

ZHONGGUO
ZHAOBAOTAIJITUISHOU

新書
26

◎ 趙增福 趙超 編著



趙堡太極推手

特級太極大師經典

W 世界圖書出版公司

ZHONGGUO
ZHAOBAOTAIJITUISHOU

趙增福 趙超 編著
路迪民 趙旭 整理

中國

趙堡太極推手

特級太極大師經典



世界圖書出版公司

西安 北京 廣州 上海

圖書在版編目(CIP)數據

中國趙堡太極推手/趙增福 趙超編著. - 西安:
世界圖書出版西安公司, 2003.5

ISBN 7-5062-5064-0

I. 中… II. ①趙…②趙…

III. 太極拳, 趙堡-推手(武術)-基本知識

IV. G852.11

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2003)第 021197 號

中國趙堡太極推手

編 著 趙增福 趙 超

責任編輯 方 戎

封面設計 詩風制作

出版發行 世界圖書出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 號 郵 編 710001

電 話 029-7279676 7233647(發行部)
029-7279677(總編室)

傳 真 029-7279675

經 銷 各地新華書店

印 刷 人民日報社西安印務中心

開 本 850×1168 1/32

印 張 9.375

字 數 180 千字

版 次 2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

書 號 ISBN 7-5062-5064-0/G·70

定 價 21.00 圓

☆ 如有印裝錯誤,請與印刷廠聯系調換 ☆



恩師 鄭錫爵
趙堡太極拳第十代傳人



趙堡太極拳第十一代傳人趙增福先生



作者早年與鄭錫爵恩師合影



首屆中國太極拳名家聯誼會成員合影



全面推廣全民健身運動



作者與香港要員共同全力支持北京申辦2008年奧運會合影



作者與香港趙萬強弟子合影



作者與大連薛聖東弟子合影



作者在珠海與香港弟子合影

採



斜行



採



野馬分鬃





單鞭



斜行



捩



靠

关于选举郑锡爵先生在西安地区

门下弟子掌门人的会议内容

- 一、会议时间：1995年5月14日（下午2：00）
- 二、会议地点：西安尚爱南路10号柴学文家
- 三、参加会议人员：李应聘、任志义、范诗书、王德华、段国社、赵增福、柴学文、郑帮本、王天水、王培华、郑宏烈、李应中（因有事未到）、张有仁（因有病未到）
- 四、会议列席人员：李建、程建设
- 五、会议记录人：程建设（有录音带）
- 六、会议内容：

1、根据赵堡太极拳总会的书面意见（1995年5月），讨论关于选举郑锡爵先生在西安地区门下弟子掌门人；

2、西安地区目前如何进一步发展赵堡太极拳。

1995年5月14日，在西安尚爱南路10号柴学文家召开郑锡爵先生去世后赵堡太极拳（大架）的第二次师兄弟会议，这也是郑上奎师兄去世后的第一次师兄弟会议，大家感到本门派还是要有专人负责。大家讨论就选举柴学文先生为负责人，可是柴学文先生感到自己身体不好，而且年纪已大，他说应该选出年富力强的、能为大家办事的、能更好地发展赵堡太极拳的人，柴学文先生提议赵增福先生为最佳人选，大家一致通过。由赵增福担任郑锡爵先生在西安地区门下弟子负责人，柴学文先生协助赵增福工作。

会议结束时，有人提议将会议内容整理出来，向总会写信汇报，并在西安成立赵堡太极拳的拳社。后来不知什么原因，此项工作没有进行下去。

以上是会议的主要内容。

注：

1、我于1995年和儿子赵超整理《赵堡大架太极拳》一书，在最后一次定稿时，又一次征求参加会议人员的意见，问上一次的会议算不算数，大家说当然算。于是按照武林中的规矩，在整理定稿时遵照大家的意见将本人正式写为掌门人，其掌门人就是负责人。

2、会议不久，我就向总会打电话汇报过此事。

3、以上是我向总会递交的书面材料，情况属实。

选举赵增福为负责人
确有此事
会议选举赵增福负责人属实
莫培烈

赵增福为负责人
开与地实王家也操学文
家室莫培烈
同社





前 言

認真繼承傳統技藝

《中國趙堡太極推手》一書，終於和讀者見面了。加上已經出版的《武當趙堡大架太極拳》、《中國趙堡太極》、《中國八卦太極拳》，這四本書，基本上把我向鄭錫爵恩師所學的拳架和實用技法，較為系統地奉獻給讀者，雖不能說十分理想，總算實現了我的一大心願。

說到繼承傳統技藝，使我想起在美國授拳時的一次較量。1989年，我受美國3所康復中心和6所大學的邀請，前往美國傳授趙堡太極拳。期間，在紐約法拉勝舉辦的“亞洲之光”晚會和長島舉辦的“中國文化節”上，均由我作過表演，并切磋武藝。在長島，面對四五個黑人的輪翻進攻，我都沒有在意。接着出來一位比我高出一頭的魁漢，據說是空手道九段，使我首先在精神上為之一震。顯然，靠斗力是不行的。我還正在思索，他就一拳擊來，我只得習慣性地隨手接應，結果連自己也未想到用何招



法(實際是採捌),對方即被發倒在地。他起來高興地說:“大師的功夫太好了,中國的太極拳太妙了!”

面對着“中國文化節”贈送給我的匾額和金鑰匙,我想,如果只按照我國現行的競技推手規則與人較量,就難取勝了,因為現行規則有打擊部位和應用技法的限制。而趙堡太極推手的很多技法,特別是採捌技法,按現行規則都是犯規動作。然而,在太極推手的技法中,除了“引進落空”之外,我覺得,用採捌技法取得“我順人背”之勢,是“以柔克剛”、“以小力勝大力”的重要方面,決不可把它排除在外。當然,採捌技法若應用不慎,容易造成傷害,但是,一個成熟的太極拳師,應該是對採捌技法破解有素的人。對於防身御敵,採捌的應用更不用說。所以我認為,必須全面地繼承和發揚太極拳的傳統技藝,決不能使前輩們苦心積累起來的寶貴經驗在我們這一代人手裏失傳,這就是我急切地、毫無保留地把師傅技藝整理出來,奉獻給大家的出發點。

我從16歲跟隨鄭錫爵恩師學習趙堡太極拳,數十年來,未敢怠懈。1995年,又蒙本門師兄的厚愛,鄭重選舉我為鄭錫爵恩師門下在西安地區的繼任掌門人,使我更加感到肩上擔子的沉重。趙堡太極拳雖然古老純樸,但其門派觀念和守舊之陋習,也長期影響着太極拳的傳播。



隨着經濟建設和改革開放的深入發展，趙堡太極拳也打破了已往的封閉局面，得到十分迅速地發展。這也說明，只有廣泛傳播，才能更好地繼承發展，對此，我具有義不容辭的責任，所以近些年來，不遺餘力地奔波於全國各地以至海外。本門師兄段國社先生在臨終之時，讓其長子把他 1946 年根據鄭錫爵恩師口述整理的《趙堡太極十六手法》轉交給我，使我十分感動。現在，我也只有把它全部奉獻給廣大拳友，才能對得起鄭錫爵恩師和段國社師兄的在天之靈。

我還要告訴拳友們一句話：“技法，是專門給有功夫的人用的”。“功夫”的含義有二：一是指“功力大小”，二是指“熟練程度”。只有無敵的功夫，沒有無敵的招法。拳諺云：“不怕千招會，就怕一招熟”。“會”就是知道，只知道而不熟沒有用。“熟”字下面四點是“火”，火候到了才算熟。感覺、反應，要十分靈敏，招法應用要分毫不差，勁力隱顯要恰到好處，輕靈沉穩兼而有之。所以這個“熟”字也是技巧和功力的綜合體現。“熟”字還包含隨機應變之意，“由招熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明”，從而進入“從心所欲”，“純以神行”，“無招勝有招”的地步。據說孫祿堂臨終時，子女問有何囑咐，他只給兒子手心寫了一個“練”字，這可以說是高於任何技巧的真經。



本書在編寫過程中，路迪民教授和我的兩個兒子做了大量的工作。書中關於趙堡大架太極推手的技法實踐，分類清晰，循序漸進，逐步深入，非常有利於讀者學習。因為本書是《武當趙堡大架太極拳》及《中國趙堡太極》的姊妹篇，所以關於趙堡太極的拳經拳論，就不再重復列入了。摘自2002年3月人民體育出版社發行的余功保《隨曲就伸——中國太極拳名家對話錄》一節，讀者對趙堡太極推手都能有所了解和幫助；路教授的兩篇拳論考釋，都和太極推手有密切關係，並未見於其他著作，故而列入附錄。此外，“趙堡太極拳醫藥秘方”，對於推手練習中可能碰到的偶然損傷會有裨益，亦列入附錄。

西安電力高等專科學校、西安建築科技大學、世界圖書出版西安公司等有關同志，以及我的弟子和拳友們，都給予本書很大的支持和關注，在此表示由衷地感謝。

2003年3月於西安電力高等專科學校



序



這本書是怎麼寫出來的？

這本《中國趙堡太極推手》，是我和趙增福父子的第二次合作。有朋友問，為什麼我作為一個楊氏太極拳的研習者，和一位趙堡太極拳師如此密切合作？原因有二：其一，“天下太極是一家”，各流派相互交流、合作，相得益彰；其二，就是佛道常說的“緣分”二字。

我和趙兄增福，是1993年在武當山召開的第二屆武當拳功理功法研討會上認識的。當時，我們都來自西安，同住一室，通過接觸，我對趙兄在太極拳修煉中的刻苦與求實精神，以及他那耿直的性格甚為敬佩；他也知道我是練楊氏太極拳的，紙上談兵還行，就一再表示請我協助他整理鄭錫爵恩師所傳趙堡大架太極拳。當時，我正忙於專業教材的編寫，無暇顧及，直到1995年，由趙增福、趙超著，路迪民整理，陝西科技出版社出版的《武當趙堡大



架太極拳》一書終於問世，實現了趙先生的心願。1997年，世界圖書出版西安公司的六大流派“太極名師經典”，又出版了趙先生的《中國趙堡太極》，在國內外產生一定影響。

進入新世紀，趙兄又提出與我合作，整理他在趙堡大架太極推手方面的經驗體會。對於趙堡太極推手，我早有一些感性認識。它和楊式太極推手有明顯區別，又有其突出特點。為了友誼，也為了學習，我欣然答應。

那是在2002年2月27日，正月十六，人們還留戀着新年的喜慶日子。我和增福兄則以“玩推手”作為新年“餘興”。我借了金相實驗室一個空房間，用一臺攝像機，裝在三角架上，將攝像機的小熒屏翻朝前，一邊練推手，一邊用眼睛餘光注視着熒屏，自演自攝。累了，就坐下來品茶，聊天。趙先生把趙堡大架太極推手的運轉法，各種技法，毫無保留地全盤托出。我們還隨時就某些問題進行討論，也免不了爭論。如是十多天，錄了八盤帶，總算把趙兄所要提供的主要內容記錄了下來。且不說著述，單憑我們這種活動方式，也算得瀟灑而難忘的了。

素材有了，如何整理，這對我來講是件傷腦筋的事。我首先把攝像資料全部裝入電腦，然後再把每種技法的