

(五分钟套路)

精简杨式 太极拳

我着意精编杨式太极拳已久，目的有三：一是因为太极拳运动已列为全国运动会比赛项目。据比赛规则，上场者5分钟为限；而杨式太极拳整套套路为时20分钟。由于受时间所限，如各人自编套路参加比赛，动作或疏漏或重复各不一致，为评判者难矣！我照杨澄甫式顺序，逢重复即删去，从站式至收式共编43势，集杨式所有势名而少重复，完成整套动作恰为5分钟。

既保持
又可

上海教育出版社

JINGJIAN YANGSHI TAIJI

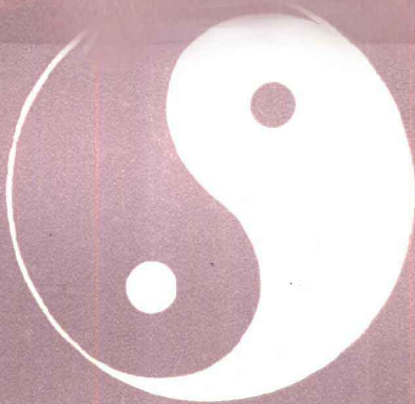
QIAN YANGSHI TAIJIAN



G852.1
128

102956

JINGJIAN YANGSHI TAIJQUAN JINGJIAN YANGSHI TAIJQUAN



精簡楊式太極拳

(五分鐘套路)

顧留馨 編著

上海教育出版社

精简杨式太极拳

(五分钟套路)

顾留馨 编著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 江苏海安印刷二厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3.5 字数68,000

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数1—17,850本

ISBN 7-5320-0845-2/G·820 定价: 1.15元

前 言

我着意精简杨式太极拳已久，目的有三。

一是因为太极拳运动已列为全国运动会比赛项目。据比赛规则，上场者5分钟为限；而杨式太极拳整套套路，为时20分钟。由于受时间所限，如各人自编套路参加比赛，动作或疏漏或重复各不一致，为评判者难矣！我照杨澄甫式（见《太极拳术》）顺序，逢重复即删去，从站式至收式共编43势，集杨式所有势名而少重复；完成全套动作，恰为5分钟。既保持原老套路之特点，又可适应比赛要求，岂不完整而简！

二是上海教育出版社出版的《太极拳术》，在国内外有很多读者，习练太极拳者愈来愈多。为推广普及，将杨式太极拳老套路精简，更易学易记，便于太极拳爱好者摹练。

三是精简后的套路“拳打卧牛之地”，只须在长240厘米、宽100厘米见方的卧室或走廊空地，即可锻炼，或作练功，或作健身操，每次练上一至四遍，运动量可随各人体质增减调节；若连续练四遍，就与老套路20分钟要求相同，岂不节省方便！

《精简杨式太极拳》主要介绍基本功，即手型、手法，步型、步法，身型、身法和眼法。每一式均有动作分解、锻炼要领和技击作用说明。技术特点可归结为六句话：

动作缠绕，连贯圆活。主宰于腰，劲贯四梢。由松入柔，刚柔相济。开合呼吸，自然协调。技法明确，动作清楚。防病

治病,健身延年。

精简杨式太极拳套路共43势配有192幅插图,习练者可参考本书图解说明上的要求对照练习。张翘青、王强根为本书绘图,特此志谢。

顾留馨

1987.12

目 录

前 言.....	1
----------	---

第 一 式	预备式.....	1
第 二 式	起势.....	3
第 三 式	懒扎衣.....	7
第 四 式	单鞭.....	14
第 五 式	提手上势.....	17
第 六 式	白鹤亮翅.....	20
第 七 式	左搂膝拗步.....	21
第 八 式	手挥琵琶.....	24
第 九 式	进步搬拦捶.....	26
第 十 式	如封似闭.....	32
第十一式	十字手.....	34
第十二式	抱虎归山.....	36
第十三式	肘底看捶.....	39
第十四式	倒撵猴.....	41
第十五式	斜飞式.....	43
第十六式	海底针.....	45
第十七式	闪通背.....	48

第十八式	搬身捶	49
第十九式	云手	53
第二十式	高探马	56
第二十一式	右分脚	58
第二十二式	左分脚	60
第二十三式	左转身左蹬脚	61
第二十四式	进步栽捶	63
第二十五式	右蹬脚	64
第二十六式	左打虎式	65
第二十七式	双峰贯耳	67
第二十八式	左蹬脚	69
第二十九式	右转身右蹬脚	70
第三十式	野马分鬃	71
第三十一式	玉女穿梭	73
第三十二式	下势	79
第三十三式	金鸡独立	80
第三十四式	白蛇吐信	82
第三十五式	穿掌	84
第三十六式	十字腿	86
第三十七式	进步指裆捶	88
第三十八式	下势	90
第三十九式	上步七星	91
第四十式	退步跨虎	93
第四十一式	转身摆莲	94
第四十二式	弯弓射虎	96

第四十三式 十字手收势.....98

图解说明..... 101

第一式 预备式

〔立正姿势〕

面向南，两足开立，与肩同宽；膝关节微屈，足尖向前；脊柱自然正直、松沉、挺拔，两臂自然下垂；肘关节微屈，腋下留有一个立拳^①地位的空隙，做到“肘不贴肋”；两手中指尖各贴近两腿外侧中线。

头要正直，头顶百会穴（在两头角中间）用意轻轻上顶；下颏微向内收，唇微闭，齿轻合，舌尖轻抵上腭，用鼻呼吸；两眼自然平视前方，眼神兼顾左右、上下。心静气和，思想集中。两耳静听身后；耳尖要虚竖，耳轮要松垂，日久能使视觉、听觉灵敏。颈项要自然松竖，使其转动灵活。两肩要松沉、平行，微向前拱合；两肩关节遥遥对准中间大椎（颈下胸椎第一块椎骨，即大椎），有鼓起上提之意，与百会穴轻轻上顶相呼应，日久就会有“气贴背”、“敛入脊骨”之感觉。脊柱既要节节松沉）又要虚虚对准，以加强脊柱的韧性和弹性，使骶部穴位稳固有力。两肋微敛，有助于“气沉丹田”。腹部要松静、充实，使下盘稳固，重心稳定。腰部要松、要沉、要直，切忌僵硬或软塌之态。躯干不可左右歪斜，或前挺后凸。两膝关节微屈不挺直，始终保持“曲蓄有余”。两胯骨节微微撑开内收；两膝向里



图·1

① 凡拳顶向上，或斜向上方，而虎口向前、后、左、右的都为立拳。

微扣，头部能自然虚圆；要尾闾正中①，即尾骨要对向腹前正中线，臀部切勿过于外突，亦勿过于内收，以自然状(略为突出)为好。

全身肌肉、关节和内脏，在“心静用意，身正体松”的要求下，用意引导，使身体各部自然松沉，上虚下实(上部灵活，下部稳健)。自觉全身安排妥贴、心平气和，即可开始动作。



图 2



图 3



图 4

〔动作1〕 吸气。两手逐渐内旋，五指自然分张，以中指领劲，轻缓均匀地向前向上平举至高与肩平；两掌相距同肩宽，掌心向下，肘尖微屈沉，意注指尖(图2)。

〔动作2〕 呼气。随即两肘下沉内收，两肘尖距肋约两个平拳②，同时，两手仍与肩平，边回收边微外旋，使两掌心斜向合对(两掌拇指根节距乳约四个平拳)，拇指、食指上扬，拇指尖距乳上齐肩处约四个平拳、一个立拳(图3)。

〔动作3〕 双手内旋，仍以中指领劲，沿原路线下按于两

① 尾闾位于尾骶骨附近，它是自然正中的，因此它不是一个动作，而是生理上固定的姿势。动作欲向何处，尾骨即直对何处，这就是“尾闾正中”的含意。

② 手背向上为平拳。

胯前；掌心向下，指尖向前，掌根距胯前约一个平拳；掌根稍沉，意注十指尖，两眼平视前方（图4）。

第二式 起势

〔动作1〕 在意识引导下，身体正直，慢慢屈膝下蹲，体重落于两腿间；两胯微向内收、撑开、下沉，成小马步式。同时，腰右转，尾闾正中，使胸腹中线（胸窝、肚脐为人体直立中线）对向前 45° ；两手也随势微内旋，两臂含棚劲^①，似松非松，以意贯注的劲，微带弧形螺旋向腹前中线提起。右手举至与膻中穴（两乳中间）平，掌心斜向右前，食指上扬，肘尖距肋约两个平拳，右手与右肩之间成半圆弧形，主劲点在腕下掌缘处，意注指尖。左手举至与左乳平，掌心向右前下，指斜上扬，拇指距左乳约五个平拳，肘下沉，肘尖距肋约两个平拳。左手与左肩成半圆弧形，主劲点在掌缘，掌指内侧。两手拇指相距约两个平拳。目平视正前方，稍顾两手上提，但仍平视正前方（亦即平视对方面部或肩部），视线不可中断。此为起、为吸（图5、图6）。

〔动作2〕 右足尖外撇约 45° ，身微下蹲，腰微右转，体重移于右腿。两手沉肘，主劲点移至掌指；在腰胯带动下，用撮^②劲向右后侧水平线划弧，两手移动时要保持相等距离（即

① 棚劲是太极拳之首劲。棚劲是表面张力，膨胀的劲力，向外、向上的弹性劲力，皆可称为棚劲。

② 撮（读音：吕）。撮法是顺着对方主动前进的方向而向自身又向两旁（左或右）用力带引的斜线动作。



图 5



图 6

握手时双手按住对方腕关节与肘关节,采①对方腕关节,掇对方肘关节之上的部位)。同时,左足跟提起,左腿随腰向右转;由大腿领劲提起,带起脚跟、脚尖离地,足尖自然下垂,脚面勿绷紧;蓄劲于膝,向前方(腹中线)顶起,膝尖、足尖俱对向右前方,足跟与实足相距约一个平拳。同时,腰微向左转 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 。左手微外旋下沉划弧,掌心向右,劲点在掌缘。右手掌



图 7



图 8

① 采:利用杠杆原理,以轻巧的沾、啄、截等劲力,去选择而后牵引、变击对方之来力,皆称采劲。

心微向外旋，指尖向上；右手距右乳约四个平拳，左手距左乳约五个平拳，在胸前停住。眼神稍顾左膝顶起，仍平视前方。此为开、为发、为呼（图7、图8）。

图5~图8的技击作用：

凡武术套路，起势即包含攻防作用，太极拳也不例外。此势，我两手沾粘对手右小臂，向右后侧引领，使对方攻击落空，但两手仍粘随不离，我随即起右膝撞击他大腿外侧，使疼痛荡开下部门户（参见图7、图8），我可使用蹬膝关节，或套住他前足跟，手发劲掷跌之（图9、图10、图11）。我提膝亦可起防护我裆部、下部的作用。每势都有主要的技击作用与变法，“因敌变化”，此仅系示例，以下各势均可仿效。太极拳推手是训练太极拳技击应用技术的一种方法，也是训练肢体皮肤触觉和身体灵敏度的方法，使攻防着法具有灵活变化的独特性，故太极拳套路训练必须与推手练习结合起来，才能“由着熟而渐懂悟劲，由懂劲而阶及神明”，否则不能体现出技法的精妙之处。练太极拳而不练推手，只能起到医疗保健作用；不懂得太极拳的技击作用，也就不可能真正理解太极拳套路动作的力



图 9



图 10



图 11

点、方向、角度及其变换的意义,将终身练保健拳,甚至练糊涂拳,漫无目的地划弧。

〔动作3〕 右腿支持全身重量,右腰微侧、右胯塌下;左胯松开外旋,使膝尖、足尖对向正前南方;左足胯催膝,膝催足,缓缓迈出向前落下(只要实腿有力支撑,就尽量迈远,足跟轻点地,足尖上翘),对向左前(南)方。接着,腰微向左转约 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 。同时,左手微外旋下沉划弧,掌心向右,劲点在掌缘,沉肘坐腕,拇指上扬,四指横斜,意贯指尖,拇指与胃部相距约三个平拳。右手微外旋,使掌心由外转向左(南),沉肘坐腕,指上扬,手指距右乳上约四个平拳。目仍平视左前(南)方。此为合,为蓄,为吸(参见图9、图10)。

〔动作4〕 腰微右转,使胸腹中线对向正前(西)方,左足尖里扣落于左前方 $30^{\circ}\sim 45^{\circ}$,重心逐渐移到左腿。目光平视,由正南方移向正西方,同时,左足前弓踏实,右足屈膝蹬地,成左侧弓步(左足负担体重约70%,右足约30%);左小臂向左侧、棚出,手与肩平,手臂含棚劲;沉肘,肘低于手、肩,但不超出左膝。掌心向右,拇指上扬,余四指指尖向前(西)方,意贯指尖。同时,右手内旋,向下向右划弧,停于右髋前;掌根距髋骨

约三个平拳,掌心向下,指尖向前;掌根沉住,意贯指尖;垂肩、沉肘、坐腕,指节微上翘。左小臂用棚劲意似将对方掷出,右手下沉,如对拉,以助左小臂发劲,而不使身体前倾,保持立身中正安舒。胸背肌肉往下松沉,脊骨节节松沉直竖,虚虚对准,含胸拔背(拔背即大椎向上鼓起,背部成圆形的意思,大椎部位皮肤有绷紧的感觉)。要落胯塌腰,两胯骨撑开内收,尾闾正中,



图 12

气沉丹田。带脉(腰部周围一圈)有膨胀之感觉,冲脉(脐下小腹)有气盛涌发之感觉。两腰侧之劲、两手尖之劲、两足之劲,似乎同胸腹前二尺许正中中线汇集于一点,以起到整体性,内外统一性的发劲动作。此为开、为发、为呼(参见图11,图12)。

第三式 懒扎衣^①

上步棚式(右弓步)

[动作1] 腰微左转,正中中线对向左前约 $30^{\circ}\sim 45^{\circ}$,同时,左胯微外旋,内收下沉,左肾似乎有旋动下沉,并有托起右肾之意。接着,左肘尖向左后方(但勿超出身后),微下沉,自然带动左掌下移于胸前;拇指距左乳上四指处约四个平拳,左肘尖距左下肋约两个平拳;随着左手臂内旋,使掌心翻向右前下方。右掌随着手臂外旋向左划弧抄至小腹前,使掌心翻向左后上方,拇指上翘,距脐约两个平拳,与左掌形成上下相对似



图 13



图 14

① 音为“揽雀尾”。

抱球状。两臂均成弧形。同时,右腿以胯带膝,膝带足,带起足跟,足尖离地,移向左足旁,右足跟与左足相距约两个平拳。然后右足以胯催膝,向腹部中线上提顶起,膝尖上顶与脐眼平,膝尖与足尖对向正前方,两足跟间相距约两个平拳。眼神兼顾两手移动,仍平视正前西方。此为合、为蓄、为吸(图13、图14)。

此式两手上下管住中线,上护喉胸,下护裆部、腹部,提膝、提足为护裆护膝盖之法,防中寓攻。某些拳种称此为“狮子大张口”。

〔动作2〕左腿继续渐渐下蹲,松左胯,同时将右足尖向前(西)迈出,至落点时略偏左。足跟先轻着地,随着重心逐渐移至右足、左胯前送,右胯前移,与两肩骨节上下对齐,一致前移;躯干在移动中保持正直,足掌、足趾、足跟全面踏实,但涌泉穴则虚。右足前弓,左足微屈膝后蹬,成右弓步。同时,身体微向右移动约 10° ,右小臂向前(西)上棚,手指上扬,高与鼻尖平,掌心向内,掌根距锁骨右侧相距约六个平拳;手背含棚劲,意注指尖,沉肘,肘尖距右肋侧约三个平拳。左掌随右小臂向前推出,手指上扬,掌心向外,意注指尖,沉肘、坐腕,停于右腕关节下,相距约一个立拳,肘尖距左肋侧约两个平拳。虚领顶劲,气沉丹田,两胯撑开撑圆,骶骨有力,裆劲下沉(塌腰落胯)。眼稍顾右手向前上棚出,平视前方。动作要内外、上下、左右协调,用意不用力,连贯圆转,自然沉着。此为开、为实、为发、为呼(图15、图16)。

〔说明〕上步棚是太极拳推手时开始互相搭手的动作。迈步的技击作用是可踢、踩、踏、蹬、钩、套、插,随势而用。

〔动作3〕腰微右转,胸腹中线对向正前(西)方,右手微



图 15



图 16 侧



图 16 正

内旋，掌心向左，劲点移至掌缘和尺骨处，准备作掇的技法。左手外旋，掌心向内右，手背、小臂外侧含掇劲，横于胸前。设想对方用双掌按我左小臂，我用意掇住对方双按。此为开之再开，呼之再呼。两眼仍平视前方，两耳（自预备式至套路练毕）始终静听身后，以训练听觉灵敏（图17）。

掇式（渐渐后坐成右虚步）

〔动作1〕 我左小臂用掇劲，右手如前动作掇状，腰胯后移，胸腹仍正对西方，重心落两腿中间。此为直线后移，在推手中表示可以继续深入进攻，此乃诱敌深入之法（图18）。



图 17



图 18