

● 何 明 何新蓉 刘耀麟 著
● 北 京 体 育 学 院 出 版 社



杨式太极拳及医疗保健

杨式太极拳及 医疗保健

何 明

何新蓉 刘耀麟 著

北京体育学院出版社

〔京〕新登146字号

责任编辑：何芳桂

责任校对：何芳桂

责任印制：李家琦

何 明

杨式太极拳及医疗保健

何新蓉 刘耀麟 著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

（北京西郊圆明园东路）

农科院印刷厂排版

北京地质印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：10.125 定价：5.50元（压膜装）

1992年8月第1版

1992年8月第1次印刷

印数：21000册

ISBN7—81003—515—0/G·389

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

忠推用意終何存

身死年不或春

鍾師說

秋
月未

手不驚風 足不沾塵
天圓地方 氣注神凝

白蘭少侯前輩有言缺近園

何明老友去極宏著一脈相承特錄

以相贈弄已正晚

趙子以書

宏揚中華武術內家功夫
造福世界人民

四川省武術協會顧問
成都体育学院教授

周德潛 在平
二月

在继承的基础上有发展
在推广的实践中总结经验

武术研究院 夏梅华
1991年10月

序

太极拳是我中华民族传统武术的珍贵遗产，是体育运动中最合于健身的具有科学原理的优秀拳种之一，为国家之瑰宝。她博采各家武术精华，采取适应人体生理卫生的动作，结合五行、八卦的哲学，其动静虚实的变化，刚柔内外的消长，与唯物辩证法中矛盾的相互依存和演变法则相吻合，对于祛病健身和延年益寿具有特殊的功效！

几千年前，我中华民族已有吐纳、导引和易筋经等健身运动，为人类造福。东汉末年，医学家华佗倡导“五禽之戏”，变静态为动态，成为拳套初型，后人根据实际体验，不断加工增益，根据不同条件和需要，分门别类加以创造和改进，形成内功和外功的区别。元明以后，武当、少林两大门派各擅胜场，遂有太极十三势八十八式的定型，至二十世纪而盛行。中华武术的发展是从被压迫中艰苦奋斗得来的，从私家秘传中保留下来的。太极拳也不例外。民国以后虽有发展，却不为人所重视，然民间已有公开组织，培养了一批人才，为太极拳的发展打下了基础。新中国成立后，各派武术如百花齐放，使太极拳发扬昌盛，大放异彩。然由于人体条件不同，先进的拳家运用也就不同。目前流传的套路即有陈、杨、武、孙、吴五家，他们在技术上各有千秋。杨式太极拳具有架式舒适开展，速度均匀，去繁就简，极适合男女老少对健身治病的需要，因而受到海外华人及国际友人的欢

迎竞相传习并进行科学研究。杨式太极拳为健身治病和延年益寿的医疗运动，已为国内外大众所公认，至今风行寰宇。

本书作者何明学友，在练习杨式拳技中，顽疾不药而除，又复精进深造，成功地继承了真传，复以所学，传授于人，得其传者已桃李满天下，而盈门踏雪者仍接踵而至，不仅乐于诲人，又恐学者仅目窥其玄奥，而难以心得其精髓，遂秉其丰实的心得，撰写是书贻惠于有志于学者，厥功甚伟，不佞略涉门墙，爰不揣浅陋为之序。

曾寿昌

1991年8月于绍兴时年91岁

序

何明兄大作问世，嘱余为序。我与何兄的相识，缘起于一次气功讲座。在会上我申明“太极拳就是气功，而且是高级气功”。因与何兄观点不谋而合，两相敬仰，遂成知交。

我随陈樱宁先生学研仙学有年，练习太极拳也已近半个世纪，至今仍在从事医务工作。作为识途老马，也算略得人生甘苦。这就是何兄不畏年高，千里迢迢由四川赶到北京坚请为序的原因吧！何明兄为弘扬民族文化而勤苦奔波，可见何兄在太极拳学术问题上是何等的认真！

近年来，借“气功”骗钱者有之，因骗钱而误害人命者有之，于理于法难经推敲，都不是真正研究气功的方法。而太极拳内含真正的气功，历来受人推崇，它是性命双修的运动之学，动是性，静是命，外运内动故称运动，若运而不见动或动而不见运者，俱非识者所称之太极拳也。它的原理来源于中国古代道家的阴阳论，所谓“太极拳，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合”，太极拳只有在高深的哲学思想指导下，才可能非同凡响，迥异俗尘，达到外型松软慢，内劲轻灵活，发力急快猛，制敌稳狠准。许多体育运动都是把“放松”作为首要前提。但讲“松”讲得最早、贯彻得最彻底的，唯有中国的太极拳。“松而不懈，紧而不僵”，仅仅八个字不仅规定了松紧的辩证地位，而且把松紧的机制也作了解说。

有句拳谚，“打拳不练功，到老一场空。”人随着寿数

的增加，身体机能必然越来越减弱，就需要人们自觉地多补给、少耗损。补给就是涵养精神补足正气，“刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然，尾闾正中神贯顶，满身轻利顶头悬。”若更能达到不仅仅是留心腰间，而且要充满身体，分散到宇宙当中去。即“立身中正安舒支撑八面，行气如九曲珠无微不到，所谓‘气遍身軀不稍滞也’。”这样就达到了“内固精神，外示安逸”的目的。这不就是很好的气功吗？识神内守，元神机敏，何须强求特异功能？练气功最讲自然，太极拳“松、空、通”的虚无定界，如胎儿在腹中，何尝不是最“自然而然”的地步！太极拳的医疗作用，正是在于精神和身体的两方面培养锻炼，显示出深宏的效果，当然，要想练功在盘拳时就要慢，三五分钟自然难出好功夫。为什么拳架结构那么长，重复式子那么多，难道古人就不懂简化吗？这是要让你仔细琢磨、精心体会，自然能得到好处。功夫就正是在这无断续无棱角的慢中产生的，身心健康也就是在这种缓慢而重复的运动中得到的。

以上是太极拳的健身意义，即为知己功夫。至于知彼功夫，要以知己功夫为依托，“快是慢里练的，硬是软里练的。”慢到浮云暗动，快到打閃穿针，要知道它们相辅相成，而不是对立的。现有何明先生《杨氏太极拳及医疗保健》一书文详义丰，可为太极拳及气功爱好者参考，故乐于推荐之。

中国道教学会理事

北京医科大学第一医院教授 胡海牙

时年77岁

公元一九九一年秋

前 言

《杨式太极拳及医疗保健》一书，终于完稿了。我写此书之目的，一是愿天下之人均能健康长寿，二是满足曾向我学拳的数万拳友的要求，三是不辜负郑怀贤先生、曾寿昌先生以及重庆市体委和武协诸领导的殷切期望。

1933年，我在绍兴工作时，因肺结核缠身，常常咯血，致使身体瘦弱不堪。那时，肺结核被称为痨病，无药可治，人们常常谈痨变色。当时，我被绍兴国术馆馆长曾寿昌先生在国术周刊上的文章所吸引住了，先生的生花妙笔，把练太极拳对健身的好处说得头头是道，于是我抱着试试看的心里，开始向先生学习杨式太极拳，不久后，身体竟慢慢地好了起来，从此我便坚持天天练太极拳，后来，肺结核病竟然不药而愈了。我从1933年到现在已经练拳59年了，从未无故中断练拳，太极拳已成为我的终身伴侣，我现在虽已78岁，但仍能上蹬峨眉山、下游戈壁滩，手脚利索令人羡，三餐饭量不减当年。

至于向李雅轩、郑怀贤、朱国珍三位先生学艺，则是抗战爆发，考入黄埔军校以后的事。那时三位先生均是军校国术教官，军校于1938年在成都举行国术比赛时，我得了太极拳冠军。雅轩先生高兴自不消说，就是郑、朱两先生也很高兴，因为我不仅向雅轩先生学习杨式太极拳，还向郑、朱两先生学习其它拳术，作为大会裁判长的郑先生，不仅勉励我

继续向李先生学好太极拳，还要我把学到的本领毫无保留地教给别人，我谨遵师训，生命不息，教拳不止。

新中国成立后，有一次郑先生和我谈到太极拳和其它拳术时，郑先生说，对于治病健身来说，当推太极拳为最好。他说，练外家拳时，若不得法，极易受伤；即使是名家，也难免有受伤史；年轻时不易看出这种伤痛之厉害，年老后，旧伤发作，往往会使人手脚不利，严重者甚至会使人瘫痪，若好勇斗狠，受伤致残的可能更大。而太极拳则无此弊，因此他殷切地希望我将教杨式太极拳的经验总结出来遗惠他人，这与重庆市体委和武协领导的期望不谋而合。

也许有人会问，既然太极拳可以健体强身，延年益寿，为甚么杨式太极拳的一代宗师杨澄甫先生只活了五十多岁呢？这是只知其一不知其二，杨太老师于1936年因浮肿而去世，那时我国科学落后，诊断和治疗水平很低，即使身体再好，如果在其它方面不注意，也难免在疾病面前倒下，如果在练拳的同时，对运动和休息的关系处理得当，并有健康的情绪和适当的营养，有病积极治疗，则定能长寿。我的老师曾寿昌先生虽已91岁高龄，仍然耳聪目明。李雅轩先生也活了84岁，就是极好的证明。

为了教和学的方便，雅轩先生采用了一式一名的原则（揽雀尾等少数复式动作除外），因而将杨澄甫先生之88式太极拳改为115式；本书以雅轩先生的115式为基础，略作变动（将上势和揽雀尾仍合称揽雀尾，每次云手由3个增加到5个），成为118式。这样，就使上下两个半场都为59式，在步法上也稍作变化，使其更为易学易记。

本书插图中的刀、剑、拳是赵崇光女士根据我的拳照绘制

的，而推手和技击则是根据我和黄波先生的对练拳照绘制的。

在编写本书的过程中，恩师曾寿昌先生不仅有问必答，而且将杨澄甫先生手赠的《太极拳使用法》一书影印寄来供作参考，此书他已珍藏了60年。黄星桥先生提供了恩师李雅轩先生谈太极拳的一封信，为此书提供了宝贵的资料。为本书提供其他帮助的还有栗子宜先生、周子能夫人周镜如女士，以及彭耕、郑若琳、刘昭原、丁伟、沈明、黄鹤羽、史尚志、徐梅卿、陶粮、袁洁、赵海涵、王健园、尹发权、何智勇、杨莹、刘衡等。

本书在编写过程中，经北京体育学院易先俊副教授审稿，他不仅提供了许多有益的资料，而且对本书的形式和内容均提出了极好的建设性意见，并参与了具体的修改工作。在此一并表示最衷心地感谢。

本书系根据我数十年的教学经验和体会写成的，尽管已经作了很大的努力，仍难免有不妥之处，敬请海内外人士批评指正。

何 明

1991年10月于北京 时年78岁

曾寿昌先生小传

曾寿昌，浙江绍兴人，1901年生。通晓多家武术，尤精太极拳技。1930年创立绍兴国术馆，任馆长。该馆分设少林、太极两科，先生兼任太极拳教授，并兼绍兴各机关、学校的国术教习。

先生自幼酷爱武术，曾从天台名师萧品珊学习少林拳，天台国清寺僧众又授以多家拳术。1919年，经萧师介绍，向太极拳名家陈微明、徐文甫两先生学习太极拳，遂转而精研太极拳术。1929年，在杭州西湖国术大会上，先生与太极宗师杨澄甫相识，结为挚友（杨为评判长，先生任检察员）。绍兴国术馆成立后，为精研杨式太极拳，先生于1931年亲赴杭州，在葛岭饭店包房一月，以绍兴国术馆馆长名义，特请杨以师友关系到饭店彻底纠正自己之拳术，并探讨拳理。杨不仅欣然同意，且将当时世所不传之杨氏家传密诀：“阴阳诀”和“乱环诀”相传（牛章明先生也受其

传)，并将自己编撰，仅油印了100本之《太极拳使用法》一书相赠，还派女弟子谢绍贞协助先生工作，使先生在教拳之外，得以抽空主编绍兴晚报之国术周刊，为武术之发扬光大做出了积极贡献。

抗战军兴，先生编写了《战时国术教材》广为印发，并以“三刀六枪”教授抗日健儿，同时仍坚持演练太极拳，以至今日。

绍兴国术馆虽小，但在先生的悉心教导下，也造就了不少优秀人材。战前，绍兴各界体育运动大会之各项冠亚军，均由先生的弟子所包揽。马逸岩、王立丰，以及本书作者何明等均出自先生名下，今绍兴武协年逾古稀之教练徐百桢、史又源等皆出其门。绍兴尚武之风日盛，乃先生之伟力也。

先生现为绍兴市武协顾问，并撰写文史资料百余件。影视界赴绍兴拍武打片时，也常请曾老作顾问。

李雅轩先生小传

李师名椿年，字雅轩（1894--1976），河北交县人，为我国著名的太极拳大师。先生少时即酷爱武术，1914年拜太极宗师杨澄甫为师。1928年，先生考入南京中央国术馆教授班学习，他除了继续向该馆任“武当门长”之杨澄甫老师精习太极拳外，又向该副馆长、素有“剑仙”之称的著名剑术家李景林先生学习剑术。李景林与杨氏有通家之谊（李曾向扬班侯学拳），又极佩服杨之拳术，遂将己之绝技传授杨之高足李雅轩。因此，先生深得杨李拳术之精髓：推手时，轻灵如空无一物，沉劲如棉裹钢鞭；发轻劲时，不徐不疾，飘忽不定；发长劲时，如动地春雷；对于刀、剑之类也无所不精。不久，先生随杨澄甫先生赴浙江杭州国术馆任教。杨任教务长，先生任太极拳教授。杨师赴广州后，杭州国术馆太极拳专修班即由先生全权负责，未几，先生受聘至南京中央国术馆任教。