

武式

# 太极拳

## 传统108式

薪火相传，中华国术之奇葩  
传统典范，太极武式之精华

Wu's Taichih  
Traditional 108



正宗绝学·老而弥辣  
植根传统·涵泳古今  
中华太极五大门派之一  
太极之乡永年广府真传

武式太极拳第五代正宗传人  
太极大师 翟维传亲授  
五十余载深厚修为  
真传正宗太极拳法

附  
DVD  
高清摄录  
大师示教

翟维传 翟世宗 编著 四川出版集团·四川科学技术出版社

武式

# 太极拳

传统  
108  
式

Wu's Taichi  
Traditional 108

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

武式太极拳传统108式 / 翟维传, 翟世宗编著.  
—成都: 四川科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5364-7491-8

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 230042 号

# 武式太极拳传统108式

- 编 著 者      翟维传 翟世宗
- 责 任 编 辑      杨晓黎 程佳月
- 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      12
- 字      数      220千字
- 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      39.80元

ISBN 978-7-5364-7491-8

## 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

# 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。

# 序言

Introduction

太极拳是中华传统文化之精粹，贯通天人合一、阴阳消长的生命哲学理论，集保健养生、习武防身于一体，传承数百年，全球习练者逾3亿人，堪称中华武术之瑰宝。太极拳流派众多，但论影响力公推五大流派，武式太极拳即名列五大流派之一，并因其独特的理法原理与拳架技法，在太极拳众多派别中独树一帜。

武式太极拳以求太极（内形）为主，由一代太极宗师武禹襄先生悉心创编，其理法原理丰富完整又邃密细腻，拳法力求极柔软后极刚强，因敌变化，借力打人，以意行气，以达到练精、气、神三者合一的境界。同时，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，有养身、强身、修身之效，而拳步干练有加，虚实相生，恰似飘雪过后之“落地梅花”，因而得其美誉。

武式太极拳传统108式保留了武禹襄宗师首创太极拳法的风韵和精华，并吸收推手和散手中的一些技法，堪称最完整、最正宗、最能体现古法精髓的武式太极拳法。这一套太极拳出自名门，拳理精深，套路浑圆一体，不仅对提升太极内劲修为大有裨益，更以其独特的养生功效闻名于世。

本书由武式太极拳第五代传人翟维传先生亲自演示、教学。翟先生是著名武术家、中华精武百杰，各式拳法步法及介绍精当到位，一招一式务求形象直观，透析习练技法要点和内功心法，对武式太极拳传统108式的功法演练及实战应用也进行了详尽展示，是广大太极爱好者很好地掌握武式太极108式动作之精髓要诀的最佳范本。

全书图文并茂，直观易懂，让习练者身与心在其中均得以有效锻炼，更让太极拳的魅力得到全方位显现，是您修身养性的首选，更是习练太极、掌握高深功法的良师益友。本书还配有翟维传先生亲自演练和讲授的DVD光碟，内容翔实丰富，为您更好地修习太极提供了便利。

# 目录

Contents

## 第一章 太极古图释太极 ----- 1

### Chapter One Using Diagram of the Supreme Ultimate to Explain Taichi

#### 一、古太极图，太极拳的指导哲学-----2

Diagram of the Supreme Ultimate, Philosophy of Taichi

#### 二、太极阴阳与懂劲-----6

Yin ,Yang and Power Handle of Taichi

## 第二章 理法完整邃密的武式太极 -----11

### Chapter Two Wu's Taichi,with Strict and Abstruse Theory

#### 一、武式太极拳拳理渊源与传承-----12

Origin and Inheritance of Wu's Taichi

#### 二、传统武式太极拳技术要点与养生功效-----15

Main Points of Skill and Regimen Effect of Wu's Taichi Traditional

#### 三、传统武式太极拳神意修炼要点-----17

Main Points of Spirit Practice of Wu's Taichi Tadtional

#### 四、传统武式太极拳三个主要练习阶段-----19

Three Main Practice Stages of Wu's Taichi Tadtional

## 第三章 武式太极拳之内功心法-----23

### Chapter Three Internal & Psychological Work of Wu's Taichi Tadtional

#### 一、内功篇-----24

Internal Work

#### 二、心法篇-----27

Psychological Work

## 第四章 武式太极拳传统108式功法详解及实战应用-----39

### Chapter Four Movement Analysis and Actual Combat

#### 第一段-----40

第一式 起势      第二式 左懒扎衣      第三式 右懒扎衣      第四式 单鞭      第五式 提手上式  
第六式 白鹤亮翅      第七式 左搂膝拗步      第八式 手挥琵琶式      第九式 左摆膝拗步      第十式 右摆膝拗步  
第十一式 上步搬拦捶      第十二式 如封似闭

第二段-----59

第十三式 抱虎推山    第十四式 手挥琵琶式    第十五式 懒扎衣    第十六式 单鞭    第十七式 提手上式  
第十八式 高探马    第十九式 肘底捶    第二十式 倒撵猴一    第二十一式 倒撵猴二  
第二十二式 倒撵猴三    第二十三式 倒撵猴四    第二十四式 手挥琵琶式    第二十五式 白鹤亮翅

第三段-----79

第二十六式 左搂膝拗步    第二十七式 手挥琵琶式    第二十八式 按式    第二十九式 青龙出水  
第三十式 三通背一    第三十一式 三通背二    第三十二式 三通背三    第三十三式 单鞭  
第三十四式 云手一    第三十五式 云手二    第三十六式 云手三    第三十七式 单鞭  
第三十八式 提手上式    第三十九式 右高探马    第四十式 左高探马

第四段-----101

第四十一式 右起脚    第四十二式 左起脚    第四十三式 转身蹬一脚    第四十四式 踏步栽捶  
第四十五式 翻身二起    第四十六式 跌步披身    第四十七式 伏虎式    第四十八式 踢一脚  
第四十九式 转身蹬脚    第五十式 上步搬拦捶    第五十一式 如封似闭    第五十二式 抱虎推山  
第五十三式 手挥琵琶式    第五十四式 斜懒扎衣

第五段-----118

第五十五式 斜单鞭    第五十六式 野马分鬃一    第五十七式 野马分鬃二    第五十八式 野马分鬃三  
第五十九式 手挥琵琶式    第六十式 懒扎衣    第六十一式 单鞭    第六十二式 玉女穿梭一  
第六十三式 玉女穿梭二    第六十四式 玉女穿梭三    第六十五式 玉女穿梭四    第六十六式 手挥琵琶式  
第六十七式 懒扎衣    第六十八式 单鞭

第六段-----134

第六十九式 云手一    第七十式 云手二    第七十一式 云手三    第七十二式 单鞭    第七十三式 下势  
第七十四式 更鸡独立一    第七十五式 更鸡独立二    第七十六式 倒撵猴一    第七十七式 倒撵猴二  
第七十八式 倒撵猴三    第七十九式 倒撵猴四    第八十式 手挥琵琶式    第八十一式 白鹤亮翅

第七段-----150

第八十二式 左搂膝拗步    第八十三式 手挥琵琶式    第八十四式 按式    第八十五式 青龙出水  
第八十六式 三通背一    第八十七式 三通背二    第八十八式 三通背三    第八十九式 单鞭  
第九十式 云手一    第九十一式 云手二    第九十二式 云手三    第九十三式 单鞭  
第九十四式 提手上式    第九十五式 高探马    第九十六式 对心掌    第九十七式 十字脚

第八段-----168

第九十八式 上步指裆捶    第九十九式 上步懒扎衣    第一百式 单鞭  
第一百零一式 下势    第一百零二式 上步七星    第一百零三式 退步跨虎    第一百零四式 转脚摆莲  
第一百零五式 弯弓射虎    第一百零六式 懒扎衣    第一百零七式 退步双抱捶    第一百零八式 收势

附录-----182

Appendix

第一章

Chapter One

太极古图释太极

Using Diagram  
of the Supreme Ultimate  
to Explain Taichi



# 一、古太极图，太极拳的指导哲学

Diagram of the Supreme Ultimate, Philosophy of Taichi

古太极图以阴（黑）、阳（白）互回的阴阳鱼为特征，也有人称之为双鱼形太极图。太极图上的黑色代表阴，白色代表阳，捌捋挤按即乾坤坎离四正方，采捌肘靠即巽震兑艮四隅方，这便是四正四隅方，合之即为八卦，进退顾盼定为金木水火土五行，八卦五行合为十三势。再如太极之圆体现出太极拳的圆活之趣，太极的“S”弧形代表太极拳的虚实开合，而黑白两色代表太极拳的对立与统一。由此可见，太极图与太极拳有着密不可分的关系。

## 1. 太极图之“圆”与太极拳之圆活之趣

从科学的角度上讲，圆形相比其他形体包含着最大的空间，容量最多。从美学上来讲，它首尾相衔，曲曲相通，且始终一贯，线条流畅。圆的这些特征包含着人们对物质世界时间与空间的无限性的朴素认识，包含着丰富的美感的联想，使人们能够得到深刻的启迪。

古人称天为大圆，圜通圆，又通环，古语说“天圆地方”“戴圆履方”，形之浑简完备，无过为圆。古希腊哲学家中也有人认为：形体以圆为贵。中国古代思想家讲到的玄妙，往往以圆为象。《易·系辞》云：“蓍之德，圆而神。”真可谓“圆之时义大矣哉”！

太极图外呈环状，此环置于平面为圆形，运转于空间则成球体，呈环形无端之象。另外，圆具有动态美（与之相对的方呈静态美）。所以，太极图是动态相。

在太极拳中，强调动作圆活，着着不离弧形，势势皆呈圆像，使整套动作圆转连贯，一气呵成。双鱼环依之相，恰如练习太极推手时，两人双搭手之形。练习中双方臂膀组成环状不断变化，彼进我退，彼伸我屈，粘连黏随，正符合“彼阴吾阳，彼阳吾阴，相互消长，交替变化”的道理。

## 2. 太极图之“S”形曲线与太极拳之阴阳虚实

在太极图中间，有一条曲线分黑白。这条曲线如同英文字母中的“S”，不过这个S不是固定的，是呈动态的。这条曲线将阴阳分出，一头大，一头小，两者合在一个圈子里，相互制约，一边增大必导致另一边缩小，如阳胜耗阴，阴胜耗阳。同时阴阳之中各有一相反性质的小点，表示阴中有阳（阴中潜伏有阳的因素）、阳中有阴（阳中潜伏有阴的因素），是为阴阳互根。如此表达了对立统一、互相依存、互相转化。

这条漩涡状的S曲线是螺旋式的动态相，标志着事物的阴阳变化是在螺旋式动态中变化发展的。这个S线还含有“欲左先右，欲右先左，欲发先合，欲收先放”等阴阳相互消长的辩证含义。

在太极拳中所有劲力和形态动作，处处都要走螺旋。刚柔、开合、虚实、快慢，都是在螺旋中运动变化。开，也是在螺旋中开，而不是掰开；合，也是在螺旋中合，而不是直线合。“非圆即弧”“非顺即逆”“非自转即公转”“手足之运绝无直来直去”。所以，习练太极拳者处处讲究缠丝劲与立体螺旋。



### 3. 太极图之“目”与太极拳之开合

在太极图中有两个黑白圆点，象征着阴中有阳，阳中有阴，阴阳互为其根。太极拳讲求开中有合，合中有开，舒展之中有团聚之意，紧凑之中有开展之功。如提手上式，定式即是开式，两臂开而两手相合，也就是让两臂相吸相系。同时两腿之间又要做到腿合裆圆，从而体现处处总有一开合。虚实关系、刚柔关系也是如此。虚中有实，实中含虚，处处总有一虚实。刚中有柔，柔中有刚，那种把太极拳的劲分作刚劲、柔劲的说法是不妥当的，不论发劲、化劲，不论快慢，应该总是刚柔相济。

北宋时著名哲学家周敦颐在《太极图说》中系统阐述了关于宇宙构成与运动规律的思想，提出“无极而太极”、一动一静、互为其根等观点，为太极拳著作经常引用。其中的“主静”思想对宋儒的静坐以及太极拳的“松”“空”练神原则均有影响。

### 4. 太极图之“黑、白”与太极拳之对立与统一

太极图中，“S”形曲线分开黑白，黑代表阴，白代表阳。黑与白总是相依共存、对立统一。在古太极图中，黑白就如两条鱼，也像是纺织当中飞转的纺轮，因此在太极图中积淀着鱼的游动和纺轮的飞转。虽然不能说太极图就是鱼纹和纺轮的直接变化，但也不能说没有任何关系。鱼纹是渔猎生活的反映，纺轮是为了在捻线时便于观察轮子的旋转速度绘制的标记。而太极图是以符号来阐明哲理或宇宙、生命运行的图示，其共同的特点是点、线、阴阳面的组合，故其内涵还在于阴阳对比、变化统一的时空感。太极图深刻而形象地说明了，世界上的一切都是阴阳二气、二性这样两种对立的势力相互联结的统一体。

根据太极分阴阳的原理，太极拳把对立运动细分到周身处处各个部位。对于整个身体来说，四肢与躯干相对立；对于躯干来说，胸部与腰部相对立，肩与胯相对立，两肩相对立，两胯相对立，前胸与后背相对立；对于四肢来说，上肢与下肢相对立，对于上肢来说，左胳膊与右胳膊相对立，对于一只胳膊来说，肩与小臂相对立，肘与手相对立，对于一只手来说手指与腕相对立；对于五指来说，大拇指与小拇指对立，食指与无名指相对立等等。练太极拳时，应将周身这些相互对立的部位顺随、协调、统一地做相互对立的圆运动，并且要做到顺逆翻旋，立体螺旋，开合有致。只有这样，才能符合太极拳对立统一之整体的运动原理。



以太极图来解释世界，是由于太极图高度凝聚了中国古代的智慧，巧妙地把太极、阴阳、五行、四时、万物联系起来，组成一个优美和谐的宇宙图景。这种世界模式有几个特点：一是整体性，“万物统体一太极”，万事万物都统摄于太极。二是对立互补性，阳动阴静犹如一个互补的循环体，截取一段说，静为动根、动为静根，而从全体看，则是阴阳无始、动静无端。三是生化性，由太极而有阳动、阴静，而生水、火、木、金、土。又由于木属阳稚配春，火属阳盛配夏，金属阴稚配秋，水属阴盛配冬，土为冲气，兼行四气，这样木、火、土、金、水五气顺布，而有四时运行。又由于阴阳、五行气交合（“五之精，妙合而凝”）而产生万物。人也是造化的产物，与天地万物同体，而独称灵秀。这种生化机制是太极自然之理、本然之妙，不假安排。四是全息思想，《通书·理性命章》阐发太极图说：“二气五行，化生万物，五殊二实，二本则一，是万为一，一实万分。”所谓“是万为一”，是说合万物而言为一太极；所谓“一实万分”，是讲太极与万物的关系，如月映万川一样，万物中各有一太极。

## 二、太极阴阳与懂劲

Yin, Yang and Power Handle of Taichi

要理解太极图与懂劲的关系，就必须先了解太极图与太极拳的关系。太极拳是根据太极图阴阳变化的道理，以对立到统一的演变和人体的结合而创造的。懂劲是懂得阴阳变化和配合，是练好太极拳术的重中之重。只有懂得太极图中蕴含的道理以及人体配合的关系，才能练出太极拳的技巧奥妙，最终达到太极拳的高深境界。

太极的来源及动静要求在王宗岳的《太极拳论》中就有提及：“太极者，无极而生阴阳之母也，动之则分，静之则合。”太极本来就是阴阳的混合体，内里不是空洞的，是包含着精神、气势、阴阳二气等在内的一个混合于一体的静止状态。但是一动就产生了阴阳，太极拳的运动由于阴阳的运转而变化无穷，由静止到运动，再由运动到静止，动静过程在不断地往复循环。一动由无极产生太极而分出阴阳，一静则由阴阳回到太极而阴阳合一，即所谓的“动之则分，静之则合”。

太极阴阳在人体上是一个总体的太极图，运动时是一个整体的阴阳，但在整体之中又包含着很多的阴与阳。如精神为阴，气势为阳；虚为阴，实为阳；合为阴，开为阳；内为阴，外为阳；下为阴，上为阳等等。这些相对的阴阳必须形成一个整体的阴阳，达到“一动无有不动，一静无有不静”。因此深刻理解太极阴阳对提高太极拳功夫有着至关重要的作用。

世间万物均离不开阴阳，在阴阳学说中，凡是明亮的、向上的、主动的、正面的、强烈的都属阳，而向下的、阴暗的、被动的、和缓的都属阴。在太极拳中称阳中生阴为暗劲，阴中生阳为明劲。如在交手中，只阴无阳则无进攻抵挡之劲，纯阳无阴则无变化，收不到借力、省力的效果，所以要阴阳互为其根。能阴阳互变、粘走相生，才可得机得势，不易为人所制，懂劲后才可达到“人不知我，我独知人”的境界。

太极图上显示的，从阳进入阴向阴极走化，就是从阳进入阴的小面向大面转化。在推手和交手时，对方之劲先向我使来，对方为阳来，我接之须用阴随化解对方之来劲，必须做到使对方制我之劲变为随我之劲，利用腰腿的阴阳虚实变化，使对方越随越空。正如拳论中讲的“人刚我柔谓之走”，这样可使对方进入落空失重的状态。而另一面已由阴向阳极进展，这时就形成了“我顺人背则谓之粘”，从而达到阴阳相济。李亦畲在拳论中所讲的“左重则左虚，而右已去，右重则右虚，而左已去”，表明了阴阳的运转和相济的配合，从对立到统一的演变过程（如下页图一所示）。

如：太极图中的阳鱼变化，阳中生阴。太极拳交手两方的劲道变化很多，如问探劲的接劲与变化，在推手及交手时，须先和对方劲结合，在接手时两方都为阳接，可是两方之劲的大小不同，可根据对方来劲的大小进行相应的处理。如对方之劲小且和对方之劲粘黏不住时，要用问探劲给对方着力，这也被称之为问劲。在彼劲与自己的劲相合时，接定彼劲并根据太极图阳鱼从大面向小面运转，这是利用身体的转腰旋腕及虚实的变换，使彼方之劲沿我之外弧线越走越背。从太极图上看，使对方在得力的阳面越走越小，使对方被我所制用不上力，此时就形成了拳论中所讲的“我顺人背谓之粘”的状况，完全在我的控制之中，随时都可发放（如图二所示）。



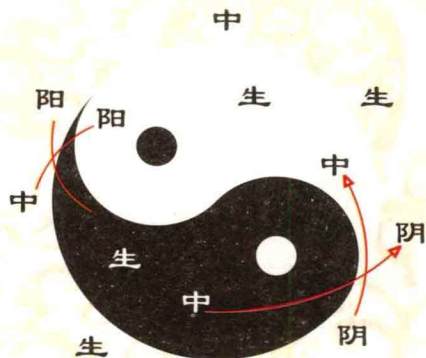
图一



图二

又如：阴鱼之变化，阴中生阳。在推手及交手中，如对方先用劲来制我，我需用阴走化对方来劲，须使彼方制我之劲变为随我之劲，根据阴极大面向小面动转的道理，产生阴中生阳之法。在阴面的动转中逐渐产生阳粘之劲，沿我之内弧线，使对方越随越背，落入我的控制之中（如图二所示）。

太极拳阴阳之变化是无穷的，至于明劲和暗劲的变化，阳极之暗劲配阴极之明劲，反之阴极之明劲配阳极之暗劲，在人体每一动必产生阴阳，而本身之阴阳又要和彼方的阴阳相配合方为懂劲，这样才可达到阳来阴走，阴走阳粘，才可达到拳论中所说的“不丢不顶，粘连黏随”之要求（如图三所示）。



左旋与右旋的演变

图三

太极图的阴阳鱼之间用一种连续渐变的弧线来表示“阴阳互为其根”之理，阴阳之间既互相矛盾，又相互依存。太极图内弧线之变化，是太极进入高境界时所产生的阴中生阳和阳中生阴的互补，也就是太极阴阳从大圈收到小圈，直到无圈的深奥之理，是阴阳相济方为懂劲之理。这就是说每一动时必须要有阴阳来相配。如只阴没阳，起不到粘制的效果；只阳没阴得不到省力、借力的奥妙。

总之，太极图的演变变化无穷无尽，表现在人体上更是难以理解，需默识揣摩方有所得。如阴阳在人体上到处都可出现，在运动时两只手的阴阳，手与肘、肘与肩的阴阳互变，两个腰眼及两腿的阴阳，乃至每个接劲点的阴阳等，都在互相演变，互相依赖，所以习练太极拳时，必须做到各项身法要求，把身法练好。功夫是从身法中练出来的，阴阳变化又是从身法及功夫中求得，只靠心知没有功夫是达不到身知的，只有身知才能不断提高太极功夫。

太极图本是一个圆体，圆是活的基础，活又是太极拳要达到的目的。练功时应先知架势的圆活及气势的圆满，气势圆满才可八面支撑。气势又是功夫深浅的标志，气势愈大，功夫愈深。在运动时要以内动带动外形，以腰为主宰，支撑八面，又须做到气沉丹田，周身一家，这样才能八面转换旋转自如，即所谓“腰如车轴，气如车轮”。

以上所述，是太极拳术习练过程中的重中之重。有体有用，体用结合，阴阳演变尽在其中，能懂得此理，方能领悟太极拳的真谛，获得更深的造诣。







武式太极拳是太极拳众多派别中的一朵奇葩，它严格按照传统太极拳运动之理，处处遵循其原理，具有丰富完整又缜密细腻的理法。武式太极拳力求极柔软后极刚强，因敌变化，借力打人，力求“四两拨千斤”的境界。此外，武式太极拳技法干练，注重虚实变化，架子走过后，步子留下的痕迹如雪后飘落的梅花，因此有“落地梅花”之美誉。

太极