

楊式綜合

(原名太極純功)

老架太極拳

● 編著 / 吳家新



WUHAN PUBLISHING HOUSE
武汉出版社

楊式綜合

(原名太极纯功)

老架太极拳

● 编著 / 吴家新

江苏工业学院图书馆
藏书章



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

杨式综合老架太极拳/吴家新编著. —武汉:武汉出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5430-4268-1

I. 杨… II. 吴… III. 太极拳—基本知识 IV. R247

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080295 号

编 著:吴家新

责任编辑:关 铭

封面设计:闻 风

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail:zbs@whcbs.com

印 刷:武汉安捷印刷有限公司 经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:18.125 字 数:290 千字 插 页:4

版 次:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价:48.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

保
健
的
醫
生
疾
病
的
克
星

健
康
的
種
子
長
壽
的
源
泉

魏心唐先生對楊式綜合太極
太極拳名言

己丑年春申月五松方方八



以口今為拳架以意念
為生命以技擊為靈
魂

趙毓庭先生對楊式綜合拳架太極拳名言

己丑年春中松方筆於八一



楊氏世傳太極蓋
武當嫡派也

陳微明先生對楊氏太極拳名意

乙丑年春中於王松於方八一



武汉市人民政府发布的关于公布武汉市第二批 市级非物质文化遗产的文件

武汉市人民政府文件

武政〔2008〕69 号

市人民政府关于公布武汉市第二批市级 非物质文化遗产名录的通知

各区人民政府,市人民政府各部门:

现将我市第二批市级非物质文化遗产名录(共计10项,具体内容附后)予以公布。

各区、各部门要按照《国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》(国办发〔2005〕18号)要求,进一步贯彻“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的工作方针,认真做好非物质文化遗产的保护、管理和合理利用工作,为弘扬中华文化,推动我市社会主义文化大发展大繁荣作出新的贡献。



— 1 —

序号	编号	项目名称	申报地区或单位
68	Ⅵ—4	杨式综合老架太极拳	江岸区

主题词: 文化 通知

抄送: 市委办公厅,武汉警备区,各人民团体,各民主党派。
市人大常委会办公厅,市政协办公厅,市法院、检察院。
各新闻单位,各部属驻汉企业、事业单位。

武汉市人民政府办公厅

2008年12月3日印发

共印480份

序 一

陈汉桥

2008年12月,武汉市人民政府公布了第二批市级非物质文化遗产名录,《杨式综合老架太极拳》名列其中,其传人吴家新先生也为大家所了解。

近日,吴先生的书稿即将付梓,嘱我作序。我没有练过太极拳,但我深知,这部书稿是吴先生根据师祖魏心唐和师傅赵毓庭留下的拳经及自己二十余年来习练太极拳的心得整理而成,对传承太极拳技艺,弘扬祖国优秀传统文化意义重大。

杨式综合老架太极拳俗称“太极纯功”,又名“天然气功”,讲究自然练气之道,是我国最为古老的太极拳架之一。现今流传广泛的杨式二十四式、八十八式简化太极拳即据其演变而来。杨式综合老架太极拳师祖魏心唐,早年得杨健侯先师的祖传,后拜在杨澄甫名下为开门大弟子。1956年,魏心唐在武汉将该拳诸套路传授给赵毓庭。1986年,吴家新师从赵毓庭习练杨式综合老架太极拳。1991年,被定为嫡传人。

吴家新先生的书稿,近三十万言,比古论今,既有师承又有创新,详细论述了杨式综合老架太极拳的拳理、拳法、套路及使用方法,理明技精,多有独到之处,尤其是在继承

传统的基础上总结了杨式综合老架太极拳的理论体系,即“以口令为拳架,以意念为生命,以技击为灵魂”,指出了太极拳的核心在于“技击”,极大地丰富了太极拳的内涵。

该书采用“口令表述”的行文方法,配以大量图片,文本简练鲜明,内容翔实丰富,既收藏了魏心唐、赵毓庭师傅的拳谱、语录、太极拳歌诀,还对太极拳各门派的特点、风格及拳式演变进行了大量叙述。这些藏谱和论述,同样因其传承性而应该受到人们的普遍关注。家新先生将这些藏谱进行整理,收入此书,不仅为太极拳传习者提供了指导实践的理论参照,也为太极拳研究者提供了难得的研究素材。

太极拳是我国优秀传统文化的代表,也是一笔丰厚的文化遗产。在我看来,它不仅仅是一种修身养性的法宝,防病治病的良方,更体现出我们自强不息,兼收并蓄的文化内涵。“以之持身,则仁而明;以之为国,则忠而勇;以之生产建设,则文明而进步”。

祝愿杨式综合老架太极拳在吴家新先生及其门人的精心培育下,在武汉生根开花,不断向着更加完善,更加科学的方向发展。

2009年5月1日

作者为中共武汉市委宣传部副部长

序 二

刘申海

太极拳是祖国优秀传统文化的集中代表,是圣贤祖先集体智慧的结晶,是文武之道的有机结合,不仅是一笔丰厚的文化遗产,也是寻常百姓修身养性的法宝和祛病延年的良方。杨式综合老架太极拳以阴阳五行学为根本,难度大、形象美、气威强、疗效高,它以胜战的招术为基础;以后发制人、柔能克刚为着眼点;以防身健体、祛病延年为目的,愈显弥足珍贵。

由于杨式综合老架太极拳近百年来没有在社会上流传,鲜为人知,该拳的传承史像断了链条的一环,给太极拳源流的考证带来难度。杨露禅、杨健侯先师在清宫里到底教的是什么拳?什么是真正的太极拳?杨式综合老架太极拳的展示,可使上述问题得到诠释,使今人看到我国勤劳、勇敢、圣贤祖先的集体智慧,看到文武之道的有机结合,看到太极拳体用的真正价值,使之能更好地为全人类的健康造福。

2009年4月5日

作者为国家一级裁判员、武汉市江岸区武术协会会长

前 言

杨式综合老架一百零八式太极拳,及其衍生的定步十三式、动步二十五式、动步四十式,原名“太极纯功”,又名“天然气功”。是杨露禅、杨健侯两代先师,在清皇宫内根据不同层次的人传授的太极拳。杨露禅先师曾在京城打遍天下无敌手,号称“杨无敌”。在冷兵器时代,清王朝为巩固自己的统治,该拳诸套路收入清宫后,不许外传,鲜为人知。

师祖魏心唐,湖北汉川马口镇人氏,祖居京城。其父是北京巨富。魏师祖虽是富家子弟,年轻时却是热血青年,曾赴法国留学。回国后,目睹清廷的腐败无能,遂弃文习武。因其父与杨健侯先师私交甚厚,得其秘传上述诸套路太极拳。因杨家有代师传艺之先例,杨澄甫先师在北京中山公园行健会开馆时,冠以开门大弟子。魏师祖在太极拳术方面的造诣,曾被李雅轩大师戏称为“隐士”。

魏师祖潜心研究太极拳的拳理拳法,有很多精辟的论断,言简意赅。如:“松根于顶,静根于意”;“太极入了门,全凭圈打人”;“套路是整体,技击是灵魂”;“练老架如写篆字,笔走龙蛇,铁画银钩,处处弧行、螺旋、圈圈相连”;“提顶沉肩腰自松,提肛开胯腿自稳”;“曲泽朝天肩自沉,合谷朝天肘自坠”。这套太极拳是“保健的医生,疾病的克星,健康的种子,长寿的源泉”,极大地丰富了太极拳的拳理拳法和功效。

20世纪60年代我国发生的“文化大革命”,对国家和人民造成史无前例的灾难。魏师祖更是首当其冲,大地主大资本家出身,国民党高级职员成分,90多岁高龄还要被批斗、游街,没收房屋家产,赶出家门。精心研究的《各家太极拳式剖析》《太极圈的组成和运用》《太极拳在使用中劲路劲点的变化》等手稿均遗失。而他本人,终因饱受折磨和迫害,于上世纪70年代中期离开了人世,享年98岁。

师父赵毓庭,现年90岁,河北冀县人,日寇入侵时,十几岁孤身逃难到武汉。因身体羸弱,1945年3月17日,从杨澄甫先师在武汉传授的弟子陈又新,习练杨式太极拳体用全书(即八十五式),和太极推手、太极刀、太极剑。

由于赵师父朝习暮练,寒暑不辍,深得魏师祖喜爱,1956年6月遂决定收赵毓庭师父为徒。当时,魏师祖对赵师父说:“相识三年多了,你在公园里练拳是够坚持的,尤其在大雪纷飞的寒冬,你仍能坚持锻炼,这是符合一个练拳者的起码要求的,我对你这种做法是比较满意的。可是我的个性很古怪,多年来,除了在公园里与拳友们练拳以外,我不愿以个人名义收徒弟,今天你既然提出这种要求,那就试试看吧!我这套拳不是社会上流行的太极拳,有几点要求必须严格做到:‘第一,学拳后不准对外说我是你的师父。第二,我不死,不准你对外传授这套架子’。”

从此,赵毓庭师父从魏心唐师祖学拳6年,情同父子。共学了杨式综合老架一百零八式、定步十三式、动步二十五式、动步四十式、定步推手、活步推手、太极刀、太极剑、太极枪、太极棍。

由于“文化大革命”掀起的“反复旧、反复古、反复辟”,太极拳被当作“习武斗狠”遭到错误批判。“四人帮”掌控下的前国家体委在1976年8月27日《创编第二套太极拳的指导思想》中,以批判“颂古非今”“因循守旧”,迷信古人死人,绝不能使太极拳成为复辟封建主义的工具为借口,太极拳被冠以唯心主义,复古思想,门户宗派和唯技击论,以及形形色色的孔孟之道成了批判对象。曾受批判之苦的赵毓庭师父,虽然业余教授3600多名学员,但在授拳中有巨大的心理障碍,对技击讳莫如深,轻易不传。而太极刀、太极剑、太极枪、太极棍,因怕过于招风和精力有限却很少习练,致使失传。

1976年4月3日,经陈湘陵拳师邀请,赵毓庭师父参加武汉市太极拳协会工作,曾任市太极拳协会常务理事、老拳师委员会副主任、江岸区武术辅导站总教练等职,并出席1983年全国太极拳优秀辅导员大会。

为了适应现时快节奏的生活,便利初学者入门,赵毓庭师父在保留杨式综合老架太极拳(赵师父称老拳)特点和风格的基础上,将其中“动步四十式”、“定步十三式”,简化成“简四十式”、“室内太极拳”(连同杨式八十五式,赵师父称新拳)。1984年在武汉召开国际武术交流节期间,赵师父与太极拳大师付钟文交流,并将创编的简四十式演练给付看,得到付钟文大师的赞赏,并认为值得推广。

对于目前我国太极拳运动的现状,赵毓庭师父忧心如焚。他常说,“阴阳是根本,技击是灵魂”。“拳不打人,怎么能称武术”。“太极拳要规范,就是规矩和范围。规矩要符合拳理拳法,范围就是怎么打,打哪里”。“不能因我们老一辈人的消失,把老祖宗几千年的好东西都丢掉了”。

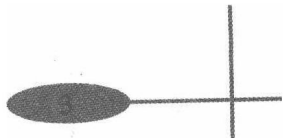
我与妻子刘金凤，都是新中国的同龄人。众所周知，新中国有过多少灾，我们就经历了多少难。且家境贫寒，年少时就体弱多病。为了强身健体，1986年先后从赵毓庭师父学拳，十分幸运地被赵师父选为承传人。他不仅将多年积累的宝贵资料都传给了我们，至今仍在督促、考核、辅导我们。他老人家为继承和发扬我国优秀传统文化的不遗余力的精神，深深地打动了我们。但我们既不是世家、名家、专家之后代，且与赵师父当年拳艺相比，更有天壤之别。为了承传，深感任重而道远。

赵毓庭师父根据魏心唐师祖的言传身教，将杨式综合老架太极拳“一百零八式”“动步二十五式”“动步四十式”“定步十三式”和自己编创的“简四十式”、“室内太极拳”，共六套拳路，所有动作一一编成口令，以便利学拳者更好的习练。魏心唐师祖和赵毓庭师父倾注毕生心血钻研太极拳的拳理拳法，是在继承基础上的创新和发展，并使之更加系统化、系列化、条理化。赵毓庭师父承传的张三丰等宗师有关太极拳论述，极大地丰富了太极拳的内涵，改写了太极拳的历史，充实了太极拳的理法，提高了太极拳的五育（德、智、体、防身、艺术）。

杨式综合老架太极拳现已成为武汉市非物质文化遗产保护项目。

在宣传、授拳、申遗、出书的过程中，得到社会各界有识之士吴志坚、陈汉桥、杨庚寅、魏文铭、冯志明、刘申海、王建军、刘洪耀、涂腊梅、胡志刚、叶苗、夏武全、刁世凤、蒋太旭、蓝青、王晴，同门师兄弟及弟子王松、张石柱、熊章友及董海等人的支持、引导和帮助，在此深表感谢。

出书的资金，是女儿、女婿和弟妹们，在自己生活并不宽裕情况下解囊奉献的，在此一并致谢！



概 述

杨式综合老架太极拳是一种“以口令为拳架,以意念为生命,以技击为灵魂”的古老气功。它的导引方法是“意外不意内”“以意领气,以气运身,意到气到”,来以拳导气。在全体放松的状态下,通过躯干和四肢的活动,促进周身气血的流畅和循环,达到“席卷病区,蚕食疾病,强身健体,延年益寿”的目的。它告诫习拳者:“练拳万念要归一,眼前无敌若有敌,以意领气要害使,克敌制胜靠奇袭,有的放矢方为准,盲目施招误战机。”

杨式综合老架太极拳的特点是:难度大,形象美,气感强,疗效高。技击要求是:打拗不打顺,先拔根后打。动作要求是:弧行圈走,风摆杨柳,缠绕旋转,蛇行蠕动,对拉拔长,猫步鹰抓。风格是:尽情地发挥肢体圆运动的功能作用;以内动带外动来进行肢体上的关节活动。通过大圆、中圆、小圆、立圆、斜圆、平圆、有形圆变无形圆的不断变化,而形成前后、左右、上下、顺逆抽丝的不同表现。由于这些劲路的不断更换,而大大促动了丹田真气(也称元气、内气、先天之气、浩然之气)的活动,使我们在拳击的使用过程中,取之不尽,用之不竭,从而达到健身、技击、艺术三方面的要求。

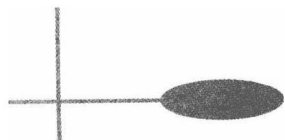
由于清王朝等级森严,为了教授不同层次的人群,杨露禅先师将杨式综合老架一百零八式衍生出:定步十三式、动步二十五式、动步四十式。并将一百零八式简化成八十五式,在社会上流传。

赵毓庭师父为适应现时快节奏的生活和便利初学者入门,将“动步四十式”和“定步十三式”在保留其特点和风格的基础上,减掉了一些攻防兼备的技击,简化成“简四十式”和“室内太极拳”。以上六个套路,每一动作均有口令,每个口令即是攻防兼备的技击。

杨式综合老架一百零八式太极拳是套母拳,行拳一套需 110 分钟:定步十三式在宫内是传王爷、公主的,因在室内习练,亦称闺房拳,由于占地面积小,所谓“拳打蜗牛之地”,便指该拳,其特点是左右开弓,健身效果极佳,行拳一套需三十分;动步四十式是将一百零八式所有重复式子减掉而成,行拳一套需五十分

钟;动步二十五式行拳一套需三十分钟。新拳简四十式行拳一套需十五分钟;室内太极拳行拳一套需八分钟。(同样速度,杨式八十五式行拳一套需二十五分钟)。

书中正文,均根据赵毓庭师父的言传身教和承传资料整理而成。



目 录

太极拳之源流考	1
一、张三丰承留	1
二、宋远桥记述	2
三、太极拳史略传	5
四、太极拳之源流	8
太极拳先师之经论	10
一、太极拳经(张三丰)	10
二、口授张三丰老师之言	10
三、张三丰以武事得道论	11
四、太极拳论(王宗岳)	11
五、太极拳释名(王宗岳)	12
六、十三势歌(王宗岳)	12
七、打手歌(王宗岳)	13
八、宋远桥著	13
九、乾隆旧抄本太极拳经歌诀七首	14
十、十三势解	15
十一、十三势行功心解	15
十二、十三势歌诀	17
十三、十三在诀	17
十四、对太极拳“十六关要”的解释	18
十五、太极拳法则歌	19
十六、定式四字歌	19
十七、对四字诀的解释	20
十八、太极拳经解	20
十九、太极拳论解	21

杨式综合老架太极拳的拳理拳法	25
一、魏心唐师祖太极拳法抄本	25
二、传统太极拳的名词和术语	33
三、杨式综合老架太极拳的特点	40
四、杨式综合老架太极拳的要领	41
五、杨式老架太极拳的重点要领	45
六、杨式老架太极拳的基本要点	45
七、太极拳的六字要点	46
八、要掌握好“松静柔慢匀稳”六大要领	46
九、太极拳的轻慢圆匀	46
十、太极拳的松稳慢匀	47
十一、学太极拳的三个阶段	47
十二、常用的三种劲	48
十三、躯干四大要领	48
十四、太极拳的手型	48
十五、杨式综合老架太极拳的基本步型	49
十六、杨式综合老架太极拳的步法	49
十七、杨式综合老架太极拳腿法和膝法	50
十八、杨式综合老架太极拳九节八要四字令	50
十九、从人体构造来看躯干、上肢和下肢的分工	51
二十、练拳对身体各部位的分工要求	53
二十一、练拳中的眼、手、身、步法	55
二十二、周身活动的分工内容	55
二十三、要学好练拳四部功	56
二十四、太极拳中节拿抓闭解	56
二十五、练拳四忌	57
二十六、太极拳四大桩步功	57
二十七、杨式综合老架六项基本功	58
二十八、三个基本功训练	60
二十九、气与行气	61
三十、练太极拳的快慢问题	62
三十一、劲的应用	63