

十五式 办公室

SHIWUSHI BANGONGSHI TAIJIAN

张大辉 著

太极拳



山西

技术出版社

十五式办公室

SHIWUSHI BANGONGSHI TAIJIQUAN

张大辉◎著

太极卷



山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十五式办公室太极拳/张大辉著. —太原:山西
科学技术出版社,2016.1 (2016.2月重印)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 5231 - 2

I. ①十… II. ①张… 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 (2015) 第 253610 号

十五式办公室太极拳

出 版 人: 张金柱

著 者: 张大辉

责 任 编 辑: 杨丙德

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 杨宇光

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922134

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 太原市财苑印刷有限公司

网 址: www.sxkxjscbs.com

微 信: sxkjcbbs

开 本: 710mm × 1010mm 1/16 印张: 8.5

字 数: 110 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 2 月太原第 2 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 5231 - 2

定 价: 20.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

作者简介

张大辉先生，1964年生。孙式太极拳第三代传人，孙剑云弟子。蒙古密法专家。蒙古族，元太祖成吉思汗十七世孙阿勒坦汗（又称俺答汗，明朝封顺义王）后裔。内蒙古赤峰人，现居北京。1988年清华大学机械工程系本科毕业，工学博士，高级工程师，中国航空体协太极文化顾问，中国武术五段。现任中航工业制造所所长助理、太极协会会长。同时兼任内蒙古赤峰、山西大同、江苏常州中简科技、浙江建德、京城控股等



作者近照

多地多家孙式太极拳和蒙古密法研究机构负责人或名誉负责人。张大辉先生是当代太极文化重要形式之一——孙式太极拳和蒙古密法的主要传承人，是太极文化七步九点论的提出者。1982年随外祖父白相瑞先生（蒙古族，1908年生，卒于1991年，蒙古密法专家，蒙古学学者，蒙医专家）修习蒙古密法。1992年师从中国十大武术名师——孙剑云先生（1914年生，卒于2003年，孙式太极拳创始人孙禄堂先生之女）学习孙式太极、形意、八卦拳剑等，是孙剑云先生的入室弟子，是孙禄堂先生晚年武学的主要传承人。2011年7月入选《中国太极拳大百科》。2013年1月申报的“孙式太极拳”项目被评为北京市朝阳区

十五式办公室太极拳

区级非物质文化遗产代表性项目。2015年6月被确定为北京市朝阳区区级非物质文化遗产代表性项目——孙式太极拳代表性传承人。2015年6月，入选世界太极拳网百名“我最喜爱的中华太极拳人物”。曾配合孙剑云先生拍摄孙式太极拳推手录像、拳照等。撰写有《孙式太极拳文化内涵初探》、《蒙古密法简介》、《太极文化的七步九点论》、《太极拳进境三意三形说》、《太极拳修习学案教学法》等多篇太极文化研究文章。出版和编著《孙式太极拳拳架解析》、《十五式办公室太极拳》（又名《孙式太极拳十五式》）等专著。在武术社会活动方面，成功策划了由北京市体育局、北京市体育总会主办，北京武术院、北京市武术运动协会协办，中航工业制造所承办的2011年8月8日“全民健身日”北京市全民健身大行动“六进”活动之一——中航工业制造所百人（176人）太极展示并引领示范本人创编的孙式太极拳三十二式。

2013年9月29日，成功策划中航工业制造所数百人（12支36人表演方队）十五式办公室太极拳竞赛活动，并示范本人创编的十五式办公室太极拳及其百式变拳。在太极文化传播方面，以中国航空体协作为工作平台，以课程、讲座、培训、俱乐部等多种样式，在全国多地、社会各界举办了许多内容丰富、形式多样的太极文化传播活动。

前 言

办公室太极拳已经成为一个比较专有的概念。为此，百度百科、搜狗百科等对之都有一個专门的定义，称之为一种慢运动。这是现代职业人群在当前紧张的工作环境中，在焦躁多虑、体质欠佳的前提下，对身心健康状况渴望有所救赎的一种诉求。

太极拳运动，由来已久，源头说法多种。较为采信的说法取自近代武学宗师孙禄堂先生的研究成果——1919年出版的《太极拳学》。孙禄堂先生认为，太极拳创立于元代张三丰（1247年生）先生。以后辗转相传至明代王宗岳先生，王宗岳先生著《太极拳论》。后经陈清平先生（1795—1868）传至武禹襄先生（1812—1880），又传至李亦畬先生（1832—1892），再传至郝为真先生（1849—1920）。郝为真先生传孙禄堂先生（1860—1933）。孙禄堂先生融合以往所学形意、八卦诸拳技，创编孙式太极拳。

我于1981年考入清华大学机械工程系本科学习，期间因病休学从外祖父白相瑞先生修习蒙古密法。缘此，于1992年师从孙剑云先生（1914—2003）修习孙式太极拳。

2012年，我被聘为中国航空体协（全国22个行业体协之一）太极文化顾问。2013年6月8日，由我申报的“孙式太极拳”项目被评为北京市朝阳区“区级非物质文化遗产保护项目”。2011年12月，应中

十五式办公室太极拳

国航空体协要求，由我担纲创编“十五式办公室太极拳”（又名“孙式太极拳十五式”），并将其作为缓解办公室工作人员工作疲劳的修养身心方法之一。2012年9月始，我在北京教育学院朝阳分院主讲“十五式办公室太极拳及相关太极文化”课程，截至2015年6月，已开办14期，共培训北京市朝阳区中小学各科教师600多名。

截至目前，经过在中航工业的许多直属和成员单位、国内多家企事业单位中推广试行，十五式办公室太极拳的习练者已超过万人。因此，我打算将近几年内的办公室太极拳教学经验结合相关发表文章集结出版，以便更好地满足方家和大众的需求，共享修养身心的成果。

在本书的出版过程中，北京教育学院朝阳分院胡凌燕教授工作室提供的教学实践平台使本课程进行了四年多的反复验证并臻于成熟。北京教育学院朝阳分院杨军先生摄制了拳照。中国航空体协太极文化团队的胡凌清主教练和姚静主教练为本书的文稿校正付出了大量辛劳。此外，我的家人和许多友人也都给予了无私的帮助。在此，一并致谢！

张大辉

2015年6月11日

目 录

第一章 十五式办公室太极拳概述	1
第一节 十五式办公室太极拳拳式及要素名称	1
第二节 十五式办公室太极拳行拳要领总说	3
第二章 拳式图文解析	5
第一式 无极式 / 5	第九式 手挥琵琶 / 18
第二式 太极式 / 5	第十式 抱虎推山 / 19
第三式 懒扎衣 / 6	第十一式 搂膝拗步 / 20
第四式 开合手 / 8	第十二式 退步跨虎 / 22
第五式 单鞭 / 10	第十三式 双撞捶 / 23
第六式 云手 / 11	第十四式 阴阳混一 / 24
第七式 三体式 / 13	第十五式 无极还原 / 25
第八式 八卦式 / 16	
第三章 十五式办公室太极拳连续图谱	27
第四章 太极文化精要	37
第一节 《太极文化的七步九点论》摘要	37
第二节 《孙式太极拳文化内涵初探》及《孙式太极拳拳架解析》 摘要	38
第三节 《蒙古密法简介》摘要	38
第四节 《太极拳进境三意三形说》摘要	39
第五节 太极功法要点	39
第六节 气质说	39
第七节 医说	40
第八节 兵说	40
第九节 师说	40

十五式办公室太极拳

第十节 将论	41
第十一节 局说	41
第十二节 万象法结	41
第十三节 世说新语	42
第五章 太极宗师语录	43
第一节 王宗岳先生语录	43
第二节 武禹襄先生语录 (1812—1880)	44
第三节 李亦畬先生语录 (1832—1892)	47
第四节 郝为真先生语录 (1849—1920) (孙禄堂先生整理) ...	49
第五节 孙禄堂先生语录 (1860—1933)	50
第六节 孙存周先生语录 (1893—1963)	53
第七节 孙剑云先生语录 (1914—2003)	55
第六章 作者文章选编	62
第一节 恬淡静泊, 志存高远——忆先师孙剑云先生	62
第二节 蒙古密法简介	63
第三节 孙式太极拳文化内涵初探	68
第四节 太极拳进境三意三形说	72
第五节 太极文化的七步九点论	73
第六节 孙式太极拳变拳实践——望图生文兼作人生感悟点滴	80
第七节 太极拳修习学案教学法 ——孙式张支太极拳俱乐部太极文化传习录之一	86
第八节 孙式太极拳道功研究初步	87
第七章 太极文化三友论丛	103
第一节 赤峰市孙式太极拳协会成立两周年有感 (作者张卫民) ...	103
第二节 密因了义阐中和 大象无形理太极 ——孙式太极拳传人张大辉侧记 (作者张建峰)	105
第三节 一次孙式太极拳变拳实践之引言 (作者胡凌清 姚静 李红军)	115
第四节 太极三友言论摘要 (张大辉整理)	115
附 录	117
附录一 孙式张支孙式太极拳及相关太极文化传承人名录 (部分) ...	117
附录二 孙式张支孙式太极拳传播机构	122

第一章

十五式办公室太极拳概述

太极拳的健益身心作用可谓众所周知，家喻户晓。太极拳尤其对人体的神经、呼吸、心血管、骨骼和肌肉等许多系统有着独特的强健作用。这套“十五式办公室太极拳”，主要采自我国五大流派传统太极拳的孙式太极拳，心意方面还参照蒙古密法及武、杨、吴、陈等四大流派传统太极拳的综合性特点。

孙式太极拳是我国五大流派太极拳中最晚产生的拳种。该拳综合流派，沉思精酿；参武当，访少林；采形意，合八卦，证太极；据易品道，推陈出新，卓然独立，自成一家。研究表明，孙式拳学，与武与文，皆得要义。与武，头、手、肩、肘、胯、膝、足，“三九”安排，并和精神相协，可谓联动备至，精到无比。与文，一理、二气、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫，要言之为九点论，可称理法谨密，结构森严。文武相统，与时偕进。

蒙古密法，创自元代，元代学者借助当时蒙元帝国由军事而政治强势下的宗教宽容、文化自由背景，集天下英才于大都（今北京），创制太极文化的变体——蒙古密法。在健益身心方面，蒙古密法从与身心相关的“整、觉、象、明、了、色、空”等七种用意状态（称为七步）出发，身心相参，形意互动，最终达致健益身心的目的。

第一节 十五式办公室太极拳拳式及要素名称

本书所用拳谱择自笔者所著《孙式太极拳拳架解析》一书。拳式

十五式办公室太极拳

名称如下：

第1式 无极式

第3式 懒扎衣

第5式 单鞭

第7式 三体式

第9式 手挥琵琶

第11式 搂膝拗步

第13式 双撞捶

第15式 无极还原

第2式 太极式

第4式 开合手

第6式 云手

第8式 八卦式

第10式 抱虎推山

第12式 退步跨虎

第14式 阴阳混一

各个拳式的要素名称如下表所示。

十五式办公室太极拳要素名称

序号	式名	要素名称	序号	式名	要素名称
第一式	无极式	沙中立杆	第九式	手挥琵琶	持平惧满
第二式	太极式	意在形先	第十式	抱虎推山	蓄势待机 临渊履冰 势定乾坤
第三式	懒扎衣	回顾来径 临海观潮 太公探海 踽踽独行	第十一式	搂膝拗步	本相庄严 拔草寻蛇 特立独行
第四式	开合手	谛听良久 西伯思贤 开门观远 掩门待贤	第十二式	退步跨虎	三思退步 虑定思沉
第五式	单鞭	携鞭初探 定形开鞭	第十三式	双撞捶	潜龙勿用 见龙在田 飞龙在天

续表

序号	式名	要素名称	序号	式名	要素名称
第六式	云手	右式周旋 周旋转关 左式周旋 周旋转关 右式周旋	第十四式	阴阳混一	左出右伏 齐头并进 双龙入海
第七式	三体式	二度谛听 临崖观瀑 三体万物（左） 腹里乾坤 三体万物（右）	第十五式	无极还原	本具淡然
第八式	八卦式	腹里乾坤 推窗望月（左） 腹里乾坤 推窗望月（右）			

第二节 十五式办公室太极拳行拳要领总说

一 头面部

行拳过程中，面部表情应自然，头项端正松竖，虚虚向上领起，眼睛向前方平视，尽量用余光照顾上下左右；口微闭，齿轻合，舌顶上颚，下颌里收。呼吸宜任自然，尽量用鼻呼吸，也可鼻吸口呼。这些状态的复合叠加即是虚灵顶劲。

二 上肢部

肩部宜处松沉状态，腋下要虚开一些；肘部在行拳过程中始终寓

十五式 办公室太极拳

有垂意；手腕部宜呈松塌状态，可进一步细分为里塌和外塌两种状态。手掌形态呈五指分开，手心虚含，如同抓抱一大球。手掌成拳时，先将除拇指外的其余四指同时向里卷曲扣向手心部，不要过紧；再将拇指卷曲扣向食指和中指的中部；整体微微用力成拳。

三 躯干部

胸部呈放松状态，不要刻意内含。背部随头项松竖有微微拔起之意。腹部宜呈松静状态，所谓松静，是指在行拳过程中切忌刻意鼓荡。只要随呼吸运行，自然动作即可。腰部是太极拳行拳的关键，宜呈松沉兼松竖的状态，这种状态称之为塌腰。臀部随腰腹动作，松敛即可。

四 下肢部

裆部宜呈虚圆兼松圆的状态。胯宜呈松软的状态。膝部要略弯，足踝部尽量放松。足部，无论全足着地，还是足跟或前足掌着地，都宜保持足掌松平，足心微微内含的状态。

根据上述说明，结合太极拳先贤们的经验，总结如下：

竖项起灵劲，极顶通涌泉；
腰脊微微直，足底轻灵点；
腰腹常松开，呼吸任自然；
沉肩又坠肘，膝弯胯宜软；
手张神意至，九要始俱全；
联动呈一体，太极要义现。

第二章

拳式图文解析

第一式 无极式

意象：

身体恭肃，和思澄澈，洗心涤虑，一任静寂。

动作：沙中立杆

身体直立，面部端庄，眼睛微闭或平视，内察周身；呈放松态。头手肩肘胯膝足等皆无主观动作表现；一任自然。如图1-1所示。

孙禄堂先生有言：行无极式时，“心中空洞洞，内无所思，外无所示，伸缩往来，进退动作，皆无征兆”，即是此意。

从太极拳是关于意形的关联互动而言，无极式的“意”是欲动收闲，而“形”则是沙中立杆。



图1-1 沙中立杆

第二式 太极式

意象：

《蒙古密法简介》一文中有言：“妙在整念，安排各端，心系惟一，

十五式 办公室太极拳

诸般安然”。可用于形容行太极式时的整体思维状态。此外，这种思维状态可推及太极式以后诸式用意。进一步讲，“整”即是统筹考虑周身各个部分，即头、手、肩、肘、胯、膝、足等。安排即是用“九要”去安排，去保持“一动无有不动，一静无有不静”的状态。所以，太极式一发动，则需“九要”齐备。且以后各式均需保持“九要”规矩，须臾不可离之。如此，方能渐进“周身无处不太极”的状态，达到行拳时身体各部的高度协调有序。

动作：意在形先

如图2-1所示。两眼视前方。两足根用意略略相并，两足尖分开约90度角；两手微张，收至两胯前，略松平展。两臂微屈，两肩松开。

此时，用意关注周身，宜心静，周身动作要自然，以“一动无有不动，一静无有不静”为身体基本状态要领。



图2-1 意在形先

第三式 懒扎衣

动作1：回顾来径

接上式。如图3-1所示。重心移至右足，左足以前足掌为轴外撇约90度，两手心里旋虚抚于小腹前。两眼视前左下方。

动作2：临海观潮

如图3-2至图3-4所示。重心渐移至左足，调整身形面向右方（无极式和太极式右方）。右足前掌着地，足跟虚起收至左足踝前少许，似挨非挨着。两手塌腕后随即一同

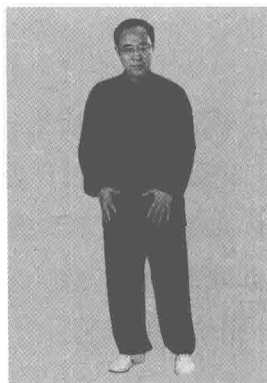


图3-1 回顾来径

往上、往右、往里收至右肩前，似挨非挨着，右手心朝向左前方，左手心朝向右前方，左手食指与右手大鱼际约略相齐。两眼视前。



图 3-2 过渡式



图 3-3 过渡式



图 3-4 临海观潮

动作 3：太公探海

如图 3-5 所示。两眼视前方。重心仍在左足，身体略屈，两手略沉。右足朝前方（无极式和太极式右方）迈去，距离远近以不牵动左足处身体重心为限。



图 3-5 太公探海



图 3-6 过渡式



图 3-7 踽踽独行

动作 4：踽踽独行

如图 3-6 和图 3-7 所示，右足跟一落地，身体重心即逐渐移至右

十五式 办公室太极拳

足。左足随后跟至右足左后方适当距离处。同时，两手一同往前推去，两臂略屈，左手在右手左下后方约略二三寸以外处。两眼朝右手方向看去。

从第三式懒扎衣式开始，直至第十五式无极还原式结束。在“意为君来骨肉臣”这一行拳基本原则统领下，意形并驾齐驱，三意三形皆备（详见第三章第四节和第五章第四节）。

第四式 开合手

动作1：谛听良久

接上式。如图4-1和图4-2所示。重心移至左足。同时，右足尖微起，以足后跟为轴，向左边转至足正直。身子要随着右足一同转。两手沿抛物线（炮弹外壳）回拉至胸腹前，右手立掌在胸前颌下，掌指朝上偏前。左手斜立掌在心口窝下小腹前，掌指朝向前上方。两眼视前偏下。



图4-1 过渡式



图4-2 谛听良久

动作2：西伯思贤

如图4-3和图4-4所示。重心再适时移至右足，左足扭至正直。重心最终在两足之间。同时，右手向下，左手向上，两手相齐，立掌于胸前，两手大指在胸前约一二寸处，两掌距离等同脸宽。掌指朝上