

吴图南 传授 于志钧 编著

杨 式 太极拳 ——小架及 其技击应用



新
平
和
學
PDG

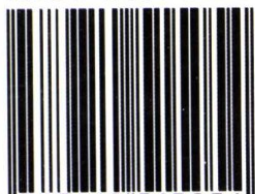
北京体育大学出版社

责任编辑 / 董英双

封面设计 / 大洋立恒



ISBN 7-81051-505-5



9 787810 515054 >



ISBN 7-81051-505-5/G · 434

定 价：14.50元

G8
Y7

杨式太极拳

——小架及其技击应用
(增订本)

吴图南 传授
于志钧 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:董英双

审稿编辑:鲁牧

责任校对:青山

责任印制:长立陈莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳——小架及其技击应用/于志钧编著. -
北京:北京体育大学出版社,2001.8

ISBN 7-81051-505-5

I. 杨… II. 于… III. 太极拳 - 杨式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86008 号

杨式太极拳——小架及其技击应用

于志钧 编著

北京体育大学出版社发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:10.25

定价:14.50 元

2002 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4001—8000 册

ISBN 7-81051-505-5/G·434

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



吴图南先生与作者(1984 年摄于吴图南先生寓所)

序

太极拳运动具有明显的健身祛病作用,已广为人知。其深邃的哲理给人以启迪,得以修身养性;其拳理的独特要求能有效地解除人体的精神过度紧张状态,从根本上消除现代社会“文明病”的致病原因,所以它愈来愈为世人所喜爱。随着太极拳的普及,人们渴望更深刻地了解它,更系统地掌握它。《杨式太极拳——小架及其技击应用》一书的出版,有助于人们从以下三个方面去探求:

首先是太极拳的源流。曾有人希望我们组织较深入的专题研讨,《中华武术》编辑部也曾接受我们的建议开辟过专栏,但反响不大。本书作者于志钧先生带了个头,他根据自己的潜心研究,引典论证,亮明观点,这必将引起更多的专家、学者和武术工作者本着“双百”方针,畅所欲言,共同探讨,严谨论证,推进这一领域的研究。

其二,太极拳的技击之道。杨式太极拳小架是偏重于技击的,作者根据从师于太极拳名家吴图南先生学艺练功的体

会,应用科学原理进行了阐述,有新意,无玄虚之感。对太极拳技击的科学原理,目前还处于研究探讨阶段,会有不同观点,只要本着求实精神,定会恰如其分地探求出太极拳的技击之道。

其三,太极拳推手是一种斗智、用招、体验内劲的安全和富有娱乐性的高级技击竞技的好形式,不但我国人民喜爱,要求办班推广,外国朋友更为向往。作者根据自己的实践和教学试点,提供了经验,丰富了教材,定会使推手爱好者受益。我国太极拳流派很多,在推手方面各有特色和宝贵经验。在本书的启发下,希望有更多的专家和老拳师把他们的研究成果、经验体会无保留地奉献出来,为太极拳推手的推广和发展做出贡献。

中国武术研究院
理论研究室主任 夏柏华
1991 年于北京

前 言

杨式太极拳有大架和小架之分。大架的姿势较高,动作舒展大方,适于老、中、青各层次的太极拳爱好者练习,故流传极广,今天已经流行于海内外。大架为杨澄甫先生定型,现在的24式简化太极拳和杨式太极拳竞赛套路都是在杨式大架的基础上改编的;小架姿势很低、步子大、动作快、难度大,适于青少年演练。小架为杨澄甫之兄杨少侯先生所传。少侯先生一生授徒很少,今天会练小架的人已很鲜见。当代太极拳大师吴图南先生从吴鉴泉先生学习太极拳8年,后又从杨少侯先生学习太极拳小架4年,深得少侯先生之真传。

吴图南先生一生授徒多传授吴鉴泉先生的大架,而对少侯小架则秘惜少传,故今人多已不知杨式太极拳小架为何物。

笔者于1950年在清华大学读书时从吴图南先生学习太极拳,有幸得传杨式太极拳小架,小架也叫快架或用架。吴图南先生讲:太极拳小架是杨露禅宗师多年研究,由太极拳里取出所有精华编成的,练时很快,200多个架式(含重式)在2分钟内打完,没有深厚的功底是打不下来的。所谓“用架”就是着重于技击,要求练到无一处不轻灵、无一处不坚韧、无一处不沉着、无一处不顺遂,通体贯串,丝毫无间,练起来非常之活

泼、小巧。

吴图南先生已于1989年仙逝。笔者有鉴于杨式太极拳小架有失传的危险,今由笔者学生欧阳雪萍演示,拍照整理,绘图,说明姿势动作和技击应用,贡献给广大太极拳爱好者,特别是青少年太极拳学习者。

太极拳在我国流传很广,是一种影响极大的拳种,可以说从北到南,由东到西,都可以看到打太极拳的人。近年来又漂洋过海传遍全世界。为什么太极拳会有这样大的影响?有人说在于太极拳的健身养生价值,这当然是正确的。然而,这也是片面的。太极拳是中华武术之精华,它还有非常重要的另一方面,就是技击之道。中华武术自古以来就是技击与养生并重的,所以数千年来一直在神州大地传播发展,经久不衰。世界进入20世纪90年代,传统的古老技击艺术多被纳入现代体育范围而赋予新的生命。太极拳也必然顺应这个潮流而进。

我们相信,本书的出版将使太极拳的面貌改观,一改慢慢腾腾的老面孔,一个松、柔、敏、快的太极拳套路将展现在读者的面前,可以预见太极拳小架(快架、用架)将为广大青少年所喜爱而迅速推广到全国乃至全世界。本书的出版也必能引起广大太极拳爱好者对太极拳技击的兴趣,为太极拳教练员提供良好的训练教材,使太极拳技击早日成为现代体育竞赛的正式项目。

本书经中国武术研究院理论研究室夏柏华审阅,提出宝贵意见并作序,作者表示衷心的感谢。

再版前言

《杨式太极拳——小架及其技击应用》一书,出版后深受太极拳爱好者欢迎,不少人来信给作者,询问杨式小架的练法、打法和理论上的一些深入的探讨,也有一些读者非常认真,按书练习后亲自到北京找我,演示给我看,请我改正。使我特别高兴的是,1992年我被国家武术研究院聘为全国太极拳、剑、推手比赛仲裁委员之际,在锦州用三个早晨,教了十位不满10岁的儿童杨式小架太极拳,他们真地学会了拳架套路,能用2分钟打完全套拳势。此外,美国及香港地区都有人看了《杨式太极拳——小架及其技击应用》一书,并按书学练。

本书第一版很快就销售完了,近来仍有太极拳爱好者致函作者,索书。北京体育大学出版社拟再版本书,并要求我能重新订正和补充杨式小架太极拳的散手部分。现在,我除订正了初版中的差错,还增写了“杨式太极拳小架拆招应用”一章,供习练者学习参考。

于志钧

2001年5月于北京

目 录

第一章 太极拳源流、经典著作及其古典哲学基础	(1)
第一节 研究太极拳发展史的意义	(1)
第二节 太极拳的源流	(3)
一、太极拳创始于陈家沟说	(3)
二、太极拳创始于陈家沟出现太极拳之前	(6)
三、太极拳源流考证	(13)
第三节 太极拳经典著作	(20)
一、太极拳论(山右王宗岳)	(20)
二、太极拳论(张三丰)	(21)
三、十三势行功心解	(21)
四、十三势歌	(22)
五、打手歌	(23)
六、三十七势心会论(许宣平)	(23)
七、十六关要论(许宣平)	(23)
第四节 太极拳理论的古典哲学基础	(24)

一、太极拳的哲理是《易》对宇宙的认识论	(24)
二、太极拳理论采用了《易》提出的对立变化规律	(25)
三、《易》是太极拳方法论的理论基础	(27)
第二章 杨式太极拳小架的基础功夫	(30)
第一节 腰腿功	(31)
一、踢 腿	(31)
二、下 腰	(32)
第二节 活关节	(33)
一、旋颈项	(33)
二、活肩揉指腕	(33)
三、活 腰	(34)
四、活 胯	(34)
第三节 步 型	(34)
一、弓 步	(34)
二、侧弓步	(34)
三、坐步(虚步)	(34)
四、仆 步	(35)
五、连枝步(丁虚步)	(35)
六、独立步	(36)

第三章 杨式太极拳小架套路及其技击应用

.....	(37)
一、起势(太极势)	(38)
二、揽雀尾	(38)
三、单鞭	(40)
四、提手上势	(41)
五、白鹤亮翅	(41)
六、搂膝拗步	(42)
七、手挥琵琶	(44)
八、进步搬拦捶	(45)
九、如封似闭	(46)
十、抱虎归山	(47)
十一、揽雀尾(斜)	(48)
十二、斜单鞭	(49)
十三、肘底看捶	(50)
十四、倒撵猴	(51)
十五、斜飞势	(52)
十六、提手上势	(53)
十七、白鹤亮翅	(54)
十八、搂膝拗步	(54)
十九、海底针	(54)

二〇、山通背(扇通背)	(54)
二一、撇身捶	(55)
二二、退步撇拦捶	(56)
二三、上势揽雀尾	(58)
二四、单鞭	(58)
二五、云手	(58)
二六、单鞭	(60)
二七、高探马	(60)
二八、左右分脚	(61)
二九、转身蹬脚	(64)
三〇、进步栽捶	(65)
三一、翻身撇身捶	(66)
三二、翻身二起脚	(67)
三三、披身蹬脚	(68)
三四、转身蹬脚	(69)
三五、上步撇拦捶	(70)
三六、如封似闭	(71)
三七、抱虎归山	(71)
三八、揽雀尾(斜)	(72)
三九、斜单鞭	(72)
四〇、野马分鬃	(72)
四一、玉女穿梭	(74)

四二、上势揽雀尾	(78)
四三、单 鞭	(78)
四四、云 手	(78)
四五、单 鞭	(78)
四六、下 势	(78)
四七、金鸡独立	(79)
四八、倒撑猴	(80)
四九、斜飞势	(80)
五〇、提手上势	(80)
五一、白鹤亮翅	(80)
五二、搂膝拗步	(80)
五三、海底针	(81)
五四、山通背(扇通背)	(81)
五五、搬身捶	(81)
五六、上步搬拦捶	(81)
五七、上势揽雀尾	(81)
五八、单 鞭	(82)
五九、云 手	(82)
六〇、单 鞭	(82)
六一、高探马	(82)
六二、穿 掌	(82)
六三、转身十字摆莲	(82)

六四、搂膝指裆捶	(84)
六五、上势揽雀尾	(84)
六六、单鞭下势	(85)
六七、上步七星	(85)
六八、退步跨虎	(86)
六九、转身扑面掌	(86)
七〇、转身双摆莲	(87)
七一、弯弓射虎	(88)
七二、十字手	(88)
七三、合太极	(89)

第四章 太极拳技击的科学原理 (90)

第一节 太极拳内劲的科学原理 (91)

一、内力的发生机制 (92)

二、内力的传递 (93)

三、打击力的作用 (94)

第二节 太极拳技击之慢与快 (96)

一、第一含义“拉长对方的攻击过程” (96)

二、第二含义“不思而得” (98)

三、第三含义“入道” (99)

第三节 以静制动 (100)

一、为什么提出“以静制动” (100)

二、静为本,动为末	(101)
第四节 太极拳的三步功夫	(101)
一、松 功	(101)
二、技击功	(103)
三、太极拳之气	(105)
第五章 太极拳推手基本方法	(110)
第一节 单推手法	(111)
一、单推手方法	(111)
二、单推手的攻防	(113)
第二节 四正推手法	(115)
第三节 四隅推手法	(117)
第六章 太极拳推手发劲方法	(123)
第一节 整体发劲法	(123)
第二节 单人发劲方法	(125)
一、前冲劲	(125)
二、后捋劲	(126)
三、侧旋前冲劲	(126)
四、上旋前冲劲	(128)
五、上旋劲	(128)
第三节 双人推手发劲方法	(130)