

杨健侯秘传

魏树人 著

湖南科学技术出版社

杨氏太极拳

三十七式内功述真

一代太极大师彭敦朴先生曾说过：
太极拳是一门内功，关键在运气，
不知运气如同做操，终难登堂入室。



一代太极大师彭敦朴先生曾说过：
太极拳是一门内功，关键在运气，
不知运气如同做操，终难登堂入室。

杨健侯秘传

魏树人 著

湖南科学技术出版社

杨氏太极拳

三十七式内功述真

魏世萍 魏世衡 魏世兰 魏世萌 / 整理



图书在版编目 (C I P) 数据

杨式太极拳三十七式内功述真 / 魏树人著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5357-6364-8

I. ①杨… II. ①魏… III. ①太极拳—研究 IV.

①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 148528 号

杨氏太极拳 三十七式内功述真

著 者: 魏树人

总 策 划: 黄一九

责任编辑: 罗列夫

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 16

插 页: 3

字 数: 222000

书 号: ISBN 978-7-5357-6364-8

定 价: 42.00 元

(版权所有·翻印必究)

自序

我幼年体弱多病，因腿患风湿病，在学校免上体育课，所以同学们戏称我“大寒腿”。父亲鼓励我去国术社学武术，于是每至傍晚时，我便开始与小朋友一起锻炼。有一天隔壁卢铁柱叫我去他家玩，在他家看见一位白发老师正带着他大哥练一种慢悠悠的拳，当时虽不知叫什么拳，却觉得很好看。当时心想长大我一定要学这种拳术。

步入成年后，人生的岁月丝毫没有减弱我对武术的喜爱，太极拳更成为我业余时间唯一的爱好。我随启蒙老师学完太极拳套路后，为了进一步深究太极拳术，我开始遍游京城各大公园，拜访太极名家，学习钻研太极功夫，继太极套路后进而研习推手和太极刀、剑、棒，以及太极拳对练等。近30年时间，从师日益增多，常受前辈长者称赞，当时自己也认为太极拳术不过到此境界。

1980年秋，一位挚友称他认识满族皇室后裔汪永泉老师，汪老师是一位京城太极拳隐士，曾得到杨健侯老前辈亲身指教6年，后又随少侯前辈学艺14年，得到杨家的真传，身怀绝技，但从不轻易吐露杨家太极拳术真谛。是日我与挚友一同前往拜见汪老师，在一小院中见到一位白发高个老者正带着学生练拳。挚友将我介绍给汪老师。汪老师面容慈祥，但讲话很严肃。我仅仅听汪师讲课两个小时，就犹如晴天中的一声霹雳，使我茅塞顿开，恍然醒悟。我在学

习太极拳30年之后的一天，才真的踏上太极拳的正途。我下决心抹掉前面30年的弯路，一切从头学起。

我于1980年秋退休，从汪师学艺6年，从始至终无间断，成为汪师承传者中唯一的全勤者，得到汪师表扬。每次课后我都要送汪师回家，途中汪师总给我讲些杨家密而未宣的拳术和揉手中的奥秘，使我受益匪浅。20年来回忆起汪师，总是赞叹他真不愧堪称太极拳唯一真谛承传人，是汪师的谆谆教导才使我能在著作中阐述出杨氏太极内功极其珍贵的拳术奥秘。我受汪师的教育栽培，不敢将他秘授的拳术窃为己有，故此在晚年将太极拳高境界内功功法贡献给太极拳的爱好者，愿同踏太极拳的真谛之路，以示明心。

魏树人 谨识

声 明

杨氏太极拳深谙太极拳真谛，被称颂为“杨无敌”然多年来杨氏家传将太极拳内功心法匿而不露，世人多番探寻，却未能得杨氏内劲法奥秘。

1980年，中国社会科学院得知原任北京市武术协会副主席汪永泉先生，是唯一得到杨健侯亲传杨氏太极拳内劲法的拳师，遂将汪永泉拳师请进中国社会科学院讲学。中国社会科学院哲学研究所、社会科学研究所的研究员们组成了一个核心课题小组，力求拯救、挖掘、整理太极拳内功，揭示太极拳内功的真实面貌。同年，我被邀请参加这一核心小组，参与这一课题项目。蒙汪师口传心授，终将汪师所传内容整理成《杨氏太极拳述真》一书出版，使这一文化瑰宝终于能够流传于世。

20年来，我悉心深入研习杨氏太极内功，归纳总结自己练拳的体验、体会，力争剖析和阐述太极拳术内劲法的奥秘，寻求普及、推广太极拳术内劲法的更好方法与途径，故在整理出版《杨氏太极拳述真》一书后，继续将自己所得所悟著述出版。本书亦为其一。

同时，仅存于世的杨氏太极内功如一株萌芽小草，需要精心爱护、培植，使其茁壮成长，开花结果，首先要培植一片试验地，再广为传播。为此余草创“太极草堂”。此举绝无门户之见，特此声明。

魏树人

目录

前言	01
太极拳术理论与剖析简介	02
第一章 内功循序	03
第一节 风钟演绎	05
第二节 内功层次进展	08
第三节 如何学练功法	10
第二章 阴阳概念	13
第一节 太极拳引证于太极图学说	15
第二节 意气的阴阳区分	15
第三节 人体的阴阳辨析	16
第四节 阴阳平衡辨别	17
第五节 阴阳演示	17
第三章 有关益寿延年论述	19
第一节 太极拳术的目的	21
第二节 拳谱中阐述的养生	22

目录

第四章 内功释疑	27
第一节 什么是内功	29
第二节 什么是内劲	29
第三节 什么是内气	30
第四节 什么是混合内劲	30
第五章 拳术详解	33
第一节 太极起势	35
第二节 三十七式动作详述	39
第三节 合太极	227
附一： 三十七式动作连续图	229
附二： 三十七式动路线图	247
后记	248

前 言

余自创办太极草堂以来，致力于太极拳术的教与学。近些年，新生力量如雨后春笋不断成长壮大，2002年，余年届耄耋，故此退出太极拳界，责弟子中选出第二代草堂接班人，以利弟子们在海峡两岸及世界各地对太极拳术的传授，促进太极拳事业的发展。

近几年来，为了全身心地研习太极拳术的功法，更有利于静思，余遂迁住远郊山区。但迅速增长的信件、来电及登门来访者，使余应接不暇。更有资深长者不断垂询太极拳理论，连佛教界的知名人士亦称赞余所著太极拳书中所叙与佛学理论相通，并祈愿余继续为太极拳术提供更多的科学理论，以使太极拳走向尖端，为人类造福。

2004年师兄齐一三次登门，嘱托余在晚年要将太极拳术进一步剖析透彻，使理论系统化，将晚年所获得的感知由表及里地总结整理，编写成书留给世人，不要为山九刃功亏一篑。余感任重道远，深恐有负众望，思之再三，勉力提笔，不顾眼疾，夜以继日于2006年深秋完成《太极拳术理论与剖析》一书（今改名为《杨氏太极拳——三十七式内功述真》，意在揭开太极拳的面纱，满足太极拳爱好者的共同心愿，让世人一睹太极拳术真貌，并与太极拳同道共同探研太极拳术真谛，得到太极拳术中隐藏着的奥秘。

余学浅才疏，本书可谓力不从心之作，但是我为太极拳事业贡献赤诚之心的愿望，则是真诚的。衷心期盼方家不吝赐教是幸。

魏树人 （时年八十有三）

太极拳术理论与剖析简介

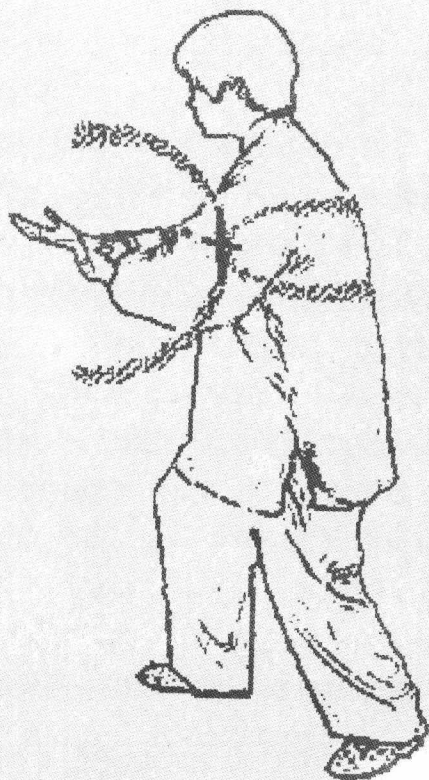
近年来太极拳的发展日益扩增，大有不可阻挡之势。学者日趋明朗的目的，是偏重于套路内功的健身术，探研太极拳内功“神、意、气”对人体养生的道理。国内外追求太极拳套路内功的奥秘，好像已是一种新兴的时尚。目前海内外人士在生活中越来越重视健康，大家意识到长期依赖医疗、药品的治疗，不如保健品易于服用，近来人们又重视绿色食品的食疗和营养价值。尤其海内外的中老年朋友，近年来已意识到太极拳是一种对体衰中老年人疗效显著的拳种，是能找回自身健康的一种妙术，其中，大家尤为重视杨家太极拳老套路的内功。许多执教者声称太极拳术中隐含着极高的养生功效，能使学员在短期内逐渐脱离依赖的药品和保健品。人们每日走出寓所学练，并期盼攀升杨家太极拳术中的高深境界。

根据国内外广泛而强烈的要求，笔者编著了《太极拳术理论与剖析——三十七式内功述真》，国内简体字版更名为《杨氏太极拳——三十七式内功述真》。本书在套路的“神、意、气”方面论述的是高级功法。书中详细绘制大量照片，并示以详述，每个环节、每个式子中内功学练之方法，揭示了太极拳术高境界神意气内功的奥秘。

希望本书能够协助海内外从事拳术传播的太极拳教师探研太极拳高境界的内功理论，以利于教学。

第一章

内功循序

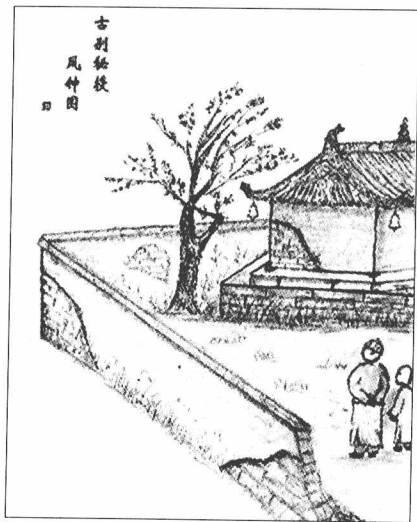


第一节 风钟演绎

从“风钟”中能得到解决太极拳术的内功劲法，是杨家的发现还是杨家受过名人的指点？实无据可查。在拳谱中并未见到类似“风钟”的论述，从清末至今也未发现有关“风钟”的论述，这仍是一个谜。

自从由“风钟”求出解决太极拳术之奥秘，杨家近半个世纪并没有对外泄露只只言片语，到杨健侯老年时才肯对徒孙汪永泉秘授“风钟”的奥秘。而汪师永泉自得到“风钟”奥秘，仍秘而未宣的又钻研半个多世纪，于1980年才将他的心得逐层次地秘授给少数弟子，所以近一个世纪来，世人并未听到过能从“风钟”中得到太极拳术内功劲法的奥秘。

经过几代人长时期的验证，要得到太极拳的真意，必须以“风钟”代替人体，譬如“风钟”的上顶、中腰、下口应视为三道气圈，人的肩、腰、胯要以这三道气圈才能解决形体之妄动。例如“风钟”虽然悬挂在房檐下，但钟体不受风力而摆动始终处于静止状态。“风钟”内系着一个形状特殊的钟锤，钟锤能借各方向吹来的微风，使“钟锤”往返不停地摇摆碰撞钟体内壁，发出清脆悦耳的声音，以驱赶小鸟，保护建筑物的彩绘。杨家意识到太极拳的内功与“风钟”有着极其重要的关系，肯定“风钟”



能解决长期得不到太极拳真意的追求，又能建立理论的依据，指出练太极拳时身形必须要向“风钟”一样“以静待动”，“风钟”能发出声波是钟体内的钟锤在钟内微微晃动所致，这就是太极拳拳谱中要求的“妙处全凭能借力，得来毫不费工夫”的论述。

汪师指明练拳时要意想以肩圈控制两只胳膊，就没有两肩两肘的存在，才能松、通、空，自然呈现“两膊相系”；意想以胯圈控制两腿两脚，这样在提、蹬、进、退时会自然呈现轻松自如；意想以腰圈上能辖制肩圈，下能辖制胯圈，方能达到“上下相随，以腰为纛”。练拳要时时刻刻意想“风钟”的三道圈。

如果在练拳时初步有了“风钟”三道圈的概念，就会发觉双手下按时，是意想肩圈前边沉下引领双手下按。如果是双手棚起，就要意想胯圈前边上浮引领双手上棚，这就是拳谱中强调的要“以意领形”。进一步用功就会发现肩圈约一米左右。比如肩圈前边下沉则肩圈后边必然上浮，自然使按棚两种不能分割开的内劲同时衍生，而身形手势不可能同时做出两种的内劲。胯圈的前扬后降就是棚与按的变换。又如肩圈与胯圈前边相互叠垒，那就是受腰圈后边平行后撤导致肩圈与胯圈的叠垒，而腰圈的后撤生发出捋内劲，由于腰圈后面的后撤，同时腰圈前边自然平行而出，又生发出挤内劲。拳谱中所释“腰为统帅”的理论依据，腰圈范围略小于肩、胯圈，只有80厘米左右。所以腰的活动范围是有限的，只能平行前后伸展和左右的旋动，腰向前伸展即是意之挤内劲，向后伸展即是意之捋内劲。拳谱中所谓“开合相寓”“对拉拔长”，就是以风钟为人体肩、腰、胯三道圈同时能演示出棚、捋、挤、按四种的混合内劲之奥妙。

例如“风钟”内的钟锤在人体中是悬挂在肩、垂至胯下的一条中心意识线，意想胯下钟锤受风力影响而旋动，碰撞钟壁发出声音，在空气中传播而出，学者就会联想到肩、腰、胯的三道圈受一定范围的限制而使内气不能通出，形成圈边绷圆。要逐步使三道圈升华为肩、腰、胯的三道气圈，才能使内气松散而出。自然感觉出三道气圈是无限制的无边无沿的声波在空气中传播。

由于内功不断的升华，感觉肩气圈中的内气沉散，沿钟锤线直贯而下的浩然正气，使三道气圈由中间分开变成六个半拉圈，使“三连架”变为“六断架”，在演练拳架套路中“白鹤亮翅”一式就是以六个半拉圈来演练，使肩部左侧的半拉圈向左侧捩，胯部的半拉圈向左侧下採，腰部的半拉圈则向后回捩；同时肩部右侧半拉圈向右身前棚，胯部右侧半拉圈向右身前下按，腰部的半拉圈则向右身前挤，使左右的六个半拉圈同时演示出六种混合内劲。在形体上是无法同时做出六种劲法的，也不能使它们混合在一起。

在揉手时，六个半拉圈可以同时发出六种不同的内劲，也可以向前催发出棚、按、挤三种混合内劲，或用採、捩、捩三种混合内劲引进对方，这在揉手时称之为技击“六断架”。

无论练拳或是揉手的棚、按、挤都要意想是“风钟”的钟锤向前荡击钟口内壁，发出的挤内劲催促棚、按内劲，而瞬间钟锤必然向后回荡产生捩内劲，引领捩採这都是“风钟”钟锤前后碰击钟内壁产生的挤与捩相互孕生的奥妙。

由于内功逐层次的升华，自然理解以“风钟”比喻人体的关键之处，是指“风钟”底部下口与钟锤所产生的作用，这即是太极拳内功奥妙所在之处。故杨家传授拳术，要求身形要像“风钟”一样处于静态，而在钟下口内的钟锤，则借着风力摆动碰击钟下口，产生震荡波在空气中传播，即拳术中所指以意气催领姿势。由于钟锤的下沉与肘坠腰圈，人体的肩部像“风钟”的顶部是静止的。肘与腰直接相互带动，形成身体的上下相随而避免上半身妄动，解决了大半截拳之病，才能得到全身的整劲。在揉手时做到“妙手一招一阴阳”所产生的一种内功威力，将对方催发而出，方能体验到杨家以“风钟”喻人身的理论是正确的一种创举。

第二节 内功层次进展

杨氏太极拳创始人对自家的拳术内功传授方法有明确的步骤，对从学者一开始就强调不要练空招空架。“招中必须有术，术从招出”才能使招与术同步进展。先将拳架套路练会，俗称“先划道儿”，然后再去学拳架中的内功，并非先进的学练方式。一旦空的拳架熟练后，术的意念会长时间融不进拳架中，如果是招与术分开学练反而会浪费成倍时间，也不易摆正意与形两者的关系。在起步的初级功法中，汪师永泉在传授杨家拳术时就指明要“意”在先。尽管学者非常用心，第一步也只能做到形后配意，进展到第二步才能做到意与形同步的演练，拳术向纵深发展到第三步时方能意略于形前，虽然对意的进展步骤有些概念，但在初级功法中对意的理解仍是知其然不知其所以然，处于模糊境界。太极拳的内功从形体上是看不到的，故强调初学者在学拳后，学者之间必须要进行内功的相互交流体验。形与意符合上述那个阶段，才能向深一层功法进展，初级功法属于一种“半截拳”的练法，所谓“半截拳”就是以形体的两肩与胸部支配两臂两手的形体招法演练。当意的肩圈出现后，方能做到以意去引领两臂两手，术从招中通出，使意沉散衍生出腰胯圈，又形成“大半截拳”。有了腰胯圈内功的演练，学者在初级功法中，一旦自己认识到是拙力阻碍了意的出现，而自己真能将拙力松散开，那么意就会及早的出现，能理解到许多意之妙处。故谓之“意的天敌是拙力”。初级功法是“从无到有”的一个阶段，意在拳架演练中会不断地一步一步加深理解出更多的妙用方法，才能逐步的攀升发展进入中层次功法。

当意的运用自如时，意在招前引领的距离逐渐会加大，其原因是在形

与意之间有一种气体悄然孕生，这种气体是与意自然结合引促招术于不经意间运走，这种内气实为太极拳术中的“内功之气”，简称“内气”。内气二字往往被误解为是人体内的呼吸之气在体内运走，注重呼吸之气的练法有时会造成内气运行停滞而产生绷圆之病，阻碍内气的出现是练拳时没有做到真静，所以呼吸必须做到均、细、匀、长，才能使全身的毛孔都能吐故纳新，使皮肤表层活跃起来，处处孕生内气融通于全身。

中层次功法进展是前述内容逐步的升华，拳术的攀升要靠自己不断努力，在实践中积累经验才能豁然贯通。

由于意气的融合，使单一以意演练的功法衍变成意领气催，使招法转至被动地位，拳谱中指明有“意气君来骨肉臣”的论述，理解松散中要有“通”乃至“空”，则能使功法自然地增长。

内气是弥散弛张的，它必须与意配合才能产生在盘拳或揉手中起着主要内劲功法的集中劲与分散劲，集中劲就是“通”，分散劲则是“空”，如果能使这两种劲混合一起应用，便会理解只有依靠意气才能做到不丢不顶，进而理解太极拳术奥妙的实质。例如初级功的双手中所托意思的两个小球，在中层次功法中就升华为两手各粘有小气球，无论是练拳或揉手，只要意想小气球都会产生一种沾、粘、连、随内功。又如初级功的肩、腰、胯三道圈，就演变成无边无沿的三道气圈，这样在盘拳时双手两臂毫无僵硬拙力而生发出一种弛张自如的内劲，在揉手时由气圈两侧环绕而出，集于身前催发对方。

进入太极内功高境界，已感触到中层次功法呈现的繁多意气的练法，其共性都是围绕太极图中的阴阳衍化而来的，故要使其“从繁到简”地简明概括之，才能使内功修炼了然于胸，进展神速，效果明晰，呈现心静神怡，在盘拳时自然进入无我无为的化境。揉手时在彼毫无察觉之际已被催发而出，于不觉中出现一种超人灵感谓之“神妙”。灵感的神妙是由于刻苦钻研和长期的实践自然产生的，很难以文字阐述清楚。这种灵感往往被学者误解是神灵相助，不能直言浅露，这都是错误的理解。拳谱中陈鑫前辈也只能解释为“若有鬼神助我虚灵”。在这里有必要提醒学者，对神妙