

杨式

太极拳精讲

李秀 著

北京体育大学出版社



2011 年海南大学青年学术著作出版基金项目资助出版（项目编号：cbjj1109）

杨式太极拳精讲

李 秀 著

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 成昱臻
责任校对 鲁 牧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳精讲/李秀著. - 北京:北京体育大学出版社,
2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0892 - 3

I. ①杨… II. ①李… III. ①太极拳 - 基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 026639 号

杨式太极拳精讲

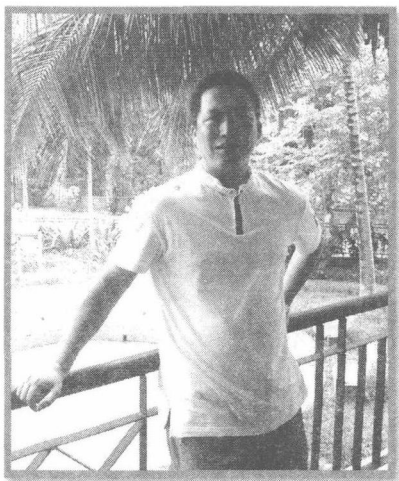
李 秀 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www. bsup. cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 9. 5

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 22. 00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

师承：杨振铎—杨礼儒—李秀

李秀，副教授，1993年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）体育教育系武术专业，同年到海南大学体育部工作至今。

1997年师承著名杨式太极拳第四代嫡传人杨振铎先生入室弟子杨礼儒先生。从2005年开始，主持海南大学太极拳选项课程教学，以杨式太极拳为教学内容，结合教学方法及多媒体教学手段，使学生能迅速掌握传统杨式太极拳的演练规律和方法，了解太极拳的健身价值和感受文化哲理，并能长年坚持锻炼，取得明显的教学效果。在课余期间，指导海南大学教职工和学生开展太极拳的推广工作。

1998年，发起成立海口市传统杨式太极拳协会。

2007年，发起成立海南大学杨式太极拳协会。

2004年，论文《海口市开展太极拳活动现状调查与分

析》入选第7届全国大学生运动会科学论文报告会，获三等奖。

2005年，与恩师杨礼儒先生合著《传统杨式太极拳名家实战用法汇萃》（新星出版社）。参编《青少年体育俱乐部体育培训指导》（北京体育大学出版社）一书中第九章《中国传统养生体育》。

2010年6月，代表海南参加安徽第4届全国体育大会优秀社会体育指导员技能展示。

2010年，主持海南省教育厅课题《武术精神在马来西亚的传播与发展》。

2011年8月，论文《在传播学的视野下杨式太极拳成功传播的研究》荣获由国家体育总局武术研究院、中国体育科学学会武术分会主办的“2011年中国焦作第6届国际太极拳交流大赛国际太极拳高峰论坛”二等奖。

目前是中国武术六段、国家一级武术（套路）裁判、国家级社会体育指导员、担任海口市传统杨式太极拳协会副会长兼秘书长、海南省武术协会副秘书长等社会职务。

序 一

杨氏太极拳由先祖杨禄禅先生首创，至先父杨澄甫先生定型，至今已历六世，经百余年而不衰。如今习练者日增，传播范围遍及海内外，成为体育运动中既适宜健身且符合科学原理的优秀拳种之一。

广大年轻人是发展和普及太极拳的生力军，是传承祖国传统文化的希望和中坚力量。李秀现为高校武术专业教师，跟随我入室弟子杨礼儒系统习练传统杨氏太极拳艺，敏而好学，勤学苦练。在练拳授课之余，广采博取，潜心收集各种太极拳资料并加以研究，将学习传统杨氏太极拳的体会、技术理论总结集成书稿，保持传统杨氏太极拳的基本动作和练法，形成了循序渐进阶梯式的教学特点，在高校学子们及年轻人群中推广开来，成绩显著，非常难能可贵。

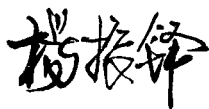
作为杨氏后裔，在我有生之年，力所能及多做些传播传统杨氏太极拳的工作，同时也希望更多的后起之秀多做些继承和推广的工作，使更多的人对传统杨氏太极拳有所了解，在各领域得到更广泛的流传，为造福人类作出更多的贡献。我相信《杨式太极拳精讲》一书的出版，对广大年轻人群、高校学子们及太极拳爱好者，必能起到解惑答疑、指点门径的作用，愿其佳作早日面世，乐之为序。

杨澄甫先生之三子、杨氏太极拳第四代嫡传人

中国武术九段

国家体育总局武术研究院专家委员会首批专家

山西省杨氏太极拳协会名誉会长



2011 年 10 月

序 二

去秋有幸陪杨式太极拳嫡派传人杨振铎先生游文笔峰、南丽湖。在山水相依、形意相生之地，细察海南根须茂密的榕树，深谈道教南宗五祖白玉蟾精气神之论，于宁静清澈的湖边品茗畅议源远流长的太极文化。

杨式太极拳奠基人杨福魁（1799~1872），字露禅，河北永年人，就学于陈式太极拳传人陈长兴，艺成赴京授徒。因弟子多为王公大臣，贝勒贵族，生活奢侈而体弱多病，不耐艰苦，遂简化高难度功架，后经子、孙修改，定型而成杨式太极拳。此拳柔和缓慢、舒展大方、刚柔内含、轻沉兼有。

太极者，无极而生，阴阳之母也（王宗岳《太极拳论》起首语）；太极拳一名长拳，又名十三势。长拳者，如长江大海，滔滔不绝也；十三势者，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，进、退、顾、盼、定也（杨露禅之孙杨澄甫口述）。

太极拳谁创始？张三丰还是陈卜？文献研究者有必要而普通练习者不必纠结其中；选择练哪一个拳种？陈式杨式抑或武式吴式？须根据自己的身体状况尤其是机缘巧合而定，没必要细分彼此定夺高低；习拳如爬山只能一个台阶一个台阶上，每上一个台阶风景大异却无捷径可行；习拳者最难的实乃“坚持”二字，别的难点如身体缺陷年龄大小工作性质等比起“坚持”二字来都可以忽略不计，所谓“贵在坚持”者是也；练拳如陆地游泳（郑曼青语）如完整的书法（个体性感悟）须首尾呼应一气呵成；坚信习拳有多种益处如虚弱者变

强健懒惰者变勤快，但最最宝贵的还是变化气质之功——浮躁者变沉静刚烈者变柔和狭隘者变豁达浅薄者变厚重……

技法易得，修为难求；怀藏八卦，脚踏五行；源于中土，惠及全球。

海南大学人文传播学院教授、博士、硕导

《古典与现代》主编

杨国良

2012年1月24日

序 三

无疑地，太极拳给无数中老年人带来幸福安康；但是，若据此就将太极拳划归为中老年人的事，则大谬矣！事实上，早学早受益，青年人习练太极拳，其益处当更广、更深、更著！要而言之，则是有助于关注自己，培养定力。特别是当今时代，电子产品充斥，网络发达，信息满天飞。置身其中，人很容易被外物所牵引，充耳为声，充目为色，而自我的心就在这飘飘忽忽的牵引中“被失去”了。太极拳可以让人冷静下来！此其于心灵之作用，似乎较之于身体之作用，尤显重要！它让你在“意气君来骨肉臣”（太极拳论）的身体运行中学会“反观自照”，更多地关爱自己，“刷新”自己。

太极拳是中华民族优秀传统文化。其中，杨式太极拳十分突出，普及最广，著作也多。而专门面向大学青年学子的太极拳学术专著，尚十分罕见。本书作者李秀先生，兼具杨式太极拳传人和大学教师双重身份，这是完成本书的两个先决条件，缺一不可。其苦心孤诣，厚积薄发，弘扬太极拳之志，爱护青年学子之心，令人感佩。愿青年学子们以本书为筏，从喧嚣闹市渡向“敬静”彼岸，以心灵为体，以拳艺为用，关爱自己，培养定力，强健身体，涵养品德，立定人生脚跟，坚实为学之路，则实乃个人之幸！家国之幸！而太极拳之功效，岂可仅凭观其外表朴素、运行柔弱而忽哉！

河北永年原《太极》杂志主编

杨宗杰

2012年2月1日

前言

人类进入 21 世纪，和谐发展与和平共处已经成为现代世界的主流，太极拳作为中国优秀传统文化的组成部分，越来越受到世界的关注，越来越多的人加入到太极拳锻炼的行列，其中一部分人把太极拳作为终身首选的健身方式。

“太极”一词指天地万物生生不息之变化的根本与规律，凡自然界物质所产生的变化规律，均为太极。太为极大、至高之义。极为顶点、终点、极化等，具有至高至上、最为初始的涵义。

“太极”一词最早见于两千年以前的《易传·系辞》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象……。”宋代的周敦颐（1017～1073 年）继承《易传》和道教、佛教思想，形成了其重要的哲学著作《太极图说》，以太极为核心系统阐述了他的哲学思想。宋明理学中最有影响力之一的大师朱熹（1130～1200 年）在解释周敦颐思想的基础上，将太极一词进一步上升为哲学的总概念：“总天下之理，便是太极”，“人人有一太极，物物有一太极”。在宋明理学中，太极已成为哲学本体论和宇宙发生论核心的基本概念，成为宋明理学中最重要的基本概念之一。^①

《清史稿卷五百五·例传二百九十二·艺术四》记载：“清中叶河北有太极拳，云其法出于山西王宗岳，其法式论解与百家之言相出入。至清末传习颇众云。”这是正史中最早出现“太极拳”一词的记载，也是王宗岳被收入正史的记载，记述太极拳法出自山西王宗岳。王宗岳最著名的理论是经典名篇《太极拳论》。在王宗岳的《太极拳论》中，开篇明义：“太极者，无极而生，阴阳之母也，动之则分，静之则合。”把无极—太极—阴阳进行有序排列，无极生太极，太极生阴阳。哲理即拳理，从武术角度看，拳术与太极理论通过长期实践

① 罗卫民：传统太极拳理论的现代解读，《中华武术研究》，2011.1.1

联系，产生蕴含哲理的太极拳理论。

“拳虽小技，大道存焉。”太极拳素有“哲拳”之称，是一种以身体为载体，在修炼上通过外形肢体运动去体验、感悟人们对自然界中生命、运动的内在文化思维。常言道：“师父领进门，修行在个人。”太极拳人人可练，但并非人人可得，太极拳不仅要体验，更重要的是体悟，悟其精髓，悟其精神。

太极拳历史的研究从20世纪初期就开始了，直到今天，关于太极拳的起源和发展，仍然是仁者见仁，智者见智。有人认为起源于宋或明朝的张三丰；著名武术史学家唐豪、顾留馨先生认为是陈家沟陈王廷创的太极拳；学者徐震先生认为是王宗岳传蒋发，蒋发传至陈家沟等等。但目前的结论均缺乏直接的证据。^①至今太极拳历史上有一些事实是公认清楚的：①太极拳最早的系统理论是《太极拳论》；②杨禄禅是第一位到北京公开传授太极拳的人，杨禄禅和杨家的后人使太极拳产生了较大的社会影响；③杨禄禅从学于河南温县陈家沟的陈长兴。从张三丰到杨禄禅，他们的活动历史范围应在宋元明清内，而这个时期中国的主流思想是宋明理学，因此，太极拳的理论研究须分析中国文化对于太极拳理论产生的影响，研究的视角应可扩展追溯至宋明理学。^②太极拳技法来源于传统武艺，传统武艺的发展已超逾千年，著名武艺专家、历史学家马明达教授考证的《中国古代射书考》列出射艺典籍累计达120多种，以明清两代最丰，成为中华传统武艺的光辉理论。在王宗岳的《太极拳论》中“运劲如抽丝”、“蓄劲如张弓，发劲如放箭”、“含胸拔背、气沉丹田”等太极拳要求都可见于射艺典籍。^③因此对太极拳技术理论的许多研究不能仅局限在现存的太极拳经典中，还应追溯到古典射艺典籍当中。

① 罗卫民：《传统太极拳理论的现代解读》，《中华武术研究》，2011.1.1

② 同①

③ 马伟焯：《从手搏到太极拳》。明代李呈芬《射经》中“身法第五”有关阐述：“身法之善，莫若蹲腰坐胯最为便宜。腰蹲则身不动，坐胯而臀不显。……射经曰：顾恶傍引，颈恶却垂，胸恶前凸，背恶后偃，皆射之骨髓疾也。”武禹襄借鉴了《射经》中有关身法要点，提出了《身法八要》：提顶、吊裆、涵胸、拔背、松肩、沉肘、裹裆、护肱。

从20世纪20年代开始,太极拳广泛在社会大众中传播,由原先闭门练习、秘不外传到公开传授,贴近大众,使太极拳得到了迅速地发展。建国后,得到国家的高度重视。1956年,国家体委组织国内太极拳专家,以杨澄甫拳架为蓝本,创编24式简化太极拳,成为对太极拳传播发展产生重大影响的革命性事件。而后随赛制的发展,成为全国武术锦标赛、全运会、亚运会、世界武术锦标赛的正式参赛项目。除竞赛的拳架,如今,在社会上广泛流传的太极拳流派有:陈式、杨式、吴式、武式、孙式等。杨式太极拳派生出武式太极拳、吴式太极拳,武式太极拳派生出孙式太极拳。虽然各派太极拳自成一派,但保持着基本相同的技术方法和运动特点。从技艺的继承与发展看,太极拳是中国近129个技理完备、传承有序的武术拳种之一,既然是武术,太极拳的固有特性不能丢弃,这个特性就是“武”为主体特性,具有强烈的技击含义和攻防内容。没有“武”的特性,太极拳的主要内涵就相应缺失了。

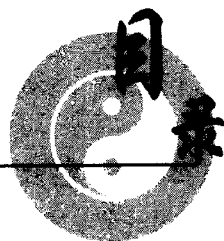
杨式太极拳是当今世界上传播最早、习练人数最多、流传范围最广的太极拳流派,其传播速度之快与范围之广,为各武术拳种之冠。但当前在国内推广过程中,仍存在许多与杨式太极拳的发展趋势不相适应的现状和挑战。如一些练法、要领被蒙上玄秘的色彩,导致了诸多歧解和偏见;各学科的介入与研究滞后,未建立起相应学术理论体系;太极拳的价值长期被低估,还未提升到应有的水平;存在一定程度的老年化、边缘化、传承断代等。2006年5月20日,国务院批准文化部确定的第一批518项国家级非物质文化遗产名录中,河北省邯郸市永年县申报的杨式太极拳进入了名录。

孟子曰:“大匠诲人,必以规矩。”跆拳道在大规模海外传播之前,柔道之父嘉纳治五郎,把当时日本的各类柔术整合而成“柔道”,完成柔道的理论学说,构建了柔道的理论体系,进入到教育体系当中。当下现代化的外来武道冲击着中国民间武术,太极拳在青年中叫好不叫座。青年是振兴太极拳的希望和未来,没有他们的参与,太极拳谈何发展?校园是青年人的天地,是培养文化精英及传承文化的场所,如果太极拳等传统武术没有新的传播方式进入教育体系,那

么引起年轻人的关注将会越来越少，这是值得主管部门、名家传人及广大武术工作者们深思的问题。太极拳需要走向大众，更迫切需要进入学堂，贴近青年人，使他们尊重并感受民族传统文化的熏陶，平衡都市中的喧嚣、浮躁、功利与私欲的膨胀，体验身体内心与自然的和谐一致，回归心灵深处的宁静。从 2005 年开始，作者在海南大学主持杨式太极拳为主的太极拳课程，以“简短套路，阶梯教学，突出传统风格，强调攻防技能方法”为原则，每学年均有数百学子踊跃选择。多年的实践表明，树立正确的太极拳理念和梳理构建杨式太极拳技理体系对指导练习者至关重要。正确的入门引路，需要有能指点太极拳爱好者特别是青年学子进入门径及研究的书籍，以上为撰写本书的初衷缘由。

本书第一章概述杨式太极拳的源流特点、传播手段、世界影响、科研成果、杨家历代太极拳名家——重点介绍杨澄甫先生及杨振铎先生一系（因本书篇幅所限，暂不系统详细介绍杨澄甫先生其他外姓弟子）；第二章尝试以解剖、生理学知识进行阐述杨式太极拳技理体系的构建原理、杨式太极拳的行拳总则、身形架构、整体运动模式；第三章、第四章重点介绍杨式太极拳教学原理与方法，以教学原理与运动生理学分析太极拳教学实践中的各阶段动作学习的生理学特征；第五章从基本拳架入手，讲解杨式太极拳入门的 13 式、28 式动作的要领、教学方法及推手方法。针对教学中普遍忽略动作攻防方法的现象，特拍摄动作攻防含义的解析图片，全书图片达 400 余幅。从而建立适合当今初学者、年轻人、高校教学中开展的杨式太极拳实践体系；最后，附录杨式太极拳经典理论及著名太极拳家杨澄甫先生珍贵的拳照，这些是太极前辈们给我们留下的宝贵财富，在忠于原文的基础上，笔者在相关图片与文字上做了必要的脚注。本书涉及杨式太极拳人物、史料、理论、技术、教学等范畴，易于杨式太极拳习练者领悟、研究及提升，希望能为广大杨式太极拳爱好者提供一个探寻之门径。

CONTENTS



前 言	(1)
第一章 杨式太极拳概述	(1)
第一节 杨式太极拳的源流与特点	(1)
第二节 杨式太极拳的传播	(4)
第三节 世界的太极拳	(16)
第四节 太极拳与身心健康	(19)
第五节 太极嫡传根深叶茂	(29)
第六节 杨式太极拳械技术体系	(67)
第二章 杨式太极拳技理体系	(77)
第一节 杨式太极拳行拳总则	(77)
第二节 一身备五弓——杨式太极拳的身型架构	(91)
第三节 杨式太极拳的整体运动模式	(98)
第三章 杨式太极拳习拳须知	(108)
第一节 让传统太极拳进入年轻人的世界	(108)

第二节	学艺先学礼，习武先学德——太极拳课堂的武德修养与礼仪	(110)
第三节	学练杨式太极拳的方法	(114)
第四章	杨式太极拳教学原理与方法	(120)
第一节	太极拳教学原则	(120)
第二节	太极拳技能形成的阶段及教学步骤	(123)
第三节	太极拳常用教学方法	(125)
第四节	杨式太极拳教学拳架的选择	(130)
第五章	杨式太极拳技术	(133)
第一节	杨式太极拳基本技术	(133)
第二节	杨式太极拳 13 式教学	(149)
第三节	杨式太极拳 28 式教学	(173)
第四节	杨式太极拳推手简介	(219)
第五节	杨式太极拳动作用法图解	(222)
附录 1	杨式太极拳经典文献	(255)
附录 2	杨澄甫先生经典太极拳架、推手及动作用法拳照	(279)
主要参考文献		(287)
后 记		(289)



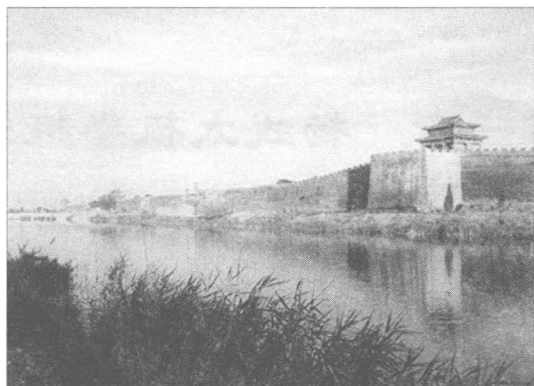
第一章 杨式太极拳概述

第一节 杨式太极拳的源流与特点

一、杨式太极拳的源流概要

杨式太极拳第一代创始人杨禄禅是现河北省邯郸市永年广府镇人。永年，距今有 2000 多年历史，地处邯郸东北 60 里，古称曲梁郡，隋末竇建德称帝建都于此，为历代王朝的郡、州、府、县治所。明清之后，改设广平府，为原直隶南首府所在地，座落在面积达 4.6 万亩的河北省三大洼淀之一的永年洼。围绕古城墙四周是长约 5 公里的护城河。具有“碧水绕城、芦苇茂盛、鱼虾共生、碧水风荷、雁戏鸟鸣”的迷人美景，交通发达，商贾云集。明清以来，人文荟萃，名家辈出，清初著名的学者颜习斋先生曾主讲的漳南书院就在广平府境内，提倡“实习实行”（理论联系实际），教学既讲“文事”也讲“武备”，使水乡古城孕育着特有的文化氛围。

杨禄禅拜河南温县陈家沟名师陈长兴为师，经陈长兴的言传身教和他的勤学苦练，杨禄禅得到真传，从而奠定了深厚的根基。清咸丰、同治年间经介绍到了北京，清代王公贝勒学者也很多，杨禄禅被聘为旗营武术教师。因他武艺高强，在屡次交手中击退挑战者，世称“杨无敌”。从此杨式太极拳走出僻壤、保守的乡村，开始在京城站稳脚跟。北京特有的文化环境为太极拳的发展变化，提供了系统理论的指导和实战的宽阔舞台，杨家父子直接在王府中供职，与政治文化



古城、水城、杨式太极拳的发源地：永年

界的上层人士的交流更加拓展了杨禄禅的眼界，从陈长兴学来的拳理、拳法，在北京时期得到了系统的整理和提高。不论是技击和对拳理的阐释上又有新的成就。

由杨禄禅开始，逐渐修订了陈长兴先生所传太极拳，经儿子杨健侯、孙子杨澄甫一再修订逐渐定型，即现在广为流行的杨式太极拳。

此后，杨健侯、杨澄甫父子随当时社会时代的发展，把杨式太极拳向健身方向推进了一大步。向社会推广适合广大人群的杨式大架太极拳。这套太极拳简化了高难度的动作，变得舒缓大方，这是社会发展的需要使然，使太极拳更广泛受社会各阶层人士认识喜爱，正是“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。

北伐成功后，国民党中央政府迁都南京，北京市面渐现萧条，随着社会活动中心的南移，杨澄甫受邀南下巡回授拳于北京、南京、上海、杭州、汉口、广州等地。杨澄甫先生与弟子们所著的《太极拳术》、《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》、论述《太极拳术十要》、《太极拳之练习谈》，两套拳架照片及推手照片，几经沧桑，至今仍然是指导杨式太极拳健康发展遵循的准则。

从此，杨澄甫定型的杨式太极拳架流传于全国各地。随后由家族