

杨式太极拳器械集粹

朱廉方 审定
张金普 编著



太极
单练、对练、打套、路、详
拳、剑、刀、棍、枪

北京体育大学出版社

G852.111.1
Z32

杨式太极拳械集粹

朱廉方 审定
张金普 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:马卫群

责任编辑:张清垣

责任校对:长 春

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳械集粹/张金普编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.11

ISBN 7-81051-845-3

I. 杨… II. 张… III. 太极拳,杨氏-套路(武术)
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 085508 号

杨式太极拳械集粹

张金普 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:20.5

插页:4

定价:40.00 元

2002 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-845-3/J·708

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

行神如室行氣如虹
五岐子守素遠風飲
其如強苦素室中
以健行健是謂存
雄天
地與靈神化假同
期以崇御之以終

司室表聖詩品銘

玉華月為

趙模初



以少居多矣以

柔克剛輕以

鴻毛重如泰山

戊午十月林散之題



百中藥武木走向
夢做出貢獻

楊振鋒

楊振鋒
辛巳年
冬

弘揚中華傳統文化
提高体育人文素養
造福子孫后代 /

曲未湖

二〇〇七年十二月

序 一

太极拳因其具有内容丰富，结构严谨，造型优美，刚柔内含等特点，并具有疏通经络，强身疗疾，延年益寿，陶冶情操的作用，所以深受大众的喜爱。

一代宗师杨澄甫定形定势的杨式太极拳，自上个世纪以来流传至今，广泛普及，表现出了强大的生命力和隽永的魅力。

现在，社会上会练一两套太极拳的人很多，但能了解、掌握太极门全套技艺的人则不多见。《杨式太极拳械集粹》将拳及剑、刀、棍、枪等长短兵器的单练和对练一一作了介绍，它的出版，将会对继承和弘扬太极传统文化起到很好的作用。

张金普师兄是我老师蒋玉堃的早期学生，对于杨式太极门的拳械掌握得比较全面，特别是他勤学苦练，为人厚道，深得广大太极拳爱好者的爱戴。《杨式太极拳械集粹》可以说是他几十年心血的结晶。他生活中别无所好，只是几十年来勤研太极拳，且有一位贤惠善良的贤内助始终如一地支持他，两位老人的道德高尚，家庭和睦，晚辈孝顺，堪为表率。张师兄技艺有成，硕果累累，他曾著作出版过《健身太极刀》、《健身太极拳》等书，深得各界一致好评，真正做到了奉献于民众，无愧于先师。

朱廉方

2002年1月于西子湖畔

序 二

我的老师蒋玉堃先生是中央国术馆的高材生，深得馆长张之江的赏识，武术界的前辈提起他来也无不称赞有加。他是杨澄甫的杰出弟子，还从杨班侯的学生龚润田学得小功架太极拳，从陈氏太极拳十七世传人陈子民学得陈式太极拳。蒋玉堃老师全面掌握了太极拳诸艺，无论刀、枪、剑、棍、拳，单练还是对练，无不精熟贯通，运用自如，堪称一代太极宗师。

蒋玉堃老师不仅能把各式太极拳练得出神入化，而且能把太极拳应用到实战搏斗中。他曾在1933年的全国擂台散打赛中获得冠军；在1948年的全国摔跤比赛中赢得轻甲级摔跤冠军。新中国成立后，又在1956年的全国性武术比赛中获得散手、摔跤两项冠军。

蒋玉堃老师虽在二十世纪三四十年代威震武林、名噪四方，但自五十年代后，由于历史上的各种原因，不为武林后辈所闻。

张金普先生是蒋玉堃老师的早期弟子，也是得其全部太极真传的传人之一。他自二十世纪六十年代初即从蒋玉堃老师在北京故宫护城河一带学拳。他勤学苦练，精益求精，先后从蒋老师学习大功架太极拳、小功架太极拳、太极剑、太极刀、太极棍、太极枪，以及太极对拳、武当对剑、太极对棍、太极对刀各艺。目前像张金普先生这样能全面继承太极拳技艺的太极拳家已不多

见。可贵的是张金普先生能毫不保留地将其所学汇集成书留传后人。

目前市场上各种版本的太极拳书籍很多，但却很难找到系统、全面介绍太极拳、械的资料，特别是关于小功架太极拳、太极刀、太极棍、太极枪及其对练套路的书籍。张金普先生整理汇编的这本《杨式太极拳械集粹》，正好填补了太极拳文献资料上的空白。更重要的是，许多太极拳爱好者，终其一生努力，也未能一窥太极拳的全貌。现在有了这本书，便使得世界各地学练太极拳的学子有了可以全面系统地了解杨式太极拳械的参考书。这不仅给渴望学到太极真传的武林同好指明了深造的方向，也避免了只凭口传身教的传授方法所造成的太极遗产的流失。

另外需要指出，蒋玉堃老师生前只教过太极枪单练，即：“太极十三枪”。而张金普先生却在单练的基础上，参考明朝戚继光的《纪效新书》、清朝吴殳的《手臂录》等书，反复揣摩演练，花了数年心血创编出一套太极十三枪对练套路。这套太极枪美观大方，流畅自然，符合太极拳原理和枪法。张金普先生的创造，丰富了太极拳械的内容，完善了原有的太极拳体系，故而也一并收录在这本书里。

《杨式太极拳械集粹》的出版既是对濒临失传的优秀文化遗产的挖掘和抢救，也是对一代太极宗师蒋玉堃最好的告慰和纪念。

王 宇

2002年6月于美国洛杉矶

前 言

“太极”一词，出于《易经·系辞上》。《易》学中以“太极”作为一种最高的理念范畴，是派生万物的本源。中国古代的道家哲学认为，宇宙由阴阳二气组成。明·朱熹认为“总天地万物之理，便是太极”。清代王宗岳《太极拳论》：“太极者，无极而生，阴阳之母也。”前人以太极作为拳艺套路的命名，着重点就在于把阴阳间对立统一，相反相成的辩证思想，具体运用到拳术领域中。阴阳是代表天下相互对立统一于一个整体的万物的总代名词，它包括：天地、日月、男女等等，具体运用到太极拳术中，阴阳包括：动静、虚实、开合、刚柔、伸缩等等。

太极拳是中国武术中的一个重要门派。既称武术就要懂武、会武，就要讲技击，讲防身御敌。太极拳中陈式太极拳主要讲技击，传授中强调技击作用。传到杨式太极拳时，热兵器出现，同时又受到道门高人指点，要以心行气，气通经络，要顺应人体舒展、缓慢、自然、圆活。从而转向以健身为主，达到健身、防身、防病、治病的目的。健身作用主要在于以意领气，气贯全身，意到气到、气到血行，气血周流则无病。要达到上述目标，首先要树立太极拳是健身之宝的信心；其次要学好太极拳的理、功法，掌握六项法则；再次是练好基本功，贯气练拳，循序渐进，坚持不懈。防身作用首先要镇静、不惧，然后后发先至，顺人之势，借人之力，将全身练成整劲，像一个充满气的球体，触

之即发。

杨式太极拳创始人为杨福魁（字露禅，又曰禄禅），河北省广平府永年县人，生于清嘉庆四年（公元 1799 年），幼年酷爱武术，始学洪拳，后去河南省温县陈家沟学拳，拜陈长兴为师，学陈式太极拳，历时 18 年，三下陈家沟，才将陈家太极拳的真传带回永年。杨回老家后以授拳为业，并对陈式太极拳进行了多处改进，创造了 108 式杨式太极拳。其后京师得胜镖局失掉瑞王托运的镖银，招聘杨露禅入镖局，打败了对手，讨回了镖银，从而名振京都，被端王聘为王府拳师，其间挫败了许多王府拳师和来访较技者，人称“杨无敌”。杨露禅生三子，长子名琦，字凤侯，早亡；次子杨钰，字班侯，继承了其父创编的杨式小架太极拳，曾击败武林名师“雄县刘”和“千斤力”（绰号），凡是寻衅闹事者，来者不拒，无不败在他手下，从此杨式太极拳不败的名声誉满全国；三子杨鉴，字建侯，杨式大、中、小架三种太极拳皆备，其功刚柔并济，已臻大成。杨健侯生三子，长子兆熊、次子兆元、三子兆清（字澄甫）。杨澄甫在其父逝世后应邀南下教拳，1928 年应张之江邀请，在南京任中央国术馆武当门门长。其后应张静江邀请，到杭州任浙江省国术馆教务长，他继承祖传又总结了自身的经验，并适应当时热兵器出现，以及广大群众健身需要，将其父所传定型为“杨式大架太极拳”，写成了《太极拳体用全书》，于 1934 年刊行于世。人们常说“露禅创天下，班侯打天下，健侯、澄甫传天下”，是有一定道理的。

杨澄甫生四子：长子杨振铭，长期在香港授拳。次子杨振基，9 岁开始接受严格训练，自幼打下坚实基础，并在广州、上海、天津、北京、北戴河等地授拳。三子杨振铎，幼年在杭州随

父学拳，后又从学其兄，现任全国武术协会教练委会及山西省杨氏太极拳协会会长、法国巴黎太极拳协会名誉会长等。著有《杨氏太极拳》（英文版）、《杨氏太极拳·剑·刀》刊行于世。四子杨振国少年丧父，随兄学习而继承家传，并随二哥振基在邯郸授拳，不计名利，默默耕耘。

本书的太极拳部分包括：杨式大功架太极拳、杨式小功架太极拳和太极对拳。杨式太极拳定型大功架后，杨式小功架太极拳已为吴式太极拳继承，因此只作为后人的认知。

杨式太极剑部分包括：杨式太极剑。杨式太极剑还保留了传统套路名实相符的练法，如三环套月、迎风掸尘、白虎揽尾、野马跳涧和鲤鱼跳龙门等，很有欣赏价值。

杨式太极刀部分包括：太极刀单练及对打。是杨式太极刀的发展和完善。

杨式太极长兵部分包括：杨式太极棍、太极黏连棍单练及对打；太极十三枪及对打。杨式太极棍和太极黏连棍是杨式太极器械的补充；太极十三枪单练和对打是杨式太极扎杆的继承和发展。

传统套路主张体用结合，“体”是身体力行，“用”是学以致用。蒋老师说过：“学拳不练对打，犹如开花不结果。”对打套路是防身、御敌之宝。

通过本书，读者可以窥见杨式太极拳械的全貌，从而避免了过去“口传身授”对杨式太极遗产的流失。

在本书的写作过程中，承蒙杨秀文、武冬、田平、王德明、崔庭荣、周景荣、李宝瑞等同志大力协助，在此深表谢意。尚希武林贤达之士以及同师好友不吝赐教，使之更为完善。

七言诗四则

张金普

弘扬国术

天生吾侪必大用，文武普修显聪明，
志远身健是为本，无价光阴莫放松。
良师益友悟真经，虚心领会攀高峰，
喜看桃李众且壮，太极武当世推崇。

注：“真经”指太极拳经、拳论，以及其功理、功法等。

提高体质

太极拳法是国宝，永葆青春人不老，
练脑、练身、练真气，气催血行周身到。
内外双修炼拳、械，“东亚病夫”从此抛，
单练、家练、全民练，体质、经济齐配套。

行动起来

立志健身益处多，精力充沛何等乐。
养生莫待退休后，行动起来莫蹉跎。

勤学苦练多切磋，生活规律忌懒惰，
锲而不舍贵坚持，普及提高效祖国。

坚持下去

风雨无阻寒暑连，晨星朝霞交相伴，
身体强壮病魔惧，早登健林才华显。
早睡早起成习惯，香烟美酒莫沾边，
心情舒畅胸怀谷，未渴掘井太极练。



蒋玉堃老师在北京北海公园与部分学生、弟子合影



蒋玉堃弟子杨秀文在北海公园与部分学生和拳友合影



蒋玉堃老师与学生张金普合影



蒋玉堃学生张金普在内
贸部院内与部分学员



蒋玉堃学生高鄂在美
国西雅与学员温迪