

武式

太极拳

精要
37式

附

DVD

高清摄录
大师亲授

五十余年深厚修为，嫡传正宗太极拳法

武式太极拳第五代正宗传人、
当代太极大师 翟维传 亲传

传承百年·国术绝学
太极故里·正宗拳法

步如梅花落地
身似老树虬枝
拳打惊雷破月
意随云卷云舒

Wu's Taichi Essence 37

出版集团·四川科学技术出版社
翟维传·翟世宗 编著

Wu's Taichi Essence 37

精要
37
式

太
极
拳



翟维传 翟世宗 编著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社
成都

图书在版编目(CIP)数据

武式太极拳精要37式 / 翟维传, 翟世宗编著. --成都: 四川科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5364-7490-1

I. ①武… II. ①翟… ②翟… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 230040 号

武式太极拳精要37式

- | | |
|---------|---|
| 编 著 者 | 翟维传 翟世宗 |
| 责 任 编 辑 | 程蓉伟 田 膺 |
| 封 面 设 计 | 中映良品 (0755) 26740502 |
| 责 任 出 版 | 周红君 |
| 出 版 发 行 | 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039 |
| 规 格 | 787mm×1092mm 1/16 |
| 印 张 | 8 |
| 字 数 | 140千字 |
| 印 刷 | 深圳市华信图文印务有限公司 |
| 版 次/印 次 | 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷 |
| 定 价 | 26.00元 |

ISBN 978-7-5364-7490-1

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

序言

Prologue

武式太极拳是我国传统太极拳五大流派之一，诞生于清朝道光年间，为一代宗师武禹襄所创，传承至今已一百六十余年了。其诞生地河北省永年县广府镇，现已被公认为太极之乡、太极圣地。

武式太极拳紧循太极之理，架式小巧紧凑，讲究虚实分明，精、气、神三者合一，朴实无华，被誉为“干枝老梅”。其拳架内固精神、外示安逸、体态端庄、气势腾挪、开合有致、紧凑精巧，是养身、强身、修身的最佳拳术之一。

武式太极拳精要37式在保持传统武式太极拳108式精髓的基础上，秉承古法、去繁融新，架式圆活紧凑，身体松柔合度，既完整保留了武式太极拳拳法精要，又便于上手习练，是广大太极爱好者学练武式太极拳的首选拳诀。整套拳术循太极养生之法，注重意气配合，讲究心静，以意念引导动作，全身放松，柔和而不用拙力，上下相随，连贯均匀，对呼吸系统、心血管系统、神经系统、消化系统等均有很好的防病治病效果，是释放压力、强身健体、延年益寿的养身健体的良方。

本书是由武式太极拳的第五代传人翟维传先生垂范亲授。翟先生是当代太极大师、中华武术百杰，拳法演示精到老辣，完美诠释武式太极拳精深要诀，是广大太极爱好者习练掌握武式太极精要37式动作之首选教材。

全书配以详细的图文解说，直观易懂，让习练者身与心在其中均得以有效锻炼，是您养生健体的最佳伴侣。本书还配有翟维传先生亲自演练和讲授的DVD光碟，让太极拳的魅力得到全方位显现，也更便于您修习和领悟武式太极拳之要领。

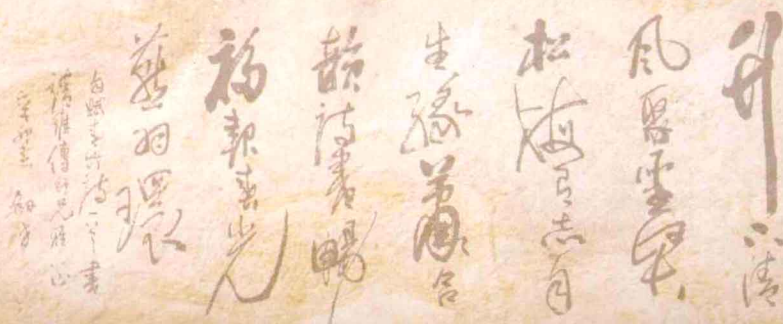
太极大师翟维传先生简介

翟维传先生是武式太极拳第五代传人，国家级太极拳名家，当代武式太极拳代表人物，中国武术七段、精武百杰。1942年1月11日生于杨、武式太极拳发源地河北省永年县广府镇。从12岁开始学拳，先后拜在武式太极拳第四代传人魏佩林、姚继祖二位宗师门下，全面学习了传统武式太极拳，50多年来研练不辍。由于其诚实好学，勤思善悟，尽得武式太极拳真谛，并常与拳友、同门切磋探讨，取长补短，受益良多，有继承有发展，终成一代名家。

翟先生授拳的40余年间，足迹遍布全国多个城市，并多次应邀访问日本、韩国、新加坡、马来西亚等国家和我国香港、澳门等地区，所授学员逾万人。同时收有拜师弟子百余人。自20世纪80年代起，多次带队参加国际、国内武术大赛，获得个人荣誉50余次、集体奖20余次，队员所获奖项300余次。

翟先生作为当代武式太极拳代表人物，现任河南大学客座教授、邯郸学院客座教授、河北省武术文化产业促进会副会长、河北省武术协会委员、邯郸市武术协会荣誉主席、邯郸市太极拳委员会副主任、邯郸市武式太极拳学会会长、永年县政协委员、永年县太极拳协会副主席、永年县武式太极武校名誉校长、永年县维传武式太极拳研究会会长等职，并兼任国内外多家武术组织顾问名誉会长。

翟先生在授拳之余著述颇丰，其中有30余篇论文在《中华武术》、《武林》、《武当》、《少林与太极》、《搏击》、《精武》、《武魂》、《太极》等各大武术刊物上发表；协助恩师姚继祖出版《武式太极拳全书》；并代表永年县参加国家对《武式太极拳竞赛套路》的编排与审定工作。



目录

Contents

第一章 万变不离其宗的武式太极拳

Chapter One Basic Rules of Many Changes

一、独树一帜的武式太极拳源流 2

Origin of Unique Wu's Taichi

二、文雅的传统武式太极拳的特色 5

Characters of Wu's Taichi

三、浓缩之精髓，武式太极拳精要37式的特点 8

Wu's Taichi Essence 37, Condensed Essence

四、武式太极的养生之道 9

Regimen Theory of Wu's Taichi

五、持之以恒，方能炉火纯青 11

Perseverance Makes Perfect

第二章 武式太极拳手型、步型和身法

Chapter Two Skills of Hand, Pace and Body Movements of Wu's Taichi

一、太极手 Taichi Hand 16

二、太极腰 Taichi Waist 19

三、太极腿 Taichi Leg 23

四、十三条身法 Thirteen Movements of Upper Body 26

第三章 武式太极拳精要37式拳法详解

Chapter Three Movements Analysis of Wu's Taichi Essence 37

第一段	Section One	32
第二段	Section Two	46
第三段	Section Three.....	64
第四段	Section Four	82

附录 解武式太极拳法

APPENDIX: Analysis of Wu's Taichi

一、内外合一——武式太极拳的内功、劲法.....	104
Combined Internal with External——Inner Power and Power Control of Wu's Taichi	
二、松——武式太极拳重要的基础功法	107
Loose Bones and Muscles——Basic Skills of Wu's Taichi	
三、太极拳“五行、虚实”详解.....	112
Detailed Exposition of Taichi Five Element, Xu and Shi	

第一章

万变不离其宗的 武式太极拳

武式太极拳谨遵太极之理与规则，架式小巧紧凑，并讲究虚实分明，如冬日寒梅，精练无华。它就像是中华太极拳文化中的一枚瑰宝，凝聚着中华传统文化的智慧结晶。经过百年的打磨与传承，现如今，它已是光彩夺目，普及甚广。

Chapter One

Basic Rules of Many Changes

一、独树一帜的武式太极拳源流

Origin of Unique Wu's Taichi

辛卯年仲秋

温州鹤森敬書

大德必壽

賀翟維傳老師七秩華誕

武式太极拳作为中华民族独树一帜的武术奇葩，诞生于清朝道光年间的永年县广府镇，为一代宗师武禹襄所创，至今已经传承160多年了。

作为诞生地的永年县广府镇旧称广平府，那里民风古朴，习武之人甚多。当时，城内有四大旺族，其中作为官宦之家的武禹襄家族，便是城内首富。武禹襄，名河清，字禹襄，生于嘉庆年间（1812年），卒于光绪六年十一月（1880年），为清秀才。在其一生之中，不喜官权，独好习武。他自小便与同乡好友杨露禅练习洪拳，为日后创立名扬天下的武式太极拳打下了坚实的武功基础。在武禹襄成年取得功名之后，他一边授业解惑，一边不忘坚持练武。一次偶然的机缘巧合，武禹襄与杨露禅在西街太和堂药店见太极拳技轻灵高妙，能四两拨千斤，遂对太极拳产生了浓厚的兴趣。

道光二十年（公元1840年），杨露禅三下陈家沟求师，学习太极拳技艺归来后，武禹襄羡之，却因父母年事已高，家务繁忙，不能同行。但杨每次从陈家沟归来，必当将所学技艺讲授给武禹襄。直到1852年，求学心切的武禹襄，为了深入研究太极拳之奥妙，亲自赶赴河南怀庆府赵堡镇，拜拳艺甚精的陈清平为师。他从此便一发不可收拾，将所有身心都放在习练赵堡陈清平新架太极拳上。他边学边练，可贵的是，他对所学的拳理、拳诀一一作了札记。而后，因武禹襄哥哥在河南舞阳县任知县，帮他的师傅陈清平了结了一桩特大难平的案子。为了感谢武家，陈清平便将自己所习拳技精髓、奥旨秘诀，倾囊传授给了武禹襄。武禹襄亦加倍研习，深得太极拳理论奥妙。而后，武禹襄通过其他渠道获得了《太极拳论》、《太极拳概要图》、《拳论》这些前辈所总结出的理论精髓，学其所长，补其所短。在回到老家永年后，武禹襄放弃仕

文神武魂

文武之道

一張一弛

陰陽相生剛

柔於濟

魂寓於內

而神顯於

外隨心而

化順乎目

然乃真文

武之道也

享升一歲

年也於

武國

李劍方

途，与其外甥李亦畬共同研究太极拳20余年，成效卓著，最终以独特的风格和精巧的技法誉满武林，并发悟独创一派严格遵循太极之理与法则的武式太极拳。

武禹襄所创立的武式太极拳的特点是架势小巧紧凑，劲路短快，易于上功，注重太极本体内“三合”的修炼，达到内外相合。要求以实足转体，以内带外，达到周身一家、开合有致。武式太极拳的开合、隐现是技击及医疗保健的根本体现，其修炼方法是由松入柔，运柔成刚，达到刚柔相济。在松静之中暗含着开合隐现，要求在开时，开则俱开，即周身骨节和肌肉群都微有开展的意思，开为发，发力的神意现于体外；合则俱合，即周身的骨节和肌肉群都微有收缩的意思，合为收，把运力的神意收隐于体内。这是用内气的潜转和内劲的转换支配外形，由开到合，由合到开，互相转换地渐隐渐现。在保健医疗上，武式太极拳除开合隐现，使周身骨节或肌肉群进行开展、收缩运动外，还结合“开呼”、“合吸”使横膈膜升降，起到上承、下压的作用，促使胸、腹、脏、腑亦随着蠕动，形成了周身骨节、肌肉群、五脏六腑的一动无有不动、一静无有不静的整体锻炼。

武禹襄不仅将太极拳发扬光大，还留下了众多的理论精髓，如《十三势行功要解》、《太极拳解》、《太极拳论要解》、《十三势说略》、《四字秘诀》、《打手撒放》、《身法八要》等名拳论，开太极拳文理之先河，至今仍被拳界奉为经典名著。



永年广府西街李亦畬于清代光绪辛巳年（公元1881年）所写的《太极拳小序》中，记载了武禹襄学习研究太极拳的经历：“太极拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳论详且尽矣。后传至河南陈家沟陈姓，神而明者，代不数人。我郡南关杨某（即杨露禅），爱而往学焉，专心致志，十有余年，备极精巧。旋里后，市诸同好。母舅武禹襄见而好之，常与比较，伊不肯轻以授人，仅得其大概。素闻豫省怀庆府赵堡镇有陈姓名清平者，精于是技。逾年，母舅因公赴豫省，过而访焉，研究月余而精妙始得。神乎技矣。”

武禹襄将毕生所学仅传其甥李亦畬、李启轩。李亦畬授徒郝为真，郝为真公开在学校开课传艺，扩大了武式太极拳的受众面。李亦畬之子李逊之承上启下，培养了魏佩林、姚继祖等一代太极名师。本书作者翟维传即师从魏佩林、姚继祖二位大师，成为新一代太极拳名家。

武式太极拳由于其理论精深，身法严谨，神形兼备，内涵丰富，体用两全，既能锻炼体质，又能陶冶情操；既能防病祛病，又能技击防身，深受广大太极拳爱好者的喜爱。为了进一步弘扬武式太极拳，翟维传先生将武式太极拳的精髓浓缩成精要37式，用时6分钟左右，很适合当前全民健身运动的需要，同时也克服了传统套路参加比赛的时间限制问题。

二、文雅的传统武式太极拳的特色

Characters of Wu's Taichi

武式太极拳姿势紧凑，动作舒展严格，虚实分明，胸部、腹部在进退旋转中始终保持中心，出手不过足尖，左右手各管半个身体，因此在练功方面和重点要求上与其他太极拳有所不同。另外，武式太极拳又有文人雅士太极拳的美誉，因为拳架内固精神、外示安逸、体态端庄、气势腾挪、开合有致、紧凑精巧。以下为武式太极拳传统的六大特色。

1. 从中架练起，开合相融

武式太极拳在练习中，不用丝毫拙力，架势紧凑，身体内外结合更加紧密，始终保持内外“三合”的要求，不管在练习还是交手中，使转换、运化更加灵活快捷。

太极拳的传播大体可分为三种架子，即大架子、中架子、小架子。一般太极拳大都从大架练至小架的方式，而武式太极拳起初则从中架练起，整套架子动作精练无华，有“干枝梅花”之称。而整套中架能开中寓合、合中寓开相融合，因此整套动作易于相配，动作缓慢、柔和、紧凑且连绵不断。

2. 实腿转身，虚实分合

武式太极拳的转身动作是由实腿脚跟旋转，架子过后，会留下一串清晰的圆形脚印，所以被人喻为“落地梅花”。武式太极拳强调“两条腿如一条腿”，在虚实分明的情况下，不管重心如何转换，始终由实腿转动，以脚跟为轴心，来实现身体转变方向。其他太极拳大部分的转身动作是虚腿转身，在移动重心的过程中得以完成。而武式太极拳在实腿转身的同时，还能够保持立身中正、八面支撑，因而加大了运动量，使身法变化更快捷、更灵敏。

3. 敛气入骨，蓄发于内

武式太极拳是以意运气，而不是以力使气。整个架势蓄劲和发劲涵于内而不显于外，如行云流水，连绵不断，做到“气以直养而无害，劲以曲蓄而有余”，

其最终目的是敛气入骨。如气势散漫，则身必散乱，蓄发都不自主。只有敛气入骨，才能开合自如，粘即是走，走即是粘，达到“盖吸则自然提得起，亦拿得人起，呼则自然沉得下，亦放得人出”的境界。

4. 我顺人背，用劲制人

在武式太极拳中的推手训练中，既不讲究硬搬硬拿，也不提倡以招击身，而提倡以劲路制人，就是在不丢不顶、粘连粘随中实现我顺人背，用劲路制住对方，使其进退不能，身处落空状态。这就是太极听劲懂劲之功夫。听劲是听对方之劲，感觉对方的劲头、劲源以及劲的变化情况；懂劲是自身的身法安排，根据对方之劲变化而变化。一旦对方劲源受制，身体必然旋转不灵，丧失进攻能力，甚至会因失去平衡而跌出。只有通过推手，互相学习，反复运用，才能提高技艺，掌握太极之真谛。

5. 身法正直，由内带外

各式太极拳都讲究身法正直，即头部要做到虚领顶劲，身躯要做到含胸拔背、直腰松胯以及尾闾中正。武式太极拳拳式小巧，步法灵活、进跟退撤，定势中多虚步、不丁不八步、后虚步，所以身躯更为正直，打拳好似散步时之姿势，故又称为“中正安舒”。

武式太极拳非常注重身法，做对身法才可达到以意领气，以气运身，由内动带动外形，势势做到中正安舒，支撑八面。两手各管半胸，互不逾越，才可达到“一身备五弓，劲从脚跟起，蓄劲如张弓，发劲似放箭”的境地。身法做对，可以登堂入室；身法不对，徒劳无功。但是身法做对不是一件容易之事，要勤学苦练，仔细揣摩，循序渐进。此外，还要有名师指点，言传身教，才能窥见门径。



6. 苦练内功，支配外形

武式太极拳注重内功，用内动的虚实转换和内气潜转来支配外形，讲求敷盖对吞，即以自身之内气于周身四体，再施于彼身的太极上乘功夫。敷盖对吞为手法，但劲起于脚，变化在腿，含蓄在胸，主宰于腰，运动在肩，上与两臂相系，下与两胯相随。劲由内换，收便是合，放即是开，触之则旋转自如，无不得力，才能引进落空，四两拨千斤。

武式太极拳

三、浓缩之精髓，武式太极拳精要37式的特点

Wu's Tai Chi Essence 37, Condensed Essence

武式太极拳流传已久，各代宗师力求将武式太极拳的精髓发挥到极致。作为第五代武式太极拳传人——翟维传先生，他和恩师姚继祖先生共同研究与整理出武式太极拳精要37式，更加适合当前全民健身运动的需要以及武式太极拳这个中华民族智慧结晶的普及和推广。

1. 去繁融新，克服时间限制

为了参加比赛及表演的需要，武式太极拳精要37式除了保持传统太极拳108式的要求和特点之外，还融入了一些新的功法和练法。本着少而精的原则，武式太极拳去掉了繁琐与重复的动作，凝结了太极拳之精髓，更加适合武式太极拳在全国各地的传播。

武式太极拳精要37式克服了传统套路参加比赛的时间限制问题，整套架式圆活紧凑，身体松柔合度，意气内外相合，气感强，上功快，很适合当前全民健身运动的需要。整套动作完成时间大概为5~6分钟。

2. 由大至小，小架过渡套路

一般太极拳讲究“先求开展，后求紧凑”，即从大圈的架子练起，再练中架子，后练小架子。而武式太极拳精要37式亦是由“大圈收练到小圈，再由小圈练至微圈”的过程，因此，武式太极拳是为将来练习武式太极拳小架不可或缺的套路。

3. 意气配合，注重强身健体

由于武式太极拳精要37式更加注重意气的配合，在健身、养生、防身、治病上都有很大的收效。它更加适合现代快节奏的生活方式，缓解心理上的压力，放松身体。武式太极拳精要37式讲究心静，以意念引导动作，全身放松柔和而不用拙力，上下相随，连贯均匀，动作缓慢圆活，周身协调完整，呼吸自然，内外相合，符合生理规律，是增进人类身体健康的良药。众多的资料表明，武式太极拳精要37式对呼吸系统、心血管系统、消化系统等，都有很好的防病治病效果，而且有利于新陈代谢，有利于肌肉、骨骼、关节活动。

四、武式太极拳的养生之道

Regimen Theory of Wu's Tai Chi

太极拳运动不分男女老幼，没有场地大小的局限。在现代快节奏和科学发达的工业文明社会，更需要太极拳这种调节剂来滋润人们的身心。人人都希望身体健康，快快乐乐地生活，这就要有心平气和的心情、乐观奋斗的勇气、勇于奉献的精神。长期坚持太极拳的练习，可增强身体抵抗力，预防百病，是增进健康长寿的灵丹妙药。

1. 为脑力工作者缓解疲劳

长期用脑过度的人不仅容易出现神经性失眠、健忘等神经衰弱的症状，还会对工作失去耐心与活力，而习练武式太极拳对这些症状有很好的疗效。因为在习练武式太极的过程中，身体崇尚静、注重意，注意呼吸，讲究圆活，使人处于一种十分兴奋又没有丝毫紧张的精神状态，大脑皮质在运动中得以休息，神经系统的各方面由兴奋或抑制的不平衡转向平衡，调节中枢神经的灵活性和灵敏性，消除大脑疲劳。它还能活跃情绪，以及训练感觉器官对外界环境的适应能力。

2. 有气呼吸，改善血液循环

武式太极拳非常讲究呼与吸的动作配合，使呼吸变得平稳而有规律，可以吸入足够的氧，呼出二氧化碳，保持体内良好的生态平衡，增强体质。深长的呼吸可以增加肺活量，保持肺组织的弹性和良好的吐故纳新功能。再加上“气沉丹田”式腹式呼吸，还可增加腹股和横膈肌的运动



武式太极拳

量，改善心脏血液的输入输出条件，促进血液循环，加强心肌的营养，并使肝、胆、胃等器官增加蠕动，还能预防心血管系统和消化系统疾病。

3.使周身经络畅通

中医认为：痛则不通，通则不痛。经络畅通则气血流畅，百病难侵。太极拳与我国传统的中医经络学有着十分密切的联系，练太极拳要求神意内敛，气沉丹田，要求以心行气，以气运身，通过内气潜转使周身经络保持畅通。练太极拳首先要求立身中正，周身一家，脚手相随，一动无有不动。虽然没有剧烈的运动，但运动的幅度大、范围广，可涉及身体各个部位的骨骼、肌肉群和肌肉纤维。其柔和、缓慢的运动过程，既可活动关节，强健骨骼，又能丰满肌肉，同时也使韧带组织得到锻炼，增加其弹性和韧性。

