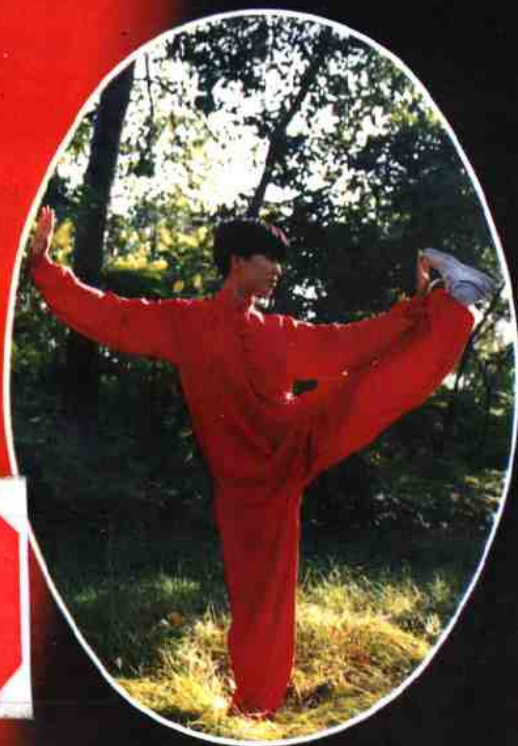


太极拳散手技击法

苏 耘 编 著
北京体育大学出版社



北京)

太极拳散手技击法

苏耘 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:佟 晖

责任校对:朱 茗

责任印制:张 立

图书在版编目(CIP)数据

太极拳散手技击法/苏耘编著. -北京:北京体育大学出版社,1995.3

ISBN 7-81003-516-9

I. 太… II. 苏… III. 太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 16498 号

太极拳散手技击法

苏 耘 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防科工委印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1.32 印张:10.75 定价:12.80 元
1995 年 3 月第 1 版 1996 年 4 月第 3 次印刷 印数:15001-27000 册
ISBN 7-81003-516-9/G·390

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

太极拳是我国最著名的拳种之一，它既有较好的医疗保健作用，也有着较强的散手技击作用，因此太极拳在广大群众中有着极广泛的基础。在长期的发展过程中，前人为我们留下了极其宝贵的经验，对这些经验的挖掘与总结，有助于太极拳运动向更高的水平发展。

太极拳运动中的演练、推手和实战散手，一直为人们所探求。而太极拳散手技法中，以使用拳捶法技击的，更具有独特的作用和方法。所以，太极拳捶法的运用尤显重要。本书介绍的五式太极拳捶法、五捶和连环捶的散手技艺，吸取了太极拳的技击特点和其捶法的技击特点，并对杨式、孙式、吴式、武式和陈式等五式太极拳的捶法技击，从单招散手到连环捶的连环技击加以分析和说明，目的是使其在实战中发挥出太极拳的技击效果。但太极拳技击理论与方法博大精深，简言不尽，叙述不完，此书为抛砖引玉。由于笔者

水平有限,书中不免有错误和不足之处,敬请各位武术前辈、名家和广大武术爱好者斧正。

本书在编著期间,特别得到了已故武术家沙国政老师以及武术家何福生老师和苏自芳、沙骏杰等老师的亲临指导和传授,并对书稿提出了许多宝贵意见,同时得到了黄茂华女士的大力支持和帮助,在此特深表感谢。

苏 耘

1994. 11

目 录

第一章 五式太极拳及其特点.....	(1)
第一节 太极拳的起源及发展.....	(1)
第二节 五式太极拳及其特点.....	(3)
第二章 太极拳散手技击原理.....	(6)
第一节 太极拳的散手和推手.....	(6)
第二节 太极五捶和太极连环捶.....	(8)
第三节 太极拳技击法则.....	(9)
第四节 太极散手技击劲力的发放	(18)
第三章 太极散手“五捶”之异	(24)
第四章 杨式太极拳散手技击法	(39)
第一节 杨式太极拳五捶技击	(39)
第二节 杨式太极拳连环捶简式	(68)
第三节 杨式太极拳连环捶简式对打	(88)
第四节 杨式太极拳连环捶技击.....	(108)
第五章 孙式太极拳散手技击法.....	(127)
第一节 孙式太极拳五捶技击.....	(127)
第二节 孙式太极拳连环捶简式.....	(153)
第三节 孙式太极拳连环捶简式对打.....	(164)

第四节	孙式太极拳连环捶技击·····	(177)
第六章	吴式太极拳散手技击法·····	(190)
第一节	吴式太极拳五捶技击·····	(190)
第二节	吴式太极拳连环捶简式·····	(212)
第三节	吴式太极拳连环捶简式对打·····	(220)
第四节	吴式太极拳连环捶技击·····	(229)
第七章	武式太极拳散手技击法·····	(244)
第一节	武式太极拳五捶技击·····	(244)
第二节	武式太极拳连环捶技击·····	(260)
第三节	武式太极拳散手技击特点·····	(269)
第八章	陈式太极拳散手技击法·····	(270)
第一节	陈式太极拳捶法技击·····	(270)
第二节	陈式太极拳连环捶技击·····	(295)
第三节	陈式太极拳散手技击特点·····	(301)
第九章	武当太极拳气功·····	(303)
第一节	武当太极拳气功的“五调”和“八要”·····	(304)
第二节	武当太极拳气功诗诀·····	(305)
第三节	武当太极功法·····	(308)

第一章

五式太极拳及其特点

第一节 太极拳的起源及发展

太极拳，早期曾称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”。清朝乾隆年间，山西人王宗岳著《太极拳论》，才确定了太极拳的名称。“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”含有至高、至极、绝对、唯一之意。

关于太极拳的起源与创始人，众说纷纭，大致有唐朝许宣平，宋朝张三峰，明朝张三丰，清朝陈王廷和王宗岳等5种不同的说法。虽张三丰和王宗岳各著有《太极拳论》，但现在多数拳家亦以现传各式太极拳均源出陈氏太极拳，而持陈王廷创拳之说。总的来说，太极拳的来源是综合吸收了明代名家拳法，特别是吸取了戚继光的三十二势长拳，并结合了古代导引、吐纳气功之术和中医经络学说，以及古代朴素辩证唯物主

义的阴阳五行学说,以道教、太极八卦等理论为太极拳的哲学基础,使太极拳蕴含着丰富的中国传统文化和传统哲学思想。首先表现在太极拳始终处于运动之中,动作衔接紧密,劲断意不断,势断意相连,拳势如春蚕吐丝绵绵不断,如长江之水涛涛不绝。同时,太极拳运动也是对立统一的矛盾运动,在太极拳中存在着刚柔、虚实、动静、快慢、开合、屈伸等诸对既对立统一,又可相互转化的矛盾。

太极拳以“棚、掇、挤、按、採、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定”等为基本方法。在运动中,要求静心用意,以意识引导动作,动作与呼吸紧密配合,呼吸要平稳,深匀自然,动作要中正安舒,柔和缓慢,身体保持舒松自然,不偏不倚,动作绵绵不断,轻柔自然,动作弧形,圆活不滞,同时以腰为轴,上下相随,周身组成一个整体。动作连贯协调,虚实分明。动作之间衔接和顺,处处分清虚实,重心保持稳定。轻灵沉着,刚柔相济。动作不浮不僵,外柔内刚,发劲完整。在推手中,要求以静制动,以柔克刚,避实击虚,借力发力,主张一切从客观出发,随人则活,由己则滞。尤其讲究“听劲”,通过身体触觉,来判断对方力量的大小、方向、部位,并及时作出反应,如对方刚力打来,我则以柔化之,“动急则急应,动缓则缓随”,随人而动,随机应变。

太极拳经过长期的流传,演变出了许多的流派,有陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳 5 大派系,誉称为“五式太极拳”。

第二节 五式太极拳及其特点

一、陈式太极拳

陈式太极拳由著名拳师陈王廷创始于明末清初，所创老架路五套，陈氏世代传习、演化，又增新架路二套。经过精心编排，动作速度和强度、身法劲道也有所不同。第一路动作简单，柔多刚少，以“棚捋挤按”四正劲的运用为主，以“采捌肘靠”四隅手的运用为辅。柔中寓刚，行气运动，以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅。全身内外，动分静合，一动全动，体现柔缠中显柔、缓、稳的特色；第二路（炮捶）动作复杂，疾速紧凑，刚多柔少，用劲以“采捌肘靠”为主，以“棚捋挤按”为辅；以刚发劲为主，窜蹦跳跃，腾挪闪展，震足发劲。刚中寓柔，体现柔缠中显刚、快、脆的特点。

陈式太极拳的锻炼原则和练法还要求：意、气、身三者密切配合，以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯串。在推手中以缠绕粘随为主，“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”，在粘贴缠绕过程中，运用“棚、捋、挤、按”等法则，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌。

二、杨式太极拳

由河北永年人杨露禅从学于河南温县陈家沟陈长兴，与其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式老架太极拳的基础上，创

编发展了“杨式太极拳”。其拳路逐渐删改了陈式老架中原有的纵跳、震足、发劲等动作，由杨健侯修订为中架子，又经杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架子，即现在广为流行的杨式太极拳。

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，刚柔内含，轻松自然，轻灵沉着兼而有之。姿势开展，平正朴实，练法简易，由松入柔，积柔成刚，刚柔相济。正如杨澄甫所说：“太极拳是柔中寓刚，棉里藏针的艺术。”架式有高、中、低之分。

三、武式太极拳

清末河北永年人武禹襄在杨露禅从陈家沟返乡后，受其术，从学杨于陈式老架太极拳，后又从陈青萍学陈氏新架，经过修改，创造了“武式太极拳。”

武式太极拳既不同于陈式老架和新架，亦不同于杨式大架和小架，学而化之，自成一派。其动作简洁紧凑，架势虽小而不局促，动作舒缓平稳，出手不超过足尖，收时不紧贴于身，左右手各管半个身体，不相逾越。胸部、腹部的进退旋转始终保持中正。步法严格，分清虚实，小巧灵活，迈步时足尖先着地，然后再足跟着地徐徐放下全足踏平。弓步前腿膝盖不得超过足尖，后腿不挺直高拔。拳势讲究起、承、开、合，动作连贯顺随，用内功的虚实转换和“内气潜转”来支配外形，以“神宜内敛”，“先在心，后在身”，“以心行气，以气运身，意动身随，意动气随，意到气到，”达到意、气、形三者合一。

四、吴式太极拳

河北大兴人吴鉴泉，在杨露禅到北京授拳时，其父全佑从学太极拳，后又拜杨之次子杨班侯为师，在杨式小架太极拳的基础上逐步修订，又经吴鉴泉改进修润而形成了一个流派，即“吴式太极拳”。

吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，循规蹈矩，松静自然，独具静态之妙。拳架虽然小巧，但具有大架功底，由开展而紧凑，在紧凑中自具舒展，不显拘束。推手时，端正严密，细腻熨贴，守静而不妄动，以善化见长。

五、孙式太极拳

河北完县人孙禄堂，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，又从师程廷华学八卦掌。经多年研练，功夫深厚。后又从师郝为真学太极拳，参合八卦、形意、太极三家拳术的精义，融合一体而创“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，所以又称“开合活步太极拳”。

第二章

太极拳散手技击原理

第一节 太极拳的散手和推手

武术中的散手，是指在一定的规则下进行的自由散打搏击运动。在太极拳各流派中，“散手”，一词通常有 4 种不同的含义：一是指推手；二是指练套路走架子；三是指不受套路限制的徒手短打；四是指更高一级的技击打手。

太极推手，原来在陈式老架中叫作“打手”或“擒手”。自从杨露禅跟从陈长兴学习太极拳之后，杨氏祖孙世代不断地对陈式拳架和推手进行改革，修改了一些高难的跳跃动作，降低了强制性的运动量，使之成为圆活舒展，松静柔和、舒缓大方的场式太极拳架，并添创了一些新的推手套式和步法，简练易学，形成了至今广为流传的杨式太极推手。太极推手是把太极拳引入太极拳技击的一个必要途径，只练习拳架盘势不练推

手,不可能领会到太极拳技击的真谛。太极推手是在拳架基础上的进一步发展,却又与拳架有不同的效果,只练拳架而不练推手,很难深刻地领会太极拳法的各种要求,当盘架子有了一定的功底后,通过推手“懂劲”,灵活自如地运用拳架,在推手中实现太极拳的技击效果。

太极推手通过两人搭手,互相缠绕伸缩,做弧形运动。根据“沾、连、粘、随、不丢(不离开)、不顶(不顶撞),无过不及,随屈就伸”的原则,来练习全身皮肤触觉和本体感觉的灵敏度,探知对方劲力的虚实、长短、快慢和动向,选择沾粘点为支点,运用摩擦力的牵引作用,发挥“引进落空”、“乘势借力”、“以轻制重”、“以柔克刚”、“避实就虚”的技巧,牵动对方重心,成为我顺人背之势。在时间和力点寻找最为恰当的时机,“以重制轻”、“以实破虚”地将全身劲力迅速集中于一点发劲攻击。虽然推手是获得太极拳技击功夫的主要手段,它本身也具有一定的技击实用性,可以发挥真正的技击效能,但它毕竟还不是实战,而只是技击的练习,不能一触即发,立决胜负。要达到太极拳真正的技击效果,只有在练习拳架盘子和推手的基础上,灵活应用太极拳技击法则,通过技击性的“散手”最终达到技击的目的。

太极拳运动的主要内容,包括拳架套路、基本功法、推手、散手和器械。太极拳的“散手”是在拳架套路、基本功法的基础上,对推手的更加深刻研究和灵活的运用,是太极拳运动的最高一级的形式,也是太极拳名誉古今中外的精华部分。

第二节 太极五捶和太极连环捶

太极拳的“捶法”，是指太极拳在动作和技击中的“拳法”，即用拳的打击法。在有的太极拳派别和论著中，也为“锤法”、“碰法”。其实质一样。更多的是以手（掌、指、臂等）出击，为运用太极拳拳理法则，取得我顺人背的战势，以拳“捶击”，则会更大地发挥太极拳的技击作用和技击效果。

太极拳的捶式有：搬拦捶、掩手肱捶、肘底捶、撇身捶（披身捶、底身捶）、栽捶（践步打捶、击地捶、打捶）、指裆捶、双撞捶（双抱捶）、护心捶、金刚捣捶、盖马捶、进步挫捶等等。不同的拳式架盘，有不同的技法。

太极五捶：一般是指搬拦捶、肘底捶、撇身捶、栽捶和指裆捶五种。从陈式老架拳式到杨式、吴式、武式、孙式，都有太极五捶，也是最常用的五种捶法，故名。清末，杨露禅设教瑞王府，收该府总管王兰亭为弟子，杨于1872年去世后，王兰亭与好友司星三、李宾甫和李瑞东一道，以太极拳的搬拦捶、肘底捶、撇身捶、栽捶、指裆捶等五捶为基础，揉入了太极十三势、八卦掌和形意拳的一些手法，创编成了“太极五星捶（椎）”套路。

太极连环捶：是在太极五捶的拳架基础上，以五捶式为内容，根据实战技击的不同情况，遵循太极拳法则和技击原理，以及太极拳的运动特点，把五捶的散手技击综合为一体，“引进落空，牵动四两拨千斤”，一招即出，另招相连的捶法连环打击。形成了五捶的环环紧扣、招招相连、变化多端、连环组合的捶法技击形式。

太极五捶和太极连环捶取成于太极拳，故而同样遵循太极拳的运动法则和技击法则，各派别太极拳都有其特别的“太极五捶”和“太极连环捶”。

杨式：搬拦捶、肘底捶、撇身捶、栽捶、指裆捶。

武式：搬揽捶、肘底捶、打捶、双抱捶、指裆捶。

吴式：搬拦捶、肘底捶、撇身捶、栽捶、指裆捶。

孙式：搬拦捶、肘下捶、双撞捶、打捶、指裆捶。

陈式：掩手肱捶、肘底捶、披（庀）身捶、击地捶、指裆捶。

拳诀有：

“太极走架看推手，拳中看捶劲中发。”

“明手暗拳连环相，单招散手着连环。”

第三节 太极拳技击法则

一、上下相随与取势

上下相随，要求“上（两手）欲动而下（两脚）自随之，下欲动而上自领之，上下动而中部（躯干）应之，中部动而上下和之。”一举动，必须上下一起动，做到手到、身到、足也到，“一动无有不动”，身体各部分协调动转，节节贯串，动作轻灵顺随，平心静气，能感觉到身体完整有劲，才能保持身体重心的稳定去破坏对方平衡，以便趁机夺势。“势”者，为击斗双方在短兵相接时的相互关系。立身中正，安舒稳步，方能取得我顺人背之势，然后再趁势打击。

在技击中要求上肢、下肢的动作一定要与腰部的动作协

调一致，是因为“腰”是一身的枢纽，由腰发出的劲，向下可以通过腿到脚，向上可以通过肩臂灌注到手指，无论在任何动作中只要使全身完整一气，使脚与地面产生的反作用力形成一个整体劲表达出来，就可以使动作的进退得机得势，协调一致。棚、掇、挤、按须认真，上下相随人难进。”如果身法散乱，手脚腰腿不能合作，必有破绽，容易被人所制。

二、内外相合

太极拳以“用意不用力”为主。练太极拳的姿势当然必须正确，而心意作用尤为重要。应该是内（心意）和外（姿势）相合，做到心意与动作的配合协调一致，使“神”、“意”、“气”、“劲”相合，心与意合、意与气合、气与力合（内三合）；手与足合、肘与膝合、肩与胯合（外三合）。

三、听劲与懂劲

听劲，就是用高度的意识功能，在一定技法和劲力的配合下，从粘着点上去感知和接收这些信息。《陈式太极拳》注：“所谓听劲，乃是由皮肤的触觉和本体感觉来探测对方劲力的大小、长短和动向的意思。”听劲水平的高低，表现为接收这些信息的敏锐和精确的程度。因此，通过听劲不仅能了解到对方的可能意向，更可以具体地了解对方每一劲力的大小、长短、方向、质量及其瞬间的变化过程，这显然要比其他拳凭眼睛在一定距离之外所观察到的敌情要具体、及时和准确得多，然而其难度也相应要大得多，而且需要一定的技法、劲力相配合方能