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），[illegible]年生于河北任县，[illegible]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[illegible]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。[illegible]年～[illegible]年随杨师南下，巡回授拳于南京、上海、杭州、汉口、广州等地。[illegible]年又独自授拳于南京、武汉、万县、西安、兰州、蚌埠、合肥等地，[illegible]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。曾荣任北京市武协委员。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[illegible]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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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式太极拳的名师。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 [illegible] 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 [illegible] 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 [illegible] 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 [illegible] 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

伏转换，都是式式相连，犹如行云流水，没有丝毫停顿间断之处，更没有忽急忽缓带有棱角之处。正如《拳论》所云“由脚而腿而腰总须完整一气”，“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，“绵绵不断”。杨式太极拳要求在意识引导下，呼吸匀细深长，气沉丹田，运劲如抽丝，迈步如猫行。“心静”，才能“用气不用力”。要在宁静的情绪下，身正体松，意识、呼吸、动作三位一体，密切结合，进行有节奏的练身、练意、练气。所以，太极拳是内外兼修，形神合一，动静结合，上下相随的高级行为的运动方式。太极拳不同于其它的运动，从精神到形体都是一种柔和的运动。

祖父经常讲起当年在中山公园“行健会”和太庙（现北京市劳动人民文化宫）跟随杨师习拳、推手、练刀剑、抖大杆时的情景。本书所描绘的拳路，是我和姐姐崔仲萍从幼年起在祖父的熏陶教导下所掌握的套路。祖父不仅完全继承杨澄甫宗师的拳路，并将他几十年研修的体会和经验传授给了我们。本书参阅了祖父的手稿和祖父当年所讲的有关故事、典故，尤其是拳术劲力的体现和动作外形的规格要求，以及我的笔记，编写成此书。

[illegible]年我出生在这个太极世家，从幼年起就随祖父习练传统杨式太极拳。祖父对我要求非常严格，虽然年龄小，但每次练习都要达到一定数量和规定的标准。在练习传统杨式太极拳的基本功时更是如此。“搂膝拗步”是杨式太极拳功夫中最具代表性的动作。它看似简单，但按要求达到标准，并非易事。记得小时候每次练“搂膝”动作时，祖父经常都会买下一串山楂糖葫芦，每当我练完一圈（约 [illegible] 个搂膝动作）才允许吃一粒山楂。我那时年龄小，要想吃糖葫芦必须按规定、按要求练完才能吃。现在想起来，日后参加比赛所取得的成绩均得益于祖父的严格要求和扎实的基本功。我自 [illegible] 岁起就向祖父学习传统杨式太极拳，深得祖父偏爱与教诲，秉承家传，全面掌握太极拳、械及推手，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。自 [illegible] 年首次获青少年组太极拳冠军起，多次参加各种规模的太极拳比赛，并于 [illegible] 年入选北京市青少年业余武术学校训练。[illegible] 年连获北京市武术比赛太极拳冠军。[illegible] 年获北京市第 [illegible] 届运动会太极拳赛亚军。[illegible] 年再次连获北京市武术比赛太极拳冠军。[illegible] 年获全国太极拳剑比赛太极剑亚军。曾任北京代表队教练、[illegible] 年全国工人运动会开幕式太极拳表演任总教练。[illegible] 年第 [illegible] 届亚运会开幕式中日太极拳表演，任东城区执行总教练。[illegible] 年第 [illegible] 届全国运动会，担任武术裁判工作。[illegible] 年连续三届世界太极修炼大会，任副总教练和杨式太极拳导师。[illegible] 年第 [illegible] 届全国运动会，担任武术裁判工作。多次参加太极拳推手竞赛规则研讨编写，及北京市武术挖掘整理工作并获嘉奖，多次荣获北京

市优秀辅导员称号。多年的教学积累了丰富的经验，三年的体育大学学习进一步丰富了理论知识和太极拳的运动内涵。多年来为传播推广太极拳而辛勤耕耘，弟子袁健、钟祖琴、李沐泽、王仲华、米瑞（美国）、朴观雨（韩国）等人多次在全国和北京市运动会中取得优异成绩，并为武汉工业大学、北京大学、清华大学等高等学府输送武术人才。二十多年来，相继向来自十多个国家和地区的外宾（团队和个人）传授太极功夫。曾受北京市对外友协委派、应日本太极拳协会邀请，三次东渡日本进行太极功法教学，[illegible]年应美国亚特兰大市“美国美中杨式太极拳协会”邀请赴美传授杨式太极拳。[illegible]年被中国武术协会授予“中国武术七段”段位，同年受中国武术协会邀请赴三亚市参加“首届世界太极拳健康大会”做名家表演。根据自己几十年练习体会及教学经验，近些年编著出版发行了《传统杨式太极拳教程》、《太极刀》、《学练[illegible]式太极拳》、[illegible]式太极剑》以及中国传统武术经典系列片、名家名拳《传统杨式太极拳[illegible]式》教学光盘，为把太极拳推向世界作出积极贡献。

现任北京市武协委员、北京市朝阳区武协委员、北京市丰台区武协高级顾问、北京永年太极拳社社长，及河北廊坊、沧州，安徽蚌埠等市杨式太极拳学会名誉会长。曾任北京市东城武术馆副馆长、北京市东城区武术协会秘书长之职。

附：

杨式太极拳一代宗师杨澄甫所传入门弟子：

陈月坡、阎仲魁（月川）、尤志学、崔立志（毅士）、王旭东、牛春明（敬轩）、李春年（雅轩）、王景星、张庆林、郭子荣、陈微明（慎先）、姜廷宣、刘东汉、张钦林、傅钟文、武汇川、田兆麟、董英杰、楮桂庭、郑曼青、曾如柏等。

一代太极名家崔毅士先师所传入门弟子：

和西青、吴文考、吉良晨、杨俊峰、刘高明、张海涛、殷建尼、白志铭、韩敏英、杜星垣、王永祯、马祥麟、李鸿、黄永德、沈德丰、崔彬、邱佩如、孙正、方宁、李连生、陈连宝、曹彦章以及滕茂桐、朱习之、王守礼、姜焕亭、张家驹、崔少卿、钮心玉、杨乐安、宋翊三、陈志强、于家岚、陈雷等。

第五代传人崔仲三再传入门弟子：

袁健、钟祖琴、王仲华、苏风琴、喻继红、杨冬梅、刘新国、曹志勇、胡德民、秦辉、江峡羽、石红、刘文吉、吴学军、张守省、付文胜、尔桂茹、任玉琴、陈浩、高及春、于傥、贺红波、徐庆、许允同、刘延晨、宋晶、罗伯逊（巴西）、米瑞（美国）朴观雨（韩国）、刘二南等。

目　　录

杨式太极拳传统套路

第一式　预备势 …… （1）
第二式　起势（太极出势） …… （2）
第三式　左揽雀尾 …… （3）
第四式　右揽雀尾 …… （5）
第五式　单　鞭 …… （7）
第六式　提　手 …… （8）
第七式　上　势 …… （9）
第八式　白鹤亮翅 …… （10）
第九式　左搂膝拗步 …… （11）
第十式　手挥琵琶 …… （12）
第十一式　左搂膝拗步 …… （13）
第十二式　右搂膝拗步 …… （14）
第十三式　左搂膝拗步 …… （15）
第十四式　手挥琵琶 …… （16）
第十五式　左搂膝拗步 …… （17）
第十六式　进步搬拦捶 …… （18）
第十七式　如封似闭 …… （20）
第十八式　十字手 …… （21）
第十九式　抱虎归山 …… （22）
第二十式　右揽雀尾 …… （23）
第二十一式　斜飞势 …… （25）
第二十二式　肘底捶 …… （26）
第二十三式　左右倒撵猴 …… （27）
第二十四式　斜飞势 …… （29）
第二十五式　提　手 …… （30）

需要全本请访问www.ertongbook.com

第 圆式　上　势 …… （第 页）
第 圆式　白鹤亮翅 …… （第 圆）
第 圆式　左搂膝拗步 …… （第 猿）
第 圆式　海底针 …… （第 源）
第 猿式　闪通臂 …… （第 远）
第 猿式　转身撇身捶 …… （第 愿）
第 猿式　进步搬拦捶 …… （愿 页）
第 猿式　上步右揽雀尾 …… （愿 圆）
第 猿式　单　鞭 …… （愿 远）
第 猿式　左右云手 …… （愿 远）
第 猿式　单　鞭 …… （员圆 圆）
第 猿式　高探马 …… （员圆 圆）
第 猿式　右分脚 …… （员圆 源）
第 猿式　左分脚 …… （员圆 远）
第 源式　回身左蹬脚 …… （员圆 员）
第 源式　左搂膝拗步 …… （员员 圆）
第 源式　右搂膝拗步 …… （员员 猿）
第 源式　进步栽捶 …… （员员 源）
第 源式　翻身撇身捶 …… （员员 远）
第 源式　进步搬拦捶 …… （员员 愿）
第 源式　右蹬脚 …… （员猿 圆）
第 源式　左打虎势 …… （员猿 圆）
第 源式　右打虎势 …… （员猿 源）
第 源式　右蹬脚 …… （员猿 远）
第 缘式　双探掌 …… （员源 源）
第 缘式　双峰贯耳 …… （员远 圆）
第 缘式　左蹬脚 …… （员远 圆）
第 缘式　转身右蹬脚 …… （员远 猿）
第 缘式　进步搬拦捶 …… （员远 远）
第 缘式　如封似闭 …… （员愿 员）
第 缘式　十字手 …… （员愿 圆）
第 缘式　抱虎归山 …… （员愿 圆）
第 缘式　右揽雀尾 …… （员愿 猿）

第 缴怨式　斜单鞭 …… 员苑
第 运垣式　右野马分鬃 …… 员苑
第 运员式　左野马分鬃 …… 员愁
第 运圆式　右野马分鬃 …… 员阎
第 运猿式　左扑册式 …… 员员
第 运原式　上步右拦雀尾 …… 员阎
第 运豫式　单　鞭 …… 员缘
第 运元式　左玉女穿梭 …… 员苑
第 运苑式　右玉女穿梭 …… 员愁
第 运愿式　左玉女穿梭 …… 员员
第 运怨式　右玉女穿梭 …… 员猿
第 劳园式　左扑册势 …… 员缘
第 劳员式　右揽雀尾 …… 员苑
第 劳圆式　单　鞭 …… 员员
第 劳猿式　左右云手 …… 员猿
第 劳原式　单　鞭 …… 员缘
第 劳豫式　下　势 …… 员苑
第 劳元式　左独立 …… 员愿
第 劳苑式　右独立 …… 员园
第 劳愿式　左右倒撵猴 …… 员员
第 劳怨式　斜飞势 …… 员愁
第 愿垣式　提　手 …… 圆员
第 愿员式　上　势 …… 圆阎
第 愿圆式　白鹤亮翅 …… 圆猿
第 愿猿式　左搂膝拗步 …… 圆缘
第 愿原式　海底针 …… 圆苑
第 愿豫式　闪通臂 …… 圆愿
第 愿元式　转身撇身捶 …… 圆愁
第 愿苑式　白蛇吐信 …… 圆园
第 愿愿式　进步搬拦捶 …… 圆员
第 愿怨式　上步右揽雀尾 …… 圆猿
第 怨园式　单鞭式 …… 圆苑
第 怨员式　左右云手 …… 圆愁

第 员式　单　鞭 …… （圆员）
第 圆式　高探马 …… （圆猿）
第 猿式　穿　掌 …… （圆源）
第 源式　转身单摆莲 …… （圆缘）
第 缘式　上步指裆捶 …… （圆远）
第 远式　上步右揽雀尾 …… （圆苑）
第 苑式　单　鞭 …… （圆愿）
第 愿式　下　势 …… （圆怨）
第 怨式　上步七星 …… （圆园）
第 园式　退步跨虎 …… （圆员）
第 员式　转身双摆莲 …… （圆圆）
第 圆式　弯弓射虎 …… （圆猿）
第 猿式　进步搬拦捶 …… （圆源）
第 源式　如封似闭 …… （圆缘）
第 缘式　十字手 …… （圆远）
第 远式　收　势（合太极） …… （圆苑）

杨式太极拳用法

第 员式　预备势 …… （圆猿）
第 圆式　起势（太极出势） …… （圆源）
第 猿式　左掤势 …… （圆远）
第 源式　右揽雀尾 …… （圆苑）
第 缘式　单　鞭 …… （圆愿）
第 远式　提　手 …… （圆怨）
第 苑式　上　势 …… （圆园）
第 愿式　白鹤亮翅 …… （圆缘）
第 怨式　左搂膝拗步 …… （圆远）
第 园式　手挥琵琶 …… （圆苑）
第 员式　左搂膝拗步 …… （圆怨）
第 圆式　右搂膝拗步 …… （圆怨）
第 猿式　左搂膝拗步 …… （圆愿园）
第 源式　手挥琵琶 …… （圆愿园）

第 [illegible]式　左搂膝拗步 …… ([illegible]
第 [illegible]式　进步搬拦捶 …… ([illegible]
第 [illegible]式　如封似闭 …… ([illegible]
第 [illegible]式　十字手 …… ([illegible]
第 [illegible]式　抱虎归山 …… ([illegible]
第 [illegible]式　右揽雀尾 …… ([illegible]
第 [illegible]式　斜[illegible]势 …… ([illegible]
第 [illegible]式　肘底捶 …… ([illegible]
第 [illegible]式　左右倒撵猴 …… ([illegible]
第 [illegible]式　斜飞势 …… ([illegible]
第 [illegible]式　提　手 …… ([illegible]
第 [illegible]式　上　势 …… ([illegible]
第 [illegible]式　白鹤亮翅 …… ([illegible]
第 [illegible]式　左搂膝拗步 …… ([illegible]
第 [illegible]式　海底针 …… ([illegible]
第 [illegible]式　闪通臂 …… ([illegible]
第 [illegible]式　转身撇身捶 …… ([illegible]
第 [illegible]式　进步搬拦捶 …… ([illegible]
第 [illegible]式　上步右揽雀尾 …… ([illegible]
第 [illegible]式　单　鞭 …… ([illegible]
第 [illegible]式　左右云手 …… ([illegible]
第 [illegible]式　单　鞭 …… ([illegible]
第 [illegible]式　高探马 …… ([illegible]
第 [illegible]式　右分脚 …… ([illegible]
第 [illegible]式　左分脚 …… ([illegible]
第 [illegible]式　回身左蹬脚 …… ([illegible]
第 [illegible]式　左搂膝拗步 …… ([illegible]
第 [illegible]式　右搂膝拗步 …… ([illegible]
第 [illegible]式　进步栽捶 …… ([illegible]
第 [illegible]式　翻身撇身捶 …… ([illegible]
第 [illegible]式　进步搬拦捶 …… ([illegible]
第 [illegible]式　右蹬脚 …… ([illegible]
第 [illegible]式　左打虎势 …… ([illegible]

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第 源愿式　右打虎势 …… (猿愿)
第 源怨式　右蹬脚 …… (猿愿)
第 缘园式　双探掌 …… (猿怨)
第 缘猿式　双峰贯耳 …… (猿员)
第 缘圆式　左蹬脚 …… (猿员)
第 缘猿式　转身右蹬脚 …… (猿员)
第 缘源式　进步搬拦捶 …… (猿员)
第 缘缘式　如封似闭 …… (猿员)
第 缘远式　十字手 …… (猿员)
第 缘苑式　抱虎归山 …… (猿员)
第 缘愿式　右揽雀尾 …… (猿员)
第 缘怨式　斜单鞭 …… (猿圆)
第 远园式　右野马分鬃 …… (猿圆)
第 远猿式　左野马分鬃 …… (猿猿)
第 远圆式　右野马分鬃 …… (猿猿)
第 远猿式　左扌棚式 …… (猿猿)
第 远源式　上步右拦雀尾 …… (猿猿)
第 远缘式　单　鞭 …… (猿源)
第 远远式　左玉女穿梭 …… (猿源)
第 远苑式　右玉女穿梭 …… (猿缘)
第 远愿式　左玉女穿梭 …… (猿远)
第 远怨式　右玉女穿梭 …… (猿远)
第 苑园式　左扌棚势 …… (猿远)
第 苑猿式　右揽雀尾 …… (猿远)
第 苑圆式　单　鞭 …… (猿远)
第 苑猿式　左右云手 …… (猿远)
第 苑源式　单　鞭 …… (猿远)
第 苑缘式　下　势 …… (猿苑)
第 苑远式　左独立 …… (猿愿)
第 苑苑式　右独立 …… (猿怨)
第 苑愿式　左右倒撵猴 …… (猿怨)
第 苑怨式　斜飞势 …… (猿怨)
第 愿园式　提　手 …… (猿怨)

第 愿式　上　势 ……（猿猴）
第 愿式　白鹤亮翅 ……（猿猴）
第 愿式　左搂膝拗步 ……（猿猴）
第 愿式　海底针 ……（猿猴）
第 愿式　闪通臂 ……（猿猴）
第 愿式　转身撇身捶 ……（猿猴）
第 愿式　白蛇吐信 ……（猿猴）
第 愿式　进步搬拦捶 ……（猿猴）
第 愿式　上步右揽雀尾 ……（猿猴）
第 怨式　单鞭式 ……（猿猴）
第 怨式　左右云手 ……（猿猴）
第 怨式　单　鞭 ……（猿猴）
第 怨式　高探马 ……（猿猴）
第 怨式　穿　掌 ……（猿猴）
第 怨式　转身单摆莲 ……（猿猴）
第 怨式　上步指裆捶 ……（猿猴）
第 怨式　上步右揽雀尾 ……（猿猴）
第 怨式　单　鞭 ……（猿猴）
第 怨式　下　势 ……（猿猴）
第 冠式　上步七星 ……（猿猴）
第 冠式　退步跨虎 ……（猿猴）
第 冠式　转身双摆莲 ……（猿猴）
第 冠式　弯弓射虎 ……（猿猴）
第 冠式　进步搬拦捶 ……（猿猴）
第 冠式　如封似闭 ……（猿猴）
第 冠式　十字手 ……（猿猴）
第 冠式　收　势（合太极） ……（猿猴）

第1式　预备势

动作员：身体自然直立，两臂自然下垂，两掌轻贴大腿外侧，两脚并拢，成并立步；头宜正直，下颌内收，口微开；精神集中；眼向前平视（图员。

动作要领：（员 呼吸自然，身体正直。（圆 两肩放松，收腹敛臀，含胸拔背。

易犯错误：（员 双臂紧夹身体，耸肩身体僵直。（圆 身体前俯、后仰、歪斜，挺胸、凸腹、突臀。

动作方向：此动作身体向南方向。

技击含义：此势动作，双脚并拢，头顶上悬，下颌微收，口微开，舌抵上腭，神态自然，身体自然直立，眼向前平视。两肩放松，含胸拔背，收腹敛臀，松腰沉髋（臀部前送，裆部虚空）。呼吸自然，气沉丹田。双掌指轻贴两大腿外侧，双肘关节微向两侧轻撑，双臂自然呈弧形，双腋不可紧夹身体。双膝关节微屈，不可挺直。身体重心不可偏前（重心偏前，双脚趾产生承重感，身体极易向前俯身）。身体重心也不可偏后（重心偏后，双脚跟产生承重感，身体极易向后倾倒）。此时，身体重心意贯双足心。要体会拳谚所云：“一动无有不动，一静无有不静。立身中正安舒，支撑八面。”

动作圆：身体自然直立，重心于右腿，左脚跟微提起，左前脚掌踏地；眼向前平视（图圆。

动作要领：（员 呼吸自然，身体正直。（圆 两肩放松，收腹敛臀，含胸拔背。

易犯错误：（员 重心偏于右侧身体向右倾倒。（圆 脚跟提起过高，身体重心起伏。



图员



图圆

动作方向：此势动作身体向南方向。

技击含义：此势动作幅度相当小，重心于右腿，左脚跟微提起，左前脚掌踏地，要具有支撑感，而不是虚提。动作要舒松自然。身体外形不可向右侧倾倒。

动作 猿: 身体自然直立，左脚向左侧轻分开，前脚掌先踏地，随重心左移，全脚掌踏实，双脚与肩同宽，脚尖向前；眼向前平视（图 猿。

动作要领：（员 呼吸自然，身体正直。（圆 两肩放松，收腹敛臀，含胸拔背。

易犯错误：（员 开步过大，耸肩。（圆 两臂与身体过于夹紧。

动作方向：此动作身体向南方向。

技击含义：此势左脚动作时要轻提、慢开、缓落。也就是左脚轻轻提起，与地面近于擦地向左缓慢平行移动，然后左前脚掌先踏地，随重心移动，再全脚掌踏实，身体不可产生明显的位移。双脚平行，脚尖向前。双脚间距离与肩同宽，（练习者可以右脚跟为轴右脚尖向内扣转，此时双脚间的距离为一脚宽，既为本人的肩宽）。

传统杨式太极拳中，此势动作也称为“ 开势 ”，是占有“ 地方 ”的意思。这样站立，身体重心最稳，并且可以适时度势的进行变化。只有占据了“ 根据地 ”，才能站稳脚跟待机而动。要如拳谚所云：“ 虚实易分清楚，一处自有一处虚实，处处总有此一虚实。周身节节贯串，勿令丝毫间断。”



图 猿

第 2 式　起势（太极出势）

动作 员: 接上势，双臂缓慢向前平举，与肩平，掌心相对，虎口向上。双掌与肩同宽；眼向前平视（图 源。

动作要领：（员 两臂平举肩放松，手指微屈；双肘松沉，有下坠之意。（圆 两臂放松，收腹敛臀，含胸拔背。

易犯错误：耸肩、挺肘，掌指用力。

动作方向：此动作身体向南方向。

技击含义：两臂准备向前平举时，双手掌指首先要微向下伸展，然后双臂微微外旋，转动虎口向上，拇指与食指在同一平面，以虎口为力点“ 运劲如抽丝 ”，带动双臂慢慢前举。腕与肩平时，要沉肩垂肘，舒腕展指，同时以“ 虚领顶劲 ”的意念，带动脚部产生的力量，而腿、而腰、而肩，将身体向上催起，最后力达掌指。此时的身形要达到尾闾中正、安舒，含胸拔背，呼吸要平稳、深长，神态要自然。要竖顶立腰，身体重心要在同一纵轴线上，以保持身体的稳固。明了力量的来源，才能体会到拳谚所云：“ 其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。”

动作 圆: 两臂屈肘挑掌，向内划弧收于胸前，掌心相对，指尖向上；眼向前平视（图 缘。

动作要领：（员 屈肘挑掌；双掌向内回收要成弧形。（圆 两小臂成八字形，两腋微撑开。（猿 呼吸自然，身体中正。

易犯错误：（员 两臂与身体过于夹紧。（圆 双掌直臂回收，掌指用力。

动作方向：此势动作身体向南方向。

技击含义：动作时，身体重心微下坐，双膝关节要微屈，同时，先沉肩、再垂肘，以双手拇指为力点，腕关节向内转动，带动双掌指，立圆弧形向上挑起，



图 源



图 缘

收于胸前，双腋要虚，不可紧夹身体。双掌心侧相对，双臂呈八字形。此时，身形要立身中正，含胸拔背，松腰沉髋，呼吸要平缓，精神提起，用双掌的动作将外力引化到自己的双脚化解，万不可用双臂的直线回抽把双掌收到体前，一定要用弧形动作过程破解外力的直线方向。而本身的力量要用意念贯注双小臂外侧。才能达到拳谚所云：“舍己从人，引进落空，四两拨千斤也。”

动作猿：两掌微向下；同时向左、右平圆划弧分开，再向前按出，掌指向上与鼻平，掌心侧向前；眼向前平视（图迹。

动作要领：（员 双臂屈肘撑圆，双掌虎口相对，掌心不可直对向前。（圆 双掌指与鼻平，双掌左右分开与肩同宽。（猿 呼吸自然，身体中正，达到尾闾中正、安舒。

易犯错误：（员 双臂僵直，掌心向前，身体前俯。（圆 双掌推出时，超过肩宽。

动作方向：此势动作身体向南方向。

技击含义：双臂微内旋，向下旋腕，翻转掌心侧向下。双手以人字形向两侧平分，掌心侧相对，松肩垂肘、虚腋，此时力贯双掌外侧，以转臂旋腕的动作继续将外力化解。然后，双掌再沿椭圆形路线向前展臂推出，双掌前推时要保持在肩宽的范围内。掌指向上，与鼻平，掌心侧相对，顺腕舒指，腕部不可向前坐腕用力，手指与肩要保持在圆活、自然的状态。同时身体重心随向前展臂前推动作，以“虚领顶劲”之意，脚生之力，将身体向上拔起。含胸拔背、坐腰，掌心内涵，意念贯注十指。才能达到拳谚所云：“劲起于脚跟，主宰于腰，形于手指，发于脊骨。”



图远

动作源：两腿微屈，同时双掌轻轻下按于两腿前外侧，掌心向下，掌指向前；眼向前平视（图苑）。

动作要领：（员）双臂微屈撑圆，两肩放松，收腹敛臀，含胸拔背。（圆）呼吸自然，身体直立，达到尾闾中正、安舒。

易犯错误：（员）折腕，双臂僵直，耸肩。（圆）身体中心过于下坐，产生身体前俯、后仰歪斜现象。

动作方向：此势动作身体向南方向。

技击含义：双臂内旋翻转掌心向下，按先松肩、再垂肘，然后落腕顺指的顺序，将双掌缓缓下落到两腿前外侧。定势时双臂要保持自然弧形，不可僵直用力，更不可僵腕张指。身体要安宜舒适，心情要平和。双手要有如在水中向下按漂浮物的感觉，欲有动中寓静，静中寓动之感。

但有许多练习者，在做此动练习时往往是将双臂回抽下落，孰不知此时本人已失去进攻和防卫的能力。所以讲太极拳的动作意识感觉不能断，久而久之才能达到拳谚所云：“始而意动，既而劲动，转接要一线串成。”

第 3 式　左掤势

动作员：接上势，身体向右转，右脚尖外转 90°，重心于右腿；左脚跟提起；右掌屈臂上提于胸前，掌指向前，虎口向上；左掌向右划弧于右腹前，翻转掌心侧向上，掌指向后；眼视右手方向（图愿）。

动作要领：（员）身体右转与右脚尖外展动作要协调一致，以腰的转动为主，转体方向以 90°为宜。（圆）左掌与右肘上下相对，呈抱球状。（猿）立身中正，松腰沉髋。

易犯错误：（员）身体前俯后仰、突臀。（圆）动作不协调，脱节。



图苑



图愿

动作方向：此势动作身体向西南方。

技击含义：身体向右转，在传统杨式太极拳的练习中是指以髋关节转向右前侧方 [illegible]度。使头部、躯干部位面向右前侧方，这样才能达到“肩与胯合”的要求，而不仅仅是腰部以上部位的扭动。随转身的动作，以右脚跟为轴，前脚掌微抬离地面，向右外撇转 [illegible]度，再全脚掌踏实，此种脚法在传统杨式太极拳中称为“碾步”。他不仅是身体转动时起到轴的作用，而且具有极强的杀伤力，即以脚的转动锁住对方的脚跟，再配合弓步的动作直接伤害对方的迎面骨。练习时强调膝关节与右脚跟在同一纵轴线上的转动，身体的转动也是围绕着身体纵轴而动。同时，松腰松髋将身体七成重心坐于右腿，左脚跟提起，前脚掌踏地，含有三成重心。如身体转动超过 [illegible]度，或偏离了身体纵轴方向，则容易产生身体向右倾倒的现象。

右臂外旋，转动掌心向左，虎口向前、向上提于胸前。松肩垂肘，顺腕舒指，掌指与肩保持弧形，意贯右小臂上侧，有向上顶起和向外撑扩的感觉。左臂外旋，翻转掌心向上、向右合抱于右臂下，意贯左臂外侧，有向下向外的撑力。同时双手中指都要有顺向、向前顶力的意念，动作才能饱满。此动在传统杨式太极拳中称为“合手”，即现在称谓“抱球”。传统杨式太极拳对“合手”的要求是极严格的，无论上面的手是掌心向下还是侧向内，都要做到左（右）手与右（左）肩相对，掌指与肩平。松肩垂肘、顺腕舒指，肘关节低于腕关节。掌与肩的距离一般要达到 [illegible]拳距离。下面的手与对侧腹部相对，肘关节要撑圆。掌与腹部的距离一般要在 [illegible]圆拳距离。身形要做到松腰沉髋，含胸拔背，双臂撑圆。这样才能力贯双臂，动作饱满。动作外形基本上是上手下肘，手肘相对，但又不可教条理解为上下掌心相对。“合手”动作在传统杨式太极拳动作中起着极其重要的衔接作用，因而也称为“太极手”，俗称“衔接手”。在练此势动作时如拳谚所云：“一动无有不动，一静无有不静，视动尤静，视静尤动，内固精神，外示安逸。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com