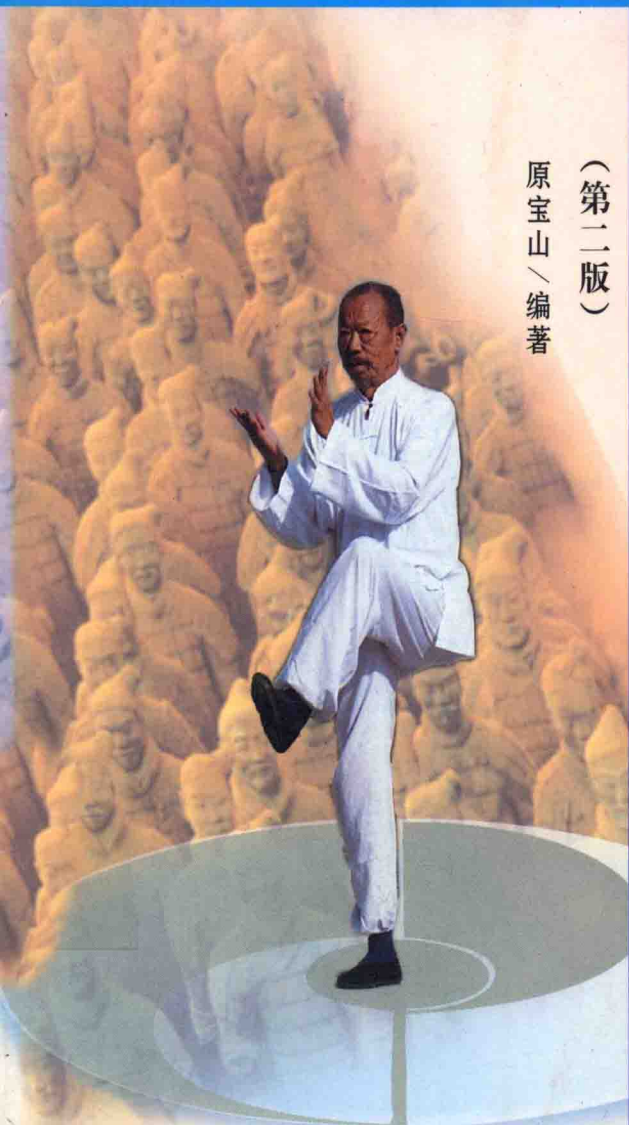


WUDANG ZHAOBAO
TAIJIQUAN DAQUAN

武當趙堡太極拳大全

(第二版)

原宝山／编著



世界图书出版公司

号 110 第 字 登 注 (期)

武当赵堡

太极拳大全

(第二版)

原宝山 编著

世界图书出版公司

西安·北京·广州·上海

(陕)新登字第 014 号

武当赵堡太极拳大全

原宝山 编 著

焦毓本 责任编辑

W 世界图书出版公司出版发行

全国新华书店经销

(西安市南大街17号 邮编: 710002)

W 世界图书出版公司印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 印张: 14.125 字数 220 千

2001 年 5 月第 2 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数: 001-5000 册

ISBN 7-5062-3610-9/Z·65

Wx3610 定价: 36.80 元



天行健

天行健，“行”者，运动之称，“健”者，强壮之名。“天行健”者，谓天体之行，昼夜不息，周而复始，无时亏退。





赵堡太极拳第十代宗师郑悟清先生(1895 — 1984)



邯鄲 永年 2000 年 10 月，第七屆國際太極聯誼會上“趙堡太極拳總會”部分人員留影。

Members from the <Association of Zhan-Bao Tai-Ji of China> on the October, 2000 - <The International Friendly CONFRONTATION> IN yONG-nIAN cOUNTY, hAN-dAN, China.



原宝山同志在 2000 年武当太極聯誼會上的表演拳照和榮獲的論文證書及表演一等獎證書。

Master Yuan Bao-Shan's Performance on the 2000-Friendly Confrontation in Wu-Dang, China, and awards for his excellent thesis on Wu-Shw and for his first-mention performance.



原宝山先生演练白鹅亮翅



原宝山先生演练左高探马



在北京纪昌秀会长的弟子潘中豪获八卦掌冠军及刀、剑、棍前三名，由国家领导人颁奖。（徐才授奖）

Masfer Kei Cheong Sau, Chaiwonan of <The Hong Kong He-style Taiui and Martial Art of Zhao-Bao(Internationd)Association>, with her pupils awarded gold medals,eups and chanpionships im Various international confrontations.



纪昌秀会长带领弟子在北京获得全能冠军和单项冠军及前列名次胜利归港



纪昌秀会长在永年第三届国际太极拳联谊会上弟子获奖后与永年县贾县长合影。



1999年12月在美国曼彻斯特市举行的第一届新英格兰国际中华武术锦标赛上部分参赛者与纪昌秀师生合影。此届锦标赛主办人为纪昌秀师父在美国的女弟子许玛丽。



第一屆新英格蘭國際中華武術錦賽獻詞

熱烈歡迎參加此次盛會的全體武林前輩，同道和貴賓，朋友們！

武術是中華民族燦爛的文化瑰寶，是傳統的體育項目，經過武林前輩和同道們的不懈努力，現在已走向世界，屬於全人類。今天來美國參賽的運動員，朋友們來自世界各地，就是最好的證明，不久的將來，我們在奧運會上一定會見到武術這一體育項目正繼續發揚光大。

首先感謝為推廣武術運動并使走向世界作出巨大貢獻的前中國武術協會主席徐才先生，并致以崇高的敬意！

在這裏我要特別感謝我們康州警局的名昌鈺博士，他是華人的杰出代表，也是武術愛好者之一，在百忙之中抽出寶貴的時間來參加這次大會，為賽會增添了無限的光彩。

非常感謝我的師父紀昌秀大師，不遠萬里帶領香港武術健兒參加這次比賽，并任大會的總裁判長。

由衷地感謝我的學生們，朋友們和親人們的大力支持，特別是籌備委員會的全體工作人員，他們的賽前做了大量的工作，付出了巨大的精力。

此次賽會的目的是以武會友，武術是武藝和武德不可分割的整體來自各地的武林精英及朋友們相聚一起，除切磋、觀摩、交流取長補短，使各自的技藝“百尺竿頭，更進一步外”，更是具備高尚的武德，飲水思源，才能顯示中華武術的真諦。

再次感謝全體與會的武林前輩，同仁，政府貴賓，朋友們和資助本次大會的各贊助商！沒有全體人員的熱情參與和支持，賽會將失却她應有的光輝。

讓我對所有參賽的運動員致以最誠摯的祝福！祝願你們在此次大賽中，發揮自己最高的技藝，勇奪錦標！

祝這次錦賽獲得豐碩成果，圓滿成功！

謝謝各位！

第一屆新英格蘭國際中華武術錦賽會長
美國瑪麗太極功夫學校校長

許瑪麗敬上

綻開武術之花

1620年11月，一批英國清教徒搭乘“五月花號”來到如今美國的普利茅斯港。開始了新英格蘭一帶的殖民。三百多年后的新英格蘭一帶已是生機盎然，蓬蓬勃勃。在這澳土上綻開了朵朵武術之花，其中之一就是位于曼徹斯特市的瑪麗太極功夫學校。今年十一月將舉辦的第一屆新英格蘭國際中華武術錦賽，就是許瑪麗女士創辦的。在這裏我預祝大會圓滿成功，并向許瑪麗女士表示敬意。

具有幾千年歷史的武術是中國的優良文化產，現在它那古老的容貌煥發了青春的光輝，昂首闊步地走向世界。于一九九一年成立的武術聯合會，已有近80個國家和地區的會員，最近又被國際奧委會承認，武術化為一項世界性運動，正在大踏步地前進。

武術，特別是太極拳是一項未來運動，十分適合信息時代人類健身修性的需要。

武術又是古老文化的載體，通過習武可以領略和感悟東方文化的魅力。

武術還是友誼的搭板，以武會友可以促進各個國家和民族的友好交流和了解。

衷心祝福各個武術界朋友，迎接新世紀，為在美國和世界發展武術運動做出貢獻。

中華全國體育總會顧問

中國東方文化研究會副會長

徐才

亞洲武術聯合會名譽主席

一九九九年于北京



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弟们说：“这就是我给你们说的神手张彦的师兄原复孔的后代。”师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，都用来学习太极拳上。郑老师对我要求很严，要求我要架时，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，我坚持理论与实践结合，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》、《杨班候师承考的补疑》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

《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，中央电视台“闻鸡起舞”节目精选制做《太极健身功》、《武当赵堡太极拳》、《太极拳搏击术》系列赵堡太极VCD教学光盘发行。《精武》杂志2000年为我出了《武当赵堡太极拳》专辑。

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、《周易》、《兵法》与太极拳的融合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。

豫温赵堡太极拳人原宝山

2001年3月

《武当赵堡太极拳大全》

第二版增补说明

伟人毛泽东在《祭黄帝陵文》写道：“赫赫始祖，吾华肇造。胃衍礼绵，岳峨河浩。联明睿智，光披遐荒。建此伟业，雄立东方”。太史公司马迁也在《史记》写道：“西北拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》。”举目中外，历史浩荡不绝而又著述丰富造福后代无穷者，唯我中华！早种而晚收，集历代文化之大成者，乃太极拳！

我怀着三国时代曹孟德“志在千里”和“壮心未已”的奋斗精神，写出了《武当赵堡太极拳大全》的第一版。书出版发行后，受到了武术界与太极拳爱好者的热烈欢迎，收到了众多的信函、电话。对此书作了很多方面的好评，尤其指出：该书是一本难得的理论与实践相结合的太极拳好书，更是一本世所仅有的完整太极拳理论专著总汇。由此，将古老而又真正的赵堡太极拳的光辉形象，推向了人类的历史舞台，带来了一场雄伟壮丽的太极拳革命！

革命导师恩格斯说：“当我们深思熟虑地考察自然界、人类历史或我们的精神活动的时候，首先呈现在我们的眼前的，是一幅由种种联系和相互作用无穷无尽地交织起来的画面，其中没有任何东西是不动的和不变的，而是一切都在运动、变化、产生和消失。”承蒙各界和广大读者的需求，本书在结构调整和增添新的《周易》、《道德经》、兵法章节内容后，推出了第二版。在新版中，更加阐明了太极拳是中华民族优秀历史文化的必然结晶和最高体现这一观点。太极拳属于中国，更属于世界！

“大江东去，浪淘尽千古风流人物”。在新版问世之际，感谢世界图书出版公司焦毓本编辑的各项热情支持，海南省好友李师融和青岛弟子刘汉，也为写作本书作了很多的贡献，一并致谢！新年伊始，春风袭人，愿与各界读者共勉；为中华民族的“飞龙在天”而奋斗！

作者原宝山于庚辰年春

目 录

上篇 太极典范

第一章 武当赵堡太极拳拳论	3
一、明朝太极拳经典拳谱	3
(一)武当山张三丰祖师拳诀、拳论	3
(二)山西王宗岳宗师拳论	7
(三)河南温县赵堡镇第一代宗师蒋发拳论	8
二、清朝赵堡太极拳历代宗师传人之拳谱	24
(一)太极拳道 赵堡第二代宗师 邢喜怀著	24
(二)太极拳说 邢喜怀著	24
(三)太极秘传 第三代宗师张楚臣著	25
(四)太丹功义论 第四代传人王柏青著	26
(五)太极丹功要术 王柏青著	28
(六)太极拳的体用 第六代宗师张彦著	29
(七)太极拳论解 第七代宗师陈清平著	29
(八)耍拳论 第八代宗师和兆元著	30
(九)太极拳练功谈 第八代传人任长青著	30
(十)高手武技论 第九代传人和敬芝著	31
三、二十世纪赵堡太极拳论	31
(一)太极拳启蒙序 第九代传人杜元化著	31
(二)太极拳启蒙规则 杜元化著	32
(三)习拳歌 第九代宗师和庆喜著	33
(四)耍拳解 和庆喜著	33
(五)太极拳体用法 第十代宗师郑悟情著	35
(六)谈太极拳技艺 郑悟清著	37
(七)太极拳之练法说明 郑悟清著	39
(八)太拳法浅说 第十一代传人郑钧著	39

(九)推手五字秘诀	第十一代传人刘瑞著	41
(十)太极拳法总论	第十二代传人郑深著	43
四、赵堡太极拳历代宗师传递拳论歌诀		45
五、亳州老君碑文		59
第二章 武当赵堡太极拳推手、散打		62
一、推手、散打		62
二、太极拳推手的礼貌道德		63
三、太极拳推手的技术方法		64
(一)搭手的技术要求		64
(二)看门的技术手法		66
(三)无所畏惧而意要胜人		67
四、太极拳推手图解		68
五、太极拳推手技击中实用示范		71
六、太极拳散打示范		78
七、擒拿		82
第三章 赵堡太极拳点穴与伤科治疗		88
一、穴位与效果		88
二、解穴的穴位		93
三、伤科治疗药物秘方		94
四、伤科治疗手法		95

中篇 演练太极

第四章 武当赵堡太极拳技术基础	103
一、手型	103
二、手法	104
三、眼法	106
四、身法	106
五、步法	108
(1)步型	108
(2)步法	109

(3)脚法	109
六、太极八法	110
七、经典技术基础示例	116
第五章 武当赵堡太极拳套路	124
一、武当赵堡太极拳套路名称	124
二、武当赵堡太极拳图解说明	125
三、武当赵堡太极拳演练图解	129
第六章 武当赵堡太极拳的理法基础	189
一、内外兼修为本	189
二、拳要道法自然	190
三、法于阴阳变化	191
四、动静是技击之法	192
五、刚柔为技击之用	193
六、以顺避逆而胜	194
七、舍己从人之妙	195
八、不贪不欠是搏击之要	196
九、圆与弧是技击之本	198
十、武术必以武德为本	199
第七章 武当赵堡太极拳的特点	201
一、太极拳的健身价值与中医学说	201
二、赵堡太极拳的技击特点	204
(一)太极拳式的技击特点	204
(二)赵堡太极拳的技击技巧	205
三、赵堡太极拳基础理论完整是健身、修身、搏击的灯塔	206
下篇 太极雄风	
第八章 武当赵堡太极拳的源流轶事	211
一、武当祖师张三丰	211
二、武当赵堡太极拳简介	219
三、赵堡太极拳历代宗师传人轶事	220