

YANG CHENG FU SHI TAI JI QUAN

杨澄甫式太极拳

杨振基 口述

严翰秀 整理



杨澄甫式太极拳

杨振基 演述

严翰秀 整理

广西民族出版社
南宁市
广西民族出版社

广西民族出版社

ISBN 7-233-1081-3 定价: 0.50元

(桂)新登字 02 号

杨澄甫式太极拳

杨澄甫 著
严翰秀 整理

杨澄甫式太极拳

杨振基演示 严翰秀整理

☆

广西民族出版社出版

广西民族印刷厂印刷

广西新华书店发行

*

开本 787×1092 1/32 10.5 印张 23.4 千字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—10 000 册

ISBN 7—5363—1984—3/Z·166 定价:9.50 元

前言

1. 致杨式太极拳爱好者

自我曾祖父露祥公在河南温县陈家沟陈公长兴拳祖处学到太极拳后，经过他自己的苦练和教学的实践及社会的需要开创了杨氏太极拳。我的曾祖父、祖父和父亲一辈祖孙三代都是以教拳为业。二、三十年代，我父亲澄甫公由北京到杭州，后到上海传拳，我也就随着父亲到上海，在华夏小学上学。因为是太极拳世家，我在父亲的教导和大哥守中的指教下开始学拳。我记得那时用一星期的时间学会了一套拳。那时我年小，不懂拳的内容，只是死摆拳架，大人让怎样放脚手如何转就得照做，不愿练也不行。初学时累得我抬不起脚，脚腿痛只能爬着楼梯上楼。虽这样还得练。我父亲叫兆鹏叔叔督促我们练拳，他脾气很暴躁，我有时手脚摆不对他就打，我挨打时眼含着泪不敢吭声，而我爸爸在这方面也是严格要求。所以我在父亲和兆鹏叔叔的严格管教下进行规范化的练习，这样从小使架子初步定型，为今后练习打下了良好的基础。这些使我终身难忘。

我练拳的体会是由练死拳死练拳，然后从无知到有知，渐渐到明。我在爸爸的影响下时时按照《太极拳体用全书》和《太极拳之练习谈》所要求的去做，并把爸爸的架式和要求作为我的规范，不敢有所改动，这样坚持几十年有所获。我1948年由天津经上海去广州找到大哥杨守中，在广州又经过他的指教使我得以更明白了一些拳法和拳理，进一步了解了拳的内容，提高了对拳的

认识。那时大哥守中受聘于中山县，因不能分身，我即替他去任教，住在石岐镇西山图书馆。在中山县县立第一中学及世光小学教拳，就这样开始了我的教拳生涯。50年代我曾参加河北省运动会，在会上表演过太极拳、太极剑。1962年华北局第一书记李雪峰指示省有关部门调我到河北省体工大队，后安排我到北京华北局局机关教拳，主要教书记及干部们练习太极拳。后来又回到白塔寺行政机关教机关干部们练拳。在北京没有任务就到天津，在省委机关教拳。那时任务是对内教，不对外设班。后来由于文革的原因，我回到邯郸市，在体委工作。自1979年起，我不断的办业余太极拳班，到今已有十多年，都是义务教拳。

我爱人裴秀荣，得我传授，苦练架势，并能结合太极拳要点，打拳姿势正确，多年来是我传拳的助手。她教授学生，结合实际，讲解要点，反复演示，不厌其烦，受到学者的欢迎。

一练太极拳是身体健康的一条途径。现在太极拳很普及，走到公园、河边及树林深处都会见到有人打太极拳，普天下练杨式太极拳的人最多，但是问一下真正杨公澄甫的定型拳是什么样，练习者往往答不出。虽然于1934年杨公澄甫著有《太极拳体用全书》，后又口述了《太极拳之练习谈》传留后世。我父亲故去后，我大哥杨守中在14年后感到人们有需求，又在广州再版了《太极拳体用全书》。时至今日已经40多年，杨氏太极拳在各地传播被人们所喜爱，但是真正杨公澄甫的定型拳已被人所淡忘，不知何类动作靠近澄甫公的拳架，想觅求而不得。而我虽得父兄的传授也作了一些传播，但有所局限，为了响应国家发展中华武术弘扬太极拳术的号召，我把杨公澄甫的定型架的体用内容和练习谈要点溶合一起，着重说明练拳时腰的重要作用和用腰带动身体各部位的练法，叙述拳架各动作运转过程及要点、劲路以供练杨家太极拳的太极拳爱好者对杨澄甫式太极拳的特点有所了解，从而能够结合杨式太极拳的各个要点进行练习，获得好的效益。我对澄甫

2. 我与杨式太极拳

我的家乡广西合浦县，曾被人称为太极拳之乡，原因之一是那里有一位杨式太极拳的传播者，他叫金承珍，他在广州读大学时，杨式太极拳一代宗师杨澄甫南下广州教拳，他得到机会跟从杨公澄甫与杨公澄甫的长子杨守中学拳。以后他留学日本，返归故里后广泛传播杨式太极拳。我于1970年开始与金承珍先生的学生们接触，学习杨式太极拳，后经人介绍认识了金承珍先生，直接在他的指导下学习杨式太极拳。我学会拳架后，他又教我各种推手法、器械。经他教导，我对杨式太极拳有了基本的认识。金承珍先生于1988年去世，作为我的启蒙老师，至今仍怀念他。

以后，我当上了记者，常南北奔走，本职之余，我产生了一个想法。我认为，中国的太极拳过去都是在民间少数人中传授，是杨家先人首先传向社会的。我在学拳时听金承珍老师讲了很多杨家先人的故事，他对杨澄甫老师和杨守中老师的敬重常流于表，他讲杨澄甫老师的故事也最多，这些故事一直留在我心中。我想，杨家世代为推广太极拳做出了杰出的贡献，而系统地整理杨家事迹的文章至今很少，我决定去采访现存的杨公澄甫的传人、亲人和学生，期望今后能写一些反映杨家先人的文章。1990年，我先向杨公澄甫的三子、太极名家杨振铎写信，说明我的想法，杨振铎先生热情来信，表示大力支持，并指示我先到上海采访傅钟文先生，说傅钟文先生对杨家的情况比较了解。接着，我给傅钟文

先生写信,说明我的意思,傅钟文先生来信说,欢迎我去采访。1990年3月,我只身前往上海傅钟文先生寓处。我在上海采访20天,傅钟文先生在教学繁忙中几乎天天接待我,给我谈了很多他听到的杨家先人的情况,讲了他直接跟杨家老师接触所知道的情况,为了加深对杨式太极拳的认识,我又向傅老学拳。傅钟文老师逐式向我讲述杨式太极拳的练法,讲述推手的要求。这次采访使我对杨家先人的情况有较全面的了解,对杨式太极拳也有新的认识,对我今后关于杨式太极拳方面的写作帮助极大,我十分感谢傅钟文老师。

离开上海,我到杨式太极拳师祖杨露禅的家乡河北省永年县采访。

在我出发到上海采访前,我根据杨振铎先生为我提供的他二哥杨振基先生的地址,给邯郸市体委杨振基先生写信,他也给我来信,对我的采访表示欢迎。

在邯郸市,我见到了杨振基先生,他是杨澄甫的二子。虽然是初次见面,但他十分热情,几乎无所不谈,让我第一次从杨家直系亲属中了解到了杨家的情况。在邯郸市,我又找到杨澄甫的四子杨振国先生,杨振国先生长期跟他母亲一起生活,记住母亲说过的父亲杨澄甫的不少事情。适逢清明节,杨振铎先生回老家扫墓,我又见到了杨振铎先生,详细地采访了他。我的永年采访,一齐见到了杨澄甫的三位哲嗣,使我采访的时间和空间一下缩短了。采访中,我也详细地听杨振基、杨振铎两位先生讲解杨式太极拳的拳理拳法,特别是杨振基先生,逐式讲解杨式太极拳的练法,又丰富了我对杨式太极拳的认识。

杨振基先生自小跟随父兄学拳,拳架基本定型。1948年,他又到在广州授拳的大哥杨振铭(守中)处,跟大哥一起统一拳架,后代大哥到中山县教拳,他所谈的、所传的拳,给我的印象是保存有家传的练法。他的练法很多与社会上传的杨式太极拳的练法

不同，并能准确地表现出杨式太极拳的传统理论的要求。为了弄清和核实一些情况，以后我曾几次到杨振基先生处，每次，他都给我说拳、说推手，使我一步一步地加深了对他所传的杨式太极拳的认识。

由于互相有了了解，杨振基先生愿意让我协助他将他所传的杨澄甫式太极拳整理。于是我们决定由他口述、演练，我执笔写一本关于杨澄甫式太极拳的书。书名是杨振基先生所定。

杨振基先生反复强调，社会上流传的各种练法的杨式太极拳都是杨家传出来的，由于各人理解和领会不一样，所传拳式和练法有些差别，但都是杨式太极拳。他写书的目的是把自己得到父兄的传授、自己理解体会到的练习方法告诉世人，让别人从中鉴别、对比、选择，以求对杨式太极拳的爱好者、练习者有所帮助。

杨振基先生很谦虚，不认为自己有多大的创造，他说他一生是传播父亲架子的练法，传播父亲关于太极拳练习法的要求，把家传的拳理拳法具体化而已，用他自己的话来说：“让人知道杨澄甫太极拳的架子是这样练的就行了。”我认为，杨振基先生在练法上关于腰拉、腰转、腰脚手的理论和实践是有发展的。杨振基关于推手的见解也具有杨家传统推手的特点。杨振基先生关于杨式太极拳的练法和推手的认识，我写了两篇文章附在书中，作为本书所写的架式和推手两方面内容的补充。

杨振基先生说：“我一生中在拳方面有三个人对我有恩情，一是父亲，他教我拳；二是兆鹏叔叔，他管我练拳也教我练拳；三是大哥守中，他带过我学拳，关心我的生活。他们三人，我一生永不忘。”杨振基先生所说的这三个人都是杨式太极拳的两代著名代表人物。

杨振基先生数十年来不管社会上的拳如何变化，他总是坚持自己的练法，向社会传授自己的练法，不让这种练法失传。因此，我协助他整理写作时，以忠实于他的口述为原则，保持他的真传。

我跟海内外不少杨式太极拳爱好者有联系，他们盼望杨振基先生的书早日出版，以方便他们的学习。

本书也算一家之言，不足之处，敬请广大读者和学者、专家指正。

严翰秀

1992年7月于南宁

目 录

前言

1. 致杨式太极拳爱好者..... 杨振基 (1)
2. 我与杨式太极拳..... 严翰秀 (4)
- 一、杨式太极拳的起源和发展..... 杨振基 (1)
- 二、杨澄甫式太极拳的手、眼、身、法、步..... (7)
- 三、杨澄甫式太极拳的练习程序..... (14)
- 四、杨式太极拳的传人表..... 摘自杨澄甫著《太极拳使用法》(17)
- 五、杨澄甫式太极拳架式动作图解..... (18)
 - (一) 杨澄甫式太极拳拳谱..... (18)
 - (二) 杨澄甫式太极拳图解说明..... (22)
 - (三) 杨澄甫式太极拳架式动作图解..... (22)
- 六、杨澄甫式太极拳推手..... (170)
 1. 单手推挽..... (170)
 2. 原地推手..... (173)
 3. 活步推手..... (178)
 4. 大摆..... (178)
- 七、杨澄甫家传的古典手抄太极拳老拳谱影印..... (184)
 1. 影印件说明..... 杨振基 (184)

2. 杨振基保存的太极拳老拳谱 32 目影印件..... (184)

八、附录一

1. 杨振基的传奇生涯..... 严翰秀 (227)
2. 我不动, 跟你走..... 严翰秀 (235)
3. 腰拉、腰转、腰脚手..... 严翰秀 (241)

九、附录二

- (1) 1. 杨振基关于附录《太极拳体用全书》的说明 (252)
(1) 2. 杨澄甫著《太极拳体用全书》 (253)
(1) 3. 杨家先人的太极拳论 (322)
A 太极约言 杨健侯 (322)
(3) B 太极拳“九诀” 杨班侯传 (332)
杨澄甫口述
(4) C 太极拳之练习谈 张鸿逵录 (328)
杨澄甫口授
D 太极拳术十要 陈微明笔述 (331)
(5) E 双人图解太极拳用法及变化自序 杨守中 (333)

十、杨振基 1948 年在广东中山县授拳聘书影印件..... (335)

一、杨式太极拳的起源和发展

杨振基

我这里谈的是家传的杨式太极拳的起源及其发展情况。

杨式太极拳是由我曾祖父杨福魁创始，后经祖孙四代不断丰富发展起来的。从我曾祖父杨福魁学成教拳开始，到现在约有一百四十多年的历史。

杨福魁，又名福同，字禄禅，大约四十岁后到北京教拳时改禄禅为露禅，后露禅名字与他的拳艺一样名扬社会。

我曾祖父杨露禅出生在直隶（现河北）广平府城南一个贫穷农民家里，幼时失学，随父种田，稍大后打短工，当小贩。对此，1931年编纂的永年县志有这样的记载：“杨福同，字露禅，南关人，家贫性和善，幼失怙恃，佣于太和堂药行。”当时永年是广平府治所在地，为冀南的名邑，经济繁华，文化发展，尤其是由历史沿袭下来的习武之风更盛，我曾祖父自幼喜欢武术，始学洪拳，且下过一些功夫。一天，我曾祖父在永年城西街太和堂药店对面摆粮摊时，有些地痞无赖去太和药店寻衅，盖因该药店系河南怀庆府温县陈家沟陈氏所开，买卖兴隆，资本充实，这些人想敲诈一下外乡人，结果被药店伙计很轻松的收拾了。我曾祖父是练武人，很注意这场格斗，见药店伙计们的拳路新颖，轻灵奥妙，技击中显示出很大的优越性，于是决心到太和堂府拜师学艺。经过一段时间的考验，药店经理陈德瑚见我曾祖父态度诚恳，学拳心切，便介绍他到陈家沟去学艺，这就演出了人们所熟知杨露禅三下陈家沟的故事。

温县陈家沟是太极拳圣地。我曾祖父步行八百里来学拳是有一段曲折的。按照陈氏的规矩,太极拳术一般是不外传的。陈德瑚是将我曾祖父作为雇工介绍给陈家沟当时掌门拳师陈长兴的。陈氏规定只让我曾祖父在前院活动而不得入后院,这是对这个外乡人的防范。起初我曾祖父以为后院住内眷,一直不敢步越雷池。后来,我曾祖父在陈家一住半年并未发现陈家练拳,心中有些疑惑,始觉陈家不让去后院有些蹊跷,为了窥其真象,一夜我曾祖父爬到前院树上,见后院一群子弟正在月光下练拳,高兴异常,以后得机会就到树上看拳,然后默默练习,经过一段时间“偷拳”之后,因我曾祖父有较深的武功基础,拳术进步很快。一次和陈氏子弟玩耍,无意中发劲将一个子弟推了个嘴啃泥,这事引起了陈家的注意,陈长兴亲自让我曾祖父说明缘由,并让他表演一番太极拳。陈长兴见我曾祖父学拳心切,为人诚实且已有陈氏拳术的真味,便破例收了他这个外乡子弟。经过朝夕苦练,六载后我曾祖父回到永年。当时永年武林各门,闻我曾祖父学艺归来,迭次上门“求教”,在一次这样的“求教”中,我曾祖父失手跌跤,懊恼之余,再下陈家沟学艺,又一住六年,回来后与名门较量,虽然没有吃亏,但也没有明显的优势。我曾祖父自度,虽然从师学艺十二载,但并未得到太极拳的精髓,遂第三次前往陈家沟“深造”。陈长兴念其求进心诚,习艺身勤,颇受感动。就将太极拳之奥秘悉心传授之。这样,我曾祖父勤学苦练了六年,拳路娴熟,功夫纯真,武艺精进,成了陈氏门中的佼佼者。

我曾祖父艺成回永年后,武林中再也没敢与之较量的了。我曾祖父在永年开馆授徒,将所学东西,尽心教授给乡里子弟,为永年培养造就出一大批太极拳好手,使永年成为太极拳的中兴之地。

我曾祖父四十岁以后,经人举荐到北京教拳。在京期间,所向披靡,名遂大噪,誉为“杨无敌”。光绪皇帝的老师,大学士翁同和见他比武胜后称赞说:进退神速,虚实莫测,身如猿猴,手如运球,犹

太极之浑元一体。并亲书对联一付相赠：“手捧太极塞寰宇，胸怀绝技压群英。”于是清廷亲贵王公，贝勒多从受业，后任旗营武术教师。

我曾祖父练拳之初，其目的无非是制敌保身，中年亦以此为子训。到北京传拳后，看到不少跟他学拳的人，瘦弱的变肥壮了，有病的变健康了，他逐渐体会到了太极拳具有“延年益寿不老春”的功能，便把太极拳当作强民身，救弱国之术。这时他对太极拳的认识有了社会化的变化。他的思想对第二、三代传人有很大的影响。

我曾祖父杨露禅于公元一八七二年逝世，终年七十三岁。杨式太极拳由其子钰（班侯）、鉴（健侯）继承和发扬光大。

杨钰，字班侯，绰号二先生。是我的伯祖父，生于公元一八三七年，卒于一八七〇年。我伯祖父自幼随曾祖父学拳，终日苦练，寒暑不间断。据传说，我曾祖父在永年南关马车店授徒，班侯和健侯兄弟跟随学拳，必练至深夜，因倦不可忍时，热天就在店房大门槛上躺，天冷就在炉火旁卷曲一卧，很少回家睡觉，常年坚持不息，终于练出一身真功夫。伯祖父班侯继承了我曾祖父的拳术，他精通各类器械，尤善使杆（以白腊木为杆，长丈余，用法与枪同），某日永年南关东老滩内不慎失火，因永年城四周皆水，盛产芦苇，晚秋收割后，滩内堆积如山，一处失火，扑救不力就能成燎原之势。这时我伯祖父赶至，挥杆挑扔着火的苇捆，在空中鱼贯飞去，倾刻尽投水中，火即熄灭，免了场火灾，举城传颂。

我伯祖父生性刚强，喜欢格斗，在那个时代各派拳术之间，相互争斗颇多，我曾祖父在北京授拳时，他随父进京，曾力挫北京著名拳师“雄县刘（梦蛟）”，又于北京西四牌楼击败曾力扫七省未遇敌手的“万斤力”。由于数挫强手，使杨式太极拳名声大震，他虽身怀绝技，但由于过分刚烈，出手不留情，即对其同门及其弟子，也动辄发劲，使学者不易接受，故多敬而远之，学生不多，得其艺者也不多。他生有一女一子，女据说被他失手打死，子名兆鹏，后随我父亲

学拳，曾在广西设馆授徒，后在广西去世。

杨鉴，字健侯，号鉴湖，是我的祖父，生于公元一八四二年，卒于一九一七年。

我祖父自幼随我曾祖父学拳，但技艺不如我伯祖父班侯，因此，我曾祖父对他要求更严，终日苦练，常感不堪忍受，后技艺大进，终成大器。他的剑术刚柔并济，并将曾祖父传的老架修订为中架子。他对刀、枪、剑等各类器械都很精通，且善使弹，拿三、四丸手中，使出后，往往能同时击中三、四只飞鸟，有“弹无虚发”之美称，他生性温和内向，与兄相异，故从学者甚众。生有三子，长子兆熊，字少侯，次子兆元，夭折，三子兆清，字澄甫。

班侯、健侯兄弟逝世后，杨式太极拳的第三代继承人便是兆熊、兆清、兆鹏兄弟。

杨兆熊，字少侯，是我的伯父。生于一八六二年，卒于一九三〇年。自幼随我伯祖父和祖父学拳，其艺得我伯祖父班侯者为多，且性格犹象我伯祖父，刚勇急躁，好抱不平。早年传我祖父修订的中架子，晚年始变化拳路，架高动作紧小而快慢相间，发劲刚脆，豁然有声，目光四射，闪若电光，冷笑险嘻，哼哈作声，气势逼人。其技法特点为：以柔克刚，应用粘随抖接，出奇制胜。其手法有：拼啄拿劈、伤筋挫骨、点穴、闭户、按脉、截脉，犯者立仆。少侯教授学生时不问对象，搭手即打，且其带喜怒哀乐的神态，功浅者难依样画瓢，学者虽爱其技而鲜克终学。故他与我父亲澄甫齐名，而我父亲之传为盛。

我父杨兆清，字澄甫，人称“三先生”，生于一八八三年，卒于一九三六年。我父自幼受我祖父健侯的亲自教诲，青年时代更是勤奋钻研，寒暑苦练，功夫日深。他所处的时代，随着火器的演进，拳击、器械在战场上的应用价值变小，太极拳在医疗保健方面的功能比在技击方面的作用更为人们所重视。在这种情况下，我父将太极拳术在我祖父健侯修订之中架的基础上，再行修订，遂定型为杨氏大

架子,成为现在流行最广的杨氏太极拳。我父拳架的特点是:架式舒展简洁,结构严谨,身法中正,不偏不倚,动作和顺,刚柔内含,轻灵沉着兼而有之。练法上由松入柔,积柔成刚,刚柔相济。架式有高、中、低之分,可以按学拳者不同的年龄、性别和体力条件,以及学拳者的不同要求适当调整运动量,因之,逐渐删改了原发劲,纵跳、震足等难度较高的动作,将拳路作了改进。它既适用于疗病保健,又适于体力较好者用来增强体质,提高技术。正由于杨氏太极拳姿势舒展,轻灵自然,中正圆满,平正朴实,因之,能很自然的表现出气魄大,形象美的独特风格。

我父体格魁伟,推手技术精妙,善化善发,独步一时,出手绵软而内似钢条,动之至微,引之至长,发之至骤,凡身受者,未觉其动而已腾空跌出,以故学拳者既爱其术,又复乐于从学。

我父自一九二八年由北京到南方,授拳于南京、上海、汉口、杭州、广州等地,使太极拳由北向南发展,遂传于全国各地。

我父生性温良敦厚,对人忠实诚恳,在武林中德高望重。当年游武汉时,武术界有人邀其比试剑术,我父推之再三,实在在无法再避的情况下,应邀以竹剑与一执真剑的武师比试,以免伤人。在比试过程中,对方持剑直刺,咄咄逼人,我父从容应战,且礼让再三,只见他竹剑一抖,瞬间击中对方手腕,使其腕部微伤,脱手失剑,观者赞不绝口,立时轰动武汉三镇。

为使太极拳术发扬光大,一九二五年由我父弟子陈微明写《太极拳术》一书;一九三四年,我父又请人代写《太极拳体用全书》,备述太极拳精华,为后学者留下了宝贵遗产。

我父生振铭、振基、振铎、振国四子。

杨振铭,字守中,是我的大哥,生于一九一一年,卒于一九八六年。大哥自幼随父学拳,经父严格训练,得其真传,操拳终生,是我杨氏第四代的代表人物。他的架式酷似我父,推手犹见功夫。我父晚年教拳只是口授,很少示范,都由大哥代父示范教拳,他一直不