



附DVD

太极拳授课实录

TaijiQuanShouKeShiLu

赵琴 著



人民体育出版社

赵琴 著

太极拳 授课实录

TaiJiQuanShouKeShiLu

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳授课实录/赵琴著. -北京:人民体育出版社,
2012

ISBN 978-7-5009-4327-3

I. ①太… II. ①赵… 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(2012)第 171875 号

*

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

*

850×1168 32 开本 11 印张 257 千字
2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4327-3
定价:32.00 元

社址:北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67118491

网址:www.sportspublish.com

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

赵琴先生，1926年出生于北京，满族正白旗，老姓伊尔根觉罗。少年时，适逢抗日战争，因不愿做亡国奴，辗转到西北，在甘肃清水的国立十中继续求学。1944年投笔从戎，参加远征军，入缅作战，参加了艰苦卓绝的密支那战役，为取得抗日战争的最后胜利做出了贡献。

1949年以后，在北京电车修配厂工作。自学哈尔滨工业大学的函授课程，“专攻金属切削专业”，能够熟练操作各型车床、铣床、刨床、磨床，成为一名八级技工。

从1952年到1978年的三十多年时间里，由于政治原因，一直以工代干。虽然如此，他仍独自设计制造出空压机、曲轴专用机床以及大型电机锭子专用机床。编制了北京市无轨电车京一型主电机——86千瓦直流电机的全部工艺，并设计了工装设备。

1984年，作为主要设计者研制的645型旅游客车获得成功，并投入批量生产。

1985年退休后，受聘参与中国第一台食品速冻机的设计研制工作，负责机械传动部分的设计及整机制作工艺。

赵琴先生从1978年开始，参加太极拳辅导站的太极拳学习，后成为崇文区代表队成员之一，先后获得两届北京市太极拳团体冠军。

1980年起，从王培生老师学习吴式太极拳，先后掌握了



吴式太极拳 37 式、老架 83 式、太极刀、太极剑、太极推手、乾坤戊己功等等。随老师习拳 8 年后，于 1988 年正式拜师入门，成为吴式太极拳第五代传人。

1989 年，协助师兄李和生接办东方武学馆并担任授课工作。

1990 年到江苏淮阴市，办班传授吴式 37 式太极拳等；同年又前往内蒙古巴彦淖尔盟等地开班教学。

1991—1993 年，在北京师范大学办班传授吴式 37 式太极拳及老架 83 式太极拳。

2004 年被聘为杭州市吴山太极拳协会专家顾问。

2005 年被聘为北京大兴鸣生亮武学研究会高级顾问。

2006 年被聘为第 5 届北京市吴式太极拳研究会名誉会长。

2007 年列入《华夏近代传统武林风采》名家录。

赵琴先生潜心研究太极拳，几十年如一日。将吴式 37 式太极拳一招一式的阴阳变化、技击要点和变化都细致分析出来，历时 1 年多，集成《半瓶斋詮注——太极拳的健身和技击作用》一书，于 2007 年 3 月在人民体育出版社出版，10 月第二次印刷，共 1 万册。在全国发行，影响甚广。

在本书中赵琴先生以自己纯熟自如的太极功夫，为 37 式做了全套演练，各个重点均有讲解与技击演练。此教学实录不仅给弟子们在习练时有一份如师在畔的参照，也为广大后学者提供了一份弥足珍贵的教学资料。

序 一

耄耋谱新篇，情系太极春

5年前，也就是2007年3月，赵琴先生81岁的时候，人民体育出版社出版了他的《太极拳的健身和技击作用》一书，把他近30年追随著名武术家、太极拳技击艺术大师王培生先生所学到的拳术技艺，结合自己苦练精研的收获体会，对王培生老师的经典之作吴式太极拳37式，从体、用两个方面，逐式逐动地进行了细致、独到的解析。此书在太极拳界引起了很大反响，获高度评价，为广大太极拳爱好者起到了拨云见日的作用。但是，很多人并不知道赵琴先生在完成这部著作的过程中，始终忍受着头部带状疱疹的剧烈疼痛和昼夜难眠的痛苦。我被他的精神所感动，欣然命笔为他写了“于无声处听惊雷”的代序。

5年来，我经常打听他的健康情况，没有问及过他写作的事。我以为他已经安心颐养天年了，但没想到他又令人欣喜地完成了《太极拳授课实录》这部经典巨著。一天，他打来电话，再次嘱我作序，使我心里很不平静。一位86岁的老人，还这样呕心沥血、奋力急耕为什么呢？我们从他的《太极拳授课实录》的自序中就完全可以窥出其心境。



他既不是为了名利，也不是为了晚年的辉煌。他是为了不让“先辈们许多好的高深武功被带进棺材，成为绝唱”；“不像《兰亭集序》那样葬于地下，成为千古憾事”；为了“青出于蓝而胜于蓝……”不让“一代不如一代的悲剧重演”；为了不让“有志上进之后学，临太极之门径，望洋兴叹”！

他认为：“保守这个陋习是最大的丧失武德。”他说：“太极拳是民族魂，不是私人财产。”他“希望广大太极同好抛弃门户之见……共同切磋，形诸于笔墨，使太极文化发扬光大……”所以他虽值耄耋之年，仍自强不息，热情传播，苦心研究，笔墨不停，奉献不断，为我们武术人树立了楷模。我相信，武术界只要多有一些像赵琴先生这种具有无私奉献精神的人，中国传统武术的来日会更加辉煌！

赵琴先生的新作《太极拳授课实录》是吴式太极拳 37 式和老架 83 式的合刊之作。他之前虽已有吴式太极拳 37 式的专著，但不同的是这次附有赵琴先生亲自示范的《精讲吴式太极拳技击作用》的 DVD 光盘。在体、用两个方面讲得都极为细致、独到，使读者既有文字可阅，又有视频可赏，且一看就会豁然开朗。赵琴先生把吴式太极拳 37 式所有技击动作和他苦练精研 30 年极为珍贵的体悟成果，毫无保留地奉献出来，给传统武术文化的百花园增添了一份宝贵遗产，对传统武术的发展做出了一大贡献。十分难能可贵！此乃是吴式太极拳同门和太极拳界的一大幸事！





《太极拳授课实录》一书，合盘推出的老架 83 式，不是我们现在常见的杨禹廷先生所传授的吴式太极拳（北派）83 式，而是王茂斋先生所传授的传统老架。两种套路各式的动作名称基本相同，但动作规范和文化内涵差异很大。杨禹廷先生为了通俗易懂、便于推广普及，用圆周八方线规范拳式动作。王茂斋先生所传的老架 83 式太极拳则是按易经休、生、伤、杜、景、死、惊、开的八门来规范动作。内涵高古而丰富，与人体经络、脏腑和周易八卦、阴阳五行、天文地理等方面的知识息息相关，其健身、技击、开智作用的理论、方法深奥、有趣，其效果更为明显。杨禹廷先生传授的吴式太极拳（北派）83 式，易学、易练、易懂、易于推广普及。王茂斋先生所传授的吴式太极拳老架 83 式，相比之下要难学、难练、难懂，不易于推广普及，但却是我们追根溯源，进一步摸清古今太极拳的发展变化情况，进一步揭开传统太极拳的精髓、奥妙、真谛，挖掘研究传统太极拳和中国传统文化的好教材，对有志于陟圣造巅、攀登高峰、饱览传统太极拳无限风光的广大太极拳爱好者来说是十分珍贵的，阅后会觉得有曲径通幽、耳目一新之感，对你原来所掌握的拳术技艺会有新的启发、新的激荡、新的补益，会有很大的收获（注：这两种练法不一、内涵不同的新、老 83 式太极拳套路，都是王茂斋先生和杨禹廷先生分别传授给王培生先生，又经王培生先生再传而流传至今的）。

另外，赵琴先生还在多篇附录中把“太极拳与易经”“太极拳站桩要领”“太极拳拳理”“吴式太极拳所涉及

的穴位”等都作了深入浅出的诠释，是太极拳界不可多得的佳作。

写完此序仍觉意犹未尽，我又借与好友、中国当代著名书法家李燕刚先生会面之机请他为赵琴先生题写了“行止无愧天地”几个字，以进一步表达了我对赵琴先生深深的敬意！祝赵琴先生健康长寿！

北京市武术协会委员

北京市吴式太极拳研究会副会长 张全亮

中国武术八段

2012年2月24日



序 二

“养生有道，防身有术”的授课实录

太极拳名家、86岁的赵琴先生新著《太极拳授课实录》即将出版，与读者见面，这是他几十年来研究、教学吴式太极拳的殚精竭虑、呕心沥血的结晶。这本书中包括两个部分：王培生先师传授、赵琴先生讲授的吴式太极拳三十七式；第二部分是王茂斋宗师传授、赵琴先生讲授、周鸿策整理的吴式太极拳老架八十三式。在附录中还收录有：赵琴先生写的太极拳与易经、太极拳站桩要领、太极拳理，还录有练吴式太极拳涉及到的主要穴位。

吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，拳式灵活。拳架由开展而紧凑，紧凑中而不显拘谨。推手动作严密细腻，守静而不妄动，亦以柔化见长。

1953年，王培生先生在北京工业学院（现为北京理工大学）教授吴式太极拳时，见学生功课繁重，闲暇时少，应校方之请，将老架八十三式中的重复动作删去，保留三十七式精华，将拳架以六合八法为纲，重新创编，又辅以精辟阐述，以便师生学练。后经杨禹廷老师首肯，公诸社会。吴式太极拳三十七式完全保留了传统拳法的真旨，并且经王培生先师博大理



论的诠释，使学练者窥见堂奥，先后在北京和东北地区推广，深受广大爱好者欢迎。1981年，此书正式出版后，很快在全国各地广为传播，先后多次再版印刷，均抢购一空。还曾翻译成多种文字出版远播到海外，影响甚大。曾维祺翻译出版的英文版《吴式太极拳》（三十七式，王培生著）一书，曾被美国宇航局列为宇航员的训练教材之一。2001年3月28日《中国体育报》报道，美国休斯敦宇航中心在飞船发射前，让宇航员演练吴式太极拳三十七式，然后进入驾驶舱。美国科学家认为太极拳是舒解宇航员起飞前心理紧张的最佳手段。



吴式太极拳是从杨露禅宗师所传的太极拳套路演化而来的。清朝道光年间，杨露禅宗师在北京教拳时，全佑是受益最佳的弟子之一，学得杨式大架，后又从杨露禅次子杨班侯学得杨式小架。因全佑事师最孝，学习笃诚，深受杨氏父子宠爱，兼得杨露禅、杨班侯两代大、小架之精华，逐步形成自己的风格，时称他练的拳为中架太极拳，是吴式太极拳最早的雏形。

据《太极功同门录》所记，全佑传人有王茂斋、吴鉴泉、郭松亭等。吴式太极拳的定型是在1902年全佑逝世以后，王茂斋和师弟吴鉴泉、郭松亭等一起经过多年的演练、切磋、研究、提炼、升华，并吸收了其他优秀的太极拳技法，形成了新的拳式特点。中正安舒、不纵不跳、轻柔缓慢、松静自然、紧凑舒伸、圆活灵巧、点打拿发融为一体，广为传播，使吴式太极拳名声显赫，爱好者队伍不断扩大。当时叫“太极功”（见1929年王茂斋编辑出版的《太极功

同门录》)。

1928年，吴鉴泉先生南下后，王茂斋先生担起了吴式太极拳在北方发展的重任，经常辅导弟子们在北平智化寺、东堂子胡同等处练拳。20世纪30年代初期，在太庙（今劳动人民文化宫）成立了“北平太庙太极拳研究会”，王茂斋先生主教，其得意弟子杨禹廷先生助教。“北平太庙太极拳研究会”是当时太极拳爱好者学习、活动的群众组织和主要场所，亦是太极拳高手云集，名宿、商界及各行业人士练拳、交流之处。王茂斋先生在全佑逝世之后，一直闻鸡起舞，苦练精研，广收门徒，传艺不止，苦心经营近四十年，培育了众多的武林高手，并把技艺推广到山东、东北等地。主要弟子有彭仁轩、赵铁庵、杨禹廷、修丕勋、曹幼甫、李子固、王子英（子）、刘光斗、王历生（侄子）等一百多人。



吴式太极拳老架八十三式，由王茂斋先生口传亲授给再传弟子王培生先生。20世纪90年代初，王培生老师开始在《人民日报》社、舞蹈学院、国家教委等单位开班传授吴式太极拳老架八十三式。1995年，赵琴老师和师弟张伟一老师带领日本、韩国四名入室弟子，在王培生老师家中学老架八十三式数月，又进一步得到王培生老师亲传。

赵琴先生1926年出生于北京，满族，正白旗，觉罗氏。学生时期曾参加过中国抗日远征军，跟随以“飞鹰将军”孙立人为代表的爱国抗日将领，赴印度、缅甸战场抗日，历经千辛万苦，打出了中国军人的英勇善战、坚贞不屈的精神。

新中国成立以后，赵琴先生多年从事机械加工工作，刻苦钻研，熟练操作车床、铣床、钻床、刨床、磨床等多种机床，后又自学成才，成了一名机械工艺设计师，参与设计、制造了 645 型旅游客车、中国第一台食品速冻机等，受到有关部门的表彰和嘉奖。多年风风雨雨的生活磨炼，成就了他坚韧不拔的性格和“行胜于言”的作风。



一位 86 岁的老人，长年坚持到公园教拳、研究推手技艺、著书立说，毅力惊人，精神堪称楷模。正是这种优良的品德，使他钟爱传统文化、演练太极拳，30 年来持之以恒。多年的机械工艺设计工作，养成了干事细致认真、一丝不苟、重视规范的工作作风和精益求精的精神。他以加工精密机件的细致入微的作风来研究演练太极拳，对太极拳的每招每式的运动轨迹、方向、意念都研究得深入细致。为了深研王培生先生的吴式太极拳三十七式，多次从头学起。当年王培生先生在承德市教拳，赵琴先生就跟到承德市学习。他把王培生先生的吴式太极拳三十七式一招一式都仔细体悟，反复玩味，广泛交流，把王培生先生书上写的、课堂上讲的、示范时联想发挥的，都一一记录，并反复实践、验证，并得出自己的体会。如果说王培生先生是在保护中传承传统武术的榜样，又是在创新中发展传统武术的楷模，赵琴先生就是忠实地继承了王培生先生的优良传统。

多年来，赵琴先生培养了众多优秀的太极拳人才。例如，韩国弟子朴钟球，他悟性好，认真刻苦，学有所成，现在韩国首都首尔开办身心修炼中心（武馆），传授中国

的传统太极拳，在韩国影响甚广，还担任了韩国武术太极拳联盟的领导职务。

赵琴先生曾多次在北京吴式太极拳研究会和北京理工大学工会联合举办的太极文化讲座上，讲授过“吴式太极拳经典拳式——揽雀尾——动作解说与用法”“如何避免双重”等，受到好评。曾应邀在江苏淮阴市和内蒙古巴颜淖尔盟、锡林格勒盟，以及北京师范大学教授吴式太极拳三十七式及吴式太极拳老架八十三式，受到爱好者的欢迎。赵琴先生出版的其他著作还有《半瓶斋论注“太极拳的健身和技击作用”》（人民体育出版社出版）。

在“半瓶斋”里，赵琴先生与“黄金搭档”（贤内助、夫人张凤雪）“看经文、读文史、会拳友，试法过招”，他们不仅有“以文观法”之智慧，更擅长“以形鉴真”的才能。在三十七式和八十三式总纲的基础上，结合“三导”“三多”（易导、生理导、经络导；多方面、多角度、多层次），大视野地阐发述明，完善三十七式和八十三式“言犹未尽”之处。深研三十七式和八十三式也是爱好者和习练者的传承需求。“半瓶斋”主人做到“常后而不先，常应而不倡”，予人之所思，授人之所想的求实治学美德。

《荀子·劝学篇》中指出，“锲而不舍，金石可镂”。赵琴先生正是这种“锲而不舍”作风的典范。在一些人心态浮躁的当下，尤其需要提倡这种作风。

建设文化强国是现在的当务之急。武术太极拳文化是中华民族优秀传统文化的珍宝，相信赵琴先生和他的弟子



们奉献出的这本《太极拳授课实录》一书，必将丰富武术太极拳文化的宝库。爱好者、演练者如能从中读懂、读通而又得其要旨，将会步入“养生有道，防身有术”的境界。一书在手，终身受益。

周世勤

壬辰年 雨水 子时 于北京中关村西区 励勤书屋

注：周世勤系北京市武协理事、学术委员会副主任、北京吴式太极拳研究会常务副会长；王培生先生弟子，中国武术八段，全国优秀武术辅导员；航天三院教授。



目 录

第一章 八十三式太极拳授课实录	(1)
作者自序	(2)
第一节 八十三式太极拳动作名称	(4)
第二节 八十三式太极拳动作分解	(6)
第二章 三十七式太极拳授课实录	(165)
第一节 三十七式太极拳动作名称	(166)
第二节 三十七式太极拳动作分解	(171)
第三章 太极原理重点讲解	(309)
一、太极拳与易经	(310)
二、如何克服双重之病	(314)
三、细析揽雀尾	(317)
第四章 弟子心语	(323)
后记	(335)

第一章 八十三式太极拳授课实录

王茂斋 传

王培生 授

赵琴 讲