

郑琛

太极拳道论真

中国当代太极拳名家名著丛书

郑琛 著

人民体育出版社



中国当代太极拳名家名著丛书

太极拳道
论真

郑琛 著

人民体育出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

郑琛·太极拳道詮真/郑琛著. -北京:

人民体育出版社, 2002

(中国当代太极拳名家名著丛书)

ISBN 7-5009-2377-5

I. 郑… II. 郑… III. 太极拳-套路(武术)

IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087951 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 20 印张 323 千字

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2377-5 /G·2276

定价: 38.00 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 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

太極拳道

李生



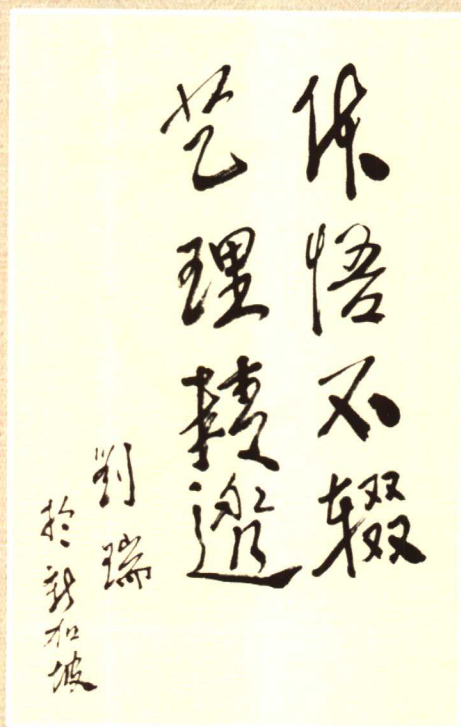


太极拳前辈郑悟清先生像



太极拳名家刘瑞先生像

太极名家牛西京



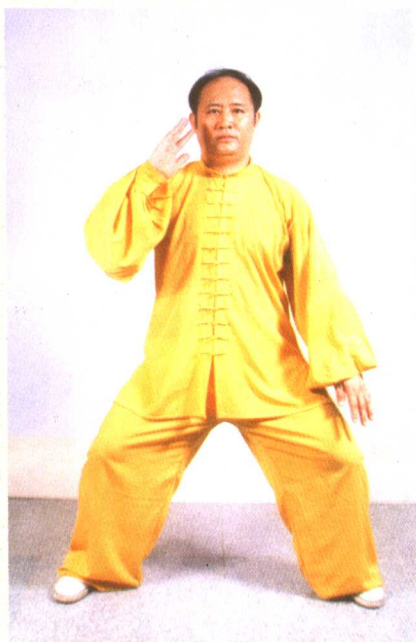
刘瑞先生的题词



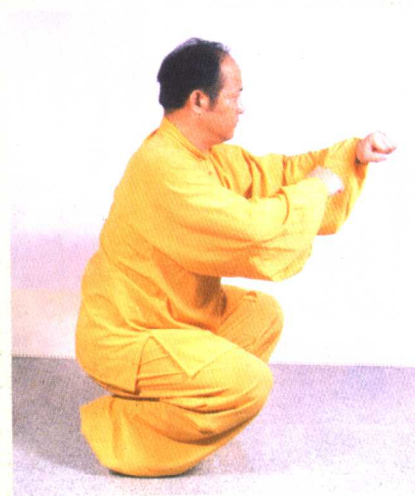
拳

郑琛先生拳照特写





拳





太极拳

推手





郑琛先生和弟子们在一起



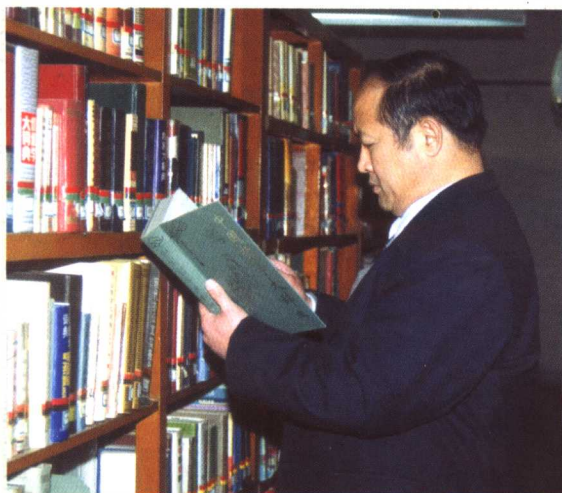
指导技术训练





运用手法进行攻防训练





不断探索，查阅武术资料
辛勤笔耕，总结习武体验
满腔热情，培育一代武术新苗
言传身教，造就武术可塑人才

1	
	3 4
2	



出版前言

21世纪，是人类追求更高生存质量的世纪。尽管医学工程、生物工程和生命工程的研究越来越深入和发展，但人们依然在努力寻找着更佳的提高生命质量的方法和手段。在这个阶段，无论是国内还是国外，无论是生命科学家还是普通百姓大众，正在趋于一个共同的感知：源于中国的太极拳运动，是当今世界健身强体、提高生命质量的最佳选择之一。

太极拳，源于中国古老文化的底蕴之上。作为中国武术的一支奇葩，经历了漫长的发展过程，在不断发展的理论和实践的各个方面，给人类留下了一份珍贵的文化遗产。当今各大太极拳门派的争奇夺艳，充分展示了太极拳运动的无限魅力，诸多太极拳的名家大师，奉献自己毕生心血，不仅系统完整地继承了太极拳的精髓，在推广普及方面做出了卓越的贡献，而且敢于突破传统观念的约束，通过自己辛勤的笔耕，结合自身习练的感受和心得体会，以书刊的形式，将中国武术的精华，尤其是太极拳在理论和实践诸多方面的经验加以总结，系统地展现给广大的爱好者和武术工作者。正是由于他们的不懈努力，当今世界的人们才能领略到武术图书繁花似锦的大好局面，才能尽情地吮吸中国古老的传统文化的汁液，并从中体验到无穷的魅力。

作为体育专业出版工作者，承前启后、继往开来，把中国武术文化的精华介绍给国内外广大读者，使太极拳运动发扬光大，是我们在大潮中应尽的历史责任。在太极拳运动蓬勃发展的今天，出版一套代表当今太极拳主流的丛书，是我们长久以来的愿望。在诸多当代太极拳名师的热情支持下，《中国当代太极拳名家名著丛书》终于问世，我们的这一愿望得以实现，甚感欣慰。

这套丛书，囊括了国家规定太极拳和中国六大太极拳流派主要代表的著作，其内容包括各大流派的主要拳理拳论、风格特点、主要的拳术套

鄭
瓏太
极
拳
道
论
真

路、器械套路、太极推手、打手，基本上反映了各流派的风貌。在这套丛书中，有的内容已经陆续散见于一些其他出版物，有的内容则是最新完成的力作。这套丛书的面世，相信对于太极拳运动的不断发展，会产生新的促进和推动，对于广大太极拳爱好者、学习者，以及从事中国武术文化继承工作的研究者们，也会带来新的感受和新的认知。

2002年12月

鄭
璵

太
极
拳
道
詮
真

刘侠僧序

郑琛同志送来一厚摞子书稿，请我为其书题字并作序。他走后我望着书稿，思绪渐渐进入了一种美好的遐想回忆中……

1992年秋季，我作为一名老武术工作者，离开陕西省西安市体委主任、武协主席这个职务后，曾思量着为陕西武术界留下点什么，就和老朋友徐雨辰、赵文华、陈立清、郑鸿烈等几位陕西武坛名宿、老武术家在一起议论商量。大家经过协商，一致赞同成立一个“老武术家协会”，并报请国家武协批准，旨在挖掘整理陕西传统武术文化。因为西安是古都，古长安时，十几个朝代在此建都，有着悠久的历史和丰富的文化传统。尤其古老的武术文化在古都历久不衰，武术人才辈出，传统武术和武术理论亟待挖掘整理。10月底，在西安的武术界各门派的武术家以及陕西省武术队近两百人参加了“陕西老武术家协会筹委会暨西安电子科技大学武术培训中心成立大会”。这期间通过多次的接触，我认识了郑琛同志，他热情诚恳，踏实勤奋，非常热爱武术事业。并得知他自幼跟随老拳师张银堂先生、贾升云先生学习少林派武功，后下乡、参军，孜孜不倦，对武术进行了深入的研究，在部队曾担任过武术教练，不但自身常年不懈地练武不辍，还传授了许许多多的战友习练武艺。从部队转业后在西安电子科技大学工作，仍然练功和研究不断，在工作之余涉猎太极、八卦、形意、意拳、大成拳以及其他门派拳法，并写下数十万字的练功笔记。1985年他又拜师刘瑞先生学习太极一代宗师郑悟清老先生传授的武当赵堡太极拳（西安地区称和式太极拳）。观其练拳，阅其书稿，知郑琛同志已深得太极之精髓。当年悟清先生在世时，我们交往甚密，曾在我家亲眼目睹悟清先生练习太极拳。为了便于观察其内气的运转走向和循环运行情况，悟清先生脱去上衣，赤膊进行了表演，凡是有内气走动的地方，其皮肤就鼓起如筷子粗细的蚯蚓状的一条一条的进行蠕动着运行的内气运行路线，至此我才



真正认识到了太极拳真是高深莫测。悟清先生还经常指点他弟子或太极拳爱好者说：你的气没沉下来，看停在什么什么地方了……并用小棍指点，使其按照一定规矩将气沉下来。悟清先生不但自身能做到，还能看到别人的内气运行情况，真是不可思议。今天我得知郑琛同志也能看到别人身上内气的运行，可见郑琛同志已非同凡响，得到了郑悟清老先生、刘瑞先生的正宗传授。

阅过郑琛同志的书稿，洋洋三十万言，比古论今，既有师承又有创新。其理明技精，并多有独到之处，尤其是在继承传统训练的基础上，他总结了武当赵堡太极拳的理论体系，言之有据，论之有理，深入浅出，循循善诱，把人引入了太极之门的大雅之堂，以窥其奥。更可喜的是他在前辈的基础上，根据自身的练功体会，运用科学的方法提出了太极拳的“三层九级制”的训练方法和衡量标准，这是对太极拳界乃至武术界的一大贡献。使后人习之有路，练之有方，更为太极拳的规范化训练提供了操作性很强的具体办法，大开了方便之门，可喜可嘉。

郑琛同志将其著称之为《太极拳道诠真》，吾认为甚好。其包容性和涵盖面很大，有利于团结，有利于太极拳事业的发展。其意是以太极之理研究指导拳道，太极者，阴阳也，一阴一阳之谓道，合而言之，为研究太极拳之道。

《太极拳道诠真》是一部不可多得的研究太极拳道的专著，其专业性很强，造诣颇深，熔养生与技击为一炉，理论与实践并蓄，图文并茂，浅显易懂，读之耐人寻味，颇有启迪。我向武术界推荐此书，相信将为广大读者学习太极拳带来裨益。

乐之为序。

2002年11月

牛西京序

欣闻师兄、好友郑琛著书立说，心里十分高兴，乐而为序。

中国太极拳源远流长，陈、杨、吴、武、孙诸式，为太极拳爱好者所熟悉，对武当赵堡太极拳了解的人相对少一些，对其练法更是鲜为人知。我酷爱太极拳拳法，对上述各式太极拳拳法有一定的研究，但听郑君讲拳论道，每有耳目一新、获益匪浅的感觉。

太极拳界有句行话“一层功夫一层理”。郑君的功底笃实浑厚，治学精神十分严谨。他的功夫已达到神鬼莫测、练神还虚的境界；其理论自成体系，亦达相应之境界。

郑君虚怀若谷，谦逊好学，凡闻国内外名师高人，必前往访之，虚心请教学习，深得武林同道的称赞。1992年底因故来深圳，恰遇武当自然门掌门人一代宗师刘焕军老先生来深圳，郑君同我前往拜访请教。刘老观郑君之拳技，称誉其武功已达化境，无形无象，无迹可循。

郑君著书立说，求真求实，有理论，有实践，首提三层九级制的标准和训练方法，乃是对太极拳的一大贡献。《太极拳道诠真》书成，是其智慧的结晶、道德的结晶、拳艺的结晶。此书的出版是太极拳爱好者的大喜事，对于弘扬太极拳道，促进人体的健康，将起着积极的作用。

2002年10月于深圳

前 言

自幼常随父看戏，观武生花脸之武艺，神而往之。家中门背后乃为我的“兵器库”，自制刀、枪、剑、戟，应有尽有，小伙伴乃是我的战将兵勇。稍长，上学课间休息，也要上沙场“骑马”打仗厮杀一番。在家中除了学习之外，翻筋斗折把式，乃是儿时最大快乐，可谓天性乐武而不疲。邻居张银堂老先生喜而教之，乃得武学启蒙。习其由开封徐文炳大弟子张思德所传的“八卦拳”，中有腿步拳、小八式、炮拳、四趟拳、饿虎拳等。受张先生“习武不得打架”之约束，终日沉迷于习武之中。“文革”开始，习武曾被视作“四旧、封资修”，乃转入隐秘练习。继而社会混乱，学校因“革命”不再上课，失学在家，除帮父母做点儿家务外，其他时间乃成为习武的大好时光。先师张先生为使笔者得以深造，携之又从同乡开封人贾升云老师学拳，习有十趟弹腿、少林拳、卧龙刀、断门棍等。在两位恩师的严教之下，为后来武学之研究打下了坚实之基础。

1968年“知识青年要上山下乡，接受贫下中农的再教育”。时年16岁，插队大荔县农村，尽管干农活又饿肚子，仍不忘练拳，常和堂兄火军结伴习武，和一些同学练习摔跤，并进行各种功夫、力量性练习。后参军脱离困境，更如鱼之得水，每日练习不辍，除正常军事训练之外，找时间刻苦练功，并常教授战友练习，乃成“武术教练”。十年戎马生涯，军营铸造了战士的意志和胸怀，从练功进入了武术之研究。因时处“文革”期间，部队又驻防在青藏高原，人烟罕至，资料匮乏，深造谈何容易！偶得《梅花刀图谱》，如获至宝，自而学之。后因执行军务，在陕西三原得国家规定套路《初级长拳一、二、三路》《乙组长拳》《刀、剑、枪、棍术》之书籍，按图索骥，乐在其中。

1979年底因公负伤转业地方，在西安电子科技大学机关工作，校园环境幽雅。随着改革开放之春风，万物复苏，百舸争游，武术也受到重视，

