

胡学智◎著

杨健侯 太极拳真传

赠光盘

杨健侯先生（太极宗师杨澄甫之父）亲传太极拳首度公开 告诉你不一样的杨式太极拳



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



(赠光盘)

杨健侯太极拳真传

胡学智
著

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目 (CIP) 数据

杨健侯太极拳真传 / 胡学智著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.9 (2013.1重印)

ISBN 978-7-5381-7620-9

I. ①杨… II. ①胡… III. ①太极拳 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 182194 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 10.25

字 数: 150 千字

出版时间: 2012 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月第 2 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 王 实

封面设计: 10CM 装帧设计

版式设计: 颖溢图文

责任校对: 唐丽萍

书 号: ISBN 978-7-5381-7620-9

定 价: 35.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

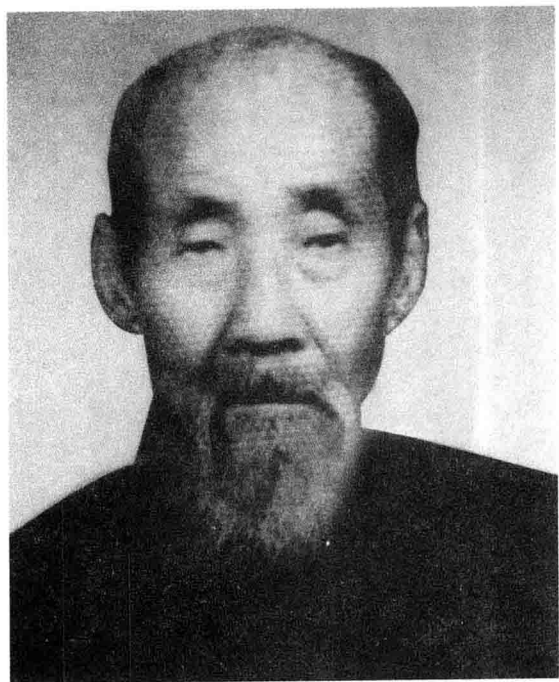
本社法律顾问: 陈光律师

咨询电话: 13940289230



武术大师杨健侯（1839—1917）

杨健侯，名鉴，号镜湖，杨式太极拳第二代宗师。生于清道光九年（1839年），卒于民国六年（1917年）。他的拳术刚柔并济、出神入化，刀、剑、杆各种器械无不精通。且善发弹，拿三四弹丸于手中，往往能同时击中三四只飞鸟，有“弹无虚发”之美称。杨露禅逝世后，他接替父职在京授拳。他宽厚仁慈、禀性温和，从不恃拳傲物，有极高的武德。



胡星斋老先生（1888—1979）

一代武术宗师、杨式太极拳创始人杨露禅先生之子杨健侯先生晚年曾在清朝绿营消防队任武术教练，教授杨氏太极拳。当时胡星斋先生年约18岁，在绿营消防队当兵，后任军乐队队长，有幸从师于杨健侯先生达三年之久，同学者有田兆麟、牛春明等数人。因胡星斋先生吃苦好学，人又机敏，颇得健侯先生赏识与喜爱，被健侯先生召到家中专门教授一年，指点精细，故得杨氏太极拳之精华。后因生活所迫，离京辗转于江苏淮安等地。旧社会，星斋老人家在上海给资本家当保镖，新中国成立后在江苏省清江市开设太极拳坊，徒弟很多。在拜别健侯老师时，健侯老师说：“你和我学了三年，比在外面学十年八年还要强，以你的资质练下去定有成就。”20世纪60年代，胡星斋先生迁到沈阳和平区砂山居住，当时摔跤、形意、武式以及其他门派上门挑战者，未见有胜出。后星斋老人凭着高超的技艺和高尚的人品，成为辽沈地区太极拳的代表人物之一，所传弟子俱成为太极拳的佼佼者，主要的有其子胡学智、戴玄等多人。



作者简介

胡学智，1936年生，国家一级武术裁判，曾任辽宁省太极拳队教练，辽宁省太极拳协会顾问。退休后专门从事太极拳传授和太极拳拳艺与拳理研究工作。

从小喜爱武术，在父亲胡星斋先生指导下常年坚持练习杨式老拳架太极拳，由于其好奇、好学、上进心强，青年时已切入其门，至中年时已小有名气，20世纪70年代到北京专访了吴图南先生，受到吴先生悉心指点，吴图南先生看胡学智练的拳式后说道：“你的拳式无多余动作，式式有用，今后应向轻灵方面苛求。”20世纪80年代曾先后和陈小旺、顾留馨、杨振铎、姚继祖等武术界名人见面切磋、请教，探讨太极拳运动的规律。常年坚持孜孜不倦地习练和教授太极拳，即使在因长年工作在铁路客车上，积聚了严重的风湿症而一度卧床不起，中西医皆无明显疗效的情况下，也坚持在床上习练，不仅靠自身练功治好了病，而且功夫大有长进，渐至精湛，沾、连、粘、随不丢不顶，拿、打、跌、发随心所欲，与人交手常常控制对方于掌中，轻拿轻拢，让对方感到不顶不拔，顺而被控，于不知不觉中引君入瓮，确已达到“全体透空，虚灵在中；形神缈缈，凭虚御风”之境界。

更为可贵的是，在研究拳技和拳理方面能面对现今人们练功中出现的问題进行大胆尝试、开拓创新，取得了丰硕成果。几年来，先后在《武魂》《精武》等杂志上发表十多篇文章，阐述太极拳运动的若干规律。

在完整继承八十三式老拳架的基础上，继承并完善了十三个练习各种劲路的单式，在准确继承单双推手大捋的基础上，还创编了双缠手、轮番式、龙行法、怪蟒翻身、双龙潜底、双击首、卸甲法等双人推手套路，在学生中悉心传授。



由于精湛的拳艺和科学的教授方法，吸引了众多太极拳爱好者前来求学，不仅沈阳市内，外省、市甚至海外也有许多人慕名而来。面对来访者，总是引以为友，热心安排，精心教授，毫不保留，让人高兴而来，满意而归，为太极拳的传承和发展作出了积极的贡献。



目 录

第一章 拳理篇	1
第一节 太极拳运动中常见的六大基本问题	1
一、关于劲源	1
二、关于化劲、发劲	1
三、关于形、神、意	2
四、关于身法	2
五、关于练拳的步骤及层次	3
六、关于呼吸	4
第二节 习练太极拳者易犯的弊病及改正方法	4
一、保持中正难	4
二、“松”、“懈”无区别	5
三、“开”、“合”分离	5
四、足下无根	5
五、不圆活	6
六、转换不灵	6
七、压肩多，松肩少	7
八、圆多方少，柔多刚少，劲路不清，来龙去脉模糊	7
九、丢瘪较多	7
十、强求开合配合呼吸	8
第三节 太极拳运动中“劲”与“力”的区别	9
一、“力”与“劲”的表现形式不同	9

二、“力”与“劲”的练功方法不同	9
三、“力”与“劲”的练功作用效果不同	10
第四节 谈太极拳的十三式劲法	11
一、什么是棚劲	12
二、什么是捋劲	13
三、什么是挤劲	13
四、什么是按劲	13
五、什么是采劲	13
六、什么是捩劲	14
七、什么是肘劲	14
八、什么是靠劲	14
九、什么是进、退、顾、盼、定	14
第五节 化劲、蓄劲和发劲	15
第六节 太极拳运动中虚实变化的规律	17
第七节 意、神、形的关系	19
第八节 沾、粘、连、随	23
一、沾	23
二、粘	24
三、连	24
四、随	25
第九节 “顺势借力”与“先顶后卸”的区别 ——谈太极拳推手的借力方法	25
第十节 太极拳推手听劲的三层功夫	27
一、大圈——大虚大实	28
二、小圈——小虚小实	29
三、无圈——不见虚实	30
第十一节 要将太极拳功夫练到“点状人体形象”	32
第二章 行功歌诀篇	35
一、松字诀	35
二、六要诀	35

三、内外诀	35
四、求索诀	36
五、腰与四肢关系诀	36
六、棚劲诀	36
七、内劲变化诀	36
八、刚柔关系诀	37
九、胸背运化诀	37
十、折叠诀	37
十一、动字诀	38
十二、方圆相变诀	38
十三、舍从诀	38
十四、听劲诀	38
十五、双重诀	39
十六、解双重诀	39
十七、腰腿诀	39
十八、对待虚实诀	39
十九、进退诀	39
二十、留客诀	39
二十一、攻防诀	40
二十二、点面运用诀	40
二十三、两点诀	40
二十四、藏攻诀	41
二十五、迎客诀	41
二十六、变字诀	41
二十七、随东击西诀	41
二十八、进击诀	41
二十九、散手诀	42
三十、练圈诀	42
三十一、总体诀	42
三十二、加减诀	43

三十三、大小诀	43
三十四、金轴银线诀	43
第三章 拳架解析篇	44
第一节 杨建侯传老架拳谱（八十三式动作名称）	44
第二节 各式动作总体要求	45
第三节 单式动作解析	46
一、无极式	46
二、双按掌	47
三、揽雀尾	49
四、单鞭	52
五、提手上式	54
六、白鹤亮翅	56
七、回手掌	57
八、搂膝拗步	58
九、手挥琵琶	60
十、上步搬拦锤	62
十一、抱虎归山	64
十二、肘底看锤	66
十三、倒撵猴	68
十四、斜飞式	70
十五、海底针	71
十六、闪通背	72
十七、撇身锤	74
十八、云手	76
十九、高探马	80
二十、左右分脚	81
二十一、转身分脚（蹬脚）	82
二十二、栽锤	83
二十三、二起脚	84
二十四、打虎式	86

二十五、左右蹬脚	89
二十六、双峰贯耳	90
二十七、斜单鞭	91
二十八、野马分鬃	92
二十九、玉女穿梭	93
三十、蛇身下式	95
三十一、金鸡独立	97
三十二、白蛇吐信	99
三十三、十字腿	100
三十四、指裆锤	101
三十五、上步七星	102
三十六、退步跨虎	103
三十七、转身摆莲	105
三十八、弯弓射虎	107
三十九、收式	109
第四章 十三式单练与推手篇	111
第一节 单式	111
一、双拍掌	111
二、野马分鬃	113
三、夺二肱	114
四、捋采式	115
五、拗步穿手	116
六、搬拦肘	117
七、双绞剪	118
八、左右冲	119
九、斩手	120
十、盘球式	121
十一、按式	122
十二、挤式	123
十三、艄公摇橹	124

第二节 推手	125
一、平圆（单推）	125
二、立圆单推（钻翻）	126
三、双推四正（小四手）	127
四、双手推腹（鱼龙潜底）	128
五、四寓（大捋）	129
六、双击首	131
七、轮番式	132
八、怪蟒翻身	133
九、龙行法	134
十、双缠手	135
十一、卸甲法	136
第五章 拳论篇	137
第一节 推手的四大规律	137
一、小圈转头	137
二、首尾互变	139
三、首尾呼应	141
四、处处是头，处处是尾	142
第二节 谈“敷、盖、对、吞”	143
一、“敷：运气于己身，敷于彼劲之上，使不得动也。” （原文）	143
二、“盖：以气盖彼来处也。”（原文）	144
三、“对：以气对彼来处，认定准头而去也。”（原文）	145
四、“吞，以气全吞而入于化也。”（原文）	145
第三节 谈“缠丝劲”	147
附录一	149
附录二	150

第一章 拳理篇

第一节 太极拳运动中常见的六大基本问题

一、关于劲源

太极拳讲“用意不用力”、“意到、气到、力到”。究竟劲蓄于何处？发于何处？劲源在何处？枢纽在何处？

本套拳法劲路的特点为：无论化劲和发劲，劲的聚集地均在实腿的腰间，枢纽亦在腰。

化劲或发劲，全身由手、腰、足统御，必须完整一气，节节贯串，全身松沉。化劲同时蓄劲，要将腰以上部位松沉之劲和地面反作用劲合而为一，聚集在实腿腰部。发劲时为放劲，要将自身腰以上部位及腰以下部位之劲呈两夺之势。腰以上部位之劲向上，腰以下部位之劲向下，向下劲产生的地面反作用劲返上来，同向上的劲合起来作用于打击目标。这样既避免蹬地出现浮病，又能保证内劲出肾入肾，将劲力集中于打击目标，具有渗透性，非常符合牛顿力学之原理。

注意不论“以身领手，或是以手领身”，劲的源头均在腰。这是拳论上“动之则分，静之则合”及“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济”在拳法上的具体体现。

二、关于化劲、发劲

什么叫化劲？什么叫发劲？劲路怎样走？

目前社会上对化劲有许多错误认识，归纳起来，有以下两点：一是以为化劲是拨开对方之力，为拨盖（顶），不使作用己身，为边引边拨之法。二是以为化劲只是利用自身旋转，把对方之力经过自己的中心（即腰部）传导到地

面，“引力入地”。以上两种认识均是错误的，不符合拳论“引进落空”的原则。

就敌我双方来讲，化劲是为调整自身，引之进入圈内收缩滚转落空，不使作用于我身，“来力贴身滚，处处空荡荡”，来时有吸提之意，我身之中心即真阳永远不能与对方真阳相对。这样反击时在引化落空对方之力的基础上，不拉开距离，原地反击，犬牙交错，容易奏效。发劲时身形相反，身形要逐步放大并专注一方，打瘪击实。不论身形放大或缩小，要如同同一英寸照片放大至五英寸照片一样，保持中正，互不挤压，开中寓合，合中寓开。同时注意蓄发相变，“来时有吸提，去时有粘逼”为往来之要言。

三、关于神、形、意

什么是太极拳的神意？如何运用神意？神意怎样开合？

简言之，神即是全身体力及精神状态的表现，形于外，表现于目。意即是意识，是太极拳的思维，主于内。神要提起精神旺，眼神要灵敏，善于捕捉目标。意要专一安静，既要指挥全面，又要突出重点。神意各有分工，有开有合。开时即两夺，合时即相聚，如同行拳一样。太极拳讲“用意不用力，意气君来骨肉臣”、“意为第一主宰，腰为第二主宰”等，可见意之重要。行拳时意要饱满，始终集中于劲路上，注意合理想象。

古人言“意到、气到、力到”，只要用意松沉，用意慢慢指挥，时间长久，神经系统与骨骼、肌肉诸系统就自然能协调一致，旋转、开合、伸缩逐步合意、达意，达到形意合一。形意分家的太极拳不是合格的太极拳，要外形顺遂，内意饱满，形意合一。外形是内意的表现，内意是外形的根据。由形似、意同至形意合一是练习的步骤。

所以练太极拳特别讲究用脑（心）、用意，要不断揣摩，固意固形，才能有所提高。

四、关于身法

一是全身处处皆蛇形。由手、腰至足，完整一气，无论旋转、收缩或舒张，如大蟒蛇般。手指收缩一点，气串至脚下也收缩一点，一处不动即滞，必为人制。

二是动中保持中正，开中寓合，合中寓开。一收即瘪，一开即板为病。

三是转关时要注意一开再开，一合再合，一开一合，主要练外，再开再合主要练内。均在心意作用下带动身体。

四是注意胸部的开合。即“运化在胸”之真意。

五是全身任何一个部位收缩或舒张要协调同步，特别注意掌或拳，掌形收缩或舒张如同荷叶，握拳也要松柔，行拳中从半握空拳一点点收，到终点时握紧出击。这是外形上容易忽略的地方。

总之，行步时要注意保持“四个不变”（立身中正不变；合中寓开，开中寓合不变；保持得机得势不变；握守我疆不变）和“四个不断”（形不断；意不断；劲不断；神不断）。要松腰落胯，底盘放大；松踝屈膝，旋转同期。“身形不变变在中，变中不变在其中”。

五、关于练拳的步骤及层次

从劲路上讲，一层为松沉，二层为轻灵，三层为空无。从步骤上讲，先站桩、走川字步，次练拳架（包括正反架）、推手（包括单推、双推，活定步，到大捋、乱采花），再练器械。

特别要注意的是，站桩、走川字步是基本功夫，必须搞清劲路、神形等要点，否则一动即呈病态，改拳难矣！拳架是前人精华，要用心揣摩，仔细观察，逐步达到标准，然后合理想象，方能逐步升华。每一动必须头脑清晰，用意指挥全身，松沉旋转，形意合一。如果头脑空白一片或意识单纯，则练习再多也难进步。所以太极用意不用力，练习时必须强化意识，只有在正确意识指导下才能练出正确的太极拳来。推手重点从定步单推手平圆、立圆开始，只有基础功夫扎实，运用灵活，周身一致，方能学习下一步骤，否则，容易式式滑过，一事无成。

练拳时必须心静专一，中气始终下降不可上提，否则上重下轻，易起浮病，为第一大忌。初练时注意不可用拙力、起强劲，不可配气、憋气，注意保持中正，在意识虚虚拢住的前提下，身体努力放松即可。要一步一层功夫，步步递进，层层跃升，才能脚踏实地，登堂入室。心气常下降，脑常用则灵；肾气常上升，身常运则活，呈水火既济之象，达到性命双修的锻炼效果。

六、关于呼吸

呼吸自然放松是太极拳始终如一的原则。配气、憋气为两大弊病，必须根除。身心常放松，中气自然下降，呼吸之气自然由口、鼻、胸部和中脘而达于腹内丹田，恢复先天之息，即胎息。这是一个自然的、渐进的过程，如果配气、憋气，是拔苗助长，必受其害。古人讲“服气不长生，长生须伏气”。服气就是配气，强制压服；伏气就是自然放松，中气下降。人的心意一伏，则呼吸自然下降。

常见有些人练拳时意识不能集中在劲路上，而是专想着怎样配气，如何气走经络等，这些均为练太极拳大忌。要知道太极拳是自然拳、先天拳，“大道不繁，道法自然”。自然之中有真意，自然之中有先天。配气、憋气、配经络皆为后天摸索，如何能返先天？因此，呼吸自然，松沉下伏，久久胎息自现，功力增强。胎息是人体与自然界能量对接的前奏。能至胎息，则对接的“玄关”出现即不远了，所以古人云“拳道合一”，拳虽小术，但合至道。

第二节 习练太极拳者易犯的弊病及改正方法

在多年练拳及教拳过程中，笔者发现大多数练拳者尤其初学者普遍存在诸多弊病。根据自己多年的经验及体会，在此总结出各种弊病的原因及防治方法，希望对太极拳爱好者有一些帮助及指导作用。

一、保持中正难

病例：在练拳过程中，练拳者身体不中正，东倒西歪，前俯后仰，周身别扭，初习拳者尤甚。

防治：首先要做好“四平四正”，即“顶平头正，肩平身正，眼平意正，心平气正”。其次，为了使身体中正安舒，支撑八方，必须做好“外三合”，即“肩与胯合，肘与膝合，手与足合”。以搂膝拗步为例，左脚在前呈川字步，右肩与左胯合住，右肘与左膝合住，右手与左足合住。右脚在前，相反之。外三合就好像木工在竖门窗时，为了不变形，首先打个“×”来固定框架一样。当