

楊式
太極拳

传统85式

Yang's Taichi
Traditional 85

高清DVD

太极名师全程亲授

讲究松、静、柔、空，调养精、气、神

单式谱诀琅琅上口
动作过程详尽解析
动作要领精准提点

四川出版集团·四川科学技术出版社

李辉华 编著



杨式 太极拳

传统85式

李辉华 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社
·成都·

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳传统85式 / 李辉华编著. --成都: 四川科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5364-7489-5

I. ①杨… II. ①李… 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 229992 号

杨式太极拳传统85式

编 著 者 李辉华

责任编辑 程蓉伟 田 蓓

封面设计  中映良品 (0755) 26740502

责任出版 周红君

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

规 格 787mm×1092mm 1/16

印 张 9

字 数 170千字

印 刷 深圳市华信图文印务有限公司

版次/印次 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

定 价 29.80元

ISBN 978-7-5364-7489-5

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

“太极”一词，源出于《周易·系词》，取至高、至极、绝对、唯一之意。天地万物，时令机缘，无时无刻不在变化；树木花草，山岳楼台，无一不在渐渐老化。古人云，只有“变”是不变的。太极拳就是要把种种变化，在拳术中演练出来。

杨式太极拳乃一代宗师杨露禅所创，经三代研传，是目前流传最广、最受大众喜爱的流派之一。相对于其他太极套路，杨式太极拳的招式更加简单易懂，在强身健体、修身养性等方面也有更为独特的功效，因此杨式太极拳在世界范围内都享有极高的声誉。

杨式太极拳有其独特的风格特点，主要表现为：（一）立身中正安舒。练功时身法要正，大部分动作都要使上中下三个穴位（即百会穴、会阴穴、涌泉穴）基本能够保持上下垂直，中正不偏。（二）拳架舒展大方。要求身体内外放松，举手投足动作必须到位。（三）动作松柔舒缓。这是杨式太极拳最突出的一个特点，由松入柔、运柔成刚，是一种大松大柔，绵里藏针的行拳走架风格。（四）行功速度均匀。行功时强调慢、柔，速度要均匀，动作不能时快时慢，架子不能忽高忽低。（五）招式虚实分明。杨式太极拳的绝大多数动作都是由一只腿来承担大部分体重。当全身重量放在右腿时，则右腿为实左腿为虚；当全身重量放在左腿时，则左腿为实右腿为虚。除了起势、云手等过渡动作中有短暂的马步外，其余几乎都是一腿虚一腿实。

杨式太极拳被运动医学证实为科学有效的有氧运动。运动医学认为，大脑是练习太极拳时全身最为受益的部位。杨式太极拳练习时要求“心静”，而且讲究“用意”，这些对大脑活动有良好的训练作用，能有效调节人体神经系统；杨式太极拳的动作舒展，绵绵有力，要求有意识地使呼吸与动作适当配合，这样可以使呼吸更加自然；除此以外，经常练习杨式太极拳还能加强血液循环，并能促进消化系统和体内的新陈代谢。

作者李辉华老师自小习练武术，为太极拳七段高手、深圳武术协会九华太极推广中心主任。他师从傅钟文大师，修习了传统杨式85式太极拳，并多次获得国内外太极拳比赛冠、亚军。李辉华老师将多年来潜心研习杨式太极拳的心得结集成书，以更简单易懂的教学方式重新展示杨式太极85式，供广大太极拳爱好者学练参考。





杨式太极拳是太极拳的一个流派，由河北邯郸人杨露禅及其子孙数人在陈式老架太极拳的基础上发展创编。其拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之；练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格，招式简单易学，深受广大太极拳爱好者的喜爱。

【壹】杨式太极拳——柔中寓刚、绵里藏针的内家拳术·····1

Chapter One Yang's Taichi, Power in softness

杨式太极拳的历史传承与发展·····2

Yang's Taichi's history and development

独绽幽香——杨式太极拳的鲜明特色·····4

Distinguished Feature of Yang's Taichi

从体到神——杨式传统太极拳的三大练功层次·····6

From body to spirit: Three levels of Yang's Traditional Taichi

【贰】杨式太极拳传统85式基本功练习·····9

Chapter Two Basic skills practice of Yang's Taichi Traditional 85

基本手型和手法练习·····10

Practice of basic hand technique

基本拳法与身法练习·····13

Practice of basic fist and posture technique

柔韧性协调性练习·····17

Practice of pliability and coordination

上下肢的平衡性练习·····20

Practice for poise of four limbs



【叁】 杨式太极拳传统85式拳谱.....25

Chapter Three Movement analysis of Yang's Taichi Traditional 85

第一段 Section One	26
第二段 Section Two	40
第三段 Section Three	54
第四段 Section Four	64
第五段 Section Five	80
第六段 Section Six	94
第七段 Section Seven	104
第八段 Section Eight	114
第九段 Section Nine	120
第十段 Section Ten	125
第十一段 Section Eleven	133

附录：杨式太极拳传统85式动作路线图.....136

APPENDIX: Route chart of Yang's Taichi Traditional 85



【壹】

杨式太极拳

Chapter One Yang's Taichi, Power in softness

柔中寓刚、绵里藏针的

内家拳术

杨式太极拳是迄今为止世间流传最广泛、最负盛誉的太极拳流派。杨式太极拳招式简单易学，深受各界太极拳爱好者的喜爱，在各派太极拳中也位居首位。

起源

关于杨式太极拳的起源，还颇有传奇色彩。

杨式太极拳的创始人杨露禅（名福魁，字露禅），河北广平府永年县人，自幼好武。早年，杨露禅在城内一杂粮摊做帮工时，见到一恶霸到邻街的药铺闹事，仗势欺负掌柜是外地人。恶霸来势汹汹，却不料被药铺掌柜的手轻轻一捏，便摔了出去。杨露禅目睹，颇为惊讶，对掌柜的功夫十分羡慕，便想拜师求学，掌柜感于杨露禅求学心诚，告诉他自己所习的是太极拳，河南陈家沟的陈长兴才是海内泰斗。于是，杨露禅长途跋涉，前往陈家沟拜师。

当时，从陈长兴习拳者，多陈氏族人，外姓是会被歧视的。杨露禅朝夕苦练了六年，第一次回永年县，想不到却不敌乡中拳者；愤然回到陈家沟继续苦习。六年后，杨露禅再回到永年县，乡中有一位武艺造诣颇深的人，听说杨露禅武艺大进，于是相约一试，杨露禅使出全部本领也未能胜过，两人齐平；于是再次发奋三到陈家沟，如此又过了两年，陈长兴对杨露禅说：“你可以回去了，你现在的武艺已经可以无敌于当世。”自此，杨露禅拜别陈长兴回到家乡，开始将太极拳传给乡里人，前来从学者众多。后经人举荐，杨露禅到北京教拳，清代王公、贝勒从学者颇多。因杨露禅武功高强，渐渐便有了“杨无敌”之称。

发展

自杨露禅到北京授拳，太极拳的名号渐渐打响，以深厚精湛的武术技巧、强身健体的功效逐渐在社会流传。上至王公贵族、下至平民百姓，都对太极拳抱以至高的热情，而这些优势都

给杨式太极拳日后的发展奠定了良好的基础。

杨钰，杨露禅之次子，字班侯，绰号“二先生”，杨式太极拳第二代传人。班侯自小随父亲杨露禅习太极拳，武艺高强，19岁便只身上京，开武馆授拳。他不仅全部继承了其父杨露禅的拳术，还汇集融合了各式太极拳的要领，奠定了108式太极拳的拳路，创造了技击用的小架子，名震京师。

班侯先生门徒不胜枚举。李万成是班侯的得意门生之一，他继承了杨式太极拳的大架太极拳、中架太极拳、小架太极拳、快架太极拳、提腿架太极拳、太极四隅捶、太极四路炮捶、太极十三路炮捶、太极撩拷八卦掌、太极散手、太极一时短打、太极点穴、太极抓筋、太极拿脉、太极挫骨、太极丹田功及太极器械等。而今，会演练杨式太极拳传统套路的人，大多是他一脉相传。

除此之外，班侯门下的吴全佑也是众多弟子当中的佼佼者，他继承了杨式太极拳的中架太极拳和快架太极拳，因深得班侯真传，武艺出众，造诣精深，后来自成一派，即中国太极拳五大流派之一的吴式太极拳。

杨鉴，杨露禅之三子，杨式太极拳第二代传人，字健侯，号镜湖，人称“三先生”。自幼随父杨露禅习太极拳，经过多年苦练，终成大器。他的剑术刚柔并济，并且精通刀枪，善于使弹，为人谦和，性格内向。由于前来拜师学艺者众多，为了适应各类练习者的需求，健侯将父杨露禅所传的“小架子”改成了“中架”，既保持了技击特点，又更适合习者的健康需要，此举在杨式太极拳的发展中，起到了重要作用。

健侯先生一生都以授拳为业，为杨式太极拳的发展做出了不可磨灭的贡献，门下弟子亦不计其数，日后都取得了较大的成就。健侯先生的长子杨少侯，自幼随健侯、班侯学拳，继承了杨式太极拳的大架、中架、小架、快架、提腿架及太极四隅捶、太极四路炮捶、太极十三路炮捶、太极撩拷八卦掌、太极散手、太极一时短打、太极点穴、太极抓筋、太极拿脉、太极挫骨、太极丹田功、太极器械等。晚年开始变化拳路，架高动作紧小而快慢相间，发劲刚脆，豁然有声，以柔克刚，应用粘随抖接，出奇制胜。

健侯先生的季子杨澄甫，则在继承杨式太极拳传统套路的基础上与时俱进。他看到太极拳在强身保健方面的功能更为大众所接受，于是在其父健侯先生修订的“中架”的基础上，再次做了修改，将套路中高难度的动作做了删节，订为“杨式太极拳大架”，其特点是动作轻柔、舒缓简洁，立身中正，行功更加轻灵洒脱。架势有高、中、低之分，适合练习的人群颇为广泛，老少皆宜。修改后的套路更受到社会普遍欢迎，大大促进了杨式太极拳的普及，杨澄甫也因此被誉为杨式太极拳承前启后的大家。杨澄甫著有《太极拳术》《太极拳说十要》及《太极拳体用全书》，备述太极拳精华，为杨式太极拳的发扬光大做出了贡献，也为后学者留下了珍贵的武学精华。

立身须中正安舒

练就太极拳，各门各派对其身法的要求都是非常重视的。杨式太极拳大家杨澄甫先生曾提出“太极拳说十要”主要是身法要求。

“立身须中正安舒”是杨式太极拳最大的特点：

①练功时身法要正，大部分动作都要使上中下三个穴位（即百会穴、会阴穴、涌泉穴）基本能够保持上下垂直，中正不偏，身体不能前后摇摆。

②尾闾要保持中正，从大椎穴到尾闾部位（长强穴）要保持脊椎放松，使上下对拉拔长，尾闾需指引并控制方位。要在身心完全放松的情况下，做到以上两个方面才能体现立身中正安舒的特点。

动作舒展，拳架大方

动作舒缓松柔，拳架开展大方，这是杨式太极拳最大的特点，注重了强身健体，以健康为主导的拳架动作，也使杨式太极拳名扬四海，为世人所青睐。杨式太极拳与陈式有所不同，陈式太极拳的弹抖、跳跃、震脚等，都刚猛大力；杨式太极拳则是松、柔，由松入柔、运柔成刚，这种绵里藏针的行拳风格，是老少皆宜的强身健体之法。

杨式太极拳不仅在动作上松缓舒展，在拳架上亦开展大方，要求身体从内到外的放松，每个动作须到位，这样有助于肢体上下左右各部位对拉拔长。拳架的开展大方亦是衡量一个动作是否标准、到位的关键点。

行功匀慢，以柔克刚

杨式太极拳与其他派别有所不同，行功时强调慢、柔，速度要均匀，动作不能时快时慢，架子不能忽高忽低。速度均匀即从起势到收势的整个套路，包括单式动作手脚运行与配合的速度，还包括前一个动作与后一个动作之间的过渡衔接自然协调。从起势时的速度就决定了整个拳架套路的的速度，全部套路速度要匀慢，动作转换时，倒换重心要缓慢，轻起轻落，速度始终如一，与陈式太极拳有所不同。陈式主张“快慢相间”，杨式太极拳则强调行功走架速度均匀，采用以柔克刚的定理，这是杨式太极拳的独到之处。

招式虚实分明

杨式太极拳大家杨澄甫先生曾在《太极拳说十要》中提到：“太极拳术以分虚实为第一要义。”把分清虚实摆到头等位置，可见分清虚实对于习杨式太极拳之重要，无虚实则难有太极拳。虚即虚，实即实，不能虚实不分，如无虚实之分则无重心的转换。杨式太极拳每招每式都要求做到虚实分明，绝大多数动作都是一个腿承担大部分体重，如当全身重量放在右腿时，则右腿为实左腿为虚；当全身重量放在左腿时，则左腿为实右腿为虚。除了个别过渡动作，如起势、云手、右打虎势转回身右蹬脚之外，其他几乎都是虚实分明。杨式太极拳中的虚实转换，是由半虚半实、半实半虚到全虚全实、全实全虚的逐渐转移。虚实的转换先令在心，后令在身，以意运身，方能顺遂。

【杨式太极拳的发劲】

Power Burst of Yang's Tai Chi

杨式太极拳是柔中寓刚、绵里藏针的内家拳术。功夫讲究内外兼修，用劲讲求刚柔相济、内外相合，做到以心行气，以气催形。

杨式太极拳的劲分为明劲、暗劲，明劲形于外，暗劲形于内。发劲时要内外合一，周身一气，将全身的力量集中一气，击倒目标，达到后发制人、克敌制胜的目的。杨式太极拳的拳、肘、肩、脚、膝、梢节、主要关节及周身各个部位都能发劲。杨式太极拳，“全身无处不弹簧”。其中的棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等八门劲中的劲，在发劲时肘、肩、膝、胯等主要关节都要处于适度的放松、弯曲状态中，其全身上下都蕴藏着弹性。就像一只粘性的弹簧，当对方进攻时，弹簧便会被压而缩短并产生外弹力；当对方后撤时，弹簧又会随着压力的减退而弹出去，从而减弱了外弹力。

杨式太极拳的发劲分为尺劲与寸劲两种，尺劲与寸劲是指力量在对方身上起作用的时间而言。

尺劲主要以后脚向前蹬为动力，由下而上，贯穿发势。与人交手发劲时，劲即起于脚，主宰于腰，形于手，达于梢，做到跟节起，中节随，梢节追，重心先偏后腿。发劲时右腿弓，左肢蹬，重心快速前移产生惯性，催动右手向前发劲。发劲时要形神一致，内气贯通，在瞬间将全身的力量汇聚到一点上。尺劲由于力的作用时间长，所以能将对方掷出很远，但是不会使对方受内伤。尺劲多适用于初学者。

寸劲是快速的弹力，在与对手交手发劲时能在较短距离内瞬间将全身的力量爆发，与压缩的弹簧突然弹出原理相同。由于时间短、速度快、内劲大，产生出极大的压力与穿透力，使对方造成内伤。因此，寸劲以不轻易发为宜，即使是高手也很难控制其伤害力。

太极拳的发劲有其内在的特定精义，须精心钻研，细心体会，日积月累，才能有所收获。

从体到神

杨式传统太极拳的三大练功层次

From body to spirit: Three levels of Yang's Traditional Tai chi



体要松

“松”字通俗地说，就是不用力。因为一用力，动作就显得不自然。而且，着意在用力部分，则身体各部分必然不平均。正确的方法是毫不用力，顺身体自然的动作，周身普遍，动作无所不到，而且平均如一，徐徐地将动作归到中心，久而久之，中心之动作即成。

所以初学杨式传统太极拳非松不可，“松”是学拳第一步功夫。因为勉强用力是硬的，称之为拙力。拙力虽大，是一部分的力，不得其中；而不用力是柔的，所谓沉劲，沉劲虽小，是全部的力，能得其中。

学习太极拳有一句常语“由开展而致紧束”，“开展”说的就是“动作不用力”，“紧束”指的则是“动作达到中心”，杨式传统太极拳当然也不例外。

气要固

“固”字通俗地说，就是不散漫。毫不用力为“松”，但体松而气不固也是不正确的。体松而气固，身体虽不用力，气不散漫，动作才能不散漫，动作不散漫，周身才能实现一体，自然将动作归到中心。

“固”是学习杨式传统太极拳第二步功夫。要使气固，就要把气沉在腹部，不要浮在上面。但它与深呼吸尽量扩大肺部，将横膈膜压抑下去不同。练拳的时候，肩要垂，肘要坠，腰要塌，久而久之，气自然沉下，即所谓的“心虚腹实”。腹实则气固，身体便有重心，无论手足如何动作，重心总在腹，得其重心，动作才能达到自如，因此说“气固则身自稳”。



神要凝

“凝”字通俗地说，就是内外相合而凝定。体松气固，内外不相合，就达不到“心之所到，身之所到”。只有内外相合，才能心身一气。

“凝”是习练杨式传统太极拳第三步工夫。肩与胯合，肘与膝合，手与足合，称为“外三合”；心与意合，意与气合，气与力合，称为“内三合”。内外相合，即“六合”，六合则身体中正，身体中正，神自然凝定。



就像一棵树只有根深苗正才能长成参天大树一样，想要练好太极拳法，就需要先练好扎实的基本功。只有练好了基本手型、身法、拳法，掌握好身体的柔韧性、平衡性以及协调性，才能在习练的过程中做到动作轻柔、舒缓简洁，立身中正，行功轻灵洒脱，继而达到修身养性的效果。



【貳】

杨式太极拳传统85式

Chapter Two Basic skills practice of Yang's Taichi Traditional 85

基本功练习