

李和生 李聪 著

人民体育出版社

太极可道

李和生传杨式老六路
内功太极拳解密

赠
光
盘

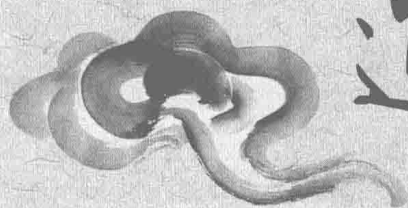


李和生 李聪 著

人民体育出版社

太极可道

李和生传杨式老六路
内功太极拳解密



图书在版编目 (CIP) 数据

太极可道 : 李和生传杨式老六路内功太极拳解密 / 李和生, 李聪著.
— 北京 : 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4804-9

I. ①太… II. ①李… ②李… III. ①太极拳—基本知识 IV. ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 074075 号

.....

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印制
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 16 印张 262 千字
2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—8000 册

*

ISBN 978-7-5009-4804-9
定价: 40.00 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)

目 录

父亲小传	1
第一章 内功太极拳溯源	29
一、太极拳的历史源流	30
二、杨式太极拳的历史地位	35
三、杨式老六路内功太极拳的传承脉络	37
四、杨式老六路内功太极拳的特点	39
五、杨式老六路为什么特别强调要练内功	41
六、内功在养生健身方面的益处	42
七、内功在推手、技击方面的作用	44
第二章 太极松功	47
一、“太极松功”的内涵及修炼“太极松功”的意义	48
二、在修炼“太极松功”中应注意的几个错误认识或误区	50
三、怎样修炼“太极松功”	51
四、太极“松功八法”详解	54
第三章 太极桩功	61
一、无极桩功诀阐秘	62
二、静力桩	65
三、动力桩	67

第四章	太极拳对身法的要求	69
	太极拳之练习谈	70
	太极拳十要	72
第五章	太极内功——老六路的三乘功法	75
	第一乘功——腰功	76
	一、关于练“腰”的理论	77
	二、为什么先练腰功，怎样才能练好腰功	77
	第二乘功——炁功	81
	一、关于练“炁”的理论	81
	二、什么是内炁？我们为什么要练内炁	82
	三、结合盘拳、桩功练“内炁”	83
	四、结合推手练“炁”	85
	五、松散对练“炁”的意义	85
	第三乘功——神经	86
	一、关于练“神经”的理论	86
	二、什么是我们要练的神经	87
	三、怎么练神经	88
	四、神经在盘拳与推手中的运用	89
	五、第三乘功中的阴阳关系	90
第六章	杨式老六路拳架套路	93
	一、习练杨式老六路内功太极拳套路总的注意点	94
	二、杨式老六路内功太极拳套路动作名称	94
	二、套路动作详解	96
第七章	内功太极拳推手秘技	163
	一、什么是太极推手	165

二、练习推手时应注意的问题	166
三、如何练习太极推手	170
四、太极拳对身法的要求	177
五、太极拳的基础八要	179
六、太极拳八卦五行要义	180
七、太极推手中应用的几种力	189
八、太极拳的力与劲	194
九、各种劲的练法（单人）	196
十、内功太极拳推手要义	202
十一、太极推手动作图解	206
十二、太极拳论劲	209
 第八章 太极拳理论浅析	 225
一、王宗岳太极拳理论浅析	226
二、武禹襄《太极拳论》浅析	234
三、《十三势歌》浅析	236
四、武禹襄《十三势行功心解》浅析	239
 后记	 247

父亲小传

—— 写在前面

遵父亲李和生先生所托，我与沈祯、汤智强二位师兄弟于2014年初开始着手再版《内功解密——杨式太极拳老六路》一书。经父亲同意，我们特意在书中增加本篇小文。

现在，父亲在武术界已有一定的声望与影响，跟随他学习的弟子与学生已遍布国内外。由父亲一手创立的太极内功三乘功法与拳道拳学也被越来越多的人认可、学习和研究。而在这些荣光背后，很少有人知道父亲所经历过的坎坷岁月与不凡生活。

作为他的女儿与授业弟子，我将我所知道以及经历过的一些往事汇成这篇小文，希望能有助于大家更了解我的父亲学拳、悟拳的经历；明白他不辞劳苦传拳的初衷；希望能让更多的同门理解与继承父亲的心愿，让内功拳学得以正脉传承。

李 聰

2015年1月

壹

我的父亲李和生先生祖籍湖北，1926年农历4月26日生于北京。兄弟姊妹共五人，父亲排行第三，上有大伯与二姑，下有四叔与小姑。父亲出生时家境比较殷实，爷爷在国立北京医科大学任职，收入还算可观。爷爷是做学问的，家教非常严格，尤其重视对孩子们的教育。可能是因为从小受过良好的教育，经历了无数坎坷的父亲一生勤学不惰、治学严谨，处世为人也非常敦厚质朴，一生都保持着让人称赞的谦谦君子作风。

父亲年幼时，社会动荡不安。到父亲七岁那年，爷爷学校里经常欠发工资了，全家生活开始日益窘迫。那年秋天，国民政府的教育部调派爷爷回湖北孝感当督学（相当于现在的地方教育局局长），当时大伯已从北医毕业，被安排到保定当了医生，二姑也在西单师范附小当了教师，爷爷和奶奶于是决定带着我父亲与叔叔、小姑一起迁回湖北老家。

回到孝感不久爷爷就生病了，求医问药都无效，一年后爷爷就在老家去世了。爷爷的去世一下子断了全家人的生活来源，奶奶只好带着三个孩子又回到北京，租住在骡马市大街一个胡同的大铁门杂院里。回到北京不久，二姑便远嫁去了东北（几年后就病故了），大伯也被安排去做了随军医生，据说是跟随部队去了新疆，一去就失去了音讯。新中国成立后，父亲曾多次托人在新疆打探大伯的消息，均无结果。那时父亲还不到十岁，叔叔八岁，小姑仅六岁，家境一下子无比窘迫凄凉。因没有了生活来源，出生于书香世家的奶奶不得不帮人干些浆洗缝补的粗活儿，随身还得带着小姑。父亲和叔叔被送到了救济院（现在的协和医院）做了小工，一为有人照看，也为了减少家用。父亲与叔叔在救济院生活了一年多，困境中也有幸接触到了一些好心的外国大夫、护士，受到了他们不少的帮助，还学会了一些英语。年幼的小姑聪明伶俐，奶奶帮佣的这家人很喜爱她，他们看奶奶生活不易，就收养了小姑。小姑名叫李近生，后来随这家人去了台湾，临走前哭着说长大了会回来登报写上“小近找妈妈”以寻亲，可至今音讯全无，每每说起这事都让父

亲心痛不已。

这之后父亲当过电镀学徒，拉过洋车。为了家里的生计，小小的年纪历尽各种艰辛困苦。这样的生活持续了好几年，也练就了父亲一生不畏艰难、勇于面对、坚韧执着的性格。

因父亲有些医术基础，后来经人介绍到广安门总后医院当了卫生员，正式进入了做医生的行业。医院除了管穿衣吃饭外还发些工资。有了这项稳定的收入，一家人的生活才逐渐稳定下来。

貳

那时，父亲每天除了努力工作外，空闲时间主要是忙两件事——温习功课考大学、习武锻炼身体。父亲自幼身体偏弱，体质不好，为了强身健体，从小就跟随别人习练一些武术健身。父亲习武很有天赋，小小年纪一教就会，比划起来也像模像样。1946年春，父亲巧遇京城里有名的武术名家、形意拳大师唐凤亭先生，开始跟随唐先生学形意拳、五行拳、少林功法。唐先生深得形意门李氏三杰的秘传，授拳严苛，对基本功尤为重视。父亲跟随唐先生习拳前后共有七年之久，接受了形意门系统严格的训练。这七年的锻炼不仅强壮了父亲的身体，也为父亲打下了很好的内家拳基础。七年中父亲对形意拳十二形操之屈伸开合、闪展腾挪已是形神合一，初窥形意拳之玄妙。每当回忆起这段学武经历时，父亲总是说：“学拳容易寻师难，有幸遇上唐大师，使我打下了良好的内家拳基础，犹如千层高楼打好了地基。我在太极拳内功上的成就，首先应归功于启蒙老师唐凤亭先生的无私教诲。”

1953年父亲从北京医科大学毕业后，又认识了吴式太极拳名家王培生先生，并拜入王先生门下开始学习吴式太极拳。父亲说：“王培生恩师手眼身法步极佳，是少见的习武奇才。”王培生先生是当时武术界翘楚人物，也是声名赫赫的实战大家。他聪颖过人，学拳刻苦用功，在武术上有极高的天赋，深得太极名宿杨禹廷大师的真传，在吴氏门里曾有“小南吴（吴英华）北王（王培生）”的显赫声誉。王培生先生对弟子要求严格，授课非常严厉。



李和生先生（前排左二）与恩师王培生先生（前排左三）及同门于1986年合影

父亲跟随王培生先生习拳非常用功刻苦，加上天赋过人、一点就通，因而深得王先生的赏识，几年下来便掌握“以心行意、以意导气、按窍运身”之吴式太极拳精华。特别是在实战推手上初露锋芒，很有王培生先生的神韵，让王先生非常得意，经常让父亲跟随在他身边，一为对父亲再细细雕琢打磨，再则让父亲多见世面。父亲也不负王培生先生的厚望，在拳艺上进步神速，逐渐成为王培生先生十分倚重的弟子。

1963年，王培生先生因故离京，中断了父亲继续跟随在他身边深造的机会。好在杨禹廷师爷当时仍在授拳，父亲得以继续跟随师爷学习。杨禹廷师爷平日就对父亲的勤学慧敏十分欣赏，加上二人谦逊低调的个性也十分投缘，父亲又得到了杨师爷的悉心教授。在师爷的亲授指点下，父亲拳艺精进，对吴式太极拳的研习与理解有了质的提升。

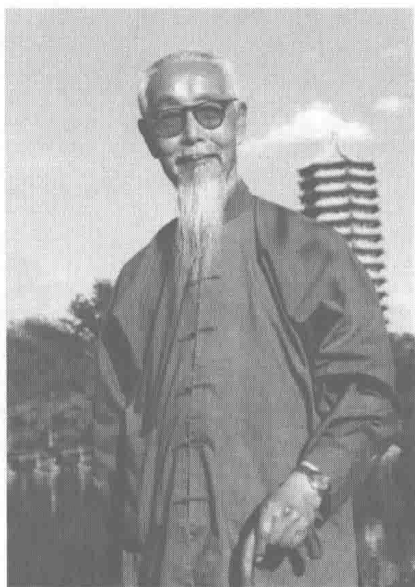
与杨禹廷师爷的一次单独相处中，有一件事对父亲触动很大。这一天，父亲去看望杨师爷，二人聊得兴起，端坐在藤椅上的师爷指了指自己的眉心，忽然对父亲说：“和生，你用手指按我这儿试试！”父亲不明所以地用手按向师爷的眉心，没成想刚一接触，顿觉全身一空，忽悠之间仿佛被什么东西



杨禹廷先生赠与作者的拳照

吸附住了一样被连根拔起，身不由己地被甩到了藤椅的一侧，这一体会让父亲惊诧不已。杨师爷笑咪咪地告诉父亲这便是太极内功。父亲便问师爷平时怎么没教过大家这个，师爷说：“都松不下来，教也没用。”父亲一再恳请师爷讲解传授，师爷说：“说不出什么道理来，你往松里练就都有了，要大松大软地练。”之后便不再多说了，父亲也就不敢再追问。这次不经意的体会，让父亲陷入了对太极拳新的摸索与思考中，冥冥中也为父亲指出了未来的研究方向。

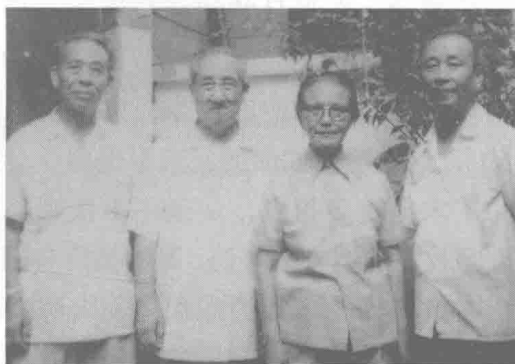
因为一个特别的机缘，父亲认识了马有清先生，两人由武相识，交情甚厚。马有清先生是吴图南大师的衣钵弟子。吴图南大师集杨式、吴式于一身，深谙太极真谛并有许多个人建树，是太极拳界名宿大家。他淡泊名利，生平极少授徒。马友清先生当时正遭遇时局困难，被安排在郊外农村，这让平时很少接触农活的马先生苦不堪言。父亲通过在医院做医生的关系不遗余力地给他帮忙，减轻了其中不少劳苦，让马有清先生十分感动。在平日的切磋交流中，马先生将吴图南大师的二十四松功、二十四劲功、四坏劲及凌空劲的歌诀毫无保留地告诉了父亲，这让嗜武如命的父亲深受启益。后来，为了求得更多指点，父亲还多次到吴图南大师教拳的地方去拜访，可惜都没有遇到。后来按马先生告知的地址去吴大师居住处寻找，结果在街道上正好看到在挨批斗的吴老，一直等到批斗会结束，二人才得以相见。与吴图南大师相熟后，父亲经常去



吴图南大师照片

看望他，有时借聊拳之名为吴老与老伴带去一些日常吃喝用度，暗暗接济一下两位老人。与吴图南大师的交往让父亲受益匪浅。吴大师非常明确地告诉父亲“练太极一定要练内功，没有内功就不是太极拳”，“太极拳内外兼修要以内为主，要用内功去控制对方”。但内功具体应该练什么、怎么练吴大师没有说，父亲也没有亲听吴大师讲解与演示过传说中的凌空劲。

父亲跟随王培生先生到上海拜访过吴英华大师、马岳梁大师。1984年两位大师来京探望女儿时，父亲与多位吴氏门人一起在中山公园“来今雨轩”举行欢迎会，宴请吴、马二老。与两位大师的多次接触中，父亲虚心请教聆听教诲，获益良多。父亲说二位大师在吴式太极拳上造诣精深，内功非常深厚。马岳梁大师的桩功到了让人叫绝称奇的地步，他以单腿金鸡独立的姿势表演太极定劲，能经受多人齐推而纹丝不动，而在他“哼”一声后，推他的



- (上图) 跟随王培生先生拜访吴英华、马岳梁二位大师合影 (左一为李和生先生)
- (下左图) 吴英华、马岳梁二位大师来京合影 (右三为李和生先生)
- (下右图) 跟随王培生先生拜访吴英华、马岳梁二位大师合影 (右一为李和生先生)

七八人竟同时跌倒在地。两位大师性情谦逊温和，不轻易显露真功，晚年时功至臻化，与人推手未见其动，对方往往即站不稳跌出，其技神乎其神。二老告诫父亲要遵老子所说的“致虚极，守静笃”，要将“轻灵，贯穿，气宜鼓荡，神宜内敛”作为锻炼法则，练到一定时候，身体任何一处与对方接触都要可以做出应对。马岳梁大师曾说：“太极拳是动静相兼的功法。练拳是首先集中思想，清除杂念，由均匀舒适的动作，促使大脑由杂乱归于宁静专一，此时越练越静，渐至意识和动作混而为一。认真练拳者到了这个境界，必觉通体舒适，欲罢不能，最静也即最清醒的状态。”

父亲好武成痴，一有机会便四处寻师访友。他曾拜访过崔毅士、陈微明、李雅轩、傅钟文等多位前辈，亲身聆听过他们的教诲。这些前辈的指点为他后来专心探索太极内功提供了参照，打下了很好的理论基础。

叁

上世纪70年代中期，父亲代表积水潭医院参加北京成立的医疗质量检查委员会，工作期间认识了同来参会的孙德善先生。孙德善是汪永泉大师的早期弟子之一，深得汪大师的真传，也十分痴迷武术，与父亲可以说一见如故。二人一有空暇就私下切磋拳技。在与孙德善先生推手交流中，父亲惊奇地发现孙德善先生竟能发放一种看不见但能体会到并能控制对方的内劲。父亲自从受到杨禹廷师爷的启蒙，以及吴图南、吴英华、马岳梁等多位大师的点拨后，加上平日就常看拳经典籍，对内功理论已有所领悟，加上多位前辈们的悉心教导，早已深知太极拳是内功拳，修炼内功才是掌握太极拳的核心与精髓。只是在学习过程中，虽然在一些前辈那里能体会到一些内功，可在修炼的方法上一直很模糊，没有谁清楚地传授要领，让人无从练起。与孙德善先生推手的感受让父



孙德善先生拳照

亲如获至宝。想到孙先生比自己年长不了几岁就能掌握内功，一定是有独特的训练方法。在这之后的日子里，父亲一有时间就去孙先生那里学习，跟随孙先生学习一些内功的训练方法。孙先生也与父亲十分投缘，总是有问必答，倾力相授。当时孙德善先生住北京城东北角，父亲住城东南角，每周父亲都会大老远骑车去孙先生家。孙先生毫无保留地将许多练内气的方法、桩功以及许多练功口诀教给了父亲。

跟随孙德善先生学习一段时间后，因单位响应毛主席“把医药卫生重点放到农村去”的“6·26指示”，父亲被安排上山下乡去了医疗队，一下子中断了与孙先生的学习机缘。在医疗队工作一年多后父亲才回到城里工作。待父亲再去看望孙德善先生时，孙先生已病重入院。在探望孙先生的病房里，父亲见到了孙先生的大师兄朱怀元先生。孙先生郑重地将父亲引荐给了朱怀元先生，说父亲是他的至交好友，希望朱怀元先生能多多指点父亲。

经过与孙德善先生、朱怀元先生较长时间的接触，父亲感觉他们所传授的拳术在内功修炼方面练法清晰、内容丰富而且精深。于是，父亲下定决心跟随这两位老师学习研究这门拳学。1976年，在孙德善先生的引荐下，已



朱怀元先生授徒仪式。汪永泉（前排右四）、朱怀元（前排右三）、李和生（二排左三）

年过五十的父亲正式拜汪永泉大师的大弟子、太极拳隐世奇人朱怀元先生为师，从此开始全身心学习杨健侯在清王府传授的传统内功太极拳。

汪永泉大师是杨澄甫宗师的得意高足，自幼习武。他的父亲汪崇禄曾是溥伦贝子府的总管家，日日跟随在溥伦贝子身边。溥伦贝子的父亲载洵郡王好武，曾掌管清廷上虞备用处善扑营事务，在晚清中是个显赫的人物。那时太极拳正传入京城不久，经过露禅宗师与班侯宗师的开拓，已经在京城武术界名气日隆。溥伦贝子慧眼识珠，看出太极拳是好东西，便时常请健侯宗师入府授拳。溥伦贝子在跟随健侯宗师学拳时，汪崇禄总是跟在左右随身伺候，有时还得帮着贝子记下宗师讲授的内容。汪崇禄是个有心人，加上本身喜好武术，便在无形中深得健侯宗师的传授。汪永泉大师年少时，时常跟随父亲去杨家练功，因其反应机敏，加上自幼学习过善扑技艺不怕跌碰，因而经常被健侯宗师、少侯宗师唤去做演示的靶子。这样的锻炼机缘让汪大师受益匪浅，加上汪崇禄私下里对他严以调教，汪大师很早便已打下了内功基础，窥得杨家拳术不外传的内功精髓。后来汪大师由健侯宗师亲点拜入杨澄甫宗师门下，得以继续跟随澄甫宗师学习。汪永泉大师年轻时即开台授拳，主要教授健侯宗师在王府时传授的杨家老六路太极拳，当时常年跟随他学习的人有朱怀元、孙德善、张广龄、高占魁、张孝达五位，这也是汪大师的第一批入室弟子，深得大师的真传。

汪永泉先生的这五个徒弟中，对父亲指点最多的主要有其中三位——朱怀元先生、孙德善先生、高占魁先生。朱怀元先生是父亲的授业恩师，特别强调腰功的练习，他本人的腰功也已练到炉火纯青的地步，功力威猛无比。那时朱先生常说“搭手人翻三丈六”。父亲说这话一点儿都不假，他曾有位师弟被朱先生发出去十多米远，回来时一瘸一拐的，一看他那鞋帮与鞋底子都已分家了。孙德善先生则主要是练炁，有口诀是“内炁后支援，碰上如触电”，讲究的是搭手内炁就得到对方身上。父亲最早接触的就是孙先生的内炁。父亲后来在朱怀元恩师的引荐下还认识了高占魁师叔。高师叔当时正在患病中，父亲不遗余力地给他寻医救治，让这位师叔深受感动，将自己多年的研究心得与体悟倾囊传授给了父亲。他的练法与两位师哥又不一样，他主要强调神经的练习。在以后几十年对太极拳的探索研究中，父亲在神经的练习上有了很大的收获与心得。

汪永泉大师传授给第一批弟子的内功练法各有不同，传授的内容与他晚

年传授给别的徒弟的内容也不一样，这一直是个难解之谜。比较常见的解释是汪大师因人施教，因材施教，真正原因已不可探究了。父亲见过孙德善先生打过一趟老六路低架拳，据说也是跟汪大师学的。架子非常低，大腿贴近地面了，而在朱怀元老师与别的师叔那儿都没有见人练过这样低架拳的。

根据朱怀元恩师、孙德善师叔、高占魁师叔这三位前辈传授的内容，结合其他多位前辈的指导与自己多年对内功太极拳的研习体悟，父亲逐渐总结出了一套具有特色的内功太极拳的习练方法，也就是我们现在对外传授的杨式老六路内功太极拳“三乘功法”。父亲将朱怀元恩师传授的“腰功”归纳为“第一乘功”，通过“腰功”的练习不仅能达到很好的强肾健体的养生作用，同时也明确了推手技击时劲源的位置，要求无论是盘拳还是技击都得以腰带动，手都不能起主体作用，要做到“有手似无手”。“腰功”练习的重点是习练者要做到“以腰变手”“以腰换手”。父亲早年练习“腰功”时非常用功和刻苦，除了每天多次用腰功盘拳架，一有空暇就按照朱师爷的要求用“腰拱椅子背”“弯腰打井水”等等。父亲将孙德善先生传授的“炁功”归纳为“第二乘功”。“炁功”练习对人体有非常好的固本培元的健身作用，推手技击中作用也十分独特，孙先生特别强调桩功的辅助练习，“内炁”充足饱满后，通过一些特定的桩功让“炁”松散到人的四梢与身体周围，如同布好一个无形的“炁场”。这个“炁场”既能润养身体，也似给身体多了一层敏感的保护屏障。父亲说孙先生曾教他站一个大字桩，站一段时间后就能感觉臂膀与躯体之间像长了翅膀，不仅气感足，而且在臂膀与躯体之间的空隙，即使一小蚊蝇飞过也感觉非常明显，这种灵敏度在没有练习“炁功”前是没有体会过的。父亲将高占魁先生传授的“练神经”归纳为“第三乘功”，他现在讲课中讲“神经”讲的最多，演示的也最多。父亲在“第三乘功”下的工夫是最大的，他自己也觉得在这乘功夫中收获与体悟是最丰富的。“第三乘功”中修炼的“神经”，许多人认为就是医学上说的人体神经组织，或是传统医学中的人体经络，其实这是一种片面的理解，与父亲讲授的“神经”是有出入的。在本书的“三乘功法”章节中，父亲对“神经”有比较详尽的讲述，大家可以认真参照研究。这章节内容是由父亲讲述交我们几个整理的，我们书面表达能力有限，在一些内容上无法用笔墨尽现父亲讲授的全貌，但相信核心意义上未有偏离。

在“第三乘功”的研究中，父亲按照高占魁先生传授的口诀习练一段时

间后，曾在研究“神经”的过程中遇到了瓶颈，一度迷失了方向。这个阶段虽然在“练神经”的探索上父亲已有很大的进步，但父亲感觉到内力像一匹烈马一样总不能被很好控制，不能做到得心应手的运用。推手中每每一想发人，内劲往往适得其反地弱了下去，本劲也如影相随总混在其中，这让父亲很苦闷。那时高占魁先生已仙逝，父亲便将自己的疑惑向朱怀元恩师请教。朱怀元先生找了一张太极图让父亲参看，对他说：“你看这太极图由阴阳二鱼组成，但阳中有阴，阴中有阳，阴阳二鱼又相互为根。我们练的是太极拳，得研究这个阴阳，明白阴阳互生的道理。你在阳求阳自然不得其法了。”朱师爷的话让父亲如醍醐灌顶。通过对“阴阳”的不断研究，父亲逐渐领会了前辈们所说的“极柔软然后极坚固”“阳从阴出”“太极练的是自己的圆满”“太极刚劲是松出来的”等话的含义，父亲十年盘一拳，在内功的研究上逐渐走出了瓶颈，进入了更高的层次。



朱怀元先生照片



与朱怀元先生之子朱春煊先生（右）

在总结梳理“三乘功法”中，父亲发现这正合了道家“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的传统练功法。练腰与“炼精化气”相对应；练炁与“炼气化神”正吻合；练神经也与“炼神还虚”相一致。而通过对“阴阳”不断深入研究，父亲发现基于“阴阳”理论的拳理拳法也正符合道家“炼虚合道”的内家功法修炼目的，源于道也缘于道，正好印证了太极拳起源于道家，与道家文化一脉相承。现在许多拳家有意割离太极拳与传统道家文化的关系，认为太极拳不过是民间流传的一门武术技艺，与道家文化无关联，父亲对此是不赞同的。

对“阴阳”的研究让父亲对太极拳内功修炼的认识焕然一新，也有了更深的理解。他晚年不断致力于太极拳“阴阳”理论的研究，总结出了许多心