

ZHONGGUO WUSHU JUEZHAO CONGSHU

四川出版集团·四川科学技术出版社



李雅轩

杨氏

● 陈龙骧 李敏弟 编著

太极拳架精解

练体以固精 练精以化气
练气以化神 练神以还虚

图书在版编目(CIP)数据

李雅轩杨氏太极拳架精解 / 陈龙骧, 李敏弟编著. — 成都 :

四川科学技术出版社, 2006.12

(中国武术绝招丛书)

ISBN 7-5315-4555-5

I. 李… II. 陈…②李… III. 太极拳—基本知识

IV. 852.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第145555号

中国武术绝招丛书 李雅轩杨氏太极拳架精解

编著者 陈龙骧 李敏弟

责任编辑 丁大镛

封面设计 韩建勇

版面设计 康永光

责任出版 邓一羽

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

地址 成都市三洞桥路 电话 028-86616161 邮编 610036

成品尺寸 185mm×260mm

印张 10 字数 200千字 插页 1

印刷 成都前智印务有限公司

版次 2006年12月成都第一版

印次 2006年12月成都第一次印刷

定价 15.00元

ISBN 7-5315-4555-5

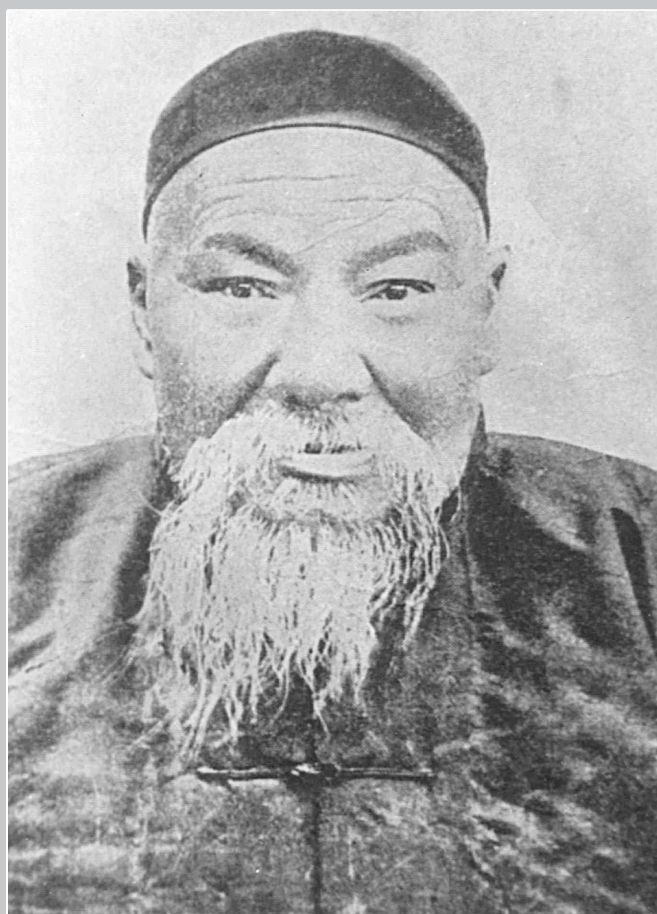
■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

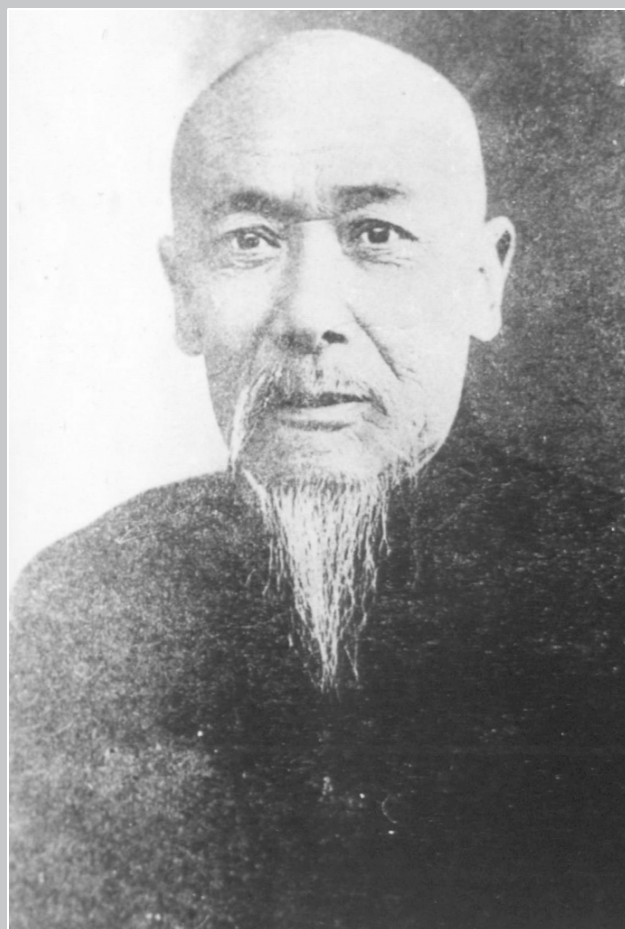
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址 成都市三洞桥路 电话 028-86616161

邮政编码 610036



杨健侯
(杨澄甫之父)



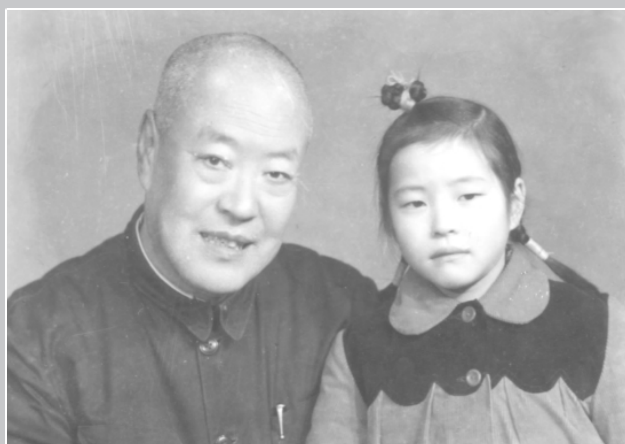
杨少侯
(杨澄甫之兄)



杨澄甫
(李雅轩先生之师)



一代宗师
(李雅轩先生)



1957年李雅轩先生与其小女李敏弟合影



陈龙骧



1974年李雅轩先生与其高徒陈龙骧先生合影

1957 年李雅轩先生参加四川省武术比赛时留影



李雅轩先生
1956 年在成都人民公园教拳时留影

1956 年李雅轩先生与学生们在人民公园打拳合影





李雅轩先生 1956 年在人民公园教打拳时合影



李敏弟女士 1983 年参加
四川省武术比赛获奖留影

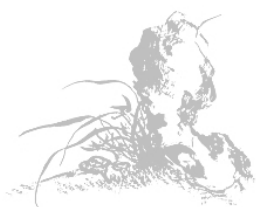


陈龙骧李敏弟夫妇
1987 年参加四川省太极拳比赛合影



1964 年李雅轩先生与徒弟们合影,左五为周子伦先生,右三为栗子宜先生,右四为陈万川先生,左四为作者陈龙骧,时年 16 岁。

序言 一



我练习杨氏太极拳已经很多年了,其间也买了不少杨氏太极拳书籍来研究,但总是感觉进步不大。九十年代初我在成都非常幸运地读到了陈龙骧老师著的《杨氏太极拳法精解》。读过这本书后,惊喜地发现《杨氏太极拳法精解》是一本不可多得的杨氏太极拳书。书中的第一部分是李雅轩先生太极拳精论,是一代大师李雅轩先生一生练拳的经验总结,而且是李雅轩先生自己本人亲笔所写,我觉得精论非常宝贵,是练习杨氏太极拳的精髓。“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灼见,提炼成精辟的拳理,以返回到实践,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,这是对优秀文化遗产的继承和发扬。”(成都体育学院习云太教授序言)练杨氏太极拳而不读李雅轩先生太极拳精论是一个重大的损失;



读了李雅轩先生太极拳精论会对练好太极拳有莫大的帮助。李雅轩先生太极拳精论这一部分,不但内容极为丰富,几乎囊括了太极拳的各个方面,而且包含许多其它拳书没有的内容,这其中既有李雅轩先生对纯正杨氏太极拳风格的继承和具体阐述,也有李雅轩先生对太极拳理论的发展。尤其可贵的是,精论不但具有很高的太极拳健身价值,而且具有很高的实用价值,对练拳及练推手等具有很好指导作用。

在李雅轩先生太极拳精论的前面,有几张先生当年练拳时的拳照,这些现在仅存的拳照,对我们现在练拳很有帮助。陈龙骧老师在太极拳方面造诣很深,但他常说:“每当看到李雅轩先生的拳照就有底气,打拳就味更浓,体会也更深。”我们仔细看一下拳照,就觉得对太极拳要领,诸如立身中正、沉肩垂肘、虚灵顶劲等有更深入更形象的理解。自己按拳照上的架势打拳时,就觉得心中有一股正气,有一种雄伟的气势在心中升起,练完套路后感觉非常舒服。2001年3月在海南三亚举行的首届国际太极拳健康大会上,太极拳名家陈小旺对太极拳名家陈龙骧说:“我在新加坡的《武坛》杂志上读到您写的有关介绍李雅轩先生太极拳的文章,其中刊登了两张老先生的拳照,虽然陈式太极拳和杨式太极拳在练法上有区别,但从气势上,一看就知道李雅轩先生具有高深的功夫。”

拳架是人们对太极拳原理理解的外在表现。李雅轩先生太极拳拳架之所以有一种恢宏的气势,有一种



不怒而威的神情，之所以现在被人们广泛地推崇，这从根本上是由于他对太极拳的深刻的理解和认识，才在技艺上达到炉火纯青的地步。而他这种对太极拳的深刻的理解和认识，在李雅轩先生太极拳精论中有较集中全面的表述。

李雅轩先生太极拳精论中第一个最突出的特点就是对杨氏太极拳的真正的继承，对杨氏太极拳纯正风格的维护。在精论第一部分李雅轩先生就写道：“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。”“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。”“在练时，要以神走，以气化，以腰领，以意去，内外一体，神气贯串，上下一致，久而久之，便会养出非常的灵觉来。”“练体以固精，练精以化气，练气以化神，练神以还虚。”类似的论述，还有很多，从以上这些都可以看出，李雅轩先生把维护太极拳的纯正风格看得多么重要。

另一方面，李雅轩先生对杨氏太极拳纯正风格的维护最明显的例证就是他在精论中写道的，学拳时二十年不离杨澄甫老师左右，在后来的打拳中，要经常想到老师的样子，才觉得打的拳有味。有些太极拳人士，不在太极拳本身上下功夫，不在太极拳的拳意上下功夫，不在练精气神上下功夫，而专爱编一些新的套路，故弄玄虚。另一些武林人士，原来是练外家拳



的,练太极拳时,不是在太极拳上下功夫,而是用外家拳的思路打太极拳,对于这些人的做法,李雅轩先生是非常反感的。例如李雅轩先生在精论的第一部分的最后写道:“以后练拳,再不能练那些无意义、无神气、无聊的手法动作了,要叫他出手就有拳意,叫他愈来愈浓厚,这才是老拳术家的样子。如再动那些无聊的动作,那太不象话了。”从这可以看出为了维护杨氏太极拳的纯正风格和正确的练法,李雅轩先生可谓苦口婆心谆谆告诫,后学者千万注意以免误入歧途。

有人认为杨氏太极拳是讲松软的,因为松软了,杨氏太极拳就失去了技击价值。还有人认为杨氏太极拳是讲松软的,要和其它外家拳一起练习,才能刚柔相济,才能具有技击价值。针对以上杨氏太极拳练习中出现的错误认识和练法,为了维护杨氏太极拳的纯正风格,李雅轩先生在精论的第二部分写道:“我练功夫的方向是找大松大软,是找虚无的气势,是找神明的感觉,是找莫测的变化。不停留于筋骨肌肉的初步锻炼过程中。我以为这种大松大软,神明感应,莫测变化,妙用无穷,我不以为它大松大软了就不能抵抗对方之来手。”

李雅轩先生对杨氏太极拳纯正风格的维护,不仅体现在他的精论中,而且体现在实际行动中。他以他练就的大松大软的太极拳和他同时代的许多武术名家切磋交流,都赢得了他们的一致赞誉。李雅轩先生大松大软的理论 and 练法为后学者指明了一条太极拳



成功之路,这是十分宝贵的。

在真正继承杨氏太极拳纯正传统风格的基础上,李雅轩先生在精论中对杨氏太极拳又有不少新的发展,提出了许多真知灼见。这些新发展,在这里不能一一细说,现仅举两例说明。例如对于太极拳中“松”的认识,李雅轩先生认为“每练功时,要先以心意作想,使身势全部关节放松,并且要松得很松,要将身势松得如软若无骨样。然而它不是死巴巴的软,而是以神气将身势鼓励起来,使它动荡起来,有强大而又灵敏的弹性。假如发出去时,它有很强大的入里透内性。”关于松,李雅轩先生在精论中还有许多论述。总的来说,李雅轩先生一是认为应大松大软,松得没有一丝拘束;另一个是松而不懈,不要因为松,而练得浮浮漂漂,零零乱乱,而要以神意贯穿在松的动作中,使得松而不懈。

李雅轩先生对杨氏太极拳发展做出的另一个杰出贡献,就是关于练神的认识。每个看到过李雅轩先生的人,或是每一个看到李雅轩先生拳照的人,都会为李雅轩先生的神情而怦然心动,都会由衷赞叹其特有的神情。李雅轩先生之所以有这样一种特有的神气,这是和他对太极拳练神分不开的。李雅轩先生认为练筋骨皮肉都是表面功夫,练神才是杨氏太极拳的最高境界。李雅轩先生在太极拳精论中写道:“练功其主要者,是在于蓄气养神上下功夫。”其后又写道:“心存静养,形如半睡,从表面上看像是无聊,然而却内藏



无限的动机,精微细奥,普照全身,有令人无处可以侵犯之感,也非此不能养出清醒之头脑,养成出灵觉的智慧,养出充实的中气,和疗养疾病的效果,才能悟出其中的道理。”我们知道无论是推手或散手,其致胜的关键不在于力之大小与快慢,而在于力之大小快慢方向是否合适,是否恰如其分,这里的力既包括来力也包括自己的发力,而力之大小快慢方向是否恰如其分,全依赖于练者是否有神明的灵智。李雅轩先生在精论中对于练神的认识是非常中肯和有见地的。另外李雅轩先生还把练神提高到一个更高的层次,他认为“有了这种灵智,无论用之于任何事务,都可以达到恰当好处,不独是打拳推手而已”。在这里李雅轩先生把太极拳向前推进了一大步,不再限于推手散打、健身等原有的方面,而是把它和日常生活工作联系起来。在李雅轩先生眼中练太极拳不仅可以把人培养成为名扬一时的武术家,更重要的是还可以培养出人的聪明才智,把这些聪明才智应用于工作,就可以做出许多成功的事业。从这里我们也可以看出,李雅轩先生真不愧为一代大师,实际上他的太极拳已经练到了融汇贯通的地步。

以上是我对陈龙骧老师《杨氏太极拳精解》中的李雅轩先生太极拳精论的一些粗浅认识。今天,又得知陈龙骧老师的新作《李雅轩杨氏太极拳架精粹》一书即将问世,书中不仅无私地刊出李雅轩先生亲自演示的全套拳照,而且对李雅轩先生的拳照探赜索隐,



嘉惠后学,给人们以更多的开示和启迪,这正是广大太极拳爱好者梦寐以求的。陈龙骧先生在整理李雅轩先生太极拳精论中又补充了很多珍贵的内容,此书传世,真乃不朽之珍品也。欣喜之余、雀跃再三。希望广大爱好太极拳的有志之士都能分享我的快乐,认真研读此书,是为序。

西南交大博士后,教授 尹忠科

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

7

序言
一



李雅轩风格的太极拳魅力(代序)

近日收到海外朋友邮来台湾举办太极拳表演大会的邀请函，在太极拳表演的各家形式中，除了郑子太极拳，陈、武、吴、郝、孙等形式外，杨式的其中又分若干种，包括“陈龙骧 115 式”。国内适时在青岛举办的全国杨式太极拳邀请赛，也按不同地区、不同风格分成“傅钟文风格”、“李雅轩风格”、“杨振铎风格”等太极系列进行比赛。由此可见，李雅轩先生所传具李雅轩风格的杨氏太极拳运动形式，已相当普及，成为当今杨氏太极拳一种颇具特色的运动形式。

陈龙骧先生是李雅轩的爱徒，又是女婿，不难想象，陈龙骧先生在 30 多年中一直致力推广传播其恩师李雅轩先生所传的杨家太极拳，可谓殚精竭虑、呕心沥血，使其具有李雅轩风格的太极拳运动成为大众喜爱的太极运动形式之一而享誉海内外。

从杨澄甫在北京后到南方上海、南京、杭州、广州等地传拳至今已近一个世纪，当年跟随杨澄甫研习太



极拳的传人当中,对现代国内研习杨家太极拳较有影响的,李雅轩先生可算是他们不多的几位师兄弟中之重要人物。李雅轩先生与田兆麟、董英杰、褚桂亭、郑曼青、崔毅士等人,一直在不同的地方致力传播太极拳。他们的弟子们遍布世界各地,而他们几位当年随杨澄甫在研练太极拳功夫方面,是各具特色的。正如李雅轩先生在回忆往事的文章上讲述的,“郑曼青发劲的手法颇好,天才聪明也够,所以他与郑某推手时,“咄”的一声,将郑某摔在墙上(在南京军校内,有张英振在场看见)”;“郑曼青善于打一种摸准了之后挺身进步将身攻出的打法,人虽小,有功夫、有胆量,对方虽其有备,亦被其打伤。”“崔毅士(立志)会发松沉劲,发时先吸一口气,然后以松弹之劲打去,此劲可以把人打出声,此谓以气打气之功夫。”“董英杰力大胆大,敢打敢上,这是他的长处。他善揉措劲,可以将人揉得东倒西歪而后倒也。”……

而回忆到李雅轩先生自己如何运用太极功夫实践,他谈到“我在成都槐树街某请客吃饭时,有某某之朋友孟某者,素有通臂之功夫,言谈中轻视太极拳,说太极拳没用,要与我较量手法,舞动双拳向我攻来,我便以迅雷不及掩耳的手法,陡然进身、分开其两手,便顺势以拳向其胸部点之,但不过意思而已,并未打上,然他因惊岔气,疼痛多日始愈。”“我在成都天仙桥街永兴弹花厂中与牟祖绶打散手之踢脚,我右手虚晃其面部,他以右手向上迎架时,其右胁已亮出,我便经其



右侧往其右后闯两步去,提右脚向其右肋踢去,其劲竞透至其左侧,疼痛不已。”“我在成都将军街夏宅,与杨绍西打散手之用腿,势如窝里放炮咄的一下,使其不及逃脱。”……由此可见,当年学太极拳功夫的这班杨家弟子们,确是练就一身功夫,不单止拳架打得好,也敢于实践,功夫上身。从另一个角度说明,功夫练上身,用出来时,用得好,各家功夫颇为相近,运用的规律也一样。如上面所提到的“以迅雷不及掩耳的手法,陡然进身”、“往其右后闯两步去,提右脚向其右肋踢去”、“势如窝里放炮”、“有胆量”、“先吸一口气,然后以松弹之劲打去”等的形容攻击或后发先至的方式、方法,是武术的共同规律,是一位武术家、一位功夫能练上身的功夫好手很自然的遇敌反应,或说是制敌的必然方法。

李雅轩先生的太极功夫是颇高的,我们从李雅轩先生晚年拍摄的太极拳拳架照片中,可以看到李雅轩从行功走架中所透出的武术家的神韵气质。这种不怒而威、庄重沉厚的神韵气质体现了李雅轩先生的好功夫。从李雅轩先生传下来的拳架拳套看,整套动作是打得很舒展大方,气魄雄伟。这与李雅轩先生的个人气质、个人修养,他对太极拳的理解,他对武术功夫的理解密切相关。李雅轩先生的太极拳架,是大气大度的拳架。

比较李雅轩先生与他的师兄弟、同门留下来的拳套拳架照片,李雅轩先生的练拳风格是颇为明显而不



同于其他。其实,武术是一种个异性很强的综合形体运动的传统文化。功夫的体现在于综合的修养和对拳术的理解程度及意识的转化。今人若要学习前贤的功夫,非下苦功不可,必须全面地学习和研习实践。

习拳者目的不同,其结果则不一样。练好拳套不等于练好功夫,但拳架是功夫的基础,习拳者必须明了此理。

好友陈龙骧、李敏弟夫妇邀我为本书写序,我欣然应允。陈龙骧、李敏弟为将老师、父亲李雅轩对太极拳的认识、理解、经验及独特的太极拳风格等文化广传,进行了多年的努力,做了大量的工作,确不愧为李雅轩的传人,也是他俩热爱中国传统武术文化的执着表现。陈龙骧、李敏弟两人从20多年前就着手整理李雅轩遗留下来的手稿、信件、照片等珍贵资料,出版了体现李雅轩先生的拳学风格的《杨氏太极拳法精解》、《杨氏太极剑法精解》、《杨氏太极刀枪精解》等书。现在,又经努力,整理编著了《李雅轩杨氏太极拳架精粹》一书,此书最宝贵之处是将李雅轩先生多年的练太极拳心得及拳架套路照片完整刊登出版,并将拳架招式做了细致入微的解析,探赜索隐,嘉惠后学,十分难得。这样就更利于太极拳爱好者研读图文,了解李雅轩先生的拳风全貌,便于学习。此书实乃太极拳书籍中之珍品也。

我殷切期望李雅轩先生的传人们,在认真研习李雅轩先生拳架精论的基础上能将李雅轩先生的太极



拳功夫继承下来、传播下去,使这一支具李雅轩风格的太极拳发扬光大,广传于世界各地。

梁伟明

注:梁伟明先生为:中英文版《武术家》杂志总编;《太极界》杂志总编;中国武协体育武术国际武术交流广州中心主任;《武林》杂志副主编。



目 录

一、一代杨氏太极拳宗师李雅轩	1
二、苟利太极,生死依之 ——记杨氏太极拳名家陈龙骧	17
三、“大松大软”的练法为太极拳技击之必须	26
四、杨氏太极拳的继承和发展	31
五、感悟太极功夫	37
六、浅谈太极拳功夫与太极拳运动	40
七、浅谈太极拳轻柔的练功方法对推手的作用	44
八、推手的感悟	50
九、李雅轩杨氏太极拳架精粹	55
(一)简单即寓深奥理	57
(二)棚手上势用意明	59
(三)奥妙无穷揽雀尾	62

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

目 录

1



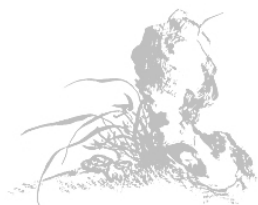
(四)支撑八面单鞭掌	66
(五)提手上势虚实清	70
(六)白鹤亮翅气磅礴	71
(七)拗步掌法威力猛	72
(八)虚回蓄劲挥琵琶	75
(九)步步向前无敌手	76
(十)搬拦捶法出手见红	81
(十一)步随身换如封似闭	83
(十二)豹虎归山气势雄	85
(十三)斜单鞭接肘底捶,肘底捶法显神威	86
(十四)以退为进倒撵猴	89
(十五)凤凰展翅斜飞式	94
(十六)海底针法用采劲	95
(十七)收放自如扇通臂	97
(十八)烈马发威撇身捶	99
(十九)左右云手护胸腹	101
(二十)高探马头击面门	103
(二十一)左右分脚奏奇功	105
(二十二)伤敌脚背用栽捶	108
(二十三)气韵不凡右蹬脚	109
(二十四)顶天立地打虎式	111
(二十五)发劲猛脆双峰贯耳	114
(二十六)披身踢脚显奇能	115
(二十七)野马分鬃招式奇	117
(二十八)野战八方穿梭式	119
(二十九)抽身下势卸敌势	122
(三十)金鸡独立站如松	123



(三十一)白蛇吐信是险招	124
(三十二)指裆一捶命归阴	125
(三十三)当胸一击七星捶	127
(三十四)气魄雄伟跨虎式	127
(三十五)出奇不意摆莲脚	128
(三十六)不怒而威射虎式	130
(三十七)庄严沉厚十字手	132
十、李雅轩先生太极拳精论	135
(一)练法之一	135
(二)练法之二	150
(三)练法之三	163
(四)太极拳的手型、步法和眼神	174
十一、李雅轩先生一百一十五式杨式太极拳架大观 ...	177
附录：龙骧虎步跃太极	253



李雅轩先生太极拳精论



(一)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疗疾病的作用。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。然而太极拳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,混身扭扭捏捏,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,不数月便觉两臂有松沉的感觉,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。如果有明师指点,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,如果只是散漫漂浮的练法是不行的。

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,如何打松沉之劲,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,形神合一,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,是百无一失的,既已知道对方之来劲便可以顺其来势,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,自然之中生出来的真稳静,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,也就得不到特殊的灵感,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之势。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出现,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,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,如那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,凡是对某一项学识没有研究的人,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,竟不知在深细钻研上下功夫,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。其实不知太极拳有些道理,须有传授方可得知,以致练功多年,对于推手,着手就胡顶乱撞,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。此非太极拳本身之咎,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



能有惊人之动作哉？

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，被打者虽外面无青红伤，但劲已透入内部。彼是紧硬劲，发出时咚咚有声，被打者虽外面现青红伤，但内面未必透也。

有谓太极拳功夫非参杂其他门功夫并练不能应用云云。此足见其无太极拳传授，尚不知太极拳的道理。

练太极拳功夫有五忌：

（一）择师不慎，误入杂门外道，养成习惯，日后虽遇真传，亦难改正。

（二）对老师信仰不坚，不本老师所教之道理用功，自作聪明，东想西想，参入其他道理，以致心神杂乱，暗病百出，若藏若露，此毛病最不易改正。

（三）有不良嗜好，如烟、赌、色等，将人身三宝精



气神已耗费枯竭,昏头胀脑,不能悟道矣。

(四)平素曾练外家硬功太过,如吞气努力,咬牙瞪目,鼓肚子打肚皮,以及排打周身,油槌贯顶等等,已将身体最宝贵之神经练死,成为麻木状态,毫无灵感,不能操太极功夫。

(五)入道未深,离师太早,即想在人前显能,致被外门功夫引诱,走入歧途而无法纠正。

以上五者,皆不能悟道。

练太极拳应以澄心定性为主要功夫。但澄定之功夫,须在稳静上着手,以俟静极默笃之后,才能澄得下来,定得下来,良知始现,而后随良知之觉察悟之。此觉察才是准确之觉察。

其所以澄,所以定者,是想恢复心无思想,身无作为,无为之身心也。无为之后,心性始能光明,光明之后,自然之中发出来的知觉,便是儒家所谓良知。良知是在静极默笃之后发现,非在穷思极想之中得来。心硬想等于壁上无门,出入硬要碰壁而过,又如于荆棘坎坷之地本无路可走,而硬要通过。如此练法,必致愈练愈离太极拳功夫愈远,学者不可不知。

养虚灵,生智慧,以悟拳道,用于防身,则能自卫御侮;用于处事,则事非分明;用于养身,则延年益寿。

功夫不外神、气、体三者之修练,然以练神为主,练气次之,练体为初步。所谓神者,周身虚灵之气势,莫测之动作,轻快变化之谓也。非咬牙瞪眼,努力使气之说。所谓气者,呼吸沉着之气,非青筋暴露,鼓包起



块,强行呼吸之谓。所谓体者,稳静安舒,动作轻灵之谓。非打桩,打沙包,排打周身,以及碰胳膊,撮手指,捶肚皮一般麻木神经之谓。

练神者,不离气,不离体,不过以神为主。练气者,亦有神,亦有体,不过神的成分较少。练体者,亦有气,不过不知神之妙用耳。

如练时拳意不上手,是身势不松,上下不随,内外不合,呼吸不舒故耳。一心想松,久之身势自能松,动以心气为主,四肢跟随自然劲整,呼吸纯任自然,内外自能合一,而后拳意自能上手。默识揣摩,可达随心所欲境界,一切总在稳静上找,如粗心浮气,杂念繁兴,必致愈练愈离拳意愈远,一生也不能上手。

有恒心,有天才,有真传,三者俱备,尚须勤修武德,尊师重道,三二年可成。但在将成未成之际,如离师太早,毛病最易发现,而自己并不知觉。避免之法,常常体会身心之合,静静思悟老师以前所说的道理,老师练拳时的气势,慢慢形容之,则毛病不致太深,否则一变无边,如脱缰之马,不可收拾矣。

毛病有明者,有暗者,明者易改,暗者难除。手足高低不称,方向不正,腰胯不端,脊背不舒,为之明病易改。心意思想不对,动作神气不随,身心内外不配,为之暗病。此病若藏若露,摸不着,拿不着,口里说不出,故不好除。患内病者,无论如何苦修苦练,其功架气势总感觉美中不足,此皆由于不本师命用功,个人东想西想而来,以致走入歧途,学者不可不慎。每见用功多年内



劲不生，应付不灵，临事手忙脚乱，呆眉瞪眼，慌慌张张，胡顶乱撞，瞎拨乱扯，皆此病也。

动须趁着呼吸，以呼吸来促使开合，所以谓之以气运身也。每动须挂拳意，如一势之出，须以意思送到，如一势之回，亦须以意思收回，如练刀、枪、剑亦须如此。不可丢掉意思，而四肢自动。内功之动作，是以心使身，身使手之动作。凡脚手之动，系发源于心，由内达外者也，故曰内功。如功夫高深之后，只要意思一动，其劲无不到达，但无真传者不能也。

外功注意着术上之操作，是外面之动作，是走外盘，形迹太大，虽表面快而实际未必快。内功讲究懂劲上之感悟，懂劲是内里之觉察，是走内盘，形迹似慢而实际未必慢，且能临事时，若须要劲之大小，时间之早迟，来去之快慢，攻守之部位，所去之方向等等均有估计。此估计即是听劲之功夫，皆由平素松软沉着，缓慢练功之中得来的。

拳术是个人徒手战术，心脑为司令，胸腰如大本营，肩膀如师旅，腿臂如团营，手足为连排，皮肤如哨兵，神经如电话。一但与敌人接触，神经立可传达消息于心脑，由心脑因事制宜指挥身腰，领动四肢手脚，予以适当之应付。苟无神经之传达，无以知对方之来去，则一切无从措手足，虽有天大之力量，用之不当亦必败也。手足以保护身心，非有适当之动作不济事。腰脊为使用手脚之枢纽，苟无巧妙之转运不为功。心脑是全身之发令官，非有极其清醒之灵觉，难以指挥适宜



也。在争斗之际,当快则速,当缓则慢,不可稍有差错,进退左右不可稍有早迟,否则必致全盘失败,神经之清醒重要可想而知。故太极之功夫,首要在静心定性,以养神经清醒也。他家不察,一味在肌肉坚硬上操作,将人身最宝贵之神经损伤,殊为可惜。

练坚硬肌肉功者,其理想有以下两点:一在攻打时,无论进退皆非快不能济事,然苟无灵觉之感应,快不得其时,徒增忙乱,有何益处;二在打人时,非硬不能打得人疼,在挨打时,非硬不能乘得着,然攻非其时,不能生效用,妄费气力必致捕风捉影。如防非其时,反以隙示人,为害更大,硬有何为!又对方打来,必在迅雷不及掩耳,陡然之间我之硬力尚未运到,如何能乘得着,况对方如奔我之要害而来,又焉能运劲以乘之。

太极拳是有形无形的功夫,虽有形式在如对方来犯,身势含蓄,即为百无所有,令其捕风捉影,无用武之地。如认为他是虚来,却会陡然而到,迅雷不及掩耳,使其惊心动魄,不可抵御。太极拳是机变难测的功夫,如认为他不来,而神经一动会早已打上;如认为他必来,他会无形化解如百无所有,所谓忽隐忽现者也。

练架子以养心气,推手以学听劲,散手以练手眼身法步,比拳是练心胆精气神。

练功时是沉气,但不可勉强去沉,要用真元之意,在呼吸之间顺其自然引之,虚而若实,实而若虚,有而若无。

放松软以长虚灵之气,智慧自生,正身心以立根



本之源,庄严自有。如身心不正,必有轻薄之态,定遭人轻慢侮辱之。“尾闾中正神贯顶,满身轻利顶头悬”,这是练功夫最重要的规则。虚灵为功夫第一要诀,认清此理,如天分高者,一二年可通;如愚笨者,一生难成,岂仅俗语所云“太极十年不出门”而已。盖成就之深浅,全在个人用功,天分如何,不可一概而论。

功夫宜在清晨或静夜无人之际修练,不可专在人前显能卖弄,否则难于进步。

行功歌曰:大道不离方寸地,非存心兮非有意,更非胸中运精气,居心纯泰然,百体自相依,不着意兮不着心,无心之中是真心,无心之中无有形,虚无养成真虚灵,宇宙浑一体,皆从自然生。

拳术一道,派别虽多,然皆不外乎练硬,练快,努力使劲,鼓气提神,讲狠毒,讲厉害而已。但快硬者,心性难静;努力鼓气者,呼吸不舒;狠毒厉害者,更难养中和之气。以上皆苦筋肉,耗神气,害虚灵之功夫,非延年益寿之道。

练时稳静安舒,以养虚灵之气。用时冷弹脆快,以吐丹田之劲。多多体会虚灵之气势,用时对方来力无不尽悉,取胜之道在其中矣。

苟无虚灵之气势,对方来手情形无从知晓,动时必致胡顶乱撞,不成太极功夫矣。

有虚灵之气势,有腰腿之轻妙,有神气之充实,有气派之庄严,有动作之冷快,用之修身,则延年益寿;用之自卫,则防身御侮。



(二)练 法 之 二

(一)在初学拳时,就须对于教者的每手每势动作及神气要切实注意,并须细细地体会自己身上的感觉,以打下良好的基础,不宜贪多求快。如这样子学法,能学一年,了解一年,虽是学得很慢,但在实际上却是很快的。假如贪多求快,一切都不注意,到学会之后,一经检查,全不对路,尚须从头细改。这样子的学法,虽是会的很快,反而是慢了。关于这一点,学者须注意。

(二)在一套拳学完之后,还不能就算会了,尚须反复地多练些日子,细细体会其味道,并须将它连贯起来,使其上下相随,内外相合,心神意气成为一个整体,然后身心就会感到愉快,这才算是学会一趟拳。但是这也不过是在大体上算是会了,至于细微的道理,还有待于天长日久地钻研。盖学问是无止境的,不能以此就满足了。

(三)在练拳有了以上基础之后,就可进一步学习行功运气的功夫。这种功夫,是在练拳时以心行气,以气运身,以心意牵动着气息作深长的呼吸,以鼓荡着身体来作拳式的动作,一切开合的动作,使其如长江大河之水,有滔滔不绝之势,又要有如抽丝挂线,行云流水,绵绵不断之形,又要迈步如猫行,举动轻灵,圆满无缺。



(四)在行功动作的稳静上,这一步功夫要好好地用心将它做好,不可稍有马虎,这是要紧的。其要领是先以心意来作想,如何才能作到稳静,如何才能作到清醒,如何才能使智慧澄清,如何才有虚无灵机的气势。

(五)先师杨澄甫先生曾说:古人练拳,是分四步功夫。

1.练体以固精。即是练架子的功夫。在筋肉方面,使其增强弹力;在关节方面,使其增强活动;在骨骼方面,使其坚实,精髓充满。

2.练精以化气。即是行功养气之功夫。使其饱满之精髓,化成充实之中气。

3.练气以化神。即是养气藏神之功夫。在练得气足精满之后,再朝夕锻炼下去,即会发现神明的灵智。有了这种灵智,无论用之于任何事务,都可以达到适当之处,不独是打拳推手而已。

4.练神以还虚。即是在静极默笃之后,养虚灵之功夫。在练出神明灵智之后,又将它藏之于内心骨骼之中,含而不露,从表面看来,似乎什么也没有,然而在实际上,它是包罗万象的,无所不有的,无所不为的,无所不然的。如同绢裹明珠,光泽内藏,能普照一切。

(六)练功其主要者,是在于蓄气养神上下功夫。心存静养,形如半睡,从表面上看来,像是无聊,然而却内藏无限的动机,精微细奥,普照全身,有令人无处可以侵犯之感。也非此不能养出清醒之头脑,养出灵



觉的智慧,养出充实的中气,和疗养疾病的效果,才能悟会其中的道理。其好处甚多,不必一一去谈。从技击方面来说,必须先养出神明的灵智来,然后才可以无往而不利。有了此灵智之后,在技击应用时,只要意念一动,其身势气意精神无不随之而到,身上的一切神经命脉无不相应而来。

(七)练太极拳的功夫,最重要的一件事,就是先要内心放松,身势就会自然地随着内心的思想而全部放松。到了心身俱松之后,所有一切的动作也就无往而不利。如果不是这样,不但在技击方面没有作用,就在健身疗病方面也不能收到什么效果。

(八)在练功上,如果将全身上下内外放松,周身做到一致了,而后以心神气意去缓缓地命令着腰身脊梁,使其带动四肢胳膊臂腿,作出如江河之水势整个的动荡的样子。要丝毫的不自动,不零断动,不局部动,不多动,不妄动,不少动。如果四肢自动,多动,妄动,冒失动,或不动,或快慢不匀的动,这都是错误的。它只有太极拳之名,而无太极拳之实。关于这一点,学者需要注意。

(九)太极拳的动作,是要以心意为主,以思想来命令腰脊,由腰脊来领动四肢,这样有系统、有主动、有被动的一个整体的一动无有不动的动作。而不是上也动,下也动,左也动,右也动,前也动,后也动,各方面部位一齐动,就算一动无不动了。因为这种动虽是各部位一齐动,却没有以心行气,以气运身的完整,而



是零断自动。

(十)练太极拳时,应当有太极拳教师教导,才能懂得这些道理,否则是不行的。有些人练太极拳,只是买几本太极拳图说,看了看其中动作,又参上自己的外功拳的劲道,练了练就到处教起拳来了。在练时,扭扭捏捏,零零当的上下左右一齐动,以为这就是太极拳的一动无不动了。在练时懈懈怠怠的,以为这就是太极拳了。其实这些都是练太极拳的毛病,这种练法不但是找不到太极拳的身心稳静安舒,而且也练不出太极拳在技击推手方面的功夫。

(十一)太极拳的要求是要放松,并且要松得很松,完全以意识鼓励着身势来动,丝毫不用一点力。如这样子的练法走出劲来,味道才厚。如不是这样,就作不出太极拳的味来。

(十二)太极拳要内外都放松。所谓内者,即心性思想意识。所谓外者,即五官面目,腰身四肢,所有的内外这些部位,如有一处不松,或松的不均不匀,不整不圆满,也就作不到好处。

(十三)在健身方面,身势放松了,气血循环才能畅旺,神经命脉才能舒适,在身体方面才能转弱为强,这是很自然的。在技术方面,身势放松了,头脑才能清醒,神经感觉才能灵敏,动作才来的轻便。随机应变方面,才能来得迅速,气意才能沉下,气意沉下,发劲才能来得充实。所以说太极拳无论是在健身方面或是技击方面,都是要身势放松了,才能作到好处。



(十四)每见些自称为是太极拳的权威们,每每不是按上面所说太极拳的规则去锻炼,而是千方百计的添些花样,以练些套子为能,丝毫没有太极拳的道理,以为这就是他的发明创造了,其实这是大错特错的。

(十五)太极拳的练功,应是将身心放得虚无,反听观内,以体会身心之合,若有为若无为,以修炼身心的灵觉。盖观内者,才能作到身心泰然;无为者,则方能作到无所不为;虚无者则才能含藏万机。有的人每练拳紧着气势,瞪着眼睛,两目死死地盯着一个指头,或是专注意那一部分,这完全不合乎太极拳的道理。有的人正在练拳的时候,忽地握紧了拳头,咚咚哈哈的捶打,以为这就是太极拳的发劲了,这更是脱离了太极拳的本质。他的理想是太极拳是讲究发劲,将对手打出去的,如无力何能把对手打出去呢?岂不知这种硬劲,并不能将人打出的,他是将其他外功拳的一些发劲安在太极拳的功夫上,并且教了好多的人,这真是千古奇闻,误人误己也。太极功夫,是应本着太极拳的规则,细细地去练去悟,日子久了,就一定会会有奥妙发现,在健身方面、应用方面都有了。如果硬手硬脚的乱动,多动,快动,妄动,冒失动去练太极拳,可能一生也摸不出太极拳的味道来,愈练离太极拳功夫愈远。希望学者不要乱去学,学坏了纠正不过来。

(十六)每练功夫,要留有余兴,不要过于劳累。如果筋骨皮肉过分疲劳,就会减少神经方面的灵感性,在将来学推手时,就会听劲不灵。



(十七)如练功夫日久,应感到有神清骨爽,精神愉快的情形,这便是功夫已找到要领了。如练日久尚无这样的感觉,或甚至感到口干舌燥,心烦意乱,这便是功夫练错了,应该马上请人指点,否则会愈练愈离太极拳功夫愈远。

(十八)太极拳功夫,不是只会趟套子就算会了,而是要经常看看太极拳的老论中的一切道理,时时刻刻的思想思想。若只凭苦练,使筋骨吃些苦头,是不行的。如对老论中有不懂的地方,可请别人指点,不要弄了些其他拳中的话或是自己乱编些话安在太极拳上来说,这会误人误己的。

(十九)练太极拳最好是跟着练太极拳的人练,本着太极拳老论去用功。如跟着练杂拳的老师去学太极拳,那是南辕北辙,必致愈走愈远。

(二十)练拳练功应在健康身体,疗养疾病方面去研究,其次在推手技术提高方面去体会。如在这两方面有了显著的进步,这就等于有了创造发明,工作跃进了。如只是多编些套子,练些花样,而对健身疗病和技击推手方法等弄不好,反而不如旧的好,这不算是什么发明创造,更谈不上什么跃进,而是有名无实。

(二十一)我们太极拳功夫是内功,是气功,是柔功,是静功。在练太极拳时,应当本着这个道理练,要用内劲,不用外劲,要用暗劲,不用明劲;要用松软沉重之弹劲,不用刚硬之僵劲。

(二十二)按说太极拳的道理本来是很简单,只要



是把身势放松下去,头脑稳静下去,调匀了深长的呼吸,身桩坐得稳稳静静的,本着老论一手一势的去用功,经过老师的指点,日子久了就成了。但是近来有些人练拳胡思乱想,参上些其他的道理,又添上些外功的劲道,弄得心里思想乱了,神气不能集中,就进步慢了。

(二十三)太极拳根本就是一个养心定性的功夫。所以在练时,要静下心来,缓缓地审查着劲道去练,万不可心烦意乱的,慌慌忙忙地着手。

(二十四)按以上规则练下去,日久才可打下良好基础。有此良好基础,才可以学好以下各方面的功夫,如稳静调息方面,呼吸配合动作方面,精神集中方面,意识守窍方面,空虚方面,灵感方面,如推手、散推、散打方面,都可以逐步的学会。如基础功夫方面打得不够,那就一切功夫也学不到好处。

(二十五)其他方面,前面已略为言之,不难慢慢的悟解。今将调气方面谈论如下:调气这步功夫,最主要的是先将呼吸作到深长,其次找呼吸的顺随,使其能配合着身势的动荡形势而作到自然舒适,不要有勉强有拘滞之处,这样才是正确的。但这样细致的功夫,在初学时不易做到。盖初学这个时期,每练稳静调息这步功夫,最容易心烦意乱,烦躁不安,以致悟不下去。如发现这种情形,仍要努力克服,耐心缓缓的去找,心中不要急,日子久了,自会找到。如不能耐心的去找,或是粗心浮气的用压制的办法,将气硬压下去,去作深长呼吸配合动作,那就始终找不到身心的舒适



自然,这是很要紧的,不然就走错了路,弄得一身皆不舒适。

(二十六)在呼吸与动作配合方面,每逢架式的开大宜呼,每逢架势的收小宜吸,但这是大致的情形,如必要时须有变通。

假如在练功时,为了细致体会劲的所在,重心的端正,身心的安舒,这需要很慢的动作才能体会得到。如果快了,是不行的。动作既如此缓慢,在呼吸方面不可能也随着慢到这步情形,这就须采取加一口气的办法,以作到呼吸与动作的相配。万不可使呼吸之气闭在胸部,以等待着动作去作配合,则会全身不舒服,如长期不舒服,或生病亦未可知。如以单鞭掌这个动作来说,往左边一带这个动作,应是吸;第二个动作往右边一挂,这应是呼;但往下的第三个动作,是开单鞭掌,这又是须呼。在这之前,气已是呼出去了,不可能还有气再往外呼。在这种情况下,就要采取加一口气的办法,在完成往右挂的动作之后,将要往左开步之时,需要身势往下一沉,就在这往下一沉的时候吸一口气,在打单鞭掌的时候,就又可以随着开势作出呼气的配合,以作到身体舒适自然。所谓加一口气的办法,就是这样。以后凡有呼吸赶不上动作的时候,就采取这种办法,不要用闭气等待的办法。在练功时,如一时找不到舒适自然的配合办法,要有耐心的静下心来去想,身势放松了去体会,就一定会找到味道。万不可以求之太急,而在心忙手乱之中,硬要一下子强制着将



气意压下去,以作到呼吸深长配随。

(二十七)守窍之说,是在练功未出势之前,在作预备式时,就要作静心的功夫。先以意将散在外面的思想,把它收拢来,使其集中在印堂间安定下来。俟其集中安定之后,又要意识自印堂徐徐下到鼻端,到达准头间,而后又由准头顺着承浆下到心间,它在心里要多守一个时间,等到杂念摒除了,心里一点往外想的意思也没有了,完全将在外散着的思想统统收回来了,身心也舒适了。在这个时候,口中定有甜液生出,身心感觉非常的愉快。有了以上这种情形之后,再将思想意识徐徐的将它放下去,到达丹田。从此就以丹田为家,思想意识在丹田里主宰一切,所有的动作与呼吸,无一不是由丹田里主宰,丹田里牵动,丹田里供给的。如此则一切动作和呼吸才有底劲,才有根基,不然一切全是浮的,全是漂的,全是零乱的。切记意识是在丹田作为主宰,但是呼吸之气,不是死死的压在小腹内不动,而是深长的上下牵动的,是有焕发的,是有灵感的。如不是这样,对身体就一定有害。因为人是秉气血而生,如气血畅通舒适,人身即健康;如气血凝滞了,日子久了,就会发生疾病。所以太极拳老论上教人,气以直养而无害,劲以曲蓄而有余之说。由此可见,气之到达丹田,不是就死死的压在小腹,一点也不动,而是有收放,有鼓荡。盖气行则血通,血通则人健,这是有一定道理的。

(二十八)天天作气血贯通的功夫,久而久之,气



血能随着人的意识而走,意识到那里,气血就到那里;气血到那里,力量就到那里,无论意是用在何处,用在身上的哪一个部分,气血劲道就会很自然地随之而到达那一个部位,其应如响,百无一爽。

(二十九)在练功夫方面,一要有恒心,不因有困难就间断;二要不贪多学快,不要以会的多为能,而是要徐徐地吸取滋味,细细地思悟,如日子久了,万无不进步之理。如其只图学快,描画其表面,不体会内容,就不容易学好。

(三十)太极拳的功夫,不是只吃些苦操练,叫筋骨皮肉受些痛苦,就会学好功夫的,而是还要思悟,还要体会才行。操练是外面的功夫,思悟是内里的功夫。太极拳要内外兼修,身心并练才行,不然就对身心的健康效果不大。练出来的姿势,也不够优美,外行看到还可以,但内行看到就没有味了。

(三十一)每练功时,要先以心意作想,使身势全部关节放松,并且要松得很松,要将身势松得如软若无骨样。然而它不是死巴巴的软,而是以神气将身势鼓励起来的,使它动荡起来,有强大而又灵敏的弹力。假如发出去时,它有很强大的入里透内性。头部虚灵上顶,不是僵直上顶,要有活动虚灵的气势,两臂松得又沉又重,似钢铁样的重,而不是似钢铁样的硬,两拳不是拳头握紧,如握紧就松不下来,打出去就不能入里透内了,两臂如软节钢鞭,又软又重,而不是挺硬。两腿上之软弹力很强,将身上的体重负着,如火车车



厢下之大盘簧,将火车厢托着一样,又如河水之托着载重之船舟,又活动又沉重,其道理劲道可想而知。其他如顶头拔背,垂肘松肩,沉气坐胯等规矩,前面已说过。总之,练功是要本着规矩去练去想,就很容易进步。如不按规矩,胡思乱想,就必致耗时费力,是不可能进步的。

(三十二)有些人练功,不以老论上规矩,而自己心里东想西想,以为太极拳是用意不用力,于是乎他浮浮飘飘,零零乱乱的动;或以为太极拳讲究发劲,要把人“发”出去,如没有力量,就不能发出人去,于是乎又用些力去练,弄的两臂僵硬异常,如此便造成了一时零乱无章,一时又死硬不灵。如此反反复复,自相矛盾,胡思乱想,拿不定一个决定的主意,日积月累,非但不进步,反而将拳架子弄成了一个奇形怪状,那就不好办了。就有张三丰在世,也是教不好的。

要知太极拳之不用力,有不用力的道理,不是将身体弄成了懈懈怠怠,而是要有意识的沉着,精神的贯注,气势的鼓荡。它的能发出人去的用力,是有它的用力的道理,不是将筋肉弄硬、弄僵、弄死、弄紧,而是以柔、以弹、以有意识的掬动性。

(三十三)太极拳功夫在初着手时,就要在稳静上用思想,养精神,养中气,养灵智,养清醒,养良知,养悟性,养灵感,以俟将这些东西充实起来,身体的健康和技术的技击方法也就自会有良好的效果,不待谋求也。就算在一切日常事物上的处理,也不难达到适当



的境地。如不是在稳静安舒上去用功夫,而只是妄动盲动,快动冒失动,添些花样,只图表面上的好看,那是毫无道理的。

(三十四)太极拳的练法,其主要是把身心放稳静,放舒适的问题,而不只是在四肢、胳膊、胯腿一些外面的形势高低长短大小的问题。如太极拳只求外面,那是练不好的,此可断言。

(三十五)我们看过太极拳的老论,知道练太极拳是要将身心放稳的。身心放稳、放松及舒适之后,才能将散在外面的神经思想收得回来,才能作到了真静,真静气意才能沉得下去。将气意沉下去了,再稳稳静静的去行运,才能体会到太极拳的味道。如是慌慌张张地着手去练是不行的。身势既稳,脑筋已静,然后再缓缓的往松肩垂肘、含胸拔背、虚灵顶劲、气沉丹田这些规则上去用思想,如此日久,才能将一趟拳很自然的作好。而后研究推手,也就不难逐步地了解了。

(三十六)在沉气方面,虽在平素行住坐卧之间也要注意沉气,这是对练功夫一个很好的补助。老论中说:“以心行气,务令沉着,乃能收敛入骨,以气运身,务令顺遂,乃能便利从心。”以上这些论述,应当好好地体会。

(三十七)拳是基本的功夫,是一辈子不能间断的,功夫之基础是要天天培养的。如果基础打得好,以后推手散手就很容易学好。如基础打得不好,推手散手发劲等也会学得不太好;这是可以断定的。



(三十八)练拳日久,有了功夫之后,就将架子收敛一些,不宜太散漫扩大。在练功时,不一定要架子多么大,多么低下,主要还是练出手上的拳意来,有了灵感为第一,进一步要这种灵感练得充实起来。要心存静养,聚精会神,保精养气,调呼吸,静脑筋,澄清智慧,增长灵机,如此日久,内劲、心劲灵感就自然会有了,以后蹬脚、分脚就会稳了。李香远之功夫,就是这样子有的。

如这样的练功,手上的拳味就自然会有了,拳意就会上手,凡是一举一动,都会充满了拳意,等于读书多了,出口就能成章,下笔便可成文,这是一样的道理也。有了这种功夫,自然就会行气,用神用意。

有了以上功夫,劲去无往而不利,无坚而不摧,打人如透纸扎人一样,一鼓而透也。这全是由于平素练功,以神行,以气化,以意去的练功中养出来的。

以后练拳,再不能练那无意义、无神气、无聊的手法动作了。要叫他出手就有拳意,叫他愈来愈浓厚,这才是老拳术家的样子。如再动那些无聊的动作,那太不像话了。



(三)练 法 之 三

(一)在初练功时,架子是宜下的大点,如功夫久了,就不宜太大太伸展,如架子太伸展了,要点紧凑含蓄收藏才行。

(二)在练功时,不一定要架子多么高大或多么低下,主要仍还是练出手上的拳意来,有了灵感为第一,进一步要这种灵感练的充实起来。养这种灵感主要的练法,是在稳静上练功,如不稳不静,那就绝对练不出灵感来,如手上身上脑筋里没有灵感,那就不能算太极拳的功夫。(六五年四月一日悟)

(三)练太极拳,心里要平静舒适泰然,把气息调得舒舒服服的去练,不要满身带劲,满脸的神气,只是身心放松放稳放静就行了,如是满身带劲,满脸的神气,这是练外功拳的形态。练太极拳的人,看来只是平淡无奇,就是对的,如是满脸神气,满身劲头,这就错了,如这样就一辈子也找不着拳意。拳意不上手,是一辈子瞎胡闹。

(四)练太极拳主要是找拳意,如找着拳意就算入了门了。拳意如何找?在松软稳静上去找,放清醒,放灵感,放舒适去找,稳稳的,静静的,日子久了,拳意自会到了手上。如满身带劲的去硬找,必致愈找离拳意愈远。这句话很要紧,要好好相信,如不相信这句话,



那就练不好拳了。(六五年四月五日悟)

(五)功夫有了基础之后,应在藏神养气上用功,不宜专在肉体上苦求。如专在柔劲上苦下功夫,发劲上死找,这证明他不是高手。

(六)有人练太极拳如其他门拳一样,弄些着法招法,想些用法,这是大错特错的。因为练太极拳的,胸中是浑然一气的,是无所为的,是泰然的,不能专想某一手一势的作用。如一想每手每势的作用,那就不用意不均匀了,那拳意也就始终不会上手了,不会发现了。拳意不上手,灵感没有,将来在用的时候,就不能听劲,听不了劲,也就取不了胜。(六五年八月九日悟)

(七)按我今日之练法,是松净的运动,心想内部,心里才感觉有些意思,如往日练功,多在表面上用功,未往内心里去体会,那是不对的。

(八)在初练功时,一定要按规矩,每练必须顶起头来,拔起背来,塌下肩去,垂下肘去,周身布满意思,五指贯上意思,气势充满布匀,日子久了,就可打下基础。

第二步的练法,是注意周身关节的放松放软,无论是腰膝或肩肘,甚至指节,腕节。脊骨的每一节部,都要以思想之力慢慢的将其松开了来。这步功夫不易做到,但如日子久了,以思想力慢慢灌输,是绝对可以做到的。

(九)每练功务要以腰脊为轴,带领着四肢而动,



如感觉两臂、两手松软沉甸甸的,才是练对了。在这个时候,两脚两腿是很柔弹的,很扎实地踏在地面上,这样子才对。

(十)在练时要随时体会腰脊上的源动力,它是如何的劲带动、挑动着两臂两手而动转的。是柔劲,还要有弹力。

(十一)杨师打拳,推手练功的一切神气动态细微的味道,要平时多多的想想,多多的悟会,功夫就会大大进步。(六六年七月二十四日)

(十二)练功夫第一要紧是提起虚灵的神气来,一身的神气要充满,但又要收藏在内心不使外露锋芒,又要以灵机灌注,不能呆板,神气极稳,浑身是意,这才是好的练法。(六六年七月二十六日悟)

(十三)一定要在大松大软上,两臂如在掉下来一样沉甸甸、重砣砣的一手一势去练,否则就练不出好的身势来。

在练时,气宜鼓荡,神宜内敛,舒舒畅畅的去用功,如长江大河之水滔滔不绝之势。如不如此,练不出好身法来,此道理要好好想想。

(十四)最上乘的练法,是练神,练意,练气,练虚无,不能死死的以练筋骨肌肉为主也。

(十五)如发劲不入内,这是未放松的关系。如在对手时拳不管用,这是动作无变化的关系。

(十六)在练功时,要时常想当年老先生是如何一个练拳的神气,今多久不想这些事,所以练拳不进步。



杨师练拳时，其全身及两臂是如何松沉的样子，要时常多想想。他是如何的又稳又静又松又沉，又软又弹，又灵动的样子，要时常多想想。

(十七)在老先生与人推手时，对方感觉非常恐惧，时时有惊心动魄之感，这是如何一回事？要时常想想，如此功夫久了，就会大进步的。(六五年五月十八日晚悟)

(十八)无论练拳或推手，总要以脚下松沉稳固踏实为第一，否则一切全谈不到。

千要紧，万要紧，是身势松软，脚下有根为最要紧。

(十九)太极拳也要有些基本的力量，但这种力量是柔的力量，而不是僵的硬力。有了基本上的力量，再有柔软，再有松沉，再有灵巧，再有轻妙，这才够完全，如是脚下浮漂的，那就练不出实用的功夫来。

有了基本上的力量，然后注意练灵感，一步一步的把灵感充实起来，然后在推手时才能作到蝇虫不落、寸草不粘的地步。

(二十)太极拳的功夫，还不能死死的在沉劲上下功夫。因为有沉劲，只可是用于友谊的推手沾粘，如是用之于对付比斗，是非有蝇虫不落、寸草不粘，轻妙绝伦、变化神奇的功夫才行。所以说太极拳总要在轻灵变化，神气灵感等方面下功夫才对。

人家称我是一个太极拳专家，如我只是这点一知半解的本事，那不是有名无实吗？所以说以后的功夫



要细加研究才行。

(二十一)练柔是初步的功夫,然这种初步的功夫的练法很要紧,因为柔是练筋骨上的力量的,这是根本上的东西,有了这种东西,然后才能练大松大软,以达到轻灵虚无等上层的功夫。

(二十二)如是再深一步的练法,是找紧凑,不宜在大伸大展找了,因为紧凑才能含虚,才有收藏,才长内劲。

松是紧凑的松,不是以放大、放长、放伸、放远叫松,切记。

(二十三)每练功一定要把劲沉在丹田,如能丹田里沉下劲去,人的气度一切就要变了。如沉不下去,那一切神气态度都是浮的,所以练功须练到气沉丹田这一步。

(二十四)无论如何说,练拳的功夫是在松软沉着,舒适大方上以心行气,以气运身,势如长江大河滔滔不绝的练法上下功夫才行。

(二十五)练功夫必须刻刻留意在腰隙,也要刻刻留心是在用意不用力,如到了最上乘的功夫,是要纯以神行。

(二十六)练功以松沉软弹为对,每练时要细细的思悟这个味道。

李某某的练法,我认为沉着有余而软弹不够,他是柔而不灵的功夫。以这种功夫练出来的手,只可对付初步或中乘的功夫人,而不足以对付高手上乘



功夫的人。因为上乘功夫的人，其动作是用神，用神的动作才来的快，才能打人于不知不觉之中。灵机的动作，是用神意修炼出来的，如只是用气用柔，就练不出轻快灵机的功夫来。

（二十七）在练功时，全身各部如松得均匀舒适了，便会感到掌心指肚之间发泡发胀，泡松松、胀鼓鼓的感觉，灵觉无比，清醒无比。如此天天用功，把这种灵感清醒充实起来，以后在推手打手之中，它这种灵感就会发挥极好极妙的作用。

（二十八）当然老论上所说的主宰于腰，形于手指，这是练太极拳功夫的至理名言，不过要参加上每练功细细的体会掌心指肚之间的这种松泡泡，胀鼓鼓的灵感味道，其功夫的进步当更迅速些。

以上这些道理，是要静下心来练功，才体会得到，如粗心浮气的着手是体会不到的。

（二十九）练太极拳其最重要的，是要稳静在静极默笃之后，才能体会到很多的道理，如粗心浮气，多动妄动，那就错了。怎样才能作到静？一要身桩中正，二要呼吸舒适，三要心性放稳，四要一身松净，松匀。如能长久持此思想，就能一点一点的作到真的稳静了。

太极拳是内功。什么是内？筋骨肌肉统统是外，人的性灵才是内。人稳静着练拳，就是为了培养这个性灵，如忙练，快练多动妄动是不能培养人的性灵的。人的性灵培养好了，就一切修身致用皆有之。



(三十)练拳要空空的摸。空空的摸,才容易找着拳意,万不可在手法上去找,盖太极拳是个虚无的,是灵通的,是个玄妙的,须空空的去找,不可以手法去找也。

其妙处全在虚无,如用实质手法去找,必致愈找离太极拳愈远也。

有形的功夫不是高手,无形无踪的功夫才是上乘。(六四年六月四日星期四悟)

(三十一)虚灵顶劲往上担,松沉稳固座下盘,脚下沉稳,是以气沉于丹田,注力于两脚两腿,达于地下,如地下有电吸着于两脚两腿,使脚腿地三者成为一个整体也。就在练拳的时候,头脑里思想中也要常想着这个问题,使头脑神意虚灵上顶于空中,与空中电子分子合为一体,使脚腿注于下层,透于地宫,同地球粘成一体,如这样子才能叫整个的身体在宇宙之间。

总之,是气意要往下沉,神意要往上顶,一身完整,这才是练太极拳的味道。又须有含藏,有收敛,不能用明劲,不能太敞大放散,此太极拳之所以很难也。

(三十二)杨澄甫先师每练拳推手时是个什么样子,要时常想想进步才快。每练时,想稳静方面是如何,沉着方面是如何,丢松方面是如何,是如何的沉甸甸的,是如何软弹弹的,掌心是如何的松泡泡的,指肚方面是如何的鼓胀的,是如何神意顾到全身,是如何的灵机含藏。



杨师在推手时,其气势是如何虚无的,如何巧妙的,如何有灵机的。在找劲方面,他虽是轻轻的一摸,我就感觉抵抗不行,不抵抗不行;使大劲不行,使小劲不行;动不行,不动也不行,如这点奥妙究竟是如何有的,我平时要多用脑筋思悟思悟。在攻击人时,令人不能躲掉,其冷快绝伦处,人如放电样崩出,令人惊心动魄,以上这种情形,究竟是怎么一回事,以后要时常想想。

(三十三)修炼功夫,最要紧是在静上多多用功。如能作到静极默笃的时候,好象是头脑中有一种灵感,这种灵气好象是要出离躯壳,起于空中,与宇宙万物合体,未来未见之事,若有所知,恍然若明,如这种情形,不知是什么道理,是人的灵机充实了之后,自然而产生的吗?是以已往情形事迹而推断出来的吗?不得而知,我说不出它的所以然;然而,我既有这种感觉,今也大胆的写下来,以便将来证明其是对还是不对。

(三十四)每练功意念要想到腹下丹田的部位,意思要使灵机出现在手上。

(三十五)立志要把太极拳练好,不能以现在的成就为满足,一定要练出神妙的粘粘手法来,如只是一般的功夫,那就称不起什么专家。要有一与对方接触就使其跑不了,在几跟几随之中,内劲一鼓,则透进彼身,使其外面不见什么情形,而内里已熟烂矣。要想达到如此境界的功夫,就必须天天思想老师先前练功的



情形。

(三十六)稳静松软着练太极拳,可以练成五种功夫。

1.稳静松软着练拳,可以长灵机,练到蚊虫不能落,寸草不能粘。

2.松软着练拳,可以练成一身柔软,百折若无骨,无论对方如何来,我都能毫不抵抗的随机应变的给走化过去,干干净净地将其化掉,决不拖泥带水。

3.松着劲练拳,可以使脚下松沉稳固,腰腿上有弹性的力量,无论对方用多大的劲冲来,我可以柔动之力给其化掉,我的两脚是有根的,决不会被其冲动。

4.松软着练拳,可以有丹田的沉着之劲,可以无论在任何形势之下,我的气意始终是沉着的,绝不会使气意浮起。

5.松沉着劲练功,可以使胆力充实,无论在任何情形之下,我的心胆是坚强有力的,无论对方多么凶恶,我总有办法将其降伏的。我有沉着之心劲,有冷狠快准入里透内之心劲,一定可以将其打服,将其摧毁。

(三十七)如真的沉下心气练功夫,其身势就特殊的庄严伟大,其五官面目就显见一种非常庄严的气派,正大的神气,有令人感到神圣不可侵犯之威势,此所以自古以来,练武的人士多有忠直侠义之风也。

假如说功夫到了上乘是讲究轻灵虚妙,如沉着劲稳重去练功,这不是矛盾吗?不,因为轻灵虚妙的功夫,是稳重沉着的功夫中出来的自然轻灵虚妙,而不



是初练时就找轻灵虚妙的。如是沉着稳重的功夫尚未练到成功就找轻灵,那就成了浮漂而不是真正的轻灵了。

(三十八)老论云,极柔软然后极坚刚,这就是说在不发劲时是百无所有,也就是极柔软也,在发劲时,可以在极短的时间内集中所有之劲打来,这就是所向无敌,极其坚刚也。

(三十九)练太极拳的功夫,如能每早晚静坐一下以养虚灵,是最好的。在练功时,一定要摒除杂念,松腰坐胯,沉气顶头,塌肩垂肘,动以腰带领,这虽是初步的规矩,然无论功夫进步到如何阶段,也是要时刻注意的。

(四十)太极拳修练歌

心要清 慧要澄 良知良能藏胸中 身心悟觉如明镜 体察事物有智明 神清骨爽无限美 修身致用妙无穷 世人不知其中乐 道在有为无为中。

(四十一)每练功,一手一势要作到好处,要作到优美,这样子就进步快,如偷工减料的练法,是自欺欺人也。如能练到优美,别人看见也感觉一身舒适,精神愉快可爱,否则看的人也感觉不舒服,感觉讨厌。

(四十二)初学时,其呼吸是要舒适自然,不必注意配合动作,否则必致周身不安,甚至胸部痛,气受拘束,久之面黄肌瘦。

在初学时,只是身放松软,心放稳静,呼吸任其自然足矣。以俟架子找顺打熟,其呼吸自然就会自己配



合了上去,如以水泼在地上,水自然的就会往低处流去也。斯时若不自然的呼吸配合动作开合,就不舒适不自然,不顺劲,故不要去注意。

呼吸配上了动作是一个什么情形呢?在姿势的放开展伸长期时,是呼出气的时候,在姿势的收回缩小时,是气吸入的时候。

说沉气,不是用压制的办法,将气压到丹田去,而是将身势放松,使气自然而然的自己落下去到丹田的。

不但如此,就算是精神意思也要安定于丹田,盖腹部全身的发力源动处,所有各种的发动全赖于腹部的气的鼓荡,如腹部丹田的源动力不鼓动,身上便无力量发出也。然而注意是注意,又不可以拘束,否则,一身动作不灵。

总之,将精神放在丹田,又要由丹田发布于全身各部,不过以丹田为主宰也。



(四)太极拳的手型,步法和眼神

关于太极拳对拳掌的手型要求及眼神面部步法情形的要求:

(一)握拳:太极拳的握拳是松软的,拳心虚空不可握紧,此谓自然拳,其意义是为了感觉灵敏,便于变化。

(二)出掌:太极拳的出掌,掌心也是空的,五指略舒不可挺直,掌意含虚,以有灵机性为宜,其意义是为了便于变动,此谓之自然掌。

(三)肩背胸腹,头顶面部,各处之情形:肩宜塌,脊背拔,胸略含,腹部要自然舒适的放松,头部虚灵上顶,面部肌肉放松,不可有拧眉瞪眼的情形。

(四)舌部:舌宜舒适自然的附于上腭,不可以舌尖用力抵上腭,否则不自然,影响身心的舒适,如不舒适口中甜液不生。

(五)眼的情形:眼的情形是在练习的时候,眼要随着动作的情形而示意,假如动作的开展时,眼神要随着动作而前望示意,假如动作收回时,眼神也要随动作而回顾,但是这不过是稍微有一点的意思而已,不可使神气锋芒外露。因为太极拳是修心养性的功夫,一切的意思要有含藏,又因为太极拳的功夫是浑然一气的,要使神气普照全身,不能专注意那一部分,



但也不忽略那一部分,以免有挂一漏万,顾此失彼之情形。

有的人说:练太极拳的规矩要“眼观食指虎口圆”云云,但我以为这是练其他拳的一些规则,如安在太极拳上是不合宜的。因为眼神要是专看在食指上,对其他部位就难免忽略,那就与太极拳浑然一气的道理不相合了。又如虎口撑开的太圆了,就不免手上要用上劲,用上了劲,就又与太极拳要周身放松的道理不相合了,故我以为以这些规矩安在太极拳上是不相宜的。

(六)按太极拳来说,它是一种身心兼修的运动,有与其它运动不同之处。它的每动是先由思想为主,由思想命令于腰身,由腰身来牵动四肢,这样整体而动的,没有那一部分单独的自动。它是一动无不动,一静无不静,全身相配,神气相随,心平气和稳静安舒,心情非常愉快。这种运动不能有专注意身上那一部分的情形,也不可有冒冒失失,愣愣坷坷的动作才为正理。

(七)太极拳步法的情形:假如出右脚时,必先将全身之重量徐徐移于左脚,然后徐徐提右脚,在提右脚的用劲,是如脚腿在水里泥里抽出来的情形一样,如这样子的将右脚右腿提了起来,而后虚虚落地,慢慢踏实,其落地踏实用劲的情形,是如将脚腿徐徐插在地下的一样。如这样子的练法日子久了脚步才来的柔弹而稳固有力。身体才能经得起冲撞,不至被人



推出或打倒。如想提左脚时的情形,就又如提右脚时的情形同。在身势与步法动作的形式上,是要有龙行虎步,身形相配的神气,这就是说身心内外要全部完整,全身力通,气通的道理。否则就不是练太极拳的意思了。



李雅轩先生一百一十五式 杨氏太极拳架大观



1. 预备式(图001)



图001

2. 起势(图002至图004)



图002





图 003



图 004

3. 棚手上势 (图005至图008)



图 005



图 006





图 007



图 008

4. 揽雀尾(图009至图013)



图 009

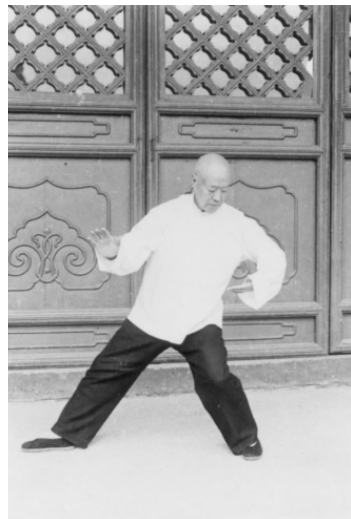


图 010



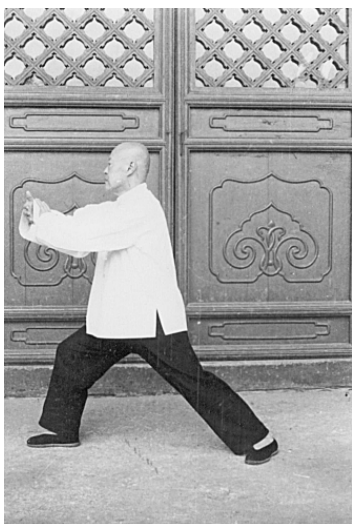


图 011

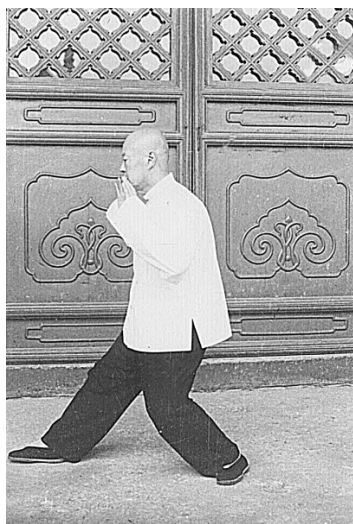


图 012

5. 单鞭掌 (图014至图017)



图 013

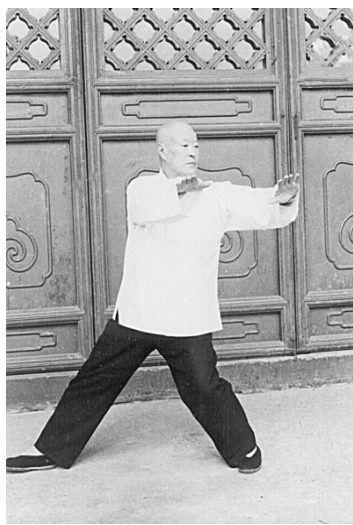


图 014



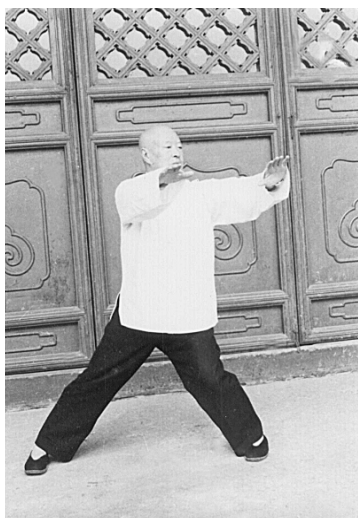


图 015



图 016

6. 提手上势(图018)

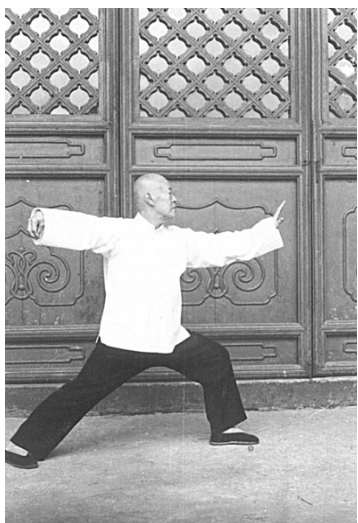


图 017



图 018



7. 白鹤亮翅(图019至图021)



图 019



图 020

8. 右搂膝拗步掌(图022至图023)

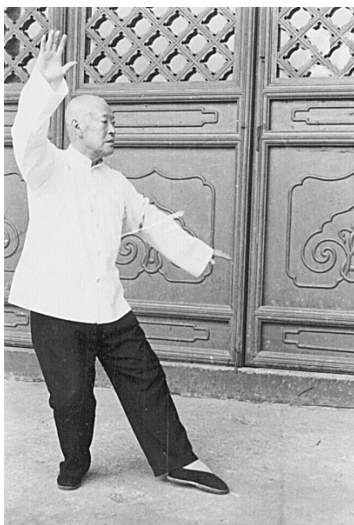


图 021



图 022



9. 手挥琵琶式(图024至图025)

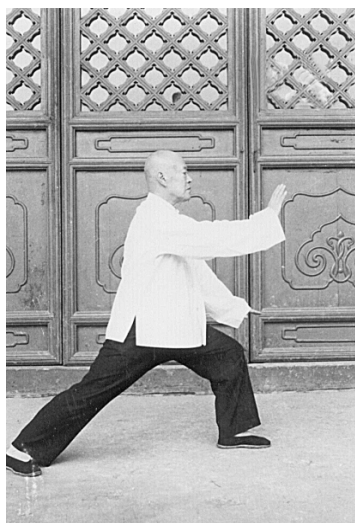


图 023



图 024

10. 右搂膝拗步掌(图026至图027)

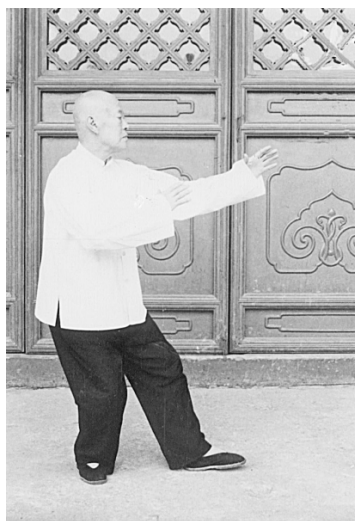


图 025



图 026





11. 左搂膝拗步掌(图028至图029)

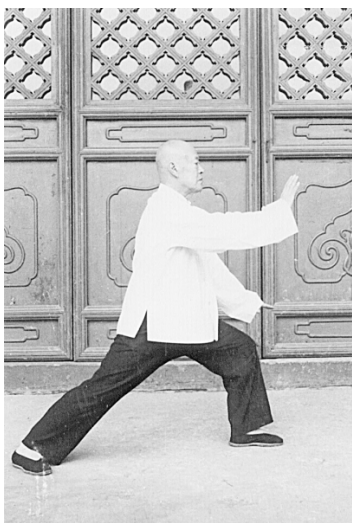


图 027



图 028

12. 右搂膝拗步掌(图030至图031)



图 029



图 030

13. 手挥琵琶式(图032至图033)

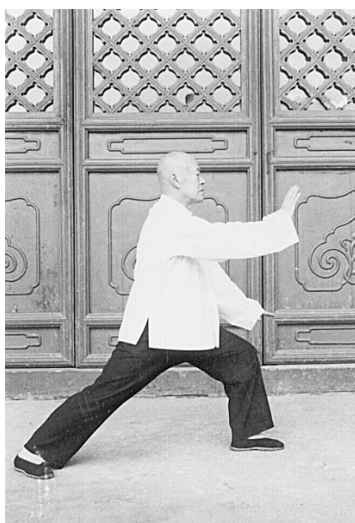


图 031



图 032

14. 右搂膝拗步掌(图034至图035)



图 033



图 034



15. 进步搬拦捶(图036至图038)

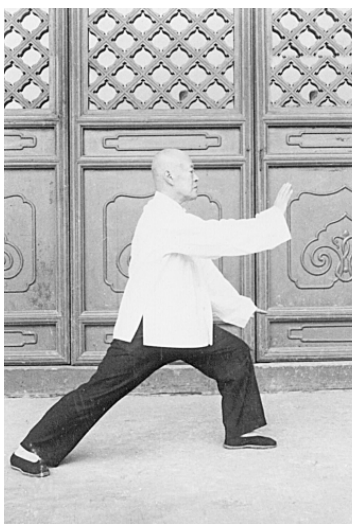


图 035



图 036



图 037



图 038



16. 如封似闭(图039至图041)



图 039



图 040

17. 十字手(图042至图045)

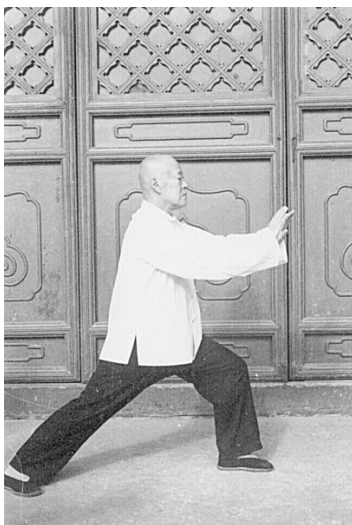


图 041



图 042



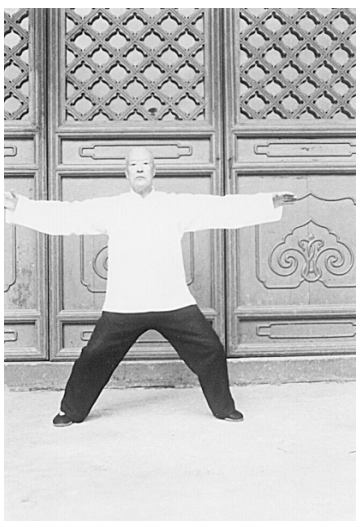


图 043



图 044

18. 豹虎归山(图046至图047)



图 045



图 046



19. 斜揽雀尾 (图048至图052)



图 047



图 048



图 049



图 050

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

189

李雅轩先生一百一十五式杨氏太极拳架大观





图 051



图 052

20. 斜单鞭掌(图053至图055)

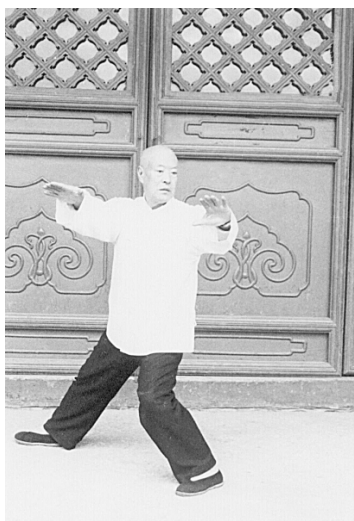


图 053



图 054



21. 肘底捶(图056至图058)



图 055



图 056

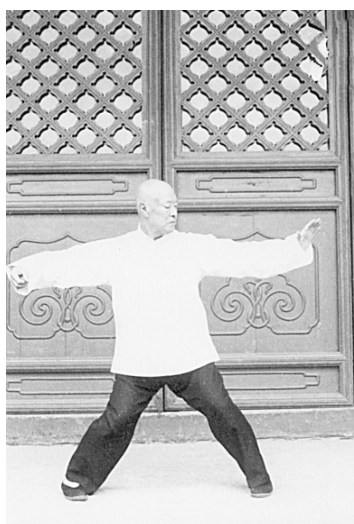


图 057



图 058



22. 右倒撵猴(图059至图061)



图 059



图 060

23. 左倒撵猴(图062至图064)



图 061



图 062





图 063

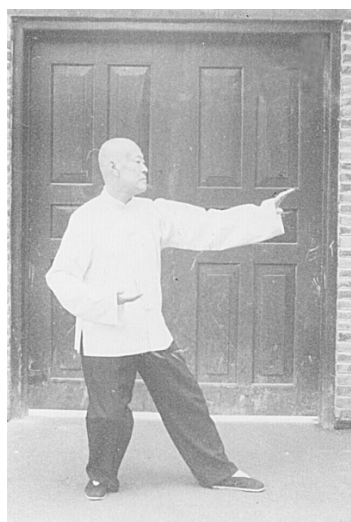


图 064

24. 右倒撵猴(图065至图067)



图 065



图 066





25. 斜飞势(图068至图070)



图 067



图 068



图 069

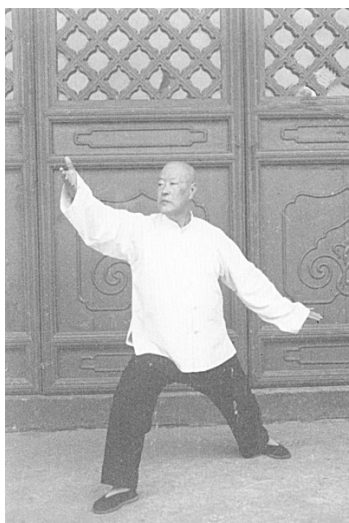


图 070

26. 提手上势(图071)



图 071

27. 白鹤亮翅(图072至图074)



图 072



图 073



图 074

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

195

李雅轩先生一百一十五式杨氏太极拳架大观



28. 右搂膝拗步掌(图075至图076)



图 075

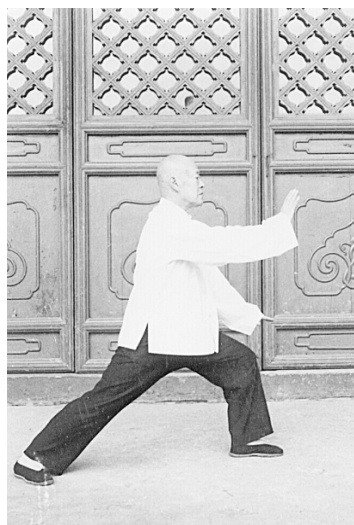


图 076

29. 海底针(图077至图079)



图 077



图 078



30. 扇通臂(图080至图081)

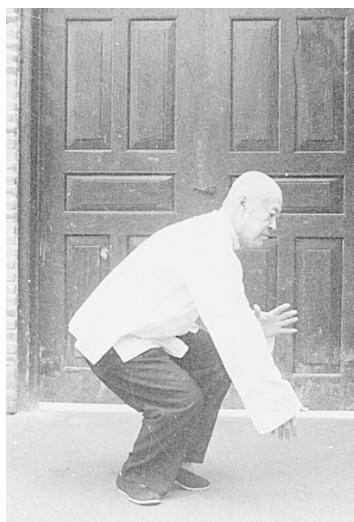


图 079



图 080

31. 翻身撒身捶(图082至图085)



图 081



图 082



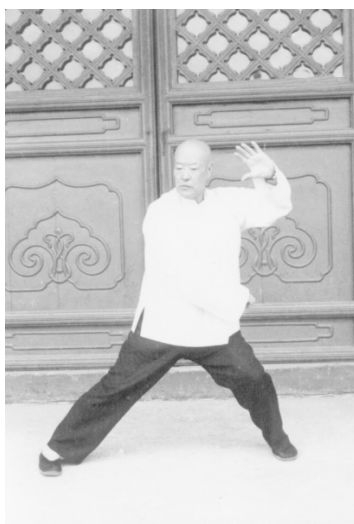


图 083

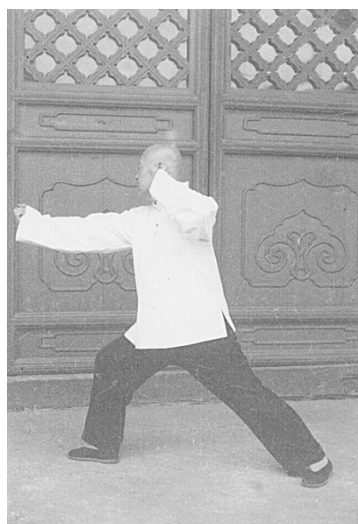


图 084

32. 卸步搬拦捶(图086至图089)



图 085

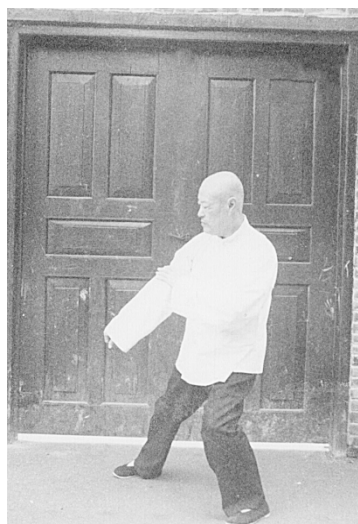


图 086





图 087



图 088

33. 上势 (图090至图091)

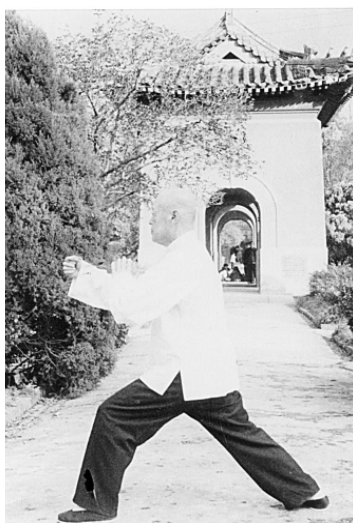


图 089



图 090



34. 揽雀尾(图092至图096)



图 091

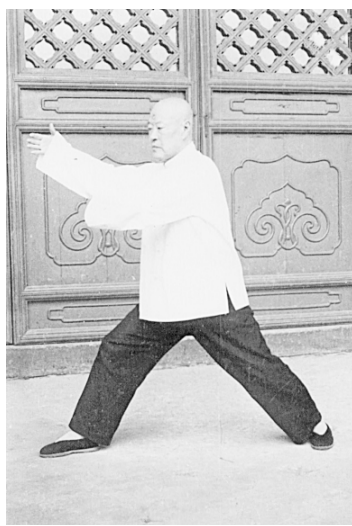


图 092

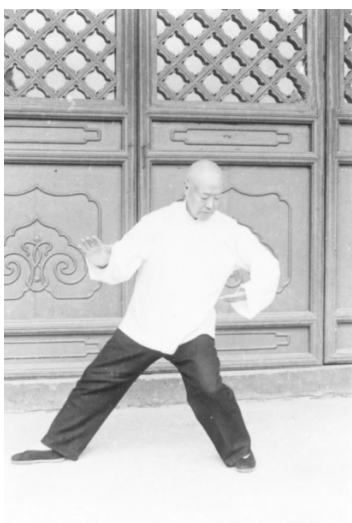


图 093

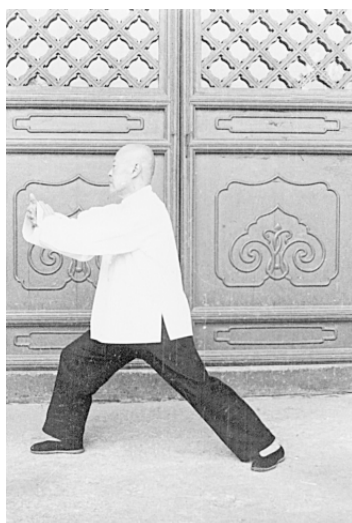


图 094





图 095



图 096

35. 单鞭掌(图097至图100)

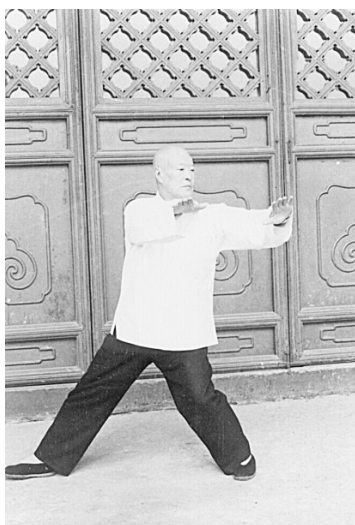


图 097



图 098





图 099



图 100

36. 右云手(图101)

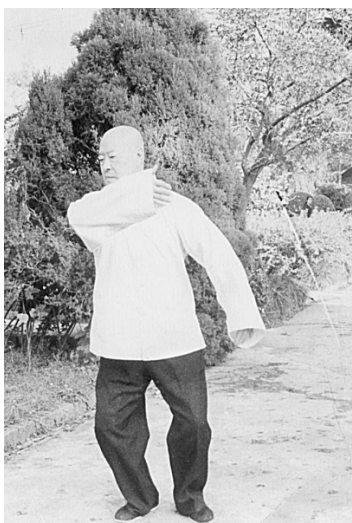


图 101

37. 左云手(图102)

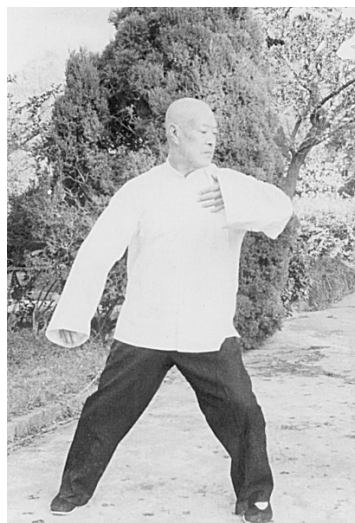


图 102



38. 右云手(图103)



图 103

39. 单鞭掌(图104至图105)



图 104

40. 高探马(图106至图108)

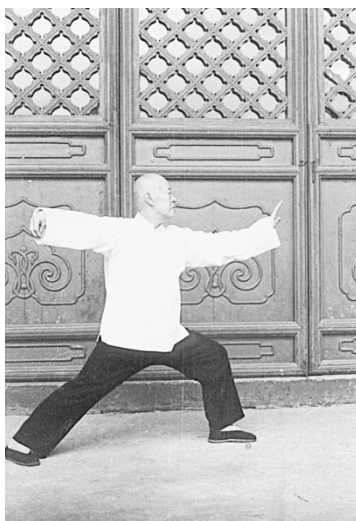


图 105



图 106





图 107



图 108

41. 右分脚(图109至图111)



图 109

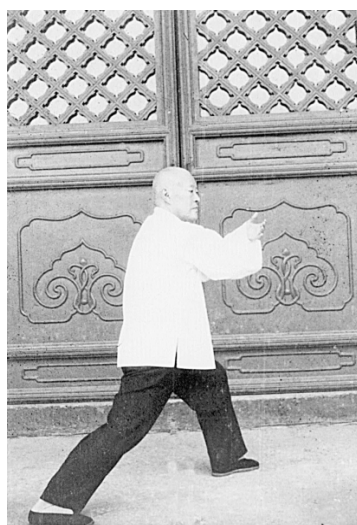


图 110



42. 左分脚(图112至图114)



图 111



图 112



图 113

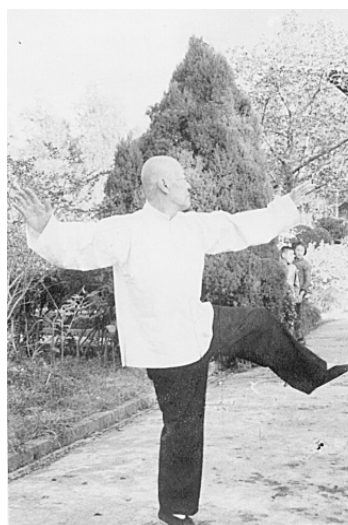


图 114



43. 转身左蹬脚(图115至图116)



图 115



图 116

44. 右搂膝拗步掌(图117)

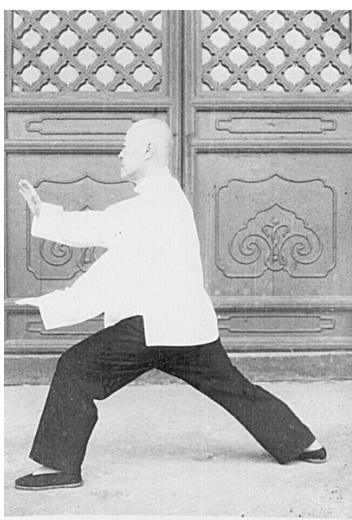


图 117

45. 左搂膝拗步掌(图118至图119)



图 118



46. 搂膝栽捶(图120至图121)



图 119

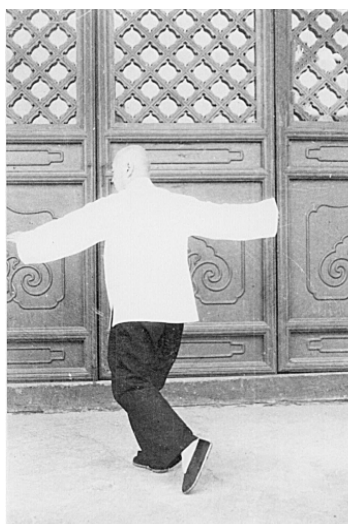


图 120

47. 翻身撒身捶(图122至图125)

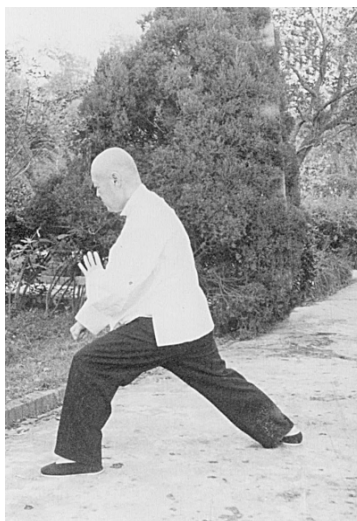


图 121

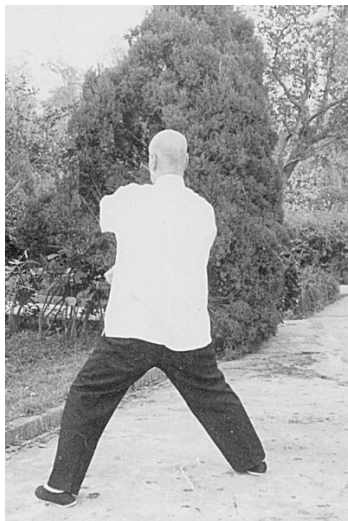


图 122





图 123



图 124

48. 卸步搬拦捶(图126至图129)

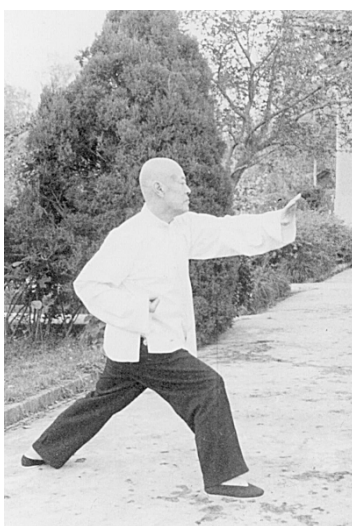


图 125



图 126





图 127



图 128

49. 右蹬脚(图130至图131)

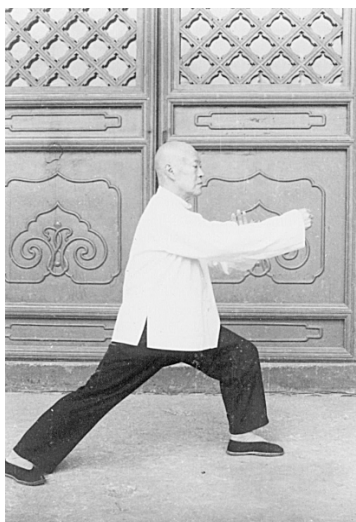


图 129

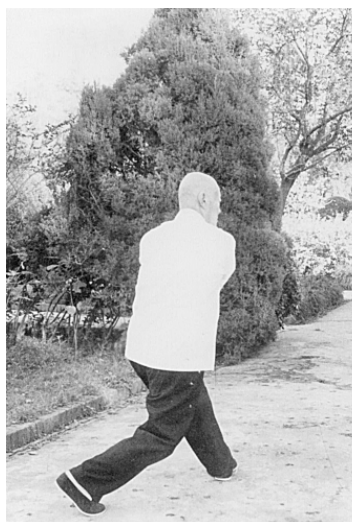


图 130





50. 左打虎势(图132至图133)



图 131



图 132

51. 右打虎势(图134至图135)

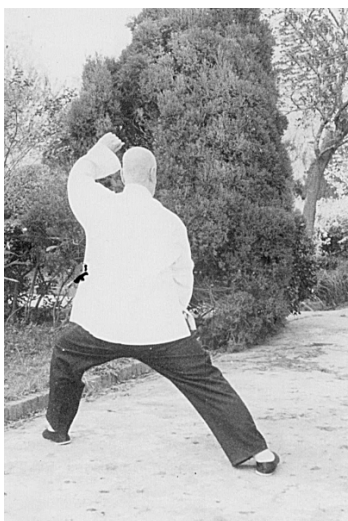


图 133

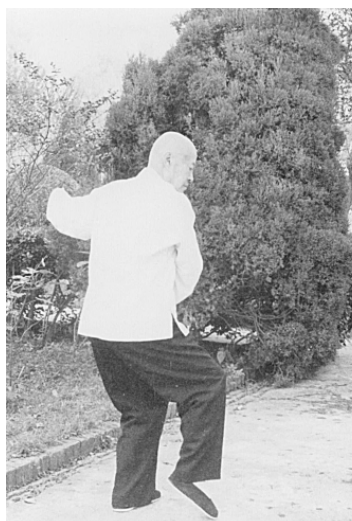


图 134

52. 回身右蹬脚(图136至图137)



图 135



图 136

53. 双峰贯耳(图138至图139)



图 137



图 138

