

【修订版】**汪永泉**

□ 刘金印 整理

授杨式太极拳  
语录及拳照



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

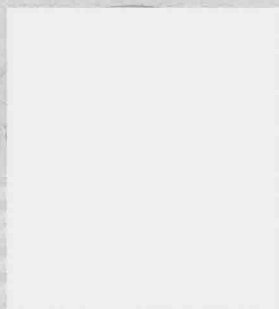


汪永泉

# 授杨式太极拳 语录及拳照

(修订版)

刘金印 整理



北京体育大学出版社

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

---

图书在版编目（C I P）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，2013.12

ISBN 978-7-5644-1532-7

I. ①汪… II. ①刘… III. ①太极拳—基本知识

IV. ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 003606 号

---

**汪永泉授杨式太极拳语录及拳照（修订版）**

刘金印 整理

---

出 版：北京体育大学出版社

地 址：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

---

印 刷：北京昌联印刷有限公司

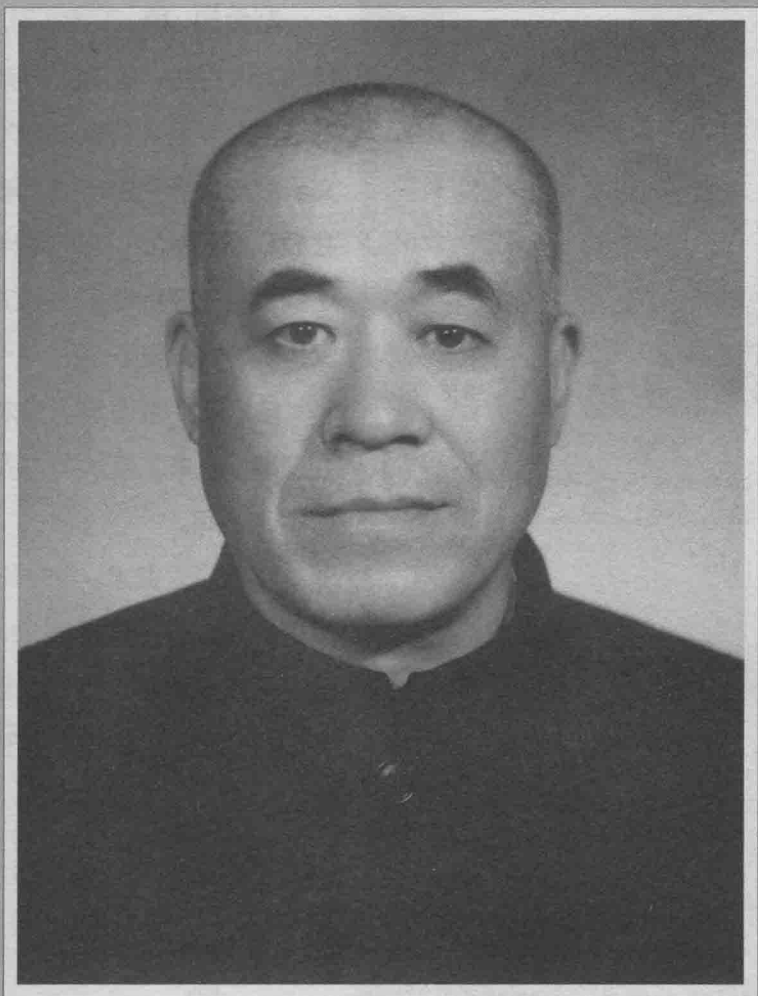
开 本：710 × 1000 毫米 1/16

印 张：14

2014年11月第1版第2次印刷 印数：3000册

定 价：25.00

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



汪永宗先生



## 编者简介

刘金印，男，汉族，河北唐山人。1930年4月生。曾就读于清华大学中国语言文学系、中国人民大学马列主义研究班。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，享受国务院特殊津贴。

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、教学的经验和体会，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。成绩较好者有朱怀元、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、研究和指导练功实践，具有“溯本求源”的功效，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了自己的一份力量。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做出更多的贡献。

北京市武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。杨出外比武，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，本想把汪带上一同前往，因汪家人不同意，未能随行。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，培养出众多高水平的门徒，传承杨式太极拳薪火。晚年总结经验，他口述了《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做出了贡献。

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，对杨式太极拳做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做简要笔记，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。强调习练基础功（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，摘编缺憾之处，敬请读者指正。

编者

2009年10月

## 修订版说明

《汪永泉授杨式太极拳语录及拳照》由北京体育大学出版社2010年5月出版，截止2013年1月已印刷7次，共24000册。台湾大展出版有限公司于2011年8月出版了繁体字版。美国太极拳爱好者介辅先生已把它译成英文，准备出版。

该书出版以来，受到太极拳爱好者的关注和欢迎。许多读者肯定了它具有参考、文献价值。提出的主要意见是希望能提供更多的语录；在编排方面有需改进之处。

编者近三年多来，继续研习汪授杨式太极拳（以下简称“汪传”）；了解读者意见，有所收获，于2012年冬着手修订工作。此次修订的想法是：尽可能多地增加习拳语录，继续重点深入发掘汪永泉授拳的重要拳论和功法。同时，更合理地改进内容编排。

此次修订，增加语录约460条，加上原有的，全书语录共有约1300条。原有专题88个，经增加、改写现有143个。另外，增加、改写少数编者按。修订力求突出“汪传”功法特色：气球运作；以“中”碰“中”；发劲儿是动神、意、气，是一松、不是一紧，以及把对方当作球来看待等。

水平所限，修订中有理解、编写不当之处，敬请读者指正。

在修订工作中，得到了汪门汪仲明先生等的关心、支持；吴波龙先生在统稿、修改和联络方面，李乐先生和焦玉华女士在录入、校对等方面热情帮助，在此一并表示谢忱。

编者

2013年12月

# 目 录

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 序 .....                          | 1  |
| 编者的话 .....                       | 4  |
| 修订版说明 .....                      | 7  |
| 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 .....            | 6  |
| (八) 路子正, 方法对 .....               | 6  |
| (九) 杨式太极拳属内家拳——注重内功 .....        | 7  |
| (十) 内劲是神意气的化合, 不是神意气的集中 .....    | 8  |
| (十一) 练拳主要是练神、意、气 .....           | 9  |
| (十二) 意为君, 骨肉为臣 .....             | 10 |
| (十三) “气球” .....                  | 11 |
| (十四) 注重“养”, 避免“伤” .....          | 12 |
| (十五) 性命双修 .....                  | 14 |
| (十六) 追求无的境界 .....                | 15 |
| (十七) 太极拳功夫有两个部分——知己之功与知彼之功 ..... | 16 |

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| (十八) 养生与技击 —— 两种不同的练法 .....     | 17        |
| (十九) 练太极拳的七个要求和步骤 .....         | 21        |
| (二十) 随时随地练功夫 .....              | 24        |
| <b>二、知己之功—— 松、“散”、通、空 .....</b> | <b>26</b> |
| (一) 松 .....                     | 26        |
| (二) “散” .....                   | 30        |
| (三) 通 .....                     | 32        |
| (四) 空 .....                     | 32        |
| (五) 虚灵顶劲 .....                  | 33        |
| (六) 开胸张肘、松肩阔背 .....             | 34        |
| (七) 气沉丹田不是气压丹田 .....            | 36        |
| (八) 轻松腰胯 .....                  | 37        |
| (九) 松垂散尾闾 .....                 | 40        |
| (十) 长三关 竖三关 .....               | 41        |
| (十一) 臂如鞭绳 .....                 | 41        |
| (十二) 灵活腕手 .....                 | 42        |
| (十三) 圆裆松膝 .....                 | 44        |
| (十四) 脚心吻地 .....                 | 44        |
| (十五) 松沉直竖, 中正安舒 .....           | 45        |
| (十六) 身形手势 关系得当 .....            | 47        |
| (十七) 方向明确 .....                 | 48        |
| (十八) 阴、阳、虚、实分明 .....            | 48        |
| (十九) 动静相宜 .....                 | 49        |
| (二十) 呼吸自然 .....                 | 49        |
| (二十一) 开合任自由 .....               | 50        |
| (二十二) 动作走螺旋 .....               | 53        |
| (二十三) 姿势运行有四个步骤 .....           | 53        |
| (二十四) 功夫须从架子出 .....             | 55        |
| (二十五) 练太极剑须知 .....              | 56        |
| (二十六) 练太极刀须知 .....              | 57        |
| <b>三、知彼之功——听、问、拿、放 .....</b>    | <b>58</b> |
| (一) 以“中”碰“中” .....              | 59        |
| (二) “中心”与“重心”要分清 .....          | 63        |
| (三) “中”不是固定的 .....              | 63        |
| (四) 得“中”最重要 .....               | 64        |



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| (五) “气球”崩人 .....                | 65  |
| (六) 手中气球代表“中” .....             | 68  |
| (七) 听、问、拿、放是术不是招 .....          | 70  |
| (八) “听” .....                   | 71  |
| (九) “问” .....                   | 72  |
| (十) “拿” .....                   | 73  |
| (十一) “放” .....                  | 76  |
| (十二) 意念始终在对方身上 .....            | 76  |
| (十三) 把对方当作球来接 .....             | 77  |
| (十四) 听、问、拿、放的点及劲儿 .....         | 78  |
| (十五) 九曲串珠 .....                 | 80  |
| (十六) 接手意在先 .....                | 82  |
| (十七) 手的功能是侦察、掌舵、通劲儿，不是打人的 ..... | 83  |
| (十八) 接手要轻，刺皮不刺骨 .....           | 84  |
| (十九) 一接点中求，要点不要面 .....          | 86  |
| (二十) 求 侧 .....                  | 87  |
| (二十一) “找缝儿”、“叫开门” .....         | 89  |
| (二十二) 通过接触点，掌控对方的“中” .....      | 90  |
| (二十三) 定和断 .....                 | 91  |
| (二十四) “散” (sàn) .....           | 93  |
| (二十五) 化是为了发 .....               | 96  |
| (二十六) 引进落空，揪劲根儿 .....           | 97  |
| (二十七) 实中求虚，以虚带实 .....           | 99  |
| (二十八) 拿、打1/3 .....              | 100 |
| (二十九) 变点打劲源侧之侧 .....            | 101 |
| (三十) 攻击点根据对方劲源确定 .....          | 104 |
| (三十一) 时机和奥妙 .....               | 105 |
| (三十二) 发劲儿是动神、意、气 .....          | 106 |
| (三十三) 发劲儿是一松，不是一紧 .....         | 108 |
| (三十四) 中指根出劲儿，手指指方向 .....        | 111 |
| (三十五) 发劲儿“有球”、“有线” .....        | 112 |
| (三十六) 内线、外线和中线 .....            | 113 |
| (三十七) “枣核”、“杏核” .....           | 114 |
| (三十八) 扇 面 .....                 | 116 |
| (三十九) 平圆、立圆、斜圆 .....            | 116 |
| (四十) 劲儿要旋转前进 .....              | 118 |
| (四十一) 劲儿最后要走平 .....             | 119 |