

靳德华 著

太极拳功法探要

TAIJIQUAN GONGFA TANYAO

传统太极拳的盘架 推手

散手 桩功 内功 养生 功 枪 剑 的

练法 心得 与 秘笈

从力学 生理学 心理学

中医经络学等方面阐述太极拳的精髓

河北出版传媒集团 河北科学技术出版社



太极拳功法操要

TAIJIQUAN GONGFA TANYAO

传统太极拳的盘架推手

散手桩功内功养生功枪剑的

练法心得与秘笈

从力学生理学心理学

中医经络学等方面阐述太极拳的精髓

靳德华 著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳功法探要/靳德华著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5375-5153-3

I. ①太… II. ①靳… III. ①太极拳-研究
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 063957 号

太极拳功法探要

靳德华 著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司

经 销 新华书店

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 4.75

字 数 100 千字

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价 15.00 元



太极拳耄耋传人纪维涛先生为本书题字





序 言

上世纪 80 年代初，我和靳德华同志在霸县团县委一起工作。他既是我们的书记，又是团委全体同仁的兄长。时至今日，我们仍称呼他靳同志。

靳同志自幼习武，除秉承家学通背拳以外，还受到霸州丁全质、北京吴图南两位名师传授。其虽多年从政，但几十年来对武学的研究和习练从不间断，获得了较高的武术造诣。他始终重视理论与实践结合的研究，近年来，他在新闻媒体上发表的多篇武术文章和出版《太极拳功法探要》一书，就是很好的例证。

对靳同志的习武经历早有耳闻，可真正亲眼所见其太极功夫，还是在团县委办公室里的一次“较量”，这次较量使我们大开眼界。大家都知道靳同志练武，早想试试他是何水平。那天，外面下着毛毛细雨，我们几个小伙子在办公室商议，等靳同志进来后，趁其不备，大家一起袭击他，即可看出他水平高低了。不一会儿，从窗户见他向办公室走来，屋里四人做好了





准备。他进屋立足未稳，大家蜂拥而上，两人抱住胳膊，一人抱住腿，另一人顺势就往地上一按，感到按倒了，但只听到“砰”的一声，四人向不同方向倒去。一人撞到门上，一人撞到文件柜上，另外两人撞在墙壁和办公桌上。大家哈哈大笑，都心存佩服。

在分开工作后，也听到靳同志不少的练武、用武轶事。比如他担任县委常委、宣传部长期间，去省委党校学习，有一次在公交车上小偷的手已经伸到他上衣口袋里，他用反关节擒拿法制伏了窃贼。

我与太极拳的缘分，至今仍是临渊羡鱼，但并未妨碍通读此书。我感到这本太极著作，确有一定的技术含量。对于有一定太极拳基础，想进一步深研、提高的人，有较强的可读性。如今，靳同志退出领导岗位后，致力于廊坊市武术事业。抓基层武协的建设，义务辅导拳友练拳，答疑解惑，组织比赛，培训提高，使廊坊市武术管理工作上了新台阶。现又把几十年来所学、所练、所悟、所得及来之不易的师门秘传和盘托出，献给广大太极拳爱好者，展示了其高尚的武德和心胸。相信此书，对习练太极拳者会有较大的帮助。

廊坊市人民政府副市长 李刚

2011年10月29日





前 言

太极拳是我国传统文化中的一块瑰宝，既有悠久的历史，又在广大人民群众中流传，深受喜爱。我自幼喜好武术，12岁随大祖父靳永臣（师从祁家通背拳第四代传人、文安县鲁庄子村鲁兰亭）练祁家通背拳。到16岁始知有太极拳，闻而爱之，遂拜在故乡霸州东杨庄乡上段村杨氏太极拳第五代传人、杨氏张派（张策）太极拳第三代传人、祁家通背拳第六代传人丁全质门下，习太极拳（械）、通背拳（械）。

我随恩师苦练三年，较好地开发了本身的潜能。回乡“接受贫下中农再教育”时，又经过生产队艰苦繁重的体力劳动磨炼，至19岁已能肩挑、肩扛四百五十斤重物行走自如，干农活之力量、速度，在老家村中已列好手。推手运用太极八劲法尚可，但练功重意





贪力，太极轻灵玄妙之法难以上身。

“文革”时期，家父在国家部委供职，我家住西郊二里沟外贸大楼。我在北京休假时，家父为解决我练功上的问题，带我去找他的忘年、莫逆之交吴图南先生求教。在京西紫竹院公园，拜见了吴图南老前辈。先生看我练拳后，手捻长髯说道：“真东西，可你练对了一部分，练错了一部分，练丢了一部分。”我不解地说没丢、也没错啊！老人家笑了，告诉我说：“这个架子是杨家的中平架也叫功力架，是健侯师爷在老架基础上研练进化而成的中平架。其特点是：‘步用三七，手分阴阳。左右兼练，劲运八方。’我刚拜少侯先生后就学练此架。你刚才所练之架，几经传承有些变样了！不过也很有新意。你如愿意，我教你恢复原架。”家父连忙说：“现在不兴跪拜，还不赶快鞠躬。”我深施一礼，被老人家伸手贴胸拥起，风趣地连声笑说“四旧、四旧”。转而问我师父辈分，我回答京东张策师祖传师爷靳文斌、陈锡增，按杨式而论，我师丁全质为第五代。先生听完哈哈大笑，并说：“虽跟我学，也只能管我叫师爷了，因为我也张策先生的弟子。”从此，数年间我就往返于霸州、北京，





边继续和恩师练功，边向吴老学起了太极功夫。

吴老对在紫竹院、天文馆外从其学拳者真是诲人不倦，对我更是厚爱有加。我因工作原因，不能正常到场学练，师爷就为我“开小灶”。但凡我想学、提问的内容，均倾囊相授。九年间，接受了师爷的系统教育和训练。师爷授我杨家中平架、太极内功、太极打手、太极养生功法、太极剑、太极枪等，还请太极前辈贾治祥、吉良晨先生为我校正枪、剑，使我受益终生。我虽从政几十年，因深知此功是中华瑰宝，且身受其益，没敢丢弃而坚持了四十多年。由于所担任行政职务的关系，从上世纪80年代初至今，便有幸参与霸州市、廊坊市武术协会的活动和武术管理工作。通过广泛接触各门派的老师、广大拳友、武协同仁，也学到不少东西，大大丰富了自己的武学知识，使研练水平进一步提高。

《太极拳功法探要》所述，是恩师丁全质、师爷吴图南之悉心相授，其中有本人的些许体悟。为保原貌，凡授我之功，叙述时未敢有半点儿改动。现把我几十年的所学献给同道，愿其能为传统太极拳的传承和发展起到抛砖引玉之用。文中不妥之处，皆属我理





解、悟化、笔记、书写有误或水平所限，望众同好、
太极前辈、各位方家指正。

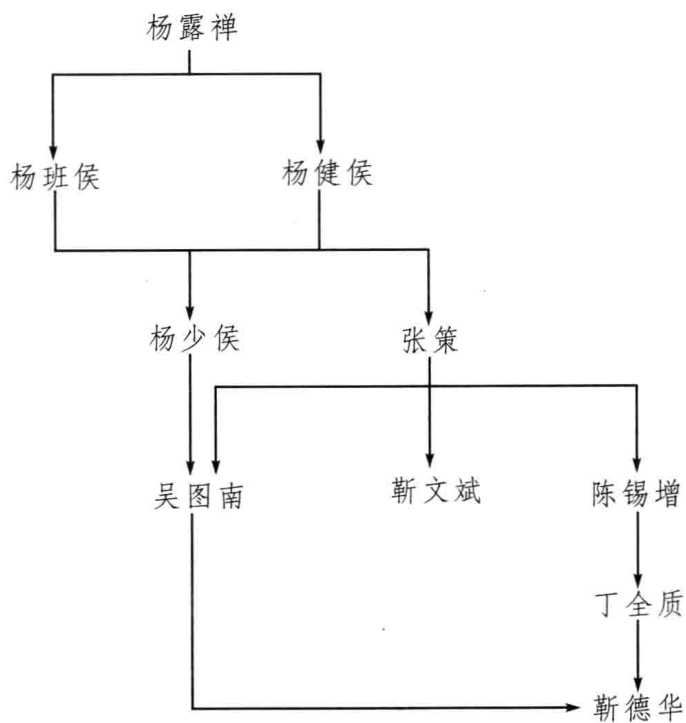
作 者

2011 年孟冬于廊坊





作者所习杨氏中平架传承关系图





目 录

作者所习杨氏中平架传承关系图

师爷陈锡增小传	(1)
师爷吴图南小传	(3)
恩师丁全质小传	(5)
本门太极拳简史	(7)
第一章 太极拳的拳、道、法、术、功	(11)
第二章 习太极拳架和推手功夫的提高	(14)
第三章 追求懂劲阶段盘架、推手中的重要“心法”	(33)
第四章 太极拳桩功	(39)
第五章 太极拳气功	(52)
第六章 太极拳内功中的内气运行意念和路线	(60)
第七章 太极养生功法	(66)
第八章 太极枪法拾零	(74)
第九章 太极推手（打手）、散手心得拾零	(100)
第十章 对王宗岳《太极拳论》的浅释	(124)
第十一章 杨家太极拳中平架简谱	(133)
第十二章 杨家太极五行连环捶简谱	(139)
第十三章 杨家太极剑简谱	(140)
后记	(143)



师爷陈锡增小传

陈锡增（1906—1963）霸州市东杨庄乡中段村人。自幼拜清末民初祁家通背拳第四代传人靳小轩为师，习祁家通背拳（械）。上世纪20年代初，在其恩师介绍下，持靳小轩之拜师帖，在天津拜在张策大师门下，学练杨氏张派太极拳（械）等功法。由于其悟性极高，且肯下苦功，太极功至炉火纯青。1933年，随河北队赴南京参加民国政府组织的国考（国术比赛），获甲等第十三名，荣获河北大侠之称。

其练功至盛年，与同门师兄弟打手，发人于院内影壁墙上，将影壁撞倒。同村人李春甫是乡里闻名的壮汉，身大力量超人，肩扛四百斤重物轻松行走。但其马步肩扛陈锡增之单臂而不能起，陈轻点李肩令李即刻坐地，当众屡试皆然。

据1950年代霸县政府主管水利工作的副县长李芬同志介绍，天津专区修建杨柳青西河闸时，六层楼高





的脚手架突然倒塌，时为架子工的陈锡增正在最高处作业，惊恐之中，他单臂挎起身边一工友，身手矫健地沿正在倒塌的脚手架横向奔去。在架子将要接地的瞬间，纵身离去，站在一小高岗之上，二人安然无恙。此举在上世纪五六十年代堪为美谈。

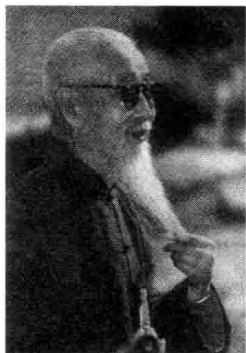
上世纪 50 年代末，其曾在天津体育学院武术系任教。后因文化水平低，不适应现代教学方式而自动辞职返乡务农。

其功法传门人丁全质、靳福太、王树发等人。





师爷吴图南小传



吴图南（1884—1989）著名太极拳家、武术教育家。原名乌拉布，蒙古族，出生于北京，原籍辽宁喀喇沁左翼蒙古族自治县。

因幼年体弱多病，为寻健康之道，9岁进入全佑拳坊，师从吴鉴泉习太极拳八年，又师从杨少侯习太极拳四年，得太极拳之精髓。后经恩师介绍随张策习通背拳（械），同时广涉形意、八卦、少林、摔跤等。曾就读京师大学堂学习医学，又精文史，博学多识。他治学严谨，重理论研究、理论与实际的结合，继承中有创新，形成独特风格。其拳式紧凑大方，轻灵潇洒，顺遂贯通，造型优美。推手则挥洒自如，无形无象，全身透空，全身处处击人又不见击人。时至耄耋之年，在北京紫竹院公园练功时，用黑布带遮眼与人推手、散手，应





付不同方向的来手，来者沾身即仆或仰跌而出，令亲自体验的原北京体育学院武术系师生及在场的观众折服。

其著作颇丰，1930年代初出版了《科学化的国术太极拳》《内家拳、太极功、玄玄刀》《太极剑》《弓矢概论》《国术概论》等书，在全国产生了很大影响。晚年出版了《太极拳之研究》，对养生长寿学有专门研究，提出熔技击与养生于一炉的学说。吴图南师爷健康长寿，105岁仙逝。

其早年曾执教于中法国立工学院、南京中央大学、西北联大等高等院校，担任教授。毕生从事太极拳研究、教学事业。新中国成立后，任北京故宫博物院专门委员、北京文史馆馆员、中华武术协会委员、北京市武术协会副主席。多次被评为全国“十佳健康长寿老人”，1984年获中国武术协会“武术教育贡献奖”、1988年获中国国际武术节组委会颁发的“武术贡献奖”。吴师爷一生弟子甚众，其对学生科学执教、诲人不倦、倾囊相授。吴师爷仙逝后，北京市武术协会成立了“吴图南武术思想研究社”，该社有海内外社员近千人，还出版了《吴图南太极拳精髓》一书。

