

# 秘传赵堡太极拳

王海洲 撰述

严翰秀 整理

广西人民出版社

## 目 录

作者的话 (一) .....	王海洲 (1)
作者的话 (二) .....	严翰秀 (3)
<b>第一章 赵堡太极拳的特点</b> .....	<b>(5)</b>
一、赵堡太极拳有适合各种人练习的三种架式 .....	(5)
二、赵堡太极拳拳架套路是由易到难、由浅入深 编排的 .....	(6)
三、赵堡太极拳对用意的要求 .....	(7)
四、赵堡太极拳对呼吸和通“大小周天”的要求 .....	(7)
五、赵堡太极拳的功能 .....	(8)
六、赵堡太极拳的推手及器械 .....	(9)
七、学习赵堡太极拳的顺序要求 .....	(9)
<b>第二章 赵堡太极拳对人的身体各部份的要求</b> .....	<b>(11)</b>
一、头 .....	(11)
二、颈 .....	(12)
三、眼 .....	(12)
四、舌 .....	(12)
五、肩 .....	(12)

六、臂	(13)
七、肘	(13)
八、手	(13)
九、指	(13)
十、身	(14)
十一、胸	(14)
十二、腰	(14)
十三、脊	(15)
十四、胯	(15)
十五、臀	(15)
十六、腿	(15)
十七、膝	(16)
十八、脚	(16)
<b>第三章 赵堡太极拳拳谱及架式图解</b>	(17)
一、赵堡太极拳拳谱	(17)
二、关于图解的说明	(19)
三、赵堡太极拳架式图解	(19)
<b>第四章 赵堡太极拳推手法</b>	(106)
一、赵堡太极拳推手简述	(106)
二、赵堡太极拳推手图解	(109)
1. 定步单推手法	(109)
2. 定步双推手法	(110)
3. 活步推手法	(115)
4. 大撮	(120)
三、赵堡太极拳推手的理论要求	(122)
1. 不贪不欠	(122)
2. 三节知进退	(124)

	3.小圈克大圈·····	(127)
	4.要啥给啥(舍己从人)·····	(129)
<b>第五章</b>	<b>赵堡太极拳推手八法</b> ·····	<b>(132)</b>
	一、棚·····	(133)
	二、掇·····	(133)
	三、挤·····	(133)
	四、按·····	(134)
	五、采·····	(134)
	六、捌·····	(134)
	七、肘·····	(134)
	八、靠·····	(134)
<b>第六章</b>	<b>赵堡太极拳点穴法及重要穴位</b> ·····	<b>(135)</b>
<b>第七章</b>	<b>赵堡太极拳内功秘练法</b> ·····	<b>(137)</b>
<b>第八章</b>	<b>赵堡太极拳古典拳论选登</b> ·····	<b>(140)</b>
	1.王宗岳《太极拳经》·····	(140)
	2.《太极拳九要论》·····	(140)
	3.《太极拳注释》·····	(146)
	4.《论法》·····	(147)
	5.《捷要论》·····	(148)
	6.《天远机论》·····	(148)
	7.《高手武技论》(和敬芝)·····	(149)
	8.《比手》·····	(150)
	9.《手法五要及步法》·····	(151)
	10.《七疾》·····	(152)
	11.《八字诀》·····	(153)
	12.《十法》·····	(154)
	13.《交手法》·····	(157)

附：一、赵堡太极拳第15代传人王海洲先生小传

.....严翰秀(159)

二、赵堡太极拳传流表.....赵堡镇太极拳协会制(172)

## 作者的话（一）

太极拳是我国的瑰宝，它是具有强身、健身、养生和技击等多种功能的。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，在赵堡村内单传七代，由陈清萍老师传于世人。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，所以至今外人对赵堡太极拳知道不多。

我从小习武，但未得其法。在二十二岁那年得一怪病，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氏太极拳，我朝夕练拳不辍，练出了抗病能力。大约练了六个月的时间，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、奉献予国家的思想。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

1991年春于赵堡

## 作者的话(二)

我是个太极拳业余爱好者，经过多年的练习太极拳，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，使它更完善。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，因涉及到许多社会问题和哲学问题，故不作本书的重点，特此说明。

此书全图由青年画家何小辉绘制，在此表示谢意。

严翰秀

1991年春于南宁

## 第一章 赵堡太极拳的特点

赵堡太极拳是一个古老的拳种，它除了具有一般太极拳的特点之外，有自己的显著特点，它的练习要求有不同于其它太极拳的要求。弄清这些特点和要求，才能更好地理解和掌握赵堡太极拳要领，从而学好赵堡太极拳。

### 一、赵堡太极拳有适合各种人练习的三种架式

赵堡太极拳经过历代前辈太极拳家的长时期的传习，总结创编出符合科学道理的拳架套路，这一架式在当时是从技击，搏斗出发创编的。随着身传口授，前辈拳家在教学中因人不同，因学拳的阶段不同，传授不同的高低架子。赵堡太极拳现在传习的架子有三种：

第一种：中架。赵堡太极拳中架一般教授初学者，中架动作分清，难度适中，初学者易于掌握。

第二种：低架。也叫盘功架，领落架，这适合青、壮年为提高太极功夫而传授的，低架赵堡太极拳，小腿与大腿形成的角度要成直角，手、臂、脚、腿、腰、胯等身体各部位运转幅度较大，以健身为目的的老年人、病人难以做到，故不宜练低架拳。

第三种：高架。也称代理架，内功架。这是练技击、技巧、内功夫的架。它的架子高，各种要求都要在架子上体现出来。由于它架高，在某种程度上说运动量不大，也适应于

以健身、养生为目的的老年人、病人练习。

练习这三种架子，必须做到外三合，即手与脚合，肘与膝合，肩与胯合。立身中正，一举动手脚齐到，手脚起落的方位必须准确。低架拳要求大开大合，一切动作要走圆，手、脚、肩、肘、胯、腰、膝以及各个关节，各部位肌肉都要走圆，向前后退无不是圈，有平圈、立圈、斜圈以及各种形状的圈，不可直来直去。高架即圈由大变小，紧小脱化，在技击上起到小圈克大圈的作用，在练习中架熟习的基础上，可练盘功架，再练高架。也有的青年人一开始就学盘功的低架子。具体学习因人而异。总之，赵堡太极拳三种架式动作基本一样，功能不一样，学者可以从自己的实际出发和根据老师的要求去选择。

## 二、赵堡太极拳拳架套路是由易到难，由浅入深编排的

赵堡太极拳每一式动作都要求全身的整体配合，全身协调一致，上下相随。但从架子的顺序分析，架子的编排表现出由浅到深、由易到难的练习意图。前面的约二十个式子是偏于练习手、掌、臂及脚的起落，划圈动作较单向。从第二十式开始有拳、捶的动作，转身连环的动作。从三十八式开始动作的难度有所增大，有踢蹬，二起拍脚，跳换脚，单腿，站立手推蹬脚，单腿支撑翻身的动作，有肘的动作。从七十一式“跌岔”开始有仆步，旋转，扫腿，金鸡独立震脚等较高难的动作，这种难度较大的动作一直延续到单摆莲，七星下式，双摆莲等式至结束。这种由易入难，由浅入深的编排能让学者顺序前进，同时适当的重复一些动作，难、易相交，使学者比较易于接受。这种符合学拳规律的编排体现了前辈太极拳家的苦诣。

### 三、赵堡太极拳对用意的要求

用意不用力是前辈太极拳家总结出来最能反映太极拳特点的一个高要求，赵堡太极拳同样重视用意不用力。赵堡太极拳用意有着特别的内容，一般太极拳要求走架练拳时必须不用拙力，用意识引导动作。赵堡太极拳除了有这样的内容外，开始练赵堡太极拳的人必须十分注意用心去设想各个式中的用法，每打一式，要明白该式的意义，即明白自己在练拳时，对方从哪个方向，用什么手法打来，我从哪个方向，用什么手法去应对方，在这里所谓意即是无论对方从那个角度用什么手法、腿法、身法来击，我都能观测到，并有相应的对付办法，这个应付过程为意。不单纯是所谓意到气到，气到劲自到的操作。

赵堡太极拳的用意，是由无到有，由淡到浓，熟练后，特别是到代理架练习时渐渐做到意已完全自然而至，身体随对方突然击来，无意识地自然接应。这时候，意与身体的自觉反映融为一体，是一种随心所欲应物自然的较高境界。随着习练者功力提高，意不再象开始那样强烈了。这是一个意由强到淡，有即有，无即无的高级层次。

总之，赵堡太极拳对用意有独特的要求，初学者按此要求去做，久而久之会登堂入室，不难窥其堂奥。

### 四、赵堡太极拳对呼吸与通大小周天的要求

呼吸是赵堡太极拳十分重视的。赵堡太极拳要求走架练拳时必须配合呼吸，并且无论是练架与推手都必须运用逆腹式呼吸法。即吸气时小腹内收，呼气时小腹微外凸，丹田要与架式动作配合，当然这种配合不是绝对的，一般的要求是

呼气时气由丹田转动把气催到四梢，吸气时气由四梢落入丹田。初学者时难以做到。但必须按这要求慢慢体会去做，这种逆腹式呼吸法无论在技击和健身上都有良好的效果。特别是提高技击水平，必须严格掌握和运用逆腹式呼吸法进行操作。因为逆腹式呼吸法对健身的好处，不少太极拳书中都很详细地讲述到，这里不再赘言。

赵堡太极拳要求走架练拳要通大小周天。练习的要求是初练时，由四梢带动大小周天的循环，大小周天通以后，由丹田代理大小周天的循环，这一要求是赵堡太极拳家世代口授身传的秘诀。

小周天是气由百会经身前任脉落入丹田，经尾闾进入督脉上升到百会穴。气的一次循环为通小周天。大周天是气由脚（涌泉）起经两腿内侧到尾闾沿督脉上升到百会穴，再经身前任脉落入丹田，下尾闾经两腿外侧下到脚（涌泉）。

练架子时四梢的运转与丹田、呼吸的配合，带动气在大小周天的线路上流动，通过这样的练习，练丹田的团聚力，到功夫深时，只要丹田的转动，大小周天即通气，气即随心所欲到自己所需要发放地方。这种丹田功法必须经过长时间练习方能做到，但不是玄乎其玄，可望不可及的事。赵堡前辈太极拳家和现在不少赵堡太极拳家都能做到。做到了这一点，健身、技击效果才能事半功倍。

## 五、赵堡太极拳的功能

赵堡太极拳在近代和当代有文字记载的出过不少名家，它的效果是客观的，具体表现在技击和健身两方面。

在技击方面，只要得到正宗传授，按正规操作练习，认真按要求练习架子，练习者就会自然提高功力，就会逐渐掌

握各种技击本领。历代赵堡太极拳名家的学拳经历证明了赵堡流传的一句话：拳练十万八千遍，不打自转。说的就是这个意思。

在健身方面，只要按要求走架练拳，并从自身实际出发练拳，全身各部位都会得到平衡锻炼，全身气血运转自如，周身经络畅通无阻，就不会生病。有病往往不用打针服药，病慢慢自然痊愈，练习赵堡太极拳所治愈的各种病例随处可见。有病可治，无病可防病，赵堡太极拳是人类健康长寿的良方良药。

## 六、赵堡太极拳的推手及器械

赵堡太极拳是一个较完备的拳种，除了架子外，还有推手，推手包括定步推手，活步推手，大摆，乱踩花等。器械有：太极剑、太极刀、太极六合刀、太极十三刀、太极棍、太极十三把棍、太极大枪、春秋大刀、锤、九节鞭等和各种兵器的对打。赵堡太极推手和器械都是有其独特的风格的，但由于历代单传秘传，至今社会上知道的不多。

## 七、学习赵堡太极拳的顺序要求

赵堡太极拳是一个优秀拳种，学习练习它有一定规律。过去学架子必须一招一式由老师传授，三个月学完全部架子。以提高技击水平为目的要每天练架数十遍。前辈赵堡太极拳名家一天练架百余遍，每遍拳一般用四分钟左右，造诣深的三分钟左右，以二分三十秒钟打完一趟架子为有高深功夫的人。以健身为目的的人每天早晚练半个小时即可，无论练拳目的怎样，一定要连续练，不间断。

学完架子，熟练地练上一年以后，练推手，然后学剑、

**刀、枪、棍等器械。**

无论是以提高技击水平或以健身为目的，都要循序渐进，不可急于求成，贪多图快，急于求成往往欲速而不达。

练拳的其它注意事项，需各人根据自己的接受能力、体力、时间、老师的水平等多种因素进行安排合乎自己实际的最佳练习方法，要依规矩，又不能教条对待。

## 第二章 赵堡太极拳对人的 身体各部份的要求

行功走架，练拳推手，挥刀运剑，均要运动全身，一动百动，全身无有不动。赵堡太极拳对人的身体各部分都有严格的要求。这种要求对提高行功效果，对气血运转，对技击水平的提高，对防身、健身都有实际意义。它历来口授身传，很少见诸文字，见诸文字也收藏于箱柜，绝少示人。所以世人对这些知道的不多。现在，时代不一样，适当公开这些要求，让太极拳同好与我们共同研究，以达到提高整个太极拳运动水平。

现把赵堡太极拳对人体的各主要部分的要求分述如下，叙述的部位有：头、颈、眼、舌、肩、臂、肘、手、指、身、胸、腰、胯、脊、臀、腿、膝、脚等。

一、头：头要正，下颏微内收，头顶象有一根线提起。过去太极拳家称之为“顶头悬”，“悬顶”。无论行功走架或推手都必须头正，不许左右晃动，不许上仰下俯。

赵堡秘传的口诀中有：“上节不明即无依无宗”，“头要上顶，有冲天之雄。头为周身之主，上顶则后三关易通，经玉枕达百会”。“头打起意站中央，浑身齐到人难挡。”这些口诀表明，头正了，便于丹田气上领，便于通大小周天。头是人的总司令部，指挥周身的一切，头正，精神提起，能使人保持清醒的头脑，能冷静的对待可能碰到的一



切。如果上节（头）不明，就不能准确的判断在行拳推手中情况的变化，及时发出信号，“命令”、指挥各部位统一行动。所以赵堡太极拳对头的要求提到如果不明就“无依无宗”的高度，以提醒初学者注意。

二、颈：赵堡秘传的口诀中说：“颈要挺”。颈挺，头才能正，精神才能贯顶。颈不挺气不能顺利通过脖子达到头部，要做到颈挺，后脖子要直，前脖子要放松，前脖子放松了，便于产生口中津液往肚内咽，便于呼吸。

三、眼：眼要自然松开，目光平视。要眼观六路。虽目光朝前平视，但能关照到上下左右。赵堡秘传的口诀中说：“眼为心之苗目，察敌人情势达于心，然后才能取胜。”眼在练架推手中有重要地位。拳论中说：“手、眼、身、法、步”，眼是放在第二位的。眼不能闭，不能瞪，不能滞，闭即是置对方的动静于不顾，瞪则形于色，自己的意图易被对方察觉。滞即是呆直，均不利于走架与技击。

四、舌：舌为赵堡太极拳运动重要部份。舌轻顶上颚。舌顶上颚可以刺激津液的产生，津液的作用很大，可以助练拳者咽喉不干燥，咽下可助胃消化。古人说：“练拳若得清泉水，延年益寿不老松。”舌对技击有着重要的作用，这往往为人所忽略，舌可以辅助骨梢尽快合拢，气血以最快的速度运转到梢节，能助全身之劲在一刹那间涌出。同时舌的运行动向与丹田转动的方向一致。久练赵堡太极拳的人会体会到这一作用。赵堡秘传的口诀“三顶诀”中“舌顶上颚”为一“顶”。

五、肩：肩要松，要沉、要活。赵堡秘传的口诀中说：“肩须下垂”、“左肩成拗，右肩自随”、“肩打一阴反一阳”——“肩扣则气到肘。”肩松、沉、活、垂、扣，能够使气顺利