

Taiji Quan Jing Dian Ji Fa Shi Zhan Gong Lue

太极拳经典技法 实战攻略

李仁平 著

人民体育出版社

太极拳经典技法 实战攻略

李仁平 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳经典技法实战攻略/李仁平著. -北京:人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4298-6

I. ①太… II. ①李… III. ①太极拳-基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 119182 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 7 印张 145 千字
2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4298-6
定价: 16.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

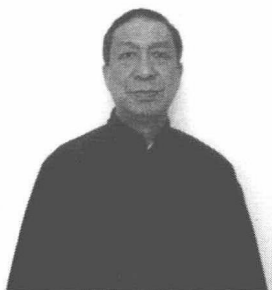
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



李仁平先生 1952 年生人，天津市人，中国广播电视大学法律专业毕业。自幼习武，在吕学铭老师的指导下，系统地阅读了现有的武术典籍，对中国武术倾注了几十年的精力，对武术文化、武术文明的研究与传播倾入了全身心的热情。

自 1980 年经苏长泉先生引荐，缘拜中国八卦掌第四代宗师吕学铭先生，得以系统地学习、继承中国武当武术，有太极、八卦、刀、枪、剑、戟……求师于中国八卦掌第四代传习人李允中先生，学习中国武当武术的养生学。现为中国八卦掌第五代传世人，武当武技太极拳的传世人，武当剑第十二代传承人，天津净业国技研究社社长。致力于中国武当武术的继承、挖掘、研究、整理及传播。出版发行《发现开合太极》《八卦掌之道》《通识武学之十三势》等书，并有文章在《武魂》《台湾武林》发表。

前言

写出《太极拳经典技法实战攻略》这本书，达到了一个基本目的：首次较系统地把简化太极拳的实战技法公告世人，从中，让大家能具体、细致、深度、完整地领略到太极拳自身实用、简捷的制敌手段和防身自卫的方法，健全了太极拳体用兼备不可缺一的训练内容，保证其训练与实战实用的完整性和完美性，丰富和推动太极拳文化向前发展。

一

简化太极拳自 20 世纪 50 年代中期问世以来，深受我国广大人民群众的喜悦，深得世界许多国家人士的欢迎。据有关资料显示，全球练过这套太极拳的人高达几亿，这真是一个大数字；坚持以这套太极拳作为自己日常身体保健运动的人也达千百万，这个数字也是惊人的。

在中国，在每一个清晨，在城乡的公园绿地、露天广场、室内健身房……那么多人，不分年龄与性别、不论社会分工、经济基础、文化教育的差异，人们独自静练或会同他人，随恬静悠扬的太极乐挥动手臂、变化身躯，轻柔缓步于这套太极拳之中。

想想，是什么样的神奇魅力，吸引着那么多人参与

其中？是一个什么样的神奇力量，感召来那么多的人，自己驱动着自己、规范着自己、管理着自己，自觉自愿，无怨无悔，持恒着每一次的舒缓四肢，追求着腾挪身躯，就只为了这套太极拳？

答案——每一天的身体健康、每一天的精神愉悦，每一天的“生”，每一天的“活”。

想想看，这是一个多么壮观的人间大景！是一个多么惬意、多么令人羡慕又那么温馨的香格里拉……有知、有识之士对此熟视无睹？漠不关心？那才怪呢。这是一个大事情！是我们强身益智的大善事！

这一朝气蓬勃，经久不衰，群众性、规模大的太极拳运动现象，几十年来一直是笔者关注的对象、跟踪研究的课题，以至于，渐渐地就萌发出要为大群体、为这套简化太极拳，具体地做些什么的想法。

对于简化太极拳，世人只知“套路”、只练“套路”、只谈论“套路”，实际也只有“套路”而已，而不知“技法”和“实战”的内容。原因在于，实战的“技术”不是从热情中生发出来的，也不是靠冥思苦想就能做到和办到的事情，不是三个臭皮匠顶个诸葛亮的奇迹，更不是三个诸葛亮顶个臭皮匠的故事，它是一个严谨的人体动态搏杀的科研内容；技术的“实战”是一个亲历的应用和实际使用效果的提炼。因而，自打简化太极拳问世 50 多年来，它的武术本质、武术价值一直处于诡秘的封冻和休眠状态，千呼万唤难出来。寻找每招每式实战用法，挖掘一招一式中的武术技能，成为一代一代太极人前赴后继苦苦追寻不果的不了情，成了人们一个梦寐以求的冀盼。

笔者能有机缘并很欣慰地开展这项工作，攻克简化太极拳势的技法，完成这项课题，实属一个幸运、一个荣誉。

二

在笔者多年的太极拳教学过程中，常有造访者求教简化太极拳的“技法”。提出的问题五花八门，有高也有低，但是，普遍地都不约而同地集中在能否“实战”这个焦点上。言下之意，大家都不知道简化太极拳的防身作用有哪些、是什么、在什么地方？在制敌自卫上都不清楚如何使用它、施展它。世人对于简化太极拳的了解，除了保健的作用，武术的意义和作用距离自己是那么地遥不可及。而言外之意，就是想知道这套太极拳的实战意义是怎样的，实用的能耐有多大，技术有多好，效果有多强。

这本书的内容，就是揭示和回答以上的问题。

三

简化太极拳的套路是由 24 个拳式组成，经过合并同类、精简重叠的式子，“经典”出的拳式有 20 个：（1）起势、（2）野马分鬃、（3）白鹤亮翅、（4）左右搂膝拗步、（5）手挥琵琶、（6）倒卷肱、（7）揽雀尾、（8）单鞭、（9）云手、（10）高探马、（11）蹬脚、（12）双峰贯耳、（13）独立、（14）左右穿梭、（15）海底针、（16）闪通背、（17）搬拦锤、（18）如封似闭、（19）十字手、（20）收势。

20 个经典的太极拳的拳势，以破解敌手的直拳、摆拳、下勾拳为特定对象，用图像示意和文字注释说明破解过程，

是因为直、摆、勾这三种拳式，在实际的人与人之间常规的身体相搏中最常见、最常用，也是最难破解的通用拳式。所以，破解它们，其价值及意义，是不言而喻。

每一个太极拳势破解直、摆、勾的过程，都是以敌手“右势”拳招为蓝本作图释；破解敌手“左势”的图释，本书没有列出，作者特意留给了读者自己续写，信由尽情想象，任意发挥。

在文字说明中，凡有“同时”两字，太极拳的动作不分行文次序上的前后，也不论先出现或后出现，肢体均要求一起运动。界定图像动作的方向、方位，是以人体的前、后、左、右为标准。身体运动不论怎样转变角度，面对的方向为前，背身的方向为后，身体的左侧为左，身体的右侧为右。

图片中的演练人员，年长者为笔者，文字注释“甲”，即我方；年轻者为李昊天先生，文字注释“乙”，即敌方。

四

太极拳是遵循自然法则，经千年的研磨、成功传留下来的一项人与人躯体相搏的拳术，代表着中国武术最璀璨的核心技术。

本书将简化太极拳中不同名称的拳势，破解敌手的技术手段和方法，一式一式地展示给大家，不雷同且千姿百态；对于一組组图释的真正解读，是需要我们以清醒的头脑、敏锐的洞察力和明辨的判断力，沿着图示动作顺序寻找“机关”，找到“太极”，品到“真谛”。如此，你，一定会从中得到之前未曾有过的收获，而这一收获，对你，将

是欣喜的……

五

打开这本书以后，你的心就应该平和下来了，安静、平和的心境为自己营造一个能读进去的环境，以静的神姿开始，缓慢地翻动它、阅读它，然后，按照自己能理解多少、能体悟多少、能放量多少的能力吸收它，或者批判它……

李仁平

庚寅二月二写于天津武清金锅新家园，
同年立冬日完稿

目 录

第一章 起势技法的实战攻略	(1)
第一节 起势拳势的图释	(1)
第二节 起势在实战中的用途及技法	(3)
第三节 起势拳势的小结	(11)
第二章 野马分鬃技法的实战攻略	(15)
第一节 野马分鬃拳势的图释	(15)
第二节 野马分鬃在实战中的用途及技法	(17)
第三节 野马分鬃拳势的小结	(24)
第三章 白鹤亮翅技法的实战攻略	(27)
第一节 白鹤亮翅拳势的图释	(27)
第二节 白鹤亮翅在实战中的用途及技法	(28)
第三节 白鹤亮翅拳势的小结	(35)
第四章 搂膝拗步技法的实战攻略	(38)
第一节 搂膝拗步拳势的图释	(38)
第二节 搂膝拗步在实战中的用途及技法	(40)

第三节	搂膝拗步拳势的小结	(45)
第五章	手挥琵琶技法的实战攻略	(48)
第一节	手挥琵琶拳势的图释	(48)
第二节	手挥琵琶在实战中的用途及技法	(51)
第三节	手挥琵琶拳势的小结	(55)
第六章	倒卷肱技法的实战攻略	(57)
第一节	倒卷肱拳势的图释	(57)
第二节	倒卷肱在实战中的用途及技法	(60)
第三节	倒卷肱拳势的小结	(65)
第七章	揽雀尾技法的实战攻略	(68)
第一节	揽雀尾拳势的图释	(68)
第二节	揽雀尾在实战中的用途及技法	(70)
第三节	揽雀尾拳势的小结	(77)
第八章	单鞭技法的实战攻略	(80)
第一节	单鞭拳势的图释	(80)
第二节	单鞭在实战中的用途及技法	(82)
第三节	单鞭拳势的小结	(88)
第九章	云手技法的实战攻略	(89)
第一节	云手拳势的图释	(89)
第二节	云手在实战中的用途及技法	(91)

第三节	云手拳势的小结	(97)
第十章	高探马技法的实战攻略	(100)
第一节	高探马拳势的图释	(100)
第二节	高探马在实战中的用途及技法	(102)
第三节	高探马拳势的小结	(108)
第十一章	右蹬脚技法的实战攻略	(109)
第一节	右蹬脚拳势的图释	(109)
第二节	右蹬脚在实战中的用途及技法	(111)
第三节	右蹬脚拳势的小结	(117)
第十二章	双峰贯耳技法的实战攻略	(118)
第一节	双峰贯耳拳势的图释	(118)
第二节	双峰贯耳在实战中的用途及技法	(120)
第三节	双峰贯耳拳势的小结	(124)
第十三章	独立技法的实战攻略	(126)
第一节	独立拳势的图释	(126)
第二节	独立在实战中的用途及技法	(128)
第三节	独立拳势的小结	(132)
第十四章	左右穿梭技法的实战攻略	(136)
第一节	左右穿梭拳势的图释	(136)
第二节	左右穿梭在实战中的用途及技法	(138)

第三节	左右穿梭拳势的小结	(142)
第十五章	海底针技法的实战攻略	(145)
第一节	海底针拳势的图释	(145)
第二节	海底针在实战中的用途及技法	(147)
第三节	海底针拳势的小结	(152)
第十六章	闪通背技法的实战攻略	(154)
第一节	闪通背拳势的图释	(154)
第二节	闪通背在实战中的用途及技法	(157)
第三节	闪通背拳势的小结	(161)
第十七章	搬拦捶技法的实战攻略	(162)
第一节	搬拦捶拳势的图释	(162)
第二节	搬拦捶在实战中的用途及技法	(164)
第三节	搬拦捶拳势的小结	(169)
第十八章	如封似闭技法的实战攻略	(171)
第一节	如封似闭拳势的图释	(171)
第二节	如封似闭在实战中的用途及技法	(173)
第三节	如封似闭拳势的小结	(179)
第十九章	十字手技法的实战攻略	(181)
第一节	十字手拳势的图释	(181)
第二节	十字手在实战中的用途及技法	(183)

第三节	十字手拳势的小结	(187)
第二十章	收势技法的实战攻略	(190)
第一节	收势拳势的图释	(190)
第二节	收势在实战中的用途及技法	(192)
第三节	收势拳势的小结	(197)
后记		(200)

第一章 起势技法的实战攻略

第一节 起势拳势的图释

一、起势的拳势

简化太极拳起势的拳势，由两个拳式构成：（1）两脚开立，（2）两臂前平举，屈膝。常人看过这个拳式以后，一定会有种感受——动作简单，一目了然。一些身上具备一定的武功、掌握到一定的中国武术知识的人看过这个起势动作后，也会不以为然——有嘛用？从来没有挨过、碰过中国武术的人看过之后，更不会把它放在眼里——太简单了，这还叫“武术”？！

“起势”这个太极拳的拳式太平常、太普通了。但是，这样的认识，只是表面的肤浅的认识，存在着一定的狭隘性，结论上也较片面。

诚然，单就学习这个式子而言，用自己的脑子指挥自己的身体去做外形动作也没有啥。如果认认真真领会太极拳的要领，按照作者在本书中对这组动作布置的技术要领和训练步骤，练一练看？然后再对“起势”进行感悟的定论、结论，一定不为迟。到那时，每一个人的感受会不一

样，一定都有新鲜的体会，会重新审视自己之前对“起势”这个拳式的认识。

不介意你之前曾经或现如今还在学习、训练中国太极拳的其他派、式的套路。现在，你身体力行地品尝品尝本文的“起势”动作，认认真真地按照要求、要领来做，一定会有不同以往的感觉、焕然一新的感受，也会有太极拳新鲜溢美——“不简单”的新认识；你会随着自己对这组动作反复地练习，反复地思考，再反复地练习，再反复地思考……不断加深；以后，再经过学习、了解、掌握到了“起势”的实战技击手段，你一定会对这个太极拳的拳式得出一个全新的认识——这才是真正的中国武术！这才是我想要的太极拳！

当你有了这样的感受和认识时，太极拳的“起势”就快属于你了。你的这个“起势”的拳式，就在你身上扎下根，而且会逐渐地升华到“拳势”了。

要完成这个过程，达到这个目标，请往下看，跟我来学习这个“起势”。

二、起势拳势运动的要领

1. 预备式（太极势，两脚开立式）。

头部：头项正直，下颌内收，微合，眼平视。

肩：自然，不耸。

胸：不绷紧，要虚。

背：要放松；身体自然自立。

臀：自然放松。

腹：气沉，轻。

上肢：两臂于身体两侧自然下垂。

下肢：两脚开立，间距与己肩同宽。

周身骨节自然放松，精神内敛，不散懈。（图 1-1）

2. 两手臂向前平举，手指自然微直，手心向下，两手距离与肩宽、平；屈膝。上体保持原态，两腿屈膝下蹲，两掌微微下按。（图 1-2）



图 1-1



图 1-2

第二节 起势在实战中的用途及技法

一、起势破解敌方右直拳的攻击

1. 乙（敌）方上左步，出右拳直击甲（我）方前胸，甲以起势的两脚开立式应手。（图 1-3）