

中英版《赵堡太极拳》面世

目前市面上第一本用中、英文撰著的传统太极拳专业书籍《赵堡太极拳》将与湾区广大的太极武术爱好者见面了。

《赵堡太极拳》一书将全面揭开武当传统赵堡太极功夫的神秘面纱。赵堡太极拳是中国最古老的太极拳流派之一，距今已有数百年历史。在百家争鸣的武术界，赵堡太极拳一直以来享有着极高的声誉，无论是当前流传于世的武式、郝式，还是孙式等太极拳流派，皆渊源于赵堡太极拳。

那么，赵堡太极拳究竟是一种怎样的太极拳？它有着怎样的历史，在技艺方面又具备怎样的特点？

据本书作者彭文大师介绍：赵堡太极拳的名字是由地名而来，唯一不以姓氏命名的太极拳种。赵堡，不是人名，而是位于中国河南省温县东十四华里处一个集镇的名字——赵堡镇，距今已有两千三百年的历史了。赵堡镇南眺黄河北堤，北望太行山麓，东达京津，西接络伊；自古以来交通便利，商业兴隆。相传战国时期赵国曾屯兵于此地的金银冢，故得名“赵堡”，后世沿用。明末清初，赵堡人蒋发师承山西王宗岳太极拳艺，后择贤授艺于本镇门人邢希怀，方使赵堡古镇再以武术闻名遐迩。

在赵堡太极拳发展的历史长河中，由于受封建宗法观念的束缚，赵堡太极拳的传统拳技、功法以及理论书籍一直在少数拳师中秘本单传七代之久。期间极少外传，所以自古就有“赵堡太极不出村”之说。直至二十世纪三十年代，赵堡太极拳第十代宗师郑悟清先生和郑伯英先生先后走出赵堡古镇，才彻底结束了“赵堡太极不出村”的历史。二公相

继定居西安，立足西北，面向全国，广泛传授赵堡太极拳艺，以毕生心血弘扬光大。

此后，赵堡太极拳第十一代宗师宋蕴华先生及其亲传弟子赵堡太极拳第十二代传人，也就是今天的彭文大师于二十世纪八十年代末走出国门，又将赵堡太极推广到港、澳、泰国、新加坡、日本、法国、德国、荷兰等亚欧地区。赵堡太极终于彻底揭开了其神秘面纱，广泛为世界人民所了解。

技艺方面，赵堡太极拳素以“硬如刚，软如棉，滑如鱼，粘如鳔”著称天下，其功架姿势雅静优美，和谐自然，运动如行云流水，飘然逸群。拳艺理论以“易经”，“中庸”，“理学”为其骨架，交融“三教”，奇思冥想，饶有哲理之风采。

作为一项极其有益于身心健康和技击性很强的体育运动，赵堡太极拳也是中华民族传统文化的瑰宝之一。其以达观优雅的自然节奏锻炼方式和神奇莫测的搏击技能称著于世，对强壮体质，磨练意志，陶冶性情，祛病御敌以及丰富人们的精神生活都具有重要的价值和作用。

而更为重要的是，学练赵堡太极拳人人皆宜，不受年龄性别和身体素质的限制，更不需要宽阔的运动场地和繁琐昂贵的健身器械，只需有几平方米的室内或室外空间（赵堡自古有拳打卧牛之地一说），男女老少均可根据自身的条件进行学习和锻炼，仅需一小片的空地就可以进行全套太极拳的练习。

当今它获得了世人的喜爱认同不仅仅是由于它优雅的美姿韵律造型而且其强而有效的防身自卫、技击功能更是受到了功夫爱好者的追崇。习练赵堡太极拳非常有助于人们祛病强身，与习练其他形式的功夫不同，赵堡太极拳适合于各种年龄层的人们习练，由于其极微小的

投入就可获取极大的健身收益，故现在越来越多的人开始热衷于习练赵堡太极功夫。

本书作者彭文先生是中国武当赵堡太极拳第十二代正宗传人。自幼酷爱武术，从六、七岁开始习武，而这一切都与他的出生地——陕西西安有关。说起古都西安，很多人都会想起统一六国、功绩彪炳千秋万代，一生“尚武”的秦始皇和驱逐匈奴、马踏飞燕，大展疆土昌盛汉室的汉武帝，而彭文大师，正是出生在这片武术资源极为丰富并且传统文化底蕴深厚的土地上。

彭文大师喜欢中国传统文化和武术，自拜师中国武当赵堡太极拳第十一代宗师宋蕴华先生门下成为入室亲传弟子，三十余年来艺耕不辍，苦心追求，通达武当赵堡太极拳精髓。其拳姿雅静、飘逸如鹤，似行云流水，连绵不断；行拳以中、正、平、圆为基根，以松、静、顺为主导；五行八法贯穿其中，运动速度可慢可快、动作姿势可大可小，太极功夫技艺纯熟，内力上乘；尤其精通太极推手、散手、跌法、擒拿格斗及分筋错骨采手技术。

除了自身功力深厚，彭文大师在国际上也积极传播太极拳。90年代，他在香港协助师傅创办了国际太极易拳道总会。该总会成立的宗旨是传播太极拳技法，同时与各门派广泛交流，互相切磋，积极传播中国传统武术文化。彭文大师强调“实践是检验真理的唯一方法”，所以武术上他主动和各门派进行交流，从而全面提升自己。另外，在活动方面，彭文大师曾率队参加过2001年珠海举办的“国际太极拳大赛”，夺得七枚金牌、六枚银牌，总成绩名列前茅。

从上个世纪八十年代起，彭文大师就精研太极气功养生，对于中国传统文化儒、释、道哲理思想之精华，他博学且著述颇丰；同时对五行、八卦之奥妙所在和实际应用也非常在行。中国专业武术刊物《武当》、《太极》杂志多次刊登其专业论文并将其选为封面人物；

另外鉴于彭文大师在太极武术领域的卓越经历与杰出成绩，经评选入编《中国体育年鉴》、《世界著名武术家》、《当代中华武坛精英名录》等，并授予他“中华武坛精英奖”、“世界著名武术家金奖”及“世界武林百杰”。与此同时，《中国国际武术文化发展研究中心》及《当代中华武术大典编辑工作委员会》特聘请他担任海外编委及特邀研究员。

2005年彭文大师移民美国，开始了他在美国的武术事业。彭文大师身兼美国太极文化协会会长、美国太极功夫俱乐部总教练、加州中医药大学太极气功养生防身研究中心主任、硕士/博士生导师、国际太极易拳道总会总教练、国际武术散手道联盟理事兼加州分会主席等多项职务。

美国太极文化协会多次举办各种武术交流活动，如2006年接待国内来的武术名家举办系列讲座，2007年率团去中国武当山，进行中美武术文化交流，2008年率团参加中国邯郸第11届国际太极拳运动大会，以及两度赴香港参加国际太极拳交流联谊等等。

彭文大师经过长达三十余年对赵堡太极功夫的习练研究，总结精髓、编撰成书并由美国太极文化协会出版发行的中英文对照版《赵堡太极拳》，其心愿籍由此书将赵堡太极拳及其功夫造诣奉献给大家。目前湾区各大书局均有销售。