

88 式太极拳及其防身应用

庄建国 陈占奎 刘 铮 编著
付红波 肖文革 马立军

北京体育大学出版社

古奎老师 留念

太極拳造福人民

門惠豐

九六年十月

於北京

門惠丰：北京体育大学教授、中国武术十大名教授之一、
武术国际级裁判

前 言

太极拳是中华民族文化遗产之一，是我国传统体育的瑰宝。它的动作轻柔、缓慢、舒展、自然，运动节律如行云流水，不仅具有强身、健体、养生、医疗、表演等多种功能，而且练到一定水平，可刚柔并济，能产生很强的技击作用，因此受到了国内外众多人士的喜爱。

随着太极拳运动的不断深入普及，习练者已不局限于老弱病者，越来越多的中青年人，甚至还有不少少年儿童也加入其中。许多习练者已不满足于比较简单的套路，出于对健身的实效性、运动负荷量以及对传统文化的了解等多种因素的考虑，对于传统风韵较强，结构、动作复杂一些的太极拳更愿意学习掌握。除了练拳之外，还想对拳理、拳法等有透彻的了解，特别是对太极拳的防身技击作用更有浓厚的兴趣。

为满足人们学练太极拳的需要，由中国武术国家高级段位、国际裁判陈占奎教授和庄建国副教授等编写了《88式太极拳及其防身应用》一书。88式太极拳保留和继承了杨式太极拳的风格和特点，套路动作较多，练完一套可达到一定的运动量，且套路布局合理，内容充实，有利于提高习练者的太极拳水平。

本书在套路动作图解部分中，增加了动作要领提示和易犯错误与纠正方法内容，便于读者尽快地更好地掌握动作。在太极拳的防身实战用法部分中，分太极推手和单式应用进行介绍，并配以图解说明，帮助读者理解88式太极拳主要招势和动作，学会防身自卫的本领。

本书的照片由李德昌、杨铮二位同志拍摄，在此表示衷心感谢！

作 者

1999年10月

目 录

第一章 太极拳概述.....	(1)
第一节 太极拳的源流与发展.....	(1)
第二节 太极拳的锻炼价值.....	(3)
一、健身、防病、治病.....	(3)
二、防身御敌.....	(4)
三、提高工作效率.....	(5)
第三节 太极拳的主要特点.....	(6)
一、心静意专.....	(6)
二、虚实分明.....	(6)
三、柔和缓慢.....	(6)
四、圆活连贯.....	(7)
五、轻灵松活.....	(8)
六、呼吸自然.....	(8)
第二章 太极拳基本功.....	(10)
第一节 桩 功	(10)
一、无极桩.....	(10)
二、混元桩.....	(10)
三、琵琶桩.....	(11)
四、单鞭桩.....	(12)

五、独立桩	(12)
第二节 太极拳八法	(13)
一、棚	(13)
二、捋	(13)
三、挤	(13)
四、按	(14)
五、采	(14)
六、捌	(14)
七、肘	(14)
八、靠	(15)
第三节 太极拳一般技术	(16)
一、手型	(16)
二、手法	(17)
三、步型	(22)
四、步法	(23)
五、腿法	(27)
六、身型、身法	(28)
第三章 88式太极拳教学	(32)
第一节 88式太极拳简介	(32)
第二节 88式太极拳风格特点	(33)
第三节 88式太极拳学练步骤及注意事项	(33)
第四节 88式太极拳动作名称	(38)
第五节 88式太极拳套路动作图解	(42)

第四章 太极拳防身实战用法(166)

第一节 太极推手(166)

一、单推手法(167)

二、四正推手法(172)

三、四隅推手法(174)

第二节 太极拳单式拆招实战用法(180)

一、起收势的防身用法(180)

二、揽雀尾的防身用法(182)

三、单鞭的防身用法(193)

四、提手的防身用法(196)

五、白鹤亮翅的防身用法(197)

六、搂膝拗步的防身用法(199)

七、手挥琵琶的防身用法(200)

八、进步搬拦捶的防身用法(202)

九、如封似闭的防身用法(203)

十、十字手的防身用法..... (205)

十一、抱虎归山的防身用法..... (206)

十二、肘底捶的防身用法.....(207)

十三、倒卷肱的防身用法(208)

十四、斜飞势的防身用法(210)

十五、海底针的防身用法(211)

十六、闪通臂的防身用法(212)

十七、转身搬身捶的防身用法(213)

十八、云手的防身用法(213)

十九、高探马的防身用法	(214)
二十、分脚的防身用法	(215)
二十一、转身蹬脚的防身用法	(217)
二十二、进步栽捶的防身用法	(218)
二十三、翻身白蛇吐信的防身用法	(219)
二十四、披身伏虎的防身用法	(220)
二十五、双峰贯耳的防身用法	(221)
二十六、野马分鬃的防身用法	(223)
二十七、玉女穿梭的防身用法	(225)
二十八、下势的防身用法	(226)
二十九、金鸡独立的防身用法	(227)
三十、穿掌的防身用法	(229)
三十一、转身十字蹬脚的防身用法	(229)
三十二、上步七星的防身用法	(231)
三十三、退步跨虎的防身用法	(232)
三十四、摆莲脚的防身用法	(233)
三十五、弯弓射虎的防身用法	(234)

第一章 太极拳概述

第一节 太极拳的源流与发展

“太极”一词，出自我国古代一个哲学术语，始见于《易经》系辞上传：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦……。”宋人周敦颐以其《太极图说》首次描绘了一幅以太极为中心观念的宇宙本根图，并提出了“无极而太极”的理论。无极与太极虽为二名，实为一体，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极而复动，一动一静互为其根。太极是派生万物的本源，万物生发，变化无穷。

18世纪末，山西民间武术家王宗岳用《周子全书》中的阴阳太极哲理解释拳义，并著有《太极拳论》，从此“太极拳”这个名称便确定了下来。纵观太极拳运动的动静、虚实、开合、升降、刚柔等特点，无不遵循阴阳哲理的变化。太极拳可谓包罗万象，博大精深，它涉及到哲学、文学、心理学、生物学、运动力学等多种学科，同时，融武术、导引、气功、医学为一体，是我国民族传统文化瑰宝之一。

太极拳由谁所创，产生于何时，说法不一，至今仍无定论。有的说是(12世纪)武当道士张三峰夜梦玄武大帝授拳，并创造了太极拳；有的说是元末明初(14世纪)武当道士张三丰创造；还有人说是明初河南陈家沟陈卜所创造等等，但史料证据都不够充足。

据中国武术史学家唐豪等考证认为：太极拳最早传习于河南陈家沟陈姓家族中，创编陈式太极拳的是陈王廷比较可靠。陈是明末庠生，曾在河南温县任乡兵守备，晚年闲来造拳，忙来耕田。他综合了当时军队中的各家拳法，结合传统的导引、吐纳术、技击术，并吸取了明将戚继光长拳三十二势及阴阳经络学说，创编了流传至今的陈式太极拳。此后，太极拳经长期流传逐渐衍化出许多流派，其中流传较广的有陈式新架、杨式、吴式、武式、孙式太极拳等。新中国成立后，国家有关部门在流传最广泛的杨式太极拳基础上，整理新编了24式、48式和88式太极拳，其特点是注重外形演练的艺术性和观赏性。近年来，为将武术早日推向奥运会，向世界普及，国家有关部门又组织专家在保持传统风格的前提下创编了杨式、陈式、吴式、孙式、武式和综合的42式太极拳及42式太极剑、太极推手对练等竞赛套路，其特点主要是动作规范、统一，符合竞赛要求。

太极拳发展至今，已形成了武术项目中一个比较大的拳系，它的锻炼内容丰富多彩，运动量可自由调节，动作可快可慢，无论男女老少、体质强弱都适宜练习，因此有着广泛的群众基础。特别是近几年来随着全民健身热潮的掀起，越来越多的人投入于太极拳运动之中。太极拳的运动形式也形成了较为完整的体系，其中包括套路练习(含器械)、推

手、单式、站桩、静功等。

第二节 太极拳的锻炼价值

一、健身、防病、治病

太极拳是一种内外兼修的全身运动。长期从事这项活动，不但可以健身，还可以防病治病，延年益寿。我们知道，人之根本在于精、气、神，阴阳气血失调就会生病，而练太极拳可使人体运动神经和感觉神经系统功能得到提高。练拳时的一招一势以及上下肢动作都有一定的规矩，进退、起伏、开合、松紧等都有一定的要求，通过长期、持久的有节律的锻炼，可使人的肌肉弹性增加，内劲充足，四肢有力，关节屈伸灵活自如，下肢进退闪展轻便，特别对于脑功能起着积极的调节和锻炼作用。

练拳时，要求精神专一，以意领气，以气催力，以力运身，意动身随，内外三合（内三合指：意与气合，气与力合，力与身合；外三合指：手与足合，肘与膝合，肩与胯合）；起于足，形于手，一动无有不动，一静无有不静，上下左右，周身一家，手、眼、身、法、步协调一致；以静制动，彼动己先动，使人的平衡能力得到提高，大脑皮层的兴奋和抑制过程不断调整变化，中枢神经系统得到很好的锻炼，因此对神经衰弱、失眠、头晕、高血压等病症有显著疗效。另外，练太极拳还可促进人体新陈代谢，增加氧的摄入，提高心肌功能。太极拳由于以腰为主宰，时时用意于腰，且腰部的反复旋转变化和横膈肌随呼吸的升降，可增加

肠胃蠕动，使得呼吸、消化、泌尿、生殖、循环等脏器系统血流顺畅。

太极拳是根据中国传统的哲学思想，即太极生阴阳的意义而定名，练拳的过程就是调心、调身、调息的过程，从而能够积极地增强人体阴阳相对平衡和脏腑经络功能协调有序的稳定程度，不断提高人的健康水平。练拳时，强调“以意导气，以气运身”，这是太极拳不同于一般体育运动的主要特点。在练拳过程中，用“三调”的方法使身正气顺，充分调动体内潜能，达到健身和防病治病的目的。

二、防身御敌

太极拳在防身技击上，具有鲜明的特点，它的原理是以静制动、以柔克刚、舍己从人、避实就虚，借助对方之力而发力。为此，太极拳讲究的是“听劲”、“懂劲”的防身功夫。与对方接触，能够准确地感觉、判断对方的来势，而后迅速做出应敌准备，在心理上已经占据了主动。对方的劲力一来，自己能抢在前面，这即是太极拳的“彼不动，己不动，彼动己先动”，人不犯我，我不犯人，人若犯我，我必将其制之。太极拳还讲究“引进落空”，即对方来势进攻，我做虚势，将对手引入我的圈套，使其失重落空分散力量，我则乘虚而入，将敌制服。在与敌方身体接触的近身或贴身防卫中，常用手法是运用太极拳的棚、掤、挤、按、采、捌、肘、靠八法。如有一定距离，可在对方向前进身时运用太极单式散手，如搬拦捶、指裆捶、野马分鬃、上步七星等。如距离稍远，可运用太极腿法，如蹬脚、分脚、摆莲脚、扫膛腿等。

需要说明的是，运用太极拳防身御敌，如果没有一定的功夫很难用好。如“动急则急应，动缓则缓应”，道理是这样讲，但对方有时也是变化万端，虚实相间，所以单靠以静制动的打法，有时是要吃亏的。因此，除了练习套路和推手，还要练太极拆手、散手等，这样才能提高自己较全面的防身御敌本领。

三、提高工作效率

因为习练太极拳需要专心致志，用意不用力，一处动作全身在动，形成一个协调的整体，所以长期系统地练习，可以使人们在本职工作中不易受外界的干扰，从而专心致志地工作，在较差的环境中也能保持身体和情绪上的稳定。工作中，特别是体力性工作中，可使单一局部的动作变成全身性一动无有不动的动作方式，有效避免局部过渡疲劳、紧张的状况。在练拳中时时要求身体放松，用在工作中可使周身松和，各处关节敏捷灵活，这样，不但有利于工作效率提高，而且可大大减轻因工作繁重而带来的压力。虽太极拳功夫与各行各业的专业技艺没有直接的关系，但可以说有了太极拳功夫及素养的基础，学习其它专业技术会感到便利许多，对本行业的技艺掌握和提高会节省不少时间。

太极拳的运动特点及动作编排，是从长期的实际生活中提炼、积累出来的，它源于生活，又给人们的实际生活和工作提供帮助和便利。

第三节 太极拳的主要特点

一、心静意专

练拳要专心。从心理上安静下来，不再想别的事情，把注意力集中到动作要领和动作要求上，练拳过程中用意不用力。

二、虚实分明

太极拳每个动作都要求虚实分明。两足着地时身体重心或左或右，并且灵活转变，虚能转实，实能转虚；对于上肢来说，完成主要动作内容的手臂为实，辅助动作的手臂为虚。实的部位和动作，用力应饱满、沉实；虚的动作和部位要轻灵、自然。练拳时双手弧行划转，忽虚忽实地不断变换，下肢随着手的虚实也不断调整虚实，正所谓“上下相随，阴阳相间”。练太极拳必须遵循这一特点，久习久练，则敌来时自然产生自动的“连”，敌走时又可产生自动的“随”。

三、柔和缓慢

太极拳动作以慢练为主，速度要求均匀自然，如行云流水，所以“柔和缓慢”也是太极拳的动作特征。所谓“运劲如抽丝”，就是要求用力象抽线一样柔缓，绵绵不断，不僵不拘，速度均匀，不可忽快忽慢。柔缓均匀的练习，利于以意行气，以气催力，以力运身；有利于身体的放松，使运动

量得到控制，不致于消耗过大的能量。对于广大练习者来讲，这种运动方式符合生理保健的要求，特别对年老体弱者，可说是一种良好的体疗妙方。

四、圆活连贯

太极拳动作处处走圆弧，不能出现棱角。有人形象地称“太极拳运动就象车轮一样，是圆的运动”，这是一点也不过分的。练太极拳，身体的每个部分都在画圆，如手、肘、胸、腹、胯、膝、足、头等，按不同的动作，不同的姿势，可出现立圆、平圆、斜圆、逆圆、顺圆、复合圆、交叉圆、半圆、小圆弧等，动作做起来显得灵活、自然、舒畅。上肢手臂要保持自然弯曲状态，动作运行按不同的曲线反复变换；下肢也是随时保持自然弯曲状态，曲中求直，平稳自如；还要特别注意，以腰脊的不断旋转带动上下肢的活动。在练拳过程中，必须仔细体会“转腕旋臂，沉肩垂肘，屈膝松胯”等要领，使动作圆活自然。

“连贯”是指太极拳的前后动作不能停顿，各个招势之间应衔接连贯。如出现停顿，即所谓的断劲，就违反了练太极拳的运动规律。前一个动作的结束，就是下一个动作的开始，全部动作节节贯串，连绵不断，从起势到收势运转不停，一气呵成。即便有些太极拳套路如陈式太极拳，一势做成时往往有一个似停非停的短暂一顿，目的是使意气贯足指尖，但从太极拳的特点上也是势断(或称劲断)意不断。

平时练拳动作要不间断的进行，全身关节松开，如果两势之间要出现瞬间的停顿，意不可中断，精神始终保持连续状态。

五、轻灵松活

太极拳动作要求圆转灵活，举手投足周身俱应轻灵。对于初学者来说，应先从“轻”练起，先不必求“灵”，在意念的支配下用力越少越好，直至练到不用一点力，避免出现僵劲和拙力。太极拳的用力是维持基本正确的姿势与稳定的自然力，身体各部肌肉尽量放松，关节舒松展开，避免紧张，力求圆活。经过一段时间的训练，可产生既轻灵又沉实的感觉，富于弹性的“内劲”可自生。

“松活”是在练拳时，使全身肌肉、关节、韧带及精神等都要处于自然舒展状态。松活是舒松自然，不是精神松懈，不是全身松软无力疲惫，连手腕都不敢直一下。松与紧是对立统一的，在做动作时，如握拳屈肌群紧张了，伸肌群及能放松的肌肉和关节就要尽量放松。只有尽量的放松，才能保证动作姿势自然、准确、舒展，势与势之间才能轻灵，圆活地运转；全身都松下来，气才能通畅。轻灵松活，不用拙力，不出僵劲，太极拳用意不用力的效果才能体现出来。

六、呼吸自然

太极拳练习时采取深、长、细、匀的腹式呼吸，与轻灵柔缓的动作自然配合。

“深”是指在练拳过程中均要深呼吸，气沉丹田，用意识引导呼吸，将气徐徐深送腹部脐下，再由丹田向上从鼻孔呼出。

“长”是指吸入或呼出的气要能延长到一个动作的结束，可达到吐故纳新的作用。

“细”是指轻细缓慢的呼吸，不可粗声急喘。

“匀”是指呼吸要均匀，不能一会儿慢，一会儿急。这样的呼吸特点可起到调息养气，以气运力的作用。

呼吸与动作的配合，一般讲是根据动作的开合、伸屈、进展、起落、虚实的变化自然配合。如：上起时要吸气，下蹲时要呼气；动作屈合时要吸气，开放伸展时要呼气。

第二章 太极拳基本功

第一节 桩 功

一、无极桩

身体自然直立，两脚成八字型；头正颈直，两臂自然下垂，两足如立在空虚之地，心静、体松，胸中空空洞洞，无视无闻而神定。习练日久，可滋养大脑调神经，疏通经络壮元气。(图 1-1)

二、混元桩

两脚开立，约与肩宽，两膝微屈；两臂在胸前成抱球状，手心半相对。头如有丝牵顶，背似虚靠长杆，周身有如拔丝，身如腾云驾雾，脚似踩水悬空；呼吸深沉细匀，心静体松。此功有调节神经，浩然气息，增加手臂棚劲的作用。(图 1-2)