

最初，
她重病缠身，历尽生死磨难，
幸得赵斌大师授予太极拳，
奇迹康复。
从此心怀感恩，
与太极拳结下深厚情缘。

当年，
她凭借精粹技艺，
在高手云集的国家首届太极拳剑大赛中，
荣获杨式亚军。
被媒体盛赞为“太极女王”。
赵斌大师说：“扎西是我的武状元！”
傅钟文大师夸赞：“扎西的拳是正宗杨家拳”

之后，
她默默俯身耕耘民间，
四十多年如一日，
将毕生所学无私传授给万千大众，
终身义务授拳。

今天，
这位耄耋老人，
沉积自己几十年感悟与心得，
数易其稿成此书，
只为正脉传承，
感恩太极！

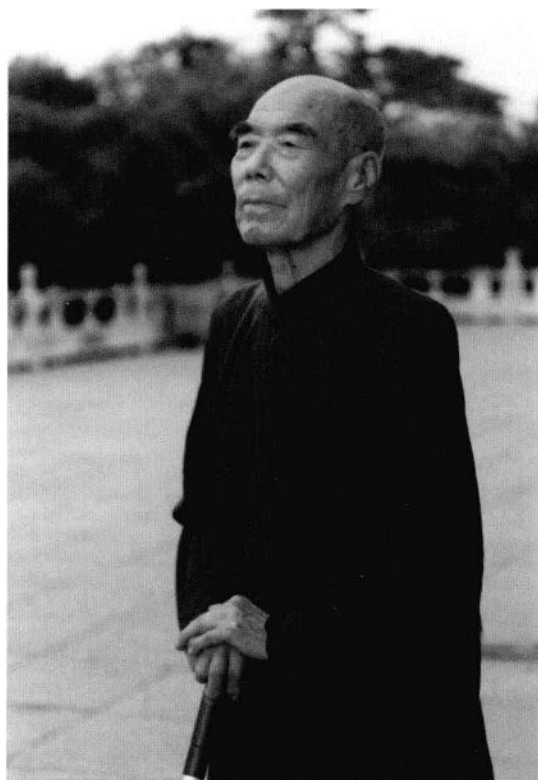
感恩太极

楊振鐸



扎西解析传统杨式太极拳八十五式
Gratitude for Taichi 扎西口述 李海水 杨大卫 整理

人民体育出版社



赵斌先生 (1906—1999)

恒寺不骄

赵斌
题

图书在版编目(CIP)数据

感恩太极：扎西解析传统杨式太极拳八十五式 / 扎西口述；李海水，杨大卫整理. —北京：人民体育出版社，2011（2013.1.重印）

ISBN 978-7-5009-4170-5

I. ①感… II. ①扎… ②李… ③杨… III. ①太极拳—研究—中国 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 209293 号

*

人民体育出版社出版发行
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 17.75 印张 280 千字
2011 年 10 月第 1 版 2013 年 1 月第 3 次印刷
印数：8,001—13,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4170-5

定价：48.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67118491
网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）



杨澄甫宗师 (1887—1936)

弘揚中華文化
振興民族精神

辛卯年秋
楊振鐸

杨振铎先生为本书出版题词

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

弘揚
太極
尚武
崇德

楊振國
辛卯年



扎西与傅钟文老师合影



扎西与徐才先生合影



扎西与杨振基老师合影



扎西与杨振铎老师合影



扎西与杨振国老师合影



扎西与赵幼斌先生合影



扎西与傅声远先生合影



扎西与杨志芳先生合影



扎西与徐忆中先生合影



扎西与翟金录先生合影



扎西与李正先生合影



扎西与路迪民先生合影

目 录

序一 乐为扎西新作作序——赵幼斌	1
序二 卓越的太极践行者——翟金录	3
序三 其人当传，其书当读——杨宗杰	5
自序	7
第一章 坎坷人生路 逢春靠太极	11
第二章 浅说杨式拳 认识八十五	51
一、杨式太极拳的类型与体系	52
二、传统杨式太极拳八十五式	54
三、什么是太极拳的“体”和“用”	59
四、谈太极拳如何入门	61
五、谈习拳总体要领	67
第三章 观拳架于微 解析十三势	79
一、拳势名称及顺序	80
二、图解说明	81
三、套路图解与探微	83
第四章 循迹圣贤路 浅论太极拳	207
一、浅谈运用腰和胯的体会	208
二、浅谈太极拳的松	214
三、浅谈太极拳的虚实开合	217

第五章	简答弟子问 诲人无倦时	221
第六章	风雨同修路 真情慨万千	243
	一、说句心里话——在咸阳学会改选上的讲话（扎西）	244
	二、解不开的情节——怀念杨振基老师（扎西）	246
	三、第一个获银牌的藏族武英（路迪民）	248
	四、扎西颂（张世昌）	250
	五、播撒吉祥的健康使者（齐香銮）	253
	六、我的师奶扎西（王岩）	255
	七、师徒情 父母恩（杨志焘）	259
	八、手术后的第三天晚上（刘兰萍）	263
	九、亦师亦母（李海水）	266



赵幼斌先生

西安永年杨氏太极拳学会会长

杨式太极拳第五代传人

中国武术七段

序一

乐为扎西新作作序

从她第一次进入我的家门，屈指算来，我与扎西在太极拳里相识，已近40年的历史。这40年来，共同的热爱和追求使我们情同姐弟。对于她本人拳艺、德行的评价，人们已经说过很多很多，这里不再重复。就我个人几十年来的感觉，扎西是少数民族中非常优秀的女性代表，也是我们太极拳界非常优秀的女性代表。

扎西执着。自她扶病登门拜家父学拳，迄今几十年间，面对多次来自自然界抑或人世间的风霜雨雪，她初衷不改矢志不渝，对学习、研练和传播杨式太极拳从来没有过丝毫懈怠，日日不辍，长为伴。也许是因为杨式太极拳救了她的命，她早就把杨家拳当做了自己生命的一部分；她把对赵斌老师的忠诚，把自觉传承杨式太极拳事业，当做了毕生的追求。

扎西纯粹。她来自雪域高原，那里的山山水水养育了她，令她成为一个纯朴、善良的人。人生苦短，如何在有限的时间内，让自己做一个对社会有用的人？虽然彼此没有就此沟通过，但我深信，这是扎西想得最多的一个问题。当今世态，斑驳缤纷诱惑多多，但无论是处于什么样的境地，扎西始终心无旁骛，坚持走自己的路，将传承作为她唯一的人生。

扎西超脱。因为人生目标明确，她处事为人泰然恬淡。例如，她不但几十年如一日地授拳乃至桃李天下，而且这几十年来对学生和徒弟从来不收分

文学费。尽管她有固定的退休收入，却也谈不上丰厚，因此这种做法实在难得。

扎西用心。她的文化水平虽然不高，但对杨式太极拳感悟良深。授拳之余，她常有体会文章发表，也曾出版过拳术书籍。现在她的新作付梓出版后，我认真拜读了，基本的感受是：她的文章内容实事求是，在太极拳的源流方面是尊重历史的，也就是说坚持尊重杨家的一贯说法；对技术问题知道什么说什么，她能准确理解、体悟杨式太极拳的定型拳架及其内涵；在体用方面，也阐述得很深刻、清楚。她的文章与她平日习拳一样，自始至终以杨澄甫的学说为依据，以赵斌所传为依据。她的作品有如她的人生，实在、质朴。

家父曾赞许：“扎西品高拳粹，是我的武状元！”的确，在我的眼中她是德艺双馨的师姐。我衷心希望扎西的高尚情操和全心全意为人民服务的精神在我们杨式太极拳学会、在整个武术界不断发扬光大；希望扎西的美好愿望在我们每个人心头不断传递；更盼望扎西师姐健康长寿，为杨式太极拳事业再做贡献！

欣逢师姐八十寿诞，新作面世又飘墨香，双喜临门可歌可祝；谨以此文相贺，是为序。



翟金录先生

中国永年国际太极拳联谊会创会秘书长

序二

卓越的太极践行者

在2001年春三亚“首届中国太极拳健康月”大会上，国家武协树立了两个典型，其中一位就是我的大师姐扎西。这是前一年在北京策划大会时，我推荐给大会组委会的。他们考察后，认为扎西在拳理、拳法、武艺、武德等多方面，足可以为武林楷模，所以用《中华武术》增刊的形式加以表彰。岁月如火，生命如歌，转眼十年过去了。《感恩太极》一书，把扎西师姐丰富的练拳领悟，进行了细腻的梳理和总结，手捧书稿，喜出望外，感触颇多。

《感恩太极》，突出了扎西对太极宗师赵斌先生的感恩，突出了对传统太极拳文化的感恩，突出了对我们这个美好时代的感恩。感恩，是人们精神境界的高级情愫，是高品位人格的必然组成。扎西的感恩，其内在心灵和外在实践是统一的。她把恩师当做再生父母来孝敬，她把太极拳文化当做民族瑰宝来传承，她把美好时代当做千载难逢的盛世来珍惜。她的精神世界十分饱满。

扎西老师对太极拳文化的修为达到极致。他跟随赵斌宗师习拳，十多天胃口变好，失眠改善；一个月腿肿减轻，不用拐杖；半年后告别病榻与药罐，脸色红润，身体健壮。15年后，体会到内劲是从松里出来，且“松从紧中求”。练到高级阶段，“身体内在有了能量流动和收放时，就会有一个汇集、储存和收养这些能量的空间”，丹田内动了，自己的“体认、体知、体证、体悟”

印证了“处处总此一虚实”。

扎西的功夫是循序渐进，一步一个脚印，走过了初、中、高三个阶段，达到神明。从套路、器械、推手、桩功，“真实不虚”。每次让老伴把她锁在小棚子里，每天两个小时，一站就是六年。她练功的经历，就是我们的精神财富。她对腰要“松、沉、直、顶”，对胯要“松、沉、平、开”的体会，非常精确，有自己的东西。比如讲到“搂膝拗步”，她讲“当前脚掌轻轻落地的同时，两胯向左右撑开，裆劲下沉，使内气由腰送至两脚，待两脚有向上的反弹力时，才转腰前推。”“脚上有了手上才会有。”句句真切，字字千金。非悟道深厚者，讲不出来。还有“能吊裆者可虚裆，能裹裆者可圆裆”，此话经典好记。比如“打搂膝拗步，手出去了，就不要往回抽，一抽就不饱满了。”此话非常精微，管用！

“心诚则灵”，是扎西师姐的精神特质和成功之路。她出生的青海藏区，弥漫着藏传佛教的文化氛围。佛教对“诚”的强调，构成扎西的品格特征。真诚的心理素质，使她在接受老师传递的太极信息，在接受“太极场”的能量方面，有一种极好的吸纳状态。这是她取得骄人成就精神层面的原因。这一点，对我们启发是多方面的。心诚，与太极理论“气以直养而无害”是相通的。2005年，在一次讲座后的晚宴时，我曾当面请教北大中文系老主任吴小如先生，何谓“气以直养而无害”？他讲：“一身正气，表里如一，诚实正直，可以使人气血畅通，内气充盈。”扎西师姐的实践是一例验证。

感谢李海水、杨大卫，他们不仅对扎西老师感情极深，而且本人的太极功夫极佳，传统文化的功底也很厚，能准确细腻地把扎西老师的人生经历和太极体悟总结出来，概括出可教可学的丰满、敦厚、辉煌的“扎西精神”，奉献给社会一份丰盛的文化大餐。他们的辛劳是可想而知的。我们内心感谢他们师徒群体，并祝福他们安康！



杨宗杰先生

原永年《太极》杂志总编

序三

其人当传，其书当读

在杨式太极拳第四代传人中，有一位著名的女传人：濮冰如。在杨式太极拳第五代传人中，成就了一位著名的女传人：扎西。

传人也者，承上启下，承传技艺者也。扎西，其承上者，乃一代太极宗师、达人赵斌先生；并请益于杨振基、杨振铎、杨振国、傅钟文、傅宗元诸前辈。其传下者，可见咸阳“满目桃李”；岂止咸阳，更远播海内。

扎西，茫茫人海中极普通的一员：她经历着普通人所常见的酸甜苦辣；但更是一位极不普通的一员：她所经受的挫折和煎熬似乎总比常人要多。其命乎？此天之所以不公于她，抑或要成全于她？愈挫愈勇，不向命运低头！看来，是苍天要成全于她了！

“君子性非异也，善假于物也”。扎西所恃者，乃太极拳也！太极拳在扎西遭遇一个极大的困难时期，走进了她的生活。从此，太极拳帮助扎西愈走愈坚强，而扎西呢？她不断地以自己脚踏实地的足迹，诠释着太极拳的不凡功能，影响和带动了更多的人走进太极殿堂。

我们看扎西老师的太极拳功架，浑厚沉着，眼神刚毅，开展中不失含蓄，虽静时已寓动意。观其论述，则“身体内部有一种既有规律又没有规律的能量在运行，就产生了身体内在的虚实转换和开合变化”“太极拳以身体内在的虚实开合转换为主体”等等，语言朴素，感受真实，知多少说多少，“知

之为知之，不知为不知，是知也。”

《感恩太极》，当我从杨大卫、汤智强两位青年手中拿过这本样书时，透过封面上扎西老师那写满脸庞的慈祥睿智、沧桑淡定，只有感恩，全无怨尤，传递出的是其人沐浴于太极之光、笑看艰难坎坷的心灵皈依！

我看着两位青年人对此书的热情，浏览着书中李海水等人充满感情的诗词文章，我想：太极拳不只是老年人的专利，太极拳也不仅仅是一种简单的身体运动方式，一位太极拳传人的社会价值，也不仅仅局限于一项拳艺的传承。不走进太极殿堂，焉能说得明白？

其人当传，其书当读。



序四

自序

我叫扎西，是一个普通的藏族妇女，生于1932年10月，祖籍在青海省互助县。结婚后跟随丈夫去了西藏工作，在那里工作生活了十多年。

1974年，一场大病让我不仅离开了西藏的工作岗位，也让我历尽病痛磨难，几经生死考验。当年在西安求医问药的艰辛而痛苦的经历，至今依然历历在目、刻骨铭心。还好天无绝人之路，在我生命垂危、求生无门之际，经好心的邻居王印琳介绍，幸运地遇到了恩师赵斌老师。蒙恩师不弃，不仅传授给我太极拳，还帮我树立战胜病魔的信心，教导我乐观生活，奇迹般地将我从死神手里一点点拽回人世。

赵斌恩师是我真真切切的再生父母，是我一生一世也感激不尽的恩人。

这几十年来，我牢记恩师“恒、专、不骄”的箴言，刻苦练拳，不敢有丝毫懈怠，希望能在拳艺上有所成就，以回报他老人家的再造之恩。可惜虽然有一些小小的体悟，毕竟天资愚钝，未有大的造化，愧对恩师的苦心栽培。加上自己没有文化，不善表达，难以将自己的切身体会与心得升华为系统的理论文章，更担心自己的谬误贻误了他人，因此一直不敢轻启著书立说的念头。

近些年来，找我学拳的人越来越多，而我随着年岁渐高，授课时体能与精力上渐感吃力。许多人劝说我放下思想包袱，将多年习拳教拳的心得汇集成册普及于世，以能减轻授课压力，并惠及更多的学拳大众。众多弟子与学