

学和练的专业教科书

吴式太极拳四十五式标准动作示范者

蝉联九届全国武术锦标赛吴式太极拳冠军

吴式太极拳第五代传承人

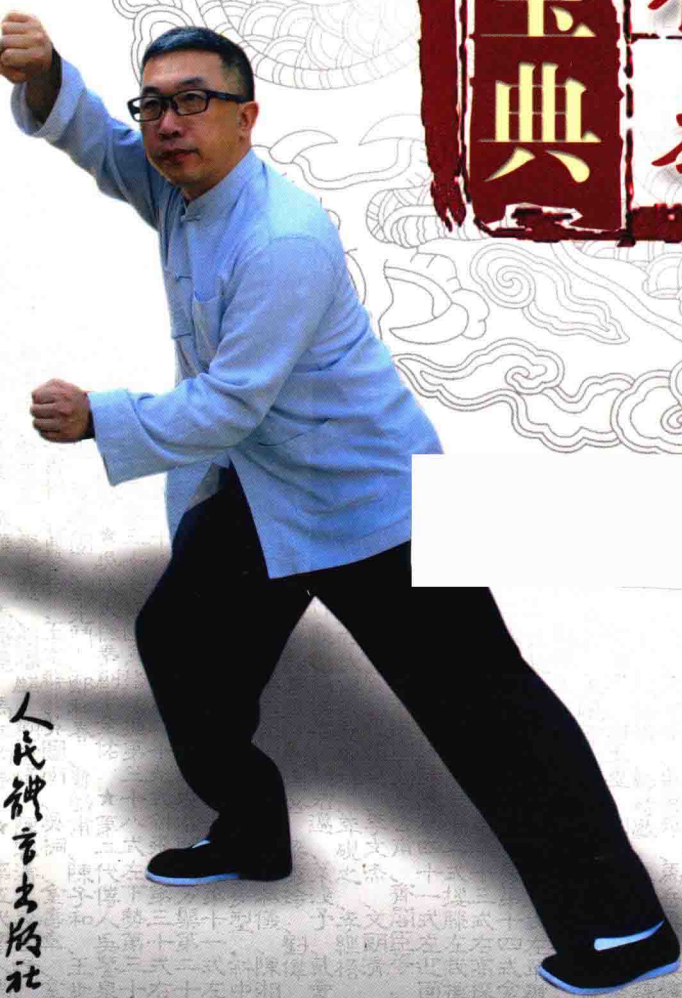
刘伟 编著

吴式太极拳

Wushu
Taijiquan
Biaozhun
Baocan
Jingse
Jinglu

标准宝典

太极名家传承——以规矩成方圆



人民体育出版社



附DVD

吴式太极拳四十五式标准动作示范者
蝉联九届全国武术锦标赛吴式太极拳冠军
吴式太极拳第五代传承人

刘伟 编著

吴式太极拳

标准宝典

Wushi
Taiquan
Biaozhun
Baodian

太极名家传承——以规矩成方圆

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳标准宝典/刘伟编著;刘泉策划.——

北京:人民体育出版社,2017

ISBN 978-7-5009-5241-1

I. ①吴… II. ①刘… ②刘… III. ①吴式太极拳—
套路(武术) IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第214784号

吴式太极拳标准宝典

◎人民体育出版社出版发行

◎三河兴达印务有限公司印刷

◎新华书店经销

◎ISBN 978-7-5009-5241-1

◎787×1092 16开本 18.5印张 228千字

◎2017年10月第1版

◎2017年10月第1次印刷

◎印数:1-4,000册

定价:55.00元

◎社址:北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)

◎网址:www.sportspublish.cn

◎邮编:100061

◎电话:010-67151482(发行部)

◎传真:010-67151483

◎邮购:010-67118491

(购买本社图书,如遇有缺损页可与邮购部联系)

序一

薪火相传

李秉慈

刘伟是从1984年跟我学习吴式太极拳的，当时他还在上中学。我对他的教法和要求都是按照当年我的老师对我的教法和要求来做的，同时又按照国家少年体校、业余体校的科学训练方法进行训练，对他的技术要求非常严格，所以刘伟的基本功练得很扎实。

可以说刘伟是改革开放以后第一批太极拳的优秀运动员，因为以前没有像我这样的老师，没有像他这样的学生，也从没有过太极拳的传承按照国家的培养体制和科学的训练方法按部就班这样一路走来。

当时教他们这些小孩子练吴式太极拳，我的目的是想从少年抓起，继承发扬中国的太极拳。我总感觉，他们会担负起比我们更重的担子，太极拳的继承与发扬更要靠他们这一代。

教这些当时在校的学生，不像在社会上教普通的武术爱好者，培养他们，一路看着他们上中学、上大学，他们身处学校的环境，可以更好地传播太极拳，影响更多的学生。

我总跟刘伟说，你们小年轻的练拳不能跟老头一样，练，就得一趟一趟下功夫练，等你练完你自己该练的，老师再给规整动作。当年每天都要求他

桐、金春、金云峰、……★赵安祥、李观之、李经梧、孙佩秋、王培生、赵任情、郑时敏、冯士英、张福有、王辉璞、马汉清、戴玉三、李秉慈、翁福顺、刘秀峰、陈云涛、李昆峰、傅作义、楚溪春、叶茂予、戴爱莲、张云溪、曾维祺、白玉玺、刘晚苍、修良、修占、孙南馨、吴大揆、吴大齐、吴雁霞、马海龙、马江豹、……★马长勋、王肇兴、魏东振、刘德后、梁秀玲、刘伟、宗维洁、董红云、

★ 全伯 吴鉴泉 王茂斋 郭松亭 潘远亭 夏公甫 齐格沈 英杰臣 杨禹廷 王子英 赵铁庵 张继之 彭仁轩 修不勋 王历
桐生 李子固 郑和春 曹幼甫 吴公仪 李经梧 孙佩秋 王培生 赵任清 叶茂予 戴爱莲 张云溪 曾维祺 白玉璠 马汉清 戴玉三 修良 李
秉慈 翁福麒 金星章 刘光斗 李星峰 周学懿 傅作义 楚溪容 赵君迈 叶茂予 戴爱莲 张云溪 曾维祺 白玉璠 马汉清 戴玉三 修良 李

练好几遍功，练完功后再找自己的不足。所以，从中学到大学，刘伟始终规规矩矩、扎扎实实、一步一个脚印地练功、练拳，逐渐成长为一名优秀的运动员。这个过程是很不容易的。

吴式太极拳松静柔化、紧凑舒身、斜中寓正、川字步型，具有鲜明的风格特点。四十五式是国家体育总局组织编写的竞赛套路，是为了让吴式太极拳规范化、标准化，使之更适合推广、比赛和表演。它既保留了传统吴式太极拳套路的风格、特点及技术要领，又不失创新与发展，受到广大武术运动员与太极拳爱好者的欢迎，对吴式太极拳的普及起到了很大的推动作用。吴式太极拳四十五式创编时，刘伟即为规定套路的标准动作示范者。

各家的套路都应该有个规范的东西，如果没了规范，传播也就散漫了，得有标准，让后代、后辈有规可循，这就是规范、规矩，是今后发展的方向。太极拳传承了这么多年，更要有章有法，传出一代、两代、三代不走样，才叫经得起考验。如今，太极拳越来越受到人们的喜爱，在这样的大形势下，规范就更加重要。

身形、步法，刘伟练得规范，文字、图片，出书也是为了让吴式太极拳的传播更加规范。

无论是练拳、写书还是做人，都要有一种一丝不苟的精神，要认真负责，对得起自己，对得起老一辈太极拳家，更对得起后代及喜爱、学练太极拳的人。

刘伟的书，凝结了他多年训练和教学的经验，他的动作有浓郁纯正的吴式太极拳风格，他的讲解注重拳理，攻防健身兼备，我相信阅读此书，一定会对太极拳爱好者有所帮助。

李东慈

2017年6月8日



1993年，刘伟参加第1届国际太极拳比赛获奖后和恩师李秉慈先生合影
李秉慈老师和张纪修老师当时是中国队教练



刘伟经常去看望恩师李秉慈夫妇

秉慈、翁福麟、刘秀峰、陈云涛、李星峰、周学盛、傅作义、楚溪春、王培生、赵君迈、叶浅予、戴爱莲、张云溪、曾维祺、王蔚、白玉玺、刘晚苍、修良、修占、孙南馨、吴大猷、吴大猷、吴惟霞、马海龙、马江豹、马长勋、王举兴、魏东振、刘德启、梁秀玲、刘伟、宗维洁、童红云、李



《中华武术》杂志 王涛

《中华武术》杂志 王涛

★ 马长勋、王萃兴、魏东振、刘德后、梁秀玲、刘伟、宗维洁、童红云、

王莘兴、戴爱莲、张云溪、曾维琪、白玉玺、刘晚苍、修良、
魏东振、刘德后、梁秀玲、刘伟、宗维洁、童红云、

钱予、戴爱莲、张云溪、曾维琪、白玉玺、刘晚苍、穆良、
李兴、魏东振、刘德彪、梁秀玲、刘伟、宗维洁、童红云、

梁秀玲、刘伟、宗维洁、董红云、

宗维洁、童红云、

修良、红云、

刘伟说，那段时间平均两个月就要去天津输一次血，家里人跟着他受了很多罪，“父母把能卖的都卖了，还要申请单位补助。”说这话时，刘伟的眼睛里滑过一丝灰暗，但立刻又绽放出明朗：“神了吧，我前两年在北京又找到了那位龚大夫，她已经七十多岁了，她还记得我呢，我是她当时年龄最小的一个患者。”

“我还抽过骨髓呢，记得大针管儿特粗。有病的人可能比正常人更加敏感，小时候发生的事我也奇怪怎么会记得那么清楚。”也许，正是不幸的童年，使得刘伟对周围环境有着十分敏锐的观察和独特的剖析角度，他坚信自己的判断和感觉，执着于自己的追求，不会轻易屈服于挫折和压力。“上小学以后，同学们都把我当成玻璃人，不敢碰我，其他孩子家长都嘱咐他们的孩子不要跟我玩儿。所以我一直就感觉我和其他人不一样，我的童年很孤单。”

有一年放寒假，路过东单体育馆的时候，刘伟注意到墙上挂着块黑板，上边写着招收武术学员的信息。在家人的支持下，刘伟进入东城武馆的形意拳班，教练员是形意拳名家骆大成。“当时武术在北京很火，骆老师的班有八十多人，他从来没有正眼看过我这个骨瘦如柴的病小子，连我叫什么名字都不知道。”一年以后，绝大多数人都觉得武术并不像电影里那样出神入化，也忍受不了形意拳每天三体式站桩的枯燥，扛不住的纷纷走了。对于刘伟来

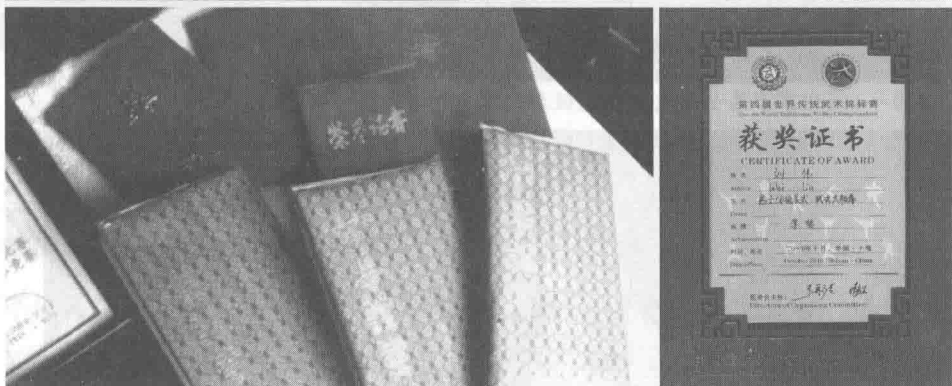
修占、孙雨馨、吴大猷、吴大齐、吴稚霞、马海龙、马江豹、……★
秉懿、翁福庭、刘秀峰、陈云、李星望、周学谦、马长勋、王学兴、魏东振、张云溪、梁秀玲、白玉玺、宗维洁、董红云、
陈金、李峰、★李星望、李联之、李经梧、祁振秋、赵仁钱、戴爱莲、张云溪、曾维祺、白玉玺、刘晚香、修良、
李瑞、李联之、李经梧、祁振秋、赵仁钱、戴爱莲、张云溪、曾维祺、白玉玺、刘晚香、修良、

练习形意拳一年后，刘伟就在北京市武术比赛中获得少年组形意拳冠军。“当时老骆还表扬我呢：这回比赛咱们刘伟露脸了，总裁判长说了，其他的没注意，就记得一个小孩练形意拳，真有股子劲头。说的就是咱们刘伟。当时听着骆老师的表扬，我心里可美了。”

1984年，吴式太极拳第四代传人李秉慈打算培养一批年轻人，于是来到东城武馆挑苗子。内家拳都是相通的，于是李秉慈选中了形意拳班的两男两女，这其中便有日后成了吴式太极拳领军人物的刘伟和宗维洁。



刘伟(右一)与师父李秉慈(前排左一)、师伯李经梧(前排右一)及同门师兄弟合影



从20世纪80年代开始,刘伟曾蝉联九届全国武术锦标赛吴式太极拳冠军,在国际、国内各大太极拳比赛中,荣获金牌近四十枚。



20世纪80年代,《中国体育报》《北京晚报》刊登的刘伟获全国太极拳、剑比赛冠军的新闻

★ 全佑 ★ 吴鉴泉、王茂斋、郭松亭、常远亭、夏公甫、齐格达、英杰臣、…… ★ 杨禹廷、王子英、赵铁庵、张绪之、彭仁轩、修丕勋、王历
 生、李子固、刘光斗、郑和春、曹幼甫、吴公仪、吴公藻、吴英华、马岳梁、吴耀宗、徐致一、赵铁庵、赵寿村、葛露吾、王志群、吴国南、李
 金寿章、金云峰、…… ★ 赵安祥、李星翰、周学盛、傅作义、孙枫秋、王培生、赵君迈、叶茂子、戴爱莲、冯士英、张福有、王群、白玉玺、刘晚芭、修良、修
 德、翁福麟、陈云寿、李星翰、周学盛、傅作义、孙枫秋、王培生、赵君迈、叶茂子、戴爱莲、冯士英、张福有、王群、白玉玺、刘晚芭、修良、修



1986年，获北京市第七届运动会太极拳冠军



1991年，获全国太极拳、剑推手比赛冠军



1995年，赴日本参加第六回中日太极拳竞赛大会，获得吴式太极拳第一名



2004年，在中国郑州参加世界传统武术节获得吴式太极拳金奖



大学时期的刘伟与同学合影

听很多人说过，刘伟很有功夫，擅长推手和散手。刘伟说：“太极拳是一个整体，具备很多功能，每一个层面都不能忽视，推手好不代表功夫好，套路好也不代表功夫好，只有全面立体地感知太极拳，才可以站得更高、练到更好。”

刘伟说自己练太极拳最大的特点就是比较全面。既重套路，又重推手实战，既专注于太极拳的动作，又悉心探究每个动作技法的内涵。

练习太极拳，刘伟经历了不同的阶段，刚开始只是想通过练武证明自己，每天用心在琢磨如何才能把拳打好。“现在练拳的目的已经不再是做好一个动作、练好一套拳法，武术太极拳也不再是我的工作、兴趣，而是我生活的一部分，武术贯穿着我整个的生活，我的人生态度、性格、待人接物的方式、对事物的看法，都潜移默化地受着太极拳的影响。”

汲取了民间武术取之不尽的文化养分，沉淀了高等学府的学术理论的精华，吸纳了专业队科学成熟的训练体系，民间、学院、专业队，刘伟把武术的各个领域走了一圈，之后又回到了基层。

“我在民间习练武术的经历是我的源泉。传统武术是武术的根，没有根就一切都不存在。”

“我曾经觉得在大学里没有学到有用的东西，因为所有理论都是需要在实践的基础上产生的，而学校里恰恰缺乏最重要的实践。也因此我拒绝了留

修占、孙南馨、吴大揆、吴大齐、吴雁霞、马海龙、马江豹、……
桐生、金存章、金云峰、……
康慈、翁福顺、刘秀峰、陈云涛、李星峰、李砚之、李经梧、孙振秋、王培生、赵任情、叶浅予、郑时敏、戴爱莲、张云溪、曾维祺、王辉璞、白玉玺、刘晚、童红云、……
★ 马长勋、王举兴、魏东振、刘德启、梁秀玲、……



刘伟与吴彬在教学课堂中

在北京体育大学担任老师的机会。”可是多年后，刘伟感慨，“可能当年在大学，我没有具体学到哪一部分的知识，但是那种氛围让我之后的表达和思考更加逻辑化、理性化、条理化，同时我也有机会看到其他体育项目，这些收获在当时没感觉，出了学校以后就逐渐感觉到了它的可贵。大学经历让我掌握了一种方法，无论是在语言表达能力上还是思考问题的高度和角度都与以前不一样了。”

为了支援北京队参加七运会,刘伟大学毕业后直接进入了北京武术队。

“在运动队又是一种和过往经历完全不同的体会,是对体能等身体素质全方位的检验和提高。不同于大学的教学,运动队是在训练,需要高强度。”

后来东城武馆的馆长找到北京队的吴彬教练，希望吴彬可以将刘伟“还回”东城武馆挑大梁。之前吴教练的想法是希望刘伟可以在北京队担任队员兼教练员，主抓北京队的太极拳，带一带孔祥东和吴京。“达成了口头协议，北京队有需要，东城武馆随时放行，于是我又回到了东城武馆。”

东城武馆是公办武馆，起初为了将来走上行政岗位而从事教务工作的刘伟却依然我行我素地申请当一名普通教练员，一直到现在。拿过冠军，也带过世界冠军，上过大学，也拒绝过留校，如今的刘伟没有丝毫的浮躁，仍然坚持在最基层传播武术，而且以此为乐。