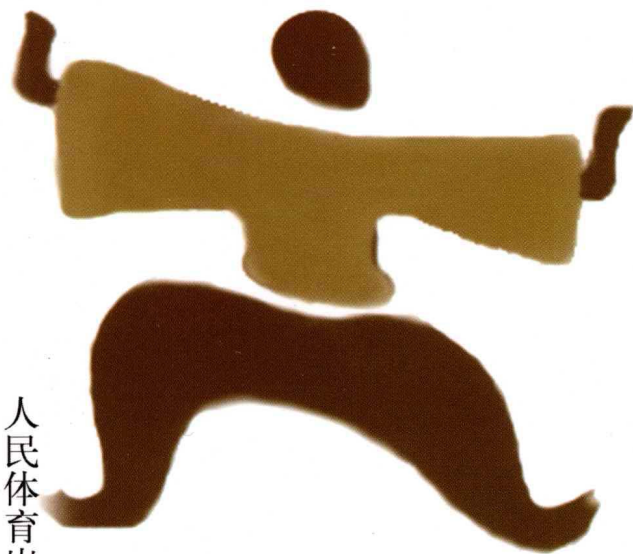


孙式太极拳四十九式

孙庚辛 付永吉 编著



人民体育出版社



附VCD

孙式太极拳四十九式

孙庚辛 付永吉 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

孙式太极拳四十九式/孙庚辛, 付永吉编著. -北京:
人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3465-3

I. 孙… II. ①孙… ②付… 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 076564 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 4 印张 85 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3465-3

定价:15.00 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

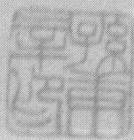
邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

孙式太极拳第四十九式



孙禄堂先生像



孙禄堂先生像



太极名家孙剑云与孙庚辛



孙剑云与孙庚辛推手照

孙式太极拳第四十九式



2001年3月 孙庚辛与付永吉合影

大会在海南省三亚市
联合武术大会开幕式上
举行，应邀在大会上表演。



孙庚辛、付永吉、周秀云、李准合影



研究会成员参加东三省太极拳交流大赛合影

孙庚辛简介



孙庚辛，1930年9月22日生于河北省完县，孙式太极拳创始人孙禄堂宗师的长重孙，是孙式太极拳家族的第四代世孙，后居于北京市。自幼跟随孙式太极拳第二代掌门人孙剑云姑奶习武数十年，深得祖父辈以及孙剑云姑奶的亲聆教导，获益良多。在中国武术研究院、北京市武协及北京武术院举办的各种联谊会、演武大会

上表演孙式太极拳，深受武术界的好评。

现任北京市武协孙式太极拳研究会副会长，北京市孙禄堂武学研究中心副理事长，香港孙式太极拳研究会名誉会长，辽宁省锦州市孙式太极拳研究会名誉会长。

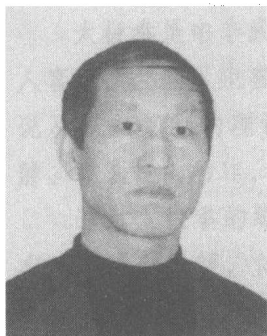
1988年6月，受聘于北方交通大学“艺林”武术协会教练。为弘扬中华武术、推广太极拳，常年在北京天坛公园义务教授太极拳，所传弟子甚多。

1993年9月，受北京大学等八所高校邀请，在北京气象学院举办孙式太极拳讲习班，教授太极拳。

2000年，北京市太极拳比赛中，获得男子老年组孙式太极拳传统套路第一名。

2001年3月，首届世界太极拳健康大会在海南省三亚市举行，应邀在大会上做名家演示。

付永吉简介



付永吉，1952年2月出生于辽宁省阜新市，现居于辽宁省锦州市。孙式太极拳第五代嫡传，辽宁省锦州市政协委员，锦州市孙式太极拳研究会会长。

自幼酷爱武术，10岁开始学拳。

1989年，开始接触孙式太极拳。

2003年，拜孙式太极拳创始人孙禄堂四代世孙孙庚辛为师。2003—2006年多次率队参加省内外太极拳赛事，多次荣获男子B组个人孙式太极拳竞赛套路、传统套路金牌。

2006年9月应邀参加在中国河北省邯郸市举行的“国际太极拳交流大会理论研讨会”，并在会上发表了《浅谈太极拳的发展与战略研究》一文，荣获中国武协、武术研究院颁发的三等奖。

开办太极拳辅导班，培养了大批的太极拳骨干，分别在各级赛事中获奖。

前言

太极拳是中华武术中一支大的流派，流传面广，不但中国人喜欢，外国人也喜欢，现已风靡于世。太极拳的阴阳平衡学说及以柔克刚的理论，体现了丰富的文化内涵。加之它松、静、缓、慢的动作，老幼皆宜，使人学而不厌，练而不倦。

通过太极拳的练习，能使人身体的各部位机能得到改善。有病的得到缓解，体弱的变得强壮，强壮者延年益寿。因此，太极拳运动深受广大人民群众欢迎。为了满足广大太极拳爱好者的要求，更好地推广和宣传孙式太极拳。根据先祖孙禄堂、孙式太极拳主要传播人孙剑云的原著，将传统的孙式太极拳九十八式缩编成四十九式。新编四十九式，有如下特点：

(1) 将原著中的重复式进行了删减，原风格、姿势、动作不变。

(2) 更充分地体现了孙式太极拳的风格。比如，懒扎衣，更能突出太极拳棚、捋、挤、按的四大法。转换以开合手相接，体现转换式的圆活。进退相随，进必跟，退必撤，逆中求顺，以达中和。通过盘架，糅合八卦掌动静相济和形意拳整劲猛烈之内涵。

(3) 新编《孙式太极拳四十九式》，式短、易学、好练、便于推广。克服了原套路式繁、学练时间长等方面的不足。

(4) 新编《孙式太极拳四十九式》，符合国家和国际太极拳竞赛规则中传统太极拳套路时间上的要求。以往参赛的运动

员为保证竞赛时间，不得不将老式中的某些动作去掉。这就增加了运动员的负担，也使演练出的套路势必不那么尽善尽美，不能充分地体现孙式太极拳的风格和特点。新编《孙式太极拳四十九式》，只需 4-5 分钟就能演练完成。实现了群体运动和竞技运动的有机结合。

(5) 新编《孙式太极拳四十九式》，为更好地收到祛病健身、延年益寿的保健功效，增加了开合手的动作，并将二式合一，以改善人体器官的微循环功能。根据中医理论，肺主气，肝主血，气血畅通，万病皆无。

因编者水平有限，内容难免有不当之处，还望武术界各位同行前辈、老师，特别是孙门弟子给予批评指正。在此，对给予此书编辑、出版以大力支持和帮助的每一位表示由衷感谢！

目 录

一、浅谈太极拳的起源与发展	(1)
(一) 太极拳的起源	(1)
(二) 太极拳的理论基础及演变与发展	(4)
二、孙式太极拳的创立与流传	(10)
(一) 孙式太极拳的创立	(10)
(二) 孙式太极拳的流传	(11)
三、孙式太极拳的修为机理及特点	(12)
(一) 孙式太极拳的修为机理	(12)
(二) 孙式太极拳的特点	(13)
四、怎样学练孙式太极拳四十九式	(15)
(一) 掌法	(15)
(二) 拳法	(15)
(三) 步法	(15)
(四) 呼吸	(17)
(五) 基本功	(17)
(六) 关键动作的练习	(19)
(七) 内外配合	(20)

五、孙式太极拳四十九式动作名称…………… (23)

六、孙式太极拳四十九式动作图解…………… (26)

预备势…………… (26)

第一段…………… (27)

第一式 起势…………… (27)

第二式 懒扎衣…………… (28)

第三式 开合手…………… (30)

第四式 左单鞭…………… (31)

第五式 提手上式…………… (32)

第六式 白鹤亮翅…………… (33)

第七式 开合手…………… (34)

第八式 左搂膝拗步…………… (34)

第九式 左手挥琵琶式…………… (35)

第十式 进步搬拦捶…………… (36)

第十一式 如封似闭…………… (38)

第十二式 抱虎推山…………… (38)

第十三式 开合手…………… (39)

第十四式 右搂膝拗步…………… (40)

第十五式 活式懒扎衣…………… (41)

第十六式 开合手…………… (44)

第十七式 左单鞭…………… (44)

第十八式 肘下看捶…………… (44)

第二段…………… (45)

第十九式 左右倒撵猴…………… (45)

第二十式 高探马…………… (47)

第二十一式	右左踢脚·····	(48)
第二十二式	践步打捶·····	(50)
第二十三式	翻身右拍脚·····	(52)
第二十四式	披身伏虎·····	(53)
第二十五式	左蹬脚·····	(54)
第二十六式	转身右蹬脚·····	(55)
第二十七式	上步搬拦捶·····	(56)
第二十八式	如封似闭·····	(58)
第二十九式	抱虎推山·····	(58)
第三段	·····	(58)
第三十式	右转开合手·····	(58)
第三十一式	野马分鬃·····	(58)
第三十二式	开合手·····	(62)
第三十三式	右闪通背·····	(62)
第三十四式	玉女穿梭·····	(63)
第三十五式	活步懒扎衣·····	(66)
第三十六式	开合手·····	(66)
第三十七式	左单鞭·····	(66)
第三十八式	左云手·····	(66)
第三十九式	金鸡独立·····	(69)
第四段	·····	(70)
第四十式	十字摆莲·····	(70)
第四十一式	进步指裆捶·····	(72)
第四十二式	开合手·····	(74)
第四十三式	左单鞭下式·····	(75)
第四十四式	上步七星·····	(76)
第四十五式	退步跨虎·····	(77)

第四十六式 转角摆莲·····	(78)
第四十七式 双撞捶·····	(80)
第四十八式 阴阳合一·····	(81)
第四十九式 收势·····	(82)

七、孙式太极拳推手图解·····	(84)
------------------	--------

(一) 静步推手法 ·····	(84)
(二) 推手换式法 ·····	(88)
(三) 活步推手法 ·····	(88)

附 录

孙禄堂生平·····	(89)
孙剑云生平·····	(93)
孙禄堂记事一二·····	(95)
拳谱影印件 ·····	(102)

一、浅谈太极拳的起源与发展

(一) 太极拳的起源

关于太极拳的起源，众说纷纭。传说在唐代就有了太极拳，其创始人是许宣平；又有人说，是元末明初道教首领张三丰；还有人说，是明末清初陈家沟的陈王廷等等，说法不一。那么，太极拳到底源于哪个朝代，其创始人又是谁呢？到目前还没有足够的证据说明这一点。唐豪、顾留馨所著的《太极拳研究》一书，对太极拳的起源进行了系统考证和研究，举证的一些历史资料可信程度高。下面就其说法各个举证：

(1) “唐代许宣平，以《八字歌》《心会论》《周身大用论》《十六关要论》和《功用歌》论著，按其文章风格来判断非唐代文辞。参阅宋代计有功的《唐诗纪事本末》中，关于许宣平的事迹记载，许宣平‘辟谷不食，行如奔马，唐时每负薪卖于市中。李白访之不遇，为题诗于望仙桥’。因此，这种假托，也应是清末封建文人所弄的玄虚。”（摘自唐豪、顾留馨《太极拳研究》一书）

(2) “张三丰是元末明初道教首领，曾在湖北太和山（即武当山）结庐修行。根据《明史》和历经纂修的《太和山志》，都只字未提张三丰会拳术；即使是1723年，住在四川的圆通道人汪锡龄编的《三丰全书》稿本，以及到1844年被长己山人李涵虚重编出版的《三丰全书》里面，他们虽然都称见过十四

世纪的张三丰。但也未提张三丰会拳术或创造太极拳。太极拳始于张三丰言论，出于十九世纪末到二十世纪初这个事实已可证实。因此，说太极拳的创始人是张三丰，是不真实的。”

（摘自唐豪、顾留馨《太极拳研究》一书）

徐清祥编著的《中国武术之谜》一书中引用了《明史·方伎传》中的《张三丰传》。曾这样记载“张全一辽东懿州（现辽宁省彰武县西南）人，名君宝，三丰其号也，以其不修边幅，又号张邈邈”。也没提到张三丰是武功卓绝的一代宗师。那么，社会上传说太极拳创始人是张三丰又是怎么回事呢？据《明史·胡濙传》透露，在明代道家很盛行。明成祖为有利于“帝统”大业，竟借“明惠帝崩于火，帝下令寻求‘仙人’张邈邈（准备宫观），乃命工部侍郎郭琬、隆平侯张信等，督丁夫三十万人大营武当宫观”。所以，武当宫观造成后，三丰的名声也就大了。拉了张三丰为内家拳鼻祖。发展到后来的太极拳创始人。综上所述，张三丰太极拳创始人的说法证据不足。

（3）陈王廷，河南温县陈家沟人，陈氏九世，出身地主官僚家庭，擅长武术。据《陈氏家谱》所记：“在山东称名手……陈氏拳手刀枪创始人也。”

1644年，明王朝覆亡的前后，陈王廷以年老为由，辞官隐居，以造拳自娱，教授弟子子孙。遗词上半首有“叹当年，披坚执锐……几次颠险！蒙恩赐，枉徒然！到而今，年老残喘，只落得黄庭一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲教下些弟子子孙，成龙成虎任方便……”据《陈氏拳械谱》中载，陈王廷所造拳套，有太极拳（一名十三势）五路，长拳一百零八势一路，炮捶一路，戚继光《拳经》三十二势被吸取了二十九势。

在当时的历史条件下，少林寺僧很多献身于卫国战争。温