

ZHONGGUO
WUSHU JIEZHAO CONGSHU

四川出版集团·四川科学技术出版社

传统

武术  中国
绝招丛书

杨氏

● 栗子宜 著

大架太极拳 械推手

● 太极拳 ● 太极剑 ● 太极刀 ● 太极枪 ● 太极推手



传统



杨氏

。栗子宜 著

大架太极拳 械推手

练体以固精 练精以化气
练气以化神 练神以还虚

图书在版编目(CIP)数据

传统杨氏大架太极拳 械 推手/栗子宜著. - 成都:四川科学技术出版社,2007.6

(中国武术绝招丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6220 - 5

I. 传… II. 栗… III. ①太极拳 - 套路(武术)②器械
术(武术) - 套路(武术) IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 049715 号

中国武术绝招丛书

传统杨氏大架太极拳 械 推手

著 者 栗子宜
责任编辑 牛小红
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任校对 王初阳
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031

成品尺寸 210mm × 142mm
印张 8.875 字数 230 千 插页 5

印 刷 成都市前智印务有限公司
版 次 2007 年 6 月成都第三版
印 次 2007 年 6 月成都第一次印刷
定 价 18.00 元

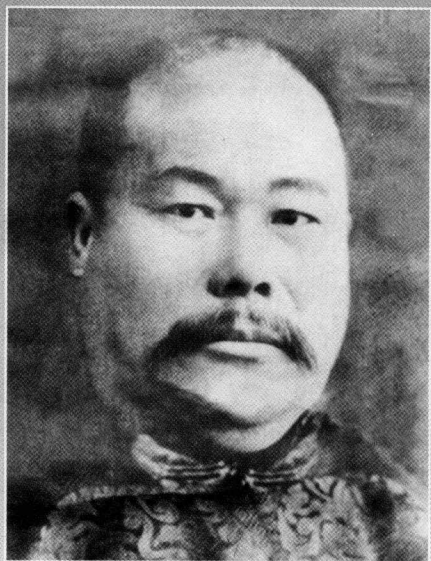
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6220 - 5

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031



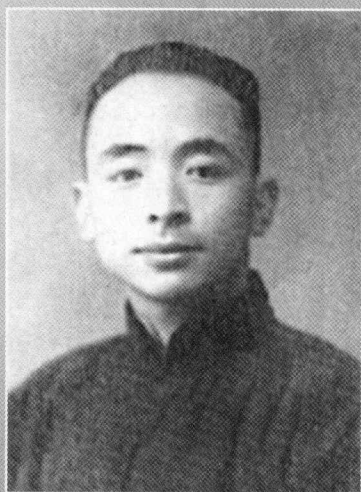
◀ 杨澄甫先生



▲ 栗子宜与李椿年老师



◀ 李椿年(字雅轩)先生



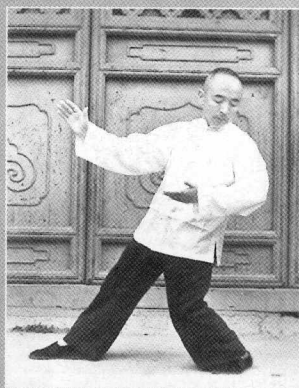
▲ 青年时期的栗子宜

栗子宜先生拳照

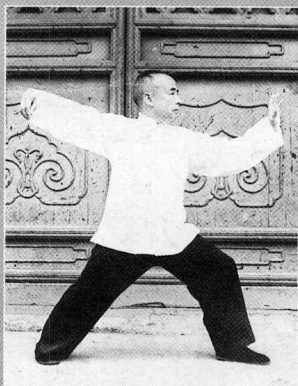
太 极 拳



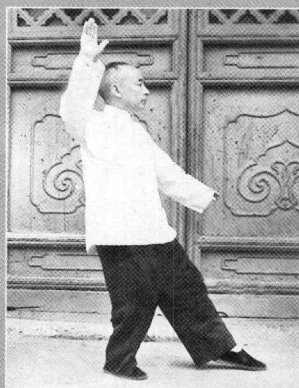
棚手上势



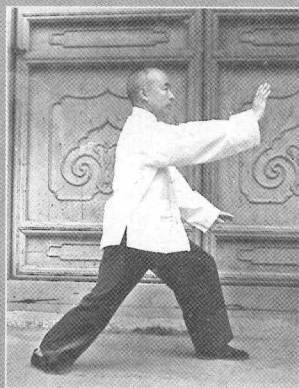
揽雀尾



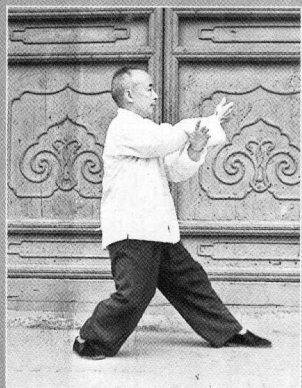
单鞭掌



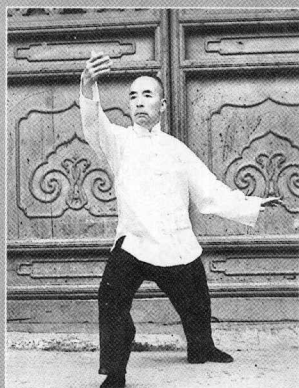
白鹤亮翅



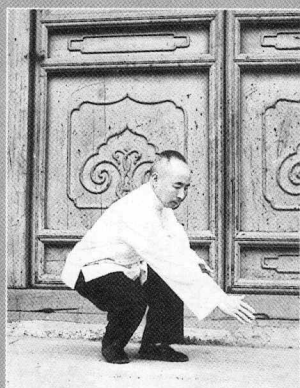
右搂膝拗步掌



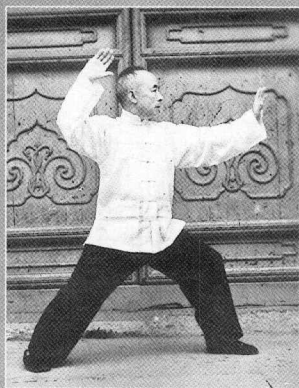
如封似闭



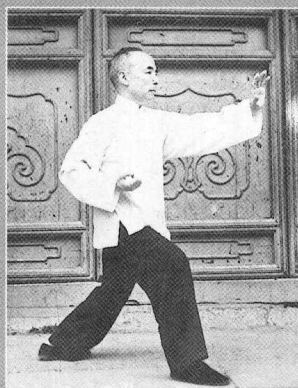
斜飞势



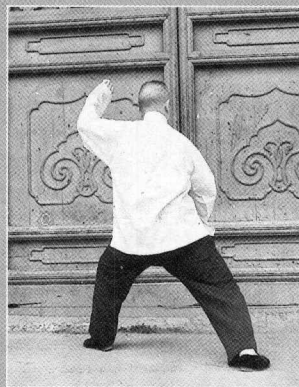
海底针



扇通臂



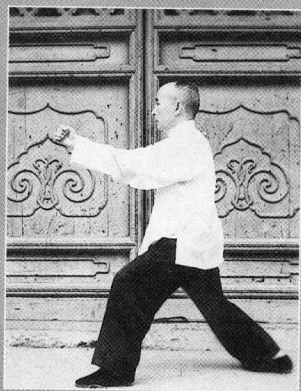
翻身撇身捶



左打虎势



回身右蹬脚



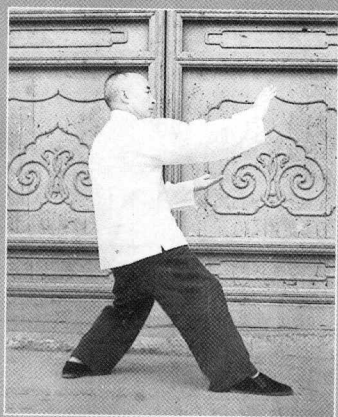
卸步搬拦捶



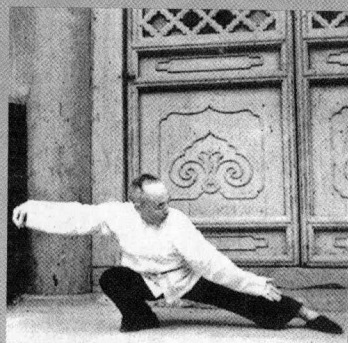
右野马分鬃



右金鸡独立



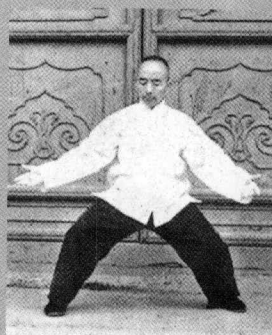
右倒撵猴



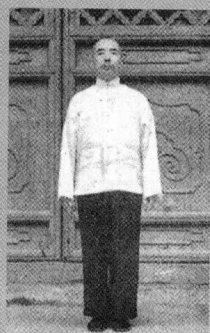
抽身下势



转身摆莲脚

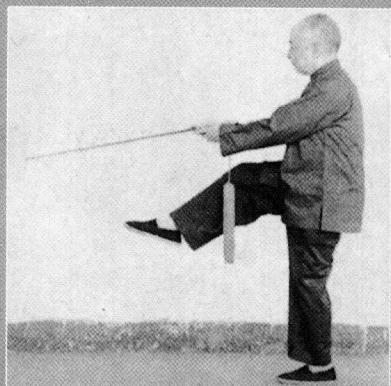


十字手



收势

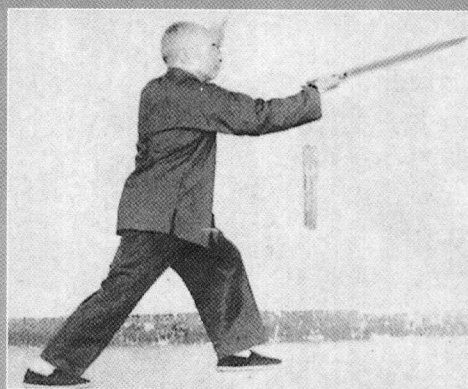
太 极 剑



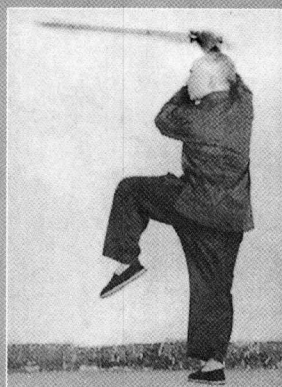
灵猫捕鼠



小魁星



龙行式



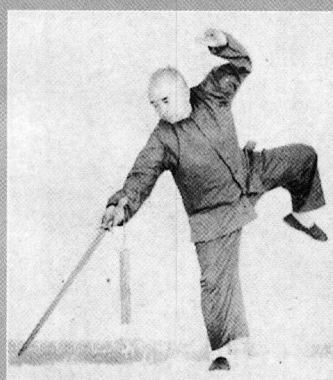
挑帘式



左右车轮



怀中抱月



探海式

太 极 刀



退步跨虎



下勒斜刺



宿鸟投林



含转斜推

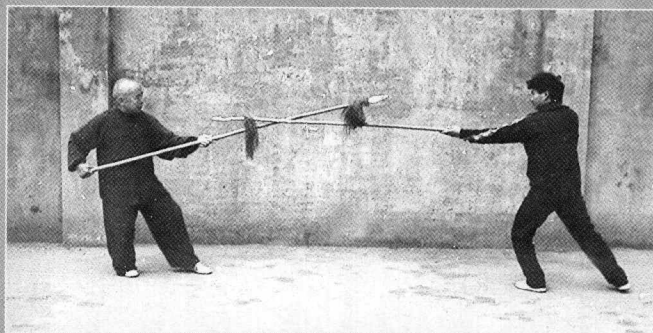


右蹬脚

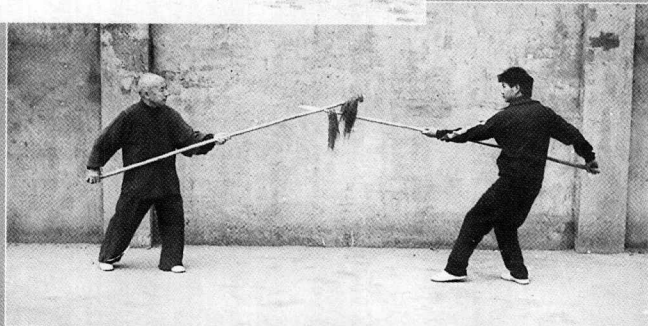


跳步冲刀

太 极 枪



太极四粘枪对练



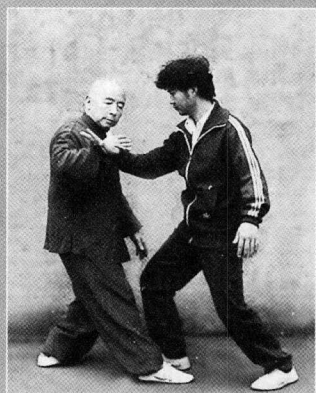
太极四离枪对练



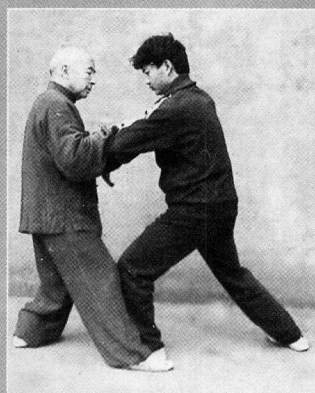
太极十三枪单练



太极推手



定步单推手



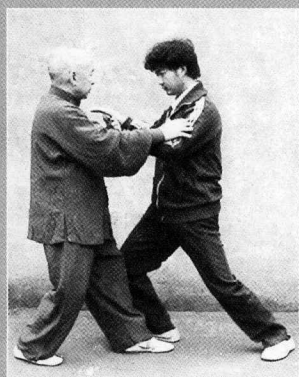
定步双推手



活步推手



顺步推手



行步推手



大摆推手



行步四隅推手

序



中国武术历史悠久,源远流长,是独具中国民族特色的体育项目,它是我国宝贵的传统文化遗产的一个组成部分。其内容丰富、简便易学,适宜于不同年龄和性别的人,不为场地、季节等限制,具有增进健康、祛病延年、防身御敌和陶冶情操等作用,深受广大群众特别是青少年的喜爱。

太极武术是我国劳动人民在长期生产和生活实践中创造和发展起来的一个武术门类,是武术百花园中的一株奇花。20世纪二三十年代,太极武术运动在我国有较快的发展,繁衍了杨、陈、武、孙、吴等风格各异的武术流派,呈现出了一个群星璀璨、百花争艳的可喜局面,步入了相当成熟的阶段。杨氏太极拳为著名武术家杨露禅先生所创编,并由其后裔杨班侯、杨健侯和杨澄甫等人予以继承发展,尤其是杨澄甫的杨氏大架,更以它舒缓、圆活和健身价值显著,而深受广大群众特别是老年人的爱好,使得太极拳很快在国内外普及开来。抗日战争时期,杨澄甫的高足李雅轩先生入川,因此杨氏太极拳得以在重庆、成都、自贡、宜宾和泸州等地广为流传。太极拳体用兼备,不仅具有健身强体的医疗作用,也具有防身御敌的对抗技击功能。杨露禅先生就曾运用太极拳与武林各家拳师较技,均屡操胜券,从而名震京都。由此可见,太极拳不仅适于年老体弱者锻炼,也适于青壮年锻炼。

新中国成立后,在毛泽东同志关于“发展体育运动,增强



人民体质”和“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳和各种各色的体育运动”号召的倡导下，习练太极拳的群众日益增多，太极拳在祖国的大江南北、长城内外获得了较快的发展。党的十一届三中全会以来，随着改革开放的深入，国际体育文化交往的不断增加，作为民族优秀传统文化之一的中华武术，在海外得到了广泛而迅速的传播，我国的一些著名太极拳专家先后应聘到国外授拳讲学，太极拳运动正在苏联、美国、英国、法国、意大利、日本、朝鲜、加拿大、新加坡和菲律宾等国家犹然兴起。

本书作者栗子宜老师，山西榆次人。1930年入川经商。抗战时期，经重庆周子能先生介绍，跟从太极拳名师李雅轩先生习练武术30余年。新中国成立后，曾在成都体育学院工作，长期担任成都市体育场业余体校武术教练，曾任四川省武术协会委员等职，并多次代表四川省参加全国太极拳、剑的比赛。落日西山色更红，80余高龄的栗子宜老师，积极响应国家体委关于挖掘、整理、继承、发展我国传统武术的号召，怀着对武术事业极端热爱的心情，认真伏案写作，总结自己习武授拳的实践经验，经历了五个春秋，撰写成了这本《传统杨氏大架太极拳 械 推手》。新中国成立以来，在党和政府的大力倡导下，不少武术家和武术工作者挥笔著作，出版过许多太极拳专著，但像栗老师这本全面介绍太极拳的拳、剑、刀、枪、推手的著作，却比较少见。这本书可以作为太极拳爱好者习武的辅导，也可供专业武术工作者研究太极拳参考。

我愿热情地把《传统杨氏大架太极拳 械 推手》推荐给广大的太极拳爱好者。祝愿太极拳运动能得到更加广泛的开展，为老人增寿，人民造福，增进群众的健康服务，为四川省和我国的社会主义建设服务。

四川省武术协会主席

雷大燮



前言



太极拳是中国独具民族特色的武术运动瑰宝之一。随着历史文化的进步，科学文明的发展，我国固有的众多武术项目，逐渐成了表演竞技的运动项目、强体防身的体育锻炼项目。太极拳就是中华传统的民间武术，它结合我国古老的道家学说，以阴阳刚柔相生相克的朴素辩证法则，以我国固有的攻守并重的武术为出发点，演变为以守为本，以攻为用的拳法。取法于《周易·系辞》“易有太极，是生两仪”，太极乃无极，至高至极，天地万物之极。两仪指天地，申言之为阴阳、刚柔。宋代理学创始人周敦颐绘《太极图》，对上面的述说作了圆满而周全的图示。又著《太极图说》，极能阐发心性义理之精微。而道家《黄庭经》导引养生的理法有直接而深刻的作用。由此可鉴，太极拳以儒家、道家哲理为指导，武术运动为根本，直接影响于医学、气功学、生理学、运动科学等。

近年来，医学界从生理、疾病方面对练太极拳者用各种仪器定期测验，进行科学推断。对太极拳的健体强身、祛病延年功效有了不少的启示和肯定，我也汲取他们的成果，并向学者调查访问，写成“太极剑体用谈及健身祛病理理的探讨”（详见本书第二章第二节），其理归一，不再多读。而其“放松”“意静”“气沉”更是广泛地用于各个领域，都有显而易见的功效。

杨露禅先生对太极拳法重轻柔，尚听劲。为适应各阶层人士在练法上的要求，他摒弃了原有套路中的发劲、跳跃等动



作,创编出身法灵活、步法紧凑的小架太极拳,传其次子班侯;又以速度均匀、步法沉稳的中架太极拳,传其三子健侯。健侯又传其子兆清(字澄甫),并与澄甫又创编动作柔匀缓慢、姿势舒展大方的大架太极拳,以及短器械太极剑、太极刀;长器械太极枪(又称太极杆子)和徒手对练的太极推手,成为一个完整的拳派体系。由此,杨氏太极拳以其独特的拳派风格,屹立于武林之中,得到国内外人士的喜爱,现在已经发展成为习练者人数最多的太极拳派。

太极拳创始于何人,历来说法不一。有说是唐朝的许宣平、李道子;有说是宋朝或明朝的张三丰;又有说是明末清初的陈王廷……众说纷纭。为了有利于太极拳的研究和发展,应该本着实事求是的科学态度,以史书为依据,以可以追踪溯源而叙其本末。坚信道家的哲学理论为根基,必须是武术功底深厚的人所发轫,少一些丹士的附会,方可以与近代的气功学、生理学、医学、运动学相互为用,相互促进。中华传统文化在世界各国广为流传。太极拳在日本和东南亚诸国扎根很深,影响甚广,近年来,太极拳在一些欧美国家也得到了广泛而迅速的传播和发展,一些著名的太极拳专家曾先后应聘到国外授拳讲学。本人有幸于1986年6月受成都市体育运动委员会的委派,参加成都市和法国蒙彼利埃市结为姐妹城市五周年纪念而组织的武术、舞蹈队赴法国,应邀参加蒙彼利埃城市的国际艺术节,将中华民族独具特色的武术带给法国的友好朋友。在该市广场进行了三次太极拳公开表演,并访问和教学约十家功夫馆和武术馆,受到当地华人和法国朋友的热情欢迎,不管是武术的喜爱者和中国文化爱好者都争相传言,目睹为快。一位研究过老子著作的大学教授、哲学家观看了本人表演的太极拳后说,太极拳真是与道家基本学说相符合。蒙彼利埃市法国青年武术同行米纳欧,是该市一家功夫馆的主持人,更与杨氏太极拳结下了不解之缘。他及功夫馆学员们凝神屏气地学习太极拳,令人感到国外朋友对太极拳的诚心渴求。在我回成



都后不久,米纳欧又专程来到成都,一再要求要深入学习,我专为他传授了半个月的太极拳。当他再次东来成都取经时,据他说已招收学生九百余人,并在该市中心地带新建了一座较大的功夫馆,专门传授太极拳。由此可见,太极拳在国外的巨大影响,欧美国家人民对杨氏太极拳的热爱,可见一斑了。可以预见,太极拳定将成为世界性的运动项目,再而为国际运动会的比赛项目。

子宜受业于李椿年(字雅轩)老师,河北胶河人,吾师赴北京就学于杨澄甫太老师,学成后随师到南京国术馆及杭州,跟从教学多年,1938年入川定居成都,传授杨氏大架太极拳、剑、刀、枪、推手等近40年,对杨氏太极拳的拳架和拳理、拳法均有独到之处,为太极拳的传播作了不懈的努力,传授弟子众多。本人从学30余年,又任教约30年,为使杨氏大架太极拳的系统资料早日面世,供学者参考需要,谨将师授之拳法及太极剑、刀、枪和推手等练法,结合本人教学的经验体会,潜心著述,将吾师所授太极拳术系列项目的原有著述加以补充修改,写成《传统杨氏大架太极拳 械推手》一书,由四川科学技术出版社于1991年出版。本人虽耄耋之年,本着一生学习和教学太极拳的热情和对读者和习练太极拳者的负责精神,响应广大读者的需求,对该书进行全面的修订。举如文字的勘误补漏;古文白话通用现行标点符号,句读分明,意义明确;词句术语力求合乎汉语语法;立意务正确,中心须突出。唯本人才疏学浅,水平所限,疏漏之处在所难免,尚请武林同仁及广大读者不吝批评指正。

本书承郭明新同志协助整理,谨表谢忱。

栗子宜



目 录

第一章 杨氏大架 115 式太极拳	1
一、杨氏大架太极拳的起源和发展	1
二、怎样练习太极拳	2
三、太极拳走架行功中的一些要求	3
(一)松、静	3
(二)太极拳与气功	5
(三)虚实、刚柔	5
(四)用意不用力	6
(五)虚灵顶劲、气沉丹田	7
(六)含胸拔背、松肩沉肘	8
(七)上下相随、内外相合	8
(八)松腰敛臀、尾闾中正	9
四、太极拳走架行功对身体各部位的要求	9
(一)头部	9
(二)眼法	9
(三)身法	10
(四)手型	10
(五)步型	11
(六)腿法	14
五、太极拳行功动作名称及图解	15
(一)杨氏大架 115 式太极拳动作名称	16
(二)杨氏大架 115 式太极拳动作图解	18

