

【国术丛书】

第十七辑

楊班侯太極拳真傳

賈治祥 賈安樹 路迪民

楊振鐸



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

「国术丛书」

第十七辑

楊班侯太極拳真傳

賈治祥 賈安樹 路迪民

楊振鐸題

楊振鐸



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨班侯太极拳真传 / 贾治祥, 贾安树, 路迪民著. —
太原: 山西科学技术出版社, 2013.6

(国术丛书. 第17辑)

ISBN 978-7-5377-4438-6

I. ①杨… II. ①贾… III. ①太极拳—基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 092941 号

杨班侯太极拳真传(配盘)

- 著 者 贾治祥 贾安树 路迪民
出 版 者 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 山西德胜华印业有限公司
版 次 2013 年 6 月第 1 版
印 次 2013 年 6 月太原第 1 次印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 9.875
字 数 228 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-4438-6
定 价 32.00 元
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

再版前言

杨班侯太极拳架系列，是流传于河北省永年县广府镇的一套鲜为人知的太极拳架。自从 20 世纪 90 年代面世以来，得到太极拳界的广泛重视，不断有海内外的拳友们前来采访学习。这套拳架，套路较多，练法各异，循序渐进，技击性强，对于了解杨式太极拳的发展演变，特别是“班侯拳”的练功方法，提高练习者的功力和技击能力，都具有重要的实际意义。为满足拳友们的学习要求，并将这一武术瑰宝发扬光大，现将全套拳架整理出版，也以此告慰班侯拳的所有前辈们的在天之灵。

本书 2012 年 3 月以《杨班侯嫡传太极拳》为名由山西科学技术出版社出版后，很快售罄。感谢读者对本书的厚爱。为满足读者需要，现以《杨班侯太极拳真传》再版，并把杨班侯传“太极拳九诀”和贾安树珍藏的从未面世的《李亦畬手抄太极拳谱丁丑本》影印件补入。贾安树藏本的面世，也是对太极拳理论宝库的一大贡献。为便于读者学习，再版还附加一个演练光盘。

由于拳架套路较多，而不同层次的拳架又有许多相同的动作名称和姿势，加之练此拳者，多为已经掌握杨澄甫定型架的拳友，所以本书在写法上，采取“提高型”的模式，力求文字简明扼要，对于练太极拳的一般要领，诸如虚领顶劲、气沉丹田、含胸拔背、垂肩坠肘，松腰胯、分虚实等等，不再赘述。王宗岳先师的《太极拳论》

和杨澄甫先师的《太极拳法十要》，依然是班侯拳的锻炼要旨。

书中各种拳架，都是从面南起势来叙述方向。图片面向前者向南，面向后者向北，面向左者向西，面向右者向东。个别注明“正面”图者只是为了看清姿势，无固定方向。“臂内旋”，是指大拇指向手心方向旋转，“臂外旋”，是指大拇指向手背方向旋转。

班侯拳的大架、快架、炮捶等，已由贾安树先生在刊物上发表。这次出版，在原稿基础上，由路迪民教授进行了统一整理，贾治祥老师和贾安树先生也进行了审阅。因为所有套路和练法都是师传而来，没有文字依据，所以在整理中难免有不确切之处，诚望方家指正。

本书的中架、快架、提腿架、炮捶的拳照，由贾安树拍摄，小架拳照由路迪民拍摄，大架拳照由贾安树的弟子刘伟拍摄。

杨式太极拳第四代嫡传宗师杨振铎先生为本书题写书名。河北永年县和广府生态文化园区的领导，《武当》杂志、《武魂》杂志、《太极》杂志的编辑们，以及著名太极拳学者吴文翰先生，杨式太极拳名家赵幼斌先生，贾治祥老师的弟子关志刚、苏学文、马继革、王振江、李现平、王黎曼、郭玉明、闫书新、李海峰等，对于班侯拳的挖掘推广和本书的出版，都给予了极大的关心和帮助，在此一并表示衷心的感谢！

在本书即将付梓之时，贾治祥老师于2009年11月27日（夏历十月十一日）仙逝。悲痛之余，谨以此书作为献给贾治祥老师在天之灵的一份祭礼。

贾安树 路迪民

目 录

第一章 杨班侯太极拳架系列综述	1
一、杨班侯太极拳源流及传人	1
二、杨班侯太极拳架系列简介	5
三、杨班侯拳架系列与 85 式的结构对比	9
四、班侯拳的形、法、功和意、气、劲	10
第二章 杨班侯中架太极拳	15
一、杨班侯中架太极拳动作名称	15
二、杨班侯中架太极拳动作图解	18
第三章 杨班侯快架太极拳	57
一、杨班侯快架太极拳动作名称	57
二、杨班侯快架太极拳动作图解	61
第四章 杨班侯大架太极拳	109
一、杨班侯大架太极拳动作名称	109
二、杨班侯大架太极拳动作图解	113
第五章 杨班侯提腿架太极拳	151
一、杨班侯提腿架太极拳动作名称	151
二、杨班侯提腿架太极拳动作图解	154

第六章 杨班侯小架太极拳	181
一、杨班侯小架太极拳动作名称	181
二、杨班侯小架太极拳动作图解	186
第七章 杨班侯传杨式炮捶	227
一、杨班侯传四路炮捶动作名称	227
二、杨班侯传四路炮捶动作图解	227
三、杨班侯传十三路炮捶动作名称	240
四、杨班侯传十三路炮捶动作图解	240
五、杨班侯传撩拷八卦掌动作图解	249
附录	
杨班侯传太极拳九诀	255
李亦畬手抄太极拳谱（丁丑本）	261

第一章

杨班侯太极拳架系列综述

一、杨班侯太极拳源流及传人

杨班侯（1837—1892），名钰，字班侯，河北省广平府永年县（今永年县广府镇）人，杨式太极拳创始人杨禄禅（1799—1874）之次子。承其父传，曾以绝顶武功与赫赫战绩威震武林，号称“杨无敌”。武林素有“杨禄禅创天下，杨班侯打天下”之说。然而班侯性情刚烈，出手不留情，曾失手打死亲生长女和弟子张信义，故而从学者不多。著名弟子有凌山、全佑、万春、王茂离、牛连元、教莲堂、陈秀峰、张信义、李莲芳、张印堂、冀老福、李万成等。

杨班侯所传拳架功法，也有种种传说。有说班侯的在京弟子凌山、全佑、万春，各得先生一体：一刚、一柔、一善发，或曰“凌得其筋，万得其骨，全得其皮”；又说杨班侯与杨禄禅商定“封拳”，杨家的整套实用拳架和功法只能由班侯择人传授，不再公开，因而后来面世的只是杨澄甫的定型架子。随着太极拳运动的深入，“班侯拳”的面貌已逐渐被揭示。本书所述，就是杨班侯传给永年李万成的一套鲜为人知的太极拳架系列。

李万成（1872—1947），河北永年广府镇人，人称“李老万”，杨式太极拳第三代传人。他是杨班侯的邻居，自幼丧父，家道清贫。其母给班侯家做佣人，母子二人长期吃住在杨家。少年万成常给班侯提上鸟笼扛上火枪，去城河边打水鸭子。因为班侯得子较晚（1892年去世后得一遗腹子杨兆鹏，比李万成小20岁），也视万成若自家儿子，随时给他传授功夫。如此得天独厚的条件，使李万成的拳艺不期然而然。班侯夸他悟性好，凡是前来切磋武艺的朋友，或是来寻衅闹事的人，都让万成打头阵。有一次，邻村数十个男子手持棍棒来南关打架，站在桥头上叫骂，班侯迎住说道：“能斗过这个毛孩子，你们就随便来。”他让万成拿上杆子，站在桥头，那些人举着棍棒冲向万成，只见万成杆起人落，把他们一个个挑到了河里。因为杨家人外出授拳，李万成至死都住在杨家，曾在杨家旧宅开了一个茶馆，同时授拳，一生未婚。他是杨家人外出后，永年杨氏太极拳之最高手。据说杨澄甫几次回永年，动员李万成随他外出教拳，李始终未出，去世后由徒弟们安葬。

李万成在永年授徒很多，但传授不一，对一般人只传中架子。拜门弟子主要有林金声、贾治祥、郭振清、张其、郝从文等。林金声和贾治祥掌握了全部拳架系列，技术最全面。

林金声（1910—1986），永年广府镇南关人，人称“林老月”，自幼酷爱武术，身体强壮，臂力过人。李万成见他悟性好，又能吃苦耐劳，就把自己的功夫倾囊相授。经过长期磨炼，林金声拳技越来越高，名气很大。他将太极大杆搭在碗口粗的树上，一发力，树头树身都跟着晃动，搭在邻居小孩身上，将其挑起又轻轻地放到地上。他可以把碾小麦的碌碡搬起，用一只手托在肩上，称其为太极内功的“单托”。拜门弟子有贾安树、苏永

志、陈建国、张相奎、郭建增等人，只有贾安树全面继承了班侯系列拳架及基本功法。

贾治祥（1918~2009），永年广府镇南街人，退休前在永年县河北铺供销社工作。杨式太极拳第四代传人。他是李万成最小的徒弟，性情敦实忠厚，勤奋刻苦，深得万成厚爱。然其虽得真传，却从不炫耀于世，“上善若水”，“大智若愚”，几十年隐居民间，谨遵师命，演练不辍。1982年，贾老师所在的河北铺供销社有四个年轻人，听说贾老师会练太极拳，就要与他比试，贾老师让四人一起上，他用玉女穿梭身法，把四人都打倒在地，从此，他们便拜在贾老师门下，学习杨班侯太极拳。正是这位“为而不恃，功成不居”的乡村贤师，在保留杨班侯拳架系列方面，起到了举足轻重的作用。

随着改革开放盛世的到来，贾老师的技艺逐渐得到重视。他从1991年开始，参加了历届中国永年太极拳国际联谊会。他带领弟子表演的杨班侯太极拳八种传统套路，受到广泛好评，被邯郸电视台录入“太极故乡看真功”电视片中。1993年6月，应邀参加了第二届武当拳功理功法研讨会，被聘为中国武当山武当拳法研究会特邀顾问。2005年应邀参加了西安“华亚杯”杨式太极拳西安国际邀请赛，并任大会副主席。曾多次被报刊专访报道，接受全国各地及港台、日本、新加坡等地太极拳爱好者的来访。其传略资料被收入《世界名人录》中。

贾治祥老师的主要弟子有：永年贾安树、苏学文、马继革、李现平、王振江、赵国瑞、赵占英、胡素芳，西安路迪民，邯郸高岐山、庞大明、安树春、宋保志、左贵臣、郭继耀、常峰林、郭玉明、田淳、闫淑新、李海峰，邢台关志刚、梁秀梅，石家庄赵济夫、乞秀芳、巩向萍、乔莲悌，新加坡王黎曼、王集福、黄德全，日本郭大鲸。其中很多人都成为太极名师。

贾安树，1954年2月生于永年广府，贾治祥老师之幼子。自幼随父习拳，后又受父命，“易子而教”，跟师伯林金声从1977年至1986年学拳十年。他身高一米八，勤奋好学，尊师重道，能吃苦耐劳。林金声无儿无女，也把这个师侄当做亲子。林家里的农活，收种打磨，都由贾安树承担。林金声1986年逝世，其老伴以后几年去世，也是由贾安树主办丧事。

在父亲和师伯的精心培养下，贾安树全面系统地掌握了杨班侯所传拳械系列，颇具功力，尤其善于表演最能够增长和显示功力的杨班侯大架太极拳和杨式四路炮捶、十三路炮捶等。六十多斤重的太极石球，亦可任意盘旋。多年来，参加了历届中国永年国际太极拳联谊会，第二届武当拳功理功法研讨会，杨氏太极拳主要传人联谊会等重大活动。曾多次应邀外出或向慕名前来拜访的太极拳爱好者传授技艺。在邯郸电视台录制的专题片“太极故乡看真功”中，也录制了他所表演的多种拳械功法。作为领队和教练，数次带领弟子参加了各地举办的太极拳械、太极推手、散打擂台赛，取得优秀成绩。近年来，他还将班侯拳械进行了文字整理，在《武魂》、《武林》、《太极》等杂志发表论著20多篇，为保存和弘扬国宝作出了积极贡献。现任永年广府杨班侯太极拳研究会名誉会长、总教练，邯郸市杨班侯太极拳研究会会长，永年太极拳培训基地总教练，河北省太极拳协会顾问等职。其传略资料被收入《世界名人录》和《世界优秀人才大典》中。贾安树的拜门弟子有：永年贾延鹏、何周安、苏永强、玉书斌、孙永刚、郝大鹏、杨少征、彭亮，邯郸宋敬仰、贾占丰，石家庄赵军红，山东刘书臣、卢林、路建国，青岛李树刚、刘伟，浙江潘瑞光、朱茂龙、王燕东、丁晓晖、钟晓灵、陈雅琴、张英、宋光森、黄贤武、金文林、陈德胜，广东荣继文、谢涛、

谭丁友、谭庚干、傅忠坚、杨光育、吴彩煌、徐明、方耀基、张鹏彬、徐东兵、尹寿祺、陈康乐、莫璐玲、杨汉彬，南京李爱君、张晓东等。

路迪民，1940年生于陕西咸阳，西安建筑科技大学教授，杨氏太极拳亲族传人赵斌老师的拜门弟子，著名太极拳学者。1991年，在西安召开的“海峡两岸杨式太极拳交流大会”上，贾治祥老师的弟子苏学文（永年人，1966年生，同为赵斌弟子），在大会上表演了贾治祥老师所传杨班侯快架太极拳，当即得到与会观众及《武当》杂志社主编的重视。经苏学文联系，路迪民先生于1993年春节赶赴永年拜师，第一个向贾老师学习了杨班侯小架太极拳。同年，又在《武当》杂志发表了《杨班侯太极拳架系列及其传人贾治祥》一文，并推荐贾治祥父亲和苏学文到武当山参加了第二届武当拳功理功法研讨会，使“班侯拳”更快地走向社会。

二、杨班侯太极拳架系列简介

李万成所传杨班侯太极拳械，内容相当丰富。太极拳包括中架、大架、小架、快架、提腿架、四路炮捶、十三路炮捶、撩拷八卦掌。双人练习的有太极推手、大摆、散手、32短打等。此外还有太极桩功、太极内功、太极球、太极刀、太极剑、太极枪等。本书介绍的主要是太极拳架系列。

1. 杨班侯中架太极拳

这是班侯拳的入门架子，类似目前流行的杨澄甫定型拳架，永年人称之为杨氏老架。其姿势高低与动作幅度皆适中，弓步坐腿，膝盖不超过足尖，速度较慢，打一遍约20多分钟。在手眼身法步皆能合度的基础上，做到圆活连贯，上下相随，由松入柔，运柔成刚，渐至轻灵不浮，沉稳不僵，加之推手练习，可收相当之功效。

此架体用兼备，老少皆宜，尤以健身效果显著，坚持演练，可舒筋活血，顺气通络，调节阴阳，祛病延年，因而最宜在广大武术爱好者中推广。

2. 杨班侯快架太极拳

快架是在中架具有相当功夫时，为增长武功而深入练习的拳架，侧重于发劲练习。其特点是速度快，姿势低，长功较快，实用性强。全套拳架要在3至5分钟内练完，故称快架子，亦属低架。该架在姿势与技法上与中架有明显的区别，步子比中架大，弓步坐腿，膝盖一般要超过足尖，大腿基本平行于地面，或臀部再低一些。上步时身体不可起伏，足稍向外侧绕至身前，以前足大趾尖着地。在演练速度上，除整体速度较快之外，很多定式动作要发劲。要求以意行气，以气催劲；心与意合，意与气合，气与劲合，不用拙力。很多动作均含有上中下三个部位的打法，动作大开大合，舒展大方，虚实分明。据说杨班侯在打快架的四隅捶时，四捶听起来是一个声音，使人目不暇顾。其技击意义多为直取，但非外家拳之刚直，内中仍然有化、引、拿、发之程序，直中有曲有圈，刚中有柔，劲不可断，正所谓“直圈”、“含圈”，出手中随时都有螺旋劲。此架难度较大，即使中架功底较好，初学也难以较快适应，必须先分段练习，随着功底的增长，渐至一气呵成。

3. 杨班侯大架太极拳等动作的差别

大架的特点与快架近似，但比快架的步子和动作幅度更大，姿势更低，速度略慢，侧重于功力的增长。弓步坐腿，臀部均低于膝。由于重心低，还要迈步如猫行，不能起伏，故而腿部用力大，最吃功夫。功夫深的可以在方桌或板凳底下穿越。练习大架能将周身筋骨拉开，在实战中也能遇高随高，遇低就低，身法自然，随心所欲。

4. 杨班侯提腿架太极拳

提腿架，顾名思义，就是强调要把腿提起来。该架和中架的名称顺序相同，只是练法不同。它是专门练习腿功和桩功的拳架，要求每个动作在上步时，先将一腿直立，另一腿提起，大腿与地面平行，然后单腿沉腰下蹲，再将提起之腿仆步伸出。每次提腿，均含有蹬、踹、挑、踩、挫和膝部冲顶等腿法，以达到脚下落地生根，稳如泰山，一身轻灵，手脚并用，随心所欲之目的。显而易见，这种练法的功效大，难度也大，一般人开始学习，很难将一套拳一气打下来。

5. 杨班侯小架太极拳

杨班侯小架太极拳，是在练习中架、快架、大架、提腿架之后，以练意练气为主的高层次拳架，传授也十分秘惜。其特点是姿势高，速度慢，动作幅度小，可以站在方桌上演练。双手总似抱球状，练完一遍约30多分钟。其动作名称与其他杨式拳架类似，但有许多“开合”动作，这是其他杨式拳架所未见到的。姿势变换也有起伏，但不是先起后沉，而是先沉后起，上步时身稍沉，弓步时身再起，这样做有抻筋拔骨之效，也符合发劲的力学原理。

小架的练功层次，可以说是由招功、劲功进入气功阶段的练法，炼精化气、炼气化神，炼神还虚，以便达到无形无象，全身透空，肃静自然之境。太极拳讲究由开展到紧凑，练到最后，由大到小，有寸劲、分劲之内涵。但若以健身为主，也不一定要先练快架、大架才能练小架，老年拳师以此架养身也更为合适。贾治祥老师讲，小架不轻易传授，是因为不好练，择人极严。要全身放松，用“心”来练，彻底地以意领气，以气运身。呼吸可以逐渐与动作配合，但撵不上就不要配合，千万不能憋气。气通全身，有感觉，手心发热，身体发痒，骨缝都练开了，有时发响，但不要着意追求。

6. 杨班侯传杨式炮捶

杨式炮捶，有两种套路：四路炮捶和十三路炮捶。四路炮捶实际上是六个短套路的组合，各有其独立性，可以单独练习，没有固定的连续性。十三路炮捶是连续的九式动作。这两种套路都是以增长功力和练习技击应用的套路，是锻炼刚劲、直劲、螺旋劲，增长爆发力和内力的拳势。要在中气贯足，柔缠螺旋拧裹中，显出刚、快、脆的形象，体现太极拳如绵裹铁，柔中寓刚，刚柔相济的真谛。练习炮捶还能将周身筋骨拉开，气血畅通，节节贯串，增强体质，健全内脏，提高内力。至于为什么叫“四路”、“十三路”炮捶？前辈并没有详细解释，可能是从方位和五行八卦的角度命名的吧！

众所周知，陈式太极拳的第二路也叫炮捶，但它与杨式炮捶没有渊源关系，练法和名称都大不相同。在中国武术中，炮捶是较为刚烈威猛的拳势的一种概括性名词。著名的三皇炮捶流传很广，少林寺也有少林炮捶三路，陕西红拳系统中的炮捶套路多达十余套。杨式炮捶，似乎在杨健侯的各分支中无传，是杨班侯所创，还是杨禄禅所传，已无法考证。但他作为杨班侯所传的一个重要练功方法，是客观存在、也非常宝贵的。

此外，杨班侯还传有一种单练套路：撩拷八卦掌，按照八卦方位进行练习。其动作和四路炮捶的“撩拷捶”类似，但不属于炮捶，本书附于炮捶之后加以介绍。

以上拳架系列，充分体现了班侯拳“拧裹、钻翻、螺旋、崩炸、惊弹、抖搜”的六合劲特点，使拳式在手眼身法步的前进、后退、上下、左右、闪避、回旋、奇正等多方位得到锻炼，从而做到内外合一，浑然一体，在千变万化中克敌制胜。

三、杨班侯拳架系列与 85 式的结构对比

杨班侯拳架系列除了练法上的特点之外，在拳架结构上与杨澄甫的定型架（通常称为 85 式太极拳）基本相似，但也有少许差别，从中可以看出杨式拳架的演变情况。下面提供一些动作名称和练法的对比，以供读者先增加一点感性认识。

1. 关于“揽雀尾”

在 85 式中，揽雀尾包括“左棚、右棚、捋、挤、按”5 个动作。但在班侯拳中，揽雀尾就是揽雀尾，不包括“棚捋挤按”。他是两手同时前抄，手心前后相对，前手掌心向上，后手掌心向下，其形象好似前手捉鸟头，后手捉鸟尾。杨班侯的中架、小架、提腿架，只有“左揽雀尾”（动作名称无“左”字），后面将“棚捋挤按”作为另一式。快架、大架，都有“左揽雀尾”和“右揽雀尾”，后面是“捋挤捋按”的动作，没有棚式。由此可见“揽雀尾”的原始含义以及动作编排的分合演变。

2. 关于“抱虎归山”

85 式的“抱虎归山”相当于“转身右搂膝拗步”加上“揽雀尾”的捋、挤、按，紧接“肘底看捶”或“斜单鞭”。班侯拳中架的“抱虎归山”只相当于“转身右搂膝拗步”，下面有“揽雀尾”、“棚捋挤按”、“单鞭”，然后再做“肘底看捶”。快架大架没有抱虎归山，肘底捶前面还有“古树盘根”（扫堂腿）。

3. 关于“栽捶”

班侯拳中的“栽捶”都是“箭步栽捶”，即左脚随身向前跳起，右脚落地后再做栽捶。第一个“海底针”前面有“童子抱球”，第一个“撇身捶”后面有“四隅捶”，第二个“撇身捶”后面有“二起脚”。每个“金鸡独立”在独立之后都要将提起之腿向前平直踢出，小腿再收回

落步。“转身十字腿”都要用左手迎击右脚面。其快架、大架、小架的前后三个“云手”，都不是一种做法。

从以上对比可以看出，在杨氏太极拳的流传中，动作有所演变，但是基本结构没有太大的变化。然而在练法上，不同的传承则丰富多彩，各有千秋而殊途同归。

四、班侯拳的形、法、功和意、气、劲

要练好太极拳，并获得真正功夫，必须对太极拳的形、法、功和意、气、劲有所认识。

所谓“形”，就是太极拳的动作外形；“法”，就是招式应用方法；“功”，就是功夫、功力。形中寓法，法含于形，归宿于功。

太极拳的每招每式，都有其用法含义。所以在练习拳架时，必须按照师传，首先做到形似，才能作为技击应用的基础。形不正确，则难于应用，健身效果也差。初练太极拳要求柔和缓慢，要舒展大方，就是要首先把“形”练到位。好像写字一样，要先练大字，再练小字。先学楷书，再学行书、草书。这也是太极拳必须从中架入门的原因。有了正确的合“法”的“形”，久久练习，也能逐渐增长功力，所以把慢架子也叫“功架”。

当然，只有太极之形，不懂太极之法，则不能应用。所以在练拳时要逐渐懂得一些太极拳的用法。知道用法，就可以验证“形”，纠正“形”。太极拳的动作特点，表现为处处是圆，是圈，其中就有折叠缠绕、引进落空、柔化刚发、四两拨千斤的技法内涵。只依靠缓慢的形，显然是不能御敌的，这就要进而练习接近实际的快架、大架及炮捶、撩胯掌等，通常称其为“用架”或“技击架”。每种招式也不是一种用法，要“舍己从人”，根据对方的劲力变化而千变万化。所有这些，永无止境。不但要在练拳时有所顾及，还要通过推手、散手等实践锻