

摇图书在版编目 (CIP) 数据

摇中国太极养生·太极拳轱庆国主编援一广州：暨南大学出版社，2008

摇隤月窟原愿园积原缘原远

摇 I 圆中…摇 II 圆曾…摇 III 圆太极拳—基本知识摇 IV 圆陈式太极拳

中国版本图书馆CIP数据核字 (95) 第 000000 号

出版发行：暨南大学出版社

地摇址：中国广州暨南大学

电摇话：总编室（原编室） 感编室 感编室 感编室 感编室

营销部（)（邮购）

传摇真：(原图) 愿图伊源(办公室) 摇愿图伊源(营销部)

邮摇编：缘园磁磁

网摇址：澳表：转增雷呢等獎網唐自摇澳表：转翻獎雷呢等獎網唐自摇

排摇版：暨南大学出版社照排中心

印摇刷：

开摇本：愿园宅伊圆园宅宅摇员猿圆

印摇张：远鄢豫

字揺数：𠄎𠄎千

版次：2005年 8月第 1版

印 搖 次： 國 曆 年 月 第 次

印搖數：員一

定摇价：~~59.90~~元（附赠挂图）

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

目录

中国太极拳 养生「太极拳」

第一章摇太极拳运动概述

- 第一节摇太极拳名称的由来 (圆)
- 第二节摇太极拳的起源与发展 (猿)
- 第三节摇太极与周易的联系 (颢)
- 第四节摇太极与道家的联系 (颢)
- 第五节摇易学中的阴阳五行观 (颢)
- 第六节摇阴阳五行基础知识 (颢)
- 第七节摇太极与传统医学中的阴阳观 (獭)
- 第八节摇易学与养生 (獭)
- 第九节摇太极拳养生治病的奥秘 (源)

第二章摇太极养生原理

- 第一节摇养生科学谈 (缘)
- 第二节摇成年人运动养生 (缘)
- 第三节摇妇女运动养生 (缘)
- 第四节摇老年人生理和心理特点 (邈)
- 第五节摇太极拳的生理保健作用 (苑)
- 第六节摇太极拳的特点、要领及要求 (苑)
- 第七节摇练习太极拳的主要过程及其要点 (愿)

第三章摇简化太极拳

- 第一节摇简化太极拳概述 (怨)
- 第二节摇太极拳的教学和练习方法 (怨)
- 第三节摇简化太极拳基本技术 (颢)
- 第四节摇简化太极拳动作名称 (颢)
- 第五节摇简化太极拳学练要领与养生作用 (颢)

- 后摇记 (颢)

摇摇摇



摇摇摇



摇摇摇第一章摇摇太极拳运动概述





第一节 摇摇太极拳名称的由来

太极拳属武术一大拳系。太极拳这个名称是因为拳法变幻无穷，遂用中国古代的“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。

“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意思。宋朝周敦颐在《太极图说》中第一句话就是“无极而太极”，并非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意，意即“太极”是产生万物的本源，含有至高、至极、绝对、唯一之意。太极拳取的也是这个意思。太极图是我国古人的一种最原始的世界观，拳术和太极说的结合，逐步形成了太极拳术。

太极拳早期名称也不统一，直至清乾隆年间（~~1736-1795~~），山西人王宗岳著《太极拳论》，太极拳这个名称才确定下来。太极拳有多种流派，主要有陈式、杨式、武式、吴式、孙式等。各派太极拳虽在动作、套路、风格等方面各有所异，但它们之间仍保持着基本相同的技术要领和运动特点。在身体姿势方面，要求虚领顶劲，含胸拔背，松腰敛臀，圆裆松胯，沉肩垂肘，舒指坐腕，尾闾中正；在动作运转路线方面，均要求弧形圆转，连贯圆活等；在动作速度和劲力上，以柔和缓慢为主，速度均匀（陈式除外）；在整体上，要求以意导体，以体导气，意、气、体三者协调配合；在技击上，均要求刚柔相济。

在传统的各式太极拳的基础上，原国家体委组织有关专家教授，相继编制了“二十四式简化太极拳”、“四十八式太极拳”、“八十八式太极拳”、“太极拳竞赛套路”以及陈、杨、武、吴、孙式竞赛套路。太极拳运动因其富有独特的韵味和较深的哲理以及对人身、心均有良好的积极作用，越来越受到世界各国人民的喜爱，许多人亲身体验，受益匪浅。太极拳为增

进世人健康，益寿延年，加强各国人民友好交往，发挥了重要的作用。



第二节 摇摇太极拳的起源与发展

太极拳，早期曾称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”。清朝乾隆年间，山西人王宗岳著《太极拳论》，才确定了太极拳的名称。“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、绝对、唯一之意。

关于太极拳的起源与创始人，众说纷纭，大致有唐朝许宣平、宋朝张三峰、明朝张三丰、清朝陈王廷和王宗岳等几种不同的说法。虽张三丰和王宗岳各著有《太极拳论》，但现在多数拳家以现传各式太极拳源出于陈式太极拳而持陈王廷创拳之说。总的来说，太极拳综合吸收了明代名家拳法，特别是吸取了戚继光的三十二势长拳，并结合了古代导引、吐纳气功之术和中医经络学说，以及古代朴素辩证唯物主义的阴阳五行学说，以道教、太极八卦等理论为哲学基础，蕴涵着丰富的中国传统文化和传统哲学思想。这些首先表现在太极拳始终处于运动之中，动作衔接紧密，劲断意不断，势断意相连，拳势如春蚕吐丝绵绵不断，如长江之水滔滔不绝。同时，太极拳运动也是对立统一的矛盾运动，在太极拳中存在着刚柔、虚实、动静、快慢、开合、屈伸等诸对既对立统一、又可相互转化的矛盾。

太极拳以“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定”等为基本方法。在运动中，要求静心用意，以意识引导动作，动作与呼吸紧密配合，呼吸要平稳、深匀、自然，动作要中正安舒、柔和缓慢，身体保持疏松自然、不偏不倚，动作绵绵不断、轻柔自然，运转弧形、圆活不滞，同时以腰为轴，上下相随，周身组成一个整体。动作连贯协调，虚实分明。动作之间衔接和顺，处处分清虚实，重心保持稳定。轻

灵沉着，刚柔相济。动作不浮不僵，外柔内刚，发劲完整。在推手中，要求以静制动，以柔克刚，避实击虚，借力发力，主张一切从客观出发，随人则活，由己则滞。尤其讲究“听劲”，通过身体触觉，来判断对方力量的大小、方向、部位，并及时做出反应，如对方刚力来打，我则以柔化之，“动急则急应，动缓则缓随”，随人而动，随机应变。

太极拳经过长期的流传，演变出了许多的流派，有陈式太极拳、杨式太极拳、武式太极拳、吴式太极拳、孙式太极拳等五大派系，誉称为“五式太极拳”。

一、陈式太极拳

陈式太极拳由著名拳师陈王廷创始于明末清初，所创老架路五套，陈式世代传习、演化，又增新架路二套。经过精心编排，动作速度和强度、身法劲道也有所不同。第一路动作简单，柔多刚少，以“棚、捋、挤、按”四正劲的运用为主，以“採、捌、肘、靠”四隅手的运用为辅。柔中寓刚，行气运动，以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅。全身内外，动分静和，一动全动，体现柔缠中显柔、缓、稳的特色。第二路（炮捶）动作复杂，急速紧凑，刚多柔少，用劲以“採、捌、肘、靠”为主，以“棚、捋、挤、按”为辅；以刚发劲为主，蹀躞跳跃，腾挪闪展，震足发劲。刚中寓柔，体现柔缠中显刚、快、脆的特点。

陈式太极拳的锻炼原则和方法还要求：意、气、身三者密切配合，以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯穿。在推手中以缠绕粘随为主，“纵放曲伸人未知，诸靠缠绕我皆依”，在粘贴缠绕过程中，运用“棚、捋、挤、按”等法则，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌。

陈式太极拳创始于明末清初，至今已有 300 多年历史，由河南陈家沟陈氏九世陈王廷所创。自陈王廷以后，练拳之风盛行，历代相传，名手辈出。由陈氏支派先后繁衍成武式、杨



式、吴式、孙式等不同风格的太极拳种。在近代陈式太极拳的传播中，陈式十七代宗师陈发科及其侄陈照丕、其子陈照奎起了积极的作用。1956年陈发科由陈照丕推荐来北京教拳，对北京陈式太极拳的发展起到了推动作用。

陈发科为人忠厚，平时少言寡语。在京教拳近10年的实践中，在原来的基础上不断提高，增加了螺旋缠绕动作，创造了新的拳式，如三换拳、背折靠、退步压肘、中盘、双震脚等动作，从而丰富了陈式太极拳的内容。现在全国普遍流行的陈式太极拳（八十三式）就是陈发科晚年的套路。1958年，陈发科与胡跃贞共同创办了首都武术社，推动了陈式太极拳的发展并培养了一大批武术人才。1965年由沈家桢、顾留馨编著出版了《陈式太极拳》一书。1984年，陈发科之子陈照奎应邀到上海、南京、郑州、焦作、石家庄、陈家沟等地教拳，使陈式太极拳得到广泛的传播。为了教学的需要，由冯志强主编了《精练陈式太极拳》、《陈式太极拳入门》；由田秀臣、阚桂香合编了《简化陈式太极拳》；由阚桂香主编了《陈式太极拳竞赛套路》。这些书的出现，使陈式太极拳得到了进一步的普及和发展。

陈发科的弟子很多，其中有侯志宜、雷慕尼、孙枫秋、田秀臣、陈预侠等人，他们都为陈式太极拳的发展做出了重要贡献，他们当中，有的担任了省市武协的领导职务，如洪均生（济南武协主席）、李经梧（秦皇岛市武协主席）、冯志强（全国政协委员、北京政协副主席）。师从陈发科的还有杨易辰、牛亮、赵仲民、张一帆、刘慕三、刘子成、刘子元、巢振民、田化轩、李道一、李福寿、赵九洲、朱瑞川、宋立衡、阴云霄、田华、郭永镇、王瑞芝等人。1984年成立了以冯志强为会长的北京陈式太极拳研究会。研究会的成立进一步推动了北京陈式太极拳的发展。为了传播陈式太极拳，他先后到上海、南京、苏州、杭州、青岛、广州、深圳、陈家沟等地教拳。冯志强还多次到美国、墨西哥、瑞典、新加坡、日本等国教拳。

这不仅促进了中外武术的交流，也为中国武术走向世界起到了积极作用。

陈式太极拳又分老架和新架两种。老架是清初陈王廷所创，原有五个套路，又名十三式，另有长拳一百零八势，炮捶一套。在不断的实践中，形成了现在流行的陈式太极拳第一路和第二路套路。陈式第一路原有八十三式，主要特点如下：一、缠丝劲明显，动作呈弧形螺旋，“一动内外俱动”；二、刚柔相济，柔中寓刚；三、动作要和呼吸运气相结合；四、快慢相间；五、套路架子分高、中、低三种，适合各种年龄的人练习。陈式第二路原名为炮捶，主要特点如下：一、震脚发劲的动作较多；二、动作比第一路快、刚，爆发力强；三、蹿蹦跳跃的动作较多，适于青壮年练习。陈式新架套路也有两种，一种是陈有本创编的，顺序与老架相同，架势较小，转圈也较小，称为小圈拳。（老架则称为大圈拳。）另一种新架套路由陈青萍创编，特点是小巧紧凑，动作缓慢，因为是在河南温县赵堡镇首先传开的，故人们称为赵堡架。

二、杨式太极拳

河北永年人杨露禅从学于河南温县陈家沟陈长兴，后与其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式老架太极拳的基础上，创编发展了“杨式太极拳”。其拳路逐渐删改了陈式老架中原有的纵跳、震足、发劲等动作，由杨健侯修订为中架，又经杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架，即现在广为流行的杨式太极拳。

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，刚柔内含，轻松自然，轻灵沉着兼而有之。姿势开展，平正朴实，练法简易，由松入柔，积柔成刚，刚柔相济。正如杨澄甫所说：“太极拳是柔中寓刚、绵里藏针的艺术。”架势有高、中、低之分。

杨式太极拳是由杨露禅创始，后经祖孙三代人不断丰富发展起来的。从杨露禅学成教拳，到现在已经有一百四十多年的

历史。

杨露禅，名福魁，又名福同，字露禅，“禅”亦作“蟬”，别号禄缠，河北省永年县人。幼时家贫，约5岁到河南温县陈家沟陈德瑚家为僮，著名武师陈长兴每晚到陈德瑚家前厅教授族中弟子，杨露禅殷勤伺候，窥习拳艺，功力大进。一次，陈家师兄弟多人与之较量，皆败于他的手下。长兴喜其敏慧，正式收其为徒，尽传己术。数年后，杨露禅的拳术以能避而制强硬之力见长，“柔中寓刚，绵里藏针”，故有“绵拳”、“软拳”、“化拳”之誉。清道光三十年（1850），杨露禅返回永年，以教拳为生。房东武禹襄兄弟三人折节求教。后经人举荐到北京教拳，清代王公、贝勒从学者颇多，后任旗营武术教师。因为武功高强，故有“杨无敌”之称。所传拳术有“凌得起筋，万全其骨，全得其皮”以及“风格匀缓、柔和、舒展大方”的特点，精髓为“松”与“沉”，所谓“松”，指全身放松，让“气”流通无阻；“沉”，是下沉，意念集中在腹部。经过祖孙三代人努力，在陈长兴所传太极拳基础上，经过删减、增补，演化为现在流传的杨式太极拳。

杨钰，字班侯，绰号二先生。从小就随父杨露禅学习太极拳，功力过人。后又跟武禹襄学习太极拳，又得王宗岳《太极拳论》，艺更精进。5岁只身来北京设馆教拳，因不为时人所识，一度被冷漠。后来其父杨露禅来北京亲临指导，杨式太极拳始传于北京，渐及全国。

杨鉴，字健侯，号鉴湖，杨式太极拳重要传人之一，河北永年人。自幼从父杨露禅学习太极拳，其父对他要求严格，终日苦练，后来技艺大进，终成大器。他对刀、剑、枪等器械都很精通，且善使弹，有“弹无虚发”之誉。由于他性格温和内向，从学者甚多。为适应部分练习者的需求，他将杨露禅所传的老架，修改为中架，这在太极拳的发展和传播上，起了重要作用。

杨兆熊，字少侯，自幼随班侯、健侯学拳，其艺得班侯者

居多。早年传健侯修订的中架，晚年开始变化拳路，架高动作紧小而快慢相间，发劲刚脆，豁然有声。其特点为：以柔克刚，应用粘随抖接，出奇制胜。少侯与杨澄甫齐名。

杨兆清，字澄甫，人称“三先生”。幼承家学，勤奋钻研，寒暑苦练，功夫日深。由于当时火器已经出现，太极拳在医疗保健方面的功能比在技击方面的作用更为人们所重视。杨澄甫将其父健侯修订的太极拳中架再行修订，遂定型为杨式太极拳大架，成为现在的杨式太极拳。其拳架特点是：架势舒展简洁，动作松柔，立身中正，行功轻灵洒脱。架势有高、中、低之分，适合各种人练习。修改后的套路更有利于推广传播，受到社会普遍欢迎，有力地促进了杨式太极拳的普及，杨澄甫也因此被誉为杨式太极拳承前启后的大家。为了使太极拳术发扬光大，杨澄甫写了《太极拳术》及《太极拳体用全书》，备述太极拳精华，为后学者留下了宝贵的武学经典。

杨振铭，字守中，自幼随其父杨澄甫学拳，经过严格训练，得其真传，操拳终生，是杨式太极拳第四代杰出人物之一。18岁后在南方教太极拳，后随父到上海、广州等地授拳。后来移居香港，海外弟子众多，为推广杨式太极拳做出了贡献。

杨振铎，杨式太极拳家，河北永年人，杨澄甫之子。自幼随父学习太极拳、刀、剑等。多年来致力于杨式太极拳的普及推广工作。曾多次在山西、北京教授拳技，并应邀参加各种国际性太极拳交流会上的示范表演。他经常赴海外讲授杨式太极拳理法，是当代具有广泛影响的杨式太极拳传人。著有《杨式太极拳、剑、刀》与英文版《太极拳》。

三、武式太极拳

武式太极拳起源于清朝咸丰年间，由河北永年人武禹襄所创。至今大约有 150 年的历史。

武禹襄自幼酷爱武术，曾习陈式老架太极拳，后又师从陈

青萍学赵堡太极拳，备悉理法，并于同期得王宗岳所著《太极拳论》。他通过对拳谱的研究和自身练拳体验，创编武式太极拳。之后他更精研拳理，勤于实践，写出多篇具有代表性的太极拳理论著作，其著作皆根据其自身体验，简练精要，无一浮词。武禹襄之甥李亦畬，从1851年开始跟武先生学拳，秉承武先生文武双修、理法并重的治学方法，进一步完善了武先生所创的太极拳理论，其后，又将其拳艺授予郝为真（当时李先生与郝家是邻居）。从此，武、李一派太极拳便由郝家承袭相传。由于郝家继承、发展和传授这一派拳艺的时间相当长，因此数十年来此拳又称为“郝式太极拳”。

武式太极拳既不同于陈式老架和新架，亦不同于杨式大架和小架，而是学而化之，自成一派。其动作简洁紧凑，架势虽小而不局促，动作舒缓平稳，出手不超过足尖，收时不紧贴于身，左右手各管半个身体，不相逾越。胸部、腹部的进退旋转始终保持中正。步法严格，分清虚实，小巧灵活，迈步时足尖先着地，然后再足跟着地，徐徐放下，全足踏平。弓步前腿膝盖不得超过足尖，后腿不挺直高拔。拳势讲究起、承、开、合，动作连贯顺遂，用内功的虚实转换和“内气潜转”来支配外形，以“神宜内敛”，“先在心，后在身”，“以心行气，以气运身，意动身随，意动气随，意到气到，意到力到，意力不分”，达到意、气、形三者合一。

武式太极拳兴起于清咸丰年间，始祖武禹襄及其传人李亦畬、李后轩昆仲均系望族儒生，罕于课徒，至第三世郝为真始广传于世，故旧时多称之为“郝架”、“郝派太极拳”；又因其拳势强调虚实开合，民间习称“开合架”或“开合太极拳”。解放后多称“武式太极拳”。海外为了在译音上有别于吴式太极拳，多译成“武（郝）派太极拳”。

始祖武禹襄，名河清，号廉泉，字以行，生于清嘉庆十七年（1812），卒于光绪六年（1880），直隶省广平府永年县人。廪贡生，候选训导，赠封中宪大夫，兵部郎中加二级。武氏自

明初从山西移民至此，到武禹襄已是第七代，为永年四大望族之一。其曾祖父讳静远，曾充卫千总。其祖父讳大勇，武生。其父武烈，庠生。禹襄昆仲季三人，长兄澄清（~~武烈~~—~~武烈~~），咸丰二年壬子科进士，官河南省舞阳县知县；仲兄汝清（~~武烈~~—~~武烈~~），道光二十年庚子科进士，官刑部四川司员外郎。兄弟三人，学兼文武、瞻材亮迹，并声于世，世称“三武”。咸丰初，吕贤基奉旨督办团练，肃书币邀禹襄参赞戎机，禹襄以母老不能远离辞谢。后来尚书毛昶熙、河南巡抚郑元善又皆礼聘，均婉言谢绝。唯以上事慈母，下课子孙，究心太极拳术为事。约道光十年间永年南关人杨露蝉（名福魁，~~杨露~~—~~杨露~~ 杨式太极拳始祖）返里授拳，禹襄与之交好，得以知其拳技梗概。咸丰二年（~~太平~~—~~太平~~ 太平军出师北征，李开芳部已抵湖北。禹襄奉母命往河南省舞阳县省兄，经永年太和堂店东介绍，绕道温县赵堡镇从拳师陈清萍（~~陈清~~—~~陈清~~）问技，深得奥妙。其兄澄清于舞阳县北舞渡盐店获清初山西人王宗岳的《太极拳论》，转赠禹襄。禹襄返里后，远法王宗岳，近师陈清萍，以儒家学说为指导，参以兵家奇正虚实之道，医家经络气血之说，养生家吐纳导引之功，技击家蓄发提放之巧，经多年专心研习，并多次与力大精武艺者相搏，以验技巧，故其术尤为精到。禹襄根据心得著有《十三势行功要解》、《太极拳解》、《太极拳论要解》、《十三势说略》、《四字秘诀》、《打手撒放》、《身法八要》等著名拳论和习拳要旨，把太极拳升华为练意、练体、养气（蓄神）三者相结合的高级拳术，其传人李亦畬、李启轩宗禹襄之学光而大之，亦畬著有《五字诀》、《走架打手行功要言》、《撒放秘诀》、《太极拳小序》等著名拳论，后轩著有《数字诀》、《各式白话歌》，禹襄的长兄澄清著有《释原论》、《打手论》等文，仲兄汝清著有《太极拳结论》等拳论，为太极拳的发展提供了系统的完整的理论体系，膏馥了众多太极拳家，并为日后更多的文人学者研究探讨太极拳艺开创了先河。武禹襄还根据拳理创编了一



套融技击、健身、养生为一体的拳势和刀、杆锻炼套路，把推手演化为进退各三步半的活步推手。他创编的拳势组织缜密，法度严谨，势简技繁，用法精敏。走架打手强调用意、以心行气，招势变换须有折叠，走化蓄发妙在腰隙抽掣。拳风自然洗练，外则柔活渊懿，内则坚劲雄直，含阳刚于阴柔之中，雄奇于淡远之内，形成了“简洁缜密，术法分明，古朴典雅，端庄洒脱”的独特风格。武禹襄忠于继承，勇于革新，师前贤心法，不泥古人步迹，从拳理、拳法到刀杆运用，一帜卓树，蔚然成家，形成了一家完整的太极拳学派。禹襄有子五人、孙十五人；次孙延绪，光绪壬辰翰林，出宰湖北，多攻文学；甥李亦畬、李后轩昆仲能传其艺。李亦畬，名经纶（~~1832—1895~~），出身书香门第，同治元年（~~1862~~）壬戌科举人。后轩，名承纶，光绪元年（~~1875~~）乙亥科举人。二人文学赅备，名噪一时，因受舅父禹襄公影响，放弃仕进，致力于太极拳艺之研究，以亦畬成就最大。武延绪在《李公兄弟家传》中对此有详细记载。亦畬除著有《五字诀》等著名拳论外，并于~~1861—1864~~年间将王宗岳拳谱、武禹襄拳论益以己作，手书三册，一册自存，一册交胞弟后轩，一册授弟子郝和，俗称“老三本”。这批经典文献的完整保存，为后人研究和发展太极拳起到了重要作用。李氏昆仲均为邑绅，子弟以诵读科举为业，亦畬公之弟子仅同邑郝和、清河葛福来二人。唯郝和得其真谛，演为一派，名闻海内。亦畬公有子二人：宝廉、宝让；后轩公有子三人：宝琛、宝箴、宝桓，亦习太极拳。武禹襄、李亦畬等人的学术思想，对太极拳的发展与“太极文化”的形成，实有筚路蓝缕之功。郝和，字为真（~~1838—1894~~），永年人，秉性敦厚，体貌魁伟，因家道贫寒，在粮店佣工，膂力倍人，能左右手各平举百余斤重之粮袋，从李亦畬公习太极拳，专心致志，二十年如一日，造诣精纯，犹不自矜。武、李二公所著拳论言简意赅，非言传身演不能穷其精妙，独为真能传其窍要，深得亦畬公垂青，视为衣钵传人。亦畬公晚年每逢



有人前来访问拳技，多令为真与之周旋，足见对其器重。常置椅于寻丈外，为真能投入安坐其上，屡试不爽，又能手引壮士使其行不能自主。平日习拳以虚灵为主，因循为用，其功在动以习静，而静不挠于动；静以处动，而动不离于静；其法始于守中，中于行气，归于凝神致虚，以故习太极拳者咸师焉。武派太极拳遂广传于冀、鲁、豫等地，武禹襄所创学派至此才得以弘扬发展，与温县陈氏太极、北京杨氏太极鼎足而立，为二十世纪三四十年代太极拳的扩大发展、流派繁衍奠定了良好基础。马立伯在《太极拳派别》一文中说：“近代太极拳共分三派：一曰河南陈家；二曰永年杨露禅；三曰永年郝派，即为真先生面师事李亦畬先生者也。……郝派尤长应用，至于练习方法，亦较简捷。其所授架势最为紧凑，如干枝老梅，枝叶全去，圈儿小、路数简便，而又最经济，洵不负武、李两家之教授也。故今之述郝派者，必追溯及李家与武家。盖武、李两先生皆为书香世家，故发挥精义颇多，真太极拳之功臣也。”这是前人最早谈论太极拳流派及武派太极历史沿革、拳法特点的文章，故抄录于此，供研究太极拳者参考。为真先生授徒甚多，能得其技艺者，除次子文桂外，本县有李福荫（清同治元年—光绪元年）、张振宗（清同治元年—光绪元年）、韩钦贤（清同治元年—光绪元年）、范述圃（清同治元年—光绪元年）；顺德府（今邢台市）有李圣端（清同治元年—光绪元年）、李香远（清同治元年—光绪元年）、王延久（清同治元年—光绪元年）、郝中天（清同治元年—光绪元年）、申文魁、申武魁；清河县有闫志高（清同治元年—光绪元年）等。余如任县王其和（清同治元年—光绪元年）、刘东汉；隆尧孟和春、毛根元、郭三刚等先生也都直接或间接受过为真先生的指导。为真先生成名后，仍洁身自好，光绪末，直隶总督袁世凯重金礼聘为真先生赴津教其子侄，并烦广府胡月舫太史就近敦劝。因“戊戌变法”故，清流多不齿袁氏，为真先生托词年老有病坚辞不就，后荐陈秀峰以代。民国三年为真先生进京访友，蒲阳孙禄堂慕先生之名，延其家执弟子礼。为真先生因水土不服偶患腹泻，禄堂请医煎药服侍，感其厚意，遂

授以太极拳艺。自京返里后，应省立永年十三中学暨县立高级小学之聘，到两校任教，为太极拳步入正规学校之始。由于为真先生传人较多，对普及和发展武派太极拳做出了卓越贡献。20世纪40年代后，传统武术有复苏之势，各地武馆林立。邢台郝门弟子李圣端（名斌，回族）、王延久（名彭年，回族）、郝中天等组建“邢台国术研究社”（前身为少林会）。李圣端先生任社长，学员有数百人。研究社虽是业余性质的民间组织，但在武德教育、课程安排、教学考核上都有较为周密的计划。邢台国术研究社到1949年10月日寇侵占邢台后才被迫停办。从其前身少林会计算历时十三载。以李圣端先生为首的教师们品端艺精，各尽所能，教授有方，培育出不少人才，为日后开拓武术，弘扬武派太极拳奠定了良好的基础。

四、吴式太极拳

吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，循规蹈矩，松静自如，独具静态之妙。拳架虽然小巧，但具有大架功底，又开展而紧凑，在紧凑中自具舒展，不显拘束。推手时，端正严密，细腻熨帖，守静而不妄动，以善化见长。

吴式太极拳系满族人全佑先生（1859—1934）所创。全佑从杨露禅（1798—1874）学杨式太极拳大架，后来拜杨露禅先生的次子杨班侯（1846—1904）为师学杨式太极拳小架，实际上仍由杨露禅亲自传授。经过数年勤学苦练，全佑长于柔化。

全佑先生之子吴鉴泉先生（1889—1974），“贯满族音译故姓吴”。自幼喜练武功，善于骑射，且有锺里藏身的技术。在父亲的教导下，他对太极拳的造诣日益精深。1904年后，杨氏门中一弟子许禹生（1888—1954）在北京创立体育研究社，邀请杨少侯、杨澄甫（1883—1958）、吴鉴泉教授太极拳。从那时起，太极拳开始公之于众，传于门墙之外，造福社会。

吴鉴泉先生对家传的太极拳，在教学上不断发展，逐步修润和充实。在慢架中，去掉重复和跳跃动作，使拳架更加柔和规矩，成为连绵不断，符合太极阴阳理论的功架，特点更加明显，从而自成流派，一直流传至今。另有快架子，则仍保留跳跃和发劲等身法、手法，便于太极拳爱好者进一步锻炼。

吴式太极拳的功架紧凑，松静自然，充分表现出轻灵、圆活和动作贯穿的特有风格。推手要求立身中正安舒，手法严密，着数多样化，细腻绵柔，守静而不妄动。活步大搏，更是机动灵活，粘走咸宜。烂采花是散手，更是出神入化，动若江河，非笔墨所能描述。此外，吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极十三枪（大枪）、太极刀枪、太极扎四枪和粘杆等。

吴鉴泉先生于 1905 年迁居上海，广为传授吴式太极拳。于 1937 年创设鉴泉太极拳社。1938 年在上海西藏路青年会 5 号楼，建造鉴泉厅，为吴式太极拳爱好者提供了练习的场所。1990 年吴鉴泉先生不幸去世，诚为吴式太极拳的重大损失。上海社务由吴英华、马岳梁负责。其国外拳社已发展到新加坡、菲律宾、加拿大及香港、澳门等国家和地区，联合国亦有太极拳俱乐部教授吴式太极拳。目前吴式太极拳已遍传于国内外，造福于世界人民，并和他们结下了深厚的友谊。

五、孙式太极拳

河北完县人孙禄堂，自幼酷爱武术，从师李魁垣学形意拳，继而学于李之师郭云深，又从师程廷华学八卦掌。经多年研练，功夫深厚。后又从师郝为真学太极拳，参合八卦、形意、太极三家拳术的精义，融合一体而创“孙式太极拳”。

孙式太极拳的特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤；动作舒展圆活，敏捷自然，练时双足虚实分明，全趟练起如行云流水，绵绵不断；每转身时以“开”、“合”相接，所以又称“开合活步太极拳”。



孙式太极拳是武术百花园中的一朵艳丽的奇葩。孙式太极拳是中国近代著名武术家、一代宗师孙禄堂先生集形意、八卦、太极之大成，冶三家于一炉，所创立的优秀拳种之一。

孙禄堂先生自幼喜好武术，曾拜于李魁垣门下，但随师祖——形意拳鼻祖郭云深到河北省习拳历时七年余，后又拜程廷华先生、郝为真先生习八卦拳、太极拳，得其真髓，自创一家。孙禄堂宗师在民国期间，为振兴中华武术，设教于大江南北。曾任中央国术馆武当门长、江苏省国术馆副馆长兼教务长。孙禄堂宗师把武术前辈所传拳术套路和拳意真髓与自己的习武心得整理成书，出版了《形意拳学》、《八卦拳学》、《八卦剑学》、《太极拳学》和《拳意述真》等五本武术经典著作，使传统武术免换原貌，拳之真意不入歧途。孙式太极拳自创立以来，颇得国内外武术爱好者喜爱，现已列入优秀传统武术拳种和套路，并且，孙禄堂新编了“孙式太极拳竞赛套路”，向国内外推广。

孙式太极拳第二代掌门人孙剑云老师全面继承和发扬了先父、著名武术家孙禄堂宗师创立的孙式太极拳。孙老师七十多年来，守武德、远名利、重洁行、自强不息，以其年近九旬的高龄奔走在长城内外、大江南北，桃李满天下，热心推广中华武术和太极拳。孙老师以其高尚的武德、高超的武艺和健康的体魄，当选为中国当代十大武术名师和健康老人，被国家体委授予中国武术高段位、八段武师。前几年，孙剑云老师曾和北京武术院吴彬院长一起出访香港。当孙剑云老师在体育馆出场表演孙式太极拳时，香港各界观众为这位八十多岁的老太太热烈鼓掌，惊叹她不仅身体健康，而且表演孙式太极拳时精神抖擞、潇洒自如，真是一位“武坛明星”。许多观众感叹地说：经常练习孙式太极拳，确实可以强身健体、益寿延年。为了把孙式太极拳继承、发扬和推广，孙剑云老师摒弃家传的约束，在弟子当中优选出品德高尚、技艺精湛、办事精干、团结众人的孙永田老师作为孙式太极拳的第三代掌门人，在北京梅地亚