

© 李晓航 著

许派太极拳

太极拳锻炼法

巩德顺 题



XUPAITAIJIQUAN
TAIJIQUAN
DUANLIANFA

陕西科学技术出版社

许派太极拳

太极拳锻炼法

李晓航 著

陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳锻炼法/李晓航著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2006. 12

ISBN 7-5369-4156-0

I. 太... II. 李... III. 太极拳—基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 128339 号

出 版 者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印 刷 西安东江印务有限公司

规 格 787mm×1092mm 16 开本

印 张 13.25

字 数 300 千字

版 次 2006 年 12 月第 1 版

2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究

推广太极拳运动

构建和谐社会

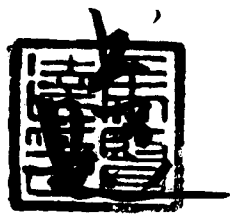
王筱群

1001-1001-1001

許系太極
傳承有緒



通備北溪



丙戌
初冬

太极拳与中华
武术项目中的传统体育文化，为
史悠之，明嘉靖代。

李明华

2006.11.20

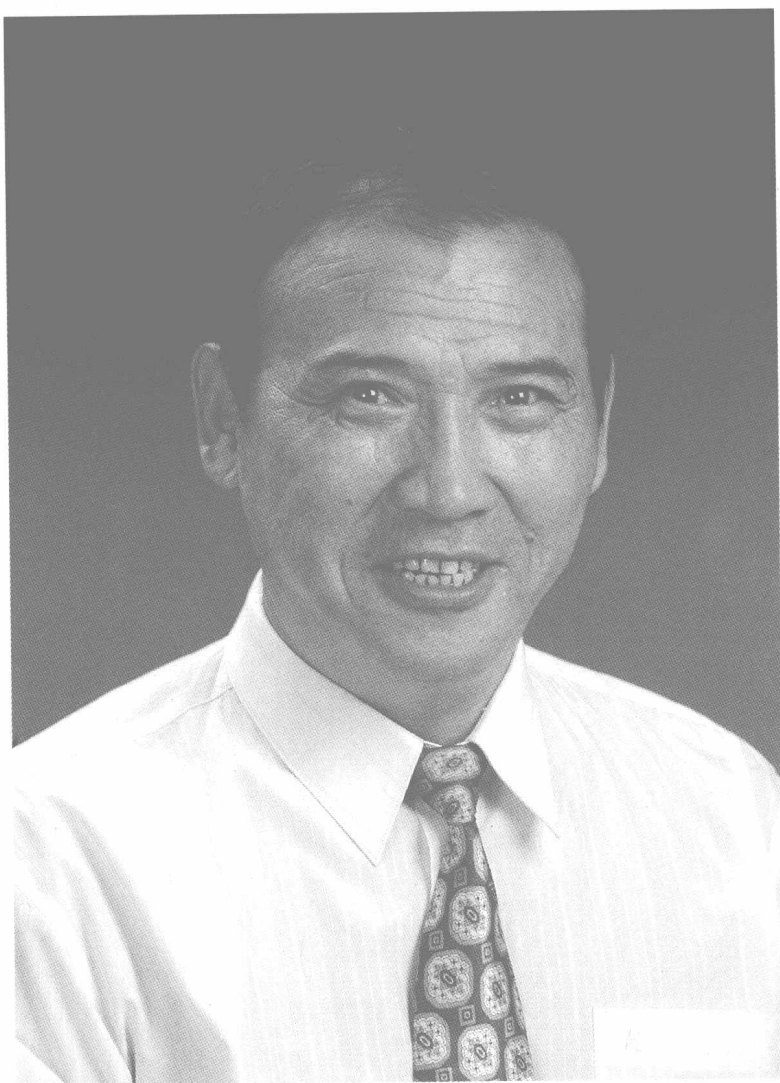
对传统武术的继承和研究是
中国现代竞技运动发展的必
由之路

张根学

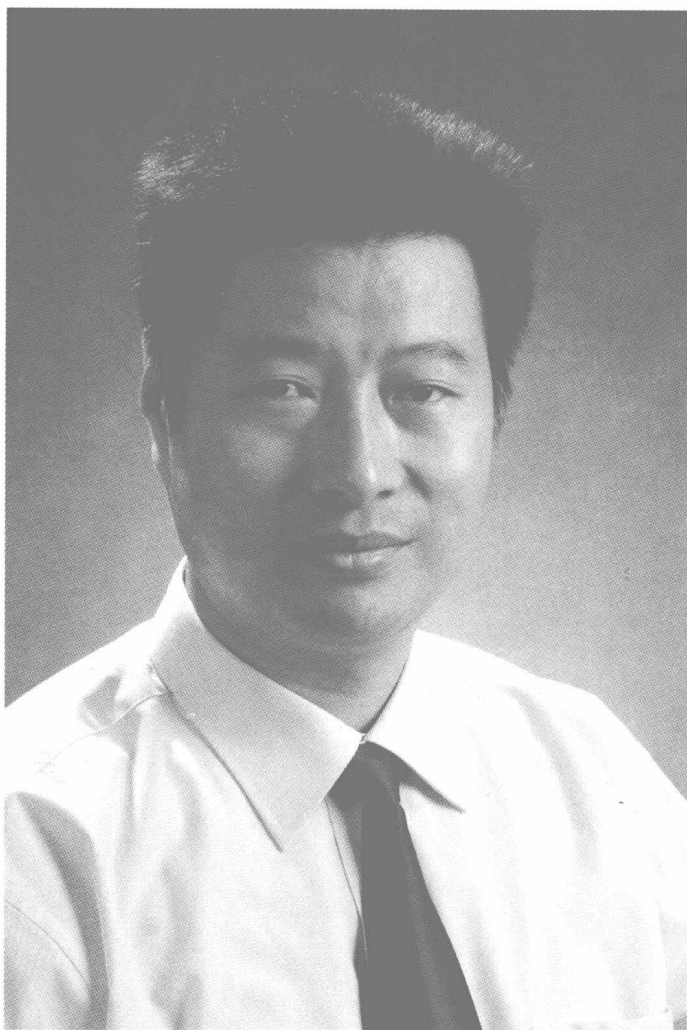
2006年10月18日



许禹生祖师像



陶德安先生像



李晓航,出生于1961年,现在西北电力建设集团工作。从1981年起,先后师从多位师傅学习杨式、赵堡太极拳,现师从陶德安先生学习许派太极拳和少摩武术,为少摩拳和许派太极拳第四代传人。曾在人民体育出版社出版的《武术研究》、《中国现代化建设的理论和实践》、《少林与太极》等出版物发表过武术论文。

作者现为中国健美协会一级健美指导员,武术二级裁判员,中国武术六段,任陕西省少摩武术研究会秘书长。

——献辞

谨以此书敬献给许禹生及历代祖师，
以表达对他们无限的敬意！

2007 年适逢金石生师祖诞辰 100 周年，谨以此书敬献给金石生大师，以表达后来人对他不尽的怀念！

谨以此书敬献给授业恩师陶德安先生，诚愿鸣谢陶先生对我的教导和培养！

序



晓航著《太极拳锻炼法》一书即将出版了,他请我为他作序,我欣然答应了。

我与晓航结识于20世纪80年代初,晓航跟我学书画,也一起研究太极拳的拳法、拳理。在一大批学生中,他身材高大、气宇轩昂,为人很厚道,很有天赋,加之又很勤奋、肯钻研,因此我对他格外偏爱。我经常给他讲:“大丈夫在世一定要有所作为,千万不可空负了自己的年华。太极拳的内涵,必须以学养来充实,习武不习文,永远艺不高。你不妨收集一些资料,搞一些理论研究,将来才能如你所愿,为弘扬中华武术做贡献。”现在看来,晓航的确不凡,他没有辜负我的期望。历经多年磨砺,他终于文武兼备,写出了属于自己的书。作为长辈,我怎能不喜呢?

许派太极拳,始于武学宗师许禹生,许先生创办的“北平体育研究社”为中国传统武术的传播作出了极大的贡献,他所传承的宋氏太极拳,汇综了太极拳的多种源流;许先生的著作《太极拳势图解》,首次以太极拳十三势之“八方、五步”的理论为准则,是中国出版发行的第一部太极拳巨著。

太极拳是中国的国粹,对后代学者而言,最重要的应当是学习与实践相结合。如果只谈表面而不深入去探讨、挖掘、继承,而妄言“发展”,其必然会造成太极拳未来的不进则退。所以我深切地希望李晓航的书出版之后,能起到抛砖引玉的作用,启迪所有热爱太极拳的人们,能在学习太极拳的同时,进而加强理论研究,使我们中华民族特有的宝贵文化遗产更加发扬光大。

张湖华 二〇〇六年八月廿二日
于西安中国画院

前言



进入 21 世纪后,社会上各行业都在说:“和国际接轨”。在现实中,全球化的进程愈来愈快,各大城市都有着类同的高楼大厦,影院和电视里都放映着全球流行的美国大片,政府官员和社会名流在会议和社交场合都穿着一样的西装革履,英语成了大学生、行政人员、甚至中医师的晋身之阶。也许有一天,我们会困惑得不知身在何处,不知道自己是谁!台湾作家龙应台有一段话,令人发聋振聩:“越是先进的国家,越有能力保护自己的传统,传统保持的越好,对自己越有信心。越是落后的国家,传统的流失或支离破碎就越厉害,对自己的定位与前景越是手足无措,进退失据”。

巴塞罗那前市长 Enric Truno 先生在向中国介绍申奥成功经验时,建议北京的官员:“忘掉麦当劳,忘掉西方的生活方式,自己的就是最好的”。(摘自 2004 年 5 月 6 日《华商报》文章《中外市长纵论名城保护》)。所以,对于民族传统文化而言,无论下多大的力气,用多少种方式来研究和继承都是应该的。社会发展程度越高,越应当保持自己民族的独立意识。在形式上越是趋同,内在的要求越是强调个性;越有独立的民族特征,就越有生命力;越有民族性,就越有世界性。

从历史发展的角度来看,社会发展处于低水平时,掌握基本生产技术的人就是社会的中流砥柱。当社会逐渐发展,从事非生产性的艺术家和教育家,就越来越被人们推崇。所以,社会发展程度越高,无形文化就越能得到充分的发展空间。或者说,一个国家越是富庶,自然资源在总资产中所占的比例越低,无形资产所占比率越高。

太极拳作为中国特有的武术文化形式,集中地体现了中国传统的哲学思想,伦理道德观念以及中医、养生等其他学科的思想内涵。太极拳对于开发人体潜能,提高技击水平,养生健身,预防和治疗许多疾病,提高人的适应能力,稳定心理状态,都有着积极的作用。可以预见,随着中国经济和政治地位的崛起,又有 2008 年北京奥运会的良好契机,太极拳这一富有中国民族特色的武术文化,必将大行于世。

太极拳从王宗岳著《太极拳论》开始,出现了许多太极拳大师,也有多种经典拳论。这些太极拳理论都言简意赅,立意高远,言之凿凿而有据。太极拳

术朴实无华,形式平易而深入浅出。先辈祖师们授拳,皆耳提面命,言无不尽,理论和实践都达到了很高的境界。现代很多人却是重文字理论,轻实践过程。许多人论及拳理,皆可侃侃而谈,练拳则生硬呆板,形如体操,或松懈无力,如同舞蹈。这类情况有一定的普遍性,以至于一些专业体育院校的老师 and 专业的健美教练,都将太极拳作为放松身体的柔软体操来做,这样做完全与太极拳阴阳相济的理论体系背道而驰。

天下武林网有一篇题为《太极拳脱离技击将走向没落》的文章说:“中国科学院教授朱晓光等八人,有关太极拳的文章指出,太极拳已失去技击意义,以致淡化套路应有的武术特征,随着时代改变反而不断增加套路动作的艺术化和体操化”。太极拳如果踏上没落之路,实在是中国传统文化的悲哀。

太极拳之所以逐渐失去武术本源特征,被艺术化和体操化,究其根本是太极拳研究与实践过程脱节造成的。鉴于此,我师陶德安先生多次嘱咐我将本派太极拳精要编著成书,以光大本门太极武功,为弘扬祖国传统武术文化做出贡献。

现在正值政通人和、百废俱兴的盛世,太极拳越来越广泛地为人们接受,我们学习它,研究它,就应当寻根求源,使中华民族的这一传统文化形式不断发扬光大。探讨太极拳的文化内涵,研究太极拳理论与技击之间的实践过程,正是本书的主旨。

许派太极拳,始于武学宗师许禹生。许禹生生于武术世家,曾就学于沧州著名武术家刘德宽,到北京后,先拜杨健侯学习杨式太极拳,又与纪子修、吴鉴泉、刘恩授、刘彩臣、姜殿臣等人,共同师从宋远桥十七代孙宋书铭学习太极拳,并得传宋氏的多篇拳论。

1911年底,许禹生创办了“北平体育研究社”。1928年后又创立“北平特别市国术馆”,是中国将传统武术进行社会化传播的先驱。“九·一八”事变后,在许禹生主持下,北平特别市国术馆开设了数期速成“砍刀术培训班”,重点传授简单实用的临阵劈砍刀法,旨在为抗击日寇输送杀敌勇士。

武学宗师许禹生,是将中国传统武术进行社会化传播的第一人;许禹生所传承的宋氏太极拳的渊源,揭示了太极拳的多种源流;许禹生著述的《太极拳势图解》一书,首次提出太极拳十三势“八方、五步”的理论,是中国第一部正式出版的太极拳著作。

其后,西北五省名医王新午“问道于吴师鉴泉,说着于纪师子修,(名德)讲功于许师禹生,复承各派名师益友之熏陶。”深得许派太极拳之真谛。王新午著有《太极拳法阐宗》一书,为太极拳的经典理论著作。

又有山西形意名家、旧山西国术馆副馆长刘玉明,也从学于许禹生,为许派太极拳与王新午同时代的著名人物。

许派太极拳第三代传人陶德安先生,从少年时期起多年师从许禹生的亲传弟子于友三、杨子久学习许派太极拳。后又从少摩拳大师金石生(又名金丽贵,为十二代梅花拳传人刘丕显之门婿)学习少摩拳,将少摩拳的功法要领融入太极拳,极大地丰富和发展了太极拳的劲法和身法,为太极拳技击的理论和实践做出了贡献。

许派太极拳的特点:

一是结构完整,许派太极拳是一个完整的运动体系,它包括站桩、拳架练习、单式练习、推手和打手训练五个部分,有利于锻炼劲力的拳架,更注重单势和打手练习,可用于实战。

二是有鲜明的目的性,它不同于其他太极拳,不是以能推手为目的。许派太极拳要求经过锻炼,可以进行格斗。所以,其技术要领是适应技击运动的。它要求刚柔相兼,寓刚于柔。不论是在拳架练习中,还是在技击过程中,都是以身法走势化劲,以内劲发力。举手投足,都不可犯软手之病,腰腿不可无上顶之劲,肩背不能失拉拔之势。手臂伸展,撑抱之劲力不丢,每个拳势之间,劲力相续不断。

三是重视单势训练,有以“金刚八势”为代表的特种练习方法。单势训练就是要反复锻炼太极拳的几十个基本招势,明白每一势的劲力、方向、角度,身体虚实的转换,步伐的调整。单势的练习,通过发力练习,劲力的顺达,掌握具体招势的灵活运用,为技击做准备。

四是集诸家之所长,有八卦腿、形意腰之说。这和历史上行形意、八卦、太极三门内家拳的祖师相互学习、融会贯通有关。许禹生太师祖,在孙中山“强国、强种”精神的感召下,更是精练多家武术功夫。同时,他提出“太极拳非根于科学,而合于科不这之理”的理论,倡导用科学和现代体育的理论和方法来研究、解释太极拳。使本门太极拳既保持传统武术的精髓,又能为现代科学验证。陶德安先生,学习了许派太极拳以后,又得到少摩拳传人金石生大师的点化,将少摩武术的功法、要领贯穿其中,使这门太极拳的技术含量和技击能力从本质上得到提高。少摩武术也将这门太极拳重要的内容来练习,以锻炼筋骨的协调和劲力的浑整。许派太极拳是一个开放的系统,在太极拳的基本形式中,吸收了其他传统武术的精髓,从而得到提高,更加完善了自身。

五是讲究步法、身法,对进攻的方向、步点、尺寸都有严格的要求。

六是法度严密,要领细微。许派太极拳不是以练习太极拳的套路为目的,

而是通过拳架的练习,锻炼自身筋骨的开合、伸缩,劲力的来源、走向,步伐的进退、顾盼,虚实的配合、转换等等多种技术要领。桩法又有三折九返之功。前辈常说:“十年太极不出门”。虽然是一种比喻,诚非虚言!本门太极拳之所以难练,是因为对于动作的要求细微之故。许派太极拳对于筋骨的摆放方向,关节的运动角度等等诸多细微的要领,实非文字可以尽述。必须得其传授,深入其中,并且持之以恒,经过悉心学习、锻炼,才能逐步掌握。

我从1981年拜第一位师父李随印先生学习太极拳起,至今已20余年了。我年少时体弱多病,练太极拳后,身强逐渐体壮。长期的太极拳锻炼,也使自己的性情得到了很好的修养,并且对这门传统武术产生了浓厚的兴趣,乃至将太极拳奉为愿意终身为之做出贡献的事业。

21世纪来临之际,我有幸拜在陶德安先生门下,学习许派太极拳和少摩武术。陶德安先生早年练过少林拳、形意拳等多种拳术,青年时师从于友三师祖学习太极拳。于友三师祖与著名武术家王新午同为武学宗师许禹生的亲传弟子。陶德安先生经过数年许派太极拳学习后,又从少摩武术大师金石生师祖学少摩拳,尽得其真传。陶师深谙技击三昧,踢、打、摔、拿诸技无一不精,数十年练武不辍,实为一代武林奇人。

本书的《太极拳概论》、《呼吸论》、《论太极拳的快与慢》以及《太极拳的正奇》、《太极拳的文化内涵》等篇章,形成于90年代。师从陶德安先生后,太极拳的实践与理论豁然贯通,使原来片面地研究成为较完整的理论体系。本书对于许派太极拳的介绍,对于太极拳种种练法的探讨,都是笔者秉承师命,对于陶德安先生所教授拳学的理解和体会。许派太极拳的精到之处,正是它对于练拳过程严密、细微的技术要求,其繁复艰难之状,实非语言可以胜述。本书对于许派太极拳,只是一个粗略的介绍,诚属一家之言。况且,由于我本人功夫和学力所限,总有技不能尽言,言不能尽意之处,还望读者海涵。

在本书中,笔者将“许派太极拳”的说法公开,并非凭着一己之意为许禹生祖师立一个武术宗派,而是有感于当前社会上武术被日益异化,传统的武术传授越来越少的现状。本书的意义,在于揭示太极拳的一支重要的源流和传承,为太极拳的继承和研究提供一种借鉴和本源的基本形态。

本书写作期间,有幸得到通备武学大师、原中国武术协会副主席、全国十大武术名教授、中国武术九段马贤达先生的教导。笔者曾数度登门拜访马老,每次都深谈数小时,与马老就太极拳的源流和其他理论问题进行了深入的探讨。马老审慎、严谨的治学态度,博大、深厚的武术理论功底,都使我受益非浅。老人家谦逊、宽厚的长者风范,更使我肃然起敬,以能承教于马老这样的

大师而为终生之幸事。

如能以本书结缘海内外太极拳同门,笔者将不胜荣幸,若是长辈,愿以师事之;若是同辈,愿引为知己;若读者中有志于学习许派太极拳者,本人愿意引见陶德安先生,和我一起共同学习、研究,并发扬光大许派太极拳。

读者如果能于本书中或有所得,应当感激历代太极拳祖师的传授,感激陶德安先生的悉心教导。本人艺业未精、学识浅陋,书中难免有失误、疏漏之处,还望各位前辈及学者批评、指正,笔者将不胜感激。

承蒙陕西省武术协会名誉主席、陕西省人大副主任巩德顺先生为本书题写书名;

承蒙中国武术协会主席、国家武术运动管理中心主任王筱麟先生为本书题词;

承蒙通备武学大师、原中国武术协会副主席、中国十大武术名教授、中国武术九段马贤达先生为本书题词;

承蒙中国武术协会副主席、陕西省体育局局长李明华女士为本书题词;

承蒙中国散打队总教练、陕西省武术运动管理中心主任、陕西省武术协会常务副主席张根学先生为本书题词;

承蒙中国当代实力派著名画家、著名武术家,西安书画研究院院长,电影《太极神功》领衔主演张湘华先生为本书作序;

籍此机会,晓航对各位领导和武术前辈给予本书的支持和鼓励,致以最衷心的感谢!

诚恳鸣谢为本书拍摄所有图片的西安光与影摄影部!

李晓航

2006.10.18