

《中國太極名師經典》叢書編委會

主 任：劉 吉

副主任：張 山 雷志敏

總策劃：劉玉其

編 委：(按姓氏筆劃排序)

丁瑞明 王慶宜 王離黑 邱銘楠 余德明

李德印 李健新 邵 鑫 何慰琅 馬賢達

孫豹隱 陸 拯 韋壽康 張修睦 張仲選

高玉偉 路迪民 傅立勤 楊寶生 趙 超

蔡光瀾 劉洪耀 劉俠僧 劉玉其 譚大江

楊氏太極拳簡介

楊氏太極拳是太極拳中的一個流派。它由第一代宗師楊露禪及其子楊班侯、楊健侯，其孫楊少侯、楊澄甫祖孫三代人懷着爲人類造福的理想，結合社會發展的需要，苦心鑽研，最后由楊澄甫定型爲目前廣泛流傳的拳架。楊氏太極拳在不違背武術本旨的基礎上，保留了技擊與攻防內容，創造了一套緩慢柔和、式勢均勻、姿勢舒展、勁蘊內涵、形象優美的動作，并具有純樸、獨特、新穎、別致的特色。它在中國武壇上的出現，爲人類強身健體、治療疾病、延年益壽、陶冶情操作出了卓越的貢獻。

楊氏太極拳構思細膩，編排合理，結構嚴謹，全面完整，有一定的科學性。它使武術、保健、療病三者自然結合，不但能消除三者之間原有的矛盾，還能起到相互促進的作用。同時，在處理一般動作與高難動作的諧調、緩和與緊張的安排上，都顯得非常適當，使演練者自始至終，甚至連續練幾趟，均感舒適、輕鬆、愉悅。所以，它能適應多方需求，滿足男女老少練功、健體、療病的需要，鍛煉效果較好，爲中華武術這一瑰寶增添了色彩。

國家體委於1956年以楊澄甫拳架爲藍本，編寫了“~~國~~式簡化太極拳”、“~~國~~式太極拳”。自推廣以來，深受廣大群衆歡迎。又創編了楊氏太極拳競賽套路，其動作均要求按傳統練法編排，它對今後國內外太極拳運動的蓬勃發展，將會起到重要作用。

套路演練的基本理論，是指導楊氏太極拳健康發展的準繩。楊公澄甫所著《太極拳術十要》、《太極拳之練習談》幾經滄桑，至今仍然是指導楊氏太極拳健康發展必須遵循的準則。

楊氏太極拳發展形勢是喜人的，如今遍及海內外，習練者日益增多，普及面更加廣泛。願它爲全人類健康長壽做出貢獻！

序

自民國元年楊公澄甫所著《太極拳體用全書》問世以來，由於內容豐富，拳姿舒展雄健，堪稱楷模，深受廣大愛好者的歡迎與喜愛，雖時隔數十載，至今仍然是習練楊氏太極拳者所必須遵照摹練之藍本。

當前，習練楊氏太極拳者越來越多，而且有許多愛好者提出，應以《太極拳體用全書》為藍本，早日編寫適合初學者使用的通俗教材。

《太極拳體用全書》文字簡練，內容均為應用之法，其拳照是由楊公澄甫宗師親自示範，被太極拳愛好者尊為楊氏太極拳典型代表，楷模中之鼻祖。該書實屬楊氏太極拳愛好者最後攀登高標準之珍本。

現今習練楊氏太極拳者甚多，而《太極拳體用全書》系高年級具有一定水平者研究之課本，一般初學者不易接受，因此在實際習練過程中，確有許多不便之處，只能依樣畫葫蘆，水平不易提高。故要求楊氏後裔也以照片形式（因畫像不易表達神態）在原《太極拳體用全書》拳照的基礎上，增加過渡動作，並在文字上採用簡明易懂的語言，盡可能將基本理論、習練方法、動作要領、要求等用白話說明，以便學者從理論認識、鍛煉方法、動作要求上有所了解，不致人云亦云，形式模仿，心中無數，不得要領。因之迫切希望編寫適合國內外楊氏太極拳愛好者需要的初級

課本。這是楊氏太極拳愛好者企盼已久的願望。

鑒于上述意見，我作為楊氏_後裔，責無旁貸，應盡可能滿足大家的要求，因此編寫了這一教材，並經數十年教學實踐，進行了反復修訂，但限於水平，書中仍會有許多不足之處，望讀者見諒。

楊振鐸

1995年 緣月

目 录

第一章 楊氏太極要論

楊氏太極拳老譜	(猿)
楊氏太極拳九訣	(圓)
楊氏太極拳之練習談	(圓)
楊氏太極拳術十要	(猿)

第二章 楊氏太極拳圖解

楊氏太極拳拳式名稱順序	(猿)
楊氏太極拳教學精要與口訣	(猿)
楊氏太極拳動作分解說明與圖示	(源)
學練心語	(員)

第三章 楊氏太極拳用法

楊氏太極拳用法發微	(員)
楊氏太極拳用法圖解	(員)

第四章 楊氏太極拳表演、比賽套路

楊氏太極拳表演、比賽套路簡介	(圓)
楊氏太極拳表演、比賽套路名稱順序	(圓)
楊氏太極拳表演、比賽套路動作分解	(圓)

第五章 楊氏太極劍圖解

楊氏太極劍	(圓)
楊氏太極劍劍式名稱順序	(圓)

楊氏太極劍動作分解說明與圖示	(圖)
第六章 楊氏太極刀圖解	
楊氏太極刀	(猿)
楊氏太極刀動作分解說明與圖示	(猿)
附錄一 太極拳體用全書	(猿)
附錄二 太極拳論	(源)
王宗岳太極拳論	(源)
十三勢行功心解	(源)
十三勢歌	(源)
打手歌	(源)
附錄三 太極拳體用解	(源)
附錄四 楊氏世系表	(源)



第一章

楊氏太極要論





楊氏太極拳老譜^①

楊澄甫 傳

目 錄

八門五步	人身太極解
八門五步用功法	太極分文武三成解
固有分明法	太極下乘武事解
粘黏連隨	太極正功解
頂匾丟抗	太極輕重浮沉解
對待無病	太極四隅解
對待用功法守中土	太極平準腰頂解
身形腰頂	太極四時五氣解圖
太極圈	太極血氣根本解
太極進退不已功	太極力氣解
太極上下名天地	太極尺寸分毫解
太極人盤八字歌	太極膜 _脉 筋穴解
太極體用解	太極字字解
太極文武解	太極節拿抓閉尺寸分毫辨

^① 此係楊氏家傳太極拳古譜，散見於有關著作，且多舛誤。原件為手抄本，標點不詳。今按原件詳加標點，僅對個別明顯錯衍文字予以改正，以饗讀者。



太極懂勁解

太極補瀉氣力解

八五十三勢長拳解

太極陰陽顛倒解

共三十二目

(以上爲原譜目錄 , 實際內容還有以下八篇)

太極空結挫揉論

口授穴之存亡論

懂勁先_後論

張三丰承留

尺寸分毫在懂勁_後論

口授張三丰老師之言

太極指掌捶手解

張三丰以武事得道論

八門五步

掬 南、攪 西、擠東、按北、採 西北、捌 東南、拊 東北、撐 西南——方位；

坎、離、兌、震、巽、乾、坤、艮，——八門。

方位、八門，乃爲陰陽顛倒之理，周而復始，隨其所行也。總之，四正、四隅，不可不知矣。

夫掬、攪、擠、按，是四正之手；採、捌、拊、撐，是四隅之手。合隅、正之手，得門、位之卦。以身分步，五行在意，支撐八面。

五行 進步火，退步水，左顧木，右盼金，定之方中土也。

夫進退爲水火之步，顧盼爲金木之步，以中土爲樞機之軸。懷藏八卦，腳_趾五行，手、步八五，其數十三，出於自然十三勢也。名之曰：八門五步。

八門五步用功法

八卦、五行，是人生固有之良。必先明“知覺運動”四字之本由。知覺運動得之鬚，而鬚方能懂勁。懂勁后，自能接及神明。



然用功之初 ,要知知覺運動 ,雖固有之良 ,亦甚難得於我也。

固有分明法

蓋人降生之初 ,目能視 ,耳能聽 ,鼻能聞 ,口能食。顏色、聲音、香臭、五味 ,皆天然知覺 ,固有之良。其手舞足蹈 ,於四肢之能 ,皆天然運動之良。思及此 ,是人孰無？

因人性近習遠 ,失迷固有。要想還我固有 ,非乃武無以尋運動之根由 ,非乃文無以得知覺之本原。是乃運動而知覺也。

夫運而知 ,動而覺。不運不覺 ,不動不知。運極則爲動 ,覺盛則爲知。動知者易 ,運覺者難。先求自己知覺運動 ,得之於身 ,自能知人。要先求知人 ,恐失於自己。不可不知此理也 ,夫而鬻懂勁然也。

粘黏連隨

粘者 ,提上拔高之謂也 ;黏者 ,留戀纏綿之謂也 ;

連者 ,舍己無離之謂也 ;隨者 ,彼走此應之謂也。

要知人之知覺運動 ,非明粘黏連隨不可。斯粘黏連隨之功夫 ,亦甚細矣。

頂匾丟抗

頂者 ,出頭之謂也 ;匾者 ,不及之謂也 ;丟者 ,離開之謂也 ;抗者 ,太過之謂也。

要知於此四字之病 ,不明粘黏連隨 ,斷不明知覺運動也。初學



對手 ,不可不知也 ,更不可不去此病。

所難者 粘黏連隨 ,而不許頂匾丟抗。是所不易矣。

對待無病

頂、匾、丟、抗 ,失於對待也。所以爲之病者 ,既失粘黏連隨 ,何以獲知覺運動？既不知己 ,焉能知人？

所謂對待者 ,不以頂匾丟抗相對於人也 ,要以粘黏連隨等待於人也。能如是 ,不但無對待之病 ,知覺運動自然得矣。可以進於懂勁之功矣。

對待用功法守中土

俗名站椿

定之方中足有根 ,先明四正進退身。

擱 擺 擠按自四手 ,須費功夫得其真。

身形腰頂皆可以 ,粘黏連隨意氣均。

運動知覺來相應 ,神是君位骨肉臣。

分明火候七十二 ,天然乃武并乃文。

身形腰頂

身形腰頂豈可無？缺一何必費工夫。

腰頂窮研生不已 ,身形順我自伸舒。

舍此真理終何極 ,十年數載亦糊涂。



太極圈

退圈容易進圈難，不離腰頂鬚與前。
所難中土不離位，退易進難仔細研。
此為動功非站定，倚身進退並比肩。
能如水磨摧急緩，雲龍風虎象周旋。
要用天盤從此覓，久而久之出天然。

太極進退不已功

擗進掇退自然理，陰陽水火相既濟。
先知四手得來真，採捌掇擗方可許。
四隅從此演出來，十三勢架永無已。
所以因之名長拳，任君開展與收斂，
千萬不可離太極。

太極上下名天地

四手上下分天地，採捌掇擗由有去。
採天掇地相應求，何患上下不既濟！
若使捌掇習遠離，迷了乾坤遺嘆惜。
此說亦明天地盤，進用掇捌歸人字。



太極人盤八字歌

八卦正隅八字歌 ,十三之數不幾何。
幾何若是無平準 ,丟了腰頂氣嘆哦。
不斷要言只兩字 ,君臣骨肉細琢磨。
功夫內外均不斷 ,對待數兒豈錯他。
對待於人出自然 ,由茲往復於地天。
但求舍己無深病 ,上下進退永連綿。

太極體用解

理爲精、氣、神之體 ,精、氣、神爲身之體。身爲心之用 ,勁力爲身之用。

心、身有一定之主宰者 ,理也 ,精、氣、神有一定之主宰者 ,意誠也。誠者 ,天道 ,誠之者 ,人道。俱不外意念須臾之間。

要知天人同體之理 ,自得日月流行之氣。其氣、意之流行 ,精神自隱微乎理矣。夫而鬚言乃武、乃文、乃聖、乃神 ,則得。若特以武事論之於心身 ,用之於勁力 ,仍歸於道之本也 ,故不得獨以末技云爾。

勁由於筋 ,力由於骨。如以持物論之 ,有力能執數百斤 ,是骨節、皮毛之外操也 ,故有硬力。如以全體之有勁 ,似不能持幾斤 ,是精氣之內壯也。雖然 ,若是功成鬚 ,猶有妙出於硬力者。修身、體育之道 ,有然也。

太極文武解

文者 ,體也 ,武者 ,用也。文功在武 ,用於精氣神也 ,爲之體育 ;



武功得文，體於心身也，爲之武事。

夫文武尤有火候之謂，在放、卷得其時中，體育之本也。文武使於對待之際，在蓄、發當其可者，武事之根也。故云：武事文爲，柔軟體操也，精氣神之筋勁；武事武用，剛硬武事也，心身之骨力也。

文無武之預備，爲之有體無用；武無文之伴侶，爲之有用無體。如獨木難支，孤掌不響。不惟體育、武事之功，事事諸如此理也。

文者，內理也；武者，外數也。有外數，無文理，必爲血氣之勇，失於本來面目，欺敵必敗爾；有文理，無外數，徒思安靜之學，未知用的_採戰，差微則亡耳。自用、於人，文武二字之解，豈可不解哉！

太極懂勁解

自己懂勁，接及神明，爲之文成。而鬚_採戰身中之陰，七十有二，無時不然。陽得其陰，水火既濟，乾坤交泰，性命葆真矣！

於人懂勁，視聽之際，遇而變化，自得曲誠之妙。形、著明於不勞，運動知覺也。功至此，可爲攸往咸宜，無須有心之運用耳。

八五十三勢長拳解

自己用功，一勢一式，用成之鬚，合之爲長，滔滔不斷，周而復始，所以名“長拳”也。萬不得有一定之架子，恐日久入於滑拳也。又恐入於硬拳也，決不可失其綿軟。周身往復，精神意氣之本，用久自然貫通，無往不至，何堅不推也。

於人對待，四手當先，亦自八門五步而來。_點四手，四手碾磨。進退四手、中四手、上下四手、三才四手。由下乘長拳四手起，大開大展，煉至緊湊，屈伸自由之功，則升之中、上成矣。



太極陰陽顛倒解

陽 乾、天、日、火、離、放、出、發、對、開、臣、肉、用、氣、身、武、立命、方、呼、上、進、隅；

陰 坤、地、月、水、坎、卷、入、蓄、待、合、君、骨、體、理、心、文、盡性、圓、吸、下、退、正。

蓋顛倒之理，水、火二字詳之，則可明。如火炎上，水潤下者，水能使火在下而用。水在上，則爲顛倒。然非有法治之，則不得矣。

辟如水入鼎內，而治火之上，鼎中之水，得火以然之，不但水不能下潤，藉火氣，水必有溫時。火雖炎上，得鼎以隔之，是爲有極之地，不使炎上之火無止息，亦不使潤下之水永滲漏。此所謂水火既濟之理也，顛倒之理也。若使任其火炎上，水潤下，必至火、水必分爲二，則爲火水未濟也。故云分而爲二，合之爲一之理也，故云一而二，二而一，總斯理爲三，天、地、人也。

明此陰陽顛倒之理，則可與言道，知道，不可須臾離，則可與言人，能以人弘道，知道，不遠人，則可與言天地同體。上天，下地，人在其中矣。

苟能參天察地，與日月合其明，與五岳四瀆華朽，與四時之錯行，與草木并枯榮，明鬼神之吉凶，知人事興衰，則可言乾坤爲一大天地，人爲一小天地也。

夫如人之身心，致知格物於天地之知能，則可言人之良知、良能。若思不失固有，其功用，浩然正氣，直養無害，攸久無疆矣。

所謂人身生成一小天地者，天也，性也，地也，命也，人也，虛靈也，神也。若不明之者，焉能配天地爲三乎？然非盡性立命，窮神達化之功，胡爲乎來哉！



人身太極解

人之周身 心爲一身之主宰。主宰 太極也。二目爲日月 即兩儀也。頭像天 足像地 人中之人及中脘 合之爲三才也。四肢 四象也。

腎水 心火 肝木 肺金 脾土 皆屬陰 膀胱水 小腸火 膽木 大腸金 胃土 皆陽矣 茲爲內也。顛丁火 地閣 承漿水 左耳金 右耳木 兩命門土 茲爲外也。

神出於心 目眼爲心之苗 精出於腎 腦腎爲精之本 氣出於肺 膽氣爲肺之原。視思明 心動神流也 聽思聰 腦動腎滑也。

鼻之息香臭 口之呼吸出入 水_鹹 木酸 土辣 火苦 金甜。及言語聲音 木毫 火焦 金潤 土_土 水漂。鼻息、口呼吸之味 皆氣之往來 肺之門戶 肝膽巽震之風雷 發之聲音 出入五味。此言口、目、鼻、舌、神、意 使之六合 以破六欲也 此內也 手、足、肩、膝、肘、胯 亦使六合 以正六道也 此外也。

眼、耳、鼻、口、大小便、肚臍 外七竅也 喜、怒、憂、思、悲、恐、驚 內七情也。七情皆以心爲主 喜心、怒肝、憂脾、悲肺、恐腎、驚膽、思小腸、怕膀胱、愁胃、慮大腸 此內也。

夫離 南、正午、火、心經 坎 北、正子、水、腎經 震 東、正卯、木、肝經 兌 西、正酉、金、肺經 乾 西北隅、金、大腸 化金 坤 西南隅、土、脾 化土 巽 東南隅、木、膽 化土 艮 東北隅、土、胃 化火。此內八卦也。

外八卦者 二、四爲肩 六、八爲足 上九下一 左三右七也。坎一、坤二、震三、巽四、中五、乾六、兌七、艮八、離九 此九宮也。內九宮亦如此。

表_裏者 乙 肝、左肋 化金通肺 甲 膽 化土通脾 丁 心 化木中膽通肝 丙 小腸 化水通腎 己 脾 化土通胃 戊 胃 化火通心 鬚 背 前胸 山澤通氣 辛 肺、右肋 化水通腎 庚 大腸 化金通肺 ；



癸 腎、下部，化火通心；壬 膀胱，化木通肝。此十天干之內外也。十二地支亦如此之內外也。明斯理，則可與言修身之道矣。

太極分文武三成解

蓋言道者，非自修身，無由得也。然又分爲三乘之修法。

乘者，成也。上乘，即大成也；下乘，即小成也；中乘，即誠者之成也。

法分三修，成功一也。文修於內，武修於外。體育，內也；武事，外也。其修法，內外、表裏成功，集大成，即上乘也；由體育之文，而得武事之武，或由武事之武，而得體育之文，即中乘也；然獨知體育，不入武事而成者，或專武事，不爲體育而成者，即小成也。

太極下乘武事解

太極之武事，外操柔軟，內含堅剛。而求柔軟之於外，久而久之，自得內之堅剛。非有心之堅剛，實有心之柔軟也。所難者，內要含蓄堅剛而不施，外終柔軟而迎敵。以柔軟而應堅剛，使堅剛盡化無有矣。

其功何以得乎？要非粘黏連隨已成，自得運動知覺，方爲懂勁。而鬚神而明之，化境極矣。夫四兩撥千斤之妙，功不及化境，將何以能？是所謂懂粘黏連隨，得其視聽輕靈之巧耳。

太極正功解

太極者，圓也。無論內外、上下、左右，不離此圓也；