



杨式太极拳体用图解

崔毅士 亲传
崔仲三 编著



北京体育大学出版社

杨式太极拳体用图解

崔毅士 亲传
崔仲三 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:婉 英

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳体用图解/崔毅士亲传,崔仲三编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.1

ISBN 7-81051-678-7

I. 杨… II. ①崔…②崔… III. 太极拳,杨式-套路(武术)
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087497 号

杨式太极拳体用图解

崔毅士 亲传
崔仲三 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×960 毫米 1/16

印张:21.875

定价:40.00 元

2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-678-7/G·573

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

发展太极拳运动
增强人民体质

费玄通

二〇一二年十月

崔仲三先生雅属

太極者陰陽之
母也動之則分
靜之則合

新
冬
紀
辛
巳
月
之
秋
楊
萱
庭
書

跨世紀煉身心養太
極葆青春

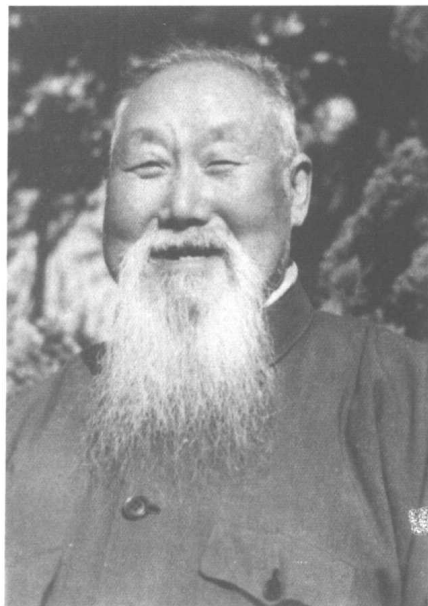
歲在己卯冬月二九
之初于北京藝龍居

吉良晨





杨式太极拳一代宗师杨澄甫



杨式太极拳一代名家崔毅士



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

久而久之出天然

(十) 太極進退不已功

棚進擺退自然理。

陰陽水火既相濟。

先知四手得來真。

採捌掇擺方可許。

四隅從此演出來。

十三勢架永無已。

所以因之名長拳。

任君開展與收斂。

千萬不可離太極。

(十一) 太極上下名天地

四手上下分天地。

採捌掇擺有由去。

採天靠地相應求。

何患上下不既濟。

若使捌掇習遠離。

迷了乾坤遺歎惜。

此說亦明天地盤。

進用捌掇歸八字。

(十二) 太極人盤八字歌



预备势



左揽雀尾



右揽雀尾（抱式）



右揽雀尾（掬式）



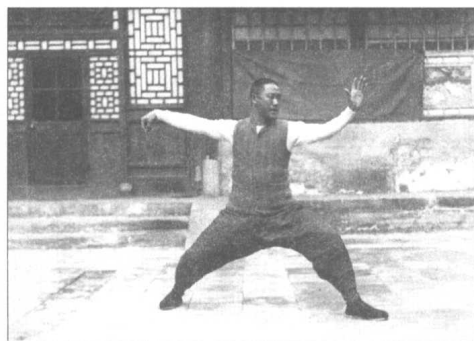
掬式（正面）



右揽雀尾（挤式）



右揽雀尾（按式）



单鞭



提手



白鹤晾翅



左搂膝拗步



右搂膝拗步



搬拦捶之一



搬拦捶之二



如封似闭



十字手



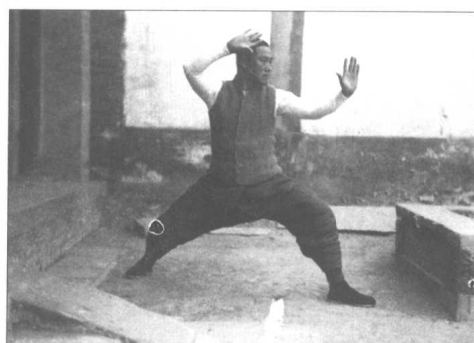
右倒卷肱



斜飞式



海底针



闪通背



撤身捶



白蛇吐信



右云手



左云手



高探马



右分脚



左蹬脚



左打虎



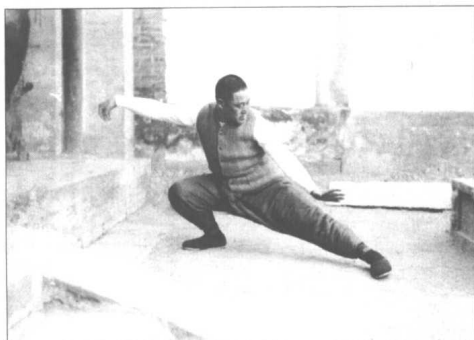
右打虎



双封贯耳



右玉女穿梭



单鞭下式



左金鸡独立



弓步穿掌



单摆莲



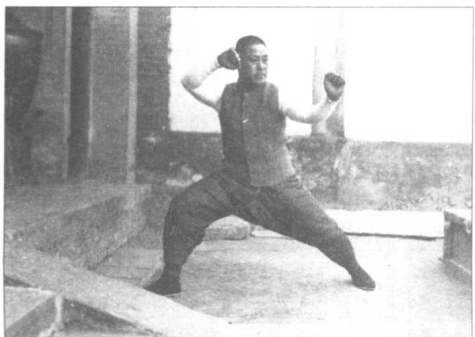
指裆捶



上步七星



退步跨虎

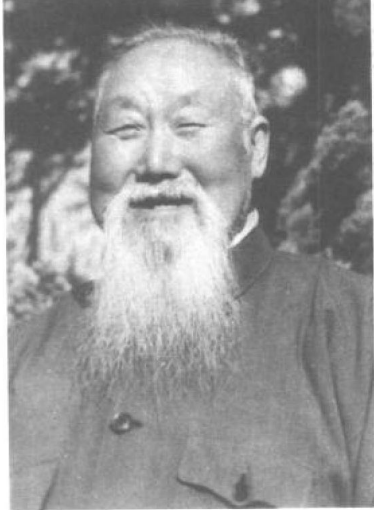


弯弓射虎



收势

崔毅士简介



崔毅士(1892~1970),名崔立志,字毅士,河北任县人。杨式太极拳主要传人之一,杨式太极拳一代宗师杨澄甫入室弟子,第四代正宗传人。1928~1936年随杨师南下巡回授拳于南京、上海、杭州、广州、武汉、西安、兰州、蚌埠、万县、汉口等地。解放初期在北京成立《永年太极拳社》,亲任社长,曾荣任北京市武协委员。崔毅士曾在北京中山公园设场授拳,广传技艺,从学者众多,有“北崔南傅”之美誉。崔毅士先生以毕生的精力研修杨式太极拳功法,尤以太极推手最擅长,深得杨师遗风。崔教学严谨,一丝不苟,别具一格,享有“崔派太极”之美誉。1964年创编《简化杨式太极拳42式》、《杨式太极棍》,流传于世,使杨式太极拳进一步得到完善和升华。终成为北派杨式太极拳代表人物之一。

崔仲三简介



崔仲三(1948~), 崔毅士嫡孙, 北京市人, 祖籍河北。北京体育大学大专学历, 中国武术七段, 国家一级武术裁判员。出身太极世家, 幼年起就随祖父崔毅士习练传统杨式太极拳, 至今已有40余年。崔仲三先生秉承家传, 在祖父严格教导下全面掌握了太极拳、器械及推手, 深得教诲。他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, 是北京杨式太极拳嫡传之人。

前 言

谨以本书深深怀念我的祖父——一代太极名家崔毅士。

我的祖父崔立志（字毅士），1892年生于河北任县，1970年故于北京。是杨式太极拳一代宗师杨澄甫先师的高足、杨式太极拳第四代正宗传人。祖父自幼酷爱武术。在家乡向邻村老拳师刘瀛洲（清末名镖师）习三皇炮捶，喜舞刀棍，善练石锁。与邢台李宝玉（李香远）是挚友，共同习练开合太极（即武式太极拳）。祖父于1909年慕名进北京拜杨澄甫先生为师，成为入室弟子，从此开始了太极生涯。入室后，精心习拳，潜心练功，深得杨师器重与教诲，得其真髓。1928年~1936年随杨师南下，巡回授拳于南京、上海、杭州、汉口、广州等地。1936年又独自授拳于南京、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，广交武林朋友，解放初期成立北京永年太极拳社，任社长。曾荣任北京市政协委员。祖父在教学中，态度严谨，一丝不苟，对“教”和“练”要求甚严，深得学员赞誉。在60多年的练功及授拳研修过程中，祖父不仅完全继承了杨师当年授拳时的作风，而且加之多年随师授拳，深得杨师真谛，并毕生精心研修，终于成为北派杨式太极拳的代表人物。

祖父为人善良、处世忠厚、性情耿直、豪爽有节，富贵不淫、贫穷不移、爱拳敬业。他以毕生精力修炼杨式太极功夫，治学严谨、技艺精湛。凡杨式太极拳、剑、刀、大杆（枪）、推手、大捋，无不得杨师之真传，功底深厚，造诣精深，尤以太极推手最为擅长。他善化善发，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，其中不乏党、政、军要员，如原海军司令萧劲光（大将）、爱国将领耿毅先生、原中南局书记王首道，原中宣部副部长周扬，作家周立波、丁玲，著名演员金山，著名画家李可染等，以及外国驻华使节、各国朋友、学者、工人、农民、学生、普通百姓，可谓桃李满天下。祖父毕生练功和授拳研修，其技艺达到了炉火纯青的地步。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性。其拳势宽大柔绵而舒展，别具一格，使杨式太极拳“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。因之，有“崔派太极”之美誉。

祖父毕生致力于杨式太极拳的研修和普及工作，同时也是第一位在北京传授武术太极拳的名师。为了更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、更适宜工间进行练习的“杨式简化42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，使新编套路更具短小精干、再现风韵、清新流畅、简单易学的特点。此套路推出后，受到广大太极拳爱好者的欢迎，至今广为流传。祖父又根据自己多年修炼体会并结合武术中棍术的特点，创编了“杨式太极棍”，为继承和发展太极拳运动做出了卓越的贡献。

祖父在毕生的习武和教学中，积累了丰富的教学经验和对太极拳的精辟理解。我至今还保存着近百幅30年代在我家庭院，由澄甫先师亲自指导，拍摄的祖父练习传统杨式太极拳的动作照片。从这些极其珍贵的照片中我们可以看到60年前传统杨式太极拳的动作姿态、风格特点，以及祖父当年练拳时的风韵和深厚功底。祖父经常用橡皮筋来比喻太极拳的内劲，他讲：“当你用双手牵住橡皮筋的两端，将橡皮筋拉长，拉到极限时，橡皮筋就会断开。这好比练拳时用力过猛，产生动作僵滞，没有回旋的余地。如果双手向里合，橡皮筋就会软下来，这就像练拳时不用力，易产生动作松软无力，没有变化的余地。只有将橡皮筋拉到恰到好处，使它富有一定弹性时，这时既可以继续拉长，又可以适时地回收。”这极其生动形象的比喻，使学拳者能比较通俗易懂地理解太极拳的内劲。进而体会到练拳时用意不用力（是指不用拙力），动作松柔圆活（不是松软无力，而是要有内劲）。只有这样不断地加深理解，循序渐进地练习，才能达到棉里藏针的境界。祖父对太极拳术的理解和体会是与他一生的不断探索、追求、虚心好学分不开的。现在保存极好的一本太极拳拳理手抄本，就是当年祖父用小楷书写的。《揉手（推手）真义》手稿，是祖父一生对太极推手的理解和解译，是宝贵的文史资料。

祖父经常提到，舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、结构严谨、浑厚庄重是杨式太极拳的特点，以其动作简洁、外柔内刚、体态潇洒、神态安详、体舒心静、优美自然、开展大方深得国内外广大太极拳爱好者所喜爱。杨式太极拳在练习方法上突出整体性、连贯性、圆活性和内外身心的统一性。端正自然，不偏不倚，舒展大方，旋转松活，以腰为轴，完整贯穿。从起势到收势，前后连贯有如一线贯通，衔接一气，上下表里，自然贯通，势断劲不断，衔接和顺，周身完整。动作沉稳中带有轻灵，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，刚中寓柔，刚柔相济。不论虚实变化、起