

杨式太极拳述

顾树屏 编著

北京体育大

杨式太极拳述真

顾树屏 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：佟 晖
责任编辑：佟 晖
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：未 茗
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

杨式太极拳述真 / 顾树屏编著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5644-0658-5

I. ①杨… II. ①顾… III. ①太极拳—研究
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第044595号

杨式太极拳述真

顾树屏 编著

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部：010-62989320
网 址：www.bsup.cn
印 刷：北京昌联印刷有限公司
开 本：787×960毫米 1/16
印 张：10.25

2011年5月第1版第1次印刷 印数：5000册

定 价：21.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

目 录

谦谨淡名利 义务传拳艺——忆念傅钟文老师	(11)
义务教拳数十载 播撒弟子海内外——忆先师傅宗元	(14)
一、太极拳的阴阳之理	(17)
二、掌握太极拳理的基本要点	(22)
三、练太极拳须知	(24)
四、杨式太极拳 85 式连续动作图示	(43)
五、杨式太极拳定式动作图解	(104)
六、太极拳单式练习	(146)

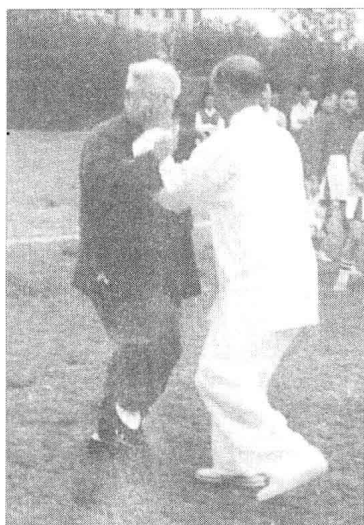


顾树屏 1925 年生

师 承



20 世纪 40 年代作者与傅钟文老师合影



作者向傅钟文老师学练推手



作者与傅钟文老师等合影

交 流



2003 年 8 月杨式太极拳第五代传人联谊会合影



作者与杨振铎老师合影（右弟子许桂香）

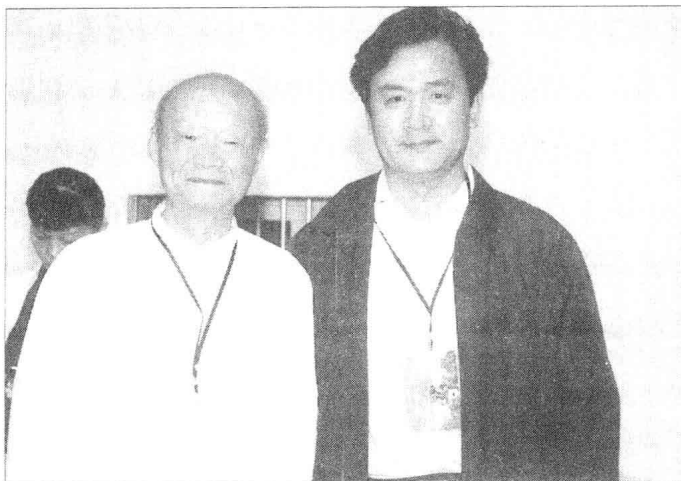


作者与台湾徐忆中师兄合影

教 学



上海市闵行区太极拳协会骨干，于2007年12月20日合影



作者和李剑方师弟，于马鞍山第三届全国太极拳名家研讨会留念



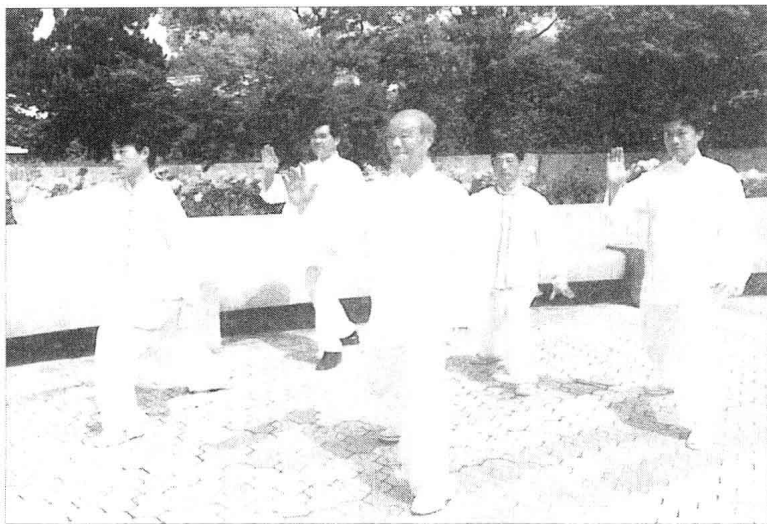
作者与无锡永年太极拳社几位成员留念



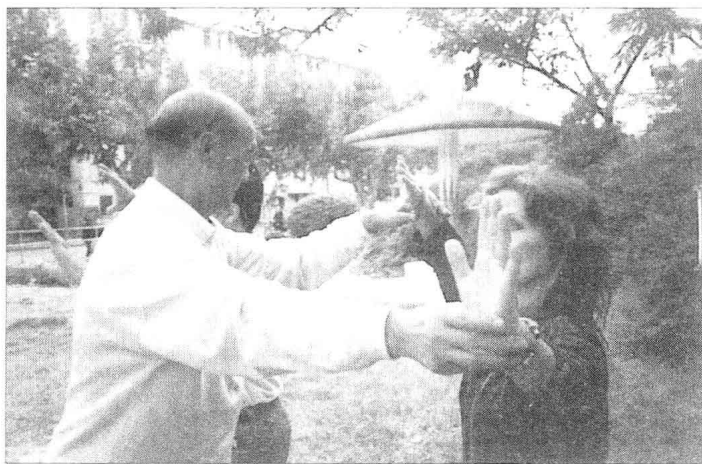
作者指导马来西亚弟子徐国平拳架



作者指导弟子金士元推手



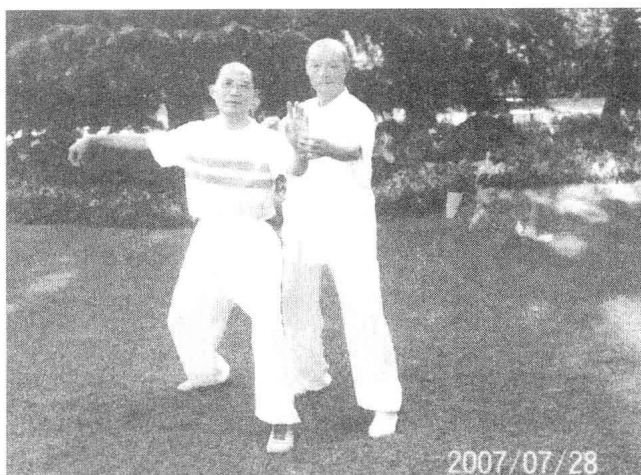
作者指导弟子练拳



作者指导美国学生南茜里奇练拳



作者指导日本学生安藤直哉练拳



作者指导弟子马永良练拳

谦谨淡名利 义务传拳艺

——怀念傅钟文老师

河北永年广府是武术之乡，杨、武式太极拳的发源地，闻名环球。傅钟文兄弟（傅宗元、傅宗全）出身于永年广府，从小耳濡目染、喜爱武术。

傅钟文原名宗文。15岁去上海住在亲戚家，楼上住着一位美丽姑娘，她是范小开的女朋友（范小开的父亲叫范桂馥，为上海地区宁波巨商，开设和丰纱厂、盛和花号、闵行花厂，兼营房地产），范小开见宗文虽有乡土味，但诚实可爱，便热心帮助这位憨厚的少年。他问宗文要不要学英语，还表态如宗文要学英语学费由他负责；又问其要不要工作，并介绍宗文进盛和花号工作。宗文没想到能遇到贵人相助，得以谋取到一份不错的职业，他各方面表现都很好，得到老板的青睐和信任。范老板提议将宗文改为钟文。这便是傅老“钟”字的来历。

傅钟文老师住在上海鲁关路31弄14号的房子，是范老板送的。当范小开1989年从德国回上海会见钟文时，第一句就问：您生活还好吗？经济有否问题？傅老师回答：还可以。

傅老师一生谦虚谨慎。我跟随老师60年，从未听到他老人家背后议论同行拳师拳友的好坏。可是他有一种傲仰骨气，不会向他人奉承阿谀。他追求人生的一种纯真的感情，把它当作一种享受，这是对人生认识达到的一种“炉火纯青”的境界。

1991年中国永年国际太极拳第一届联谊会在邯郸召开，邯郸市永年县政府为了推动太极运动，带动经济发展及旅游事业，领导非常重视这

次大会。主席台前排坐着省、市、县各级领导干部和翟金录秘书长、傅钟文老师及其他名师。上午会议结束，下午继续开会，大家依照原位就坐，可是傅老师不上主席台，坐在下面群众席位。我问老师为什么？他说：这样安排不妥当，应该让杨家后代杨振基、杨振铎老师排在前座。

傅老师有一位学生在静安公园教拳，遭遇他人来抢场子。他去傅家将情况讲明，意思是要傅老师在场但不动手，由他自己动手。傅老听后默不作声，面带不悦。随后就说：“你让人家点儿，事情不就解决了吗？由此可看出，傅老师待人谦和平等，反对以势压人。

傅老师尽一生精力，呕心沥血传授杨式太极拳，他义务教拳不收费或许会有得罪于人的地方，公园教拳老师以教拳谋生，你不收费必有反感的。如果傅老师肯收费，或许变为百万富翁。

傅老师在20世纪40~50年代，将在杨公澄甫处学到的撞墙壁推手传教于40年代的投帖弟子，如王天籁、王荣达、詹闲筱等。这属于秘传推手，一般选在深更半夜教练。这批弟子在推手技巧、功力方面，确实有大提高，现在未闻有人传教。

解放后，国家大力发展体育运动，提倡练太极拳，以强身祛病为主，技击为辅。经过历次运动，特别“文革”期间，拳师们都收敛了，不教那些高难动作。傅老师在“文革”中也难免受审查。

1975年，上海闵行区体委陈道中先生在闵行体育场举办一次大型太极拳活动，邀请傅老师参加，坐在主席台上。在场众多人齐声欢呼要求傅老师表演推手。当时我在场，看到一位很有根底的太极拳练习者谢炳灿，身高1.75米，体重80公斤，年龄50岁左右，看上去他的功底不差。俩人盘手，在第三回合瞬间，傅老师一拥一挤，将谢炳灿跌出去二丈多（此人现在国外当太极拳教练），博得全场一片喝彩声。当时老师兴趣很浓，与我演练了活步推手。

傅钟文老师以老师杨澄甫的言行为楷模。他说，有一次杨澄甫的一位学生说：听人说某某老师的功夫好。杨澄甫说：人家好就让人家好嘛，哪怕别人会飞，让人家飞嘛，咱练咱们的。他教导学生好好练拳，

不与别人争长短。

傅老师交际很广，用他的话说是“上至政府官员，下至贩夫走卒，市农工商”都有朋友。他教过不少高级领导干部，但从不开口要他们帮点什么忙。他认为学武的人要有一身正气。杨家太极拳传人中不乏这样的人。

毛泽东主席讲过，一个人做点好事并不难，要做一辈子好事比较难。傅老师尽一生精力，义务教拳一辈子，这是难能可贵的。作为傅老师的弟子、学生，我们永远缅怀老师的高尚品德，要将老师所授的拳艺传承下去。