

崔毅士真传

杨派太极十三式

—— 拳·剑·刀·棍·枪精练

张勇涛 编著



附VCD

人民体育出版社

崔毅士真传

杨派太极十三式

——拳、剑、刀、棍、枪精练

张勇涛 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨派太极十三式——拳、剑、刀、棍、枪精练：崔毅
士真传/张勇涛编著. -北京：人民体育出版社，2009
ISBN 978-7-5009-3576-6

I. 杨… II. 张… III. ①太极拳②器械术(武术)-中国
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 210976 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.5 印张 133 千字
2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3576-6

定价：20.00 元

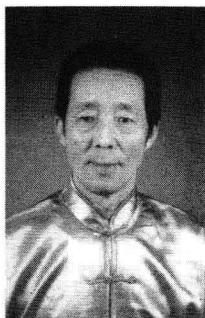
社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67143708

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

作者简介



张勇涛，1943 年生于西安，祖籍河北任县，大学文化。杨式太极拳第五代传人，中国武术段位八段，国家武术一级裁判，曾任北京市武术运动协会副秘书长，现任北京市武术运动协会委员、北京杨式太极拳研究会会长、北京市老年人体协太极拳委员会副会长、香港杨式太

极拳总会名誉会长。

自幼随外祖父崔立志（字毅士）习练杨式太极拳，崔毅士乃杨澄甫先生高足，杨式太极拳第四代传人，在外祖父严格训导下，数十载研习杨式太极拳，深得杨式太极拳、械精髓，至今习武五十余年。1960 年荣获北京市武术比赛青少年组杨式太极拳第一名，1980—1983 年连续荣获北京市武术比赛成年组杨式太极拳、太极刀第一名，1987 年荣获全国太极拳剑推手比赛剑术第三名，1991—1993 年连续荣获北京市武术比赛杨式太极拳、太极刀、太极剑第一名，2004 年荣获首届世界传统武术节杨式太极拳、太极剑第一名。

曾多次赴日本、新加坡、马来西亚、法国、瑞士等

国家传授杨式太极拳，常年授拳于北京中山公园，学生遍及海内外。曾受北京武术院委托专事外国访华团杨式太极拳教练工作，曾组织参加天安门万人太极拳表演、天坛万人太极拳展示活动和中、日、韩三国太极拳展示活动等。曾出版武术专著《简化杨式太极拳》《传统杨式太极剑》《杨式太极拳及其防身应用》《杨式太极刀入门》《24式杨式养生太极拳、太极剑》等，并录制了《杨式大架太极拳》《传统杨式太极剑》《传统杨式太极刀》《杨派太极十三式精练》等多种武术教学片。

前 言

太极拳是我国宝贵的非物质民族文化遗产，具有极高的体育健身价值，传世几百年历久不衰。太极拳从产生之初就具有格斗、防身和促进健康的多重作用，随着时代发展，科学技术的提高，太极拳的健身作用越来越突出，并且成为当今全民健身运动的一项主要内容之一。太极拳是一项注重自我控制、意气诱导、心静体松、柔缓自然、连绵不断、动静结合和气息流畅、形体自然圆活等特点的武术，坚持锻炼能起到强身、健身、养生之妙用。

传统杨式太极拳，是太极拳诸多流派系列中流传面和适应性最广泛的拳种之一，从杨露禅在河南温县陈家沟陈长兴处，得传陈家太极拳自创杨家太极拳以来，经过其子健侯、班侯，其孙杨澄甫祖孙三代艰苦努力，使杨式太极拳这一拳种在北京扎根传播，而后的几十年又经过第四代传人在全国各地以及海外的传播，再加上当今第五代传人的继续发扬光大，杨式太极拳已经成为亿万群众健身的体育运动。北京杨式太极拳第四代传人崔毅士，多年来传授杨式太极拳 126 式、太极剑 51 式、太极刀 76 式，以及太极枪、太极棍 42 式等系列长套路，流传海内外，深得广大健身爱好者喜爱，并通过习

练从中获益。随着现代社会经济高速发展的快节奏生活，国内外学练太极拳及器械套路的人越来越多，但是传统套路过长，重复动作多，难度大，不易练习，迫切需要一套短小精炼的入门套路，达到初步掌握杨式太极拳、械练功方法的目的，为今后更深层次地习练传统杨式太极拳械，奠定扎实的基础。

笔者依据崔毅士先生传授的传统杨式太极拳、剑、刀、枪、棍套路为基础，结合自己习武五十余年的经验和体会，本着简便、易学、易练、易掌握的原则，对传统杨式太极拳系列中比较长的五种套路进行了精心选编，保留其传统杨式太极拳风格特点、练习方法和练功要点。选编的杨派太极十三式拳、剑、刀、棍、枪精练系列套路，既编排合理，又简单易学，并有效地缩短了练习时间，能让初学者轻松地迈进太极拳健身殿堂。此外，十三式系列精练套路风格各异，不同的爱好者都能从中找到适合自己的锻炼项目。

太极拳十三式中，包含着经典拳势、基本手法和基本功，以及特有的“立身中正”之身法，“实腿转跟”之步法，“掌拳勾”之手法，“动作弧形，缠绵柔和”之练法。太极剑十三式中，主要体现姿势美观大方，剑法准确，步法清楚，平稳缓慢，以意运剑和身械合一之风格特点，剑法包括缠绕、戳、截、架、刺、斩、劈、压、抽、捧。太极刀十三式中，主要展现架式舒展大方，身法中正，刀势浑厚，刚柔相济，刀法与剑术合而为一之风格特点，刀法包括撩、架、藏、拦、推、截、刺、挂、缠头。太极枪十三式，是在综合运用崔毅士先生历年传授杨式太极“抖大杆、四缠杆”技法的基础

上，以砸、拨、刺、架、抡、劈、云、开（拦）、合（拿）、发（刺）、缠绕等方法组成十三式太极枪术的独特用法，表现出身法中正，粘黏引化，开合拨刺，腰间发力，快慢相间，内劲不断，枪中存圈，刚柔相济之风格特点。太极棍十三式，依据崔毅士先生 1964 年创编的 42 式太极棍为基础，保持传统杨式太极拳特有的身型身法、步型步法，结合少林棍术“对把握击”的练功方法精编而成，棍法包括搂、合、压、架、云、挑、背、戳等，体现了棍理归拳，对把滑击，身法中正，棍中存圈，浑厚大方，棍法清晰，身械协调之风格特点。其中杨派十三式太极拳精练，前进方向有 7 个动作，返回原地有 6 个动作，其余 4 个套路均为前进方向有 6 个动作，返回原地有 7 个动作，套路短，难度较低，无重复动作，从起势到收势约为 2~3 分钟，适合初学入门者演练。

另外，全书附有二百余幅动作准确、规范的图片，加注通俗易懂的图解，直观易学，并且配有正反演练及动作要点讲解的光盘，以助读者从中领略太极拳系列内容的要领与乐趣。衷心祝愿广大太极拳和健身爱好者，早日迈进传统杨式太极拳的殿堂，坚持不懈，提高技艺，陶冶情操，尽情享受健身运动所带来的生活乐趣，达到疗疾、养生和益寿的目的。

目 录

一、杨派太极拳十三式精练·····	(1)
(一) 杨派太极拳十三式简介·····	(3)
(二) 杨派太极拳十三式简谱·····	(4)
(三) 杨派太极十三式文字说明·····	(5)
(四) 杨派太极拳十三式动作图解·····	(6)
(五) 杨派太极拳十三式连续动作图·····	(38)
二、杨派太极剑十三式精练·····	(43)
(一) 杨派太极剑十三式简介·····	(45)
(二) 杨派太极剑十三式简谱·····	(46)
(三) 杨派太极剑十三式动作图解·····	(47)
(四) 杨派太极剑十三式连续动作图·····	(71)
三、杨派太极刀十三式精练·····	(75)
(一) 杨派太极刀十三式简介·····	(77)
(二) 杨派太极刀十三式简谱·····	(78)
(三) 杨派太极刀十三式动作图解·····	(79)
(四) 杨派太极刀十三式连续动作图·····	(107)

四、杨派太极棍十三式精练·····	(111)
(一) 杨派太极棍十三式简介·····	(113)
(二) 杨派太极棍十三式简谱·····	(114)
(三) 杨派太极棍十三式动作图解·····	(115)
(四) 杨派太极棍十三式连续动作图·····	(141)
五、杨派太极枪十三式精练·····	(145)
(一) 杨派太极枪十三式简介·····	(147)
(二) 杨派太极枪十三式简谱·····	(149)
(三) 杨派太极枪十三式动作图解·····	(150)
(四) 杨派太极枪十三式连续动作图·····	(190)

一、杨派太极拳十三式精练

(一) 杨派太极拳十三式简介

杨派太极拳十三式，是为了适应当前广大健身爱好者习练传统杨式太极拳的要求而创编的，可为今后更深层次地习练传统杨式太极拳奠定扎实的基础。笔者根据自己五十余年的练武经验与体会，从外祖父所传授的传统杨式太极拳 126 式中，选出 13 个有代表性的、适合初学者练习的基础式子。全套练习仅有一个来回，前进方向有 7 个动作组合，返回原地有 6 个动作组合，其拳架平稳、衔接流畅、难度适中，包含了太极拳经典拳势、基本手法和基本功。从起势到收势用时约 2—3 分钟，时间短，无场地要求，随时随地都可锻炼。只要持之以恒，认真揣摩，反复实练，就能练就太极拳特有的“下盘功夫”，增强体质，并得到锻炼的乐趣，提高生活品质。

杨派太极拳十三式，由于式子少，套路短，难度低，无重复动作，所以只作为初学入门的内容，其目的是让学练者在实练中体会领悟传统杨式太极拳中特有的“立身中正”之身法，“实腿转跟”之步法，“掌、拳、勾”之手法，以及“动作弧形，缠绵柔和”之练法。杨派太极拳十三式的主要风格特点有：动作舒展大方，架势立身中正，速度缓慢柔和，动静柔中寓刚。

(二) 杨派太极拳十三式简谱

前进方向：

- 第一式 起势
- 第二式 野马分鬃
- 第三式 左右云手
- 第四式 单鞭
- 第五式 手挥琵琶
- 第六式 白鹤亮翅
- 第七式 搂膝拗步

返回原地：

- 第八式 斜飞势
- 第九式 提手上势
- 第十式 进步搬拦捶
- 第十一式 上步揽雀尾
- 第十二式 十字手
- 第十三式 收势

(三) 杨派太极拳十三式文字说明

1. 为了表述清楚，图像和文字对动作作了分解说明，练习太极拳动作时，应力求衔接连贯。

2. 在动作图解文字说明中，除特殊注明外，不论是先写或后写身体的某一部位，各运动部位都要协调活动，运动有序，不要先后割断去做。

3. 方向转变以人体为准标明前、后、左、右。必要时假设以面向南起势，注明东、南、西、北，或注明偏东南、偏东北、偏西南、偏西北。

4. 图上的线条是标明这一动作到下一动作经过的路线和部位。左手、左脚、棍梢、枪尖为虚线（----→），右手、右脚、棍把、枪把为实线（—→）。

5. 某些背向、侧向动作，增加了附图，以便对照。

(四) 杨派太极拳十三式动作图解

前进方向：

第一式 起势（假设面向南）

(1) 无极势

身体自然直立，两脚并拢，两膝微屈，两手轻贴大腿外侧，精神集中，全身放松，呼吸自然；眼看前方（正南）。（图 1-1）

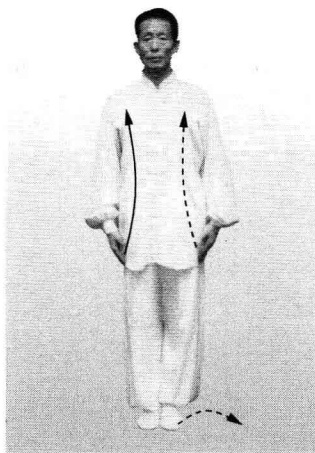


图 1-1

(2) 开步举臂

左脚开立，与肩同宽；同时，两手随臂外旋，慢慢向前平举，与肩同高、同宽，两掌心侧向下，虎口侧向上，指尖向前；眼看前方。（图 1-2）

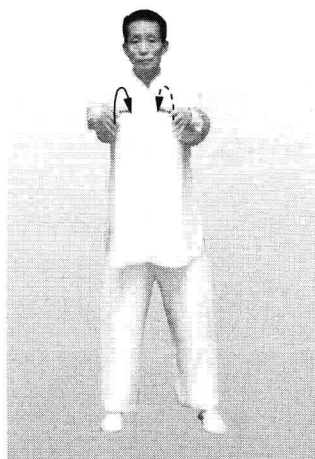


图 1-2

(3) 屈收前推

两臂带动两掌，屈收至胸前，掌心斜向前，指尖斜向上；随即两掌随臂内旋，向前推至体前，掌心斜向前，指尖向上，腕与肩平；眼看前方。（图 1-3、图1-4）

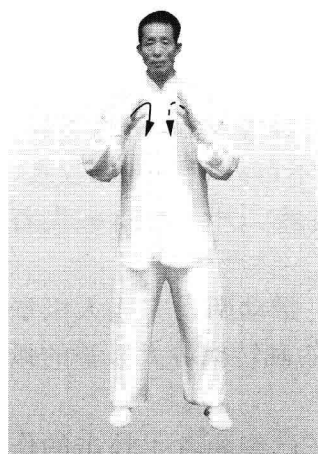


图 1-3

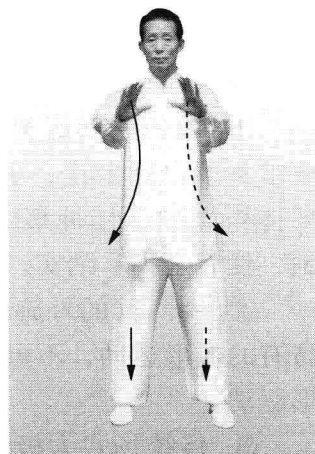


图 1-4