



附DVD

传统杨氏 85式 太极拳拳谱

王培昌

著



人民体育出版社

传统杨氏 85 式太极拳拳谱

王培昌 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统杨氏 85 式太极拳拳谱 / 王培昌著. —北京: 人民体育出版社, 2016

ISBN 978-7-5009-4891-9

I. ①传… II. ①王… III. ①太极拳-图谱 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 282886 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 4.5 印张 100 千字
2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4891-9
定价: 26.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

目 录

开篇	(1)
第一式 预备势	(7)
第二式 起势	(7)
第三式 揽雀尾	(7)
第四式 单鞭	(9)
第五式 提手上势	(11)
第六式 白鹤亮翅	(12)
第七式 左搂膝拗步	(13)
第八式 手挥琵琶	(14)
第九式 左右搂膝拗步	(15)
第十式 手挥琵琶	(16)
第十一式 左搂膝拗步	(16)
第十二式 进步搬拦捶	(17)
第十三式 如封似闭	(18)
第十四式 十字手	(19)
第十五式 抱虎归山	(20)
第十六式 肘底看捶	(22)
第十七式 左右倒撵猴	(23)
第十八式 斜飞势	(24)
第十九式 提手上势	(25)
第二十式 白鹤亮翅	(25)

第二十一式	左搂膝拗步	(26)
第二十二式	海底针	(27)
第二十三式	扇通背	(27)
第二十四式	撇身捶	(28)
第二十五式	进步搬拦捶	(29)
第二十六式	上步揽雀尾	(30)
第二十七式	单鞭	(31)
第二十八式	云手	(32)
第二十九式	单鞭	(33)
第三十式	高探马	(34)
第三十一式	左右分脚	(35)
第三十二式	转身蹬脚	(36)
第三十三式	左右搂膝拗步	(37)
第三十四式	进步栽捶	(38)
第三十五式	翻身撇身捶	(38)
第三十六式	进步搬拦捶	(39)
第三十七式	右蹬脚	(39)
第三十八式	左打虎势	(40)
第三十九式	右打虎势	(41)
第四十式	回身右蹬脚	(42)
第四十一式	双峰贯耳	(42)
第四十二式	左蹬脚	(43)
第四十三式	转身右蹬脚	(44)
第四十四式	进步搬拦捶	(44)
第四十五式	如封似闭	(45)
第四十六式	十字手	(46)
第四十七式	抱虎归山	(46)
第四十八式	斜单鞭	(47)

第四十九式	野马分鬃	(48)
第五十式	揽雀尾	(49)
第五十一式	单鞭	(50)
第五十二式	玉女穿梭	(51)
第五十三式	揽雀尾	(53)
第五十四式	单鞭	(53)
第五十五式	云手	(54)
第五十六式	单鞭	(55)
第五十七式	下势	(56)
第五十八式	金鸡独立	(56)
第五十九式	左右倒撵猴	(57)
第六十式	斜飞势	(58)
第六十一式	提手上势	(59)
第六十二式	白鹤亮翅	(59)
第六十三式	左搂膝拗步	(60)
第六十四式	海底针	(60)
第六十五式	扇通背	(61)
第六十六式	转身白蛇吐信	(61)
第六十七式	进步搬拦捶	(62)
第六十八式	上步揽雀尾	(63)
第六十九式	单鞭	(63)
第七十式	云手	(64)
第七十一式	单鞭	(65)
第七十二式	高探马带穿掌	(65)
第七十三式	十字腿	(66)
第七十四式	进步指裆捶	(67)
第七十五式	上步揽雀尾	(68)
第七十六式	单鞭	(68)

第七十七式 下势	(69)
第七十八式 上步七星	(69)
第七十九式 退步跨虎	(70)
第八十式 转身摆莲	(71)
第八十一式 弯弓射虎	(72)
第八十二式 进步搬拦捶	(73)
第八十三式 如封似闭	(74)
第八十四式 十字手	(75)
第八十五式 收势	(75)

结语	(76)
----------	--------

附文

太极内功的修炼及其方法	(85)
太极拳与揽雀尾	(90)
我学习杨式小架太极拳的经过	(93)
谈谈太极推手	(95)
杨式小架太极拳答问	(108)
德艺风范泽后人	
——忆在恩师董世祚先生身边学拳的日子	(113)
深深怀念的岁月	
——纪念吴式太极拳名家刘汉三先生诞辰 110 周年	
.....	(115)
挥之不去的情结	
——吴图南先生弟子张宇在哈尔滨传拳记及缅怀马有清先生	
.....	(121)

开 篇

太极要领有十三，基本拳理融其间；
行功走架靠拳理，拳味伴随佳境现。
十三要领有板眼，习练拳法记心间；
所有招式均参合，从一而终贯此念。

虚灵顶劲提精神，头项竖直神顶贯；
舌顶上腭下颌收，领起全身意自然。
筋骨要松皮毛攻^①，节节贯串虚灵现；
尾闾正中神贯顶，满身轻利顶头悬^②。

含胸拔背为化发，胸略内涵背肩圆；
胸忌挺出气涌胸，上重必会跟浮显。
气敛入骨脊发力，气贴于背拔背现；
蓄势待机提精神，腹内松静气腾然。

气沉丹田守腹肾，行拳气通重心坚；
腹收吸气逆呼吸，膈肌运动内沉现。
下实上虚自轻灵，裹裆护肱周转便；
丹田为总运四肢，以气周流百骸遍。

①皮毛攻：毛为血梢，皮毛要攻，是指气达外表、末梢的意思，但仍以松柔为核心。

②顶头悬：即虚灵顶劲。顶为头顶，头宜正直，头顶上的劲需虚虚地领起，不能起强劲，若起强劲，头顶就失去机灵之灵气。

腰胯放松添足力，腰腿意在稳下盘；
腰为主宰领太极，虚实变化凭腰转。
腰松利气上下行，腰部若紧传递断；
命意源头在腰隙，不得力处腰腿检。

虚实分明虚非空，上柳下松^①稳如磐；
虚实柔刚变不停，开合虚实即为拳。
处处皆有虚实在，上下前后左右然；
变换虚实须留意，虚实能分轻灵转。

沉肩坠肘防断劲，肩骨松开忌上翻；
架肩内气难传导，肘坠助按放人远。
沉肩坠肘势相关，肘不下垂难沉肩；
胸部放松气平沉，沉肩藏招轻灵变。

太极用意不用力，精神意念融于拳；
全身松开无拙劲，气血流注日日贯。
意在蓄神不在气，在气则滞僵力显；
势势存心揆用意，曲中有直在走黏。

上下相随发劲整，内外三合^②对话先；
发腿宰腰形手指，身在眼后心在先。
腰为中心体随动，全身同步形不变；
意念轻灵体不僵，意动身动协调转。

①柳指柳树，松指松树。

②内三合：心与意合，意与气合，气与力合；外三合：肩与胯合，肘与膝合，手与脚合。

内外相合练形神，虚实开合浑无间；
手足心意俱开合，精神提得动轻便。
内有意念精气神，外有形态时空现；
内外外导互沟通，内外统一动衡现。

相连不断意领气，心到形随动随现；
意到气到劲随到，全身受命心主拳。
运劲恰如抽茧丝，用意运劲绵不断；
劲断意在一气成，意断神在环无端。

动中有静呼吸长，以静御动气不喘；
身动心平静如水，气沉丹田无弊端。
静中触动动犹静，因敌变化神奇显；
屈腿落胯身中正，缓应急随理惟贯。

动静合一源无极，动分静合屈伸现；
内固精神外示逸，内外静动相对言。
动则俱动动为开，开中寓合在连贯；
静则俱静静为合，合中寓开神安然。

式式均匀贵有常，轻重宏细匀为先；
迈步灵如猫前行，运劲抽丝绵不断。
高低疾徐要平稳，上下俯仰均匀现；
伸缩有度求缓和，行云流水中正显。

太极拳理博精深，十个诀窍参照先；
先有松静通正稳，再有合连柔匀圆。
足起腿发腰胯宰，力形手前过脊肩；
心令气旗神主帅^①，腰为驱使协调显。

松在用意不用力，心意神体松自然；
四肢百骸节节松，五脏六腑亦包含。
松中有紧紧不僵，松而不懈刚柔现；
动有虚实动松柔，由松而整松而坚。

静在意念要贯注，静以待动我壁坚；
外静排除各干扰，神不外驰视不见。
内静神气要内守，意气力合气势现；
心意神静求恬然，心不静则拳不专。

通在气行无滞处，心意神身均通遍；
五脏六腑无不通，四肢百体通为先。
以心行意心主导，以意导气意在先；
以气运身务顺遂，屈伸开合听自然。

正在含胸虚顶悬，左摇右摆不可现；
头脖腰身尾闾正，不撅不突臀内敛。
会阴上提抽拔意，命门着力后弓现；
气遍身躯不少滞，中正不偏撑八面。

^①心为令，气为旗，神为主帅。

稳在腰身要正直，松腰活胯裆灵变；
 稳在脚跟虚实分，腹实腿曲固底盘。
 沉着松静非漂浮，源在腰隙意腰间；
 足如钉地不可移，力在腰裆来变换。

合在全身要协调，开合自然流畅现；
 上下相合左右随，内外相应互通先。
 肩膀肘膝手足合，心意气力合之间；
 手眼身法步要合，神形意气功合全。

连在贯穿为一气，自始至终绵不断；
 立身中正显安舒，以腰为轴流水现。
 走黏相济连不断，蓄发相合断复连；
 势断劲在周复始，劲断意在势相连。

柔在屈伸轻灵缓，从容安舒柔合现；
 柔而不软刚不硬，棚^①而不架松不散。
 动如绵中裹钢鞭，柔韧合一柔非软；
 柔中有刚攻不破，刚中无柔不为坚。

①棚（péng）：以手架棚。原字音“冰（bīng）”，古指箭筒盖子。后被太极人士借用以取代“棚”字。这是因“棚”有提手旁，比木字旁的“棚”更能反映太极拳中的动作，从而取“棚”作为太极拳专用字，但仍然发音为“棚（péng）”。“棚”字在杨澄甫先生 1934 年所著的《太极拳体用全书第一集》（中华书局出版）中已经开始使用，后太极人士普遍用“棚”取代“棚”字。

匀在招式要流畅，思绪贯注无杂念；
气沉丹田要意守，动静相间匀速现。
疾徐从心不急躁，防止速度快慢变；
更忌快突与断劲，全身和谐细致现。

圆在阴阳互包容，内外协调动静圆；
肢圆体活行十三^①，身眼步裆均现圆。
转腰带胯圆形动，伸手出脚圆弧线；
圆要展开亦紧凑，圆要柔和来旋转。

①行十三：指运用八法五步。

第一式 预备势

预备势来始练拳，神意内敛虚静现；
虚灵顶劲体安舒，含胸拔背平视南。
沉肩松腰尾闾正，双脚平行肩距宽；
膝肘略曲臂分垂，调整气息预备练。



第二式 起势

起势两臂棚平举，手指微张腕领先；
肘领前臂复下落，肩松臂圆塌手腕。
沉肩屈肘意注掌，双指相随胯前按；
内外合一松腰胯，起势开门杨氏判。



第三式 揽雀尾

揽雀尾势最核心，棚捋挤按四正显；
双臂前举双腿屈，臂微摆左平同肩。
右跟为轴腰右转，左脚随带点肩宽；
右实左虚圆撑裆，右臂随腰折胸前。



左手下旋腹前收，双手抱球在胸前；
左足左跨尖西南，左臂拒敌棚向南。
臂抬肩高似抱球，右手下采体侧按；
左弓右蹬左棚撑，双手相合同平面。



右棚向前护右肋，右脚随带点右前；
右手上抄左翻折，双手交合在胸前。
右胯下沉提脚迈，右臂前棚弓步前；
左掌侧内追右腕，掌腕有隙双臂圆。



捋势引敌劲落空，右掌前展左掌翻；
掌心错对拇朝上，右托敌肘左黏腕。
重心后移坐左腿，腰带胯转臂随旋；
双手左捋侧引化，手划平圆摆向南。



挤势夺劲合即出，左掌旋翻贴右腕；
转腰坐腿面向西，胸前交叉护中线。
后手发力向前挤，伸腰长往沉肘肩；
眼神上送走横劲，前弓后绷双臂圆。



按势先引后反击，双掌下翻平抹现；
双手如抱上半球，腰带手抽回胸前。
坠肘坐腿下落胯，坐腕下沉小腹前；
腰领掌按弓步生，立圆推掌髀行圆。



第四式 单 鞭

单鞭防范两面敌，双臂横摆如扬鞭；
防左同时护右侧，勾手攻颈敌难前。
双臂平伸肘微曲，双手放平掌随眼；
右脚内扣尖微翘，右跟为轴腰左转。



腰领臂旋至东南，右实左虚眼东看；
左足随收左侧点，右脚东南裆撑圆。
双臂内折指相对，腰带胯动复右转；
沉肩坠肘臂走圆，左手追右近右腕。



右手过胸成勾手，提劲卷劲勾中含；
以腰带臂劲发指，继骨节而手背前。
如此似轮在转动，劲道向下并向前；
击胸击颈伺机来，一招制敌慎施展。



臂转西南左随右，左手回掬右臂展；
左足东迈跟先落，左手随走随外翻。
腰复左转身朝东，右脚内扣指东南；
前弓后绷眼平视，左手坐腕推向前。

