

孙式 太极拳



人民体育出版社

孙式太极拳

(修订本)

孙 剑 云 编

人民体育出版社·

孙式太极拳

(修订本)

孙剑云 编

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开 42千字 印张 $2\frac{4}{32}$ 插页 1

1957年9月第1版

1986年12月第2版 1988年9月第8次印刷

印数：30,001——50,500册

ISBN7-5009-0193-3/G·180 定价：1.00元

前 言

在党的“百花齐放，百家争鸣”方针指引下，编者据先父孙禄堂先生遗著《太极拳学》，并按先父晚年的练法，整理了《孙式太极拳》，于1957年出版。为了适应广大群众锻炼的需要，编者对1957年版本作了修订。修改和补充了动作说明重新拍摄了动作照片，增加了一些主要动作的用法，基本保留了原有的结构。编者虽自幼即承先父亲授，惟愧功夫未臻深纯，然为便于爱好孙式太极拳者习练而勉力为之。

限于水平，书中不当之处在所难免，切望读者指正。

编 者

目 录

孙式太极拳简介	1
太极拳总说	2
上 编	5
一、动作名称	5
二、动作说明	6
三、孙式太极拳动作方向、路线示意图	
下 编	51
一、太极拳推手法	51
二、太极拳技击	55
附：参考资料	57
一、王宗岳：太极拳论	57
二、武禹襄：太极拳论	58
三、十三势行功心解	58
四、十三势歌诀	59
五、推手歌诀	59
六、李亦畲：五字诀	60
七、撒放秘诀	61
八、走架打手行工要言	61

孙式太极拳简介

孙式太极拳创始人孙福全，字禄堂，晚号涵斋，河北完县人。自幼酷爱武术，从师李魁垣学形意拳，继而学于李之师郭云深，得郭先生真传，又从师程廷华学八卦拳。经数年研摩，功夫深厚。后又从师郝为真学太极拳。孙禄堂毕生研究武术，精形意、八卦及太极拳术，并聚三家拳术之精义，融会一体而创孙式太极拳。

孙式太极拳的特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤。动作舒展圆活，敏捷自然。练时双足虚实分明。全趟练起如行云流水，绵绵不断。每转身时以“开”、“合”相接，故又称开合活步太极拳。适宜任何年龄，各种体质的人习练。

太 极 拳 总 说

太极拳是我国特有的武术项目之一，是一种“内外兼修”的运动（内主静心养性，外主锻炼体魄）；是以柔曲为体，以刚直为用。非柔曲不能化，非刚直不能用。体用则为以柔克刚，牵动四两拨千斤的技击方法。练此拳时应气沉丹田，不偏不倚，内外相合，千万不可用拙力。应以意行力，意到力到。

关于太极拳的练法，先父常说：郝为真先生谈练太极拳有三层意境，初练时，如身在水中，两足踏地，动作如有水之阻力。第二层则如身在水中，两足浮起，如泅者浮游水中，能自如运动。第三层则身体轻灵，两足如在水面上行走，临渊履冰，神气内敛，不敢有丝毫散乱，此则拳成矣。

太极拳的姿势、动作，都有一定的要领，并各有其意义。兹摘要介绍如下：

头：头要上顶，但不可用力。下颏自然收敛，头项正直，精神贯注。全身松开，顶、蹬、伸、缩皆用意，而不用拙力，心自虚灵。即所谓虚灵顶劲。

口：口要虚合，舌顶上腭，用鼻呼吸。

胸：胸要含蓄，不可挺出。胸含则气沉丹田。胸挺则气涌胸际，上重下轻，脚跟漂浮，为拳家所忌。胸含则气贴于背，力由脊发是为真力。以上即所谓含胸拔背。

肩：两肩务要松开，下垂。切忌耸肩，否则气涌于上。

肘：两肘要向下松垂，两臂自然弯曲。即所谓曲中求直，蓄而后发之意。

手：五指张开，塌腕，虎口略圆，手心略内含，如抓抱一圆球之状。

腰：腰必须塌住。因腰是全身动作之枢，力量之源。人之旋转、进退、虚实变化全靠腰劲贯串。

腿：两腿弯曲，务必分清虚实，即身体重心要放在一腿上。如身体重心移于右腿，则右腿为实，左腿为虚。反之，左腿为实，右腿为虚。分清虚实为太极拳之要义，运动起来转动轻灵。否则迈步重滞，易为人所牵动。

呼吸：所谓气沉丹田（脐下三寸处），就是指深长之腹式呼吸。但切勿用力往下压气，一定要使呼吸纯任自然。

意与力：太极拳的特点之一是用意不用力。因太极拳要求用活力，全身要松开，不使分毫拙力留滞于筋骨血脉之间。要求极柔软而极坚刚，极沉重而极灵活。意到力到，运用自如。倘用拙力则迟滞不灵。力浮于外就不符合太极拳的要求了。何谓用意不用力，何以活力自生？盖因意之所至气即至，如是气血流注，日日贯输，周流全身经络，无时停滞。久练则真正内劲即可产生。

动与静：气功的静坐是静中求动，拳术是动中求静。练拳时心要静，精神集中，动作才能圆活。

以上分别论述了运动要领。但学者务必注意太极拳是一项全身性的运动，所练在神。精神为主帅，身体为驱使；精神能提得起，举动自能轻灵。心意与形体动作协调一致，方能内外相合为一。练时须注意上下相随，身体各部完整一致。如有一处动作不整，就会使神气散乱。再者，练拳时要以意行力，相连不断，“如长江大河，滔滔不绝”。“运劲如抽丝”

即此意也。

为便于读者记忆，现把这些要点编成口诀如下：

太极拳本内家拳，不用拙力意当先。

虚灵顶劲神贯注，下颏收回即自然。

含胸自然能拔背，切莫形成“罗锅肩”。

练时沉肩又坠肘，肩耸肘悬不是拳。

塌腰能起全身力，腰不塌住灵活难。

两腿弯曲分虚实，太极要义在里边。

呼吸下沉丹田穴，纯任自然莫强牵。

上下相随成一体，动作绵绵永相连。

动中求静静中动，练时神气务周全。

切记要点莫遗忘，持久习练益自显。

上 编

一、动作名称

- | | | | |
|-------|----------|-------|----------|
| 第一式 | 起式 | 第二十四式 | 倒撵猴（右式） |
| 第二式 | 懒扎衣 | 第二十五式 | 手挥琵琶（右式） |
| 第三式 | 开手 | 第二十六式 | 白鹤亮翅 |
| 第四式 | 合手 | 第二十七式 | 开手 |
| 第五式 | 单鞭 | 第二十八式 | 合手 |
| 第六式 | 提手上式 | 第二十九式 | 搂膝拗步（左式） |
| 第七式 | 白鹤亮翅 | 第三十式 | 手挥琵琶（左式） |
| 第八式 | 开手 | 第三十一式 | 三通背 |
| 第九式 | 合手 | 第三十二式 | 懒扎衣 |
| 第十式 | 搂膝拗步（左式） | 第三十三式 | 开手 |
| 第十一式 | 手挥琵琶（左式） | 第三十四式 | 合手 |
| 第十二式 | 进步搬拦捶 | 第三十五式 | 单鞭 |
| 第十三式 | 如封似闭 | 第三十六式 | 云手 |
| 第十四式 | 抱虎推山 | 第三十七式 | 高探马 |
| 第十五式 | 开手 | 第三十八式 | 右起脚 |
| 第十六式 | 合手 | 第三十九式 | 左起脚 |
| 第十七式 | 搂膝拗步（右式） | 第四十式 | 转身蹬脚 |
| 第十八式 | 懒扎衣 | 第四十一式 | 践步打捶 |
| 第十九式 | 开手 | 第四十二式 | 翻身右起脚 |
| 第二十式 | 合手 | 第四十三式 | 披身伏虎 |
| 第二十一式 | 单鞭 | 第四十四式 | 左起脚 |
| 第二十二式 | 肘下看捶 | 第四十五式 | 转身右蹬脚 |
| 第二十三式 | 倒撵猴（左式） | 第四十六式 | 上步搬拦捶 |

第四十七式	如封似闭	第七十三式	开手
第四十八式	抱虎推山	第七十四式	合手
第四十九式	开手（右转）	第七十五式	搂膝拗步（左式）
第五十式	合手	第七十六式	手挥琵琶
第五十一式	搂膝拗步（右式）	第七十七式	三通背
第五十二式	懒扎衣	第七十八式	懒扎衣
第五十三式	开手	第七十九式	开手
第五十四式	合手	第八十式	合手
第五十五式	斜单鞭	第八十一式	单鞭
第五十六式	野马分鬃	第八十二式	云手
第五十七式	懒扎衣	第八十三式	高探马
第五十八式	开手	第八十四式	十字摆莲
第五十九式	合手	第八十五式	进步指裆捶
第六十式	单鞭	第八十六式	退步懒扎衣
第六十一式	右通背掌	第八十七式	开手
第六十二式	玉女穿梭	第八十八式	合手
第六十三式	懒扎衣	第八十九式	单鞭
第六十四式	开手	第九十式	单鞭下势
第六十五式	合手	第九十一式	上步七星
第六十六式	单鞭	第九十二式	退步跨虎
第六十七式	云手	第九十三式	转角摆莲
第六十八式	云手下势	第九十四式	弯弓射虎
第六十九式	金鸡独立	第九十五式	双撞捶
第七十式	倒撵猴	第九十六式	阴阳混一
第七十一式	手挥琵琶（右式）	第九十七式	收式
第七十二式	白鹤亮翅		

二、动作说明

第一式 起式

① 身体直立，两手下垂，两肩放松；两足尖分开约90°；

眼向前平视，心静，稍停。(图 1)

② 右足尖翘起，用脚跟作轴半面向左转与左足成 45° ；同时身体稍左转，面向左斜前方；眼平视。(图 2)

要点：全身放松，塌腰，但不可僵挺，舌顶上腭，呼吸要自然。

第二式 懒扎衣

① 两臂向前上方慢慢举起，高与肩平，两手心相对内含，相距约18厘米，指尖向前，如抱球状；两腿不动；眼看两手中间。(图 3)

② 两手下落至腹前，同时两腿慢慢弯曲，左足跟随着慢慢提起。(图 4)

③ 左足向前迈步，足跟先着地；同时两手向上、向前慢慢伸出，两手仍如抱球状，胳膊略弯屈；右足随两手伸出向前跟步至左足踝内侧，相距约10厘米，脚尖着地；眼看两手中间。(图5、6)

④ 两手平着往右转动，转至面向正前方时，右手外旋，手心向上；左手内旋，手心向下扶着右腕向右转动；同时右足跟落地，左足尖翘起向右转动，右足尖随之向外摆略 90° ；眼看右手。(图7、8)

⑤ 右手向右、向后划一半圆，左手随右手转动，当右手转至右肩前，前臂直立，手心斜向上再转向前，左手扶着



图 1

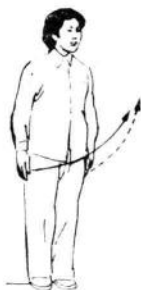


图 2



图 3



图 4



图 7



图 10



图 5



图 8



图 6



图 9

右腕一齐向前推出，两臂略弯曲；同时右足向前迈出，足跟领先着地，逐渐落实；左足随即跟在右足的后边，相距约10厘米，足尖着地；眼看右手，稍停。(图9、10)

要点：动作要一气贯串，不可间断。

用法：懒扎衣由棚、攪、挤、按所组成。①攪，对方以手击来，我以前手按其腕，向后引，

后手迅速找其肘。若对方来手高，则两手上托其臂向后、向下攉，亦可平着向侧后方攉。

② 挤，即将对方挤出。意在前臂象锉一样搓住对方的胳膊。若能使其身体侧向一旁失去中正，对方胳膊又被我臂裹住，贴于身体不能起而棚架，此时为挤之最佳。挤的用法，是由胸前向前上方斜着挤出。如用得巧妙，可使对方腾空而起。若要挤得上劲，双臂的裹劲是关键，一旦裹住对方，要迅速进步上身，紧紧贴住对方。

③ 棚，即是架（不是死架硬顶）。对方用双手向我扑来，我双臂向上粘住对方的手，向后坐腰撤左步，微微向右转腰，左手向右拍，右手向右挂，此时对方的力已化去，我应时而发。棚法的奥妙在“粘”，不丢不顶，两臂如弹簧一般，使对方按着若有若无。棚可用双手，也可用单手，若用单手棚住对方的双手，则更为得势。

④ 按，若对方向我攻来，我双手轻轻按住对方双臂，即时向前扑出。按可用单手、双手，或开劲、或合劲因势而定，但要粘住对方的臂，使其走转不灵。

第三式 开手

接前式，左足跟落地，右足尖翘起



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16

向左扣约 90° ，身体也随着向左转；同时两手心相对，指尖向上，向左右分开（如抱气球，球中之气向外膨胀，开至两手虎口与两肩相对），两手离约10厘米，微停。（图11）

第四式 合手

接前式，两手心相对慢慢里合，合至两手相距与脸同宽时稍停；同时两腿弯曲，右足着地，左足跟抬起，足尖着地；眼看两手中间。（图12）

要点：全身要放松，不可有丝毫勉强之力。

用法：开合手，若对方自身体后用双手突然抱住我双臂，我即用肘撑住对方双臂，速往下按，并顺势向左转身或向右转身。

第五式 单鞭

接前式，两手内旋，如攥长竿一样，往左右慢慢分开，两臂成平举状态，两手心向外，掌直立，高与眼平；同时左足向左横迈一步，腿微曲；右腿微蹬；眼看右手，稍停。（图13）

要点：上体要直，两肩要松，呼吸要自然，不可用拙力向丹田压气。

用法：①单鞭是应付左右两侧对手，两手虽是同时分开，却要一虚一实，何实何虚，要看对方来势的远近。若左手

实击，重心须落在左腿，眼顾右方；同时可起右脚踢右方的对手。

② 若两侧对手相距甚近，或已搏住我的两臂，我即用肘撞或肩靠，同时另一侧脚可踢击。

第六式 提手上式

接前式，身体重心移于左腿，随即左手向脸前划弧至额前，手心向外；右手向下划弧至腹前，手指向下，手心向右；同时右足靠拢左腿，足尖着地与左足尖相齐，两腿微弯曲；眼看前方。(图 14)

要点：身体要保持平稳，塌腰。

用法：若对方用两手握住我的两腕，我两臂向着相反的方向一上一下同时外拧，必可解脱。若对方距我甚近，则可将虚腿提膝击向对方的腹部。

第七式 白鹤亮翅

① 接前式，左手从前额往下至左胸前，肘靠着肋，手心向外；右手从腹前往上提至额上方，手背靠着前额；同时右足往前迈步，足跟着地，两足相距以不牵动身体重心为合适。(图 15)

② 右手往下经脸的右侧（似挨非挨）至右胸前，肘尖下垂，手心向外，高与左手相齐，两手一齐向前推出；同时右足尖慢慢着地，身体重心前移至右



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21



图 22

腿：左足跟步至右脚内侧，足尖着地；眼看两手中间。(图16、17)

要点：塌腰，两臂略弯曲，稍停。

用法：①我用右手击对方，对方若用左手往下按我右腕，我随即进步，右手撤回并向下松沉，左手粘住对方的右腕向下采，右手旋转而上击其胸或头。

②若对方用双手击来，我上下分其对方的手，同时速进步用两手击其胸。

第八式 开手

动作与第三式“开手”相同。(图18)

第九式 合手

动作与第四式“合手”相同。(图19)

第十式 搂膝拗步（左式）

①接前式，左手向右、向下搂至左胯外侧，大指离胯约10厘米；同时左脚向左前方斜迈一步，右手外旋向上、向右下方划弧并上举与右肩同高，手心向上；眼看右手。(图20)

②右手向左前方平着推出，臂略曲，塌腕，手心向前；同时右足跟步至左足内踝侧，足尖着地，重心移至左腿；眼看右手食指尖，微停。(图21)

要点：右手前推与跟步要协调一致，右肘要曲，腕要塌。

用法：若对方用右拳向我击来，我用左手往左一搂，右手击其对方的胸部。