

杨式太极宝典丛书之二

杨 式

YANG SHI TAI JI QUAN QUAN SHI

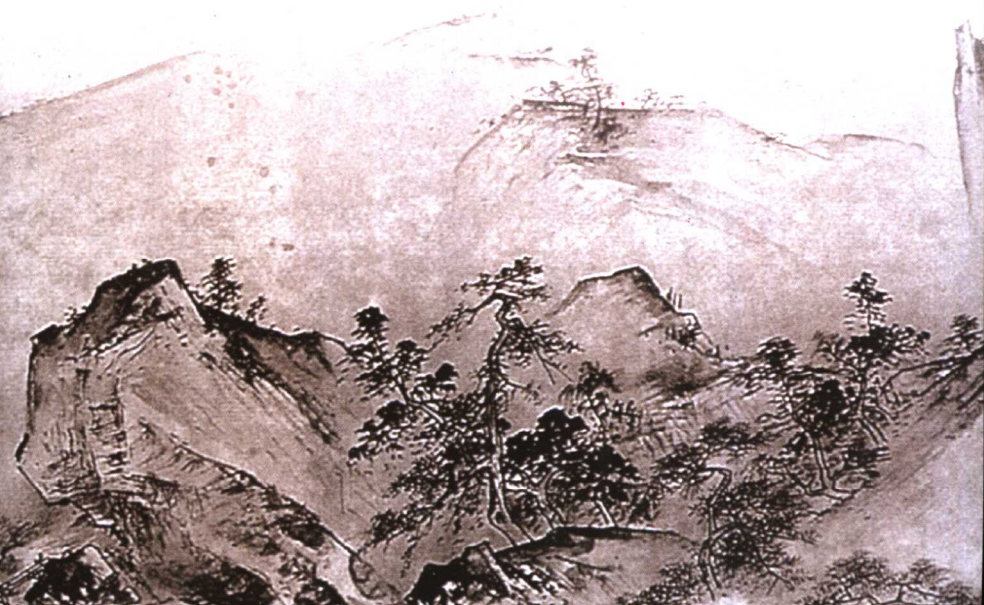
太极拳诠释

〈练习篇〉

王志远 编著

REN MIN TI YU CHU BAN SHE

人民体育出版社



杨式太极宝典丛书之二

杨式太极拳诠释——练习篇

王志远 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨式太极拳诠释——练习篇 / 王志远编著. —北京:
人民体育出版社, 2004

(杨式太极宝典丛书: 2)

ISBN 7-5009-2652-9

I. 杨… II. 王… III. 太极拳, 杨式—套路 (武术)

—图解 IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 061303 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.25 印张 180 千字

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2652-9/G·2551

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



王志远先生，浙江省宁波市人，毕业于浙江大学，现任高级工程师。

志远先生早年习武，师承傅钟文、沈寿、赵安洲等宗师。他生而颖悟，体格清健，且又性情怡和，沉静稳重，追随诸恩师左右，殚精竭虑，认真研习太极等内家拳术，数十载

如一日，故深得恩师的厚爱器重，亲授真传，成为嫡传杨式太极拳之衣钵传人。

他为弘扬发展太极拳事业，几十年来未敢懈怠，在傅钟文老师和沈寿老师倡导下，于1983年创立了宁波永年太极拳社，为该社的主要创始人之一。随之又倡导了香港永年太极拳社，现担任宁波永年太极拳社社长及香港永年太极拳社永远名誉会长之职。

志远先生敏思勤学，博采众长。他注重理论的学习，在勤修太极拳术之同时，博览拳论、拳史、拳

谱，做了大量的拳学理论研究，遍阅名家著论，详加考评，勘误释疑，心勤笔健，发表的论文难计其数。《杨式太极宝典丛书》是一部较为系统的杨式太极拳著作，系先生积几十年心血之力作，丛书之三《杨式太极刀》已经由人民体育出版社出版。现在奉献给行家读者的是丛书之二《杨式太极拳诠释——练习篇》，详尽地论述了杨式太极拳的拳论、拳理和拳术。丛书之四《杨式太极剑》、丛书之五《杨式太极杆（枪）和戟》、丛书之六《太极推手》及《太极拳谱校注诠释》，都将陆续出版，以飨读者。



序 言

我的拳艺生涯里，曾有过很多领我进门的老师，其中主要有沈寿、赵安洲、傅钟文等。有的已仙逝，有的已隐居，有的已住进了百岁院。每当我想起他们严格的、有时甚至是严酷的教育训练，而又如父兄般待我，崇敬与感激之情油然而生，常常为之而热泪盈眶。我今天的点滴太极拳知识和功夫，无不是他们辛勤教育的结果。

他们常常教诲我，坚持勤、恒、礼、诚，故我能耐得寂寞、耐得淡泊、耐得辛苦，几十年如一日，风雨无阻，晨昏无间，坚持每日工余苦练四个小时以上的太极拳，赢得了“拳痴”和“绵王”的称号。

他们又告诫我，不要早为师，不要早出书，不要早成名，以免误人误己。但由于当时太极拳不及如今之普及，师资力量缺乏，加上老师年事渐高及健康等原因，我早已为“人之患”（“人之患，在患为人师”），代师授艺了，学生遍及世界各地。出书则在老师“你也应该写一些体会了”及把“杨家传世太极拳整理出来”的嘱托下，在人民体育出版社的鼓励下，以及广大拳友的支持下，才酝酿撰写《杨式太极宝典

丛书》。该丛书分为太极拳理论篇、太极拳练习篇、太极剑、太极刀、太极枪（杆）、太极推手及散手、太极拳谱校注诠释，以及杨家太极五代名人略传。

此书虽系我撰写，但实际上我仅仅是站在诸老师的肩膀上，将他们平时辛勤教育的内容，作一次整理和总结，其间也有我的一些体会和理解，而毛病和错误往往出在“体会和理解”之中，诚请行家里手多多指出其中的误谬，则在我的拳艺生涯中又增加了良师益友，幸甚。

此书在社会各界，特别是香港永年太极拳社和宁波永年太极拳社的关怀下出版，其中拳友林宏、李沛镗、江锦、陈佩铭、李沛豪、余伟文、刘与科、林逸慧、梁日明所作贡献尤甚，谨此表示深深的感谢。

王志远

2002年3月于香港

注：《杨式太极拳》一书完稿，准备作序。刚好有拳友系季老学生，赠我《季羨林散文》以“共同体味季先生散文中的真情、真思和真美！”其中“遥远的怀念”一文，甚合我心境，遂借用一二句作序，以增光辉。

编者的话

王志远先生牢记师父教诲，坚持“勤、恒、礼、诚”，耐得寂寞，耐得淡泊，耐得辛苦，几十载如一日，追随诸恩师左右，锲而不舍，殚精竭虑认真钻研太极拳术。先生在勤修太极拳术的同时，又十分注重拳学理论的研究，学而不厌，师古而化，博采众长，凡名家著论，罗致殆尽，详加考评，勘误释疑，以科学的治学精神钻研太极拳，故深得诸恩师器重，精心亲授真传。一身备五功，拳、剑、刀、杆（枪）、推手及散手无所不精。

现志远先生，将诸恩师精心亲授、辛勤教育的内容作了一次系统的整理和总结。《杨式太极拳诠释》一书曾七易其稿，付梓之前出版社及作者又作了精心删节和润改，可见对“宝典”之细心呵护。所以该书是先生诸恩师传世杨家太极拳精奥之再现，及先生本人几十年悉心实践体悟的结晶，是迄今杨式太极拳著作中较为完整、系统、内容丰富的著作之一。

作者在《杨式太极拳诠释——理论篇》中对“太极拳经义”及“拳法旨要”等杨式太极拳的理论作了精到的论述。本《杨式太极拳诠释——练习篇》的阐

述，也是与众不同。每式以“七言四句”开头，提纲挈领，使太极拳的修炼者，对每式的经义旨要一目了然，谱诀均经仔细斟酌、反复推敲，并经过多年的教学实践验证。在常规的“动作过程”技术要领“用法”之后，增添了“注释说明”的内容，对每式的名称来源、出处、体用以及流传过程中的讹误，均详加考证、说明、评述和辨异，即使是常规的“动作过程”“技术要领”和“用法”也力求中规中矩。其间可以领略作者诸恩师的“正宗之传”和“精心之授”，亦可体会作者长期躬承衣钵，追随诸恩师从事太极拳学的心得。不失为一本雅俗共赏的杨式太极拳经典著作。

目 录

杨式太极拳 85 式动作图解

一、图解说明	(1)
二、式名顺序	(2)
三、动作图解	(5)
四、杨式太极拳路线图说明	(278)
五、第一节动作路线示意图	(279)
六、第二节动作路线示意图	(280)
七、第三节动作路线示意图	(282)

杨式太极拳 85 式动作图解

一、图解说明

（一）为了表述清楚，图像和文字对动作作了解说明，打拳时应力求连贯衔接。

（二）在文字说明中，除特殊注明外，不论先写或后写身体的某一部分，各运动部位都要协调活动，运动有序，不要先后割裂。切记“一动无有不动”之句的要意。

（三）方向转变以人体为准标明前、后、左、右。必要时也假设以面向南起势，注明东、南、西、北。

（四）图上的线条是表明这一动作到下一动作经过的路线和部位。左手左脚为虚线（---➡），右手右脚为实线（—➡）。个别线条的角度、方向等因受平面图形的限制，可能不够详尽，应以文字说明为准。

（五）某些背向、侧向动作，增加了附图，以便对照。

（六）图解说明中，图文不相符之处以文字为准。

二、式名顺序

- | | |
|-----------|--------|
| 第 一 式 | 预备势 |
| 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 | 斜飞势 |
| 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 | 转身撇身捶 |
| 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 | 左打虎势 |
| 第三十九式 | 右打虎势 |
| 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 | 左右野马分鬃 |
| 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 斜飞势
- 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 转身白蛇吐芯
- 第六十七式 进步搬拦捶
- 第六十八式 上步揽雀尾
- 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

三、动作图解

第一式 预备势

谱诀：聚精会神守中气，
 平心和气意绵绵；
 阴阳合德任自然，
 动静未分混沌体。

动作过程

面朝南，自然站立，两足平行，其距离以肩的宽度为准。两臂自然分垂两腿外侧，头正项竖。双目平视，精神内固，气沉丹田，澄心自滤，身心无为，气脉内和，松静自然（图1）。

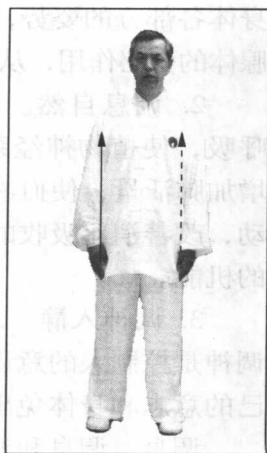


图1

技术要领

1. 虚领顶劲，含胸拔背，沉肩垂肘，松腰落胯，尾闾中正。
2. 精神内敛，思想集中，气息平和，心中无杂念。
3. 体松涵虚，身桩端正，立身中正安舒，全身重量平均垂落在两足上。恭然而立，心静意定，身静无为。

注释说明

预备势即预备姿势。较早的太极拳老谱不立这一式名，后有立名为“无极势”或“太极势”的，其内容主要包括：

1. 调身松体。身体各部位忘情放松，调身可摆正身体各部分的姿势，使各种机能得到平衡，强化各种腺体的分泌作用，从而达到对精神的有效控制。
2. 调息自然。呼吸吐纳自然匀畅，调息以驾驭呼吸，使植物神经系统的机能起到有效的调节作用，增加肺活量，使血液中的含氧量增加，促进胃肠的蠕动，改善消化吸收的功能，同时提高全身各器官系统的机能。
3. 调神入静。思想宁静，摒除杂念，物我两忘。调神是控制人的意识活动，使身体内部的器官屈服自己的意志和身体免出起因于机体紊乱的多种疾病。

调身、调息和调神三者相因互果，而入静为三者之关键。太极修炼者，在“无极势”的静态下做好演



拳前的准备，其目的在于使演练者避免突然进入太极的行功状态，而出现精神上一时难以集中、心神不宁和心猿意马等现象。收势也以“无极势”结束，就不至于草草收功，影响锻炼的效果。“无极势”的加盟克服了始乱终弃的弊病，从而使太极拳的锻炼收到事半功倍的效果。

王宗岳《太极拳论》说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。”概括地说明了太极拳的全部功夫不外乎“无极”和“太极”。“无极”也者，天地未分，混沌一体，无形无象，无始无终，无相对绝对之可言，无始终对待之可名。就太极修炼者来说，从肉体到精神都处于“体无动静虚实阴阳之分、神无物我方圆时空之感”的静止状态之中，而这种静止既非死定，亦非空定，而是运动处于平衡状态的一种表现形式，这就是拳谚所说的“抱元守一”。抱者怀依也，元者根本也，自抱寓合，静为其本，动为其萌。即是说，“无极”未分动静而孕育着动静，“无极”未分阴阳而孕育着阴阳。说明了“无极”的静功孕育了“太极”的行功。而太极拳行拳走架必须从“百骸松弛、节节贯穿”和精神内敛的“无极”静功状态，经过意识能动作用，澄心自滤，消除一切紧张状态并激励颓废情绪，才能进入“太极”的行功状态，最终又回归抱元守一的“无极”状态。

“无极”的基本要求是：真气内收，神不外驰，精不妄伤，心无旁骛，气不轻浮，阴阳合德，真相不露，百骸松弛，节节贯穿。因此，必须用意识在体内进行检察，即通过所谓“内视”“内听”或