

■ 闻喜县地方志丛书之二[®]

闻喜武术志

名誉主编
主 编

李春元
王树光

闻喜县杨氏太极拳协会

闻 喜 县 志 办

闻 喜 县 武 术 协 会

闻喜武术志

名誉主编 李春元

主 编 王树光

闻喜县县志办
闻喜县武术协会
闻喜县杨氏太极拳协会



名誉主编与主编合影

武术源于中华，属于世界。道友们互相交流，取长补短，共同努力，精诚合作，为发展和弘扬武术事业促进人类健康幸福长寿做出贡献。

—— 编者

闻喜县武术志编写领导小组

组 长：裴宝珠

副组长：任龙太、吕延寿、张海明、陈秀莲
王树光、赵春生、郭建奎、张永阁

成 员：李旺伟、裴双喜、王正福、张承新
张来生、张九红、续建雄、王改英
杨建忠、刘开锁

闻喜县武术志编委会

名誉主编：李春元

主 编：王树光

副 主 编：吕延寿、裴双喜、陈秀莲、程金申
张西斌、马 路、张香芬、赵五家
景学信、张天顺

编 审：马 路、张香芬、裴双喜、刘夫关

成 员：宁延庆、陈玉山、张淑珍、张云梅、
廉文章、李平静、程良枝、武东平、
徐嘉函、王改英、李 肇、赵五家
任志学、杨敏杰、李兴业、王保山
李红军、赵炳申、刘彩意、高天合

校 对：马 路、张香芬、李新福、刘兴元
刘夫关、王爱红、王 霞

闻喜县武术志编写领导小组

组 长：裴宝珠

副组长：任龙太、吕延寿、张海明、陈秀莲
王树光、赵春生、郭建奎、张永阁

成 员：李旺伟、裴双喜、王正福、张承新
张来生、张九红、续建雄、王改英
杨建忠、刘开锁

闻喜县武术志编委会

名誉主编：李春元

主 编：王树光

副 主 编：吕延寿、裴双喜、陈秀莲、程金申
张西斌、马 路、张香芬、赵五家
景学信、张天顺

编 审：马 路、张香芬、裴双喜、刘夫关

成 员：宁延庆、陈玉山、张淑珍、张云梅、
廉文章、李平静、程良枝、武东平、
徐嘉函、王改英、李 肇、赵五家
任志学、杨敏杰、李兴业、王保山
李红军、赵炳申、刘彩意、高天合

校 对：马 路、张香芬、李新福、刘兴元
刘夫关、王爱红、王 霞



目 录

序	1
出版说明	2
李春元简介	3
王树光简介	7
题词	9

第一部分 风采篇

名家照	1
竞赛照	0
荣誉照	0
武馆校会照	0
培训照	46

第二部分 人物篇

卫香琴	51
王树光	51
王 忠	53



王云贤	53
王 斌	53
王喜刚	53
王改英	53
王步霄	54
王文明	54
王宝山	54
王美栓	54
王桂花	54
牛宝英	55
马炳辉	55
马成珠	55
马运联	55
文建军	56
史育民	56
宁延庆	56
叶春福	56
刘良珍	56
刘金钟	57
刘关锁	57
刘彩意	57
刘云生	57
刘占友	58
任河超	58
任文力	58
任文喜	58
任志学	58
任马元	59
任德魁	59
朱祥民	59



孙先文	59
陈玉山	59
陈剑英	60
陈秀莲	60
陈引龙	60
陈西安	61
杜全生	61
李兴业	61
李旺伟	61
李 肇	62
李平静	62
李春生	62
李清梅	62
武东平	62
赵五家	62
赵连忠	63
赵国钧	63
冯海蛟	63
周成铭	64
杨云华	64
杨树森	64
杨全意	64
杨秀芳	64
杨敏杰	65
杨建中	65
张来生	65
张劲松	65
张吉龙	65
张丛中	66
张清意	66



张承新	67
张承先	68
张淑珍	68
张彩娣	68
张花娥	68
张云梅	68
张西斌	69
屈广斌	69
郭 森	70
郭林宏	70
程金申	70
程良枝	70
贾益汉	70
贾树和	71
董海平	71
钞新霞	71
高天河	71
梁子俊	71
盛成福	72
景益民	72
裴双喜	72
廉文章	73
樊 力	73
任徐娃	73
丁红全	73
柴殿英	73
张福英	73
贾管儿	74
鲁玉顺	75
隆 煜	76



史红波	76
毋丘俭	76

第三部分 组织篇

闻喜县杨氏太极拳研究会第一届理事大会	81
闻喜县杨氏太极拳协会第二届全体理事大会	81
闻喜县杨氏太极拳协会第三届全体理事大会	82
闻喜县杨氏太极拳协会第四届全体理事大会	82
闻喜县杨氏太极拳第五届全体理事大会	82
闻喜县杨氏太极拳协会章程	83
闻喜县武术协会组织机构名单	87
闻喜县武术协会章程	88
闻喜县武术协会二届二次理事大会工作汇报	89
闻喜县武术协会二届二次理事大会上工作的安排	91
党政街分会	93
南城区分会	95
老干部活动中心分会	96
北城区分会	97
西城区分会	98
蔡薛分会	99
东城区分会	99
西湖公园分会	100
五四一大院分会	101
裴村分会	101
文典分会	102
礼元分会	103



东镇分会	103
马军庄分会	104
北村分会	104
李家庄分会	105
下阳分会	105
裴社分会	106
闻喜县形意拳协会	106
闻喜县陈氏太极拳协会	107
闻喜县业余武术学校	107
闻喜县石门武馆	107
闻喜县裴社武馆	108
闻喜县陈梦松太极武术裴社培训基地	108
闻喜武馆	109
闻喜武术第一村	109
闻喜县中华木兰拳协会	110
闻喜县武术协会第三届组织机构	111
闻喜县五四一总医院杨氏太极拳分会	112

第四部分 竞赛篇

山西省中小学武术运动会	113
运城地区中小学武术运动会	113
山西省武术运动会	114
运城地区武术运动会	114
山西省运城地区中学生武术运动会	115
运城地区武术运动会	115
运城地区首届青少年运动会	116



山西省武术锦标赛暨散打擂台赛	116
闻喜县第一届太极拳比赛	116
山西省传统武术、散打擂台锦标赛	117
山西省传统武术、暨散打擂台锦标赛	117
闻喜县春元杯第二届武术观摩表演赛	117
山西省形意拳国际邀请赛	118
运城市第一届运动会	119
山西省第二届老年武术运动会	119
山西省第十五届杨氏太极拳汾阳王怀锦标赛	119
山西省第二十二届武术锦标赛暨散打擂台赛	119
香港杨氏太极拳邀请赛	119
闻喜县国税杯第三届杨氏太极拳锦标赛	120
中国介休绵山介子推孝文化节暨中国中老年文化交流大会	121
运城市金鑫杯太极拳运动会	121
杨氏太极拳西安华亚杯国际邀请赛	122
山西省电力杯第十六届杨氏太极拳锦标赛	123
山西省运城市“计生杯”太极拳邀请赛	123
闻喜县杨氏太极拳表演赛	124
山西省第十七届“百汇杯”杨氏太极拳比赛	124

第五部分 拳械篇

拳种	127
器械	127
对练	128
太极拳的主要动作规格	128



太极剑主要动作规格	131
杨氏太极拳传统套路拳谱	133
杨氏太极剑	134
杨氏太极刀	135
十三式太极拳	135
二十四式太极拳	136
三十五式太极拳	136
四十式太极拳	137
陈氏太极拳谱	137
杨氏太极拳八十五式	138
陈式太极拳五十六式	139
吴式太极拳四十五式	139
孙式太极拳七十三式	140
形意拳	140
初学入门规矩	141
练习三害	141
呼吸合道	141
三步功夫	142
拳法	142
五行名称	142
六合为一	142
四稍三心归一	143
步法手法五恶	143
战手要法	143
形意摘要	144
十六处练法	144
拳经歌曰	145
五形讲义	146
劈拳讲义	146
崩拳讲义	147



钻拳讲义	147
炮拳讲义	147
横拳讲义	147
五行合一连环拳讲义	147
十二形讲义	148
六门拳	151
形意拳谱讲道	152
形意拳主要动作及要求	153
形意拳谱	154
八卦连环掌	157
大红拳	159
小红拳	159
查拳	160
三义拳	163
王氏缘生气功	164
太极舒筋功	164
鞭杆演练	165

第六部分 技击篇

太极拳之思想	167
太极拳一缓二匀三斜四专去八少	168
太极拳九十六法诀	168
太极推手八法诀	168
太极推手引拿发秘诀	168
太极拳大用诀	169



技击八十字诀	169
太极十要	169
三字诀	170
太极推手要点	171
太极推手遵循的原则	171
推手	174

第七部分 养生篇

饮食养生	177
怎样做一个健康的人	183
与世无争可长寿	185
浅谈杨式太极拳对人体的好处	196
重视养生健康长寿活过100岁	212
杨氏太极拳是健康幸福之路	216

第八部分 创伤篇

外用药	217
熏洗药	218
内服药	219
汤剂处方选	221
陈旧老外伤基础汤剂	222



治疗烫伤 223

第九部分 拳论篇

张三峰祖师遗论 225

明王宗岳太极拳论 225

十三势行功心解 225

王宗岳太极拳论 226

十三势歌 226

打手要言 227

打手歌 228

太极拳全体大用诀 228

太极拳之练习谈 229

太极拳术十要 230

谈谈有关力与劲的问题 231

第十部分 论文篇

浅谈形意拳之劲力 233

学练太极拳五十年经验谈 235

我对学练太极拳的一点体会 239

浅谈太极拳原理 241