

杨式太极拳

庞大明 著

● 详解杨式太极拳八十五式虚腿拳架及推手

● 比较虚腿拳架与实腿拳架之异同

● 首次公开

《杨禄禅太极拳谱》

《杨健侯太极拳谱》

《太极点穴秘谱》

闾秘

人民体育出版社



杨式太极拳阐秘

庞大明 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳阐秘/庞大明著. -北京:人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3133-1

I. 杨… II. 庞… III. 太极拳, 杨式-基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第004581号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 10.5印张 260千字
2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷
印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3133-1

定价: 19.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

庞大明 (1957—)，山东省潍坊市人。经济师、药械师。国家武术六段。杨式太极拳第五代传人，武式太极拳第六代传人，陈式太极拳第十九代传人。

于1971年起先后拜杨式太极拳第四代传人傅宗元、傅钟文、赵斌先生为师，学习杨澄甫先生定型的系列拳架的八十五式太极拳（包括一个阴腿架、一个阳腿架，即人们通常所说的实腿架和虚腿架）、三十七式太极拳、太极长拳、太极散手、太极剑、太极十三刀、太极四刀、太极十三枪、太极四沾枪、太极四粘枪。拜杨式太极拳第四代传人林金声、贾志祥先生为师，学习杨式太极拳老架（亦称杨班侯太极拳）系列拳架的大架、中架（其中有四种练法）、小架、提腿架（其中有两种打法）、快架、擦捺八卦掌、四隅捶（四种练法）、四路炮捶、十三路炮捶、一时短打、太极散手以及太极内功和器械。拜武式太极拳第五代传人吴文翰先生为师，学习武式太极拳传统套路。拜陈式太极拳第十八代传人陈伯祥为师，系统学习了陈式太极拳。

曾先后在《武术健身》《武魂》《武林》《少林与太极》《精武》《太极通览》《邯郸社会科学》《太极》等杂志上发表论文数百篇。其《杨班侯太极拳》录像带在海内外产生了一定的影响。1995年应新加坡王黎曼先生之约创编了《轮椅太极拳》，已录制为教学片，在国内外太极拳界产生了较大的影响。撰写和示范的《武式太极拳传统套路》教学片，于1997年由北京体育大学出版社出版发行，填补了武式太极拳没有教学带的空白。撰

写的《杨式太极拳用法解要》一书，于1998年由北京体育大学出版社出版发行，书中对杨式八十五式太极拳实腿拳架和三十七式太极拳拳架作了详细的讲解。其中三十七式太极拳在杨澄甫先生1931年出版的《太极拳使用法》一书之后第一次公开，叙述明晰，图文并茂，在理论上对太极拳的24种劲也做了较详细的阐述，同时，书后附有一直在杨式太极拳传人手中秘传的四个拳谱，打破了社会上杨式太极拳没有理论的传言。于2004年撰写《武式太极拳阐秘》一书，由山西科技出版社出版，书中不仅对武式太极拳拳理、拳法作了较为详细的论述，而且首次较为全面地公开了一些历史资料，这些史料将对以后研究太极拳源流与发展起着较重要作用。

先后担任中国·永年国际太极拳联谊会副秘书长、中国·邯郸国际太极拳联谊会副秘书长、中国·邯郸国际太极拳交流大会副秘书长；邯郸市政协副主席、邯郸杨班侯太极拳研究会理事长、邯郸市太极拳学会会长（法定代表人）；北美武（郝）式太极拳总会海外顾问；《邯郸武术志》副总编、《太极通览》杂志副主编、《邯郸社会科学》杂志编委、《太极》杂志特邀编委；并被中国·永年国际太极拳联谊会授予为“太极大师”称号。由于在组织第五届中国·永年国际太极拳联谊会中有突出贡献，给予记功表彰。被《国魂》等二十多种国内外大型辞典收录。

前言

这本书名曰《杨式太极拳阐秘》，是在拙著《杨式太极拳用法解要》（1998年，北京体育大学出版社）一书首次运用杨式太极拳拳谱理论的基础上，又在门规允许的前提下，将《杨禄禅太极拳拳谱》的部分内容和《杨健侯太极拳拳谱》《太极点穴秘谱》公开，突破了这些拳谱只在门内传人中秘传的规矩。希望这些拳谱的公开，能丰富社会上流传的太极拳内容，进一步满足广大太极拳爱好者学习研究杨式太极拳的需要。

同时，也再次证明“太极拳文化”是一门独立的社会学科。说它是一门独立的社会学科，是因为它文武兼备。所谓“文”，是它在拳理上蕴含有“阴阳学说”“五行学说”“八卦学说”“河图、洛书文化”，构成了太极文化；所谓“武”，是它含有“击技术”“点穴术”“气功导引术”。在“击技”“点穴”“气功导引术”的运用中，又包含着中医学的“外科”“内科”“骨科”“经络学”“中药学”等。它涵盖了祖国传统的“太极文化”“武术文化”“中医、中药文化”。具体些说，“太极拳文化”是集“太极文化”“武术文化”和“中医、中药学”之大成的一门独立的社会学科。

我们要将“太极拳文化”和“太极文化”区分开来。“太极文化”是“阴阳学说”“五行学说”“八卦学说”和“河洛文化”的总称。也就是说，“太极文化”不包括“太极拳文化”，而“太极拳文化”涵盖了“太极文化”。“太极拳文化”是我们先人将“太极文化”“武术文化”“中医中药学”完美结合的产

物。

本书第一章对《杨禄禅太极拳拳谱》的主要内容作了技术性的阐释，意在使太极拳爱好者不但知道棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，进、退、顾、盼、定十三势，同时也明了陈式太极拳将拳架划分为十三节意寓太极十三势，杨式太极拳将拳式划为八十五式也意寓着八五十三势；更为重要的是，阐明了要了解太极拳，就必须掌握十三势行工法，即太极丹田行工法、太极裆行工法、太极顶劲行工法、太极圆行工法、太极上下行工法、太极进退行工法、太极开合行工法、太极出入行工法、太极领落行工法、太极迎敌行工法、太极缠丝行工法、太极背丝扣行工法、河图洛书合成缠丝劲行工法。

就拳架的介绍而言，本书是与《杨式太极拳用法解要》相配套的。杨澄甫先生在《太极拳之练习谈》中指出：学习“太极拳之程序，先练拳架（属于徒手），如太极拳、太极长拳；其次为单手推挽、原地推手、活步推手、大捋、散手”。其中太极拳包括三个拳架，一个是八十五式太极拳实腿拳架（阴腿拳架），一个是八十五式太极拳虚腿拳架（阳腿拳架），再一个就是三十七式太极拳拳架。《杨式太极拳用法解要》一书介绍的是八十五式太极拳实腿拳架和三十七式太极拳两个拳架，本书则介绍了八十五式太极拳的虚腿拳架，这样杨澄甫先生所定型的三个拳架就齐备了。实腿拳架和虚腿拳架的单手推挽、原地推手、活步推手是相同的，唯有大捋不同，大捋分为实腿大捋和虚腿大捋两种推手法。《杨式太极拳用法解要》中的拳架为实腿拳架，所以大捋也为实腿大捋；本书的拳架为虚腿拳架，所以书中的大捋为虚腿大捋。

在写作手法上，本书考虑到太极拳爱好者的需要，采用“拆架子”的手法去详细阐释每一个动作，使读者能较为容易地理解和掌握杨式太极拳。

何谓“拆架子”？学习杨式太极拳套路大约分三步。第一步是先学“跑架子”，是指练套路，学“跑架子”就是学套路。问跑了几趟架子，就是说打了几遍套路。第二步是“捏架子”，是指老师给学生纠正动作。第三步是“拆架子”，是指老师将每个动作分解开来讲姿势的要领和劲路。比如，“提手上势”是由“右手挥琵琶”和“提手”两势组成的。再如，“退步跨虎”是由“跨虎势”和“白鹤亮翅”两势组成的。这样就非常容易地使初学者掌握这些动作的要领。目前，有些太极拳爱好者通过“邯郸太极网”问杨式太极拳套路中的“白鹤亮翅”与“退步跨虎”有什么区别，当看了本书“退步跨虎”的讲解后就会一目了然了。

本书中的拳照由作者夫人何丽萍和女儿庞颖睿拍摄。

由于作者水平有限，在写作中难免有不当之处，热忱希望读者不吝指正。

(575)	手型单	第一章
(580)	手型双	第二章
(584)	手型三	第三章
(590)	手型四	第四章
(603)	手型五	第五章
(610)	手型六	第六章
(616)	手型七	第七章
	第一章 杨式太极拳的形成与发展	(1)
	第一节 “太和堂”药店是杨式太极拳 形成的摇篮	(1)
	第二节 杨式太极拳的形成	(2)
	第三节 杨式太极拳的练法	(11)
	第四节 杨式太极拳的发展	(17)
	第五节 杨式太极拳的主要传承	(22)
	第二章 杨式太极拳的基本要领	(24)
	第一节 手型	(24)
	第二节 步型	(25)
	第三节 躯干	(26)
	第三章 杨式太极拳八十五式虚腿拳架	(28)
	第一节 拳式名称	(28)
	第二节 关于图照的几点说明	(30)
	第三节 动作图解	(31)
	第四章 杨式太极拳定型拳架中虚腿拳架和 实腿拳架动作之异同	(244)
	第五章 杨式太极拳推手	(276)

第一节	单推手	(276)
第二节	定步推手	(280)
第三节	活步推手	(284)
第四节	大捋	(290)
附录一	杨禄禅太极拳谱	(303)
附录二	杨健侯太极拳谱	(310)
附录三	太极点穴秘谱	(316)
(1)		第一章
(5)		第二章
(11)		第三章
(17)		第四章
(22)		第五章
(45)		第二章
(48)		第一章
(52)		第二章
(59)		第三章
(85)		第三章
(88)		第一章
(90)		第二章
(91)		第三章
		第四章
(145)		
(175)		第五章

第一章 杨式太极拳的形成与发展

第一节 “太和堂”药店是 杨式太极拳形成的摇篮

说起杨式太极拳的形成，就不得不从永年“太和堂”药店谈起。因为永年“太和堂”药店是杨式太极拳形成的摇篮，是其发展的起点。

永年“太和堂”药店是怀庆府温县（现河南省温县）陈家沟陈氏第十二世陈继参，于明崇祯七年在直隶省广平府（现河北省永年县）西大街道北创建的，门脸三间。后在路南购买焦老庆先生市房一所，里外三院，房三十余间，门脸三间。迄今已有 370 多年的历史了。

当时，“太和堂”药店的掌柜、店员都是从怀庆府温县招聘过来的。他们不分掌柜的还是店员伙计，皆练陈家沟拳，从此陈式太极拳就被带到了直隶省广平府永年县。

据永年县《卫生志》记载：在清朝，永年“太和堂”药店与北京“同仁堂”、天津“达仁堂”齐名。

杨福魁，字禄禅（1799—1872），是广平府永年县闫门寨人。家境贫寒，后移居广平府南关，与其父以售煤土、摆粮摊为生。一日，杨禄禅与其父途经“太和堂”药店，正遇有人在药店内无端闹事，禄禅停车视之，只见柜台内的伙计将手掌一扬，就将闹事者掷于门外跌倒在地。杨禄禅见到这种神奇之举，赞不绝口。

由此便产生了要学这神奇之术的念头。他日思夜想，千方百计托人说情，苦苦哀求要到“太和堂”药店学拳。杨禄禅痴心求学深深地打动了“太和堂”药店的掌柜，便答应他先在“太和堂”药店内做杂工，闲时可跟着“太和堂”药店掌柜王昶学拳。此后不久，“太和堂”药店东家陈德瑚由怀庆府陈家沟到广平府“太和堂”药店视察。当时，陈德瑚已年过半百，膝下无子，见杨禄禅聪明伶俐，仪表俊秀，天真可爱，便产生了怜爱之心，又在“太和堂”药店掌柜王昶的撮合之下，经杨禄禅父亲同意，将其收为义子。事情办妥后，陈德瑚给禄禅父留下银两，带禄禅回陈家沟。从此杨禄禅就住在陈德瑚家南院前庭，由陈德瑚特聘陈家沟太极拳高手陈长兴（1771—1853）教授杨禄禅陈家沟拳，禄禅同时跟陈德瑚学习文化（以上情况均根据“太和堂”药店家传“折子”而撰写）。

根据永年县志记载：“杨福同（魁），字禄禅，南关人，家贫，性和善，幼失怙恃，佣于‘太和堂’药店行为膳夫，行固河南温县陈家沟陈氏之业也。杨以聪明勤俭，故得主人欢，特荐之于陈家沟。”（见民国初年《永年县志》第186页）

10年后，陈德瑚喜得贵子陈本格，字备三。杨禄禅已长大成人，拳艺也学有所成，于是，陈德瑚以厚礼相赠，命禄禅返回故里。杨式太极拳就这样在“太和堂”药店这个摇篮的呵护下萌发和成长起来了。因禄禅念念不忘义父陈德瑚的养育之恩和长兴师的授艺之情，不断回陈家沟看望义父陈德瑚以及授艺恩师陈长兴。这就是人称“杨禄禅三下陈家沟”之美谈实情。

第二节 杨式太极拳的形成

杨式太极拳是在陈式太极拳的基础上逐渐演化而成的。

陈式太极拳原有五路拳、五路捶、一路一百单八势长拳、一路小四套以及散手、短打、亦是短打，共十五个套路（具体参见附录一《杨禄禅太极拳谱》）。杨禄禅重视师承，但不拘泥于师承。他回到故里永年，在教拳实践过程中与当地习惯相结合，根据拳势的特点，将陈式太极拳原有的套路改为太极拳大架、太极拳中架、太极拳小架、太极拳提腿架、太极拳快架、太极四路炮捶、太极四隅捶、太极十三路炮捶、太极撩拷八卦掌、太极散手、太极一时短打（注：陈式太极拳叫“亦是短打”，杨式太极拳和武式太极拳叫“一时短打”，由方言发音不同演化而来）。其中太极拳中架有四个套路，太极拳提腿架有两个套路，共计十五个套路。杨禄禅经过多年的演练，根据自己的心得体会，使具有独特风格的杨式太极拳得以形成。杨式太极拳十五个套路的拳谱如下。

一、太极拳大架

预备势、起势、揽雀尾、单鞭、右手挥琵琶、提手势、白鹤亮翅、左搂膝拗步、左手挥琵琶、左搂膝拗步、右搂膝拗步、左搂膝拗步、左手挥琵琶、左搂膝拗步、进步搬拦捶、如封似闭、收势、披身十字手、抱虎归山、揽雀尾、单鞭、肘底看捶、左倒撵猴、转身左按、转身右按、右倒撵猴、转身右按、转身左按、斜飞势、右手挥琵琶、提手势、白鹤亮翅、左搂膝拗步、童子抱球、海底针、扇通背、转身撇身捶、搬拦捶、上步揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、右分脚、左分脚、转身蹬脚、踏步栽捶、翻身二起、左打虎势、右打虎势、右蹬脚、右双峰贯耳、左双峰贯耳、转身右按、上步左按、转身右蹬脚、搬拦捶、如封似闭、收势、披身十字手、抱虎归山、揽雀尾、斜单鞭、右野马分鬃、左野马分鬃、右野马分鬃、揽雀尾、单鞭、玉女穿梭、揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、下势、左金鸡独立、右金鸡独立、左倒

撵猴、转身左按、转身右按、右倒撵猴、转身右按、转身左按、斜飞势、右手挥琵琶、提手势、白鹤亮翅、左搂膝拗步、海底针、扇通背、转身白蛇吐信、搬拦捶、上步揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、穿掌、单摆莲、进步指裆捶、上步揽雀尾、单鞭、下势、上步七星、退步跨虎、跨虎蹬山、转身摆莲、弯弓射虎、搬拦捶、如封似闭、收势、披身十字手、合太极。

二、太极拳中架

预备势、起势、揽雀尾、单鞭、右手挥琵琶、提手势、白鹤亮翅、左搂膝拗步、左手挥琵琶、左搂膝拗步、右搂膝拗步、左搂膝拗步、左手挥琵琶、左搂膝拗步、进步搬拦捶、如封似闭、收势、披身十字手、抱虎归山、揽雀尾、单鞭、肘底看捶、左倒撵猴、右倒撵猴、左倒撵猴、斜飞势、右手挥琵琶、提手势、白鹤亮翅、左搂膝拗步、童子抱球、海底针、扇通背、转身撇身捶、进步搬拦捶、上步揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、右分脚、左分脚、转身左蹬脚、践步栽捶、翻身二起、左打虎势、右打虎势、右蹬脚、双峰贯耳、右蹬脚、转身右蹬脚、进步搬拦捶、如封似闭、收势、披身十字手、抱虎归山、揽雀尾、斜单鞭、右野马分鬃、左野马分鬃、右野马分鬃、揽雀尾、单鞭、玉女穿梭、揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、下势、左金鸡独立、右金鸡独立、左倒撵猴、右倒撵猴、左倒撵猴、斜飞势、右手挥琵琶、提手势、白鹤亮翅、左搂膝拗步、海底针、扇通背、转身白蛇吐信、搬拦捶、上步揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、穿掌、单摆莲、进步指裆捶、上步揽雀尾、单鞭、下势、上步七星、退步跨虎、转身摆莲、弯弓射虎、进步搬拦捶、如封似闭、收势、披身十字手、合太极。

三、太极拳小架

预备势、起势、揽雀尾、单鞭、右手挥琵琶、白鹤亮翅、左搂膝拗步、左手挥琵琶、左搂膝拗步、右搂膝拗步、左搂膝拗步、左手挥琵琶、左搂膝拗步、搬拦捶、如封似闭、收势、披身、揽雀尾、单鞭、肘底看捶、左倒撵猴、左开合、右倒撵猴、右开合、斜飞势、提手势、白鹤亮翅、左搂膝拗步、海底针、青龙出水、转身撇身捶、进步搬拦捶、左开合、揽雀尾、单鞭、右云手、右双开合、左云手、左双开合、右云手、右双开合、左云手、左双开合、单鞭、高探马、右分脚、左分脚、转身蹬脚、践步栽捶、翻身二起、左打虎势、右打虎势、右蹬脚、右双开合、左蹬脚、左双开合、转身下势、右双开合、左蹬脚、左双开合、双峰贯耳、左蹬脚、左开合、搬拦捶、如封似闭、收势、披身、揽雀尾、斜单鞭、右野马分鬃、右双开合、左野马分鬃、左双开合、右野马分鬃、右双开合、左玉女穿梭、左双开合、右玉女穿梭、右双开合、左玉女穿梭、左双开合、右玉女穿梭、右双开合、揽雀尾、单鞭、小云手、单鞭、下势、左金鸡独立、右双开合、右金鸡独立、左双开合、左倒撵猴、左开合、右倒撵猴、右开合、斜飞势、提手势、白鹤亮翅、左搂膝拗步、海底针、青龙出水、翻身撇身捶、左开合、揽雀尾、单鞭、右云手、右双开合、左云手、左双开合、右云手、右双开合、左云手、左双开合、右云手、右双开合、左云手、左双开合、单鞭、高探马、穿掌、转身下势、右双开合、单摆莲、进步指裆捶、左开合、揽雀尾、单鞭、下势、左开合、上步七星、退步跨虎、右蹬脚、右双开合、左蹬脚、左双开合、转身下势、右双开合、弯弓射虎、左蹬脚、左双开合、搬拦捶、如封似闭、收势、披身合太极。

四、太极拳提腿架

太极拳架

预备势、起势、左提腿、揽雀尾左棚、右提腿、揽雀尾右棚、左提腿、揽雀尾捋、右提腿、揽雀尾挤、左提腿、揽雀尾捋、右提腿、揽雀尾按、左提腿、单鞭、右提腿、右手挥琵琶、右提腿、提手势、左提腿白鹤亮翅、左搂膝拗步、右提腿、左手挥琵琶、左提腿、左搂膝拗步、右提腿、右搂膝拗步、左提腿、左搂膝拗步、右提腿、左手挥琵琶、左提腿、左搂膝拗步、右提腿搬、左提腿拦、进步捶、右提腿如封、左提腿似闭、收势、披身十字手、右提腿、抱虎归山、左提腿、揽雀尾左棚、右提腿、揽雀尾右棚、左提腿、揽雀尾捋、右提腿、揽雀尾挤、左提腿、揽雀尾捋、右提腿、揽雀尾按、左提腿、单鞭、右提腿、肘底看捶、左提腿、左倒撵猴、转身左提腿按、转身右提腿按、右提腿、右倒撵猴、转身右提腿按、转身左提腿按、右提腿、斜飞势、右提腿、右手挥琵琶、右提腿、提手势、左提腿白鹤亮翅、左搂膝拗步、转身右提腿、童子抱球、转身海底针、左提腿、扇通背、转身右提腿、撇身捶、右提腿搬、左提腿拦、进步捶、右提腿、揽雀尾右棚、左提腿、揽雀尾捋、右提腿、揽雀尾挤、左提腿、揽雀尾捋、右提腿、揽雀尾按、左提腿、单鞭、左提腿、左云手、右提腿、右云手、左提腿、左云手、右提腿、右云手、左提腿、左云手、右提腿、右云手、左提腿、单鞭、左提腿高探马、右提腿、右分脚、左提腿、左分脚、左提腿转身蹬脚、践步栽捶、翻身二起、左提腿、左打虎势、右提腿、右打虎势、右提腿蹬脚、右提腿、双峰贯耳、右提腿蹬脚、左提腿转身、右提腿蹬脚、右提腿搬、左提腿拦、进步捶、右提腿如封、左提腿似闭、收势、披身十字手、右提腿、抱虎归山、左提腿、揽雀尾左棚、右提腿、揽雀尾右棚、左提腿、揽雀尾捋、右提腿、揽雀尾

