

杨氏太极拳85式传统套路



行拳走架进阶

万玉纲 编著

万玉纲



人常云85式难记难学，非也，虽博大精深却并不难学。就像人欲攀山，却因云雾笼罩，不知路在何方。细阅本书后，你会惊喜地发现云开雾散，顶峰在望，上山之路就在脚下。不过攀山之路异常艰辛，只能一步一步一个脚印，逐级而上。拳艺修为能否由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，甚至登上顶峰，就全看你的悟性和毅力了。



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

杨氏太极拳 85 式传统套路

行拳走架进阶

万玉纲 编著



东南大学出版社

• 南京 •

内 容 简 介

本书的写作特点是融拳式习练要领解释、套路结构特点解析和拳理拳法解读三者为一体,对 85 式传统套路加以系统阐述和体悟。创编了行功歌诀,提出了八段分段教学法。通过以分段、分节为操练单元进行教学训练,学者可轻松领悟杨氏太极拳真谛。

本书适用于已有初步杨氏太极拳基础的修炼群体,作为提高拳架质量,熟悉套路编排特征以及丰富拳理拳法参考之用。

图书在版编目(CIP)数据

杨氏太极拳 85 式传统套路: 行拳走架进阶/万玉纲

编著. —南京: 东南大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5641-6670-0

I. ①杨… II. ①万… 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(2016)第 197460 号

杨氏太极拳 85 式传统套路: 行拳走架进阶

出版发行 东南大学出版社

出 版 人 江建中

社 址 江苏省南京市四牌楼 2 号(210096)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开 本 700 mm×1 000 mm 1/16

印 张 8

字 数 90 千字

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5641-6670-0

定 价 23.00 元

(若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830)

前言

杨氏太极拳 85 式传统套路是杨澄甫宗师晚年编排定型的大架套路。这套拳架招式齐全,技术特点精湛,套路结构严谨,编排特征富有特色,规律性很强。特别在体现太极拳的拳理拳法方面更有独到之处,可以说是博大精深。

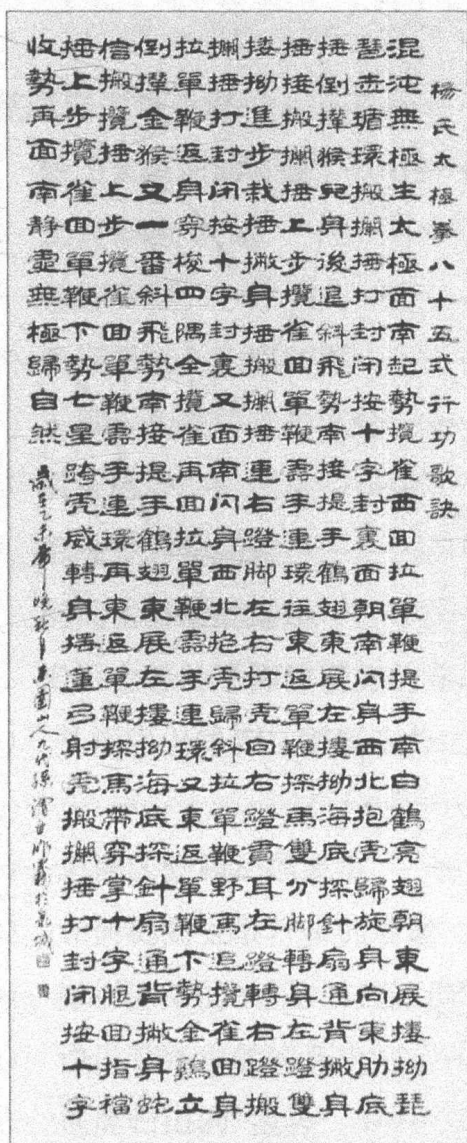
近代太极拳先驱王宗岳先生在其著名的《太极拳论》中指出:“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。”指明了在习练拳架时要遵循由浅入深、由表及里、循序渐进的规律。学贵心悟,学者穷其毕生精力方能踏其神明之阶。

作者将自己几年来习练 85 式传统套路实腿架的心领神悟加以整理阐述,所述内容不求面面俱到,但求简明扼要。适合已经初步学过这套拳架或已经学过简化套路,有初步杨氏太极拳基础的拳友作为提高拳架质量,了解套路整体结构特点和编排特征以及丰富拳理拳法参考之用,故取名“行拳走架进阶”。

作者于南京

2016 年初春

书法大家巩作义先生创作的 《行功歌诀》书法精品



万玉纲·杨氏太极拳八十五式行功歌诀

目 录

第一章 85 式传统套路习拳心悟	1
习拳心悟(1) 杨氏太极拳的套路	1
习拳心悟(2) 无极势的“三调”	2
习拳心悟(3) 起势要领	3
习拳心悟(4) 揽雀尾与上步揽雀尾	3
习拳心悟(5) 正弓步和侧弓步的区分	5
习拳心悟(6) 揽雀尾势中的劲法	6
习拳心悟(7) 单鞭势的实腿转身	7
习拳心悟(8) 杨氏太极拳的虚步	8
习拳心悟(9) 提手上势与手挥琵琶势的异同	9
习拳心悟(10) 从提手上势到白鹤亮翅势之间的过渡招式	10
习拳心悟(11) 怎样区分和把握虚实	10
习拳心悟(12) 如何提高太极行步的质量	12
习拳心悟(13) 搬拦捶势的“进步”与“卸步”	12
习拳心悟(14) 说说套路中的连环出招	14
习拳心悟(15) 抱虎归山的“抱势”	15
习拳心悟(16) 倒撵猴势的前腿姿势辨析	16
习拳心悟(17) 斜飞势之“斜”	17

习拳心悟(18)	海底针、扇通背和撇身捶的用法	17
习拳心悟(19)	云手势的“云法”	18
习拳心悟(20)	高探马的练习方法	19
习拳心悟(21)	左右分脚势的开合起落	20
习拳心悟(22)	杨氏太极拳的腿法	22
习拳心悟(23)	野马分鬃势的步法和手法	23
习拳心悟(24)	杨氏太极拳的捶法	24
习拳心悟(25)	玉女穿梭势攻防转换的体用含义	25
习拳心悟(26)	下势的技术功能	26
习拳心悟(27)	行拳走架与人体关节	27
习拳心悟(28)	杨氏太极拳的行拳速度	29
习拳心悟(29)	杨氏太极拳 85 式行功歌诀	30
习拳心悟(30)	85 式传统套路编排特征解析之一	32
习拳心悟(31)	85 式传统套路编排特征解析之二	33
习拳心悟(32)	85 式传统套路编排特征解析之三	34
习拳心悟(33)	85 式传统套路编排特征解析之四	35
习拳心悟(34)	85 式传统套路编排特征解析之五	35
习拳心悟(35)	关于《行功歌诀》的创作随想	36
习拳心悟(36)	杨氏太极拳功法演义	38
 第二章 85 式传统套路学习方法		40
第一段	含 3 小节 13 式	41
第二段	含 2 小节 4 式	50
第三段	含 3 小节 11 式	56
第四段	含 5 小节 21 式	64

第五段 含 2 小节 6 式	76
第六段 含 1 小节 4 式	83
第七段 含 3 小节 11 式	86
第八段 含 4 小节 15 式	93
85 式传统套路行拳路径示意图	101
 第三章 85 式传统套路拳理溯源	 102
 附录	 107
附录 1 太极拳论/王宗岳著	107
附录 2 全体大用诀/杨班侯传	108
附录 3 太极拳说十要/杨澄甫口述 陈微明录	110
附录 4 太极拳之练习谈/杨澄甫口述 张鸿逵录	113
 参考文献	 116
 后记	 117

第一章 85 式传统套路

习拳心悟

习拳心悟(1) 杨氏太极拳的套路

杨氏太极拳的传承发展史上素有露禅闯天下,班侯打天下,澄甫传天下之说。杨露禅创杨氏太极拳,代表性的拳架有少侯架和健侯架。少侯架,也称小架、快架、用架、技击架。健侯架,也称中架、慢架、练架、功力架。少侯架和健侯架被称为杨氏太极拳的母架。杨澄甫通过继承、改造父兄的拳架,化繁为简,变难为易,汰劣存优,在其晚年时定型了体用兼备的 85 式大架套路,也称澄甫架,是杨氏太极拳的子架。

这套拳架无论从传统性、经典性、技术性还是传播性来讲,都堪称杨氏太极拳的主流拳架。近百年来,通过其亲族成员及弟子们的传承,有 85 式、91 式、103 式等套路,但其实是同一套拳架,只是招式计算不同而已,如有的套路将倒撵猴势只算一式,而有的套路以左右式分别计算。

国家体育部门为了普及推广太极拳,以杨氏太极拳为本推出了简化套路和竞赛套路,如 24 式、42 式、48 式等。也有研习 85 式传统套路的拳家将其简化为 24 式、37 式等。

总之,杨氏太极拳套路虽多但理惟一贯。我认为学习套路并非愈多愈好,不宜贪多。如能持之以恒精研这套 85 式拳架,理解每招每式的体用含义及拳理拳法,正确掌握其技术要领并刻苦习练,那么假以时日,终会对杨氏太极拳所有流派的拳架都能大致领悟,甚至武、吴、孙氏太极拳套路也能略微看懂。唯有陈氏太极拳风格比较独特,这与太极拳的传承源流有一定关系。

习拳心悟(2) 无极势的“三调”

无极势在拳谱中亦称预备势,即混沌无极生太极,静中寓动之态势。其技击含义是守我之静,待彼之动。

习练无极势要做好“三调”。

一是调形。两腿开立与肩同宽,两脚尖朝前,不要外八字,两腿有内扣之感。尾闾中正,松腰沉胯似有入地三分之意。含胸拔背,沉肩坠肘,顶头悬。立身中正安舒,上虚下实。

二是调息。齿轻合,舌平放,嘴微闭,自然呼吸,气沉丹田。

三是调神。内固精神,两眼目视前方,眼睑微内收以聚眼神,思绪集中守虚静。外示安逸,神穆穆貌堂堂,似身处天地阴阳混沌之气中。

如何保持顶头悬?有人说要喉头和下颌微收,也有人说要脖后颈蹭衣领,还有人说若有物顶于头上,更有人竟然说其感觉像是人下火车后,两手提着沉重的行李,自然就顶头悬了。这些说法细想都有一定道理。

总之顶头悬的要求应该贯穿在行拳走架始末中,既不要脑袋僵直,也不要摇头晃脑。吾以为,眼为心之苗,按拳势要求用好眼神的

前视、回视、注视和扫视有助于保持顶头悬。

习拳心悟(3) 起势要领

如果说无极势是阴阳未分的混沌状态,那起势就是阴阳初分之态势。动意一起,便全身一动无有不动,两臂起落间便开始了太极拳的屈伸、收放、开合、蓄发的往复循环过程。

其意由脚跟而起,由手指而领。虽看似只是双臂的棚举下落的简单动作,实则周身一体,意、气、劲相互贯通,是一个整劲。

这种整劲表现在上虚下实。上半身的虚领顶劲,沉肩坠肘,与下半身的松腰沉胯、双足踏地劲势相应,形成合力。

正如《十三势行功心解》中所言:“其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指,由脚而腿而腰,总须完整一气,向前退后,乃能得机得势。”所以,从起势开始的所有招式的习练过程中,自始至终都需贯穿这个行拳走架的准则。

起势的要领:虚领顶劲,沉肩坠肘,松腰沉胯,双目平视。先是中指领劲,五指舒展,由腕而肘而肩,举臂平肩,犹如双手在往上捞稠糖稀。到位时,似有肩胛下沉和肩窝肌肉下收之感。然后肩带肘,肘带腕,落臂平腕,犹如双手在往下按一个水中的浮球。到位时,感觉身形似有上拔之感。总之举臂落臂时都似有阻力感,全身上下形成一股支撑八面的气势。

习拳心悟(4) 揽雀尾与上步揽雀尾

杨班侯在其《全体大用诀》中起首便言:“太极拳法妙无穷,棚捋

挤按雀尾生。”揽雀尾势在整个 85 式传统套路中出现了 6 次之多,包含 3 个揽雀尾(第 3、50、53 式)和 3 个上步揽雀尾(第 26、68、75 式)。两者的区别是揽雀尾含左棚、右棚、捋、挤、按五势,而上步揽雀尾没有左棚,只有右棚、捋、挤、按四势。

拳家牛春明(81 式)在其专著《牛春明太极拳及珍藏手抄老谱》中将所对应的 85 式的第 3 式称为揽雀尾,第 50、53 式称为“跨步”揽雀尾,第 26、68、75 式称为“进步”揽雀尾,可以看出他分成了三类。我认为“进步”和“上步”同义,这没有多大问题,只要套路中叫法一致就行。其所谓“跨步”揽雀尾的做法与第 3 式揽雀尾做法不同,是指接前式野马分鬃势或玉女穿梭势后,先做“跨步捋”(左脚往前移动半步,两臂做捋),后做“跨步棚”(右脚往前移动半步,两臂做棚),随后再做捋,挤,按势。按如此做法称跨步揽雀尾尚可理解。

赵幼斌(85 式)等数位拳家的专著里所标明的揽雀尾势包括第 3、50、53、68 式,上步揽雀尾包括 26、75 式。其中令人费解的是他们将第 68 式划为揽雀尾,但在书中章节里描述具体动作和拳势图解中却分明又是上步揽雀尾,与第 26 式和 75 式动作并无异议。

国编 88 式套路中的几个概念更易使人产生混淆,其套路拳谱中所对应的 85 式的第 3 式称为揽雀尾,第 50、53 式称为“进步”揽雀尾,第 26、68、75 式称为“上步”揽雀尾,还有个“斜”揽雀尾。一个套路里的揽雀尾竟有四种叫法。但经仔细分析后,发现其所谓的“进步”揽雀尾的做法不过是将 85 式套路中的 50、53 式中的左棚势的左腿往南跨出左棚改为向前(西)上步左棚而已。那么迈左腿称“进步”,迈右腿又称“上步”,究竟有何本质区别? 似乎既繁琐又牵强。其所谓的斜揽雀尾则是将 85 式套路中的抱虎归山势解化成抱虎归山和斜揽雀尾两势。须知,抱虎归山势中是突出了“抱”势和捋挤按

势而并无棚势,那何来揽雀尾之说?不能因为其方向为西北,就说是斜揽雀尾,此说尚需商榷。

细阅拳家杨振铎(103 式)所传拳谱,其所对应的 85 式的第 3、50、53 式为揽雀尾,第 26、68、75 式为上步揽雀尾。

综上所述,我认为杨振铎关于揽雀尾和上步揽雀尾的命名是简易而明确的,学者不可不详辨之。

习拳心悟(5) 正弓步和侧弓步的区分

85 式传统套路中,由弓步组成的拳架是其基本功架。弓步步型又分为正弓步和侧弓步。由正弓步组成的拳架中,比较典型的有搂膝拗步、野马分鬃、玉女穿梭及揽雀尾势中的右棚势等。由侧弓步组成的拳架中,比较典型的有单鞭、斜飞势、扇通背及揽雀尾势中的左棚势等。

拳家梅应生通过定量测量分析杨澄甫宗师的左搂膝拗步势和单鞭势的拳架照片,分别从拳理和运动力学角度论证了正弓步和侧弓步的步型特征、差别及其合理性。

如果简单粗略地对两种步型加以区分,那两者间的区别就是侧弓步的两脚跟相连是在一条直线上,而正弓步两脚跟相连不在一条直线上,两脚跟之间有一定的横距。

平常习练拳架中往往会忽视这两种步型的区别及尺度的把握,以至于出现“正弓步不正,侧弓步不侧”的现象。正确区分和习练这两种弓步步型可以有效提高弓步拳架质量。

习拳心悟(6) 揽雀尾势中的劲法

拳论《十八在诀》曰：“掤在两臂，捋在掌中，挤在手背，按在腰攻，采在十指，捌在两肱，肘在屈使，靠在肩胸。”说的是太极拳八种主要劲法的劲势劲点所在。这八种劲法是太极推手中的技法，彼此之间可相互制约。

在习练拳架时，这些劲势、劲法也无处不在，所以要首先明白其基本含义。简单说掤劲不是拙劲、僵劲，而是由内而外所生之张力，是弹簧劲。捋为侧身柔化，引进落空之势。挤为占位性进击，以小臂挤人之身。按势是以双臂推按对方，含下按和前推之劲。采劲以手指抓住敌腕或肘部，通常采捋合用时，发力方向一致。捌劲以手背侧击敌肩腋部，通常采捌合用时发力方向相反。肘击肩靠则是近身搏击之劲势，肘击是小臂内屈以肘尖击敌胸肋部。肩靠则以肩部四周之力靠击敌胸。

揽雀尾势包含了八种劲法中的四种，可见其势之重要性。

左掤：接前式起势。曲膝，随着腰右转，右脚右摆（小于 90 度），右手掤起，左手坐掌随腰而动；两臂合肘如抱球的同时，提左腿向前（南）迈步；边转身朝正西边曲左膝蹬右腿成侧弓步，左臂横掤，右手采。

右掤：左臂内旋，右臂外旋，右手领右腿收提并移重心于左腿的同时，两臂合肘如抱球，随之身体微左转迈右步向前；侧身拧腰面西，曲右膝蹬左腿成右正弓步，右臂横掤，左手衬住右手。

捋：沉胯使身体微右转的同时，右臂内旋使掌心朝外下，左臂外旋使掌心朝里上（注意两掌翻转时，要碾转不要飘）；左转腰胯朝 45

度方向微捋并移重心于后腿成坐步，右膝保持微曲，右脚掌扒地，两腿前撑后蹬互为其根。此势动短意长，捋中寓挤。

挤：随腰胯右转，右臂边外旋边横棚于胸前，左手轻合右腕脉门处；命门后撑，两臂前挤成右正弓步。与右棚比较，右小臂不要太横，略竖为宜。

按：双掌平抹分开后，腰胯有个微左旋右转的动意。即腰胯先微左旋，使重心移向左腿成坐步，双掌往后下方按，右膝保持微曲；然后腰胯微右转，双掌收于胸前坐腕后遂向前推按成右正弓步。

习拳心悟(7) 单鞭势的实腿转身

习练单鞭势时，要练出它的气势，如有拳家比喻就像车夫双臂抡圆甩鞭驾驭烈马的架势。

单鞭势在 85 式传统套路中共出现 10 次之多(9 个单鞭和 1 个斜单鞭)。在整套拳架中，单鞭与其他招式的连接很有规律性。面南起势行拳到朝西方向时，它总是接揽雀尾或上步揽雀尾势。行拳到朝东方向时，它总是接云手势。

单鞭势是实腿转身，这是实腿架中转身的特点。85 式套路中，除了单鞭势外，尚有十字手、肘底看捶、玉女穿梭、撇身捶等都是比较典型的实腿转身。实腿架与虚腿架相比较，其优点是反应速度快，拳桩合一，劲势足，身体下盘沉稳。

单鞭势的技术要领是：沉胯使右脚跟更加变实，从而右脚掌自然变虚，内扣右脚左转身时，以右胯坐骨为垂直轴，脚掌虚离地面(勿有意翘起脚掌)，右脚拇趾领劲，脚膝胯肩同步左转，犹如关上一扇门之姿。同时两臂先自右向左，后自左向右平抹两个椭圆；左掌拂面后坠

肘翻掌往前挥出，右掌向右后方平行伸展，五指撮拢指尖下垂变吊手。双臂有对拉之势，故《行功歌诀》中有“拉单鞭”之句。定势时身形微前倾，眼看前掌，身体中线在东偏南方向呈侧弓步。要保持“外三合”即肩与胯合，肘与膝合，手与足合。

平时习练中，经常会出现后吊手的肘与后膝不合的现象。特别要注意的是当扣右脚实腿左转身时，为了保持裆圆，右膝盖不得往里撇，同时左腿要撑住，膝盖勿弯曲，这样做不仅能使转身轻灵且能有效保护膝盖免受伤害。

习拳心悟(8) 杨氏太极拳的虚步

85 式传统套路中，有不少含虚步的招式。虚步即后腿实前腿虚，可根据前脚姿势及受力情况，大致分为三种类型：第一类是前脚掌翘起，如手挥琵琶、提手上势、肘底看捶等。第二类是前脚跟翘起，如白鹤亮翅、海底针、上步七星、退步跨虎、高探马等。第三类是前脚实脚踏地，如倒撵猴、揽雀尾中的捋势等，这后一类的虚步亦称坐步。

问题是：对于前两类虚步的前脚，其不管是脚跟或是脚掌，应该是翘起来还是应该虚贴地？拳家赵幼斌认为应该保持虚贴地的姿势并且前腿膝关节要微曲不能绷直，这样能使前后重心分配呈最佳状态并且前脚踝关节可放松，从而使身形更加沉稳，可使脚之力由腰而肩顺达手臂，适应拳势技击要求。我认为此说符合“实非全然站煞，实中有虚；虚非全然无力，虚中有实”之拳理。

但对第三类坐步而言，与前两类虚步相比，显然前脚的受力更大些，其前脚是形虽虚力确实，如倒撵猴势在一手前按一手后捋的瞬间，是以前脚往前蹬撑来推动身体往后移动和转动的。再如做揽雀

尾中的捋势时,前脚掌是要扒地受力的。很显然,这类坐步虽然也是虚步,但与前两类虚步比较还是有较大区别的。

习拳心悟(9) 提手上势与手挥琵琶势的异同

两势定势从外形看相似,但并非同一招式。就其相同性来说,两者都是虚步,又都是“封势”即守中寓攻之势。

其不同之处在于两势形成定势过程中的劲势不同。提手上势如《全体大用诀》所言:“斜走单鞭胸膛占,回身提手把着封。”指的是由单鞭的开势转为提手上势的双臂合抱之合劲形成的封势。所谓提手并非单指手而言,实际上是一种“提法”。如要充分发挥出这种“提法”产生的合劲,正确的做法是沉肩坠肘,松胯圆裆,命门、两肩和前胸要有后撑之意。在腰脊作用下,两臂相合上提,这样能使劲力由脚而腿顺畅通达于腰脊,最后输于两臂。

而手挥琵琶势如歌诀云:“双手如抱一琵琶,折肘剪腕用不差。”指的是接前式左搂膝拗步势后,如对手握住我右腕,我即利用腰脊发力,以右掌折叠劲卸脱彼腕并将其反采,随即以左手上搓对方肘部,合力将其发出;或边往后移动自身重心,边以双臂拧裹之劲势,牵动引化对手失去重心,再乘势将其往前推出。如要发挥好这种折叠劲和拧裹劲,要注意开始时的跟右步送右掌时,身形要正,要肩膀齐进齐退,右肩不要前探,前去之中仍有后撑之意。要圆裆沉胯,保持前后上下的对拉之势。