



杨氏太极拳
内功老六路

王铁仁◎编著

内功太极拳训练教程

李庆华题



中国书籍出版社
China Book Press

内功太极拳训练教程

李庆华题



杨氏太极拳
内功老六路



王铁仁◎编著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

内功太极拳训练教程/王铁仁编著. —北京: 中国书籍出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5068-5944-8

I. ①内… II. ①王… III. ①太极拳—教材 IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 271926 号

内功太极拳训练教程

王铁仁 编著

策划编辑 安玉霞

责任编辑 王志刚

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 久品轩

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京鑫益晖印刷有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 290 千字

印 张 19.75

版 次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5944-8

定 价 66.00 元

王鉄仁賢契：

內功，是太極拳
出神入化的最
捷通道。

李和生

2006.2.20.



太极大师李和生题字



本书作者与恩师李和生（左）合影

太极内功的训练，过去太极先哲们总是单独传授，所谓“法不传六耳”。长此以往，造成了太极内功的传授神秘秘，致使一些内功精华失传，令后人惋惜！本教程得益于恩师李和生的传授，把太极内功传下去。也是为弘扬传统民族文化尽微薄之力。

腰功和无极桩功，是太极内功的基础。是太极内功训练的核心。掌握了腰功的训练方法，明析了无极桩功的训练程序，离太极内功的成功就不远矣！

本教程除了清晰讲述了上述方法外，对整个太极内功的三步练法、内功训练的概念、程序、具体步骤及注意事项都用图文并茂的方式做了详细解说。书中还有二维码，扫码看动作视频，使读者易懂、方便训练。

希望本书能为热爱太极拳的人们起到抛砖引玉的作用。习练者如能惜时训练，不畏寒暑，必能进入太极内功的殿堂。

本书内功太极拳（老六路）形体动作解析均配有教学视频，可至相应章节后扫二维码观看。

为《内功太极拳训练教程》作序

太极拳是中华民族宝贵的文化遗产，是一种重要的健身防病拳法。太极拳历史悠久，传承广泛，为广大人民所热爱。它能开启人们的智慧，陶冶人的情操，对强身健体，提高身体素质起到了很好的促进作用。其博大精深的武学理论激励了许多武术爱好者孜孜不倦地进行探讨和研究。

王铁仁先生，自幼喜爱武术，热爱太极拳运动，拜中国杨式太极拳第六代传人李和生为师，十几年如一日，寒暑不辍，精心致意的锻炼，不但练就了一身技艺高超的拳术，而且将太极神功的精髓做了系统地诠释和阐述，深入浅出，易于接受。对太极拳在体育界的发扬光大将起到重大的推动作用。

他认为，太极拳重点强调人体内的修炼，主张性命双修，修炼内功的奥秘在于颠倒逆行，即逆反“道生万物”自然程序，使人体中阴阳五行交合为一。即炼精化气，炼气化神，炼神还虚，从而返本还原复归于元气，使自我与无生无灭的道体合一。其独特的修炼方式和神奇的养生效果倍受人们的推崇。在全民健身的精神指导下，内功太极拳将是最好的锻炼方式。

王铁仁先生这本《内功太极拳训练教程》是他十几年来学习实践的感悟和总结，作者在李和生大师的亲传面授之下，历尽艰辛，刻苦钻研，将过去虚幻的东西真实的现身说法演绎出来，给广大太极拳爱好者提供了学习锻炼的优秀版本。

在社会快速发展的今天，人们的工作生活节奏不断加快，这就要求人们必须以饱满的热情，充沛的精力去适应这个快节奏的生活环境。而提高身体健康素质就是重中之重，内功太极拳无疑是最好的选择。

愿“教程”的内容，对开展体育活动推动全民健身做出贡献，为人民群众的健康带来福音。

李慶華

太极拳作为中华传统武学文化，中华民族宝贵的文化遗产，它在增强国人的身体健康方面，越来越被广泛重视和喜爱。其博大精深的武学理论，吸引激励了许多武术爱好者进行探讨研究。

太极拳作为国之瑰宝，它独特的训练方式及神奇的养生效果，已受到普遍承认。

这套杨式（内功）太极拳（俗称老六路），是昔日杨露禅专教家里人练功的一套拳（也有说是教王府里达官贵人练的一种拳），从不示人，故社会上知者甚少。这套拳有别于其他的杨式太极拳，属于中架式。它的特点是：古朴、大方、舒适。其架式有利于练功挂腰，动作完全符合人体的自然运动机理，可以快速提高爱好者的练功速度，缩短练功时间，早日使功夫上身。

笔者经过多年不断学习研究，对这套杨式内功太极拳，有了更深层次的认识。李和生恩师提出的“三年一小成，五年一大成”，并不是一句空洞的口号，而是广大爱好者在日常健身过程中，完全可以做到。只要持之以恒，明人指导，方法正确，寒暑不辍，必能达到“五年一大成”的功夫境界。为了便于广大的太极拳爱好者，能早日练成过去秘而不传的内功绝学，笔者结合学习研究的体会，编著了《内功太极拳训练教程》，并将这套传统的内功太极拳的训练方法及基本功的练习，用内气演练过程予以详析，目的是能起到一个“抛砖引玉”的作用，使更多的太极拳爱好者，真正弄懂什么是“内功”，如何才能练成这种功夫。

为什么本书冠以“内功”太极拳？其真实用意是与目前社会健身的大众太极拳相区别，并非牵强附会或故意卖弄。

本书所叙述的练功方法，是李和生恩师的亲传。对太极内功的认识，完全是笔者本人练功时，学习研究的结果。

第一章 什么是内功太极拳 001

第一节 内功太极拳的演变 001

第二节 杨式太极拳的历史地位及特点 003

第三节 内功太极拳的概念和特点 007

第四节 内功太极拳的研习方向 009

第五节 练习内功太极拳的目的和方法 010

第六节 内功太极拳的训练程序 013

第二章 内功太极拳的基本步法——桩功 017

第一节 无极桩功 017

第二节 马步桩、川字桩、蹀腿、弓步桩的练习 023

第三章 内功太极拳的基本要领——身法 028

第一节 内功太极拳身法的概念与作用 028

第二节 内功太极拳身法的要求 029

第四章 内功太极拳的基本要求——松功 032

第一节 什么是内功太极拳的松功 032

第二节 习练太极松功的目的和意义 033

第三节 如何训练太极松功 035

第四节 “松”在内功训练中如何应用 036

第五章 太极内功的三乘功法 041

第一节 如何修炼太极内功 041

第二节 太极内功三步练法之腰功 043

第三节 太极内功的三步练法之丹田 050

第四节 太极内功的三步练法之意 051

第五节 “整体劲”与“化，合” 052

第六章 内功太极拳（老六路）形体动作解析 057

第一节 第一路十一式 057

第二节 第二路十五式 081

第三节 第三路二十一式 108

第四节 第四路二十一式 139

第五节 第五路九式 169

第六节 第六路十五式 197

第七章 太极内功的劲 223

第一节 “劲”到底是什么？ 223

第二节 了解运用各种“劲”（上） 224

第三节 了解运用各种“劲”（下） 231

第八章 内功太极拳的技击防身——推手 243

第一节 内功太极拳推手要诀 244

第二节 定步推手单式练习法 251

第三节 定步推手（棚捋挤按四手法）练习法 257

第四节 活步推手（棚捋挤按四手法）练习法和大捋 260

第五节 内功太极拳推手的传统理论基础 265

附 录 271

附录1 太极拳论原文 271

附录2 太极拳理论浅释 275

编 后 291

第一章

什么是内功太极拳

太极拳这门古老的拳术，自古以来就深受人们的喜爱，它历史悠久，即是一种拳术，又是一门精湛的艺术，是中华民族宝贵的文化遗产，是国之瑰宝，中华武术的一枝奇葩。

第一节 内功太极拳的演变

一、内功太极拳的演变过程

太极拳作为中华传统古典文化的一个组成部分，它历经了一千多年的演变发展，形成了今天广为人民大众所喜爱的一种健身运动，并在世界各地兴起。

太极拳昔日称之为长拳、绵拳。它历经了一个漫长的历史时期，其演变过程众说不一，出现了许多版本。有的说是黄帝创造的，其依据是：史料中黄帝轩辕氏始创导引术，开启后世养生术之端，并创造刀、剑、弓、矢等武器而建武功。更有诗曰：黄帝偶行于坡前，见蛇雀相斗紧相连，雀攻蛇头尾相护，雀攻蛇尾头相连，黄帝一见非偶然，因此留下太极拳……

有的说是宋代张三丰所创。其依据是：考证历史《南雷集·王征南墓志铭》载：“宋之张三丰为武当丹士，宋徽宗召之，路梗不得见，夜梦黄帝授拳法，厥明以单丁杀贼百余。”又据《明史·方丈传》记载：张三丰

辽东懿州人，名全一，一名君宝，其号“三丰”也。以不修边幅，又名张邋遢。欣而伟，龟形鹤背、大耳圆目、须髯如戟。寒暑唯一衲衰。所啖升斗辄尽，或数日不食，或数月不食。一日千里，善嬉戏，旁若无人。常与其徒游武当，筑草庐而居之，洪武二十四年，太祖闻其名，遣史觅之不得。

又据明郎瑛《七修类稿》记载：“张仙名君宝，字全一，别号玄玄，时人又称张邋遢。天顺三年，曾来谒帝，予见其像，须髯竖立，一髻背垂，紫面大腹，而携笠者。上为锡诰之文，封为通微显化真人。”……

还有的说，张三丰乃古时坐道隐士，因观雀蛇之斗，忽有会心，遂发明此精微深奥拳术。这同黄帝观雀蛇之斗而创太极拳是如出一辙。所以张三丰必为绝顶智慧的高士，决非凡夫俗子是无疑的。

自张三丰之后，则有陕西王宗，温州陈同州，海盐张松溪，四明叶继美，山右王宗岳，河北蒋发。相承不绝，其间虽分南北两派，但拳式原则均不离乎太极。

二、杨式太极拳的创立

蒋发传河南怀庆府陈家沟陈氏。又分老架、新架两种。新架创于陈有本，老架继之者陈长兴。陈长兴又传河北杨露禅、李伯魁，为十三式老架。其后，杨露禅传其两个儿子，班侯、健侯。健侯又传子少侯、澄甫及徒等。少侯、澄甫又传其子与徒等。世人称之为杨派。其他就不一一赘述，习者大概了解一下即可。本书只详述杨派的练功之法。

思考：

1. 内功太极拳的演变经历了哪几个时期？
2. 杨式太极拳源自哪个门派？

第二节 杨式太极拳的历史 地位及特点

一、杨式太极拳的历史地位

杨露禅（公元 1799—1872），名福魁，字露禅。系河北永年县人，生于清朝嘉庆四年，卒于同治十一年。少年时到河南陈家沟从师陈长兴学习太极拳术。当时从师陈长兴学拳者都是陈姓族人，异姓很少。杨露禅是外族遂遭歧视，但他求学心切，毫不心灰意懒，杨露禅在陈家沟数年毫无所获。有一天夜晚，杨露禅醒来听到隔院有哼哈之声，于是起床爬上墙头，见屋数间，哼哈之声即由此处传出。他从墙缝窥视，看见师傅正教诸徒拿发诸术，十分惊奇。从此以后他每夜必去偷看，看后即回卧房悉心研究，功夫大进。后来师傅命杨与诸徒决斗，众徒皆败。陈大一惊称杨露禅是天才，于是将其拳术精华尽传授于杨。杨露禅在陈家沟前后共学习了十八年。杨归故里后，将所学之拳授给同乡，从学者甚多。当时人们称杨式拳为化拳或绵拳，因为其动作绵而能化故名。后杨到北京，清代王公贝勒等从其学拳者很多，被任命为旗营武术教官。因他武艺高强，所向无敌，世人称之为杨无敌。后有文人学者将杨式的绵拳称之“太极拳”。从此，太极拳的称谓就在民间传开。

杨露禅育有三子，长子名琦，夭折。次子名钰，字班侯。三子名鉴，字健侯，亦称镜湖，人称三先生。在二人中班侯独得杨露禅的全部技艺，功夫绝伦。太极拳从古至今已历经千年，因其史料不全，很难对于早期的太极拳进行系统全面的深入研究，在这里只能作一概述。从现存的文字资料，也不难看出太极拳大致经历了如下历史时期：

（一）太极拳的萌芽初期：

从黄帝观蛇雀相斗而后感太极拳的传说开始，至程灵洗、韩拱月，继而几百年后传至程秘，许宣平传宋远桥再传李道子、胡镜子至张三丰。这

期间跨越几个朝代，几近千年，这一段历史过程，只能说是太极拳产生前的准备阶段，也可以称之为第一阶段。

（二）太极拳的创立奠基阶段：

从张三丰确立以武当派为主流的内功太极拳始，应该说张三丰是太极拳的创始人。从张三丰开始往下传，又经历了若干年的历史，这段时间没有任何资料可以佐证。直到王宗岳的出现，第二次把太极拳推向高峰。尤其是王宗岳的《太极拳论》的问世，使太极拳在理论上得以升华。王宗岳，山西人，清代乾隆年间（1736—1795）在河南洛阳开封等地，以教书为业。其酷爱武术，精通拳法、枪法，悉心研练数十年，颇有心得。著有《太极拳谱》和《阴符枪法》。它所论述的太极拳理论，全面地反映了太极拳的基本内涵，从此太极拳理论独树一帜，使其自身融于儒、道理论框架之内，成为与中华优秀传统文化息息相关的内功太极拳。王宗岳在太极拳理论上的巨大贡献，是史无前例的，也可以说他是太极拳理论的奠基人。

（三）杨氏太极拳的创立——太极拳发展史上的第三个里程碑。

首先，杨露禅创立了杨式太极拳，是最为完美地落实了王宗岳太极拳理论的一代大师。据说，杨露禅初到北京时，王府里有一位拳师，嫉妒杨无敌之名，主动提出与杨交手，开始杨拒绝，拳师以为杨害怕，更执意要求。杨露禅推辞不下，只好答应了。他声明如果坚决要求交手较量，可请先击我三拳。拳师听后大喜，于是起拳猛击杨腹部。杨露禅哈哈大笑，笑声未落，拳师已被弹出三丈以外。有一天正在下雨，杨露禅在屋里看见仆人捧盆从外面进来，走到台阶前门帘还没揭，脚下踩着菁苔一滑，将要摔倒，杨露禅一跃而出，一手揭门帘，一手扶仆手臂。竟然人未摔倒，水也一滴未洒。他功力之神异，由此可见一斑。其次，杨露禅由一普通的平民百姓，以自己的高超武功走出农村，来到京师，将太极拳发扬广大。在他有生之年的三代传人中，人人习武，个个英豪，历经百年，门庭不衰，这也是中华武术史上一个空前的盛况。最后，杨露禅作为第三个里程碑的重要标志，是他及其二代、三代传人，为太极拳创造了一个“太极盛世”。其中，最为浓墨重彩的是太极拳的发展。在五大流派中，有三个与杨姓密切相关。是杨氏父子亲自传承的武氏太极拳、吴式太极拳、杨氏太极拳。

杨、武、吴等太极拳门派的发展，使中华民族的传统文化更加光辉夺目，以它独特的魅力影响世界。

二、杨氏太极拳的特点

杨式太极拳（老六路），是杨露禅在杨家内部传承的传统套路。这套拳最能体现出杨式太极拳的独特风格，其特点是：舒展大方，均匀连贯，轻灵洒脱，劲道圆满沉静，大松大软，用意不用力，内外相合，上下相随，虚实分明，阴阳相济。

（一）中正安舒，均匀连贯，开展大方。

是指这套拳的外形体征来说的。内功太极拳不同于其他拳种的最显著的区别是，内外兼修。内运必须与外动协调一致，如果形体动作不能做到中正安舒，均匀连贯，开展大方，那么内里的气就得不到疏导，也就气达不到四肢，也就不能一气贯穿。有的拳家不注意形体上的要求，甚至说“太极拳无形无象，不在外形，”这是对内功太极拳的一种误解。殊不知，形不正，气不顺，劲不整，形与内是相辅相成的。只有身形端正，四肢才能舒展开，才能做到“根松摧、中通顺、梢发透。”形体中正与内气畅通运转互相依存。所以，要使拳架舒展大方，从肢体上一定要姿势规范，圆裆开胯，竖腰立顶，平整圆匀。

（二）轻灵圆活，大松大软。“太极之武事，外操柔软，内含坚刚，而求柔软之于外。

久而久之，自得内里之坚刚。非有心之坚刚，实有心之柔软也。所难者，内要含蓄坚刚而不外施，始终柔软而迎敌，以柔软而应坚刚，使坚刚尽化乌有矣。”^[1]由此可以看出，修炼内功，首先要修炼放松。松，是内功太极拳最基本的要求。松与不松，真松还是假松，一般的松，还是彻底的大松大软，是衡量太极内功修炼的重要尺度，也是内功太极拳与其他拳的最显著的区别，也是杨式太极拳最突出的特点。一分松，一分功，练到周身松的一无所有是真功。如果有一点不松，一节不松，练到老仍是不通。诚如杨澄甫所说，“一个‘松’字，最为难能，如果真能松净，余者末事而。”也只有在松的状态下，打起拳来才能做到“轻灵圆活”。在推手时才

能“人不知我，我独知人。”

（三）用意不用力。

它与放松一样，也是杨式内功太极拳的基本特点。王宗岳的《太极拳谱》一文中，明确指出“稍一用力，即落旁门。”内功太极拳就是要找“不用力”的气势，练“不用力”的功夫，进而练就神意气为主使的大力神功。极柔软，然后极坚刚的内功太极拳。

（四）内外相合，上下相随。

打拳要在松、稳、慢、匀的基础上，做到内外相合，上下相随，追求一个“整”字。所谓“内外相合”是指在练拳中，要内气与外形相互配合。《拳论》讲“以意导气，以气运身。”内气与外形动作要配合一致，每招每式都必须先运内气，而后动形，即先运后动。运而知，动而觉，形成内外协调的动作。如果只在外形上下功夫，不注意内气的协调配合，内功是不会增强的。所谓“上下相随”是指在“内外相合”的条件下，一招一式，上下相互跟随，相互照应。手随身动，步随身换，上下一体，四肢配合，一线贯穿，仍然强调一个“整”字。如果没有“内与外”相合的“整”就不是内功。在盘拳时，动静咸宜，一动无有不动，一静无有不静。

（五）虚实分明，阴阳相济。

当拳路记熟以后，在盘拳过程中，一定要认真品味虚实的变化。如果不把虚实搞清楚，弄明白，练熟练，就永远也练不出真正太极内功。左实右虚，右实左虚。分虚实，首先，“内”体现在意念上，“外”体现在肢体（重点在腿脚）上，只有腿脚的虚实分清楚，全身虚实才能分清楚。分清虚实，是内功太极拳训练的重要一环，也是实际应用的标尺。只有腿脚的虚实分清楚，才能带动手臂的虚实。这里须要特别注意的是，虚并不是完全没有，实也不是完全站死。阴中有阳，阳中有阴，阴极则生阳，阳极则生阴，阴阳相济。我们看一下太极图，为什么虚中有一点实，实中有一点虚，就说明了虚实的辩证关系。只有虚实分明，才能内外相合，上下相随。气顺劲整才能练出太极内功。否则，虚实不分，就形成双重之病，就会落入旁门，谬之千里。