

杨班侯



太极拳架
解析

齐贵春 宫本才 主编

人民体育出版社

杨班侯一三三式 太极拳架解析

齐贵春 宫本才 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨班侯—三三式太极拳架解析 / 齐贵春, 宫本才主编.

-北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4646-5

I. ①杨… II. ①齐… ②宫… III. ①太极拳-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 067242 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 10.25 印张 233 千字
2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4646-5
定价: 22.00 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)

文如其人

藝術者真時

武當先法在形以字表

書

丁巳年三月五日 吳昌碩

天下太極是一
家不分門派
古人云

黃素先生正壬辰本儒



访钟南山任道长



与恩师刘桐林老先生合影



与中国道协副会长王全林恩师合影



同夫人（前排左一）和德国学员合影



在德国教学



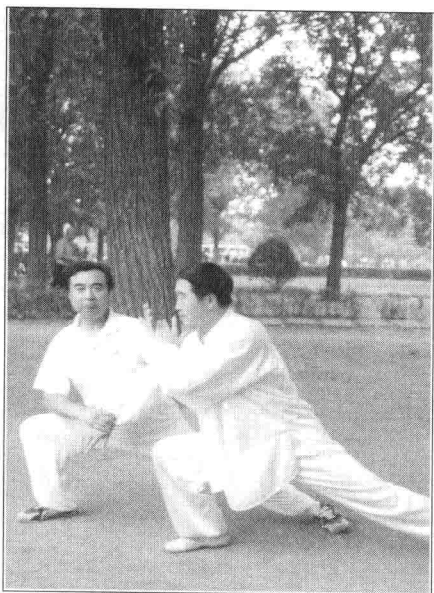
与德国弟子合影



在德国与学员合影



在杨禄禅宗师陈家沟练功处



与师弟练太极推手



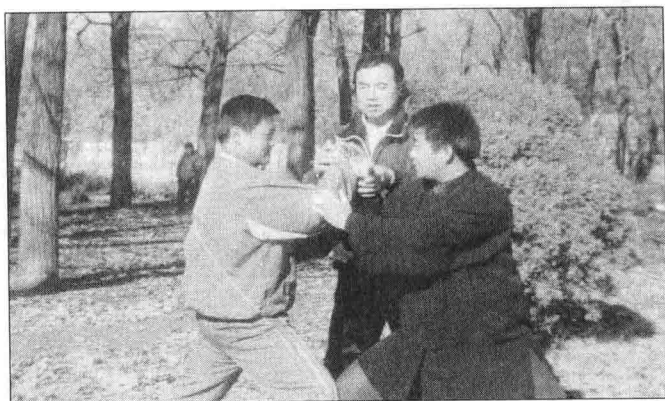
与师兄弟在恩师八十大寿时合影



与恩师学练太极擒拿手



(左起)牟世福、韩建中老师、作者



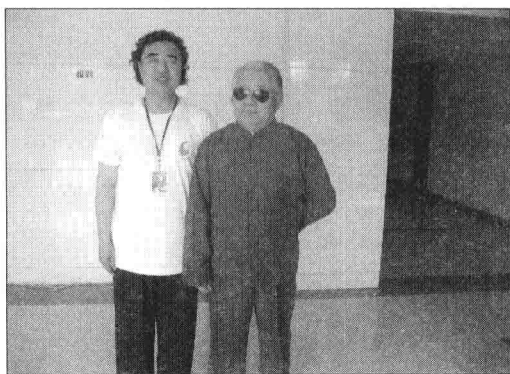
指导弟子太极推手



与德国学员交流



牟世福师兄（左）
与崔仲山老师合影



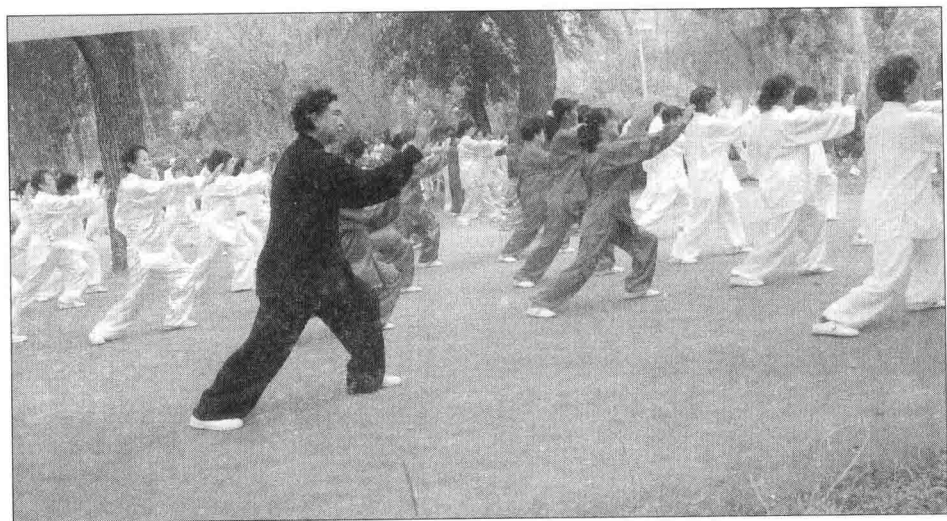
与傅声远老师合影



与李秉慈老师合影



与王莹小学员对练



作者领沈阳《中华武术》会员表演



在杨禄禅宗师故居



练佛尘



编 委 会

主 编：齐贵春 宫本才

副主编：訾风琴 刘安排

编 委：王 莹 林树羽

拍 照：薛志鹏 孙 阳 齐 芳

前言

PREFACE

太极拳是我国传统的文化遗产，是经历代不断挖掘、探索、总结和发展的武术门类之一。

杨班侯一三三式太极拳架，是在其父杨禄禅创始的杨式九九老大架的基础上发展和创造，具有自己风格特点的太极拳。据史料记载，由于杨班侯性格刚烈急躁，学拳者不易接近，所以传人甚少。他把一生所学的太极拳传给了贝勒、凌山、全佑、万春、牛连元、祝振州、李万春等。牛连元又传给了吴孟侠，祝振州传给了刘桐林，刘桐林老师又传给了众多的传人。

而今为继承和发扬杨班侯太极拳的风格和特点，使班侯式太极拳的精髓不致失传，笔者已在搜集资料上准备了多年，同时也将自己的体会融入其中，抛砖引玉，与大家共同商榷。

同时，笔者也一直在寻找班侯太极拳架的其他传人，以便把班侯太极拳的风格和特点尽可能地全部挖掘出来。借此媒介愿与班侯的其他传人取得联系，以便会友交流总结发展。

笔者认为，杨班侯是杨禄禅创始的杨式九九老大架的第二代传人。班侯太极拳架，并没有脱离开杨式九九老大架，它不但继承了杨禄禅的拳法，而且经深

钻研，刻苦磨炼，在当时就已经形成了具有独特风格的拳法。他把套路中多处具有技击性的过渡势，单独提炼并逐一命名；把技击性较强的过渡势赋予了新的名称；在套路中多处增加了技击常用的式子，完整地形成了班侯一三三式太极拳。

班侯太极拳的主要风格和特点有四个方面。

首先，它的技击性强。从 65 个重复的式子中可以看出，重复的式子，也是在技击上最实用的式子。如单鞭、揽雀尾，在一三三式太极拳中，是重复最多的式子。

其二，它的技击实用性强。从新增加的 16 个式子看，大部分是从过渡势中总结和提炼出来的，并以新式名称命名，如单压掌、迎面拳、野马闯槽和翻腕拿臂法等，都表现了摔打擒拿的作用。

其三，它的技击灵活性强。它的每个式子都能体现出多种技击方法。

其四，它具有群众性。学技击者，姿势动作强调紧凑放松，练习时间相对较长，动作要领标准严格。而群众性的以祛病健身，延年益寿为目的，则可以根据个人的特点，动作要领可高可低，时间可长可短，但动作也要求规范，才能达到一定的效果。

本书第二章太极拳基本功的练习，是根据刘桐林老师的弟子们在实践中总结和挖掘出来的桩功二十法，分为静功十法和动功十法。笔者本欲将道家内家拳的坐功编辑进来，但恐有造成练拳者误解之虑。编入桩功二十法，足已做到掌握技击和修心养性的导引作用了。

为了满足太极拳爱好者对太极拳渊源的了解，不但挖掘了杨班侯太极拳的风格特点和精髓，还汇编了有关张三丰、王宗岳等宗师的太极拳经典论述。

此外，笔者根据班侯传的太极拳九诀和不重复的 52 个式子及班侯增加的 16 个式子，共总结了 68 首在实践中创编的技击口诀和体会。在此，欢迎武术界的广大同仁提出宝贵意见。同时，要对为本书题词跋文的领导和朋友们表示衷心的感谢，对参与本书其他工作的全体同志一并表示谢意！

齐贵春

二零一三年二月二十二日