤。”圆切线化力之妙，看似神奇，其实物理使然，都在自然科学规律之中。刘瑞先生精辟的论述，使人对于如何应付强有力对手沉重来势的疑团，涣然冰释。

太极拳应敌变化，还有一个速度问题。拳论有云：“动急则急应，动缓则缓随。”急应缓随，关键在“沾、粘”，而“听、灵、缠”也要发挥重大作用。从人的生理着眼，就是要做到头脑清醒，思维活跃，反应灵敏。久经锻炼的太极拳名家，这方面是特别突出的。郑悟清宗师年老不呆，反应灵敏，已经达到“一羽不能加，蝇

虫不能落”的境界。刘瑞先生也是如此，反应极其敏锐，一举动往往如雷惊电闪，不知其手脚哪里来，哪里去。沾、粘、连、随，化、引、拿、发，运用得天衣无缝，令人惊叹不可企及。

刘瑞先生是武当赵堡太极拳第十一代传人，不但武艺上乘，而且精于拳理，见解独到。识其人，聆其教，始知武当赵堡太极拳并非江湖玩艺，而乃中华拳苑中的一枝奇葩，真正熔健身和技击为一炉的优秀拳种，无论是年富力强者，抑或是年老病弱者均宜于习练。聆其教，读其书，更深信此著绝非纸上谈兵之作，实为其半生寻求真功的实践总结，蕴含着武当赵堡太极拳的真传。卷首影印秘藏多年的郑悟清论太极拳手稿，句句真言，字字珠玑，亦适足见本书之渊源。

本书内容丰富，读之自知，不烦征引。其最大特点为有理论根据，有实践体会。尤为可贵的是在每一关键处都提出具体要求，同时说明达到这种要求的做法，很有利于学习。本书的出版，是太极拳界的一件好事，对于发掘和宏扬祖国优秀文化遗产，无疑是有其积极意义的。相信它将成为太极拳爱好者的良师益友。

借此《武当赵堡太极拳》出版的机会，条述个人感受，敬献于武林大雅同好。是为序。

八六叟戴植秋

1995年5月

写于暨南大学

序

赵堡太极拳乃武当张三丰所创太极拳之正宗。经山西王宗岳传于河南温县赵堡镇之蒋发，又七传而至陈清平。陈门徒众多，享誉武林，其著名弟子有武术大师和兆元（和氏太极拳创始人）、李景彦、任长春等。赵堡太极拳发展至今，已分若干门派，其中和氏一枝叶茂根深，成为主流。本世纪二十年代随和庆喜大师（和兆元之孙）练习代理架的郑悟清先生，武功绝伦，武德高尚，声誉遍西北，桃李满天下，成为近代最有权威的继承人和发扬光大者。本书著者刘瑞君，有幸成为郑师亲密的嫡传弟子，追随其师二十年。特别是在先生晚年技艺达炉火纯青之时，能随侍身侧，不离左右，故得先生倾囊相授。加上自身的天分和努力，终于悟得赵堡太极之真谛，练就了一身纯正的太极真功，成为赵堡太极拳第十一代继承人，海内武林中之佼佼者。

刘君以知天命之年，秉承师愿，不辞劳苦，四出授拳。近年来他多次登武当，出阳关，下广州，足迹遍及大江南北，从学者众，声誉日隆。观其演练的赵堡承架太极拳柔如流水，轻若飘云，稳如山岳，活似车轮，见者无不为之叹服；其推手、散打亦无不得心应手，挥洒自如。日前刘君应中国人民解放军某部侦察兵之请，出

任武术顾问并编写太极十三势要略。其高超的武艺，热情而又认真的教学态度，深受广大官兵的爱戴和欢迎，为增强我军的搏击战斗力作出了贡献。

积数十年研究之心得，刘君方著书以应世，完成老师之夙愿。此乃不可多得之书，它的出版是武当拳界中的一件大事。我有幸适逢其盛，欣然命笔，以为序。

美国俄州哲学博士武宝珩

写于广州暨南大学苏州苑

1995年5月

目 录

序	戴植秋
序	武宝环
前言	(1)
第一章 武当赵堡太极拳概述	(3)
第一节 武当赵堡太极拳简介	(3)
第二节 武当赵堡太极拳的特点和效用	(6)
一、强身方面	(6)
二、技击方面	(8)
第三节 练拳之前的准备工作和注意事项	(10)
一、要穿宽松舒适的服装和合脚的鞋袜	(10)
二、要选择空气清新、环境优美的场所	(10)
三、要专心投入、排除干扰	(11)
四、要持之以恒，循序渐进	(12)
第二章 武当赵堡太极拳技理	(13)
第一节 武当赵堡太极拳八字要领	(13)
一、中	(13)
二、正	(14)
三、平	(15)
四、圆	(16)
五、轻	(17)
六、灵	(18)