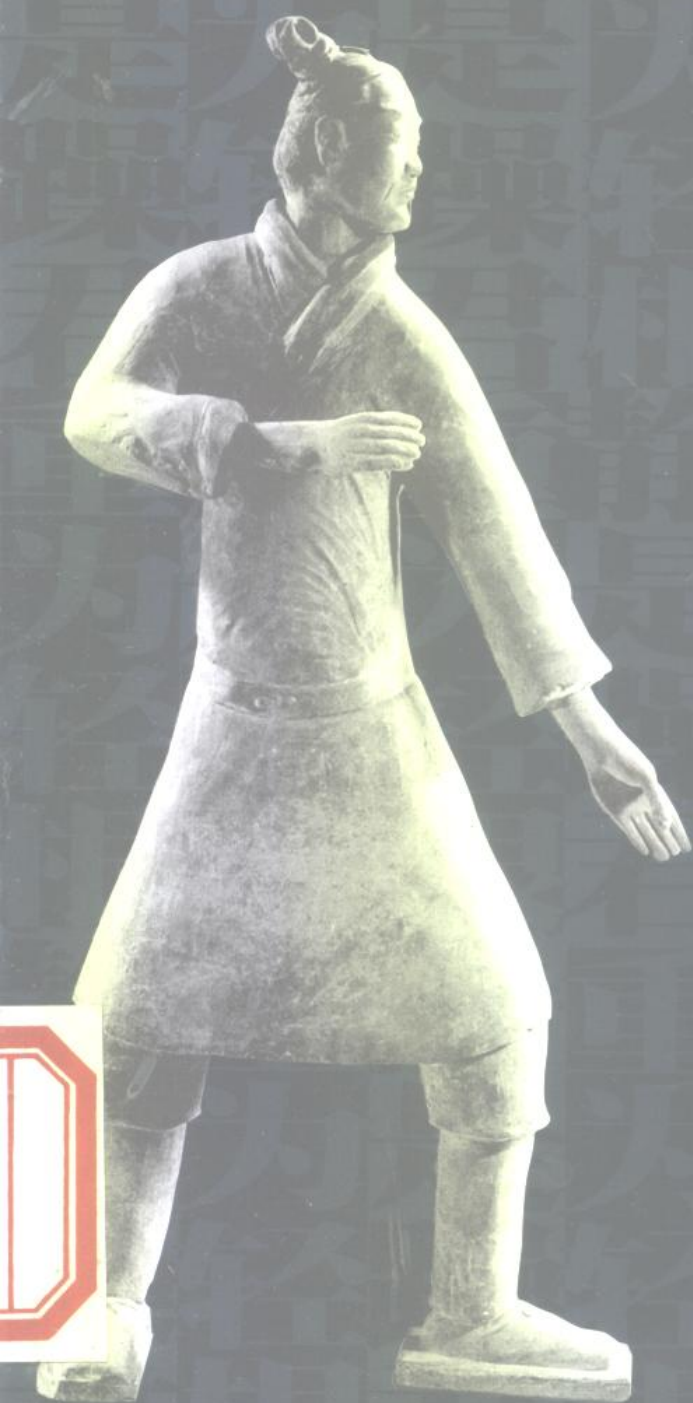


传统杨式

太极拳教程



崔仲三 编著
青岛出版社



传统杨式太极拳教程

崔仲三 编著

青 岛 出 版 社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

传统杨式太极拳教程/崔仲三编著. —青岛:青岛出版社,1999.1

ISBN 7-5436-1779-X

I. 传… II. 崔… III. 太极拳,杨式-教材 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22635 号

责任编辑 樊建修
特约编辑 尤超英 贾明普
装帧设计 申 尧

*

青 岛 出 版 社
(青岛市徐州路 77 号)

邮 政 编 码:266071

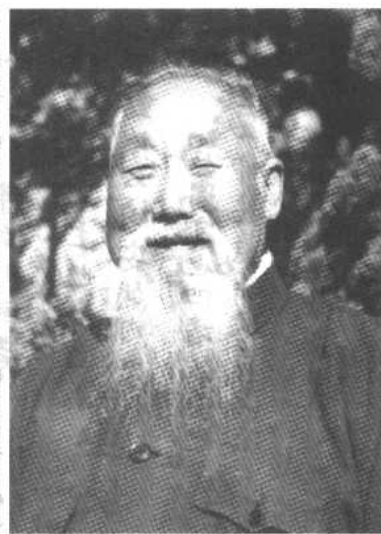
新华书店北京发行所发行
青岛新华印刷厂印刷

*

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷
16 开(787×1092 毫米) 7.75 印张 100 千字
印数 1—5000
定价:10.50 元



杨式太极拳一代宗师
杨澄甫



杨式太极拳一代名家
崔毅士



杨式太极拳第五代传人
崔仲三



前排左起：傅钟文、崔毅士、牛椿明、刘东汉、李雅轩
后排右三为本书作者崔仲三

太極拳論

一舉動。舉動者初立意之先。而欲形之於外也。週身俱要輕靈。既形之於外。則全身須明提。便輕靈。以包乎全體為妙。猶須

貫串。然仍得聯絡不氣宜鼓盪。氣者呼吸之氣也。以其助全身發於意。鼓盪者。氣之出入也。神宜內斂。

神者一身之主也。身主不得動搖。必須安然內聚。無使缺隘。有。意之所發必形於外。發於外。必須貫串。不得力之應至者。反缺隘也。無使有凸

凹處。凸者高也。凹者低下也。神氣無使有高下。無使有斷續處。斷截也。續經也。神氣之所貫。無使其既斷且續。其根在

於脚。脚脛也。故求其根。則在於脛。發於腿。腿脛也。股後肉也。由脚發於腿。取其暫上之意也。主宰於腰。腰身之中。心占大也。

中心正。則週身之勢。歸於此。形於手指。指者週身筋之機關。每候勁必由此而形焉。由脚而腿而腰。總須完

整一氣。腰腿脚之筋。其機關相連。倘不完。整氣則有缺陷。凸凹斷續之病也。向前退後。乃得機得勢。

一代太極名家崔毅士先生手迹

(四十二) 十三勢歌

十三勢總莫輕視。

命意源頭在腰隙。

變換虛實須留意。

氣徧身軀不稍凝。

靜中觸動，猶靜。

因敵變化示神奇。

勢々存心揆用意。

得來不覺費工夫。

刻々存心在腰間。

腹內鬆靜氣騰然。

尾閭中正神貫頂。

滿身輕利頂頭懸。

仔細留心向推求。

屈伸開合聽自由。

入門道路須口授。

功夫無息法自休。

若言體用何為準。

意氣若來骨肉臣。

詳推用意終何在。

益壽延年不老春。

歌兮歌兮百四十。

字々真切意無遺。

若不向前推求去。

枉費工夫貽歎息。

(四十三) 十三勢行工心解



单鞭下式



金鸡独立



右蹬脚



左弓步棚



右玉女穿梭



右揽雀尾



单摆莲



提手

三十年代,崔毅士先生在杨澄甫老师亲自指导下,拍摄的太极拳动作照

自序

谨以本书献给祖父——一代太极名师崔毅士。

我的祖父崔立志(字毅士)，1892年生于河北任县，1970年故于北京。是杨氏太极拳一代宗师杨澄甫的高足，杨氏太极拳第四代传人。祖父自幼喜舞刀棍，善练石锁，酷爱武术。在家乡向邻村老拳师刘瀛洲(清末名镖师)习三皇炮捶，后与邢台李宝玉(李香远)共同习练开合太极(即武式太极拳)，1909年慕名进京拜杨澄甫先生为师，成为入室弟子。祖父精心悉拳、潜心练功，深得杨师器重与教诲，得其真髓。1928~1936年，祖父随杨师南下，巡回授拳于南京、上海、杭州、汉口、广州等地。1936年之后独自授拳于南京、武汉、万县、西安、兰州、蚌埠、合肥等地，1945年返回北京。此后，祖父一直居住在北京，潜心研究拳术，广交武林朋友，解放初期创立“北京永年太极拳社”，亲任社长并荣任北京市政协委员。

祖父为人善良、处世忠厚、性情耿直、豪爽有节。他以毕生精力修炼杨氏太极功夫，爱拳敬业、治学严谨、技艺精湛，凡杨氏太极拳、剑、刀、大杆(枪)、推手、大捋，无不得杨师之真传，尤以太极推手最为擅长。和缓柔顺，善化善发；出手绵软，柔中寓刚；轻灵机敏，虚实分明；听之至细，动之至微，引之至长，发之至骤，凡身受者未觉其动，早已腾空跌出丈外，令人惊叹折服。祖父一生从学者不计其数，有党、政、军要员，文艺界、文化界名人，也有普通百姓、外国驻华使节及外国朋友，可谓桃李满天下。在练习方法上，祖父强调科学性、整体性、连贯性、圆活性和内外身心的统一，其拳势宽大柔绵而舒展，别具一格，使杨氏太极拳“舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、结构严谨、浑厚庄重”的特点日臻完美，并得到进一步的发展。毕生练功和授拳研修的实践，使祖父的技艺达到了炉火纯青的地步，因此，有崔派

太极之美誉。

祖父毕生致力于杨氏太极拳的研修和普及工作，是第一位在北京传授武式太极拳的名师。1956 年中央新闻电影制片厂曾拍片进行专题报道。为了进一步推广和普及太极拳，祖父根据自己数十年的教学经验和对太极拳的独特精辟理解，于 1964 年在传统杨氏太极拳的基础上，创编了一套简单易学、适宜工间练习的“杨氏简化四十二式太极拳”。此套路保留了传统套路的风格、特点和动作精华，删减了重复动作，融入数十年对太极拳的理解和体会，改进了太极拳势结构与动作方法，具有短小精干、清新流畅、简单易学的特点，受到太极拳爱好者的欢迎，至今广为流传。祖父还创编了“杨氏太极棍”，为继承和发扬民族文化遗产做出了卓越的贡献。

祖父认为：舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、结构严谨、浑厚庄重是杨氏太极的特点。习练杨氏太极拳要突出整体性、连贯性、圆活性、内外身心的统一性及技击性。动作要端正自然、不偏不倚、舒展大方，旋转松活、以腰为轴、完整贯穿。从起式到收式前后连贯，犹如一线贯通，衔接一气，上下表里，势断劲不断，衔接和顺，周身完整。沉稳中带有轻灵，轻灵而不飘浮；急而不急动，静而不僵滞；即所谓轻而不飘，沉而不僵。外柔内实，绵绵不断，柔中寓刚，刚柔相济。不论虚实变化、起伏转换都是式式相连，有如行云流水，没有丝毫停顿间断，更没有忽急忽缓带有棱角之处。正如《拳论》所云：“由脚而腿而腰总须完整一气”，“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，“绵绵不断”。杨氏太极拳要求在意识引导下，呼吸匀细深长，气沉丹田，运劲如抽丝，迈步如猫行。“心静”，才能“用气不用力”。在宁静的情绪下，身正体松，意识、呼吸、动作三位一体，密切结合，进行有节奏的练身、练意、练气。所以，太极拳是内外兼修、形神合一、动静结合、上下相随的高级运动方式。它不同于其它的运动，是从精神到形体都是柔和的一种运动。在 60 多年的练功及授拳研修过程中，祖父继承了杨师当年授拳时的作风，而且由于多年随师授拳深得杨师真谛，在教学中融入对太极拳的精辟理解，“教”、“练”态度严谨，深得学员赞誉，是北派杨氏太极拳的代表人物。

我 1948 年出生在这个太极世家，从幼年起就随祖父习练传统杨氏太极拳。祖父对我要求非常严格，每天练拳都有严格的标准和数量。“搂膝拗步”是太极拳功夫中最具代表性的动作，它看似简单，但按要求达到标准，并非易事。记得小时候每次练“搂膝”时，祖父都是买一串山楂糖葫芦，必须按规定、按要求练完一圈(约 30~40 个动作)才允许吃一颗山楂。我深得祖父偏爱

与教诲，秉承家传，全面掌握太极拳、械及推手，继承了祖父“拳架舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、意在其中”的风范。我1957年首次参加北京市太极拳比赛并获得青少年组冠军，从此开始了我的太极生涯。多次获北京市太极拳冠军。1985年全国工人运动会任开幕式太极拳剑表演总教练，1986年全国太极拳剑比赛任北京队教练并获太极剑亚军，1990年第11届亚运会任开幕式太极拳表演教练。1995~1997年连续三届任世界太极修炼大会副总教练和杨氏太极拳导师，世界太极养生科学联合会太极拳总会秘书长，北京市政协委员。多次参加国家体委、中国武术院组织的关于太极拳及太极推手竞赛规则研讨编写工作，相继向来自十多个国家和地区的学员传授太极功夫，两次东赴日本进行太极功法教学。

本书所演练的套路，是在祖父创编的“杨氏简化四十二式太极拳”基础上进行的再创新，它的拳理、拳法、功法完全遵循了传统杨式太极拳的风格特点、演练方式，并继承了祖父的太极拳风范。整套动作演练只需十分钟左右，更适应当代快节奏的生活方式。为了使广大太极拳爱好者学习掌握动作，我采取了分解教学的方式，分别从“动作要领”、“易犯错误”两方面加以提示，以便在学练中准确掌握动作并领会杨式太极拳精髓，练出杨式太极拳的风韵。

本书在编撰过程中，得到樊建修先生、尤超英女士的指导和刘建峰先生的帮助，并得到多年来支持和鼓励我的各位朋友的关心，在此一并致以谢意，本书中不足之处希望得到各界人士的批评指教。

崔仲三
1998年10月于北京

目 录

预备式	(1)
第一式 起势	(2)
第二式 左棚	(4)
第三式 右揽雀尾	(5)
第四式 左搂膝	(10)
第五式 右搂膝	(12)
第六式 左搂膝	(13)
第七式 手挥琵琶	(14)
第八式 左野马分鬃	(16)
第九式 右野马分鬃	(17)
第十式 左野马分鬃	(18)
第十一式 肘底捶	(19)
第十二式 右倒卷肱	(21)
第十三式 左倒卷肱	(23)
第十四式 右倒卷肱	(24)
第十五式 左倒卷肱	(25)
第十六式 右倒卷肱	(26)
第十七式 斜飞式	(27)
第十八式 提手上式	(29)
第十九式 白鹤亮翅	(32)
第二十式 海底针	(33)
第二十一式 闪通背	(36)

第二十二式	撇身捶	(37)
第二十三式	白蛇吐信	(39)
第二十四式	左云手	(39)
第二十五式	右云手	(40)
第二十六式	左云手	(41)
第二十七式	右云手	(42)
第二十八式	左云手	(43)
第二十九式	高探马	(44)
第三十式	右分脚	(45)
第三十一式	左分脚	(47)
第三十二式	回身左蹬脚	(50)
第三十三式	进步栽捶	(51)
第三十四式	左打虎	(53)
第三十五式	右打虎	(55)
第三十六式	双峰贯耳	(56)
第三十七式	左玉女穿梭	(58)
第三十八式	右玉女穿梭	(60)
第三十九式	左玉女穿梭	(62)
第四十式	右玉女穿梭	(64)
第四十一式	单鞭下式	(66)
第四十二式	左独立	(68)
第四十三式	右独立	(69)
第四十四式	弓步穿掌	(70)
第四十五式	转身单摆莲	(71)
第四十六式	进步指裆捶	(72)
第四十七式	进步揽雀尾	(73)
第四十八式	单鞭	(77)
第四十九式	上步七星	(78)
第五十式	退步跨虎	(79)
第五十一式	转身双摆莲	(81)

第五十二式 弯弓射虎	(83)
第五十三式 进步搬拦捶	(85)
第五十四式 如封似闭	(87)
第五十五式 十字手	(89)
第五十六式 收式	(91)
【附录 1】 杨式太极拳动作规格	(92)
【附录 2】 太极拳之练习谈(杨澄甫)	(99)
【附录 3】 太极拳说十要(杨澄甫)	(101)
【附录 4】 太极拳论(王宗岳)	(103)
【附录 5】 十三势歌(王宗岳)	(104)
【附录 6】 十三势行动要解(武禹襄)	(105)
【附录 7】 太极拳解(武禹襄)	(105)
【附录 8】 太极拳论要解(武禹襄)	(106)

预备式

动作 1:

身体自然直立，两臂自然下垂，两掌轻贴大腿外侧，两脚并拢，成并立步；头宜正直，下颏内收，口微开；精神集中；眼向前平视(图 0.1)。

【动作要领】

- ① 呼吸自然，身体正直。
- ② 两肩放松，收腹敛臀，含胸拔背。

【易犯错误】

身体前俯、后仰、歪斜，挺胸、凸腹、突臀。

动作 2:

左脚向左轻分开，与肩同宽，脚尖向前，眼向前平视(图 0.2)。

【动作要领】

同预备式动作 1。

【易犯错误】

- ① 开步过大，耸肩。
- ② 两臂与身体过于夹紧。



图 0.1



图 0.2

第一式 起势

动作 1:

接上式，两臂缓慢向前平举，与肩平；掌心相对，虎口向上，与肩同宽；眼向前平视(图 1.1)。

【动作要领】

- ① 两臂平举，肩松沉，手指微屈；双肘微屈，有下坠之意。
- ② 两肩放松，收腹敛臀、含胸拔背。

【易犯错误】

- ① 耸肩、挺肘、掌指用力。

动作 2:

双臂屈肘挑掌，向内划弧收于胸前，掌心相对，指尖向上，眼向前平视(图 1.2)。

【动作要领】

- ① 双掌回收走弧形。
- ② 两腋微虚，两小臂呈八字形。
- ③ 呼吸自然，“尾闾中正”，上体正直。

【易犯错误】

- ① 夹腋。
- ② 直线回收。

动作 3:

两掌微向下，同时向左、右划弧分开，再向前按出；眼向前平视(图 1.3)。

【动作要领】

- ① 双臂微屈，双掌虎口相对，掌心侧向前。

② 双掌指与鼻平，双掌左右分开，与肩同宽。

③ 立身中正，达到尾闾中正、安舒。

【易犯错误】

① 双臂挺直，掌心向前，上体前倾。

② 双掌推出超过肩宽。



图 1.1



图 1.2



图 1.3



图 1.4

动作 4:

两腿膝关节微屈，双掌轻轻下按于两腿前外侧，掌心向下，掌指向前，眼向前平视(图 1.4)。

【动作要领】

- ① 同预备式动作 1。
- ② 双臂微屈。

【易犯错误】

身体前俯、后仰、歪斜，挺胸、凸腹、突臀。

第二式 左 拥

动作 1：

接上式，身体向右转，右脚尖外展 45 度，重心在右腿；右掌上提屈臂于胸前，掌指向前，虎口向上；左掌向右划弧于右腹前，掌心翻转侧向上，掌指向后，左脚跟提起；眼视右手方向(图 2.1)。

【动作要领】

- ① 右脚尖外展，上体右转，身体转动角度以略小于 45 度为宜。
- ② 左掌于右腹前，与右肘上下相对，呈抱球状。
- ③ 立身中正，安舒。

【易犯错误】

上体歪斜，突臀。

动作 2：

上体微左转，重心在右腿；左脚提起向前迈步，左脚跟先落地；眼随身体转动向前平视(图 2.2)。

【动作要领】

- ① 左脚迈出，左脚与地面夹角在 45~60 度之间为宜，左膝微屈。
- ② 身体中正。

【易犯错误】

左膝挺直，上体前俯。