

杨式太极拳

经典套路85式

85 Classical Routine Forms
of Yang's Tai Ji

舒展飘逸美如松，气运丹田血脉通。

黎慧琳 编著 成都时代出版社

杨门始创

太极拳法

流传最广、最富盛誉的太极拳流派

传统杨式太极拳第六代正宗传人

黎慧琳女士亲身授艺



附 DVD

高清影像同步教程

分段教学，由简入繁，易学好练



杨氏太极

杨式太极拳
经典套路85式
85 Classical Routine Forms
of Yang's Tai Ji

黎慧琳 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳经典套路85式/黎慧琳编著.--成都:

成都时代出版社,2013.11

ISBN 978-7-5464-0772-2

I. ①杨… II. ①黎… 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(2013)第198346号

杨式太极拳经典套路85式

YANGSHI TAIJIQUAN JINGDIAN TAOLU 85SHI

黎慧琳 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周 慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	于燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	184千
版 次	2013年11月第1版
印 次	2013年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0772-2
定 价	35.00元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097



抱朴守真 贵命长生

太极拳是中国传统文化的一颗璀璨明珠，具有悠久的历史，是中华民族辩证思想与武术、艺术、引导术、中医学的完美结合。因其怡情、养生的功能显著，太极拳拥有广泛的群众基础，深受人们的喜爱。

杨式太极拳是太极拳最重要的流派之一，是由河北邯郸永年人杨露禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫等人，在陈氏老架太极拳的基础上发展创编的，至今已有一百多年的历史。杨式太极拳与其他流派相比，最显著的特点是拳架舒展简洁、动作轻灵飘逸，它将意识、呼吸、动作合而为一，能充分发挥太极「柔中寓刚，刚中有柔，以静御动，虽动犹静」的特点，在诸拳种中更为含蓄，更显文化底蕴，其歌诀也最雅，书卷气最浓，这是它流传最广泛的主要原因之一。

杨式太极拳经典 ∞ 式是杨式太极中招式最多、最全面的一套。它内涵丰富，博大精深，其拳路构思细腻、编排合理、全面完整、科学实用，再加上杨门内传的养身秘诀，是修身养性、陶冶情操的最佳锻炼方式，同时也是强身健体、益寿延年的有效养生运动。

杨式太极拳在手、眼、身、法、步上有严格的要求，运作时要做到心静、体松、气和，使动作准确到位、圆柔贯通、连绵不绝，方能体悟其辽阔高远的境界，取得良好的练习效果。练好杨式太极拳经典 ∞ 式，除了需要一定的内功修养，更需要名师的正确指导。

本书内容完整、结构合理，采取分段教学的方式，由传统杨氏太极正宗传人、中华太极大家黎慧琳女士亲自演练示范，动作精准到位，要点分步详解，让您循序渐近地学习杨式太极拳，并享受其中乐趣。

第一章

杨式太极拳经典85式 分解教学（一） 1

全套拳谱名称	2	第十二式 进步搬拦捶	25
第一段		第十三式 如封似闭	27
第一式 预备式	4	第十四式 十字手	29
第二式 起势	5	第十五式 抱虎归山	30
第三式 揽雀尾	6	第十六式 肘底看捶	32
第四式 单鞭	11	第三段	
第五式 提手上势	13	第十七式 左右倒撑猴	37
第六式 白鹤亮翅	15	第十八式 斜飞式	39
第七式 左搂膝拗步	16	第十九式 提手上势	40
第八式 手挥琵琶	18	第二十式 白鹤亮翅	41
第二段		第二十一式 左搂膝拗步	41
第九式 左右搂膝拗步	20	第二十二式 海底针	43
第十式 手挥琵琶	23	第二十三式 扇通背	44
第十一式 左搂膝拗步	24	第二十四式 撇身捶	45

第二章

杨式太极拳经典85式 分解教学（二） 47

第四段		第三十七式 右蹬脚	61
第二十五式 进步搬拦捶	48	第三十八式 左打虎势	62
第二十六式 上步揽雀尾	49	第三十九式 右打虎势	63
第二十七式 单鞭	49	第四十式 回身右蹬脚	64
第二十八式 云手	50	第六段	
第二十九式 单鞭	52	第四十一式 双峰贯耳	68
第三十式 高探马	53	第四十二式 左蹬脚	69
第三十一式 左右分脚	54	第四十三式 转身右蹬脚	70
第三十二式 转身左蹬脚	56	第四十四式 进步搬拦捶	71
第五段		第四十五式 如封似闭	71
第三十三式 左右搂膝拗步	57	第四十六式 十字手	71
第三十四式 进步栽捶	58	第四十七式 抱虎归山	71
第三十五式 翻身撇身捶	59	第四十八式 斜单鞭	72
第三十六式 进步搬拦捶	60		

第三章

杨式太极拳经典85式 分解教学 (三)

75

第七段

第四十九式 野马分鬃	76
第五十式 揽雀尾	79
第五十一式 单鞭	79
第五十二式 玉女穿梭	80
第五十三式 揽雀尾	85
第五十四式 单鞭	86
第五十五式 云手	86
第五十六式 单鞭	86

第八段

第五十七式 下势	90
第五十八式 金鸡独立	91
第五十九式 左右倒撑猴	93

第六十式 斜飞式	94
第六十一式 提手上势	94
第六十二式 白鹤亮翅	94
第六十三式 左搂膝拗步	94
第六十四式 海底针	96

第九段

第六十五式 扇通背	99
第六十六式 转身白蛇吐信	100
第六十七式 搬拦捶	101
第六十八式 揽雀尾	102
第六十九式 单鞭	103
第七十式 云手	105
第七十一式 单鞭	107
第七十二式 高探马带穿掌	108

第四章

杨式太极拳经典85式 分解教学 (四)

111

第十段

第七十三式 十字腿	112
第七十四式 进步指裆捶	113
第七十五式 上步揽雀尾	115
第七十六式 单鞭	116
第七十七式 下势	117
第七十八式 上步七星	118
第七十九式 退步跨虎	119
第八十式 转身摆莲	120

第十一段

第八十一式 弯弓射虎	124
第八十二式 进步搬拦捶	125
第八十三式 如封似闭	126
第八十四式 十字手	127
第八十五式 收势	127
杨式太极85式路线图	152

知识讲堂

太极拳的起源与传承	19
太极拳解说	34
杨式太极宗师	66
修炼杨式太极拳三个基本原则	73

杨式太极拳基本技术要求	86
杨式太极拳的养生保健功效	97
太极拳十八在诀	98
杨式太极拳对身体姿势要求	122

第一章

Classic Routine 85
Moves of Yang's Tai Chi

杨式太极拳 经典85式 分解教学(二)

杨式太极拳是中国文化宝库中的一朵奇葩。武术专家认为，杨式太极拳与其他流派太极拳最重要的不同点是「舒展」和「飘逸」。它宁静大方、柔和缓慢、灵活贯通，练起来在松柔中显示形象美，凝重中体现大气魄；独有的意识、呼吸、动作合而为一，能充分发挥太极「柔中有刚，刚中有柔，以静御动，虽动犹静」的特点，在诸拳种中更为含蓄，更显文化底蕴；其歌诀也最雅，书卷气最浓。这是它流传最广泛的主要原因之一。

· 全套拳谱名称 ·

Name of the Whole Routine

第一式 预备式
第二式 起势
第三式 揽雀尾
第四式 单鞭
第五式 提手上势
第六式 白鹤亮翅
第七式 左搂膝拗步
第八式 手挥琵琶
第九式 左右搂膝拗步
第十式 手挥琵琶
第十一式 左搂膝拗步
第十二式 进步搬拦捶
第十三式 如封似闭
第十四式 十字手
第十五式 抱虎归山
第十六式 肘底看捶
第十七式 左右倒撵猴
第十八式 斜飞式
第十九式 提手上势
第二十式 白鹤亮翅
第二十一式 左搂膝拗步
第二十二式 海底针
第二十三式 扇通背
第二十四式 撇身捶
第二十五式 进步搬拦捶
第二十六式 上步揽雀尾
第二十七式 单鞭
第二十八式 云手
第二十九式 单鞭

第三十式 高探马
第三十一式 左右分脚
第三十二式 转身左蹬脚
第三十三式 左右搂膝拗步
第三十四式 进步栽捶
第三十五式 翻身撇身捶
第三十六式 进步搬拦捶
第三十七式 右蹬脚
第三十八式 左打虎式
第三十九式 右打虎式
第四十式 回身右蹬脚
第四十一式 双峰贯耳
第四十二式 左蹬脚
第四十三式 转身右蹬脚
第四十四式 进步搬拦捶
第四十五式 如封似闭
第四十六式 十字手
第四十七式 抱虎归山
第四十八式 斜单鞭
第四十九式 野马分鬃
第五十式 揽雀尾
第五十一式 单鞭
第五十二式 玉女穿梭
第五十三式 揽雀尾
第五十四式 单鞭
第五十五式 云手
第五十六式 单鞭
第五十七式 下势

第五十八式 金鸡独立
 第五十九式 左右倒撵猴
 第六十式 斜飞式
 第六十一式 提手上势
 第六十二式 白鹤亮翅
 第六十三式 左搂膝拗步
 第六十四式 海底针
 第六十五式 扇通背
 第六十六式 转身白蛇吐信
 第六十七式 搬拦捶
 第六十八式 揽雀尾
 第六十九式 单鞭
 第七十式 云手
 第七十一式 单鞭



第七十二式 高探马带穿掌
 第七十三式 十字腿
 第七十四式 进步指裆捶
 第七十五式 上步揽雀尾
 第七十六式 单鞭
 第七十七式 下势
 第七十八式 上步七星
 第七十九式 退步跨虎
 第八十式 转身摆莲
 第八十一式 弯弓射虎
 第八十二式 进步搬拦捶
 第八十三式 如封似闭
 第八十四式 十字手
 第八十五式 收势

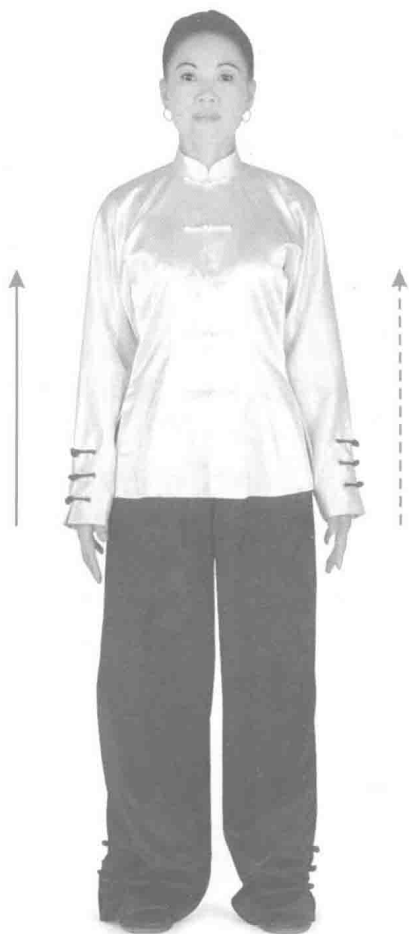


预备式

歌诀

混沌未开太极前，摄得真精顶内煎。
提神顶劲精神注，平腕坠肘势自然。

◎两足左右开立，距离同肩宽，脚尖皆朝前；身体自然直立，唇微闭，齿轻合；两臂自然下垂；眼向前平视，呼吸自然。（见右图）



要点提示

※要求“虚领顶劲”、“气沉丹田”、“尾闾中正”、“含胸拔背”。在这几个要求下，放松全身，做到“立身中正安舒”，并贯穿于整套动作之中。这几点要求，为太极拳所有动作的共同要点，锻炼时须时时牢记，在后文的要点中不再一一重述，而仅提醒某一动作容易违反其中某一要求。

※两臂下垂，肩关节放松；手指自然微屈。

※精神要自然提起；心要静，不要有丝毫杂念。

※预备式中的要点大都是整套动作的要点，所以该式是一切动作的基础，初学者尤其要注意。

第二式

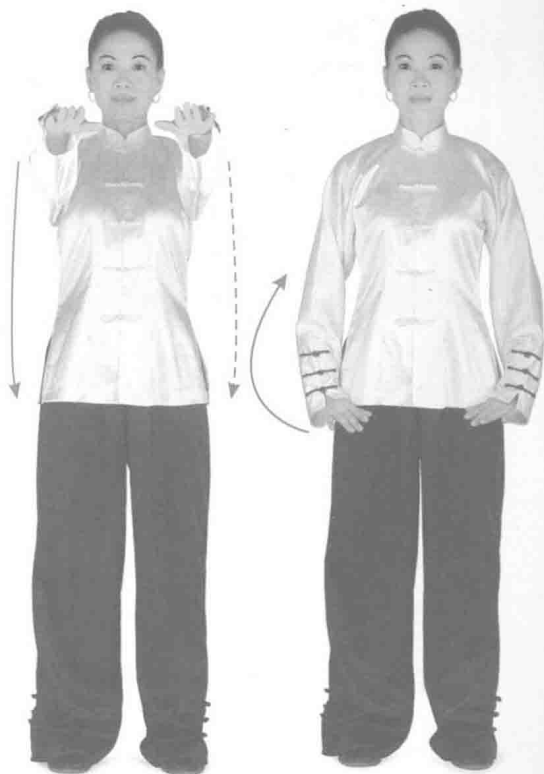
起势

歌诀

沉气举手腕须平，粘缠双臂肩宜松。
按下松腹归元候，吐尽浊气清气生。

◎两臂慢慢向前平举至高与肩平，两掌相距与肩同宽，掌心向下。（图1）

◎随即两肘下沉，两掌随势向下按至两胯旁前，掌心朝下，五指斜向前，眼平视。（图2）



(图1)

(图2)

要点提示

※在两臂未举之前，思想要领先，要集中在每个动作的动向上，也就是要做到“先在心，后在身”。例如在做该式两臂前平举时，先要意识到怎样举，然后随着徐徐举起；即使是重复的或已很熟练的动作，也必须这样做，否则，动作容易散乱。

※两臂前举和两掌下按时，两肩不可耸起、紧张或用力，必须松开下沉。

※要做到坐腕。所谓坐腕，就是把掌根下沉，手指节微微上翘，但不可用力翘起，必须自然，这样才能把劲贯至掌根，手指也有所感觉。能坐腕，才能“形于手指”。

※两掌前举至高与肩平时即下落，其间不可有停顿，亦即每一动作到定点时，必须做到“似停非停”。

※练习此套拳用掌时，五指要自然舒展，不可用力张开，也不可松懈、弯曲，掌心要微呈凹形。

第三式

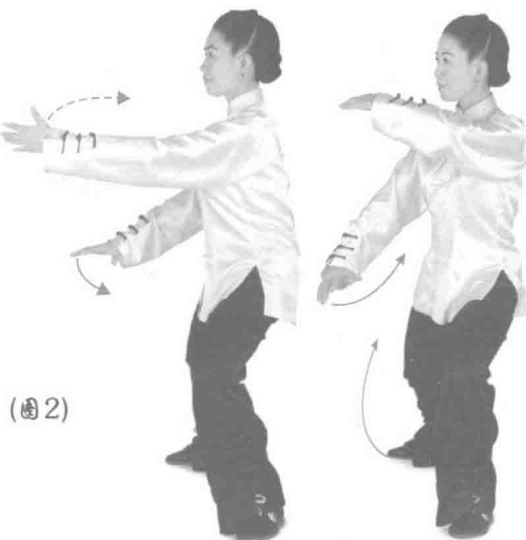
> 揽雀尾

> 揽雀尾总诀<

太极拳法妙无穷，棚捋挤按雀尾生。
棚式劲点在两臂，捋式劲点在掌中。
挤式劲点在小臂，按式劲点在腰功。
欲知此中玄妙处，勤练推手功乃成。



(图1)



(图2)

(图3)

(图4)

(一) 左棚势

> 歌诀<

初运鸿蒙阴阳现，起落开合太极圈。
转身左棚出左步，右採横棚任自然。

◎两膝微屈，身体略下沉，重心落于两腿之间。右脚尖外撇45度，身体同时右转45度。随转体时，重心渐渐移于右腿，右腿侧膝微蹲，左脚经右踝内侧向右提。同时，右掌随转体自下经腹前而上，向右向里至胸前，再向左抹转一小圈，掌心朝下；左手也同时经眼前向右弧形抄至右掌下方，随抄臂外旋使掌心翻朝右面上方，两掌相对如抱球状；右肘稍坠，略低于腕，两臂呈弧形。眼随转体平视转移，眼神稍先于右臂到达，并要顾及右臂。紧接着左脚向左前迈出一步，先以脚跟着地。（图1、2）

◎随着重心渐渐移向左腿，脚尖斜朝西南方，弓左腿，蹬右腿，成左侧弓步。当左脚前迈时，身体稍向左转；当左脚跟一经着地，身体即渐渐右转。同时，左肘稍屈，以左小臂向左上弧形棚出，左掌高与肩平，腕微里屈，掌心斜朝右面上方，右掌向前以右弧形下棚至高与胯齐，掌心朝下，手指朝前，坐腕，指节微向上翻。眼向前平视，眼神要关及两掌左右分开。（图3、4）

(二)右棚势

歌诀

架御敌手须用棚，意欲粘回勿近胸。
最忌板滞与偏抗，活泼全在转腰功。



◎重心渐渐全部移于左腿，身体微左转，右脚经左踝内侧弧形向前提起。随转体时，左肘向左后方微下撤，自然带动左掌下移于左胸前，随下移臂内旋使掌心渐渐翻朝右面下方；右掌同时向左弧形抄至腹前，随抄臂外旋使掌心翻朝左面上方，与左掌成抱球状，两臂均呈弧形。眼神略顾左臂后撤，即渐渐转向右臂前方平视。（图5）

◎右脚向前迈出，先以脚跟着地，随着重心渐渐移向右脚，弓右腿，蹬左腿，成右弓步，同时身体微向右转。随着转体，右小臂同时向右上棚，右掌高与肩平，肘稍低于掌，左掌随右臂向前推出。眼向前平视，眼神并要顾及右小臂前棚。（图6、7）

左右棚势要点提示

※身体左右转动时要以腰为轴，身体仍须正直，后面所有转体动作都必须这样做。

※身、手、足等方面的动作都须柔缓，速度均匀。

※身、手、足等方面的动作在文字叙述中虽有先后，但必须同时开始和同时完成，要做到协调一致。切记“一动无有不动，一静无有不静”。

※“迈步如猫行”，因此，凡步迈出都必须轻灵。例如右棚式右脚向右迈出，应以坐实之左腿渐渐下蹲来控制迈出的右腿向前徐徐伸迈，才不致笨重。这也是“分清虚实”在步法上的一种表现。

※凡弓步，弓腿之膝不可超出脚尖；蹬腿的脚掌和脚跟要全部着地，腿也不可蹬得挺直。凡弓步，以弓腿为实，蹬腿为虚，一般以弓腿负担体重的十分之七，蹬腿负担体重的十分之三。膝要与脚尖方向一致。

※右臂前棚须与肩平，不可偏高或偏低；棚出时肩关节不可前探；棚出的动作不可过大，要以上体直立前移而右膝盖不超出脚尖为度，同时身体不可前扑。

※重心前移时，腿、腹、胸、手须不先不后地一致前去，自然“上下相随”，变动过程中也要保持“立身中正”。

(三) 捋势

歌诀

顺取肘腕捋勿空，不抗不僵见真功。
本有舍己从人意，原为引人从己行。

◎重心渐渐移向左腿，身体渐渐左转，同时左臂外旋，右臂内旋，使右掌心翻朝外下，左掌心翻朝里上，两掌随翻随向左捋。（图8）

◎身体继续微左转，重心继续移向左腿，坐实左腿，成右虚步，两臂稍沉肘随转体继续左捋，左掌至左腹前。右掌至右胸前，在开始左捋时，眼神先顾及右臂左捋，将要捋至尽处时，眼神稍顾及左手，即渐渐转向前视。（图9）



(图8)



(图9)

要点提示

※两臂须随腰左捋。左捋时两掌不可外豁开，但两肘里侧也不可贴着肋部；沉肘起着护肋的作用，但两腋要留有约可容一拳的空隙。整套动作都应该这样，避免把身体困住。

※左捋时身体仍须正直转体，不可前俯后仰或摇晃；关键在于“上下相随”、“不先不后”。下肢后坐得快些就会前俯，慢些就会形成后仰。

※在捋的动作过程中，由于翻掌、沉肘和向后坐实左腿等，看来两掌似乎稍有低下的现象，其实两掌并不是有意识地向左下捋。这点在涌着棚、捋、挤、按四势规定的定步推手中也是如此：其中捋势也同样只向左（或右）捋，并没有向下之处。所以，凡是向左（右）下捋或向下捋者，都是不正确的，因为这与推手是不相符的。

※捋时左臂松松棚住，捋的过程中，两手要保持与推手中捋势同样的距离，也就是要一手搭在对方腕节，一手搭在对方近肘节的大臂处来引进，使捋化的距离相等，不可拉得太开，这叫做“上于两膊相系”。

(四) 挤势

歌诀

持式变挤顺手缠，得机发劲莫迟延。
预防敌拳又钻来，变成双掌推向前。



(图10)



(图11)

◎身体微右转；同时体重渐渐移向右腿，弓右腿，蹬左腿。成右弓步，随着转体，右臂外旋使右掌心翻朝里，左臂内旋使左掌心翻朝外，右臂呈弧形横于胸前，右肘稍低于右腕，左掌往右小臂里侧向前挤出，随挤贴近右脉门内侧，眼向前平视，眼神要顾及右臂。（图10、11）

要点提示

※前挤时上身不可俯或后仰；肩部不可耸起，须放松下沉；臀部不可凸出；肘部不可抬起，须稍低于腕。

※挤出后左掌与右脉门之间要似挨非挨。

(五) 按势

歌诀

挤若落空变按柔，自是从人无他求。
伸腰攻步为助势，左按腕节右按肘。

◎右臂微内旋，掌心翻朝下，左掌经右掌上侧交掌而过，随即两掌分开，稍窄于肩，两掌心皆朝下。然后两肘渐屈下沉，带动两掌略向下抹回，同时重心渐渐后移，坐实左腿。眼向前平视，眼神要顾及两掌抹间。（图12、13）



(图13)



(图14)

(图12)

◎两掌向前按出，两腕高与眉平；同时，弓右腿。蹬左腿，成右弓步，眼向前平视，眼神要顾及两掌前按。（图14）

要点提示

※重心渐渐后移时，右胯根（股骨头关节）微向后抽，使身体正对前方，不致偏向左斜角。

※两掌要随胯后坐抹后，要松肩，两肘不可外凸。

※两掌须随重心前移而向前按出，呈微激注上的弧形，但幅度不宜大；两臂与肩部不可紧张，不可耸肩，两肘不可用力挺直；身体不可前俯或后仰。

※两掌尚未按出时，左掌心斜朝右面前方，右掌心斜朝左面前方；两掌按出时，掌心须随按随向前转，但两掌心不可转至正前方；同时要求两掌根下沉，拇指一侧微注后翘。

※初学太极拳时，首先要把整套的所有动作和姿势都做准确，然后在做每个动作的同时还要练习运劲。