



名家访谈 扫码即看

传统吴式太极拳 入门诀窍

国家级非物质文化遗产
健身、技击、穴位、意念，
多层面精解拳术内涵

张全亮 著



500余图+二维码+DVD
太极名师讲课实况
边读边看

北京科学技术出版社

非外借



传统吴式太极拳 入门诀要

张全亮 著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统吴式太极拳入门诀要/张全亮著. —北京: 北京科学技术出版社,
2017. 11

(百家功夫丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 9206 - 2

I. ①传… II. ①张… 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 (2017) 第 207264 号

传统吴式太极拳入门诀要 (附光盘)

作 者: 张全亮

策 划: 王跃平 常学刚

责任编辑: 苑博洋

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 古润文化

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66135495 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 182 千字

印 张: 14.75

插 页: 4

版 次: 2017 年 11 月第 1 版

印 次: 2017 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 9206 - 2/G · 2675

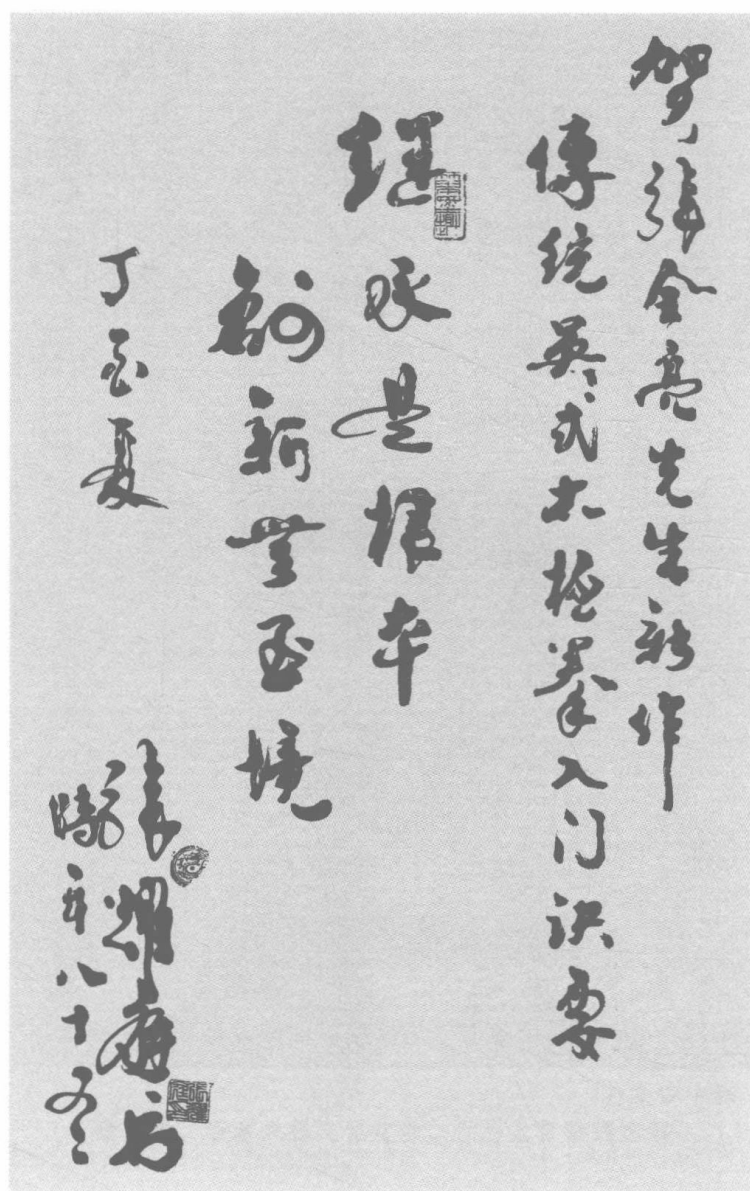
定 价: 68.00 元 (附光盘)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前辈之遗珍失于我手
勿使国术之精神止于我身



张耀庭，原中国武术协会主席，原中国武术院院长

张金亮
马永兰 伉俪

弘扬国术

重任在肩

中国武术协会原主席



李杰，原中国武术协会主席，原国家体育总局武术运动管理中心主任

题张全亮老师新书

自如功夫
白由境地

余功保

余功保，著名太极文化学者，世界太极拳网总编

序

因与张全亮先生多年朋友的关系，在他的这本《传统吴式太极拳入门诀要》付梓之前，我便见到了这本书的原稿。张先生的意思，无非是想让我看完之后提些意见以便修改；而就我而言，则是沾了近水楼台的光，得以先睹为快。

看完之后，我觉得应该写点什么，把我对张全亮先生的一些了解和看完这部书稿后的一些感受告诉读者，以期为朋友们阅读本书和学习吴式太极拳提供一些帮助。

对于张全亮先生，即便没有读过他的书，只要您是武术、特别是太极拳爱好者，恐怕多少都会对他有些了解。在众多的报纸杂志和电视节目中，我们常常可以看到他写的文章或关于他的节目。而他所传承的吴式太极拳，2009年和2014年先后被评定为北京市和国家级非物质文化遗产代表性项目。这一切充分说明，张全亮先生的确是当代中国武林一个有很大影响力的重量级人物。

张全亮先生的成就，我以为主要表现在两个方面：一个是他本人功夫上的造诣，一个是在传承和发展中华武术方面的突出贡献。关于这两方面的内容，我不想多说，因为各位所了解的，也许一点儿都不比我少。这里，我只想和朋友们讨论一个问题，就是张全亮先生为什么能够取得这样的成就？

说到张全亮先生成功的原因，我突然想到了张先生早年的一件事。那时，他还是个青年，在他的家乡北京大兴农村当党支部书记。那里的土地，是数十年来永定河决口的泥沙淤积而成的，下面如同筛子眼儿一般，无论给庄稼浇多少水、施多少肥，很快就会渗漏无遗。这对庄稼的生长十分不利，所以长久以来，全村人都靠吃国家供给的统销粮过日子。为了解决这个漏水漏肥的问题，张全亮费尽了心思，最后想出了压住“草鸡毛”（通过植树造林、打井灌溉把见风就起的流沙稳住）、削平“骆驼背”（把高低不平的沙丘推平）、堵上“筛子底”（改良土壤解决沙地漏水漏肥的问题）等办法，带领乡亲们解决了这个近20年都解决不了的难题。这在当时简直就是个神话，为此，张全亮先生还受到了毛主席的亲切接见。

执着、勤奋、刻苦、善于思考和总结，这是张全亮先生能够获得成功的重要原因。但，我认为，这还不是最根本的。最根本的是什么？就吴式太极拳而言，开始时是出于对武术的痴迷、酷爱，而后来，则是出于对传承和弘扬中华武术、中华优秀传统文化的强烈的责任心！因为，如果没有了这些，便没有了动力；而没有了动力，执着、勤奋、善于思考、善于总结等等，一切一切都将无从谈起。懂得了这个道理，我们才会知道，我们要具有怎样的精神、怎样的态度、怎样的方法才能真正地把太极拳学好、练好。

这一点，是我首先要告诉各位朋友的，希望能够引起大家的重视。

现在，我再来说说张全亮先生在本书中所介绍的三个套路。

这三个套路，有的是在传统套路的基础上去掉了一些式子，然后再按照原来的先后顺序重新组合到了一起，每个式子的动作都原封未动；有的则是抽取现成的式子组合而成的全新的套路。所以，这些简化后的套路，仍然是传统套路，我们仍将其称为传统太极拳。

张全亮这样编，完全是为学拳者考虑。首先，它好学，几天就能学会。这就可以让学拳者能够很快地入门，并对学练太极拳产生兴趣，避免

以往学了几年还不知太极为何物的情况。拳谚有“十年太极不出门”之说，大概说的就是这种情况。

另外，这几趟拳，每趟认认真真练下来都不过几分钟的时间。所以，有时间就多打两趟，没时间就少打两趟，还可以利用零散时间抓空来练。这就为那些实在难以抽出大块儿时间练拳的人解决了难题。所以，我们实在应该为这样的创编叫好。

这三套拳，一套比一套难度大。一套一套学下来，我们便会一步步入门，而后一步步登堂、一步步入室。这实在是一个非常好的设计。如果不是有几十年学拳、练拳、教拳的经验，是不可能创编出来的。这三套拳既然存在着这样的关系，所以，朋友们一定要一套一套挨着练，不能“跳级”，一定要打好基础再说。

张全亮先生是个责任心极强的人，本书的编写过程，再一次说明了这一点。比如说，某个拳式，开始时是用六段话、六张图片来说明，反复推敲之后，如果觉得读者可能还会有不清楚的地方，他就会再增加上两段话、两张图，直到认为读者不再有阅读的困难时为止。要知道，这样的地方，可不只一处啊！对于一个70多岁的老人来说，这实在是难能可贵。看张先生的稿子，我时不时会因他的这种认真而感动。他的这种认真，增加了我对他所讲道理的信任和所传授功夫的喜爱。

上面的这些，算是我的读后感吧。希望它能对朋友们阅读本书和学习吴式太极拳有些实际的帮助。

人民体育出版社资深编辑 李建章

自序

我很早就想写一点关于吴式太极拳的书。作为吴式太极拳（北派）的第四代传人，一个习练了吴式太极拳几十年、有着众多门生弟子且年近80岁的人，我觉得自己有不可推卸的责任，同时也有一种紧迫感。这当然不仅仅是为了我的弟子们，而更是为了我终生所喜爱的吴式太极拳——作为我国优秀传统文化的一个代表性项目，我一定要把它毫无保留地传承下去！

吴式太极拳起源于北京大兴。按理，北京大兴习练吴式太极拳的人应该不少。但在40年前，北京大兴在我整个青少年时期，从未见过，也从未听说过哪里有练吴式太极拳的人。

我自幼酷爱武术，简直到了痴迷的程度。幸运的是，1985年，我遇到了著名的武术大家——精通太极、八卦等多门武术的一代宗师王培生先生，并正式拜他为师学习吴式太极拳。多年来，经恩师的悉心传授和耐心指点，同时随着自己功夫的日益精进，我对吴式太极拳也越来越痴迷，并从那时起立下了要把吴式太极拳传扬下去的宏愿。

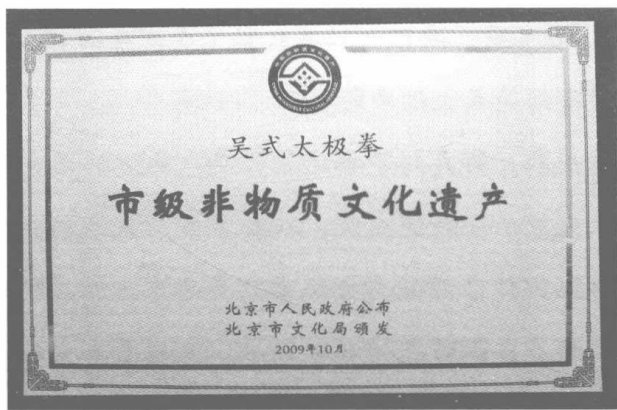
40多年来，我一方面自己刻苦练功，一方面在大兴地区大力推广吴式太极拳。现在，吴式太极拳在大兴已经得到了极大的普及，其习练者已近万人，从而使吴式太极拳成了北京大兴区的一张独特的文化名片。

为了更好地弘扬和传承吴式太极拳和梁式八卦掌，我于2005年创办了北京大兴鸣生亮武学研究会，现在全国已发展到8个分会、48个辅导站。目前，据不完全统计，国内外学练吴式太极拳的人群已近10万之多。

2009年、2014年，鸣生亮武学研究会传承申报的吴式太极拳（北派），先后被批准为市级和国家级非物质文化遗产代表性项目。此后，我一直在想，为了把吴式太极拳的传承、推广再向前推进一步，使吴式太极拳的传承更系统、更规范，我必须抓紧编写和出版早就在酝酿之中的这一系列关于吴式太极拳的书，我要把我所掌握的吴式太极拳（北派）全部内容都整理出来，奉献给全社会。



吴式太极拳国家级非物质文化遗产牌证



吴式太极拳市级非物质文化遗产牌证

吴式太极拳系列图书的主要内容如下：

一、拳术套路（包括入门套路、基础套路、竞赛套路、经典套路、原始套路和实用套路共六套）

（一）入门套路（传统吴式简化太极拳10式）

此套路主要是为既没有足够空闲时间又没有学练过任何一种太极拳

的人准备的。此套路易学、易练，可使习练者快速入门，并对吴式太极拳产生兴趣。

（二）基础套路（传统吴式简化太极拳 18 式）

此套路是为有一定太极拳基础，但没有练过吴式太极拳的人准备的。吴式太极拳有其独特的运动特点，无论何人，开始习练时都会有一定的难度。习练者要想达到尽快掌握吴式太极拳运动规律，避免或少走弯路的目的，此套路不可不练。

此套路是从王培生先生传授的传统吴式太极拳 37 式套路中抽取 18 个式子，并按照其原来的先后顺序重新组合而成。即从起式依次练到第 7 式（肘底看捶），共 7 个式子；然后再与第 28 式云手的最后一个动作“左掌平按”（单鞭）相接，依次到收式，共 11 个动作，前后加起来共 18 式。这样做的目的是为了便于吴式太极拳 37 式这一经典套路的学习和推广普及。根据我多年教拳的经验，初学者要一下子把王培生先生的 37 式学完，是有很难度的。而这 18 个式子，都是 37 式中难度较小的式子，便于初学者先易后难地学习掌握，从而为系统学练吴式太极拳 37 式打下基础。这 18 个式子练会了，习练者就基本掌握了吴式太极拳 37 式的运动规律，再接着学习中间的 19 个难度较大的式子，也就比较容易了。

（三）竞赛套路（传统吴式简化太极拳 28 式）

此套路是根据当今流行的太极拳比赛或表演的时间要求，在传统吴式太极拳套路中精选具有代表性的经典动作进行组合而成，是传统吴式太极拳的竞赛套路。

其特点有四：

第一，能体现出传统吴式太极拳的特点，且尽为其精华所在。

第二，能体现出传统吴式太极拳的难度和趣味性。

第三，演练时间符合现在比赛规则的要求。

第四，套路中的部分式子都是双侧练习，如“搂膝拗步”“手挥琵琶”

琶”“野马分鬃”“玉女穿梭”“金鸡独立”“斜飞势”“左右分脚”“里外云手”等。这样编排，不仅对提高自身的协调性和左右平衡能力有很好的作用，还可以适应某些交流、演示场合的要求，在演练时临时减少一个或一些式子的一侧动作进行单侧演练，使时间能控制在要求的时间之内。

（四）经典套路（传统吴式简化太极拳 37 式）

此套路为先师王培生创编。1953 年，王培生先生于北京工业学院教授吴式太极拳时，为了使学员能在短时间内学会、打完一套完整的吴式太极拳并能掌握其精髓，同时，应大多数学员的要求，去掉了 83 式中的重复动作，将原来老 83 式（326 动）删定为 37 式（178 动）。招式的顺序也按运动量的大小做了适当安排。

1953 年至今半个世纪的实践证明，这样编排后教与学的效果都非常好。37 式太极拳已成为吴式太极拳（北派）传人的必修课，特别是王培生先生门下多以此 37 式为主要学习和传承内容。实践证明坚持下功夫学练、研究王培生先生创编的吴式太极拳 37 式，是全面掌握吴式太极拳精髓奥妙的捷径，是提高身体素质、提高推手和技击抗暴水平、开智开悟的快速有效之方法。

我经过 40 多年的苦练精研和 30 多年的教学实践，深深感到这套拳绝对是太极拳的精品，内涵博大精深，外延无限广阔，只要按规范要求认真研练，深刻体悟，不但会使你身强体壮，技艺精进，而且会使你开智开悟，使你为人处世的能力都会有很大的提高。

（五）原始套路（杨禹廷吴式太极拳 83 式、王茂斋吴式太极拳 83 式）

杨禹廷吴式太极拳 83 式是杨禹廷先生传授的传统吴式太极拳老架，王茂斋吴式太极拳 83 式是王茂斋先生传授的传统吴式太极拳老架。两个套路虽各有不同的特点，但都展示了吴式太极拳的原始风貌。

（六）实用套路（吴式太极拳八法）

此套路是我在王培生先生传授的八法的练用方法、理论、歌诀的基

基础上，根据自己多年的体用感悟，进行充实、完善、细化而成的。我们可将其视为吴式太极拳的实用套路。

二、器械套路（包括吴式太极刀、吴式太极剑、吴式太极枪、吴式太极粘杆等）

三、拳术理论

这一部分拟将 2007 年 1 月海关出版社出版的《行八卦运太极解玄机·张全亮内家拳新解》一书中关于太极拳方面的歌诀、精论释义进行重新整理、补充、释义；另外，还拟将多年来自己在研究拳理拳法的过程中产生并记录下来的一些歌诀、语录整理注释出版，献给广大太极拳爱好者。

四、祛病强身小功法

本人在多年追随王培生先生学艺过程中，对他传授的祛病强身小功法就非常感兴趣；以后，在长期的实践中，更深深感到王培生先生的“祛病强身小功法”是他无私奉献给社会的，武医结合、简单易行、健身防身效果绝佳的宝贵财富，是中华民族的文化遗产。

吴式太极拳博大精深，准备写出的这些，不过是其九牛一毛而已。本人水平有限且年事已高，一些事，只能留给后来人去做了。至于书中的谬误与不足之处，还望方家与广大读者不吝指教。

在本书的编写过程中，除了夫人马永兰及子女外，我还先后得到中国日报社张永忠师弟，鸣生亮武学研究会广东分会会长、我的弟子刘泉，副会长刘功烈、卫华、何承俊及弟子殷佳瑞、再传弟子李永峰等的热情帮助，在此一并向他们表示感谢！

张全亮

吴式太极拳（北派）

鸣生亮门门规师训

此乃我入门弟子张全亮君，于1997年9月为其入门弟子写的门规师训，余闻后甚喜甚慰，正合我教诲之意，故嘱刊于《同门录》之中，纳为我吴式太极拳新时期之门规师训，晓与门人，广传谨守。愿我吴式太极拳之门人后代，德艺双馨，德才兼备，艺业同辉，光大门户，壮大国威。

王培生

1999年2月于京师

一、忠于祖国，热爱人民

“国家兴亡，匹夫有责”乃中华儿女、炎黄子孙做人的根本。凡我门人后学均应以古今忠良为楷模，忠于祖国，热爱人民，视祖国为自家，视人民为父母，任何时候都不能置祖国安危、人民痛苦于不顾，否则，乃不忠之人也。

二、孝敬父母，尊敬师长

生我者父母，教我者老师。无父母难生于世，无师教难以成人。父母之养育、师尊之教诲，恩重于山，终生难报。凡我之门人后学均应以古今贤孝为榜样，孝敬父母，尊敬老师，否则，乃不孝之人也。

三、勤学苦练，不图虚名

“入门引路需口授，功夫无息法自修”“久练自化，熟极自神”“师父领进门，修行在个人”，这些至理名言应为我门人后学之座右铭。为练好武艺，应勤奋学习，刻苦修炼，寒暑不停，风雨不辍。不能浅尝辄止，一曝十寒。应坚韧不拔，努力攀登武学高峰。不能徒有虚名、无所作为。

四、博采众长，融会贯通

中华武术博大精深，各门各派均有所长。欲求精进，必须在精研、深悟本门技艺的基础上，博采众长，将兄弟门派拳理拳法之精华与本门拳艺融会贯通。同时，还要努力学习其他自然科学知识，触类旁通。努力在继承的基础上有所发现、有所创造、有所前进。只有这样，才能真正光大门户。

五、文明礼貌，诚以待人

文明、坦诚乃古之所倡，今之所求，是社会发展之标志。凡我门人后学必须文明礼貌，诚以待人，做到说文明话，办文明事，做文明人。不损人利己，不狡猾奸诈，不伤风败俗，不逞强好胜。要坦诚和善，谦恭礼让，善纳忠言，遵守社会公德，团结友爱，助人为乐。

六、遵纪守法，见义勇为

习武宗旨乃为健身抗暴、维护正义。凡我门人后学都要自觉遵纪守法，以自己良好的武德和技艺，做安定团结的楷模，同时还应弘扬正气，见义勇为，积极维护国家和人民的利益，勇于同坏人坏事做斗争。

张全亮

2016年10月修订