

太極拳典藏

太極拳技击研究

李万斌 著

在太極拳的技擊功理功法的傳授

上，歷來有：「寧傳一門金，不傳一

口真」；「寧教一手，不教一口」的

門規祖訓。所謂「一口真」，指的

就是成就功夫，身上裝藝的、高效

率的練功方法。它被各門派視為生

命，是立足武林的法寶，絕不肯輕

易丟失和泄露，甚者達到「傳子不

太极拳典藏

太极拳技击研究

李万斌 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳技击研究 / 李万斌著. —北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4852-0

I. ①太… II. ①李… III. ①太极拳-套路 (武术)-研究 IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 204208 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 30.25 印张 454 千字
2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4852-0

定价: 65.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

自序

在太极拳的技击功理功法的传授上，历来有“宁传一斗金，不传一口真”“宁教一手，不教一口”的门规祖训。所谓“一口真”，指的就是成就功夫，身上装艺的、高效率的练功方法。它被各门派视为生命，是立足武林的法宝，绝不肯轻易丢失和泄露，甚者达到“传子不传女”的程度。所以，几百年来太极拳史上也未曾有过一部这方面的专著问世，即便是谈及，也是只言片语，零散无绪，使学者无从下手，极难很快获得太极拳技击真功夫。

可喜的是，1992年7月我们出版了《太极拳技击实践》一书，初步达到了这一目的，解决了一些基本问题，致使许多同行和爱好者，对此书爱不释手，如获至宝，甚至当礼物相互赠送……

为了更进一步深入细致地探索太极拳技击训练入门的高效方法，我们又经过几十年的不断努力，以自己的实践经验体会，并继续结合众多太极拳同好、专家、先辈们的真实体验和诸多论述，在《太极拳技击实践》的基础上，编写了这本《太极拳技击研究》，也可以看作是《太极拳技击实践》的升级版。主旨还是揭示“一口真”，力求更加系统论述太极拳的理法概念和练功层次，及其方式方法。追求真功夫训练的高效率，打破传统的师父带徒弟几十年难成材的老路。为太极拳技击爱好者寻求练功秘本和金钥匙，并成为广大武术爱好者及武术专业工作人员的参考书。

“实践是检验真理的唯一标准”。所以，本书内容基本都是“实践者”的质朴语言，诚望太极拳同好踏踏实实身体力行，注重实践，重视技击方法上的实效训练，以真实的对抗为出发点。只有这样，才能在实践中不断总结有效的经验，真正的为太极拳的挖掘、继承和发扬光大做出贡献。

当然，这方面的工作，我们还要进一步的尝试，由于资料的缺乏和作者实践经验的不足，加之技术水平和理论水平不高，致使书中的某些提法

和观点不一定妥当，甚至是错误的，这将有待于我们今后进一步实践探索和研究。

总而言之，笔者真诚希望不断听到读者的批评和斧正。毫无疑问，多方面的批评指正本身就是我们学习的过程，有助于学术思想的进步，有利于开拓我们的视野和思路，帮助我们纠谬补缺，为太极拳技击运动和真功夫的更多显现作出应有的贡献。

目 录

(一) 真才实学求功夫	(1)
武术要真才实学 运动要全能发展	(2)
——套路与技击不能是两张皮	
会练不会用 训练不实用	(4)
——空练者自省	
临渊羡鱼 不如退而结网	(6)
——对太极拳训练的认识	
(二) 拳术技击通则	(11)
殊途同归 内外一家	(12)
——武术技击的本质	
传统武术 技击精髓	(12)
——太极拳技击特征	
有无真功 对抗检验	(17)
——不讲对抗的拳术是操是假拳	
(三) 太极拳遵循的技击法则	(29)
千拳归一路 擂台见真功	(30)
——正确认识太极拳技击训练	
见似好妇 夺似惧虎	(34)
——太极拳理与搏击意识	
随曲就伸 粘连黏随	(38)
——太极推手和散手技击法则	

太极拳技 搏人之术	(43)
——太极拳的出名缘于“无敌”拳法	
大欺小强胜弱快打慢 太极拳也绝没有例外	(45)
——太极拳的技击核心绝对是遵从自然法则	
(四) 先贤练功启示	(47)
“相手”靠打求搏击 出手见红打“活桩”	(48)
——追寻“杨无敌”的练功足迹	
学游泳先习水性 练推手先感劲道	(64)
——“随便”推手的引领	
实战对抗 家常便饭	(78)
——读《道新拳论》与韩起真言有感	
搏击对抗 寻求实感 精神激发 挖掘潜能	(87)
——研习芑斋拳论点窍	
(五) 太极拳的技击思想	(99)
铜墙铁壁亦不惧 无坚不摧制胜归	(100)
——太极拳的技击思想	
朝夕盘打 默识揣摩	(109)
——对太极拳技击功夫的认识	
功靠操练 法靠实践	(118)
——太极拳的力、功力、劲力与技巧	
理清概念 悟通术语	(121)
——对太极拳技术方法的认识	
聚精会神 圆润自然	(132)
——太极拳的慢与仿水的性质	
灵机一动 瞬间爆发	(134)
——“劲力妙用”乃太极拳技击之魂	

(六) 基本技术与方法	(145)
举手投足有分寸 称彼来力无差错	(146)
——太极拳技击运动对身体各部位的要求	
果能粘黏连随字 得其环中不支离	(149)
——太极拳技击运动的基本技术方法	
遭着何处何处击 摧枯拉朽谁能敌	(164)
——太极拳技击功夫入门的金钥匙内功势能	
筋肉含力骨生棱 神意内敛灵变动	(171)
——太极拳内功的实质	
任他巨力来打我 牵动四两拨千斤	(174)
——“四两拨千斤”之法	
听探顺化求懂劲 擎引拿发任我行	(175)
——太极拳推手	
轻灵圆活 神气逼真	(189)
——太极拳的盘架	
相互搭手 点上较量	(193)
——太极拳点的概念及其应用	
信手而应 犯者立仆	(195)
——太极拳的技击方法	
千招百能 无劲不成	(201)
——力、巧结合活擒拿	
随机应变 冷脆快狠	(202)
——太极拳发人如弹丸	
往返摺叠 巧借人力	(209)
——散推手中的“顺人之意，借人之力，四两拨千斤”	
缓进有益 宁慢勿乱	(211)
——太极拳的练功心法	
接定彼劲 彼自跌出	(214)
——太极“一触即发”之弹放	

练意蓄势 能量积聚	(216)
——太极拳的功力和技巧	
愈练愈精 随心所欲	(222)
——太极拳推手的发放技巧	
必近其身 探而取之	(233)
——太极拳採拿术中的手法与应用	
差之毫厘 谬之千里	(235)
——舍己从人方法谈	
视人如蒿草 打人如行路	(237)
——太极拳技击散手	
(七) 技理探索	(249)
武为功 术为技 习拳练功艺更精	(250)
——“技”与“功”之关系	
翻跌绝妙 惊心丧胆	(251)
——太极拳推手技击之实质	
周身含蓄 有感即应	(256)
——太极拳的发力之秘	
搏人之术 综合技能	(260)
——太极拳技击素质与推手战术	
打放结合 技能过渡	(265)
——推手的魅力和妙用	
起手如闪电 击敌如迅雷	(268)
——太极拳的技击	
力从对抗求 巧从搏击得	(276)
——太极拳技击力与巧的关系	
满身空灵意 不容粘毫羽	(285)
——太极拳的功力之层次及内劲场	
听劲感知 渐悟懂劲 阶及神明	(287)
——从听知问给喂接变懂诸劲谈太极推手功夫的进阶	

(八) 真功训练	(295)
滑如冰凌黏如胶 软如棉花硬似铁	(296)
——太极拳技击基本功训练	
若非此身成铁汉 掷地何来金石声	(299)
——太极拳推手功夫训练	
体悟懂劲 阶及神明	(313)
——太极拳技击功夫层次及其训练阶段	
默识揣摩 悉心体认	(317)
——太极拳的听劲及劲路训练	
灵敏像猫狗 爆发像虎豹	(322)
——武术技击的功力训练	
出手软如棉 落手硬似铁	(325)
——太极拳的内功及其训练	
功技结合 摸爬滚打	(327)
——初练推手如何尽快提高技艺	
意惊雷霆 哼哈聚发	(329)
——心理暗示与发声增力	
掷抛击打 惊弹抖发	(331)
——掷抛与击打是太极拳技击的重要标志	
精神假借 激发潜能	(332)
——拳术技击训练之“意法”	
巧用身体 妙用体重	(334)
——失重下的推习	
推僵化柔 千锤百炼	(336)
——把“僵劲拙力”转化为太极“劲”	
煅打搓揉 勇猛推习	(338)
——“老牛劲”推习强筋壮体	
增加负荷 意为为重	(341)
——汗流浹背练功夫	

听劲感知 蒙目训练	(344)
——推手训练的特效方法	
不假思索 有感皆应 自动处理	(345)
——太极拳“身知”训练及其魅力	
抻筋拔骨聚内劲 散推对抗练真功	(351)
——太极拳技击功力训练的有效途径	
(九) 赵堡太极拳技击修炼	(359)
理不通 艺难精	(360)
——赵堡太极拳技法练习谈	
拜名师 学技艺 练真功 懂攻防	(361)
——赵堡太极拳技击初学	
一蓄 二发 三击打	(367)
——赵堡太极拳劲力蓄发窍要	
随机变化 连珠炮动	(374)
——赵堡太极推手理念	
浑身是胆 霸气四射	(377)
——浅谈赵堡太极拳技击之练胆求功	
崇尚技击 赵堡太极	(379)
——赵堡太极拳拳势技击要诀	
灵机一动 势如破竹	(396)
——赵堡太极拳的技击意识和速度	
擒拿跌掷 兼施并用	(399)
——赵堡太极拳技击擒拿术法	
分筋挫骨 颠翻跌掷	(404)
——赵堡侯春秀承架太极拳技法	
技法要诀 融会贯通	(407)
——赵堡侯氏太极推手技击歌诀	
绝技承传 秘诀难言	(410)
——修研赵堡太极推手技击歌四首释义	

手上的串子 脚下的绊子	(417)
——论武当赵堡太极推手发放技巧	
习拳练技艺 术语要悟通	(420)
——赵堡太极推手术语诀释	
彼忙我静待 知拍任君斗	(425)
——赵堡太极拳技击实战窍要	
一羽不能加 蝇虫不能落	(428)
——赵堡太极拳从“对抗”中获得“身知”的诀窍	
赵堡太极土特产 四十八法秘技显	(432)
——赵堡太极推手的技术与方法	
 (十) 太极拳《拳经》歌诀论著摘录	(449)
太极拳打手歌	(450)
太极拳掌法诀	(450)
太极拳擎放诀	(450)
太极拳十三总势歌	(450)
太极拳十三字行功诀	(451)
太极拳十三字用功诀	(451)
太极拳八字法诀	(451)
太极拳虚实诀	(452)
太极拳乱环诀	(452)
太极拳阴阳诀	(452)
太极拳八字歌	(452)
太极拳周身大用论	(453)
太极拳经诀	(453)
太极拳心会论	(453)
太极拳真义诀	(454)
太极拳十六关要论	(454)
太极拳通变歌	(454)
太极拳五字经诀	(454)

太极拳八法秘诀	(455)
太极拳打手要言歌	(455)
太极拳论举动歌	(456)
太极拳行功歌	(456)
太极拳刚柔歌	(456)
太极拳三字解	(456)
太极拳散手要言歌	(457)
太极拳要诀	(459)
太极拳论歌	(460)
太极拳四字五曰歌	(460)
参考文献	(462)

《一》真才实学求功夫



武术要真才实学 运动要全能发展

——套路与技击不能是两张皮

《武魂》杂志记者石磬先生前不久在京采访了国际武联技术委员本扎先生。本先生是负责欧洲、非洲、南美一些国家武术技术工作的。曾毕业于北京体育大学，多年专攻武术，并获学士学位。所以，他对中国武术的现状相当熟悉，他就中国武术如何向世界推广、普及等问题，发表了一些看法，其中有的见解确是一针见血……

本扎先生说，一个外国人到中国来学习武术，老师只是传授一些套路，并不讲内在的东西，不讲什么是掇、什么是棚、不讲这些动作在什么情况下运用。他们只是一、二、三、四，这么做，那么做，像做体操，学了半天套路，也拿到了结业证书，但内里是什么意思却讲不出来，回国以后是一张白纸，不会解释动作的内涵，就会讲老师就是这么教的。这样做的后果是很严重的（见《武魂》1995年第9期）。

无独有偶，请看两件事的印证，其一，王荣泽先生在其“太极拳教师的遗憾”一文中，讲了一个外国太极拳迷，因何千里迢迢不辞辛苦来到交通很不方便的他家，请教太极拳的真实事情。这位外国太极拳迷以他亲身经历诉说，他们请过在中国最有名的专家、名人去他们那里教拳，结果不尽如人意。只教拳架、器械、单推手、双推手划圈。总找借口或话题避开学生提出的“乱推”。你有意回避，作为主人的学生也不好再提了。他还说，拳架子谁都可以出国教教，有没有真功夫，看推手水平，这个水平没有表示出来，他们请老师的主要目的也就没有达到（见《精武》1995年第10期）；其二，旅居加拿大的中国武术家梁守渝先生在其“美加武术杂谈”一文中，也发出了类似的感叹。他说：“目前，中国的武术和散打队是分开的。武术队的队员不能进行散打，而散打队的队员有的连一套像样的拳也打不来。他们出国后，令国外的武术爱好者吃惊。个别武术教练出国看见空手道练习后说，空手道的劲力好厉害！真令我们在国外宣扬中国武术的人哭笑不得。”他接着又说，“在美国的全国性和国际性的中国武术比

赛中，很多外国运动员除了参加全能的国际武术规定套路比赛外，也都参加散打搏击比赛，这才是全面的武术运动员。中国是武术的故乡，海外赤子竭尽全力宣扬武术，为的是永葆中国武术的英名”（见《武林》1995年第11期）。

造成目前这种套路不讲内涵，散打无套路基础，并且互不相干的两张皮的情况，并不是偶然的，而是事物发展的必然结果。请看，我们的现代武术，从初级一、二、三路拳到乙级、甲级、拳械，从二十四式简化太极拳到四十二式、四十八式、八十八式以至广播太极拳，无一例外的不讲内涵，全是青一色的拳操，甚至竟连用于国际比赛的武术套路也是如此，竞赛规则最初也是参照体操比赛规则制定的。言何不会套路、搏击两张皮呢？我们常讲中国武术如何如何内容丰富，如何如何博大精深。怎么个丰富，怎么个精深法，不用说外国人看不出，就连中国人也看不出，武术的内涵，技击内核，在如此的武术比赛中成了一句空话，不懂技击的人成了武术冠军，不会推手的人成了太极拳冠军，怎能不令人啼笑皆非。

再说散打的情况，全国各地散打队可谓不少，许多队员是业余自发搞起来的不说，他们中的大部分人是从小搞拳击、举重、摔跤半路转过来的，有些根本就不懂武术，更不会练套路，仅凭的是一个强壮的身体，不怕挨打的勇气和蛮力，在影视镜头和国外搏击，如拳击、空手道、泰拳、跆拳道、自由搏击的影响下，上有拳击、下有影视高腿、中有中国式摔跤的某些技法，自行的在模仿、在拼凑、在摸索（当然我们并不反对吸收国外有益的东西），根本没有自己一整套传统的、独特的、成规的东西。包括国家集训队在内，几乎没有一个散打队是在老一辈有真功夫的武术家挂帅和指导下正规训练的。现时的散打，完全失去了中国武术中内容丰富、博大精深的传统武术的沃土栽培，完全失去了老一辈武术家，特别是技击家宝贵经验和财富的充实，完全失去了传统技击武术的熏陶和老一辈武术家的培育和教导，最终丧失中国武术的根本的特色，只能跟着国外搏击项目的屁股后面转，不会有好结果。基于以上情况，我们强烈呼吁有关部门，尽快采取积极有效的措施，首先使我们向外推广的武术套路一招一式得有个说头，一举一动得有能实用的真功夫，充实其内涵，并加强武术文化的传播和宣传力度，以适应不同层次人们的需求；其次，充分利用和挖掘老一辈

武术家，特别是有真功夫的拳师的余热和宝贵经验，请他们做指导，或安排他们带一批优秀运动员出来，同时为他们消除“唯技击论”的顾虑，让他们解放思想，放下包袱，发挥他们的作用；再次，在培养年轻一代教练员和武术专业教师时，要注意武术内涵、武术技击、武术文化方面的修养，使他们成为具有真才实学和名副其实的、全能型的武术专业人才。这样，一代一代形成良性循环，就从根本上克服了套路和散打、太极拳和太极推手两张皮的现象，使武术运动员成为全能型的运动员。到那时武术冠军才是真正的冠军，太极拳冠军才是真正的冠军，像李小龙一样，不愧为世界的李小龙。只有这样，才能“永葆中国武术的英名”，使武术真正走向世界。

会练不会用 训练不实用

——空练者自省

有些练习太极拳术几十年、自认为拳法较好的人，总试图利用一些表演、比赛，拿到金牌银牌聊以自慰或在人前卖弄一番，夸大其艺。但现实中多数人却是弄巧成拙，所获得奖牌荣誉与真打实斗相比苍白无力，练而无用，只有败北的尴尬场面，令人汗颜。

有位武友，在国内一些表演及正规比赛中成绩卓著，曾取得多枚奖牌，但缺乏实战经验，较技时战绩败多胜少。他与笔者交谈时说，如果他的情况对学练太极拳的人有改进和借鉴作用，愿解剖自己。

武友先后拜在三位太极拳名师门下，并历访名家，从1981年开始至今二十余年苦练不辍，他拳架规范、套路娴熟，并多有心得，在同门师兄弟中是位佼佼者，在当地很有影响，是位“名师”；但谈起拳术实战时他却很惭愧，所会的功夫，在推手时还能发挥作用，散打时则自感踢、打、摔、拿无法施展，太极拳的因势利导、引进落空、避实击虚、震弹发力、一弹而起、伤筋挫骨、犯者立仆、出奇制胜等技巧更谈不上，师傅所授的手、眼、身、法、步的套路招势在实战中无用武之地，如同摆设。据说此现象并非个别，不少太极拳爱好者或功夫很好的练家都会碰到类似的问题。这