

2013 年度河北广播电视大学基金项目
课题编号: 2013DDSQ02

杨式 简化

主 任 李守新

副主任 王志安

王书增(常务)

王立涛

主 编 庞大明

13 势 太极拳

当洪荒之时，天地未分，无边无际，混圆而已。恍恍惚惚，其中含有三直，四顺，六合，八大节，八小节。虽在恍惚之中，绝未见其气，有撇有停，毫无主宰，而蹈于流水，此天地未分之形象也。人身也如天地之混圆，人身无处不混圆。天地有三直，是上中下；人身有三直，即头腿身。天地有四顺，是寒温暑凉；人身也有四顺，即身手脚腿。天地有六合，是上下四方；人身也有六合，即身手脚膝胯。天地有八大节，是春夏秋冬；人身也有八大节，即两膝两胯。天地有八小节，是四立二分二至；人身也有八小节，即两手两肘两膝两脚。天地未见有撇是数，未见有停是气；人身亦不撇亦是数，亦不停亦是气。不过有四时嫌滞。天地有主宰是理，而不流水是节。人身也有主宰是心，而不流水是节制，不过未免有少混，所以吾人本太极。以造拳必须是从三直，四顺，六合，八大节，八小节，不撇不停不流水作起是练拳。洪荒之时所以名无极，虽说与天地有关，并非外炼，强为索拉也。然非修炼者不知，若将此数练过，其中之混圆一变即成背丝扣，斯拳之联成矣。再有背丝扣一变即成太极。练至此，正气交换之际也，然此是未变。太极以前之事故，号曰圆，亦名曰联。

2013 年度河北广播电视大学基金项目
课题编号: 2013DDSQ02

主	副	主
编	主	任
庞大明	任 王志安	李守新
	王书增	
	(常务)	

杨式
简化

13 势

太极拳

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

本书编委会名单

主 任 李守新

副主任 王志安 王书增（常务） 王立涛

主 编 庞大明

图书在版编目(CIP)数据

杨式简化13势太极拳 / 庞大明主编. — 郑州 : 河南科学技术出版社,
2014.3

ISBN 978- 7- 5349- 6848- 8

I. ①杨... II. ①庞... III. ①太极拳 - 基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第008210号

杨式简化13势太极拳

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 65788633

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：韩雅楠

责任编辑：韩雅楠

责任校对：张小玲

封面设计：张 伟

版式设计：溢彩文化

责任印制：张艳芳

印 刷：河南新华印刷集团有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：148 mm × 210 mm 印张：1.75 字数：30千字

版 次：2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

定 价：10.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

序言

当我看到《杨式简化13势太极拳》清样，闻着那淡淡的墨香，欣喜之情油然而生。这本书，是中央广播电视大学太极文化研修中心的专家学者在深研杨式太极拳传统套路的基础上，根据社会的需求，精心编选而成，是“杨式简化太极拳”系列教材的第一本。可以说，这是太极文化研究的一个新成果，也是开展太极拳社区教育，推动全民健身运动的一本好教材。

杨式太极拳是太极拳发展史上的一个里程碑。之所以这样讲，其一，杨式太极拳全面继承了陈式太极拳的理论和套路，并在此基础上有很大发展；其二，在杨式太极拳创始人杨禄禅及其传人的努力下，太极拳的传播由家族而至社会各个阶层，众人皆受益；其三，太极拳是当今世界上演练者最多、辐射地域最广、涉及社会层面最全的中华武术拳种，而其中，以杨式太极拳影响最大。杨式太极拳传统套路中传播最广的当是杨式太极拳第三代传人杨澄甫先生定型的杨式85势太极拳，它由杨式太极拳传统套路中架简化成型，杨式简化13势太极拳则是从中精选而成。

杨式简化13势太极拳有以下四个突出特点。

1. 演练用时少。杨式简化13势太极拳练一遍只需一分半钟，便于演练者见缝插针，无须择时演练。
2. 对场地要求低。杨式简化13势太极拳可在两平方米的场地演练。

3. 便于掌握杨式太极拳的基本动作。杨式太极拳传统套路中的重复动作多，有6个揽雀尾、10个单鞭、2个下势、5个搬拦捶、3个如封似闭、3个十字手，再加上预备势、起势、上步七星、退步跨虎、转身摆莲、弯弓射虎、收势各1个，共36势。也就是说，学会这套杨式简化13势太极拳就等于学会了杨式85势太极拳套路中的36势。

4. 有利于循序渐进地学习杨式太极拳传统套路。演练者由杨式简化13势太极拳到杨式简化28势太极拳，再由杨式简化28势太极拳到杨式85势太极拳，是一个由浅入深、由简到繁、循序渐进的过程。

《杨式简化13势太极拳》一书的编选命名也颇有蕴意。13，在太极拳文化中是一个含义丰富的数字。因在学习太极拳过程中有“十三势行工法”，通常人们将太极拳习惯称为“太极十三势”。陈式太极拳将套路名称分作十三段，名曰“太极十三势”；杨式太极拳分为85势，也称八五势太极拳，八代表坎、离、兑、震、巽、乾、坤、艮八卦，五代表金、木、水、火、土五行，八五之和为十三，故也称为“太极十三势”；武式太极拳即用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八法，进、退、顾、盼、定五步，八五之和为十三，故也称为“太极十三势”。又因八卦、五行之和为十三，所以在太极拳文化中将13这个数字看成是吉祥如意、顺利发达、亨通万事之数字。可以说，本书的编纂者深谙太极文化之内涵，填补了杨式太极拳套路传播史上的一个空白，本书也无愧是太极文化研究的一个新成果。

《杨式简化13势太极拳》是开展太极拳社区教育，推动全民健身运动的一本好教材。

社区教育是指运用本社区教育、文化等资源，面向本社区全体公民，以促进本社区人的发展与社区发展为目的的各类教育活动，是终身学习、终身教育的一个重要形式。发展社区教育，关系到在新的时代，

能否更好地推动学习型社会的建立，能否顺利发展终身教育，促进国民素质全面提高的重要举措。广播电视大学自建校以来，一直是以学校后的公众终身学习为服务对象，也正因为此，国家和省级教育行政部门将指导服务社会社区教育的职责赋予广播电视大学，发展社区教育成为广播电视大学的神圣使命与光荣职责。

根据社区教育的基本概念，我们把太极拳教育的对象设定为某区域的全体市民，具体分为三类：党政机关、企事业单位的工作人员，即俗称的上班族；小学、中学、大学的学生，即俗称的上学族；社区居民，其主体是已经脱离了岗位的中老年市民，即俗称的退休族。对这三类社区教育对象而言，《杨式简化13势太极拳》可以说都能适合他们的需求。对上班族而言，他们在紧张的工作之余，占三五分钟时间，用两三平方米场地，练一两趟13势，既可放松紧张的工作情绪，又可舒缓疲惫的身体；对上学族尤其是小学生而言，学了13势，既能适应他们易学易躁的心理特征，又能让他们初窥太极拳的奥秘，为其学习更繁复的套路打下基础；对退休族尤其是老年居民而言，简单易记的13势，既可满足运动健身要求，又适应其身体状态。

可以期待，《杨式简化13势太极拳》的问世，必将对太极拳的推广，对全民健身运动的发展，做出其应有的贡献。这也是我和中央广播电视大学太极文化研修中心诸位同仁的心愿。

是为序。

邯郸广播电视大学党委书记、校长 李守新

2013年6月18日



前言

太极拳是中华武术百花园的一朵奇葩，是中华武术的代表拳种之一，更是中华民族宝贵的文化遗产。它源远流长，博大精深，演练者遍及全球，为不同年龄、不同职业、不同文化背景的人们所喜爱。而杨式太极拳则在太极拳诸流派中独领风骚，演练者最多。

杨式太极拳为河北邯郸永年人杨禄禅（1799—1872）所创。他三下河南温县陈家沟，师从陈氏太极拳高手陈长兴，尽得真传。他将陈式太极拳创编成更适于人们演练的杨式太极拳，将太极拳推向官府、推向军队、推向社会，是太极拳发展史上承前启后、开一代新风的标志性人物。

杨式太极拳既有精深厚重的拳论，又有丰富的套路。据《杨式太极拳拳谱》所载，杨式太极拳老架共有十五个套路，即四个中架套路、两个提腿架套路、一个大架套路、一个快架套路、一个小架套路、一个四隅捶套路、一个四路炮捶套路、一个十三路炮捶套路、一个撩拷八卦掌套路、一个散手套路、一个一时短打套路。

当今社会上广为传播的是杨式85势太极拳。杨式85势太极拳是杨式太极拳第三代传人杨澄甫晚年根据杨式太极拳中架简化定型的，其拳势舒展大方、松柔美观、运动速度适中，老幼皆宜；杨式85势太极拳有“虚腿拳架”和“实腿拳架”两个套路。

杨式85势太极拳以太极文化中阴阳、五行、八卦、十天干、十二地支、二十四节气85个字而定名，这85个字为：阴、阳，金、木、水、

火、土、坎、离、兑、震、巽、乾、坤、艮，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

这套杨式85势太极拳在演化过程中经历过三个阶段：最初由陈式太极拳演化为杨式太极拳为第一阶段，被称为“太极拳一百单八势”，后来人们把这个套路习惯地称为“杨式108势太极拳”；在杨式太极拳第二代传人杨健侯后期和第三代传人杨澄甫前中期为第二阶段，被称为“杨式81势太极拳”；在第三代传人杨澄甫晚期为第三阶段，定名为“杨式85势太极拳”。杨式108势太极拳中的108是取自36天罡星与72地煞星之和。杨式81势太极拳是由太极拳一手出三手，三手变九手，九九八十一手，内含九九归一，象征太极拳如长江大海滔滔不绝，周而复始，循环不断而定名。同时暗合传统文化“九宫八十一步量天尺”之数。

杨式简化13势太极拳是从杨式85势太极拳套路中精选出来的13势。因在学习太极拳过程中有“十三势行工法”之说，通常人们将太极拳习惯称为“太极十三势”。陈式太极拳将套路名称分作十三段，名曰“太极十三势”；杨式太极拳分为85势，也称八五式太极拳，八代表坎、离、兑、震、巽、乾、坤、艮八卦，五代表金、木、水、火、土五行，八五之和为十三，故也称为“太极十三势”；武式太极拳即用棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠八法，进、退、顾、盼、定五步，八五之和为十三，故也称为“太极十三势”。又因八卦、五行之和为十三，所以在太极拳文化中将13这个数字看成是吉祥如意、顺利发达、亨通万事之数字。故此以“杨式简化13势太极拳”而定名。

杨式简化28势太极拳是在杨式简化13势太极拳的基础上，又从杨式85势太极拳套路中精选出来15势。鉴于杨式太极拳不同时期的名称都是有传统文化特定数字内涵所指，杨式简化28势太极拳亦作效仿，就以28宿星定名。

目前，社会各阶层面临着由竞争激烈而导致的生活节奏快、工作压力大的现状。尤其是脑力劳动者，身体透支严重，多数处于亚健康状态。如何调理身体，改善生活品质，选择合适的运动方式来锻炼身体是一门学问。学习太极拳是一个令人满意的选择。为了适用脑力劳动者的健身要求和方便太极拳初学者的学习，中央广播电视大学太极文化研修中心从杨式太极拳传统套路中精心选择编排了杨式简化13势太极拳和杨式简化28势太极拳。

这两套杨式简化太极拳套路具有以下优点：

1. 演练用时少。杨式简化13势太极拳练一遍只需一分半钟，而杨式简化28势太极拳仅用时五六分钟，便于演练者见缝插针。

2. 对场地要求低。杨式简化13势太极拳可在两平方米的场地演练，而杨式简化28势太极拳也就需要四平方米的场地。

3. 有利于对杨式太极拳的基本动作的掌握。杨式太极拳传统套路中的不重复动作共有三十七个（不包括动作相同，名称不同的动作）。而这两套简化套路就包含了三十一个。

4. 有利于循序渐进地学习杨式太极拳传统套路。由杨式简化13势太极拳到杨式简化28势太极拳，再由杨式简化28势太极拳到杨式85势太极拳，是一个由浅入深的过程。

5. 符合国家竞赛规则。杨式简化28势太极拳由国家简化24势太极拳而来。在编排杨式简化28势太极拳时，考虑到杨式太极拳传统套路中大部分动作中都为左右势，而“揽雀尾”有“右揽雀尾”而没有“左揽

雀尾”，“单鞭”有“左单鞭”而没有“右单鞭”，“下势”有“右下势”而没有“左下势”，在杨式简化28势太极拳编排中增加了“左揽雀尾”、“右单鞭”、“左下势”，这也是对国家简化24势太极拳套路的一种补充和完善。

在当今环境下，太极拳要普及、发展，更好地为人民健身服务，必须与时俱进。太极拳传统套路的简化，是一个发扬推广太极拳传统套路行之有效的好办法。杨式简化13势太极拳和杨式简化28势太极拳经过一年多的试行，受到各个阶层太极拳爱好者的欢迎，为了满足广大太极拳爱好者的要求，我们把这两套杨式简化太极拳套路整理出版。

本书照片由著名摄影大师赵鸿书先生友情拍摄，在此表示感谢！

由于水平有限，在写作中可能存在不足，敬请读者不吝赐教！

编者 庞大明

2013年7月

目录

第一章 杨式太极拳的基本要领·····	13
一、手型·····	14
(一) 掌·····	14
(二) 拳·····	14
(三) 勾·····	14
二、步型·····	14
(一) 开立步·····	14
(二) 弓步·····	15
(三) 虚实步·····	15
(四) 侧弓步·····	15
(五) 仆步·····	15
(六) 独立步·····	15
三、躯干·····	15
(一) 头·····	16
(二) 肩·····	16
(三) 胸·····	16
(四) 臀·····	16
(五) 腰·····	17

第二章 杨氏简化13势太极拳图解 19

一、关于图解的几点说明 20

二、杨式简化13势太极拳名称顺序 21

三、杨式简化13式太极拳动作说明 22

第一势 预备势..... 22

第二势 起势..... 23

第三势 揽雀尾..... 24

第四势 单鞭..... 32

第五势 下势..... 35

第六势 上步七星..... 36

第七势 退步跨虎..... 38

第八势 转身摆莲..... 40

第九势 弯弓射虎..... 43

第十势 进步搬拦捶..... 45

第十一势 如封似闭..... 48

第十二势 十字手..... 50

第十三势 收势..... 52

第一章

杨式

太极拳的基本要领



一、手型

杨式太极拳的基本手型分为掌、拳、勾三种。

（一）掌

五指自然伸展，互不靠拢，但也不要太开，以手掌宽为度；大拇指自然松弛，虎口自然圆开，掌心不要太凹或太张，以自然舒适为度。中指领劲，用意不用力。

（二）拳

四指并拢，一起向内卷曲，手指肚贴于掌心；大拇指扣住中指，腕部不可外仰或内勾。拳不宜太紧或太松，应以自然握实为度。

（三）勾

勾手亦称吊手。勾时指尖朝下，轻轻捏合在一起，手心圆空，手向内勾，腕部自然凸起，但不要用力。

二、步型

杨式太极拳的基本步型分为开立步、弓步、虚实步、侧弓步、仆步、独立步六种。

（一）开立步

两脚平行站立，距离与肩同宽，脚尖朝前，两个肩井穴与两个涌泉穴所连成的线与地面垂直；百会穴与会阴穴的连线与地面垂直，两腿微屈，不要用力。

（二）弓步

先坐实一腿，另一腿向前迈出，先以脚跟着地，随着重心向前移使全脚踏实；弓腿之膝不可超过脚尖，蹬腿的脚掌和脚跟要全部着地，腿也不可蹬得太直。凡弓步，都要以弓腿为实，蹬腿为虚。

（三）虚实步

虚实分清，实步为全脚掌着地，全身坐实，承担体重的70%；虚步为脚尖或脚跟着地，承担体重的30%。拳论云：“实非全然站煞，实中有虚。虚非全然无力，虚中有实。”

（四）侧弓步

一脚内扣，一脚外撇，两脚成丁八字，坐实一腿，另一腿向前迈出，先以脚跟着地，随着重心前移使全脚踏实；弓腿之脚内扣，蹬腿之脚外撇。

（五）仆步

右脚外撇，重心后移，周身骨节均需松开，使身体重心向下坐，两脚掌着力；左腿不要太直，左脚尖不可翘起，右脚跟不要离地。

（六）独立步

一腿站立，不可太直；另一腿屈膝提起，小腿下垂，脚尖向前。

三、躯干

躯干的形态也称为身型，杨式太极拳的身型在拳中起着决定性作用，身型的“身”在这里是指人的头、肩、胸、

臀、腰五个部位。

（一）头

头部包括眼、耳、嘴和头部的形态。

眼，在杨式太极拳中是十分讲究的。杨澄甫说：“目光虽然向前平视，有时当随身法而转移，其视线虽属空虚亦为变化中一紧要之动作，以补身法之不足。”

耳，听前后左右。

嘴，微闭，齿轻合，颌微内收，颈部自然松舒，显示出精神振作又稳健含蓄。

头部的形态，要求可概括为“虚领顶劲”四个字，意思是头宜正直，不可前俯后仰，也不可左右歪斜，转动时要自然平正。

（二）肩

沉肩坠肘，指练拳的时候，肩关节要松沉灵活，不可耸起，也不可前扣或后张。肘要下坠，自然弯曲，不可僵直，结合沉肩做到肘不贴肋，肘不离肋，使手臂仍有圆转松活之意。

（三）胸

含胸拔背，含胸是指练拳时胸不可前挺，要明显内收，而且松舒自然；拔背是指使脊椎有放松拔长之意。胸背部肌肉有自然松落之感，能含胸则能拔背，达到体态中正安舒。

（四）臀

臀部要收敛，不可突出或者左右摇摆。具体要求是：臀部内收，腰脊意向下，脊尾骨向上翻，小腹松舒自然，并要