

孙继先 传授示范 乌汝森 向 栏 编著

太极

杨班侯

活步大架太极拳

广西民族出版社

心 靜

体 松

腰 活



图书在版编目(CIP)数据

杨班侯活步大架太极拳(64势)/乌汝森 向栏编著. — 南宁:广西民族出版社, 2004.5

(春光文丛/谢明洲主编)

ISBN 7-5363-4546-1

I. 杨… II. ①乌…②向… III. 太极-作品集-中国-当代 IV. 1266

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 075181 号

春光文丛

责任编辑 张惠琼 封面设计 力 意

责任校对 雪 焰 责任印制 王其安

出版发行 广西民族出版社

(地址:南宁市桂春路3号 邮编:530021)

印 刷 山东旅科印务有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 5.175

字 数 120千字

版 次 2004年5月第1版

印 次 2004年5月第1次印刷

印 数 1-1500册

ISBN 7-5363-4546-1/I·1074 定价:18.00元

如有印装质量问题 请与本社调换

自序

我自幼学文,不爱习武,年近花甲,病魔缠身,光靠药物治疗,效果不佳,听说气功能治病,便去练功。可是气功太唯心,什么“发功”、“气感”、“内视”、“辟谷”,我都听不进去,于是决然与之“拜拜”,步入武们,改学太极。我的太极拳老师是济南市杨式太极拳研究会首任会长、杨式太极拳著名拳师孙继先先生。

孙继先先生,山东肥城县新城镇巧山村人,生于1915年7月24日,歿于2000年1月5日,享年84岁。据说他幼年体弱多病,学文成绩欠佳,延师习武颇具天资。早年曾进京学拳,从师于杨班侯的入室弟子王矫宇。建国前在济南经商,建国后弃商从教,任小学体育教师。1956年和1957年先后两次代表山东省赴北京参加十二单位武术观摩大会和全国武术运动大会,获太极拳二等奖。孙老师一生酷爱太极,练拳不辍,达到痴迷程度,即使在临终昏迷中,尚不时地挥动着右手,发出微弱的声音:“搂——膝——”。

杨式活步大架64势太极拳是孙老师的看家拳,他于1933年前后学于王矫宇,岁月沧桑,60多年过去了,他的师兄弟们相继作古,人去拳亡,国内只有孙老师保存了这套拳,并在济南地区传播授徒。为了继承遗产,我征得孙老师同意,从1999年着手拍照整理,后因我遭遇车祸,脚趾骨折,搁浅半年;2000年拳照刚刚拍完,孙老师突然去世,事又中止;2001年秋重又动笔,谁知祸从天降,老伴又暴病而亡,我痛不欲生,随又停笔。后在朋友们的敦促下,再动笔整理,然而痛苦不时

地袭来,思路常被打断,写写停停,停停写写,只到2002年底方才完稿。书中拳架部分,完全按照孙老师的意思撰写,不敢自作聪明,妄加改动,而其他部分是作者学习所得和心得体会,错误之处与孙老师无关。

这本难产的书稿,虽是我执笔完成,但首先应归功于孙继先老师,他以84岁高龄坚持拍完示范拳照。时值酷夏,热得汗流浹背,拍累了,休息片刻,继续再拍,一些难度较大的动作,他也坚持亲自示范,不找替身。再一位出了大力的就是我的老伴向栏,她生前不仅在精神上支持我,而且帮我搜集素材,誊写文稿,她人虽去,而功绩永存。

我在学拳、练拳、教拳和写拳过程中,越来越感到太极拳确实是延年益寿的健身拳,但也越来越为太极拳理论中的一些被人们奉为练拳准则的谬误而忧心。先贤们的确有许多精辟的见解值得我们学习,但由于历史条件的限制,他们的理论并不都是科学的。我们的态度应该是:对的继承,错的扬弃,切忌把谬误奉为“国粹”,盲目接受。

当前多数人练拳是为了健身,追求造型美一些,娱乐性强一些,是强身健体的需要,然而常有人从技击角度出发,横加指责,斥为“太极舞”,好看不顶用。当然,太极拳毕竟是武术,举手投足应有攻防含义,但是既已作为体育项目用来健身,若再用技击标准来要求,就未免脱离了实际。今后太极拳发展的主导方向不是技击,而是竞技。1994年亚武联主席徐才先生接待记者采访时说:“竞技武术是发展的大趋势,如不搞竞技武术,武术就不能走向高层次的世界赛场。”时代在前进,事物在发展,我们应该为太极拳的大趋势鼓掌加油,顽固守旧没有前途。

我写此书得到许多朋友和拳友的关心和帮助。有的帮我

联系出版,他们是罗列先生、李英森教授、范淑存教授;有的帮我制图、拍替身拳照,他们是罗贵洋先生、慈赞先生、霍继涛拳友;有的给我以精神上的鼓励,他们是高鉴教授、夏载扬教授、丁昌智先生,还有于金荣、陈峰、吴梅春、郑惠卿、吕杰等拳友。特别是济南市杨式太极拳研究会的各位会长和理事们,对我代师写书给予大力支持,他们是郝明之会长、李仁副会长、路行江副会长、林崇训副会长、张德宝先生、高建成先生、陈正品先生、郎君益梅、张君桂荣。孙继先老师的三位女儿,孙君秀远、梅远、俊远提供了宝贵的资料。在此,我向所有对此书的出版发行关心和帮助的朋友和拳友们,致以衷心的感谢。

乌汝森

2004年五一节

目 录

自序	(1)
第一章 杨式太极拳概述	(1)
第一节 陈王廷是太极拳的初创者	(1)
第二节 杨式太极拳脱胎于陈式太极拳	(2)
第三节 杨式太极拳的主要传人和传承关系	(7)
第四节 杨氏祖孙三代对太极拳发展的重大贡献	(19)
第二章 杨班侯活步大架太极拳(64 势)	(22)
第一节 简介	(22)
第二节 拳势动作图解	(24)
一、拳势名称顺序	(24)
二、动作路线示意图	(26)
三、往返步距示意图	(28)
四、动作图解	(29)
第三节 郭连荫传授的杨式 64 势	(105)
第三章 对太极拳若干问题的看法	(110)
第一节 养生为本 技击为末	(110)
第二节 辨明是非 走出误区	(113)
第三节 刻意创新 以求发展	(120)
第四章 附录:邈邈仙张三丰	(125)
一、籍贯、家世和名字号	(125)

二、元朝时的行踪	(129)
三、明朝时的行踪	(136)
四、隐迹遁形	(140)
五、从人到“仙”	(144)
六、传承关系和丹道理论	(148)
七、著述、书画艺术和武术	(152)
八、结束语	(157)
后记	(158)

第一章 杨式太极拳概述

第一节 陈王廷是太极拳的初创者

中国武术源远流长,拳种繁多,而太极拳是一枝奇葩,它融技法和健身于一体,受到众多人的喜爱。

关于太极拳的起源,众说纷纭,但多是伪托或附会,其中影响面最大的是张三丰造拳说。张三丰有两人,宋朝有一个,元末明初有一个^①,有的拉扯宋之张三丰(亦作“峰”)作鼻祖,有的拉扯元末明初之张三丰作鼻祖,其实都是借助古代名人壮门户,不是历史事实。

宋之张三丰(峰)最早见于黄梨洲《南雷文定·王征南墓志铭》,然经今人考证,宋元明三代均无史料可据,黄梨洲所撰墓志铭系据高辰四所写王征南言行而成,并未深考其实。铭文中说:“有所谓内家者,以静制动,犯者应手即仆,故别少林为内家,盖起于宋之张三峰。三峰为武当丹上,徽宗召之,道梗不得进,夜梦玄帝授之拳法。厥明,以单丁杀贼百余。”拳法神授,其言荒诞,怎能相信!而且神授之拳,是为内家,并非太极拳。元明之际的张三丰,《明史》和《太和山志》,以及洋洋数十

^① 刘宋时尚有一个张山峰,此处暂不看作同名姓者。

万言的《三丰全书》，均无他会拳术的记载。有的野史杂志虽有“登山如飞”、“好道善剑”等描述，但只是说他武功好，亦并未提及他创造了太极拳。

那么，太极拳的创始人究竟是谁呢？根据唐豪和顾留馨的调查考证，应是明末陈王廷。陈王廷，河南温县陈家沟人，出身于地主官僚家庭，擅长武术，曾任温县乡兵守备。《陈氏家谱》记：“在山东称名于……陈氏拳手刀枪创始之人也。”他博采各家拳术之长，特别是继承了戚继光的拳术遗产，融入道教养生术，推陈出新，创造了新拳派——陈式太极拳。他有遗词一首，词中说：“……到而今，年老残喘，只落得，《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”

现在虽然尚有些人写文章出专著，固守张三丰造拳说，痛骂唐豪顾留馨太“武断”，甚至说唐豪去河南考察有报复动机，但是唯物总比唯心好，科学论证总比臆说接近事实。弄玄虚，编情节，拉扯古代名人作鼻祖，是武术界的恶习。唐、顾二人反对不实之风，站出来进行批判，尽管他们的结论尚有论据不足之感，但总算把创造太极拳的桂冠从神仙大师那里讨回来，归还了真正的创造者——人。唐、顾的结论已为很多太极拳著述采用。

第二节 杨式太极拳脱胎于陈式太极拳

陈式太极拳是太极拳系列中最古老的流派，它是由所谓外家拳演变而来。外家拳帘蹦跳跃快速刚猛，主于搏人，以力取胜，而陈式太极拳变快速为快慢相间，变刚猛为柔中寓刚，

变主于搏人为主于御敌,变以力取胜为以意取胜,变纯以防身为兼以养生。很明显,陈式太极拳一方面继承了外家拳的一些特点,另一方面又有所发展和创新,特别是它把拳术和养生术结合起来,要求练意(心静用意)练气(腹式呼吸)练身(运动肢体),达到内外一致。陈式太极拳的产生是我国拳术史上的一大创新。

据《陈氏拳械谱》记载,陈王廷所造拳套有十三势(即太极拳)五路,长拳 108 势一路,炮捶一路,另有双人推手和双人粘枪。当然,初创的太极拳并不十分完美,后来经过数代人的研究、琢磨,由博而约,到了陈氏十四世拳师陈长兴(1771 ~ 1853)时,七路拳精减为两路,即流传至今的陈式老架一路和炮捶一路(今称陈式二路),而推手和粘枪也精益求精。不过古人保守思想严重,太极拳秘不外传,只在陈家沟等村镇传习,当时罕为世人知。

杨式太极拳是太极拳系列中传播地区最广的流派,它由陈式太极拳派生而来,创始人是清代直隶省广平府(今河北省永年县)南关杨露禅(1799 ~ 1872)。杨露禅家贫,幼年在广平府西大街太和药店(温县陈家沟人陈德瑚开设)为奴,后来又背井离乡,到陈德瑚家种地。当时陈家沟拳师陈长兴开班授拳,拳场就设在陈德瑚家前厅。杨露禅是外乡人,按村规,不能入班学习,他只好隐藏一旁,偷学偷练,后来被陈长兴发现,见他心诚好学,破例收为弟子。杨露禅加倍用功,拳艺大进,成为陈长兴门徒中的佼佼者。

杨露禅在陈家沟为奴约二十年,三十多岁时,主人陈德瑚去世,其妾郑氏年轻,空守闺闼,为防生物议,遂遣杨露禅返回故里。杨露禅回广平府后,寄居在太和堂药店,以授拳为生。后来经武汝清(武禹襄的二哥,任刑部四川司员外郎)推荐,先

到北京一富豪张家作护院武师,后到旗营(由八旗弟子所组成的军队)作武术教习,从此,杨露禅在北京开始了授拳生涯。

杨露禅所传授的拳被称为“杨家太极拳”,实则仍是陈式老架,跳跃发劲,重在技击,适合于年轻力壮者学练。然而当时学拳者,不仅有养尊处优的王公贝勒,也有体弱多病者,迫于客观需要,杨露禅对陈式老架进行了改造,删繁就简,改难为易,让更多的人能够接受。后经其子杨班侯、杨健侯,其孙杨少侯、杨澄甫等人相继努力,逐渐形成了有别于陈式太极拳的新流派,动作舒展平稳,均匀大方,人称“杨式太极拳”。杨式太极拳易学是练,健身效果好,受到普遍欢迎,为太极拳的普及创造了有利条件。

杨式太极拳与陈式老架一路两相对照,有相同点,也有不同点,相同点是继承,不同点是革新。

一、相同点:

(一)心静用意。陈长兴在《用武要言》中说:“要诀云:捶自心出,拳随意发。”意思是说,陈式太极拳行拳时,先有意念,后有行动,动作是在意念引导下进行的。杨式太极拳跟陈式太极拳一样,也是要求行拳时,始终保持心境平静,全神贯注,意动形随。这种意识先行的练法,杨门弟子陈微明代师写进了《太极拳术十要》中,即所谓“神为主帅,身为驱使。”

(二)身正体松。身正体松是陈式太极拳和杨式太极拳的共同要求。陈鑫说:“身必以端正为本。”据说当年陈长兴很重视身法锻炼,无论坐着、站着、走路、练拳,总是保持中正不偏,人称“牌位大王”。杨式太极拳继承了这一优秀传统,杨澄甫在《太极拳之练习谈》中说:“身躯宜中正而不倚,脊梁与尾闾宜垂直而不偏。”从他在《太极拳体用全书》中的拳照看,身躯中正端庄,不偏不倚,气势磅礴,实为身法中正之楷模。

查陈式太极拳古典拳论著作中,不曾论及体松,但多处论及松肩。杨式太极拳在陈式太极拳要求松肩的基础上,由局部扩大到全体,要求内外都放松:内指精神,外指躯体,内外合一。杨澄甫在《太极拳术十要》中说:“练太极拳全身松开,不使有分毫之拙劲,以留滞于筋骨血脉之间以自缚束……”

(三)分清虚实。陈鑫说:“开合虚实即为拳经。”分清虚实是陈式太极拳和杨式太极拳的又一个共同要求,最明显的是下肢的虚实转换,无论前进、后退、转身,都是一脚完全踏实后,另一脚方能起步。陈式太极拳的马步,左偏时左脚实右脚虚,右偏时右脚实左脚虚,左右转换极为灵活。杨式太极拳架大步宽,大虚大实,扣脚撇脚均需转换重心,体重几乎始终落在一条腿上。杨澄甫说:“太极拳术以分虚实为第一义,如全身皆坐在右腿,则右腿为实,左腿为虚;全身皆坐在左腿,则左腿为实,右腿为虚。虚实能分,而后转动轻灵,毫不费力;如不能分,则迈步重滞,自立不稳,而易为人所牵动。”

(四)鼻吸口呼。陈式老架太极拳要求口呼鼻吸,顺其自然,据说陈发科练拳就用这种呼吸方法。传统杨式太极拳对呼吸的要求与陈式太极拳完全一致。杨澄甫在其《太极拳之练习谈》中说:“其口似开非开,似闭非闭,口呼鼻吸,任其自然。”太极拳发展到今天,包括陈式杨式在内的各流派都改为鼻吸鼻呼,甚至发力吐声也用鼻不用口了。

二、不同点:

(一)变快慢相间为缓慢均匀。陈式太极拳走架,慢中有快,快中有慢,快慢相间,发劲动作快,折叠、缠绕、转身动作快。这种时快时慢的练法,其快慢节奏较难掌握,杨式太极拳屏弃了快速动作,改为慢速均匀,走架时如行云流水,绵绵不断。同是搬拦捶,陈式和杨式动作不同,速度相异,陈式先慢

后快,杨式速度一致。

(二)变刚劲外显为刚劲内含。

陈式太极拳有刚有柔,而刚劲外显,表现为刚猛发力,如“金刚捣碓”中的震脚,“掩手肱捶”中的冲拳,“蹬一根”中的蹬脚,都极为猛烈。杨式太极拳同样有刚有柔,但是,它把刚劲外显改为刚劲内含,在外形上只柔不刚,走架轻灵柔缓,不再发力,杨澄甫把这种练法称作“柔中寓刚棉里藏针之艺术。”

(三)变窜蹦跳跃为不纵不跳。

陈式套路中尚有窜蹦跳跃和难度较高的动作,如踢二起、旋风脚、跌岔等,即使训练有素的人,稍一年长,做起来也有困难。在杨澄甫定型的杨式大架中,此类动作全被删除,稍有难度的下势、蹬脚和摆莲等,虽尚保留,但年老体弱者可以变通,下势可采用高架,蹬脚不必过腰,摆莲只做个摆拍的姿势即可,不必勉强到位。

(四)变缠丝劲为只求弧形运动。缠丝劲包含两项内容,一是螺丝形缠绕(主要是上肢),二是弧形运动(也主要是上肢)。缠丝劲在陈式太极拳中占重要地位,是陈式太极拳的主要技法。陈鑫说:“太极拳,缠法也。”又说:“不明此,即不明拳。”而杨式太极拳没有“缠丝劲”一词,只求弧形运动,讲“一运一太极”,不讲缠丝劲。陈式的缠丝练法难学难练,杨式的划弧走圈,圆活柔美,容易接受。

(五)借用其名称改变其动作。杨式太极拳传统套路共有37势,有19势的名称是从陈式太极拳中借用的。其中有的名称,因杨露禅不通文墨,记讹了字音,如“懒扎衣”误作“揽雀尾”,“倒卷肱”误作“倒撵猴”。杨式太极拳只是借用陈式的名称,并不照抄陈式的动作,动作是重新设计的,所以名称虽相同,动作不一样。如同是懒扎衣(揽雀尾),陈式动作单一,其

定式是偏马步单按掌,而杨式动作复杂,包括棚捋挤按四正手,其定式是弓步双按掌。杨式和陈式的掌形也不相同。陈式是拇指与小指根微内合,食指后张,象柳叶;杨式改为五指自然舒展,虎口自然张开,掌心微呈凹形,象荷叶。

杨式太极拳的推手,也在陈式推手的基础上,有继承有创新,迅速发展。陈式太极拳原先只有顺步推手一种,直到陈发科和陈绩甫时仍是一种推手方式(当然现在也发展为多种)。洪均生曾回忆说:“从来没听陈师说起五种推法,也从来没有大捋之名。”可是就在陈式尚只有一种推手时,杨式已经发展为单推手、定步双推手、活步双推手、大捋等四种推手方式了。就其风格特点看,陈式推手主要有管脚、拿关节,而杨式推手则棚劲大,以发劲为主。杨式推手由简单到复杂,便于学练者循序渐进,逐步提高。

第三节 杨式太极拳的主要传人和传承关系

杨露禅壮年返乡,娶妻生子,在家乡广平府住了十多年,后经乡友推荐,于十八世纪四十年代间到北京授拳。他武艺超群,与之比武者常败于他,在京城名声大振,人称“杨无敌”。他的门人甚多,外姓弟子中著名者有富周、万春、凌山、仝佑、王兰亭、刘太监等。

富周为世家子弟。当年杨露禅的贵族弟子称府内派,富周是这一派的代表人物。据今人李正介绍,府内派共有十套拳路,即老架、大架、小架、长拳、智捶、小九天、后天法、三十散手、十三总势、点穴法。富周把自己的学习所得传于富英,富英传于萧功卓等人,萧功卓传播于保定等地,现今保定已到六

传,因此派保守意识较重,流传面不广。

万春、凌山、全佑都是旗营中军人,初从师于杨露禅学大架,后遵师命又都拜杨班侯为师学习小架,其中成就最善者当首推全佑。全佑满族人,其子鉴泉,从汉姓吴。父子二人在杨氏所传大小两种不同拳式的基础上,研究革新,经过一番努力,创编了一套以柔化著称的拳式——吴式太极拳。1927年吴鉴泉应邀南下教拳,吴式太极拳遂广传于南方。在北方传授吴式太极拳的是王茂斋,时人誉为“南吴北王”。

王府总管王兰亭和清宫刘太监都是杨露禅的晚年弟子。王兰亭代师传艺,授太极拳于李瑞东。李瑞东河北武清县人,因生而鼻缺、上翻,故外号“鼻子李”。他精通多种拳术,诸如戳脚、弹腿、岳家拳、八卦奇门拳等。他融各拳种之精髓于太极拳,创李式太极拳,京津两地习练者较多。刘太监名讳已不可考,拳技甚高,后来隐居民间授拳,他所传的拳架与当今流行的杨式大架多有不同,现在山西和邢台有不少人习练此拳。

杨露禅共生三子,长子凤侯,次子班侯,三子健侯。凤侯早卒,生有一子兆林,字振远,秉承家学,在原籍教拳,后来客逝东北。班侯和健侯都获其父亲授,均成为一代著名拳师,班侯拳艺高于健侯。

杨班侯生于道光17年(1837),卒于光绪18年(1892),享年56岁。自幼随父学陈式老架,姿势宽大,又从武禹襄读书习武,兼学小巧紧凑的陈清萍小架和步伐灵活的武式太极拳。二十岁左右进京助父教拳,曾在端正载漪所辖万字队虎神营充武术教习。他在京时的拜门弟子著名者有王矫宇和前文提到的全佑等。据说大成拳创始人王芃斋也向他学过拳。后来因骑马误伤洋人,避祸回原籍隐居。在原籍有四名拜门弟子,早期的两名是陈秀峰、张信义,晚期的两名是李万成(1875~

1947)、冀老福。杨班侯在京授拳,既教小架又教大架,传全佑等人的是小架,传王矫宇的是大架。其晚年在原籍所授李万成者,内容更加丰富。据李万成的再传弟子贾安树介绍,共有八套拳架,即大架、中架、小架、快架、提腿架、撩拷八卦掌、炮捶、三十二短打散手架。在拳论方面,据说杨氏九诀为其所留传,牛连元得授。杨班侯性格刚强,好与人斗,其拳仍具陈式风韵,窜蹦跳跃,时有发劲,哼哈作声。因脾气暴烈,出手凶狠(长女被失手打死),其门徒常有不能竟学者。生有一子兆鹏,性格如其父,自幼好斗,外号十八场(每天与人打十八场架),亦通拳艺,曾误入贩毒歧途,后赴桂林教拳,卒于广西,其永年之墓,实为空坟。

王矫宇,广平府人,在端王府养马架车,每当杨班侯赴王府授拳,他便躲在暗处偷拳学艺,后被杨班侯发现,二人叙谈,原是同乡,遂行拜师礼,杨班侯授以 64 势活步大架。清朝灭亡后,王矫宇离开王府,先以卖茶为生,后以传拳糊口,拳场设在北京和平门内后细瓦厂吕祖庙内,一时轰动北京,从学者甚众。1934 年夏,《北平实报》刊载《王矫宇访问记》,宣传其授拳一事。当时,王矫宇已 80 余岁,年老体弱,端坐床上,学“牌位大王”陈长兴之状,由其侄代为教拳。已故济南孙继先老师所传 64 势太极拳就是那时赴京学的。这套传统拳架,舒展步活,与杨澄甫定型的大架相近似,而又有明显的差异,济南习练者较多。王矫宇的著名弟子郭连荫及其高足蒋云仲把它带到了美国旧金山,因此美国也有习练者。

杨健侯生于道光 19 年(1839 年),卒于民国 6 年(1917 年),寿 78 岁,亦自幼随父学拳,但技艺不如二哥。因其父督促甚严,常感不堪忍受,技艺大成后,亦进京助父教拳。他性格与兄相异,温顺和气,从学者颇众,外姓弟子中著名者有许

禹生、纪德等人。许禹生北京人，创立“北京体育研究社”，后任北京国术馆馆长，著有《太极拳势图解》，1921年出版，是杨式太极拳的最早著作。杨健侯继其父志，修订的拳架，缓慢柔和，绵绵不断，人称“中架子”，但尚有跳跃动作。他有三子，长子兆熊，次子兆元（早亡），三子兆清。兆熊和兆清均秉家学，拳艺齐名。

杨兆熊，字梦祥，晚字少侯，人称大先生，生于同治元年（1862年），卒于民国18年（1930年），寿68岁。自幼学拳，技艺多得之于伯父班侯，拳架小而刚，动作快而沉，处处求紧凑，间有发劲吐声。性格酷似伯父，刚强暴躁，动辄发人。授拳时常搭手即打，故习拳者，只爱其技，不爱从其学，1930年在南京自尽。生有一子，名振声。

杨兆清，字澄甫，人呼二先生，光绪9年（1883年）生，民国25年（1936年）因身患水肿，在上海病逝，享年53岁。年幼时学拳并未痛下苦功，而立之年方顿起觉悟，日夜苦练，终负盛誉。1928年前在北京授拳，1928年应邀南下，先后赴南京、上海、汉口、杭州、广州等地，将太极拳扩展到长江和珠江流域。他开始传授的套路来自父授，高难动作尚未完全屏除，后来为了适合一般人学习，纵跳和发劲全部取消，改为大开大展，柔缓浑厚，速度均匀的大架子。从图书资料考查，1931年文光印务馆出版的《太极拳使用法》中的78势，尚有翻身二起，1934年上海大东书局出版的《太极拳体用全书》中的80势，翻身二起已被翻身撇身捶、进步搬拦捶和右蹬脚所代替。如果说经杨露禅和杨健侯相继修订的拳架尚存陈式遗痕，那么经杨澄甫晚年定型的拳架已经面貌全新，成为一种供人们健身的养生拳架——杨式大架太极拳了。杨式大架受到广大太极拳爱好者的欢迎，流传最广泛，后人习练杨式太极拳者，