

太 极 拳 从 书 之 一

太 极 拳 体 用 全 书

楊 澄 甫 著



人 民 体 育 出 版 社

太极拳体用全书

——·太极拳专著之一·——

楊澄甫著

人民体育出版社

· 太极拳丛书之一 ·

太极拳体用全书

楊澄甫著

*

人民体育出版社出版·北京體育館路·

(北京市書刊出版登記證出字第一〇四九號)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

*

787 × 1092 1/32 30千字 印张 1 $\frac{16}{32}$

1957年7月第1版

1961年10月第8次印刷

印数：173,001—223,000

封面設計：庄素瑛

統一書號：7015·438

定價〔9〕0.15元

出版者的話

我們根據讀者的要求，並適應武術研究、整理工作的需要，準備陸續翻印一些比較有價值的舊版武術書籍，供大家研究參考。

這本書是根據1934年2月上海大東書局的版本翻印的。翻印時，我們將原書的題字、傳、序及例言等都刪去了，並增加了楊澄甫先生“太極拳之練習談”和“太極拳說十要”兩篇文章。由於原書照片比較模糊，我們照着原照片重新繪成圖，在動作要領上盡量保持了作者的原來姿勢。

我們第一次翻印舊版書，可能會有非常多的缺點，希望讀者多提意見，以便改進。

目 录

太極拳之練習談…	1	太極拳論……………	43
太極拳說十要……	4	明王宗岳太極拳論…	44
太極拳動作說明…	6	十三勢行功心解……	45
推 手……………	39	十三勢歌……………	46
大捩式圖解…………	41	打手歌……………	46
大捩四隅推手解…	42		

太極拳之練習談

中國之拳術，雖派別繁多，要知皆寓有哲理之技術，歷來古人窮畢生之精力，而不能盡其玄妙者，在在皆是，雖然，學者苦費一日之功力，即得有一日之成效，日積月累，水到渠成，非若歐西之田徑賽等技，一說即明，略示便會，無精深玄妙之研究也。

太極拳，乃柔中寓剛，棉里藏針之藝術，于技術上，生理上，力學上，有相當之哲理存焉，故研究此道者，須經過一定之程序，與相當之時日，雖然良師之指導，好友之切磋，固不可少，而最緊要者，是在逐日自身之鍛煉，否則談論終日，思慕經年，一朝交手，空洞無物，依然是門外漢者，未有逐日工夫，古人所謂，終思無益，不如學也，若能晨昏無間，寒暑不易，一經動念，即舉摹煉，無論老幼男女，及其成功則一也。

近來研究太極拳者，由北而南，自黃河流域至揚子江流域，之江流域，今及珠江流域，同志日增，不禁為國術前途喜，然同志中，專心苦煉，誠心向學，將來不可限量者，固不乏人，但普通不免入于兩途，一則天材既具，年力又強，舉一反三，穎悟出群，惜乎稍有小成，便是滿足，遑遑中輟，未能大受，其次急求速效，忽略而成，未經一截，拳，劍，刀，槍，皆已學全，雖能依樣葫蘆，而實際未得此中三

味，一經考究其方向動作，上下內外，皆未合度，如欲改正，則式式皆須修改，且朝經改正，而夕已忘却，故常聞人曰，習拳容易改拳難，此語之來，皆由速成而致此，如此輩者，以誤傳誤，必致自誤誤人，最為技術前途憂者也。

太極拳開始，先練拳架，所謂拳架者，即照拳譜上各式名稱，一式一式由師指授，學者悉心靜氣，默記揣摩，而照行之，謂之練架子，此時學者分內外上下之注意，屬於內者，即所謂用意不用力，下則氣沉丹田，上則虛靈頂勁，屬於外者，周身輕靈，節節貫串，由脚而腿而腰，沉肩曲肘等是也，初學之時，先此數句，朝夕揣摩，而体会之，一式一手，總須仔細推求，舉動練習，務求正確，習練既純，再求二式，於是逐漸而至于習完，如是則毋事改正，日久亦不致更變要領也。

習練運行時，周身骨節，均須松开自然，其一口腹不可閉氣，其二四肢腰腿，不可起強勁，此二句，學內家拳者，類能道之，但一舉動，一轉身，或踢腿擺腰，其氣喘矣，其身搖矣，其病皆由閉氣與起強勁也。

一、摹練時头部不可偏側與俯仰，所謂要頂頭懸，若有物頂于头上之意，切忌硬直，所謂懸字意義也，目光雖然向前平視，有時當隨身法而轉移，其視線雖屬空虛，亦為變化中一緊要之動作，而補身法手法之不足也，其口似開非開，似閉非閉，口呼鼻吸，任其自然，如舌下生津，當隨時嚥入，勿吐棄之。

二、身軀宜中正而不倚，脊梁與尾閭，宜垂直而不偏，但遇開合變化時，有含胸拔背，沉肩轉腰之活用，初學時節須

注意，否則日久難改，必流于板滯，工夫雖深，難以得益致用矣。

三、兩臂骨節均須松开，肩應下垂，肘應下曲，掌宜微伸，指尖微曲，以意運臂，以氣貫指，日積月累，內勁通靈，其玄妙自生矣。

四、兩腿宜分虛實，起落猶似貓行，體重移于左者，則左實，而右腳謂之虛，若移于右者，則右實而左腳謂之虛，所謂虛者非空，其勢仍未斷，而留有伸縮變化之余意存焉，所謂實者，確實而已，非用勁過分，用力過猛之謂，故腿曲至垂直為準，逾此謂之過勁，身軀前撲，即失中正姿勢，故得乘機攻矣。

五、腳掌應分踢腿（譜上左右分腳或寫左右翹腳）與蹬腳二式，踢腿時則注意腳尖，蹬腿時則注意全掌，意到而氣到，氣到而勁自到，但腿節均須松开而平穩出之，此時最易起強勁，身軀波折而不穩，發腿亦無力矣。

太極拳之程序，先練拳架，（屬於徒手）如太極拳，太極長拳，其次單手推挽，原地推手，活步推手，大擺，散手，再次則器械，如太極劍，太極刀，太極槍（十三槍）等是也。

練習時間，每日起床後兩遍，若晨起無暇，則睡前兩遍，一日之中，應練七八次，至少晨昏各一遍，但醉後，飽食後，皆宜避忌。

練習地點，以庭園與廳堂，能通空氣，多光綫者，皆為相宜，但忌直射之烈風，與有陰濕霧氣之場所耳，因身體一經運動，呼吸定然深長，故烈風與霧氣，如深入腹中，有害

于肺臟，易致疾病也，練習之服裝，以寬大之中服短裝，與闊頭之布鞋為相宜，習練經時，如遇出汗，切忌脫衣裸體，或行冷水揩抹，否則未有不罹疾病也。

太極拳術十要

一、虛靈頂勁 頂勁者。頭容正直。神貫于頂也。不可用力。用力則頂強。氣血不能流通。須有虛靈自然之意。非有虛靈頂勁。則精神不能提起也。

二、含胸拔背 含胸者。胸略內涵。使氣沉于丹田也。胸忌挺出。挺出則氣擁胸際。上重下輕。腳根易于浮起。拔背者。氣貼于背也。能含胸則自能拔背。能拔背則能力由脊發。所向無敵也。

三、松腰 腰為一身之主宰。能松腰然後兩足有力。下盤穩固。虛實變化皆由腰轉動。故曰。命意源頭在腰隙。有不得力必于腰腿求之也。

四、分虛實 太極拳術以分虛實為第一義。如全身皆坐在右腿。則右腿為實。左腿為虛。全身坐在左腿。則左腿為實。右腿為虛。虛實能分。而後轉動輕靈。毫不費力。如不能分。則步重滯。自立不穩。而易為人所牽動。

五、沉肩墜肘 沉肩者。肩鬆開下垂也。若不能鬆垂。兩肩端起。則氣亦隨之而上。全身皆不得力。墜肘者。肘往下鬆墜之意。肘若懸起。則肩不能沉。放人不遠。近于外家之斷勁矣。

六、用意不用力 太極論云。此全是用意不用力。練太極拳全身松开。不使有分毫之拙勁。以留滯于筋骨血脉之間以自縛束。然后能輕靈變化圓轉自如。或疑不用力何以能長力。蓋人身之有經絡。如地之有溝洫。溝洫不塞而水行。經絡不閉而氣通。如渾身僵勁充滿經絡。氣血停滯。轉動不靈。牽一髮而全身動矣。若不用力而用意。意之所至。氣即至焉。如是氣血灌注。日日貫輸。周流全身。無時停滯。久久練習。則得真正內勁。即太極論中所云。極柔軟然后能堅剛也。太極功夫純熟之人。臂縛如綿裹鐵。分量極沉。練外家拳者。用力則顯。有力不用力時。則甚輕浮。可見其力乃外勁浮面之勁也。外家之力最易引動。不足尙也。

七、上下相隨 上下相隨者。即太極論中所云。其根在脚。發于腿。主宰于腰。形于手指。由脚而腿而腰。總須完整一氣也。手动、腰動、足動。眼神亦隨之動。如是方可謂之上下相隨。有一不動。即散亂矣。

八、內外相合 太極所練在神。故云。神為主帥。身為驅使。精神能提起。自然舉動輕靈。架子不外虛實開合。所謂開者。不但手足開。心意亦与之俱開。所謂合者。不但手足合。心意亦与之俱合。能內外合為一氣。則渾然無間矣。

九、相連不斷 外家拳術。其勁乃後天之拙勁。故有起有止。有續有斷。旧力已盡。新力未生。此時最易為人所乘。太極用意不用力。自始至終。綿綿不斷。周而復始。循環無窮。原論所謂如長江大河。滔滔不絕。又曰。運動如抽絲。皆言其貫串一氣也。

十、動中求靜 外家拳術。以跳躑為能。用盡氣力。故練

習之后。无不喘气者。太極以靜御動。虽动犹靜。故練架子愈慢愈好。慢則呼吸深長。气沉丹田。自无血脉僥張之弊。学者細心体会。庶可得其意焉。

太極拳动作說明

太極拳起勢



太極拳起勢

此為太極拳預備動作之姿勢。立定時。頭宜正直。意含頂勁。眼向前平視。含胸拔背。不可前俯后仰。沉肩垂肘。兩手指尖向前。掌心向下。松腰胯。兩足直踏。平行分开。距離与肩相齊。尤要精神內固。气沉丹田。一任自然。不可牽強。守我之靜。以待人之動。則內外合一。体用兼全。人皆于此勢易為忽略。殊不知練法用法。俱根本于此。望学者首當于此注意焉。

攪雀尾擗法

用兼全之總手。即推手所謂黏連粘隨。往復不離不斷。遂以雀尾比喻手臂。故總名之曰。攪雀尾。其法有四。曰擗擗挤按。

擗法。由起勢。設敌人對面用左手一擊我胸部。我將右足即向右侧分开坐實。隨起左足往前踏出一步。屈膝坐



攪雀尾擗法

实。后腿伸直。遂为左实右虚同时將左手提起至胸前。手心向內。肘尖略垂。即以我之腕貼在彼之肘腕中間。用橫勁向前往上去。不可露呆板平直之象。則彼之力既为我移动。彼之部位亦自不穩矣。

攪雀尾擺法 由前勢。設敌人用左手击我右側肋部。我即將右足向右前正面踏出。屈膝踏实。左脚变虚。身亦同时向右侧轉。眼隨往平看。左右手同时圓轉。往右前出動。右手在前。手心側向里。左手在后。手心側向內。轉至右手心向下。左手心向上时。速將我右肘腕間。側貼彼肘節上。側仰左腕。以腕背粘彼之腕背臂上。向左外側。全身坐在左腿。左脚实。右脚虚。此时敌如進攻。我即內向



攪雀尾擺法

胸前。左側瀆來。則彼之根力拔起。身亦隨之傾斜矣。



攪雀尾擠法

攪雀尾擠法 由前勢。設敌人往回抽其臂。我即屈右膝。右脚实。左腿伸直。伸腰長起。隨之前進。眼神亦直前往上送去。同时速將右手腕向外翻出。左手心貼我之右腕臂間。向前

往。乘其抽臂之際。隨出擠之。則敌必应手而跌矣。

攬雀尾按法

由前勢。設敵人乘勢從左側來擠。我即



攬雀尾按法

將兩腕。從左側往上用提勁。空其擠力。手指向上。手心向前。沉肩垂肘。坐腕。含胸。全身坐于左腿。速用兩手心按其肘及腕部。向前逼按去。屈右膝。坐實。伸左腿腰亦同時往前進攻。眼神隨勁往前從上送去。則敵人即後仰跌出矣。

單鞭

由前勢。設敵人從身後來擊。我即將重心移在左腳。右腳尖翹起。向左側轉動坐實。左右手平肩提起。手心向下。一致隨腰。左右往復盪動。以稱轉動之勢。兩手盪至左方時。乃將右手五指合攏。下垂作弔字式。此時左掌暫駐腰間。與弔手相抱。手心朝上右足就原位。向左後轉動翻身向後。左足提起。偏左踏出。屈膝坐實。右腿伸直。同時轉腰。左手向里。由面前經過。往左伸出一掌。手心朝外。松腰跨。向敵之胸部逼去。沉肩。垂肘，坐腕。眼神隨之前往。俱要同一時動作。則敵人未有不應手而倒。



單鞭

提手上勢 由前勢。設敵人自右側來擊。我即將身由左向右側回轉。左足隨向右側移轉。右足提起向前進步。脚跟点地。脚尖虛懸。全身坐在左腿上。含胸拔背。松腰眼前視。同時將兩手互相往里提合。是為一合勁。右手在前。左手在后。兩手心左右相向。兩腕提至與敵人之肘腕相觸接時。須含蓄其勢。以待敵人之變。或即時將右手心反向上。用左手掌合于我右腕上擠出亦可。身法步法。與擠亦有相通處。



提手上勢

白鶴晾翅 由前勢。設敵人從我身左側。用雙手來擊。我速將右腳收回。即提起直前踏出。脚跟着地稍往里轉膝。稍屈坐實。身隨右腳同時轉向左方正面。左腳移至右腳前。脚尖点地。左手心同時合于右手肘里。沉下至腹時。右手隨沉隨起。提護至右頭角上展開。右手心向上側。左手急往下。從左側向下展開至左胯旁。手心向下。則彼之力即分散而不整矣。



白鶴晾翅

左攙膝拗步 由前勢。設敵從我左側中下二部。用手或足來擊。我將身往下一沉。實力暫寄于右腿。左足即提起向前踏出一步。屈膝坐實。右足亦隨之伸直。左手同時轉上至右胸前向左外往下。將敵人之手或

足撥開。右手同時仰手心垂下。直往后右側輪轉旋上至耳旁。張掌。手心朝前。沉肩墜肘。坐腕松腰前進。眼神亦隨之前往。向敵人之胸部按去。身手各部須合成一勁。意亦揚長前往。便為得力。



左擡膝拗步



手揮琵琶勢

手揮琵琶勢 由前勢。設敵人用右手來擊我胸部。我即含胸。屈右膝坐實。左脚隨稍往后提。腳跟着地。收蓄其氣勢。右手同時往后收合。緣彼腕下繞過。即以我之腕黏貼彼之腕。隨用右手攏合其腕內部。往右側下采捺之。左手亦同時由左前往上收合。以我之掌腕。黏貼彼之肘部作抱琵琶狀。此時能立定重心。左側右采。蓄我之勢。以觀其變。故謂之手揮琵琶也。

左擡膝拗步 此勢與第9頁左擡膝拗步用法說明同。

右擡膝拗步 此勢亦與第9頁左擡膝拗步動作用法說明同。惟將左右動作一更易便是。故不贅。



左撲膝拗步



右撲膝拗步

左擡膝拗步 同第9頁左擡膝拗步。

手揮琵琶勢 同第10頁手揮琵琶勢。



左擡膝拗步



手揮琵琶勢

左擡膝拗步 同第9頁左擡膝拗步。



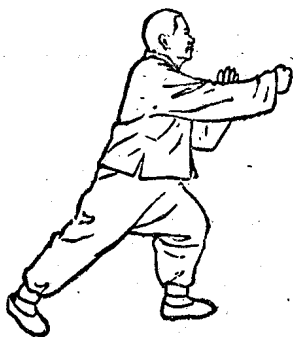
左接膝拗步

实。松腰胯沉下。左手即从左额角旁侧掌平向前击。谓之攔。左足同时提起踏出一步。坐实。右足伸直。右手拳即随腰腿一致向前打出。然此拳之妙用。全在化人击来之右拳。先以我之右手腕。黏彼之右手腕。从左脇上搬至右脇下。其时。恐敌人抽臂换步。即将左手直前随步追去。寓

有开劲。攔其右手时。即速将我右拳。向敌胸前击去。则敌不遑避。必为我所中。此拳之妙用。所以全在搬攔之合法也。

如封似閉 由前势。設敌人以左手握我右拳。我即仰左手穿过右肘下。以手心緣肘护臂。向敌左手腕格去。如敌欲换手按来。我即将右拳伸开。向怀内抽拆。至两手心朝里斜交。如成一斜交十字封条形。使敌手不得进。犹如盗来即

进步搬攔捶 由前势。設敌人用右手来击。我即将左足微向左侧分开。腰随往左拗转。左手即往后翻转至左耳边。手心向下。右手俯腕。随转至左脇间。握拳。翻腕向右转腰。右拳随之旋转至右脇下。此谓之搬。同时提起右脚右侧踏



进步搬攔捶

閉戶。此謂之如封之意也。同時含胸坐胯。隨即分開。變為兩手心向敵肘腕按住。使不得走化。又不得分開。此謂之似閉。似閉其門不得開也。隨急用長勁。照按式按去。眼前看。腰進攻。左腿屈膝坐實。右腿隨胯伸直。合一勁。向敵擊去。此為合法。



如封似閉

十字手 由前勢。設有敵



十字手

人。由右側自上打下。我急將右臂。自右向上大展分開。身亦同時向右轉。左腳與右腳合。兩手由上分開。復從下相合。結成一十字形。全身坐在左腳。右腳即提起。向左收回半步。兩腳直踏。如起勢。此一開一合勁也。際我用開勁分敵之手時。正恐敵先我乘虛由我胸部襲擊。故我即結兩手成一合勁。其時手心朝

里。將敵之臂部攔住。如敵變雙手按來。我即用雙手將敵手由內往左右分開。手心朝上。或向下均可。惟結成十字手時。同時腰膝稍松。往下一沉。則敵所向之力。即自散失不整矣。

抱虎歸山 由前勢。設敵人向我右側。後身迫近擊來。未遑辨別其用手。或用腳時。急轉腰分開兩手。踏出右步。屈膝坐實。左腿伸直。右手隨腰向右方敵人腰間撲去。