

孙
晖
编
著



太極拳圖說導引

河北科学技术出版社

孙 晖 编著



太极拳图说导引

河北科学技术出版社

扉 页 小 引

太极并不难，
只要意志坚。
君不见檐下石。
久久洞自穿。

冀新登字 004 号

太 极 拳 图 说 导 引

孙 晖 编著

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）
石家庄北方印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787 × 1092 1/32 5.25印张 111000字 1991年9月第1版
1991年9月第1次印刷 印数：1 10050 定价：2.70元

ISBN 7 - 5375 - 0664 - 7 / G · 78

序 一

山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。孙晖同志名不见经传，声不闻闾巷，但羸弱多病之身，受益杨氏太极拳而康复，邻里震惊，遐迩闻名，视为奇观。斯时也，病愈而止，闭门谢客以求深造而广传播？思想沉浮，顾虑万千，伏思太极拳是炎黄子孙传统的民族体育，祖国文化遗产的瑰宝。久练不懈，祛病健身，岁登寿域。亦可技击防身，袭击对手。于是投师访友，虚心求教。晨练而夕琢磨之，昼练而夜思考之。埋头苦练，数十年如一日，终于触类旁通，遂著《太极拳图说导引》一书。嘱余审校并序。经反复浏览，窃思此书图文并茂，易于初学者按图索骥，无师自通。而且拳艺理论与操作方法并举，训练有素者可借梯深造，易收一隅反三之效。并可作太极拳教学机构的参考资料。是为序。

黄月庭

1990年6月

序 二

太极拳为我国古老的优秀武术项目之一，源远流长。早在唐代，江南徽州歙县有许宣平者，即传习太极拳功，名“三世七”，意指共三十七式，许身長七尺六寸，髯长至脐，发长至足，步行能赶上奔马，隐居城阳山，后辟谷，常负薪卖柴于市，人或问之，则吟曰：“负薪朝出卖，沽酒日夕归，若问家何处，穿云入翠微。”稍后，江南有李道子，不食烟火，唯以卖鼓为生，人称之为夫子李（鼓夫谐音），其所传之太极拳亦三十七式，名“先天拳”。其义盖指太极拳由八卦五行练起至无形无象之无极而大成。无极者，即先天之象也，其拳法至宋传与江南宁国府俞氏，所传口诀为“无形无象，全体透空，应物自然、西山悬磬，虎吼猿鸣，水静河清，翻江播海，尽性立命。”宋末有武当丹士张三峰真人，集前人之大成，参以雀蛇相斗，柔能克刚之理，进而推演太极为十三式。明、清以降，太极拳分为南北二支，南支由王宗岳传浙江陈州同，陈传张松溪、王征南等；北支派传河南蒋发，蒋传河南温县陈家沟陈氏，相传数代，是为陈氏太极，至陈长兴又传与直隶省永年人杨禄禅，杨禄禅上承陈氏之精奥，又加以融会贯通，以适应不同年龄、不同体质者学习，创出杨氏大架。其特点是动作柔和而舒展大方，如锻炼有素，不仅能祛病健身，且更能发挥粘连黏随以柔克刚之技击作用。杨氏三传至杨澄甫，技艺精绝，为国内太极拳之

冠，曾教授拳术于北京，名播京畿，故有陈氏太极杨氏传播之说。

承杨氏之传者首推任县董英杰。

董英杰（1888—1961），原名董文科，河北任县北街人，童年多病，体质孱弱，然精于棋艺，稍长，知锻炼身体之重要，遂兼习武事，拜本县著名镖师刘瀛洲为师，刘问其志，董答：“原学天下最好之武术，健身自卫，他日功成，必发扬国术之光。”刘嘉其志，遂授以全套太极架子十三式，董接受甚快，时刻已年逾古稀，只可耳提口授。越年刘复携董往邢台县会宁村拜太极名家李香远为师，以求深造。李乃刘之前期弟子，师命难违，遂试董之功力，以中指微按董之肌肤，则痛入骨髓，董深知其技之神，遂留居李府，苦练经年而技大进。李深赞其勤学，令其回家自练，约期面授。时董已体魄魁梧，一洗童年之荏弱状况，乡人见之，莫不惊叹其练功之有成。董回家后，辟室自居，文武兼修，广纳豪杰，结交同道，深慕杨澄甫之名，乃赴北京跪拜于杨氏门下，随侍晨昏。后以机缘得随杨师历游长江南北大山名川，以武会友。前后凡十八年，师徒之间，已达至诚感应地步，杨氏之家学，董尽得其传。

1932年春，有英人某拳击家设国际擂台赛于南京，开台十余日，前来应战者均败于其手下，该英人骄横异常。董闻讯义愤填膺，遂约邢台地区诸师友李香远等前往破击，至南京后，先观察数日，识透其拳路后，董首先上场，一举大败英人，一时轰动国内外，全国各大报纸均以显著篇幅登载此消息，称董为中国之真正英雄豪杰，群众即以董英杰称之，而其本名董文科反而不传。此后，董即在南京、广州一带倡

导传授太极拳。

1937年抗日战争爆发后，日寇攻陷广州，董避居澳门，日以书画、品茗、著述自遣；偶一兴至，必演其推手，以示众徒，动如游龙，静似山岳，极具轻灵沉静之巧；或轻舒猿臂发人于丈外，或蓄劲涵胸化巨力若击絮；虚虚实实，神乎其技，时人誉之为太极拳之泰斗。

董英杰晚年定居香港，创太极健身院，播其术于港澳东南亚一带。

董英杰生四子，次子龙岗早亡，四子俊豹务农，未习此道，惟长子虎岭、三子俊彪皆能绍其家传，50年代初由其父招至香港，亲授精奥，自当捷足先得。后董遣其三子俊彪回原籍探亲，适值形势变化，交通受阻，遂滞留于故乡任县。嗣后，董英杰于1961年去世，终年73岁。长子虎岭在港继承其业，又将其术传播泰国及欧美，至今成为海外太极拳世家。董虎岭现任美国太极拳教授，全家居夏威夷岛。在国内，则由三子董俊彪在任县传艺，使任县、邢台一带成为发展太极拳之基地。

综上所述，可见太极拳自古至今，一脉相承，而历代均有所发展，各地亦出现不同流派，正所谓“江山代有才人出，各领风骚数百年”。盖太极拳带有鲜明的东方文明色彩。观其奠基者有隐士、有真人、或炼丹、或辟谷、或身怀绝技、或习有异能，而其总精神则是崇尚恬淡虚静，重视道德情操，以尽性立命为宗旨，使人祛病延年；探索武术技艺，以振我中华精神，揉武术与气功为一体，动中有静，静中有动，动静结合，文武相济；又富有辩证思想，以无为而有为，后发制人，以柔克刚。以培养先天元气为本，故能常立。

于不败之地。太极拳意境高雅，姿态优美，动作徐缓，入门不难，但求其高深永无止境，老少咸宜，雅俗共赏，而见仁见智，又可各随其所好。

近百年来，杨氏太极拳在全国有广泛发展，而河北省乃杨氏太极拳之发源地。时至今日，我国人口日趋老龄化，离退休职工不断增加，人民生活亦有较大提高，发展健美文体活动，传习太极拳术已成为群众性要求，所苦者唯缺乏明师指导。

《太极拳图说导引》一书，正为解决此一矛盾而出版问世，确是一部具有现代科学研究价值之资料书，它继承和发扬了我国太极拳之传统特点，又结合现代科学知识，以形象化语言，从太极拳各个角度、各个层次，深入浅出加以引导。全书从理论认识到科学实践，从保健养生到技击应用，均作出详尽讲解和剖析，有图示、有解说、有分析、有综合，图文并茂，功理兼备，诚为学习太极拳者之良师益友。得此一书，浅造之，可收养生保健之效；深造之，可登堂入室窥见太极拳全体大用之奥妙。

本书作者孙晖同志是董英杰第三子董俊彪之传人。孙于1945年即参加革命工作，1947年和1959年两次患有严重胃病，均因学习杨氏太极拳而痊愈。1961年调任县商业局工作，得有机缘直接受教于董俊彪老师，坚持早晚练功，三十年如一日，未或稍懈。功夫不负有心人，终成为董之得意弟子。卒于1981年夏，临终时，孙厚礼参与葬礼，极尽师徒之道。

孙现任邢台地区武术协会科研副主任及内邱县武术协会副主席兼秘书长，并从事地方志之编纂工作。虽年临花甲，但精力充沛，体态矫健不逊于当年。他鉴于广大群众，对太极

拳之爱好，不忍将国粹据为己有，反复思念，太极拳乃武术中的重要瑰宝，既有艺播京畿的杨澄甫、名噪中外的董英杰于前，在社会主义条件下，更应昌盛光大之于后，遂以其多年教学之实践体验，撰成此书，以飨读者，意在唤起人们对太极拳之重视。

在此书即将出版之际，略叙其缘由，以利读者对太极拳有一较系统之了解，共事研讨发展之。庶不负作者之苦心也。是为叙。

张陆川

1990年8月

序 三

大凡宇宙万事，只要能够开动脑筋，就能找出每一事物的发展规律来。古人所谓“尽其心者知其性也。”太极拳这门体育科学，也是这个道理，在名师的尽心指导下，只要肯于用脑，全面掌握太极拳运动也是不难的，所难的是古经的义理深奥难懂，加之师承无门，往往给人以可望而不可及之感。爱学太极拳者很多，但真正登堂窥奥者还是聊聊无几。

遵照客观事物的这个普遍规律，为了解决“学太极难”的问题，孙晖同志竭诚撰写了这个学太极拳的专用教材——《太极拳图说导引》一书。

作者孙晖同志，早年曾患严重胃病，幸赖习练太极拳而得到康复。继而又从学名师，在长期的学习锻炼中对太极拳颇有心得，集诸多的口传心授与切身体会而科学地撰写了这本珍贵资料。

该书的主要内容包括：对太极的理论认识，科学地学习方法以及技击性的原理阐发等问题，作者运用通俗化的语言，形象化的比喻，深入浅出地从多方面阐明古义，真可谓“发前人所未发、启后学于无穷。”读者只要细玩此书精义，就自然能够通过“导引”这个渡人的桥，而达太极的彼岸。正如该书扉页小引所说：“太极并不难，只要意志坚，君不见檐下石，久久洞自穿。”

孙晖同志在我县主抓太极教练工作，此书竣稿后，送我审阅，我虽对拳术不懂，但反复浏览之后，觉得该书的撰写方法反映了事物发展的自然规律：先以理论认识为前提，继以科学方法为基础，进而达到强身健体，防身自卫的最终目的。这是对以往刊行太极拳资料的一个突破，不能设想没有理论上的认识而能把太极拳这个客观事物学习好。反之，而只有从理论上认识了，才肯下苦功去把它学好、练好。该书就是力求在这方面解决问题。有鉴于此，故略赘片言，以荐学者实践验证。

贾全祥

1990年5月

序 四

《太极拳图说导引》是一本指导学习杨氏太极的工具书。作者孙晖同志以多年的师承口授和30年的切身体会，用浅显的语言和形象的比喻，古意今释，图谱并茂，阐发了杨氏太极的技击原理和科学的练习方法，系统总结了学习杨氏太极的识、学、练、深、精全过程。学者参考此书，即可自行练习，并能步步深入，从中受益。

作者孙晖同志是邢台地区武协科研副主任，内邱县武协副主席、气功学会主席，对太极拳和气功均有很深的造诣。但他并非出身于武术世家，而是半路始学。1959年，他患有严重的胃神经官能症，打针用药都无明显效果，不得已离开工作岗位到河北省第二干部疗养院疗养。疗养期间有幸认识保定武术名家黄锡林、杨雨溪二位师傅，从学杨氏太极。经过两年练习，恢复健康。1961年底返回工作岗位后，又长期就学于杨氏太极名家董英杰先生之子董俊彪师傅，继续研习杨氏太极，三十年如一日，从未间断练习。目前虽已年近花甲，但身体健壮，精力充沛，继续工作。这本书就是作者三十年来学习杨氏太极的结晶和强身健体的记录。此书初稿曾在内邱县太极辅导站应用，收到良好效果。为此，本协会推荐此书，以供更多的人使用。

此书初稿写成后，曾经过黄月庭、黄锡林先生的指导，使之更臻完善。

邢台地区武术协会

1990年7月

前 言

太极拳是一项老幼咸宜的强身健体运动，这一点早为广大群众所承认。但如何能熟练掌握，并更好地为我们的身心健康服务，却往往苦于既乏师承又无信心，因而徒增“望洋兴叹”之感。本书正是基于这种需要，从怎样学习太极拳的角度而编写的。对太极拳的理论认识、学习态度、学习方法，均作了系统的论述。学者只要按照这个程序去做，那么掌握全部太极拳知识是不难达到的。

本书中太极拳的动作和作用，是遵照著名拳师董英杰先师所著《太极拳释义》的拳照和解说全部摹绘移植而来，学者只要按图索骥，自可学会董氏功架。本书所绘太极守中图，是根据太极推手的实践而作的原理性的示意图，学者应细心玩味，自可得运化之妙。

本书所提供的一些学拳方法，只是个人在学拳过程中的实践体会，它不载于拳术经典，但却是源于拳经原理的心得体会。所编写的口诀提要，是根据董英杰太极拳套路的特点而总结的，其他门派则不能套用。学者只要掌握了科学的学习方法，不妨可根据自己的体会另概括出口诀来，这样效果会更好。

本书初稿后，经内邱卜遂良、贾全祥、康生云、张晋斌，邢台靳合德、王建丽、范培林、郑树常，保定黄月庭、吴振法，石家庄张陆川、李寿朋、石璞等同志审阅并提出了

宝贵的修正意见，邢台姚卫国、内邱张仙洲为本书摹拟拳照，志此均表谢意。

为了公诸同好，以贻来者，仅就个人点滴体会简撰几段俚语，供参考，目的是抛砖引玉，求得有助于传统太极拳的普及与发展。限于本人水平，内容粗陋不妥之处，在所难免，敬希读者及精于此道者不吝赐教。

作者

1990年12月

目 录

第一章	怎样认识太极拳·····	(1)
一、	明确学拳目的·····	(1)
二、	太极拳是体育中一门独具特色的科学·····	(1)
第二章	怎样学习太极拳·····	(3)
一、	学拳要突破三关·····	(3)
二、	掌握科学的学拳方法·····	(4)
三、	练太极拳要循序渐进·····	(9)
四、	学拳要尊重武德，身体力行·····	(15)
五、	不断总结，不断前进·····	(16)
第三章	先哲学理图初探·····	(17)
一、	无极图·····	(17)
二、	太极图·····	(18)
三、	二仪图·····	(18)
四、	四象五行图·····	(21)
五、	阴阳八卦图·····	(22)
第四章	全套太极拳图解及口诀提要·····	(26)
一、	太极拳顺序歌·····	(26)
二、	太极拳身法十要·····	(27)
三、	太极拳练法十要·····	(28)
四、	太极拳的风格、要求和特点·····	(29)
五、	全套拳式图解及口诀提要·····	(29)

第五章 太极拳的技击问题	(91)
一、太极守中图	(91)
二、太极拳技击作用的五个基本程序	(93)
三、太极拳基本劲力解	(95)
四、太极推手	(96)
五、太极拳三十七式用法图解	(100)
六、四正四隅用法图解	(123)
第六章 古拳经意释	(130)
一、王宗岳太极拳论	(130)
二、王宗岳行功论	(135)
三、行功口诀	(141)
四、太极拳流传歌诀	(143)
我的拳事始末	(148)

第一章 怎样认识太极拳

一、明确学拳目的

学拳必须有个明确的目的，这就是通过太极拳锻炼达到强身健体，促进身心修养，为工作服务，为祖国“四化”建设服务之目的。至于通过学拳痴想依势逞强，甚至欺压群众，则更是极端错误的，向为武德上所坚决反对。倘若为增加打拳兴趣，不妨进一步学习太极拳技击工夫，这当然是更上一层楼了。同时也内涵在某种不得已的情况下防身自卫的意义了，但这绝不是主要目的。

二、太极拳是体育中一门独具特色的科学

太极拳是一项非常科学的体育运动。它是力学、心理学、哲学等许多科学的综合。诸如：杠杆、匀速、滚翻、牵引、粘连、螺旋、爆发、惊弹、虚实、刚柔和开合等均随时寓意于拳式运行之中。至于无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象而八卦五行，则又为毛主席《矛盾论》中的对立统一的基本规律而统帅全局。所有这些劲路和论理都在太极拳实际锻炼中逐步体会印证。