

孙式 太极拳



人民体育出版社

孙 式 太 极 拳

孙式太极拳

(修订本)

孙剑云编

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开 42千字 印张 $2\frac{4}{32}$ 插页1

1957年9月第1版

1986年12月第2版 1986年12月第7次印刷

印数：1—30,000册

统一书号：7015.2266 定价：0.60元

前 言

在党的“百花齐放，百家争鸣”方针指引下，编者据先父孙禄堂先生遗著《太极拳学》，并按先父晚年的练法，整理了《孙式太极拳》，于1957年出版。为了适应广大群众锻炼的需要，编者对1957年版本作了修订。修改和补充了动作说明重新拍摄了动作照片，增加了一些主要动作的用法，基本保留了原有的结构。编者虽自幼即承先父亲授，惟愧功夫未臻深纯，然为便于爱好孙式太极拳者习练而勉力为之。

限于水平，书中不当之处在所难免，切望读者指正。

编 者

目 录

孙式太极拳简介	1
太极拳总说	2
上 编	5
一、动作名称	5
二、动作说明	6
三、孙式太极拳动作方向、路线示意图	
下 编	51
一、太极拳推手法	51
二、太极拳技击	55
附：参考资料	57
一、王宗岳：太极拳论	57
二、武禹襄：太极拳论	58
三、十三势行功心解	58
四、十三势歌诀	59
五、推手歌诀	59
六、李亦畲：五字诀	60
七、撒放秘诀	61
八、走架打手行工要言	61

孙式太极拳简介

孙式太极拳创始人孙福全，字禄堂，晚号涵斋，河北完县人。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，得郭先生真传，又从师程廷华学八卦拳。经数年研摩，功夫深厚。后又从师郝为真学太极拳。孙禄堂毕生研究武术，精形意、八卦及太极拳术，并聚三家拳术之精义，融会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，故又称开合活步太极拳。适宜任何年龄，各种体质的人习练。

太 极 拳 总 说

太极拳是我国特有的武术项目之一，是一种“内外兼修”的运动（内主静心养性，外主锻炼体魄）；是以柔曲为体，以刚直为用。非柔曲不能化，非刚直不能用。体用则为以柔克刚，牵动四两拨千斤的技击方法。练此拳时应气沉丹田，不偏不倚，内外相合，千万不可用拙力。应以意行力，意到力到。

关于太极拳的练法，先父常说：郝为真先生谈练太极拳有三层意境，初练时，如身在水中，两足踏地，动作如有水之阻力。第二层则如身在水中，两足浮起，如泅者浮游水中，能自如运动。第三层则身体轻灵，两足如在水面上行走，临渊履冰，神气内敛，不敢有丝毫散乱，此则拳成矣。

太极拳的姿势、动作，都有一定的要领，并各有其意义。兹摘要介绍如下：

头：头要上顶，但不可用力。下颏自然收敛，头项正直，精神贯注。全身松开，顶、蹬、伸、缩皆用意，而不用拙力，心自虚灵。即所谓虚灵顶劲。

口：口要虚合，舌顶上腭，用鼻呼吸。

胸：胸要含蓄，不可挺出。胸含则气沉丹田。胸挺则气涌胸际，上重下轻，脚跟漂浮，为拳家所忌。胸含则气贴于背，力由脊发是为真力。以上即所谓含胸拔背。

肩：两肩部要松开，下垂。切忌耸肩，否则气涌于上。

肘：两肘要向下松垂，两臂自然弯曲。即所谓曲中求直，蓄而后发之意。

手：五指张开，塌腕，虎口略圆，手心略内含，如抓抱一圆球之状。

腰：腰必须塌住。因腰是全身动作之枢，力量之源。人之旋转、进退、虚实变化全靠腰劲贯串。

腿：两腿弯曲，务必分清虚实，即身体重心要放在一腿上。如身体重心移于右腿，则右腿为实，左腿为虚。反之，左腿为实，右腿为虚。分清虚实为太极拳之要义，运动起来转动轻灵。否则迈步重滞，易为人所牵动。

呼吸：所谓气沉丹田（脐下三寸处），就是指深长之腹式呼吸。但切勿用力往下压气，一定要使呼吸纯任自然。

意与力：太极拳的特点之一是用意不用力。因太极拳要求用活力，全身要松开，不使分毫拙力留滞于筋骨血脉之间。要求极柔软而极坚刚，极沉重而极灵活。意到力到，运用自如。倘用拙力则迟滞不灵。力浮于外就不符合太极拳的要求了。何谓用意不用力，何以活力自生？盖因意之所至气即至，如是气血流注，日日贯输，周流全身经络，无时停滞。久练则真正内劲即可产生。

动与静：气功的静坐是静中求动，拳术是动中求静。练拳时心要静，精神集中，动作才能圆活。

以上分别论述了运动要领。但学者务必注意太极拳是一项全身性的运动，所练在神。精神为主帅，身体为驱使；精神能提得起，举动自能轻灵。心意与形体动作协调一致，方能内外相合为一。练时须注意上下相随，身体各部完整一致。如有一处动作不整，就会使神气散乱。再者，练拳时要以意行力，相连不断，“如长江大河，滔滔不绝”。“运劲如抽丝”

即此意也。

为便于读者记忆，现把这些要点编成口诀如下：

太极拳本内家拳，不用拙力意当先。

虚灵顶劲神贯注，下颏收回即自然。

含胸自然能拔背，切莫形成“罗锅肩”。

练时沉肩又坠肘，肩耸肘悬不是拳。

塌腰能起全身力，腰不塌住灵活难。

两腿弯曲分虚实，太极要义在里边。

呼吸下沉丹田穴，纯任自然莫强牵。

上下相随成一体，动作绵绵永相连。

动中求静静中动，练时神气务周全。

切记要点莫遗忘，持久习练益自显。

上 编

一、动作名称

- | | | | |
|-------|----------|-------|----------|
| 第一式 | 起式 | 第二十四式 | 倒撵猴（右式） |
| 第二式 | 懒扎衣 | 第二十五式 | 手挥琵琶（右式） |
| 第三式 | 开手 | 第二十六式 | 白鹤亮翅 |
| 第四式 | 合手 | 第二十七式 | 开手 |
| 第五式 | 单鞭 | 第二十八式 | 合手 |
| 第六式 | 提手上式 | 第二十九式 | 搂膝拗步（左式） |
| 第七式 | 白鹤亮翅 | 第三十式 | 手挥琵琶（左式） |
| 第八式 | 开手 | 第三十一式 | 三通背 |
| 第九式 | 合手 | 第三十二式 | 懒扎衣 |
| 第十式 | 搂膝拗步（左式） | 第三十三式 | 开手 |
| 第十一式 | 手挥琵琶（左式） | 第三十四式 | 合手 |
| 第十二式 | 进步搬拦捶 | 第三十五式 | 单鞭 |
| 第十三式 | 如封似闭 | 第三十六式 | 云手 |
| 第十四式 | 抱虎推山 | 第三十七式 | 高探马 |
| 第十五式 | 开手 | 第三十八式 | 右起脚 |
| 第十六式 | 合手 | 第三十九式 | 左起脚 |
| 第十七式 | 搂膝拗步（右式） | 第四十式 | 转身蹬脚 |
| 第十八式 | 懒扎衣 | 第四十一式 | 践步打捶 |
| 第十九式 | 开手 | 第四十二式 | 翻身右起脚 |
| 第二十式 | 合手 | 第四十三式 | 披身伏虎 |
| 第二十一式 | 单鞭 | 第四十四式 | 左起脚 |
| 第二十二式 | 肘下看捶 | 第四十五式 | 转身右蹬脚 |
| 第二十三式 | 倒撵猴（左式） | 第四十六式 | 上步搬拦捶 |

- | | | | |
|-------|----------|-------|----------|
| 第四十七式 | 如封似闭 | 第七十三式 | 开手 |
| 第四十八式 | 抱虎推山 | 第七十四式 | 合手 |
| 第四十九式 | 开手（右转） | 第七十五式 | 搂膝拗步（左式） |
| 第五十式 | 合手 | 第七十六式 | 手挥琵琶 |
| 第五十一式 | 搂膝拗步（右式） | 第七十七式 | 三通背 |
| 第五十二式 | 懒扎衣 | 第七十八式 | 懒扎衣 |
| 第五十三式 | 开手 | 第七十九式 | 开手 |
| 第五十四式 | 合手 | 第八十式 | 合手 |
| 第五十五式 | 斜单鞭 | 第八十一式 | 单鞭 |
| 第五十六式 | 野马分鬃 | 第八十二式 | 云手 |
| 第五十七式 | 懒扎衣 | 第八十三式 | 高探马 |
| 第五十八式 | 开手 | 第八十四式 | 十字摆莲 |
| 第五十九式 | 合手 | 第八十五式 | 进步指裆捶 |
| 第六十式 | 单鞭 | 第八十六式 | 退步懒扎衣 |
| 第六十一式 | 右通背掌 | 第八十七式 | 开手 |
| 第六十二式 | 玉女穿梭 | 第八十八式 | 合手 |
| 第六十三式 | 懒扎衣 | 第八十九式 | 单鞭 |
| 第六十四式 | 开手 | 第九十式 | 单鞭下势 |
| 第六十五式 | 合手 | 第九十一式 | 上步七星 |
| 第六十六式 | 单鞭 | 第九十二式 | 退步跨虎 |
| 第六十七式 | 云手 | 第九十三式 | 转角摆莲 |
| 第六十八式 | 云手下势 | 第九十四式 | 弯弓射虎 |
| 第六十九式 | 金鸡独立 | 第九十五式 | 双撞捶 |
| 第七十式 | 倒撵猴 | 第九十六式 | 阴阳混一 |
| 第七十一式 | 手挥琵琶（右式） | 第九十七式 | 收式 |
| 第七十二式 | 白鹤亮翅 | | |

二、动作说明

第一式 起式

- ① 身体直立，两手下垂，两肩放松；两足尖分开约90°；

眼向前平视，心静，稍停。(图 1)

② 右足尖翘起，用脚跟作轴半面向左转与左足成 45° ；同时身体稍左转，面向左斜前方；眼平视。(图 2)

要点：全身放松，塌腰，但不可僵挺，舌顶上腭，呼吸要自然。

第二式 懒扎衣

① 两臂向前上方慢慢举起，高与肩平，两手心相对内含，相距约18厘米，指尖向前，如抱球状；两腿不动；眼看两手中间。(图 3)

② 两手下落至腹前，同时两腿慢慢弯曲，左足跟随着慢慢提起。(图 4)

③ 左足向前迈步，足跟先着地；同时两手向上、向前慢慢伸出，两手仍如抱球状，胳膊略弯屈；右足随两手伸出向前跟步至左足踝内侧，相距约10厘米，脚尖着地；眼看两手中间。(图 5、6)

④ 两手平着往右转动，转至面向正前方时，右手外旋，手心向上；左手内旋，手心向下扶着右腕向右转动；同时右足跟落地，左足尖翘起向右转动，右足尖随之向外摆略 90° ；眼看右手。(图 7、8)

⑤ 右手向右、向后划一半圆，左手随右手转动，当右手转至右肩前，前臂直立，手心斜向上再转向前，左手扶着



图 1



图 2



图 3



图 4



图 7



图 10



图 5



图 8



图 6



图 9

右腕一齐向前推出，两臂略弯曲；同时右足向前迈出，足跟领先着地，逐渐落实；左足随即跟在右足的后边，相距约10厘米，足尖着地；眼看右手，稍停。(图9、10)

要点：动作要一气贯串，不可间断。

用法：懒扎衣由拥、撮、挤、按所组成。①撮，对方以手击来，我以前手按其腕，向后引，

后手迅速找其肘。若对方来手高，则两手上托其臂向后、向下攏，亦可平着向侧后方攏。

② 挤，即将对方挤出。意在前臂象锉一样搓住对方的胳膊。若能使其身体侧向一旁失去中正，对方胳膊又被我臂裹住，贴于身体不能起而擱架，此时为挤之最佳。挤的用法，是由胸前向前上方斜着挤出。如用得巧妙，可使对方腾空而起。若要挤得上劲，双臂的裹劲是关键，一旦裹住对方，要迅速进步上身，紧紧贴住对方。

③ 擱，即是架（不是死架硬顶）。对方用双手向我扑来，我双臂向上粘住对方的手，向后坐腰撤左步，微微向右转腰，左手向右拍，右手向右挂，此时对方的力已化去，我应时而发。擱法的奥妙在“粘”，不丢不顶，两臂如弹簧一般，使对方按着若有若无。擱可用双手，也可用单手，若用单手擱住对方的双手，则更为得势。

④ 按，若对方向我攻来，我双手轻轻按住对方双臂，即时向前扑出。按可用单手、双手，或开劲、或合劲因势而定，但要粘住对方的臂，使其走转不灵。

第三式 开手

接前式，左足跟落地，右足尖翘起



图 11



图 12



图 13



图 14

向左扣约90°，身体也随着向左转；同时两手心相对，指尖向上，向左右分开（如抱气球，球中之气向外膨胀，开至两手虎口与两肩相对），两手离约10厘米，微停。（图11）

第四式 合手

接前式，两手心相对慢慢里合，合至两手相距与脸同宽时稍停；同时两腿弯曲，右足着地，左足跟抬起，足尖着地；眼看两手中间。（图12）

要点：全身要放松，不可有丝毫勉强之力。

用法：开合手，若对方自身后用双手突然抱住我双臂，我即用肘撑住对方双臂，速往下按，并顺势向左转身或向右转身。



图 15

第五式 单鞭

接前式，两手内旋，如握长竿一样，往左右慢慢分开，两臂成平举状态，两手心向外，掌直立，高与眼平；同时左足向左横迈一步，腿微曲；右腿微蹬；眼看右手，稍停。（图13）

要点：上体要直，两肩要松，呼吸要自然，不可用拙力向丹田压气。

用法：①单鞭是应付左右两侧对手，两手虽是同时分开，却要一虚一实，何实何虚，要看对方来势的远近。若左手



图 16

实击，重心须落在左腿，眼顾右方；同时可起右脚踢右方的对手。

② 若两侧对手相距甚近，或已搏住我的两臂，我即用肘撞或肩靠，同时另一侧脚可踢击。

第六式 提手上式

接前式，身体重心移于左腿，随即左手向脸前划弧至额前，手心向外；右手向下划弧至腹前，手指向下，手心向右；同时右足靠拢左腿，足尖着地与左足尖相齐，两腿微弯曲；眼看前方。(图 14)

要点：身体要保持平稳，塌腰。

用法：若对方用两手握住我的两腕，我两臂向着相反的方向一上一下同时外拧，必可解脱。若对方距我甚近，则可将虚腿提膝击向对方的腹部。

第七式 白鹤亮翅

① 接前式，左手从前额往下至左胸前，肘靠着肋，手心向外；右手从腹前往上提至额上方，手背靠着前额；同时右足往前迈步，足跟着地，两足相距以不牵动身体重心为合适。(图 15)

② 右手往下经脸的右侧（似挨非挨）至右胸前，肘尖下垂，手心向外，高与左手相齐，两手一齐向前推出；同时右足尖慢慢着地，身体重心前移至右



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21



图 22

腿；左足跟步至右脚内侧，足尖着地；眼看两手中间。(图16、17)

要点：塌腰，两臂略弯曲，稍停。

用法：①我用右手击对方，对方若用左手往下按我右腕，我随即进步，右手撤回并向下松沉，左手粘住对方的右腕向下采，右手旋转而上击其胸或头。

②若对方用双手击来，我上下分其对方的手，同时速进步用两手击其胸。

第八式 开手

动作与第三式“开手”相同。(图18)

第九式 合手

动作与第四式“合手”相同。(图19)

第十式 搂膝拗步（左式）

①接前式，左手向右、向下搂至左胯外侧，大指离胯约10厘米；同时左脚向左前方斜迈一步，右手外旋向上、向右下方划弧并上举与右肩同高，手心向上；眼看右手。(图20)

②右手向左前方平着推出，臂略曲，塌腕，手心向前；同时右足跟步至左足内踝侧，足尖着地，重心移至左腿；眼看右手食指尖，微停。(图21)

要点：右手前推与跟步要协调一致，右肘要曲，腕要塌。

用法：若对方用右拳向我击来，我用左手往左一搂，右手击其对方的胸部。