

杨式太极宝典丛书之五

杨式太极拳

YANGSHI TAIJIQUAN TUISHOU HE SANSHOU QUANSHI

推手和散手诠释

〈理论篇〉

王志远 著

REN MIN TI YU CHU BAN SHE

人民体育出版社



杨式太极宝典丛书之六

杨式太极拳 推手和散手诠释 (理论篇)

王志远 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳推手和散手诠释. 理论篇 / 王志远著.

-北京: 人民体育出版社, 2017

(杨式太极宝典丛书; 5)

ISBN 978-7-5009-5161-2

I. ①杨… II. ①王… III. ①太极拳-推手(武

术) ②散手(武术) IV. ①G852.11②G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 117243 号

*

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 13 印张 279 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5161-2

定价: 42.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.cn

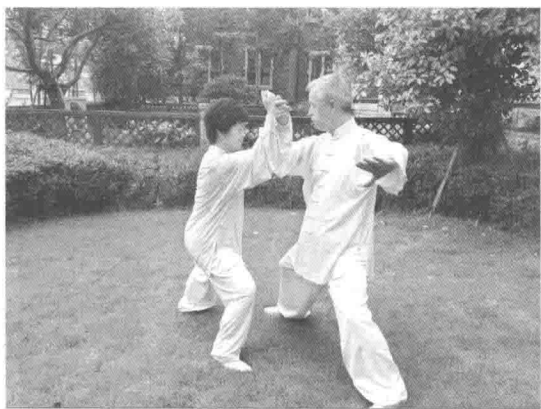
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



杨式太极拳创始人杨禄禅之曾孙，一代宗师杨澄甫先生之三子，杨式太极拳第四代嫡传人杨振铎宗师



范思尧先生系宁波天一阁第二十九代子孙，系著名宁波帮人士范桂馥先生的长子。先师傅钟文于1923年经人介绍入“盛和花行”拜范桂馥为师学做生意，因这层关系范思尧先生8岁即拜傅为师学太极，为傅最早期弟子。范思尧先生在上海圣约翰大学附属高中毕业后即留学日本早稻田大学商学部，后入研究院专肆海上保险系硕士。事业有成，晚年定居法国



2014年5月宁波师徒推手，左为作者
传人石珍珠



2014年10月作者在武当丹江口接受广
州电视台采访时与两位传人合照（左吕卓
君、右石珍珠）



作者王志远先生敬赠武当书法，右为《武当》杂志社社长刘洪耀、左为办公室主任刘伟



2015年2月作者在埃及埃德福神庙与外孙傅喆珺合照



2015年10月香港永年太極拳社成立20周年作者与部分弟子学生合照



作者与丁雪征和传人合照（左一石珍珠、左二谭锦池、右一吕卓君、右二林逸慧）



我是冠军，15 周年香港国际武术节我会荣获
最高鸿运杯金鸡奖



宁波市武协傅钟文拳学专业委员会 5 周年庆典合照
(第三排自左至右第十九位为作者)

祝楊式太極寶典叢書出版

弘揚太極拳
造福全人類

辛卯年夏 楊振鐸



楊振鐸先生題詞

志遠員師弟：

學有淵源 繼踵文
太極正宗 承楊家

楊式太極拳第五代傳人

武本八後 傅聲遠 於香港

己卯年六月廿四日



傅聲遠先生題詞

祝創作成功青山志遠白雲路遠禪師情誼盡在其中從此楊氏太極有了正宗法視事何如之百世流芳已在不期中英我已老朽皆庸不久人在青而有您一位知己朋友使我揚眉吐氣我不知不覺從心底沁出了多少真實的眼淚是以說明我倆的情誼了我能在您的大作中露個醜臉我真乃死亦瞑目了

您的前途光明無量運望順水推舟不須操急為荷

萬志遠楊式太極拳管興義書題於 吳淞 庚寅春 許官明書

趙安洲先生題詞

志遠師弟



吾弟之對楊派太極拳精究拳藝著書定論
推廣全國使同胞受益真功德無量
吾弟之供獻使我十分佩服
遠望吾弟極力推廣 將來成為
楊派太極拳之宗師 不負
吾師之望

愚兄

思堯



癸巳年一月廿五日

賀王忠遠老師

武當正脉

刘洪耀題
乙未冬

刘洪耀先生题词



作者简介



王志远，汉族，1946年2月生，浙江省宁波市人，毕业于浙江大学，高级工程师。7岁开始习武，师承王宝燮（保还）、傅钟文、沈寿、赵安洲、徐德成等宗师，几十年如一日，追随诸恩师左右，锲而不舍，钻研太极拳及内家拳拳术，又十分注重拳学理论的

研究，深得诸恩师厚爱器重，精心亲授真传太极拳、刀、剑、杆（枪）、推手及散手五功，以及张松溪、王征南派内家拳术，成为嫡传杨式太极拳和内家拳的衣钵传人。

为弘扬发展太极拳和内家拳事业，在傅钟文和沈寿老师的倡导下，于1983年创立宁波永年太极拳社，随之又亲手创立香港永年、日本永年、山东永年及香港内家拳学院。于2010年创立了全国第一家傅钟文拳学专业委员会，现任会



长，及以上各院、社永远名誉会（社）长等职。

先后被香港教育署课程发展处聘为中学教师太极班导师做“品质圈”顾问，同时被聘为课程发展处与香港大学专业进修学院合办的教师太极班主讲导师，及基湾学校太极亲子班导师。被香港“舞林舞蹈学院”聘为太极动律教授，被“钱秀莲舞蹈团”聘为《武极》系列动律顾问，被浙江万里学院太极拳协会聘为总顾问，被《武当》杂志聘为常务理事及特邀编委。

自永年拳社和傅钟文拳学会及内家拳学院创立以来，荣获世界传统武术节等重大国际、国内的各种比赛金牌400余枚，教授学员数万人，为太极拳和内家拳的事业、为人民健康做出了不可磨灭的贡献。

王志远先生敏思勤学，心勤笔健，其发表论文难计其数。著作的《杨式太极拳宝典丛书》，是迄今杨式太极拳著作中较为完整、系统、内容丰富的著作。丛书之一《杨式太极拳诠释·理论篇》、之二《杨式太极拳诠释·练习篇》、之三《杨式太极刀》、之四《杨式太极剑诠释》都已经由人民体育出版社及台湾大展出版社出版。曾被《武当》杂志评为：全国十大优秀作者、全国十佳武术人物、中华武当内家拳史论专家、中华武当杨式太极拳当代代表人物和当代武林名家等。

自2015年2月1日起，至8月31日止，由世界太极拳网和《中华武术》《武当》《武魂》等著名武术杂志联合举办