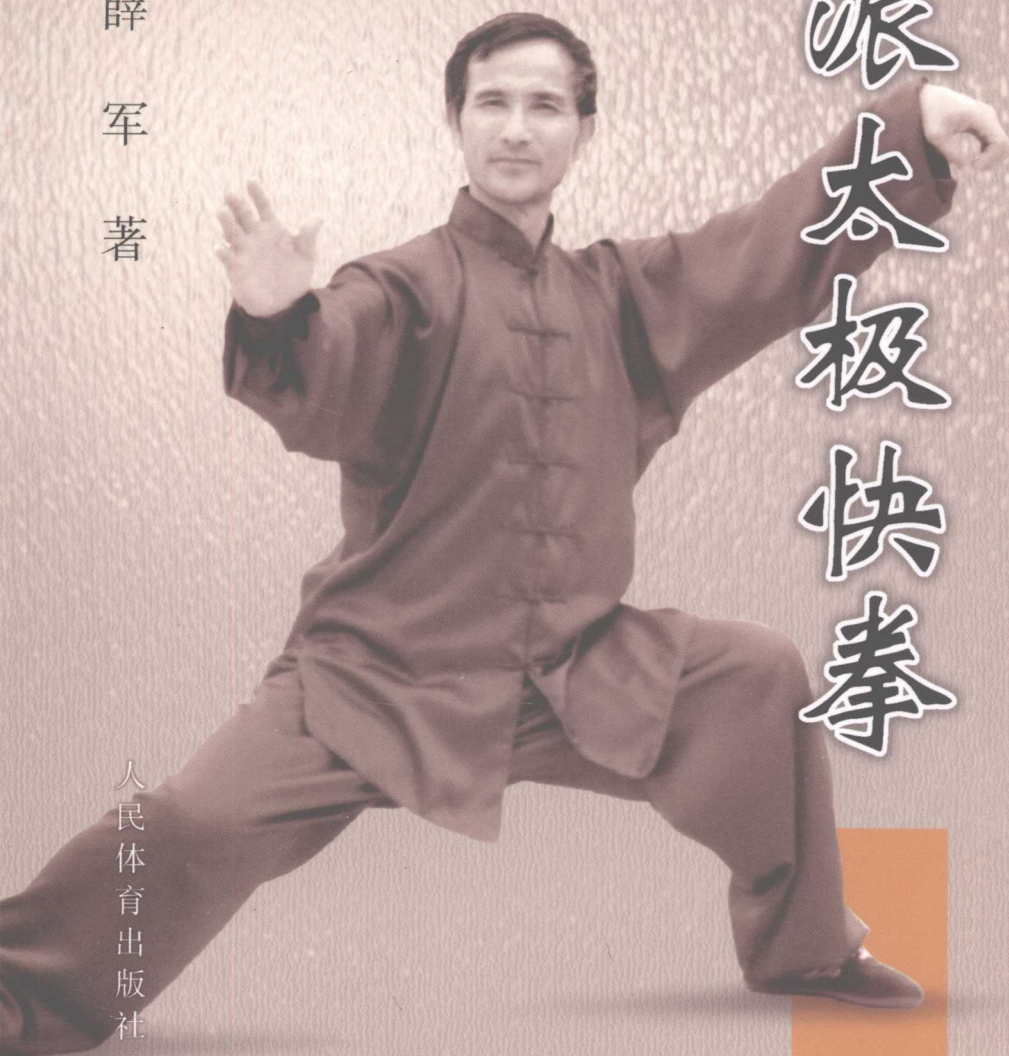


# 北派太极快拳

谢守忠  
薛军 著

人民体育出版社



# 北派太极快拳

谢守忠 薛军 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

北派太极快拳/谢守忠、薛军著. -北京:人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3355-7

I. 北… II. ①谢… ②薛… 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 003514 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 10.75 印张 300 千字  
2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷  
印数:1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3355-7

定价: 26.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

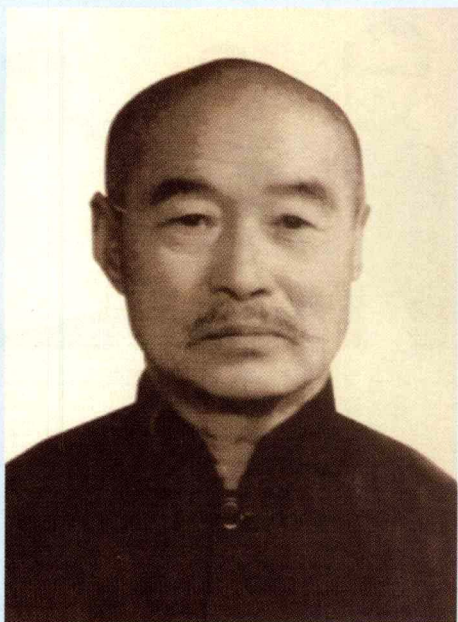
传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



吴式太极拳始祖全佑亲传弟子王茂斋先生



王茂斋亲传弟子杨禹廷先生



吴式太极拳第三代传人王培生先生



吴式太极拳第四代传人张耀忠先生



作者与原中国武术研究院副院长张山先生及著名教练翟金生先生合影



作者与吴式太极拳名家翁福麒先生合影



作者与陈式太极拳名家陈正雷先生合影



作者与陈式太极拳名家马虹等人合影



作者与梁派八卦掌名家张全亮先生、李式太极拳名家马金龙先生合影



作者与武当山内家拳代表人游玄德、峨眉派代表人吴信良、武当松溪派内家拳谭本伦等名家合影



作者与武式太极拳名家乔松茂先生合影



作者与祁家通背拳名家单长文合影



作者与自然门传人梁守忠合影



作者与弟子杨文安合影



作者与弟子周芝荣合影



作者与弟子李琴合影



|   |   |
|---|---|
| 1 | 4 |
| 2 | 5 |
| 3 |   |

① 作者与弟子胡世会合影

② 作者与弟子谭星合影

③ 作者与徐忠明合影

④ 作者与长子谢征革合影

⑤ 作者与长女谢征东合影

作者与部分弟子合影



## 序 言

在太极拳界，南派有“吴式太极快拳”，北派则没有。在马岳梁、吴英华、施梅林三位先生合著的《吴式太极快拳》中介绍说：“吴鉴泉先生将家传的太极拳作了修改和充实，去掉重复、发劲、跳跃等动作，使拳架更加柔和、规矩、连绵不断，从而自成流派，形成了流传至今的‘吴式太极快拳慢架子’。吴式太极快拳除慢架子外，尚保留着传统套路的快架子。”

2005年9月11日，在北京大兴区召开的“纪念著名武术家王培生先生逝世一周年”大会上，谢守忠先生率弟子集体表演了“吴式太极快拳”，得到了观众的一致好评。

开始我以为是南派吴式太极拳界流传的“吴式太极快拳”。后经谢守忠先生介绍，方知他们所表演的这趟“吴式太极快拳”是谢守忠先生自己创编的。

谢守忠，1942年生，自幼酷爱武术，先后习过少林拳、戳脚翻子拳，80年代初，学练吴式太极拳，是吴式太极拳名家王培生先生的入门弟子张耀忠先生的高徒。几十年来他自强不息，闻鸡起舞，苦练研磨吴式太极拳，深悟其拳理拳法；广收门徒，勇于实践、大胆创新，先后改编了家传的“太极自然刀”“太极自然剑”“太极自然枪”，创编了“吴式快拳对练”“吴式太极快拳”；在省、市、全国一些武术比赛中多次夺魁。2005年12月20日，谢守忠先生的入室弟子杨威，在海南第二届世界太极拳健康大会上获吴式快拳和太极自然刀两项第一名。在2006年2月12日，香港国际武术比赛中，夺得吴式快拳和太极自然刀

两项金牌。谢守忠先生以行医为业，业余时间练拳，并勤于笔耕，曾在武术杂志上发表过多篇文章，并公开发行了“印诚门”（王培生先生法号）拳械系列光盘。他创编的“吴式太极快拳”是在多年研练吴式太极拳的基础上，总结、提炼、积累，融合自己感悟创编的。这趟“吴式太极快拳”经过千锤百炼，反复修改，成熟定型后，录制成光盘，于1994年送王培生先生和张耀忠老师审查，获得首肯，王培生先生还责其子王乃昭给谢守忠先生写了肯定和赞扬的书信。这趟快拳在得到王培生先生首肯后，谢守忠先生开始在鞍山地区广泛传播，习练受益的群众已达三百余人。谢守忠先生的入室弟子薛军在2003年、2004年两次以这趟快拳参加辽宁省武术锦标赛，均夺得成年组的桂冠。2004年谢守忠先生又以这趟“吴式太极快拳”参加在河北省承德市举行的全国名城名家太极拳交流大赛，获老年组第一名。薛军获成年组第一名。

事实证明，谢守忠先生创编的这趟“吴式太极快拳”，不但得到了吴式太极拳主要代表人物的肯定，受到鞍山地区广大吴式太极拳爱好者的青睐，而且还在国内一些正规的太极拳比赛中得到认可。

谢守忠先生用多年心血，培育出来的这株独具风采的鲜花，为中国武术百花园增添了色彩，为太极拳运动的发展和全民健身事业做出了有益的贡献！

传统武术拳械套路的创编，是个严格、漫长的过程。它不是可以随意编造的，而是在武术界有一定影响的人物，在全国规范内继承了某一传统拳械套路以后，经过多年的反复研练，深刻体悟，有了灵感才能创编。有的是以一趟拳架为主，根据自己的认识和体会进行改编；有的是把经过自己多年筛选的最感兴趣的一些有代表性的拳术动作进行编排串连；有的是把自己长期演练某一门派拳械过程中发现的某些闪光点，并在这些闪光点的启发和

吸引下，根据自己的艺术思路或技击思路或是自身的运动规律，进行创编。都是经过反复磨炼，反复修改，再经过长时间甚至多年的印证，不断完善补充，最后形成定型的且得到权威人士、本门派、群众和武术界认可的套路。

从谢守忠先生的习武经历、武术业绩和其在—个地区武术界的影响等综合情况看，他所创编的“吴式太极快拳”是应该得到肯定的，也将会在更大范围内得到推广。

祝愿“吴式太极快拳”这个优秀套路在谢守忠先生及其门人的精心培育下，不断向着更加完美、更加科学、更加具有实战性的方向发展壮大。

张全亮

2006年4月于北京

## 谢守忠先生传略



谢守忠

吴式第五代传人

印诚门第二代传人

谢守忠先生，河北容城人，1942年生。其父谢超珍先生曾在宋哲元部下任军需处处长，喜交武林朋友，常与这些朋友切磋武艺。先生幼年受其父的熏陶和影响，酷爱武术，学过少林拳、螳螂拳、华拳、查拳及各种器械。曾随武术名家于伯谦先生习戳脚翻子拳。于20世纪80年代有幸认识了著名武术家、当今的武林泰斗王培生先生，跟王先生学习吴式太极拳、乾坤戊己功等拳理功法，并拜王先生弟子张耀忠先生为师，系统地学习吴式太极拳、

印诚门拳、械、推手等功夫。深得其精髓。

先生练功非常刻苦。20世纪60年代，由于当时的特定社会环境和其特殊的家庭背景，为了减少麻烦，先生只能半夜起床偷偷练功，从未间断。结婚后相继有了三个子女，家务事多了起来，练功时间便难以保证。为了保证练功，先生想出了一个办法，在征得爱人的同意后，承担了带孩子的工作。从此公园便多了一个推着婴儿车的中年男子，车里的孩子在树荫下，中年男子面对着婴儿车习武练功。三个孩子无一例外都是在父亲的习武熏陶下一天一天长大。

多年来，先生养成了一个习惯，无论春夏秋冬，刮风下雨，早晨四点半准时起床练功，大年初一也不例外。先生的特点是武术理论与实践相结合，除了练习本门功夫之外，还精研其他各派太极拳。他常说：“太极拳拳理都是一样的，练太极拳要讲究内涵，不要只局限于一家，要广采博收，取各派之精华。”现在先生年过花甲，耳不聋，眼不花，精力充沛，思维敏捷。发力出拳如闪电，练功走路似猫行。特别要提的是先生的记忆力，真是令人叹服，六十多岁的人看拳谱、医书可以过目不忘，并且出口成诀。我们想这与先生几十年来寒暑不分地坚持习武练拳有很大的关系。

先生从1974年开始，就在鞍山市铁西区永乐公园教徒传艺，几十年义务教学，没有任何附加条件。而且在教授授艺方面孜孜不倦，不厌其烦。先生为了使中华武术这一宝贵的文化遗产传播下去，他把幼年随其父所学的武术单操法，结合太极拳理论和多年的习武体悟，整编成套路，在当地传习，培养出了一大批优秀武术人才，多人次在省级、国家级的各种武术大赛中摘金夺银。其中不乏有走出国门的弟子，在国外教授中华武术，很受外国人欢迎。

这些都是先生多年来呕心沥血传授技艺的成果。成绩的取得并不重要，重要的是先生几十年来为使中华武术这一文化遗产得到继承和传播而不遗余力。应当说，先生为太极拳这一中华民族瑰宝的发扬光大是做出了贡献的。

2003年8月，广州俏佳人文化传播有限公司为先生录制《中华武术展现工程》系列教学片，当时正是三伏炎热之天，导演周正为先生连续拍摄了三天，有剑、刀、对练，还有拳术以及实用技击法等，摄影师都累得满头大汗，而老师却一点不知疲惫，俏佳人公司经理李跃说：“谢老师真是神仙附体了，这么热的天，怎么会不知累呢”，老师笑着说：“这叫做心静自然

凉。”当拍摄实用技击法时，看热闹的人群中有位练过摔跤的青年说：“太极拳能这样神吗？”导演周正说：“小伙子如果不信你可以比试一下。”摔跤青年果然上前较量，当青年的手将要碰到先生的前胸时，先生马上黏其手腕，然后一个捋手将青年扔出了好几米远，险些将其扔到小河里，因为摄像地点就离小河几米远。青年起身说：“我看您也没用什么劲，却能将我打出如此之远。这太极拳真神！我服了。”先生说：“这就是传统武术的魅力所在，也是全世界人民所喜爱的重要原因。”

2004年9月4日清晨，我们师兄弟在练功，发现有人在注视我们，收功后，此人来到我们面前说：“我姓尚，叫尚文生，温州人，是来纪念清朝平南王尚可垒诞辰四百周年的，全国来了不少人，都是尚可垒的后裔，我也是练太极拳的，练了20多年了。”又说：“你们鞍山练太极拳的人我也都看过，铁东区、铁西区、立山区各大公园，我也都去过，没有看到谁练得好，都是老年人练的多。可惜太极拳没有有志之士来继承发扬了。”我们说：“现在主要以健身为主。”尚文生说：“你们会推手吗？”我们说：“会一些。”于是我们就相互搭手推了起来，对方确实非常有实力。此时老师也来了，我说：“这是我们的师父。”尚笑着说：“和老师领教一下。”说着就伸手要比试，老师神情自若和他搭手推了起来。推了几下后，老师说：“你的腰胯太僵硬。”尚文生不服气地说：“我很松啊。”老师随后说：“松什么松。”话音刚落，只见老师擦着对方的肩臂，将其打出5米开外。尚起身说：“再来。”老师左脚向前微微一动，又打了一个右手挤劲，尚又仰面倒地，尚一连倒了五次，方才认输，对先生的功夫非常佩服。我们又相互谈了一些拳理，就各自散去。尚文生跟在老师身后，到老师家里，尚说明来意，想拜师。经过交谈老师看他态度非常诚恳就应许收为弟子。

先生像这样的逸事很多，他无论和谁过手切磋，最后都成了好朋友。

先生现为中医主任医师，几十年来练拳以外的时间基本就是悬壶行医。当碰到手头拮据的病人，先生总是微笑着说：“钱多钱少没关系，见面是朋友，看病是缘分。”笔者认识一位孤寡老人，现在已经八十多岁了，十几年来一直是先生的病人。老人家境贫寒，体质衰弱，却无钱看病。先生这十几年来一直是上门看病，分文不取。每提到此事，老人总是感慨不已。后来，老人坚持认定是自己前世积的德：“不然为什么就让我碰上这么一个好大夫呢！要不是谢大夫我是活不到今天的。”

先生武术理论造诣颇深，并十分重视武医结合理论的探究。太极拳属中华传统文化的范畴，中医也是如此。这样说来两者应当是理为一贯，两者都涵盖着道家的思想，而其基础便是《周易》。先生的学识和经历使他深悟其中的道理，即：看病解决的是病者阴阳失衡的问题，打拳打的是阴阳平衡的道理。阴阳平衡、经络通畅内力长，阴阳失衡、经络阻塞百病生。由于明理使先生打拳的境界超人，行医的技术精湛。但是先生认为这还不够，还要注重心性的修炼。先生认为人性当中，具有与生俱来的劣性，即：自私、贪婪、急功近利、舍近求远等，这些劣性会使人鼠目寸光，从而迷失做人的方向，这对健康无益。只有克服了这些劣性，注重心性的修炼，即：淡泊、大度、舍己从人，才能逐渐达到天人合一的境界。这无论对于身体的健康，还是对打拳境界的提高，都是最重要的。

在先生的日常生活中，处处可见其性格特征，即：待人和气、真诚、乐于助人、生活简朴。弟子们出去比赛，先生出钱资助；教人打拳练功，无论门里门外，都非常认真；外地慕名前来学拳者，吃住都在先生家里；还有前面谈到的免费为人看病的事例，都折射出先生的心性特点。

先生于1995年创办鞍山市太极拳推手研究会，任会长；现任鞍山市武术协会副主席；鞍山市武协铁西区分会主席；鞍山市吴式太极拳研究会副会长；国家一级武术裁判。2004年7月《中华武术展现工程》名人、名家、名拳种在北京召开研讨会，在会上先生与弟子杨威表演的太极拳对练，获得了与会名家的好评。其事迹传略收编于《中华武术大典》之《中华太极人物志》和《当代中华武坛精英名录》等辞书。

刘茂盛 薛军

2007年8月

| 目 录                       |         |
|---------------------------|---------|
| 第一章 概述 .....              | ( 1 )   |
| 第一节 北派太极快拳的传承 .....       | ( 1 )   |
| 第二节 北派太极快拳的风格特点 .....     | ( 2 )   |
| 第三节 北派太极快拳的基本要领 .....     | ( 3 )   |
| 一、基本手型 .....              | ( 4 )   |
| 二、基本步型、步法 .....           | ( 7 )   |
| 三、腿法 .....                | ( 12 )  |
| 第二章 北派太极快拳八法 .....        | ( 24 )  |
| 第一节 北派太极快拳八法实用技击单操手 ..... | ( 24 )  |
| 一、动作名称歌诀 .....            | ( 25 )  |
| 二、技术图解 .....              | ( 25 )  |
| 第二节 北派太极快拳八法对练 .....      | ( 62 )  |
| 第三章 北派快拳五十八式 .....        | ( 106 ) |
| 第一节 动作名称 .....            | ( 106 ) |
| 第二节 技术图解 .....            | ( 107 ) |
| 第四章 北派太极快拳锁喉拳对练 .....     | ( 226 ) |
| 第一节 动作名称 .....            | ( 227 ) |
| 第二节 动作图解 .....            | ( 227 ) |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 第五章 太极拳理论杂谈 .....                | (254) |
| 一、自古武医是一家 .....                  | (254) |
| 二、太极五行与人体对应窍位及一年四季的关系<br>.....   | (258) |
| 三、人体十二时辰经络气血运行歌 .....            | (263) |
| 四、练功起居应时歌（八法） .....              | (265) |
| 五、挤劲饱满松柔弹 筋长劲巧通肝经 .....          | (266) |
| 六、若要捋劲轻灵巧 气血流畅通心经 .....          | (270) |
| 七、肤可竖箭 必通肺经 .....                | (274) |
| 八、若要捋劲有松弹 骨坚髓满通肾经 .....          | (276) |
| 九、太极拳秘要 .....                    | (280) |
| 十、为什么要练快拳推手 .....                | (285) |
| 十一、太极拳推手的要领 .....                | (287) |
| 十二、太极拳推手中莫犯双重之病 .....            | (289) |
| 十三、引进落空的训练方法 .....               | (292) |
| 十四、太极拳推手打法十八字诀 .....             | (298) |
| 十五、太极拳推手和散手的各种劲法应用 .....         | (301) |
| 十六、要想活天年必练太极拳 .....              | (310) |
| 十七、试论太极拳“六松” .....               | (313) |
| 附录：吴式太极拳北派（印诚门）<br>部分弟子传系表 ..... | (322) |
| 后记 .....                         | (324) |