

杨澄甫式太极拳



太极拳起势

此为太极拳预备动作之姿势，立定时，头宜正直，意含顶劲，眼向前平视，含胸拔背，不可前俯后仰，沈肩垂肘，两手指尖向前，掌心向下，松腰胯，而足直踏，平行分开，距离与肩相齐，尤要精神内固，气沉丹田，一任自然，不可牵强，守我之静，以待人之动，则内外合一，体用兼全，人皆于此势易为忽略，殊不知练法、用法，俱根本于此，望学者首当于此注意焉。



揽雀尾绷法

揽雀尾为太极拳体用兼全之总手，即推手所谓黏连贴随，往复不离不断，遂以雀尾比喻手臂，故总名之曰：揽雀尾，其法有四：曰捋、掤、挤、按。

绷法：由起势，设敌人对面用左手击我胸部，我将右足即向右侧分开坐实，随起左足往前踏出一步，屈膝坐实，后脚伸直，遂为左实右虚，同时将左手提起至胸前，手心向内，肘尖略垂，即以我之腕贴在彼之肘腕中间，用横劲向前往上绷去，不可露呆板平直之像，则彼之力即为我移动，彼之部位亦自不稳矣。



揽雀尾掤法

由前势，设敌人用左手击我侧肋部，我即将右足向右前正面踏出，屈膝踏实，左脚变虚，身亦同时向右面转，眼随往平看，右手同时圆转，往右前出动，右手在前，手心侧向里裹，左手在后，手心侧向内，转至右手心向下，左手心向上时，速将我右肘腕间，侧贴彼肘节上，侧仰左腕，以腕背粘彼之腕背臂上，向左外侧，全身坐在左腿，左脚实，右脚虚，此时敌如进攻，我即闪向胸前，右侧掤来则彼之根力拔起，身亦随之倾斜矣。



揽雀尾挤势



揽雀尾按法



单鞭

由前势，设敌人往回抽其臂，我即屈右膝，右脚实，左腿伸直，伸腰长往，随之前进，眼神亦直前往上送去，同时速将右手腕向外翻出，左手心贴我之右腕臂间，向前往，乘其抽臂之际，随出挤之，则敌必应手而跌矣。

由前势，设敌人乘势从左侧来挤，我即将两腕，从左侧往上提劲，空其挤力，手指向上，手心向前，沉肩垂肘，坐腕，含胸，全身坐于左腿，速用两手心按其肘及腕部，向前逼按去，屈右膝，坐实，伸左腿腰亦同时往前进攻，眼神随动往前从上送去，则敌人即后仰跌出矣。

由前势，设敌人从身后来击，我即将重心移在左脚，右脚尖翘起，向左侧转动坐实，左右手平肩提起，手心向下，一致随腰，左右往复荡动，以称转动之势，两手荡至左方时，乃将右手五指合拢，下垂作刁字势，此时左掌暂驻腰间，与刁手相抱，手心朝上右足就原位，向左后转动翻身向后，左足提起，偏左踏出，屈膝坐实，右腿伸直，同时转腰，左手向里，由面前经过，往左伸出一掌，手心向外，松腰胯，向敌之胸部逼去，沉肩，垂肘，坐腕，眼神随之往前，俱要同一时动作，则敌人未有不应手而倒。



提手上势

由前势，设敌人自右侧来击，我既将身由右侧回转，左足随向右侧移转，右足提起向前进步，脚跟点地，脚尖虚悬，全身坐在左腿上，含胸拔背，松腰眼前视，同时将两手互相往里提合，是为合一合劲，右手在前，左手在后，两手心左右相向，两腕提至与敌人之肘腕相衔接时，须含蓄其势，以待敌人之变，或即时将右手心反向上，用左手掌合于我右腕上挤出亦可，身法步法，与挤亦有相通处。



白鹤亮翅

由前势，设敌人从我身左侧，用双手来击，我速将右脚收回，即提起直前踏出，稍屈坐实，身随右脚同时转向左方正面，左脚移至右脚前，脚尖点地，左手心同时合于左手肘里，沉下至腹时，右手随沉随起，提护至右头角上展开，右手心向上侧，左手急往下，从左侧向下展开至左胯旁，手心向下，则彼之力即分散而不整矣。



左搂膝拗步

由前势，设敌从我左侧中下二部，用手或足来击，我将身往下一沉，实力暂寄于右腿，左足即提起向前踏出一步屈膝坐实，右足亦随之伸直，左手同时转上至右胸前向左外往下，将敌人之手或足搂开，右手同时仰手心垂下，直往后右侧轮转旋上至耳旁，张掌，手心向前，沉肩坠肘，坐腕松腰前进，眼神亦随之前往，向敌人之胸部按去，身手各部须合成一劲，意即扬长前往，便为得力。



手挥琵琶

由前势，设敌人用右手来击我胸部，我即含胸，屈右膝坐实，左脚随稍往后提，脚跟着地，收蓄其气势，右手同时往后收合，缘彼腕下绕过，即与我之腕黏贴彼之腕，随用右手拢合其腕内部，往右侧下采捺之，左手亦同时由左前上收合，以我之掌腕，黏贴彼之肘部作抱琵琶状，此时能立定重心，左列右采，蓄我之势，以观其便，谓之手挥琵琶也。（下数式为：左搂膝拗步，右搂膝拗步，左搂膝拗步，手挥琵琶式，左搂膝拗步）



进步搬拦捶

由前式，设敌人用右手来击，我即将左足微向左侧分开，腰随往左拗转，左手即往后翻转至左耳边，手心向下，右手俯腕，随转至肋间，握拳，翻腕向右转腰，右拳随之旋转至右肋下，此谓之搬，同时提起右脚侧右踏实，松腰胯沉下，左手即从左额角旁侧平向前击，谓之拦，左足同时提起踏出一步，坐实，右足伸直，右手拳即随腰腿一致向前打出，然此拳之妙用，全在化人击来之右拳，先以我之右手腕，黏彼之右手腕，从左肋上搬至右肋下，其时，恐敌人抽臂换步，即将左手直前随步追去，寓有开劲，拦其右手时，即速将我右拳，向敌胸前击去，则敌不遑避，必为我所中，此拳之妙用，所以全在搬拦之合法也。



如封似闭

由前式，设敌人以左手握我右拳，我即仰左手穿过右肘下，以手心缘肘护臂，向敌左手腕格去，如敌欲换手按来，我即将右拳伸开，向怀内抽拆，至两手心朝里斜交，如成一斜交十字封条形，使敌手不得进，犹如盗来即闭户，此谓之如封之意也，同时含胸坐胯，随即分开，变为两手心向敌肘腕按住，使不得走化，又不得分开，此谓之似闭，似闭其门不得开也，随即用长劲，照按式按去，眼前看，腰进攻，左腿屈膝坐实，右腿随胯伸直，合一劲，向敌击去，此为合法。



十字手

由前式，设有敌人，由右侧自上打下，我急将右臂，自右向上大展分开，身亦同时向右转，左脚与右脚合，两手由上分开，复从下相合，结成一十字形，全身坐在左脚，右脚即提起，向左收回半步，两脚直踏，如起式，此一闭一合劲也，际我用开劲分敌之手时，正恐敌先乘虚由我胸部袭击，故我即结两手成一合劲，其时手心朝里，将敌之臂棚住，如敌变双手来按，我即用双手将敌手由内往左右分开，手心朝上，或向下均可，惟结成十字手时，同时腰膝稍松，往下一沉，则敌所向之力，即自散失不整矣。



抱虎归山

由前式，设敌人向我右侧，後身迫近击来，未遑辨别其用手，或用脚时，急转腰分开两手，踏出右步，屈膝坐实，左腿伸直，右手随腰向右方敌人腰间搂去，复抱回，左手亦急随之往前按，故右手先用覆腕搂去，旋用仰掌收回，如作抱虎式，倘敌人手脚甚快，未能为我抱住，但仅为我搂开，或按出，则彼复换左手击来，我即用捋势捋回，故下附揽雀尾三式：捋、挤、按（同上）。



肘底看捶

由前势，如敌人自後方来击，我即转身，其动作如上单鞭转身式，可参用，迨身将翻转正面时，左脚直向正面踏实，右脚即偏向右前，踏出半步，坐实时，则左脚提起，脚尖翘起，两手平肩，同时随身向左转，此时即用左手腕外平接敌人右手腕，向右推开，至其失却中定时，即将左手指下垂，缘彼腕间，向内缠绕一小圈，右手同时向左，与其左手相接，自上黏合，则彼之左右手都处背境，而失其所向，我即将左腕，抑其右腕，右手急握拳，转至左肘底，虎口朝上，以蓄其势，向机而发，未有不发声而倒，此之谓肘底看捶也。



倒撵猴

由前式，设有敌人用右手，紧握我手左腕，或小臂间，倘又以左手托住我肘底拳，则我先受其制，不得施展时，即翻仰左掌，用沉劲松腰胯，向左後缩回，左脚亦退後一步，屈膝坐实，右脚变虚，则敌之握力顿失，右手同时向後分开，至其失却握力时，急向前按去，此式虽然倒退一步，仍可撵去敌劲，故谓之倒撵猴，其要尤在松肩沉气也。

倒撵猴

左右倒撵猴同一意，其身法步法，及姿势皆相似，练法退三步，五步，七步，均可，但以右手在前为止。

斜飞式

由前式，如敌人自右侧，向我上部打来，或用力压我右臂腕，我乘势往下沉合蓄劲，随即将右手向右上角分展，用开劲斜击，同时踏出右步，屈膝坐实，似成一斜飞式，其用意亦须称其势也。（后接提手上式，白鹤亮翅，搂膝拗步）



海底针

由前式，设敌人用右手牵住我右腕，我即屈右肘坐右脚，转腰提回，手心向左，脚亦随之收回，胸尖点地，如敌仍未撒手，更欲乘势袭我，我即将右腕顺势松动，折腰往下一沉，眼神前看，指尖下垂，其意如采海底之针，此时虽欲采欲战，皆往复成一直力，不意为我一挫，则其根力自断，便可乘虚进击也。

扇通背

由前势，设敌人又用右手来击，我急将右手由前向上提起，至右额角旁，随将手心向外翻，以托敌右手之劲，左手同时提至胸前，用手掌拗开，直劲向敌肋部拗去，沉肩坠肘，坐腕，松腰，左脚同时向前踏出，屈膝坐实，脚尖朝前，眼神随左手前看，右腿随腰胯伸劲送去，其劲正由背发，两臂展开，欲扇通其背，则所向无敌矣。

撤身捶之一

由前式，设敌人自身後脊背，或肋间用手打来，我即将左足向右偏移转坐实，右足变虚，腰随转向正面，右手同时即握拳，暂於左肋腋间一驻，左手心朝上合护左额角，即时右拳由上圆转撤去，交敌之手由右肋侧间用沉劲叠住，同时左手由左侧，急向敌人面部击去，则敌必眼花失措矣。



撤身捶之二

(下接进步搬拦捶、上步拦雀尾，单鞭)



云手

由前势，设敌人自前右侧用右手击我胸部，或肋部，我即将右手落下，手心向里，即以我之腕上侧，与敌之腕下相接，由左而上，往右旋转，复翻下向左行，划一大圆圈，如云行空绵绵不绝，左手同随落下，手心向下，随往下向上翻出，与右手用意同，身亦随右手拗转，眼神亦随手腕看去，旋转照应，右足往右侧往左移动半步坐实，左足亦即向左踏出一步，成一骑马式，此时而手上下正行至胸脐相对，则右脚又变虚，向左移人半步，则续行为第二式，惟变化虚实交互旋转时，万不可露有凸凹断续之意，此式之妙用，全在转腰胯，然後可以牵动敌之根力，应手翻出，学者其细悟之。(下接单鞭)



高探马

由单鞭式，设敌用左手，自我左腕下绕过，往右挑拨，我随将左手腕略松劲，手心朝上，将敌腕叠住，往怀内采回，如上图，左脚同时提回，脚尖著地，松腰含胸，右膝稍屈坐实，同时急将右手由後而上圆转向前，往敌人面部，用掌采去，眼前看，脊背略耸有探拔前进之意。



<p>右分脚（捋式）</p>	<p>右分脚</p> <p>由前势，设敌人用左手，接我采出之右腕，我用右手腕压住敌之左肘，垂肘沉肩，即将敌左臂向左侧捋回，同时左手粘住敌人左腕，手心向下暗施采劲，左脚同时向前左侧迈去半步，坐实，腰向左斜倚，随将右脚提起，脚尖与脚背，平直向敌人左肋踢去，同时而手掌侧立，向左右平肩分开，以称分脚之势，眼亦随右手看去，含胸拔背，定力自足，则敌势不能自支矣。（下接左分脚）</p>	<p>转身蹬脚</p> <p>由左分脚式，设敌人自身后用右手打来，我即将身向左正方转动，合胸拔背，松腰尤须虚灵顶劲，左腿悬提，随腰转时，脚尖垂下，右脚立定时，左脚即向敌腹部用脚跟蹬去，脚指朝上，两手随腰转动时，由外往内合，随左脚蹬出时，掌即向左右侧立，平肩分开，眼神随左指尖望去，立定根力，则敌必应腿自仰矣。（下接左搂膝拗步、右搂膝拗步）</p>
		
<p>进步栽捶</p> <p>由前式，设敌又用左腿踢来，我即用左手顺敌腿势由左搂去，则敌必往左仆，我即将左足同时向前一步追去，屈膝坐实，右手随握拳，向敌腰间或脚胫捶去皆可，是为栽捶，其时右腿伸直，腰胯沉下成平曲形式，胸含，眼前看，尤须守我中土为要。</p>	<p>翻身撒身捶</p> <p>由前势，设又有敌人自身後用拳击来，我即将身由右往後翻转，左脚坐实，右腿向前提起踏出半步，右拳同时提起，向后正面撒去，拳背向下沉，或将敌肘叠住，或暗用采劲皆可，左手同时随右拳，向敌面部用掌列去，以助右拳撒势，身须随即进展为得势也。（下接进步搬拦捶）</p>	



右蹬脚

由前势，设敌人用左手将我右臂向左推出，此时将我右腕顺势由敌人手腕下缠绕，自右往左列开，两手分开与脚相称，腰胯沉下，眼神随往前看，同时将右脚向正面蹬出，左脚尖同时向左稍转，坐实，身亦随往左转入正面。



左打虎式

由前式，设敌人由左前方，用左手打来，我将右足落下，与左足并齐左右手随向左侧转，左脚往後踏出，屈膝坐实，右足变为虚，略成斜骑马裆式，面向侧正方，两手同时荡拳随落随往左合，即用右拳将敌左腕扼住，往左侧下采，至与心部相对，左拳由左外翻上，转至左额角旁，手心向外，急向敌人头部，或背部打去，此式以退为进，忽开忽合，意含凶猛，故谓打虎式也。



右打虎式

由前式，设敌人自後右侧，用右手打来，我即将右足提起，向右侧迈去，屈膝坐实，略成右跨马式，腰随之往右侧前方拗转，左腿变虚，两拳同时随往右圆转，成右打虎式，与左同一用法，希参用之。（下接回身右蹬脚）



双风贯耳



左蹬脚



转身蹬脚

<p>由前势，设敌人自右侧，用双手打来，我即将左脚尖稍向右移转立定，右脚同时向右侧悬转，膝上提，脚尖垂下，身同时随转至左正隅角，速将两手背由上往下，将敌人两腕往左右分开叠住，随将两手握拳由下往上，向敌人双耳用虎口相对贯去右脚同时向前落下变实，身亦略有进攻之意方可。</p>	<p>由前式，设有敌人自左侧胁部来击，我急用左手将敌右手背粘住，由里往外列开，右足在原地向右微有移动，左足同时往前提起，向敌胁腹部蹬去，余与转身蹬脚同。</p>	<p>接前式，如有敌人从背後左侧打来，我急将身往右後正面旋转，左脚同时随身转时收回往右悬转，落下坐实，脚尖向前，此时右脚尖为一身旋转之枢机，两手合收随身至正面时，急用右手腕，将敌肘腕粘住，自上而下，向右列出，右脚同时提起，向敌胁腹部蹬去，左右手随往前後分开。 (下接进步搬拦捶，如封似闭，十字手，抱虎归山，斜单鞭(与上单鞭同，惟方向斜向右前正隅二方向之间))</p>
		
<p style="text-align: center;">野马分鬃右式</p> <p>由前式，设敌人自右侧，用按式按来，我即将身向右转，左足亦向右移动，右足脚跟松同，脚尖虚点地，随用右手将敌左右腕黏住，略往左侧一松，用左手列其右手腕，同时急上右足，屈膝坐实，左足伸直，随用小臂向敌腋下分去，则其根力为我拔起，身即向後倾仰矣，此时左手亦须稍从後分开，用沉劲以称右手之势。(下接野马分鬃左式(用意与右式同，方向稍自改易)，揽雀尾，单鞭)</p>	<p style="text-align: center;">玉女穿梭一</p> <p>由单鞭式，设敌人从後右侧，用右手自上打下，我即将身随左脚同向右方翻转，右脚随即提回，落在左脚前，脚尖侧向右分开坐实，左手收回，合於右手腋下，随即护绕右大臂，穿过右肘，即用棚劲，向左前隅角上翻去，将敌之手腕棚起，左脚同时前进，屈膝坐实，有脚伸直，右手即变为掌，急从左肘下穿出，冲向敌之胸胁部击去，未有不跌，此式左右手相穿，忽隐忽现，捉摸不定，袭乘其虚，故曰玉女穿梭，以喻其势之巧捷也。</p>	<p style="text-align: center;">玉女穿梭二</p> <p>接前式，如敌人由身後右侧，用右手劈头打来，我即将左脚往里稍转，右脚同时向后右侧踏出一步，屈膝坐实，身随向後往右拗转，左脚变虚，急用右腕由敌右臂外粘住，往上右侧棚起，随将左手向敌右肋按去，余同上式。</p>



玉女穿梭三

接前式，如敌从左侧用左手袭来，我即将右脚尖稍向右分开坐实，左脚提向左隅角踏出坐实，手法与上第一式同。



玉女穿梭四

此式与上第二式同，惟玉女穿梭之方向，正式在四隅角，万不可错误也。（下接揽雀尾，单鞭，云手，单鞭）



单鞭下势

由单鞭已出之左手时，如敌人以右手将我左手往外推去，或用力握住，我即将右腿稍向右分开，往后坐下，左手同时用圆活劲收回胸前，或敌用左手来击，我急用左手将敌左腕扼往，往左侧下采亦可，右腿与腰胯同时坐下，以牵彼之力，而蓄我之气。



金鸡独立右式

由上式，如敌人往回拽其力，我即顺势将身向前上攢起，右腿随之提起，用足尖向敌腹部踢去，右手随之前进，屈肘，指尖朝上，以闭敌人之左手此时左脚变实，稳立，右手随进时，或牵制敌人左右手亦可，不必拘执。



金鸡独立左式

由右式，设敌人用右拳打来，我右手沉下，速起左手托敌肘，提左腿，与右式同。（下接倒撵猴，斜飞式，提手上势，白鹤亮翅，搂膝拗步，海底针，扇通背，转身白蛇吐信（略与撇身捶同，唯第二式变掌用法，唯在手掌加沉劲耳。），搬拦捶，揽雀尾，单鞭，云手，单鞭，



高探马穿掌

同上，唯右手探出后，即收回，手心朝下，左手稍提起穿掌向敌喉间冲去，右手仍藏在左肘下，以应变。



十字腿

由前式，设敌人用右手牵住我之右手时，我即将右手抽开，至左手腋下，随将左掌向敌胸部冲去，成十字手形，其时设有敌自身后右边用右手横打来，我急将身向右正面拗转，左臂同时翻上屈回，与右臂上下相抱时，急将左右手向前後分开拦住敌手，同时急将右腿提起，用脚跟向敌右肋部蹬去，则敌必应腿跃出矣。



进步指裆捶

接前式，如敌人往回撤手时，我即将右足落下，同时左足前进，屈膝坐实，在此时设敌人用右足自下踢来，我急用左手，将敌右足往左膝外搂开，左手随即握拳向敌裆部指去，身微向前俯。

(下接上步揽雀尾，单鞭，单鞭下势)



上步七星

由前式，设敌人用右手自上劈下，我即将身向左前进，两手变拳，同时集合交叉，作七字形，手心朝外棚住，向敌胸部用拳直击亦可。



退步跨虎



转身摆莲



弯弓射虎

由前式，设敌人用双手按来，我即将两腕粘在敌之两腕里，左手往左侧下方列开，右手往右侧上方黏起，两重心随向外翻，右脚随往後退一步，落下坐实，腰随往下沉劲，左足随之提起，脚尖点地，遂成跨虎形，使敌全身之力皆落空，此时则敌虽猛如虎，略一转动，便受我制矣。

由前势，设又有敌人，自我身後用右手打来，前後应敌於万急时，我即将右脚就原地，向右後方悬起左脚随身旋转，同时以两手及左腿用旋风势，以手脚向敌上下部刮去，复转至原位时，紧将敌右肘腕粘住，随绕敌之腕里，往左用捋带列抽回，急用右脚背向敌胸胁部，用横劲踢去，脚过似疾风摆荡莲叶，所谓柔腰百折若无骨，撒去满身都是手，此功之奥妙，非浅学者所可领略也。

由前式，设敌人往回撤身时，我即将左右手随敌之手粘去，复绕过敌之手腕间，向右侧旋转，握拳从左隅角击去，左手同时沉在敌右肘部击去，右腿随往右落下坐实，右手辄向敌胸部击去，皆要蓄其势，腰下沉劲，略如骑马裆式，左脚变虚，如成射虎弯弓之势也。

(下接进步搬拦捶，如封似闭)



合太极式

由如封似闭，双十字手，两手分左右下垂，手心向下与起势式同，是名合太极，此为一套拳终了之时，学者尤不可忽略，合太极者，合两仪，四象，八卦，六十四卦，而仍归於太极，即收其心意气息，复全归于丹田，凝神静虑，知止有定，不可散失，以免貽笑大方也。