



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

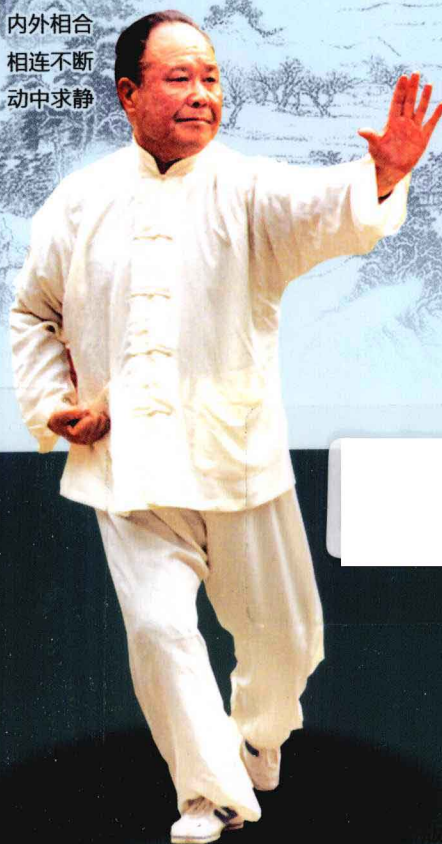
相连不断

动中求静

杨振铎 / 著

十三式

杨氏太极拳



师 · 经典
传统 · 传世 · 珍藏
武术 · 文化 · 遗产
太极 · 精髓 · 精华

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 taijiqian congshu

配DVD 教学光盘

杨氏太极拳

十三式

杨振铎 / 著



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

杨氏太极拳十三式 / 杨振铎著. —太原: 山西科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4188 - 0

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 263258 号

杨氏太极拳十三式

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: 4. 375 彩插 6 页

字 数 105 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 - 4188 - 0

定 价 28. 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,并在文字上采用通俗易懂的语言,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)
杨氏太极拳十三式简介	(14)
杨氏太极拳十三式动作说明	(15)
杨氏太极拳十三式动作名称	(16)
杨氏太极拳十三式动作图解	(17)
第一式 预备势	(17)
第二式 云手	(21)
第三式 单鞭	(26)
第四式 肘底捶	(29)
第五式 白鹤亮翅	(32)
第六式 左搂膝拗步	(35)
第七式 手挥琵琶	(41)
第八式 高探马穿掌	(44)
第九式 转身搬身捶	(48)
第十式 进步搬拦捶	(53)



第十一式 上步揽雀尾	(59)
第十二式 十字手	(70)
第十三式 收势	(75)
结束语	(78)
杨氏太极拳十三式连续动作演示图	(81)
附录一	(97)
太极拳论	(97)
明王宗岳太极拳论	(97)
十三势行功心解	(98)
十三势歌	(99)
打手歌	(99)
附录二	(100)
太极拳体用解	(100)
附录三	(107)
太极拳老谱三十二解	(107)
杨振铎首次传承弟子	(124)
杨振铎第二次传承弟子	(125)
杨振铎第三、四、五次传承弟子	(126)
杨氏世系表	



杨氏太极拳二十字口诀

(对上肢要求)

伸出肘尖,空出胳膊窝。

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“抻”、“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。只要是感觉到了的,“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涵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,裁捶、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。



太极拳之练习谈

永年杨公澄甫遗著

中国之拳术，虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术，历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者，比比皆是。虽然，学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。

太极拳，乃柔中寓刚，棉里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。故研究此道者须经过一定之程序，与相当之时日。虽然良师之指导，好友之切磋，固不可少，而最紧要者，是在逐日自身之锻炼，否则谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门外汉者，未有逐日功夫。古人所谓，终思无益，不如学也。若能晨昏无间，寒暑不易，一举动念，即举摹练，无论老幼男女，即其成功则一也。

近来研究太极拳者，由北而南，自黄河流域至扬子江流域，同志日增，不禁为武术前途喜。然同志中，专心苦练，诚心向学，将来不可限量者，固不乏人，但普通不免入于两途：一则天才即俱，年力又强，举一反三，颖悟出群；惜乎稍有小成，便是满足遽迹，中辍，未能大受。其次急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全，虽能依样葫芦，而实际未得此中三昧，一经考究其方向动作，上下内外，皆未合度，如欲改正，则式式皆须修改；且朝经改正，而夕已忘却，故常闻人曰：习拳容易改拳难。此语之来，皆由速成而致此。如此辈者，以讹传讹，必致自误误人，最为技术前途忧者也。

太极拳开始选练拳架。所谓拳架者，即照拳谱上各式名称，一



式一式由师指授,学者悉心静心,默记揣摩,而照行之,谓之练架子,此时学者分内外上下注意。属于内者,即所谓用意不用力,下则气沉丹田,上则虚灵顶劲;属于外者,周身轻灵,节节贯串,由脚而腿而腰,沉肩曲肘等是也。初学之时,先此数句,朝夕揣摩,而体会之,一招一式,总须仔细推求,举动练习,务求正确,习练既纯,再求二式,于是逐渐而至于习完。如是则毋事改正,日久亦不致更变要领也。

习练运行时,周身骨节,均须松开自然。其一,口腹不可闭气,其二,四肢腰腿不可起强劲。此二句,学内家拳者,类能道之,但一举动,一转身,或踢腿摆腰,其气喘矣,其身摇矣,其病皆由闭气与起强劲也。

1. 摹练时头部不可偏侧与俯仰。所谓要顶头悬,若有物顶于头上之意,切忌硬直,所谓悬字意义也。目光虽然向前平视,有时当随身法而转移,其视线虽属空虚,亦为变化中一紧要之动作,而补身手法之为足也。其口似开非开,似闭非闭,口呼鼻吸,任其自然。如舌下生津,当随咽入,勿吐弃之。

2. 身躯宜中正而不倚;脊梁与尾闾,宜垂直不偏。但遇开合变化时,有含胸拔背,沉肩转腰之活用,初学时节须注意。否则日久难改,必流于板滞,功夫虽深,难以得益致用矣。

3. 两臂骨节均须松开,肩应下垂,肘应下曲,掌以微伸,手指微曲,以意运臂,以气贯指,日积月累,内劲通灵,其玄妙自生矣。

4. 两腿宜分虚实,起落犹似猫行。体重移于左者,则左实,而右脚谓之虚;若移于右者,则右实,而左脚谓之虚。所谓虚者非空,其势仍未断,而留有伸缩变化之余意存焉。所谓实者,确实而已,非用劲过分,用力过猛之谓。故腿曲垂至直为准,逾此谓之过劲。身躯前扑,即失中正姿势,敌得生乘机攻矣。

5. 脚掌应分踢腿(谱上左右分脚或写左右翘脚)与蹬腿二式。踢腿时则注意脚尖,蹬腿时则注意全掌,意到则气到,气到而劲自