

太极功夫系列

楊式

太极拳

阐微

庞大明 何丽萍 庞英睿 著



HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS
河南科学技术出版社

A Comprehensive

Introduction to Yang's Tai Chi



福祿

人恆



A Comprehensive

Introduction to Yang's Tai Chi

G852.11
P304

极功夫系列

杨式

太极拳

阐微

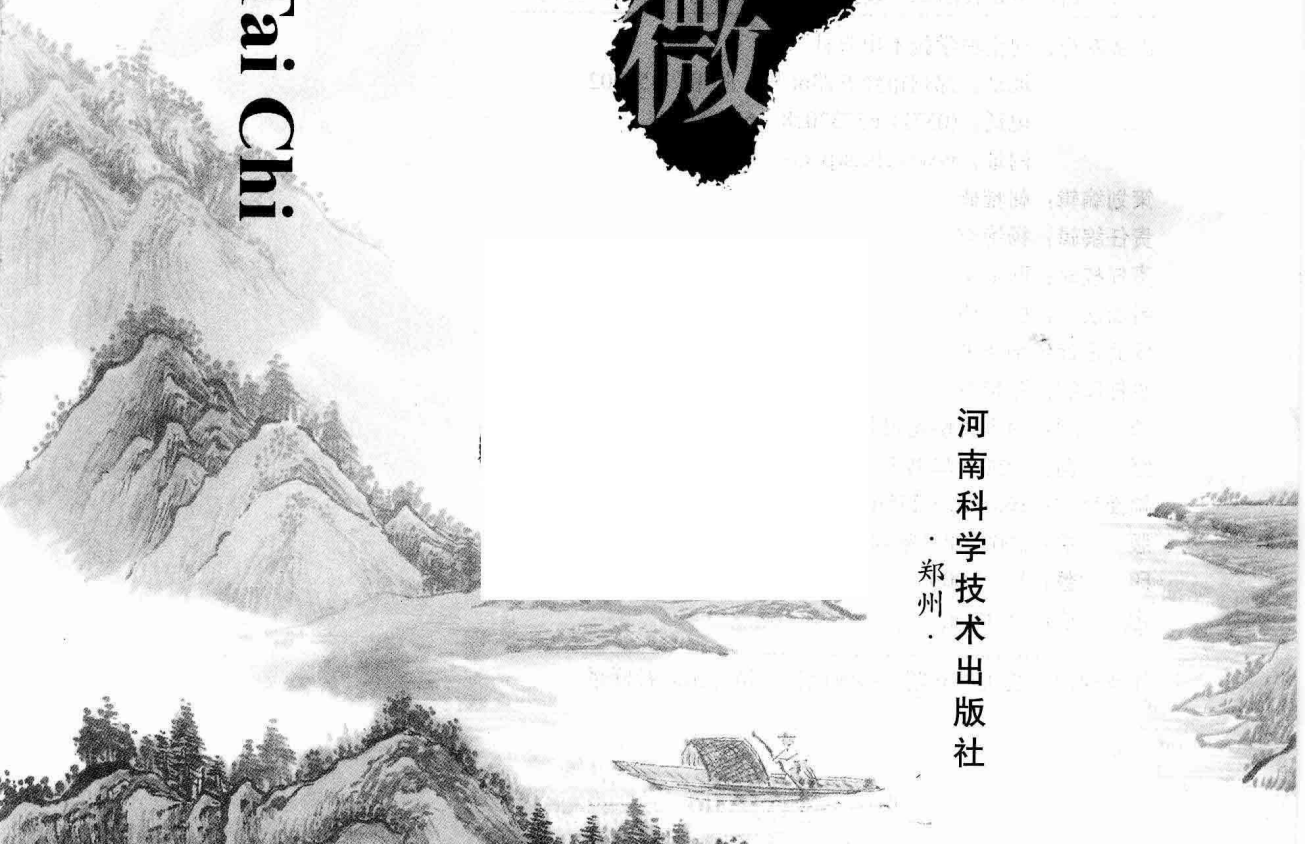
庞大明 何丽萍 庞英睿 著

A Comprehensive

Introduction to Yang's Tai Chi

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



内容提要

本书是结合太极拳爱好者的一些典型疑问而编写的。全书共分六章,第一章阐释了太极拳文化与养生;第二章讲解了杨式太极拳的基本要领;第三章是杨式太极拳图解;第四章是杨式太极拳的缠丝与抽丝说;第五章对杨式太极拳的单推手、定步推手、活步推手、虚腿大摆、实腿大摆作了详尽的讲解;第六章汇总了杨式太极拳的全部拳谱,展示了杨禄禅太极拳拳谱、杨班侯太极拳拳谱、杨健侯太极拳拳谱、太极点穴秘传谱、太极拳体用解、太极拳之要诀、太极拳散手秘诀、杨澄甫太极拳拳谱,另外还附有宋书铭传抄太极拳谱。

本书对太极拳的学习、研究和发展都有着极其重要的作用,同时也具有较高的使用和收藏价值,是广大杨式太极拳爱好者的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳阐微 / 庞大明, 何丽萍, 庞英睿著. — 郑州:
河南科学技术出版社, 2009.8
(太极功夫系列)
ISBN 978-7-5349-4289-1

I. 杨… II. ①庞… ②何… ③庞… III. 太极拳—套路
(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第094196号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 杨艳霞

责任校对: 耿宝文

封面设计: 张 伟

版式设计: 栾亚平

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 168mm×235mm 印张: 18 字数: 176千字

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印 数: 1—5 000

定 价: 28.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



作者简介

庞大明，1957年生，山东省潍坊市人。国家武术六段、经济师、药械师。先后取得中医大专、商业企业管理大专、法律本科学历。陈式太极拳第十九代传人、杨式太极拳第五代传人、武式太极拳第六代传人。

庞大明先生于1971年起先后拜杨式太极拳第四代传人傅宗元、傅钟文、赵斌先生为师，学习杨澄甫先生定型的太极拳系列拳架的八五式太极拳（其中，包括一个阴腿拳架、一个阳腿拳架，即人们通常所说的实腿拳架和虚腿拳架）、三十七式太极拳、太极长拳、太极散手、太极剑、太极十三刀、太极四刀、太极十三枪、太极四沾枪、太极四粘枪。拜杨式太极拳第四代传人林金生先生为师，学习了杨式太极拳老架（亦称杨班侯太极拳）系列拳架的大架、中架（其中有四种练法）、小架、提腿架（其中有两种打法）、快架、撩拷八卦掌、四隅捶（其中有四种练法）、四路炮捶、十三路炮捶、一时短打、太极散手以及太极内功和器械。拜武式太极拳第五代传人吴文翰先生为师，学习武式太极拳传统套路。拜陈式太极拳第十八代传人陈伯祥先生为师，系统地学习了陈式太极拳小架。

庞大明先生曾先后在《武术健身》、《武魂》、《武林》、《少林与太极》、《精武》、《太极通览》、《邯郸社会科学》、《太极》等杂志上发表论文百余篇。1995年在“第三届中国·永年国际太极拳联谊



2

会”上，他的《杨班侯太极拳》录像带在海内外产生了一定的影响。1995年由他创编的《轮椅太极拳》，现已录制成教学片，在国内外太极拳界产生了较大的影响。他撰写和示范的《武式太极拳传统套路》教学片，于1997年由北京体育大学出版社出版发行，填补了武式太极拳没有教学带的空白。他撰写的《杨式太极拳用法解要》一书，于1998年由北京体育大学出版社出版发行，书中对杨式的八五式太极拳实腿拳架和三十七式太极拳拳架做了详细的讲解，其中，三十七式太极拳在杨澄甫1931年出版的《太极拳使用法》一书之后，是第一次公开的，其叙述明晰，图文并茂，在理论上对太极拳的24种劲也做了较详细的讲解。同时，在这本书中还附有一直在杨式太极拳传人手中秘传的四个拳谱，打破了社会上杨式太极拳没有理论的传说。2005年，由山西科学技术出版社出版发行了他撰写的《武式太极拳阐秘》，公开了他多年收集、整理的武式太极拳拳谱及有关武式太极拳的历史资料。2007年，由人民体育出版社出版发行了他撰写的《杨式太极拳阐秘》，书中详尽地阐述了杨式太极拳的形成与发展，并首次公开了一直在杨式太极拳传人内部秘传的《杨禄禅太极拳拳谱》、《杨健侯太极拳拳谱》、《太极点穴秘谱》，极大地丰富了人们研究太极拳的理论根据。2008年，由河南科学技术出版社出版发行了他撰写的《杨式秘传太极长拳》一书，该书第一次公开了一直在杨式太极拳传人内部秘传的太极长拳，系统地揭示了杨式太极拳中单手推挽、定步推手、活步推手、虚腿大摆、实腿大摆等拳法。该书首次系统地公开了杨式太极拳的全部拳谱，为太极拳的健康发展和普及奠定了坚实的基础。

庞大明先生还先后担任中国·永年国际太极拳联谊会副秘书长、中国·邯郸国际太极拳联谊会副秘书长、中国·邯郸国际太极拳交



流大会副秘书长、邯郸市政协副主席、邯郸杨班侯太极拳研究会理事长、邯郸市太极拳学会会长（法定代表人）、北美武（郝）式太极拳总会海外顾问、首届世界中华武术大赛顾问、《邯郸武术志》副总编、《太极通览》杂志副主编、《邯郸社会科学》杂志编委、《太极》杂志特邀编委，并被中国·永年国际太极拳联谊会授予“太极大师”称号。他由于在组织第五届中国·永年国际太极拳联谊会中有突出贡献，给予记功表彰。同时被《国魂》等二十多种国内外大型辞典收录。



前言

众所周知，杨式太极拳是由陈式太极拳演化而成的。陈式太极拳一般在社会上都是以一路拳、二路炮捶出现；而杨式太极拳一般都是以杨澄甫先生在杨式太极拳原套路基础上进行简化定型的八十五式太极拳的一个实腿拳架、一个虚腿拳架出现，这就引起了很多太极拳爱好者的不理解，尤其是怀疑杨式太极拳是否能应用。同时，学习太极拳要了解太极拳与太极文化。本书是针对太极拳爱好者的这些疑问而编写的，为使太极拳爱好者足够重视太极拳文化，特将后附的《杨班侯太极拳拳谱》的《太极四时五气解图》补充上，有助于对本书第一章的导读。希望在太极拳知识普及方面能起到抛砖引玉的作用。

要了解杨式太极拳是否能应用，首先要弄清杨式太极拳有多少个套路，只有了解了杨式太极拳的全貌，才能知道怎样学习杨式太极拳。否则，学习杨式太极拳是无从下手的，只是云里雾里，学不知道学什么，问也不知道问什么，痴心一生，也没有弄明白什么是杨式太极拳，遗憾终生。

河北永年“太和堂”药店是由怀庆府（现河南省焦作市）温县陈家沟陈氏第十二代陈继参于明崇祯七年（公元1634年），在直隶省广平府（现河北省永年县）西大街创建。当年“太和堂”药店的掌柜、伙计都是从温县当地带过去的。他们上至掌柜，下至伙计都练陈家沟拳（亦称太极拳），现在人们称之为陈式太极拳。由“太和



堂”药店带到永年的《陈家沟拳谱》，现由陈氏第十八代传人、永年“太和堂”药店第七代传人陈萍老先生保存。该拳谱记载陈式太极拳共有十五个套路。

杨式太极拳创始人杨福魁，又名福同，字禄禅（1799—1872），系直隶省永年县闫门寨人，先跟永年“太和堂”药店掌柜王昶学习陈家沟拳（太极拳）。“太和堂”药店东家陈德瑚由陈家沟到永年“太和堂”药店视察工作时，见杨禄禅聪明伶俐，便对其产生了怜爱之心。因陈德瑚年过半百，膝下无子，在药店掌柜王昶的撮合下，又经杨禄禅父亲的同意，将其收为义子，并将禄禅带回陈家沟。从此，杨禄禅以公子的身份住在陈德瑚家南院前庭，跟陈德瑚学习文化。同时，陈德瑚又聘请本族太极高手陈长兴（1771—1853）教授杨禄禅陈家沟拳（太极拳）。十年后，陈德瑚喜得贵子，名本格，字备三。杨禄禅已长大成人，文有很深造诣，拳也学有所成。此期间，陈德瑚以厚礼相赠，命禄禅返回故里，与家人团聚（以上均按永年“太和堂”药店家传《药店折子》而写）。杨禄禅返故里时也带回一本《陈家沟拳谱》，后由杨班侯传徒李万成，又由李万成传徒林金生。该拳谱也记载陈式太极拳有十五个套路。

以上两个拳谱记载，陈式太极拳原有五路拳、五路捶、一路一百单八势、一路小四套以及散手、短打，亦是短打，共十五个套路。杨禄禅重视师承，但不拘泥于师承。他回到永年在教拳实践中，与当地的习惯相结合，根据拳势形态的特点，将陈式太极拳原有套路名称改为大架、中架、小架、提腿架、快架、四路炮捶、十三路炮捶、四隅捶、撩拷八卦掌、散手、一时短打。其中，中架为四个套路，提腿架有两个套路，共计十五个套路。

杨式太极拳由杨禄禅之后花开两枝，一支由其次子杨班侯，名



钰（1837—1892）继承，保持并传衍下来的杨禄禅拳架原来的练法，后人称其为杨式太极拳老架，也有人称之为班侯太极拳拳架。另一支是由其季子杨健侯，名鉴、号镜湖（1839—1917），在继承的基础上，根据社会发展的需求，逐步进行修改。在杨健侯之子杨澄甫（1883—1936）时期进行了大幅度的修改、简化、定型。后人称这一支为杨式太极拳传统套路，亦有人称之为杨式太极拳定型拳架。目前，在社会上流传的大都是杨澄甫先生修改、简化、定型的太极拳套路。

杨澄甫将原杨式太极拳老架的十五个套路简化成五个套路，即八十五式太极拳，两个拳架（一个实腿拳架、一个虚腿拳架）、三十七式太极拳、太极长拳、太极散手。

杨澄甫在《太极拳之练习谈》中指出：学习“太极拳之程序，先练拳架（属于徒手），如太极拳，太极长拳；其次单手推挽，原地推手，活步推手，大捋，散手”。太极拳包括一个实腿拳架、一个虚腿拳架和三十七式太极拳，将这三个拳架学好后，再练太极长拳，将以上四个拳架练成后，把单手推挽、原地推手、活步推手、大捋（大捋有两种推法，一种是虚腿大捋，一种是实腿大捋）练熟，最后学习散手。

以上简述杨式太极拳的形成与发展，是为了让太极拳爱好者对杨式太极拳有一个大致的了解。对于杨式太极拳，只学一个拳架，锻炼身体是完全可以的，若想继承杨式太极拳这门传统文化，或是研究杨式太极拳的使用是不可能实现的。

有人提出，太极拳练的就是腿部的虚实变化，为什么还分什么虚腿拳架、实腿拳架呢？这个问题值得研究。初学太极拳是要讲究“分清虚实”。而“分清虚实”是要贯穿于练习者始终的。但这个“分清虚实”是指“裆”而言，而不是指腿部的虚实变化。



儿时刚学走路，是需要人搀扶着训练两腿的虚实交替。学会走路后，都会很自然地向前迈步或向后退步时移动虚腿，是决不会移动实腿的。除非是用单腿或者用双腿向前或向后跳时才会使用实腿。这是一个很简单的道理。也就是说，每个会走路的人都非常熟练地掌握腿部的虚实变化，是不需要在学太极拳过程中，另外单独再学腿部的虚实变化的。

有人在练杨式八十五式太极拳时，一个拳架中有实腿动作，又有虚腿动作，这样也是不准确的。因为实腿拳架的缠丝是由上向下缠的，是由丹田至腰，由腰到胯，由胯到膝，由膝到踝，由踝至脚趾。实腿是重的，是向下的，是为阴腿。虚腿拳架的缠丝是由下向上的，是由脚趾向上缠至踝，由踝到膝，由膝至胯，由胯缠至腰，由腰回至丹田。虚腿是轻的，是向上的，是为阳腿。在八十五式太极拳中是不宜将虚实腿混合在一个套路中练习的。把虚腿拳架、实腿拳架分别练成后，再练三十七式太极拳。三十七式太极拳是专门练习虚实腿交替、拳架中的缠丝，有上缠、下缠，顺缠、逆缠的相互交替，由慢到快练习的一个拳架。

在学习杨式太极拳时，“分清虚实”是指“裆”而言。陈式太极拳大架“裆部”要求是“翻裆、开裆”；陈式太极拳小架“裆部”要求是“翻裆、合裆”；杨式太极拳“裆部”要求是“吊裆、圆裆”；武式太极拳“裆部”要求是“吊裆、裹裆”；吴式太极拳“裆部”的要求与杨式太极拳相同；孙式太极拳“裆部”的要求与武式太极拳相同。有关裆部的具体要领以前我在《太极拳“裆”部的运行轨迹》一文中做过阐释，在此不再赘述。

太极拳与太极文化是紧密相连的，要学习太极拳，必须要学习太极文化。有人将太极文化与太极拳文化混二为一，这样是不利于



太极拳的学习、研究的。

什么是太极文化？太极文化是阴阳学说、五行学说、八卦学说、河洛文化、十天干、十二地支、二十四节气的总称。

我国所有的传统文化，无不打上太极文化的烙印。譬如，太极文化与人体五脏六腑相结合，就逐步形成了中医学；太极文化与地理现象相结合，就逐步形成了堪輿学（风水学）；太极文化与人的生辰八字相结合，就逐步形成了姓名学（起名学）；太极文化与人体或事物的信息相结合，就逐步形成了预测学；太极文化与朴素唯物主义、朴素辩证法思想相结合，就逐步形成了道学；太极文化与武术文化、中医、中药学相结合，就逐步形成了太极拳文化。也就是说，太极拳文化是太极文化、武术文化、中医、中药学完美结合的产物。太极文化还广泛地用到传统的农业生产、军事和自然科学等各个领域。

我在拙著《武式太极拳阐秘》的第一章撰写了《太极拳与阴阳、五行、八卦学说》，在《杨式秘传太极长拳》的第一章撰写了《太极拳与河洛文化》，本书的第一章《太极拳文化与养生》，其实就是太极拳与十天干、十二地支、二十四节气。为了进一步说明我国传统文化与太极文化的渊源关系，拟作《太极文化与中医、中药学》、《太极文化与堪輿学（风水学）》、《太极文化与姓名学（起名学）》、《太极文化与预测学》、《太极文化与道学》。进而普及、弘扬国粹太极文化，使更多的太极拳爱好者掌握太极文化，为太极拳形成与发展的研究奠定一个良好的基础，促进太极拳文化的普及与健康发展。

针对我以前出版的书和在杂志上发表的论文，或其他作者发表的著作和论文，只要有不同的见解，或有其他需要交流的有关太极拳方面的问题，欢迎登录邯郸太极网，网址是：www.hdtaiji.com。可



以在该网站的“太极留言”或“太极论坛”栏目中交流，以此构建一个购书、读书以及读者与作者交流的平台，促进读者与作者的相互沟通，以利于图书市场以新的模式更加繁荣。

本书的照片由作者的夫人何丽萍和女儿庞英睿拍摄。

由于作者的水平有限，在写作中存在不当之处，热忱希望读者不吝赐教。

庞大明

2008年11月18日



目 录

第一章 太极拳文化与养生	1
第一节 太极拳、养生与十天干	2
第二节 太极拳、养生与十二地支	6
第三节 太极拳、养生与二十四节气	13
第二章 杨式太极拳的基本要领	21
第一节 手型	21
第二节 步型	22
第三节 躯干	23
第三章 杨式太极拳图解	25
第一节 拳式名称及顺序	25
第二节 关于图解的几点说明	27
第三节 拳式图解	28
第四章 杨式太极拳的缠丝与抽丝说	161
第五章 杨式太极拳推手	170
第六章 杨式太极拳拳谱总汇	182
第一节 杨禄禅太极拳拳谱 (一)	182
第二节 杨禄禅太极拳拳谱 (二)	189
第三节 杨班侯太极拳拳谱	199



第四节	杨健侯太极拳拳谱	215
第五节	太极点穴秘传谱	222
第六节	太极拳体用解	233
第七节	太极拳之要诀	241
第八节	太极拳散手秘诀	245
第九节	杨澄甫太极拳拳谱	259
第十节	附宋书铭传抄太极拳谱	269



第一章

太极拳文化与养生

谈太极拳文化与养生，首先要弄清什么是太极文化，什么是太极拳文化。有许多人将太极文化与太极拳文化混二为一，不先弄清这两个问题，就很难阐述清楚太极拳文化与养生的关系。弄清什么是太极文化，什么是太极拳文化，有助于理解太极拳拳谱内容，同时也有助于太极拳技法的提高，更加清楚地揭示太极拳与养生理论的联系，进而推动太极文化和太极拳文化的健康发展。

太极文化是阴阳学说、五行学说、八卦学说、河洛文化、十天干、十二地支、二十四节气的总称。而太极拳文化是太极文化、中医中药文化、武术文化完美结合的产物。

我曾阐释过《太极拳与阴阳、五行、八卦学说》和《太极拳与河洛文化》。这篇《太极拳文化与养生》其实就是太极拳与十天干、十二地支和二十四节气，过去的老拳谱上只是提到十天干、十二地支、二十四节气在太极拳中的应用，而没有更清楚的解释，所以使很多太极拳爱好者很难理解十天干、十二地支、二十四节气与太极拳和养生的关联，更谈不上怎样将它们结合起来。



第一节 太极拳、养生与十天干

一、十天干

1. 十天干是指什么

甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。

2. 十天干的含义

十天干的含义，在《史记》、《汉书》中均有记载，大体含义是：甲是拆的意思，指万物剖符而出也。乙是轧的意思，指万物出生，抽轧而出。丙是炳的意思，指万物炳然著见。丁是强的意思，指万物丁壮。戊是茂的意思，指万物茂盛。己是纪的意思，指万物有形可纪识。庚是更的意思，指万物收敛有实。辛是新的意思，指万物初新皆收成。壬是任的意思，指阳气任养万物之下。癸是揆的意思，指万物可揆度。由此可见，十天干与太阳出没有关，而太阳的循环往复周期，对万物产生着直接的影响。

3. 十天干的阴阳之分

甲、丙、戊、庚、壬为阳干；乙、丁、己、辛、癸为阴干。

4. 十天干的五行属性

甲乙同属木，甲为阳木，乙为阴木。

丙丁同属火，丙为阳火，丁为阴火。

戊己同属土，戊为阳土，己为阴土。

庚辛同属金，庚为阳金，辛为阴金。

壬癸同属水，壬为阳水，癸为阴水。

5. 十天干配方位及四时

甲乙东方木，属春；丙丁南方火，属夏；戊己中央土，属长夏；