



太極拳械

精粹

张继修 著



北京体育学院出版社

太极拳械精粹

张继修 著 刘 彬 整理

北京体育学院出版社

(京)新登字146号

责任编辑：肖 巍

封面设计：冯静丽

太极拳械精粹

张继修 著 刘彬整理

北京体育学院出版社

(北京海淀区圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行

北京朝阳区小红门印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.75 字数：100千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数：00001—10000

ISBN7-81003-621-1/G·479 定价：3.80元

前 言

太极刀、太极剑和太极推手，都是太极拳运动的主要内容，历史悠久，流传较广，有较深厚的群众基础。近几年来，随着太极拳运动的发展，太极剑和太极推手已成为全国正式竞赛项目，国际性的太极拳比赛和交流活动日益频繁。群众性的太极拳运动水平也不断提高，参加学练太极拳、械的群众越来越多。为适应广大爱好者的需要，使太极拳、械在群众中更好地推广和发展，笔者根据已故著名老武术家李玉琳先生的生前教诲，结合自己几十年来的锻炼体会和教学实践，在继承传统拳械的基础上，通过研究整理，编写了这部以刀、剑、推手为主要内容的《太极拳械精粹》。

由于传统太极刀套路的动作内容过少，布局比较单调，与当前竞赛、锻炼的要求和发展趋势有一定差距，为此，作者在继承传统刀架及其风格特点的基础上，充实了动作，增添了刀法，调整了结构，创编了既符合竞赛要求，又适于群众健身练习的44式太极刀套路。为满足广大爱好者的要求，现将新编《太极刀》及笔者于1984年编著并经过重新整理编写的《太极剑》和《太极推手》汇为一册出版，以供广大爱好者练习和研究。

本书在编写过程中，曾蒙李天骥同志予以校正，刘彬同志协助整理，在此致以谢意。由于水平所限，可能有欠妥之处，尚望读者指正。

作者简介

张继修，1922年生，山东省掖县（今莱州市）人，中国武术运动协会和黑龙江省武术运动协会委员、国家级武术裁判员、哈尔滨市武术运动协会常务副主席、国家高级武术教练员。

他自幼习武，拜著名武术家李玉琳为师，深得太极、形意、八卦等拳、械要旨，尤擅长武当剑、太极推手。50年代，曾多次参加全国武术比赛，并多次获一等奖或第一名。60年代开始从事武术教练工作，30多年中所培养的大批武术人材，已遍及全国各地。他先后30多次担任全国武术比赛的裁判员、裁判长、总裁判长，连续担任6届“全国太极拳、剑、推手比赛”的总裁判长，两次被国家体委授予“国家级优秀裁判员”称号。

他多次被借调国家体委参加编写太极拳、剑、推手的《全国竞赛规则》、和《太极剑竞赛套路》、和发行于国际的《太极拳教学录像教材》，参加了《四式太极拳竞赛套路》的审核工作。他还多次担任全国裁判员、教练员学习班的教学工作，并参加了全国武术调研和黑龙江省武术挖掘整理工作，参加编写了《黑龙江省武术拳械录》，被国家体委和省体委授予“武术挖掘整理先进工作者”称号。

他多次随“中国武术代表团”、“中国武术教练代表团”和“哈尔滨市武术代表团”出访日本，进行武术交流和讲学。著有《太极剑》、《孙式太极拳入门》、《哈尔滨市

武术史话》。他在国内外武术刊物、哈尔滨市文史资料上撰写达数十万字的文章。于1988年荣获中国国际武术节颁发的“武术贡献奖”，被国家体委授予“新中国体育开拓者”称号。

孜孜不倦
孝風化雨

徐九思

發展中華武術
增強人民體質

張文廣

正宗武當

沙國政題



發揚中華
武術共同努
力！

李天驥

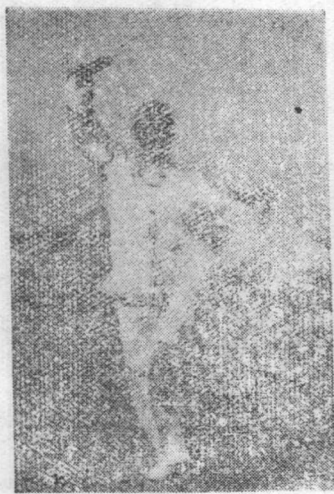
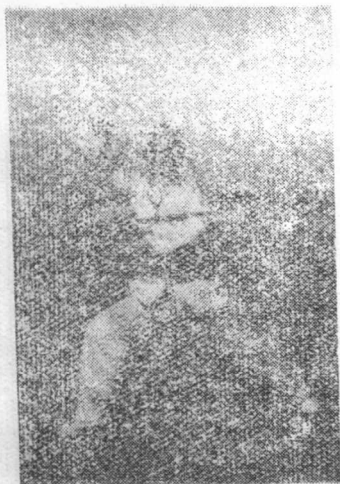
一九九〇年四月于北京

為
張德修武術家著作題詞

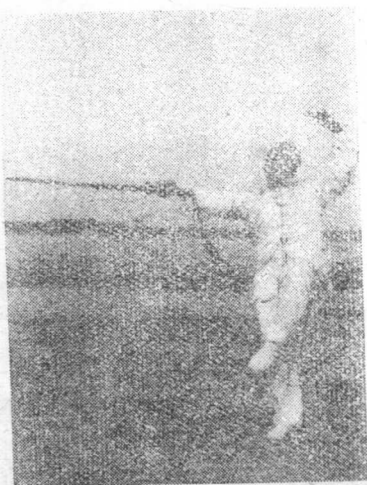
抗興武術
壯家國魂

張德修
行 補筆

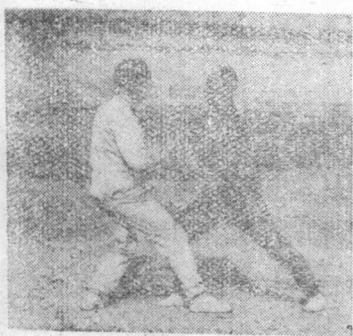
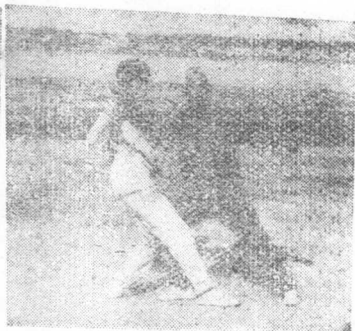




太 极 刀 照



太 极 剑 照



太 极 推 手 照

目 录

前 言

第一章 太极器械的基本知识.....	(1)
第一节 太极器械对身体各部位姿势的要求.....	(1)
第二节 太极器械的主要步型、步法和腿法.....	(4)
一、主要步型.....	(4)
二、主要步法.....	(7)
三、主要腿法.....	(7)
四、主要平衡.....	(7)
第三节 练习太极器械的主要过程和要点.....	(8)
第二章 太极刀.....	(14)
第一节 概说.....	(14)
第二节 刀的部位名称.....	(14)
第三节 手型和持刀法.....	(16)
第四节 太极刀的主要刀法.....	(18)
第五节 动作名称.....	(21)
第六节 动作说明.....	(23)
第七节 动作路线示意图.....	(69)
第三章 太极剑.....	(71)
第一节 概说.....	(71)
第二节 剑的部位名称.....	(72)
第三节 剑指和持剑法.....	(73)
第四节 太极剑的主要剑法.....	(75)

第五节 劲作名称	(77)
第六节 动作说明	(79)
第七节 动作路线示意图	(132)
第四章 太极推手	(134)
第一节 概说	(134)
第二节 太极推手的特点	(136)
一、以静制劲	(136)
二、以柔克刚	(138)
第三节 太极推手的基本方法	(140)
一、八法	(140)
二、五行	(146)
三、沾粘连随与顶匾丢抗	(147)
第四节 太极推手的劲	(149)
一、听劲	(150)
二、化劲	(150)
三、拿劲	(151)
四、发劲	(152)
五、“听、化、拿、发”在推手中的重要意义	(153)
第五节 推手中的几个力学根据	(154)
第六节 推手应注意的事项	(158)
第七节 太极推手桩功	(161)
一、马步桩	(162)
二、三体桩	(163)
三、抖力桩	(165)
四、绷力桩	(166)
第八节 太极推手法	(168)
一、单手平圆推手法	(168)

二、单手立圆推手法	(170)
三、双手平圆推手法	(173)
四、定步四正推手法	(175)
五、活步推手法(一)	(179)
六、活步推手法(二)	(181)
七、大捋推手法	(182)
八、大捋推手换手法	(186)
第九节 附录	(196)

第一章 太极器械的基本知识

第一节 太极器械对身体各部位姿势的要求

一、头颈

练习太极器械和练太极拳一样，对头部姿势的要求是很严格的。传统拳论中的“顶头悬”和“虚领顶劲”，就要求在练习时头部微微向上顶起，保持头颈自然竖直，不可前俯后仰、左倾右歪或东摇西晃。头部自然向上虚顶，下颌微收，就能使颈椎松竖，并引拔脊柱节节松开，上下一线，做动作就有轻灵之感，不致出现偏倚现象。在练习过程中，头部应随着动作方向的转换，与躯干的旋转协调一致，不可皱眉瞪目，面部要自然，舌舔上颚，口要自然闭合，眼随着身体的转动注视器械的运使方向，或平视前方。换势运转时，要做到势动神随，精神贯注，神态自然。

二、胸背

要畅胸舒背，即胸部不要外挺，要自然松畅，背部要舒展。这与传统拳论中的“含胸拔背”的要求是一致的。“含胸拔背”，不是使练习者在练习时胸部故意收缩，背部用力绷紧，而是指双肩在松沉的前提下微微前合，避免胸肌紧张，尽量使胸部肌肉自然松弛，背部肌肉随着两臂的伸展动作，自然地舒展。胸部松畅，既可避免胸肋紧张，又能使呼吸舒畅顺适，气不上浮。为了避免曲解“含胸拔背”的含

义，我们把它解释为“畅胸舒背”，以帮助大家正确地理解和掌握这一要领。

三、腰臀

腰部是上、下体转动的轴心。传统拳论中的“腰为车轴”、“主宰于腰”，以及“刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然”，都说明腰部功能对完成正确的姿势动作，保证身体在练习中重心稳定、不偏不倚，保持端正安舒的姿态，以及劲力完整顺畅地达到身体各部起着重要的作用。同时，臀部的姿势与腰部动作密切相联，臀部的外凸或内收，直接影响腰部的形态。因而，练习太极器械在要求腰部松沉直竖的同时，也要求臀部松垂内敛，使腰骶保持自然中正的状态。传统拳论中的“尾闾中正神贯顶”，就是说下面腰臀松垂，上面头颈虚顶，使整个脊椎保持垂直状态，气血贯通，达于头顶。腰臀松垂，能够“空心实腹”，使呼吸下沉（气沉丹田），气不上浮，胸腔自然松畅，从而使呼吸细、匀、深、长，自然顺遂地与动作的开合屈伸结合起来。同时，腰臀松垂，又可增加两腿的支撑力量，使下盘稳固，保持身体重心的稳定，练习时就能灵活自如，保证动作的圆活完整，避免呆板僵硬的现象。

四、上肢

传统太极拳论中说的“沉肩垂肘”是要求这两个关节要放松。肩、肘两个关节是相互关联的，能沉肩就能垂肘，肘垂，肩部自然就能松沉。做到沉肩垂肘，不但能促使“含胸拔背”的自然形成，同时又有助于“气沉丹田”，特别在练习太极器械时，肩部的松沉旋转活动，对发展肩部韧带和肌肉的伸展性和灵活性都有一定的积极作用。

“沉肩垂肘”的同时，要注意腋下留有余地，不可把臂

部紧贴在肋部，传统拳论中的“肘不贴肋”，就是要求手臂在动作时要留有回旋余地。这样既可避免使局部出现死弯或僵直的现象，同时在做动作时又能放长击远，灵活自如。

腕关节的旋转要与肩、肘协调一致，既不可僵直硬挺，又不可软弱无力。一般来说，在握紧器械的同时，应随着肩、肘的动作和器械的开合、升降、缠绕柔活、韧性地屈伸和旋转。这样，既可避免器械运使时的断劲现象，又可体现出势断劲不断、劲停意不停的特点要求。

五、下肢

下肢是身体的基础，下肢动作的正确与否，对于周身稳定和姿势正确极为重要。

拳论中说：“根于足，发于腿，主宰于腰”。腿部活动，首先要注意胯、膝关节放松，以保证进退起落和转换的轻巧灵活。过去比喻太极拳、械的步法为“迈步如猫行”。如向前上步时，一般都是先落脚根，随着重心前移，全脚踏实。两腿的重心移动，应注意虚实分明，实腿为主，虚腿为辅，但虚腿也要有一定的支撑作用，做到虚中有实，虚实相济。切不可出现双重、双浮现象。双重则滞，转换动作就不灵活，往往出现拖泥带水现象；双浮则飘，脚底轻渺无根，容易站立不稳，东倒西歪，影响身体姿态和器械技艺的正确发挥。所以，步子的进退，脚的移动，要轻起轻落，先虚后实，才能体现出轻灵沉稳、柔和缓慢的太极器械的风格特点。除此之外，要做到步的大小、宽窄和位置准确适宜，下肢稳定踏实，才能保证上体动作运用自如，避免摇晃不稳和出现一些错误形态。如果造成错误定型，再改就困难了。

六、精神

精神集中，才能专心致志地练习，动作才能做得细致周