



赵堡太极拳

图说

孙永城 编著





孙永城
编著

赵堡太极拳

图说

图书在版编目 (CIP) 数据

赵堡太极拳图说 / 孙永城编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5439-7464-7

I. ① 赵… II. ① 孙… III. ① 太极拳—图解 IV. ① G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 145049 号

责任编辑: 李 莺

封面设计: 樱 桃

版式设计: 袁 力

赵堡太极拳图说

孙永城 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市文化印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 11.75

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7464-7

定 价: 98.00 元

<http://www.sstlp.com>

总顾问

岳崇和

编著

孙永城

编委会

(按姓氏笔画排序)

王尉涛 王斌奇 付聪聪 孙永城 孙军利 朱 惠
邬腾项 张 军 张晓伟 张潘琪 郑 杰 鱼李新
施 平 倪作恒 翁博嘉 彭成林 等

摄 影：张潘琪

书名题写：吴旦新

序 言

亲爱的朋友，当您打开这本书的时候，便开始了一段探索太极的旅程，在这里会有我们和您一路前行，一起享受太极的无穷乐趣，一起收获全面的身心健康！

我从2006年开始教授太极拳至今已十年有余。这十年多我一直思考的问题是：该怎么教，学生们才更容易理解，更容易接受？除了言传身教，有没有可能通过书籍资料将太极的各层功夫传授给太极爱好者们？

我们都知道，学习要从零开始把基础打好，然后才有可能逐步深入提高。赵堡太极拳历代祖师先贤都强调一层功夫一层理，那么根基要从哪里开始？第一层的瓶颈如何突破？之后又该怎么进入第二层、第三层，乃至以武入道？传统武学不可能无师自通，必须有师父带领引路方能登堂入室，但明师难遇，除非有极好的机缘。

在教学过程中我一直注意总结积累，希望有一天能整理出一套可以让大家看得明白，学得会的资料。2010年完成了第一版的教程初稿，在面授教学中使用了两年。到2012年的时候，我和几位学员用三个多月时间拍摄制作了一套教学视频，将拳架七十五式分三十八节课分段讲解。虽然没有专业的设备和技术，教学视频制作比较粗糙，但这套教学视频放到网站上后收到了意想不到的反响，全国各地众多拳友打来电话表达感激，并询问是否有相关的书面学习资料。遗憾的是，当时我还拿不出来初学者可以使用的书面教程。拿不出手的原因是当时曾将书稿拿去给几个没有学过的朋友看，大家一致反映：几乎看不懂，根本不可能按这个书面教程学习！

这样的反馈让我再一次深入思考，该用什么样的形式，又该如何表述才能既直观清晰又浅显易懂？带着这样的思考，又经历了四年时间的修改才最终完成本书稿。

此次出版的是初级内容，中、高级部分会在今后五到十年内陆续出版完成。初级内容涵盖对太极拳基本理念的认知以及初级教程图解，教程部分与中级和高级会有区别，希望各位太极爱好者能按部就班打好基础，逐层深入学习。

赵堡太极四百多年传承有序，内涵深不可测，由于我水平能力有限，难免挂一漏万，希望各位读者不吝赐教。



2016年12月于上海赵堡太极会馆



序 言		/ 001
认知篇	太极本体图	/ 002
	缘起	/ 003
	赵堡太极拳传承	/ 005
	什么是太极	/ 013
	什么是太极拳	/ 016
	太极拳该怎么练	/ 018
教学篇	赵堡太极拳拳架基础简述	/ 023
	赵堡太极拳七十五式初级图解	
	第一式·预备式(又名:无极式)	/ 028
	第二式·金刚三大对	/ 031
	第三式·懒插衣	/ 035
	第四式·右白鹅亮翅	/ 037
	第五式·单鞭	/ 039
	第六式·斜金刚三大对	/ 041
	第七式·左白鹅亮翅	/ 043
	第八式·斜行	/ 045
	第九式·高探马	/ 048
	第十式·鹞步	/ 051
	第十一式·斜行	/ 052
	第十二式·高探马	/ 053



第十三式·鹞步	/ 054
第十四式·上步金刚三大对	/ 055
第十五式·伏虎	/ 057
第十六式·擒拿	/ 060
第十七式·串捶	/ 062
第十八式·肘底藏捶	/ 063
第十九式·倒撵肱	/ 064
第二十式·左白鹅亮翅	/ 068
第二十一式·斜行	/ 069
第二十二式·闪通背	/ 070
第二十三式·右白鹅亮翅	/ 074
第二十四式·单鞭	/ 076
第二十五式·云手	/ 077
第二十六式·左高探马	/ 080
第二十七式·右插脚	/ 082
第二十八式·右高探马	/ 084
第二十九式·左插脚	/ 086
第三十式·蹉脚蹬跟	/ 088
第三十一式·鹞步	/ 090
第三十二式·青龙探海	/ 092
第三十三式·二起插脚	/ 093
第三十四式·分门桩抱膝	/ 096
第三十五式·蹉脚蹬跟	/ 098
第三十六式·分马掌	/ 101
第三十七式·掩手捶	/ 103
第三十八式·抱头推山	/ 105

第三十九式·右白鹅亮翅	/ 107
第四十式·单鞭	/ 108
第四十一式·前后照	/ 109
第四十二式·野马分鬃	/ 110
第四十三式·玉女穿梭	/ 113
第四十四式·右白鹅亮翅	/ 115
第四十五式·单鞭	/ 116
第四十六式·云手	/ 117
第四十七式·童子拜观音	/ 118
第四十八式·跌岔	/ 120
第四十九式·扫堂	/ 122
第五十式·左金鸡独立	/ 123
第五十一式·右金鸡独立	/ 125
第五十二式·双跌脚	/ 127
第五十三式·倒撵肱	/ 129
第五十四式·左白鹅亮翅	/ 131
第五十五式·斜行	/ 132
第五十六式·闪通背	/ 133
第五十七式·右白鹅亮翅	/ 134
第五十八式·单鞭	/ 135
第五十九式·云手	/ 136
第六十式·十字单摆脚	/ 137
第六十一式·吊打指裆锤	/ 139
第六十二式·金刚三大对	/ 140
第六十三式·懒插衣	/ 141
第六十四式·右砸七星	/ 142

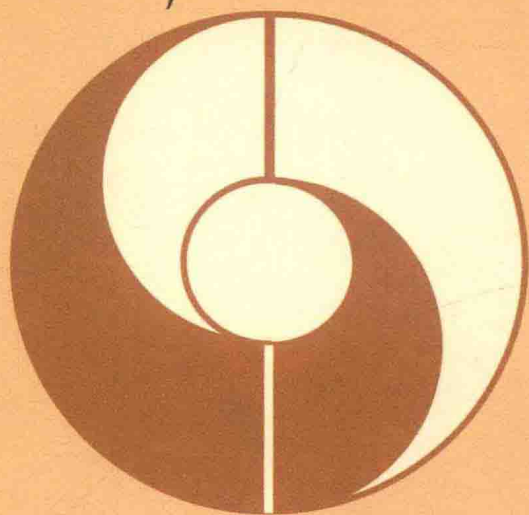
	第六十五式·擒拿	/ 144
	第六十六式·回头看画	/ 145
	第六十七式·右白鹅亮翅	/ 147
	第六十八式·单鞭	/ 148
	第六十九式·左砸七星	/ 149
	第七十式·擒拿	/ 151
	第七十一式·跨虎	/ 152
	第七十二式·双摆脚	/ 155
	第七十三式·弯弓射虎	/ 156
	第七十四式·金刚三大对	/ 157
	第七十五式·收式 合太极	/ 158
古籍篇	太极拳论	王宗岳 / 162
	九要论	佚名 / 163
	太极拳注讲	佚名 / 167
	太极拳道	邢喜怀 / 168
	郑悟清宗师论太极拳	郑悟清 / 169
	太极拳之练法说明	郑悟清 / 171
	太极初学要诀	郑悟清 / 171
感恩篇	致我们一起走过的日子	/ 174
后 记		/ 177

正本清源

解密太极传承史

认
知
篇

太極奉體



無形無相全體透空
應物自然西山懸磬
虎吼猿鳴水清河靜
翻江播海盡性立命

缘起

每个人的小时候都有一些难忘的回忆，我记忆中最深刻的就是那一次因祸得福，由于病痛的经历而结缘了受益终生的太极。

我初中就读的学校离家将近七公里。当时家里比较贫困，没有交通工具，只能跑步去学校。最初每天往返一次，到后来为了省下午饭钱，中午跑回家吃顿午饭再回学校，每天往返两次，行程将近二十八公里。

男孩子的童年都是好动的，加之每天坚持跑步使得身体渐渐强壮起来。然而，意想不到的事情发生了：不到十五岁，我膝关节就开始出现问题，常常会在阴雨天气感觉隐隐作痛。起先没有太在意，但后来逐步严重到每逢阴雨天气都不能正常行走。看了医生，配了些药膏，医嘱是疼的时候用些膏药，平时注意保暖和减少运动，然而这些并没有什么明显的改善效果。

那段痛苦的日子记忆犹新，尤其是在学校里，日常学习生活都受到了严重影响。当时我们班在二楼，膝关节犯病的时候不能下楼。吃饭还好，可以让同学帮忙带一点，可其他的事情就难以代办了。无奈情况下，我只能扶着护栏，一步步倒退着走下楼梯，稍有不慎就会踏空摔倒。

父母真正意识到问题的严重性是在一个阴雨的周日，我坐在凳子上艰难地用两手撑着桌子勉强站起来，父亲看到这一幕摇头叹着气说了一句我一辈子都忘不了的话：“你才十几岁膝盖都这样了，到三十来岁时还能下得了床吗？”我至今都不能忘怀那时自己的绝望。



孙永城

转机出现在一次偶然的探访，当时我随家兄去赵堡太极拳大师岳崇和先生家中望夏尽孝。临走告别时，我竟然深陷沙发中无法站立，无奈之下只得翻身双膝跪地，上身向前趴在沙发上，用胳膊撑起身体勉强站起来。师父见到此情此景非常惊讶，问明缘由后低头想了一会说：“练练拳吧，平时先跟你哥哥把套路练练，抽空到我这里来。”

从此开始了我的太极生涯，现在想来，还真是因祸得福。

刚开始跟着家兄学套路，整个暑假在家里就只练一个起势动作。说实话，我们的拳法动作非常朴实，并不像大家平时看到的其他拳法那样优美，以我向来喜欢的武侠片标准来看，这些动作简直太难看了。当时如果不是因为膝盖不好，有了师父的命令（惧怕他老人家的威严），真心不想练。

就这么心不甘情不愿地练了一个多月，当时天热，依然带着两三层护膝没意识到改变。直到秋天开学后的一次经历，让我对太极拳的看法彻底改变过来。那天午后自习的时候，本来晴好的天气，突然天色暗下来开始下雨。雨很急，一群人一冲出教室就朝宿舍方向飞奔过去，几个关系好的同学一边跑一边责问我：“今天下雨怎么不告诉我们啊？”我说：“我被子也在外面呐！”要知道以前只要天气稍微有一点点变化，我膝盖都会疼痛，连这种小阵雨也能准确预报，以至于同学们晾晒衣被不看天，只听我预报。

跑着跑着，我忽然感觉哪里不对，想起来膝关节没有疼得让我能准确预报这场阵雨，而且我竟然是跑下楼梯的。雨中抱着湿漉漉的被子奔跑着的我，看到同学们因衣服被褥给淋湿了一脸沮丧，而我自己却满心欢喜，因为我知道使我和家里人几近绝望的病痛真的有希望了！

初级套路跟哥哥学完时，我膝关节的病痛已经痊愈，随后正式拜入岳老师门下，开始了我与太极拳的不解之缘。

一晃近二十年过去了，我的拳艺也算有些小成，曾获得香港国际武术节太极拳冠军。恩师常鼓励我遵照师门祖师先贤“此拳不可妄传；倘果得其人，必尽情教之；倘得其人不传，如同绝嗣；能广传更好”的教训大力推广拳法、造福国人。自2008年开始我在上海、浙江、江苏、福建等地传播推广这门传承四百余年的古拳法。

赵堡太极拳传承



孙永城（左）与张潘琪

赵堡太极为北派太极正宗。张三丰之后，太极拳经由云游道人传于山右（古称山西为“山右”）王宗岳。王宗岳学得太极拳，受师父告诫，对他人不得明示师父姓名，只说是“云游道人”所传。在其《太极拳势》的最后写：“此系武当山张三丰祖师遗愿，欲天下英雄豪杰延年益寿，不徒作技艺之末耳。”

王宗岳生于明嘉靖十四年（1535）左右，山西阳城县七里岗小王庄人，经常往来于阳城与河南郑州之间经商做生意。由

于他对太极拳有极高修养，人称“华北大侠”。他在太极拳的发展史上贡献十分突出，著有《太极拳论》，概括了太极拳理论与实践的真谛，指导着太极拳的健康发展，被后来的太极拳各流派尊为经典之首。他还独具慧眼，按照武当内家拳的择徒原则，选择河南赵堡蒋发作为衣钵传人，使太极拳北派能够开创形成，功莫大焉。

第一代宗师 蒋发

据赵堡太极拳宗师郑悟清述、郑瑞整理的《武当赵堡和式太极拳阐秘》载：明万历年间，山西阳城王宗岳一行，到郑州检查生意，住宿赵堡，见数人练拳，议论说其中穿紫花布衫的蒋发，天质可教。蒋发知道后恳求拜师学艺，王宗岳经多方考察方才应允。蒋发敬师如父，师徒如同父子。因王宗岳年事已高，就由其女代父授拳于蒋发。蒋发回来传拳于赵堡，人们因此称赵堡太极拳为“大姑娘拳”。

蒋发（1574—1655）生于明万历二年，河南怀庆府温县赵堡小留村人。据赵堡太极拳第九代传人杜元化所著《太极拳正宗》（1935年石印版）载：蒋发先师生于大明万历二年，二十二岁时，从山西王宗岳学拳七年。又据陈长兴的一篇太极拳源流的《序》

中讲：蒋发为王宗岳门下之高弟子，得内家武当派悟修之真传。

蒋发学艺时，王宗岳常对其言：“吾将此拳秘诀传汝，而后汝必择人而传，不可不慎。”蒋发学艺功成后归家，王宗岳以自己心得笔记八册相赠，并再三叮嘱，曰：“此拳不可妄传。倘果得其人，必尽情教之。倘得其人不传，如同绝嗣。能广传更好。”

蒋发归家后谨遵师训，订下“不忠不孝者不传、不仁不义者不传、心险好斗者不传、人格低下者不传、贪酒好色者不传、轻露卖弄者不传”等十不传的规矩。后又以数年考察贤仁，而所怀绝技含而不露，终得邢喜怀为理想的传授弟子。时蒋发已经三十二岁。

蒋发开创太极拳北派，根据祖师张三丰的《太极炼丹秘诀》中的“太极十要诀”、“太极行功法”，口传一篇《太极拳功》，由弟子们记述得以流传。

第二代宗师 邢喜怀

邢喜怀（1589—1679），河南温县赵堡镇人，开布行经商，蒋发太极拳衣钵传人。蒋发由山西回小留村后，家贫地少，从事制布袋的手工行当，所制布袋要到集镇赵堡镇销售，再从集镇上购买制布袋的布料，这就与在布行的邢喜怀结下机缘。蒋发经过多年对邢喜怀的考察，直至明万历三十四年（1606年）才正式收徒传拳。邢喜怀为赵堡太极拳第二代传人，接传了赵堡太极拳之全部理法，练拳刻苦，拳技高超，成就惊人。他遵从师训选贤传授的教诲，将太极拳传给了自己的异姓兄弟张楚臣，是为赵堡太极拳第三代传人。

第三代宗师 张楚臣

张楚臣（1628—1712），原籍山西，从山西到赵堡镇经商，开始是开鲜菜铺，后来生意有所发展，改为开粮行。由于他品行端正，在赵堡镇备受尊敬。他和邢喜怀接触后，两人结拜为异姓兄弟。邢喜怀将赵堡太极拳全部传授于他。

张楚臣不善言辞，但其内功惊世骇人，有“隔山打牛（隔物打物）”之高超武林绝技。当时在赵堡镇盛传，张楚臣为救人隔着人击倒受惊坐骑的惊人故事。

张楚臣得到真传之后，艺精技奥，融养生技击于一体，德高望重，著有《太极拳秘传》等论述。他以师传规矩，选贤者陈敬柏传授技艺。

第四代宗师 陈敬柏

陈敬柏（1663—1745），随祖上陈文举落户到赵堡镇，张楚臣见陈敬柏人品端正，办事可靠，就收他为徒。

陈敬柏武功高强，将赵堡太极拳推到了鼎盛时期。他广传了赵堡太极拳，跟他学拳的有八百多人，其中得其一技之长的有十六人，得其基本的有八人，能全面继承他拳艺的只有张宗禹一人。后世陈家沟的“陈式”太极拳就是自陈敬柏传拳给宗族兄弟陈继夏而诞生的。

陈敬柏神奇的太极拳功夫，到晚年还保持炉火纯青的状态。在赵堡，至今还流传有他年过八旬还与人比武的故事。山东有个武士外号叫“黑狸虎”，勇猛异常，曾经在一次切磋技艺时败给陈敬柏。十年后，他又来到赵堡镇，要找陈敬柏讨回面子。这时，陈敬柏已经八十多岁。两人在赵堡村北孙真神庙柏树林中交手，“黑狸虎”仗着自己身强力壮，步步逼紧，招招致命。陈敬柏步步相让，圈圈连环，将“黑狸虎”的凶猛进攻一一化解，并且战且退，退到一棵大柏树前，“黑狸虎”以为陈敬柏年老力衰，没有还手之力了，用出他的杀手绝招“黑虎掏心”，左手出其不意地往陈敬柏面前一晃，右手如迅雷般直奔陈敬柏胸口。陈敬柏应以赵堡太极拳中的“伏虎”招法，不理“黑狸虎”左手的虚招，身体稍微向左引化，左手往下一搂“黑狸虎”的右拳，右拳佯攻“黑狸虎”的胸前。“黑狸虎”急忙用左手格开陈敬柏的右手，陈敬柏乘势以右肩一个“迎门靠”把“黑狸虎”靠飞出去，“黑狸虎”的头正好撞在大树上，当场毙命。陈敬柏此时背靠柏树精疲力竭，奄奄一息，回家不久后也去世了。后来，赵堡就流传了“打死山东客，累死陈敬柏”的故事。

第五代宗师 张宗禹

张宗禹（1724—1807），赵堡太极拳第五代传人。其拳艺十分高超，能达到“一羽不能加，蝇虫不能落”的境界。一生传人较多，惟其侄孙张彦、原复孔得其真传。

原复孔经营药业兼习武，在大名府开设了中药店，他讲信誉，善经营，人气旺，效益好，待师如父。原复孔虚心好学，尽得恩师亲传，其文武兼备，拳艺表纯，尊师重道，享誉赵堡。张宗禹故后为其师操办丧事，并守孝百日，颇得后人称道（原氏后人原宝山语）。

张宗禹有侄孙张彦，承其技艺。张公晚年病危之际，恰只有张彦在榻前侍奉，爱徒原复孔代师赴大名府打理生意未归，张公遂留下遗言命张彦代传太极心法秘钥。原复孔归来为师办理丧事后，由师弟张彦授以太极心法秘钥，原复孔与张彦两人由此成为赵堡太极拳的第六代宗师。

第六代宗师 张彦

张彦（1765—1843），赵堡太极拳第六代传人，人称“神手张彦”，是位杰出的赵堡太极拳继承人，不仅功夫全面，且能博采众长。他曾走出赵堡镇，遍访各地武术名家，交流拳艺，曾先后拜访过河南省汜水县的武科隽杰裴乃周，山东曹州府的“千里王”黄当家。他的剑术也达到了出神入化的境界，曾在山东曹县斩巨蟒、除恶棍、杀凶僧，为当地人除三害而名震武坛。

张彦与陈敬柏的孙子陈鹏是朋友，陈鹏介绍陈清平给张彦，说陈清平为人正直，年轻好学，并且十分喜爱太极拳艺，请张彦收他为徒。张彦听从了好朋友的建议，将太极拳传给了陈清平，这些事情张氏家族代代传讲。

第七代宗师 陈清平

陈清平（1796—1865），赵堡太极拳第七代传人，是赵堡太极拳历史上一个具有改革、开拓精神的宗师，他把赵堡太极拳进一步发扬光大。陈清平的祖上从山西迁入温县，就落户于赵堡镇小刘村。到了第13世，陈万拔、陈万选兄弟两人从小刘村迁入王圪挡村，陈万拔是陈清平的爷爷。陈万拔有两个儿子陈锡轲和陈锡章。陈锡轲又从王圪挡村再迁入赵堡镇。自其父陈锡轲在赵堡镇开粮行定居赵堡镇以后，陈清平子承父业，认真打理，陈氏粮业兴盛，家庭生活殷实，是当时赵堡镇的一大富户，有三房妻妾。陈清平得神手张彦的传授，深究细研，拳艺臻于化境，曾于赵堡镇南门永安寺设场传艺授拳。

陈清平是位文武兼备的武林奇才，不仅拳艺高超，而且善于总结教拳的经验，并上升为理论。教学中他善于因材施教，曾按习拳者的不同情况分别教授代理架、领落架或腾挪架。

在北派太极拳发展史上，陈清平做出了卓越贡献。现代广为流传的“杨氏”以及“武式”、“吴式”、“孙式”太极拳均得益于赵堡太极拳第七代宗师陈清平。

杨式太极拳创始人杨禄禅1896年曾在其《杨氏太极拳》一书的序中写道：“（我）学太极拳于陈家沟陈长兴，得拳理于赵堡镇的陈清平”。武式太极拳创始人武禹襄不仅从陈清平处学到了太极拳精妙的技艺和拳理，而且还从他那里得到了赵堡太极秘传拳谱，并据此谱创编了武式太极拳。

陈清平还将此拳传给其子陈景阳以及和兆元、牛发虎、李景颜、李作智、任长春等人，这些人都是赵堡太极拳的第八代传人。其中以和兆元的技艺最为突出，曾担任中国清朝元老李棠阶的侍卫，被封为武信郎之职。

第八代宗师 和兆元

和兆元（1811—1891），字育庵，河南温县赵堡镇人，出身于书香门第，中医世家，师从于一代宗师陈清平。因生性聪颖，且尊师重道，深得师父器重，全面继承了拳技、内功心法。神手张彦云游归乡后，又对其精心指点，使得他通悟拳理。清朝末年，应三朝元老太子太保李棠阶之邀，一同进京。

在京期间，和兆元曾多次随李棠阶（晚清历任大理寺卿、礼部尚书、军机大臣等）北上巡视，南下主考，屡遇强寇，他都能以技赢人，以德服人。和兆元许多脍炙人口的传奇故事至今仍在赵堡镇等地流传。

和兆元某次途经邯郸地方，为告诫当地一山大王改邪归正，曾显示以蜡木杆刺槐树之内功，因武艺出众，威震京师武林。李棠阶考翰林时的主考官体仁阁大学士祁藻闻知和兆元之功夫，即召和兆元问及武功情况，对答学太极拳于宗师陈清平等诸事。后承大学士以易理为其太极拳作理论充实。和兆元经钻研学习，遂融合在拳艺实践中。

和兆元为人正直，最恨贪官污吏，平日怜老惜贫，深受江湖同道敬重。咸丰末年，