

作者简介

庞大明（1957— ），山东省潍坊市人。中医大专毕业。杨式太极拳第五代传人，先后拜傅宗元、傅仲文、赵斌先生学习杨式太极拳定型系列拳架。拜林金生、贾志祥先生学习杨班侯太极拳系列拳架。

庞大明先生现任中国永年国际太极拳联谊会邯郸分会副秘书长、邯郸杨班侯太极拳研究会高级顾问，《太极》杂志特约编委。

20多年来，庞大明先生诚心向学，专心苦练，朝夕揣摩，仔细推求，对太极拳倾注了全部心血。曾在《武术健身》、《武魂》、《少林与太极》、《太极》等杂志上先后发表了40余篇论文。

序 言

近百年来，太极拳不断推陈出新，流派纷呈，有陈式、杨式、武式、吴式和孙式等。各式所创拳架虽各具特点和风格，但理唯一贯，均主张“虚领顶劲，尾闾正中”，“沉肩坠肘，含胸拔背，气沉丹田”，“体松、气固、神凝”的锻炼原则，充分体现了“天下太极是一家”的内家拳风范。如今，太极拳在中国，乃至全世界影响之深，传播之广数杨式太极拳为最。

中国永年杨式太极拳源远流长，创始人杨露禅（1799—1872年）系河北永年人，曾三下太极拳发源地——今河南省温县陈家沟，拜太极高手陈长兴为师，苦心学艺十八载，练就了一身太极真功。杨露禅习拳重视师承，但不拘泥于师承，又进一步发展了太极拳，使之更为大众化。在长期的教拳生涯中，他本人也不断地钻研和苦练，教学相长，终于达到了出神入化的境地，成为太极拳承上启下的一代宗师，被世人公认为杨式太极拳祖师。永年城内中街，有气度非凡的杨露禅故居，成为后人仰慕观瞻的太极拳圣地。

目前谈起太极拳，世人莫不推崇中国永年杨式太极拳。这主要是指由杨露禅第三子杨健侯（1839—1917年）一脉传下来，又经健侯第三子杨澄甫（1883—1936年）一再修订，定型下来的杨式85式定型架子，其中包括太极拳、太极长拳、太极散手三个基本套路。杨澄甫定型下来的杨式85式拳架，适应了“详推用意终何在？益寿延年不老春”的保健需要，尤为中老年人所称道，成为目前流行最广的传统太极拳架。1956年、1957年国家体委根据杨式拳架先后整理的《简化太极拳》和88式太极拳，

更为杨式太极拳的发扬光大起到了推动作用。今天，经杨健侯一脉传下来的永年新架后继有人，人才辈出。杨式太极拳嫡派传人杨振基兄弟现在邯郸教拳；杨氏近亲傅仲文、傅宗元的后代傅声远正在海外教拳；杨氏外戚赵斌、赵幼斌父子在西安教拳。街巷便道、花园广场都可看到杨式太极拳演练者的身影。

而曾名噪一时，为杨式太极拳名扬天下立下赫赫战功的杨班侯（1837—1892年，杨露禅次子）的拳架（俗称永年老架）已鲜为人知。班侯拳架是杨式太极拳早期拳架，它融健身与技击于一体，刚柔相济，出神入化，招招简捷明快，实战性较强。当年的杨班侯就是凭借这一身绝妙武艺，技压群雄，人称“天下杨无敌”。班侯拳架有大、中小架、快架、提腿架、炮捶和撩胯、八卦掌、32短打、散手单练、推手、桩功及刀、杆、剑等器械。

在杨露禅学习太极拳之前，太极拳远处河南温县一隅之地，一姓之众。由于杨传授其拳于永年、北京等地，遂使太极拳之名由点到面，形成全国普及的基础，故有“陈家拳、杨家传”之说。

永年人武禹襄（1812—1880年），从杨露禅学陈式老架，又从陈清萍学习新创套路，从而创造了武式太极拳；杨露禅和次子班侯复教了满族人吴全佑一套小架子，后由全佑子吴鉴泉（1870—1942年）传授创新，即目前流行的吴式太极拳；形意拳、八卦掌名家孙禄堂（1861—1932年）参合三派之长，另创了架高步活的太极拳，姿势参考杨式，理论兼采形意，现称孙式太极拳。可见杨式太极拳和其他流派太极拳有密不可分的同宗关系。

百年前，太极拳的发展着重在技击方面。如今，太极拳正向技击、竞赛和医疗保健三个方面平行发展。杨式太极拳套路和推手方法（无论是永年老架，还是新架）适应了三方面的要求，这或许是学习杨式太极人数众多的缘由之一吧。其中杨澄甫定型架子和杨班侯小架子更适合中老年人保健之需要。杨式太极推手有

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>