

● 严昭法

编著

杨 家 太 极 拳

郭仲英题



杭州大学出版社

● 严昭法 编著

楊家太極拳

郭什法



杭州大学出版社

责任编辑:陈 纲

封面设计:刘依群

杨 家 太 极 拳

严昭法 编著

*

杭州大学出版社出版发行

(杭州市天目山路 34 号 邮编:310028)

*

杭州大学出版社电脑排版部

浙江印刷集团公司印刷

850mm×1168mm 1/32 7 印张 插页 10 180 千字

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数:0001—4000 册

ISBN 7-81035-551-1/G·300

定 价:9.00 元

太极拳好

邓小平

小平同志题词

五
嚴
昭
法
嚴
架
集

楊振鋒題



杨家第四代孙杨振铎题词

贈法同志存念

推廣楊氏太極弘揚

民族文化促進人民健康

商向前十二歲書



商向前題詞

振興中華弘揚太極
強身健體造福人類

丁丑秋月 郭仲選書



郭仲选题词



作者与杨振铎先生合影于河北邯郸



作者与部分学员合影



作者在辅导学员



作者在指导太极推手



捋式



提手上势



左搂膝拗步



打虎式

序

本书作者严昭法，是杨式太极拳第五代传人，中国永年国际太极拳联谊会会员，杭州市武术协会委员，一级教练，春明太极馆副馆长。

严昭法自幼热爱体育运动，1950~1956年间先后参加杭州市青年会健身房举重训练，在这期间曾从朱凤祥、何长海、巩成祥学练少林拳、散打、擒拿、长短器械等。1958年底拜牛春明为师学练杨式太极拳，学拳期间，常得到牛老师在杭四大弟子商世昌、潘志成、陈松海、瞿文等师兄的辅导。1963年参加杭州市武术协会，70年代在公园及工厂企业等单位教拳。于此期间曾得到陈文征、顾留馨、傅钟文等武术前辈的多次指导。1976年跟随我学陈式太极拳，研究陈式太极拳的螺旋缠丝、擒拿惊弹等六劲，为其后对太极的精炼打下了深厚扎实

的功底。

经过 40 年的刻苦锻炼，加之名师的指导，他对太极拳理法的继承和领悟有一定深度，积累了可贵的经验，并有较好的造诣。他把先人的太极学说和阴阳五行融会贯通，并有机结合，贯彻到实际教学中去，使学员易懂易学能较快地领悟和掌握。他在传授过程中一贯尊重传统，认真教拳，一丝不苟，从不计较报酬，不分寒暑，终年言传身教，毫无保留，把毕身精力献给弘扬太极事业上。他除在杭州设点授徒外，还经常被聘赴外地授拳传技，并得到普遍好评；累计已传授学生数千人，对普及太极文化，增强群众体质和保健养生作出了较大的贡献。

现他将 40 年之所学和经验汇集成书，供后学者参照，这是一件大好事，乐为之序。

陈邦达

1998 年 8 月

前 言

今年是邓小平同志“太极拳好”题词 20 周年。1978 年正当拨乱反正的关键时刻，他老人家就高瞻远瞩着眼于要提高全民族的体质，为太极拳题辞。20 年来，在邓小平理论的指导下，我国的改革开放事业已取得了举世瞩目的成就；值此世纪之交，中华民族面临着知识经济时代的机遇和挑战，凡我炎黄子孙要有强健的体魄、坚韧的意志才能担当起这一历史的重任；为此，我们要更加努力搞好太极拳的普及教育工作，以实现邓公“复兴中华”的遗愿。

我生平酷爱太极拳，数十年来在师傅、师兄的传教及拳友的研讨切磋下，经日夜不懈习练琢磨，在各方面（体质、拳艺、涵养等）得益匪浅。但太极源远流长，对其精深奥秘之处，实难洞察真谛，然在习拳中逐年也有所领悟和长进。

历经数十年的追求，收集了太极拳历史渊源及发展脉络的部分资料。以本人浅见，认为太极拳是凝聚了无数先贤的毕生精血和智慧，代代提炼、代代归纳、代代

完善、代代升华，200 余年后的今天才逐步形成了如此壮大之太极拳流派，令当今武术界刮目相看。以“太极拳”命名此拳种的卓越弘扬者，应属杨露禅先师。他丰富此拳种的内涵，以他老人家的拳艺为楷模的太极拳大家族，代代英才辈出，如群峰林立，延续至今，而且不以技击防身止步；为了人类的心身健康和进化，将太极的意蕴融合大自然的奥秘，深化了太极与易经的科学关系，从而逐步认识到太极是对未来永不穷竭的追求，是人类享之不尽的精品。

我以杨家大架子为蓝本，依样葫芦地习练了近 40 年，虽无多大成就，然亦有一二心得。今以我微薄之技，不揣浅陋，演编了这套拳架，供教学之需，意在抛砖引玉，旨在养心健体。囿于本人才疏学浅，不足、谬误之处在所难免，殷望先贤后进指正。

目 录

序	(1)
前 言	(3)
第一章 太极拳的源流及其发展	(1)
第一节 哲理—拳理基础	(1)
黄帝—周易—老子	
太极—太极功—太极拳	
第二节 太极秘本及太极功的流传脉络	(3)
一、韩拱月—程灵洗—程秘	(4)
二、许宣平—宋远桥	(4)
三、李夫子—俞清慧—俞莲舟	(6)
四、胡镜子—宋仲殊—殷利享	(7)
五、张三峰—张松溪—王征南	(7)
六、张三丰—王宗岳—陈长兴	(8)
第三节 杨家太极拳的崛起	(9)
一、杨露禅—杨健侯—杨澄甫	(9)
二、杨家在太极拳大普及中的功绩	(10)
三、杨家太极拳崛起原因初探	(11)
第二章 太极拳在杭州	(14)
第三章 杨家太极拳动作名称	(19)
附 1 动作名称说明	

附 2 练拳方位图	
第四章 杨家太极拳图解	(23)
第五章 太极拳的基本技法和习练要领	(199)
第一节 太极十三势	(199)
一、八种技法	(200)
二、五种步法	(201)
第二节 太极拳十要	(202)
一、虚灵顶劲	二、含胸拔背
三、松 腰	四、分 虚 实
五、沉肩坠肘	六、用意不用力
七、上下相随	八、内外相合
九、相连不断	十、动中求静
第三节 太极拳习练要领和姿势要求	(203)
第四节 练习太极拳的几点体会	(205)
一、太极拳的虚与实	(205)
二、关于太极劲	(206)
三、迈步如“猫行”	(206)
四、关于拳功同练	(207)
第六章 太极推手浅说	(209)
第一节 太极推手基础	(209)
一、推手的基本手法	(209)
二、推手中的眼神	(210)
三、推手中的身法	(210)
四、推手的技法	(210)
第二节 推手用劲浅说	(211)
一、先化后发	(212)
二、先引后发	(212)
三、先蓄后发	(213)