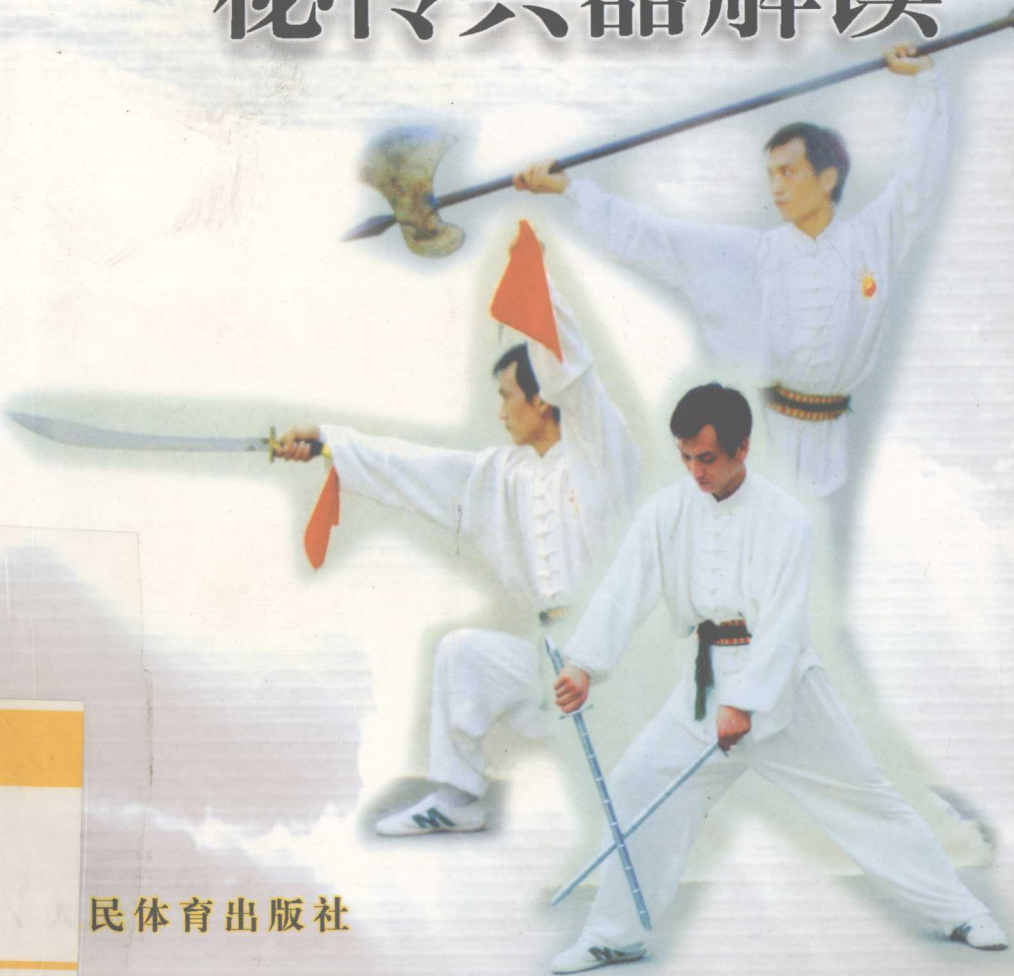


王海洲 编著

【赵堡太极】

秘传兵器解读



民体育出版社

赵堡太极秘传兵器解读

王海洲 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵堡太极秘传兵器解读 / 王海洲编著. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3190-4

I. 赵… II. 王… III. 器械术 (武术) —中国
IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 064847 号

•
人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

•
850 × 1168 32 开本 6.5 印张 146 千字
2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1 — 5,000 册

•
ISBN 978-7-5009-3190-4
定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者（前排左五）参加“中华武术展现工程”大会



六大门派代表访港
(左起王海洲、孙永田、杨振铎、陈正雷、吴文翰、马海龙)



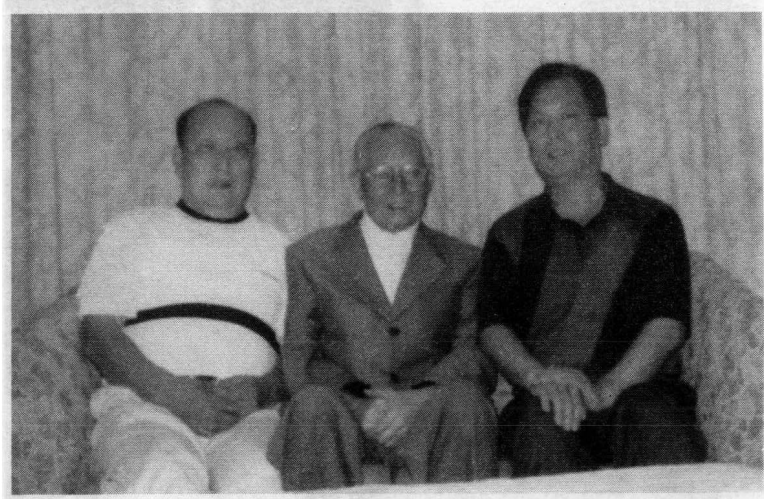
中国武术队出港参加香港万人太极大汇演（左四为作者）



1991年，作者和孙剑云一起参加邯郸太极拳联谊国际大会



1993年，作者（右）和国家政协副主席刘哲先生一起到抚顺参加武式太极拳研讨大会



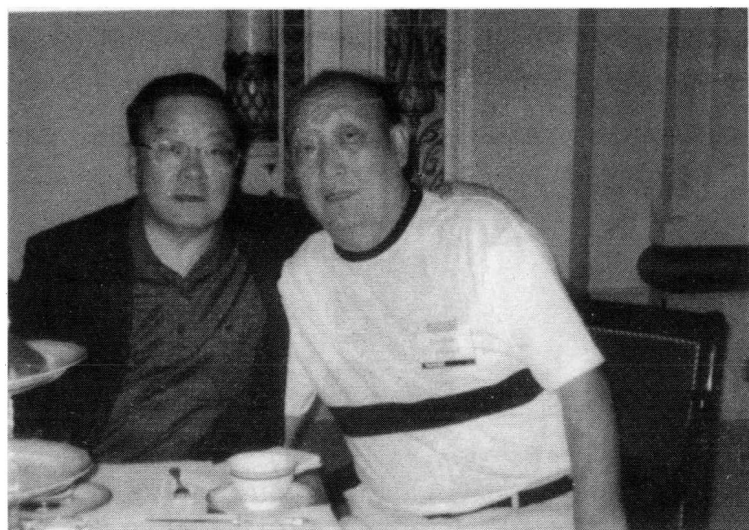
作者（左）在香港和亚洲武术联合会主席徐才（中）等畅谈赵堡太极拳的未来



武术家刘五华（中）向作者（左）讲述杜元化
在开封国术馆的事迹



作者应香港中国国术总会主席江沛伟邀请赴港研讨中国武术发展



作者和世界篮球协会主席、世界华人投资协会主席程万琦先生商讨在香港半岛成立世界太极拳总会事项



香港行政领导给作者颁奖



作者在香港與榮獲金牌的10名邯鄲弟子合影

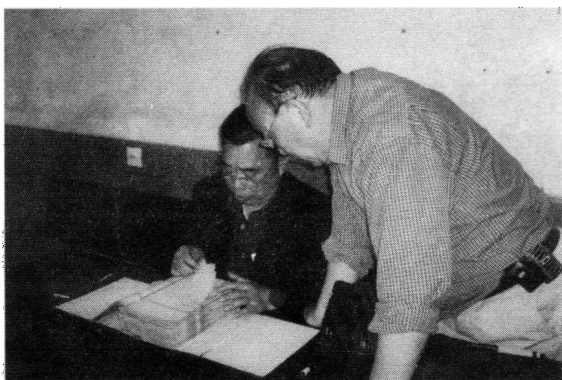


少林寺方丈釋永信接見趙堡太極拳
和武式太極拳代表人物(右三為作者)



作者及夫人和
弟子少林寺住
持释永旭同看
塔林

作者和严翰秀
在山西阳城县
查阅县志查考
王宗岳住址及
太极拳源流



作者应广西壮
族自治区特警
部队邀请为部
队技术顾问
(左为肖而立队
长，右为政委)



作者和西班牙
赵堡太极拳弟
子合影



作者和陈式太
极拳名家冯志
强参加武当山
武术邀请赛



作者和台湾省
的中华赵堡太
极拳协会领导
共同参加温县
年会

序 一

自从《秘传赵堡太极拳》《赵堡太极拳、太极剑、太极棍、太极春秋大刀、单刀、十三刀》出版后，我应邀到全国各地授拳。在教拳的同时，也传授赵堡太极兵器。在教学中，我发现太极拳爱好者、健身者十分喜欢练兵器，有的人甚至喜欢得超过了练拳。这引起了我进一步对赵堡太极兵器传播的重视。

从师父口传和赵堡前辈老人的讲述中，得知赵堡太极兵器从明万历年间开始代代相传，至今赵堡太极拳兵器非常丰富，并且人才辈出，例如第二代宗师邢喜怀的春秋大刀、第三代宗师张楚臣的鞭、第四代宗师陈敬柏的双铜和第六代宗师张彦的剑，传说都达到了出神入化的境界。师爷郑伯英也精于春秋大刀、太极剑、太极棍、太极单刀等兵器的演练和运用，赵堡太极兵器在赵堡镇中和拳一样兴盛而延续至今。

过去，赵堡有拳不出村的村规，改革开放以后，在赵堡太极拳总会会长吴金增等领导的倡导下，鼓励赵堡太极拳拳师公开向社会传播太极拳和各种太极兵器。后来在国家有关部门的支持下，赵堡太极拳得以在国内外传播和发展，并出版了不少赵堡太极兵器的著作。赵堡太极兵器和赵堡太极拳一样都是中华民



序

一

族的瑰宝，都要将其发扬光大。因此，我有责任将我所学到的赵堡太极大斧、赵堡太极双刀、赵堡太极双鞭向社会公开，为我们国家的武术宝库贡献自己的力量。

儿子长青从小练拳，在他 17 岁那年我开始传授他兵器，在兵器的练习过程中，他能吃苦，也有悟性。经过十余年的练习，他掌握了赵堡太极拳体系中的各种兵器的技法与理法，并能深刻领悟和熟练掌握各种兵器的运动原理、风格特点与使用方法，他是最适合做本书的动作演示。

为了完成这三种秘传兵器套路的文字整理工作，我再一次邀请严翰秀先生一起对这些兵器的理法、练法、要求等进行整理。我相信，作为重兵器的赵堡太极大斧、双鞭及轻兵器的赵堡太极双刀的出版会获得广大太极拳爱好者的认同和喜爱。

王海洲

2005 年 9 月 8 日

序 二

我于1995年与赵堡太极拳传人王海洲先生和他的儿子王长青一起整理编写了赵堡太极拳的兵器太极剑、太极棍、太极春秋大刀、单刀、十三刀五个套路。这五个兵器套路出版后，让人们了对赵堡太极拳的体系有了更多的认识。我自己也认识到赵堡太极拳的兵器很丰富，同时，也思考这样一个问题，为什么赵堡太极拳体系中有这么多的兵器在流传。

地处中原、在黄河北岸的温县赵堡镇，历史上是一个古战场，许多英雄豪杰在这块土地上纵横驰骋，许多好汉侠客在这里留下了令人荡气回肠的故事。在赵堡镇的南面30多公里的虎牢关，是三国时期“三英战吕布”的地方，那里留下了关公的春秋大刀、张飞的丈八蛇矛、刘备的双剑和吕布的方天画戟交织争斗的画卷。在赵堡镇东面几里的地方是《水浒传》里孙二娘开“黑店”的十字坡，梁山好汉常在这里聚会。在赵堡镇西面30多公里的地方是打虎英雄武松被发配的孟州，三国司马懿的家乡也在赵堡镇西面20公里的地方。这些历史人物或者小说人物很多都是使用某种特别的兵器，有万夫不当之勇，他们给这块地方留下了丰富的武术遗产。太极拳传入赵堡镇后，太极门的各种兵器也随之



传入。而当地流传的各种各样的兵器，经过赵堡太极拳历代太极拳专家按照太极拳的原理进行了改造，为赵堡太极拳的体系增加了丰富的内容。也许这些就是赵堡太极拳兵器体系源远流长的源头。

兵器在中国武术体系中有极其重要的地位，不可设想一个武术门派只有拳而没有兵器。从我与王海洲老师合作整理赵堡太极拳和器械的过程中，我看到赵堡太极拳的兵器种类比较多，有很好的开发价值。太极拳是中华民族的优秀传统文化，其中应包含有太极门的各种兵器的演练和传习。

自从我与王海洲合作整理赵堡太极拳开始，我就十分关注赵堡太极拳兵器的演练和传播，经过十多年的合作，我们建立了相互信任的良好关系。最近，王海洲老师说，他传授的兵器中有几个套路可以向社会公布，邀请我到赵堡来，将这些兵器套路进行整理。这样，经过一段时间的讨论写作，终于将赵堡太极大斧、双刀、双鞭整理完成。在文字整理过程中，我感到这三个套路很有学术价值和推广价值。特别是赵堡太极大斧，比较原始地保留了大斧的一些练习方法，在手、眼、身、法、步方面，与太极拳的原理和各种要领相合。双刀和双鞭的套路也很有特色，特别是重兵器双鞭，能穿越历史时空流传到现在，确实罕见。我想，如果赵堡太极拳这些兵器与读者见面后，一定会得到读者的喜欢。

众所周知，中华武术中的兵器在现代社会中其作用已经不再是战场上的主要使用的武器，但是，武术是一种文化，这种文化不会消失，并且随着社会现代化的推进，会更好地融入现代人们的生活，继续发挥其独特的功能和作用。中华民族深深的武术土壤将继续养育着各种武术之花，武术世界

的百花也会继续灿烂开放，而作为赵堡太极拳门中的各种兵器也会像赵堡太极拳一样在太极拳传播的历史洪流中得到传播和发展。

严翰秀

2005年9月6日



序

二

序 三

我自幼在父亲的严格管教下，学习赵堡太极拳。四五岁时就学会了一套赵堡太极拳。练拳近10年后，父亲才肯教我赵堡太极拳的各种兵器。父亲认为，没有经过认真练拳，没有练出一定的功夫，不适宜练兵器。这样，直到我17岁那年，才开始学习兵器，至今学拳二十多年，学赵堡太极兵器也有了16年。

在太极拳练习中，我尝尽了酸甜苦辣。父亲为了让我在功夫上有所长进，多年来用古人练功的方式严格要求我，并一直贯穿于多年的训练中，使我受益匪浅。

开始练兵器时，有一些高难度的动作没有练好，例如最难练的栽刀、栽剑、栽棍等，当时年纪小，总怕练习这些动作时会空中摔下来，摔伤自己，总是完成不了。有一次，当我在练习春秋大刀“刺回一举吓人魂”的动作时，身体要凌空在大刀一侧翻身过去，而我由于害怕，无论如何也不敢起跳翻身，父亲在一旁很不满意，拿起一根棍说：“我用棍向你的脚扫去，如果你不跳起翻过去，我会扫断你的腿。”说着，他真的用棍向我的脚用力扫过来。当棍迅猛扫来时，我猛然一跳，翻了过去。一次成功以后，其他兵器中的翻、栽这类动作，