

太极拳

实战心法

太极拳技击解密系列

之三

张武俊 著



生活處處見太極——以事明理八道

- 一、竟為何物是 二、沒孔子學拳故事現到的 三、戰勝小姐表演產生的靈感
四、竟能從高深的太極拳中 五、太極是練與複雜之手 六、初識太極拳
七、初識太極拳 八、初識太極拳 九、讀名著《論衡》的感悟 十、史書《西遊記》悟得
十一、拳理與 十二、高手陳式在我鄉 十三、王家巷《太極拳論》之流足跡
十四、伸手抓飛鳥之氣正機 十五、走出太極拳的誤區 十六、太極拳技擊的幾種境界

直指太極拳——折、誤動、用招、實戰

- 一、從太極拳起勢和收勢說開去 二、金 三、修乳衣 四、六封四閉 五、單鞭
六、白鶴亮翅 七、斜行單鞭 八、雙龍 九、上三步 十、收身推
十一、雙龍手 十二、肘底推 十三、雙龍 十四、閃過背 十五、雲手
十六、高探馬 十七、左右推脚 十八、右蹬一棍 十九、擊地推 二十、二起脚
二十一、護心拳 二十二、旋風脚 二十三、雙龍 二十四、小推打 二十五、抱頭推山
二十六、肩拍連招 二十七、野馬分鬃 二十八、五女穿裙 二十九、搬脚跌叉 三十、金雞獨立
三十一、十步脚 三十二、猿猴獻果 三十三、雀地龍 三十四、雙龍 三十五、五火推
三十六、太極拳動勢動作知多少

大道至簡——人基本功訓練

- 一、肩脚部訓練 二、肩背脚部訓練 三、脚部訓練 四、膝部訓練 五、腕部訓練
六、背脚訓練 七、肩臂訓練 八、手背訓練 九、抓握手訓練

人民體育出版社

太极拳技击解密系列之三

太极拳实战心法

张武俊 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳实战心法 / 张武俊著. -北京: 人民体育出版社, 2017

(太极拳技击解密系列: 3)

ISBN 978-7-5009-5081-3

I. ①太… II. ①张… III. ①太极拳-研究
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 300307 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 10.75 印张 157 千字
2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5081-3

定价: 32.00 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)



作者简介

张武俊，男，1964年生，黑龙江宁安人。创立太极拳一句话速成教学法，为截剑道创始人。2004年撰文《怎样快速练好太极拳》，发表于《搏击》2004年第9期，《少林与太极》2005年第11期；2007年出版《太极拳能速成吗》（人民体育出版社），2009年被台湾大展出版社出版发行。

2003年正式向“玄中太极拳”创始人李金龙先生学习太极拳，于2004年拜师。2005年被一脉单传的镖门摇剑第三代传人刘振河老人收为关门弟子，练成无招无式的剑法，创立截剑道。

2009年3月参加第四届香港国际武术比赛暨国际气功展示会，获陈式太极拳大架冠军、70公斤级推手比赛冠军、剑道对抗赛冠军。

2010年被世界传统武术联合会授予太极拳国际一级教练员称号、太极剑国际一级教练员称号，并被聘任为世界传统武术联合会副主席。



前 言

古兵家言：拳之一艺，虽属小技，而进乎道。所谓道，就是真理，天地规律。道可道，非常道。道，实在不好表述，也难以形容。是故陈鑫在写《太极拳图说》时有这样的感言：“千言万语难形其妙，当场一演，人人可知可晓，落于纸笔皆成糟粕，形于手足，亦成迹象。而更非迹象，无以显精神，犹之非糟粕无以写义理。”然而，不说就不能传承自己的练拳思想和主张，不写就不能发表自己的练拳心得体会和见解。正如孟子所云：“能与人规矩，不能使人巧。”也就是说，只能把太极拳理和练拳体会写出来，为大家提供世界观和方法论的指导，而要想得到功夫，则需要明师口传心授，更要靠自己练。

在学练太极拳的过程中，我们除了向师傅学习，以及和高手切磋之外，还要到生活中“悟”。太极拳修炼到一定程度，更要向社会、向大自然汲取养分，其实，大自然是我们最好的老师。

自然界形形色色的生物都有着各自奇异的本领，供人类学习借鉴。人类也特别聪明，能够效法天地，远取诸物，近取诸身，创造神奇。古代人们看到动物的鳞甲就创造了屋顶的瓦楞，看到锯齿草便发明了锯，看到鸭子的蹼就发明了船桨。如今随着科技的进步，人们看到鸟儿飞翔就给自己安装上了翅膀，从蜻蜓的飞行形态中受到启发发明了直升飞机，从天鹅的飞行形态中发明了空中客机，从燕子的轻灵敏捷形态中发明了战斗机等。模仿动物爪子发明了铲车和挖掘机，从贝壳的外壳坚硬状况中发明了坦克、装甲车，从鱼在水中的自由升降游走中发明了潜艇和轮船等。每一次科技进步，每一种发明创造无不是遵循仿生学原理，在大自然中获得灵感、受到启发和熏陶的结果。学练太极拳也不例外。本书所写“实战心法”其实说的是人们在实战中运用的智慧、战略战术、技术技巧。武圣人关羽之所以杀颜良诛文丑，温酒斩华雄，过五关斩六将如探囊取物一般，

不是写关羽如何能打能杀，而是说他运用智慧来完成这些别人看来难以完成的任务；孙悟空之所以能在众师兄中脱颖而出，后来居上学到了筋斗云、七十二般变化，写的不是他如何刻苦训练，最后成就武功，而是说他有悟性，师父敲他后脑瓜三下，他就知道半夜去找师父学到了武艺；鲁提辖拳打镇关西之所以胜得轻松，不是写莽汉鲁提辖见到镇关西上去就打，靠蛮力取胜，而是先让他一次又一次的剁肉馅，先累他个半死之后再打，从而轻松取胜。以上所述本书比比皆是，这就是“心法”，也是本书的核心所在。

人类在征服自然、改造自然的斗争中，为了防身自卫保护家人或家族的安全，他们向生物链顶端的动物学习，模仿其攻击、扑食时的动作本领，创造了拳术拳法，如猴拳、蛇拳、鹰爪拳等，形意拳的十二形是效仿十二种动物形态创编成的。陈式太极拳大架除去重复的招势，仅有四十个式子，而以动物命名或象形取意的式子就有十多个：金刚捣碓、金鸡独立、白鹅亮翅、高探马、野马分鬃、猿猴献果、雀地龙、下步跨虎、当头砲、全砲捶等。单鞭也是象形取意，曰：单鞭如常山之灵蛇，击首则尾动，击尾则首动，击中间则首尾皆动。摆莲脚是形容其动作如风吹莲叶飒飒一片之意。这些招势动作无不来源于生活，来源于社会，来源于征服自然改造自然的斗争实践。太极拳练到高级阶段就是谈天说地，接天之气，借地之力，以为我用。从天地间寻找灵感，从日月山川中提炼精气神，从宇宙天体的运行中感悟拳理，武功从大自然中得来，再运用到大自然和社会中去。

本书的第一部分，笔者试图用万物类象或取象类比的原理和方法，把生活中某些与太极拳有关的现象与太极拳动作联系起来，通过生活中的太极原理去表达、阐述太极拳理，让人们在潜移默化中受到启迪，这也是我在《太极拳能速成吗》一书中对拳友们的承诺。

在阅读太极拳书籍的过程中，我发现理论性的多，如拳理、拳论、拳诀、拳谱等，实战用法类的少。而实战用法类书籍中讲招式招法的多，讲招势劲法的少。为此，我结合近些年的交手经验，写成本书的第二部分。这一部分直指太极拳的核心、本质和灵魂、精髓，直奔太极拳的主题，即



拆拳讲劲用招实战。不仅讲了用招、取势、找劲、谋局，还讲了对敌作战的战略战术和克敌制胜的技术技巧等。

本书第三部分写的是太极拳修炼层次品格的路径，即训练的方法步骤。这方法不是什么高招、秘法，而是简单得不能再简单的基本功训练。必须扎扎实实，一步一个脚印地练出来，从而也提示出大道至简之哲理。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，我愿与拳友们一起交流学习本书中的实战招势与劲法。我的联系方式为：

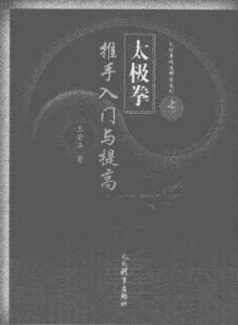
电话：15116938972 13836335758

邮箱：zhangwujun5758@163.com

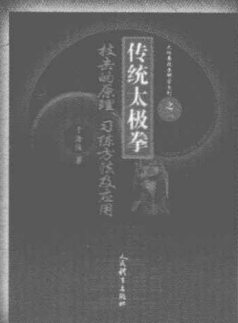
QQ：1651360499

张武俊

2017.1



太极拳技击解密系列之一
太极拳推手入门与提高



太极拳技击解密系列之二
传统太极拳技击的
原理、习练方法及应用



太极拳技击解密系列之三
太极拳实战心法



目 录

生活处处见太极

——以事明理入道	(1)
一、意念的力量	(2)
二、从孔子学琴故事想到的	(3)
三、观熊小姐表演产生的灵感	(5)
四、电话号码里的太极密码	(7)
五、太极思维与爱神之手	(8)
六、初识太极拳	(9)
七、初试太极拳	(10)
八、初使太极拳	(12)
九、读名著得到的启发	(13)
十、倒看《西游记》偶得	(19)
十一、拳与乐	(22)
十二、高手隐遁在我乡	(24)
十三、王宗岳《太极拳论》之添足辞	(27)
十四、伸手抓飞鸟之真正体验	(29)
十五、走出太极拳的误区	(32)
十六、太极拳技击的几种境界	(35)
小 结	(41)

直指太极拳

——拆拳、讲劲、用招、实战	(43)
一、从太极拳起势和收势说开去	(44)
二、金刚捣碓	(45)

三、懒扎衣	(53)
四、六封四闭	(57)
五、单鞭	(59)
六、白鹅亮翅	(60)
七、斜行单鞭	(61)
八、搂膝	(66)
九、上三步	(68)
十、披身捶	(71)
十一、双推手	(76)
十二、肘底捶	(79)
十三、倒卷肱	(81)
十四、闪通臂	(84)
十五、云手	(89)
十六、高探马	(90)
十七、左右擦脚	(95)
十八、左右蹬一根	(96)
十九、击地捶	(97)
二十、二起脚	(98)
二十一、护心拳	(101)
二十二、旋风脚	(103)
二十三、披架	(105)
二十四、小擒打	(106)
二十五、抱头推山	(112)
二十六、前招后招	(114)
二十七、野马分鬃	(117)
二十八、玉女穿梭	(119)
二十九、摆脚踏叉	(122)
三十、金鸡独立	(123)
三十一、十字脚	(125)
三十二、猿猴献果	(127)

三十三、雀地龙	(128)
三十四、双摆莲	(130)
三十五、五大捶	(133)
三十六、太极拳招势动作知多少	(135)
小 结	(136)

大道至简

——双人基本功训练	(139)
一、肩胸部训练	(140)
二、肩背部训练	(141)
三、胯部训练	(143)
四、膝部训练	(144)
五、腿部训练	(147)
六、背部训练	(149)
七、前臂训练	(151)
八、手臂训练	(152)
九、搬拦手训练	(156)
小 结	(157)

生活处处见太极
——以事明理入道

一、意念的力量

意念属意识形态的范畴，是形而上的东西，指人的精神、思想、想法等。意念是个很神奇的东西，没有时空性，可以想到哪儿就到哪儿，想哪儿是个什么样就是个什么样，你想可上九天揽月、遨游太空就可去月球、去太空；你想可下五洋捉鳖就可以去海底探险；想鸡蛋带把就带个把。也正因它如此神奇，人类才能进步，也正因人们有丰富的想象力，才有了飞机、大炮、电视、火箭以及家用电器等供人类享用的工具，如今神舟飞天、嫦娥奔月、蛟龙潜海已成现实。太极拳就是以意念为主的高级运动。在太极拳的修炼过程中，意念尤为重要，它是“帅”，是灵魂，是“精髓”。拳论中说的“用意不用力”“意气君来骨肉臣”“一片神行”都是指意念，太极拳练到了高级阶段，就是意念统领动作。

“林暗草惊风，将军夜引弓。平明寻白羽，没在石棱中。”说的是飞将军李广射虎的故事。《史记》中《李将军列传》记载：“广出猎，见草中石，以为虎而射之，中石没镞，视之石也。因复更射之，终不能复入石矣。”意思是有一天李广外出打猎，远远看见草丛中有一只老虎，就拔箭射去。随后走过去一看，原来是块石头，所射之箭却已经射入石头里了。李广随后对石再射，却再也无法射入。这个故事充分说明了意念的力量是非常强大而神奇的。记得 1981 年末当兵到部队看的第一个电影是《少林寺》，也由此在中国上下引起了一股武术热潮。部队里开始有很多人每天练功夫。我也跟着凑热闹，别人练单手砍砖，我也跟着学。通过一段时间的练习，我看到别人能砍断砖了，心想你能我也能，因此一鼓气一使劲，我也真的把砖砍断了。从此以后，我就真能砍开砖了。这事也就过去了，随之也就忘了，直到 1986 年我上大学时，与同寝室的同学提及此事，同学都不信，叫起真来，有好事者真从外面找了一块砖来，让我砍。我当时犹豫了一下，心想三四年没砍了，能不能行啊，结果这一犹豫，让我丢尽了面子。当我右掌落下时，砖没断开，我的手指却砸出个血泡来，被同学们好顿取笑。时光荏苒，到了 20 世纪九十年代我



已在市委组织部工作。一天，我们会计拿着一整块干巴巴的肥皂怎么也掰不开，很多人帮忙也没掰开，正好我从外面进来，抢着说我来，我接过肥皂垫在桌沿上，上去就一掌，啪，很轻松肥皂开为两半，会计一边拣起地上的半块肥皂，一边说真有功夫。事后把这几件事联想起来分析，在部队时砍砖是因为别人砍开了，为此自己有信心，又通过训练，所以能砍开；在学校时因为没有训练又犹豫了，意念不够坚定，所以没砍开；在组织部工作时，因为当时认为砖曾经都砍开过，一个肥皂肯定没问题，信心十足，所以也就砍开了。

还有一次，取四张玻璃，当售货员递到我手里时，我没有多想就拿来了，两只手没带手套。当两个大拇指与其他手指捏起玻璃时，才感觉玻璃很沉又滑，稍微有点往下滑，虎口处已割破点皮，这时如果放下，手上肯定要割坏，当时就抱定一个信念：一定要擎起来，绝不能把手割坏。果然把玻璃放到了四五米远的车上，当我放下玻璃时，不知是吓的还是累的，出了一身汗。此事十五六年过去了，每每想起来就后怕，事后总结也感到是意念的力量，才没割坏手。练太极拳也一样，意念最重要，用意不用力此皆是意。说来也怪，当你发放人时，你想（感觉）能将这人发放在一米的距离时，这人就能让你发放到一米远，你想（感觉）将这人能发放到三米时，这人就真能让你发放到三米远。如果你感到这人太胖怕发放不出去，只要一犹豫，真就发不出去。

二、从孔子学琴故事想到的

随着时代的发展、社会的进步、人均生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步提高。练习太极拳的人数也不断上升。据相关资料统计，目前世界上习练太极拳的人数达3亿人之多，但绝大多数人的练拳模式都是先学简化24式再学42式、48式、88式、108式，然后学习扇子、剑、拂尘等。使那些想要学练真功夫的人感觉到，虽然一天天练下来，套路学了不少，但总感觉不到有长进，得不到拳中的真谛，会陷入到练拳的迷茫中。正应了那句话“练拳不练功，到老一场空”。

著名学者于丹在《趣品人生》一书中讲了《史记》里记载的一则孔子学琴的故事，我们不妨从孔子学琴的事例中感悟一下练拳的方法，看看能得到什么启发？能掌握什么道理？

孔子在鲁国向著名的琴师师襄子学琴，一首曲子学了十几天，孔子还不要求学新曲子。师襄子就跟他说：“你学得差不多了，咱们往前学吧。”

孔子说：“丘已习其曲矣，未得其数也。”我是了解这个曲子了，但尽善尽美的演奏技巧，依然还未学到。于是再悟再练。

又过了一段时间，师襄子说：“你现在已得到其技巧了，咱们往前学吧。”

孔子说：“丘未得其志也。”我弹奏的技巧已很娴熟了，但依然未能把握曲中的深意，不知道寄托何在？于是继续悠悠习曲。

再过一段时间，师襄子说：“你已经得其志了，可以学新的曲子了。”

孔子说：“丘未得其为人也。”我终于明白它的寄托何在了，但我一定要知道什么人才有这样的寄托。依然继续操曲不已。

直到有一天，孔子豁然长叹：“我终于能看见这个人了！他是一个高瞻远瞩，志向远大的伟丈夫。这个人肤色黝黑、目光如炬，放眼天下，这样一个统治四方诸侯的王者，不是周文王，还能是谁呢？”

师襄子听后立刻离席，给孔子深深鞠躬，说：“您说对了，记得我学这首曲子时，老师曾经告诉我，这首曲子就叫《文王操》。”

此故事让我感悟到精通琴艺，与会弹多少曲子并没有必然的关联。同理，练拳增长功夫与会多少个套路关系不大。我国近代太极拳界有很多大家都是一生只练习一个套路，同样功夫了得。就如同白杨树一样，笔直的干、笔直的枝，绝无旁逸斜出，几年的工夫就长成参天大树；而柳树虽能垂下千万条绿丝绦，却无一条能成才的。所以专注于一个套路，顺着套路往深里练，去体会太极的原理和劲道的变化，渐渐你会发现你身体的某些方面会有明显的变化。从健康、养生角度说，你的身体由弱变强，精力充沛了，疾病减轻或消失了；从技击的角度看，你会感到手、眼、身法、步有了质的变化，眼到、手到、身子到，对敌作战或拳友切磋，你都会信心十足，从容应对；从意识形态层面讲，你的世界观、人生观、价值观也发



生了改变，感悟到了人生之真谛，心胸开阔了，对功名利禄、钱财名位看淡了，急性子变得柔和下来，软弱的变得坚强起来，处理事情能考虑得更全面。

当然掌握的东西越多越好，但切忌贪多嚼不烂。如果只是会练套路而不求甚解，那么会练的套路再多也没有用，何况我们的精力有限，不可能把一天的时间都用在练拳上。所以我们在有限的时间内怎样才能把拳练好，怎样才能真正掌握一套拳，像孔子学琴那样学会一套拳是值得大家思考的。例如，在招式上，怎样一招化出十招来；在用法上，攻上三路的招怎样让他用在下三路；在劲的变化上，体会如何将平圆变立圆，左右旋转怎样变成上下旋转，变成左右、上下、前后齐旋转。再如，怎样练才能功力强、气力壮、技法好；怎样练才能练到“两肾滚滚如汤煮，腹内松静气腾然”；怎样练方能周身肌肤骨节处处开张，全身经脉通畅无阻等。这些都是需要从一个套路中去练去悟的，而不是多练几个套路就能练出来的。如果你学了一套又一套，还没有掌握太极拳的精髓，那么，倒不如让我们跟随圣人的脚印前行，只专注于一套拳的习练，或许这就是一条通天的捷径。

三、观熊小姐表演产生的灵感

在武林中流传着这样一句话：形意拳的拳，八卦掌的步，太极拳的腰。意思是说形意拳很讲究手法，八卦掌的步法很有特点，太极拳的腰非常灵活。而拳论上有关太极拳腰的论述着实很多，也很突出，如：命意源头在腰隙，刻刻留心在腰间，源动腰脊转股肱，车轮两命门^①，主宰于腰，等等。尽管先贤大家们把太极拳的腰提到了重中之重的位置来阐述，我也百思不得其解，看着拳论发呆。如何刻刻留意在腰间，为什么命意源头在腰隙，怎样才能主宰于腰呢，车轮两命门，应是平转还是立转，等等。然

^①命门：腰眼。

而机缘就是那么巧，一次看黑熊表演，让我大开眼界，恍然悟到了，那就是在黑熊的腰上找到了答案。

人们都把黑熊叫大笨熊。意思是说黑熊看上去很笨的样子。说实话，这家伙一点都不笨，不但不笨而且特别的灵活。它的灵活劲就是在腰间体现的。2004年夏季，携妇提子到牡丹江三道关风景区游玩，顺便去了这里的黑宝熊胆药业的黑熊基地。在这里观看了一场熊小姐艺术表演，其中的一个套圈节目，深深地吸引了我。只见一个好几百斤重的黑熊在驯养员的指导下直立着两条腿走上台来，腰前挂着个小肚兜。之后，驯养员手里拿着十个直径一尺左右的圈，距黑熊五米左右远，一个一个向黑熊上方扔了过来，只见黑熊既不上步，也不出手去配合，而是像小姐一样，扭扭捏捏地转动腰肢来调节手的角度、位置和距离。那圈一个一个都串进了黑熊的两个熊掌上了，到最后一个圈扔过来时，只见黑熊一缩脖子，那圈便不偏不倚正正好地套在了黑熊的脖子上，巧妙极了。我非常高兴，心想我的腰要是练到这个份上，那太极拳不就成了吗！紧接着是熊小姐骑自行车。只见一群熊小姐，每个都骑上一辆自行车在台上转圈。那不慌不忙、悠然自得的样子着实让人喜欢。但熊小姐骑自行车与人不同。人骑自行车是用两手转动车把手来控制平衡，掌管方向的，而黑熊小姐则不然。熊小姐是用两个后腿蹬车子，两个前肢只往车把上一搭（只起依扶作用），用腰来掌控平衡和方向。就好像淘气的年轻小伙子骑自行车时两手抱膀，手不把把手，用腰来掌握平衡和方向一样。此时此刻的我似乎才真正懂得了太极拳理和虎背熊腰这句话的含义了。

说来也巧，此事过后没有多久我去镜泊湖（火山口）地下森林虎园又一次接触到了黑熊。因为有了上次的了解，便很自然地对这东西有兴趣。一见到黑熊就走了过去，只见一个二三百斤的小黑熊懒散地趴在铁栏边上，头朝里两个后掌挨着铁栏。我便随手拾起一根二十厘米左右的小木棍去捅熊掌。刚开始黑熊没反应，接着捅，黑熊不情愿地抬抬头，回头瞅瞅我，见我停了，于是把头低了下去。我再次去捅那只熊掌，只见那黑熊稍微抬一抬头，然后突然转腰忽悠一下便拧了过来，啪！就是一熊掌，从铁栏的空隙间打出，我激灵一下把手和头缩了回来，由于是蹲着捅它的，所以躲闪幅度不大，膝盖上的裤子被熊掌擦了点边。要不是有铁栏拦着，我