



中国武术丛书

杨氏太极拳正宗

赵斌 赵幼斌 路迪民 著



楊氏太極拳正宗

馬賢達題



陕新登字006号

杨氏太极拳正宗

赵 斌

赵幼斌 著

路迪民

三秦出版社出版发行

(西安湘子庙街12号)

陕西省新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9.375印张 12插页 195千字

1992年1月第1版 1992年1月第1次印刷

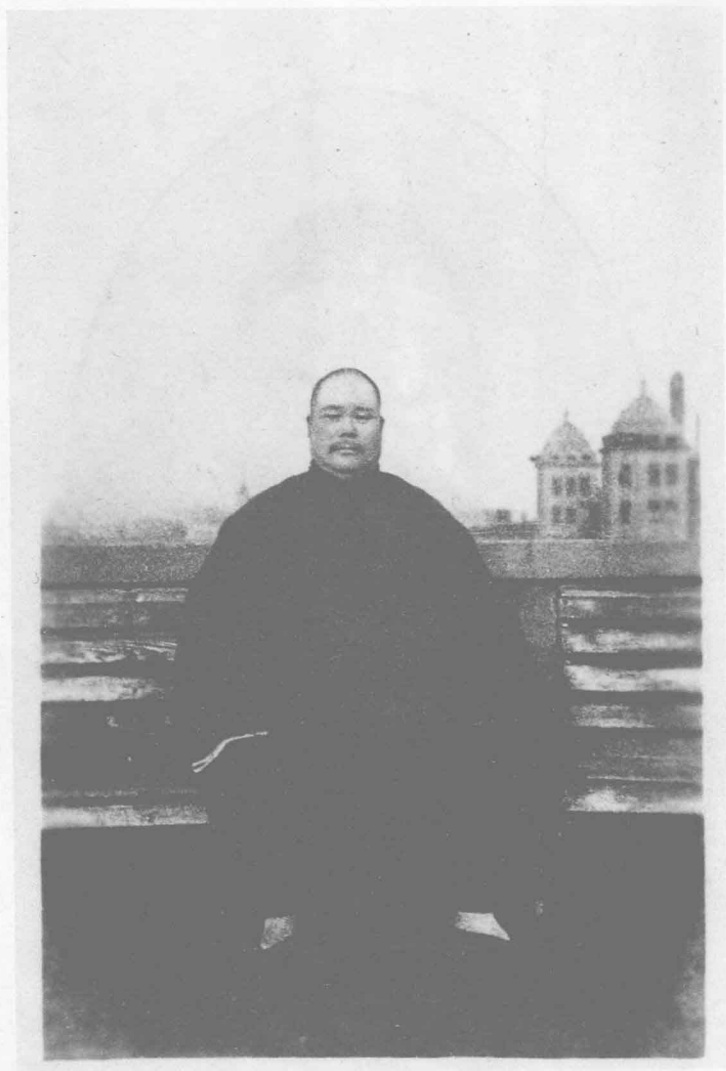
印数：1—10000

ISBN 7-80546-379-4/Z·46

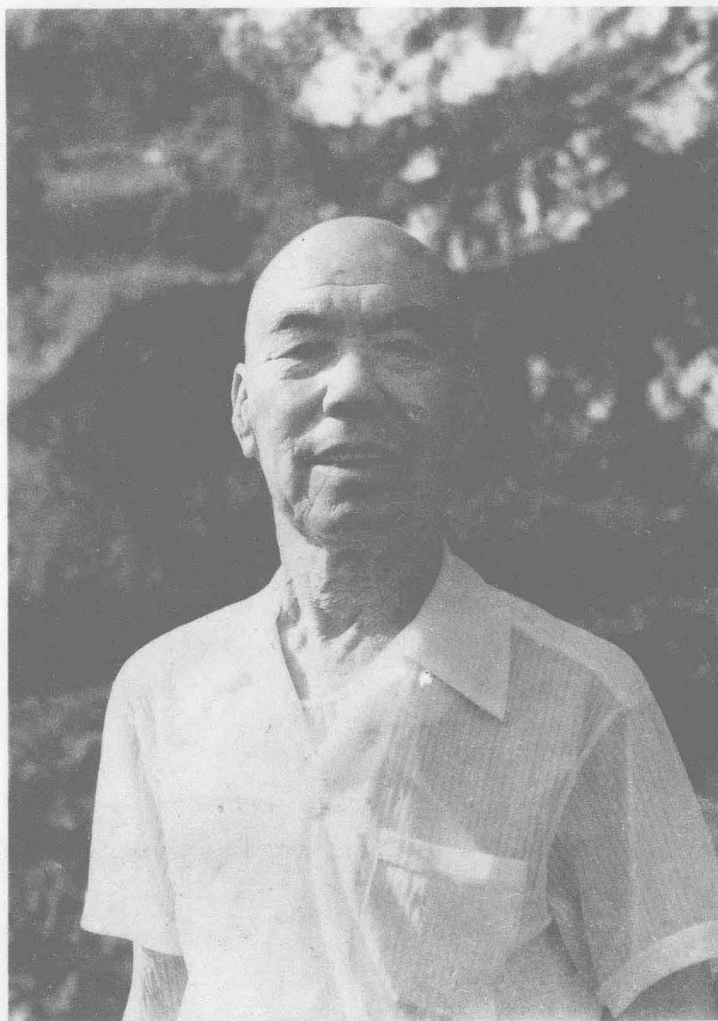
定 价：4.50元



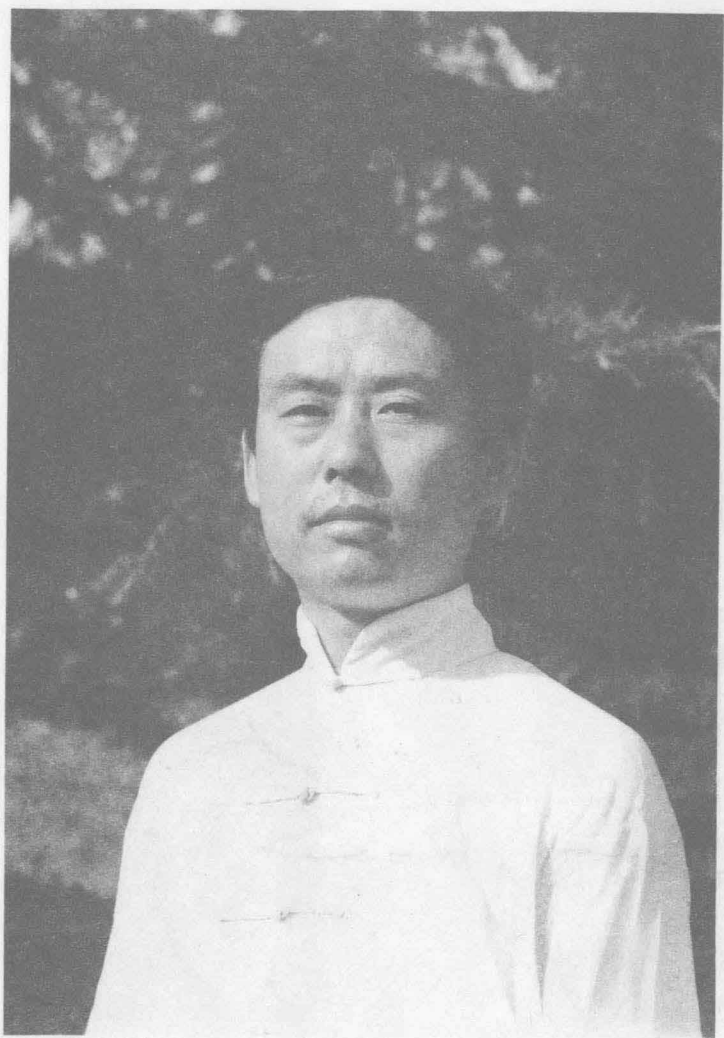
杨健侯先师遗像



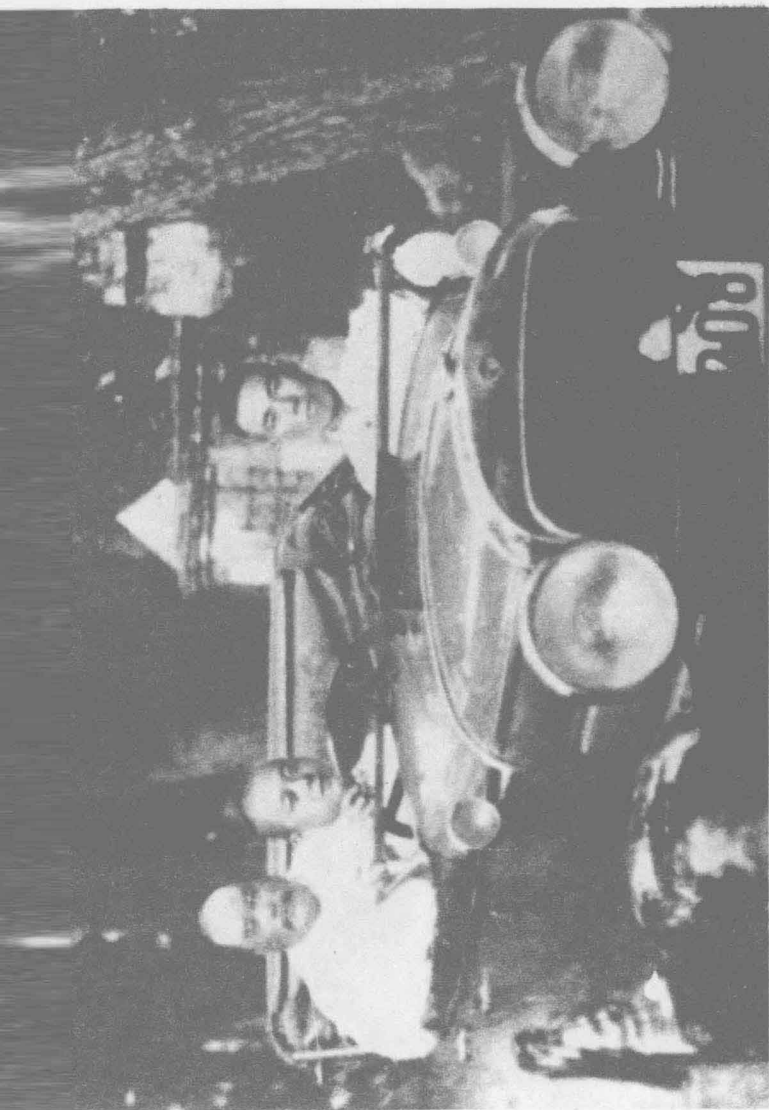
杨澄甫先师遗像



赵斌先生（1987年，廖建开摄）



赵幼斌先生（1987年，廖建开摄）



1930年，赵斌（右）、张庆麟（中）与杨澄甫先生在杭州合影



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）

衛生之經

馬振邦題
一九九二年之月



願太極拳造福人
類健康長壽

楊振鐸題



杨澄甫先师之子、杨氏太极拳名家杨振铎先生题词



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

上海市武术协会副主席、杨氏太极拳名家傅鍾文先生题词

为舅父大作敬贺

杨氏正宗拳论

发杨杨氏真谛

为杨家拳增光

澳洲永年杨式太极拳社社长



外甥 傅声远

一九九一年七月于澳洲柏斯

杨氏太极拳名家傅声远先生题词

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，尤以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。他数十年如一日的认真教学精神，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，他领导的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。1985年，他创办了西安永年杨氏太极拳学会，接着又在涿县、井陘、蚌埠、青岛、九江等

地，由他的弟子们创办了杨氏太极拳学会，并与港台、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、杨式太极拳名师傅锺文先生（赵斌的亲妹夫）、及其表哥傅声远（锺文之子），和杨澄甫先师之子、全国武协教练委员杨振铎同志的指教。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委员，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、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，另一弟子张全安又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《杨氏太极拳正宗》一书。对各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。对杨氏太极拳源流秩事的叙述，又是难得的宝贵资料。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

全。于玄祖决而密游，主求战而巨制雄威期朱先备，编主福
。主求文制群主属而流清土，主求羽群而良委群群时发国
。同遇群本决限依，主求而而群斗而持掌时太决群平采群聚
。情德而心其示其此立

。操竟究而关存群群并本决，主求刻而巨支拳时太群香
。隔会本，主工而理群群前群已参言，主求而群而斗会隔会本

决平于，主于而端安而而而而而，主求刻而新，主求而斗会
主出而托而关决群并本决群，主求于而而而而而而而，主
合而杨氏太极拳，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
鍾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、百花齐放之方针对待，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。全书由赵幼斌先生与
本会副会长、西安冶金建筑学院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。陕西省武协

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，上海武协副主席傅锺文先生，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。

香港太极拳友马伟焕先生，为本书提供有关研究资料。本会副会长陈树成先生，曾参与部分书稿整理工作。本会副会长杨志超、崔鸿培先生，赵斌老师的安徽弟子赵子华先生，及西安拳友罗及午先生等，都对本书极为关注并提出宝贵意见。徐校昌先生献出了赵斌老师与杨澄甫先师的珍贵合影。在此一并表示感谢。

由于水平有限，不足之处，敬希方家指正。

西安永年杨氏太极拳学会

赵斌 赵幼斌 路迪民

1991年3月