

杨氏太极拳械汇宗

杨氏太极拳法 精解

陈永福 李德发 著



四川科学技术出版社

杨氏太级拳法精解

陈龙骧 李敏弟 著

四川科学技术出版社

杨氏太极拳械汇宗
杨氏太极拳法精解

著 者 陈龙骧 李敏弟
责任编辑 罗云章
封面设计 曹辉禄
版面设计 翁宜民
责任校对 戴 林
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 9.75 字数214 千
插页8
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1997 年4 月成都第二版
印 次 1997 年4 月第五次印刷
印 数 28001—38000 册
定 价 11.00 元
ISBN 7-5364-0803-X/G·621

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺损、破页、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号
邮编/610012

TY25119



太极拳是一种有浓郁民族色彩,风格独特的体育项目,在我国开展最为普遍,深受广大武术爱好者的青睐。究其原因,太极拳哲理内涵,且揉合内外功于一体。其作用既能强体益寿,自卫御侮,又可怡情养性,是一种术德兼修,内外兼练的完善优美的拳术。

太极拳要求外功内静、动中求静、以静御动、虽动犹静。外功的形体,要一举动,周身俱要轻灵,尤须贯串;内静的心态,要心不静,则不专一。太极拳的动静离不开技击法则,尽管其变化万千,而理惟一贯。即由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。雅轩先生随杨澄甫学艺多年,得杨氏衣钵之传,技艺精纯,把由懂劲到神明亲身实践所得的真知,提炼成精辟的拳理,又返回到实践,再指导实践,数十年如一日,在四川传人万余。雅轩先生按师传把太极拳扎扎实实学到手,在此基础上又发展和创新,这是对优秀传统文化的继承和发扬。

雅轩先生既得杨澄甫先生真传,又积数十年传拳经验,提出自己的独到见解,并对一些拳家语,作一定的分析和评语。这反映雅轩先生对待传统文化严肃、认真,不拘于人云亦云的

治学态度。

雅轩先生得意的传人陈龙骧同志,力求把自己三十余年勤学、勤习所得之太极技艺及心得精撰成《杨氏太极拳法精解》一书,以弘扬杨氏太极技艺,这的确是一件有益和可喜的事情。该书既阐发古人太极精义,又有个人见解;既有套路的练法、用法和要点的详述,又有太极推手的具体介绍。特别是对太极推手,叙述尤为详尽,推手插图一百多幅,包括单双推手、活步行步推手、大撮散手等,这在以往出版的众多太极拳专著中,亦是不多见的。

陈龙骧同志是成都市政协委员、太极拳教练,是全国千名优秀武术辅导员之一。获1986年全国武术观摩比赛雄狮奖。近数年来,多次在《武林》杂志、《武术健身》、《精武》等刊物上发表文章,作了很多有益的工作,起到了好的作用。1988年7月,美国波士顿大学心理学博士阮立武先生,专程由美来中国求教于陈龙骧。阮先生曾随杨澄甫先生长子杨守中,在香港学过五年太极拳,有一定的功底;向陈龙骧学习后,他感到获益非浅。台湾自然疗法学会教授陈绉艺先生,亦专程拜访,深感杨氏太极拳后继有人。新加坡武术名家陈玉和先生,亦致函联系,以表仰慕之情。

相信《杨氏太极拳法精解》一书的出版,是对更好继承发展杨氏太极拳的贡献。它不仅是对广大太极拳爱好者有所裨益,而且对太极拳家也有一定的启发和参考价值。是为序。

成都体育学院教授 习云太

一九九〇年十二月

目 录

第一部分 李雅轩先生太极拳精论

一、李雅轩先生太极拳随笔——练法之一	2
二、李雅轩先生太极拳随笔——练法之二	14
三、李雅轩先生谈太极拳	25
四、太极拳的锻炼方法及其主要说明	29
五、李雅轩先生谈太极拳的书信	34
六、推手及发劲	38
七、散手	53
八、杨澄甫老师过去推手发劲的情形	59
九、说太极拳名人发劲时脸部的表情	61

第二部分 杨氏太极拳

一、太极拳源流	66
二、太极拳的医疗保健功能	70
三、杨氏太极拳名人武技轶事	73
四、杨氏太极拳在四川的传播者——李雅轩	83
五、杨氏太极拳练法要领	96

(一)杨氏太极拳的基本规则	96
(二)杨氏太极拳对身体各部位的基本要求	102
六、杨氏太极拳动作名称	108
七、关于杨氏太极拳中的几个动作名称注释	110
八、关于杨氏太极拳图解中的一些说明	113
九、杨氏太极拳练法图解	114

第三部分 杨氏太极推手

一、浅谈太极推手	234
二、太极推手练法图解	241
(一)单推手法	241
(二)双推手法	246
(三)定步推手法	251
(四)活步推手法	255
(五)行步推手法	258
(六)大摆推手法	264
(七)推手散推法	279

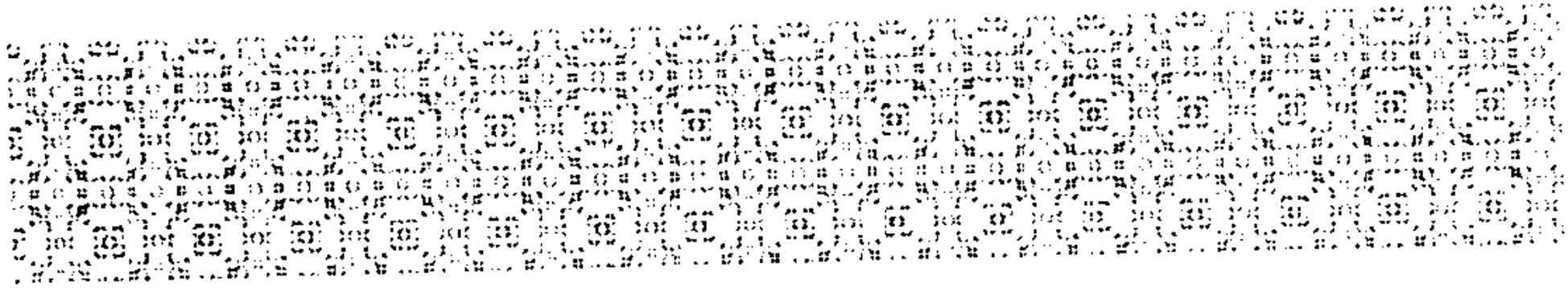
第四部分 附 录

一、明宋远桥《宋氏家传太极功源流及支派考》	288
二、太极拳论	290
三、明山右王宗岳太极拳经	291
四、十三势行功心解	292
五、十三势歌诀	293

六、打手歌、又歌	293
七、乾隆旧抄本太极拳经歌诀六首	294
八、太极拳真义	295
九、八字歌	296
十、心会要诀(又名三十七心会论)	296
十一、周身大用歌(又名三十七周身大用歌)	297
十二、十六关要诀	297
十三、功用歌	297
十四、撒放秘诀	298
十五、五字诀	298
十六、杨氏太极拳演练路线图	300
十七、杨氏太极拳表解	305
后 记	307

第一部分

李雅轩先生太极拳精论



一、李雅轩先生太极拳随笔

——练法之一

未随出势,先将脑筋静下来,摒除杂念,身心放松,去掉拘束,如这样子才能恢复人在未被事物缠绕之前的自然稳静及天生具有的灵感。稳静之后而后出动,并要在动时仍保持其稳静,不可因动将身心的稳静分散了,这是需要注意的。

按人之身体,本有天然赋予的健康功能,所以未能人人健康者,是因未能锻炼身体,以培养这种天生的健康,而且被些事物的缠绕,将这些自然健康功能给摧毁了,所以不能人人身体健康,今要达到健康,就必须先将身心放松,静下脑筋来,以恢复身心的自然,恢复自然之后,也自然会有天生的健康功能,不能只是一味的操练身体的外形,也不能像和尚道士之只修练内部静坐养神,必须动静参半,身心兼修、内外并练而后可。

太极拳的练法,其最重要的是身势放松,稳静心性,修养脑力,清醒智慧,深长呼吸,气沉丹田等。这些规矩,每练时要想着这些,日久才能起到健康身体和治养疾病的作用。假如练时动作散慢,气意上浮,那就对身体无甚补益,所以太极拳的功夫,对气沉丹田这一规则是很重要的。然而太极之气沉丹田怎样可以作到呢?那就必须先松心,后松身,心身俱松之后,其意气便可自然的沉到丹田了,而不是使硬力将气意压到丹田

去的。如是用硬力将气意压下去，那就会弄得周身不舒服，甚至身体发生疾病，这是一件很重要的事，学者应当多加注意。此外，尚须平时注意精神上的修养，以作功夫的辅助则更好。

在练时，先将全身放松，尤其是两臂，要松得如绳儿拴在肩上的一样，不可稍有拘束之力。如此当稍待，以俟身心稳静下来而后出动。出动时，仍用一点点思想上的意思松松的将两臂棚挑起来，以腰脊之力牵动两臂，稳静地出动，将一趟拳演变出来，非四肢之自动也。每见练者，不知本此意思用功，混身扭扭娜娜，零零断断，浮浮飘飘的局部乱动，以为这是太极拳。这是大错，以致长时间练不出一点太极拳味来，未免可惜。

练拳时当细细体会，找它的要领。找着要领之后，经常的练习，不数月便有两臂有松沉的感觉，两肩有些酸痛的情形，这到是很自然的，以后拳意就会达到手上来了。如再有明师指点，对太极拳的道理也就会一点一点的领悟，身上的灵觉也将会慢慢地充实，如此则不但在修身方面有显著的功效，即在应用方面也会有巧妙的动作，这全是由于在松软的基础上着手练功作出来的。如果只是散漫飘浮的练法是不行的。

太极拳在初练时，是感觉不出什么味道来的。但是只要有耐心，有恒心，细细地体会，时间久了，便会感觉趣味浓厚，使人百练不厌，愈研究愈有味道，愈体会愈有兴趣，甚至形成一种癖好，一辈子离不开它，其终身健康也就在不知不觉之中得到了。

为了功夫的增进，要经常不断的思悟其中的道理。每练功时，如何有虚无的气势，如何才有松软沉稳的情形，如何才有丹田之沉劲，如何才有绵绵不断的味道，如何用意不用力，如何身势经常保持中正，如何有满身轻利顶头悬的意思，如何才

有入里透内之劲道，如何打松净之劲，如何以心意之去，如何以神经之动，如何能来之不知，去之不觉，打人于不知不觉之中，如这样练下去，以后就有好的进步了。

平时要想在出动时，心里应如何作想，如何形态，如何神气，如何出手若无所为而又有包罗万象无所不为之气势，这也是很要紧的。假若是出手有所为，心里先有一个主观的定见，那就恐顾此失彼，挂一漏万，流于外功之明劲，成了多着多法之硬功拳的情形了，此理不可不知。

在练时，稳静安舒，心神泰然，反听观内以审身心之合，这才是练太极拳功夫的态度，否则虽表面似太极拳，实则非太极拳功夫也。

太极拳的功夫，不外乎是动静开合而已，但一切要在稳静的基础上作，不可有慌张冒失的现象。它虽是静，但静中藏动机。虽是动，但动中存静意。一动一静，互为其根，此太极拳之道理也。

其健身方面，全凭呼吸深长，气血畅通，头脑安闲，心神稳静。其应用方面，全凭虚无的气势，沾粘跟随，在几跟几随之中，我之身势早已吃进彼身，一切的机会自会送上手来，在这个时候，我的神气一动，早已如触电样将其打出矣。

在练功时，要以神走，以气化，以腰领，以意去，内外一体，心神合一，神气贯串，上下一致，久而久之，便会养出非常的灵觉来，以这种灵觉用之于推手，体会对方之来劲，是百无一疾的，既已知道对方之来劲，便可顺其来势，随其方向，而作跟随沾粘之动作，他身上之缺点，便会自然的发现出来，我趁势击之，则自无不中之理也。

练体以固精，练精以化气，练气以化神，练神以还虚，这是

太极拳的四步功夫。学者宜本此方向细细体会，才能练到妙处。

人身之灵机，最为宝贵。凡一切处事接物，皆全赖于此，不独打拳推手也。但灵机是出于大脑神经，所以太极拳的功夫，首要在稳静的基础上练功，以养其大脑中枢神经。但所谓稳静者，是心神泰然之后，自然之中出来的真稳静，而不是强制着不动作出来的表面上的稳静，这种强制着身体不动，表面上是稳静，而心性方面仍是不静的。如果这样，就不是真静，不是真静，就不能养大脑中枢神经，也就出不来特殊的灵感，此理又不可不知。

练太极拳的功夫，在预备势时，就一定要使身心稳静下来，真稳静下来之后再行出动。尤须注意的，是在动的时候，更要保持其稳静，不要将稳静的情形分散了，这更是最重要的一回事。切记切记。

在动时，要以心行气，以气运身，以腰脊率领，牵动四肢，绵绵软软，松松沉沉，势如行云流水，抽丝挂线，绵绵不断，又如长江大河滔滔不绝的。将一趟太极拳形容出来，不是四肢局部之动，练后有甜液生于口中，便是练之得法处，身心已感泰然。如此可坚持日日按时练功，不要间断，以后就会有显著的进步。假如练后口中没有甜液发现，这便是练之不得法，心神未静下来，在这种情形之下，就不必按时练功了，当速请太极拳明师指正之，否则毛病暗出，则更不易改正。

在呼吸方面，务须深长，使呼吸趁着缓和的动作而鼓荡，又要使缓和的动作，趁着呼吸的鼓荡而开合，并须要作得自然而顺随，这才是正确的练法。稳静安舒可以蓄神，呼吸深长可以养气，久而久之，则神气自能充实，身体健康也自然增进。

太极拳所讲的柔软,是指的周身均匀,配合一致合度。在生理上、在健康上、在技击上所需要的柔软,而不是脚翘得特别高,腰折得特别弯,这样失掉了灵感性,不合生理的局部的特殊的柔软。因为这些不合生理的柔软,只是好看而已,但在技击和健身方面,都没有什么好处的。

在太极拳的功夫方面,只是有些软活柔动还是不够的,需要在这些软活柔动中作到均匀有沉着的心劲和雄伟的气势才够味。以上这些情况,是要在练拳日子久了,功夫有了基础之后,再经老师详细的口传面授,说些比喻,作些示范,形容其气势,慢慢地悟会才会有的,而不是一言两语可以了事的,也非笔墨所能描绘。这种雄伟的气势及沉着的心劲,是在身势气魄之内含而不露的,不是摆在外面的。以上这些情况,要有真的太极拳传授而又有功夫的人,才能鉴别出来的,如哪些毛手毛脚的太极拳家,是看不出来的。如他们看了,反以为是不好,或出些反对的言语,如说什么太慢了,或说架子太大了,或说太神化,太迷信了云云。所以说,凡是对某一项学识设有研究的人,就会发言不当。

练刚柔不如练柔劲,练柔劲不如练松软,练松软不如练轻灵,练轻灵又不如练虚无。虚无的气势,才是太极拳最上层的功夫。其主要的练法,是以心行气,以气运身,以意贯指,日积月累,内劲自通,拳意就能上手。四肢是外梢,不可自动,胯为底盘,务须中正,以思想命令于腰脊,以腰脊领动于四肢,尚须以神气相配,上下相随,完整一气,否则非太极拳功夫。

松软沉稳的形势,如载重之船舟,沉沉稳稳地荡于江河之中,既有沉重而又有软弹之力。

凡是一举一动,是以意为主使,以气来牵引,无论伸缩开

合，或收放来去，吞吐含化，皆是由意气的牵引为主动，由腰脊来领动，此是太极拳与他种拳不同之处。如一势之开，不但四肢开，而心意胸脊必先为之开；如一势之合，不但四肢合，而心意胸部必先为之合，凡一切动作必须由内达外，所以称为内功。

找上下相随，是初步之练法。找轻灵绵软，是中乘之功夫。找虚无所有，才是最后之研究。盖轻灵仍有物也，如到虚无则无物也，则一切无不从心所欲，以达通玄通妙之境界。

太极拳之虚无气势，在技击方面，其变化作用，其妙无穷。如遇刚劲来犯，可以使其捕风捉影；遇柔劲来犯，可以化之于无形，使对方找不着实地，摸不着重心，英雄无用武之地。

太极拳在前清咸丰时代，有些人称它为神拳。余以为这个名称很有道理。称神拳者，并非指神怪之神，而是神经之神，神气之神。一者是因在练功时不是用力，而是用意，用神用气；二者是在对手时，其动不是专靠肌肉的伸缩为主，而是以神经之动为主，其变化运用巧妙神奇，有令人不可测度之处，故称之为神拳。

每练功夫，要细细的体会功夫中的精微奥妙。这种精微奥妙，是在思想之内心而不在手势之外面，所以太极拳的功夫，只靠操练还不行，需要用悟。用悟就必须缓慢，必须稳静，如不缓慢稳静，就悟不进去，悟不进去，就找不着太极拳的味道。学者须特别注意。

澄甫先师每作推手发劲时，只见其眼神一看，对方便觉惊心动魄，有顷刻生死之感，此乃体态与精神合一，能在极短之时，将全身之力量集中而发，能起在突然之间，迅雷不及掩耳，令人不可抵御，亦无从抵御故耳。平时练功所以稳静缓慢者，

正为蓄养此精气神，即内外各部配合之妙用也。

如练时太快，非但不能蓄神养气，即内外各部之配合亦必难作到恰到好处，故发劲不充实，气势亦不惊人。

周身松开，上下完整，是太极拳必须之条件。我过去练功夫的经验，只要周身松开了，气自会沉下去，日久则内劲自生，脚下也会沉稳。如动作不整，整而不松，或只两肩松而腰腹胯背不知如何为松，或肘腕指节等处不知如何为松，或练后掌心无鼓胀之意。此皆因无正宗老师传授，内劲则永远不会有，愈练愈离太极拳远矣。

按太极拳功夫，有很好的道理值得钻研。有些人练拳，竟不知在深细钻研功夫，从质量上以求跃进，而只是在编些套子，弄些花样，图外表所谓好看，一身摇摇摆摆，零零当当，神气活现，自以为太极拳讲柔，讲软，讲不用力不过如此。其实不知太极拳有其道理，须有传授方可得知，以致练功多年，对于推手，着手就糊顶乱撞，瞎拨强搬，一点味道没有，无怪太极拳有十年不出门之说。

察当先杨禄禅先生在北京教拳，号称杨无敌。杨班侯先生在北京与很负盛名的武术家刘某比手等事，证明太极拳的功夫是有很好的技击功能，并非十年不出门。为何竟有太极拳十年不出门之传说？盖练太极者虽多，却未经真的太极拳教师指教，以为有其它拳的功夫底子，再弄本书看看就算会了。这是妄作聪明，闭门造车，所以难成。此非太极拳本身之疾，而是学者择师不慎之过也。

练太极拳神气内敛，收藏入骨，虚灵之神气布满周身，要轻有轻，要重有重，轻者如百无所有，重者似泰山立崩，此言其虚灵之妙用也。但虚灵必先从实在处做起，轻快亦必在沉稳上

着手，功夫日久，始能得到真正的轻快虚灵。若初学即讲轻快，必致一身零乱不整。若初学即讲虚灵，必致流于漂浮，毫无作用。所谓太极拳十年不出门，漫说十年，苟无真传，则一生亦出不了门。

太极拳是无为无不为之功夫，出手虚妙无比，包罗万象，无论对方如何来手，我有此虚灵之气，自能随机应变，无不恰到好处。万不可专于一手一势之作用，否则必挂一漏万。盖大道一以贯之，得其一而万事毕。若想一着一势之用，虽千着万着总有穷尽，故智者不取也。

神意内含，以存静养，劲道始有收藏，一举一动不忘松净，灵慧才能生长也。

切忌剑拔弩张，咬牙瞪目，紧张之现象，或以为练时毫不紧张，临事何能致用，岂不知练时是蓄神养气之功夫，以俟神气蓄养充实，临事自有好用。若练时剑拔弩张，神气外露，则神气耗费，焉有充实之日，用时焉能有惊人之动作！

上有虚灵之神，中有腰脊之劲，下有丹田之气，三者合一，内外一体，动作无不适宜矣。然一切皆由自然中求之，不可在局部上找，若专想沉气必为气滞，如专想提神必为神拘，非大道自然之功矣。

虚灵顶劲者，是身势端正，稳静舒适之后，虚灵之气自然上升之谓，非头部掣力上顶之谓耳。如掣力上顶，则有挺硬性而无虚灵性，乃为太极功夫之最忌者。

练太极功夫者，一方面依老师教导去用功，一方面本三丰祖师以及王宗岳先师太极拳论中去悟。练时不可参杂外功之思想，否则必流入歧途。练此功不可与外功拳兼行并练，否则徒劳而无功。盖此是松灵劲，发出时无声音，被打者虽外面无