

简化杨式太极拳

张勇涛 编著

北京体育大学出版社

作者简介



张勇涛 1956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 1974 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 年、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~~1987年荣获全国太极拳·剑·推手锦标赛剑术第二名；~~1988~~1988年荣获北京市传统武术比赛太极刀第一名；~~1989~~1989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。~~1989~~1989年和 ~~1990~~1990年两次应邀赴日本教授杨式太极拳。~~1990~~1990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。~~1993~~1993年 12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 ~~杨式~~ 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（~~1924-1994~~）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。~~1994~~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。1956年在北京创建“永年太极拳社”，1959年与其女崔秀辰在传统杨式太极拳（愿家式）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（源式）”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（源式）”，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 and 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（愿家式）。在系统学习了简化（源式）杨式太极拳之后，再来学习传统（愿家式）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。

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（~~1812-1880~~），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，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（~~1840-1890~~）和杨健侯（~~1840-1890~~）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（~~1840-1890~~），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，拳术绵里藏针，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

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

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

要》为基本总则，先求姿势正确，并在连贯复杂的动作中处处保持正确的姿势，打好基础，以有利于技术的逐步提高。在这里，我们先列出《太极拳说十要》，然后概括说明其技术要求，以便初学者有一个全面的概念。

（一）杨澄甫《太极拳说十要》

虚领顶劲

顶劲者，头容正直，神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能流通，须有虚领自然之意。非有虚领顶劲，则精神不能提起也。

含胸拔背

含胸者，胸略内涵，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气涌胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也。能含胸则自能拔背，能拔背则能力由脊发，所向无敌也。

松腰

腰为一身之主宰，能松腰然后两足有力，下盘稳固。虚实变化皆由腰转动。故曰：“命意源头在腰隙”，有不得力心于腰腿求之也。

分虚实

太极拳术以虚实为第一义。如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力。如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

沉肩坠肘

沉肩者，肩松开下垂也。若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得力矣。坠肘者，肘往下松坠之意。肘若悬起，则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

不用意不用力

太极拳论云：此全是用意不用力。练太极拳，全身松开，不使有分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间，以自缚束。然后能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力何以能长力？盖人身之有经络，如地之有沟壑。沟壑不塞而水行，经络不闭则气勇。如浑身僵劲充满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉。如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞。久久练习，则得真正内劲。即太极拳论所云：“极柔软，然后极坚刚”也。太极拳功夫纯熟之人，臂膊如棉裹铁，分量极沉。练外家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮。可见其力，乃外劲浮面之劲也。不用意而用力，最易引动，不足尚也。

上下相随

上下相随者，即太极拳论所云：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气。”手动，腰动，足动，眼神亦随之动。如是方可谓之上下相随。有一不动，即散乱也。

内外相合

太极拳所练在神。故云：“神为主帅，身为驱使。”精神能提得起，自然举动轻灵。架子不外虚实开合。所谓开者，不但手足开，心意与之俱开；所谓合者，不但手足合，心意亦与之俱合。能内外合为一气，则浑然无间矣。

相连不断

外家拳术，其劲乃后天之拙劲。故有起有止，有续有断，旧力已尽，新力未生，此时最易为人所乘。太极拳用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷。原论所谓“如长江大海，滔滔不绝”，又曰：“运劲如抽丝”，皆言其贯串一气也。

质运动中求静

外家拳术，以跳踉为能，用尽气力，故练习之后，无不喘气者。太极拳以静御动，虽动犹静，故练架子愈慢愈好。慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉贲张之弊。学者细心体会，庶可得其意焉。

（二）杨式太极拳基本技术要求

虚领顶劲，气沉丹田

（员）虚领顶劲

虚领顶劲即“头顶悬”。练拳时，头要正直，不低头，不仰面，不左右歪斜，转动时要自然平正，防止摇头晃脑。头要正直，要求头顶的百会穴要始终有轻轻往上顶起之意，百会穴与会阴穴要保持垂直的姿势，即所谓“上下一条线”。顶劲不可太过，也不可不及，要虚虚顶起，若有若无，不可硬往上顶。要使头正，顶平，还必须使颈项端正竖起，下颏里收。只有做到虚领顶劲，精神才提得起来，动作才能沉稳、扎实。

（圆）气沉丹田

气沉丹田，是身法端正，宽胸实腹，意注丹田，意识引导呼吸，将气徐徐送到腹脐下。不许使力硬压小腹，要求“以意行气”，达到太极拳“身动，心静，气敛，神舒”的境地。

太极拳的腹式呼吸有助于隔肌的升降活动，使肺部和腹肌有规律地收缩和舒张，这样能使“气沉丹田”有升有降，不致出现始终“气沉丹田”无降无升的片面性。丹田以上之气，用意下沉；丹田以下之气，用圆裆提肛之法，使之上提于丹田，这样上下皆轻灵，而重点全在于丹田，即沉实，称为“气沉丹田”。

另外，太极拳的呼吸要适应拳势的要求，应根据动作的开合、屈伸、起落、进退、虚实等变化，自然地配合，一个动作里往往就伴随着一呼一吸，而不是一个动作固定为一吸或是一呼。

这种与动作自然配合的方法运用得当，可使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

㊦含胸拔背，松腰敛臀

（员）含胸拔背

含胸拔背，即锁骨保持平准而微下沉。胸肌放松，胸廓微向内含，使胸部有松快的感觉，称作“含胸”；背肌放松，两肩胛骨外展，同时下沉，脊柱要在背肌牵引下节节松沉直竖。两肩中间颈下第三脊骨微有鼓起上提之意，使这部分皮肤有绷紧的感觉，称作“拔背”。

含胸拔背有助于气沉丹田，胸背部肌肉在松沉中逐渐下收，两肩微含，两肋微敛，并通过动作使胸腔上下径放长，横膈有下降舒展的机会，使腹部在放松状态下极为充实，使重心下降、沉稳。

（圆）松腰敛臀

腰是上下体转动的关键，对全身动作的变化，调整重心的稳定，以及使劲力到达肢体各部分，都起着主要作用。太极拳对腰部的要求是：松、沉、直。松而沉是为了使气沉丹田能够沉得充分，使上体气不上浮，下肢稳定有力，更主要的是它对动作的进退旋转，用躯干带动四肢及动作的完整性，起着主导作用。腰部在松沉的前提下，还需正直，在松沉中有向上顶和拔长之意就能直，腰直表明在动作的转动时，中轴不弯、不摇晃，只有中轴不弯、不摇，才能使内劲达到支撑面的灵活功用，而不致偏向一面。偏于前后为俯仰病，偏于左右为歪斜病。

腰部的松、沉、直，是使脊柱有正常的弯曲，减少前弓形的弯曲度，能够增加脊柱的弹性以缓冲震动，起到护脑作用。

松腰，有助于沉气，重心稳定，桩步稳固，使内劲通过腰轴旋转的离心力贯注于四肢末端。腰不松沉，不正直，臀部就容易过于突出，对“尾闾正中神贯顶”、“力由脊发”都会产生不良影

响。拳论说：“命意源头在腰隙。”“腰隙”指的是两肾，俗称“腰眼”。太极拳首重身法，因此总的虚实在腰部，次在胸。腰部在动作时，以左右腰隙交替抽换分虚实。腰隙管两腿，腰隙实的一面，下边的腿也实；腰隙虚的一面，下边的腿也虚。可见松腰对动作的进展旋转，用躯干带动四肢的活动及动作的完整性起着主导作用。

敛臀，是在含胸拔背和松腰的基础上使臀部稍作内收。臀部的生理构造是微向外突，练拳时如过于外突，必有弯腰、低头之病，故太极拳家提出“敛臀”的要求。敛臀时，可尽量放松臀部和腰部肌肉，轻轻使臀肌向外下方舒展，然后再轻轻向前、向里收敛，就象用臀把骨盆包起来，又象用臀把小腹托起来那样，不仅有利于做好平衡动作，也有利于“气沉丹田”，达到重心下降的作用。

圆裆松胯，尾闾中正

(员) 圆裆松胯

裆即会阴部位，头顶有百会穴的“虚领顶劲”要与会阴穴上下相呼应，这是保持身法端正“上下一条线”的锻炼方法。裆要圆，就必须注意两胯撑开，两膝微向里扣，两腿内侧有夹住一圆球之意。另外，会阴处虚上提，裆自会实，加上腰的松沉，臀的收敛，自然产生裆劲。

松胯可使耻骨联合和坐骨结节上的关节隙缝扩大，运动幅度加大，腿部的弧形运动更加灵活，使内劲上升到腰脊。

(圆) 尾闾中正

尾骨骨节要始终对准胸腹部正中线，意似托起丹田，腹部正中线欲向何处，尾骨骨节即直对何处，对动向起到掌握方向的作用，使动作在任何角度上都保持身正，可以说尾骨骨节是动作姿势中正安舒、支撑八面的准星，其对下盘动作的稳固也起着重要的作用。

沉肩坠肘，舒指坐腕

（员）沉肩坠肘

练太极拳时，不论以身领手或以手领身，都是顺势转圈的，因此要求手臂在伸缩转圈时要松活圆活。手臂能否松柔圆活，关键在于肩关节能不能松开。通过练习达到自然松活的要求后，还需进一步锻炼肩的“沉劲”；同时，肘关节也需微屈并具有下垂劲，两者合一，即为“沉肩坠肘”。它有助于“含胸拔背”的自然形成，如果耸肩抬肘，就会破坏“含胸拔背”的姿势，不利于“气沉丹田”。“沉肩坠肘”时要注意腋下留有一拳距离，手臂有回旋的余地。另外，久练之后，两肩除沉之外，还要有微向前合抱的意思，两肘要有微向里的裹劲，使劲力贯串到上肢手臂，从而加大手臂在伸缩、升降、缠绕中的力量。

（圆）舒指坐腕

舒指坐腕，实际上是将周身劲力通过其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，而完整体现出来，做到完整一气、周身一家。练拳时五指要自然伸直，不可用力并紧或用力张开。拇指与食指不能并在一起，须分开撑圆，即虎口要圆。在手臂的伸缩、升降、缠绕过程中，腕部应柔活有韧性地运转。腕部的沉着下塌，可使手臂徐徐贯注内劲。

第二章 简化杨式太极拳动作规格

一、基本手型

握拳

四指并拢卷握，拇指扣压于食指、中指的中节指骨上，自然握实，不可用力握紧。(图 圆泉员)

撑掌

五指自然舒展，不可用力张开，掌心微呈凹形，虎口撑圆。(图 圆泉圆)

握钩

由小指开始顺序屈握。屈腕，大拇指与食指、中指指尖捏拢，其余两指向掌心，指尖下垂，勾尖朝下。(图 圆泉猿)

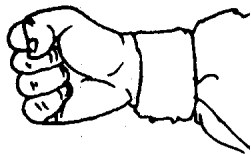


图 圆泉员



图 圆泉圆

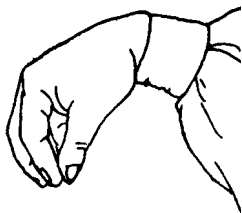


图 圆泉猿

二、基本手法

太极拳除体现出棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八法以外，还有搂掌（如搂膝拗步）、推掌（如搂膝拗步前推掌）、穿掌（如下势、白蛇吐信）、抽掌（如海底针）、挑掌（如金鸡独立）、贯拳（如双风贯耳）、撇拳（如撇身捶）、搬拳（如搬拦捶）、冲拳（如指裆捶）、勾挂（如单鞭之勾手）。各种手法总的要求：保持弧形，不可直来直去，两臂松沉，不可僵硬，并须与身法、步法、眼法协调配合，无论练习掌法、拳法还是勾法，要求要开都开，心意也随之开；要合都合，心意也随之内敛。

圆棚

左臂或右臂平屈成弓形，用前臂外侧和手背向前方推出，高与肩平，手心向后。（图 圆棚原 圆棚缘）



图 圆棚原

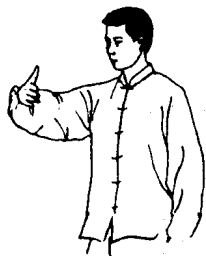


图 圆棚缘

圆捋

以左捋为例，右臂微伸，掌心向下，掌指向前；左臂成圆弧形，掌心向上，掌指向前，置于右前臂下；身体微左转；两掌随转体向下、向左右方弧形牵引至左腹侧，两臂弯曲。（图 圆捋远 圆捋近）

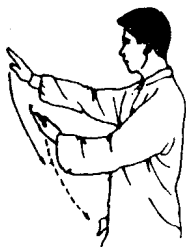


图 圆泉远

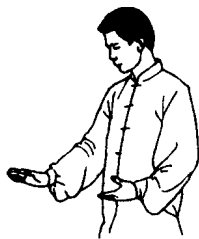


图 圆泉苑

猿挤

以右挤为例，右掌臂屈举于胸前，掌心向里；左掌扶于右前臂内侧，掌心向外；以右前臂外侧为力点，向前推出；左掌仍扶于右前臂内侧，高与胸平。（图 圆泉愿 圆泉怨）



图 圆泉愿

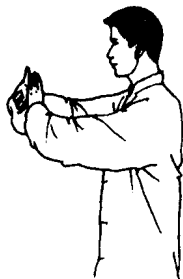


图 圆泉怨

灏按

两掌收于胸前，掌心向前下方，掌指向前上方；两掌向前、向下推按，掌心向前，掌指向上；两臂微屈。（图 圆泉园 圆泉员）

纛冲 拳

右拳掌心向上从腰间内旋向前打出，臂与胸平，拳眼向上，力达拳面。（图 圆泉园 圆泉员）