



杨式太极拳第六代嫡传  
经典传统套路拳械图解

杨式

# 太极拳

郝明之 主编

吴强

郝磊 副主编



齊魯書社

# 杨式 太极拳

主编  
副主编

明之 郝  
吴 强 郝  
郝 磊

齊魯書社

## 图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳 / 郝明之主编. — 济南: 齐鲁书社, 2009.4

ISBN 978-7-5333-2188-8

I. 杨... II. 郝... III. 太极拳—套路(武术)—图解

IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045237 号

## 杨式太极拳

郝明之 主 编

吴 强 副主编  
郝 磊

---

出版发行 齐鲁书社  
社 址 济南经九路胜利大街 39 号  
邮 编 250001  
网 址 [www.qjss.com.cn](http://www.qjss.com.cn)  
电子邮箱 [qjss@sdpress.com.cn](mailto:qjss@sdpress.com.cn)  
设计制作 济南世同苹果图文有限公司  
印 刷 日照报业印刷有限公司  
开 本 850mm × 1168mm /32  
印 张 13.5  
插 页 2  
字 数 300 千字  
版 次 2009 年 4 月第 1 版  
印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5333-2188-8  
定 价 28.00 元

---

## 引 言



引

言

太极拳是中国传统的武术拳种之一，相传为宋末辽东懿州人张三丰所创。后经不断演变改进形成很多流派，尤以陈、杨、武、吴、孙、赵堡六流派最为流行。太极拳发展至今，已成为一种具有浓郁民族特色，融健身与技击为一体的体育项目，深受广大群众的喜爱。

杨式太极拳源于河南温县省陈家沟的陈式太极拳，为清代拳师河北永年人杨露禅所创。经其祖孙三代刻苦钻研、反复磨炼，由小架演变出中架、大架，由第三代传人杨澄甫定型。杨式太极拳以静御动，既可以怡养性情，又可以强身益寿，男女老幼皆宜演练，所以不仅在国内习者愈来愈众，而且在国外也广为流传。

郝明之老师自青年时代就拜杨式太极拳在济南地区的第五代传人刘仲桥先生为师。刘仲桥先生是杨式太极拳第四代传人李雅轩先生的高徒。李雅轩老师是杨澄甫大师所喜欢的高足。郝明之老师长期跟随刘老师练拳，后来又在刘老师指导下授拳，深得杨式太极拳真谛，是杨式太极拳在济南地区的第六代传人。郝老师个人演练和授拳忠实于杨澄甫大师晚年所定型之杨式太极拳大架，注重体会老拳谱的拳理，功夫纯正深厚。郝老师性情温和，为人忠厚笃实，故从学者甚众。郝老师收徒有教无类，授拳诲人不倦，既传拳艺，又教武德，深受同辈及徒弟们的敬重和爱戴。



## 太 杨式极 拳

郝老师年事虽高,但依然身手矫健、思路敏捷,每天清晨教拳长达两小时亦无倦意。郝老师现任济南市杨式太极拳研究会会长,为传播和弘扬杨式太极拳这一中华武术奇葩,已是耄耋之年的老人亲自执笔,将毕生的练拳体会、拳械套路的练法、用法,撰写成书,奉献与后学者。其举动、其精神、其心愿,令我感奋不已。于是写了以上这些话,权作引言。

王守为

2001年9月于泉城





## 自序

我年幼时不懂武术,也从未接触过太极拳。青年时期生了一场大病,一种奇特的暴发性痢疾,高烧四十余度,住省城一家大医院治疗,但久治不退烧,滴水不能进。省城各大医院的专家前来会诊,用尽各种药物均无效果,直到在我身上试用了一种进口新药,方勉强治愈。出院后我身体极度虚弱,许久未能康复,一直病休在家不能上班。1954年春,经友人介绍,我拜杨家拳第四代传人、太极拳名家李雅轩(椿年)的高徒刘仲桥为师,练习杨式太极拳。

刘仲桥老师为杨家拳第五代传人,抗战时期在成都跟随李雅轩大师习练杨式太极拳,是李雅轩的高徒,其拳术和推手在师兄弟中出类拔萃,至今仍受到众师弟的仰慕。刘仲桥老师于1983年病逝,终年78岁。经过刘老师的精心指导和传授,加以自己的刻苦努力,只半年时间,不仅我的拳技有了进步,更令我吃惊的是我的身体竟奇迹般恢复了健康,不仅饭量大增,精力旺盛,而且身体轻灵,浑身有使不完的劲,我又重新投入了工作。后来国庆节爬泰山,我跑步登上十八盘不气喘、不觉累,使其他登山者惊讶不已。我从自己的切身经历中体会到,杨式太极拳不愧为中华传统武术的精华,从中不仅可以吸取中华民族用之不竭的精神力量,而且还可以怡养性情、防身自卫。自此,我坚持每天



## 太 杨式 极 拳

清晨和晚上跟从刘老师练拳，中午则利用休息时间自己练。1956年我参加了济南市太极拳比赛，得到了各家名师的赞赏，并在全市太极拳比赛中荣获第一名。近年来，我担任了济南市杨式太极拳研究会会长，还数次参加河北省举办的邯郸国际永年太极拳联谊会，在专家研讨会上发表了练拳体会和心得，提出了“轻而不浮、沉而不死”的见解及虚转和实转的要领，得到了与会者的首肯。

经过数年的勤学苦练，我在刘老师的指导下开始授拳。我不仅手把手一着一式地向学生们传授杨式太极拳、剑、刀、棍和推手，而且还向他们传授太极拳的历史、中华武术的精神和武德。近五十年来，我坚持练拳从未间断，教授的学生和徒弟遍布全国各地，有的在海外也很有作为，他们中间有很多也带出了高徒，这使我非常欣慰。

我多年来就想把我练拳的体会以及刘仲桥老师的深厚技艺和高尚武德、诲人不倦的崇高精神，整理成书。但由于本人水平所限，迟迟未写，拖至今日，才把对拳的浅薄认识和体会写出来，贡献给大家参考，也算是对刘仲桥老师在天之灵的一点安慰吧。

郝明之

2001年8月8日



# MU LU

## 目 录



目

录

引言 /1

自序 /1

### 上篇 杨式太极拳概述

- 一 太极拳的健身与养生 /3
- 二 太极拳及杨式太极拳的源流 /5
- 三 杨式太极拳传统大架的主要特点 /7
- 四 习练杨式太极拳传统大架的三点原则要求 /8
- 五 锻炼中的个人体会 /11
- 六 对练拳中几个问题的浅释 /16
- 七 练习太极拳前的准备工作 /20

### 中篇 杨式太极拳图解

- 一 杨式太极拳传统套路一百一十五式图解及说明 /25
- 二 杨式太极器械图解 /262
  - (一)杨式传统五十三式太极剑套路图解 /262







- (二)杨式传统四十式太极刀 /285  
(三)杨式传统太极大杆练法动作图解 /313  
三 杨式太极拳推手各种练法动作图解 /318  
附:陈炎林《太极散手对打》 /335

## 下篇 杨式太极拳拳论

- 一 太极拳老谱 /365  
二 杨澄甫论太极拳两则 /377  
三 李雅轩谈太极拳 /382  
四 陈炎林论劲 /391

## 附 录

- 恩师太极拳名家刘仲桥先生 /415  
杨式太极拳名师李雅轩先生在济南的传人 /418

后记 /421



上  
篇

杨式太极拳概述





## 一 太极拳的健身与养生

太极拳是中国古老的传统武术拳种之一，是健身与技击为一体的体育项目。古人练拳主要用于技击、防身、护卫和谋生。随着时代的演变，现在锻炼主要目的是健身养性、延年益寿。已经生病的人，通过医院治疗，配合练习太极拳，逐渐恢复健康。无病的人，通过锻炼，可防病健身。作者本人有很深的体会（详见自序）。从我自己的切身经历中体会到，杨式太极拳不愧为中华传统武术的精华、国粹。从中不仅可以汲取中华民族传统武术防身自卫的用之不尽的力量，而且还可以颐养性情，健体养身，延年益寿。自习练太极拳至今，五十余年，我坚持不懈地练习刘仲桥老师传授的杨式太极拳，包括拳、刀、剑、杆及各种推手。我现在年逾八旬，精力充沛，自练拳五十余年来，未有生病，头疼感冒很少发生。我现在仍坚持早晨五点多钟出去练拳、教拳、推手等。

五十多年的练拳经历还使我体会到这套太极拳，姿势开展，舒展大方，轻灵沉稳，由松入柔，连绵不断，形如流水，呼吸自然，没有拙力、憋气、胸闷等弊端。通过长期练拳，呼吸自然延长，气沉丹田，下盘稳固，疏通经络，气血畅通，内练五脏六腑，外养四肢百骸，加速血液循环，促进新陈代谢，增强抗病能力，减少疾病，身体自然强壮，从而达到延年益寿的养生目的。坚持练习太极拳，精力旺盛、充沛，防病健身，延缓衰老，终生受益。如果年轻



力壮时,或年少时,能坚持练习太极拳,收益更大,身体更加强  
壮,精力更充沛,对工作学习都有好处。



## 二 太极拳及杨式太极拳的源流



太极拳的源流与发展,历史悠久。始自何时为何人所创,武术界一直众说纷纭,争论不休。至今没有最终定论。有的书追溯到六朝时期和宋、元、明时期。议论最多的是宋朝时期道家名师张三丰(峰),但又缺乏历史文字记载。各朝代所传名字不同,叫法不一,式子多少也不一样,但是,都属于内家拳,因此,不再赘述。

中华武术源远流长,门派纷呈。太极拳是中华武术最著名的拳种之一,它兼具竞技、防身、健体、娱乐、防病和延年益寿等多种功能。因此,深受群众的喜爱。杨式太极拳是太极拳的一大流派。清朝河北省永年县人杨露禅(名福魁,字露禅)三进河南温县陈家沟,拜陈长兴为师,历经十八年,学习陈式太极拳。他刻苦练习、钻研,在陈式太极拳老架的基础上有所创新发展,后历经其祖孙三代研习,创编了杨式太极拳。其基本特点是:大开、大展、大松、大柔,自然、柔和、优美、舒适,没有僵劲拙力。拳架有大、中、小之分,以大架传播最为广泛,现传的大架是杨露禅之孙杨澄甫晚年所定型定式。

济南地区流传的杨式太极传统大架,是第五代传人刘仲桥先生在上世纪四十至七十年代所传授。刘师是国内著名的太极拳名家,是太极大师李椿年(字雅轩)的得意高徒。李大师是“神





## 太 杨式 极 拳

拳无敌”杨澄甫宗师的得意高徒,深得杨式太极的真谛,功夫炉火纯青,技艺精妙绝伦,享誉海内外。李大师的大架115式,多数为宗师杨公所教,也有很少部分是李大师的体会。本书所介绍的太极拳、械、推手等是刘仲桥老师传授给本书作者的,作者结合自己五十余年的习练体会,择其大要加以整理记述,以贡献给同道的爱好者习练时参考。





### 三 杨式太极拳传统大架 的主要特点

杨式太极拳拳架舒展简洁,大开大展,结构严谨,身法中正,朴实实用。姿势开展大方,匀缓柔和,圆活连贯,轻灵沉稳。练法上由松入柔,刚柔相济,显现出松、静、沉、稳、慢、匀的运动特色。在技击上与人交手以松静、轻柔入手,不用拙力,讲求舍己从人,顺势借力,用整劲发人,后发先至,用智巧取胜。习练此拳要求内(内功)外(外形)兼修,以内为主。内功要求是“内三(意、气、力)合”,即老拳谱要求的以意领气,以气运力,意到气到力到,这样达到气通经络,气贯全身不停滞,周身气流畅,收到健身、防病、去病的效果。







## 四 习练杨式太极拳传统大架的三点原则要求

杨式太极拳、械是中华武术之精粹，养生健体之瑰宝。将其学正练好，且不说精，亦非易事；即使只求养身健体之功效，也需要有一套适合个人的科学锻炼方法。历代太极大师和诸多名家积累了很多宝贵的经验，对拳械理论、功法、练法已有很多精辟独到的论述，至今仍在指导世人。在此结合个人实践提出三点体会：1、初学要扎扎实实，求动作规范准确；2、学习要循序渐进，求质量，不求数量；3、终身长练不辍，持之以恒。

1、初学应在明师口授身传中，扎扎实实学好每一招每一势，做到外形姿势正确，先求形似再求神似，牢记在心。反复练习，不断请老师纠正动作，直至规范准确、定型。前一招势学扎实了，再学下一招式。万万不可心浮气躁，只贪进度，不求质量，坚决不蹈“学拳容易改拳难”的歧路。

在一套拳或器械动作基本熟练后，可在明师指导下学习拳械的理论、功法方面的知识，并结合每一招式的习练，去体悟在击技和养身方面的要求。做到在“知其然”后进而去探求其“所以然”，用科学拳理去指导习练的实践，这样既能提高学练效果，又可以锻炼个人的悟性，达到身心双修的目的。

——这一点可以概括为一个“严”字，包括对动作和拳理两层的