

十六式



太极拳

张志勇
编著

孙永田



陈正雷



杨振铎



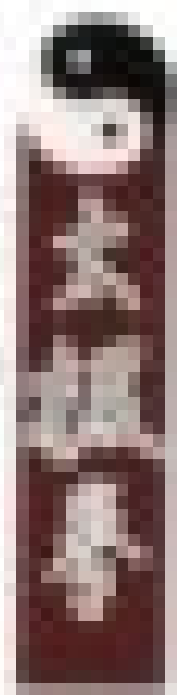
吴文翰



马海龙



十六天



十六式太极拳

张志勇 编著

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十六式太极拳 / 张志勇编著. —北京:高等教育出版社,2006.7

ISBN 7-04-019141-5

I. 十... II. 张... III. 太极拳 - 高等学校 - 教材
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 049637 号

策划编辑	尤超英	责任编辑	傅雪林	封面设计	王 晔
版式设计	张 岚	责任校对	杨雪莲	责任印制	宋克学

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 16.25
字 数 280 000
彩 插 2

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006 年 7 月第 1 版
印 次 2006 年 7 月第 1 次印刷
定 价 21.20 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19141-00

目 录

绪论	1
----------	---

上篇 理论部分

第一章 太极拳与中国传统文化	9
第一节 太极拳文化的渊源与特征	9
第二节 太极拳与中国传统哲学	15
第三节 太极拳与儒家文化	19
第四节 太极拳与古代兵法	25
第五节 太极拳与道家文化	28
第六节 太极拳与道教	30
第七节 太极拳与传统中医	34
第二章 太极拳技术流派与特点	38
第一节 陈派太极拳	38
第二节 杨派太极拳	42
第三节 武派太极拳	46
第四节 吴派太极拳	48
第五节 孙派太极拳	50
第六节 新派太极拳	53
第三章 太极拳发展的历程	58
第一节 明、清时期的太极拳	58
第二节 太极拳在民国时期的发展	61
第三节 新中国成立后太极拳的发展	66
第四章 太极拳与技击	72
第一节 奇正相合	72
第二节 以巧制胜	75
第三节 以柔克刚	78
第五章 太极拳与健康	82
第一节 太极拳健康思想的来源	82
第二节 太极拳的健身原理	83
第三节 太极拳的健身机制	87

第六章 太极拳的学与练	94
第一节 太极拳学习三阶段	94
第二节 太极拳识图学练	98
第三节 太极拳练习要点	104
下篇 技术部分	
第七章 陈派太极拳十六式套路	115
第一节 陈派太极拳十六式套路简介	115
第二节 陈派太极拳十六式套路动作说明	117
第八章 杨派太极拳十六式套路	137
第一节 杨派太极拳十六式套路简介	137
第二节 杨派太极拳十六式套路动作说明	139
第九章 武派太极拳十六式套路	152
第一节 武派太极拳十六式套路简介	152
第二节 武派太极拳十六式套路动作说明	154
第十章 吴派太极拳十六式套路	168
第一节 吴派太极拳十六式套路简介	168
第二节 吴派太极拳十六式套路动作说明	170
第十一章 孙派太极拳十六式套路	191
第一节 孙派太极拳十六式套路简介	191
第二节 孙派太极拳十六式套路动作说明	193
第十二章 新派太极拳十六式套路	210
第一节 新派太极拳十六式套路简介	210
第二节 新派太极拳十六式套路动作说明	212
附录：十六式太极剑套路	228
第一节 十六式太极剑套路简介	228
第二节 十六式太极剑套路动作说明	231
主要参考文献	249
后记	252

编著说明

一、上篇 张志勇编著

二、下篇

- (一) 陈派太极拳十六式 …… 套路创编、演示陈正雷，配文张志勇
- (二) 杨派太极拳十六式 …… 套路创编、演示杨振铎，配文张志勇
- (三) 武派太极拳十六式 …… 套路创编、演示吴文翰，配文张志勇
- (四) 吴派太极拳十六式 …… 套路创编、演示马海龙，配文张志勇
- (五) 孙派太极拳十六式 …… 套路创编、演示孙永田，配文张志勇
- (六) 新派太极拳十六式 …… 套路创编、演示曾乃梁，配文张志勇
- (七) 十六式太极剑 …… 套路创编、演示张志勇，配文张志勇

绪 论

太极拳是一项轻松、柔和、缓慢、轻灵的中国传统拳术。近年来，能够在当世界范围内蓬勃开展，主要原因就是因为太极拳的本身所具有的健康、休闲和技击功能，同时，也由于太极拳在自身发展中其技术不断地简化、规范、科学化，从而在形式上更加容易被大众所接受。为了继承、发展太极拳的精髓，扩大太极拳的社会普及面，传播和弘扬中华文化的精神，结合太极拳的发展，对其技术内容进行系统、科学化的提炼，是适应太极拳发展的形势，把握时代给予太极拳发展机会的一次重要的实践性课题。

一、简化太极拳的形式和内容是普及的重要手段

在中国太极拳的发展过程中，曾有出现过的三次影响较大的太极拳技术上的变革，这些为太极拳技术体系的建立以及太极拳运动的广泛普及创造了条件，也导致了太极拳不同技术流派的形成和发展。

第一次是在清代道光年间（1840—1872年），河北永年人杨禄禅到北京授拳，开大都市传授太极拳之先河，直接面对了社会上不同层次习练者的健身需要。由此，传统老式拳术套路、拳架在实践基础上得到改造，经过去繁就简，创编新架，创立并形成杨派太极拳小架，致使太极拳的动作技术和形式都比以前更加简单、规范，从而具有了易学、易练的普及教学的特点。这时的架势基本具有了舒展、缓慢、柔和、轻灵的风格和特征，突出地显示出了强身健体，陶冶情操等大众健康目的的需要。这是太极拳历史上的第一次重要的技术简化和改造过程。学者们认为从杨禄禅开始的杨派太极拳的技术变革是太极拳发展史上的“轴心时期”。正是由于这次技术性变革，直接影响和带动了陈派、武派太极拳从技术形式到内容上的进步与发展，并且在不长的时期内，太极拳迅速被社会广为认识和了解。各派太极拳都在原有基础上，为了适应社会的需要，有了规范和传统的套路和拳架技术的规范。

第二次是民国初期（1911—1949年），由于受西方体育的直接影响，

出现过一次对以武术为代表的民族体育所进行的改良。在一篇《体育救国论》中论及当时的体育时谈到“现在欧风东进，国人复重视运动，政策提倡不遗余力，这是很可喜的，不过吾国政府或人民，都只知一味模仿欧美，而毫不注意创造适合本国国情的运动。”^①表露出对西方体育风靡中国后，中国传统体育生存和发展的担心和忧虑。为了振奋民族精神，以提倡“国粹”救国思想为内容的传统体育振兴在国内迅速展开，这直接导致了“新武术”的出现，简单和容易推广的“太极操”也正是在这时开始走入学校体育课堂，并且在国内产生了一定的影响。社会上相继出现了不少的太极拳社和民间太极拳组织，都极大地促进了太极拳地迅速发展和技术改良。通过减少动作内容、简化动作结构简便技术方法等手段，使太极拳更加突出在大众健康和健康教育方面的作用。通过太极拳有组织、有规模的教育活动地实施，以杨派、陈派、武派、吴派和孙派太极拳为主要技术形式地太极拳活动更接近于大众健康生活的需要；通过太极拳在学校教育活动中的开展，也确立了太极拳运动在人们心目中的美好形象；通过教育简化和精练太极拳形式和内容等，使传统太极拳自身经历了一次由繁到简、由杂乱无章到层式清晰的历史性转变过程。太极拳在社会上的普及与当时学校太极操活动的开展相互影响，极大地促进了民国时期太极拳运动地开展。太极拳也更加受到社会的广泛关注和尊重。

第三次是新中国成立以后，即1949年以后，政府重视和关心人民身体健康，积极提倡和开展大众健身和竞技体育运动；1954年，国家体委决定从太极拳着手编订统一的武术教材，到1955年，开始组织专家集体创编了简化太极拳即二十四式太极拳；1956年，正式公布太极拳运动真正成为大众健身活动中的一个重要项目，也表明了太极拳简化与创新成为使太极拳走进社会、接近大众的一次深入和广泛地实践活动。通过半个多世纪的普及和开展，简化太极拳及简化、创编新式套路等运动形式在全民健身活动以及太极拳国际化传播中发挥了重要作用。将技术动作摘取其精要，既是技术动作的简单，也是技术动作架势和方法上的规范，同时也是进行创作的科学实践过程。在为广大太极拳爱好者提供更加方便的同时，也使太极拳实现了又一次深入的技术性革命。

太极拳的简化是时代发展的需要，但决不能滥造，将前辈们经过艰苦努力创造的太极拳胡编乱造那是对传统文化精神的亵渎，试看现在太极拳在城乡、学校，以及国内外蓬勃开展的形势正说明太极拳技术的规范和科学化将会给越来越普及的大众健身提供更加方便和科学的教材。

① 国家体委体育文史工作委员会等：《中国近代体育文选》，北京：人民体育出版社，1992.290

二、规范化是太极拳发展的关键

太极拳的发展是以技术上的不断丰富和规范为主要标志。而具体的表现则充分反映在太极拳不同技术风格和特点的形成，即技术流派的确立。所谓规范即是指事物的约定俗成或明确建立的标准。太极拳经过近长期的发展，形成了以陈派、杨派、武派、吴派、孙派和新派为代表的六大技术流派基本形成，标志着太极拳在技术上越来越规范和合理，以及各派太极拳技术风格和特点的逐步形成，主要表现为：陈派太极拳柔中含刚，立势沉稳，缠绕折叠，松活弹抖，快慢相间，蓄发互变；杨派太极拳动作柔和，舒展朴实，沉稳浑厚；吴派太极拳斜中求正，动作巧致；武派太极拳：架势端庄，简捷紧凑；孙派太极拳开合相接、进退相随、转动灵活；而新派太极拳则具有动作缓慢，姿势舒展，轻灵圆活，连贯均匀，综合各式自成一体之优势。围绕着技术“流派”的确立，太极拳各派基本技术和理论体系的规范就必须更加明确，也就须有相应的标准。

太极拳流派的形成就是其不同技术风格的形成。从明代河南温县陈家沟、赵堡陈派太极拳一脉的出现；经清末永年人杨禄禅走进大都市传授太极拳并且基本确定了杨派太极拳的基本形态；到民国时期，以陈、杨、武、吴、孙为主体的太极拳五个主要技术流派相继发展成熟。新中国成立以后，中央政府对传统体育的发展极为重视，太极拳在全民健身、体育竞赛和学校体育活动中发挥了显著的作用，太极拳运动的技术和理论体系日趋完善，在传统的陈派、杨派、武派、吴派和孙派等五大技术流派基础上，又根据社会上大众健身需要，遵循传统性、科学性、普及性、竞赛性等原则，由专家集体创编和推出了一系列具有时代特点的新派太极拳套路，如简化太极拳（二十四式太极拳）、四十八式太极拳、三十二式太极剑以及四十二式太极拳和四十二式太极剑，不仅使太极拳的技术内容更加丰富，技术动作更加具有简单、易学、易练、易普及的大众太极拳锻炼的特点，而且使得各派传统太极拳的技术也在新派太极拳实践的影响下不断得以规范和合理。

太极拳不同技术流派的建立正是太极拳技术规范化、科学化发展的成果。而不可能是人为的主观臆造。我们承认太极拳的六大技术流派的存在，也是出于对太极拳科学发展历史的认识。一般认为，太极拳任何一种流派的确立都需要具备以下四个方面的基本因素：一是要传承清晰；二是在社会上要有一定的影响，而这种影响应该是社会给予的承认，是因为拳术的实际社会作用所造成的影响，而并非是为标榜自己而进行的吹嘘和编造；三是有长期的发展过程，就是说某种太极拳术是否经历过一定时间的

推广和普及，而后被广泛的习练者能够直接地感受到其有无实际的效果，并且形成一定的技术理论和拳学思想和观点；四是对于社会的贡献，也就是指能否为促进社会的健康、和谐发展，能否为练习者在社会生活和个人生活中更好地生存提供良好的帮助，这是确定太极拳流派是否成立的一个重要问题。

纵观太极拳六大流派，每一个流派都是在一定的历史时期产生过较大的影响，或者为社会的进步发挥突出作用的太极拳派别。人们对于某一种太极拳技术的尊重和认可不是单方面的，这其中既有技术层面的、理论层面的甚至是道义层面的等等原因，决定着这种技术特点和风格确立的意义和价值。不可否认，由于传统太极拳在社会上传播很广，难免会有些人为地制造流派，编造假史，或者借用标榜、附会，这是事实，但是不经过社会的认可和长期实践传播的拳术是不能确定为一个流派的。具体说来就是其技术动作、风格、特点和形式能否为大众所接受才是检验这些拳派能否成为一个技术流派的重要标准。

❖ 三、科学化是太极拳发展的生命线

太极拳在经过近代一百多年的发展，从形式、内容到风格上都产生了极大地变化，用现代体育的概念对太极拳进行地改造是太极拳真正成熟的关键。这也就决定了太极拳要用体育科学的定义作以科学地规范。当代科学研究证明太极拳由于本身柔和、缓慢、圆活和沉稳的运动特点，具有明显修身养性的作用，尤其对一些心血管系统、神经系统中的慢性疾病的康复与保健等方面具有明显的效果；也由于太极拳风格多样，锻炼条件要求相对简单，因而受到不同年龄层次人们的喜爱。实践证明，中国太极拳在继承与发展中不断地在技术和理论上取得飞跃发展，在科学健身和休闲、娱乐方面取得丰硕的成果，这才是太极拳真正走向成功的关键。

事实上，太极拳发展中还有许多的问题亟待解决，这不仅表现在太极拳技术和理论本身的完善，更重要的是围绕太极拳的发展，社会将以什么样的态度认识太极拳在科学技术、科学理论和科学实践方面改革与完善的成果。当今国内外许多太极拳爱好者对中国太极拳体系地认识上有些问题，而这些问题更多地出在我们对太极拳基本问题的认识和实践出了偏差，致使国外很多的太极拳爱好者不承认竞技形式的太极拳不是“traditional”（传统的）而将民间太极拳家们所习练的传统各派太极拳则认定是“real”（真正的）太极拳，其实就是否认了我们在政府有关部门指导下的对太极拳的改造。在他们心目中，不传统，就意味着失去风格和特点，也就意味着脱离和远离文化，就必定要衰退，遗憾的是我们还没有对此类问

题进行比较科学地分析和研究。

另外,所谓的传统文化也不是尽善尽美,毛泽东就曾讲,对待中国的文化要“取其精华,去其糟粕,”说明在中国几千年的文化中有精华,也有糟粕。太极拳在技术和文化层面上也是如此。需要不断以科学的态度去分辨和认识其中的不足和问题,才能不断地使之越来越接近科学。从近代开始,当中国与西方世界接触时,外人就对中国产生了“谜样的中国”的看法。有人就认为“我中国当之而无愧,因为无论就哪方面看,这古老的大国都无一不是呈现着光怪陆离的奇形异状的,”就中国太极拳来说,无疑还只是“谜”中之小谜。^①“谜”其实也有褒贬两层意思,一种是表明了深奥,精辟,但还是认为是其伟大而高明,是指真正意义上的博大精深;另一种则恐怕多是贬义了,既指其中尚存一些封建社会“神仙鬼道”之类的思想的余毒,也还有一些传说故弄玄虚。回顾太极拳近一百多年的发展,就是在“谜”的神话中艰难地发展着。时至今日,科学使人们不再相信神话,但是太极拳在传播中的种种人为地创造的“谜”还应不断地得到揭露,类似于仙山神道造拳,滥设玄机惑众、自我标榜吹嘘等样的制谜者是应该受到批判的。要对太极拳进行保护,就是用科学的思想和方法对太极拳进行研究,在科学思想的指导下做好继承与创新,实事求是地宣传太极拳的作用和价值,使更多的人真正了解太极拳,主动参与到太极拳的锻炼中,享受太极拳带给人们身体之健康、情感之休闲、精神之愉悦,使太极拳无论是技术还是理论层面都变得科学、规范、明了、清晰。今天的实践者,也实在是需要一种科学的勇气和责任。

综上所述,太极拳的规范化和科学化发展是社会进步的需要。太极拳之所以能够迅速传播和普及,正是因为人们从太极拳的健身实践中得到了实效。为了适应国内全民健身和国际太极拳文化交流的需要,我们根据传统各派太极拳的基本风格 and 特点,编创了太极拳十六式拳剑等七个套路。也可以说《十六式太极拳》一书的创编和出版,是时代给予了我们机遇,也是社会需要给我们提出的要求。我们出于对太极拳的热爱,也出于对从事此项工作和研究的一种责任来做此项工作。我们清楚,前辈先贤们在过去所创建的太极拳这一瑰宝,是祖国灿烂文化,也是民族的骄傲。我们有责任通过自己的劳动使其更好地得以传播和发展。当然,我们的工作也要在实践中得到太极拳界专家们、国内外广大太极拳爱好者们的客观指导和帮助。我们期待十六式太极拳能够给更多的太极拳初学者带来方便和帮助。

^① 国家体委体育文史工作委员会等. 中国近代体育文选. 北京:人民体育出版社, 1992. 309

上篇 理论部分

1

第一章 太极拳与中国传统文化

太极拳产生于明清之际，至今已有三百多年的历史。太极拳的部分动作名称、拳势可以从明代戚继光所著的《拳经》中找到印证。三百多年的时间里，太极拳饱受中国传统文化的熏陶和影响，在技术、理论上逐渐成熟和完善，逐渐形成了具有六大技术流派和独特文化形态的中国太极拳技术和理论体系。从表面上看，太极拳只是一项健身的体育项目，但就其运动方法、形式和内容上却也蕴涵着中国传统哲学、宗教、医学、兵法、养生等深邃的文化思想和精髓，成为中国传统文化的一个载体。

► 第一节 太极拳文化的渊源与特征

太极拳文化是根据中国哲学传统中的太极、阴阳等辩证法为基本原理，广泛吸收了传统的哲学、宗教、医学、兵法、养生等思想中的精华，经过不断发展所形成的太极拳基本思想内容和特征。谈太极拳的文化渊源，必须立足于从中华民族历史文化发展的长河中去认识太极拳的发生、发展。历史地看，太极拳的形成绝不是来自某一个人或某一次的创造，它是根据社会发展中人们生活的广泛需要而出现的。它在汲取中华民族传统文化营养的基础上，最终形成了太极拳文化现在的技术形态和思想内涵。

► 一、太极拳之由来

太极一词，最早见于《易经·系辞》：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。最初的“易”是指宇宙变化运动之历程，这种宇宙变化之大历程有所始，就是“太极”，“太极”即至极，太极生两仪，由两仪生四象，四象就是四时。古今对太极的解释有许多，郑康成《文选注》说：“极中之道，淳和未分之气也”；而汉朝代的虞翻则说：“太极，太一也”。实际上都是对宇宙生成程序方面的解释。从字面来看“太极”之“太”是比大还大，至大的意思。“太极”一词基本上体现了中国古代哲学的辩证思想，形成了中华民族传统最早的理论思维方式。

北宋的周敦颐建立了一个以太极阴阳为主要观念的“本根论”，为太极拳拳理的形成提供了传统思维方式的源泉。他说：“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静。互为其根……五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。”他认为事物都是由无极而太极的，由太极之动静而有阴阳，阴阳变化乃生五行，由阴阳五行而生出万物。他又说：“五行阴阳，阴阳太极。四时运行，万物终始。混兮辟兮，其无穷兮。”^①就是说五行源于阴阳，阴阳出于太极，四时运行不息，万物由此开始并由此而终结，万物总合只是一个太极，太极分化而为万物，形成一个循环往复的有机系统。张载则认为太极就是气，他的主要著作《正蒙》中写道：“太和所谓道中，涵浮、升降、动静相感之性。”他认为浮、升、动之性是属阳性；沉、降、静之性属阴性，从而将气的性质与太极、阴阳的属性加以联系，而解释了气包含阴气和阳气的具体属性和特征。

明清时期，辩证法思想的代表人物王夫之也对太极作了解释：“动极而静，静极复动。所谓动极静极者，言动静乎？此太极也。”他综合了前人的辩证法思想，认为万物万事皆出自太极之理，事物的对立双方呈现相互对立、相互依存、相互转换、相互渗透。重要的是他提出了运动是绝对的，静止是相对的辩证观点。他认为，“合二以一”就是“分一为二之所固有”^②，事物双方的对立和统一是内在不可分离的。^③宋代理学家朱熹则说“事事物物皆有个极，是道理之极至……总天地万物之理，便是太极。”^④他将太极看作一切理之根本的大“理”。这些太极、阴阳早期理论的阐述与论证为明清时期太极拳的形成提供了理论上的保障。

关于太极拳一词的由来，据现有的太极拳史料记载，清代道光年间（1821—1851年），河北永年人杨禄禅在北京传授太极拳，并根据社会需要将其从河南温县陈家沟陈长兴所学拳术进行了由繁简约、由难变易等过程，这是太极拳技术走向成熟的标志；清时武派太极拳的创始人武禹襄在河南舞阳得王宗岳著《太极拳谱》是“太极拳”一词最早的文字记载，其中根据传统的太极哲学思想，对太极拳的刚柔、动静、进退、顺随等特点和方法进行了完整和具体的概括，第一次完整体现了太极拳基本的拳学思想。就目前的研究看，经李亦畬所抄传的“老三本”在社会上公布出

① 《通书·运静》

② 《周易外传》卷五

③ 杨宪邦. 中国哲学通史. 北京：人民出版社，1987

④ 《语类》卷九四