

杨澄甫式太极拳

YANG CHENG FU SHI TAI JI QUAN

(再订本)



中国国际广播出版社

杨澄甫式太极拳

YANG CHENG FU SHI TAI JI QUAN

(再订本)



ISBN 7-5078-1847-0



9 787507 818475 >

ISBN 7-5078-1847-0/G·824

定价: 20.00 元

杨澄甫式太极拳

杨振基 演述

严翰秀 整理

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨澄甫式太极拳/杨振基演述;严翰秀整理. —北京:
中国国际广播出版社, 2000. 4
ISBN 7-5078-1847-0

I. 杨… II. ①杨…②严… III. 太极拳, 杨式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13722 号

杨澄甫式太极拳

杨振基演述 严翰秀整理

中国国际广播出版社出版发行

(北京复兴门外国家广电总局内 邮编 100866)

新华书店经销

北京海淀农科区划印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 12 印张 330 千字

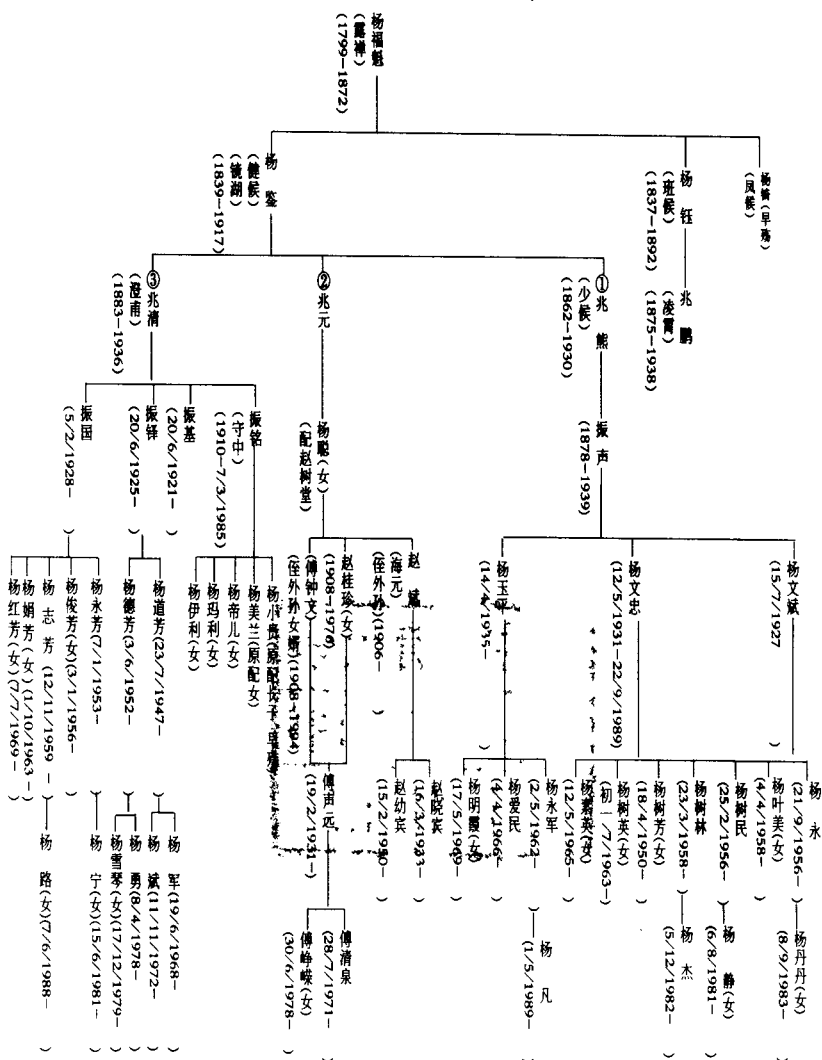
2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5078-1847-0/G · 824 定价: 20.00 元



杨振基像

楊家世系表



前言

1. 致杨式太极拳爱好者

自我曾祖父露禅公在河南温县陈家沟陈公长兴拳祖处学到太极拳后,经过他自己的苦练和教学的实践及社会的需要创始了杨氏太极拳。我的曾祖父、祖父和父亲一辈祖孙三代都是以教拳为业。二、三十年代,我父亲澄甫公由北京到杭州,后到上海传拳,我也就随着父亲到上海,在华夏小学上学。因为是太极拳世家,我在父亲的教导和大哥守中的指教下开始学拳。我记得那时用一星期的时间学会了一套拳。那时我年小,不懂拳的内容,只是死摆拳架,大人让怎样放脚、手如何转就得照做,不愿练也不行。初学时累得我抬不起脚,脚腿痛得只能爬着楼梯上楼。虽这样还得练。我父亲叫兆鹏叔叔督促我们练拳,他脾气很暴躁,我有时手脚摆不对他就打,我挨打时眼含着泪不敢吭声,而我爸爸在这方面也是严格要求。所以我在父亲和兆鹏叔叔的严格管教下进行规范化的练习,这样从小使架子初步定型,为今后练习打下了良好的基础。这些使我终身难忘。

我练拳的体会是由练死拳死练拳,然后从无知到有知,渐渐到明。我在爸爸的影响下时时按照《太极拳体用全书》和《太极拳之练习谈》所要求的去做,并把爸爸的架式和要求作为我的规范,不敢有所改动,这样坚持几十年有所获。我1948年由天津经上海去广州找到大哥杨守中,在广州又经过他的指教使我得以更明白了一些拳法和拳理,进一步了解了拳的内容,提高了对拳的认识。那

时大哥守中受聘于中山县，因不能分身，我即替他去任教，住在石岐镇西山图书馆。在中山县县立第一中学及世光小学教拳，就这样开始了我的教拳生涯。50年代我曾参加河北省运动会，在会上表演过太极拳、太极剑。1962年华北局第一书记李雪峰指示省有关部门调我到河北省体工大队，后安排我到北京华北局局机关教拳，主要教书记及干部们练习太极拳。后来又回到白塔寺行政机关教机关干部们练拳。在北京没有任务就到天津，在省委机关教拳。那时任务是对内教，不对外设班。后来由于文革的原因，我回到邯郸市，在体委工作。自1979年起，我不断地办业余太极拳班，至今已有十多年，都是义务教拳。

我爱人裴秀荣，得我传授，苦练架式，并能结合太极拳要点，打拳姿势正确，多年来是我传拳的助手。她教授学生，结合实际，讲解要点，反复演示，不厌其烦，受到学生的欢迎。

练太极拳是身体健康的一条途径。现在太极拳很普及，走到公园、河边及树林深处都会见到有人打太极拳，普天下练杨式太极拳的人最多，但是问一下真正杨公澄甫的定型拳是什么样，练习者往往答不出。虽然于1934年杨公澄甫著有《太极拳体用全书》，后又口述了《太极拳之练习谈》留传后世。我父亲故去后，我大哥杨守中在14年后感到人们有需求，又在广州再版了《太极拳体用全书》。时至今日已经40多年，杨氏太极拳在各地传播被人们所喜爱，但是真正杨公澄甫的定型拳已被人所淡忘，不知何类动作靠近澄甫公的拳架，想觅求而不得。而我虽得父兄的传授也作了一些传播，但有所局限。为了响应国家发展中华武术弘扬太极拳术的号召，我把杨公澄甫的定型架的体用内容和练习谈要点融合一起，着重说明练拳时腰的重要性和用腰带动身体各部位的练法，叙述拳架各动作运转过程及要点、劲路以供练杨家太极拳的太极拳爱好者对杨澄甫式太极拳的特点有所了解，从而能够结合杨式太极拳的各个要点进行练习，获得好的效果。我对澄甫公的拳路虽已

渐明,但是距离更明还得从苦练和教学实践中去寻求新的境界。不过在我晚年我愿把澄甫公和大哥守中的一生太极拳结晶尽力贡献给人民。但由于本人水平有限恐不能吃透先人所留的精华,还望广大太极拳爱好者给予补正。

杨振基

1992年7月于邯郸

2. 我与杨式太极拳

我的家乡广西合浦县，曾被人称为太极拳之乡，原因之一是那里有一位杨式太极拳的传播者，他叫金承珍。他在广州读大学时，杨式太极拳一代宗师杨澄甫南下广州教拳，他得到机会跟从杨公澄甫与杨公澄甫的长子杨守中学拳。以后他留学日本，返归故里后广泛传播杨式太极拳。我于1970年开始与金承珍先生的学生们接触，学习杨式太极拳。后经人介绍认识了金承珍先生，直接在他的指导下学习杨式太极拳。我学会拳架后，他又教我各种推手法、器械。经他教导，我对杨式太极拳有了基本的认识。金承珍先生于1988年去世，作为我的启蒙老师，我至今仍怀念他。

以后，我当上了记者，常南北奔走，本职之余，我产生了一个想法。我认为，中国的太极拳过去都是在民间少数人中传授，是杨家先人首先传向社会的。我在学拳时听金承珍老师讲了很多杨家先人的故事，他对杨澄甫老师和杨守中老师的敬重常溢于言表，他讲杨澄甫老师的故事也最多，这些故事一直留在我心中。我想，杨家世代为推广太极拳做出了杰出的贡献，而系统地整理杨家事迹的文章至今很少，我决定去采访杨公澄甫的传人、亲人和学生，期望今后能写一些反映杨家先人的文章。1990年，我先向杨公澄甫的三子、太极名家杨振铎写信，说明我的想法。杨振铎先生热情来信，表示大力支持，并指示我先到上海采访傅钟文先生，说傅钟文先生对杨家的情况比较了解。接着，我给傅钟文先生写信，说明我的意思，傅钟文先生来信说，欢迎我去采访。1990年3月，我只身前往上海傅钟文先生寓处。我在上海采访20天，傅钟文先生在教学繁忙中几乎天天接待我，给我谈了很多他听到的杨家先人的情况，讲了他直接跟杨家老师接触所知道的情况。为了加深对杨式太极拳的认识，我又向傅老学拳。傅钟文老师逐式向我讲述杨式

太极拳的练法，讲述推手的要求。这次采访使我对杨家先人的情况有较全面的了解，对杨式太极拳也有新的认识，对我今后关于杨式太极拳方面的写作帮助极大，我十分感谢傅钟文老师。

离开上海，我到杨式太极拳师祖杨露禅的家乡河北省永年县采访。

在我出发到上海采访前，我根据杨振铎先生为我提供的他二哥杨振基先生的地址，给邯郸市体委杨振基先生写信，他也给我来信，对我的采访表示欢迎。

在邯郸市，我见到了杨振基先生，他是杨澄甫的二子。虽然是初次见面，但他十分热情，几乎无所不谈，让我第一次从杨家直系亲属中了解到了杨家的情况。在邯郸市，我又找到杨澄甫的四子杨振国先生。杨振国先生长期跟他母亲一起生活，记住母亲说过的父亲杨澄甫的不少事情。适逢清明节，杨振铎先生回老家扫墓，我又见到了杨振铎先生，详细地采访了他。我的永年采访，一齐见到了杨澄甫的三位哲嗣，使我采访的时间和空间一下缩短了。采访中，我也详细地听杨振基、杨振铎两位先生讲解杨式太极拳的拳理拳法，特别是杨振基先生，逐式讲解杨式太极拳的练法，又丰富了我对杨式太极拳的认识。

杨振基先生自小跟随父兄学拳，拳架基本定型。1948年，他又到在广州授拳的大哥杨振铭（守中）处，跟大哥一起统一拳架，后代大哥到中山县教拳，他所谈的、所传的拳，给我的印象是保存有家传的练法。他的练法很多与社会上传的杨式太极拳的练法不同，并能准确地表现出杨式太极拳传统理论的要求。为了弄清和核实一些情况，以后我曾几次到杨振基先生处，每次，他都给我说拳、说推手，使我一步一步地加深了对他所传的杨式太极拳的认识。

由于互相有了了解，杨振基先生愿意让我协助他将他所传的杨澄甫式太极拳加以整理。于是我们决定由他口述、演练，我执笔

写一本关于杨澄甫式太极拳的书。书名是杨振基先生所定。

杨振基先生反复强调,社会上流传的各种练法的杨式太极拳都是杨家传出来的,由于各人理解和领会不一样,所传拳式和练法有些差别,但都是杨式太极拳。他写书的目的是把自己得到父兄的传授、自己理解体会到的练习方法告诉世人,让别人从中鉴别、对比、选择,以求对杨式太极拳的爱好者、练习者有所帮助。

杨振基先生很谦虚,不认为自己有多大的创造。他说他一生是传播父亲架子的练法,传播父亲关于太极拳练习法的要求,把家传的拳理拳法具体化而已。用他自己的话来说:“让人知道杨澄甫太极拳的架子是这样练的就行了。”我认为,杨振基先生在练法上关于腰拉、腰转、腰脚手的理论和实践是有发展的。杨振基关于推手的见解也具有杨家传统推手的特点。杨振基先生关于杨式太极拳的练法和推手的认识,我写了两篇文章附在书中,作为本书所写的架式和推手两方面内容的补充。

杨振基先生说:“我一生中在拳方面有三个人对我有恩情,一是父亲,他教我拳;二是兆鹏叔叔,他管我练拳也教我练拳;三是大哥守中,他带过我学拳,关心我的生活。他们三人,我一生永不忘记。”杨振基先生所说的这三个人都是杨式太极拳的两代著名代表人物。

杨振基先生数十年来不管社会上的拳如何变化,他总是坚持自己的练法,向社会传授自己的练法,不让这种练法失传。因此,我协助他整理写作时,以忠实于他的口述为原则,保持他的真传。

我跟海内外不少杨式太极拳爱好者有联系,他们盼望杨振基先生的书早日出版,以方便他们的学习。

本书也算一家之言,不足之处,敬请广大读者和学者、专家指正。

严翰秀

1992年7月于南宁

目 录

前 言

1. 致杨式太极拳爱好者	杨振基(1)
2. 我与杨式太极拳	严翰秀(4)
一. 杨式太极拳的起源和发展	杨振基(1)
二. 杨澄甫式太极拳的手、眼、身、法、步	(7)
三. 杨澄甫式太极拳的练习程序	(14)
四. 杨式太极拳的传人表	摘自杨澄甫著《太极拳使用法》(17)
五. 杨澄甫式太极拳架式动作图解	(18)
(一) 杨澄甫式太极拳拳谱	(18)
(二) 杨澄甫式太极拳图解说明	(21)
(三) 杨澄甫式太极拳架式动作图解	(22)
六. 杨澄甫式太极拳推手	(170)
1. 单手推挽	(170)
2. 原地推手	(173)
3. 活步推手	(178)
4. 大捋	(178)
七. 附录一	(184)
1. 杨振基的传奇生涯	严翰秀(184)

2. 我不动,跟你走	严翰秀(192)
3. 腰拉、腰转、腰脚手	严翰秀(199)
八. 附录二	(210)
杨家先人的太极拳论	(210)
1. 太极约言	杨建侯(210)
2. 太极拳九诀	杨班侯传(210)
3. 太极拳之练习谈	杨澄甫口述 张鸿逵笔录(216)
4. 太极拳术十要	杨澄甫口授 陈微明笔述(219)
5. 双人图解太极拳用法及变化自序	杨守中(221)
九. 修订后记	(223)
十. 杨家太极拳嫡传公之于世	(224)
十一. 附录三(右翻式阅读)	
(一) 杨澄甫著《太极拳体用全书》	(371)
1. 关于附录《太极拳体用全书》的说明	杨振基(371)
2. 《太极拳体用全书》影印件	(371)
(二) 杨澄甫家传的古典手抄太极拳老拳谱影印	(278)
1. 影印件说明	杨振基(278)
2. 杨振基保存的太极拳老拳谱 32 目影印件	(278)
(三) 杨振基 1948 年在广东中山县授拳聘书影印件	(235)

一、杨式太极拳的起源和发展

杨振基

我这里谈的是家传的杨式太极拳的起源及其发展情况。

杨式太极拳是由我曾祖父杨福魁创始,后经祖孙四代不断丰富发展起来的。从我曾祖父杨福魁学成教拳开始,到现在约有一百四十多年的历史。

杨福魁,又名福同,字禄禅,大约 40 岁后到北京教拳时改禄禅为露禅,后露禅名字与他的拳艺一样名扬社会。

我曾祖父杨露禅出生在直隶(现河北)广平府城南一个贫穷农民家里,幼时失学,随父种田,稍大后打短工,当小贩。对此,1931 年编纂的永年县志有这样的记载:“杨福同,字露禅,南关人,家贫性和善,幼失怙恃,佣于太和堂药行。”当时永年是广平府治所在地,为冀南的名邑,经济繁华,文化发展,尤其是由历史沿袭下来的习武之风更盛。我曾祖父自幼喜欢武术,始学洪拳,且下过一些功夫。一天,我曾祖父在永年城西街太和堂药店对面摆粮摊时,有些地痞无赖去太和药店寻衅,盖因该药店系河南怀庆府温县陈家沟陈氏所开,买卖兴隆、资本充实,这些人想敲诈一下外乡人,结果被药店伙计很轻松地收拾了。我曾祖父是练武人,很注意这场格斗,见药店伙计们的拳路新颖,轻灵奥妙,技击中显示出很大的优越性,于是决心到太和堂府拜师学艺。经过一段时间的考验,药店经理陈德瑚见我曾祖父态度诚恳,学拳心切,便介绍他到陈家沟

去学艺,这就演出了人们所熟知杨露禅三下陈家沟的故事。

温县陈家沟是太极拳圣地。我曾祖父步行八百里来学拳是有一段曲折的。按照陈氏的规矩,太极拳术一般是不外传的。陈德瑚是将我曾祖父作为雇工介绍给陈家沟当时掌门拳师陈长兴的。陈氏规定只让我曾祖父在前院活动而不得到后院,这是对这个外乡人的防范。起初我曾祖父以为后院住内眷,一直不敢步越雷池。后来,我曾祖父在陈家一住半年并未发现陈家练拳,心中有些疑惑,始觉陈家不让去后院有些蹊跷。为了窥其真相,一夜我曾祖父爬到前院树上,见后院一群子弟正在月光下练拳,高兴异常。以后得机会就到树上看拳,然后默默练习,经过一段时间“偷拳”之后,因我曾祖父有较深的武功基础,拳术进步很快。一次和陈氏子弟玩耍,无意中发劲将一个子弟推了个嘴啃泥,这事引起了陈家的注意。陈长兴亲自让我曾祖父说明缘由,并让他表演一番太极拳。陈长兴见我曾祖父学拳心切,为人诚实且已有陈氏拳术的真味,便破例收了他这个外乡子弟。经过朝夕苦练,六载后我曾祖父回到永年。当时永年武林各门,闻我曾祖父学艺归来,迭次上门“求教”。在一次这样的“求教”中,我曾祖父失手跌跤,懊恼之余,再下陈家沟学艺,又一住六年。回来后与名门较量,虽然没有吃亏,但也没有明显的优势。我曾祖父自度,虽然从师学艺十二载,但并未得到太极拳的精髓,遂第三次前往陈家沟“深造”。陈长兴念其求进心诚,习艺身勤,颇受感动,就将太极拳之奥秘悉心传授之。这样,我曾祖父勤学苦练了六年,拳路娴熟,功夫纯真,武艺精进,成了陈氏门中的佼佼者。

我曾祖父艺成回永年后,武林中再也没敢与之较量的了。我曾祖父在永年开馆授徒,将所学东西,尽心教授给乡里子弟,为永年培养造就出一大批太极拳好手,使永年成为太极拳的中兴之地。

我曾祖父四十岁以后,经人举荐到北京教拳。在京期间,所向披靡,名遂大噪,誉为“杨无敌”。光绪皇帝的老师,大学士翁同龢

见他比武胜后称赞说：进退神速，虚实莫测，身如猿猴，手如运球，犹太极之浑元一体。并亲书对联一副相赠：“手捧太极塞寰宇，胸怀绝技压群英。”于是清廷亲贵王公，贝勒多从受业，后任旗营武术教师。

我曾祖父练拳之初，其目的无非是制敌保身，中年亦以此为子训。到北京传拳后，看到不少跟他学拳的人，瘦弱的变肥壮了，有病的变健康了，他逐渐体会到了太极拳具有“延年益寿不老春”的功能，便把太极拳当作强民身，救弱国之术。这时他对太极拳的认识有了社会化的变化。他的思想对第二、三代传人有很大的影响。

我曾祖父杨露禅于公元 1872 年逝世，终年 73 岁。杨式太极拳由其子钰（班侯）、鉴（健侯）继承和发扬光大。

杨钰，字班侯，绰号二先生。是我的伯祖父，生于公元 1837 年，卒于 1892 年。我伯祖父自幼随曾祖父学拳，终日苦练，寒暑不间断。据传说，我曾祖父在永年南关马车店授徒，班侯和健侯兄弟跟随学拳，必练至深夜，困倦不可忍时，热天就在店房大门槛上一躺，天冷就在炉火旁蜷曲一卧，很少回家睡觉，常年坚持不息，终于练出一身真功夫。伯祖父班侯继承了我曾祖父的拳术，他精通各类器械，尤善使杆（以白腊木为杆，长丈余，用法与枪同）。某日永年南关东老滩内不慎失火，因永年城四周皆水，盛产芦苇，晚秋收割后，滩内堆积如山，一处失火，扑救不力就能成燎原之势。这时我伯祖父赶至，挥杆挑扔着火的苇捆，在空中鱼贯飞去，顷刻尽投水中，火即熄灭，免了场火灾，举城传颂。

我伯祖父生性刚强，喜欢格斗，在那个时代各派拳术之间，相互争斗颇多，我曾祖父在北京授拳时，他随父进京，曾力挫北京著名拳师“雄县刘（梦蛟）”，又于北京西四牌楼击败曾力扫七省未遇敌手的“万斤力”。由于数挫强手，使杨式太极拳名声大震。他虽身怀绝技，但由于过分刚烈，出手不留情，即使对其同门及其弟子，也动辄发劲，使学者不易接受，故多敬而远之，学生不多，得其艺者