

首度公开

全面公开传统杨家太极拳的系统练功方法
简单、明了地阐述传统太极拳的内功心法



太极拳诀

下卷

郭石磊 著

Taijiquan Juewei

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

首度公开

全面公开传统杨家太极拳的系统练功方法
简单、明了地阐述传统太极拳的内功心法



太极拳 太极卷 扶微

下卷

郭石磊 著

Taijiquan Juewei

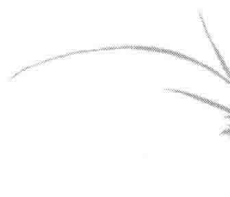
山西出版传媒集团

山西科学技术出版社



目 录

☯ 基本功篇	1
一、太极拳基本功概况	3
一、太极拳基本功简述	4
二、传统太极拳基本功的特点	6
三、基本功没落的原因	10
二、定桩的作用和具体练功方法	14
一、定桩简述	15
二、定桩的作用	16
三、马步桩具体练法	21
四、简述塌腰敛臀和含胸	25
五、三七桩具体练法	26
三、活桩的作用和具体练功方法	27
一、活桩简述	28
二、活桩的作用	29
三、练习活桩的前提条件和练功程序	36



四、揉球的具体练法和要点	38
五、进退劲的具体练法和要点	41
六、晃腰的具体练法和要点	46
四、太极步的作用和具体练功方法	58
一、太极步简述	59
二、太极步的作用	61
三、练习太极步的条件	64
四、太极步练功的具体操作法（以左脚在前开始）	65
五、太极步的手型变化	71
六、杨氏太极步的单操	72
五、太极拳技击功夫的重要功法——跟步	79
一、跟步练习的目的和意义	80
二、半步跟步的具体练法	84
三、太极跟步的具体练法	90

☯ 单操篇 114

一、实用步法上的单操	115
二、三角步的组合练法	138
三、传统太极拳的腿法	139
四、太极拳腿法的单操练习	141

☯ 推手篇 147

一、太极拳推手简介	148
-----------	-----





二、练习推手的前提条件	150
三、练习推手的作用	152
四、练习推手的几个阶段	157
五、推手、技击发放的三个时机	161
六、推手时的三个圈	162
七、练习传统杨氏太极拳推手时常见的毛病	164
八、传统太极拳推手图解	166
九、半推手半散手的自由接手——搭手发放	178
十、练习自由接手的前提条件	180
十一、自由接手示范	182

☯ 套路篇 186

一、传统杨家活步 108 式太极长拳简介	187
二、杨氏活步 108 式太极长拳的特点	188
三、练习杨氏活步 108 式太极长拳的注意事项	191
四、关于初学者在套路中研究技击的问题	193
五、杨氏活步 108 式太极长拳的常见手型、步型	195
六、杨氏活步 108 式太极长拳大架拳谱	200
七、杨氏活步 108 式太极长拳套路图解	203
后 记 (一)	268
后 记 (二)	272
致 谢	281



基本功篇



练功须知：

神乎其神 在乎其人

武术源于战争，长于乱世，成乎于道。其中所蕴含之技艺、哲理、文化，非一般人所能想象和理解。

所以，欲要在武学上有所成就，一要得真传；二要谦虚好学；三要勤学苦练。其间，须受常人不能受之苦，经常人不能经之磨练，要发大愿，行苦修，而后可成。

故而，武学修为之高低，不在门派，不在地位，不在名声大小，甚至不在师承，而在修艺者本人。

杨汝霖宗师曰：“神乎其神，在乎其人！”

——郭石磊





一、太极拳基本功概况



一、太极拳基本功简述

学过古琴的朋友都知道，右手八法是学习古琴的基础，没有经过系统的练习，是不可能学得会曲目的；学过书法的朋友也知道，基本的握笔，点、横、竖、撇、捺等基本功的练习是书法的基础，也是书法的核心，没有经过刻苦的训练，在书法上是很难有所成就的。太极拳、八卦掌、形意拳等中国传统武术也一样。它们是集技击格斗、强身健体、修心养性为一体的传统文化艺术，所以，要想在这些功夫上有所成就，基本功的练习就显得更为重要。

当然在传统意义上，太极拳的基本功和现代人所理解的基本功是有一定差别的。我们归纳起来，武术的基本功主要分为两类。

第一类，如压腿、踢腿、跑步、调息、静坐等等，这些都是传统武术的通用基本功。也就是说，这些基本功不管是练什么拳术，甚至是其他非武术类的体育运动都需要练习的。

这类基本功在传统武术上的主要作用在于活动筋骨，拉伸关节，增强心理和身体素质，掌握一定的运动方法。以前练习拳术的前辈们，在这些基本功上也是下过一定功夫的。因为练武术，首先要有一定的身体素质和耐力，否则一旦因为战争的需要，披挂上阵，没几下就喘了，是很麻烦的事！当然这些基本功相对于太极拳真正练习功夫而言，在技术层面上还是比较简单的，一般练武术的都会。我们在这里就不做详细解释。





第二类的基本功，就是传统太极拳所指的真正意义上的基本功。传统上也把它称之为基本功法，在本书中所指的基本功都是这一类的功法。它和套路、推手、散手组成了传统太极拳的完整训练体系！但是，在练功上它却远在套路之上，是传统太极拳最主要的练功方法。并且从其形成的年代上讲，也远远地早于套路。

这些基本功是练好太极拳各种套路的基础，是推手、技击的前提条件。尤其是散手技击，若没有太极拳各种步法和技击功夫的承载，就很难在实战中打出太极拳的味道！

这类基本功主要包括：

定桩——无极桩，三七桩，马步桩，仆步桩等；

活桩——揉球，晃腰等；

基本步法——太极步；

跟步发力——半步跟步，太极跟步，过步跟步等；

实用步法——三角步，进退步，弧形步，九宫步，禹步等等；

单操——是在各种实用步法之上，运用不同的手法，或者在具备一定六合劲之后练习刀、剑、枪等兵器的单独操练。



二、传统太极拳基本功的特点

一、古朴，实用

这些基本功其实就是传统太极拳的核心功夫，是千百年来将士们和历代武术家在战争中积累和总结下来的练功方法，是远远在套路形成之前就有的功夫。而且在很多传统武术中，尤其是传统内家拳，都有和太极拳基本功类似的练法。

比如形意拳、八卦掌的马步桩和太极拳的马步桩仅仅是手型不同；形意拳、心意拳的活桩如摇膀、虎抱头、猫洗脸等，都与太极拳的揉球有异曲同工之妙，其在演练起来也仅仅是个别的手法不同而已；太极拳的太极步，在基本要义上和形意拳的蛇形步，八卦掌的龙形步也是相同的；而半步跟步、太极跟步、弧形步、三角步、九宫步等步法，不仅形意、八卦有，连南派的蔡李佛、莫家拳都有类似的练法。所以，为何前人一直强调太极拳、八卦掌、形意拳是一家，乃至天下武术是一家，就是因为在这几千年的发展过程中，虽然各门各派的前辈有自己不同的心得体会，外形套路千差万别，但是在根里面，不外乎就是周身一家，机动灵活。

而在实用方面就更具特点，因为它是直接用于练习实战所需的六合劲和各种步法变换，以及技术运用的功夫。





二、全面，系统

练习太极拳如同学习其他艺术一样，要脚踏实地，一步一步地练习。如果急功近利，好高骛远，最后终将一事无成！现在我们常常看到很多练了几年、十几年的朋友们，在做动作时，连太极拳基本的要求，如虚灵顶劲、含胸拔背、塌腰敛臀、沉肩坠肘都做不到位。这就是没有全面、系统、认真地练习基本功的结果。

其实，太极拳远远不是学个套路玩玩那么简单的。虽然我们现在的练习拳术已经不像以前一样用于战场。但是，要想更好地锻炼身体，更全面地认识太极拳，还是要花一番功夫的。在这些方面，其实几千年来，老祖宗已经总结了很科学、很系统、很全面的方法留给我们。

为什么说它全面呢？是因为在这些基本功中，囊括了太极拳所需要的所有练功、技击的方法和技巧。

为什么我们说它系统呢？因为这些基本功从“定桩”到“活桩”，再到“步法”“单操”，一直到器械，犹如上楼梯，一个台阶、一个台阶实实在在地进步！

从外形开始，到内在功夫的修炼；从基础的身形、身法入手，之后专一地修炼周身个个主要发力点，使其松、柔、沉、圆、活，同时再合周身之劲为一家；从不动的定桩开始，到以练习虚实调换、腰腿相合的活桩，自然过渡到动步的太极步，再由慢的太极步到各种快的步法和单操等等。

而且很多功法，缺少了前一个功夫打下的基础，练习起来就很吃力！甚至会感觉到无从下手。而倘若前一个基本功练得好，那么，学习下一个功法就会非常轻松。这样的练习不仅可以使习练者快速地感受到太极拳的内在奥秘，更减少了在修行途中不必要的弯路。

三、简洁，明了

武术不同于其他艺术就在于，它在冷兵器时代的主要价值是体现在技击上的。所以，它更多的是讲究“精”，而不是“多”。正如《太极拳论》上所讲，“虽变化万端，而理为一贯，由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”。基本功的系统学习，虽然看起来枯燥无味，但却简单、明了。如此练习可以更为直接地使习练者体会到太极拳运动的本质。反过来，如果习练者没有经过系统基本功的训练，直接学习套路，就会把大量的时间花在各种招式的记忆上。而且，由于缺少必要功夫的训练，还会导致错误百出。

所以，现在很多人贪多嫌少，只知道更多地学习招式和套路，是非常不对的。

笔者的师父、师爷常讲：“要是不出去教拳谋生，就这些基本功就够练一辈子了。”对于那些只愿意练套路，不愿意练基本功的朋友，赵道新前辈早在几十年前就曾提醒道：“不要看那些名家们在舞台上表演了什么，要看他们关起门练了什么！”

四、奥妙，无止境

有人认为基本功是打基础而已，练两三年就不需要练习了。这是错误的认识！我们不说以后对敌的节拍、虚实变化等功夫，仅“六合劲”而言，终生的修炼也只可以无限趋向于合，却永远不可能完全的合。而基本功正是练习这些功夫的最好方法，所以，永无止境！

很多老前辈练了一辈子的拳，到了晚年有的就是站站桩，有的就是走走太极步，而有的仅仅是晃一晃！有人认为是年纪大了养生而已。





诚然，养生是一回事，若是大家认为仅仅是养生的话，就大错特错了。这是老武术家们修道修到至真的表现，是明理后重新对拳学本质的认识。几年前，我看到师父每天练功就是走走路，而且架子很高，很纳闷，就问：“您老这是练什么呀？”师父笑笑回答：“什么都是，什么又都不是。”之后又解释，“你看我这是什么？”师父稍一露形，我说：“太极步。”师父步法如故，但中上盘一变，就是“晃腰”，之后手型一变就是太极拳的“棚”，再一变就是八卦掌穿掌、形意劈拳、炮捶，等等。万变不离其宗，总不离基本功的身形、身法和整体的腰腿带动。

其实，每一个传统内家拳的基本功，既是整体的、系统的一部分，又都是有独特练功意义的。可以说每一个功法都是永无止境的修道方式！不过，若是初练功夫就想守着一个，不系统练习，那还是不现实的！

正所谓：“道”生“一”，“一”生“二”，“二”生“三”，“三”生万物，万物负阴而抱阳，最后又归于“一”！这个“一”，在外形上和起始的“一”相似，但内在却是最后至真的“一”！所以又叫“归真”。



三、基本功没落的原因

一、保守

基本功是传统太极拳的核心练功方法，是练习技击的基本条件。所以，历来都是比较保守的，“有传拳不传功”之说。也就是教你套路可以，十套、八套你只要想学就有的教。但是，要想从中得一些基本功，或走劲的方法，那就非常难了！因为这些都是手艺，是养家糊口的本领。你真会这些东西了，就不愁没饭吃。加上功夫本身就是为了技击，如果武德差的人学会了，败坏名声是小，招惹是非，危害社会就麻烦了！所以，以前的武术家教拳，大都是先教套路，一来套路好看，招式多，可以吸引初学者向下学；二来套路也可以出一定功夫，同时借以观察练拳者的人品、悟性、刻苦程度等等。以后可以根据练拳者的情况再慢慢教一些核心的功夫。

因此，武术界有这样一种说法，一个老师教的一百个徒弟里，其中九十个左右是套路好看，帮着助人气；八九个是有功力，敢打敢拼，是立门面；另一两个是会套路、有功力、技术好，这是传人！

二、时代的原因

每一门艺术的形成，都具有一定的时代性。可以说，武术也是





时代的产物！在冷兵器时代，一个人，一把单刀，就可以闯荡江湖，甚至可以开创一片属于自己的天地！但是，在热兵器时代，就是另一回事了。功夫再好也高不过现代的高科技武器。这也是所有传统文化所面临的共同的话题！

热兵器时代的到来，使武术失掉了第一价值。即武术核心的价值没有了，进而逐步变成以健身、养生和表演为目的的体育运动。所以，仅仅是为了活动身体，而不是以研究太极拳内在艺术为目的的情况下，没有必要练习基本功！

三、基本功本身的问题

天底下所有的艺术都有一个相同点，最好的东西总是最难练的。因为，一学就会的，就没有艺术价值了。

太极拳也是如此！

在和优美的套路相比较而言，练基本功是枯燥、乏味、痛苦的。一般人都是受武侠小说的影响，梦想学一套拳，练一段时间就可以一个打几个。但是，一发现还要练习这些又苦又累、又不好看的基本功，就都受不了了。

四、人的问题

讲两个故事：

恩师总说自己是个笨人，依笔者看，如果以现在一些人的价值衡量他的话，师父可能真的是“笨”的。他随王教福师爷学拳，一直是最用功的那一位。而且，师父当时学拳从不贪多嫌少。王教福师爷会的东西很多，每次去河南，都会教弟子一些功法。比如，仅



仅是晃腰，每加一个不同的手法就是一个功法。而师父学一个手法，就不多学了。当时师爷问他为什么教新动作时不学？师父答道，上一个没有练好，所以不想学。

如此 22 年如一日，一步一个脚印的练功，最终成为师爷门下功夫最好的弟子。

师爷一辈子很少表扬过人。20 世纪 80 年代，恩师去沈阳看他，并向他汇报自己的练拳心得。老爷子很高兴，当时对师父说道：“人心不古，这不是一个传艺的时代。你之所以能有那么一点点成就，就是因为你还有那么一点点的德行。”

师父谈起此事总是笑眯眯地说：“我们对老师，那简直比对父亲还要好。但是，你师爷就是一句话，‘德有多高艺有多高’。”

笔者程派八卦掌的太师爷叫王俊岭，他是程廷华宗师的再传弟子，贾岐山先生的关门弟子，与著名武术家傅振嵩是同门师兄弟。王太师爷精于技击，善使大枪。年轻时偶遇马家枪术的传人，被其高妙的枪法吸引。为了学习正宗的马家枪术，王老爷子一个人远离家乡，守在老师身边，尽心尽力伺候老师，但丝毫不提学功夫之事。一年后，老师深为感动，主动要求他继承绝学！晚年，王太师爷曾给恩师讲：“我们学拳都是想尽办法让老师高兴，让老师感动了，主动教你！现代人上来就要，越要越不给。”

老一辈艺术家的功夫，得来的都不容易。而且艺术本身就不好练。现在的人受社会的影响，急功近利，少有前人的淳朴和认真。而在学艺时，往往心不在焉，却又贪多嫌少，这都是老辈人最忌讳的。恩师讲，跟老前辈学拳，他要看你真的好好练了，就认真给你向下领；要是看你有一点不认真，才不管你怎么样。

