

太极拳浅悟直指

杨玉岐 主编



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

太极拳浅悟直指

杨玉岐 主编

中国海洋大学出版社

· 青 岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

太极拳浅悟直指/杨玉岐主编. —青岛:中国海洋大学出版社,2011. 1

ISBN 978-7-81125-546-1

I. ①太… II. ①杨… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 005037 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路 23 号

邮政编码 266071

出 版 人 杨立敏

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 cathaypower@gmail.com

订购电话 0532—82032573(传真)

责任编辑 姜大伟 冯冠铭

电 话 0532—82032573

印 制 青岛双星华信印刷有限公司

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

成品尺寸 170 mm×230 mm

印 张 17

字 数 240 千字

定 价 45.00 元

编委会

主编：杨玉岐

编委：杨文博 王国刚 白瑞良 任希峰
宋林田 位锡法 张殿辉 周洪春
孟凡洲 唐晓东 潘延松 穆树梁
邢新壮

编者按

近代太极拳宗师吴鉴泉曾言：“太极拳修炼者多如牛毛，得道者凤毛麟角。”诚如斯言。李经梧大师深得陈、吴嫡传，取陈、吴、杨、孙等众家之精华，独成李架；其道臻于化境，桃李满天下，成为 20 世纪一代太极拳大师。

杨玉岐先生 15 岁师从李经梧大师，40 余年潜心修炼，得其真传。20 世纪七八十年代，杨玉岐先生在工作之余，遍访国内武术界前辈，对中华武术兼收并蓄、去伪存真，为其日后提升武学造诣奠定了坚实的基础。

“太极拳文武两用，意与道相合于一体。单纯技击不是太极拳，空谈养生也非正道，唯有两者兼具方称太极拳”是杨玉岐先生独到的理论观点。就技击而言，杨玉岐先生在 40 余年修炼中，与武术界同行交流不断，其拳艺广受好评，并深得李经梧大师肯定。就养生而言，杨玉岐先生 40 余年勤于筋骨、潜心悟理，结合中国传统医学理论并继承发扬中国传统的整骨、点穴术，形成了独到的养生理论体系，经杨玉岐先生医治的患者和经其指点的广大学员都感到效果明显。

20 世纪 90 年代，随着改革开放的不断深入，杨玉



岐先生预见中国传统武术复兴的时代就要到来。杨玉岐先生曾慨叹自己已过不惑之年,过了登擂台的年龄。为此,杨玉岐先生精心挑选年轻的弟子,为上擂台比赛做准备。他无私授技,辛勤耕耘,先后培养了一批在山东省具有一流水平的太极拳选手,从2002年到2009年的8年间,先后有15人次获得烟台市散手擂台公开赛、青岛市武术锦标赛、山东省武术锦标赛和山东省武术太极拳推手(剑)锦标赛冠军,部分弟子成为很多武术俱乐部的教练。先生独到的武术理论,已在实践中得到验证。

《太极拳浅悟直指》一书,是杨玉岐先生40余年修炼的结晶。“栗米玄珠空中悬……”40年修一拳歌,是杨玉岐先生感悟太极拳的心灵写照。杨玉岐先生的《王宗岳太极拳论释译》是在王宗岳太极拳论释译方面的突破。虽说是浅悟但是具有画龙点睛、直接指向的作用。他独到的观点和见解,深入浅出,耐人寻味。

近30年来,拜师于杨玉岐先生的弟子已达70多人,再传弟子众多。特别是近年来烟台、青岛、济南、日照、平度、龙口等地的太极拳爱好者,纷纷前来拜师求学。杨玉岐先生正在为弘扬中国传统功夫发挥着积极的作用。

《太极拳浅悟直指》一书的主要内容有杨玉岐先生对传统太极拳理论详解直指,李经梧大师太极拳理论转述,杨玉岐先生太极拳理论系统阐述,还有杨玉岐先生亲传弟子们的学拳体会和实践。由于其弟子文字水平高低不一、学拳时间有长有短、认识感悟太极拳之理深浅不同,因此所写文章的水平参差不齐。在成书过程中遵照杨玉岐先生的意见,对所收弟子的文章基本保持原貌,以作为其30年修炼、教授太极拳之不同阶段和不同情况的如实反映,也是其弟子学拳成长过程的写照。本书可以作为太极拳初学者的入门阶梯,亦可作为有志于在太极拳方面有所成就者精研的参考。

2010年9月20日



目 次

上篇

德艺双馨 太极完人

——感念恩师李经梧·····	杨玉岐(3)
王宗岳太极拳论释译·····	杨玉岐(8)
太极拳歌 ·····	杨玉岐(12)
吴式太极拳拳谱 ·····	(13)
吴式太极拳拳照 ·····	(15)
陈式太极拳一路拳谱 ·····	(51)
陈式太极拳一路拳照 ·····	(53)
陈式太极拳二路拳谱 ·····	(91)
陈式太极拳二路拳照 ·····	(93)

下篇

空净虚灵 大道无为

——吾师杨玉岐风采·····	任希峰(119)
浅识太极拳·····	张殿辉(122)
技道两进·····	王国刚(124)
拳海之点滴浅识·····	白瑞良(127)
虚则灵,至虚则至灵	
——我的学拳体会·····	穆树梁(129)
切身受益 传承推广·····	周洪春(132)
利己利家练太极·····	位锡法(135)



我练太极拳的一点体会·····	潘延松(137)
习拳,要实事求是·····	杨文博(140)
太极拳习练的不同境界·····	孟凡洲(142)
用“心”练拳·····	唐晓东(145)
太极拳和散打的比较·····	庄钧超(147)
十年太极话杨师·····	吴旭宙(149)
一动无有不动·····	郑祖玺(151)
练拳心得·····	孙 谦(153)
太极拳内气之感悟·····	张希东(155)
听杨师讲吴式拳的揽雀尾·····	曹志军(157)
左手太极,右手人生	
——练太极拳的一点体会·····	周爱敏(159)
虚领顶劲 气沉丹田·····	阚玉君(162)
练太极者·····	刘乐群(164)
我迷上了太极拳·····	班寿林(167)
练习吴式太极拳的心得体会·····	杨桂平(169)
体认太极拳之理	
——我的习武感悟·····	张天奕(171)
术精建奇功 德高暖人心·····	孙茂君(174)
听师父谈松腰塌胯旋裆·····	孙茂君(178)
我对太极拳的认识·····	尚永民(182)
“无”就是有·····	陶相贵(184)
我的一点体会·····	穆忠林(186)
习练太极拳的感受·····	崔 元(188)
初学太极拳的感受·····	邱宇奇(191)
“舍己从人”之浅议·····	侯英波(195)
练拳心得·····	孙跃军(197)



通过太极拳锻炼,身体得到了改善	宿国明(199)
浅谈传统太极拳要领、要求在教学中的作用	宋林田(201)

附录一 前贤太极拳理论

太极拳之要领	李经梧(206)
太极拳的要领、要求和特点	李经梧(209)
对太极拳缠丝劲等问题的体会	李经梧(213)
太极拳论	王宗岳(216)
太极拳拳谱	陈 鑫(217)
太极拳经谱	陈 鑫(218)
太极拳分类语录	陈 鑫(220)
武禹襄拳论	武禹襄(244)
李亦畬太极拳论述	李亦畬(248)

附录二 杨玉岐先生师承表及弟子录

杨玉岐先生师承表	(255)
杨玉岐先生弟子录	(256)
后记	杨玉岐(259)

上 篇

德艺双馨 太极完人

——感念恩师李经梧

杨玉岐

恩师李经梧与我同是莱州市(原掖县)过西村人。先生早在 20 世纪 40 年代就在家乡传授太极拳。由于武功高超,来访者无不惊叹。拳家纷纷前来求学。逸事很多,神传于家乡。

我在孩童时期就非常仰慕先生,有幸于 15 岁时拜在先生门下。先生高超的武艺和高尚的道德,成为我一生追求的目标,始终如一。我学艺 30 年仍不尽其意,越学越感觉深无止境。先生授拳非常严格,30 年来我在先生严格的批评、指正下才有了不断的提高。每想起来,倍感先生武德高尚为世间稀有,更觉得有这样的师父真是福气!

先生之道,学以致用。

先生 60 岁上下时,发力如同狂风巨浪无坚不摧,被打者都是腾空而出,倒地。先生有“八步赶蝉”之功,将人打出去约十步远时,能赶上并轻轻将人抓起使其不受伤害。先生武德高尚,令人叹服。

先生有“打卧牛之地”绝技。1972年春在老家，先生单独给我讲拳。当时我年轻，特别爱动手，在师兄弟中和先生动手最多，挨摔也最多。先生经常戏称我“皮把式”，时间长了我也毫不在乎。我对先生说：“直接击打怎么样？能否打一下试试？”先生摇摇头说：“不行！伤了你就不好办了。”我说：“不妨事的。”先生拗不过我，同意我一试。我一拳打过去时，不知什么时候早已腾空跌倒在原地，眼前一片漆黑，脑子里一片空白。先生大惊，急忙将我扶起，问我：“要紧不？”我说：“没事！好好的。”我要求再来一拳，弄清楚是怎么回事。先生说：“不行！真伤了你就不好办了！”我再三要求，先生知道我的脾气，不弄明白我是不会罢休的，只好答应。虽然这一次我非常注意，但是一拳打去结果照样。先生见我没事，便哈哈大笑：“真乃‘皮把式’也！这就叫拳打卧牛之地，缠抖爆炸劲！”

先生70岁左右时，处处都有四两拨千斤之能，使对方失控而心惊。先生发力怕伤人，只用一指之力就可将人送出，但点到为止。观者惊呼：“武术与艺术一样，也能一饱眼福。”先生此年龄段奇闻逸事最多，神传于社会和武林。

先生80余岁时，已达应物自然、无形无象、超其象外、炼神还虚之境界，常令学武之人流连忘返。先生总是有求必应。有一位多次来访者提出向先生再请教一下，先生起身说：“可以。”来人见先生身后是椅子而且椅子紧靠墙上，又是双脚平站，全无退路，突然发力猛扑过去，想把先生扑倒在椅子上。说时迟那时快，只听见“啊”的一声，定睛一看，来者已双膝双肘同时着地仆倒。此时先生却站立如常，浑似未动。先生80余岁接待来访者仍是自己动手，不用徒弟应付，实属罕见！

先生授拳对架子要求非常严格。实用方面不讲长篇大论，都是用手说话，深入浅出，身教多于言传。先生强调心领神会、有感而发，特别讲究悟性。1972年给我劈架子时说：“每趟拳只给你讲3至5个招式，起到抛砖引玉、举一反三的作用，其他的靠自己悟，悟出来的才是自己的真功夫，我师父也是这样教我的，我现在也照这样教你。”

先生晚年,经常和我畅谈,全是对太极拳道的感悟。先生经常对我说:“玉岐,还有什么不明白?好好想想,多问我。”至今想起来还是非常感动。先生慈祥又严肃,动了一辈子手,处处用手说话,仙行前七天还给徒弟们说手,真乃人杰中的大师!

先生一生诲人不倦,为了传统太极拳的传承发扬费尽心血;为了太极拳简化、推广,以有益于全民健身,更是不遗余力。其著作三篇《太极拳之要领》《太极拳的要领和特点》《对太极拳缠丝劲等问题的体会》很好地诠释了传统太极拳的精髓,对太极拳健身、拳理深究、精研大道等不同层面和不同需求的求索者均有深刻而透彻的指导意见,实在是近代太极拳理论、实践之宝典。

基于先生之教、师徒之缘和传统影响,我从学拳伊始就喜从实用入手。跟先生学了30年拳,自己授徒也有30年,身教多于言传,依然注重从实用出发,悟理求真。同时,对道家学说和点穴正骨犹感兴趣。其实,技击、养生、修行和悟道并行不悖。

如今愿承恩师之志,响应国家号召,以我40年所学成书,福泽社会。但仍感不能说尽太极拳理论的全部,仅为抛砖引玉,更期望同道大家不吝指正,同修大道。

2010年夏于莱州

附:

一代宗师李经梧介绍

1912年10月生于山东掖县(今莱州市)过西村。1927年与孙枫秋在哈尔滨从刘子源学迷踪拳。20世纪30年代初到北京。先后拜赵铁庵、陈发科、杨禹廷三位太极拳大师学习吴式和陈式太极拳,并得到师叔王子



英的教导。30年代已经是蜚声京城的太极五虎之一。1941年任北京太庙太极拳研究会理事。建国后积极参与宣传普及国家编订的太极拳套路的工作。因此,在各式太极拳术、理论、推手方面尽得其精奥,登堂入室,名噪一时。1956年参加北京市武术比赛,获太极拳第一名。同年代表北京参加全国12个单位武术观摩表演赛,被评为优秀运动员,并获优秀奖。以后,专职从事武术教学工作。1959年任第一届全运会北京武术队太极拳教练,并兼任中央部级机关等单位的太极拳教练。同期,在国家体委主持下拍摄我国第一部电影教学纪录片《简化太极拳》。1958年受国家体委的委托,与唐豪、李剑华等人合作编写《陈式太极拳》一书。

1959年7月调任北戴河气功疗养院拳师,从事传统太极拳用于现代康体健身的研究和推广工作。同年参加了第一届全运会武术裁判工作。在北戴河期间,长期担任河北省人大代表、河北省运动医学会理事兼副秘书长、秦皇岛市武协主席和政协常委、北戴河区政协副主席等职。1994年被聘为北京吴式太极拳研究会顾问、全国武当拳法研究会的研究员。

1964年10月在《体育报》发表《对缠丝劲等问题的看法》。20世纪80年代初著有《太极内功》及吴式、陈式、推手等内容的录像带。90年代著有《李经梧陈吴太极拳集》。退休后,仍坚持研技教徒。培养出一批优秀运动员和教练员,为体育医疗事业培养造就人才。1989年全国太极拳、剑、推手比赛中其弟子谷平海获太极推手56公斤级冠军、冯志明获太极推手70公斤级亚军。其嫡孙李洪舜于2002年、2003年两次参加烟台市太极拳散手擂台公开赛,皆获冠军。另外其他的弟子李树俊(次子)、杨玉岐、周树生、潘树仪、陈湘陵、王大勇、赵振生、刘亚非、吕德和、徐翔、项国元、刘玉智、左志强、冯益健、甄潍方、吕亚西、梅墨生、楚家俊、刘玉兰、吕国熙、程显坤等人在武术事业中做出一定成绩并享有名气。至今有门徒800余人,再传弟子数千人,遍及全国各地。

李经梧及其弟子著作

- [1]李经梧. 太极内功. 张天戈, 执笔. 北京. 人民卫生出版社, 1986.
- [2]李经梧, 王大勇, 吕德和. 李经梧传陈吴太极拳集. 保定. 河北大学出版社. 1993.
- [3]李经梧. 对太极拳缠丝劲等问题的体会. 体育报. 1964—10—21.
- [4]李经梧. 太极拳的要领、要求和特点. 气功. 1983, 4.
- [5]梅墨生, 王大勇. 仰之弥高, 俯之弥深——记秦皇岛市武协主席李经梧. 中华武术. 1988, 1:26.
- [6]谭大江. 武当内家派述秘. 北京. 人民体育出版社. 1988:199.
- [7]吕德和, 朱泽建, 王建华. 传统陈吴太极拳集. 中国海关出版社 2006.
- [8]李树峻, 李树峻太极拳坊. 北京. 中国海关出版社. 2006.
- [9]左致强, 若水, 内家拳功法揭秘. 北京. 中国海关出版社. 2007.



王宗岳太极拳论释译

杨玉岐

原文:太极者,无极而生,阴阳之母也。

释译:所谓太极拳的运动规律,就是用常见的太极阴阳图的形势和道理来表达的。这个形势和道理是万物之根本,是三百六十行的最高理论,是世界上最早和最高的哲学理论。它是在上古时期由天体运行的道理总结而成的。

在这里王宗岳把这个道理用于太极拳运动。不动是静,是无极。只要动,阴阳、虚实、刚柔、开合就不断地转换,产生了旋转的力量,用这个力量来打拳。这就是太极拳的根本。

原文:动之则分,静之则合。

释译:自混沌开基以来,天体是永远旋转的,但是武术是有动有静的。动则分阴阳、虚实、刚柔、开合。不动则静,全身处在无极状态。

原文:无过不及,随曲就伸。

释译:在与人动手时,距离、节奏、角度、虚实、力量的运用要合适,不能用过了,用过了就不能随着对方的变化而变化。