

中华古太极 基础功法

Basic Skills of Chinese Taichi

循序渐进 缺一不可
各门派太极爱好者的统学真经！



中国国家级太极名家、一代大师 翟维传先生 亲身示教

通往太极真境界的必经之途，
百门同源的修习法则
完整教解太极基础功法精髓
● 身法 ● 心法 ● 功法 ● 用法

附DVD
高清摄录
名师示教

翟维传 编著
成都时代出版社

中华太极 基础功法

Basic Skills of Chinese Taichi

翟维传 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华太极基础功法 / 翟维传编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5464-0623-7

I. ①中… II. ①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 047360 号

中华太极基础功法

ZHONGHUA TAIJI JICHU GONGFA

翟维传 编著

出品人	段后雷 罗 晓
责任编辑	周 慧
责任校对	李 佳
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市濠江实业有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	150千
版 次	2012年4月第1版
印 次	2012年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0623-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29827111

太极大师翟维传先生简介

翟维传先生，国家级太极拳名家，是武式太极拳第五代传人，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日生于中华太极之乡，杨式、武式太极发源地，河北省永年县广府镇。十二岁开始学拳，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，学习传统武式太极拳，五十年来研练不辍。由于诚实好学，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。

翟先生授拳的三十余年间，足迹遍布全国二十多个城市，并多次代表国家或受邀出访日本、韩国、新加坡、马来西亚及中国香港、澳门等国家和地区，所授学员逾万人。同时收有拜师弟子一百零八人。自二十世纪八十年代起，多次带队参加国际、国内武术大赛，获得个人荣誉五十余次，集体奖项二十余个，队员所获奖项三百余个。

作为当代武式太极拳杰出代表人物，翟先生现任河南大学客座教授、邯郸学院太极文化学院客座教授、焦作师范高等专科学校客座教授、韩国捌捋挤按太极拳学校客座教授、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、名誉会长等职。

翟先生在授拳之余著述颇丰，有三十余篇论文在《中华武术》、《武林》、《武当》、《少林与太极》、《中国太极拳》、《武魂》、《太极》等各大武术刊物上发表；还曾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。出版专著20余种。

太极之魂 养生之妙法

太极拳属内家拳术，练的是动静两功、内外双求、性命双修，以心意行气为要。在太极拳的习练过程中，内功功法至关重要，没有内功修习的太极拳只能被称为“太极操”。

对于初学者来说，基础功法既是入门和夯实基础的必修课，又是极具功效的养生之法，还是通往太极拳高深境界的必经之路。

中华太极博大精深，数百年来如同畅茂繁盛的老树青松，不断地发出生机勃勃的新枝。到今天，太极已经形成了众多的门派，其中以陈式、杨式、武式、吴式、孙式五派最富盛名。然天下太极乃同源于一根，故此各门基础功法均大同小异。扎实修习基础功，即可触类旁通，始达成中正安舒、轻灵圆活、松柔慢匀、开合有序、刚柔相济之境地。

太极拳基础功法由身法、心法、功法、用法四大部分组成。这四部分各有侧重，同时又循序渐进、缺一不可地有机结合在一起。

身法——是对身体的各种要求，是习练者必须首先理解和做到的。太极身法要求立身中正安舒，做到伸缩收放、旋转自如。

心法——是统领太极修为的根本大法，是遵循太极拳道修养自心之法，亦是太极拳提高的必经之路。

功法——是掌握太极精髓之门径，内功的修习和浑圆劲的增长为习练太极之要。

用法——即前述的身法、心法、功法的实际运用，也就是太极推手、实战之法。

在学习太极拳的过程中，以上四个阶段需循序渐进学习，即先练好身法，再修习心法，然后体悟功法，最后到实际运用。层层递进，才能登堂入室，继而达到太极拳的高峰。

太极拳习练者经过基础功法的修习之后，行功走架时自然内气充盈。内气发于丹田，归于丹田，气满丹田实，又入于骨髓，再由骨缝发出，经丹窍，达四梢，运五行，壮五脏，增神勇，使之成为刚柔相济、太极太和的浑圆球，使太极功夫大幅度增进。这套基础功法不仅能极大增加习练者的修为，更能使其四肢百骸通畅舒活，是极佳的养生功法。

本书由中国国家级太极拳名家、永年太极正宗传人翟维传先生编著，完整教解太极基础功法精髓。本书还附有DVD影视教学光盘，翟先生亲身演练、详尽教解，将近60年练功心得倾囊相授，是习练者不可多得的进益提升教程。

戊子秋永年春翟良久書

翟良久

武氏太極 中華瑰寶

翟維傳大師雅稿

第一章 中华太极基础功法

Chapter One Basic Skills of Chinese Taichi -----1

一、中华太极基础功法概述

Summarize of Basic Skills of Chinese Taichi -----2

二、中华太极圣地——永年

Chinese Taichi Bethel — Yongnian -----4

三、太极之乡的四大太极拳流派

Taichi's Factions in Taichi's Hometown -----6

第二章 太极拳之身法篇

Chapter Two Upper Body Movements of Taichi -----13

一、十三条身法

Thirteen Movements of Upper Body -----14

二、太极手

Taichi Hand -----21

三、太极腰

Taichi Waist -----25

四、太极腿

Taichi Leg -----28

五、太极脚

Taichi Foot -----32

六、眼神的收放

About Eye Expression -----33

七、太极六合

Taichi Liuhe Acupuncture -----34

第三章 太极拳之心法篇

Chapter Three Spirit Adjustment of Taichi -----39

一、阴阳

Yin and Yang -----40

二、松静

Relax and Calm Down -----44

寧靜致遠

贈
翟維傳
老師

何
家
文
書

三、意氣	
Spirit and Power-----	50
四、中定意識線	
Set Consciousness Line-----	55
五、中和	
“Just Right” State-----	55

第四章 太極拳之功法篇

Chapter Four Taichi Kungfu-----	57
一、五步八法	
Five Foot Positions and Eight Kinds of Power-----	58
二、桩功	
Stake Kungfu-----	64
三、内功	
Internal Work-----	84
四、整体运作	
Synthesize Practice-----	87

第五章 太極拳之用法篇

Chapter Five Practical Skills of Taichi-----	91
一、勁法	
Skills of Power Burst-----	92
二、推手	
Bare-handed Battle-----	108
三、功夫層次	
Kungfu Levels -----	116

附录 太極拳歌訣

APPENDIX Mnemonic Rhyme of Taichi -----	118
---	-----

中华太极 基础功法

Chapter One Basic Skills of Chinese Taichi

中华太极拳门派众多，陈式、杨式、武式、吴式、孙式五派是其中最富盛名的派别。其中，陈式以历史悠久而著称，杨式普及率最高，式拳理堪称经典。源自杨式、武式的吴式、孙式也各有其特色。无论何种太极拳，在习练的时候，基础功法除了个别手型、脚型略有不同之外，基本上是通用的。

太极拳的基础功法包含四个部分：身法、心法、功法、用法。各部分各有侧重，但又是统一的有机结合体，需要在习练的过程中用心体悟。





中华太极基础功法概述

Summarize of Basic Skills of Chinese Taichi

太极拳属于内家拳术，练的是动静两功、内外双求、性命双修，以心意行气为法则。习练者从无极入门，静极生动，动分阴阳而成太极，再在心意的主宰下，运行阴阳二气，通遍周身内外，引领四肢百骸通过开合、动静、虚实、松紧、升降、吐纳、收放、蓄发、伸屈、长短、刚柔、进退、顺逆、卷展等运动体现太极阴阳的变化，经过长期的修习，逐渐登上太极太和的巅峰。在这一过程中，基础功法占据着关键的位置。对于初学者来说，基础功法既是入门筑基功，又是养生法，还是通往太极拳高手之路的必经之途。

太极拳基础功法由四大部分组成：身法、心法、功法、用法。四个部分各有侧重，同时又是一个有机结合体。

身法是对身体的各种要求，是习练者必须首先理解和做到的重点之一。太极身法要求立身中正安舒，做到伸缩收放、旋转自如，靠全身主要关节运转、肌肉协调收缩、以意带动来实现。它包含十三种身法、太极手型、太极腰、太极腿、太极脚、眼神、太极六合等七大类。

心法是统领太极拳修为的根本大法，是遵太极拳道而修养自心之法，为由道而生的最根本、最本质、最深刻的法则。它是太极拳提高的必经之途，包含阴阳、松静、意气、中定意识线、中和等五大类。掌握好心法，方能达成刚柔相济、动静相宜之境界。习练太极若不掌握心法，则只得其形，未得其神。

拳谚云：练拳不练功，到老一场空。从中可知，功法是太极拳修习的关键，为掌握太极精髓之门径，因为太极拳非常注重内功的修习和浑圆劲的增长。太极拳功法包含五步八法、桩功、内功、整体运作等四大类，以五步八法为重中之重。

太极拳用法即前述的身法、心法、功法的实际运用，也就是太极推手实用之法。推手讲究招法与劲法并重，包含了五个功夫层次。太极拳套路与太极拳用法为体与用的关系，二者密不可分，多加习练可相互促进和提高。

在学拳过程中，以上四个阶段需循序渐进学习，即先练好身法，再修习心法，然后体悟功法，最后到实际运用。层层递进，才能登堂入室，继而达到太极拳的高峰。

经过基础功法的修炼，使内气充盈饱满，犹如皮囊之中充足了气，行功走架时，就能在心意的指导下，通过肢体的不断内缠外绕，胸腹的折叠运化，一开一合，一静一动，一松一紧，使内气鼓荡，循经走脉，流转不息。内气发于丹田，归于丹田，气满丹田实，又入于骨髓，再由骨缝发出，经丹窍，达四梢，运五行，壮五脏，增神勇，使之成为刚柔相济、太极大和的极佳境界。





中华太极圣地——永年

Chinese Tai Chi Bethel—Yongnian

河北省南部的永年县广府古城，是中华太极拳的中兴发祥之地。这里不仅诞生了杨式、武式太极拳，还派生了吴式、孙式太极拳。至今，太极拳运动在永年仍有着深厚的群众基础和广泛的普及性，70%的民众习练太极拳，是名副其实的太极之乡、武术之乡。

永年县广府镇是一座有着两千六百余年悠久历史的古城，也称永年城，位于临洺关偏南25千米处，坐落于碧波荡漾、绿苇环绕的万亩洼淀之中。远在春秋战国时期，它曾是曲梁侯国的国都。秦汉时又先后为平干国、广平国的国都以及曲梁县和广年县的县衙驻地。隋仁寿元年（公元601年），因为避隋炀帝杨广的名讳，改广年为永年。隋朝末年，著名农民起义军领袖窦建德在此建都，称夏王。元时扩大了城池的面积。明代成化年间，知府李进开池引水，开挖了护城河，引入滏阳河水。明嘉靖二十一年（公元1542年），知府陈俎又调集周围九个县的民工，历时十三年，将土城包砌成砖城。现在的西城门洞下仍有碑刻“大明嘉靖二十一年，知府陈俎修砌此城”。

现存城墙为明代时重修，高12米、宽8米，城内面积1.5平方千米。城墙保存基本完整，总周长有“九里十三步”之说。明代时有四瓮城和四城门，每道城门上都建有城门楼，四个角有角楼。城墙上有二十六座铺舍、一千五百七十二处垛口。城外的护城河，两岸遍植垂杨柳，由四座吊桥沟通内外，形成一座坚实的城堡。外可御敌，内可防洪，进可攻，退可守。广府城也因此成了历代兵家的必争之地，战火烽烟连续不断，可谓历尽沧桑、饱经战乱。在解放战争时期，广府城因为易守难攻，成了华北平原最后一座被解放的城镇。这座古城原在东、西、南、北四座门外都建有瓮城，也就是“外城”。因为瓮城的城门上也有城门楼，所以这座城就有了“四门八楼”之称。现仅东门和西门存有瓮城，城门楼和角楼均不复存在。在全国来说，保存如此完好的古城并不多见。古城历史悠久、景点众多，城内外共有名胜古迹三十多处。城内有四大街、八小街、七十二条小巷道，纵横分布着太极宗师杨露禅、武禹襄故居，以及清晖书院、城隍庙、文昌阁等景点。城外有弘济桥、毛冢



高峰、黑龙潭等景点，其中弘济桥为全国重点文物保护单位。它的形制大小与赵州桥大致相同，相传是鲁班的妹妹和鲁班比赛修成的，堪称是“姊妹桥”。弘济桥不仅是冀鲁两省的交通要道，还是一座有着极高欣赏价值的艺术之桥，34块栏板和望柱上的浮雕都雕刻得精美绝伦。毛冢高峰（战国名士毛遂的陵墓）也是远近闻名的平干八景之首。美丽的古城，历史上曾吸引了无数的达官显贵、文人雅士流连忘返。唐代诗人李白、清代画家郑板桥等都曾留下许多诗画。特别是清中叶直隶总督方观承治蝗放粮路过此地，食宿莲亭眺望古城，即兴赋诗一首：“稻引千畦苇岸通，行来襟袖满荷风。曲梁城下香如海，初日楼边水近东。拟放扁舟尘影外，便安一榻露光中。帷堂患气全消处，清兴鸥鱼得暂同。”这首诗便是当年古城景色的真实写照。

在这片古老的土地上，最令人赞叹的还是它处处散发的浓厚的太极文化气息。近200年来，永年县出现了杨露禅、武禹襄、李亦畬、杨班侯等一大批太极名师，他们不仅研习太极，而且广收门徒，使太极拳从永年走向全国和世界。目前，全世界3亿多太极拳习练者中，85%以上习练的是杨式、武式太极拳，永年广府成为闻名世界的太极胜地。自1991年以来，永年县成功举办了10届中国永年国际太极拳联谊会，连续举办了6届广府太极拳年会和首届永年武式太极拳高峰论坛、中国永年国际太极拳名家论坛等一系列活动，先后被国家授予“世界太极拳夏令营基地”“太极拳研究中心”“太极拳之乡”“太极拳圣地”等称号。



太极之乡的四大太极拳流派

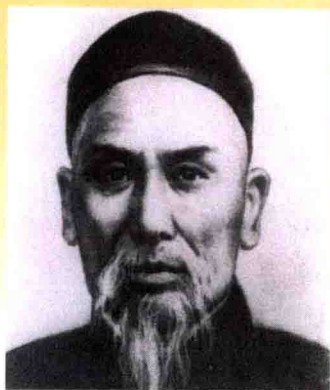
Taichi's Factions in Tai chi's Hometown

1. 自成一家的杨式太极拳

杨式太极拳起源于清朝道光年间，由永年广府镇南关人杨露禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编而来，迄今已有180多年的历史。其拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之；练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。由于杨式太极拳姿势舒展，平正朴实，练法简易，因此深受广大群众喜爱，得到广泛推崇，成为在全世界影响最大的太极拳拳种。杨式太极拳对手眼身法步有严格的要求，练拳和推手、手眼身法步按要求做到正确才能收到良好的效果。

杨式太极拳第一代祖师杨露禅（公元1799～1872），自幼酷爱武术，曾先后三次到河南温县陈家沟向陈长兴拳师学习太极拳，学成后对其加以改进与发展，创造了一套108杨式太极拳拳路，自成一派。

杨露禅艺成时已是四十左右，为了生活，他先在家乡永年教授太极拳，后被武禹襄大哥秋瀛推荐去北京授徒。因武艺高强，人称“杨无敌”。他在北京授拳时，其弟子多为王公大臣、贝勒贵族，生活奢侈而体弱多病，又不耐艰苦。考虑到这些人的身体素质和保健需要，杨露禅将自己所学太极拳中的一些高难度功架简化，使姿势较为简单，动作



杨露禅



杨班侯



杨澄甫

柔和易练，既适合穿长衫、留辫子的人练习，又有益于健身。后经其子孙修改，定型而成杨式太极拳，并发展成大小两种套路，后经其子杨班侯、杨健侯及其孙杨少侯、杨澄甫传承下来。杨澄甫以大架为本，最后定型为当今流行的“杨家太极大架”。杨家内部仍然有大、中、小和长拳的传授，但是拳架招式是以杨澄甫定型的大架为主，而且这四种架势并不是四套拳，只是一套拳的四种打法。杨式太极拳还有打手（今人多称“推手”）、大捋、散手、太极功等流传于世。今天的太极拳88式、48式及简化24式，都是在杨式太极拳的基础上整理创编而成。



杨少侯



2. 武式太极拳

武式太极拳起源于清朝道光年间，为武禹襄祖师所创，已历传五代，迄今有170多年的历史。

武禹襄（公元1812~1890），名河清，字禹襄，清朝秀才，河北永年广府镇东街人，出生于书香门第、富豪之家。他不思利禄，热衷习练武术，在家教书之余，常与同乡杨露禅切磋拳艺，了解了太极拳概要。道光二十年（公元1840年），杨露禅三下河南陈家沟求师，学得太极拳拳艺归来。武禹襄得知后也很想去学，但因为有事务缠身，没能成行。直到1852年，为了深入研究探索太极拳之奥妙，他决定亲赴陈家沟向陈长兴求教。路过河南怀庆府赵堡镇时，得知陈长兴因年老多病，已不再收徒传艺，于是拜赵堡镇拳师陈清平学习赵堡新架太极拳，潜心钻研拳理拳法，并将所学的拳理、拳诀一一作了札记。其间，武禹襄还通过在河南舞阳任知县的哥哥，帮陈清平了结了一桩大案，作为答谢，陈将自己所学拳技的精髓、奥旨秘诀倾囊相授。武禹襄亦加倍努力，日夜研习，终得太极拳的理论奥妙。他还将其兄在舞阳某盐店觅得的王宗岳《太极拳论》和一幅不知作者的《太极拳概要图》、《拳论》一并抄回。回到永年后，武禹襄和外甥李亦畬共同研究，专心致力于太极拳20余年，成效显著，以其独特风格和精巧技法誉满武林，并开创了一派严格遵循太极之理与法则的武式太极拳。

武禹襄在太极著述方面也拥有极高的成就，他结合实践心得编著的《十三势行功要解》、《太极拳解》、《太极拳论要解》、《十三势略说》、《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，至今仍被拳界视为经典著作。武禹襄因此也被尊为“武式太极拳第一代祖师”。

武禹襄的嫡系传人、清朝举人李亦畬（公元1832~1892），名经纶，外号“李大先生”，永年广府西街人，清末举人，1852年起开始跟随武禹襄学练太极拳。他精于技击，拳理并藏，一生苦研拳功，勤于笔耕，继承和完善了武禹襄的拳架和拳

论，著有《太极拳小序》、《五字诀》、《撒放秘诀》、《走架打手行工要言》、《擎引松放起言四句》、《论理实开合》等，并绘有“左右虚实图”二幅。他还将王宗岳、武禹襄及其本人的论著编辑成《廉让堂太极拳谱》三本，这就是闻名于世的“老三本”，被后世太极拳界奉为太极拳经典拳谱。

武式太极拳由于理论精深，身法严谨，形神兼备，内涵丰富，体用两全，既能防病祛病、锻炼体质，又能技击防身、陶冶性情，至今深受太极拳爱好者的喜爱，同杨式太极拳一样成为国际化的武术拳种和健身项目。



武禹襄



李亦畲



魏佩林



姚继祖



李永之