

ZhongGuoZhaoBaoTaijiQuan

崔彦星 著

中国赵堡太极拳



人民体育出版社

目 录

中国赵堡太极拳

崔彦星 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国赵堡太极拳 / 崔彦星著. -北京: 人民体育出版社, 2017

ISBN 978-7-5009-5000-4

I. ①中… II. ①崔… III. 太极拳-基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 139356 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 13.5 印张 200 千字
2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5000-4

定价: 32.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



目 录

导言	(1)
壹 太极拳的基本理念和术语	(4)
一、恭敬心	(4)
二、人静 放空 中正 安舒	(4)
三、力与松柔	(4)
四、三节四梢四大节八小节	(5)
五、六合	(6)
六、不撇不停不流水	(6)
七、知阴阳 辨虚实 明蓄放 晓开合	(7)
八、下盘功夫	(7)
九、脊、腰、胯在太极拳中的重要作用	(8)
十、知练会养	(8)
贰 赵堡太极拳的特点	(10)
一、赵堡太极拳的核心观念——背丝扣	(10)
二、拳架即技击术	(14)
(一) 守、化、攻的关键之一——肘往心中收	(14)
(二) 守、化、攻的关键之二——重心在两胯之中， 胯根划四维之∞	(16)
(三) 一人分两半，同侧同动，左右分动	(17)
(四) 正面迎敌——脊立轴、腰横轴、胯根如车轮	(18)
(五) 更严格的头直身直腿直	(19)
(六) 尺寸架	(19)



(七) 多维多圆多立圆，圆圆相套相串相合	(21)
(八) 耍拳与技击	(21)
三、拳架即养生功	(22)
(一) 肘往心中收与内气的阴阳扭转和连通	(22)
(二) 胯走 ∞ 带动身体四肢各节与多部位内气运行的映像连通	(23)
(三) 竖行周天，举手拂顶通天门	(23)
(四) 引阴合阳，背手抚臀固地户	(24)
(五) 耍拳与养生	(24)
(六) 拳架与易理、医理的合一	(25)
四、拳理特点	(26)
(一) 来氏太极图	(26)
(二) 道法自然	(27)
叁 赵堡太极拳的玩耍式体质训练法和内功法	(29)
一、玩耍式体质训练法	(29)
(一) 转缸	(29)
(二) 抓砖	(31)
(三) 双人对靠	(31)
二、内功法	(32)
(一) 一二三内功法	(32)
(二) 气行周天法	(37)
(三) 气行周天与咽津	(48)
(四) 气行周天法概总	(49)
肆 赵堡太极拳基本姿势动作及七十五式图示分解	(50)
一、赵堡太极拳的基本姿势和动作	(50)
(一) 手法	(50)
(二) 步法	(50)
(三) 身法	(52)

(四) 眼神	(52)
二、赵堡太极拳七十五式名称	(53)
三、赵堡太极拳七十五式动作图示分解	(54)
伍 赵堡太极拳的十七种技击方法和三十六式技击图示分解	(116)
一、太极拳的十七种技击之法	(116)
二、赵堡太极拳三十六式技击图示分解	(122)
陆 经典拳经和赵堡太极拳经典摘录	(141)
一、张三丰	(141)
二、王宗岳《太极拳论》	(143)
三、张楚臣《太极拳秘传》	(143)
四、王柏青《太极丹功义论》	(144)
五、陈清平《太极拳论解》	(145)
六、杜元化《太极拳正宗》摘录	(146)
七、郑悟清拳论摘录	(148)
八、郑钧《拳法浅识》	(151)
九、刘瑞《武当赵堡太极》第四章 武当赵堡太极拳推手	(153)
柒 崔彦星习拳研拳轶事及拳论	(162)
一、习拳研拳轶事	(162)
二、彦星拳论	(169)
捌 听崔彦星谈天论道	(172)
玖 学生学拳经历与体悟	(192)
后记	(207)

导言

太极拳是中华民族古老而优秀的拳种之一，传承至今已有一千多年的历史。它集武术和中国传统文化于一身，是三丰祖师以道家“天人合一”“无极生太极，太极生两仪”“阴阳相对相生相化，合为一圆太极”“阴阳生八卦”等哲学思想为根基发展出来的内家拳术。

太极拳博大精深，适合不同人群从不同层次、多个方面来学习。至少可有以下五个方面：一曰健身，二曰技击，三曰行气养生，四曰明哲理、以拳通医，五曰修炼心性、以拳悟道。（1）健身是太极拳最基础的层次，老少咸宜又无需特别的场地或器械。学会太极拳的招式，记住打熟每个动作的方向和它们的衔接，每天做上几遍，可以很好地活动肢体筋骨、疏通气血、提高平衡能力、愉悦精神。六十四势以上的长拳，健身效果更好。（2）技击是太极拳的本原功用，其随屈就伸、舍己从人的技击理念，是太极拳哲理和中华传统文化的精粹。可以说，如若不学习太极拳的技击术，就无法真正体悟到太极拳之真谛。太极拳技击术深不可测，有多级层次，但都隐藏在柔软缓慢的表象之下。没有明师指点，没有多年的潜心习练，很难达到较高阶段。望有更多的学习者立志勤习深研太极拳技击术，继承和弘扬我中华武魂。（3）拳架练熟为初级阶段，以外带内（即以肢体动作激发和带动丹田气运行）为中级阶段，以内带外（即以丹田气的运行带动肢体动作）为高级阶段。进入高级阶段后，每次行拳都是在修炼动的气功，有后天返先天、延年益寿的功效，传统称作命功的修炼。（4）太极拳术蕴含深刻的道家哲理，比如阴阳、虚实、五行、八卦及其相对相成、相生相克的变化关系，天地人同构，人需顺应天时地利等理念，无不是中华传统文化的精粹。在学习太极拳的同时，研习和体悟这些更高层次的道家哲理，不仅有助于拳术的提高，还有助于兼通同样建立在道家哲理之上的中医医理。与从西医的视角去学习中医不同，从太极拳体悟出的道家哲理去研习中医，会更加接近中医的真谛。此外，太极拳的内气运行与中医经络关系密

切（详见本书叁中的“气行周天法”）。太极拳分筋错骨的擒拿术，轻用则养生，重用则克敌，不轻不重则可治病救人（正骨、疏经络、通气血等）。因此不少太极名师在中医方面也卓有成就，太极拳和中医可相互促进。（5）“道法自然”人人皆知，但什么才是“道法自然”的“大道”？真正的“大道”无法用言语言说，即使是“道法自然”这样经典的语录也只是指示“大道”的手指，并非“大道”之本体。追求入静放空、道法自然的太极拳习练者却可以在行拳之中修炼心性，逐渐体悟何者为道，并以身形动作表现出自己对道法自然的感悟、对宇宙人生的认识。对道法自然的追求没有止境，感悟越深，心境就越平和、淡定、从容和愉悦，心底就越柔软、越谦逊。争强好胜之心放下，门户之见放下，名利和喧嚣渐少现烦扰，死亡和疾病亦难成挂碍；拳法也就渐趋“无形无相、通体透空”之大道风范。是为心性的修炼，也是技击、养生、哲理和中医四者进阶的必需之道。常有人说太极拳是大众运动，但从（2）至（5）其实只适合小众修炼，能够进阶到顶尖层次者，需要种种因缘，必定人数寥寥。但是，无论适合于大众还是小众，都是文化传承所必不可少的，因而也都是同样重要的。无论修炼到何种层次，只要在行进中，都会在行进的每一个“当下”获得精神上的超越和自由。过程比结果更值得追求，而且只有不计较和执着于结果，才能不断精进。太极拳由于其深刻的哲理内涵，是心性修炼过程非常好的伴侣。

赵堡太极拳是国家体育总局认定的太极拳十大门派之一，是唯一以地名命名的太极拳。它传承清楚，拳法古朴，技击性强，在中国太极拳史上具有重要的地位。同时它在健身、拳术、养生、拳理、心性修炼等多个方面也颇有独特之处。但由于种种原因，与陈式、杨式太极拳等相比，现在了解赵堡太极拳的人并不很多，介绍、研究赵堡太极拳的论著也相对较少。

本书著者和拳法演示者崔彦星先生是赵堡太极拳第十二代传人。他少年时先随本村崔满仓先生学习赵堡太极拳拳架，后蒙当代太极大师、赵堡太极拳名师郑悟清先生之子、赵堡太极第十一代传人郑钧先生收为门下弟子精心栽培。崔彦星先生早年曾多次参加国内外太极拳赛事，并取得优异成绩。1987年获河南温县太极拳比赛优秀奖，1996年获国际太极拳年会传统套路第一名、擂台赛第三名。之后遍访名师，并开始在各地传授太极拳。2002年曾应邀担任河南省武警部队反恐教练。2004年春到北京，先后在北京大学、清华大学、

百盛餐饮集团、中国铝业公司等多所高校及企事业单位教授赵堡太极拳，受益学员数以百计，遍布全国。他 2006 年录制出版了 DVD《赵堡太极拳——动作分解及实战应用》（中国国际广播音像出版社）。2007 年 8 月应邀参加中德文化交流年会。多年来，他为赵堡太极拳的传播与发展、为弘扬国术做出了突出贡献，受到了同门和武术爱好者的一致赞赏。他的拳架，立身中正安舒，形如搏兔之鹑，神如捕鼠之猫，静如山岳，动若江河，蓄劲如开弓，发劲如放箭，并对太极拳意有独特的诠释，是当代赵堡太极拳的杰出代表之一。他对中医也有较深涉入。来北京后，他有缘得刘氏少林派正骨传人、著名中医田纪钧先生传授推拿正骨法，又自费到中国中医研究院进修学习，初步掌握了中医的基础理论以及针灸、火针、穿刺、按摩等技术，从而能将太极拳内功与中医、养生结合起来，创制了以指代针、顺经行气、解痛开关之功法，常年施功医人，为众多患者解痛除忧，广受赞誉。他根据大众养生要求而自编的“赵堡太极养生十一式”，为田纪钧先生编著的《亚健康调理术》（人民军医出版社，2011）一书收录。

迄今，崔彦星先生苦心修炼太极拳已有三十余年，并对传统内家拳经、拳论进行了系统的研究，对赵堡太极拳的真谛深有体悟。同时他还将拳术、拳论与中医理论、人体解剖学、道家内丹学结合起来，综合思考修身、养生、技击之法。本书是作者为普及和推广赵堡太极拳这一优秀武术文化，对自己多年练拳的经验和心得做出的阶段性总结（为行文方便，全书多以第三人称进行叙述和阐述）。

俗话说，“他山之石，可以攻玉”，希望本书可以使广大太极拳爱好者欣赏到古朴、纯正的拳风和精湛的技艺，领略到独到的太极思想。另一方面，太极拳哲理深邃，拳术变幻无穷，远非一人一派可独窥其全其真。书中也定有众多不足之处，真诚希望同行和有识之士不吝斧正。



壹 太极拳的基本理念和术语

一、恭敬心

赵堡太极是道家拳，习赵堡太极即是习道，要以全部身心去体悟道法自然。

习太极要心怀恭敬——敬天、敬地、敬祖宗、敬师长、敬自己。

必须自己看得起自己，才能培养起浩然之气，这是学好太极的基础。

二、入静 放空 中正 安舒

习太极需入静放空。放置名利追求、人事烦扰，无视外界喧闹繁华，把心放回肚子里，让它回家。

身要正，姿势要安舒，头与脊柱成一直线，勿勾头撅臀、左弯右曲。

心要正，追求融入自然、顺应自然之道，摒弃暴戾之心、害人之心、蝇营狗苟之心。

太极无需配乐，只关注自身的中正，只倾听自己心中的祥和。

三、力与松柔

习太极要去僵力、硬力，换上自然松柔之力。

许多练太极拳者不知怎样做才为松柔，认为不用力就为松柔，非也。不用力如何能在实战技击中遇敌交手，以小胜大、以弱胜强、逢凶化吉？松柔，外指皮肤肌肉筋膜关节，内指五脏、交感神经；这些皆要放松，毋使紧张。两太阳穴有下凹之势，关节要节节拨开，筋要舒展不僵不硬，肌肉好像挂在骨头



上，有松坠之意。这样才能把内气之力通畅完整地传导过去。

松柔不是根本不用力，而是指不要用僵力、硬力，要用内气催发的自然适度的放松之力。怎样才适度？就是要适应动作的对象。比如，一个人用一次性纸杯喝水，由于有以往的经验，他会很自然地用合适的力度将杯子端起来，送到嘴边，不会特别想着要用力，这个力就是适度的松力。如果他用僵力、硬力，就会把纸杯捏扁。如果完全不用力则无法把杯子端起来。用力太小了也端不起来，或者刚刚端起来就又掉了下去。这就是断劲了，即丢了，而不是松。在竞技中，则要根据对方的力粘黏连随、随屈就伸，这就是适度。

有的习练者认为打得越缓慢、越软绵就越松柔、越有“气”，亦非也。真气遍布全身的真正高手，行拳可快可慢，柔中带刚；刻意求慢，则气必滞；刻意求软，则失去外棚的内力，无法维护自身的安舒祥和。

所以太极拳的松是相对的放松，而不是绝对的松。要做到松而不顶，松而不丢。要有明师的指点，有正确的锻炼方法，再勤加练习，多多体悟，才能达到适度的松（更深入的阐述见本书内容柒中的“释松柔”小节）。

四、三节四梢四大节八小节^①

（一）三节

上节：头为上节。

中节：腰以上、头以下为中节。

下节：腰以下为下节。

（二）四梢

四梢指牙齿、舌头、指甲、毛发。杜元化《太极拳正宗》上说：“每一动

^①四至六主要取自杜元化《太极拳正宗》。



作需行至四梢，此为练拳之必要。有歌诀为证，歌曰“牙齿为骨梢，舌头为肉梢，指甲为筋梢，毛孔为气梢。”毛孔也包括长在毛孔上的头发和汗毛，所以有“发欲冲冠，甲欲透骨，牙欲断金，舌欲催齿”之说。

（三）四大节与根节

四大节为两膀（指双肩）两胯。

两膀两胯均为根节。膀为上节之根，胯为下节之根。周身活泼全赖乎此。

（四）八小节与中节、梢节

八小节是两肘、两膝、两手、两脚。

两肘、两膝为中节，两手、两脚为梢节。

根节催之，梢节领之，中节随之。中节、梢节，节节随膀随胯运动，勿令死滞，自能顺随与膀胯为一。

五、六合

外三合：手与脚合，肘与膝合，膀与胯合。

内三合：心与意合，气与力合，筋与骨合。

六、不撇不停不流水

每动一着，左手动右手不动为撇，右手动左手不动亦为撇，脚之作用与手同。不到成势时止住而将劲力打断，名曰停。若如此，无论如何锻炼，终无效用。

每一着成时一顿，意贯下着，是为势断意不断。如不停，一混做去，谓之流水，犯此，到发劲时，因势无节制，无定位，甚至无从发劲，此宜戒。



七、知阴阳 辨虚实 明蓄放 晓开合

一般来说，人体是下为阴、上为阳，左为阴、右为阳，体内侧为阴、外侧为阳，掌心向下为阴、掌心向上为阳。动作是降为阴、升为阳，退为阴、进为阳，团缩为阴、伸展为阳，内旋为阴、外旋为阳。通常，阴为实、为蓄、为开、为吸；阳为虚、为放、为合、为呼。

细考可知，阴阳也分层次，高层的阴阳之下还有中、低等多层次的阴阳。比如人体之双腿双足相对于双臂双手来说，是腿足为阴、臂手为阳；而相对于左右两侧来说，又是左为阴右为阳；这样左手就是阳中阴，右足就是阴中阳。而左手、右足的动作都是既可前进又可后退，既可上举又可下探，既可团缩又可伸展，既可外旋又可内旋；这就形成了更下位的阴阳。

动作的阴阳虚实蓄放开合还像车轮转动一样不断变化：阴极生阳、阳极生阴，虚透化实、实透化虚，蓄满转放、放尽转蓄，等等。

总之，一层阴阳（单爻）不够，三层阴阳（三爻为一卦）配出八卦，两个八卦配对再配出八八六十四卦。所以，赵堡太极拳先辈以此作为说明太极拳法的总模型（参看本书内容陆中杜元化的《太极拳十三式手法起原之图》）。

赵堡太极拳七十五式，式式有多层阴阳。肩膀肘膝手足以至指尖足尖孰虚孰实，气行在内侧还是外侧、内旋还是外旋，左右两侧是同向旋转（单盘）还是逆向旋转（双盘），是打开还是合拢，都需要与呼吸蓄放自然和谐地搭配。

在初步掌握七十五式的动作和方向之后，一定要及时再进一步，分清并体悟动作时手足、体态的阴阳、虚实、蓄放、开合与呼吸（高级阶段为内气呼吸）关系，掌握它们彼此和谐搭配并相互变化的关系，这是太极的根本。

八、下盘功夫

“树老先老根，人老先老腿”“树大无根自倒，人老腿脚不便”，这都说明了根基的重要性。脚和腿是整个身体的支柱，也是整个身体的根基。中医认为脚为人的第二心脏，足底部就有头穴、鼻穴、目穴、耳穴、口穴、喉穴、心穴、肺穴、胃穴、肝穴、脾穴、胆穴、肾穴等连通着身体各个重要部位、孔窍



和脏腑。单是脚心用力内收就是一个简单的养生方法，脚心的涌泉穴可改善人的性功能，还可起到降低血压的作用。

脚和腿的功夫对练拳非常重要。练拳时要“旋之于足，行之于腿，纵之于膝”“趾要贴地，膝要微扣，胯要松沉，裆要圆活”等都是对下盘的要求。“立足要扎地三尺，稳如泰山”和“举步要轻灵，如履薄冰，如踏荷叶”是不矛盾的，说的都是“重心不离胯中”。太极拳的“松静圆活、进退侧返”都是从根基里练出来的。根深蒂固才能枝叶茂盛。

赵堡太极拳不主张行拳时始终保持固定的下蹲高度，而注重气行要下至涌泉、上至百会；身形的升降、上肢的收放都要与下盘连为一体。

古语云：教徒不教步，教步打师傅。步法是抢势（抢占有利位置，比如“一步抄裆把敌发”的“一步抄裆”）的关键、发人的重器，是下盘在技击时的功用。

九、脊、腰、胯在太极拳中的重要作用

太极拳的一切动作均以脊柱为立轴，腰及其胯（骨盆）是连接在脊柱的横轴，两胯根是胯（骨盆）与两腿的连接处，好比是连接在横轴上的万向节。太极拳各种动作的莫测变化主要依赖于连接在横轴上的万向节——胯根。通过脊柱、腰和胯根，可将全身的动作连接为一个整劲，并灵活地控制方向、虚实、开合、涨落与重心（详见本书内容贰中的“正面迎敌”和内容柒中的“释松柔”）。这是习练太极拳到了中级阶段之后，需要主要体会和掌握的。四肢的动作不是四肢的肌肉筋骨在动，而是由胯间、腰间和脊柱的气行来带动的。比如出右手，不仅仅是用右臂肌肉筋骨关节的配合用力来出手，而是由裆胯之间的气沿脊柱上行至夹脊穴转向胸前的阴经驱动右臂，并外旋着出手的（详见内容叁中的“气行周天法”）。太极推手中的粘黏连随与走化更离不开脊、腰、胯的作用。

十、知练会养

古往今来，有多少武术名家和出色的运动健将都英年早逝。这都是只重



练、不重养所造成的结果。平时的发力超出了正常的身体限能，使元精、元气、元神损失过多，又没有及时地补养（睡眠、饮食等）；年青时气血旺盛，感觉不到有什么异样；年龄大了，气血衰退，身体里隐藏的毛病就渐渐出现了。

练太极拳贵在通过练拳来调整人的身体机能平衡。在练拳的同时，还要注意养生。俗话说：“三分练，七分养。”运动、睡眠和饮食为养生的三大要素（三大法宝）。习练太极拳或相关的功法训练也切忌过度。要根据自己的年龄、体质强弱、当下的疲劳程度，来决定行拳拳架的大小、练习次数的多少、是否做高难度高强度的动作等等。另外，“上善若水，水善利万物而不争”，“不争”在于心性的修炼，比武发人切不可过于频繁。练拳、比武毋过度，才能有效地调整和提高人体各器官的机能。只有身体强健了，才能更好地服务于技击、工作和生活。



贰 赵堡太极拳的特点

一、赵堡太极拳的核心观念——背丝扣

“背丝扣”是赵堡太极拳的特有概念，它一统体内行气和体外姿势动作，被视作通贯所有招式的高层功夫。该概念的文字阐述最早出现于1935年印行的杜元化著《太极拳正宗》：“试观空圈之中恍恍惚惚，其气机发出一种现象：一向一背，分顺分逆，非象乎背丝扣乎。”如何理解这句话？一统内气与外形（本节以气统形，下面的“气”均可表示“气和形”）和所有招式的“背丝扣”，其含义可以从“背”“丝”“扣”三字去理解。

何为背？背者，分也、相反也；单气翻拧相背，双气相对相背、相分相合也。

(1) 单气的阴阳翻拧转换、肘往心中收与麦比乌斯圈效应。①赵堡太极拳主张，所有的气行（单气）都是像拧毛巾那样阴阳翻拧着前行的：每个气行都有下位的阴阳，在单气的运行中下位阴阳在不断地、周期性地相互转换。比如身体单侧的手、足、膝、肘、胯、肩还各有下位的阴阳，以右手右肩为例：右手为阳，但右手还有下位的阴阳——手心为阴、手背为阳；右肩为阳，但右肩也有下位的阴阳——内旋为阴、外旋为阳。转动右手手心和手背的位置或向内向外旋转右肩就造成整条手臂气行的阴阳变换、拧接，就好像在两端反拧的一条毛巾，这是单气“背”，是更高层次的“阴阳相对相背相成”。下面的图2-1是杜元化《太极拳正宗》中的背丝扣示意图，它表示的是上臂划弧（比如云手）时双手手型的立体变化。

图中曲线两端的阳（左边外侧的“右手阳”和右边内侧的“左手阳”）都用六条阳爻（图中细黑框框住的完整不断的实心白线）的全阳卦象来表示，阴



(右边外侧的右手阴和左边里侧的左手阴) 则都用六条阴爻 (中间断开的黑色实心直线) 的全阴卦象来表示。外弧从右手阳出发, 全阳的卦象逐次将六阳爻中的一阳改为一阴, 直至变到右手阴的全阴 (六阴爻) 卦象 (六阳→五阳一阴→四阳两阴→三阳三阴→二阳四阴→一阳五阴→六阴)。而为外弧包着的、里面的 S 形小弧则是从左手阴的全阴的卦象逐次增加一阳爻直至变至左手阳的全阳卦象。也就是说, 一气或单手的轨迹并非简单的单线条的圆或弧, 而是由自身阴阳的不断拧转、“阴阳反接之背”的有扭矩力的线条构成的圆或弧。杜元化说, 图 2-1 是更高层次上的“背丝”, 是立体圆, 就是指单气气行要有内在的阴阳转换及其阴阳转换带来的扭矩力。单线的阴阳拧转变化是形成立体之“背”的关键。



图 2-1 赵堡太极拳手型动作的背丝扣图

(取自杜元化《太极拳正宗》)

②单气阴阳拧转变化之“背”, 与赵堡太极名师郑悟清的一个拳法要诀“肘往心中收”密切相关。它是指赵堡太极的一个独特的动作——单手划圆在落下回收时要有个肘向身前中线内收、肘尖向内藏起, 从而把前臂的阴面翻转到阳面 (朝上) 的变化。正是这个特别的动作, 使得手臂以至肘部所对着的肋下及丹田的气行都好比加上了毛巾两端的对拧而产生了扭矩 (详见后文中有关“肘往心中收”的介绍), 在技击和养生两方面均有特别的功效, 是赵堡太极不同于其他太极拳的重要特点。