

(原名太极纯功)

杨式综合老架太极拳之

定步十三式

● 编著 刘金凤 吴家新



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

（原名太极纯功）

杨式综合老架太极拳之

定步十三式

● 编著／刘金凤 吴家新

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

杨式综合老架太极拳之定步十三式/刘金凤,吴家新编著.
武汉:湖北人民出版社,2010.9

ISBN 978 - 7 - 216 - 06488 - 0

I. 杨…

II. ①刘…②吴…

III. 太极拳—基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 152224 号

杨式综合老架太极拳之定步十三式

刘金凤 吴家新 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉天宏印务有限公司
开本:787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张:16.5

插页:5

版次:2010 年 9 月第 1 版

印次:2010 年 9 月第 1 次印刷

字数:200 千字

定价:46.00 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 06488 - 0

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

太極拳是
人類的精神
財富是
延年的益壽
生活是
習練的財
伴侶

趙毓庭先生對太極拳的名言

武任寒以奉楊漢生公於知音故里



太极拳是一種拳術
技击格斗是它本質
功能

魏心唐先生對太极拳的名言

公元二〇一〇年五月 祝道安



武汉市人民政府发布的关于公布武汉市第二批
市级非物质文化遗产名录的文件

武汉市人民政府文件

武政〔2008〕69号

市人民政府关于公布武汉市第二批市级
非物质文化遗产名录的通知

各区人民政府,市人民政府各部门:
现将我市第二批市级非物质文化遗产名录(共计10项,具体内容附后)予以公布。
各区、各部门要按照《国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》(国办发〔2005〕18号)要求,进一步贯彻“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的工作方针,认真做好非物质文化遗产的保护、管理和合理利用工作,为弘扬中华文化,推动我市社会主义文化大发展大繁荣作出新的贡献。



— 1 —

序号	编号	项目名称	申报地区或单位
68	VI—4	杨式综合老架太极拳	江岸区

主题词: 文化 通知

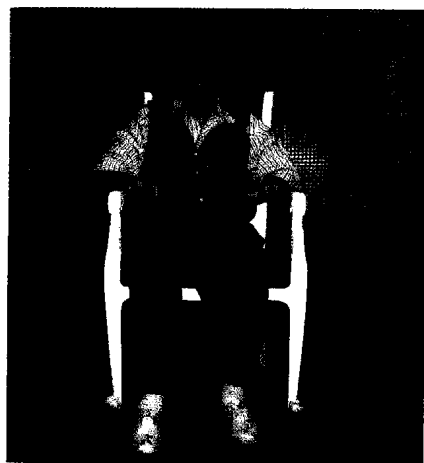
抄送: 市委办公厅,武汉警备区,各人民团体,各民主党派。
市人大常委会办公厅,市政协办公厅,市法院、检察院。
各新闻单位,各部属驻汉企业、事业单位。

武汉市人民政府办公厅 2008年12月3日印发

共印480份

三代同堂共庆集锦

（在《杨式综合老架太极拳》一书出版发行暨该拳列为武汉市非物质文化遗产欢庆宴会上）



赵毓庭师父在欢庆会上留影



赵毓庭师父与承传弟子吴家新、刘金凤夫妇合影



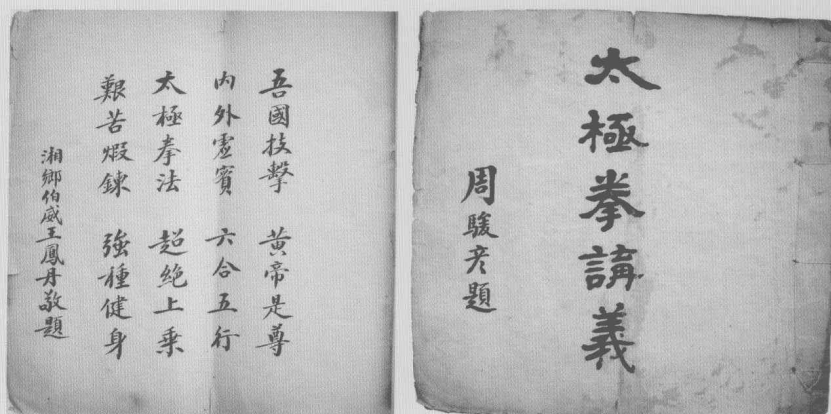
赵毓庭师父与小徒孙的合影。从左至右依次是：余明桓、蒋语婵、李喆昊、黎羽霏、刘宾桓。



赵毓庭师父与承传弟子吴家新、刘金凤及徒孙的合影。后排从左至右依次是：董海、窦广旭、孙建辉、向启祥、高国建、朱家勇、田军、刘定磊、邱重、黄芳、陈依琼。



赵毓庭师父与承传弟子吴家新、刘金凤及徒孙的合影。后排从左至右依次是：张志雷、代瑶妹、蒋建军、杨轶、范礼奎、李彬、谢伟、丁南、姚燕鸣、廖慧、吴瑛、熊伟、余军。





序 一

听吴家新、刘金凤,我的两个入门弟子向我反映:为了满足广大群众的需要,急需出版一本介绍太极定步十三式的书,我听后立即非常高兴。定步十三式是我先师魏心唐传授给我,我于1986年又传承给吴家新、刘金凤的。它是练拳者的精神财富,生活的伴侣。这套拳的主要特点是:难度大、形象美、气感强、疗效高。

习练者通过对此套拳的悉心练习,便可以达到周身一家,具体表现是:

1. 动中有圆有方,方圆相生。
2. 意动神随,神行气发。气隐于内而沉着,神显于外而鼓荡。内外相合劲自生,全身弹性蓬勃。
3. 急缓相生,蓄发随意,变换无形,阴阳相济。
4. 静则气由上而下沉入丹田,动则气由下而上直贯四梢,轻沉如意。
5. 情景分明,支撑八面,顺来顺应,逆来逆随,浩然之气取之不尽,用之不竭。
6. 习练时目空一切,旁若无人,如醉如迷,圈撒周身,宛如

定步十三式

淑女缓缓起舞。

目前我传授给弟子们的几套拳都是以前广大群众从来没有见闻的新鲜事物,接班弟子必须竭尽全力,迅速培养出大量学员,选出优秀的骨干分派到中学、大学去担任教师,把我传承的几套技击拳术发扬光大,使之在武汉地区开花,而后传遍祖国各地。

九旬太极老拳师赵毓庭

2009年10月1日



序 二

我叫刘金凤,湖北省武汉市人,1950年3月3日出生。因患脊椎综合征、风湿性关节炎、肾结石等多种疾病,我于1979年拿劳保,后停薪留职直至2000年退休。医生断言我50岁后会高位截瘫。

由于体弱多病,不能上班工作,我只得在家操持家务,孝敬父母,深感力不从心。为了强身健体,祛病延年,1986年7月我从太极拳老拳师赵毓庭师父习练杨式综合老架太极拳定步十三式、动步二十五式、动步四十式,后学室内太极拳、新拳四十式、八十五式,最后学的是杨式老架一百零八式。

正是酷爱太极拳,学习认真,我才得到赵毓庭师父的关怀和培养,于1991年被赵师父指定为他的接班人。为使我加强拳艺,赵师父每星期二、星期五单独在他家辅导我直至1995年他“封山”,不在社会上教拳。

1995年赵师父因年事已高,在家养老。我改为每星期四到赵师父家看望师父和师娘,一直到现在,同时与赵师父在拳艺方面作了深刻的探讨和研究。赵师父认为我已经达到一个优秀教师的水平。

赵师父“封山”后，把他在武汉市解放公园授拳多年的场地交给我，作为为人们健康造福和传承杨式综合老架太极拳的阵地。

回首往事我觉得赵师父很早讲的话非常正确，因为我自从学拳和教拳以来，生命的活力重新注满全身，身体越来越健康。

传统太极拳是我国武术的瑰宝，是人类健康的武器，它已经越过了神州大地。为了承传，我们下决心要勤学苦练，用心揣摩杨式综合老架太极拳各式套路，学习赵师父造福于群众的奉献精神，为人民的健康作出更大的贡献。积极培养大量学员，把杨式综合老架太极拳一代接一代地传下去。

赵师父“封山”后，把大量宝贵资料给我带回家，这为吴家新承传和编写出版《杨式综合老架太极拳》一书奠定了坚实的基础。

赵毓庭师父多次强调：当年自己没有条件出书，的确很遗憾，现在已经交班了，编著出书就不要署他的名字。甚至书稿写好后让他审核，他也将自己的名字画掉。赵毓庭师父这种不为名，不为利，甘当人梯的精神，是我们后人永远学习的榜样。

刘金凤

2009年10月8日



前 言

《杨式综合老架太极拳》一书出版后,受到广大太极拳爱好者和弟子们的欢迎。书中叙述的拳理拳法,是太极拳习练者的指南。他们还迫切希望出版系统阐述老架太极拳套路的书籍和光碟。由于杨式综合老架太极拳一百零八式套路较长,行拳一套需 110 分钟。在师父赵毓庭的积极支持下,在弟子们的大力资助下,我们决定先系统出版宫内秘传定步十三式。

由于清王朝等级森严,为了教授王爷、公主、武官等不同层次的人群,杨露禅先师将杨式综合老架一百零八式衍生出定步十三式、动步二十五式、动步四十式。魏心唐师祖针对杨式综合老架太极拳的体疗功效说:这套太极拳是“保健的医生,疾病的克星,健康的种子,长寿的源泉”。而定步十三式在杨式综合老架太极拳系列中是健身最好的一套拳。

为了巩固清王朝的统治,定步十三式在宫内是秘传王爷、公主的,较其他老架太极拳易学。定步十三式虽然只有十三个式子,但它精妙绝伦的胜战招数,除杨式综合老架太

定步十三式

极拳一百零八式外,其他老架太极拳如动步二十五式、动步四十式是没有的。因在室内习练,亦称闺房拳。由于占地面积小,所谓“拳打蜗牛之地”,亦指该拳。其特点是左右开弓,健身效果极佳,行拳一套需30分钟。

赵毓庭师父针对杨式综合老架太极拳的习练方法和功效,简明扼要地说:这套太极拳是“以口令为拳架,以意念为生命,以技击为灵魂的古老气功”。

为了减少篇幅和降低开支,图示部分从“起势”的“升掌封肘”开始,到“金鸡独立”的“跺脚发掌”,除“玉女穿梭”外,均为右式图示,因左式与右式用法相同,唯方向相反。

“玉女穿梭”也减去了第四个穿梭的图示,因与第二个穿梭完全相同,唯方位朝西北。

由于资金短缺,出版印刷的费用得到范礼奎、朱建寰、张锐、向启祥、窦广旭、邱重、孙建辉、刘定磊、高国建、陈依琼、谢伟、张志雷、李彬、董海、廖慧、姚燕鸣、田军、熊伟、朱家勇、黄芳、杜晓军、杜厚雄、杨軼、代瑶妹、丁南、郑金瑜等学生们的资助,在此表示衷心感谢。

刘金凤 吴家新