

守誠、處和、持恆、求精

楊澄甫太極拳說十要 在拳架中的運用

主講： 趙幼斌



主要内容

- 一、簡述楊式太極拳拳架的類型和特點
- 二、簡述楊班侯傳十八在訣（含十三勢）
- 三、楊澄甫太極拳說十要在拳架中的運用



一、簡述楊式太極拳拳架的類型和特點



較普遍的疑問--

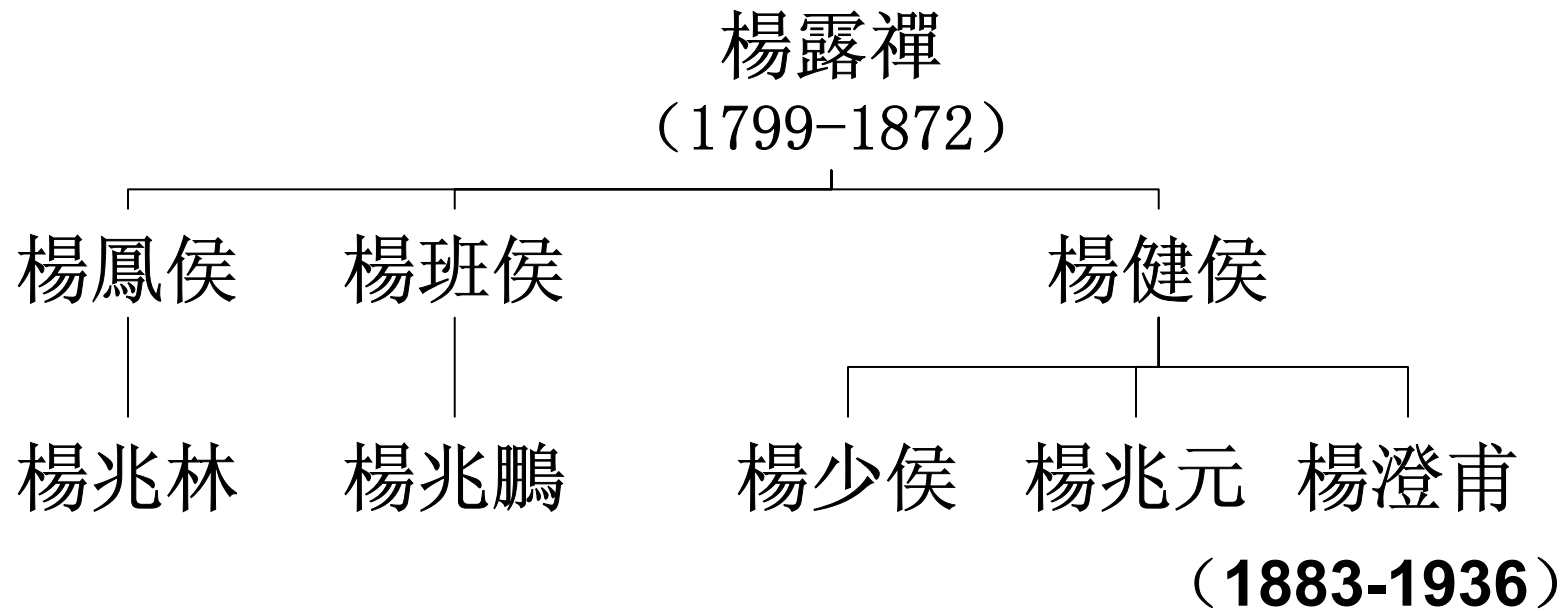
- 為什麼同一套路看起來許多拳家打得不大一樣？ 究竟誰對誰不對？
- 楊家拳有幾種套路打法？
- 為什麼有的快、有的慢、有的高、有的低、有的長、有的短？
- 究竟哪個是傳統的？



- 應當說天下太極都一樣，都同出一源，都同出十三勢，是十三勢周而復始，滔滔不絕如長江，這是太極拳的主體。
- 二是不盡相同是變化，是發展，抑或是不足或退化，好像長江衍生出來的支流、支派，這也是歷史發展中的必然，是客觀的存在。
- 這中間只是“和而不同”的關係。



楊氏太極拳前三代傳承



楊式太極拳拳架的幾種類型

1. 早年流傳下來的各種老架
2. 從早期拳架或楊澄甫拳架演變而成的拳架
3. 楊澄甫先師的定型拳架



类型1： 早年流傳下來的各種老架

- 指楊祿禪成拳和傳拳那個時代的拳架
- 比如
 - 楊班侯傳老架十三勢108個動作，其特點是快慢相間、高低相錯、剛柔相濟、動若江河、靜若山嶽。整個架子偏低，很費力氣，適合青少年時練習。
 - 楊少侯255式拳架，亦稱小快式，架子偏高，步子偏小，進步跟腳、退步收腳，動作靈活緊湊、快慢相間、招法連用。



类型2：從早期拳架或楊澄甫拳架演變而成的拳架

- 以楊澄甫早期傳拳和他定型拳架之後他的傳人演變而來的太極拳類型
- 特点：
 - A，与第一类型区分不明显
 - B，长短适中，拳架趋于平缓



类型3、 楊澄甫先師的定型拳架

- 傳統太極拳的代表拳架，也是楊氏三代研習的結晶
- 特點
 - 柔和緩慢、圓活連貫、結構嚴謹、速度均勻
 - 身法中正、虛實分明、內外相合、上下相隨
 - 輕靈不浮、沉穩不僵、綿裏藏針、柔中寓剛
 - 松靜自然、舒展大方、体用兼備、老幼咸宜



楊澄甫先師的定型拳架的代表人物

- 已故代表人物有崔毅士、李雅軒、董英傑、牛春明、傅鍾文、及我父親趙斌，等等。
- 當代還健在的代表人物有楊澄甫的次子楊振基、三子楊振鐸、四子楊振國等，其他的舉不勝舉。



楊式太極拳拳架小結（1）

- 楊式太極拳雖經長期演變分支繁多，但基本結構始終未變，其差別主要在於簡繁的變化和練法的不同，因此**只有一種拳架**。
- 楊式太極拳的拳架名稱、拳架結構和演練風格，**都與陳式太極拳有顯著差別**。由張三丰數傳至王宗岳→蔣發→陳長興→楊祿禪。況且，楊祿禪向陳長興所學太極拳並非所謂“陳氏老架”，所以不存在楊露禪“改革簡化”陳式老架的問題



楊式太極拳拳架小結（2）

- 楊式太極拳的各個分支**只有修煉程序之別，殊途同歸。**
- 任何一種**傳統拳架**都可根據**目的和身體素質**採取不同練法



二、楊班侯傳十八在訣（含十三勢）



1. 八卦八法

八卦八法、互通互用

(核心) 四正四手

勁名	勁點
搨	在兩臂(坎)
掙	在掌中(離)
擠	在手背(震)
按	在腰攻(兌)

四隅四手

勁名	勁點
採	在兩指(乾)
捌	在兩肱(坤)
肘	在屈使(艮)
靠	在肩胸(巽)



勁法

搯 要 撐
捋 要 輕
擠 要 橫
按 要 攻
採 要 實
捌 要 驚
肘 要 衝
靠 要 崩

簡注

- 十三勢是太極拳的基本內容。
- 八卦五行是附會。
- 搯捋擠按為核心。
- 搯為第一勁法。



2. 步法、眼法、身法

步法
眼法
身法
(一)

五行五步

進在云手(金)(前)

長勁：伸長和連續

退在轉肱(木)(后)

封勁：走化閃戰扳挽勁

顧在三前(水)(左)

三前：手前 足前 眼前

盼在七星(火)(右)

七星：肩肘膝頭手足胯

定在有隙(土)(中)

重心：定中有活



步法
眼法
身法
(二)

中在得橫
滯在雙重
通在單輕
虛在當守
實在必衝

虛實說

基本戰略戰術



三、楊澄甫太極拳說十要在拳架中的運用



楊澄甫太極拳說十要

- 虛領頂勁
- 含胸拔背
- 鬆腰
- 分虛實
- 沉肩墜肘
- 用意不用力
- 上下相隨
- 內外相合
- 相連不斷
- 動中求靜



1、虛領頂勁

功用： 主神器、主精神，提綱挈領；達到
滿身輕利

動作要求： 喉頭後收，下頷收提，同時頂項領頭，
提起百會穴，使脊椎拔起。

動作特點： 突出一個“懸”，“頂頭懸”。脖子要
豎而松、活而正，不可僵直。



注意要點

1、不論向前或往後，左顧或右盼，要始終保持“**虛靈頂勁**”。

2、眼睛要“內視”

- 目光要自然，以祥和爲主；提倡“內固精神，外示安逸”。

3、目不斜視

- 眼要隨頭部的轉動而移視，不能單動眼睛



2、含胸拔背

功用： 避免氣與力上浮；令氣下沉，進而能腰胯松沉，腳底有根

動作要求： “含”，指胸不挺，以胸平或微內收為宜；關鍵是心口要收

“拔”，胸椎拔直，背脊不前頂；以背平或微后撐為宜。

肩部要求： 兩肩不後張。後張則亮胸背緊，勁力自縛而勢背。



3、松腰

腰的重要性

- “其根在腳，發於腿，**主宰於腰**，形於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣”。又說“氣如車輪，**腰似車軸**”，“心為令，氣為旗，**腰為纛**”。
- 十三勢歌第一句：“十三總勢莫輕視，**命意源頭在腰隙**”
- “**腰脊為第一主宰**，喉頭為第二主宰，心地為第三主宰”
- 能松腰則腰胯能靈活，能松腰則下盤穩沉



腰的部位

- 腰眼（兩腎）命門處
- 腰是最為關鍵的地方，是主宰的地方。
- 腰椎向上與胸椎、頸椎相連，向下與尾椎相連，形成人體主幹**S**形曲綫。
- 調整腰的動作決定了在行功走架時的整體性、靈活性和勁力的方向、大小和速度。



動作要領

■ 松腰的前提要虛領頂勁

舉例：由左搜膝拗步到右搜膝拗步

- **鬆**：重心前移，腰要**鬆**開
- **卷**：後腳離地時坐胯收尾閭，**卷**腰，命門后頂
- **舒**：上步腳跟著地，**舒**腰，尾閭收住，腰不前塌
- **撐**：前腿弓步時，收住尾閭，命門后**撐**而腰頂。



4、沉肩墜肘

- 要墜肘，先要沉肩；要沉肩，先要松肩。
- 能松能沉能墜，則力能貫穿。
- 墜肘關鍵是**不翻肘不亮肘**。



5、分虛實

- 分虛實是太極拳的第一要義。
- 虛實不分，動作就會滯、笨：
 - 原因：**雙重**。
- 雙重
 - 行拳架時身體不松、不自然，身體不能自然的協調重心而產生多餘的力。關節肌肉僵滯，影響自身靈活和穩定。
- “**雙浮**” – “雙重”的另一表現
 - 打拳時搖頭晃腦，身、手、腳舉止漂浮擺蕩，故作輕靈柔軟之態。



前五要小結

- 立如平准，身法中正；
- 腰似車軸，周身松透；
- 分清虛實，不浮不滯。



六、用意不用力

- 用心意去指揮周身運動，不要用拙力
- 拙力
 - 肌肉不放鬆或身體的某些部位凸凹不順



七、動中求靜

- 行拳時不要慌，靜下心慢慢品味，品太極之味，品太極拳要領之味



八、內外相合

- 心意身形一開俱開、一合俱合
- 內三合：心與意合、意與氣合、氣與勁合
- 外三合：肩與胯合、肘與膝合、手與足合



九、上下相隨、相連不斷

- 節節貫穿，一動無有不動，式式連綿不斷，如長江滔滔不絕



后五要小結

- 上述五句是對心（心意）、體（體內體外）、形（運動形態）整體協調一致的要求
- 與前五句要領不能截然分開，是相互影響相互滲透的關係



守誠、處和、持恆、求精

謝謝大家！

