

太极拳

实用技击法

武世俊 著

人民体育出版社



太极拳实用技击法

武世俊 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

太极拳实用技击法/武世俊著. -北京: 人民体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2289-2

I. 太… II. 武… III. 太极拳-攻防(武术)

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 012170 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.5 印张 100 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2289-2/G·2188

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)

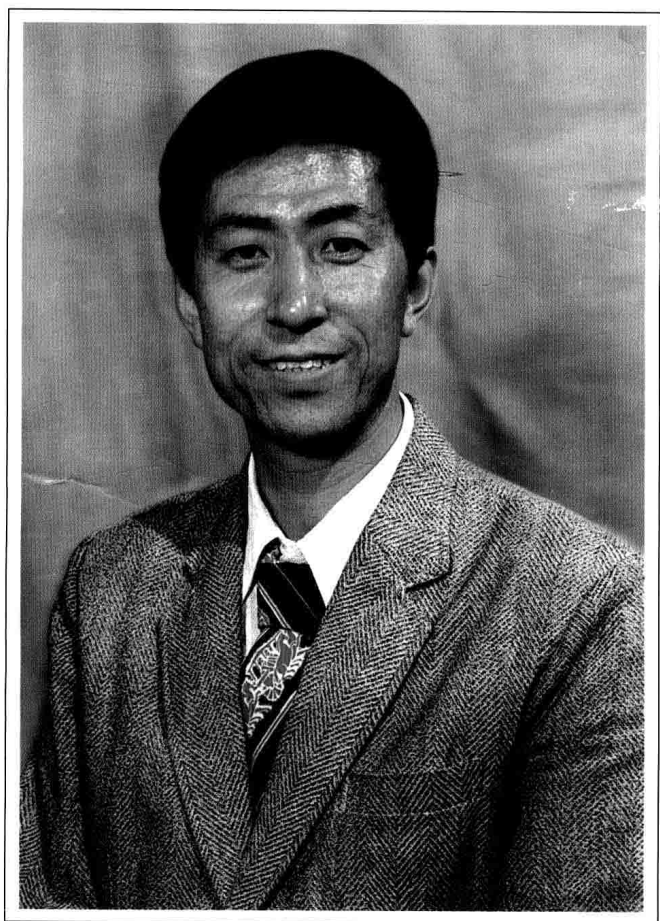
电话: 67151482(发行部)

邮编: 100061

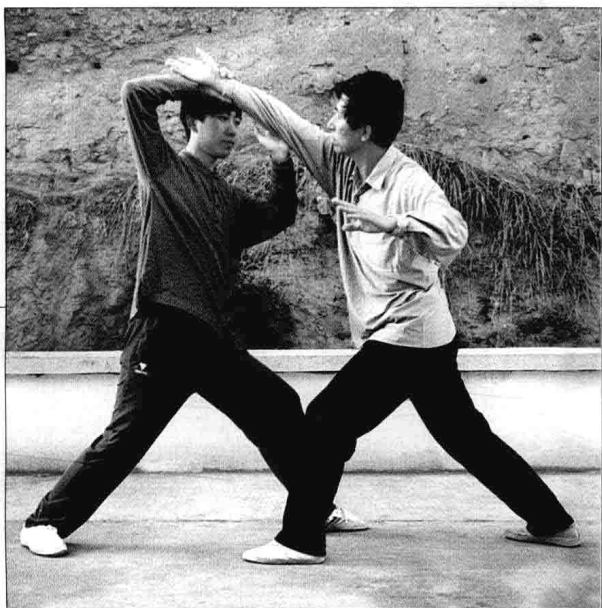
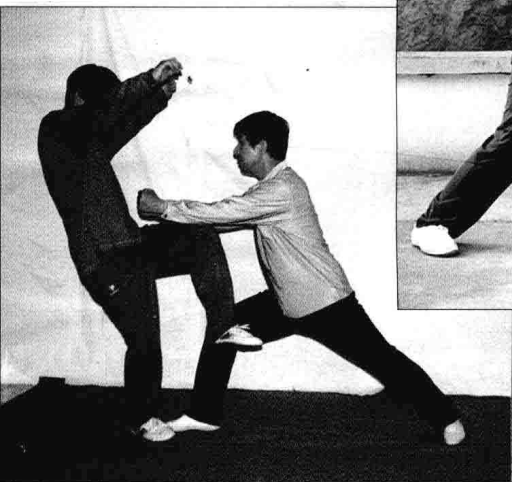
传真: 67151483

电挂: 9474

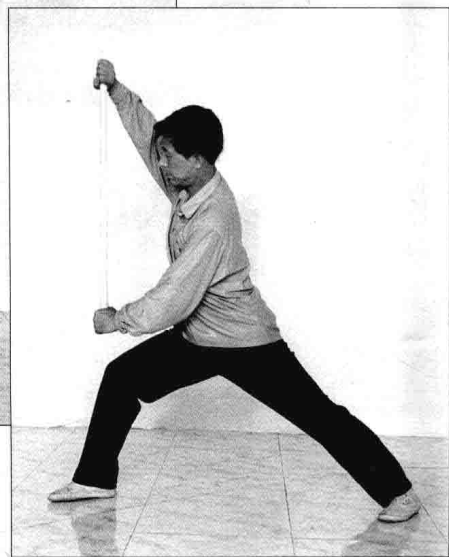
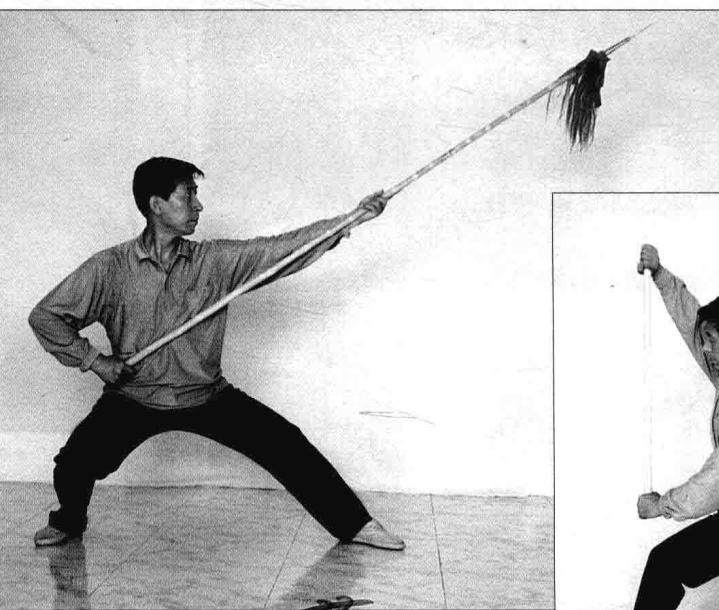
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者近影



实战技击



基础训练

前 言

太极推手与散手实践是中华武术的一部分。在其发展过程中，它不断吸纳其他拳种有用的技法来充实自己，逐步形成一套独特的练法，但它又与其他拳种在技击法则上有着许多雷同之处。因此，要正确熟练地掌握这门技艺，还应对其他拳种的有关知识有一个综合的了解。

太极推手与散手实践在继承发展过程中，由于不同时期的历史背景和各种因素的限制，以及人们学习层次不同、理解不一，导致一些练法与实际用法出现偏差。有的是以健身和观赏为主，有意编入一些舞蹈及体操动作，淡化了其攻防作用。有些动作因比赛时为防止不必要的伤害而弃之不用。这些都束缚了手法的充分发挥，使不少太极拳爱好者“每见数年纯

功，不能运化”。

真正武术功法的精华，不在乎架式的好坏，动作的难易，而要以得人为准，举手投足即见输赢，“哼哈”之间，胜负立判。早期太极拳不过几势，俗称“老三刀”，已概括了“棚捋挤按，采捌肘靠”八门劲力和“进退顾盼定”五行步法的配合，其身法“纵横高低，进退反侧”已在其中，而概括起用法来，也无非是几大招势。

我作为一名武术工作者，在半个世纪的武术生涯中，深刻体会到要正确掌握这门技艺，必须要有一个客观的态度和科学的学习方法，要严格通过各个阶段的训练才可达到目的。为此，本书力求从拳理、拳法的要领及练功先后次序上加以说明，着重阐明太极拳推手实战的基本功法和基本技法要领。有些训练方法鲜为人知，一些技法要领与世人所熟悉的也不尽相同。书中一并提出，可供研讨。但也难免有遗珠之憾，望请谅解。

在整理本书过程中，曾得到马文海、李存义等人大力协助，还有弟子王占斌、李德在图片制作方面的密切配合。本人在此谨致诚挚的谢意。

作者

2001.9

目 录

第一章 基本功法训练要领	(1)
第一节 基本桩功	(3)
一、初始阶段：无极站桩功	(3)
二、中期阶段：定势站桩功	(5)
三、后期阶段：无定势站桩功 ..	(11)
第二节 基本动功	(12)
一、试力训练	(13)
二、发力训练	(15)
三、试声训练	(20)
四、调步训练	(20)
第三节 其他辅助功法	(24)
一、固气增力辅助功	(24)
二、辅助器械	(25)
三、演练太极拳套路及其他拳种 套路	(30)

第四节 御敌基本素质要求	(31)
一、精神方面	(31)
二、形体方面	(32)
三、应招法则	(34)
第二章 基本推法要领	(37)
第一节 定步单手基本推法	(39)
一、搭手	(39)
二、基本平圆推化	(40)
三、基本立圆推化	(42)
四、绞手乱环推化	(44)
五、顺步绞手乱环推化	(49)
第二节 定步双手基本推法	(54)
一、合步双手平圆推化	(54)
二、合步四正手转打循环推化 ...	(57)
三、合步四正手截打循环推化 ...	(65)
四、顺步四正手转打循环推化 ...	(69)
第三节 活步基本推法	(73)
一、单手推化	(73)
二、顺步四正手推化	(77)
三、合步四正手推化	(82)
四、活步四隅手推化	(87)
第三章 基本化发要领	(93)
第一节 局部化发	(95)
一、控腕与化腕发	(95)
二、控肘与化肘发	(98)

三、控肩与化肩发·····	(105)
第二节 补手化发·····	(106)
一、定步补手·····	(107)
二、活步补手·····	(108)
第三节 折叠化发·····	(109)
一、卸劲迎头发·····	(109)
二、借劲迎头发·····	(112)
第四节 放截化发·····	(113)
一、放空化发·····	(113)
二、横截化发·····	(115)
第五节 螺旋化发·····	(119)
第六节 牵引与提抽化发·····	(122)
一、牵引化发·····	(122)
二、提抽化发·····	(127)
第七节 大捋与捌肘化发·····	(130)
一、大捋·····	(130)
二、捌肘化发·····	(133)
第八节 其他类型化发·····	(134)
第四章 基本打法要领·····	(139)
第一节 引化打法·····	(142)
一、撤步引化借劲打法·····	(143)
二、进步前冲打法·····	(146)
三、高低纵横打法·····	(149)
四、调步横截打法·····	(155)
五、折叠螺旋打法·····	(158)
第二节 贴身靠打法·····	(163)

一、肘法的应用·····	(163)
二、肩靠的应用·····	(167)
三、胯靠的应用·····	(169)
第三节 常用腿法·····	(171)
一、远距离腿法的应用·····	(171)
二、近距离腿法的应用·····	(174)
第四节 综合手法的应用·····	(177)
一、拿打结合·····	(177)
二、拿打靠结合·····	(183)
三、截冲打结合·····	(185)
四、手脚结合·····	(188)
第五章 擒拿与反擒拿基本技法·····	(193)
第一节 擒拿的基本技法·····	(195)
一、缠腕擒拿法·····	(195)
二、折叠擒拿法·····	(199)
三、反关节擒拿法·····	(204)
四、顺势擒拿法·····	(208)
五、上臂转折擒拿法·····	(214)
第二节 反擒拿解脱转化要领·····	(216)
一、反缠绕解脱法·····	(217)
二、反擒拿解脱法·····	(220)
三、顺势化打解脱法·····	(222)
四、抖震挣脱法及以攻破擒法··	(224)
附：作者从武生涯·····	(232)

基本功法训练要领

【第一章】

太极推手与散手基本功法的训练，要达到两个基本目的。首先通过训练，使自己根基扎实，不易被对方击倒或自己跌倒，同时要具备灵活敏捷的身法；其次是增强攻击力。因此，必须按要求进行基本功法的严格训练，才能达到应有的要求。

第一节 基本桩功

打拳练功要先从站桩开始，俗有“百练不如一站”之说。站桩，就是固定一种姿势，长时间静止不动地站在那里，通过内在要求来满足武术技法需要的练功方法。形意拳和太极拳都非常注重站桩，其他拳种也都有桩功训练。外形虽不尽相同，内在要求却多有共识，无非都是通过站桩达到快捷地调整精神与肢体的高度协调统一；精、气、神与形态、意志、劲力的高能量充分发挥。所以，站桩不要单纯地去强调外形姿势的繁简难易，而要着重内劲的训练。要从整体上重点掌握几个不同阶段和不同层次的训练，通过站桩，逐步达到内劲更换的目的，以产生整体浑元力，求得技法方面无穷的妙用。

一、初始阶段：无极站桩功

无极站桩功是一种基础桩功，对初练者尤为重要。它主练心静及身体各部位的彻底放松，使人的身躯能尽快地掌握“去僵求柔”的训练捷径，达到换劲的初始要求，使之具有进入实战状态下必备的身体素质。

无极站桩功外形姿势(图1)。

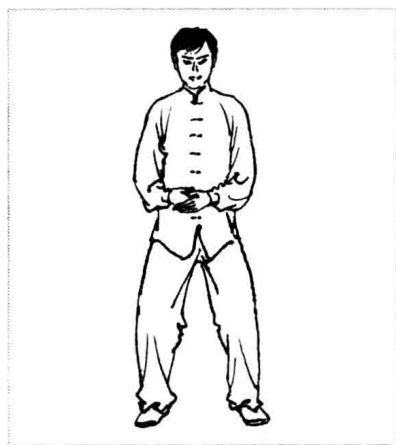


图 1

两脚向左右两侧平行分开，与肩同宽，自然站立，身体重量由两腿平均分担，两膝微屈不可挺直。两臂放松，自然下垂于胯侧，思想渐渐入静后，再将双手轻轻合拢于小腹前，使两掌相合（男子左手在外，左手拇指轻按置于右手手心处；女子右手在外，右手拇指轻按置于左手手心处）。身体中正站立，全身放松。上下牙相扣，舌尖轻舐上腭。两眼微闭，思想入静，排除一切杂念，做到无思无欲，无所向意，无我忘我，顺天地之自然。身体舒适轻灵，呼吸匀慢细长，似有似无地设想站在淋浴下，头顶上有一股温润之细流缓缓流过，遍及全身，直达脚底而慢慢散开。用此法来帮助入静，身体随之逐节放松，不留一丝僵紧。同时用耳去听，由近渐远，听那涓涓细流淌入地下的微弱水声。

待全身放松、思想入静后，再意念腹中，并忘却自我，似乎将自己融入天地之间。随着吸气，感受全身各毛孔张开，吸纳着天地之精气，周身似有飞腾之感。随着慢慢呼气，感觉似

乎全身毛孔都在舒张而吐污，身体似有落地生根之意。大约站半小时后收功。

收功时保持姿势不变，双手随呼吸揉摩腹部，上揉用吸，下摩用呼。上达肋骨，下至耻骨，吸气匀缓，呼气悠悠。先由小圈渐至大圈，再由大圈渐至小圈，以肚脐为中心，揉摩若干圈，完毕。

最后松开双手，轻轻沿脉络扣拍一遍全身，结束。

二、中期阶段：定势站桩功

有了无极站桩功的基础，就基本上掌握了思想入静与肢体放松的方法，同时也增强了一定的身体素质，然后可以进入中期站桩功的训练。

中期阶段的定势站桩功，应根据本人的具体情况，先选择一种固定的姿势来站，而不要在短时期内经常变换姿势。因为姿势会影响意念。你所选择的姿势还应有利于以后推手散打时的体能要求和技击变化的需要。

桩功以站势为主，因为站势更贴近于实战。站式桩功很多，有浑元桩、技击桩、三体式桩、伏虎桩。也可以从拳架套路中选出一两个有代表性的姿势作为桩功来站。如陈式太极拳中的“懒扎衣”式、“中盘”式；八卦掌中的“熊形”式、“鹞子钻天”式；八极拳中的“马步托婴”式等。但仍要以下面介绍的站桩功为主。

1. 浑元式站桩功

又称三圆式、太极式。

两脚向左右两侧平行分开，距离与肩同宽，两脚掌平铺着

地，十趾有下抓之意，脚心要用意向上虚含，脚跟微起。双腿微屈膝下蹲，平分身体重量，两膝微向里合，裆要圆而勿尖。两臂举起与肩平，呈环形状，犹如合抱大树或一个大球。沉肩垂肘，两手心斜向里，十指自然伸开，虎口圆撑，手指有抓物而物又欲坠之感。立身中正，头顶项竖，下颏向里含，头似被绳提，领率全身。上下牙相扣，舌舐上腭。二目微闭，也可自然睁开平视远方。提肛收腹，含胸拔背，呈虚灵挺拔之势。全身不可僵硬，呼吸顺其自然，力求匀慢细长或忘息(图2)。

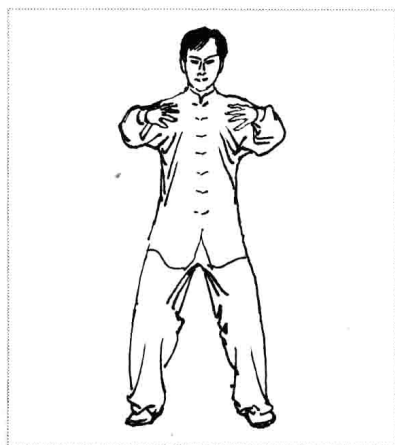


图2

2. 三体式站桩功

三体式站桩功是形意拳的基本桩功，又称为子午桩、三才式、三合式。它是由无极式、虚无含一式、太极式、两仪相分式演化而来的。形意拳有“万法出于三体式”之说。何为“三体”，从整体来讲是头、手、足三体。而头又分腰为根节、脊为中节、头为梢节；手又分肩为根节、肘为中节、手为梢节；