

# 杨式太极拳述真



● 人民体育出版社

● 汪永泉 讲授

# 杨式太极拳述真

汪永泉 讲授

魏树人 齐一 整理

人民体育出版社

责任编辑：王洁

杨式太极拳述真

汪永泉讲授

魏树人 齐一整理

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

\*

787 × 1092毫米 32开本 8.75印张 1插页 150千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—12,500册

\*

定价：4.30元

IS B N 7-5009-0513-0/G · 485



作者像

281646

## 前 言

凡是读过太极拳谱的人都知道，杨式太极拳源于河南省陈家沟的陈式太极拳，为清末拳师杨露禅所创。其子杨健候在北京一些王府中授拳。先父崇禄公曾和溥伦贝子一起跟杨健候学艺多年。我七岁时开始跟着父亲在杨家练功，1917年我十四岁时，拜杨健候的三子杨澄甫为师。当时在杨老师门下学习的还有阎月川、牛春明等人。一直到杨老师去上海，我才中断了直接受教。

我于1926年开始，先后在今是中学、协和医院等处教拳。还有些人常常来我家里学拳，成绩较好的有朱怀元、孙德善、张广龄、张孝达、高占魁等人。1977年，我开始在中国社会科学院教拳，院内外先后有许多人参加了这一业余活动。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、吴友文、张文杰、何凤山、刘金印、魏树人等人。除这些老年人和中年人外，还有少数青少年也对杨式太极拳产生了兴趣。其中，坚持练拳的卢志明也颇有收获。我殷切希望越来越多的青年学习太极拳，经过持续不懈地锻炼，赶上并超过前辈，使祖国的文化遗产之一——杨式太极拳得以代代相传，不断发展。

由于我一直没有间断杨式太极拳的教学，积累了一些经验。在担任北京市武术协会副主席之后，总想应当不负重托。因此，

在年逾八旬的今天，希望能把个人对太极拳在理论与实践方面的理解和经验加以总结，贡献给社会 and 更多的人共同研究，使杨式太极拳得以正确承传和发扬光大。近年来，我在教拳过程中，口授心传，保留下来一些记录材料，由魏树人和齐一整理，使之系统化，并尽可能做了一些使人易懂的解释。经过我审定，形成了这部初稿。当然，这里所讲的内容都是以前人研究成果为基础的，我所能做到的，不过是有限的继承和发展。

由于我文化水平不高，老拳谱又缺少注解，因此，我的体会难免有不科学之处。希望同道不吝赐教，以饗读者。

汪永泉

1986年元月

# 太极拳与养生

人们不断与侵害肌体的疾患斗争着，经常在抗病中生活着，从而积累了大量的养生知识和祛病方法，我国的太极拳就是其中的一种。

在我国较早的一部医书《黄帝内经》中就记载有：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神具，尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”讲的全是预防疾病，保持健康，正威则邪不侵，体壮则疾病不生的道理。太极拳运动便是这些道理的切实体现。

太极拳虽属于中华武术的范畴，也可说成是中国医学的组成部分之一。通过练习太极拳可以达到祛病、健身、养生、延年的目的。

武术分为内家拳及外家拳两大类。外家拳以练筋、骨、皮为主，而以太极拳为代表的内家拳则以养气、通络为主，也可以说以放松、调整周身气血为主，属于气功中之行功。所以为了养病，调整气血的运行，恢复体内的正常循环，以练太极拳最为适宜。

人，由于自然规律，由少而壮而中，逐渐衰老，这是客观

规律。在衰老之年通过武术锻炼，延缓人体生理老化过程，使衰老的各类细胞，逐渐强健起来。当然，这不是件容易的事，必须适当、合理地锻炼，同时还要注意饮食、劳逸结合、心情愉快等各个方面。单纯的一个方面的努力是不容易奏效的。

练太极拳，不是一般的学习拳式，必须懂得很多基本功，必须要做到“放松”，“气道通畅”。肺主一身之气，肺气调则周身气行，故练功必须令其气顺，不可叫气道结滞，所以说：练拳不可以闭气、使力，总以放松、沉气为主。在练拳时要求配合呼吸，配合开合等，全是这些理论。

有人一练就想着成为武术权威，这是不可能的。一般的练功，必须冬练三九，夏练三伏，意思是说，练武功必须持久，逐步提高，与读书写字的道理一样。

北京中医学院教授

赵绍琴



## 序

我国的武术有着悠久的历史，高超的技艺和众多的门派。

现在，武术在国内外的影响越来越大，特别是太极拳运动受到了许多国家的重视。

太极拳是我国武术中重要的一支，它在养生、治病、强身、延年等方面的作用，已被人民群众所重视。据北京市体委粗略统计，仅在北京市每日练习太极拳和气功者不下五六十万人，大都收到了不同程度的效果。在太极推手、散手技击方面也涌现了不少新人。但对太极拳应用在推手、散手中应该具备哪一种风格和技术特点，人们还存在着不同的认识。

汪永泉先生受过杨式太极拳真传，造诣很深。生前曾担任北京市政协副主席。汪老为了把他一生所学留给后世，不辞辛劳反复讲授，由魏树人、齐一同志执笔，经过四年的辛勤努力写成了《杨式太极拳述真》一书，由人民体育出版社出版。这本书的问世，是本着多说并存，留待后世研究，扬长补短，共同提高的精神，与武术界人士和广大太极拳爱好者共同研究，并望得到生理学、心理学、医学、生物力学等学科专家的指导和协助，在再版中加以补充提高。

王平凡、沈勃、彭城

1987年5月

# 目 录

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| <b>第一章 杨式太极拳的要领</b> .....           | ( 1 )   |
| <b>第一节 练习杨式太极拳的基本要求</b> .....       | ( 1 )   |
| 一、总则.....                           | ( 1 )   |
| 二、身形.....                           | ( 3 )   |
| 三、内功.....                           | ( 5 )   |
| 四、架势.....                           | ( 8 )   |
| <b>第二节 杨式太极拳的主要功用</b> .....         | ( 12 )  |
| <b>第三节 练习杨式太极拳的进展阶段</b> .....       | ( 16 )  |
| <b>第二章 杨式太极拳（老六路）套路的外形与内功</b> ..... | ( 19 )  |
| <b>第一节 拳架姿势与内劲功法</b> .....          | ( 19 )  |
| 一、拳架姿势说明.....                       | ( 19 )  |
| 二、内劲功法说明.....                       | ( 20 )  |
| <b>第二节 杨式太极拳（老六路）套路动作详解</b> .....   | ( 28 )  |
| 一、拳式名称.....                         | ( 28 )  |
| 二、杨式太极拳（老六路）形体动作、意气走向说明<br>.....    | ( 32 )  |
| <b>第三章 杨式太极拳揉手</b> .....            | ( 172 ) |
| <b>第一节 揉手综述</b> .....               | ( 172 ) |
| 一、练习揉手的目的.....                      | ( 172 ) |
| 二、练习揉手的要求.....                      | ( 174 ) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 三、揉手的种类.....        | (176) |
| 第二节 揉手内功.....       | (180) |
| 一、内功的运用要领.....      | (180) |
| 二、内功的运用方式与方法.....   | (181) |
| 第三节 揉手精义.....       | (191) |
| 一、关于劲.....          | (191) |
| 二、关于点.....          | (194) |
| 三、三不打.....          | (197) |
| 四、关于九曲珠、乱环诀.....    | (197) |
| 杨式太极拳套路运行路线示意图..... | (199) |
| 后记.....             | (200) |

# 第一章 杨式太极拳的要领

## 第一节 练习杨式太极拳的基本要求

### 一、总则

杨式太极拳术的基本特点是自然、柔和、优美，因而使人在运动中感到舒适。练拳时，要着意体现松、稳、慢、匀的运动特色，在这个基础上逐步学会运用内气，达到松、散、通、空。

松，就是全身放松，从神态到动作都不能紧张，要注意克服拙力，恢复自然，而且始终如一。松的先决条件是心静，就是要把心气放松，同时全身的关节和肌肉都要随之放松，一直松到足心的涌泉穴。内气往下松沉时，必须注意不要把全身的重量压在下肢上，膝盖和小腿不要过分着力，小腹须始终松软地鼓着而不能紧张地绷挺。“气沉丹田”是指内气在意念的导引下连续不断地徐徐向下、向丹田处沉降，而不能错误地理解成鼓荡气息去冲压丹田。松是积极的而不是消极的，要做到松而不懈。提起精神才能肢体灵活，做到以意导气，以气运身，当气血周流全身时，便可体验到通体舒服和泰然自若。

稳，就是行动沉稳，从精神到体态都要保持平衡。练拳时，

上身要自然调直，不能前俯后仰，左摇右摆。下身进退旋转轻灵圆活，平稳地支撑着垂直的上身。这样才能脚踏实地，动作稳重，自己不失重心，而且不易被人牵动。要达到这一要求，首先要心绪稳定，防止精神散乱。无论是练拳和揉手都不能紧张和用力。当然，稳不是被动的，而是主动的。要努力保持平衡稳定，并使姿势与内气的运用得心应手，这样才有益于养生和技击。

慢，就是运身缓慢。在练拳过程中，维持适当缓慢的速度，是为了便于以气运身，使内气能够从容运行而畅通无阻。随着动作的节奏，有规律地调节呼吸。同时，仔细地按照拳术原则要求塑造自己的姿势和动作，纠正偏差，体会收获。如果动作过快，就很难达到这种目的。显然，这并不是说为慢而慢，越慢越好，而是要求根据每个人的体质和意向，适当地控制练拳的速度。条件发生变化，就应当加以调整，这样才能做到慢而不僵。在缓慢的动作运行过程中仍能保持轻灵，才不至产生憋气和呆滞等有碍健康的毛病。

匀，就是动态均匀。无论动作、姿势、呼吸都要求均匀。在均匀的动态中体现松、稳、慢的特点。练拳一势接一势，要连绵不断。所谓“运劲如抽丝”，即不能时快时慢。同样，匀也不是被动和绝对的。因为每一势都要从起点经过运行到达终点，然后开始变换到新势，在这里体现着连续性和节奏性的结合。在这一过程中要始终保持姿势的匀称，不出现违反运行规律的畸形。同时呼吸也要配合动作和姿势，保持均匀而自然。这样才能使人感到和谐，并表明练习者的功夫已经达到了一定程度。

在这个基础上，进一步可以加深内功的锻炼，探索松、散、通、空的奥秘，这是练就太极拳功夫的必由之路。在运用内气

使全身放松时，可以想象内气通过小腹丹田，经两腿内微前侧下行，过内踝到达足心涌泉穴，再由外踝向两腿外侧上引至两胯，并且以意导气，向四周散出去，想象其形成一个直径约一米左右的气圈，胯在气圈之中。“散”的过程可以比喻为石头投入水中形成的波纹逐渐散开。运用这种想象之功，可以把内气散发出去。要做到散，就必须使内气遍及全身，畅通无阻、毫不停滞。在练拳的经验中，前人总结出“肘不张、肩不松、胸不开、气不通”的格言，使我们了解到张肘、松肩、开胸这些动作、姿势与内气通畅的密切关系。但必须注意：松肩不是懈肩，张肘不是翘肘，开胸不是挺胸，做到了开胸张肘，才能产生气通的效果。做到了通，才有可能达到“全体透空”的最高境界。因为内气通畅以后，体内脏腑得到调节，可使气流畅通，不易受疾病的侵害，而且能够没有任何负担地主动应付环境。所以，松、散、通、空无论对于养生或技击都很重要。

## 二、身形

练太极拳时，对于身体主要部位的外形姿势有一些基本要求：对头部的要求，按老拳谱的提法是“虚灵顶劲”。对此有人做过通俗的解释叫做“顶头悬”，但由于这些概念不易理解，因此也就很难实行。实际上，这些说法无非是表明头顶要正直，意念向上虚空，和全身一样自然地保持中正安舒。这种姿势和动作主要是体现提起精神，防止萎靡不振。这样才能使大脑中枢神经指挥练拳的全部活动。头部达到要求的具体表现是，下颏微收，颈项和衣领的后部微贴。但要避免因强行僵项而造成头颈呆滞。要使头部和颈部保持灵活舒畅。

胸和背是前后对应的部位。老拳谱上有“含胸拔背”之说，意思是说不要挺胸，使意气内涵。但练不好往往会形成凹胸驼

背。这种偏差极为常见，必须注意防止。“含胸拔背”的主要目的是为了把身形调直，因此，理应提为“开胸和阔背”，使胸背在意气内含的前提下开阔舒展。这样练拳才能感到舒适，而不致因紧缩而感到揪心。在技击中按照此要求去做才能支撑八面，自如地运用招术。

脊椎至尾间要在一条垂直线上，这是体现“中正安舒”的重点。脊椎关节放松以及尾间向下垂悬的基本功练习，对于养生架子的运气、技击架子的发劲都会起到极其重要的作用。

肩肘为上臂的两端，老拳谱上有“沉肩坠肘”之说。意思是说不要耸肩翘肘，那样会影响意气下沉。但是，练习时过于强调沉肩坠肘，会很容易失之于“塌肩夹肘”，动作反而更加僵滞。因此，应该注意“松肩张肘”，使肩肘在意气下沉的基础上松张自如，并在意想中形成一个与两肩相平的气圈。这样练拳才能感到圆活，不至因拘束而别扭，在技击中也才能够灵敏多变，成为肘部配合手势进行攻防的后援。

腕手相连，老拳谱上以“坐腕”表示基本手势。其实坐腕很容易形成手势僵化，因此应注意“鼓腕”。鼓起腕子使手势松软平直，有助于内劲由中指根发出和便于变换手势手法。灵活的手势手法自然会使人感到舒服，气血周流顺畅，这样即使在寒冷的天气里，赤手练拳也会是温暖的。相反，僵硬的手就容易因寒冷而受冻。手可变掌，也可变拳，还可变勾手，但都要避免僵硬。无论在什么动作中用掌，都要保持松软平直，手心中好象老是擎着一个圆活的小气球。无论在什么动作中用拳都不能死死握紧，手心应保留一定的松动余地。在做“单鞭”势的勾手时，手也不能过分弯曲，五指尖要自然下垂，让内劲通过手背由中指根发出。两手在任何时候都不能硬推、硬碰、硬杵，使人有遭受猛烈地碰撞的疼痛之感。

腰胯相通，老拳谱有“松腰松胯”之说。腰是全身动作的中轴，胯随腰转。放松腰胯是使全身动作灵活的关键，要在腰的周围形成一个气圈。要特别注意把腰、胯和全身的活动有机地、协调地联系起来，发挥其养生和技击的功能。在练习松腰松胯时，尤其要注意以中正安舒为标准。既要避免翘臀挺腰，也要防止弯腰驼背。

踝和足是人体的基底，支撑着全身的重量。老拳谱用“十趾抓地”表示双足在练拳时的一种状态。但是这仅仅是指发力的一瞬间而言的。平时练拳时，应该脚踏实地，以意使两足的涌泉穴与地吻接，足跟与足掌要自然地与地面接触。如果平时练拳揉手时，脚趾用力抓地，会造成足、踝部的僵滞。双足在运动中同样需要松活。练拳时应意在足心，前进则足跟先落地，后退则足尖先落地，转动则一般以足跟为轴。无论何种步法，均要使重心在“二点”与“四点”之间(参见第二章第一节)，处于灵活状态。

人体的上肢和下肢是对应的，老拳谱有“外三合”之说，即“手与足合，肘与膝合，肩与胯合”。意思是说运动中的上肢和下肢，尤其是相互对应的关节要互相配合和呼应。根据实践经验，在肩圈、腰圈、胯圈之间要以腰圈为主，上下相随，灵活运转。“外三合”不能简单地理解为外部活动的互相配合，而要不间断地体会它是用意念来接通有关部位。想象把肩圈接于腰圈之上，将胯圈接于腰圈之下。在练拳时，用意念把肘和腰虚接起来，膝则随腰圈转动，形成肘与膝的相互照应和配合；用意念使肩沉在腰圈上，胯也是随腰圈转动，形成肩与胯的相互照应和配合。通过这些关节的活动把手足带动起来，形成手与足的配合，这样，从整体活动看来就是“外三合”。

### 三、内功



前面讲过的“以意导气，以气运身”、内三合等，它们的意义、道理与这里要讲的“内功”是一致的。“神与意合，意与气合，气与力合”，表明神意气在内功修炼中的相互关系。一般来说练内功就是指练神、意、气，使三者相互结合，形成一个相互关联的整体。在这里，应当排除一种误解，即不能认为三者最后的结合是落实在力上。这样做容易形成拙力，失却太极拳的真谛，发挥不了内功的作用。“以意导气，以气运身”过程中的“气”，不是指呼吸之气，而是和中医学中讲的“气血”之气一致，指的是一种生理功能，是一时还不能完全用科学做出解释的气功。如果练功意在呼吸，容易憋气，形成拙力，无助于养生和技击。这里所说的意是指意念，神是指精神、眼神，练拳时要“神与意相合”，共同形成一种精神作用。如果单凭意念追求功夫，反而会造成气滞、形成拙力。老拳谱上强调“用意不用力”，并且把这一要求指为通向“阶及神明”的道路。这里的本意是要说明在练拳、推手时，“意”和“力”两者的取舍问题。对太极拳内功不应做任何神秘化的解释，可以理解为其要求发挥高度的主观能动性。太极拳内功的奥妙就在于充分运用这种精神力量，并在养生和技击中避免拙力。在练功达到较高水平的时候，这种精神作用就能表现出奇异的功能。例如：练拳时能够体会到内气的存在、运行和发出，揉手时可将人弹到拙力所远不能及的距离等。太极拳功夫的精神作用的强弱，往往能集中地通过眼神表现出来。因此，练拳和揉手都对眼神有很高的要求。眼神和动作要协调地配合，才能充分发挥精神力量的作用。在练功中做到了“内三合”，就可以补养、调动和运用先天的自然力，改变生活中已成习惯的拙力，使拳术不断精进。

前面分别地说明了“外三合”和“内三合”，随着功夫的进