

CHINESE TAIJIQUAN
SCRIPTURES
TAIJIQUAN, YANG

● 楊振鐸 / 著

太極名師精典

中國
楊氏太極



世界圖書出版公司

中國 楊氏太極

楊振鐸 著

W 世界圖書出版公司

北京 廣州 上海 西安

(陝)新登字 014 號

中國楊氏太極

楊振鐸 著

責任編輯 劉玉其

世界圖書出版西安公司出版發行

(西安市西木頭市 34 號 郵編 710002)

電腦制版/陝西現代彩色制作有限公司

空軍西安印刷廠印刷

全國新華書店經銷

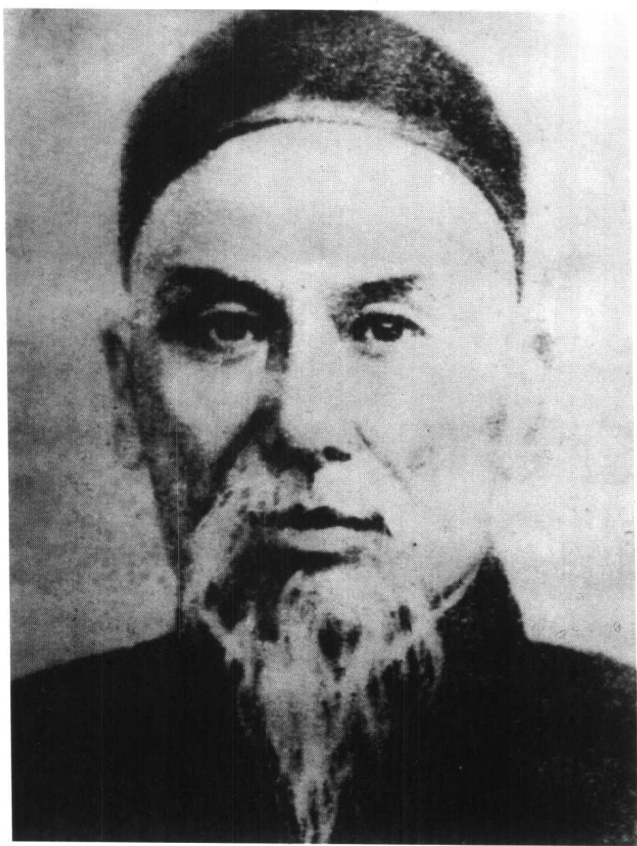
開本:850×1168 1/32 彩插:5 字數:360 千字 13.75 印張

1997 年 8 月第 1 版 2000 年 10 月第 2 次印刷

印數:15001—17000 冊

ISBN7-5062-3377-0/Z·49

WX3377 定 價:27.00 元



楊露蟬先生遺像



楊健侯先生遺像



楊澄甫先生遺像



右一：楊振鐸 右二：楊振基（二哥） 中：楊澄甫（父）
左一：楊助清（母） 左二：楊振國（四弟）



楊振鐸先生與夫人胡瑞娣女士、孫兒楊軍

第五诀：



虛實實神合中

補養不詣虛實理

虛守實發

虛實自有

楊振鐸



虛實合中虛實理

大終无成

反其難精

虛攻不空

丁丑年書

作者楊振鐸先生近照

楊氏太極拳



楊氏太極用法



楊氏太極刀



楊氏太極劍





楊振鐸先生接受的美國德州拉維亞達市市長委任書



美國特洛伊市市長向楊振鐸贈該城金鑰匙

《中國太極名師經典》叢書編委會

主 任：劉 吉

副主任：張 山 雷志敏

總策劃：劉玉其

編 委：（按姓氏筆劃排序）

丁瑞明	王慶宜	王離黑	邱銘楠	余德明
李德印	李健新	邵 鑫	何慰琅	馬賢達
孫豹隱	陸 拯	韋壽康	張修睦	張仲選
高玉偉	路迪民	傅立勤	楊寶生	趙 超
蔡光瀾	劉洪耀	劉俠僧	劉玉其	譚大江

楊氏太極拳簡介

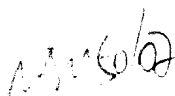
楊氏太極拳是太極拳中的一個流派。它由第一代宗師楊祿蟬及其子楊班侯、楊健侯，其孫楊少侯、楊澄甫祖孫三代人懷着爲人類造福的理想，結合社會發展的需要，苦心鑽研，從陳氏太極拳發展而來。楊氏太極拳在不違背武術本旨的基礎上，保留了技擊與攻防內容，創造了一套緩慢柔和、式勢均勻、姿勢舒展、勁蘊內涵、形象優美的動作，并具有純樸、獨特、新穎、別致的特色。它在中國武壇上的出現，爲人類強身健體、治療疾病、延年益壽、陶冶情操作出了卓越的貢獻。

楊氏太極拳構思細膩，編排合理，結構嚴謹，全面完整，有一定的科學性。它使武術、保健、療病三者自然結合，不但能消除三者之間原有的矛盾，還能起到相互促進的作用。同時，在處理一般動作與高難動作的諧調、緩和與緊張的安排上，都顯得非常適當，使演練者自始至終，甚至連續練幾趟，均感舒適，輕鬆愉悅。所以，它能適應多方需求，滿足男女老少且練功、健體、療病的需要且適應面廣，鍛煉效果較好，爲中華武術這一瑰寶增添了色彩。

國家體委 1956 年以楊澄甫拳架爲藍本，編寫了“24 式簡化太極拳”、“88 式太極拳”。自推廣以來，深受廣大群眾歡迎。又特匯編了楊氏太極拳競賽套路，其動作均要求按傳統練法編排，它對今後國內外太極拳運動的蓬勃發展，將會起到重要作用。

套路演練的基本理論，是指導楊氏太極拳健康發展的準繩。楊公澄甫所著《太極拳術十要》、《太極拳之練習談》幾經滄桑，至今仍然是指導楊氏太極拳健康發展必須遵循的準則。

楊氏太極拳發展形勢是喜人的，如今遍及海內外，習練者日益增多，普及面更加廣泛。願它爲全人類健康長壽做出貢獻！



序

自 1934 年楊公澄甫所著《太極拳體用全書》問世以來，由於內容豐富，拳姿舒展雄健，堪稱楷模，深受廣大愛好者的歡迎與喜愛，雖時隔數載，至今仍然是習練楊氏太極拳者所必須遵照摹練之藍本。

當前，習練楊氏太極拳者越來越多，而且有許多愛好者提出，應以《太極拳體用全書》為藍本，早日編寫適合初學者使用的通俗教材。

《太極拳體用全書》文字簡練，內容均為應用之法，其拳照是由楊公澄甫宗師親自示範，被太極拳愛好者尊為楊氏太極拳典型代表，楷模中之鼻祖。該書實屬楊氏太極拳愛好者最後攀登高標準之珍本。

現今習練楊氏太極拳者甚多，而《太極拳體用全書》系高年級具有一定水平者研究之課本，一般初學者不易接受，因此在實際習練過程中，確有許多不便之處，只能依樣畫葫蘆，水平不易提高。故要求楊氏後裔也以照片形式（因畫像不易表達神態）在原《太極拳體用全書》拳照的基礎上，增加過渡動作，並在文字上採用簡明易懂的語言，盡可能將基本理論、習練方法、動作要領、要求等用白話說明，以便學者從理論認識、鍛煉方法、動作要求上有所了解，不致人雲亦雲，形式模仿，心中無數，不得要領。因之迫切希望編寫適合國內

外楊氏太極拳愛好者需要的初級課本。這是楊氏太極拳愛好者企盼已久的願望。

鑒於上述意見，我作為楊氏後裔，責無旁貸，應盡可能滿足大家的要求，因此編寫了這一教材，并經數十年教學、實踐進行了反復修訂，但限於水平，書中仍會有許多不足之處，望讀者見諒。

楊振鐸

1997年5月

《東方擷粹自學屋》系列：

第一輯《中國太極名師經典》叢書六冊（見封底）

第二輯《中國醫術名家精華》叢書六冊簡介：

主編：王綿之（中國中醫藥學會會長）

當代名家導航・擷萬卷方書醫著效驗醫術
理法方藥自學・讀六部名家精華事半功倍

《中醫診法精華》 由上自黃帝下至 90 年代約四千種實用診法中，以臨床長期驗證為基礎，分局部、症候 402 種，常見病診法 506 種。介紹了千余種效率高的診病方法。同時，以嚴格的科研實踐，採擷了全息、反射等確診率較高的新診法。宜于自學，亦宜自行早期診斷出西醫儀器尚難發現諸證。 已出版 定價：33.8 元	《中醫用藥精華》 學醫必學用藥，必讀醫書都有必讀章節，本書為學醫必通的黃帝內經素問、靈樞、溫病、金匱、傷寒及元明四大家……等古今千余部名著或名醫經典中用藥章、節、篇，并精注、全譯、通釋，是指導自學醫術、醫道之理的工具性讀本。亦宜家備常閱，自有養生、修性、健身、療疾之裨益。 1999 年元月出版 估價：29.8 元
《中醫治法精華》 以傳統醫學卓效的內治、外治、針灸、推拿點拿等 300 余種治療方法為主，介紹了具體操作和方法，同時，以現代中醫觀點介紹了各種療法的辨證思維方法，也介紹了臨床效驗的心理療法、全息療法 etc 百種治療方法。所選系西醫學中醫及中醫臨床的得力助手，亦是當前中醫普及療法中群衆宜行、易效之必備。 已出版 定價：33.8 元	《中國民間醫術精華（內、外科）》 作者系內科專家，書中收祖傳三代萬種病案為主，結合數十年國內名老中醫、民間使用不衰的醫方、醫術，并嚴格界定治愈率在 85% 以上方才選入。作者曾選部分出版，在國內極受歡迎，一年再版達三次之多。 書中介紹內、外科特效方、法、術共 900 余種，宜物自學、宜于操作、宜于家備不時之需。 已出版 定價：36.8 元
《中醫組方精華》 為入門者介紹了常用中藥的性、質、效、用，詳細闡述了常用 400 名方的組方原理、對症變化，組方的現代藥劑、化學效應分析，是一般人的能較快把握的藥學方劑工具，現代家庭應具備綠色養生、非化學自療及防病治病的科學功能，該書則是家庭主人的首選。 已出版 定價：29.8 元	《中國民間醫術精華（婦、兒科）》 作者系內科專家，書中收祖傳三代萬種病案為主，結合數十年國內名老中醫、民間使用不衰的醫方、醫術，并嚴格界定治愈率在 85% 以上方才選入。作者曾選部分出版，在國內極受歡迎，一年再版達三次之多。 書中介紹婦、兒科特效方法共 800 余種，宜于自學、宜于操作、宜于家備不時之需 1999 年元月出版 估價：32 元



楊振鐸

1926年生，自幼由父親楊澄甫先生授楊氏太極，研修六十餘載，稟承一代宗風。現任楊氏太極拳學會會長，山西省武術協會付主席。幾十年來，楊振鐸先生全身心致力於楊氏太極的弘揚，在國內外發展成為普及最廣的拳種。楊先生曾先後受到幾十個國家和地區的邀請，前往各國講學。曾榮獲特洛伊等市世界名城榮譽市長稱號，使中國太極成為西方人學習東方智慧的向徵。

目 錄

第一章 楊氏太極要論

太極拳老譜三十二解	(3)
太極拳九訣	(19)
太極拳之練習談	(23)
太極拳術十要	(26)

第二章 楊氏太極拳圖解

楊氏太極拳拳式、名稱、順序	(31)
楊氏太極拳教學精要與口訣	(33)
楊氏太極拳動作分解說明與圖示	(37)
學練心語	(163)

第三章 楊氏太極拳用法

楊氏太極拳用法發微	(167)
楊氏太極拳用法	(170)

第四章 楊氏太極拳表演、比賽套路

楊氏太極拳表演、比賽套路簡介	(209)
新編楊氏太極拳表演、比賽套路動作分解	(213)

第五章 楊氏太極劍圖解

楊氏太極劍	(259)
楊氏太極劍劍式名稱順序	(262)
楊氏太極劍動作分解說明與圖示	(264)

第六章 楊氏太極刀圖解

楊氏太極刀	(339)
楊氏太極刀動作分解說明及圖示	(341)