



传统杨氏太极拳丛书

chuantong yangshi taijiquan congshu

配DVD 教学光盘

虚灵顶劲

含胸拔背

松腰

分虚实

沉肩坠肘

用意不用力

上下相随

内外相合

相连不断

动中求静

杨振铎 著

杨氏太极拳

一百零三式



名家 · 名师 · 经典
传统 · 传世 · 珍藏
武术 · 文化 · 遗产
太极 · 精髓 · 精华

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



传统杨氏太极拳丛书

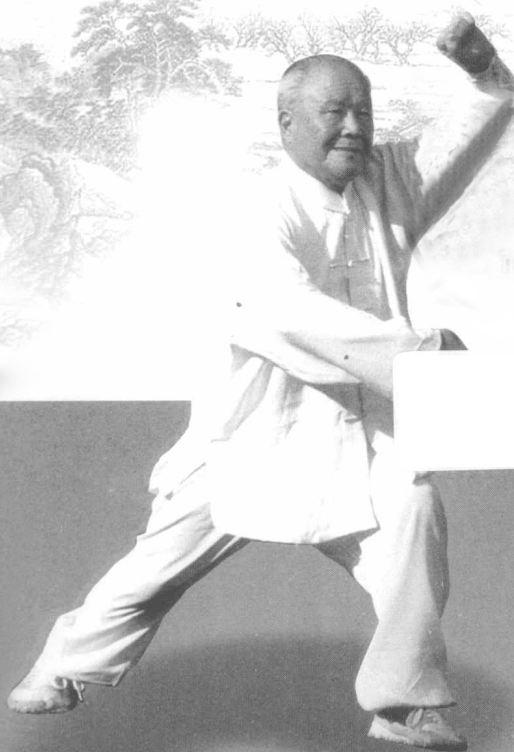
chuantong yangshi taijiquan congshu

配DVD 教学光盘

杨氏太极拳

一百零三式

杨振铎一著



名家 · 名师 · 经典
传统 · 传世 · 珍藏
武术 · 文化 · 遗产
太极 · 精髓 · 精华

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨氏太极拳一百零三式 / 杨振铎著. —太原: 山西科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4190 - 3

I. ①杨… II. ①杨… III. ①太极拳—套路 (武术)

IV. ①G852. 111. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 263266 号

杨氏太极拳一百零三式

著 者 杨振铎

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

印 刷 山西人民印刷有限责任公司

总编室电话 0351 - 4922134

电子邮箱 ybd@kjs. sxpmg. com

开 本 890 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张: 7.75 彩插 8 页

字 数 191 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 1 月太原第 1 次印刷

印 数 1—4000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4190 - 3

定 价 42.00 元 (含光盘)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言

QIAN YAN

当前,习练杨氏太极拳者越来越多,而且有许多爱好者提出,应以《太极拳体用全书》为蓝本,早日编写适合初学者使用的通俗教材。

自1934年杨公澄甫所著《太极拳体用全书》问世以来,由于内容丰富,拳姿舒展雄健,堪称楷模,深受广大爱好者的欢迎与喜爱,虽时隔数载,至今仍然是习练杨氏太极拳者所必须遵照摹练之蓝本。

《太极拳体用全书》文字简练,内容均为应用之法,其拳照是由杨公澄甫宗师亲自示范,被太极拳爱好者尊为杨氏太极拳典型代表,楷模中之鼻祖。该书实属杨氏太极拳爱好者最后攀登高标准之珍本。

现今习练杨氏太极拳者甚多,而《太极拳体用全书》系高年级具有一定水平者研究之课本,一般初学者不易接受,因此在实际习练过程中,确有许多不便之处,只能依样画葫芦,水平不易提高。故要求杨氏后裔也以照片形式(因画像不易表达神态)在原



《太极拳体用全书》拳照的基础上,增加过渡动作,并在文字上采用简明易懂的语言,尽可能将基本理论、习练方法、动作要领、要求等用白话说明,以便学者从理论认识、锻炼方法、动作要求上有所了解,不致人云亦云,形式模仿,心中无数,不得要领。因之迫切希望编写适合广大杨氏太极拳爱好者需要的初级课本。这是杨氏太极拳爱好者企盼已久的愿望。

鉴于上述意见,我作为杨氏后裔,责无旁贷,应尽可能满足大家的要求,因此编写了《传统杨氏太极拳丛书》这套教材,其中包括《杨氏太极拳一百零三式》、《杨氏太极拳表演比赛套路》(四十九式)、《杨氏太极拳十三式》、《杨氏太极剑》、《杨氏太极刀》、《杨氏太极拳用法》共六册,均配有教学光盘。本套教材的出版,对于普及杨氏太极拳,指导杨氏太极拳健康发展,发展太极拳运动将起到重要作用。

由于本人水平所限,书中会有许多不足之处,望读者见谅。



杨氏太极拳

简介

杨氏太极拳是太极拳中的一个流派。它由第一代宗师杨禄禅及其子杨班侯、杨健侯,其孙少侯、杨澄甫祖孙三代人怀着为人类造福的理想,结合社会发展的需要,苦心钻研,在不违背武术本能的基础上,保留了技击与攻防内容,创造了一套缓慢柔和、式式均匀、姿势舒展、劲在内涵、形象优美的动作,并具有纯朴、独特、新颖、别致的特色,它在中国武坛上的出现,为人类强身健体、治疗疾病、延年益寿、陶冶情操,做出了卓越的贡献。

杨氏太极拳是哲拳,它是武术,也是医术,更是具有丰富内涵的东方文化。杨氏太极拳是中华民族传统武术的珍贵遗产,它融汇阴阳八卦、五行学说哲理,博采各家武术精华,动作适应人体生理卫生。杨氏太极拳其动静虚实的变化、刚柔内外之消涨,与唯物辩证法阐明的矛盾相互依存、相互对立、相互转化的规律相吻合,是体育运动中最适宜健身的具有科学原理的优秀拳种之



一。

杨氏太极拳架式舒展大方,动作简洁柔和,速度缓慢均匀,动中有静,柔中寓刚,以意引气,以气运身,内外相合,身心兼修,老少皆宜。它具有强身祛病之效,又是自卫技击之术,不仅历六世、经百余年而不衰,而且随着现代科学的不断发展,日益呈现风行环宇之势。杨氏太极拳构思细腻,编排合理,结构严谨,全面完整,有一定的科学性,使武术、保健、疗病三者自然结合,不但能消除三者之间原有的矛盾,还能起到相互促进的作用。同时在处理一般动作与高难动作的协调、缓和与紧张的安排上,都显得非常适当,使演练者自始至终,甚至连续练几趟,均感舒适,轻松愉悦。尤能适应多方需求,满足练功、健体、疗病的男女老少需要。它适应面广,锻炼效果较好,使太极拳成为中华民族宝贵的文化遗产,为中华武术这一瑰宝增添了色彩。

国家体委早在1956年与1959年前后就以杨澄甫拳架为蓝本,编写了《24式简化太极拳》、《88式太极拳》。自推广以来,深受广大群众欢迎。国家体委武术研究院为了适应当前国内外太极拳发展的需要,又特汇编了四氏太极拳竞赛套路(杨、陈、吴、孙),其动作均要求按传统练法编排,它对今后国内外太极拳运动的蓬勃发展起到了重要作用。

套路演练的基本理论,是指导杨氏太极拳健康发展的准绳。杨公澄甫所著《太极拳术十要》、《太极拳之练习谈》,几经沧桑,至今仍然是指导杨氏太极拳健康发展必须遵循的准则。

杨氏太极拳发展形势是喜人的,如今遍及海内外,习练者日益增多,普及面更加广泛。愿太极拳为慢性病患者造福,为人类健康长寿做出贡献!



目录

MU LU

杨氏太极拳二十字口诀	(1)
习练杨氏太极拳的手法	(2)
太极拳之练习谈	(7)
太极拳术十要	(10)
杨氏太极拳的特点、练法、架式、风格	(12)
杨氏太极拳符合科学健身原则	(13)
杨氏太极拳教学口诀的说明	(14)
杨氏太极拳拳式名称顺序	(15)
杨氏太极拳图解	(18)

第 1 式 预备势 / 18	第 11 式 左搂膝拗步 / 45
第 2 式 起势 / 19	第 12 式 手挥琵琶 / 46
第 3 式 揽雀尾 / 21	第 13 式 左搂膝拗步 / 46
第 4 式 单鞭 / 30	第 14 式 进步搬拦捶 / 48
第 5 式 提手上势 / 33	第 15 式 如封似闭 / 51
第 6 式 白鹤晾翅 / 35	第 16 式 十字手 / 52
第 7 式 左搂膝拗步 / 37	第 17 式 抱虎归山 / 54
第 8 式 手挥琵琶 / 39	第 18 式 肘底看捶 / 57
第 9 式 左搂膝拗步 / 40	第 19 式 右倒撵猴 / 60
第 10 式 右搂膝拗步 / 42	第 20 式 左倒撵猴 / 62



- | | | | |
|--------|---------------|--------|----------------|
| 第 21 式 | 右倒撵猴 / 63 | 第 47 式 | 右打虎势 / 108 |
| 第 22 式 | 斜飞势 / 64 | 第 48 式 | 回身右蹬脚 / 110 |
| 第 23 式 | 提手上势 / 65 | 第 49 式 | 双峰贯耳 / 112 |
| 第 24 式 | 白鹤晾翅 / 67 | 第 50 式 | 左蹬脚 / 114 |
| 第 25 式 | 左搂膝拗步 / 68 | 第 51 式 | 转身右蹬脚 / 116 |
| 第 26 式 | 海底针 / 70 | 第 52 式 | 进步搬拦捶 / 117 |
| 第 27 式 | 扇通臂 / 71 | 第 53 式 | 如封似闭 / 119 |
| 第 28 式 | 转身搬身捶 / 72 | 第 54 式 | 十字手 / 120 |
| 第 29 式 | 进步搬拦捶 / 74 | 第 55 式 | 抱虎归山 / 121 |
| 第 30 式 | 上步揽雀尾 / 76 | 第 56 式 | 斜单鞭 / 124 |
| 第 31 式 | 单鞭 / 80 | 第 57 式 | 右野马分鬃 / 126 |
| 第 32 式 | 左右云手(之一) / 82 | 第 58 式 | 左野马分鬃 / 127 |
| 第 33 式 | 左右云手(之二) / 83 | 第 59 式 | 右野马分鬃 / 128 |
| 第 34 式 | 左右云手(之三) / 85 | 第 60 式 | 揽雀尾 / 130 |
| 第 35 式 | 单鞭 / 87 | 第 61 式 | 单鞭 / 134 |
| 第 36 式 | 高探马 / 88 | 第 62 式 | 玉女穿梭 / 136 |
| 第 37 式 | 右分脚 / 90 | 第 63 式 | 揽雀尾 / 144 |
| 第 38 式 | 左分脚 / 93 | 第 64 式 | 单鞭 / 148 |
| 第 39 式 | 转身左蹬脚 / 95 | 第 65 式 | 左右云手(之一) / 150 |
| 第 40 式 | 左搂膝拗步 / 97 | 第 66 式 | 左右云手(之二) / 151 |
| 第 41 式 | 右搂膝拗步 / 99 | 第 67 式 | 左右云手(之三) / 152 |
| 第 42 式 | 进步栽捶 / 100 | 第 68 式 | 单鞭 / 153 |
| 第 43 式 | 转身搬身捶 / 101 | 第 69 式 | 下势 / 154 |
| 第 44 式 | 进步搬拦捶 / 103 | 第 70 式 | 右金鸡独立 / 154 |
| 第 45 式 | 右蹬脚 / 105 | 第 71 式 | 左金鸡独立 / 156 |
| 第 46 式 | 左打虎势 / 106 | 第 72 式 | 右倒撵猴 / 157 |



- | | | | |
|--------|----------------|---------|-------------|
| 第 73 式 | 左倒撵猴 / 158 | 第 89 式 | 高探马穿掌 / 179 |
| 第 74 式 | 右倒撵猴 / 159 | 第 90 式 | 十字腿 / 180 |
| 第 75 式 | 斜飞势 / 160 | 第 91 式 | 进步指裆捶 / 182 |
| 第 76 式 | 提手上势 / 161 | 第 92 式 | 上步揽雀尾 / 183 |
| 第 77 式 | 白鹤晾翅 / 162 | 第 93 式 | 单鞭 / 186 |
| 第 78 式 | 左搂膝拗步 / 164 | 第 94 式 | 下势 / 188 |
| 第 79 式 | 海底针 / 165 | 第 95 式 | 上步七星 / 189 |
| 第 80 式 | 扇通臂 / 166 | 第 96 式 | 退步跨虎 / 190 |
| 第 81 式 | 白蛇吐信 / 166 | 第 97 式 | 转身摆莲 / 191 |
| 第 82 式 | 进步搬拦捶 / 168 | 第 98 式 | 弯弓射虎 / 194 |
| 第 83 式 | 上步揽雀尾 / 170 | 第 99 式 | 进步搬拦捶 / 196 |
| 第 84 式 | 单鞭 / 173 | 第 100 式 | 如封似闭 / 197 |
| 第 85 式 | 左右云手(之一) / 175 | 第 101 式 | 十字手 / 198 |
| 第 86 式 | 左右云手(之二) / 176 | 第 102 式 | 收势 / 199 |
| 第 87 式 | 左右云手(之三) / 177 | 第 103 式 | 还原 / 200 |
| 第 88 式 | 单鞭 / 178 | | |
-
- | | |
|----------------|-------|
| 结束语 | (201) |
| 附录一 | (204) |
| 太极拳论 | (204) |
| 明王宗岳太极拳论 | (204) |
| 十三势行功心解 | (205) |
| 十三势歌 | (206) |
| 打手歌 | (206) |
| 附录二 | (207) |
| 太极拳体用解 | (207) |



附录三	(214)
太极拳老谱三十二解	(214)
杨振铎首次传承弟子	(231)
杨振铎第二次传承弟子	(232)
杨振铎第三、四、五次传承弟子	(233)
杨氏世系表	



杨氏太极拳二十字口诀

(对上肢要求)

伸出肘尖,空出胳肢窝。

肘尖、拽膀尖、连手腕、带手指。

二十字口诀字句不多,但言短意深、耐人寻味。这虽然指的是上肢各个部位、但能起到由此及彼的连锁反映。不只是联想到,而且能够立即真正感觉到,正是由于上肢的活动,牵动了含胸,引发了拔背,导致了松腰、松胯,以致实现了由脚而腿而腰节节贯穿等要领的内在联系及相互结合。由此而产生的劲感,达到的正体感,都是习练者必须切实体验到、切实做到的。这对于练好太极拳是非常重要的。可见二十字口诀关系着每一着势,决定着整体套路连贯完成,所以,望学生认真领悟真意,体验“伸”、“空”、“拽”、“连”、缓引发的“劲感”,以助正体修为、内外相兼之演练。



习练杨氏太极拳的手法

杨氏太极拳对手的要求是比较严格的,拳主要体现在手上,因之对手的形状,以至具体到各种掌法、拳法(捶法)及吊手的位置、方向、角度在技击中的作用,以及锻炼效果,都具有一定作用。因之,在手、腿、身、法、步的要求中,把手放在了第一位,这也说明了它的重要性。“手法”中包括各种掌法、拳法(捶法)以及吊手。现分别介绍如下:

一、掌法

掌法是手法中的一种,分为两个类型,约有九种。

第一类型:“坐腕立掌型”,有五种掌法:1.主掌;2.正掌;3.平掌;4.俯掌;5.反掌。

第二类型:“直伸型”,有四种掌法:1.垂掌;2.直掌;3.侧掌;4.仰掌。

(一)“坐腕立掌型”的特点

坐腕立掌的特点:掌的伸出都必须坐腕立掌。

坐腕立掌的做法:首先,手腕要坐实,然后将手掌向上立,也就是往上翘,逐渐使五指尖朝上,掌心向前。当手掌向上翘到一定程度时,就会产生一种内在的自我感觉,这种感觉称之为“劲感”。如果习练者锻炼有素,这种“劲感”则立即贯通全身。初学者则会出现局部僵硬的感觉(手脖子发酸发困)。以上两种感觉截然不同,因之,初学者应首先去除手掌上立不够而出现的软弱空虚,无着落之感,但上翘过分产生的僵硬呆板,也非追求之目的。只要是感觉到了,“劲感”不适宜,可以修正;如果感觉不到,就是空的,是不能



自我调整的。这一掌法纲举目张地统摄着劲的内含和精神的表达及刚柔的实现,以致节节贯穿,正体协调。要练好杨氏太极拳,就必须由立掌找到这一“劲感”。

以下是坐腕立掌型的几种掌法:

1.立掌:指尖朝上或偏向上方,掌心不向正前方,而向其他方向者,谓立掌。例如搂膝拗步和倒撵猴式的上方掌,玉女穿松的下方掌。

2.正掌:指尖向上,掌心向正前方者,谓之正掌。例如揽雀尾式中之按,如封似闭之按均属正面掌,这两种掌法都是以推为主。而主掌则以击打为主。

3.平掌:不论指尖指向何方,而掌心向下或向左、右平环者。例如单鞭、肘底锤之过渡式。

4.俯掌:掌心向下或偏向下,不论指尖指向何方,都称之为俯掌。例如搂膝拗步,野马分鬃,白鹤亮翅的下方掌,栽捶、指裆捶式的左掌等。

5.反掌:指尖指向一侧,或偏向一侧,掌心向外者,都称之为反掌。例如玉女穿梭,白鹤亮翅式之上方掌,云手式之由棚转采的掌。

(二)“直伸型”的特点

直伸型掌法的特点以及作法:只需将手掌伸直(不要硬挺、手形不变)、放平、放展、引长就可以了。它不需要坐腕立掌,但也要有内劲的自我感觉以及整体贯穿,虽然与坐腕立掌型表现形式以及作法有所不同,但产生的作用与效果都是一样的。两者相互依存,彼此配合,应等同视之。

以下是直伸型的几种掌法:

1.垂掌:掌心向里或偏向里,指尖向下或偏向下者谓垂掌。例如预备式之两臂下垂,当两臂环下圆弧时等。

2.直掌:掌心向下或偏向下,不论指尖指向何方者谓直掌。例



如起势之两臂提起,又如由按式转单鞭之过渡等。

3.侧掌:掌心向里或偏向里,不论指尖指向何方者谓侧掌。例如揽雀尾之左右棚,云手的棚等。

4.仰掌:掌心向上或偏向上方,指尖向前或偏向前者谓之仰掌。例如倒撵猴和高探马的下方掌,斜飞势和穿掌的上方掌等。

以上所介绍的有关掌法与手形的正确与否有着不可分割的联系。关于手形,在《太极拳术十要》中已经讲到:“掌宜微伸,指宜微曲”,但在实际习练时,还有一条“指缝稍离”也是非常重要的,要手指不能并拢,也不能掐开。这样,手掌的外部形象,更加趋于完善,既有刚的内含,又有柔韧的外观,自然,潇洒,可谓形神兼备,望学者默识,体悟揣摩。

各种掌法是否能够做好,其基础都在“放松”,如果能够正确理解“放松”的意义,练法对头,自会有好的效果。因之,必须有正确的练法,才能使各种掌法运用得当,并收到一掌摄全身的效果。

二、捶法

捶法也称之为拳法,同属手法中的一种。首先介绍捶的握法以及捶的形状:

捶的握法,要求食指,中指,无名指和小指均向里屈握实,而母指置食指外侧,握好握实,形成俗称的拳头。对拳头形状的具体要求(以右手之正面拳为例):拳面向前,拳眼向上,拳心向里,拳背朝外。拳面是指向里屈之四指的第二节至第三节的平面。正面拳与掌的直伸型同属一个类型,虽然握的是拳,但出拳时是直接伸出去的,而另一个类型,与掌法的坐腕立掌型近似,但又有它的不同处,现按照套路顺序,将出现拳式分别介绍如下:

1.搬拦捶:以右手握拳称之为搬,左手坐掌为拦。搬分俯腕搬与翻腕搬两种,俯腕搬要求拳向上翘,拳心向下,似掌法中之立掌。而翻腕搬要求拳心向里,拳背朝外,拳向里扣。这两种拳形的出现,与掌法中之坐腕立掌相似,其扣与翘,都必须做到一定程度,到位



了才能产生劲感完成搬的动作,最后还有一捶,要求正面平伸,是正面平捶向对方击出,也要求有劲感,而两搬是向左右两侧走横向。左掌之拦,实为拦挡之意。

2.肘底捶:肘底捶是以左手将对方之臂托起,用右手握拳,在其肋下以拳击之。右拳的做法,注意臂向里平曲,拳向里扣,拳心向里,拳背朝外,拳眼向上,它与掌法中之平坐掌相似。实际上扣就是坐,不扣则不得力。

3.转身撇身捶:撇身捶是以拳背向对方面部击出。其捶的做法与搬拦捶之两搬类同,先走俯腕捶,后以翻腕捶正面击出,拳心向里,扣腕,使拳面绷起朝外即可。

4.栽捶:栽捶属直伸形,它与搬拦捶之捶的做法一样,搬拦捶最后出的捶,是以正面平捶出击,而栽捶顾名思义是朝下的,因此大约以45度角度朝对方下肢击出就可以了。

5.打虎势之捶:该捶分上下,上为外扣,下为里扣,上方拳意在击打对方头部,下方拳意在击打对方腹部及肋部,两拳眼是上下相对的,但上方拳拳心向外,而下方拳拳心是向里的,注意两拳都必须由腕部使其向里扣,同样找到劲感。

6.双峰贯耳之捶:该捶是以两拳之食指第三节击打对方两鬓(太阳穴),故要求两拳均向内扣,由两侧使两拳向下朝里扣,两拳眼侧相对,以两拳之食指第三节相对,两拳心均向前。注意不得以两拳面相对,也不能以两拳眼相对。

7.指裆捶:指裆捶,顾名思义,就是以拳击打对方下身。具体做法与搬拦捶之捶,栽捶之捶属同一做法,惟指裆捶是指对方的裆,三拳做法一样惟击打点有所不同,既然搬拦捶之捶是平捶,栽捶是向下,而中间就是指裆了,三者分出高中低就可以了。

8.弯弓身虎:该捶意在以两拳同时击出,一击头,一击胸,上方捶击头,下方捶击胸,两拳均由一侧向另一侧击出,是属直伸型拳法,无须扣腕,两拳拳眼是上下相对的,但拳心都是朝外的,拳面



侧向前。

以上诸捶法,由于用法要求不同,所以表现形式也有所不同,但有一点是相同的,即必须有劲感,这一点与掌法以至吊手都是一致的,手在乎眼,身法步中以手为首,是贯穿正体的关键部位,它既能表现出武术的攻防意识,同时也是精气神的具体体现,望认真寻求。