

主编◎彭学海

传

统

杨式太极拳

教程



大连理工大学出版社

ISBN 978-7-2911-4883-0

传统杨式太极拳教程

ISBN 978-7-2911-4883-0

主 编: 彭学海
副主编: 安德海 侯康润
顾 问: 阎子奇 郭庆亨 赵子华

编 委: (按姓名拼音为序)

程恩胜 陈 萍 邓可顺 邓丽珍(香港) 邓书武
冈田邦彦(日本) 谷玉梅 宫延庆 韩 芳 韩衍鹏
贾 锋 金柱泳(韩国) 金 哲(黑龙江) 李维云
刘占国 马洪伟 聂德利 裴成桓(韩国) 裴俊学(美国)
任莉莉 任铨彬(韩国) 沙明路 生春利 史小姣
童 雷(上海) 佟 彤 谭向东 王福琴(美国)
吴学正 王肇兰 仙波有海(日本) 徐桂凤
许锦斌(广东) 徐相德 阎 斌 于伯江 姚恩良
余曼云(美国) 叶灼群(美国) 张保田 张光君
张金荣 张纪胜 中川 昇(日本) 郑完溶(韩国)
周 毅 马春发 黄策经(广东) 黄业肇(广东)

编 委: 侯康润

主 编: 王 芳

副主编: 侯康润

ISBN 978-7-2911-4883-0

ISBN 978-7-2911-4883-0



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统杨式太极拳教程/彭学海主编. —大连:大连理工大学出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5611-4883-9

I. 传… II. 彭… III. 太极拳—教材 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 085265 号

大连理工大学出版社
地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023 电话:0411-84708842 传真:0411-84701466 邮购:0411-84703636
E-mail: dulp@dulp.cn URL: http://www.dulp.cn
大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:152mm×224mm 印张:18.5 插页:4 字数:143 千字
2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:王 伟

责任校对:婕 琳

封面设计:季 强

ISBN 978-7-5611-4883-9

定 价:38.00 元

大连理工大学出版社

謹以此書

敬獻給歷代太極拳
的先哲們！

敬獻給恩師彭學海
社長及海內外楊式太
極拳的同仁們！

— 安德海



2009年5月30日



傳承先輩太極遺產
宏揚中華武術文化

為彭學海先生著《傳統楊式太極拳教程》再版題

江南閻子大司



公元二〇〇九年一月

浩然正氣

精神長存

授拳惠民

德藝雙馨

為彭學海師弟大作而題

趙子華



己丑年初春

勤
恒
禮
誠



永
年
傳
鍾
文

傅钟文先师书写的永年社训

輕靈活潑靈實走
如圓似方意綿綿
上下相隨腰為主
處處圓滿任自然

永年



傅鍾文

鍾文



傳君鍾文永年楊澄甫師之晚戚得
師之傳授規矩準繩丝毫不爽故人
稱為太極拳之正宗創自永年太極
拳社教授學者不取報酬成就甚衆
今屈指載屬余書教語以為紀念爰
揚光大舍鍾文其誰邪 陳微明



陈微明先生（杨澄甫宗师弟子）赞誉傅钟文先师的功德

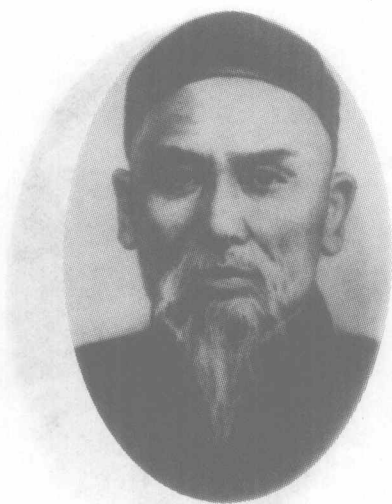
振興中華傳統太極
提高民族健康素質
彭孝海

彭老师创立大连永年太极拳社的宗旨



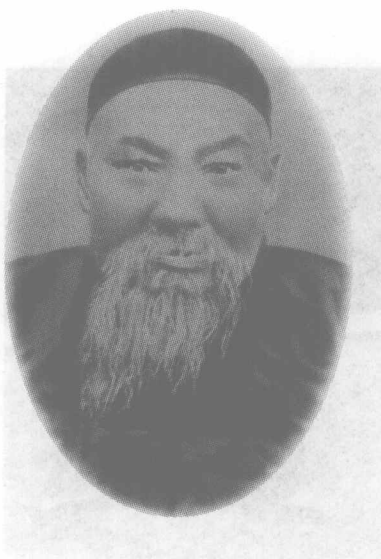
张三丰
太极拳祖师

(1000—1200) 武当派创始人
人共升正真拳脉太左脉



杨露禅宗师 (1799—1872)
杨式太极拳鼻祖

(1800—1870) 武氏文神韵
人共升正真拳脉太左脉



杨健侯祖师 (1839—1917)
杨式太极拳第二代传人



杨澄甫祖师 (1883—1936)
杨式太极拳第三代传人



傅钟文先师 (1903—1994)
杨式太极拳第四代传人



彭学海老师 (1933—2003)
杨式太极拳第五代传人



中年时期傅钟文先师的英姿



晚年时期傅钟文先师的拳照



學海
留念

楊澄甫祖師與傅鍾文合影于廣州
(1932年)

傅鍾文贈
一九八八年六月廿二日



傅钟文先师与弟子彭学海在上海合影



傅钟文先师来连讲学与学员们合影



彭学海老师在大连创立永年太极拳社(1988年10月1日)



彭老师与理事们合影(大连海军招待所)



(日 1 月 01 年 8891) 社 拳 武 太 永 立 陰 太 大 春 和 武 武 拳 演



(視 靜 既 軍 新 武 天) 演 合 0 年 陽 己 前 李 梁

