

杨式太极拳教法练法



傅钟文

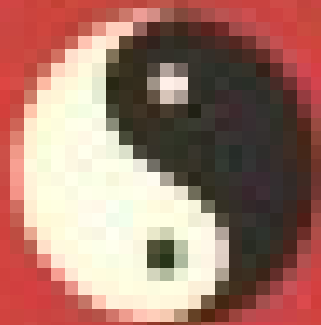
傅声远著

姚明华执笔

同济大学出版社



杨式太极拳教学图解



杨式太极拳 教法练法

同济大学出版社

丁1336R9

责任编辑 黄国新
封面设计 王晓阳

杨式太极拳教法练法

傅钟文 傅声远 编著 姚明华 执笔
同济大学出版社出版

(上海四平路 1239 号)

新华书店上海发行所发行

上海竟成印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9 插页 5 字数 202 千

1989 年 11 月第 1 版 1989 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-23,000 定价: 3.60 元

ISBN 7-5608-0333-4/G·40

内 容 简 介

杨式太极拳为传统太极拳之一，是由河北永年人杨禄禅（1799-1872）及其子杨健候（1839-1917）、其孙杨澄甫（1883-1936）等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。

杨式太极拳拳架舒展简洁、身法中正、动作和顺、轻灵沉着兼而有之，练法上由松入柔、刚柔相济、简易补实，深受广大群众喜爱，故开展极为广泛。杨式太极拳拳架有高、中、低之分，可根据不同年龄、不同体质的需要，调整运动量，故既适用于体力较好者锻炼体质，也可适用于体弱者作为疗病和保健之用。

目前，国内外对太极拳教法练法的研究还不多见，本书由上海市武术协会副主席、杨式太极拳传人傅钟文及傅声远演述，由上海城市建设学院姚明华教授执笔。在编写中对动作要领有许多补充，如在用法增加了偏着。对教法及练法有较详尽和创新的论述，如梯增法、口诀法、错误纠正法等，都在教学实践中多年试用，其效果非常显著。本书适合太极拳爱好者学习之用，也可供大、中、小学及师范院校、体疗单位及群众性的训练班教师进行太极拳教学用。



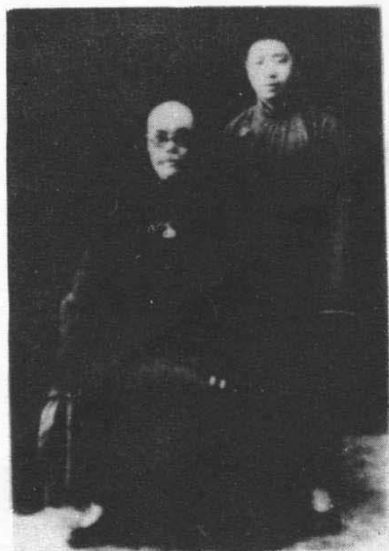
杨健侯先生



杨少侯先生



杨澄甫先生



1932年杨澄甫先生和
傅钟文合摄于广州



傅钟文先生



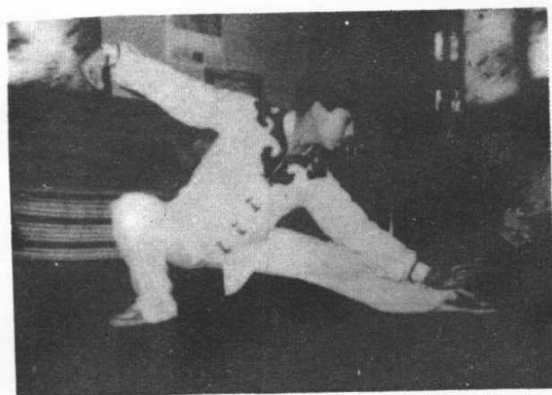
姚明华教授



傅声远先生



傅氏三代



傅清泉

目 录

序	1
第一章 杨式太极拳史略	2
杨禄禅、杨班候、杨健候、杨澄甫、傅钟文等老师的简介及杨式太极拳的形成和发展。	
第二章 杨式太极拳图解说明	9
第三章 杨式太极拳动作教法练法详析	11
1、动作名称	5、动作要求
2、动作用法	6、易犯错误、产生原因、纠正方法
3、动作过程	7、教法和练法
4、动作要领	8、技术分析
第一势 预备式	11
第二势 起势	14
第三势 揽雀尾	18
第四势 单鞭	40
第五势 提手上势	47
第六势 白鹤亮翅	52
第七势 左搂膝拗步	59
第八势 手挥琵琶	65
第九势 左右搂膝拗步	70
第十势 手挥琵琶	75
第十一势 左搂膝拗步	76
第十二势 进步搬拦捶	76
第十三势 如封似闭	82
第十四势 十字手	87
第十五势 抱虎归山	91

第十六势	肘底看捶	96
第十七势	左右倒撑猴	104
第十八势	斜飞式	111
第十九势	提手上势	116
第二十势	白鹤亮翅	117
第二十一势	左搂膝拗步	117
第二十二势	海底针	118
第二十三势	扇通背	123
第二十四势	撇身捶	127
第二十五势	进步搬拦捶	133
第二十六势	上步揽雀尾	135
第二十七势	单鞭	136
第二十八势	云手	136
第二十九势	单鞭	145
第三十势	高探马	145
第三十一势	左右分脚	150
第三十二势	转身蹬脚	160
第三十三势	左右搂膝拗步	163
第三十四势	进步栽捶	165
第三十五势	翻身撇身捶	168
第三十六势	进步搬拦捶	169
第三十七势	右蹬脚	170
第三十八势	左打虎式	173
第三十九势	右打虎式	179
第四十势	回身右蹬脚	181
第四十一势	双峰贯耳	182
第四十二势	左蹬脚	186

第四十三势	转身右蹬脚	187
第四十四势	进步搬拦捶	190
第四十五势	如封似闭	191
第四十六势	十字手	191
第四十七势	抱虎归山	191
第四十八势	斜单鞭	191
第四十九势	野马分鬃	192
第五十势	揽雀尾	197
第五十一势	单鞭	199
第五十二势	玉女穿梭	199
第五十三势	揽雀尾	208
第五十四势	单鞭	209
第五十五势	云手	209
第五十六势	单鞭	209
第五十七势	下势	210
第五十八势	金鸡独立	214
第五十九势	左右倒撵猴	218
第六十势	斜飞式	219
第六十一势	提手上势	219
第六十二势	白鹤亮翅	219
第六十三势	左搂膝拗步	220
第六十四势	海底针	220
第六十五势	扇通背	220
第六十六势	转身白蛇吐信	220
第六十七势	搬拦捶	221
第六十八势	揽雀尾	222
第六十九势	单鞭	222

第七十势	云手	222
第七十一势	单鞭	222
第七十二势	高探马带穿掌	223
第七十三势	十字腿	227
第七十四势	进步指裆捶	230
第七十五势	上步揽雀尾	233
第七十六势	单鞭	234
第七十七势	下势	234
第七十八势	上步七星	234
第七十九势	退步跨虎	238
第八十势	转身摆莲	242
第八十一势	弯弓射虎	250
第八十二势	进步搬拦捶	256
第八十三势	如封似闭	257
第八十四势	十字手	257
第八十五势	收势	257
第四章	杨式太极拳推手	259
第一节	定步推手	259
第二节	活步推手	262
第三节	五式推手	263
第四节	大 掇	266
第五章	太极拳名家重要著述	272
一、	太极拳之练习谈	272
二、	太极拳说十要	275
三、	明王宗岳太极拳论	277
四、	十三势歌	278
五、	十三势行动心介	278

六、太极拳论——武禹襄 279

七、打手歌 280

附:动作路线图

序

《杨式太极拳教法练法》一书的出版，目的在于帮助太极拳爱好者在继承传统套路时注意到技击作用，了解教学方法和容易犯的错误。书中还对杨式太极拳的拳架作了技术分析，使太极拳爱好者能够通过坚持练习，较快地对增强身体素质，治疗高血压、冠心病、关节炎、肠胃病及神经衰弱等慢性病有良好的效果。

书中所附录的七篇传统太极拳理论文献，仅供太极拳爱好者参考。

限于水平，所有演述难免有不到之处，热忱希望广大太极拳爱好者不吝指正。

傅钟文谨序

一九八九年元月于上海

第一章 杨式太极拳简史

杨式太极拳起源于十九世纪中叶(清道光年间), 至今不过一百五十年左右, 但杨式太极拳已在世界各地广泛流传, 成为亿万人民强身健体的好方法。

杨式太极拳的创始人杨福魁(1799~1872), 字禄禅, 出身于河北广平府永年县城南关的一个农民家庭。永年县学武之风源远流长, 杨禄禅从小就学练少林拳。农闲时, 他常在县城西大街一家粮食店打短工。有一天, 一个恶棍闯进粮食店隔壁的太和堂药店, 欺侮药店掌柜陈德瑚不是本地人, 硬要廉价买珍贵药材, 一边骂、一边要挥拳动武, 只见陈德瑚把手一举, 那恶棍立刻跌到街上。杨禄禅一见十分惊奇, 过几天就向陈德瑚讨教拳术。陈德瑚起先总是含糊推辞, 后来见杨禄禅为人忠厚, 满腔热诚, 才向杨禄禅介绍说, 本人是河南怀庆府温县陈家沟人, 那儿有很多人学练太极拳, 也叫沾绵拳。我的师父是同族的陈长兴, 陈德瑚说, 陈长兴的拳术才是天下第一。杨禄禅听到这个消息十分高兴, 马上托陈德瑚介绍到河南陈家沟去拜陈长兴为师。

河南陈家沟的太极拳形成于明末清初, 至陈家沟九世祖陈王廷基本定谱。杨禄禅在陈长兴的指导下, 不分寒暑刻苦磨练。六年以后, 他学到了出众的拳术, 回到了家乡。当时永年县学拳的人很多, 其中有个颇负盛名的人杨言道:禄禅学艺回来了, 我要请教一番。后来双方比试了一下, 杨禄禅被对方击败。但杨禄禅不甘失败, 发愤再往陈家沟学艺, 又刻苦学了六年, 当他再次回家乡时, 正好过年, 附近邻居借贺年之际, 与杨禄禅较量, 都没人能胜他, 大家都说老禄这次真学到本事了。但当地一个姓武的官宦人家中, 有一位曾

和陈家沟族人有亲戚关系，也学了各种拳术。听说杨禄禅回家，提出要比试一下，结果不分胜败。杨禄禅觉得自己还是不行，于是三进陈家沟，随陈长兴又学了三年。杨禄禅为学太极拳之真传，三进陈家沟的精神深深感动了陈长兴，陈长兴在暗暗试探并考验了杨禄禅的学艺意志和为人品质后，终于将他的一身真功夫教给了杨禄禅。又过了两年后，陈长兴对杨禄禅说，你可以回去了，你这次回去可没人敢招你了。杨禄禅一回到家乡，人们都看望杨与人交手时，不知怎么的，见他一拱手，就把对手拱到身后去了。于是，大家都说杨真的把货办来了(意即学到了真功夫)。

杨禄禅三进陈家沟学拳十八年，学到了陈长兴的真功夫后并不满足，自己又不断地钻研和苦练，终于达到了出神入化的地步，成为当地的著名人物。

不久，杨禄禅应远房亲戚武汝清的邀请去北京教拳。武汝清是清道光进士，当时任刑部员外郎。在北京城里，杨禄禅先是随武汝清到富豪张某的公馆作客。张某先开小店，绰号“小铺张”，后暴发致富。张公馆就是他们官绅豪富寻欢作乐的场所，那里还雇有武术教师数人，教一班富家子弟学武练拳。在初次会面的宴席上，小铺张见杨禄禅身材瘦小，便有些看不起，把杨禄禅排在一班彪形大汉的武师之后。席间，小铺张问道：“杨先生，你的绵拳能不能打人？”杨禄禅说：“我这绵拳除了铜人、铁人、石头人不能打，父母生的有血有肉的都能打”。小铺张又说：“那么，你能不能与在座各位比试一下呢？”杨禄禅说：“好我就和各位师傅亲热亲热(意即过过招)。”于是，在座的人都到了园子里。比武开始时，一个拳师气势凶凶直奔杨禄禅而来，只见杨禄禅略一举手，那个拳师就立刻跌出几丈远的地方去。另一个拳师一见，便说

“他不**行**，我来！”又打了过来，也不过一招，就见跌了出去，其余拳师就不敢再比了。小铺张一见大惊，马上吩咐重排酒席，要请杨禄禅坐上首。但杨禄禅见主人前后态度判若两人，很不以为然，于是愤然离席，杨长而去。

杨禄禅在张家比武一事传开以后，不断有人慕名而来，要与他比试较量，但都败在他的手下，于是，北京城内提起杨禄禅，人称“杨无敌”。后来，武汝清介绍了不少王孙公子随杨禄禅学习太极拳，使太极拳这一拳种在北京城内广为流传，而当时官宦人家也以能请到杨禄禅为荣。就这样，杨禄禅带着他的两个儿子杨班侯(1837~1892)和杨健侯(1839~1917)长期住在端王府中教拳，直到晚年才回到家乡。

杨班侯是杨禄禅第二个儿子，自幼即随父学武，练就一身好功夫。虽然脾气急躁，但性格刚正不阿。有一次，北京来了个打过七省擂台，人称“万斤力”的拳师，声称要与杨禄禅比个高低。杨家父子得知这个消息后，杨禄禅认为不必理睬，而杨班侯却对父亲说：“我们开的店里有货，人家来买，你怎么能不卖呢？”(意即我们有的是真功夫，怎么不能和别人较量呢)于是杨班侯一人去与“万斤力”约定在西四牌楼比试功夫，并立下生死文书。到了那天，“万斤力”以其发达的肌肉赢得观众的喝采，人们也为书生一样瘦小的杨班侯担忧。比赛开始时只见“万斤力”一拳扑来，杨班侯一闪身躲开，但当“万斤力”再次进击向杨班侯面部袭来时，只听杨班侯一声喊，大家还没看清，“万斤力”已被踢出数丈外。当人们仔细看时，“万斤力”已被杨班侯一个分脚踢在裆中，当场身亡，当人们还在为杨班侯赞叹不已时，杨班侯已从容不迫地回端王府了。

杨禄禅的第三个儿子杨健侯，拳术刚柔并济，特别善于