

太极拳 至理臻法

主编·翁福麒

附左手纯阳剑
图文双解

太极宗师 杨禹庭 秘传心法
五十年练拳体悟倾囊而授
详解太极理法功架



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

太极拳

至理臻法

主 编 翁福麒
副主编 李永和
顾 问 李秉慈
编 委 李永和
张晗睿
王义民
曹青山

周 晖 张瑞峰
张 斌 丁 宇
韩优莉 丁德光



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

太极拳至理臻法/翁福麒主编. —北京:人民军医出版社,2011.4
ISBN 978-7-5091-4260-8

I. ①太… II. ①翁… III. ①太极拳—研究 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 056282 号

策划编辑:张伏震 成 博 文字编辑:薛 镭 张 强 责任审读:余满松

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8725

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:19.5·彩页 6 面 字数:375 千字

版、印次:2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~3000

定价:62.00 元

版权所有 侵权必究

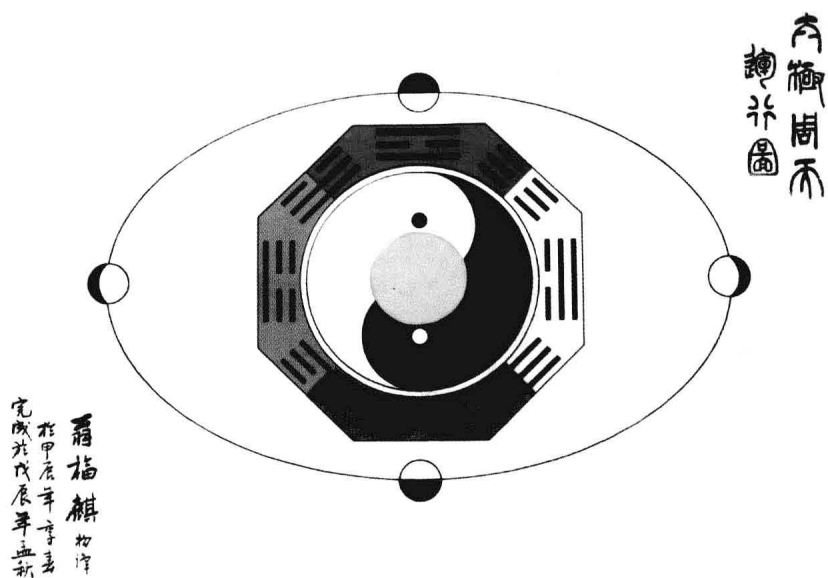
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



主编简介

翁福麒先生是国内外著名的武术家、太极拳专家，是一代宗师杨禹廷的入室弟子。1984—2007年一直担任北京市吴式太极拳研究会常务副会长兼秘书长，现在仍是协会的荣誉会长。其自幼酷爱武术，七岁即随天津李耀庭老师学形意拳5年，1946年又在北平向高紫云老师学太极拳3年，1953年又在沈阳向张董僧老师学浑圆功、太极拳、形意拳、八卦掌3年。从1956年后一直跟从杨禹廷老师学太极拳和器械。

翁福麒先生一生致力于太极拳的宣传和推广工作，从1990年开始，就在北京中医药大学义务教拳，并持续至1996年。曾于1989年初春拍摄《吴式太极拳》电视教学片，由华艺音像公司出版发行。曾于1990年和1999年与太极拳大师李秉慈合著《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》《吴式太极拳拳械述真》等书，出版发行后，深受读者欢迎。



彩图 1 太极周天运行图

注 椭圆之内是白的本色，表示原始的无极。中间的圆表示太极，分阴阳两仪。阴阳生五行，金为白色，木为蓝色，水为黑色，火为红色，土为黄色。

两仪生四象，东方甲乙木、左、青龙、蓝色。南方丙丁火、前、朱雀、红色。西方庚辛金、右、白虎、白色。北方壬癸水、后、玄武、黑色。此为四正方向。四象生八卦，在正八边形内的乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑的八卦符号。是为八手。椭圆线上的四小圆及其所对的方向为东、南、西、北四正方，乃捫、挤、攢、按四正之手。四种颜色的交接处及其所对的方向西北、东北、东南、西南为四隅方，乃采、捩、靠、肘四隅之手。



彩图 2 杨禹廷老师练剑图



彩图 3 七星望月



彩图 4 转身蹬脚



彩图 5 跳涧拦截



彩图 6 进步挫腕



彩图 7 蜻蜓点水



彩图 8 弯弓射虎



彩图 9 转刀抹斩

| 内容提要

本书详细阐述了太极拳的拳理、技法、历史源流及各流派的沿革，并介绍了太极拳械的练功要领及各种姿势，配以大量的真人照片图，便于体会太极拳的实质和本义。本书还附录了各个时期的太极拳精论，以及太极拳名家的事迹和佳传，以提高读者对太极拳的认识和锻炼兴趣。并在附录介绍刘德宽所传的纯阳剑套路的左手执剑的锻炼方法。本书通俗易懂、深入浅出，图文并茂，适合太极拳爱好者阅读。

我们的太极拳老师——翁福麒

(代 序)

我们是从1991—2003级在北京中医药大学就读的学生。当时只有少数的武术、太极拳喜好者，绝大多数只是听说而未见真颜之人。来到学校后听说一位离休老干部、太极拳名家翁老师在学校内义务传授太极拳，我们只听说过“太极拳好，”而没有亲身尝试过。大多数人都是抱着好奇心来的，反正也不像学其他课目，还不交学费呢！那就试试看吧！

翁老师语重心长地讲，太极拳是我们中华民族优秀宝贵的传统文化，与中医学一样占有先驱、独特的优势，应该努力向世界人民推广，以造福人类。让我们了解练太极拳还比从事其他体育活动有更多的优点，从而大大提高了我们的民族自尊心和学拳的兴趣。经过一段时间的听、学、练以后，尝到了真正的甜头，也就更增强了信心和决心。翁老师在教拳时认真地讲解，反复多次地示范。先让大家明白了，才让我们学着，仿照着去练。在我们练的时候，他又手把手地从头上到脚下，从前到后就身体各部位出现的差误及时给予纠正。我们看到老师在天热时汗流浹背，湿透了衣服；天冷时两手冻得通红，每当触到我们肌肤时，都叫人打个寒战。在我们初步学会了基本动作后，又进一步深入地讲解规范的拳势动作，让我们步步走进太极拳御苑。

翁老师在讲每一个具体功法时，从手的某处率先领动，向何处去，途经何处，目的地在何处，达到目标时在手的哪一个部位显现，身躯又如何落实（这些肢体动作都是在大脑中枢紧密控制和指挥下完成的），都交代得清清楚楚。并且还将为什么要这样做？身体各部位的互相结合，身体运动时的力学原理，拳势所做的开合涉及周身关节的变转，影响到膈肌的升降和内脏的活动以及阴阳变化之理都解说得极其详细和透彻。譬如，在做“搂膝拗步”的右手进掌，右腿承重成正步坐式时，左脚在斜前处脚跟虚着地。意念在右腕中间与耳尖平，手背、手指放松。此时，右四（环、无名）指尖所指正是前进的方向。所以应由四指尖引领往左脚的上方前进。当右手到达左脚上方时，左脚逐渐轻轻落平而不承担体重。这就是阴阳变化转换的契机。右手继续不停地往左脚尖落平的前方进展时，意念则由四（环）指尖过渡

到中指尖,再到二(食)指尖。由二指尖往下则到达掌心。同时,左膝放松往前移到脚尖上方,重心也由后腿逐步过渡到左腿,直到完全承重,屈膝松腿,尾闾对正前脚跟,身体正直站立,头顶悬起,两眼平视。此时鼻尖、膝尖、脚尖垂直对正,达到头顶心、重心、承重的脚心都在身体的中轴线上。右掌心微内凹朝向正前方,五指分开,虎口朝上,大(拇)指尖与二指二节成水平状,并向后对准鼻尖。全臂舒伸,肘尖垂地,肩关节往前下松开,两肋舒松,膈肌下沉,腹部充实。旁观者从前后,左右各处观看,全身都是端端正正,舒舒展展耸立于大地之上。仅此一动就是这般地标准到位。如此可见整趟的拳势动作的精雕细琢了。这种教拳的讲法真是从来没有见到和听到的。让我们先在心中明白、理解。若是真能做到这种程度,对身心、内外的锻炼都有很大帮助,其后我们还真有人慢慢地迈上了这层高台。经过太极拳的锻炼,还真让我们收到了很好的效果。缓解了过去不断发生的小病、小痛和一些慢性病,提高了健康水平。更重要的是在学、练太极拳的过程中体会到中华民族的优良传统和人生大道。翁老师在教拳时还经常讲前辈们在武学方面的业绩和佳话轶事,讲得最多的是他的老师——我们的杨师爷的事迹,听老师讲,师爷对拳术一生的执着追求,治拳严谨。他在年轻时跟哪一位师父学任何拳种都非常认真刻苦,细心钻研,对拳术中的每一动作,每一姿势都高标准,高要求地学、练和体会。遇有不明白的地方,一定要问到底。那些老师父们碰在一起聊天时就说:“杨三(师爷行三)这个徒弟真不好教,不把他教得明明白白,他就没完没了刨根问底!”可是他确实听从教导,忠诚老实,认真刻苦地向师父们学练。

老师说:师爷在进入太极拳之门后,更是加倍努力学习,勤奋苦练、废寝忘食。他经常到城外清静的地方去练拳,天不亮就出德胜门到土城一带,走在路上边走边练还加上不断地琢磨。一步一个“搂膝拗步”地走到练拳处(1920年以前那里非常僻静,除庄稼人外很少有其他人来往)。

过去人们常说:“穷文富武”。师爷却是在极端困难的条件下从武教拳的。那时的社会光靠教拳的收入很难维持生活,40多岁才有了第一个儿子。你们都猜不到老俩口是怎么喂养孩子的!他们是把黄豆泡好,榨烂了,挤出浆来煮开喂孩子吃。连买现成的豆浆都舍不得。就这样安心闭门练拳,细悟理法,而不去交结官宦、富豪、恶霸攫取不义之财。老人家就是在这种环境下攀登太极拳顶峰的。有付出才有收获,付出越大,收获越多。所以这趟拳才能逐步完美完善、更高超、更合理地形成。翁老师说:“我在你们师爷耐心教导下,才学得点皮毛,以自己粗浅的理解转手传给你们。”

正如学生王邦博所言“这趟太极拳是通过老先生一生刻苦的修炼,倾毕生心血在拳理上精心研悟的结果,结合人体功能改进了拳势结构,动作方法,使之更加科学、规范、合理,易于传播,受教者数以万计。杨师爷对前辈的这一文化遗产很好地继承、发展并传播于世,很好地完成自己的历史责任”。

王邦博还说“从我老师的身上,我深深地体会到杨师爷诸多的良好品德和高尚精神,在他的众多弟子中永存,他的心血没有白费,我的老师是师爷的晚年弟子,是师爷这套太极拳成熟定势的学习者,并尽了弟子之力,帮助师爷记录下拳式动作,拳理拳法,编写出版太极拳系列图书,言传身教,几十年如一日地传播太极拳。从我认识老师到现在,他坚持不懈地到北京中医药大学义务教拳,风雪无阻,尽管他患有腰椎病,1993年入冬后病情加重,我们十来个人送老师走时,他连自行车都骑不了,学生们心里都很难过,也非常感动。1994年春开学后他就住进了中医研究院骨伤所治疗。他病情稍有好转时,就让我们到医院听他讲解太极拳的道理”。

“翁老师出院后骑不了车,改乘公交车,要换两三次车才能到学校。有时公交车误点,他怕影响上课,就花十几元乘出租车赶来”。

“听老师讲,师爷于新中国成立后在中山公园和阙左门外教拳长达25载(师爷早在20来岁就开始教拳了)。直至80多岁仍亲自领练和指导。可见,前辈们能达到如此高的武学境界、武德修养,不仅因为他们有勤学苦练的精神,更有对武学的热爱和全身心的投入。世上之事皆是如此,无论习拳,做学问,还是工作,如具有这种精神,一定能取得丰硕成果,领悟其中真谛。对于我们这些中医学子,这一点尤其具有重要意义。前辈的品德,也给了我们深深的教育”。

学生张晗睿说“我于1998年以657分的高考成绩来到北京中医药大学,这是一个可以进入全国任何一所大学的成绩,我选择了这里,就是为了一个学习中医和传统文化的理想。7年的时光已过,回顾几年来的所学所得,能够和老师学习太极拳是我最大收获之一。这趟太极拳不仅使我有好的身体和充沛的精力,更使我懂得了很多的道理。我会把它作为我一生追求的事业,不断地练习、领会,并尽我最大的努力将它发扬光大”。

“翁老师反复地给我们讲前辈艰苦奋斗,自强不息,淡泊名利,敬业好德的事迹,鼓舞我们年轻人的意志和上进的决心”。

学生周晖说“我自幼喜好武术,先后接触了多种拳法,但苦于无名师指点,都只能是浅尝辄止,临渊慕渔而矣。直到1996年秋天我在天津南开大学学完基础课后,来到本校才遇到翁老师。当我得知翁老师是免费教拳时,很是吃惊,因为当时

在学校里还有几位教其他拳术的老师,都是收费的,而且价格不菲。更令我吃惊的是当我第一次到老师家的时候,我万万没有想到,作为一生练武且在太极拳界有较高声望的老拳师和辛勤工作 40 多年的离休老干部竟然是家徒四壁,生活俭朴。当时的师母瘫痪在床,不能自理,仅靠他一人服侍。可想而知,困难到何种地步。但老师却坚持义务教拳,而且多年来风雨无阻,从不误课。这使我深深地意识到我遇到了一位好老师,从而坚定了我追随他学习的决心。在以后的 5 年里,老师先后系统地教授了太极拳、太极剑、太极刀、太极推手和纯阳剑等拳械。在学习老师非常重视以德育人,教导我们如何做人,并身体力行。老师不仅重视拳术动作的实练,更重视太极拳理论的学习和探讨。1998 年举办了太极拳高级理法研究班,使我们对太极拳理论有了更深刻的认识。老师自 1956 年追随师爷杨禹廷学习太极拳,50 年如一日,全身心地投入到太极拳的研究和普及推广,尤其在太极拳理法方面有独到的见解。多年来老师广泛收集各种学术资料,对太极拳理法进行深入而系统的研究,反复探索,并付诸实践。用理论指导实践,用实践验证理论”。

在翁老师的老伴瘫痪的 8 年中,为了不耽误每一次的来校授课,我们同学自动地组织一两个人到家中照看师母,好让老师安心教拳。直到师母垂危之时。老师也没影响给我们上课。以后老师搬到远郊区通州,来校的单程就是 50 多里,要用 2 个多小时。晚上,讲完课,乘坐末班车 10 点多钟才到家。

翁老师就是这样的诚心、专心、细心、耐心教导我们,而且对我们同学更是关心和爱护。虽然他的家庭生活并不富裕,不论是哪位同学经济上有困难,他都给予财物上的帮助。听说有个同学生病住院或准备考研究生时,他就及时热情地给予加强营养的补助费。每到节假日我们到他家中欢聚。他亲自下厨给我们做些可口的饭菜。他做的米饭和素馅饺子至今口中还留有美味!尤其最近三四年有了新师母,她老人家更是盛情招待,做出的丰富饭菜让我们大饱口福。这让我们就像回到了自己家中和父母亲亲热热地团聚在一起,享受亲人间的温暖。

坚持向翁老师学太极拳的诸同学

2011 年 1 月

| 前 言

中华民族数千年来战天斗地，栉风沐雨，制火冶金，发祥昌盛。创造了辉煌灿烂的民族文化，犹如拔地参天的巍峨巨树，矗立于世界民族之林。

太极拳，作为杰出的国粹，是这棵巨树上一枚亮丽馨香的硕果。此果乃神州大地上的哲理、武道、医学、气功、军事、科技、美学、艺术等人文孕育而成，它包含着中华民族先哲们对搏技、比武、修身、养性与道德、情操的锻炼、陶冶和升华。不啻奇妙的拳术，强体健身延年益寿的良方，更是博广深邃的学问，它包融了中国文化的全部内涵。

自太极拳诞生后，在近几十年来，已成为一项深受民众喜爱的体育运动，更漂洋过海传播至全球，呈一派兴旺发达气象。

太极拳是一座宏伟的宫殿，其中珍宝不计其数，均闪耀着夺目光辉。欲睹其光辉，非长年用功于正途，难以不谬。故习练者虽众，果能登堂入室，问其真谛之士，则如凤毛麟角。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”我们应以此精神对待太极拳，方能日臻其境。

宋人王安石游褒禅山，感慨而云：“夫夷以近，则游者众；险以远，则至者少。而世之奇伟，瑰怪，非常之观，在于险远，除有志者不能至也。”涉太极拳之途如观褒禅山景色，若停在“夷以近”之处聊以自慰，何能视其妙境？然太极拳系民族瑰宝，国人有责任使之发扬光大。诚如是，则自己受益无穷，亦为弘扬国宝，造福人类作出贡献，此莫大之善举，何乐而不为焉？

王宗岳著《太极拳论》，首开太极拳理法先河，以后关于太极拳理法著书撰文，阐发其妙者颇不乏人。然而，使太极拳理法深入人心，技法充实其身，仍属一项艰苦奋斗的历史重任。因众求索者兴叹于太极门外，故我辈应文武并举，亦练亦述，殚以理论，授以良法，为解疑释惑做努力。

笔者不才，及冠后邀天之幸，得以从学于太极拳一代宗师杨公禹廷，30年来耳濡目染，蒙师长谆谆教诲，获益良多。恩师仙逝，自知愚鲁不敏，未敢疏散懈怠，不期花甲已过，又跨古稀。深感先师研习太极拳逾70载，对华夏文化贡献巨硕，自觉负有承前启后之责。秉承恩师太极拳理法的教导遂果敢提笔，履先哲后尘，做尺蠖之寸进。尽个人数十年之得倾囊以注，愿为太极拳学与当代高新科技相融合璧做抛砖之举。渴望方家指正除谬，诚为吾幸，实为中华武术增辉也。

翁福麒

2011年1月4日

| 目 录

第 1 章 太极拳意述真	(1)
第一节 太极拳原理	(1)
一、图形解释的太极拳原理	(1)
二、文字解释的太极拳原理	(9)
第二节 太极拳传统理论	(13)
第三节 太极拳谈养生	(17)
第 2 章 太极拳之“意”	(20)
第一节 太极拳的用意与松净	(20)
一、用意	(20)
二、松净	(25)
第二节 太极拳之“阴阳、动静、虚实、开合”的辩证关系	(29)
一、阴阳	(30)
二、动静	(30)
三、虚实	(31)
四、开合	(32)
第三节 “虚领顶劲”解	(34)
第四节 论“气沉丹田”	(38)
一、丹田	(38)
二、气	(39)
三、如何“沉”法	(40)
第五节 四两能拨千斤	(44)
第六节 何谓“双重”	(47)
第七节 太极拳的战略战术	(51)
一、太极拳的战略	(52)
二、太极拳的战术	(54)
第 3 章 太极拳之“形”	(58)