

太極拳
用全書



杨澄甫著 上海书店印行







杨澄甫著

太極拳體用全書

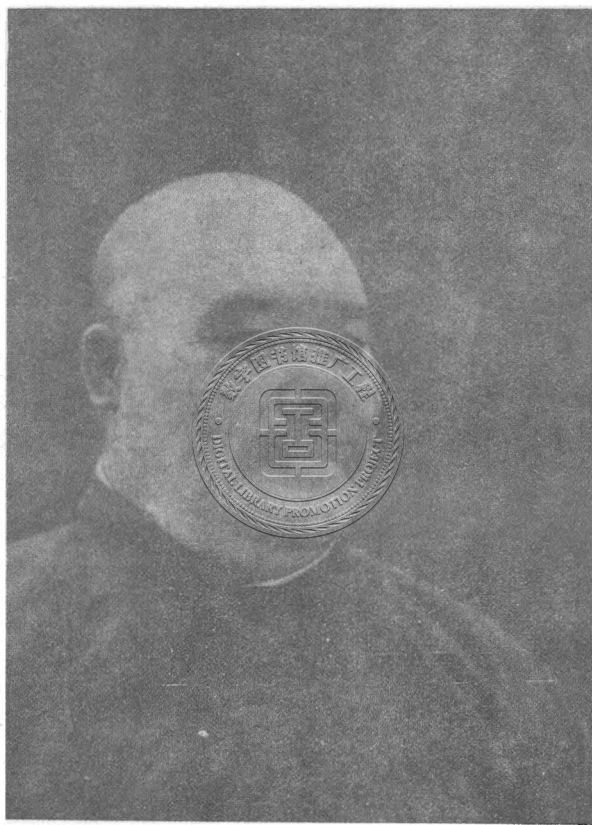
上海書店

影印说明

杨式太极拳拳架起落平稳，开合舒展，是目前流传最广的太极拳种。本书是杨澄甫的名著，并有杨澄甫晚年的全套拳架照片。此书原版流传稀少，今据一九四八年版影印。

上海書店一九八五年六月

著者澄甫先生





張真人傳

真人遼東懿州人。姓張。名全一。又名君實。字元元。號三峯。史稱宋末時人。生有異質。龜形鶴骨。大耳圓目。身高七尺。修髯如戟。頂作一髻。常戴偃月冠。一笠一衲。寒暑禦之。不飾邊幅。人皆目爲張邈邈。所啖升斗輒盡。或避穀數月自若。書過目不忘。游處無恆。或云一日千里。洪武初。至蜀太和山。結庵玉虛宮。自行脩鍊。洪武二十七年。復入湖北武當山。與鄉人論經典。嚶嚶不倦。一日在室讀經。有鵲在庭。其鳴如諍論。真人由窗視之。鵲在樹。注目下睹。地上有一長蛇。蟠結仰顧。少頃。鵲鳴聲上下。展翅相擊。長蛇採首微閃。躲過鵲翅。鵲自下復上。俄時性燥。又飛下翅擊。蛇亦蜿蜒輕身閃過。仍作盤形。如是多次。真人出。鵲飛蛇走。真人由此悟。以柔克剛之理。因按太極變化。而成太極拳。動靜消長。通於易理。故傳之久遠。而功效愈著。北平白雲觀。現存有真人聖像。可供瞻仰云。



自序

余幼時。見先大父祿禪公。率諸父及諸從遊者。日從事於太極拳。或單練。或對習。昕夕不輟。心竊疑之。以爲是一人敵。項籍所不屑學者。余他日當學萬人敵。稍長先伯父班侯公。命余從之學。於是向之所疑者。不復能隱。則直陳之。先大夫健侯公怒斥之曰。惡。是何言。汝大父以此世吾家。若乃欲墜箕裘歟。先大父亟止之曰。此不能折服孺子也。以手撫余曰。居。吾語汝。吾之習此而教人者。非以敵人。乃以衛身。非以用世。乃以救國。今之君子。祇知國之弊在貧。而未知國之病在弱也。是故謀國是者。競籌救貧之策。未聞有振衰起頹之圖。惟其通國皆病夫。誰復勝此重任。積弱斯貧。貧實原於弱也。故此自當以救弱爲急務。舍此不圖。抑亦末矣。余自幼卽以救弱爲己任。嘗見賣解者。其精神體魄。固不遜於外人所謂大力士武士道者。余大喜叩其術。祕不以

告。乃知中國自有強身之術。而一弱至此。豈無故哉。嗣聞豫中陳家溝陳氏有內家拳之名。躡躑往從陳師長興學。雖不見拒於門牆之外。然日居月諸。迄未許窺堂奧。忍心耐守。凡十餘稔。師憫余誠。始於月明人靜時。舉箇中妙諦。以授余。學成來京師。誓本素志。廣授於人。未幾。見從吾學者。瘠者肥。羸者腴。而病者健。乃大喜。顧以一人之所授有限。則如愚公之移山。更以諸若父叔輩。暨諸從遊者。若志在用世。寧鄙視救世之術。而不學乎。余於是。始恍然於先大父之孳孳斯術。且以世吾家者。蓋有在也。遂欣然請受教。先大父更詔之曰。太極拳創自宋末張三峯。傳之者。爲王宗岳。陳州同。張松溪。蔣發諸人相承不絕。陳長師。乃蔣先生發唯一之弟子。其術本於自然。而爲形不離太極。爲式十三。而運用靡窮。運動身體。而感及心靈。故非習之既久。驟難得其奧妙。從吾學者。不乏其人。而鑪火純青之候。雖班侯猶未易言也。然就強身而論。則一日有一日之益。一年有一年之効。孺子知之。其有以宏吾志。余謹識之不敢忘。自是而後。契而不舍者。閱二十寒暑。而先大父。先伯父。及先大夫。先後捐館。余始則授徒舊都。嗣以局促一隅。爲効褊頗。更南走

江淮閩浙間。復囑陳生微明。以余口授者。刊爲一書。歷十餘年。而太極拳之風行。自河南北。及於江左右。甚且粵水之濱。習之者亦大有其人矣。顧陳子之書。僅述單人練習之程序。且翻閱十數年前之功架。又復不及近日。於此見斯術之無止境也。今因諸生之請。復繼續將體用之全法。編次成集。基本練法。及推手大擡。一一附以最近圖影。付諸梨棗。以公於世。劍法及槍戟刀等。擬爲第二集續刻。非敢以術自鳴。竊欲宏先人振人救世之志云爾。

中華民國二十二年春廣平澄甫楊兆清

例言

一、本書編著之要旨。在乎體用兼備。世之學太極拳者。日見繁多。未明體用之法。殊鮮心身之益。故特不珍敝帚以千金。冀得造極登峯之多士。自強之旨。竊願與國人共勉之。

一、太極拳本易之太極八卦。曰理。曰氣。曰象。以演成。孔子所謂範圍天地之化而不過。豈能出於理氣象乎。惟理氣象乃太極拳之所胚胎也。三者得能兼備。而體用全矣。然象則取法太極八卦。氣則不出於陰陽剛柔。理則主宰變易不易。以窮其化。學者尤宜先求其象。以養其氣。久之自然能得其理矣。

一、太極拳之主體。貴在動靜有常。故練時舉步之高低。伸手之疾徐。運動之輕重。進退之伸縮。氣息之宏細。顧盼之左右上下。腰頂背腹之俯仰。須知各有常度。不可忽高忽低。忽疾忽徐。忽輕忽重。忽伸忽縮。忽宏忽細。忽左右上下俯仰之不勻也。惟步之高低。手之疾徐。如能得有常度。則

亦不必拘其高低疾徐之有一定法則也。

一、太極拳要點。凡十有三。曰沈肩垂肘。含胸拔背。氣沈丹田。虛靈頂勁。鬆腰胯。分虛實。上下相隨。用意不用力。內外相合。意氣相連。動中求靜。動靜合一。式式均勻。此十三點。凡一動作。皆要注意。不可無一式中。而無此十三要點之觀念。缺一不可。學者希留意參合也。

一、本書之用法。爲已熟練太極拳者。進一步而言也。故方向不必拘定。則四正四隅皆可試用。如未熟練拳法者。不可躐等而習用法。恐素無根柢。終少成效。初學者。希細閱上圖之單人功架。久嫺體法。則用法不難而得也。

一、大極拳祇有一派。無二法門。不可自眩聰明。妄加增損。前賢成法。倘有可移易之處。自元明迄今。已數百年。如有可改之處。昔人亦已先我行之矣。烏待吾輩乎。願後之學者。弗惟外之是驚。而惟內之是求。欲進精醇。期日可待。要之拳式細目。非取形似。必求意合。惟恐私心妄改。以誤傳誤。易失體用之真傳。以致湮沒昔賢之本意。茲照舊本校正。以垂爲正

範。

一、太極拳。非專爲與有力者鬪狠而作。蓋三峯真人。創造柔拳。以資助道體之用。世之有願衛身養性。却病延年者。無論騷人墨客。羸弱病夫。以至老幼閨人。皆可學習。有恆者。三歲有成。若問其用。則在不用力。而却不畏有力也。倘有大力者。來擊我。以吾之至柔。自足以制勝者。蓋順其勢而取之也。衛身養性之要。亦曰順而守其弱也可。不然雖有勇力如黃育者。亦非太極拳家之所取也。

一、初學此拳式者。萬不可貪多。每日僅熟練一二式。則易窺其底蘊。多者僅得其皮毛耳。練畢弗卽坐。須稍散步數圈。以調暢其氣血。

一、炎夏練畢。弗用涼水盥手。恐其鬱火。嚴冬鍊罷。宜速着衣。以免受涼。功夫宜寒暑增加。所謂夏鍊三伏。冬鍊三九。比春秋日勝。晨甫起床。及夜將就睡。兩時萬不可間斷。則功夫易見有成也。

一、太極劍及槍刀戟等。當陸續刊行。以供同好。

太極拳體用全書

太極拳起勢

此爲太極拳預備動作之姿勢。立定時。頭宜正直。意含頂勁。眼向前平視。含

胸拔背。不可前俯後仰。沈肩垂肘

。兩手指尖向前。掌心向下。鬆腰

胯。兩足直踏。平行分開。距離與

肩相齊。尤要精神內固。氣沉丹田

。一任自然。不可牽強。守我之靜

。以待人之動。則內外合一。體用

第一節



兼全。人皆於此勢易爲忽略。殊不知練法用法。俱根本於此。望學者首當於此注意焉。

攬雀尾棚法

攬雀尾爲太極拳體用兼全之總手。卽推手所謂黏連貼隨。往復不離不斷。遂以雀尾比喻手臂。故總名之曰。攬雀尾。其法有四。曰棚攬擠按。

第二節



。肘尖略垂。卽以我之腕貼在彼之肘腕中間。用橫勁向前往上棚去。不可露呆板平直之像。則彼之力旣爲我移動。彼之部位亦自不穩矣。

棚法。由起勢。設敵人對面用左手擊我胸部。我將右足卽向右側分開坐實。隨起左足往前踏出一步。屈膝坐實。後腿伸直。遂爲左實右虛同時將左手提起至胸前。手心向內

攬雀尾攪法

由前勢。設敵人用左手擊我側肋部。我即將右足向右前正面踏出。屈膝踏實。左脚變虛。身亦同時向右侧轉。眼隨往平看。右左手同時圓轉。往右前出動。



第三節

坐在左腿。左脚實。右脚虛。此時敵如進攻。我即內向胸前。右側攪來則彼之根力拔起。身亦隨之傾斜矣。

右手在前。手心側向裏。左手在後。手心側向內。轉至右手心向下。左手心向上時。速將我右肘腕間。側貼彼肘節上。側仰左腕。以腕背粘彼之腕背臂上。向左外側。全身

攬雀尾擠法

由前勢。設敵人往回抽其臂。我即屈右膝。右腳實。左腿伸直。伸腰長往。隨

之前進。眼神亦直前往上送去。同

時速將右手腕向外翻出。左手心貼

我之右腕臂間。向前往。乘其抽臂

第四節



之際。隨出擠之。則敵必應手而跌矣。

攬雀尾按法

由前勢。設敵人乘勢從左側來擠。我即將兩腕。從左側往上用提勁。空其擠力

。手指向上。手心向前。沉肩垂肘

。坐腕。含胸。全身坐於左腿。速

用兩手心按其肘及腕部。向前逼按

去。屈右膝。坐實。伸左腿腰亦同

第五節



時往前進攻。眼神隨動往前從上送去。則敵人即後仰跌出矣。

單鞭

六

由前勢。設敵人從身後來擊。我即將重心移在左脚。右脚尖翹起。向左側轉動坐實。左右手平肩提起。手心向下。一致隨腰。左右往復盪動。以稱轉動之勢。



。兩手盪至左方時。乃將右手五指合攏。下垂作弔字式。此時左掌暫駐腰間。與弔手相抱。手心朝上右足就原位。向左後轉動翻身向後。左足提起。偏左踏出。屈膝坐實。右腿伸直。同時轉腰。左手向裏。由面前經過。往左伸出一掌。手心朝外。鬆腰胯。向敵之胸部逼去。沈肩。垂肘。坐腕。眼神隨之前往。俱要同一時動作。則敵人未有不應手而倒。

第六節

提手上式

由前勢。設敵人自右側來擊。我即將身由左向右侧回轉。左足隨向右侧移轉。

第七節



右足提起向前進步。脚跟點地。脚尖虛懸。全身坐在左腿上。胸含背拔。鬆腰眼前視。同時將兩手互向往裏提合。是爲一合勁。右手在前。左手在後。兩手心左右相向。兩

腕提至與敵人之肘腕相啣接時。須含蓄其勢。以待敵人之變。或即時將右手心反向上。用左手掌合於我右腕上擠出亦可。身法步法。與擠亦有相通處。

白鶴晾翅

八

第八節



由前勢。設敵人從我身左側。用雙手來擊。我速將右脚收回。即提起直前踏出。稍屈坐實。身隨右脚同時轉向左方正面。左脚移至右脚前。脚尖點地。左手心同時合於右手肘裏。沈下至腹時。右手隨沉隨起。提護至右頭角上展開。右手心向上側。左手急往下。從左側向下展開至左胯旁。手心向下。則彼之力即分散而不整矣。

左撈膝拘步

第九節



由前勢。設敵從我左側中下二部。用手或足來擊。我將身往下一沉。實力暫寄於右腿。左足即提起向前踏出一步。屈膝坐實。右足亦隨之伸直。左手同時轉上至右胸前向左外往下。將敵人之手或足撈開。右手同時仰手心垂下。直往後右側輪轉旋上至耳

旁。張掌。手心朝前。沉肩墜肘。坐腕鬆腰前進。眼神亦隨之前往。向敵人之胸部按去。身手各部須合成一勁。意亦揚長前往。便爲得力。

手揮琵琶式

十

由前勢。設敵人用右手來擊我胸部。我即含胸。屈右膝坐實。左脚隨稍往後提

。脚跟着地。收蓄其氣勢。右手同

時往後收合。緣彼腕下繞過。即以

我之腕黏貼彼之腕。隨用右手攏合

其腕內部。往右側下採捺之。左手



第十節

亦同時由左前上收合。以我之掌腕。黏貼彼之肘部作抱琵琶狀。此時能立定重心。左掬右採。蓄我之勢。以觀其變。謂之手揮琵琶也。

第二十節

第十一節



左樓膝拗步

此式與上第九節用法說明同。

右樓膝拗步

此式亦與上第九節動作用法說明同。
 惟將左右動作一更易便是。故不贅。
 可參閱上節自能領會。

節三十第



節四十第



節五十第



左擣膝拘步
用法與說明同上

左擣膝拘步
用法說明同上

手揮琵琶式
同上第十節

進步搬攔捶

由前式。設敵人用右手來擊。我卽將左足微向左側分開。腰隨往左拗轉。左手卽往後翻轉至左耳邊。手心向下。右手俯腕。隨轉至左脅間。握拳。翻腕向右轉腰。右拳隨之旋轉至右脅下。此謂之搬。同時提起右腳側右踏實。鬆腰胯沈



下。左手卽從左額角旁側掌平向前擊。謂之攔。左足同時提起踏出一步。坐實。右足伸直。右手拳卽隨腰腿一致向前打出。然此拳之妙用。全在化人擊來之右拳。先以我之右手腕。黏彼之右手腕。從左脅上搬至右脅下。其時。恐敵人抽臂換步。卽將左手直前隨步追去。寓有開勁。攔其右手時。卽速將我右拳。向敵胸前擊去。則敵不遑避。必爲我所中。此拳之妙用。所以全在搬攔之合法也。

如封似閉

由前式。設敵人以左手握我右拳。我即仰左手穿過右肘下。以手心緣肘護臂。

向敵左手腕格去。如敵欲換手按來。我即將右拳伸開。向懷內抽拆。至兩手心

第十七節



朝裏斜交。如成一斜交十字封條形

。使敵手不得進。猶如盜來即閉戶

。此謂之如封之意也。同時含胸坐

胯。隨即分開。變爲兩手心向敵肘

腕按住。使不得走化。又不得分開

。此謂之似閉。似閉其門不得開也。隨急用長勁。照按式按去。眼前看。腰進攻。左腿屈膝坐實。右腿隨胯伸直。合一勁。向敵擊去。此爲合法。

十字手

由前式。設有敵人。由右側自上打下。我急將右臂。自右向上大展分開。身亦同時向右轉。左腳與右腳合。兩手由上分開。復從下相合。結成一十字形。全



身坐在左腳。右腳即提起。向左收回半步。兩腳直踏。如起式。此一回一合勁也。際我用開勁分敵之手時。正恐敵先乘虛由我胸部襲擊。故我即結兩手成一合勁。其時手心朝裏。將敵之臂部捫住。如敵變雙手按來。我即用雙手將敵手由內往左右分開。手心朝上。或向下均可。惟結成十字手時。同時腰膝稍鬆。往下一沉。則敵所向之力。即自散失不整矣。

第十八節

抱虎歸山

十六

由前式。設敵人向我右側。後身迫近擊來。未遑辨別其用手。或用腳時。急轉腰分開兩手。踏出右步。屈膝坐實。左腿伸直。右手隨腰向右方敵人腰間搜去。



。復抱回。左手亦急隨之往前按。

故右手先用攢腕搜去。旋用仰掌收

回。如作抱虎式。倘敵人手腳甚快

。未能爲我抱住。但僅爲我搜開。

或按出。則彼復換左手擊來。我卽

用攢勢攪回。故下附攪雀尾三式攢擠按同上。



一 抱虎歸山攪式

三 抱虎歸山按式



二 抱虎歸山擠式

肘底看捶

由前勢。如敵人自後方來擊。我卽轉身。其動作如上單鞭轉身式。可參用。迨身將翻轉正面時。左脚直向正面踏實。右脚卽偏向右前。踏出半步。坐實時。



則左脚提起。脚尖翹起。兩手平肩。同時隨身向左轉。此時卽用左手腕外平接敵人右手腕。向右推開。至其失却中定時。卽將左手指下垂。緣彼腕間。向內纏繞一小圈。右手同時向左。與其左手相接。自上黏合。則彼之左右手都處背境。而失其所向。我卽將左腕。抑其右腕。右手急握拳。轉至左肘底。虎口朝上。以蓄其勢。向機而發。未有不應聲而倒。此之謂肘底看捶也。

第十二節

倒攆猴

由前式。設有敵人用右手。緊握我手左腕。則我先受其制。不得施展時。即翻仰



倒攆猴

附左右倒攆猴同一意。其身法步法。及姿勢皆相似。練法退三步。五步。七步。均可。但以右手在前爲止。

左掌。或小臂間。倘又以左手托住我肘底。左腳亦退後一步。屈膝坐實。右腳變虛。則敵之握力頓失。右手同時向後分開。至其失却握力時。急向前按去。此式雖然倒退一步。仍可攆去敵勁。故謂之倒攆猴。其要尤在鬆肩沈氣也。

第二十二節



斜飛勢

二十

由前式。如敵人自右側。向我上部打來。或用力壓我右臂腕。我即乘勢往下沉



合蓄勁。隨即將右手向右上角分展

。用開勁斜擊。同時踏出右步。屈

第二十三節

膝坐實。似成一斜飛式。其用意亦須稱其勢也。

第二十五節

第二十四節

太極拳體用全書第一集



第二十六節

提手同上第七節

樓膝拗步同上第九節



白鶴晾翅同上第八節

海底針

二二

由前式。設敵人用右手牽住我右腕。我即屈右肘坐右脚。轉腰提回。手心向左

。脚亦隨之收回。胸尖點地。如敵

仍未撒手。更欲乘勢襲我。我即將

右腕順勢鬆動。折腰往下一沉。眼

神前看。指尖下垂。其意如探海底

之針。此時雖欲採欲戰。皆往復成

第二十七節



一直力。不意爲我一挫。則其根力自斷。便可乘虛進擊也。

扇通背

由前勢。設敵人又用右手來擊。我急將右手由前往上提起。至右額角旁。隨將

手心向外翻。以托敵右手之勁。左

手同時提至胸前。用手掌沖開。直

勁向敵脅部衝去。沉肩墜肘。坐腕

。鬆腰。左脚同時向前踏出。屈膝

坐實。脚尖朝前。眼神隨左手前看

。右腿隨腰胯伸勁送去。其勁正由



第二十八節

背發。兩臂展開。欲扇通其背。則所向無敵矣。

第二十九節 撇身捶之二

撇身捶



由前式。設敵人身後脊背。或脅間用手打來。我即將左足向右偏移轉坐實。右足變虛。腰隨轉向正面。右手同時即握拳。暫於左脅腋間一駐。左手心朝上合護左額角。即時右拳由上圍轉撇去。交敵之手由右脅側間用沈勁疊住。同時左手由左側。急向敵人面部擊去。則敵必眼花失措矣。

第十三節



第十三節



第二十三節



進步搬攔捶用法同上第十六節

單鞭同上第六節

上步攬雀尾

搬攪按。參閱第三節第四節及第五節。

雲手

由前勢。設敵人自前右側用右手擊我胸部。或脅部。我即將右手落下。手心向裏。卽以我之腕上側。與敵之腕下相接。由左而上。往右旋轉。復翻下向左行。劃一大圓圈。如雲行空綿綿不絕。左手同隨落下。手心向下。隨往下向上翻

第三十三節



轉時。萬不可露有凹凸斷續之意。此式之妙用。全在轉腰胯。然後可以牽動敵之根力。應手翻出。學者其細悟之。

出。與右手用意同。身亦隨右手掬轉。眼神亦隨手腕看去。旋轉照應。右足往右側往左移動半步坐實。左足亦卽向左踏出一步。成一騎馬式。此時兩手上下正行至胸臍相對。則右脚又變虛。向左移入半步。則續行第二式。惟變化虛實交互旋

第三十五節

第三十四節



單鞭

同上第六節

高探馬

由單鞭式。設敵用左手。自我左腕下繞過。往右挑撥。我隨將左手腕略鬆勁。手心朝上。將敵腕疊住。往懷內採回。如上圖。左脚同時提起。脚尖着地。鬆腰含胸。右膝稍屈坐實。同時急將右手由後而上圓轉向前。往敵人面部。用掌探去。眼前看。脊背略聳有探拔前進之意。

右分腳攪式 第三十六節



右分腳

由前勢。設敵人用左手。接我探出之右腕。我用右手腕。壓住敵之左肘。垂肘沉肩。即將敵左臂向左侧攪回。同時左手粘住敵人左腕。手心向下暗施採勁。左脚同時向前左側邁去半步。坐實。腰向左斜倚。隨將右脚提起。脚尖與脚背。平直向敵人左脅踢去。同時兩手掌側立。向左右平肩分開。以稱分脚之勢。眼亦隨右手看去。含胸拔背。定力自足。則敵勢不能自支矣。

第三十七節

太極拳體用全書第一集



左分脚擺式

左分脚

與上右式同一用法。惟左右稍自移
易便是。

轉身蹬脚

由左分脚式。設敵人自身後用右手打來。我即將身向左正方轉動。含胸拔背。



鬆腰尤須虛靈頂勁。左腿懸提。隨腰轉時。脚尖垂下。右腳立定時。

左腳即向敵腹部用脚跟蹬去。腳指朝上。兩手隨腰轉動時。由外往內合。隨左腳蹬出時。掌即向左右側

立。平肩分開。眼神隨左指尖望去。立定根力。則敵必應腿自仰矣。

第三十八節

第十四節

第三十九節

太極拳體用全書第一集



右樓膝同上

左樓膝同上

進步栽捶

由前式。設敵又用左腿踢來。我即用右手順敵腿勢由左摟去。則敵必往左仆。



我即將左足同時向前一步追去。屈

膝坐實。右手隨握拳。向敵腰間或

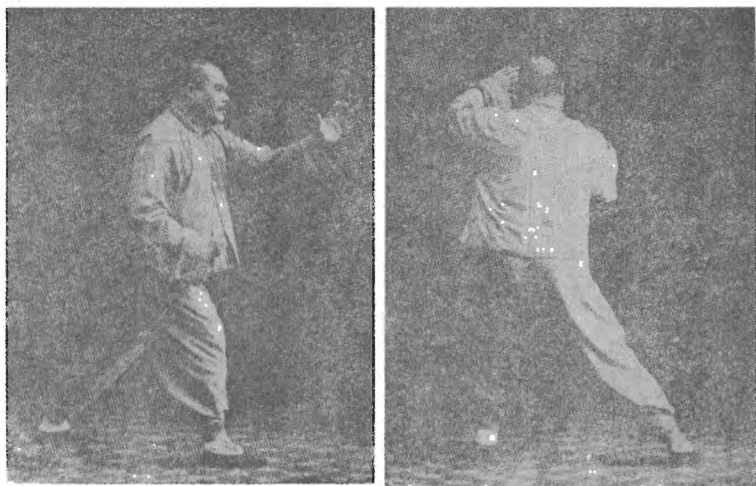
脚脛捶去皆可。是爲栽捶。其時右

腿伸直。腰胯沉下成平曲形式。胸

第十四節

含。眼前看。尤須守我中土爲要。

第 四 十 二 節



翻身撇身捶

由前勢。設又有敵人自身後用拳擊來。我即將身由右往後翻轉。左脚坐實。右腿向前提起踏出半步。右拳同時提起。向後正面撇去。拳背向下沉。或將敵肘疊住。或暗用採勁皆可。左手同時隨右拳。向敵面部用掌捌去。以助右拳撇勢。身須隨即進展爲得勢也。

第四十三節



第四十四節



進步搬攔捶

同上第十六節

右蹬脚

由前勢。設敵人用左手將我右臂向左推出。此時將我右腕順勢由敵人手腕下纏繞。自右往左捌開。兩手分開與脚相稱。腰胯沈下。眼神隨往前看。同時將右脚向正面蹬出。左脚尖同時向左稍轉。坐實。身亦隨往左轉入正面。

左打虎式

由前式。設敵人由左前方。用左手打來。我將右足落下。與左足並齊。左右手隨向左側轉。左脚往後踏出。屈膝坐實。右足變爲虛。略成斜騎馬檔式。面向側

第四十五節



正方。兩手同時盪拳隨落隨往左合。即用右拳將敵左腕扼住。往左側下採。至與心部相對。左拳由左外翻上。轉至左額角旁。手心向外。急向敵人頭部。或背部打去。此式

以退爲進。忽開忽合。意含凶猛。故謂打虎式也。

第四十六節



由前式。設敵人自後右側。用右手打來。我即將右足提起。向右侧邁去。屈膝坐實。略成右跨馬式。腰隨之往右側前方拗轉。左腿變虛。兩拳同時隨往右圓轉。成右打虎式。與左同一用法。希參用之。

第四十七節



回身右蹬脚

與第四十四節同。左右方向稍自移易可也。

雙風貫耳

由前勢。設敵人自右側。用雙手打來。我即將左脚尖稍向右移轉立定。右脚同

時向右側懸轉。膝上提。脚尖垂下

。身同時隨轉至左正隅角。速將兩

手背由上往下。將敵人兩腕往左右

分開疊住。隨將兩手握拳由下往上

。向敵人雙耳用虎口相對貫去右脚

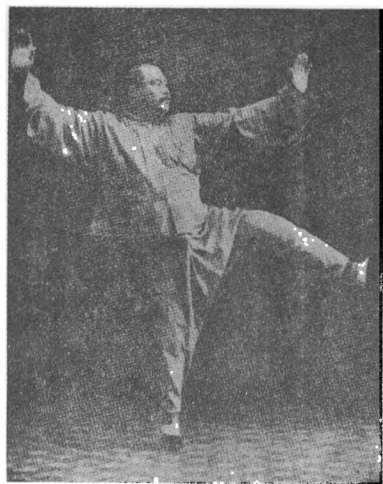
第四十八節



同時向前落下變實。身亦略有進攻之意方可。

左蹬脚

由前式。設有敵人自左側脅部來擊。我急用左手將敵右手背粘住。由裏往外捌



開。右足在原地向右微有移動。左

足同時往前提起。向敵脅腹部蹬去

第四十九節

。餘與轉身蹬脚同。

轉身蹬脚

接前式。如有敵人從背後左側打來。我急將身往右後正面旋轉。左脚同時隨身

轉時收回往右懸轉。落下坐實。脚

尖向前。此時右脚尖爲一身旋轉之

樞機。兩手合收隨身至正面時。急

用右手腕。將敵肘腕粘住。自上而

下。向左捌出。右脚同時提起。向

第十五節



敵脅腹部蹬去。左右手隨往前後分開。

第十五節



第二十五節



進步搬攔捶
同上第十六節

第五十三節

十字手

同上第十八節



如封似閉
同上第十七節

第五十五節

第五十四節



抱虎歸山

同上第十九節

斜單鞭

斜單鞭式。與上單鞭同。惟方向斜
向右前正隅二方向之間。故曰斜單
鞭。

野馬分鬃右式

四二

由前式。設敵人自右側。用按式按來。我即將身向右轉。左足亦向右移動。右



足脚跟鬆同。脚尖虛點地。隨用右

手將敵左右腕黏住。略往左側一鬆

。用左手捌其右手腕。同時急上右

足。屈膝坐實。左足伸直。隨用右

小臂向敵腋下分去。則其根力爲我

拔起。身卽向後傾仰矣。此時左手亦須稍從後分開。用沉勁以稱右手之勢。

節 八 十 五 第 節 七 十 五 第

太極拳體用全書第一集



野馬分鬃左式

用意與右式同。方向稍自改易。

第五十九節

單鞭同上



攬雀尾同上

玉女穿梭

四四

由單鞭式。設敵人從後右側。用右手自上打下。我即將身隨左脚同向右方翻轉。右脚隨即提回。落在左脚前。脚尖側向右分開坐實。左手收回。合於右手腋

下。隨即護繞右大臂。穿過右肘。

即用棚勁。向左前隅角上翻去。將

敵之手腕棚起。左脚同時前進。屈

膝坐實。右脚伸直。右手即變爲掌

。急從左肘下穿出。衝向敵之胸脅

部擊去。未有不跌。此式左右手相

第十六節



穿。忽隱忽現。捉摸不定。襲乘其虛。故曰玉女穿梭。以喻其勢之巧捷也。

第十六節

第十六節



玉女穿梭二

接前式。如敵人由身後右側。用右手劈頭打來。我即將左脚往裏稍轉。右脚同時向後右側踏出一步。屈膝坐實。身隨向後往右拗轉。左脚變虛。急用右腕由敵右臂外粘住。往上右側棚起。隨將左手向敵右脅按去。餘同上式。

玉女穿梭三

接前式。如敵從左側用左手擊來。我即將右脚尖稍向右分開坐實。左脚提向左隅角踏出坐實。手法與上第一式同。

第十六節



第十六節



玉女穿梭四

此式與上第二式同。惟玉女穿梭之方向。正式在四隅角。萬不可錯誤也。

第六十五節

單鞭式

同上第六節



攬雀尾同上

第六十七節

第六十六節



單鞭同上



雲手
說明與用法同上

單鞭下勢

由單鞭已出之左手時。如敵人以右手將我左手往外推去。或用力握住。我手即將右腿稍向右分開。往後坐下。左手同時用圓活動收回胸前。或敵用左手來擊。我急用左手將敵左腕扼住。下。以側下採亦可。右腿與腰胯同時坐。單鞭下勢。而蓄我之氣。

金雞獨立右式

由上式。如敵人往回拽其力。我卽順勢將身向前上攢起。右腿隨之提起。用足



尖向敵腹部踢去。右手隨之前進。

屈肘。指尖朝上。以閉敵人之左手

此時左脚變實。穩立。右手隨進時

第十六節

。或牽制敵人左右手亦可。不必拘執。

第十七節

第十六節



金雞獨立左式

由右式。設敵人用右拳打來。我右手沉下。速起左手托敵肘。提左腿。與右式同。

第七十一節



斜飛式

用法同上第二十三節

倒撐猴同上第二十一二十二兩節

第二十節



提手

同上第七節

第七十四節



樓膝勾步

同上第九節

第三十七節



白鶴晾翅同上第八節

第七十六節

第七十五節

太極拳體用全書第一集



海底針

同上第二十七節

第七十七節

轉身白蛇吐信之一



扇通背

同上第二十八節

白蛇吐信

第七十八節



轉身白蛇吐信

此式略與撇身捶同。惟第二式變掌用法。惟在手掌加沉勁耳。

第七十九節

攬雀尾同上



撇身捶

同上第三十節

第十八節

第十八節

太極拳體用全書第一集



單鞭式同上

第八十二節

單鞭同上



雲手同上

節 三 十 八 第



節 四 十 八 第



高探馬穿掌

同上第三十五節可參閱。惟右手探出後。即收回。手心朝下。左手稍提起穿掌向敵喉間衝去。右手仍藏在左肘下。以應變。

十字腿

由前式。設敵人用右手牽住我之右手時。我即將右手抽開。至左手腋下。隨將左掌向敵胸部衝去。成十字手形。其時設有敵自身後右邊用右手橫打來。我急將身向右正面拘轉。左臂同時翻上屈回。與右臂上下相抱時。急將左右手向前後分開攔住敵手。同時急將右腿提起。用脚跟向敵右脅部蹬去。則敵必應腿躍出矣。

第十八節

第十八節



進步指襠捶

接前式。如敵人往回撤手時。我卽將右足落下。同時左足前進。屈膝坐實。在此時設敵人再用右足自下踢來。我急用左手。將敵右足往左膝外摟開。左手隨卽握拳向敵襠部指去。身微向前俯。

上步攬雀尾同上

第十八節



單鞭下勢同上



同上第六十七節

單鞭

上步七星

由前式。設敵人用右手自上劈下。我即將身向左前進。兩手變拳。同時集合交叉。作七字形。手心朝外棚住。向敵胸部用拳直擊亦可。

第十八節



退步跨虎

由前式。設敵人用雙手按來。我即將兩腕粘在敵之兩腕裏。左手往左側下方掙

開。右手往右側上方黏起。兩手心

隨向外翻。右脚隨往後退一步。落

下坐實。腰隨往下沉勁。左足隨之

提起。脚尖點地。遂成跨虎形。使

敵全身之力皆落空。此時則敵雖猛

第十八節



如虎。略一轉動。便受我制矣。

轉身擺蓮

由前勢。設又有敵人。自我身後用右手打來。前後應敵於萬急時。我即將右腳就原地。向右後方懸起左腳隨身旋轉。同時以兩手及左腿用旋風勢。以手脚向

敵上下部刮去。復轉至原位時。緊

將敵右肘腕粘住。隨繞敵之腕裏。

往左用攔帶掙抽回。急用右腳背向

敵胸脅部。用橫勁踢去。腳過似疾

風擺盪蓮葉。所謂柔腰百折若無骨

第十九節



。撒去滿身都是手。此功之奧妙。非淺學者所可領略也。

第十九節



第二十九節



彎弓射虎

由前式。設敵人往回撤身時。我卽將左右手隨敵之手粘去。復繞過敵之手腕間。向右側旋轉。握拳從左隅角擊去。左手同時沉在敵右肘部擊去。右腿隨往右落下坐實。右手輒向敵胸部擊去。皆要蓄其勢。腰下沉勁。略如騎馬襠式。左脚變虛。如成射虎彎弓之勢也。

進步搬攔捶

同上第十六節

節三十九第

節四十九第



如封似閉

同上第十七節

合太極式

由如封似閉。變十字手。兩手分左右下垂。手心向下與起勢式同。是名合太極。此爲一套拳終了之時。學者尤不可忽略。合太極者。合兩儀。四象。八卦。六十四卦。而仍歸於太極。卽收其心意氣息。復全歸於丹田。凝神靜慮。知止有定。不可散失。以免貽笑大方也。

推手

太極拳以練習推手爲致用。學推手則即是學覺勁。有覺勁則懂勁便不難矣。故總論所謂由懂勁而階及神明。此言即根於推手無疑矣。

下圖棚。攪。擠。按。四式。卽黏。連。貼。隨。舍己從人之定步推手。此圖卽兆清與大兒振銘合攝。

一 棚 式



之所取也。必曰棚者。黏也非抗也。手向外棚。胸部貼近。得化勁全賴轉腰。一轉腰則我之棚勢已成矣。

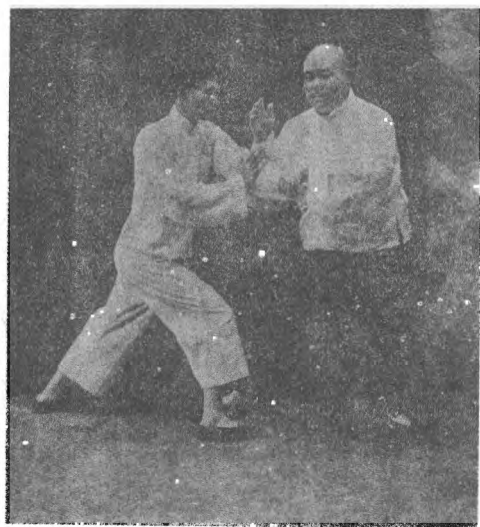
棚法向外。駕禦敵人之接手。使不得按至胸腹貼近。故曰棚。此棚字取意。與說文釋義稍異。棚之方式。如圖。左右同其用法。最忌板滯。又忌遲重。板者。不知自己之運動。滯者。不知敵人之取舍。既不知己。又不知彼。則不成其爲推手矣。遲重者。必以力禦人。便成死手。非太極家

攪者。連着彼之肘與腕。不抗不採。因彼伸臂襲我。我順其勢而取之。是收回意謂之攪。此字義又與說文不同。乃拳術家之專用名詞也。其方式。卽攪法轉

二

攪

式



腰加上一手連着彼之肘節間。如

上圖。被攪者須本舍已從人。亦

須知有舍人從己之處。被攪覺其

手加重。便可乘之以靠。或覺其

攪勁。忽有斷續。則急舍其一邊。而襲以擠可也。

擠者。正擺與式相反。擺則誘彼敵之按勁。使其進而入我陷阱而取之。必勝矣。

。設我之動力。先爲彼所覺。則彼進勁必中斷。而變爲他式。則我之擺勢失效。

。則不可不反退爲進。用前手側

採其肘。提起後手。加在前手小

臂內便乘勢擠出。則彼倉猝變化

之中。未有不失其機勢。而被我

擠出矣。被擠者須於變化中能鎮

三 擠 式



定。有先覺。急空其擠勁。則便成其按勢矣。

按者。因擠式不得其機勢。便將右手。緣彼敵之左肘外廉轉上。仍成攪式攪回。如攪又不得勢。則翻右手。以手心按彼左肘節上抽出。左手又以手心按彼左

四 按 式



腕上。是謂之按。按之轉復爲捫。捫攪擠按。終而復始。輪轉不息。此謂練習黏連貼隨之意也。

以上四式。變化無窮。筆難縷述。望學者幸細心領會。於單人功

架上之說明。詳爲參悟便易入門也。

第 二 節

第 一 節



大攪式圖解

棚式。甲爲棚。乙爲按。

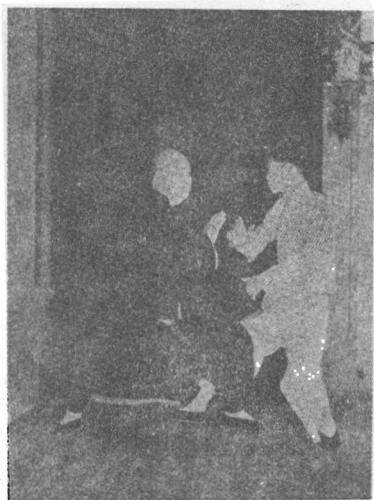
攪式。甲左手爲採。右爲截。合其式爲捌。乙爲靠。

第三節



採式。甲左採而變爲閃。右仍爲切截。乙以左肘摺住。

第四節



擠式。甲擠而爲靠。乙復變爲採捌也。與第二節。姿勢同。

右四式互相推轉。周而復始。其切要處。正在換步之靈妙耳。其神化。却非筆墨所能縷述。須口授指點。方能盡其變。茲按圖解釋。其步法手法如下。

大擺四隅推手解

四隅推手者。卽大擺之方位。向四隅角轉換。與合步推手之四正方向不同。合步推手與大擺一併謂之四正四隅。此卽八卦之方位。所謂乾巽坎離。震兌艮坤。在推手中。卽所謂棚攢擠按。採捌肘靠。大擺起式兩人向南北或東西對立。作雙搭手式。甲照第一節圖式。是以棚勁化乙之按勁。走左肘。翻左腕。握乙之左腕是爲採。右手不動卽爲切截。一變便爲捌。捌者卽撇開乙之左肘。向乙領際以掌斜擊去。其步法卽以第一圖前腳實而變虛。稍向前移進。後腳變實。前腳虛。如第二圖。卽擺式之變用。甲爲採。乙爲靠。卽如第二節。至第三圖。爲採閃式。甲放棄左手採勁。而變爲閃。閃者以掌向乙面部作伺擊狀。步法皆未動。卽如第三節。待乙起左手。退左脚與右脚一並。急復將左脚又向左隅角後退却一步。翻身後腳坐實。復以右手擺甲左手。以左手採甲右手時。甲卽

隨乙之第一步退却時。甲卽追上一歩。將左後脚提與前脚暫並。卽乙復進第二歩時。甲急移右脚向右前隅角進一步。卽急將左脚插進乙之襠中。卽加以左肩貼近乙之右臂靠去。是爲進者三步。退者二歩。中間有一歩須兩脚並齊之後換歩上去而成第四節。卽如第四圖。第四圖與第二圖姿勢同。甲乙攻守勢一更易也。一再輪轉。繼續推下。與第三圖換歩同。故不再贅。四隅卽依次轉去便是。此爲大擺之採捌肘靠。四手已具矣。惟此四手無一手非用法。手手皆可發勁。希學者幸細心按圖揣摩。自有會心之處也。

太極拳論

一舉動周身俱要輕靈。尤須貫串。氣宜鼓盪。神宜內斂。無使有缺陷處。無使有凸凹處。無使有斷續處。其根在脚。發於腿。主宰於腰。形於手指。由脚而腿而腰。總須完整一氣。向前退後。乃能得機得勢。有不得機得勢處。身便散亂。其病必於腰腿求之。上下前後左右皆然。凡此皆是意。不在外面。有上卽有下。有前卽有後。有左卽有右。如意要向上。卽寓下意。若將物掀起而加以

挫之之力。斯其根自斷。乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚。一處有一處虛實。處處總此一虛實。周身節節貫串無令絲毫間斷耳。

長拳者。如長江大海。滔滔不絕也。棚攢擠按採捌肘靠。此八卦也。進步退步左顧右盼中定。此五行也。棚攢擠按。即乾坤坎離四正方也。採捌肘靠。即巽震兌艮。四斜角也。進退顧盼定。即金木水火土也。合之則爲十三勢也。

原注云。此係武當山張三峯祖師遺論。欲天下豪傑延年益壽。不徒作技藝之末也。

明王宗岳太極拳論

太極者無極而生。陰陽之母也。動之則分。靜之則合。無過不及。隨曲就伸。人剛我柔謂之走。人背我順謂之黏。動急則急應。動緩則緩隨。雖變化萬端。而理爲一貫。由着熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。然非功力之久。不與豁然貫通焉。虛靈頂勁。氣沈丹田。不偏不倚。忽隱忽現。左重則右虛。右重則左虛。仰之則彌高。俯之則彌深。進之則愈長。退之則愈促。一羽不能加。蠅

蟲不能落。人不知我。我獨知人。英雄所向無敵。蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多。雖勢有區別。概不外乎壯欺弱。慢讓快耳。有力打無力。手慢讓手快。是皆先天自然之能。非關學力而有爲也。察四兩撥千斤之句。顯非力勝。觀耄耋能禦衆之形。快何能爲。立如秤準。活似車輪。偏沉則隨。雙重則滯。每見數年純功。不能運化者。率自爲人制。雙重之病未悟耳。欲避此病。須知陰陽相濟。方爲懂勁。懂勁後。愈練愈精。默識揣摩。漸至從心所欲。本是捨己從人。多誤舍近求遠。所謂差之毫釐。謬以千里。學者不可不詳辨焉。是爲論。

十三勢行功心解

以心行氣。務令沉着。乃能收斂入骨。以氣運身。務令順遂。乃能便利從心。精神能提得起。則無遲重之虞。所謂頂頭懸也。意氣須換得靈。乃有圓活之趣。所謂變轉虛實也。發勁須沉着鬆淨。專主一方。立身須中正安舒。支撐八面。行氣如九曲珠。無往不利。(氣遍身軀之謂)運勁如百煉鋼。無堅不摧。形如搏兔之鶻。神如捕鼠之貓。靜如山岳。動如江河。蓄勁如開弓。發勁如放箭。

曲中求直。蓄而後發。力由脊發。步隨身換。收卽是放。斷而復連。往復須有摺疊。進退須有轉換。極柔軟。然後極堅剛。能呼吸。然後能靈活。氣以直養而無害。勁以曲蓄而有餘。心爲令。氣爲旗。腰爲纛。先求開展。後求緊湊。乃可臻於縝密矣。

又曰。彼不動。己不動。彼微動。己先動。勁似鬆非鬆。將展未展。勁斷意不斷。又曰。先在心。後在身。腹鬆氣沈入骨。神舒體靜。刻刻在心。切記一動無有不動。一靜無有不靜。牽動往來氣貼背。而斂入脊骨。內固精神。外示安逸。邁步如貓行。運勁如抽絲。全身意在精神。不在氣。在氣則滯。有氣者無力。無氣者純剛。氣若車輪。腰如車軸。

十二勢歌

十三勢來莫輕視。命意源頭在腰際。變轉虛實須留意。氣遍身軀不少滯。靜中觸動動猶靜。因敵變化示神奇。勢勢存心揆用意。得來不覺費功夫。刻刻留心在腰間。腹內鬆淨氣騰然。尾閭中正神貫頂。滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推

求。屈伸開合聽自由。入門引路須口授。功夫無息法自修。若言體用何爲準。意氣君來骨肉臣。想推用意終何在。益壽延年不老春。歌兮歌兮百四十。字字真切意無遺。若不向此推求去。枉費工夫貽歎息。

打手歌

棚攬擠按須認真。上下相隨人難進。任他巨力來打吾。牽動四兩撥千斤。引進落空合卽出。黏連貼隨不丟頂。

本书根据中华书局1948年再版本复印

太极拳体用全书

杨澄甫著

上海书店影印

(上海福州路401号)

该书由上海发行所发行

嘉定县封浜印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 2 3/4

1986年4月第一版 1987年7月第二次印刷

印数 4000 1—76000

J114·2 定价 0.50 元

定价：0.50 元