

陈田良 编著
张海松

汪永泉

传杨式太极拳 心法探秘



北京体育大学出版社





汪永泉传扬式
心法探秘
太极拳

张海松 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：苏丽敏
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

汪永泉传杨式太极拳心法探秘 / 陈田良编著.

—北京 : 北京体育大学出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5644-1855-7

I. ①汪… II. ①陈… III. ①太极拳—基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 304229 号

汪永泉传杨式太极拳心法探秘

陈田良 张海松 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

北京天宇万达印刷有限公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

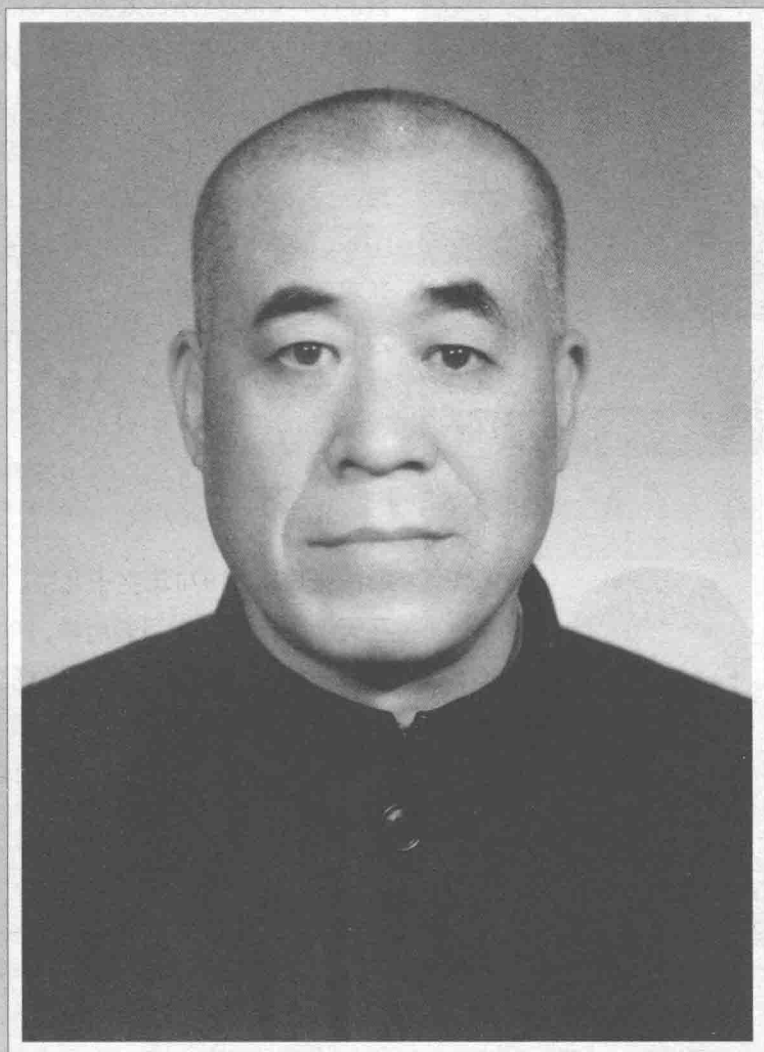
印张: 14.5

定价: 26.00 元

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 8000 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



陈田良，1936年生于山东省平原县。1964年师从杨式太极拳大师汪永泉先生第四弟子高占魁先生学习太极拳。2009年与汪永泉之子汪仲明先生合著出版了《汪传杨式太极拳修证实录》一书。其弟子及学生遍及黑龙江、辽宁、河北、山东、陕西、山西、四川、广东深圳、浙江等省市以及德国、加拿大等国家，现为北京市武术协会永泉太极拳研究会名誉副会长，北京市武协理事。

张海松，1970年生于北京。1992年在天津工作期间学习通背拳，2002年师从陈田良先生学习汪永泉传杨式太极拳，2006年正式拜师，现任北京市武术协会永泉太极拳研究会秘书长，中国武术协会会员，北京市武协理事。



汪永泉大师与其子汪仲明揉手。



中国照相
1078 22

高占魁先生肖像。



2006年4月，纪念汪永泉老师大会举行，来自海内外的汪脉太极拳传人汇集北京纪念汪永泉大师。

汪在山老師授徒留念 1957 10.6.



汪永泉大师与入室弟子合影，中间坐者为汪永泉，立者从左依次为孙德善、高占魁、张孝达、张广龄、朱怀元。

太极拳教师高占魁同志受徒合影留念
邀请在京太极拳名师汪在山先生师徒参加 1978.5.21.



陈田良（后排左一）于1978年拜高占魁先生为师，此为拜师合影。前排中间为汪永泉，右三为朱怀元，左三为高占魁，右二为张孝达，左二为汪仲明。



汪永泉先生弟子、《杨式太极拳述真》的整理者齐一先生（左二）与北京永泉太极拳研究会会长孙逸仙（右二）、副会长杨瑞（左一）、秘书长张海松（右一）。



陈田良与北京武术院院长吴彬先生（右）。



陈田良、张海松等陪同汪仲明先生为汪永泉大师扫墓。



汪仲明先生为张海松讲解揉手发劲。



陈田良与弟子张海松演示揉手发劲。

序一

以德为本

自古以来，中华武术首重武德，过去各门各派俱有门规戒条，约束门人弟子。如：须尊师重道，孝悌为先，不得恃强凌弱，不能妄传匪人等。仔细看来，这些都没有脱离中华传统文化的土壤，尤其是儒家文化的熏陶。如今时代发展，社会进步，许多提法已经渐渐淡化，但道德规范是铭刻在人心深处的。习武之人往往更加重视这些传统，尊重这些传统。重德、守德，是一个习武人的本分。

汪永泉先生一生为人正直、仁厚诚朴、安贫乐道、淡泊名利，堪称德艺双馨。他功夫虽高，却为人谦逊，从不自傲。对其他门派拳法只说特点，不论长短。晚年总结自己一生所习所悟的拳法，将之奉献社会，遗著《杨式太极拳述真》在武术界享有极大声誉，至今对太极拳习练者仍有着重要的指导意义。

在授拳过程中，汪公极为重视“德”的问题，不单对自己严格要求，对弟子、学生也有很多教诲，形成了杨式太极拳汪传一脉重德的传统。

汪老先生自1926年在京传授杨式太极拳，其功力为众人所叹服。他的拳法经过数十年的发展，已经有了自己的风格，曾有人建议他改为汪式太极拳，但却遭到他的拒绝。他说，这是老杨家的东西。

汪脉的传统中，讲究“师访徒三年，徒访师三年”。三年是一个概说，是强调在教拳、学拳的过程中相互考察，其中主要是指人品。经过长时间的磨合，相互认可，才有可能成为师徒。这里讲求的是慎重，徒弟是承担传承任务的，不是儿戏。不能随随便便拜个师，然后就到外面说，我是某某名师弟子。如此只为求个名声上好听，或是以名求利，对太极拳的发展有损无益，只能使这一文化瑰宝沦为名利的工具。

汪公对来访者向来都是以礼相待，对试手者点到为止，不予难堪。对学生循循善诱，倾尽所有。演示发劲时总是将被发之人拉回，不使其摔倒受伤。细节之中可观其仁、见其义。他在教学中把武德放在首位，经常教导学生，练拳之人要去掉火气，去掉傲气，去掉好斗之心。揉手不是争胜负，揉手是检验对拳的理解是不是正确，发现、校正练拳中出现的问题，要有正确的方法和态度，才能进步。好勇斗狠不是正确的习拳态度，心性偏了，拳就会走入偏差。

如今社会上对传统文化愈加重视，杨式太极拳汪脉也处在蓬勃发展的阶段，爱好者越来越多，希望汪脉传人能够守护住“以德为本”的传统，将其发扬光大。

《汪永泉传杨式太极拳心法探秘》一书是陈田良多年来在习拳、教拳过程中的心得体会，如果能给初学者提供一些帮助，对练拳人有一定的借鉴作用，则善莫大焉。

汪仲明

汪永泉大师之子

杨式太极拳第五代传人

北京市武协永泉太极拳研究会名誉会长

2014年3月

序二

以“中”碰“中”

太极拳属中华民族传统文化，博大精深。汪永泉老师幼年随父跟杨健侯学习太极拳，拜杨澄甫为师，又常受杨少侯的指教，得到两代三位大师的真传。经过几十年的修炼，太极功夫造诣高深，有继承，有创新，对传承、发展杨式太极拳做出了贡献。汪传杨式太极拳（以下简称“汪传”）很有特点，他留下的宝贵遗产有待发掘、传承、弘扬。

汪老师说：“学习一种拳术，跟一个老师学拳，都要先了解其特点，抓住特点，才能学得好、学得快。”“汪传”特点很多，方方面面，各个层次都有，需要先抓住“他传”所缺少的、主要的特点。笔者现以“汪传”最具特点的功夫——以“中”碰“中”为题，略述己见。

（一）

汪老师太极功夫高超，主要表现在：不论对方身形、手势、姿势、来力如何，只要一接手，立即把对方弹击出去，正如通常所说的，“周身弹簧力，开合一定间”，对方“如钱投鼓，如球碰壁还”。特点是被击发的人不感到肌肤疼痛，有时还觉得舒畅。在交手过程中，不发生强力“顶牛”，互相撕扭、拉扯、推杵等较力现象。现略举数例：汪劝说一青年按顺序排队，对方举扁担迎面打来，汪一接招，立即把他弹抛出两米以外。

汪坐在饭铺吃饭，不接受小贩强卖花生瓜子，对方举手就打，即刻被汪反击出两排饭桌之外。笔者曾见，汪坐在藤椅上，屈两小臂在胸前，前后摆动腕手，把对面听劲的人弹击出两三米远。汪坐在椅子上，来访的人在对面站定骑马蹲裆式。汪抬一只手臂，用两指点弹对方上臂外侧，使他横跳出两步远。这体现出杨少侯用两指弹人的功夫。

汪老师这种功夫是他高超的各种劲法集中的体现，他总的概括为：以“中”碰“中”——以自己的神、意、气的中心，碰击对方的中心。不是直接碰，而是通过气球去碰。这里有两个要素：一是“中”——神、意、气运行最后击打的“靶的”；二是神、意、气运行的方式——气球。两者都具有不同于“他传”的特点。

（二）

碰“中”是“汪传”技击的特点。“中”是击打对方身上的一个特定的点。技击要想取胜，选择打击的点十分重要。打哪个点，武术界有不同的路数。如有人主张对方哪里紧就打哪里。“汪传”从把对方视为一个整体考虑，认为打对方身上一个特定的点能有效地打动他。击一点而动其全身，有“四两拨千斤”的功效。“汪传”称这个点为“中”。

“中”是“中心”的简称。中心这个词的本来含意是“跟周围距离相等的位置”。太极拳的“中”，属内功范畴，有特殊的内涵。它是神、意、气的中心，发劲之本源。对方的中心在劲源上，是劲源上的一个特定的点。视对方劲源为一个球体，球面上有阴、阳、虚、实之分。上面有若干点，顶点是阳、实，有阻力，称为重心。顶点周围是阴、虚，没有阻力，中心就在其中。

汪老师提出，要分清中心和重心，不能稀里糊涂地发劲儿。从理论和实践上明确中心和重心的区别，这是汪对技击功法的发展。

中心不是固定的，中心在劲源上。劲源因对方的身形、手势、姿势、

功力的不同，而位置不固定，中心，当然不会是固定的。中心存在于一定的范围内，大体在对方脊柱前后的两条虚线上。

发劲儿要击发中心之侧。汪老师说：“意念在对方的‘中’奔向上死点或下死点。”“拿到‘中’以后，击发上死点或下死点。”“发劲儿技击的点不外有四种：对方劲源的上、下、左、右……可以不拘于考虑上死点、下死点。”具体的打法有绝命点、上死点、下死点、丹田、阴部、尾闾等。这些都是发点。

“发落点对即成功”。击发发点以后，要奔向落点。汪老师说，意念在对方身体上找出路，走出对方身体，到达他身外的某个点。这个点是“手达不到的”，“中间要走空”，这个点叫“落点”。

找“中”、碰“中”、击发“中”，必须把意气渗入对方体内，通过气球运作，“听”“问”“拿”“放”来实施。对方身体外部的一些标志，如胸口、纽扣等，可以作为神、意、气运行的参考系，在导向方面起辅助作用。前提条件是，要有内劲儿能渗入对方体内。

(三)

气球运作是汪永泉独特的功夫，太极拳属内家拳，注重神、意、气的运行。在神、意、气运行的具体方式、机制上，各个分支不尽相同，各有特点，“汪传”神、意、气运行的方式是气球。

汪老师讲过一个事例，是他与一位练杨式太极拳的拳家之间的比试，两人刚一搭手，对方立即被碰弹出去。对方很诧异，听不懂劲儿，便问：“这是怎么回事儿？”汪笑而未答。笔者请道其详，汪说，自己用的是从师爷健侯处学来的气球功夫。对方端着硬的平圈来碰，一下就被碰到“中”，跳了出去。

气球是“汪传”的内功术语，不同于一般气球的概念，有它特殊的内涵，它是神、意、气存在的一种方式。

“意气松散（sàn）圆形成空、虚、散的气球，就能养（生），就能有（内功）。”这是汪老师对气球功夫的简要说明。

全身都有球。设想自身是个大气球。大气球之中还有小气球，手中捧着球，脚下踩着球，全身处处都有球，这同一般讲太极拳的球是很不相同的。

手中气球，无论手心朝向，始终持有。气球可大可小，大如网球，小如小米，功夫越高，球体越小。

气球的特点是“空、虚、散”，无边无沿，摸不着，看不见，能养生，能技击。那种实、硬、聚的，有边有沿，摸得着，看得见的，不是“汪传”的气球。

气球的形成是意气的舒散，不是筋、骨、肉的撑胀。

气球习练的方法是意气从中心向外“松、散、圆”。“松、散、圆”同“松、散、通、空”的说法是一致的。前者强调圆，而松是最基本的，没有松，就没有散、圆。松的前提条件是静，先要心静。意气从头向下松到脚下；还要从脚向上松到中心；再从中心向四周松，这叫作散，散成气球。散是“汪传”特有的功法。

散的方向是上、下、左、右，四面八方的，不是单一的，平面的。有的理解散的方向只限于一个平面的方向，忽略了四面八方其他方向，这不够全面。汪老师讲散时，曾举石子投入水中，引起水波平面扩散的事例。这只是讲散的一个方向。他还讲过，石子入水后，旋转下沉，形成涡轮形圆圈，这是散的另一个向下的方向。其实水还向上溅起圆形水花，是另一个方向。要防止一叶障目，认识偏差。

散成的气球是立体的、三维的，不是平面的、二维的。“汪传”说的圆，包括平圈、立圈、斜圈，肩圈、腰圈、胯圈等等，老师在立体的气球之上存在和运作的。脱离球体，孤立、平面地去理解、运作圆圈，这和“汪传”功法大不相同。

气球运作形成全部功法，包括知己之功、知彼之功。

气球涨缩、旋转、进退、静止，形成各种动作、姿势、功法和套路。

气球大小配合运作，实施各种技击功法，其中手中气球功夫，是汪老师的绝技。

汪老师说，跟他学拳比较难，他进行技击，主要用手势，很少动身形。把劲源移到手上，手中气球代表“中”，实施各种功法，“手中有八卦，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠都在手中行。”“用手中气球技击快捷、厉害。”

以下列举几个例子。

1. 引进落空，合即出。手中气球旋转，对方来力在接触点上碰到侧，改变方向，失空。“来力不过腕”，这叫对来力“不要”。或者球向一个方向旋转，放掉部分来力，再向相反方向逆转，找到合适的点，借留下的部分来力反击，这叫“又要，又不要”。汪老师经常用此法。

2. 渗内劲儿入对方体内。二人的劲儿抵触，我手中的球旋转，避实就虚，从顶点之侧“找缝儿”“叫开门”，把内劲儿渗入，沿来力劲路逆上，直奔劲源。

3. 掌控击发对方的“中”。意气抵达对方劲源之后，手中气球通过接触点，在对方劲源上运作，分辨阴、阳、虚、实，确定重心、中心，发点、落点，上死点、下死点，击发中心之侧，为内劲儿找出路等。

4. 掌控劲路、方向。发劲儿击发，靠手中球转动，变点、变劲儿，准确地击中对方的“中”。

5. 发凌空劲儿。一只手拿住对方的“中”，另一只手把手中气球抛出“虚射”对方的“中”，这叫“气球拽（zhuāi）人”。

(四)

汪老师说，以“中”碰“中”的功夫有两个阶段。