

NEIGONG JIEMI
YANGSHITAIJIQUAN LAOLIULU

李和生 著

内功揭秘

老六路

杨式太极拳



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

内功解秘

杨式太极拳

杨式太极拳

杨式太极拳

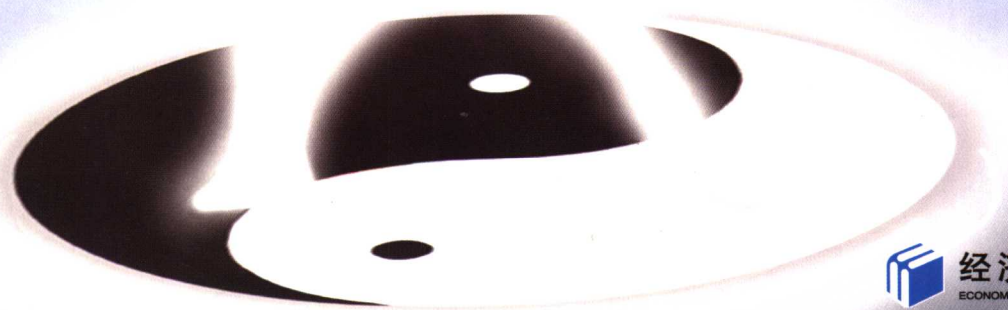
NEIGONG JIEMI
YANGSHITAIJIQUAN LAOLIULU

李和生 著

内功解秘

杨式太极拳

老六路



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

内功解秘:杨式太极拳老六路/李和生著. —北京:经济管理出版社,2005

ISBN 7-80207-474-6

I. 内... II. 李... III. 太极拳,杨氏 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 149626 号

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层

电话:(010)51915602 邮编:100038

印刷:北京晨旭印刷厂

经销:新华书店

责任编辑:秦汉文

技术编辑:蒋 方

责任校对:全志云

787mm × 1092mm/16

18.5 印张

299 千字

2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—8000 册

定价:38.00 元

书号:ISBN 7-80207-474-6/G·24

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部

负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街2号

电话:(010)68022974

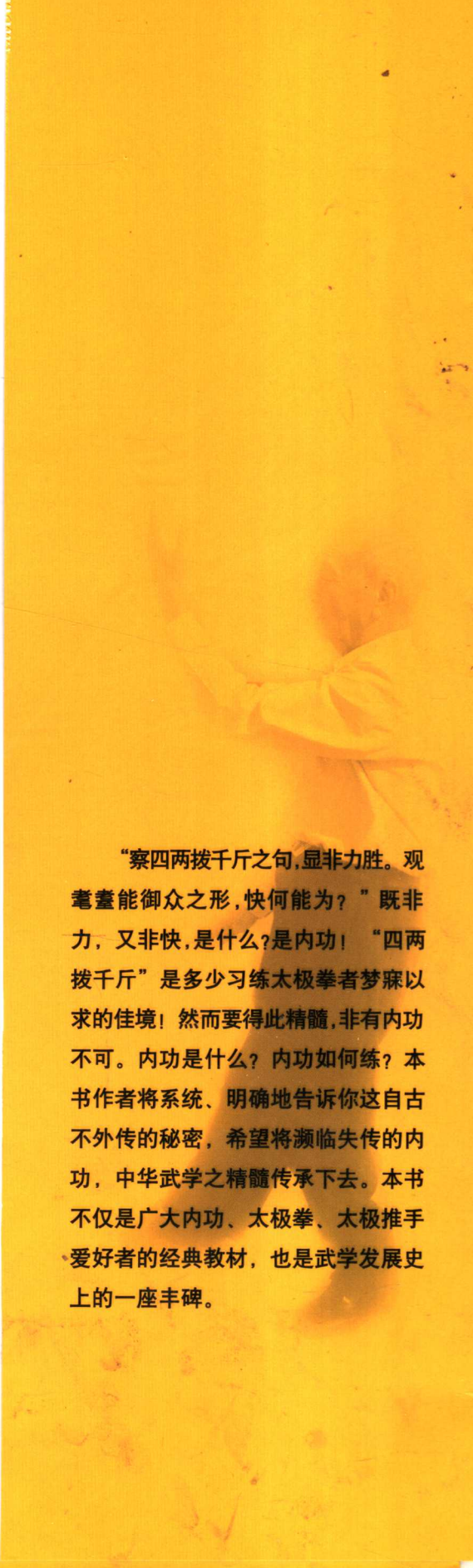
邮编:100836



作者简介

李和生，祖居北京。1926年丙寅岁次生。毕业于北京医科大学（现北京大学医学院）生物化学系，1953年参加工作，积水潭医院生化科主管医师。

先后被聘为北京市炎黄传统医学研究所所长、北京市现代管理学院东方武术馆馆长、北京吴式太极拳研究会名誉副会长、中国嵩山少林寺武术协会顾问、美国中医药研究院教授、日本日中友好协会名誉理事等。



“察四两拨千斤之句，显非力胜。观毫厘能御众之形，快何能为？”既非力，又非快，是什么？是内功！“四两拨千斤”是多少习练太极拳者梦寐以求的佳境！然而要得此精髓，非有内功不可。内功是什么？内功如何练？本书作者将系统、明确地告诉你这自古不外传的秘密，希望将濒临失传的内功，中华武学之精髓传承下去。本书不仅是广大内功、太极拳、太极推手爱好者的经典教材，也是武学发展史上的一座丰碑。



杨露禅



杨建侯



杨澄甫



汪永泉



朱怀元





作者在香港讲学



作者在新加坡讲学



作者在日本讲学



作者在斯洛文尼亚讲学



作者在东北讲学

前言



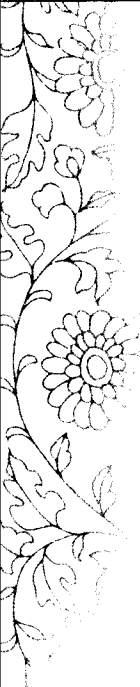
QIAN YAN

太极拳是中华武术中的宝贵遗产,它在锻炼身体、增强体质、促进身心健康等方面的益处,早已为太极拳爱好者所公认。在技击方面,太极拳“以静制动、四两拨千斤”的精深理论,吸引着广大武术爱好者。目前很多国家掀起了太极拳热,太极拳已经成为中国和世界各国体育交流中的重要项目。

笔者自幼酷爱武术与内功。1946年,追随“李氏三杰”之嫡传弟子唐凤亭老先生习练形意拳术及形意内功,由于自己刻苦磨炼,加之唐老先生的细心指导而获益匪浅。1953年,从师武术家王培生先生,习练吴式太极拳和八卦掌。经过刻苦揣摩,对内功诸拳已有不少领悟,但我深知中华武学博大精深,内功拳浩渺玄机,而自己实乃沧海一粟,于是,1976年又拜杨式太极拳隐世奇人朱怀元老先生为师。“十年盘一拳,十年练一功”,始得内功拳之绝学而顿悟。因笔者60年如一日的揣摩与磨炼,蒙众多学生之错爱而冠之以“轻灵”、“独特”风格之雅称。近20年来,我一边跋山涉水于大江南北,风餐露宿于长城内外,一边讲学教功,使我中华内功太极拳后继有人。几十年的武学内功生涯与二三十年风尘仆仆的奔忙使我感觉到,人民是伟大的,人民养育了一个个具体的儿子,而人民又是宇宙的儿子,天地乃一大宇宙,人乃一小宇宙。古代伦理学——孔子儒学的核心,讲的是人的行为和修养的协调;法家也研究人,但研究的是个人与社会关系的协调;道家的思想也是研究人,但研究的是人与大自然的协调。那么这套内功太极拳锻炼的目的,不就是使人们自身协调而练精化气,人与人及与社会协调而练气化神,人与大自然协调而练神还虚吗?

这套拳用朱怀元老师教练的杨式老六路拳架,充以传统的太极内功学。此拳第一阶段要求练“腰”,两只手和两只大小臂的运动,都要由腰来统领支配,而且两个腰子要分别运动,左边腰子支配左臂左手,右边腰子支配右臂右手。从太极拳的体用观点上看,初步功夫“腰”上手,也就是“以身变手”功夫。要求身体各个部位的劲源,都应能反应到手上来,这一步功夫很重要,它就像盖楼房的打地基一样。初步功夫的基础扎扎实实,中乘功夫的“以气变手”,上乘功夫的“以意变手”也就容易学了。





透过太极拳看人体,我们认为,人体实为两个系统,身躯和四肢是外形,是第一系统。神、意、气虽然无形无象,但它们是人体的第二系统。本书所介绍的内功,就是讲怎样调动第二系统的能量。因为练外形一般以练力量、速度、方法为主,即练第一系统;但第一系统的能量是有限的,如果光练第一系统,也不符合太极拳“内外相合”的最基本要求。你把任何一套拳架学会,只能说你会了这套拳。你把内功即第二系统练好才能算是“得道”,而且第二系统的能量是无限的。我们的身体第一系统的能量和速度,随着年龄的增长而逐渐消退,男士 60 岁,女士 50 岁以后,他(她)们的力量和速度都会自然减弱。例如一个举重运动员,当他举到一定重量后,再让他增加力量也很困难,他的力量不但随着年龄增长而消退,而且只要他停止锻炼,力量和速度就会日渐减弱。第二系统通过内功锻炼与激发,它不受性别与年龄限制,活到八九十,你只要锻炼,它的能量仍然不断增长。王宗岳的《拳论》云:“察四两拨千斤之句,显非力胜。观耄耋能御众之形,快何能为?”它说明不是力胜,也不是快,那是什么呢?是内气,是内功,是人体第二系统激发出来的巨大能量!这也说明第二系统的增长是无极限的,要想达到极限,可以说:前无古人,后无来者。

人的内气是与生俱有的,但是因为人们后天的活动长期地取代了先天内气的使用,先天内气因此变成潜在能量。由于先天内气在大多数人身上,长时间未被调动利用,所以没有有效增长壮大。一旦人们掌握了正确的方法修炼,这一潜能就会被激发出来。内气——第二系统,是可以无限制地培养壮大,第二系统的开发是永无止境的,因为它没有极限。自古至今,谁也不可能知道第二系统的极限。先辈将内气修炼的极限用“神明”二字作为终结。

内功太极拳,要求练拳与推手,都用第二系统的神、意、气的气势,支配身体的形式运动,实际在推手时,我们的歌诀是:“有手似无手,神意领手走。”对方摸到我手时,他第一感觉是松、空,没法使力,随即感觉自己的身形、腰、腿、脚被一种无形的能量控制住。此时如果想调整自己,手上稍一用力,即会被弹射出去。

第二系统正确地开发出来,它比第一系统肢体的能量要大数十倍,甚至无极限。

本书既继承了传统的精华,又结合自己 60 年练功、教功的实践,前者为根本,后者提的论点限于个人的水平和局限性,未必恰当,愿和大家探讨,诚望指正。

李和生

2005 年 9 月

李和生先生小传

李和生祖居北京。1926年丙寅岁次生。毕业于北医生物化学系,1953年参加工作,积水潭医院生化科,主管医师。李和生的一生除了从事本职工作——生物化学研究之外,就是钻研人体科学及研究和传播太极拳。他进入花甲之年后,无论是医道,还是拳道,都已走向成熟,造诣颇深。尤其他的太极推手功夫,可谓达到出神入化之境,深受国内外武林同道的首肯。据《中国当代武术家辞典》记载:他先后被聘为北京市炎黄传统医学研究所所长、北京市现代管理学院东方武学馆馆长、北京吴式太极拳研究会名誉副会长、中国嵩山少林寺武术协会顾问、美国中医药研究院教授、日本中日友好协会名誉理事等。

李和生自幼聪颖夙慧,由于机缘在读书时就喜爱武术,每次上下学的路上,常将习武人的行肢作态模仿得惟妙惟肖。一抬手、一投足、手眼身法步,俨然名家所传。随着岁月的增长和阅历的积累,尤其是经过“七七卢沟桥事变”后,由于国运乖戾,日寇横行,更激发了这柔弱青年李和生习武强国强体的凌云之志,这为他以后走上武术之路埋下了种子。

抗日战争胜利,举国上下普天同庆。作为青年学子的李和生更是欣喜若狂。他觉得浑身有使不完的力量,既要学医,又要习武。正当青春时期的李和生渴望寻名师之际,1946年的春天,他巧遇当时名振北平武林的“李氏三杰”嫡传弟子唐凤亭大师。唐凤亭大师为北平形意拳门中“李氏三杰武馆”教务长,深得李氏三雄秘传,功夫了得。李和生如鱼得水,追随唐凤亭大师学形意拳、少林拳功法。春夏交替、寒暑往来,真是功夫不负有心人,几年过去了,李和生的功夫大有长进。行起拳来真有劈如斧、钻如电、崩如箭、炮如火、横如弹的味道。形意拳十二形操之“曲伸开合,闪展腾挪,形神合一”之玄妙,为他以后在内功



太极拳上的登堂入室奠定了坚实的基础。每当回顾这段习武历史时,李和生总是深情地说:“学拳容易,寻师难啊!我有幸遇上唐大师,犹如千层高楼,打好了楼基,我在太极拳内功上的成就,首先应归功于启蒙老师唐凤亭先生的教诲!”

北平和平解放后,改名为北京,成为人民当家做主的新中国首都。历尽沧桑的北京,恰似初升的太阳,光辉夺目,一派生机,各行各业蒸蒸日上。李和生作为新中国的主人和建设者,同祖国一样,意气风发,全身心地投入新中国的建设行列当中。大学毕业后,随即参加工作,从事生物科学的医学研究工作。

1953年刚刚走出学校大门的李和生,经人介绍与威震北京的太极拳名宿杨禹廷宗师的高足、武术名家——王培生相识,随入吴式太极门,拜他为师。武术是讲缘分的,拜师后的李和生与老师王培生之间,真是心有灵犀一点通,他对王培生大师的太极功夫佩服得五体投地,潜心模仿,细心揣摩,从一抬手、一投足上下功夫。了解王培生的人都知道,武术就是他的生命,在这一点上师徒俩却有相似之处,而且俩人都是小个子,一个是清秀书生,一位是敦实浑厚的练家,两人眉宇之间都渗透出聪慧的灵光,一看就知道,有一股子钻劲儿,且都嗜武如命。时光荏苒,日月穿梭,由于李和生天生聪慧,又与武术有缘,虽经历几年却尽得王培生大师的“以心行意,以意导气,按窍运身”吴式太极拳的武学精髓。特别是在太极推手中的沾、连、粘、随等功夫上,李和生显现出他在武术内功方面的超常智慧。正当李和生在学拳方面进入一个“跳跃时期”时,不巧王培生大师因故离开北京,李和生心情很沉重。好在他的师爷杨禹廷还在,于是就跟随杨禹廷师爷继续深造。由于在武术方面的天分,不懈努力,及孜孜不倦的精神,李和生深得这位吴式太极拳北方掌门人的钟爱,使得一代武林名宿倾囊相授。李和生没有辜负杨老先生的偏爱,日复一日地刻苦钻研,努力探索,深得吴式太极拳之真谛。

对武术有更高追求的李和生,为了探索太极拳“四两拨千斤”之奥秘,寻找攀登返璞归真的武学之巅,在长期的寻师访友中几经周折,后经人介绍于1976年又拜汪永泉大师的大弟子、太极拳隐士奇人朱怀元先生为师,学习杨健

侯在清王府所传授的传统六十二式内功太极拳，俗称“老六路”。

朱怀元大师是位名不见经传的医务工作者，他性格内向，不善张扬，特别是在那个特殊的历史年代里，像他那样的知识分子，虽有一身绝活，却很少显露。李和生能与朱怀元有师徒之缘，还是出于同道、心灵感应、气脉相通，才一见如故，尽了授其艺的因果之缘。如此一来，李和生在拳理、拳法、拳技等方面更上一层楼，尤其在太极推手方面的“内力”上走出“瓶颈”，进入一个“虚空神化”的世界。这一高深莫测之境界，没有身临其境和心灵感应的拳家，是很难理解的，甚至有人误以为这是一种虚幻之境……这与杨式内功太极拳自杨露禅、杨班侯、健侯、少侯、杨澄甫及其传人汪永泉等的纯正功夫是分不开的。种瓜得瓜，种豆得豆，师徒承传，一脉相承。李和生 60 年矢志不渝，悟太极之蕴哲，索太极内功之玄妙，达太极“四两拨千斤”之佳境，圆敬献武学之梦……

千百年来，人们总是把太极拳同中华传统文化相联系。作为国之瑰宝的太极拳的拳理拳法的形成，不仅含有道家思想，也融儒、释、玄理之精华。故而云，太极拳名出于“易”是为太极；理法融儒、释、道、玄无所不包。道者道，无常道，道者反之幼，尊儒术，不偏不倚，中庸之道；以释理养心，淡泊名志，万法归一。

时光荏苒，日月穿梭。李和生从 1946 年追随“李氏三杰”传人唐凤亭学习形意拳以来，先后于 1953 年拜吴氏太极拳大师王培生为师，1976 年又拜杨氏太极拳传人汪永泉大弟子、太极拳隐士奇人朱怀元为师。几十年间李和生这位武术“痴人”竟然得到三位武术名宿传授内家拳功。这使他饱学道、儒、释、玄之义，并结合现代科学中的人体科学和力学原理，研究太极之内涵，成就“四两拨千斤”武学之内功，立四海之丰碑。从少壮到中年，从满头青丝到两鬓如霜，李和生为了追求太极拳的真谛，走塞北，下江南，赴中原寻根，到辽、吉、黑传拳，一边讲学教功，一边走访高手奇人，丰富自己。功夫不负有心人，终于在太极拳内功上走出了“瓶颈”，找到了修炼内功的“三乘功夫”，并提出和实践了“三年一小成，五年一大成”的学练内功的目标，创造了太极拳内功的历史丰碑，实现了“毫厘御众”、“太极拳大力神功——四两拨千斤”的神话。

