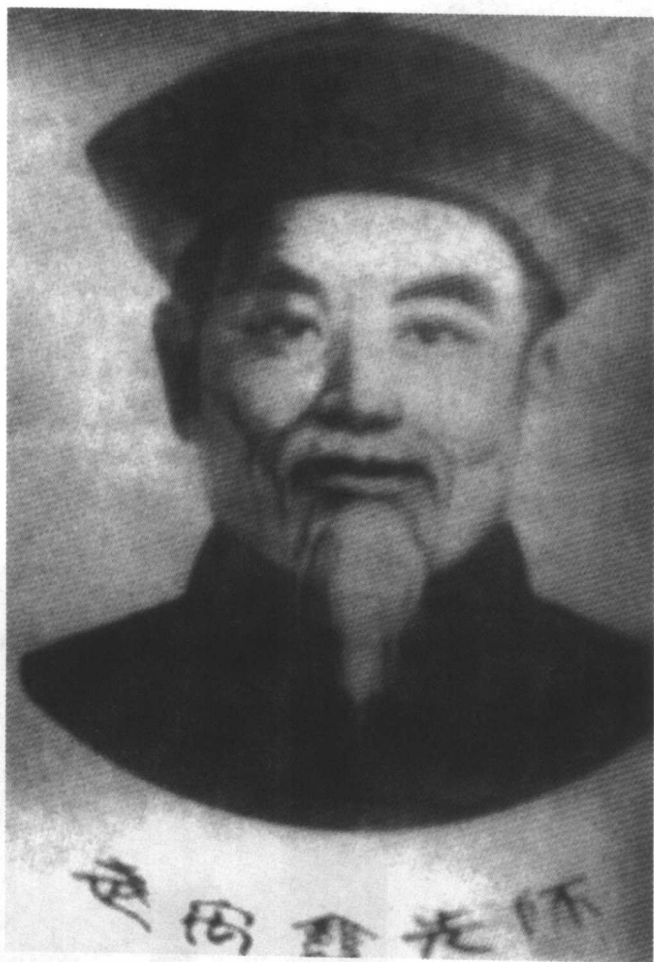


武式太极拳解与论述



翟维传 著

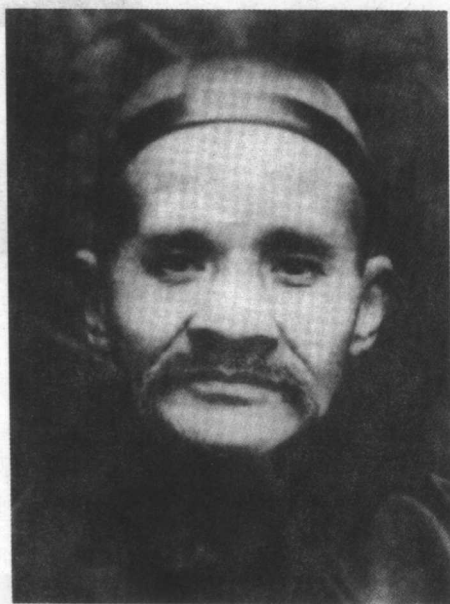
④ 山西科学技术出版社



武式太极拳创始人
武禹襄 祖师
(1812——1880)



第二代宗师 李亦畬
(1832—1892)

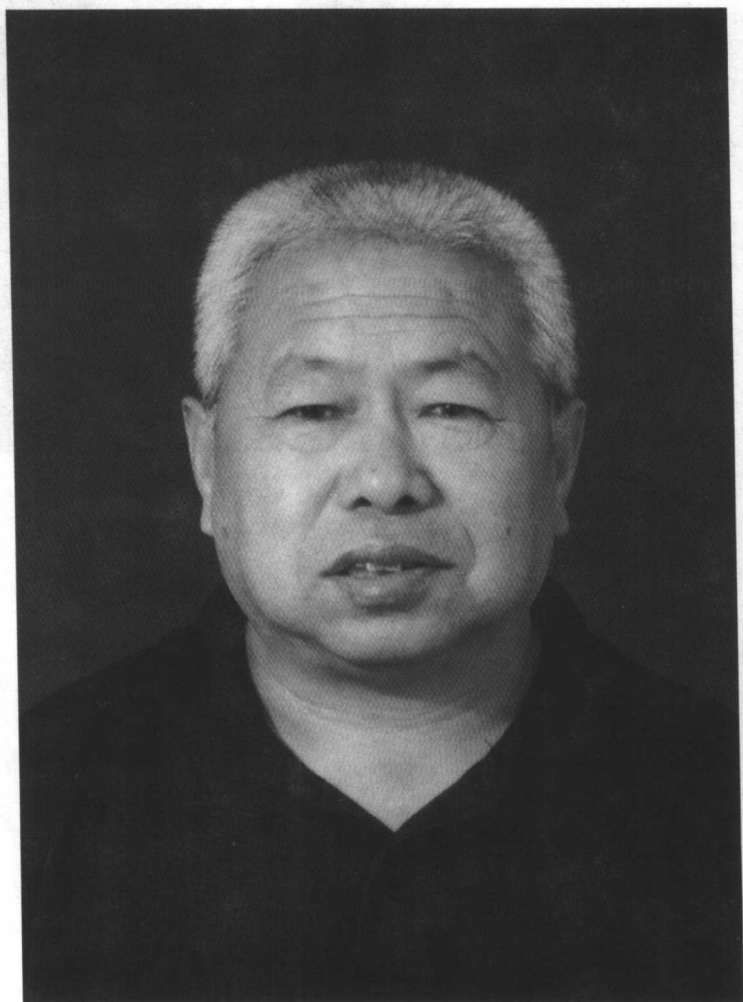


第三代宗师 李逊之
(1882—1944)

第四代恩师 魏佩林
(1912——1961)



第四代恩师 姚继祖
(1917——1998)



作者 翟维传



月十四日平子師生友攝影紀念

中華民國二十九年歲次庚辰正

李遜之宗師和諸弟子合影于永年
 后排左起：姚繼祖 魏佩林 趙允元 劉夢筆
 中排左起：趙駿臣 李遜之 前排：李池蔭



姚繼祖贈

維傳賢契惠存

繼祖時年八十歲

1946元月



1986年春节翟维传(左三)与邢台同门拳友为姚继祖恩师、师母祝贺新春并合影留念。



2005年7月25日各流派太极拳代表在太原畅谈太极拳发展形势。左起:陈正雷 杨振铎 孙永田 翟维传



翟维传大师受邀在广东江门市授拳期间为太极拳爱好者举办专场讲学活动。右一为江门市太极拳联谊会会长吴泽明先生。



翟维传大师到广东省江门市新会区传播武式太极拳



2004 年翟维传大师受邀参加人民体育音像出版社“中华武术展现工程”协作体成立大会，会后与孙式太极拳掌门人孙永田先生合影留念。



翟维传大师在第九届中国邯郸永年国际太极拳交流大会开幕式上表演武式太极拳。



武式太极拳第五代传人翟维传大师收徒仪式



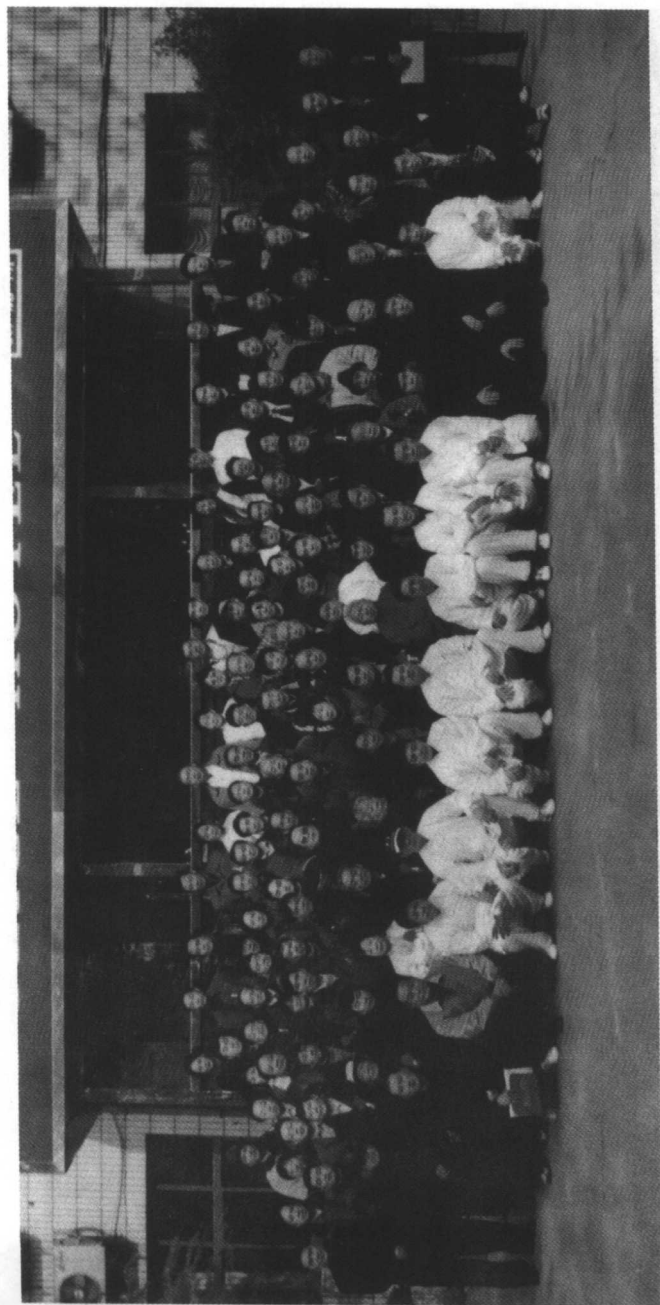
武式太极拳第五代传人翟维传大师带新入门弟子到祖师武禹襄故居拜祖。



翟维传先生代师传艺



翟维传大师携弟子祭拜恩师姚公墓地



2003年11月15日邯郸市武式太极拳学会成立留念

武式太極拳第五代傳人翟維傳大師第二次來溫授拳留念

2005年10月



前 言

武式太极拳是我国古老的传统武术项目之一，历史悠久，理论深奥。它采日月之精华，集拳术、导引术、吐纳术之大成，既有强身健体、陶冶情操、防病祛病之效果，又有攻防格斗、高妙深奥的技击之功能。太极拳经过长期的发展演变，融汇了我国哲学、医学、兵法、技术、教育、力学、美学等多个领域的理论，形成了自己独特的博大精深的理论体系。

武式太极拳论著是武式太极拳历代传人在王宗岳太极拳论的基础上，经过苦练体悟、总结出来的，是习拳者的指南。只有明白了拳理，在练功上才能有方向，才能在太极拳功夫上不断提高。正如顾留馨先生所讲：“近代太极拳的传布，以杨氏祖孙三代对教材教法不断创新之力最多，而于拳理的钻研总结首推武、李，较之王宗岳《太极拳论》之抽象性概括远为具体切实，有继承，有发展，乃能自成一家。”武式太极拳之所以备受太极拳界的推崇，也正是由于武禹襄及其传人李亦畬结合技击实践，把太极拳理论推到了一个难于企及的高峰，被后人奉为经典论著。

《武式太极拳拳解与论述》一书，是笔者经恩师言传身授、结合自己常思多悟并亲身实践的对太极拳的理解及体会，并以王宗岳《太极拳论》为代表，汇总附录了永年武式历代传人包括

祖师武氏兄弟及其传人李亦畬、郝家三代宗师、李逊之宗师及姚继祖恩师等人的精深论著。出版本书的目的是为爱好太极拳的朋友在理论上得到指导,使其明其理,有所启,辩清路,增功夫。

翟维传

2005 年 5 月

目 录

一、太极拳歌诀	(1)
二、拳解	(15)
三、拳论	(41)
四、姚继祖先师之拳解与论述	(90)
附 录	
附录一 经典拳论	(106)
附录二 翟维传履历	(140)
附录三 武式太极拳传承表	(147)

一、太极拳歌诀

桩功一

基础定步混元桩，身法意念要得当。
静中求动神意找，健身祛病益寿高。

桩功二

人体犹如树一棵，常年四季任风波。
根须枝梢贵连贯，周身一家灵活现。

桩功三

外静内动调气息，稳如泰山不可欺。
果然识得此中意，神意一动见天机。

试力一

活步桩功技击宝，变化莫测内中找。
神意带领全身动，体松劲整相随用。

试力二

动静随着神意变，两手不离中心线。
满身轻灵气潜转，发力只在一刹间。