

太極典藏

TAI JI QUAN QUAN SHU

太極拳

陳式

趙堡

楊式

孫式

吳式

武式

冯志强
李秉慈
孙剑云

編著

全 书



学苑出版社

太极拳全书

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳全书 / 冯志强等编著. —北京: 学苑出版社,
2000.1

ISBN 7-5077-1170-6

I. 太... II. ①冯...②李...③孙... III. ①太极拳—教材
②中国—教材 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00075 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京平谷大北印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 开本 21.5 印张 430 千字

2000 年 3 月北京第 1 版 2000 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 00001-10000 册

定价: 28.60 元

好奉枉太

那小半

一九七八年十一月廿四日

编委会名单

顾问：张文广 张 山 孙剑云
冯志强 李秉慈 张永涛

编委：(排名不分前后)

田春阳	辛 冬	严翰秀
云九霄	陈武星	李洛阳
潘乘风	马行空	易冰梅
骆不群	贺君侠	金 非
杜 娟	龙浩然	黄 虎
杨子江	乐朝阳	李冠英
张俊峰	于俊义	苏浅雪
徐向东	任浩然	盛存孝





前言

太极拳是中国以及世界人民所喜爱的体育运动，是中华民族宝贵的文化遗产、民族的瑰宝。目前，许多国家和地区都在研究和推广太极拳，并成立了很多相应的组织，每年专程来我国学习和交流拳艺的人日益增多。太极拳在增进我国和其它国家人民的友好往来方面起到了积极的作用，真可谓“太极传友谊”。

应广大太极拳爱好者的迫切要求，我们将目前流传较广的陈式、杨式、武式、吴式、孙式、赵堡等六式传统太极拳整理串编成书。在编写过程中，我们认真听取了太极拳专家、名师和部分优秀教练员、运动员的宝贵意见，注重六式太极拳共性的拳理与拳法的阐述，从六大流派个性比较入手，努力想在传统基础上从现代科学角度建立完整的太极拳理论和技术体系。例如：我们高度概括出作为太极拳总体的“太极拳产生的理论基础”、“太极拳技术要求原理”、“太极拳基本动作原理”、“太极拳行功要论”等；同时还针对六大流派的异同，从“基本拳势”、“基本拳套”、“学练要点”三个方面进行比较，通过精辟的分析比较和深入浅出的讲解，帮助广大读者深刻领悟各式太极拳的本质特点，从而真正把太极拳学到家、练到家。



我们的愿望是美好的，但在编写过程中，深感自身学识、功力的浅薄。书中不足之处，恳请广大太极拳专家、名师指出。我们热诚地欢迎同道携手，为传统太极拳的科学发展推波助澜。

最后，我们需要特别说明一点：为了更好地保留传统太极拳的真貌，陈式太极拳传统套路的动作说明基本上是以沈家桢、顾留馨编著的《陈式太极拳》为准。杨式、武式、吴式、孙式、赵堡五式太极拳传统套路则是在傅钟文、郝少如、徐致一、孙剑云、王海洲等老师的著作的基础上编写的。而太极拳源流、太极拳产生的理论基础、传统太极拳基本技术原理、传统太极拳基本拳势、传统太极拳行功要论、学练太极拳的程序等章节，均为本书编写组撰稿。我们在编写过程中参阅了大量的文献资料。在这里向所有对太极拳发展作出无私贡献的前辈表示衷心的敬意和感谢！

本书的出版一波三折。从策划到编写，从审定到成稿，从联系出版社到最终成书，前后约三年半时间，我们感谢给予我们帮助的所有人。他们的大力支持和帮助是我们成功的保证。

虽然本书存在着这样或那样的不足，但我们相信本书的出版对进一步普及、发展传统太极拳，将起着积极的推动作用，必将成为广大太极拳爱好者的良师益友。





目 录

一、太极拳源流	(1)
(一) 太极拳创始说	(1)
(二) 太极拳演进说	(3)
1. 基本形成期	(3)
2. 流派定型期	(4)
3. 普及推广期	(6)
二、太极拳技术原理概述	(8)
(一) 太极拳产生的理论基础	(8)
1. 拳理基础	(8)
2. 哲理基础	(9)
3. 医理基础	(12)
4. 判辨太极拳的基本标准	(13)
(二) 太极拳技术要求原理	(14)
1. 身型技术	(14)
2. 运动技术	(27)
3. 太极拳的特点与原则	(32)
三、太极拳基本动作要求原理	(37)
(一) 太极拳手型原理	(37)
1. 掌 型	(38)
2. 拳 型	(41)

3. 勾 型	(43)
(二) 太极拳手法原理	(46)
1. 掌 法	(47)
2. 拳 法	(52)
(三) 太极拳步型原理	(54)
1. 弓 步	(54)
2. 侧弓步	(55)
3. 马 步	(55)
4. 独立步	(56)
5. 虚 步	(56)
6. 开立步	(57)
7. 仆 步	(57)
8. 丁 步	(57)
9. 歇 步	(57)
10. 跌叉步	(57)
(四) 太极拳步法原理	(57)
1. 上 步	(58)
2. 退 步	(58)
3. 碾 步	(58)
4. 进 步	(59)
5. 撤 步	(59)
6. 摆 步	(59)
7. 侧行步	(59)
8. 跟 步	(60)
9. 插 步	(60)
(五) 太极拳腿法原理	(60)
1. 分 脚	(60)
2. 蹬 脚	(61)

3. 摆莲脚	(61)
(六) 太极拳身型原理	(61)
1. 五弓齐备, 内劲自生	(61)
2. 自然得体, 蓄放有度	(61)
(七) 太极拳身法原理	(62)
1. 拧身法	(62)
2. 转身法	(63)
3. 翻身法	(63)
4. 起身法	(63)
5. 塌身法	(63)
6. 伏身法	(63)
(八) 太极拳眼法原理	(63)
1. 注 视	(64)
2. 随 视	(64)
四、太极拳基本拳势概要	(65)
(一) 基本拳势研究	(65)
(二) 基本拳套结构	(111)
五、传统太极拳行功要论	(113)
(一) 论用意	(113)
(二) 论放松	(119)
(三) 论内气	(123)
(四) 论内动	(125)
(五) 论内劲	(126)
(六) 论五弓	(128)
(七) 论推手	(134)
(八) 论虚实	(135)
(九) 论呼吸	(137)
六、学练太极拳程序	(142)



(一) 学练完整太极拳系的阶段	(143)
1. 功法学练阶段	(143)
2. 套路学练阶段	(143)
3. 推手学练阶段	(143)
4. 散手学练阶段	(143)
(二) 掌握太极拳套路的三步功夫	(144)
1. 外型求正	(144)
2. 内意求劲	(145)
3. 内外求合	(146)
七、陈式太极拳传统套路	(148)
(一) 陈式太极拳第一路图解	(150)
1. 陈式太极拳第一路动作名称	(150)
2. 陈式太极拳第一路动作图解	(151)
(二) 陈式太极拳第二路图解	(260)
1. 陈式太极拳第二路动作名称	(260)
2. 陈式太极拳第二路动作图解	(261)
八、杨式太极拳传统套路	(311)
(一) 动作名称	(312)
(二) 动作图解	(314)
九、武式太极拳传统套路	(415)
(一) 动作名称	(417)
(二) 动作图解	(419)
十、吴式太极拳传统套路	(481)
(一) 动作名称	(482)
(二) 动作图解	(483)
十一、孙式太极拳传统套路	(535)
(一) 动作名称	(536)
(二) 动作图解	(538)



十二、赵堡太极拳传统套路	(589)
(一) 动作名称	(590)
(二) 动作图解	(592)
【附录一】传统太极拳经典拳论	(648)
【附录二】太极拳名序赏析	(660)

一、太极拳源流

(一) 太极拳创始说

太极拳究竟为何人所创？又是何时所创？这是一个既不能回避又难以定论的问题，长期困扰着太极拳界。目前，主要有以下 6 种说法：

1. 梁朝的程灵洗

程灵洗，字元涤，梁时江南徽州府休宁人。程的太极拳由韩拱月所传，韩的老师不得而知。韩传程秘，程秘传程灵洗的太极拳改名小九天，其中提手、穿梭、单鞭、揽雀尾等数势名称与现在的太极拳名称相同，还有几势动作名称与现在的动作名称颇为相似，程所著观经悟会法云：太极拳非纯功于易经不能得。以易经一书，必须朝夕悟在心内，会在身中，超以象外，得其环中，有人所不知而已独知之妙。留有《用功五志》：“博学，是多工夫。审问，不是口问是心问。慎思，听后当留心想念。明辨，生生不已。笃行，如天行健。”《四性归原歌》：“世人不知己之性，何能得知人之性，至于天地亦此性。我赖天地以存身，天地赖我以致局。若能先求知我性，天地授我偏独灵。”

2. 唐朝的许宣平

许宣平唐时江南徽州府歙县人也，受业于于欢子，于欢子的生平不见记载，许传宋远桥，原有 37 势动作，但实际上流传下来的只有 42 势，其中相当动作名称与现在流传的太极拳名称相同或近



似，练习方法为单势练习，一势练成，再练一势，不分次序，练习者自己选择，至37势逐一练成，动作自然连贯，一气呵成，故又称长拳。留有《八字歌》：“棚、捋、挤、按世界稀，十个艺人十不知，若能轻灵并坚硬，粘黏连随俱无疑，采捌肘靠更出奇，行之不用费心机，果得粘黏连随者，得其环中不支离。”《周身大用歌》：“一要心灵与意静，自然无处不轻灵，二要遍体气流行，一定继续不能停，三要喉头永不抛，问尽天下众英豪，如询大用缘何得，表里精粗无不到。”《十六关要诀》：“活泼于腰，灵机于顶，神通于背，流行于气，行之于腿，蹬之于足，运之于掌，通之于指，敛之于髓，达之于神，凝之于耳，息之于鼻，呼吸往来于口，纵之于膝，浑噩于身，全身发之于毛。”《功用歌》：“轻灵活泼求懂劲，阴阳既济无滞病，若得四两拨千斤，开合鼓荡主宰定。”

3. 唐朝的李道子

李道子唐朝江南安庆人，尝居武当山南岩宫，所传太极功为先天拳，亦称长拳。先天拳，亦如三十七势，为太极拳别名。宋时传于江南宁国府俞氏，明代传于宋远桥，张松溪等人。所传歌诀：“无声无象，全身空透，应物自然，西山悬磬，虎吼猿鸣，水清河静，翻江倒海，尽性立命。”

4. 唐朝的胡镜子

唐朝的胡镜子传于宋仲殊，宋为安洲人，宋传殷利亨，殷将太极拳名改为后天法，以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠为主，与太极十三势功用相同。

5. 张三丰创拳说

历史上有关张三丰的传说最多，争论亦最大，众多人称其为太极拳鼻祖，目前，有据可查的主要是源于明末清初黄宗羲的《王征南墓志铭》记载：“少林以拳勇名天下，然主搏于人，人亦得以乘之。有所谓内家拳，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家，盖起于宋之张三丰。三丰之术，百年之后，流传于陕西，而王宗岳



为最著。温州陈洲同从王宗岳受之，以教其乡人，由是流传于温州。嘉靖年间，张松溪为最。”

6. 陈王庭创拳说

武术考证家唐豪实地考察了陈家沟，依据陈王庭的遗诗：“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，闲来造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下弟子儿孙，成龙成虎任方便。”以上前四种传说有关文字记载主要源于《宋氏家传太极拳源流及支流考》手抄本。

关于太极拳起源问题的确有待深入研究，解放以后，大致可以归纳为两类观点：一类认为太极拳是陈王庭所创，发源于陈家沟；一类认为在此之前早有太极拳，大约在南朝韩拱月、程灵洗开始，经唐朝时许宣平、李道子，宋时程必，元时张三丰，明清为王宗岳、蒋发，清中叶陈长兴发展起来。目前，还很难断定太极拳究竟是何人何时创造的，但是可以肯定，太极拳绝非一蹴而就，必然有一个萌生、发展、壮大、成型的过程，是经过数代人的努力形成的，这正也说明了太极拳的源远流长，博大精深。

（二）太极拳演进说

尽管太极拳创始难以定论，但是从太极拳定名以来，陈长兴以后的太极拳演变线索是较清晰和公认的，这构成了现代意义的传统太极拳主体。根据拳理著作、动作形态可以看出从明末清初以来的太极拳演变、发展历程。

1. 基本形成期

这个时期主要指从明末清初的陈王庭至陈长兴（1771～1853年），经过五传，完成了陈式太极拳的基本演变，表现为：

（1）重要理论著作

这个时期留下的理论著作很少，代表性的有陈王庭的《拳经总

歌》、《太极拳十大论》、《用武要言》等，从这些拳论、歌诀来看，突出反映了太极拳的技击性，如《拳经总歌》：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”讲的就是技击方法。但是，这个时期的拳论中已有了运用阴阳哲理、五脏医理解说拳理，如《太极拳十大论》中的“二气，呼吸既阴阳也”，“五脏，夫捶以言势，人得五脏以成形，即由五脏而生气，五脏实为性命之源，生气之本，而名为心、肝、脾、肺、肾也。”

(2) 拳套动作形态

陈王廷时期的七个套路，经过五传至陈长兴、陈有本一代，原有的108势长拳和太极拳二至五路，已逐渐被舍弃，很少有人练习，取而代之的是陈式太极拳一路和炮捶（现称之为二路）。一路又分演出老架、新架。新架与老架架势一样宽大，扬弃了原有的一些高难动作，新架随后又出现了赵堡架，代表人物有陈清萍。关于赵堡太极拳的渊源问题，据杜元化所著《太极拳正宗》中记载，是王林楨传蒋发传邢喜怀→张楚臣→陈敬佰→张宗禹→张彦传陈清萍，也有人称陈清萍学拳于陈有本，后人赘于赵堡，所传拳势与老架相同，但是突出了圆形运动特点。从陈王庭早先拳套中的腾空一字腿落地、双手落地、双足先后向上蹬踢等动作，到流传下来的陈式一路，逐渐简化了原有套路，使之更加适宜大多数人习练，预示了太极拳朝着健身、群众性方向发展。

这个时期，基本完成了陈式太极拳包括赵堡太极拳自身的改造，形成了现代意义上传统太极拳的雏型，由此将逐渐演变出不同的太极拳流派。

2. 流派定时期

这个时期时间跨度较大，经历了从杨禄禅学拳到孙禄堂晚年定孙式太极拳，其间确定了现今流传的孙式、杨式、吴式、武式的形成与定型，以及陈式太极拳的最终定型，从而最终形成并定型为目前流传较广的陈、杨、武、吴、孙式五大流派的太极拳，当然此外