

李润民著
杨氏太极拳

学练杨氏太极拳·剑·刀 ——我的练拳笔记

Xuelian Yangshi Taijiquan, Jian, Dao
Wode Lianquan Biji

李润民 著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学练杨氏太极拳·剑·刀——我的练拳笔记 / 李润民
著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5377-3810-1

I. ①学… II. ①李… III. ①太极拳—基本知识②剑术(武术)—基本知识—中国③刀术(武术)—基本知识—中国 IV. ①G852.11②G852.24③G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 247155 号

学练杨氏太极拳·剑·刀——我的练拳笔记

著 者 李润民
出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编 030012)
发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)
经 销 各地新华书店
印 刷 山西科林印刷有限公司
总编室电话 0351-4922134
电子邮箱 ybd@kjs.sxpmg.com

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张:6.25
字 数 147 千字
版 次 2011 年 2 月第 1 版
印 次 2011 年 2 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3810-1
定 价 18.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

出版说明

我原来体弱多病,为了强身健体,从1974年开始学练杨氏太极拳,当年50岁。1976年又跑公园跟太极拳名家杨振铎老师继续学练杨氏太极拳、剑、刀。坚持30多年,收到明显的健身效果。同时也渐悟明白了一些太极拳的道理。

在锻炼过程中,随时做了一些笔记,但这些原始材料十分零乱,查找很不方便,于是我就陆续进行分类整理成稿。旨在理顺思路,积累资料,探索研究,学习提高,留存备忘,以供查考。

我对杨氏太极拳情有独钟,多年来,一直在学习研究其拳架及剑刀套路。我练拳的思想方法、学习态度、实践活动和“笔记”整理工作,基本遵循五条原则:一是以健身为目的,坚持认真练拳;二是以有关拳论和“杨氏太极拳二十字口诀”为依据,理论联系实际;三是尊重客观规律,实事求是,寻求科学的锻炼方法;四是虚心学习,博采众长,练悟结合,体察验证;五是学习不泥古,研究不离宗,潜心细推敲,力求拳理明。从而,拓宽了思路,开阔了眼界,丰富了知识,启迪了悟性,经常有体会,感到常学常新,趣味无穷。

我在学练杨氏太极拳、剑、刀和整理学习“笔记”过程中,特别注意了理论和实际的结合。坚持学中练,练中教,又在教中学,研究拳艺,探讨拳理,总结练拳心得体会。这样经过15年的资料积累和分类,又用了15年时间几经修改,于2004年才整理出这本学习“笔记”。力图用太极拳理论作指导,对学练拳、剑、刀的入门须知、基本动作、套路分解和练法要领等基本要求都做出比较系统的说明。我

在实践中体会到,这样深入浅出和理论联系实际的阐述,不仅初学时有用,就是有了一定基础后再做深入研究,也很有参考价值。

我在学练杨氏太极拳、剑、刀和整理学习“笔记”过程中,重点对面、身、手、脚的方向角度做了研究。发现大部分拳势在身向方面都存在许多微偏的问题。在不断探索其规律的基础上,提出了“八微偏”的概念,用以补充“四正、四隅”,说明在学练拳、剑、刀中面、身、手、脚的方向角度。这样便于举一反三,便于做到心中有数,便于自我掌握、自我检查和自我纠正,便于使拳势达到规范准确,合度到位。实践效果好,有一定的实用价值。

我在学练杨氏太极拳、剑、刀和整理学习“笔记”过程中,对动作分解的表述方法,逐步完善定型。经过反复斟酌,多次修改,确立了以小标题开头,用口诀、顺口溜形式分解,最后标明面向和身向,“三位一体”的格局。使其形成提纲挈领,层次分明,简明扼要,承上启下的风格特点。这样念起来上口,记起来容易,通俗易懂,简单易练,对提高学拳效率和练拳质量帮助很大。

我是学练杨氏太极拳的受益者,也是杨氏太极拳的爱好者。决心活到老、学到老、练到老,和太极拳伴随终生。多年来,我对学练杨氏太极拳、剑、刀的“笔记”不断进行修改和补充,感到大有收获。修订“笔记”的过程,实际也是不断学习,不断探索研究,不断寻求客观规律,不断务虚求实的过程。修订一次,认识提高一步。此次出版,我做了多处修改,突出了三个特点:(1)理论联系实际,总结练拳心得体会;(2)运用“四正、四隅、八微偏”,说明学练拳、剑、刀的面、身、手、脚的方向角度;(3)采用口诀、顺口溜形式分解拳、剑、刀动作。但由于自己才疏学浅,水平有限,“笔记”的粗疏谬误之处肯定不少,殷切希望各位老师和拳友不吝指教,我表示衷心感谢!

李润民

2009年6月

作者简介

李润民,1924年生,山西省临汾市人,太原铁路局党校退休干部,杨氏太极拳爱好者。他学练杨氏太极拳30多年,是杨氏太极拳第四代嫡传人杨振铎大师的学生。1981年在山西省武术协会太极拳训练班结业。1982年山西省杨氏太极拳协会成立后,曾任该协会太原市儿童公园辅导站站长、太铁杨氏太极拳协会理事、黑土巷太极拳辅导站站长。还在北京铁路局太原党校义务办班教拳8年。1992年68岁,荣获山西省杨氏太极拳协会“老年组个人拳术银牌奖”。

他在学、练、教拳的过程中,根据多年积累的资料和练拳体会,整理了“笔记”,历时15年,锲而不舍,数易其稿。终于在2004年80岁时,使《学练杨氏太极拳·剑·刀——我的练拳笔记》一书脱稿,并于2005年和2007年印刷两版,在山西省杨氏太极拳协会内部交流,反映良好。

为了满足广大太极拳爱好者的需求,根据读者的反馈意见和建议,作者对该书做了进一步修订,调整了结构,充实了内容,提高了质量,使本书更具有可读性,为杨氏太极拳的普及和提高做出了贡献。

序

太极拳是中国人民奉献给世界各国人民的文化瑰宝，迄今已有几百年的历史，在漫长的发展过程中，形成了陈式、杨式、武式、吴式、孙式等多种流派。杨氏太极拳的创始人是直隶广平府（今河北省永年县）杨禄禅（1799—1872）。杨禄禅宗师学习、继承陈氏太极拳，不拘泥于陈氏太极拳，将太极拳由“制敌保身”的传统功能，改变成“强民身，救弱国”，“延年益寿不老春”的有效手段。他的这一思想，对儿孙后代影响很深。第二代杨班候（1837—1892）、杨健候（1839—1917），第三代杨少候（1862—1930）、杨澄甫（1883—1936）对杨氏太极拳的发展都做出了贡献，尤其是杨澄甫宗师，现在流行于国内外的杨氏太极拳大架子，就是由他定型的。它的显著特点，是在不违背中国武术固有功能——技击与攻防的前提下，做到缓慢柔和，中正圆满，式式均匀，连绵不断，舒展大方，轻灵自然，刚柔相济，劲在内含，表现出形象美、气魄大的独特风格，深受国内外太极拳爱好者的青睐。

当今人类社会已进入到信息时代，广泛应用高科技是信息时代的一个突出特点。美国未来学家奈斯比特（John Naisbitt）认为，每当一种新技术被引进社会，人类必然会产生一种高情感，否则新技术就会遭到排斥。技术越高级，反应也就越强烈。另一位西方学者F·卡普拉在《物理学之道》一书中，阐明了东方智慧的精神与西方科学本质上是协调的，在信息时代需要“高技术与高情感相平衡”。能够导致平静和安宁感情的太极拳，就是达到这种平衡的一

种绝妙运动。由此可见,美国航天局把太极拳当作训练宇航员的必修课目不是偶然的。2000年,世界诺贝尔奖获得者多人齐聚瑞士发表宣言称:“21世纪将是太极拳风行全球的世纪。”

面对时代的呼唤,群众的需要,当代杨氏太极拳的传人们,在忠实继承前辈太极拳艺的同时,不忘开拓创新,使杨氏太极拳在国内外的推广与普及硕果累累。在国外,千百万人把它当作最喜爱的健身运动,当作了解东方古老文化之门。杨氏太极拳第四代嫡传人、当代著名太极拳大师杨振铎老师,正是继承和发展杨氏太极拳的杰出代表之一。

润民拳友师从杨振铎老师学练杨氏太极拳30年。一位耄耋老人,历经一十五载,把自己习武传拳经验,集言成篇,积少成多,系统成册,数易其稿,终于成书,实乃难能可贵!《学练杨氏太极拳·剑·刀——我的练拳笔记》是他30年习武传拳的经验结晶。书中系统地阐述了杨氏太极拳的学练方法、要领、基本动作、架势分解等;在继承中有创新,如运用“四正、四隅、八微偏”的论述,说明拳架动作的方向角度,力求达到准确到位,便于习拳者做到心中有数,自行掌握,自我检查,自我纠偏。此外,《笔记》(简称)的体裁新颖,别具一格。书中多处采用口诀、顺口溜形式,文字简练,琅琅上口,易学易记。本书既适合杨氏太极拳初学者阅读,对拳艺已有一定基础的朋友也有研究参考价值。

谢文德

2005年11月25日

谢文德先生练太极拳45年,是杨振铎大师的入室弟子,参与发起和组织山西省杨氏太极拳协会,并长期担任该会常务副会长,现任顾问。

山西省杨氏太极拳协会于2005年和2007年将《笔记》印刷了两版,在内部交流,由谢文德先生担任主编。

弘揚太極拳
造福全人類

楊振鋒



杨氏太极拳第四代嫡传人杨振锋大师题词



1992年山西省杨氏太极拳比赛
作者获老年组个人拳术银牌奖拳照



1984年同杨振铎老师合影
作者(左)杨振铎老师(中)拳友(右)



1996年作者在山西省杨氏太极拳协会论文研讨
作者(左),副会长苗光照(中),常务副会长谢文德(右)



作者近照(2009年85岁)



1985年作者在北京铁路局
太原党校义务办班辅导太极拳

目 录

一、杨氏太极拳简介	(1)
二、杨氏太极拳入门须知	(2)
(一)太极健身好处多	(2)
(二)欲学去把明师找	(5)
(三)耐心认真循序进	(6)
(四)练悟结合拳理明	(7)
(五)练前一切巧安排	(8)
(六)练拳必须重质量	(9)
(七)练拳一定要善终	(11)
(八)武德修养是根本	(12)
三、杨氏太极拳练法要领	(14)
(一)功架基本达标准	(14)
(二)松静用意贯始终	(19)
(三)全身一动无不动	(21)
(四)中正安舒找平衡	(23)
(五)合成一股整体劲	(25)
(六)形神合一气势腾	(26)
(七)突出风格和特点	(29)
(八)不断探索艺求精	(30)
四、杨氏太极拳基本动作	(32)

(一)上肢	(32)
(二)下肢	(40)
(三)身躯	(44)
(四)眼法	(46)
(五)呼吸法	(47)
(六)太极八法	(50)
五、拳势的方向角度	(52)
(一)“八微偏”概念的形成	(52)
(二)拳势的方向	(53)
(三)拳势方向的认定标准	(54)
(四)拳势转动角度的掌握方法	(54)
(五)拳势定式身向的分类	(55)
(六)“四正、四隅、八微偏”的实际运用	(56)
六、杨氏太极拳	(58)
(一)拳谱	(58)
(二)抱拳礼	(66)
(三)练拳场地的设置	(67)
(四)收势归原位的练法	(67)
(五)拳架套路动作分解	(69)
(六)拳式用法含义简述	(117)
七、杨氏太极剑	(124)
(一)基本练法	(124)
(二)剑的规格	(125)
(三)剑指及持剑法	(126)
(四)剑的用法	(127)
(五)剑谱	(129)
(六)剑式套路动作分解	(131)
八、杨氏太极刀	(154)

（一）基本练法	（154）
（二）刀的规格	（155）
（三）持刀法及掌的运用	（156）
（四）刀的用法	（156）
（五）刀诀	（157）
（六）刀式套路动作分解	（158）
附录一：学练杨氏太极拳三十年	（171）
附录二：读者来信和来电选录	（174）
后记	（180）

一、杨氏太极拳简介

杨氏太极拳是杨禄禅(1799—1872)宗师从陈氏老架继承发展而来,架势有大、中、小之分。后经其子杨班侯(1837—1892)、杨健侯(1839—1917)、其孙杨少侯(1862—1930)、杨澄甫(1883—1936)不断修改完善,最后由杨澄甫定型为现今流行于国内外的杨氏太极拳大架。“杨氏太极拳传统套路 103 式”即为杨公晚年亲手制订的大架子定型化拳谱。

杨氏太极拳第四代嫡传人杨振铎大师组织成立了山西省杨氏太极拳协会,他为推动传统杨氏太极拳的普及和发展不遗余力,做出了卓越贡献。

杨氏太极拳动作简洁,结构严谨,身法中正,架势圆满,松柔 and 顺,绵绵不断,轻灵沉稳,外柔内刚。因此,表现出松静自然,舒展大方,庄重朴实,温文尔雅,气魄大,形象美的风格特点。

在练法上,要求动中求静,静中寓动,松静用意,腰带四肢;达到由松入柔,柔中寓刚,刚柔相济的境界。

太极拳寓有深刻的哲理,它既是武术,也是医术。它的招式用法,武术功能,无不具有攻防含义;同时对于促进血液循环,改善新陈代谢,强身健体,防病治病,陶冶情操,延缓衰老,都大有裨益。

杨氏太极拳舒展柔缓,无高难动作,男女老幼和体弱多病者皆可练习。因而,深受广大太极拳爱好者青睐,在国内外享有盛誉,学练者遍及全国和世界各地,受益者不计其数。随着社会的发展进步,人们文化生活水平的提高和需要,修练太极拳的人必将越来越多。