

汪永泉

刘金印 整理

授杨式太极拳 语录与拳照

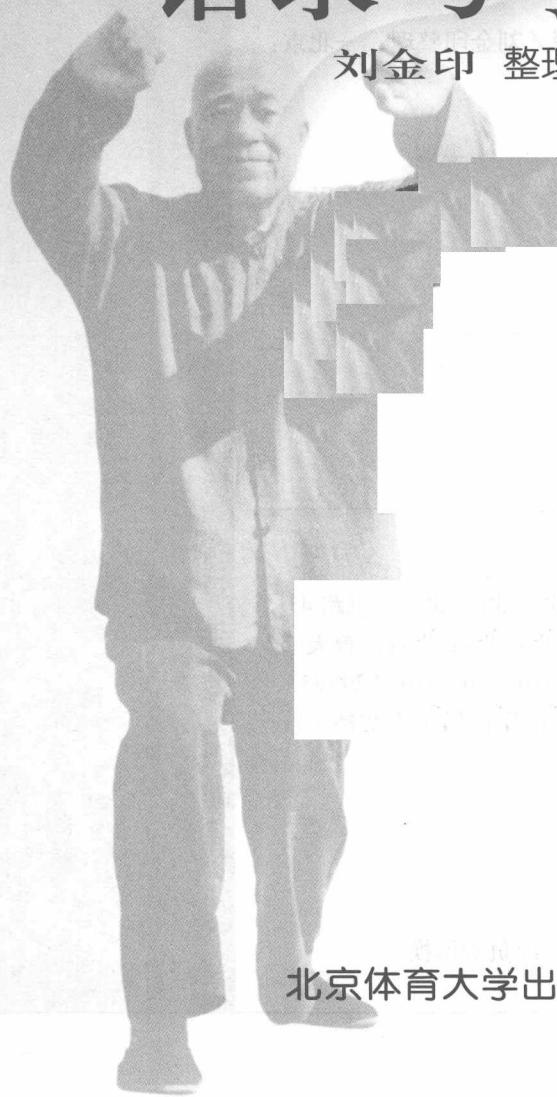


得杨家两代三位大师真传
悟太极知己知彼功法奥秘

北京体育大学出版社

汪永泉 授杨式太极拳 语录与拳照

刘金印 整理



北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

汪永泉授杨式太极拳语录及拳照 / 刘金印整理. —北京:
北京体育大学出版社, 2010.5

(体育爱好者丛书)

ISBN 978-7-5644-0392-8

I. ①汪… II. ①刘… III. ① 太极拳—普及读物 IV.

① G852.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061078 号

汪永泉授杨式太极拳语录及拳照

刘金印 整理

北京体育大学出版社出版发行

(北京海淀区信息路 48 号 邮编:100084)

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部: 010-62989320

北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本: 787 × 960 毫米 1/16

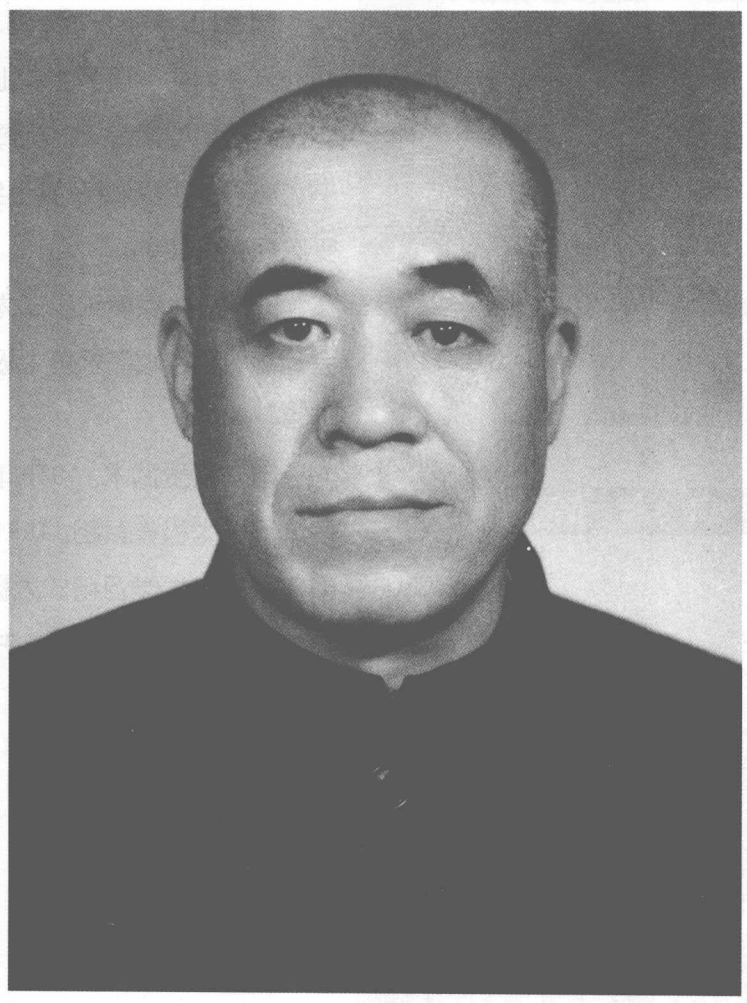
印张: 10.75

定价: 22.00 元

2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 5000 册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



汪永泉先生



编者简介

刘金印,男,汉族,河北唐山人。1930年4月生。研究生毕业。曾聘为中国社会科学院编审,副局级学术秘书、主编、期刊评审专家小组成员,享受政府特殊津贴。

曾担任北京传统杨式太极拳研究会理事。现为北京永泉太极拳研究会理事、顾问。

自幼喜爱武术。1956年开始学习传统杨式太极拳套路。1981~1987年跟汪永泉先生学习杨式太极拳。并曾参加《杨式太极拳述真》书稿的讨论修改。

书法家韩家鳌先生为本书题写书名

汪永泉授杨式太极拳

语录及拳照

韩家鳌 题署



序

我的父亲汪永泉7岁时开始跟随我祖父汪崇禄一起在溥伦贝子府向杨健侯学习太极拳，并跟随祖父在杨家练拳。到了14岁时由于辈分原因，杨健侯指定我父亲拜其三子杨澄甫为师。当时在杨澄甫门下学习的还有阎月川、牛春明等人。一直到杨老师去了上海，父亲才中断了在杨家直接受教。父亲在杨家学拳的过程中同时受到了师爷杨健侯及师伯杨少侯太极拳技艺的直接传授，得到了杨家两代三位拳师的真传。这是后来他所传授的杨式太极拳的内功及轻劲、点断等劲法有别于杨家在外所传的一个重要原因。

他积几十年练拳、教学的经验、体会，在理论和技艺方面都有所创新、发展，所传杨式太极拳有其特点。

从1926年起，父亲先后在今是中学、协和医院教拳，从学者众多。成绩较好者有朱怀远、孙德善、张广龄、张孝达、高占魁等人。

从1977年开始，父亲在中国社会科学院教拳，院内外先后

有许多人参加学习，其中坚持时间较久，常到我家里来学习拳术的有王平凡、彭城、赵绍琴、孙耕夫、丁冠之、孙德明、齐一、刘万仲、吴有文、张文杰、何凤山、刘金印、魏树人等。除这些中老年人外，还有少数青年人也对太极拳产生了兴趣，其中，坚持练拳的卢志明也颇有收获。如今，他们之中有大半已故去，健在的也大都进入耄耋之年。他们对汪传杨式太极拳的了解和掌握，急待发掘和抢救。

在社会科学院长达10年的教拳过程中，父亲讲授了大量的太极拳理论，揭示了杨式太极拳许多曾属不传之秘。由于当时的录音、录像设备尚未普及，他讲的理论和秘诀缺少音像资料，未能全部保留下来。幸亏当时学拳的刘金印先生，由于学拳的认真和勤做笔记的习惯，记有大量的记录。这些笔记“沉睡”多年，一直到2006年我们召开“纪念汪永泉老师大会”、继而成立“永泉太极拳研究会”时，他受到大家的感召和激励，把珍藏了20余年的笔记拿出来，用了3年时间，废寝忘食，编辑成册，公之于众，为广大的杨式太极拳爱好者研究汪传杨式太极拳提供了非常宝贵的文献资料。

刘金印先生所编辑的这本拳语录，符合我父亲所讲，又多采用原话，真实生动，原汁原味。我读时感到如同父亲生前在我耳边说话一样亲切，如同再次聆听他的教授。细读细琢磨这本学拳语录，用来学习、研究指导练功实践，具有“溯本求源”之功效，同时帮助我们和社会增进对汪传杨式太极拳的正确理解和体验。

本书在一些专题前面加了《编者按》，介绍有关情况，提供学拳见闻、轶事以及编者的见解，有助于读者理解语录，避

免把原话和编者的话相混淆。这是本书编辑的一个特点。

编者从大量的学拳记录中，选取出关于拳理、功法的语录，加以整理，突显出汪传杨式太极拳的特点。我认为，此书是对已经出版的《杨式太极拳述真》（汪永泉口述，魏树人、齐一整理，人民体育出版社1990年版）一书的补充和丰富，堪称为姊妹篇。这本书的出版，可以说是我父亲弘扬传统太极拳遗愿的继续实现，可以告慰他的在天之灵。

刘金印先生年近八旬，不遗余力，抢救遗产，发掘资料，为传承传统太极拳贡献出自己的一份力量。期盼有更多的热心人士更加积极地学习、研究、传承太极拳，为保存弘扬我国传统文化遗产和人类非物质文化遗产作出更多的贡献。

北京市体协永泉太极拳研究会会长 汪仲明

2009年11月

编者的话

汪永泉（1904—1987），字在山，满族，杨式太极拳的传人。曾任北京市武术协会副主席。清朝末年，杨式太极拳创始人杨露禅的儿子杨健侯在清王府教拳。汪永泉的父亲汪崇禄同溥伦贝子跟杨健侯学拳。汪永泉从7岁起随父亲一起学习，14岁时拜杨健侯的三子杨澄甫为师。他还时常得到师伯杨少侯的指教。所以，他身受杨家两代三位拳师的教益，深得杨式太极拳的真谛。他德艺双馨，是杨澄甫的得意门生。杨出去比武，常常把汪永泉带上。由于他武艺高强，赢得“小老虎”的绰号。杨澄甫从北京南下时，本想把汪带上，一起前往。因汪家人不同意，未能同行。汪永泉毕生从事太极拳修炼和教学。从1926年开始在京城教拳，使众多弟子和学生受益，培养出不少高水平的门徒，传承杨式太极拳薪火。晚年总结经验，口述了《杨式太极拳述真》著作，把一生的心得贡献给社会。他继承传统，并有所创新，形成了自己的特点，为传承和发展太极拳，为发扬中国优秀的传统文化，为保护人类非物质文化遗产作出了贡献。

汪永泉于1977~1987年在中国社会科学院院内教拳。每天

(后来改为每周4次)早上教练2个小时左右,周日时间更长。遇阴雨天则在屋里讲课。在此期间,他传授了杨式太极拳、太极剑、太极刀、太极枪、揉(推)手、大捋等。在传授拳架的过程中,常常结合实践,讲述拳论和自己的经验。为了著作《杨式太极拳述真》一书,他曾集中一段时间,从理论和实践方面,对杨式太极拳作了几次简要的专题讲述。编者有幸在1981~1987年跟老师学拳,主要学练养生,受益匪浅,对杨式太极拳有所体悟,在养生方面收到显著效果。编者对汪老师永怀感激之情。

由于编者的兴趣和工作中养成的习惯,每次学拳都把老师的重要话语作简要笔记。内容包括在中国社会科学院院内所学及自己多次到老师家登门请教所得。记笔记是为个人学拳复习之用,曾在拳友间交流过部分内容。本来没有把它整理出书的打算。北京永泉太极拳研究会于2006年7月成立,倡议抢救、继承和发扬汪传杨式太极拳。在热心拳友的鼓励和支持下,决心在耄耋之年,克服困难,整理笔记,奉献社会,这也是对恩师教导的一种报答。于是在2006年辞去退休后承担的工作,暂停书画的习练,集中精力,历时3年,摘录整理,编出书稿。

鉴于已出版的《杨式太极拳述真》(汪永泉口述,魏树人、齐一整理,人民体育出版社,1990年9月出版)对汪传杨式太极拳做了比较全面、系统、简要的讲述,本书采用语录体,旨在通过专题语录,重点深入发掘汪永泉授拳的重要拳论和功法。本书编排力求突出汪永泉授拳的指导思想:杨式太极拳属内家拳,注重内功——神、意、气的修炼。把关于武德的语录排在首位,体现武德为先的思想。强调习练基本功(养生

功)。在一些专题上加写“编者按”，介绍学拳见闻，亲身感受和个人看法，仅供参考。

本书编排，共分两篇：

一、上篇：授拳语录。包括：（一）总论。（二）知己之功。（三）知彼之功。下分 88 个专题。标题一般采用汪永泉一句语录。每个标题下，集录了相关的语录若干则。语录的长短一般按原记录而定。语录力求保持原话的原汁、原味。语录来源，多摘自编者的记录，也有少数转自同窗的笔记。

二、下篇：拳照共有 75 张，包括拳照 56 张、剑照 14 张、师徒合影 2 张、生活照 3 张。

另有附录。包括（一）汪传杨式太极拳、剑、刀、枪谱。

（二）太极拳经典拳论。（三）杨家太极功夫轶事。

本书稿曾请汪永泉之子汪仲明，跟汪老师学过拳的王平凡、丁冠之、张文杰、卢志明、周志宽，以及汪永泉的再传弟子等数位先生阅看，得到他们的首肯及修改意见，在此特致谢意。

由于水平所限，摘编难免有缺憾之处，敬请读者指正。

目 录

序	1
编者的话	4
上篇 汪永泉先生授拳语录	1
一、总 论	2
(一) 武德为先	2
(二) 老师“访”学生要三年，学生“访”老师要三年	3
(三) 教拳先教武德	3
(四) 虚心向前辈、同辈、晚辈请教	3
(五) 揉手要有正确的目的	3
(六) 杨式太极拳的特点 —— 舒服、得意、大方	4
(七) 必须有一定的理论作指导	5
(八) 路子正，方法对	6
(九) 杨式太极拳属内家拳——注重内功	6
(十) 内劲是神意气的化合，不是神意气的集中	7
(十一) 练拳主要是炼神、意、气	8
(十二) 意气为君，骨肉为臣	9
(十三) 注重“养”，避免“伤”	10
(十四) 性命双修	12
(十五) 追求无的境界	13
(十六) 太极拳功夫有两个部份——知己之功和知彼之功	13
(十七) 养生与技击 —— 两种不同的练法	15

(十八) 练太极拳的七个要求和步骤	19
(十九) 随时随地练功夫	22
二、知己之功——松、散、通、空	24
(一) 松	24
(二) 散	27
(三) 通	28
(四) 空	29
(五) 虚灵顶劲	29
(六) 开胸张肘、松肩阔背	30
(七) 气沉丹田不是气压丹田	32
(八) 轻松腰胯	33
(九) 松垂散尾闾	35
(十) 长三关 竖三关	36
(十一) 臂如鞭绳	36
(十二) 灵活腕手	37
(十三) 圆裆松膝	39
(十四) 脚心吻地	39
(十五) 松沉直竖，中正安舒	40
(十六) 呼吸自然	41
(十七) 开合任自由	41
(十八) 动作走螺旋	43
(十九) 姿势运行有四个步骤	43
(二十) 外形动作要为内气运行开道	45
(二十一) 功夫须从架子出	49
(二十二) 练太极剑须知	49
(二十三) 练太极刀须知	50
三、知彼之功——“听”、“问”、“拿”、“放”	51
(一) “听”、“问”、“拿”、“放”是术不是招	51
(二) “听”	52
(三) “问”	53
(四) “拿”	54
(五) “放”	56
(六) 接手意在先	56
(七) 刺皮不刺骨	57
(八) 发劲儿须知	58
(九) “拿”“中”要听对方十字的变动	61

(十) “中心”与“重心”要分清·····	61
(十一) 要点不要面·····	63
(十二) 一接点中求·····	64
(十三) 求侧·····	65
(十四) 劲儿走弧形线——“枣核、杏核”·····	67
(十五) 发劲儿“有球”、“有线”·····	68
(十六) 内线、外线和中线·····	69
(十七) 劲儿要旋转前进·····	70
(十八) 引进落空·····	71
(十九) 定和断·····	73
(二十) 发劲儿是一松不是一紧·····	74
(二十一) 劲儿最后要走平·····	77
(二十一) 攻击点根据对方劲源确定·····	78
(二十二) 拿、打1/3·····	79
(二十四) 变点打劲源·····	80
(二十五) 实中求虚，以虚带实·····	81
(二十六) 以散打“散”·····	82
(二十七) 以“中”碰“中”·····	85
(二十八) 功夫上手·····	87
(二十九) 用“气球”崩人·····	89
(三十) 招术兼备，才能胜人·····	92
(三十一) 九曲珠·····	93
(三十二) 八种劲法的本质是内气·····	95
(三十三) 棚劲儿·····	95
(三十四) 捋劲儿·····	96
(三十五) 挤劲儿·····	97
(三十六) 按劲儿·····	97
(三十七) 采劲儿·····	98
(三十八) 捌劲儿·····	98
(三十九) 肘劲儿·····	99
(四十) 靠劲儿·····	99
(四十一) 渗劲儿·····	99
(四十二) 顺劲儿·····	100
(四十三) 弹簧劲儿·····	100
(四十四) 踏劲儿·····	101
(四十五) 《三十字诀》·····	101
(四十六) 乱环诀·····	109

下篇 汪永泉先生拳照	111
一、拳照	112
二、剑照	126
三、师徒合影	130
四、生活照	131
附录	133
一、汪传杨式太极拳、剑、刀、枪谱	134
(一)太极拳名目	134
(二)太极剑名目	135
(三)太极刀歌诀	135
(四)四刀赞	135
(五)太极枪法	136
二、太极拳经典拳论	136
三、杨家太极功夫轶事	152
后记	155



上篇

汪永泉先生授拳语录