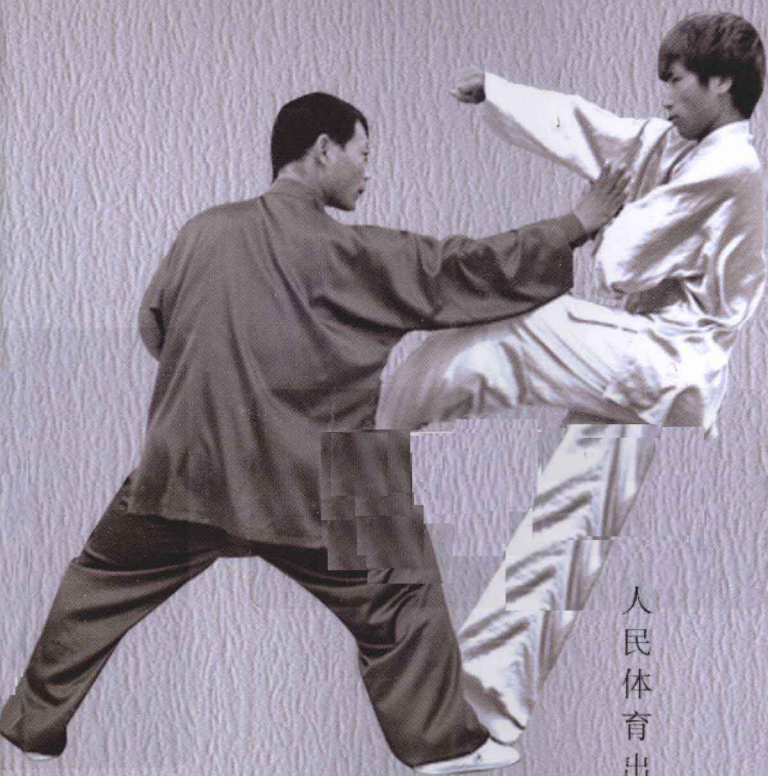


太极破腿百法

孙国玺 著



人民体育出版社

太极破腿百法

孙国玺 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极破腿百法/孙国玺著. -北京:人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4017-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 001288 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 8.75 印张 190 千字
2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4017-3
定价:19.00 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

孙国玺，陈式洪派太极拳第三代传人，中国武术六段，国家武术一级裁判，庄河市武术协会副主席兼秘书长、庄河市太极拳协会主席，中国武术协会会员，“精武百杰”之一。

多次在全国和国际武术大赛上荣获陈式太极拳、翻子拳、三类拳、长器械、双器械、刀术、剑术、双器械、九节鞭等项目的冠军和金奖。孙国玺不仅武功高强，且文武兼修，在《精武》杂志上发表论文数十篇，创编过40集电视连续剧本《逍遥奇侠传》；2005年，出版过《逍遥铲》《逍遥武技道》的教学光盘。著有《太极散打》《太极破腿百法》《太极反擒拿及白手多兵刃》等著作。其弟子有近20人被载入《大连市志》《庄河市志》。

在国际、全国、省传统武术比赛、锦标赛、冠军赛中，其弟子共荣获奖牌近百枚。

前 言

《太极破腿百法》一书，是我多年习练太极拳和散打的经验总结。在数十年的苦练中，我体会到，不管是内家拳法，还是外家打法，其技击的目的和方法都有相通的共性。从传统的陈式太极拳一路、二路来讲，拳法中含有弹腿、蹬腿、里合腿、摆莲腿、二起脚、旋风脚、前扫腿、后扫腿等多种腿法。那么，我就要问一句：既然有这么多腿法，就说明太极拳可以用腿法去攻击对手！如果太极拳可以用腿法进行攻击，那么反过来讲，太极拳也会有破解各种腿法的招式。

多年来，我根据太极拳和散打的教学实践，试探性地将陈式洪派太极拳的各式招法运用到散打的破腿之中，进而，大胆地写出《太极破腿百法》一书。当然，不足之处在所难免，真诚地希望各派名家高手予以指正，以求再版时，能给广大读者以更加新颖的太极拳破腿方法新貌。

本书在编写前，得到了洪派太极拳现任掌门人、恩师李恩久先生以及大连鞠传德老师的鼓励和大力支持；同时也得到全国各地的很多武术界朋友的极大鼓励，特别是原北京“京北武术馆”馆长张凤东先生，东北戳脚翻子优秀的代表人物、辽阳市武术协会副主席姚增彬先生，辽宁省丹东市螳螂拳师王宝吉先生，庄河市武术协会主席李翔、名誉主席曹文贤先生，东港市武术协会主席孙晓东先生，以及拳友刘成、牛向军、宋鹏先生等；丹东姜成国摄影师专程来庄河为本书拍照，由孙宝胤担

任陪练，《精武》杂志主编吴宪民同志热情支持；邓家义、李伟、梁松、董贵治、王春庆、马相和、王长彬、杨兆利、刘晓峰、石竞一、唐希久、王永金、董文海、宋顺达、宋振成、倪长江、于百顺、包生东、孙立兵、荐国龙、孙福生、王金刚、周逸民等众多弟子也给予了大力支持；当地著名摔跤挚友初得山、由仕国等也伸出了热情之手。在此，我表示衷心的感谢。

本书在编写上，得到师兄丁明业、黄康辉、杜林功、王洪平的热情关注，师兄丁明业多次来电来函，询问本书的编写情况，在此特表示衷心的感谢。

在这里要特别提到的是：本书的出版得到了大连九成测绘企业集团董事长杜明成先生和大连大久建设工程有限公司徐新总经理的大力支持和赞助，在此致以深深的谢意！

自序

我自幼酷爱武术，曾习练过擒拿、摔跤、散手等。1983年，有幸拜中国著名武术名家、陈式洪派太极拳第二代掌门人李恩久先生为师，不远千里来到恩师开设的“济南武术馆”学艺。在济南数年的习武生涯中，在散打和太极梅花螳螂拳上，得到了济南著名散打教练田林峰先生的热心指导；同时，在八极拳、九节鞭、三节棍等软器械上，得到济南八极拳名师温长平先生的真传；在剑术上，得到了刘清泉先生的指点，1986年春，创建了庄河第一家武术馆，自此，便走上了以传授武术为职业的武术道路。2000年，经恩师李恩久先生推荐，又得到了大连鞠传德先生的倾囊相授，系统地学习了七星螳螂拳、少林螳螂拳、清萍剑、断门枪、太师鞭等。

1988年，自创太极拳“棚”劲之练法，后此文以“太极拳单练听劲法”刊登在2003年的《精武》杂志上。1990年，为增加武术的功力，我把击打的沙袋内的沙子，更换为鸡蛋黄大小的鹅卵石；为了加大腿部踢击木桩的力量和速度，每天早晨练8~10公里的长跑，同时，每条腿绑缚沙袋从2斤起，每月渐渐递增重量，身上负重从10斤起，逐月递增。经过多年不辍的苦练，每腿负重递增到10斤，身上的重量也增加到60余斤。在抓握力方面，练习抓扔沙袋、抓铁球、拉滑车、拧千斤棒、拧大缸等功法。

根据多年的刻苦训练和探索，我细心地研究了很多有关太

极拳的理论，也探索过南北长拳的打法，拜访过民间武术高手数十位。对太极拳的实战打法独的心得，进一步把太极拳的技术贯穿于实战散打中，不管是从基本功、功法的训练，还是招法的运用上，与诸家颇有不同的风格。我把太极拳的八法模拟于具体的实战功法当中，独创出很多奇异独特的功法，更加细腻地阐述了太极拳的劲路和应用，使颇难理解的太极八法，通过简单的器械训练，就可立即懂得各种劲路的练法和道理。

我依据陈式洪派太极拳的一路、二路，省略了大致相同及重复招法，从中精选出六十二式，写了《太极缠丝腿》《太极散打》《太极破腿百法》《太极反擒拿及白手夺兵刃》等书，目的是让很多对太极拳缺乏了解的人，对太极拳有一个更新的认识，真正理解太极拳讲究的“周身无处不太极”“周身处处有虚实”。诚然，中华武术在当今的社会中，几乎失去了它原有的实战功效，可武术的本身，不仅仅是几招实用的腿法和摔法这么简单。所以，人们都用博大精深来形容中华武术。

本书主要是根据太极拳在实战散打中化解各种腿法为内容，名之为《太极破腿百法》。

目 录

第一章 太极八法劲力的实战模拟训练	(1)
第一节 棚劲	(1)
一、单手棚法	(3)
二、双手棚法	(5)
第二节 捋劲	(7)
一、抖绳劲力练法	(8)
二、活劲模拟练法	(10)
第三节 挤劲	(13)
一、挤功固定练法	(13)
二、挤功移动练法	(14)
第四节 按劲	(16)
一、固定按劲练法	(16)
二、灵活按劲练法	(19)
第五节 采劲	(20)
一、单人采手练法	(20)
二、双人采手练法	(22)
第六节 捌劲	(24)
一、短棒别树上棚捌法	(24)
二、短棒挑物下棚捌法	(25)

第七节 肘法	(26)
一、单击肘	(26)
二、双击肘	(29)
第八节 靠法	(30)
一、肩靠	(31)
二、背靠	(32)
三、胯靠	(33)
四、胸靠	(34)
第二章 内功	(35)
第一节 躺练筋脉法	(35)
第二节 坐练筋脉法	(38)
一、手握练法	(38)
二、伸拉脚筋法	(40)
第三节 站练筋脉法	(40)
一、两臂伸直握法	(40)
二、两腿提踵练法	(43)
第三章 太极拳破解腿法的实战运用	(45)
第一式 金刚捣碓	(45)
第二式 懒扎衣	(54)
第三式 六封四闭	(65)
第四式 单鞭	(69)
第五式 白鹤亮翅	(72)
第六式 搂膝拗步	(77)
第七式 初收	(80)
第八式 斜行拗步	(82)

第九式 再收	(86)
第十式 掩手肱捶	(90)
第十一式 十字手	(94)
第十二式 庇身捶	(97)
第十三式 背折靠	(101)
第十四式 下掩手捶	(106)
第十五式 双推手	(109)
第十六式 三换掌	(110)
第十七式 肘底捶	(113)
第十八式 闪通背	(116)
第十九式 云手	(119)
第二十式 高探马	(124)
第二十一式 擦脚	(127)
第二十二式 转身蹬脚	(134)
第二十三式 击地捶	(140)
第二十四式 二起脚	(142)
第二十五式 护心拳	(148)
第二十六式 旋风脚	(152)
第二十七式 小擒打	(155)
第二十八式 抱头推山	(158)
第二十九式 野马分鬃	(161)
第三十式 退步双震脚	(164)
第三十一式 玉女穿梭	(167)
第三十二式 摆莲脚	(170)
第三十三式 跌岔	(173)
第三十四式 金鸡独立	(177)
第三十五式 顺鸾肘	(180)

第三十六式	猿猴献果	(183)
第三十七式	上步骑鲸	(187)
第三十八式	退步跨虎	(188)
第三十九式	当门炮	(191)
第四十式	搬拦捶	(194)
第四十一式	连环炮	(197)
第四十二式	右转身靠	(200)
第四十三式	井栏直入	(203)
第四十四式	风扫梅花	(204)
第四十五式	撇身捶	(207)
第四十六式	斩手	(211)
第四十七式	翻花舞袖	(215)
第四十八式	倒骑驴	(217)
第四十九式	裹身鞭	(221)
第五十式	兽头势	(224)
第五十一式	劈架子	(227)
第五十二式	伏虎	(228)
第五十三式	抹眉肱	(231)
第五十四式	右单云手	(234)
第五十五式	倒插花	(237)
第五十六式	右冲	(241)
第五十七式	下双撞捶	(244)
第五十八式	扫蹚腿	(247)
第五十九式	左拳炮捶	(251)
第六十式	右二肱	(254)
第六十一式	右变式打桩	(257)
第六十二式	窝底炮	(260)

第一章 太极八法劲力的实战模拟训练

第一节 棚 劲

太极拳的劲力，在运动的形式上讲究的是螺旋缠丝，但在其劲力的运用方法上讲究的是松沉。太极拳主要讲究劲法的运用，所以它的劲法有很多，如螺旋劲、松活弹抖劲、暗劲、明劲、粘黏劲、沉劲、棚劲、崩炸劲等等。练习者如何理解这些劲路的运用和变化，是练好太极拳的关键。

练太极拳者都知道，太极拳的棚劲无处不在，它运用于太极拳的所有交手之中，就是人们经常说的“处处有棚劲”。

何为棚劲？“棚”字在当今一般的字典中很难查到，为何？在古代，由于文字的差别和习惯的用法，那些古代的拳学大师所记载的拳谱多以手写为主，而后学者根本不敢改动甚至从没想过对先人棚字的怀疑。长此以往，便以讹传讹，甚至更加无人去怀疑或变更此字，后学者只能尔云我云，顺其字之型来牵强附会地诠释先祖对棚字的理解和用意。

我根据多年对太极拳的实战及演练，想以自己浅陋的对太极拳的理解和见识，来对太极拳较难理解的“棚”作一个试探性的诠释，旨在能使太极拳爱好者轻松地理解和掌握太极的要领及劲法。

我理解的“棚”就是“捧”，就是将东西和物体用手捧起之意。不妨打个比方：我们的双手捧起一捧水果，若五斤重的话，我们用的捧力就是五斤大小。再比如，我们手中托起一盆水，也就是说捧起一盆水，若是二十斤之重，我们手上的捧劲就是二十斤。也就是说，被捧起的物体的重量和手捧的劲是相等的。为什么这么讲？如果捧劲过大，物体就会因捧劲的作用而向上运行，那样就不叫“捧”而叫“举”了，用太极拳的专业术语讲，就是“过”；如果捧劲小的话，物体的重量就比捧劲大，就会导致物体下落，手就捧不住物体，这就是“丢劲”。

既然我们了解了棚劲的原理，那么，怎样使这种劲路运用于实战的太极拳当中呢？我们可以这样看，当敌来拳时，或在交手时，对手的劲力大小和速度的快慢，我们可以视做是物体的力量大小、方向等的变化，我们出手的棚劲的大小和变化都是因敌变化而变化。也就是说，敌来力不管大小，我的棚劲法则不变，这就是所谓的以不变应万变，也就是太极拳的“不丢不顶”的法则。一个真正的太极高手，其棚劲几乎是不用太多的力的，他的棚点往往是在对手发力的末端，也就是说在敌强弩之末势。在敌来力极强之时，将敌来力棚化或转换，我的棚劲与对手的来力不即不离，这就是棚劲的要诀。打个比方：如一个建筑工人身在高处，接住从下方向上抛投的砖块一样，不管砖块的来势如何疾速，都要顺势而接，借势而化，否则，不是接不住，就是手与砖头在接触时会受来势的作用而受伤。这种接砖头之法有如在实战中的接手之法，不管接手的方向如何，或上或下，或左或右，其法皆同。望练者详加揣摩。

那么，我们又怎样来运用棚法将敌发放出去呢？发放敌人的关键是转化来势。我们在与敌交手时，不仅仅是手上的棚

法，也可能是身体的某一部位，或臂部、身体的躯干处、腿等任何一处，这就是“处处有棚劲”。当棚住对手的一刹那，敌就很难进身或施展。棚，使敌难以进攻；随，随敌变化而变化，也就是连随之意。其实，一个太极高手在运用棚法时，是一棚即走。在交手的瞬间，便知敌来力的大小和方向，只要微微转换，敌来力便会立即改变方向而摔出。越高明的手法，在交手时棚发敌手的时间上就越短暂；功夫越低，棚敌连随的时间就会越长，就听不住劲，甚至找不到发放敌手的有利时机。在转化时，手上的转换、腰裆的转换、腿法的转换都可以将敌发放。如敌的来力快疾、有力，我可以配合步法的转换挪移，这就是洪均生先生所说的公转。

棚法，一般是根据角度的不同而分出若干的棚法。不管是上棚、下棚、左棚、右棚、正棚、斜棚、前棚、后棚等等，但其基本的法则不会改变，敌来力的大小和方向任其变化。所以，我根据棚劲的法则，独创了一套能充分体会和增进棚劲的功法。今介绍给广大爱好太极拳的人们。

特别说明：因人们对太极拳的习惯认识，此书对所有棚字都未做改动，在这里不是作者的随波逐流，只是考虑到人们的习惯认识，以免造成不必要的误解。

一、单手棚法

1. 单手正旋棚法

(1) 在与自己胸部同高处悬挂一个铁球，自然步（双腿微屈）或马步站立，用右手背托住悬挂的铁球下端。（图1-1-1）

(2) 右手棚住铁球，按顺时针方向旋转。(图 1-1-2)

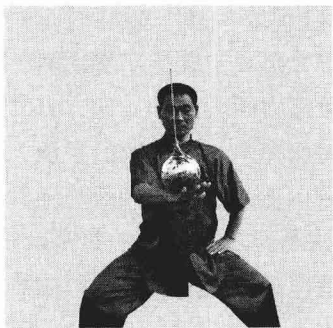


图 1-1-1



图 1-1-2

2. 单手反旋棚法

(1) 马步站立，用右手背托住悬挂的铁球下端。(图 1-1-3)

(2) 右手棚住铁球，按逆时针方向旋转。(如图 1-1-4)



图 1-1-3



图 1-1-4

【要领说明】左右手互换练习。要求练者做到手、球不离，手随球动，舍己随球，腰裆随球自然转换。每次练习要做到手累乏为止。长此练习，棚劲会大进，在交手时，敌手很难攻进。

二、双手棚法

1. 双手顺缠棚法

(1) 在与自己胸部同高处悬挂两只铁球，马步或自然步站立，用双手手背棚住铁球的下端。(图 1-1-5)

(2) 双手棚住铁球，都按顺时针方向旋转双球。(图 1-1-6)



图 1-1-5

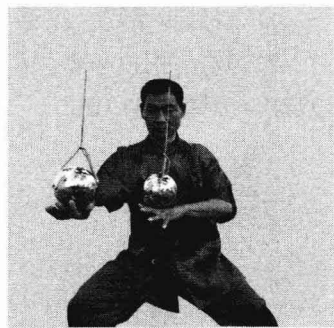


图 1-1-6

2. 双手逆缠棚法

(1) 自然步站立，用双手手背托住铁球下端。(图 1-1-7)