

TAI JI GUN

BY

CHEN GU AN

太极棍

编著

陈固安

河南科学技术

出版社



太 极 棍

陈固安 编著

袁光远 绘图

河南科学技术出版社

太 极 棍

陈固安 编著

袁光远 绘图

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南新乡地区印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.625印张 86千字

1985年7月第1版 1985年7月第1次印刷

印数：1—16,100册

统一书号 7245·20 定价 0.90元

序

太极流派历来有拳、剑、刀、枪而无棍。

“枪扎一点、棍扫一片”，在某种情况下，棍棒勇猛之雄，横扫千军之威，确属不可忽视。遂令习太极者每念太极无棍而憾。

武氏太极拳第四代传人韩钦贤、李圣端、郝中天三位老师，都是太极名家郝为真老先生的入室弟子。他们久欲弥补太极无棍之缺憾，经多年研究，在太极十三枪的基础上创编了二十四势太极棍。我自幼随韩、李、郝三位老师习武，曾学得此二十四势太极棍。早年间在邢台个别同学中练习，既未广为传授，又无刊行于世，所以知者寥寥，练者更鲜。

几十年来，我于习太极拳之余，潜心演习太极二十四棍。此棍，棍法紧凑，劲力精巧，

姿势舒展大方，气势雄浑有力，刚中寓柔，柔中寓刚，深合太极之理，颇有技击价值。于是参以个人心得，将二十四势太极棍衍为太极棍三十六连环，并于1964年将“太极棍三十六连环”编绘成册，意欲为祖国的武术事业尽一份浅薄之力。

1965年，原稿由邢台市体委主任张志诚同志审阅后，给予热情支持，即呈河北省体委并转呈国家体委。当时国家体委委托张文广、刘万福二位武术家审阅，并给予指教，对提高原稿质量颇有裨益。

“鬓霜未知老将至，夕阳犹能映晚霞”。如今我已至古稀之年，为增强人民体质，又将太极棍三十六连环重新整理，定名为《太极棍》，敬希武术界同仁及广大武术爱好者不吝指教。

北京体育学院张文广教授、天津体育学院刘万福讲师、邢台市体委张志诚、刘泽芳同志的热情支持和批评指教，并得到我的学生马崇武、龚焕斌、党明真、耿应科、尚永海的具体协助，一并致谢。

武氏太极拳第五代传人

陈图安

内 容 提 要

在太极拳理论指导下创编的《太极棍》，共三十六势，内含二十四种棍法。每势都有口诀和动作图解，并对其技击要点作了说明。

太极棍棍法紧凑，劲力精巧，姿势舒展，刚柔相济，适合不同年龄的武术爱好者学习研练。青年人练太极棍可以刚为主，增强体质；老年人练太极棍可以柔为主，祛病延年。

封面设计 袁光远

统一书号：7245·20

定 价：0.90 元

目 录

一、太极棍简介	(1)
(一) 手型	(2)
(二) 步型	(3)
(三) 棍的握法	(4)
二、二十四棍法	(6)
三、动作名称	(14)
四、动作图解	(16)
五、太极棍歌诀	(114)
六、太极棍技击实用要点	(116)
七、太极棍动作路线示意图	(138)

一、太极棍简介

太极棍是在太极拳理论指导下创编的，所以太极拳的基本原则就是太极棍法的基本原则。在练习时仍现缓慢、轻柔、圆活、匀称之态。既然是棍，自有其独特风格，即在演练和应用时要求灵敏神速，雄浑强劲，刚柔相济，沾连缠绕，化发相随，变换莫测，真可谓“摇动风车大旋转，前后左右都是棍，恰似疾风扫残云，酷似疾风扫落叶”。将练、用二者结合起来而言，正是拳论所谓：“运劲如抽丝，发劲如放箭。”

这套棍共三十六势，包括二十四种棍法，即崩、劈、挑、砸、拨、扫、抄、挂、撩、刷、缠、粘、点、绞、捋、挎、抡、晃、云、盖、封、闭、撑、架，而且每一势都有口诀。

青年人练此棍术，可以刚为主，刚柔相济，提高速度，增强体力；老年人练此棍术，则可以柔为主，练意练神，陶冶性情，祛病延年。

(一)手型

1. 立掌(图1):五指自然伸开,呈瓦垄状,向上竖起。

2. 亮掌(图2):五指自然伸开,呈瓦垄状,手心向上。

3. 摩掌(图3):五指自然伸开,呈瓦垄状,手心向下。

4. 勾手(图4):五指聚拢一起,呈钩状,屈腕勾起。



图 1 立 掌



图 2 亮 掌



图 3 摩 掌



图 4 勾 手

(二) 步型

1. 马步 (图5): 两脚距离稍宽于肩, 两腿微屈, 两脚尖向前, 微内扣。

2. 弓步 (图6): 前腿屈膝, 前脚微向内扣, 膝盖与脚尖同在一垂线, 后腿蹬直, 脚尖向前。

3. 仆步 (图7): 一腿伸直仆地, 脚尖内扣, 另一腿屈膝全蹲。(左右同)

4. 虚步 (图8): 一腿屈膝, 另一腿脚尖向前虚点。(左右同)

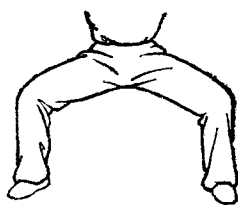


图 5 马 步

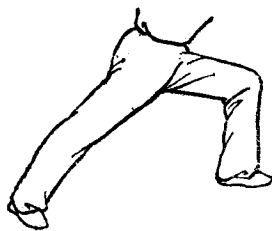


图 6 弓 步



图 7 仆 步



图 8 虚 步

5. 倒步(图9): 两腿微屈交叉, 前脚外摆, 后脚尖虚点。(左右同)

6. 掏步(图10): 两腿屈膝交叉半蹲, 前脚外摆, 后脚跟竖起。(左右同)

7. 歇步(图11): 两腿交叉, 屈膝全蹲, 前脚外摆, 后脚跟竖起。臀部坐于后脚跟上。(左右同)



图9 倒步

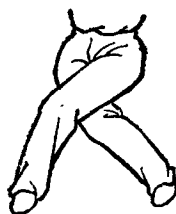


图10 掏步



图11 歇步

(三)棍的握法

棍长与练者眉齐为准, 以藤条或白蜡杆作棍为宜。棍的直径约30毫米左右, 两端直径尽量相近。棍分前端和后端, 前端稍细, 后端较粗。

1. 单手阳握棍(图12): 五指握棍, 手心向上。

2. 单手阴握棍(图13): 五指握棍, 手心向下。

3. 双手顺把握棍(图14): 双手握棍, 虎口朝同一方向。

4. 双手对把握棍（图15）：双手握棍，虎口相对。

5. 双手反握棍（图16）：双手握棍，反背身后，一手心向上，一手心向下，虎口朝同一方向。

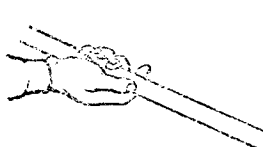


图 12 单手阳握棍



图 13 单手阴握棍

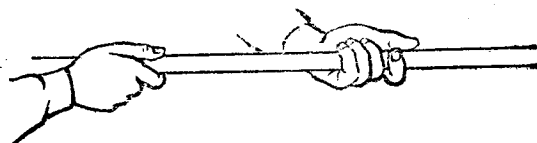


图 14 双手阳把握棍

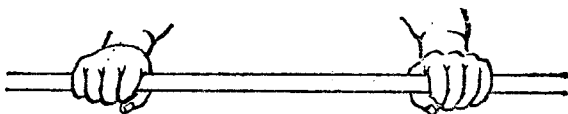


图 15 双手对把握棍

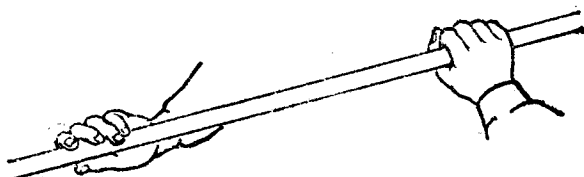


图 16 双手反握棍

二、二十四棍法

绞法

用棍的两端同时划圈，即在同一瞬间，棍的一端由前上向后下划，而另一端由后下向前上划。如第二势“金童摇圈”，我以棍右端点击对方的左太阳穴，对方如若用左手封挡并握住击其左太阳穴的棍端，我立即用金童摇圈法进击，绞反对方的左手关节，同时我左棍端已击向对方头部，迫使对方形成屈就下蹲之势。

盖法

用棍的一端自上而下向对方的头顶击下之法称为盖法。如第三势“白云盖顶”，对方若用枪刺我左侧时，我用左重则左虚，闪躲圆滑之法避开，并急上右步用棍右端盖顶击下。退中有进，防中有攻，即化即打，力沉势猛。两者交锋，各不相让。我用盖法击敌，务要掌握“重如泰山轻如云”之意，既要有撼山之力，又要有神速灵便之法，我用盖法，要

刻刻防备对方以盖法击我头部。第五势“五花棍”中的第二棍和第二五势“泰山压顶”也都是盖法的应用。

拨法

用棍端将对方击来之兵器（如枪、棍）向我之侧方挡击的棍法叫拨法。如第四势“拨云望日”，对方用斜劈势对我左右横击，我用棍的两端上下旋转，循环拨挡。用拨法时一定要气势连贯，刚健有力，动若雷霆，疾如闪电，眼明手快，沉着不乱。第二七势“拨草寻蛇”是在下部使用的拨法。第一势“金鸡独立”是在上部使用的斜拨法。

刷法

用棍端紧贴对方器械挫下，直取对方虎口的方法叫刷法。如第五势“五花棍”的第一棍，对方用枪迎面扎来，我急用棍的左端贴其枪杆猛然刷下，直滑向对方左手虎口。第一五势“五行棍”中也有刷的用法。

挑法

挑法是用棍端由下向上，贯力上挑。如第五势“五花棍”中的第三棍就是挑法的应用。

砸法

一手握棍的一端，而以棍的另一端自上而下地击下，叫砸法。第五势“五花棍”、第一五势“五行棍”中的第四

棍、第二七势“拨草寻蛇”的坐盘仆地下砸棍都是砸法的应用。

抡法

手握棍之中间（或棍端），使棍作环形转击之法叫抡法。这是护身避械之法。如第一九势“左右车轮”，对方用枪左右刺扎我的腿部，我急用抡法左右抡击，使棍在我身的左右旋转如车轮，往复折臂叠腰，步踩弧形，双脚左右摆扣，上下相随，方可使棍回环自如，快打猛攻，气势逼人，呼呼生风，真似“摇动风车大旋转，前后左右都是棍”使对方无隙可乘。第八势“乌龙摆尾”也是抡法。又如第一势的“白鹤起舞”、第一四势“白蟒翻身”第二一势“左右拦扫”、第二二势“猛虎绞尾”等势中都有抡法的应用。

扫法

手握棍之一端，仆步下势，以棍之整体横平（或斜）旋之法就叫扫法。如第九势“风扫梅花”，就是旋身跳跃仆步，棍随身旋转横扫一圈。又如第六势“枯树盘根”、第二一势“左右拦扫”、第三六势“苍龙归海”等势中都有扫法的应用。

云法

两手握棍的中间（两手相距约1尺），使棍在头上旋转击打的方法叫云法。如第二〇势“豹子跳涧”，对方用枪向我右膀

尖扎来，我右手棍端猛烈地横云击打对方的头部，要做到棍随身旋，敏捷矫健，身如游龙，势如行云流水，轻沉自然，应变自如。

劈法

以棍之整体由上向下猛然击下的棍法叫劈法。劈法不论在拳术或长短兵刃中都很重要。拳术中有正劈掌、斜劈掌、左右劈掌、十字劈掌、横劈掌、单劈掌、双劈掌、翻身大劈掌等劈法。而器械中，不论刀枪剑棍都与拳术中的劈法相同，只不过器械较之掌长一些罢了。劈法动作灵敏似猿之捷，发力如爆竹，气势如虹。第七势“大鹏展翅”、第一〇势“劈山棍”都是劈法。第三四势“射雁势”是反劈法，即棍由下向上扭身反劈对方面部。又如第二三势“流星赶月”、第二九势“抄点斜劈”、第三一势“鲤鱼飞跃”皆有劈法的应用。

晃法

虚中有实，实中有虚，拨实击虚，声东击西之棍法叫晃法。

晃法，顾名思义，乃是挡众、护身、突围之法。第一二势“野马分鬃”即是晃法。太极棍之“野马分鬃”与太极拳之“野马分鬃”其法略同。此棍左右抡晃，上下翻飞，如蛟龙出水，翻江倒海；似波浪起伏，势势相连；进有方，退有度，干净利落，快而不乱。第一四势“白蟒翻身”、第三