

TAIJUQUAN TIYONG QUANSHU

太極拳  
用全書

楊澄甫著 上海書店印行

TAIJUQUAN TIYONG QUANSHU

6821  
28

杨澄甫著

太極拳體用全書

上海書局

上海書店

本书根据中华书局1948年再版本复印

**太极拳体用全书**

杨澄甫著

**上海书店影印**

(上海福州路401号)

兵书书店上海发行所发行

嘉定县封浜印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 2 3/4

1986年4月第一版 1986年4月第一次印刷

印数 1—40000

J114·1 定价 0.50 元

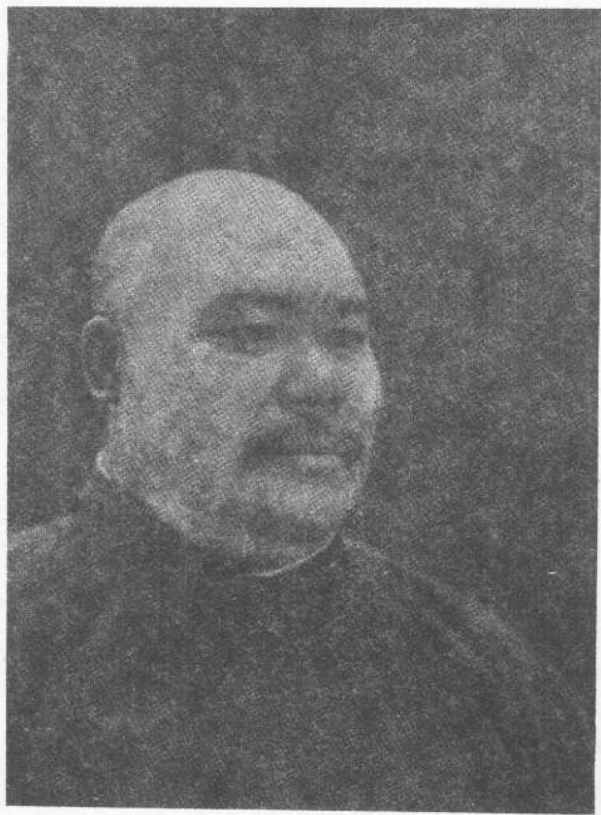
## 影 印 说 明

杨式太极拳拳架起落平稳、开合舒展，是目前流传最广的太极拳种。本书是杨澄甫的名著，并有杨澄甫晚年的全套拳架照片。此书原版流传稀少，今据一九四八年版影印。

ZU 26/07

上海書店一九八五年六月

著者澄甫先生



## 張真人傳

真人遼東懿州人。姓張。名全一。又名君實。字元元。號三峯。史稱宋末時人。生有異質。龜形鶴骨。大耳圓目。身高七尺。修髯如戟。頂作一髻。常戴偃月冠。一笠一衲。寒暑禦之。不飾邊幅。人皆目爲張邈遺。所啖升斗輒盡。或避穀數月自若。書過目不忘。游處無恆。或云一日千里。洪武初。至蜀太和山。結庵玉虛宮。自行脩鍊。洪武二十七年。復入湖北武當山。與鄉人論經典。臺臺不倦。一日在室讀經。有鶴在庭。其鳴如諍論。真人由窗視之。鶴在樹。注目下睹。地上有一長蛇。蟠結仰顧。少頃。鶴鳴聲上下。展翅相擊。長蛇探首微閃躲過鶴翅。鶴自下復上。俄時性燥。又飛下翅擊。蛇亦蜿蜒輕身閃過。仍作盤形。如是多次。真人出。鶴飛蛇走。真人由此悟。以柔克剛之理。因按太極變化。而成太極拳。動靜消長。通於易理。故傳之久遠。而功效愈著。北平白雲觀。現存有真人聖像。可供瞻仰云。

## 自序

余幼時。見先大父祿禪公。率諸父及諸從遊者。日從事於太極拳。或單練。或對習。昕夕不輟。心竊疑之。以爲是一人敵。項籍所不屑學者。余他日當學萬人敵。稍長先伯父班侯公。命余從之學。於是向之所疑者。不復能隱。則直陳之。先大夫健侯公怒斥之曰。惡。是何言。汝大父以此世吾家。若乃欲墜箕裘。先大父亟止之曰。此不能折服孺子也。以手撫余曰。居。吾語汝。吾之習此而教人者。非以敵人。乃以衛身。非以用世。乃以救國。今之君子。祇知國之弊在貧。而未知國之病在弱也。是故謀國是者。競籌救貧之策。未聞有振衰起頹之圖。惟其通國皆病夫。誰復勝此重任。積弱斯貧。貧實原於弱也。故此自當以救弱爲急務。舍此不圖。抑亦末矣。余自幼卽以救弱爲己任。嘗見賣解者。其精神體魄。固不遜於外人所謂大力士武士道者。余大喜叩其術。祕不以

告。乃知中國自有強身之術。而一弱至此。豈無故哉。嗣聞豫中陳家溝陳氏有內家拳之名。躡躡往從陳師長興學。雖不見拒於門牆之外。然日居月諸。迄未許窺堂奧。忍心耐守。凡十餘稔。師憫余誠。始於月明人靜時。舉箇中妙諦。以授余。學成來京師。誓本素志。廣授於人。未幾。見從吾學者。瘠者肥。羸者腴。而病者健。乃大喜。顧以一人之所授有限。則如愚公之移山。更以諸若父叔輩。暨諸從遊者。若志在用世。寧鄙視救世之術。而不學乎。余於是。始恍然於先大父之孳孳斯術。且以世吾家者。蓋有在也。遂欣然請受教。先大父更詔之曰。太極拳創自宋末張三峯。傳之者。爲王宗岳。陳州同。張松溪。蔣發諸人相承不絕。陳長師。乃蔣先生發唯一之弟子。其術本於自然。而爲形不離太極。爲式十三。而運用靡窮。運動身體。而感及心靈。故非習之既久。驟難得其奧妙。從吾學者。不乏其人。而鱸火純青之候。雖班侯猶未易言也。然就強身而論。則一日有一日之益。一年有一年之効。孺子知之。其有以宏吾志。余謹識之不取忘。自是而後。契而不舍者。閱二十寒暑。而先大父。先伯父。及先大夫。先後捐館。余始則授徒舊都。嗣以局促一隅。爲効褊頗。更南走



江淮閩浙間。復囑陳生微明。以余口授者。刊爲一書。歷十餘年。而太極拳之風行。自河南北。及於江左右。甚且粵水之濱。習之者亦大有其人矣。顧陳子之書。僅述單人練習之程序。且翻閱十數年前之功架。又復不及近日。於此見斯術之無止境也。今因諸生之請。復繼續將體用之全法。編次成集。基本練法。及推手大撮。一一附以最近圖影。付諸梨棗。以公於世。劍法及槍戟刀等。擬爲第二集續刻。非敢以術自鳴。竊欲宏先人振人救世之志云爾。

中華民國二十二年春廣平澄甫楊兆清

## 例言

一、本書編著之要旨。在乎體用兼備。世之學太極拳者。日見繁多。未明體用之法。殊鮮心身之益。故特不珍敝帚以千金。冀得造極登峯之多士。自強之旨。竊願與國人共勉之。

一、太極拳本易之太極八卦。曰理。曰氣。曰象。以演成。孔子所謂範圍天地之化而不過。豈能出於理氣象乎。惟理氣象乃太極拳之所胚胎也。三者得能兼備。而體用全矣。然象則取法太極八卦。氣則不出於陰陽剛柔。理則主宰變易不易。以窮其化。學者尤宜先求其象。以養其氣。久之自然能得其理矣。

一、太極拳之主體。貴在動靜有常。故練時舉步之高低。伸手之疾徐。運動之輕重。進退之伸縮。氣息之宏細。顧盼之左右上下。腰頂背腹之俯仰。須知各有常度。不可忽高忽低。忽疾忽徐。忽輕忽重。忽伸忽縮。忽宏忽細。忽左右上下俯仰之不勻也。惟步之高低。手之疾徐。如能得有常度。則

亦不必拘其高低疾徐之有一定法則也。

一、太極拳要點。凡十有三。曰沈肩垂肘。含胸拔背。氣沈丹田。虛靈頂勁。鬆腰胯。分虛實。上下相隨。用意不用力。內外相合。意氣相連。動中求靜。動靜合一。式式均勻。此十三點。凡一動作。皆要注意。不可無一式中。而無此十三要點之觀念。缺一不可。學者希留意參合也。

一、本書之用法。爲已熟練太極拳者。進一步而言也。故方向不必拘定。則四正四隅皆可試用。如未熟練拳法者。不可躐等而習用法。恐素無根柢。終少成效。初學者。希細閱上圖之單人功架。久嫻體法。則用法不難而得也。

一、大極拳祇有一派。無二法門。不可自眩聰明。妄加增損。前賢成法。倘有可移易之處。自元明迄今。已數百年。如有可改之處。昔人亦已先我行之矣。烏待吾輩乎。願後之學者。弗惟外之是驚。而惟內之是求。欲進精醇。期日可待。要之拳式細目。非取形似。必求意合。惟恐私心妄改。以誤傳誤。易失體用之真傳。以致湮沒昔賢之本意。茲照舊本校正。以垂爲正

範。

一、太極拳。非專爲與有力者鬪狠而作。蓋三峯真人。創造柔拳。以資助道體之用。世之有願衛身養性。却病延年者。無論騷人墨客。羸弱病夫。以至老幼閭人。皆可學習。有恆者。三歲有成。若問其用。則在不用力。而却不畏有力也。倘有大力者。來擊我。以吾之至柔。自足以制勝者。蓋順其勢而取之也。衛身養性之要。亦曰順而守其弱也可。不然雖有勇力如賁育者。亦非太極拳家之所取也。

一、初學此拳式者。萬不可貪多。每日僅熟練一二式。則易窺其底蘊。多者僅得其皮毛耳。練畢弗卽坐。須稍散步數圈。以調暢其氣血。

一、炎夏練畢。弗用涼水盥手。恐其鬱火。嚴冬鍊罷。宜速着衣。以免受涼。功夫宜寒暑增加。所謂夏鍊三伏。冬鍊三九。比春秋日勝。晨甫起床。及夜將就睡。兩時萬不可間斷。則功夫易見有成也。

一、太極劍及槍刀戟等。當陸續刊行。以供同好。

# 太極拳體用全書

## 太極拳起勢

此爲太極拳預備動作之姿勢。立定時。頭宜正直。意含頂勁。眼向前平視。含



胸拔背。不可前俯後仰。沈肩垂肘。兩手指尖向前。掌心向下。鬆腰胯。兩足直踏。平行分開。距離與肩相齊。尤要精神內固。氣沉丹田。一任自然。不可牽強。守我之靜。以待人之動。則內外合一。體用

## 第一節

兼全。人皆於此勢易爲忽略。殊不知練法用法。俱根本於此。望學者首當於此注意焉。

## 攬雀尾棚法

攬雀尾爲太極拳體用兼全之總手。卽推手所謂黏連貼隨。往復不離不斷。遂以雀尾比喻手臂。故總名之曰。攬雀尾。其法有四。曰棚攬擠按。



棚法。由起勢。設敵人對面用左手擊我胸部。我將右足卽向右側分開坐實。隨起左足往前踏出一步。屈膝坐實。後腿伸直。遂爲左實右虛同時將左手提起至胸前。手心向內

。肘尖略垂。卽以我之腕貼在彼之肘腕中間。用橫勁向前往上棚去。不可露呆板平直之像。則彼之力既爲我移動。彼之部位亦自不穩矣。

## 攬雀尾擺法

由前勢。設敵人用左手擊我側肋部。我即將右足向右前正面踏出。屈膝踏實。左脚變虛。身亦同時向右面轉。眼隨往平看。右左手同時圓轉。往右前出動。



右手在前。手心側向裏。左手在後。手心側向內。轉至右手心向下。左手心向上時。速將我右肘腕間。側貼彼肘節上。側仰左腕。以腕背粘彼之腕背臂上。向左外側。全身

## 第三節

坐在左腿。左脚實。右脚虛。此時敵如進攻。我即內向胸前。右側擺來則彼之根力拔起。身亦隨之傾斜矣。

攬雀尾擠法

由前勢。設敵人往回抽其臂。我即屈右膝。右腳實。左腿伸直。伸腰長往。隨

第四節



之前進。眼神亦直前往上送去。同

時速將右手腕向外翻出。左手心貼

我之右腕臂間。向前往。乘其抽臂

之際。隨出擠之。則敵必應手而跌矣。



## 攬雀尾按法

由前勢。設敵人乘勢從左側來擠。我即將兩腕。從左側往上用提勁。空其擠力

。手指向上。手心向前。沉肩垂肘

。坐腕。含胸。全身坐於左腿。速

用兩手心按其肘及腕部。向前逼按

去。屈右膝。坐實。伸左腿腰亦同

## 第五節



時往前進攻。眼神隨動往前從上送去。則敵人即後仰跌出矣。