



杨氏太极拳三阶九层训练方法

□ 吴永霖

杨氏太极拳习练的人不少，知晓其深入系统习练方法的人恐怕不多。郑曼青(1901—1975)先生是幸运的。郑先生出生于中医世家，亦以中医为业。他因治好了杨澄甫(1883—1936)夫人的疾病，而得杨先生的杨氏太极拳真传。郑先生是读书人，他一边学，一边将杨先生所传授的太极拳训练方法记录了下来。笔者于1961年在上海有幸抄得此文。今整理之，以供后学者参考。

杨氏传统太极拳之训练方法可分天、地、人三阶，每阶三层，逐步训练而成。

人阶训练

人阶为舒筋活血之运动，分三层。

第一层 自肩至腕之舒筋法：筋既能舒则自然活血，其法以舒腕为先，肘次之，肩又次之，毫不用力，由柔而渐进，皆以曲中求直，厥形为圆。曲既不宜，直亦不可，有缺陷有凹凸也不可。以舒筋至中指尖为止。此为人阶第一层。

第二层 自胯至踵之舒筋法：其理同上，其不同者，有轻重虚实之别。足为能载全身重量，与手之举动轻便异。常人之足从不注意虚实。普通拳家，亦听便而已。唯练习太极拳者，须将体重付于一足。两足时互易之，又不许用力。自胯至膝至踵俱要松柔。其力量是在足心，而受于地。足要分虚实，手亦如此。其不同者，如

右足实,左手要实,为一贯之动,反之亦然。违此道则为双重。此为人阶二层。

第三层 自尾闾至顶舒筋法:其理同上。唯脊为多节之主骨。所谓柔腰百折若无骨,脊之要柔可见矣。脊柔筋使然。其要在尾闾中正,及顶头悬耳。此为人阶三层。

地阶训练

地阶为开关达节之运动,分三层。

第一层 气沉丹田:气沉丹田为炼气之初基。丹田位于腹中,脐下一寸三分,近脐而去脊较远。气以细长静慢为主,缓缓吸入丹田,与心相守,稍使逗留,久之渐能宿气。日积月累,直养无害,末可量也。纯任自然,不可有丝毫牵强。初学沉气不易,其法:肩稍沉,肘稍坠,则气可引至胃脘,胸微陷(含胸),背微弓,则气可沉至丹田矣。反此,心骤进即逆上,势必耸肩掀肺,易出毛病。此为地阶一层。

第二层 气达四肢:气沉丹田之后,似可由心驱遣,便使气至胯至膝至踵。此即所谓:“圣人之息以踵”。复至肩至肘至腕,四肢关节俱开。然后下可达乎涌泉,上可行乎劳宫,以至于中指尖。即拳论所谓以心行气,以气运身,可以从事矣。此为地阶二层。

第三层 通三关:越尾闾达泥丸,此谓通三关,亦即河车倒运。然越尾闾为最难。气沉丹田,待功纯火候到,不期然而然,自然越过尾闾,不可丝毫勉强,不然便落虚妄而致病。要慎之又慎,须证诸师友为妥。越过尾闾,复冲开夹脊,度玉枕,达泥丸,亦若是。此为入门,则駸駸近乎道矣。延年祛病未事矣。此为地阶三层。

天阶训练

天阶为知觉作用之运动,分三层。

第一层 听劲:何谓听,又谓能听,须细审之。劲与力大异。秘传谓劲由于筋,力由于骨,至哉言乎。近世学者,盲从至死,而终不

知劲之为用,可为浩叹。劲之为劲,气由于筋致柔,有弹力耳。唯柔乃能与对手粘连相随,能粘连则我之气与彼之气相接触,欲测其气之动静变化,故曰听。即拳论所谓彼微动,我先动之机。此为天阶一层。

第二层 懂劲:懂劲与听劲有其功夫上的深浅精粗之别。彼微动,我可听而得之。我先动,则懂而后能之。得机得势在我不在彼,此乃由浅入深矣。至于精粗难言矣。秘传为彼微动,我听而知之。然微动易测,未动难知。苟能于未动,听而知之,其庶乎阶及神明矣。曰:无他,气由于筋脉膜膈。其劲有四:曰防御、曰潜藏、曰将发、曰撤击。能收缩骨节曰筋,能循环血液曰脉。膜在肌肉间,裹筋与骨及脏腑皆有之。膈,肝膈也。气由于筋,不失常态。知其欲防御,由于脉。知其欲潜藏而生变化,由于膜。将充溢于表。知其将发秘也,由于膈。知其敛气欲退而撤击矣。此为懂劲之极致。精矣、至矣。此为天阶二层。

第三层 阶及神明:此难言矣。拳论终之曰,意在精神不在气。在气则滞,有气则无力。无气则纯刚。此言甚奇。似视气,尤若未足重耶。其实不然。气能得化境而进乎精神之作用。其所谓无力之力,神力也。目之所注,神之所到,气已随之。气能运身,不待动心。而神可以挟气而行,是为神力,亦可谓之神速。学者类多,舍近求远,不知丹田积气之妙用。气尤风与水与云之类。风与水与云皆能有积力。于天地之积气一是。孟子所谓养浩然正气,至大至刚则塞乎天地间,即是也。风与水之积力易见,亦易知。唯云与气之积力难见,亦难知。有飞机后,始知黑云中有雷电,触之必成碎粉,无幸免也。可知矣。至积气能载天地,更何论矣。神力神速,诚有雷电之意,存乎其间。此之谓阶及神明。此为天阶三层。

此为太极拳之训练方法,学者应循序渐进,拾级而上,登峰造极,无难矣。余乃心三丰,宗岳之心,竟二公未竟之志,兴传统国术。舍此未由,愿学者共勉欤。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>