

汪永泉

元 丰 / 编著



授杨氏太极拳

内劲核心的感悟

附 DVD光盘一张



YZLI0890146605



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS



汪永泉授杨氏太极拳

内劲核心的感悟

元丰编著



YZLI0890145606

体育大学出版社

策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：行 乾
排版制作：小 草 依 昀
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

汪永泉授杨氏太极拳——内劲核心的感悟 / 元丰编著.
—北京: 北京体育大学出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5644-0830-5

I. ①汪… II. ①元… III. ① 太极拳—基本知识
IV. ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 213435 号

汪永泉授杨氏太极拳——内劲核心的感悟

(附汪永泉所授杨氏中架子老六路 DVD 光盘一张)

元 丰 编 著

北京体育大学出版社出版发行

(北京海淀区信息路 48 号 邮编:100084)

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部: 010-62989320

北京昌联印刷有限公司

开本: 787 × 960 毫米 1/16

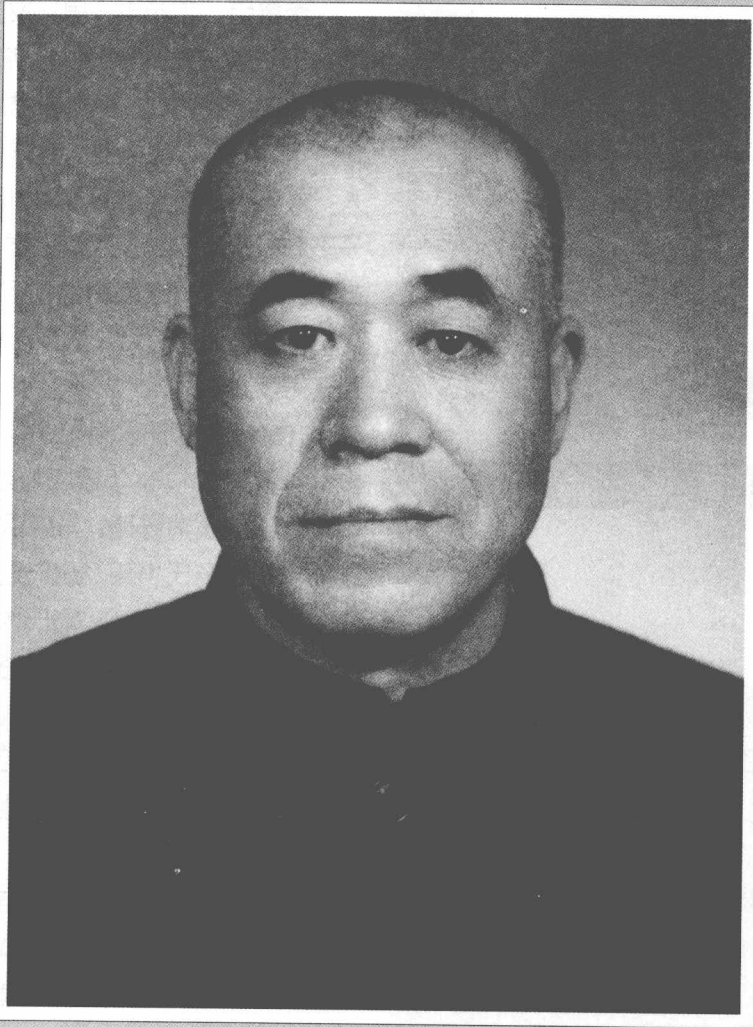
印张: 10

定价: 29.00 元

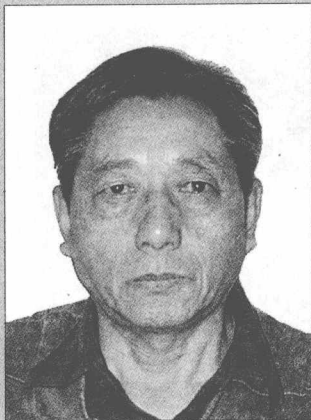
2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 5000 册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



汪永泉先生



作者简介

李贵臣，字元丰，男，汉族，1948年生于北京，文化程度大学，高级技师。

幼时酷爱文化艺术及体育运动。1967年，经邻居介绍到八卦掌第三代传人“大马猴”崔玉贵的家里，跟其大弟子王增禄和关门弟子范有生学习程氏八卦掌。1969年拜在范有生名下，主要学习八卦掌，形意五行、小架太极及单手趟子等传统武术。

1990年又随汪永泉弟子孙德明学习太极拳，并于1997年被收为首批弟子，同期拜师的还有杨瑞、马京钢。先后从孙师学习了杨氏小架（杨少侯所传）、杨氏中架（杨健侯所传）、杨氏大架（杨澄甫所传）、太极剑、太极刀等多种功法。

2006年受孙德明委派参加了“永泉太极拳研究会”的前期筹备工作，并在研究会成立后担任了首届的副会长，负责太极拳理论研究工作。

多年来崇尚武德，独善自身，在门里广为接触，虚心领教，潜心研习汪传杨氏太极拳内功的玄妙；以武为研讨切入点，广泛结交武术界内外的朋友，并建立了良好的关系，成为发展传统武术的中坚力量。退休后，以太极拳为主体传播武术养生与技击的功理，专门从事太极拳文化交流与研修事务。

作者的话

作者多年来在崇尚武德，独善自身的主导思想下，把太极拳当成事业来做，经过长时间对武功的磨合，感触到了很多的东西，带着不断出现的问题及时到先贤的经典论著中去寻求答案，从中汲取精华品嚼哲理，在遗留的文字间感悟心声、聆听教诲，再将感悟融合到现实中进行体认查证，静心潜悟汪授杨氏太极拳内中的玄妙，并结合平时引发的诸多心灵感触与好友交流分享，致使许多问题在基点上达成了共识，把这部分内容随笔记述小有成文，这些文稿也就成为了本书的主体内容。这次整理编著中又经揣摩再三，详加推敲使其逻辑缜密，文理通畅，易于理解，完弘扬共享之心愿。书中的文字并非专为出书而著，完全是自身修炼对太极拳艺术有感而言。

太极拳艺术是道家思想文化的产物

道家与佛家是一种认识宇宙自然博大精深的哲学思想文化，太极拳艺术是道家思想文化的产物。许多人把道家思想作为宗教来信奉，宗教是实行教化的一种模式，在这种模式中容易使人的思想僵化，束缚了思想自由拓展的空间。其实，道家思想与道教思想还是有区别的，并非等同，道家思想是中华文化思想的根基；是一种认识大自然的哲

学思想观和方法论，是研究宇宙间自然规律的科学。而人类所掌握的科学，只不过是其中一点点而已，所以用现有知识去诠释道家思想文化只能是管中窥豹。这就需要以现有的科学为基点，不断地探索、发现、突破自心，推动人类智能扩展向无限。太极拳作为武术的一个门类，更是道家思想文化的一种载体，把宇宙自然与拳融合沟通无内无外全然一体，使之演化成为一门完美的艺术，永无止境成其必然。书中谈天说地之论述，不过是传统太极拳文化史河中的一抹浪花，言之微末权且做抛砖引玉之事，为后来习太极拳者添土铺路。“外不学一招，内不生二念，全在炼神”是太极拳追求真谛的法门，把太极拳艺术归结于道家文化思想深邃，是否太高深莫测不可言及了呢？其实，愈高深就愈潜藏在平庸俗化中，大“道”之深潜居在平常心中无所不在，体现在每个人的内心深处，既普通不过，又简单异常。习拳实际就是悟道，理应在生活的琐碎中，点滴修持，久悟积累，由此而及“空灵、神定”高层次的武术神功。太极拳分类烦杂门派众多，各执己说莫衷一是，仁者见仁智者见智，但万变终归于一理：平常心是道，功在自然中。

关于“杨氏太极拳”与“杨式太极拳”

本书称谓“杨氏太极拳”，完全是要更正“杨式太极拳”称谓的谬误。“氏”字乃家氏、氏族的意思，“式”是模式、样式的意思。杨氏太极拳由杨家改创而生，传自杨家，是杨氏功夫的载体，并非是固化的式样。式样不是死的、一成不变的，而是活的，永远处在变化中。但杨家的功法却是唯一的、一成不变的。之所以称谓“杨氏太极拳”，就是要在习此套拳架中细味杨家内在的功法、功夫，不使杨家的绝密内功丢失，而绝非只着重外形的花架子。之所以不称谓“杨式太极拳”，就是怕习拳者产生错误的概念：只要学会了套路式样就是掌握了杨家的功夫。如果是这样那就大错特错了，拳架的外形只不过是样子而已，永远也不能冠之是哪一家的拳，因为拳架的随意改动太容易了。恐怕没有哪家太极拳是抱有这样的初衷：只重外形，不谈内功（简化太极

拳当属此类)。所以不论外形如何，只要内里遵循的是哪一家的功法，就是哪一家的太极拳。各家功法存有差异与区别，效果也不尽相同，所以用“氏”强调其拳的归属，避免沦落为无本之木。一字之差，会引导后人走入误区而不能自拔。

关于炼与练

书中反复提到“练”与“炼”，这两个字在太极拳中的含义有着根本的不同。“练”字调动的是人的“代谢系统”，锻炼人体硬件，虽也兼之用心，但心形合一注重于形体硬件的开发，一个“练”字画出了形体之功；而“炼”字则是调动人的“信息系统”，开发人体软件，强调修心开悟，撼动开启元神之门，一个“炼”字唤出心内一片另类信息世界。同样，“练”者肢体之形，有如往身上缠绕绳索，绕得越多僵着力就越大，心神失灵化而僵死；“炼”者内心之神，仿若静心死水被文火烹之，定静守久不动，内神飘燃浮起真灵自现。一绳，一火（字的偏旁），在形、在心，二字内涵根本不同，岂可混淆不分。

关于式与势

本书对套路中动作名称的后缀，用了个“势”字而没有采用通常的“式”字，其因：“式”字强调外在的架子形式，是有形的产物；“势”字强调内在神、意、气的势能，是无形的产物。拳经云“妙手一势即太极”，倚重神、意、气之定生成的“势”千变万化本无招式可言，真正太极拳根本就没有“招式”可练，套路中的动作只是个外形而已，太极拳真正要修炼的东西全在无形中。所以，为了避免习拳者只重外形，一味地拘泥于“招式”架子中，不能体认内在，书中特从字形字意的根本做了纠偏树正，以利习拳者领悟内在的涵义，处处时时着意自身神、意、气的存在，并在无欲无求中使神机得以调用。一旦成其太极一“势”就会体现无式不为招、无招不是法、法法得其立、处处随心欲、无可无不可的太极拳艺术精髓。

关于动与静

“动”与“静”是太极拳自身修炼的功法，是获取内功的手段，而“净”是太极内功的一种高层次境界。由此可知“静”与“净”的内涵根本不同，“静”是达到“净”的一种必然过程，二者的状态不在同等水平上。“静”作为形体导入的初始，是修炼的必然手段并非目的，经过一个阶段由形体渐入心田，使内心达“静”，久之，“静”将心内的一切阴霾驱除排尽，进而使心地由“静”的状态导入真“净”，而“净”才是修炼地最终目的。所以，两个字不可混淆用之，修炼者必须见字明义，达文开悟。

文中反复提及的“练”与“炼”，“式”与“势”，“静”与“净”，是学习太极拳思想认识上要解决的关键。前者反映的均为有形，是后天的产物；后者反映的实为无形，是先天之所能。孰轻孰重道理显明，所以有“不练方为炼”之说。

《道德经》、《太极拳论》为必读

太极拳是中华传统文化的结晶，要求其真离不开经典论著，就太极拳来说老子《道德经》、王宗岳《太极拳论》为必读。《道德经》论述的是内功修炼之本，道为人体之性，德为人体之命，道德双修无为而至先天一炁真神生，先天一炁真神乃人之性命本源，归返先天得以久长。老子五千言构成一部人体的先天内经《道德经》，而《太极拳论》则展示的是后天功夫之状态，使其成为衡量太极拳艺术真伪的唯一标尺。以此二经为准绳，将先圣教诲融于自身，备天分、缘分之条件为修炼得真之必然。天分乃由先天的遗传基因而构成的自身潜质；缘分乃由后天的物质条件、文化素质、思想修养、行为品格、贵人相助、机缘巧合诸多因素所构成。

关于两种财富

财富有两种，一种是物质性有形的，一种是非物质性无形的。资本是最具代表性的物质财富，文化瑰宝之一的太极拳真是非物质财富，

这两种财富是不能画等号的。有了金钱资本可以换取任何的物质产品，太极拳真本身无价，金钱是不可能换取到的。有形的财富是要在社会人际关系相互利益中博取，无形的财富只须清理自心与大自然融合来纳采。太极拳作为武术的拳种更是一门艺术，内心所悟化生灵感，灵感化生神来之笔，神来之笔只需心头一动，内劲功法、劲源劲端、身形手势、一切有形尽化于无形之中，至简于此，完全由心理自然把太极拳演绎成了浑成潜能的一种艺术。人类经过了工业革命、技术革命进入了信息时代，以百年为单位的人类发展进程，本世纪必将是人体自然科学与宇宙空间科学的时代。太极拳作为打开人体自然科学大门的钥匙之一，开发人体内在潜能的手段之最，必将成为未来人们研发自身生理潜能、开发与大自然沟通、健康长寿的主要手段。本世纪将是太极拳发展的巅峰期，伴随发展它将永伴人类走向未来。

作者酷爱太极拳这门艺术，孜孜以求，不单只为获得功夫之真，而更在乎传承之切要。获取真功只能强健自身，终归会化为无有；但作为一门艺术有效地传承，后继有人才会源远流长。与有识之士筹划搭建“太极拳艺术研究社”，力求尽快面世开展太极拳交流与文化传承工作。万物皆有定数，是自然永恒的规律，人的一生有如流星瞬间闪过失之不再，时光对人为第一紧迫，把切身感受的太极拳文化清楚地写出来，奉献给世人胜过自享之甘甜。书中所言均系切身粗嚼细品之体味，出自内心纯系独家，共性与个性兼或有之，难免有偏颇不到之处，望同道者斧正。同时，愿对太极拳的未知未解及扩展开来的各类话题，通过搭建的平台与各界友好共同交流、分享。

特留 E-mail: liyf1836@sina.com 以便沟通。

作者

2011年初夏于京东

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的一颗璀璨明珠，是世界文化遗产不可多得的瑰宝。太极拳在养生、强体、防身、祛病等方面对人类文明发展作出了杰出的贡献，被广泛地传扬，受到世界的关注。

在太极拳众多门派中，杨氏太极拳从杨露禅到今天，近二百年的发展，已经遍布世界各地，是普及最广泛，也是最受喜爱的拳种。杨露禅初到北京传陈氏老、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，杨氏太极拳形成了大架、中架、小架三套各具特色的不同套路，从而丰富了内容、完善了练法。而今，更为广泛流行的简化太极拳，与杨家所传的拳术相去较远，真正内涵已经遗失殆尽。太极拳传统文化被人们疏远，逐渐淡出世人的目光，面临的危机实在令人叹惜。中华文化之振兴，民族遗产之永续，是每个炎黄子孙理应担当的责任，因而对太极拳传统文化的抢救、发掘和弘扬，必须千方百计、不遗余力。

笔者身为明师汪永泉的再传弟子，师从孙德明学习了杨氏太极拳

大、中、小架。大架是崔毅士再传杨澄甫的拳架；中架是汪永泉再传杨健侯的拳架；小架是由商宝善再传杨少侯的拳架。杨氏太极拳三套拳架演练完全不同，内劲功法各有千秋。自从步入汪永泉传授的杨氏太极拳体系后，广泛认识潜心体悟其内在的东西，在与隔山师兄朱春煊和宋国江的接触中才感悟到了太极拳高层次的东西，并相应得到他们的提携，进而开始明白太极拳追求的是什么，从而开始修正内心的错误认识，逐渐由传统风格的蛛丝马迹中体认到太极拳的真正内涵，受益匪浅。

汪永泉所传授的杨氏太极拳核心只有一个，那就是太极劲儿，真正的先天太极劲儿不挂丝毫血气之力，一点儿劲都不能有，这就是汪传杨家功法的与众不同之处，也是太极拳的核心所在。理解起来好像情理不通，做起来似乎更难。王宗岳太极拳论中所说：“差之毫厘，谬之千里！”也是就此而论。本书主要是从这一核心来展开，定位在正确与错误的毫厘之间，围绕有形与无形的相交相汇泾渭分明之点，涉及诸多方面的问题来阐释个人的感悟，并结合练拳中的一些具体问题铺开论述，再就自身的体会提出学拳所需的程序和具体修炼的方法。实际上，太极拳绝非是一项简单的武术技能，也非是一种浮浅的锻炼方法，而是入道的基础门径之一，一旦触摸到它的核心，感悟出的是解悟人生、明白事理。这也是为什么说太极拳第一立德之原委，有此大德必然能在毫厘之间分清阴阳，掌控关键，把握机理，得高屋建瓴之妙道，步入太极拳艺术的高层次殿堂。

书中内容共分两部分。

第一部分总论，主要从太极拳的现状、理论及文化内涵、练法及现实价值、正确的学习方法及条件、学习的阶段及层次、内心感悟等几方面，遵从现代人的视角，着重在理论方面对太极拳的功理进行解析，完善人们对太极拳全面地了解和认识，以为夯实理论基础，再造太极拳未来高峰的引领之人。

第二部分介绍杨氏太极拳三套拳架的内功特点，盘架子的宗旨要点。为了更好地介绍汪永泉传授的杨氏中架子太极拳，本书特为其配

置了演练的DVD光盘。以往太极拳类的书籍主要在力量、速度、技巧等招法方面着笔，面对的是初学者的需要。这里主要针对实练中的问题来剖析各个层次功夫的基本道理和特点，从理论上寻觅学习的捷径，简而明地使后学者尽快通达高水平、高意境。

作者初衷：一是尽量如实记述学习汪传功法中引发的感悟，供太极拳爱好者分享；二是在传统太极文化与太极拳实练之间架起一座桥梁，使习练者自由往来其间，得到传统文化的滋养，产生理念的飞跃；三是便于读者全面了解太极拳的功法层次，找到自身提高功夫的切入点；四是虽属个性自家心得，却是为百家言中增砖添瓦；五是将太极拳从传统文化、思想境界、心身状态、思维方法四个方面进行剖析，从而找到掌握的捷径，化繁为简，缩短学习的进程；六是倡导武要文修、文要武作的理念，将太极拳融会于日常生活之中，达养生、技击自然合一。

武术的功夫分力、速、技、灵、神五个层次、三个档次：力、速、技属于下乘功夫；灵属于中乘功夫；神属于上乘功夫。本书主要从灵、神这个层面进行解析，面对的是具备一定基础的太极拳爱好者，能引导这个层面的人向太极拳顶端迈进是作者的心愿。就是不练太极拳的人，在字里行间也会得到人生哲理的启迪。

面对太极拳的传承事业，杨氏太极拳得真者不容有丝毫懈怠，必须尽力完整承接前辈之拳艺，完善发扬于后。为振兴太极拳文化潜下心来，脚踏实地从点滴做起，自身努力在先，全身心承教接力棒在后。传递不求多与少，而力求于真，哪怕只有滴水之真，必具千斤之价。

此书积多年习武心得整理成文，集刊出版，以飨后人。相信通过各界同仁的不断努力，太极拳真功定会复燃昌盛，后继有人。

目 录

前 言	(10)
第一章 太极拳总论	
第一节 太极拳历史现状	(2)
一、拳术与天地合真	(2)
二、杨氏太极拳的历史地位	(2)
三、太极拳滑落的原因	(5)
四、太极拳崛起之必要	(9)
第二节 太极拳功效内涵	(10)
一、心理健康的调节剂	(10)
(一) 静心养神是太极拳真髓	(10)
(二) 人的生理与心理的密切关系	(12)
二、养生与技击	(14)
(一) 天人合一的养生理论	(14)
(二) 体内之气的相互作用	(14)
(三) 养生首要顺应天地	(16)
(四) 内功修炼分四个阶段	(18)
(五) 神、意、气是太极拳内功的核心	(20)
(六) 胆量为技击之魂	(22)
(七) 如何净澈自心	(23)
(八) “一中找万”是永恒哲理	(24)
(九) 一脉相承的太极拳内涵有三	(25)
第三节 太极拳基础条件	(26)
一、艺海求明	(27)
(一) 慧眼辨明师	(27)
(二) 现状混杂 尚须整合	(28)
(三) 承师授徒 慎须辩证	(29)
二、法持以恒	(30)
(一) 太极拳乃长久之功	(30)



(二) 心底酷爱玩儿出真	(32)
三、以德悟拳	(32)
(一) “观师摩影”习拳之首	(32)
(二) 读通经典 鉴别真伪	(33)
(三) 太极拳入道之基	(35)
(四) 必须具有超越之心	(36)
四、贵在结侣	(37)
(一) 走出师门 寻求道友	(37)
(二) 同一平台 开诚相助	(38)
五、境中求净	(39)
(一) 肃清干扰 融通己心	(39)
(二) “求而不得 不求不得”	(41)
(三) 适时择地 顺应自然	(41)
(四) 天人合一 心合在先	(43)
第四节 太极拳功法层次	(44)
一、太极拳应从哪里入手	(45)
二、达到外三合	(46)
三、初始阶段	(47)
四、通悟太极拳着熟、懂劲、阶及神明三步功法	(48)
五、小乘之功——明劲(着熟)的修炼	(50)
(一) 心为令 气为旗	(50)
(二) 心定静 念泯灭	(50)
(三) 盘架子的二四点	(51)
(四) “乾三连”	(52)
(五) 上下相随 内外相合 虚灵顶劲	(52)
(六) 神、意、气的整合	(53)
六、中乘之功——暗劲(懂劲)的修炼	(54)
(一) 明劲与暗劲的区分	(54)
(二) “坤六断”	(55)
七、上乘之功——化劲(阶及神明)的修炼	(56)
八、大乘之功——太极拳艺术(神明)	(56)
九、各阶段存有之境界	(57)
十、迈向高层次的四个过程	(58)
第五节 太极拳与太极图	(59)
一、太极图是华夏文化思想体系的核心	(59)

二、圆是太极之本像	(59)
三、阴阳是万物演变的内在枢机	(61)
四、太极图的反S曲线是万物演化的生命线	(63)
五、体内太极图的运行	(63)
六、太极拳呈现的几种状态图	(64)
七、太极拳内功喻圆为完美	(66)
八、灵根乃先天之元神为太极拳内劲之源	(68)
九、太极图是中华文化高度智慧的结晶	(69)
第六节 太极拳体悟之要	(71)
一、太极拳阴阳理论	(71)
(一) 阴阳是万物成立之本	(71)
(二) 阴阳的对立统一相互转化为永恒	(71)
(三) 太极拳无形的核心神、意、气的具体作用	(74)
(四) 澄清障碍 法归于一	(77)
(五) 掌控阴阳 洞穿“动静之机”	(78)
二、什么是太极拳	(80)
(一) 太极是大自然与人的总概括	(80)
(二) 阴阳相济在无中形成	(81)
(三) 一分为二是过程 合二为一是目的	(83)
(四) “命”为太极拳体 “性”为太极拳而用	(83)
(五) 太极拳是体认自身的一把钥匙	(84)
(六) 从“人本太极”到太极拳艺术之成	(81)
三、太极拳心法	(89)
(一) 文化素质与文化程度	(89)
(二) 心——完满自足相对有限的本原	(90)
(三) 心——虚无绝对无限的另类层面	(91)
(四) 中即是心	(93)
(五) “拳打万遍神理自现”偏颇之说	(93)
(六) 信息可以经内心转化成能量	(94)
(七) 《道德经》修心之力作	(97)
(八) 宁可信其有 不可信其无	(98)
(九) 太极拳是开发无形潜能的一门艺术	(99)
第七节 内家拳与外家拳	(100)
一、武术上三门：太极、形意、八卦	(100)
二、内家与外家的根本区别	(101)

三、“四两拨千斤”和“以巧破千斤”	(103)
四、外家强化的练法	(104)
五、内家虚无化神的修炼	(104)
六、发掘内、外深层次的本质之差	(108)
七、内家功夫的八个层次	(113)
八、天下武术同宗同源 无内无外是根本	(115)
九、太极是武术升华的最高阶段	(117)
第二章 杨氏太极拳悟真	
第一节 拳架子内劲详解	(121)
一、练功如何切入好	(121)
二、杨氏大、中、小架功夫的侧重点	(121)
三、内劲与力	(122)
四、“混合劲”与“分化劲”	(122)
五、内劲形成的几个重要条件	(123)
(一) 心领为先	(123)
(二) 自然呼吸、上下相随、内外相合	(124)
(三) 虚灵顶劲	(124)
(四) 尾闾中正	(125)
(五) 轻灵飘浮	(125)
(六) 不丢不顶 起承合换	(125)
六、“拧钻裹”三劲合一	(127)
七、“有”中合规矩，“无”中破规矩	(127)
第二节 盘架子宗旨为先	(129)
一、“观师摩影”寻规矩	(130)
二、感受自身合规矩	(130)
三、“入化境”破规矩	(131)
四、不即不离神、意、气	(132)
五、四个阶段为过程 最终回归是目的	(135)
六、绝无表象 全凭内里	(136)
七、接替承载 续写文明	(137)
附录：	
一、朱怀元大师	(140)
二、孙德明大师	(141)
三、照片小辑	(142)