

附DVD



杨式太极拳小架与技击

李贵臣 编著

孙德明 传授

杨式太极拳大架·中架·小架系列解析之三

Yang Shi Taiji Quan Xiao Jia Yu Ji

人民体育出版社

上海市社会科学“十一五”规划项目

孙德明传授

杨式太极拳大架·中架·小架系列解析之三

杨式太极拳小架与技击

李贵臣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳小架与技击 / 孙德明传授; 李贵臣编著.

- 北京: 人民体育出版社, 2012

(杨式太极拳大架·中架·小架系列解析; 3)

ISBN 978-7-5009-4137-8

I. ①杨… II. ①孙… ②李… III. ①太极拳-基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 163206 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6 印张 131 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4137-8

定价: 22.00 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, 如遇有缺损页可与发行部联系)

宏扬太极精神

发展健身事业

洪昭光

二〇一二年六月廿四

混元拳入境
无球艺自亨

陈耀廷

1101134104

发掘太极拳术宝藏
弘扬中华传统文化

刘金印题



傳承中華武術
參悟太極之道

二〇一二年五月四日
冒雨逸仙

孙德明简介



孙德明，1924年生，天津宝坻人。7岁在宝坻跟宫乐亭村的商宝善（号称京东第一武术名家）学习杨少侯传授的小架太极拳。1940年商宝善因抗日被日本人所害，致使传授中辍。

孙德明从此步入自修，但从未间断小架太极拳的习练。1953年他进京工作，更加紧了对功夫的追求和迫切地寻师访友，在此期间曾向武术名家马清藻学过形意拳。

1960年他拜在一代名师崔毅士门下，学习杨澄甫的大架太极拳及推手功夫，直到崔老辞世。从艺十余年，他勤学苦练，坚持不懈，深得崔氏推手功夫的内涵和老师厚爱。

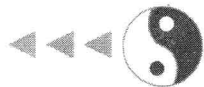
1978年再拜原北京市武术协会副主席、一代名师汪永泉为师，成为杨派太极拳入室弟子，主要学习杨健侯传授的中架太极拳及杨家家传的推手功夫。经过精心研习和不断努力，孙德明成为汪氏第二期入门弟子中的佼佼者。



经过名师的传授和历练，他功法全面，集杨式太极拳“大架”“中架”“小架”套路和太极刀、太极剑于一身，推手独到，功夫深厚，技艺精湛，深得杨式太极拳的真髓。

他一生别无他好，几十年如一日，专心研究太极拳，坚持练拳授拳，孜孜不倦，以拳诲人为乐，从学者众多，而且不取报酬、不辞辛苦、毫不保守，使后学者受益颇丰。

现八十多岁高龄的他，身体康健，神完气足，终日以太极拳和学生为伴。人品正直、道德高尚、武技纯真，为后人效习之榜样。



序 一

孙德明老师授拳印象

孙德明老师传授的杨式太极拳，是和汪永泉先师一脉相承的。他的示范动作和内功运用，突出了招中有术、术中有招的特点，表现出理论和方法应用于技击的奥妙。孙老师在教学过程中，经常教导学生：太极功夫的提高，关键在于内气的培养，而内气在技击中发挥作用，必须通过身形、手势巧妙施展。孙老师追随汪永泉先师多年，他能够较好接受汪永泉先师传授的有利条件是：自幼习武所打下的坚实基础，他早年便学过杨式太极拳小架套路及技击功法，在进入汪之前，曾师杨式太极拳传人崔毅士 10 年。

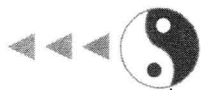
孙老师博采各家之长，融化在自身的功夫之中，最终接受了汪脉内功的精髓，形成他个人以汪脉为主流的杨式太极功夫。孙老师不但继承了汪永泉先师独特的技击功夫，而且发扬了汪永泉先师的高尚品德。缘于认真的比较，他终于认识到汪永泉先师在技击方面取得的卓越成就，仰慕德高望重的老拳师学风严谨和为人和善。目前孙老师已年过八旬，依然主持教学，并且在弟子的协助下，根据亲身体验研究杨式太



极功夫的理论与实践，欲保留大、中、小架拳谱，以了尽责之心愿。

尊师重道是中华民族的美德，以积极态度对待教学，善于解决传承与创新的问题，师生们能够开诚布公的沟通是孙老师授拳的特点。回顾杨式太极拳发展历程，不难看出历代宗师的共性和个性、进展和演变，没有几代人持之以恒地钻研和改进，就推不出完整的有价值的拳谱。人的自然条件和社会环境不同，决定各自的特点。在共同习练武功的时候，每个人都会有不同的体验和理解，不可能完全一致。成绩最好的门徒也难与师傅一模一样。倘若停滞在模仿层次，就会失去取得更高成就的机会。而武术界长期存在的缺憾正是“一代不如一代”，真正实现“一代比一代强”是很不容易的。在中华武术蓬勃发展突飞猛进的今天，许多门派都有出色的表现。在媒体，特别是电视上频频出现奇异功夫的节目，能人高手层出不穷，不少门派的工作也走上现代化道路，形势逼人，发人深省，催人奋进，时不我待。汪脉太极功夫必须迎头赶上。当前迫切需要的是，摆脱旧思想，接受新思维，作出无愧于时代的贡献。

汪永泉先师为杨式太极拳留下的宝贵遗产，应当进一步挖掘和整理。但是，许多杨式太极拳爱好者仍处于只知其然，不知其所以然的层次。大家都在苦苦求索，探寻其中的真谛。而这些奥秘并非太极拳界或一门学科可以胜任。需自然科学、生命科学等多方面共同协作，这也是许多有识之士多年的夙愿。孙德明



老师也是担负这一使命的志愿者之一。他与弟子们协作尽力，将有限的体验、领会保留下来，以备后人进一步研究之用。在杨式太极拳技击功夫方面，汪永泉先师生前介绍过的劲法不下几十种，《杨式太极拳述真》一书整理归纳出来的只是一部分。在一系列精彩劲法中，常为人们所称道的是弹簧力的奥妙。就是内气充盈达到松、散、通、空的程度所形成的“周身弹簧力”，使对方碰到我方任何部位时，都能反射到对方身上，使之自然弹跳出去。以至更高层次的神、意阶段，用意念和眼神即可引导内气运动。诸如这类优异的功夫，后人自当进行透彻的研究，并且练在自己身上，再传给他人。汪永泉先师在谈到自己的功夫时，谦虚地说“其实我没有什么，只不过是熟练”，质朴的语言表达了确切的真理——奇异的功夫是勤学苦练、潜心钻研的结果。想轻易地找到窍门是不现实的，空泛的议论更不等于练就真功。在拳谱著述中，以语言文字表达高深功夫，自然有其局限性。在写作过程中出现重重困难是不可避免的，要突破很难说清楚的难点，就要对拳架尽量作出明确解释，必须考察追溯前人的著述和文献，探寻其根源及来龙去脉。

协助孙老师整理授拳经验，阐明招中有术、术中有招、招术结合，需要付出艰辛的劳动，具有高度负责的决心和真诚奉献的精神，才能保证完成这一使命。对待宝贵的文化遗产，既要保持其本来面目，又要使后来人容易理解，从事这项工作，既要勇于探索，又要谦虚谨慎，尽可能使成果收到实效。草稿不



但经孙老师指点，而且广泛征求了意见，接受批评和建议，认真修改和补充。

太极功夫既要讲究武艺，又要弘扬武德。达到一定层次的内功劲法，经常使其他门派的对对手折服。但是，太极功夫的基本精神应当体现在仁义举止、平和心态，并非你死我活的争斗。处于趋向和平发展的当今世界，在技击活动中更需要以善意切磋技艺，克服争强好胜、独霸一方的意念。不斗狠、不伤人，强调的是博采众长、技击与养生的互补。在众多同道求索的路途中，如同在不同方向攀登一座高山，虽然路径不尽相同，但顶峰却是同一个。求同存异，各抒己见，团结奋进，尤为重要。

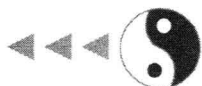
孙德明老师教导学生时刻不忘言行一致的准则，整理并出版杨式太极大、中、小架系列解析的宗旨是，促进杨式太极拳继承者们的交流与合作，使这项中华文化瑰宝能在世界上发扬光大。

弘扬太极文化更需要群策群力，互助合作，通过各种形式的交流，共同提高。整理孙德明老师的教学经验，也要从几代传人的成就中汲取精华，并对不同的理解和想法作深入的研究，展开认真的讨论。

中国社会科学院研究员

齐 一

2011年1月8日



序 二

我父亲汪永泉传授杨式太极拳的一生中，从学者众多，正式收徒的只有两批，第一批5人，第二批6人。孙德明是第二批中早已有太极拳功底的一个。

孙德明跟随我父亲汪永泉学拳之前，曾跟随杨澄甫的另一位弟子崔毅士学习太极拳10年。在“文革”期间，崔老师遭受迫害，孙德明未回避政治风险，仍坚持学拳并给予老师经济上、精神上的援助。

孙德明为人谦逊、实在，很有人缘。崔老师去世后，孙德明十分仰慕我父亲的太极功夫。他态度诚恳，追求执著，于是随同中国社会科学院齐一、王平凡等人一起于1980年成为第二批入室弟子。现在，我父亲的入门弟子中，健在且技击内功深厚的首推孙德明了。

孙德明较好地继承了我父亲传授的太极拳养生和技击两种练法，这也充分说明我父亲对他做人态度、功夫根底和勤奋好学的认同与偏爱。家父在中国社会科学院教拳期间，前后有几十人参加学拳、练拳。授课之前，大都先让孙德明带领大家打拳，可见家父对他的器重。

虽然孙德明早年学过其他拳术，仅太极拳就先后



历经过三位老师，但在他接触、体验汪传太极拳功法后，尽心竭力地去刻苦钻研、用心领悟，对以往所学由表及里，去伪存真、去粗取精，使他的太极拳功夫又有了长足的进步，所以他的推手功夫带有浓厚的汪脉风格。

而今，孙德明不顾 85 岁高龄，每天练功不辍，同时还为传承这一文化遗产作着不懈努力。2006 年 4 月，在我父亲去世近二十年之际，众多汪脉传人和拳友召开的“纪念汪永泉老师”大会，孙德明是积极的支持者，并且在大会上做了表演。“永泉太极拳研究会”成立前后他也是积极参加和全力支持。

现在，孙德明与他的学生们一起研讨太极拳真功的奥秘，拟将多年的体验、感受与拳架练法整理成书，传承与弘扬杨式太极拳，作为汪永泉之子，我深感欣慰。太极拳是中华传统文化精华的组成部分，若有更多的人喜爱、传承、挖掘和推广，必将能够更好地造福于人类。

永泉太极拳研究会会长

汪仲明

2011 年 1 月 8 日

前 言

太极拳文化历史悠久，源远流长，博大精深，是中国传统文化遗产中的一支奇葩，也是世界文化遗产不可多得的瑰宝。太极拳在养生、强体、防身、祛病等方面的作用被人们广泛地接受，也越来越受到世界各国人士的关注。

在太极拳众多门派中，杨式太极拳从杨露禅发展到今天将近二百年，遍布世界各地，是普及最广、最受人们喜爱的拳种。杨露禅到北京初传陈式老（头）二套、大架太极拳，随后在传授中逐渐进行了演化改进，到第二代杨班侯初改小架太极拳、杨健侯初改中架太极拳，到第三代杨少侯继承小架及大架太极拳，杨澄甫改进为大架太极拳。至此，杨式太极拳形成了大架、中架、小架三套各具特色的不同套路，从而完善了练法，丰富了内容。而今流传较为普遍的是根据杨澄甫大架改版的简化太极拳，与杨家传统的拳术相去较远，杨式太极拳的传统老架也被世人疏远逐渐陌生，遗失之危令人扼腕痛惜，就此延续几尽灭绝。中华文化之兴亡、民族遗产之永续是每个炎黄子孙义不容辞的责任，所以必须对传统太极拳不遗余力、千方百计地进行发掘、抢救，使祖国优秀文化得以延续、



传承。

师傅孙德明系杨式太极拳第五代传人，先后从艺三个明师大家，传承脉络清晰，集太极拳大、中、小架于一身。身处民间终身与拳相伴，多年默默教拳从不张扬，将终生所学无偿传授，品德风尚标榜于后人。孙师傅现再传的杨式太极拳：大架是师从崔毅士再传杨澄甫的原架；中架是师从汪永泉再传杨健侯的原架；小架是师从商宝善再传杨少侯的原架。三套拳架分别源于杨家两代人的不同亲授，演练方法完全不同，功法各有千秋，孙师傅不但能演练出拳架各自的风采，而且还能从内劲上展示出各自不同的特点，使后来者能品味到杨式太极拳原有的风格，进而从点滴中学习杨家功法的原汁原味，得以弘扬免于失传。

本书中的技击用法，在编写过程中很多人不同意落笔。主要原因是：一是认为技击实践中千变万化，随机而动，哪有招式之说？二是招式的练法3册书中均有说明，唯恐重复。三是有些体会是以前图书中没有的，是否正确还拿不准，贸然写出来引起争议、误会在所难免。四是各种观点、感受，随功夫的长进，不断变化，我们尚在学习阶段，怎敢班门弄斧？然而，不得不写的原因也有几点：

一是因为有给汪永泉先师出书、收集音像资料不及时的前车之鉴，造成了无可挽回的损失。孙老师也已进入耄耋之年，实不想再留任何遗憾。二是在编写过程中，申请下来北京社科研究项目，需要按计划完成，并参加验收。三是套书内容分为大架与养生、中