

数字体育

太极拳教程

之
二
十
四
式

李岩
编著



SHUZI TIYU
TAIJIQUAN JIAOCHENG
ZHI ERSHISI SHI



北京工业大学出版社

数字体育

太极拳教程之二十四式

李 岩 编著

北京工业大学出版社

内 容 简 介

本书是一本主要介绍二十四式简化太极拳和3D虚拟仿真太极拳教学系统的教材。全书共分四章：第一章介绍太极拳的由来、流派、发展和文化；第二章介绍简化太极拳的创编、要领、功能和拳谱；第三章介绍简化太极拳的动作、要领、功法和套路；第四章介绍3D虚拟仿真太极拳教学系统。附录部分是太极拳的相关理论。

本教材既可作为高等院校体育专业的教科书，又可作为相关人士的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

数字体育：太极拳教程之二十四式 / 李岩编著. —北京：
北京工业大学出版社，2014.9
ISBN 978-7-5639-4022-6

I. ①数… II. ①李… III. ①太极拳—教材 IV.
①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第177262号

数字体育：太极拳教程之二十四式

编 著：李 岩

责任编辑：王轶杰 贺 帆

封面设计：何 强

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722(传真) bgdchs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京溢濠印刷有限公司

开 本：787mm×960mm 1/16

印 张：8

字 数：104千字

版 次：2014年9月第1版

印 次：2014年9月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4022-6

定 价：15.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

太极拳是中华民族优秀的传统文化。其拳理来源于《易经》、《黄帝内经》、《纪效新书》等中国传统哲学经典著作，并在其长期的发展过程中又吸收了道、儒、释等文化内容。

传统的太极拳教材和视频学习材料虽然在不断地发展完善，但始终不能摆脱二维平面的约束。在具体动作的学习中，不能实现实时的控制，只能以单一视角观看，不能进行局部动作的分析分解，交互效果差。为此，编者参与设计了3D虚拟仿真太极拳教学系统。该系统通过参与者与仿真环境的相互作用，并借助人本身对所接触事物的感知和认知能力，帮助启发参与者的思维，使参与者全方位地获取虚拟环境所蕴含的各种空间信息和逻辑信息。为了更好地向大学生传授二十四式简化太极拳，编者编写了这本《数字体育：太极拳教程之二十四式》。

本教材从太极拳的历史、文化入手。首先介绍太极拳的由来、流派，太极拳的发展和理论；其次，介绍简化太极拳；再次，介绍简化太极拳的习练；最后，介绍3D虚拟仿真太极拳教学系统。全书以二十四式简化太极拳和3D虚拟仿真太极拳教学系统为主要内容，介绍二十四式太极拳的基本知识和必须掌握的基本技术，并提供切实可行的练习方法，以及3D虚拟仿真太极拳教学系统。

3D虚拟仿真太极拳教学系统主要包含太极拳3D虚拟教学部分、文字教学部分、图片展示、太极拳视频教学、软件帮助。3D太极拳虚拟仿真教学系统将全方位模拟太极拳教学，使用户可以通过界面自主交互，在虚



拟教学中体验。同时太极拳 3D 虚拟仿真教学系统软件，可以让学生用户轻松地对教学动作进行分析、理解。在展示教学分析能力方面，3D 太极拳虚拟仿真教学系统软件通过精心设计，充分展现了系统太极拳教学架构的关系。3D 太极拳虚拟仿真教学系统软件已经由世图音像电子出版社出版、发行。

本教材以多角度向学习者提供生动、逼真的学习内容，力求使学习者能够更好地理解动作要求，掌握动作要领。希望本教材能够成为老师与学生们的良师益友，同时，诚挚地欢迎广大的专家、学者和相关人士批评指正。

目 录

第一章 太极拳综述	001
第一节 太极拳的由来及主要流派	001
第二节 张三丰与太极拳	005
第三节 王宗岳与《太极拳论》	009
第四节 洪均生与《〈太极拳论〉臆解》	013
第二章 简化太极拳	016
第一节 简化太极拳的创编	016
第二节 简化太极拳的要领	019
第三节 简化太极拳的功能	021
第四节 二十四式简化太极拳的动作名称	024
第三章 简化太极拳的习练	025
第一节 主要动作及要求	025
第二节 基本动作及要求	028
第三节 基本功法	033
第四节 套路教学	036
第四章 3D 虚拟仿真太极拳教学系统	066
第一节 系统概述	066
第二节 系统设计背景及设计思想	069



第三节 主要模块介绍	072
附录 I：《太极拳论》与译文	080
附录 II：《〈太极拳论〉臆解》	083
附录 III：《五字诀》	100
附录 IV：《道德经》	102
参考文献	119

第一章 太极拳综述

太极拳是中华武术的著名拳种之一。早期，因其动作如长江之水，滔滔不绝，绵绵不断，故称为“长拳”，也称“绵拳”；又因其内含八种基本技法（棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠）和五种步法（进步、退步、左顾、右盼、中定），所以，又称“十三势”。清朝乾隆年间，山西民间武术家王宗岳用《周子全书》中阐发《易经》太极阴阳的哲理解释拳意，著成《太极拳论》，从此，“太极拳”这一名称得以确定。

第一节 太极拳的由来及主要流派

一、太极拳的由来及创始人

太极拳起源于何时？太极拳为何人所创？众说纷纭：一说始于南朝梁代（公元6世纪），为韩拱月所创，一说始于唐代，为许宣平所创，一说始于宋代徽宗年间，为武当道士张三丰所创。据考证，张三丰为元末明初辽东懿州人，名全一，又名君宝，号三丰。其人不修边幅，行游四方，曾游武当诸岩壑，后人传他是内家拳的始祖，也说这位张三丰传下了太极拳。

据武术史学家唐豪等考证，张三丰创内家拳和太极拳之说均系误传。



应该说，以上诸家所创的是不同时期的内家拳，而非太极拳。目前，一般认为如下一说比较可信：太极拳为明末清初河南温县人陈王廷（1600—1680年）所创。陈王廷为明末武庠生，曾在河南温县任乡兵守备，入清后隐居乡里。晚年，“闷来时造拳，忙来时种田”（见陈王廷遗诗）。史料表明，他以戚继光《纪效新书·拳经》为蓝本，综合当时民间和军队中流行的名家拳法，结合古代导引与吐纳术，吸取阴阳学说与经络学说理论，创长拳“十三势”。这套拳，拳势螺旋缠绕，快慢相间，意、气、形密切结合，把养生、健身、技击合而为一，这就是最初的太极拳。

但是，对太极拳起源提出不同见解的还是有的。由赵幼斌等所著《杨氏太极拳真传》（北京体育大学出版社2001年7月出版）一书，列举不少资料，论证唐豪等人考证有误，认为：太极拳还是由北宋张三丰所创。张三丰以后的太极拳史，没有得到连续系统的记载，因此难以考证；而近代太极拳的传播，是以王宗岳为一代宗师，并由王宗岳传给蒋发而继承下来的。其后，蒋发传给陈家沟的陈长兴及赵堡镇的邢怀喜，陈长兴再传给杨露禅，以后便发展成各个流派。至于王宗岳师承何人，目前也难以查考。总之，随着一些史料的发现，太极拳的起源会有其他见解与佐证，并会在争辩中得出正确结论，这是历史的必然。

二、太极拳的主要流派

经过长期流传，太极拳演变出许多流派，流传较广或特点较显著的流派有五个。这五个流派分述如下。

（一）陈式太极拳

陈式太极拳，有陈式老架和陈式新架之分。



1. 陈式老架太极拳

陈式老架太极拳，为明末陈王廷所创。据后人著录的《陈氏拳械谱》记载，陈王廷所创之太极拳共五路，现仅存一路“十三势”，二路“炮捶”，其余都已失传。所谓“十三势”，就是最早的太极拳，计一百〇八式，俗称“陈式老架”。

陈式老架太极拳的特点是架式宽大低沉，运行螺旋缠绕，强调由松入柔，运柔成刚，刚复归柔，其间插有快速发劲、跳跃和震脚等动作。

2. 陈式新架太极拳

陈式新架太极拳，为清代河南陈家沟拳师陈长兴所创。他忠于陈式老架太极拳的套路内容和架式宽大低沉的特点，删除了老架中一些刚烈、跳跃动作，使之柔和、平稳，以适应年老体弱者锻炼，所以，当时人们称之为“略”。后来，他的族侄陈清萍在此基础上，又创造了一套小巧紧凑的拳式，架式中由简入繁地逐步加圈，人们称之为“圈”，又称“赵堡架”，是陈式新架的代表。

陈式新架太极拳形成后，老架中的一些拳套便逐渐消失。

（二）杨式太极拳

杨式太极拳，为清代河北杨福魁（1800—1873年）所创，其孙杨澄甫（兆清）修改定型。杨福魁字露禅，别号禄禅，河北永年人，早年至陈家沟师从陈长兴，学得陈式老架太极拳。拳技以“柔中寓刚，绵里藏针”著称。19世纪50年代，杨福魁任京师旗营武术教习，在传授太极拳过程中，逐步改变动作，自成一派。他的儿子杨鉴、杨钰，也是当时的太极拳名家。杨福魁逝世后，所遗拳路经其孙杨澄甫修改定型为杨式太极拳。

杨式太极拳以架式舒展端正、均匀柔和见长。



（三）吴式太极拳

吴式太极拳，由清代满族人吴全佑及其子吴鉴泉（1870—1942年）从杨式太极拳演化而成。吴全佑师从杨福魁父子，为清咸丰、同治年间太极拳高手，继承杨式小架拳式并有所演化。其子吴鉴泉在继承父亲拳技基础上，进一步增益修订，使套路精纯，形成了吴式太极拳流派。

吴式太极拳的特点是动作轻松自然、连绵不断，架式小巧细腻、柔缓平和。

（四）武式太极拳

武式太极拳，为清代武禹襄（1812—1880年）所创。武禹襄原名武河清，河北永年人。最初师从杨福魁，后去河南温县跟陈清萍学陈式新架太极拳，再从吴全佑学吴式太极拳，然后融会贯通，自成一派；最后经李亦畬、郝为真修改定型，所以也称“郝式太极拳”。

武式太极拳的特点为架式紧凑简洁，动作舒展，步法严格，虚实分明。

（五）孙式太极拳

孙式太极拳，为清末民国初期河北孙福全（1861—1932年）所创。孙福全字禄堂，河北完县（今顺平县）人。早年学形意拳、八卦拳，后从郝为真学武式太极拳，拳技精纯，融合太极、形意、八卦三家之长，自成一派。

孙式太极拳，以架高步活、转换轻盈为特点。因步法进退相随，运转开合相接，所以也称“开合活步太极拳”。



第二节 张三丰与太极拳

一、张三丰简介

出身书香门第的张三丰，是一个传奇式的人物。他幼年入道，拜张云庵道长为师，后还俗专修儒学，相传曾在中山府安喜县任过县令，不久辞官，师从终南山火龙真人。

根据《明史·方伎传》及相关典籍记载，“张三丰名全一，字君宝，号三丰。辽东懿州（今辽宁阜新东北）人。生于元定宗贵由二年，卒于明英宗天顺八年。身材颀伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟，才华横溢，过目成诵，学识渊博，医术高明，道行高深，武功超绝。善嬉谐，旁若无人，因不饰边幅，又称邈邈道人。议论三教经书，则络绎不绝，所以心与神通，神与道一。寒暑惟一衲一蓑，所啖升斗辄尽，或数日一食，或数月不食，兴来穿山走石，能一日千里。行无常行，住无常住，人皆异之，咸以为神仙中人也”。

二、创编太极拳

终南山火龙真人向张三丰传予大道，并命其出山修炼。张三丰南至武当，居住于少祖山洞穴（人称为“祖师洞”，元末在洞口建有一座砖石结构的殿堂，俗称“无梁殿”），修炼“内丹功”。张三丰在山洞居住九载，练到九转还丹，终于练成。张三丰练“内丹功”的实践与体会，在他的著作《玄机直讲》、《玄要篇》中多有记述。内丹功俗称“气功”，其行气



需要肢体动作进行导引，张三丰根据练内丹的需要，创编了太极拳。

张三丰创编太极拳有两种传说，第一种说法是他看到鹊、蛇相斗（俗称“龙凤斗”），第二种说法是他看到猫、蛇相斗（俗称“龙虎斗”），从中得到启发，创编了一套“静如处子，动如飞羽，柔如灵蛇，刚如猛虎”的全新拳法——“太极拳”。

其实，张三丰是当时著名的道教学者，精通三教，而且一直主张儒、释、道“三教合一”，他把道家的内丹功、养生家的导引术、武术家的拳法、军事家的兵法，加以糅合、编创和演化，做出了集大成的贡献，创编出了一套“以内丹为体、技击为用、养生为首、防身为要，以意领气、以气化神、以神还虚、以虚合道，以柔克刚、以静制动、后发制人、借力打力、四两拨千斤”的前人没有的全新的拳法。这套拳法，是根据道教的太极轨迹，踏罡步斗、划弧转圈运行的，因此取名“太极拳”，由于包含“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠（八门），进步、退步、左顾、右盼、中定（五步）”十三势，故又名“太极拳十三势”，或曰“武当内家拳”。这是开天辟地以来，张三丰首创的太极拳（武当内家拳），这是武当内家拳的母拳。以后的形意、八卦，以及后来的各种门派的太极拳，都是从张三丰创编的这套太极拳中派生出来的。

三、传道与受封

创编了太极拳后，张三丰云游四海，北至燕赵，东往齐鲁，南到吴越，西达巴蜀，隐显遨游。于明朝初年重上武当，结庐凤凰山下，人称“会仙馆”，捧读三教圣书，收徒传道授拳。张三丰先后两次上武当山，在武当山居住达30年。当时五龙、南岩、紫霄的宫殿，俱毁于兵火。“三丰与徒去荆榛，辟瓦砾，创草庐居之”。

洪武年间，张三丰因收武当道教主持孙碧云为徒，他的事迹被传至朝



廷。“洪武十七年，太祖诏求，不赴。十八年又遣臣沈万山敦请，亦不赴。永乐四年侍读学士胡广奏言三丰深得道法，广其神通。五年丁亥，永乐皇帝命给事中胡茨等斋玺书香币往访，遍历荒徼，数年不遇。他日游四川，见蜀献王，复入武当，历襄汉，踪迹益奇幻。并对武当预言：‘此山异日必大兴。’永乐十年，成祖下诏称张三丰为‘老师’，并请入朝，不赴，唯以诗词托孙碧云转奏。”张三丰以诗歌形式答永乐皇帝（明成祖朱棣）。

天地交泰化成功，朝野咸安治道亨。

皇极殿中龙虎静，武当云外钟鼓清。

臣居草莽原无用，帝问刍蕘苦有情。

敢把微言劳圣听，澄心寡欲是长生。

明成祖朱棣读诗后封张三丰为“武当真人”。遂命工部侍郎郭进、隆平侯张信等，督丁夫三十万人，大营武当宫观，费以百万计。既成，赐名大岳太和山，设官铸印以守，竟符三丰言。并敕建遇真宫，下旨铸塑张三丰铜铸镏金像，置于宫内大殿，香火祀奉，给以帝王的待遇。明朝历代皇帝无不崇敬张三丰的道德武功，屡屡予以加封。明英宗天顺三年封为“通微显化真人”，明宪宗成化二十二年封为“韬光尚志真仙”，明世宗嘉靖四十二年又封为“清座元始真君”。

四、评价及影响

综观张三丰的一生，他体恤民情、乐善好施、疾恶如仇、见义勇为、诙谐风趣、和蔼可亲，深得老百姓爱戴。他为朝廷出谋划策，大修武当宫观，以真武大帝的神威，震慑众多野心勃勃的皇子皇孙，有效地稳定了皇室内部争权夺位、动乱纷争的政局，使永乐皇帝能够腾出手来平定边患，维护



国家统一。他兼收并蓄，主张儒、释、道“三教合一”，使武当道教的发展达到鼎盛时期，成为天下第一道场。特别是他根据道教理论中的“道法自然”、“守柔处雌”等，把道家的内丹功、养生家的导引术、武术家的拳法、军事家的兵法，加以糅合、编创和演化，做出了集大成的贡献，创造了具有独特功理功法、运动体系和形式的武当拳，亦名太极拳。数百年来，武当拳以张三丰为旗帜，万法归宗，薪火相传，门派林立，弟子亿万，蜚声海内外，造福全人类。由于张三丰的巨大贡献，古往今来一直受到人们的尊崇。永乐皇帝还在张三丰活着的时候，就在武当山为他修建了遇真宫，铸像供奉，香火祭祀，使他享受帝王的待遇，成为中国唯一的无冕“武术皇帝”。如今，武当山的张三丰铜像，依然展示着这位和蔼可亲的道德高人、太极拳祖师的风采。

张三丰创编的太极拳（有人称为武当内家拳），可以健身、医身、防身、娱身，其宗旨为养生祛病、延年益寿，是全人类极其珍贵的文化遗产。几百年来，武当拳派薪火相传，弟子亿万，风行世界，成为与少林拳派媲美的武术体系，早有“北崇少林，南尊武当”称誉。



第三节 王宗岳与《太极拳论》

一、王宗岳简介

王宗岳，大约生于明嘉靖十四年（1535年）。经常往来于阳城与河南郑州之间经商做生意。由于他对太极拳有极高修养，人称“华北大侠”。

在太极拳的发展史上，王宗岳所做出的贡献十分突出。首先，他对张三丰的太极拳经进行解释，写出了太极拳发展史上具有划时代意义的作品——《太极拳论》，概括了太极拳理论与实践的真谛，指导着太极拳的健康发展，被后来的太极拳各流派尊为经典之首。其次，他独具慧眼，按照武当内家拳的择徒原则，选择河南蒋发作为衣钵传人，促使太极拳北派能够开创形成。

二、王宗岳与太极拳

1. 学习太极拳

关于王宗岳如何学到太极拳，无具体史料可考。但是，据传说有一个故事。这个故事就是在王宗岳的家乡流传的“铁胳膊王二”：

王二出生在一个武术世家，父亲经商。他从小和父亲学习练武。有一年，一位邈邈道人云游天下，途径太谷小王堡村时，病倒在街头，穷困潦倒无人理会。王二遇到后，看他可怜，就将他背回了家中，每日服侍如父。道人十分感动，他见王二如此心地



善良，而且悟性很高，便将自己的武功传授给了王二。王二得此功法后更加勤奋，武功大长。有一次在一家坟地里，王二用胳膊竟把六尺（一尺约合0.3米）高的巨大石柱一下子给磕成两截，由此，“铁胳膊王二”便在方圆几十里（一里为500米）流传开来。

有人猜测那个道人是张三丰。还有人认为，这个故事虽然有些神化，但不会是捕风捉影，肯定有原型。史料中有这样的记载，王宗岳父亲叫王祖通，生三子一女，长子王宗行，次子王宗岳，三子王宗梁，一女名字不译。可见，铁胳膊王二很有可能就是王宗岳。

2. 传授太极拳

作为武当赵堡太极拳（又称和氏太极拳）宗师，王宗岳将太极拳传予蒋发。关于王宗岳收蒋发为徒，大约有三种说法。

第一种说法是李派太极拳传人公布的陈派太极拳宗师陈长兴，在关于太极拳源流的“序”中讲：蒋发幼年练少林外家拳，在一次庙会上同众人操练拳术，见场外有二客牵马立观。其中一位年长者，对练拳诸人似有菲薄之意，又似有怜惜之情。蒋发正在凝想之际，他的一位好友把他拉到无人处说：“适才牵马二客甚为赞美你，年轻者还说可昔此子未得真传，若在吾兄门下，不出十年，必能成名于天下。”蒋发知二客为练艺高人，遂尾随至无人处，长跪二客面前，恳求拜师。年长者见蒋发心诚，便说尔若决心学艺，请于下月某日午时，在此垂杨柳下等候。届时蒋发正在垂杨柳下恭候，果然二客乘马而来。年长者即是王宗岳，遂收蒋发为徒，带回山西传授。

第二种说法是赵堡太极拳宗师郑悟清述、郑瑞整理的《武当赵堡和式太极拳阐秘》载：明万历年间，山西阳城王宗岳一行二人，到郑州检查生意，住宿赵堡，见数人练拳，议论说穿紫花布衫的蒋发，说他天资好，可教。