

杨氏太极拳·剑·刀·高难套路
及秘传九



李鸿义 编著

南海出版公司

NAN HAI CHU BAN GONG SI

杨氏太极拳、剑、刀高难套路 及秘传九诀

李鸿义 编著

南海出版公司
1996·海口

杨氏太极拳、剑、刀高难套路及秘传九诀

李鸿义 编著

总 经 理 霍宝珍

责任编辑 张建军

封面设计 张建军

南海出版公司出版发行

新华书店经销

海南狮龙照排制版有限公司排版

北京市海淀区东升印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 5.75印张 12.5千字

1995年5月第1版 1996年5月第2次印刷

印数:6001—11000册

ISBN 7-5442-0329-8/G·160

定价:6.80元

題

楊氏太極拳
易學九訣
張耀庭題

控脈為理純

以創新

張耀庭書
己亥三月廿一日

国家人体科学领导小组办公室主任、中国武术
协会主席、中国武术研究院院长张耀庭题词

整理文化遺產
弘揚中華武術

賀揚武術泰斗高維金路堅絕佳九決出版

范云江

九龍

北京市总工会体育部部长、北京气功研究会副理事长兼秘书长、北京市武术协会副主席范云江题词

序

《杨式太极拳、剑、刀、高难套路及秘传九诀》和《太极拳健身套路与内功》两本书是李鸿义老师集四十余年习武练功潜心研究之经验，融汇贯通武术太极之精髓并用现代科学、医学的观点注重实践，不断挖掘整理总结提高的成果。李老师是位医生、医疗体育专家，也是北京市职工武术教师，数十年如一日在北京市劳动人民文化宫等地业余辅导传授太极拳。为职工群众健身疗疾尽心尽力，为武术事业孜孜以求，为丰富中华武库作了贡献，给传统太极带来新生。愿两本著作读者喜欢。

范云江

1995年3月

前 言

本书所介绍的太极拳、剑、刀等套路，是本人多年来参加比赛与表演的套路，这些套路是在杨氏所传套路的基础上，根据有关记载，结合个人体会，并按照太极拳理论和国家裁判规则的要求，改进充实而成。

为了进一步了解这些套路是否有提高和复原的作用，近20年来多以这些套路参赛，其结果是凡以这些套路参赛时均占鳌头。

本人现已年过花甲，在继承研究和发展祖国文化遗产的思想指导下，愿将这些套路整理发表，以宏扬杨氏太极功法。

在论著原文中有杨氏九诀，世代传授，在手抄本中亦可散见一二，但杨氏公开发表之著作中，却无此九诀，故有杨班侯之高足牛连元先生称九诀为杨氏秘传九诀之说，今特将九诀全录于本书，以供同道研究参考。

作者简介

李鸿义，男，生于1931年，1955年毕业于浙江医科大学，1958年毕业于北京中医进修学校医师进修班。现任中国人体科学研究院人才中心专家委员会委员、研究员，特设疑难病专家门诊主任，兼北京气功研究会名誉理事，传统杨式太极拳研究会理事，北京市劳动人民文化宫武术教练，并为国家一级武术裁判。

自1960年从杨氏太极拳第五代传人著名武术家刘高明先生，学习杨氏太极拳、剑、刀、杆等一般练法与传统套路，曾多次参加比赛与表演。在杨氏所传套路的基础上，根据有关记载，结合个人体会，按太极拳理论和国家裁判规则的要求，不断改进原有套路，使其达到充实、提高、复原的目的。

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 杨氏太极拳基本功	(1)
一、预备桩	(1)
二、无极桩	(2)
三、马步桩	(3)
第二节 杨氏太极拳普及套路介绍	(3)
一、杨澄甫先生所传普及套路	(3)
二、国家体育运动委员会主持整理之普及套路	(6)
三、崔毅士先生所传普及套路	(8)
四、刘高明先生所传普及套路	(9)
五、杨式太极拳竞赛套路	(11)
第三节 杨氏太极剑、刀的一般练法	(12)
一、杨氏太极剑的一般练法	(12)
二、杨氏太极刀的一般练法	(14)
第二章 高难套路介绍	(15)
第一节 精选七十二式杨氏太极拳	(15)
一、精选七十二式杨氏太极拳套路简介	(15)
二、精选七十二式杨氏太极拳套路特点	(16)
三、精选七十二式杨氏太极拳动作名称顺序	(17)

四、精选七十二式杨氏太极拳动作图解	(20)
第二节 杨氏太极剑参赛套路	(68)
一、杨氏太极剑参赛套路简介	(69)
二、杨氏太极剑参赛套路特点	(70)
三、杨氏太极剑参赛套路的动作名称顺序 ...	(70)
四、杨氏太极剑参赛套路动作图解	(71)
第三节 太极十三刀	(115)
一、太极十三刀、刀法简介	(116)
二、太极十三刀、刀法特点	(117)
三、太极十三刀、刀诀及动作名称顺序	(118)
(一) 太极十三刀、刀诀	
(二) 太极十三刀动作名称顺序	
四、太极十三刀动作图解	(122)
第三章 杨氏太极论著	(164)
第一节 杨氏秘传九诀	(164)
一、全体大用诀	(164)
二、十三字行功诀	(165)
三、十三字用功诀	(166)
四、八字法诀	(166)
五、虚实诀	(166)
六、乱环诀	(167)
七、阴阳诀	(167)
八、十八在诀	(167)
九、五字经诀	(167)
第二节 杨澄甫先生论著	(168)
一、太极拳之练习谈	(168)
二、太极拳术十要	(171)

第一章 概 述

第一节 杨氏太极拳基本功

近年来为了便于普及太极拳运动，教学时多以学练架式入手，即所谓盘架子。如此教学往往仅用2—3月的时间，即可学会一个简单套路。再经2—3月的学练，架子稍好，即有入门之感。稍用心者经一年半载，即可参赛表演。为了参赛时能取得较好成绩，再练些压腿、踢腿、摆腰、下势。然而如此习练，既无内劲，气又飘浮，很难理解杨氏太极拳之真谛。昔日前辈初学太极拳时，均需先练桩功，且历时甚久。待身法纯正，气至丹田后，再逐式学练。则式势易于理解，方能入其门径。故杨氏太极拳之基本功，首推杨氏三种桩功，今分别介绍于后。

一、预备桩

预备桩，又可称为太极拳预备桩，此桩最为简单，但意义深远。它既为太极拳起式前和收式后之姿势。又为贯穿太极拳、剑、刀等各式之身法，故以此桩入门，最为捷径。

预备桩的练法是两脚平行开立，双足外缘与胯同宽，头

正顶悬，双目平视，口唇微闭，舌舐上腭，下颌微收，颈直项松，含胸拔背，直腰松胯，两肩下沉，两臂自然下垂，两手垂于两腿外侧，手指向前，掌心向下，成似按非按状，两腿自然直立，两膝微屈，两足平踏地面。在练此桩时要求姿势正确，十趾扶地，呼吸自然，肌肉放松。（图1）。

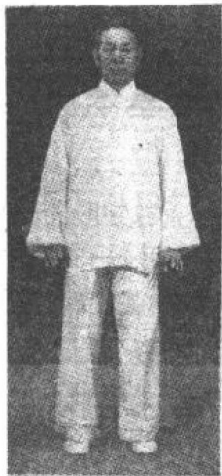


图 1

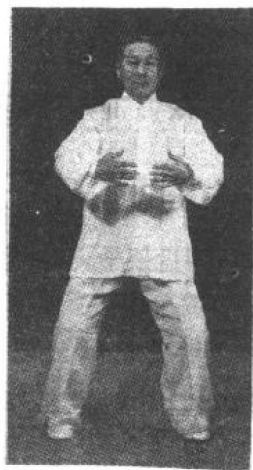


图 2

二、无极桩

无极桩，又称为浑元桩或太极桩，宋代周敦颐在“太极图说”中，第一句话就是“无极而太极”。因此在学练太极拳时，要先站好无极桩。无极桩的练法是两脚平行开立，比肩略宽，头正顶悬，双目平视，口唇微闭，舌舐上腭，下颌微收，颈直项松，含胸拔背，直腰松胯，圆挡敛臀，两肩下沉，两臂拥圆，位于胸前，两手掌心向里，手指自然伸展如抱树状，两膝弯屈，成半蹲状，并且两膝位于两足尖垂直线上，两足平踏地面。在练此桩

时要求，两臂棚圆，十趾抓地，宁心静气，意守丹田(图 2)。

三、马步桩

马步桩难度较大，但杨氏前辈教学时，必先练此桩，故在学练杨氏高难套路之前，应先学练此桩为宜。

马步桩的练法是两脚平行分开，两脚间的距离较无极桩更宽，头正顶悬，双目平视，口唇微闭，舌舐上腭，下颌微收，颈直项松，含胸拔背，直腰松胯，敛臀提肛，两臂向前提起，沉肩坠肘坐腕，两手自然伸展，掌心相对，指尖向上，位于胸前，如抱球状，两腿屈曲下蹲，成马步，两膝位于两足尖垂直线上，两脚平踏地面，十趾抓地。在练此桩时要求腿如钢铸，手似捧球，意守丹田，凝神练气(图 3)。



图 3

第二节 杨氏太极拳普及套路介绍

一、杨澄甫先生所传普及套路

自 1934 年 2 月杨氏太极拳第三代宗师杨澄甫先生所著

《太极拳体用全书》问世以来，杨氏太极拳均以此书为教学蓝本，此书所录之套路，即广为传统之套路，现将动作名称录之如下：

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 太极拳起势 | 25. 左搂膝拗步 |
| 2. 揽雀尾棚法 | 26. 海底针 |
| 3. 揽雀尾掇法 | 27. 扇通背 |
| 4. 揽雀尾挤法 | 28. 撤身捶 |
| 5. 揽雀尾按法 | 29. 进步搬拦捶 |
| 6. 单鞭 | 30. 上步揽雀尾棚法 |
| 7. 提手上势 | 31. 揽雀尾掇法 |
| 8. 白鹤晾翅 | 32. 揽雀尾挤法 |
| 9. 左搂膝拗步 | 33. 揽雀尾按法 |
| 10. 手挥琵琶势 | 34. 单鞭 |
| 11. 左搂膝拗步 | 35. 云手 |
| 12. 右搂膝拗步 | 36. 单鞭 |
| 13. 左搂膝拗步 | 37. 高探马 |
| 14. 手挥琵琶势 | 38. 右分脚 |
| 15. 左搂膝拗步 | 39. 左分脚 |
| 16. 进步搬拦捶 | 40. 转身蹬脚 |
| 17. 如封似闭 | 41. 左搂膝拗步 |
| 18. 十字手 | 42. 右搂膝拗步 |
| 19. 抱虎归山 | 43. 进步栽捶 |
| 20. 肘底看捶 | 44. 翻身撤身捶 |
| 21. 倒撵猴 | 45. 进步搬拦捶 |
| 22. 斜飞势 | 46. 右蹬脚 |
| 23. 提手 | 47. 左打虎势 |
| 24. 白鹤晾翅 | 48. 右打虎势 |

49. 回身右蹬脚
50. 双风贯耳
51. 左蹬脚
52. 转身蹬脚
53. 进步搬拦捶
54. 如封似闭
55. 十字手
56. 抱虎归山
57. 斜单鞭
58. 野马分鬃右势
59. 野马分鬃左势
60. 揽雀尾棚法
61. 揽雀尾掇法
62. 揽雀尾挤法
63. 揽雀尾按法
64. 单鞭
65. 玉女穿梭
66. 玉女穿梭二
67. 玉女穿梭三
68. 玉女穿梭四
69. 揽雀尾棚法
70. 揽雀尾掇法
71. 揽雀尾挤法
72. 揽雀尾按法
73. 单鞭
74. 云手
75. 单鞭
76. 单鞭下势
77. 金鸡独立右势
78. 金鸡独立左势
79. 倒撵猴
80. 斜飞势
81. 提手
82. 白鹤晾翅
83. 搂膝拗步
84. 海底针
85. 扇通背
86. 转身白蛇吐信
87. 搬拦捶
88. 揽雀尾棚法
89. 揽雀尾掇法
90. 揽雀尾挤法
91. 揽雀尾按法
92. 单鞭
93. 云手
94. 单鞭
95. 高探马带穿掌
96. 十字腿
97. 进步指裆捶
98. 上步揽雀尾棚法
99. 揽雀尾掇法
100. 揽雀尾挤法
101. 揽雀尾按法
102. 单鞭

103. 单鞭下势
104. 上步七星
105. 退步跨虎
106. 转身摆莲

107. 弯弓射虎
108. 进步搬拦捶
109. 如封似闭
110. 合太极式

二、中华人民共和国体育运动委员会主持整理之普及套路

1956—1959年，国家体育运动委员会为了推广太极拳运动，以杨澄甫先生的拳式为准，编写成了《二十四式简化太极拳》和《八十八式太极拳》，其动作名称分别如下：

二十四式简化太极拳

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 起势 | 13. 右蹬脚 |
| 2. 左右野马分鬃 | 14. 双峰贯耳 |
| 3. 白鹤亮翅 | 15. 转身左蹬脚 |
| 4. 左右搂膝拗步 | 16. 左下势独立 |
| 5. 手挥琵琶 | 17. 右下势独立 |
| 6. 左右倒卷肱 | 18. 左右穿梭 |
| 7. 左揽雀尾 | 19. 海底针 |
| 8. 右揽雀尾 | 20. 闪通臂 |
| 9. 单鞭 | 21. 转身搬拦捶 |
| 10. 云手 | 22. 如封似闭 |
| 11. 单鞭 | 23. 十字手 |
| 12. 高探马 | 24. 收势 |

八十八式太极拳

- | | |
|--------|-------|
| 1. 预备式 | 2. 起势 |
|--------|-------|

3. 揽雀尾
4. 单鞭
5. 提手
6. 白鹤亮翅
7. 左搂膝拗步
8. 手挥琵琶
9. 左右搂膝拗步
10. 手挥琵琶
11. 进步搬拦捶
12. 如封似闭
13. 十字手
14. 抱虎归山
15. 斜揽雀尾
16. 肘底看捶
17. 左右倒卷肱
18. 斜飞式
19. 提手
20. 白鹤亮翅
21. 左搂膝拗步
22. 海底针
23. 闪通臂
24. 转身搬身捶
25. 进步搬拦捶
26. 上步揽雀尾
27. 单鞭
28. 云手
29. 单鞭
30. 高探马
31. 右分脚
32. 左分脚
33. 转身左蹬脚
34. 左右搂膝拗步
35. 进步栽捶
36. 翻身白蛇吐信
37. 进步搬拦捶
38. 右蹬脚
39. 左披身伏虎
40. 右披身伏虎
41. 回身右蹬脚
42. 双峰贯耳
43. 左蹬脚
44. 右披身伏虎
45. 进步搬拦捶
46. 如封似闭
47. 十字手
48. 抱虎归山
49. 斜揽雀尾
50. 横单鞭
51. 左右野马分鬃
52. 进步揽雀尾
53. 单鞭
54. 左右穿梭（四斜角）
55. 进步揽雀尾
56. 单鞭