

太极拳

杨式太极拳术述真之

四

内功修炼法



太极功法由炼神、炼气、炼意三部分内容组成。第一部分
是炼神的程序；第二部分为炼气的程序；第三部分是炼意的程序。
功法虽分三部，但彼此之间却又有着难以割裂的内在联系。习太
极功法日久后，能自发地体现和掌握行功时机，并从中领略奥妙
的存在与其出现时所显现的神通。

魏树人／著 王洁／助编 蓝清雨／整理
人民体育出版社

杨式太极拳术述真之◆

太极拳

内功 修炼法

魏树人 / 著 王洁 / 助编 蓝清雨 / 整理
人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

太极拳内功修炼法/魏树人著. - 北京: 人民体育出版社, 2000

(杨式太极拳术述真; 4)

ISBN 7-5009-2016-4

I. 太… II. 魏… III. 太极拳, 杨式

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43466 号

★

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

★

720×880 异 32 开本 2.5 印张 18 千字

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—5100 册

★

ISBN7-5009-2016-4/G·1915

定价: 6.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)



出版说明

随着太极拳运动的普遍开展，人们渴望进一步了解和探求源远流长的传统太极拳技艺精华及其所独具的文化底蕴与艺术魅力，为此，我们特约作者撰写了《杨式太极拳术述真》一书。



鉴于原书厚重，应广大读者要求，我们将原书分为五个单册，书名依次为：

杨式太极拳术述真之一

太极拳内功理法

杨式太极拳术述真之二

太极拳行拳心法

杨式太极拳术述真之三



出版说明

太极拳拆架拆手

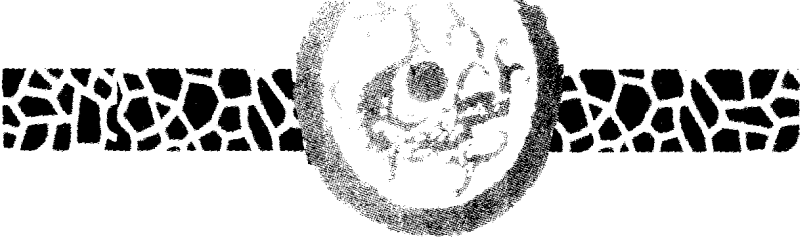
杨式太极拳术述真之四

太极拳内功修炼法

杨式太极拳术述真之五

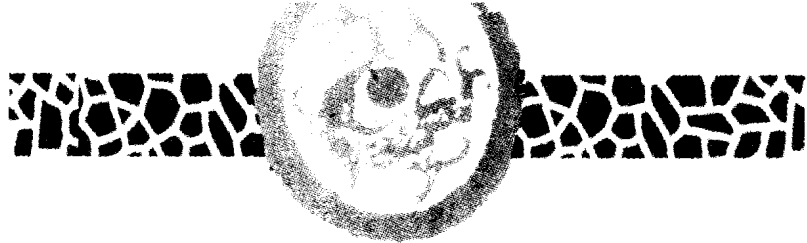
太极拳内功劲法

现以异型 32 开本的形式出版，以方便广大太极拳爱好者随身携带和阅读。



前 言

自先师汪永泉讲授的《杨式太极拳述真》一书面世后，余陆续收到海内外读者的大量信函。各省市太极拳爱好者不断登门见访，海外人士也陆续来京质疑问难。中外朋友都希望进一步学习和探索这一门太极拳技艺，纷纷建议我编写一本由初学阶段转入中级阶段之后练习太极拳的内容、方法及纲要的书籍。为了满足大家的要求，余不揆庸昧，在先师所传技艺的基础上，融合自己数十年学习、探索太极拳艺之所得，本着知无不言、



言必由衷的精神，将这一门技艺的精华原原本本地告知所有太极拳的爱好者。

本套丛书由太极拳内功理法、行拳心法、拆架拆手、内功修炼法和内劲功法组成。这些内容是太极拳功夫在中级阶段由低到高、分层递进之阶梯。书中记述有前人杨公健侯、杨公少侯和先师汪永泉口耳相传的行拳要诀，以及精辟独到的譬喻。这些警句脉络清晰、洞明事理、言简意赅而切中要害。这些融太极大道至理于拳之精微的明言直语尽抒拳艺精髓，是从中华民族文化的深厚凝聚中升华出来的宝贵文化遗产，堪为吾等行拳



之楷模。

余自列汪师门墙后，十余年来对拳艺极虑求精，搜寻探索，刻意上进，但仅有些粗浅体会。在众同学和广大爱好者的恳请下，于古稀之年不顾老眼昏花，勉力提笔，搜索枯肠，力求去伪存真，汰繁去滥，树习拳之楷模，规导正途，以不负承传师门拳艺使命之重任。书中不敢存丝毫偏私隐晦，惟恐愧对先师，被视为欺世盗名。撰写本书，旨在明心，愿与各界酷爱此道者共同探求太极拳艺之真谛。余学浅才疏，难免挂一漏万，讹误纰缪之处，诚请方家鉴审，不吝赐教是幸。

作者



拳苑记事

近半个世纪以来，中国及世界各国人士对太极拳有了一定程度的认识和了解，尤其杨式太极拳所独具的健身、养生价值更令世人瞩目。

但却很少有人知道，在杨式太极拳近百年来的传承延续中，其真谛因前辈拳师缄秘不传而险致湮没。

值得庆幸的是，当年承杨健侯祖师秘传的京都一脉，比较完整地保留了杨家原始拳架的练法和揉手技艺。为此，汪公崇禄及先师汪永泉倾注了毕生心血和精力，启幽发微功不可没。

提起此一脉技艺的由来，还要追溯到清朝末年时期。那时，杨公健侯奉召出入贝勒、贝子府邸，教授宗室子弟学练太极拳。当时清朝宗室贵胄养尊处优，注重养生遂成时尚。诸多权贵学练太极拳多出于赶时髦的心态，将其视为消遣解闷的娱乐方式，并不真下工夫。

惟宣宗皇帝之长孙溥伦贝子对杨公健侯在教拳过程中偶尔流露出的太极拳技击功夫产生了浓厚的兴趣，时常将健侯公延请入府讨教拳艺，薪俸优沃，恩宠有加。感于溥伦贝子的知遇之恩与格外厚待，健侯公遂将杨家素不外传之技艺相授。

当时溥伦贝子府中有一位嗜好武术的管家，名汪崇禄。每当健侯公入府教溥伦贝子练拳时，都由他接待

侍奉。本有武功在身的崇禄公听到健侯公如数家珍般地讲解拳中精要，深感斯技非同凡响，蕴藏着上下古今、天地万物之至理，又见其所授拳架练法与外界所见所传迥然不同，实是自己梦寐以求的武艺极品，因而对健侯公分外尊崇，时时留意，处处尽心，事无巨细皆照应得无微不至。

久之，健侯公为崇禄公一片诚心所感，时常抽暇教他一两个拳式。数年之后，崇禄公的太极功夫日深，加之其为人敦厚善良、诚实守信，深得健侯公赏识，遂欣然收其为入室弟子。

崇禄之子永泉幼而嗜武，七岁开始学“布库”（满语摔跤术），练得筋骨结实、身手矫健。八岁上随父到杨家行走。健侯公深爱其资质聪慧，允其亦练杨家功夫，并命永泉尊其第三子

澄甫为师。从此汪氏父子相伴时常到坐落在京都西城沟沿头的杨宅向健侯公学艺。永泉也经常受父亲的支派到杨家帮着料理些零活杂事，不时听到健侯、少侯父子们谈论拳技。有时讲到兴头上，少侯便招手唤他上前搭手听劲，以证其所言不虚。由于永泉有“布库”功底，会挨摔而不怕摔，每次被少侯师伯发出的凌厉劲势一连打上几个跟头，总是急急忙忙地站起身来凑到师伯跟前，盼望与等待着其再度出手，因而博得少侯师伯十分欢喜。

当时，人称“大先生”的少侯公出手不留情，发劲凶狠是出了名的。凡被其凌空抛出者尝到个中滋味后，都胆战心惊不敢再靠前。而永泉则经常设法与少侯师伯试手，在被发挨摔中体验师伯的劲路、威力与时机、奥



妙。但是只能听劲，从来不敢问师伯是用什么劲发的。一连十数年耳濡目染，身领心悟。加之前期有健侯公指点，后期有严父教诲，故永泉公深得杨家内劲法之真传，尤其在揉手方面很有造诣。在后来的几十年里，他始终坚持早年和父亲一道从健侯公所学的老六路拳架的原始练法，所习、所传拳架与杨师澄甫南下上海等地所教的套路动作及练法不一。

汪永泉宗师七十岁时，应聘到中国社会科学院授拳。为了挖掘、继承杨式太极拳的真谛，社会科学院哲学研究所所长齐一、文学所所长王平凡商定邀约树人学习拳艺并记录、整理宗师所授的拳论、拳架之教程，以帮助宗师出书，将这一濒临失传的瑰宝向社会推广，并再三叮嘱树人要亲身将拳艺继承下来以传后世。

那时，余习练太极拳术已有二十余年，聆听宗师入情入理地讲解拳中精要，亲身体会妙趣无穷的揉手内功劲法，顿时醒悟，这才是正宗正派的太极拳艺！额手称庆有幸能与汪宗师结师生之缘，从此便专心致志地学习探讨杨式太极拳的真传技艺。现在杨式太极拳术已经风靡世界，造福人寰，这也是当初杨式太极拳创立人始料所未及者也。

目 录

出版说明

前言

拳苑记事

1 第一章 太极功法说明

5 第二章 太极功歌诀与修

炼法

5 第一节 炼神功法

24 第二节 炼气功法

34 第三节 炼意功法

第一章 太极功法说明

太极功法是融动与静于一体、开发人体神意气之潜能的一种高层次的内功练法。

先师讲，师爷健侯公夜晚常坐在草编的蒲团上练静功以养神意气。还曾不厌其烦地提示我们要注重内气的培养，内气不足则不能催促姿势的运行，也达不到气势之“圆”，气势不