

杨澄甫（1883年7月11日—1969年8月13日），生于北京，与其祖父杨露禅、伯父杨班侯、父亲杨健侯均为太极拳名家。

他自幼随父亲杨健侯研习家传太极拳。先后在武汉、南京、上海、杭州、广州等地教拳。1932年，他应张之江邀请到南京中央国术馆任职，为适应社会发展，杨澄甫将原杨式太极拳的十五个套路简化定型为五个套路，并一生以授拳为业，可谓桃李满天下。现在社会上演练杨式太极拳的大多都是他一脉相传。国家体委武术科于1957年组织专家编排的“八十八式太极拳”，基本上就是杨澄甫先生所简化定型的人十五式太极拳的虚照摹架。

北京体育学院出版社

杨澄甫·著

邵奇青·校注

杨澄甫武学辑注

武学名家典籍丛书



太极拳使用法

北京体育学院出版社

杨澄甫武学辑注

杨澄甫·著

邵奇青·校注

武学名家典籍丛书



太极拳使用法

图书在版编目 (CIP) 数据

杨澄甫武学辑注——太极拳使用法 / 杨澄甫著; 邵奇青校注.—

北京: 北京科学技术出版社, 2016.7

(武学名家典籍丛书)

ISBN 978-7-5304-8396-1

I. ①太… II. ①杨… ②邵… III. ①太极拳 - 基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 117744 号

杨澄甫武学辑注——太极拳使用法

作者: 杨澄甫

校注者: 邵奇青

策划: 王跃平 常学刚

责任编辑: 于雷 胡志华

责任校对: 贾荣

责任印制: 张良

封面设计: 张永文

版式设计: 王跃平

出版人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: hjkj@bjkjpress.com

网址: www.bkydw.cn

经销: 新华书店

印刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

字数: 216 千字

印张: 26

插页: 4

版次: 2016 年 7 月第 1 版

印次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8396-1/G·2459

定价: 98.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前車之遺珍失于我手
勿使國木之精神止于我身

杨澄甫



太极拳使用法

出版人语

武术作为中华民族文化的重要载体，集合了传统文化中哲学、天文、地理、兵法、中医、经络、心理等学科精髓，它对人与自然和谐共生关系的独到阐释，它的技击方法和养生理念，在中华浩如烟海的文化典籍中独放异彩。

随着学术界对中华武学的日益重视，北京科学技术出版社应国内外研究者对武学典籍的迫切需求，于2015年决策组建了“人文·武术图书事业部”，而该部成立伊始的主要任务之一，就是编纂出版“武学名家典籍”系列丛书。

入选本套丛书的作者，基本界定为民国以降的武术技击家、武术理论家及武术活动家，而之所以会有这个界定，是因为民国时期的武术，在中国武术的发展史上占据着重要的位置。在这个时期，中、西文化日渐交流与融合，传统武术从形式到内容，从理论到实践，都发生了巨大的变化，这种变化，深刻干预了近现代中国武术的走向。

这一时期，在各自领域“独成一家”的许多武术人，之所以被称为“名人”，是因为他们的武学思想及实践，对当时及现世武术的影

响深远，甚至成为近一百年来武学研究者辨识方向的坐标。这些人的“名”，名在有武术的真才实学，名在对后世武术传承永不磨灭的贡献。他们的各种武学著作堪称为“名著”，是中华传统武学文化极其珍贵的经典史料，具有很高的文物价值、史料价值和学术价值。

首批推出的“武学名家典籍”丛书第一辑，将以当世最有影响力的太极拳为主要内容，收入了著名杨式太极拳家杨澄甫先生的《太极拳使用法》《太极拳体用全书》；一代武学大家孙禄堂先生的《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》《拳意述真》；武学教育家陈微明先生的《太极拳术》《太极剑》《太极答问》。民国时期的太极拳著作，在整个太极拳发展史上占有举足轻重的地位。当时的太极拳著作，正处在从传统的手抄本形式向现代著作出版形式完成过渡的时期；同时也是传统太极拳向现代太极拳过渡的关键时期。这一历史时期的太极拳著作，不仅忠实地记载了太极拳架的衍变和最终定型，而且还构建了较为完备的太极拳技术和理论体系，而孙禄堂先生的武学著作及体现的武学理念，特别是他首先提出的“拳与道合”思想，更是使中国武学产生了质的升华。

这些名著及其作者，在当时那个年代已具有广泛的影响力，而时隔近百年之后，它们对于现阶段的拳学研究依然具有指导作用，依然被太极拳研究者、爱好者奉为宗师，奉为经典。对其多方位、多层次地系统研究，是我们今天深入认识传统武学价值，更好地继承、发展、弘扬民族文化的一项重要内容。

本丛书由国内外著名专家或原书作者的后人以规范的要求对原文进行点校、注释和导读，梳理过程中尊重大师原作，力求经得起广大读者的推敲和时间的考验，再现经典。

“武学名家典籍”丛书，将是一个展现名家、研究名家的平台，我们希望，随着本丛书第一辑、第二辑、第三辑……的陆续出版，中国近现代武术的整体风貌，会逐渐展现在每一位读者的面前；我们更希望，每一位读者，把您心仪的武术家推荐给我们，把您知道的武学典籍介绍给我们，把您研读诠释这些武术家及其武学典籍的心得体会告诉我们。我们相信，“武学名家典籍”丛书这个平台，在广大武学爱好者、研究者和我们这些出版人的共同努力下，会越办越好。

杨澄甫

太极拳使用法

第〇〇四页

导读

道光二十二年（1842年），时任刑部四川司员外郎的同乡武汝清引荐杨禄禅到北京教拳，太极拳由此开始从山村走进了城市，并逐渐向全国辐射。1912年，杨澄甫先生开始在北京中山公园设立拳场，公开传授杨式太极拳、剑、刀、枪的架式。1928年，杨澄甫先生应南京中央国术馆馆长张之江先生之聘请到达南京；1929年，来到上海教授杨式太极拳。从杨澄甫先生南下开始，杨式太极拳形成了以上海、北京为中心并向周边以至全国范围辐射的态势。据不完全统计，民国时期，先后在上海成立的武术组织，除精武体育会、中华武术会之外的太极拳社有三十多家，有人形容道：“十里洋场亦是十里武场。”

随着太极拳的广泛传播和社会各阶层需求的增加，有关太极拳经典理论、太极哲理、太极源流、习练套路和科学研究的各类著述也应运而生，当时的出版机制也在一定程度上适应并满足了社会需求。

1927年至1937年，是我国近代史的“黄金十年”。著名史学家周谷城先生曾说：“一段时间里，中国几乎变成了世界学术的缩影，各种主义、党派、学派、宗教纷纷传入，形形色色，应有尽有……在学术思想界、文化教育界，产生了许多前所未有的代表人物和代表著作，呈现出空前繁荣的景象。”这为太极拳的广泛传播创造了良好的外部环境。

这个时期出版的武学著作大致可以分为两类：一类是综合性的武术著作，一类是太极拳专著。据统计，民国时期共出版太极拳专著56种，有些著作“旬月而罄，再版后仍不足供需求”（许禹生《太极拳势图解·李剑华跋》，体育研究社1921年版）。例如，姜容樵和姚馥春两位先生的《太极拳讲义》、马永胜先生的《新太极拳书》、余化行先生的《太极拳全书》、吴志青先生的《六路短拳图说》、李寿箴先生的《武当嫡派太极拳术》、徐致一先生的《太极拳浅说》、褚民谊先生的《太极操》、黄元秀先生的《太极要义》等都有再版。尤其是许禹生先生的《太极拳势图解》，于1921年12月初版后，分别在1925年、1929年、1931年、1934年多次重印。孙禄堂的《太极拳学》在1919年出版后也重印了四次。值得一提的是，许多政府首脑、行政官员、著名学者、文化精英、武术名宿等，都为这些太极拳著作留下了题词。

太极拳专著出版在上海最为集中，当时有名的太极拳家几乎都在上海开设武馆教授太极拳，因此习练者众多。中华书局、商务印书馆、大东书局等著名出版单位都出版过太极拳著作。另外，北京、苏州、南京、济南、长沙、开封、西安、昆明和重庆10个城市也出版过太极拳著作。

民国时期印刷出版业的发达，带来了太极拳著作大量面世的首个繁荣期，太极拳的经典理论得到广泛传播，不仅增进了民众对太极拳的了解，也对太极拳以后的发展产生了不可低估的影响。同时，这些前人的专著，在今天也成为习拳爱好者竞相收藏的经典。

二

《太极拳使用法》系杨澄甫口述，弟子董英杰编辑助记，民国二十一年（1931年）由文光印务馆印制、神州国光社发行。书中主要内容为“演练法”“使用法”“四正四隅推手法”“太极枪”，以及太极拳谱、杨家秘谱和先师轶事。

书中“演练法”图片为杨澄甫先生的拳照，“四正推手”和“太极枪”图片是田兆麟和董英杰两先生的拳照，“太极枪”图片是《太极拳使用法》中的一个亮点，“使用法”拳照中与杨澄甫先生对手的是张庆霖先生（一说是杨守中）。《太极拳使用法》面世不久，据说是因“文字俚俗”的原因，杨澄甫即令把书铺中未售出之书收回并焚毁，因此该原版书流传不广。

《太极拳使用法》出版五年后，唐豪先生在《王宗岳太极拳经·阴符枪谱》（上海武术学会1936年5月版）中，叙述了毁书的原因：“杨澄甫《太极拳使用法》出版后，交神州国光社发行。因为内容太质而不文，例如：书中（147页）‘有说一力强十会’之下注‘有礼’两字；（148页）‘我说一巧破千斤’之下注‘不错’两字。这都是江湖套话，号称能文章的杨氏弟子，看见了觉得面子上有些那个，反对将该书出售。所以不久即行收回，现已不易购得。”

关于成书前稿件的汇编过程，叶大密先生的弟子金仁霖老师在《我所知道的〈太极拳使用法〉和〈太极拳体用全书〉的编写经过》一文，以及所藏的《太极拳使用法》中的批语上均有记述：“一九二九年，杨澄甫老师带了眷属和学生董英杰老师从南京来到上海……一天，杨澄甫老师拿了《太极拳使用法》里的拳架、推手、大撮、使用法、对杆等照片和部分初稿，以及家传《老谱》（即三十二目，实有四十目）等资料……交给社长叶大密老师，要叶老师为他整理订正好《使用法》草稿、图照等，准备出版。”当时因叶大密老师教务太繁，无暇动笔而耽搁了一段时间。“同年不久，杨澄甫老师又受聘于杭州国术馆任教务长……叶老师就推荐当时正担任爱国女中校长的社员季融五老先生和杨澄甫老师同去杭州，一边聆教，一边详加修改……可惜杨澄甫老师出版之心甚急，未蒙采纳，匆匆将照片、原稿等资料，交董英杰老师整理一遍后，送文光印务馆排印出版。一九三一年一月，由神州国光社出售。书中文言、白话、俚语、俗语混杂，很不协调，图解说明错漏又多。”因此，杨澄甫先生收回《太极拳使用法》并焚毁之亦是必然。

笔者认为，杨澄甫先生焚毁《太极拳使用法》的原因并非如此简单。自1919年，太极拳发展史上第一部公开出版的著作《太极拳学》（孙禄堂编著，上海中华书局印制）面世，至《太极拳使用法》出版前的十年间，先后有许禹生、陈微明、徐致一、吴图南、吴鉴泉、姜容樵、姚馥春、金侗生等太极拳名家的十余种太极拳专著相继面世，作为当时在太极拳界具有举足轻重之分量的杨澄甫，当然难以淡定。因此，在1928年时拍摄了第二套拳照，备妥了初稿等资料，匆忙交付印制，并于1931年正式出版。书中首次向社会公开了杨家

藏秘传之拳经拳谱《老谱三十二目》中的十五篇和《大小太极解》《太极用法秘诀》《审敌法》《单人用功法》《散手对敌图》，以及董英杰先生披露杨家的实战轶闻等资料。当初公开这些珍贵的杨家武学文献，是杨澄甫先生授意还是董英杰先生自作主张已无从查考，但这些却是《太极拳使用法》一书的真正价值所在，也是研习杨家太极拳的重要参考资料。

不过，《太极拳使用法》无论在文字编辑、内容编排，还是版式处理，都难以和他人的拳著比肩。更重要的是，上述这些珍贵资料，毕竟是杨家从不轻易示众的镇宅之宝。鉴于这两个原因，杨澄甫先生断然即令焚书之举亦无可非议。以《太极拳使用法》的内容为底稿，由郑曼青整理编辑的《太极拳体用全书》（《太极拳体用全书》，原书名为《太极拳体用全书第一集》，因日后并未出版续集，故太极拳界习惯称其为《太极拳体用全书》，本文沿用此种说法。）的内容中，已抽去了上述文献资料。郑曼青先生在《郑子太极拳十三篇》的“自序”中，道出了其中原委：“杨师澄甫以家传绝业，未肯轻易教授，正恐传非其人，故仅述体用之梗概，以传乎世耳。”由此可见，“正恐传非其人”才是焚毁《太极拳使用法》的重要原因。

在《太极拳使用法》未售余书被焚毁的五年以后，《三十二目》便陆续面世：1936年，吴公藻先生在出版的《太极拳讲义》（上海鉴泉太极拳研究社）中全本披露了影印件，抄本题名为《太极法说》；1948年，董英杰先生在《太极拳释义》（中华书局版）中登载了24篇；1964年，顾留馨先生在其编著的《太极拳研究》（人民体育出版社）中登载了14篇；1991年，沈寿先生在其点校的《太极拳谱》（人民体育出版社）中全部登载；1993年，杨振基先生在《杨澄甫式

太极拳》(广西民族出版社)中全本登载了祖传影印件;2010年,梅墨生、李树峻两先生在编著的《李经梧太极内功及所藏秘谱》(当代中国出版社)中全本登载了赵铁庵所传、梅墨生抄本的影印件,抄本题名为《太极拳秘宗》。

以《太极拳使用法》的内容为底稿,由郑曼青先生整理编辑的《体用全书》的“例言”部分,一改《太极拳使用法》“凡例”中“无论男女老幼皆相宜。小儿六岁以上,老者六十岁以外,皆能习学”的习练之对象,而为“世之有愿卫身养性,却病延年者,无论骚人墨客,羸弱病夫,以至老幼闺人,皆可学习”。郑曼青先生在“序”中说道:“世之欲摄生养性者,手各一编,了如指掌。”由此可见,《太极拳体用全书》在内容中,剔除了《太极拳使用法》中杨家老拳谱《三十二目》中的相关内容和《大小太极解》《太极用法秘诀》《审敌法》《单人用功法》等珍贵的实战文献,以及多篇实战“轶闻”,而成为一本以大众习练者为对象、以“养生为本,技击为末”为宗旨、以“文练”为主导的太极拳教材。

叶大密先生在1967年6月25日写的《谈谈我的推手体会》中,谈到“靠壁运气”的方法:“此法是先师河北永年杨澄甫老先生在沪时来我家亲自传授,师娘不知道,在他家是不会传我的,故我异常感激,特志此以为纪念。”从叶大密先生的这段话中,可以了解杨澄甫先生在客观因素上,或会受到家眷的约束,某些招数或特殊训练方法的拳秘是不轻易外传的,这不仅仅是拳门之密,在当时靠手艺为生的三百六十行中皆如此,所谓“教会徒弟,饿死师父”“传子不传女”,等,在过去是很普遍的现象,也是一种根深蒂固的闭锁看家本领的习俗。在杨禄禅先生普及太极拳之前,太极拳是鲜为人知的封闭式教

授。杨禄禅先生三赴陈家沟，历时十余年，才学得陈长兴先生绝密之拳技功夫，杨家之后均以专业授拳为生，除了如牛镜轩、田兆麟等极个别弟子，少有人能够得到杨家和盘托出之惠。由此可见，“正恐传非其人”亦是当时收回并焚毁《太极拳使用法》，变以“卫身养性，却病延年”为宗旨的《太极拳体用全书》的重要原因。

楊澄甫先生著

太極拳使用法

黃居素署

