

## 内容提要

本书是结合太极拳爱好者的一些典型疑问而编写的。全书共分六章，第一章阐释了太极拳文化与养生；第二章讲解了杨式太极拳的基本要领；第三章是杨式太极拳图解；第四章是杨式太极拳的缠丝与抽丝说；第五章对杨式太极拳的单推手、定步推手、活步推手、虚腿大摆、实腿大摆作了详尽的讲解；第六章汇总了杨式太极拳的全部拳谱，展示了杨禄禅太极拳拳谱、杨班侯太极拳拳谱、杨健侯太极拳拳谱、太极点穴秘传谱、太极拳体用解、太极拳之要诀、太极拳散手秘诀、杨澄甫太极拳拳谱，另外还附有宋书铭传抄太极拳谱。

本书对太极拳的学习、研究和发展都有着极其重要的作用，同时也具有较高的使用和收藏价值，是广大杨式太极拳爱好者的良师益友。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

杨式太极拳阐微 / 庞大明, 何丽萍, 庞英睿著. — 郑州:  
河南科学技术出版社, 2009.8  
(太极功夫系列)  
ISBN 978-7-5349-4289-1

I. 杨… II. ①庞… ②何… ③庞… III. 太极拳-套路  
(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第094196号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：韩雅楠

责任编辑：杨艳霞

责任校对：耿宝文

封面设计：张 伟

版式设计：栾亚平

责任印制：张艳芳

印 刷：河南省瑞光印务股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：168mm×235mm 印张：18 字数：176千字

版 次：2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印 数：1—5 000

定 价：28.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。





## 作者简介

庞大明，1957年生，山东省潍坊市人。国家武术六段、经济师、药械师。先后取得中医大专、商业企业管理大专、法律本科学历。陈式太极拳第十九代传人、杨式太极拳第五代传人、武式太极拳第六代传人。

庞大明先生于1971年起先后拜杨式太极拳第四代传人傅宗元、傅钟文、赵斌先生为师，学习杨澄甫先生定型的太极拳系列拳架的八五式太极拳（其中，包括一个阴腿拳架、一个阳腿拳架，即人们通常所说的实腿拳架和虚腿拳架）、三十七式太极拳、太极长拳、太极散手、太极剑、太极十三刀、太极四刀、太极十三枪、太极四沾枪、太极四粘枪。拜杨式太极拳第四代传人林金生先生为师，学习了杨式太极拳老架（亦称杨班侯太极拳）系列拳架的大架、中架（其中有四种练法）、小架、提腿架（其中有两种打法）、快架、撩拷八卦掌、四隅捶（其中有四种练法）、四路炮捶、十三路炮捶、一时短打、太极散手以及太极内功和器械。拜武式太极拳第五代传人吴文翰先生为师，学习武式太极拳传统套路。拜陈式太极拳第十八代传人陈伯祥先生为师，系统地学习了陈式太极拳小架。

庞大明先生曾先后在《武术健身》、《武魂》、《武林》、《少林与太极》、《精武》、《太极通览》、《邯郸社会科学》、《太极》等杂志上发表论文百余篇。1995年在“第三届中国·永年国际太极拳联谊



会”上，他的《杨班侯太极拳》录像带在海内外产生了一定的影响。1995年由他创编的《轮椅太极拳》，现已录制成教学片，在国内外太极拳界产生了较大的影响。他撰写和示范的《武式太极拳传统套路》教学片，于1997年由北京体育大学出版社出版发行，填补了武式太极拳没有教学带的空白。他撰写的《杨式太极拳用法解要》一书，于1998年由北京体育大学出版社出版发行，书中对杨式的八五式太极拳实腿拳架和三十七式太极拳拳架做了详细的讲解，其中，三十七式太极拳在杨澄甫1931年出版的《太极拳使用法》一书之后，是第一次公开的，其叙述明晰，图文并茂，在理论上对太极拳的24种劲也做了较详细的讲解。同时，在这本书中还附有一直在杨式太极拳传人手中秘传的四个拳谱，打破了社会上杨式太极拳没有理论的传说。2005年，由山西科学技术出版社出版发行了他撰写的《武式太极拳阐秘》，公开了他多年收集、整理的武式太极拳拳谱及有关武式太极拳的历史资料。2007年，由人民体育出版社出版发行了他撰写的《杨式太极拳阐秘》，书中详尽地阐述了杨式太极拳的形成与发展，并首次公开了一直在杨式太极拳传人内部秘传的《杨禄禅太极拳拳谱》、《杨健侯太极拳拳谱》、《太极点穴秘谱》，极大地丰富了人们研究太极拳的理论根据。2008年，由河南科学技术出版社出版发行了他撰写的《杨式秘传太极长拳》一书，该书第一次公开了一直在杨式太极拳传人内部秘传的太极长拳，系统地揭示了杨式太极拳中单手推挽、定步推手、活步推手、虚腿大摆、实腿大摆等拳法。该书首次系统地公开了杨式太极拳的全部拳谱，为太极拳的健康发展和普及奠定了坚实的基础。

庞大明先生还先后担任中国·永年国际太极拳联谊会副秘书长、中国·邯郸国际太极拳联谊会副秘书长、中国·邯郸国际太极拳交

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/>