

杨式太极拳大架与养生

杨瑞 齐犁 编著

孙德明 传授

杨式太极拳大架·中架·小架系列解析之一

YangShiTaijiQuanDaJiaYuYangSheng

附DVD



人民体育出版社

北京市哲学社会科学“十一五”规划项目

孙德明传授

杨式太极拳大架·中架·小架系列解析之一

杨式太极拳大架与养生

杨瑞 齐犁 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳大架与养生 / 杨瑞, 齐犁编著. - 北京:
人民体育出版社, 2011
ISBN 978-7-5009-3985-6

I. ①杨… II. ①杨… ②齐… III. ①太极拳-套路(武
术) ②太极拳-养生(中医) IV. ①G852.11 ②R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 225176 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.5 印张 164 千字
2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3985-6
定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

宏扬太极精神

发展健身事业

洪昭光

二〇二四年六月廿四

混元拳入境
无球艺自了

陈雄连

二〇二三年四月

发掘太极拳术宝藏
弘扬中华传统文化

刘金印题



傳承中華武術
參悟太極之道

二〇一二年五月四日
習武逸仙

孙德明简介



孙德明，1924年生，天津宝坻人。7岁在宝坻跟宫乐亭村的商宝善（号称京东第一武术名家）学习杨少侯传授的小架太极拳。1940年商宝善因抗日被日本人所害，致使传授中辍。孙德明从此步入自修，但从未间断小架太极拳的习练。1953年他进京工作，更加紧了功夫的追求和迫切地寻师访友，在此期间曾向武术名家马清藻学过形意拳。

1960年拜在一代名师崔毅士门下，学习杨澄甫的大架太极拳及推手功夫，直到崔老辞世。从艺十余年，他勤学苦练，坚持不渝，深得崔氏推手功夫的内涵和老师厚爱。

1978年再拜原北京市武术协会副主席、一代名师汪永泉为师，成为杨派太极拳入室弟子，主要学习杨健侯传授的中架太极拳及杨家家传的推手功夫。经过精心研习和不断努力，孙德明成为汪氏第二期入门弟子中的佼佼者。

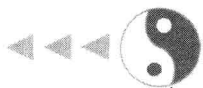
经过名师的传授和历练，他功法全面，集杨式太



极拳“大架”“中架”“小架”套路和太极刀、太极剑于一身，推手独到，功夫深厚，技艺精湛，深得杨式太极拳的真髓。

他一生别无他好，几十年如一日，专心研究太极拳，坚持练拳授拳，孜孜不倦，以拳诲人为乐，从学者众多，而且不取报酬、不辞辛苦、毫不保守，使后学者受益颇丰。

现八十多岁高龄的他，身体康健，神完气足，终日以太极拳和学生为伴。人品正直、道德高尚、武技纯真，为后人效习之榜样。



序 一

太极拳是广大群众喜闻乐见的优秀的传统体育项目，国家体育部门早在 20 世纪 50 年代就将太极拳列为武术比赛项目，也是全民健身运动中最重要、最受欢迎的运动项目之一。

太极拳在我国有着悠久的历史，像其他拳种一样流传至今已分有很多流派，现在社会上看到的大致分为陈、杨、吴、武、孙、李等式。现今在国家体育总局领导下，在各级武术协会的组织和推动下，以习练 24 式简化太极拳的人最多。早在 20 世纪 50 年代，为了便于推广，国家体委组织有关专家和传人以杨式太极拳为基础，综合了其他太极拳的优点，创编了 24 式太极拳套路。在毛主席提出“发展体育运动，增强人民体质”的方针指引下，全国掀起了以练习广播体操、工间操、课间操为主要内容的全民健身运动，后又增加了一项具有我国民族特色的简化 24 式太极拳。

经过几十年的实践，证明了太极拳运动对于人类的健康起到了很好的作用。为了使广大太极拳爱好者在锻炼过程中更好地了解和认识传统太极拳的理论和锻炼方法，进一步提高锻炼效果，北京市武协汪永泉



太极拳研究会专门组织了一些有志于继承先辈留下的太极拳文化和技术的老师，根据自己毕生体验，共同研究，并在大量资料基础上以孙德明老师为主编著了一套《杨式太极拳大架·中架·小架系列解析》丛书，（并被列为北京市哲学社会科学“十一五”规划项目），这对于进一步全面继承杨式太极拳起到重要作用，也为杨式太极拳健康地沿着正确的理论和技术发展作出了重要贡献。

当前恰值和谐盛世，我们有责任、有义务在推广太极拳运动之时，更好地领会、理解传统太极拳的理论理念和练习方法，在全面继承传统太极拳的基础上进一步发展和提高现有的技术水平，而不是把练习太极拳的动作只停留在四肢运动的太极操上，以便为太极拳架注入更加丰富的内涵。可以预见，太极武学文化深入研究的前景是光明的。

北京政协副主席、北京武术院院长

吴彬

2011年2月26日



序 二

我父亲汪永泉传授杨式太极拳的一生中，从学者众多，正式收徒的只有两批，第一批 5 人，第二批 6 人。孙德明是第二批中早已有太极拳功底的一位。

孙德明跟随我父亲汪永泉学拳之前，曾跟随杨澄甫的另一位弟子崔毅士学习太极拳 10 年。在“文革”期间，崔老师遭受迫害，孙德明未回避政治风险，仍坚持学拳并给予老师经济上、精神上的援助。

孙德明为人谦逊、实在，很有人缘。崔老师去世后，孙德明十分仰慕我父亲的太极功夫。他态度诚恳，追求执著，于是随同中国社会科学院齐一、王平凡等人一起于 1980 年成为第二批入室弟子。现在，我父亲的入门弟子中，健在且技击内功深厚的首推孙德明了。

孙德明较好地继承了我父亲传授的太极拳养生和技击两种练法，这也充分说明我父亲对他做人态度、功夫根底和勤奋好学的认同与偏爱。家父在中国社会科学院教拳期间，前后有几十人参加学拳、练拳。授课之前，大都先让孙德明带领大家打拳，可见家父对他的器重。

虽然孙德明早年学过其他拳术，仅太极拳就先后



历经过三位老师，但在 he 接触、体验汪传太极拳功法后，尽心竭力地刻苦钻研、用心领悟，对以往所学由表及里，去伪存真、去粗取精，使他的太极拳功夫又有了长足的进步，所以他的推手功夫带有浓厚的汪脉风格。

而今，孙德明不顾 85 岁高龄，每天仍练功不辍，同时还为传承这一文化遗产作着不懈努力。2006 年 4 月，在我父亲去世近二十年之际，众多汪脉传人和拳友召开的“纪念汪永泉老师”大会，孙德明是积极的支持者，并且在大会上做了表演。“永泉太极拳研究会”成立前后他也是积极参加和全力支持。

现在，孙德明与他的学生们一起研讨太极拳真功的奥秘，拟将多年的体验、感受与拳架练法整理成书，传承与弘扬杨式太极拳，作为汪永泉之子，我深感欣慰。太极拳是中华优秀传统文化精华的组成部分，若有更多的人喜爱、传承、挖掘和推广，必将能够更好地造福于人类。

永泉太极拳研究会会长

汪仲明

2011 年 2 月 30 日



序 三

孙德明老师要出书，邀我作序，我虽觉得没资格，却又义不容辞。

说起来，这里还真有小故事。1977年春，“四人帮”垮台刚过半年，我从外地回家养病期间，重返久别多年的北京东单公园。那时，北京天桥的昔日风光已去，东单公园却新增了一个“小天桥”的别号。外人有所不知，那意味着老天桥各种传统把戏，灭迹之后略始复苏，转移到东单公园。然而我自己关注的，却是东单固有的太极拳。有一天我因故未去晨练，次日见大家兴高采烈、沸沸扬扬，议论昨日有个外地拳友以请教为名，违反不成文的规矩，向一北京拳师暗发其劲，不料连跳带滚直线出去十多米远；事后勉强起身，即刻下跪要求拜师，遭到拒绝。我为错过这精彩的场面，深感遗憾。近三十年后才得知，当年取胜拒拜的，正是孙德明老师。

和孙老师真的相识，已经是2006年春，地点仍是东单公园，孙老的拳场。那时，汪传杨式太极拳几代传人，在汪永泉宗师故去近二十年后，用了一年时间酝酿召开纪念汪公大会。为此广泛联络汪脉拳师。我在脉里辈分小，短短时间里近距离集中接触那么多



脉中前辈，时时感到新奇与兴奋。这次前往东单公园，经过汪公之子汪仲明老师的介绍与联络，知道大家多年来有所疏离、缺乏沟通，心里难免忐忑。不料孙德明老师平实坦荡、双手拥护汪脉联合，偕同全体学生弟子热情欢迎大家，当场真心交流，令人感动之余，信心倍增。

后来证明，孙老拥护联合绝非敷衍，他的拳场的确对大家开放；每次的重大活动，他都欣然参加；大家发言，他年迈耳背听不清楚，仍说“听不见我也不走，我支持”；他把自己目前最得意的三个弟子（杨瑞、马京钢、李贵臣）派进永泉太极研究会，足见其表里如一。

我存有孙老沉思不语时的肖像，充分显示其大师风范，很有分量，是非常耐看的。然日常交流中，他却是个其貌不扬的小老头，和蔼可亲，大街上遇见，你不会想到他是一位资深的武术家。而再看到他发劲时的意气风发，又令人生起“静如老叟动英豪”之感。

青年时代孙德明在农村，那时血气方刚。他讲：“有一次半路遇到鬼子‘清乡’要抓他。咳，上来就一个大背挎。我一想，今儿个我就死你手里！那时我愣啊，手黑着呢，我一伸手就把他撇了。”所幸交手的日本人是个练家，败后伸出拇指以示敬佩，把他放了。而孙老的举止作风，至今透着永不服输的傲骨。

孙老师显得不爱说话，可一旦把话匣子打开，便会滔滔不绝：老北京逸事和风土人情、武林典故、宗

师的教诲、自己的人生故事、脉内师承和拳架劲路与拳理功法，用他那独特的京腔——道来。他总是带人打拳，有时却站在一旁，默默观望学生练拳揉手；也有置身事外，如入无人之境的时候。

老人家欢迎“摸手”，来者不拒。揉手总是带着讲解启发。每当得机得势时，他返老还童地“嘿嘿”一笑，伴以“坏了，坏了”的口头禅，既开心又慈祥，意思是说对方失利，要被发出去。对年轻弟子他发得又脆又远；上了岁数的，用“问送劲”发出去，又一定拉回来，决不让任何人受伤——为人师表，皆在其中。他的太极拳功法，“练”字当头，“说一千、道一万，一句话——练”。

孙老一生别无他好，一心体悟太极拳。问他究竟为何，答案让你震惊，也让你回味，“那里头有文章，不练不知道”。他每天打拳教拳，合起来有足足十个钟头。祖师“不许传”的遗训是个沉重的紧箍咒，曾经长期困扰过孙德明。然而孙老师越活越明白，他说：“东西一定不能带走，绝对不能让它失传。”

孙老师7岁从杨式小架学起至今，“拳龄”小八十年了，受过太极拳大师崔毅士（10年）和汪永泉（10年）的亲手培养，是汪公第二期入门弟子中的佼佼者。孙老如今思想开放，又有几十年的太极拳教龄，在学生们的帮助下，他总结经验，著书立说，仔细归纳毕生心血之所得，要为弘扬太极拳和中国传统文化再作新贡献，这是拳界一大幸事。



愿孙德明老师正直的人品、高尚的道德成为后人做人、学拳的楷模，愿他的著作成为太极拳爱好者深入探讨太极拳奥秘的良师益友，也期盼全国太极拳同仁，发扬文武双全的精神，纷纷加入挖掘、拯救、整合传统太极拳遗产的工作，使其发扬光大。

永泉太极拳研究会秘书长

肖维佳

2011年2月29日 于北京木樨地