

太極拳叢書之二

太極拳

孫劍雲整理



人民體育出版社

太極拳叢書之二

太 極 拳

孫祿堂 原著

孫劍云 整理

人民體育出版社

統一書号：7015·479

太極拳从書之二
太極拳

孙祿堂原著 孙劍云整理

*

人民体育出版社出版

北京体育馆路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

冶金工業出版社印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 $\frac{1}{32}$ 23千字 印張 $2\frac{12}{32}$

1957年9月第1版

1957年12月第2次印刷

印数：17,001—37,000册

定价〔9〕0.26元

責任編輯：吳高明 封面設計：庄素瑛

目 录

前 言	1
总 說	2
上 編	
第一式 起式	4
第二式 懶扎衣	4
第三式 开手	7
第四式 合手	7
第五式 單鞭	7
第六式 提手上式	8
第七式 白鶴亮翅	8
第八式 开手	9
第九式 合手	9
第十式 摸膝拗步 (左式)	9
第十一式 手揮琵琶 (左式)	10
第十二式 进步搬攔 捶	11
第十三式 如封似閉	12
第十四式 抱虎推山	13
第十五式 开手(右 轉)	13
第十六式 合手	13
第十七式 摸膝拗步	13
第十八式 懶扎衣	14
第十九式 开手	16
第二十式 合手	16
第二十一式 單鞭	16
第二十二式 肘下看 捶	16
第二十三式 倒攔猴 (左式)	17
第二十四式 倒攔猴 (右式)	17

- 第二十五式 手揮琵琶
(右式)18
- 第二十七式 开手.....19
- 第二十九式 摸膝拗步
(左式)20
- 第三十一式 三通背...20
- 第三十三式 开手.....24
- 第三十五式 單鞭.....24
- 第三十七式 高探馬...26
- 第三十九式 左起脚...27
- 第四十一式 蹊步打
捶.....27
- 第四十三式 披身伏
虎.....30
- 第四十五式 右躡脚...31
- 第四十七式 如封似
閉.....33
- 第四十九式 开手(右
轉).....34
- 第五十一式 摸膝拗
步.....35
- 第五十三式 开手.....36
- 第五十五式 斜單鞭...36
- 第二十六式 白鶴亮
翅.....19
- 第二十八式 合手.....19
- 第三十式 手揮琵琶
(左式)20
- 第三十二式 懶扎衣...22
- 第三十四式 合手.....24
- 第三十六式 云手.....24
- 第三十八式 右起脚...26
- 第四十式 轉身踢脚...27
- 第四十二式 翻身二
起.....28
- 第四十四式 左踢脚...31
- 第四十六式 上步搬
攔捶.....32
- 第四十八式 抱虎推
山.....34
- 第五十式 合手.....34
- 第五十二式 懶扎衣...35
- 第五十四式 合手.....36
- 第五十六式 野馬分
鬃.....37

- 第五十七式 开手……39
- 第五十九式 單鞭……40
- 第六十一式 玉女穿
梭……41
- 第六十三式 开手……44
- 第六十五式 單鞭……44
- 第六十七式 云手下
勢……45
- 第六十九式 倒攢猴……46
- 第七十一式 白鶴亮
翅……47
- 第七十三式 合手……48
- 第七十五式 手揮琵琶
……48
- 第七十七式 开手……50
- 第七十九式 單鞭……50
- 第八十一式 高探馬……52
- 第八十三式 进步指
騰捶……53
- 第八十五式 开手……55
- 第八十七式 單鞭……55
- 第五十八式 合手……39
- 第六十式 右通背掌……40
- 第六十二式 懶扎衣……43
- 第六十四式 合手……44
- 第六十六式 云手……44
- 第六十八式 更鶴独
立……46
- 第七十式 手揮琵琶
(右式)……47
- 第七十二式 开手……48
- 第七十四式 撲膝拗
步……48
- 第七十六式 三通背……49
- 第七十八式 合手……50
- 第八十式 云手……51
- 第八十二式 十字摆
蓮……53
- 第八十四式 退步懶
扎衣……54
- 第八十六式 合手……55
- 第八十八式 單鞭下
勢……55

第八十九式 上步七星……………56

第九十一式 轉角擺蓮……………57

第九十三式 雙撞捶……………58

第九十五式 收式……………59

第九十式 退步跨虎……………58

第九十二式 彎弓射虎……………58

第九十四式 陰陽混一……………59

下編 太極拳推手法

附參考資料

- 一、王宗岳：太極拳論
- 二、武禹襄：太極拳論
- 三、十三勢行功心解
- 四、十三勢歌訣
- 五、推手歌訣
- 六、李亦畬：五字訣
- 七、撒放密訣
- 八、走架打手行工要言

前 言

先父祿堂公，以畢生精力，鑽研形意拳、八卦拳、太極拳。晚年獨常打太極拳。他這趟太極拳受教於郝為真先生。我幼年承先父親授，並督促練習，愧功夫不純，只不過略知皮毛。

為了推廣這趟太極拳，我大胆地根據先父的原書改編，內容解說力求通俗，以便初學者練習參考，其中部分動作是按照先父晚年的練法編寫的，因此與原書稍有不同。至於太極拳的理論，王宗岳、武禹襄和李亦畬諸先生已有詳切論說，特附於書後，以供參閱。

先父原書照像圖版已失，由我補照制版，並增加圖數，以補解說的不足。書中簡陋的地方，希望讀者多加指正。

在我改寫這本書時，胡席園老師兄給了很多的幫助，謹致謝意。

孫 劍 云

一九五七年五月

总 說

太極拳是我国特有的武术項目。究竟創始于何代、何人，傳說不一。留待考証。实践証明，太極拳具有强壯身体，却病延年的功能。因为它是一种“内外兼修”的运动，內主靜心养性，外主鍛煉体魄，使內臟各器官都能得到鍛煉，因而增强了身体对自然环境的抵抗能力，預防和消除了疾病。由于动作緩慢，呼吸自然深長，也可以加强血液的循环和呼吸系統的机能。所以練太極拳能帮助医疗肺病、心臟病及高血压等症。更重要的是全部动作都是用意識指揮进行的，因而强化了中樞神經的作用。

太極拳的运动比較柔和，男女老幼都可練習。它有几种不同的架子，各式名称也有些不同的叫法，但其拳理，是一样的。

太極拳的姿势动作，都有一定的要領，也各有其一定的意义，学者必須按照要領練習。茲將它的要領摘要介紹于下：

头：头要有上頂的意思，但不可用力，頂头則头顶正直，精神貫注。

口：口要虛合，舌頂上顎，用鼻呼吸，并要勻細。

肩：兩肩要松开，并往下垂，切忌聳肩。如肩聳起，則气向上涌。

肘：兩肘要往下墜，肘墜則肩垂，腹內之气就能下沉丹田。肘墜則兩臂彎屈，这就是所說的“曲中求直，蓄而后

發”。

手：五指松开（不要并攏），并要塌腕。

胸：胸要涵虛不可挺出，涵胸則氣沉，挺胸則氣涌。氣涌于上，則上重下輕，脚跟漂浮，拳家所忌。

腰：練拳時，須塌腰，因為腰是全身之主，左轉右旋，向前，退后，全仗腰勁貫串。

腿：兩腿要屈不要直，要分虛實（體重放在一條腿上）。否則動作不靈活。

氣：所謂氣沉丹田（臍下三寸處）就是深呼吸的意思，這種深呼吸，在太極拳中具有很重要的意義，但不可用力往下壓氣，應當任其自然。

動與靜：我國的靜坐法，是靜中求動，太極拳則是動中求靜。練拳時心情要靜，精神集中，這樣動作才能圓活。

意與力：太極拳特點之一，是用意、不用力，因太極拳要求用活力，要求極柔軟而極堅剛，極沉重而極靈活。意到力到，活力自生。倘用拙力，則遲滯不靈，力浮于外，不合內家拳的要求了。

上 編

第一式 起式

1. 身體直立，兩手下垂，兩肩鬆開，兩足尖分開約九十度，心情安靜，稍停。兩眼向前平看（圖一）。

2. 右足尖翹起，用腳跟作軸半面向左轉，與左足成四十五度。要塌腰，不可用拙力，舌頂上顎，呼吸要自然（圖二）。



圖一



圖二



圖三

第二式 懶扎衣

1. 兩臂自下向前上方慢慢舉起，與肩相平，兩手手心相對如抱球狀。兩腿不動（圖三）。

2. 前式似停未停之時，兩手即下落至腹前。同時兩腿慢

慢向下彎屈，左足跟隨着慢慢提起（圖四）。

3. 左足向前迈出，足跟先着地，同時兩手從兩肋前慢慢伸出，兩手仍為抱球狀，胳膊略彎屈。右足隨兩手伸出，向前跟步，停於左足後方，離左足跟二三寸許，腳尖着地。左足於右足跟步時，亦漸漸全腳着地，眼看兩手當中（圖五、六）。



圖四

4. 將兩手平着往右邊轉動。轉至正面時，右手心上翻，左手向下。在手開始轉動之時，左足尖翹起，足跟着地，一同向右邊轉動，右足跟亦同時慢慢着



圖五



圖六

地，眼看右手（圖七、八）。

5 隨前式，右手心向上，平着肩向右向後畫一半圓圈，左手亦隨着右手轉，兩手轉至手心向外，左手似扶着右腿往



圖 七



圖 八

前推，兩臂略彎屈。在兩手向后畫時，右足尖翹起，向外扭直，兩手往前推時，右足往前邁出，足跟着地，漸漸落實。左足隨着跟在右足的后邊，足尖着地，距右足跟二三寸許，兩眼望着右手，微停。自起點至此，所有動作，要一氣貫串，不要間斷（圖九、十）。



圖 九



圖 十

第三式 开手

接前式，右足尖翘起向左扭转，身体也随之左转，同时两手心相对，往左右分开，如像抱着气球（球中之气往外放大的意思）。开至两手虎口与两肩相对。两手食指尖向上，两手离肩部约一二寸许，五指张开，微停（圖十一）。



圖十一



圖十二

第四式 合手

接前式，兩手心相对慢慢往里合。合至兩手距离与臉同寬时稍停。此时兩腿彎屈，右足着地，左足跟抬起，足尖着地。兩眼看兩手当中，全身要放松，不可有一毫勉强之力（圖十二）。

第五式 單鞭

先將兩手腕往外轉，再如攏長竿一樣，往左右慢慢分开成兩臂平举状态。兩手心朝外，兩手掌直立，高矮与眼相平，眼看右手食指。左足在兩手分开的时候，同时往左边橫着迈出，斜橫着落地，腿微弓，稍停。此时上体要直，



圖十三

兩肩要鬆開，呼吸要自然。腹內的气，不可用拙力往下壓（圖十三）。

第六式 提手上式

接前式，先將身體重心移于左腿，塌腰，隨後左手向面前畫弧，停于額前，手心向外。右手與左手同時向下畫弧，停于腹前，手指向下，同時右足靠攏左腿，足尖着地，

與左足尖相齊，兩足跟相離半寸許，兩腿略彎屈，身體仍直着穩往（圖十四）。



圖十四



圖十五

第七式 白鶴亮翅

1. 接前式，左手從前額往下落，落至胸前，肘靠着肋。右手從小腹處往上提起至頭部，手背靠着前額，右足在兩手

起落时往前迈步，足跟着地，两足的距离以不致牵动身子的重心为合适（圖十五）。

2. 再將右手順着臉的右側（似挨未挨）往下落，肘要直着往下垂，落至与左手相齐，再一齐向前推去。右足尖在两手前推时，慢慢着地，身体重心移在右腿上；左足跟在右足尖落地时，也同时提起，往前跟步，跟至右脚跟后边，足尖着地，塌腰，两臂略彎屈，两眼视两手当中，稍停（圖十六、十七）。

第八式 开手（解說同第三式。見圖十八）



圖十六



圖十七



圖十八

第九式 合手（解說同第四式。見圖十九）

第十式 樓猿拗步（左式）

接前式，左手往右边落，再从心口右边，往下斜着搜一



圖十九

弧綫。擡至左膀處，大指和食指撐開，大指離膀約一二寸。在左手擡時，左足往左邊斜邁一步；同時右手于左手往右邊落時，手心翻轉向上，并往右邊分开。开至大指与右肩相平，隨即往左邊平着推去。推時手的高矮以食指尖，離口角寸許為準，胳膊略彎屈，并要塌腕。右足于右手往前推時，同時往前跟步，跟至左足脛骨前落下。足尖着地。兩眼仍看右手食指尖，重心移在左腿

上，微停（圖二十、二十一）。



圖二十



圖二十一

第十一式 手揮琵琶（左式）

接前式，兩手五指伸直，虎口朝上，右足往后撤步，足尖着地。撤步之遠近，以不牽動重心為合適。同時右手向後拉，左手往前伸，左手在前，右手在後。右手指與左腕齊，