

杨式太极长拳

孙南馨 编著
北京体育大学出版社



前 言

杨式太极长拳主要是在原杨式太极拳的基础上,增加了一些技击性强的招势及活步和发明劲的动作。全套动作(包括重复的在内)共有150余势。

杨式太极长拳速度较快,每势定点时除有隐于内的暗劲外,凡用活步之处,均打出刚劲有力的明劲。凡踢腿、蹬腿、摆莲腿,均快速有力。整套动作,快慢相间,刚柔相济,约于8—10分钟内练完。其运动量较大,非常适合年轻力壮者锻炼。

笔者是在60年代经毓润川先生指教学得此拳的。毓润川先生是在30年代受杨澄甫先生的高足崔毅士先生亲授。我于70年代回家乡无锡时,曾将此拳传于无锡陶慕柳先生。陶于无锡传有多人。但在太极拳广为流传的北京、上海等地,笔者均未见有人练此太极长拳。可见知此拳者相对较少。

为使这一优良的太极拳种得以推广,笔者特不揣冒昧撰写出此书。如有不妥之处,敬请同道指正。

孙南馨 于武昌沙湖之滨

1994年4月

目 录

一、杨式太极长拳的锻炼要点	(1)
(一) 节节松开, 一松到底	(1)
(二) 劲起于脚, 周身一家	(3)
(三) 运用内劲, 摒弃拙力	(3)
(四) 往返折迭, 连绵不断	(4)
(五) 试 劲	(5)
(六) 求虚静, 用意不用力	(5)
二、杨式太极长拳拳势名称	(7)
三、杨式太极长拳动作图解说明	(10)

一、杨式太极长拳的 锻炼要点

(一)节节松开 一松到底

大家都知道，太极拳是以柔克刚的技击术。那么，以柔如何克刚和以柔怎样克刚呢？

太极拳以柔克刚，主要是运用借力打人之术，也就是借用对方之力，把对方打出去。而要借人之力，首先必须引劲落空，也就是使对方进攻自己的力达不到己身而使其落空，在对方力量落空，重心移动失控的瞬间，我则顺其重心移动的方向迅击，使其跌出。

要引劲落空，必须要有舍己从人之功。所谓舍己从人，就是不要随主观愿望去动，而必须根据对方的动向，随对方之动而动。要舍己从人，必须要有沾粘连随之功。所有这些功夫的核心，就是“轻”、“灵”二字。“轻”就是肢体放松，不用力；“灵”，就是感觉灵敏，变动灵活。轻和灵是不能分开的。只有轻，才能达到灵；要达到灵，就必须轻。

轻就是松，松就是不用力。这是正确锻炼太极拳架的首要关键。

人完全的放松和不用力是不可能的。人要站立，肢体要运动，就必须用力。否则人就站不起来，手亦抬不起来。然而，太极拳的锻炼，要求除了维持拳架的姿势和运动时所需的力以外，不能多出一丝一毫的力。例如两手抬起运转，就只需维持两手抬起运转掉不下来即可。多用一丝一毫的力，就是没有放松。已故太极拳家徐致一老师曾对笔者讲，他们过去练拳架时，吴鉴泉老师要求他们闭着眼做搂膝拗步。当一手前推时，吴鉴泉老师往往趁学生不知，将手指往其手背上轻轻一点。如果手臂立即掉下，说明已达到松的标准。如手臂仍在原处，则说明有多余的拙力，没有达到松的要求。而这只是松的低标准。

关于松的高标准，拳论上讲是“一羽不能加，蝇虫不能落。”就是说，一根羽毛、一个苍蝇那样轻微的重量，都不能附加于手臂之上。

肢体放松，不用力，就能感觉灵敏，就能使对方之力达不到己身而落空。

著名太极拳家陈微明先生曾讲：“推其手，腕松开；推其腕，肘松开；推其肘，肩松开；推其肩，腰松开。”所有关节如互不相关的链子串在一起，节节松开，对方之力便不能达于己身。如果关节僵直，不能松开，牵一发而动全身，则必为对方牵动或推出。

锻炼拳架时，全身都必须放松，毫不着力。用足底的前后蹬劲带动身躯的往前向后，以足底的贴地拧旋带动两胯以及身躯的左右旋转，这就是一松到底。只有这样，才能使全身得到真正的放松。

(二) 劲起于脚 周身一家

太极拳讲究“化劲松净，发劲干脆。”意思就是当化开对方来劲之时，能使对方完全落空，没有丝毫之力沾上己身。而当对方发出之时，可致其双足离地，腾空跌出，十分干脆利索。

太极拳发劲干脆的原因之一是，发出的是全身的整劲，而不是局部的拙力。

这种整劲的锻炼方法，除了身躯的前进、后退、左右旋转，以及两臂的运动，都要运用两足的蹬劲和贴地拧旋之劲来带动外，还必须做到周身一家，节节贯串。也就是两足底之劲带动两胯，以两胯之劲带动全身及两臂。足、胯、臂、手之间的劲，必须同时、同步。同时起动，同时到点，不能有松动、间歇和时间差。使足底之劲，直贯手指或发劲点。这就是劲起于脚，周身一家的锻炼方法。

(三) 运用内劲 摒弃拙力

要使太极拳发人致双足离地腾空跌出，又必须具有充足的内劲。

太极拳的内劲是一种富有弹性的劲。功深的太极拳家，发人时只是身躯微微一振，对方即如弹丸般腾空跌出。这就是所谓的“寸劲”。

内劲来源于各关节间骨缝的松开和韧带的伸长。拙力来源于肌肉的紧张收缩。

内劲与拙力是相互矛盾的，要使骨缝松开，韧带伸长，必

然要使肌肉放松。如果肌肉紧张收缩，骨缝则不能松开，韧带也不可能伸长。

锻炼太极拳架时，要求全身肌肉尽可能地都放松，每至完势时，头有上顶意，沉肩、垂肘、坐腕，含胸、拔背，鼓命门，前送尾闾。这样才能达到骨缝松开、韧带伸长的效果。即使是发出明劲时，也要求肩、臂、肘的肌肉放松，关节松开，才能使足底蹬出之劲，直贯指掌或拳，打得又猛又脆。

当然，要将全身的肌肉都放松是不可能的。例如：实腿的肌肉便是紧张的；在发劲时小腹部及命门处的肌肉也是紧张的。

(四)往返折迭 连绵不断

高明的太极拳家将人发放出去时，似乎没有任何预兆，使人觉察不出力从何而来。这除了具备有周身一家的整劲外，还必须具有往返折迭，连绵不断之功。

锻炼太极拳架时，上势与下势之间，动作往返之处，必须用小圈转头。在用小圈转头时，决不能仅用上身或手运行。任何微小之处，均必须用足底的拧旋和蹬劲来完成。上下势之间不能有丝毫的松动、扭曲，尤其注意意念不能中断。在定势放劲之时，动作似停非停，用意念将劲放出，用意念将劲从远处收回，这就是劲断意不断。此肘足底、两胯、两手之劲以及意念，均是同时、同步。手到意念到，内劲亦同时到。

(五)试 劲

试劲是锻炼太极拳架能否真正入门的重要阶梯。其方法为,从起势开始,老师以两手与学生的两手或发劲处的劲点相接,体察学生运劲是否劲起于足,是否同时同步周身一家,有无断续或凹凸之处;发劲是否劲起于足,再而尾闾、腰脊命门,继而臂、手;有否骨节松开、韧带伸长的弹簧劲,能否直达对方双足而使之跳起。势与势的衔接处和往返处是否有折迭,是否连绵不断。如试劲成功,则说明已能正确掌握太极拳架内劲的锻炼、运行和发放。从此,太极拳的功夫便可日益精进。但是,试劲是非常难于把握的。这全凭老师的细心体察,以及学生的悟性。有时,一个起势的发劲,往往要试上几天、几十天,甚至几个月,还不能成功。如果没有老师的体察、鉴别、引路,而全凭自己去“悟”,那当然就更困难了。

(六)求虚静 用意不用力

求虚静,是太极拳架走向高级阶段的锻炼法。所谓求虚静,就是实中求虚,动中求静的意思。初学时,凡蹬足、拧足、运劲、发劲等都是实实在在地在蹬、在拧。然而练到一定程度则应尽量用意不用力。活步中的明劲,亦应改为暗劲。当然,必要的用劲还是少不了的。特别是动步时的后足底蹬出之劲。不用力只是指加强意念。这就是实中求虚。

在运劲中,要悉心体味空气对手、对足、对全身的阻力。要有空气的气流如水般轻轻从皮肤表面摩擦而过的感觉。这样

专心一致地锻炼，自然心不外驰，从而可达到动中求静的境界。

另外，锻炼太极拳必须与练习推手结合起来。这是因办锻炼太极拳架的目的，是为了练出太极拳的功夫，用以作技击实践。太极拳架是体，推手是用，体用必须结合。更何况练拳架与练推手是相互促进、相辅相成的。练推手可加深对太极拳架的理解、体验，及对拳架姿势、动作正确与否的感受。

二、杨式太极长拳

拳势名称

- | | |
|-------------|-------------|
| (一)预备势 | (二)太极起势 |
| (三)双按 | (四)活步左棚捋挤 |
| (五)活步右揽雀尾 | (六)左云手 |
| (七)左搂膝拗步 | (八)左手挥琵琶 |
| (九)左搂膝拗步 | (十)右搂膝拗步 |
| (十一)右手挥琵琶 | (十二)右搂膝拗步 |
| (十三)左搂膝拗步 | (十四)左手挥琵琶 |
| (十五)活步左搬拦捶 | (十六)活步右搬拦捶 |
| (十七)簸箕势 | (十八)双托掌 |
| (十九)十字手 | (二〇)活步右抱虎归山 |
| (二一)左斜飞 | (二二)肘下通臂捶 |
| (二三)活步左抱虎归山 | (二四)右斜飞 |
| (二五)左肘底捶 | (二六)猴顶云 |
| (二七)回身搂膝打捶 | (二八)转身右蹬脚 |
| (二九)进步搂膝指裆捶 | (三〇)右斜飞 |
| (三一)活步右揽雀尾 | (三二)回身左单鞭 |
| (三三)玉女穿梭 | (三四)右斜飞 |
| (三五)活步右揽雀尾 | (三六)回身野马分鬃 |

(三七)右下势
(三九)翻身左右搂膝拗步
(四一)提手上势
(四三)左搂膝拗步
(四五)冲步扇通臂
(四七)活步右搬拦捶
(四九)活步右揽雀尾
(五一)左云手
(五三)高探马
(五五)左分脚
(五七)左搂膝拗步
(五九)进步栽捶
(六一)翻身二起脚
(六三)左打虎势
(六五)双峰贯耳
(六七)翻身左蹬脚
(六九)活步左揽雀尾
(七一)右云手
(七三)左下势
(七五)倒撑猴
(七七)左提手上势
(七九)右搂膝拗步
(八一)右扇通臂
(八三)活步左搬拦捶
(八五)双托拳
(八七)活步左抱虎归山

(三八)金鸡独立
(四〇)右斜飞
(四二)右白鹤亮翅
(四四)海底珍珠
(四六)翻身白蛇吐信
(四八)右斜飞
(五〇)回身左单鞭
(五二)左单鞭
(五四)右分脚
(五六)转身左蹬脚
(五八)右搂膝拗步
(六〇)进步双按
(六二)右打虎势
(六四)左蹬脚
(六六)右蹬脚
(六八)活步左搬拦捶
(七〇)回身右单鞭
(七二)右单鞭
(七四)金鸡独立
(七六)左斜飞
(七八)左白鹤亮翅
(八〇)左海底针
(八二)左翻身白蛇吐信
(八四)簸箕势
(八六)十字手
(八八)右单鞭

(八九)野马分鬃
(九一)玉女穿梭
(九三)进步肩靠
(九五)野马分鬃
(九七)玉女穿梭
(九九)进步肩靠
(一〇一)左右风轮
(一〇三)回身左单鞭
(一〇五)高探马
(一〇七)左搂膝指裆捶
(一〇九)右手挥琵琶
(一一一)活步左搬拦捶
(一一三)回身左单鞭
(一一五)上步七星
(一一七)转身双摆莲
(一一九)活步右搬拦捶
(一二一)双托掌
(一二三)太极收势

(九〇)进步肩靠
(九二)野马分鬃
(九四)玉女穿梭
(九六)进步肩靠
(九八)野马分鬃
(一〇〇)玉女穿梭
(一〇二)活步右揽雀尾
(一〇四)左云手
(一〇六)转身单摆莲
(一〇八)回身右搂膝指裆捶
(一一〇)弯弓射雕
(一一二)如封似闭
(一一四)右下势
(一一六)退步跨虎踢脚
(一一八)弯弓射虎
(一二〇)簸箕势
(一二二)十字手

三、杨式太极长拳

动作图解说明

图解中实线箭头表示右脚右手下一动作趋向,虚线箭头表示左脚左手下一动作趋向。

图解中全脚着地如(图1)所示,脚跟着地如(图2)所示,脚趾着地如(图3)所示,脚旁无阴影者,表示全脚离地如(图4)所示。



图1



图2



图3



图4

图解中面向读者为南,面向右侧方向为东,面向左侧方向为西。

说明中后脚经前脚内侧往前跨出一步为上步或进步;前脚往前跨出一步,后脚跟进为垫步;前脚经后脚内侧往后退一步为退步或撤步;后脚往后退步,前脚跟着后退为滑步;左脚向左横向跨出,或右脚向右横向跨出为横步;左脚经右脚前往

右跨出,或右脚经左脚前往左跨出为盖步;左脚经右脚后往右跨出,或右脚经左脚后往左跨出为插步。

说明中臂、腕内旋指大指侧旋向里,臂、腕外旋指大指侧旋向外。

(一)预备势

动作:

面南立正,双腿并拢,脚跟靠齐,双脚尖稍外开。两臂自然下垂,掌心向内,中指对准裤缝。(图5)

要领:

头正,下颏微内收,头顶百会穴有上顶之意。术语谓之“虚领顶劲”。目视前方,闭口,舌顶上腭。两肩往下松沉,胸微含,松胯、敛臀,两膝微弯,全身放松。

预备势即无极势。拳论曰:“太极者,无极而生,动静之机,阴阳之母也。”意思就是说,太极拳的整套动作,就是由无极势开始的。此时阴阳未判,动静未露。由无极而生太极,然后才产生阴阳、动静。

预备势中的头正、肩沉、含胸、松胯、敛臀等要领,必须贯彻在整套动作的全部过程中。

此时必须屏除杂念,精神专注,即所谓凝神。



图5

(二) 太极起势

动作：

全身重量渐移至右腿。待全身重量全部落实至右腿后，左腿轻轻上提，脚跟先起。然后脚尖离地，向左横开半步约等肩宽，脚尖先落地。此时全身重量仍在右腿。随左脚掌落地踏实，全身重心渐渐移至两腿之间。(图 6)

双臂外旋，掌心朝前，肘微弯，两臂往前往上平举，双手仰掌，等肩宽，高与胸齐。(图 7)



图 6



图 7

要领：

提左腿时必须将左胯根微微上抽，当提左腿以及往左横步时，必须保持上身正直不动，不准左右摇晃。两臂往前往上平举时，不准抬头、仰胸、耸肩，必须特别注意两肩下沉和上身不能后仰。

技击意义：

两臂往前往上，是两个发劲动作。如对方以双掌按住我双手腕或双前臂。我可将双臂往前上发劲，使对方往后仰跌。如对方以双掌推我胸部或上臂部。我可双臂仰掌向上抬起，双掌托住对方肘部或上臂下侧。双臂前送，使对方往后仰跌。

意劲：

意即意念，指大脑的思维活动。太极拳讲究“用意不用力。”亦就是在盘架子时，必须要有意念，必须精神专注；做到意到、气到、劲到。正确的动作，正确的姿势，再加上正确的意念活动和正确的运劲方法，才能锻炼出真正的太极拳功夫来。

劲是指太极拳的运劲和发劲方法。太极拳的运劲和发劲的锻炼方法，外形上并无明显暴露，却能将人腾空跌出，术语称为内劲。其实这是一种“极柔软然后极刚坚”，“周身一家”，“一身备五弓”的整体劲。这种劲的掌握，必须在拳架锻炼和运用中才能实现。

没有意念，是练不出内劲的；不知内劲的锻炼方法，意念也就没有着落而不知如何“用意”了。所以，意离不开劲，劲离不开意，意与劲是统一的。

意劲又贯串融合在动作、姿势以及技击之中。因此动作、姿势、技击意义和意劲又都是统一的。

在此势中当全身重量渐移至右腿时，意想全身劲力自右腿往下放松，将劲沉至右脚底，右脚掌五趾轻轻抓地，如吸盘样将地吸住。

当提左腿时，意将左胯根轻轻上抽。

当左脚掌踏实，全身重心移至两腿之间时，将劲沉至两脚底。左脚掌五趾轻轻抓地，两脚底均如吸盘样将地吸住。

当两臂往前、往上平举之前，先将臀部微往后缩，然后将臀部使劲往前微摆，腰脊命门处后鼓，两脚十趾使劲抓地一蹬，两胯及两膝一紧，劲直贯两手指尖。同时，意将对方往前抛出很远。意不断、劲不断，直至双掌高与胸齐。

臀部前摆，命门后鼓，十趾抓地，膝胯一紧，劲贯指尖，两臂摔出，均须同时同步，不能有丝毫时间差。这就是在全身极放松的情况下，同时同步的骤然一紧。“极柔软产生了极刚坚”，即是太极拳“周身一家”、“一身备五弓”的整体劲在起势中的具体锻炼。

(三)双按

动作：

两前臂同时内旋，划弧形小圈，双掌心翻向下成俯掌，由两肘下垂，带动两前臂往下并略往回收。同时腿微弯，身微下蹲，重心渐移右腿。左腿略提起，足尖虚点地。双肘贴近双肋，蓄势。目视前方。（图 8、9）

右腿用力一蹬，左腿向前跃出一步。右腿随即跟上半步，足尖点地（身体重量，前七后三）。同时双掌弧形往前并略往上按出。目视前方。（图 10）

要领：

腿微弯身微下蹲时，必须保持上身正直，不能有前倾后仰。两胯根处下松内凹，如坐一高凳上。切切不能将两胯根挺直而仅屈膝如下跪状。必须注意敛臀和尾闾前送。

重心移右腿时，上身不能左右歪斜，必须保持肩部成水平。