



中国武功绝招丛书

栗子宜 著

传统杨氏大架太极拳械推手

四川科学技术出版社

序

Ty01/01

中国武术历史悠久，源远流长，是独具中国民族特色的体育项目，它是我国宝贵的文化遗产的一个组成部分。其内容丰富、简便易学，适宜于不同年龄和性别的人，不为场地、季节等限制，具有增进健康、祛病延年、防身御敌和陶冶情操等作用，深受广大群众特别是青少年群众的喜爱。

太极武术是我国劳动人民在长期生产和生活实践中创造和发展起来的一个武术门类，是武术百花园中的一株奇花。本世纪二三十年代，太极武术运动在我国有较快的发展，繁衍成了杨、陈、武、孙、吴等风格各异的武术流派，呈现出了一个群星璀璨、百花争艳的可喜局面，步入了相当成熟的阶段。杨式太极拳为著名武术家杨露禅先生所创编，并由其后裔杨班侯、杨健侯和杨澄甫等人予以继承发展，尤其是杨澄甫的杨式大架，更以它舒缓、圆活和健身价值显著，而深受广大群众特别是中老年人的爱好，使得太极拳很快在国内外普及开来。抗日战争时期，杨澄甫的高足李雅轩先生入川，因此杨式太极拳得以在重庆、成都、自贡、宜宾和泸州等地广为流传。太极拳体用兼备，不仅具有健身强体的医疗作用，也具有防身御敌的对抗技击功能。杨露禅先生就曾运用太极拳

与武林各家拳师较技，均屡操胜券，从而名震京都。由此可见，太极拳不仅适于年老体弱者锻炼，也适于青壮年锻炼。

解放后，在毛泽东同志关于“发展体育运动，增强人民体质”和“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳和各种各色的体育运动”号召的倡导下，习练太极拳的群众日益众多，太极拳在祖国的大江南北、长城内外获得了较快的发展。党的十一届三中全会以来，随着改革开放的深入，国际体育文化交往的不断增多，作为民族优秀传统文化之一的中华武术，在海外得到了广泛而迅速的传播，我国的一些著名太极拳专家先后应聘到国外授拳讲学，太极拳运动正在苏联、美国、英国、法国、意大利、日本、朝鲜、加拿大、新加坡和菲律宾等国家油然兴起。

本书作者栗子宜老师，山西榆次人，现年84岁。1930年入川经商。抗战时期，经重庆周子能先生介绍，跟从太极拳名师李雅轩先生习练武术30余年。解放后，曾在成都体育学院工作，长期担任成都市体育场业余体校武术教练，曾任四川省武术协会委员等职，并多次代表四川省参加全国太极拳、剑的比赛。“日处西山色更红”，80余高龄的栗子宜老师，积极响应国家体委关于挖掘、整理、继承、发展我国传统武术的号召，怀着对武术事业极端热爱的心情，认真伏案写作，总结自己习武授拳的实践经验，经历了五个春秋，撰写成了这本《传统杨氏大架太极拳 械 推手》。建国以来，在党和政府的大力倡导下，不少武术家和武术工作者挥笔著作，出版过许多太极拳专著，但像栗老师这本全面介绍太极拳的拳、剑、刀、枪、推手的著作，却比较少见。这本书可以作为太极拳爱好者习武的辅导，也可供专业武术工作者研究太极拳参考。

当《传统杨氏大架太极拳 械 推手》问世之际，我愿热情地把它推荐给广大太极拳爱好者。祝愿太极拳运动能得到更加广泛的开展，为老人增寿，人民造福，增进群众的健康服务，为我省和我国的社会主义两个文明建设服务。

四川省武术协会主席

雷大燮

前言

太极拳是中国独具民族特色的武术运动瑰宝之一。随着历史文化的进步，科学文明的发展，我国固有的众多武术项目，逐渐成了表演竞技的运动项目、强体防身的体育锻炼项目。太极拳就是中华传统的民间武术，它结合我国古老的道家学说，以阴阳刚柔相生相克的朴素辩证法则，以我国固有的攻守并重的武术为出发点，演变为以守为本，以攻为用的拳法。取法于《周易·系辞》“易有太极，是生两仪”，太极乃无极，至高至极，天地万物之极。两仪指天地，申言之为阴阳、刚柔。宋代理学创始人周敦颐绘《太极图》，对上面的述说作了圆满而周全的图示。又著《太极图说》，极能阐发心性义理之精微。而道家《黄庭经》导引养生的理法有直接而深刻的作用。由此可鉴，太极拳以儒家、道家哲理为指导，武术运动为根本，直接影响于医学、气功学、生理学、运动科学等。

近年来医学界从生理、疾病方面对练太极拳者用各种仪器定期测验，进行科学推断。对太极拳的健体强身、祛病延年功效有了不少的启示和肯定，我也吸取他们的成果，并向学者调查访问，写成“太极剑体用谈及健身祛病原理的探

讨”（详见本书第二章第二节），其理归一，不再多读。而其“放松”“意静”“气沉”更是广泛地用于各个领域，都有显而易见的功效。

杨露禅先生对太极拳法重轻柔，尚听劲。为适应各阶层人士在练法上的要求，他摒弃了原有套路中的发劲、跳跃等动作，创编出身法灵活、步法紧凑的小架太极拳，传其次子班侯；又以速度均匀、步法沉稳的中架太极拳，传其三子健侯。健侯又传其子兆清（字澄甫）。并与澄甫又创编动作柔匀缓慢、姿势舒展大方的大架太极拳，以及短器械太极剑、太极刀；长器械太极枪（又称太极杆子）和徒手对练的太极推手，成为一个完整的拳派体系。由此，杨氏太极拳以其独特的拳派风格，屹立于武林之中，得到国内外人士的喜爱，现在已经发展成为习练者人数最多的太极拳派。

太极拳创始于何人，历来说法不一。有说是唐朝的许宣平、李道子；有说是宋朝或明朝的张三丰；又有说是明末清初的陈王廷……众说纷纭。为了有利于太极拳的研究和发展，应该本着实事求是的科学态度，以史书为依据，以可以追踪朔源而叙其本末。坚信道家的哲学理论为根基，必须是武术功底深厚的人所发轫，少一些丹士的附会，方可以与近代的气功学、生理学、医学、运动学相互为用，相互促进。中华传统文化在世界各国广为流传。太极拳在日本和东南亚诸国扎根很深，影响甚广，近年来，太极拳在一些欧美国家也得到了广泛而迅速的传播和发展，一些著名的太极拳专家曾先后应聘到国外授拳讲学。本人有幸于1986年6月受成都市体育运动委员会的委派，参加成都市和法国蒙彼利埃市结为姐妹城市五周年纪念而组织的武术、舞蹈队赴法国，应邀参加

蒙彼利埃城市的国际艺术节，将中华民族独具特色的武术带给法国的友好朋友。在该市广场进行了三次太极拳公开表演，并访问和教学约十家功夫馆和武术馆，受到当地华人和法国朋友的热情欢迎，不管是武术的喜爱者和中国文化爱好者都争相传言，目睹为快。一位研究过老子著作的大学教授、哲学家观看了本人表演的太极拳后说，太极拳真是与道家基本学说相符合。蒙彼利埃市法国青年武术同行——米纳欧，是该市一家功夫馆的主持人，更与杨氏太极拳结下了不解之缘。他及功夫馆学员们凝神屏气的学习太极拳，令人感到国外朋友对太极拳的诚心渴求。在我回成都后不久，米纳又专程来到成都，一再要求要深入学习，我专为他传授了半个月的太极拳。当他再次东来成都取经，据他说已招收学生九百余人，并在该市中心地带新建了一座较大的功夫馆，专门传授太极拳。由此可见，太极拳在国外的巨大影响，欧美国家人民对杨氏太极拳的热爱，可见一斑了。可以预见，太极拳定将成为世界性的运动项目，再而为国际运动会的比赛项目。

子宜受业于李椿年（字雅轩）老师，河北交河人，吾师赴北京就学于杨澄甫太老师，学成后随师到南京国术馆，及杭州跟从教学多年，1938年入川定居成都，传授杨氏大架太极拳、剑、刀、枪、推手等近40年，对杨氏太极拳的拳架和拳理、拳法均有独到之处，为太极拳的传播作了不懈的努力，传授弟子众多。本人从学30余年，又任教约30年，为使杨氏大架太极拳的系统资料早日面世，供学者参考的需要，谨将师授之拳法及太极剑、刀、枪和推手等练法，结合本人教学的经验体会，潜心著述，将吾师所授太极拳术系列项目的原有著述加以补充修改，写成《传统杨氏大架太极拳 械推

手》一书，由四川科学技术出版社于 1991 年出版，又再版 3 次共发行 2 万余册。本人虽耄耋之年，本着一生学习和教学太极拳的热情和对读者和习练太极拳者的负责精神，响应广大读者的需求，对该书进行全面的修订。举如文字的勘误补漏；古文白话通用现行标点符号，句读分明，意义明确；词句术语力求合乎汉语语法；立意务正确，中心须突出。惟本人才疏学浅，水平所限，疏漏之处在所难免，尚请武林同仁及广大读者不吝批评指正。

本书承郭明新同志协助整理，谨表谢忱。

栗子宜

目 录

第一章 杨氏大架 115 式太极拳·····	1
一、杨氏大架太极拳的起源和发展·····	1
二、怎样练习太极拳·····	3
三、太极拳走架行功中的一些要求·····	4
(一) 松、静·····	4
(二) 太极拳与气功·····	6
(三) 虚灵、刚柔·····	7
(四) 用意不用力·····	8
(五) 虚灵顶劲、气沉丹田·····	9
(六) 含胸拔背、松肩沉肘·····	9
(七) 上下相随、内外相合·····	10
(八) 松腰敛臀、尾闾中正·····	10
四、太极拳走架行功对身体各部位的要求·····	11
(一) 头部·····	11
(二) 眼法·····	11
(三) 身法·····	11

(四) 手型	12
(五) 步型	13
(六) 腿法	17
五、太极拳行功动作名称及图解	18
(一) 杨氏大架 115 式太极拳动作名称	19
(二) 杨氏大架 115 式太极拳动作图解	21
第二章 太极剑	101
一、关于太极剑的一些问题	101
二、太极剑体用谈及健身祛病原理的探讨	103
(一) 太极剑以意气运动为根本	104
(二) 太极剑以内气锻炼为主，外气为辅	105
(三) 太极剑要求意到气到，气到劲到	105
(四) 太极剑用法是以静制动，后发制人	106
三、太极剑练法要领	106
(一) 太极剑的基本用法——十三式	106
(二) 太极剑对整体动作的要求	108
(三) 太极剑对身体各部位的要求	109
(四) 太极剑的步型和步法	110
(五) 太极剑的手型和握剑法	113
四、太极剑各式名称略释	114
五、太极剑动作名称及图解	119
(一) 太极剑动作名称	119
(二) 太极剑动作图解	120
第三章 太极刀	158
一、刀的演变	158
二、太极刀法特点	159

三、太极刀锻炼要领·····	159
(一) 手型和眼神的配合·····	160
(二) 步型·····	160
(三) 刀的部位名称和握刀法·····	161
(四) 太极刀的基本用法——十三式·····	162
(五) 刀的使用法·····	162
(六) 关于身法的配合·····	163
四、太极刀动作名称及图解·····	163
(一) 太极刀动作名称·····	163
(二) 太极刀动作图解·····	164
(三) 太极刀歌·····	191
第四章 太极枪 ·····	193
一、太极枪的来源和发展·····	193
二、太极枪的特点及锻炼法·····	195
三、太极十三枪动作名称及图解·····	198
(一) 太极四粘枪对练法动作名称·····	198
(二) 太极四离枪对练法动作名称·····	198
(三) 太极十三枪单练法动作名称·····	198
(四) 太极四粘枪对练法图解·····	199
(五) 太极四离枪对练法图解·····	210
(六) 太极十三枪单练法图解·····	221
(七) 抖杆练习法·····	261
第五章 太极推手 ·····	264
一、太极十三势·····	264
二、太极八法略释·····	266
三、太极推手动作名称及图解·····	270

附 录.....	295
一、太极拳论.....	295
二、十三势歌.....	296
三、十三势行功心解.....	296
四、打手歌.....	297
五、太极拳论.....	297
六、四字不传秘诀.....	298
七、撒放秘诀.....	298
八、《十三势行功心解》解明	299
九、杨露禅先生太极拳歌.....	304
十、太极拳九诀.....	304
十一、杨澄甫先生打手歌.....	309
十二、雅轩师谈拳.....	309
十三、拳歌.....	311
十四、新编杨氏大架太极拳 48 式套路	312
十五、杨氏大架 115 式太极拳动作运行路线图.....	317
十六、太极剑动作运行路线图.....	318
十七、太极刀动作运行路线图.....	319
十八、太极十三枪单练动作运行路线图.....	320

第一章 杨氏大架 115 式太极拳

一、杨氏大架太极拳的起源和发展

杨露禅号禄禅、名福魁（1799—1872），学艺于河南温县陈家沟陈长兴，勤学苦练十余年，艺成回到北京后，以授拳为生，教其子班侯、健侯及外姓张凤岐等人。后任端王府神技营总教习。当时神技营有名拳师多人，对太极拳都不甚理解，认为拳术当以刚劲取胜，而太极拳却绵软柔缓，何堪一击。后来经过多次的演练和友谊较量，显示出至柔以克至刚之哲理名言，见诸事实，用于实际。由于杨露禅父子三人的精湛拳技达到了技冠群英的高超境界，赢得了武林人士的赏识和赞誉。从此，太极拳才在北京这个武林高手林立之地崭露头角、誉满京师。到其孙杨澄甫编创的杨氏大架太极拳它舒展大方，圆活柔缓，既继承了老架、小架的精髓，更顺应于人体正常的姿态，合度的活动，合乎健康锻炼要旨。显而易见，它具有强身健体，延年益寿的功效，是我国武术史上极有价值的武术，自然而然受到人们的普遍欢迎，从而杨氏太极拳到了鼎盛之时节，后被延聘到南京、杭州及广州教练

太极拳，从学者日众，又从江左传播各地。从杨氏学习太极拳的门人，本着杨露禅的演绎开创的精神，相继演化而派生吴、武、孙等派系，加上陈式老拳种，全国流行的共有五大派，简述如下。

1. **武禹襄**（1812—1880）永年县人，先向杨露禅学老架太极拳，后向陈清萍学新架，苦钻数年，深得太极拳之理法，学而化之，自成一派，其特点是姿势紧凑、动作舒缓，后人称之为武氏太极拳。

2. **李经伦**（1832—1892）字亦畚，向其母舅武禹襄学太极拳，刻苦钻研数十年，拳技精邃，著有《五字诀》《撒放秘诀》等。其技传同乡人郝为贞，郝为贞传孙禄堂，孙禄堂精形意拳和八卦掌。融汇贯通自成一家，创编开合太极，后人称之为孙氏太极拳。

3. **全佑** 满族人，先从杨露禅学老架太极拳，后拜杨班侯为师，学杨式小架太极拳。全佑得太极柔化之长，传其子吴鉴泉继续钻研，终成以柔化见长的开展而紧凑的太极拳，后人称之为吴氏太极拳。

4. **陈发科** 陈长兴之玄孙，曾在北京传授陈氏太极拳，学生众多，视为陈家沟陈氏太极拳的传人，不言而喻，人称之为陈氏太极拳。

以上五大派太极拳，姿势和练法各有不同，各有所长，均为太极爱好者所喜练，其中杨氏太极拳姿势舒展大方，动作缓慢柔匀，老幼皆宜，成为发展最广、习练者人数最多的太极拳派。

二、怎样练习太极拳

我们的前辈把他们练太极拳的亲身体会，总结出很多的宝贵经验，是练太极拳者学习的经典文献。如：王宗岳的《太极拳论》、武禹襄的《十三势行功心解》等，这些文献赋于哲理，寓意玄奥，引喻深刻，阐发周详，是我们学习太极拳的指南。但文献的论述，是将技击、哲理与法则揉为一体，且以古文、诗歌写成，恐为今之学拳者一时难于领会明了，为此，本书除将原文附于书后，以供参考钻研外，现将我的学习体会、实践经验，将练太极拳的要领，概括为八条介绍于“太极拳走架行功中的一些要求”一节中，对每条要领的含义作了适当的解说。但初学者在练拳中对这些含义若不能全部领会，只需抓住其中精神，简化为几句话贯穿于练拳的过程中，即可从师摹练，以免初学者顾此失彼影响太极拳的完整性。

具体练法如下：从预备式起，即将思想安静下来，摒除一切杂念，全身骨节均需松开，不要用力，头和背部都直起来，思想意识注意到每个动作上。在做动作的时候，首先注意出步方向和步法，如弓腿的动作要和推掌或出拳的动作一起完成，不要先弓腿后推掌，也不可先推掌后弓腿。同时要注意两腿的步法和步型的完成，如虚步、弓箭步等，以及两腿虚实的互相转换。呼吸要细匀缓慢自然而深长，这样就可以了。然后按照动作图解的名称，从师摹练，在练时要摹仿其每一动作运行的路线，及出步的方向和完成的步型和手型及位置。一式完成再练一式，每式务求正确，以免日后难以

纠正，直至全趟拳的完成。这一阶段为学练架子阶段，要认真摹仿，不可自作主张，更不可急于求成。待全部拳架的动作熟记以后，再逐渐理解各条要领的含义，明了它在拳架行功中的指导作用。然后再进而钻研拳论中的精要含义，如何才能达到用意不用力，以神领，以气化，如何才能将这些要领贯串到实际行功中，使理论与实际相结合。因此，必须勤学苦练，坚持不辍，功夫弥久，则技亦精矣。到此境界，则可感觉到练太极拳，有无穷的乐趣。

三、太极拳走架行功中的一些要求

（一）松 静

太极拳以“松”、“静”为第一要义。如果神经紧张、周身肌肉僵硬，则影响气血流通、经络舒适；思想杂乱，情绪不宁，则不能养气、养神、养精。故而要求全身放松，思想安静。

“松”、“静”虽是两个含义不同的概念，但又互相联系、互相影响的。太极拳讲“松”，是泛指人体内外两个方面：一是指内在的思想意识；一是指人体的五脏六腑及四肢百骸。二者均需放松，不要有丝毫的紧张、拘束和拙劲。而且思想意识的放松尤为重要。内外都放松了，肢体才能柔和顺达，感应灵敏。“静”，是指人体意识神态的宁静。静以养精，“拳谚云”：“精足而气充，气充而神沛”。扼要而言，“静以养神”。古人把人体看作是一个形神统一的整体。尤其强调神在人体中的主宰作用。因此《太极拳论》说“神为主帅、身为驱使”。所以全身放松和思想安静，二者互有影响，又互有联系，

如能互相默契配合，则有相得益彰之妙用。

这里所讲的“静”，并非要求静如睡眠状态的静，而是把思想中杂乱的、散漫的、游移不定的思维活动规律化、集中化。也可以说是用拳法的一种意念活动代替其他的意念活动。如果能够把意念活动集中到拳法的一点上，即是练太极拳达到“静”的境界了。即如老子《道德经》说：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵”。“静”以培养灵觉一点的再现，融会贯通，达到松柔轻灵的境界。

意识的集中，也就是在练拳的过程中运用意识的过程，也是改变人体生理肌制的过程，要循序渐进，不能急于求成。对初学者来说，开始宜从师摹练，待动作熟练后，进而体会如何才能放松，然后逐渐摒除杂念，慢慢才能达到意识的集中。但此时仍处于不稳定状态，是属于初步跨入松静的阶段，尚需继续刻苦摹练，庶可进入真正松静的境地。但要注意行功时，不能把意念集中到经络和穴位的运行上，如静功中的“大周天、小周天”等，忘却拳意而走邪。甚至弓腰驼背，疲塌松垮，毫无神意的贯穿，只是全身的肌肉在活动，那就没有拳味，就不叫太极拳了。因此，太极拳的走架行功，每一动作，必须做到形意俱到。但要神意内涵而不外露，全身一动无有不动，一静无有不静，轻灵沉着，稳静安舒。如《太极拳论》中说的：“出步如猫行，运劲如抽丝”“如履薄冰，如临深渊”等境界。又如李椿年老师说：“练太极拳全凭神经感应灵敏，如灵机性少了，那太极拳还练什么？灵机是出于神经的感应，神机的灵敏是人身上之至宝。所以太极拳练法，在未起势之前的预备式中，就先要松身心，静思想，以养神经上之虚灵为第一紧要，”又说“练拳练到静时，脑筋好像暗室