

丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計；既成，賜

WUJIAOJIJI

【国术丛书】

山西科学技术出版社
山西出版集团

武派太极拳击术

WUPAI TAIJI JIJISHU

高连成 著

蓋成祖深
耳。迨夫渙然
亦無所惜；當時
不謂今之望
其思
三百年前之肅
俗相等，是誠

通歷荒徼，積年不遇。乃命工部侍郎李璣，隨平侯張信等

督丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計；既成，賜

GUOSHU CONGSHU

【国术丛书】

山西科学技术出版社
山西出版集团

武派太极拳击术

WUPAI TAIJI JISHU

高连成 著

耳。迨其
亦無所惜
蓋成廟
武當宮觀，遮蓋天下耳目，雖
唐為真有神仙，受其狡弄，已

图书在版编目(CIP)数据

武派太极技击术 / 高连成著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2008. 9

(国术丛书. 第 8 辑)

ISBN 978-7-5377-3193-5

I. 武... II. 高... III. 太极拳—基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)

第 102484 号

武派太极技击术(配盘)

- 著 者 高连成
出 版 者 山西出版集团
山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴庆印刷有限公司
版 次 2008 年 9 月第 1 版
印 次 2008 年 9 月太原第 1 次印刷
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 11.5
字 数 220 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-3193-5
定 价 30.00 元
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



郝为真先生 (1849—1920)



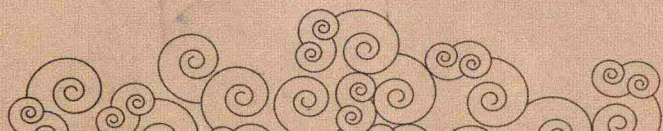
李圣端先生 (1888—1948)



陈固安先生 (1913—1993)



吴文翰先生 (1928—)



GUOSHU CONGSHU

【国术  丛书】

武/派/太/极/技/击/术

陈固安、吴文翰二师率弟子瞻仰李圣端师爷故居。



2002年参加在河南辉县举办的全国传统武术名家技击研讨会。

GUOSHU CONGSHU

武/派/太/极/技/击/术【国术  丛书】



1996年作者获温县国际太极拳年会武式太极拳第一名。



2000年第一届焦作国际太极年会比赛，弟子获奖后留影。



与日本(东京)武派太极拳研究会同仁合影。



2000年部分弟子拜师留念。

GUOSHU CONGSHU

【国术  丛书】

武/派/太/极/技/击/术



武派太极棍——
童子拜佛



武派太极刀
——平分秋色



武派太极枪
——灵猫捕鼠



武派太极剑
——青龙显爪



武派太极拳
——白鹤亮翅



序

弟子高连成拟出版《武派太极技击术》，请我在书前写几句话。

武派太极拳为清季广平府永年县武禹襄先生（清嘉庆十七年二月四日生，光绪七年三月二十日逝世）首创，到现在已有160年历史，大体上经历了三个时期。

创始时期

武禹襄名河清，禹襄是字，廪贡生，因受时风及家庭影响，虽然习文，亦好武技，拳理远宗王宗岳，拳技近师陈清平，并结合冀南流传拳术、军旅格斗武艺，历经多年实践，融会贯通自成一家。他著存许多脍炙人口的拳论，如《十三式行功心解》、《十三式说略》、《太极拳论要解》、《四字秘诀》、《身法八要》和《打手撒放》，早已成为太极拳的经典。他创编的太极拳势、打手以及刀、杆演习套路技法，是其拳论的具体体现，别具神韵。

武家以科举为重，后人多不研习太极拳，得真传者有长甥李亦畬，次甥李启轩和门人杨班侯。李亦畬、李启轩昆仲宗母舅武禹襄之学，光而大之。李亦畬著有《五字诀》、《打手行功要言》、《撒放秘诀》、《虚实开合论》（附图）、《身背五弓论》（附图）、《定军诀》、《太极拳小序》、《太极拳谱跋》等。李启轩著有《数字诀解》、《各势白话歌》等，都是传扬太极拳理的经典之作。

李家也以科举为重，得李氏昆仲真传者，以郝和功力最

好。

郝和(1849—1920),字为真,从李亦畬、李启轩两位先生习太极拳,专心职志20余年,深得李氏仲昆垂青,视为衣钵传人,授以手书《太极拳谱》。武禹襄、李亦畬所作拳论言简意赅,精要处非口述身演不能穷其奥妙,唯为真先生能传其窍要,因而跟他学的人士很多。

武禹襄、李亦畬、李启轩三位前辈教人极少,到郝为真先生时才广为普及衍为一派,研习者称武派太极拳。因武派太极拳强调虚实开合,民间又习称“开合太极拳”。

发展时期

20世纪二三十年代,各省市多组建国术馆。1928年郝为真先生的弟子李圣端(1888—1948)、郝中天(1891—1968)等人组建“邢台国术研究社”,郝为真先生之子郝文桂(字月如,1877—1935)和韩钦贤(1885—1958)等组建“永年县国术馆”,1932年郝为真先生的弟子李福荫等组建“永年太极酱园”,都培养出一大批武派太极拳研习者。1929年郝月如先生应邀到南京教拳,其子少如到上海、常州等地教拳,武派遂传入江南。郝门弟子阎志高、霍梦魁于20世纪四五十年代先后将武派太极拳普及到沈阳等地。1932年李香远(1889—1961,郝为真先生的弟子)、郝向荣(1911—1980,郝为真之曾孙)应“山西省国术促进会”之邀到山西教拳,武派太极拳遂传入三晋大地。

这一时期除扩大教学地区,增加教学内容外,还出版了王宗岳、武禹襄、李启轩等人的太极拳理论著作,扩大了太极拳的影响。

普及时期

新中国成立后,党和人民政府对太极拳的发展极为关注,武派太极拳也随之得到更为广泛的普及。这一时期的特点是:(1)上海、北京、天津、沈阳、吉林、重庆、石家庄、郑州、邢台、邯郸、许昌等大中城市相继成立了武派(式)太极拳的专门研究机构。(2)出版了武派太极拳专著,如郝少如的《武式太极拳》、陈固安的《武式太极拳新架》、吴文翰的《武式太极拳体

用全书》、刘常春的《武派太极拳》、王善德的《沈阳武派太极拳直讲》、姚继祖的《武氏太极拳》、陈固安的《太极棍》等。(3)普及到海外，英、美、日、瑞典、新加坡、马来西亚等国家，都有人在传授和研习武派太极拳。

武派太极拳是最早形成的文人化太极拳，其学术思想对后世习练太极拳者深有影响，使太极拳从技艺型进入学术和技艺相结合的新时期，出现了许多融太极拳和学术研究为一体的太极拳家，为拓展太极拳研究领域，提高太极拳的文化品位，使之迅速走向世界创造了良好的条件。

由于武派太极拳内涵极为丰富，目前已出版的武派太极拳书籍都未能包括武派太极拳的全部内容。《武派太极技击术》的出版将着重阐述武派太极的技击法则，适当地弥补了这一缺陷，由高连成撰写也是较好的人选。

高连成原籍北京长辛店，是著名的摔跤之乡，受环境影响从小就喜爱摔跤和武术。读书时就跟随我师兄陈固安先生学习查拳、心意拳，后来专攻武派太极拳，学会了陈固安先生创编的武派太极拳新架、长拳、缠手以及枪、棍、剑等器械。1993年陈师兄去世后，连成又跟我继续学习太极拳史、拳理，武派太极拳传统拳势、打手、一时短打和刀、杆等器械，较为全面地掌握了武派太极拳的拳理功法诸般技艺，经过多年实践、教学和参加比赛，积累了丰富的实用经验。他曾应邀五次赴日本讲学，是第一位把武派太极拳普及到东瀛的武派太极拳家。他还撰文发表于《武林》、《武魂》、《少林与太极》等专业杂志上，对普及弘扬武派太极拳作过不少贡献。

这次由他撰写的《武派太极技击术》，一定能够不负众望，会为传统太极拳技击术的研习作出有益贡献，故乐为之作序。

前言

武术作为中华五千年文化背景下孕育产生的精华，是中华民族国粹。太极拳是众多武术中的一个流派。武术的属性是攻防术，它的内在灵魂是技击。传统的武派太极拳也不例外，师祖武禹襄经过多年的验证、揣摩和研究，使每个拳势的形成都自成为一个完整的攻防体系，是以棚捋挤按、採捌肘靠、前进、后退、左顾、右盼、中定十三势为核心的攻防体系，上下相随，高度统一，协调配合，周身一家。后经郝为真等历代先师研究发展，至五代陈固安先师，发展了新架，在推手与散手方面继承前贤，不拘古法，系统发展了推手散手的训练方法，使武派太极拳的内容更加丰富，训练体系更趋完善。

我自幼酷爱武术，与恩师陈固安先生在河南许昌近邻而居。陈师是学校老师，我兄妹多人都系陈师教诲成长。我深受陈师武学思想之影响，深佩陈师之精深武功。自拜陈师学习武术与太极拳几十年来，尊师教导，寒冬酷暑研究武派拳艺，从不敢懈怠。经陈师引荐得识师叔吴文翰。恩师谢世后拜吴师继续学习武派拳艺。每想起学拳的历程，恩师的音容笑貌历历在目，为继承师志，不辜负二位恩师栽培苦心，把二位恩师传授郝为真的一脉推手与传统的散手技术整理成册，以此告慰恩师在天之灵，谢陈、吴二位恩师传授之恩。

武派太极技击术主要介绍传统太极拳推手与散手术。第一章《概述》，主要阐述武派太极拳推手与散手技术的发展，推手与散手的基本技术，打手中听、引、化、拿、发各种劲别解析；第二章《武派太极技击术基本功法》，主要介绍太极拳架和推手、散手技术的基本桩功、行

功、单操的具体练法；第三章《武派太极拳架赏析》，主要介绍老架与新架的特点特色以及新架四十八式太极拳图解，拳架用法举例；第四章《武派太极拳推手》，主要介绍定步、活步、四正、四隅推手以及各种缠手方法的练习；第五章《武派太极拳“一时短打”》，主要介绍武派太极拳“一时短打”技法的具体应用；第六章《武派太极短拳》是武禹襄古传练习散手的短套路，主要介绍套路名称与练习方法；第七章《武派太极十三杆》，主要介绍十三杆与拳术和技击的关系，十三杆套路图了解；第八章《古典拳谱解与名家拳论》，主要介绍古典拳谱与陈固安师的解说，王宗岳、武禹襄和当代名家拳论；第九章《武派太极名家史料》，主要介绍陈固安、吴文翰二师生平事迹和武派太极前贤。

附录为主要传人师承表。因陈、吴二师授人众多，尊吴师意见，二师所授弟子就不在表中列出，敬请同门谅解。

本书编撰期间，给予支持帮助的师兄弟有邢台陈树道、陈树义；许昌孔相臣、张丙哲、王伟庆；北京余振礼等。我的弟子王勇、高剑、勾强、王韬、张湛、罗凯、朱宏兴等都参与拍照、编辑、校对，河南省电力公司领导毛大澎、王虹印、苏跃进、张绍辉等都帮助做了许多工作，恩师吴文翰先生不顾年事已高，百忙之中撰写序文，在此一并感谢。

由于本人水平有限，书中难免有许多欠妥之处，敬请武林同道给予指正。

目 录

国 术

1

第一章 概 述 1

第二章 武派太极技击术基本功法

- 一、桩功练习 5
- 二、行功练习 9
- 三、单操发劲练习 14

第三章 武派太极拳架赏析

- 一、武派太极拳架特点 27
- 二、武派太极拳新架四十八式概述 27
- 三、武派太极拳的身法要求 28
- 四、武派太极拳新架四十八式拳势名称 29
- 五、武派太极拳新架四十八式拳势图解 30
- 六、武派太极拳拳势用法举例 61

第四章 武派太极拳推手

- 一、八法五行实用解 67
- 二、四正活步推手图解 70
- 三、四斜(隅)大捋图解 71
- 四、各种缠手缠法图解 74
- 五、武派太极拳推手示例 84

第五章 武派太极拳“一时短打”

- 一、“一时短打”概述 89
- 二、“一时短打”名称 89

三、“一时短打”用法图解 90

第六章 武派太极短拳

- 一、概述 113
- 二、拳势名称 113
- 三、拳势动作图解 114
- 四、短拳拳势用法图解 117

第七章 武派太极十三杆

- 一、概述 121
- 二、十三杆套路名称 121
- 三、十三杆套路图解 121

第八章 古拳谱解和名家拳论

- 一、王宗岳拳论解(陈固安) 133
- 二、武禹襄拳论解(陈固安) 137
- 三、太极拳十三势行功心解(陈固安) 139
- 四、八字诀解(陈固安) 144
- 五、郝为真拳论 147
- 六、郝月如拳论 147
- 七、韩钦贤拳论 148
- 八、陈固安拳论 148

第九章 武派太极名家史料

- 一、郝为真 151
- 二、韩钦贤 152
- 三、郝中天 152
- 四、回族太极拳家李圣端 152
- 五、武派太极名师陈固安 157
- 六、记武派太极拳名家吴文翰先生 159

附录 武派太极拳主要传人师承表 165

第1章

概述

武派太极技击术，是在拳架的基础上，进一步了解和掌握每个拳势的劲别及攻防含义而发展起来的推手和散手术。推手主要以棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠、前进、后退、左顾、右盼、中定为核心，其劲别极尽精微巧妙；散手在推手技术的基础上，更进一步强化了踢、打、摔、拿八法的实践应用。

武派太极推手(原称搗手、打手)是二人对抗练习的主要训练方法，它既可作为太极拳的功夫来练习，又能作为检验太极拳水平的手段而进行比赛，是掌握太极拳技击技巧，直接用于技击实践的主要途径。太极推手的练习，要在盘架有了一定基础的情况下进行，严守太极身法，按太极理法要求循序渐进。

太极拳盘架是个人单练，推手是二人对练。运用“八法”、“五行”，先搭手，互相缠绕伸缩，彼伸我屈，我伸彼屈，来往轮打。根据沾粘连随、不丢不顶、无过不及、随屈就伸的原则，通过问劲、给劲、要劲、发劲探对方劲力的大小、快慢和方向；运用“引进落空”、“乘势借力”、“牵动四两拨千斤”的技巧，选择最恰当的时机和力点，控制对手或将对手发放击出。

至武派太极拳第五代传人陈固安时，又对武派太极拳推手作了进一步的革新。陈师变专一活步推手为定步推手、顺步推手、合步推手、花脚步推手、四斜大捋等多种推手方法和定步单缠、活步单缠、大缠、领缠、採缠、五行步穿缠、提肘缠、双缠等各种缠手方法，并编创了太极技击十二连环和散手二十八法等整套的科学技术训练方法。利用腾、闪、折、空、拍、拿、摔、、打、勾、挂、惊、弹、抖、放等各种技击方法，用拳、肘、头、膝、足、胯全身各部位进行冲击和撞打，充分发挥武派太极拳的技击实战功能。

武派太极拳推手身法和练架的主要要求是一致的。立身须中正不偏，能八面支撑，静若山岳，动若江河，前进后退，处处恰合，工弥久而技弥精。

武派太极推手在着重练习身法、步法的同时，更揉合了听、引、化、拿、发

之劲法，身法、步法、劲法是推手的三大要点。要练好劲法首先要学会听劲（听劲在推手中是一种锻炼触觉灵敏性的方法）。要想学好听劲必须懂劲，能引劲、化劲，继之才会运用拿劲、发劲制服对手。

王宗岳在《太极拳经》中说：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”懂劲是推手中劲法的第一步，不懂劲，就不能知彼；不能知彼，如何能战胜对手呢？什么才为懂劲呢？人不知我，我独知人，从心所欲；动急则急应，动缓则缓随；走即是粘，粘即是走；阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，就为懂劲。欲求懂劲，则务必要勤练，能豁然贯通，练熟是懂劲的重要阶梯。

引劲，其实就是指对方不动引诱其动，其即动，而引落其力于空。只有引对方落空，才能四两拨千斤。要正确使用方法，必须顺彼来势，灵活运用，要掌握“彼有力我亦有力，我力在先；彼无力我亦无力，我意仍在先”。引法形式多样，可以先引后进，半引多进，即引即进，引高打低，引直击横，指上打下，声东击西；还可以制造假象，使彼判断失误。总之，引法不能固定，须乘势而引。乘势引进落空，于彼劲将发未发之际，我劲已接入彼劲，恰好先不后，如皮燃火，如泉涌出，借力打人，随手奏效。

化劲是武派推手的精华。对手来势汹汹，劲力十足，如运用化劲，先化解对方劲道，才能体现出太极的以柔克刚；如不注意利用化劲，去硬碰硬，就违背了太极拳原理，出现顶牛现象。但是运用化劲时，用柔不可无刚，无刚不能进逼对手；用刚又不可无柔，无柔则难以利用外旋里裹缠绕，所以要用好化劲，刚柔不可偏用，要刚柔相济。其实化劲中含有棚劲，棚劲是利用离心力和向心力的相互缠绕来化解来势，两臂肘折叠利用杠杆原理，源动腰脊，劲贯四梢，足蹈三角，意动身随，不用拙力，以屈为柔，以柔克刚，以疾克迟，以曲取直，变化迅速，化劲松快。

杨澄甫先生在谈到推手时有一段精彩论述：“纯粹太极，其臂如棉裹铁，柔软沉重，推手之时，可以分辨。其拿人之时，手极轻而人不能过。其放人之时，如脱蛋丸，迅速干脆，毫不受力。被跌击者，但觉一动，但不觉痛，已跌出丈余矣。其粘人之时，并不抓擒，轻轻粘住，即如胶不能脱，使人双臂麻不可耐，此乃真太极也。”这番话可以说是道出了太极推手中劲法的精髓。对于不懂劲，不会运用化劲者也作了评论：“若用力按人推人，虽亦可以制人，将人打出，然自己终未免吃力。受者亦觉得甚痛，虽打出已不能干脆，反之，欲以力擒制太极拳能手，则如捕风捉影，处处落空，又如水上的葫芦，终不得力。”

陈固安老师在论及运用化劲时，也强调：“不能单纯倚仗手和臂，如果光用手和臂，那是强硬的拨劲而不是太极拳的化劲。”化劲要“全神贯注，精力集中，灵活机智，圆活自然，意动身随，动急急应，动缓缓随，动静相宜，轻松柔和，连贯均匀，化劲松静，发劲整脆。”这些话在推手实践中一直作为基本原则在武

派传人中广为流传。

拿劲是武派推手以及散手中的主要手法。如不能掌握拿劲，就无法发劲，能拿才能发。运用拿法能给对方造成极大威胁，一拿筋骨，二拿经络，三拿穴道。筋骨被拿，可伤筋断骨；脉络被拿，身无主宰，气血难行；穴道被拿，神气丧失，气血不周流，轻者丧失还击能力，重者可致伤致残。

运用拿劲，掌握拿法，就要求做到：“心如火药，手如弹，灵机一动，鸟难逃；身似弓弦，手似箭，弦响鸟落。”起手如闪电，电闪不及合眸，击敌如迅雷，雷发不及掩耳。左过右来，右过左来，手从心内发，向前落，力从足上起，起如火，准、狠、快、灵是拿劲的四大要点。

武派推手和散手，对发劲的要求尤为严格。发劲须上下相随，立身中正，八面支撑，静若山岳，动如雷发，迈步如临渊，运劲如抽丝，蓄劲如张弓，发劲如放箭。行气如九曲珠，无微不到；运劲如百炼钢，何坚不摧。形如博兔之鹄，神如捕鼠之猫。屈中求直，蓄而后发。一屈，统身皆屈；一伸，统身皆伸，伸要伸得尽，屈要屈得紧，如卷爆竹，卷得紧，崩得方有力。

发劲时，其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，完整一气。气如车轮，腰如车轴，周身节节贯串，勿令丝毫间断，重在沾黏不离。身要欺人，步要过人，神要摄人，向前退后，要得机得势。闪开正中而定横中，黏着相触，挨在何处，何处动。手实足亦实，手虚足亦虚，虚实分明。机由己发，力从人借，进固是进，进中有退，退仍是退，退中隐有进机。步分明暗，法有展闪，宜刚则刚，宜柔则柔，刚而不滞，柔而不散，以重制轻，因人而异，攻防灵活，避实破虚，进退有转合，往复分阴阳，不钻不展，一钻即发。

推手、散手中要注意身占巧地。手把要灵，发手要快，打手要狠，脚步要活，存心要精，心意领先，心气运身，以身催手，心意发人，心要占先，意要胜人，身要攻人，步要过人，手起足要落，足落手已起，手到身到。

武派太极在散手中，多采用懒扎衣的棚势为基本格斗势。两手上护头部，下护胸腹，守中、用中、护中，周身上下防守严密，打顾兼备。除运用推手中已习练的摔跌、掷放之法外，必须加强重点拳势的单操练习，以提高散手技击需要的速度与灵敏，实践拳、脚在散手中的运用（还要加入抖大杆等力量素质练习）。攻防的一般要求是：足来提膝，拳来肘拨，顺来横去，横来捧压，左攻右防，右攻左迎，远处上手，近处用肘，远用足踢，近使用膝，上打咽喉，下打阴，左右击两肋，迎胸打中心，前打丈远，近打寸间。

武派太极在推手与散手中，既讲究身法、步法和劲法，也非常讲究战术。战术运用得活，会使拳术锦上添花，威力倍增。常采用的战术是：察清来势，探敌短长，虚而实之，实而虚之，避实击虚，克长打短，取本求末，击其不意，攻其不备，尚力尚巧。不使人知己，灵活多变。故露破绽，诱敌深入，出奇制胜。