

太极

拳入门套路

33式

武氏·杨氏·陈氏

◎李正藩 石磊 编著

太极拳以棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定等为基本方法。在身体姿势方面，均要求悬顶、顺项、含胸拔背、沉肩垂肘、塌腕、松腰、实腹、敛臀落胯、膝部松活、两足虚实分清、全身中正安舒；在动作线路方面，均要求弧形运转、节节贯串、上下相随，达到运动圆活、衔接顺畅；在动作速度和劲力上，除陈氏太极拳外，均要求以柔和缓慢为主，习练速度均匀；在整体要求方面，均要求以内在的意识为主导，以意导体、以体导气、意、气、体三者配合协调；在技击上，主张随人则活、由己则滞，均强调在「捨己从人」的前提下，求得以静制动、以柔克刚、避实击虚、借力发力，尤其讲求「听劲」，「动急则急应，动缓则缓随」，随人而动，随机应变。



四川科学技术出版社

武氏·杨氏·陈氏
太极拳入门套路 33 式

李正藩 石磊 编著



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武氏·杨氏·陈氏太极拳入门套路33式 / 李正藩,
石磊编著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5364-8464-1

I. ①武… II. ①李… ②石… III. ①太极拳 - 套路
(武术) IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第237676号

武氏·杨氏·陈氏太极拳入门套路33式

出品人 钱丹凝

编 著 李正藩 石 磊

责任编辑 宋 齐

封面设计 张 勇 黄 江

版面设计 石 磊

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjchs>

官方微信公众号: sckjchs

传真: 028-87734039

成品尺寸 210mm × 285mm

印 张 10.25 字 数 240 千

印 刷 四川博宥印务有限责任公司

版 次 2016年11月第1版

印 次 2016年11月第1次印刷

定 价 70.00元

ISBN 978-7-5364-8464-1

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

■ 版权所有 翻印必究 ■



● 2013 年 10 月 27 日，峨眉山市人民政府副市长张一力（右）为峨眉山市太极拳运动协会授牌，峨眉山市太极拳运动协会首任会长石磊先生接牌



● 2008 年，李正藩先生与弟子石磊在永年国际太极拳联谊会开幕式上



● 2013年3月3日，武氏太极拳李正藩传系部分传人、拳友在峨眉山报国寺合影



● 2014年5月，裁判员与社会体育指导员培训班学员在峨眉山市太极拳运动协会教练培训基地合影



● 2015年8月，广东省中山市小榄镇传统太极推手培训班合影



● 2013 年 3 月，四川省乐山市国税局武氏太极拳传统套路 33 式培训班师生合影



● 2011 年 5 月，邀请杨合发在峨眉山举办陈氏太极拳传统套路 83 式拆拳讲劲班合影



● 2013 年，四川省宜宾市杨氏太极拳传统套路 115 式培训班合影



● 2015 年 8 月，广东省九江酒厂武氏太极拳传统套路 33 式培训班合影



● 2015 年 5 月，武警乐山支队武氏太极拳传统套路 33 式培训班合影



● 2015 年 10 月，峨眉山中峰寺各式太极拳套路 33 式及传统太极推手培训班部分学员合影



● 太极拳进机关



● 太极拳进社区



● 太极拳进学校



● 太极拳进军营



● 太极拳进企业



● 太极拳进乡镇



● 石磊先生拆拳讲劲一



● 石磊先生拆拳讲劲二



● 石磊先生拆拳讲劲三





● 问禅寓武



● 师徒较技



● 2014年10月，石磊先生与何德华先生在九华山·第六届世界传统武术锦标赛上的传统太极推手对练

编委会人员名单

顾 问：温佐惠 李正藩

名誉主任：袁仕伦

主 任：张一力

副 主 任：王 燕

主 编：石 磊

副 主 编：任建洪 何德华

审 稿：任建洪

图片摄影：王英姿等

编 委：

张一力 峨眉山市人民政府副市长、峨眉山市武术协会主席

王 燕 峨眉山市文化体育广电新闻出版局局长

吴仲文 峨眉山市档案局局长、峨眉山市体育总会主席

任建洪 第十届中国武术协会委员、峨眉山市文化体育广电新闻出版局副局长

王 超 峨眉武术发展中心主任

石 磊 峨眉山市太极拳运动协会会长

高 健 峨眉山市太极拳运动协会副会长

龙 海 峨眉山市太极拳运动协会副会长

张晓斌 峨眉山市太极拳运动协会副会长

税 锐 峨眉山市太极拳运动协会副会长

饶建雄 峨眉山市太极拳运动协会监事会主席

何德华 峨眉四中校长、峨眉山市太极拳运动协会秘书长

徐学理	峨眉山市太极拳运动协会峨眉太极研究会主任
白 苹	峨眉山市太极拳运动协会峨眉太极研究会副主任
王英姿	峨眉山市太极拳运动协会会员
黄 江	南京师范大学
周雪丰	西南大学音乐学院
刘又夫	成都市
邓 凡	西南财经大学
谢 波	西南财经大学
王艳娇	西南财经大学
黄 玲	四川省成都市实验外国语学校
段增勇	四川省教育科学研究所
胡 垚	西南民族大学
蒋文学	乐山理工大学
释满霖	峨眉山佛学院副院长
释谛道	峨眉山佛学院教务处副主任
释定禅	峨眉山中峰寺住持
释果能	峨眉山息心所僧人
陈胜平	四川省射洪县金华山道观道长



目 录

CONTENTS

序一	1
序二	2
序三	3

上篇 太极拳传承关系简述

第一章 太极拳概述	5
第一节 太极与太极拳	5
第二节 太极拳的起源与特点	5
第二章 太极拳的主要历史沿革	7
第一节 陈氏太极拳的主要历史沿革	7
第二节 杨氏太极拳的主要历史沿革	7
第三节 武氏太极拳的主要历史沿革	7
第三章 太极拳峨眉支脉的主要师承关系	9
第一节 陈氏太极拳峨眉支脉的主要师承关系	9
第二节 杨氏太极拳峨眉支脉的主要师承关系	10
第三节 武氏太极拳峨眉支脉的主要师承关系	12
第四章 恩师小传（以跟恩师习艺先后为序）	14
第一节 闫宝礼恩师小传	14
第二节 李正藩恩师小传	16
第三节 杨绍西恩师小传	18
第四节 赵凯恩师小传	19
第五节 马虹恩师小传	20
第六节 贾朴恩师小传	21



石磊简介	22
------------	----

中篇 太极拳传统套路 33 式

第一章 武氏太极拳传统套路 33 式	25
第一节 武氏太极拳传统套路 33 式动作名称	25
第二节 武氏太极拳传统套路 33 式动作图解	25
第二章 杨氏太极拳传统套路 33 式	50
第一节 杨氏太极拳传统套路 33 式动作名称	50
第二节 杨氏太极拳传统套路 33 式动作图解	50
第三章 陈氏太极拳传统套路 33 式	78
第一节 陈氏太极拳传统套路 33 式动作名称	78
第二节 陈氏太极拳传统套路 33 式动作图解	78

下篇 理论学术文章选编

第一章 陈式太极拳的健身性、技术性和艺术性	126
第二章 我对永年太极拳的特色及功用的浅识	136
第三章 《李氏太极拳谱》编次者李福荫先生	139
第四章 武氏太极拳的创立及内涵	141
第五章 感觉是开启太极拳心身双修的钥匙	144
第六章 浅议气宜鼓荡与周身一家	147
第七章 武氏太极拳“合手”形异的浅析	150
后 记	152



序 一

传统太极拳是近代形成的拳种，流派众多，各派既有传承关系，相互借鉴，又各有风格特点。传统太极拳的群众基础广泛，是中国传统武术拳种中具有生命力的一支。

石磊先生是一位民间太极拳传承和推广者。他酷好武术，先后师承闫宝礼、李正藩、杨绍西、赵凯、马虹和贾朴等六位名家大师，深得各位大师真传。他勤加钻研，五十年来，未有稍辍。在其一生的习武生涯中，虚心好学，博采众长，刻苦修炼，不断精进，海纳峨眉武学精髓，深刻而独到的领悟和诠释传统太极拳拳义，并在传统太极拳及太极推手的教学与修炼中逐步形成了拳理明正、功力深厚、内外兼修、大气磅礴的独特风格。

为了进一步弘扬传统太极拳，本着既不丢传统太极拳之要义，又能更好地发挥其全民健身作用，石磊先生在保留传统套路衔接顺序的基础上，选择了武氏太极拳传统套路、杨氏太极拳传统套路、陈氏太极拳传统套路之中重复两次的动作作为主要内容，再把起式与结尾的几个动作组合在一起，形成武氏太极拳入门套路 33 式、杨氏太极拳入门套路 33 式、陈氏太极拳入门套路 33 式，并将其汇编成《武氏·杨氏·陈氏太极拳入门套路 33 式》一书。这些套路在教学推广实践中的效果非常好，深入浅出地让不同的传统太极拳习练人群学习、掌握、理解传统太极拳的拳法与拳义，为传统太极拳习练者进一步深化奠定了良好的基础。

我亲身观察过石磊先生教学武氏太极拳入门套路 33 式的全过程，他总结的太极拳桩功、抖臂法、提头法、一指一点法、一扯一拽法等方式，简捷清晰，循序渐进，直接了当，明心见性，让学员极大地感受到了传统太极拳内外双修的拳义，是我接触过的传统太极拳老师中的佼佼者之一。

传统太极拳教学注重动作的攻防和劲道的传授，体现着传统武术的文化、健身、技击的本质。在武术蓬勃发展的当代，传统太极拳有着广阔的发展空间。

石磊先生现任峨眉山市太极拳运动协会首届会长。近些年来，其传统太极拳在峨眉山市的发展中，逐步丰富了峨眉武术的发展内容。他借鉴全国各地传统太极拳发展的思路，正着力打造“峨眉太极”品牌，已经被峨眉山市人民政府公布为峨眉武术的非物质文化遗产代表性传承人。祝愿《武氏·杨氏·陈氏太极拳入门套路 33 式》一书的出版，能在这两方面起到积极作用。

2015 年 10 月 10 日



序 二

在《武氏·杨氏·陈氏太极拳入门套路 33 式》即将出版之际，欣闻李正藩先生在传承家学的基础上，为促进峨眉武术的发展，在米寿之年率师门之众，响应峨眉山市人民政府创立峨眉太极的规划，敬佩之情油然而生。老先生老当益壮、锐意进取的精神，内蕴着一股自强不息的豪迈气概，在当代是峨眉武术发展之幸。

李正藩先生幼承家学，是传统武氏太极拳第五代嫡系传人。因工作的需要，他 1965 年入川，开始业余授徒。他与众弟子经过五十年的不懈努力，已经在巴蜀大地扎根并广泛传播，在国内外产生了极大的影响。2015 年 5 月份，他在香港建立了“香港峨眉太极研究会”。

弘扬峨眉武术，建设养生事业，促进峨眉山旅游产业的发展，是峨眉山市人民政府重要的工作内容之一。引进李正藩先生率领的团队，把推广武氏太极拳作为全民健身、促进和谐、增进健康的项目，打造峨眉太极品牌，提升城市文化形象已经初见成效。

李正藩先生率领的团队对太极拳之研究，处处体现其文人气度、文人作风。学拳纯为爱好其技艺，研究其内涵；教拳则为文化传承，以利益他人为宗旨，既无名利之谋，亦无门派之争。

李正藩先生曾经在讲解武禹襄创立武氏太极拳过程时说：“武禹襄反复研究王宗岳《太极拳论》，深有发悟，认为此论非仅一太极拳理论而已，实为集中华数千年文化之底蕴、哲理之精华提炼浓缩而成，分之则包罗万象，合之则天人合一，真乃天下奇文。随即体会到如欲继续丰富太极拳实践与理论，必须借他山之石以攻玉，集天下之大成。乃凭借自己之所学，在哲学上，以儒家中庸之道为基础、融道教虚静之义、佛家空灵之说、《老子》所贵之柔雌、《易传》所崇之阳刚；在武学上，察兵法家奇正虚实之术，参战略家审时度势之妙；在医学上，览经络气血之理，考吐纳引导之功，举一反三，触类旁通，经过多年悉心研究，乃融会贯通，为太极拳理论与实践的进一步引伸与发展打下了基础。”这段精彩的阐述是李正藩先生家学、学养、修养的综合展示，也是创立峨眉太极应该持有的指导思想。

李正藩先生的大弟子石磊先生，自担任首任峨眉山市太极拳运动协会会长以来，热心太极拳的教学与推广活动，积极参与峨眉山市太极拳“六进”（注：进学校、进社区、进乡镇、进企业、进机关、进军营）和各项武术工作，为全民健身活动做出卓越贡献。同时在李正藩先生的指导下，他勤于著述，为《武氏·杨氏·陈氏太极拳入门套路 33 式》编辑出版，兢兢业业，呕心沥血。

更希望早日能看到“峨眉太极”拳法的问世，为现代峨眉武术拓展新的发展空间。是为序！

峨眉山市人民政府市长：

2015 年 10 月 21