

◎ 顾留馨 / 著

「杨式太极拳」

杨式太极拳动作简洁，舒缓圆转，刚柔内含，绵绵不断。本书除了介绍杨式太极拳的起源和发展外，用图解的形式着重讲解了杨式太极拳的八十五式，将每一式拆分为几个动作，配以文字说明和插图，细致详尽，又简洁明了。每一式后面又作专门的说明，指出该式的练习要领和注意问题，使读者在学练过程中得到最细致、最全面的指导。

教你学

拳

系列丛书

武术泰斗

WUSHUTAI DOUJIAONIXUEQUAN
YANGSHITAIJIQUAN



G852.11
334

武术套路

教你学拳

系列丛书

杨式太极拳

顾留馨 / 著

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳 / 顾留馨著. —上海: 上海教育出版社,
2005.1

ISBN 7-5320-9659-9

I. 杨... II. 顾... III. 太极拳, 杨式—套路(武术) IV. G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第005551号

教你学拳系列丛书

杨式太极拳

顾留馨 著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.25

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数 1—5,000本

ISBN 7-5320-9659-9/G·9436 定价:(软精)13.00元

出版说明

本社自 20 世纪七十年代后期,出版发行了大量的武术拳操功法技法类图文并茂的图书,供广大太极拳和武术爱好者学习,深受读者欢迎。其中《太极拳术》、《练功十八法》、《王子平与武术》等更是享誉海内外。作品都是由著名武术专业人士撰著,他们为完美体现博大精深的武术之魂,倾注了大量的心血,直至毕生的精力。书中提供的功法、技法、训练法,久经实践广为流传,是宝贵的中华文化资源和文化遗产,现将其发掘整理,修订润色,重新奉献给广大读者,也为武术争取列入 2008 北京奥运会正式项目,为国之瑰宝的发扬光大,作出我们应有的努力。

作者简介

顾留馨先生(1908—1990),为我国蜚声中外的太极拳专家。多次代表国家前往国外授技,1977年、1980年,顾老先生两次东渡,赴日传授其精湛的中国功夫,令日本太极拳界大为惊叹。

顾老先生自11岁开始学拳,六十余年来除了坚持自身锻炼和悉心传授拳技外,还遍访名师,虚心求教,并集各家之长,从事太极拳术的理论研究。他一生博采众长,重实用、斥花假,尤精太极拳。对武术技法以实践来进行比较,辨其优劣,决定取舍,为传统武术的发展兴旺作出了卓越的贡献。顾留馨曾任上海体育科学研究所副所长、武术研究员;上海市武术协会主席;《中国大百科全书·体育卷》编辑委员会委员。先后出版的著作有:《简化太极拳》、《怎样练习太极拳》、《太极拳术》、《陈式太极拳》、《太极拳研究》、《炮捶——陈式太极拳第二路》、《精简杨式太极拳——五分钟套路》等。



1

——太极拳是我国源远流长的武术,是将“拳术”(手法、眼法、身法、步法的协调动作)、“吐纳术”(吐故纳新的腹式深呼吸运动)、“导引术”(俯仰屈伸的肢体运动)三者结合,加以创新的治病、保健、增强体质的体育运动。

——太极拳特别适宜于体弱多病者、脑力劳动者。许多人经过多年的锻炼,证明太极拳运动对各种慢性病,如神经衰

弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、肺病、血液病、风湿寒腿、关节炎、糖尿病、遗精、痔疮等，都能起到一定的医疗作用。

——太极拳和推手是一对双胞胎，都是在17世纪70年代的清朝初年创造的，是继承明代各家武术技击方法并加以发展的武术运动，在中国武术长拳和短打两大系统中属于短打系统，在外家和内家的区别中属于内功拳种。

——本书介绍的太极拳知识和练法，采自太极拳各流派的经验和体会，不限于一家之说，兼抒己见，旨在继承遗产。

（以上摘自顾留馨先生编著的《怎样练习太极拳》、《太极拳术》。）

目 录

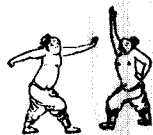
- 1 **一 杨式太极拳简介**
- 4 **二 杨式太极拳八十五式图解**
- 5 第一式 预备式
- 7 第二式 起势
- 10 第三式 懒扎衣
- 16 第四式 单鞭
- 19 第五式 提手上势
- 21 第六式 白鹤亮翅
- 22 第七式 左搂膝拗步
- 24 第八式 手挥琵琶
- 26 第九式 左右搂膝拗步
- 30 第十式 手挥琵琶
- 30 第十一式 左搂膝拗步
- 31 第十二式 进步搬拦捶
- 35 第十三式 如封似闭
- 37 第十四式 十字手
- 39 第十五式 抱虎归山
- 42 第十六式 肘底看捶



1

- | | | |
|----|-------|--------|
| 44 | 第十七式 | 左右倒撵猴 |
| 48 | 第十八式 | 斜飞式 |
| 50 | 第十九式 | 提手上势 |
| 51 | 第二十式 | 白鹤亮翅 |
| 52 | 第二十一式 | 左搂膝拗步 |
| 52 | 第二十二式 | 海底针 |
| 54 | 第二十三式 | 闪通背 |
| 56 | 第二十四式 | 撇身捶 |
| 58 | 第二十五式 | 进步搬拦捶 |
| 60 | 第二十六式 | 上步懒扎衣 |
| 62 | 第二十七式 | 单鞭 |
| 63 | 第二十八式 | 云手 |
| 68 | 第二十九式 | 单鞭 |
| 70 | 第三十式 | 高探马 |
| 71 | 第三十一式 | 左右分脚 |
| 75 | 第三十二式 | 左转身左蹬脚 |
| 76 | 第三十三式 | 左右搂膝拗步 |
| 78 | 第三十四式 | 进步栽捶 |
| 79 | 第三十五式 | 翻身撇身捶 |
| 80 | 第三十六式 | 进步搬拦捶 |
| 82 | 第三十七式 | 右蹬脚 |
| 83 | 第三十八式 | 左打虎式 |
| 85 | 第三十九式 | 右打虎式 |
| 86 | 第四十式 | 回身右蹬脚 |
| 87 | 第四十一式 | 双峰贯耳 |

- 89 第四十二式 左蹬脚
 90 第四十三式 转身右蹬脚
 91 第四十四式 进步搬拦捶
 92 第四十五式 如封似闭
 93 第四十六式 十字手
 93 第四十七式 抱虎归山
 95 第四十八式 斜单鞭
 95 第四十九式 野马分鬃
 99 第五十式 懒扎衣
 101 第五十一式 单鞭
 102 第五十二式 玉女穿梭
 108 第五十三式 懒扎衣
 111 第五十四式 单鞭
 112 第五十五式 云手
 114 第五十六式 单鞭
 114 第五十七式 下势
 115 第五十八式 金鸡独立
 119 第五十九式 左右倒撵猴
 120 第六十式 斜飞式
 121 第六十一式 提手上势
 121 第六十二式 白鹤亮翅
 122 第六十三式 左搂膝拗步
 123 第六十四式 海底针
 124 第六十五式 闪通背



124	第六十六式	转身白蛇吐信
126	第六十七式	搬拦捶
127	第六十八式	懒扎衣
129	第六十九式	单鞭
130	第七十式	云手
132	第七十一式	单鞭
132	第七十二式	高探马带左穿掌
134	第七十三式	十字腿
136	第七十四式	进步指裆捶
138	第七十五式	上步懒扎衣
141	第七十六式	单鞭
142	第七十七式	下势
142	第七十八式	上步七星
144	第七十九式	退步跨虎
145	第八十式	转身摆莲
148	第八十一式	弯弓射虎
150	第八十二式	进步搬拦捶
152	第八十三式	如封似闭
152	第八十四式	十字手
153	第八十五式	收势
154	编者的话	

一 杨式太极拳简介

河北省永年县人杨福魁，字露禅(1799—1872)，是杨式太极拳的创始人。幼年卖与河南省温县陈家沟为僮，得侍拳师陈长兴(1771—1853)，学习架式宽大的陈式太极拳(今称陈式老架)。及至壮年(杨在陈家沟约三十年)，他返里传习拳艺，以其术能避制强硬之力，当时人们称作“沾绵拳”、“软拳”或“化拳”。永年望族武澄清、武河清(字禹襄)和武汝清兄弟三人，家传武术，亦从杨露禅学太极拳。汝清任职刑部四川司员外郎，荐杨露禅去北京教拳，清廷亲贵、王公、贝勒多有受业者，露禅名遂大噪，旋任旗营武术教官。露禅及子班侯，比武时屡挫强敌，人们都称作“杨无敌”。露禅为了适应某些对象，逐渐删改了原有发劲、纵跳、震足和难度较高的动作，后经其第三子健侯(1839—1917)修订为中架子，又经健侯第三子澄甫(1883—1936)一再修订，遂定型为杨式太极拳大架子，以区别于其伯父杨班侯(1837—1892)所传习的小架子，成为现代流行最广的传统太极拳套路杨式太极拳。

杨式太极拳从陈式老架继承、发展而来，速度较均匀，绵绵不断，不同于陈式的快慢相间，蓄发相变；杨式动作简洁，螺旋式的弧形动作，舒缓圆转，不同于陈式的缠绕转折，动作复杂。在动作和呼吸自然结合方面，杨式单纯采用“气沉丹田”



的方法，不同于陈式的“丹田内转”与“气沉丹田”相结合的方法。杨式太极拳平正简易的练法，易为广大群众所接受，这是杨式较陈式开展普遍的主要原因。

杨氏祖孙三代，以武技负盛誉于北京，平时选择年轻力壮者悉心教授，因此门墙桃李，继承有人。特别是在1928年，杨澄甫从北京到南方，授拳于南京、上海、杭州、广州、汉口等地，播下种子，其拳式遂传习于全国各地。

杨式太极拳的特点是：架式舒展简洁，结构严谨，身法中正，不偏不倚，动作和顺，刚柔内含，轻灵沉着，兼而有之。练法阶段上，由松入柔，积柔成刚，刚柔相济。架式有高、中、低之分，可以按照学拳者不同年龄、性别和体力条件，以及学拳者不同的要求，适当调整运动量。因之，它既适用于治病保健，又适宜于体力较好者用来增强体质，提高技术。正由于杨式太极拳姿势开展，轻沉自然，中正圆满，浑厚庄重，平正朴实，因此，能很自然地表现出气派大，形象美的独特风格。

杨澄甫在生前演拳时，循规蹈矩，明规矩而守规矩，脱规矩而合规矩，轻灵稳重，中正圆满，刚柔内含，气势腾然。其遗留的拳姿照片，周身极其合乎太极拳锻炼要领，其浑厚雄壮，如书法中之颜体。

杨澄甫曾说：“太极拳乃柔中寓刚，绵里藏针的艺术”，“姿势要中正圆满，沉着松静，动作要轻灵圆转，纯以神行”。实际上，这是他本身造诣的自述。

杨澄甫到南方后，对太极拳可用来治病保健这一认识，逐渐明确，例如：他在初到上海演拳时，分脚、蹬脚动作仍保持踢腿有风声的快速发劲练法，但后来就改为缓缓踢腿，落点时作隐于内的踢腿发劲。指裆捶原来右拳到定点时发劲有风声，

后来也改为贯劲示意。整套拳势练法，遂成为绵绵不断，速度均匀。

杨澄甫体格魁伟，推手技巧精妙，善化善发，独步一时，出手绵软而内似钢条，动之至微，引之至长，发之至骤，由于内劲足，落点准，速度快，距离短，意在人先，故凡身受之者，未觉其动而已腾空抛出，但不觉痛苦，以故学拳者既爱其技，又乐于从学。

澄甫中年拳姿，浑厚雄壮，气势腾然，其弟子陈微明（清史馆纂修，1925年5月到上海创办“致柔拳社”教授杨式太极拳，以疗病保健为号召）为写《太极拳术》一书，采用杨氏拳照（1925年上海中华书局出版）。温州人习南拳的郑曼倩在上海从澄甫学拳后，为澄甫编写《太极拳体用全书》（1934年上海大东书局出版），其时，澄甫体重有二百九十磅，所照拳姿，沉着松静，刚柔内含，已臻炉火纯青之境，至今被练杨式太极拳者，奉为典型。杨氏祖孙三代，长年教拳，教材教法上不断创新，适应群众需要，特别在武术应用于医疗保健方面开创了新局面，而其可贵之处，在于拳势结构谨严，一招一势，都以技击性为标准，呼吸与动作自然结合，行气运劲，始终强调用意不用拙力，故其适应性较为广泛，其拳式在近代传布国内外。

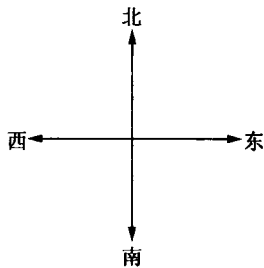


二 杨式太极拳八十五式图解

关于杨式太极拳图解有几点说明：

1. 图解中的动作分解图是按照作者拳照摹绘的，姿势悉依杨澄甫老师原式。动作说明力求深入浅出，而着重于内动合外形，并举例阐发技击作用，供爱好拳术者参考。

2. 为了便利读者查对拳式的方向，把图照中姿势的方向规定为：面向读者为向南，背向读者为向北，面向读者右面为向东，面向读者左面为向西（见图）。当读者练习纯熟后，可以根据场地形状任选方向，预备式不一定要从面向南站立开始。



3. 图中所有带实线或虚线的箭头，均表示手或足的动作趋向，凡图中的箭头，均表示由本图过渡到下一图的动作趋向。动作较简单，用文字即可能说明的，即不再在图中表示其动作趋向，可参看文字和后一图就能明了。

4. 与前面某一式相同的拳式，仍列出图式，以便摹练，其动作和说明，可参考前面的相同拳式，不再重述。

5. 带有实线的箭头表示右手和右足的动作趋向，带有虚线的箭头表示左手和左足的动作趋向。

第一式 预备式

[立正姿势] 面向南^①，自然直立，保持脊柱自然正直、松沉、挺拔；两足平行分开，宽与肩同，两足尖向前，膝微屈，与足尖成一垂直线；两臂自然下垂，肘关节微屈，腋下留有一拳地位的空隙，做到“肘不贴肋”，便于肘关节有活动余地；两手各置于大腿外侧，中指尖靠近裤管中线。

头要正直，头顶百会穴（在两头角中间），用意轻轻上顶；下颌微微内收，唇微闭，齿轻合，舌尖轻抵上颚，用鼻呼吸；双眼自然地平视前方，兼顾左右、上下；两耳静听身后，心静气和，思想集中，听觉自然灵敏。（图1）

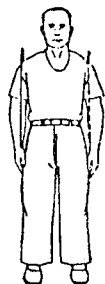


图 1

颈项要自然松竖。两肩要松沉，微向前拱合，使两肩关节遥遥相对，两肩中间大椎（颈下胸椎第一块椎骨，叫做大椎）有鼓起上提之意，与百会穴轻轻上顶相呼应，日久就会有“气贴背”和“气敛入骨”之感觉；胸部要自然宽舒，不凹不凸，由于两肩关节微向前拱合和大椎上提，就成“含胸拔背”之势，两肋微敛，有助于“气沉丹田”。腹部要充实、松静，使下盘稳固，重心稳定；腰部要松、要沉、要直，切勿犯僵硬或软塌之病；躯干不可左右歪斜，或前挺后凸；两胯关节微微撑开内收，两膝向里微扣，裆就能自然虚圆；要“尾闾正中”，臀部切勿过于外突，要“敛臀”，但勿过于内收，以自然略为外突为合式。全身肌肉、关节和内脏用



^① 练拳先固定方向。面向为南，背向为北，左面为东，右面为西。方向的转变以人体胸腹正中线为准。

意引导使放松而自然下沉,形成上虚下实,上身灵活,下部稳健。要“心静体松”,思想集中。自觉全身安排妥贴,心平气和,即可开始动作。(图1)

[动作1] 两手和臂作内旋,同时两手移向两胯前(胯,即腹股沟,是腰腿相连接的地方),掌根与胯根相距约一个平拳;随即双手沿足尖方向,以中指领劲,慢慢地向前上平举,使双手与肩平,宽与足尖等。肘关节微屈,肘尖下沉,手臂略呈弧形,手心向下,手指自然分张,指尖向前。在双手上举同时,缓慢均匀地深吸气,小腹自然地逐渐微内收。此为起、为吸。(图2)

[动作2] 随即两肘下沉内收,带回小臂,并开始呼气;两手仍与肩平,两手边回收边微外旋,使两掌心斜向合对,拇指上扬,两肘尖各距肋约两个平拳的距离。(图3)



图 2



图 3



图 4

[动作3] 随即双手再内旋,仍以中指领劲,沿原路线下按于两胯前;同时,继续呼气,小腹逐渐外突,膈肌自然下降(即气沉丹田),此为落、为呼。眼仍平视前方。(图4)

【说明】

1. 内旋外旋:系指手旋转的方向。凡拇指往里翻,手心

翻向下,叫“内旋”;凡拇指往外翻,手心翻向上,叫“外旋”。

2. 平拳、立拳:这里是用来说明手或肘与身体间隔的距离。凡拳背向上或向下,拳眼横向来量手或肘与身体相隔距离的,叫平拳;凡拳眼向上、拳心向里来量手或肘与身体相隔距离的,叫立拳。

3. “髌”,指上股与尻间之大骨:“髌骨”为髌骨、耻骨和坐骨所合成的骨,是骨盆的一部分。左右各一。“髌关节”是髌骨白与股骨头构成的,能围绕三个运动轴作屈伸、内收外展、旋转和环转运动。

4. 本书所指的“髌”,是腰侧下面的股骨头下端,臀部外侧的部位。在肌肉牵动下,能作前后、左右的旋动。“大摆”的髌打(贴身靠打),就是使用“髌”的部位。

5. “胯”,本书所指的是腹股沟部位的两股之间。左右各一。能作前后左右的旋动。练拳时的转腰,实际上是腰、胯、髌的联合转动,它是调整重心,加大发力的关键。

6. 本书所以采用“髌”,“胯”二字,是由于动作说明上的需要,使外侧与内侧的股骨上端易于区别。



第二式 起 势

[动作1] 身体正直,慢慢屈膝下蹲,体重落于两腿间,两胯根微微内收下沉,成小马步式。与此同时,腰微左转,尾闾正中地使胸腹中线(胸窝、肚脐为人体直立的中线)对向左前45度,双手也随势微内旋,各自微带弧形向左前上方提起,右手与两乳中间膻中穴平,相距约四个平拳,掌心斜向左下,肘尖下沉,离肋约两个平拳。手与肩之间成弧形,手臂含绷劲,