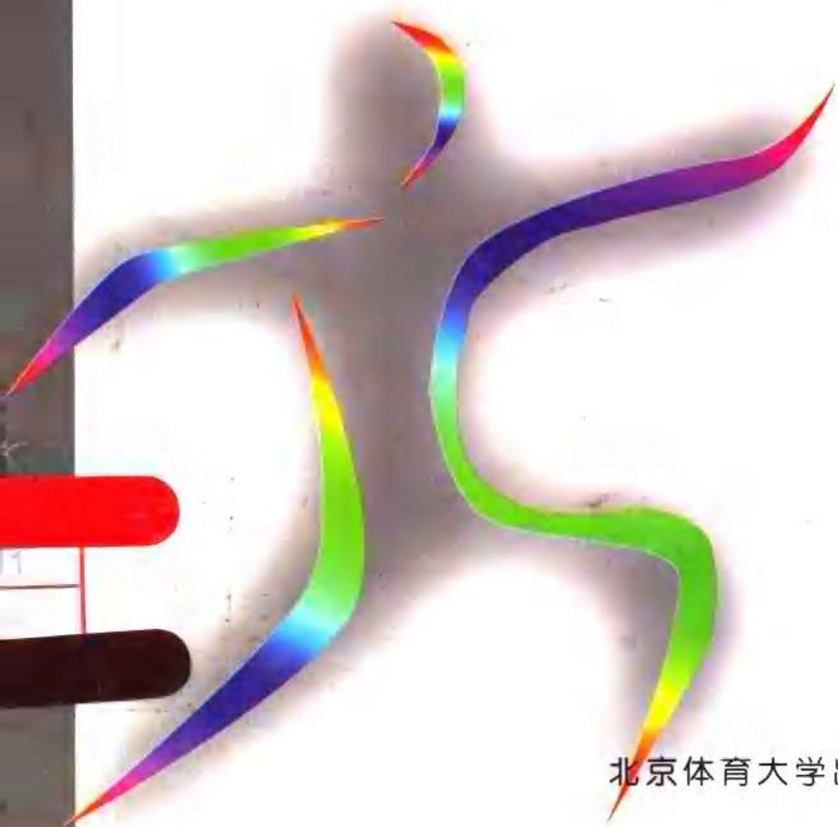


杨式太极

苏 耘 编著

拳·剑·推手入门



北京体育大学出版社

杨式太极拳·剑·推手入门

苏 耘 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:未 茗

绘 图:苏 耘

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳·剑·推手入门/苏耘编著. - 北京:北京体育大学出版社,1999.2

ISBN 7-81051-372-9

I. 杨… II. 苏… III. 太极拳,杨式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36809 号

杨式太极拳·剑·推手入门

苏 耘 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
北京市英杰印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:11.625

定价:16.80 元

1999 年 2 月第 1 版

1999 年 8 月第 2 次印刷

印数:6001—14000 册

ISBN 7-81051-372-9/G·329

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 杨式太极拳概述

- 第一节 杨式太极拳及其特点..... (1)
- 第二节 杨式太极拳拳理..... (2)
- 第三节 杨式太极拳技击法则..... (7)
- 第四节 太极拳要诀 (10)

第二章 杨式太极拳入门

- 第一节 太极拳的基本动作 (13)
- 第二节 杨式太极拳图解入门 (21)
- 第三节 杨式太极拳散手技击法..... (120)

第三章 杨式太极剑入门

- 第一节 杨式太极剑基本技法..... (227)
- 第二节 杨式太极剑图解入门..... (229)

第四章 杨式太极拳推手入门

- 第一节 杨式太极拳推手..... (286)

第二节	杨式太极拳定步推手	(287)
第三节	杨式太极拳合步推手	(295)

第五章 杨式太极拳八门劲手

第一节	棚 手	(305)
第二节	捋 手	(312)
第三节	挤 手	(319)
第四节	按 手	(326)
第五节	采 手	(333)
第六节	捌 手	(339)
第七节	肘 手	(347)
第八节	靠 手	(358)

第一章 杨式太极拳概述

第一节 杨式太极拳及其特点

杨式太极拳是太极拳中的一个流派,是杨露禅及其子杨健侯、其孙杨澄甫等人在陈式太极拳老架子的基础上发展创编的。

河北省永年人杨福魁,字露禅(1799—1872年),幼年卖与河南省温县陈家沟为僮,得侍拳师陈长兴(1771—1853年)。杨露禅从小聪明伶俐,每唤侍候极殷勤,陈长兴遂收其为徒,令其随同习拳。露禅勤学苦练,深得陈式老架太极拳套路要领,日久拳艺大进,成为陈长兴门徒中的佼佼者。其后,杨露禅返乡传习拳艺,后至北京教拳,旋任旗营武术教官,比武时屡挫强敌,故被誉名“杨无敌”。杨式三代对陈式老架太极拳中原有的一些纵跳、震足、发劲等动作,由杨健侯修订为中架子,又经杨澄甫一再修订,逐渐定为杨式大架子,即现在广为流行的“杨式太极拳”。

杨式太极拳拳架舒展简洁,结构严谨,身法中正,不偏不

倚；动作和顺，速度均匀，绵绵不断；螺旋式的弧形动作，舒缓圆转，刚柔内含，轻灵沉着，气沉丹田。练法阶段上，由松入柔，积柔成刚，刚柔相济。架式有高、中、低之分，可以按照学拳者不同年龄、性别和体力条件，以及学拳者不同的要求，适当调整运动量。正由于杨式太极拳姿势开展，轻沉自然，中正圆满，浑厚庄重，平正朴实，形成了严谨自然、气派大方、形象工美的独特风格。正如杨澄甫所说：“太极拳乃柔中寓刚，棉里藏针的艺术。”

第二节 杨式太极拳拳理

一、意气运动

拳诀云：“心为令，气为旗”，“以心行气，以敛入骨”。

太极拳与中国武术其他拳种相比，最大的特点就在于它是用意练意的拳，也是行气练气的拳，练拳时用意不用力。“以意行气，以气催力”，“意到气到，气到劲到”。久练之，则气敛于骨，行气运动，达到拳法的高深境界。因而，太极拳也可以说是一种意气运动。

太极拳讲究修炼“内气”，即人体经络血脉运行的一种“内气”，这需要长期的锻炼才能掌握并得以运用，所以武术界最注重“内练一口气”。练习太极拳以意导气，使太极拳的运动发于内、显于外，展示神态和外气的动荡表现。并且，太极拳在运动中求意练气，即所谓“动中求静”，在练习静功时也注重“意”、“气”相合，即所谓“内外俱练”，使内气动荡协调，外气鼓荡棚劲，通过刚柔相济和快慢相间的运动过程，使“意”、“气”

合一,节节贯串。

二、虚实变化

杨式太极拳在运动过程中,特别讲究:“虚实分明”,“一处有一处虚实,处处总有此一虚一实”,“虚中有实,实中有虚,虚虚实实,难辨其中”。

练拳时,身体各部,双手、双脚均俱虚实,左右、上下运动也有虚实变化,左虚则右实,右虚则左实,上下相随,虚实相应。这样,使身体重心始终保持在一个平衡的状态之中,“尾闾中正”、“安舒支撑八面”、“虚领顶劲,上下一条线”,达到不偏不倚,身正立法。使敌方出手不能破坏我重心平衡,永远处于不倒之地。同时,在技击中,也必须虚实相间,左拳虚则右拳实,拳虚则腿实,前击虚则引化实,虚中有实,实中有虚,使劲力攻击于敌,敌必不能正确判断我方劲力。“接应不暇,目不接视,力不能招架”,使敌处处立于攻击不辨之地。

三、刚柔相济

太极拳锻炼时,由松入柔,积柔成刚,刚复归柔,柔刚相济。练时松柔平缓,“外似安逸,内含坚刚”,“棉里藏针”,“柔中寓刚”。在松柔的状态之中,使肢体放大而产生富有弹性的“刚”,“积柔成刚,外操柔软,内含坚刚”。通过螺旋运动,使劲力高度集中,并集于身体的某一支点上,瞬间快速发劲,就形成了刚劲。这种加入了强性和韧性力量的“柔中寓刚”之劲,能够灵活地在身体各肢各部迅速集中,“动急则急应,动缓则缓随”,刚柔相济,使劲力可随时随地爆发和消失。

四、周身弹性

太极拳在练习时,要求“虚领顶劲,气沉丹田”,“含胸拔背,沉肩坠肘”,“松腰圆裆,开胯屈膝”,“神聚气敛,身手放长”。虚领顶劲和气沉丹田是使身躯放长;含胸拔背使以脊椎作支柱把后脊放长;沉肩坠肘使手臂放长;松腰圆裆和开胯屈膝是使腿部得以圆活旋轻。通过全身各部的松柔放长,使身肢在螺旋的弧形运动中不断地产生弹性,形成棚劲张力。

太极拳运动要求“用意不用力”,并不是说完全不能用一点力,而是指不能用“拙力”。在运动中要有内气充盈周身,力撑八面的感觉,要产生一种由内向外发放的弹性力。根据太极拳的运动特点,这种弹性力又分为:棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八种弹性劲力,即“八门劲法”。

(一)棚 劲

以前臂或腕的背部或手(脚)粘着对方的肢体,由内向外发的弹劲。粘随棚劲,一触即发。

(二)捋 劲

以一手粘附着对方的肢体,向自身两旁,由上向下、由左向右斜线牵引的牵引力。

(三)挤 劲

以手臂推击对方的动作称为挤。挤劲是向前的推排棚劲。

(四)按 劲

将两手向前或向下推按棚劲为按劲。按劲是掌心向下圈沾着一点而不离开の下棚劲。

(五)采 劲

以一手或两手粘着对方肢体向左右、前后分开的棚劲和牵引力。

(六)掇 劲

将 劲卷蓄起来,在短距离内猛然一抖而弹出的劲,是一种向外横推或横采的力。

(七)肘 劲

手腕臂立肘,以肘尖为发劲点,转臂旋劲,向外发出的棚劲。

(八)靠 劲

以肩、胸、背、胯向外推挤之力,粘附敌方躯体向外棚劲。

五、太极拳要论

(一)一 理

夫太极拳者,千变万化,无往非劲。势虽不侔,两劲归于一。夫所谓一者,自顶至足,内有脏腑筋骨,外有肌肤皮肉,四肢百骸相联而为一者也。破之而不开,撞之而不散。上欲动而下自随之,下欲动而上自领之;上下动而中部应之,中部动而上下合之。内外相连,前后相需。所谓一以贯之者,其斯之谓唉!

(二)二 气

夫主于一,何分为二?所谓二者,即呼吸也。呼吸,阴阳也。捶不能无动静,气不能无呼吸,呼则为阳,吸则为阴;上升为阳,下降为阴;阳气上升为阳,阳气下行而为阴;阴气上升即为阳,阴气下行乃为阴。此阴阳之分也。

(三)三 节

三节者，上、中、下，或根、中、梢也。

以一身言之，头为上节，胸为中节，腿为下节。以头面而言之，额为上节，鼻为中节，口为下节，以中胸言之，胸为上节，腹为中节，丹田为下节。以腿言之，胯为根节，膝为中节，足为梢节。以臂言之，膊为根节，肘为中节，手为梢节。以手言之，腕为根节，掌为中节，指为梢节。

至于气之发动，要从梢节起，中节随，根节催之而已。

(四)四 梢

夫四梢者，身之余绪也。梢亦可弗讲乎？若手、指、足，特论身之梢耳！而未及梢之梢也？发其一也，为血之梢，血为气之海。舌为肉之梢，而肉为气之囊，气不能行诸肉之梢，即气无以充其气之量，故必舌欲催齿，而肉梢是矣！骨梢者，齿也。筋梢者，指甲也。四梢足，而气自足矣！岂复有虚而不实，实而仍虚之弊乎？

(五)五 脏

夫捶以言势，势以言气，人得五脏以成形，即由五脏而生气。五脏实为性命之源，生气之本，而名为心、肝、脾、肺、肾也。各属火、木、土、金、水也。然五脏之存乎内者，各有定位，而见于耳者，亦有走属。

(六)三 合

夫所谓三合者，心与意合，气与力合，筋与骨合，内三合也。手与足合，肘与膝合，肩与胯合，外三合也。

(七)六 进

夫“六进”者何也？头为六阳之首，而为周身之王，五官百骸，莫不以此为向背，头不可不进也！手为先锋，根基在膊，气

聚于腕,机关在腰,腰不进则气馁而不实矣!意贯周身,运动在步,上左必进右,上右必进左,其为六进。

第三节 杨式太极拳技击法则

一、上下相随与取势

上下相随,要求“上(两手)欲动而下(两脚)自随之,下欲动而上自领之,上下动而中部(躯干)应之,中部动而上下和之”。一举动,必须上下一起动,做到手到、身到、足也到。“一动无有不动”,身体各部分协调动转,节节贯串,动作轻灵顺随,平心静气,能感觉到身体完整有劲,才能保持身体重心的稳定,以趁势破坏对方平衡,取得我顺人背之势,乘而攻击之。

在技击上,要求上肢、下肢的动作一定与腰部的动作协调一致,以腰发劲,向下可以通过腿到脚,向上可以通过肩臂贯注于手指,无论任何动作,只要使全身完整一气,使脚与地面产生的反作用力形成一个整体劲表达出来,就可以使动作的进退得机得势。如果身法散乱,手脚腰腿不能合作,必有破绽,容易被人所制。

二、听劲与懂劲

“听劲”,就是用高度的意识功能,在一定技法和劲力的配合下,从粘着点上去感知和接收这些信息,“乃是由皮肤的触觉和本体感觉来探测对方劲力的大小、长短和动向的意思”。听劲水平的高低,表现为感应这些信息劲力的敏锐和精确的程度。因此,通过听劲不仅能了解对方的可能攻击意向,更可

以具体地了解对方每一劲力的大小、长短、方向、质量及其瞬间的变化过程,这显然要比其他拳只凭眼睛在一定距离之外所观察到的敌情要更具体、及时和准确得多。然而其难度也相应要大得多,而且需要一定的技法、劲力相配合方能做到。听劲是在太极拳独特的技击方式下所形成的独特的审敌法。

“懂劲”,就是能听劲而知劲,做到知己知彼。“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明”。做到各项技法动作的熟练,使技艺高超,运化自如。

三、以静待动,舍己从人

静者,非静止不动,是动中求静而待击。静,首先是心理上的镇静。只有心静才能在技击中辨明敌情,避其锋而乘其隙。其次是动作要沉着、稳定,以逸待劳,力戒鲁莽盲动,在短兵相接、瞬息万变的技击形势下,以静待击。“静中触动动状静,因敌变化示神奇”。

拳诀云:“随人所动,随屈就伸,不丢不顶,勿自伸缩。”彼不动,己不动,彼微动,吾先动。因势利导,舍己从人,顺着对方动作和劲力的趋势而跟随运动,不用强力迫人改变其趋势。再则,利用对方动作中可能出现的弱点,运用相应的技法劲力,反过来控制对方,取得竞技主动权,以敌之背势转为我之顺势,以从人之手段去制造制人的机会,做到不丢不顶。“不丢”,是指人走我随,是“粘劲”;“不顶”,是人进我退,是“走劲”。“人刚我柔谓之走,我顺人背谓之粘”。对方用力来攻时,我用柔劲粘着不丢不顶,然后利用走劲的作用把其引进落空,并使之走背势我乘而攻击。

四、先化后打与边化边打

武术的技击,都包含有“打”与“化”的功能。太极拳的打与化是在双方肢体粘连着的情况下施展沾连粘随的功夫,其化与打的动作衔接紧凑,转换圆活,连绵不断,在螺旋劲的缠丝运作下,技击手段同时包含具备有打、化的两种功能。在不同的条件下,有时先化后打,有时先打后化,有时边打边化,打即是化,化也是打,打中有化,化中有打,虚虚实实。

五、发放功夫

太极拳的技击手段,在推手和散手之上,是更高一级的发放功夫。推手只是散手的基础练习,散手则是避实就虚,凭空化打,而发放手则是来去神速,发劲刚强,抢先制敌,体现“蓄劲如张弓,放劲似放箭”的技击功夫。以“寸劲”为例,在很短的近距离内,于瞬间发出短促、刚脆的爆发力,是在最短的时间、最短的距离,以最快的速度、最小的做功、最大的劲力达到最佳的技击效果。

太极拳的劲力从何而来?古拳谱中云:“身如弓弦,手如箭”,“劲起脚跟,行于腿,主宰于腰,发于手指”,可周身发劲。太极拳讲究“一身备五弓”,要求四肢、躯干内蓄劲道,躯干犹如一张弓,双臂为两张弓,双腿也为两张弓,“五弓”以身弓为主,手弓、腿弓为辅。主宰于腰,以身弓为轴,手弓、腿弓上下相随,中间自然相通,谓之“有上必有下,有前必有后,有左必有右”,相互依存,相互联系,相互制约,源动腰脊,周身整劲,形成八面支撑的蓄劲,就能“相由己发,力从人借”。五弓弧形走化,直线发劲,蓄发相变,滔滔不绝。五弓俱备,身端步稳,

动作连贯圆活,节节贯串,上下相随,周身协调,一动全动,一气呵成,才能达到“动如流水静若山,慢如行云疾似电”的高级境界。五弓合一,才能形成一条劲起于脚跟,主宰于腰,通于脊背,形于手指的旋转曲线,才能“劲以曲蓄而有余”,“曲中求直,蓄而后发”,达到“蓄劲如张弓,发劲似放箭”的技击效果。

第四节 太极拳要诀

一、太极拳全体大用诀

太极拳法妙无穷,棚捋挤按雀尾生。
斜走单鞭胸膛占,回身提手把着封。
海底捞月亮翘变,挑打软肋不容情。
搂膝拗步斜中找,手挥琵琶穿化精。
贴身靠近横肘上,护中反打又称雄。
进步搬拦肋下使,如封似闭护正中。
十字手法变不尽,抱虎归山采捌成。
肘底看捶护中手,退行三把倒转肱。
坠身退步扳挽劲,斜飞着法用不空。
海底针要躬身就,扇通臂上托架功。
撇身捶打闪化式,横身前进着法成。
腕中反有闭拿法,云手三进臂上攻。
高探马上拦手刺,左右分脚手要封。
转身蹬脚腹上占,进步栽捶迎面冲。
反身白蛇吐信变,采住敌手取双瞳。
右蹬脚上软肋踹,左右披身伏虎精。

上打正胸肋下用，双风贯耳着法灵。
左蹬脚踢右蹬式，回身蹬脚膝骨迎。
野马分鬃攻腋下，玉女穿梭四角封。
摇化单臂托手上，左右用法一般同。
单鞭下式顺锋入，金鸡独立占上风。
提膝上打致命处，下伤二足难留情。
十字腿法软骨断，指裆捶下靠为锋。
上步七星架手式，退步跨虎闪正中。
转身摆莲护腿进，弯弓射虎挑打胸。
如封似闭顾盼定，太极合手式完成。
全体大用意为主，体松气固神要凝。

二、十三字行功诀

(一)十三字

棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定。

(二)口 诀

棚手两臂要圆撑，动静虚实任意攻。
搭手捋开挤掌使，敌欲还着势难逞。
按手用着似倾倒，二把采住不放松。
来势凶猛捌手用，肘靠随时任意行。
进退反侧应机走，何怕敌人艺业精。
遇敌上前迫近打，顾住三前盼七星。
敌人逼近来打我，闪开正中定横中。
太极十三字中法，精意揣摩妙更生。

(三)十三字用功诀

逢手遇棚莫入盘，粘沾不离得着难。

闭棚要上采捌法，二把得实急无援。
按定四正隅方变，触手即占先上先。
将挤二法趁机使，肘靠攻在脚跟前。
遇机得势进退走，三前七星顾盼间。
周身实力意中定，听探顺化神气关。
见实不上得攻手，何日功夫是体全。
操练不按体中用，修到终期艺难精。

(四)八字法诀

三换二将一挤按，搭手遇棚莫让先。
柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚。
避人攻守要采捌，力在惊弹走螺旋。
逞势进取贴身肘，肩膀膝打靠为先。

(五)十八在诀

棚在两臂，将在掌中，挤在手背，按在腰攻，采在十指，捌在两肱，肘在屈使，靠在肩胸，进在云手，退在转肱，顾在三前，盼在七星，定在有隙，中在得横，滞在双重，通在单轻，虚在当守，实在必冲。

(六)五字经诀

披从侧方入，闪展无全空，担化对方力，搓磨试其功，歉含力蓄使，粘沾不离守，随进随退走，拘意莫放松，拿闭敌血脉，扳挽顺势封，软非用拙力，棚臂要圆撑，搂进圆活力，摧坚戳敌锋，掩护敌猛入，撮点致命攻，坚走牵换势，继续勿失空，挤他虚实现，掷开即成功。

(七)八 要

棚要撑，将要轻，挤要横，按要攻，采要实，捌要惊，肘要冲，靠要崩。