

杨式太极拳用法解要

庞大明 编著



瘦长太郎将压死骆驼——



G852.11
97

385072

杨式太极拳用法解要

庞大明 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

责任校对:未 茗

审稿编辑:鲁 牧

内文摄影:杨成才

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳用法解要/庞大明编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.9

ISBN 7-81051-288-9

I. 杨… II. 庞… III. 太极拳, 杨式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07649 号

杨式太极拳用法解要

庞大明 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
1998 年 9 月第 1 版

印张:11.25
1998 年 9 月第 1 次印刷

插页:4

定价:22.00 元
印数:5000 册

ISBN 7-81051-288-9/G·254

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

庞大明（1957— ），山东省潍坊市人。中医大专毕业。杨式太极拳第五代传人，先后拜傅宗元、傅仲文、赵斌先生学习杨式太极拳定型系列拳架。拜林金生、贾志祥先生学习杨班侯太极拳系列拳架。

庞大明先生现任中国永年国际太极拳联谊会邯郸分会副秘书长、邯郸杨班侯太极拳研究会高级顾问，《太极》杂志特约编委。

20多年来，庞大明先生诚心向学，专心苦练，朝夕揣摩，仔细推求，对太极拳倾注了全部心血。曾在《武术健身》、《武魂》、《少林与太极》、《太极》等杂志上先后发表了40余篇论文。

序 言

近百年来，太极拳不断推陈出新，流派纷呈，有陈式、杨式、武式、吴式和孙式等。各式所创拳架虽各具特点和风格，但理唯一贯，均主张“虚领顶劲，尾闾正中”，“沉肩坠肘，含胸拔背，气沉丹田”，“体松、气固、神凝”的锻炼原则，充分体现了“天下太极是一家”的内家拳风范。如今，太极拳在中国，乃至全世界影响之深，传播之广数杨式太极拳为最。

中国永年杨式太极拳源远流长，创始人杨露禅（1799—1872年）系河北永年人，曾三下太极拳发源地——今河南省温县陈家沟，拜太极高手陈长兴为师，苦心学艺十八载，练就了一身太极真功。杨露禅习拳重视师承，但不拘泥于师承，又进一步发展了太极拳，使之更为大众化。在长期的教拳生涯中，他本人也不断地钻研和苦练，教学相长，终于达到了出神入化的境地，成为太极拳承上启下的一代宗师，被世人公认为杨式太极拳祖师。永年城内中街，有气度非凡的杨露禅故居，成为后人仰慕观瞻的太极拳圣地。

目前谈起太极拳，世人莫不推崇中国永年杨式太极拳。这主要是指由杨露禅第三子杨健侯（1839—1917年）一脉传下来，又经健侯第三子杨澄甫（1883—1936年）一再修订，定型下来的杨式 85 式定型架子，其中包括太极拳、太极长拳、太极散手三个基本套路。杨澄甫定型下来的杨式 85 式拳架，适应了“详推用意终何在？益寿延年不老春”的保健需要，尤为中老年人所称道，成为目前流行最广的传统太极拳架。1956年、1957年国家体委根据杨式拳架先后整理的《简化太极拳》和 88 式太极拳，

更为杨式太极拳的发扬光大起到了推动作用。今天，经杨健侯一脉传下来的永年新架后继有人，人才辈出。杨式太极拳嫡派传人杨振基兄弟现在邯郸教拳；杨氏近亲傅仲文、傅宗元的后代傅声远正在海外教拳；杨氏外戚赵斌、赵幼斌父子在西安教拳。街巷便道、花园广场都可看到杨式太极拳演练者的身影。

而曾名噪一时，为杨式太极拳名扬天下立下赫赫战功的杨班侯（1837—1892年，杨露禅次子）的拳架（俗称永年老架）已鲜为人知。班侯拳架是杨式太极拳早期拳架，它融健身与技击于一体，刚柔相济，出神入化，招招简捷明快，实战性较强。当年的杨班侯就是凭借这一身绝妙武艺，技压群雄，人称“天下杨无敌”。班侯拳架有大、中小架、快架、提腿架、炮捶和撩胯、八卦掌、32短打、散手单练、推手、桩功及刀、杆、剑等器械。

在杨露禅学习太极拳之前，太极拳远处河南温县一隅之地，一姓之众。由于杨传授其拳于永年、北京等地，遂使太极拳之名由点到面，形成全国普及的基础，故有“陈家拳、杨家传”之说。

永年人武禹襄（1812—1880年），从杨露禅学陈式老架，又从陈清萍学习新创套路，从而创造了武式太极拳；杨露禅和次子班侯复教了满族人吴全佑一套小架子，后由全佑子吴鉴泉（1870—1942年）传授创新，即目前流行的吴式太极拳；形意拳、八卦掌名家孙禄堂（1861—1932年）参合三派之长，另创了架高步活的太极拳，姿势参考杨式，理论兼采形意，现称孙式太极拳。可见杨式太极拳和其他流派太极拳有密不可分的同宗关系。

百年前，太极拳的发展着重在技击方面。如今，太极拳正向技击、竞赛和医疗保健三个方面平行发展。杨式太极拳套路和推手方法（无论是永年老架，还是新架）适应了三方面的要求，这或许是学习杨式太极人数众多的缘由之一吧。其中杨澄甫定型架子和杨班侯小架子更适合中老年人保健之需要。杨式太极推手有

单推手、定步推手、活步推手和大摆四种，对陈式太极推手法有所创新和发展，着重练习皮肤触觉的灵敏度，沾连粘随的懂劲功夫，得机得势借力发人的灵活施用，使人练习时兴趣盎然。

本书作者庞大明先生现住邯郸市，曾先后拜杨式第四代传人傅宗元、傅仲文、赵斌老先生为师，掌握了杨澄甫定型系列拳架；拜杨式第四代传人林金生、贾治祥老先生为师，掌握了杨班侯系列拳架。

本书集作者 20 余年研练太极拳成果之大成，汇多位名师口传亲授和许多尚未公开的经验之精华，是对杨式太极拳系列拳架较为全面、系统的整理，读后令人耳目一新，受益匪浅。

常逢林

1998 年 1 月于邯郸

前 言

杨式太极拳是由河北永年人杨福魁(字露禅),在陈式老架太极拳的基础上创编而成。杨福魁曾在河南温县陈家沟学得架式宽大、动作弧形螺旋的陈式老架太极拳,后逐渐删改了原有的纵跳、震足和难度高、发明劲的动作,经其子杨建侯修订为中架子,又经其孙杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架子,即现代流行最广的杨式太极拳。该拳具有架式舒展简洁,结构谨严,身法中正,动作和顺,刚柔内含,轻沉自然的独特风格。在练法上由松入柔,积柔成刚,刚柔相济,正如杨澄甫所说:“太极拳是柔中寓刚,棉里藏针的艺术。”“姿势要中正圆满,沉着松静;动作要轻灵圆转,纯以神行。”架式有高、中、低之分,可根据不同年龄、性别和体力条件来选择学练。

笔者 70 年代初因缘结识杨澄甫先生高足傅宗元先生,得傅先生所授太极拳。后经宗元先师介绍,先后又拜在杨澄甫先生高足傅仲文、赵斌二先生门下,严格按照杨澄甫先生制定的太极拳定型系列拳架的学习程序:“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”(见杨澄甫著《太极拳之练习谈》)。在三位老师的精心指教下,尽得真传,掌握了杨澄甫先生所定型的系列拳架:85 式太极拳、37 式太极拳、太极长拳、太极散手。20 余年来,诚心向学,专心苦练,朝夕揣摩,仔细推求,愿为继承、弘扬太极文化贡献自己的力量。

笔者编写本书的目的在于阐明杨式太极拳精湛的技击技艺,继承、弘扬传统套路,以求健身。

本书在编写过程中参考了杨澄甫先生所著的《太极拳使用

法》、《太极拳体用全书》、《杨式太极拳真本》；傅仲文先生所著的《杨式太极拳》；赵斌先生所著的《杨式太极拳正宗》。在写作过程中尽量将过去老师教导我时，对每个姿势所提出的要求写出。全书贯穿着由简入繁、循序渐进的学练思想，学者易于领悟，利于将整个套路完整掌握。

本书在理论方面，全部是用杨式弟子内部传抄秘谱，因为杨式拳谱经杨氏三代总结提炼，已形成较系统而完整的太极理论体系，故笔者将自己所收藏的杨式拳谱公诸于世。目的，一是供同道共同研究，二是证明杨式太极拳不但有精湛的技艺，而且也有丰富的理论。本书第七部分为“杨式太极拳拳谱”，共分四个部分：第一部分“太极拳体用解”，这部分是傅宗元先生病重期间在邯郸市住院时传给我的，同时给我讲，此谱他还传给永年的入室弟子郭庆亭一份。因当时傅先生病重，我的心情十分沉重，也没有问此拳谱的作者是谁，后来我到永年找到郭庆亭考证此谱作者，他也只知此谱为杨式入室弟子秘传拳谱，而不知该拳谱的作者是谁，为此该拳谱作者待考；第二部分也是傅宗元先生传给我的，这部分拳谱杨澄甫先生在1931年所著《太极拳使用法》一书中已发表过，但也没有注明此谱的作者。笔者考吴公藻先生撰写的《太极拳讲义》一书，该书将这部分手抄本影印出版，并注明为“此书乃先祖吴全佑府君拜门后，由班侯老师所授。”故笔者将这部分称为“杨班侯太极拳谱”；第三部分“太极拳之要诀”为杨班侯所传；第四部分太极拳散手秘诀。

总之，为完整展示传统杨式太极拳的面貌，这本书的理论没有引用其它门派的拳论。从练法、用法到理论都不难看出了杨式太极拳是一门独立、系统、完整、文武兼用的优秀拳种。

由于作者水平有限，在写作中难免有不到之处，热忱希望读者不吝指正和批评。

庞大明 谨识

1998年9月于邯郸

目 录

一、杨澄甫先生重要论述

- (一) 太极拳之练习谈..... (1)
- (二) 太极拳说“十要”..... (3)
- (三) 论太极推手..... (5)
- (四) 兆清自序..... (6)

二、杨式太极拳的基本要领

- (一) 手 型..... (8)
- (二) 步 型..... (8)
- (三) 躯 干..... (9)

三、杨式太极拳 (85 式)

- 第 1 势 预备势 (12)
- 第 2 势 起 势 (13)
- 第 3 势 揽雀尾 (15)
- 第 4 势 单 鞭 (23)
- 第 5 势 提手上势 (25)
- 第 6 势 白鹤亮翅 (27)
- 第 7 势 左搂膝拗步 (28)
- 第 8 势 手挥琵琶 (31)
- 第 9 势 左右搂膝拗步 (32)
- 第 10 势 手挥琵琶 (36)
- 第 11 势 左搂膝拗步 (36)
- 第 12 势 进步搬拦捶 (36)

第 13 势	如封似闭	(40)
第 14 势	十字手	(42)
第 15 势	抱虎归山	(44)
第 16 势	肘底看捶	(47)
第 17 势	左右倒撵猴	(50)
第 18 势	斜飞势	(54)
第 19 势	提手上势	(56)
第 20 势	白鹤亮翅	(58)
第 21 势	左搂膝拗步	(59)
第 22 势	海底针	(60)
第 23 势	扇通背	(62)
第 24 势	撇身捶	(63)
第 25 势	进步搬拦捶	(65)
第 26 势	上步揽雀尾	(67)
第 27 势	单 鞭	(70)
第 28 势	云 手	(72)
第 29 势	单 鞭	(78)
第 30 势	高探马	(79)
第 31 势	左右分脚	(81)
第 32 势	转身蹬脚	(85)
第 33 势	左右搂膝拗步	(87)
第 34 势	进步栽捶	(89)
第 35 势	翻身撇身捶	(91)
第 36 势	进步搬拦捶	(91)
第 37 势	右蹬脚	(94)
第 38 势	左打虎势	(95)
第 39 势	右打虎势	(98)
第 40 势	回身右蹬脚	(99)

第 41 势	双峰贯耳	(99)
第 42 势	左蹬脚	(102)
第 43 势	转身右蹬脚	(102)
第 44 势	进步搬拦捶	(105)
第 45 势	如封似闭	(106)
第 46 势	十字手	(107)
第 47 势	抱虎归山	(108)
第 48 势	斜单鞭	(111)
第 49 势	野马分鬃	(113)
第 50 势	揽雀尾	(116)
第 51 势	单 鞭	(117)
第 52 势	玉女穿梭	(122)
第 53 势	揽雀尾	(128)
第 54 势	单 鞭	(132)
第 55 势	云 手	(133)
第 56 势	单 鞭	(137)
第 57 势	下 势	(138)
第 58 势	金鸡独立	(140)
第 59 势	左右倒撑猴	(143)
第 60 势	斜飞势	(145)
第 61 势	提手上势	(146)
第 62 势	白鹤亮翅	(148)
第 63 势	左搂膝拗步	(149)
第 64 势	海底针	(150)
第 65 势	扇通背	(151)
第 66 势	转身白蛇吐信	(152)
第 67 势	搬拦捶	(152)
第 68 势	揽雀尾	(155)

第 69 势	单 鞭	(155)
第 70 势	云 手	(155)
第 71 势	单 鞭	(163)
第 72 势	高探马带穿掌	(165)
第 73 势	十字腿	(167)
第 74 势	进步指裆捶	(167)
第 75 势	上步揽雀尾	(170)
第 76 势	单 鞭	(173)
第 77 势	下 势	(174)
第 78 势	上步七星	(175)
第 79 势	退步跨虎	(176)
第 80 势	转身摆莲	(177)
第 81 势	弯弓射虎	(180)
第 82 势	进步搬拦捶	(182)
第 83 势	如封似闭	(184)
第 84 势	十字手	(185)
第 85 势	收 势	(186)

四、太极拳诸劲论

(一) 什么是“沾黏劲”	(188)
(二) 什么是“听劲”	(189)
(三) 什么是“懂劲”	(189)
(四) 什么是“走劲”	(190)
(五) 什么是“化劲”	(190)
(六) 什么是“引劲”	(190)
(七) 什么是“化劲”	(191)
(八) 什么是“发劲”	(191)
(九) 什么是“棚劲”	(191)
(十) “什么是掇劲”	(192)

(十一) 什么是“挤劲”	(192)
(十二) 什么是“按劲”	(192)
(十三) 什么是“采劲”	(193)
(十四) 什么是“捌劲”	(193)
(十五) 什么是“肘劲”	(194)
(十六) 什么是“靠劲”	(194)
(十七) 什么是“借劲”	(194)
(十八) 什么是“提劲”	(195)
(十九) 什么是“沉劲”	(195)
(二十) 什么是“长劲”	(195)
(二十一) 什么是“截劲”	(196)
(二十二) 什么是“钻劲”	(196)
(二十三) 什么是“擎劲”	(196)
(二十四) 什么是“冷劲”	(197)

五、杨式太极拳用法 (37 式)

第 1 势 揽雀尾	(200)
第 2 势 单 鞭	(203)
第 3 势 提 手	(205)
第 4 势 白鹤亮翅	(207)
第 5 势 左搂膝拗步	(208)
第 6 势 左右搂膝拗步	(211)
第 7 势 琵琶势	(213)
第 8 势 搬拦捶	(216)
第 9 势 如封似闭	(220)
第 10 势 十字手	(222)
第 11 势 抱虎归山	(224)
第 12 势 肘底捶	(230)
第 13 势 倒撵猴	(233)

第 14 势	斜 飞	(235)
第 15 势	海底针	(237)
第 16 势	扇通背	(239)
第 17 势	撇身捶	(241)
第 18 势	云 手	(244)
第 19 势	高探马	(246)
第 20 势	分 脚	(248)
第 21 势	左转身蹬脚	(253)
第 22 势	进步栽捶	(255)
第 23 势	翻身蹬脚	(257)
第 24 势	右转身蹬脚	(260)
第 25 势	双风贯耳	(262)
第 26 势	左右打虎	(263)
第 27 势	野马分鬃	(267)
第 28 势	左玉女穿梭	(269)
第 29 势	右玉女穿梭	(271)
第 30 势	单下金鸡独立	(275)
第 31 势	右边金鸡独立	(280)
第 32 势	迎面掌	(281)
第 33 势	搂膝指裆捶	(284)
第 34 势	上步七星	(286)
第 35 势	退步跨虎	(287)
第 36 势	转脚摆莲	(289)
第 37 势	弯弓射虎	(291)

六、杨式太极拳推手

(一) 单手推挽	(295)
(二) 定步推手	(298)
(三) 活步推手	(300)

(四) 大 撮	(304)
七、杨式太极拳拳谱	
(一) 太极拳体用解	(309)
(二) 杨班侯太极拳谱	(317)
(三) 太极拳之要诀	(326)
(四) 太极拳散手秘诀	(330)