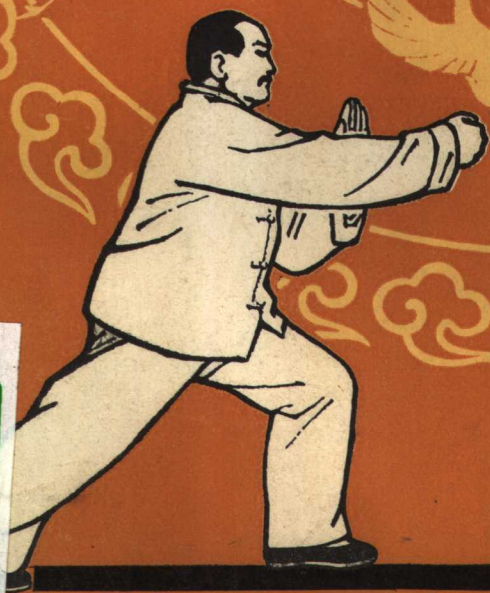


杨式 太极拳



人民体育出版社

楊式太極拳

傅鐘文 演述

周元龍 筆錄

顧留馨 審

人民體育出版社

杨式太极拳

傅钟文演述 周元龙笔录 顾留馨审

*

人民体育出版社出版

农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 50 千字 $4\frac{4}{32}$ 印张

1963 年 3 月第 1 版 1980 年 10 月第 2 次印刷

印数: 65,001—106,500 册

统一书号: 7015·1184 定价: 0.44 元

责任编辑: 阎海、王洁

封面设计: 周梦麟、孙今荣

重 印 说 明

我社于一九六三年三月出版了《杨式太极拳》第一版本，书中介绍了著名拳师杨澄甫的技术套路和练习心得。

这次重印再版，除改写了《杨式太极拳简介》外，保留了原书的全部内容。为了更好地继承和发展传统的太极拳技术和理论，希望读者提出宝贵意见。

人民体育出版社编辑部

一九八〇年四月

杨式太极拳简介

杨式太极拳是太极拳的一个流派。这派太极拳是由河北永年人杨露禅(1799—1872)及其子杨健侯(1839—1917)、其孙杨澄甫(1883—1936)等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之；练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。

由于杨式太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，因此它深受广大群众热爱，开展得最为广泛。

杨式太极拳的拳架有高、中、低之分，初学者可根据不同年龄、性别、体力条件，以及不同的要求，采用高低不同的拳架适当调整运动量。因此，它既适于体力较好者用来增强体质，又适用于体弱者作为疗病和保健的手段。

前 言

为了继承杨澄甫老师精湛的太极拳技术，我受人民体育出版社之托，自1961年5月开始编写本书，直至1962年8月才全部写完。

“太极拳之练习谈”和“太极拳说十要”两文，录自先师杨澄甫所著《太极拳体用全书》，并在三两处做了某些删节，以作为读者练习本拳套时的指南。

拳路图解和推手图解两部分系由我演说，由周元龙同志笔录和绘图。

编写本书的目的在于继承传统套路，并不以技击为主，所以只在动作方面作了较详细的说明，对于技击作用则从略。在动作要点方面，我根据《太极拳体用全书》的原来架式，同时参考先师所著《太极拳使用法》而编写的，另外我尽量将过去先师教导我时对每个姿势所提出的要求写出，未曾增减，公诸同好，以为楷式。在图照方面，有76幅是按照先师原有拳照加以摹绘的，其余是根据练法和动作分解上的需要而添绘的。

在编写本书过程中，国家体委武术科和上海市体委曾予以大力支持，顾留馨同志对本书进行审阅，并提出了宝贵的意见。此外，先师次子振基和三子振铎曾为本书校订。我在这里谨表示衷心的感谢。

本书由我主编，但限于水平，所有演说难免有不到之处，热忱希望读者不吝指正和批评。

傅钟文 谨识

1962年8月于上海

目 录

第一章 太极拳要领	(1)
太极拳之练习谈	(1)
太极拳说十要	(4)
第二章 杨式太极拳图解	(7)
杨式太极拳拳式名称顺序	(7)
关于图解的几点说明	(9)
杨式太极拳图解	(11)
第三章 杨式太极推手	(112)
定步推手	(112)
活步推手	(114)
大捋	(116)
附 录	(123)

第一章 太极拳要領

太极拳之练习談

楊澄甫口述

張鴻達筆錄

中国之拳术，虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术，历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者，在在皆是，学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。

太极拳，乃柔中寓刚，棉里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。故研究此道者，须经过一定之程序与相当之时日，虽然良师之指导、好友之切磋，固不可少，而最紧要者，是在逐日自身之锻炼。否则谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门外汉者，未有逐日功夫。古人所谓，终思无益，不如学也。若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举拳炼，无论老幼男女，及其成功则一也。

近来研究太极拳者，由北而南，同志日增，不禁为武术前途喜。然同志中，专心苦练，诚心向学，将来不可限量者，固不乏人，但普通不免入于两途，一则天才既具，年力又强，举一反三，顿悟出群，惜乎稍有小成，便是满足，遽邇中辍，未能大受；其次急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全，虽能依样葫芦，而实际未得此中三昧，一經考究其方向动作，上下内外，皆未合度，如欲改正，则式式皆须修改，且朝經改正，而夕已忘却。故常聞人曰：“习拳容易改拳难”。此語之来，皆由速成而致此。如此輩者，以誤传誤，必致自誤誤人，最为技术前途忧者也。

太极拳开始，先練拳架。所謂拳架者，即照拳譜上各式名称，一式一式由师指教，学者悉心靜气，默記揣摩，而照行之，謂之練架子。此时学者应注意内外上下：属于内者，即所謂用意不用力，下則气沉丹田，上則虛灵頂劲；属于外者，周身輕灵，节节貫串，由脚而腿而腰，沉肩曲肘等是也。初学之时，先此数句，朝夕揣摩，而体会之，一式一手，总需仔細推求，举动練習，务求正确。习練既純，再求二式，于是逐漸而至于习完，如是則毋事改正，日久亦不致更变要領也。

习練运行时，周身骨节，均須松开自然。其一，口腹不可閉气；其二，四肢腰腿，不可起强劲。此二句，学内家拳者，类能道之，但一举动，一轉身，或踢腿摆腰，其气喘矣，其身搖矣，其病皆由閉气与起强劲也。

一、拳練时头部不可偏側与俯仰，所謂要“頂头悬”，若有物頂于头上之意，切忌硬直，所謂悬字意义也。目光虽然

向前平視，有時當隨身法而轉移，其視線雖屬空虛，亦為變化中一緊要之動作，而補身法手法之不足也。其口似開非開，似閉非閉，口呼鼻吸，任其自然。如舌下生津，當隨時嚥入，勿吐棄之。

二、身軀宜中正而不倚，脊梁與尾閭，宜垂直而不偏；但遇開合變化時，有含胸拔背、沉肩轉腰之活動，初學時節須注意，否則日久難改，必流于板滯，功夫雖深，難以得益致用矣。

三、兩臂骨節均須松开，肩應下垂，肘應下曲，掌宜微伸，指尖微曲，以意運臂，以氣貫指，日積月累，內勁通靈，其玄妙自生矣。

四、兩腿宜分虛實，起落猶似貓行。體重移于左者，則左實，而右腳謂之虛；移于右者，則右實，而左腳謂之虛。所謂虛者，非空，其勢仍未斷，而留有伸縮變化之余意存焉。所謂實者，确实而已，非用勁過分，用力過猛之謂。故腿曲至垂直為準，逾此謂之過勁，身軀前扑，即失中正姿勢。

五、腳掌應分踢腿（譜上左右分腳或寫左右翹腳）與蹬腳二式，踢腿時則注意腳尖，蹬腿時則注意全掌，意到而氣到，氣到而勁自到，但腿節均須松开平穩出之。此時最易起強勁，身軀波折而不穩，發腿亦無力矣。

太極拳之程序，先練拳架（屬於徒手），如太極拳、太極長拳；其次單手推挽、原地推手、活步推手、大攏、散手；再次則器械，如太極劍、太極刀、太極槍（十三槍）等是也。

練習時間，每日起床後兩遍，若晨起無暇，則睡前兩

遍。一日之中，应練七八次，至少晨昏各一遍。但醉后，飽食后，皆宜避忌。

練習地点，以庭园与厅堂，能通空气，多光线者为相宜。忌直射之烈风与有阴湿霉气之場所，因身体一經运动，呼吸定然深长，故烈风与霉气，如深入腹中，有害于肺脏，易致疾病也。練習之服装，以寬大之中服短装与闊头之布鞋为相宜。习練經时，如遇出汗，切忌脫衣裸体，或行冷水揩抹，否則未有不罹疾病也。

太极拳說十要

楊澄甫口述

陈微明笔录

一、虛灵頂勁 頂勁者，头容正直，神貫于頂也。不可用力，用力則項强，气血不能流通，須有虛灵自然之意。非有虛灵頂勁，則精神不能提起也。

二、含胸拔背 含胸者，胸略內涵，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出則气拥胸际，上重下輕，脚跟易于浮起。拔背者，气貼于背也，能含胸則自能拔背，能拔背則能力由脊发，所向无敌也。

三、松腰 腰为一身之主宰，能松腰然后两足有力，下盘穩固；虛实变化皆由腰轉动，故曰：“命意源头在腰隙”，有不得力必于腰腿求之也。

四、分虛实 太极拳术以分虛实为第一义，如全身皆坐

在右腿，則右腿为实，左腿为虛；全身皆坐在左腿，則左腿为实，右腿为虛。虛实能分，而后轉动輕灵，毫不費力；如不能分，則迈步重滯，自立不稳，而易为人所牵动。

五、沉肩墜肘 沉肩者，肩松开下垂也。若不能松垂，两肩端起，則气亦随之而上，全身皆不得力矣。墜肘者，肘往下松墜之意，肘若悬起，則肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

六、用意不用力 太极拳論云：此全是用意不用力。練太极拳全身松开，不使有分毫之拙劲，以留滯于筋骨血脉之間以自縛束，然后能輕灵变化，圓轉自如。或疑不用力何以能长力？盖人身之有經絡，如地之有沟洫，沟洫不塞而水行，經絡不閉則气通。如渾身僵劲滿經絡，气血停滯，轉动不灵，牵一髮而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉，如是气血流注，日日貫輸，周流全身，无时停滯。久久練習，則得真正內劲，即太极拳論中所云：“极柔軟，然后极坚剛”也。太极拳功夫純熟之人，臂膊如綿裹鉄，分量极沉；練外家拳者，用力則显有力，不用力时，則甚輕浮，可見其力乃外劲浮面之劲也。不用意而用力，最易引动，不足尚也。

七、上下相随 上下相随者，即太极拳論中所云：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总須完整一气”也。手动、腰动、足动，眼神亦随之动，如是方可謂之上下相随，有一不动，即散乱也。

八、内外相合 太极拳所練在神，故云：“神为主帅，身为驅使”。精神能提得起，自然举动輕灵。架子不外虛实

开合。所謂开者，不但手足开，心意亦与之俱开，所謂合者，不但手足合，心意亦与之俱合，能内外合为一气，則渾然无間矣。

九、相連不斷 外家拳术，其劲乃后天之拙劲，故有起有止，有續有断，旧力已尽，新力未生，此时最易为人所乘。太极拳用意不用力，自始至終，綿綿不断，周而复始，循环无穷。原論所謂“如长江大河，滔滔不絕”，又曰“运劲如抽絲”，皆言其實串一气也。

十、动中求靜 外家拳术，以跳躑为能，用尽气力，故練習之后，无不喘气者。太极拳以靜御动，虽动犹靜，故練習架子愈慢愈好。慢則呼吸深长，气沉丹田，自无血脉僨张之弊。学者細心体会，庶可得其意焉。

第二章 楊式太極拳圖解

楊式太極拳拳式名稱順序

- | | | | |
|------|--------|-------|-------|
| 第一式 | 預備式 | 第十五式 | 抱虎歸山 |
| 第二式 | 起勢 | 第十六式 | 肘底看捶 |
| 第三式 | 攪雀尾 | 第十七式 | 左右倒攪猴 |
| 第四式 | 單鞭 | 第十八式 | 斜飛式 |
| 第五式 | 提手上勢 | 第十九式 | 提手上勢 |
| 第六式 | 白鶴亮翅 | 第二十式 | 白鶴亮翅 |
| 第七式 | 左攢膝拗步 | 第二十一式 | 左攢膝拗步 |
| 第八式 | 手揮琵琶 | 第二十二式 | 海底針 |
| 第九式 | 左右攢膝拗步 | 第二十三式 | 扇通背 |
| 第十式 | 手揮琵琶 | 第二十四式 | 撇身捶 |
| 第十一式 | 左攢膝拗步 | 第二十五式 | 進步撇攔捶 |
| 第十二式 | 進步撇攔捶 | 第二十六式 | 上步攪雀尾 |
| 第十三式 | 如封似閉 | 第二十七式 | 單鞭 |
| 第十四式 | 十字手 | 第二十八式 | 云手 |

第二十九式 单鞭
第三十式 高探馬
第三十一式 左右分脚
第三十二式 轉身蹬脚
第三十三式 左右搜膝拗步
第三十四式 进步栽捶
第三十五式 翻身撇身捶
第三十六式 进步搬拦捶
第三十七式 右蹬脚
第三十八式 左打虎式
第三十九式 右打虎式
第四十式 回身右蹬脚
第四十一式 双掌贯耳
第四十二式 左蹬脚
第四十三式 轉身右蹬脚
第四十四式 进步搬拦捶
第四十五式 如封似閉
第四十六式 十字手
第四十七式 抱虎归山
第四十八式 斜单鞭
第四十九式 野馬分鬃
第五十式 攪雀尾
第五十一式 单鞭
第五十二式 玉女穿梭

第五十三式 攪雀尾
第五十四式 单鞭
第五十五式 云手
第五十六式 单鞭
第五十七式 下势
第五十八式 金鷄獨立
第五十九式 左右倒搬猴
第六十式 斜飞式
第六十一式 提手上势
第六十二式 白鶴亮翅
第六十三式 左搜膝拗步
第六十四式 海底針
第六十五式 扇通背
第六十六式 轉身白蛇吐信
第六十七式 搬拦捶
第六十八式 攪雀尾
第六十九式 单鞭
第七十式 云手
第七十一式 单鞭
第七十二式 高探馬带穿掌
第七十三式 十字腿
第七十四式 进步指點捶
第七十五式 上步攪雀尾
第七十六式 单鞭

第七十七式 下勢
第七十八式 上步七星
第七十九式 退步跨虎
第八十式 轉身摆蓮
第八十一式 弯弓射虎

第八十二式 进步搬拦捶
第八十三式 如封似閉
第八十四式 十字手
第八十五式 收勢

关于图照的几点說明

1. 楊式太极拳图解有动作分解图 244 幅和附图 7 幅，共計 251 幅，其中有 76 幅是按照楊澄甫生前拳照摹繪的，其余是根据需要而添繪成楊澄甫体型的。今将按楊澄甫原照所描之图的图号列出，以便讀者参考：3、6、9、11、14、17、22、24、28、33、35、37、41、43、49、53、56、60、74、78、81、82、85 的側面图、87、90、92、93、96、103、105、109、111、112、115、118、121、124 的側面图、127、130、133、135、139、142、143、146、153、156、160 的側面图、163 的側面图、169 的正面图、172、175、179、181、184、187、189、195、199、202、206、207、209、212、214、217、218、220、223、227、228、230、232、233、241、244。

2. 为了便利讀者查对拳式的方向，把图照中姿势的方向約定为：面向讀者等于向南，背向讀者等于向北，面向讀者右面等于向东，面向讀者的左面等于向西。当讀者練習純熟后，可以根据場地形状任选方向，不一定要把预备式从面南站立开始。

3. 图中所有带有实綫或虛綫的箭头，均表示手或脚的

动作趋向，所有图中的箭头，均表示由本图过渡到下一图的动作趋向。凡动作较简单，用文字即可能说明的，即不再在图中表示其动作趋向和绘箭头，可参看文字和后一图就可明了。

4. 带有实线的箭头表示右手或右脚的动作趋向，带有虚线的箭头表示左手或左脚的动作趋向。

5. 为了表示动作趋向的空间，带有虚实线的箭头大致上按透视原理绘制：近读者的一面为粗、大，远读者的一面为细、小。

6. 由于太极拳中脚的动作也较细致，为了表明脚与地面的关系，在脚旁绘上阴影，以资区别。（参阅下图）



表示全脚着地



脚旁无阴影者，表示全脚离地



表示脚跟着地



表示脚尖着地