

大众体育技巧丛书

太极拳 技巧

TAIJIQUAN

邹玉春 编著

中国社会科学出版社

太极拳技巧

邹玉春 编著

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳技巧/邹玉春编著. —北京:中国社会出版社, 2006. 9

(大众体育技巧丛书/陶志翔主编)

ISBN 7-5087-0995-0

I. 太… II. 邹… III. 太极拳-运动技术 IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071851 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 太极拳技巧

编 著 者: 邹玉春

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 7

字 数: 165 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编： 杨 桦

主 编： 陶志翔

成 员： (排名不分先后)

王 刚 闫保庆 刘 涛

单 颖 方爱莲 孙江宁

周志仙 朱含笑 白 霞

薛 萌 赵 鹏 杨 麟

赵源伟 张 劲 叶新新

张若宜 翁笑怡 周 浩

张晓明 谭腾飞 杨 丹

邹玉春



目 录

知识篇

- 1 太极拳概述和基本知识.....(3)
 - 1.1 太极拳的起源.....(3)
 - 1.2 太极拳经典著作.....(19)
 - 1.3 太极拳理论的古典哲学基础.....(23)
 - 1.4 太极拳的生理保健作用.....(28)
 - 1.5 各太极拳种的特点.....(33)
 - 1.6 练习太极拳的主要过程及其特点.....(36)
- 2 四十八势太极拳.....(38)
 - 2.1 四十八势太极拳特点.....(38)
 - 2.2 四十八势太极拳基本技术要领.....(46)
 - 2.3 四十八势太极拳练习步骤.....(56)
 - 2.4 四十八势太极拳动作图解说明.....(61)

训练篇

- 3 四十八势太极拳套路介绍.....(65)
 - 3.1 白鹤亮翅.....(67)
 - 3.2 左搂膝拗步.....(68)



3.3 左单鞭	(70)
3.4 左琵琶势	(73)
3.5 捋挤势(三)	(74)
3.6 左搬拦捶	(78)
3.7 左棚捋挤按	(80)
3.8 斜身靠	(84)
3.9 肘底捶	(85)
3.10 倒卷肱(四)	(88)
3.11 转身推掌(四)	(90)
3.12 右琵琶势	(93)
3.13 搂膝栽捶	(94)
3.14 白蛇吐信(二)	(96)
3.15 拍脚伏虎(二)	(97)
3.16 左搬身捶	(101)
3.17 穿拳下势	(103)
3.18 独立撑掌(二)	(105)
3.19 右单鞭	(107)
3.20 右云手(二)	(109)
3.21 右左分鬃	(112)
3.22 高探马	(114)
3.23 右蹬脚	(115)
3.24 双峰贯耳	(117)
3.25 左蹬脚	(119)
3.26 掩手撩拳	(120)
3.27 海底针	(122)
3.28 闪通背(一)	(123)
3.29 右左分脚	(123)
3.30 搂膝拗步(二)	(126)



3.31 上步擒打	(128)
3.32 如封似闭	(129)
3.33 左云手(三)	(130)
3.34 右撇身捶	(133)
3.35 左右穿梭	(135)
3.36 退步穿掌	(139)
3.37 虚步压掌	(140)
3.38 独立托掌	(141)
3.39 马步靠	(142)
3.40 转身大捋	(143)
3.41 擦掌下势	(145)
3.42 上步七星	(148)
3.43 独立跨虎	(148)
3.44 转身摆莲	(150)
3.45 弯弓射虎	(151)
3.46 右搬拦捶	(152)
3.47 右棚捋挤按	(154)
3.48 十字手	(157)
4 太极拳百问	(161)
附录:	
吴式太极拳传承概览	(190)
杨禹廷师爷业绩考	(195)
云龙凤虎应物自然——李经梧小传	(200)
太极大师王培生事迹录	(212)

知 识 篇



1 太极拳概述和基本知识

1.1 太极拳的起源

研究太极拳源流的意义非常重大。由于有关太极拳的史料非常之少，所以至今对太极拳的源流不能定论，一些太极拳的经典著作也不清楚其来源。即使这样，这些著作由于其理论概括的深度，仍不失其作为太极拳经典的地位。太极拳的古典哲学基础来自《周易》，是无疑义的。谈到太极拳的古典哲学基础，有人认为是老子学说，这是不正确，因为老子学说对宇宙解释、对立转化的认识论和方法论都来自《周易》，另外老子的寡欲、无为主张不是太极拳的主导思想。

1.1.1 研究太极拳发展史的意义

研究太极拳发展史有四个方面的意义：①研究太极拳的发明和师承历史以正确评价历史人物的贡献；②研究太极拳的技术理论发展以探讨太极拳技术发展方向；③研究太极拳的卫生保健功能发展史以发展太极拳的医疗保健功能；④研究太极拳的文化史以确定太极拳在中华文化中的地位。本书重点为太极拳之技击，所以将着重论述太极拳流派的师承和太极拳拳术发展。

关于太极拳的师承历来争论很大，而且有一些不解之谜。对此，作者根据个人掌握的史料、资料和研究陈述了个人的看法。从一本著作的客观性出发，对历史应尽可能从史料找出根



据并考证其可靠性，做出反映历史真实的结论。然而由于历史长河的变迁，历遭天灾、战乱之蹂躏，中国历代更加重文轻武，本来关于武术的文字记载就极少，能流传至今的则更少，这使太极拳的考证工作非常困难，所以在历史考证中允许和避免不了进行一些在史料基础上的推测和论证。这当然增加了作者的主观性，希望这些能在今后的研究和史料发掘中得到确认或纠正。历史考证有一个学风问题，那就是学术研究的作风，所以必须唾弃武术流派的门户之地。本书将力求做到这些。

研究太极拳的技术理论发展史是太极拳师乐的重要旁证。往往从研究师承不易解决的问题，从技术理论方面看就一清二楚，判明二者是否为一，或属不同源流。例如：从继承上陈式太极拳和杨式太极拳有许多不解之谜，然而从技术和理论上，两者是截然不同的武术体系。

太极拳为什么产生在中国而不在其他国家，显然与中华文化的发展是分不开的，太极拳是中华文化的一部分，研究太极拳必须结合中华文化的研究。今天有许多人从太极拳的以柔克刚、以弱胜强、以静制动的角度看，认为它是一个保守的拳种，并把它的“保守特征”与中华优秀传统文化相联系，这种观点是不正确的。中华文化在古代是灿烂辉煌的，太极拳亦非保守拳种。清初黄百家曾说：“自外家至少林，其术精矣，张三峰既精于少林，复从而翻之，是名内家。得其一二者已足胜少林。”这里强调“得其一二者已足胜少林”，可见太极拳并非保守的拳种，它仍然是进取的。中国传统文化是进取的，当然不是说中华优秀传统文化没有糟粕，在中华文化中封建糟粕是大量的，它们不但对中华文化发展起不良影响，也不免影响太极拳的发展。太极拳流派之间的门户之见，不能说不是这种糟粕影响的表现。

太极拳的卫生保健功能，从太极拳的创建就明显地表现出



来。于是，“先有鸡还是先有蛋”的问题出来了，即太极拳是从养生之道开始，还是先从技击之术开始的，这个问题是很有趣的：因为当今太极拳源流的两大派恰在这个问题上各持一见：一从“闲时造拳”，一从“道家养生”。不论前者或后者，对太极拳的卫生保健价值的认识是一致的。从养生的角度讲，太极拳是一种运动中的气功。

1.1.2 太极拳的源流

目前有两种太极拳师承意见：一种意见认为太极拳创始于河南温县陈家沟，其创始人是陈家沟陈氏族人；另一种意见认为太极拳创始于陈家沟出现太极拳之前，其渊源可上溯到梁元帝时(公元552年)。

1.1.2.1 太极拳创始于陈家沟说

太极拳创始于陈家沟说最早见之于陈鑫《陈氏太极拳图说》(成书于1908~1919年)中太极拳原序，有：“我陈氏自陈国支流山左派衍河南，始于河内(民国改为沁阳县)而卜屑继于苏封(周武王司寇于苏国后改为苏忿王封温今属怀庆府)而定宅。明洪武七年，我始祖讳卜耕读之余而以阴阳升合运动周身者教子孙以消磨饭食之法，理本太极，故名太极拳。”传十三世至我曾祖(诗公兆)学业宏富无精家传。后有陈绩甫(照丕)在《陈氏太极拳汇宗》(1935年版)自序中书有：“明洪武七年，余始祖卜，由山西洪洞县大槐树迁居河南温县常阳村。兹冈我族生嗣繁衍，遂以陈家沟易名，西距城十里，背负一岭，名为清风岭。当时内匿匪类甚多，扰动村民，官兵莫敢捕。余始祖以夙精太极拳，慨然奋起，率子弟及村中少壮数百人，攻入旺穴，歼之后一方得安。自是以来，学者日众，因就村内设武学社，广传其技焉。清康熙年间，先世奏庭公，系武举！拳尤高超，曾降服河南登封县玉岱山巨寇李积玉，只身入山，众不能敌，一寨惊拜投焉；后在山收孝子蒋发为弟子，授予真



传，负名当世，奏庭公老年，绘一肖像，以蒋侍立，用示后人，至今像存祠中。”又云，“余高祖长兴公，字云亭，生于乾隆二十六年，终于咸丰三年三月初三戊戌，享寿 83 岁。至道光年间，拳极好，直立千百人中，无论众如何推拥挤，脚步丝毫不动，近其身者，如水触石，不抗自颓。时人称长兴公为牌位大王云，所教名弟子有广平府杨福魁字露禅，颇著事迹，而溯其成名，不过仅得陈氏拳学之一体。”

从上面的说法看，太极拳于明洪武七年(1374 年)由陈卜所创，后传至陈长兴(1771~1853 年)。陈长兴传外姓杨露禅(蟬)。1930 年有唐豪青约陈子明去陈家沟调研太极拳，得《陈氏家谱》，其中有陈氏世系九世族人陈王廷(奏庭)长短句一首，道：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险！蒙恩赐，枉徒然！到而今，年老残喘，只落得黄庭一卷随身伴。闲采时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。……”顾留馨由此作出陈王廷“创造性的结合导引、吐纳，使能在练拳时汗流而不气喘”的结论。此说见唐豪、顾留馨著《太极拳研究》(1964 年版)。陈王廷造太极拳说谬误严重，误把明朝做广西追御史的卢龙县人陈王廷当作陈家沟的武庠生(秀才)陈王庭。对此，顾留馨于 1980 年 9 月 6 日在《体育报》上作了更正，题为《〈太极武踪小探〉读后》，全文如下：

《体育报》1980 年 4 月 28 日刊出无谷同志《太极武踪小探》，全文都写得很好。但在太极拳创造人陈家沟陈王廷的事迹上，把陈家沟陈王廷(家谱作王庭，族谱、墓碑作王廷)误作即力辽东巡按御史陈王庭。我以前也以为陈王廷与陈王庭同姓、同名、同时代、同力式职，同为蒙恩赐，以为定一大，在《陈式太极拳》、《太极拳研究》二书中我也持此说，1964 年有读素于《趺体育》上写文纠正：巡按御史陈王庭为卢龙县



人，待罪于 1693 年服毒死于家乡。《温县志》有《吴从海传》，也有“乡兵守备陈王廷”，于 1643 年率乡兵随县长吴从海击遥攻城的“流贼”。我很感谢读者的指正，原拟于修订该二书时改正这个错误。由于林彪、“四人帮”的干扰和影响，未能修订再版。今无谷同志沿袭载过去的误会，现应澄清一个事实：陈家沟陈王廷创造了清初的太极拳，与巡按史陈王庭无关。

1. 1. 2. 2 太极拳创始于陈家沟出现太极拳之前

1. 太极拳的最早记载

据吴图南先生考证：

太极拳最早的记载始于南北朝。南朝(宋、齐、梁、陈)梁时(公元 502~557 年)，歙州太守程灵洗(字元涤，江南徽州府休宁人)，其太极拳传自韩拱月，其后五百余年传至程秘，改太极拳之名为小九天，为宋绍兴(1131~1163 年)进士，他研究易经，著有《洛水集》，其中记载小九天，其后明朝整理《洛水集》时把小九天书内容散失了。今仅存小九天各势名目如下：

七星八卦、开天门、什锦背、提手、卧虎跳涧、单鞭、射雁、穿梭、白鹤升空、大档捶、小档捶、叶里花、猴顶云、揽雀尾、八方掌。其要诀有《用功五志》、《四性归原歌》等。其用功之要则在“超以象外，得其环中，人不知我，我独知人”。

2. 关于张三丰的记载

张三丰是太极拳源流的一个关键人物，关于张三丰的记载有如下史料：

(1)《明史·方使传》

张三丰，辽东懿州人，名全一，一名君实，三丰其号也。以其不修边幅，又号张邈邈。颀而伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟。寒暑唯一衲一蓑，所啖升斗辄尽，或数日一食，或



数月不食。书经过目不忘，游处无恒，或云一日千里。善嘻谐，旁若无人。尝游武当诸岩壑，语人曰：“此山异日必大兴。”时五龙、商岩、紫霄俱毁于兵。三丰与其徒去荆榛瓦砾，创草庐居之，已而舍去。太祖故问真名，洪武二十四年，遣使觅之不得。后居宝鸡之金合观。一日，自言当死，留颂而逝，县人共棺殓之。及葬，闻棺内有声，启视则复活，及游四川，见蜀献王，复入武当，历襄汉踪迹益奇幻。水乐中，成祖遭给事胡诚僧内传朱样，斋经书香币往访，遍历荒徼，积数年不遇。……天顺三年，英宗赐诰赠为通微显化真人，终莫测其亡也。

(2) 明朗瑛《七修类稿》

张仙名君宝，字全一，别号玄玄，时人又称张邈邈。天顺三年，曾来谒帝，予见其像，须髯竖立，一髻背垂，紫面大腹而携烂者。上为之锡诰之丈，封为通微显化真人。

(3) 《张三丰遗迹记碑文》（陕西宝鸡市全台观中）

赐宣德八年癸丑曹鼎榜进士陕西参知政事前嘉议大夫支部有待郎南阳张用浣识。

赐正统十年乙丑辂商（缺一字）榜进士任翰林院修撰，陈仓、刘俊篆额，宝鸡县儒学教谕罗山、张谦书丹，凤翔宝鸡县县丞郅简马良立石。

予幼稚时，闻先父均州知州，赠吏部侍郎公，语人曰：真仙陕西宝鸡人，大元中，子吾河南开封府鹿邑县太清官出家。吾先世开封之柘城县人，柘城与鹿邑近太牙相往，吾家离宫仅十五里，真仙与吾高祖荣相识，常往来于家，托力施主，最亲密，亦爱重吾父叔廉公勤学。元禾，吾父避兵来郾邑占籍为是邑人。真仙洪武中亦来邑之西关玉阳观，与道士李白云老先生交甚厚，旅寓数月。时吾年方十三，在观读书。真仙问曰：汝谁家子也，吾答曰：故父柘城张叔廉，因避徒家于此。真仙



曰：我乃张玄玄，昔在柘城时多扰汝家，有张荣者汝几世祖也？吾答曰：荣高祖也。真仙曰：我曾见其始生也，汝可勉力读书，后当官至五品。越月真仙北行。吾同白云先生送至北关外，别后见真仙之行足不履地，时人异之。永乐初。

太宗文皇帝人正大统，遣礼科都给寻巾胡减斋。

昔遍历天下名山访求之时，吾以儒官荐升詹事府主簿，与公备言少时曾识真仙之由，公遂荐吾同往寻之，至武当山均州久之弗遇，公回京复奏。

上乃遣公往必得真仙出而一见，特升吾为均州守，命伺鹤驭朝夕来临，历数十年终不果愿。子期虽幼稚闻斯言常记立于心，兹适分巡至宝鸡，公暇乃游真仙归时修真洞，因成俚语一首复跋于后云：

一自飞升近百春，陵原仙洞已生尘。

烟消舟室已空鼎，秀满桃园不见人。

全阙几回朝望气，蓬莱何处夜修真。

家君出守因相识，久俟云车谒紫宸。

宝鸡知县巴县贺英

主簿清江付顺

典史宝应许翔儒学训导内丘李睿

文明天顺六年岁在壬九月吉日旦立

以上史料可以证明张三丰确有其人并列入正史，是可以相信的。然而，这些史料都没有述及张三丰与拳术有什么关系。

3. 关于武当张三峰内家拳的记载

吴图南先生把武当张三峰内家拳法归力南派太极拳，有重要的史料如下：



(1)《尚雷文案·王征南墓志铭》(摘要)

“少林以拳勇名天下，然主搏于人，人亦得以乘之。所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家，盖起于宋之张三峰。三峰为武当丹士，徽宗召之。道梗不得进，夜梦玄帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余。三峰之术，百年以后，流传于陕西，而王宗为最著。温州陈州同从王宗受之，以此教其乡人，由是流传于温州社靖间，张松溪为最著。松溪之徒三四人，而四明叶继美近泉为之魁。由是流传于四明。四明得近泉之传者为吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎，皆各有授受。昆山传李天目、徐岱岳，天目传余波仲、吴七郎、陈茂弘，云泉传卢绍岐，贞石传董挟舆、夏枝溪，继槎传柴玄明、姚石门、僧耳、僧尾，而思南之传则为王征南。”又曰：“征南曰：今人以内家无可炫耀，于是以外家掺入之，此学行当衰矣，因许叙其源流。”

(2)《李箕初稿·王征南先生传》(摘要)

“征南先生有绝技二，日拳日射。然，穿杨贯戟害别者古多有之，而惟拳则先生力最益。自外家至少林，其术精矣。张三峰既精于少林，复从而翻之，是名内家，得其一二者已足胜少林。先生从学于单思南而独得其全。”

我们把以上二文有关拳理部分摘出看，有：

以静制动，犯者应手即仆。

张三峰既精于少林，复从而翻之，是名内家，得其一二者已足胜少林。

所禁犯病法若干：懒散、迟缓、歪斜、寒肩、老步、腆胸、直立、软腿、脱肘、戳拳、扭臀、开门捉影、双手齐出。练即成熟，不必顾盼拟合，信手而应，纵横前后，悉逢肯綮。

在练手者三十五：斫、削、科、磕、靠、掳、逼、抹、芟、敲、摇、摆、辙、镰、擻、兜、搭、剪、分、挑、绾、