

楊式傳統太極拳

修习心悟

黄仁良 / 著



杨澄甫——武汇川——张玉——黄仁良



扫码观看

拳架108式、太极剑、
六合剑、太极刀、推手等
全套视频



上海科学技术出版社

杨澄甫—武汇川—张玉—黄仁良

杨式传统太极拳

修 习 心 悟

黄仁良 著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

修习心悟 / 黄仁良著. —上海: 上海科学技术出版社, 2019.1

(杨式传统太极拳)

ISBN 978-7-5478-4237-9

I. ①修… II. ①黄… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第243759号

杨式传统太极拳 · 修习心悟

黄仁良 著

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.5 插页 2

字数 110千字

2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-4237-9 / G · 873

定价: 35.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

本书是作者集六十多年习拳和授拳经验,在杨式太极拳基本理论的基础上,结合自己的理论研究和心得感悟编写而成。本书着重阐述太极拳中的阴阳之理、阴阳转化与平衡和谐,强调习练中的生理和心理的统一,强调应用中对立统一的辩证关系。作者认为在太极拳锻炼中,应当实践与理论相结合,由理论指导实践,打破太极拳锻炼中的某些玄虚之说,提倡科学练拳;而不断提高太极拳修习水平和达成一定境界,贵在心悟!

前言

杨式传统太极拳是由永年杨露禅所创，历经杨露禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫，祖孙三代人的努力，形成了一门独特的武术流派。尤其是杨澄甫先生，堪称杨式传统太极拳的一代宗师。杨式传统太极拳将养生与技击融为一体，以技法为武之用，以养生为文之体，体用俱全、内外兼修。

武汇川是杨澄甫的入室大弟子。作为杨澄甫先生的首徒，武汇川先生长期担任杨澄甫先生“相手”（陪练），跟随杨澄甫先生演练的机会最多。1927年，武汇川先生在上海创办了“汇川太极拳社”，由他校阅的《太极拳谱》成为太极拳理研究的经典之作。

张玉，又名张玺亭，自幼在杨家学习太极拳，后拜师武汇川。作为武汇川先生大弟子，他被列为杨门第五代传人。张玉先生的功夫得自杨门真传，内劲雄厚通透，且松沉柔弹。中华人民共和国成立后，张玉先生被聘为上海市武术协会教练、太极推手比赛总裁判，还在上海市体育宫开设太极拳推手训练班，常年在上海复兴公园免费授拳。

黄仁良，自幼习武，1968年拜张玉门下专心学习太极拳，深得杨式传统太极拳、剑、刀、枪、杆、推手、散手的各项真传，并坚持免费授拳。后由张玉先生推荐，黄仁良先生又跟从上海市武术协会主席顾留馨先生研修太极理论。黄仁良先生现为“上海汇川拳友会”总教练，在世纪公园、金杨文化广场等地常年设点授拳，先后培养学生已有三百余，跟从他学习交流的拳友几逾千人，这些学生活跃在金融、贸易、汽车、医疗、房地产等各个行业，也不乏外国友人。他们在黄仁良先生的无私精神和高超技艺的感召下，也热心于传承和推广杨式传统太极拳。多年来，黄仁良先生笔耕不辍，虽年逾八十，仍然坚持每天花大量精力和时间收集、整理有关杨式传统太极拳的史料，进行理论研究。他曾编著出版了《传统杨式太极拳习练指南》等书，在太极拳界反响热烈。

根据拳友的恳切期望,黄仁良先生将多年练拳心得汇编成“杨式传统太极拳”丛书出版,共分三册,即《行功走架》《推手进阶》《修习心悟》。行功走架、推手懂劲、劲力蓄发是杨式传统太极拳的三项锻炼必修课,这三部书即对照这样的修习进阶顺序进行安排,以充分满足从初学到高阶不同层次练拳者的需求。

《行功走架》介绍的是杨式传统太极拳早期拳架,即108式套路。拳架锻炼也叫走架,本书对照黄仁良先生的拳照,对108式套路的每一个招式进行详细分解说明,以便初学者对照学习。书中还介绍了一些基本功和站桩的要求,分析了走架中常见的一些训练弊病,以及就当今太极拳界在行功走架方面出现的一些似是而非的问题谈些切身体会。初学者可根据学拳的进程,配合阅读《行功走架》一书,全面理解每一个招式的攻防含义。

《推手进阶》一书对“太极推手”进行了系统阐述。推手是太极拳锻炼中特有的双人对练项目,在熟练掌握走架后,习练者便可进入推手训练,其目的是求懂劲,推手是懂劲入门的必由途径。杨式传统太极拳推手要求盘圈松柔,在松柔轻灵中获得知觉,有了灵敏的知觉才能懂劲,知己知彼方为懂劲,懂劲是太极拳进阶的门户。

功是人体的潜能,也称功力或内劲,拳术与功力虽为两种不同的概念,但在武术的攻防技击中必须两者融会贯通。走架,锻炼的是知己功夫;推手,锻炼的是知人功夫。知己知彼,熟练掌握引进落空和内劲蓄发的技术,对传统太极拳的修习尤为重要。走架和推手,两者相辅相成,走架是推手的根基,推手是太极拳的技击应用。王宗岳的《打手歌》云:“棚捋挤按须认真,上下相随人难进,任他巨力来打我,牵动四两拨千斤,引进落空合即出,沾连粘随不丢顶。”因此,读者应该根据自己的习练进程,循环往复不断研读《行功走架》和《推手进阶》这两本书,随着体悟的提高不断提升对太极拳理的心悟。

《修习心悟》一书是黄仁良先生在六十多年习拳和授拳过程中,对杨式传统太极拳拳理的一些心得体会。本书着重阐述了太极拳的阴阳之理、行功走架及推手懂劲中阴阳变化与平衡,辩证分析了练拳者各项生理要求和心理因素的和谐统一,以及各项招式中身体各部位的对立及协调关系。黄仁良先生一再倡导,太极拳锻炼中应该做到理论与实践相结合,理论贯穿实践中,由理论指导实践,打破太极拳锻炼

中的某些神秘及玄虚之说,提倡科学练拳。太极拳修习水平的提高贵在心悟。

拳练万遍气自通,熟读经论理自明。初学者可以按照《行功走架》→《推手进阶》→《修习心悟》的顺序阅读;待走架、推手达到一定的熟练程度,身心有了一定的感悟,便可以打破序列,按自身的体会去重点关注某一部书,或某一个招式的技防分析或哲理阐述,必定获益匪浅。

黄仁良先生鼓励“上海汇川拳友会”的拳友们积极参与杨式传统太极拳的理论研究和资料汇编工作。本套丛书在编撰过程中,得到了众位拳友的悉心帮助,黄仁良先生专门组织热心的拳友成立“黄仁良拳研社”,以便“杨式传统太极拳”丛书能够顺利出版。“拳研社”受黄仁良先生委托开设了“黄仁良太极汇”公众号。参与本套丛书出版工作的主要人员有:出版策划佟鸿力、张勇军、章引等;文字修编章引、邹迎春、陈素云、王亚坤、周蘋、严华、刘立伟、戴云飞等;摄影及编辑毛伟国、刘立伟、陶欧晓阳、董钧、万宝虎等。本书能顺利出版,离不开“上海汇川拳友会”众拳友的大力支持,在此表示衷心感谢!

如书中有不妥之处,敬请指正!在此,真心诚意地向各位读者表示感谢!

黄仁良拳研社
暨“杨式传统太极拳”丛书编辑小组
2018年8月

目录

- 1 众说纷纭的太极拳创始之说
- 6 杨式传统太极拳的发展脉络
- 11 杨式传统太极拳的文武之道
- 13 懂得太极拳理方能明理生智
- 17 太极拳理源于阴阳之道
- 22 太极拳融通于阴阳互变
- 22 太极拳动静分合的运动规律
- 23 太极拳中的阴阳属性
- 24 太极拳的阴阳转换
- 26 太极拳中阴阳的依存与平衡
- 29 太极拳八门五步与太极八卦五行
- 29 太极八卦五行
- 30 太极拳八门五步与太极八卦五行的对应关系
- 31 太极拳锻炼与五行生克乘侮的关系
- 33 太极拳的道法自然
- 36 太极拳的哲理之光是阴阳辩证论
- 37 你中有我,我中有你
- 37 周易之辨
- 40 动静之机
- 42 刚柔相济
- 45 神形兼备
- 48 快慢相间
- 51 曲伸相宜

- 52 开展与紧凑
- 55 有我与无我
- 59 有限与无限
- 61 真假与美丑
- 65 太极拳锻炼中的心理因素
- 65 环境条件需适宜
- 66 心理准备应充分
- 68 认真和理解是关键
- 71 意志与兴趣
- 74 意念是灵魂
- 77 无意胜有意
- 79 意象与知觉
- 82 灵感与顿悟
- 84 太极拳锻炼的关键要领
- 84 各阶段的进阶目标
- 86 根在脚下
- 89 立体式运动
- 91 虚灵顶劲与敛臀提裆
- 93 含胸拔背与气敛入骨
- 95 气沉丹田与气贯四梢
- 96 全身放松与节节贯串
- 100 分清虚实与无过不及
- 101 上下相随与内外相合

- 104 心悟拾零
- 104 拳理与拳法的区别
- 104 呼吸配合与气透三关
- 106 九曲珠与九节劲的区别
- 107 拆招练招中体现表里精粗
- 107 太极拳锻炼的“形似”与“神似”
- 108 欲知去向,先明来处
- 109 提倡流派,反对宗派
- 109 尊重传统与发扬光大
- 110 骨升肉降应作何解
- 110 太极拳与养生
- 111 太极拳锻炼可能是最佳的有氧运动
- 111 太极拳是一种大脑皮层体操
- 113 重温师承
- 113 武汇川答复黄文叔之书信
- 114 严师出高徒,苦练出真功
- 114 有所失,必有所得
- 115 海灯法师与张玉先师的情结
- 115 劫后余悸是先师的无奈
- 116 传承太极拳是一代人的责任
- 118 后 记

众说纷纭的太极拳创始之说

中国太极拳文化历史悠久、源远流长,自古以来在历代养生家和丹术家的不断创造和实践下,逐渐形成了这一独特的拳种。那么,谁是太极拳的创始者?关于这一问题,拳界尚有分歧。有说武当山的张三丰首先创造了太极拳;有说太极拳是陈家沟的陈王廷所创;也有说太极拳绝不是一人一时所能创造的,而是在人类社会发展过程中聚集了许多人的智慧而逐步形成的。关于太极拳首创者是谁,颇具争议,至今仍是众说纷纭。有些人是为了维护自己门派声誉而盲目附从,更是难以求得统一。关于太极拳发源地在何处,或说陈家沟,或说赵堡镇,也有说是武当山,同样没有定论。李亦畬说:“太极拳不知始于何人,其精微巧妙,王宗岳《太极拳论》详且尽矣,后传至陈家沟陈姓,神而明者,代不数传。”因此,有些练拳者主张只谈拳法理念,切莫谈论创始人和发源地,避免陷入是非之中。然而,若要深入研究太极拳的发展历史,就必然会涉及创始和传承的过程,关于太极拳创始者和发源地的探究也是必要的,但应该抛开门户之见,心平气和客观切实地论证。关于众说纷纭的太极拳创始之说,现收集并列举主要的几种说法。

说法一:张三丰是太极拳的创始者,这是古今太极拳界流传甚广的说法。

杨式、吴式、武式、孙式、赵堡派等各路拳家,都尊张三丰为太极拳祖先,包括陈式太极拳的部分大师,如陈鑫、陈发科等在行师礼时必先叩拜武当张三丰祖先。除了从温县到永年的这一派系外,还有武当派的道总徐本善和白云观的道长安声远等,他们所传承的太极功法,都自认为在道教门内得张三丰的一脉相

传。《王征南墓志铭》有说：“有所谓内家拳者，以静制动，犯者应手即扑，故有别于少林外家，盖起于宋之张三丰也。”据说张三丰幽栖武当山30年，潜心悟道，修炼丹功。某日，他正在读经时，偶见窗外一蛇一鹊正在相斗，引起了他的注意，他仔细观察了蛇鹊打斗的全过程，尤其注意蛇鹊攻防的细微动作，由此而悟出了“以静制动”和“以柔克刚”的道理，再结合前人所传之拳法，创编了太极拳。他先后创编了无极拳12式、太和拳8式、太极拳16式，合称36式拳法，由后人逐渐扩充为108式，也称三丰太极拳或武当太极拳。

关于张三丰的传说也各有不同。根据《辞海》介绍，张三丰为明代道士，名全一，又名君宝，号元元子，因其不修边幅，又号张邈邈。辽东懿洲（今辽宁彰武西南）人士。史称他龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟，不论寒暑只有一衲一蓑。曾在武当山幽栖，明太祖、成祖屡遣使求之，不遇，至英宗时封为“通微显化真人”。也有人说张三丰出生于南宋时代，是湖北通化县九宫山人氏，名道请字德一，号志云真人。据说他在少年时患疾，随异人修道，十三岁便云游各地。先前，他在宝鸡生活时，居处有三座山峰，便以此为号叫张三丰。后人终南山修炼时，遇火龙真人（名贾得升，为后唐陈抟之徒），传予练功大法及拳术。再后，张三丰又至武当山幽栖，潜心悟道，修炼九载，道即大成，丹功武术均臻上乘。然而，关于张三丰的出生年代，有说宋代，也有说明代，而宋元期间却没有“太极拳”这个拳种名称。那么，历史上究竟有几个张三丰，哪个是真，哪个是假，已经难以考证。

我随从顾留馨老师习研太极理论之前，也一直以为太极拳的祖师爷是张三丰，而顾留馨老师认为张三丰是道士，关于他的传说有些荒诞离奇并带有神秘和迷信色彩，所以不可相信。信仰唯物主义的顾留馨老师，根本不相信人世间有道士能够似神仙般的存在，因此，对“张三丰是太极拳的创始人”的说法持否定态度。世间没有神仙，张三丰也并非神仙，他只是热衷于潜心悟道、修身养性，是一个丹功与武术的修炼者而已。

说法二：陈王廷是太极拳创始人。

在近代，持此说法的人中唐豪先生为第一人，顾留馨老师也赞同此说，因此顾留馨老师将此编入《太极拳研究》一书，并被载入《中国大百科全书——体育卷》。唐豪、顾留馨二人都是武术史家，对各门各派拳术均有所研究，并精通多种拳术，又专注于对各派武术历史的考证，在武术界具有一定的权威性。顾留馨老师认为陈王廷造拳是经唐豪先生去陈家沟实地考察的结果，应该是可信的。所以，“陈王廷是太极拳创始人”的这一说法，自然会获得不少拳友的认同。

陈王廷是陈氏祖先陈卜的第九世孙，出生在明末清初的战乱年代，曾当过温县的“乡勇守备”，由于改朝换代，社会动荡，盗贼四起，便卸甲归田，隐居乡里。陈王廷所著的《长短句》有云：“蒙恩赐，枉徒然，到而今，年老残喘，只落得黄庭一卷随身伴。闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。”唐豪先生查访后推测，陈王廷的“闲来时造拳”（有说闷来时造拳），说的是他对戚继光《拳经三十二势》图解研究后，汲取了《黄庭经》的呼吸法而创造了太极拳。读书研拳，并将拳术传授于子孙后代，这就是陈氏太极拳的雏形。陈氏拳法代代相传，在陈家沟，无论男女老幼都习拳尚武，其村谚有：“喝口陈沟水，也能翘翘腿。”陈家沟有“太极之乡”之称，这是支持陈王廷创拳之说论证之一。

然而，杨露禅三进陈家沟随从陈长兴学艺数十载，本应更有资格对陈王廷创拳之说予以确认。但是，在杨氏家传拳谱中，只有张三丰而无陈王廷的记载，因此人们对陈王廷造拳之说心存疑虑。更何况，宋远桥所传的宋氏太极、俞莲舟所传的俞氏太极、张松溪所传的南派太极、程灵洗所传的程氏太极，都与温县陈家无关，在陈王廷之前就已经存在。因此，太极拳界也有人认为唐豪先生关于太极拳创始人的考察和推测有误。

据传吴图南探访陈家沟时，曾亲聆陈氏十六世孙陈鑫说，陈家世传炮捶，属于少林功夫，已有几百年的历史，人称炮捶陈家，陈氏后代子孙都严尊祖训，只传陈姓，不传外姓。陈鑫还说，至陈氏十四世孙陈长兴时，由王宗岳的弟子蒋发将太极拳传到陈

家沟,并介绍杜育万演练了由蒋发所传授的太极拳。陈长兴曾写过关于太极拳源流的序言,他说:“兴从吾师学练太极拳术各层功夫,各般刀枪剑术及内功炼气诸法,皆乃武术之正宗,亦为修身养气之至宝也。余今代师传艺,兹将吾师之巔末笔之于书,使后学者知本门拳术之渊源。一览此序即知河南温县派自蒋氏始,庶乎可报吾师门教诲深思于万一也。嘉靖元年菊月,陈长兴谨序。”尽管吴图南恐有不实之言,但不可能全部是胡编乱造的。以上证据说明陈王廷并非太极拳创始人,但陈王廷对中华武术的传承与发展所做出的贡献还是不可低估的。

说法三:太极拳并非一人一时创造的,是经过无数时代的锤炼,经过无数人不断充实提高、不断改编完善下,才造就了当今各种流派的太极拳。

太极拳究竟由谁创造并不重要,太极文化的传承和发展肯定不是某个个人所能为的,也不可能在一时期内就能形成的。客观地说,太极拳应是由广大民众为修德养性、健体强身、延年益寿,通过长期不断探求、不断创造而来。太极拳如欲追溯源头应从古代思想家老子说起,他是道家思想的创始人,主张“虚其心,实其腹,弱其志,强其骨”“虚而不屈,动而愈出,多言数穷,不如守中”“绵绵若存,用之不勤”“载营魄抱一,能无离乎,专气致柔,能如婴儿乎”,老子的思想与太极拳理念完全相合。太极拳讲究阴阳互变、对立统一、此消彼长、虚实互为其根、八门五步对应八卦五行,这都出于《周易》太极阴阳八卦图的运动规律。太极拳的行气用功之法是根据《黄帝内经》与《黄庭经》的行气法改编而来。太极拳的拳架动作则参考了秦汉后期一些养生家和丹术家参照动物形象创出的练气养生的动作,如三国时华佗所创的五禽戏、南北朝时韩拱月所创的小九天拳,这是萌芽状态的太极拳。唐代许宣平创编了37式拳,李道子创编了先天拳,后陈抟所创编的拳糅合了37式拳和先天拳。数代之后才有张三丰、宋远桥、俞莲舟、程灵洗、张松溪、王宗岳、陈长兴、杨露禅、武禹襄等。由此推论,太极拳是历经各朝各代的武术拳家,不断锤炼充实完善而建立起来的武术拳术的一种体系。

随着时代的变迁和发展,太极拳也逐步分化为各种流派。陈长兴作为陈式太极拳的创始人,将陈氏的炮捶与太极拳融为一体,改编而成陈式太极拳一路、二路拳架。武禹襄汲取了杨式太极拳和赵堡拳的精华,结合太极拳传统理念,改编成武式太极拳。孙禄堂也将武式太极拳与自己的行意八卦拳融会贯通,改编为孙式太极拳。吴鉴泉又将杨班侯所传的杨氏小架,改编为吴式太极拳。陈清平师从陈有本习练陈式新架,在迁居赵堡镇后又吸纳了赵堡拳的精华,成为赵堡太极拳。夏国勋是杨露禅女婿,学得了其岳父与董海川合编的八卦太极拳,后成为夏式太极拳。李瑞东从王兰亭处学得杨露禅之拳后,吸收了江南派及陕西派拳术,创编成了李式太极拳。常远亭从全佑处学练杨氏小架,后其子常云阶在上海授拳,其弟子以尊师之敬,自称为常式太极拳。以上流派都是由温县一脉相承,各拳派之溯源都是温县陈家沟,陈家沟也无愧于“太极之乡”的称号。

杨式传统太极拳,由杨露禅创编,并经过杨氏几代后人努力传承和发扬光大,独树一帜,广泛传播。

杨式传统太极拳的发展脉络

太极拳行拳独到,内容完善,自成体系。首创者杨露禅及杨式二代、三代传人,为创编和完善杨式传统太极拳做出了巨大的贡献,并为杨式传统太极拳的发展和普及开创了良好的局面。在理论方面,除汲取古人的拳诀、拳经,更有杨氏家传的拳诀、拳谱,使杨式传统太极拳拥有一套更为完整的拳术体系。杨式传统太极拳的锻炼内容包括,由徒手的拳架套路到双人推手和对练,由器械的剑、刀、枪杆套路到双人对练的粘剑滑杆等,直至最高阶的太极散手散打。各路好手又结合自身特点,创编成各具特色的流派。

杨式传统太极拳是由永年杨露禅所创。杨露禅原有少林功底,后又三进陈家沟师从陈长兴学练太极拳,经数十年的勤学苦练,其技艺功夫大进,深得陈长兴的喜爱。杨露禅技成回归永年后,首先跟从其学拳的是武禹襄兄弟,后进清廷皇室教拳,被誉称“杨无敌”。为了适应各阶层的学者,他便在原有拳术基础上向动作松柔缓慢、舒适平稳的方向进行了改编。历经杨露禅及其子杨班侯、杨健侯,其孙杨少侯、杨澄甫,祖孙三代人的努力,不断实践和探求、不断充实与完善,改编形成一门太极拳流派,称为杨式太极拳。杨式太极拳的锻炼特点和理念充分体现了王宗岳的拳法理论,并将养生与技击融为一体,以技法为武之用,以养生为文之体,成为体用俱全、内外兼修的文武之道。杨式太极拳的动作特点是用意不用力、悠闲缓慢、松柔和顺、舒展大方、连绵不断,运劲如抽丝犹如行云流水,全身各处一动无有不动。杨式太极拳的锻炼内容也更为全面,分徒手和器械两大类,徒手大类中包括拳架套路、招式单练和对练、推手、散手等;器械大类中包括剑、刀、枪、杆,

较为齐全。杨式太极拳的进阶应遵循由浅入深、由粗达细、由简到繁的系统性程序。

当前,杨式太极拳的传播十分广泛,因其松柔缓慢、舒展大方,无论男女老少都能适应,从而得到了广大人民群众的喜悦,是当前传播最广的太极拳流派之一。杨式太极拳已遍及全国,甚至走出了国门、走向了世界。由于传播广泛,数传之后,杨式太极拳的拳架动作呈现多种多样的拳式支流,有115式、108式、103式、97式、88式、85式、37式、24式等。因受众人群的锻炼层次和技击要求的不同,杨式太极拳分出两大类别,一类是直接由杨门历代传承人亲授并传承下来的杨式传统太极拳,属于武术类拳术,讲究一招一式的攻防技击,以及神、意、气、血在体内的变化和运行,适合于养生与武术相结合的内外双修锻炼。另一类是由国家体育部门倡导的普及型的杨式太极拳,即全民健身的杨式太极拳拳操,配有音乐,运动节奏缓慢,追求外形动作整齐优美,不讲究技击与神意气血的运行,适用于全民健身活动。不管是拳术还是拳操,其动作特征都属于杨式太极拳架范畴,并不存有真假之嫌,更不应该提出“打假”的妄议。当然,杨式传统太极拳是祖先传承下来的宝贵财富,包含着丰富的中华历史文化内涵,需要我们去挖掘、整理、研究、继承、发展和提高。

原杨氏太极拳拳架分为大架、中架、小架三种。现在的吴式和常式太极拳是由杨班侯所传的杨氏小架改编而来;中架为太极长拳,传承极少;目前所传承的无论是115式、108式、103式、97式、88式、85式、81式、24式等都由杨氏大架改编。其实,杨式传统太极拳架都是由37式基本独立动作组编而成,将左右和前后重复的动作分别计数统计,就成了上述的各不相同的数式拳架,只是数字上的区别,内容都基本相同。

杨式传统太极拳和其他武术运动一样,始终离不开健体强身和攻防技击这两大功能,两者合则兴,不合则衰,这是自然之理。杨式传统太极拳自杨露禅至杨班侯、杨健侯再至杨澄甫,杨氏祖孙三代功夫均很了得。在杨澄甫之后,闯荡上海滩的传人中,武汇川、田兆麟、陈微明、董英杰、诸桂亭被尊为“杨门五虎将”,武汇川和田兆麟更有“哼哈二将”之称。杨式第五代起,