

学练杨氏太极拳·剑·刀 ——我的练拳笔记

Xuelian Yangshi Taijiquan.Jian.Dao
Wode Lianquan Biji

李润民 著



山西出版集团
山西科学技术出版社

学练杨氏太极拳·剑·刀 ——我的练拳笔记

Xuelian Yangshi Taijiquan.Jian.Dao
Wode Lianquan Biji

李润民 著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学练杨氏太极拳·剑·刀——我的练拳笔记 / 李润民
著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5377-3810-1

I. ①学… II. ①李… III. ①太极拳—基本知识②剑术(武术)—基本知识—中国③刀术(武术)—基本知识—中国 IV. ①G852.11②G852.24③G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 247155 号

学练杨氏太极拳·剑·刀——我的练拳笔记

著者	李润民
出版	山西出版集团·山西科学技术出版社 (太原建设南路 21 号 邮编 030012)
发行	山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)
经销	各地新华书店
印刷	山西科林印刷有限公司
总编室电话	0351-4922134
电子邮箱	ybd@kjs.sxpmg.com

开本	850 毫米 × 1168 毫米	1/32	印张: 6.25
字数	147 千字		
版次	2011 年 2 月第 1 版		
印次	2011 年 2 月太原第 1 次印刷		

书号	ISBN 978-7-5377-3810-1
定价	18.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

出版说明

我原来体弱多病,为了强身健体,从1974年开始学练杨氏太极拳,当年50岁。1976年又跑公园跟太极拳名家杨振铎老师继续学练杨氏太极拳、剑、刀。坚持30多年,收到明显的健身效果。同时也渐悟明白了一些太极拳的道理。

在锻炼过程中,随时做了一些笔记,但这些原始材料十分零乱,查找很不方便,于是我就陆续进行分类整理成稿。旨在理顺思路,积累资料,探索研究,学习提高,留存备忘,以供查考。

我对杨氏太极拳情有独钟,多年来,一直在学习研究其拳架及剑刀套路。我练拳的思想方法、学习态度、实践活动和“笔记”整理工作,基本遵循五条原则:一是以健身为目的,坚持认真练拳;二是以有关拳论和“杨氏太极拳二十字口诀”为依据,理论联系实际;三是尊重客观规律,实事求是,寻求科学的锻炼方法;四是虚心学习,博采众长,练悟结合,体察验证;五是学习不泥古,研究不离宗,潜心细推敲,力求拳理明。从而,拓宽了思路,开阔了眼界,丰富了知识,启迪了悟性,经常有体会,感到常学常新,趣味无穷。

我在学练杨氏太极拳、剑、刀和整理学习“笔记”过程中,特别注意了理论和实际的结合。坚持学中练,练中教,又在教中学,研究拳艺,探讨拳理,总结练拳心得体会。这样经过15年的资料积累和分类,又用了15年时间几经修改,于2004年才整理出这本学习“笔记”。力图用太极拳理论作指导,对学练拳、剑、刀入门须知、基本动作、套路分解和练法要领等基本要求都做出比较系统的说明。我

在实践中体会到,这样深入浅出和理论联系实际 的阐述,不仅初学时有用,就是有了一定基础后再做深入研究,也很有参考价值。

我在学练杨氏太极拳、剑、刀和整理学习“笔记”过程中,重点对面、身、手、脚的方向角度做了研究。发现大部分拳势在身向方面都存在许多微偏的问题。在不断探索其规律的基础上,提出了“八微偏”的概念,用以补充“四正、四隅”,说明在学练拳、剑、刀中面、身、手、脚的方向角度。这样便于举一反三,便于做到心中有数,便于自我掌握、自我检查和自我纠正,便于使拳势达到规范准确,合度到位。实践效果好,有一定的实用价值。

我在学练杨氏太极拳、剑、刀和整理学习“笔记”过程中,对动作分解的表述方法,逐步完善定型。经过反复斟酌,多次修改,确立了以小标题开头,用口诀、顺口溜形式分解,最后标明面向和身向,“三位一体”的格局。使其形成提纲挈领,层次分明,简明扼要,承上启下的风格特点。这样念起来上口,记起来容易,通俗易懂,简单易练,对提高学拳效率和练拳质量帮助很大。

我是学练杨氏太极拳的受益者,也是杨氏太极拳的爱好者。决心活到老、学到老、练到老,和太极拳伴随终生。多年来,我对学练杨氏太极拳、剑、刀的“笔记”不断进行修改和补充,感到大有收获。修订“笔记”的过程,实际也是不断学习,不断探索研究,不断寻求客观规律,不断务虚求实的过程。修订一次,认识提高一步。此次出版,我做了多处修改,突出了三个特点:(1)理论联系实际,总结练拳心得体会;(2)运用“四正、四隅、八微偏”,说明学练拳、剑、刀的面、身、手、脚的方向角度;(3)采用口诀、顺口溜形式分解拳、剑、刀动作。但由于自己才疏学浅,水平有限,“笔记”的粗疏谬误之处肯定不少,殷切希望各位老师和拳友不吝指教,我表示衷心感谢!

李润民

2009年6月

序

太极拳是中国人民奉献给世界各国人民的文化瑰宝，迄今已有几百年的历史，在漫长的发展过程中，形成了陈式、杨式、武式、吴式、孙式等多种流派。杨氏太极拳的创始人是直隶广平府（今河北省永年县）杨禄禅（1799—1872）。杨禄禅宗师学习、继承陈氏太极拳，不拘泥于陈氏太极拳，将太极拳由“制敌保身”的传统功能，改变成“强民身，救弱国”，“延年益寿不老春”的有效手段。他的这一思想，对儿孙后代影响很深。第二代杨班候（1837—1892）、杨健候（1839—1917），第三代杨少候（1862—1930）、杨澄甫（1883—1936）对杨氏太极拳的发展都做出了贡献，尤其是杨澄甫宗师，现在流行于国内外的杨氏太极拳大架子，就是由他定型的。它的显著特点，是在不违背中国武术固有功能——技击与攻防的前提下，做到缓慢柔和，中正圆满，式式均匀，连绵不断，舒展大方，轻灵自然，刚柔相济，劲在内涵，表现出形象美、气魄大的独特风格，深受国内外太极拳爱好者的青睐。

当今人类社会已进入到信息时代，广泛应用高科技是信息时代的一个突出特点。美国未来学家奈斯比特（John Naisbitt）认为，每当一种新技术被引进社会，人类必然会产生一种高情感，否则新技术就会遭到排斥。技术越高级，反应也就越强烈。另一位西方学者 F·卡普拉在《物理学之道》一书中，阐明了东方智慧的精神与西方科学本质上是协调的，在信息时代需要“高技术与高情感相平衡”。能够导致平静和安宁感情的太极拳，就是达到这种平衡的一

种绝妙运动。由此可见,美国航天局把太极拳当作训练宇航员的必修课题不是偶然的。2000年,世界诺贝尔奖获得者多人齐聚瑞士发表宣言称:“21世纪将是太极拳风行全球的世纪。”

面对时代的呼唤,群众的需要,当代杨氏太极拳的传人们,在忠实继承前辈太极拳艺的同时,不忘开拓创新,使杨氏太极拳在国内外的推广与普及硕果累累。在国外,千百万人把它当作最喜爱的健身运动,当作了解东方古老文化之门。杨氏太极拳第四代嫡传人、当代著名太极拳大师杨振铎老师,正是继承和发展杨氏太极拳的杰出代表之一。

润民拳友师从杨振铎老师学练杨氏太极拳30年。一位耄耋老人,历经一十五载,把自己习武传拳经验,集言成篇,积少成多,系统成册,数易其稿,终于成书,实乃难能可贵!《学练杨氏太极拳·剑·刀——我的练拳笔记》是他30年习武传拳的经验结晶。书中系统地阐述了杨氏太极拳的学练方法、要领、基本动作、架势分解等;在继承中有创新,如运用“四正、四隅、八微偏”的论述,说明拳架动作的方向角度,力求达到准确到位,便于习拳者做到心中有数,自行掌握,自我检查,自我纠偏。此外,《笔记》(简称)的体裁新颖,别具一格。书中多处采用口诀、顺口溜形式,文字简练,琅琅上口,易学易记。本书既适合杨氏太极拳初学者阅读,对拳艺已有一定基础的朋友也有研究参考价值。

谢文德

2005年11月25日

谢文德先生练太极拳45年,是杨振铎大师的入室弟子,参与发起和组织山西省杨氏太极拳协会,并长期担任该会常务副会长,现任顾问。

山西省杨氏太极拳协会于2005年和2007年将《笔记》印刷了两版,在内部交流,由谢文德先生担任主编。

目 录

一、杨氏太极拳简介	(1)
二、杨氏太极拳入门须知	(2)
(一) 太极健身好处多	(2)
(二) 欲学去把明师找	(5)
(三) 耐心认真循序进	(6)
(四) 练悟结合拳理明	(7)
(五) 练前一切巧安排	(8)
(六) 练拳必须重质量	(9)
(七) 练拳一定要善终	(11)
(八) 武德修养是根本	(12)
三、杨氏太极拳练法要领	(14)
(一) 功架基本达标准	(14)
(二) 松静用意贯始终	(19)
(三) 全身一动无不动	(21)
(四) 中正安舒找平衡	(23)
(五) 合成一股整体劲	(25)
(六) 形神合一气势腾	(26)
(七) 突出风格和特点	(29)
(八) 不断探索艺求精	(30)
四、杨氏太极拳基本动作	(32)

(一)上肢	(32)
(二)下肢	(40)
(三)身躯	(44)
(四)眼法	(46)
(五)呼吸法	(47)
(六)太极八法	(50)
五、拳势的方向角度	(52)
(一)“八微偏”概念的形成	(52)
(二)拳势的方向	(53)
(三)拳势方向的认定标准	(54)
(四)拳势转动角度的掌握方法	(54)
(五)拳势定式身向的分类	(55)
(六)“四正、四隅、八微偏”的实际运用	(56)
六、杨氏太极拳	(58)
(一)拳谱	(58)
(二)抱拳礼	(66)
(三)练拳场地的设置	(67)
(四)收势归原位的练法	(67)
(五)拳架套路动作分解	(69)
(六)拳式用法含义简述	(117)
七、杨氏太极剑	(124)
(一)基本练法	(124)
(二)剑的规格	(125)
(三)剑指及持剑法	(126)
(四)剑的用法	(127)
(五)剑谱	(129)
(六)剑式套路动作分解	(131)
八、杨氏太极刀	(154)

(一)基本练法	(154)
(二)刀的规格	(155)
(三)持刀法及掌的运用	(156)
(四)刀的用法	(156)
(五)刀诀	(157)
(六)刀式套路动作分解	(158)
附录一:学练杨氏太极拳三十年	(171)
附录二:读者来信和来电选录	(174)
后记	(180)

一、杨氏太极拳简介

杨氏太极拳是杨禄禅(1799—1872)宗师从陈氏老架继承发展而来,架势有大、中、小之分。后经其子杨班侯(1837—1892)、杨健侯(1839—1917)、其孙杨少侯(1862—1930)、杨澄甫(1883—1936)不断修改完善,最后由杨澄甫定型为现今流行于国内外的杨氏太极拳大架。“杨氏太极拳传统套路 103 式”即为杨公晚年亲手制订的大架子定型化拳谱。

杨氏太极拳第四代嫡传人杨振铎大师组织成立了山西省杨氏太极拳协会,他为推动传统杨氏太极拳的普及和发展不遗余力,做出了卓越贡献。

杨氏太极拳动作简洁,结构严谨,身法中正,架势圆满,松柔和顺,绵绵不断,轻灵沉稳,外柔内刚。因此,表现出松静自然,舒展大方,庄重朴实,温文尔雅,气魄大,形象美的风格特点。

在练法上,要求动中求静,静中寓动,松静用意,腰带四肢;达到由松入柔,柔中寓刚,刚柔相济的境界。

太极拳寓有深刻的哲理,它既是武术,也是医术。它的招式用法,武术功能,无不具有攻防含义;同时对于促进血液循环,改善新陈代谢,强身健体,防病治病,陶冶情操,延缓衰老,都大有裨益。

杨氏太极拳舒展柔缓,无高难动作,男女老幼和体弱多病者皆可练习。因而,深受广大太极拳爱好者青睐,在国内外享有盛誉,学练者遍及全国和世界各地,受益者不计其数。随着社会的发展进步,人们文化生活水平的提高和需要,修练太极拳的人必将越来越多。

二、杨氏太极拳入门须知

杨氏太极拳入门须知是我练拳经历的亲身感受，也是我的太极拳练习谈。共归纳整理了八个问题：

- (一)太极健身好处多；(二)欲学去把明师找；
- (三)耐心认真循序进；(四)练悟结合拳理明；
- (五)练前一切巧安排；(六)练拳必须重质量；
- (七)练拳一定要善终；(八)武德修养是根本。

(一)太极健身好处多

柔缓一动无不动，松静用意不用力。

内外运动自按摩，动中求静胜休息。

体质增强少求医，修身养性效更奇。

太极健身好处多，谁练谁能受其益。

太极拳是一门武术，同时又是一项动静结合和内外兼修的健身运动。太极拳的锻炼方法符合现代科学原理，具有很好的健身效果和养生功能，可以增强体质，改善精神状态。因此，坚持锻炼必然有益于身心健康。

太极拳是提高免疫功能的运动。太极拳要求柔缓一动无不动，松静用意不用力，强调全身放松入静，在意念指引下，不用拙力而柔缓自如的活动，有利于畅通气血和疏通经络。尤其是有些动作的大开大展，有蓄有发，一开一合，刚柔相济，这对血淤气滞，经络堵

塞,更能起到有效的预防作用。经络气血畅通,脏腑得以滋养,神经系统得到调理,代谢功能更加旺盛,体质增强,免疫力提高,精神倍增,祛病健身。

太极拳是自我按摩的运动。太极拳采用腹式深呼吸,加大了横膈膜的起伏幅度,增加了肺活量,不仅使吸进的氧气和大自然的精华之气增多,血液质量提高,而且使脏腑得到很好的按摩,在增强心肺功能的同时,使消化和泌尿系统功能也得到相应的改善。太极拳还要求虚灵顶劲,气沉丹田,腰带四肢,劲贯四梢。这样,随着呼吸的变化,促使气血流动和内劲运转,使肌肉韧带发生柔缓的伸缩蠕动,这就形成了肢体的自我按摩。由于内外运动自我按摩,在运动中呼吸自然,心静体松,胸虚腹实,重心稳定,清气上升,浊气下降,练起拳来胸不憋、气不喘。运动后全身微微出汗,好像洗了一次热水澡,感到精神愉快,身心舒畅,步履轻灵,精力充沛。

太极拳是积极休息的运动。太极拳要求动中求静,静中寓动,全身内外都在活动,虽然有一定的运动量,但身体并不感到困乏。这是因为动作柔缓均匀,呼吸深长细缓。在这样的节奏里运动,能使筋骨肌肉松开放展,能使呼吸与动作自然配合协调,能使精神上的紧张和忧虑分散、转移、排除。大脑在排除杂念与精神集中的情况下得到静养,肢体在松静自然、虚实分清、一张一弛、轮换休息的情况下消除疲劳。太极拳这种动静结合、有劳有逸的锻炼方法,使人在运动中得到积极的休息,又在积极休息的同时锻炼了身体。尤其是杨氏太极拳动作缓慢,男女老幼和体弱多病者均可练习,非常适合大众健身活动。通过锻炼,可以达到健脑益智,强身健体,延年益寿的目的。

太极拳是修身养性的运动。太极拳还有一个重要特点,就是强调身心双修。太极拳中的哲理,如:“舍己从人”、“人刚我柔”、“无过不及”、“不偏不倚”、“阴阳相济”、“动中求静”、“内固精神”、“外示安逸”等理念,对人们的熏陶和启示,可以逐渐养成一种全面看待

事物的观点和沉着冷静、思想集中的习惯作风。在练拳中，动作柔缓，松静用意，忘掉烦恼，解除精神压力。在生活中，心情舒畅，追求美好。在事业中，专心致志，开拓创新。在为人处事方面，通情达理，审时度势。有了这种思想修养，就能达到心理和生理状态的平衡。练太极拳使人精神有所寄托，经常保持一种理智、乐观、淡泊而平静的心态。良好的心态使人心胸开阔，豁达开朗，情绪稳定，精神饱满。这种精神因素和心理素质，单纯靠求医用药不能得到，但在练拳活动中却能获得。太极拳从身体的锻炼到思想的修养，不但可以增强体质，提高拳艺，健身祛病，少跑医院和节省医药费，而且可以磨炼身心，锻炼意志，陶冶情操，修身养性，调整心理平衡，调理神经功能，提高道德修养水平，可以收到身心双修和德艺双馨的效果。

太极拳是艺术欣赏的运动。太极拳有一种自然之美，例如杨氏太极拳温文尔雅，松静自然，形随意动，连贯圆活，轻灵沉稳，外柔内刚，姿势优美，舒展大方；练起拳来似行云流水，绵绵不断，如风吹杨柳，飘然若仙。内觉有情有景，外感气象万千，富有诗情画意。将人引入一种幽雅而美妙的意境，让习练者沉浸在想像的氛围之中，情意浓浓，其乐融融，妙趣横生，引人入胜。使人有一种全身舒适，精神焕发，心旷神怡，气势腾然的感觉。进入“太极态”佳境后，练拳者怡然自得，旁观者赏心悦目，大家在一种艺术享受中共渡美好时光，身体得到锻炼，心灵得到净化，调剂了生活，得到艺术欣赏，培养了练拳情趣，进一步增强了坚持锻炼的积极性。

太极拳是中华民族宝贵的文化遗产。经过数百年的锤炼，其健身价值和富有哲理的文化内涵已广为人知，已越来越受到人们的欢迎和喜爱，已成为当今社会大众健身的主要运动项目之一，学练者与日俱增。太极健身好处多，谁练谁能受其益。只要持之以恒，按照要领认真去练，就会受益终生，并在潜移默化中升华，逐步进入太极修炼较高层次的境界。

(二)欲学去把明师找

太极处处有师传,欲学去把明师找。

明师明理有实践,德艺兼优造诣高。

双向选择有机缘,留心机遇会来到。

有了明师把路引,少走弯路效果好。

学练太极拳,找明师引路,可尽快入门。拳谚“苦练三年不如明(名)师一点”,说得十分精辟!若无明师身传口授,即使自己天资很好,又肯下功夫,也难免要走弯路,效果不会理想。《太极十三势歌》中说:“入门引路须口授,功夫无息法自修。”意思是既要有明师指点,又要自己肯下功夫,这是太极拳入门的正确途径。

何谓明师?即明白之师。太极拳知名度不一定高,但德艺兼优,诲人不倦,要求严格,善教善导;对太极拳有理论、有实践、有造诣的明白人;如果是既明又名的老师,当然更好。

欲找明师,机缘难得。太极拳处处有师传,而真正的明师并不多;但功夫不负有心人,只要诚心实意,虚心好学,细心观察,抓住机遇,就会找到理想的明师。老师发现品德好、又肯学习的苗子,也会择徒而授,因材施教,这全是机缘。找到明师后,师徒互相赏识和信任,这就是缘分。如双方的地址、交通、时间、精力等条件都比较方便与合适,这就是机会。抓住机遇,不要错过,学者应当尊师重道,尊重老师的教导,做到心领神会,按照老师的要求刻苦学习。不仅要学习练好太极拳,更要学习做人的道理,要诚心、热心、虚心、耐心。老师喜欢这样的学生,更愿意把所知所会的东西都教给你。学练者不论个人基本素质和其他条件如何,只要在明师指导下投入时间,克服困难,多动脑子,坚持锻炼,都会学有所得,受益终生。有志于深入研究太极拳的拳友们,特别是年轻的朋友,最好尽快找明师引路指点,以免陷入误区,延误时间,练杂、练偏、练走了样,枉

费功夫贻叹息。

(三)耐心认真循序进

学拳容易改拳难,急于求成后悔晚。

太极修炼提高难,练法不当进展缓。

天天锻炼坚持难,只学不练负师传。

耐心认真循序进,虚心学练方法研。

学练太极拳一定要耐心认真,循序渐进,不可急于求成。只有这样,才能顺利踏入太极之门,不断取得进步。

太极拳是寓有哲理的技术,其奥妙精华,不是短期内可以学到的。诸如:松静用意,动作和顺,协调平衡,轻灵沉稳,刚柔相济,全身劲整,形神合一,内外兼修,等等。只能“心知”是远远不够的,还必须达到“身知”,悟到自己身上才是自己的,才算学到手。要进一步达到“神知”,还需要坚持学练,才能练出太极拳的神韵和气势,关键是自己的悟性和坚持锻炼所下的功夫。

拳谚“太极十年不出门”。这“十年”不是时间概念,而是泛指练太极拳之难,所以,有人把太极拳称之为“太难拳”。难与不难之间的关系是辩证的:只要肯下功夫,练习得法,就不难;反之,当然就很难了。因此,要想练好太极拳就必须做到:热心耐心,持之以恒,端正态度,认真对待,力求规范,循序渐进,虚心好学,博采众长,研究方法,科学锻炼。具体讲,就是要解决好在学习太极拳过程中经常遇到的三个难题。

一是解决好“改拳难”的问题。初学太极拳者常犯的一个毛病就是贪多求快。一个式子还未学好,就急着学下一个式子,时间不长,整个套路就学完了。然而,“一经考究,其方向动作,上下内外,皆未合度,如欲改正,则式式皆须修改,且朝经改正,而夕已忘却,……以讹传讹,必致自误误人”(杨澄甫:《太极拳之练习谈》)。这都是急于求成之弊。须知欲速则不达,久而久之的错误的动作定型后,

就会无意识地频繁出现,干扰和妨碍正确动作的建立。不规范的动作积习难改,纠正错误动作比初学还难。学练拳者若误入歧途,要想求得规范,非狠下苦功不可,但结果往往也不会十分理想。早知如此,悔不当初。因而,学练太极拳者一开始就要自觉按照耐心认真和循序渐进的原则,脚踏实地去学练,并坚持始终,才能有效避免发生“改拳难”的问题,才能为最终练好太极拳打下坚实的基础。

二是解决好“提高难”的问题。学会套路并不等于入门。练的是否得法,动作是否规范,内外是否相合,劲路是否顺达,有时很难自知。当局者迷,旁观者清。这就需要明师指导和好友切磋,并通过反反复复“拨架子”和自我揣摩,研究学习方法,进行逐日科学的锻炼。方法得当,可以事半功倍,不断提高,越练越好;否则,进展缓慢,徒劳时日,效果也不甚明显。

三是解决好“坚持难”的问题。学练太极拳非朝夕之功,需要天天坚持不懈的锻炼;但有不少学练者,由于种种原因,三天打鱼,两天晒网,最终半途而废;或只学不练,浅尝辄止,前功尽弃。这些都是非常可惜的。不仅白白浪费了自己宝贵的时间,也浪费了老师的精力,有负师恩。学练太极拳“贵在坚持”。拳谚“一日练一日功,一日不练十日空。”有志学练太极拳的拳友,一定要提高认识,正确对待,锲而不舍,坚持锻炼,坚持就会取得胜利。若费一日之功力,即得有一日之成效,日积月累,自然水到渠成。

(四)练悟结合拳理明

练拳应当学要领,不懂规矩难入门。

杨氏十要练习谈,方法要领讲得清。

有关拳论也应学,练悟结合拳理明。

只练不悟不明理,只悟不练不长功。

练拳应当学要领,不懂规矩难入太极门。杨公澄甫著《太极拳