

赠送

1. 吴式太极拳经典十六势
高清视频教学 DVD 光盘

2. 人体穴位图



于子顺
编著

WUSHI 吴式
TAIJIQUAN 太极拳
JINGDIAN 经典
SHILUSHI 十六势

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

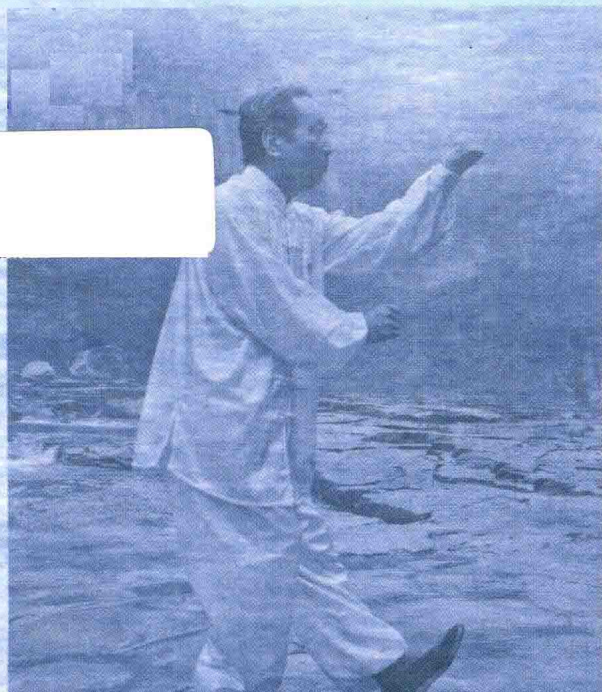
WUSHI
TAIJIQUAN
JINGDIAN SHILUSHI

吴式

太极拳

经典十六势

于子顺 编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳经典十六势 / 于子顺编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5349-7355-0

I. ①吴… II. ①于… III. ①吴式太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 126216 号

吴式太极拳经典十六势

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 孟明明

责任校对: 李振方

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 郑州瑞光印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 14 字数: 230 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元 (赠送 DVD 光盘)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

目 录

第一章 吴式太极拳经典十六势名称

顺序及动作图解 19

第一节 吴式太极拳经典十六势名称顺序 20

第二节 吴式太极拳经典十六势动作图解 21

预备势 (热身法)	21
第一势 起势	25
第二势 揽雀尾	28
第三势 搂膝拗步	48
第四势 手挥琵琶	54
第五势 野马分鬃	60
第六势 玉女穿梭	68
第七势 肘底看捶	100
第八势 金鸡独立	106
第九势 倒撵猴	115
第十势 斜飞势	129
第十一势 提手上势	133
第十二势 白鹤亮翅	139
第十三势 海底针	145
第十四势 扇通背	150
第十五势 云手	155
第十六势 单鞭	163
收势	167

第二章 太极拳功法 182

第一节 呼吸八法 (吐纳法—内功练习法) 183

第二节 “三丰”功法 (六球一柱) 185



第三章 太极拳推手训练的三个问题	190
第一节 神意运用十法	191
第二节 推手中的发劲四要	193
第三节 出手如锉，回手如钩	194
第四章 谈太极拳的特点	197
第五章 吴式太极拳歌诀	201
第六章 学习研究太极拳随笔	204
第一节 浅谈太极拳《论》《经》文中名句的理解和体会	205
第二节 区分运动中的阴阳	207
第三节 眼神训练的要求	207
第四节 太极拳推手的有关问题	207
第五节 太极拳常识	209
第七章 修炼太极拳时的几个感受	214
第八章 神意运用问答五十二题	217
附录 吴式太极拳传递系统简表	224

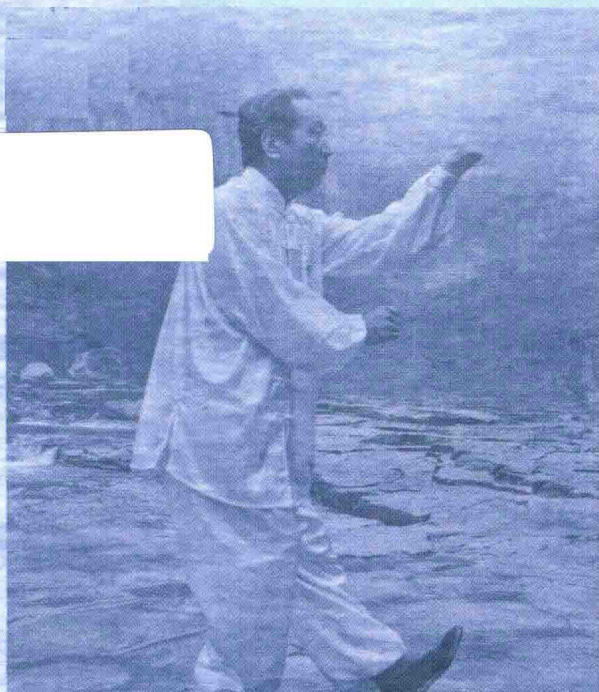
WUSHI
TAIJIQUAN
JINGDIAN SHILUSHI

吴式

太极拳

经典十六势

于子顺 编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳经典十六势 / 于子顺编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5349-7355-0

I. ① 吴… II. ① 于… III. ① 吴式太极拳—基本知识
IV. ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 126216 号

吴式太极拳经典十六势

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 孟明明

责任校对: 李振方

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印刷: 郑州瑞光印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 14 字数: 230 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元 (赠送 DVD 光盘)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



武术名家 王培生先生



王培生先生（前排中）与弟子张耀忠（前排左）、茹世宝（前排右）、于子顺（后排左）、段留成（后排右）的合影

子顺贤契：

對阴阳变化之理，应细心研习，默識揣摩，漸至從心所欲！切記过与不及之弊為要！

丁卯夏至

王力泉 印誠

王培生先生为弟子于子顺赠言

（王培生，1919—2004，名力泉，号印诚）



于子顺先生（右）与当代杰出书法家、白云观道长潘锋先生（左）交流修炼太极的感受



于子顺先生（前右）和夫人（前左）与弟子刘和平（后排右三）、李保国（后排左二）、秦学章（二排右一）、寿文秀（二排左二）、董海泉（二排左一）、邵卫东（后排右一）、高娟（二排左二）、马帅（后排左一）、李兰修（后排右二）、王拥军（后排右三）合影



后排左起：李晨军、张学宁、刘和平、秦学章、高娟、于海华、王拥军、张正平、王新生、张仁意、李兰修、何天国、金凯、吴希贤、寿文秀、郜卫东、马帅、李保国、侯庆福。前排左起：吴文云、于子顺



于子顺先生与部分学员合影



于子顺先生在指导郜卫东练降龙桩



于子顺先生在指导董海泉练玉女穿梭



于子顺先生在指导许战忠练下掖掌



于子顺先生在讲太极采劲



于子顺先生在讲太极挤劲



学员们在练吴式太极拳经典十六势

用毛泽东的军事思想 探究太极拳的威力所在

毛泽东是一位伟大的军事家，他的军事思想是被中国的近代战争史证实了的伟大思想。毛泽东吸收了国际上优秀的文化和思想，把马列主义与中国实际相结合，容纳了大量的中国优秀传统文化和军事经典，形成了他的军事思想体系。他的军事思想在中国 20 多年的战争中创造了许多经典战例，如：四渡赤水，地道战，地雷战，辽沈、淮海、平津战役等。他的军事思想是推翻压在中国人民头上三座大山的武器，也是保卫社会主义建设和祖国安全的法宝。

毛泽东的军事思想和太极拳的使用原则与要求都属于军事科学的大范畴。它们有共同的因素，就是都符合军事斗争科学的规律和要求，对敌武装斗争时，在敌强我弱的情况下，要充分发挥自己的特长，集中优势力量，避实就虚，不断地削弱敌人，减少消耗，巧妙地制服和歼灭敌人。但它们又有不同的使用范畴，毛泽东的军事思想是中国共产党在组织、领导、指挥人民军队的建设、训练和作战（包括单兵技术素质和作战动作的训练）的原则、方针和路线，是在敌强我弱的情况下，不断地削弱、消灭敌人，保存、发展壮大自己的科学思想体系。太极拳的使用原则与要求是习武人在提高自己身体素质（三盘九节、四肢百骸）和与敌搏斗时的方针、原则与要求，不断地形成习练太极拳者的单独思维模式或规律，用意不用力，四两拨千斤。

毛泽东的军事思想从整体上讲，就是人民战争，动员和团结全国各族人民参战，充分发挥人民群众的积极性、创造性和智慧（现代战争的武器装备包括导弹等也是人民群众智慧结晶的体现）。

太极拳的原理和应用原则强调的是“神领，用意、气运身的整劲”。

太极者，阴阳也，阳动阴必随，一动无不动，整也。太极拳的每个发劲活动，都不是一个局部的张弛活动，而是全身一动无有不动，每个部位都保持一样的、匀整的松紧，在运动中使全身的三盘九节、四肢百骸的各个部位都充分发挥功能，协调一致，一动无有不动。做到守中用中，舍己从人，不顶不丢，粘黏连随，协调一致地完成每个攻防动作，并巧妙地做到攻中有防，防中有攻。换句话说，防即是化，化即是发，浑身无手，浑身是手，无点不弹簧。

毛泽东在战略上讲：要用游击战、运动战、围点打援等。其基本含义是避实就虚，集中优势兵力，找好打的、弱的敌人打，如运动立足未稳之敌、独立之敌、虚弱之敌、疲惫之敌等。

高层次的太极拳师在应敌时，举手劲走对方最虚弱的部位，讲究“一接点中求”，不硬碰硬，硬碰就犯了“双重”大忌。这与毛泽东的运动战、游击战等要求的内涵是相同的，找虚弱的部位打，找能制服对方的部位打，绝不硬拼打消耗战。

毛泽东的战术非常科学，如他为部队制订游击战的十六字诀“敌进我退，敌退我进，敌驻我扰，敌疲我打”。不能与敌人硬打硬拼，应保存实力，削弱敌人，制造和等待时机，找准敌人的弱点、虚点，及时集中优势兵力歼灭敌人。

太极拳应用时讲究后发制人，舍己从人，不顶不丢，粘黏连随。这与毛泽东的游击战十六字诀内涵相仿，“敌进我退，敌退我进”，就是“不顶不丢，粘黏连随”，当对方向我出手进攻时，我舍己从人，顺从对方之意，走化之，不与对方硬顶，顶就犯了太极拳应用时所反对的“双重”之病，是大忌。当对方收手企图后退时，我粘黏连随，不让对方跑掉。“敌驻我扰，敌疲我打”，这与太极拳应用中的粘黏连随的“听劲”相似，在对方出手进击和收手后退之中摸准对方的劲路和真实企图，不给对方休息调整的时机，不断地干扰、消耗对方，制造、等待时机，抓住对方的错误或虚弱之处击之。要“后发制人”，不是说先发不能制人，而是根据太极拳的原理和应用原则，首先要进行火力侦察，做到知己知彼。摸准对方的特点、功力、长处、弱点与