

杨式太极宝典丛书之一

杨式

YANG SHI TAI JI QUAN QUAN SHI

太极拳诠释

〈理论篇〉

王志远 编著

REN MIN TI YU CHU BAN SHE

人民体育出版社



杨式太极宝典丛书之一

杨式太极拳诠释——理论篇

王志远 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳诠释——理论篇/王志远编著. —北京:

人民体育出版社, 2004

(杨式太极宝典丛书: 1)

ISBN 7-5009-2651-0

I. 杨… II. 王… III. 太极拳, 杨式—基本知识

IV. G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第061304号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 6.25印张 122千字

2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2651-0/G·2550

定价:12.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



杨澄甫先师遗像



先师杨澄甫(中)与傅钟文(前左)赴粤授拳合影



王志远香港和宁波学生参加2001年邯郸国际太极拳交流大会获4金4银10铜及精神文明奖。



王志远香港和日本学生参加香港特区政府举办的2002年先进运动会太极拳比赛获1金1银1铜，其中囊括杨式太极剑个人赛冠、亚、季军及太极拳队赛殿军。



作者王志远与赵亚洲大师推手。



作者王志远及李沛铿校长与香港基湾小学太极亲子班学员合照(第三排左6为李校长)



作者王志远被香港教育署课程发展处聘为中学教师太极班导师做“品质圈”顾问。同时被聘为课程发展处及香港大学专业进修学院合办的教师太极班主讲导师,图为研讨之中。



作者王志远及其学生林逸慧(后排右3)、钱秀莲(后排右4)、林英璇(后排左3)与香港钱秀莲舞蹈团“武极”舞全体演员合影。该舞由香港康乐及文化事物署主办,作者受聘为太极动律顾问,首次将中国的传统文化“太极拳及散手”等搬上舞台,香港社会各界及13个国家的驻港领事观看了该舞,好评如潮(照片由钱秀莲舞蹈团提供)。

志遠賢徒



生年庚

沈家



辛巳年

傅君鍾文永年楊澄甫師之晚戚得
師之傳授規矩準繩丝毫不爽故人
稱爲太極拳之正宗劍游永年太極
拳社教授學者不取報酬成就甚衆
今屆十載屬余書數語以爲紀念爰
揚光大舍鍾文其誰耶

陳微明



作者简介



王志远先生，浙江省宁波市人，毕业于浙江大学，现任高级工程师。

志远先生早年习武，师承傅钟文、沈寿、赵安洲等宗师。他生而颖悟，体格清健，且又性情怡和，

沉静稳重，追随诸恩师左右，殚精竭虑，认真研习太极等内家拳术，数十载如一日，故深得恩师的厚爱器重，亲授真传，成为嫡传杨式太极拳之衣钵传人。

他为弘扬发展太极拳事业，几十年来未敢懈怠，在傅钟文老师和沈寿老师倡导之下，于1983年创立了宁波永年太极拳社，为该社的主要创始人之一。随之又倡导了香港永年太极拳社，现担任宁波永年太极拳社社长及香港永年太极拳社永远名誉会长之职。

志远先生敏思勤学，博采众长。他注重理论的学习，在勤修太极拳术之同时，博览拳论、拳史、拳

谱，做了大量的拳学理论研究，遍阅名家著论，详加考评，勘误释疑，心勤笔健，发表的论文难计其数。《杨式太极宝典丛书》是一部较为系统的杨式太极拳著作，系先生积几十年心血之力作，丛书之三《杨式太极刀》已经由人民体育出版社出版。现在奉献给行家读者的是丛书之一《杨式太极拳诠释——理论篇》，详尽地论述了杨式太极拳的拳论、拳理和拳术。丛书之四《杨式太极剑》、丛书之五《杨式太极杆（枪）和戟》、丛书之六《太极推手及散手》及《太极拳谱校注诠释》，都将陆续出版，以飨读者。



序 言

我的拳艺生涯里，曾有过很多领我进门的老师，其中主要有沈寿、赵安洲、傅钟文等。有的已仙逝，有的已隐居，有的已住进了百岁院。每当我想起他们严格的、有时甚至是严酷的教育训练，而又如父兄般待我，崇敬与感激之情油然而生，常常为之而热泪盈眶。我今天的点滴太极拳知识和功夫，无不是他们辛勤教育的结果。

他们常常教诲我，坚持勤、恒、礼、诚，故我能耐得寂寞、耐得淡泊、耐得辛苦，几十年如一日，风雨无阻，晨昏无间，坚持每日工余苦练四个小时以上的太极拳，赢得了“拳痴”和“绵王”的称号。

他们又告诫我，不要早为师，不要早出书，不要早成名，以免误人误己。但由于当时太极拳不及如今之普及，师资力量缺乏，加上老师年事渐高及健康等原因，我早已为“人之患”（“人之患，在患为人师”），代师授艺了，学生遍及世界各地。出书则在老师“你也应该写一些体会了”及把“杨家传世太极拳整理出来”的嘱托下，在人民体育出版社的鼓励下，以及广大拳友的支持下，才酝酿撰写《杨式太极宝典

丛书》。该丛书分为太极拳理论篇、太极拳练习篇、太极剑、太极刀、太极枪（杆）、太极推手及散手、太极拳谱校注诠释，以及杨家太极五代名人略传。

此书虽系我撰写，但实际上我仅仅是站在诸老师的肩膀上，将他们平时辛勤教育的内容，作一次整理和总结，其间也有我的一些体会和理解，而毛病和错误往往出在“体会和理解”之中，诚请行家里手多多指出其中的误谬，则在我的拳艺生涯中又增加了良师益友，幸甚。

此书在社会各界，特别是香港永年太极拳社和宁波永年太极拳社的关怀下出版，其中拳友林宏、李沛镗、江锦、陈佩铭、李沛豪、余伟文、刘与科、林逸慧、梁日明所作贡献尤甚，谨此表示深深的感谢。

王志远

2002年3月于香港

注：《杨式太极拳》一书完稿，准备作序。刚好有拳友系季老学生，赠我《季羨林散文》以“共同体味季先生散文中的真情、真思和真美！”其中“遥远的怀念”一文，甚合我心境，遂借用一二句作序，以增光辉。



太 极 赋

太极拳阴阳合德，练其形而传其神，传其神而达其意，达其意而先其心。以心行气，以气运身，神气鼓荡，内气潜转，源动腰脊，劲贯四梢，丹田吐力，功力老到。支撑八面而稳固厚重，八面转换而轻灵圆活，拳势如行云流水，风曳杨柳，轻盈自然。又恰似溪中浣纱，春蚕吐丝，连绵不断，刚柔互运，虚实渗透，动静浑然，蓄发相变，奇正相生，功劲似有若无，形影飘忽莫测，貌似柔软无力，实则无坚不摧，乃柔中寓刚、棉里藏针之艺术。自初发悟，至于有成，走架之境凡三变：初若身立水中，随水波之推荡；稍进，则如善游者，与水相忘，有足不履地，任意浮沉之慨；又进，则步愈轻灵，若自忘其身，直如行于水面，飘然为凌云之游也。功臻上乘，其和气周匝一身，溶溶然，若山云之腾太虚；霏霏然，似膏雨之遍原则；淫淫然，若春水三满四泽；液液然，如冰河之解释；往来上下，百脉通融，被于谷中，畅于四肢，拍拍满怀都是春，而其像如微醉也，内不觉其一身，外不知宇宙，天人合矣。

绵王志远

壬午岁秋



目 录

第一章 太极论谭	(1)
一、太极拳道	(1)
二、太极名缘	(8)
三、美兮太极	(19)
四、太极观照	(23)
五、(杨式) 太极经义	(32)
(一) 太极阴阳解	(34)
(二) 太极刚柔解	(36)
(三) 太极动静解	(40)
(四) 太极虚实解	(49)
(五) 太极劲力解	(62)
(六) 太极方圆解	(77)
(七) 太极形神解	(82)
六、太极行健——太极拳学的养生观 及健身原理	(87)
(一) 重德养性	(89)
(二) 动静适应的有氧运动	(91)
(三) 回归自然的运动	(93)

(四) 畅通排废	(96)
(五) 涎液漫生	(99)
(六) 复脑运动, 健脑平衡	(101)
(七) 德高身正	(102)
第二章 太极拳法旨要	(105)
一、太极心法——即合德法 或圆德法	(105)
二、太极志法——即练志法	(111)
三、太极意法——即用意法	(113)
四、太极气法——即呼吸法、吐纳法 或调息法	(116)
五、太极眼法	(127)
六、太极身法	(131)
七、太极手法、步型、步法和腿法、 膝法	(148)
(一) 太极手法	(155)
(二) 太极步型	(178)
(三) 太极步法	(181)
(四) 太极腿法和膝法	(185)



第一章 太极论谭

一、太极拳道

太极拳的发展历史悠久，它是我国古老文化的产物。它决非拳术这么简单，它既不是体操，也不是柔道，也不是外国人眼中的“中国芭蕾”，更不是一种简单的体力活动。它博大精深，除了深蕴莫测的功劲之外，深受千百年中国传统文化的影响和熏陶，有着极其深厚的中国悠久传统文化的沉积。其功理常以道、儒、理、易哲学论理为支柱，以养生、气功、中医、武术等领域的气血、经络、穴位和脏腑学说为基础（这些领域的学说既有渗透，亦有其相异之处），与军事学、兵法相关联，与人文科学相涵通，可说是肇始乎古哲，融贯乎三教，横涉乎九流，浸淫乎百家，具有深刻的文化内涵，是华夏民族的精神象征，是中国古代哲学思想所孕育的伟大成果。可以说，物我融洽、精灵机巧的太极拳使中国的拳艺提升到最圆满的境界。