

太极密码

太极拳经典拳势悟解

余功保 著



人民体育出版社

太极密码

太极拳经典拳势悟解

余功保 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳经典拳势悟解 / 余功保著. -北京: 人民体育出版社, 2013

(太极密码)

ISBN 978-7-5009-4361-7

I. ①太… II. ①余… III. ①太极拳-套路 (武术)

IV. ①G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 228222 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.875 印张 271 千字
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4361-7

定价: 26.00 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)

序 临摹太极

学习书法要临帖，这是最核心的基本功。是所有学书法的人必须要经历的过程。

练太极要临拳，这也是习拳最重要的功课。

可惜，很多练拳者对这个环节并不重视，或重视程度不够。临拳的益处，其实是怎么强调都不过分的。

太极名家李雅轩先生教导弟子时说：“要时时想着老师打拳的样子。”他也是经常想着杨澄甫先生练拳的神态，研练了一辈子，终成大家。

过去，受条件限制，只有见过老师的人，看到老师打拳，才能时时想老师打拳的样子，这叫“登堂入室”。那是极少数人的“特权”。

现在科技的进步给学习带来了方便，影像记录使更多人能够看到名家练拳风采，使学者临摹名家拳法成为可能。

无疑，临摹名家拳照是学拳极为关键的方法。

临摹也有高低之分，内外之分。照片是客观记录，但要与我们的主观理解相结合，才能产生作用。

面对同样一幅照片，不同的人看到的“东西”不一样，这也远不是能用“热闹”和“门道”所能概括这其中差别的。门道的层次也不一样，能从拳照中领悟拳法的奥妙来，将是学拳、研拳的一大进步。

会临摹拳照，还要临摹好的拳照，精品拳照。名家拳照应该是首选。特别是那些能充分完整反映出名家的风采神韵、表现力比较强的名家拳照，面对这样的图示来学拳，无疑是一件幸事，也是一件快乐的事。

本书精选了 100 幅太极拳名家拳照，涵盖了众多太极拳流派，包括各个时期最顶级的太极名家的照片，基本呈现了主要的太极拳势动作。对于每一幅拳照，根据不同情况，介绍了它的背景、名家、特点、内涵和体悟要旨，以及部分拳家的精辟拳论，期望给大家提供更多的相关信息，利于感悟。需要特别强调的是，这种体悟并非唯一，本书只是提供了一种学习的方法，通过这种方法，每个人都会形成自己的见解，若能实现自己在拳学境界上的不断超越，那就是本书的价值所在了。

书中选取的这些图片代表了中国太极拳平面影像的最高水平，值得大家体悟、学习、珍藏。希望能给大家的研习带来益处。

余功保

2012 年 5 月于江苏镇江

目 录

无心御气 积柔必强	
——孙剑云“单鞭”悟解	(2)
举重若轻 沉着痛快	
——李经梧“金刚捣碓”悟解	(7)
飞泉挂壁峰	
——吴图南“斜飞势”悟解	(10)
万钧无物 落地生花	
——汪永泉“提手上势”悟解	(14)
美人如玉气如虹	
——郑曼青“搂膝拗步”悟解	(18)
周身一家 开合隐现	
——姚继祖太极拳势悟解	(22)
未发之中 即慧即定	
——吴英华“提手上势”悟解	(25)
临虚御风 万里澄空	
——董英杰“云手”悟解	(29)
看似寻常最奇绝	
——李雅轩太极刀势悟解	(32)
恬淡虚无 自然而然	
——祝大彤太极拳势悟解	(35)

- 海潮临岸 倚天排山
——田秋信陈式太极拳势悟解 (39)
- 萍踪拳影 太极之花
——林秋萍“提手上势”悟解 (43)
- 顾盼神意 无心云逐
——石明太极拳势悟解 (46)
- 笔意千秋拳为书
——吴文翰太极拳势悟解 (50)
- 武艺交辉 凤凰于飞
——梅兰芳太极剑势悟解 (54)
- 玉女飞天 星光烂漫
——崔秀辰“玉女穿梭”势悟解 (57)
- 行拳楷模 太极宗风
——杨澄甫太极拳势悟解 (60)
- 自在天地鉴拳心
——吴鉴泉太极拳势悟解 (63)
- 大马金刀 傲立千秋
——陈发科“懒扎衣”悟解 (66)
- 虽千万人吾往矣
——陈正雷“掩手肱捶”悟解 (70)
- 平沙无痕 林泉洗心
——傅清泉太极拳势悟解 (74)
- 掌中乾坤大
——吴忍堂赵堡太极拳势悟解 (77)
- 体用结合 自然性情
——吴公仪太极拳势悟解 (80)

大哉其拳 志哉其毅	
——崔毅士太极拳势悟解	(83)
武道广博 太极颐心	
——张文广太极拳势悟解	(86)
虚灵在中 神意合体	
——郭连荫“合太极”悟解	(89)
得失寸心 大道无垠	
——董虎岭“按式”悟解	(92)
无欲则刚 灵化心迹	
——陈龙骧太极剑势悟解	(95)
中锋运剑 劲气自在	
——张勇涛太极剑势悟解	(98)
花开花落两由之	
——刘伟“野马分鬃”悟解	(101)
道武两仪 玄关通和	
——游玄德太极拳势悟解	(104)
万里风光 四季景象	
——和有禄“云手”悟解	(107)
圆转无际 虚实无方	
——陈庆州太极球势悟解	(110)
松净弯弓 用意射虎	
——翁福麒“弯弓射虎”悟解	(113)
拳至平处自蕴积	
——王二平“六封四闭”悟解	(116)
金刚鹤舞不老春	
——金一鸣太极拳势悟解	(120)

- 斜中寓正 紧凑舒伸
——李秉慈太极拳势悟解 (125)
- 形意之外 神气之中
——周遵佛太极拳势悟解 (128)
- 拳禅一体 有意无意
——朱怀元太极拳势悟解 (131)
- 体悟中来 神运无慌
——蒋家骏“六封四闭”悟解 (134)
- 求真入理 顺逆有衡
——张志俊“六封四闭”悟解 (139)
- 五捶循环 四季衍武
——周世勤太极拳势悟解 (143)
- 把剑共语 何当其锋
——董茉莉太极剑势悟解 (146)
- 岳峙渊停 潇洒流变
——褚桂亭太极拳势悟解 (149)
- 中正为天下宗
——杨振铎“单鞭”悟解 (152)
- 梅山墨色 生机天然
——梅墨生太极拳势悟解 (155)
- 文心剑胆 妙手武章
——陈微明太极剑势悟解 (158)
- 虚实互通 弘武守中
——李斌“三通背”悟解 (163)
- 金石扬花 退藏于密
——丁杰太极拳势悟解 (166)

体松柔绵 气固神凝	
——傅声远太极拳势悟解	(168)
行同乎水 止侔乎山	
——杨静太极拳势悟解	(171)
临阵写意 漫卷旌列	
——张全亮太极刀势悟解	(174)
不动如山 万叶千声	
——陈正雷“单鞭”悟解	(178)
随意所之 盈虚弛张	
——陈思坦“独立跨虎”势悟解	(180)
擒龙伏虎 气韵高古	
——王海洲太极拳势悟解	(183)
高谢风尘 龙翔九天	
——白玉玺太极拳势悟解	(185)
娟秀灵动 武极乃文	
——崔文娟太极剑势悟解	(188)
奔腾缠绕 静运无方	
——马虹太极拳势悟解	(191)
漫卷云舒武翩跹	
——杨丽太极扇悟解	(195)
幽闲之神 大雅风规	
——李天骥“弯弓射虎”悟解	(198)
心意由中 混元乾坤	
——冯志强太极拳势悟解	(202)
俯仰八表 守之自固	
——马伟焕太极刀势悟解	(206)

- 天外飞仙 光若佛仿
——李雅轩太极剑势悟解 (210)
- 得心应手 有意无形
——林墨根太极拳势悟解 (216)
- 智者为拳 静定如道
——马海龙太极拳势悟解 (219)
- 开合阴阳 呼吸天地
——贾朴太极拳势悟解 (223)
- 云横孤山 沧海横流
——崔仲三太极刀势悟解 (226)
- 天高龙飞 水阔鱼沉
——乔松茂太极大杆悟解 (230)
- 松张无碍 平和流畅
——王西安太极拳势悟解 (234)
- 月漫庭花共从容
——杨禹廷太极剑势悟解 (238)
- 中正为本 传统为基
——杨振基“左棚”势悟解 (242)
- 芳华一代自怡然
——苏自芳太极拳势悟解 (246)
- 文武之道 不偏不倚
——赵幼斌太极拳势悟解 (248)
- 德印良品 太极楷模
——李德印太极拳势悟解 (251)
- 闲庭信步 挥洒自如
——杨振铎“云手”悟解 (254)

天一生水 佳人如玉	
——高佳敏太极拳势悟解	(256)
医武合璧 太极生辉	
——高壮飞太极拳势悟解	(258)
开合之妙 虚静为本	
——孙禄堂“搂膝拗步”悟解	(262)
文武大道 太极之理	
——赵斌“搬拦捶”悟解	(265)
慧质剑心 芳华四溢	
——邱慧芳太极剑势悟解	(268)
有形无迹 物我两忘	
——杨振国“手挥琵琶”悟解	(271)
关山飞渡 云起水生	
李经梧“跨虎势”悟解	(273)
平心见海 浩瀚乃空	
——范雪平太极拳势悟解	(275)
舒指问禅 提剑寻道	
——牛春明太极剑势悟解	(278)
平生拳意入画来	
——刘晚苍“搂膝拗步”悟解	(281)
太极奇葩 光华绽放	
——戈春艳陈式太极拳势悟解	(286)
自能灵化 乃尔腾虚	
——钟振山太极拳势悟解	(289)
举掌问路 进退裕如	
——吴文翰“扑面掌”悟解	(293)

- 运转丹田 变化万端
——陈小旺太极拳势悟解 (295)
- 日出峰巅 七彩璀璨
——门惠丰东岳太极拳悟解 (299)
- 颐灏健行 直养无害
——朱天才太极拳势悟解 (302)
- 中盘中定 虚实相生
——田秀臣“中盘”悟解 (306)
- 为我一挥手 如听万壑松
——傅钟文“手挥琵琶”悟解 (309)
- 虎踞龙盘 仰之弥高
——陈照奎“伏虎”势悟解 (312)
- 此心悠然天地宽
——孙永田“开合手”悟解 (315)
- 拳生太极 品鉴风流
——洪均生太极拳势悟解 (318)
- 拳似看诗 寻常奇绝
——徐忆中太极拳式悟解 (322)
- 太极无法 动即是法
——祝大彤太极拳式悟解 (325)
- 心有灵犀 点化即通
——孙德明内功拳势悟解 (327)
- 有博乃精 无为天成
——王培生太极拳势悟解 (331)



孙剑云太极拳势 单鞭

无心御气 积柔必强

——孙剑云“单鞭”悟解

可以毫不夸张地说，孙剑云先生的一生是纯粹的武术的一生，从幼年在父亲督导下学拳开始，到后来独撑孙门乾坤，传播中华武学，她把一生的精力、心血都毫无保留地贡献给了中国传统武术。

看孙剑云的拳，不能不了解她的经历，当知她功夫的纯粹。孙门功夫，有些地方看似简单，实则绵密浩大。听孙剑云解拳，没有突如其来、石破天惊的奇崛振荡，而在平实讲述中，细细品味，结合拳功拳技，能恍然进入中华武学的真知殿堂，其韵味之久，感悟之深，只有学者自知。

孙剑云一生习武、喜武、传武、扬武，心无旁骛，恬静清廉，以自己的一生经历，实践了对武术技术、理论、境界的追求，是当代一位真正的武者。她在武术上潜心追求，生活上却非常简单。

孙老师在世时，我曾到她位于安贞里的家中拜望，尽管我已听说她的甘于清贫，但居室的简单还是让我出乎意外，简单到只剩下“必需”，没有任何能称得上“享受”或“奢侈”的东西。她热情地招呼我和同来的朋友坐下，并没有先谈武术，而是谈起了画画，聊起了艺术。我看了她的画，其中充满了清雅，有一种从容的趣味，结合她的拳，我当时脑子里蹦出了一句话：“无得失。”人生如此，每个人在追求的同时，失去了很多，在放弃的同时，也获取很多。只要心地

从容，天地阴阳，得失相随。

那一次，和孙老师谈的很多，也是谈及武术、太极拳最具体的一次。她动情地谈到父亲，谈到太极拳的规律、要领，谈到练拳的程序，谈到一个练武者的素养，这是一次对一位当代真正武术家的全面感受。后来，有人问及这次谈话的体会，我用了两个字：感动。长时间的谈话后，已经高龄的孙老师不显疲惫，看我拿着照相机，问道：“是不是要拍照？”我有些担心她的身体情况，她爽朗笑道：“没关系，我能练。”于是，我们来到她小区楼前的古城公园内，拍下了一系列宝贵的拳照资料。当时她已年逾八旬，依然动作敏捷，身法周正。在拍摄了一组太极拳、械照片后，依然精神饱满，主动提出再拍摄一组形意拳、八卦掌动作照。在演练八卦剑时，她兴致大起，快速转步旋身，运剑上下翻飞，身随剑走，令人惊叹孙门功夫之奥妙。

这幅孙式太极拳“单鞭”拳照就是这次拍摄的照片之一。孙式太极单鞭比较独特，双手均为掌，掌心向外，直立，立起的掌中，手指有微屈之意。两手虽然左右同时分开，却也要有虚实之分，这是需要用心把握的。左腿微屈，右腿微蹬，目视右手，练习此式能够有效地达到气贯四梢。孙剑云介绍说，此式不仅可动练，还是很好的站桩势子。

孙剑云在讲到孙式太极拳时说，要练好太极拳，需要从其规矩，顺其自然，必须坚持消除杂念，不失规矩则呼吸自调，故千万不要有意使气。禄堂公教诲说：“有心御气，气反奔腾。”特别是在开始站无极式的时候，要力求身体内外中正和顺，做到心平气和，使得呼吸正常，绵绵若存，不粗不暴，而且能够做到息息归脐，这样就有了身心恬静的感觉。

练习太极拳要柔不要刚，柔并不等于软。所用之力是自然

力，绝不是咬紧牙关、屏住呼吸时用的力。它是一种顺中有逆、逆中有顺的自然力，是一种并不影响呼吸暴乱、“气与力合一”的力，也是一种积于柔必刚，积于弱必强的力。

【孙剑云小传】

孙剑云（1914—2003年），女，杰出太极拳家。河北完县人。孙式太极拳创始人孙禄堂之女。9岁随父习武，得家传。17岁随父赴镇江江苏省国术馆，任女子班教授。

1934年考入北平国立艺术师专，师从周元亮习工笔画，擅山水、仕女。天资聪慧，志趣广泛。少年时期曾随高道天练书法，又随吴心谷习诗文。其书流畅自然，其画清丽雅致，气势从容。1937年，在中山公园举办个人画展，享誉京城画界。继承乃父武功，每日行拳数遍，数十年勤练不辍。文武兼修，擅国画。为人谦和，武德高尚，甘于清贫，追求武学。桃李满天下，足迹遍布大江南北。在1957年全国第1届武术比赛中，被聘为新中国第一位武术女裁判。后多次担任全国和北京市裁判工作。为推广孙式太极拳，进行传统套路的简化工作，1983年将原来的九十七式简化成三十五式，发表推广。1982年、1984年，作为名家应邀参加南京、武汉两届国际太极拳大会。1985年，应邀赴日讲学，受到日本武术界的高度重视。1988年，在广州举办孙式太极拳骨干培训班。1991年，任蒲阳国际传统武术大会主席团成员。1992年，参加中国武术研究院“太极拳推手研讨会”。1994年，参加香港国际武术观摩大会。1995年，在全国首届“中华武林百杰”评选活动中，被评为中国当代“十大武术名师”。曾被中国武术研究院聘为特邀研究员。