

杨氏太极拳真传

赵幼斌
赵迪民

著

北京体育大学出版社



2.11
3

杨氏太极拳真传

赵 斌 赵幼斌 路迪民 著

北京体育大学出版社

选题策划：刘念东

责任编辑：佟 晖 隋 言

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：杨为民 张 林

责任印制：长 立 陈 莎

制 图：叶 莱 王 艺 筱 琳

图书在版编目 (CIP) 数据

杨氏太极拳真传/赵斌等著. - 北京：北京体育大学出版社，2001. 1

ISBN 7 - 81051 - 534 - 9

I . 杨… II . 赵… III . 太极拳，杨氏 IV . G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38089 号

杨氏太极拳真传

赵 斌 等著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 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：12. 375

定价：20. 00 元

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数：5000 册

ISBN 7—81051—534—9/G·460

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

楊氏太極拳正宗

馬賢達題



衛生之經

馬振邦題
一九九二年三月



願太極拳造福人
類健康長壽

楊振鐸題





發揚正宗太極拳法
愿她放出更多光彩
為人類健康造福

永年
傅鍾文

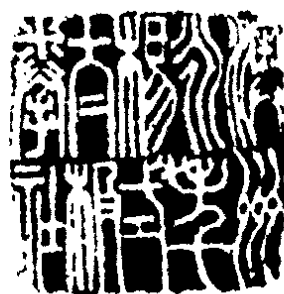
辛未年春

楊式太極拳敬賀

楊氏正宗拳論

黃楊楊氏真諦

為楊家拳增光



澳洲永年楊式太極拳社社長



外甥 傅声遠

一九八九年七月于澳洲柏斯



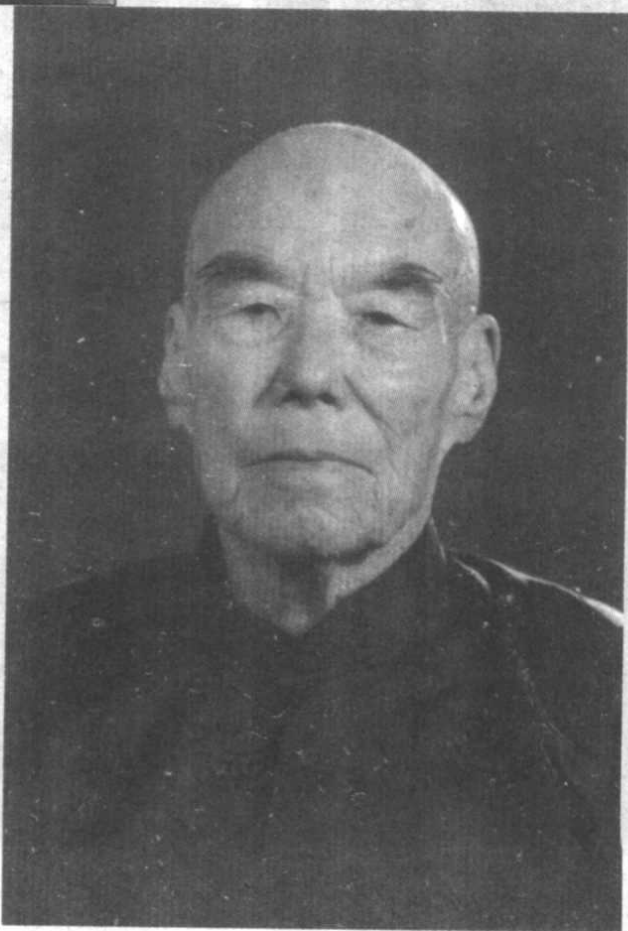
张三丰祖师自画像



杨健侯先师遗像



杨澄甫先师遗像



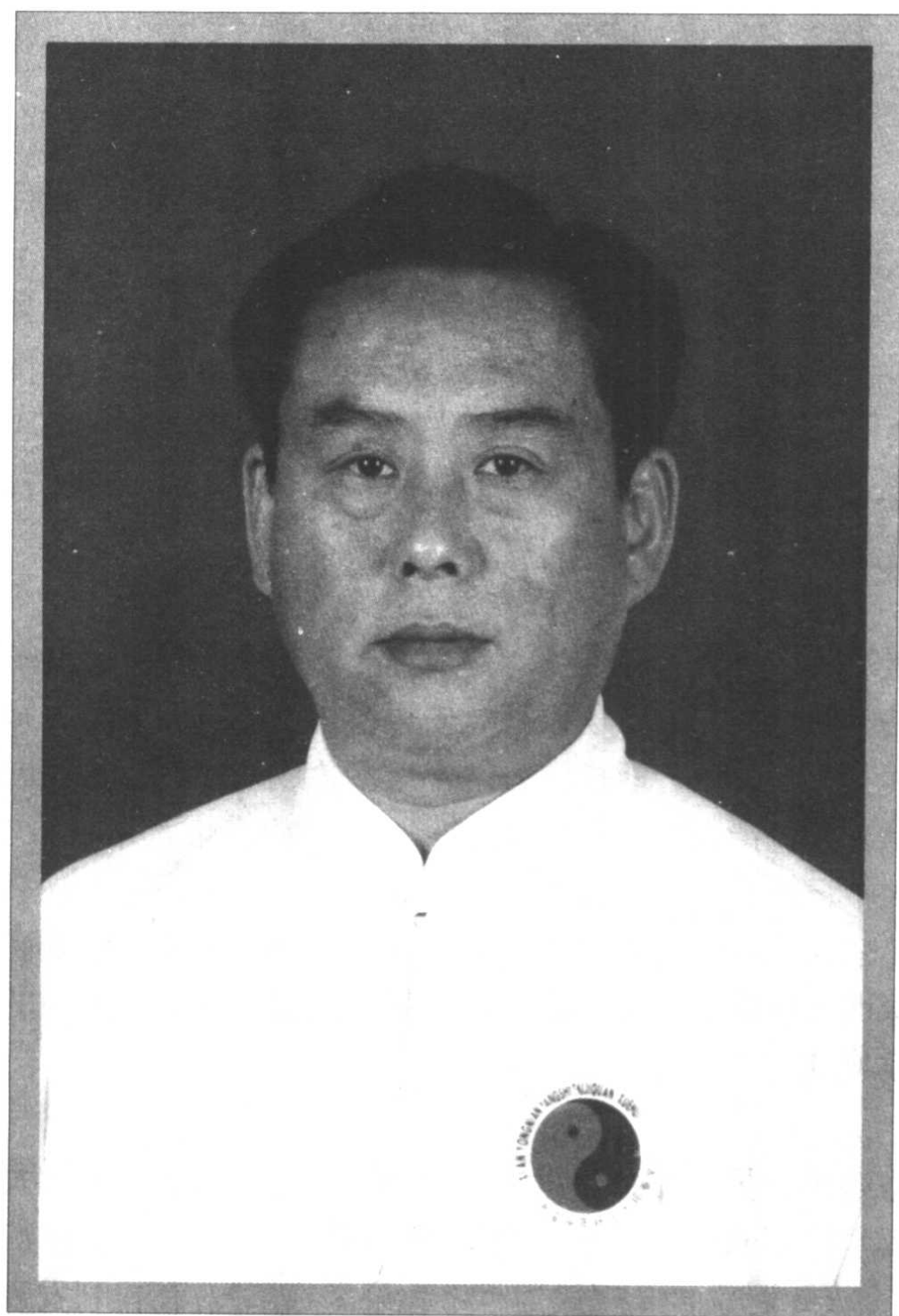
赵斌先生遗像



1930年，赵斌（右）、张庆麟（中）与杨澄甫老师（左）在杭州合影



1985年3月，(左起)傅声远、赵斌、杨振铎、路迪民在西安合影(唐成玉摄)



赵幼斌先生

作者简介

赵斌，男，河北永年广府镇人，生于1906年，逝于1999年。太极拳名宿杨澄甫之外孙，自幼随杨师学拳。后毕业于黄埔军校六期。曾任杨虎城麾下战术教官及冯玉祥所部独立旅参谋长等职。解放后任西安市武术协会委员，专事杨氏太极拳传授工作四十余年，著有《杨氏太极拳正宗》一书。是中国著名杨氏太极拳嫡传人之一和特级太极拳大师。生前还任陕西省文史馆馆员，陕西省黄埔军校同学会顾问。

赵幼斌，男，1950年生。赵斌之子。7岁开始随父习拳，又得其姑父傅钟文，老舅杨振基、杨振铎指点。现为太极大师，常年在西安及国内外各地授拳，学生众多，成绩斐然。是我国杨氏太极拳第五代传人中优秀代表之一。现任西安市武术协会委员、西安永年杨氏太极拳学会会长，并兼任中国永年国际太极拳联谊会副秘书长，西安交通大学、南开大学、香港中文大学等高等院校及深圳太极拳研究会、泰国永年杨氏太极拳学会等组织的名誉会长或教练。

路迪民，男，1940年生于陕西咸阳。西安建筑科技大学冶金工程学院副教授，赵斌老师的拜门弟子。参与编著和整理了《杨氏太极拳正宗》及《武当赵堡大架太极拳》。在报刊发表太极拳论文数十篇。现任西安永年杨氏太极拳学会副会长、西安建筑科技大学杨氏太极拳学会会长、《太极》杂志特邀编委、武当山武当拳法研究会及西安交大和邢台市太极拳研究会顾问等职。

再 版 说 明

由先父赵斌老先生主编的《杨氏太极拳正宗》一书，自1992年出版，受到各界太极拳爱好者的欢迎与好评，并且供不应求。鉴于形势发展需要，此书现由北京体育大学出版社出版，并与新近录制的《杨氏太极拳》光盘同时发行。

在筹划再版此书时，曾计划重新编写，后考虑原书是赵斌先生留给后世的珍贵遗产，凝聚了他老人家一生的心血。为尊重历史，并纪念他对杨氏太极拳的贡献，故对原书内容不作变动，仅对个别字句和漏误之处加以修改，并应出版社的要求，将原书名改为《杨氏太极拳真传》。同时增附杨澄甫宗师太极拳图照。对第五章太极拳源流部分，综合近年新的研究成果，做了适当的补充。此外，还增加了由我编撰的“杨氏太极拳精简37式”的内容，以方便读者学习。

本书是近年拟议出版的三部关于杨氏传统太极拳系列教程（书与光盘配套）中的第一部，介绍杨氏传统套路太极拳及精简37式太极拳；第二部是器械部分，包括杨氏太极剑、刀、杆等；第三部主要是介绍推手及应用。

打好太极拳不花费大量时间和精力是不行的，只靠个人的努力也是不行的。写好一部专著是同样的道理。在本书修订、再版过程中，得到各界朋友和有关高校师生的支持与帮助，在此表示由衷的感谢。

赵幼斌

2000年5月于南开大学谊园

序

杨氏太极拳，为河北省永年县杨禄禅所创。历经三代研习，由禄禅之孙杨澄甫最后定型。杨氏各代威震中华的武功轶事，尤其太极拳在疗治保健方面的奇特功效，使杨氏太极拳成为全世界流传最广的一朵神州武术之花。

赵斌先生系杨氏太极拳名宿杨澄甫的外孙。自幼受杨老尊师的传授指点，勤学苦练，早有根基。大革命时期，为了报效祖国，投笔从戎，毕业于黄埔军校第六期。30年代初，到西北杨虎城将军第十七路军西安绥靖公署步兵训练班任战术教官。抗战期间，曾在冯玉祥将军麾下独立第五旅任上校参谋长。50年代初，赵老为了弘扬中华民族瑰宝，专门在西安开班传授杨氏太极拳，近40个春秋。

说也有缘，我与赵老抗战时期早已结识，解放后又在武术界团结共事。他数十年如一日地认真教学精神，给广大徒弟及太极拳爱好者留下了深刻印象。他还精通古文，擅长诗词，朝教太极，夜授古文。无论严寒酷暑，风雨霜露，总是兢兢业业，一丝不苟。在西安市1974年的群众武术比赛中，他率领的50人太极拳表演队，以肃穆稳健之势吸引了广大观众，荣获团体第一名。1984年，他创办了西安永年杨氏太极拳学会，接着又在涿县、井陉、蚌埠、青岛、九江等地，由他的弟子们创办了杨氏太极拳学会，并与我国香港、台湾，以及日本、欧美等国拳师建立了联系，交流拳艺。

赵老长子小宾、小儿幼斌，皆自幼习武，颇具功力。幼斌不仅承其父传，还得到上海市政协副主席、杨式太极拳名师傅钟文

先生（赵斌的亲妹夫）、和杨澄甫先师之子、全国武协教练委员杨振铎先生的指教。幼斌 1962 年（12 岁）在上海太极拳比赛大会上即兴表演，即受到观众热烈赞扬。他现任西安市武术协会会员，西安永年杨氏太极拳学会会长，并兼任西安交通大学，河北永年县，涿县，安徽蚌埠，以及泰国、日本北海道等地太极拳组织的教练和名誉会长。

好花果不负好园丁，受赵氏父子传授而得益于健康者，不胜枚举。在 1986 年的全国首届太极拳比赛中，赵师女弟子扎西（藏族）荣获杨式太极拳银牌奖。1988 年，另一弟子张全安获全国太极拳比赛杨式第三名。赵老之名，益扬神州。

应广大弟子及武术爱好者的要求，赵老在耄耋之年，昼夜伏案，与其子幼斌、弟子路迪民一起，将祖传技艺及数十年呕心沥血之所得，著成《杨氏太极拳真传》一书。对名式动作及要领详加说明，尤其将各势用法之秘传歌诀公诸于世，其精神之佳，价值之昂，真是难能可贵。对杨氏太极拳源流轶事的叙述，也是难得的宝贵资料。我以为此书，实为杨氏太极拳之经典，是学习杨氏太极拳之津梁，及入门提高之捷径，也是研究太极拳和武术史的重要文献。拜读之余，乐为之序。

西安市武术协会主席 刘侠僧

前 言

杨氏太极拳，经三代研习而定型，今已遍及世界。然而由于杨氏早期传授过程的演变，各地流传拳势不一。也有某些学者，未得正体而擅自妄改，遂以讹传讹。尤其对太极拳源流及杨家轶事，谬误百出。本书所述内容，坚持以下三条原则：

一、本书所述拳势，皆依杨澄甫先师晚年定型之架势为唯一标准，决不做任何更改。

二、本书所述杨氏源流轶事，皆以杨氏原著及赵斌、傅钟文老师所忆杨氏家传或亲身经历为依据。

三、本书有关内容，若涉及其他作者，意在澄清史实或作学术商榷。读者可按“百家争鸣，百花齐放”的方针对待，笔者决不强加于人。

本书第一、二、三、四章，原有赵斌老师手稿在拳友中流传。此次成书，重新作了整理扩充。全书由赵幼斌先生和路迪民先生共同研究，分头执笔，互相校对。最后经赵斌老师全文审阅。

著名武术家马贤达教授亲自为本书题名。西安市体委主任、武术协会主席刘侠僧先生为本书写了序言。陕西省政协副主席、省武术队总教练马振邦先生，杨澄甫先师之子、全国武协教练委员杨振铎先生，上海政协副主席傅钟文先生，澳洲永年杨式太极拳社社长傅声远先生，分别为本书题词。在此表示衷心的感谢。