

珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品

本社  
编  
人民体育出版社

# 太极拳

● 孙式太极拳  
● 武式太极拳  
● 吴式太极拳  
● 杨式太极拳  
● 陈式太极拳

## 全书

# 太极拳全书

修订本

本社编

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳全书/人民体育出版社编. -2 版 (修订本). -北京:  
人民体育出版社, 1995 重印

ISBN 7-5009-1187-4

I. 太… II. 人… III. 太极拳-中国 IV. G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 04811 号

人民体育出版社出版发行  
中国铁道出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 毫米 大 32 开本 22.75 印张 3 插页 500 千字

1988 年 2 月第 1 版 1995 年 7 月第 2 版

1999 年 6 月第 12 次印刷

印数: 203,901—214,000 册

定价: 30.00 元

## 珍品图书修订本说明

我社建社四十余年，出版了许许多多深受读者欢迎的图书。这些书一版再版，显示出蓬勃的生命力。书是人类的良师益友，体育图书更是体育爱好者、体育工作者的挚友。为了使广大读者与自己钟爱的图书相伴相随，我社精选了一批优秀图书，根据读者的反馈意见，对其中部分图书的内容和书名进行了修订和更改，并重新设计装帧，作为珍品奉献给读者。相信这些珍品定然会进入人们的雅室，使新、老读者开卷有益。

人民体育出版社

## 出版说明

太极拳运动在我国有着广泛的群众基础。最早由陈式太极拳演化衍生的杨、吴、武、孙式太极拳已经为众多的太极拳爱好者熟悉和掌握。

为了更系统、更完整地向广大读者介绍各式太极拳的运动特点及练习方法，我们将已经出版的《陈式太极拳》（沈家桢、顾留馨编著）、《杨式太极拳》（傅钟文演述、周元龙笔录、顾留馨审）、《吴式太极拳》（徐致一编著）、《武式太极拳》（郝少如编著、顾留馨审）和《孙式太极拳（修订本）》（孙剑云编）合编成了这本《太极拳全书》。在编辑本书时，统一编排了目录和页码，改正了明显的错误和不当之处，对原书内容未作修改。另外，为使图解清楚，便于阅读，我们重新绘制了武式太极拳的插图，并用重新绘制的线条图替代了孙式太极拳的原照片插图。

珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍

责任编辑：王洁

封面设计：今荣

# 目 录

<b>陈式太极拳</b> .....	(1)
重印说明 .....	(2)
陈式太极拳简介 .....	(3)
<b>第一章 陈式太极拳的八个特点</b> .....	(5)
<b>第一特点 大脑支配下的意气运动</b> .....	(6)
一、内气和用意 .....	(7)
二、意气运动的实现 .....	(9)
<b>第二特点 身肢放长的弹性运动</b> .....	(12)
一、身肢放长 .....	(12)
二、身肢放长的生理作用 .....	(14)
三、八门劲别与弹性的擗劲 .....	(15)
四、弹性运动(擗劲)的掌握 .....	(16)
<b>第三特点 顺逆缠丝的螺旋运动</b> .....	(17)
一、运动如缠丝的实质 .....	(18)
二、缠丝式螺旋运劲的作用 .....	(20)
三、缠丝劲的种类及其要点 .....	(21)
四、螺旋运劲的掌握 .....	(23)
<b>第四特点 立身中正、上下相随的虚实运动</b> .....	(26)
一、虚实比例 .....	(27)
二、三种基本虚实 .....	(29)
三、虚实的掌握 .....	(31)
四、轻重浮沉与虚实 .....	(31)
<b>第五特点 腰脊带头、内外相合的节节贯串运动</b> .....	(35)
一、节节贯串的实质 .....	(36)

二、一动全动和腰脊的关节 .....	(37)
三、节节贯串与增强关节 .....	(37)
四、关节动度的调节 .....	(38)
五、节节贯串的掌握 .....	(39)
<b>第六特点 相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动 .....</b>	<b>(41)</b>
一、一气呵成的实现 .....	(42)
二、名家行拳实例 .....	(44)
三、神气动荡和一口气呵成 .....	(45)
四、劲别和一口气呵成 .....	(45)
<b>第七特点 从柔到刚、从刚到柔的刚柔相济运动 .....</b>	<b>(47)</b>
一、刚柔相济拳 .....	(48)
二、求软摧僵时期 .....	(49)
三、练柔成刚时期 .....	(49)
四、刚柔的变换 .....	(50)
五、刚柔相济的掌握 .....	(51)
<b>第八特点 从慢到快、从快到慢的快慢相间运动 .....</b>	<b>(53)</b>
一、快慢的发展程序 .....	(54)
二、由慢转快的时间和条件 .....	(55)
三、快慢相间和匀清、劲别 .....	(56)
四、快慢相间的掌握 .....	(58)
<b>结 语 .....</b>	<b>(59)</b>
<b>第二章 陈式太极拳第一路图解 .....</b>	<b>(61)</b>
陈式太极拳第一路拳式名称顺序 .....	(61)
关于图解的几点说明 .....	(63)
陈式太极拳第一路 .....	(64)
<b>第三章 陈式太极拳第二路图解 .....</b>	<b>(169)</b>
陈式太极拳第二路拳式名称顺序 .....	(169)
陈式太极拳第二路 .....	(171)
<b>第四章 陈式太极拳推手 .....</b>	<b>(227)</b>
一、推手的一般要义 .....	(228)



二、陈式推手方法·····	(229)
甲，四正基本推手：棚掇挤按·····	(229)
乙，四隅补助推手：采捌肘靠·····	(233)
三、陈式推手的两项演变·····	(235)
四、太极拳推手是阴阳兼备的·····	(236)
五、推手动作要领·····	(237)
(一) 身法·····	(237)
(二) 手法·····	(238)
(三) 步法·····	(239)
(四) 眼法·····	(240)
(五) 沾连粘随·····	(241)
(六) 一身备五弓·····	(242)
(七) 发劲的提合蓄与放开发·····	(244)
(八) 呼吸与方圆刚柔·····	(245)
(九) 内劲在推手中的作用·····	(246)
六、《太极拳论》在原则上对推手的指导作用·····	(248)
第五章 陈式太极拳拳论·····	(256)
陈鑫传略·····	(256)
一、太极拳经谱·····	(258)
二、太极拳拳谱·····	(259)
三、陈鑫太极拳论分类语录·····	(260)
1. 心静身正，以意运动·····	(260)
2. 开合虚实，呼吸自然·····	(262)
3. 轻灵圆转，中气贯足·····	(264)
4. 缠绕运劲，舒畅经络·····	(266)
5. 上下相随，内外相合·····	(268)
6. 着着贯串，势势相承·····	(269)
7. 虚领顶劲，气沉丹田·····	(270)
8. 含胸拔背，沉肩坠肘·····	(274)

9. 运柔成刚，刚柔相济 .....	(275)
10. 先慢后快，快而复慢 .....	(277)
11. 窜奔跳跃，忽上忽下 .....	(277)
12. 刚柔俱混，一片神行 .....	(282)
13. 培养本元，勤学苦练 .....	(284)
<b>四、陈鑫关于官骸十三目的语录</b> .....	(285)
1. 头 .....	(285)
2. 眼 .....	(286)
3. 耳 .....	(286)
4. 鼻、口 .....	(287)
5. 项 .....	(287)
6. 手 .....	(287)
7. 拳 .....	(288)
8. 腹 .....	(288)
9. 腰 .....	(288)
10. 脊、背 .....	(289)
11. 裆与臀 .....	(289)
12. 足 .....	(290)
13. 骨节 .....	(292)
<b>五、搗手拳论</b> .....	(292)
1. 搗手论集录 .....	(292)
2. 搗手十六目 .....	(296)
3. 搗手三十六病 .....	(296)
4. 棚攉歌二首 .....	(298)
<b>六、陈鑫等拳论短文选</b> .....	(299)
1. 咏太极拳 .....	(299)
2. 太极拳缠丝法诗 .....	(299)
3. 太极拳发蒙缠丝劲论 .....	(300)
4. 太极拳推原解 .....	(301)
5. 太极拳体用 .....	(301)
6. 太极拳总论和拳经 .....	(302)

7. 陈复元太极拳论 .....	(302)
8. 太极拳之要点 .....	(305)
<b>杨式太极拳</b> .....	(307)
重印说明 .....	(308)
杨式太极拳简介 .....	(309)
前 言 .....	(310)
第一章 太极拳要领 .....	(311)
太极拳之练习谈 .....	(311)
太极拳说十要 .....	(314)
第二章 杨式太极拳图解 .....	(316)
杨式太极拳拳式名称顺序 .....	(316)
关于图照的几点说明 .....	(318)
杨式太极拳图解 .....	(319)
第三章 杨式太极拳推手 .....	(420)
定步推手 .....	(420)
活步推手 .....	(422)
大 掇 .....	(424)
附 录 .....	(431)
<b>吴式太极拳</b> .....	(435)
重印说明 .....	(436)
吴式太极拳简介 .....	(437)
第一章 太极拳的优点 .....	(438)
一、作为健身运动的几个优点 .....	(438)
二、太极拳在技击上的几个优点 .....	(440)
第二章 太极拳在行功时的心理作用 .....	(445)

第三章 太极拳在动作特点上的生理作用·····	(450)
一、表现在动作方面的几个重要特点·····	(450)
二、表现在姿势方面的几个重要特点·····	(453)
第四章 太极拳在技击上的力学根据·····	(457)
第五章 盘架子时应当注意的法则·····	(466)
第六章 吴式太极拳图解·····	(478)
第七章 练习推手时应当注意的法则·····	(550)
第八章 吴式太极拳推手图解·····	(556)
附 录·····	(566)
<b>武式太极拳</b> ·····	(569)
武式太极拳简介·····	(570)
前 言·····	(572)
第一章 武式太极拳要领·····	(574)
武式太极拳要点（郝月如著）·····	(574)
武式太极拳的走架打手（郝月如著）·····	(577)
关于教法和练法的一些体会（郝少如著）·····	(580)
节序图说明·····	(581)
第二章 武式太极拳图解·····	(586)
武式太极拳拳式名称顺序·····	(586)
关于图解的几点说明·····	(588)
武式太极拳图解·····	(589)
武式太极拳推手图解·····	(644)
附 录 古典拳论·····	(646)
<b>孙式太极拳</b> ·····	(655)
前 言·····	(656)

孙式太极拳简介	(657)
太极拳总说	(658)
上 编	(661)
一、动作名称	(661)
二、动作说明	(663)
下 编	(704)
一、太极拳推手法	(704)
二、太极拳技击	(708)
附：参考资料	(710)
一、王宗岳：太极拳论	(710)
二、武禹襄：太极拳论	(711)
三、十三势行功心解	(711)
四、十三势歌诀	(712)
五、推手歌诀	(712)
六、李亦畲：五字诀	(713)
七、撒放秘诀	(714)
八、走架打手行功要言	(714)

陈 式 太 极 拳

## 重印说明

书中所介绍的陈式太极拳，是最古老的一个太极拳流派。拳式分第一和第二路，都是已故著名拳师陈发科传授的套路。书中第一、二、三章由沈家桢执笔，第四、五章由顾留馨执笔。动作插图是根据陈发科遗照绘制的，不足部分是由陈发科之子陈照奎补照的。

原书在编写过程中得到周元龙、邵柏舟、杨景萱、巢振民、雷慕尼等的帮助，并由陈照奎校订。

这次重印，只改写了《陈式太极拳简介》，略去了《前言》，对原书的内容未作改动。书中不妥之处，希读者提出意见，以便改进。

人民体育出版社编辑部

1996年4月

## 陈式太极拳简介

陈式太极拳创始于明末清初的著名拳师陈王廷。陈王廷是河南温县陈家沟人。从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，不断对原有的拳套进行加工提炼，逐步形成近代所流传的一、二路拳套。这两套拳式的连贯动作，都是经过精心编排的，动作的速度和强度不同，身法、运动量和难度也不相同，但都符合循序渐进和刚柔相济的原则。

第一路拳的动作较简单，柔多刚少，以棚捋挤按四正劲的运用为主，以采捌肘靠四隅手的运用为辅；用力方法以缠丝劲为主，发劲为辅；动作力求柔顺，以化劲为基础，用柔迎刚和化刚，在外形上具有缓、柔、稳的特色。初练时，动作力求徐缓，并着重缠丝劲的锻炼。动作起来以身法领导手法，要求达到动分（离心力）、静合（向心力）不断变化的效果。由于动作速度较慢，拳架分高、中、低，运动量可以调节，因此既适于身体较好的人用来增强体质，也适于体弱和某些慢性病患者疗病保健。

第二路（炮捶）动作较复杂，要求疾速、紧凑，刚多柔少；用劲以采捌肘靠为主，以棚捋挤按为辅；动作力求坚刚、迅速，着重弹性劲的锻炼。套路中有“窜蹦跳跃，腾挪闪战”的动作，具有快、刚、跃的特色。从外形来看，它的快、刚、跃虽与其他拳种似无区别，但在本质上仍具特点：它在运动时不断旋腰转脊、旋腕转膀和旋踝转膝，形成一动全动、贯串整体的一系列螺旋动作，从而可收到开与放、合与收和开中寓合、合中寓



并的统一功用。这路拳由于速度快，爆发力强，比较适于青壮年或体力较好的人练习。

通过套路的锻炼，可以逐步揣摩太极拳刚柔相济等技法的内容和要领，即所谓“知己的功夫”。为了运用沾、连、黏、随的方法以求得懂劲，陈式太极拳还创造了对抗性的推手，也就是“知彼功夫”。陈式太极拳的推手强调舍己从人，根据对方的外力来发挥自己的技法。对方动急则急应，对方动缓则缓随。因而走架子和推手要交替练习，才能掌握懂劲的功夫，达到熟练程度。

陈式太极拳是古老的拳种，其他流派的太极拳（如杨式、吴式、武式、孙式），都是在陈式太极拳的基础上发展创新的。陈式太极拳在动作上柔化刚发的技击特点保存较多，学习和研究这派太极拳，对武术的继承和创新有很大的参考价值。

本书介绍的一、二路太极拳，是已故太极拳师陈发科（陈王廷的后代，1887—1957）晚年所定的拳式。