



Simplified
Wu's Tai Chi 28

太极拳

简易28式

附

高六
清源
振宗
示授

中华太极五大传统流派
太极入门必修正宗拳法

拳法流畅·朴实无华·简练精到·健体强身
武术太极拳第五代正宗传人、当代太极大师 翟维传 亲传
五十余年深厚修为，嫡传正宗太极拳法

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

简式28式

Simplified
Wu's Taichi 28

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

武式太极拳简易28式 / 翟维传, 翟世宗编著. —成都: 四川科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5364-7492-5

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230041号

武式太极拳简易28式

- | | |
|---------|--|
| 编 著 者 | 翟维传 翟世宗 |
| 责 任 编 辑 | 杨晓黎 |
| 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 | 120千字 |
| 印 刷 | 深圳市华信图文印务有限公司 |
| 版 次/印 次 | 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷 |
| 定 价 | 26.00元 |

ISBN 978-7-5364-7492-5

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

太极是中国优秀的传统文化之一，它不仅蕴涵了中国的武术文化精神，还完美地融汇了“天人合一”、“道法自然”的思想。其中，太极拳以太极理论与武术、艺术、引导术的完美结合，成为广受人们喜爱的健身、养生、修心的一项运动。时光辗转，太极拳在漫长的发展历史中也逐渐形成了众多流派，武式太极即为其中独具特色的一支。

中华太极五大流派之一的武式太极拳，乃一代太极宗师武禹襄所创，是严格按照太极拳运动的规律，处处遵循其理法原理而形成的一派太极拳法。其理法完整丰富又邃密细腻，要求“以（内）形为主，走内劲，以意行气，精、气、神合一”。武式太极拳相较于其他太极拳流派的最大特色在于，它强调实腿转身，在虚实分明的情况下，由实腿转动，以脚跟为轴心来实现身体转变方向，使身法变化快捷而灵敏，架子走过之后，留下一串清晰的圆形脚印，宛如梅花飘落于地，因而被喻为“落地梅花”。

武式太极拳全套架子动作精练，朴实无华，被形容为“干枝老梅”，如行云流水，蓄劲和发劲涵于内而不显于外，追求“人不知我，我独知人”的功效。在武式太极拳推手训练中，提倡以劲路制人，就是在不丢不顶、沾连粘随中，用劲路制住对方，使其进退不能，身处落空状态，从而达成“人为我制，而我不为人制”的神奇境界，太极“听劲懂劲”的功夫体现得淋漓尽致，也充分显示了武式太极拳的技击防身优势。

本书详细讲授武式太极拳简易28式功法套路，不仅介绍了武式太极拳的发展历程、拳法特点和健体功效等基础知识，还对武式太极拳9种手型、7种步型及13条身法作了精要提点和讲解。在核心的套路习授中，突出了武式太极拳28式“简而不陋，内容精炼”之特点，内容虽与传统套路有所精炼简化，但并未降低技术标准，逐招逐式都进行了详细教解。

本书全套拳法由武式太极拳第五代传人翟维传大师亲身示范，连环图示清晰生动，讲解通俗易懂，习练精要悉心提点，是太极拳初学者不可多得的入门指导。



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，五十多年来研练不辍。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。

翟先生授拳的四十余年间，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，获得个人荣誉五十余次、集体奖二十余次、队员所获奖项三百余次。

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》；并代表永年参加国家对《武式太极拳竞赛套路》的编排与审定工作。

第一章 落地梅花雪后香——武式太极拳

Chapter One Wu's Tai Chi, Sparkles with Brightness

- 一、流传百年的武式太极拳 Wu's Tai Chi, Inherited for Hundred Years 2
- 二、武式太极拳的特点——老干梅花 Characteristic of Wu's Tai Chi 6
- 三、武式太极拳的健康功效 Health Efficacy of Wu's Tai Chi 8

第二章 武式太极拳基础功法

Chapter Two Basic skills of Wu's Tai Chi

- 一、手型 Hand-type 14
 - ◎1. 荷叶掌 ◎2. 推掌 ◎3. 捋掌 ◎4. 撩掌
 - ◎5. 切掌 ◎6. 劈掌 ◎7. 托掌 ◎8. 按掌 ◎9. 捶拳
- 二、步型 Pace-Type 19
 - ◎1. 虚步 ◎2. 实步 ◎3. 弓步 ◎4. 跟步
 - ◎5. 践步 ◎6. 跌步 ◎7. 独立步
- 三、身法 Upper Body Movements 23
 - ◎1. 含胸 ◎2. 拔背 ◎3. 松肩 ◎4. 沉肘 ◎5. 提顶
 - ◎6. 吊裆 ◎7. 裹裆 ◎8. 护肱 ◎9. 腾挪 ◎10. 闪战
 - ◎11. 气沉丹田 ◎12. 尾闾正中 ◎13. 虚实分明

第三章 武式太极拳简易28式习练要点

Chapter Three Key Points of Simplified Wu's Tai Chi 28

- 一、简而不陋，内容精纯——简易28式的特点 Characteristic of Simplified Wu's Tai Chi 28 34
- 二、如何练好武式太极拳简易28式 To Master Wu's Tai Chi 28 35
- 三、习练步骤和技术要点 Practice Steps and Main Points of Technology 37



第四章

武式太极拳简易28式拳法详解

Chapter Four Fist Skills Analysis of Simplified Wu's Taichi 28

第一段 46

- ◎第一式：起势 ◎第二式：左右懒扎衣 ◎第三式：单鞭 ◎第四式：提手上势
◎第五式：白鹅亮翅 ◎第六式：左右搂膝拗步 ◎第七式：上步搬拦捶
◎第八式：如封似闭

第二段 68

- ◎第九式：抱虎归山 ◎第十式：左右野马分鬃 ◎第十一式：左右玉女穿梭
◎第十二式：云手 ◎第十三式：高探马 ◎第十四式：对心掌
◎第十五式：手挥琵琶式

第三段 90

- ◎第十六式：按式 ◎第十七式：青龙出水 ◎第十八式：左右更鸡独立
◎第十九式：左右封肘式 ◎第二十式：左右捞月式 ◎第二十一式：下势
◎第二十二式：上步七星

第四段 106

- ◎第二十三式：退步跨虎 ◎第二十四式：伏虎式 ◎第二十五式：弯弓射虎
◎第二十六式：双峰贯耳 ◎第二十七式：退步双抱捶 ◎第二十八式：收势

附录：武式太极拳简易28式连环图



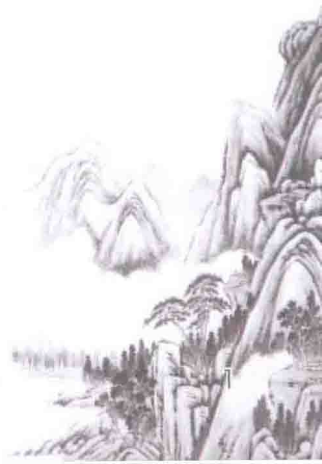
第一章

Chapter One Wu's Taichi,
Sparks with Brightness

落地梅花雪后香——

武式 太极拳

武式太极拳是当今太极五大流派之一，其渊源可上溯至清道光年间，由一代太极宗师武禹襄首创。武式太极拳是极具特色的一派，强调实腿转身，在架子走过之后，会留下一串清晰的圆形脚印，如雪后寒梅点点，故又被喻为『落地梅花』。



Wu's Tai Chi, Inherited for Hundred Years

一、流传百年的武式太极拳

武式太极拳可溯源至清代道光年间，为一代太极宗师武禹襄所创，距今已经有160余年的历史。

武禹襄（1812—1880），名河清，字禹襄，河北永年广府城内东街人。永年是中华太极之乡，武术之风极盛。武禹襄虽出身于书香门弟、豪富之家，但自幼亦对武术有着浓厚的兴趣。他长大成人后，平日里除教书外，都在习练武术。武禹襄与杨式太极拳的创始人杨露禅是同时代的人，杨露禅稍长。武禹襄二哥武汝清当时是刑部官员，杨露禅就是在武汝清的推荐下去北京授徒传艺，并将太极发扬光大的。起初，杨露禅与武禹襄二人同习长拳，后来杨露禅三下陈家沟求师，习得太极拳技艺归来。武禹襄看到之后，非常羡慕，也很想去学，但因事务繁忙无法脱身，故一直未能成行。1852年，武禹襄终亲赴河南怀庆府赵堡镇，在陈清平处研习月余，以其多年习武的悟性与经历，深得太极拳的精髓奥妙。返乡时，他还将其兄在舞阳县盐店觅得的王宗岳《太极拳论》一并携回。

回到永年后，武禹襄与其外甥李亦畬共同研究太极拳理20余年，武功修为更上一层楼。关于这一段经历，李亦畬在清光绪辛巳年（公元1881年）所写《太极拳小序》中讲道：“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，编者注），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。”这一段记载，不仅仅是武式太极拳发端与由来的珍贵记录，而且也是研究太极拳史非常重要的史料之一。

武禹襄对陈家沟所学的拳技颇有发悟，并在其基础之上独创一派严格遵循太极之理与法则的武式太极拳。这一套太极拳法以其独特的风格和精巧技法誉满武林，开创了太极拳流派中极为重要的武式太极拳一脉。武禹襄还结合实践心得，著有《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》等著名拳论，开太极拳详理之先河，至今仍被拳界奉为经典名著。由此，太极拳界把武禹襄先生尊为武式太极拳第一代祖师。

武式太极拳第二代宗师即李亦畬。李经伦（1832—1892），字亦畬，外号“李大先生”，永年广府西街人，清末举人，于1852年始从其舅武禹襄学习太极拳。他默识揣摩，反复验证，勤于笔耕，继承和完善了其舅武禹襄的拳架和拳论，并著有《太极拳小序》《五字诀》《撒放秘诀》《擎引松放》《走架打手行功要言》《打手歌》等一系列太极拳理论著作，并且还绘制了“左右虚实图”（二幅）、《论虚实开合》等拳谱图。李亦畬还将王宗岳、武禹襄及本人论著手抄三本，一本交胞弟李启轩，一本交爱徒郝为真，一本自存。这就是闻名于世的“老三本”，素来被太极拳界奉为经典拳谱。

武式太极拳所传的架子是经武禹襄传二代李亦畬，后传三代郝为真、李逊之



等的架子，可谓武式老架。这一套拳法是严格按照太极拳运动的规律、处处遵循其理法原理而形成的一派太极拳。它具有完整丰富又邃密细腻的法理，其主要特点是“以求太极（内形）为主，走内劲，以意行气，精、气、神合一”。它的技艺特点是“因敌变化，借力打人”，用意气的变换来支配外形的运动，强调走内劲而不露外形，追求“人不知我，我独知人”之功效，从而达到“人为我制，而我不为人制”的神奇境界。

武禹襄，官宦世家，不以教拳为业，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、姚继祖两位大师，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，既锻炼体质，又能陶冶情操，既能防病祛病，又能技击防身，故此，深受广大太极拳爱好者的喜爱。为了贯彻国家体育总局倡导的全民健身计划，也为了进一步弘扬武式太极拳，翟维传先生在传统老架的基础上，本着“简而不陋，便于推广”的原则，陆续创编了“阳光太极五式”、“武式太极拳十三式”、“武式太极拳简易二十八式”、“武式太极拳三十七式”等套路，以适应不同习练人群的需要。本书着重教授的即为其中的武式太极拳简易28式。



落地梅花
雪后香

武式太极拳



二、武式太极拳的特点——老干梅花

◎ 1. 架势紧凑

现时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。一般练习太极拳大都讲先求开展，后求紧凑，由大架子即开展的架子，亦即走大圈的架子练起，再练中架子，到小架子，也正如拳论中所讲的“由大圈收练到小圈，由小圈练到没圈”。而武式太极拳起初即从中架练起，因中架在拳理要求上易于相配，动作要求缓慢、柔活、紧凑，连绵不断，又能与开中寓合、合中寓开相融合。整套架子动作精练，朴实无华，被人形容为“干枝老梅”。架势紧凑，身体内外结合紧密，始终保持内外三合。不管在练功和交手中，都能使转换、运化灵活快捷。

◎ 2. 实腿转身

其他太极拳大部分转身动作是在移动重心的过程中得以完成，虚腿转身。而武式太极拳是在虚实分明的情况下，由实腿转动，以脚跟为轴心，实现身体转变方向。这样做可在实腿转身的同时，还能够保持立身中正、八面支撑，因而加大了运动量，使身法变化快捷、灵敏。武式太极拳强调“两条腿如一条腿”，不管重心如何转换，始终实腿脚跟转动，这样有利于保持身法，很快使劲从脚跟起。因为实腿脚跟旋转，架子走过之后，留下一串清晰的圆形脚印，所以被人们喻为“落地梅花”。





◎ 3. 蓄发内涵

武式太极拳整个架势要求如行云流水，连绵不断，如长江大河，滔滔不绝，蓄劲和发劲涵于内而不显于外。这样有利于做到“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，亦拿得起，呼则自然沉得下，亦放得人出”的境界。此是以意运气，非以力使气也。

◎ 4. 劲路制人

武式太极拳推手训练中，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、沾连粘随中，实现我顺人被，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. 注重身法

太极拳首先应注重身法。身法做对，可以登堂入室；身法不对，徒劳无功，甚至会对人的健康不利。武式太极拳非常注重身法，做对身法才可达到的以意领气，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，才可达到的“一身备五弓，劲从脚跟起，蓄劲如张弓，发劲似放箭”的境地。身法做对不是一件容易之事，需要勤学苦练，仔细揣摩，还需要有名师指点，言传身教。只有循序渐进，做对身法，才能窥见门径、轻易入门，从而为深造打下坚实的基础。

三、武式太极拳的健康功效

太极拳术博大精深，其养生健身的价值、技击护身的功能及深奥的经典拳论，在中国武术宝库中独树一帜。因为太极拳的内涵与人体生命之道是统一的，所以通过太极拳的修炼能够健身、医身，延年益寿，使其功效在人体中得以显现。太极拳由于其技术与健身的作用，深受世界各国人民的喜爱。

人们喜爱太极拳，源于关爱生命和健康。当今时代，科学昌明进步，经济飞速发达，生活条件的提高，人们越来越意识到生命和健康的重要。虽说健康不能代表一切，但是没有健康就没有一切。现代快节奏的生活方式，繁忙的工作，事业上的竞争，给人们心理上带来无形的压力，造成精神紧张、心态失衡。而习练太极拳可使精神放松，调节身心平衡。太极拳的健身原理，早已得到证实，它的主要特点是要求心静，以意念引导动作，全身放松、柔和而不用一点拙力，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，太极拳对呼吸系统、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、关节的活动。

练习太极拳，可以增加肺泡的换气功能，提高肺活量，保持肺组织的弹性，预防肋软骨骨化。对已有肋软骨骨化和胸廓活动已有障碍的老年人，由于太极拳的深、长、匀的呼吸和腹肌活动，可增强肠胃通气功效，又能通过腹压的有节律的改变，使血流量加速，增进肺泡的换气功能，预防和治疗气喘病，对提高肺功能有很好的效果。

练习太极拳，可以消除肝脏淤血，改善肝脏功能。深呼吸运动使腹肌和膈肌不断地收缩与舒张，使腹压不断改变。腹压增高时，血液输入右心房；腹压减低时，血液输入腹腔内。这样一呼一吸，可以改善血液循环的状况，加强心肌营养，并可消除肝脏淤血，改善肝脏功能，可以预防心脏疾病及动脉硬化。

练习太极拳可以改善消化道的血液循环，刺激唾液分泌，促进消化，还可以改善肠、胃机能活力。因为深呼吸使腹肌和膈肌有节律地运动，对胃肠道起着机



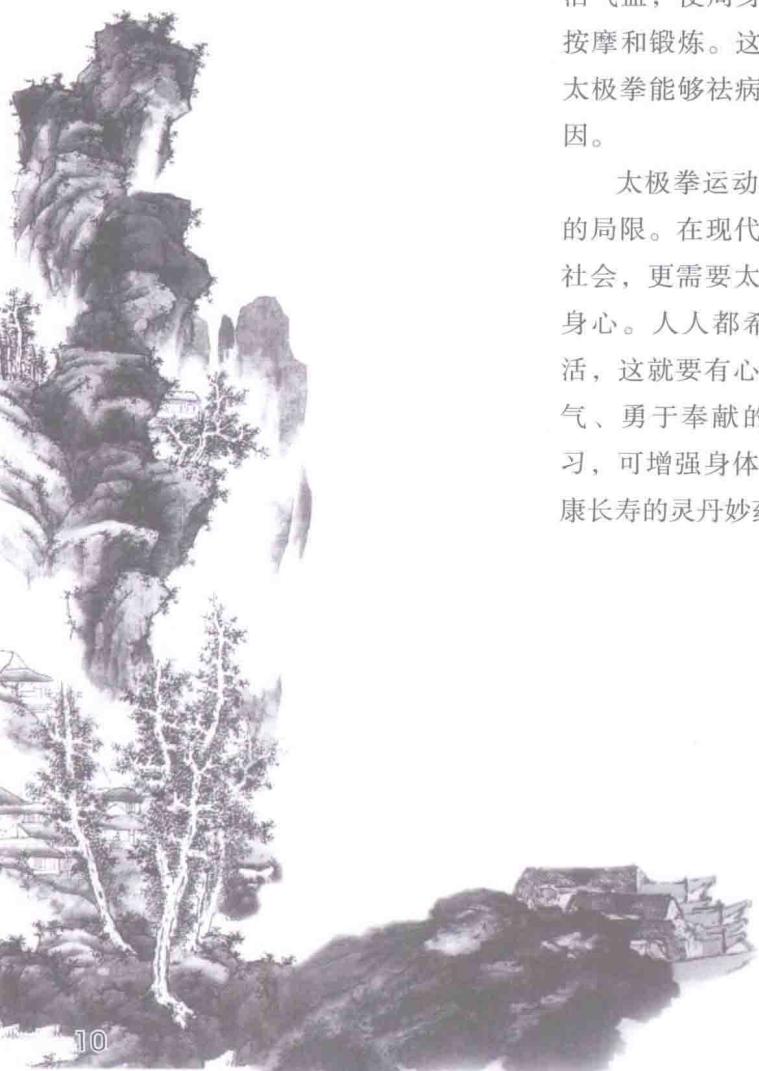
械的刺激作用，所以对改善消化道的血液循环，增强消化功能，预防便秘、内外痔都有很好的作用。

练习太极拳可使身体神清气爽，情绪稳定，生理机能活跃，可促使血液循环过程及气体代谢发生改变，故对各种慢性疾病有很好的医疗效果。由于深呼吸的作用，促进了体内的新陈代谢，加速了血液循环，使肌肉丰润、柔软而有弹性，使骨骼坚实。

练习太极拳要求以腰为主宰，立身中正，腰背时常活动，骨组织中的骨细胞更活跃，致使骨质日益坚实。运动时要求“一动无有不动，一静无有不静”。每一动，可使全身各部位关节得到锻炼。

练习太极拳要求在动作中用意识放松关节，拉长韧带，增强其弹性和灵活性。为了增强关节的力量和耐力，练习时采用体松而意紧的方法与呼吸开合相配合，使全身关节贯穿，正所谓“周身团聚精神健”。

除了以上练习太极拳所共有的健康功效外，武式太极拳对健身养生、防病祛病还有它的独到之处。武式太极拳因其动作柔和缓慢，圆活连贯，松静自然，在“一动无有不动，一静无有不静”的要求下，全身各部位都可相应地得到锻炼，



对于神经系统和身体各器官系统的生理功能都有较好的调节和改善作用。它有助于心脏、血管和淋巴系统的健康。因在运动时又与呼吸开合相配合，故有益于内外结合，疏通经络，调活气血，使周身骨节、肌肉群与五脏六腑得到按摩和锻炼。这种内外协调而统一的运动，是太极拳能够祛病、延年、强身、保健的根本原因。

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，预防疾病，是增进健康长寿的灵丹妙药。