



杨式太极

简化杨式太极拳

张勇涛 编著



北京体育大学出版社

简化杨式太极拳

张勇涛
编著

北京体育大学出版社



策划编辑:秦德斌

责任校对:黄 强 梁 园

责任编辑:秦德斌

绘 图:刘 嘉 陈 杨

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

简化杨式太极拳/张勇涛编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2000.10

ISBN 7-81051-542-x

I . 简… II . 张… III . 太极拳, 杨式 IV . G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 39179 号

简化杨式太极拳

张勇涛 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 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:850×1168 毫米 1/32

印张:7.125

定价:11.00 元

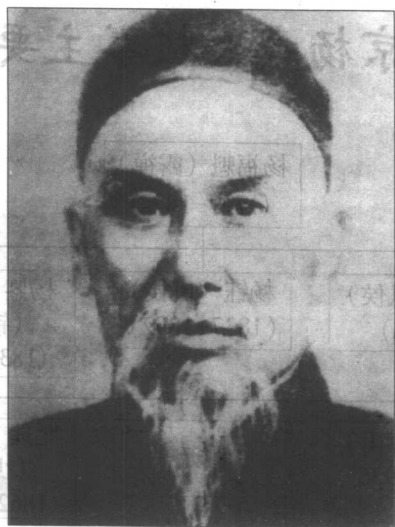
2000 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-542-x/G·468

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

Amc6/B



杨露蝉先生遗像

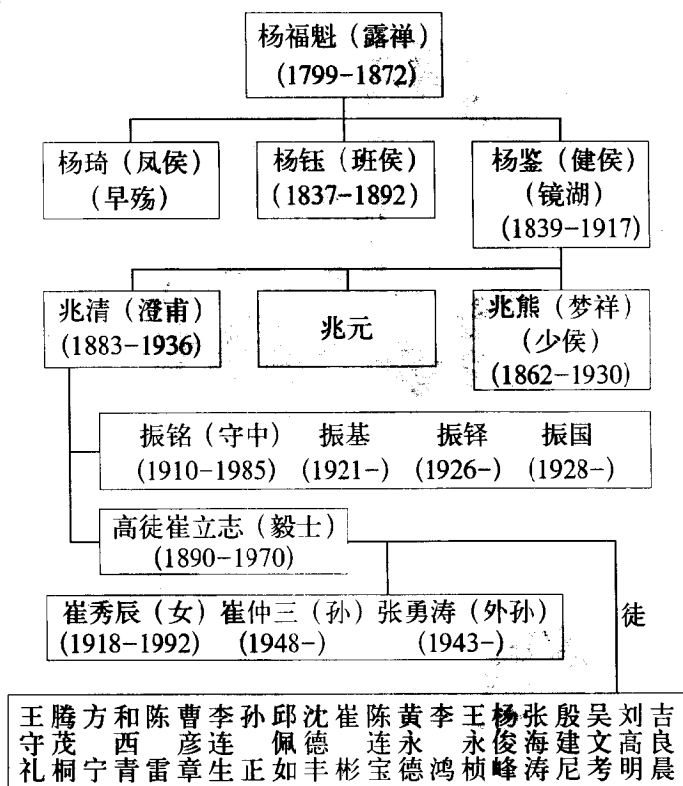


杨健侯先生遗像

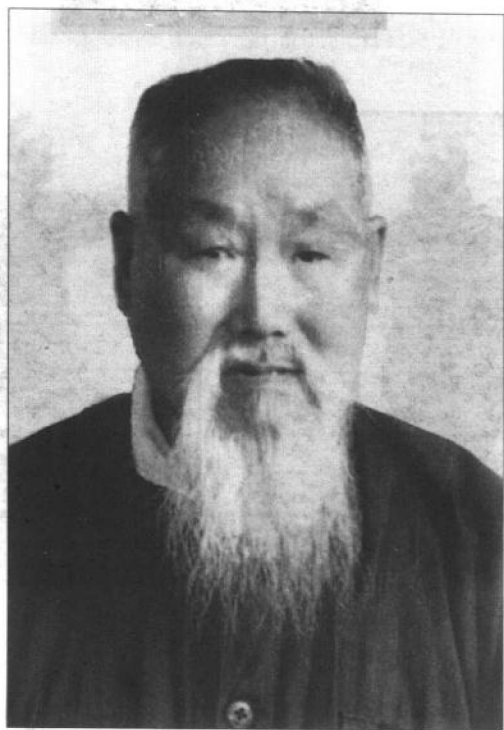


杨澄甫先生遗像

北京杨式太极拳主要传递表



注：崔立志(毅士)门徒众多，尚有许多未曾与北京杨式太极拳研究会联系过的同门未能载入传递表中。谨对未能载入北京杨式太极拳传递表的同门致歉。



崔立志(1890-1970年) 字毅士，河北任县人。师从杨式太极拳一代宗师杨澄甫，为杨式太极拳第四代主要传人之一。1928-1936年随师授拳于北京、南京、广州、汉口等地。1936-1949年先后授拳于北京、南京、武汉、西安、兰州、安徽等地。1950年起在北京中山公园设场授徒。四十年代前后，在西安成立“致强太极拳社”，1958年在北京成立“永年太极拳社”，同年与弟子创编“简化四十二式杨式太极拳”，留传于世。主要弟子有：崔秀辰、和西青、吴文考、殷建尼、吉良晨、杨俊峰、刘高明、李鸿、黄永德、王永桢、沈德丰、曹彦章、崔彬、崔仲三、张勇涛等。

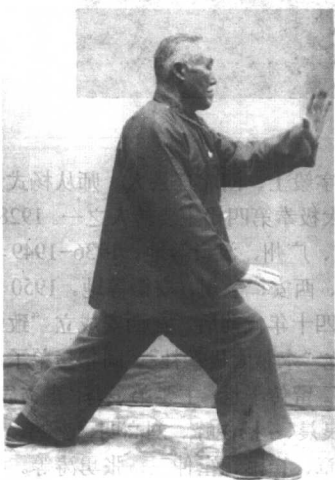
崔立志拳照



手挥琵琶



斜飞势



右搂膝拗步



揽雀尾



崔秀辰(1918-1992年) 女，河北任县人。杨式太极拳第五代传人。曾任北京市武术协会委员、北京杨式太极拳研究会首任会长。1958年与其父崔立志创编“简化四十二式杨式太极拳”，留传海外，深受欢迎。

北京永年太極拳社成立六週年紀念師生合影 1962.5.5.



前排中座 崔立志 第三排右起第一人 崔秀辰
第四排左起第三人 张勇涛



作者 1974 年与杨式太极拳传人合影

左1 张勇涛 (崔立志 外孙) 左2 崔秀辰 (崔立志女)
左3 杨振铎 (杨澄甫三子) 中 杨振基 (杨澄甫二子)
右3 傅钟文 (杨澄甫侄外孙女婿)
右1 刘高明 (崔立志徒) 右2 吉良晨 (崔立志徒)

作者简介



张勇涛 1943 年出生，杨式太极拳嫡传第五代传人，中国武术七段。现任北京市武术协会副秘书长、北京市武术协会委员、北京市杨式太极拳研究会副会长，国家武术一级裁判。

祖籍河北。出身武术世家。外祖父崔立志是杨式太极拳一代宗师杨澄甫入门弟子，是杨式太极拳第四代主要传人之一。母亲崔秀辰是北京杨式太极拳研究会首任会长，自幼随外祖父习武，勤学苦练，潜心钻研，尽得杨式太极拳械之真谛。

从 60 年代起，参加北京市和全国太极拳比赛，取得了优异成绩。其中 1978 ~ 1980 年曾连续三届荣获北京市武术比赛太极拳、

太极刀第一名；1987 年荣获全国太极拳·剑·推手锦标赛剑术第二名；1991 年荣获北京市传统武术比赛太极刀第一名；1992 年荣获北京市传统武术比赛太极拳第一名。

继承前辈衣钵，专心致力于杨式太极拳的普及和推广工作，多年来坚持在北京中山公园设场教授杨式太极拳。1997 年和 1998 年两次应邀赴日本教授杨式太极拳。1998 年 10 月，作为杨式太极拳方阵代表，参加了天安门广场的万人太极拳表演。1999 年 5 月，在北京天坛公园协助北京市体委、北京武术院成功地组织了万人太极拳全民健身活动表演。

前 言

杨式太极拳是流行最广的太极拳种之一，深受太极拳爱好者喜爱。杨式太极拳是一代宗师杨露禅所创，历经三代研习，由杨澄甫最后定型。杨家各代威震中华的武功轶事，以及太极拳在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面的奇特功效，使杨式太极拳成为在中国，乃至全世界影响最深、传播最广的神州武术奇葩。

目前谈及传统杨式太极拳，主要是指杨澄甫定型的85式拳架。这套拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着；练法上由松入柔，刚柔相济，具有独特的技术风格和很高的锻炼价值，因此它深受广大群众喜爱。然而，繁难冗长的传统太极拳套路，对于生活节奏快、工作繁忙、锻炼时间少的现代人已不太适用。因此出现了“简化四十二式杨式太极拳”。此套拳是著名太极拳名家崔立志、太极拳名师崔秀辰父女二人在普及传统杨式太极拳过程中，既适应现代生活，又保留传统特色的新尝试。

崔立志（1890～1970年）字毅士，河北任县人，师承杨澄甫，是杨式太极拳第四代主要传人之一。早年随恩师杨澄甫于北京、南京、广州等地巡回授拳。1936年杨澄甫不幸于广州逝世。为继承和传播杨式太极拳，崔立志循先师之路，先后授拳于北

京、南京、武汉、西安、安徽等地。1958 年在北京创建“永年太极拳社”，1964 年与其女崔秀辰在传统杨式太极拳（85 式）的基础上，创编了“简化四十二式杨式太极拳”，既保留了传统杨式太极拳的风格特点和精华，又简单易学，一经面世就受到广大太极拳爱好者喜爱，在海内外广泛流传。

笔者自幼随外祖父崔立志习武，受益颇多，深感“简化杨式太极拳（42 式）”套路更易于普及推广。今应北京体育大学出版社之邀，将传统杨式太极拳四十二式简化套路整理成册出版，并定名为“简化杨式太极拳（42 式）”，供广大太极拳爱好者学练参考。

为了让研究者和学练者更深入、全面地了解和掌握传统杨式太极拳，悟其真义，得其精华，我们在第四章安排了杨澄甫晚年定型的传统杨式太极拳（85 式）。在系统学习了简化（42 式）杨式太极拳之后，再来学习传统（85 式）杨式太极拳，将会收到事半功倍、触类旁通、举一反三的效果。

在本书的编写过程中，有幸得到吴文翰、刘明德、杨献宾等先生的支持和大力帮助，谨在此一并致谢。

太极拳术奥妙无穷，限于笔者水平，书中的疏漏和不足之处，诚请明家、同道指正。

目 录

第一章 简化杨式太极拳概述	(1)
一、杨式太极拳风格特点	(2)
二、杨式太极拳练功程序及步骤	(2)
三、杨式太极拳健身机理	(3)
四、杨式太极拳学练要领	(3)
第二章 简化杨式太极拳动作规格	(10)
一、基本手型	(10)
二、基本手法	(11)
三、基本步型	(16)
四、基本步法	(19)
五、基本身法、眼法	(22)
六、基本腿法	(24)
第三章 简化杨式太极拳 (42 式)	(27)
一、动作名称	(27)
二、动作图解	(28)
三、动作布局示意图	(103)
第四章 杨式太极拳传统套路 (85 式)	(105)
一、动作名称	(105)
二、动作图解	(107)

第一章 简化杨式太极拳概述

杨式太极拳是太极拳主要流派之一。杨式太极拳的创始人杨福魁（1799~1872年），字露禅，出身于河北广平府永年县城南关的一个农民家庭。永年县学武之风源远流长，杨露禅从小就学练少林拳，后经人介绍到河南陈家沟拜陈长兴为师。

河南陈家沟的太极拳形成于明末清初，至陈家沟九世祖陈王廷基本定谱。杨露禅先后三进陈家沟学拳18年，在陈长兴的指导下，不分寒暑刻苦研练，最终其拳术水平达到了出神入化的地步。不久，杨露禅应邀进京教拳，使太极拳在北京城广为流传，当时北京城内的官宦人家以能请到杨露禅教拳为荣。就这样，杨露禅带着他的两个儿子杨班侯（1837~1892年）和杨健侯（1839~1917年）长期在瑞王府中教拳，直到晚年才回到家乡。

杨班侯是杨露禅的第二个儿子，自幼随父学武，练就一身好功夫。杨健侯是杨露禅的第三个儿子，善于使巧劲，练拳刚柔相济，对刀、剑和枪等也有很深的造诣。杨健侯的第三个儿子杨兆清（1883~1936年），字澄甫，聪敏过人，深得杨班侯和杨健侯的亲授，艺精技高，成为杨式太极拳的一代宗师。杨澄甫性情温厚，拳术棉里藏针，刚柔相济，舒展大方，为许多人所欣赏和仿效。

杨露禅虽然是陈长兴的传人，但他并不墨守成规，在陈式老架太极拳的基础上有所发展，使之更合理化、大众化。杨式太极拳经过杨家父子两代人的不断切磋、改进，到孙子杨澄甫才正式

简化杨式太极拳

定谱，形成了拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之的杨式太极拳。

一、杨式太极拳风格特点

杨式太极拳的风格特点是：舒展大方，轻沉自然，结构严谨，身法中正；轻灵沉着，刚柔内含，平正朴实，体态潇洒；神色安祥，气势腾然，形象优美，具有独特的风格。以其动作简洁，外柔如棉，内坚似铁，神舒体静，优美舒适的姿态，及其神妙的健身医疗作用，深得海内外人民群众所喜爱。

杨式太极拳在锻炼方法上突出整体性、圆活性、连贯性和内外统一性。由起势到收势，前后贯串，衔接一气，上下表里自然贯通，轻而不浮，沉而不僵。无论虚实变化，起伏转换，势势相连，如行云流水，没有丝毫停顿间断之处，更没有忽快忽慢带有棱角的痕迹。

杨式太极拳要求意识引导动作，呼吸匀细深长，气沉丹田，自无血脉贲发的弊病；在腰脊主宰下，连贯圆活，运动如抽丝，迈步如猫行；在极其宁静的情绪下，身正体松，意识、呼吸、动作三位一体，密切配合，进行有节奏的练意、练气、练身。这种内外并修、形神合一、动静相兼、上下相随的整体运动，是太极拳技击与健身相结合的特殊双相运动。

二、杨式太极拳练功程序及步骤

初步学习拳架套路时，宜从简化套路学其套路精华。以精华动作串连过程，从松柔入手，求得整个套路的行云流水，连绵不断，积柔成刚，刚柔相济。当拳架套路熟识阶段，即简化套路与传统长套路衔接和顺时，可增加练习太极器械如太极剑、太极

第一章 简化杨式太极拳概述

刀、太极杆等；当套路与器械熟识阶段，可增加练习太极推手，先学单手推挽，连续屈伸，放长身手，互相推通、柔化；次练定步双推手，变化开合手，活步推手；再练四隅大捋推手和太极散手等。

三、杨式太极拳健身机理

练习太极拳是增强体质，提高身体素质（力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等）的有效手段之一。太极拳理论基础是中国古老的阴阳动静，五行生克，对立统一变化的原理。表现在拳术变化中，进行匀细深长地呼吸运动，主要锻炼脏腹和感觉器官；并根据人体内部脏腹和外部筋肉皮肤“分之各有其能，合之连贯致用”的道理，以手足运动内脏，完全注意气与劲的配合。其论点多与中国医学理论中的养生、预防、吐纳等学说以及导引手法等，有着不可分割的密切关系。

在练习太极拳时要求意识集中，意识引导动作，动作中求其宁静，使大脑皮层中有限部位处于较低兴奋状态，而其它部位被抑制，可以起到调节和解除大脑皮层舒缩中枢功能的紊乱，使之心血调融，荡气练神。在练习太极拳时，要求用意不用力，意之所致气劲柔和随之，有平衡阴阳，调和气血，疏通经络的作用；对呼吸、消化、循环、神经、内分泌等系统有良好的影响，尤其对高血压、肠胃疾病、神经衰弱等一些慢性疾病，都有较好的体育医疗效果。

四、杨式太极拳学练要领

掌握和领会杨式太极拳学练要领，是练好太极拳，提高太极拳技艺的关键。杨式太极拳学练要领，以杨澄甫的《太极拳说十