

中国武术文库·器械部·拳术类

中国武术协会审定

傅钟文 演述

顾留馨 审

周元龙 笔录

杨式太极拳



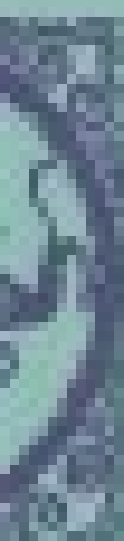
111

中國社會科學院



中國社會科學院
社會學研究所
編

楊天石文集



杨式太极拳

中华武术文库 拳械部 拳术类

傅钟文 演述

周元龙 笔录

顾留馨 审

中国武术协会审定

人民体育出版社
一九九四年·北京

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳/傅钟文演述;周元龙笔录, -北京:人民体育出版社, 2000 (2007.4 重印)

(中华武术文库. 拳械部. 拳术类)

ISBN 978-7-5009-1103-6

I. 杨… II. ①傅… ②周… III. 太极拳, 杨式 - 基本知识. IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29931 号

杨 式 太 极 拳

中华武术文库 拳械部 拳术类

傅钟文演述 周元龙笔录 顾留馨审

中国武术协会审定

*

人民体育出版社出版发行

北京市昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787 × 1092 32 开本 4.25 印张 50 千字
1994 年 11 月第 1 版 2007 年 4 月第 14 次印刷

印数: 99,611-104,610 册

*

ISBN 978-7-5009-1103-6

定价: 6.00 元

责任编辑: 李彩玲

封面设计: 倪东坚

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禄禅(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》，并在三两处作了某些删节，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

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《杨式太极拳》是《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”之一。

本《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望中华武术文库成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书。

人民体育出版社

1994年3月

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)
	关于图照的几点说明	(9)
	杨式太极拳图解	(11)
第三章	杨式太极拳推手	(112)
	定步推手	(112)
	活步推手	(114)
	大掇	(116)
附 录	(123)

第一章 太极拳要领

太极拳之练习谈

杨澄甫口述

张鸿逵笔录

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，即举摹练，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，颖悟出群，惜乎稍有小成，便是满足，遽迹中辍，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，一经考究其方向动作，上下内外，皆未合度，如欲改正，则式式皆须修改，且朝经改正，而夕已忘却。故常闻人曰：“习拳容易改拳难。”此语之来，皆由速成而致此。如此辈者，以误传误，必致自误误人，最为技术前途忧者也。

太极拳开始，先练拳架。所谓拳架者，即照拳谱上各式名称，一式一式由师指教，学者悉心静气，默记揣摩，而照行之，谓之练架子。此时学者应注意内外上下：属于内者，即所谓用意不用力，下则气沉丹田，上则虚灵顶劲；属于外者，周身轻灵，节节贯串，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，总须仔细推求，举动练习，务求正确。习练既纯，再求二式，于是逐渐而至于习完，如是则毋事改正，日久亦不致更变要领也。

习练运行时，周身骨节，均须松开自然。其一，口腹不可闭气；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，一转身，或踢腿摆腰，其气喘矣，其身摇矣，其病皆由闭气与起强劲也。

一、摹练时头部不可偏侧与俯仰，所谓要“顶头悬”，若有物顶于头上之意，切忌硬直，所谓悬字意义也。目光虽然

向前平视，有时当随身法而转移，其视线虽属空虚，亦为变化中一紧要之动作，而补身法手法之不足也。其口似开非开，似闭非闭，口呼鼻吸，任其自然。如舌下生津，当随时咽入，勿吐弃之。

二、身躯宜中正而不倚，脊梁与尾闾，宜垂直而不偏；但遇开合变化时，有含胸拔背、沉肩转腰之活动，初学时节须注意，否则日久难改，必流于板滞，功夫虽深，难以得益致用矣。

三、两臂骨节均须松开，肩应下垂，肘应下曲，掌宜微伸，指尖微曲，以意运臂，以气贯指，日积月累，内劲通灵，其玄妙自生矣。

四、两腿宜分虚实，起落犹似猫行。体重移于左者，则左实，而右脚谓之虚；移于右者，则右实，而左脚谓之虚。所谓虚者，非空，其势仍未断，而留有伸缩变化之余意存焉。所谓实者，确实而已，非用劲过分，用力过猛之谓。故腿曲至垂直为准，逾此谓之过劲，身躯前扑，即失中正姿势。

五、脚掌应分踢腿（谱上左右分脚或写左右起脚）与蹬脚二式，踢腿时则注意脚尖，蹬腿时则注意全掌，意到而气到，气到而劲自到，但腿节均须松开平稳出之。此时最易起强劲，身躯波折而不稳，发腿亦无力矣。

太极拳之程序，先练拳架（属于徒手），如太极拳、太极长拳；其次单手推挽、原地推手、活步推手、大摆、散手；再次则器械，如太极剑、太极刀、太极枪（十三枪）等是也。

练习时间，每日起床后两遍，若晨起无暇，则睡前两遍，一日之中，应练七八次，至少晨昏各一遍。但醉后、饱食后，

皆宜避忌。练习地点，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场所，因身体一经运动，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。练习之服装，以宽大之中服短装与阔头之布鞋为相宜。习练经时，如遇出汗，切忌脱衣裸体，或行冷水揩抹，否则未有不罹疾病也。

太极拳说十要

杨澄甫口述

陈微明笔录

一、虚灵顶劲 顶劲者，头容正直，神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能流通，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲，则精神不能提起也。

二、含胸拔背 含胸者，胸略内涵，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也，能含胸则自能拔背，能拔背则能力由脊发，所向无敌也。

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

四、分虚实 太极拳术以分虚实为第一义，如全身皆坐

在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身皆坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力；如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

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

六、用意不用力 太极拳论云：此全是用意不用力。练太极拳全身松开，不使有分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间以自缚束，然后能轻灵变化。圆转自如。或疑不用力何以能长力？盖人身之有经络，如地之有沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭则气通。如浑身僵劲满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉，如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞。久久练习，则得真正内劲，即太极拳论中所云：“极柔软，然后极坚刚”也。太极拳功夫纯熟之人，臂膊如绵裹铁，分量极沉；练外家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮，可见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，即太极拳论中所云：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气”也。手动、腰动、足动，眼神亦随之动，如是方可谓之上下相随，有一不动，即散乱也。

八、内外相合 太极拳所练在神，故云：“神为主帅，身为驱使。”精神能提得起，自然举动轻灵。架子不外虚实开合。所谓开者，不但手足开，心意亦与之俱开，所谓合者，不但

手足合，心意亦与之俱合，能内外合为一气，则浑然无间矣。

九、相连不断 外家拳术，其劲乃后天之拙劲，故有起有止，有续有断，旧力已尽，新力未生，此时最易为人所乘。太极拳用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷。原论所谓“如长江大河，滔滔不绝”，又曰“运劲如抽丝”，皆言其贯串一气也。

十、动中求静 外家拳术，以跳踉为能，用尽气力，故练习之后，无不喘气者。太极拳以静御动，虽动犹静，故练架子愈慢愈好。慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉偾张之弊。学者细心体会，庶可得其意焉。

第二章 杨式太极拳图解

杨式太极拳拳式名称顺序

- 第一式 预备式
第二式 起势
第三式 揽雀尾
第四式 单鞭
第五式 提手上势
第六式 白鹤亮翅
第七式 左搂膝拗步
第八式 手挥琵琶
第九式 左右搂膝拗步
第十式 手挥琵琶
第十一式 左搂膝拗步
第十二式 进步搬拦捶
第十三式 如封似闭
第十四式 十字手

- 第十五式 抱虎归山
第十六式 肘底看捶
第十七式 左右倒撵猴
第十八式 斜飞式
第十九式 提手上势
第二十式 白鹤亮翅
第二十一式 左搂膝拗步
第二十二式 海底针
第二十三式 扇通背
第二十四式 撇身捶
第二十五式 进步搬拦捶
第二十六式 上步揽雀尾
第二十七式 单鞭
第二十八式 云手

- 第二十九式 单鞭
- 第三十式 高探马
- 第三十一式 左右分脚
- 第三十二式 转身蹬脚
- 第三十三式 左右搂膝拗步
- 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 双峰贯耳
- 第四十二式 左蹬脚
- 第四十三式 转身右蹬脚
- 第四十四式 进步搬拦捶
- 第四十五式 如封似闭
- 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 野马分鬃
- 第五十式 揽雀尾
- 第五十一式 单鞭
- 第五十二式 玉女穿梭
- 第五十三式 揽雀尾
- 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 金鸡独立
- 第五十九式 左右倒撵猴
- 第六十式 斜飞式
- 第六十一式 提手上势
- 第六十二式 白鹤亮翅
- 第六十三式 左搂膝拗步
- 第六十四式 海底针
- 第六十五式 扇通背
- 第六十六式 转身白蛇吐信
- 第六十七式 搬拦捶
- 第六十八式 揽雀尾
- 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 高探马带穿掌
- 第七十三式 十字腿
- 第七十四式 进步指裆捶
- 第七十五式 上步揽雀尾
- 第七十六式 单鞭
- 第七十七式 下势
- 第七十八式 上步七星
- 第七十九式 退步跨虎
- 第八十式 转身摆莲
- 第八十一式 弯弓射虎
- 第八十二式 进步搬拦捶

第八十三式 如封似闭

第八十五式 收势

第八十四式 十字手

关于图照的几点说明

1. 杨式太极拳图解有动作分解图 244 幅和附图 7 幅，共计 251 幅，其中有 76 幅是按照杨澄甫生前拳照摹绘的，其余是根据需要而添绘成杨澄甫体型的。今将按杨澄甫原照所描之图的图号列出，以便读者参考：3、6、9、11、14、17、22、24、28、33、35、37、41、43、49、53、56、60、74、78、81、82、85 的侧面图，87、90、92、93、96、103、105、109、111、112、115、118、121、124 的侧面图，127、130、133、135、139、142、143、146、153、156、160 的侧面图，163 的侧面图，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、238、241、244。

2. 为了便利读者查对拳式的方向，把图照中姿势的方向约定为：面向读者等于向南，背向读者等于向北，面向读者右面等于向东，面向读者的左面等于向西。当读者练习纯熟后，可以根据场地形状任选方向，不一定要把预备式从面南站立开始。

3. 图中所有带有实线或虚线的箭头，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