

楊禹廷太極拳系列秘要集錦



奧林匹克出版社

楊禹廷太極拳系列
秘要集錦

李秉慈
翁福麒 編著

奧林匹克出版社

内 容 简 介

本书系根据当代著名太极拳专家、武术家、曾任全国政协委员、北京市政协副主席杨禹廷老先生近 80 年武术教学的实践经验编撰而成。杨老一生不二业地致力于中华武术，并将其发扬光大。书中所叙皆为杨老亲传。本书包括：太极拳、太极推手、太极剑、太极刀、太极杆、太极拳问答、传统理论选登及各套路分解动作插图。内容充实，文字精炼，动作解说准确，易懂易学。

杨老的太极拳意形并重、身心双修。虚实分明，路线清楚，进舒退深，吞吐幅度大。动作细腻、松柔、轻灵、圆活、舒展。此特点在器械套路中亦备。

您想长寿吗？杨禹廷老先生一直坚持不懈地练功，年岁高达九十有六，可谓寿长体健的典范。

只要掌握了一般太极拳的基本要领，就一定会学会本书的全部套路，这不单能使您延年益寿，在中华武术遗产方面，也有您的一份贡献。

杨禹廷太极拳系列秘要集锦

李秉慈 翁福麒 编著

*

奥林匹克出版社出版

(北京东四南大街85号)

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经销

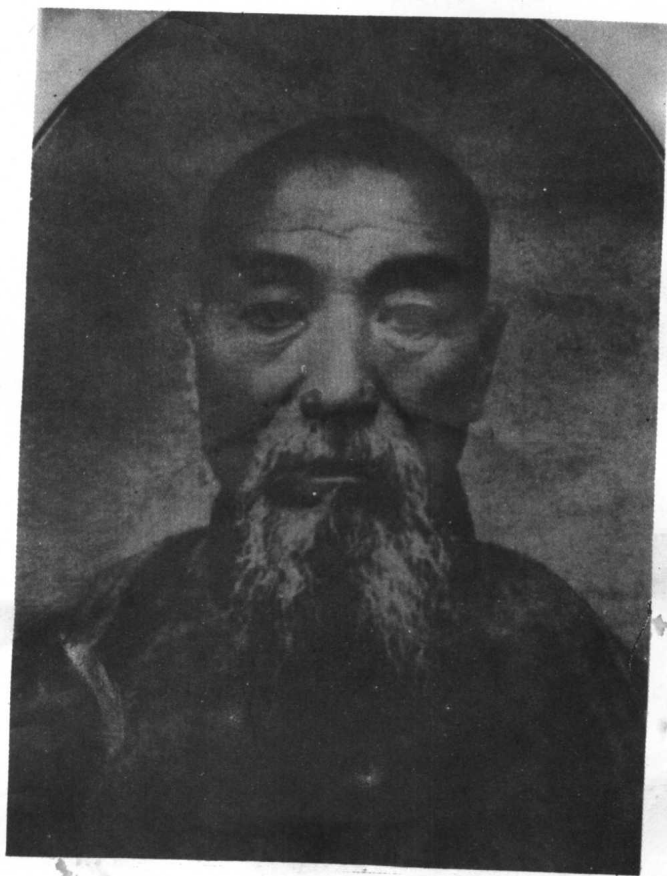
北京密云华都印刷厂印刷

*

开本：850×1168 1/32 印张：10.375 字数：279千字

1990年9月第1版第1次印刷 印数：1-10000册

ISBN 7-80067-166-6/G·104 定价：4.90元



王茂斋

王 有 林 字茂斋 (1862~1940):
吴式太极拳始祖全佑的弟子、吴式太极拳奠基人之一。

从 30 年代起为北方太极拳掌门人。

ACN41/09

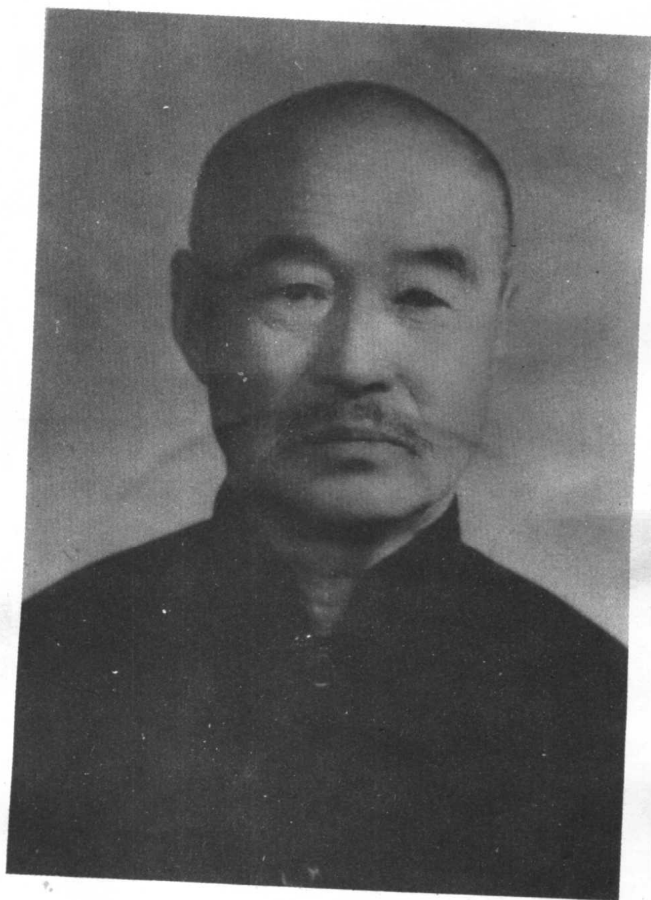


吴鉴泉

吴爱绅 字鉴泉 (1870~1942)。

吴式太极拳始祖全佑之子，吴式太极拳定型者。

第一个把太极拳带到大江以南并传播至海外。



杨禹廷

杨 瑞 霖 字禹廷

(1887.11.14.~1982.11.15.)

吴式太极拳始祖全佑的再传弟子，王茂斋的高足。吴式太极拳的继承发扬代表人物。



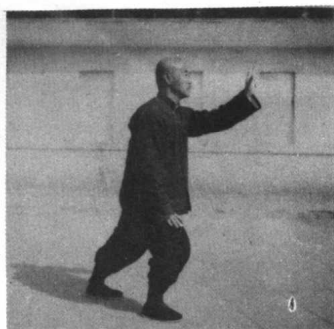
无极式



揽雀尾



揽雀尾



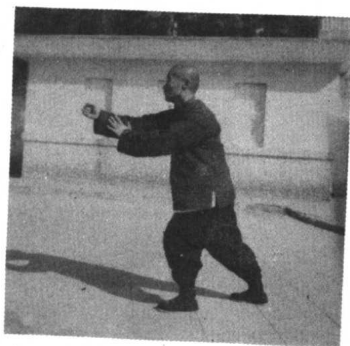
搂膝拗步



搂膝拗步



倒撵猴



卸步搬拦捶



单鞭



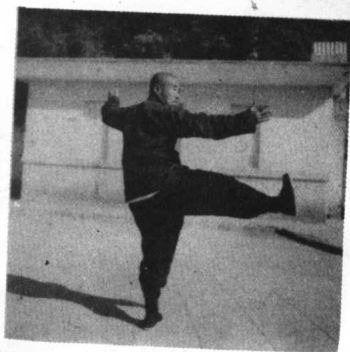
云手



左分脚



左右打虎



提步蹬脚



玉女穿梭



下式



金鸡独立



弯弓射虎



双人推手预备式



活步推手



活步推手



剑术动作

弘揚祖國古
技拳術

提高人民健
康水平

钟师张
九
月

發展中華武術
振興民族文化

一九六九年秋張文廣



發揚太極拳
精華。

李天驥



序

杨禹廷老师太极拳技艺精湛，武德高尚，是一位受人尊敬的武术界的前辈。他一生度过了九十五个春秋，从事太极拳教学，辛勤耕耘了七十余载。所教学生数以万计，为增强人民体质，推动太极拳运动的发展，贡献了自己的一生。特别是解放后，为新中国培养了一大批太极拳优秀人材，他们都为太极拳在国内外的发 展做出了贡献。

杨老师和蔼可亲，平易近人，教学时循循善诱，十分注意言传身教。他没有门户之见，常常引荐学生拜师访友，广学众家之长，显示了杨老师的宽广胸怀和高尚武德。更可贵的是他不保守、不固步自封，经常鼓励学生向自己提出问题，共同研究技艺。半个多世纪的教学生涯，形成了他自己独特的技艺风格，丰富了吴式太极拳的内容，使拳术的动作更加细腻规范。

《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》一书的问世，将能更好地推动群众性太极拳活动的开展。写此短文表示庆贺。

北京体育学院 门惠丰

1990年元月

序

杨禹廷君名瑞霖，禹廷字也。祖籍北京。未冠时即驰名武林。民国初年又拜太极拳名家王茂斋老先生为师，此后专攻太极拳，名声四扬。

余亦因好武，于30年代初曾托人介绍欲投其门下，禹廷君谦逊而言：“上有老师健在，下有诸师兄在前，自己功夫尚浅，不能收徒”。随引荐拜在王茂斋先生门下。但禹廷君代师传艺，余等年少者皆围随师兄学拳，仅此一例可见一斑。

杨老今年九十有六，与余相交已逾半个世纪。当年老师门徒百余人，至今唯吾二人健在，回首往事，其对武术、太极拳发展之功绩非小，其艰辛历程亦非一般人可比；其志之坚、其心之诚、其学之精、其功之深、传播之广堪为师表。积八十年如一日献身武术，世之罕见。继承老师衣钵，宏扬前辈遗产，吾辈皆不如也。杨老为人处世亦是良师益友，其教学研究之心得更是宝贵之精神财富，传之后世，益于太极拳之发展，益于提高我中华民族之体质。在成书出版之际，寥寄数语，述杨老之功绩一二耳。

曹幼甫●

1982年

●曹幼甫先生在1984年被推选为北京吴式太极拳研究会名誉会长、北京市武协委员。1988年逝世。

序

夫吾国太极拳学源远流长，契合易道，理法阴阳，数百年来代有建树。然因讹学误，难免使此国宝失真失本，令后来者怅惘无依。此非仅学子之不幸，尤为武学之不幸也。

历代贤德，皓首经年，习练研悟于太极拳学，因之光大武学，振奋民魂，其功德堪称无量！吾师禹廷先生乃武界耆宿，一代宗师。毕生心血用于太极拳艺之实践、研究。身教言诚，传拳授业，播艺育人，终身不二业，经历70余年于京都武坛，桃李天下，无以数计。

杨师自幼习武，少长，即从师近代太极宗师王公茂斋。妙造新境，深得嘉奖。茂斋师爷乃吴式太极拳始祖全佑公之高足，与吴公鉴泉宗师同门兄弟，被誉为南吴北王，名满海内外。

杨师从武悉心认真，刻苦用功，奋进不息，尽得太极真谛。承前启后，克己致敦，富贵不淫，贫穷不移，献身武事，殆百年矣，为当代武林所鲜见者。

先师太极拳艺功纯技高，劲力圆韧，而于拳学，精心参悟，可谓神形意化。从本世纪初起，曾任中法大学、民众教育馆、智化寺、北平太极拳研究会（经南京国术馆批准设在故宫博物馆分馆，即今劳动人民文化宫）教员，延至解放后在中山公园内投壶亭设场，均以诚、信、谦、和、胸怀若谷、坦荡无私，广结武界善缘，与人较技，点到而矣，绝不伤害，敌怨无人，德艺双全。载誉京门，有口皆碑。仙逝之后，真情、精神永留于人间。

先师遗作拳技精湛，内含丰富。凡太极之拳、剑、刀、推手、刺杆等艺赅备。阐述清晰，具科学、规范之性质，实为后学之津梁，研悟之奥旨。在60年代初，先师曾将教学心得，研悟成

果，借弟子、学生之助，著有《太极拳动作解说》一书，内部发行，深获好评，所憾光阴荏苒，越30年，今日方能全书付梓，此实可惜尤可贺。本书能逢盛世以梓行，有赖同门师兄弟不懈努力。于此后发展太极拳学术，定能影响深远，此非一门一派之幸，诚为国家与民族武学之大幸事也。

吾侪不才，皆为先师受业弟子，聆受教诲三、五十年之久，深感恩师高风亮节，功德盖世、哺我学业、赐我健康。书成之日，心潮澎湃，赘言如上，谨慰英灵；谨祝太极拳学含弘光大。敬为序。

李经梧 河北省人大代表、河北省运动医学会理事兼副秘书长、秦皇岛市政协常委、市武协主席、北京市吴式太极拳研究会顾问。

王辉璞 丹东市吴式太极拳研究社社长、北京吴式太极拳研究会顾问。

冯士英 北京市吴式太极拳研究会顾问。

郑时敏 北京市吴式太极拳研究会顾问。

王培生 著名武术家、北京市政协委员、北京市吴式太极拳研究会会长。

马汉清 北京市吴式太极拳研究会顾问。

戴玉三 原北京市海淀区政协委员、海淀卫生院副院长，北京市吴式太极拳研究会副会长。

李秉慈 中国武术协会教练委员会委员、国家级裁判、北京市政协委员、北京市东城区武术馆副馆长、东城区政协常委、北京市吴式太极拳研究会副会长。

翁福麒 北京市吴式太极拳研究会副会长兼秘书长。

（以上人名顺序是按年岁长幼排列）