

杨式太极拳三谱汇真

杨振铎题



路迪民 著

人民体育出版社

杨式太极拳三谱汇真

路迪民 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳三谱汇真 / 路迪民著. - 北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3229-1

I. 杨… II. 路… III. 太极拳-史料 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 091743 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 11.25 印张 284 千字
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3229 - 1

定价: 20.00 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)



路迪民，1940年生于秦都咸阳，西安建筑科技大学教授。专业无大成就，或因名、姓为八五十三画，不期而对八门、五步、十三势之太极拳情有独钟。师承赵斌、贾治祥老师，喜研练而艺不高，常体悟而道不深。好交友而不嗜酒，勤笔耕而厌空谈。重考证而忌武断，性顽固而防主观。被誉为杨式太极拳文曲星而不敢受，自勉曰：进退顾盼皆无欲，棚捋挤按别有天。乃练拳态度，亦人生态度也。

内 容 提 要

“三谱”，指杨式太极拳的拳械谱、经论谱、传人谱。本书介绍了杨式太极拳械64种，杨式太极经典拳论81篇，杨式太极传人190余名，杨氏先祖珍影和杨澄甫经典拳照208幅，对八门、五步、十三剑法、十三刀法、十三枪法，某些拳架、经论，以及亳州老君碑古字谱进行了释义或考证，具有极高的学术价值、史料价值和收藏价值，对于学习、研究杨式太极拳也大有裨益。

路迪民先生雅序

弘揚太極文化
振奮民族精神

徐才

乙酉年夏



原中国武术协会主席、亚洲武术联合会主席徐才先生题词

迪民先生
墨生

西成秋初

太極傳人

書奉迪民先生雅正
淡懷風清月朗
雅度海闊天寬
樂天

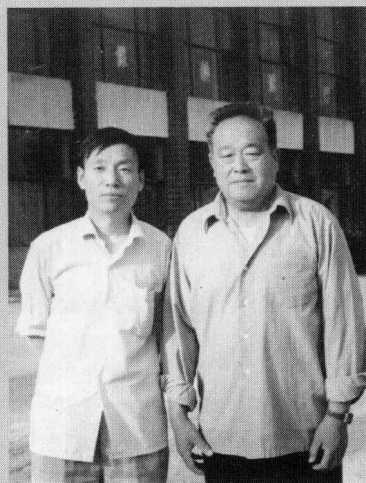
進退顧盼皆無欲
意趣深長
我春風化雨
引中流砥柱
擁握擠接別有天

攀書山
好治海
論拳理
舞拳劍
交良友
重親情
其樂無窮
窮
路過迪民
師中雅存
廿一年品秋
書山遊者一山
趙廷銘

上：著名书法家梅墨生先生题词；左：碑林博物馆副馆长乐天题词；
右：作者自勉联和赵斌恩师太极拳诗；下：承德赵廷铭师兄题词



2005 年，作者与徐才先生合影



1991 年，作者与杨振基老师
合影



2005 年，作者与杨振基夫人
裴秀荣老师合影



1985 年，作者与杨振铎老师（右二）、赵斌老师（左二）、
傅声远师兄（左一）合影



2004 年，作者与杨振国老师合影



1981年，作者与恩师赵斌（中）及其子赵幼斌先生（右）合影



1986年，作者与傅鍾文老师（左一）、赵斌老师（右二）在西安合影



2005 年，作者与傅声远夫妇（前中、右），傅清泉夫妇（后中、左），
及傅声远之女傅峥嵘（后右）合影



1993 年，作者全家和德国学生马丁全家与赵斌老师全家合影



1993 年, 作者与西安体院武术系弟子张永林(右)、史儒林(左)合影



2006 年, 作者全家与江西弟子邓庆玲全家合影



2005年杨式太极拳西安国际邀请赛名家座谈会合影，作者为主持人

前 言

什么叫“谱”？《辞海》的解释，就是按照事物的分类和系统而编成的表册，或者用做示范、提供寻检的图书、样本等，如年谱、家谱、棋谱、脸谱等。“太极拳谱”，首先指太极拳架、器械的动作名称顺序，其次指拳经、拳论及歌诀等。为了区别，我们把前者统称为“拳械谱”，把后者称为“经论谱”。“拳械谱”又可分为“拳架谱”和“器械谱”。

本书撰写的“三谱”，即杨式太极拳的拳械谱、经论谱、传人谱。其目的在于记载杨式太极拳流传的历史、现状及其文化内涵，以便寻求其演变脉络，并作为学习和研究杨式太极拳的重要资料和基本依据。

笔者的恩师赵斌先生（1906—1999），是杨式太极拳亲族传人，对杨家轶事所知甚详。由于他的关系，使我与杨式太极拳嫡传宗师杨振基、杨振铎、杨振国等前辈，及傅鍾文先生、傅声远师兄等多有接触。二十多年来，我多次参加各种杨式太极拳邀请赛、联谊会、名家座谈会、连续数届杨式太极拳第五代传人联谊会。我们西安永年杨氏太极拳学会于1991年举办的海峡两岸杨式太极拳交流大会，2005年主办的杨式太极拳西安国际邀请赛暨名家座谈会，我都是主要联系人和主持者。2004年，我又应邀参与了《永年太极拳志》杨式拳械、推手和经论的编写工作。所有这些，使我对杨式太极拳各个分支的拳架器械和传人情况都有较多了解。特别是在筹备2005年西安杨式太极拳名家座谈会期间，我用了将近一年时间联系、收集并编写了大会资料，经扩



充修改后，起名为《杨式太极拳三谱汇真》出版。

从一定意义上说，本书是一部史料性的专著，所引资料，尽量注明出处，传人照片和简介多由本人或其弟子自行提供。但是，拳械谱和经论谱的收集，难免缺漏，特别是传人介绍，挂一漏万，敬请同道谅解。然其系统性、真实性和相对的全面性，笔者还是有一定自信的。

杨式太极拳嫡传宗师杨振铎先生为本书题名。在中国武术界德高望重的徐才先生以及其他拳友、师兄为笔者题词。更多的拳友为笔者提供各种资料，并对笔者的研究工作给予不同形式的帮助和支持，在此一并表示由衷的感谢。

路迪民

2007 年秋谨识



目 录

上篇 拳械谱	(1)
一、杨式太极拳架	(3)
(一) 杨式太极拳架概述	(3)
(二) 拳架动作名称与八法五步释义	(6)
(三) 杨澄甫先师的定型拳架	(16)
(四) 杨澄甫先师所传“杨式太极长拳”	(25)
(五) 杨班侯太极拳架系列	(31)
(六) 杨健侯传“杨式太极拳第三趟”	(39)
(七) 杨少侯先师所传拳架	(41)
(八) 杨禄禅所传杨式府内太极拳	(50)
(九) 杨式八卦太极拳	(53)
(十) 杨式太极拳散手对练套路	(59)
二、杨式太极剑	(61)
(一) 杨式太极剑概述	(61)
(二) 杨式太极剑的剑法——“十三剑”	(63)
(三) 杨式太极剑动作名称顺序	(67)
三、杨式太极刀	(72)
(一) 杨式太极刀概述	(72)
(二) 杨式太极刀的刀法——“十三刀”	(74)
(三) 杨式太极刀动作名称顺序	(77)
(四) 杨式太极刀对练	(83)



四、杨式太极杆	(86)
(一) 杨氏太极杆概述	(86)
(二) 太极十三杆的含义与练习套路	(88)
中篇 经论谱	(93)
一、杨氏先祖重要论述	(95)
二、张三丰、王宗岳太极拳经论	(101)
三、杨氏太极拳老谱	(106)
四、杨班侯传太极拳九诀	(140)
五、杨式吸收其他流派的重要太极拳经论	(149)
六、亳州老君碑古字谱	(161)
七、乾隆抄本太极拳经与太极拳经的原貌	(176)
下篇 传人谱	(189)
一、杨式太极拳创始人	(193)
二、杨式太极拳第二代传人	(195)
三、杨式太极拳第三代传人	(199)
四、杨振铭师门	(205)
五、杨振基师门	(209)
六、杨振铎师门	(214)
七、杨振国师门	(223)
八、傅鍾文师门	(227)
九、傅宗元师门	(237)
十、张庆麟师门	(242)
十一、赵斌师门	(243)
十二、牛春明师门	(259)
十三、田兆麟师门	(261)
十四、陈微明师门	(262)

