

孙剑云

孙式太极拳论真

中国当代太极拳名家名著丛书

孙剑云 著

人民体育出版社



中国当代太极拳名家名著丛书

孙式太极拳论真

孙剑云 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

孙剑云·孙式太极拳诠真 / 孙剑云著. - 北京: 人民
体育出版社, 2002

(中国当代太极拳名家名著丛书)

ISBN 7-5009-2371-6

I.孙… II.孙… III.太极拳, 孙式-套路(武术)
IV.G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第080488号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16开本 17.5印张 279千字
2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷
印数: 1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2371-6 /G·2270

定价: 30.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



现代武术大师孙禄堂像

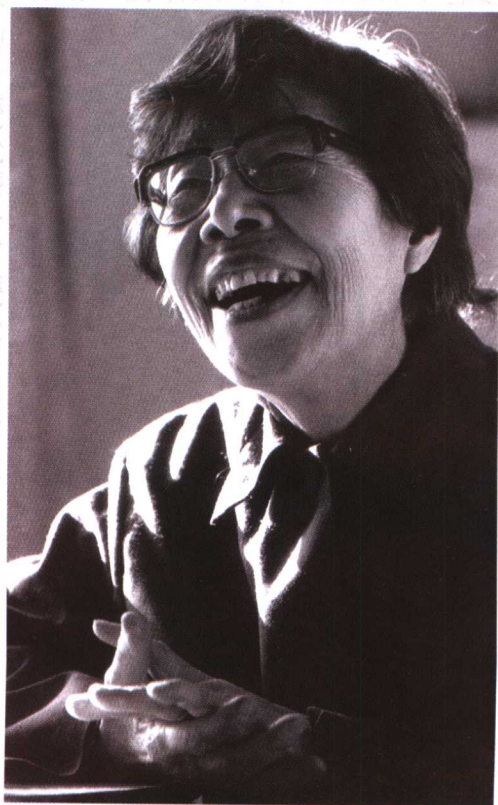


1	2
3	

① 孙禄堂先生铜像

② 中国武术十大名师、武术九段孙剑云像

③ 孙剑云与父亲孙禄堂、母亲张昭贤的合影





太极拳演示





太极剑演示





荣膺武术九段



荣获“全国十大武术名师”称号





1	2
3	
4	

① 1984年，与杨振铎（左）、傅钟文（中）在武汉合影

② 与杨振铎先生（左二）、世界太极拳冠军高佳敏（右二）、王二平（左一）在一起

③ 欢渡八十寿诞

④ 寄情山水，泼墨写丹青





1	
	2
	3
5	4

- ① 1999年，孙剑云携弟子拜访武当山
- ② 在武当山上表演八卦掌
- ③ 1991年，在河北永年国际太极拳联谊会上表演
- ④ 与武术新苗在一起
- ⑤ 1987年，在河北邯郸国际太极拳联谊会上表演





1	2
	3
	4
5	

- ① 辅导英国学员
- ② 与世界著名男高音卡洛·阿莱马洛夫妇亲切交谈
- ③ 与英国太极拳研究会学员合影
- ④ 1988年夏，在香港与香港弟子合影
- ⑤ 美国孙式太极拳研究会成立



出版前言

21世纪,是人类追求更高生存质量的世纪。尽管医学工程、生物工程和生命工程的研究越来越深入和发展,但人们依然在努力寻找着更佳地提高生命质量的方法和手段。在这个阶段,无论是国内还是国外,无论是生命科学家还是普通百姓,正在趋于一个共同的感知:源于中国的太极拳运动,是当今世界健身强体、提高生命质量的最佳选择之一。

太极拳,源于中国古老文化的底蕴之上。作为中国武术的一支奇葩,经历了漫长的发展过程,在不断发展的理论和实践的各个方面,给人类留下了一份珍贵的文化遗产。当今六大太极拳门派的争奇夺艳,充分展示了太极拳运动的无限魅力,诸多太极拳的名家大师,奉献自己毕生心血,不仅系统地继承了太极拳的精髓,在推广普及方面作出了卓越的贡献,而且敢于突破传统观念的约束,通过自己辛勤的笔耕,结合自身习练的感受和心得体会,以书刊的形式,将中国武术的精华,尤其是太极拳在理论和实践诸多方面的经验加以总结,系统地展现给广大的爱好者和武术工作者。正是由于他们的不懈努力,当今世界的人们才能领略到武术图书繁花似锦的大好局面,才能尽情地吮吸中国古老的传统文化的汁液,并从中体验到无穷的魅力。

作为体育专业出版工作者,承前启后、继往开来,把中国武术文化的精华介绍给国内外广大读者,使太极拳运动发扬光大,是我们在社会发展的大潮中应尽的历史责任。在太极拳运动蓬勃发展的今天,出版一套代表当今太极拳主流的丛书,是我们长久以来的愿望。在诸多当代太极拳名师的热情支持下,《中国当代太极拳名家名著丛书》终于问世,我们的这一愿望得以实现,甚感欣慰。

这套丛书,囊括了国家规定太极拳和中国六大太极拳流派的主要代表著作,其内容包括各大流派的主要拳理拳论、风格特点、主要的拳术套路、器械套路、太极推手、打手,基本上反映了各流派的风貌。在这套丛书中,有的



内容已经陆续散见于一些其他出版物,有的内容则是最新完成的力作。我们相信,这套丛书的面世,对于太极拳运动的不断发展,会产生新的促进和推动,对于广大太极拳爱好者、学习者,以及从事中国武术文化继承工作的研究者们,也会带来新的感受和新的认知。

2002年12月



前 言

应人民体育出版社的要求,为弘扬中华武术,笔者以 88 岁高龄,将孙式太极拳传统套路九十七式、简化三十五式、新编十三式以及传统孙式及太极剑、太极剑对练套路都编写入本书。本书有如下几个特点:

1. 书中传统孙式太极拳的照片,为笔者十多年前的示范照;推手照片为笔者与师兄胡席圃 1957 年的示范照。由于笔者年龄关系,太极剑单练套路由徒弟孙永田示范,太极剑对练套路由徒弟袁德安、白普山示范。他们的动作,需进一步规范化,功夫也尚待提高,示范动作仅供习练参考之用。

2. 书中对孙式太极拳、剑的源流、拳理、内容、练习要点及常见错误都作了系统性的介绍,深入浅出、哲理透彻、论点精辟,不仅为练习孙式太极拳者所必读,对练习其他拳术者也具有重要的参考作用。

3. 本书附有孙式太极拳创始人笔者先父孙禄堂的著作《太极拳学》。练习者由此可追本溯源,对照参考,以利提高。

4. 本书适合任何年龄及各种体质的人进行练习,尤其适合初学者对照本书自修,同时也兼顾已有一定太极拳、剑基础的爱好者的进一步提高。

本书在出版过程中得到了徒弟孙永田、袁德安、白普山等的协助,在此一并致谢。

孙剑云

2002 年 4 月 18 日



武林风范

——记孙剑云大师

袁德安

一、当代武术名师

孙剑云,北京市西城区政协委员,中国武术九段。1914年6月6日生于北京(农历5月13日),为中国著名武术大师孙禄堂之女。在1995年全国首届“中华武林百杰”评选活动中,被评为“中国当代十大武术名师”,并被聘为中国武术研究院特邀研究员。

孙剑云9岁随父习武,得家传。17岁时随父赴镇江江苏省国术馆女子班任教授。其间又与其兄孙存周同赴南京,随武当剑名家李景林习武当对剑。同年在上海致柔社成立6周年大会上,与父、兄同场表演八卦变剑,深得赞许,时人评曰:“得其父神。”

1934年,孙剑云考入北平国立艺术师专,师从周元亮习工笔画,擅山水、仕女。1937年,她在中山公园举办个人画展,被誉为北平四小名画家之一。

新中国成立后,孙剑云先后撰写了《孙氏太极拳》《孙氏太极拳简化套路》《形意八式》《纯阳剑》《孙氏太极拳特点和要求》《孙氏太极拳、剑》,并编写了《孙禄堂武学录》等作品,出版了《孙氏太极拳》的教学录像带,《孙氏太极拳》《孙氏太极剑》的教学光盘等。多次出任全国和北京市武术比赛的裁判和裁判长。1957年,她在全国武术表演赛上,被聘为四个名誉国家裁判之一。1959年,第1届全运会上,被聘为我国第一个武术女裁判。1962年,在北京高校运动会上,担任副总裁判兼裁判长。1963年,北京太极拳表演赛上,担任副总裁判兼裁判长。1979年,被选为北京市武术协会副主席。1983年,当选为北京市形意拳研究会首任会长。同年,孙氏太极拳研究



会成立，任会长。1985年携徒刘树春赴日本讲学，受到日本武术界赞扬。

孙剑云修武近80年，守武德，远名利，自强不息。其师兄、美国加州武术院首任院长刘如桐先生曾写对联赞曰：“灿若繁星集万人视线，明如皎日放一代光辉。”

孙剑云为新中国成立后孙门武学的主要传播者。她的学生、弟子遍布美国、加拿大、英国、瑞典、意大利、日本等国及香港特区和国内各省市。

二、幼承庭训，习武修文，为一代女中豪杰

武学大师孙禄堂育有三子一女。孙剑云出生时，大哥已24岁，二哥21岁，三哥15岁，她比大哥、二哥的女儿还小。父母及兄长把她视为掌上明珠。在孙剑云7岁时，北京发生了一件震撼武林的大事，这件事的影响决定了孙剑云一生的道路。

“五四”运动前后的中国，政府腐败无能，人民生活困苦，屡遭外国列强的欺凌，被称为“东亚病夫”。日本国不仅在经济上、政治上、军事上入侵中国，就连民间武术也要波及，梦想在中国称霸武林。日本大正天皇派了一个武士道大力士板垣一雄到中国，指名道姓要与中国国术大师孙禄堂比武。板垣一雄身高体壮，一米八几的个子，重约200磅，在日本曾三夺金牌，被授予“大正天皇特级勋章”，号称天下第一。当时孙禄堂已年逾花甲，但其功夫已达到了炉火纯青、出神入化的境地。孙禄堂身材瘦小，并又遭丧子之痛，但为振国威，凛然应战。在老北京府右街罗圈胡同甲10号孙宅的客厅里，孙禄堂采用游身八卦、闪展腾挪之招式，躲过板垣一雄的一次次进攻。突然，孙禄堂以迅雷不及掩耳的速度，一伸手就把板垣一雄击倒在地，把客厅靠墙的一排书架撞倒，板垣一雄当场认输。事后，日本天皇用两万银元的高价请孙禄堂东渡日本教拳，被孙禄堂拒绝了。孙禄堂高超的武技和品格震动了武术界，也在孙剑云幼小的心灵里留下了终身难忘的印象。孙剑云暗下决心，一定要练好功夫，击败外国挑衅者。从此，她就偷偷地跟在其父的徒弟后边练拳。

有一天，孙禄堂见剑云在盘架子，十分惊讶，问及什么时候开始学拳，跟谁学的拳？剑云答道：“没谁教，我自己看会的。”孙禄堂问：“你学拳做什么？”孙剑云回答说：“见你打败洋人，我心里特别高兴，长大了也要跟你一样，练好功夫，打败敢欺侮我们的外国人。”孙禄堂见剑云人小志气大，就严格地亲自培训孙剑云。



孙禄堂每天早4点起床练武,同时也把女儿叫起来练拳。孙禄堂教女儿练拳、练剑只示范三次,不会就得挨罚。这样促使孙剑云更加认真,多动脑筋,免得三遍不会挨父亲罚。当时跟禄堂公学拳的徒弟、学生不少,剑云就事先看他们练,记个八九不离十,待父亲教时,示范三遍也就能过关了。但也有不熟练的时候。一次练八卦剑练得不够熟,孙禄堂不满意。门外正大雪纷飞,孙禄堂把女儿赶出去练剑,不练熟不让进门。就这样,孙剑云在父亲的严格要求下,勤学苦练,很快就学会了形意、八卦、太极三趟拳和形意、八卦、太极三路剑。

在单练套路的基础上,孙禄堂开始教授孙剑云对练套路的拳、剑。要求在要领上,不仅要知其然,还必须知其所以然。孙禄堂常常用木剑与手持竹剑的孙剑云对练,一有破绽,剑云的手腕上就被砍得流血不止,痛得直哭。当妈的虽然明白孙禄堂对女儿的一片苦心,但还是心疼得要埋怨孙禄堂:“你这样砍,老让她流血,这怎么行呢?”孙禄堂不是不心疼女儿,而为了造就人才,就必须严格,劳其筋骨,练其意志,他对夫人解释说:“不这样练,她怎么知道躲闪和进攻的奥妙,只有练过而后,受过其挫,她才会吃一堑、长一智,技巧才能纯熟,功夫才会长进。”

孙剑云从小聪明、淘气,很讨父母亲的喜爱,尤其对父亲的脾气,父亲一会儿见不到孙剑云,就嚷嚷:“老姑娘哪儿去了?”但响鼓还要重捶敲。孙禄堂在拳架和推手上既授她要诀和技巧,也促她进行实战练习。有一年冬天,一家人围着火炉烤火,孙禄堂高兴起来,就叫“老姑娘”与他推手。孙剑云一与父亲接手,自己就像皮球一样被抛出,并且直冲火炉而去。家人一见大惊失色。说时迟,那时快,孙禄堂一把又将他的“老姑娘”抓了回来。此前,孙剑云常见父亲与徒弟练打手,沾连黏随,走动起来,两人进退相随,直看得眼花缭乱。听师兄弟们谈论起推手,津津有味,变化无穷。这次一经身试,才真正感到了父亲的神奇功夫及太极推手之奥妙。

孙剑云17岁时,随父在镇江江苏省国术馆任教女子班,一边教,一边学,得其父口授身传,日积月累,由量变而产生了质变。套路学会了,拳理领会了,因此在致柔社成立六周年大会上表演时,受到“得乃父其神”的称赞。一直到孙禄堂逝世时,孙剑云一直跟随在父亲身边。孙禄堂嘱咐女儿及弟子们,关键还是一个字:“练”。因此,孙剑云至今耳聪、目明,行动轻灵敏捷。她与一般女性不同,手指特别粗壮,手掌通红,而且柔如婴儿,说起话来,诙谐有趣,底气十足。这就是长期练功而气贯指梢、内劲充足的表现。

