



武当赵堡 太极拳小架

《 郑悟清 传授 》

郑 瑞 谭大江 编著



人民体育出版社

武当赵堡

太极拳小架

郑悟清传授

郑瑞 谭大江 编著



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武当赵堡太极拳小架/郑瑞、谭大江编著. —北京:

人民体育出版社, 1999

I. 武 … II. ①郑 … ②谭 … III. 太极拳

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 5176 号

武当赵堡太极拳小架

作者: 郑悟清传授 郑瑞、谭大江编著

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: (010) 67151482(发行部)

传真: (010) 67151483

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国铁道出版社印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 150 千字

印张: 7

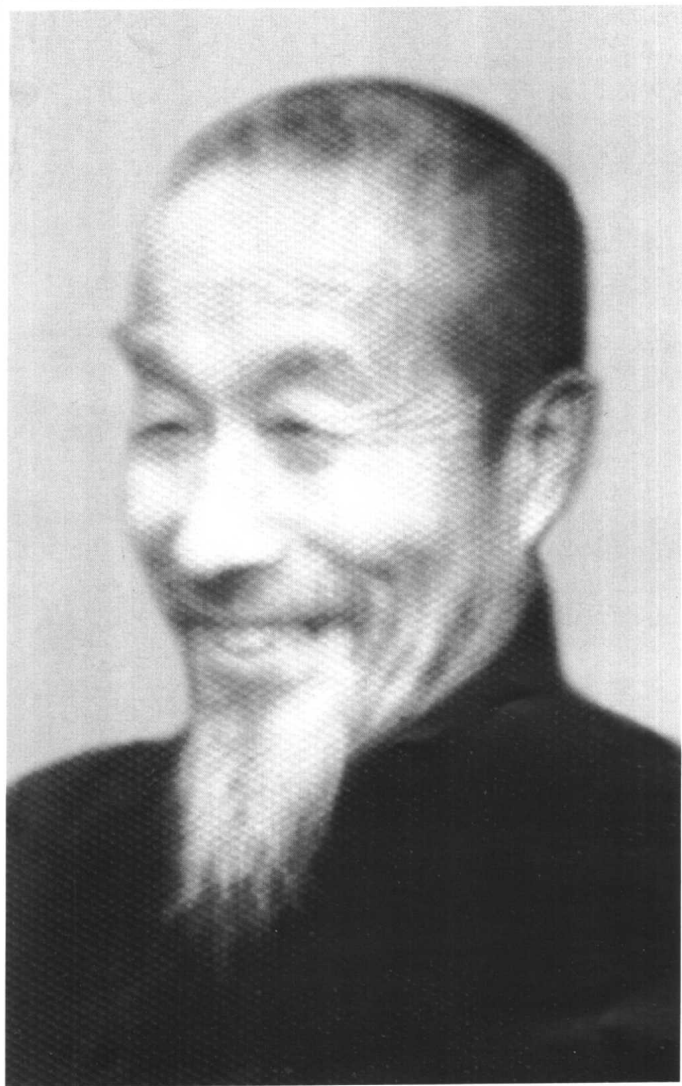
印数: 7,051—12,080 册

版次: 2000 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 3 次印刷

ISBN 7-5009-1906-9 / G · 1805

定价: 13.00 元

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)



武当赵堡太极拳著名拳师郑悟清(1895~1984)

太極拳師鄭悟清先生紀念碑

一八九五——一九八四

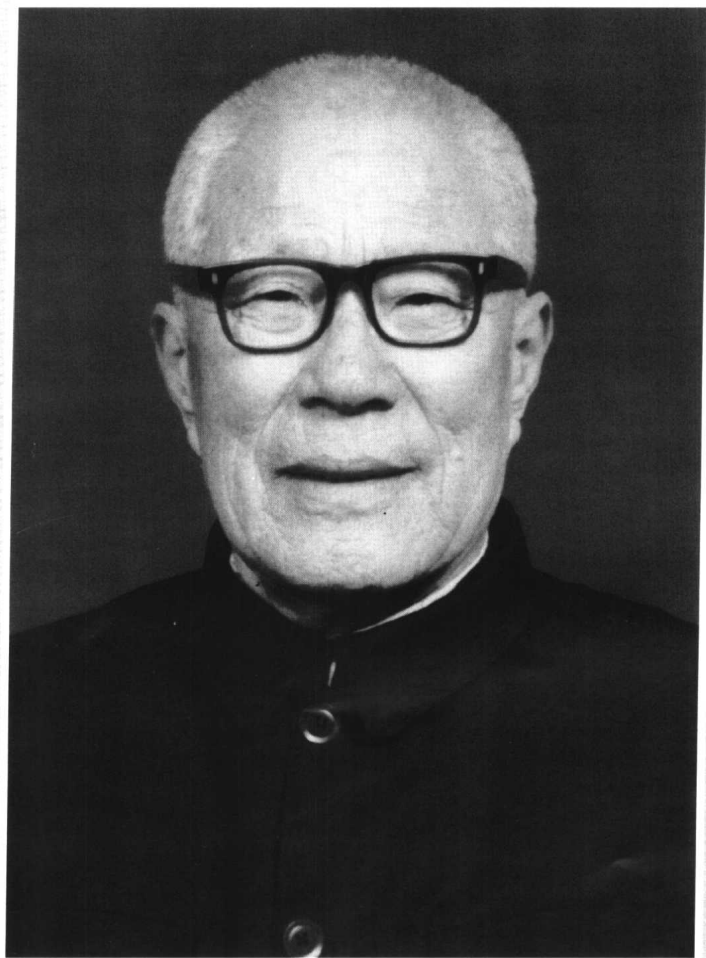
先生字鳳臣河南溫縣趙堡人物從塾師讀賦性聰慧十六歲以家貧懶讀從實學是時事繁負重日夜操勞終因先天弱積成痼疾延醫無效奄奄不起值本鎮太極拳第九代名師和慶喜過而憐之授以四生健身趙堡太極拳先生不顧已及而立之年欣然度心求身體力行未三月而靈然病愈從此立志鑽研鏗而不捨朝夕陪在心內曾在身中持之以久熟會貫通悉諸太極之真諦進詣探賈而得臻其奉法超出衆外得其環中變化雲湧波詭意趣環生有人所不知而已獨知之妙遂以高超奉藝名噪武壇先生為光大體育強身事業始破趙堡太極拳單錢傳遞之規傳授益廣日寇禍華因生計轉徙陝西先生之武術事業奠基於西北先後授藝四十餘載從學者遍及各行各業脫穎者不計其數西北各武林名家敬仰先生絕倫奉藝且多在門下受教獲益先生為人軒昂磊落品格崢嶸西北諸弟子在先生言傳身教懿德熏陶之下各有心得先生於一九八四年在原籍無疾而終諸弟子感念恩師奉風立碑永誌

先生之藝卓然不朽

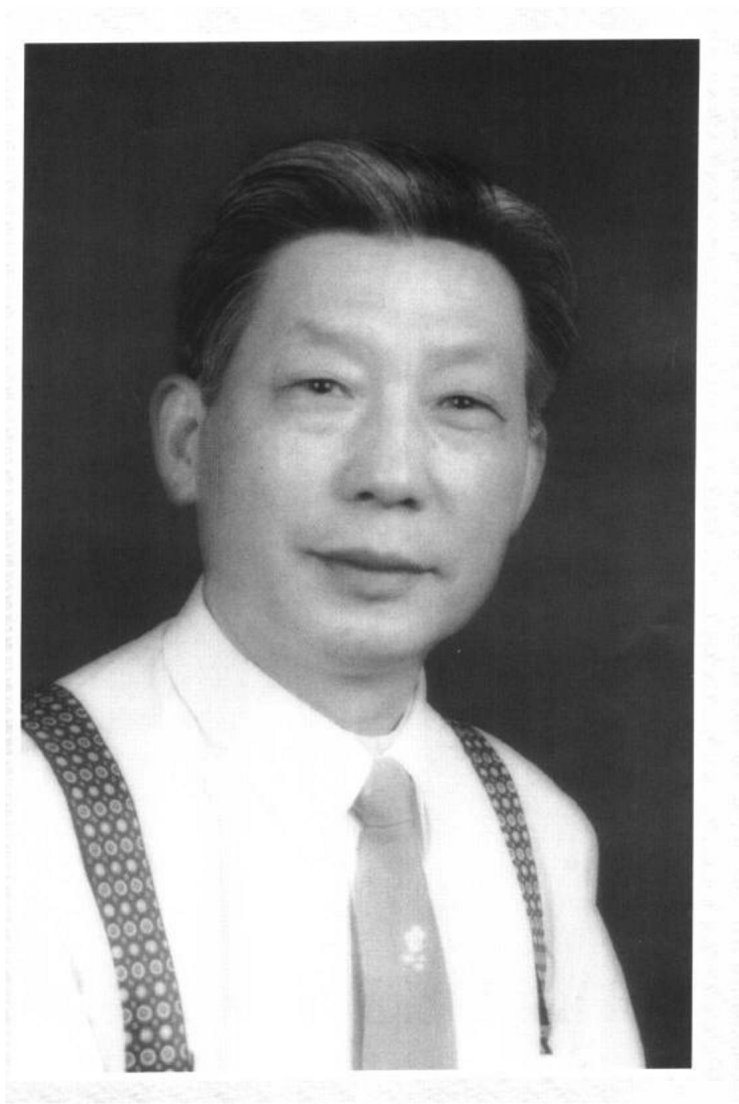
先生之風後世永銘

國內外諸弟子敬立

鄭悟清先生紀念碑碑文



郑悟清之子、武当赵堡太极拳第十代拳师，本书作者郑瑞



武当山武当拳法研究会副秘书长、《武当》杂志编辑部主任、本书作者谭大江

前 言

这部赵堡太极拳资料,是先师和庆喜、师兄郝玉朝和先严郑悟清等 50 多年的课艺实录。经过回忆,将多年所得到的点滴体会、片断教诲汇集起来,经过梳理而写成。总的基础是和庆喜的传授,但先严对太极拳 60 年的研究体会,在其中占了重要部分。

由于余之鲁钝,对先师等的教诲未能深刻领会,遗漏在所难免。这本太极拳资料如能供太极拳爱好者作个参考,余就感到十分荣光了。其不足之处,祈请太极拳爱好者多多指正,不胜感激之至。

先严郑悟清从学拳艺于和庆喜老师。

1981 年,赵堡太极拳协会会长吴金增与著名武术家李天骥等建议写书。

1982 年,即先严逝世前两年,亦嘱我整理赵堡太极拳资料。这也是众弟子多年的愿望促使我完成此稿。

我和先严学太极拳却是同师。和庆喜老师因人施教,我父子年龄悬殊,传授拳艺的功能、姿势,有大同小异之别。

本书所写的姿势、套路、分解,是我少年时代,在先师的严格要求下,经过言传、示范、捏架等传授的拳艺。故本书的姿势、套路,可以说基本上符合先师的教诲。

在理论方面,一是先师当时对师兄们讲述过程中,我旁听记忆积累起来的;二是先师逝世后,郝玉朝师兄对我的辅导;三是先严传授拳艺的实况。三者相对照,经梳理,赵堡太极拳的理论、原则是可以体现出来的。

关于赵堡太极拳的历史资料,据说和庆喜老师 1936 年逝世后在乱世中散失。在先师面前得天独厚的郝玉朝师兄应该是全面系统地掌握该资料的人,不幸早年因故谢世。先严亦属师前的得意弟子之一,因长年在在外,且严于律己,谦恭谨慎。虽在西安传授太极拳 40 多年,受教者不可数计,众弟子多次要求写书均被谦意谢绝。未写出他 60 多年传习太极拳的经验总结,成为历史憾事。

本书稿原无秩序,特拜托谭大江先生系统整理,并加锤炼。应我要求,谭大

江先生又增入以前未曾面世的赵堡太极拳珍贵历史文献，以及他的太极拳论述。使得本书稿更为完整。又承蒙人民体育出版社支持出版。先严在天有灵，亦将含笑九泉。

郑 瑞

1999 年 2 月于西安

目 录

前 言	郑 瑞(1)
第一章 太极拳源流概述	(1)
第二章 赵堡太极拳源流	(4)
第一节 历代传入传略	(5)
第二节 郑悟清略传	(9)
第三节 郑悟清传授的主要弟子名单	(11)
第四节 历代传承情况	(11)
第三章 赵堡太极拳理论体系	(13)
第一节 原理图	(13)
第二节 王宗岳论太极拳(据传)	(14)
一、太极拳论	(14)
二、打手歌	(15)
三、太极拳十三势歌	(15)
第三节 九要论	(16)
一要论	(16)
二要论	(16)
三要论	(17)
四要论	(17)
五要论	(18)
六要论	(19)
七要论	(20)

八要论·····	(20)
九要论·····	(21)
第四节 名家注释太极拳·····	(21)
一、陈清平解总论附歌及打手歌·····	(21)
二、和兆元论耍拳·····	(22)
三、和庆喜耍拳解·····	(23)
四、郑悟清谈太极拳技艺·····	(24)
第五节 秘典残卷今重光·····	(27)
《太极秘术》序·····	(28)
《太极秘术》原序·····	(28)
(残诀)·····	(29)
太极拳道·····	(30)
太极拳说·····	(30)
太极拳秘传·····	(31)
太极丹功义论·····	(32)
太极丹功要术·····	(34)
《太极秘术》残本评述·····	(35)
 第四章 赵堡太极拳传授方法·····	(41)
第一节 因人施教·····	(41)
第二节 学分四期·····	(41)
第三节 拳势套路·····	(44)
 第五章 赵堡太极拳用功形式·····	(45)
第一节 站功·····	(45)
第二节 坐功·····	(46)
第三节 卧功·····	(46)
第四节 行功·····	(47)
第五节 拳功·····	(47)
 第六章 赵堡太极拳技术套路·····	(48)

第一节 动作名称·····	(48)
第二节 七十二式分解·····	(49)
第七章 赵堡太极拳推手概述 ·····	(155)
第一节 推手方法 ·····	(156)
第二节 技击原则 ·····	(156)
第三节 内劲运用 ·····	(158)
第八章 赵堡太极拳知识问答 ·····	(170)
第九章 太极拳漫谈 ·····	(175)
第一节 太极拳是怎样产生的 ·····	(175)
第二节 太极拳为什么称内家拳 ·····	(180)
第三节 太极拳为什么要、为什么能建立在养生 基础上 ·····	(185)
第四节 张三丰及其太极内功体系 ·····	(187)
一、张三丰太极拳名称与图示 ·····	(189)
二、太极十要诀·····	(189)
三、太极拳十三势歌及打手歌诀·····	(190)
四、太极拳法诀 ·····	(190)
五、太极四季功 ·····	(190)
六、太极早功法 ·····	(191)
七、太极午功法 ·····	(192)
八、太极晚功法 ·····	(192)
九、太极行功法 ·····	(193)
十、太极打坐诀 ·····	(194)
十一、太极玉液法 ·····	(194)
十二、太极合道法 ·····	(195)
十三、太极金液法 ·····	(195)
十四、太极超凡法 ·····	(196)
十五、太极长生法 ·····	(197)

第五节	对《张三丰太极炼丹秘诀》评述	(199)
第六节	“以技击为末学”是不是忽视太极拳的 技击作用	(204)
一、	“不敢为天下先”的战略思想	(205)
二、	“后发先至”的战术原则	(206)
三、	“轻灵圆活”的技击方法	(206)
四、	“贵化不贵抗”的技击效果	(207)
五、	“一层功夫一层水平”的技击效应	(208)
第七节	“突出技击作用”是不是太极拳 的目的	(210)

后 记	谭大江(213)
-----------	----------

第一章 太极拳源流概述

太极拳创始最早应是道家始祖老子。此因太极拳历代师传之史记有歌曰：“太极之先，天地根源。老子设教，宓子真传。玉皇大帝，正坐当筵。帝君真武，列在两边。三界内外，亿万神仙。传于此术，教成神仙。”古人传艺数典而不忘祖，甚至有“言祖不言师”之说，可知此史传不谬。古之老子将道传给宓子尹喜，实为人世之法。

尹喜得道功成后，将道传给弟子尹轨。尹轨早年精星占术，后发展成道教“楼观派”。然尹轨得道后隐修武当不出，遂传犹龙一脉。

时至东汉，金母将伏羲所演太极八卦先天之灵文及老子所传《道德经》合作“复性之命”的大丹之秘旨，默授青州王玄甫，甫传正阳祖师钟离权（即汉钟离）。至唐朝武后天授二年（公元691年），钟离权又传纯阳祖师吕洞宾，后又传五代时燕国宰相刘操（即刘海蟾）。操度83岁张伯端，遂开南宗一派。宋太祖时，吕祖、海蟾、麻衣游华山，时遇陈抟自武当山移此修炼，因传出神法，陈抟遂仙去。南宋高宗时，钟、吕二师度重阳祖师王孚中，王师又度成道教北派七真。北派七真以邱处机大开普度之门，后传宋披云等4人。宋于元朝成宗时传道于李太虚，太虚授张紫琼，紫琼授赵缘督，缘督授陈致虚。此脉以后不可详考。

老子之《道德经》，实为太极拳理论之灵魂。而太极拳当为古之道家丹术之动功，其玄奥不可窥其始终，其博大不可览其遐迩，易则极易，难则极难。非难不易，以易见难。初视者，或如万丈琼崖没有阶梯，仰望兴叹，无法攀登；或若一杯淡水毫无滋味，又为无眼力人不屑一顾，嗤之以鼻。然于有悟性者，能持之以恒者，锲而不舍，

循序渐进,亦当能登堂入室,渐得其妙,受益终身。

有宋末元初人张三丰者,字君实,辽东懿州人,访道参玄,遍游名山大川,凡30年终无所得。但因游旅防身所要,亦精武林之技。于元延佑元年(公元1314年)入终南山,时67岁,遇陈抟弟子火龙真人传授至道,混俗民间10年炼性。泰定甲子(公元1324年)春,南登武当山,隐形潜修9年。其学识渊博,精通儒、释、道三教之理,融会贯通,成著甚多,后人集其著成《张三丰全书》。

三丰祖师在武当山由元至明,历次潜修达数十年。修道之暇深研养生与技击合而为一的太极拳运身之理,遂将外家拳“复而翻之”,又集民间之武术精粹,结合道家前辈的太极养生与技击秘法,终于创造出以静制动、以柔克刚的太极拳。因其理法完备无瑕,遂以“武当内家拳”称名于世。

太极拳由三丰祖师始有系统理论文字留世,从此为后人开创了可供追求、攀登的途径。它以其养生的极高价值,“不图技击之末”,而成为造福人类的中国优秀传统文化之瑰宝。

太极拳自问世之日起,因其文化内涵丰富而优越,就一直呈现出顽强不息的生命活力。历代不乏传人,迄今已有数百年的历史。

张三丰祖师,研悟武当派内功至深至广,论著颇丰。具体功能,各有特点,太极拳为其一。然观其各功,理归一道,无非由浅入深之分解、一动一静之分解而已。太极拳,内丹之动功也。武当内丹静功,也当为太极拳所习之静功。道家养生,此“动静”之分,乃从形外而言。实静功有内动,动功有内静。名可分,其实不可分也。然此一道流入社会,竟有不得其旨者,专以技击为能事,不独失德,也已早逝丧生。虽此逆道者不多见,亦诚可悲矣!

三丰祖师后的接承太极拳者,一为陕西王宗。王宗时由宝鸡跟随祖师至武当,学艺功成后,即开始传太极拳艺术,首传浙江温州陈州同,州同之后,代不乏人。有张松溪为其著者,后人称之为太极拳南派,亦有称为松溪派。《宁波府志》记述有传递情况。但此派理法,据今所知,已无原始文字传载。

一为北方太极拳流派。有史记述,北派太极拳为山西省阳城县(一说太谷县)王宗岳夫子所承。王之师为一云游道人。道人未留姓名,亦未留道号,或为三丰祖师,或为三丰祖师之徒子、徒孙,使后人不得考证。此事实为道门无为之为,造成史缺,实为太极拳史上一大憾事。幸王宗岳夫子有心于后人,留论著详细阐述三丰祖师创扬太极拳之论证,并分解其姿势套路,写出他作为张三丰太极拳继承人的心得体会,方为太极拳自张三丰始而留传和发展之凿凿史记。承艺思源,王宗岳夫子实为北派太极拳的功勋宗师,而为后人所铭记。

第二章 赵堡太极拳源流

赵堡镇位于河南省西北边缘之温县东，与山西省东南晋城邻近，处黄河下游之滨，文化历史悠久。有史记载，赵堡镇系列国时代赵国之边陲。南有黄河汜水古渡，北有太行山脉，西邻孟州王屋山，东望华北平原，为古兵家所争之交通要塞。雄踞在牛角川中心地带的青风岭上，先有金银冢，后有赵堡镇。冢高 20 多米，土系黄白两色。古时冢上设有军防岗哨。这里既是十字交通要道，也是百里方圆的商贸中心。此冢 1949 年后毁除。

据传，元明战争时期，朱元璋曾三洗怀庆（温县古属怀庆府治）。因此当时这里曾一度人烟罕见，田园荒芜。现据有家祠记载的原始人口，均为洪武年间（公元 1368 ~ 1398 年）由山西洪洞迁移而来，至今已繁衍 20 多代。由于当时兵荒马乱，迁民为了能得生存自卫，多有习武练拳之风。拳名之多后人不得详记。

明万历二十四年（公元 1596 年），有山西阳城王宗岳者一行二人，走汜水，渡黄河，赴郑州，检查生意。由太行山经赵堡镇，天暮投宿赵堡客店。二人因于此地见有练拳之人，在店内不免有所谈论。王宗岳言谈中说，穿紫花布衫者天资尚可。此言被店主人得知。穿紫花布衫者即是蒋发，遂即转告。蒋发闻言，知必艺高人至，急同店主人来店拜客。王宗岳因此行以商务为专，先不肯答允。蒋发及店主人百般恳求，方允收蒋发于门下。次日王宗岳起程，蒋发送师至汜水渡口，临行时约定某日返此，携蒋发同归山西授艺。期至，蒋发至汜水渡口迎师，果遇王宗岳归来。王夫子之德信，由此可见一斑。蒋发接师至家，稍事打点，即同师到山西阳城。