

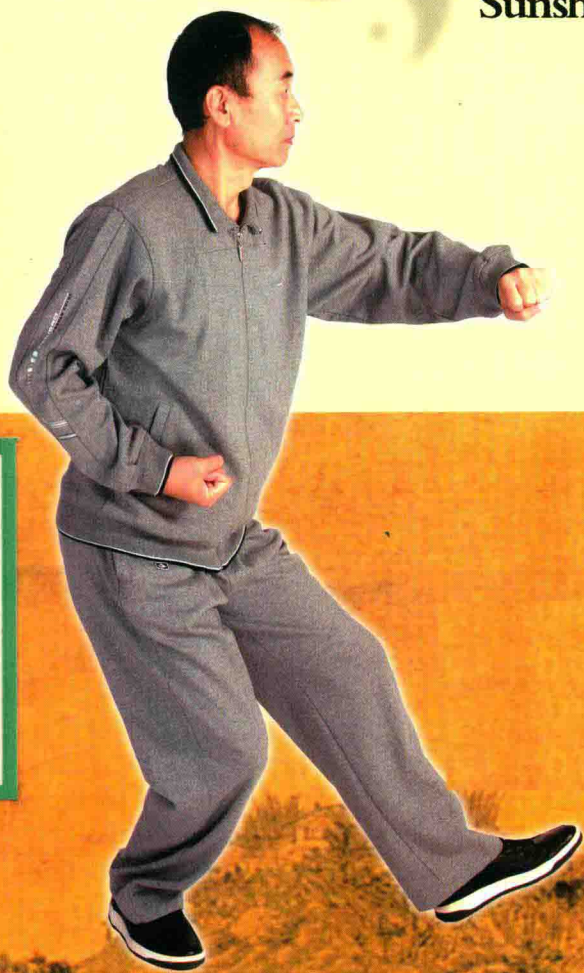
孙式

太极拳剑精练

Sunshi taijiquan jian jinglian

焦冠军 编著

孙式太极拳及其宗师
孙式太极拳锻炼的基本方法
孙式太极拳97式套路图解
孙式太极拳97式反方向习练动作说明
孙式太极拳简化38式套路图解
孙式太极拳推手
孙式太极拳用法
孙式太极剑传统套路图解
孙式太极剑对练套路图解



山西出版传媒集团

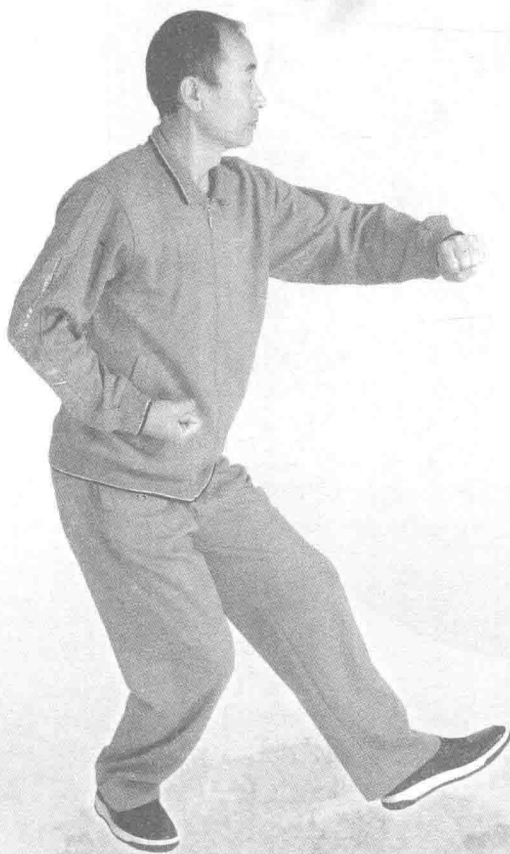
山西科学技术出版社

孙式

太极拳剑精练

Sunshi taijiquan jian jinglian

焦冠军 编著



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孙式太极拳剑精练/焦冠军编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4806 - 3

I. ①孙… II. ①焦… III. ①太极拳—图解 ②剑术 (武术)—中国—图解 IV. ①G852. 11 - 64 ②G852. 24 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 079935 号

孙式太极拳剑精练

编 著 焦冠军

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

印 刷 太原市财苑印刷有限公司

总编辑电话 0351 - 4922134

电子邮箱 ybd@kjs.sxpmg.com

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 230 千字

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷

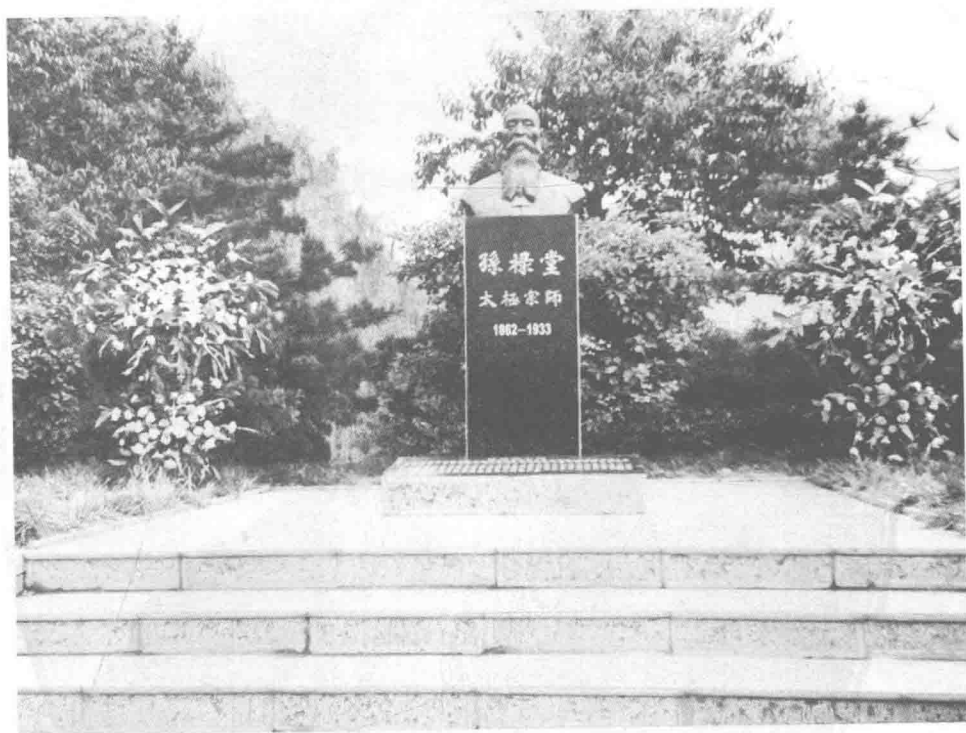
书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4806 - 3

定 价 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



孙门武学创始人、一代宗师孙禄堂先生



孙禄堂先生铜像

孙禄堂先生铜像 孙禄堂先生铜像



孙门武学宗师孙剑云先生



先师孙剑云87岁寿辰时笔者为先师祝寿合影



先师孙剑云参加珠海太极拳
名家联谊会归来后，笔者与先师合影



先师孙剑云教授笔者习练孙式太极拳



先师孙剑云教授笔者太极推手



先师孙剑云赠与笔者亲笔铭文龙泉剑时合影



在孙禄堂先生铜像落成典礼上，与先师合影
(前排左五为先师孙剑云，左四为笔者)



先师孙剑云在保定人民广场指导群众习练孙式太极拳后和弟子门人及孙式拳爱好者合影(前排中红衣者为孙剑云,后排中方格上衣者为笔者)

武學

宏揚孫門

冠軍賢棣雅心

壬午嘉平孫劍雲

時年八十九



先师孙剑云八十九岁时赠与笔者的提词：
“宏扬孙门武学”

前 言

孙式太极拳是孙禄堂先生在精研形意拳、八卦拳、太极拳的基础上，集三拳之精华所创立，是中华传统武学的宝贵遗产。孙式太极拳自问世以来，以其健身技击方面的卓著功效，深受海内外武术爱好者的热爱。孙禄堂先生生前所著的《太极拳学》，已经成为中华武学的传世经典。先师孙剑云为传播孙门武学，倾注了毕生心血，她编著的《孙氏太极拳剑》一书，首次用通俗语言系统地阐述了孙式太极拳、剑的源流、拳理、拳法及锻炼要点，对在海内外推广孙式太极拳起到了重要作用。

当前，随着群众性武术健身活动的深入开展，广大太极拳爱好者，特别是初学者，迫切希望有一部详细介绍传统孙式太极拳习练方法的普及型教材，以期通过学习，能够较好地掌握孙式太极拳的基本套路、修为方法和进阶途径。本书正是为了满足这一要求而编著的。书中以先师孙剑云所传拳法、剑法为规范，结合作者的修为和教学体会，对孙式太极拳、剑传统套路的基本动作及其要领作了较为详细的讲解，而且介绍了孙式太极拳的基本训练方法，使初学者通过看书自学，就能学会基本动作和套路。希望本书能够对广大读者研习传统孙式太极拳有所帮助，为普及提高孙式太极拳尽绵薄之力。

由于本人拳学水平所限，书中难免存在疏漏不当，敬请广大同仁和方家雅正。

本书出版得到山西科学技术出版社的大力支持，在此一并表示感谢。

编者

2013年1月

目 录

第一编 孙式太极拳及其宗师	1
孙式太极拳及其源流	1
孙禄堂先生小传	3
孙剑云先师小传	7
第二编 孙式太极拳锻炼的基本方法	11
基本身法	11
基本步型步法	12
基本拳法掌法	15
基本训练方法	16
孙式太极拳修为的几个阶段	18
第三编 孙式太极拳 97 式套路图解	22
孙式太极拳 97 式拳式名称顺序	22
孙式太极拳 97 式动作说明	24
孙式太极拳 97 式反方向习练拳式名称	66
孙式太极拳 97 式反方向习练动作说明	67
第四编 孙式太极拳简化 38 式套路图解	104
孙式太极拳简化 38 式简介	104
孙式太极拳简化 38 式拳式名称顺序	104
孙式太极拳简化 38 式动作说明	105
孙式太极拳简化 38 式反方向拳式名称顺序	130
孙式太极拳简化 38 式反方向动作说明	131

第五编 孙式太极拳推手	154
孙式太极拳推手概说	154
孙式太极拳推手动作说明	155
第六编 孙式太极拳用法	159
孙式太极拳用法概说	159
孙式太极拳用法说明	159
第七编 孙式太极剑传统套路图解	165
孙式太极剑简介	165
孙式太极剑持剑法与剑指	165
孙式太极剑主要剑法	168
孙式太极剑主要步型步法	169
孙式太极剑传统套路剑式名称顺序	172
孙式太极剑传统套路动作说明	173
第八编 孙式太极剑对练套路图解	201
孙式太极剑对练套路说明	201
孙式太极剑对练套路剑式名称顺序	201
孙式太极剑对练套路动作说明	203
附 录	218
王宗岳太极拳论	218
十三势	219
十三势歌诀	219
推手歌诀	219
李亦畲：五字诀	220
撒放秘诀	221
走架打手行功要言	221
郝为真：太极拳体悟	222
《太极拳学》自序	222
太极拳之名称	224
怎样练好孙氏太极拳	224
形意拳的三体式桩法	228

第一编 孙式太极拳及其宗师

孙式太极拳及其源流

孙式太极拳创立于1919年，以孙禄堂先生的名著《太极拳学》问世为标志。孙式太极拳是孙禄堂先生在精研形意拳、八卦掌、太极拳的基础上，融会三拳之精髓，以儒家中和之理为基，吸取道家养生之术，提炼升华而成，是孙禄堂先生“拳与道合”武学思想的结晶。孙式太极拳具有内外兼修、养生技击合一的特点。

孙禄堂先生早年随名师李奎元及一代大师郭云深习形意拳达十余年之久，并得诸多前辈名家亲授，深得形意拳之真髓。其形意拳当时已达登峰造极之境。然先生并未满足，为研究拳与易合之理，他打破当时门派封闭的陋习，复拜八卦拳名家程廷华为师学习八卦掌，尽得八卦掌之精奥。为参研百家，探武学之源，又历时二年，云游南北十一省，从蜀中高僧、武当道士和各派的奇技隐士学习。这使他在拳学、易学、道学研究，及对拳、易、道在体用中的关系得到深刻的认识和体验，为创立孙门武学奠定了丰厚的理论和实践基础。此后，孙禄堂又向郝为真学习了太极拳。经过多年的深修参悟他提出了三拳合一的理论，创立了“拳与道合”的武学思想，并将形意拳、八卦掌、太极拳三门拳术从理论到技法提纯升华到一个崭新的高度。孙式太极拳正是在这样的背景下诞生的。孙禄堂先生在论及孙式太极拳的源流时，曾写道：“元顺帝时，张三丰先生，修道于武当，……创此太极拳术。……自是而后，源远流分，各随意而变其形式，至前清道咸年间，有广平武禹襄先生，闻豫省怀庆府赵保镇，有陈清平先生者，精于是技，不惮远道，亲往访焉。遂从学数月，而得其条理。后传亦畚先生。亦畚先生，又作五字诀，传郝为真

先生。先生以数十年之研究，深得其拳之奥妙。余受教于为真先生，朝夕习练，数年之久，略明拳中大概之理，又深思体验，将夙昔所练之形意拳、八卦拳与太极拳，三家合而为一体，一体又分为三派之形式，三派之姿势虽不同，其理则一也。”

从孙式太极拳问世，到孙禄堂先生逝世的十几年间，孙禄堂先生在实践中又不断对拳式进行了改进和规范，并创编了孙式太极剑。先师孙剑云所传太极拳、太极剑，乃孙禄堂先生晚年拳法。

孙式太极拳具有系统完备的修为体系。在修为机理和目标上，孙禄堂提出了“中和”的思想。他认为“拳术一道，首重中和，中和之外，无元妙也”。而习练者要实现自身的“中和”，首先必须以“修心养神”为基础。孙剑云老师经常告诫学生，习拳要做到八个字：“恬淡虚无，渐修静悟”。要求习拳者平时要注意加强修养，消除杂念，清心寡欲，保持心态平和，如此方可培育正气，改善精神，变化气质，这是习拳的根本。

在修为的方法上，孙禄堂先生提出了“入门练习九要”、“四德”、“初学入门三害”等理论。“九要”是孙式拳学对身法的总要求，即“塌、扣、提、顶、裹、松、垂、缩、起钻落翻分明”。“四德”是孙式拳学贯穿在整个修为过程中的行拳总纲，即“顺逆和化”。要求在行拳过程中动作自然，顺力逆行，神、意、气、力、形中正无乖，以化除后天之拙力，培育一派纯正内劲。消除“三害”即在行拳过程中要消除努气、拙力、挺胸提腹等弊病。这些理论原则，不仅对太极拳而且对所有内家拳派的修为都具有重要指导意义。

孙式太极拳具有朴实自然、紧凑协调的技术风格。其拳法外形古朴简练，无论步型、步法、身法、姿势无不着眼实用，毫无华丽虚饰之处。动作“纯任自然，不尚血气，以蓄神为主，周身轻灵，不即不离，勿忘勿助”（孙禄堂先生论太极拳）。而其内意则至为深奥。凡动静无不紧密衔接，通过三体式之法以求内外合一，周身协调，一动无有不动，一静无有不静，从而培养至纯至善、浑圆饱满之内劲，蕴育至大至刚、一触即发之本能。

孙式太极拳具有敏捷圆活、中正平稳的运动特色。其步法为迈步必跟，退步必撤。左右转身以开合相接。所有动作都是在进退步的运动中完成。其拳架以三体式为基础，要求重心无上下起伏，始终在一个平面上运动，不前俯后仰，左斜右歪，保持身法中正平稳。迈步如槐虫，跟步如扛物，重心始

终在两足上交替转换，利用重心的连续变化协调，浑融周身的虚实、阴阳，以求中和。其套路以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等八种手法，配合前进、后退、左顾、右盼、中定、四正四隅等方位而编成。演练起来以意行力，“如长江大河，滔滔不绝”，似行云流水，绵绵不断。

在技击上，孙式太极拳认为，技击是检验自身修为的一种手段，并非拳学之目的。双方较技，应本着意在彼先，力从人借，舍己从人，随机应变为基本原则。以“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”八法为基，熟而精之，活而用之，不拘于成法。但须在懂劲的基础上，循序渐进，逐步提高。

孙式太极拳在健身养生方面具有重要价值。孙式太极拳强调以修心养神为基础，并将此贯穿在整个修为过程中。行拳时架高步活，以开合相承接，一动一静纯任自然，心到，意到，气到，力到，使神、意、气、力、形高度统一。这种锻炼方法，在健身养生上有着良好的作用，对人的神经系统、呼吸系统、消化系统、循环系统以及骨骼肌肉等都有良好的医疗保健作用。先师孙剑云耄耋之年仍然练拳不辍，腿脚灵活，耳聪目明，就是以习练孙式太极拳实现健身长寿的典范。

随着人们生活水平和生活质量的不断提高，广大群众对丰富业余生活、强身健体有着迫切的要求。学习孙式太极拳，对于宏扬民族文化，提高群众健康水平，无疑是十分有意义的。

孙禄堂先生小传

孙禄堂先生讳福全，晚号涵斋，河北省完县（现改名为顺平县）东任家疃村人（现属望都县）。生于1860年12月22日，逝于1933年12月16日，享年73岁。孙禄堂先生毕生研习武学，师经多门，博采众长，集中国拳学精华，创立了孙门武学。他多次力挫来华挑战的外国格斗家和大力士，为中华民族扬威争光。孙禄堂先生著有《形意拳学》、《八卦拳学》、《太极拳学》、《拳意述真》、《八卦剑学》等五部拳学著作，为传续和宏扬中华武学做出了卓越贡献，是我国近现代史上蜚声海内外的武学大师。

孙禄堂先生幼年孤苦，9岁丧父，母亲多病，家中一贫如洗。他常以野