

宫廷



源流与精要

刘泰山 编著

蛙腹鹰爪

龙身蛇形



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

宫廷
常氏

大 极

源流与精要

刘泰山◎编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

宫廷 (常氏) 太极源流及精要 / 刘泰山编著. — 广州: 暨南大学出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0610 - 9

I. ①宫… II. ①刘… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 119470 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市铎建商务服务有限公司

印 刷: 广州市怡升印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 10.5

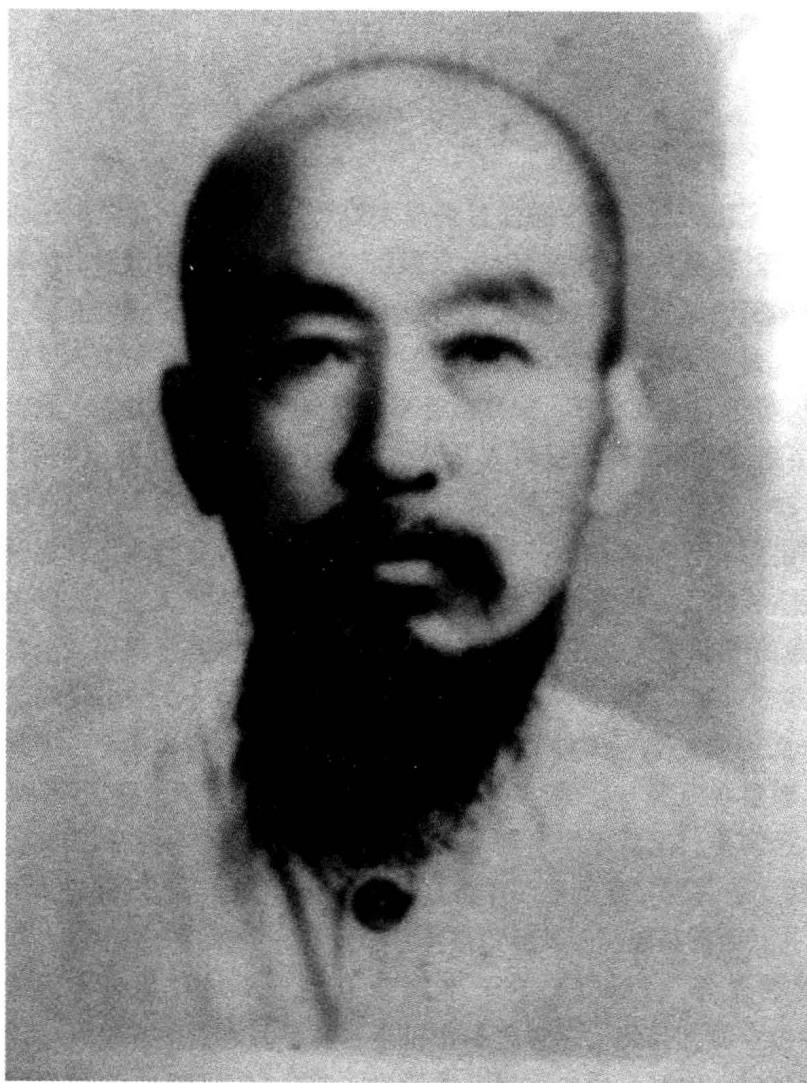
字 数: 170 千

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次

定 价: 26.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)



常氏太极创始人：常云阶先生

前言

源于《周易》阴阳之理，以太极为名创拳之说，世人虽多推崇张三丰为鼻祖，然此说也并非唯一。可谓众说纷纭，莫衷一是。然而，清朝年间，河北广府（今永年县）人氏杨禄禅之太极拳传自其师河南温县陈家沟陈长兴之说，却是不争之实。杨氏自陈家沟学成之后，被人推荐至北京传授太极拳，因其武艺高强而享誉北京城，号称“杨无敌”。连续剧《太极宗师》和电影《太极Ⅰ》、《太极Ⅱ》都是以杨禄禅为原型拍摄的，其徒多为王公大臣和贝勒贵族。咸丰年间，在端王的安排下，杨禄禅开始充任旗营武术教官。时旗营下级军官中得其太极真传者有凌山、万春和全佑等人。三人各得杨氏之“筋骨皮”：凌山善发劲，万春善刚劲，全佑善柔化。因碍于其时等级观念，三人不能与王公、贝勒等贵族同辈，故杨禄禅令此三人下拜其子杨班侯为师。

其中，全佑为满族正白旗人。满族老姓吴福氏，生于清道光十四年（1834）顺天府大兴县，卒于光绪二十八年（1902）。师从杨禄禅学习太极拳。其人外表斯文、外柔内刚，为人慷慨，学拳笃实，事师最孝，深得杨氏太极真传，以柔化著称。全佑之徒有：王茂斋、郭松亭、夏公甫、齐格忱、刘恩绥、刘彩臣、常远亭、英杰臣和其子吴鉴泉共计九人。

常远亭为蒙古族人，生于清咸丰十年（1860），卒于民国七年（1918）。入皇宫前，常远亭师从全佑学习太极拳，后经其师全佑举荐入杨班侯（1837—1892）门内进一步深造，与杨少侯（1862—1930）一起学艺，终得班侯太极秘传“三连架”。后常远亭传其子常云阶，在继承全佑老架和班侯“三连架”的基础上，常家父子两代人潜心修炼、融会贯通和学而后化，最终形成了独具一格的常氏太极。然而，常云阶先生生前始终以“吴式老架”之名对外传授太极拳。由于常云阶先生居住在上海浦东十八间地区，当地人也因此称之为“浦东太极拳”。自20世纪70年代始，为纪念太极宗师常云阶先生，其传人马殿臣等开始以“常式太极拳”之名对外普及、推广常家所传太极拳一脉；后也有人以“全佑老

架太极拳”和“全佑老架常式太极拳”之名对外称之。名虽不同，风格有异，但师出同门，本为一家，大家都为常氏太极的传承各尽绵薄之力。

本书内容分为三大部分，它们分别是：一、常氏太极 岁月留痕，主要介绍常氏太极具有武术史价值之照片、文史录、常氏太极风格特点和拳谱、散手精微以及马殿臣老师拳照，让我们从中领略常氏太极的风貌；二、常氏太极文储录，主要收录常云阶先生有关太极拳练习的口述实录、常氏太极拳经、遗著以及其所珍藏之部分杨家太极拳论；三、常氏太极后续录，主要介绍常氏太极各种拳架和推手之主要理论与练法，其中“常氏太极混元内功柔软架”是常氏太极的核心内容，是区别于其他太极拳的独特拳架。该拳架以内功为本，蛙腹鹰爪，龙身蛇形；以丹田和腰脊为轴，低沉婉转，内含折叠，大架小圈；圈圈相连，如环无端，贯穿着波浪翻滚缠丝劲，保留了古典的太极拳风格。

为回报师恩、弘扬常氏太极，各位常氏太极同门师兄弟多年以来一直精心收集、整理和撰写常氏太极文稿，几易其稿，最终成书。本书向读者呈献了常氏太极之风貌和精华，以感谢广大太极拳爱好者一直以来对常氏一脉所传太极的厚爱。

2 由于作者水平有限以及遗留资料年代久远，可能出现错漏，这本《宫廷（常氏）太极源流及精要》的缺点与错误在所难免，仅作为抛砖引玉之用。在这里，恳切地希望广大拳友、同仁们提出宝贵的批评意见，以便我们继续修订和完善本书，使本书在推广和普及常氏太极时发挥应有的作用，更好地为广大太极拳爱好者服务。在此，不胜感谢！

刘泰山
2013 年 4 月

目 录

前 言	1
第一章 常氏太极 岁月留痕	1
第一节 常氏太极旧影	8
第二节 常氏太极展示图	22
第三节 常氏大功架示范拳照	27
第四节 常氏太极文史录	50
第五节 常氏太极风格和拳谱	57
第六节 常氏太极散手精微歌诀	61
第二章 常氏太极文储录	92
第一节 1963 年 4 月 20 日 常云阶先生口述实录（明规）	92
第二节 1963 年 12 月 25 日晚 常云阶先生口述实录	94
第三节 常氏太极拳经	96
第四节 太极运动原理及其与养身的关系	99
第五节 太极与腰腿	101
第六节 太极与静养	102
第七节 常云阶先生遗著	105
第三章 常氏太极后续录	121
第一节 练常氏太极之顺序——明规	121
第二节 十三势要诀	124
第三节 常氏太极一零九式大功架	125
第四节 常氏太极混元内功柔软架	129
第五节 常氏太极大功架与柔软架练功要诀	141
第六节 关于大功架及柔软架要求	146

第七节 常氏太极柔软架作用与气的关系	149
第八节 常氏太极推手方法与技巧	151
第九节 关于膝关节出现疼痛问题解答	155
结束语	157

第一章 常氏太极 岁月留痕

练字经

道劲浑圆初练势，拙中见巧大功架。
谨严细腻四平架，柔韧挺秀不能忘。
勤学苦练柔软架，日积月累把身养。
先生只是领路人，艺精全凭己悟性。
最后精练快功架，轻灵敏捷妙无穷。

太极奥妙在走圈，上下相随走螺旋。
势势动作左右练，先下稳实求平准。
循环往返缠丝劲，神奇百变熟中生。
久练此功康复归，疑难顽疾也能练。
太极阴阳是精华，吞吐开合问刚柔。

常氏太极多变着，轻灵神妙世无双。
大圈小圈连圈圈，身要中正眼要尖。
左右进退正反势，相反相成益得彰。
反势正式同功用，精神贯注气势足。
太极无始更无终，阴阳相济总相同。

二〇一〇年三月五日整编

常拳既有别于吴式又不同于杨式，其架式低沉，劲走螺旋、内意丰富、起伏自如，具有浓郁的古典太极拳色彩。经研究，一致认为这是吴式的老架子、杨式的大架子，经常家父子二代人学而后化，独具一格的太极拳。

上海市武术协会主席

顾留馨

一九七六年九月十日

宠辱不惊看庭前花开花落

去留无意望天空云卷云舒

常氏太极
二〇二二年元月十四日

風雨兼程四十余載

太極養生相伴終生

劉泰山
二〇二〇年十月十八日

一身正气

阳世奸雄违天害理皆由己

阴司报应古往今来放过谁

王学军

2010年十月十八日

荟萃太极百家

难忘常氏一家

王学军

2010年十二月十八日

文武兼修德為本

藝無止境奪金銀

陳馬書

二〇一〇年十二月十八日

『重藝』就是愛好藝術，練太極學常氏，能使人心曠神怡。

『輕利』則是淡薄名利，不竟不爭，純屬自然，能叫人心安神穩。

陳馬書

二〇一〇年十二月十八日

一身正氣

陽世奸雄逞天害理皆由己
陰司報應古往今來放寸誰

張龍根

二〇一〇年十二月十八日

投師難，投名師也難。

收徒難，收育高徒也難。

哺育一位嫡系傳人難上加難。

李存忠

二〇一〇年十二月十八日

学练太极有定式
应用实战无定法
法中有法懂规矩
法外有法脱规矩
无法之法为妙法
妙法之法熟为乖

李鹤存

二〇一〇·十二月十八

學到精益求精藝

方爲太極門中人

黃炳熙

二零一零年十二月十八日

第一节 常氏太极旧影

气从静生气运身 以心行气动静分

动静未分合太极 太极内涵重用意

三顶三挺精神兴 摄得真功日月煎

腹心松静气腾然 浑圆一息求柔软

文武兼修德为本 艺无止境夺金银

学到精益求精艺 方为太极门中人

常云阶写于一九六二年中秋



1959 年常云阶先生沪江传授武当太极拳



1963 年元旦，在上海市和平公园茶室前同仁们集体合影