



徐氏 太极拳

徐培良
著



南京出版传媒集团
南京出版社

徐氏

太极拳

徐培良
著

南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

徐氏太极拳 / 徐培良著. —南京: 南京出版社,

2014.2

ISBN 978-7-5533-0426-7

I. ①徐… II. ①徐… 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307021号

书 名: 徐式太极拳

作 者: 徐培良

出版发行: 南京出版传媒集团

南 京 出 版 社

社址: 南京市太平门街53号

邮编: 210016

网址: <http://www.njpbs.com>

淘宝网店: <http://njpress.taobao.com>

电子信箱: njpbs1988@163.com

联系电话: 025-83283871、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳

责任编辑: 李庆杨 沈丽国

装帧设计: 张 森

责任印制: 杨福彬

排 版: 南京新华丰制版有限公司

印 刷: 南京玉河印刷厂

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 7

字 数: 120千字

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-0426-7

定 价: 30.00元



前言

我国传统的古典哲学，经广泛应用衍生出了阴阳学说、太极学说、技击学说等概念。这些概念与武术运动相结合产生了动静相间、刚柔相济、虚实互换、形神兼备的体态活动内容，并以杠杆力学的原理为准则，经广泛流行传布演变而成喜闻乐见的“太极拳”。太极拳因其动作缓慢似行云流水般的演习，较为适合文化人的心理，因此在文化人圈内广为流行。由于文化人有文化知识，故他们把前人练习太极拳的体会及经验记录下来，为后人留下一笔丰富的文化遗产。因此，在中华武术文化的浩瀚海洋中，唯有太极拳留下的文字资料最为详尽。

讲到太极拳时，总是给人们一个慢慢悠悠、不急不躁的活动场景，并错误地认为那是老头老太练习的拳术，其实错矣。真正练习太极拳者都练习过太极快拳，只不过他们养成习惯在家中练习快拳，在场面上都是练习慢吞吞的拳术。为此人们在公园内很少看到有练太极快拳的景象。练习慢的太极拳时可用心体会到太极拳的内劲运行状况，慢是练习知己的功夫。练习打快的太极拳时，往往尚未知晓其劲力一滑而过去了，不利于懂劲，当然快拳是在懂劲的基础上练习的，练快拳是为了



强化技击性。传说太极拳初现江湖时也多是以快为主的，当杨露禅在北京教授八旗弟子练习太极拳时，为了适应这批纨绔弟子，而另外创编了一套以动作缓慢为主的拳术。这种动作缓慢的拳术对人体及慢性疾病有一定的治疗保健作用，后人均以慢动作太极拳来传播于世。但是，武术箴言“快手打慢手”，这是任何技击性运动项目的真理。

值得一提的是，新中国成立以来，国家重视太极拳运动，为了更广泛地传播、普及太极拳，国家组织一批太极拳专家创编了规定的太极拳套路，同时又开办了各种太极拳普及班，使广大人民群众从中获益，至此太极拳蓬勃发展为全民参与的运动项目。君不见，雄伟壮丽的万人太极拳演练的场面屡次出现，使太极拳更深入地走进人民群众的日常生活中。进入21世纪，我国老龄化趋势愈加明显，在国家推进全民健身的促进下，太极拳更是老年人首选的运动项目，他们都是为了身体健康、治疗慢性病而练习太极拳的。每当晨曦初现，在朝阳下随着优雅的音乐，行云流水，挥扇舞剑，矫健身姿分布在每个大街小巷和各个公园里，人们开始迎接美好的一天。

2008年，在北京举办的奥运会其间，外国友人看到满大街都是练习太极拳者，场面蔚为壮观，令他们惊叹不已。同时有人提出疑问：“所有太极拳练习者都能技击否？”这个问题提得很尖锐，一针见血。由于太极拳的健身作用明显，以致人们只注重了健身而忽视了太极拳特有的技击作用。现今为了普及太极拳，经过短期的培训，即可以充当太极拳的教练员了。太极拳有一经典

名语“太极十年不出门”，更甚者把太极拳作为挣钱的经济产业来运作。这样做使得太极拳必定与原始宗旨背道而驰。绝大多数练习太极拳者都是以健身为目的，他们不知道太极拳架仅是太极系统内的一个部分，更有许多练习者不知道除太极拳架之外，还有太极推手的技击内容在内矣！故现今社会上流传：练太极拳架不练太极推手者，乃为拳操耳！注重拳架的练习仅是对太极拳的一知半解。太极拳之中的推手运动是中华武术技击对抗之中最为完善、最为理想的运动项目。太极推手运动可以说是我们的祖先除四大发明之外，在武术之中的又一大发明。为什么这样说呢？因为任何一项对抗性的运动比试后都会有伤害现象出现，唯太极推手不但没有伤害事故，更没有伤害到对方颜面的问题（在武林人士中最讲究的就是面子的问题）。太极推手是在不用任何防护用具的情况下，以不伤及对方躯体及颜面为原则，就能比试出双方的技能高低优劣来。太极推手在当今武坛上鹤立鸡群于各派武术，故鄙人认为太极推手运动是中国人民为世界武术所作出的特有的贡献。同时太极拳练习得好坏，可以从推手实践中体现出来，也可以讲推手是检验太极拳练习得好坏的试金石。因此，练习太极拳者不练习太极推手乃憾事也。太极拳架和太极推手二者均练习者才能体会到太极之真味。

凡是练习太极拳者都知道，太极拳由三步功夫，也可以讲三个阶段所组成。第一步功夫是招熟。招熟就是对太极拳架的熟练度，这是可以做到的，只要每天数十遍地练习即可获得。第二步功夫是懂劲。懂劲要分为两

个部分来讲：第一个要懂得拳架之中每招每式运动时的劲力运行和每个支点、力点、重力点的变化切换运用得恰到好处，第二个要懂得对方的劲力运行和支点、力点、重力点的变换方向与目的。第一个可以在拳架的练习中获得，第二个就要在推手双方接触中获得感觉和印象。这好比中医用搭脉来探知病人病情来龙去脉一样，正确判断其病灶的根源，方可定方剂，开药方进行调理。第三步功夫是神明。神明是太极拳的高深功夫阶段，这个阶段是以上述两个阶段为基础，越练越精细，越练越高深，直至“拳无拳，意无意，无意之中是真意”的理想阶段。这是真正练习太极拳者所必须要经过的三个步骤。

这些高深的技术均散见于拳架之中每招每式的细微之处，这些细微之处往往被只为健身的人们所忽视。我们可以从以下的几个例子中看到：有很多练习太极拳者都喜欢把双脚尖向体外两侧展摆，并使涌泉含空离地。这个小动作虽然不起眼，但却是违背了力学的常识之理。力学认为占地面积越大重心越稳。我们不论其对与错，可以从生活常识中体会其道理。例如，下雨天在农村的泥泞道路中行走，首先要放低重心，然后双脚尖向内侧摆扣，缓慢向前走去，才不会因道路泥泞而滑倒。反之，如果你脚尖向体外侧展摆，当然是必定要重重地摔倒在地的。有一次，一位号称太极名家在亲自授课，当讲到“旋腰拧胯”的要领时，他一再强调只要旋转腰部，勿旋转胯部。但是当他自己在演示时，却是腰与胯同时旋转扭动起来了，被初练太极拳者误认为腰和胯同



时旋转就是“旋腰拧胯”。“旋腰拧胯”的正确操作应该是腰向右侧旋转时胯向左侧反向拧扭，这样做可以增加下桩的稳定，使躯体的旋转作用力更为强大。岂有挺着胸部却讲着“含胸拔背”之理。含胸是阴，即使胸部放松，空而无物，拔背即是阳，即以拔背来化却胸部受压的来力以助含胸更为虚而松空，是阴阳相辅相成、互为表里。更甚者跷着臀部却讲着要“溜臀”的词句要，肘部高高地举起来讲着“沉肩垂肘”的要领理论。这些细小微不足道的小动作，如果做正确了就是聚沙成塔，产生一股巨大的作用力；如果做错了，往往是千里之堤毁于蚁穴。切记，老祖宗留下来的好东西都是有道理的，它们非但对技击有好处，对健康更为有益，这是有目共睹的真理，不可舍弃而随意改变。

太极拳无论何种派别，都是以十三式为核心基础。十三式之中又以棚劲为领导劲力，任何劲力之中都有棚劲在内。棚劲是最难练习的劲力，它既要有坚韧的劲力，又不能有僵死的拙力；要做到柔软绵绵，又不可太松太软、无力，要练就既坚韧又缠绵的劲力。当使用捋劲时，棚劲也在其中，即合成为棚捋劲力，挤劲时合成为棚挤劲力，以此类推。技术高超一点，其劲力的合成是多个劲力所组成。例如，以一手向前按推，首先是棚劲不能失却，在棚劲的基础上，先以向自身胸腹引进按压，然后沉肩、垂肘、含胸、拔背、气沉丹田，增加按压的力度，然后由下腹向前斜着向上按推，同时复以手臂向前上方斜着伸展，肩、肘、胸、腹协力向前推送，被推者必定双脚离地失却重心而被推出很远。当双手合

力使用时，一手可以以掳按劲为主，另一手则可以以与前一手相反方向的掳捋劲为主，这时由多个合力所产生的劲力，更容易断其根，将其推出去。如果一手使用的掳按劲中含有挤劲、捋劲、捋劲，那么对方就更容易被旋转着失去重心。为此掳捋劲中含有肘劲和靠劲，就很容易捋动，断其根时，顺势以肘、肩、胸、胯等靠之。如果在使用掳按劲时加上捋劲、挤劲就更容易打出横向劲力。如果使用掳捋劲时加上捋劲，同时加上旋腰拧胯，可想见对方一定容易失却重心，飞旋离心而去。在推手之中如何正确运用多个劲力的合成，由于本人技拙，加上秃笔表述无能，无法将其中微妙之处表达完善，最好是请明师亲自讲解为好。

太极拳拳架练习的劲力运用熟练程度直接关系到推手时的劲力运用是否自如。太极推手要以“听劲”为基础，顺着对手重心转移的方向，施以由多个劲力组成的劲力随其移动而推之，多个劲力所组成的劲力可以很轻松地断其根。拳架和推手是相辅相成的，缺其一就不成为太极拳。练习太极拳架必定要练习太极推手，练太极推手必定要练习太极拳架。

练习太极拳和练习书法的道理是相通的。首先都是以临帖模仿为主的练习，继后在临帖和模仿的基础上，结合自身现有的特点进行练习，最后以既有临帖模仿原状又有自己的优点的姿势而定型。但万变不离其宗就是要以太极十三式为基础，如脱离其十三式后即不是太极拳了。



徐氏太極拳

蔡龍雲題





徐培良，苏州市人，号愚耳，易和馆馆主。现为中国科学技术协会苏州体育科学会会员，徐氏太极拳创造者，武协太极拳推手专业委员会会长。

自幼爱武，得外祖父亲授。精形意、八卦、太极拳，对心意十大形及西阳掌也有所研究。

自1983年以来，在《中华武术》《武林》《武魂》《武当》《精武》《少林与太极》《柔道与摔跤》等诸多杂志发表有关武术方面的文章。

1986年5月在徐州举办的全国武术交流大会上获得金牌。

1987年任苏州武装警察部队武术、气功专职教练。

曾被收编录于《当代中国传统武坛名人名家辞典》《当代中国武坛精英名录》《当代太极人物志》《当代武林人物志》等典志。国际上进行多次教授、访问、交流等活动。

海内存知己

培良同

新

天涯若比隣

何福生

前

与何福生先生以书会友留下的作品

西儀生輝

辛卯元月三官書



苏州市武术协会主席顾三官先生题词



参加全国武术观摩交流大会



与陈小旺先生合影



与徐才先生交谈



与潘清福先生合影



与武汉体院温力主任合影



与苏州市武术培育太极推手专业委员会名誉
会长蔡云龙先生合影



与中国画院院长龙瑞先生合影



第二届世界国术大赛在新加坡举行。任颁奖嘉宾，与获奖运动员合影。