

室内太极拳、二十四式太极拳

太极

纯

功



◎吴家新 刘金凤 编著

杨式综合老架一百零八式太极拳,原名“太极纯功”,是我国几千年优秀传统文化在武术上的集中体现。魏心唐师祖说,这套太极拳是“保健的医生,疾病的克星,健康的种子,长寿的源泉”。赵毓庭师父说:“该拳的习练方法是,以口令为拳架,以意念为生命,以技击为灵魂。”这套太极拳要求以意领气,以气运身,内外相合,上下相随,周身一家,连绵不断,使气血更好地流畅和循环,从而达到防病治病,强体防身,德艺双修的目的。

湖北科学技术出版社

G852.11
14

太極

純功

室内太极拳、二十四式太极拳

◎吴家新 刘金凤 编著



中医学院 0662145

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极纯功室内太极拳、二十四式太极拳/吴家新,刘金凤编著.

—武汉:湖北科学技术出版社,2012.7

ISBN 978-7-5352-4963-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 061922 号

责任编辑:高 然

封面设计:喻 杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

邮编:430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

700×1000 1/16 10.5 印张

1 插页 150 千字

2012 年 7 月第 1 版

2012 年 7 月第 1 次印刷

定价:26.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序

太极纯功——杨式综合老架太极拳,已成为武汉市级非物质文化遗产保护项目。其嫡传人吴家新先生遵照师父赵毓庭“把拳传下去”的遗嘱,将师父由太极纯功——杨式综合老架太极拳定步十三式、动步四十式简化成的室内太极拳、简四十式及吴家新将动步二十五式简化成简二十四式编著成书。付梓之前家新先生嘱我作序,我佩服他用毕生心血来继承、传授此拳,只好提笔写写,只当为此拳的宣传尽一点绵薄之力。

此拳是吴家新先生的师祖魏心唐早年得杨健侯先师的祖传,魏心唐后拜在杨澄甫名下为开门大弟子。1956年,魏心唐在武汉将此拳诸套路传授给赵毓庭,之后该拳才在武汉市小范围流传。该拳是杨露禅、杨健侯两代先师在清皇宫内传授的太极拳,自收入清皇宫后,不许外传。因此,该拳近百年来没有在社会上流传,鲜为人知。传统的杨式太极拳的传承史像断了链条的一环,给太极拳源流的考证也带来难度。杨露禅、杨健侯先师在清皇宫内到底传授的是什么拳路?杨露禅先师的“软十三不敢沾”到底是什么套路?此拳的展示,可使上述的疑问得到诠释。

此拳拳理拳法有以下几个特点:

(1)脚踏鱼眼,身似杨柳,体松柔。此拳要点,虚领顶劲,气沉丹田,含胸拔背,沉肩坠肘,塌腰落胯,脚踏鱼眼,领沉对拉,全身中正安舒,浑元成一个球形。以腰脊为轴,转膀旋腕,转膝旋踝,大松大柔,大开大展,弧形圈走,缠绕旋转。身如杨柳随风摆,又似圆珠走盘灵活自如。在体形上真正体现了拳谱上说的“周身一家”、“一举动,周身俱要轻灵”的要求。

(2)偏沉则随,力从人借,用意明。此拳盘架要求,八门五步十三势,自始至终利用自身的重量(地心力)作偏沉则随的圆形运动。太极者,圈也,环也,圆也。横圈套直圈,正圈套斜圈,顺圈转逆圈,大圈套小圈,有形圈变无形圈,圈圈相连,“力”从圈中来,又从圈中去,沾粘连随,自己全然不用力。在功用上真正实现了

拳谱上说的“舍己从人”、“引进落空”的要求。

(3) 身知体悟，阴阳相济，拳理清。此拳行功要求，形神合一，运动作势，纯任自然，流动不居，见相非相，阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济。拳理精妙之处，不动时浑然一太极。若微动时，则阴阳分。而功重在虚静轻灵圆活，虚则无所不容，静则无所不应，轻则无所不随，灵则无所不活，圆则无所不转，活则无所不流。在形神合一中，真正实现了拳谱上说的“不偏不倚，忽隐忽现”、“人不知我，我独知人”是皆先天自然之能，懂劲、神明功夫的要求。

(4) 以意领气，以气运身，养生妙。此拳又名“天然气功”。它的导引方法是“以意领气，以气运身，以拳导气，意到气到”。在全身放松的状态下，在思想高度入静之中，通过躯干和四肢的运动，周身气血自由流畅和循环，达到席卷病区、蚕食疾病、强身健体、养心养生、延年益寿的目的。

此书推出的各式拳式保留了太极纯功——杨式综合老架太极拳一百零八式的原有特点和风格，是在继承基础上的创新和发展，有易教、易学、易会、易出功效的特点，适应现代快节奏的生活，便于初学者入门。有慧眼者能以太极纯功——杨式综合老架太极拳为路径，去探索传统太极拳内功的真谛，为丰富太极拳文化作出贡献！让这一古老太极拳更好地为我们人类的健康造福！

冯忠民

前 言

杨式综合老架一百零八式太极拳,及其衍生的定步十三式、动步二十五式、动步四十式,原名“太极纯功”,又名“天然气功”,是杨露禅、杨健侯二代先师,在清宫内根据不同层次之人传授的太极拳。杨禄禅先师曾打遍京城无敌手,号称“杨无敌”。在冷兵器时代,清王朝为巩固自己的统治,该拳诸套路收入清宫后,不许外传,鲜为人知。

师祖魏心唐,湖北汉川马口镇人氏,祖居京城,其父是北京巨富。魏师祖虽是富家子弟,年青时却是热血青年,曾赴法国留学。回国后,目睹清廷的腐败无能,遂弃文习武。因其父与杨健侯先师私交甚笃,得其秘传上述诸套路太极拳。因杨家有代师传艺之先例,杨澄甫先师在北京中山公园行健会开馆时,他被冠以开门大弟子。魏师祖在太极拳术方面的造诣,曾被李雅轩大师叹为“隐士”。

魏师祖潜心研究太极拳的拳理拳法,有很多精辟的论断,言简意赅。如:“松根于顶,静根于意”;“太极入了门,全凭圈打人”;“套路是整体,技击是灵魂”;“练老架如写篆字,笔走龙蛇,铁画银钩,处处弧行、螺旋、圈圈相连”;“提顶沉肩腰自松,提肛开胯腿自稳”;“曲泽朝天肩自沉,合谷朝天肘自坠”;这套太极拳是“保健的医生,疾病的克星,健康的种子,长寿的源泉”等,极大地丰富并深刻地阐述了太极拳的拳理拳法和功效。

师父赵毓庭,享年91岁,河北冀县人,日寇入侵时,十几岁的他孤身逃难到武汉。因身体羸弱,1945年3月17日,从杨澄甫先师在武汉传授的弟子陈又新,习练杨式太极拳体用全书(即八十五式)和太极推手、太极刀、剑。

由于赵师父朝习暮练,寒暑不辍,深得魏师祖喜爱,1956年6月遂决定收赵毓庭师父为徒。当时,魏师祖对赵师父说:“我不愿以个人名义收徒弟,今天你既然提出这种要求,那就试试看吧!我这套拳不是社会上流行的太极拳,有几点要求必须严格做到:第一,学拳后不准对外说我是你的师父;第二,我不死,不准你对外传授这套架子。”

从此，赵毓庭师父从魏心唐师祖学拳6年，情同父子。共学了杨式综合老架一百零八式、定步十三式、动步二十五式、动步四十式、定步推手、活步推手、太极刀、太极剑、太极枪、太极棍。

由于“文化大革命”兴起的“反复旧、反复古、反复辟”，太极拳被当作“习武斗狠”遭到错误批判。赵毓庭师父在授拳中有巨大的心理障碍，对技击讳莫如深，轻易不传。而太极刀、太极剑、太极枪、太极棍，因怕过于招风和精力有限而很少习练，致使失传。

我与妻子刘金凤，都是新中国的同龄人。年少时家境贫寒，体弱多病。为了强身健体，1986年先后从赵毓庭师父学拳，谁知却被赵师父选为承传人。他不仅将多年积累的宝贵资料都传给了我们，直至逝世前，一直都在督促、考核、辅导我们。他老人家为继承和发扬我国优秀传统文化不遗余力的精神，深深地打动了我们。但我们既不是世家、名家、专家之后代，且与赵师父当年拳艺相比，更有天壤之别。为了承传，深感任重而道远。

赵毓庭师父根据魏心唐师祖的言传身教，将太极纯功一百零八式、动步二十五式、动步四十式、定步十三式，和自己自编的简四十式、室内太极拳共六套拳路，所有动作一一编成口令，以便利学拳者更好地习练。魏心唐师祖和赵毓庭师父倾注毕生心血钻研太极拳的拳理拳法，是在继承基础上的创新和发展，并使之更加系统化、系列化、条理化。赵毓庭师父承传的张三丰等宗师有关太极拳的论述，极大地丰富了太极拳的内涵，改写了太极拳的历史，充实了太极拳的理法，提高了太极拳的五育（德、智、体、防身、艺术）。

杨式综合老架太极拳现已成为武汉市非物质文化遗产保护项目。

在宣传、授拳、申遗、出书的历程中，得到社会各界有识之士（吴志坚、陈汉桥、杨庚寅、魏文铭、冯忠民、袁林林、刘洪耀、龚泽生、王志武、涂腊梅、胡志刚、叶苗、徐泓、夏武全、刁世凤、蒋太旭、蓝青、王晴、陈曦、王建军、陈前进、王松、张石柱、熊章友）和学员（范礼奎、朱建寰、张锐、向启祥、董海、窦广旭、邱重、陈玲芳、姚燕鸣、孙建辉、刘定磊、高国建、陈依琼、黄芳、谢伟、张志雷、李彬、蒋建军、黄传新、余军、田军、熊伟、朱家勇、杜晓军、杜厚雄、杨轶、代瑶妹、丁南、郑金瑜、陈胜林、胡志纯、杨皓然、朱寒柳、张树连、余克艳、李智昊）及我的家人和湖北科学技术出版社的积极支持，在此表示衷心感谢。

概 述

杨式综合老架太极拳(原名太极纯功)传承人,我们的师父赵毓庭为适应现代快节奏的生活和便利初学者入门,在保留该拳特点、风格的基础上,将定步十三式和动步四十式简化创编成室内太极拳、新拳四十式。

室内太极拳行拳一套需 9 分钟,是简便易学且新拳中健身效果最好的一套拳。

笔者依照杨式太极拳 85 式的基本用法(魏心唐师祖定型架),结合简化二十四式套路加以说明,给广大太极拳习练者以指导和参考。希望对传承国宝太极拳具有实质性的意义,产生积极的影响。

赵毓庭师父于 2010 年 12 月 21 日与世长辞,享年 91 岁。赵师父为太极拳的继承、创新和弘扬,默默地耕耘,无私地奉献,倾注了毕生心血。谨以本书缅怀他老人家的高风亮节。

本书插图对练者,是学员谢伟、王建军,感谢他们无偿提供肖像权,谨此说明。

由于本人水平所限,本书可商榷之处在所难免,敬请业内人士和广大读者提出宝贵意见。电话:13006390058、15527533869。

目 录

一 室内太极拳·····	1
(一)室内太极拳动作分解和使用方法·····	1
(二)室内太极拳动作歌诀·····	58
(三)室内太极拳用法歌谣·····	61
(四)室内太极拳对练·····	64
二 二十四式太极拳·····	71
(一)二十四式太极拳动作分解和使用方法·····	71
(二)二十四式太极拳动作歌诀·····	138
(三)二十四式太极拳用法歌谣·····	142
(四)二十四式太极拳对练·····	147

一 室内太极拳

(一)室内太极拳动作分解和使用方法

1. 预备式

正身站立 两脚分开 比肩略宽 头顶悬起
两眼平视 舌抵天池 万念归一 准备练拳



在我们练拳之前，首先应确定方向和位置，面向南方，自然站立一分钟，左脚分开横跨一步，比肩略宽一拳，此步名为“对称步”。两个脚尖微微内扣，形成倒八字，十趾抓地，这样可使真气直贯脚心的“涌泉穴”。“虚灵顶劲”使“全体放松”。“万念归一”就是把一切私心杂念排除掉，用一种与敌搏击的意念使自己平静下来，一心一意准备练拳。

为什么强调要“面向南方”呢？据说这是历代老拳师传下来的一条规矩。因为南方是太阳光芒最强烈的一方，面向南方起势，就意味着自己像上午的太阳一样，朝气蓬勃，蒸蒸日上，光芒四射，温暖异常。所以拳歌中有“面向南方，永不朝北”，“势起南方行向东，东西两方均可通，迎接朝阳送晚霞，永不朝着北面行”。因为一般练拳者都习惯在清早和傍晚练拳，所以歌中的描述，也充分体现了这一点。

为什么要“两眼平视”呢？因为两眼平视是“虚灵顶劲”的具体表现。太极谚云：“松根于顶”，要想全体放松必须两眼平视，也就是做好虚灵顶劲。

为什么要“万念归一”呢？因为万念归一是“静”的具体表现，太极谚云：“静根于意”。要想进入静境必须意念归一，而万念要归在准备与对手搏斗这一方面去。

预备式看来非常简单，实际上却非常重要，精神准备的好坏，能直接影响整



个套路的质量。(图 A1)
(图 B1)

关于预备式是否合乎标准,可按以下歌诀进行核对:“十趾抓地头顶天,舌抵上腭垂两肩,两腿松弯含胸背,提肛运气归丹田”。

目前由于学传统太极拳的人越来越少,因此熟悉此拳歌的人也成为“凤毛麟角”了,歌诀中的“头顶天”指的是“虚灵顶劲”,“垂两肩”指的是“沉肩坠肘”,“含胸背”指的是“含胸拔背”。希望习练者能深刻领会并把它像歌曲一样传唱。



图 A1 预备式



图 B1 预备式

2. 太极起势

两臂前举 中指刺喉 转掌压肘 下滑刁腕 扣脚发掌

两臂带动两掌由下向上,由里朝前徐徐上举,两拇指指尖逐渐靠拢,手心朝下,手指朝前,指与肩平。然后,掌根微坐,使手掌向上翘起45度,拇指仍靠拢,手心向前,用两掌中指领劲朝斜上插,指于唇高。同时腰往后塌,身体与手臂成对拉状。(图 A2)(图 B2)

两掌向两边旋转,与肩



图 A2 中指刺喉



图 B2 中指刺喉



图 A3 转掌压肘

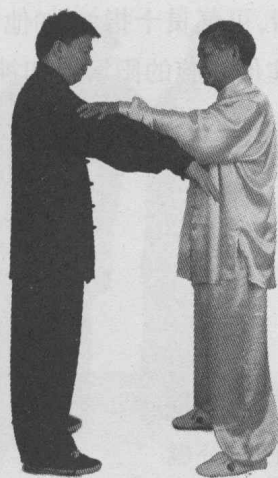


图 B3 转掌压肘



图 A4 下滑叨腕

同宽。(图 A3)(图 B3)当旋至手心朝前,虎口朝上时,两掌同时下滑至腹部前,两掌与肩仍同宽,两手心朝下,两虎口朝前。(图 A4)(图 B4)

腰逆时针旋转一圈,右掌在原处逆时针旋转一圈后,再往右胯旁移动,手心朝斜下,虎口朝下。重心移向右腿,腰微右转,左脚内扣 45 度,左掌往右前方伸出,手心朝右前方,虎口朝上,与腰齐。(图 A5)(图 B5)

使用方法:

如对方两手抓住我双肩肩井穴不放,意欲把我搬倒。我即双臂前举,中指



图 B4 下滑叨腕



图 A5 扣脚发掌



图 B5 扣脚发掌



刺向对方的喉咙(意念在中指,可气贯十指)。如他含胸后躲,我即双掌圆转,顺势压住他的双肘,再下滑刁住他双腕的阳溪穴和神门穴。我随即右手右牵,扣左脚发左掌,将对方击出。

3. 野马分鬃

右野马分鬃

刁腕左带 回身反靠 两手斜抱
沉裆出步 肘抵胁仓 野马分鬃



接前式:腰顺时针旋转一圈,左掌顺时针旋转一圈,使手心朝下,与右腰齐。(图A6)(图B6)重心移向左腿,左肘回收至左腰前,左掌竖起,手心向右,虎口朝天,左肘垂直下沉,大臂贴于左胸旁,中指与肩平。



图 A6 刁腕左带



图 B6 刁腕左带

腰往左转,右臂向左旋转至左膝上方。同时右脚内扣45度,右手心朝前,虎口对着左膝盖盖,两掌合谷穴上下成一直线。此势又名“上叉天下叉地”,接天然之气。(图A7)(图B7)

重心在左腿,沉实,腰顺时针旋转一圈,右臂顺时针旋转一圈,右手心向上与左掌成斜抱势。右腿提起,向右肩峰所指方向迈出一步,右脚尖朝右。接着重心向右腿转移,成弓步,左手臂弧形下落,平放于胸前,手心朝下,大拇指对着胸口,右臂屈肘上升使两掌相合,两臂平放于胸前,右肘向右横拉至两掌中指相对,相距两寸。(图A8)(图B8)



图 A7 回身反靠



图 B7 回身反靠



图 A8 肘抵肋仓



图 B8 肘抵肋仓



图 A9 野马分鬃



图 B9 野马分鬃

腰微左转，右臂从里向外伸展，五指朝前，掌心朝左。腰向右转，右手臂向右弧形展开，掌与胸齐，掌心朝前，虎口朝上。左掌朝左胯前方移动，掌心朝下虎口朝前。右膝盖同时内扣。(图 A9)(图 B9)

使用方法：

对手又出左拳向我右胸打来。我用左手刁住对方左腕，向我左方牵带并转我右臂反靠他的左肘。然后我右臂旋转一圈与左手上下斜对封住他的左肘，沉



裆迈出右步,管住他的左腿,顺势横出右肘尖击点他的胁仓穴。对手如想后撤,我左手下采,右臂插向他的左肋之下,右臂横捩,右膝内磕他的左膝委中穴,将他向我右后方弹出。

左野马分鬃

回身后坐 扣脚转体 叼腕右带 回身反靠
两手斜抱 沉裆出步 肘抵胁仓 野马分鬃



接前式:身向后坐,重心向左腿转移,身体随腰转向左方,右脚尖内扣 135 度。腰逆时针旋转一圈,右臂从右向左朝左腹前弧形移动,右掌逆时针旋转一圈,使掌心朝下,与左腰齐。(图 10)右肘回收至右腰前,右掌竖起,手心向左,虎口朝天,右肘垂直下沉,大臂贴于右胸旁,中指与肩平。

腰往右转,左臂向右旋转至右膝上方。同时左脚内扣 45 度,左手心朝前,虎口对着右膝盖,两掌合谷穴上下成一直线。(图 A11)

重心在右腿,沉实,腰逆时针旋转一圈,左臂逆时针旋转一圈,左手心向上与右掌成斜抱势。左腿提起,向左肩峰所指方向迈开一步,左脚尖朝左,成弓步。接着重心向左腿转移,右手臂弧形下落,平放于胸前,手心朝下,大拇指对着胸

口,左臂屈肘上升使两掌相合,两臂平放于胸前,左肘向左横拉至两掌中指相对,相距两寸。(图 A12)

腰微右转,左臂从里向外伸展,五指朝前,掌心朝右。腰向左转,左臂向左弧形展开,掌与胸齐,掌心朝前,虎口朝上。右掌朝右胯前方移动,掌心朝下,虎口朝前。左膝盖



图 A10 叼腕右带



图 A11 回身反靠

同时内扣。(图 A13)

使用方法:

对手出右拳向我左胸打来。我用右手刁住对方右腕向我右方牵带,并转我左臂反靠他的右肘。然后我左臂旋转一圈与右手上下斜对封住



图 A12 肘抵肋仓



图 A13 野马分鬃

他的右肘,沉裆迈出左步管住他的右腿,顺势横出左肘尖击点他的肋仓穴。对手如想后撤,我右手下采,左臂插向他的右肋之下,左臂横捩,左膝内磕他的右膝委中穴,将他向我左后方弹出。

4. 搂膝拗步

右搂膝拗步

回身后坐 扣脚转体 扬掌按肩 反刁下沉
手点风池 顺手牵羊 沉裆出步 搂膝扑胸



接前式:身向后坐,重心移向右腿,腰向右转,左脚尖内扣 135 度,身体随腰转向右方。身向后坐,重心移向左腿,坐实,左臂从下向上,从左向右弧行上升,左掌上升至右胸前,手心朝左,手指朝上,距胸一拳。右掌朝右肩前方伸展,手心朝前,虎口朝上。(图 A14)(图 B14)

腰微左转,左小臂下沉放平,右小臂从上向下弧行下沉至右胸前,屈肘,使右大臂垂直贴于肋旁。右手掌竖起,掌心朝左,虎口撑圆。(图 A15)(图 B15)

重心在左腿,沉实,右脚内扣 30 度。两掌距离不变,腰继续左转,左腕从上



图 A14 扬掌按肩



图 B14 扬掌按肩



图 A15 手点风池



图 B15 手点风池



图 A16 顺手牵羊



图 B16 顺手牵羊

往下再弧行上升,手心向内向左侧上方旋转,并将左手臂展开,手腕下垂,手指朝下,指与胸齐。同时右掌向左平行于左腋前,手心朝下,大拇指对着左腋。(图 A16)(图 B16)

然后右脚朝右肩峰所指方向迈开一步,脚尖向右。(图 A17)(图 B17)腰向右转,右掌从上向下,从左向右膝外弧形移动,手心朝下,虎口朝前。重心向右