

DUYUANHUA TAIJIQUAN ZHENGZHONG KAOXI

杜元化

《太极拳正宗》

考析

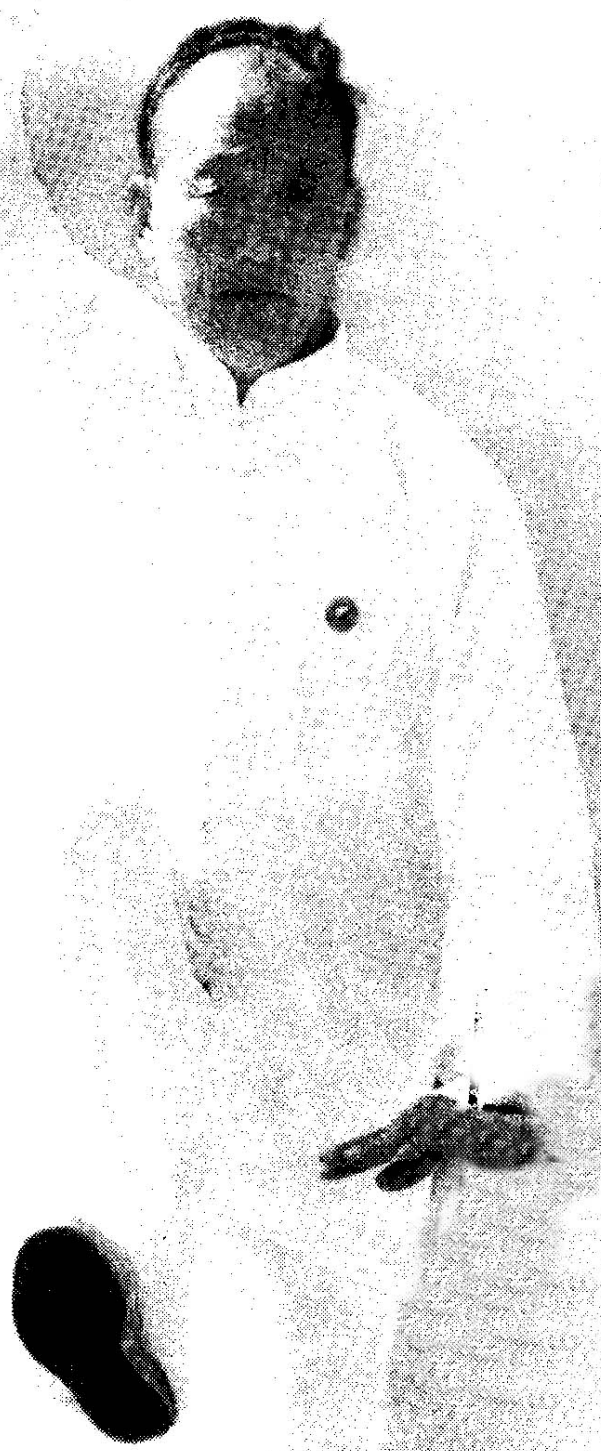
王海洲 严翰秀 编著



人民体育出版社

杜元化
《太极拳正宗》
考析

王海洲 严翰秀 编著
人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

杜元化《太极拳正宗》考析/王海洲,严翰秀编著.
-北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1770-8

I. 杜… II. ①王… ②严… III. 太极拳-研究 IV. G85
2.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12684 号

杜元化《太极拳正宗》考析

作者: 王海洲 严翰秀

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010) 67143708(发行处)

传真: (010) 67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国铁道出版社印刷厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 246

印张: 12.375

印数: 3,201-6,300册

版次: 1999年10月第1版 2000年4月第2次印刷

ISBN 7-5009-1770-8/G·1669

定价: 19.50元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

序

赵堡太极拳的历史源远流长，历代传人在传授赵堡太极拳时都有一些资料流传，但是将赵堡太极拳系统地整理成书在本世纪30年代前只有太极拳专家杜元化一人。他是陈清萍的再传弟子，并得到陈清萍的另一个弟子张敬芝的传授，比较系统地掌握了赵堡太极拳的拳理拳法。他所写成的《太极拳正宗》一书是对赵堡太极拳的一次全面总结，由于《太极拳正宗》发行少，看到的人不多，同时，他运用了中国传统文化中的道家学说无极、太极、两仪、四象、八卦的原理来写赵堡太极拳，加上文字上的障碍，一般的人不易看懂，以上原因，使这本书得不到广泛的传播。

太极拳研究学者严翰秀花了数年时间，对杜元化的《太极拳正宗》进行了考证和分析，书后附有赵堡太极拳总会总教练王海洲先生亲自演练的赵堡太极拳拳式图照和解说。我们认为他们做了一件很好的工作，本书将为太极拳健康发展起到一定的推动作用。

河南温县赵堡太极拳总会会长 吴 金

副会长 侯魏邦

1998年7月20日

自序

严翰秀先生 1990 年 6 月到赵堡考证太极拳的历史，我与他开始相识。我们在 1991 年合作写了《秘传赵堡太极拳》一书以后，一直保持着友谊和联系。1993 年，他写信给我，要我帮他找杜元化的《太极拳正宗》一书，我正好保存有《太极拳正宗》的原版本，还有陈鑫的《太极拳图画讲义》手抄本，我马上将这两本太极拳的孤本书复印寄给他。

1995 年，我到南宁和他一起写《赵堡太极拳、太极剑、太极棍、太极十三刀、单刀、春秋大刀合编》一书，在写书期间，他对我说：“你们赵堡太极拳有《太极拳正宗》这么好的书，应该好好研究。”于是我们在写书之余，对《太极拳正宗》进行了全面的阅读和讨论，这次阅读和讨论碰到的难题是杜元化的“七层功夫”之说。

1997 年 12 月，我应邀到桂林授拳，他又到桂林和我一起仔细研究了《太极拳正宗》中的七层功夫的内容，通过这次研究，我对杜元化的七层功夫之说有了比较明确的认识。1998 年上半年，我应邀在广西贺州市教拳，他给我来电话说：“我已经将《太极拳正宗》考证分析的书写完，请你来看一下。”

6月，我到了南宁，十分认真地看完他的书稿，感到他真正破译了杜元化的《太极拳正宗》的主要内容，特别是他对赵堡太极拳的道家“真源”、练法、七层功夫、十三式手法起源之图、背丝扣等做出了深刻又通俗的解释、说明。我是赵堡人，一生演练和传授赵堡太极拳，但是我感到我对赵堡太极拳的体系的认识并不比他全面。

他在书中说：“我所写这些文字，它的真正的意义是提醒太极拳界重视杜元化和他的《太极拳正宗》这本书，研究这本书，让它在当今蓬勃发展的太极拳运动中发挥它的作用，重新放出它应该发出的灿烂的光辉。”我相信他的这一愿望是可以实现的。

王海洲

1998年7月1日

自序

前几年，我同时得到两本在中国太极拳历史上有代表性的太极拳书，一本是杜元化的《太极拳正宗》，一本是陈鑫的《太极拳图画讲义》。得到时由于要办事情很多，我随手翻了一下，就搁置一旁了。过了一段时间，我又把这两本书拿出来翻翻。有一天，我参照看陈鑫的另一版本《太极拳图说》时，读了刘焕东写的《温县陈品三太极拳谱后叙》中有一段话给了我很大的启发，这段话是这样的：“余犹窃窃隐忧者，人情对于秘藏奇书，日夜思慕之，不惮跋涉山川，走数十百里，以求朝夕录且读，舌弊手胝不自足，及其公开流传，随处可得，则往往读之不能终卷，何则？习见生玩也。”这段话的大意是，人有这样一种情况，对那些秘籍奇书，在没有得到之前，千方百计想得到它。但是一旦得到以后，往往不能将它读完。他指出这种情况是人在求学过程中的常见现象，现实确实有不少人，特别是武林中人，一听到有什么秘籍就想尽一切方法去得到它，一得到了就束之高阁，我本人也犯了这种毛病。

在我接触太极拳时，那是文革期间，我从朋友处得到了杨澄甫的《太极拳体用全书》，当时就全部抄录了下来，其中包

括有《太极拳论》等一批那个时期看不到的所谓秘诀。后来又从一位朋友手中得到一本杨班侯传的《九诀》，我又手抄全文，积累下来，手抄了不少太极拳的所谓秘籍。现在回过头来看自己当时抄这些秘籍的热情连自己也吃惊，但是自己对这些秘籍研读了多少呢？体悟了多少呢？现在我得到的太极拳的资料比过去多得多了，自己又用了多少心血去研读而从中得到益处呢？我想，我要克服这种常人的弊病，认认真真地去研读一些太极拳历史上被公认的经典著作。从那时开始，我认真地读杜元化的《太极拳正宗》和陈鑫的《太极拳图画讲义》，一遍又一遍。开始是不太理解，特别是杜元化《太极拳正宗》这本书。近10年来，我南北奔走，采访了数十位当代的太极拳名人，可以说，中国太极拳门派的掌门人、传人、名人，我已经访问了不少了，我认真地与他们交谈，记录他们的言论和行为故事，细心地体会他们的思想，以他们的思想作为我的研究基础，同时也结合我的练拳实际，不断地对这两本书进行研读，似乎对里面的内容逐渐有所领悟。俗话说，读易经要读三年才能有所体会，我不断的读这两本书已经有五六年，一些新的体会促使我产生了要考证这两本书的欲望。在此期间，我参加了东南大学在广西举办的研究生进修班学习，学的是现代科技和决策专业。研究生的课程除了学习和接受新的知识外，我重点理解和掌握一些新的研究方法，对古代文化也潜心去思考，这些知识和方法也给我重新研读这两本书增加了思想武器。于是我先选择杜元化《太极拳正宗》作为破译的对象。

《太极拳正宗》这本书在一些人看来像是天书一样。特别是杜元化所说的七层功夫，让人难以理解和捉摸，一般人接触到这本书都感到很难读懂里面的内容。我经过了多年的研究后觉得基本上将它看懂了，因而想考证它，将自己的考证、分析写成文字，作为自己的学习小结，也提供给对这本书有兴趣的人参考。他们对我说，他们苦于看不懂一些无标点的或用文言、半文言文写的古典太极拳著作、拳论，建议我能做一些古典拳论、秘籍、拳书的翻译解释工作。他们的建议也鼓舞了我完成《太极拳正宗》的考证工作。

杜元化的《太极拳正宗》是60多年前出版的书，当时已经通行白话文了，但是书中运用了中国传统文化中的太极、阴阳、八卦这些理论来结合写太极拳，因此理解它有相当的难度。正因为是有难度，所以也具有挑战性。正因为其有挑战性，所以写起来有一定的刺激性。正因为有刺激性，所以写起来不感到枯燥，还觉得有些趣味。

对于一些太极拳典籍的考证，主要方法是从典籍所提供的事实出发，从典籍所在的时代的环境出发，观点和结论是建立在事实和客观环境的这个基石上的。我在写作中牢牢把握这一点，从实际出发，追溯、还原历史的真实面目。如果事实是真实的，研究者就不必为自己所得的结论担心。改革开放，百花齐放、百家争鸣的气氛构造了我们现阶段良好的学术环境，也鼓励了我细心来做一些太极拳的学术研究工作。我也相信，会有越来越多的人关心中国的太极拳研究和发展。过去在这方面

作出杰出贡献的人，是他们在那个阶段、那个历史时空中的认识，我们现在的条件比他们好多了，今人应该做出比前人更大的成绩。我对此抱有信心。

王海洲先生为本书带来了盖有杜元化印章的《太极拳正宗》原本，经赵堡太极拳总会推荐、同意附进书中，提供给读者对照阅读我的考证文字，使这一小册子增加了光辉的色彩，我在此也表示谢意。

考证《太极拳正宗》这类的书，用今人的目光来看已作古的人，这本身就是一件可能产生错误的工作，追溯前人的原意，无论谁来做这件事，都很难做到完全与前人的思想重合。如果在我所写文字中有不合《太极拳正宗》原意的地方，而又被专家、学者所看出了，我愿意诚挚地求教并有机会再修改、或重写我的这些显浅的文字。

严翰秀

1998年5月8日于寓所拳室

目 录

序	
..... 河南温县赵堡太极拳总会会长吴金、副会长侯魏邦	(1)	
自序王海洲	(1)
自序严翰秀	(1)

第一编 《太极拳正宗》考析

杜元化和他的《太极拳正宗》	(3)
同时代人对《太极拳正宗》的评价	(8)
《太极拳正宗》内容的分析	(15)
一、源流	(15)
二、《太极拳正宗》记载清萍传人的情况	(20)
三、杜元化对张三丰的评述	(27)
四、《太极拳正宗》所述的练法	(32)
五、《总歌兼体用对联解》及十三式手法起源之图 的初步破译	(46)
六、《太极拳总论(附歌)》考	(81)
七、对《太极拳十三式手法起源图》中三句话的		

解释·····	(89)
八、分解《太极拳正宗》前六个动作及背丝扣图再 破译·····	(92)
杜元化《太极拳正宗》和陈鑫《太极拳图画讲义》的对 比研究·····	(104)
杜元化《太极拳正宗》和陈照丕《太极拳学入门总解运 动目次》对比研究·····	(130)
关于杜元化、陈鑫、陈照丕及他们所写太极拳的对比研 究小结·····	(137)
杜元化《太极拳正宗》在太极拳历史上的地位·····	(141)

第二编

太极拳正宗·····	杜元化(145)
------------	----------

第三编

赵堡太极拳拳式图解·····	王海洲演练(285)
----------------	------------

第一編

《
太極拳正宗
》

考析

杜元化和他的《太极拳正宗》

杜元化的名字曾经在一些太极拳书上出现过，但是至今他的生平很少有人详细了解。他是河南怀庆府河内县人，河内县今为沁阳市。他 1869 年出生于西尚镇义庄一个农民家庭。根据他著的《太极拳正宗》中的《自序》记载，他从少年时就学拳于村中的牛玉璠老拳师，学的内容是七十二路战捶、炮捶、五合、六合、七贯等外家拳术。因为他的家乡处于黄河流域，属于中原文化的地带，他学的拳在他家乡流传了数百年。这里的人一般从小就开始练拳，他学拳也是受传统的尚武之风的影响。他所在的义庄一般学拳三年，就可以打破开拿，再经老师指点，所学的拳就能应用，有的人就能有超出一般人的功夫。杜元化当时学得不错，自以为所谓的拳术国粹也不过如此。

他有一个好朋友叫崔玉文，崔的姐夫叫张生全，很多人称他为太极拳家，但是他只是学得太极拳的一联功夫。张生全经常到杜元化所在的村，一到就说太极拳种种好处，太极拳如何高于其他拳术。杜元化不相信，就与他交手，张生全每次都败于杜元化手下。他虽然不服气，但也无办法。

一天，张生全带了一位老人来到杜元化的村里，张生全介

绍说，这位是沁温两县的太极拳专家。杜元化一看，只见这老人童颜鹤发，飘飘然有仙风道骨，儒雅异常，且温和可亲。杜元化暗想，这老人家像个文人，量也无什么特别功夫。他问这老人：“太极拳有什么奇术？”这老人说：“毫无奇术，只一自然而已。”经过两人的一番对话后，杜元化对太极拳心往神驰，说：“想不到世间竟有这样高超的拳？”他问这老人肯不肯教人，老人说：“如果得不到合适的人，是不适宜教的。”杜元化这时低下头来请教这老人的姓名、住址。老人说，他姓任，名长春，住在沁温两县的交界处新庄。

任长春走后，杜元化和崔玉文两人对任长春的太极拳术仰慕得不能自己。崔玉文对杜元化说：“世上有这样的妙手，你我用重金聘请他为老师，再加上注意优待，何愁他不将太极拳术传给我们。”由于他们的诚心学拳，任长春决定受聘来教他们。此时是清光绪三十一年（1905年）。

任长春是赵堡镇太极拳宗师陈清萍的弟子，他的后代至今生活在赵堡镇西辛庄村二组，他的曾孙任天顺今年63岁，他接受访问时说：“曾祖任长春从小学拳于赵堡太极拳传人陈清萍老师门下，后又和太行山老道李如松切磋武艺，成为名师。他经常外出教太极拳。他的太极拳艺传长子任应吉、次子应魁、三子应祯，又传沁阳杜元化。”

杜元化学拳颇具有传奇色彩。任长春受聘来到杜元化家，未教他们之前说：“我奔波多年，未获得一个可以将我的全部太极拳术传授给他的徒弟，你们要是与那些一般的人一样专门

学打的，我是讨厌教这种人的。要是你们学了没有恒心练，那么现在就不要学了。”杜元化马上说：“你要是看我们可以教，你教我们的话，我们发誓要学到尽为止。”任长春听了，见他们这样有决心，十分高兴。开始学拳时只有他和崔玉文两人，后来增加到7个人。

任长春常常在夜深人静时将一些太极拳的秘诀讲给杜元化听，杜元化听了，过后慢慢回忆将老师讲的记录下来。杜元化学到了第三年，感到自己的劲已过，他很高兴。谁知到了第三年的腊月二十一日，任老师回家过节，他发现自己身上的劲路好像不通了，十分焦急。到二十三日，他心神俱乱，决定去找老师，但是父亲不允许，他闷闷不乐，无可奈何。到了二十四日，父亲叫他进城购物，他借机直奔新庄老师处。老师见他时十分奇怪，说：“你来我这里有什么事？”杜元化将自己练拳的情况告诉了老师。任长春听了，说：“这个容易解决，容易！”晚上，老师家有客人，并且呆很久都不走，杜元化可急坏了。好不容易客人走了，已是深夜，任长春叫杜元化与他一起睡。到五更天时，杜元化背着老师自己起来练拳。练了一会儿，任长春醒了，叫道：“你不要再练了！”任长春披衣下床，用手往杜元化身上一点，杜元化身上的劲就通了。天亮后，杜元化高高兴兴的回家了。以后杜元化又学了两年，将全部的手法学完。老师心里高兴，杜元化心里也高兴。在杜元化学拳的第五年五月，老师有事回家后得了病，至七月十六日一病不起去世了。杜元化亲自装殓送葬甚是悲伤，他仰天失声痛