

楊式太極真功

洪蘭



孫以昭 著



人民體育出版社

孙以昭 著

楊式太極真功

洪蘭



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极真功 / 孙以昭著. -北京: 人民体育出版社, 2010

ISBN 978-7-5009-3882-8

I. 杨… II. 孙… III. 太极拳-套路 (武术)

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034733 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11 印张 250 千字
2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3882-8

定价: 23.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

以昭教授雅正：

传承太极真功，

共创 21 世纪中华武术新天地！

师 蒋浩泉书赠

2009 年 10 月。

以昭教授雅正：

传承太极真功，

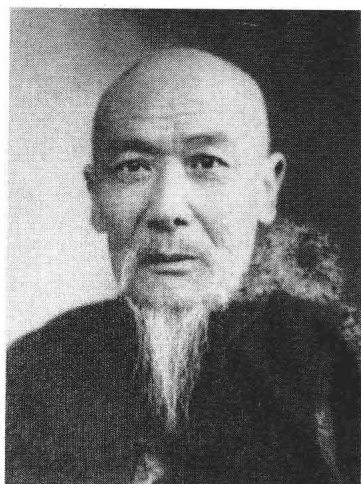
共创 21 世纪中华武术新天地。

师 蒋浩泉书赠

2009 年 10 月



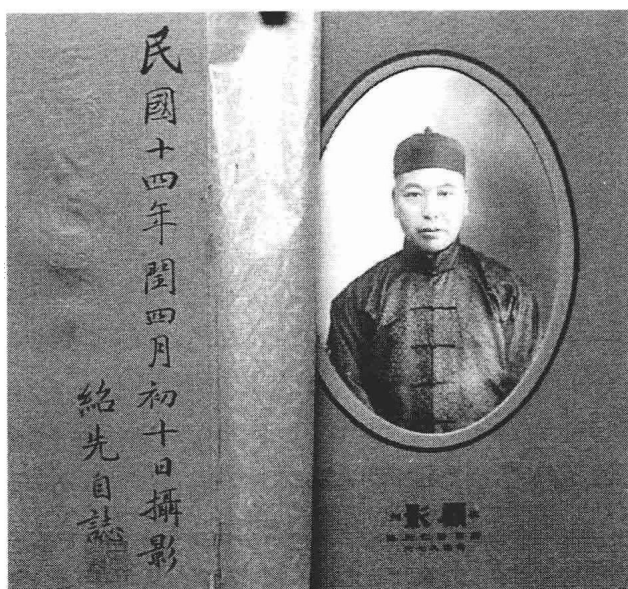
老三先生杨健侯



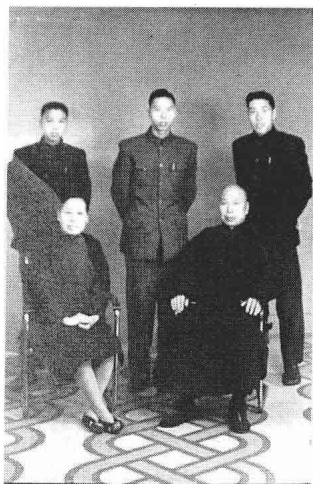
大先生杨少侯



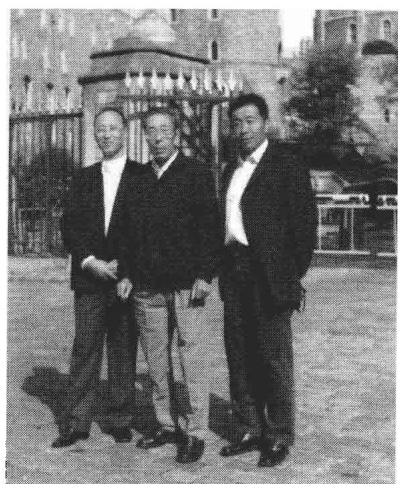
三先生杨澄甫



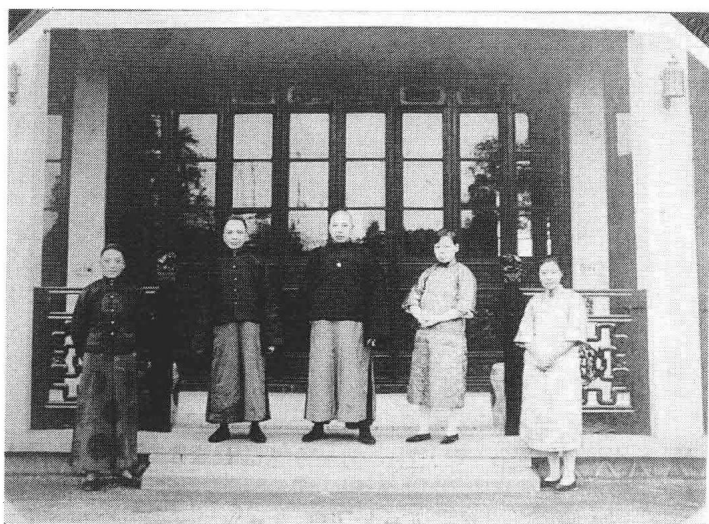
师田兆麟先生



前排右为田兆麟师，左为师母；
后排中为大师兄田颖钟（田宏），
右为二师兄田颖嘉，左为三师兄田颖锐



正中为田颖嘉师兄，右边为其子田秉渊，
左边为其徒姚国钦



中为田师，左二为董柏臣师兄之父，左一为董柏臣师兄



崇寿永师兄



王成杰师兄



国术泰斗合影

自右而左，前排依次为田绍先师、郑佐平、杜心五、李芳辰、刘百川、
孙禄堂、杨澄甫
后排依次为沈尔乔、黄文叔、褚桂亭、高振东、钱西樵、
苏景由

作者简介



孙以昭，1938年生，安徽寿县人。1961年毕业于复旦大学历史系中国古代史专业，安徽大学中文系教授。长期进行跨学科大文化研究，发表论文80余篇，著有《三合斋论丛》《庄子散论》等8部著作。2004年8月退休。是年出版诗集《小卷菴诗稿》，2007年又出版CD光盘《纯正姜韵——京剧名票孙以昭姜派小生唱腔选集》。五十年来，潜心研习杨式太

极拳，得田兆麟大师真传，对于太极秘传八段锦、老架、中架、推手、散手、剑、杆等均有很高的造诣，对于太极拳的功法亦有精深的研究。

了杨式太极八段锦、中架、老架、推手、散手、剑、杆等技艺功法。与其推手，常在人不经意间，即被发出丈外。我为其精湛的技艺所折服，于是投其门下，执弟子礼，而先生亦欣然接纳。

我先是跟着孙师学习杨式太极拳中架，然后习杨式太极八段锦。此间，我也一直跟着先生习练太极推手。先生教拳，对每一个动作的要领、技法皆有详细的说明，对太极拳理亦有深入的研究，就是对太极拳的历史渊源以及目前太极拳界的现状亦有较深切的了解，故其讲解总能做到清楚明白，分析仔细透彻，评价恰当中肯，一些疑难问题经过他的分解、辨析后常常迎刃而解。而先生又常是循循善诱，诲人不倦，这样时间一久，学者就在不知不觉中提高了对太极拳的认识和理解，其太极拳水平自然也有了一定的提高。

先生上世纪 60 年代初毕业于复旦大学历史系，后来到安徽工作。70 年代末，调至安徽大学中文系任教，为古代文学专业教授、学科带头人。曾任古代文学教研室主任、党支部书记、中国散文学会常务理事等职。先后在各类杂志上发表论文 80 余篇，并著有数部专著。先生不仅在学术上造诣颇深，而且对太极拳也十分喜爱，故其能数十年如一日，坚持不辍，练就了一身过硬的本领。不仅如此，先生还酷爱京剧，尤其喜爱姜派小生唱腔，其技法臻至炉火纯青之地步，并出有姜派唱腔光碟。先生在其诗集《小卷菴诗稿》之《自述》一诗中写道：“学问乱弹（注：乱弹指京剧）太极拳，不离左右后和前。身怀至宝莫轻视，三合悠然享尽年。”其实，这正是先生一生的写照和最好的概括。

先生退休后，练拳更为勤奋，技艺更为精湛，然常感念田师之教诲，对目前太极拳的现状亦颇多感慨。为使杨式太极拳

能发扬光大，先生决定将田师所传、杨家一直秘不外传的太极拳功法悉数公之于众，为增进人民大众的身心健康和丰富中国太极拳文化做一件有益的事。因此从今年春季开始，先生就着手本书的写作，至秋末冬初本书完成后，接着又拍摄拳照。书中不仅首次披露了杨家极为珍视的八段锦和老架，而且对太极拳的理论基础、功法要领和历史源流等皆有详细的说明。其中关于太极拳功法要领的论述，体用结合，理法兼备，环环紧扣，完整一气，清晰地展示了太极拳如何由初学到练至大成的完整过程。这是先生在师祖等人传授的基础上，加上自己多年研究心得而总结出的理法，具有很高的理论和实用价值。而先生刚刚拍出来的拳照，松圆沉正，精神流动，同样是不可多得的珍贵资料。总之，本书的出版显示了先生豁达的心胸和呵护中国传统文化的愿望，具有很高的实用价值和理论价值。相信它的出版一定会获得广大太极拳爱好者的喜爱和珍视，也一定会为杨式太极拳水平的提高作出贡献。

弟子 魏世民谨述

二〇〇九年十一月二十三日

目 录

第一章 杨澄甫宗师经典论述…………… (1)

太极拳之练习谈 杨澄甫口述 张鸿逵笔录
…………… (1)

太极拳术十要 杨澄甫口述 陈微明笔录
…………… (4)

太极拳要点 杨澄甫
…………… (7)

论太极推手 杨澄甫口述 陈微明笔录
…………… (7)

第二章 太极拳的理论基础、功法要领及历史源流与 师承关系 …………… (8)

第一节 太极拳的理论基础 …………… (8)

第二节 太极拳的功法要领 …………… (21)

第三节 太极拳的历史源流与师承关系 …………… (47)

第三章 太极秘传八段锦和其他功法 ——太极拳运气练劲辅助功 …………… (74)

第一节 太极秘传八段锦 …………… (74)

第二节 其他功法 …………… (117)

第四章 太极拳中架（一名“花架”）	(124)
第一节 中架拳式名称顺序	(124)
第二节 中架拳式动作图解及用法说明	(126)
第五章 太极拳老架（一名“小花架”）	(203)
第一节 老架的特点及其与中架的异同	(203)
第二节 老架拳式名称顺序	(205)
第三节 老架拳式动作图解	(208)
第六章 太极拳经拳论汇要	(280)
太极拳经 武当张三丰著 山右王宗岳解	
.....	(280)
太极拳论 王宗岳	
.....	(284)
十三势歌	
.....	(285)
打手歌 王宗岳	
.....	(286)
十三势行功心解 王宗岳	
.....	(286)
杨氏太极拳老谱（共三十二目，四十篇）	
.....	(287)
杨班侯传太极拳九诀（共九篇）	
.....	(308)
杨健侯传太极拳拳理及要诀（共十六篇）	
.....	(313)

四字秘诀	武禹襄	
.....		(319)
撒放秘诀	李亦畲	
.....		(319)
五字诀	李亦畲	
.....		(320)
宋谱（共九篇）		(321)
无极歌		(323)
田兆麟老师答黄文叔先生问化劲发劲书		(323)
附录一 一帧弥足珍贵的老照片		(325)
附录二 太极拳赋		(328)
后 记		(333)

第一章 杨澄甫宗师经典论述

太极拳之练习谈

杨澄甫口述 张鸿逵笔录

中国之拳术，虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术。历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者比比皆是。学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。

太极拳，乃柔中寓刚、绵里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。故研究此道者，须经过一定之程序与相当之时日。虽然，良师之指导、好友之切磋固不可少，而最要紧者，是在逐日自身之锻炼。否则，谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门外汉者，未有逐日功夫。古人所谓终思无益，不如学也。若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举摹练，无论老幼男女，及其成功则一也。

近来研究太极拳者，由北而南，同志日增，不禁为武术前途喜。然同志中，专心苦练、诚心向学、将来不可限量者固不乏人，但普通不免入于两途：一则天才既具，年力又强，举一反三，颖悟出群。惜乎稍有小成，便是满足，遽迹中辍，未能大受；其次，急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全。虽然依样葫芦，而实际未得此中三昧，一经考