

王海洲

赵堡太极拳论真

中国当代太极拳名家名著丛书

王海洲
严翰秀 著

人民体育出版社

中国当代太极拳名家名著丛书

王海洲·赵堡太极拳论真

王海洲 严翰秀 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

王海洲·赵堡太极拳诠真/王海洲, 严翰秀著.-北京:

人民体育出版社,2002

(中国当代太极拳名家名著丛书)

ISBN 7-5009-2367-8

I.王… II.①王…②严… III.太极拳,赵堡-套路(武术)

IV.G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 079264 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 28.125印张 453千字
2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2367-8/G·2263

定价:45.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

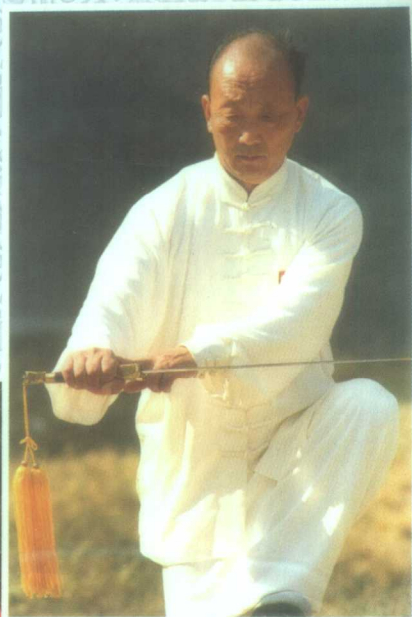
电话:67151482(发行部) 邮编:100061

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)



▶ 演练赵堡太极拳



▶ 演练赵堡太极双刀

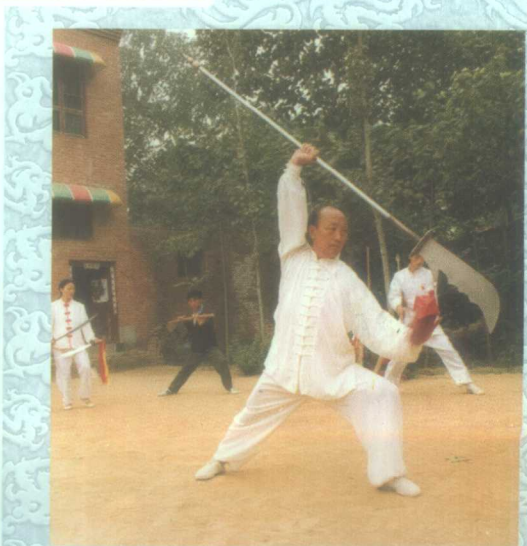


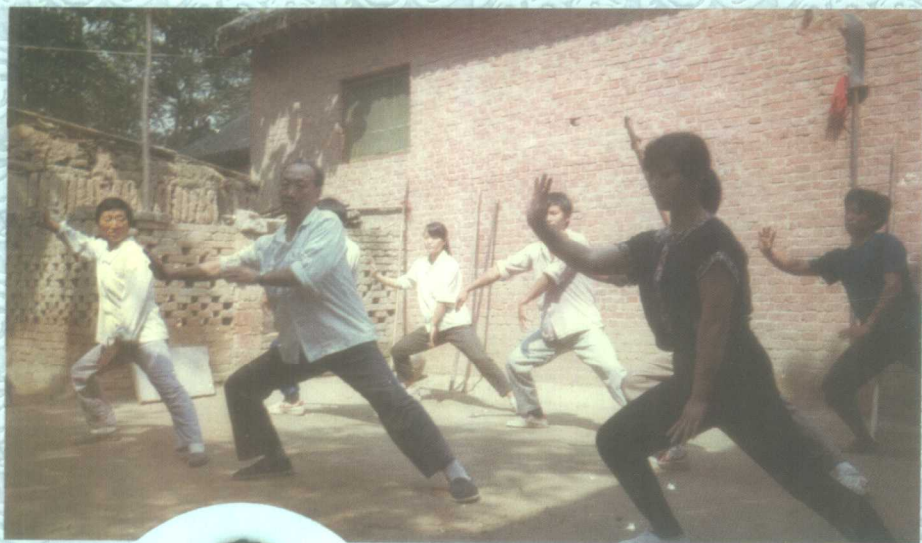
▶ 演练赵堡太极剑

▶ 演练赵堡太极棍



▶ 演练赵堡春秋大刀





全家人共练赵堡太极拳



儿子王长青屡获太极拳赛金牌

与女儿王翠霞练太极推手



夫人王爱梅在邯郸授拳



▲ 与武术名宿张文广先生合影



▲ 与著名武术家刘玉华合影



▲ 与太极名家杨振铎（中）、杨振国（左一）、冯自强（右二）、姚继祖（右一）在邯郸国际太极拳联谊会上



▲ 在少林寺与万恒大师叙旧

▼ 与前中国武协副主席刘哲、游玄德道长在抚顺

▼ 在武当山与道教协会会长王光德交谈





清晨练功

▼ 辅导武警、特警学员



▼ 在抚顺太极拳大会上演示散手



▲ 指导广西武警特勤大队长吴小军技击法



▲ 与儿子王长青清晨练习太极推手



1	3
2	4
5	



①与赵堡太极拳总会负责人拜访武当山（左一为刘耀森、左二为侯魏邦、右一为吴金增）

②与各路太极拳名宿聚会抚顺

③与严翰秀先生拜访少林寺

④在武当之巅——金顶

⑤在长城上





各派太極拳名師匯聚香港



在香港表演趙堡太極拳



與霍震寰先生演練太極推手

香港特別行政區官員向作者授獎

霍震寰先生向作者贈旗



1	
	2
4	3



①各地学员珠海团聚

②认真辅导学员

③又一所太极拳学校开学

④给武警战士上太极拳技击理论课





1	2
3	
4	

① 日本友人松田隆智（右一）拜访赵堡太极拳总会

② 美国朋友慕名参加温县太极拳年会

③ 韩国学员认真学习赵堡太极拳

④ 与中国台北的学员合影



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，无论是生物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。当今六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，是我们在社会发展的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



路、器械套路、太极推手、打手，基本上反映了该流派的风貌。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



作者的话

太极拳是我国的瑰宝，它具有强身、健身、养生和技击等多种功能。全国太极拳种类很多，本书叙述的是大众久闻而很少知详情的赵堡太极拳。赵堡太极拳以明朝山西王宗岳为师尊，在河南赵堡村内单传七代，由陈清平老师传于世人。而以赵堡村传人和兆元老师武艺最精。由于赵堡村规严，世代祖训不外传，所以至今对外人对赵堡太极拳知道不多。

我从小习武，但未得其法。在22岁那年得一怪病，皮肤如常，但骨节疼痛不止，病发作时人昏迷不省人事，卧床一年有余后，得郑伯英老师之徒、我的老师张鸿道传授赵堡和式太极拳，我朝夕练拳不辍，练出了抗病能力。大约练了6个月的时间，我已除去病魔，成了身壮之汉。由此，我与太极拳结下了不解之缘。以后，我不管遇到多大艰难和困苦，都没有动摇过练拳之心。我深知赵堡太极拳对人的养生、健身、强身和技击方面有奇效，同时有感于改革、开放的政策，因此我心中有了把此拳法公布于社会、奉献于国家的思想。这时我结识了一家省级杂志社的总编辑、作家严翰秀先生。严翰秀先生对各家太极拳有一定的了解，我俩一见如故，决定由我演练、口述，由他进行整理，将赵堡太极拳公布于世。

虽然我经过二十多年的自练、外访、内集，但我认为自己对太极拳还是只知皮毛，并且有些东西只能从身上表现出来，而说不出来，万望武术界老前辈，同道之士多给指教。

王海洲

2002年12月于赵堡



作者的话

我是个太极拳业余爱好者，经过多年练习太极拳，我逐渐体会到太极拳有提高人的身体素质、延长生命、提高工作效率及技击水平等多方面的功能。太极拳发明者的伟大，不亚于那些叱咤风云的为人类文明进步而献身的伟大的政治家。基于这种认识，我利用业余时间采访过各家太极拳的主要传人。

在一次采访中，我认识了王海洲先生，深为他对太极拳的追求的矢志不渝的精神和过人的毅力、意志所感动。根据他的意愿，我与他合作整理赵堡太极拳。

过去，我对赵堡太极拳只限于从一些报刊上了解，只觉得赵堡太极拳是一个谜。我心里长时间思考着这样一个问题：为什么中国现在流行较广的杨、陈、吴、武、孙五式太极拳中有两式（武式、孙式）源于赵堡太极拳，而赵堡太极拳本身却鲜为人知呢？为什么赵堡太极拳有如此顽强的生命力而没有消亡或被其他流派同化？

通过与王海洲先生的合作，从他手上掌握的资料和他表现出来的功夫看，我看到了一个古老的太极拳种的奥秘，知道了赵堡太极拳确实存在着丰富的内容，有着其他太极拳所不能替代的价值。我为自己的祖国在民间存在这一优秀拳种而激动，同时，也为这一优秀拳种至今还未比较完整地让世人知道、广泛推广、造福人民而感到惋惜。我自问，以自己的认识和功力能协助王海洲先生完成整理赵堡太极拳这一项有意义的工作吗？经过认真的思考，我们才进行了这独特的合作。

在合作中，王海洲先生口述身为，我力求准确地把他的本意描述出来。同时，我努力抓住赵堡太极拳的特点进行整理，而对那些与其他太极拳相同的即略带而过，并尽量探求其学术价值，让此书有一定的学术性。

王海洲先生说：“经过这么多年的练习，我揭去了太极拳神秘的面

纱。”他不愿意把太极拳说得神乎其神，玄而又玄，高妙难捉，可望而不可及。他认为只要得到正宗的传授和训练，就能把赵堡太极拳学好，收到健身和提高技击水平的效果。我在整理时严格注意体现这一思想，并努力地使之条理化、系统化，让人有一个完整的概貌认识。

这本书在社会上产生的效应如何，我们静待行家和读者的评判。此书编写肯定有不足之处，一旦发现，我们会利用一切机会予以改正，使它更完整。在此，敬请海内外方家多多指教。

对于争论纷纭的谁是太极拳鼻祖的问题，因涉及许多社会问题和哲学问题，故不作本书的重点，特此说明。

严翰秀

2002年12月于南宁



王海洲先生小传

严翰秀

小 引

王海洲先生是河南省温县赵堡乡赵堡村人。他世居赵堡，现是温县拳师、温县武术协会常务理事、赵堡乡太极拳总教练。

赵堡太极拳，在中国武术界是个谜。中国目前流行最广的杨、陈、吴、武、孙式太极拳，有两式即武式和孙式都源于赵堡太极拳。1852年，河北永年人武禹襄到赵堡向近代著名太极拳家陈清平学赵堡太极拳，据说只学了一个多月，回家后，根据老师的传授，创编了武式太极拳。武禹襄的外甥李亦溥把武式太极拳传给了同乡郝为真，郝为真再传给孙禄堂，孙禄堂结合形意、八卦拳创编了孙式太极拳。以后，武式和孙式太极拳在国内外流行甚广，但由于各种原因，赵堡太极拳在社会上未能广泛流传，致使人们知道得不多。虽然时至今天，各种宣传媒体对赵堡太极拳的介绍和宣传不少，但对赵堡太极拳内部秘传的功架、练法、推手、器械、气功、点穴等，人们还是没有系统的了解和认识，这成了中国太极拳史上的一个空白。

王海洲先生是赵堡的一位传奇式人物，他得到赵堡太极拳的正宗传授，几十年苦练不辍，功力深厚，是赵堡太极拳的一位代表人物。多年来，他渴望让世人了解赵堡太极拳，产生了编著有关赵堡太极拳知识的书、让它流传到社会上去的想法，由此契机，笔者与他有了交往，同时对他的人生经历也有所了解。

年轻时，他患病瘫在床上，张鸿道说：

“你练太极拳吧，它能使你由弱变壮。”

赵堡人有尚武的习惯。在旧中国，赵堡一带常有山东“响马”来袭，



赵堡太极拳
论真