

嫡传

杨式太极拳教练法



文远泉
钟声清
傅声清
傅声清

编著



同济大学出版社

● 杨式太极拳传世精典巨作

杨式太极拳为传统太极拳之一，是由河北永年人杨禄禅（1799-1872）及其子杨健候（1839-1917）、其孙杨澄甫（1883-1936）等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。杨式太极拳拳架舒展简洁、身法中正、动作和顺、轻灵沉着兼而有之。其练法上由松入柔、刚柔相济、简易朴实，深受广大群众喜爱，故开展极为广泛。杨式太极拳拳架有高、中、低之分，可根据不同年龄、不同体质的需要，调整运动量，故其既适用于体力较好者锻炼体质，也可适用于体弱者作为疗病和保健之用。本书由原上海市武术协会副主席、中国武术百杰、杨式太极拳传人傅钟文及其子傅声远（国家武术八段），其孙傅清泉（国家武术六段）在多年教学实践基础上精心编著而成。在编写中对动作要领有许多新的补充，如在用法上增加了偏着。在教法及练法上有较详尽和创新的论述，如递增法、口诀法、错误纠正法等，并都在教学实践中多年试用，其效果非常显著。

本书适合太极拳爱好者学习之用，也可供大、中、小学及师范院校、体疗单位及群众性的训练班教师进行太极拳教学用。



- 三代精心传授杨公澄甫之太极拳术规矩准绳丝毫不爽
- 详述拳理拳法分解击技奥秘等太极拳精髓
- 教练双用科学健身修内练外攻防兼备修身养性

ISBN 7-5608-2201-0



9 787560 822013 >

定价：32.80元

嫡传杨式太极拳 教练法

傅钟文
傅声远 编著
傅清泉

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

嫡传杨式太极拳教练法/傅钟文等编著—上海: 同济大学出版社, 2000·10
ISBN 7-5608-2201-0

I. 嫡… II. 傅… III. 太极拳. 杨式 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第66623号

嫡传杨式太极拳教练法

作者 傅钟文 傅声远 傅清泉

责任编辑 黄旦丽 责任校对 徐春莲 装帧设计 李志云

出版
发行 同济大学出版社

(上海四平路1239号 邮编200092 电话021 65985622)

经销 全国各地新华书店

印刷 望亭电厂印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 18.75 插页: 12

字数 480000

版次 2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷

书号 ISBN 7-5608-2201-0/G·218

定价 32.80元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换



杨禄禅宗师(1799-1872)



杨健候祖师(1839-1917)



杨澄甫祖师(1883-1936)



傅钟文(1903-1994)



陈声远(1931-)



傅清泉(1971-)



年轻时期傅钟文



傅钟文拳架退步跨虎



上海市委副书记龚学平先生及市体委领导与傅氏父子合影



杨澄甫祖师与傅钟文合影



傅声远与师叔崔毅士先师及师叔牛春明先师合影



1934年傅钟文跟随杨澄甫祖师到广州市政府教拳



中年时期傅钟文



傅钟文与武打巨星李连杰



傅钟文与傅声
远推手



傅钟文教6岁的傅清泉



傅钟文教孙女傅峥嵘练剑



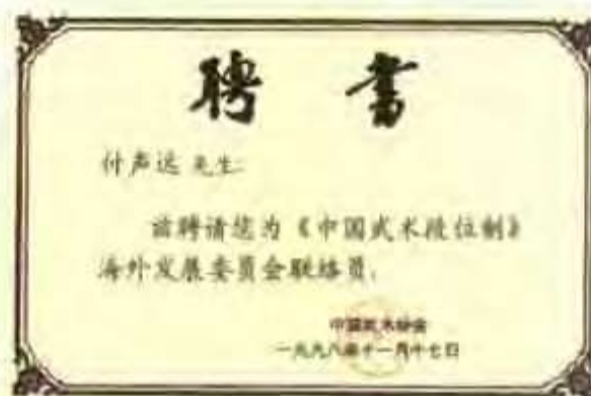
傅钟文与傅清泉合影于美国白宫



傅氏三代80年代中合影于上海



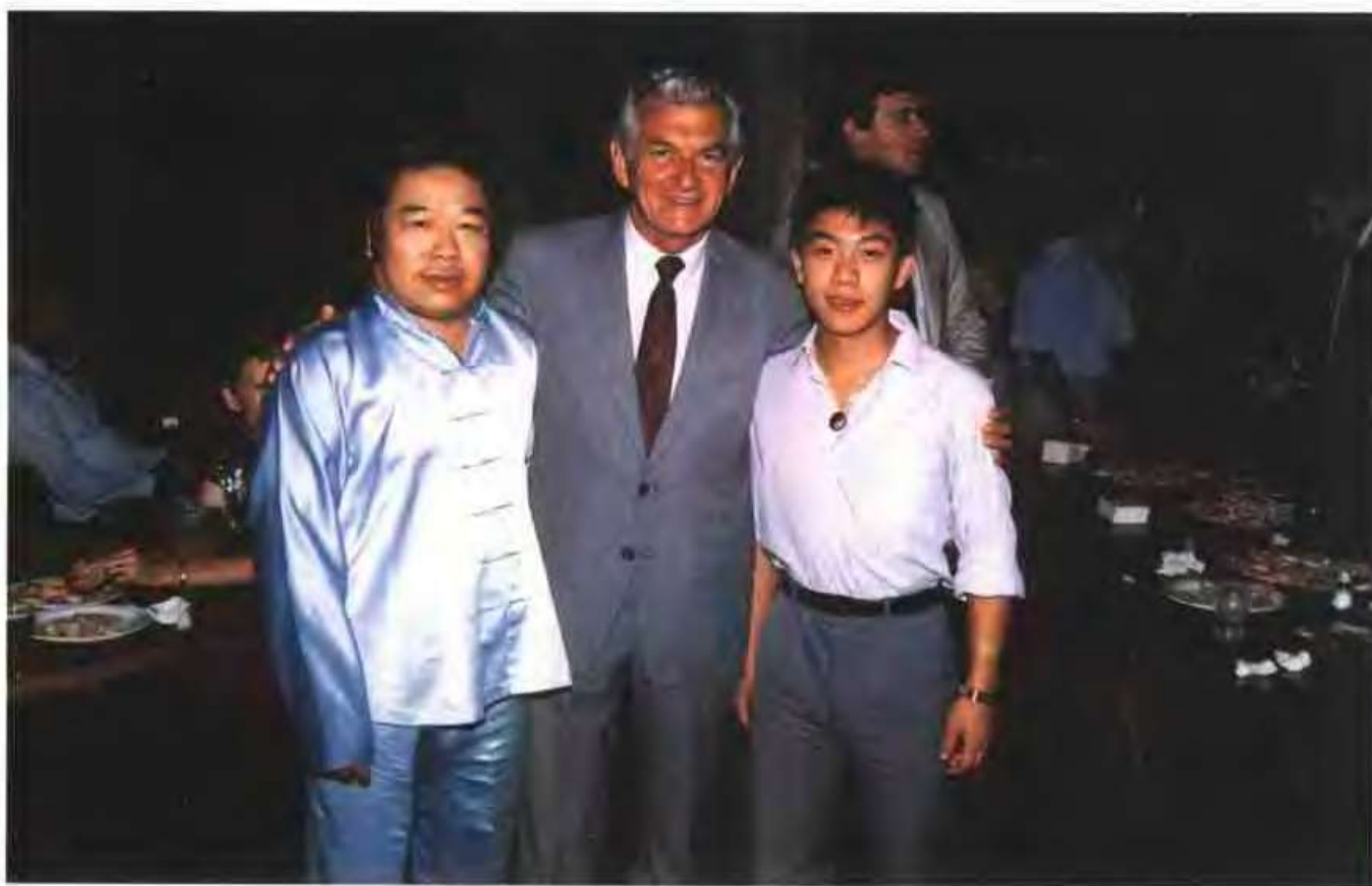
傅氏三代合影于傅清泉比赛获奖后



傅钟文与傅声远于80年代初在同济大学教授外国专家



傅钟文带领傅清泉于一九六八年访问日本



澳大利亚前总理霍克亲切会见傅氏父子



中华全国体育总会顾问徐才先生与傅声远合影



傅声远被授于中国武术八段



傅声远和美国学生



傅声远和德国学生



傅声远和泰国学生



太极刀



太极剑



傅声远在教世界武术太极拳冠军李晖女士

推手发劲



上海市副市长周慕尧先生亲切会见傅清泉



中国武术院院长李杰先生与傅声远、傅清泉父子合影



傅声远、傅清泉父子与澳大利亚学生



傅清泉教澳大利亚学生练拳

台山磐石電視大學



傅清泉在著名侨乡广东省台山市教拳合影



傅清泉在日本大阪教拳合影



傅清泉和日本太極拳友會會長三代正廣先生及
大學生合影



太极刀



傅清泉电视剧照



傅清泉与香港学生合影

永年傅钟文教授太极拳演示

GRAND MASTER FU ZHONG WEN OF YONG NIAN TAI CHI CHUAN FORM



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



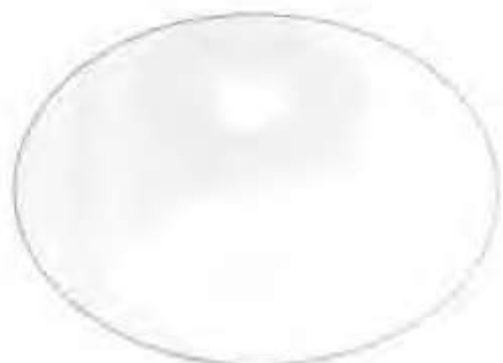
50



51



52



永年傅声远教授太极拳演示

GRAND MASTER FU SHENG YUAN OF YONG NIAN

TAI CHI CHUAN FORM

中国武术八段

8th DAN CHINA WUSHU



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56

太极拳好

那小平

一九七八年十一月六日

嫡傳楊式太極拳教練法

崇文尚武

庚辰新秋孫劍雲



傅君鍾文永年 楊澄甫師之晚戚得
師之傳授規矩準繩丝毫不爽故人
稱爲太極拳之正宗劍鋒永年太極
拳社教授學者不取報酬成就甚衆
今屈指載屬余書數語以爲紀念爰
揚光大舍 鍾文其誰耶 陳微明



序 一

赋予中华技击艺术的世界性 ——赞傅氏三代

傅声远大师是一代杨式太极宗师傅钟文之子。傅钟文师从杨式太极拳创始人杨禄禅之孙杨澄甫学习太极技艺，深得杨师之器重，着其陪伴不离左右并随时给予指导。日后，傅钟文大师成了一代宗师杨澄甫的著名高足。

傅声远大师年轻时汲取了杨式太极拳的精髓，并在其父的亲手教导下刻苦实践，太极技艺达到了炉火纯青的境界，成为杨式太极拳的第五代宗师和传人。傅清泉先生从小受到祖父和父亲的严格训练，少年时就作为专业运动员多次参加国内外比赛荣获冠军，成了太极世家的后起之秀。他们父子两人将这一技艺向海外推广，吸收了大量的学生和徒弟，把这伟大的中华文化财富传向了世界各国。由于傅大师的努力，越来越多的人逐渐理解并喜欢上了太极拳，世界各地的许多人都为有机会成为傅大师的弟子，向他学习太极拳技艺而感到欣喜。傅大师这种向世界传播中华技击艺术的奉献精神值得推崇和赞扬。

当前世界已进入信息时代，在这个充满无穷的信息且通讯高度发展的社会里，人们的观念正在发生巨大的变化，从某种意义上讲，现在世界已经变得越来越小，时间和距离已不成为交流的障碍，由此带动了全世界各地人们的文化交流，从而进一步推动了太极拳的传播。

中国武术现已成为世界人民共同的喜好。太极作为中国武术中最具文化内涵的技击艺术，由于它具有使人强身健体的功能而成为献给人类最有价值的“礼品”之一。它特别适宜中老年人和工作特别繁忙的人，其中包括大量的脑力工作者。可以肯定地说，所有练习太极拳的人们，都可以从中得到益处。

《嫡传杨式太极拳教练法》的出版能更深层次地为太极拳爱好者提供教学和练习的经验与方法。本书对每个动作都有详尽的介绍，这在太极拳类书中也是罕见的。它势必成为太极拳爱好者的良师益友。

傅声远大师(中国武术八段)与其子傅清泉(中国武术六段)已经有效地向世界

DICHUAN YANGSHITAIJIQUANJIAOLIANFA



杨式太极拳教练法

传播了太极拳技艺，希望他们的事业取得巨大的成功！并继续向世界各国人民推广太极这一中华文化瑰宝，使之在全世界发扬光大！

徐才

2000年9月

序一者系

中华全国体育总会顾问

亚洲武术联合会名誉主席

序 二

太极之精义

中国功夫历史悠久，素有“南尊武当，北崇少林”之誉。而今盛行于世界各地、备受人们喜爱的中华武术莫过于太极拳法。当前中央政府倡导全民健身服务社会之际，欣闻师侄清泉有一部三代真传之作——《嫡传杨式太极拳教练法》即将问世，受声远仁兄之托，为清泉师侄新著作序，以表欣慰祝贺之意。

太极拳术宋代时由湖北省武当山张三丰真人所创，至今已有数百年。武当山乃中国著名的道教圣地和风景名胜区。悠久的历史积淀孕育了闻名天下的武当派武功，尤以太极拳功夫享誉海内外。武当武功历代收徒极其严格，清代武当武功由教内传入民间，遂形成了南宗以张松溪为代表，北宗以王宗岳为代表的内家太极拳体系。太极功夫在流传过程中又发展出多个流派，形成一个极其丰富的太极功夫文化艺术宝藏。而在世界各地传播太极功夫，功勋卓著者莫过于一代宗师傅钟文老先生。

傅老与我有过忘年之交，故吾对傅老高风亮节之品质、虚怀若谷之风范、炉火纯青之技艺、威振武林之雄风感受颇多。民国时期，各门派的交手时有发生，由于傅老之拳艺从北方到南方广为传播，挑战者也很多。许多拳家、名手在过招之即，刚一搭手即被抛出丈外，对太极松沉圆活之功夫深感莫名其妙，同时又被傅老高尚之武德所感动，拜其门下者不乏其人。新中国成立后，傅老受到国家的关怀和嘉勉，并获得很高荣誉。

清泉乃傅老亲传之嫡孙，受家祖辈之教导，自幼随其父（著名武术家、世界永年太极拳联盟主席傅声远先生）习武，并长期随爷爷傅钟文参加各地武术盛会，少年时即获得全国太极拳冠军，可谓将门虎子。由于清泉天资聪颖、刻苦勤奋，现在到了而立之年，更加显得意气风发，真是长江后浪推前浪啊！清泉铭记祖父之遗愿，不辞劳苦地奔波于海内外传授太极功夫，而今也是桃李满天下。他所传授的学生中有许多在各地的赛事中荣获大奖，中央电视台还为其拍摄了专题教学片。

DICHUANYANGSHITAIJIQUANJIAOLIANFA



杨式太极拳教练法

《嫡传杨式太极拳教练法》的问世，不论从拳论还是拳架，均让人感到耳目一新，不失大家风范，对于专业武术者亦或业余武术爱好者均有较高的参考和收藏价值，必将成为一部跨世纪的名著。如果傅钟文老先生在天有灵，也一定会倍感欣慰，安息九泉。我们怀念一代宗师傅钟文，更期望清泉整理出系列著作，让更多的人学习传统杨式太极拳的真功夫。吾作为武当派教内拳宗的传人，因久居山野之中，草草数语不能尽览书中之精义，还望武林同仁明鉴，是为序。

序二者系

洞天真人 游玄德

2000年元月

前 言

在新世纪即将来临之际，我国正处于政治、经济、文化发展蒸蒸日上，全国各族人民安居乐业的大好历史时期，广大人民群众在物质需求基本满足后迫切希望掌握一种科学简便的健身方法以保持身心健康。同时，一个国家的繁荣昌盛离不开国民素质的提高，包括身体素质和心理素质的提高。全民健身运动的目的在于使最大多数国民拥有强壮的体魄和健全的心智，而最理想的群众性的健身方法莫过于练太极拳。邓小平同志对太极拳有过高度评价，并题词“太极拳好！”，这充分体现了党和国家领导人长期以来对全民健身和传统武本的重视。

太极拳作为一门运动科学和形体艺术，是我国优秀传统武术文化的代表，是中华民族对全世界的一大贡献。它既可强身健体、安神养脑，又可修身养性、陶冶情操，还包含了丰富的文化底蕴和哲学内涵。太极拳真正做到了雅俗共赏、老幼皆宜，长期以来深受人民群众的喜爱，并且已推广传播到世界各地。太极拳在传播的过程中发展、派生出多种流派，其中杨式太极拳一直是流传最广，解放后被国家体委作为基础，改编竞赛套路次数最多的太极拳流派。

我的祖父从9岁起，跟随杨式太极拳第三代传人杨澄甫祖师学拳，直至1994年91岁高龄逝世，将毕生的精力都致力于杨式太极拳的发展与传播事业，赢得了国内外太极拳爱好者的广泛尊重和爱戴。父亲也是9岁起跟随祖父学拳，解放前就协助祖父推广杨式太极拳。新中国成立后作为专业武术教练从教30余年。退休后他又应邀赴澳大利亚、欧美许多国家传播杨式太极拳，现在虽已古稀之年，但仍然不辞劳苦地奔波于世界各地，把正宗的杨式太极拳介绍到国外，让更多的外国友人了解和喜欢中国的太极功夫，为增进我国与各国之间的友好往来，树立我国在国际上的良好形象作出了贡献。我6岁起，随祖父和父亲练拳，从小就接受了正规的武术训练。80年代我成为了专业武术运动员，曾多次代表上海队和国家队参加国内外武术大赛并取得佳绩。之后我也在国内外教拳多年，形成一套具有鲜明特色的教拳方法。我们祖孙三代十分愿意毫无保留地将家传的正宗杨式太极拳更好、更清晰、更准确地奉献给社会，不辜负广大太极拳爱

DICHUANYANGSHITAIJIQUANJIAOLIANFA



杨式太极拳教练法

好者对我们的殷切期望。这一愿望在很大程度上促成了这本《嫡传杨式太极拳教练法》的出版。

这本书主要以祖父和父亲的前作《杨式太极拳教法练法》(傅钟文、傅声远编著,姚明华执笔。上海:同济大学出版社,1989年第1版)为蓝本,融合祖父和父亲几十年练拳的心得和教拳的经验,并以本人20余年练拳和教拳的切身体会撰写而成。它是我们祖孙三代人对太极拳的悟、练和教的全面总结,是凝聚了三代人智慧和心血的最新结晶。在多年的教拳过程中,我们清楚地意识到仅靠几个人的努力远远不能满足广大太极拳爱好者学习正宗太极功夫的愿望,这就需要更多的人参与到太极拳的练与教的过程中来,参与到太极拳的发展和传播事业中来,所以我们精心整理和总结了三代人教拳的方法、技巧和经验,为有志于太极拳发展和传播事业的所有人提供切实有效的帮助。另外,在教拳过程中,我们发现人们普遍忽视了太极拳的技击作用,许多谬误和偏差由此产生。其实太极拳原本就是一种技击武术,只有了解太极拳每一招式的正确用法,才能从根本上理解太极拳的要旨,准确掌握每个动作的要领,达到更好的健身目的。所以,本书的另外一个显著特点是注重讲解太极拳的技击用法,这样也更能引起年轻人的学习兴趣。

21世纪是科学技术迅猛发展的新世纪,传统的优秀文化如何适应和跟上这种变化,并获得进一步发展是一个严肃的课题,太极拳的发展和传播事业同样面临着这一挑战;另一方面,现代工业和文明带给人们更多便利和更丰富物质的同时,对人们的身体和心理素质提出更高的要求。如何在日益快速的社会生活和激烈的生存竞争中保持身心健康,已经成为现代人必须认真面对的一个现实问题,而太极拳在这方面无疑具有许多独特的功能。

作为练武之人,我深感太极拳的博大精深,唯有身体力行才能体会。科学无疆界,太极拳仍然在不断的发展中,本书虽然历经三代人的补充和完善,仍难免有疏漏和不足之处。在新世纪开始之际,我希望与从事和关心太极拳发展、传播事业的广大拳友、各界朋友共同切磋,共同努力,使太极拳更上一层楼,为人类带来更多的福祉。

最后,希望本书的出版能够帮助更多的人从太极拳中受益,领略太极拳的无穷魅力。祝愿人类在21世纪生活得更加健康和幸福!

傅清泉

2000年8月1日

目 录

序一	徐 才
序二	游玄德
前言	傅清泉
第一章 杨式太极拳简史	(1)
第二章 杨式太极拳动作教法练法详析	(7)
第一势 预备式	(8)
第二势 起势	(10)
第三势 揽雀尾	(14)
第四势 单鞭	(33)
第五势 提手上势	(39)
第六势 白鹤亮翅	(44)
第七势 左搂膝拗步	(50)
第八势 手挥琵琶	(55)
第九势 左右搂膝拗步	(60)
第十势 手挥琵琶	(65)
第十一势 左搂膝拗步	(66)
第十二势 进步搬拦捶	(66)
第十三势 如封似闭	(72)
第十四势 十字手	(76)
第十五势 抱虎归山	(79)
第十六势 肘底看捶	(84)
第十七势 左右倒撵猴	(91)
第十八势 斜飞式	(97)
第十九势 提手上势	(102)
第二十势 白鹤亮翅	(103)



第二十一势 左搂膝拗步	(104)
第二十二势 海底针	(105)
第二十三势 扇通背	(109)
第二十四势 转身撇身捶	(113)
第二十五势 进步搬拦捶	(119)
第二十六势 上步揽雀尾	(120)
第二十七势 单鞭	(122)
第二十八势 云手	(123)
第二十九势 单鞭	(132)
第三十势 高探马	(133)
第三十一势 左右分脚	(137)
第三十二势 转身蹬脚	(144)
第三十三势 左右搂膝拗步	(147)
第三十四势 进步栽捶	(149)
第三十五势 翻身撇身捶	(151)
第三十六势 进步搬拦捶	(153)
第三十七势 右蹬脚	(154)
第三十八势 左打虎式	(157)
第三十九势 右打虎式	(161)
第四十势 回身右蹬脚	(162)
第四十一势 双峰贯耳	(164)
第四十二势 左蹬脚	(167)
第四十三势 转身右蹬脚	(168)
第四十四势 进步搬拦捶	(170)
第四十五势 如封似闭	(171)
第四十六势 十字手	(173)
第四十七势 抱虎归山	(173)
第四十八势 斜单鞭	(175)
第四十九势 左右野马分鬃	(176)
第五十势 揽雀尾	(180)
第五十一势 单鞭	(182)

第五十二势 玉女穿梭	(183)
第五十三势 揽雀尾	(191)
第五十四势 单鞭	(194)
第五十五势 云手	(195)
第五十六势 单鞭	(197)
第五十七势 下势	(198)
第五十八势 金鸡独立	(201)
第五十九势 左右倒撵猴	(205)
第六十势 斜飞势	(207)
第六十一势 提手上势	(207)
第六十二势 白鹤亮翅	(208)
第六十三势 左搂膝拗步	(209)
第六十四势 海底针	(210)
第六十五势 扇通背	(211)
第六十六势 转身白蛇吐信	(211)
第六十七势 进步搬拦捶	(213)
第六十八势 上步揽雀尾	(214)
第六十九势 单鞭	(215)
第七十势 云手	(216)
第七十一势 单鞭	(218)
第七十二势 高探马带穿掌	(219)
第七十三势 十字腿	(222)
第七十四势 进步指裆捶	(225)
第七十五势 上步揽雀尾	(227)
第七十六势 单鞭	(229)
第七十七势 下势	(230)
第七十八势 上步七星	(230)
第七十九势 退步跨虎	(233)
第八十势 转身摆莲	(236)
第八十一势 弯弓射虎	(243)
第八十二势 进步搬拦捶	(248)



第八十三势 如封似闭	(250)
第八十四势 十字手	(251)
第八十五势 收势	(251)
杨式太极拳走势动作路线图	(253)
第三章 推手	(254)
第一节 定步推手	(254)
第二节 活步推手	(255)
第三节 五式推手	(258)
第四节 大摆	(259)
第四章 太极拳名家重要著述	(266)
一、太极拳之练习谈 (杨澄甫)	(266)
二、太极拳说十要 (杨澄甫)	(268)
三、太极拳论 (王宗岳)	(269)
四、十三势歌	(270)
五、十三势行功心介 (武禹襄)	(270)
六、太极拳论 (武禹襄)	(271)
七、打手歌 (王宗岳)	(271)
八、略谈练太极拳 (傅钟文)	(271)
九、太极拳理论研究是一个重要课题 (傅钟文)	(273)
十、练太极拳之要领与禁忌 (傅钟文)	(275)
十一、关于太极拳的医疗功效 (傅钟文)	(276)
十二、论杨式太极拳练习法 (傅声远)	(277)
十三、杨式太极拳练习要点 (傅声远)	(278)
跋一 (奚桂忠)	(280)
跋二 (黄建成)	(282)

第一章 杨式太极拳简史

杨式太极拳起源于19世纪中叶（清道光年间），至今不过150年左右，但杨式太极拳已在世界各地广泛流传，成为亿万人民强身健体的好方法。

杨式太极拳的创始人杨福魁（1799~1872），字禄禅，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，杨禄禅从小就学练少林拳。农闲时，他常在县城西大街一家粮食店打短工。有一天，一个恶棍闯进粮食店隔壁的太和堂药店，欺侮药店掌柜陈德瑚不是本地人，硬要廉价购买珍贵药材，一边骂、一边要挥拳动武，只见陈德瑚把手一举，那恶棍随即跌到街上。杨禄禅一见十分惊奇，过几天就向陈德瑚讨教拳术。陈德瑚起先总是食糊推辞，后来见杨禄禅为人忠厚、满腔热忱，才向杨禄禅介绍说，本人是河南怀庆府温县陈家沟人，那儿有很多人学练太极拳，也叫沾绵拳。我的师父是同族的陈长兴，他的拳术才是天下第一。杨禄禅听到这个消息十分高兴，即托陈德瑚介绍到河南陈家沟拜了陈长兴为师。

杨禄禅在陈长兴的指导下，不分寒暑刻苦磨练。六年以后，他带着出众的拳术，回到家乡。当时永年县学拳的人很多，其中有个颇负盛名的人扬言：禄禅学艺回来了，我要请教一番。后来双方比试了一下，杨禄禅被对方击败。但杨禄禅不甘失败，发奋再往陈家沟学艺，又刻苦学了六年。当他再次回到家乡时，正好过年，附近的邻居借贺年之际，与杨禄禅较量，都没人能胜他，大家都说老禄这次真学到本事了。但当地一个姓武的官宦人家，有一位曾和陈家沟人有亲戚关系，也学了各种拳术。他听说杨禄禅回家，提出要比试一下，结果不分胜败。杨禄禅觉得自己还是不行，于是三进陈家沟，随陈长兴又学了三年。杨禄禅为学太极拳之真传，三进陈家沟的精神深深感动了陈长兴。陈长兴在暗暗试探并考验了杨禄禅的学艺意志和为人品质之后，终于将他的一身真功夫教给了杨禄禅。又过了两年，陈长兴对杨禄禅说，你可以回去了，这次回去可没人敢招惹你了。杨禄禅一回到家乡，人们都来看他与别人交手，不知怎么的，只见他一拱手，就把对手拱到身后去了。于是，大家都说杨禄禅真的把货办来了（意即学到了真功夫）。



杨禄禅三进陈家沟学拳18年，学到了陈长兴的真功夫后并不满足，自己又不断地钻研和苦练，终于达到了出神入化的地步，成为当地的著名人物。

不久，杨禄禅应远房亲戚武汝清的邀请去北京教拳。武汝清是清道光进士，当时任刑部员外郎。在北京城里，杨禄禅先是随武汝清到富豪张某的公馆做客。张某先开小店，绰号“小铺张”，后暴发致富。张公馆就是他们官绅富豪寻欢作乐的场所，那里还雇有武术教师数人，教一班富家子弟学武练拳。在初次会面的宴席上，小铺张见杨禄禅身材瘦小，便有些看不起，把杨禄禅排在一班彪形大汉的武师之后。席间，小铺张问道：“杨先生，你的绵拳能不能打人？”杨禄禅说：“我这绵拳除了铜人、铁人、石头人不能打，父母生的有血有肉的都能打。”小铺张又说：“那么，你能不能与在座各位比试一下呢？”杨禄禅说：“好，我就和各位师傅亲热亲热（意即过过招）。”于是，在座的人都到了园子里。比武开始时，一个拳师气势汹汹直奔杨禄禅而来，只见杨禄禅略一举手，那个拳师就即刻跌到几丈远的地方。另一个拳师一见，便说“他不行，我来！”又打了过来，也不过一招，就见跌了出去，其余的拳师就不敢再比了。小铺张一见大惊，马上吩咐重新用银器摆酒席，要请杨禄禅坐上首。但杨禄禅见主人前后态度判若两人，很不以为然，于是愤然离席，扬长而去。

杨禄禅在张家比武一事传开以后，不断有人慕名而来，要与他比试较量，但都败在他的手下。于是，北京城内提起杨禄禅，都称他为“杨无敌”。后来，武汝清介绍了不少王孙公子随杨禄禅学习太极拳，使太极拳这一拳种在北京城内广为流传，而当时官宦人家也以能请到杨禄禅为荣。就这样，杨禄禅带着他的两个儿子杨班侯（1837~1892）和杨健侯（1839~1917）长期住在端王府中教拳，直到晚年才回到家乡。

杨班侯是杨禄禅的第二个儿子，自幼即随父学武，练就一身好功夫。他虽然脾气急躁，但性格刚直不阿。有一次，北京来了个打过七省擂台、人称“万斤力”的拳师，声称要与杨禄禅比个高低。杨家父子得知这个消息后，杨禄禅认为不必理睬，而杨班侯却对父亲说：“我们开的店里有货，人家来买，你怎么能不卖呢？（意即我们有的是真功夫，怎么不能和别人较量呢）”于是杨班侯一人去与“万斤力”约定在西四牌楼比试功夫，并立下生死文书。到了那天，“万斤力”以其发达的肌肉赢得了观众的喝彩，同时人们也为书生一样瘦小的杨班侯担忧。比赛开始时只见“万斤力”一拳扑来，杨班侯一闪身躲开，但当“万斤力”再次进击向杨班侯面部袭来时，只听杨班侯一声喊，大家还没看清，“万斤力”已被踢出数丈外，而且被杨班侯一个分脚踢在裆中，当场身亡。而当人们还在赞叹不已时，杨班侯已从容不迫地回端王府了。

第一章 杨式太极拳简史

杨禄禅的第三个儿子杨健侯，拳术刚柔并济，特别善于使巧劲，对刀、剑和枪等也极为钻研。他性格温和，在比赛和练武时，对任何人都不轻视，所以每次比赛他都能取胜。

杨家的第三代学武者有杨班侯的儿子杨凌霄，字兆鹏，跟杨班侯的徒弟陈秀峰学艺，后来又随堂兄杨澄甫学拳，而后在浙江绍兴和广西等地教拳。杨健侯的长子杨兆熊，号少侯，自幼学拳，以散手为最优，动作迅速，拳架沉着，一生坚持锻炼。而杨健侯的第三个儿子杨兆清，号澄甫，聪敏过人，深得父亲杨健侯的亲授，艺精技高，终于成为杨式太极拳的一代宗师。

杨澄甫(1883~1936)在父亲的教诲下，一直在北京埋头学艺。直到杨健侯逝世后，他才应邀南下，先后在武汉、南京等地教拳。1928年，他应张之江邀请在南京任教于中央国术馆，后来又应张静江邀请到杭州任浙江省国术馆教务长。杨澄甫1930年定居上海，出版了《太极拳体用全书》，1932年又应陈济棠和李宗仁之邀去广州教拳，两年后才回到上海。

杨澄甫在杭州任浙江省国术馆教务长时，馆中有一练太乙拳的拳师高守吾一贯轻视杨家太极拳，经常对杨澄甫出言不逊。一日，杨澄甫忍无可忍，与高守吾争执口角，高守吾持长枪要与杨澄甫较量，杨澄甫执长枪只轻轻一扣，高守吾的枪即脱手而出，飞落在地上，高守吾一见傻了眼，顿时羞愧得无地自容。

杨澄甫性情温和，拳术绵里藏针、刚柔相济，具有放得开、收得拢，舒展大方的特点，所以为许多人所欣赏和仿效。杨禄禅虽然是陈长兴的传人，但他并不墨守成规，又在陈式老架太极拳的基础上作了发展，使之更合理化、大众化，并使之老少皆宜，都能练习，当时人称“杨式太极拳”。杨家太极拳经过杨禄禅及其子两代人的不断切磋、改进，直到孙子杨澄甫的手里才正式定谱，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。

也正是由于杨家三代人的努力，才使太极拳这一传统的拳种得到推广、发展和广泛流传，并使太极拳有了丰富多彩的流派：如杨禄禅所传武汝清胞弟武禹襄，创编了武式太极拳；武禹襄传外甥李亦畬再传郝为真，又创郝式太极拳；郝为真又传孙禄堂，创孙式太极拳；杨班侯所传全佑，全佑又传其子吴鉴泉，创吴式太极拳。因此，可以这样说，杨式太极拳是武式、郝式、孙式和吴式太极拳之根。1956年国家体委又采取流传面最广的杨式太极拳创编了一套简化太极拳，当时采用的拳谱拳照等资料就是由傅钟文提供的。此后的八十八式太极拳、四十八式太极拳等，都是国家体委根据杨式太极拳整理创编的，正如武术史学家唐豪先生所说：“杨式太极拳和推手作出的贡献最多，开展面最广。”



在杨式太极拳发展的150年里，杨禄禅传授了杨班侯、杨健侯、王兰亭、武禹襄等人，杨班侯传授了万春、凌山、全佑、侯得山、陈秀峰、张信义、李莲芳、张印堂、教莲堂、纪老福等人，杨健侯传授了杨少侯、杨澄甫、许禹生、刘胜魁、张义等人，杨少侯传授了刘希哲、徐岱山、田兆麟、尤志学等人。杨家三代致力于太极拳的推广和流传，桃李满天下，尤其以杨澄甫的传人最多。除了他的儿子杨振铭、杨振基、杨振铎、杨振国之外，还传授了拜门弟子陈月坡、阎仲魁、尤志学、崔毅士、王旭东、牛春明、李椿年、王景星、张庆林、郭子荣、陈微明、姜廷宣、刘东汉、张钦林、傅钟文、武汇川、田兆麟、董英杰、褚桂亭、郑曼青等人。

傅钟文、傅声远、傅清泉一家三代都致力于太极拳的发展和传播事业。祖父傅钟文先生(1903~1994)为著名的太极拳之乡河北永年县人氏，9岁起开始学习杨式太极拳，14岁到上海后长期跟随一代太极宗师杨澄甫学拳。他敬重师父，勤奋刻苦，加之他与杨师傅的侄外甥女结亲，深得杨师傅的信任和真传。太极名家陈微明先生称他为“太极拳之正宗。”杨澄甫在广州、南京、芜湖等地授拳时，傅钟文都作现场示范，并代杨澄甫出场比武，连连取得胜利。为了发扬光大太极拳，提倡民间传统武术以振奋民心，强身救国，傅钟文在蕢延芳、马公愚、黄警顽等先生的大力帮助下，于1944年10月1日创建上海永年太极拳社。新中国成立后，傅钟文积极参加各种太极拳的社会活动，1956年在北京担任全国十二省市武术比赛裁判员，工作期间得到国务院副总理贺龙同志的亲切接见和鼓励；1958年成为上海市武术队首批教练员之一，为培养上海市的武术运动员作出了很大的贡献，并且带领武术队在全国武术比赛中每次都取得了优异的成绩。1972年同济大学邀请傅钟文和傅声远去教授杨式太极拳，并会同上海体育科研所、上海高血压研究所、华山医院等科研单位，对杨式太极拳的保健、治病功能进行了科学测试。研究证明，杨式太极拳锻炼辅以药物治疗是健身防病和治疗高血压、冠心病、关节炎、肠胃病及神经衰弱等慢性病的有效方法，并能改善人的心肺功能，增强体力，使锻炼者精力充沛，学习和工作效率提高。这一科研成果引起国家体委的重视，并得到了国际上的关注，日本、德国、泰国等都有人来了解这一科研成果。“文革”期间傅钟文先生受到迫害，1979年恢复名誉并被推选为上海市政协副主席。在晚年时，他仍然频繁参加太极拳的社会活动。1984年被评为“全国太极拳十三名家”；1991~1993年间协助组织并带队参加第一、第二届中国永年国际太极拳联谊会；1994年以91岁高龄应邀访问美国，受到热烈欢迎，并曾先后赴新加坡、日本、澳大利亚、德国、意大利、瑞士等国访问教学，有力地推动了太极拳在世界范围内的传播。1994年9月25日，

傅钟文先生不幸病逝于上海，享年91岁。

傅声远先生(1931~)深得父亲的真传，是一位在国内外享有较高威望的太极拳太师。傅声远先生9岁起随父学拳，解放前就助父推广杨式太极拳。新中国成立后他参加了上海体育干部进修班，成为上海市体校首任武术教练，曾应邀到同济、复旦等高校授拳。“文革”期间曾下放到工厂劳动，之后回到高校继续从事武术体育教学，直至退休。80年代中，他应澳大利亚太极拳爱好者及有关人士的邀请，远渡重洋，在欧、美、澳多个国家传授杨式太极拳，后定居澳大利亚。目前他虽已古稀之年，但仍然不遗余力地为太极拳事业的发展而努力。现在，傅声远先生主要立足澳大利亚，面向欧美各国推广杨式太极拳。1995年，鉴于太极拳在世界范围内的迅速开展，成立50周年的上海永年太极拳社已经完成了它的历史使命，傅声远先生在上海永年太极拳社的基础上创建了世界永年太极拳联盟，并担任主席；1998年获得了中国武术八段，同年由于他在国际上为中国武术的普及与发展所作出的贡献，中国武术协会授予他“武术推广奖”。

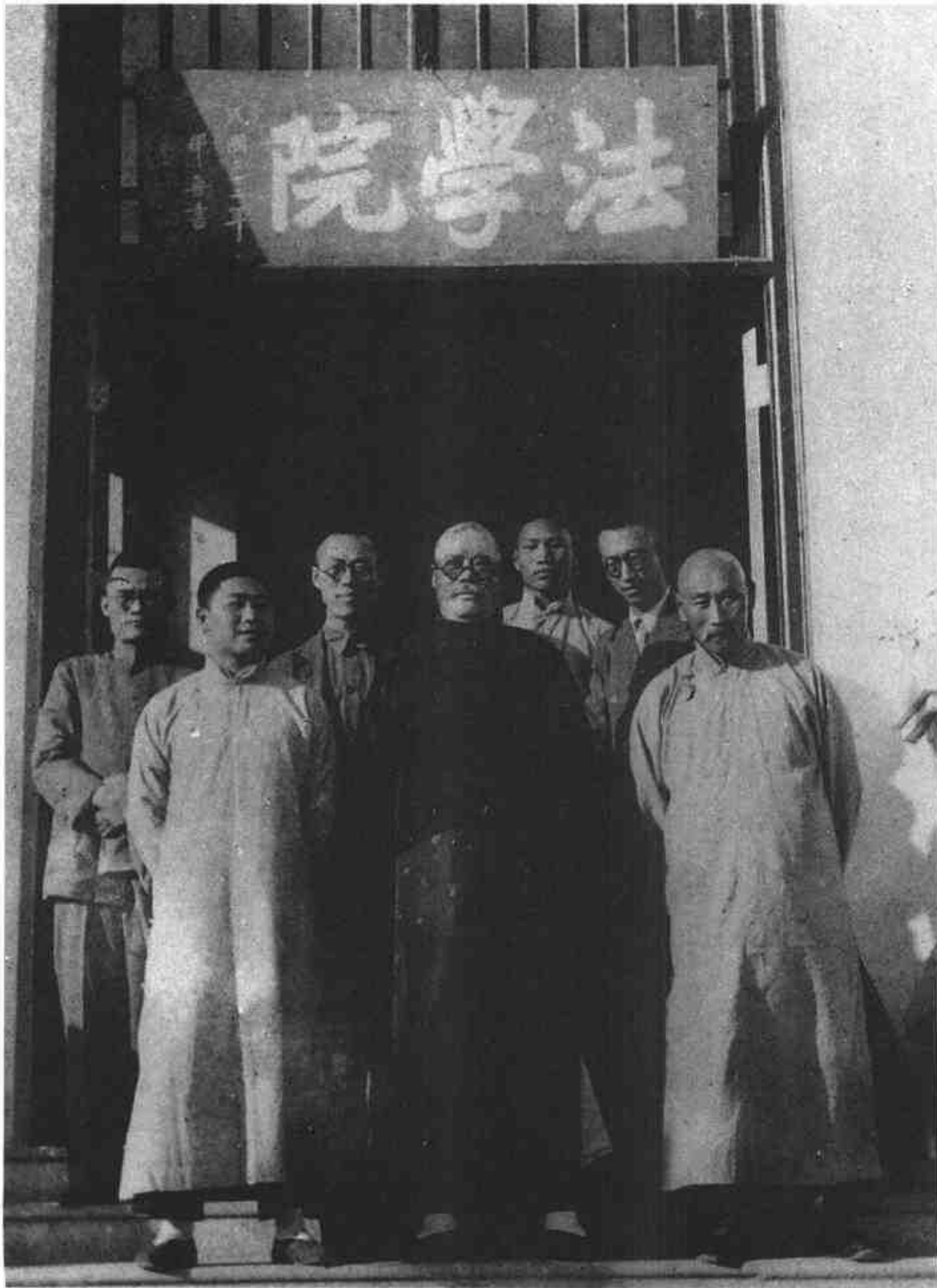
傅清泉先生(1971~)6岁起随祖父和父亲练拳，从小就接受了正规的武术训练。80年代他成为专业武术运动员，1985~1987年连续三届获得上海市杨式太极拳冠军；1988年在全国太极拳剑比赛中获得太极剑冠军，杨式太极拳亚军；1989年代表国家队参加中日太极拳比赛，获得杨式太极拳冠军。同年随父移居澳大利亚，创办傅声远国际太极拳学院，1995年起担任世界永年太极拳联盟副主席。因祖父去世，傅清泉先生于1997年起放弃了国外优越的生活条件和高额的报酬，回国内继续祖父未尽的太极拳事业。1998年获得中国武术六段。现在立足国内，面向新加坡、马来西亚、日本等东南亚国家推广杨式太极拳。

傅清泉先生的太极拳动作规范、轻灵自然、形神兼备、富有美感，深悟太极拳之精髓，有“太极少帅”的美誉。他不仅拳艺超群，而且有一套具有鲜明特色的教拳方法。在教学中特别善于将太极拳的理论和实践相结合，条理清晰、形象生动、妙趣横生，使人们能轻松愉快地进入太极拳的太门。他秉承家训、乐观豁达、释疑解惑、机敏练达，体现了新一代太极名家的风范。他在国内及澳大利亚、日本等国家授拳多年，均获得极大成功。1999年中央电视台播放了他讲演的杨式太极拳、剑、刀、推手的系列教学片，反响热烈。从傅清泉先生的身上，我们看到了太极拳事业在21世纪蓬勃发展的美好前景。

纵观杨式太极拳的发展历史，其流传之快之广是前所未有的。这说明了杨式太极拳的确是一种预防疾病、增进健康的好方法，是人民群众喜爱而极富有生命力的体育形式。可以相信，在广大太极拳爱好者的共同努力和不断交流之



后，杨式太极拳一定会成为国际性的体育项目，为世界各国人民的体育文化作出更大的贡献。



杨澄甫(中)和傅钟文(前排左一)等
一九三二年摄于广州。

第二章 杨式太极拳动作 教法练法详析

杨式太极拳图解说明

1. 本书第二章动作要领部分刊有的动作照片均采用傅清泉的拳照。

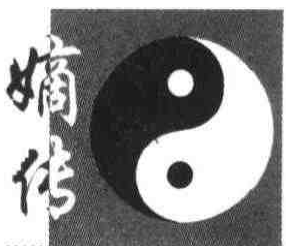
2. 为了便于读者看图查对姿势的方向，把书中图照的动作方向定为：面向读者等于向南，背向读者等于向北，面向读者右手等于向西，面向读者左手等于向东。在熟练后，或场地不允许时可任选开始方向，不必从面南站立开始。

3. 为了帮助读者了解动作的手脚移动全过程，以及手脚与身躯的配合，本书增加了图照，以使整个动作各阶段手脚的移动路线和配合更加清楚。

4. 有的动作图照为了求得连贯，常会形成图照背对或侧对读者，为之，本书增加了正面图、侧面图，作练拳时参考。

5. 有些较复杂的动作，其动作过程不易搞清的，本书增加了图照，以帮助理解。

重复动作，使学者能了解相同动作在前后不同衔接时的动作过程。例如，揽雀尾，有左棚和无左棚的不同衔接，左搂膝拗步接进步搬拦捶和翻身撇身捶，接进步搬拦捶时有重心后移，左手下沉，右拳前伸的过渡动作和没有这个过渡动作



的不同，等等，使学者在锻炼时能体会到同一动作（势）时，在衔接不同动作（势）时，其衔接是各不相同的。

第一势 预备式

一、动作过程

身体自然站立，两足距离同肩宽，两足尖朝前（平行），两臂自然下垂，沉肩垂肘。头要正直，意识上要有顶劲。两眼向前平视（以面向南站立开始为准），松静自然（见图1）。

二、要领

1. 要“虚领顶劲”，“含胸拔背”，“尾闾中正”、“气沉丹田”，全身放松。

2. 要两臂放松自然下垂，肩关节放松，手指自然微屈。

3. 身体重心平均落在两足上，做到“立身中正安舒”。

4. 心要静，思想要集中。

三、要求

1. 身体端正自然，不能挺胸、凸肚、低头、前倾、弓背、突臀，自头顶到尾骨要垂直，全身放松自然，无一处紧张。

2. 头顶上的百会穴轻轻向上提（头顶上好像有一条绳子悬着往上提），使头部自然垂直，防止前倾后仰，左右歪斜，顶劲要若有若无，不可硬往上顶。

3. 口唇自然闭合，舌尖轻轻上卷，轻抵上颚。自然呼吸，逐渐要求能做到腹式呼吸。眼光平视远看，心神专一。

4. 下身稳重，上身轻灵。

四、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：抬头、低头、头斜、颈部肌肉紧



图1

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

张等。主要是因为颈部过分用力或用力不当，眼看上、下或斜方。纠正：①颈部放松自然。②眼应平视。③下颌微向内收。

2. 错误：挺胸。主要是因为不够放松，肩部紧张向后和采用胸式呼吸的原因，不含胸在技击上不易化解。从健身方面讲，挺胸会使上体僵直，呼吸肌活动受限。纠正：①两肩放松微向前合，两臂自然下垂。②进行自然呼吸。

3. 错误：凹胸。主要是因为过分追求含胸。纠正：两肩不要过多向前，也不要凸腹。

4. 错误：驼背。主要因为“拔背”不当。这会不利于“卷劲”和“放劲”。纠正：背部中间最高位置的第一到第四胸椎骨，意识上鼓起上提，略向后上方拉起，而不是故意驼背。

5. 错误：外八字脚站立。主要是因为用平时放松的站法。纠正：两足平行。腿直但肌肉不收紧，就是不完全站煞，要虚中有实，实中有虚。

6. 错误：两臂夹紧。主要是因为肩和臂部肌肉过于收紧，肩未松开。纠正：腋下要松开，要留有一个拳头的空处，这样有利于腋下的腋动脉、静脉及正中、尺、桡等神经的畅通，有利于整个上肢的血液供应和神经支配。

7. 错误：思想分散或专注一点。主要是因为初学者注意力不易集中或分心在某一局部动作上。纠正：先重形，后重意，然后“始而意动，既而形动”，以至内外合一，久而功夫深，就能逐渐达到太极拳“不在形式在气势，不在外面在内中”和“重意不重形”的高深阶段。

五、教法和练习法

1. 反复做两足左右开立。体会足的位置、方向和身体的松静。

2. 自上至下检查头、肩、手、胸、腹、臀、脚的正确要求。练习者自己逐项检查，教师从正、



侧、后各个方向进行观察，发现问题则进行纠正。

3. 放松站立后，进行几次自然呼吸，体会深、长、细、匀、缓，要逐步体会“以气运身，务令顺遂”。

4. 教师首先要使练习者建立动作概念。讲解站立的要领、要求等，使之了解预备式是为了使思想、精神、身体进入练太极拳的状态，排除杂念，就是说要把平时想得过多的事暂时不想，一心一意投入锻炼，使大脑皮层获得交替休息。站好舒适合理的位置，全身放松使气血畅通。

5. 要用启发式教法，启发练习者的学习积极性。

六、呼吸

学者应采用自然呼吸法。

七、技术分析

预备式顾名思义是为练拳前做好准备的姿势。它要求练拳开始，首先要站好一个自然姿势，达到“心静”、“用意”、“体松”、“身正”，要意、身、气一起练。练时要静，放松，气血畅通，并注意呼吸。太极拳的呼吸采自源远流长的导引术和吐纳术，使动作与呼吸自然协调，做到“神形合一”，还要求身体各部位姿势正确。所以，不能把预备式看作简单的一般站立，要深刻体会内外合一的练法，切不可轻视。

第二势 起势

一、用法

起势是太极拳预备动作的姿势。立时头要正直，意识上要含有顶劲，眼向前平看，含胸拔背，不可前俯后仰。要沉肩垂肘，要手指尖向前，掌心向下，松腰胯，两足尖正对前方直踏，平行分

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析



图2



图3

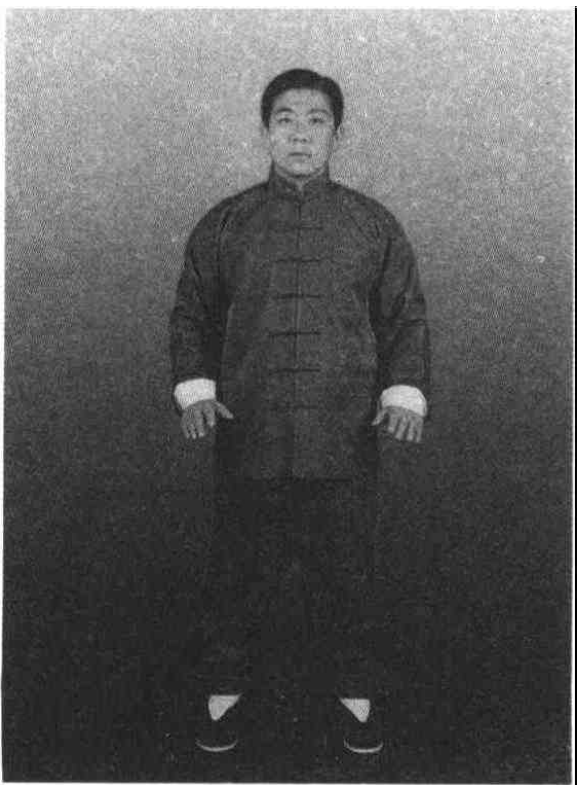


图4

开，与肩同宽。尤其要注意精神内固，气沉丹田，一任自然，不可牵强。守我之静，以待人之动。那么，才能内外合一，体用兼全。许多人对起势极容易忽略，不知这是练法和用的根本所在。希望学习者首先应注重练好这个动作。

二、动作过程

1. 两手由身前慢慢举起，两手指尖向前，手指自然微张，掌心向下，距离与肩相齐(见图2)。

2. 两手举至约与肩同高时，首先沉肩，然后以肘带领臂坐腕往下按，边下按边往里收(见图3)。

3. 下按至两臂将直未直时(成弧形)坐腕，肘往下垂，手指仍朝前，掌心稍微向胯侧内斜，但基本朝下与地面平行，落于两胯侧前方，掌根在身旁正中线略前(见图4)。

4. 眼向前平视。

三、要领

1. 在预备式合乎要求以后再做起势。

2. “先在心，后在身”，举臂时先要意识到怎样举，然后才慢慢举起。首先把注意力放在提腕上，要以意运臂，以气贯到指，要动中求静，注意力集中在动作上。

3. 精神内固，气沉丹田，自然动作，不要强硬。

4. 两臂骨节都要松开，肩要松沉，肘应下垂，要坐腕，掌要微伸，手指微屈，掌心自然内凹微屈，这样日积月累，内劲由脚而腿而腰形于手指，照此正确练法内劲自生。

5. 松腰胯。

6. 下按时要以肩带肘，以肘带手。

四、要求

1. 下按时，肘尖(鹰嘴骨)始终朝下。



2. 手的移动路线是边收边沉。
3. 手掌不是完全水平的上下移动，而是两手心应微斜向里，手背微斜向外。
4. 腋窝处要留有余地，不能夹紧。
5. 头、胸、腹、脚保持自然。
6. 手臂要轻灵圆活，但又极为柔软沉重，不能浮飘。
7. 一般练习者往往不重视动作简单的“起势”，但要使本拳套路有好的开始，就要求练好这个动作。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：上举时抬肩。主要原因是肩部紧张。纠正：肩要松沉，要以肩领肘，以肘领手。
2. 错误：下按时肘尖（鹰嘴骨）朝两侧方向横抬。产生原因主要在于屈肘向外，两掌完全成水平下按。纠正：两手掌略斜向内，前臂略外旋，两肘尖直朝下方。
3. 错误：手的移动路线不对。主要原因是下按时没有以肘带手。表现在：① 手臂伸直下按。② 手掌先平往里收，再往下直接。③ 先往下，再往里收。纠正：边往里收边往下按。
4. 错误：不坐腕。主要原因是劲在手掌不在腕部。纠正：肘一往下，立即坐腕，一直保持下按到臂将伸直。
5. 错误：两臂和手过于放松，飘浮无力，这叫“飘”。主要原因是未掌握内劲由脚而腿而腰形于手指，意未内固。纠正：前举时腕不松垂，下按坐腕。
6. 错误：下按时，手未放到位，就做下一动作——揽雀尾。主要在于没有完整的动作概念。纠正：两手要慢慢下沉到手臂将直未直时，才接做揽雀尾。

六、教法和练习法

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

1. 讲解“一任自然”和“守我之静”，不要有部分肌肉、关节的僵直，注意力要集中，并要求内外合一，以意领动作。

2. 正面示范臂的宽度和高低；侧面示范手的移动路线和肘的动作。

3. 教师在正、侧面观察动作的各个细节，尤其注意“松”。

4. 在完整动作练习后做分解练习。先两臂前平举，再做下按（集中精力改进肘、腕动作），最后做完整动作。

5. 若练习者的人数过多，教师不能一一纠正时，可让第一排练习，第二排看，第二排练习，第一排看再进行交换，使练习者既帮助别人，提出自己观察的结果（存在的缺点），也由于别人的帮助，了解自己的错误和缺点而进行比较改进。

6. 教师提出较典型的错误动作，进行重点示范、讲解，然后再做正确动作的讲解示范。

7. 练习者要耐心学习，注意细节改进。先注意前举动作的改进：不抬肩，肘尖（鹰嘴骨）向下，手掌斜向内；再注意下按动作：以肘带腕，肘下沉，腕竖起，边向里收边向下。两手下按到掌根在身旁正中线略前（腹股沟外侧）的位置上。

8. 最后做上举下按的连贯的整体动作。

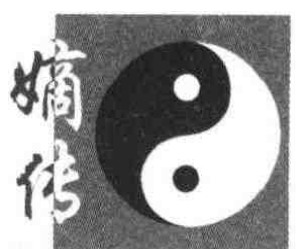
七、呼吸

以自然呼吸为好，尤其初学者更应注意，如呼吸不顺，形成屏气，反而对健康不利。

八、技术分析

1. 起势虽为预备动作，但一开始就要求有别于其他拳种，要求做好一任自然不可牵强，集中思想练拳。

2. 要注意内外合一，体用兼备，使神经系统得到调整、协调，经络、血管畅通，肌肉、关节获得活动，增进健康，防治疾病。其用法是守



我之静，待人之动，久练后逐渐做到“人不知我，我独知人”。“动急则急应，动缓则缓随”，因此，对身体各部分的放松和精神内固，就显得非常重要。

第三势 揽雀尾

揽雀尾是太极拳体用兼全的总手。在推手时要求沾连粘随往复不离不断；就用雀尾比喻手臂，并把它作为总名揽雀尾，它的方法有四种，叫做棚掇挤按，也称为四正手。

(甲) 左棚

一、用法

由起势。如对手从对面用左手击我胸部，我将右足向右侧分开坐实，随着提起左足前跨一步，屈膝坐实，右腿伸直，成左实右虚的左弓步。同时，将左手提到胸前，手心向内，肘尖略垂，用我左腕贴在对方的肘腕中间，用横劲向前上方棚去（不可呆板平直）。那么，对方的力既为我牵动，他的部位亦自然不稳了。

二、动作过程

1. 右足尖外撇约 45° ，同时重心移到右足；右腿屈膝微蹲，身体向右转约 45° ，左腿屈膝提起，两手俯掌随腰转摆向右，右手弧形上提（右手高左手低），右手经上腹前、右、外，再向胸前向里磨一小圈转回，掌心仍朝下。左手经腹前向右弧形移动，逐渐翻成立掌稍仰，掌心朝内，到右手前相合，两臂成弧形，肘稍垂较腕略低，眼随体平移看斜前方（见图5）。

2. 右腿继续微下蹲坐实，左足向左侧（向南）迈出一步，脚跟先落地，足尖斜向里约 45° （足尖向西南，左足尖与右脚跟在一条线上），重心左移，成左弓步坐实。当左足跨出时上体略向

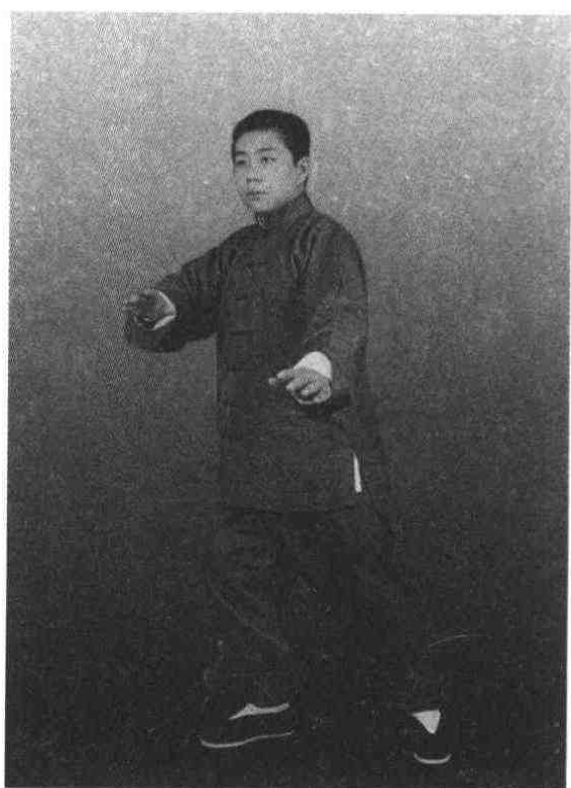


图5A

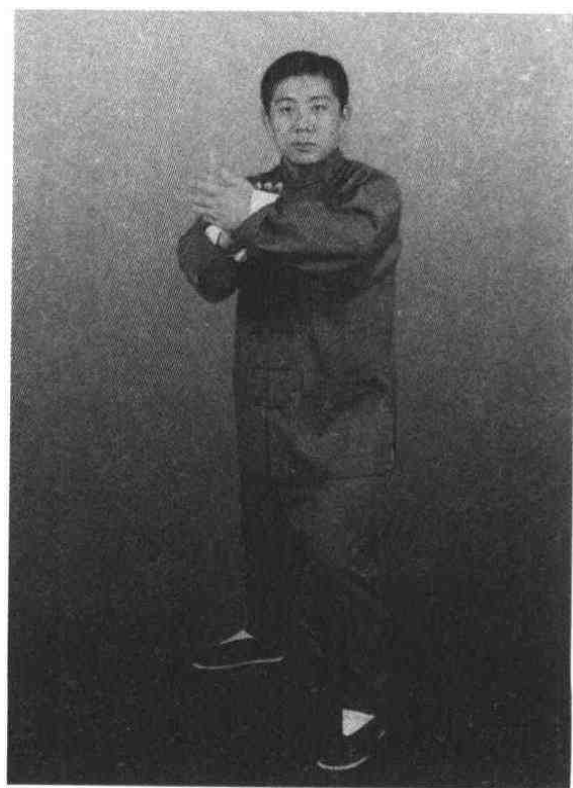


图5B

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

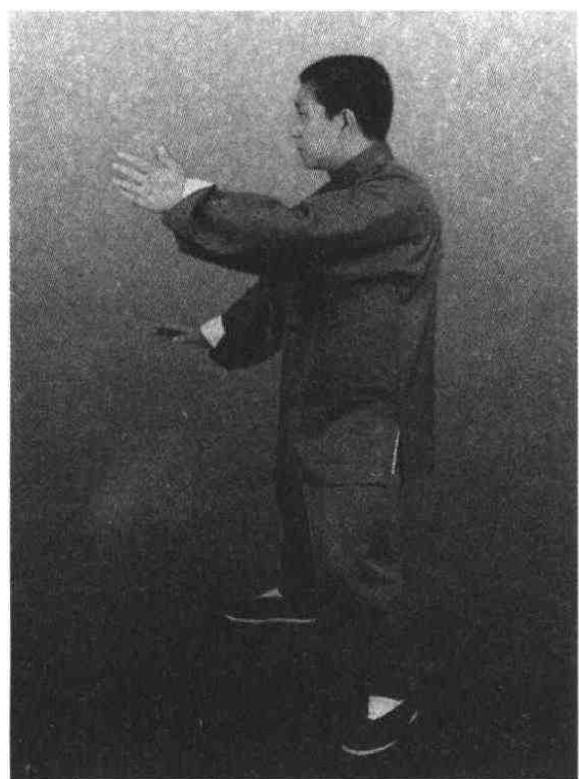


图6

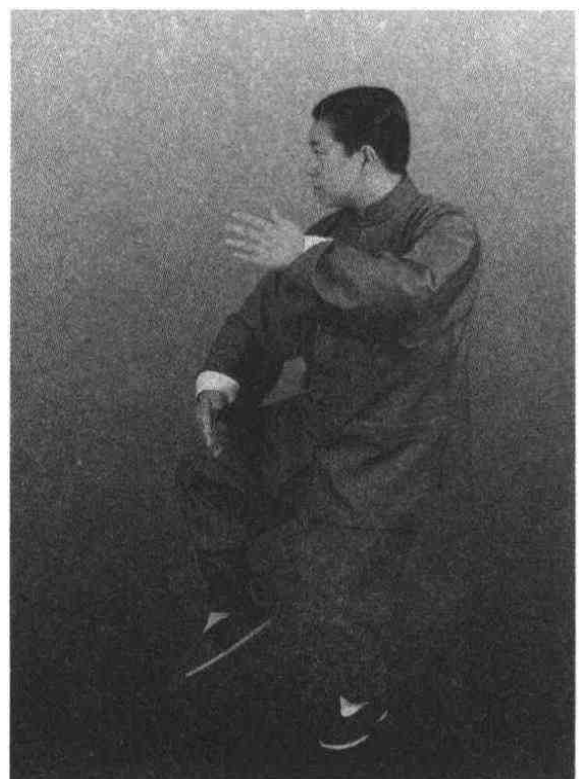


图7

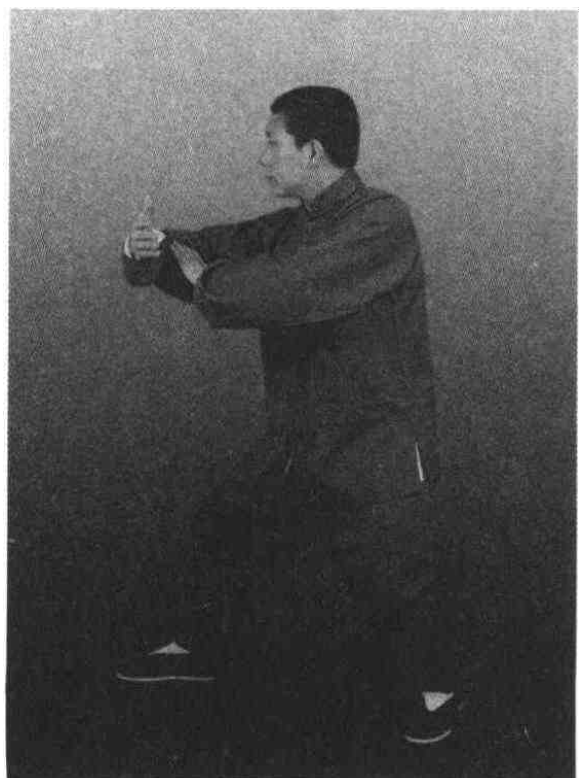


图8

左转，在左脚落地后上体渐渐右转，同时，左前臂随身法向左上弧形先棚出，左掌高与肩平，腕略向内屈，力点放在腕背，手掌稍斜向上。右掌向右下弧形下采到略高于胯，掌心朝下，手指向前，坐腕，力点放在掌跟外侧。这时，面向西，眼向前（西）平看，但要关及两手（见图6）。

（乙）右棚

一、动作过程

1. 重心渐渐全部移于左腿，以腰带动身体稍左转，右足屈膝提起；随转体的同时，左肘向后方微下撤，自然带动左掌下移在左胸前，随下移左臂内旋，竖掌，掌心朝前，眼神略顾左臂后撤。同时，右臂向左弧形抄至腹前，随抄的动作右臂外旋使掌心翻朝里斜朝上方，两臂都成弧形，眼神渐渐转向右臂，然后向前方平看（西南）（见图7）。

2. 身体微向右转（面向西），右足向前（西）迈出，先以脚跟着地，接着重心渐渐移向右脚，直到全部踏实，弓右腿蹬左腿成右弓步。随转体同时，右臂向前（西）向上，右掌手背向外（手掌稍向上），高与肩平，肘比掌稍低；左掌放在腕关节稍下，右臂向前推出，力点放在腕背。眼向前平看，眼神要顾到右小臂前棚（见图8、图9）。

二、要领

1. 两腿分虚实，起落似猫行。体重移向左腿时是左实右虚；移向右腿时是右实左虚。但“虚”不是“空”，动势仍不应断，要留有随时伸缩变化的余地；所谓“实”，不是用劲过分。弓步时腿的曲度以不过脚尖为限度，超过就是过劲。初练者要先求开展后求紧凑。

2. 左手左棚时要运用腰部力量，不能只动手不动腰腿，“掌腕肘和肩，背腰胯膝脚，上下



九节劲，节节腰中发”。内劲的运转是通过腰脊带动四肢运转，所以，拳论说“主宰于腰”。

3. 右棚向前，左掌是衬劲。

4. 动作要成弧形，不能直来直去，但不能做作，不可故意做成大圆圈。要“劲以曲蓄而有余”。

5. 要“一动无有不动”，腰、脚、手要一起动，不能脚动手不动，手动腰不动，所谓要上下相随。

6. 太极拳的棚劲极为重要，肩关节要松沉，要坠肘沉肩，手臂要极为轻灵圆活，但又极为柔软沉重，两臂要“似松非松”、“刚柔内含”，富于弹性和韧性的棚劲。练久后会逐渐懂得虚实转换，领会沾粘连随，棚劲的质量也就逐步提高了。

7. 要重视“坐腕”。腕不能松软无力，腕一松，手背必然没有棚劲，容易被对方拿住手腕而被制，但也不能用拙劲。

三、要求

1. 眼向何处转动，颈也向何处转动。

2. 欲右先左，欲左先右。开始做左棚时身体右转，两手不宜直向右提，要向左前圆转，但不要故意绕圈。

3. 虚实要清。左棚开始时右脚跟一转，右腿随即下蹲为实，左脚提起为虚。变换时要留意腰腿胯是渐变而不是突变，出腿要慢，收腿也要慢。左棚是左弓步，是左腿实，接右棚时提起右腿，然后慢慢向前跨出，在右足跟未着地前，重心不要前移，这时左腿仍为实腿，才显得虚实清楚。

4. 要重视腰为主宰。要以腰带动四肢，不能臂移而腰不动，如左棚接右棚时，要以腰带动左手后撤。

5. 要“一动无有不动”。左棚开始时右臂向

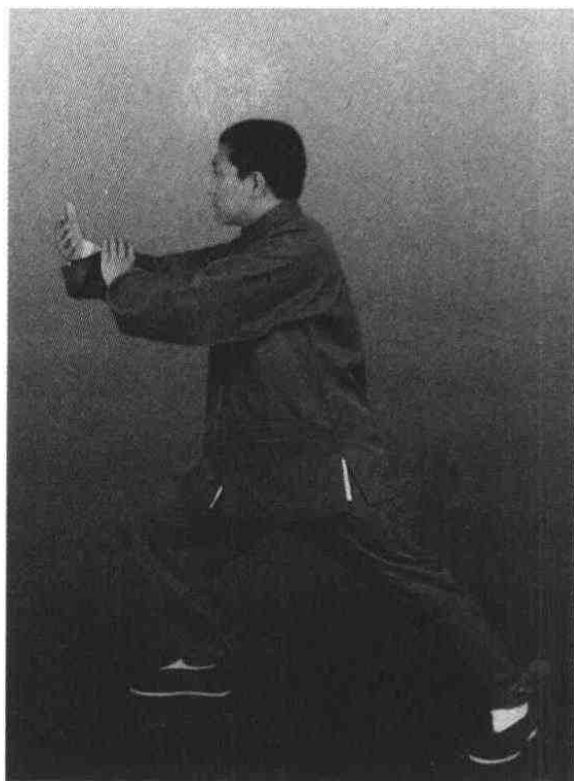


图9A

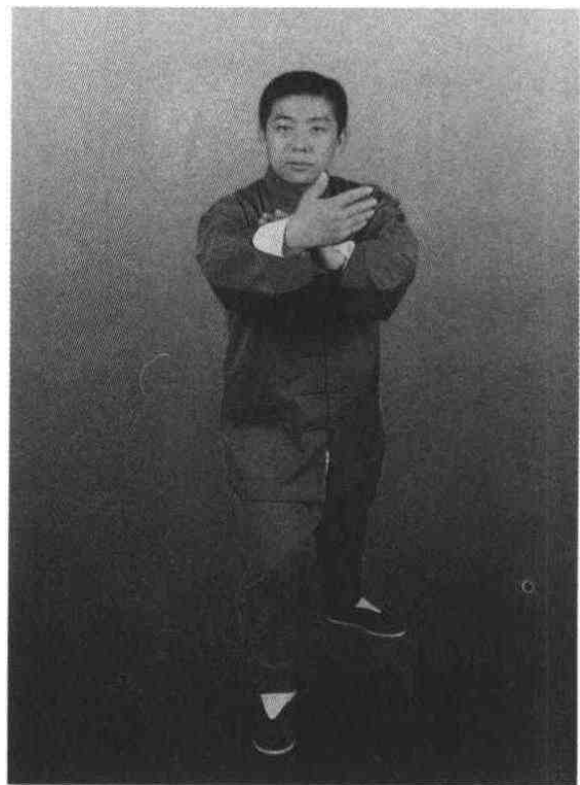


图9B

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

前、右、里弧形绕圈到腹前时，正好左手由左移至腹前，两手正好相合，不能一手停在那里，另一手尚在移动。

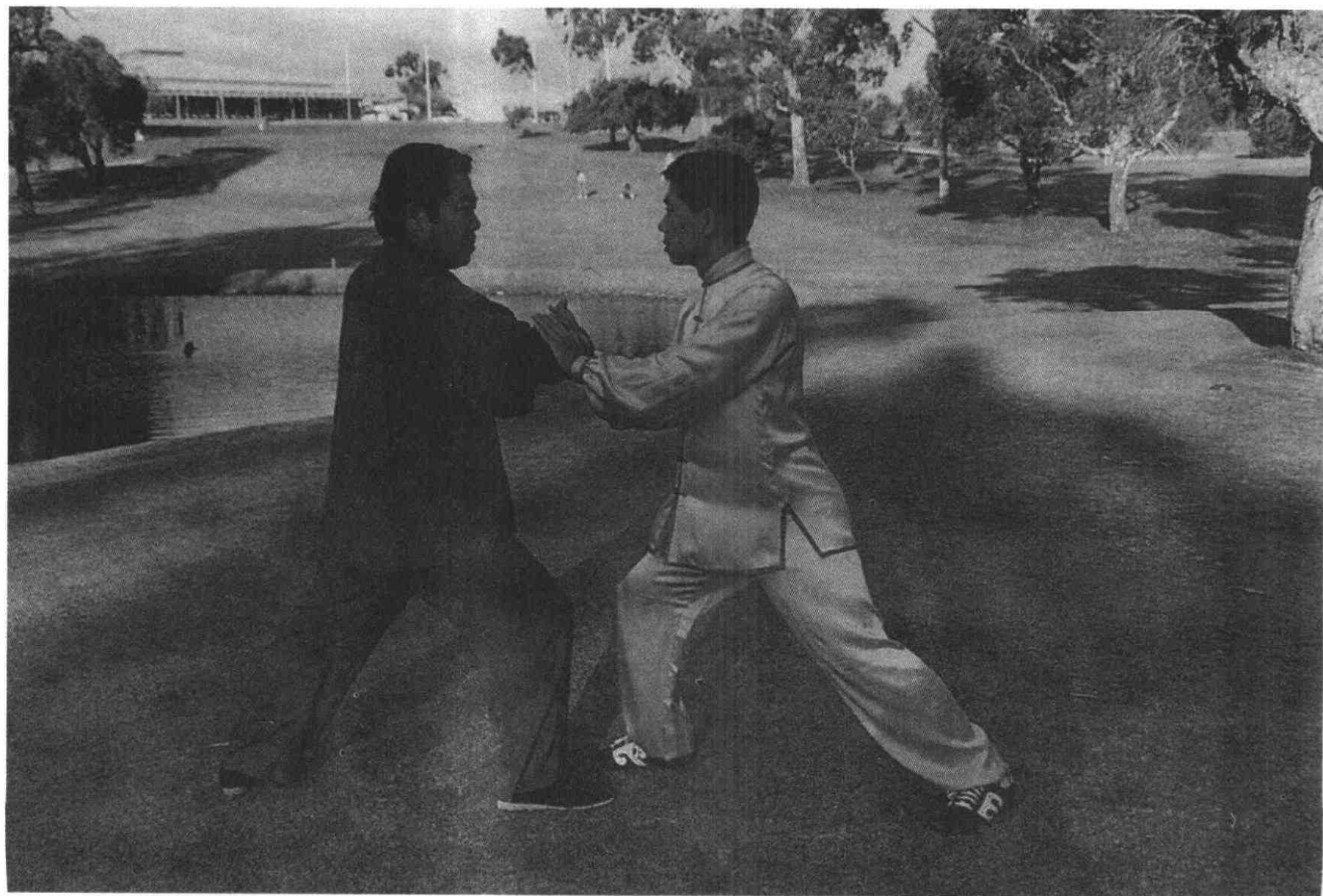
6. 左棚和右棚在定势时，都应手到脚到，不可腿已弓到而手还没有到位，应该上下相随。

7. 要“尾闾中正”，左棚时上体不能左倒，右棚时上体不能过于前倾。

8. 右棚，在右足跟着地时，左手掌即随右臂向前推出，不要过迟过快，而且要使左脚的膝、腿、腰逐步用力，节节贯穿。

9. 要开裆，两腿不可里夹，形成人字形的“尖裆”。

10. 要“肩与胯合”，上下一致，两胯要与两肩相对，动向一致。如左棚定势，肩向西，胯关节也要向西。右棚开始，腰带动左手向后方微下撤，其时腰胯转向西南，肩也要转向西南，右





棚完成时腰胯转向西，肩也要转向西。

11. 两臂要圆满。在左棚开始时两手相合要圆满，不要瘪，并以两手腕基本相对为好，右臂要垂肘（肘低于腕）。

12. 弓步时，前弓腿的膝部应略向前伸越出垂直线，但不可超出脚尖。膝盖与脚尖应朝同一个方向，后蹬腿的脚掌、脚跟要全部着地，腿不应挺得太直。

四、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：移臂时上臂夹紧，贴身移动。主要原因在于松肩不够。纠正：要在摆臂一开始就将两肩松开，腋下留出空隙。这有利于经络、气血畅通。

2. 错误：左棚开始两手合时，左臂运行快、先到位而等候右臂绕环。主要原因在于注意力过于集中在右臂的移动，忽略了左臂的移动过快。纠正：两臂均匀移动。

3. 错误：左棚开始两手相合时，两手过于近身或是两手远离胸腹，过于靠拢就形成两臂夹紧压迫胸部，过于远离会使动作“散”。主要原因在于两臂上下不相随，肩与手不随。纠正：姿势要圆满、不散漫、不萎缩，左手腕应在右手腕下。

4. 错误：两手合时手动腰不动。主要原因在于手不是以腰来带动。纠正：手随腰转。

5. 错误：左棚时迈出左腿，足跟落地很重，重心过早移出。主要原因在于虚实不清，右腿未坐实。纠正：右腿坐实，左腿伸出时悬空，要以右腿下坐“送”左腿落地，做到迈步如猫行。

6. 错误：左棚时左弓步已前弓，但两手还在移动。主要原因在于对“一动无有不动”的要领理解不深。纠正：要手到脚到，左腿弓到的同时左臂应棚出到位，这样就能合乎要求。

第三章 杨式太极拳动作教法练法详析

7. 错误: 弓步时两足别扭。主要原因在于两足站在一条横线上。纠正: 如左棚, 左脚迈步, 要略向身后方向下落, 使左足尖与右脚弓约在一条线上; 右棚时, 右脚迈步, 要略向右移开一些下落, 使两脚有一定的横向距离, 不要站在一条直线上。

8. 错误: 左棚定势时两臂位置不对。左手过高或过低, 右手过于靠拢身体。主要原因在于用意不清。纠正: 对手是击我胸部。我腕贴他的腕肘之间, 用横劲向前上方棚。所以, 其高度到约与肩高就可以了; 再高, 自己“门户”开了, 不便防守对方的再进攻。右手是分, 是采, 手过于靠拢就没有衬劲, 因此, 右手在髋前约30厘米处为好。

9. 错误: 右棚开始, 左臂未后撤, 上体未略左转。主要原因在于不是以腰带动手, 手腰脱节。纠正: 手动要先转腰, 由转腰带动左手后撤, 左肘下垂, 左掌边撤边翻成竖掌。

10. 错误: 开始做右棚时, 左腿未坐实, 形成重心过早前移(右足落地重而快)。主要原因在于虚实概念不清。纠正要保持微屈下蹲“送”出, 使右脚跟轻轻落地, 就会显得轻灵。

11. 错误: 方向歪斜, 左棚不是向东南就是向西南, 右棚不是正对西面。主要原因在于迈步方向不正。纠正: 我原是向南站立, 对手正面向北面用左手向我胸部击来, 我的左棚当然应该向南, 而不是东南或西南了。继而对手在西面用左手击我侧肋部, 我向西迈步棚出接棚, 因此, 右棚的方向应是正西。

12. 错误: 右棚时抬肘。主要原因在于对肘的下坠劲不理解。纠正: 肘部若远离身体抬肘外突, 则两肋暴露太大在技击上有害无利。但又要注意“肘不贴肋”。



13. 错误: 右棚时上体太前俯, 头部已超出膝盖。主要原因在于不注意尾闾中正的要求。纠正: 要上下基本一条线, 肩与胯合, 并时齐退, 自头顶、躯干到尾椎, 始终要基本保持一条线, 前俯后仰都是身法上的缺点。

五、教法和练习法

1. 讲解要领建立概念, 示范完整动作。着重讲解在放松的基础上, 做动作和虚实分清。

2. 练巧先练劲, 练劲先练顺, 所以, 应先教动作过程、要求, 先求动作的正确, 然后, 练发劲。

3. 练习者试做练习时, 教师从各方面观察其动作的正确性。

4. 在关键处, 教师要口头提示, 如在一足跨出但尚未下地时, 教师要讲: 慢—轻—后跟下地。在收腿时也要提示“慢”。

5. 在步法教学中, 要求先转腰再带动胯与脚, 然后, 走弧形前进。迈弧形步法不能故意做作, 要观察和改进每个动作, 不能直来直去、直上直下。

6. 可运用比较法。几十人一起练习, 大家都一腿坐实, 另一腿向前迈步, 从收腿到伸腿落地, 看谁最慢, 但又以不停顿的为好, 也可2~3人围成一圈一起比较。

7. 运用分解法进行教学: ①两手右摆同时转体碾右足跟, 注意定方向。②右腿下蹲提左脚, 准备向左前迈步, 注意左脚下落位置。③右手绕大圈, 左手绕小圈合, 注意手的位置和移动路线。④跨左足落地, 注意左足尖方向。⑤左手上棚, 右手下采, 同时弓左腿。用这样的顺序一个一个地练习, 使练习者易于了解动作细节, 但只练分解, 易造成不连贯, 所以, 要用递增法, 逐个衔接, 直至完整。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

8. 递增法: 其步骤如下: (1)先做动作①, 再做动作①②, 后做动作①②③; (2) 在动作③的位置上做动作④, 再做动作④⑤; (3) 最后做完整的一个动作“左棚”。

9. 结合用法对练: 两人面对面站立 (练习者为甲, 对手为乙), 甲——面南站立, 乙——以左拳击甲胸部 (动作要慢而不用力, 以防止伤害事故)。甲——即向右转约 45° , 右腿下蹲, 向左出左足, 以左手腕部贴乙手的肘腕中间, 用横劲向前向上棚出, 右手下采 (甲手要贴住上棚, 也不硬击), 体会左棚的技击意义。这样, 可以正确理解动作的用意, 并增加练习者的兴趣。

10. 辅助练习: ①右腿屈膝坐实, 左膝由左后慢慢地均匀地提起, 再慢慢地向左迈步, 并弓左腿。然后退回原处, 做反复练习, 以体会虚实, 增强腿力。②左腿坐实, 同上要求, 右腿向前迈出, 也作反复练习。

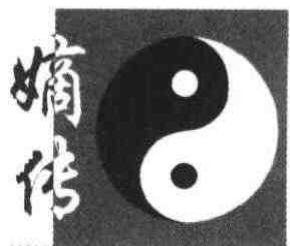
以上练习视需要可以作为加大运动量的练习, 重复次数要以练习者的体质来决定。

11. 重点法: 初学时, 每次练习按计划要重点突出, 如以虚实为主, 要多讲与虚实有关的内容和多练与虚实有关的练习。其他的要求可以暂时带过, 逐步加深。动作基本掌握后, 则以共同的较突出的问题作为重点再讲再练; 切不可这也讲那也做, 一次练习下来, 练习者大多不理解, 也做不好, 影响学习情绪。

12. 练习者要反复做左棚开始时的右转体、右腿下蹲, 右足实外撇约多于 45° (不到 90°), 故也应检查外撇的角度。

13. 反复做右转体下蹲, 两手合的动作, 检查两手同时到位, 两手位置、垂肘等。

14. 左棚右棚的动作, 要着重练习虚实分清。如在练习左棚时, 坐实右腿, 左腿向左伸出, 不



落地再收回，再伸出，反复练习，体会虚实(右棚时同)。这样练习的结果必然增强腿力，从而促进健康。

15. 反复做出左腿左足跟下地，里扣约 45° ，检查左足方向。

16. 反复练习出步，注意先将坐实一侧的胯根略微内收，这一侧的腹部充实，重心稳定，然后，另一腿缓缓地弧形迈出。但膝关节要微屈，保持蓄势和灵活性。

(丙) 搬

一、用法

我在左棚位置(面向西)，对手用左手击我侧肋部，我立即收右腿向右前方(西)迈出，屈膝踏实，左脚变虚，身体同时向右转，眼随向前平看，左右手同时圆转，往右前出动，右手在前，手心侧向里，左手在后，手心侧向内，转到右手心侧向下、左手心向上时，迅速将我的右臂肘腕之间，侧面(尺侧)贴住对手的右上臂，左手腕侧仰，用腕掌粘住对手的手腕背臂上，向左外侧。全身坐在左腿，左脚实、右脚虚。如对手进攻，我即向内胸前，向左侧搬来，那么，他的根力就被拔起，身体也就随着斜了。

偏着：① 如对手要抽臂回去，我即乘势前接。② 如对手用靠攻，我即垫左步、右足虚步(脚尖点地)，含胸、用右手击对方左肩，使之向左跌出。

二、动作过程

1. 身体重心渐渐移向左腿，同时身体垂直渐渐左转，左臂内旋使掌心翻成斜朝里、朝上，右臂腕微微前伸，随即外旋，使右掌心翻成斜朝外、朝下，两肘慢慢往下垂，两掌随翻随向左平搬(见图10)。

2. 腰继续微向左转，重心继续移向左腿，



图10



图11

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

左腿坐实，成右虚步；但两臂稍沉肘，随转体继续左掇，左掌落于左上腹前，右掌落于右胸前，右手略高、左手略低。眼神在开始左掇时先关及右臂左掇，将结束时，眼神稍关及左手，然后渐转向前（西偏南）看（见图11）。

三、要领

1. 掇时，两手之间的距离要相同于推手中的掇式，也就是右手搭对手近肘部的上臂处，左手搭在对手的腕部来引进。在掇化时，两手距离不变，并与脚的动作相配合，这叫“上于两膊相系”。

2. 左掇时，身体始终要正直转体，不可前俯后仰或摇晃，关键在于上下相随，“不先不后”。如果后坐太快、太慢都会造成腰手脱节。

3. 在前进后退、左旋右转中，要做到“肩与胯合”，肩与胯必须保持上下自然垂直，符合“上下基本一条线”的要求。

4. 两臂要随转腰左掇，两掌不能偏离过开，但两上臂也不可夹紧贴肋。沉肘起着护肋的作用，两腋要留有约一拳阔的空隙。肘不贴肋，使手臂有回旋余地，以免把自己的身体困住。以后整套动作都应如此。

5. 掇的方向，从外形上看，由于坐实左腿，看来两掌似乎稍有向下的趋向，其实是由于坐左腿的关系，正确动作应是向左平掇，所以，向左下掇或向下掇的动作，都是错误的。

6. 要发挥沾连粘随不丢顶、引进落空的作用，用腕部和手掌去牵动对方的重心。

7. 要重视坐腕，一般应注意松柔灵活。练拳时手腕若软弱无力，内劲就不易贯注到手指，影响到手臂部棚劲的积累增长，并必然影响到“棚”、“掇”、“挤”、“按”、“拿”等有效的运用和解脱对方施用的“采”、“拿”手法时的效果。



四、要求

1. 虚实要分清，而且要虚中有实，实中有虚。“虚”不是全空，不是全然无力，“实”不是完全站煞，要“阴阳互为其根”，就是虚实要互相渗透，要知道“双重则滞，偏重则活”。

2. 掇时不能挺胸，要含胸拔背，可也不能“猫腰”（凹胸）。

3. 要松腰胯，要以腰带臂，不能只动手、不动腰。

4. 要上下相随，左腿后坐和两臂左掇要一起动作，不能先后脱节。

5. 从右掇接做掇时的手形变换，不能直上直下的翻掌，而两手要划一个微向右外再转回的小弧形。要意识到两手圆转后刚好用我右臂肘腕之间粘住对手的左上臂，我的左腕掌粘住对手的腕背上。

6. 在坐左腿的同时，两臂开始向身前弧形掇回，然后逐渐转腰向左外平掇，而不要一直向自己的身前掇到底，否则就是“引进落实”了。但也不要一开始就使两臂往左外掇，否则自己就不能得力。

7. 在掇的过程中，两手手形和距离不可变动，如不能上下变动（左手较右手高）、前后变动（两手距离缩短或拉开）和左右移动（左手或右手靠拢或拉开），而是要把掇的双手距离和手形保持到动作结束。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：开始由右掇转掇时，两手直上直下的翻转。主要原因在于对两手粘住对方手臂的部位不清楚。纠正：要以腰带动手的圆转。右手由手背向前，转为掌心向左，再转为斜向俯掌，同时手向右前方伸出再转回；左手由掌心向下转为掌心向上，同时，手掌由前向右再往回收。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

2. 错误: 搬的过程中两手变形。主要原因是对搬的用法不理解。纠正: 通过“对练”的方式, 体会两手的位置不应改变的原因。因为我搬的是对手的左臂, 一手在肘关节外侧略上方, 一手在腕关节外侧, 这样就决定了我两手的位置。

3. 错误: 手脚脱节。有的左腿已坐实, 两手还在移动; 有的两手已动, 但腿未动。主要原因是上下不相随, 手脚各顾各。纠正: 手动脚动, 手到脚到。

4. 错误: 身体不转动, 面仍向西。主要原因是对用法不理解。纠正: 我以两手向左搬对方的左手。如只用两手的力量, 身体不动, 失去腰的配合, 结果就会是引进落空, 对手的左拳直击我的胸部, 而且以腰带动手, 我就可拿住对方。

5. 错误: 动作没做完整, 搬未到位即做搬, 搬未搬完即做挤。主要原因是对用法不理解。纠正: 对手进攻时, 我要搬到位使对手的根基拔起, 使之身体倾斜, 当然我要搬到位; 过与不及都不好。

六、教法和练习法

1. 讲解示范搬的用法, 使练习者了解动作的概念。

2. 搞清衔接, 由右搬做好圆转, 使搬的准备动作正确。

3. 教师从侧面检查左膝正对足尖方向, 右膝略屈, 再从正面检查搬时手的变化。

4. 反复练习两手圆转的动作, 熟练手的前伸、圆转、翻掌。

(丁) 挤

一、用法

接前势。如对手往回抽手臂, 我立即弓腿屈右膝踏实右脚, 左腿伸直, 肩向前伸, 伸腰长往, 跟随他前时, 眼神也向前看。同时速将右手腕翻



出，左手掌根贴在右小臂的腕关节内侧，乘他抽臂的时候，紧随向前挤出，眼神前视。

二、动作过程

身体微右转，同时重心渐渐移到右腿，弓右膝及腿，蹬左腿，成右弓步（面向西）；随转体右臂外旋使右掌心翻朝里，左臂内旋使左掌心翻朝外，手指略斜向上，右臂呈弧形横于胸前，垂肘（右肘稍低于右腕），左掌附在右小臂里侧向前（西）挤出；左掌根随挤渐渐贴近右腕脉门内侧。眼向前平视，眼神要顾及右臂（见图12、图13、图14）。

三、要领

1. 前挤时，上体应向右转，而腰是上体转动的关键。“主宰于腰，形于手指”，所以，动手要先动腰。

2. 前挤时，上体不可前俯后仰，肩与胯要上下相对。

3. 肩部不可耸起，要松开下沉，手臂能不能松柔灵活，关键在于肩关节能不能松开。

4. 肘部不可抬起，肘尖要稍低于腕，抬肘就要露肋，不符合技击要求。

5. 臀部不可突出，要注意收尾闾；过于外突，必定会低头猫腰，就不能做到尾闾正中神贯顶。

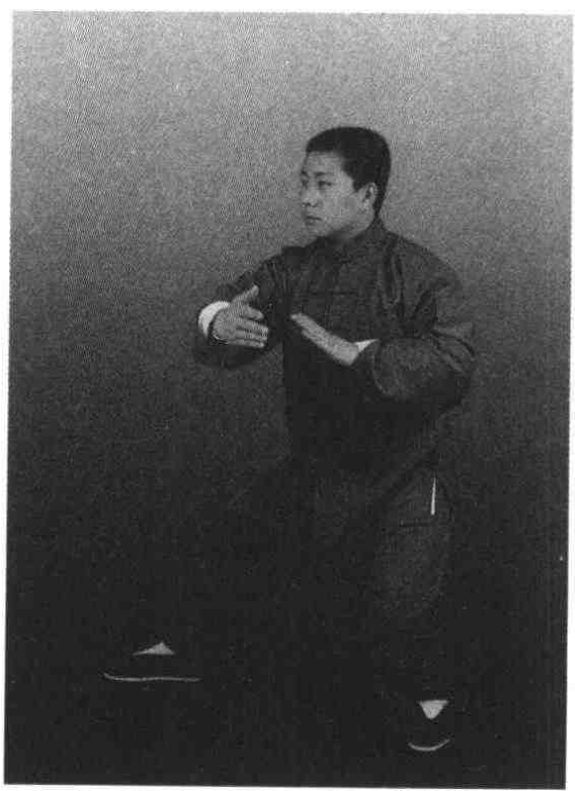
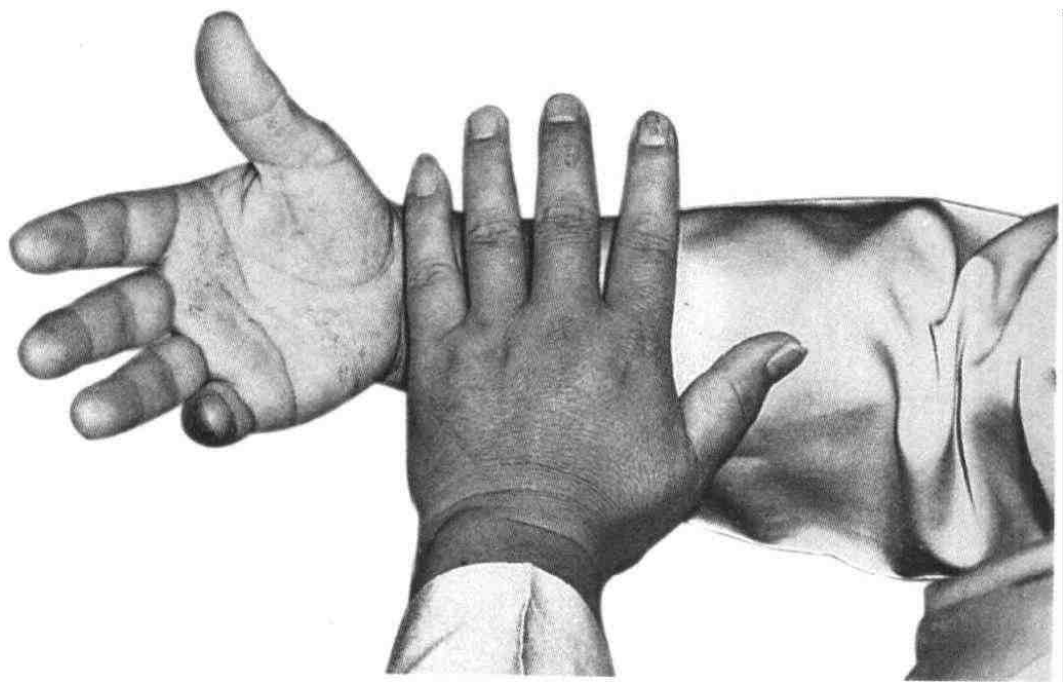


图12

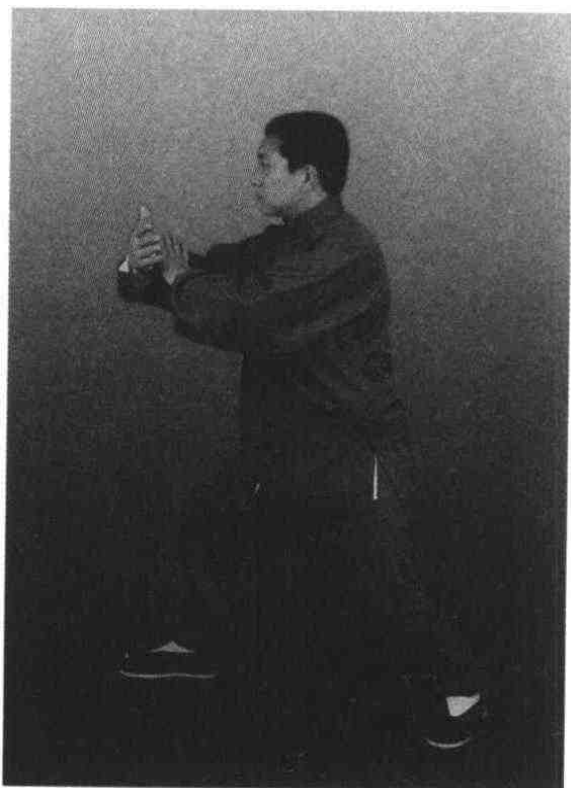


图13

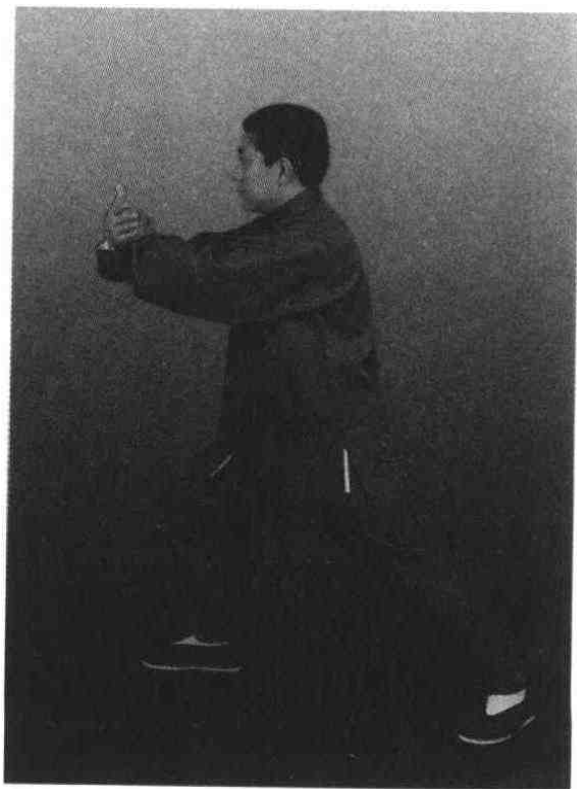


图14

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

6. 挤出后，左掌与右腕之间，要似挨非挨，似松非松，刚柔内含。

四、要求

1. 由撮到挤时，右手不要绕大圈。
2. 挤时两手不能过于靠拢胸部，否则就瘪，“瘪”了就容易“落实”，造成被动。
3. 手到足到，不能腿已弓到位，手还在“挤”。
4. 前腿弓出时，膝盖不可超出脚尖，超出就容易失去平衡，也叫“过劲”。
5. 挤出要留有余地，两臂不能挺伸，要求曲而不直，“劲以曲蓄而有余”。
6. 挤要两手贴住后向前挤（似贴非贴），两手不能远远离开，也不能紧紧贴住。
7. 挤出的方向要正。

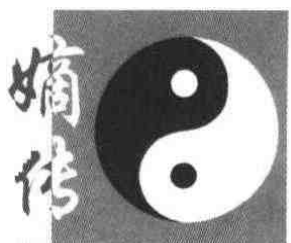
五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：腰胯不松，动作不灵活。主要原因是对“命意源头在腰隙”理解不深。所以动作显得迟钝，手臂飘浮无力。纠正：要“时时刻刻留心在腰间”，腰胯要松沉直竖，要微微转动。腰胯不灵活，腰腿就很难相顺相遂。

2. 错误：手动脚不动——脚已弓到手还在挤。主要原因是对“一动无有不动”理解不深，应由脚而腿而腰形于手指，才能有挤劲。要前去之中必有后撑，否则不能加强反射力量。纠正：手动脚动，手到脚到。

3. 错误：抬肘。主要原因是没有注意沉肩垂肘和两前臂放平用力。纠正：两肩要下沉，肘要低于腕，左手指斜向上，这样才能两肘自然下垂。否则两肩僵挺，就会失掉轻灵劲，轻灵也不是浮飘，轻灵和沉着相结合，要内含沉着。

4. 错误：挤时两手过高过低。主要原因是对“挤”的用法不理解。过高，要形成挤力向上，



易被对方化掉，达不到挤的目的，而且胸前空虚易受对方进攻；过低，也易被对方化掉。纠正：由胸前挤出，平直向前。

5. 错误：两手由撮转挤的动作时划弧太大。主要原因是对用法不理解。已经粘连的两手不宜脱手分散。纠正：右手腕略向下即向上，左手随上，向前挤出。要急来急应，慢起慢随。

六、教法和练习法

1. 教师示范。

2. 讲解挤的作用和动作过程。

3. 衔接时不易搞清，要反复练习两掌的翻掌，做好挤的预备动作。

4. 完整练习。

5. 反复练习由撮到挤的手形变换。做右臂外旋手掌里翻，左手掌翻朝外，贴近右手脉门处，使衔接清楚。

6. 转腰、逐渐弓腿，翻掌要一起做，体会“一动无有不动”，也使上下相随。

7. 结合用法对练。甲——做撮，乙——左臂在甲的两手之中；乙——往回抽臂，甲屈右膝伸左腿，同时右手腕向外翻，左手掌根贴我右腕脉门之间，乘势直前挤出。

(戊) 按

一、用法

接前势。如对方乘势向我挤来，我即用两腕由左侧粘住对方手臂，先用沉劲，然后向上微提，使对方的挤力落空。随即我即竖腕，沉肩垂肘，含胸，重心在左腿，迅速用两手掌心接他的肘和腕部，向前逼按，屈右腿坐实，伸左腿，腰亦同时往前配合时攻，眼神亦随同向前。

二、动作过程

1. 右臂微内旋，掌心翻朝下，左臂微外旋，左掌成俯掌，经右手背交叉擦过，随即两掌分开，

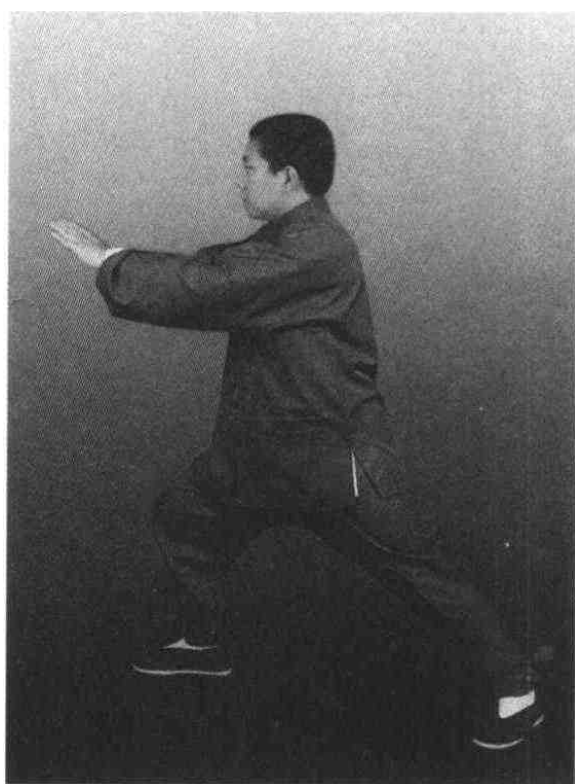


图15

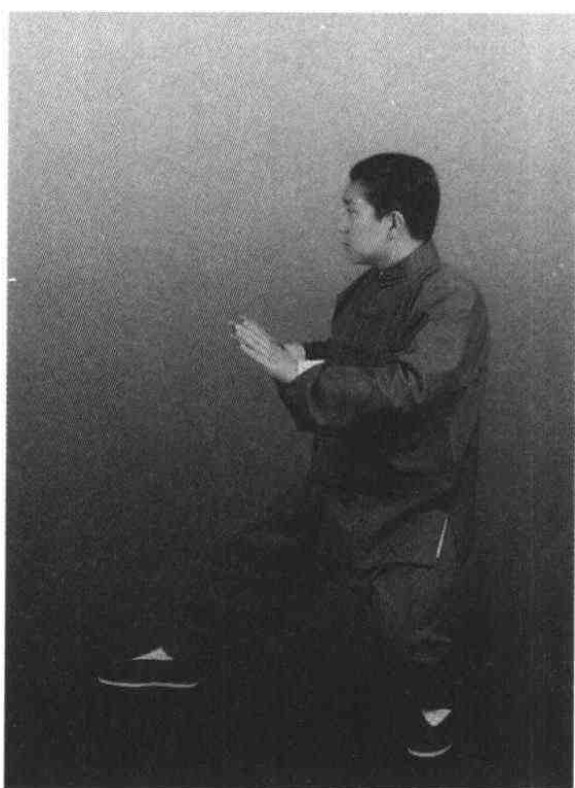


图16

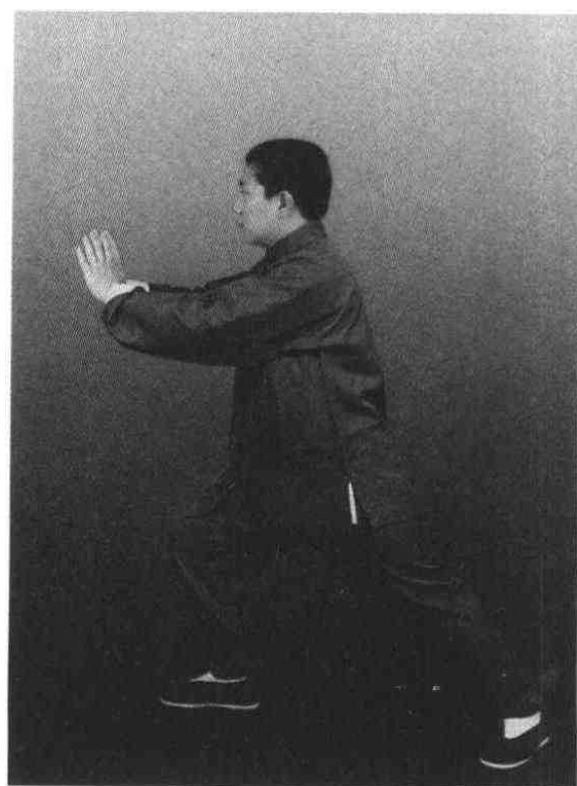


图17

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

距离比肩稍窄。微坐腕，两掌心都向下，两肘渐曲下沉，带动两掌抹回；同时重心渐渐后移，坐实左腿。眼向前平看，眼神要顾及两掌抹回（见图15、图16）。

2. 两掌渐渐竖掌坐腕向前，到胸前渐渐向前按出，平正按出，宽度渐窄；同时弓右腿，蹬左腿，成右弓步。眼向前平看，眼神要顾及两掌前按（见图17）。

三、要领

1. 重心渐渐后移时，右胯根微向后抽，以使身体正对前方（不能偏向左侧）。

2. 两掌是随左腿后坐的同时抹回。

3. 同时两掌也要随两肘下沉平抹回，要松肩沉肘，不能屈臂抬肘。

4. 抹回时两掌边收边向胸前移（左掌稍斜向右，右掌稍斜向左）；在将按未按出时，两手立掌，使左掌心略斜朝右前方，右掌心略斜朝左前方。两掌按出时，两掌心随按稍向前转，但不可转到手掌朝正前方。

5. 两掌要随重心前移向前按出，按出时不可抬肩，不可过劲，否则易于失去重心；手臂要处处屈而不直，保持蓄势。两肘不能外凸。

6. 两手抹回和按出，从外形上看好像有向上、向下的弧形，这是因为后坐和向前弓腿的关系，其实两手基本上是平来平去的，弧形不大。

7. 要“敛臀”，就是说松腰落胯，这有利于“气沉丹田”和“提裆”。

四、要求

1. 腰部要放松，要注意直和沉，要守住中土，中土不离位，所以，首先是放松。要求上体不可前俯，要尾闾中正提裆贯顶。

2. 不论前进后退都要像拳论说的那样“百会、中极，一气贯通”，凡是前俯后仰都不符合



要求。

3. 前进后退，两胯必须正直，齐进齐退周身一致。胯关节要与肩动向一致，要符合“胯与肩合”的要求。同时，腿部要前弓后蹬，虚实分清。

4. 要沉肩垂肘。首先是松肩，松肩才能垂肘，肩松沉后才会有手臂的松柔灵活。所以，两手回抹和按出时应不抬肩、不抬肘，腋下要留有余地，不要使两上臂紧贴肋部。

5. 抹回和按出，两手不要大起大落，使手的移动路线的弧形过大，这样不符合直前按出的要求。大起大落会造成散乱，也拿不着对方，发劲也不能专注一方。按出时两手横向距离不要太开，约一拳之隔。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：两手未成俯掌、未经交叉就分开。主要原因是对动作走弧形、使关节圆转自如理解不够。纠正：动势要以手领肘，以肘领肩，所以，右臂内旋时右手应成俯掌两手交叉再分开。这样在接触面上不丢不顶，避实就虚地微微一转，即发劲可用提劲空其劲力。

2. 错误：按出时前俯，抹回时后仰。主要原因是对“尾闾中正”理解不深。前俯要失去重心，后仰失去灵活易被攻落实。纠正：要上下基本一条线，肩与胯要齐进齐退。

3. 错误：按出时手掌平直地正对前面。主要原因是手指松舒不够。纠正：初学者手指应自然舒展，不要用力并紧或张开，掌心应略斜。劲以曲蓄而有余，否则易僵硬、灌不上劲。

4. 错误：两手抹回和按出时手移动的弧线过大（抹回时手沉得过低）。主要原因是对用法不够理解。纠正：以对练示范。对手从左前方挤来，我用提劲空其真力后，两手心贴其肘及腕部，

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

向前逼接这阶段不允许上下划大弧，手臂过分下沉整个胸部就会暴露给对手。因此，抹回时掌根应高于肘，顺其挤势平直后移；前按时高度应相当于对手的胸肋，所以，两手基本保持平直来回。

5. 错误：抹回或前按时两手距离过大或过小。主要原因是对用法不理解。纠正：以我两手心按对方肘、腕部的距离为准（按出时两拇指相距一拳），所以，过大会使自己动作落空，劲点不集中。

六、教法和练习法

1. 讲解用法、动作过程等，并做示范。

2. 跟练（教师在前面练拳，练习者在后跟着练习）。

3. 递增法：①先练两手交叉分开。②在两手分开后再加后坐抹回。③在两手分开后加后坐抹回，再加前弓按出。

学会一部分增加一部分，并衔接一部分，直到整个动作学会。

4. 教师用口令提示：①两手交叉，掌心向下分。②一动无有不动，手动腰腿动。③重心后移，两手抹回，松肩垂肘。④左腿坐实，两掌斜相对，在胸前不在腹前。⑤上下基本一条线，不要前俯后仰。⑥意在掌根向前按出。⑦反复做由挤的部位接两手交叉、分开的练习。⑧反复做两手抹回。后做沉肩垂肘的练习，改进松肩垂肘，接做按出，改正手的移动路线以及手的形状变化。⑨做完整练习，改进手到脚到，劲发于腿。⑩两人一组互相纠正。教师提出一个要求，大家按指定的要求练，在达到基本要求后再换一个要求……。⑪教师从不同角度检查练习者的优缺点。从正面看两手宽度从侧面看抹回、按出的手的移动路线，看手动腰腿动，手到



足到。

七、技术分析

揽雀尾是太极拳体用兼全的总手。先师王宗岳修订的《打手歌》说得很清楚“棚掇挤按须认真，上下相随人难进，任他巨力来打吾，牵动四两拨千斤，引进落空合即出，沾连粘随不丢顶。”这六句话应贯穿到整套太极拳中，而在揽雀尾的技术分析中作为依据尤为适用。

在整套杨式太极拳中，揽雀尾共出现六次。它的动作是基本的、典型的。推手亦以棚、掇、挤、按为基本动作，所以，揽雀尾这一动作必须练好。

1. 揽雀尾中以弓步、虚步、立掌、仰掌、俯掌、手脚的变化较多。

2. 步子变换多。不但有前后移动的虚实变换，还有在一腿支撑时的虚实变换，如起势接左棚，左棚接右棚，一腿坐实，一腿缓缓收回，一腿缓缓伸出。

3. 有身法中正的要求，虚实变换中要尾闾中正。

4. 有“刻刻留心在腰间”的腰力运用。揽雀尾中初学者极易发生前俯后仰，做不好松、沉、直，如腰力得当，就可加强发力。

5. 既有棚掇挤按又要有沾连粘随，既有打又有化，既不能顶、又能不丢，所以，用意的要求是很高的。

6. 劲点：①左棚时，在左前臂桡侧近腕处和右腕外侧（右手是开劲）。②右棚在右臂桡侧的腕处。③掇在右前臂近腕处，左手是棚劲，劲点在前臂外侧（尺侧）。④挤主要在左掌根，右手是垫衬。⑤按在掌根。

7. 腰腿部的虚实问题：不论前虚后实，前实后虚，左虚右实，左实右虚都要虚中有实，实

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

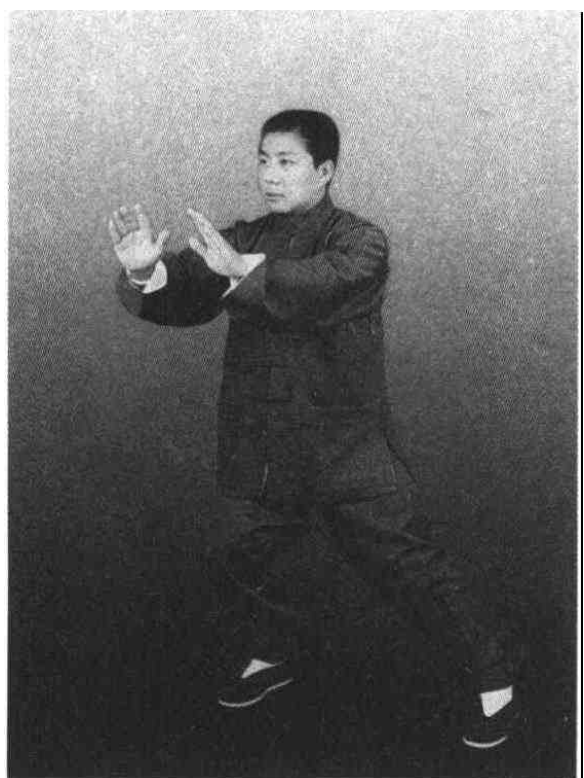


图18

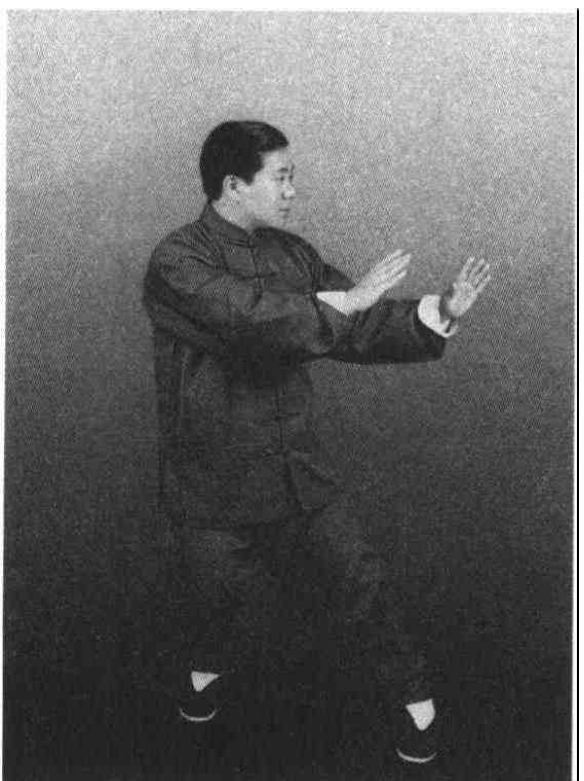


图19

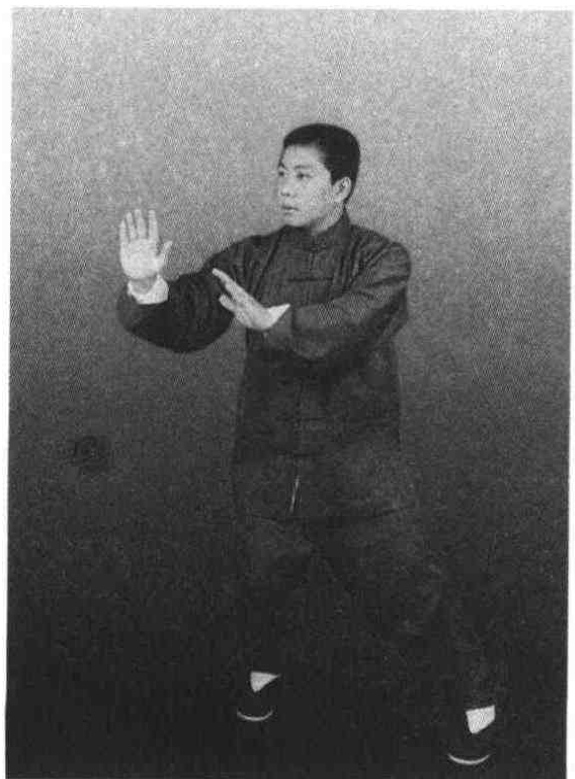


图20

中有虚。虚不是完全空脱，松软无力，实也不能站得太死。虚实要互相渗透，潜移变化。虚实得灵活自然才能进退自如，所以，要求忽现忽藏，腿部要“意气须换得灵，乃有圆活之趣”，“有不得机不得势处，其病必于腰腿求之”。

负担身体大部分重量的一腿叫实，另一腿叫虚。

腰腿部的虚实转换，近于静力性练习，一腿支撑用力很大，因之久练太极拳者，腿部肌肉非常有力，走步上楼行走轻快，能大大增进健康。初练、年老体弱者开始学习时，架子可高一些，以降低运动量，而后随体质增强，可以逐渐放低以加大运动量。

第四势 单鞭

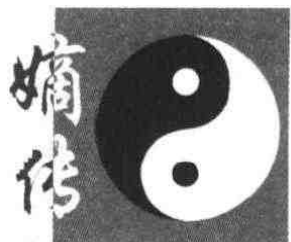
一、用法

如对手从我身后击来，我即将右足尖微翘起，向左转动坐实，左右手平肩提起，手心向下，一起随腰左右往复荡动，两手荡到右斜方时，右手五指合拢做吊手。身体向左后转动，翻身向后，左足提起，偏左踏出，弓左腿，屈膝坐实，右腿伸直；同时，左手向里由面前经过随转随翻，往左伸出一掌，手心斜朝外，松腰胯，向对手胸部逼去，沉肩、垂肘、坐腕。眼神跟随前往，要手到眼到脚到。

二、动作过程

1. 重心仍在右腿，身体左转（约 135° ）向东南，同时右足尖微翘，以右脚跟为轴转体，脚尖尽量里扣，踏实。同时两肘微沉稍屈，两手俯掌随体向左抹转半个平面椭圆形，两掌高与肩平。眼神随转体向前平视转移，手到眼到，眼神要顾及右手（见图18、图19）。

2. 在身体转到约 135° 后（东南向），身体



杨式太极拳教练法

即右转约 70° （向西南），两掌随转体向里经胸前向右斜前方（西南）再抹转半个平面椭圆形，两掌高与肩平。眼随转体平视转移，眼神要顾及右掌（见图20）。

3. 重心在右腿，左腿提起，左足自然弧形靠里迈出。同时身体继续慢慢右转，右臂渐渐向右斜伸，随伸随着五指指尖下垂撮拢成吊手（勾手），左臂略前伸，左手掌心向里，手指近右手腕部（见图21）。

4. 身体慢慢左转，右吊手继续松肩右伸，同时左脚向左边迈出（向东），先以脚跟着地，随着重心左移而至全掌踏实，弓左腿，蹬右腿，成左弓步。同时，左掌经面前（距脸部不超过30厘米）左移，随着左臂内旋，将掌心翻朝前略斜，向左（东）慢慢斜平推出。眼平看左移，随左掌到达左方，眼神要看到左掌左推，动作完成后左右两臂应展开约 135° （见图22、图23）。

三、要领

1. 转腰胯向左，右足以后跟为轴，足尖里扣要充分，重心仍在右脚，两手随腰向左右荡动，上体要正直，不使前俯后仰，左手向左前推出的同时，右勾手慢慢往右斜伸展。

2. 两掌向左右抹圈，是一个平面椭圆形，

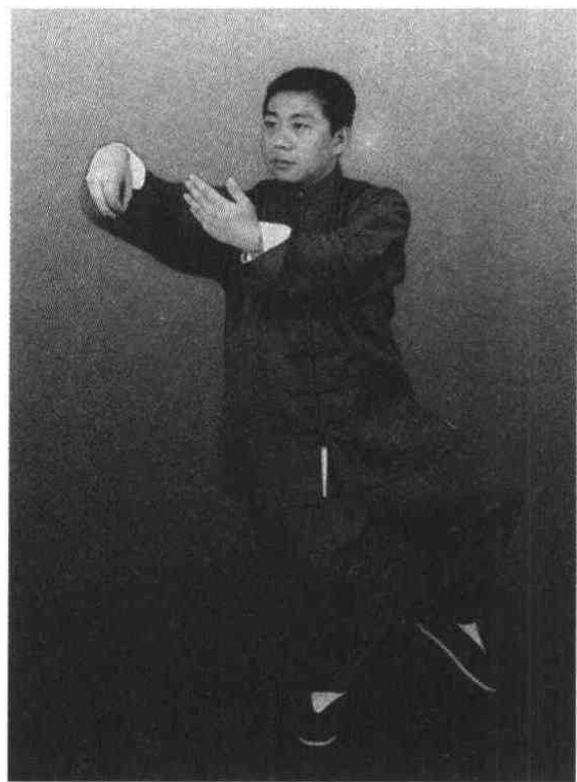
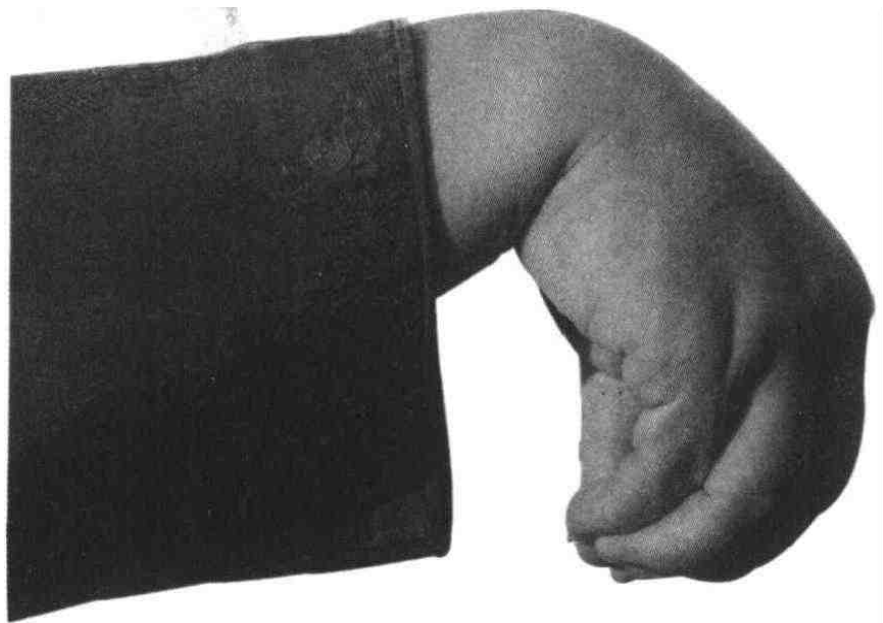


图21

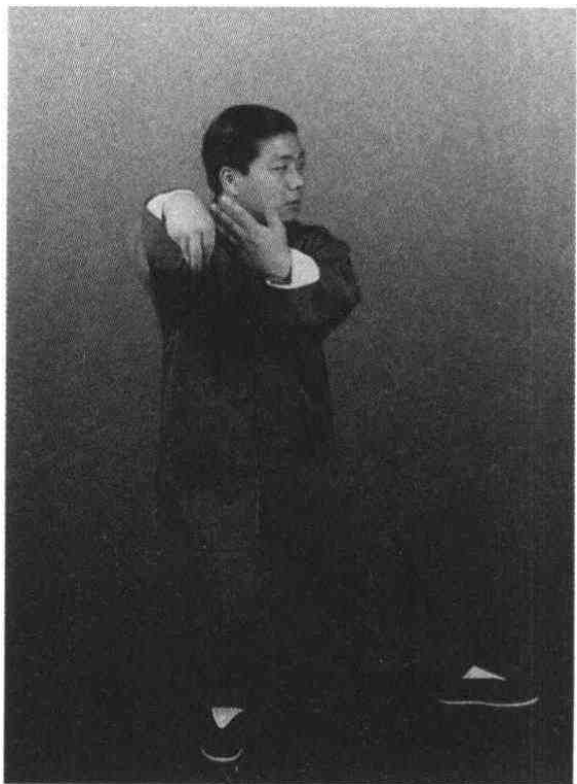


图22A

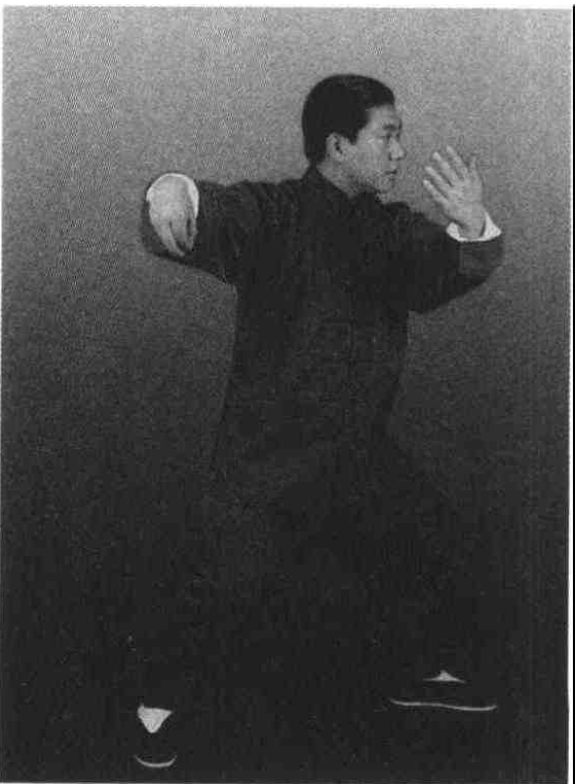


图22B

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析



图23



两肘下垂（肘比腕低）要两膊相系，不要散漫，要前手去后手跟，距离相等。手随腰转，两臂要圆活地随两掌抹转而屈伸，两掌向外抹圈时臂不要伸直，向里抹圈时要稍坐腕同时垂肘，含胸转腰。

3. 定式时两手两足要有上下相吸相系之意。左臂与左腿方向要一致，上下要对齐，膝部不超出脚尖，右吊手的腕关节要弯曲，五指撮拢下垂并与右足尖上下相对。

四、要求

1. 两臂抹圆，要以腰带动，腰是上下肢转动的关键。

2. 在手臂伸缩转圈时能松柔圆活。要做到这一点，首先要求肩关节松沉，而初练者尤其要从“放松”上着手。要求腋下留有余地，不要把上臂贴紧肋部，要逐渐做到“松开我劲勿使屈”，要有弹性。

3. 要“沉肩垂肘”，不要耸肩抬肘，抹圈时的左臂和成吊手的右臂，都要肘低于腕。

4. 两手开始抹圈，腰带动右脚里扣时，重心要在实腿的右脚，不能使重心有转换（移到左脚再移回右脚）。

5. 抹圈时身体自西转到东南，再转回到南略偏西，不要转动过大，否则要“散”。

6. 抹圈后，左手靠近右手腕，掌心向里，两手边转体边向左移，在移过正南方后，左手边移边翻掌向外，成侧掌向前（东）斜平推出，右手同时向后方平移45°。

7. 抹圈后，左足提起往左前（东）迈出一小步，要求左腿提起后随即向前迈出，不要收回靠近右足内踝后再迈出。

8. 在定势时，右吊手要比肩略高，左膝前弓，右腿后蹬，但右腿不能完全蹬直，左手与左



足尖上下相对。左足尖的方向是正对东面。

9. 右脚里扣要充分，要超过 90° 。

10. 在动作过程中，身体重心不要忽高忽低，尤其注意右脚里扣时重心不要升高。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：右脚里扣不足，造成左足迈向东面时的困难。主要原因是没有松腰转髋。纠正：要由右脚拇趾领劲，以足尖指向，髋松开，所以，以足领膝，以膝领股，里扣充分，左腿迈步就能顺利进行。

2. 错误：身体站起、重心左移。主要原因是虚实概念不清。纠正：右足尖微跷，以右脚跟为轴，从收右胯根开始，右膝与右足尖对齐左转。不要蹬右腿，要右腿屈，以转腰胯来带动右脚里扣。

3. 错误：两手不是抹圈，而是直来直去或两手上下波动过大。主要原因是对用法理解不深。纠正：要平肩提起，往复荡动，以成转动之势，所以，手臂要屈而不直，如上下起伏过大，则难获得转动之势，所以，上下是有的，但是应该较小。

4. 错误：抹圈时手形不好——有的绷直挺紧、有的松塌下垂。主要原因是对于掌的要求注意不够。纠正：掌的虚实，应当与整体动作的虚实变换相适应。拳论说“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指……总须完整一气”，所以，在左右荡动手指也应贯劲，因之不能松塌，但也不能用僵劲。

5. 错误：抹圈时抬肘。主要原因是对肘的下坠劲理解不深。抬肘要妨碍沉肩，影响呼吸。纠正：要松肩垂肘，使肘比腕低。

6. 错误：抹圈转腰和手脚的转动不一致，手脚转动和转腰割裂，有的只是手动腰不动。主

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

要原因是“腰为主宰”理解不深。纠正：腰是上下体转动的关键。腰力运用得当，才能使周身力量集中在一点。如手动腰不动，手腰割裂，太极拳的内劲就不能转运到手，左右荡动就不能有转动之势，所以，要“刻刻留心在腰间”。

7. 错误：右吊手的位置太开，定势时两臂相距几乎 180° 。主要原因是右手后移过大、向右转腰过多，其结果形成挺胸。纠正：要使右吊手有向右做轻微移动，但仍停留在西南斜方。

8. 错误：左手推出时翻掌太突然。主要原因是对手法理解不深，太极拳的掌在前伸中是旋转前伸，逐渐舒展，不是直起直落，直前直后，又因为劲力是由脊背、肩、肘而到手掌向前推出，如果突然翻掌，劲力就不能运转。纠正：要边移动边翻掌，基本保持手指斜朝上。

9. 错误：左手移动推出时，手掌离身过远或过近。主要原因是对用法理解不深。过远则散，过近要瘪。对手从我身后击来，我的左掌是向对手的胸部迫去。如手过远则自身先散；如手过近，我臂已屈而近身，怎能施展我劲。纠正：左手离脸面不超过30厘米。

10. 错误：左脚向左前迈出，两脚站在一条直线上。主要原因是转腰不足，右足里扣不充分，开胯不够，这就造成自己站立不稳。纠正：右足要扣充分，在身体左转的基础上开胯，伸左腿向左偏后，这样才有合理的两脚横向距离。在整套太极拳中，不管方向、角度如何，没有两脚站在一条直线或横线上的。

11. 错误：左脚迈出，重心很快左移，左脚跟快而重的落地。主要原因是虚实不清和腿力不足。纠正：要迈步似猫行。右腿坐实，左腿慢慢提起，慢慢落地，在左脚跟落地时，重心应仍在右足，然后慢慢移出。



六、教法和练习法

1. 教师讲解示范（着重虚实分清）。

2. 分解法：①以腰带动，右足尖微跷，右脚以后跟为轴里扣，要求脚和膝、腰一起转。②抹圆。手的移动位置及到位的方向。③左手移动和推出，搞清翻手的时间。④提左腿，随转体向左前迈出，要努力做到右腿坐实。⑤定势检查。

3. 递增法：①扣脚。②扣脚加上抹圈。③扣脚、抹圈加上两手到位。④同上，左脚提起，转体移左手，迈左腿。⑤同上，翻掌，弓腿。⑥完整练习。

4. 口令提要：①扣足（右足要向里扣得多一些）。②斜前方吊手（提醒两手的位置）。③弓步、转腰、翻掌（提醒翻左手的位置）。

5. 集体做反复的右脚里扣练习，要求转腰转膝。

6. 集体做左手随转腰前推，右吊手渐渐向右伸移，体会一动无有不动。

7. 集体做右腿坐实，左腿提起随转体向左迈步，轻轻落地，体会虚实分清，教师看到谁虚实较清可进行表扬。

8. 集体练习，左足随转体向不同要求的角度迈出，可要求初学者尽量向左后伸，比较谁的转动度大，然后再要求做正确位置的落脚。

七、技术分析

1. 动作要求改变前进方向，变动为 180° （由西转向东）。

2. 揽雀尾的按，右弓步是右腿实，负担身体的大部分重量，在接单鞭时，拳式要求用实腿转，虚实分清，所以，腿的负担量是重的。因为负担重，多练后增强了腿部力量，从而增强了体质。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

3. 右腿里扣后，左腿提起，形成右腿屈腿的单腿支撑，体重全部由右腿负担，在左腿迈步后跟落地重心转换时，由于右腿控制不好，很容易造成左脚跟迅速落地，而达不到迈步似猫行的要求，也必然形成断续、紧张。

4. “单鞭”动作，有方向改变，同时还有手、脚的移动，初学者极易搞糊涂，所以，必须搞清动作方向、上下的配合，才能使动作做得连绵不断、上下相随、虚实分清。

5. 两手开始抹圈，要放平，虚实转换须留意，该松就松，该紧就紧，要刚柔相济，要与转动之势相符。

6. 下肢的变动，容易引起上体动作的破坏。应注意头部转动时要正直，抹圈时不低头，提左腿时不仰面，转动方向时头部不左右歪斜，要自然平正。面部肌肉要放松自然，口唇要轻闭，呼吸要自然，耳要静听身后，兼顾左右。所以，单鞭动作的锻炼，要注意身体各部分应合乎太极拳的要求，手、眼、身、步法的协调。

7. 初练太极拳的学者，不少反映练拳后膝痛，一痛就是几个月、半年。这是由于杨式太极拳是实脚碾转，如转动时膝与脚不在一条线上，而是膝用力里扣来带动脚的碾转，这样，膝在先脚在后，长久的过度牵拉，造成膝内侧肌腱、韧带的慢性损伤而产生疼痛。所以，初练者必须注意实脚碾转时膝与脚一起转。

第五势 提手上势

一、用法

如对手从右侧击来，我即将身体由左向右侧回转，左足里扣右转，右足提起向前迈步，脚跟着地，脚尖虚悬，全身坐在左腿上。含胸拔背，



松腰，眼向前看，同时将两手互相往里提合，这是一个合劲，右手在前，左手在后，两手心左右相向。两手提到对手的肘和腕相衔接时，要含蓄其势，以待对手的变动。对方进，我就掇，或则将右手心翻向上，用左掌合于我的右腕上挤出也可以，身法、步法与挤亦有相似处。

偏着：如对手上步，也可把对手来拳向右化开，紧急用右吊手向对方下颚提击。

二、动作过程

1. 重心仍在左足，左足尖以脚跟为轴，里扣约 15° ~ 30° 踏实，坐实左腿，身体渐渐右转，右吊手变掌，左右两臂垂肘（见图24）。

2. 右腿提起，落于左脚前一步，以脚跟着地，脚尖自然略抬，右膝微弓成右虚步，同时，两掌向前合拢，右掌在前，指尖高与眉齐，掌心朝左，立掌坐腕；左掌在后，指尖高与胸齐，掌心朝右稍斜往下，正对右肘关节，上体略左转。眼神通过右掌向前平视，成提手式（见图25、图26）。

三、要领

1. 提手上势是一合劲，脚和手的动作要协调一致。

2. 右吊手变掌，两手里合，两臂张开时，两肩要放松，肘要垂。

3. 左足里扣时，腰胯要放松，身体应保持正直，臀部不要凸出。

4. 右脚跟是虚点地面，脚尖微微抬起，不要翘得太高；右膝要微弓，不要挺直，要做到虚而不是全空。

5. 两臂合时，胸部不要正对前方，上体略偏左，这样才符合含蓄其势，以待对手之变的用法要求。

6. 两掌开始向里合时，右手略下沉，向前

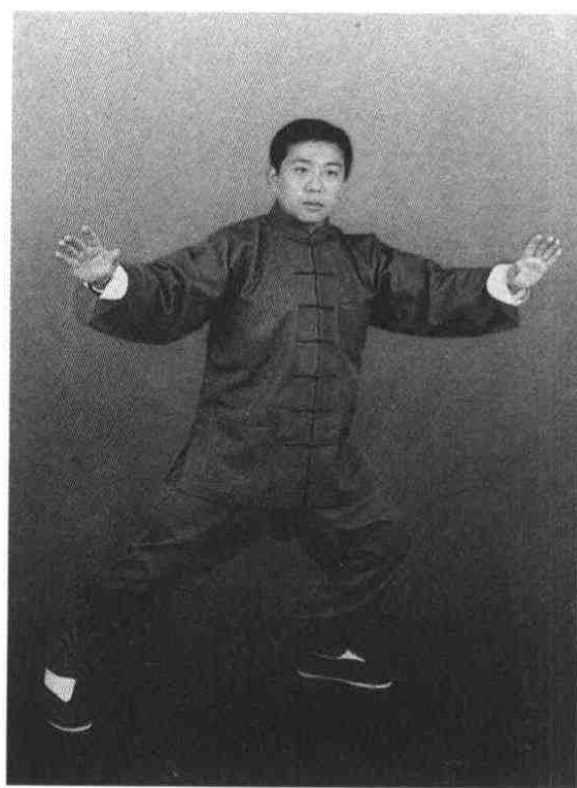


图24

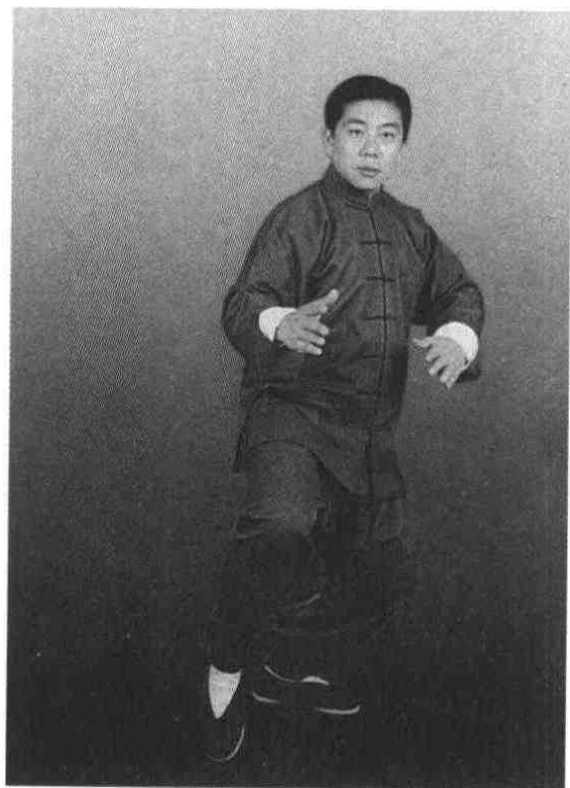


图25

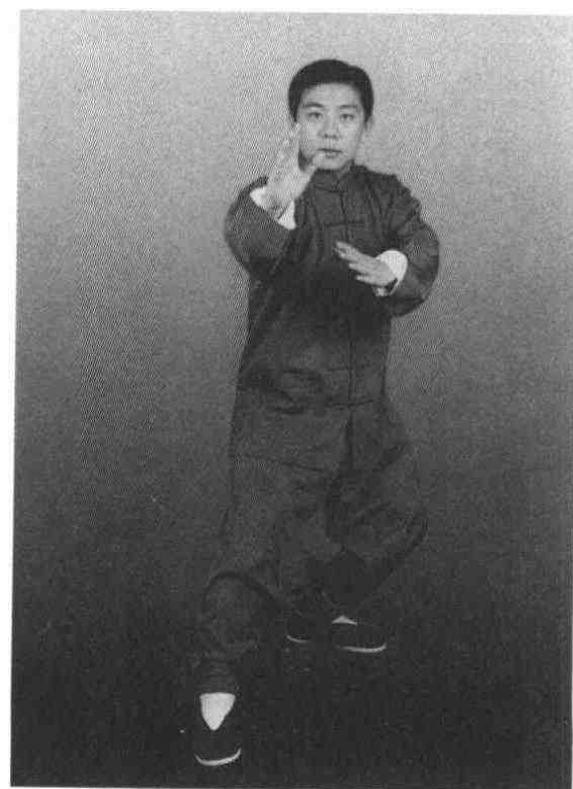


图26

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

时再略向上。定势时左虎口对着右肘弯，左手指与右臂平，左手与右臂约距一拳多一些。两手过近不利于搬。

7. 两足不能在一条直线上。

四、要求

1. 右脚提起并向前进步要轻灵，这就要求松腰胯，动步出腿，先将左侧胯根向内收，将重心坐稳在左腿。

2. 提手上式要求上下相随，右足尖正对前方，双手指也须对向前方，视线也看向前方，就是胸腹也要随手足运转，使上下左右的动向一致，加强周身团聚的合力作用，使上下相随，一气贯通。

3. 由单鞭接提手上式，要求坠肘，并使两掌坐腕，边合边向前，不要两臂先向里收合，再向前，也不要两臂过早向前。

4. 右腿提膝向前迈出的同时，两臂边合边向前。

5. 要含胸，但不要形成驼背。

6. 右脚不要靠近左足内踝再向前，而是向前提起右腿后，即自然弧形向前迈步。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：虚实不清。产生主要原因一是接单鞭、扣左脚向里时，重心容易右移，形成双重；二是左腿未坐实，迈右腿向前，因之重心前移。纠正：“双重则滞”，两腿的虚实转换要清楚，上盘要灵活，必须使下盘稳固，所以，右腿前迈，只能用后跟轻轻落地，而重心必须坐在左腿。因此，要多做实脚转，要随转随沉。

2. 错误：手脚动作分开。一般常是右脚已落地，而两手还在前伸。产生的主要原因是上下不相随。纠正：脚到手到，这样就能手脚一个劲。

3. 错误：两肘外撑上抬，远离身体向外突。



产生的主要原因是
不注意肘不离膝的要求。纠正：
应该肘与膝合。在接单鞭开始时，
上体开始右转，立即松肩垂肘，
如两肘暴露太大，技击上有害无利。

4. 错误：两手高、低、里、外的位置不合要求。产生的主要原因是对用法不够了解。纠正：提手的要求是使自己的两腕与对手的肘、腕相接，这就可理解右手在前、左手在后，右手略高、左手略低、两手前后距离约一小臂的要求的原因。为此，可以用对手的肘、腕来纠正我两手的位置。

5. 错误：定势时上体过分前倾，这叫猫腰。产生的主要原因是失去立身中正。纠正：提手上式是含蓄其势，以待对手的变动，为不使身体散慢失中，就要含胸拔背，尾闾中正。做到退可以掇、进可以挤。如两手过分前伸，重心前移，会造成自己的被动。

6. 错误：定势时上体正对前方。产生的主要原因是对用法理解不深。提手的动作是待人之变，如我正面向前，对手以直前攻来，我就无法引进，如直前引进就容易落实到自己身上。纠正：身体要略偏。

六、教法和练习法

1. 讲解（重点在虚实），示范（重点在实脚转）。

2. 口诀：转腰扣左足，重心仍在左，提手是合劲，手腿一起出。呼吸自然行，蓄势待彼动。

3. 两个人一组，一攻一守，体会手的位置；几个人一组，互相观摩，纠正错误。

4. 要领提示：①转体扣左足时——重心不要变动。②转体面向南时——右勾手变掌，肘下沉，两手走弧形。③右腿前迈时——轻轻下地，手脚一起到。

5. 递增法：①左足里扣，转体向南。②

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

左足里扣，转体向南。右手变掌，两肘下垂。③左足里扣，转体向南，右手变掌，两肘下垂，提右腿向前，两手往里往前提合。

6. 为了加深对虚实的理解，锻炼腿力，反复做左足里扣，左腿坐实，反复提右腿向前迈步成右虚步。

7. 在右虚步的部位上，反复做右腿的提放动作，体会膝微屈、脚轻灵。

8. 为了加深理解手的移动路线和定势时的位置，反复做由左立掌右吊手开始，两臂向里向前的提合练习。

七、技术分析

1. 整个动作都是左腿支撑，所以，左腿的负担量是较重的。

2. 动作要腰动、手动、脚动，眼神要随之而动，有一处不动，就会散乱。所以，向右转腰、转体（向南）同时必须右勾手变掌，肘略下沉，提右膝，眼看前方，上下相随。

3. 本动作在转腰向南时容易挺胸，在里合前伸时容易凹胸。胸部挺出，就要气拥胸口，上重下轻，脚跟易于浮起。凹胸不利呼吸，含胸有利于化劲，拳论说：“两膊相系”，“紧要全在胸中腰间运化”。所以，含胸是胸部的“蓄势”，有含胸就能拔背，有拔背就能力由脊发。

4. 右腿前迈要轻灵，轻灵就是不要僵劲，一犯僵劲就转动不轻灵，所以，练拳要练轻沉结合，刚柔相济。本动作的右腿前迈，要先将左侧胯根内收，左腿坐稳，在由实变虚时注意轻灵，由虚变实时注意沉着，使右腿前迈包括全身内外，须注意“轻沉兼备，刚柔内含”，蓄而不发，技巧与功力并重。



第六势 白鹤亮翅

一、用法

接前势。如对手从我身体左侧，用双手击来，我速将右脚收回，提起向前踏出，脚尖稍斜（东南面），稍屈坐实，身体随右脚同时转向左（南），左脚移到正面前方（东）脚尖点地，左手心同时合在右臂肘的里侧，稍沉，右手随即上提到右前额上展开，右手心向上向外，用我右手把对手的左手向上提。左手急往下，从左侧向下展开到左胯旁，手心向下，那么，对手的两手的力，就被我分散不整了。

二、动作过程

1. 重心仍在左足，腰身稍左转，左胯根微内收，右足提起，同时左肘向左后撤，随撤随着臂内旋使掌心翻朝下；右掌也同时随转体自前而下，向左前弧形移于左手下侧，随移随着臂外旋使掌心翻朝上。眼神稍顾左肘后撤，即转向前平看（见图27、图28）。

2 右脚向前仍在原地落下，先以脚跟着地，随即脚尖约成 45° 踏实。腰渐左转，重心渐渐全部移到右腿，右腿屈膝坐实；在转腰上步的同时，右臂上提至上腹前，左掌附于右小臂里侧（面向



图27

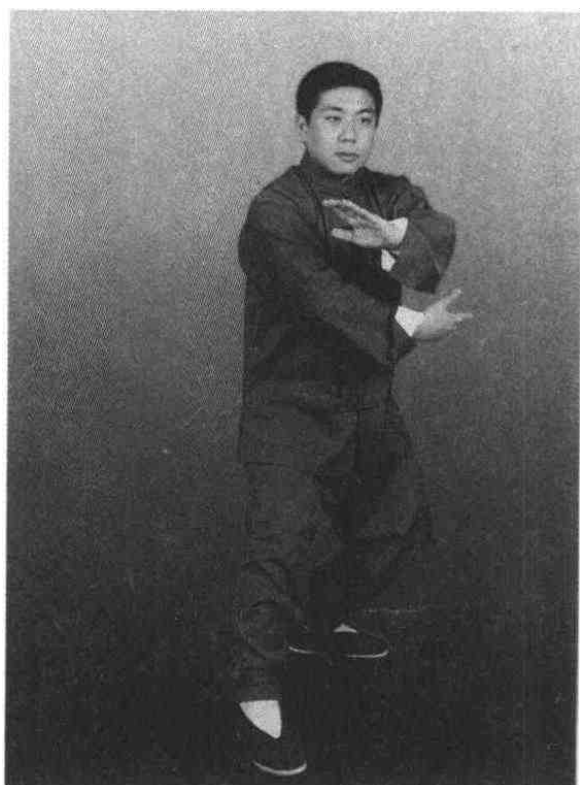


图28

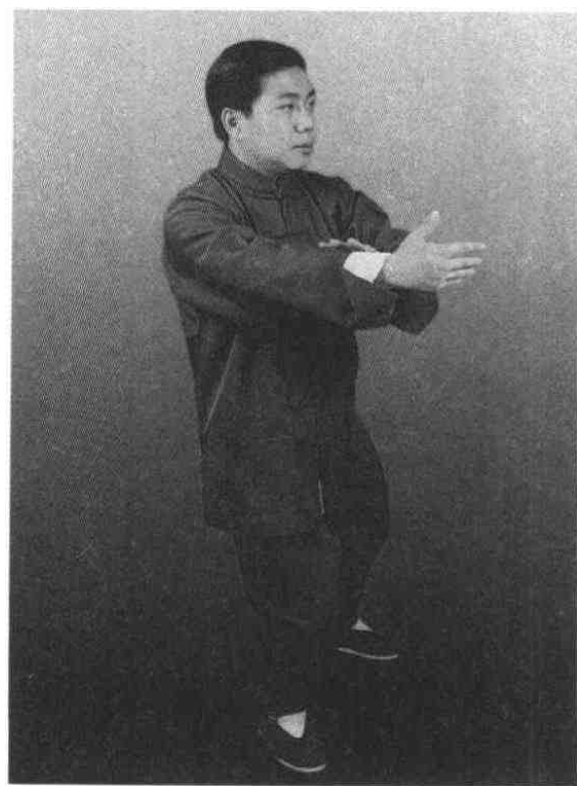


图29

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

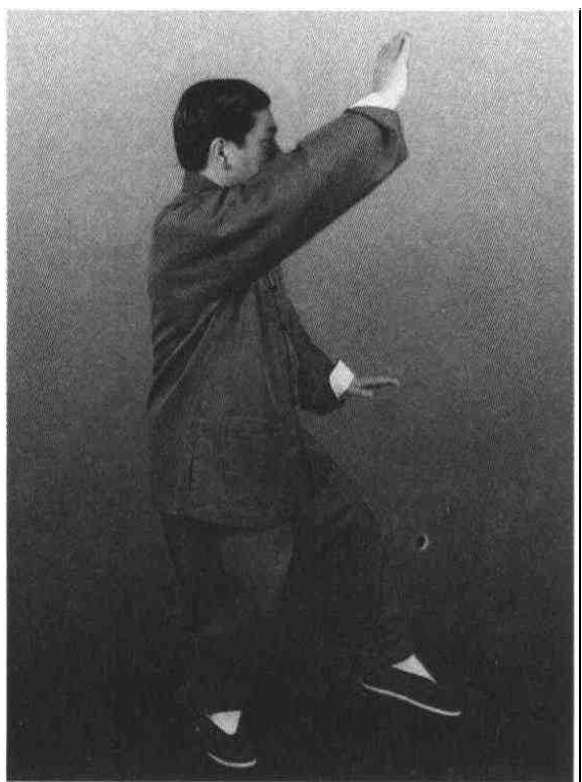


图30A

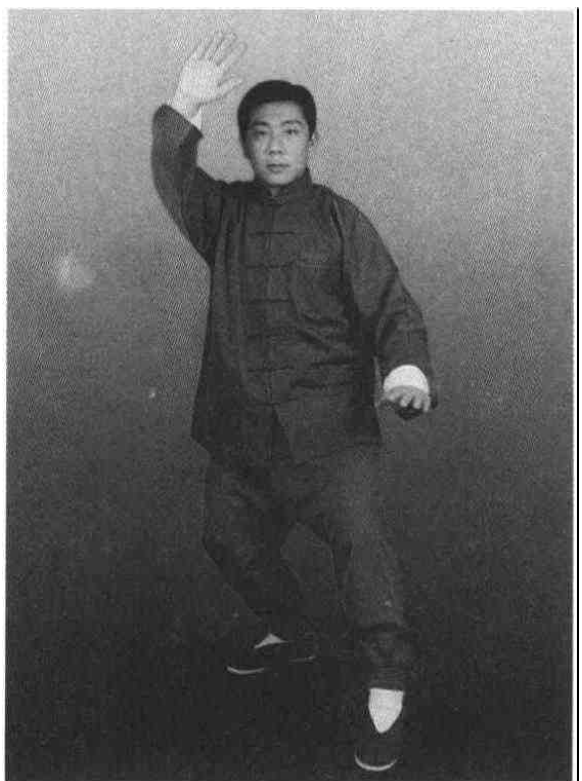


图30B

东南), 眼关到右臂 (见图29)。

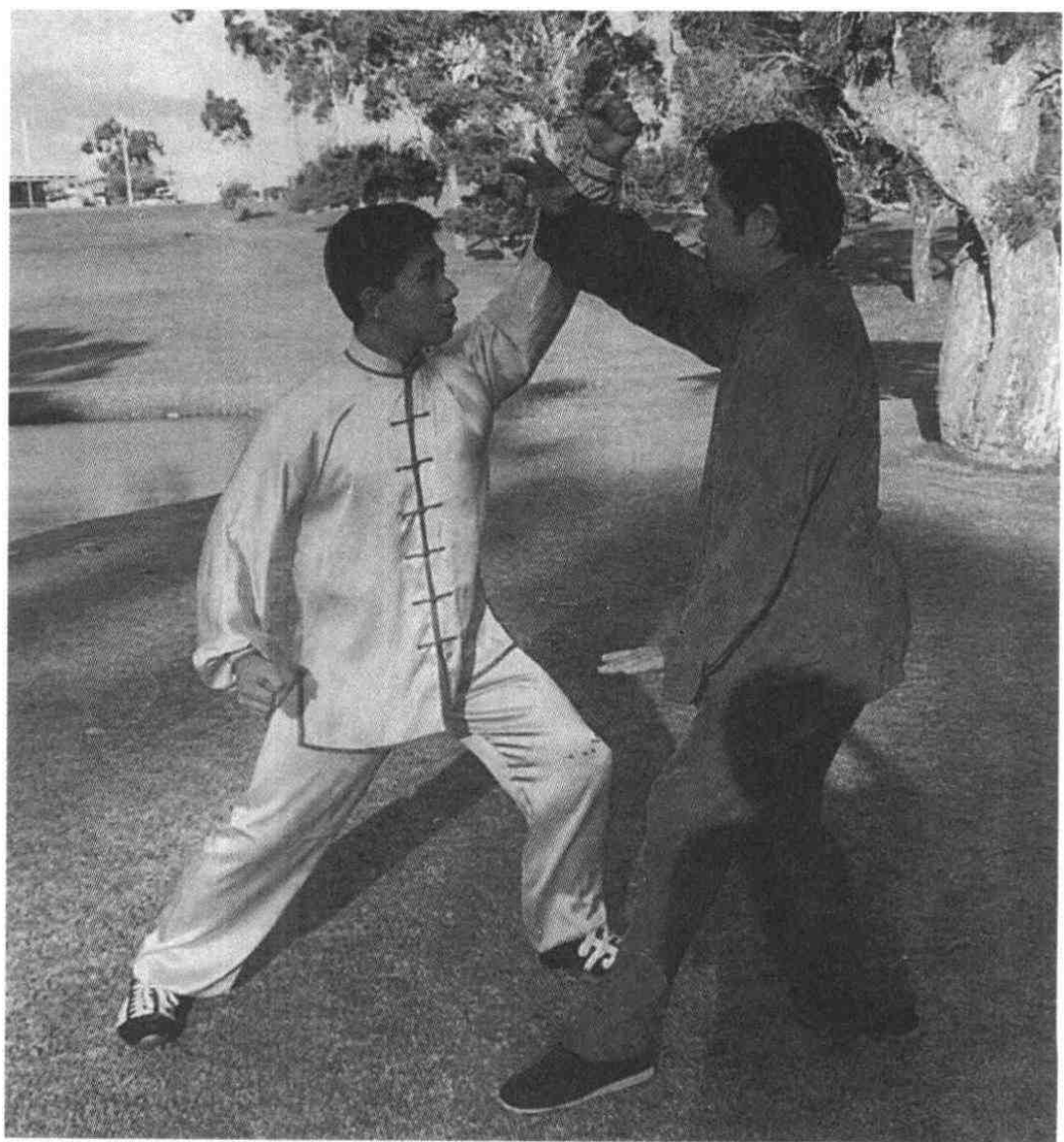
3. 身体向左微转, 左脚稍提起, 移到体前(东)。以脚尖虚点地, 左膝微弓; 同时, 右掌向前上提, 随提随将臂内旋, 使掌心翻朝外(手指斜向上), 左掌也同时弧形下落在左胯旁, 掌心向下坐腕, 指尖向前。眼稍关及右掌上提, 随即向前平视, 但眼神要关及两掌。(见图30A、图30B)

三、要领

1. 右腿提起和左肘后撤、右臂下沉, 要同时进行。头不要低, 身体不要前俯后仰, 左胯根要内收, 这才显得上下一致。

2. 要有朝上的气势, 但右腿仍要下坐拔腰, 这样, 就有着上下对拉, 身肢拔长的感觉。但要注意, 不可形成挺腹。顶劲上领, 精神就提得起, 沉气落胯, 下盘就稳重。

3. 成定势时, 两臂要成弧形, 但不可翘肘挺直: 右掌虽在右额前上方, 但不可抬肘扛肩,





而要松肩垂肘、坐腕。身体仍须中正，不可前俯、后仰，不可挺胸、凸臀。

四、要求

1. 虚实要清。在右脚收回和再向前迈出时，重心全在左腿；左腿要坐实，在向左转体，左腿提起，向前迈出时，重心全在右腿；右腿要坐实，重心的变换不要过快。

2. 腰为车轴，带动四肢旋转。在随腰左转，左肘向左后撤时，要求以腰带动手，不要只动手不动腰。

3. 左腿向前足尖点地，要虚，不要负担身体重量。

4. 右手上提左手下按，要有分意，不是两手互不联系，外形不露，有意即可，要用意不用力。

5. 两手分时要拔腰，要对拉拔长，要提裆贯顶，不是身体往上，而是有伸展的感觉。

6. 右掌自然斜向上，不要横掌，横掌就要抬肘。

7. 要做好含胸拔背，不要凹胸、紧张内收，而是胸部要有宽舒的感觉，胸肌放松，有利于横膈的活动。初学者要注意不挺胸，但也不能驼背。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：右手自前下落时，左手停顿不动。产生的主要原因是未做左手后撤。纠正：要两手都动。

2. 错误：提右腿时上体前弯。产生的主要原因是为了想减轻维持身体重心的左腿力量，造成凸臀或弯腰凹胸、低头。纠正：上体仍正直，注意尾闾中正。要步随身换，身体歪斜就会失去平衡。进退转换时虚实不明，下盘不稳，就会失去平衡，形成身体歪斜。所以，立身须中正安舒，做到上下基本一条线。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

3. 错误: 右腿前迈急促落地。产生的主要原因是由于重心过早前移, 失去轻灵。纠正: 要左腿微下沉, 重心在左腿的位置不动, 右腿慢慢前伸, 就能轻轻落地。

4. 错误: 定势时, 两腿夹紧。产生的主要原因是左脚横向距离不够, 应略向左移。纠正: 胯根应松开撑圆。

5. 错误: 定势时低头猫腰。产生的主要原因是对虚领顶劲不够注意。纠正: 头顶百会穴轻轻上提, 头部自然正直, 身体也就不易前俯后仰; 但也不能硬顶, 形成僵直。

6. 错误: 左臂夹紧, 手指不向前。产生的主要原因是肩不松。纠正: 肩要松, 腋下要留有一拳的空隙, 左手要坐腕。

六、教法和练习法

1. 讲解、示范 (着重手的移动和位置), 建立整体概念。

2. 集体跟练。两个方向分两个段落练习, 不要增加练习者既要学动作又要变方向的困难。

3. 教师从不同位置观察存在错误, 从南向北看两手的移动; 从东向西看两手位置、朝上的气势等。

4. 采用不同方法进行纠正, 通过反复操练得到提高, 同时也增强了体质。

5. 结合用法对练: ①甲——在乙的左侧用两掌击来。②乙——从提手上势的姿势开始, 收右腿再向前跨出, 左转体, 分两手, 右手上提左手往下, 把甲的两掌分开。

反复操练, 两人交换, 体会动作的技击意义。

6. 动作口令 (初练者): ①收右脚, 合。②出右脚原地踏。③身体由南转向东。④出左脚向东。⑤右手上提左手往下, 两手分。⑥上拔下坐。



7. 反复练习右腿收回迈出，注意上体不前俯后仰，迈步似猫行，落地要轻。右腿要用左腿下沉来“送”。落地时足掌斜向里约45°。反复体会，反复练习。

8. 由提手上势来接本动作，上体微左转，左肘向左后撤，右手自前向下，同时右腿提起，反复练习，使一势接一势，不使停顿。

9. 初学者要反复做，右腿前迈，后脚跟先下地，足掌斜向里约45°，使之了解，为转体后做好脚的准备工作，不使以后的动作别扭。

10. 右腿坐实，左腿做从体侧放到体前、从体前回放到体侧的练习。其时，右侧胯根微向里抽下沉，左侧胯、腿部分肌肉放松，使左腿灵活移动。

11. 反复对照自己定势时的两手位置，互相纠正。不使太开、太高、太低。

七、技术分析

1. 本动作是一个分的动作，所以，练习者在做两手上下分时，用意必须清楚，当然应是用意不用力。

2. 定势时是左虚步，但不能虚得全然无力，实得全然站煞。

3. 太极拳的锻炼，肘始终要有下坠劲，白鹤亮翅中的右臂上举超过肩，但肘的内劲仍是下坠而沉。所以，右手不能横掌，横掌就要抬肘。

4. 本动作在锻炼时很容易架子升高。练整套拳时，开头确定的高、中、低的架子，以后就要始终保持在同一个高度，不应忽高忽低。

5. 练白鹤亮翅的动作，容易散乱，练不好上下相随。太极拳说要做到：“身动、腰动、足动、眼神亦随之动，如是方可谓之上下相随”。但是，初练者往往在提手上势接白鹤亮翅时，右腿收回，右手收回，左右两手在身前合，右脚尚

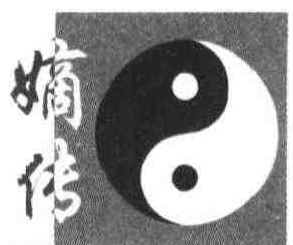
第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

未向前踏出时即形成断续。从用法上看，对手从我左侧用双手击来，我右手随沉随起，提收至右额角上展开，左手急往下，起着沾、连、粘、随的作用。在分彼之力时，既不对抗，也不断续，使其毫不得力，使彼之力分散而不整，为我所制。所以，我的手足动作要上下相随，绵绵不断，并应右手随合随起，身亦随右脚前出同时转向东，眼神亦先于手到达。这样就符合拳论所说：“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”的要求，也就上下相随不会散乱。

6. 本势定势时，一般练不出“气势”，不是点头凹胸就是挺胸凸臀，难练之处就是练“意”。动作应该有朝上的气势，要精神提得起，要感到头顶处有一股劲往上拉，小腹处有一股劲向下沉，身体好像被两股劲拉长，外形上拳架舒展，精神上虚灵自然，动作就符合要求。

7. 练太极拳要重视“松”。就是要松开自然。口腹不闭气，呼吸深、慢、柔、匀。四肢腰腿不起强劲，整个躯体放松，精神上也随之放松，松是舒松自然，但不是松懈。初练者容易使僵力，反复久练，逐步消除了僵力，动作就舒松自然，就能获得“圆活之趣”。同时，锻炼时舒松自然，肌肉内的毛细血管开放的数量增多，使周身血脉畅通，特别对静脉血，通过肌肉的一紧一松，促使血液回流心脏；紧松交替也使血管放松，有利于血压下降，所以，两手合时坐实左腿，其他肢体要放松；出右腿坐实，则左腿等其他肢体也要放松，这样一紧一松，就能这到舒松自然，呼吸协调，血流畅通。

8. “神为主帅，身为驱使”，练拳要重视内外相合，要重视开合。开者，不但手足开，心意亦与这俱开；合者，不但手足合，心意亦与之俱



合。要内外合为一气。要先有内动而后随着外形也动。所以是“练意”、“练气”、“练身”同时进行。拳论：“凡此皆是意，不在外面”。说明特别重视“意”，因之，练白鹤亮翅，意识上的合与分，结合动作、呼吸和动作上的收、展，要内外相合，重视“意”的作用，才能练好动作，增进健康。

第七势 左搂膝拗步

一、用法

接前势。如对手从我左侧中、下两部，用手或足击来，我将身往下一沉，实力暂时放于右腿，左足即提起向前踏出一步，屈左膝坐实，右足随之伸直；左手同时转上到右胸前，向左外往下，将对手的手或足搂开，右手同时仰掌垂下，直往后右侧轮转旋上到耳旁坐腕，手指似开未开，似闭未闭，手心向前，沉肩垂肘，松腰胯，向对手的胸部按去，身手各部须合成一劲，意也扬长前往，这样就能得力。

二、动作过程

1. 腰微右转，右胯根内收，同时松右肩，沉右肘，自然地带动右掌外旋使掌心向里，弧形下落，经胯侧右臂随着外旋使掌心渐渐翻斜朝上；同时，左掌也随转腰自左下向前而上，手掌根部高与上腹齐，弧形右移，手掌向下（两手一向上、一向下弧形交叉移动）。眼随转腰向前平视，眼神要关及右掌（见图31、图32）。

2. 左腿提起，上体继续向右微转，随转体，右掌弧形向右斜角上移，手掌斜向上。左掌继续向右弧形落于腹前（靠右）手掌仍向下。眼稍关及右掌即移顾左掌方向（见图33）。

3. 左脚向前（东）落下，用脚跟轻轻着地，



图31



图32

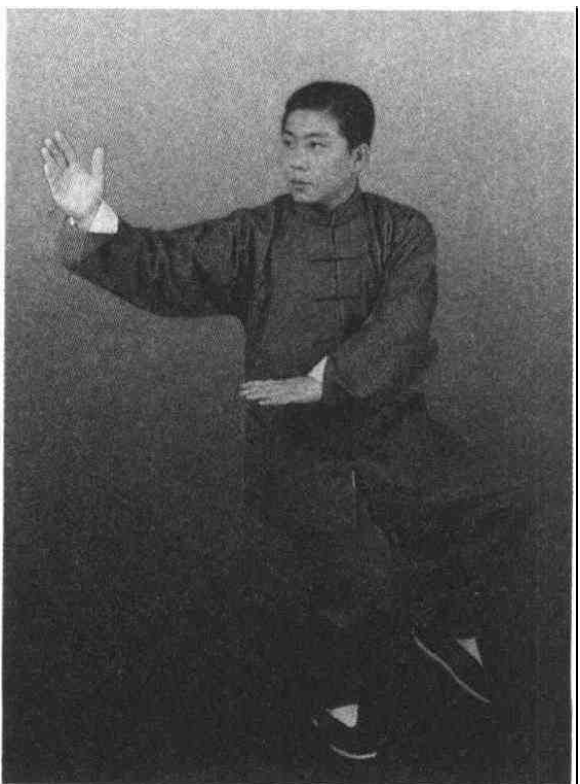


图33

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析



图 34

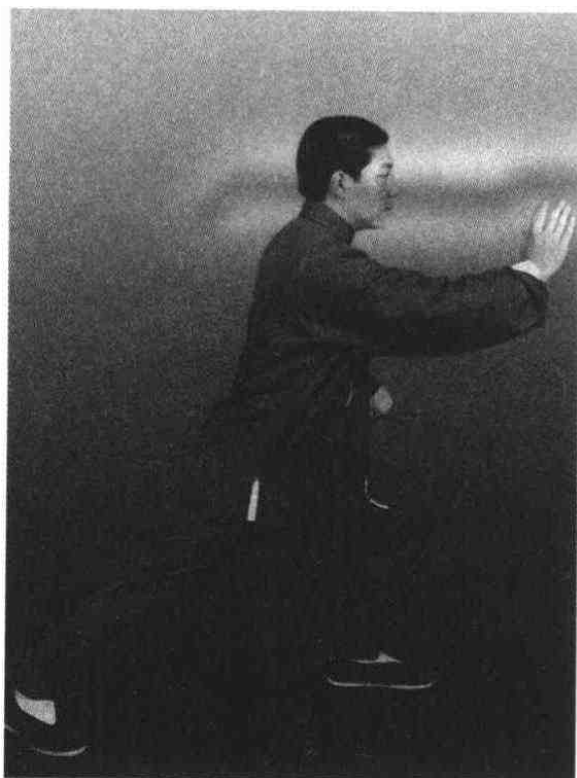


图 35A



图 35B

随着重心渐渐移向左腿，慢慢全掌踏实，弓左腿，蹬右腿，成左弓步，同时身体渐渐左转，左掌随转体向下向前弧形，经左膝以弧形搂到左胯旁（斜前方）。右掌也随身体左转，弧形向上，经右耳旁向前（东）推出。眼关及左掌搂过膝部方向即向前平视，关及右掌前推（见图34、图35）。

三、要领

1. 腰部由右转变为左转时，身体不可摇晃，否则上体就会前俯后仰或侧倾，与“尾闾中正”的要求不符。

2. 向前迈步时，上体也要正直，因为一般锻炼者，容易在迈步过程中，只有下蹲的一腿做支撑，所以，往往会为了照顾身体的平衡而把臀部凸出，这就不符合“敛臀”和“尾闾中正”的要求。

3. 右掌自下向右上方移时要与左脚提起一致；体左转，变弓步要与右掌推出一致，整个搂膝拗步动作要做得协调、圆满、柔和，不可有滞顿或棱角的现象。

4. 右肩往下松沉时，不可形成右肩低、左肩高的现象，双肩要平齐（整套动作中都应如此）。

5. 搂膝的一臂要呈弧形，避免伸直。推出右掌，要微微旋转而推出，但到定式时，掌心不可完全正对前方，要稍朝左斜，左掌心也不可完全正对地面，要稍朝内斜，两掌都要坐腕。

6. 定式时应同时到位，不要一只手已到位（停着），另一只手还在运转，也不要脚到手未到。动作开始时，两手都要动，不能上面的一只手往前移了，而下面的一只手还停着不动。

7. 思想上和外形上要配合，内外一致，向前退后要有一种气氛，舒展与紧凑结合，不能呆板散乱。

四、要求



1. 沉右肘同时右臂外旋，右掌向里，否则就要犯硬，而思想上要以肘下沉。

2. 沉右肘，左掌弧形向上，必须在腰部微微右转的同时一起动，要符合一动无有不动的要求。右掌在右斜角向上，左掌弧形落于腹前(手掌向下)，同时，左腿提起的时候也不能一手动一手不动。

3. 右臂后移角度不能太大，斜向西南偏西即可。转体不能过多，身体正面斜向东南偏南即可。

4. 左腿向前落下，首先用足跟轻轻着地，然后身体慢慢在转，左手搂、右手慢慢推出、左腿弓出，都必须同时一起开始、一起结束到位，才能上下相随。

5. 左腿提起、里收时不要太靠近右足内踝，而是自然地收，然后向前自然伸出、踏下，做到迈步如猫行。

6. 转腰时上体不能摇晃，腿要稳，腰要松。

7. 搂时要坐腕，要转腰，以腰带手，肘腕一起移动。

8. 迈左腿向前进时，上体不要前倾后倒，负身体重量的右腿要坐实，前进的左腿，要先提大腿，蓄劲在膝，带起脚跟，足尖自然下垂，再由屈而伸，缓缓踏出，足尖由下垂变为略为上翘，脚跟轻轻先落地，然后足掌和足尖落地，全部踏实。

9. 弓步的两足横向距离要开一些(较肩宽稍狭)，不能站在一条线上，定势时才能站得稳。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：沉右肘，但右臂不外旋，右掌未向里。产生的主要原因是对沉肘的伸缩缠绕作用不理解。所以动作直未直往，肘部容易远离身体向外突出，造成露肋。纠正：太极是棚劲，动作

第三章 杨式太极拳动作教法练法详析

走螺旋，所以，要手掌外旋，旋腕转膀，沉肘向下。

2. 错误：右手动，左手未动。产生的主要原因是注意力集中在右手，忽略“一动无有不动”的原则。纠正：要心神专一，才能“心静用意”，右手往下动，左手要同时往上动，腰也微动。

3. 错误：向右转体过大，达 90° （身体面向南）。产生的主要原因是对腰的旋转幅度在生理上、在技击上意义不清。腰轴旋转幅度过大，身体和四肢动作就会失之太过，使肩与胯上下不相对。腰部过分扭转，使身体失之中正，而且容易造成憋气，对方从正面击来，而我面向侧面，怎能观察到对手的进攻，所以，从技击上讲，也是不对的。纠正：转体约 75° ，身体面向东南偏南，眼不离手，先右后左。其方法是旋转后停止，检查转体角度。

4. 错误：旋转时左手靠胸部，造成身体变萎，姿势不圆满。产生的主要原因是对“松开我劲不使屈”的要求不注意。纠正：腋下要留有余地，约可容一拳地位，使手臂有回旋的余地，不把自己困死。

5. 错误：右手前击，不是收到经耳旁前出，而是远离肩部横着推出。造成露肋、散乱，不合技击要求，不能把身手各部合成一劲。产生的主要原因是对用法不理解。纠正：右掌弧形移回，使手掌经耳旁成直线往前推出。

6. 错误：左手搂膝时松腕垂指。产生的主要原因是对坐腕不够注意，这影响内劲贯到指端，造成腕部无力。纠正：要以肘带腕，坐腕平掌搂膝。

7. 错误：两足站在一条线上。产生的主要原因是胯关节未松开，造成腰腿不相顺。纠正：左腿前迈时要向左略移，使两脚的横向距离略小



于肩宽，可在定势时进行宽度检查。

8. 错误：搂膝时只动手不动肘。产生的主要原因是用法不理解。纠正：应以腰带肘，以肘带手，这样才能达到灌劲的要求。

9. 错误：左手搂膝，划弧太大或太小。产生的主要原因是对用法的要求体会不深。纠正：手的移动路线应是马蹄形的，不能离膝过远，也不能贴近腹部。

六、教法和练习法

1. 讲解动作过程、用法、要领。从各个角度进行示范，以建立动作概念。

2. 用比较法改进弓步的两足横向距离：①两足站在一条线上。从横向给以推力，使之移动。②两足站在约与肩宽的位置上，用同样大小的力从横向给以推力，比较身体的稳定性。从而得出结论，站在一条线上，腰腿肌肉不易用力，支撑力小、身体容易倒。

3. 要练好“一动无有不动”，练习者分为2~3人一组，互相观察两手是否同时移动，两手是否同时到位。

4. 虚实分清练习。集体做右腿支撑，左腿提起，慢慢前伸，轻轻落地，再慢慢提起，再轻轻落地……反复练习；休息放松，再重复练习，使练习者充分体会虚实。并可2~3人一组，互相观察虚实的程度及其优缺点。

5. 练习肩与胯合，转腰胯和弓腿时，要胯与肩上下一致齐进，并保持“尾闾中正”。

6. 反复做左弓步，左手搂膝，右手推出，体会搂的正确动作和两手的同时到位。

七、技术分析

1. 本动作首先要做好搂膝推掌，尤其是搂膝部分。一般搂膝只是用手，其实对手用手或脚击来，如我搂得无力，是搂不开对手的手脚的，

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

因此，搂时不单是手，而要加肘的力量，再进一步要加上腰的力量，为此，搂的动作是以腰带肘、以肘带手的。

2. 右手前击是和搂一起做出的，这样身体各部不是单动，而是合成一劲，所以手脚应是同时到位。

3. 太极拳讲究静松正圆、舒匀轻稳，所以，练拳首先要摒除杂念，精神集中，内外放松，使气血畅通，身体中正，动作均匀。因此，开始练拳，教师就把这基本要求逐步提出，使练习者一步一步熟练和掌握。

第八势 手挥琵琶

一、用法

接前势。设对手用右手来击我胸部，我即含胸，屈右膝坐实。左脚随即往后提起，再脚跟着地，收蓄气势。右手同时往后收合下沉，从对手腕下绕过，即用我的腕贴住他的腕，用右手拢合他的腕内部，往右下侧采捺。左手也同时由左前往上收合，用我的掌腕粘贴他的肘部做抱琵琶状，进行左掬右采。本法以蓄我之势以观其变，所以，





叫做手挥琵琶。

二、动作过程

重心渐渐全部移于左腿，右脚稍提起，基本上仍在原地落下（微有向前），脚掌先落地，重心渐渐全部移于右腿，身体渐渐右转约 45° ，左脚稍往后提起向前，仍基本上在原地落下，脚跟着地、脚尖微抬，膝微弓，成左虚步。同时，左掌随转体向前弧形上举，随举随着臂稍外旋使掌心朝右，食指高与眉齐；右掌也同时随转体微向上，然后向下后撤，臂稍外旋使掌心朝左，收于左肘里侧，右拇指高与左手肘齐，两掌心前后遥对，胸口斜对前方如抱琵琶状，眼通过左掌向前平视（见图36、图37）。

三、要领

1. 由搂膝拗步变为手挥琵琶时，右垫步稍有向前落下，重心前移和后坐都要求上体正直，不可前俯后仰，要符合“尾闾中正”的要求，这能增加下采的力量。

2. 右腿坐实，左手斜上提、右手后撤、左脚后提都要与转腰同时进行。

3. 右掌后撤收回时，要以腰为轴，要松肩垂肘沉腕，这样节节贯穿地收回，要以身领手，不可先将右掌撤回而腰肩肘部分不动。

4. 右手收回前要先微下沉。收回后再向前，向里合，手掌直竖微向外斜。

5. 左手斜提上后要有微向身前收，再向前合。

6. 左脚前伸踏下，要与两手合同时进行。

四、要求

1. 虚实要清。重心全部移到左腿，右腿慢慢提起，稍向前踏下，重心慢慢后移，坐实右腿，提起左腿，轻轻向前放下。以上动作都要一腿支撑，坐实坐稳，另一腿才能轻灵，才不会双重。

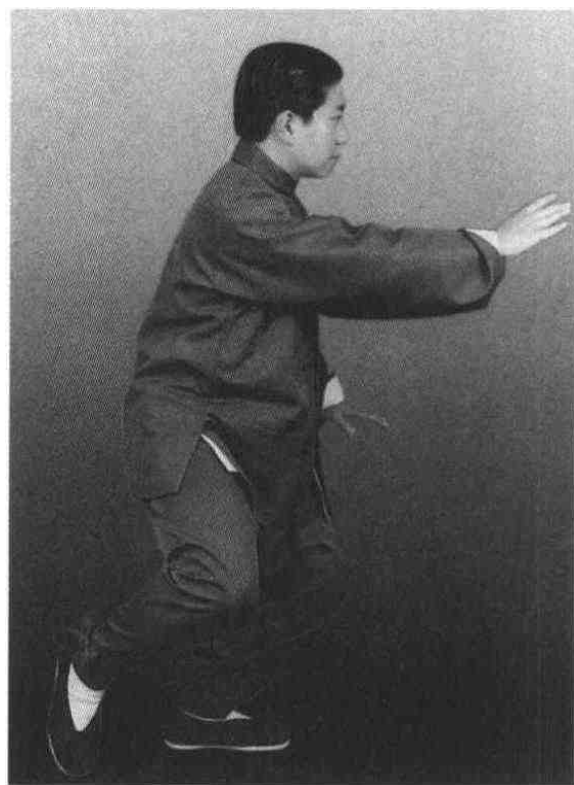


图36

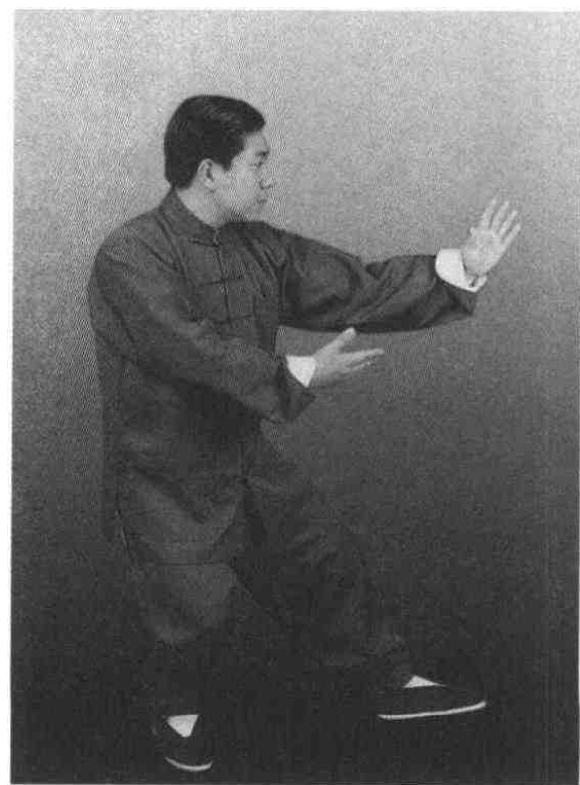


图37

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

2. 裆既要圆又要虚，不可夹得像人字形的尖裆，胯根要撑开。

3. 肘不离肋，肘不贴肋，因此，肘不要抬，也不要过于下沉贴着肋部，腋下要留有余地。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：上体前俯后仰。产生的主要原因是在重心移到左腿、提起右腿时，左腿未坐实，为了维持身体平衡，就使身体前倾。在重心坐在右腿、左腿前迈时，右腿未坐实，为了维持身体平衡和右腿胯根没有微向里抽旋而下沉，就使身体后倒。纠正：不论提后腿、迈前腿，身体必须端正，自头顶、躯干到会阴，始终要形成一条直线，做到“上下基本一条线”。

2. 错误：重心上下起伏过大。产生的主要原因是提右腿时左腿直起，左腿下放时，右腿下坐过深。纠正：提右腿时，要坐稳左腿，缓缓提大腿，蓄劲于膝，带起足跟，先落前足掌，然后脚跟落地。迈左腿时右腿坐实，先提大腿，蓄劲于膝，膝由屈而伸，要缓缓伸出，脚跟落地。关键在于坐实的腿不可做伸的动作，否则身体重心就会抬起。

3. 错误：前后两足落在一条线上，使身体站不稳。产生的主要原因是对下盘稳固的概念不深。纠正：两足踏好后进行检查，看两足横向距离是否符合要求。这也使裆部放宽撑圆、有利于气血畅通，虚实转换灵活。

4. 错误：定势时上体正对前方。产生的主要原因是对用法理解不深。本势要左掬右採，正对前方，不便于发劲，也不符合太极拳的折叠劲，并容易在受对方攻击时进退不便、身体不灵活。纠正：要向右转体约45°，使身体斜对前方，所以，在斜提左手和右手后撤时，应配合转体。

5. 错误：手的移动路线不合要求。如有的



合得过近再前伸，有的合得位置过出，只有合没有伸的动作，有的两手太低或太高，有的右手在左臂的腕肘之间，有的右手在肩肘之间……。产生的主要原因是对用法理解不深。纠正：对手用右手击我胸部，我的右腕贴住他的右腕，左手贴他的上臂部。所以，要左手略高于右手，两手前后距离约一小臂之长。

六、教法和练习法

1. 讲解手的移动路线和位置等，示范（正面、侧面）。

2. 集体跟练。

3. 分解练习：①左搂膝接手挥琵琶，左腿坐实做右腿提起、后踏，重心后移，体会虚实（慢慢提起，慢慢踏下）。②坐实右腿提左腿、迈出，左足跟轻轻落地，体会虚实。③可以做落地和不落地的反复练习，既练左腿也练右腿。

4. 口诀：重心前移提右腿，右脚后踏上半步；重心后移提左腿，左捌右采挥琵琶。

5. 比较法：2~3人一组或面对两排站立，做一腿支撑坐实，一腿提起前伸，不落地，比停留时间长短、比收回再伸出的次数多少。另一腿比重心前移提腿，右腿下踏重心后移。这样既体会虚实又能增强腿部力量，但要根据不同年龄、体质定次数、时间，以不屏气为原则。

6. 递增法：①右腿提起、踏下，重心由向前到后移，两手微落微提。②上列动作增左手斜提，右手后撤。③上列动作增提左腿。④上列动作增两手前伸合，左腿前迈落地。练习时，可将动作简化，学一点巩固一点，便于练习。

7. 结合用法对练：甲——用右拳击乙胸部；乙——由左搂膝拗步接做手挥琵琶，但不捌不采（熟练后可做缓慢的轻度捌、采）。

8. 反复练习，左手斜向提起，右手后撤，

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

两手再前合，体会手的移动路线。

七、技术分析

1. 本动作单腿支撑非常重要，所以，有关虚实分清的练习要多练。

2. 本动作我的两腕贴对手的肘腕，蓄我之势，以观其变，“彼不动，己不动；彼微动，己先动。”左掬右采随我而发，所以，练拳时要“心静用意”，努力做到“意动形随”。因此，要“势势存心揆用意”，切不可为动作简单而草草了事。

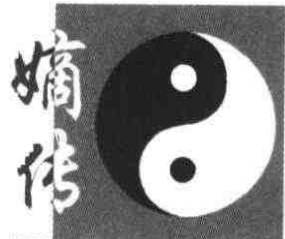
3. 前后移动时要维持好身体重心，必须手脚配合好，要上下相随不先不后。右腿略提起的同时右手松腕俯掌，必须是左手前提，这样就容易维持平衡，重心稳定。

4. 左腿或右腿半蹲，负担全身重量，这对大腿前部股四头肌的要求是比较高的。初练时会发生微抖，上体微摇，但经过反复练习，腰腿力量增强，就不会出现这种现象，同时也就起到了增强体质的效果。

5. 内外各部分无一处不松，这是一个原则。首先是肌肉骨节，本动作容易两肘贴肋，应该是两腋下留有空处、肘不贴肋。这能使经络畅通，气血调和，然后进而中枢神经，内脏器官同时放松。这种全身内外放松，内外合一的锻炼方法，既有利于疾病保健，也合乎技击要求。

6. 前进退后都要留有余地。右腿上步基本上在原地踏下，不能上步过多，否则左脚不能稍往后提，有损于收蓄其势。

7. 要注意双重则滞、偏重则活。定势时右腿为实，左腿为虚，如左腿落地负担过重，造成双重，转动就不能轻灵。



第九势 左右搂膝拗步

一、用法

见第七势左搂膝拗步(右搂膝拗步则方向相反)。

二、动作过程

1. 左搂膝拗步: 腰微右转, 右胯根微内收, 左腿提起, 重心渐渐完全转移到右腿, 随转腰右肩下松, 右肘下沉, 自然地带动右掌弧形下落经右胯侧, 随下落随着臂外旋使右掌心渐渐翻朝上; 同时, 左掌也随转腰向前向里经右胸、腹前弧形向下移, 随移随着左臂内旋使掌心翻朝下, 眼随转腰向前平视转移, 眼神要顾及右掌(见图38、图39、图40)。以上动作同前左膝搂拗步(见图33~图35)。

2. 右搂膝拗步: ①腰渐渐左转, 左脚以脚跟为轴, 脚尖外撇约 45° , 随转体左掌渐渐弧形向左后移, 随移随着臂外旋使掌心翻朝上; 同时, 右掌也随转体自前向里弧形向左下移, 随移随着手臂内旋使掌心翻朝下。眼随转体向前平视转移, 眼神要顾到左掌(见图41)。②重心渐渐全部移于左腿, 右脚向前提起, 身体继续微左转; 随转腰左掌弧形向左斜角上移, 右掌继续向左弧形落

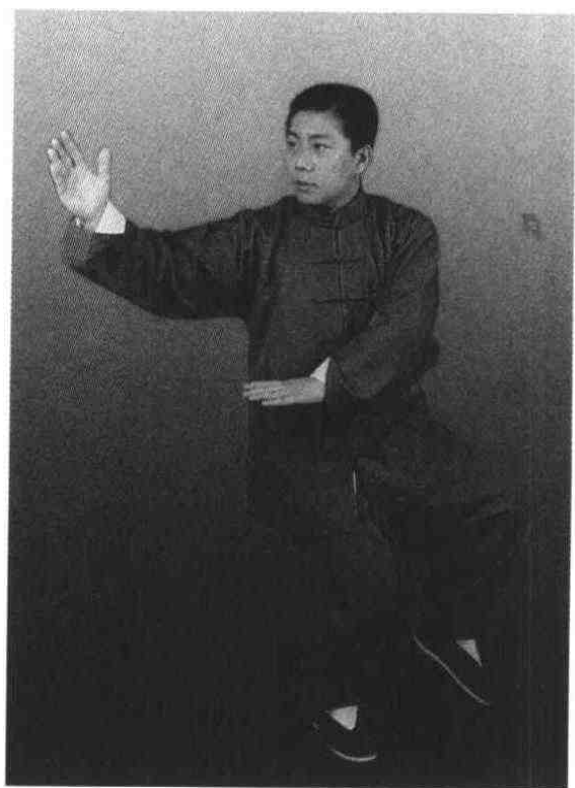


图38

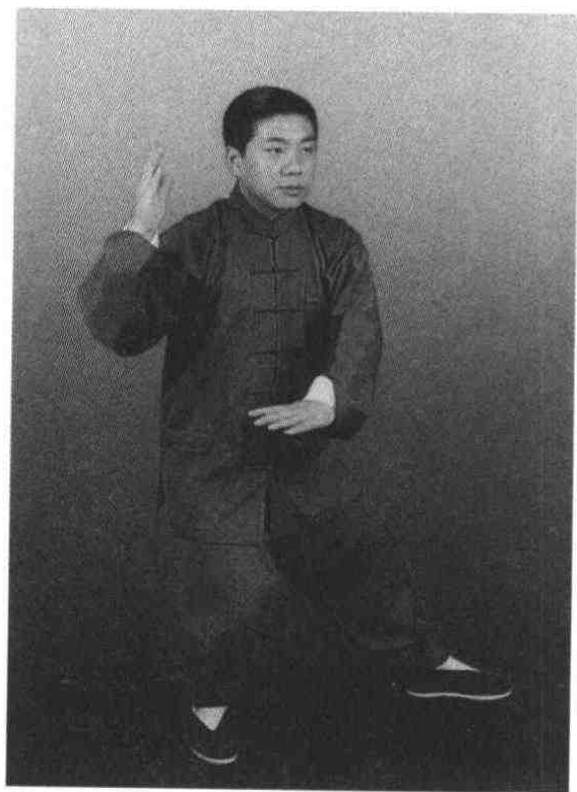


图39

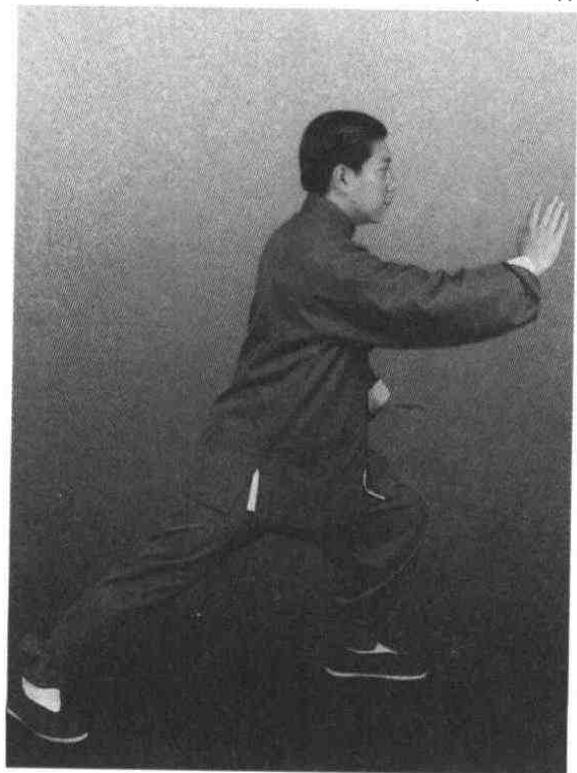


图40

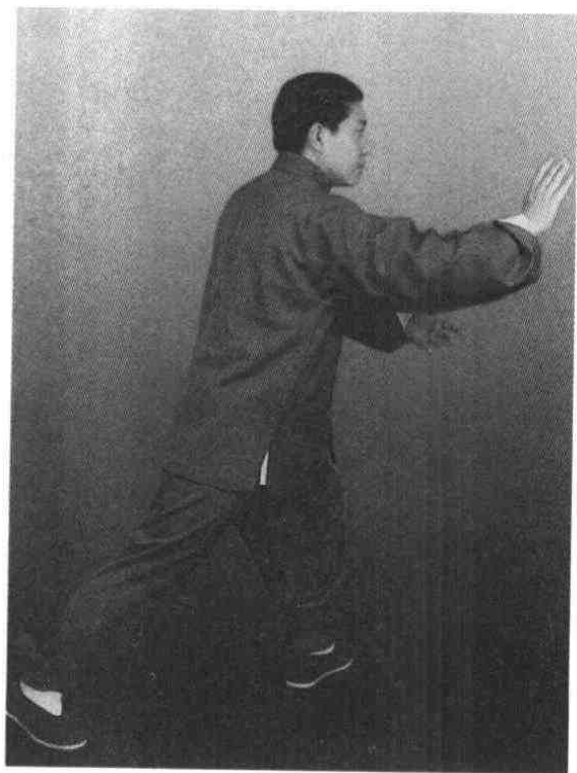


图41

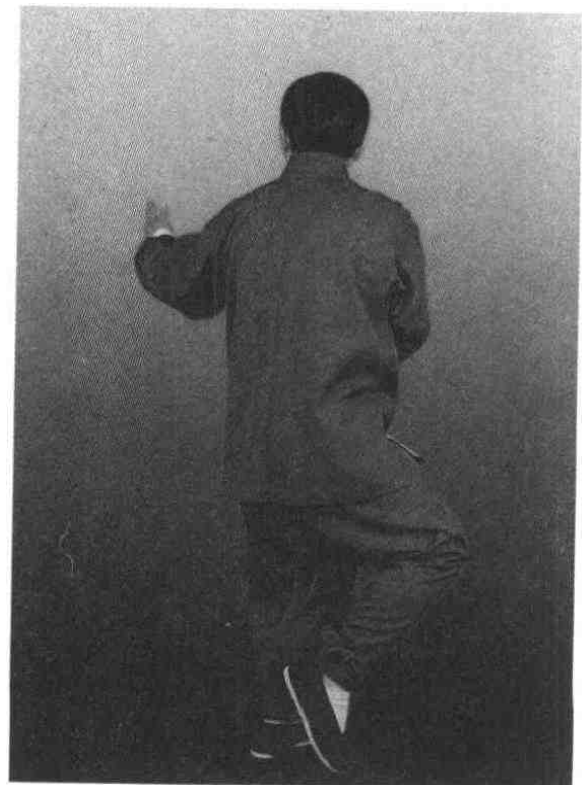


图42

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

在腹前：眼神稍关左掌即移顾右掌（见图42）。
③右脚向前落下，先以脚跟着地，随着重心渐渐移向右腿到全脚踏实，身体也同时渐渐右转，弓右腿，蹬左腿，成右弓步。同时，右掌随转体向下，经右膝前成马蹄形搂到右胯旁；左掌也随着重心前移和身体右转继续弧形向上，经左耳旁向前推出。眼在一观到右掌搂过膝部，即向前平视，眼神要关及左掌前击（见图43、图44）。

3. 左搂膝拗步：动作与右搂膝拗步相同，就是左右式相反（见图45、图46同图33、图47同图34、图48同图35）。

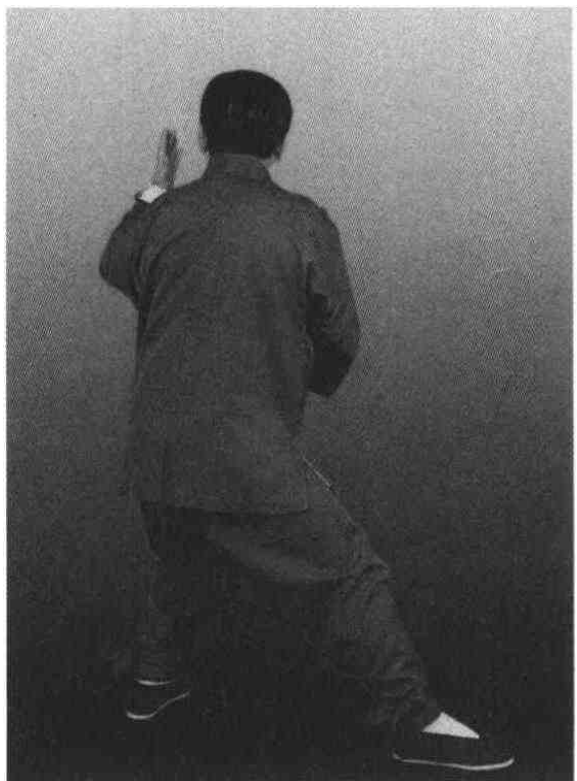


图43

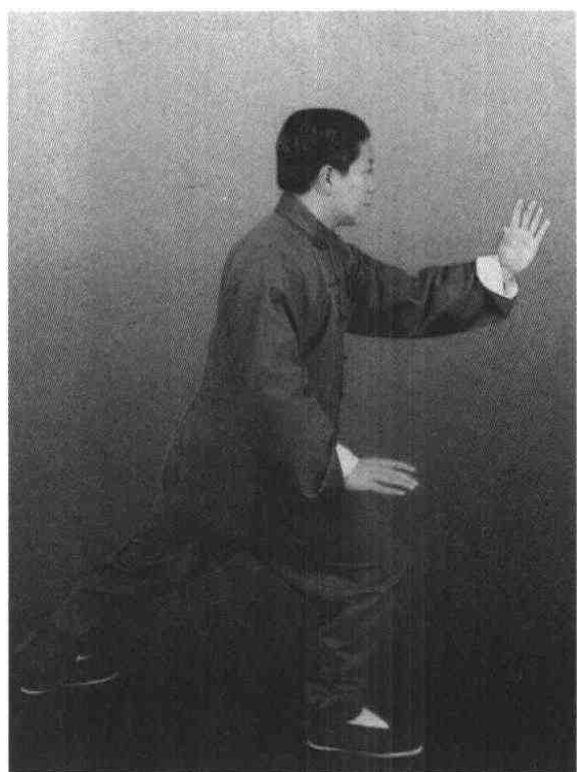


图44



图45

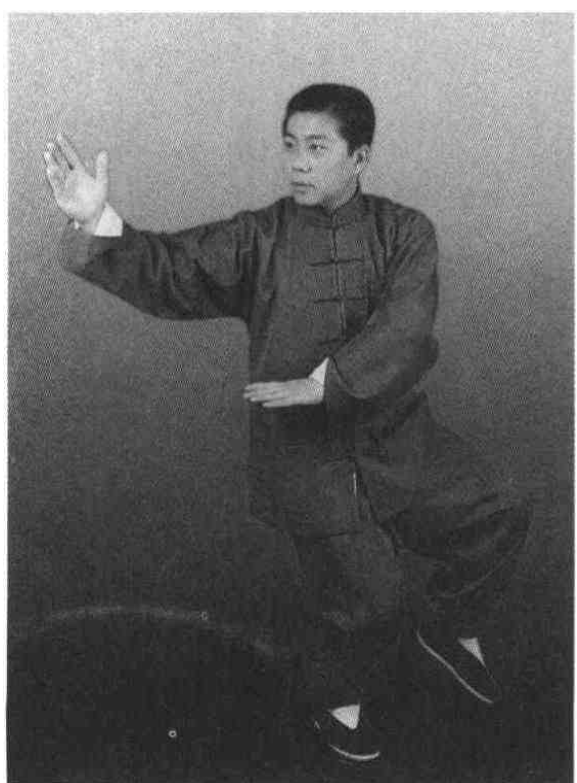


图46



图47

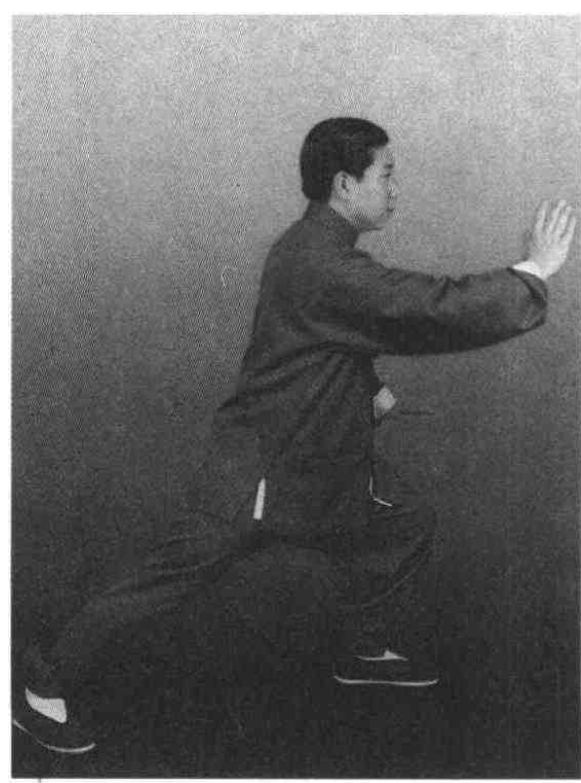


图48



三、要领

1. 同前左搂膝拗步要领。

2. 在练习杨式太极拳时，步型中弓步的前后两脚，不可以站在一条线上，因为这样容易产生重心不稳和别扭的现象，必须后一脚与前一脚彼此都要横向隔开（距离约同肩宽），所以每当上步或退步时（如倒撵猴）就应该注意落步的位置要稍微开一些，才显得平稳——“向前退后乃能得机得势”。

3. 左右弓步的转换，步法要求是：进退转换虚实分明，左虚则右实，左实则右虚，前进后退时，身腰要随着转换。实腿膝关节要加强稳固性，而又不失去它的灵活性，桩步要极为稳固，迈步要轻灵，努力练到“迈步似猫行”，不可重滞，落步要轻灵稳健，不可摇摆。

4. 要以腰转带动手。当两手在左（右）斜后移动将结束时，就应转腰以带动一手搂、一手前击，要体现“主宰于腰”、“力由脊发”。

5. 左搂膝接右搂膝时，右手动，左手同时要翻，做到一动无有不动。

6. 搂时要以腰带肘，以肘带腕，腕要下坐。

7. 前足正对前进方向（东），后足是斜向。接下一个搂膝时，先做转腰，外撇足尖，这样腿的位置就顺了。

四、要求

1. 弓步的变换要求虚实分清。以左搂膝拗步接右搂膝拗步为例，右脚轻轻提起、前提、慢慢前伸，在右脚跟未落地前，左脚要负担身体的全部重量，这样，腿的虚实才能分清。

2. 向前击出的掌要旋转，就是从后向前的过程中要转腕，螺旋形前进。

3. 上体的转动，虚实在腰部，次在胸，用左右腰隙交替抽换来分虚实。转动不足，使两臂

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

活动受限；转动太过，就会造成“散”。

4. “左—右—左”搂膝的连接不要停顿，一到定势，立即圆活地接做下一个搂膝，但也不可以手未到位、膝未弓足，就接做下一个搂膝。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：转体过多。产生的主要原因是肩与胯未成一垂直线，应该在左旋右转中肩与胯保持上下对准垂直，转体过多，肩就转动过多，破坏了身体的端正，并造成别扭。纠正：两肩的连线对准的方向也要求是两胯的方向。

2. 错误：左搂膝接右搂膝拗步时，左手没有翻，只是俯掌向后斜上移。主要原因是动势时不是以手领肘，以肘领肩。纠正：“膀随腕转，腕随掌转”，处处成圆。所以，在右手动时，左手应翻掌向上，弧形向左斜角上移。

3. 错误：左搂膝接右搂膝时，右手动，左手停顿不动。产生的主要原因是对一动无有不动的体会不深。纠正：在转腰同时，右手向里弧形向左下移的同时，左臂必须外旋，使掌心翻朝上，向左后移。

4. 错误：一腿未坐实，一腿即迈出，重心很快前移，形成双重而且动作也不会均匀。产生的主要原因是支撑腿无力、支撑腿一侧的胯根没有微向内收，所以，腿没有坐稳。纠正：必须在支撑腿坐稳后才缓缓伸出前迈的腿，在未着地前重心不向前移。

5. 错误：三个搂膝拗步没有似停非停的定势，而是两臂不停地划圆弧前进。产生的主要原因是对连贯圆活的理解不深。每一姿势都有起、承、转、合，一势既成，要处处合住。纠正：每势定式都要有似停非停的时候，这样，精神团聚，才能为下一势创造条件。所以，连



贯圆活过与不及都是不正确的。

6. 错误: 两眼总是盯住前方直看。产生的主要原因是对“眼随手转, 光兼四射”的理解不深。也就是说, 手到眼到, 眼看前方是对的, 但是不能呆视前方。纠正: 眼要随着主要的手或足转动, 做到眼到手到。

六、教法与练习法

1. 讲解(突出两足的横向距离和一动无有不动), 示范。

2. 每定势时, 停下来检查两足的横向距离。2-3人一组互相检查纠正, 也可以集体练习, 停下来自我检查。

3. 结合用法对练: 两人一组。甲——从前方用拳或脚击乙的中下部; 乙——将身往下沉, 坐实一腿, 一腿向前一步, 一手搂开甲的手或脚, 一手向其胸部按去。左右左连续做三次。

4. 递增法——由左搂膝拗步接右搂膝拗步:
①连续做左脚外撇。②左足外撇同时左掌翻向上, 右手收回弧形向左, 重心前移, 右腿提起。③同上, 两手继续移动, 右腿慢慢向前伸出, 足跟轻轻落地, 同时左手斜后上移, 右手往下。④同上, 弓右膝, 成右弓步, 同时右手搂膝, 左手前推按出。

改进一段, 增加一段, 像走楼梯一样, 在原有的高度上再上一步, 直到整个动作学好、练好。

5. 辅助练习: 两手自然下垂, 连续做弓步向前, 提高掌握虚实的能力, 增进腿部力量, 从而增进健康。

6. 练习时应反复做左右搂膝拗步的衔接。

七、技术分析

1. 三次搂膝拗步, 左右方向都有, 这对人体的均衡发展、全面活动带来好处。

2. 初学者对动作相同而方向相反, 极易搞

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

糊涂，所以，要多练右搂膝拗步。

3. 三次搂膝拗步，要体现《太极拳论》讲的“长拳着，如长江大海、滔滔不绝也”。要一个接一个，圆活连贯，不可停顿（整套拳中各动作都应如此）。

4. 三次迈步向前，后面的腿从提起到前伸到轻轻落地，都是均匀缓慢地进行，这样不但直撑腿的肌肉得到锻炼，而且前迈腿的屈伸使大腿和小腿的肌肉及腰、髋肌肉都得到锻炼。

第十势 手挥琵琶

动作说明同第八势，见图49（同图36），图50（同图37）。

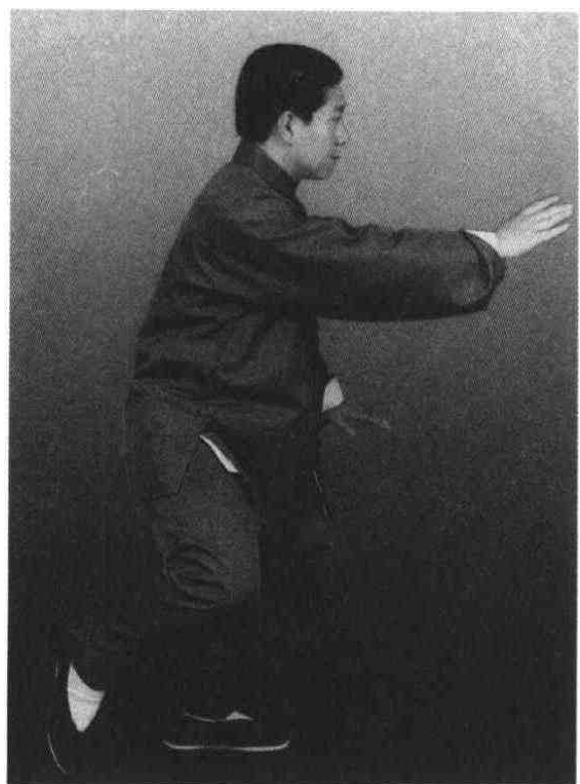


图49

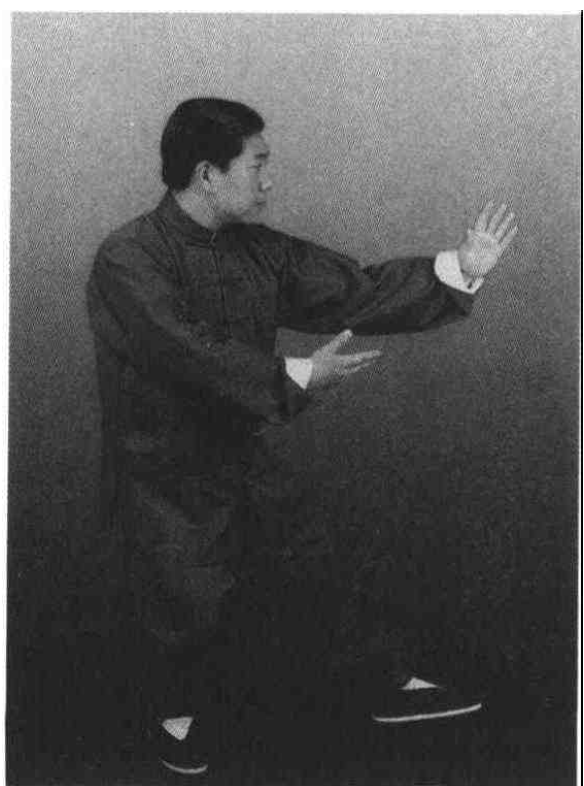


图50

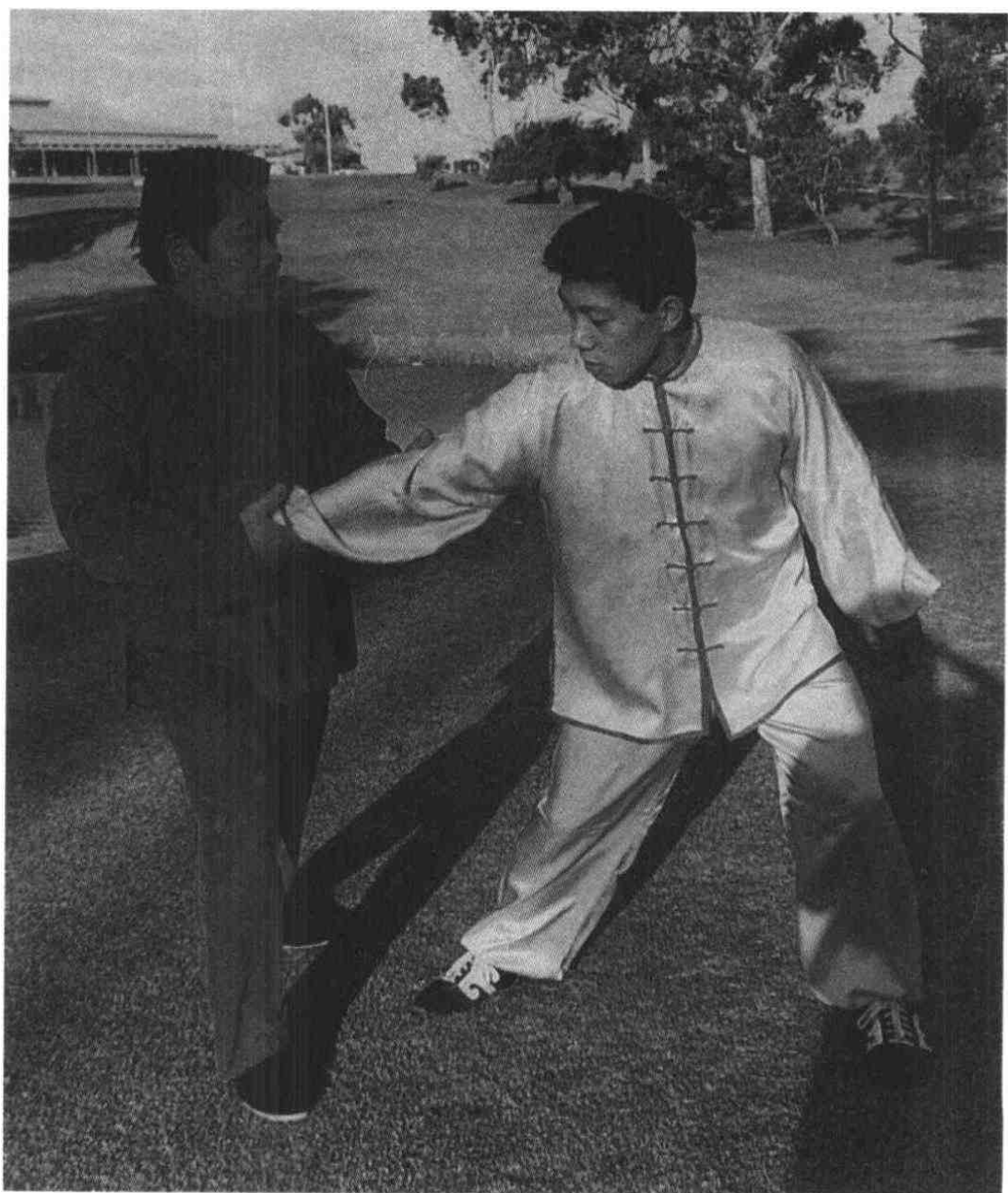




图51



图52



图53



第十一势 左搂膝拗步

动作说明同第七势，见图51-53（同图33-35）。

第十二势 进步搬拦捶

一、用法

接前势。如对手用右手击来，我即将左足微

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

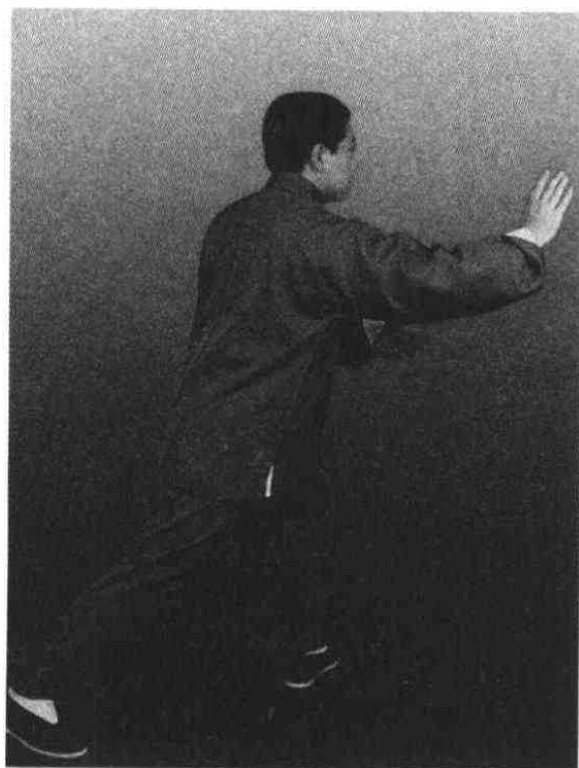


图54

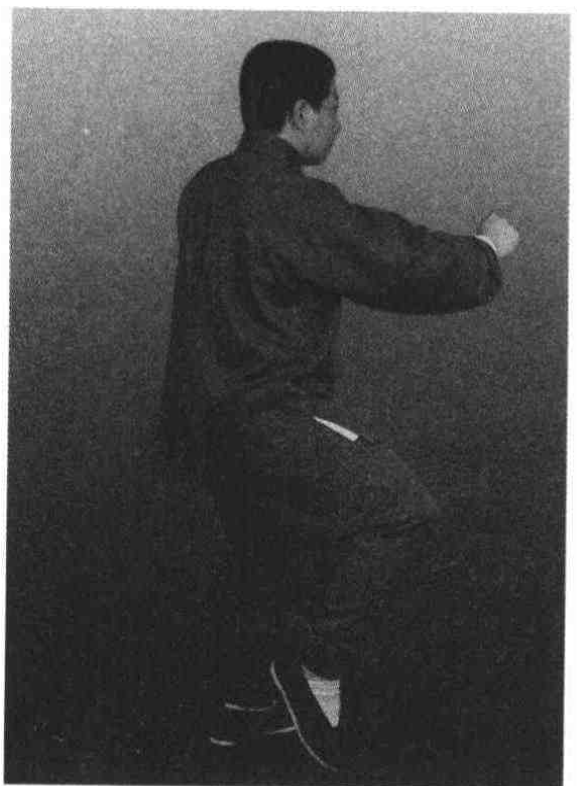


图55

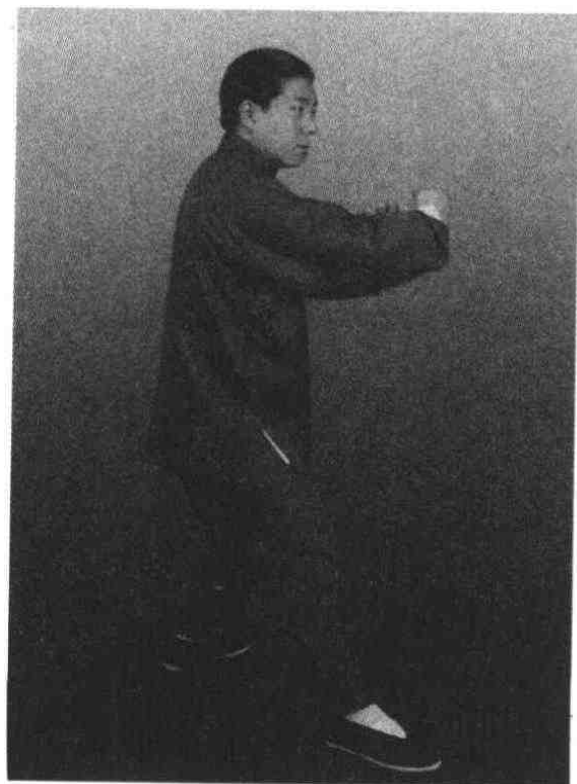


图56A

向左侧分开，腰遂往左转，左手即往后翻转到左胸旁，手心斜向下。右手俯腕，随转体移到左肋前握拳、翻腕，向右转腰，右拳随旋转到右肋下，这叫做“搬”。同时，提起右脚向右侧踏实，松腰胯沉下，用我左手拨动对方右臂到我左方，左手即以侧掌平直向前击，这叫做“拦”。左足同时提起，踏出一步，成左弓步，右拳即随腰腿动作一致向前打出，这叫做“捶”。此拳妙用，全在化对手击来的右拳，先用我的右手腕，粘他的右手腕，从左肋上搬到右肋下，这时恐怕对手抽臂换步，我即将左手直前随步追去，含有开劲。拦他右手时，即速将我右拳，向对手胸前击去，那么，对手来不及躲避，必为我所击中，所以，此拳的妙用，全在“搬”、“拦”的正确方法。

偏着：如对手右掌击来力量特别大，我即乘其劲势，听其劲（高、低、左、右）随机，我右臂往右搬，左手向左拦对方右小臂，即以我右拳猛击对方。

二、动作过程

1. 身体渐渐左转，左足尖外撇 45° ，随即重心渐渐向前移到左腿，右脚跟离地开始上步。在转腰同时，右掌自然弧形向左下移，低与肋齐，随移随变拳，并使右臂内旋使拳心向下；左掌也随转腰微向后移，眼神关到右手下移，但不可低头（见图54）。

2. 重心渐渐全部移到左腿，右腿向前提起，同时右拳向左弧形经左肋前向前向上绕，左掌向上划弧（高不过胸），随划弧随着臂微内旋竖掌，使掌心斜朝右。眼神稍关右拳，即转向前平视（见图55）。

3. 身体渐渐右转（向东），右脚向右前（略偏东南）迈出一步，先以脚跟着地，脚尖外撇，



杨式太极拳教练法



图 56B



图 57



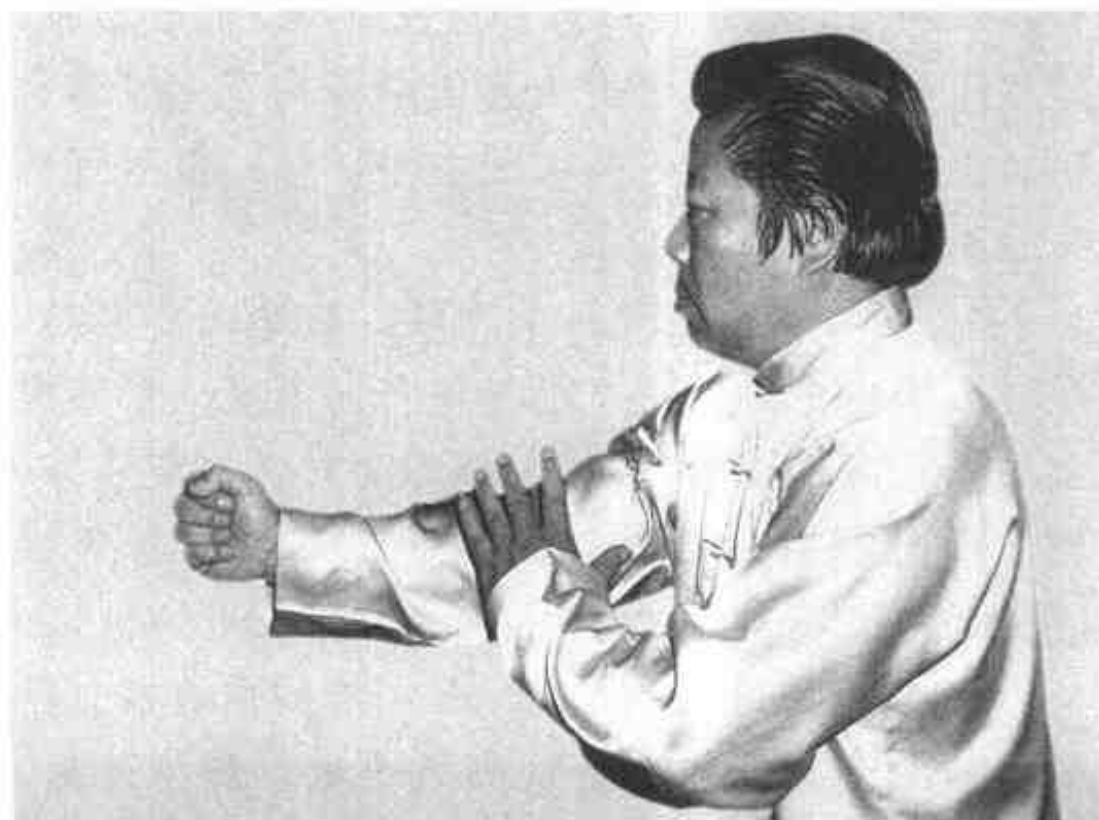
图 58

同时右拳经胸部向前向右搬出，随搬随着臂外旋使拳心渐渐翻转，使拳眼向上。左掌向右手靠拢，掌根附在右腕里侧，搬出时两手约与肩同高。紧接右脚掌踏实，重心渐渐全部移到右腿，左腿提起向前，腰同时渐渐右转，随转腰右拳渐渐向右弧形抽回，右臂外旋，使拳心渐渐向上；左掌也同时随转腰经右里侧向前拦（见图56、图57）。

4. 左足向前一步，先以脚跟着地，同时身体继续右转，随转体左掌继续平直向前击出（侧



图 59



第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

立掌), 右拳弧形收回在腰旁, 拳心朝上 (两手对拉, 一向前, 一向后) (见图58)。

5. 随即重心渐渐移于左腿, 渐至全脚踏实, 弓左腿、蹬右腿, 成左弓步; 同时, 身体渐渐左转, 随转腰右拳向前打出, 拳眼渐渐转朝上; 左掌微向胸前回收, 坐腕, 指尖斜向上, 掌心向右, 移在右小臂中间较近腕部处, 似贴非贴 (见图59)。

三、要领

1. 在连续进步时, 要求“迈步如猫行”, 并要求速度均匀, 上下相随。身要正直, 不可歪斜和俯仰。

2. 右脚向右前一步, 要求比一般步子更开得宽一些, 但要避免上体随右脚上步而向右倾斜。

3. 四肢动作要随腰转动, 右掌弧形向左下, 正是向左转体。右拳弧形向前搬出, 正是上体右转; 右拳向前打出, 正是上体左转、弓左腿蹬右腿的时候。

4. 右拳搬出时不可以离身体太远, 并注意不可抬肘。

5. 出拳时要“拳从心发”, 就是不要随意伸出, 而是要有思考地击出, 要内外一致。

6. 拦时要手到脚到, 要上下相随。

7. 拳要自然握实, 不可用力握紧 (整套拳都应如此), 但也不可是空心拳。

四、要求

1. 出拳落点时 (定势时), 拳背要与小臂成一直线, 不可以内拗或外翻, 否则在受到阻力冲击时, 腕部很容易受伤。

2. 虚实要分清。要左足外撇坐实, 才渐渐提起右腿向前, 在右足跟落地时, 重心仍在左脚, 要慢慢地向前移重心, 这样, 迈步就不会滞重。

3. 头要正直, 要有顶劲, 就是神贯于顶, 但头颈不是很用力, 不是硬往上顶, 强颈气血不



易流通，所以，要自然地“虚领顶劲”。

4. 拦时，左手向前，右拳在后，方向相反，但是互相呼应，要做好“对拉拔长，曲中求直”。

5. 搬，是弧形的绕圈运动，“妙手一着一太极”。这个圆圈中要有柔有刚，有虚有实，刚柔相济，虚实渗透，而不是中间突然划一个圈。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：搬时，右拳往下绕大圈。产生的原因主要是由于对“搬”的技击要求不够理解。纠正：动作应该用我的右腕，把对手的右腕从左肋搬往右肋，所以应该以右肘为轴，拳往左下由左肋间随向右转腰，翻腕转到右肋下。

2. 错误：拳和腰脱节，“搬”时只动手不动腰，出拳时也没有用腰来带动。产生的主要原因是对“刻刻留心在腰间”不够注意。纠正：要细心体会“掌腕肘和肩，背腰胯膝腿，上下九节劲，节节腰中发”，所以，抬手迈腿，都要由腰来带动，只有手的动作是化不掉来拳的。

3. 错误：“搬”的动作右拳是由左下向前，动作没有做完，就把右臂收回。产生的主要原因是对用法不够理解。对手的右拳直前击来，如我搬的动作是由左下向前，那么，对手的右拳仍在我的身前，还是要受到攻击；如再向右搬，那么，对手的右拳就在我的身旁，而且直前击来的拳经我左右搬动，其劲就为我所化，为我前攻创造了条件。纠正：“搬”的动作应从左肋间搬向右肋下。

4. 错误：“搬”的动作太低。产生的主要原因是对用法不理解。因为对手击来的拳在胸肋之间，如我在腹前绕圈，就不符合化的实际情况。纠正：右拳左手应约与胸同高。

5. 错误：手与腿脱节，“搬”、“拦”、“捶”时没有腿的支撑。产生的主要原因是对下盘动作

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

不注意。纠正：前去之中，必有后撑。脚好像植地生根，底盘稳固，拳才得力，下部才能得机得势。

6. 错误：出拳出掌离身太远。产生的主要原因是蓄势不够注意。纠正：拳、掌太过于膝，容易失去重心的稳定，劲也会僵硬中断。所以，要注意“劲以曲蓄而有余”，出拳出掌不能直臂远伸。

7. 错误：重心起伏过大。产生的主要原因是两腿虚实掌握不好。纠正：迈腿、收腿都要在一腿坐实时进行，这样虚实就清，起伏就小。

六、教法和练习法

1. 讲解，示范。整体示范后再把搬、拦、捶分解示范，使整个动作概念明确。

2. 动作口诀：撇脚握拳起右脚，转体合手弧形搬；坐实右腿对拉拦，左弓右捶一起到。

3. 集体练整体动作。

4. 搬、拦、捶三个动作分开进行，一个一个进行学习。

5. 递增法：①外撇左足，左手向后，右手向左下。②同上，起右脚，坐实左腿。③同上，右腿前提，右拳弧形向前上向右搬，左手向右上移到右拳腕部附近，右腿向前迈出，右足跟落地。④同上，继续右转体，左手拦出，右拳收回到腰际，左腿迈出后跟落地。⑤同上，弓左腿，身体微向左转，左手微回收，右拳向前击出，左手附右手肘腕处。

在前一动作的一部分基本完成掌握后，再加练后一部分，两部分一起练，以此类推，最后，再做完整的动作练习。

6. 结合用法对练：①甲——直立用右拳前击；乙——在左搂膝的部位，出右脚，用搬法把甲的右拳自左搬向右。②甲——退一步；乙——



出左脚，用左掌直前击出。③甲——退一步；乙——弓左腿，右拳直拳击出。使搬、拦、捶的动作形象化。

7. 从不同角度观察，发现和纠正错误：①从正面看搬脚握拳。②从左侧面看搬出的高低、远近，以及左手位置。③从正面看右脚横向距离。④从右侧面看拦时的对拉掌的高低，右拳收回不露肘。⑤从侧面看弓腿出拳的同时到。

8. 学员互相帮助。

9. 要多练习坐实左腿，慢慢提起右腿，向右前（东略偏南）迈出，比一般步子略宽。

七、技术分析

1. 本动作要向前迈出两步，同时手在不停顿的做动作，所以，对虚实分清、下盘稳固就提出较高的要求。为此，要多注意一腿坐实，另一腿要移动轻灵。

2. 搬、拦、捶的动作要和转腰胯紧密配合，用意不用力，但意要用上去。

3. 动作要连贯。勿使有缺陷处、勿使有凹凸处、勿使有断续处，三个动作一气呵成。

第十三势 如封似闭

一、用法

接前势。如对手用左手握我右拳，我即仰左手穿过右肘下，以手心贴肘护臂，向对手左手腕格去。如对手要换手按来，我即将右拳伸开，向怀内抽折，到两手心朝里斜交，如成一斜交十字形封条，使对手不得进，如关闭门户，这叫如封。同时，含胸坐胯，随即两手分开，变为两手心将对手肘腕按住，使他不得走化，又不得分开，好像把他的门闭住，不能开，这叫做似闭。随后急用长劲，用按式按去，眼前看，腰力也配合进攻，



图60



图61A



图61B

第 二 章 杨 式 太 极 拳 动 作 教 法 练 法 详 析



图 62A

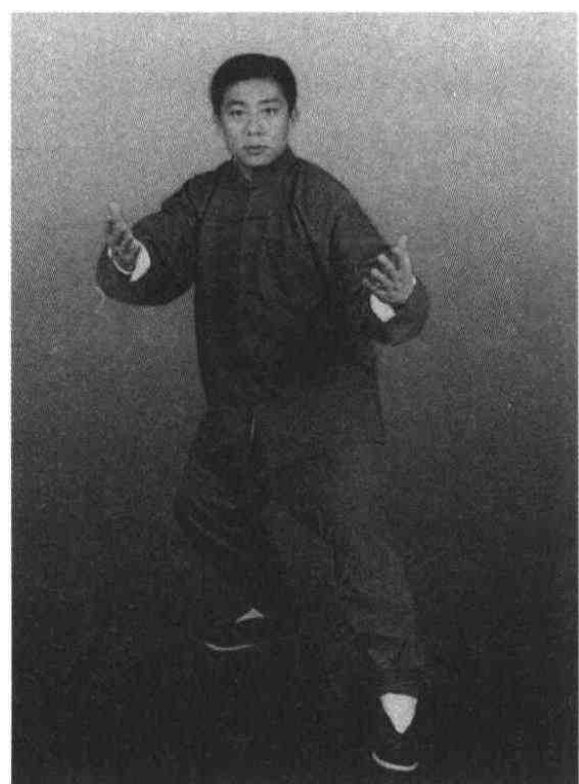


图 62B

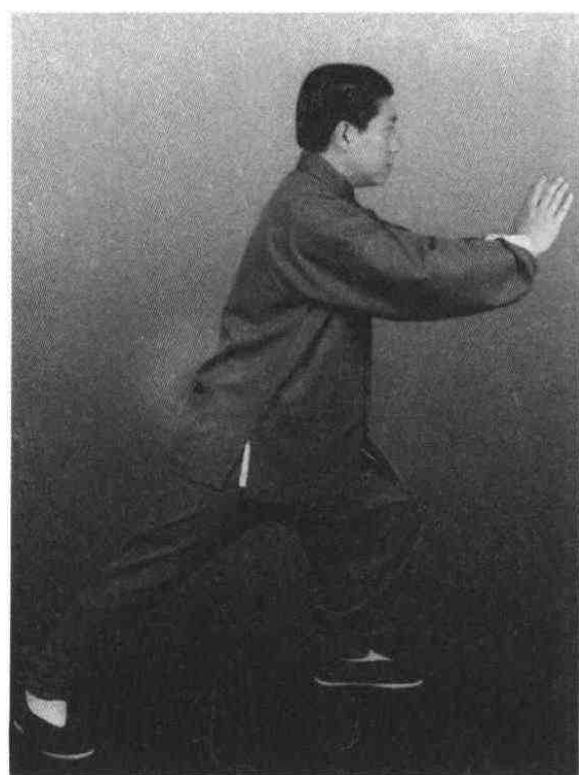


图 63

左腿屈膝坐实，右腿随胯伸直，合成一劲，向对手击去，这也是一个合法。偏着：我右拳被握，即右手向下沉，再用上步靠。

二、动作过程

1. 右腿弯曲，重心渐渐向后移到右腿，同时，左掌经右肘沿小臂下向前伸，随伸随着臂外旋成仰掌，再内旋使手掌转向里。右拳变掌沉肘向里抽回，随抽随着臂外旋使掌心也翻朝里，两臂交叉，右臂在里，指尖斜朝上，两掌手指高与肩平，成斜交十字形。眼神关顾两掌（见图60、图61）。

2. 重心继续后移，坐实右腿（左腿不要完全伸直），两掌向左右分开，稍宽于肩，随分随着两臂内旋，渐渐使两掌心翻过来相对（见图62）。

3. 重心渐渐前移，弓左腿蹬右腿，成左弓步；同时两掌向前按出，随按随着两臂继续内旋使掌心翻到斜朝前，手腕略低于肩。眼神要关顾到两掌前按（见图63）。

三、要领

1. 两臂应随身体后坐回收，两臂交叉时要避免两肩缩拢或耸起，要沉肩垂肘，掖下要留有余地，约可容纳下一个拳头。但肘部不可外凸或抬起，两肘也不可撤到身体后方，以免把自己困住。

2. 重心后移要松腰胯，坐实右腿，不能重心没有后移而单是收臂仰身，或俯身向前按出。后坐前弓仍要保持上体正直，要尾闾中正。重心前移后退时，要注意胸腹的齐进齐退，不先不后，身法就能保持中正，就不会形成上体前俯后仰。

3. 两手收回和按出，是基本上平的向后向前，肘有沉的动作，但手不沉下去。

四、要求

1. 要做到手臂在伸缩转圈时能松柔圆润。



关键在于肩关节能不能松开，所以，要求“沉肩垂肘”，要从“松”字上着想。

2. 沉肩垂肘，但也要注意“肘不贴肋”，使手臂有回旋余地，要注意“松开我劲勿使屈”。

3. 前进后退时肩与胯要保持上下对准，齐进齐退，这样就不会出现像摇船那样，臀部坐着不动，只是身体前俯后仰。

4. 动作要做得完全，不要还未形成斜十字交叉，两手就分开。

5. 手动，脚就同时要慢慢后坐。手按到，脚也要求弓到。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：腿动手不动，或是手动腿不动。如开始时左手穿向右肋下右拳变掌，但是脚一点不动。产生的原因主要是对“一动无有不动”不够注意。纠正：上面两手开始动作，下面重心就要移动。

2. 错误：两手交叉时间过长，两手贴近胸部，造成“引进落实”。产生的主要原因是对用法理解不深。原来形成十字交叉是使敌手不得进，我有封闭之意，现在我自己使双手贴近胸部，当然他按未的手也就落实我身。纠正：两手离胸部要有一定的距离，即使对手按来我仍有回旋余地为好。

3. 错误：两手收回时凹胸，两肩紧张内收。产生的主要原因是对凹胸和含胸分不清。含胸是要胸部有宽舒的感觉，以利于呼吸，是两肩微向前合。凹胸是紧张内收，这不利于两手的化劲。纠正：肩关节要放松，两肩微向前合，胸部宽畅，但也不能挺胸。

4. 错误：两手前后移动高低起伏大。产生的主要原因是追求外观的“圆活”而忽略用法的要求。纠正：两手应是基本上平直移动。由于步

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

型的改变，外型上两手有上下移动的感觉，这样才有利于闭住对手的肘腕，不使走化，并有利于我的按出。

5. 错误：前按时手指犯硬，或是软塌。产生的主要原因是对竖腕和手指松舒的要求不够注意。纠正：出掌和收掌都应自然舒展为主，不要并紧或用力张开，腕关节要圆活，前推时掌根微微着力。

6. 错误：前弓时左膝超过脚尖，这叫过劲。产生的主要原因是主观上以为这样动作就做充分了，但这样造成了转换不灵。纠正：膝关节略向前超出小腿的垂直线是可以的，但以不超出脚尖为限。

7. 错误：左腿先弓到，两掌还在慢慢前按，未能手到脚到。产生的主要原因是对用法理解不深。“发劲须上下相随，乃一往无敌”，脚到手未到，这是上下不相随，这种按出只有手的力量，不能劲起脚跟。纠正：要手到脚到，手按要有前弓后蹬的配合。所以，前去之中，要必有后撑。

六、教法和练习法

1. 讲解、示范。

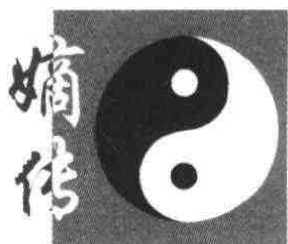
2. 集体跟着练。

3. 从正面检查两手分开的距离；从左侧看左手穿过右肘的部位；从右侧看两手前后移动的上下幅度。

4. 动作口诀：①插、交叉、翻、按；②格、封、闭、按。

5. 两手移动的各段位置，要分段练习，使学员对动作的要求有明确了解。

6. 结合用法对练：甲——作好进步搬拦捶的定势；乙——直立，用左手握住甲的右手。甲——用左手自右肘下前格；乙——上左步，换手以两手前按。甲——两手斜交，随即两手分开，



按住乙的肘腕，长劲按出。

七、技术分析

1. 本动作虽没有移步，但后坐动作不易做好，对初学者尾闾中正的要求是高的，所以，要认真练好肩与胯齐进齐退。

2. 封闭动作的移动距离短、变动快，意识稍有不注意，就容易使动作走过场，所以对松肩、含胸、竖腕的要求就高了。

3. 练太极拳要讲求静，要排除杂念，心平气和。初练时想的只有动作方法、方向、角度，等等，而且容易顾此失彼；久练之后，动作熟练，心意也就逐渐静下来了。这对大脑皮层起到很好的调节作用，对防治各种慢性疾病、增强体质有良好效用。

第十四势 十字手

一、用法

接前势。如对手从我右侧自上而下，我即将右臂自右向上大展分开，身体也同时向右转，左脚向右内扣。两手由上分开，再从下合，结成一

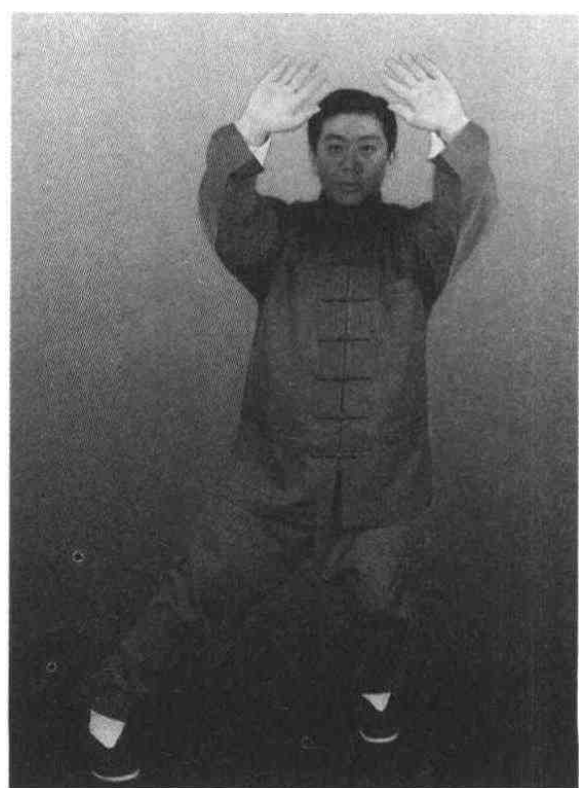
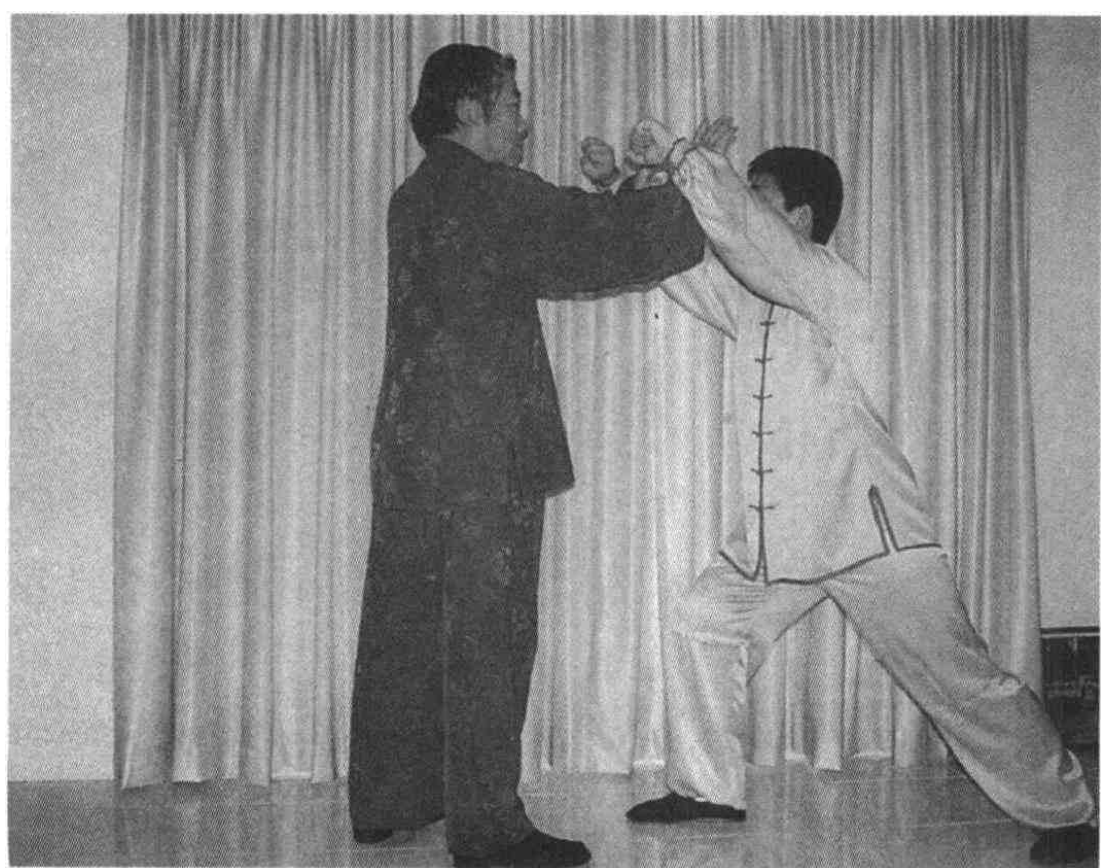


图64

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

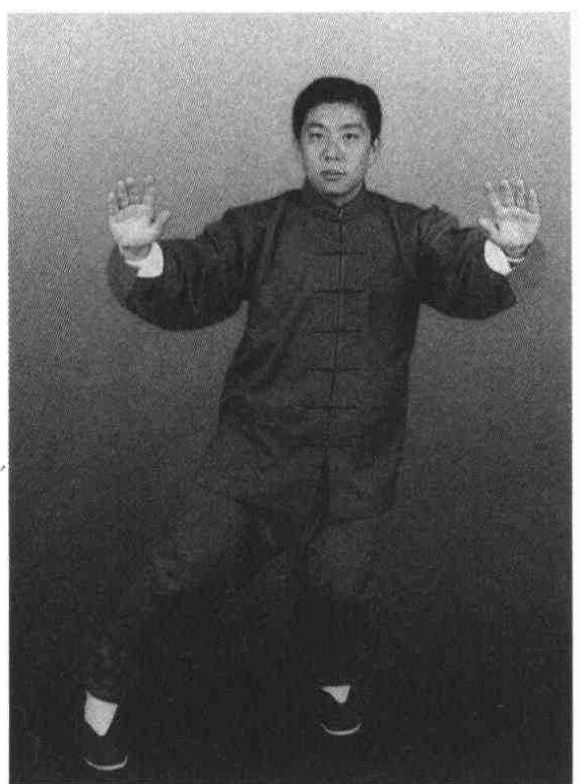


图65

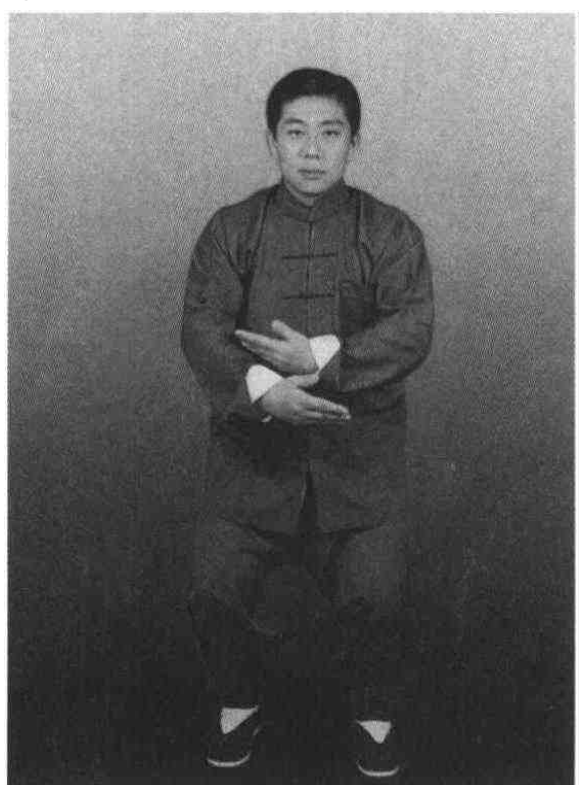


图66

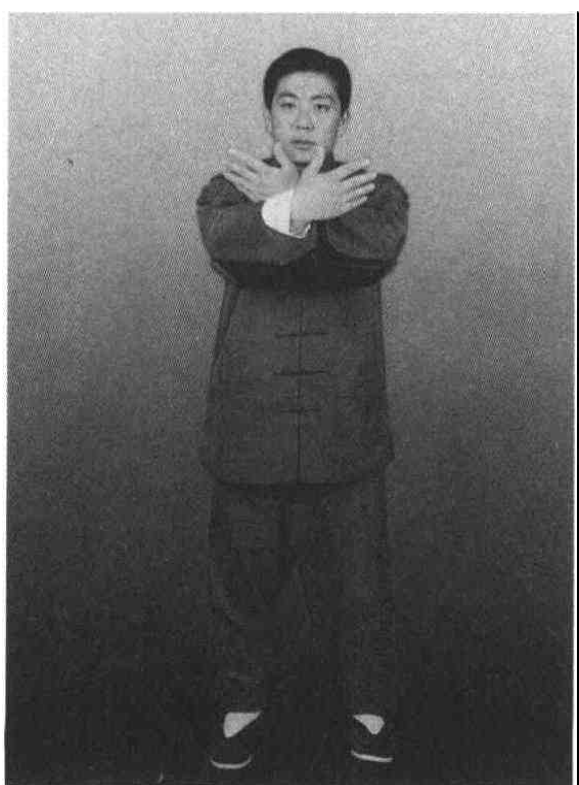


图67

个十字形。全身坐在左腿，右脚随即提起，向左收回半步，两脚直踏如起势。这是一个开劲、一个合劲。在我用开劲分对手的手时，防备对手先我乘虚向我胸部袭击，所以，我即两手成为一个合劲。这时手心朝里，将对手的手臂棚住。如对手用双手按来，我即用双手将对手的手由内往左右分开，手心朝上，或朝下都可以。但是结成十字手时，同时要膝腰稍松，往下一沉，那么，敌所来的力，就自失散不整了。

二、动作过程

1. 身体右转，同时左足尖里扣（面向南），坐实左腿。随转腰屈肘，两手向右移动（向南），移到额前（见图64）。距额约操拳人两拳左右，随移随着两臂微内旋，使掌心朝前，两臂成环形。眼随转腰通过两掌向前平视。

2. 重心渐渐全部移到左腿、右脚跟先离地全脚提起，向左靠拢，以脚尖向南先着地（与肩同宽），渐渐全脚踏实，随即重心右移，两腿渐渐立起，同时左脚尖微翘两膝微屈，成开立步。同时，两掌分开，分别自左右而下，经腹前，右掌在外合抱交叉向上划弧到锁骨前，左腕距胸部约三拳的距离。在两掌向下移到低于肩时，随移随着两臂外旋，使掌心渐渐翻朝里。眼先关及两掌划弧，当两臂将要交叉时即向前平视（见图65、图66、图67）。

三、要领

1. 当左足尖里扣渐渐踏实时，两手随转体移动（向南），边移边弧形向上。

2. 右脚渐渐离地提起，踏下，重心渐渐移到右腿，要像跷跷板一样此起彼落，不可以两足平均分担身体重量（双重）。

3. 两手上移时，思想要注意劲点——两手腕尺骨的一边。



4. 两手向下时，左腿要下沉，同时把右腿“送下”。

5. 两手交叉到胸前，要略向上、向外，到两掌根与肩同高，使动作圆满，有棚劲。

6. 整个十字手的动作，要上下相随，手脚的动作应同时开始、同时结束，要协调一致。

7. 两腿起立时，身要正，各部都要放松。

四、要求

1. 左脚里扣坐实左腿时，腰裆必须松活，胯关节松开，腰腿就能相顺相随。

2. 左腿坐实，胯根微里抽旋下沉，右腿缓缓提起，在右腿接近左腿时，左腰膝稍松，使身体往下微沉，左腿不能坐煞全实。

3. 两手向上时，手指约与头高。

4. 两手向下时，两肘不要吊在上面，要圆满弧形，两手掌根不要低于腰部。

5. 结成十字手时，两臂要形成环形，要松肩沉肘，不可耸肩抬肘。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：两手上升过高。产生的主要原因是对于分的用法不清。我用开劲分敌之手，两手过高就会造成自己胸部虚空。纠正：两指高度不超过头太多。

2. 错误：右足踏下，不是屈左腿“送”下。产生的主要原因是胯根紧张。纠正：右腿提起后左胯根松开。先做左腿下蹲，同时右腿缓缓下落。这是一种吃力的练法，久练能使腰腿肌肉发达，步履轻快。

3. 错误：手脚脱节，光是手动脚不动，动作断续。产生的主要原因为不符合上下相随的要求。纠正：两手往上、右脚提起，两手往下、右脚踏下，两脚起立、两手往上。

4. 错误：十字手定势时两足双重。产生的

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

主要原因是大多以为一段结束，这是一个休息动作。纠正：要像跷跷板那样，右足踏实左脚要变虚，是一只脚用力，不是两只脚分担重量，这样才不是双重。否则，两足站煞，不利于灵活的接下面动作。

六、教法和练习法

1. 讲解（着重双重），示范。
2. 集体跟练，着重手足动作的配合。
3. 学员间互相观察、纠正。如手的高低，右腿的“送”下。
4. 个人体会两足的虚实，比较和体会双重。
5. 结合用法对练：甲——做好如封似闭的定势；乙——自甲的右侧自上打下。甲——即扣左足，两手弧形向上分；乙——自前方用右手按甲胸部。甲——两手往下合结成十字上移，棚住对手的手臂。两人交换练习。
6. 做好衔接练习：①如封似闭的按将结束，在似停非停之间，即连接右转体，扣左足，两臂向右移。②十字手结束，在两手似停非停之间，即连接左足内扣，不使停顿，使衔接圆活。



图68

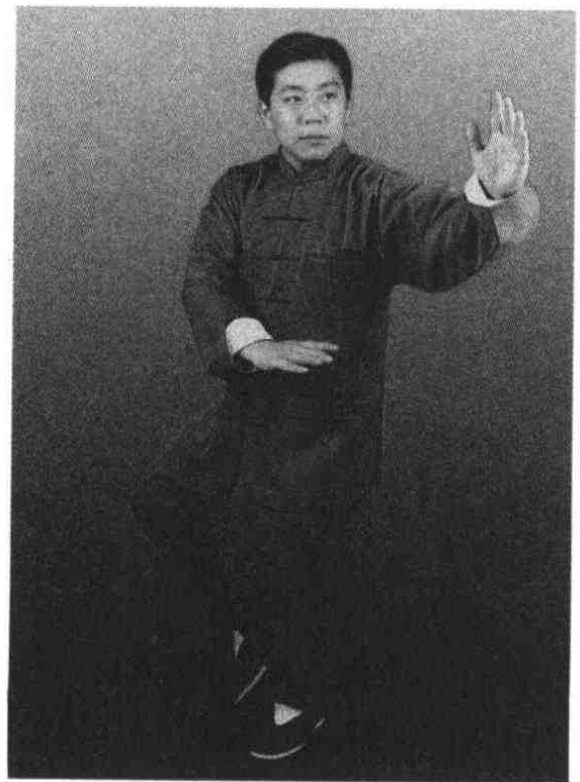


图69

第十五势 抱虎归山

一、用法

接前势。如对手向我右侧、身后逼近击来，来不及辨别他用手还是用脚时，我急向右转腰，分开两手，踏出右步，屈膝坐实，左腿伸直；右手随转腰向对手的腰间搂去又抱回，左手也急随往前按。所以，右手是先用覆腕搂去，接着用仰掌收回，如做抱虎势。如对手手脚甚快，没有被我抱住，但只为我搂开或按出，而他又换左手击来，我即用掇势掇回，所以，下面附揽雀尾的掇、挤、按动作。

二、动作过程



(一) 抱虎

1. 左足里扣约 90° 踏实, 左腿渐渐屈膝下蹲, 随着重心移于左腿, 右脚渐渐提起 (脚跟先离地), 同时身体右转约 135° , 随转腰左掌自胸前下抽, 臂内旋向左弧形, 举到与左肩齐平, 掌心朝西南方; 右肘下沉自然带动右掌下移, 随移随着臂内旋使掌心翻朝下。眼先观到左掌左举, 随即转向右平视 (见图68、图69)。

2. 右脚向右前 (西北) 斜方迈出, 先以脚跟着地, 随着重心渐渐移于右腿而至全脚踏实, 弓右腿、蹬左腿, 成右弓步; 身体继续右转, 随

转腰右掌继续向下, 经腰前搂到身体右侧, 左掌自左而上经左耳旁, 随转腰向前击出。眼稍观右掌向右搂抱即向前平视, 随即关及左掌前击 (见图70、图71)。

(二) 搬式

1. 重心渐渐移向左腿, 腰渐渐左转, 同时, 左肘下沉, 左臂外旋使掌心朝里斜向上; 右掌自身体右侧弧形向前, 经左手里侧举到左掌前, 掌心斜朝下。

2. 动作与前挽雀尾搬相同, 就是方向不同,



图70



图71A



图71B



图72



图73

第二章 杨式太极拳动作教法练法解析

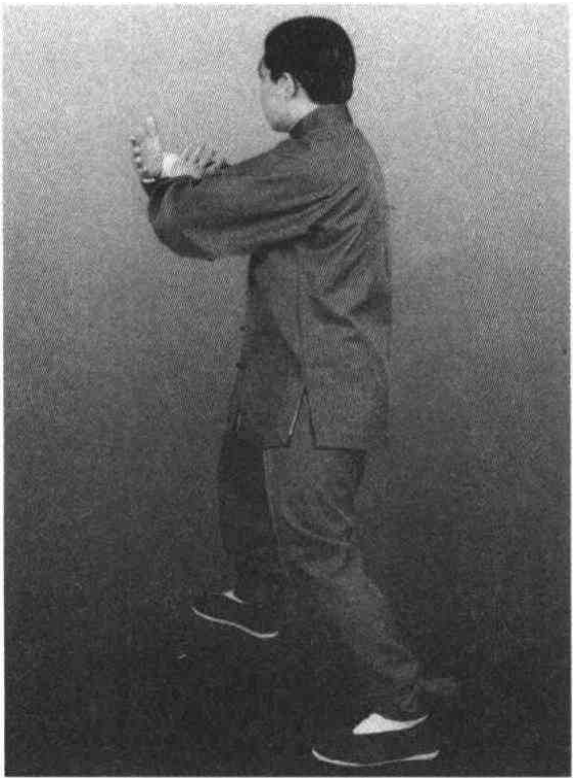


图74

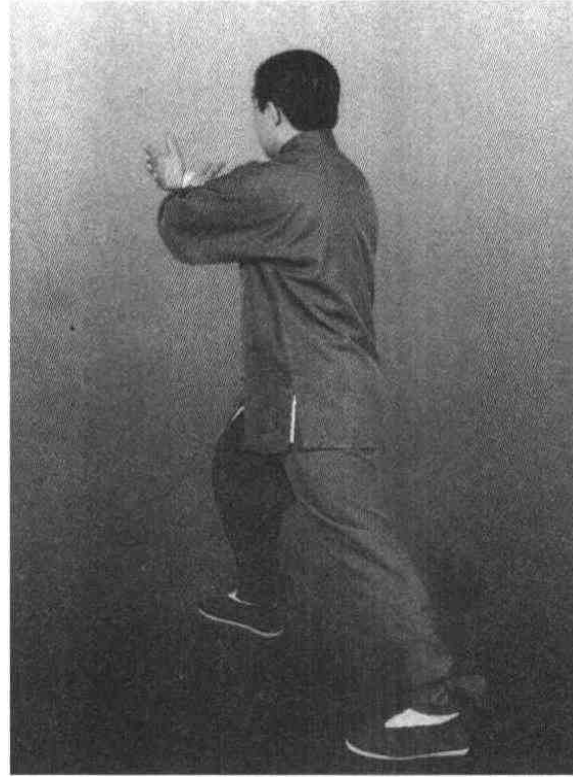


图75

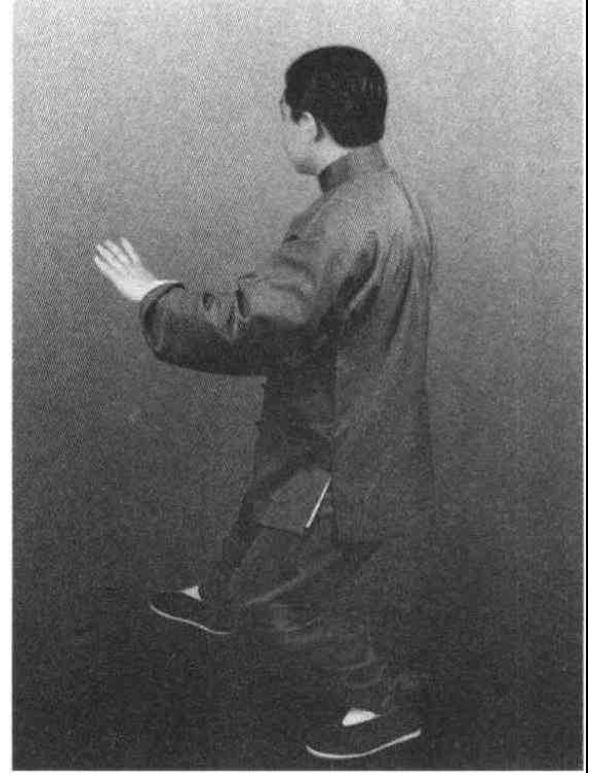


图76

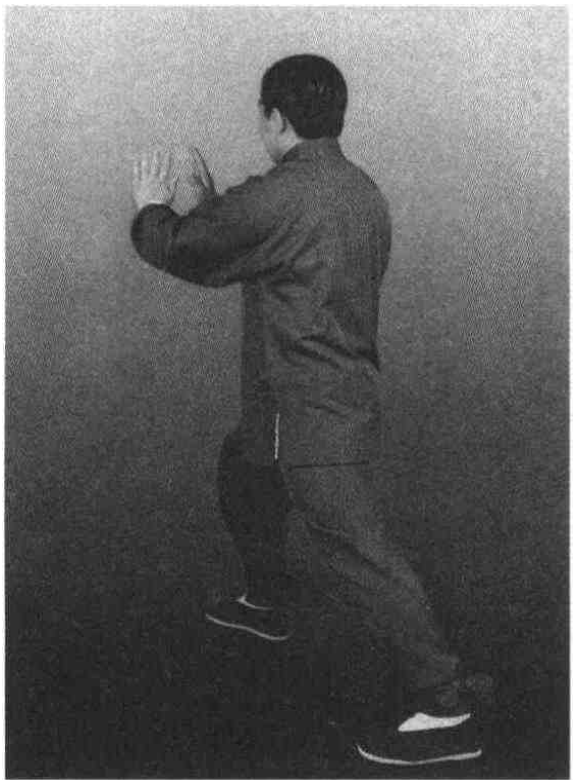


图77

本动作是从西北斜方向朝东南，而以前的揽雀尾是从西朝东摆(见图72、图73)。

3. 挤式(见图74、图75)。

4. 按式(见图76、图77)。

三、要领

1. 抱虎动作是由面向南的十字手转向右后的面朝西北，所以，左足里扣要充分，转腰和迈右腿要到位，要达到正斜方。

2. 右腿移动方向约达 135° ，所以，左腿要坐实，腰胯要充分松开，使右腿随转腰能充分移动。

3. 右手是向右后搂抱，所以，它的高度较搂膝为高，约与腰同高。

4. 十字手结束接抱虎归山，两足不能双重，右足跟下踏，左脚尖微微抬起，先里扣，同时左足掌踏实，右脚跟即提起。

5. 右腿迈出踏实时，如感到旋转不足、别扭，可以左脚掌着地，后跟转动向外。

四、要求



1. 左足里扣的同时，要和下蹲转腰、两臂的动作配合，上下一起移动，否则，就不符合“一动无有不动”的原则。

2. 向右转腰后，右腿向斜方踏出的位置要准确，使左掌出手是西北方向。

3. 足尖要扣好。因为足尖的外撇、里扣，关系着整体动作的准确性。以抱虎归山来讲，如左足里扣不足，造成出手方向偏西，或是右脚硬往偏北方向迈出，就造成开胯过大，两脚形成别扭站不稳。所以，足尖的动作与肢体的整个动作，是互相关联、互相制约的，稍不注意，就会造成整个动作的不正确。

4. 虚实要清。向右转腰后，右腿迈出时，要求慢慢着地，要轻灵。

5. 抱虎式的搬，要在重心缓慢后移的同时，右手前伸、左手迎掌移回应同时进行，否则，就会脚动手不动，或是手动脚不动，而不是一动无有不动。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：动作刚开始，扣左足转体时“双重”。产生的主要原因是动作概念不清。纠正：要在扣左足时，重心大部分放在左足，左足里扣踏实，右足跟即离地抬起。这样既轻灵，也不双重。

2. 错误：转腰和两手动作脱节，一般易犯



第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

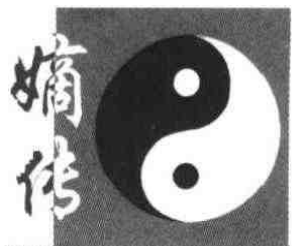
手动腰不转的错误。产生的主要原因是对“主宰于腰，形于手指……总须完整一气”这一原则体会不深。纠正：要了解腰是上下体转动的关键，所以，动手必须转腰，也就是要以腰带动手。所以，在抱虎时不是身体先转向西北向，然后再移动手，而是应在转腰的同时动手，并要手到腰也到位。

3. 错误：右足向右后迈出的落地方向不对，一般是以移动角度不足的为多。这样手的按出方向就会偏西。产生的主要原因是左脚扣足不够和开胯不够。纠正：左足扣脚要尽量充分。但是往往因做十字手时两足靠得太拢，使左足不能充分里扣。所以，要纠正十字手的两足，横向距离要约同肩宽。

4. 错误：搬时手脚配合不好。一种是脚不动只动手，右手往前、左手往后，两手在移动，而脚不动。另一种是重心迅速后移完全坐在左腿上，这样，搬时只有手的动作而没有脚的动作了。产生的主要原因是对搬的用法理解不深。纠正：在右手向前、左手收回的同时，两腿要一起微微移动，重心渐渐后移。

六、教法和练习法

1. 讲解动作过程、要领、用法。
2. 示范：①整体示范。②分解示范，着重抱虎和做搬的准备动作。
3. 用对比法，比较抱虎时和搂膝拗步时手的高度不同。
4. 抱虎接搬的动作时的过程，进行重点学习，先把动手不动脚和动脚不动手的动作，进行示范、比较，让学员观察两种错误动作的结果，然后做正确动作的示范和学习。
5. 抱虎式后右手前伸，往往各不相同，教师要做分解练习，右手前伸时要“竖掌”就是略



有斜掌螺旋前伸。

第十六势 肘底看捶

一、用法

接前势。发现对手从后方击来，动作好像前面学过的单鞭转身，可以参考运用。在身体将翻转到正面时，左脚直向正面（东）踏实；右脚即偏向右前，踏出半步。右脚坐实时，则左脚提起，用足跟落地，脚尖翘起。两手与肩平，同时随身向左转，此时即用我的左手腕向外平接对手的右手腕，向左推开。在他失掉中定时，即将左手指下垂，接近他的腕间，向内缠绕一小圈；右手同时向左，与他的左手相接，从上粘合，那么，他的左右手都处背境，而失去他的所要用力的方向，我即将左腕，抑其右腕，右手急握拳，转到左肘底，虎口朝上，以积蓄力量，向有机会可乘的地方击发出去。

偏着：在我肘底捶时，如对方用右手向我右面斜按我左手，我即乘势撤右步，用右手采对方右腕。

二、动作过程

1. 腰左转，同时右足尽量里扣踏实，左足虚两肘微沉稍屈，两掌微向下，高与肩平，随转腰向左抹转半个平面椭圆形（身体由北转向西南），眼神随转体向前平看，稍先于左掌到达左方，但眼神也应关及到右手（见图78）。

2. 身体慢慢右转，两掌微向外随转体向里近胸前向右弧形再抹转半个平面椭圆形（身体和两臂由东南转向西南），眼神随转体平着转移，并要关及两掌（见图79）。

3. 重心全部还在右腿，身体慢慢左转，左腿提起，向左后（正东）方迈出。随转体，左臂



图78

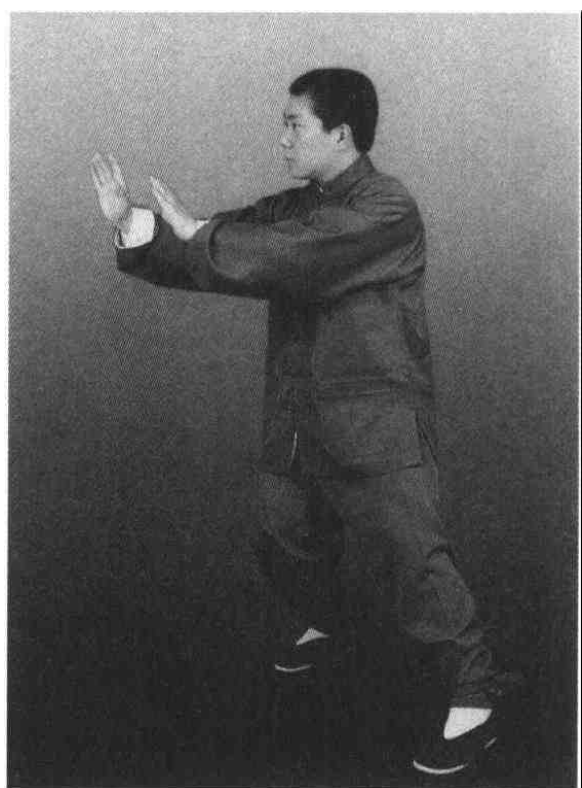


图79

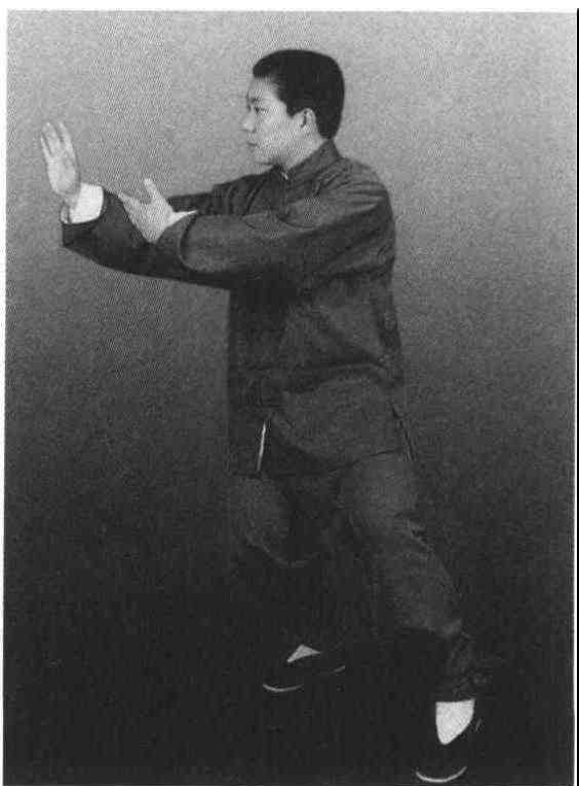


图80

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

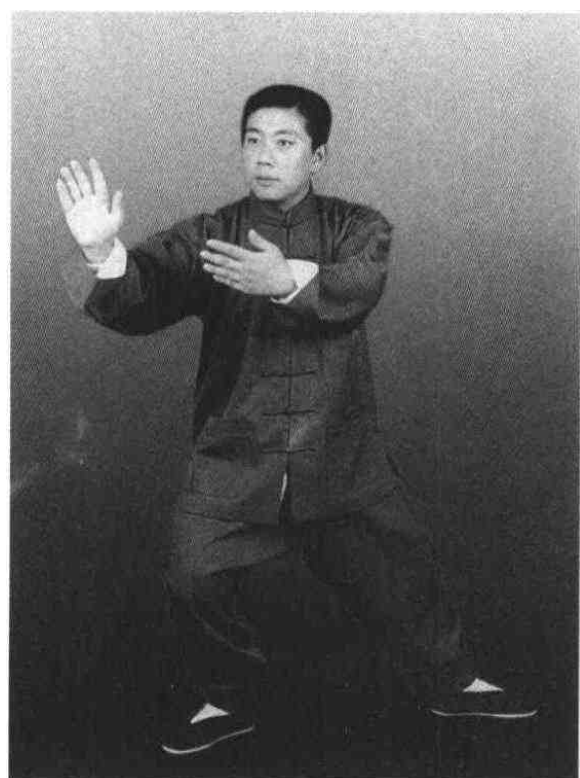


图81



图82

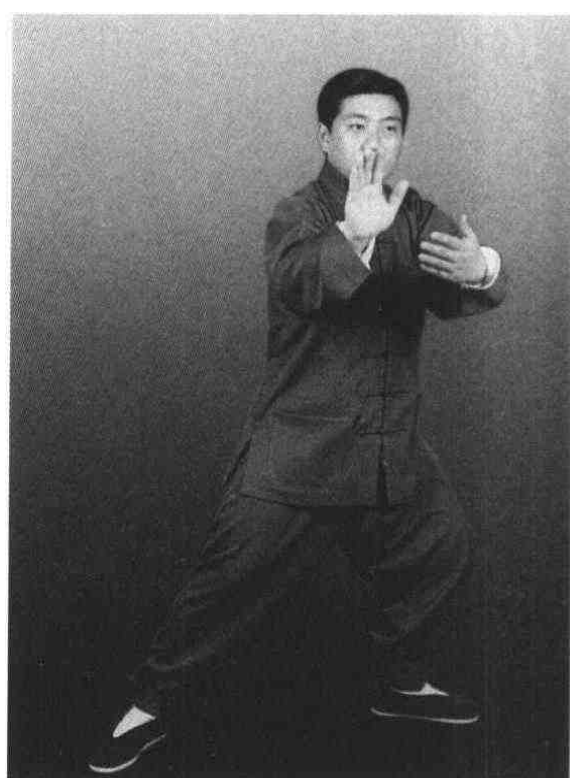


图83

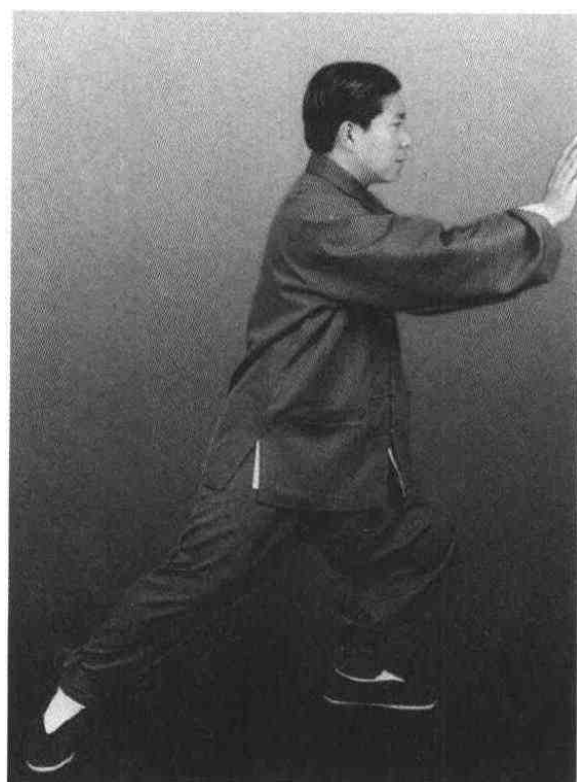


图84

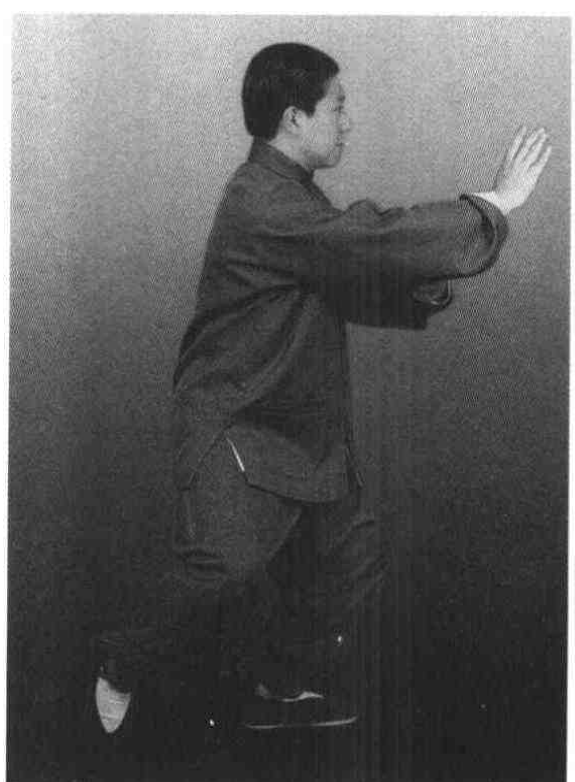


图85

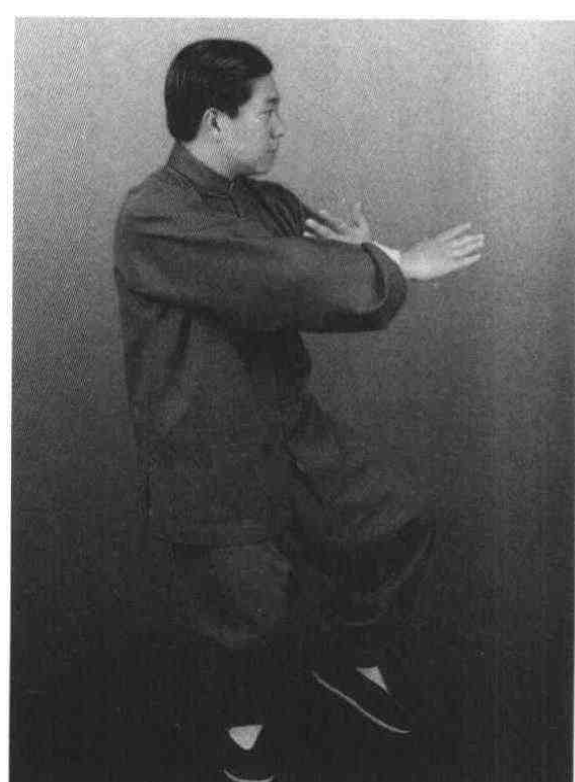


图86

外旋使掌心翻朝里，向左弧形平移，右掌紧跟着也向左弧形平移，随移使右手竖掌，掌心翻朝左。两肘稍沉微曲，使两手遥对，眼神关及左掌左移（见图80、图81）。

4. 左脚向左（东）落下，足跟先着地，重心渐渐全部移于左腿。随转体两掌弧形向左平移，左臂随移随着内旋，使两掌心翻朝下。右腿提起，向前微移落下，重心随即移到右腿。随转体左掌移到身前略左侧时，即弧形向左下移。眼神先关



及左掌左移，当右掌将移到胸前时即顾右掌（见图82、图83、图84、图85、图86）。

5. 重心全部移于右腿，左脚略提，稍移向前落下，用脚跟着地，脚尖微翘身体继续向左微转，左掌自左而下向里经右前臂内侧，向前上圆转穿出，掌心朝右，食指高与眉齐，与鼻尖对准；右掌向左经左掌外侧盖，随盖随着握拳，放在左肘下面，拳眼朝上，上体略向右转。眼稍关及左掌向左下绕，当左掌经右臂里侧将要穿出时，即向前平视，但眼神仍要关及到左掌穿出（见图87）。

三、要领

1. 虚实要清，右脚扣充分，右腿负担全身重量，左腿才能轻灵地提起。

2. 臂随腰转。要通过旋腰转脊，使劲由旋腕转膀而达于指尖，所以，手臂的移动要如拳论说的“主宰于腰”，不能只动臂、不动腰。

3. 要“一动无有不动，一静无有不静”，和符合绵绵不断的要求进行，不能有棱角，不能有停顿处，要做得圆满、协调。在提右脚和左脚略提前放这二个动作时，应手动脚动。在肘底藏捶定势刚一完成，左右倒撵猴的机势就在这似停非停之际产生，而不是有续有断，因为旧力已尽，新力未生，此时最容易被人乘虚而入。

4. 两脚不要双重，要此起彼落，像翘翘板一样。在提右脚或提左脚时要以一腿负担身体重量。

5. 两掌向左平移时，右掌不能平放或下荡，必须坐腕竖立；并要左手前去，右手跟，距离要均等。

6. 定势时，左膝要自然微弓，两肩不要上耸。两臂成弧形，不可挺直。腰胯要松，胸部不要正对前方，要侧朝右前斜方，但两臂仍正对前



图87



第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

方（东），左掌要坐腕。

7. 两手平移向东时，左手手背向外，右手掌向左外，在身体转向正前方（东）时左手先往下，右手再往前，不是同时向下，因为此时是用我左手腕外平接对方的右手腕，向左推开，右手向左手接其左手，各有各的用意。

四、要求

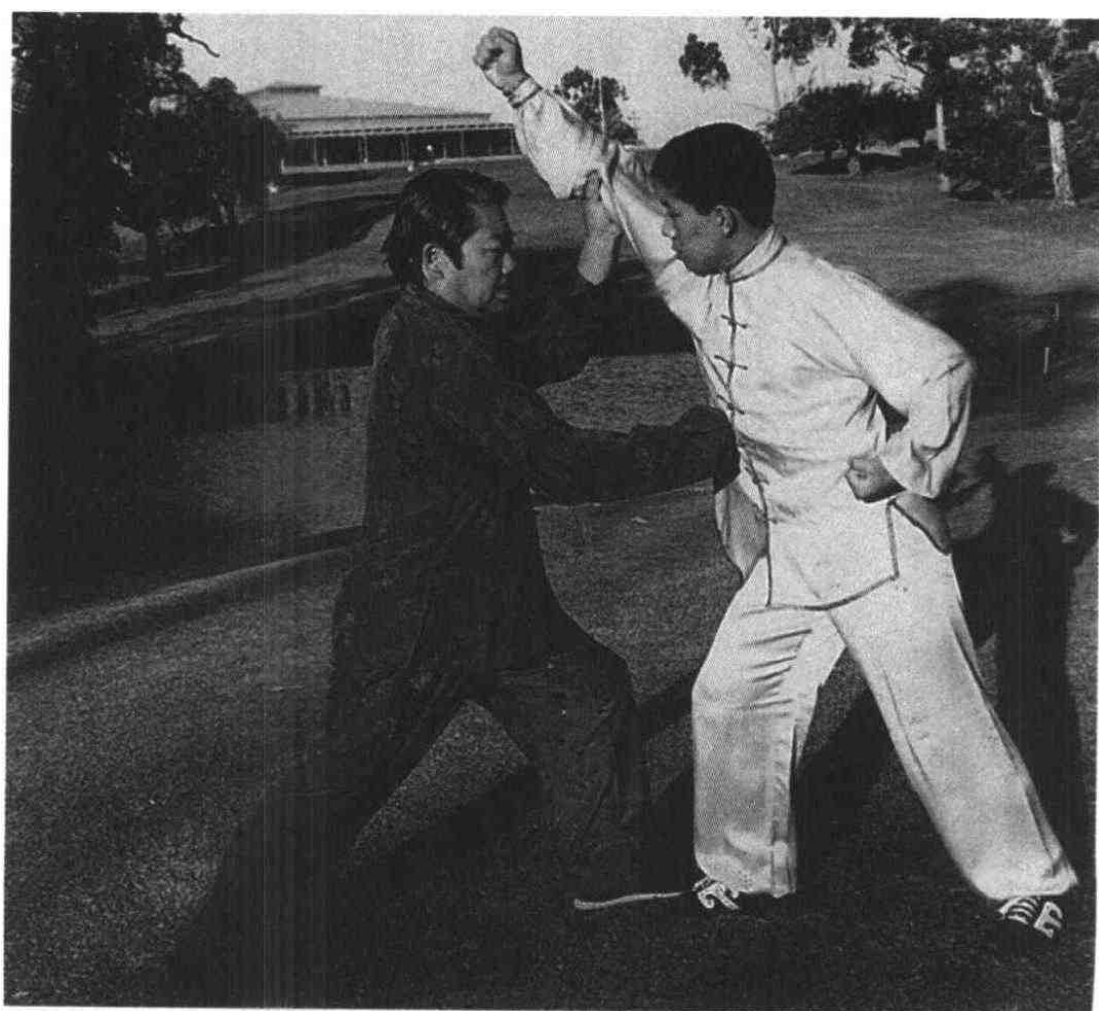
1. 特别要注意步法，进退转换，虚实要分明。两臂向左平移开始时右腿为实，左腿要虚。在身体转向正面时，左腿实，右腿轻松提起；在重心移到右腿时，左腿虚，落步要稳健，虚实变换是渐变的，不是突变的。

2. 要“手随足运，足随手运”、“上下相随”。

3. 要以腰为轴心，腰力要运用得当，才有助于身体的平衡；腰部不可摇摆失中，所以，身体不能有前俯后仰。

4. 在右脚内扣时，是右实左虚，重心不应左移。

5. 手的动作要清楚，两手平荡时距离约20厘米，过大过小都是不正确的。





6. 手指要微曲而且不要犯硬，手指太曲就不容易做到意贯指尖，手指太直就是犯硬；意要贯到指尖，指肚微微着力，练习久了就能使手指气血旺盛。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：右脚没有扣充分，使向左转腰胯不充分。产生的主要原因是胯根内收不够和扭膝多、扣脚少。纠正：要右脚掌微微抬起，脚随膝、膝随腰转，使右脚掌里扣不少于 90° 。

2. 错误：扣脚转腰时重心左移，形成双重。产生的主要原因是没有右实，也就没有左虚。这样动作就不能圆转自如，也不能得力、不能稳定重心。纠正：身体重量要落实在右腿，转体时重心不移动，以右实腿转。腰要直，中轴不摇晃，上体就不致偏向一面。腰隙管两腿，腰隙实的一面，下面的腿也实。所以，左腰隙要虚。

3. 错误：腰左转，左脚提起向左后迈出时，重心很快左移，破坏了“式式均匀”的原则。产生的主要原因是右脚末扣足和胯根末撑开，加上右脚内扣时错误地把重心左移，所以右腿不能发挥正常支撑能力，因此，只好使左腿很快落地以获得支撑。纠正：右脚里扣充分，右膝仍屈重心不变，胯根要开，使左腿缓缓迈步。

4. 错误：两手左移时过高或过低。产生的主要原因是对用法不够注意。因为左手是平接对方的左手，右手与他的左手相接，如我手过高或过低，都不符合“接”的要求，纠正：以两手与肩平为合适。

5. 错误：身体转正（向东）后，两手同时下按。产生的主要原因是对用法不够注意。应该是左手先向左推开，再向下绕小圈；右手向左后即握拳轻至左肘底。纠正：左手先往下，右手尚在往前；不应两手同时下按。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

6. 错误: 动手不动腰, 上下脱节。产生的主要原因是没有主宰于腰的整体考虑, 是无本之木。纠正: 手前去时要裆劲下沉, 足底着力, 随着腰腿的前去, 两手动向一致。

7. 错误: 定势时, 上体正对前方。产生的主要原因是对蓄势理解不深。纠正: 要身体侧向, 如身体正对前方, 转至左肘下的右拳就会失去待机而发的冲力, 同时也使胸部迫紧, 不利气血畅通。

六、教法和练习法

1. 讲解 (着重扣足和两手动作)。

2. 整体动作示范。

3. 递增法: ①由抱虎归山的定势开始, 做好衔接, 紧接扣右脚, 同时两臂向左、向右平移, 到右斜前方。②同上, 再接: 左手背向外, 右手竖掌, 左腿提起, 上体左转, 左腿向前迈出, 后跟先落地, 两臂随腰转移到身前。在②的动作初步掌握后再与①的动作连接起来。③重心前移, 两手随腰前移, 重心渐渐移到左脚, 右腿微提, 左手俯掌向下。初步掌握后, 连接①②动作。④重心后移, 右脚向右微移落下, 坐实右腿, 左手在右臂内侧绕一小圆圈穿出, 右手握拳置于左肘下, 左足提起稍向左前落下, 足跟着地。初步掌握后, 再连接①②③动作。⑤完整动作。注意: 做递增法练习, 特别要注意动作的绵绵不断, 不能有停顿之处。

4. 结合用法对练: ①甲——做好抱虎归山的定势 (面向西北); 乙——由甲的背后 (东) 击来; 甲——左转体, 坐实右腿, 两手向左右平移, 左转体, 左脚向正面 (东) 迈出, 用左手腕平接乙的右手腕, 向乙的右方推开, 即下垂, 贴着乙的腕间向内绕一小圆圈; 右手接乙的左手, 自上粘合。②甲的左腕抑乙的右腕, 甲的右手变



拳转到左肘下面，在原处待机，或紧接向前击出。

5. 口诀：左转扣右足；两手平移转；左横右竖掌；左转迈左脚；后脚重新放；前脚提又落；左臂绕小圈；右拳肘底藏。

6. 练习者要先着重练虚实，右脚扣充分，坐实右腿，重心不要左移。提左腿向左后（东），右腿要稳，胯要开，身体转正方向，右膝要顺着足尖方向，不要使膝盖扭向里，身体约转 $45^{\circ} + 180^{\circ}$ ，所以，右腿不扣足、下盘不稳，要转正身体是有困难的，因此，要反复练习虚实。

7. 转腰、重心转换、手的动作，三者“上下相随”，可以分解练习（可以只练转腰，只练重心转换，只练手的动作），这使初学者能较迅速地学会动作，但是要注意分是为了合，最终是要上下相随。好在本动作的后一阶段，身体微右转，左脚略提起重新放下，同时，左掌穿出，右掌变拳，做到上下相随，而不是各不相关。

七、技术分析

1. 本动作首先要搞清方向变换，身体从抱虎归山定势的面向西北，由开始时两臂平移向东南再向西南，最后移向东，再加上两脚的换步，两手的不同动作……，动作就比较复杂，因此，必须着重递增法的学习，搞清方向、搞清动作，像上楼梯那样，一级一级地往上走，学一点巩固一点，然后，再加一点。

2. 本动作轮流以一腿支撑身体重量，看上去像是轮流，但是由于动作缓慢，一腿支撑，一腿提空的时间长，实际上静力性的时间不少，这对腰、胯、腿部肌肉的力量，要求是高的。正因为如此，这些有关的肌肉才能得到很好的锻炼。

3. 右脚里扣、右腿坐实后，左腿虚、左胯松。腰左转带动两臂向左平移，这时要求两胯节上与两肩相对齐，努力做到“肩与胯合”，所以，

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

对胯关节的松开要求是很高的，否则，转动的角度那么大，怎能顺利完成呢？

4. 右实腿的负担量是很大的，好像大树的干枝的移动，但由于根枝固如大根、深根，稳稳不动，所以，这是一种很吃力的锻炼。

第十七势 左右倒撵猴

一、用法

接前势，如对手用右手，紧握我的左手腕或小臂，又用左手托住我的肘底拳，那么，我就要先受他的制约，而不能施展我的动作。此时，我即翻仰左拳，用沉劲松腰胯，向左后缩回，左脚也退后一步，屈膝坐实，右脚变虚，这样对手的握力就会立刻失去。同时，右手向后分开，在他失掉握力的时候，我立即向前迅速接去。此式虽然是倒退了一步，但仍可以撵去对手的劲，所以，称它为倒撵猴。这个动作，要注意松肩沉肘。

二、动作过程

(甲) 左倒撵猴

1. 右胯根微内收，坐稳右腿，左腿微提，足尖自然下垂，身体微向右转，同时左掌微落向前微伸；右拳变掌从左肘下往腹前，向中下弧形抽到右胯旁，随抽随着右臂外旋使掌心渐渐翻向上。眼关及左掌前伸（见图88）。

2. 重心渐渐全部移到右腿，身体继续微向右转；左脚慢慢提起，收经右踝内侧，同时，右掌继续向后偏右弧形举到与肩齐，手心斜朝上。左臂渐渐外旋，使掌心斜朝下。眼神关及右掌后举（见图89）。

3. 身体渐渐左转，左脚后退一步，先以脚尖着地，随着重心渐渐移到左腿，到全脚踏实（脚斜放，脚尖朝东北），右脚尖随即转向前方

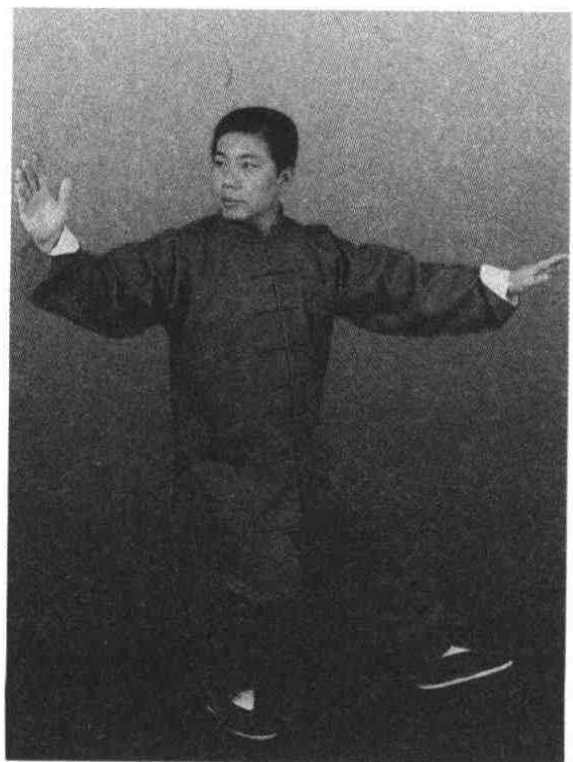
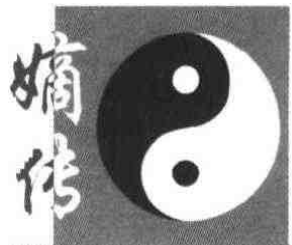


图88



(东)。同时随转体，右掌弧形略向上收经右耳旁，向前推出；左掌翻到手心向上弧形向后抽回在左胯旁。上体约转 90° 向东北，面仍向前（东）。眼神随转体向前平视，眼神要关及右掌前推（见图90、图91）。

(乙) 右倒撵猴

其动作相同，方向相反（见图92、图93、图94）。

(丙) 左倒撵猴

动作相同，图95（同图88）、图96（同图89）、图97（同图90）、图98（同图91）。

三、要领

1 本动作向后退步是一个特点，为了保持身体平衡，下盘必须稳固，所以，退步时是要有一定的横向距离，因此，两脚不可以踏在一条线上。

2. 当一腿提起准备退步时，另一腿要支撑，不可以起立或升起，仍要保持原来虚步时的身体重心的高度，就是说身体重心，在练拳过程中不要起伏太大。

3. 要含胸拔背，尾闾中正，不可以前俯后仰。在退步时，为了缓慢地落地，一般容易把上



图88

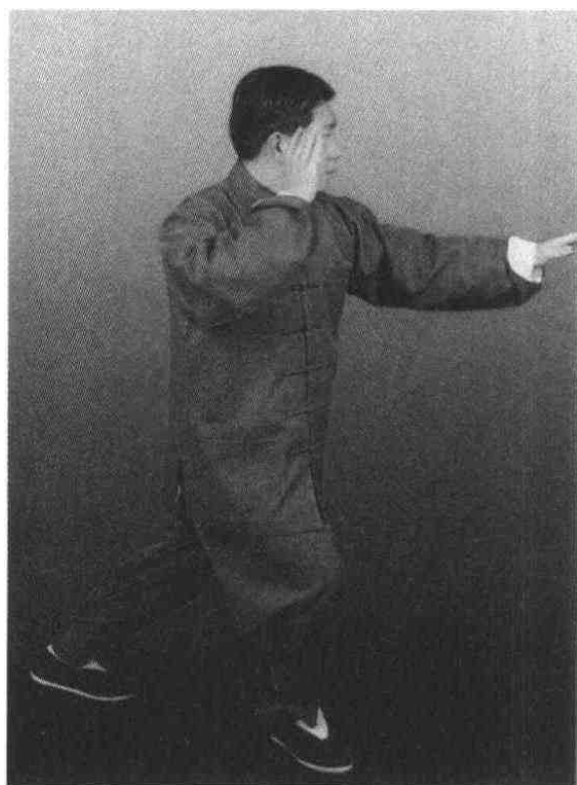


图89

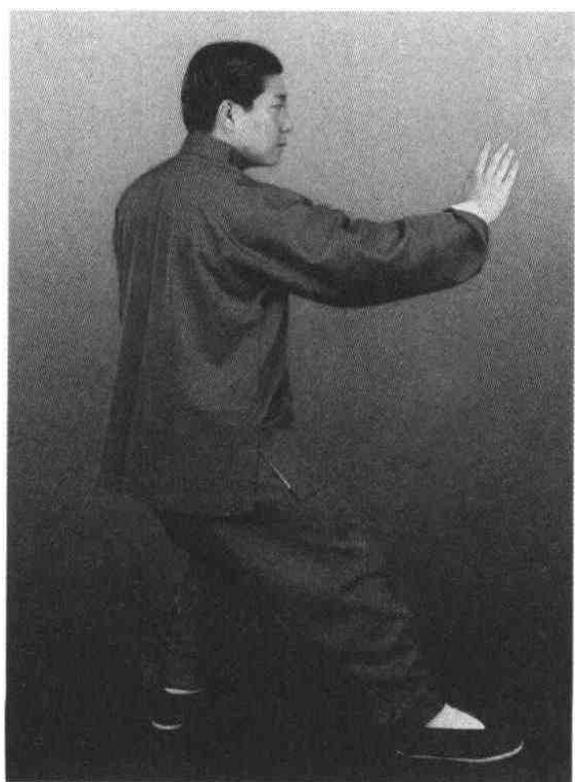


图91



图92

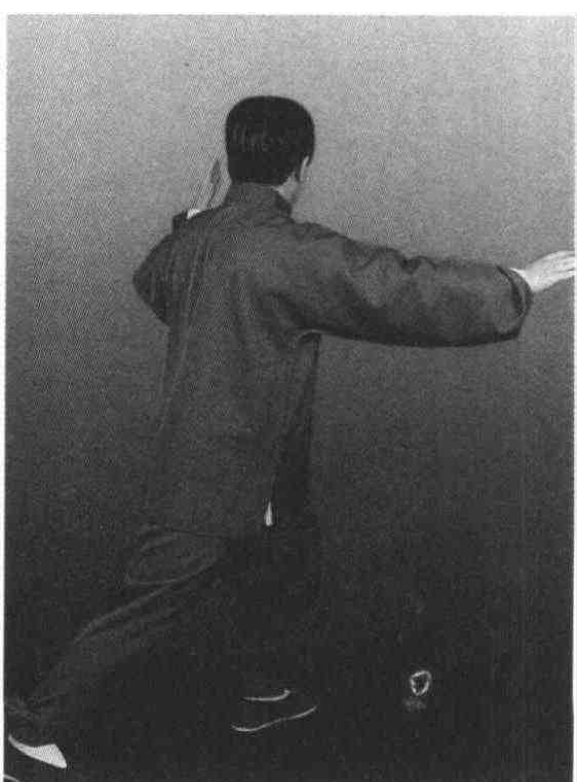


图93

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

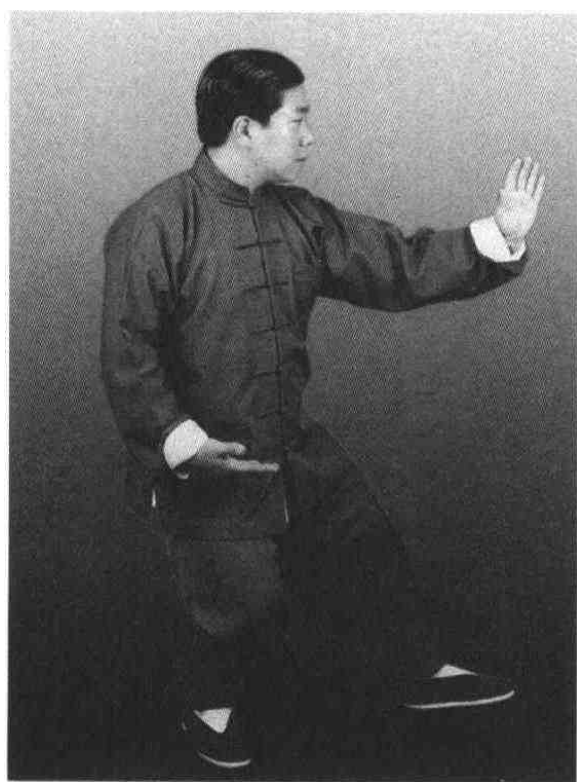


图94



图95



图96

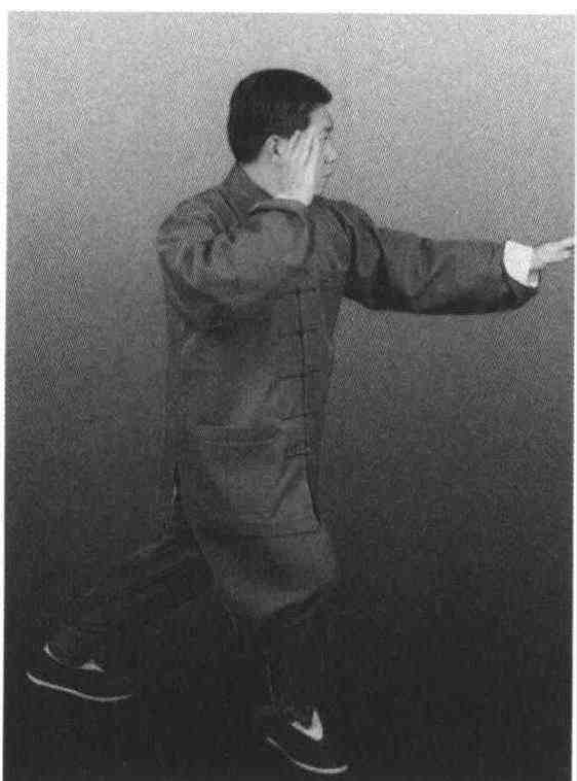


图97

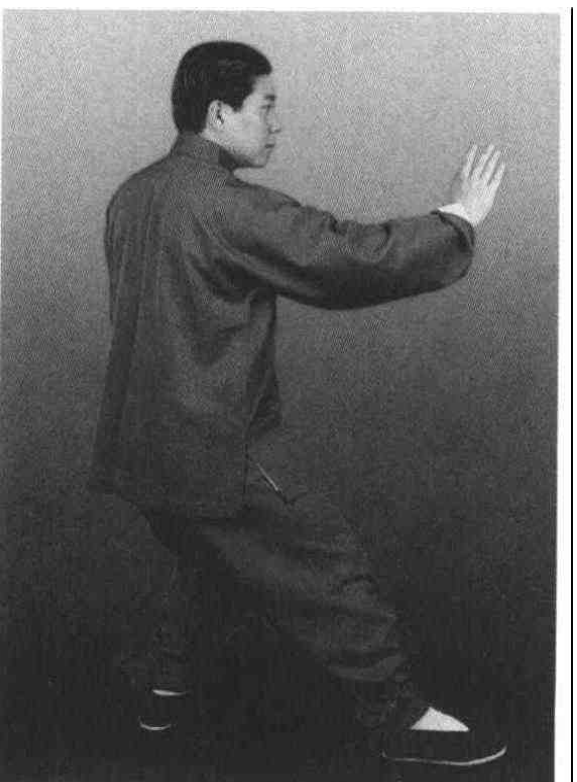


图98

体前倾以求得身体的平衡；在重心后坐以后，两手在体前，前后交换时，容易使身体前俯。所以，必须注意身法，要两肩与两胯齐进齐退，不先不后，使头顶、躯干到会阴穴，始终成一条直线，《拳论》说：“百会、中极一气贯通”。

4. 两手要在体前交换，做到一手向后、一手向前，不停顿地移动，不能有一手在体旁停顿。初学者因为注意力过分注意后伸的手和其他动作，以至在后面的手极易停顿不动。所以，两手都要绵绵不断地均匀地移动，要做到一动无有不动。

5. 在一掌后抽时须经胯旁，初学者往往手的位置太高，改变为经过肋旁。这样，臂肘就成为小于直角，不成弧形了，显得别扭而不宽舒，且肩也被抬起了。

6. 在前面的脚要后退，必须先提大腿，蓄劲在膝部，带起脚跟，脚尖自然下垂，然后缓缓后伸，先轻轻落足尖、足前掌，然后足跟落地踏实，这样才体现了“迈步如猫行”的要求。另外，因为单腿支撑时间延长，增加了支撑腿的负担量，这能更好地锻炼腿部力量。

7. 左右倒撵猴每次可以做三个（在一套拳



中共出现两次倒撵猴),也可以每次做五个、七个,但必须是单数(一般的做五个为宜)。另外,云手也应相应地做三个、五个、七个,否则,收势时就不能回到原处。

8. 眼神轮换注意手的移动。

四、要求

1. 要沉肩垂肘。太极拳在松肩的前提下,要求“沉肩”;“沉肩”才能轻灵。能松肩,全部手臂的伸缩缠绕就能自然、活泼、毫不滞钝,久练以后就能达到刚柔相济。

2. 两肩要平齐,不可以收臂的肩低,前按的肩高,反之也不可以,因为这破坏了身法端正。

3. 后退时,一腿支撑,身体要稳定,不能摇晃,稳固得好像大树不可动摇。

4. 腰转动不可以过大,也不可以过小,以转到两个斜角为适度。身体正对前方,只动手臂,不转腰固然不对,但是当手臂做斜后伸时,身体却转过去约达 90° ,两臂几乎前后伸直约 180° ,这就过大了,不符合用法的要求。

5. 要“式式均匀”、“相连不断”,后退的足落地不可过快,前腿提起也不可过快,要均匀,要慢起慢落,要用意不用力,自始至终绵绵不断,周而复始,循环无穷。

6. 初学者,在前面的手常常翻动过快,形成一手停顿、一手尚在移动的现象。因要求一动无有不动,故两手都应在动。

五、易犯错误,产生原因,纠正方法

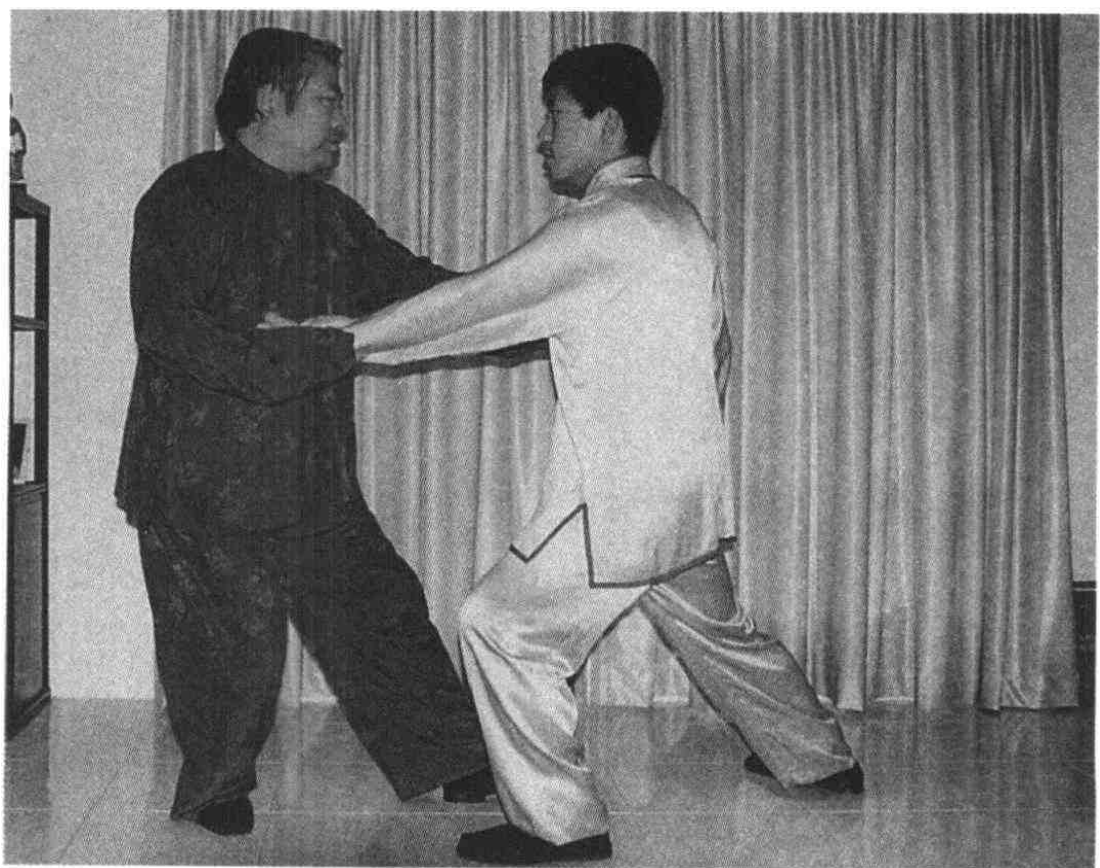
1. 错误:后退时身体摇晃。产生的主要原因是实足的膝部不稳固,后伸的腿的移动牵动实腿而引起摇晃。纠正:要腰胯松沉、臀部微敛、腿肌用力稳定,膝关节就更有力量,足底也更平实踏地,下盘就稳固。另外,如肩不松,臂的移动而牵动上体,影响中正,也会引起摇晃。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

2. 错误：后退时两足落在一条线上。产生的主要原因是对用法不了解。两脚在一条线上，支撑面小，稍一移动使已别扭的两腿难于稳定重心，那里还可能做好化和进攻呢？纠正：退步时两脚横向距离要约与肩宽。

3. 错误：两臂展开过大，形成一臂在前（东）、一臂在后（西），两臂角度大到 180° ，显得散。产生的主要原因是对太极拳的圆运动理解不够。手臂展开过大，就形成直来直去，就不会有“妙手一招一太极”。两臂展开过大，带动腰轴旋转也过大，在技击上是会授人以隙的，就是说会给对手以进攻的空档。

4. 错误：前手停、后手动。产生的主要原因是对一动无有不动注意不够。纠正：（以右倒撵猴为例）左掌向前微伸，并慢慢地外旋手臂使掌心斜朝下，然后，再慢慢地抽回……这时右掌向右后斜方弧形举起到右耳旁，左臂几乎在“原地”旋转，外形变化不大。其实，这时肩、肘、腕的关节及身体其他部分都在活动，而右臂由下往后向上的移动，两手正好做完左手后抽、右手前按的准备动作，这样，就不是一臂动、一臂停





了。脚的动作也是这样，也要一动无有不动，腰动、手动，下面的脚应同时慢慢提起；右手按到、左手收到，同时，左腿正好坐实，右脚正好扣到位（正对前方）。

六、教法和练习法

1. 讲解，示范（着重虚实）。

2. 分解法（以右倒撵猴为例）：①先做退步动作。右腿支撑稳定、左腿慢慢提起，要求腰胯松沉，使左腿由前向后时动作均匀，不牵动身体造成晃动，要引导练习者保持腰部的“直”起。教师检查和学员互相检查左腿提起和向后退步的轻灵和横向距离。②两手前后交换的位置，左手在前，右手在耳旁，在身体后坐的同时左手收回，右手前按，并在手动作的同时，右足尖慢慢里扣转正。教师检查和学员互相检查，练习手足动作的配合。③定势。左腿实（膝不过足尖），右腿虚（右膝略屈），身体略转向左，左手仰掌在胯旁，右手弧形前按（竖掌），松肩沉肘，含胸拔背，尾闾中正。定势虽为一个短暂的过程，但一定要有这个过程，不能含糊过去，中间可以停下来进行检查。

3. 辅助练习：右腿实，慢慢提左腿——向后伸，前足掌轻轻落地——后跟轻轻下地到全足踏实。可以反复练，也可以左右腿交换练。次数、速度可根据各人体力自定，做完后要做放松练习。

4. 动作口诀：左旋右举提左脚，体转手动腿微动；左腿后落要轻灵，左收右按后坐稳；手脚圆满要轻松，重心上下不起伏；

5. 学员要重视腿的练习，也要重视手的练习，互相观察手的移动过程中的沉肩垂肘。

七、技术分析

1. 本动作是后退步，所以它锻炼了与向前迈腿不同的肌肉，对锻炼身体更起作用。

第三章 杨式太极拳动作教法练法详析

2. 在后退步时要“迈步如猫行”是比较困难的。一腿向后伸，足未着地前，要使支撑的另一腿稳固，身体不摇晃，落地要轻要慢，这对身体各部分要求是很高的。而且越是要求后伸腿要慢要轻灵，就越是要求高；越是架子低，步子也大，那么，前腿提起越困难；向后伸腿越远，就使运动时间延长，支撑腿和后伸腿的肌肉负担量就越大。所以，架子较低的久练，对腰腿力量增强、对健康会起很好的作用。

第十八势 斜飞式

一、用法

接前势，如对手从我右侧向我上部打来，或者用力压我的右臂腕之间。我即乘势往下沉含蓄劲，同时踏出右步，屈膝坐实、将右手向右上角分展，用开劲斜击，好像向斜飞出。出掌的用意也应符合这个动作的要求。

偏着：如对手按我右上臂，我即含胸松胯，先将对手按劲化掉，左脚提起，迅速踏下，右脚抬起，随即放下，两手先搬后按。

二、动作过程

1. 重心渐渐全部移到左腿，右腿提起，同时腰微微右转；左臂慢慢内旋，左仰掌在弧形向上、向右划时翻成俯掌，屈臂放在左胸前，手高约与肩平，臂呈弧形，肘微坠；右掌自前而下经腹前向左下划弧，随移右臂随着外旋使掌心朝上，与左掌上下相合，眼神关顾左掌划弧（见图99）。

2. 身体继续右转，左腿坐实、开胯，同时右脚向右后方（南）迈出一小步。先用脚跟着地，随着重心渐渐移到右腿，全脚踏实。弓右腿蹬左腿，成右弓步。随转体右掌用挠侧，向右后上方掬出，掌心斜向上，高与额齐；左掌向左下弧形

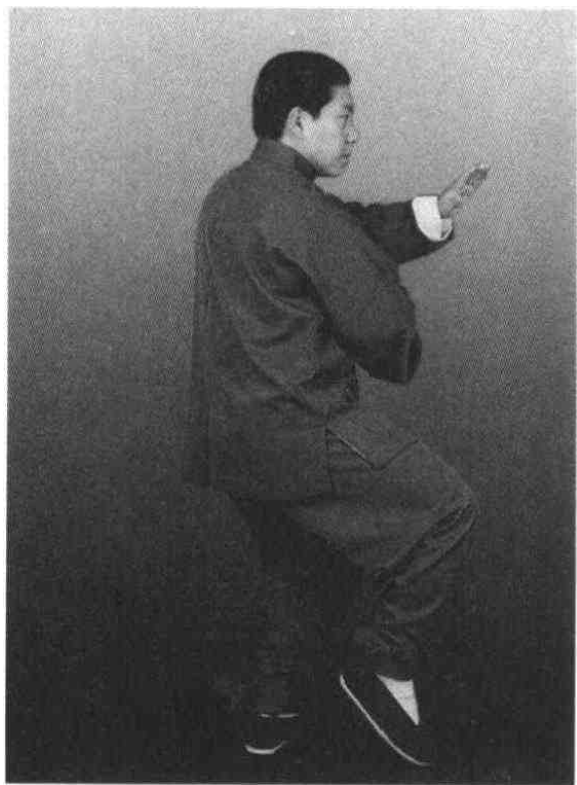


图99A

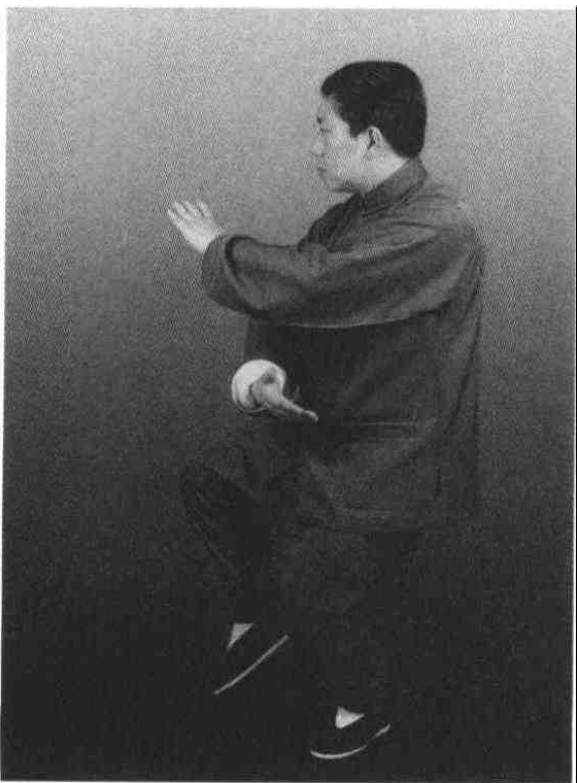


图99B



下采，高与胯齐，掌心朝下，左脚以后跟为轴随转体足掌向里扣，眼神随转体平看转动，眼神要关及右掌掬出（见图100、图101）。

三、要领

1. 右腿慢慢提起，随腰向右转动，身体中正，为向右后迈步打好基础。

2. 右脚向右后方迈步，身体平衡较难掌握。初学者往往身体前倾、歪斜、落地笨重（拳谚称：低头猫腰，拳艺不高。）。腰部既要转动灵活，又要“直”，只有中轴不弯，才能支撑八面，所以，要坐实左腿，松腰胯，右腿要随转腰向右后渐渐迈出，才会显得轻灵。

3. 右掌向右后上方掬出时，劲要起于脚、发于腿、主宰于腰、通于脊背，由肩到肘，由肘到手，形于手指。节节贯穿地打出，身、手、步协调，说到一齐到，不先不后，手和身体其他部分动作不要脱节，要达到上下相随和劲路上的要求，同时右臂不可完全伸直。

4. 因为初学者支撑腿不易稳固、身体不易“直”、腰胯不易松，所以，动作不易控制，会产生腰、腿动作停顿或过快，因此，动作要渐变不要突变，支撑腿膝关节要稳定。

5. 因为步法总以进退方便、站立稳当、胯根撑开为合适，所以在转腰、右手向右上打出时，左脚要跟着地，前掌里扣。

四、要求

1. 动作要一气呵成，不要断续。

2. 腰部要松沉直竖，不前俯或倾斜，不摇晃。

3. 右脚落地位置要正确，不要过小，过小腰就会别扭。

4. 右腿落地要轻灵。

5. 向右上掬出的手，要随腰转。



图100

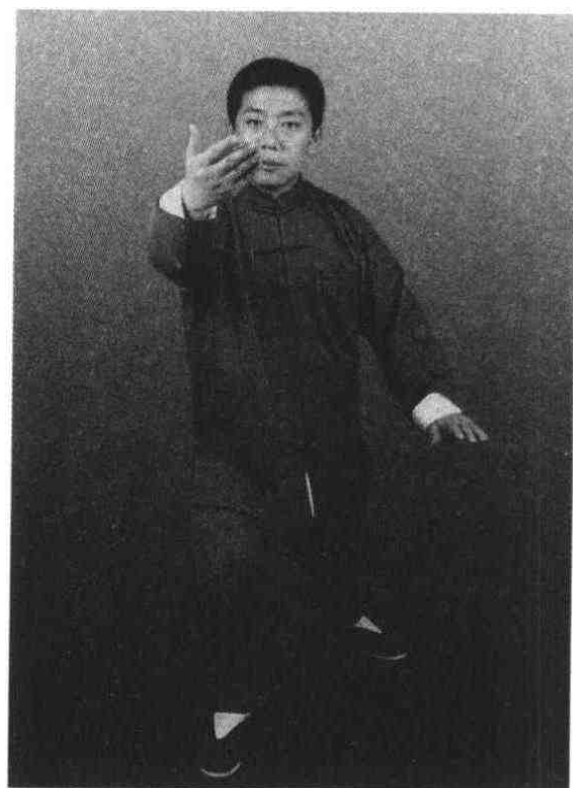


图101A

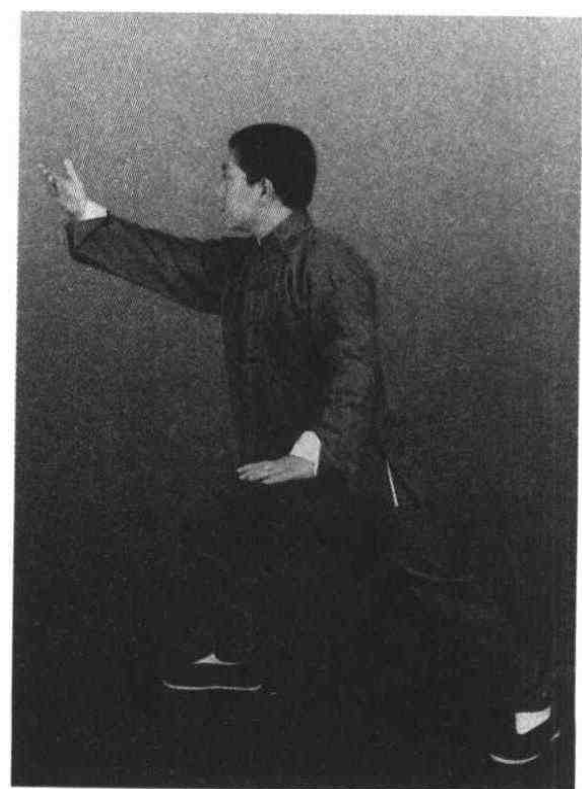


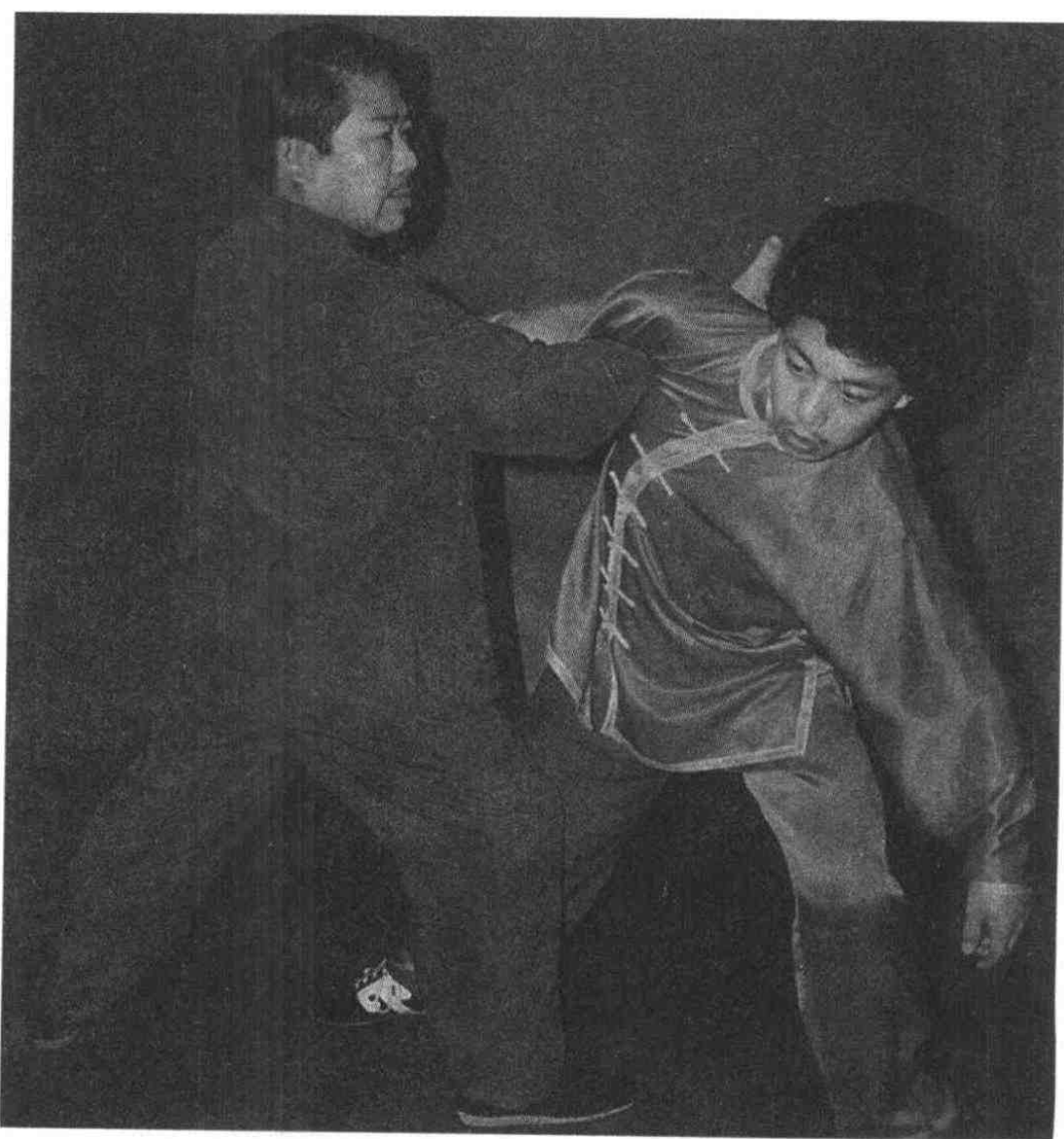
图101B

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：右腿提起后向右后迈出的过程中，腿的移动不走弧形。产生的主要原因是对螺旋式弧形动作的要求理解不够。纠正：太极拳每一动作的起落旋转、开合虚实，都是由弧形构成，上行为旋腕转膀，形于手指；下行为旋踝转腿，达于趾端。要胯催膝、膝催足，右腿提起随转向前迈出，不要硬向左踝内侧靠拢后再迈步，而是要随转体弧形向右前迈出。当然，横的直腿搬出也不好。

2. 错误：右腿提起后就停止不动，在转体后才向右后迈步。产生的主要原因是对“一动无有不动”的要求理解不够。纠正：应该右腿提起的同时腰胯渐渐右转，随转，右腿随提回弧形的伸向右后方迈出。腰在转动，手在动，右腿也在不停地变化，达到由开到合，由合到开，由实变虚，由虚变实的渐变。





3. 错误: 在迈右腿时, 上体前俯侧倒。产生的主要原因是为了减轻迈右腿时左腿支撑无力, 借前俯侧倒来维持平衡。纠正: 首先要做到腰部直, 就是中轴不弯, 使腰以上的体重, 全部由腰腿部来负担。另外, 要使腿力增强, 使支撑腿稳固。

4. 错误: 右手向右上方掬出, 只动手, 与转腰胯、左腿伸蹬不配合, 造成上下脱节。产生的主要原因是对“上下相随”理解不深。纠正: 身、手腿前去时, 要裆劲下沉, 足底着力, 内劲由裆中往上翻, 经背脊透达到掌指直射出去。要前去之中必有后撑, 这样, 右手就不会是空中楼阁了。

5. 错误: 左腿坐煞不动。产生的主要原因是动作不圆满, 呆板。纠正: 应该在转腰时, 左腿有沉意, 腰胯要松。

六、教法和练习法

1. 讲解、示范、建立概念。

2. 突出重点进行教学。斜飞式的难点是右腿提起, 随转体向右后迈右腿时的动作, 不是身体不正, 就是落地很重。故应把它作为重点, 攻破这个难关: ①讲清正确动作的要求, 并反复做示范。②分段突破。甲——右腿提起略收回, 随转体左手向右上, 右手向左下移, 两手上下相合的同时, 右腿略向右后伸, 这时保持上体直起等正确要求, 为下面动作打基础, 这一点一般还可做到。乙——身体继续右转, 右腿向右后继续伸出, 随着悬提的右腿的不断伸出, 这一远离支撑点的重量不断增加, 就不断地增加对腰、背、胯、膝部肌肉的要求。所以, 初练者在要想保持慢的要求和轻灵, 但力量够不上时, 只好迅速而沉重地被迫把右足跟踏下去。因此, 就达不到“迈步如猫行”的要求。要克服这个难点, 只有

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

加强腰腿肌肉力量的锻炼，久而久之，肌肉力量增强了，迈步也就轻灵了。所以在练拳中，要反复地做随转体提腿、迈腿的动作。

3. 教师检查，学习者2~3人一组互相检查：
①身体有否前俯、后仰、侧倒。②转腰胯是否充分。③右腿向右后迈出落地时重、还是轻。

4. 在练好前面所要求的基础上，再逐步解决细节。

5. 结合用法对练：甲——做好倒撵猴的定势。乙——在甲的右侧，用右手自上部打下，或压右臂腕间。甲——乘势下沉，两手上下相合，坐实左腿，右腿向右后踏出，同时，右手向右上角分展掬出。两人交换练习。

6. 要重视下盘稳固，必须练好左腿坐实，反复练转腰胯、提腿、迈步时的左腿稳固。

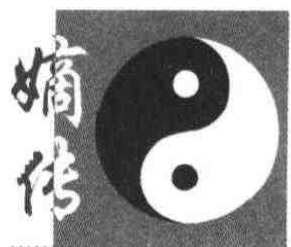
7. 右脚落地，开始两手分。要练好劲由脚起，通过腰背达于肘手。反复体会，做到“上下相随”。

8. 教师要观察练习者各个阶段的身体各部分的变化。

七、技术分析

1. 身体由向东北的位置转向南，移动约 135° 。由于左脚固定，左膝有些偏向东北，而右腿迈向南偏西，因此，两腿展开，实际要接近 180° 。这样，不但对左腿支撑要求极高，而且右腿提起移动，对上体的尾闾中正，也极难练好。它要求左胯内收坐实，下盘稳固，腰要松、沉直，中轴一定不能弯，才能使内劲支撑八面，才不会左右歪斜和前俯后仰。

2. 斜飞式外形上是右掌向右后上方掬出，粗看只是一个手的动作，但是，若不是劲起于脚，发于腿，主宰于腰，通于背脊，由肩到肘，由肘到手，节节贯穿，那就达不到用法的要求和更好



的锻炼身体的要求。所以，在右脚落地后，要做好从脚开始发劲，逐渐上达腕、指。

第十九势 提手上势

一、用法

同前第五势提手上势。

二、动作过程

腰胯略沉，重心前移全部置于右腿，左脚稍提，微微向前落下（基本上在原处），重心渐渐后移至全部坐于左腿；身体微左转，右脚稍提起，基本上在原地落下，以足跟着地，脚尖微抬、向前，膝微弓，成右虚步。同时，右臂内旋，在沉肘往里收的同时，右掌渐渐俯掌斜向下；左掌弧形向前上移，两掌向胸前合。右掌在前，指高与眉心齐，掌心朝左，立掌；左掌指高与胸齐，掌心朝右（微俯掌）正对右肘关节。腰略左转，眼神通过右掌，向前平视，见图102、图103、图104（同图26）。

三、要领

1. 重心前后移动，但身体不能大起大落，要平稳。

2. 整个动作开始、结束都要求腰胯及上下肢动作同时开始，同时完成。

四、教法和练习法

必须使练习者了解，第十九势和第五势虽同是提手上势，但衔接不同。在教和学中对衔接过程要搞清楚。

其余各点与第五势提手上势相同。

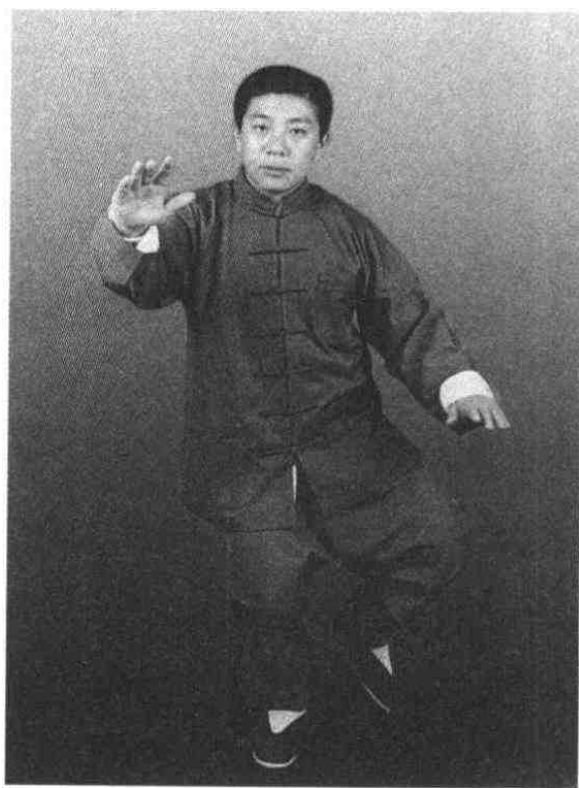


图102

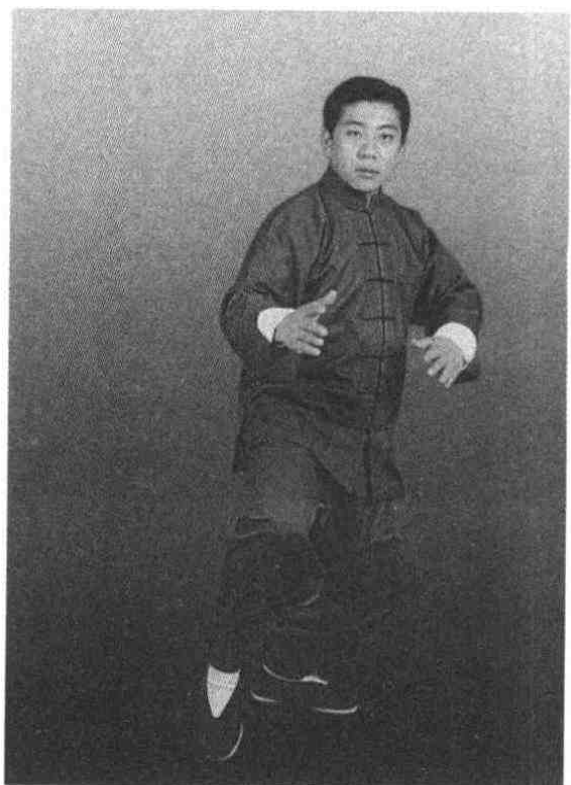


图103

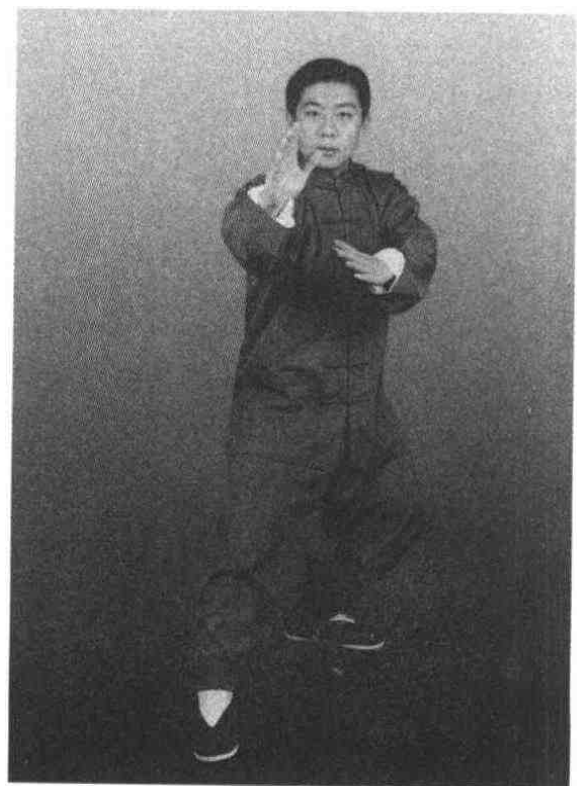


图104

第二十势 白鹤亮翅

用法、动作过程、要领等各点均与第六势白鹤亮翅同，见图105～图108（同图27～图30）。

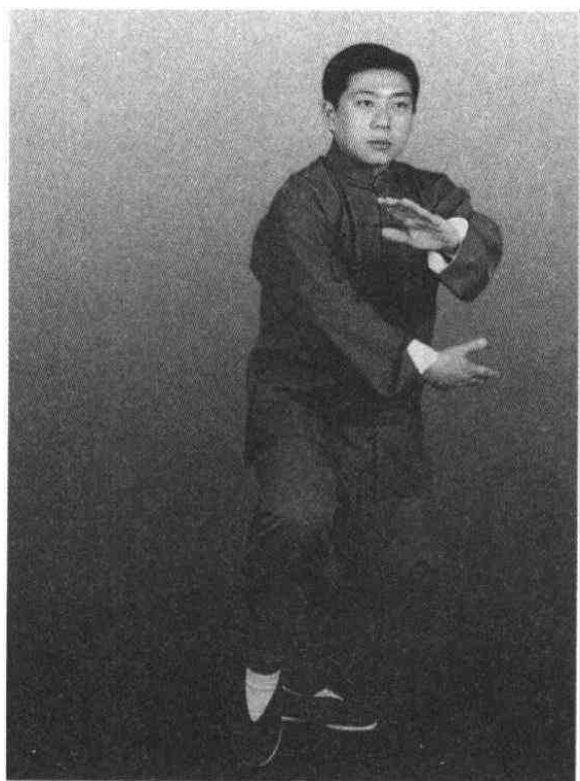


图105

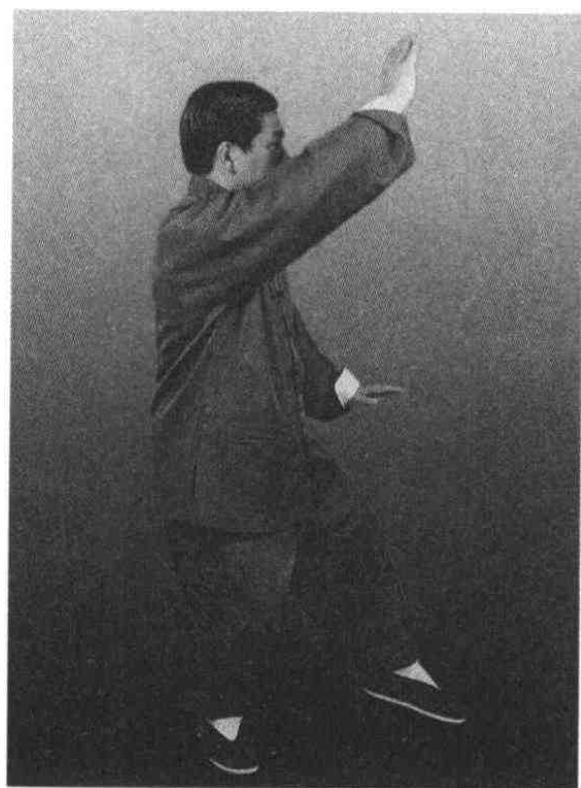


图108A

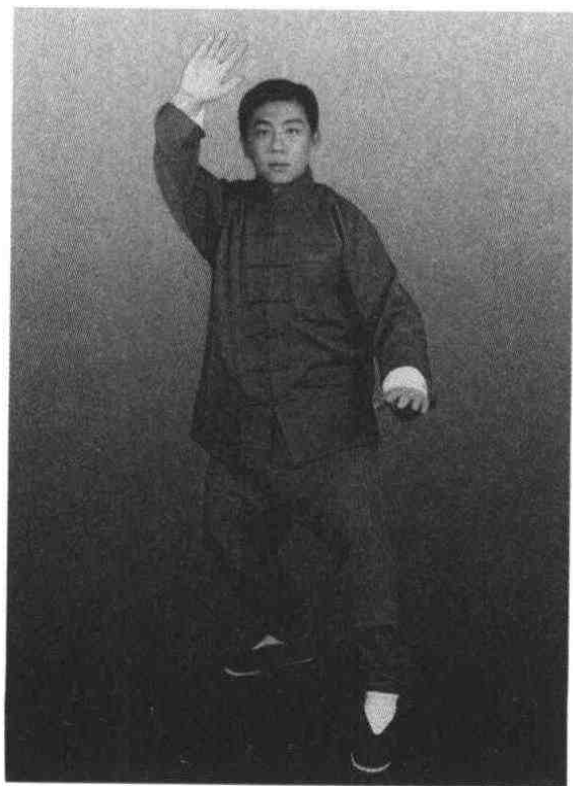


图108B

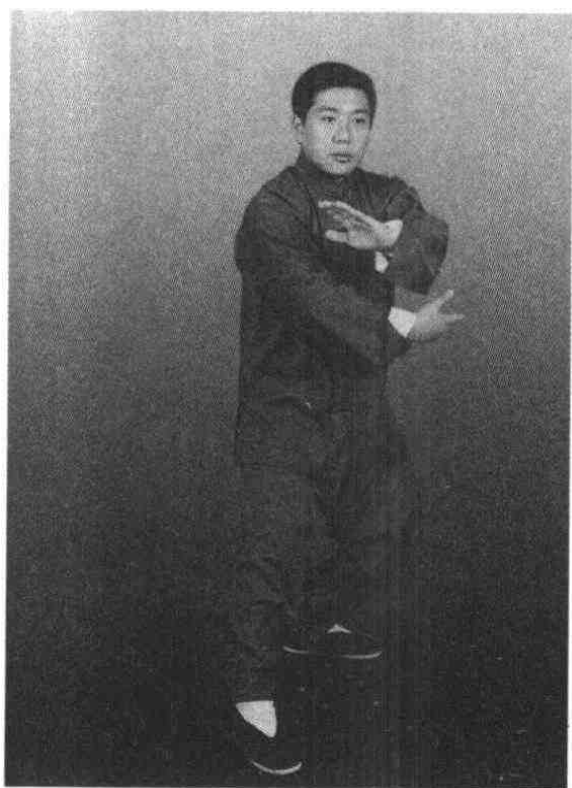


图106

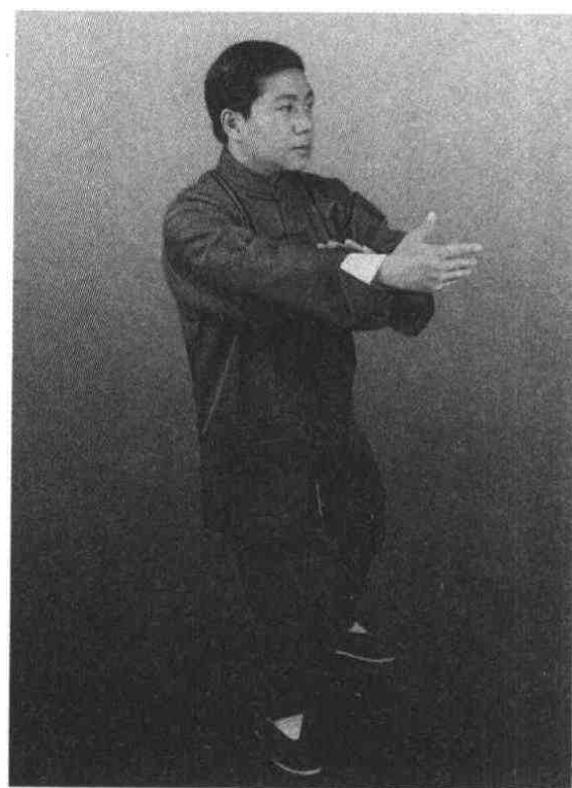


图107

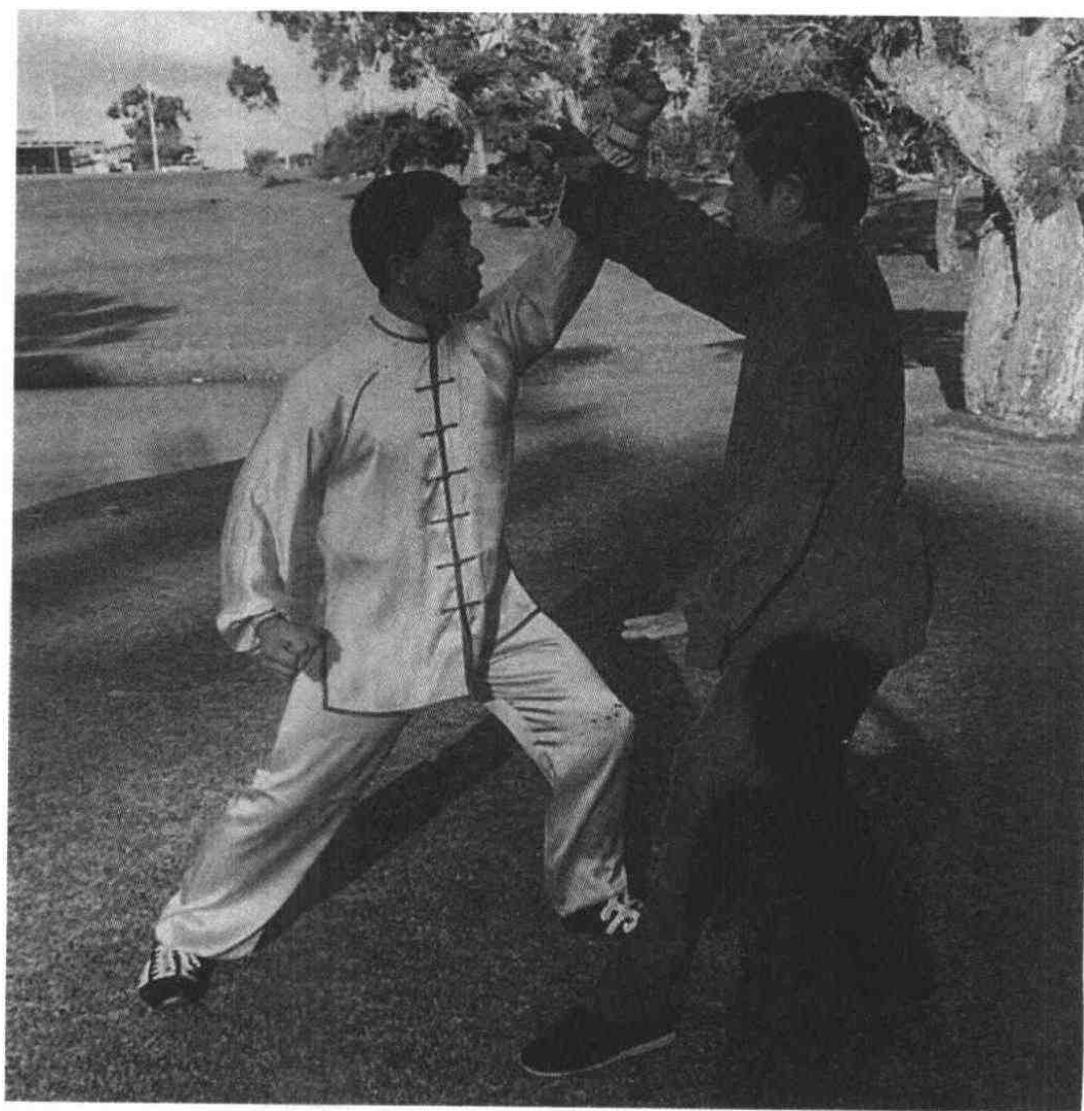




图109



图110

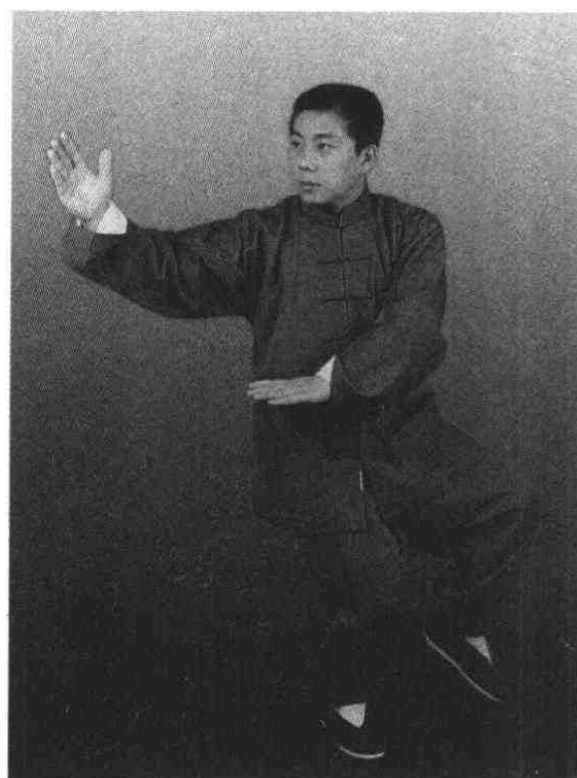


图111

第二十一势 左搂膝拗步

用法、动作过程、要领等各点均与第七势左搂膝拗步同，见图109～图113（同图31～35）。

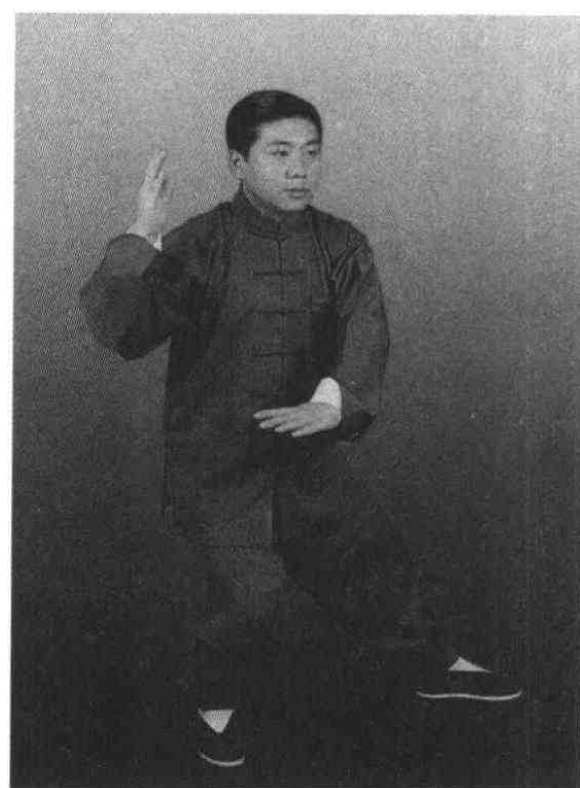


图112

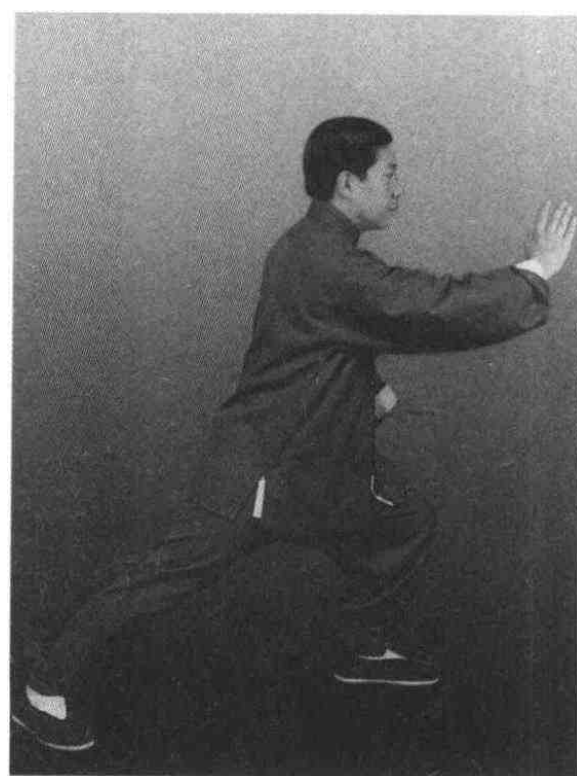
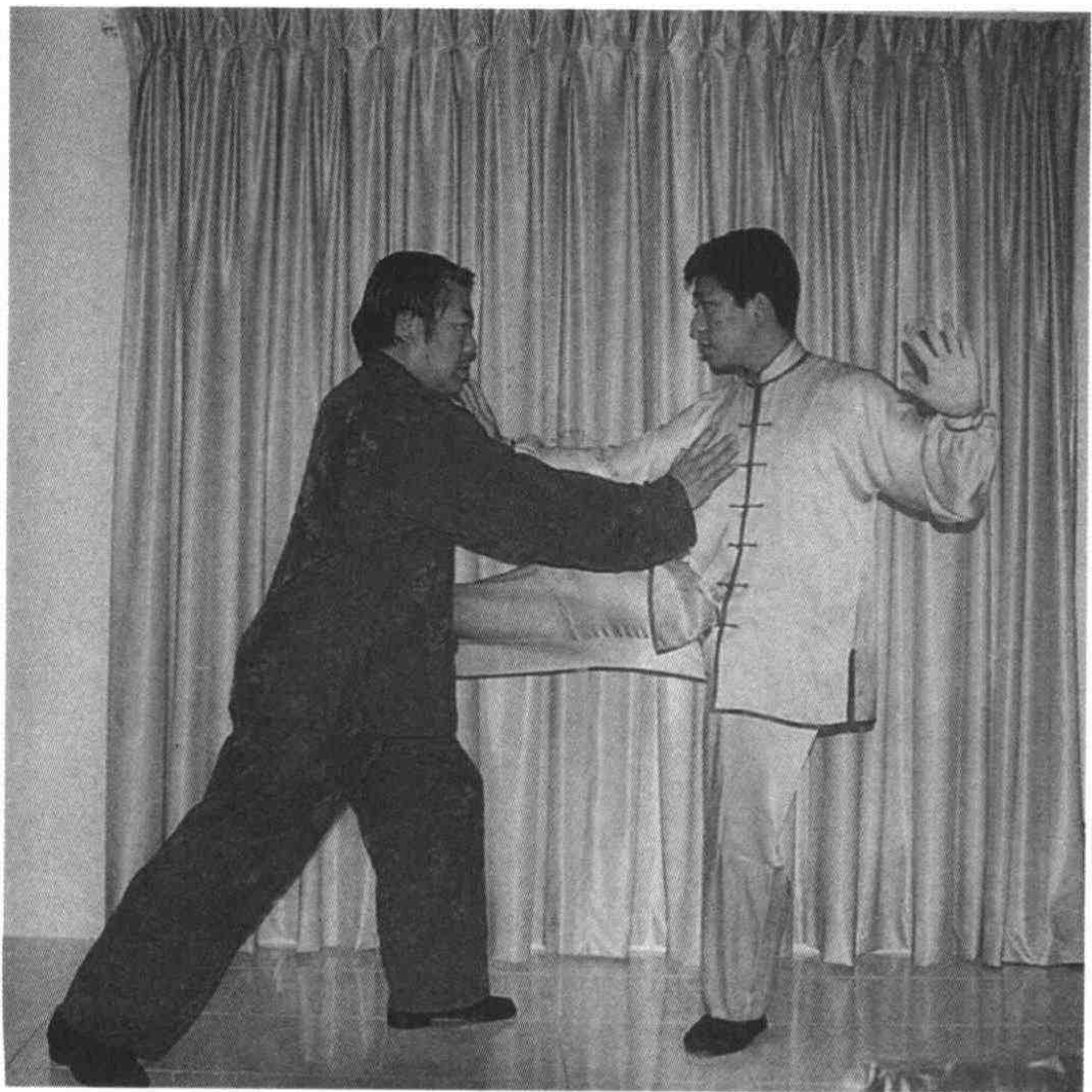


图113A

第二十二势 海底针

一、用法

接前势，如对手用右手牵住我的右腕，我即屈右肘坐右腿转腰，提回右手。同时，左手向左，左脚也随着收回，用脚尖点地。如对手仍未撒手，反而想进一步乘势袭我，我即将右腕顺势松劲，折腰往下一沉，眼神前看，指尖下垂，如在探海底之针。这时，虽然对手想采或想攻我，但他来去是一个直力，想不到被我一挫，他的根力自断，我便可乘虚进击他了。

二、动作过程

如对手用右手牵住我的右腕，我立即坐右腿屈右肘向右转腰，把右手提回，左脚随即收回，用足尖点地，目的在于挣脱被握住的右手，以坐右腿为根底，以转腰来改变他的牵我方向，以右臂外旋掌向左来改动对方的握力，以左腿收回来增加提回距离，并便于攻守。

1. 重心渐渐全部移到左腿，右脚提起略向前（约一脚多一些）落下，同时右臂外旋，使掌心朝向左，并由竖掌坐腕转为平放；右手微下沉，左手微前移下沉（见图114、图115）。



图113B

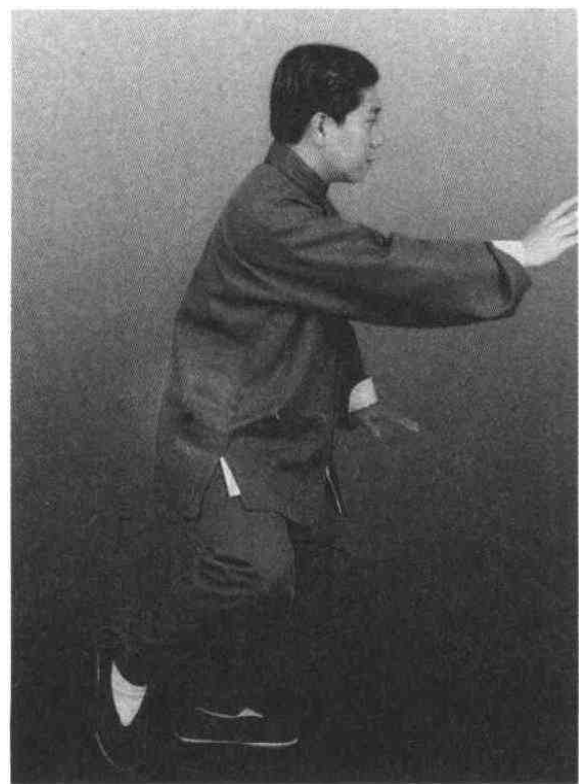


图114

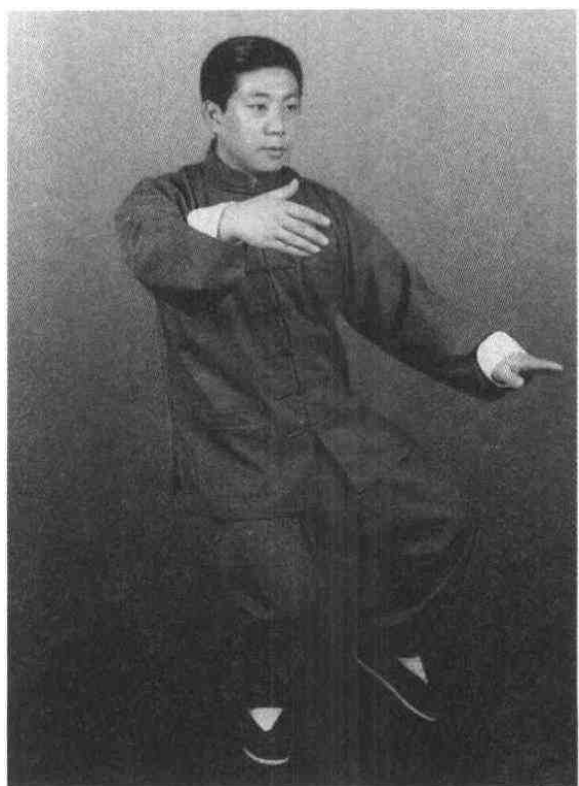


图115



图116



杨式太极拳教练法

2 随着重心渐渐后移，全部移到右腿上，左脚提起，腰略右转，屈右肘，右腕向里提回，两手随重心移动微微向上。眼神关顾右腕提回（见图116）。

3. 如此时对手仍未撤手，反而更进一步想乘势向我袭来，我即折腰往下沉，改变他的用力方向。所以，左脚略里收落下，以脚尖点地，成左虚步，腰略向左转，坐实右腿，左胯根内收，折腰下沉；同时，右掌随转腰、折腰向前下插，左掌弧形下落在左胯旁。眼向前看，眼神要关顾右掌下插（见图117）。

三、要领

1. 重心前后移动，两手随着微沉和微起，但是上体仍保持“尾闾中正”。

2. 左脚提起，略里收落下，上体折腰下沉时，右腿要渐渐下蹲，左足尖只是虚点地面，重心要全部由右腿来支撑。

3. 右腕向里提回时，要防止耸肩抬肘。

4. 右掌提回、向上向前下插时，走弧形要随右腿下蹲和折腰一起，并且要以肩催肘，肘催手，节节贯穿地下插。

5. 折腰，要使颈部、腰背保持成一直线，不可低头、弓背。要注意顶劲和沉气，上下一气贯通。

6 下插时眼看右掌前方，但不可把头抬起。

7. 要练好“一动无有不动”，如右掌有提回动作，左掌也必须随重心前后移动，并和转腰一起行动，不能只动右手，不动左手。两臂不可完全伸直，要微屈。

8. 右臂提回时，略转腰向右，折腰下插时，要略向左转，不可只动手不动腰，要符合“主宰于腰”的要求。

四、要求

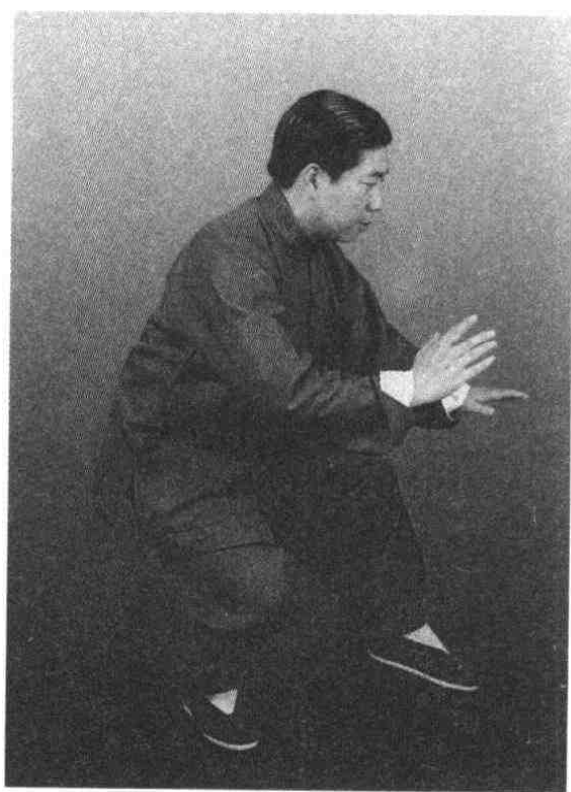


图117A

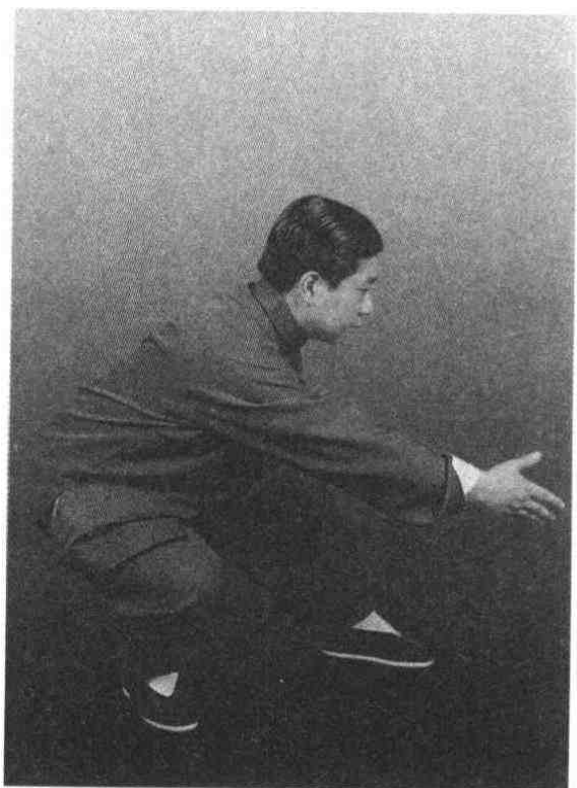


图117B

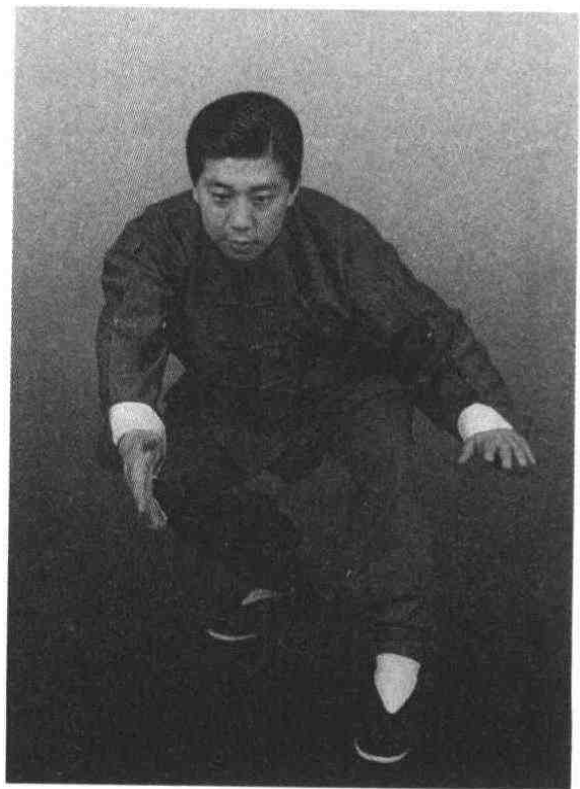


图117C

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

1. 折腰下沉时，颈和腰背要保持一条直线，不能突臀。突臀容易扭臂，使“尾闾中正”受到影响。

2. 右脚掌提起后，要斜掌踏下，这样，下盘就容易稳。

3. 折腰下沉时，要右实左虚，否则自立不稳，还容易被对手所牵动。

4. 右手下插要坐腕，不能松软无力。

5. 折腰时头要顺，不昂不低，否则要造成气血不畅。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：右手提回时不屈臂。产生的主要原因是：①注意脚忽略手。②对用法不够了解。在屈臂动作中有沉、转的动作，而且增加了被握点的移动距离，容易断他的根力。纠正：要求右手提回时，一面重心后移，一面转腰向右，一面屈臂。

2. 错误：左脚落下时，不是右腿下蹲“送下”，而是右足蹲煞不动，左脚独自落下。产生的主要原因是对用法了解不够。如右腿不下蹲，要下沉挣脱对手的手腕，必然是只靠手的力量，至多只是腰腹的力量，但是不能运用全身的力量。





纠正：右腿下沉“送”左腿下落，同时，右腿负担着全身重量做下蹲。

3. 错误：低头弯腰。产生的主要原因是：
①右腿无力下蹲。②对“尾闾中正”理解不深。
③对用法理解不深。低头弯腰就看不见对手的动态，不能知彼，怎能攻守？尾闾中正的练拳才能安舒，弓背凹胸，是一种病态的姿势，它不利于呼吸。纠正：要使头顶、躯干至会阴，形成一条直线。

4. 错误：向右转腰把右手提回时，转腰幅度过大，右转时接近 90° 。产生的主要原因是主观上追求开展，结果造成散乱。纠正：应该是略有转动。

六、教法和练习法

1. 讲解、示范（由一学员做助手，示范后提、下沉）。

2. 口诀：前移微降再提升；转腰回臂往下沉；右腿为实左腿虚；折腰敛臀眼前看。

3. 集体练习：①重心前移、后移中观察两足虚实的变换，可以一腿支撑，一腿提起暂不下地，然后慢慢落下，加深虚实的体会。②左虚步，做右腿微下蹲，左腿虚提不落地，加强对右实腿的锻炼和加深虚实的体会。

4. 体质差者右腿下蹲不要太深，架子可高一些，以减少运动量。

5. 教学重点可放在折腰下沉，改进腿的虚实，敛臂；改正低头、弯腰、屈背等缺点。

6. 在练拳过程中，要使学员理解用法。海底针不光是右臂下插的用法，其前还有提回右臂的动作，这样就能对全过程有一个了解。

7. 整体练习，改进两手动作。重心前移，身体微升，两手随着略微提升，成左虚步。右腿下蹲，右手下插，左手下按。反复练习，体会

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

“一动无有不动”的要求。

8. 结合用法对练：甲——左搂膝拗步，右手腕给同练者“乙”握住。甲——重心后移，略向右转体，提回右臂，体会后提力量，接着右臂下插，重心下降等来体会海底针的用法，体会挫断“乙”的根力。反复练习并甲乙交换练习。

七、技术分析

1. 海底针首先难在左虚步的下蹲。因为它不但对腿前部的股四头肌等肌肉提出很高要求，而且因为上体前折，左腿虚悬，身体重心前移，所以，对腰、背肌肉和臀肌也提出要求，为此，活动的肌肉比较多，从而提高了锻炼的效果。同时由于上体前弯，对胸腹部的内脏器官，起到了挤压、按摩作用，这对增强体质很有帮助。

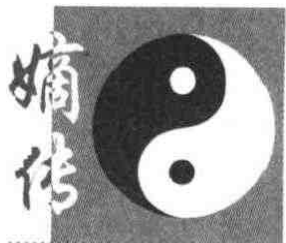
2. 海底针的特点，是向前折体，在整套杨式太极拳中，它是比较突出的。前俯、低头、弯腰、屈背，这会失去虚领顶劲、失去含胸。但在正确的折体下沉中，虽弯腰度大，却仍保持“百会、中极、一气贯通”，这是因为虽中正之偏，但内劲仍然中正不偏。所以，头要顺，不能低头，不能凸臀，要敛臀。

第二十三势 扇通背

一、用法

接前势，如对手又用右手击来，我急将右手由前往上提起，到右额角旁，随即将手心向外翻，用来托对手右手的劲；左手同时提到胸前，用手掌冲开，直劲向对手肋部冲去，要沉肩垂肘、坐腕、松腰。同时，左脚向前踏出，屈膝坐实，脚尖朝前。眼神随左手向前看，右腿腰胯伸劲送出去。它的劲由背部发出，两臂展开，要扇通其背。

二、动作过程



杨式太极拳 杨式太极拳 杨式太极拳

1. 右腿坐实，腰边右转边直起，左脚提起移回，同时，右掌由体前上提，随提随着臂内旋使掌心朝右，手指斜朝下；左掌从左胯旁向胸前上提，掌心也朝右，手指斜朝上右臂提起至胸前时，眼神要关顾右掌上提（见图118）。

2. 左腿提起，向前迈出一步，先用脚跟着地，脚尖向前随着重心渐渐移向左腿，全脚掌踏实，弓左腿，蹬右腿，成左弓步，同时右臂继续微内旋，屈肘，右掌弧形外托，左手掌向右靠近右小臂，右手收回至右额侧，高不过顶，左手前击，手指高不过眉，眼向前平看，眼神关及左掌前推（见图119）。

三、要领

1. 动作衔接很重要，海底针的右臂下插到位，就要上体抬起，左腿提回，同时两臂也提起，不要有停顿之处，内外、上下、左右、前后要协调一致，上下相随，一气呵成，才能得机得势。

2. 扇通背难点在于右腿一腿支撑下做好左腿缓慢前迈，又要求速度均匀，虚实分清。要右胯根内收，右腹充实，坐稳右腿，然后左腿缓缓的弧形迈出。所以，初学者不易做好此动作，他们重心往往控制不好，使左腿迅速落地，或者右腿直起，这就达不到绵绵不断和迈步如猫行的要求，还会造成重心大起大落的错误。因之，重视右腿的稳定，就显得非常重要。

3. 从右虚步变成左弓步时的左腿前弓，右腿后蹬，左掌前推与右掌上托，这四个动作要一致，这样，在上架的同时左掌直冲对方，就能做到乘虚进击的效果。

4. 右掌上托要沉肩垂肘，不要耸肩抬肘，抬肘要露肋。左掌推出时要坐腕，掌心不可正对前方。

5. 在动作过程中往往容易直臂，这不符合

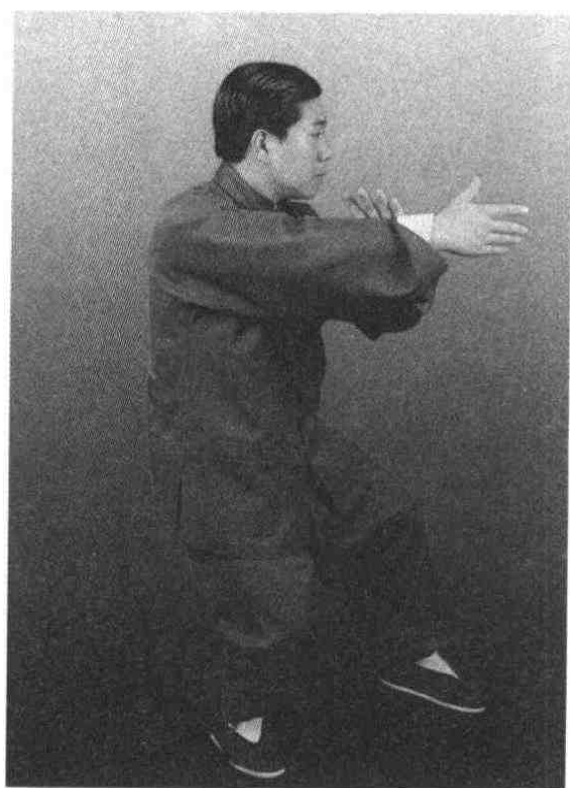


图118A

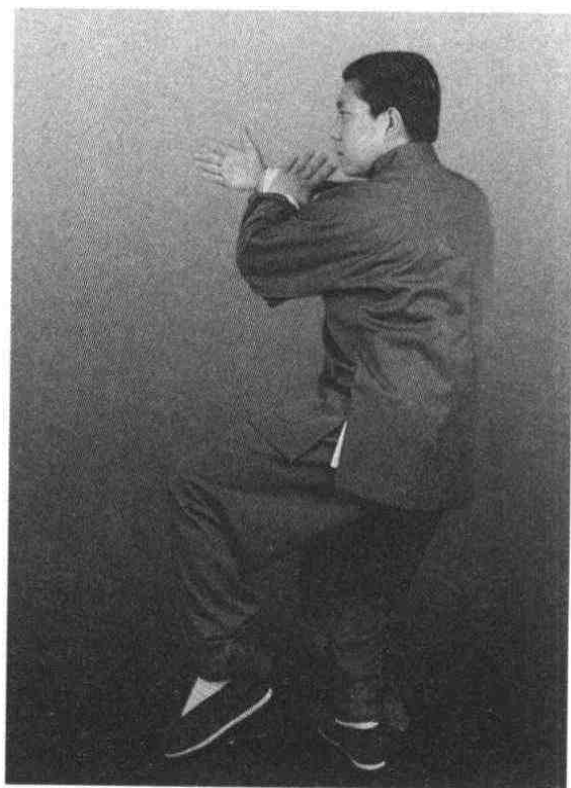


图118B

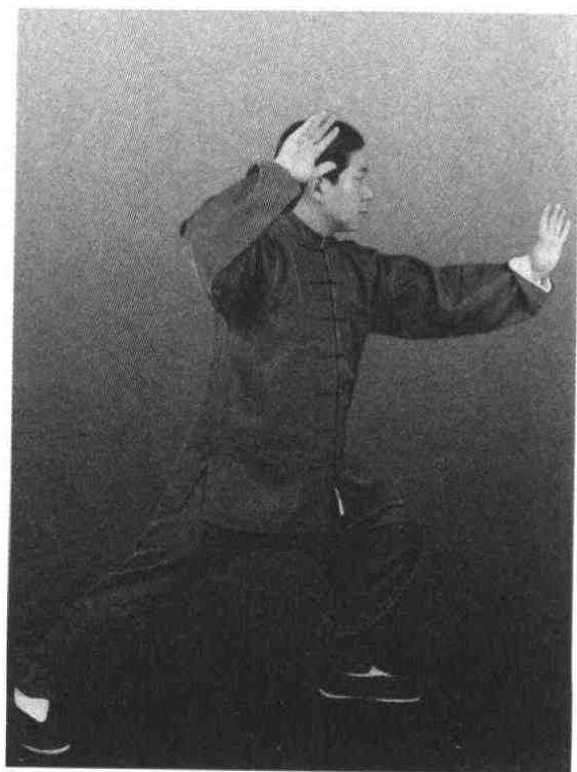


图119A

第三章 杨式太极拳动作教法练法详解

“劲以曲蓄而有余”的要求，动作应该要留有伸展的余地，要做到处处是蓄势，处处能放劲。因此，在太极拳的整套动作中，两臂和两腿，都不可伸直或挺直。

6. 动作时，不要挺胸，挺胸不符合“含胸拔背”的要求。因为右手的托和左臂向平推，都要求劲由脊发。含胸的作用是为了有利于化劲，拔背的作用是为了有利于卷劲和放劲，在技击上是蓄发相变的关系。

7. 要“尾闾中正，支撑八面”，处处不使身体各部散漫失中，四肢动作不论如何转换，头顶到会阴始终一条线。左腿迈步时，身体不能有前俯后仰，左右歪斜，要做到既是上下相随，又是上下基本一条线。

四、要求

1. 身体直起，左脚提回时，要求右腿坐实，不低头猫腰，身体不左右摇晃。

2. 要在上体直起的同时，左脚、左手、右手，再加上向右微转腰，都要一起动。

3. 右掌要随提随翻，提到肩高时，肘关节应已下垂。左掌提到右小臂旁，应高不过肩，否则左掌就不是直冲向前了。

4. 左脚前迈，先用脚跟着地，要求轻、缓。

5. 在迈步时上体不能前倒后仰，要“尾闾中正”。

6. 腰是上下肢转动的关键，在出左掌时，腰略右转，弓腿、蹬腿、拧腰，最后到出掌。腰力若运用得当，加强发力，使周身力量集中在一点。

7. 左腿前迈，脚跟落地后，左手才前推。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：左腿向前迈步，又快又重地落地。产生的主要原因是上体未抬起，右腿未坐实，身

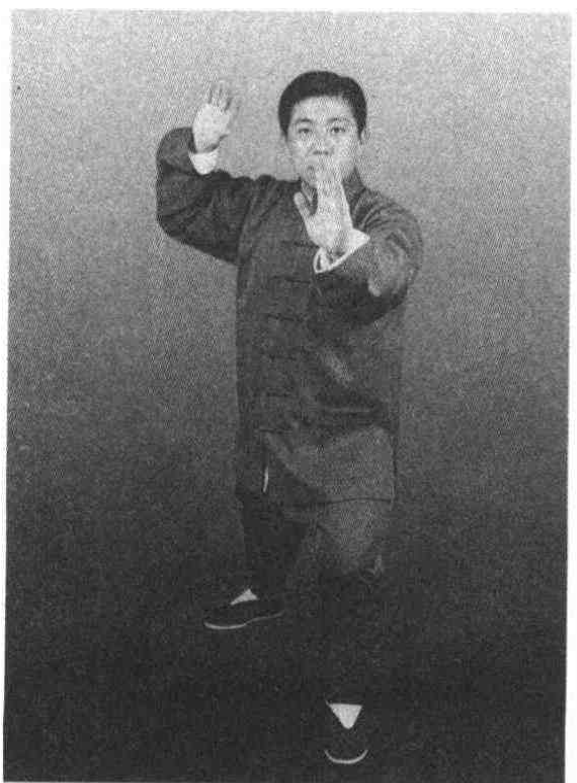
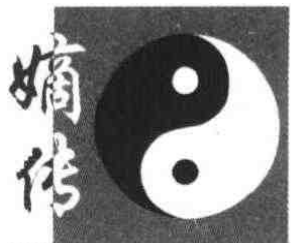


图 119B



体重心远离右脚的支撑点，左脚一提空，身体就要向前冲，所以，左脚只好笨重地急促落地。纠正：上体要抬起，保持躯体正直，“含胸拔背”，身体重量完全落实在右腿，先使下盘稳固。然后，再缓缓迈出左腿，这样就能做到轻灵。

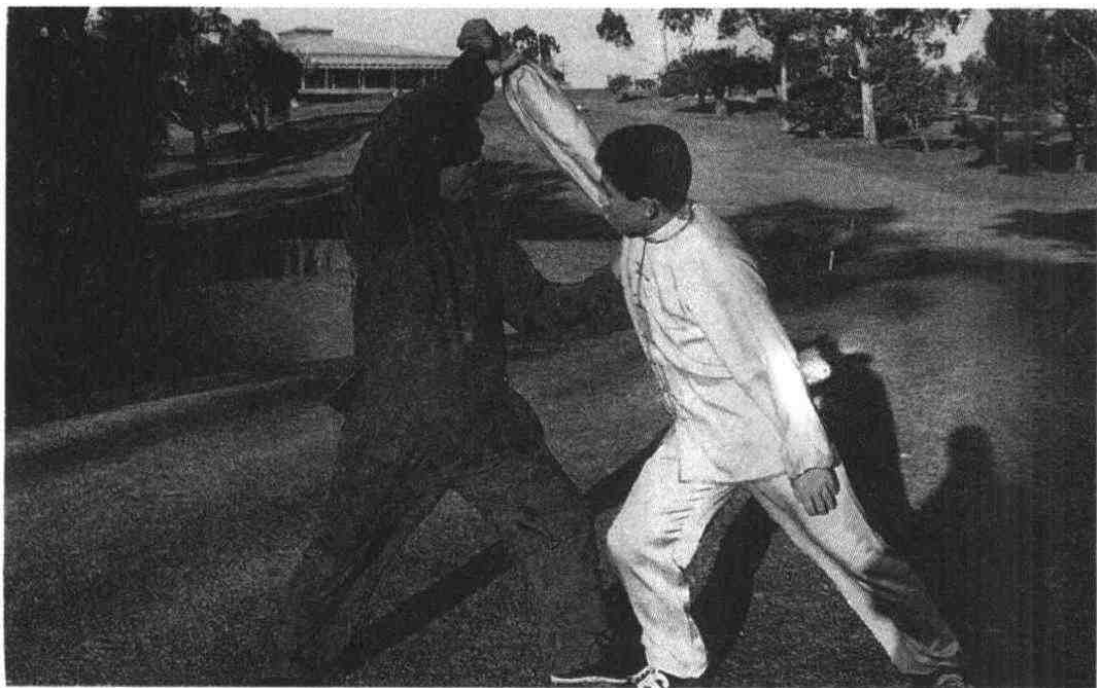
2. 错误：动作开始，只动手脚，不转腰。产生的主要原因是练拳者对“腰是上下肢转动的关键”，对全身动作的变化、推动劲力到肢体各部的体会不深。纠正：动作一开始，就要以腰来带动手脚的动作。所以，“虚实转换须留意”。

3. 错误：左腿弓到，但两手还在移动。产生的主要原因是对用法不够理解。“前去之中，必有后撑”。身、手、腿前去时，裆劲下沉，足底着力，使力经背脊透达到掌指直射。所以有前必有后，这是加强反射力量而必须做好的。纠正：要手到足到眼到。

4. 错误：右手上提时抬肘。有的抬肘过肩，有的肘部远离身躯外突。产生的主要原因是对“沉肩垂肘”的要求理解不深。肘尖上抬是上抬劲，既妨碍沉肩，也影响沉气，两肋暴露太大。纠正：肘始终要微曲并有下坠劲，右肘要低于右掌。

六、教法和练习法

1. 集体练习时，提出共同性的错误和缺点。



第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

2. 口诀：坐实右腿根不动；两手渐提身直起；轻迈左腿眼看前；左冲右托扇通背。

3. 结合用法对练：甲——做“海底针”势。乙——从正面用右手直前击甲。甲——即上体直起，在左脚向前迈出的同时，右手提起托乙的手到右额旁，随即用左手从胸前冲击左肋。两人交换练习。

4. 本动作的重点，要放在支撑腿上（右腿）。右腿坐实，身体随右转随直起，左脚提起移回。这时右腿不能直起，就是说屈着右腿做动作，这样，右腿近于静力性练习。逐渐掌握下肢贯劲的方法，就是骶骨要有力下沉，带脉极为充实，臀部的力量要贯到足跟，右脚的劲，好像缠入地下，这样，右实才能左虚，左腿才能迈步轻灵，身体自然不会摇晃。

第二十四势 转身撇身捶

一、用法

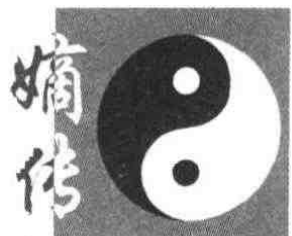
接前势。如对手从身后脊背，或肋间用手打来，我立即将左足略移转坐实，右脚变虚、转腰，使身体转向正面（由东向南），右手同时握拳暂放在左肋间，左手心斜朝上，配合保护左额角，身体继续右转（向西），同时右拳向上环转撇出去，与对手的手相交，在右肋侧面用沉劲垒住，同时，左手由左侧，急向对手面部击去，这样，对手就会失去应有的攻守措施。

二、动作过程

1. 身体慢慢右转（向南），同时左脚尖里扣，左腿坐实，右脚变虚，随转体右掌弧形放下。握拳，暂放在左肋前，屈肘横臂，拳心向下，左掌收回，弧形上举，放在左额前上方。眼神稍关到右手划弧，随即向前平看（见图120）。



图120



2 身体继续右转（向西），重心全部移到左腿，右脚提起，左掌随转体同时弧形由右而下，经右小臂外侧落下到右肘同高，右拳环转向上（较左肘略高）。眼随转体向前平看关及两手动作（见图121）。

3. 右脚向前（稍偏右）落下，脚尖向前，先以足跟着地，同时右拳向前撇出。随着重心移向右腿，渐渐到全部踏实，弓右腿、蹬左腿，左脚跟碾地，成右弓步。同时身体继续右转，右拳继续随转体弧形向下撇，收到腰侧，拳心向上；左掌继续环转经左胸前，在右小臂里侧上方向前推出。眼向前平看，眼神要先关及到右拳撇出，再关及到左掌前推（见图122、图123）。

三、要领

1. “千变万化由我运，下体两足定根基”，根基不稳就不能维持平稳，所以，右腿迈出须略为偏右，切不可前后足站在一条线上，造成身体摇晃，因之要使下盘稳固，以求得上盘灵活。

2. 右脚尖要对准前方，不可以外撇里扣，因为足尖的指向，关系到胯根撑开和运动量的加大。如果右足尖里扣，那么，胯根撑开便受影响，两胯根会形成夹紧的人字形，身体也会偏左而不是正对前方了。

3. 要随着腰胯的转动来里扣左足，所以，边转体边扣足。拳论说“主宰于腰”，又说“腰为车轴，气如车轮”，所以，腰是上下体转动的关键，在转体扣足时，中轴不弯，身体则不摇晃。

4. 转腰时臀部不要突出，应向里收进，就是要“敛臀”，腰部不收敛，不正直，臀部就容易突出，这对“神贯顶”，“力由脊发”都会发生不良影响。

5 两手的动作要“清楚”。右手用的是拳，左手用的是掌，右手在左肋前是暂驻（暂时放一

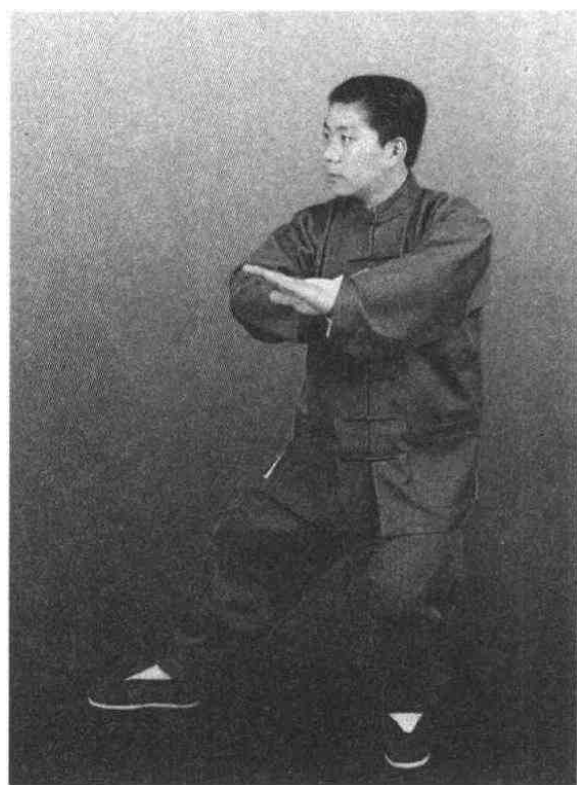


图121

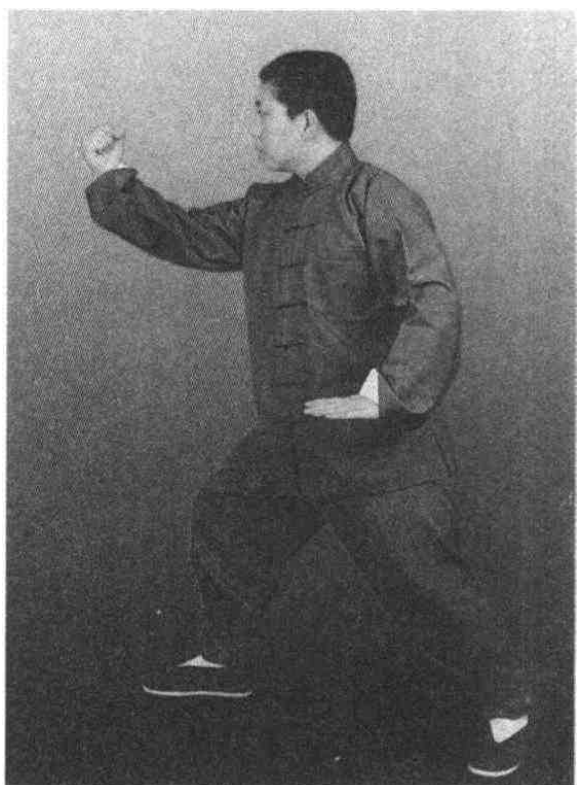


图122A

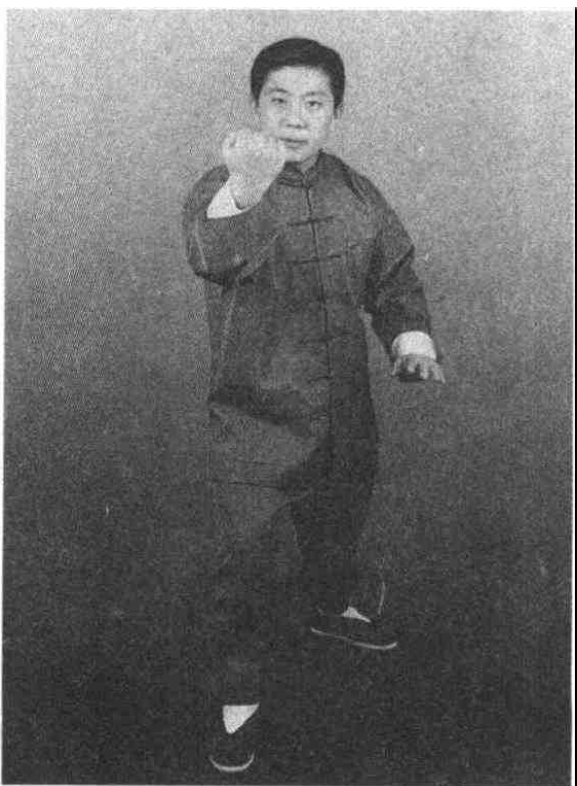


图122B

第二章 杨式太极拳动作教法练法详解

下), 在似停非停时就撤出, 撤出后还有一个沉劲, 是暗用采劲。左手在左额前合护再弧形向下, 由左胸前击出, 两手环转时左手在外, 右拳在里, 这些动作都要从用法上搞清, 不能含糊。

6. 右腿提起就前迈, 不要收回靠拢左踝再跨出。

四、要求

1. 扣左足向右转体时, 身要直、体要稳, 左腿实、右腿虚, 否则自身不稳, 不能做攻守动作。

2. 动作要相连不断, 每一个动作似停非停, 气渐运, 内劲方才贯注充足, 下势的机势自然产生, 所以, 虽然身体方向在变换, 但是手足的动作要绵绵不断。

3. 左脚要扣足 (要超过 90°), 否则迈右腿向前 (西) 时开裆过大, 会造成左腿支撑不稳, 右腿落地方向不易控制, 不但别扭, 而且还会失去后撑的力量。

4. 在转体时不能紧张用力, 应是“用意不用力”, 太极拳练法要由松入柔, 要注意腰部放松, 不能往下硬压, 以免影响腰部旋转的灵活。

5. 撤出的拳, 幅度不宜过大、过小。过大容易抬肩, 且使动作松散, 过小不合用法要求。

五、易犯错误, 产生原因, 纠正方法

1. 错误: 向右转身后动作停顿。产生的主要原因有: ①扣左足不是以腰带动, 所以, 扣足别扭, 注意力放在腿上, 造成上身动作停顿。②右拳在左肋间的暂驻, 以似停非停之中, 右拳即向上环转撤出的理解不深。往往在两手到位后停止不动, 只有右腿的收回动作。③对连贯圆活、对称协调的内在规律理解不深。纠正: 要在转体扣足、左手上护右手暂驻左肋间, 身体不停右转、两手环转的同时右脚提起, 做到绵绵不断。

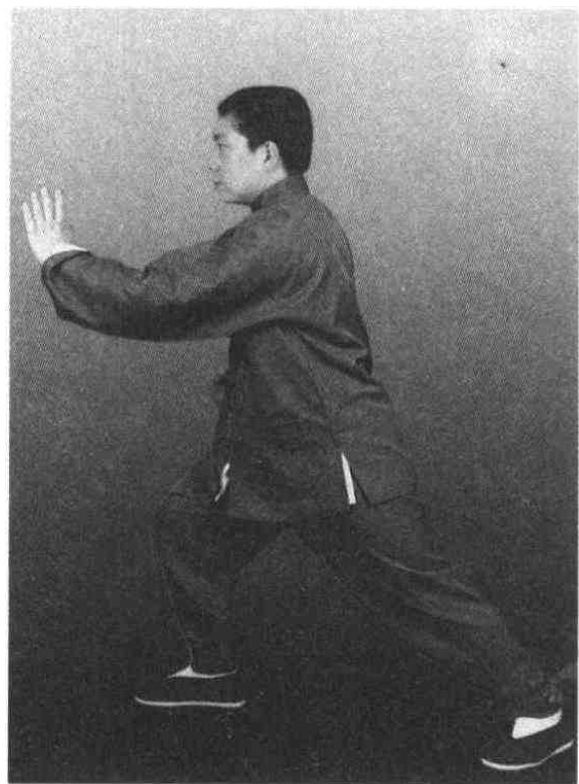


图 23A

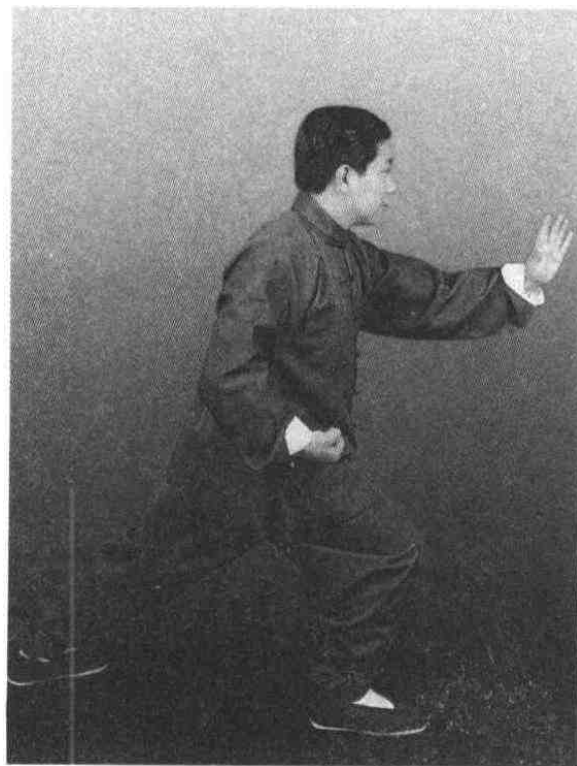


图 23B



2. 错误: 两手抬肘。产生主要原因是左肩部用了劲、右肘离开了肋。纠正: 肘始终要微曲而有下坠劲, 左手上举到左额角前, 造成肘比肩高, 但是, 肘的内劲仍旧是下坠而沉的。如果肘尖上抬, 这是上抬劲, 这和太极拳的“沉肩垂肘”是不相符合的。右肘上抬, 使肋部暴露, 易受对方攻击。抬肘的结果必然妨碍沉肩, 也影响沉气。

3. 错误: 转身后右腿收、迈出幅度过大。产生的主要原因是对用法体会不深。纠正: 应该是略提起即向前迈步, 这样, 在右拳撒出和与对手的手臂相交, 用沉劲时, 有了稳固的支撑。

4. 错误: 左手前击时不是手到脚到, 一般是右腿已成弓步, 左掌还在前伸。产生主要的原因是对“一动无有不动, 一停无有不停”和“前去之中, 必有后撑”理解不深。纠正: 手掌前击正在着力时, 要有牢固的左腿支撑。在左掌击到时, 正是弓步完成, 手到脚到, 这就符合技击要求。身、手、腿前去时, 内劲由裆中上翻, 经脊背透于掌指而直射, 腰脊命门须后撑; 手掌前按, 意远劲长, 而手背还有内吸后撑之意, 如脚到手还在动, 这就不符合上下相随的原则, 为此必须手到脚到。

5. 错误: 在转体扣足时凸臀。产生的主要原因没有注意臀部向里收进, 腰部没有松沉直竖。纠正: 要“敛臀”, 就是不要蹶起臀部, 而是自然收进。这可固定脊柱的下端, 有利于增强脊柱的灵活性和背肌的弹性, 也不会弯腰曲背了。

六、教法和练习法

1. 重点分解练习: ①转体(向南)后, 检查扣脚程度, 有无凸臀, 两手位置。②继续转体(向西)后, 右脚落地位置, 两手环转动作。③左掌前击和弓步的配合。

2. 示范还应有正面的镜面示范, 因为背对

第三章 杨式太极各动作教法练法详析

学者，看不到教员的两臂动作，尤其是右臂。两臂环转，还应一只手臂、一只手臂地分开来示范，最后再两手配合环转，这可使学者便于理解。

3. 口诀：扣足先松胯；右拳左掌合；面南再转西；右撇左掌出。

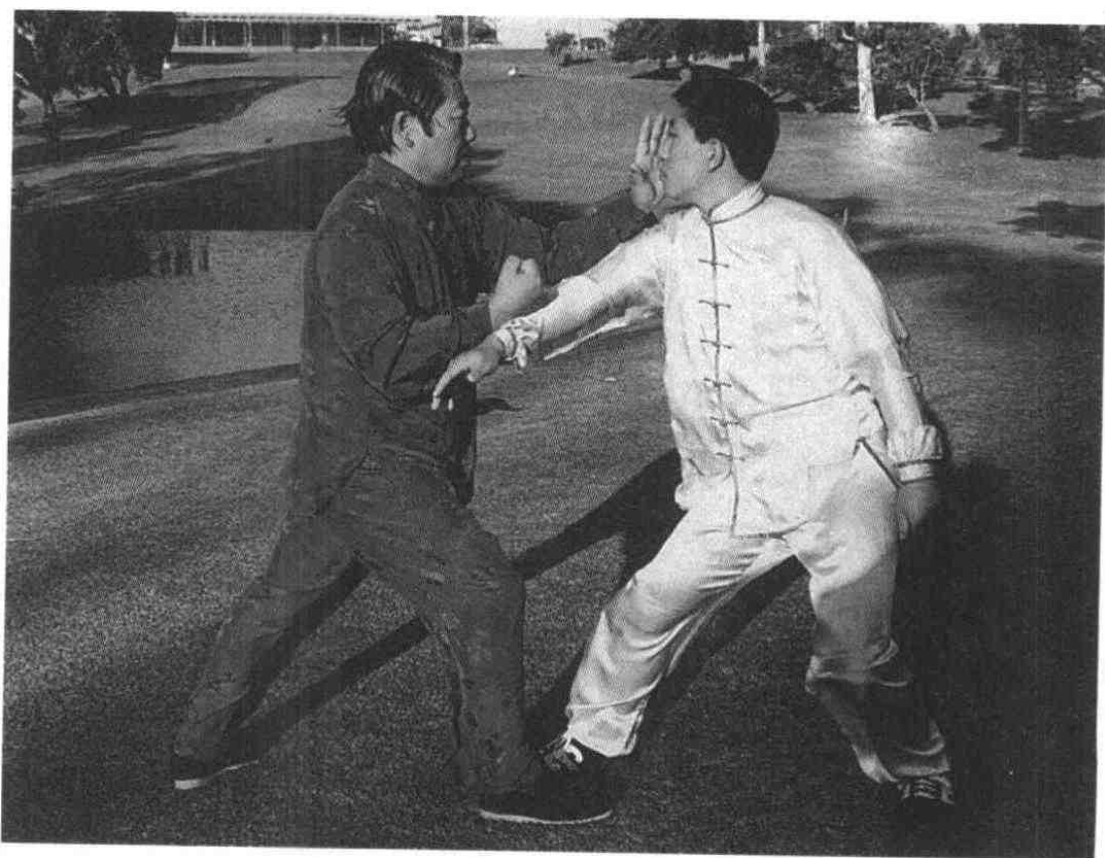
4. 先练方向和手足的动作位置，然后再学习“松”、“匀”，使动作没有快慢停顿。

5. 结合用法对练：甲——做“扇通背”定势。乙——从甲的身后直打。甲——转体扣足，右足提起前迈（向西），右拳撇出，交乙的手，在右肋侧用沉劲垒住，用左掌急向乙面部击去。两人交换，体会撇、沉、击。

6. 要反复练习转体扣足，提高直体“敛臀”的动作质量。

7. 要反复练习左腿支撑，右腿轻轻提起和缓缓迈出，以提高左腿的负担体重能力，从而增强体力。

8. 反复练习手臂动作，右拳撇出要注意以肘为轴，而不是以肩为轴，以肩为轴划弧过大，会形成“散”。两臂环转时要搞清左手在外、右拳在内。





七、技术分析

1. 撇身捶是对身后袭击的攻防法，转身撇拳是化、防、出掌用以进攻。

2. 左脚是实腿转动，对放松腰胯的要求是高的，如做不到以腰来带动手脚的动作，就会造成撅臀，就会低头弯腰，因此，对左实腿的转动要求是很高的。

3. 在意识引导下要求举动轻缓，不徐不疾，并在动作过程中处处保持姿势端正，使动作正确，上面要两膊相系，下面要两腿相随，才使转动时不僵硬、不散漫。

4. 向后转体后，右拳放在左肋间，左手合护左额角，要有合劲，要有防范的意识。在前势扇通背时，右肋是暴露的，对手从背后袭来，不是攻肋就是击头，所以，在不知来意急转身时，一手护额，一手拳驻肋间（其实是右肘护肋），是符合技击要求的，也符合开合、蓄势的要求，所以，切不可将两手随意放下。要既动之后，全神贯注地不断用意来指导每一动作的正确性、连贯性和圆活性。动作过程中，内部与外形的开合虚实和旋转变换，务求上下相随、内外合一、意到劲到、动必合法。

5. 右拳撇出时右脚应在什么位置为合理？一般有两种：一种是右脚上提未迈出，右拳已撇出，这是一个形式，是空的，因为在一脚支撑下，撇和沉都不得力；第二种是右膝已弓出，右拳尚未撇完，这时与对方已逼近，不利于沉，不能用全身力量，使左掌出击无力。因此，正确的应是撇右拳时右足已迈出，出左掌时刚好右膝弓到，手到足到，合乎用法要求。

6. “松”。如果动作练得不好，尤其在转体扣足提腿迈步之时，很容易紧张。练太极拳要全身松开，不使有分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉

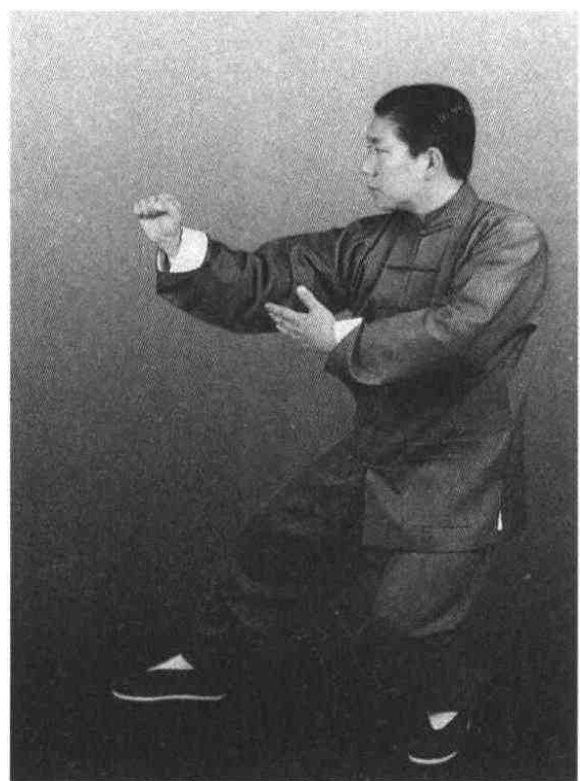


图124A

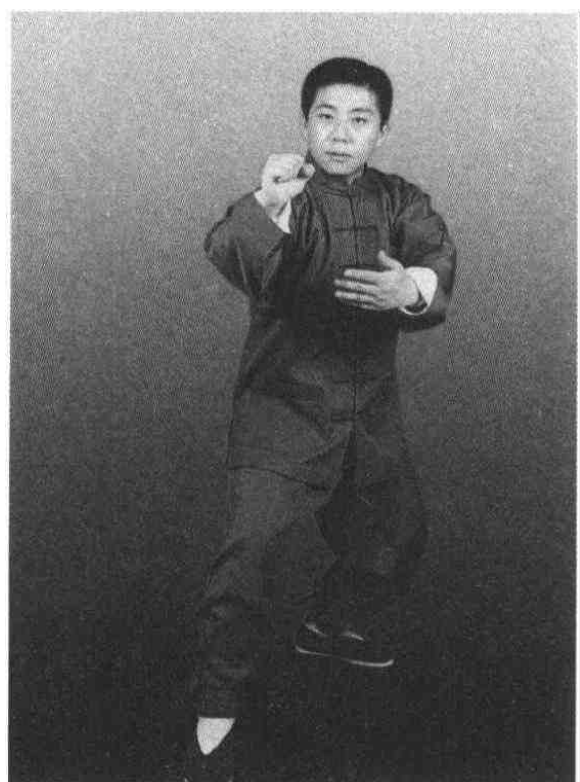


图124B



图125

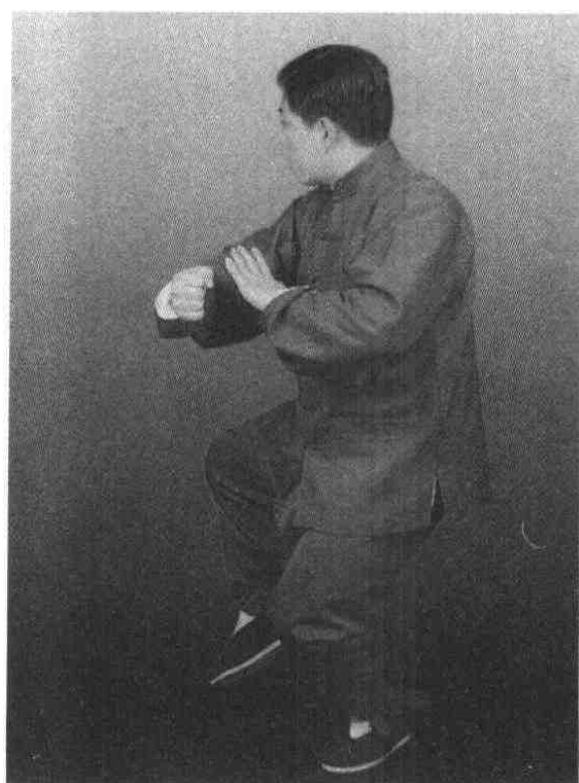


图126

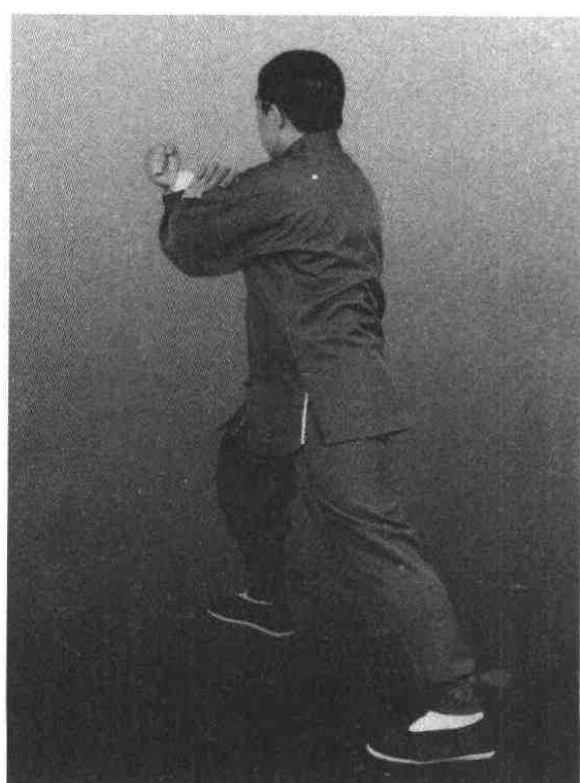


图127

之间以自缚束，然后才能轻灵变化，圆转自如，气血流注，日日贯输，周流全身，这对增进健康有极大好处。

第二十五势 进步搬拦捶

一、用法

同前第十二势“进步搬拦捶”。

二、动作过程

1. 重心渐渐后移于左腿，同时身体微左转，左肘随转体下沉。左臂随沉随着外旋使掌心渐渐翻朝上；右臂渐渐内旋，右拳向前上伸过左掌上侧，拳心朝下。眼神关顾右拳前伸（见图124）。

2. 重心继续后移，坐实左腿，同时身体继续左转，两手随转体向左摆，右手弧形微向下，左手弧形微向上（见图125）。

3. 右腿提回，同时，身体向右转，右拳自右前方弧形向下经腹前向左绕，拳心转朝下；左手自左而上划弧（高不过肩），随划随着臂内旋使掌心翻成斜朝右下。眼稍关顾两手划绕，即向前平视（见图126）。

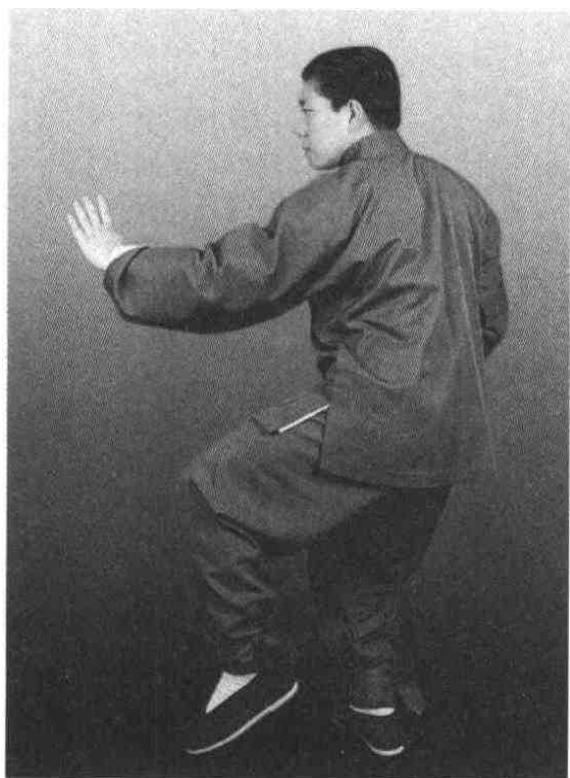
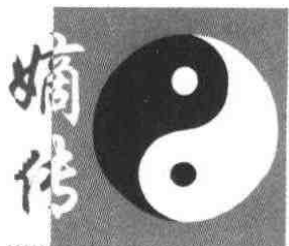


图128

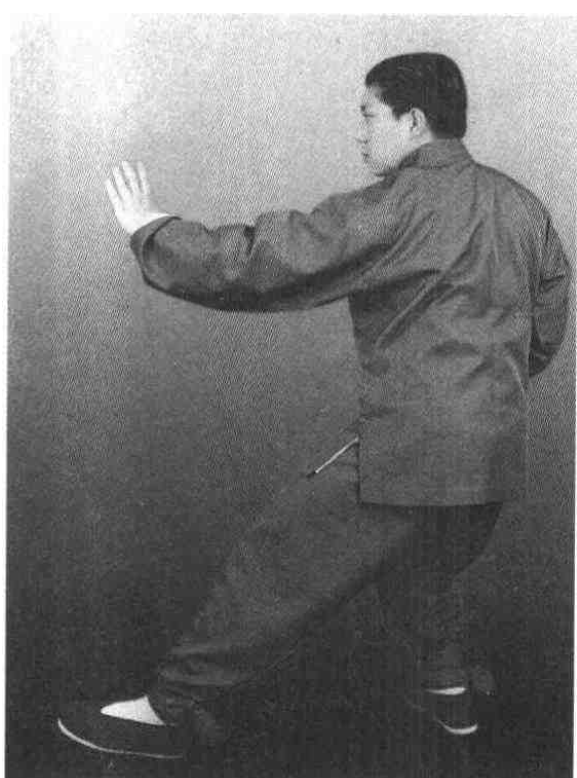


图129

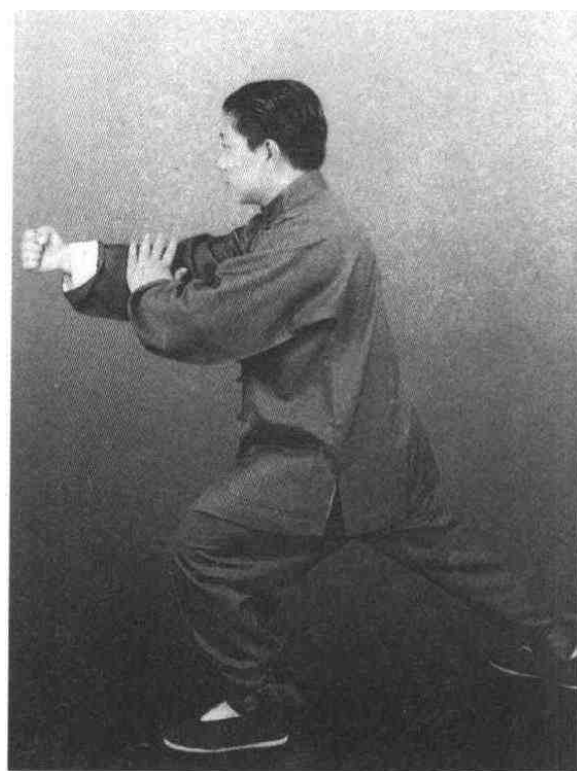


图130

4. 以下动作与第十二势“进步搬拦捶”相同，就是方向相反，前势向东，本势向西（见图127、图128、图129、图130）。

三、要领

与第十二势“进步搬拦捶”同。

第二十六势 上步揽雀尾

一、用法

同前第三势揽雀尾。

二、动作过程

身体渐渐左转，左脚尖外撇踏实，重心渐渐全部移到左腿，右腿向前提起，同时，左肘向左后撤下沉，自然带动左掌弧形移于左胸前；右拳变掌自前而下，向左弧形抄至腹前，随抄随着臂外旋使掌心翻成略斜朝左上，与左手合，两臂皆成弧形。眼略顾左小臂，即转向右臂前方平视，见图131、图132～图142（同图7～图17）。

其余动作与第三势揽雀尾相同（左棚除外）。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析



图131



图132



图133



图134A



图134B



图135



图136



图137



图138

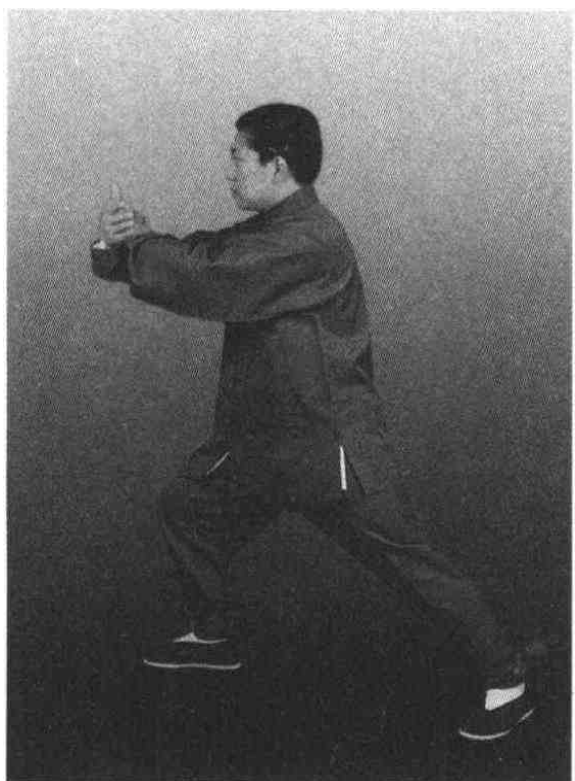
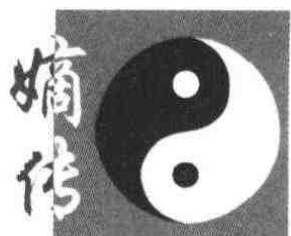


图139

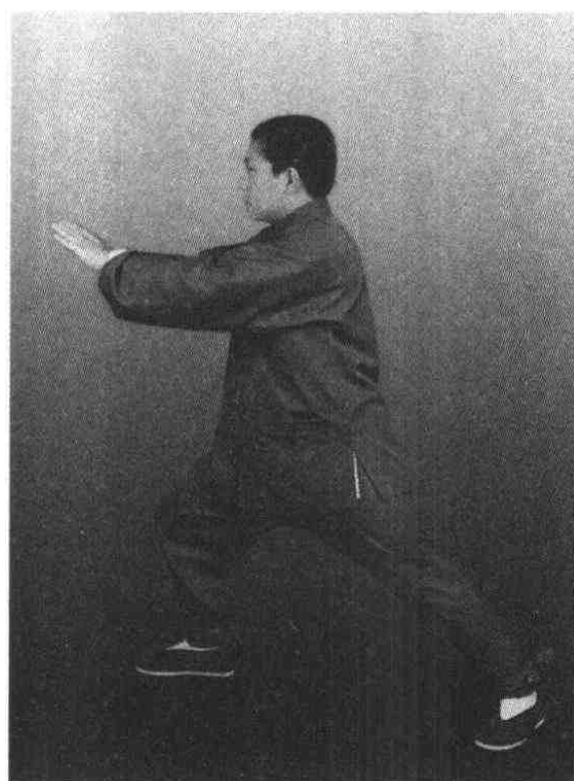


图140

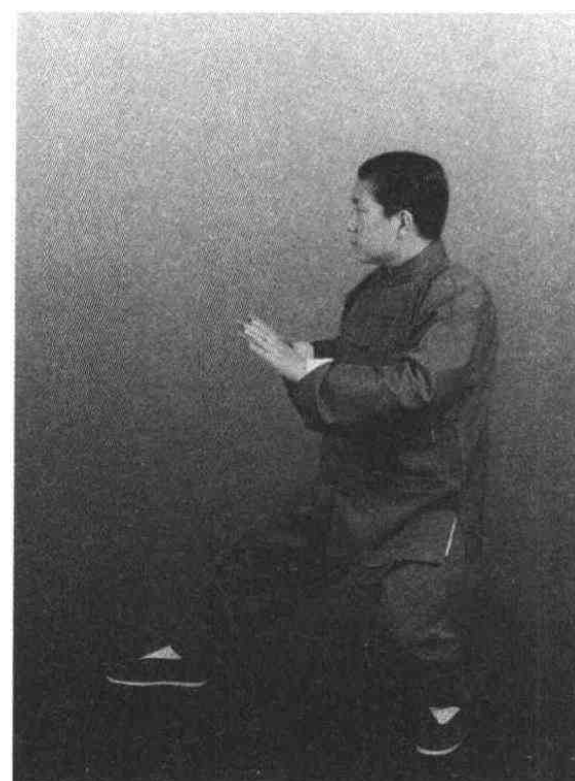


图141

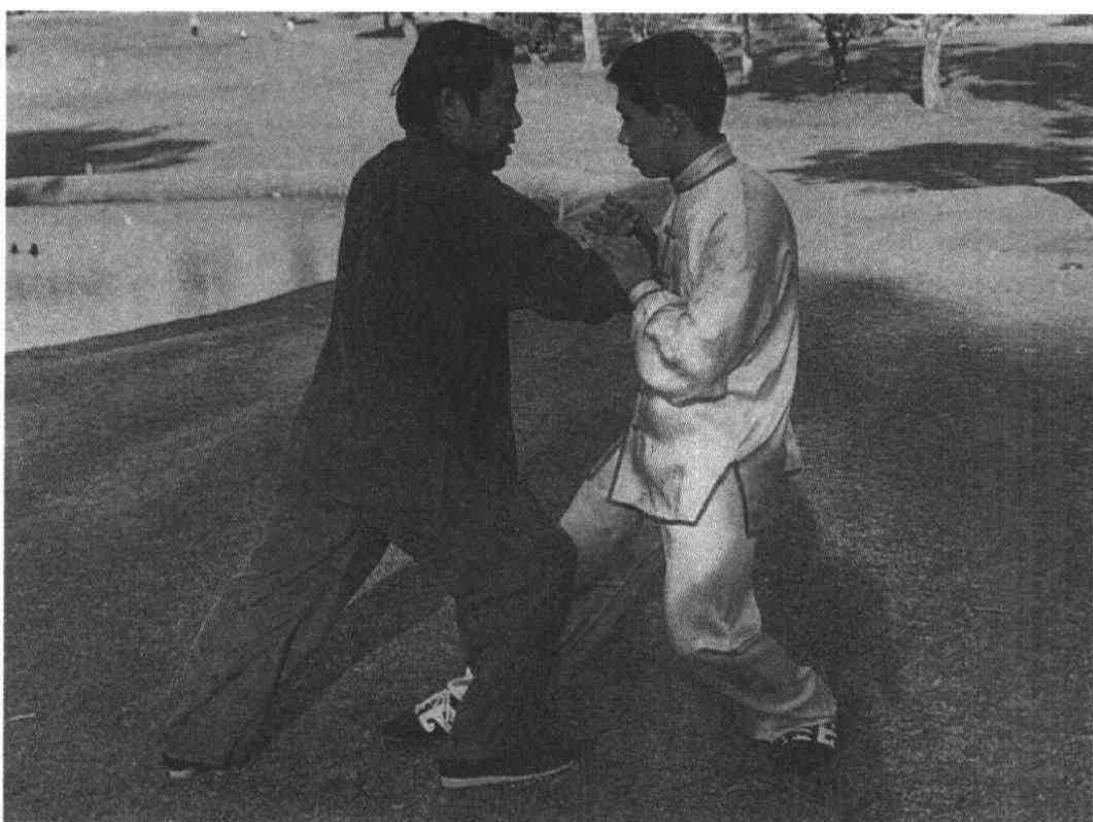


图142

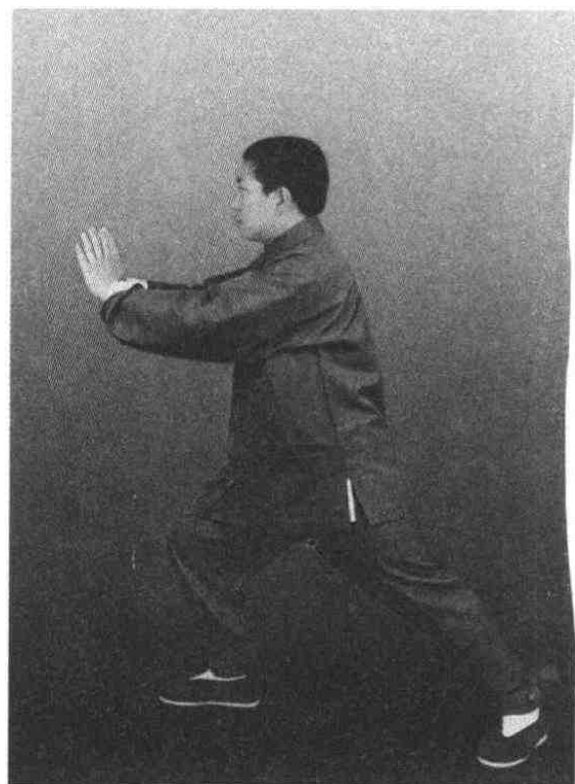


图143

第二十七势 单鞭

同前第四势单鞭，见图143～图148(同图18～图23)。

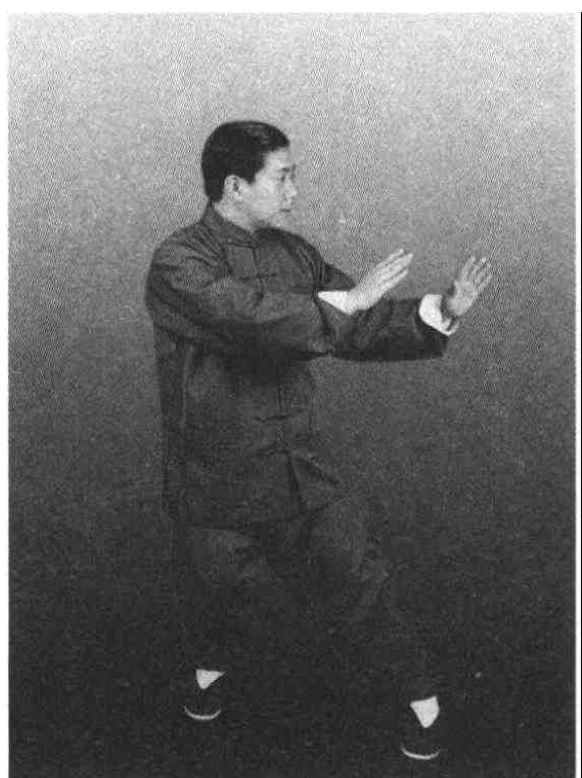


图 144

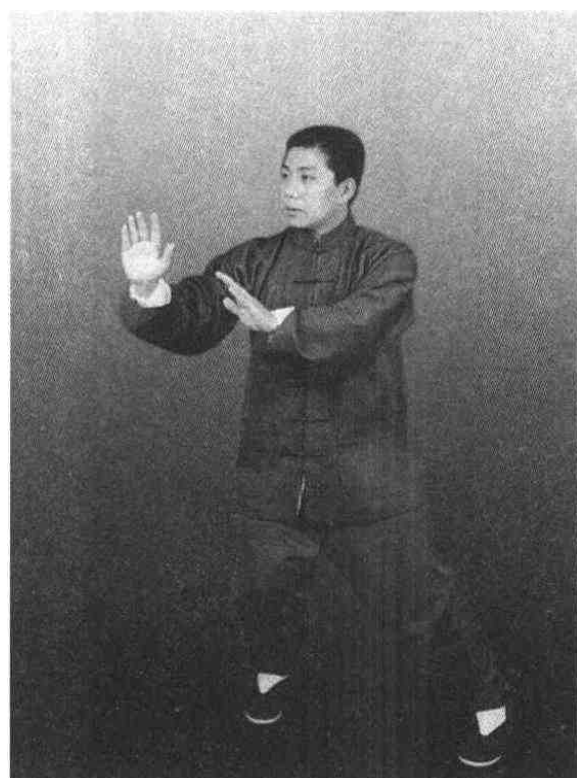


图 145

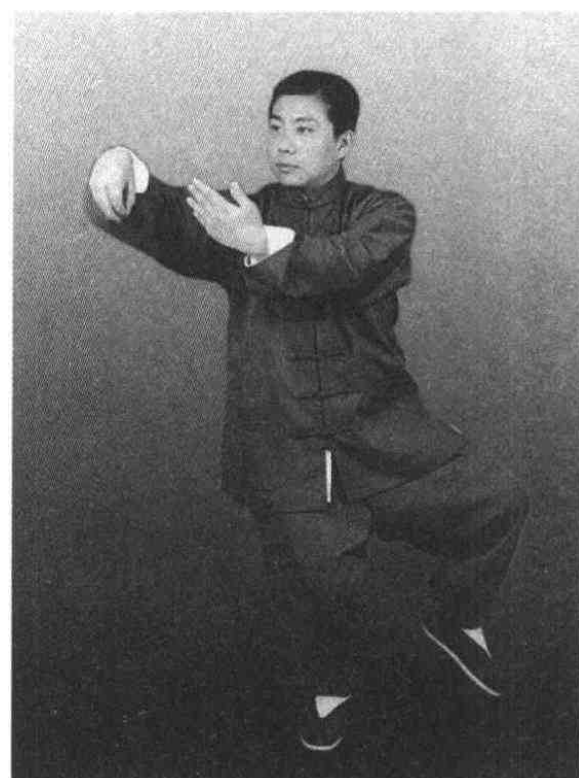


图 146

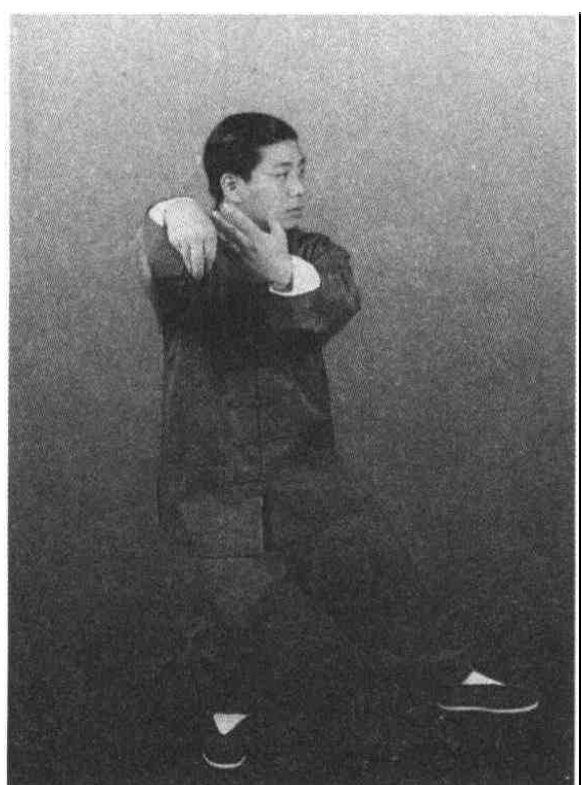


图 147A

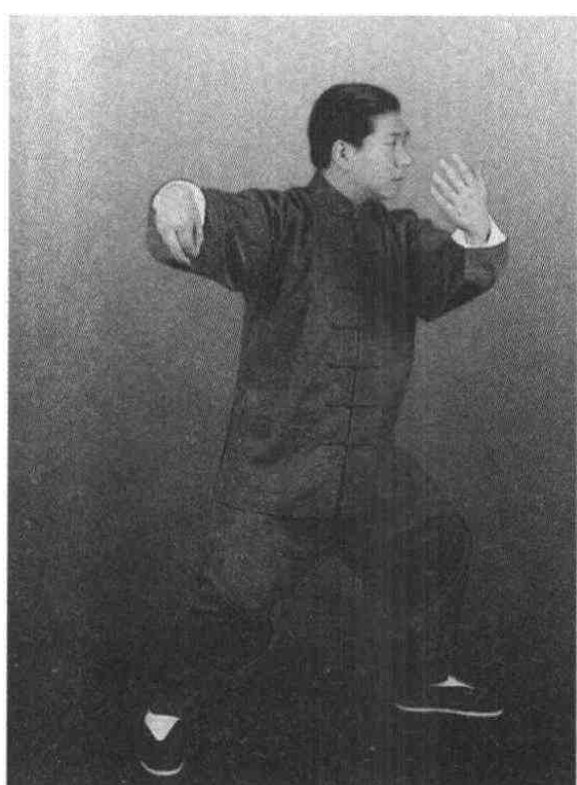


图 147B

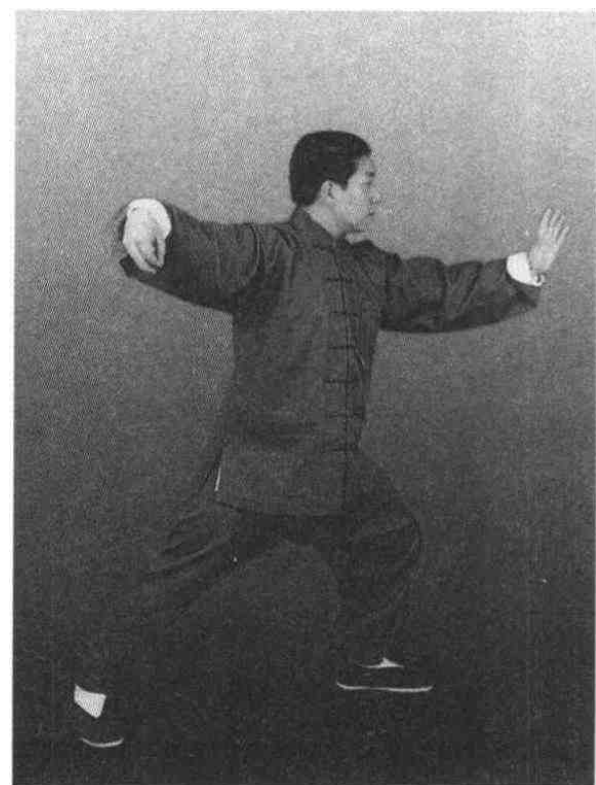
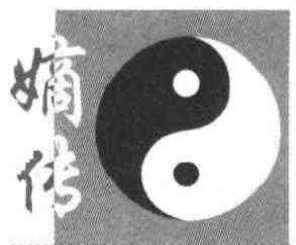


图 148

第二十八势 云手

一、用法

接前势。如对手自前面右侧用右手击我胸部或切部，我即将右手落下，手心向里，用我的腕上侧（桡侧）与对手的腕下侧（尺侧）相接，由左而上棚往右旋转，然后又翻下向左移行，划一大圆圈，如白云走在空中，连绵不断，左手同时落下，手心向下，和右手的用意相同。身亦随右



手拗转，眼神随手腕看去，随旋转随照应。

右足从右侧往左移动半步坐实，左足也即向左踏出一步，重心左移，成一骑马式（瞬间）。此时两手上下正行到胸脐相对，然后右足又变虚，右足又向左移入半步，继续进行第二式。但是在变化虚实交互旋转时，万不可露有凹凸断续的意思。这个姿势的妙用，全在转腰胯，由于转动可以牵动对手的根力，应手翻出，学习者应当仔细体会领悟。

偏着：对方用右掌或右拳直前击来，我用右手棚牢，同时用垫步立即含胸坐腿、转腰向下一沉，化其来劲，然后用靠、肘、或用按攻出都可。

二、动作过程

1. 腰微右转，重心不变，左足尖里扣踏实，足尖向前，同时，左掌随转体略屈臂沉肘，掌心朝下，向右自然微微移动。右吊手变掌，从右而下划弧，弧形由下横移到右腹前。眼神关及到右掌下移（见图149、图150）。

2. 重心渐渐全部移到左腿，右脚提起向左靠（脚跟先离地），身体微左转，左掌随腰转动，同时，向左运出（略有弧形），随着臂内旋，竖腕，使手掌斜向下，渐渐手掌翻朝下。右掌随转体自右下经腹前向左弧形运转，随运随着臂外旋使掌心朝里，逐渐向左上运到近左腕。眼随转体向前平看转移，眼神要关及右掌左运（见图151）。

3. 左腿继续下蹲，“送”右腿落下（右脚向左靠半步），先以脚尖着地，随着重心渐渐右移至全脚踏实，两脚相距约与肩宽，向前平行，左足即变虚，同时身体微右转。右掌随腰转自左而上弧形向右运转（手指高与眉齐），掌心仍向里，这是用我的右腕上侧与对手腕的下侧相接，由左而下再向上旋转，运用转腰胯的力量，往右翻出，以牵动对手的根力。左掌也同时自左弧形向下向

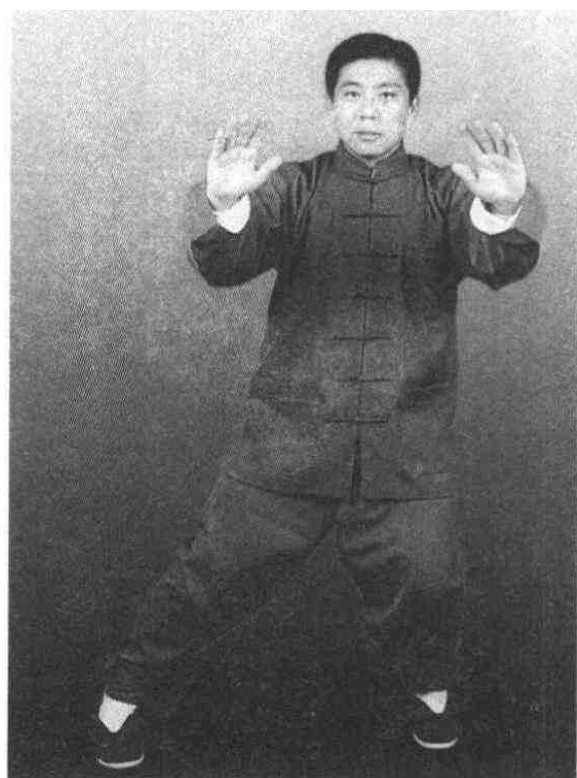


图 49



图150



图151

第二章 杨式太极拳动作教法练法要领

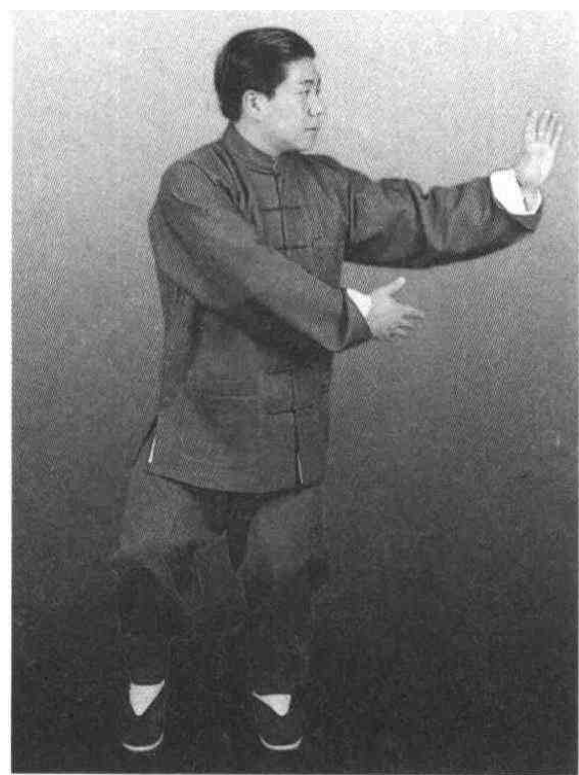


图152

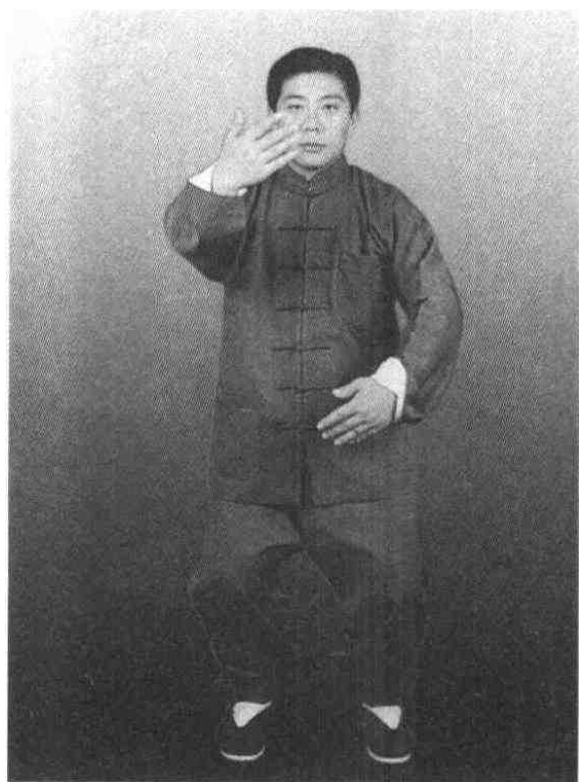


图153



图154

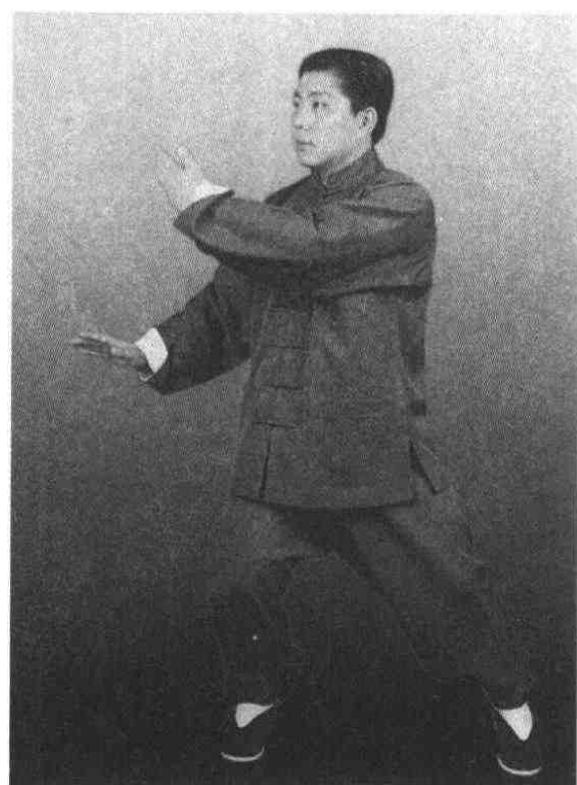


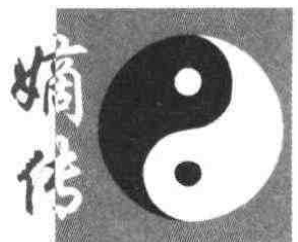
图155

右运转，随运随着臂微外旋，使掌心渐渐转朝里（稍斜朝上）。两手上下正好运到胸脐相对，右手在上左手在下。眼神随转体顾及右掌右运（见图152）。

4. 重心渐渐全部移到右腿，左脚提起（脚跟先离地），身体继续微右转，同时右掌随转体向右向下弧形运转，随运随着臂内旋使掌心渐渐翻朝下，左掌经腹前继续向右上运，向右接近右腕。眼神顾及右掌右运（见图153）。

5. 重复动作二开始。左脚向左横跨半步，先用脚尖着地。随着重心渐渐左移到全脚踏实，中尖向前；身体同时渐渐左转，左掌随转体继续自右而上经面前（手指高与眉齐）向左运，这是用我的左腕上侧与对手腕的下侧相接，由左而下再向上旋转，运用转腰胯的力量，往左翻出，以牵动对手的根本（用法同右手）。右掌继续从右向下弧形左运，随运随着臂微外旋使掌心渐渐转朝里（稍斜朝上）运到腹前，两手上下正好运到胸脐相对，左手上右手下。眼神随转体平看转移，要顾及到左掌左运（见图154、图155）。

6. 重心渐渐全部移在左腿，右脚向右提起向左靠（脚跟先离地），同时身体继续左转，左



掌继续从上向左弧形向下运。随运随着臂内旋使掌心渐渐翻朝下。右掌随转体继续经腹前向左，从下向上弧形上运近左腕。眼神关顾左掌左运（见图156）。

7. 重复动作，见图157(同图151)、图158(同图152)、图159(同图153)。

8. 重复动作三，见图160(同图154)、图161(同图155)、图162(同图156)、图163(同图151)、图164(同图152)、图165(同图153)。为了加大运动量，“云手”也可以做三个、五个或七个动作。

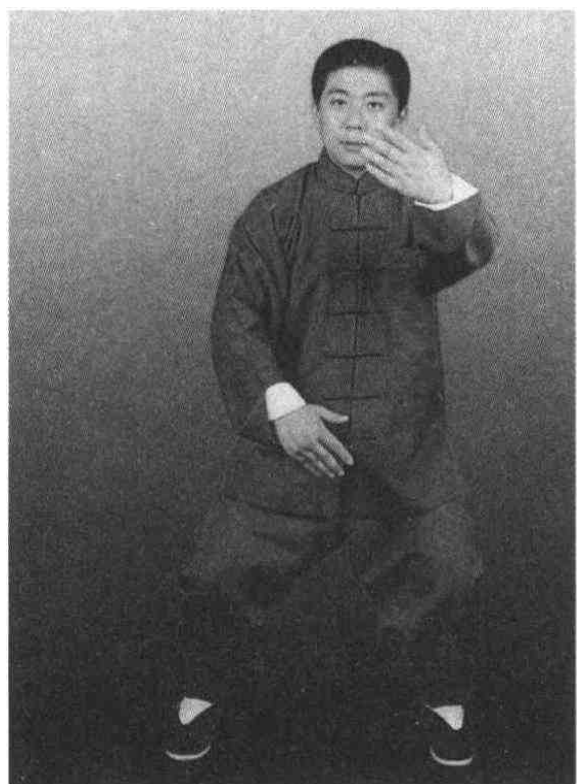


图156

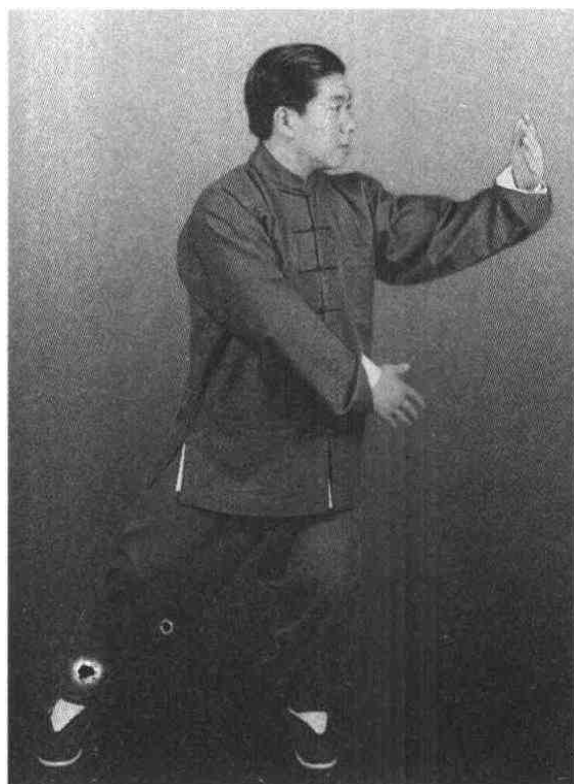


图157



图158



图159

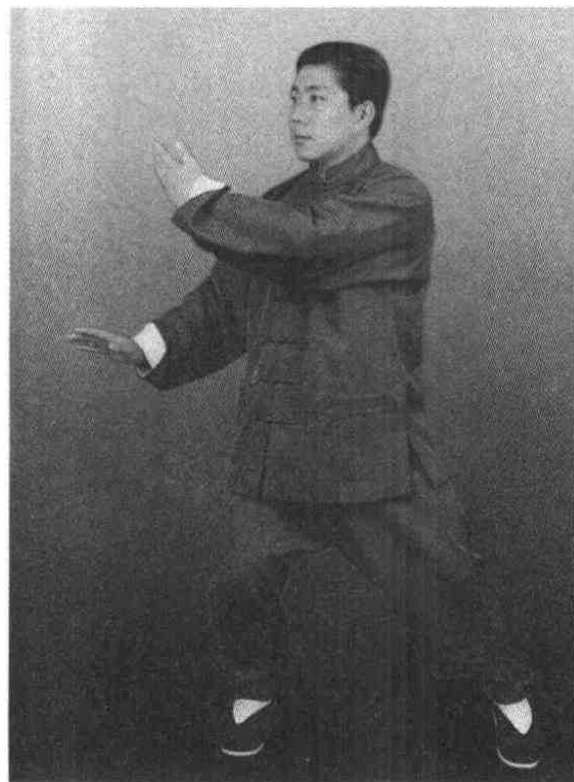


图160

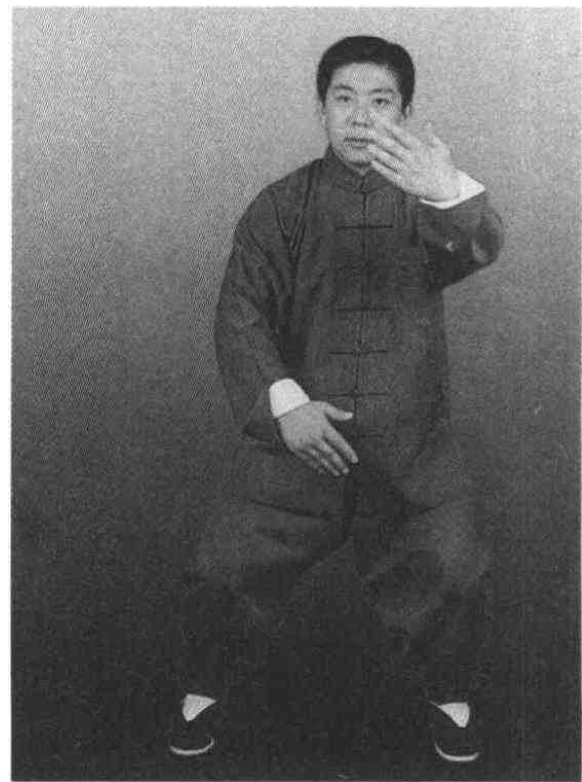


图161

第二章 杨式太极各动作教法练法详析

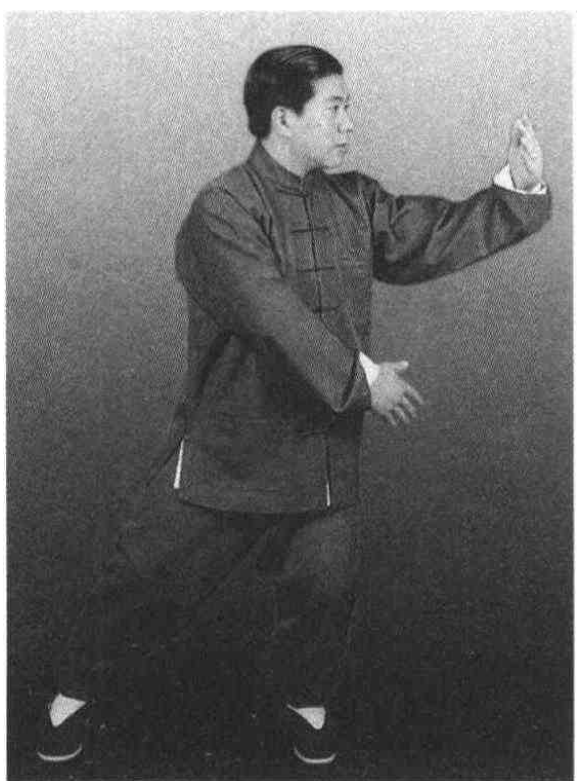


图162



图163

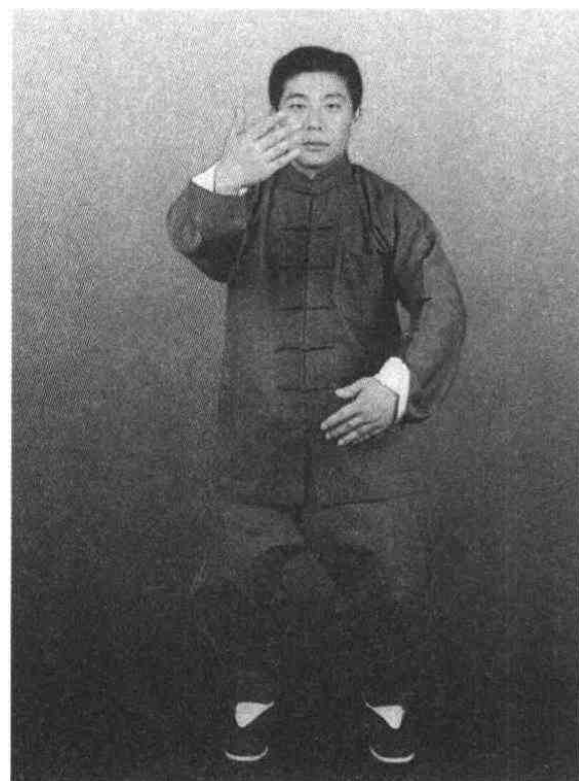


图164



图:65

但必须是单数，并且“倒撵猴”也要相应做三个、五个或七个，否则，结束收势时，就不能回到原处。

三、要领

1. “云手”要求相连不断，用意不用力。要一个“云手”接一个“云手”绵绵不断，周而复始，循环无穷。拳论中所说：“如长江大海，滔滔不绝，要贯穿一气”即为动作中间不可以有停顿之处。

2. 两脚不能双重（就是不能两脚同时着地，共同负担身体重量）。当踏下的脚跟一经踏实，另一脚的脚跟即须离地，此起彼伏像翘翘板一样，使两脚轮换运转，毫不停留。

3. 手的运转，要以转腰胯为基本，腰似轴，四肢如车轮。腰是上下体转动的关键，对全身动作的变化，调正重心和稳定，以及推动劲力到达肢体各部，都起着主要作用。所以，转动要以腰脊为轴，慢慢转动，不可随便摆动，上体不可歪斜，不可前俯后仰，要保持“尾闾中正”。

4. 两臂要随腰运转，左转左手上抄为主，右转右手上抄为主，左手为主右手相随，右手为主左手相随，一上一下，一左一右，紧紧的配合



运转，不散乱，不僵滞，转到上面时，肘不可抬起，小臂要松松棚住而运转，两臂要保持弧形。

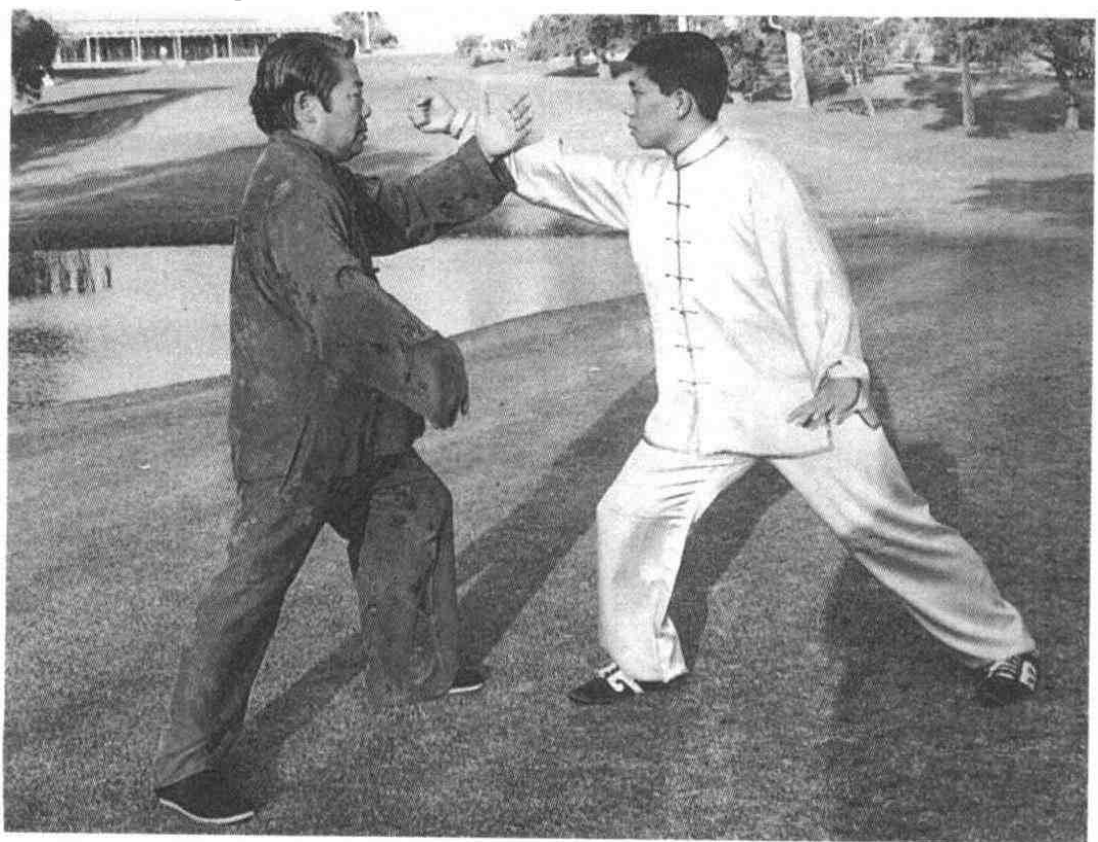
5. 要“式式均匀”，左腿跨出时要动作缓慢，轻轻下地，右腿提起时要慢慢上提，向左靠拢一肩之宽，不能时快时慢。

6. 杨式太极拳的每一动作，都是由一个圆圈构成，所谓“妙手一着——太极”。这一圆圈当中包含着阴和阳两种力量，要有柔有刚，有虚有实，刚柔相济，虚实渗透。其动作的进行都有划圆圈走弧形的形象，没有直来直去，这也是太极拳的一个特点。“云手”是一个典型的动作，对提高“缠连粘随”、“引进落空”的技术起着重要的作用。

四、要求

1. 手的运转要以腰带动，而不要腰手脱节，对手用右手自前面右侧，击我胸肋，我右手腕接他的手腕，由下向左而上往右翻转，必须配合转腰胯，才能得力。

2. 两足平行站立，宽约与肩同，不能过宽过窄，两足不能成内八字形和外八字形，足为步型、步法的根基，根基不稳，稍有偏差，步型、步法必乱。



第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

3. 不能双重，双重则滞。左脚支撑，右脚提起向左靠，当右脚下踏，右足跟下落的同时，左脚跟要随着提起，否则即为双重。

4. 两臂运转时不能伸直，要成弧形，而且离开身体的距离要适当。手臂离身体过远会过直，离得过近会“瘪”掉。

5. 两手要有棚劲，不能松脱，但也不可用僵劲。

6. 动作要连贯，这是“云手”的比较突出的要求。手的运转，要像白云在天空中行走，连绵不断。

7. 肩要松，但也不能松得过分而变成“空”、变成“散”。

8. 在下面运转的手要体现“抄”的动作要求。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：“双重”即两脚同时负担重量。产生的主要原因是对虚实分清理解不深。“偏沉则随，双重则滞，每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳”。所以，必须是一脚着地，负担全身重量，这样虚的一足才能轻灵活泼。纠正：右足跟下地，左足跟即须同时离地。

2. 错误：脚做横向移步，两手上下移动，初练者容易身体一直向前（南），腰胯不转动。产生的主要原因是四肢动作不是以腰为纲，为轴心。如腰部运用得当，既有助于保持全身的平衡，也有助于内劲运转的充足和集中，否则动手不动腰的动作，是无本之木，内劲是不能由腰脊达于四肢的，而“云手”的妙用全在转腰胯，否则我腕与敌腕相接向上翻出，就会显得无能为力了。但是转腰也不能太大，有的腰胯转动过分大，竟达90°，接近转向正东或正西，这样身体和四肢



动作就失之太过，反而给人以进攻的机会。纠正：两手随腰胯转动身体以向东南、向西南的斜角为好。

3. 错误：两足成内或外八字。产生的主要原因是两足内八字的是左脚侧出时脚跟过于向外撑；外八字的是左足向左侧出，足跟不略向外撑，而右脚左靠时又未注意放直。足尖的指向，关系到胯根撑开和运动量的大小，所以足尖的外撇、内扣和足跟的左旋右转，都要虚实主次条理分明。纠正：“云手”中的两脚足尖都应正对前方，特别要注意左足向左侧出，前脚掌落地后，要使左脚跟渐渐向左侧撑出，边撑边落地至全掌踏实，这样，足尖就会正对前方而达到两足平行的要求。

4. 错误：动作不均匀，时快时慢，特别在左脚向左迈出将着地时和右脚刚提起时更为明显。产生的主要原因是腿力、腰胯力量不够就会突然提高速度，这样整个动作就造成快快慢慢不均匀。动作要在连续贯穿的弧形动作中圆满地、不徐不疾，不凹不凸，无有缺陷，不起棱角。变化要轻灵活泼，才能变化虚实交互旋转。纠正：要多练逐步增强腿力，并注意左腿迈出时右腿坐实，右腿提起时左腿坐实，虚实分清动作才能轻灵。

六、教法和练习法

1. 讲解要领。

2. 动作示范、用法示范。

3. 先分解练习，紧接整体练习，快练法和慢练法交替。

4. 两手松垂。两足开立同肩宽，半蹲。左脚提起向左迈步，重心逐渐移到左足。右腿提起，左靠，在同肩宽处落下，重心渐渐移到右足，左脚提起向左迈步……这样连续地练习，把腿的动作练好，如虚实、两脚平行向前、重心不起伏等。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

5. 两足开立同肩宽，微蹲，右手在上、左手在下。左手弧形自下向右、向上、向左移动，同时右手翻掌向外，自右向下，翻掌向里经腹前向左移动（手掌向里）。紧接左掌翻掌向外，自左向下翻掌向里，经腹前向右移动，同时，右手向上向右。此时，两手又同时在身前的一上一下，回复到开始姿势，也就是一个“云手”动作完成。这样连续练习，把手的动作练好，如手的路线，手掌的朝向，手的高低，何时翻掌等。

6. 整体练习，要紧随着练习，否则会形成割裂，要一个一个的以较慢的速度跟随教师动作，进行学习。

7. 虚实的改进，可以在整体练习基本掌握后进行。左腿坐实，右腿提起，在右腿左靠落下将着地时，左腿要“送”右腿下落。左腿左迈时，右腿要稳固坐实，在左足跟未着地前，不要移动重心。

七、技术分析

1. “云手”要连续做3~5个动作。它的特点就是“相连不断”，着着贯穿，使在似停非停之际，下势之机自生，所以，不能有停顿之处，要内外、上下、左右、前后协调一致，使上下相随，做到“一气贯穿”。为此，“云手”动作必须是连贯圆活的。

2. “云手”对两手的要求是高的，它要求“全凭两手转而不离中线”，左手管左半个身体，右手管右半个身体，中间以鼻与脐为中线，使动作在圆转中不离中线。手臂要松柔圆活，刚柔相济，要弧形旋转，横直顺逆，起落伸缩都要走弧线，而且还要随着腰胯转动，不可使两手松散。

3. 本动作要做3~5个，而在这3~5个动作中，架子不能时高时低，就是重心不能上下波动。步子的迈出和右腿的提起都要轻灵，这就要求在



虚实变换时注意渐变。

4 “云手”中的眼神，初学者容易看着手掌转动，这当然不对。但有的只是向前直视，这也不对，眼法要随着主要的手的动作而向前平视。眼神要先向预定前去的方向前看，然后身法、手法、步法跟上。

第二十九势 单鞭

一、用法

同前第四势单鞭。

二、动作过程

身体继续微右转，重心渐渐全部移于右腿，左腿提起，同时，右掌随转体向右斜方微伸，随伸随着臂内旋使掌心渐渐翻朝下，并随着五指下垂撮拢成吊手；左掌继续向右上方运，接近右腕。眼稍关及右掌右运，即关及左掌左运（见图166）。

以下动作与第四势“单鞭”动作四相同，见图167～图169（同图21～图22）。

要领等均与第四势相同。

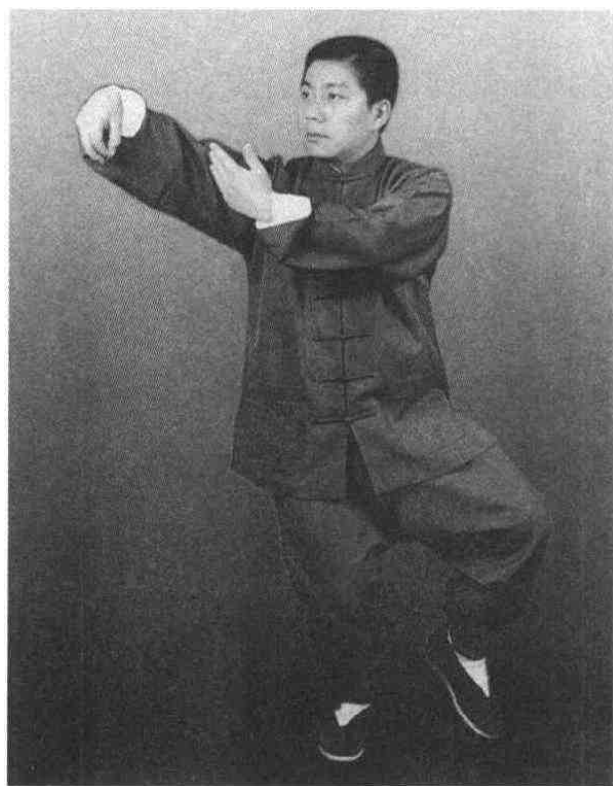


图166

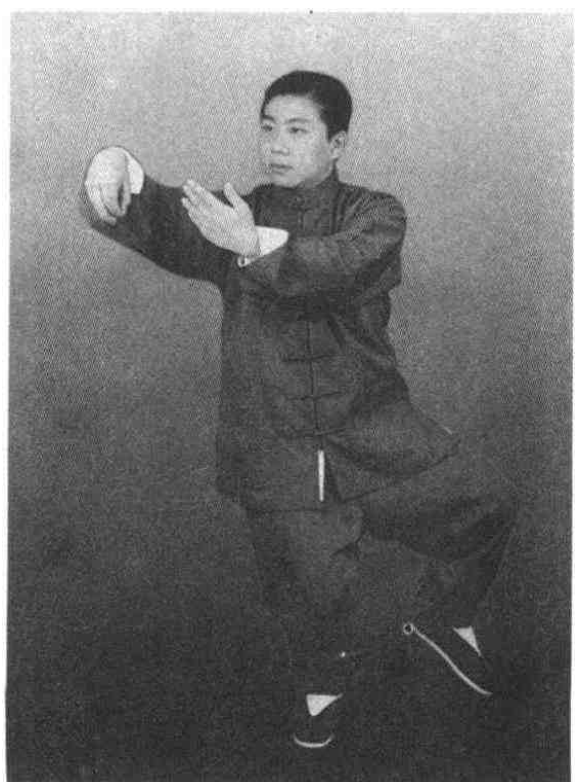


图167

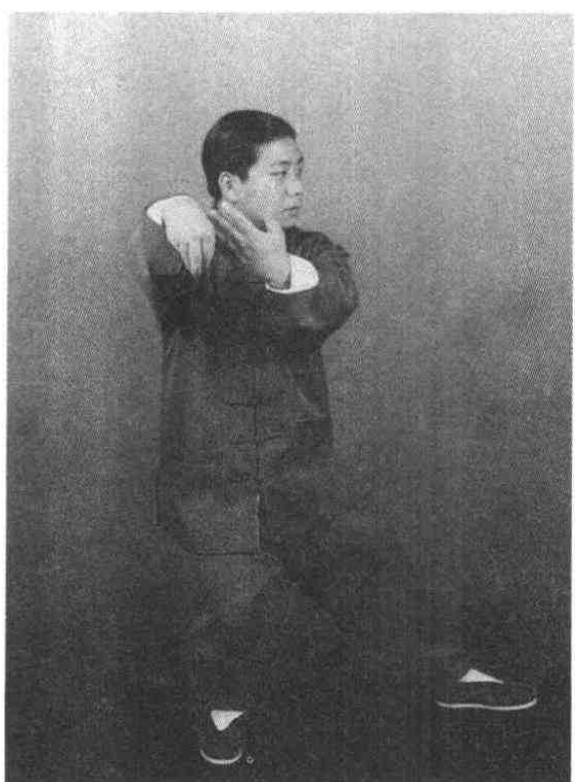


图 68

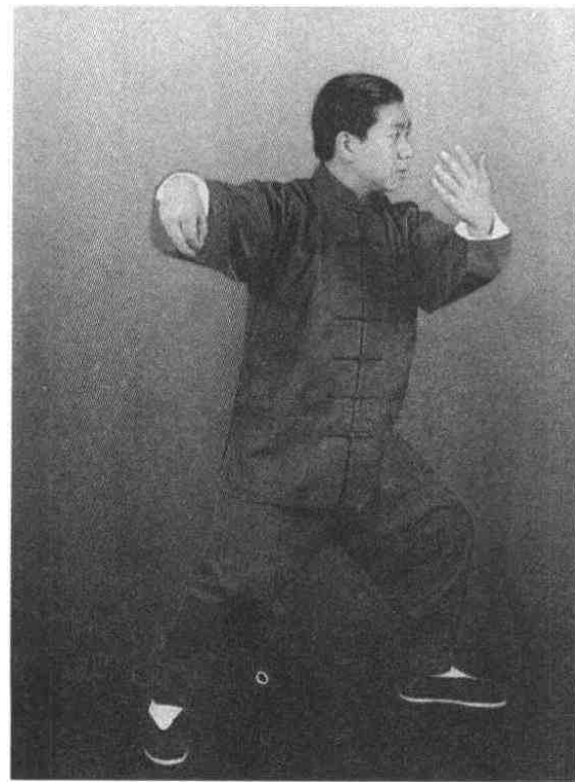


图169

第三十势 高探马

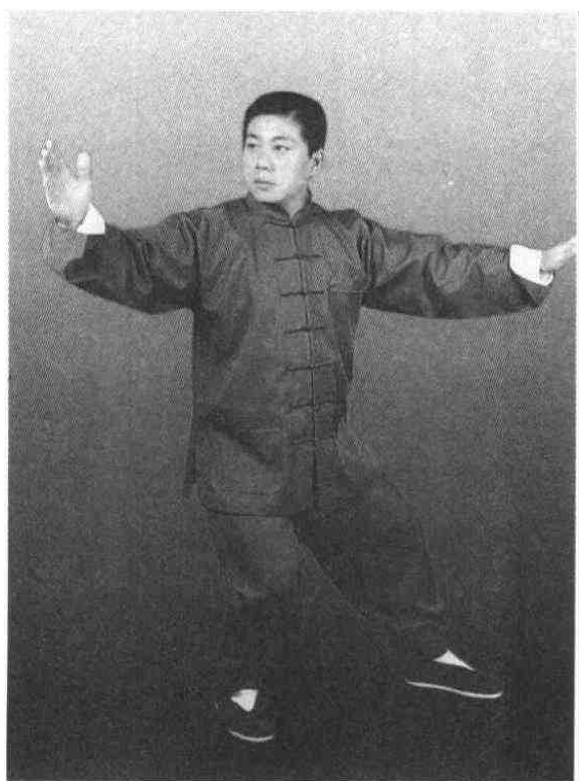


图170

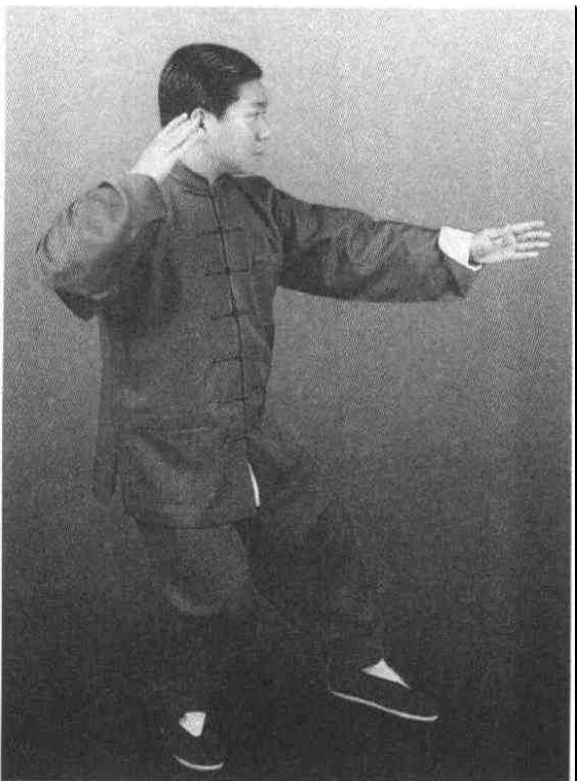


图171

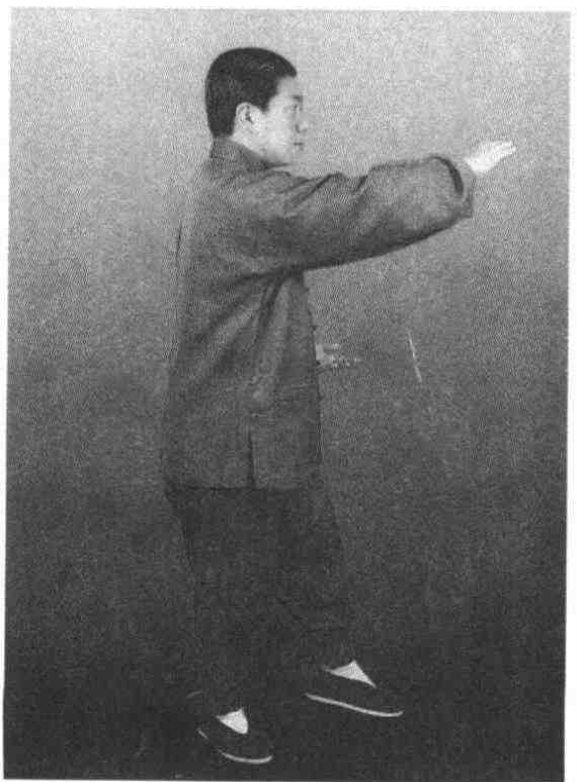


图172

一、用法

接上势单鞭。如对手用左手，自我左腕上绕过，我随将左手腕略松劲，手心向上，将对手的腕叠住，往怀内採回。左脚同时提回，脚尖着地，松腰含胸，右膝稍屈实，同时即将右手由后而上圆转向前，往对手的面部用掌探去。眼向前看，脊背略耸，有探拔前进之意。

二、动作过程

1. 重心渐渐移到右腿，左脚尖随重心后移自然提起，含胸拔背，同时右吊手变掌，屈右肘，弧形移到右肩前；左臂外旋使掌心渐渐翻转到斜朝上。眼神关及左掌翻转（见图170）。

2. 重心全部移到右腿，左脚提回，向里半步落下，用脚尖点地，右腿同时渐渐起立（膝部仍微屈），成高式左虚步；身体随着渐渐略左转（面向东），随转体右掌弧形略向左经左腕上侧弧形前探。手指斜朝左前，掌心朝下，高与眉齐；左掌弧形经右腕下侧向下收于左上腹前，手指略斜朝右前，掌心朝上。眼向前平看，眼神要关及右掌前探（见图171、图172）。

三、要领

1. 重心渐渐移到右腿，要坐实，用左胯根渐渐里收来带动左腿提起，这时上体不可前俯后仰。

2. 左脚一经离地收回，右腿即渐渐起立，这时脊柱松沉直竖，气沉小腹，裆劲下沉，足底劲好象植地生根，而头顶上的百会穴，须自然上顶，具冲霄之意，这是“虚领顶劲气沉丹田”、“提裆贯顶”的练法。

3. 右腿的膝关节屈而不直，足底平实踏地，劲似植地生根而又劲起脚跟，意往上翻。



4. 右手臂向前伸展，意远劲长，肘节屈而不直，用以加强手臂沉着之劲，足劲往下蹬，手劲往前发，这有两手与两足的对位拔长，曲中求直之意。

5. 右臂前探时不可以耸肩，肩要松而下沉。这样，手臂的伸缩缠绕就能随心所欲。

6. 右手前探，手指不可朝前，否则，就会失掉坐腕的意思。

7. 要拔腰，但不可硬往上拔，否则，会影响腰部旋转的灵活性，而且也不可挺胸或弓背。

四、要求

1. 左脚提回必须坐实右腿，不能在提回时左脚底擦地。

2. 左脚提回后，不能完全伸直，右膝也不可以完全挺直。膝要稍屈，右腿坐实。

3. 右手前探，要含胸拔背有前进之意，但不是耸肩。

4. “源动腰脊，劲贯四梢”，上下肢都要贯劲，左手往怀内采回，右手坐腕前探，对拉拔长，都要力由脊发，达于手指。肩往下松，肘往下坠，肘节屈而不直。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：左脚不是提回，而是擦地拖回。产生的主要原因是身体重心后移不够，也就是右腿未坐实，重心在两足之间。纠正：重心充分后移，右腿稍屈坐实，先提大腿，蓄劲于膝，慢慢提回左腿，这样就不会擦地了。

2. 错误：左手过高或过低。产生的主要原因是右手前探进击对方，易为大家理解，至于左手手心向上，收往上腹旁，就不太注意，因之手的高低，前后无所适从而随意放置。首先应该知道它是往怀内采回，怀内不是胯旁，也不是胸前，左手的位置就不言自知了。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

3. 错误：动作停顿。在单鞭接高探马时，右吊手已变掌，左掌心已向上，重心也后移，为了准备使劲提左腿，这时往往停顿一下。产生的主要原因是劲断意也断，腰胯和腿力不够。纠正：意识首先要绵绵不断地指挥动作，这样就能不停顿而能“阴极生阳，阳极生阴”，“阴阳互为其根”。另外，要坐实右腿，注意提腿而不拖脚。

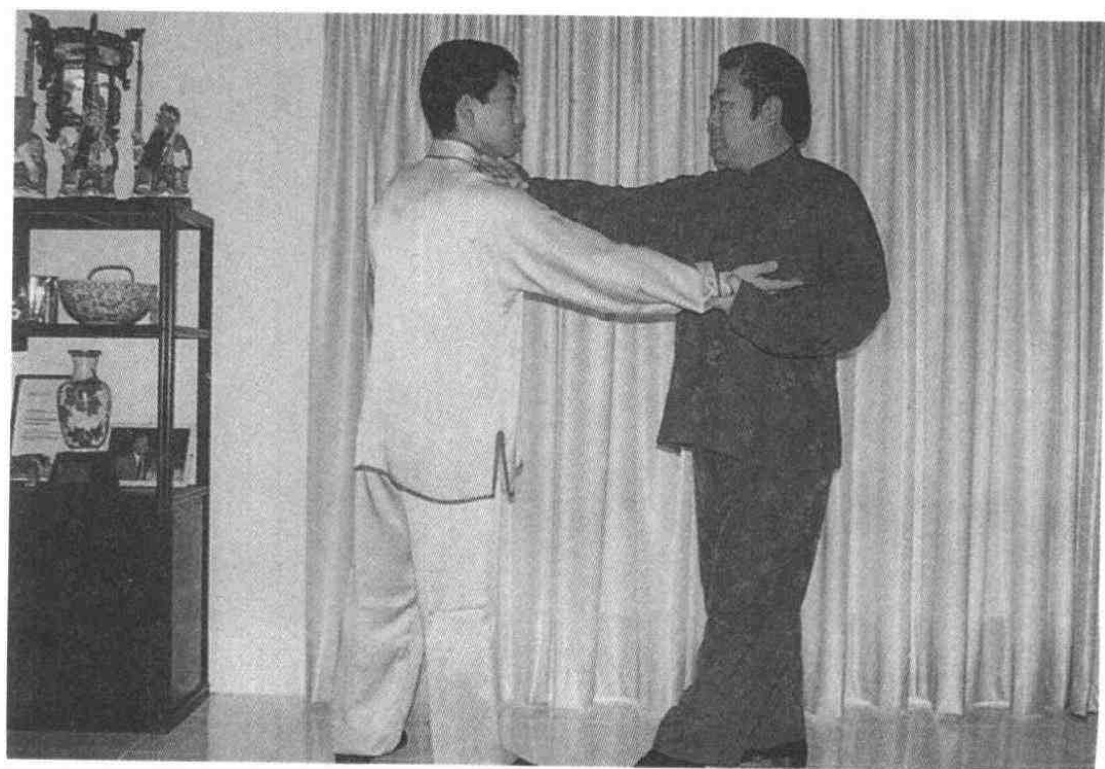
4. 错误：右手前探时上体过分前俯。产生的主要原因是过于注意右手的前探动作，忘记了还有左手的采的动作，如上体过分前俯，右手是出去了，而左手的采就减低了它的作用，这是不合用法的，所以，要“尾闾中正”。拳谚说：身形腰顶岂可无。纠正：有前探但不前俯凸臀。

5. 错误：出右掌松软无力。产生的主要原因是由于对太极拳的掌法理解不深。纠正：杨式太极拳的掌法特点是手指松舒，大指微曲与食指分开，其余四指似松非松，指节微弯，坐腕“行气运劲须无微不至”，劲要贯到五指。当然过于用劲，绷紧掌和指成为僵劲，也是不对的。

六、教法和练习法

1. 口诀：后坐提腿前足虚，左采右探眼前看。

2. 本动作的难点在于单鞭的弓步步子大。





要使重心由左腿移到右腿，左脚变虚轻缓提回，是很不容易的，所以，本动作的练习，重点要放在弓步变虚这个关键上。

3. 右臂探出的高低要根据用法来教学。右掌是向对手的面部探去，所以，掌的高度要略高于肩，平于肩、低于肩都不符合用法的要求。

4. 在身法的教学中要有脊背略耸，有探拔前进之意，但是不能太过，太过就形成上体前俯，失去立身中正。在教学中要按照太极拳身法的特点，重视中正安舒，轻灵圆活与沉着稳重，当然也应防止挺胸。

5. 教学中要注意上下相随，如脚先动手后动，则对手攻来的左手，不是前攻就是后逃；如先动手后动脚，不但移动的距离小，腰力也会运用不当，力量不易集中，那么，就起不到采的效果，所以，教学中要着重上下相随，要使左、右手和左脚提回一起动。

6. 正确和不正确的动作进行比较，使学者通过形象化的教学，能深入领会用法，了解动作的意义。

7. 结合用法对练：甲——做单鞭定势。乙——以左手在甲的左腕下绕过，由里往右挑拨。甲——即将左手腕略松动，手心朝上，将腕垒住往怀内采回，同时右膝稍屈坐实，左脚提回，右手前探。反复练习，然后甲、乙交换位置练习，体会动作的用法。

七、技术分析

1. 本动作重心移动距离较大，而左足远离右脚的支撑点，要在一足（右足）支撑下，提起左足，则脚前侧的肌肉等是需要很大力量。这样反复练习，就既锻炼了右腿的负担体重的力量和控制平衡重心的力量，也锻炼了左腿上提有关肌肉的力量。

第二章 杨式太极拳动作教法练法剖析

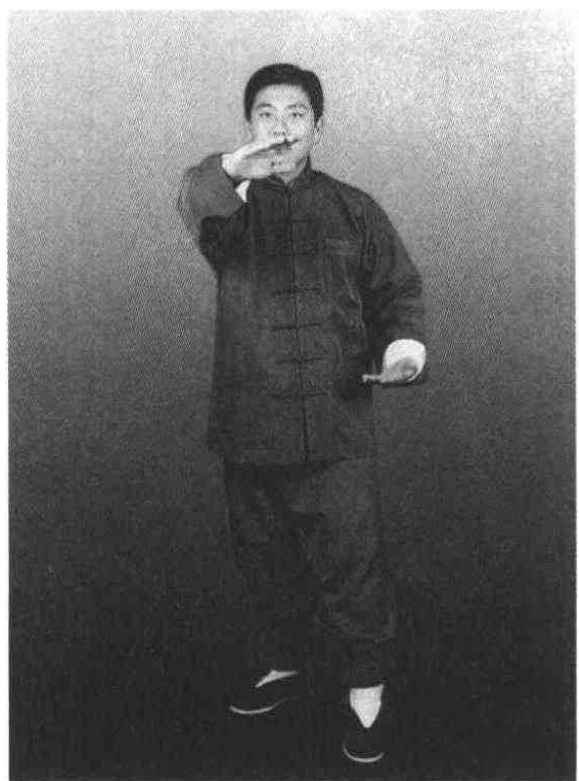


图 173A

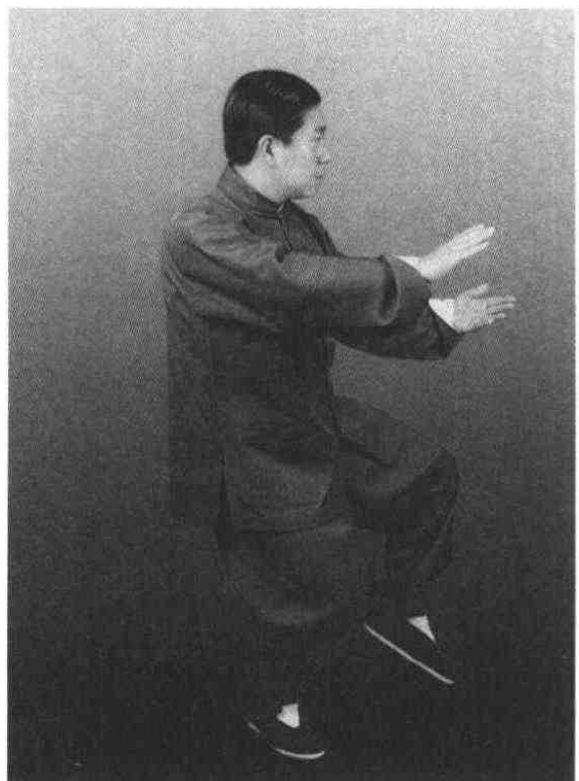


图 173B

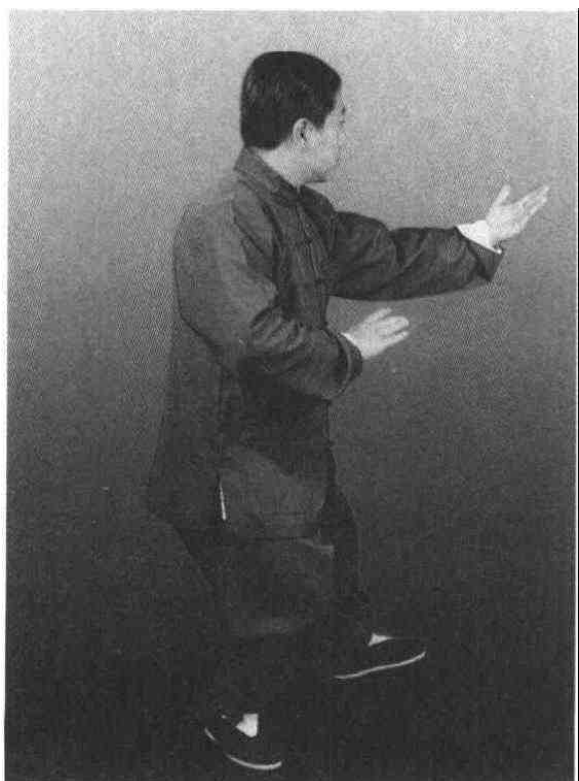


图 174

2. 做高探马前的单鞭动作时，如果重心低、步子大，那么，做高探马就显得腿力更加吃重，运动量更加大，这就会对年老体弱者增加过重的负担，所以，有些练习者就出现左腿提不起而变成拖回来了。因此，年老体弱者练拳时架子可以高一些。

3. 定势时右腿不能站直，站直就站煞，站煞就会失机。

第三十一势 左右分脚

一、用法

接前势。如对手用左手接我探出的右腕，我随即用右手腕，压住对手的左肘，垂肘沉肩，即将对手的左臂向左侧攉回；同时左手粘住敌人左腕，手心向下，暗用采劲。左脚同时向左前迈出半步，坐实，腰向左斜倚，即将右脚提起，用我脚尖和脚背，平直向对手左肋踢去，同时两手掌侧立，向左右平肩分开，使与分脚的动作相称，眼亦随右手看去，含胸拔背，定力自足，则对手的拳势，就不能由他自己支配了。

左分脚动作用法相同，方向相反。

二、动作过程

(甲) 右分脚

1. 重心渐渐全部移到右腿，右腿渐渐下蹲，重心下降，左脚提起，身体随着微左转（面向东北）。同时，右掌随转体向右弧形往里抹转，左掌向左弧形前抹，眼神关顾右掌右抹（见图173、图174）。

2. 左脚向前（东北）迈步，先用脚跟着地，随即重心渐渐移向左脚，弓左腿蹬右腿成左弓步。身体右转（向东南）同时，左掌自左而前向右经右臂下侧向里抹一个圆圈，左臂成弧形横屈。左



杨式太极拳教练法

掌横置于胸前（右肘旁），掌心斜朝里上，右掌自右而里向左经左臂上侧向前抹一个平圆，即向右前方探出，立掌，掌心斜朝左前，指尖斜朝上，眼神关顾右掌抹转探出（见图175）。

3. 重心渐渐全部移到左腿，身体随着左转（面向东北），右腿向前提起，同时左掌弧形向前上方移，掌心向里，右掌自右而下弧形抄到左掌外侧，随抄随着外旋使掌心翻朝里。两手交叉，左掌在里。眼神关顾两掌交叉（见图176、图177）。

4. 左腿渐渐起立（膝仍微屈），身体右转（面向东南），右脚向右前斜方分出（东南），脚面自然绷平，高与胯平，同时，两掌向左右分开，掌心都是斜朝外，指尖向上，两掌约与肩高，眼神关顾右掌分出，并通过右掌向右平看（见图178）。

（乙）左分脚

1 左脚渐渐下蹲，右脚下落（体重仍全部在左脚），体微右转，同时，左掌屈肘近胸由里向右抹，随抹随着臂内旋使掌心渐渐翻朝下；右掌自右前向左抹，随抹随着臂外旋使掌心渐渐翻朝上（见图179）。

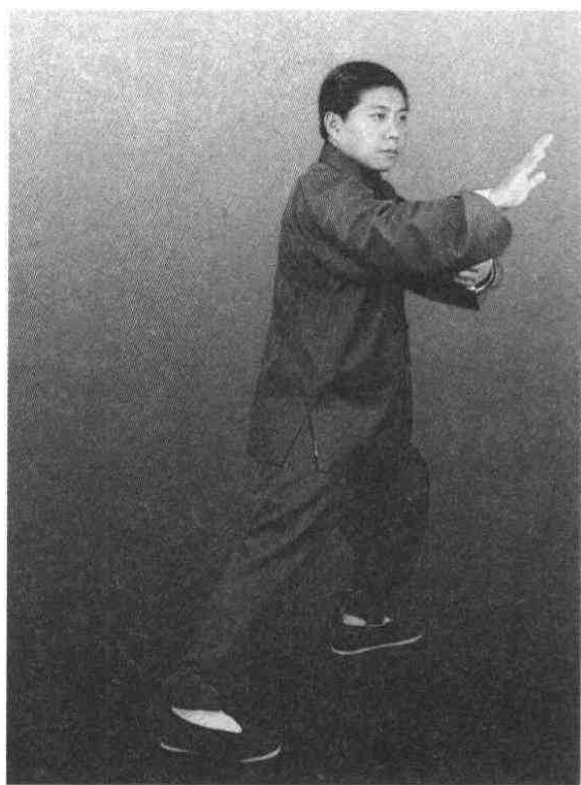
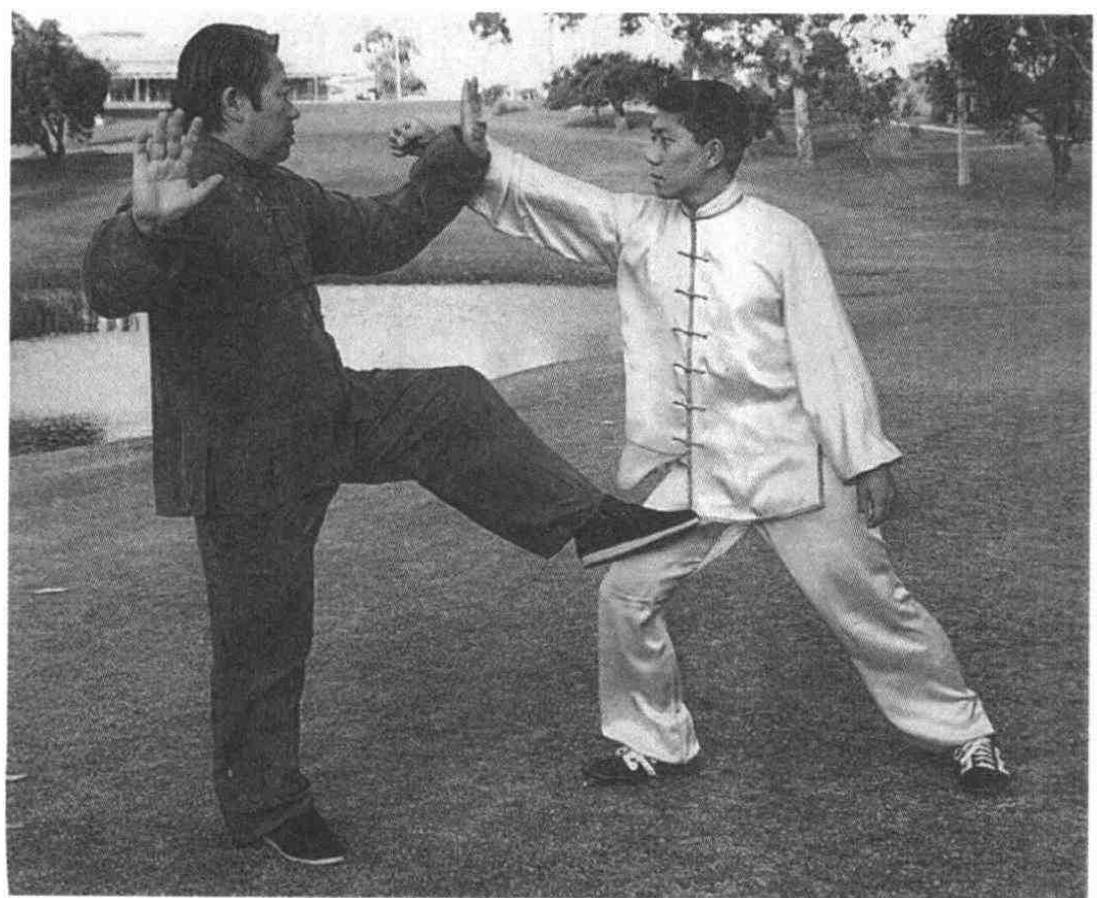


图175A

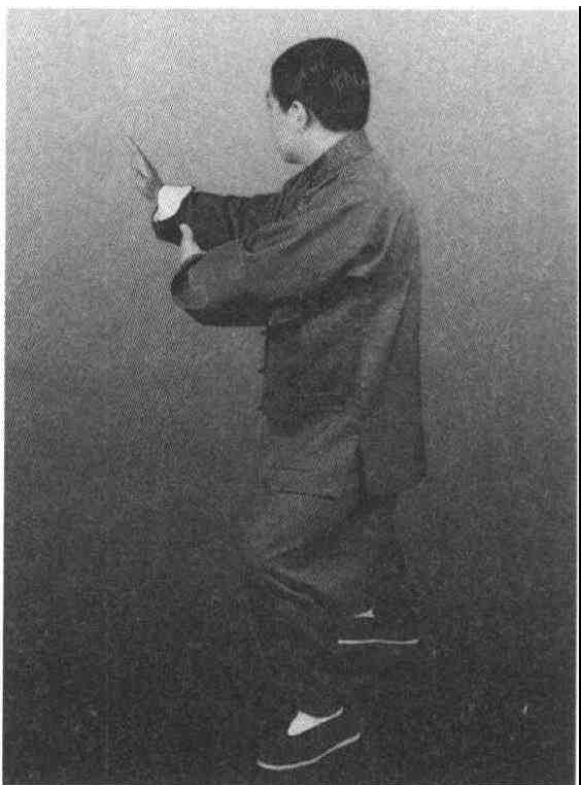


图175B

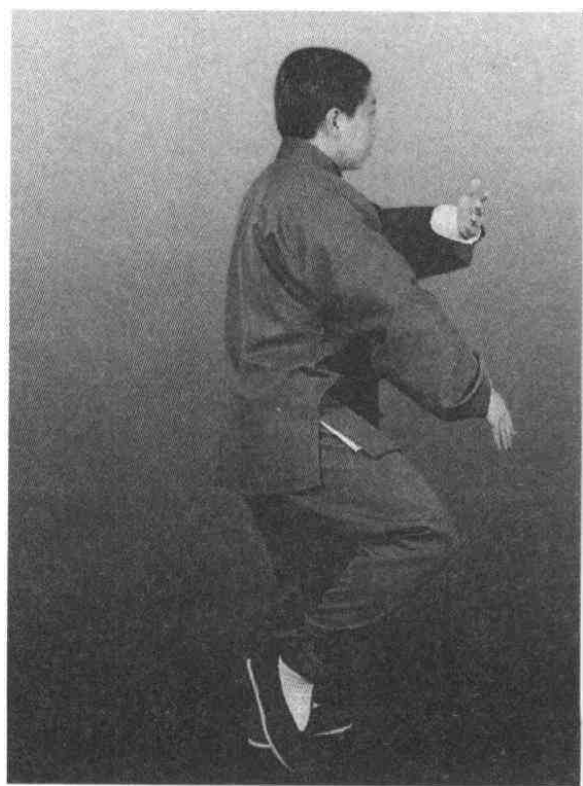


图176

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

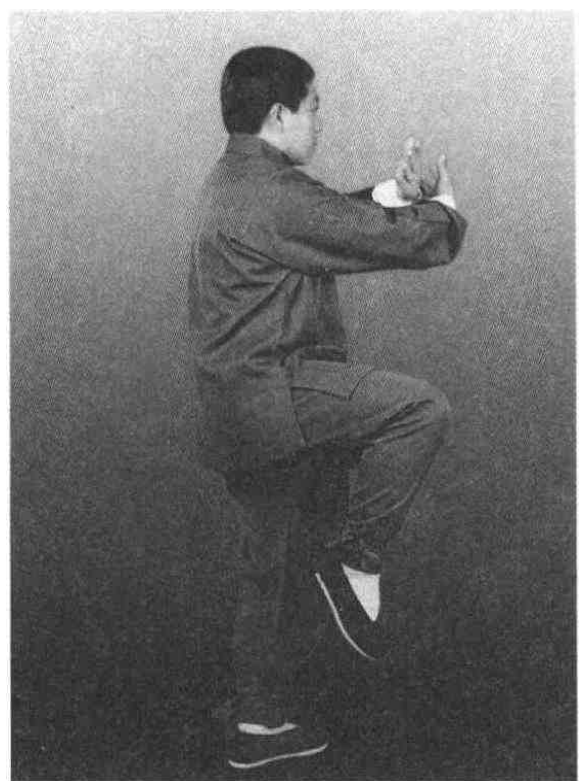


图177

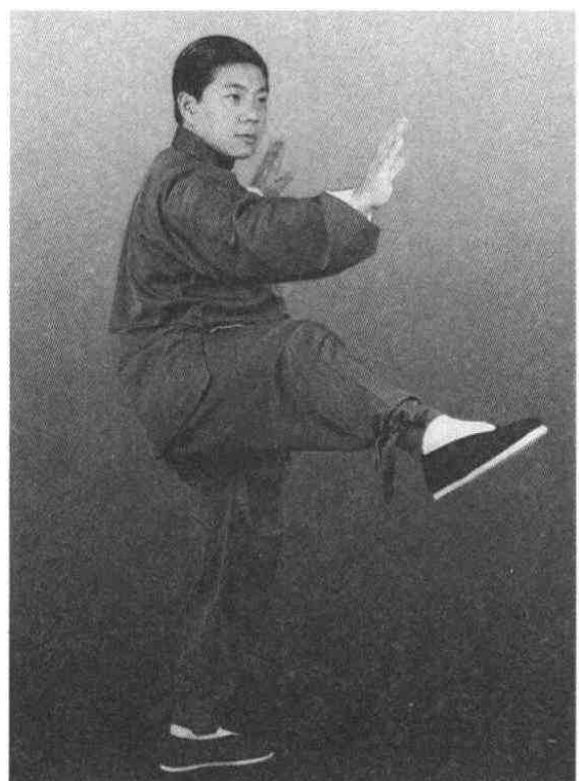


图178A



图178B

2. 右脚向前迈步（东南）。先用中跟着地，随即重心渐渐移向右腿，弓右腿蹬左腿，成右弓步。身体左转（向东北），同时，右掌自右而前向左经左臂下侧向里抹转近一个圆圈，右臂成弧形横屈，右掌横置于左胸前（左肘旁），掌心斜朝里上；左掌自左而里向右经右臂上侧向前抹一个平圆，即向左前探出，立掌，掌心斜朝右前，指尖斜朝上。眼神顾及左掌抹转探出（见图180、图181）。

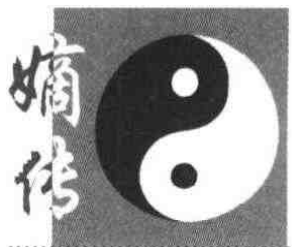
3. 重心渐渐全部移到右腿，身体随着右转（面向东南）。左腿向前提起，同时，右掌弧形向前上方移，掌心向里，左掌自左而下弧形抄到右掌外侧，随抄随着臂外旋使掌心翻朝里，两手交叉，右手在里。眼神关照两掌交叉（见图182、图183）。

4. 右腿渐渐起立（膝仍微屈），身体左转（面向东北），左脚向左前斜方分出（东北），脚面自然绷平，高与胯平。同时，两掌向左右分开，掌心都是斜朝外，指尖向上，两掌约与肩高。眼神顾及左掌分出，并向左平看（见图184）。

三、要领

1. 第一次分脚身体要转四次方向，面也要转四次方向，眼也要随转体看四个方向。





2. 二次分脚，右分脚朝东南，左分脚朝东北。

3. 两手磨转时，前手要腕肘灌劲，手在绕圈、肘也在绕圈，臂要呈弧形，肘部稍沉，圈要均匀，右臂在抹转后探出时，也不可挺直，并以腰转带动手移动。

4. 左脚上步，面向东北，腰转向东北，然后再起立。

5. 分脚要提膝再出腿。

6. 两手分开，手臂要呈弧形，肘部略沉（肘低于腕），手掌高于肩（但肩不能耸起）。

7. 两掌合抱交叉，须随支撑腿起立而柔和地向上向外微移，才显得轻灵、沉着；如左腿起立时两掌已交叉着不动，就会产生呆滞现象。合抱时两掌腕部不可松懈地弯曲，并须两臂同时到达，合成交叉，准备分脚。

8. 两手磨转时要沉肘坐腕（整个套路各个动作中都要求“坐腕”），不能腕力软弱、松柔下塌，否则就要影响内劲贯注到手指，影响到掇、採等的运用。

9. 右手探出为按压对手的左肘（以右分脚为例）。右手自右而下掇，左手是向下的暗施採劲，要配合转腰胯和沉劲，不能松散。

10. 分脚时身体要稳定，不可俯、仰、倾、侧，要有“虚领顶劲”、“气沉丹田”，才能使身体易于保持平衡。

11. 右分脚的定势时，左腿（支撑脚）不能挺直，不能全然站煞，否则，不能调节和支撑身体重心的稳定，也不能得机得势。

12. 右分脚接左分脚，先使左腿屈蹲重心下降，在坐腿的过程中右腿先下落再迈向斜方（东南向），其时手既不能停顿，脚也不能停顿，要“足随手运，圆转如神”。

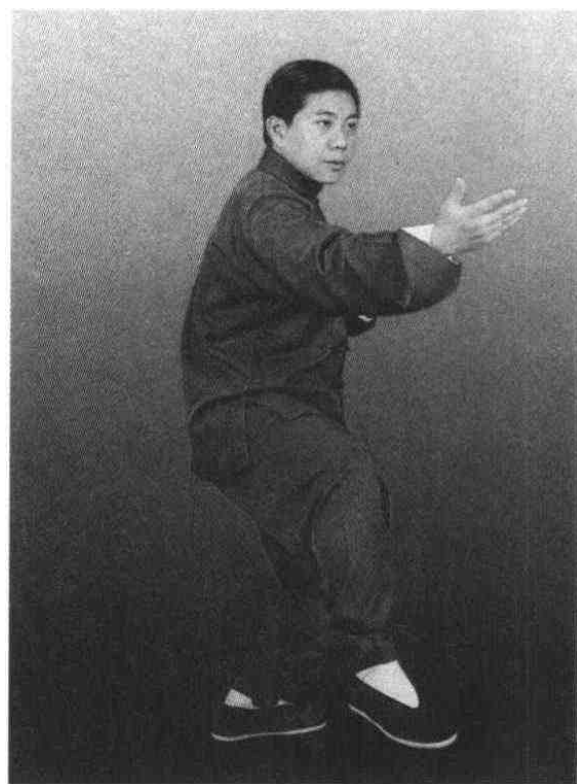


图179

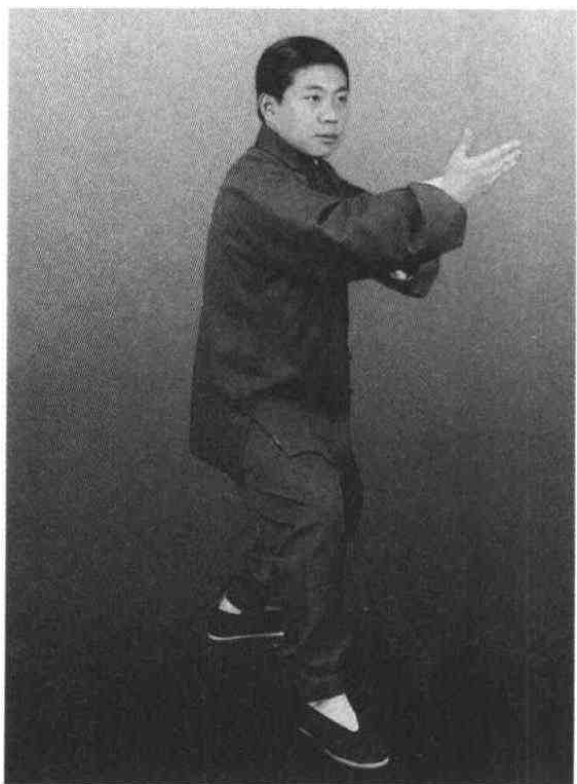


图180

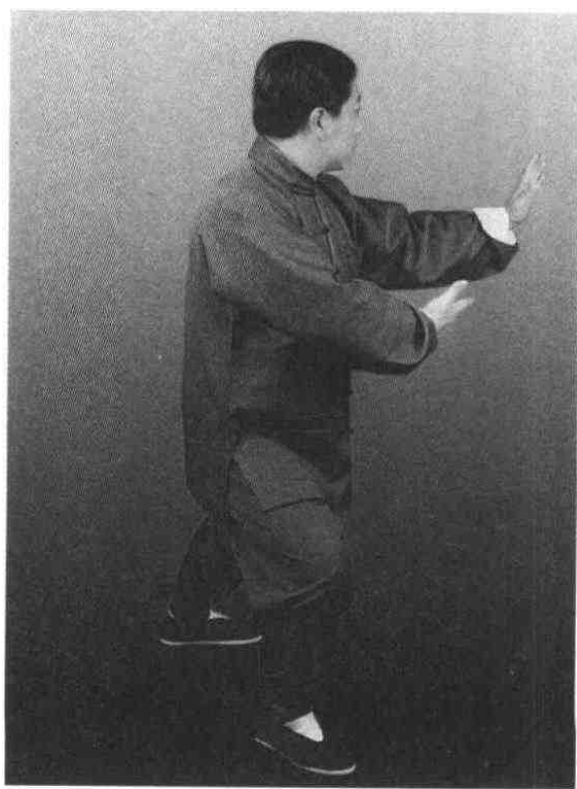


图181A

第三章 杨式太极拳动作教法练法剖析

四、要求

1. 左右分脚的方向要正确，右分脚向东南，左分脚向东北。

2. 右分脚时右脚和右手的方向要一致，而且要同时到位。左分脚要求同右分脚。

3. 手的磨转要清楚，不能含糊，动作意识要强。

4. 高探马接右分脚开始，应先重心下降，屈右腿坐实，然后再迈左腿往左斜角（东北）。右分脚结束，接左分脚，要求迈步轻灵，所以必须屈左脚，身体重心下降，在坐实左腿后才迈右腿向右斜角（东南），不使重滞。

5. 要“一动无有不动”，右分脚时在屈右脚下蹲重心下降的同时，右手由前往右向里，左手往左向外磨转，左脚提起变虚，都要一起动，不能手动脚不动或脚动手不动。

6. 右分脚接左分脚不能停顿，要“势势相承，着着贯穿”，“劲断意不断”，内劲仍然运转。

7. 分哪一只脚，眼神就应注视哪一个方向。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：动作方向不正。产生的主要原因在于对用法不熟悉。对手从前方用左手接我探出的右腕，我将对手的左臂向左侧搬回，同时我用左脚向左前迈出半步，其时对手在我右前方，这样我的分脚方向就成为东南斜方，而不是其他方向了。纠正：支撑脚的脚尖方向要合理、要顺，要指向东北，然后在转腰胯的基础上右分脚就能顺利地分向东南。

2. 错误：分脚过高或过低。产生的主要原因是对用法不了解。我搬对手的左臂，同时左手粘对手左腕下采，为我留下的进攻部位只有中、下部，所以，平直向对手的左肋踢去，是较为合适的。纠正：既是踢肋部，所以，高于腰和低于

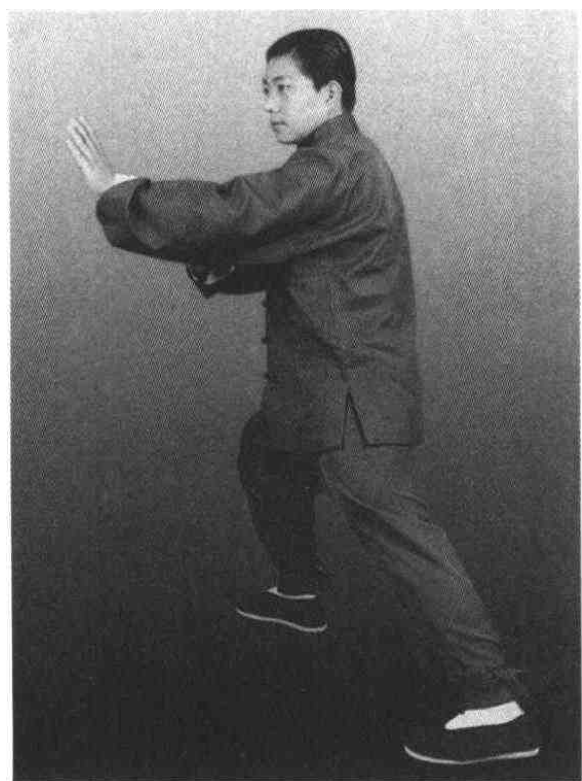


图181B

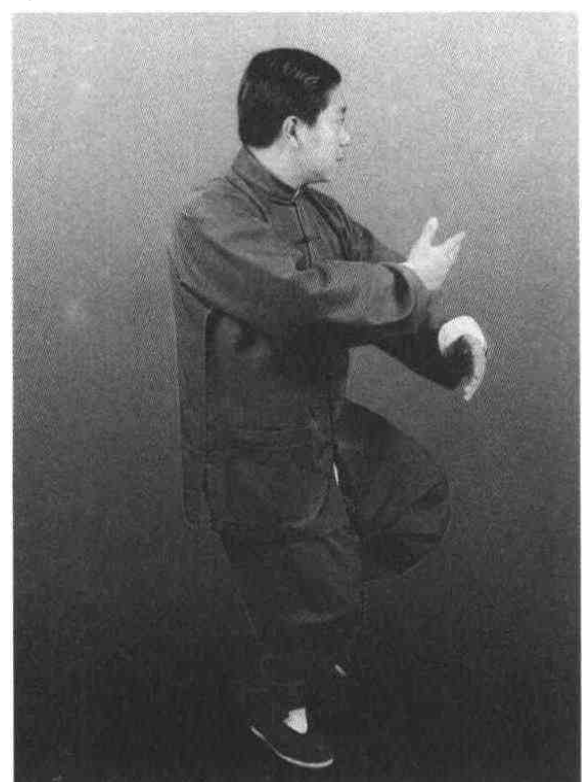


图182

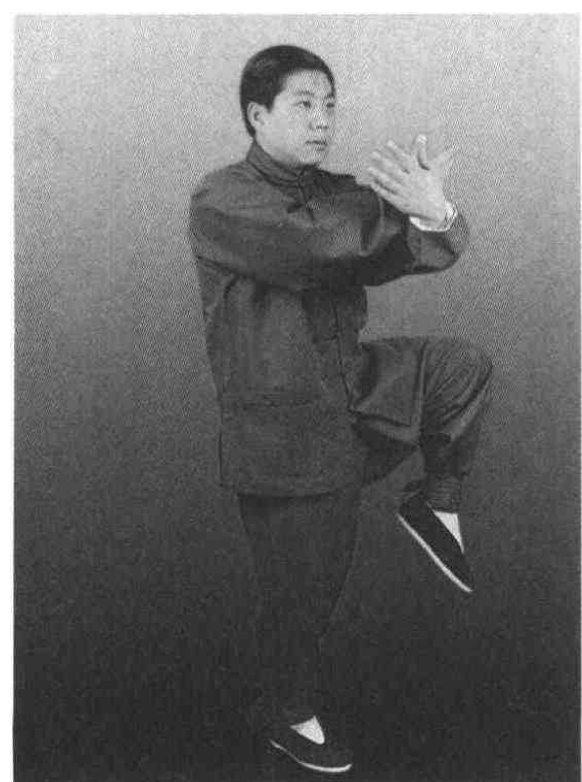


图183



膝的高度都是不合理的。当然年老体弱、头晕站立不稳者，可以降低要求，如脚稍提起一些就可以了。

3. 错误：眼神只朝一个方向，不随动作转移。产生的主要原因在于对眼法领会不够。纠正：眼神要随着主要的手的动作而向前平视，使练拳要眼到、身到、手到、步到，要一齐俱到，“神形合一”。意要到何处去，眼神要一起去，目光要随着主要的手转动而前视，当然也要照顾上下两旁。颈项要随目光转动，这样就能“其机在目，敌情予晓”，在技击上讲可以识透对方的动向。目光的转动、目光的延展及远看，也有利于目力的恢复和增强，所以一次分脚，眼神要转动四个方向，日积月累反复锻炼，这对眼的健康是十分有利的。

4 错误：两手磨转不是僵硬就是松塌。产生的主要原因是对手的用意不清。太极拳的手法忌僵忌滞，要求刚柔相济。纠正：动势时要以手领肘，以肘领肩，手臂要灵活回转，肩要松沉，为了防止手腕的松塌，就应注意“坐腕”。如果腕部松懈无力，手就必然没有棚劲，因此，磨转时前手要用腕肘贯劲，肘也要绕圈，这使棚劲不丢，做到不僵硬不松塌。

5. 错误：分脚时，腰部扭曲，形成上体歪斜、俯仰。产生的主要原因是对腰是上下转动的关键认识不足。纠正：《拳论》说“腰为纛”，比喻腰部要像中军大旗那样的直竖，所以，在做右分脚时，左脚上步，面向东北时，腰胯要转向东北，做到肩与胯合，在向东南分脚时，腰胯随动作转动，这样就不会有腰部扭曲，上体也不会歪斜了。

6 错误：分脚时直腿踢出。产生的主要原因是对用法理解不深。纠正：踢腿必须先提腿（膝），先把力量集中在膝关节，然后使劲节节



图184

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

贯穿地达到足尖，以加强发力。

7. 错误：分脚时两手左右分开、过低或过高。产生的主要原因是对用法不够了解。纠正：分脚的同时两手掌侧立，弧形向左右平肩分开，主要是趁分脚之势，不是按击进攻。手臂要弧形，手掌高于肩，肩不要抬起，使自己的定力足，使对手不能自支。

六、教法和练习法

1. 口诀（右分脚为例）：①手——右手外向里；左手里向外；两手开又合；右手斜前压；弧形平肩出。②脚——右蹲左腿虚；左脚斜前去；后跟先落地；重心往左移；右脚慢慢起；方向要牢记。

2. 难点（以右分脚为例）：①两手磨转的动作搞不清——可运用分解法，两脚不动，方向不变右手单独练，由外向右向里绕圈，再换左手向左向外向右，再两手配合练，最后磨转后向东南出右掌。在基本熟练后，再配合脚的动作，方向变换。②面向搞不清——迈左足面向东北，出右掌面向东南，反复练习先掌握两手磨转和变换两个方向，这是难点，必须搞清。然后，学习向左搬后面向东北，分脚时面向东南，这样，方向的转动变换就容易搞清。

3. 衔接：高探马接右分脚，首先要右腿下蹲身体下沉；右分脚做完接左分脚，也必须左腿先下蹲，“送”右腿下落，向东南斜方迈出，同时配合手的动作。衔接不好，质量必然不高，所以，在教学中要特别提出练习衔接，通过反复练习以达到连贯圆活。

4. 落足的方向要反复练习，明确指出。右分脚时左脚向左斜方迈出是向东北，左分脚时，右脚向右斜方迈出是向东南，过与不及都会使分脚别扭或站立不稳。



七、技术分析

1. 本动作比较复杂，它包括两手的各自方向不同的移动，同时还有脚的移动、重心升降，方向多次变换，单腿支撑……这些都是同时变动，因此，学起来比较难，但难反而会引来练习者的浓厚兴趣。

2. 分脚时手的动作不是随意分放，在趁分脚之势以外，还有一个搞乱对方视线、分散对方注意力的作用。因为右手右脚是同时出击，同一个方向，对手的目光首先接触到的是离脸面较近的手，于是手的动作会迷惑对方的攻防，而有利于我下面的脚的真正进攻，这就体现了忽现忽藏、虚实转换的妙用。

3. 本动作基本学会后，技术高低主要是决定于单腿支撑是否稳固，这在技术上要注意以下两个方面：①支撑腿要踏实站稳，做到屈而不直，使下盘稳固。②分出的腿提起不能过快，快则身体容易被牵动，应先提膝，然后以同样缓慢的速度把小腿继续分出，以免失去平衡。

4. 两手分开的速度要和分出的腿一致，动作要协调。

5. 身体要“中正安舒”，不能以后仰等方法错误地用来维持身体平衡。

除了以上几点之外最关键的是坚持长年累月地锻炼，以增强腿部和全身肌肉的力量，不断提高技术，使单腿支撑获得稳固。

第三十二势 转身蹬脚

一、用法

接左分脚。如对手自身后用右手打来，我即将身体向左方转动，含胸、拔背、松腰，尤其要做好虚领顶劲，左腿悬提，在随腰转动时脚尖自

第二章 杨式太极拳动作教法练法剖析

然垂下。转后，右脚立定时，左脚即向对手腹部用脚跟蹬去，脚趾朝上。两手随腰转动时由外往内合，随左足蹬出去时两掌即向左右侧立，平肩分开，眼神随左指尖方向望去，立定根力，那么，对手必然应腿而自仰了。

二、动作过程

1. 左脚落下，左膝保持悬提，以右脚跟为轴，身体随即向左后转约 180° ；转时两掌向里向胸前合拢交叉（左掌在外），眼随转体向前平看（见图185）。

2. 左脚以足跟慢慢向左（西）蹬出，足尖朝上；同时两掌向左右分开。右腿随着左脚蹬出渐渐起立，但右膝仍微屈。眼神关着左掌分开，并通过左掌向前平看（见图186）。

三、要领

1. 旋转时身体要始终保持“上下基本一条线”，身体的重心不偏离支撑点。

2. 向左旋转时要全身动作协调一致，眼神左顾，右臂左摆，左臂回收左摆，左腿收回左摆，头部转动在转腰胯时一起动，腰是上下转动的关键，但是不能轻视其他方面的配合。

3. 旋转时右腿略微往下沉，使重心下降，使下肢稳固。蹬腿时右腿再伸起，但仍不完全伸直。

4. 蹬腿时身体要稳定，不可俯、仰、侧弯，腿要慢慢蹬出，以脚跟为着力点，不可突变，不要用快速动作。

四、要求

1. 旋转时上体不要前俯后仰，左右歪斜。
2. 旋转时左脚不可以落地。
3. 转动后方向要正确。
4. 转后不能在动作停顿后再蹬脚。
5. 动作要均匀，不能时快时慢。

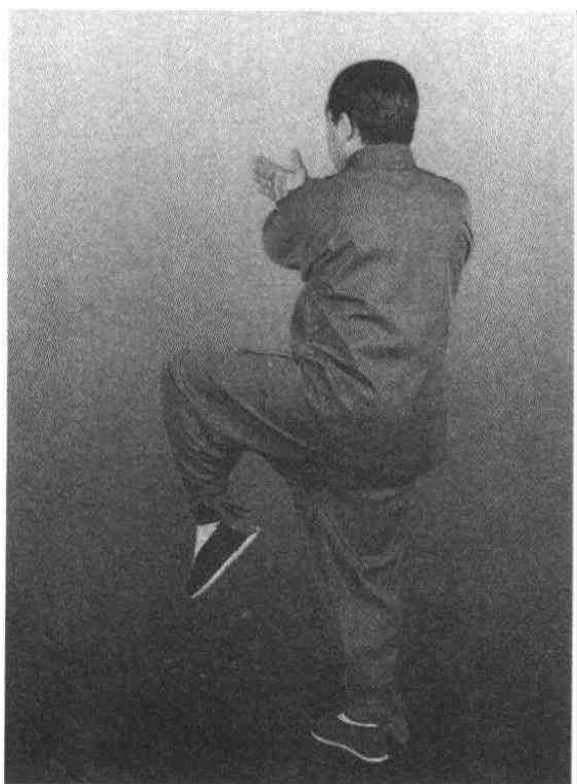


图185

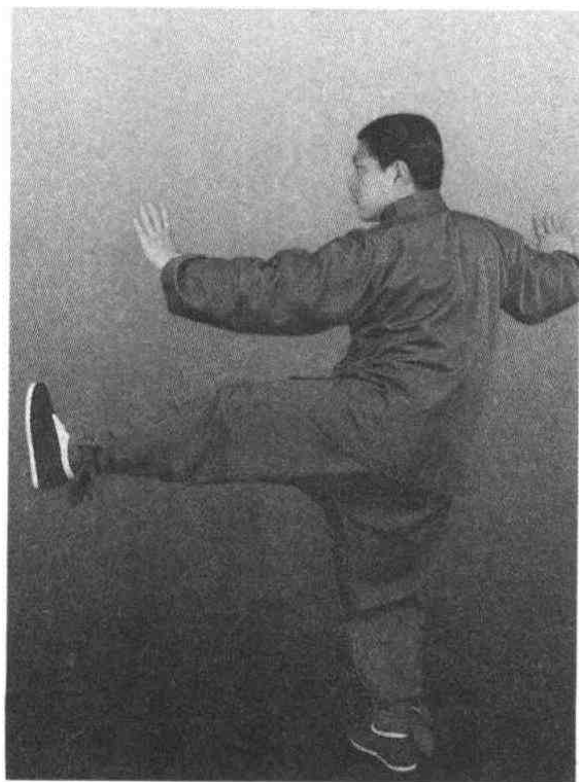


图186



6. 两手交叉时要饱满, 不要瘪, 也不要抬肘露肋。

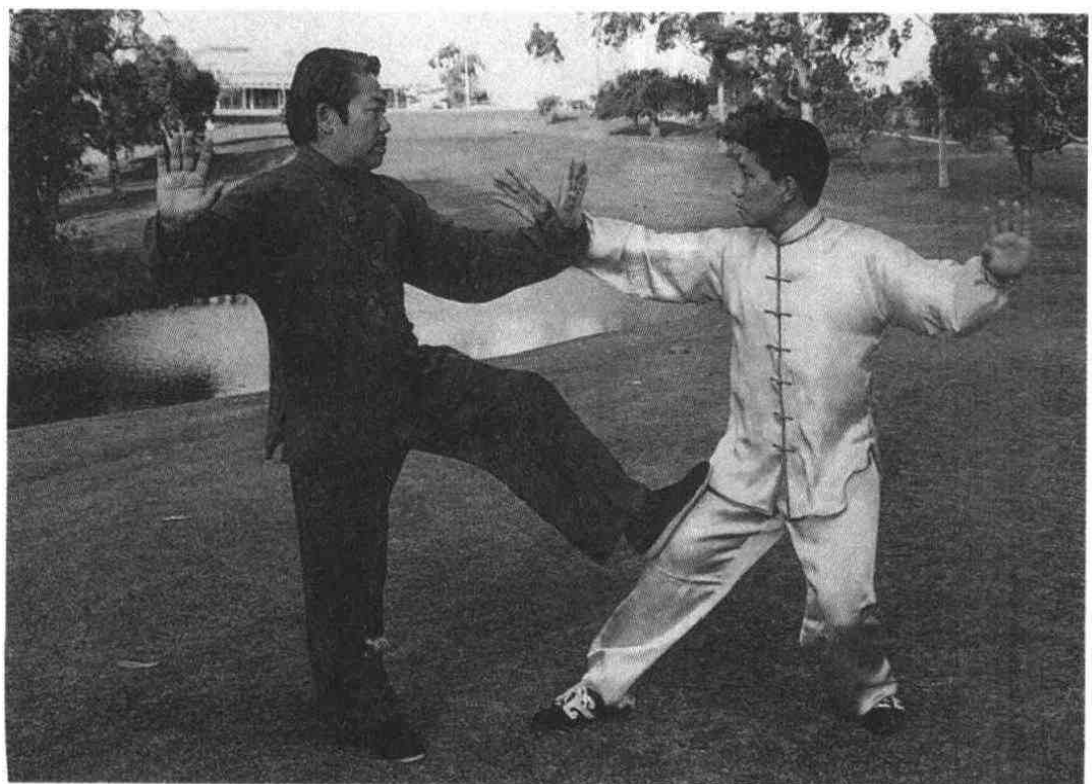
7. 停势时要三合 (手与足合、肘与膝合、肩与胯合)。

五、易犯错误, 产生原因, 纠正方法

1. 错误: 转身时身体站立不稳, 致使身体歪斜甚至左脚落地。产生的主要原因在于没有掌握好身体重心的正确位置和对旋转的力量控制不好。纠正: 转腰胯和四肢的配合产生一个向左转动的力, 要转得恰到好处, 除用力得当外还要有一个制动动作。所以, 旋转后右腿下沉、左腿微里合, 右脚掌的落地固定和最根本的腰胯转动控制, 这样, 不但得到理想旋转角度 (需要的方向), 还能使旋转轻灵。

2. 错误: 转身的方向不正确。产生的主要原因是对用法不够注意。对手自我身后用右手打来, 我的攻守方向应是“左右分脚”的身后 (西) 才符合要求。纠正: 在左分脚后移动是 ($45^{\circ} + 90^{\circ}$) 共约 135° , 就是由东北转向西 (蹬脚的方向)。

3. 错误: 左腿直腿摆动。产生的主要原因是想利用摆腿的力来转动身体, 这就失去蹬腿的用法意义, 而且转动也不易控制方向。纠正: 要



第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

左腿悬提旋转。

4. 错误：蹬腿时两手位置不好。产生的主要原因是初学者过于想旋转动作和维持平衡。纠正：平臂分开，左手向前（西）右手斜向（东北），如两手分开 180° ，这就散了，必然形成挺胸，而且胸前太空，易受攻击。

六、教法和练习法

1. 转身动作正确，是本动作的关键，所以要反复练习、体会。在各个细节分解练习的基础上，再反复整体练习。

2. 教师对旋转做重点讲解和示范。

3. 要搞清两个方向：一是两手交叉时身体向西北；二是蹬腿向西。

七、技术分析

本动作特点是旋转，技术的重点、难点也就是旋转。旋转是在单足支撑下进行的，所以，关键在于重心。人体一做动作，重心就要发生变化，重心位置移动的方向总是跟人体移动方向一致，移动的体重量和距离越大（如本动作的左腿），则重心移动的距离也越大。左蹬腿时身体旋转后，右脚是单腿支撑，左腿在左侧悬提，重心必然左移，初学者就很容易站立不稳而左脚落地，或用上体右倾来作平衡，这不符合拳论说：“百会、中极、一气贯通”。总的来说，左蹬腿的技术关键在旋转，旋转好就是运用好转腰胯和手腿恰当的移动配合。

第三十三势 左右搂膝拗步

一、用法

同前第九势左右搂膝拗步。

二、动作过程

在左蹬脚接左搂膝拗步的衔接时，要做好如



杨式太极拳教练法

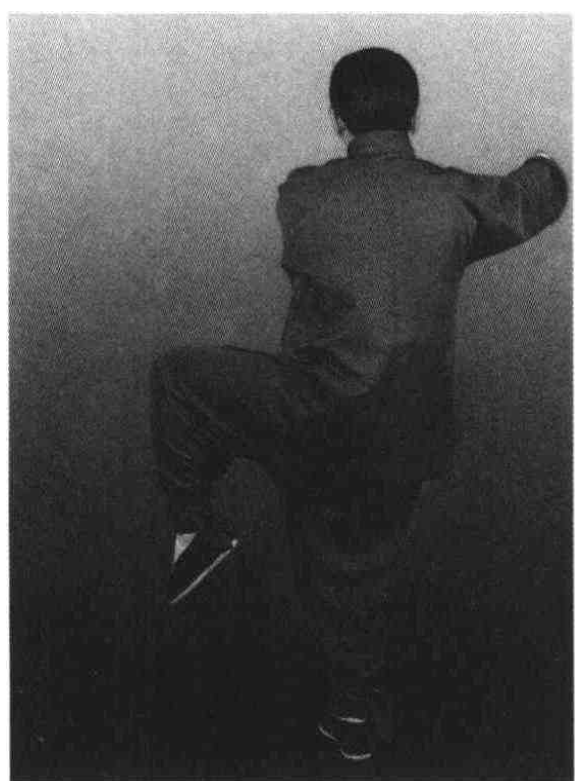


图187A



图187B

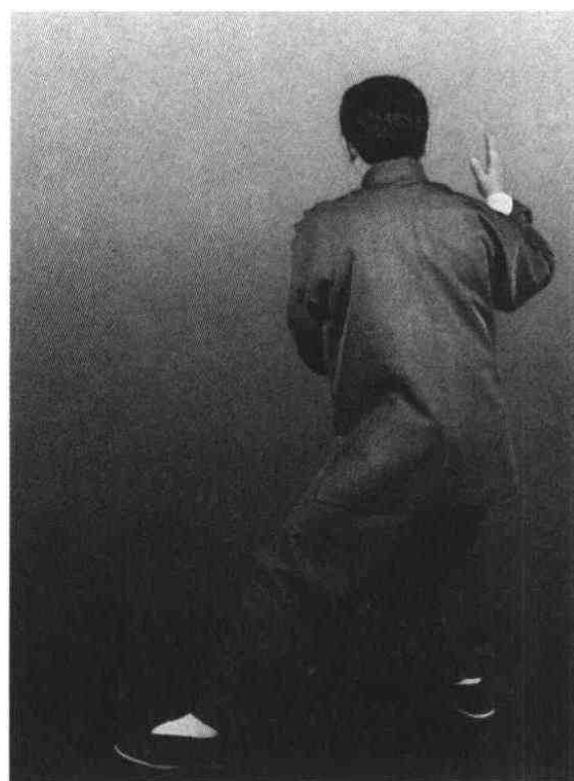


图188

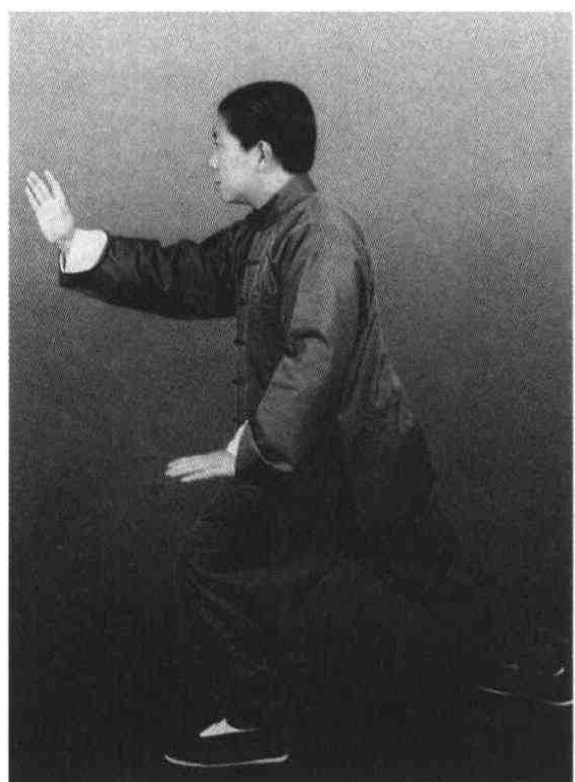


图189



图190

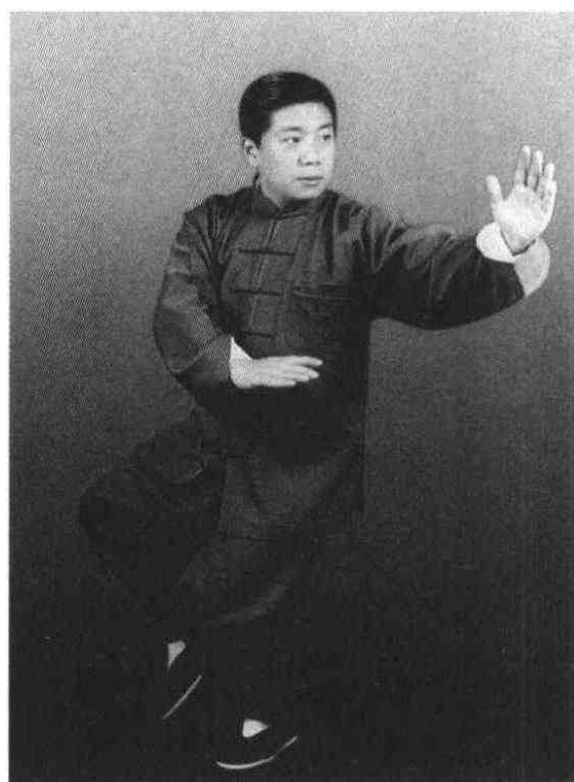


图191

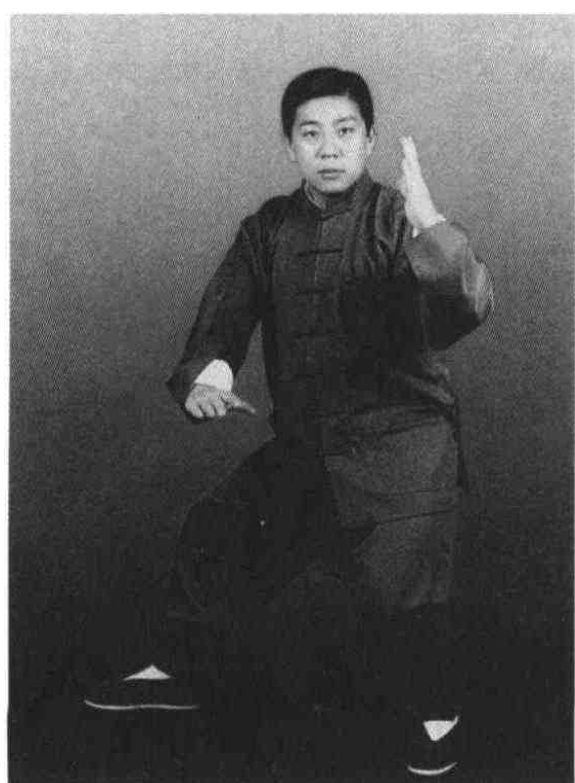


图192

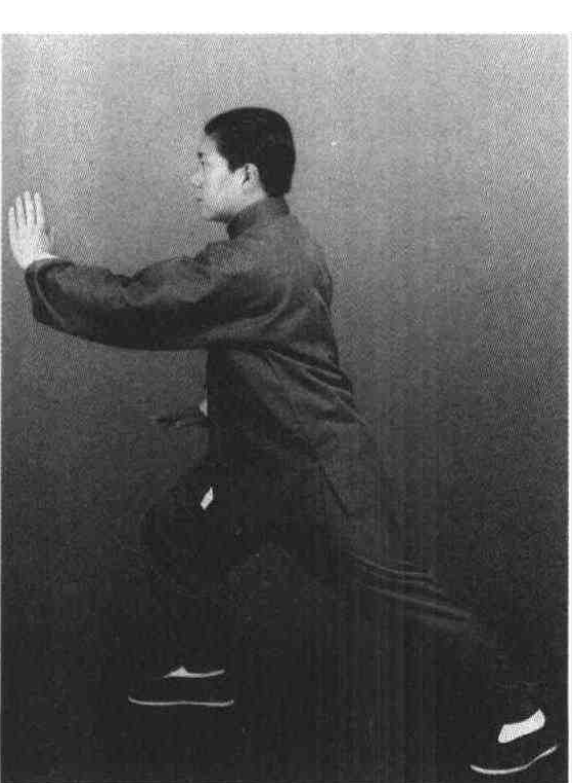


图193

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

图187的动作：右腿继续下沉，右掌弧形移到右耳旁，左臂弧形回收至腹前，再继续往下往左（见图188）。其他动作同第九势“左右搂膝拗步”，唯方向相反（见图189～图193）。

要领等各条均相同，唯方向相反。

第三十四势 进步栽捶

一、用法

接前势。如对手又用左腿踢来，我即用左手顺对手的腿势由左搂去，那么，对手必定往左扑，我即将左足同时向前一步追去，屈左膝坐实，右手随即握拳，向对手的腰间或脚胫捶去都可以，这叫做栽捶。其时右腿伸直，腰胯沉下成平曲形式，胸含，眼前看，尤其要注意守我中土。

二、动作过程

1. 身体渐渐右转，右脚尖外撇踏实，重心随着渐渐移到右腿，左腿向前提起；同时，右掌向下，与地面平行向身旁往右往后翻掌握拳，移到右腰旁，左掌随转体自前向右，经右胸前弧形下搂，眼神关顾左掌下搂（见图194、图195）。

2. 身体继续微右转，左腿向前迈出一大步，先以足跟着地，在重心渐渐前移，左脚全掌踏实，弓左腿，蹬右腿成左弓步的同时，身体渐渐左转，沉腰胯，随转体左掌继续弧形向下，经左膝前上搂到左膝旁；右拳同时向前下方打去，略低于膝。眼向前看，眼神要关及右拳打出（见图196、图197）。

三、要领

1. 搂膝应在左脚后跟已着地、在重心前移弓左膝的同时搂，不要在左脚落地前，也不能在左脚弓好后搂，要弓到、搂到、拳到，三个一齐到。

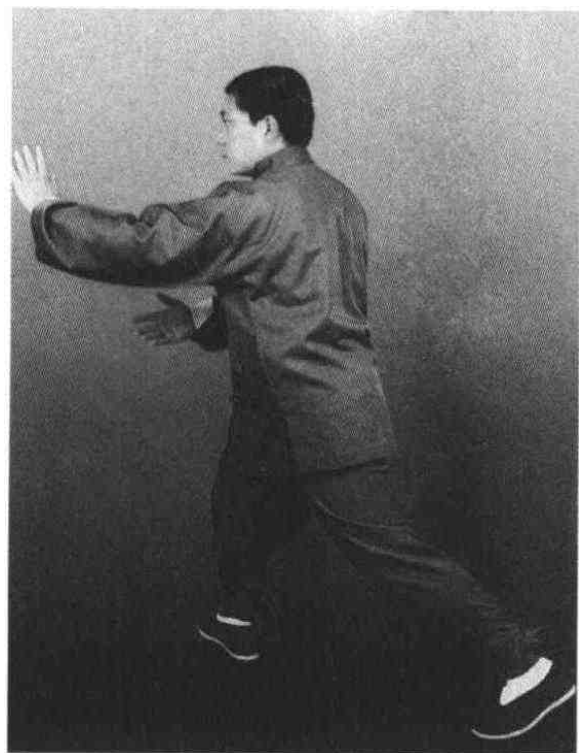


图194

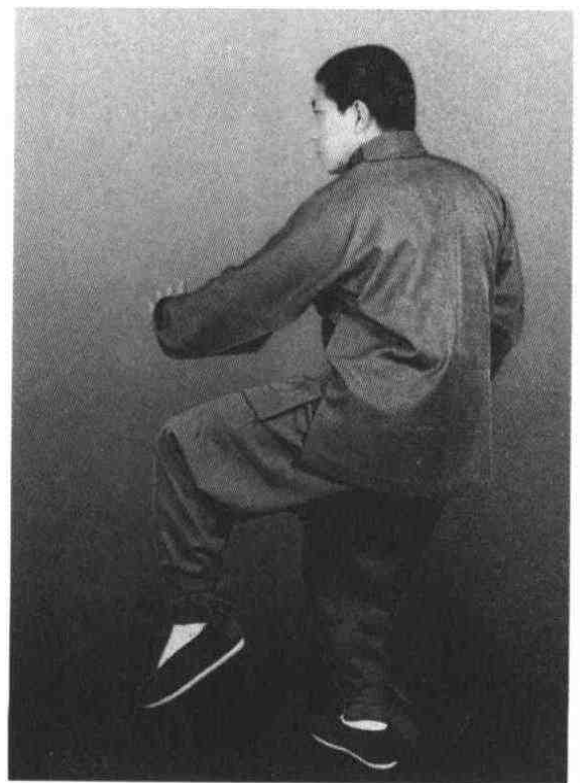


图195A



2. 在右拳向前下打以前, 要注意身体保持正直, 在右拳下打时要上体随着折腰前倾, 并沉腰胯, 但是折腰时, 头颈、腰仍要保持成一直线(颈椎、胸椎、腰椎基本成一直线), 不可低头猫腰, 要保持“百会、中极、一气贯通”。

3. 眼睛看右拳前方, 不可抬头, 也不要低头。

4. 两肘要微屈, 不可挺直, 左掌要坐腕。

四、要求

1. 左腿提起向前迈步, 动作要均匀, 不能时快时慢。

2. 身体右转开始, 左右手都要一起动, 尤其要注意左手不能停顿。

3. 身体右转不要过多(不要面向北)。

4. 在整套动作比较熟练后, 就应逐渐提高运动量, 一种方法是把胯根的高度放低, 使膝部将近与胯平, 使腰腿的肌肉负担量加重。

重心应保持在一个水平上, 身体不忽高忽低, 不偷巧借力。动作转换时胯根内收放低, 身体保持中正, 这样腿力就能增强, 运动量提高就能更进一步增强体质。当然健康条件暂时不允许的练习者, 不能一下子降得过低, 以免过累。

5. 握拳不宜太紧, 也不能全松而握成空拳。

6. 不要低头猫腰。

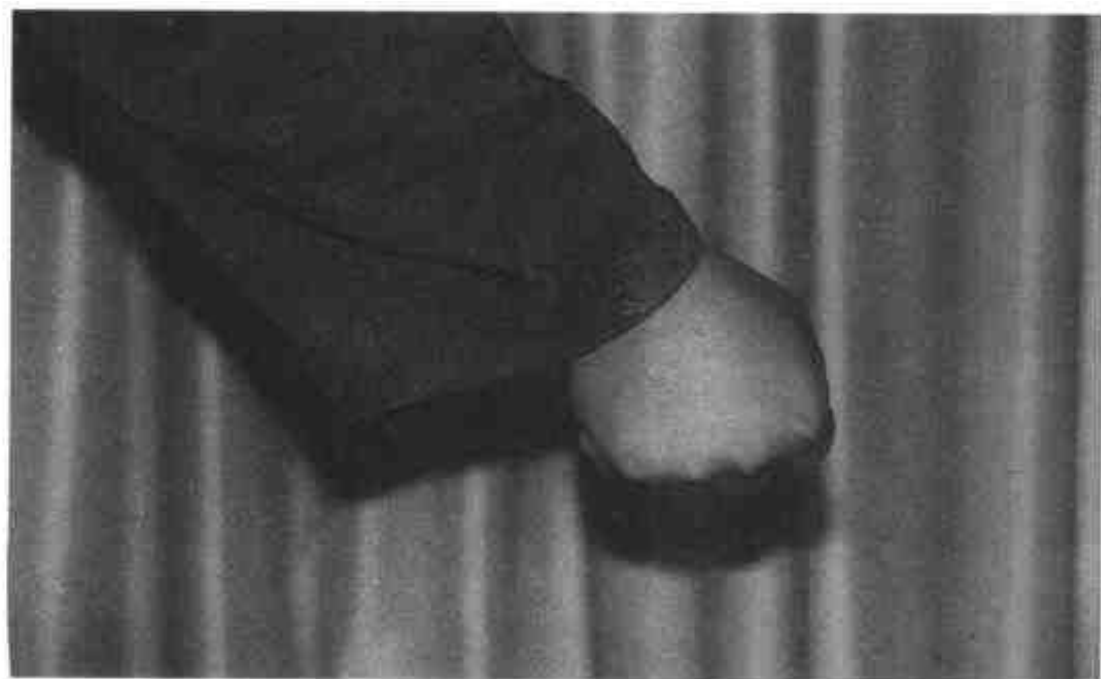


图195B



图196



图197A

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析



图197B

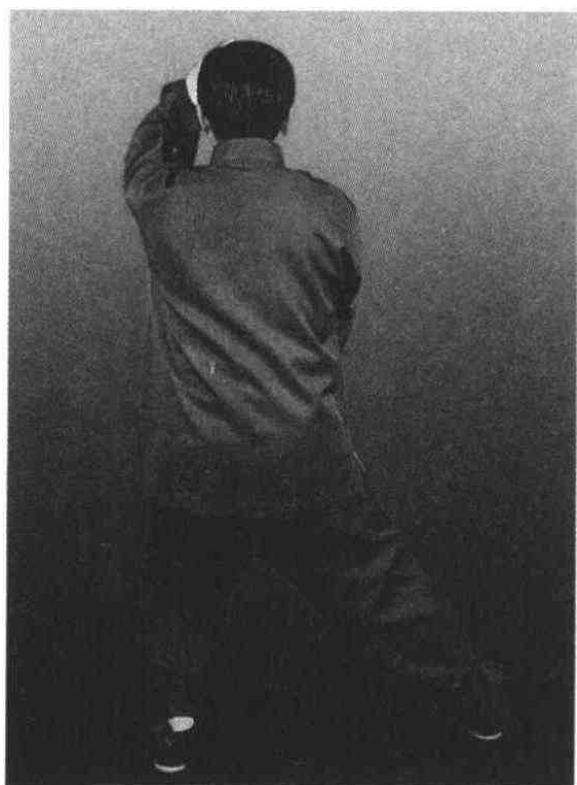


图198A

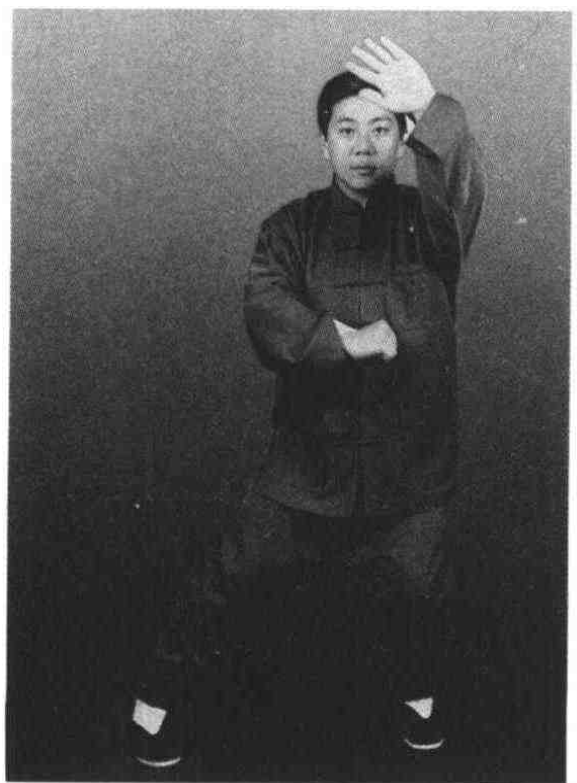


图198B

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：出拳过高，拳从胸前，肩旁往下打。产生的主要原因是虚绕了一个圆圈。纠正：出拳应从腰旁，往前下打。

2. 错误：眼往下看。产生的主要原因是对用法不够重视，错误地以为眼应看到拳的击着点。纠正：眼神要关及右掌，但主要的是眼要观察对手的变化，所以不应向下看。

3. 错误：右手移到腰部时早已握拳。产生的主要原因是对用法不理解。纠正：拳谚中说：“去时撒手，着入成拳。”所以，右手要在将要到位时才握拳。

4. 错误：上体前弯，低头。产生的主要原因是忽略“上下基本一条线”的要求。纠正：身法要中正，弯腰幅度虽大，但仍要“百会、中极、一气贯通”，避免弯腰屈背。

六、技术分析

在整套杨式太极拳中上体前弯的动作是不多的，进步栽捶是其中之一。它的特点是外形上的上体前倾。如何理解“尾闾中正”在本动作的运用，这就是对中正不偏和中正之偏的理解。练拳时不能没有伸缩，有时弯腰幅度极大，但只要仍然保持“百会、中极、一气贯通”的原则，还是许可的，这是所谓“中正之偏”，内劲仍然中正不偏，所以，不能弯腰屈背，不能低头弯腰。

第三十五势 翻身撒身捶

一、用法

接前势。如又有对手自身后用拳击来，我即将身由右往后翻转，左脚坐实，右腿向前提起，踏出半步，右拳同时提起向后，正面撒去，拳背向下沉，或将对手的肘垒住，或暗用采劲都可以。

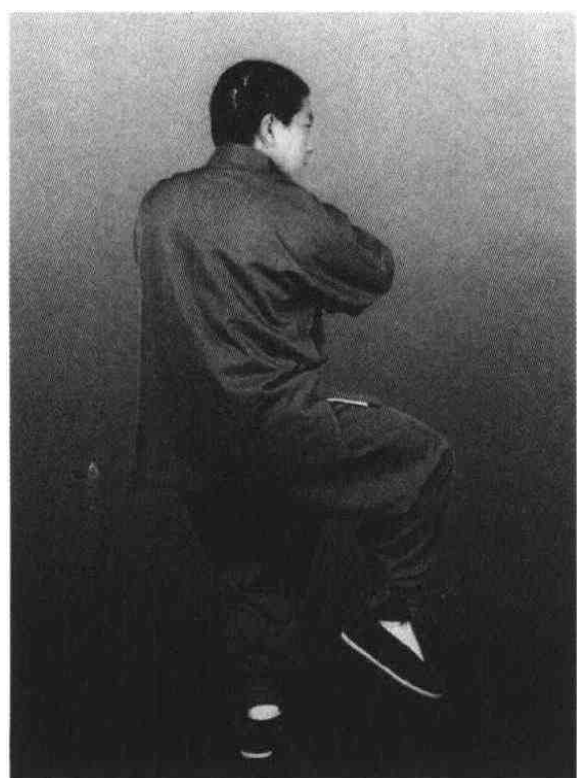
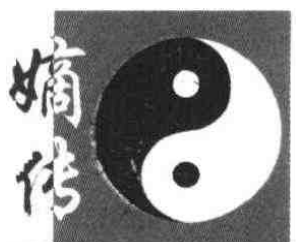


图199

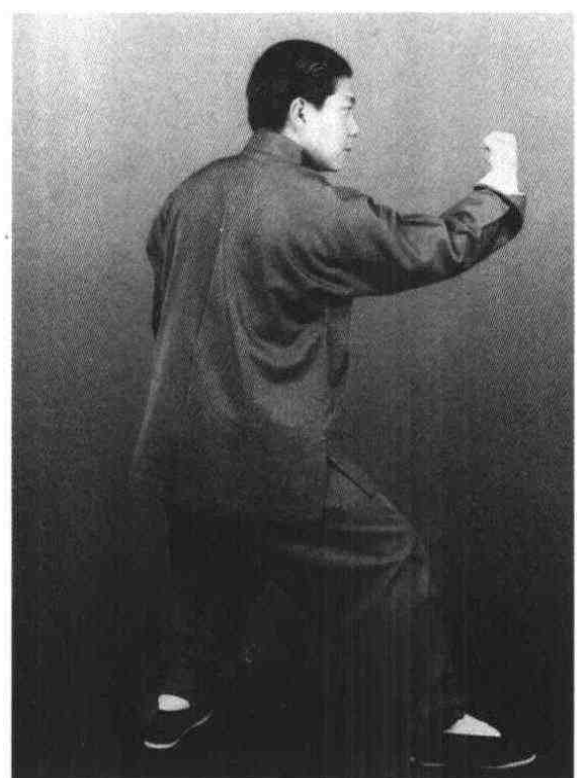


图200



图201

左手同时随右拳，向对手的面部用拳击出以助右拳撇势，身体要随动作进展，这样就会得势。

二、动作过程

1. 身体直起，右转，同时左足尖里扣踏实，随转体右拳提起屈肘横臂移到左肋前，拳心朝下；左掌自左而弧形上举到左额前上方，面朝北。眼随转体平视转移，眼神要关及两手移动（见图198）。

2. 以后动作与第二十四势“撇身捶”同，就是行拳路线的方向相反（本动作向东）（见图

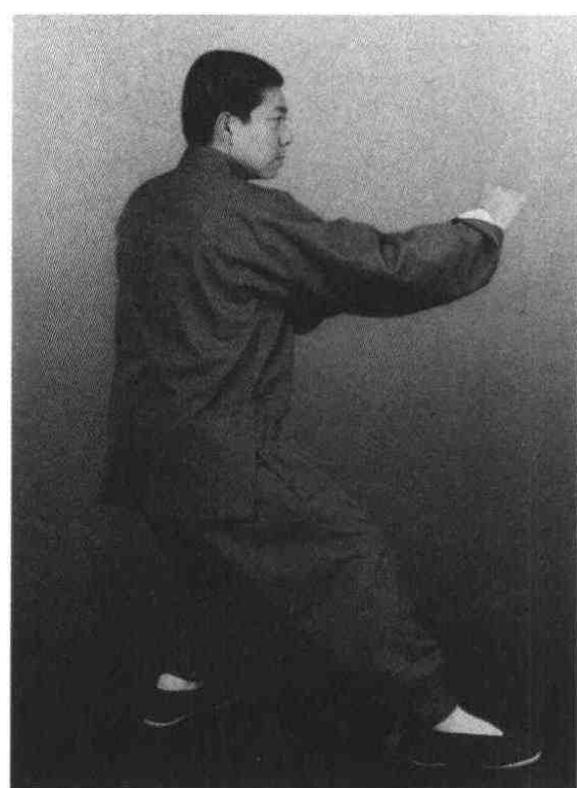


图202A

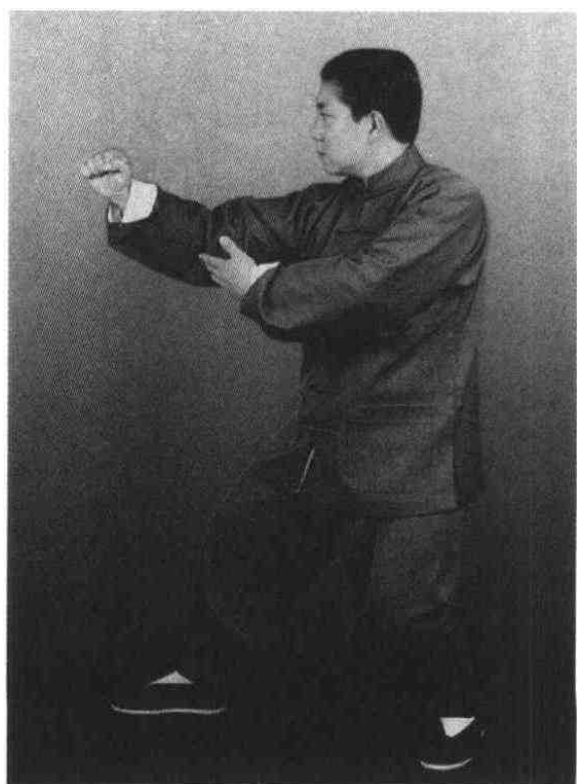
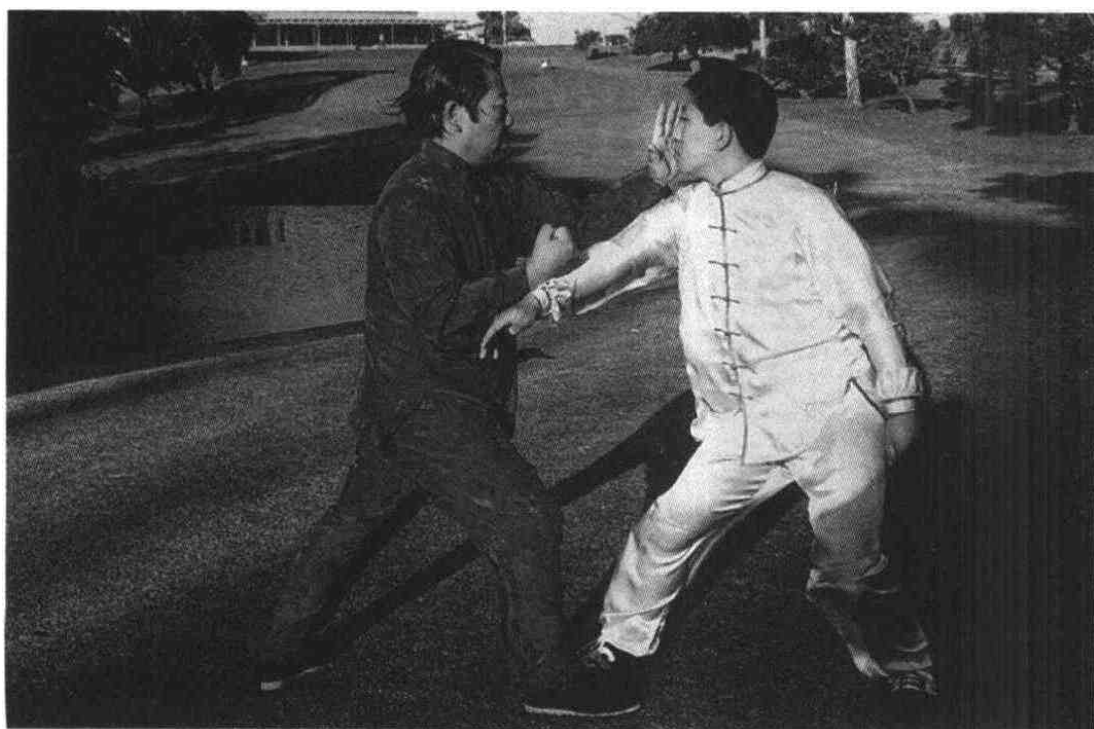


图202B

199、图200、图201)。

第三十六势 进步搬拦捶

同前第二十五势“进步搬拦捶”，但行拳的路线方向相反，见图203～图207(同图55～图59)。

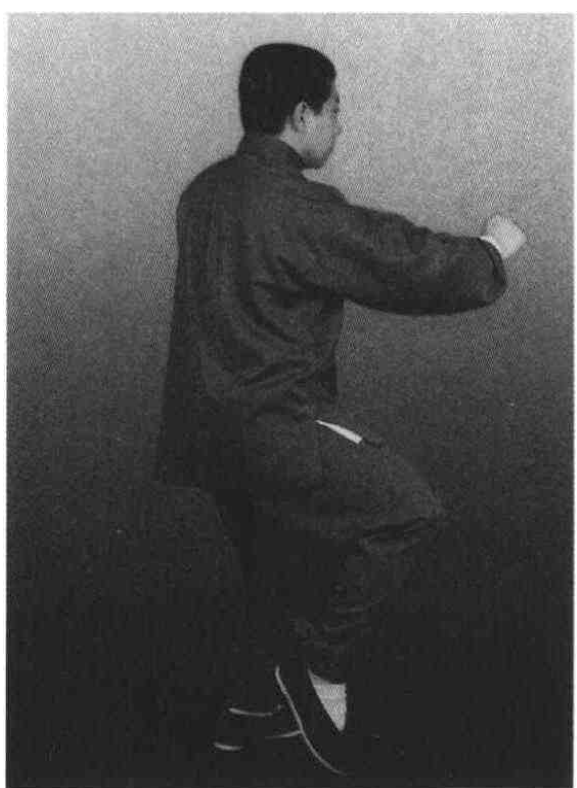


图203

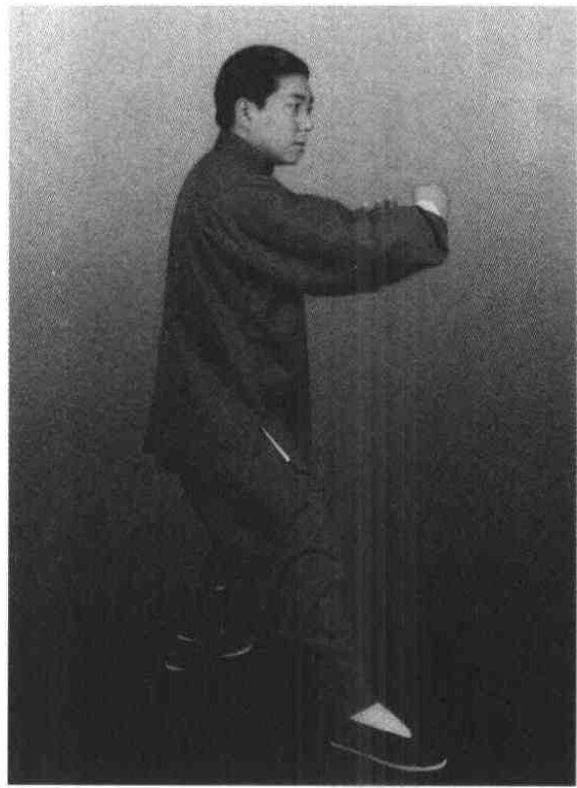


图204A

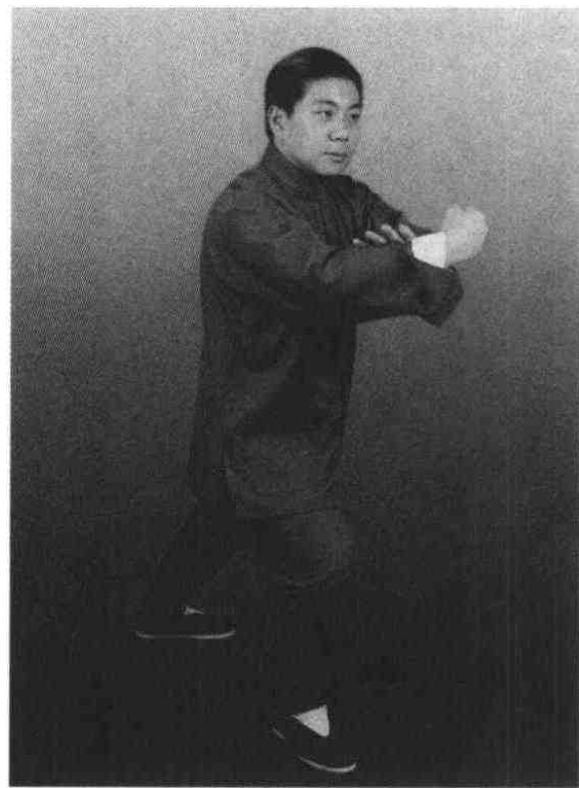


图204B



图205



图206

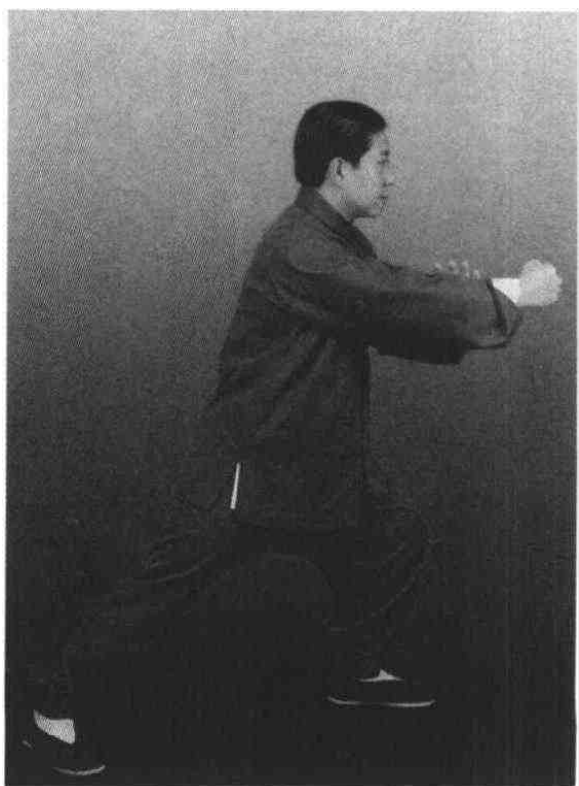
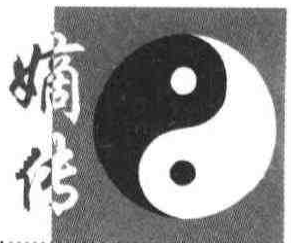


图207



第三十七势 右蹬脚

一、用法

接前势。如对手用左手将我右臂向左推去，此时我即将我右腕顺势由对手手腕下缠绕，以右手自右往左捌开，同时，左脚尖外撇踏实，身体亦微左转，用右脚向正面蹬出（东），身亦由左转向正面，两手分开与脚相称，腰胯沉下。

另一用法，对手在左掌被我粘住时，用右手直前击来，我急用左手向左捌开，再用右脚蹬出。

二、动作过程

1. 身体渐渐左转，左足尖外撇踏实，左膝微屈，坐实左腿，重心渐渐全部移到左腿，右腿向前提起。同时，左掌随转体向左前上移。随移随着臂外旋使掌心转朝里；右拳变掌自右前而下向左弧形上抄，随抄随着臂外旋使掌心转朝里与左掌合抱，交叉于胸前，右掌在外。眼向右前平看，眼神要关及两掌合抱（见图208、图209）。

2. 右脚继续提起用脚跟慢慢向右前蹬出（向东），脚尖朝上；左腿随右脚蹬出时渐渐起立，膝仍有些微屈，同时，两掌左右分开。眼关顾右掌分出，并通过右掌向右平看（见图210）。

三、要领

1. 右蹬脚要以脚跟为着力点。
2. 蹬脚时身体要稳定，不要俯、仰、歪斜，要全身放松，稳定重心，动作和顺协调，胸部宽舒，腹部充实，重心下移，使下肢稳固，上肢灵活，身体要做到上下基本一条线。

四、要求

1. 腰左转、撇左足、两手移动、右腿前提都要同时进行。因为我将对手的左手往左捌，必须得到腰力的支持，才能使劲力到达肢体的各部分。

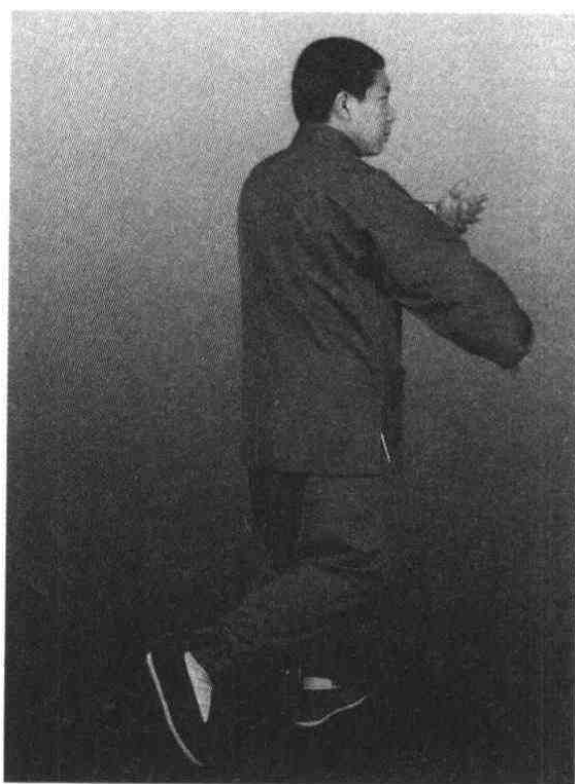


图208

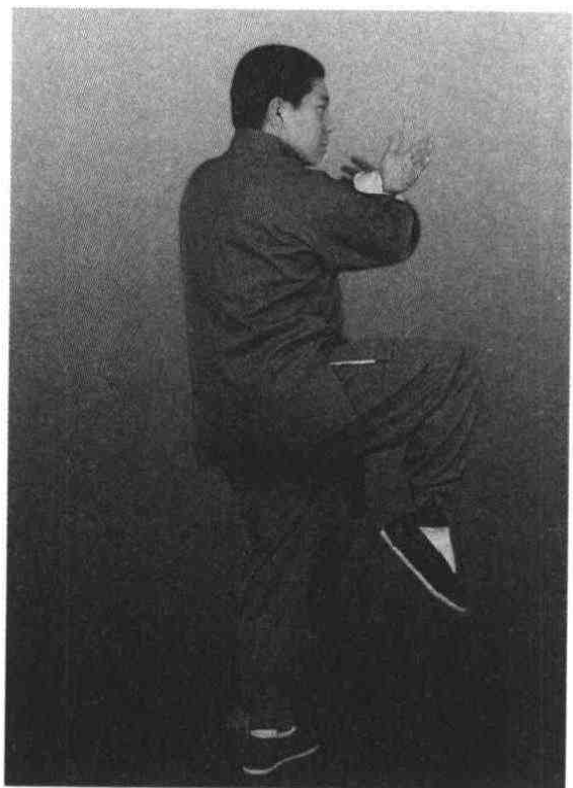


图209

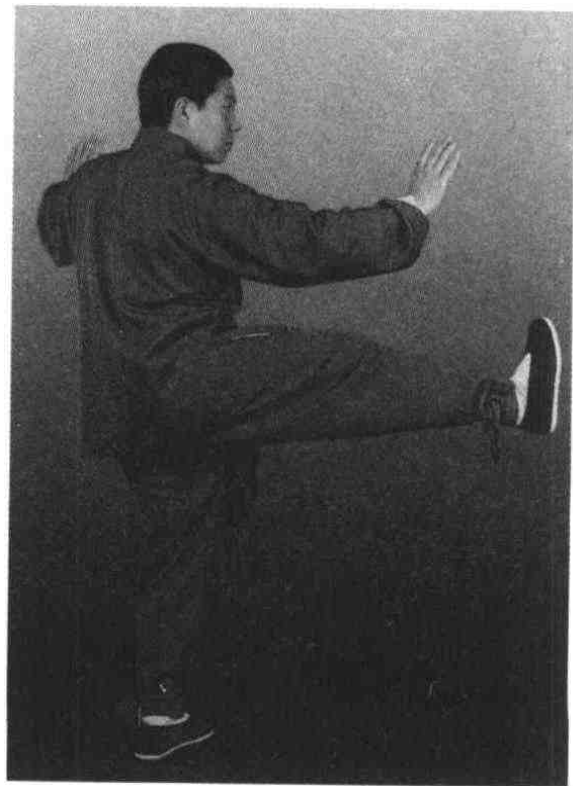


图210

第二章 杨式太极拳动作教法练法剖析

2. 右脚蹬出时支撑全身重量的左腿不可以完全伸直，分开的两臂也不要完全伸直。“劲以曲蓄而有余”，所以，四肢关节要求屈而不直。

3. 蹬脚的方向要准，要蹬向右侧（东），因为对手在我右前。

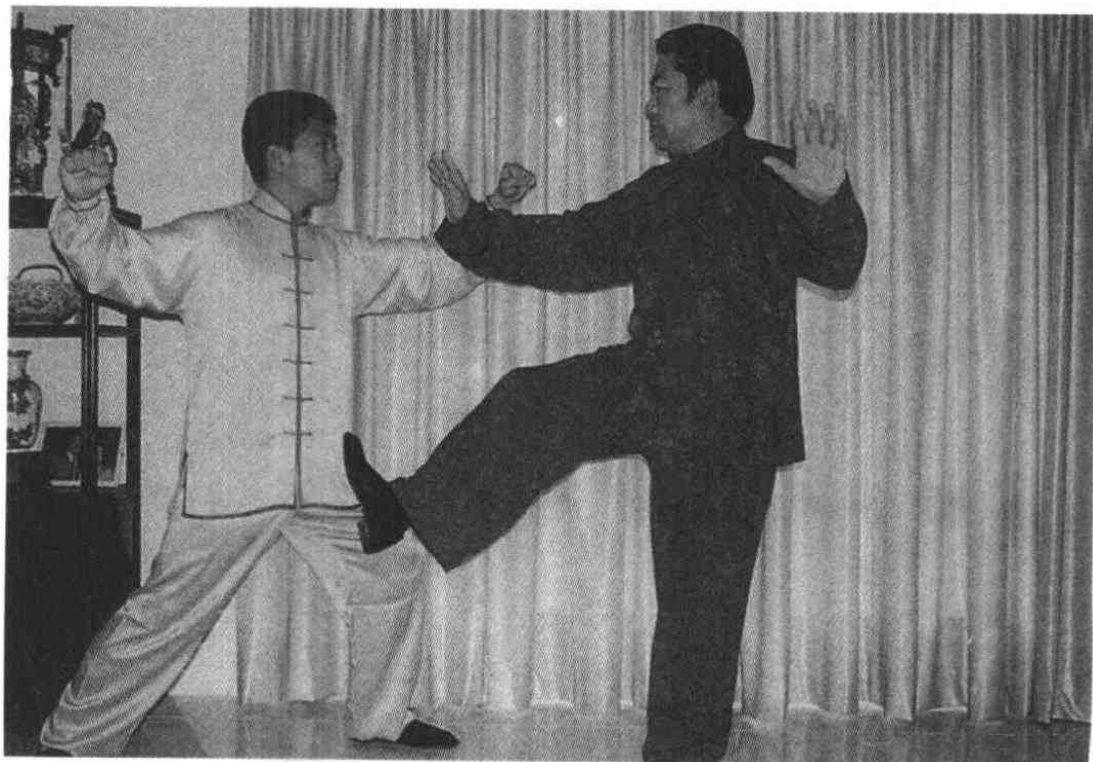
五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：蹬脚方向不准，不是偏左就是偏右。产生的主要原因是左足左撇过多或过少。纠正：左足左撇应约为 45° ，在初练时要反复校对。

2. 错误：两手分开与脚不相称，高、低、开、狭、速度等方面有不同错误。产生的主要原因是两手分开与脚相称的用法不够理解。纠正：手指高约与眉齐，右手与右脚同方向，左手在左后斜方向，要做到脚到手到。

3. 错误：两手交叉合抱时与胸过近叫“瘪”，有的两手松软无力。产生的主要原因是对手法不够注意。纠正：要坐腕舒掌，两臂饱满，这样既便于顺利的呼吸，而且久练后能以身领手，以手领身，顺势转圈，有利于健身和技击作用。

4. 错误：身体的转动方向不对，左足向左撇足时上体没有转动仍向前（东）。产生的主要原因是对用法不了解。我用右手腕顺势将对手的左腕往左捌开，如腰力运用得当，可以使周身力





量集中于一点，如手与腰脱节，只用手的力量硬拗，那就不合技击要求。从健身的角度来看，腰胯死板不动，就不能锻炼腰背肌肉，缺少对内脏的内按摩作用，因之拳论强调“刻刻留心在腰间”。纠正：腰是上下体转动的关键，左拗时腰要同时左转。

六、教法和练习法

1. 教师要从正、侧面观察，看身体各部分的动作。

2. 重点要放在蹬脚的稳定上，要反复多练习。

3. 结合用法对练：甲——做好进步搬拦捶；乙——从前面用左手将甲的右臂往左推；甲——即用右腕顺势由乙的手腕下绕过，用右手将乙的左手腕向左拗，右脚向正面蹬出、两手分开。两人交换位置再练习。

4. 递增法：①左手向左平移，右手略向下弧形往左在胸前两手合（交叉），手掌向里。②同上，加撇左足向左，提起右腿，面向东北。③同上，加右腿向正面（东）蹬出，两手分开。

七、技术分析

1. 本动作的特点是一足独立，一足提起蹬足，难点在于如何站稳，所以，站立之足要膝关节屈而不直，足底平实踏地，其劲如缠入地下，使劲起脚跟，意往上翻，而脊柱松沉直竖，骶骨稳定有力，沉气于小腹，裆劲下沉，而头顶的百会穴始终虚领上顶，这是“虚领顶劲，气沉丹田”，提裆贯顶的练法，有上下对拉拔长的作用。下盘要在变动中保持平稳的练法，稳固如大树之根不可动摇。为此必须在多练习中不断调正重心，从而逐渐掌握重心的正确位置，达到一足站立稳定。

2. 右蹬足是化而即攻，所以，意识上不能把手的动作含糊过去，而要有明确的移动目的，

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

这样手的动作就不会散乱、无力。

5 蹬腿时，一般容易用力、快速地蹬出。按“太极拳说十要”的要求，整套拳势，都应“用意不用力”。所以右蹬腿时应是先提腿把力量集中于膝关节，胯部韧带拉开，轻缓地把腿蹬出。练太极拳要全身松开，不使分毫之拙劲，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。若不用力而用意，意之所至，气即至焉。这样，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。

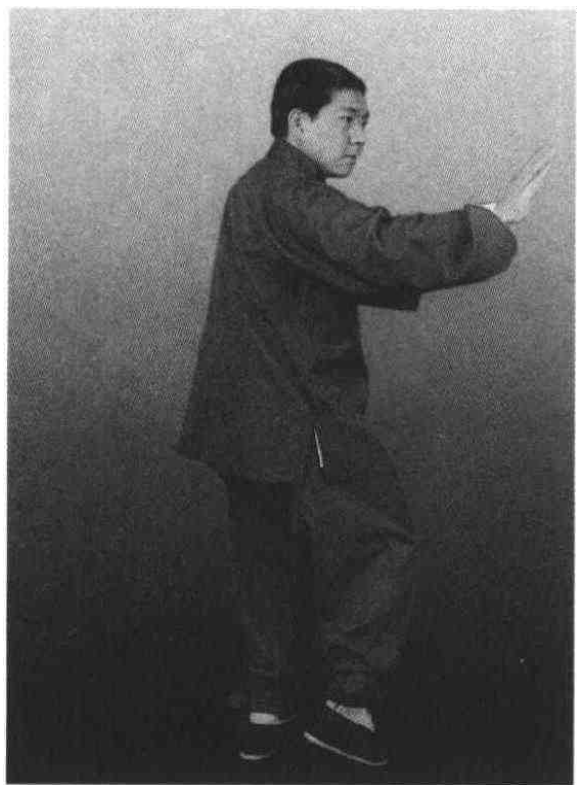


图21:



图22:

第三十八势 左打虎式

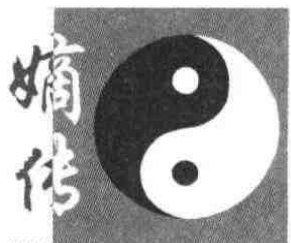
一、用法

接前势。如对手从我左前方，用左手打来，我即将右脚落下，与左足踏齐，左右手随向左侧转，左脚往后斜踏出，屈膝坐实，右足变为虚，成左弓步，面向侧正方，两手同时荡拳随落随往左合，即用右掌将对手左腕扼住，往左侧下采，移到与心部相对，左拳由左外翻上，转到左额角旁，拳心向外，急向对手头部打去，或用右拳击对手背部。此式以退为进，忽开抱合意含凶猛，所以，名叫打虎式。

二、动作过程

1. 左腿渐渐下蹲，右脚下落，同时，左掌自左经额前，弧形向右平移，随移随着臂外旋使掌心渐渐翻朝里；右掌同时微向下移，随移随着臂内旋使掌心渐渐向下，眼神关顾右掌（见图211）。

2. 左腿继续下蹲，右脚落在左脚旁，两脚距离比肩稍窄，先用脚尖着地，重心渐渐移到右腿，右腿全脚踏实，左脚随即提起。两掌随着重心移到右腿的同时，向右下继续移动；左掌经右



杨式太极拳教练法

上臂旁边随移随着左臂继续外旋使掌心翻朝上，两手略低于肩，眼向前平看，眼神要关及两掌（见图212）。

3. 右腿继续下蹲，身体左转（向北偏西），左脚向左后斜方迈出，先用脚跟着地，随着重心移向左腿到全脚踏实，弓左腿，蹬右腿，成左弓步。随重心左移和转体，左掌自右胸、腹前经左膝前上弧形由右下而上划弧（反搂膝），停在左额前上方（将到时握拳）。当左拳自左而上划弧时，左臂内旋使掌心渐渐翻朝外，变拳时拳心斜朝外，随转体右臂微曲垂肘，右掌从右平移经胸前向左，右臂曲肘横置在上腹前，随移右臂渐渐略微外旋使掌心渐渐翻朝斜下，在右掌到达胸前时随移随由掌变拳，拳眼斜朝上，拳心斜朝下，左右拳眼上下基本相对。同时，上体微向右转，眼神先关及左手，当左拳将到左额前上时，即向前平看（见图213、图214、图215）。

三、要领

1. 右蹬脚后右脚下落时，左腿要“送”，就是要由左腿缓慢地屈腿下蹲，来控制右腿轻缓地着地，这样，才符合轻灵、沉着的要求。同时，重心下降是符合右手把对手左拳向左侧下采的用法要求。

2. 左脚向左后迈步要上体正直，身法要“中正不偏”，练拳时不论前进、后退、左旋、右转，四肢动作不论如何转换，自头至躯干到会阴穴，始终要形成一条直线。

3. 左腿迈步要注意两腿的虚实转换，右腿坐实，才慢慢迈左腿，使动作平稳舒展中正不偏，没有摇晃不稳之处。

4. 两手移动要走弧形，不能有棱角。太极拳的动作弧形，是内劲作旋绕运转时所必须有的外形，是“沾连粘随”、“引进落空”的技术，这

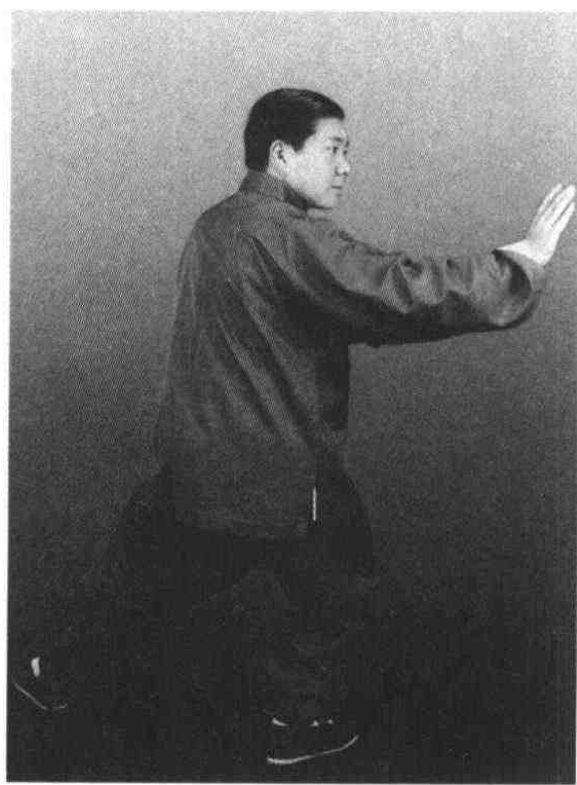


图213A

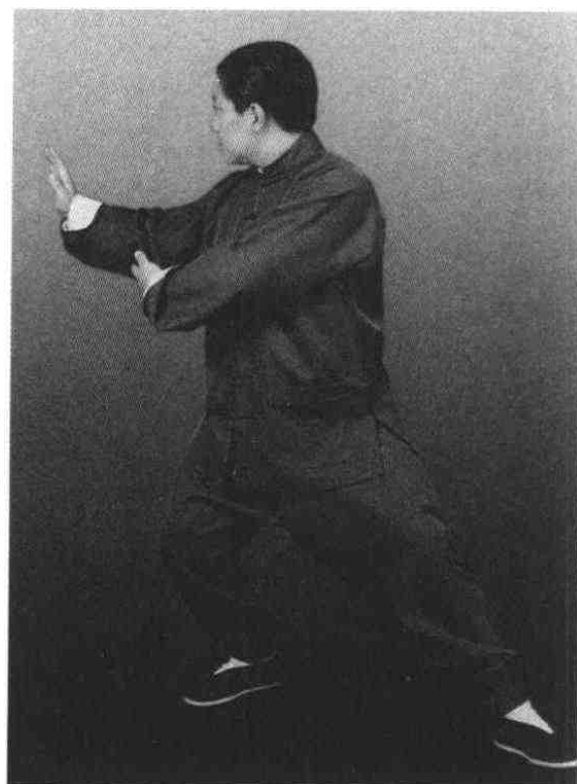


图213B

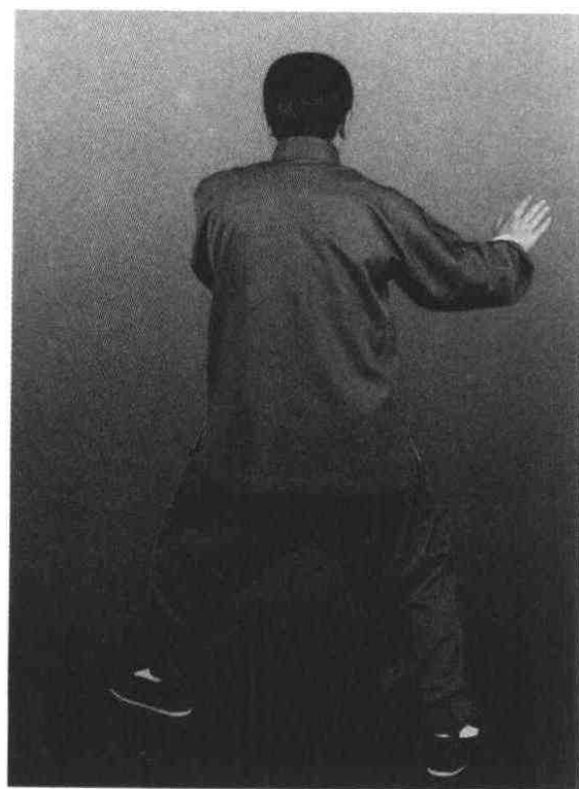


图214A

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析



图2-4b

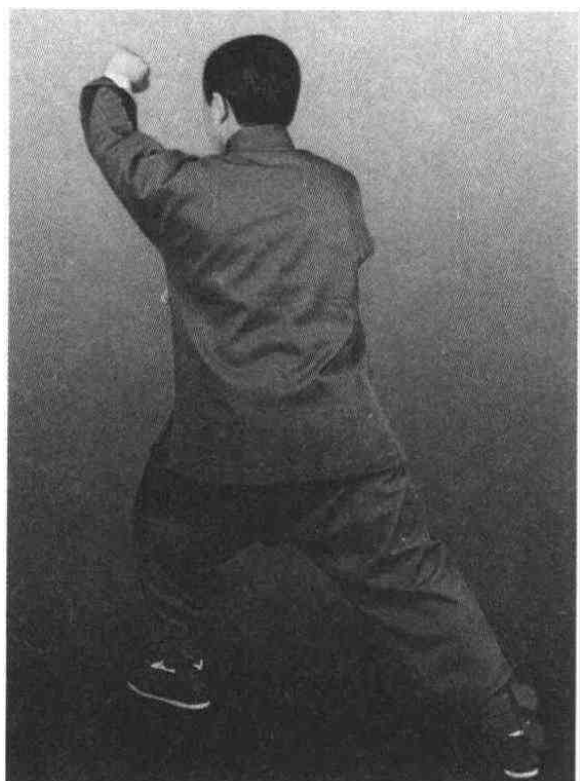


图2-5a



图2-5b

是符合两手荡拳随落随合、往左侧下采的用法要求。

5. 成打虎式定势时，两臂要弧形饱满，如左打虎，右拳要离开身体一些。

四、要求

1. 两掌在将到位时才握拳。

2. 左打虎的左脚落地，右打虎的右脚落地，是两个斜角，前者西北，后者东南，方向要正确。

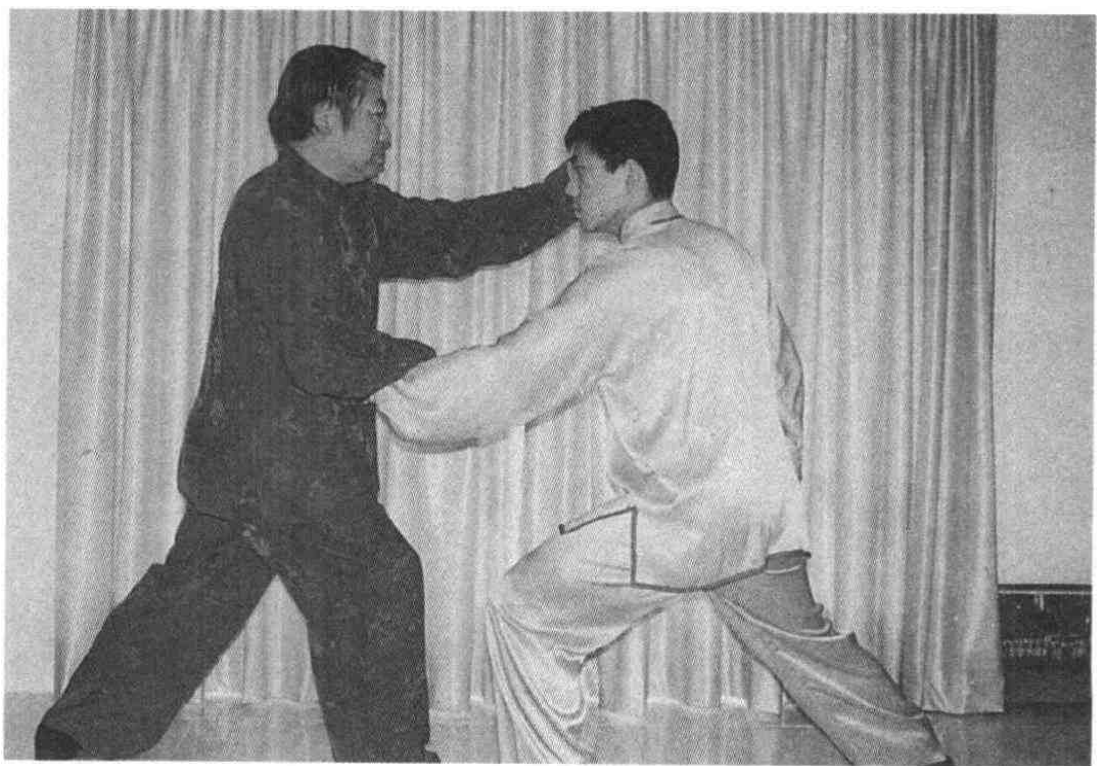
3. 要膝到拳到，不能膝已弓到，手还在划弧，要上下相随。

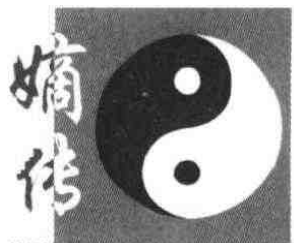
4. 眼神平视由东南移向西北（右打虎时由西北移向东南）。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：接右蹬腿时，右脚下落踏地，左腿没有下沉。产生的主要原因是对用法体会不深。纠正：应该是右腿下落时，左腿屈膝下蹲，右腿蹬地，左腿向左后迈步，这样才符合以退为进的要求，而且提右腿屈左腿，对左腿的肌肉负担量是较大的，如右腿下踏左腿不沉，其锻炼效果就差得多了。

2 错误：没有以腰来带动手，手动腰不动。产生的主要原因是对内劲通过腰轴旋转的推动贯





注到四肢尖端，和对腰劲运用得当可以加强发力体会不深。纠正：要了解上下肢的转动关键在腰，应该以腰带动手。

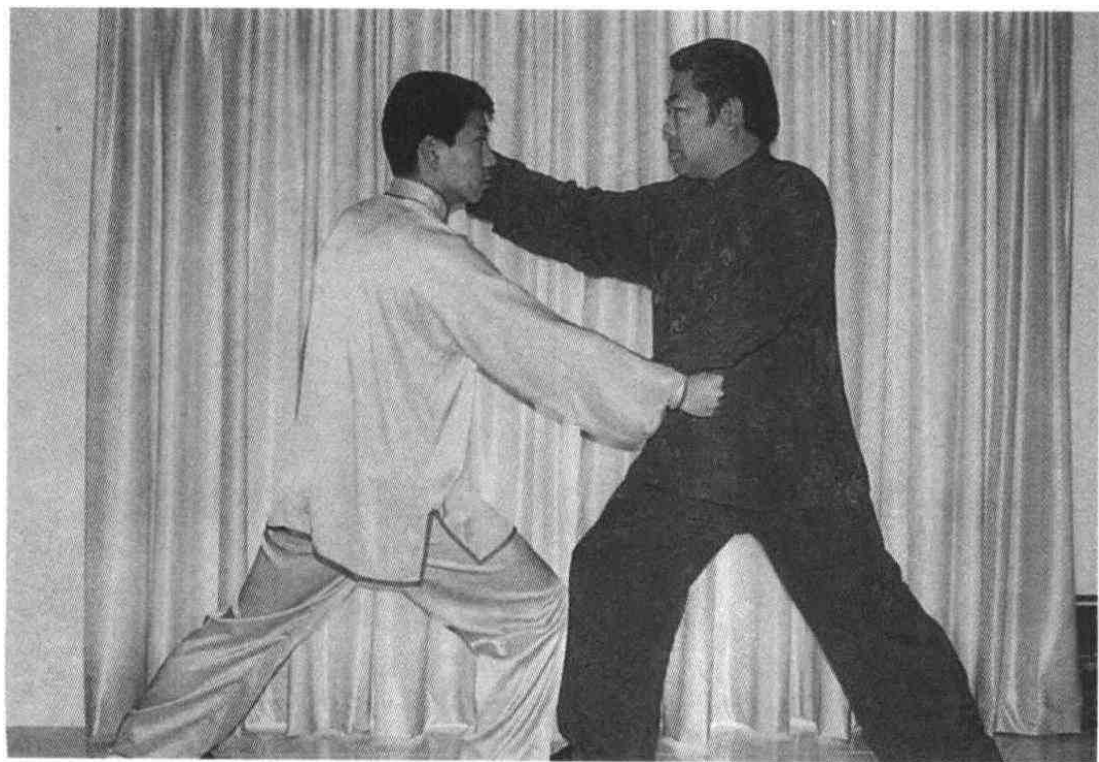
3. 错误：定势时两拳拳眼方向不对，高低位置不对。产生的主要原因是对握拳的要求不够了解。纠正：出拳落点，拳与小臂成直线，在受到阻力时腕部不易受伤。所以，左打虎右拳在下略有斜，拳眼斜朝里，左拳眼斜向右，拳心斜向外。左拳在左额前要高于头，右拳在下应在上腹前。

4. 错误：脚步移动的方向不对。产生的主要原因是对用法不够了解。纠正：足尖在落地时的方向关系到胯根的紧或开，从而影响身法。在右蹬腿接左打虎时，左腿送右腿下落，右脚尖是斜的（朝北偏东），左足提起迈向左后时足尖斜向西北。

六、教法和练习法

1. 教师从各个方向观察练习者的动作，如从正面看两拳高低、距离，从斜角看出步方向。

2. 帮助练习者迅速定脚的方向和身体的面向。可以对两手不作要求，反复练习出脚方向，然后练手脚配合的迈步。左打虎定势时左足斜角向西北，身体面向北偏西，右脚斜。右打虎定势



第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

时右足斜向东南，身体面向东偏南。

3. 反复练习左腿“送”右腿下落的动作，加深体会虚实，并增强腿部力量。

4. 结合用法对练：甲——做右蹬脚定势。乙——自甲的左前方用左手击甲。甲——右腿下落左腿下蹲，换足站立，左脚向左后迈步，用右手将乙的左腕扼住，往左侧下采，左掌由左外翻上变拳，击乙的头部。体会两手动作的用法，并交换位置练习。

5. 递增法：①左腿下蹲“送”右腿下落。②同上，迈左腿。③同上，两臂移动。④定势（左打虎）。⑤里扣左足，提右腿，两拳变掌。⑥同上，迈右腿。⑦同上，两臂移动。⑧定势（右打虎）。

6 启发：如为何要向左后迈步，使学者理解以退为进的用法。

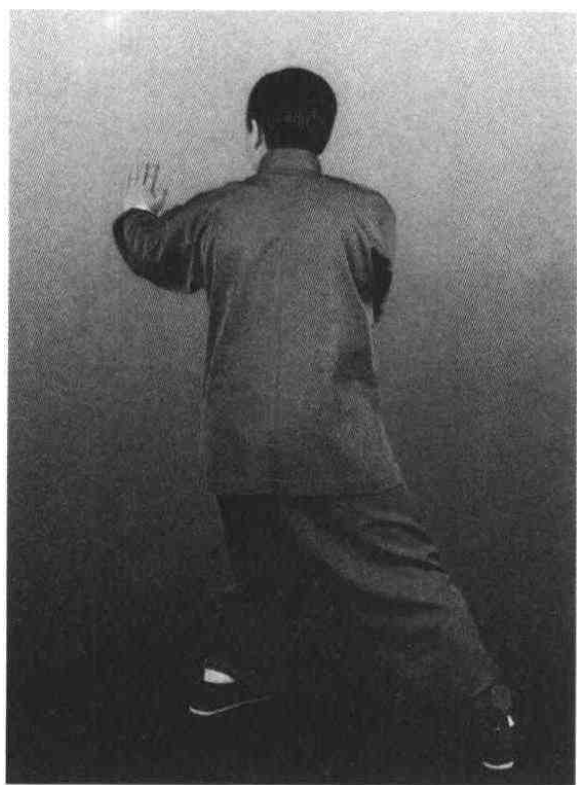


图216A

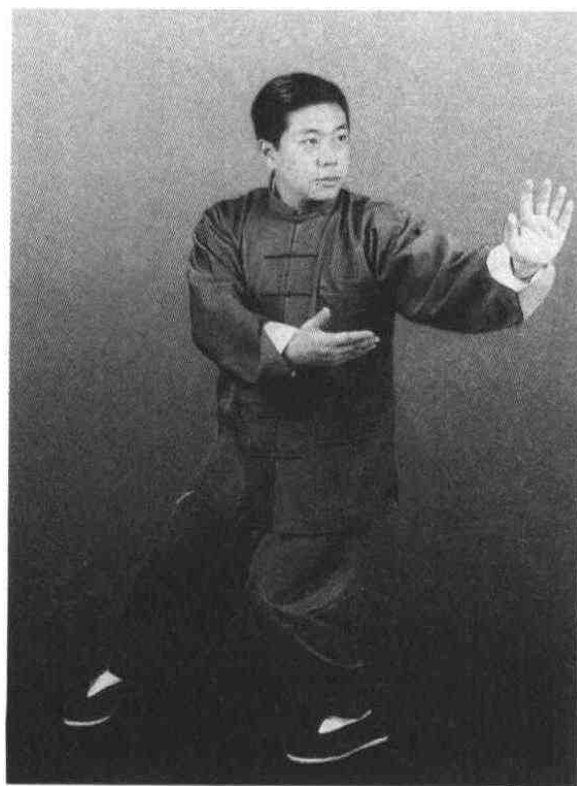


图216B

第三十九势 右打虎式

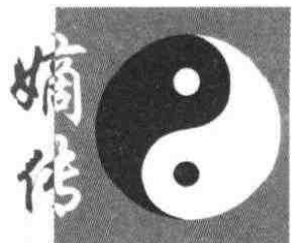
一、用法

接前势，如对手自后右侧，用右手打来，我即将右足提起，腰随之往右侧前方转动，右足向右侧迈去，屈膝坐实，左腿变虚成右弓步，两手同时随往右圆转，再握拳，成右打虎式，用法同左打虎式。

二、动作过程

1. 左足尖里扣坐实左腿，右脚渐渐提起，脚跟先离地，身体渐右转，同时，两拳变掌，左掌略沉，掌心朝下；右臂外旋，使掌心翻朝上，移到左上臂前。眼稍关左掌，即随转体平视转移（见图216）。

2. 右脚提起后，身体继续右转，然后向前（东南）迈步，先以脚跟着地，随着重心渐渐移



杨式太极拳较练法

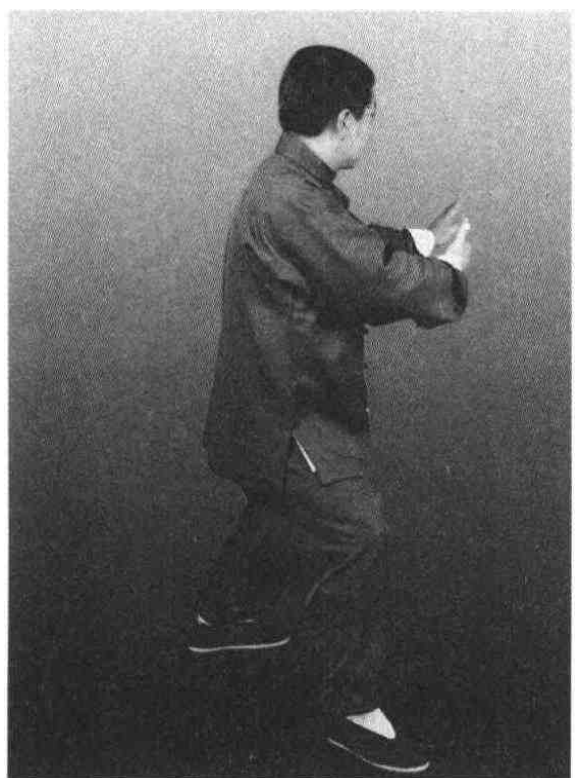


图217A



图217B

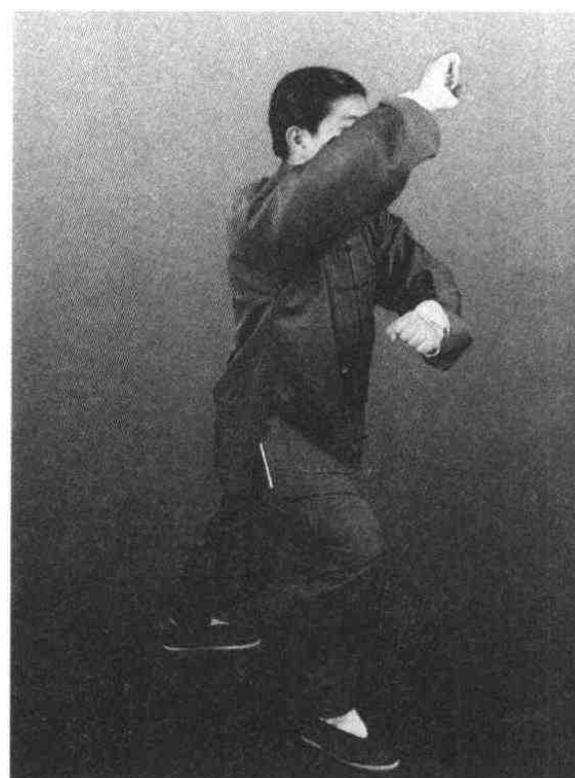


图218

向右腿而至全脚踏实，弓右腿蹬左腿成右弓步，随转体和重心的前移，右掌自左上臂前向下经右膝上（反搂膝）向右向上划弧，随移随使右臂内旋，使掌心渐渐翻朝外，停于右额前上方（变拳），拳眼斜朝左，拳心斜朝外，左掌同时随转体平移（低于肩），屈肘横臂在上腹前，拳心斜朝下，拳眼斜朝里。眼向前平视（见图217、图218）。

三、要领

1. 扣左足、两拳变掌、转腰提右腿，都要一起开始，要一动无有不动。
2. 左脚要扣得充分。

第四十势 回身右蹬脚

一、用法

同第三十七势右蹬脚，但衔接的方向略不同。

二、动作过程

1. 左脚以脚掌为轴，脚跟里磨踏实，身体渐渐左转，重心随着移到左腿。同时，两拳变掌，随转体向左平移；右掌向右弧形下移，眼随转体平视转移（见图219）。

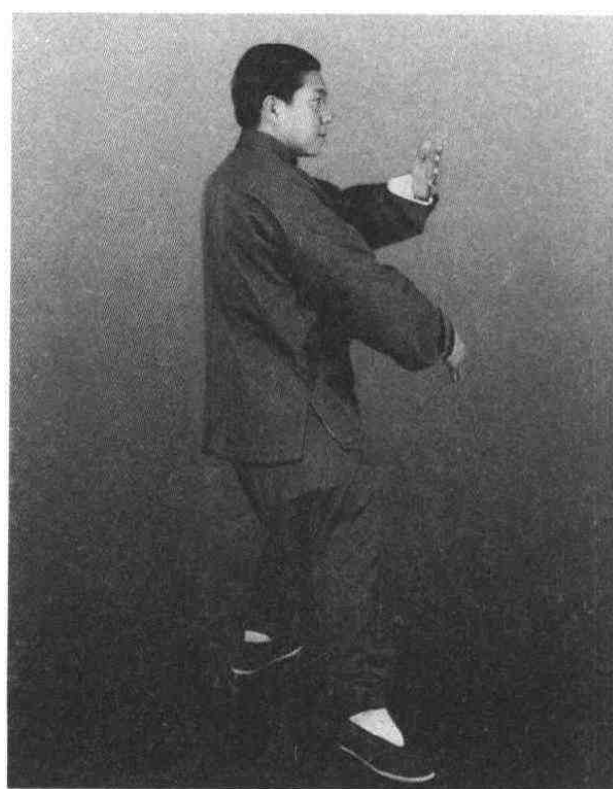


图219

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

2. 重心渐渐全部移到左腿，身体继续左转，右腿提回；同时，左掌向左前略向上伸，右掌向下经腹前向左与左掌在胸前合抱交叉（面向北），左掌在里，右掌在外，掌心均朝里。眼稍顾左掌上伸即转向前平视，见图220(同图209)。

3. 同右蹬脚，见图221(同图210)。

三、要领

1. 左足跟里磨，要使左脚尖向北略偏东，才不影响蹬脚。

2. 两臂的移动，要以转腰来带动，拳论说“主宰于腰”，所以，要以转腰来渐渐带动四肢的转动。

四、要求

1. 重心移到左腿时，身法要中正，上体不要前俯后仰。

2. 动作方向要准确，两掌合抱交叉时，身体要转向北，蹬脚时才转向东。

其他同右蹬脚。

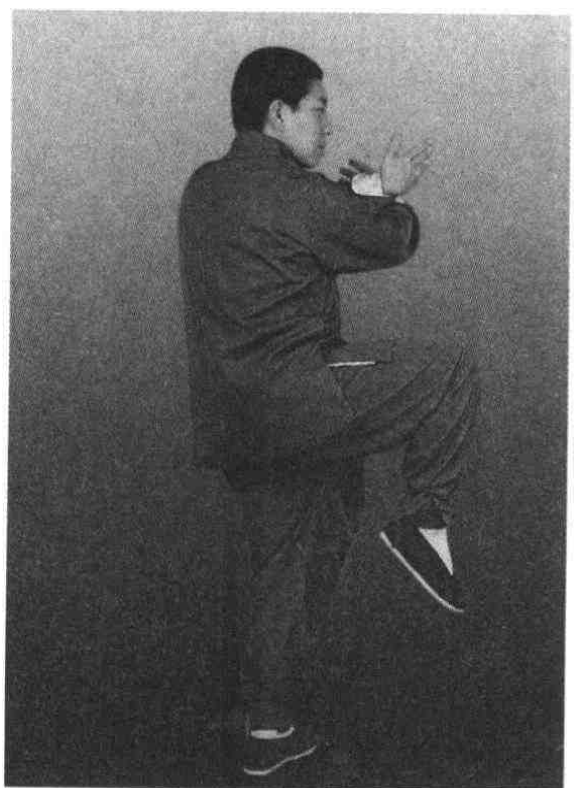


图220

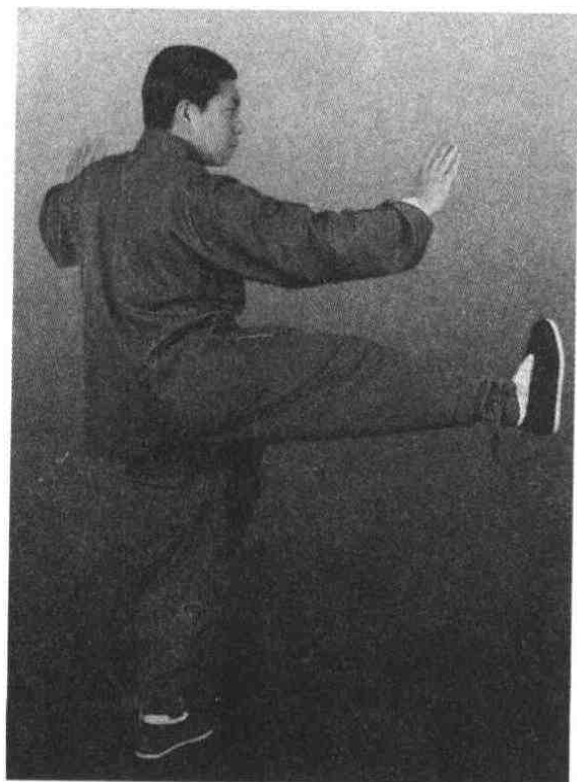
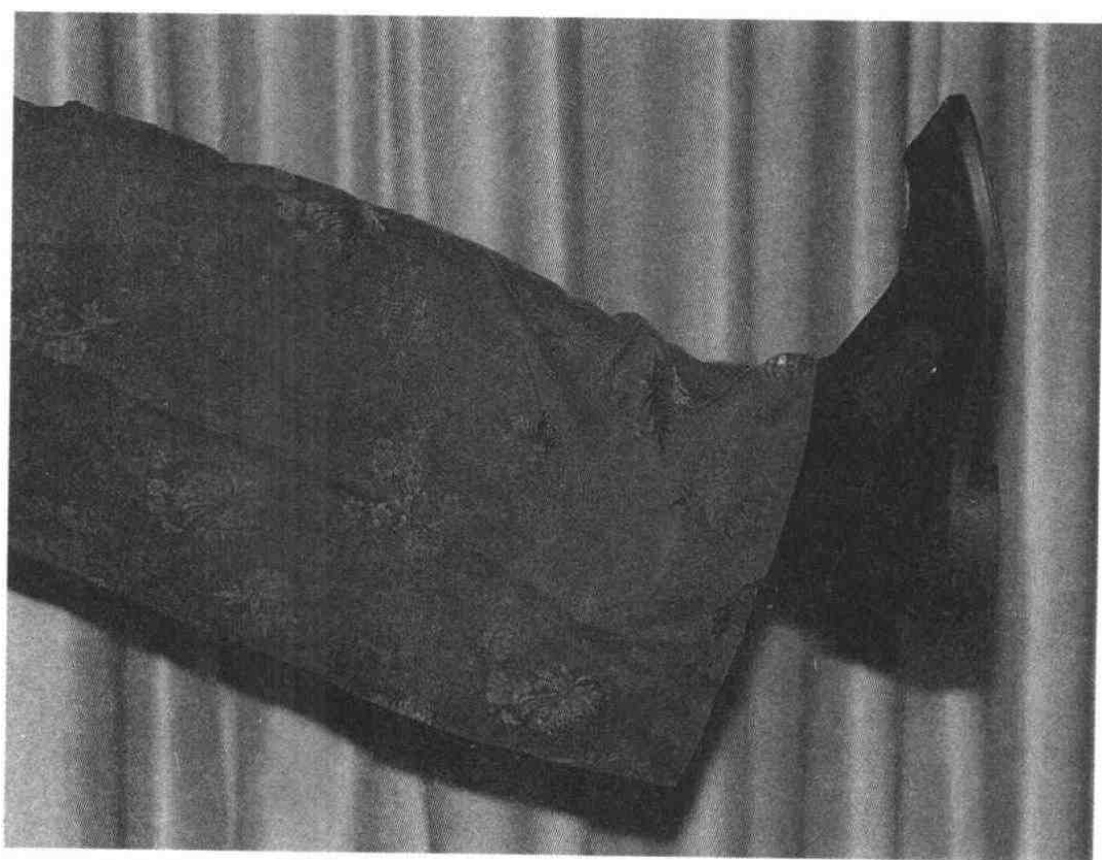


图221





第四十一势 双峰贯耳

一、用法

接前势。如对手从右侧用双手打来，我即将左脚尖稍向右移动，立定。右脚同时向右侧悬转，膝上提，脚尖垂下，身体同时随转至右正隅角（东南向）。速将两手背由上往下，将对手的两腕往左右分开垒住，随即将两手握拳由下往上，向对方双耳用虎口相对贯去。右脚同时向前落下变实，身体也以略有进攻之意为好。

二、动作过程

1. 右脚下落，右膝提起，脚尖放松下垂，以左脚掌为轴，身体右转 45° （向东南），同时，两掌随转体自左向右弧形移到胸前，随移随着屈肘和两臂外旋，使掌心斜朝里上，两肘下垂，两臂呈弧形，两掌相距同肩宽。眼随转体平视，眼神要关及两掌往下（见图222）。

2. 左腿渐渐下蹲，右腿向前迈出一小步（东南），先用足跟着地，随着重心渐渐移到右腿到全掌踏实，弓右腿蹬左腿，成右弓步；同时，两掌自前而下，经右膝两旁分向左右，接着两掌由下向上锥形，随移随将两臂内旋，在击到前上方时两掌变拳，臂成钳状，两拳稍高于头，两虎口斜下相对。眼向前平视，眼神要关及两拳（见图223、图224、图225）。

三、要领

1. 身体转动时要中正，不能前倾后仰。

2. 转体后左腿下蹲，右腿有微上提之意，这样好收胯，并要松肩、沉肘、提腿、收胯一起做。

3. 迈右步时要坐实左腿，收右胯根，然后左腿渐渐下蹲，两手往下同时伸膝，右腿有控制地前迈，上体仍保持正直，迈步的速度要均



图222

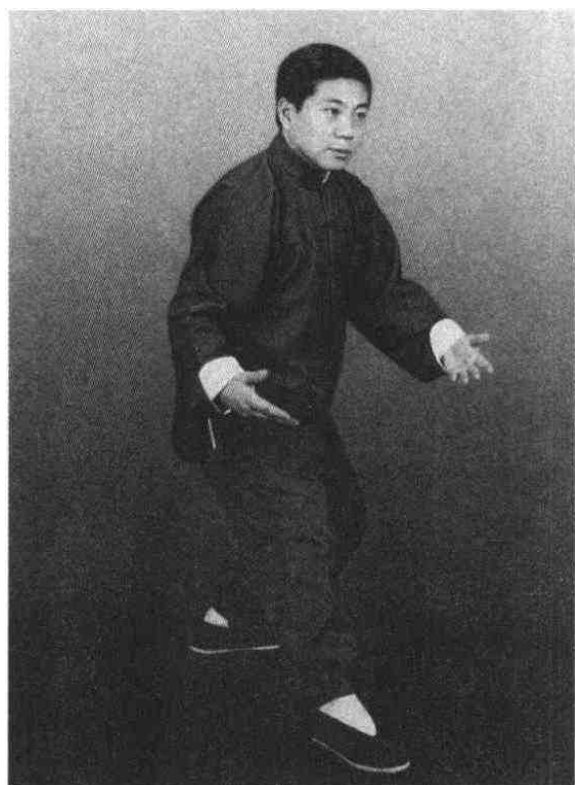


图223

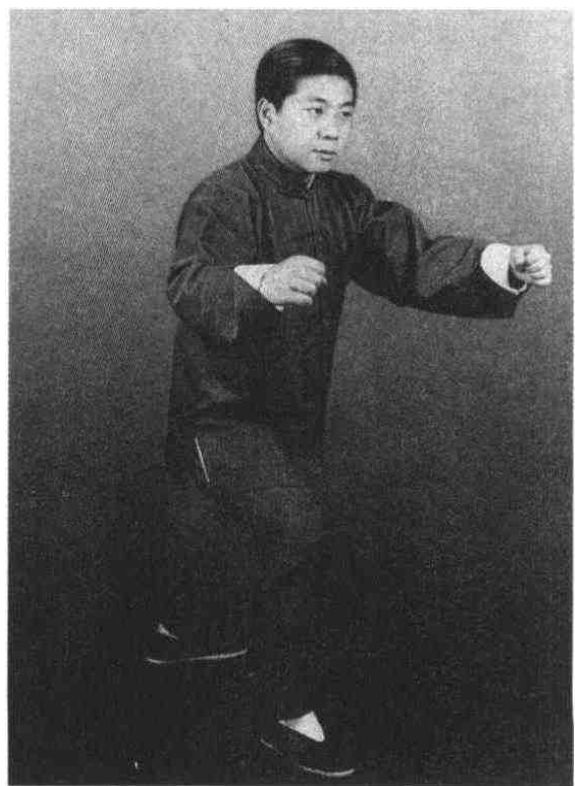


图224

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

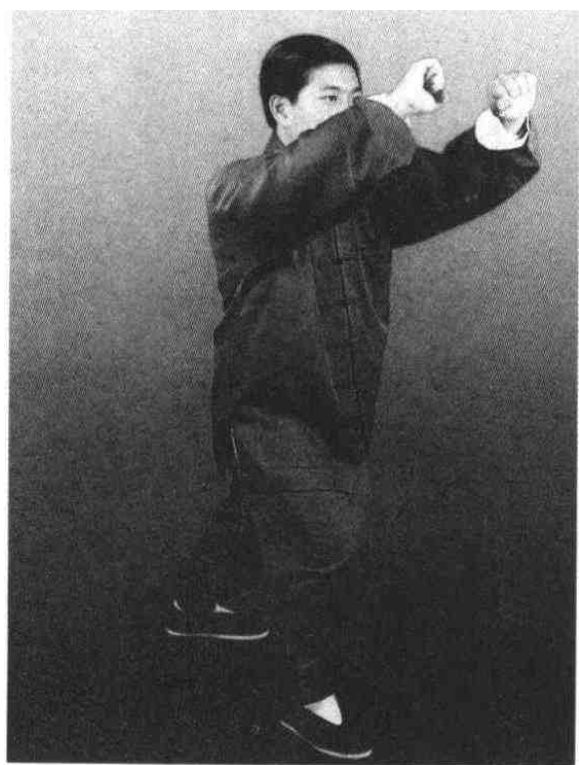


图225A

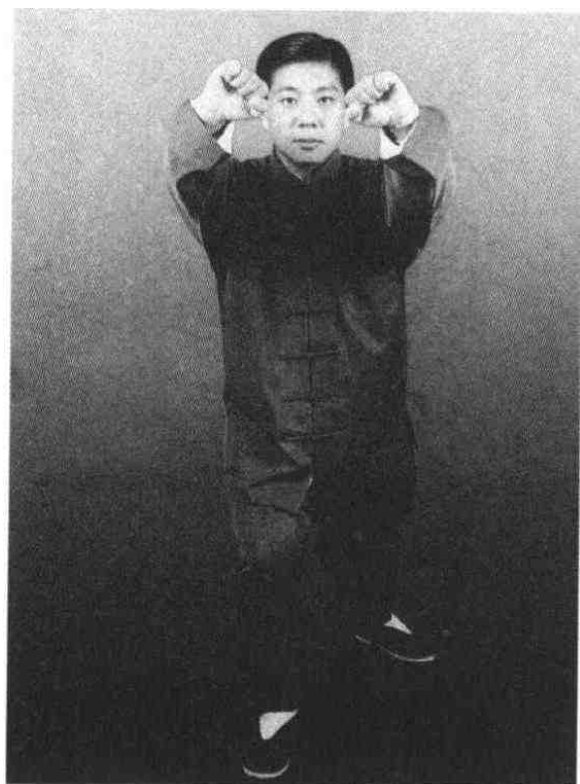


图225B

匀。

4. 两掌要在垂肘，自下翻向上时再握两拳。两拳虎口相对贯去要与右弓步协调一致，两拳宽度约为一虎口（约20厘米）。

5. 落胯、沉气、松肩，两掌向下经膝齐时，再以两肘下沉来带动两掌下落，不可单是两掌下落。要用整体的劲，使掌背沉着松净地下落。

四、要求

1. 右转体时要稳。
2. 右转体后，左腿要坐实，右腿迈出要轻灵，不要一下子前冲落地。
3. 握拳不宜太紧，但也不能全松无力，要使之分之不能开，击之不能散。
4. 整个动作不能停顿要连贯，要求在转体向东南后，左脚即下蹲，两掌收回下移，不要因维持重心稳定而使其他动作停顿。从技击上讲，在转体后紧接着要把对手自右侧击来的两手腕左右分开，如其时动作停顿，那么，会被对手的拳击到身上。

5. 两拳虎口相对贯去时，手臂不要伸直，仍要保持弧形，身体也勿前倾探出。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：右转体方向不正（不在东南）。产生的主要原因之一是控制不好，造成转的角度过小或过大。其二是对用法了解不深。对手是从右侧打来，所以，转后应面向右方侧面（东南）。纠正：应反复做转体，在转后检查方向是否对，特别注意左足碾转的角度，经过多次练习，逐渐做到有控制地旋转。

2. 错误：转后左膝不屈，身体不沉。产生的主要原因是对用法不理解。如光用两手背要将对手的两腕往左右分开垒住，其力必然有限，如以身体和两肘下沉之劲加在两只手上，这样力量



就大了。纠正：要在转体后的左腿下蹲、两肘下沉来带动两掌下落。

3. 错误：右腿迈步滞重。产生的主要原因在于左胯根未内收，左腿未坐实。纠正：“源动腰脊，劲贯四梢”，所以，腰隙管两腿。迈腿要轻灵，就须在左右腰隙交替抽换来分虚实，虚实清，左腿似乎能盘根入地。这样，右腿前迈就轻灵了。

六、教法和练习法

1. 教学的重点要放在单足支撑的旋转上摸索转腰胯、提膝、碾转左足等的配合，使旋转稳当。

2. 教法口诀：转、沉、伸、击。

3. 本法的难点在于左腿屈膝下沉，这需要腿力，必须久练，在增强腿部力量的同时也掌握技巧，从而也增强了体质。在练习中教师要提醒练习者，上体要直，中轴不能弯。

4. 结合用法对练：甲——做右蹬腿；乙——用双手从甲的右侧打甲；甲——向右转体，右腿旋转，两手由上往下，将乙的两腕往左右分开垒住，随即将两拳勾击乙的双耳。然后，两人交换做。

5. 递增法：①先练转体，要求方向正确，提腿，两手移到身前。②同上，左腿下蹲，右腿前迈后跟下地，两手在膝前部位左右分开。③同上，重心前移，两手向前上勾击。

6. 对初练者要求动作正确即可。对久练者要求轻灵，拳论说：“一举动，周身俱要轻灵”，“每打一势，轻轻运行，默默停止，惟以意思运行”，只有用力少的、“轻”的练法，动作才能越练越灵活，逐渐达到“一羽不能加”的、高度敏感的“灵”。

七、技术分析

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

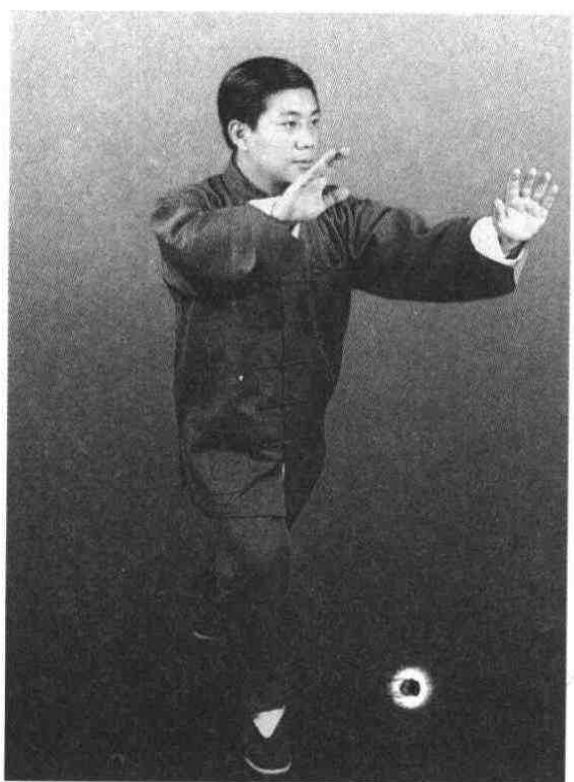


图226



图227

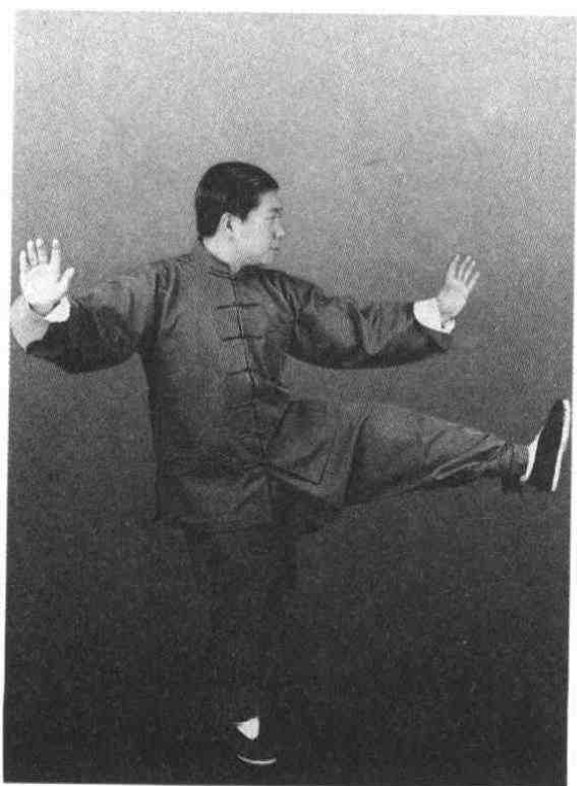


图228

1. 本动作是以一足支撑做转体，左脚掌为轴的转动。因转的角度不大，且两臂和右腿都可起带动和制动作用，所以，一般能较好完成。

2. 左腿下蹲，右腿前迈，这一动作不易做好。因为单腿支撑做下蹲，股四头肌肉等负担是较重的，然而两手只是放下、分开、对重心稳定的影响不大，但要轻灵地迈出右腿就要求松右胯，这不是容易做好的。久练能使胯根松开，腰腿的转动就能灵活，迈步也就轻灵开阔。

第四十二势 左蹬脚

一、用法

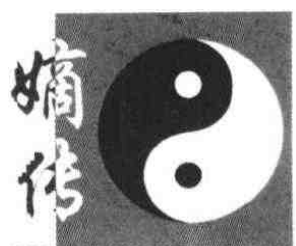
接前势。如有对手从左侧肋部击来，我急用左手将对手的右手臂粘住，由里往外捌开。右足在原地向右微有移动，左足同时往前提起，向对手腹部蹬去。其他与第三十二势转身蹬脚相同。

二、动作过程

1. 身体微右转，右脚尖外撇踏实，重心渐渐全部移到右腿，左脚向前提起。同时，两拳变掌弧形分向左右，向下经腹前向前上合抱交叉在胸前，左掌在外，随移随着两臂外旋使掌心渐渐翻朝里。眼先关到两掌划弧，当两臂将交叉时即转向左平看（见图226、图227）。

2. 左脚用脚跟慢慢向左（东）蹬出，同时，两掌向左右分开，右腿随左蹬出渐渐起立，但膝仍有微屈。眼神关顾左掌分开，并通过左掌向前平看（见图228）。

3. 其他与右蹬脚同，就是方向相反。



第四十三势 转身右蹬脚

一、用法

接前势，如有对手从背后左侧打来，我即以右脚前掌为轴，将身体往右向后旋转，左脚同时随身体转动时收回往右悬转，落下坐实，足尖向前（北）。此时右脚掌为一身转动的枢纽。两手随转身合收在身前，急用右手腕，将对手肘腕粘住，自上而下，向左捋出。同时，右脚提起，向对手肋、腹部蹬去，左右手随往左右分开。

二、动作过程

1. 右脚跟离地，以右脚掌为轴，身体迅速向右后转，同时，左脚随转体从左而前向右后摆，转体后下落在右内踝旁，先用脚尖着地，随着重心渐渐移到全脚踏实，随即左腿微下蹲，右脚提起。同时，两掌随转体从左右弧形向胸前合抱交叉，右掌在外，掌心都朝里，面向北。眼随转体平视转移，眼神要关及两掌合抱（见图229、图230、图231、图232）。

2. 其他与右蹬脚相同。

三、要领

1. 转要恰到好处，过与不足方向均会不正确，所以要有控制。因此左脚和两臂交叉要配合腰部作好转动动作。

2. 在转身后稳定的一瞬间右腿下蹲“送”左腿下落踏实，然后作右蹬腿。

3. 转动时要以右脚跟正确落地来定方向。

4. 两手合抱交叉，要与转身动作同时开始，同时完成。

5. 其他与右蹬脚同。

四、要求

1. 腰部的旋转须松沉直竖、不摇晃。用腿摆就是散脱。

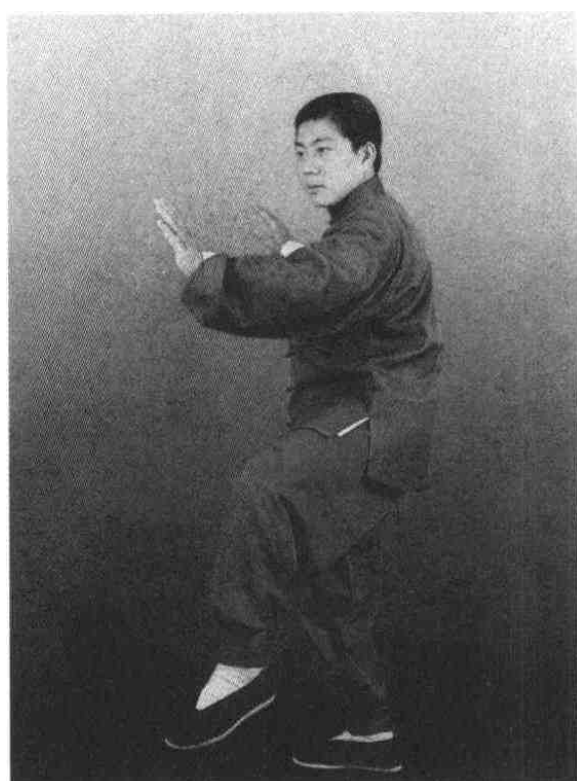


图229

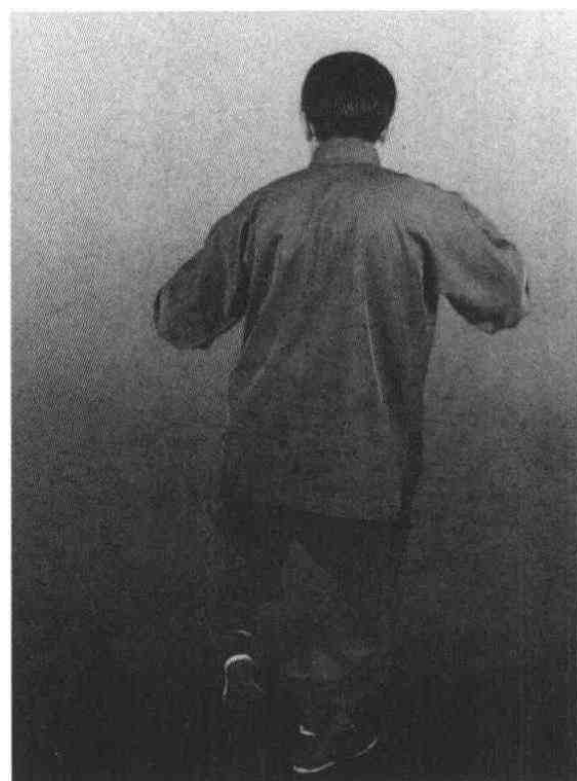


图230A

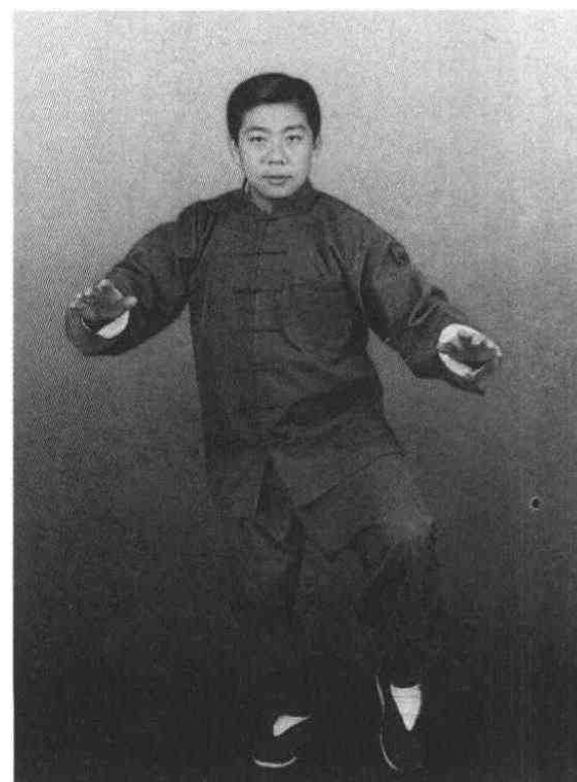


图230B

第二章 杨式太极拳动作教法练法分析

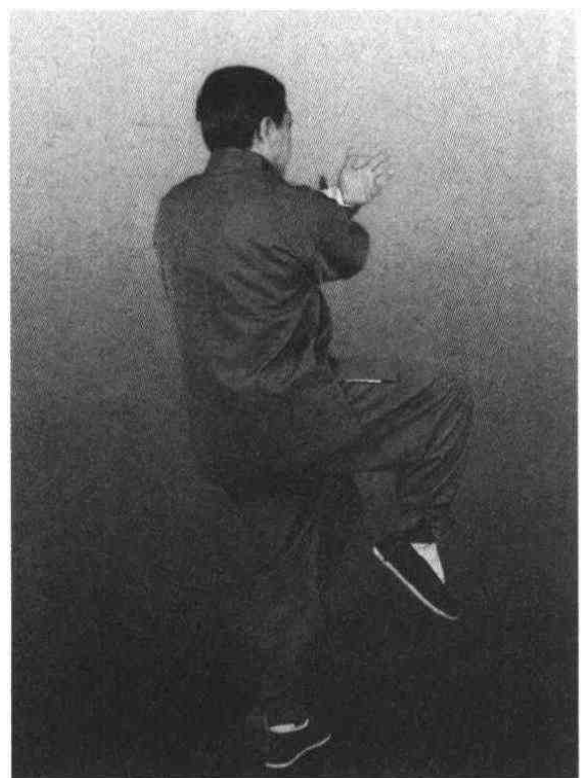


图231A



图231B

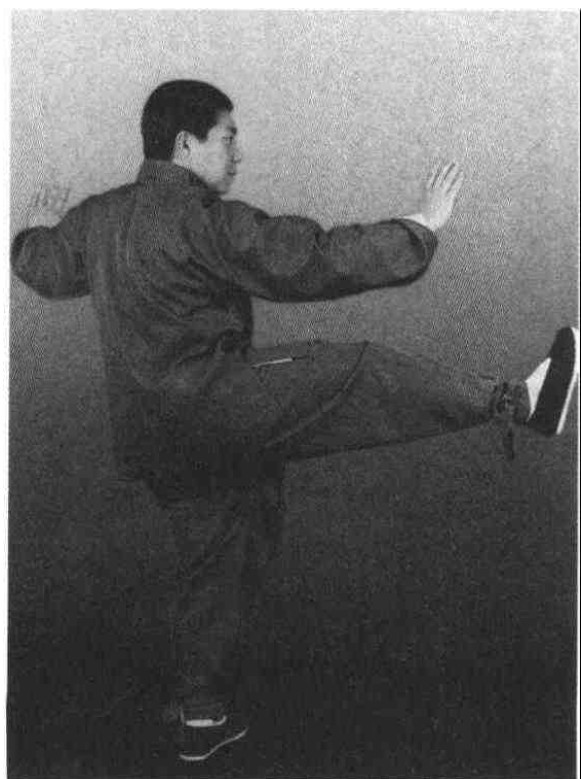


图232

2. 转后角度要正确，身体向北。蹬腿方向正东。

3. 旋转要轻灵自然，动作要不徐不疾（不快不慢）。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：转后摇晃或站立不稳。产生的主要原因是没有注意放松而用僵劲。旋转时有的没放松腰胯，有的摆左腿幅度过大，有的左腿悬转控制不好。纠正：要尾闾中正、松腰胯，右脚跟落地位置和左膝要有控制。

2. 错误：左脚下落过快，破坏了均匀圆活。产生的主要原因是重心没有掌握好，为了维持平衡，不使倾跌，就使左腿过早落地。纠正：应在转后右脚跟缓慢落地，然后左腿悬提，右腿微蹲，左腿才渐渐下地。

六、教法和练习法

1. 年老体弱者旋转要求可以降低，左腿放得低一些。

2. 本动作难点在于旋转，所以，练习的重点应放在旋转上。两手不提要求，在上面动作的基础上，转时提左膝，转后仍提左膝，右腿下沉，左脚才缓缓落地。

3. 口诀：放——左腿放下悬提；落——左腿下落踏实；转——转腰胯使身体旋转；起——左腿微起；沉——左腿下蹲；蹬——右腿蹬出；合——两手胸前交叉。

七、技术分析

转身蹬脚，身体旋转近 360° ，前面的左蹬脚向东面，而转身蹬脚是身体转后用右脚向东面，这样蹬脚的方向都是向东，只是换一个方向，换一只脚，它的关键在于向右后旋转。旋转的要求一要稳，二要准（就是转后方向要准）。所以，转身蹬脚的技术，首先要在旋转上分析，一切物



杨式太极拳教练法

体只有受到向心力作用时，才能做圆运动，所以摆臂摆腿不能直来直去，旋转的动力要来自腰胯，旋转做好，下面的屈右腿“送”左腿下落，再右蹬腿就不难做了。

第四十四势 进步搬拦捶

一、用法

同第十二势进步搬拦捶。

二、动作过程

左腿渐渐下蹲，右腿下落提膝，腰微右转，同时，右掌变拳自右而下经腹前弧形左绕，拳心向下；左掌随左腿下蹲时稍下沉，即自左弧形微向上（手指高不过肩部），随划弧随着使掌心斜朝右下。眼神关及右掌左绕即渐渐向右平视（见图233）。

其余各条与第十二势的进步搬拦捶相同，见图234～图238（同图55～图59）。



图233A



图233B



图234



图235A

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

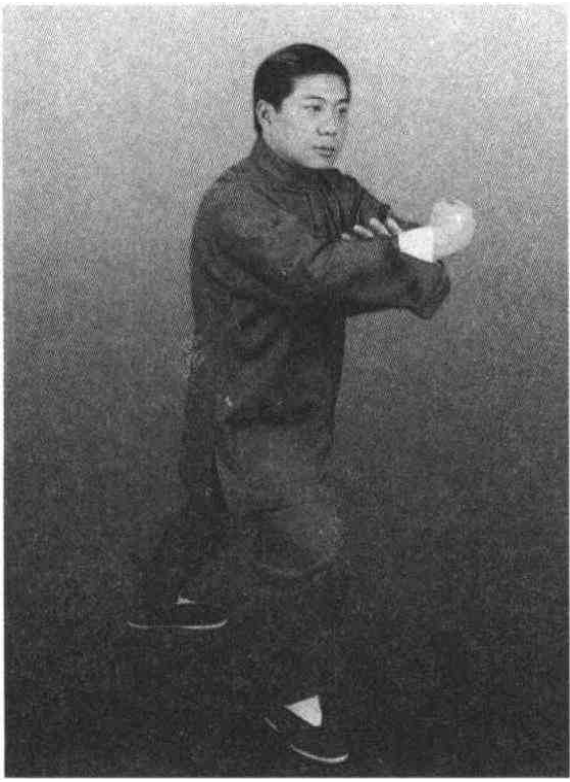


图 2353

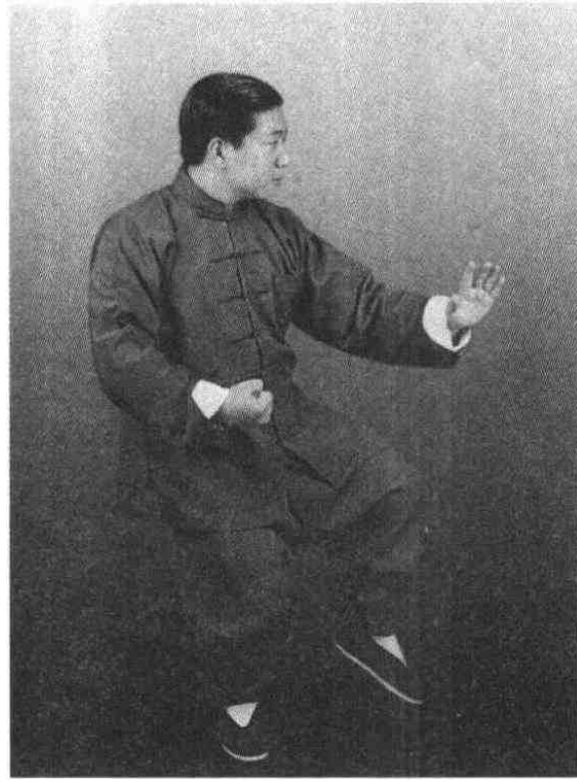


图 236

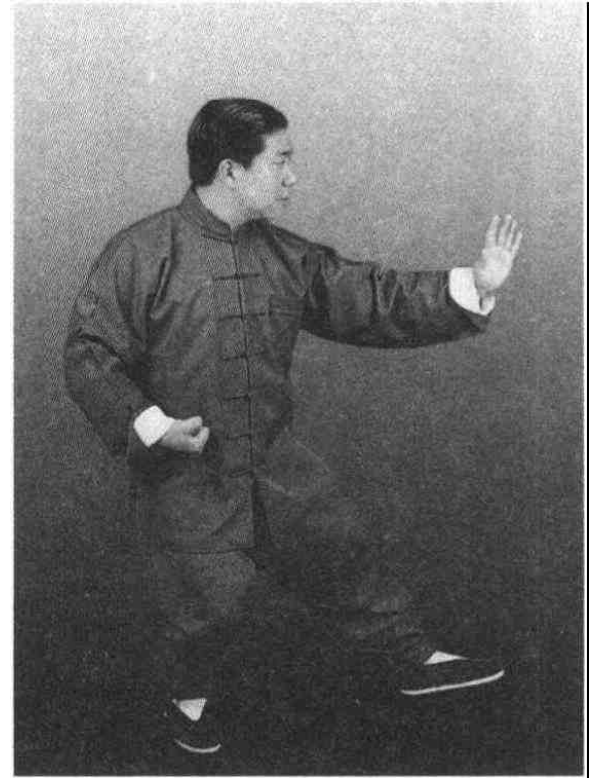


图 237

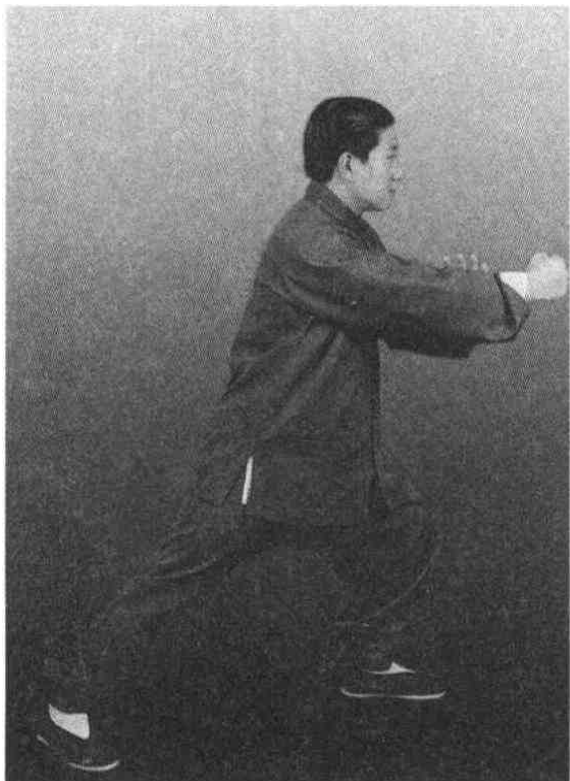


图 238

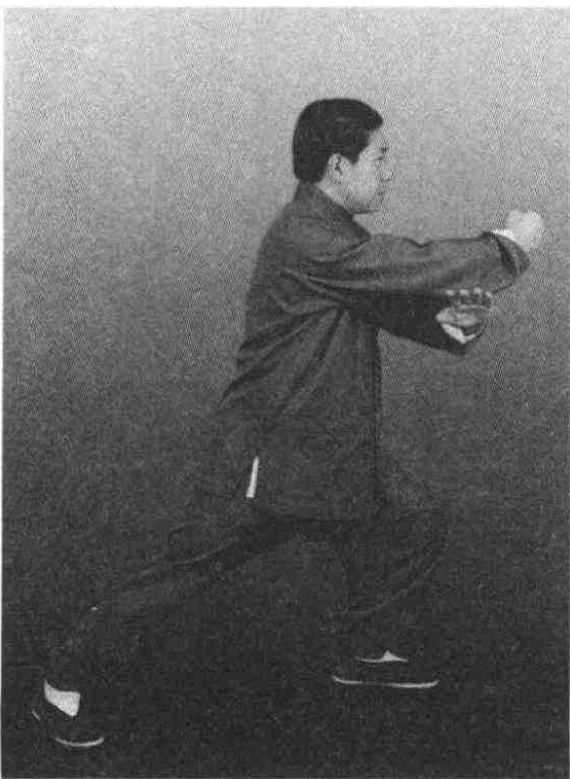
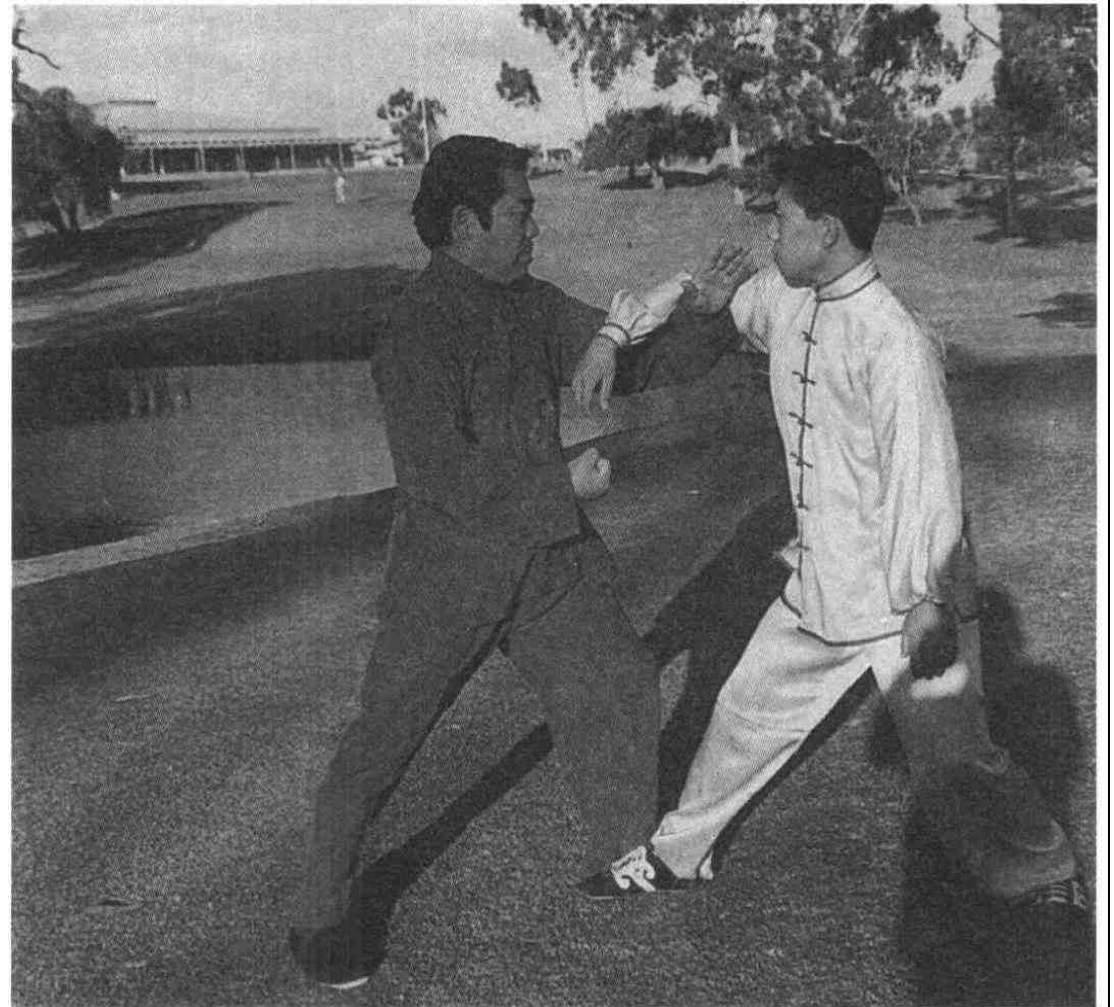


图 239

第四十五势 如封似闭

各条与第十三势如封似闭相同，见图 239 ~ 图 242（同图 60 ~ 图 63）。

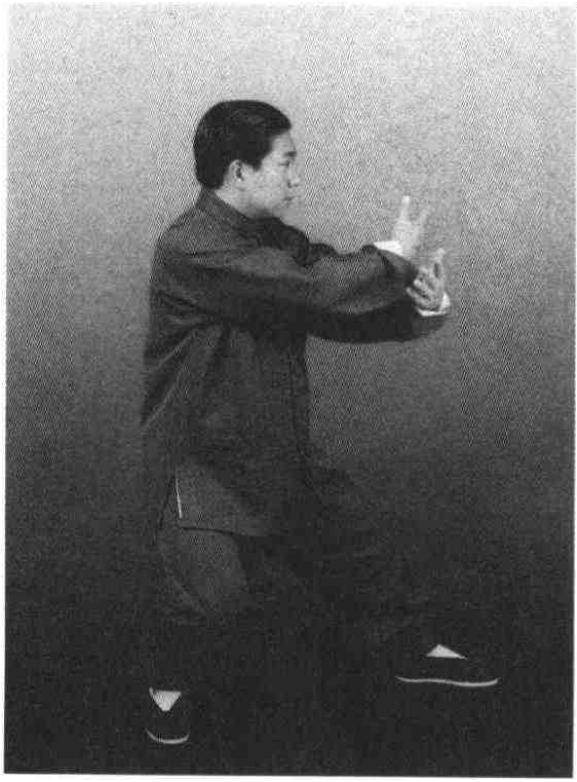


图240A

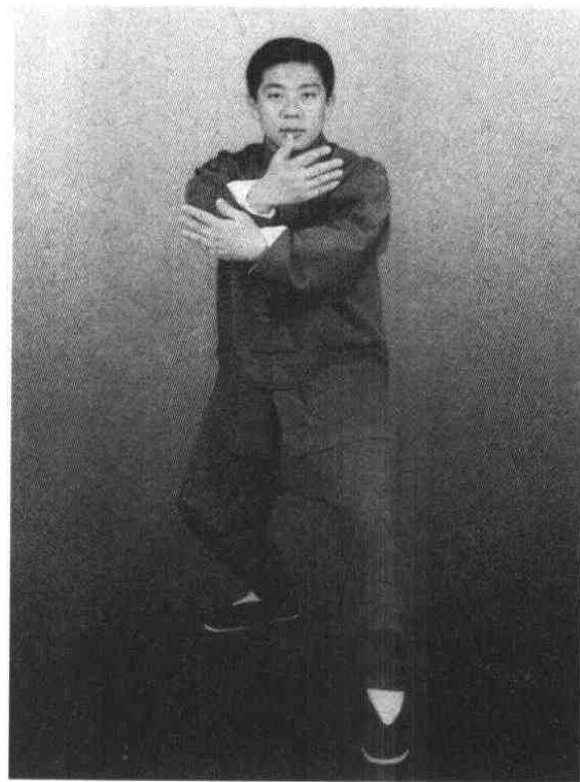


图240B

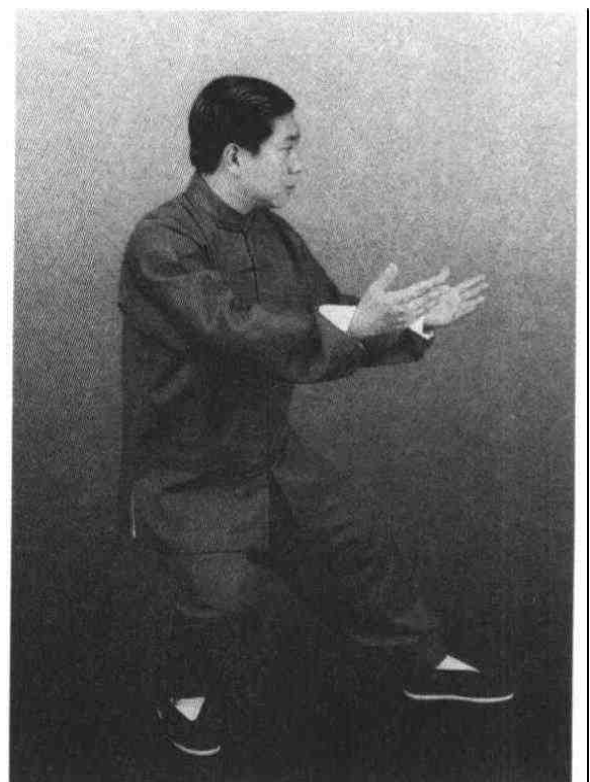


图241A

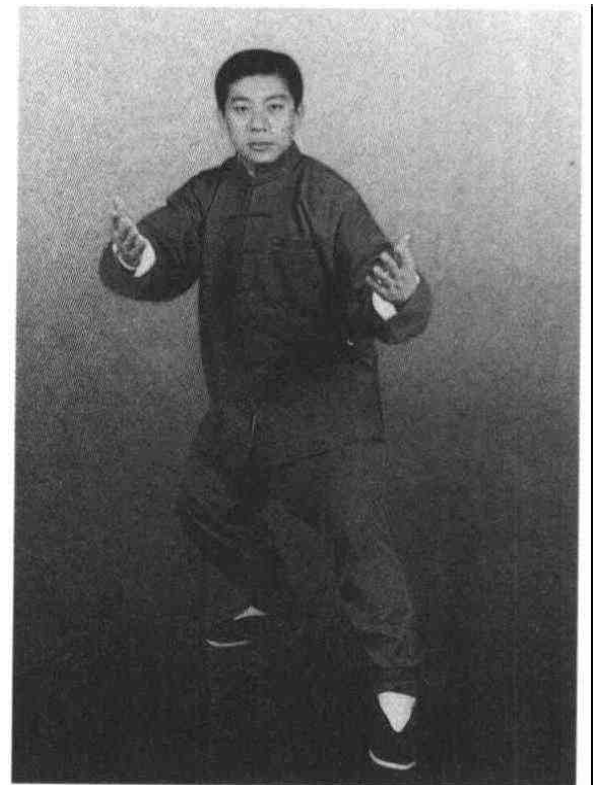


图241B

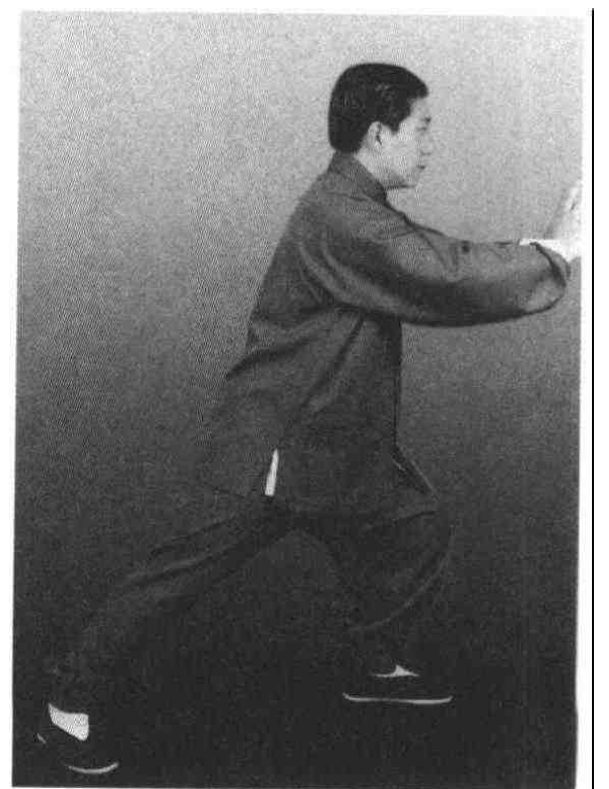
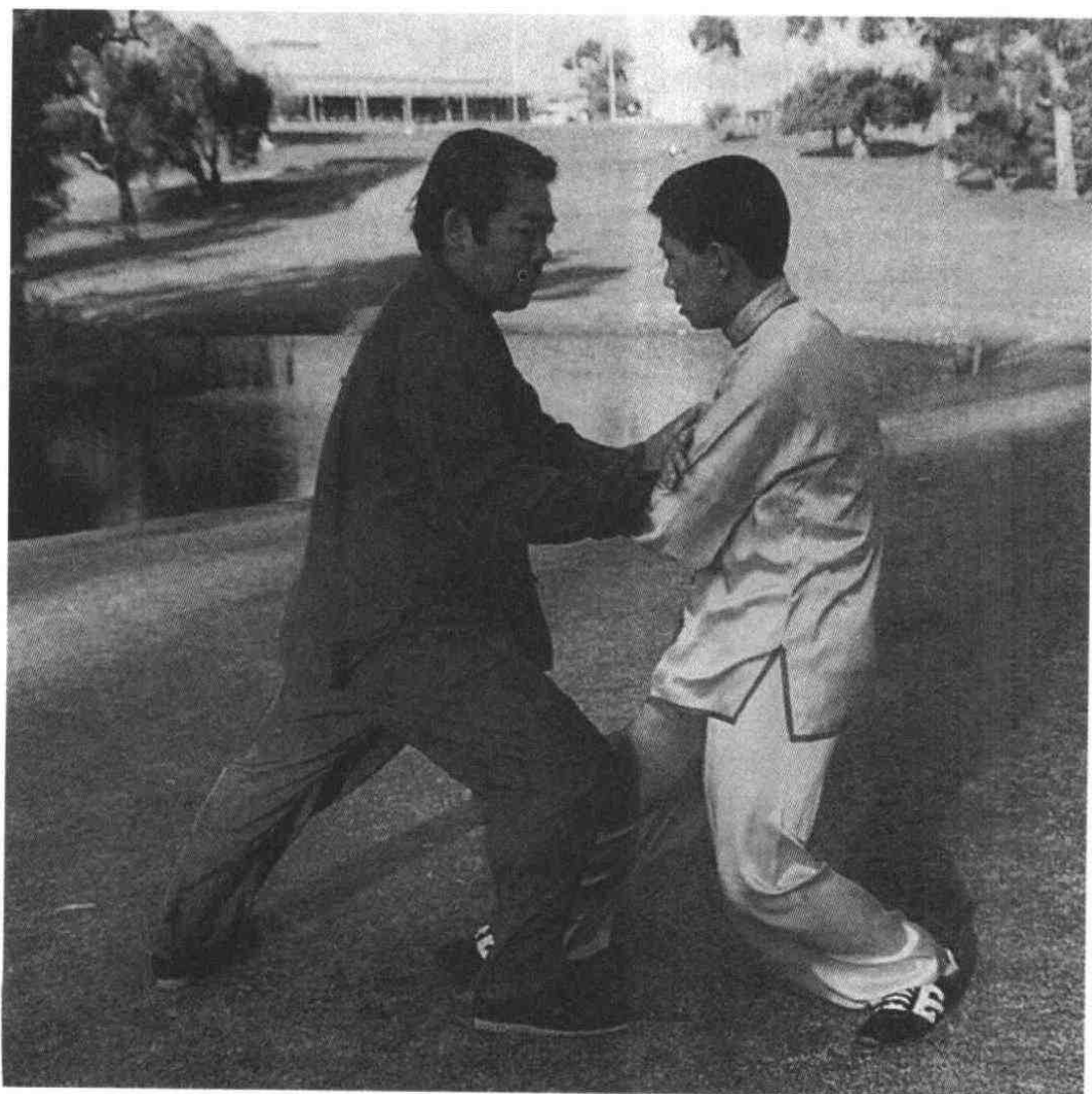


图242

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

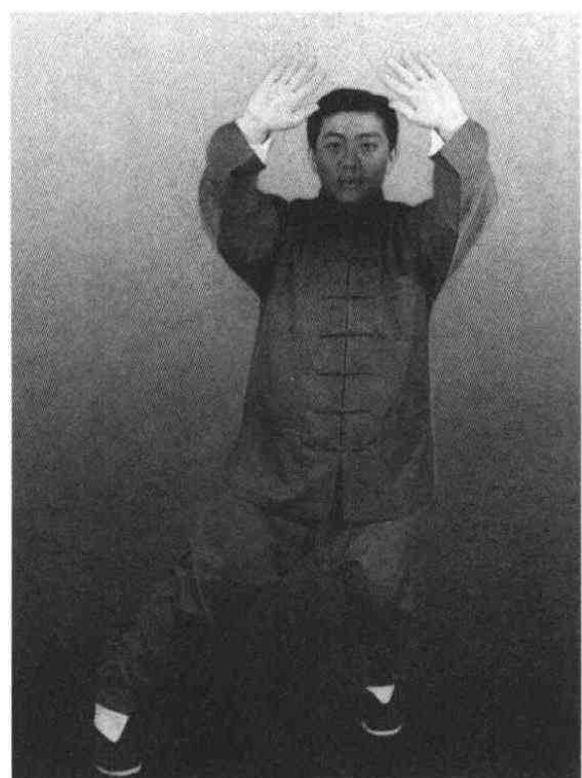


图 243

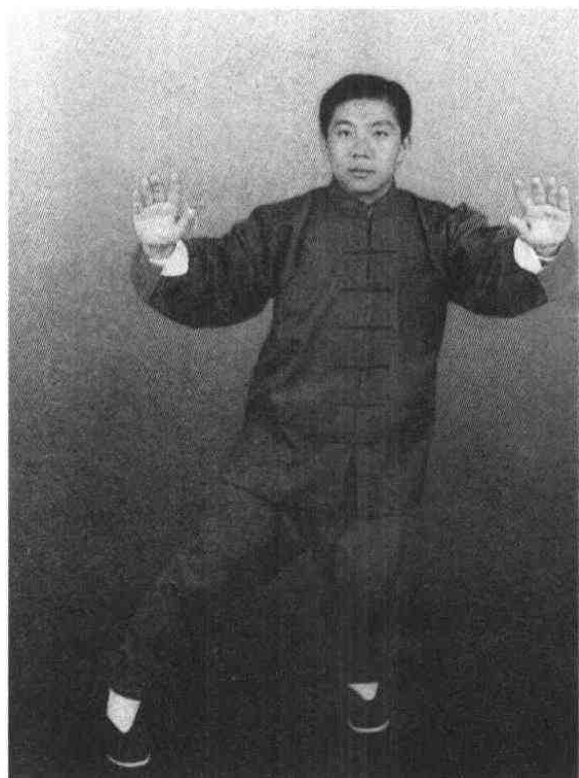


图 244



图 245



图 246



图 247



图 248

第四十六势 十字手

各条与第十四势十字手相同，见图 243～图 246（同图 64～图 67）。

第四十七势 抱虎归山

各条与第十五势抱虎归山相同，见图 247～图 256（同图 68～图 77）。



杨式太极拳教练法



图249



图250A



图250B



图251



图252



图253



图254



图255



图256

第四十八势 斜单鞭

各条均与第四势单鞭相同，其中不同之处如下。

1. 本单鞭定势的方向是斜向左前（东南），而第四势的单鞭是向东。

2. 斜单鞭开始的方向是在西北，移动 180° 到东南，第四势单鞭开始方向是西，移动 180° 变到东。

3. 其他各条均与第四势单鞭相同（见图257~图262）。

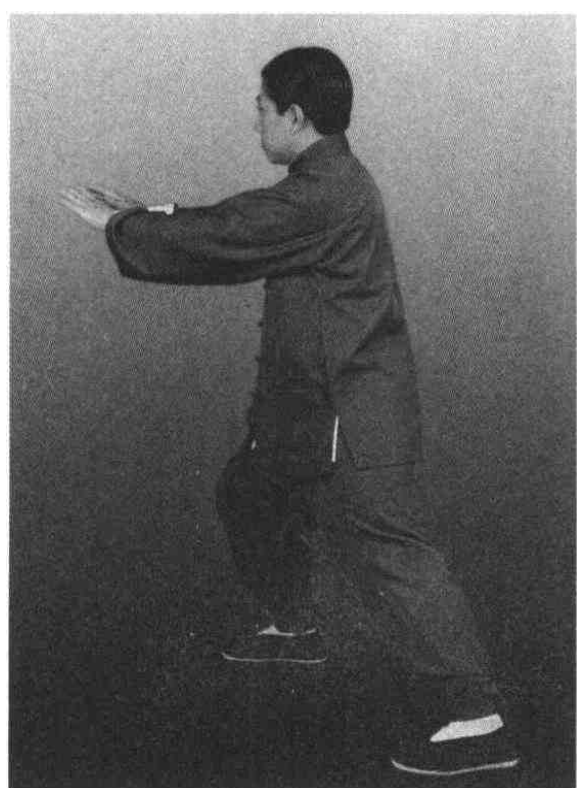


图257

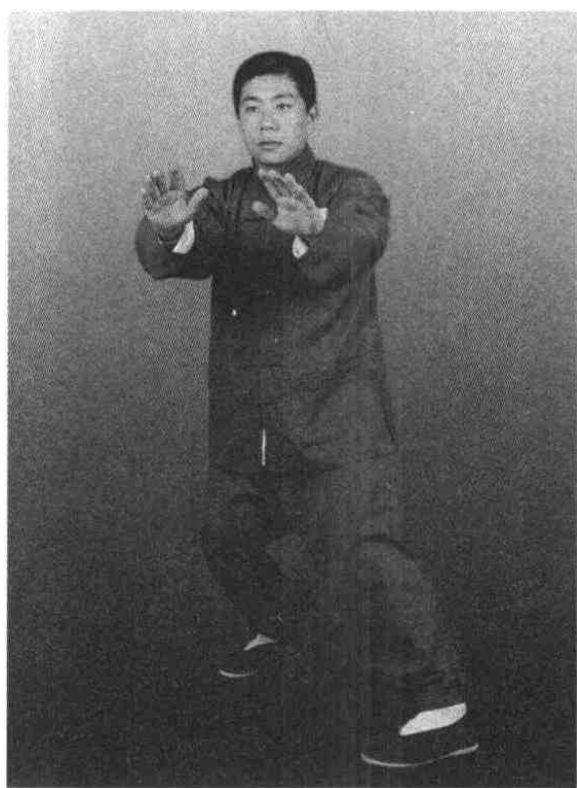


图258

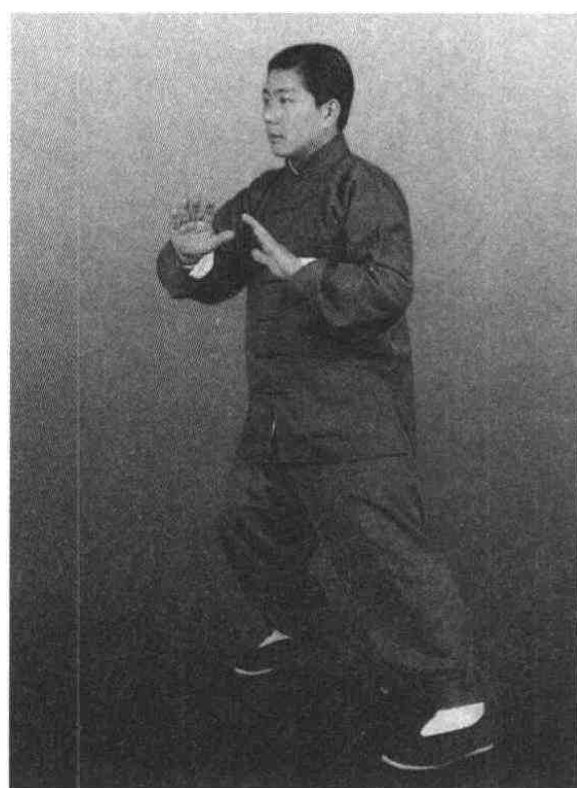


图259

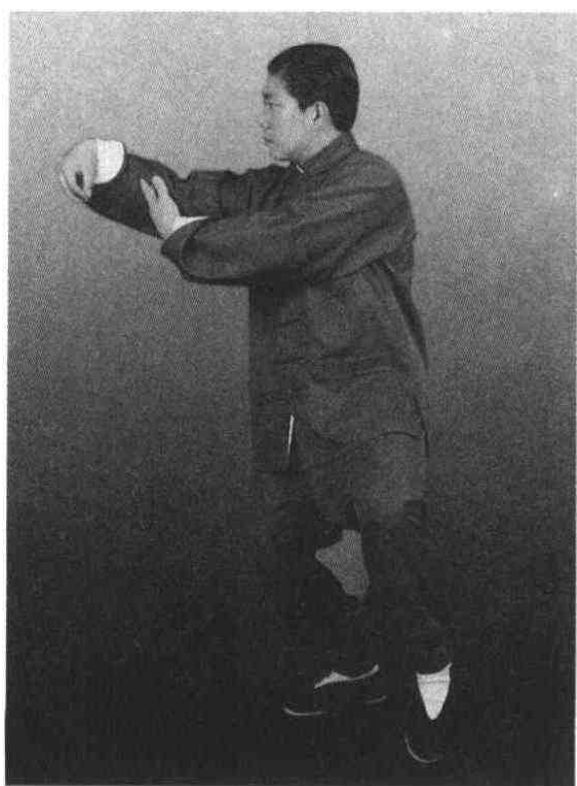


图260

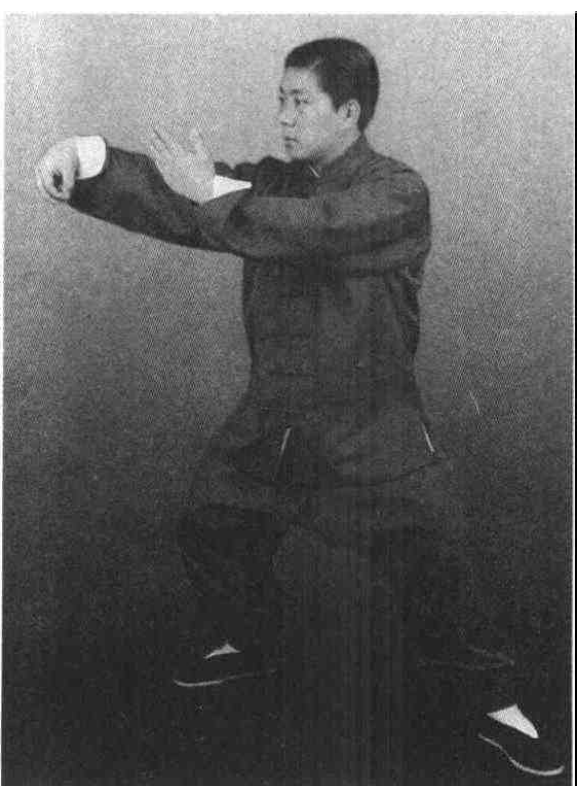


图261

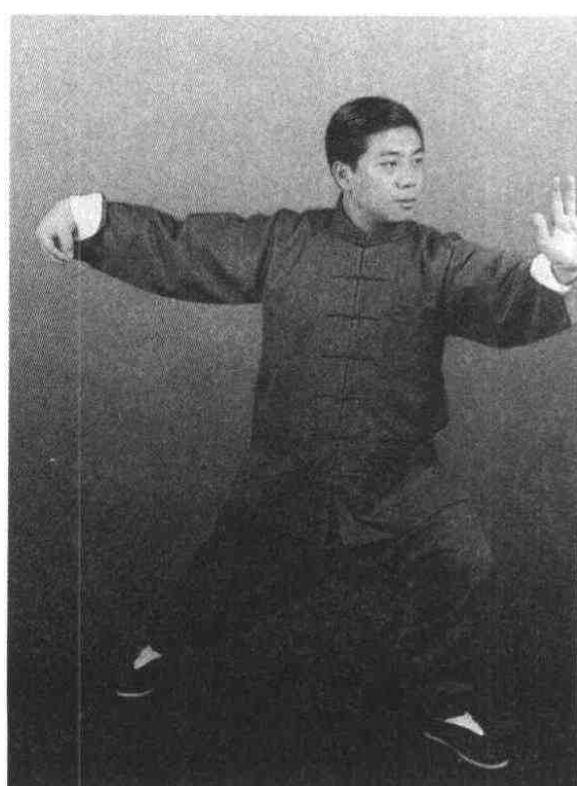
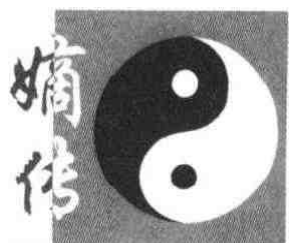


图262



第四十九势 左右野马分鬃

一、用法

接前势，如对手从右侧，用按式按我右臂，我即将身体向右转，左足也向右移动，右足脚跟松回成虚步，随即用右手将对手左手腕粘住，略往左侧一松，用左手捩他的右手腕，同时，急上右足，屈膝坐实，左足伸直，随即用右小臂向对手的腋下分去，那么，他的根力就可被我拔起，他的身体就会向后倾仰了。这时，左手也要稍向后分开，用沉劲来帮助右手用力（以助右手之势）。

另一用法系如对手用右拳击我右胸，我用左野马分鬃将左手捩出，接着用按出击。

二、动作过程

（甲）右野马分鬃

1. 身体微右转，左足尖里扣踏实，重心渐渐全部移在左腿，坐实左腿，右脚提起收回（面向西），同时，左掌屈肘弧形移到左胸前，手掌斜向下；右吊手变掌由右往下向左弧形抄到腹前，随抄随着臂外旋使掌心翻到斜朝上，与左手相合，两臂都要成弧形。眼神关顾左掌（见图263）。

2. 身体继续右转，面向西，右脚缓缓向前迈出，足跟先着地，重心渐渐移到右腿，到右足全脚踏实，弓右脚蹬左腿，成右弓步，同时，右掌掌心斜向上，随转体向前右上方以桡骨一侧弧形分出，手指高与眉齐；左掌向左弧形下采到左胯旁。眼神关顾右掌分出，并稍先于右掌到达右前方，面向西南（见图264）。

（乙）左野马分鬃

1. 身体微右转（面向西北），右脚尖外撇踏实，重心渐渐全部移到右腿，右腿坐实，左腿提起向前。同时，右掌随转体屈肘弧形移到右胸前，

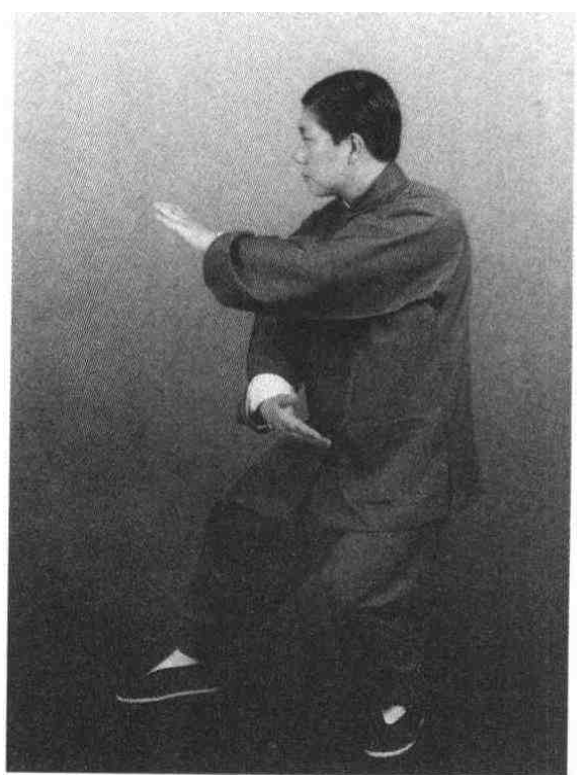


图263

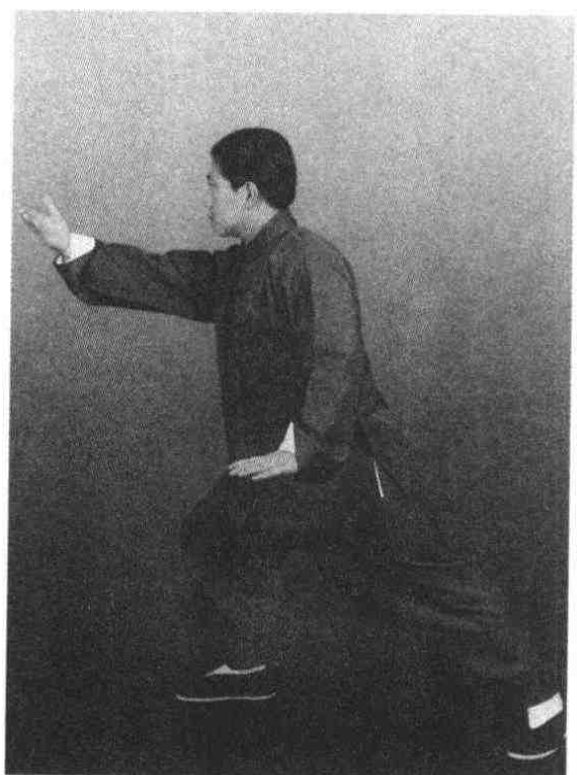


图264

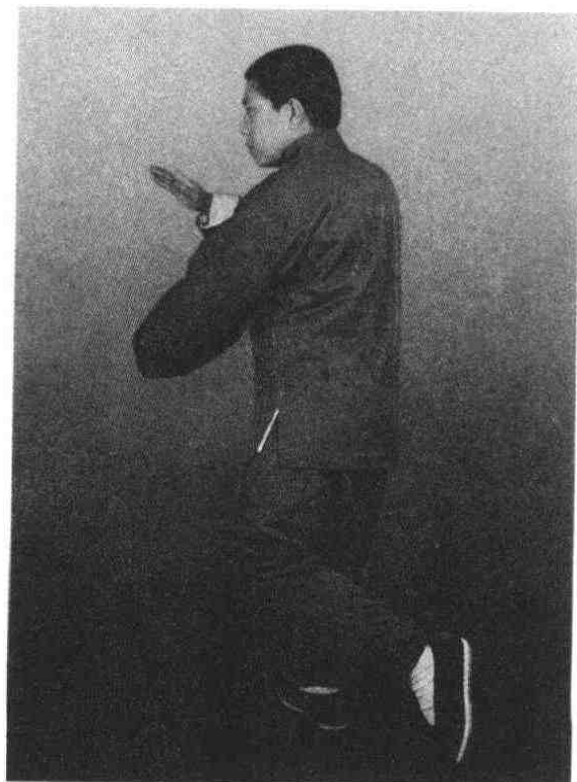


图265

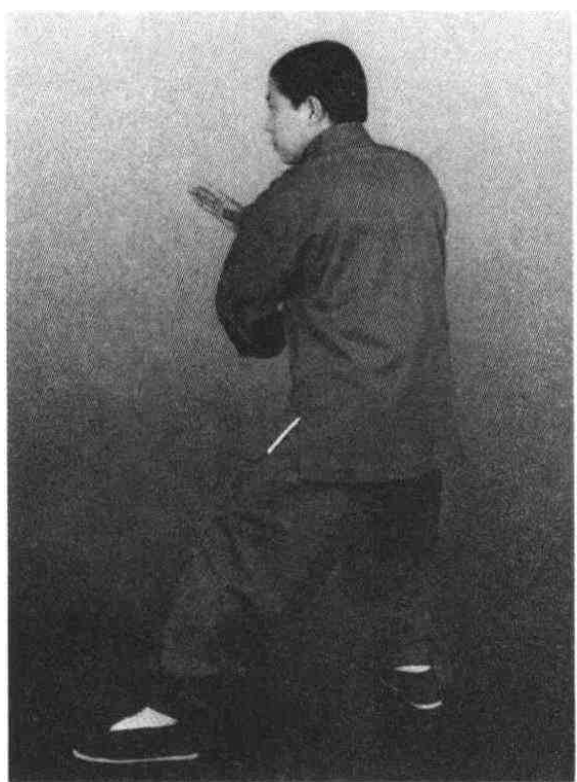


图266

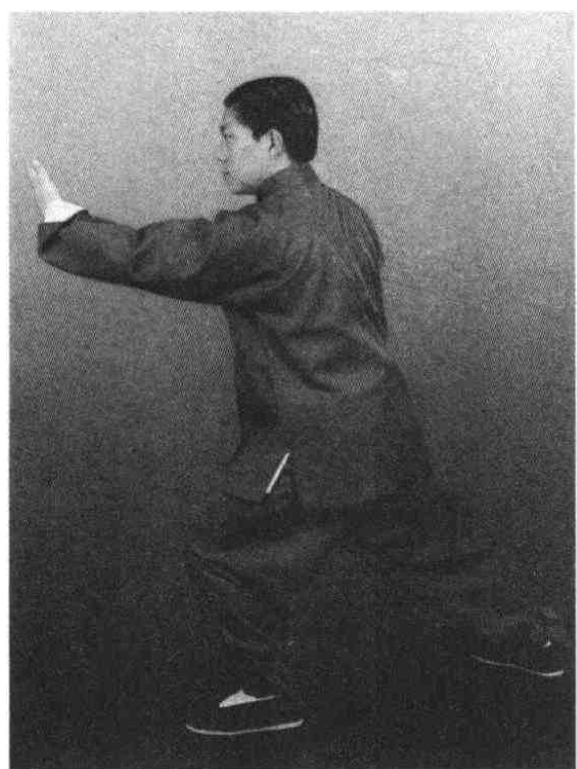


图267



图268

随移随着臂内旋使掌心渐渐翻朝下；左掌向右弧形抄到腹前，随抄随着臂外旋使掌心翻到斜朝上，与右掌合，两臂都要成弧形。眼随转体平看转移，眼神要顾及右掌（见图265、图266）。

2 身体继续渐渐左转（面向西），左脚向前迈出，先以脚跟着地，随着重心渐渐移到左腿到全脚踏实，弓左腿蹬右腿成左弓步，同时，左掌掌心斜向上，随转体向前左上方，用桡骨一侧弧形分出，手指高与眉齐；右掌向右弧形下采在右胯旁。眼神顾及左掌分出，稍先于左掌到达左前方（面向西南）（见图267、图268）。

3. 以后的左、右分鬃，动作相同，就是方向不断更换（一次向左、一次向右），见图269（同图263）、图270（同图264）。

三、要领

1. 右手或左手分出，发力在腰。《拳论》强调“刻刻留心在腰间”，“上下九节劲，节节腰中发”，腰力运用得当，可使周身力量集中在一点，而且要由肩到肘、手，节节贯穿地向外分出，手的分出和转腰、弓步也要协调一致，劲力要由脚而腿而腰，形于手指，其根在脚，主宰在腰。我向对手腋下分去，要拔其根力，如只用手的力量是很不够的。

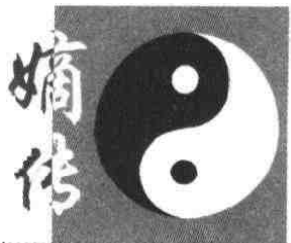
2. 野马分鬃的弓步比一般的弓步要稍微开一些，但不到45°斜角。如弓出的脚横向距离小，自立不稳怎能使分出的手有力。

3. 弓出腿的脚尖，要与膝盖方向一致。

4. 合或捩时都要沉肩垂肘。

5. 分出的手的路线，是先向前再向外（右手偏右，左手偏左）。

6. 多次的左右分鬃（三、五次等），动作虽是左右，但必须连贯，所以，要势势相承，不能分割停顿。



四、要求

1. 虚实要清, 要求身、手、步都分清, 还要求内部外部的虚实转换相一致, 所以要求内外、上下、左右、前后, 都要分清虚实。下肢是稳定重心的关键, 因此, 首先要注意两腿的转换虚实, 两腿虚实越练越细致, 运动量也就得到逐步提高。初学者要做到实脚磨转, 一脚坐实, 另一脚才缓缓提起慢慢迈出, 在脚跟未落地之前, 重心不能改变。

2. 左右野马分鬃, 每势之间不能停顿, 要着着贯穿, 要一势接一势连贯圆活。但也要避免手、脚没有到位 (就是说动作没有做完全), 就接着做下一个动作。

3. 前进中两足不要在一条线上, 前足尖要正对前方。

4. 开展与紧凑要结合好。

五、易犯错误, 产生原因, 纠正方法

1. 错误: 两手是大圆形, 方向不正, 定势时方向不明。产生的主要原因是对用法搞不清, 以右野马分鬃为例, 对手从我右方攻来, 我右脚上前一步, 用右手向敌腋下分去, 如我右手是一个大圆形, 那么, 手到位时不在对方的腋下, 而在对方的头部了, 这就失去了“分”的可能。纠正: 要先向前再向外, 手指高不过眉, 这样才能分其腋下, 拔其根力。

2. 错误: 转身过大, 有散乱现象。以左野马分鬃为例, 如右脚错误地外撇大至 90° , 使右脚尖指向北面, 这样在上左步时就会感到右腿有牵拉感、很别扭, 并影响左腿正确地迈步。产生的主要原因是对用法不够理解。纠正: 右脚外撇应约 45° 。

3. 错误: 两手不走弧形直来直去。产生的主要原因是对太极拳的特点——圆形运动理解不

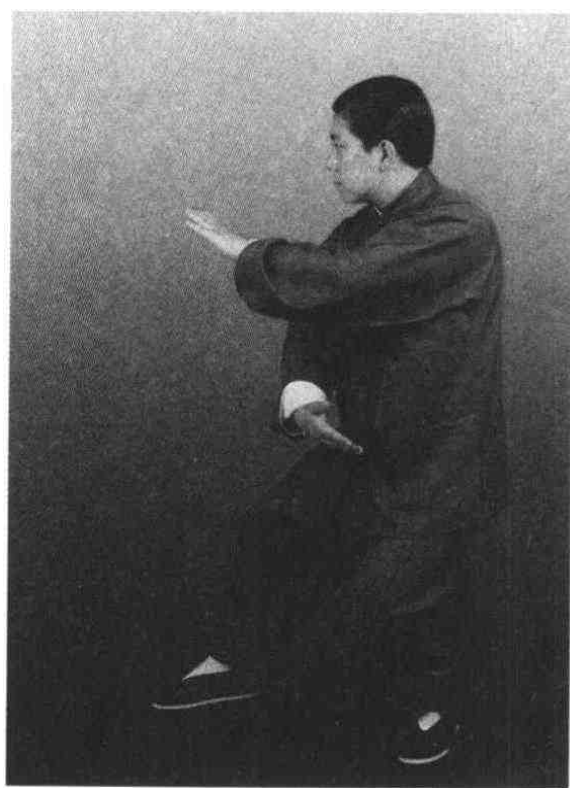


图269

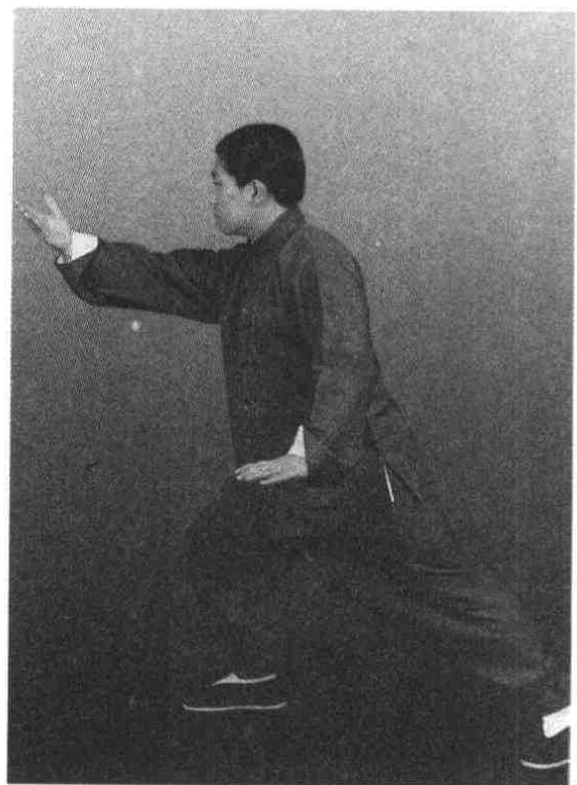


图270

第三章 杨式太极拳动作教法练法剖析

深。太极拳一有动作，就是一个圆圈，“妙手一着一太极”。它包含阴阳两种力量在旋转变化。纠正：要“曲中有直”，处处是曲线，处处是直线，为曲直二者的统一，要做到随时以弧线转化为直线加以还击。

4. 错误：动作中迈出的脚落地声很重，虚实不清。产生的主要原因是支撑腿未坐实。纠正：除步法的虚实转换外，还须和腰档的变换协调起来，做到迈步轻灵。

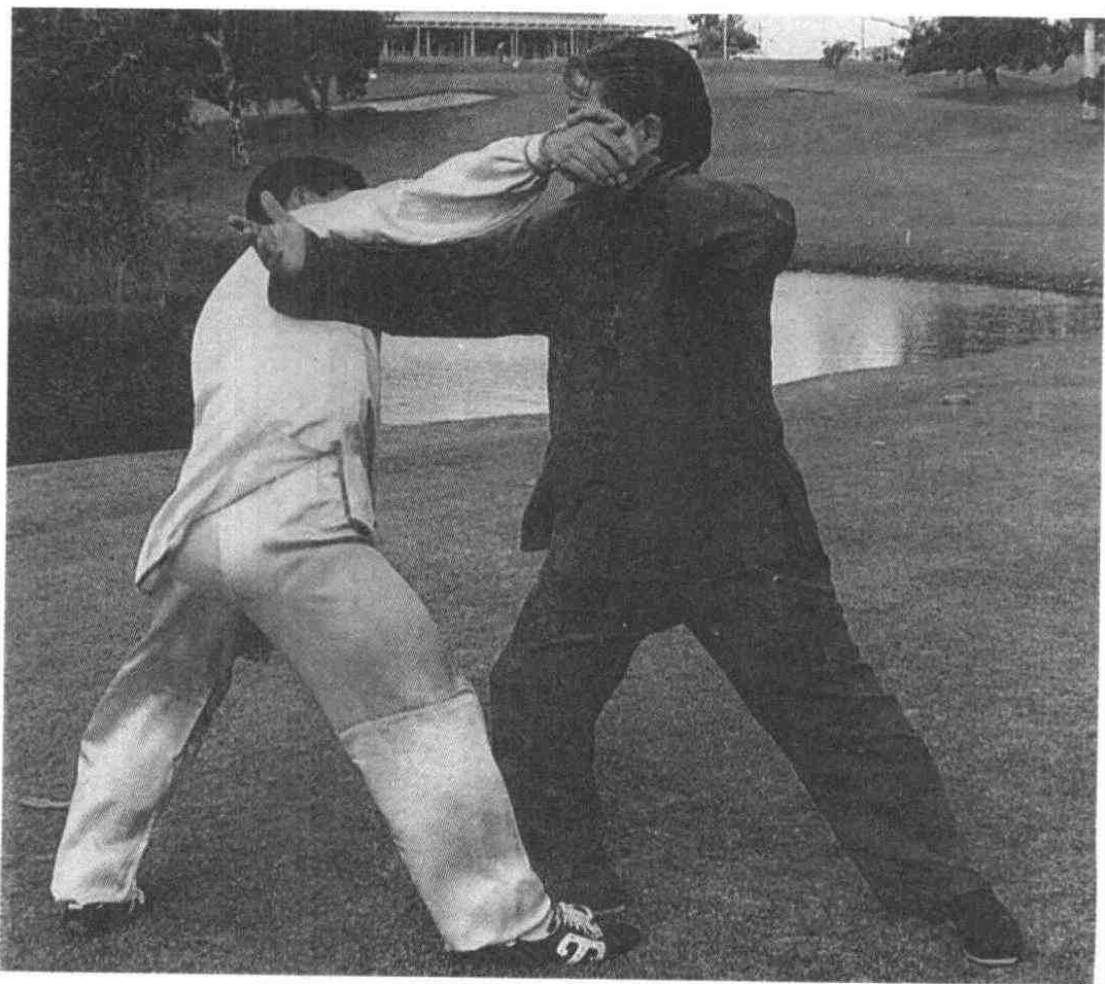
六、教法和练习法

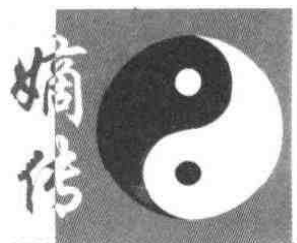
1. 口诀（以右野马分鬃为例）：右粘左捌化即打；左实右虚缓迈步；下采前分向腋下；彼受我力根自拔。

2. 学者要不断提高弓步前进，除已学过的迈步虚实分清以外，还应同时练好“式式均匀”，“绵绵不断”。

3. 用讨论方式纠正细节，如：①身体如何转动，合时有转动吗？②手臂为什么要先向前再向外？

七、技术分析





用时要急上右步，屈膝坐实，左腿伸直，随用右小臂向对手腋下分去，为什么要“急”？这里的重要意义，就是胜在进步占势，如不急上，不是对手上步向我，就是退步避锋，不急就会失去时机。但在练拳时仍要缓步向前。

第五十势 揽雀尾

一、用法

与第三势揽雀尾相同。

二、动作过程

身体微右转，重心渐渐全部移到右腿，左腿离地前提，同时，右肘回收，边收边使右臂内旋使掌心翻朝下，弧形移到胸前，右肘稍坠略低于腕；左掌也同时弧形移向腹前，边移边使手臂外旋，使掌心翻朝上，两掌合。左脚迈向左侧，以足跟先落地，脚掌斜放，脚尖斜朝西南，弓左腿蹬右腿成左弓步（左脚略后于右脚）。当左脚左迈时，身体稍向左转，当左脚跟一经着地，身体即渐渐右转，同时，左肘稍屈，左臂向左上弧形棚出，左掌高与肩平，腕微里屈，掌心斜朝右上

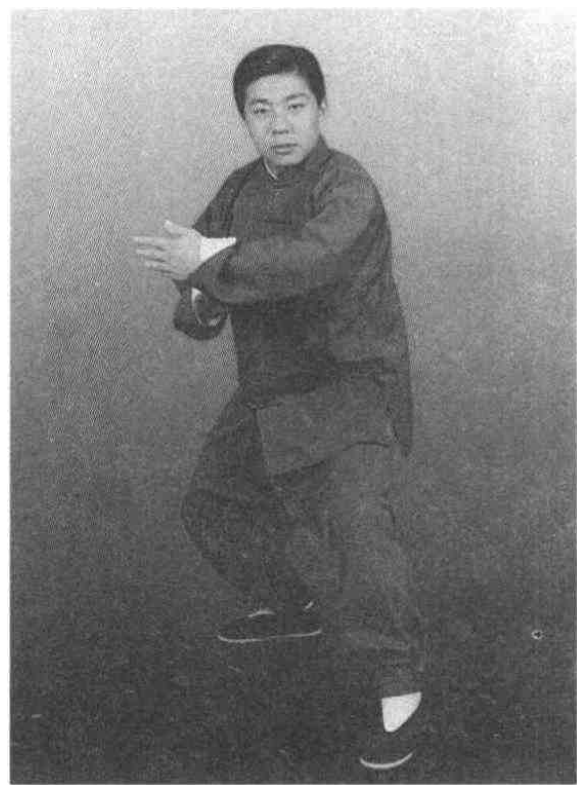


图271

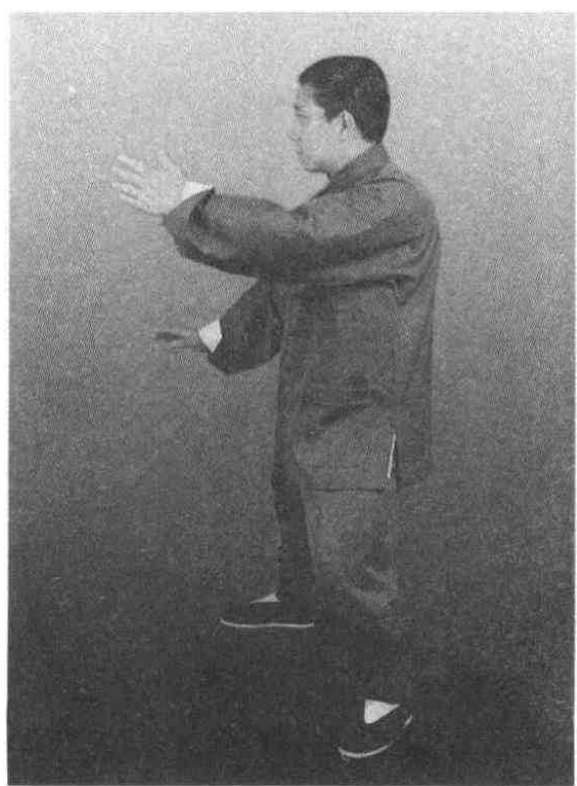


图272

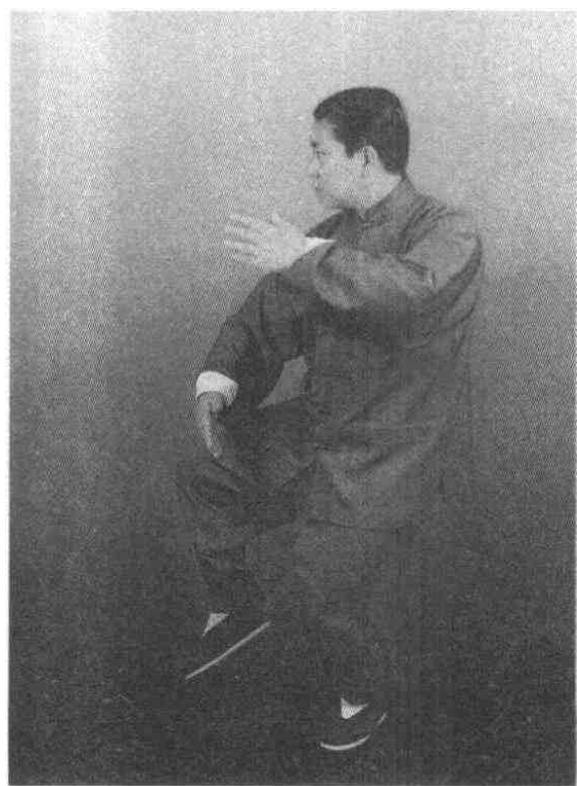


图273

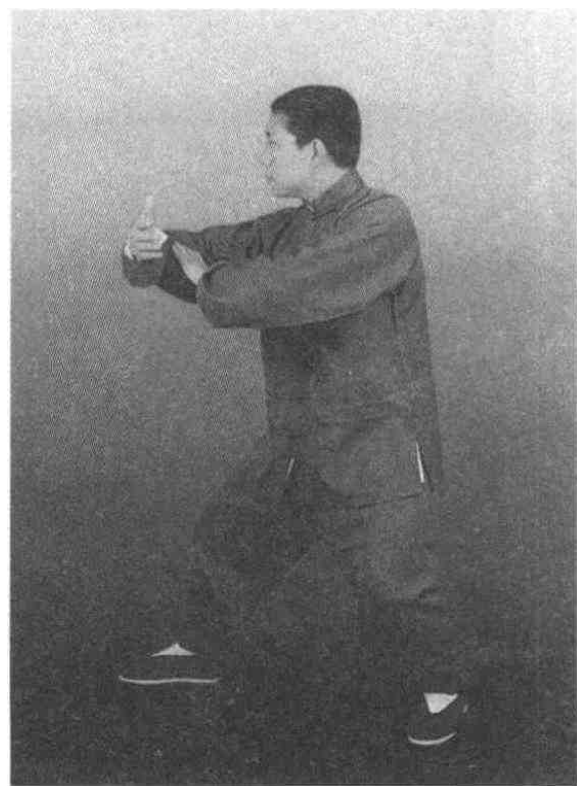


图274

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析



图 275A



图 275B



图 276



图 277



图 278



图 279



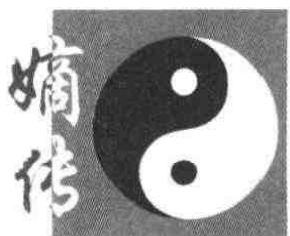
图 280



图 281



图 282



方。右掌略向前外弧形下探到略高于胯，掌心朝下，手指朝前，坐腕，指节微向上翻。眼向前平视，眼神要关及两掌左右分开(见图271)。

其他各条均与第三势揽雀尾相同，见图272~图283(同图6~图17)。

三、要领

1. 右手回收，左手前移和提起左脚，须随转腰一致。

2. 迈左腿，须坐实右腿，并以右腿微下蹲来“送”左腿下落。

第五十一势 单鞭

各条均与第四势单鞭相同，见图284~图289(同图18~图23)。

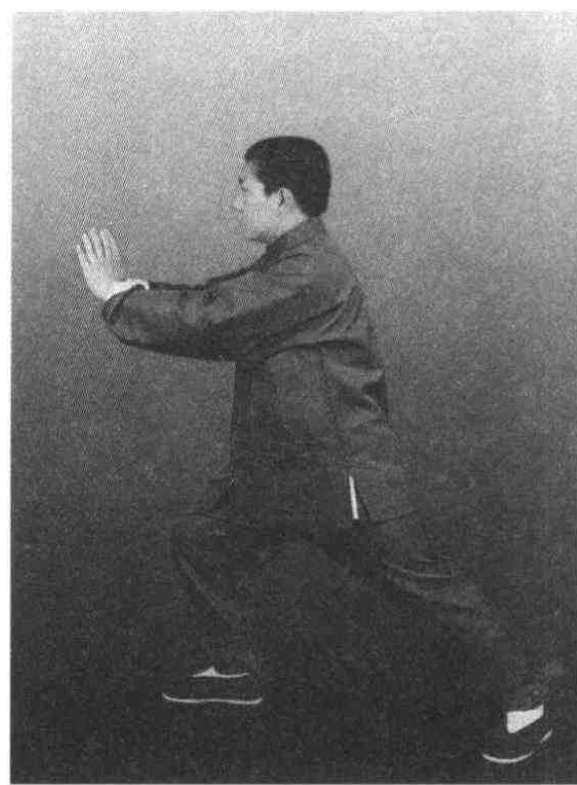


图283



图284

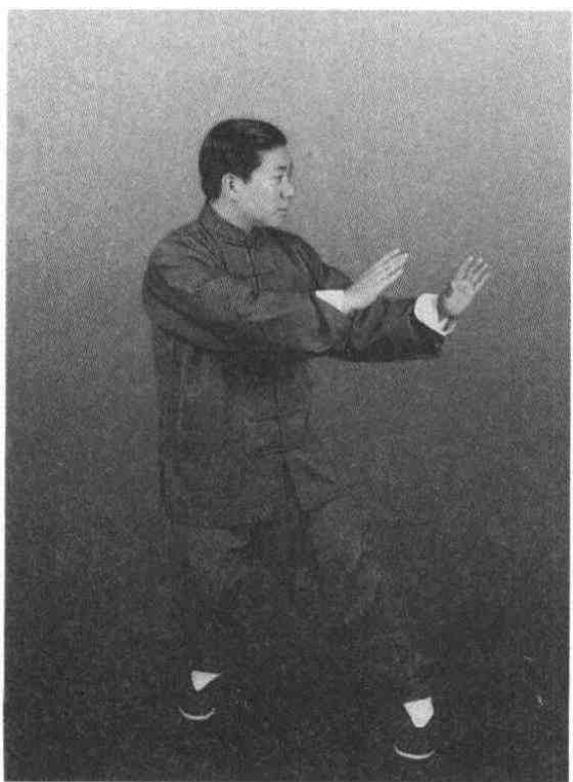


图285

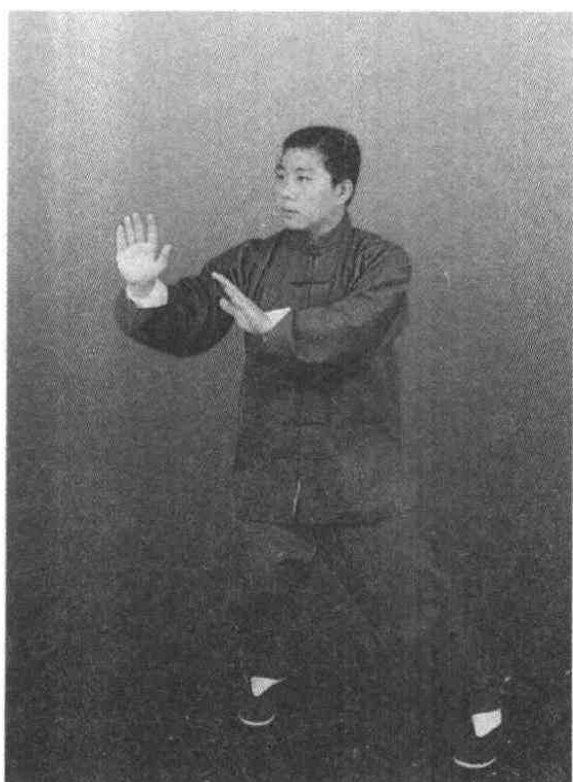


图286

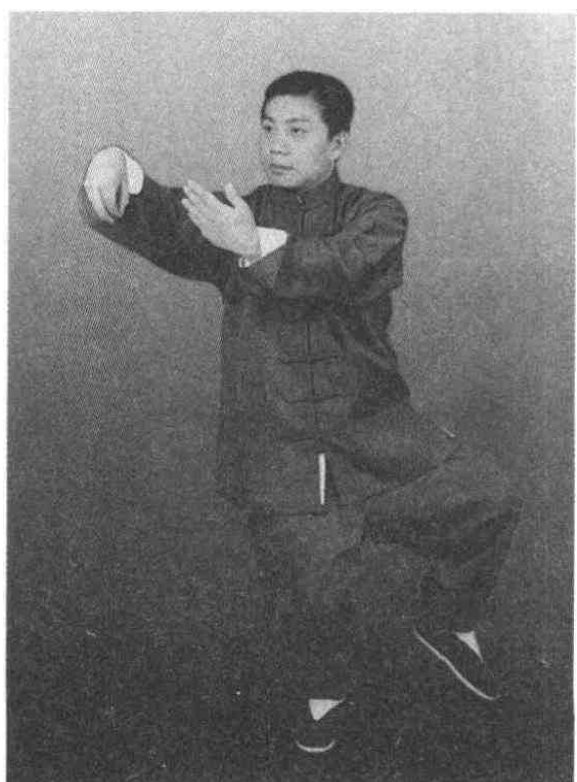


图287

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

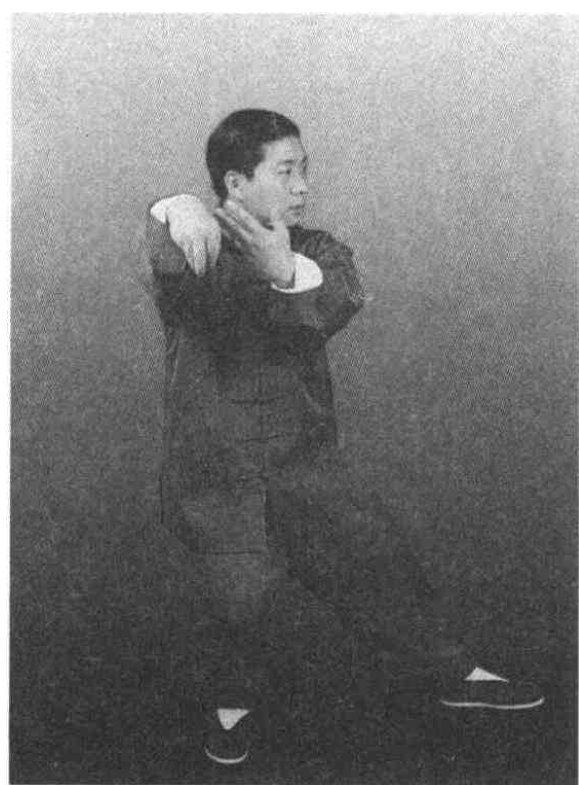


图288A

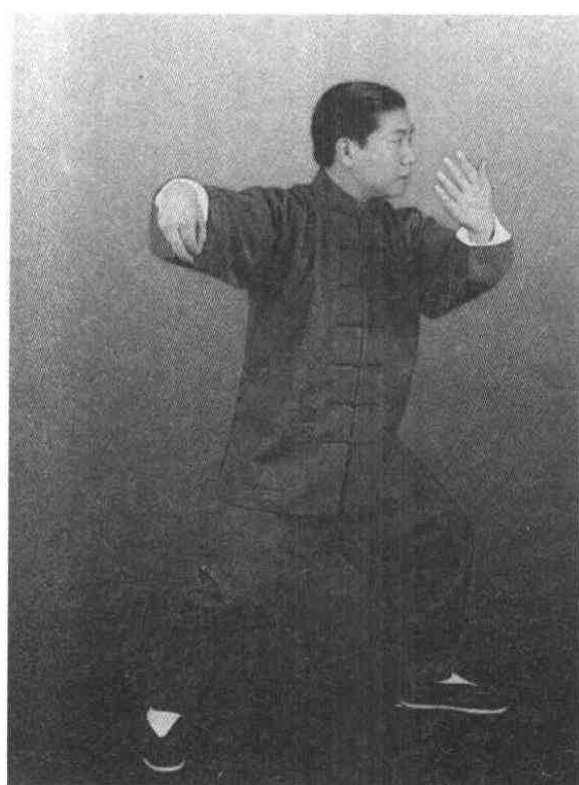


图288B

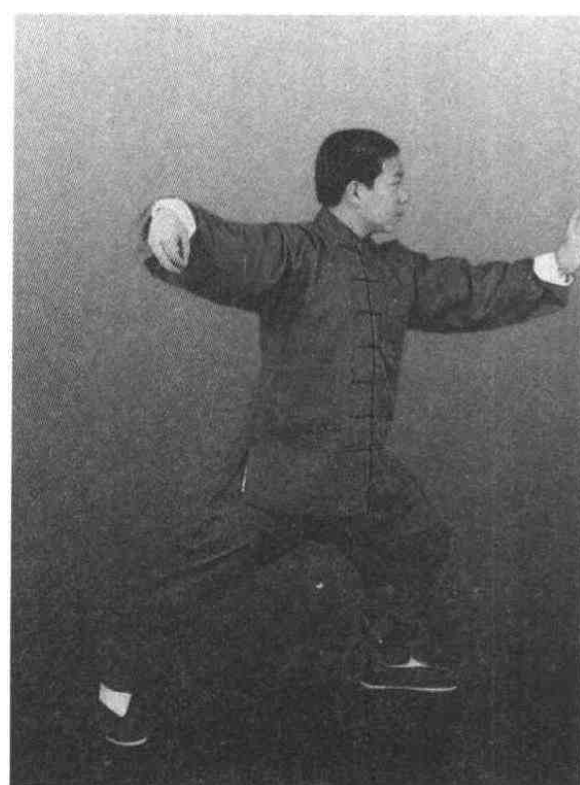


图289

第五十二势 玉女穿梭

一、用法

(甲) 左穿梭

接单鞭势。如对手从我右后用右手自上打下，我即将身体随左脚里扣同时向右方旋转，右脚随即提回，落在左脚前，脚尖侧向右分开坐实。左手收回，合于右手腋下，随即护绕右上臂，穿过右肘，即用棚劲向左前隅角上翻去，将对手的手腕棚起，左脚同时前进，屈膝坐实，右脚伸直。

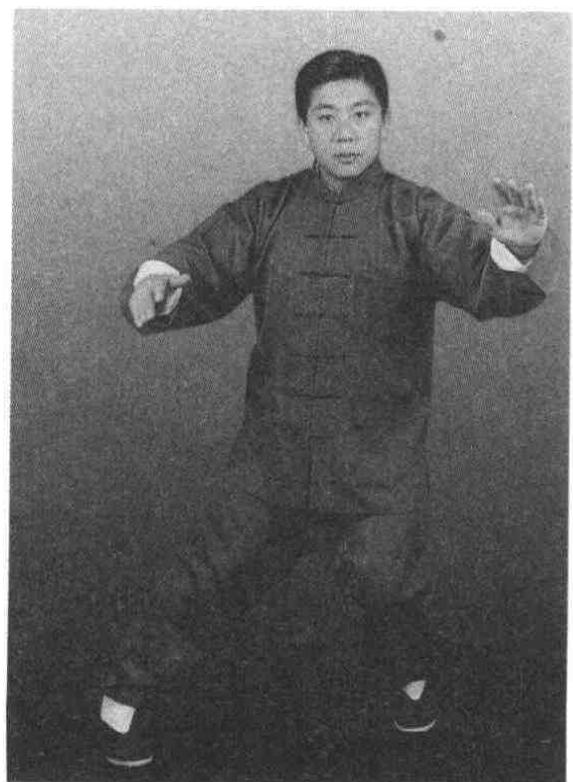


图290

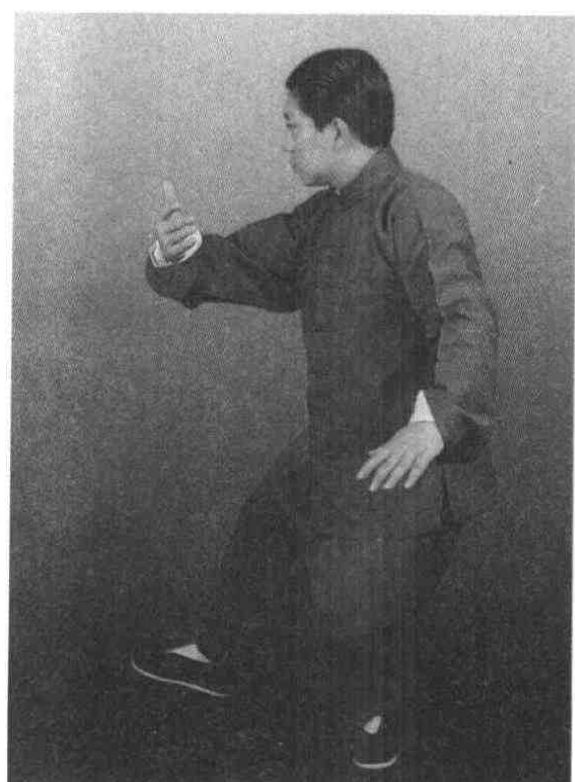


图291

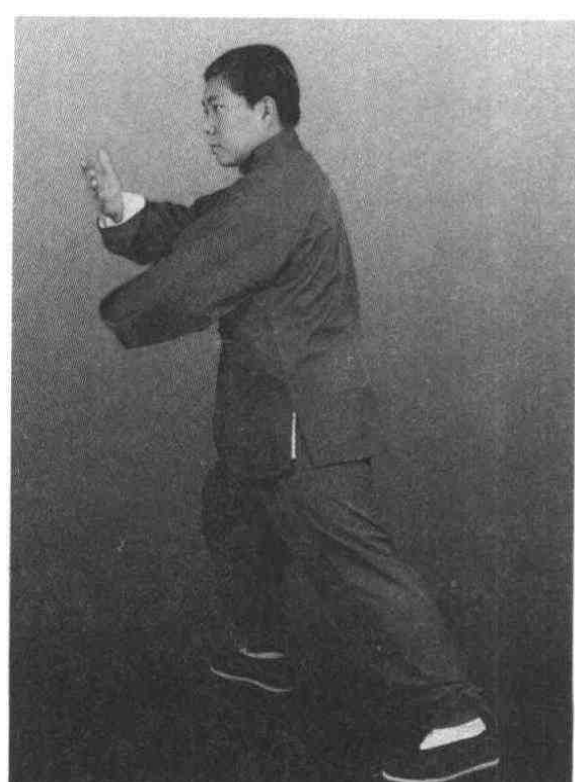


图292



杨式太极拳初练法

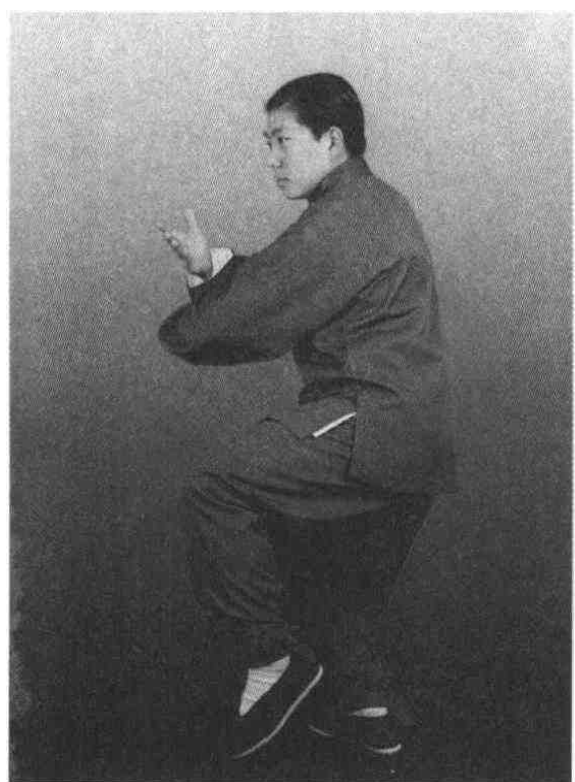


图293

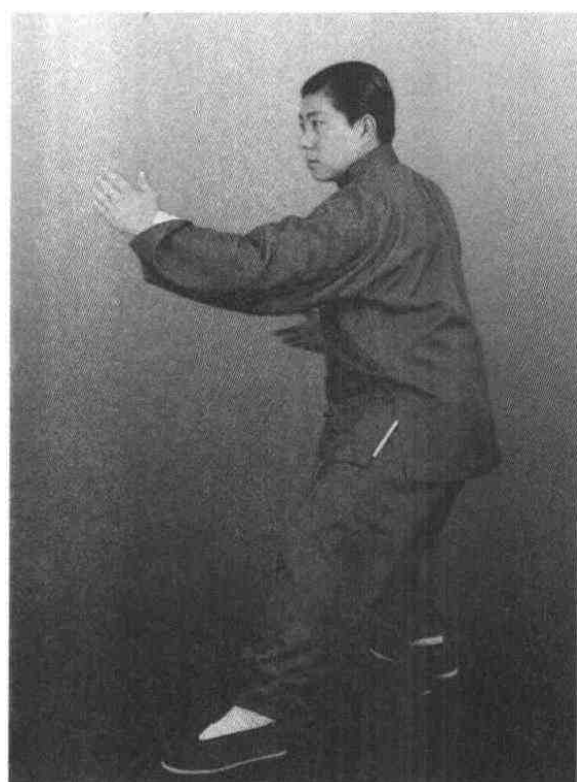


图294

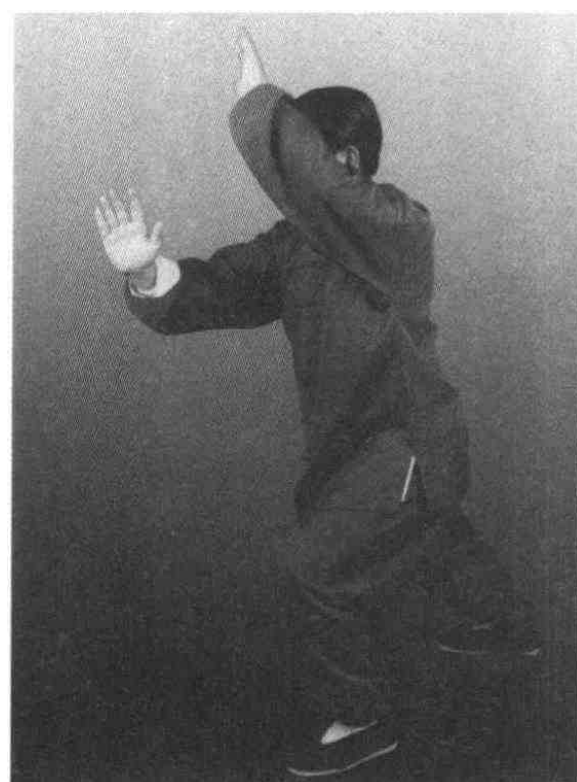


图295

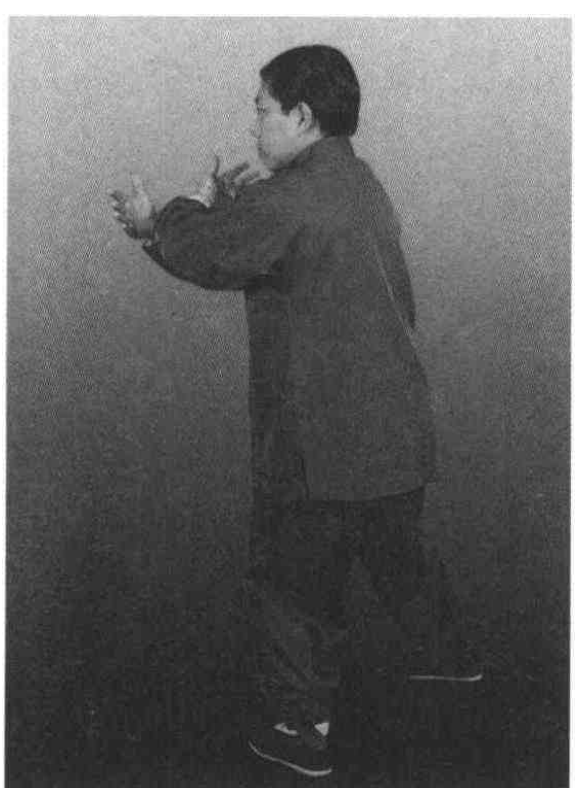


图296

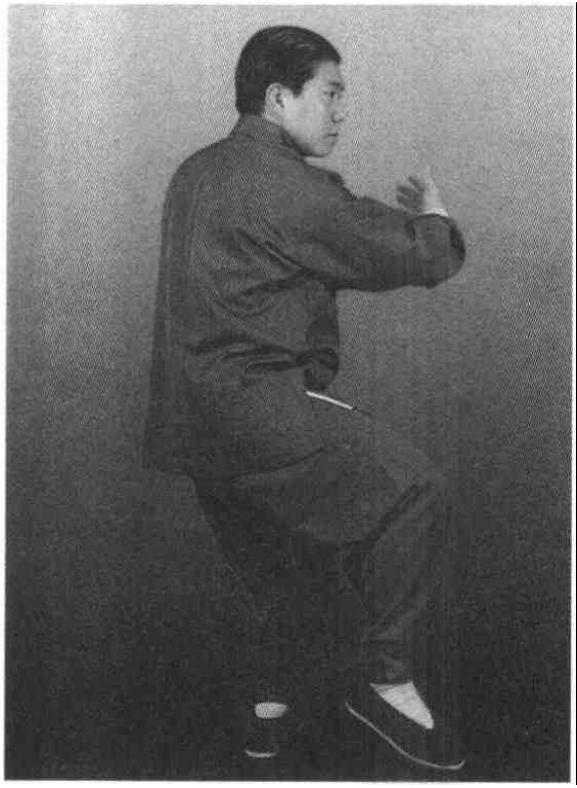


图297A

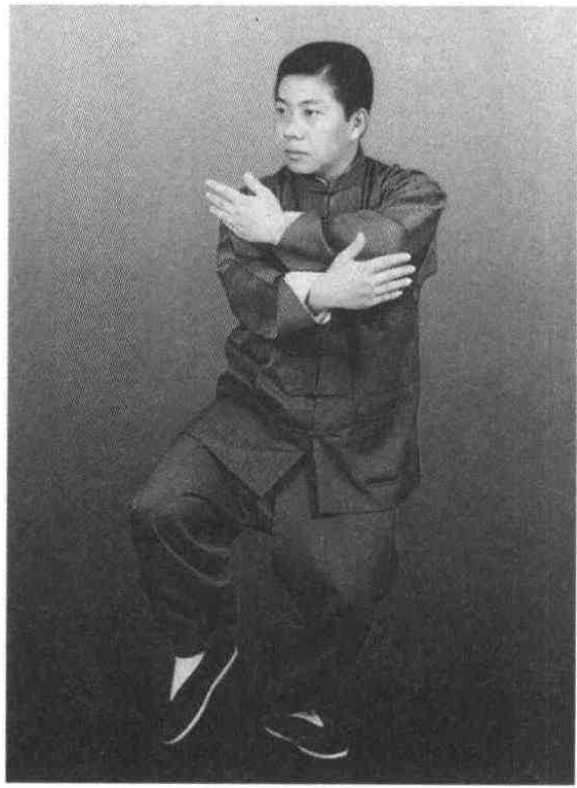


图297B

右手即变为掌，急从左肘下穿出，冲向对手的胸肋部击去，这样对手未有不跌者。此势左右手相穿，忽隐忽现，捉摸不定，乘其虚而袭击，所以叫作玉女穿梭，以譬喻这个动作灵巧、敏捷（见图290～图295）。

（乙）右穿梭

接前势，如对手由身后右侧，用右手劈头打来。我即将左脚里扣，右脚同时向后右侧踏出一步，屈膝坐实，身随向后往右拗转，左脚变虚，急用我右腕由对手右臂外粘住，往上右侧棚起，



图298

第二章 杨式太极拳动作教法练法分析

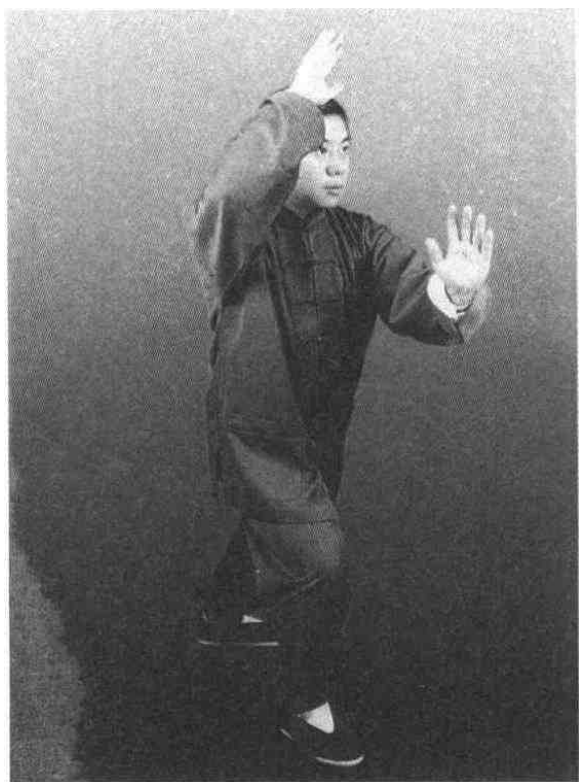


图 299



图 300

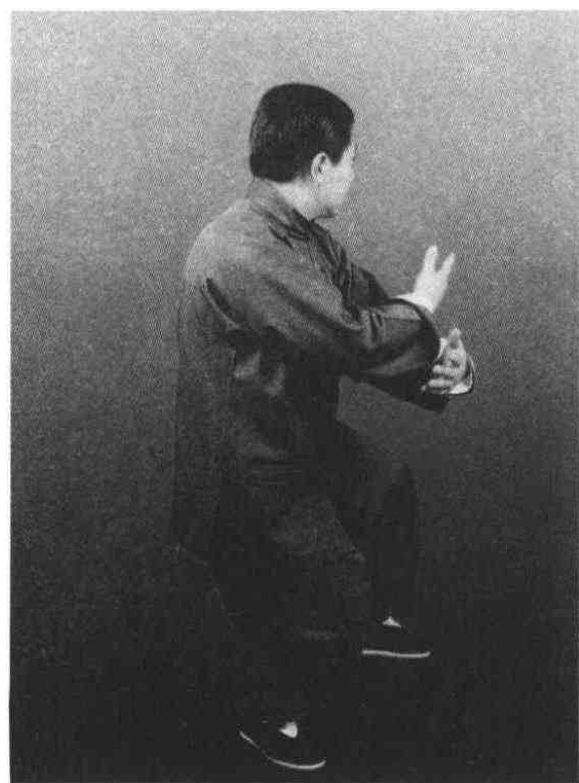


图 301

随将左手向对手右肋按去，其余同上势（见图296～图299）。

（丙）左穿梭

接前势，如对手从左侧用左手击来，我即将右脚尖稍向右分开坐实，左脚提向左隅角踏出坐实，手法与前左穿梭同（见图300～图303）。

（丁）右穿梭

此势与前右穿梭同（见图304～图307）。

要注意玉女穿梭的方向正势在四隅角，这一点千万不能搞错。

二、动作过程

（甲）左穿梭

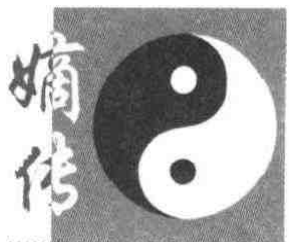
1. 上体略右转，左足尖里扣踏实，同时右吊手变掌，自右向前下划弧，左掌也渐渐弧形下移，眼神平移关及两手方向（见图290）。

2. 身体继续渐渐右转，重心全部移于左腿，右脚提起，同时，右掌随转体自下而左经胸前向右弧形上棚，左手继续向前下划弧。眼神关及右掌向右上棚（见图291）。

3. 身体继续右转，右脚向右前（西北）迈出，先以脚跟着地，随着重心渐渐全部移于右腿而至全脚踏实；左脚向前提起，随转体左掌经腹前向右弧形移到右小臂下侧，左掌心侧向下，两手背斜相对，右掌也随转体继续稍右棚，即沉右肘，自然带动右掌向下移回（见图292、图293）。

4. 左脚向左前斜方（西南）迈出一小步，先以脚跟着地，腰微向左转，同时，左小臂经右小臂下侧向前上棚；右掌（沉肘）经左小臂上侧穿回，随穿随着臂内旋，使掌心翻朝前面下方。眼向左前平看，眼神要关及左臂前棚（见图294）。

5. 身体渐渐左转，重心渐渐移向左腿，左脚全部踏实，弓左腿蹬右腿成左弓步，同时，左小臂经面前上翻。随翻随着臂内旋，使掌心翻朝



前面上方，左掌停在额前上方，同时，右掌向前穿出，眼向前平移，眼神要关及右掌前穿（见图295）。

（乙）右穿梭

1. 腰渐渐右转，左脚尖型扣踏实。同时，右掌随转体屈肘横臂（臂成弧形）移于胸前，随移随着臂外旋使掌心渐渐翻朝里，左臂外旋，沉左肘自然带动左掌下移，并使掌心翻朝里，左手在里右手在外逐渐形成近似十字交叉的两个棚。眼神关顾左掌移回（见图296）。

2. 身体继续右转，重心渐渐全部移于左腿，右脚提起，随转腰右移，同时，左臂随转体沉肘，经右小臂上侧向下移回，右臂渐渐右棚，眼神先关及左掌下移，随即转视右臂前方（见图297）。

3. 腰继续右转，右脚向右前斜方（东南）迈出一小步，先以脚跟着地，同时，右小臂经左小臂下侧向前上棚；左掌沉肘，经右小臂上侧穿回，随穿随着臂内旋使掌心渐渐翻朝前面下方。眼向前平视，眼神要关及右臂前棚（见图298）。

4. 重心渐渐移向右腿，右脚全部踏实，身体渐渐右转，弓右腿蹬左腿成右弓步。同时，右小臂经面前上翻，随翻随着臂内旋使掌心翻朝前面上方，右掌停于额前；左掌同时向前穿出，眼向前平视，眼神要关及左掌前推（见图299）。

（丙）左穿梭

1. 腰微左转，身体重心渐渐全部移于右腿，左腿向前提起，同时，左臂随转体屈肘横臂（臂成弧形）移于胸前，随移随着臂外旋使掌心渐渐翻朝里；右臂外旋，沉右肘自然带动右掌下移，并使掌心翻朝里，左手在外右手在里，逐渐形成近似十字交叉的两个棚。眼稍关及右掌下移，随即转视左臂前方（见图300）。

2. 和3. 动作与前左穿梭动作4. 和5.

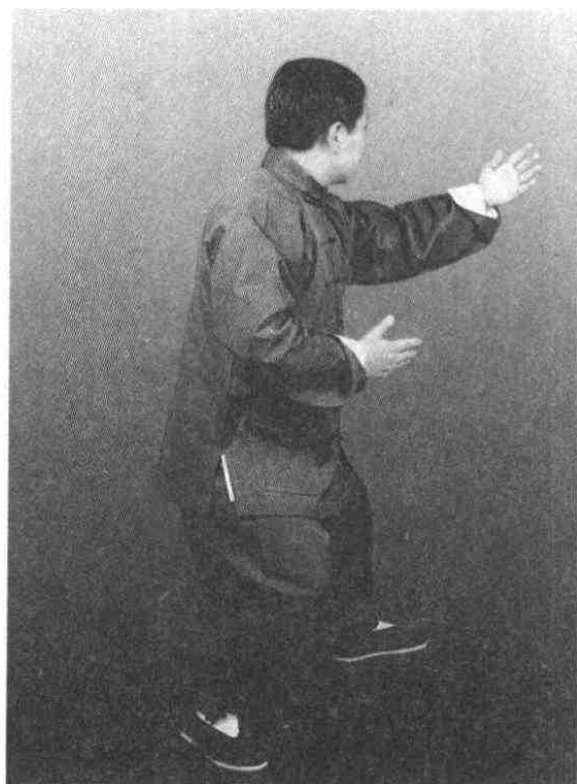


图302

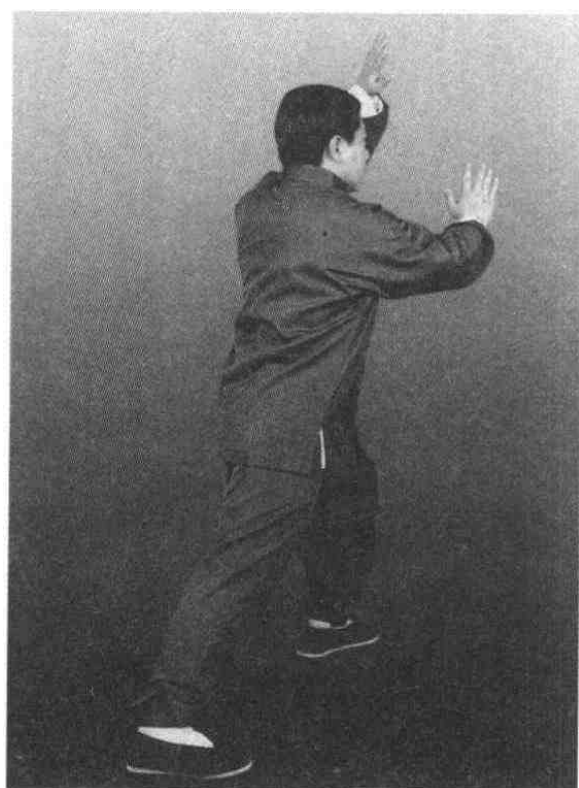


图303

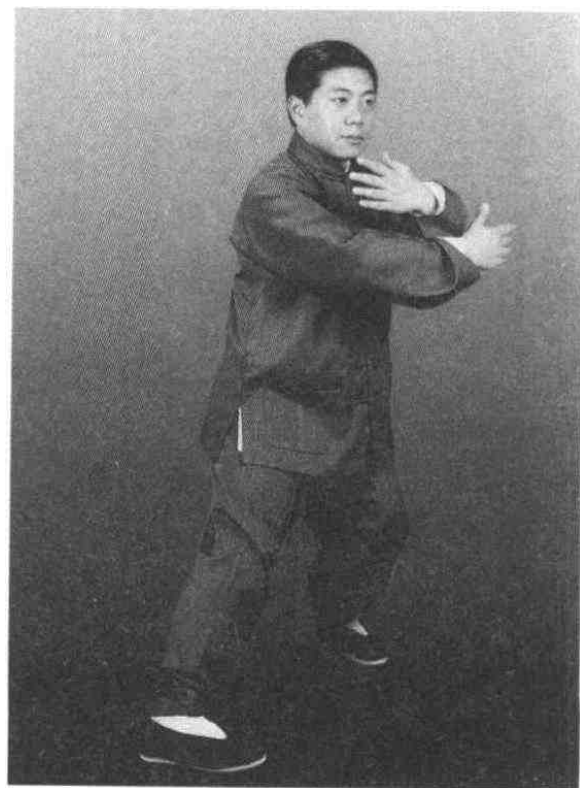


图304

第二章 杨式太极拳动作教法练习法

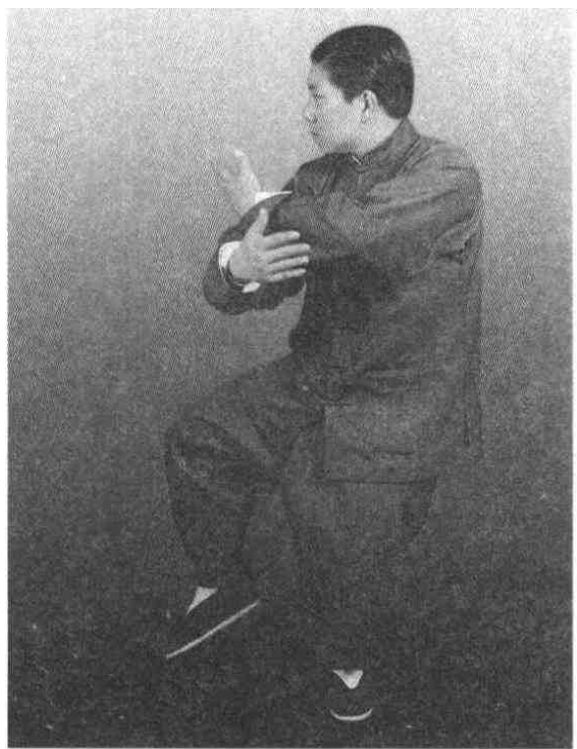


图 305

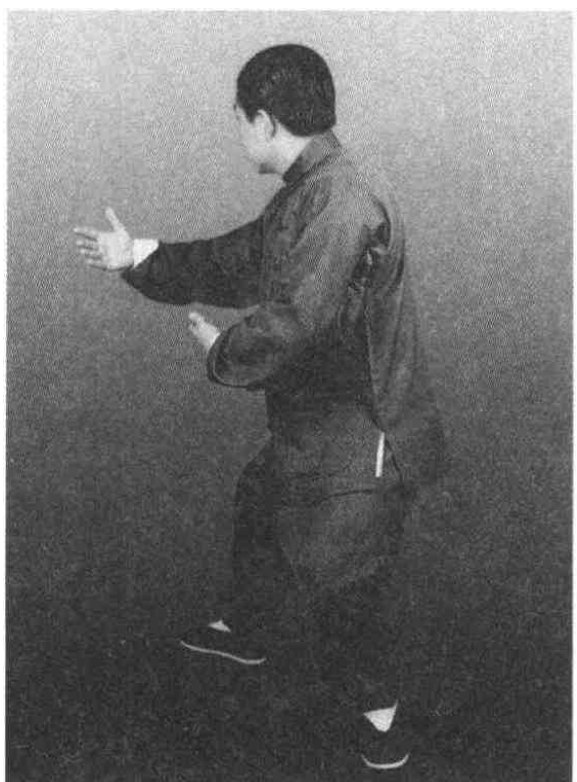


图 306

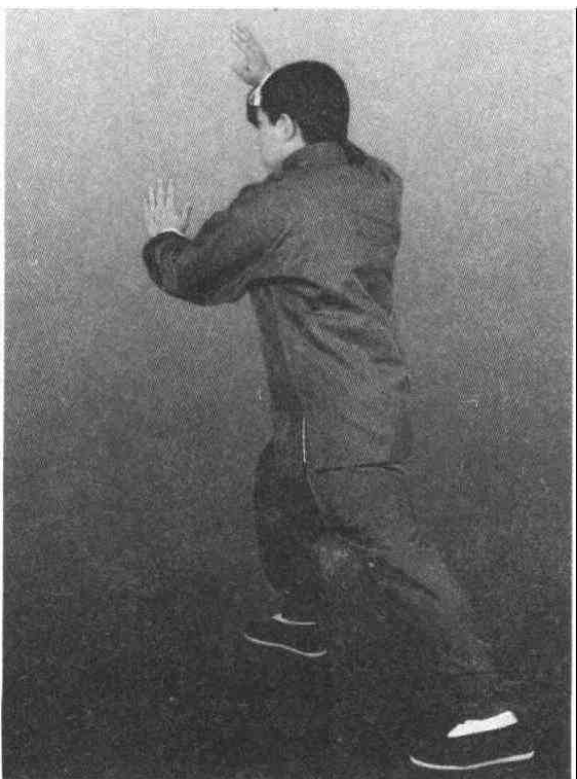


图 307

相同，不同的是前左穿梭方向为向西南，这一左穿梭方向为东北斜方（见图301、图302、图303）。

（丁）右穿梭

动作与前右穿梭相同，不同的是前右穿梭，方向为东南，这一右穿梭方向为西北（见图304~图307）。

三、要领

1. 玉女穿梭共有四个穿掌，方向是朝着四个斜角（西南、东南、东北、西北）。

2. 四个穿梭两手都有一次呈似十字交叉的过程，第一个左手在外，第二个右手在外，第三个左手在外，第四个右手在外。

3. 每个转身或上步时，不可起立，使重心没有较大的波动，在转身上步中，由于方向、角度的变换和上下左右协调性的不一致，初学者难免有不稳定、摇摆、起伏，以至影响动作，所以，首先要从步法的虚实转换上留心，做好步随身换。

4. 动作中身体要保持正直，要含胸拔背，不要低头弯腰。

5. 一手上棚时要防止引肩上耸或抬肘，推出的手臂不要挺直，要稍屈，屈而不直可以保持蓄势。

6. 变成弓步时，一掌前推，脚尖、膝盖、身体及面部、眼神与推出的方向要一致朝向斜角。

四、要求

1. 单鞭接玉女穿梭的衔接动作，最容易忽略也最容易混淆不清，要求有清楚的了解。我在单鞭动作，面向东，现在对手是从右后侧自上打下，所以，第一个穿梭动作的过渡动作是：上体右转，右足提回，在左足前落下，左足在西南斜角迈出，接作第一个穿梭动作（向西南），这样就符合用法要求，也把过渡动作划分清楚了。

2. 上下左右要相吸相系。一手用棚劲向上



翻去，一手同时向前穿出，一足前进屈膝坐实，一腿伸直，这样两手之间，两足之间，上下左右互相呼应，有相吸相系之意，使动作舒展而不散漫，精神团聚，开展中不失蓄势。不能有上没有下，有下没有上。

3. 过渡动作时的右足要随身体向右方翻转而提回，否则，就会不得势。

4. 动作要中正安舒。身体要正中不偏，凡动作向何处动，脊椎骨便须直对何处，尤其在第一个接第二个，第三个接第四个穿梭时，身体方向的变动达 $(180^\circ + 90^\circ) = 270^\circ$ ，如扣脚不足，桩步不稳，上体就会前俯后仰和别扭，这就达不到中正安舒的要求了。

5. 两手转动要不离中线，不能“散”，即不是两手远离身体。

6. 双手十字交叉时，两手要随转随走（随转随合）。

7. 动作要连贯、均匀。

五、易犯错误、产生原因、纠正方法

1. 错误：方向不正。产生的主要原因在于对用法不了解，和扣脚不足，第1、第2穿梭对手是从我后侧，第3穿梭是从左侧，第4穿梭从后右侧，来的都是斜角（侧方），所以，穿梭的方向都应斜角。纠正：关键在扣脚，扣脚要充分，要扣好脚就要转好腰胯。

2. 错误：凸臀。产生的主要原因，一是以臀后移来带动转身，不是转腰胯来带动转身；二为了易于维持平衡，使臀部后凸、上体前倾。纠正：首先要收尾闾，然后要注意扣足充分。

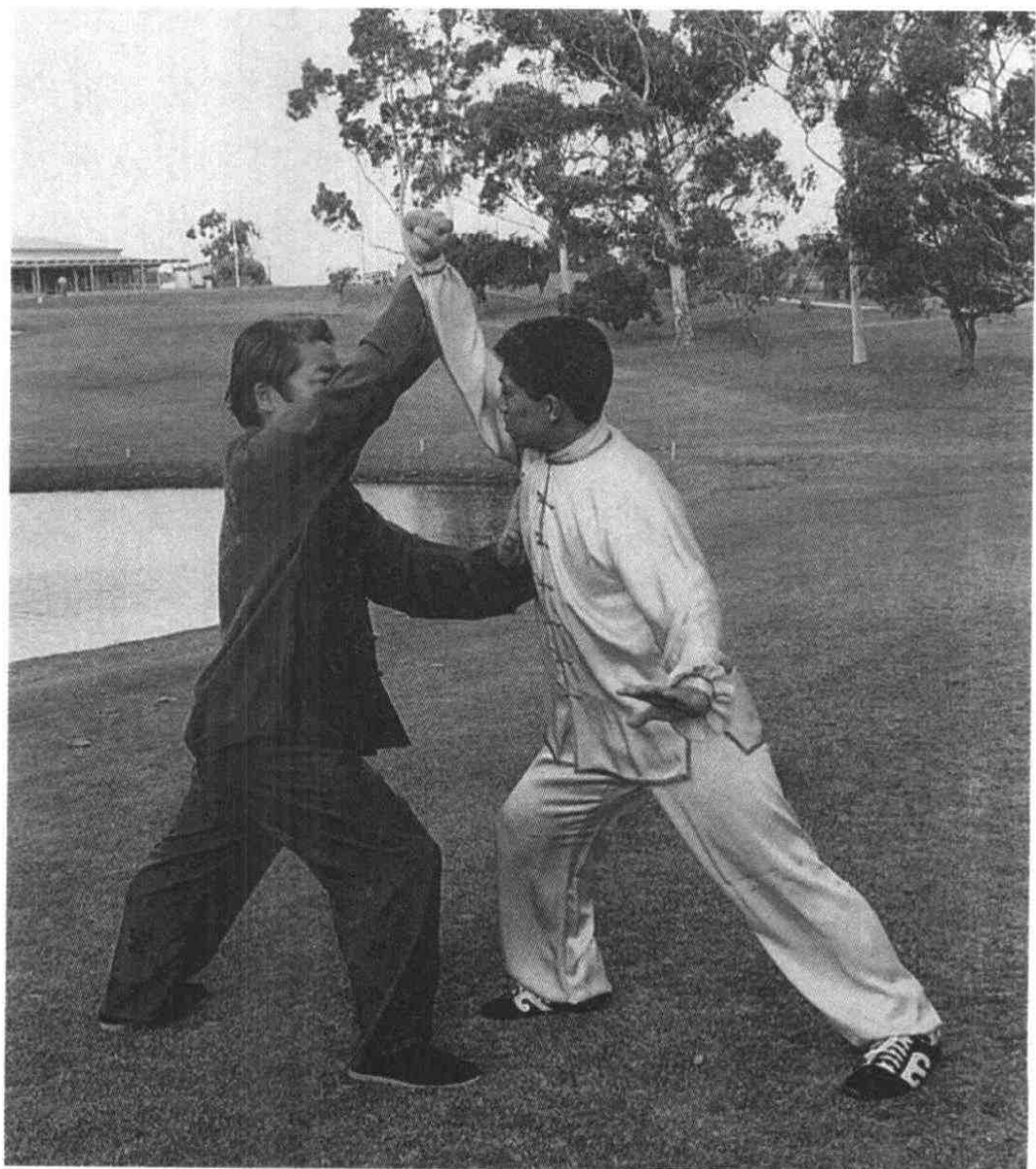
3. 错误：动作停顿。产生的主要原因是初学者由于边想边练地做动作，所以，往往想手想脚，顾此失彼而形成停顿，再是支撑足不稳。动作如有断续，那么，旧力已尽，新力未生，此时

第三章 杨式太极全动作教法练法

最易为人所趁，所以，动作不能停顿，要绵绵不断，周而复始循环无穷，《拳论》说：“如长江大海，滔滔不绝”。纠正：一式接一式，连贯圆活，起、承、转、合、着着贯穿，一气呵成，为劲渐足，精神团聚，下势之机势自生。所以，不可以有停顿之处。

4. 错误：动作别扭，尤其在一手上棚、一手前穿时。产生的主要原因在于下肢不顺。纠正：向斜角迈出后，应该边转边碾后面的脚，这样身顺脚也顺。

5. 错误：单鞭接穿梭的过渡动作搞不清，往往感到手足无处放。主要原因是由于对用法不理解。过渡、衔接动作主要是为主要动作做准备、创造条件。我在单鞭的位置，对手从右后侧自上打下，我如在转身时以右腿为实，必然造成被动局面，要转要进步都形成困难。我必须提回右腿，





落在左脚面前，左脚再向斜角前进，下肢就活了。“手随足运，足随手运”，上下相随，所以左手绕小圈是随腰的向右、左转动而带动的，右手下落是为从左肘下穿出作准备，因此这时两手的动作只是起准备作用。纠正：左足里扣身微右转，而带动向右，右手下落右脚提回左手又带动向左，形成一个小圆圈。落右脚、右手向上、左手向下，身体右转，提左腿作好穿梭准备。

6. 错误：穿出的一掌，没有沉肘回抽。产生的主要原因在于对用法不清。收即是放，无收就无所谓放。纠正：合后（交叉后）必须沉肘回抽，然后再穿出。而穿出的手不要横出远离左棚的肘部。

六、 教法和练习法

1. 首先要搞清方向，明确四个穿梭的四个斜角。要一个一个纠正，教师可以站在斜角上引导方向。

2. 开始时的过渡动作，最容易使初学者搞糊涂，因此，教师必须将这一部分的动作划分清楚，也就是把第一个左穿梭动作过程中的1~3动作划为过渡动作。

3. 阶梯法先学过渡动作，接着在这基础上巩固一个学习一个，直到四个穿梭学完。

4. 结合用法对练：甲——左单鞭动作定势，面向东。乙——站在甲的右后方（西南）用右手自上打下。甲——扣左足，翻身，右脚提回，踏下，左足迈出向西南斜方，左手上棚，右手穿出冲向乙的胸肋。丙——站在甲的右后方（东南）继续同上练习，如只有两人，可由乙跑动进行。

5. 练习者在动作基本熟练后，再细心体会意到、眼到、身到、手到、步到，说动一齐俱动，说到一齐俱到，并努力做到神形合一。

七、 技术分析

第三章 杨式太极拳动作教法练法详析

1. 玉女穿梭方向不断变换，连续多次的一腿支撑跨步，这对腿力增长很有好处，而连续多次的旋转变换方向，使人体的位觉感受器获得良好锻炼。

2. 每一势都有它的起、承、转、合。发势为起，接势为承，变换为转，成势为合。在玉女穿梭这个动作以四个穿梭为一个总势，各个穿梭要着着贯穿，处处合住，合要合其全神，四肢的上下、左右、前后，都要自然合住。所以，动作之间不能有停顿之处，要“一气贯穿”。

3. 太极拳久练者，要重视内外相结合，传统的练法是“始而意动，继而内动，然后形动”，是内动带外形，外形合内动，由内及外，以外引内，最后做到内外合一（内外相合）。所以久练者不要停在只讲外动，要调和气血，畅通经络，必须做到“心静为意”，“身正体松”。所以，在练“玉女穿梭”时，首先要意想对手的来拳、位置、动作。进而加深练法，随着动作的一开一合，引起内脏作轻微的上下、左右、大小不等的蠕动、抚摩，使气血沿着经络、血管系统活泼流传，这样就比单练外形为好。

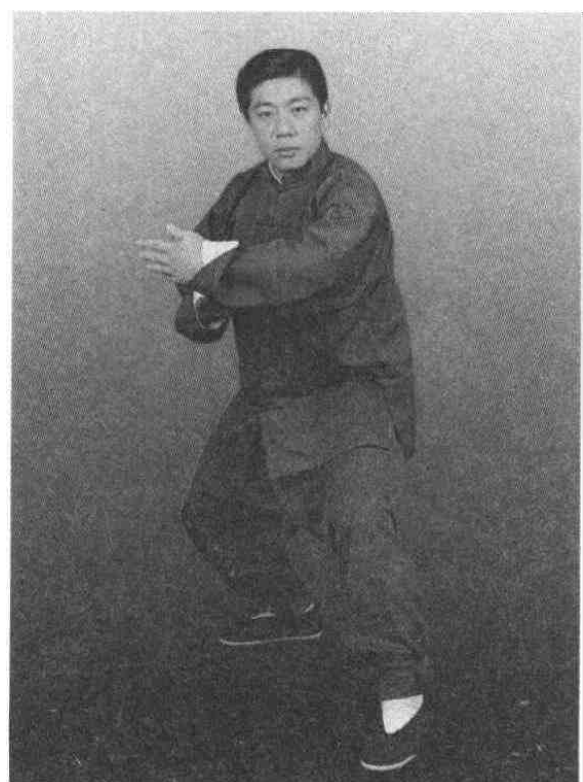


图308

第五十三势 揽雀尾

一、用法

同前第三势揽雀尾。

二、动作过程

重心渐渐移到右腿，左腿向前提起，同时，右掌屈肘下沉，弧形由外而内收于胸前，随收随着臂微外旋使掌心翻朝下，右肘稍沉略低于腕；左掌同时向右弧形向下抄到腹前，随抄随着臂外旋使掌心翻朝上，两掌合，两臂呈弧形。眼神关顾右臂，见图308(同图271)。



图 309



图 310



图 311



图 312A



图 312B



图 313



图 314



图 315



图 316

第三章 杨式太极全套动作教法练法

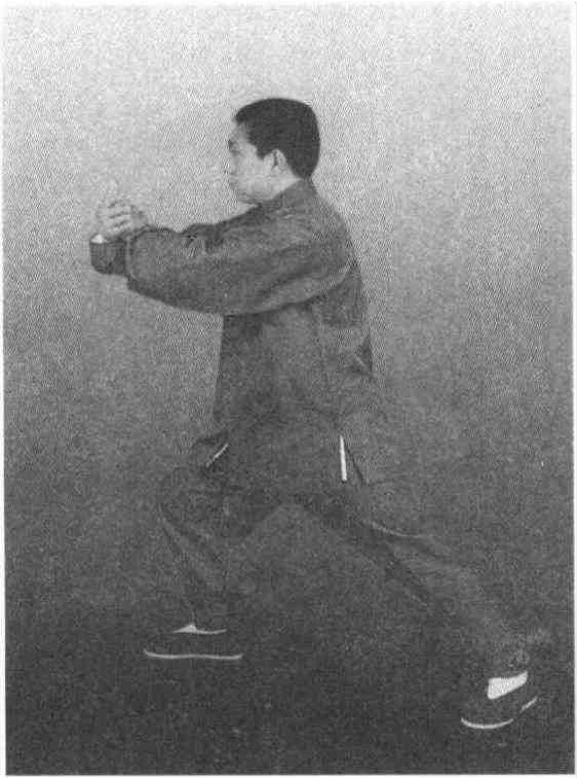


图 317

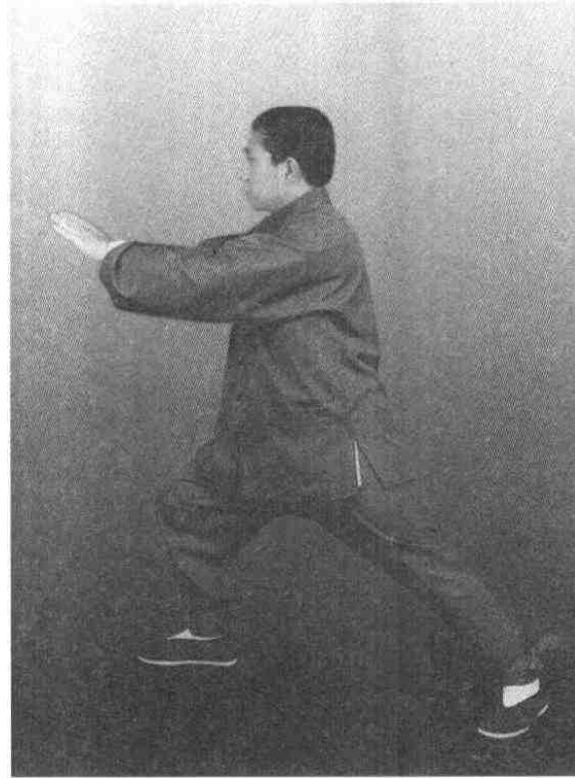


图 318

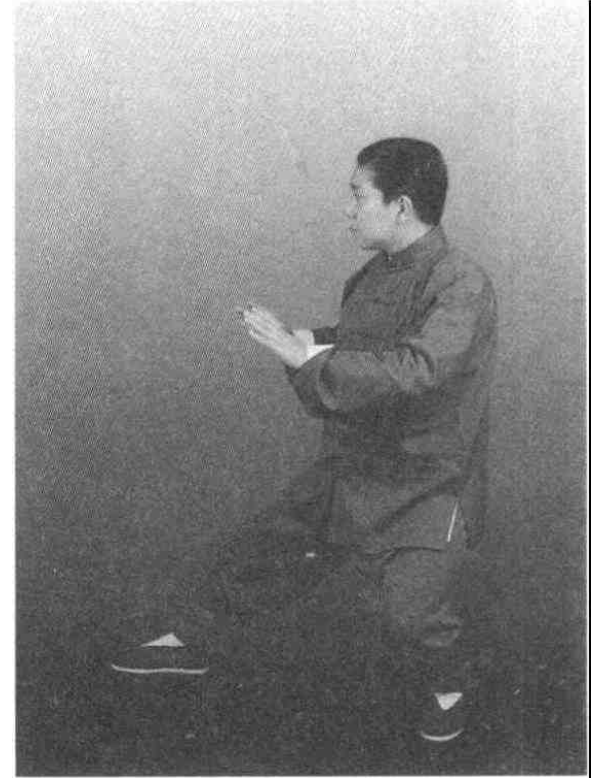


图 319

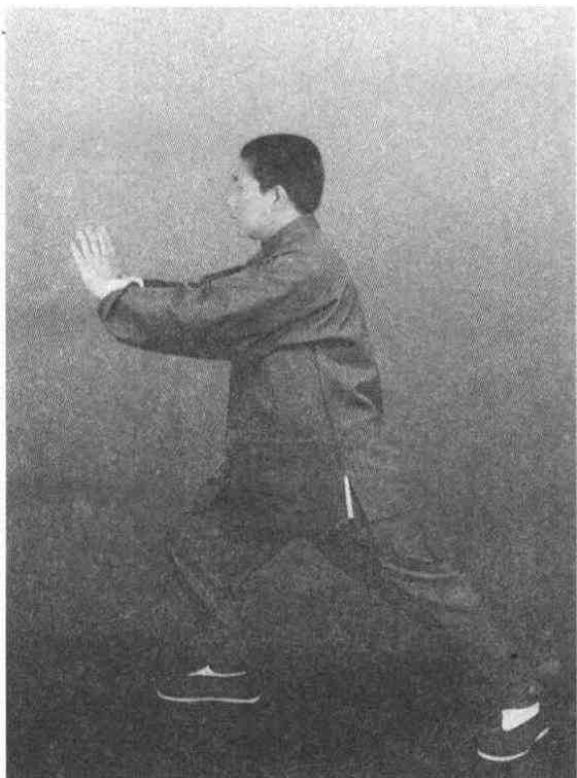
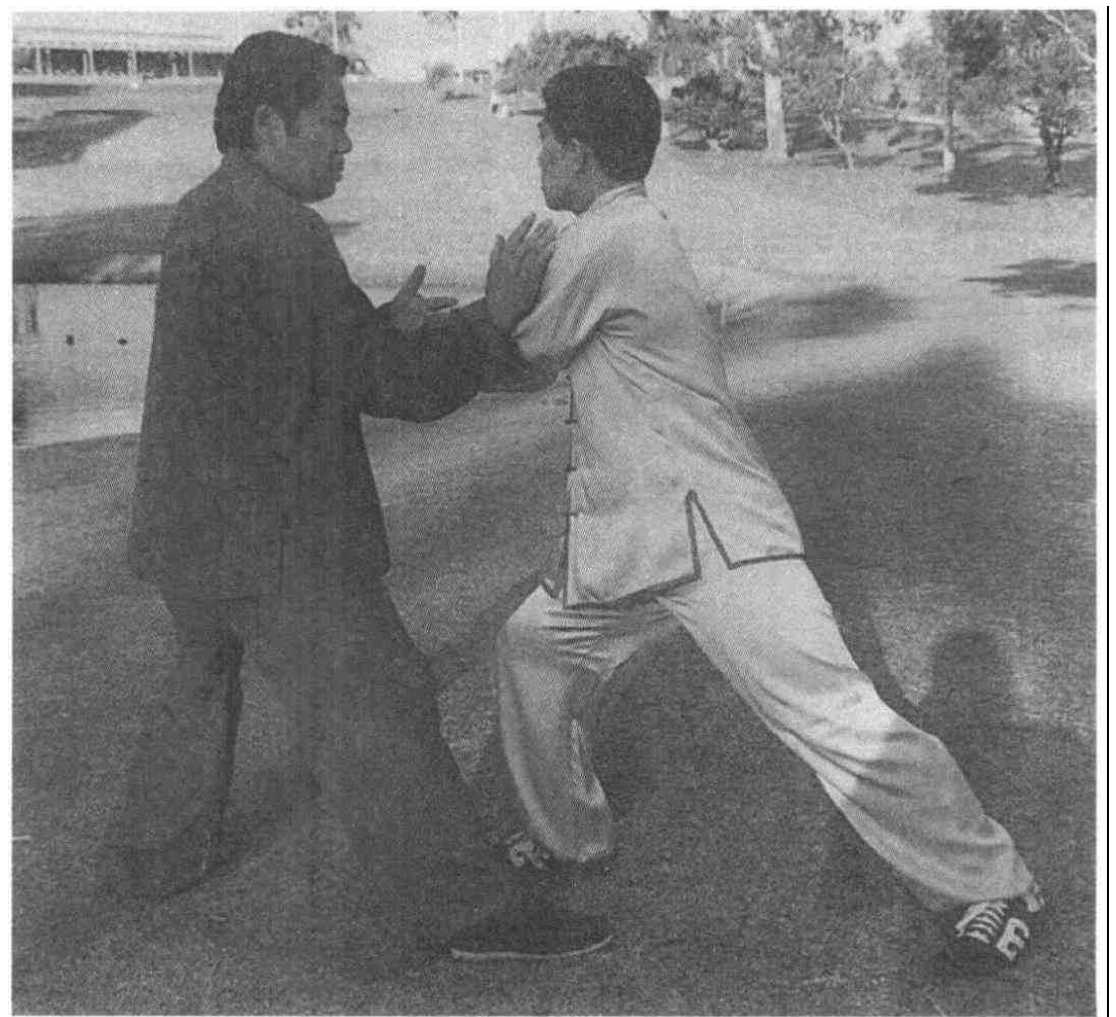


图 320

以后动作与第三势揽雀尾同，见图309～320
(同图6～图17)。





第五十四势 单鞭

各条均与第四势单鞭相同。见图321~图326(同图18~图23)。

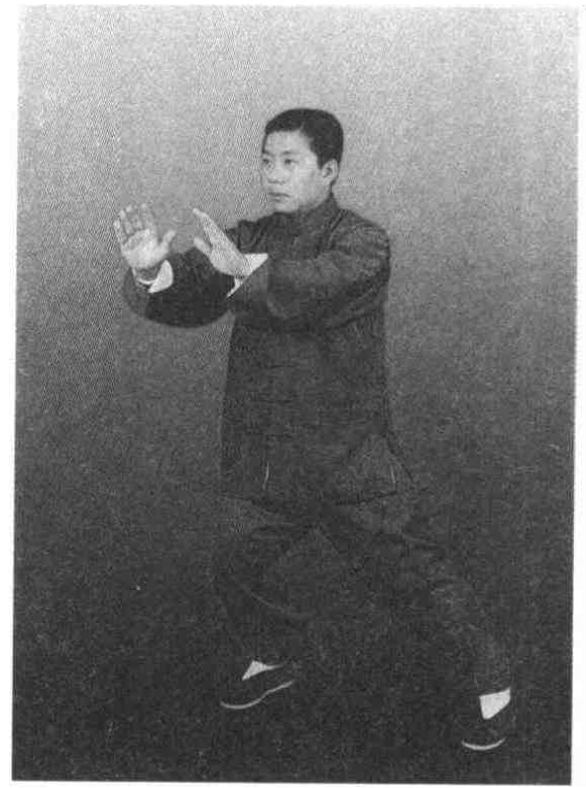


图321

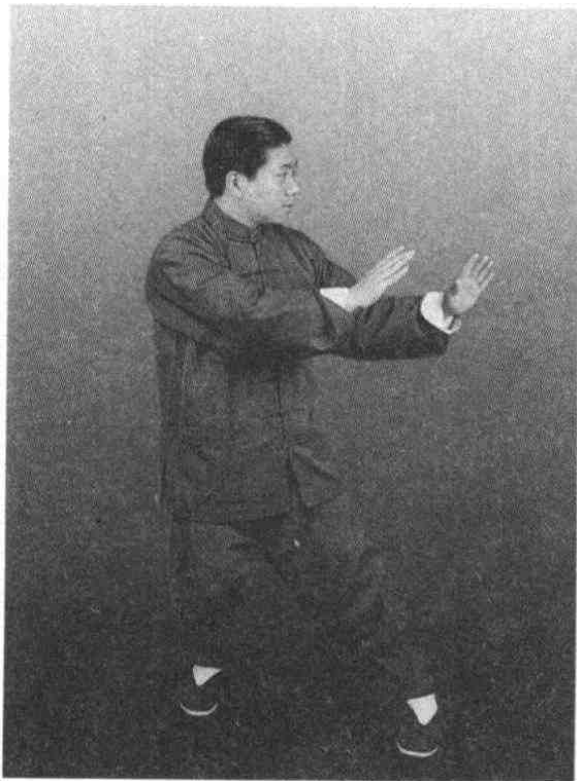


图322

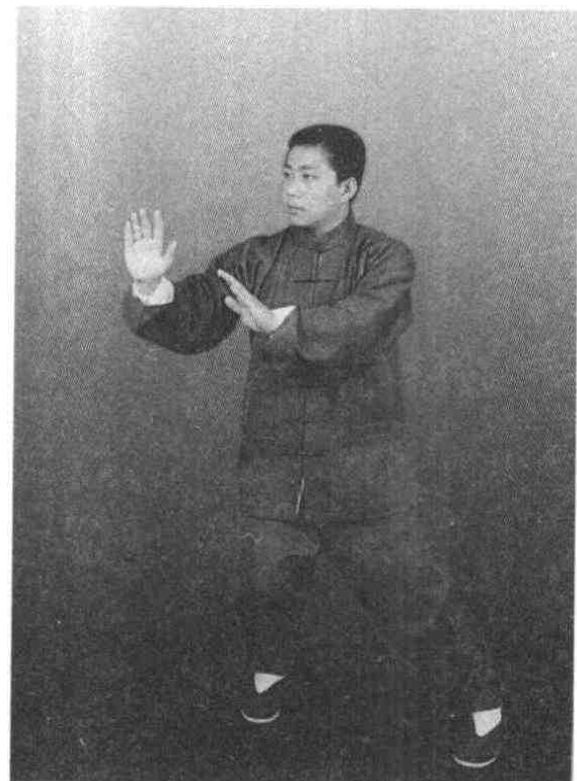


图323

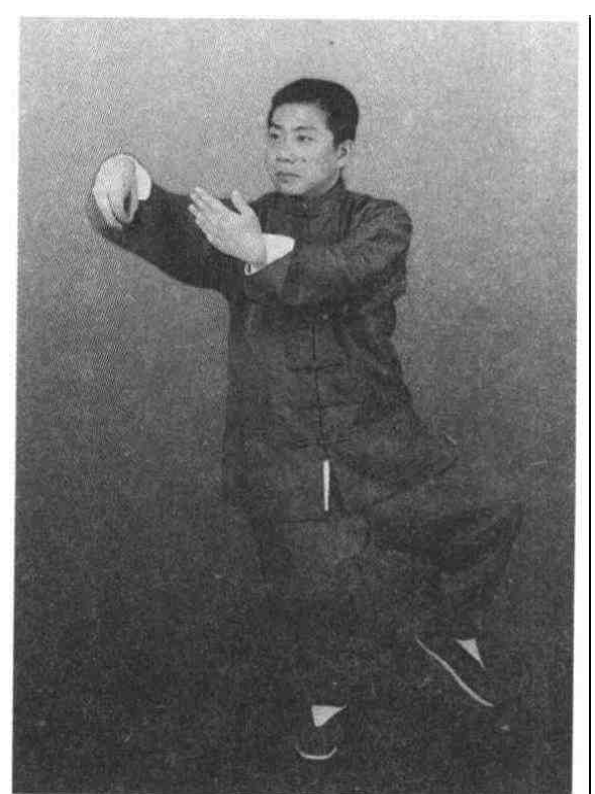


图324

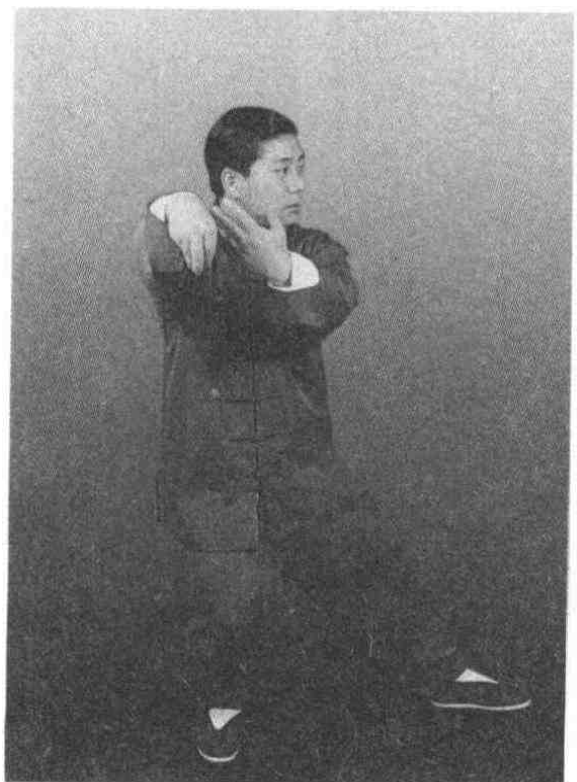


图325

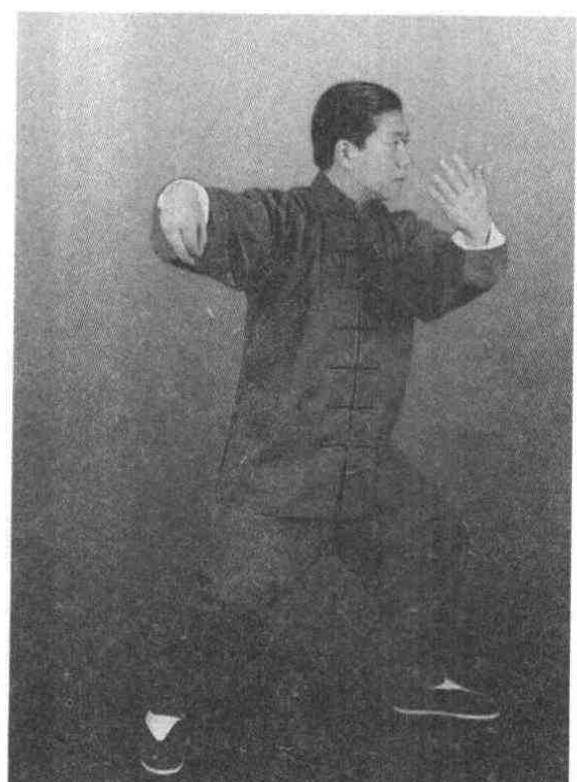


图326

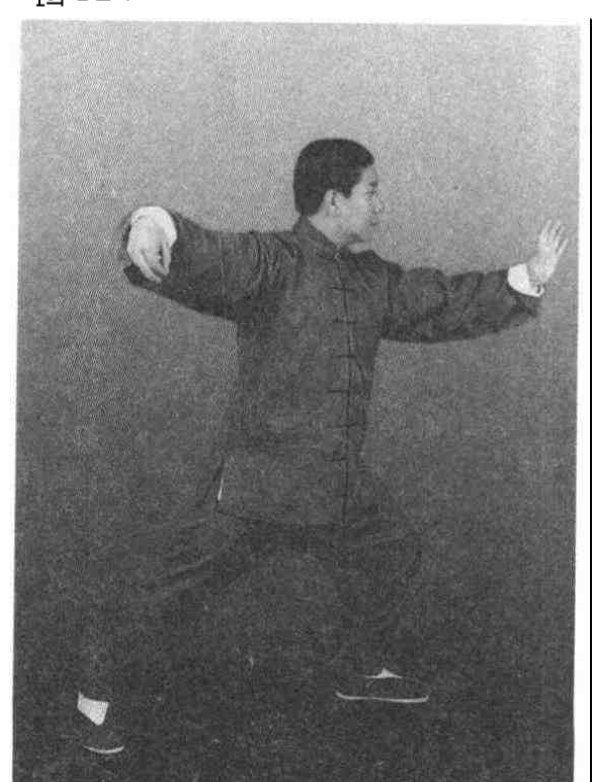


图327

第五十五势 云手

各条均与第二十八势云手相同，见图328～图335（同图149～图156）、图336～图341（同图151～图156）、图342～图344（同图151～图153）。

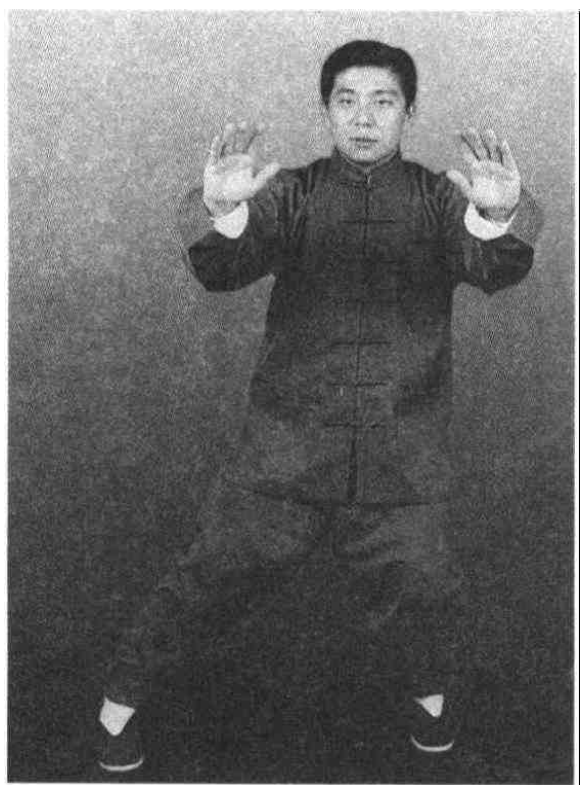


图328

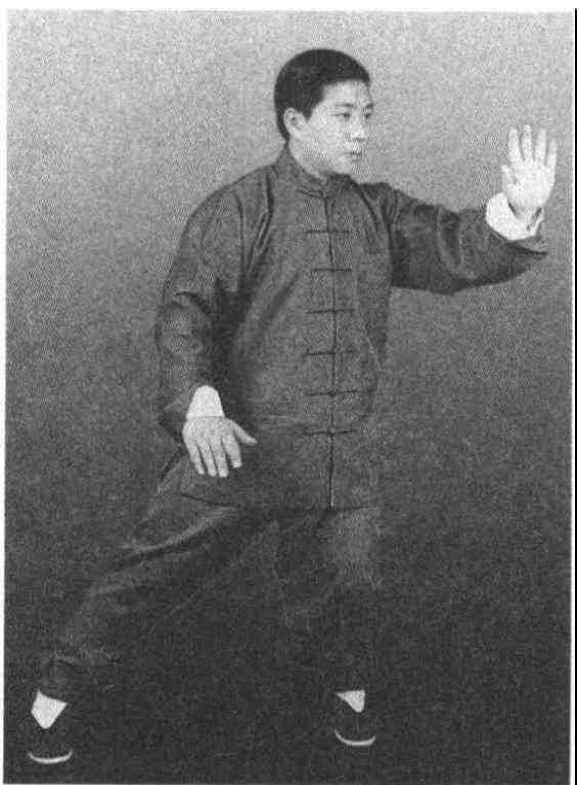


图329

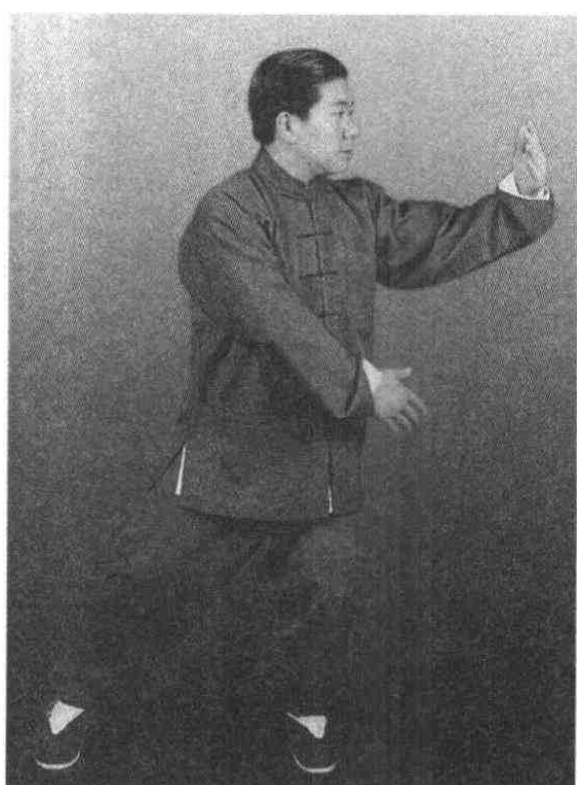


图330

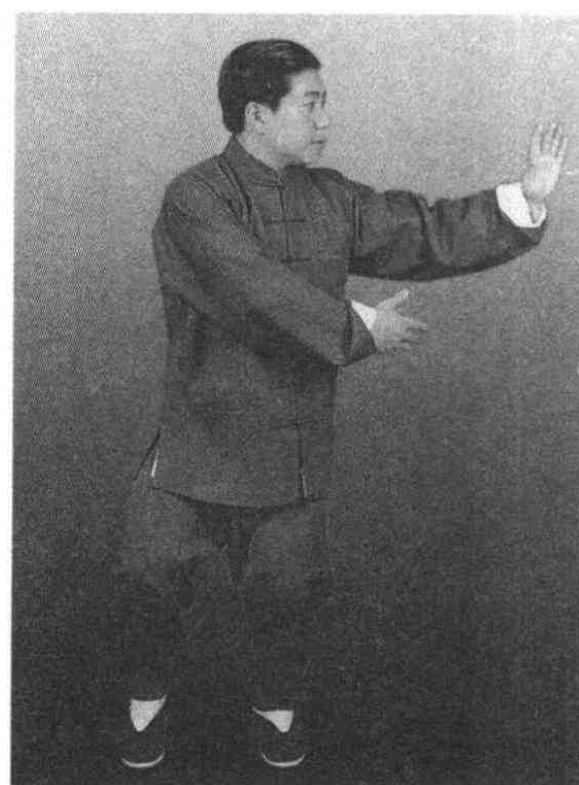


图331

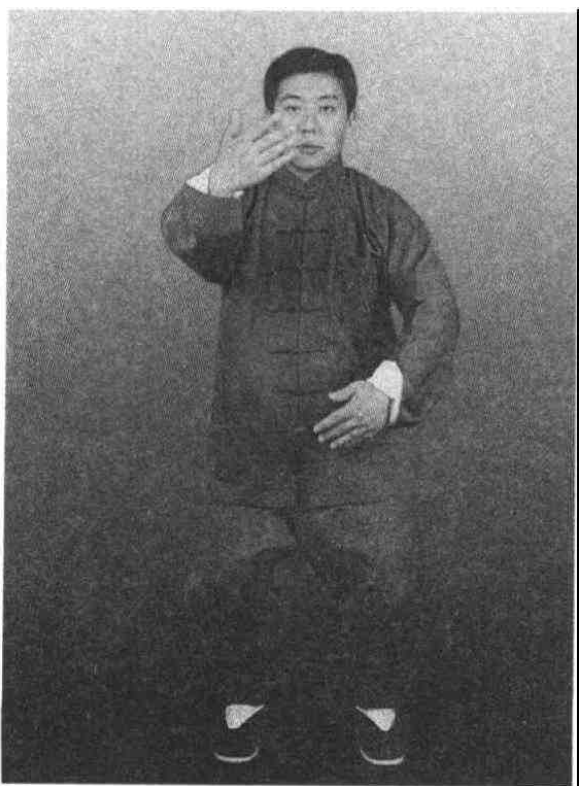


图332



图333

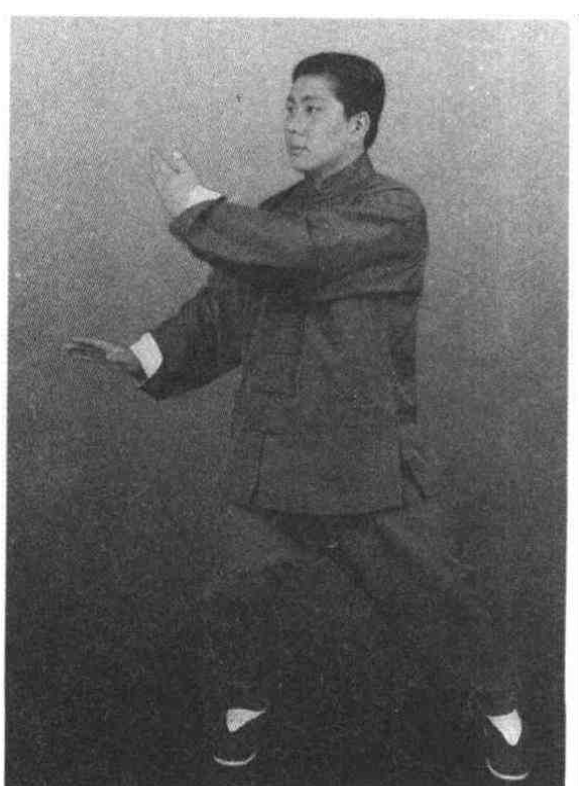


图334



图 335



图 336



图 337



图 338



图 339



图 340



图 341



图 342



图 343

第五十六势 单鞭

各条均与第二十九势单鞭相同，见图345～图348(同图21～图23)。

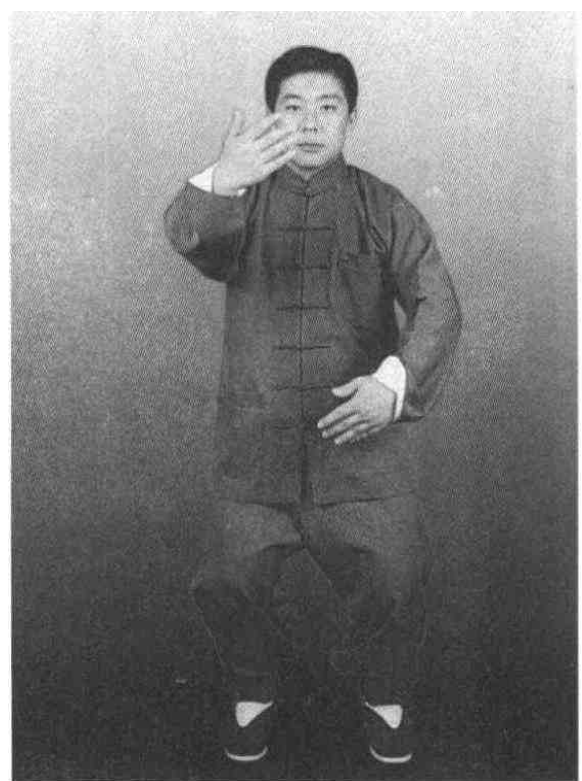


图 344

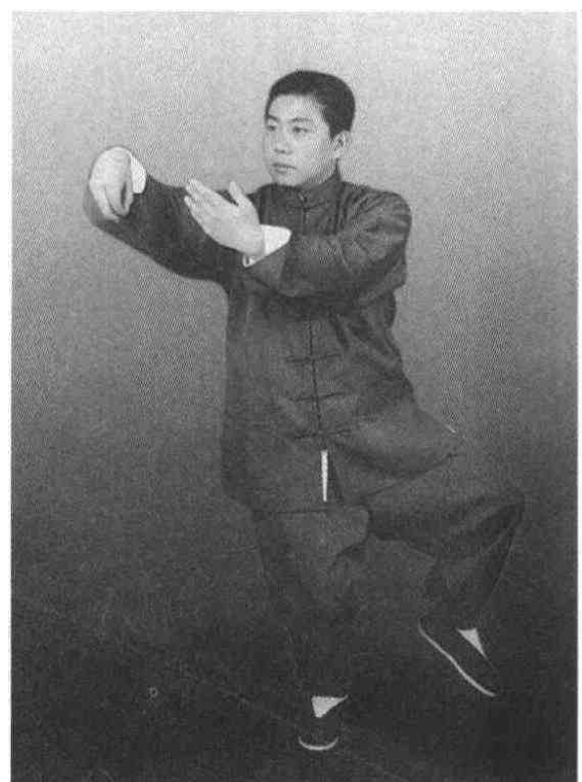


图 345

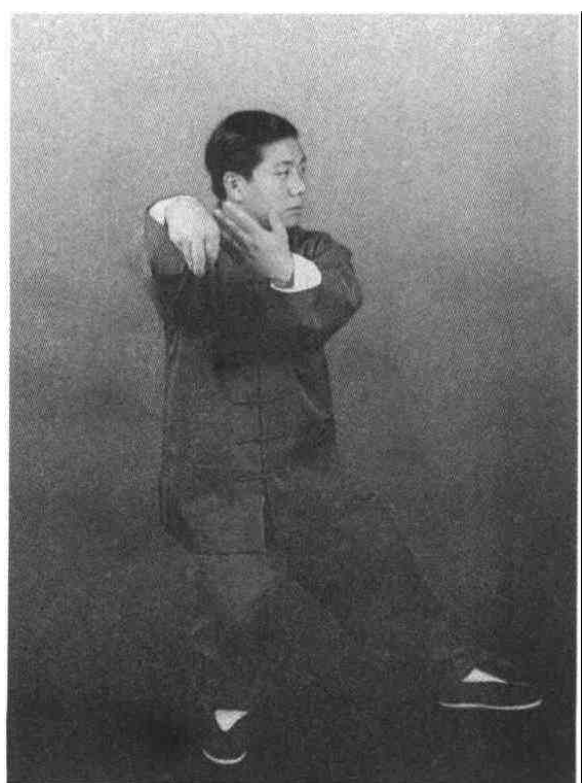
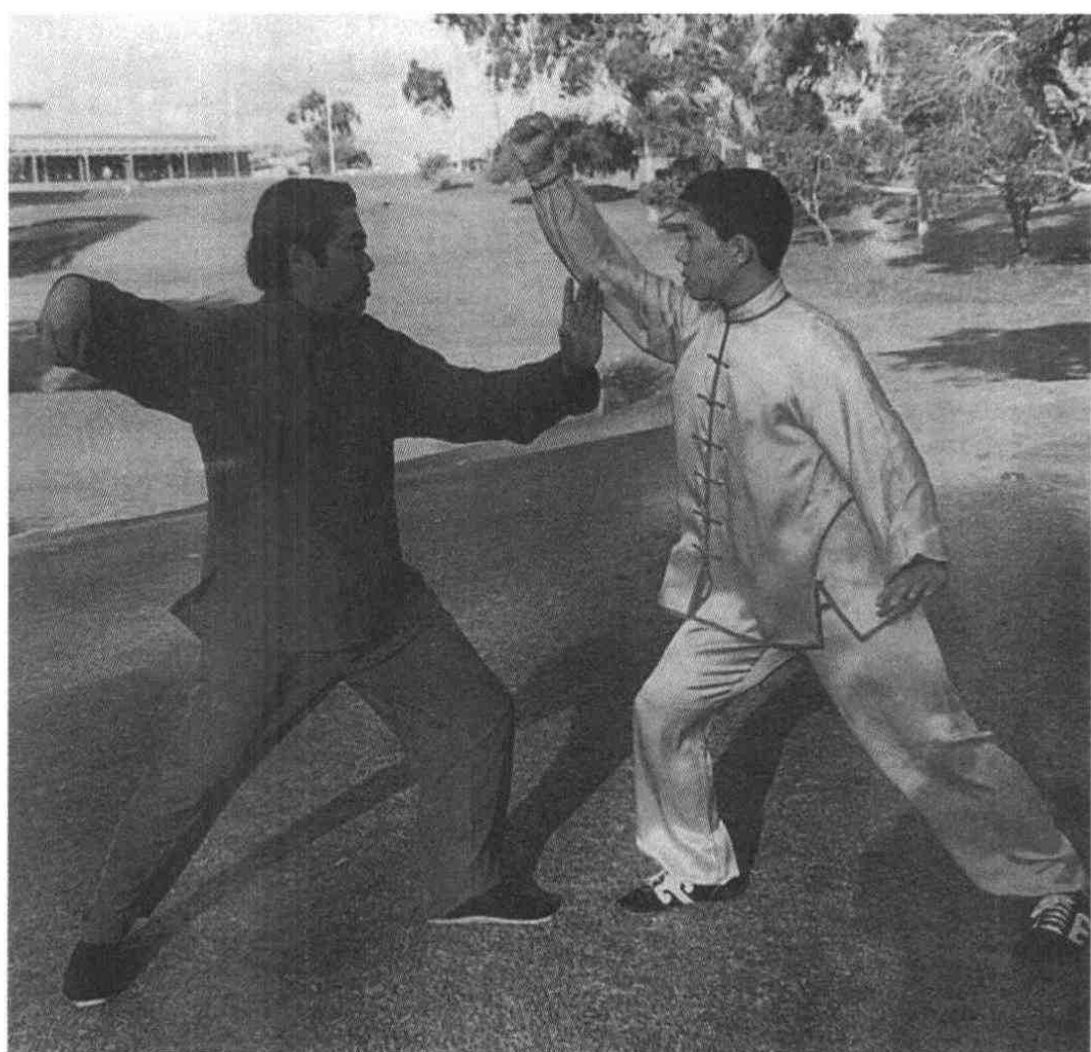


图 346

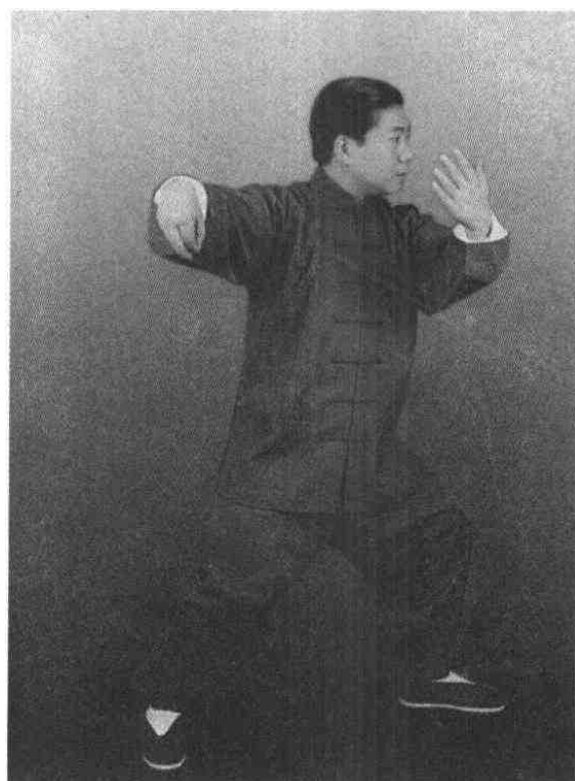


图 347

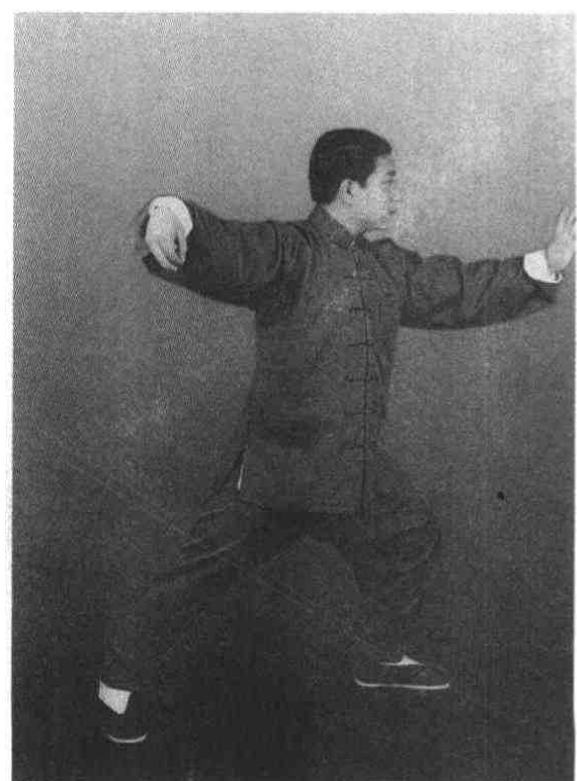
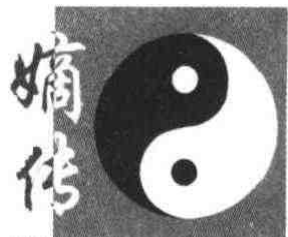


图 348



第五十七势 下势

一、用法

1. 接前势，如对手以右手将我左手往外推去或用力握住，我即将右腿稍向右分开，往后坐下，左手同时用圆活劲收回胸前，再待机进攻。

2. 接前势，如对手用左手击来，我急用左手将敌腕扼住，往左下采，右腿与腰胯同时坐下，以牵彼之力，而蓄我之气。

二、动作过程

1. 腰胯微右转，右脚尖外撇踏实，重心渐渐移向右腿，右腿慢慢屈膝，重心后移，左腿慢慢伸直（有屈膝），同时，左手往里回收微曲，手指向前（见图349）。

2. 右腿继续下蹲成左仆步，同时，左掌随重心往后撤往下移，屈肘弧形经胸侧而下，左手经左腿里侧前穿，同时右腿微起。眼关顾左手（见图350）。

三、要领

1. 左掌弧形由里收下移时，须随身体重心后移，松腰胯，松肩垂肘，这样才能节节贯穿，带动左掌里收下移。

2. 左掌由里收下移到前穿，要圆活，手指要朝前（东），掌心朝南，坐腕。

3. 要防止身体前俯、低头、凸臀，应该保持上体正直，但要注意不可挺胸。

4. 眼神虽随左掌，但当左掌由下向前穿时，不可低头，眼要平视。

四、要求

1. 右腿下蹲要缓慢。

2. 上体要正不要弯，拳论说：“百会、中极、一气贯通”。凡是身向前俯、后仰、歪斜的都不合要求。



图349

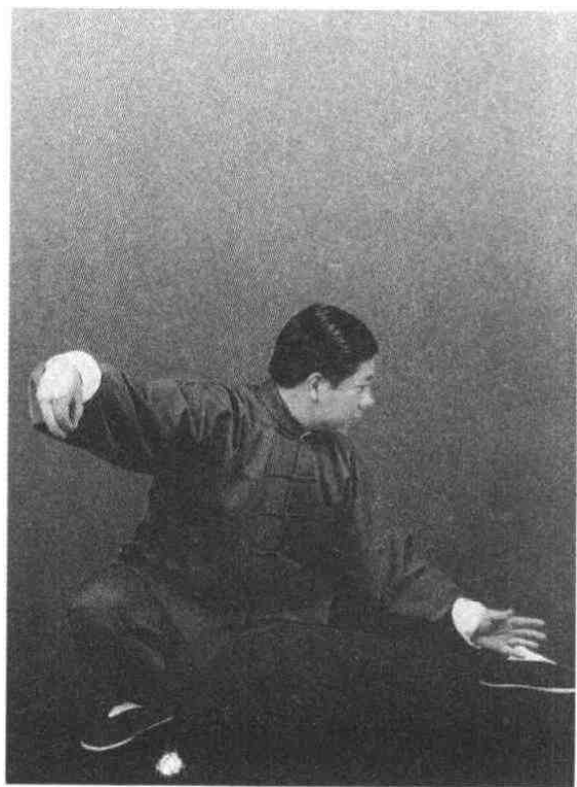


图350

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

3. 下蹲，左臂回收时要大于 90° ，不能过屈，而且要求手的回收要由腰带动。

五、易犯错误、产生原因、纠正方法

1. 错误：两足站在一条线上，人站立不稳。产生的主要原因在于前一动作单鞭时，左足向左后移不够，横向距离太近。纠正：要注意前一单鞭动作的两足的正确位置。

2. 错误：左手臂过直或过屈。产生的主要原因是没有沉肘或手掌绕圈过大。纠正：手臂须松柔圆活，并须刚柔相济，起落伸缩应走弧线，手臂既忌僵硬，形成直臂，也忌松脱散漫的大起大落，一般曲臂不过约 100° 。

3. 错误：上体前俯。产生的主要原因在于对用法不够理解。因为不论是下采还是我左手被握而用圆活劲收回胸前，用的是右腿和腰胯向后下坐，以牵彼之力，而上体前俯不但只能运用手臂之力，不利下采、挣脱，而且影响眼神不能很好地观察对手。纠正：要求腰部要松、沉、直，只有中轴不弯，才能支撑八面。

4. 错误：仆步不正确，有的胯低于膝，看来好像姿势很低，实际上腿前部肌肉都处于放松状态，加着小腿肚抬着大腿，是省力的动作，形成过劲、不活。产生的主要原因在于对仆步的动作要求不了解。纠正：仆步要求支撑腿（右腿）胯高于膝或平于膝，前脚虚掌贴地，身横，体重大部落于右腿。身直。

5. 错误：蹲下时臀部后凸。产生的主要原因是没有做好“敛臀”（或叫做收臀），凸臀就容易扭臀。纠正：要腰部松沉直竖，臀部要自然向里收进。

6. 错误：抬肩，造成右臂僵硬，左臂不圆活。产生的主要原因是初学者常以肩部周围肌肉用力来作臂的动作，有的只从放松上着想，没有



从“沉着”上着想。所以有的抬肩，有的松而不沉。纠正：肩部要松开才能舒展肩部肌肉和韧带，这样，手臂的伸缩缠绕，才能随心所欲。

7. 错误：重心后移成仆步后动作停顿。产生的主要原因是对连贯圆活领会不够。纠正：动作中要不凹不凸，无有缺陷，不起棱角，要了解旧力已尽，新力未生，此时最容易为人所趁。为此，太极拳要求连贯圆活，绵绵不断，周而复始，循环无穷，不能停顿。

六、 教法和练习法

1. 教法重点要放在重心移到右腿后，直体下坐不挺胸。

2. 用比较法：甲——作单鞭势。乙——以右手握住甲的左手。甲——①先用左手往下挣脱（重心不动）。②用重心后移直体下坐。二者进行比较，体会哪一方法有力，容易采对手或挣脱对手，当然重心后移直体下坐是较有力的。

3. 教师从不同角度观察练习者的动作，如从正面看练习者的上体是否侧对东面，从侧面看手的移动路线，看上体是否正直等，逐一进行检查纠正。

4. 练习者如体弱、年老，可以下蹲少一些，架子高一些。

七、 技术分析

下势是由左弓步变为仆步，要求重心后移屈右腿直体后坐的动作。其关键在于后坐，坐得好不好则关系整个动作的是否正确。坐下时如胯根低于膝盖，就会形成“荡裆”，使腿的基础浮而不固，两腿虚实变换反而不灵（使起动不灵活）；如胯根高于膝盖，那么，运动量就很小，得不到较好地锻炼身体的效果。在练下势时，先将重心慢慢后移，同时将右足足尖外撇约 45° ，这时左右足尖成外撇的八字形。在重心后移过程

第二章 杨式太极拳动作教法练习法

中，要“提裆贯顶”，重心逐渐移到右腿，慢慢蹲身落胯，这时腰松沉直竖，不是软塌而成“下势”。

第五十八势 金鸡独立

一、用法

(甲) 金鸡独立左式

接上势，如对手往回用力拽起，我即顺势将身向前攒起，右腿同时跟随提起，用足尖向对手腹部踢去。右手随之前进，屈肘，指尖朝上，用以闭对手的左手，此时左脚变实，稳立。右手随进时可以牵制对手左手也可牵制对手的右手，不必死板。

另一用法系右足落提起后迅即落地，左足向前上步，两手分对手的两手，即用两掌向前按去。

(乙) 金鸡独立右式

由左式，如对手用右拳打来，我右手沉下，速起左手托对手的肘部，提左膝，其他与右势同。

二、动作过程

(甲) 金鸡独立左式

1. 身体渐渐左转，左足尖外撇，重心渐渐移到左腿，左腿屈膝前弓，蹬后腿，上体渐渐升起，同时随着重心前移，左掌向前上穿，右手略下移（仍吊手），眼关左掌（见图351、图352）。

2. 身体继续左转，重心继续前移到左腿，右腿后跟先离地向前提膝，左腿渐渐起立，同时，左掌弧形下搂到左胯旁（掌心向下）；右吊手变掌自后而下，随右腿向前提膝，右手经右腿旁、右腿前上用右前臂弧形上托，屈肘置于右膝前上，手指朝上，高与眉齐，掌心朝左，成左独立式，眼先关左掌前移，当左掌左搂时，即顾右掌上托。

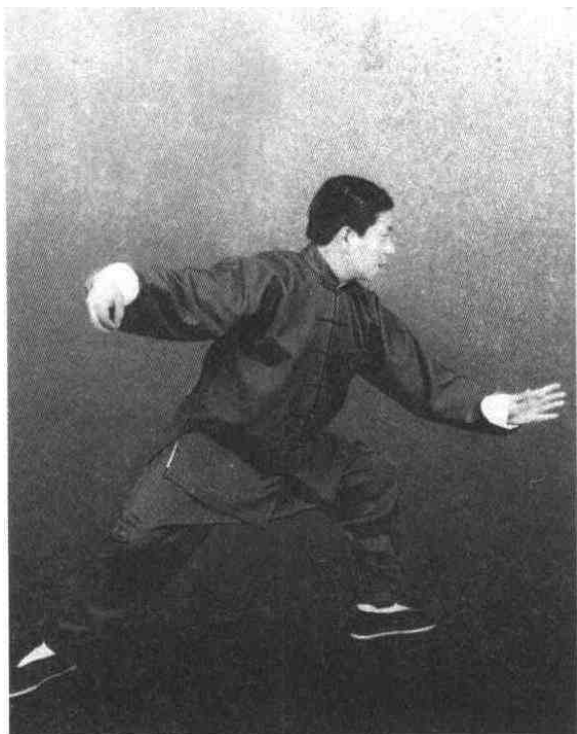


图 351

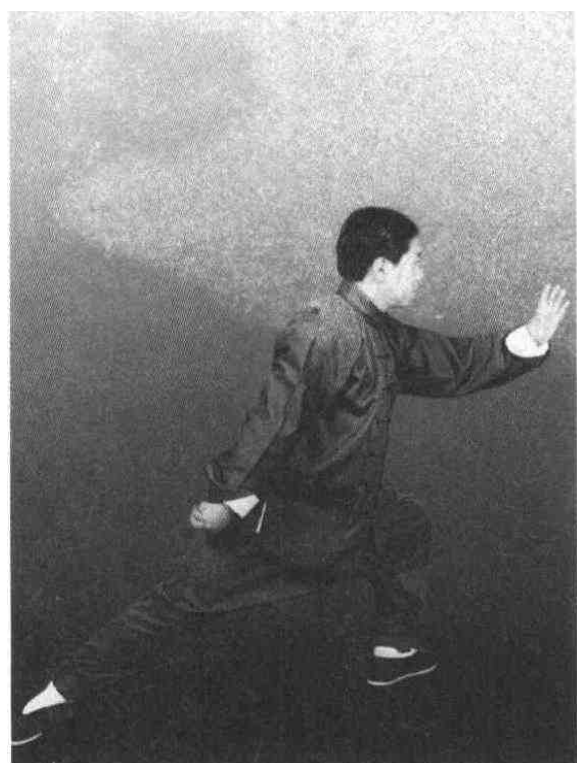


图 352

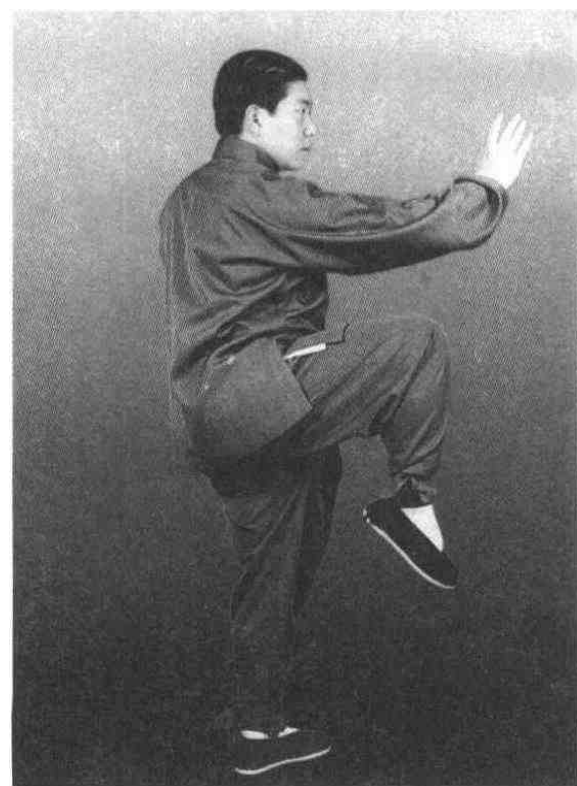


图 353



杨式太极拳教练法

并稍先于右掌到达，然后，通过右掌向前平看（见图353）。

（乙）金鸡独立右式

1. 身体渐渐右转，左腿渐渐曲膝下蹲，“送”右脚下落于左足跟后侧，脚尖先着地，随着重心渐渐移到右腿到全脚踏实。曲膝，左腿变虚提起。同时，右掌随右腿弧形下落于胯前上方，手掌斜向下；左掌先随左腿曲膝下蹲而下沉，又自下向前上随左膝提起。眼关顾右掌下落，即移顾左掌上提（见图354）。

2. 身体继续右转，右腿继续渐渐起立，左膝继续上提，同时，右掌弧形下落在胯旁，掌心朝下，左掌自下向前、向上，随着左腿向前提膝左手经左腿旁，左腿前上，弧形托起，屈肘置于面前，肘置于左膝前上，手指朝上，高与眉齐，掌心朝右。眼先关右掌下落，随即移顾左掌上托，稍先于左掌到达，并通过左掌向前平视（见图355）。

三、要领

1. 由下势左扑腿接独立，首先，左脚尖外撇，然后，重心慢慢前移：左膝前弓成左弓步，然后，右腿微蹬提膝向前，不要在两腿伸直的情况下起立。

2. 在起立时，先要左腿曲膝坐实（以左独立为例），下盘稳固，然后右腿以右膝带领向前上渐渐提起，同时左腿渐渐起立，要防止借助上体前俯增加起立方便，要求上体仍须保持正直。

3. 左独立时，右腿由后向前提膝，右手要靠在右大腿近旁一起上托。

4. 由左独立接右独立，要注意右脚下落时，左脚要同时下蹲“送”下去，不要只是右腿下落而左腿仍然直立。当左腿提膝时，右腿也要随着渐渐起立。



图354

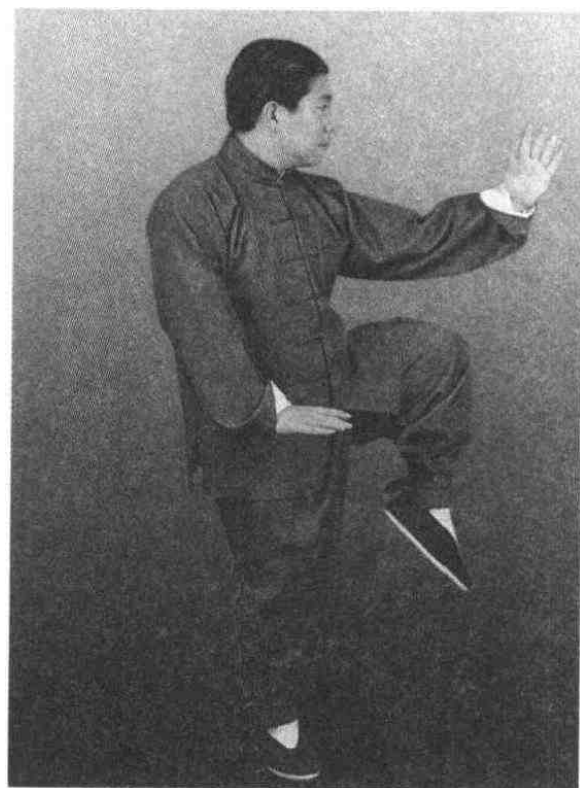


图355

第二章 杨式太极拳动作教法练法分析

5. 在独立时, 要“沉肩垂肘”, “坐腕”, “虚领顶劲”, 要“肘与膝合”, 向前的方向要一致, 支持身体重量直立的一腿, 不要用力挺直。

6. 在左右独立势的说明中所有“托”字, 是按该动作的技击作用而来的, 但在锻炼时不要为了“托”字而将掌心朝上, 应该手指朝上。

四、要求

1. 仆步起立要圆活轻灵, 不能有停顿、断续, 身体不能有摇摆。

2. 独立定势重心要稳定, 不要有摇摆不定。

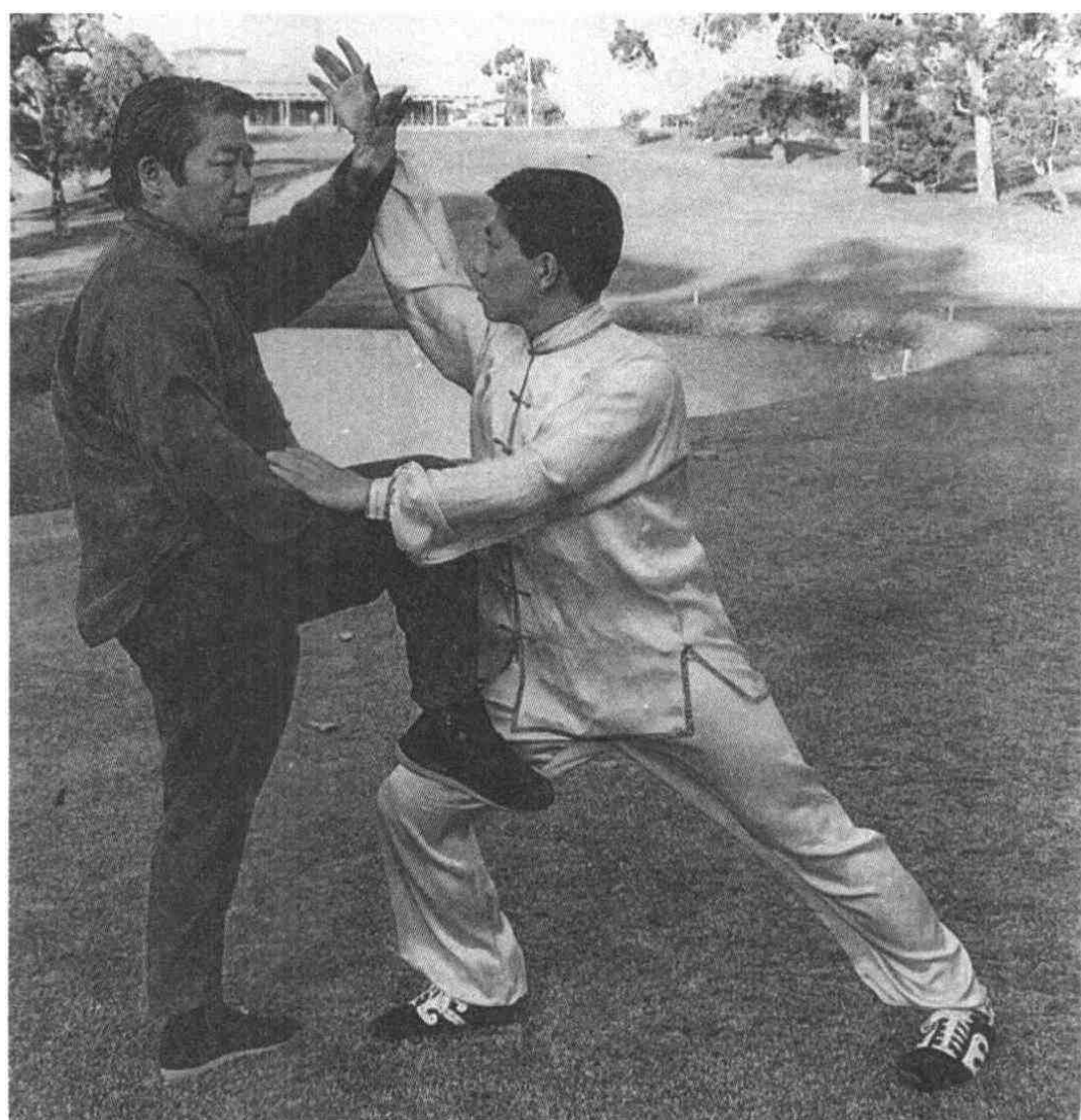
3. 要肩与胯合, 肘与膝合。

4. 起立时后面的脚, 不可以擦地前提, 也不可以猛蹬地面。

5. 撤足不能一下子突变, 要符合身体的动作, 慢慢撤出。

6. 左右独立衔接时, 两手一上一下都不要停顿。

五、易犯错误、产生原因、纠正方法





杨式太极拳教练法

1. 错误: 蹲不下, 蹲下立不起来。产生的主要原因是腿部无力, 所以, 要刻苦锻炼。另一原因是重心没有充分前移而造成起立困难。纠正: 送胯向前, 重心前移, 左腿坐实, 右腿慢慢前提, 就容易起立。

2. 错误: 站立不稳, 身体摇晃。产生的主要原因也在于腿部和腰胯肌肉无力, 所以也要刻苦锻炼。另一原因是上下未配合好, 重心未掌握好。纠正: 除坚持锻炼外要上下相随。

3. 错误: 肘和膝脱节, 膝向前上提, 但上托之手屈肘过多, 使肘靠近胸部。产生的主要原因是对用法不够理解, 手过于近胸就会失去闭对手的左手或托对手的肘部的作用。纠正: 移肘至膝的上面。

4. 错误: 支撑腿绷直站立。产生的主要原因是对用法了解不够。纠正: 两足要分虚实, “虚非全然无力, 实非全然站煞”, 如支撑腿站煞, 自己摇摆不稳, 如何能以提起的足尖向前踢去, 而又如何能进攻能退守? 所以, 支撑腿要微屈。

六、教法和练习法

1. 重点应放在由仆步起立上, 要反复练习, 在增强腿部力量上要多练仆步起立, 在改进技巧上要注意重心前移。所以, 在多次练习中重点应改进仆步起立。

2. 教学中要重视中轴不弯, 腰要直竖。在这个基础上慢慢由仆步起立, 抓住“直”这个要求。

3. 在左右独立的衔接中, 要练习好“送”。支撑腿下蹲, 教师要提醒下落的一腿不要急于落地。

七、技术分析

1. 独立的关键有二: 一是由仆步起立, 二是单腿支撑时能稳定重心。这是“立如平准, 活

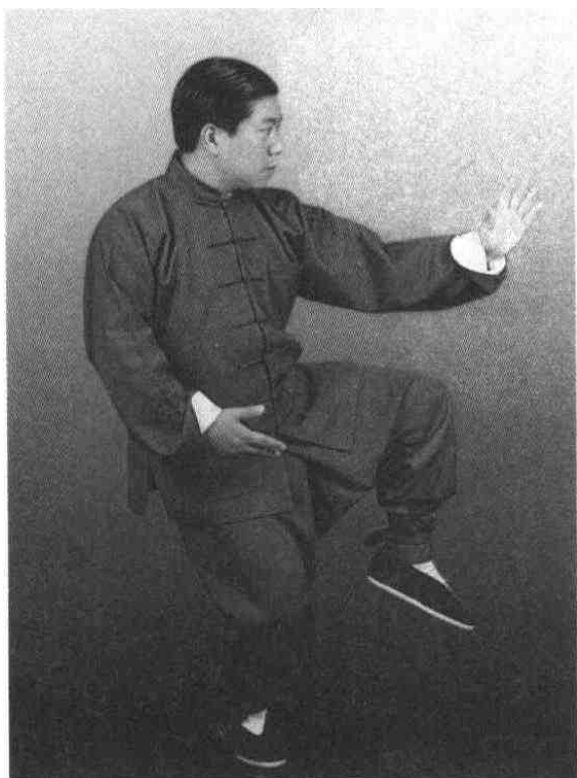


图 356

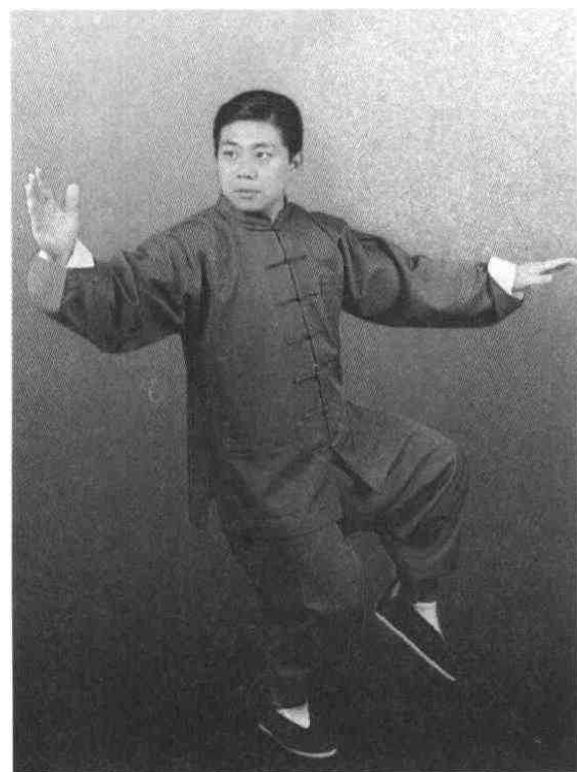


图 357



图 358

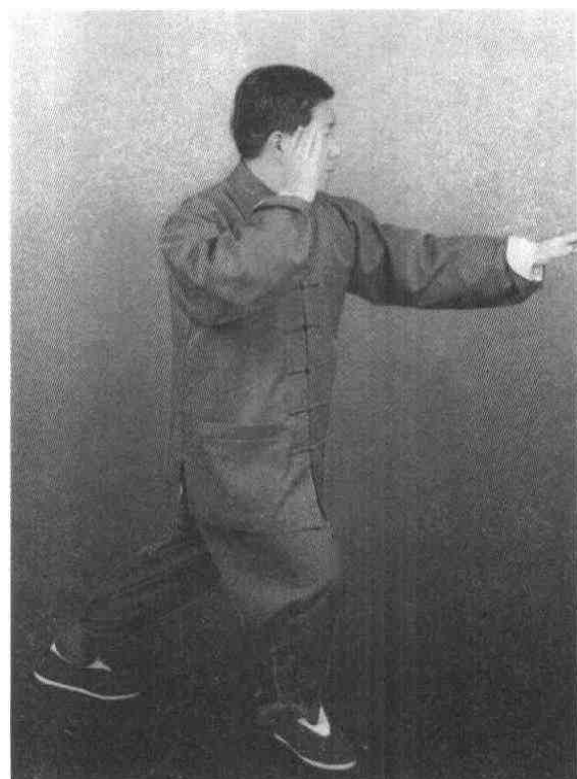


图 359

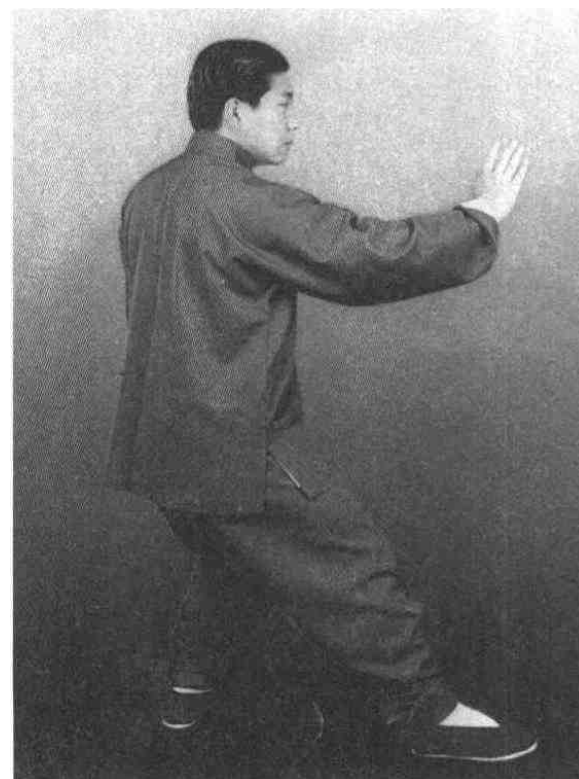


图 360

似车轮”。

2. 独立的用法是用提膝用足尖踢敌腹部、上托的手闭对手的手。在练套路时虽然足未踢出，但用意上应该是有的。膝和脚的用法是千变万化的，有时技击上不用足而用膝，拳论说：“足来提膝”，“近便加膝”，这是膝的用法，所以，独立的提膝、用法是多种多样的。

第五十九势 左右倒撵猴

一、用法

与前第十七势左右倒撵猴相同。

二、动作过程

(甲) 左倒撵猴

右腿渐渐屈膝下蹲，腰渐渐右转，同时，左腿慢慢下落，右手外旋，向后弧形向斜上方移到约与肩平；左掌伸臂前移，略往下沉，眼关照右掌向右后上移，见图356、图357、图358～图363(同图89～图94)、图364～图367(同图88～图91)。

其他各条均与第十七势左右倒撵猴相同。



杨式太极拳教练法



图 361



图 362



图 363



图 364



图 365



图 366



图 367

第二章 杨式太极拳动作教法练法评析

第六十势 斜飞势

各条均与第十八势提手上势相同。见图368
~图370（同图99~图101）。

第六十一势 提手上势

各条均与第十九势提手上势相同。见图371
~图373（同图24~图26）。

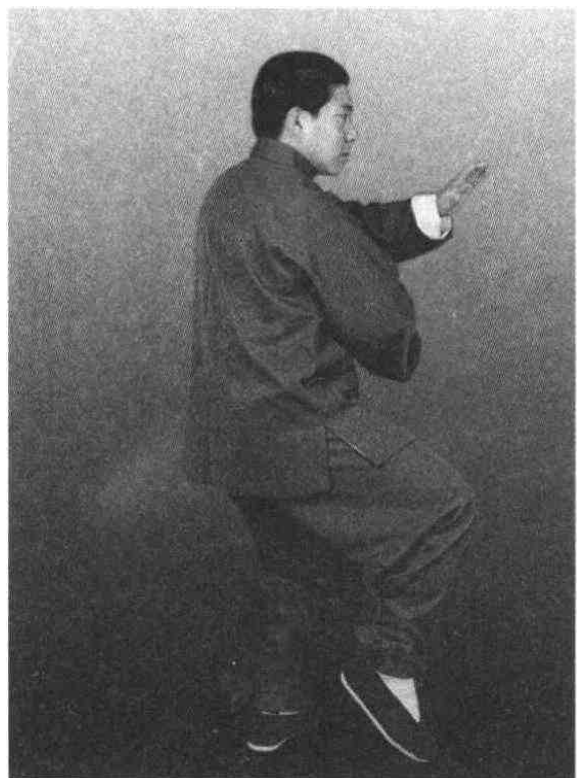


图368A

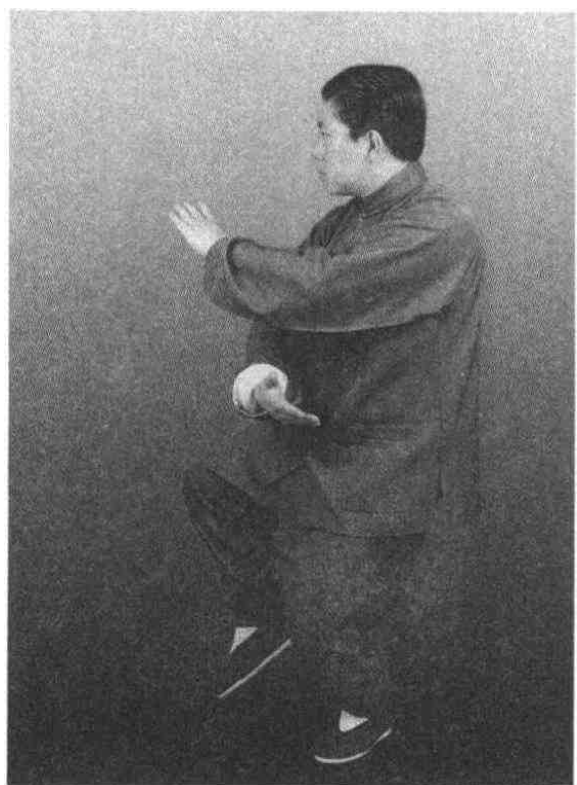


图368B

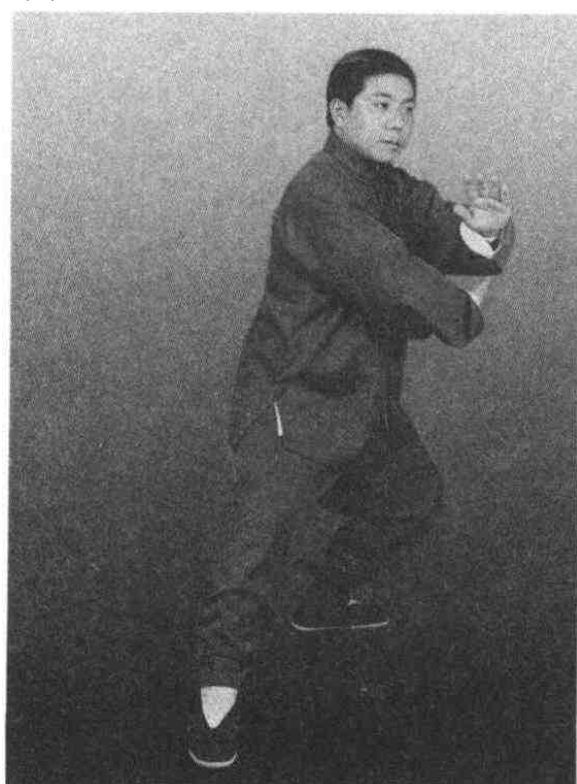


图369

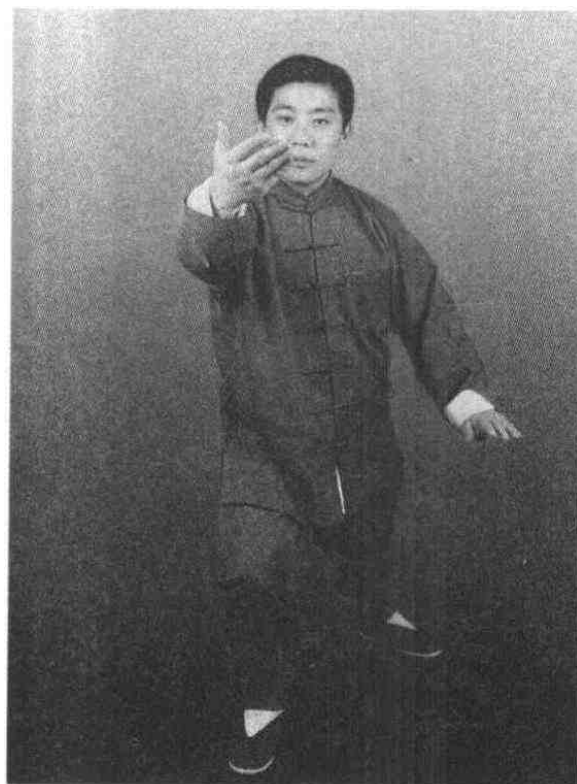


图370A

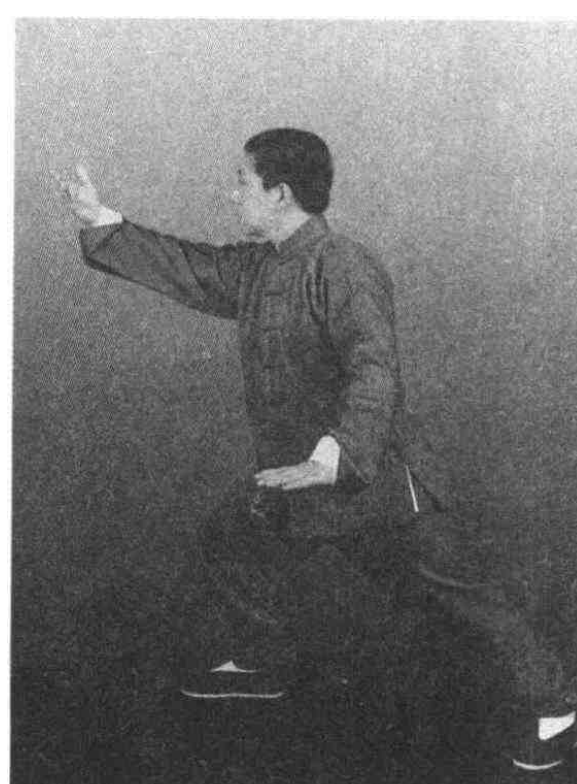


图370B



图371



图372



图373

第六十二势 白鹤亮翅

各条均与第六势白鹤亮翅相同，见图374～图377（同图27～图30）。



图374



图375



图376



图377A



图377B

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

第六十三势 左搂膝拗步

各条均与第七势左搂膝拗步相同，见图378
~ 图382（同图31 ~ 图35）。



图378



图379



图380



图381



图382A



图382B



第六十四势 海底针

各条均与第二十二势海底针相同，见图383
~ 图386（同图114 ~ 图117）。

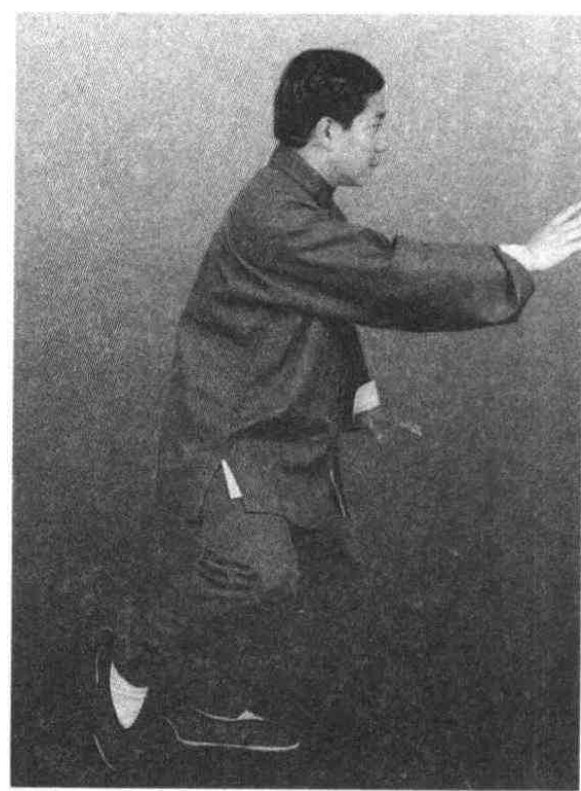
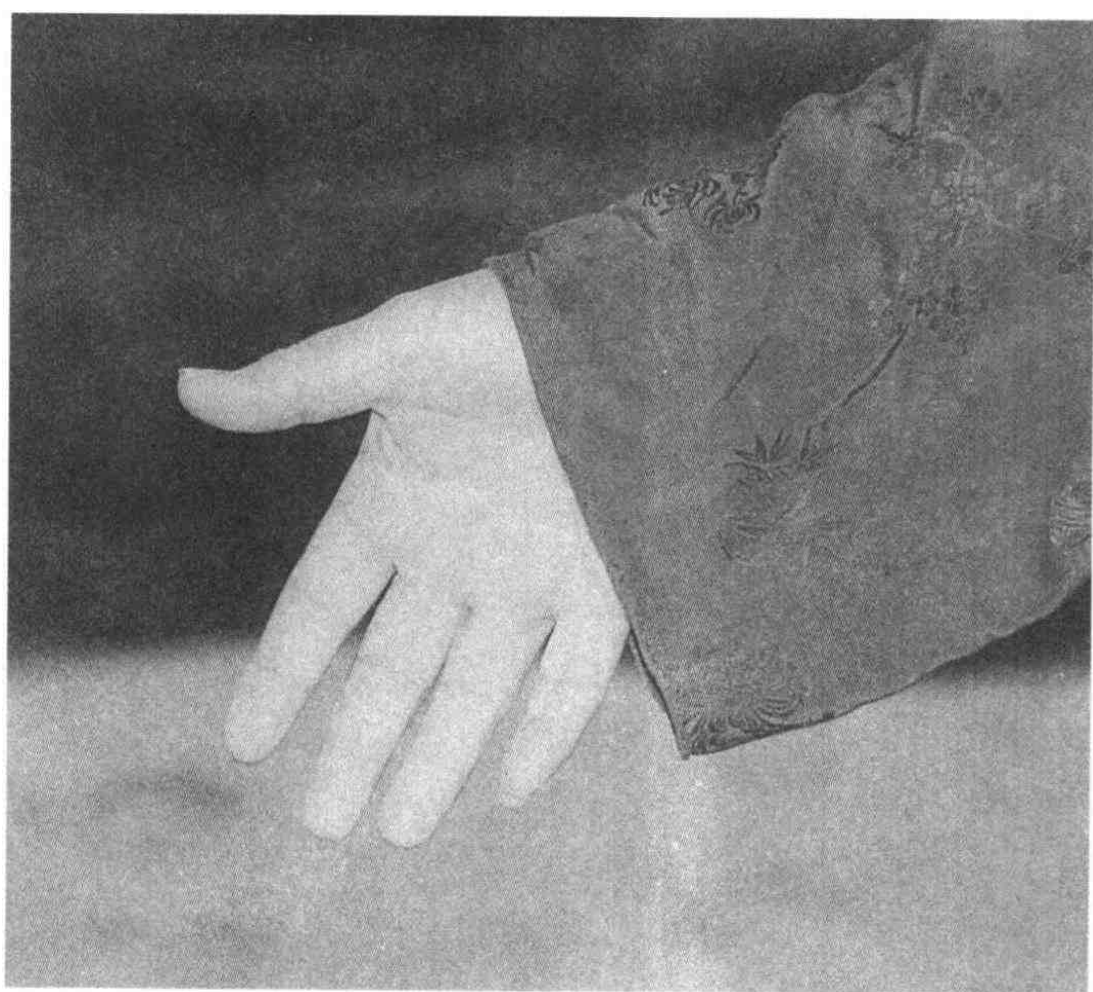


图383

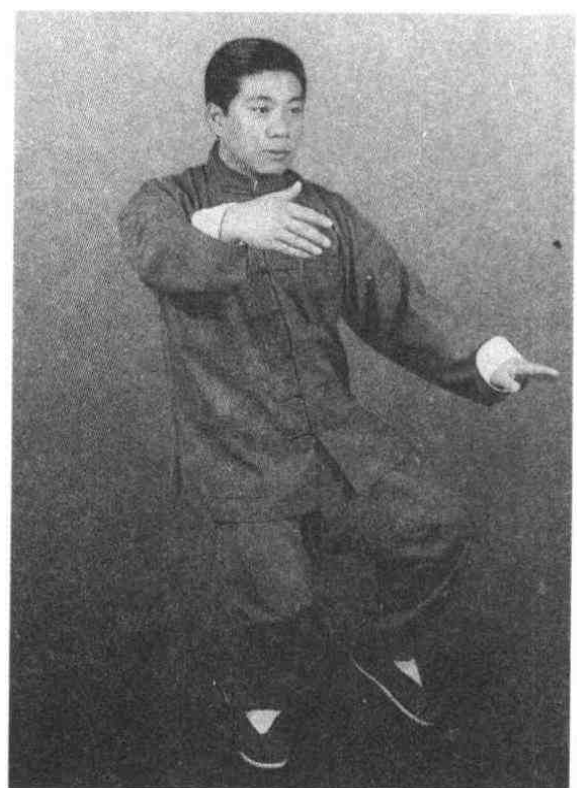


图384



图385



图386A



图386B

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

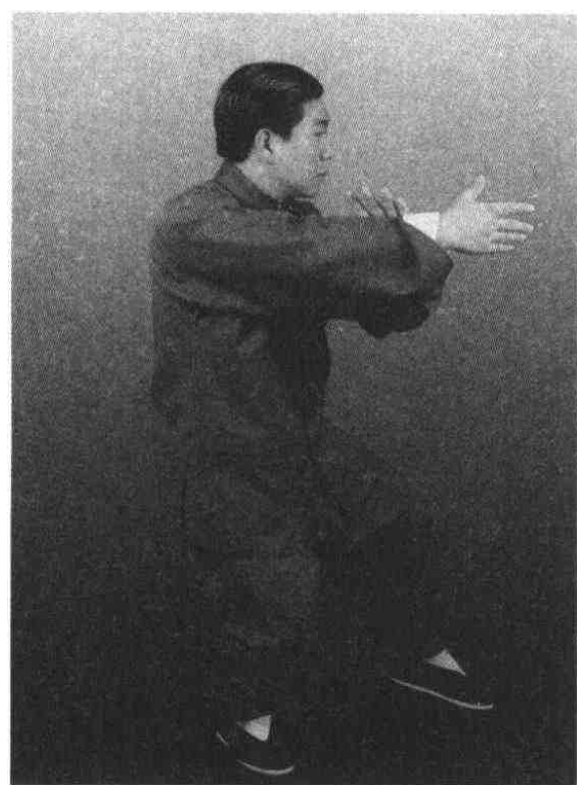


图387A



图387B



图388A

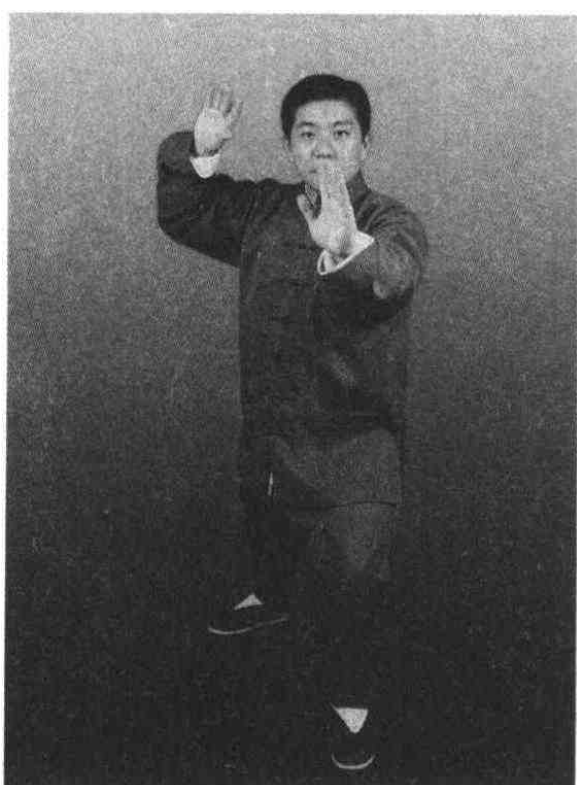


图388B

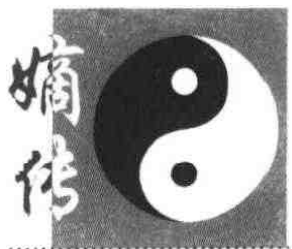
第六十五势 扇通背

各条均与第二十三势扇通背相同，见图387～图388（同图118～图119）。

第六十六势 转身白蛇吐信

一、用法

转身白蛇吐信，基本上与撇身捶相同，就是把拳改变为用掌，还在于手掌加沉劲。



二、动作过程

1. 身体慢慢右转（向南），同时左脚尖里扣，左腿坐实，右脚变虚，随转体右掌弧形放下，握拳，暂放在左肋前，屈肘横臂，拳心向下。左掌收回，弧形上举，放在左额前上方。眼神稍关到右手划弧，随即向前平看，见图389(同图120)。

2. 身体继续右转（向西）。重心全部移到左腿，右脚提起，左掌随转体同时弧形由右而下，经右小臂外侧落下到右肘外侧，右拳环转向上（较左肘略高），眼随转体向前平看，并关及两手动作，见图390(同图121)。

3. 右脚向前（稍偏右）落下，先以脚跟着地，身体继续右转，同时，右拳随转体继续向前，在到最远点变掌，用沉劲。眼向前平视，并关及右拳（见图391）。

4. 身体继续右转，右掌继续下撤到腰前，掌心朝上，左掌弧形收到胸前，经右小臂里侧上方向前推出，同时重心渐渐移到右腿，弓右腿蹬左脚形成右弓步。眼向前平视，并要关及左掌前推（见图392）。

本势除右拳改成掌用沉劲向前下撤以外，其他各条均与第二十四势撤身挂相同。



图389

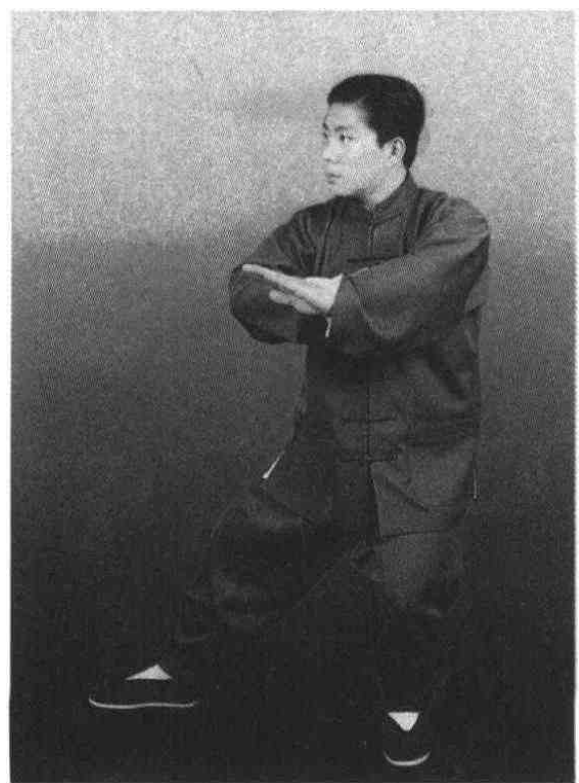


图390

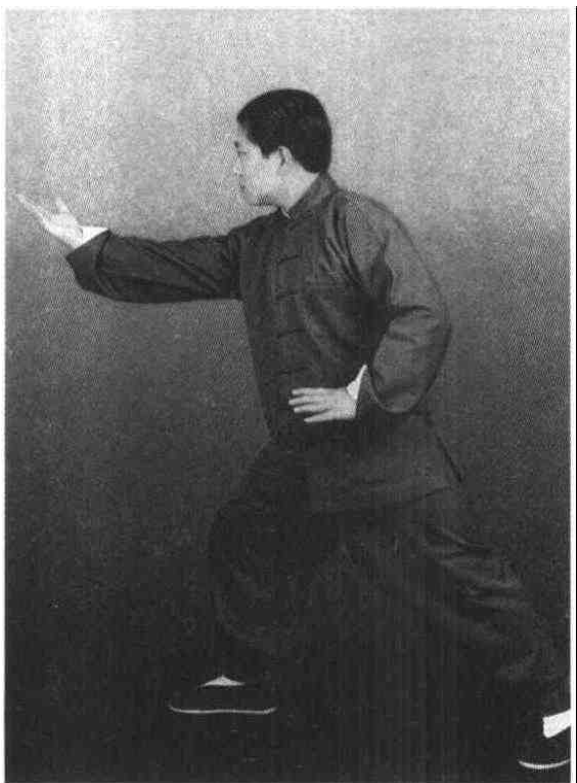


图391

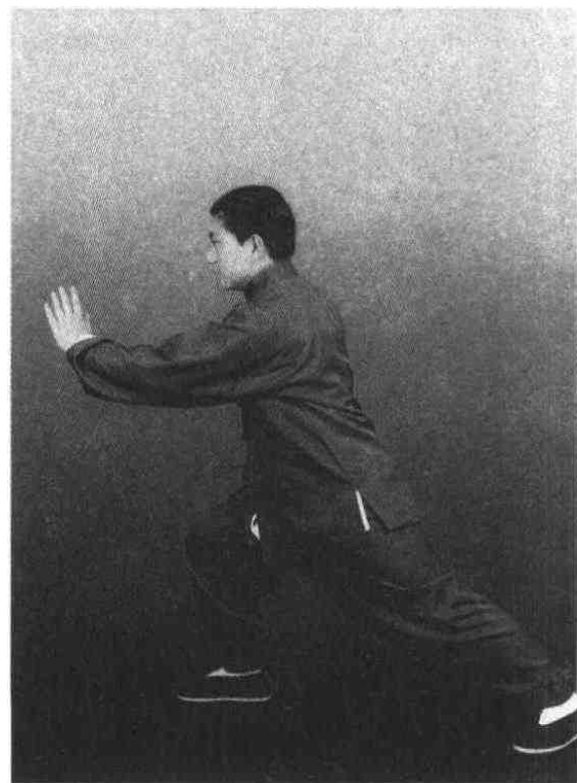


图392

第六十七势 进步搬拦捶

一、用法

同前第二十五势进步搬拦捶。

二、动作过程

身体渐渐左转，重心慢慢移后到左腿，同时，左掌随转体下沉，左臂外旋使掌心渐渐翻朝上，收到胸前右肘旁；右掌变拳向前上方伸到左掌上侧，边伸右臂边内旋使拳心向下，眼神关顾右拳前伸。

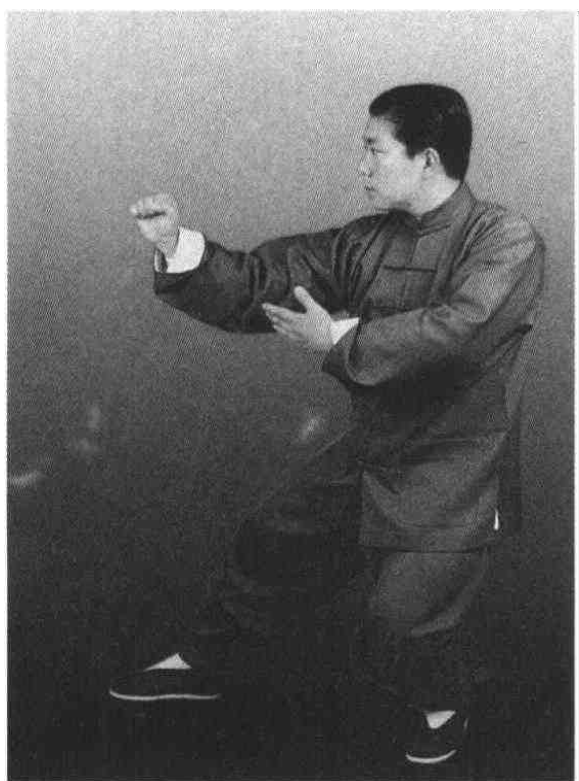


图 393



图 394

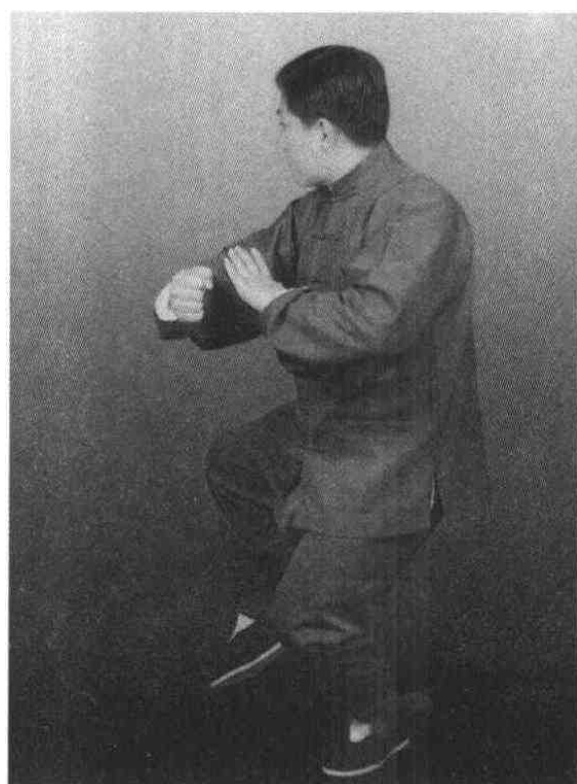


图 395

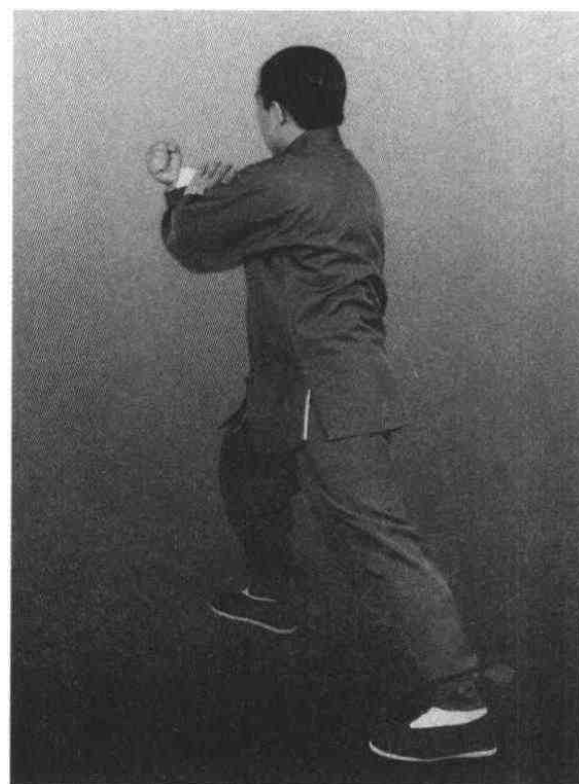


图 396

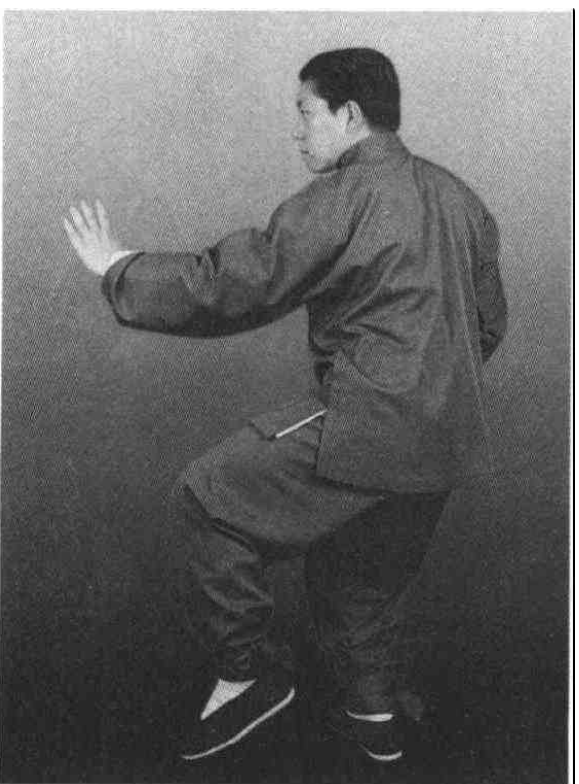


图 397

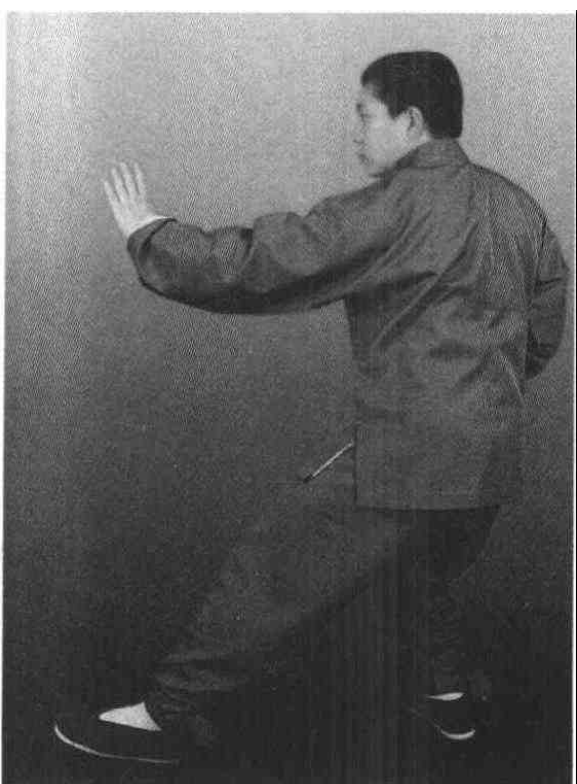


图 398

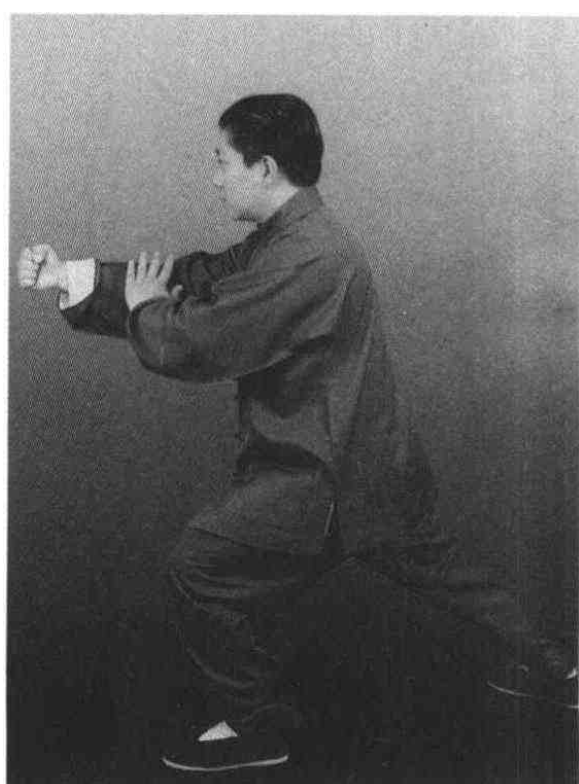


图 399



其余各条均与第二十五势搬拦捶相同，见图393～图399（同图124～图130）。

第六十八势 上步揽雀尾

各条均与第二十六势揽雀尾相同，见图400（同图131）、图401～图410（同图8～图17）。



图400

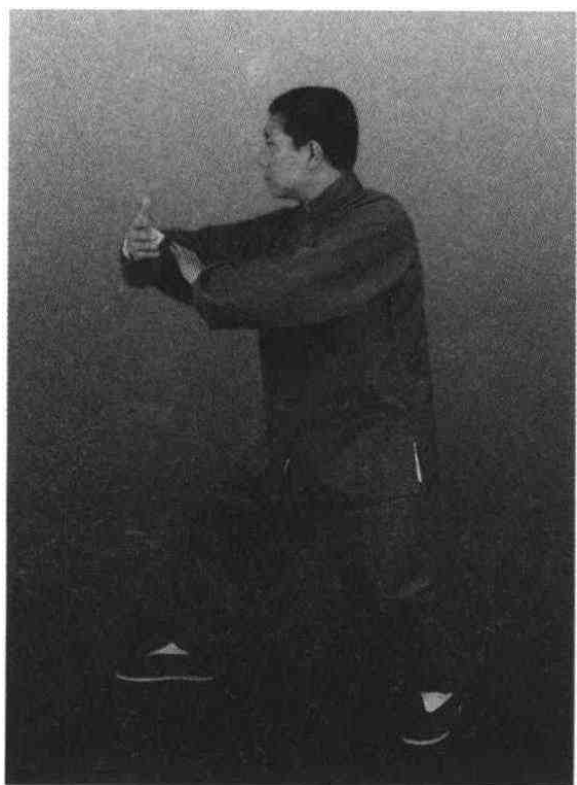


图401

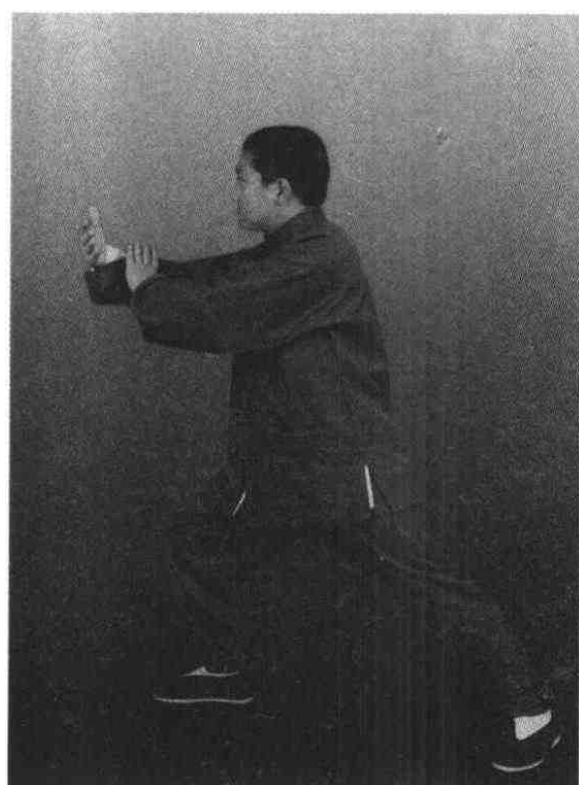


图402

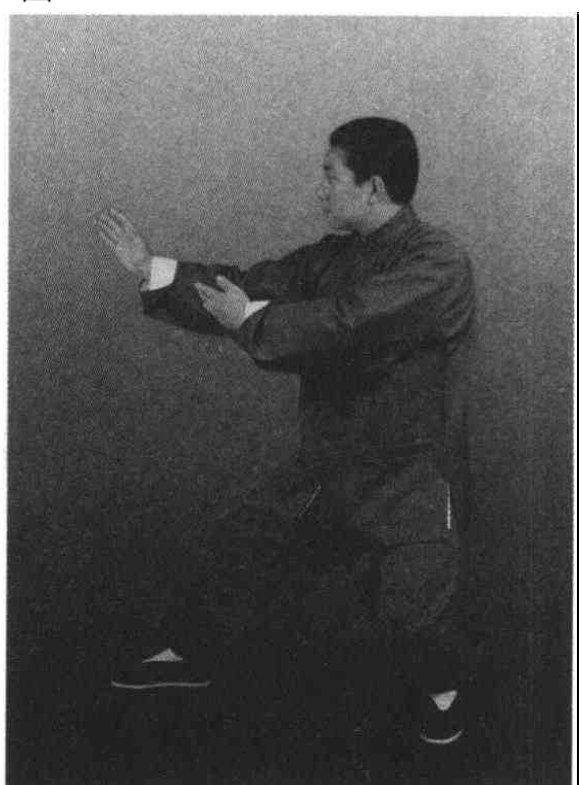


图403

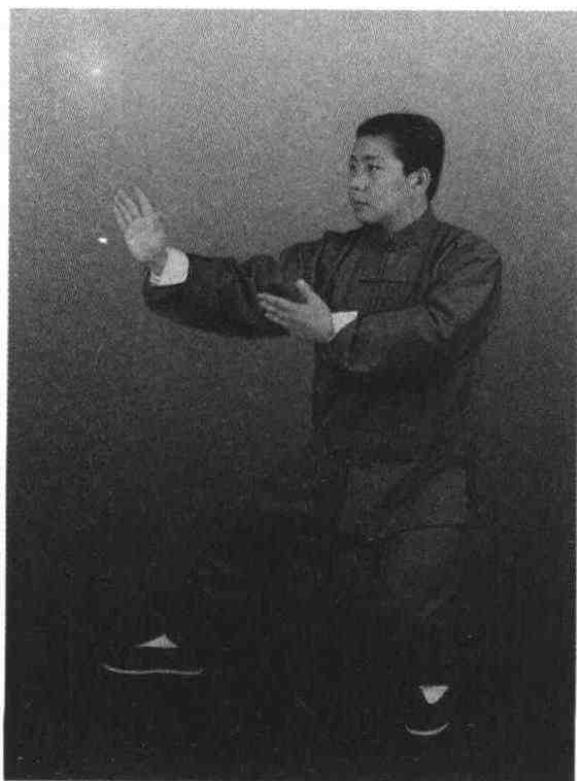


图404

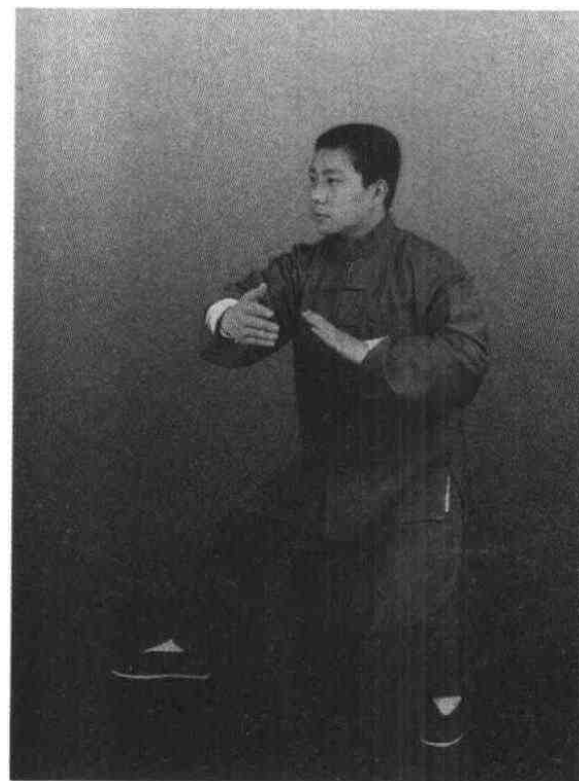


图405

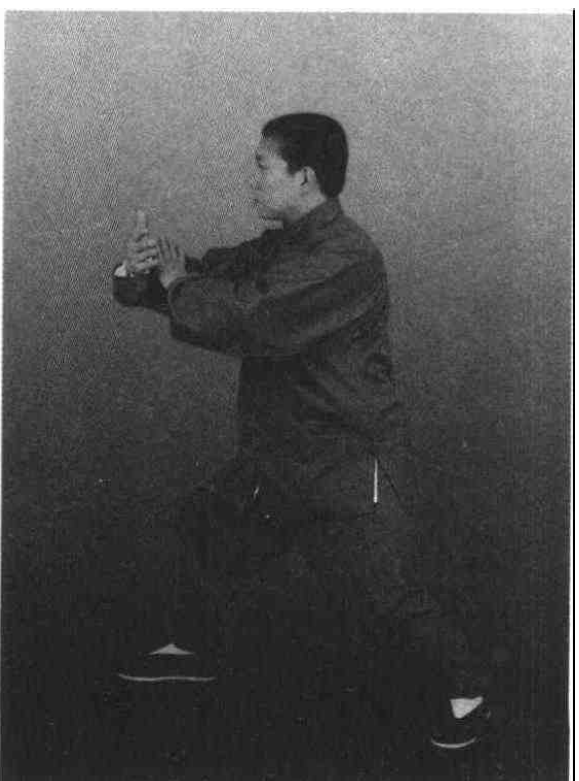


图406

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

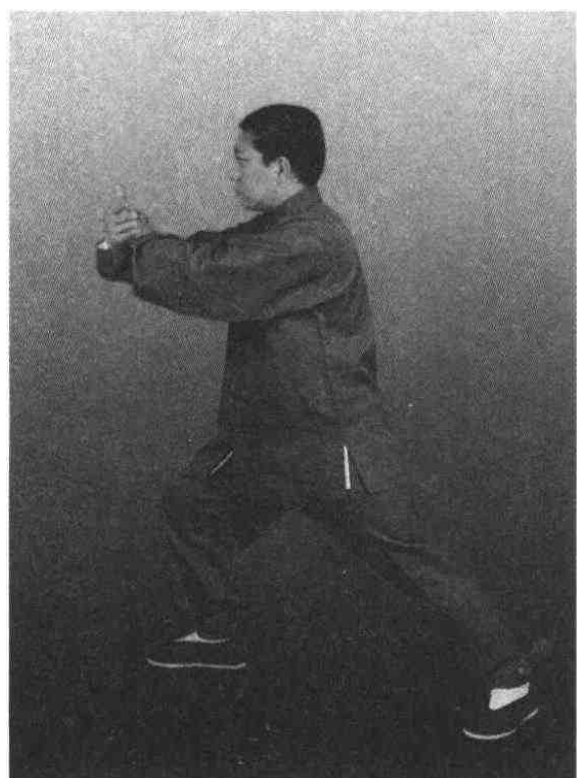


图407

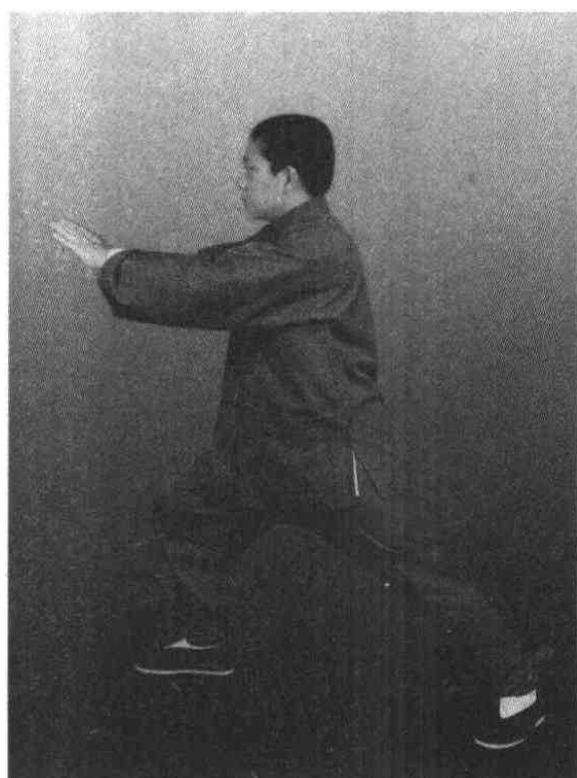


图408

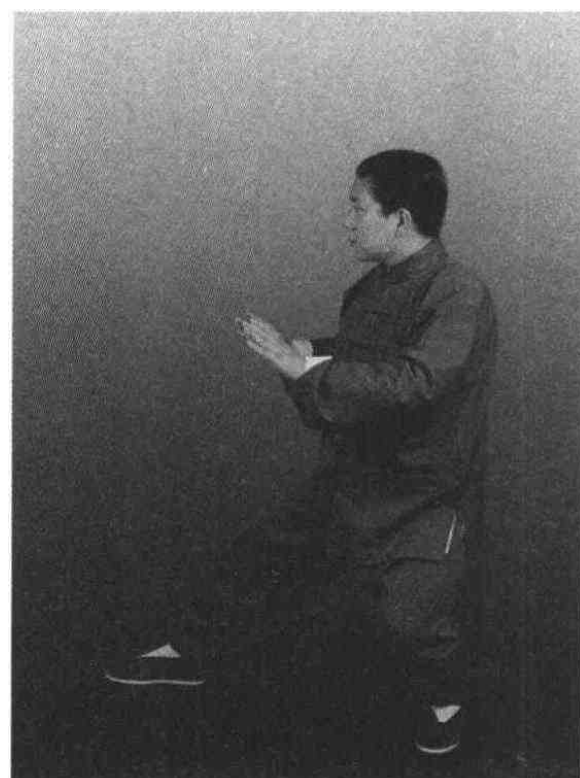


图409

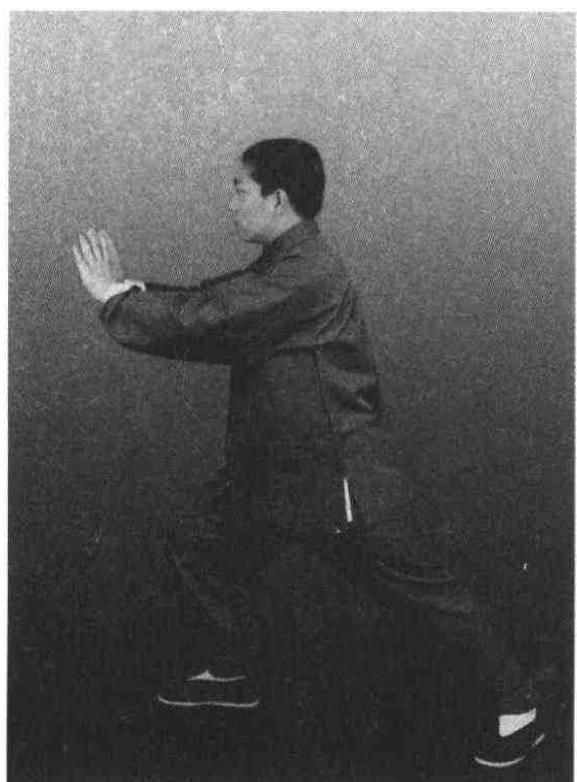


图410

第六十九势 单鞭

各条均与第二十七势单鞭相同，见图411～图416（同图18～图23）。

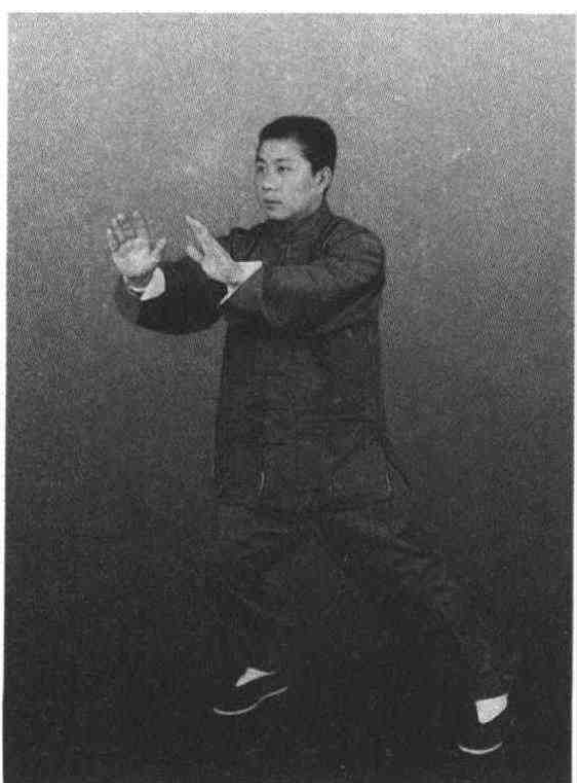


图411

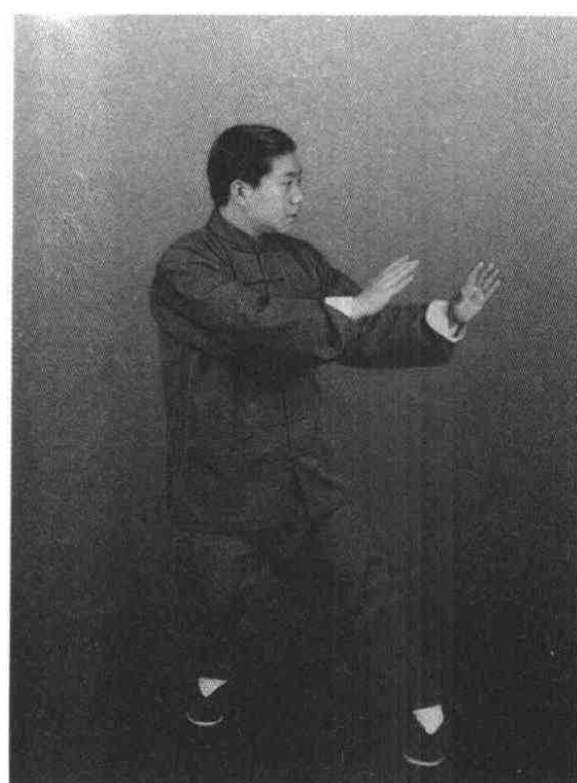


图412



图413



图414



图415



图416

第七十势 云手

各条均与第二十八势云手相同，见图417～图424（同图149～图156）、图425～图430（同图151～图156）、图431～图433（同图151～图153）。



图417



图418



图419



图420

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析



图 421



图 422



图 423



图 424



图 425



图 426



图 427



图 428



图 429

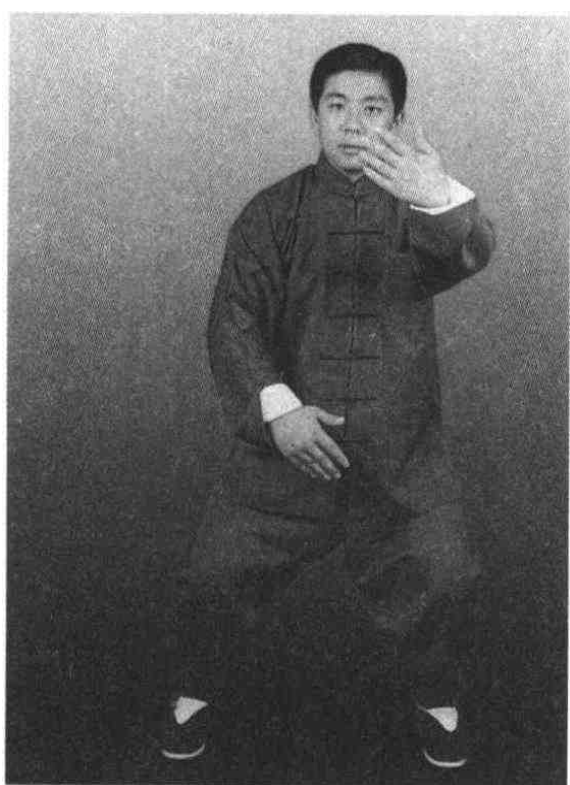
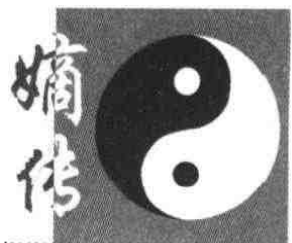


图430

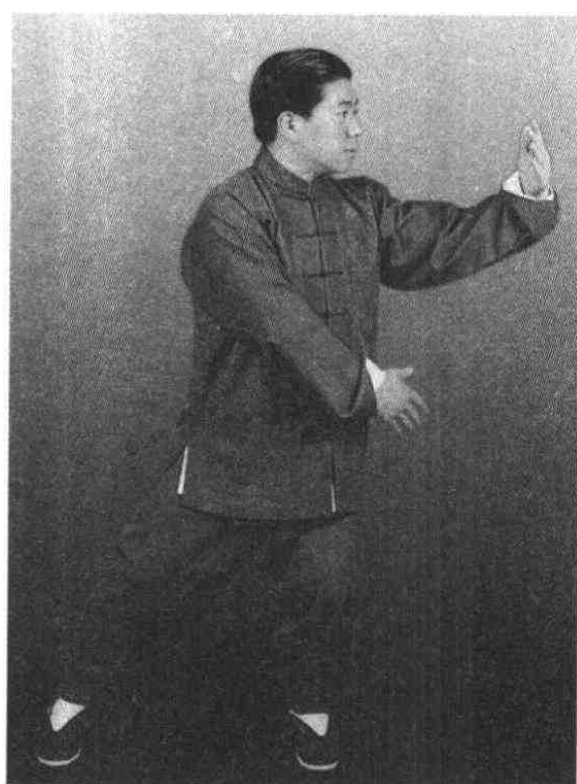


图431

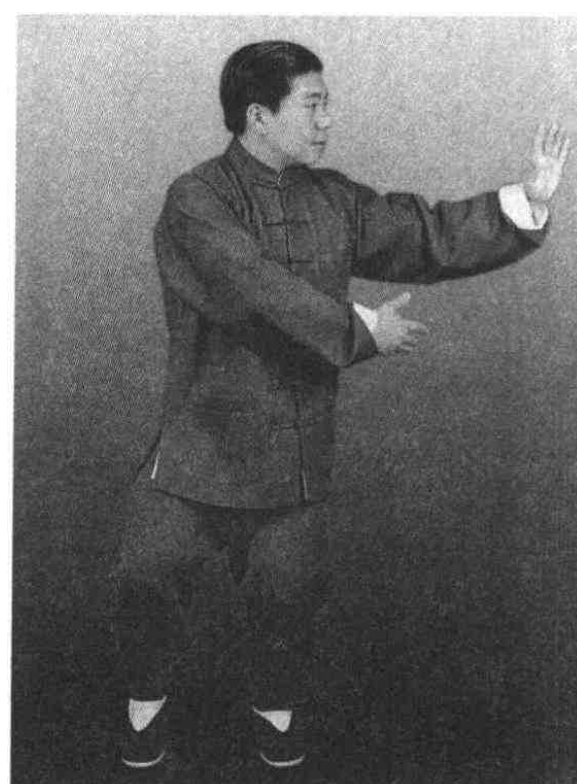


图432

第七十一势 单鞭

各条均与第二十九势单鞭相同，见图434
(同图166)、图435~437 (同图21~图23)。

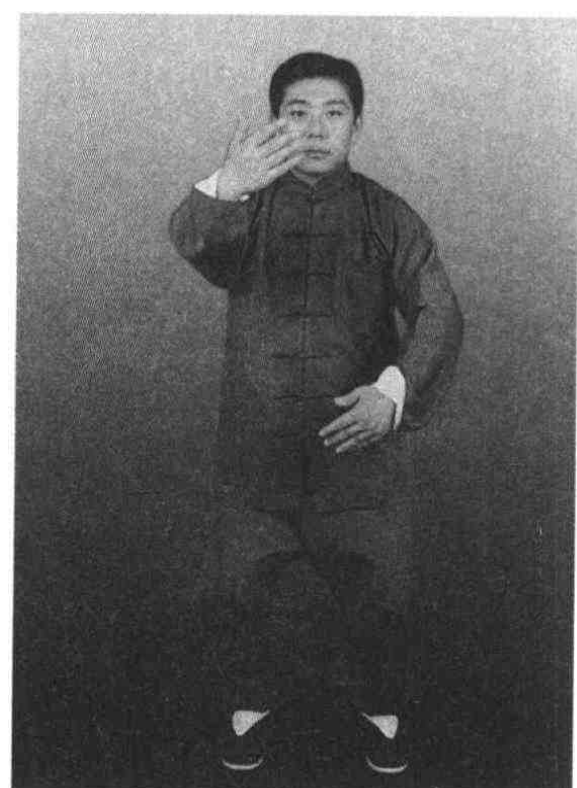


图433

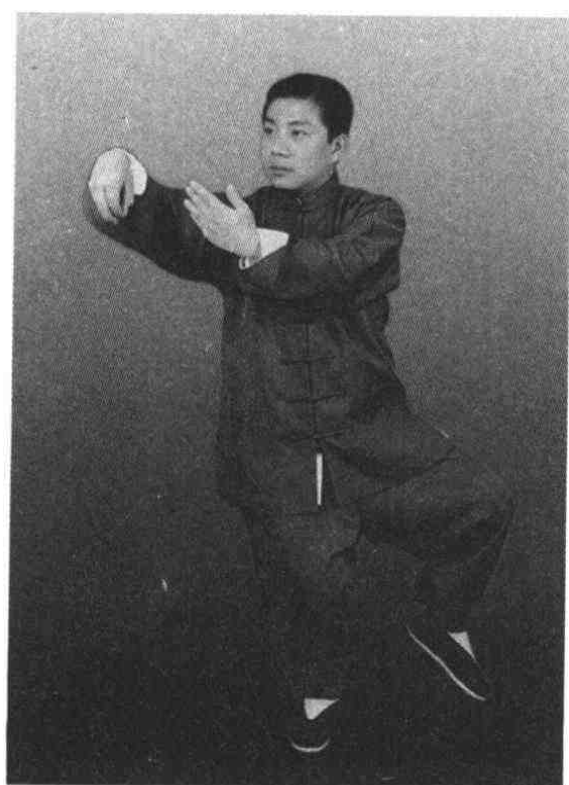


图434

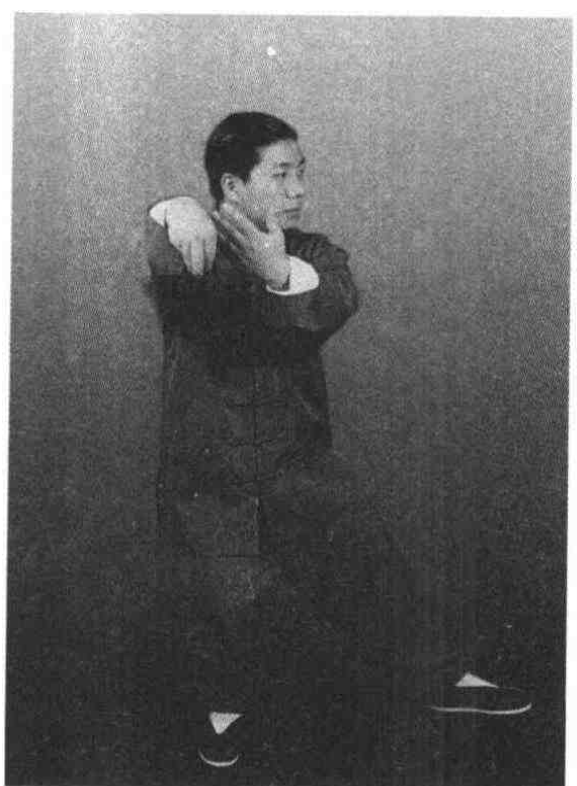


图435

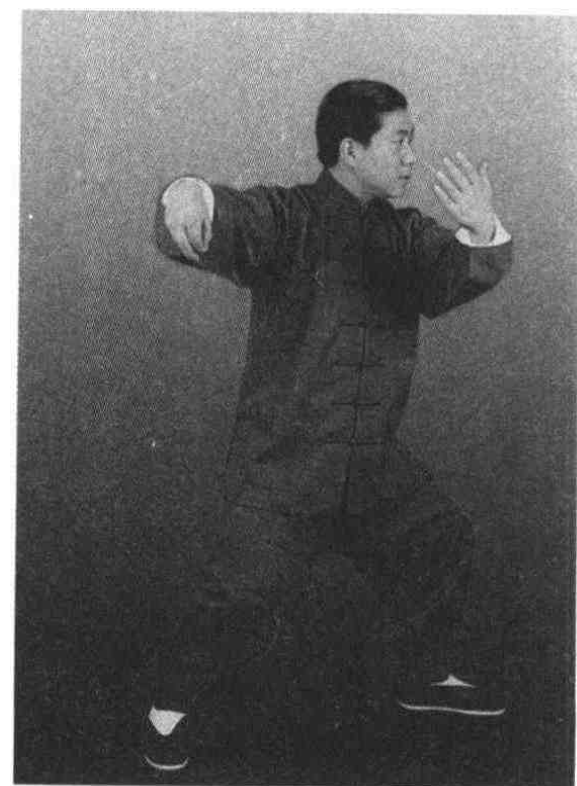


图436

第七十二势 高探马带穿掌

一、用法

第一部分用法与高探马同，第二部分在我探出的右手为对手的左手牵住，我即将右手收回，手心向下，左手稍提起穿掌向对手喉间冲去，右手仍藏在左肘下，用以应变。

二、动作过程

(甲) 高探马动作与第三十势高探马相同，见图438~图440(同图:70~图172)。

(乙) 左穿掌

1. 右腿渐渐下蹲，左腿提起收回，同时，右臂渐渐屈肘横臂，臂呈弧形，向左下弧形内收，随收随着臂外旋使掌心翻朝上；左掌渐渐仰掌上穿到右掌上方。眼向前平视(见图441)。

2. 左脚向前迈出一小步，先以脚跟着地，随着重心渐渐移向左腿而到全掌踏实，弓左腿蹬右腿成左弓步。同时，左手继续向前上穿，在左小臂穿过右掌上面时，右臂即内旋使掌心翻朝下，右掌落于左上臂下面，左掌在右掌上穿出，掌心仍朝上，高与颏(下巴)平。眼神关及右掌里收，再关及左掌前穿(图422)。

三、要领

1. 左腿向前迈步时，右腿要下蹲，使左腿迈出的步子大一些。这样既达到了技击效果，也加大了运动量。

2. 左掌穿到将成弓步时，身体微右转协调一致。

3. 迈步时上体要中正，不要前俯。太极拳的身法要轻灵松静，但不允许向前低头，向前弯体。

4. 落步要轻灵，努力做到“迈步如猫行”，所以左腿前迈要做好右腿的“沉”，“送”左腿前

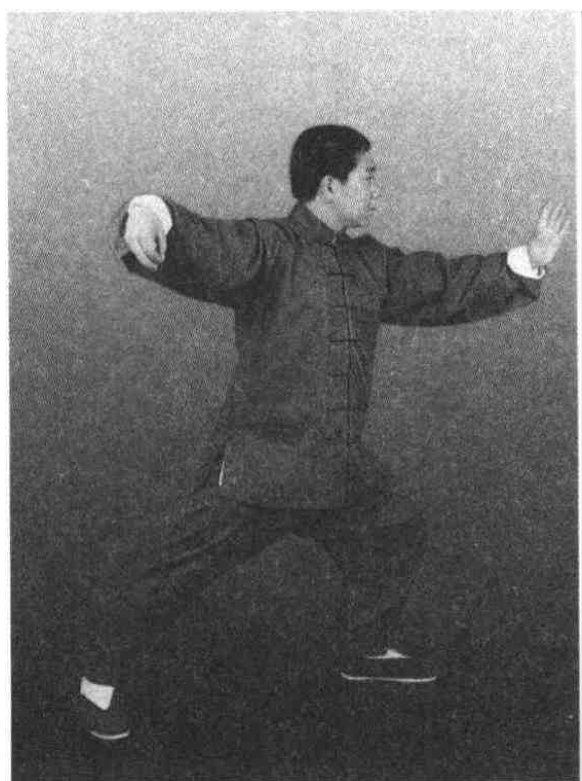


图437

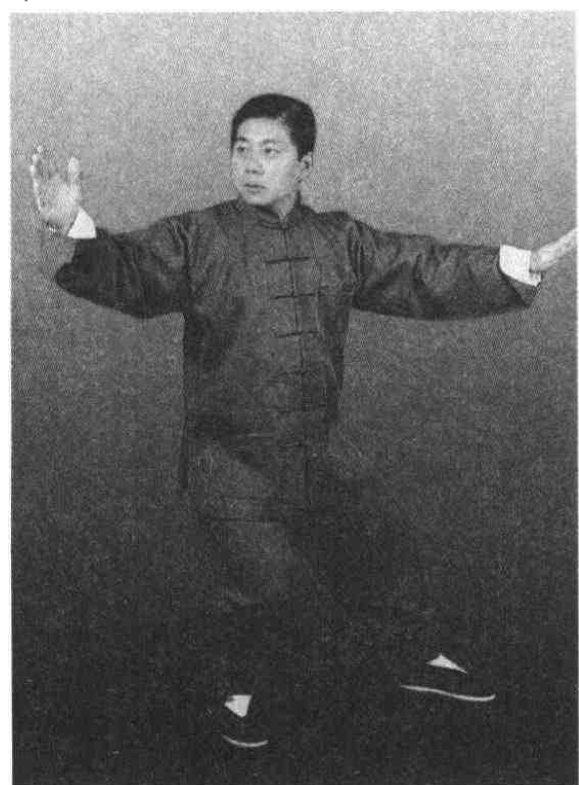


图438

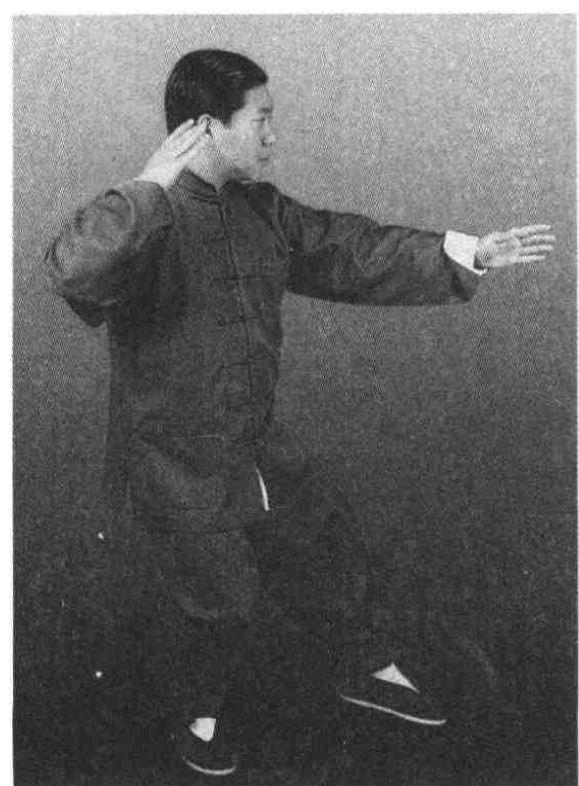
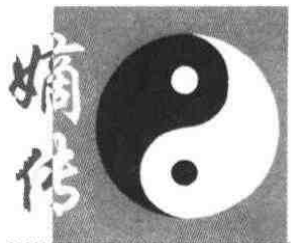


图439



迈，否则，落步很容易笨重。

5 左掌穿出时右臂要成弧形 右腋要留有空隙，不要夹紧，否则，一方面在姿势上显得别扭，达不到处处求圆满的要求；另一方面，右手在腋下是准备应变，如被夹紧，就会失去圆活，降低应变的效果。

四、要求

1. 下肢换步，但“百会、中极，一气贯通”仍须做到，不要前俯后仰。

2. 动作要连贯不停，高探马到位，即做穿掌动作，两个动作不要分开，要“绵绵不断”。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：穿出的手臂完全伸直。伸直就使肌肉绷紧，就会过劲，而且动作迟钝。产生的主要原因一般在于出手过于用力，或者是主观上要求手伸得远一些，以为出击必中。《拳论》说：本是“舍己从人”，多误“舍近求远”。所谓差之毫厘，谬之千里。所以，伸之太过是不利的。纠正：出手留有余地，穿掌时手臂略成弧形。

2. 错误：迈左脚时右腿不下蹲，或下蹲极少，只是身体重心前移，左腿就向前迈步。产生的主要原因是对用法理解不深，因我探出的右手被牵握，如有下蹲，就使右臂收回有一个沉劲，可以牵动对方，我即可用左掌直穿对方喉部。而且套路练习中，高探马是少有的几个使身体起立的动作。为此，穿掌时就应恢复以半蹲状态练拳，以增强腿部力量的锻炼。纠正：穿掌一开始，就应使右腿下蹲。

3. 错误：上下脱节，穿掌时不是手先到就是脚先到。产生的主要原因是对用法理解不深。发劲要有根源，劲起于脚跟，主宰于腰，发于腿，形于手指，如手和足脱节则劲从何起，劲又如何能达。纠正：手的出击，必然要有腰腿的支持配

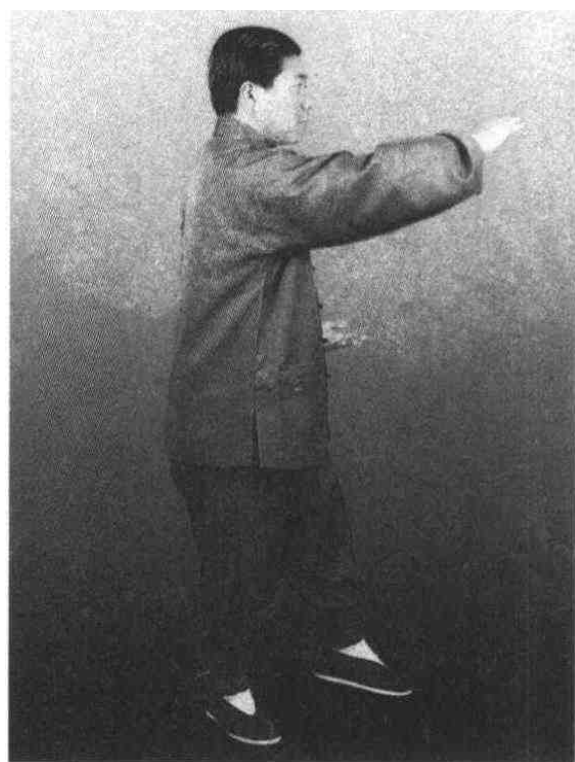


图440

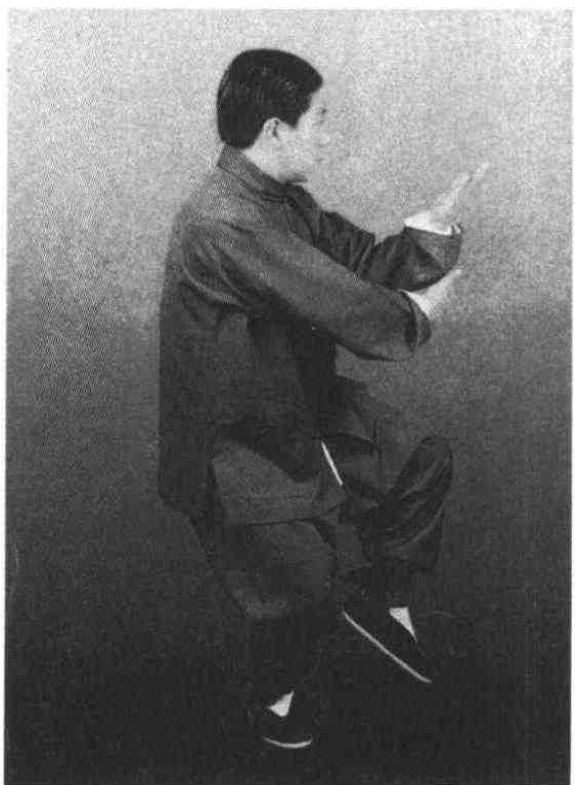


图441

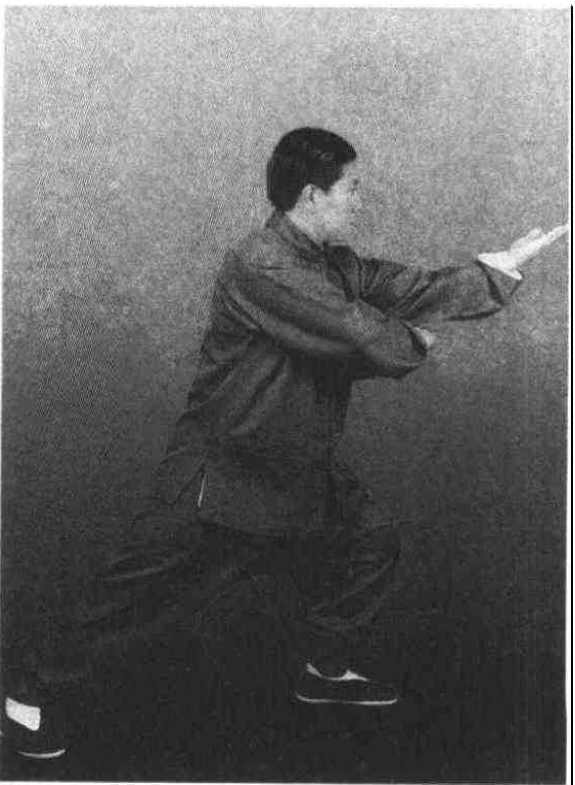


图442A

第二章 杨式太极各动作教法练法

合，练习努力做到手到脚到，尤其注意弓腿不要太快。

4. 错误：穿与打没有搞清楚，所以，左手是先向上再往下。产生的主要原因是对用法不理解。穿掌是向对手的喉间冲去，如往下打只能击其胸部。纠正：手掌应由下斜线往上穿，不能弧形往下打。

六、教法和练习法

1. 口诀：高探马右手被握：屈右腿右掌收回；迈左腿轻灵向前：左穿掌直奔喉方。

2. 不断提高虚实分清。前半段单鞭接高探马时左脚收回要坐实右腿，轻提左腿，要注意重心后移，不能上体前俯，不能左脚擦地收回。在穿掌时要注意坐实右腿，使左腿轻灵前迈。教学时要反复观察和纠正重心移到支撑点上，使虚实分清。

3. 学习者要经常反复地练习右腿半蹲位，做左腿前迈和收回，也可左右腿交换做，体会虚实，以增强腿部力量。

4. 结合用法对练：甲——做高探马定势；乙——用左手牵住甲的右手；甲——右腿下蹲，右手收回，左腿前迈，左掌穿出；乙——略后退。在练习中教师应讲解各个细节的动作意义和要求，使学习形象化。

5. 为了使初学者学习时动作简化，可以学手脚不动，学脚手不动，以便于看，便于模仿，但必须在搞清楚手、脚的单个部分后，要紧接着练习手脚一起的动作，这样既学得快又不会造成动作脱节和破坏。

七、技术分析

高探马带穿掌要注意轻灵，身体呆滞就会进退不能自如。所以身要灵，彼之力方碍我皮毛，我之意已入彼骨肉。



图442B



第七十三势 十字腿

一、用法

接前势。如有对手从我身后右边用右手横打来，我急将身向右后正面拗转，左臂同时翻上屈回，与右臂上下相抱时，急将左右手向前后分开拦住敌手，同时，急将右腿提起，用足跟向对手右肋部蹬去，那么，对手必应腿而跌出。

注：杨澄甫祖师的《太极拳体用全书》第一集（1933年版）中，这里只是用了一张十字腿定势动作图，过程图没有列出，原来的练法是单摆莲。本书的这种练法是杨澄甫最后修订定型的，早已普遍推广，因之作为目前最后的定型动作。为了使读者对原来的练法有所了解，特介绍如下：

自左穿掌后，左脚尖里扣踏实，身体渐渐右转，重心渐渐全部移于左腿。同时左掌屈肘随转体经面前弧形右移，右掌仍在左上臂下，身体继续右转，右脚提起自左向右上方弧形外摆，膝部自然微屈，脚高不过肩，脚背略侧朝右面。同时，左掌自上而右向左迎击右脚面。

另一用法（破法）：

1. 破十字腿，可先用搂膝，再用别的方法进攻。

2. 破十字腿，也可用左手上棚，上右步，用右栽捶破十字腿。

二、动作过程

1. 身体渐渐右转，左脚尖里扣踏实，重心渐渐全部移于左腿，右脚提起（脚跟先离地），同时，左臂屈肘右移，掌心朝里，右掌经左臂外侧随身体右转合，随合随着臂外旋使掌心翻朝里，使两掌在胸前成十字交叉。眼随转体向右平看，眼神要关及两掌合抱（见图443、图444）。

2. 两掌向左右分开，同时，右脚以脚跟慢



图443



图444



图445A

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

慢向右蹬出，脚尖朝上；左腿随右脚蹬出的同时，渐渐起立，但到定势时膝仍微屈。眼关顾右掌分出，并通过右掌向右平视(见图445，并参看图210的背面图)

三、要领

1. 腰胯右转，左脚里扣上体不能前俯后仰，要做到尾闾中正，中轴不弯，不摇晃地转动，才能使内劲达到支撑八面的灵活功用。

2. 左手随腰胯右转配合着自左向右，右手自下弧形向上，两手在胸前交叉合抱，要饱满，不散漫，不萎缩。

3. 右腿蹬出，要先提腿把力量集中在膝关节，胯部韧带拉开(提膝高度一般应不少于胯平)，这样腿可以蹬到肋部，符合用法要求。

4. 蹬腿后的单腿支撑时，身要正，要上下基本一条线。陈鑫说：“身法正者，身桩端正，无所偏倚，虚灵内含”，所以其时自头顶到会阴，始终要形成一条垂直线，前俯后仰、左右歪斜都是不符合身法的要求。这就需要全身放松，使动作和腰腿的变换和顺协调起来。

四、要求

1. 方向要正，由面向东的高探马带穿掌，转腰胯用右腿蹬出。蹬的方向是正西，面也向西。

2. 桩步要稳，蹬腿时不能牵动身体，使身体歪斜。

3. 要脚到、手到。

4. 虚实要清。自左脚里扣开始，重心就移向左腿，使右腿提膝轻灵。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：扣左足向里时重心右移。产生的主要原因是对用法的理解不深。对手从我右后横打来，如我转动重心右移，身体右靠，这样就使自己送上去挨打。同时也影响迅速转体，从而增

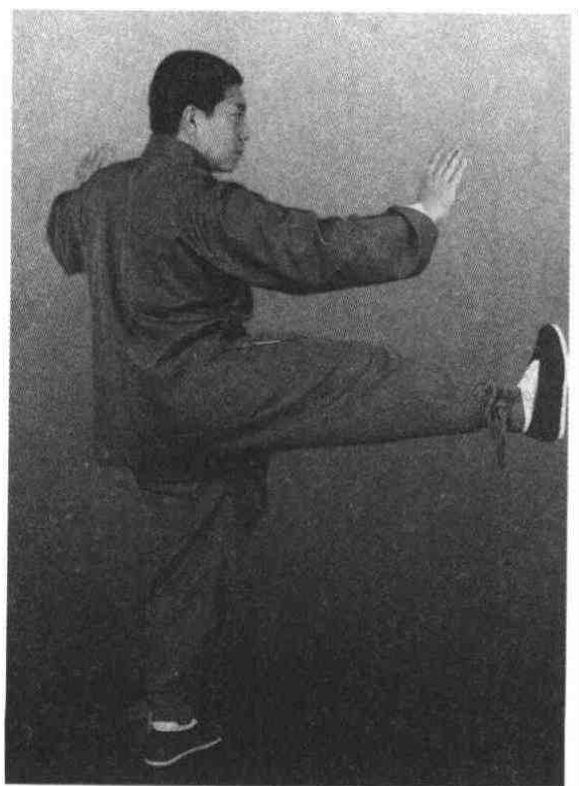


图445B



加观察对手动作的困难，这就不利于迅速迎敌。而且重心右移，两足双重，不利攻守，同时因为降低了腿部的负担量，也降低了锻炼的效果。纠正：左足里扣，重心仍在左足，转腰胯，上体转向西南，这样就为以后的蹬脚创造了有利条件。

2. 错误：两手在胸前十字交叉过于紧、瘪。产生的主要原因，一是仅注重了左手的弧形移动，而忽视了右手的移动；二是对用法不够理介。紧、瘪的结果，都使自己两手的防卫范围缩小，易受攻击。纠正：要注意饱满，右手要向外、向上。

3. 错误：蹬脚方向不正。产生的主要原因一般是左脚内扣不足，使蹬脚方向偏向西南，其次是对用法不了解。对手是从我右后攻来，我蹬脚的主方向应为身后，也就是正西。纠正：关键在于左脚里扣要超过 90° ，右脚蹬出不但方向容易准，而且不会别扭。

4. 错误：动作不匀，时快时慢。产生的主要原因是腿力不足。如扣脚较快、提膝较慢，蹬脚较快。太极拳是内功拳的一种，它要求“由内及外”和“以外引内”来提高锻炼效果，在意识引导下，要求举动轻缓，不徐不疾，所以要“意动形随”，努力做到内外相合，意气相连，不使有断续快慢之处。纠正：扣足要随腰转，坐实左脚，轻缓提腿，随左腿渐渐升起而缓缓蹬右脚。

六、教法和练习法

1. 教师从南面观察扣左脚度数，从西面观察蹬脚方向。

2. 教学重点应放在蹬腿上，要多练，反复做左脚单足支撑，提右腿蹬腿，以增强腿力，达到稳、轻灵的要求。

七、技术分析

1. 十字腿中防守的是手，进攻的是腿，手只是拦，用法主要在于腿。



图446

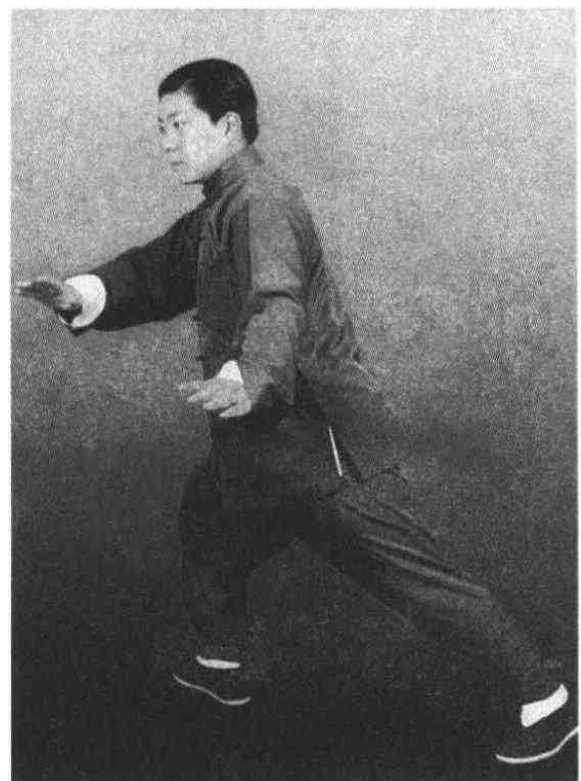


图447

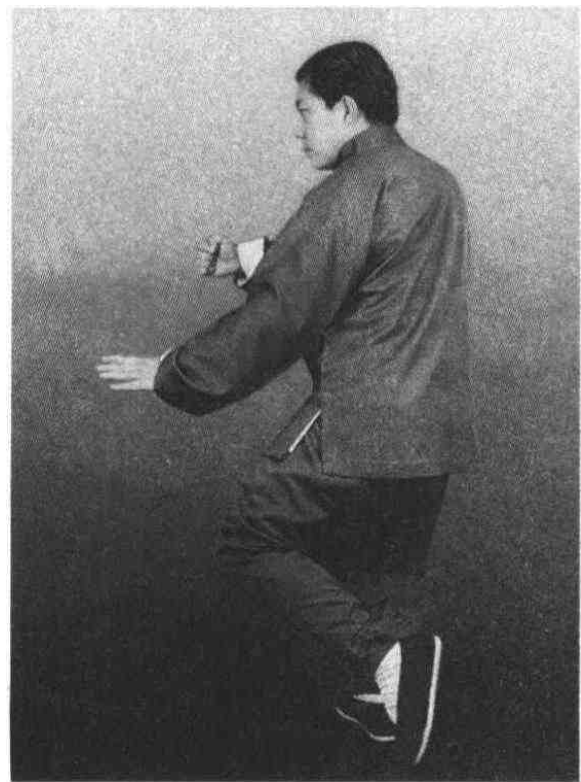


图448

2. 蹬腿练得不好容易屏气，杨式太极拳的呼吸要求一任自然，要采用悠、匀、细、缓、不徐不疾的自然呼吸法。

第七十四势 进步指裆捶

一、用法

接前势。如对手往回撤手时，我即将右足落下，同时左足前进，屈膝坐实，在此时，如对手再用右足自下踢来，我急用左手将对手的右足往我左膝外搂开，右手紧接握拳向对手的裆部击（指）去，身体微向前俯。

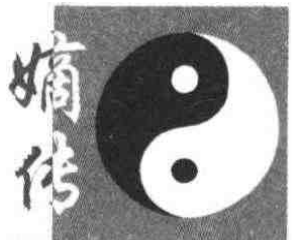
二、动作过程

1. 左脚渐渐下蹲，右脚下落悬提，身体渐渐右转，同时，右掌自右弧形而下经上腹前左绕，随绕随着臂微内旋使掌心转朝下；左掌也随着左腿下蹲和身体右转下沉向右上弧形前移（见图446）。

2. 身体继续右转，右脚向前偏右（西偏北）上步，先以脚跟着地，然后右脚脚尖外摆 45° ，随着重心渐渐移向右腿而至全脚踏实。随转体，右掌自左而上经胸前向右移，随移随着臂外旋，使掌心渐渐翻朝下，左掌弧形移往左胸前（见图447）。

3. 重心渐渐全部移于右腿，左脚往右踝内侧向前上步，先以脚跟着地，身体继续向右微转，同时，右掌随转体继续向右、向后、向前绕一弧形收于右腰侧握拳，左掌自前而右、左弧形下搂。眼向前平看，眼神要关及左掌（见图448、图449）。

4. 身体继续渐渐左转，重心渐渐移向左腿，渐至全脚踏实，弓左腿蹬右腿成左弓步，同时，左掌向左膝前弧形搂至左膝旁，右拳向前下打出，高与腹齐，身体微折腰。眼向前平视，眼神要关



及左掌左搂和右拳打出（见图450）。

三、要领

1. 右足下落的同时，要有左腿下“送”（屈左腿），要注意上体正直。

2. 左足前进，在腰胯向左转时，左手搂膝，右拳前击要同时进行，要上下左右，相吸相系，使动作不散漫。如转体过大，就会失之太过。

3. 右拳前击要配合左腿弓、右腿蹬和身体微前俯，要做到身到、手到、步到。

四、要求

1. 虚实要清，右脚下落时，左腿要下沉坐实。

2. 出拳时移动路线要正确，应是略带弧形，由腰部向前微向下击出。

3. 搂时重心在右腿。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：握拳过早，产生的主要原因是对用法不够理解。纠正：出拳是在搂的动作以后紧接着进行的，所以，握拳应在左手已搂、右手弧形移至腰际之时，在此之前不应握拳。

2. 错误：上体不是微前俯而是向前低头弯腰。产生的主要原因是不注意尾闾中正，这是身法上的缺点。纠正：身体虽然有微向前俯，但要“百会、中极、一气贯通”，自头顶到会阴形成一条直线。

3. 错误：两手动作停顿。尤其在右脚下落之时。产生的主要原因是左腿没有下沉坐实，为了维持身体平衡，因而停止了手的动作，造成上下脱节。纠正：左腿坐实，两手随转腰弧形移动。

六、教法和练习法

1. 本动作先要做好衔接动作，反复教练右腿下落的左腿下沉微屈，为下面的动作打好基础。

2. 要讲清楚自上体保持正直，到随着右拳

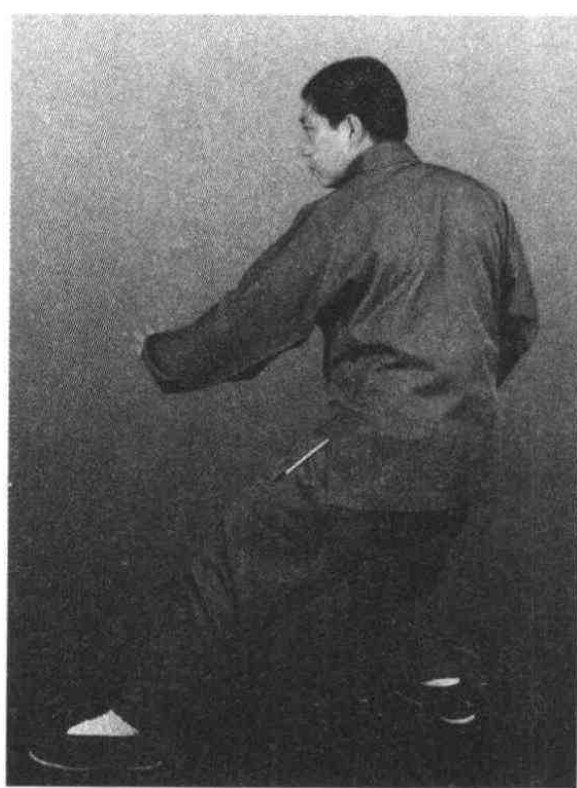


图449A

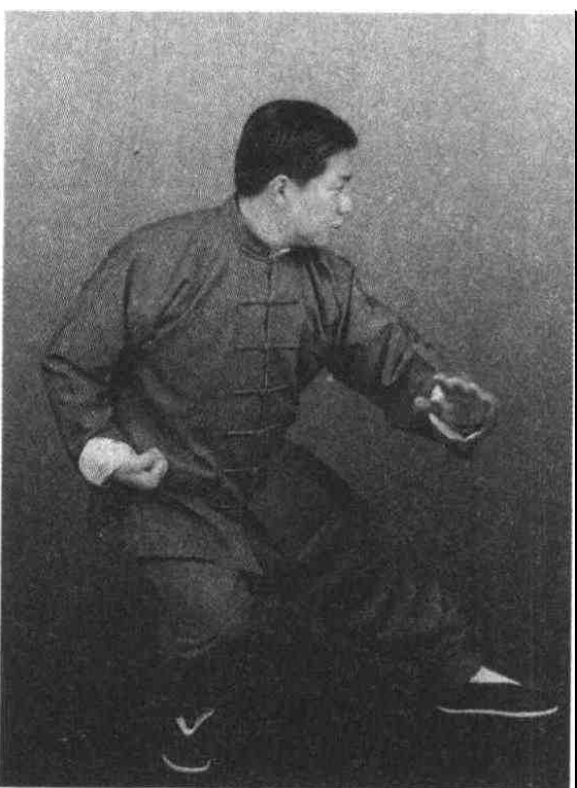
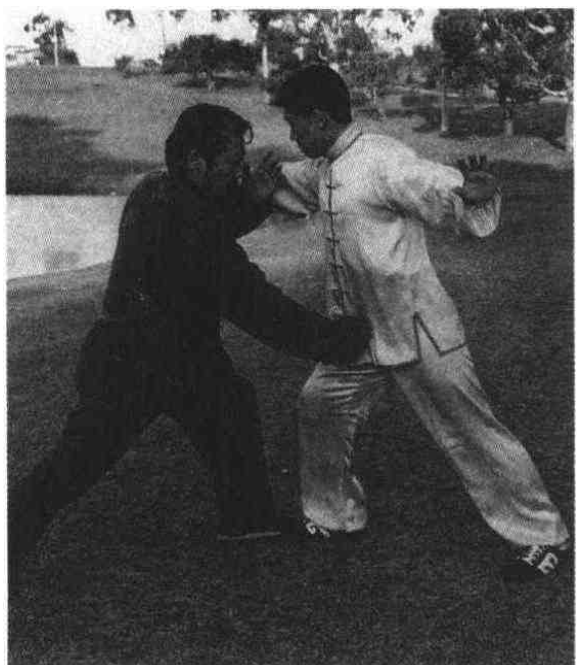


图449B



图450

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析



向前打出，身体变成微向前俯时，不能低头猫腰，使练习者了解猫腰会气血不通，要反复地讲解示范。

3. 教师要不断地纠正练习中上步的横向距离和脚的指向，使胯根和肢体有好的相互关联，从而桩步动作稳固。

七、技术分析

进步指裆捶有两个动作：一是左手的前接，二是右手的前击，并要上两步。这要求动作连贯，上下相随。还特别要练好“心静用意”，未动之时，屏除杂念，耳如不闻，视而不见，要处于一种无思无虑的状态。既动之后，全神贯注地用意来指导每一动作的进行。所以，练拳要先在心，后在身，并要用意不用力，内外合一。

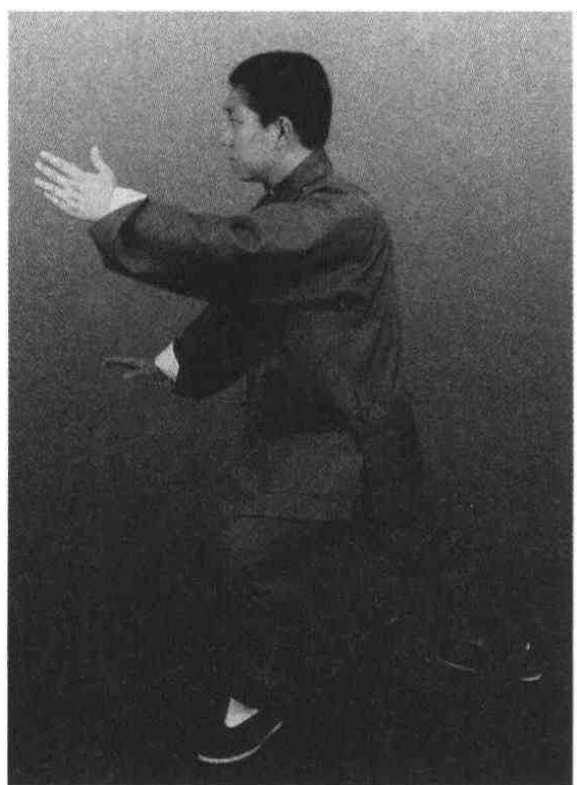


图451

第七十五势 上步揽雀尾

一、用法

与第三势揽雀尾相同，见图451（同图131）、图452～图461（同图8～图17）。

二、动作过程

身体直起左转，左脚脚尖外摆45°踏实，重心

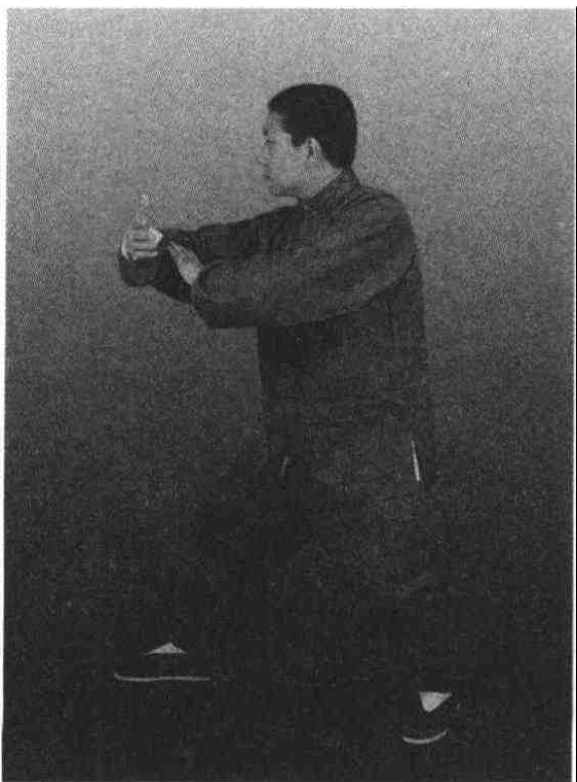


图452

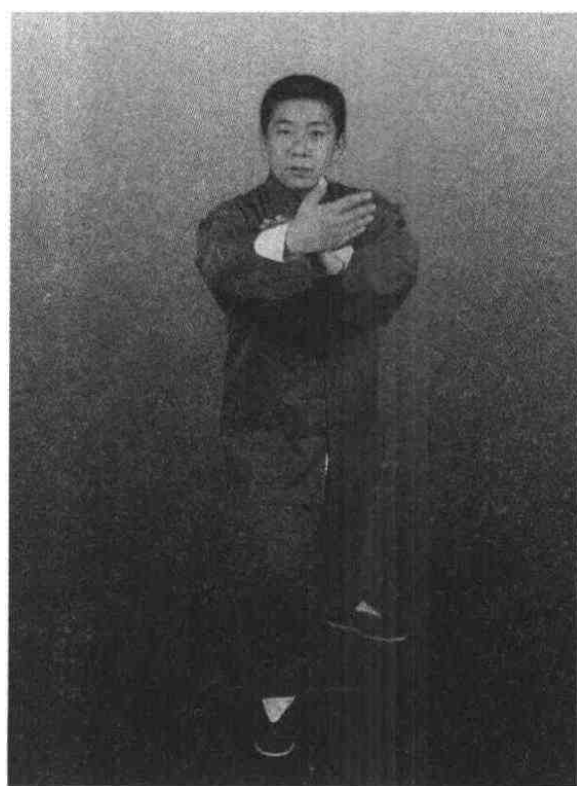


图453

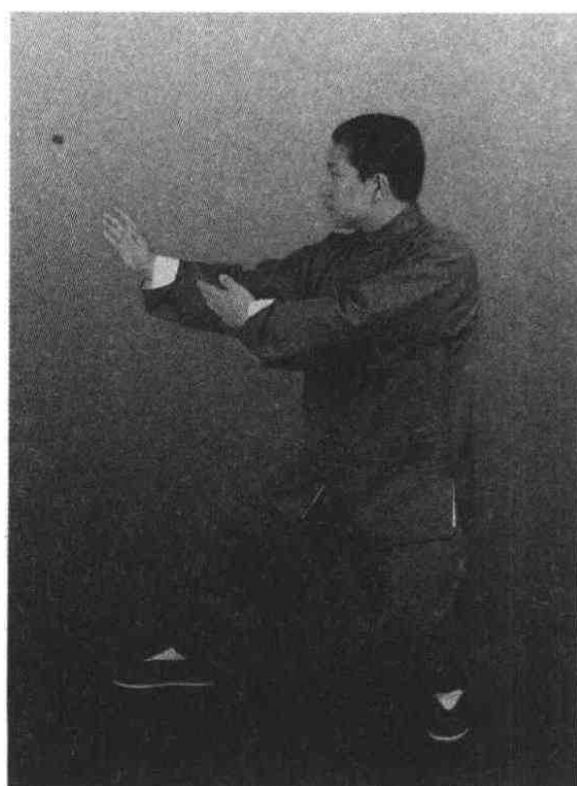
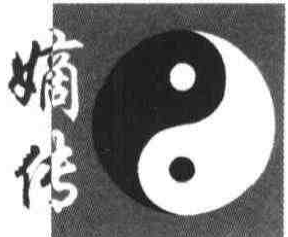


图454



杨式太极拳教练法

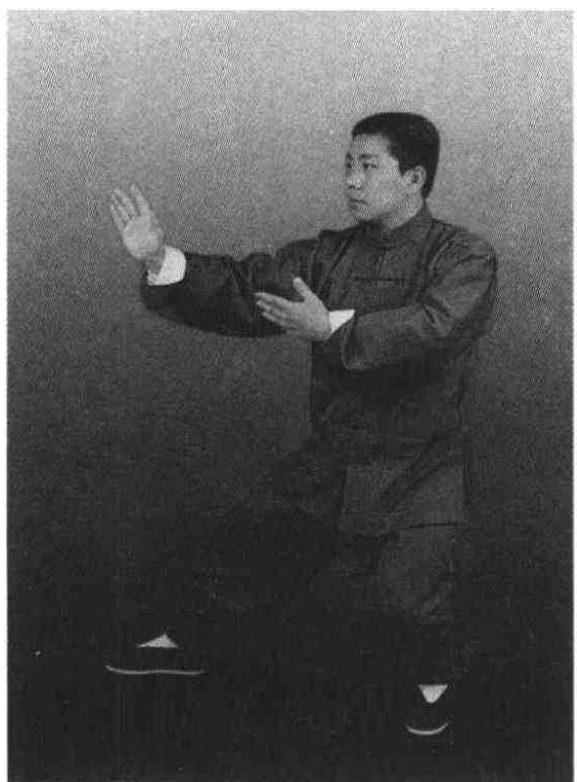


图455

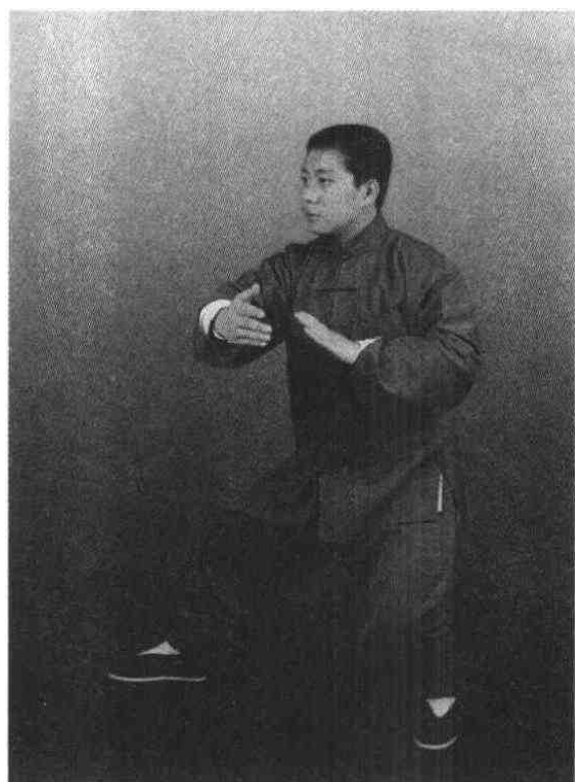


图456

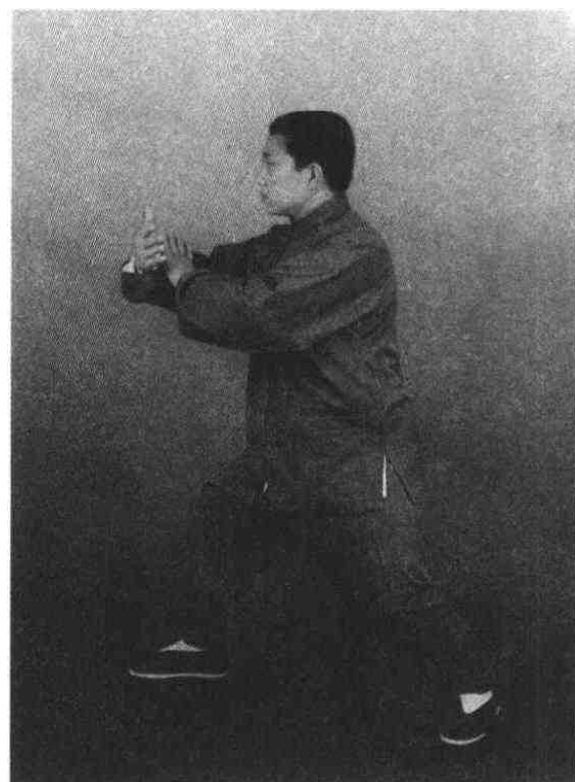


图457

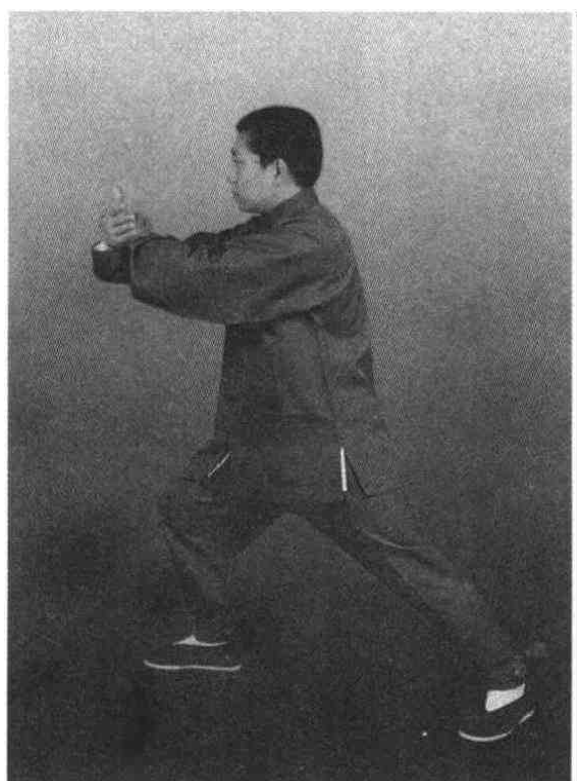


图458

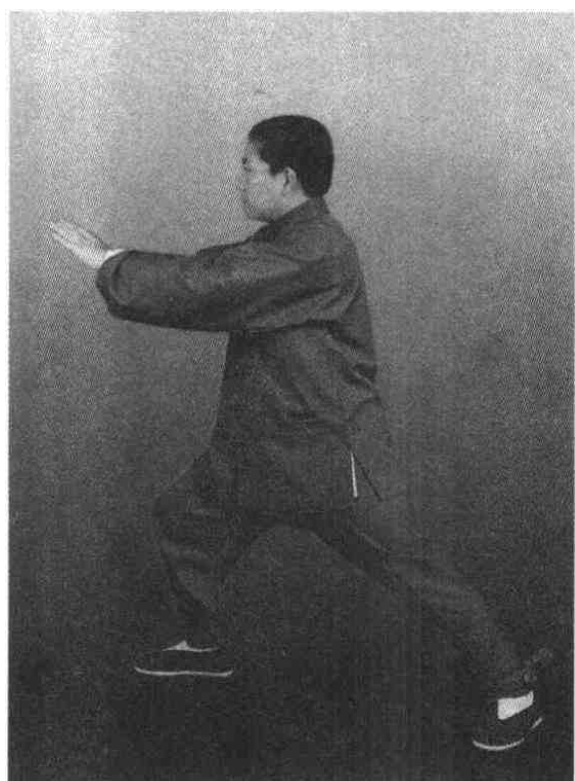


图459

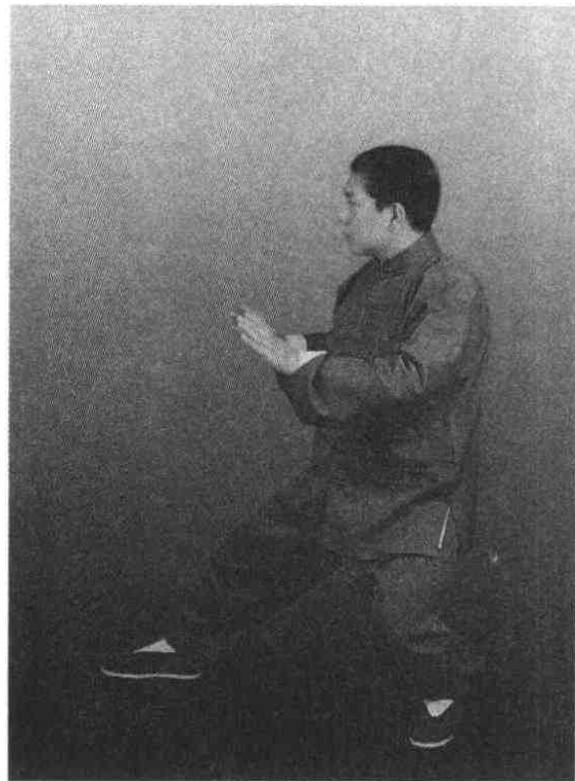


图460

渐渐全部移于左腿，右腿向前提起，同时，左掌曲肘自左而上弧形移于左胸前，掌心朝右侧，右拳变掌自前向左弧形抄至左小臂下方，随抄随着臂外旋使掌心翻斜朝左上，与左掌合，两臂成弧形。眼略顾右掌即转向左掌向前方平视，见图451(同图131)。

其他各条均与第三势揽雀尾相同。

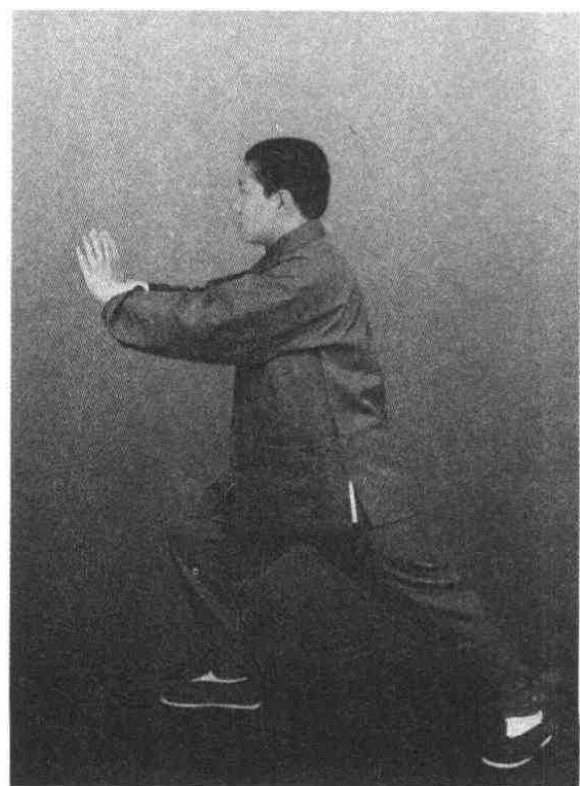


图461

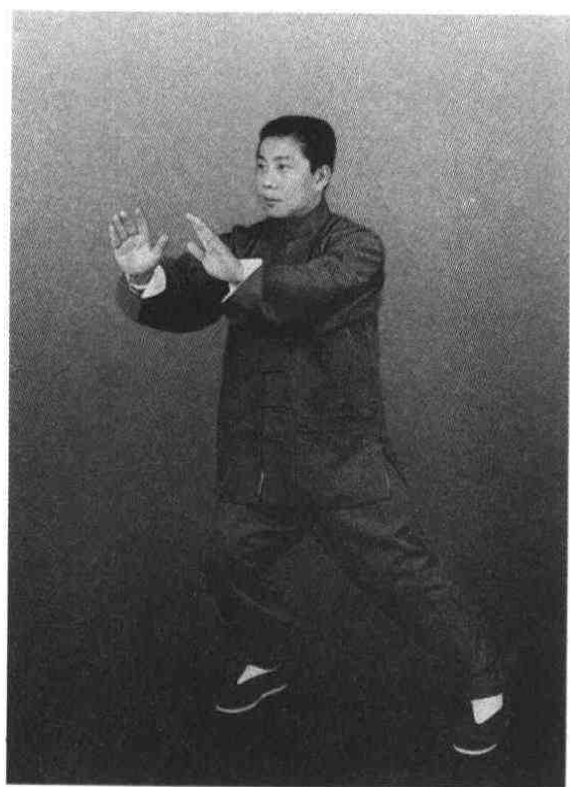


图 462

第七十六势 单鞭

用法、动作过程等各条均与第四势单鞭相同，
见图462～图467（同图18～图23）。

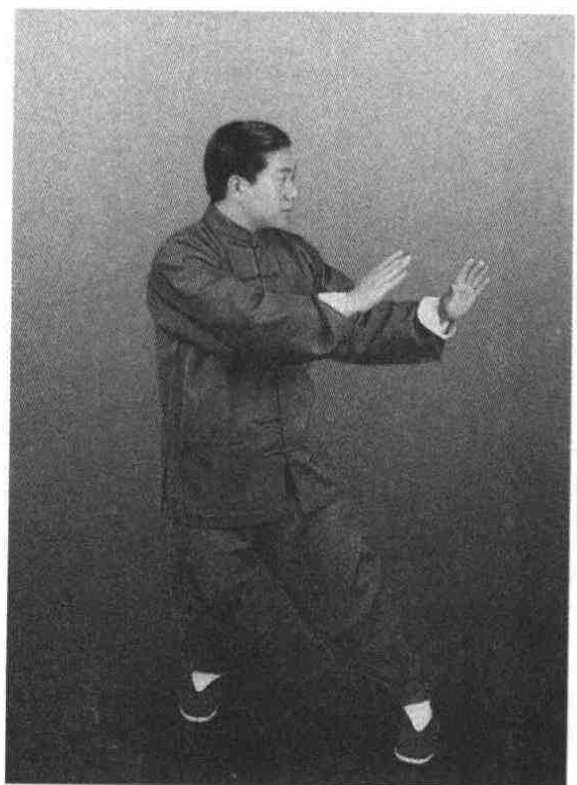


图 463

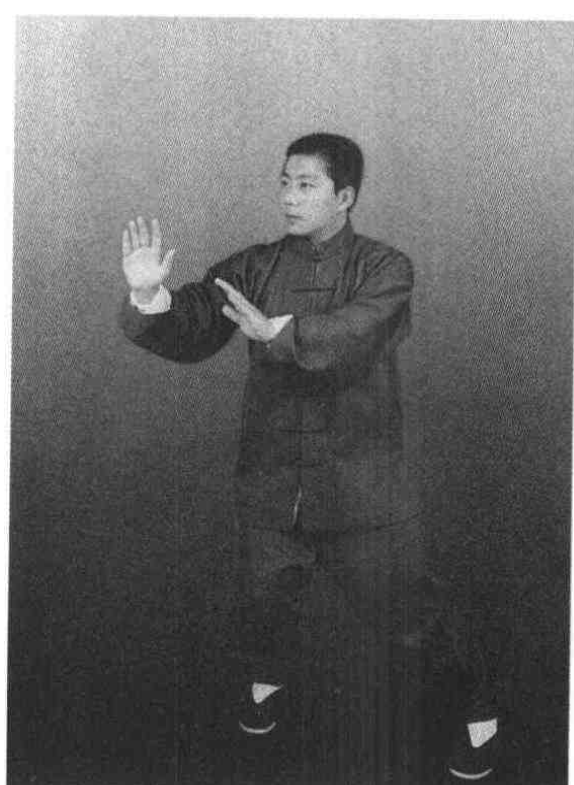


图 464

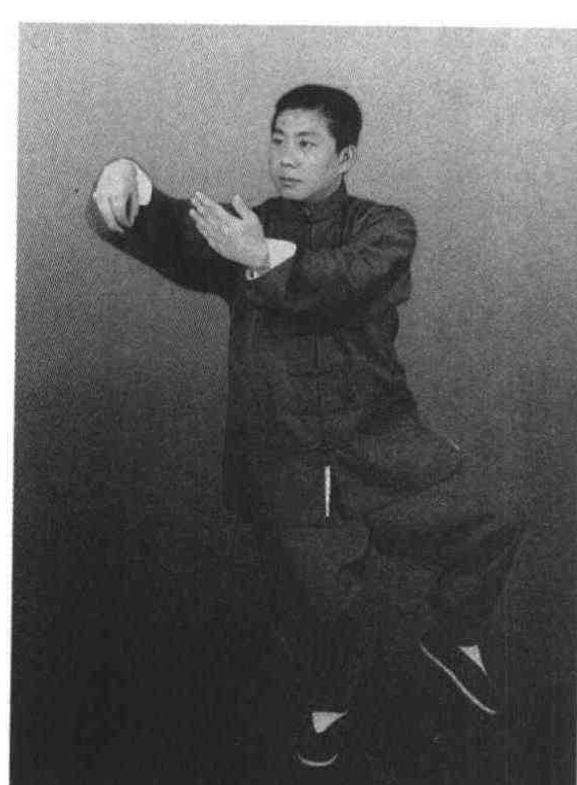


图 465

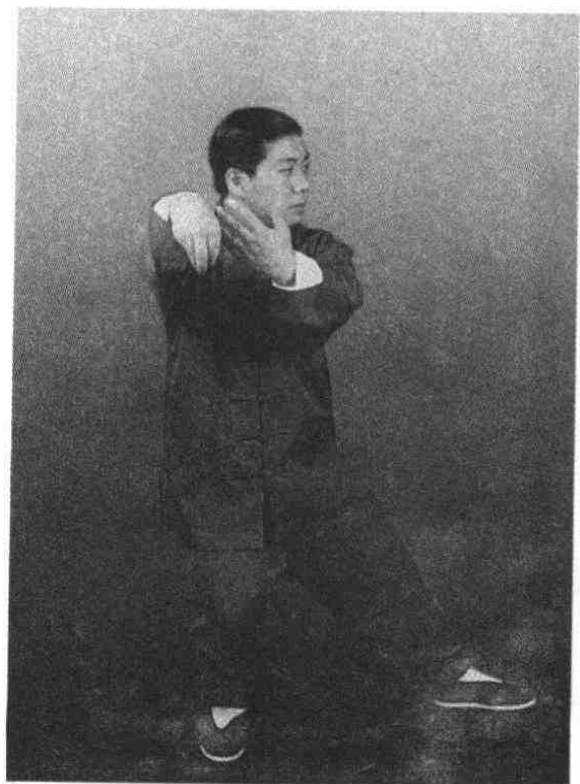


图 466A

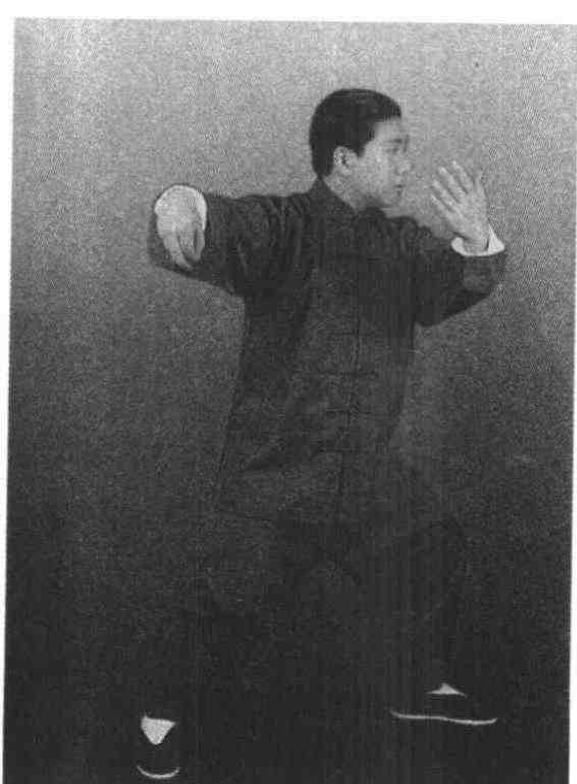


图 466B

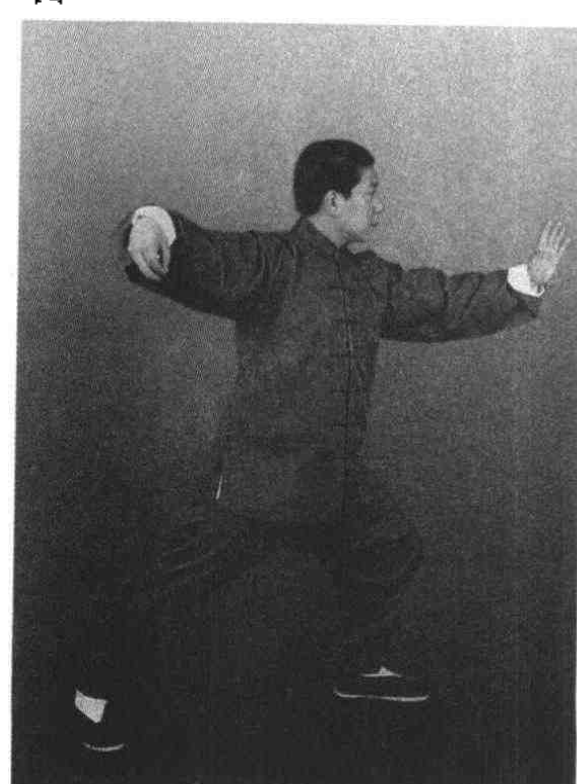


图 467



杨式太极拳教练法

第七十七势 下势

用法、动作过程等各条均与五十七势下势相同，见图468（同图349）、图469（同图350）。

第七十八势 上步七星

一、用法

接前势。如对手用右手自上劈下，我即起身，身体向左微转，上步前进，两手变拳，同时集合交叉做七字形，拳眼斜朝里棚住。向对手胸部用拳直击亦可。

另一用法即

对手用右手自上下击，我做上步七星，用双手架住。对手再用左拳直前击我胸腹，我即换步，两手分开（左手向上，右手向下），紧接用按式直前击出。

二、动作过程

1. 腰胯渐渐左转，重心前移，身体渐渐前起左转，左足尖外撇，左腿屈膝前弓，蹬右腿，重心渐渐向前移到左腿。左掌姆指向上渐渐上抄，右手微下落（见图470）。

2. 重心继续前移，左腿屈膝，体重全由左腿支撑，上体继续渐渐左转，右脚脚跟先离地，向前经左踝内侧提起，同时左掌上抄到胸前，右手随右腿前提，自后向前移到腰前（见图471）。

3. 右腿向前迈出半步，以前足掌点地，成右虚步，同时，左掌继续前移，到两拳将相交时握拳。右拳向前交叉在左拳下侧，与左拳同时向前上棚。两拳成七字形，高与额齐，拳眼稍斜上。眼向前平视，眼神关及两拳交叉前棚（见图472）。

三、要领



图468



图469

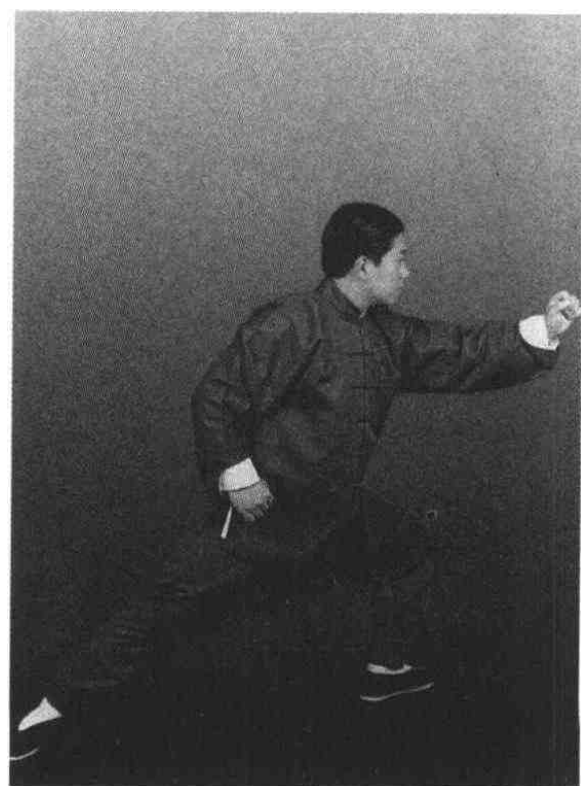


图470

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

1. 左扑腿起立，要以腰胯带动，左足尖外撇，左腿渐屈，右腿渐蹬，松腰胯，上体平移，形成弓步，不要用两腿伸直起立。

2. 由下势过渡到右虚步时，身体不要摇晃，前俯，上体要保持正直，腰胯要松，不要为了保持平衡而使腰部僵硬。

3. 两拳向前上棚时，注意不要做成向前上扬的動作。拳背顺着小臂，不是手背全向外。

4. 两拳前棚时，两肩不可因两拳交叉而上耸或锁住。两臂要呈弧形，达到曲蓄而圆满。

5. 要做到静则俱静，动则俱动，并要在开中寓合，合中离开的要求下转换内劲，这样才能练到“触之则旋转自如，无不得力”。前辈太极拳名家在技术上达到“但依着何处，便以何处击之”的境界。

四、要求

1. 由下势接本势的右虚步时，要势势相承着贯穿。在下势接上步七星时，下势不能坐煞，要“劲断意不断”，“断而复连”，也就是“下势”似乎停顿，其实意识仍在贯注，内劲仍然在运转，所以，要求衔接运转换得灵巧。

2. 下势起立成上步七星的右虚步，要虚实分清，步子不能拖拉，身体不能摇晃。

3. 成右虚步时，腰裆要下沉满足，要圆又要虚，不能夹成像人字形的尖裆。

4. 两手变拳要求边举边合。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：两拳交叉靠胸过近、过远、过高、过低。产生的主要原因是对用法不够清楚。要知道对手是用右手自上劈下，我合拳过近，头部易受攻击。因对手攻来的手已及我头部，过远则两臂伸直，劲不足。过高，我的胸腹部过“空”，暴露于敌易受攻击。纠正：反复纠查、练习，要

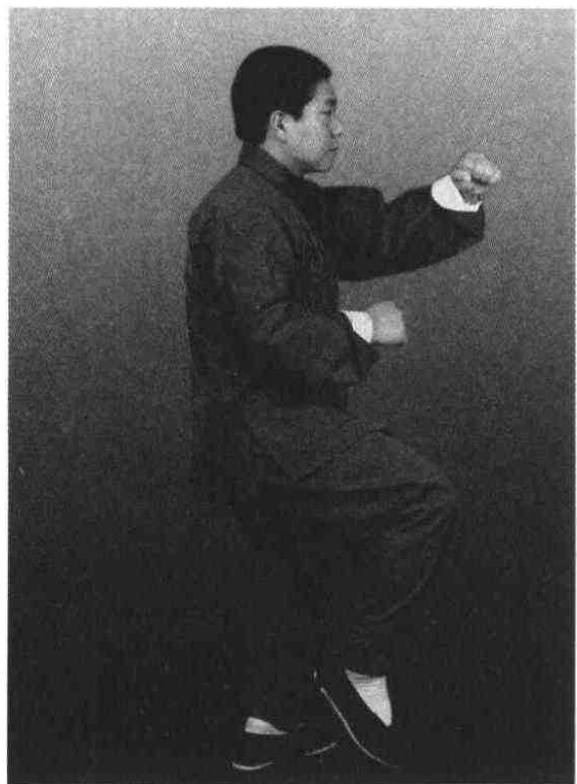


图471

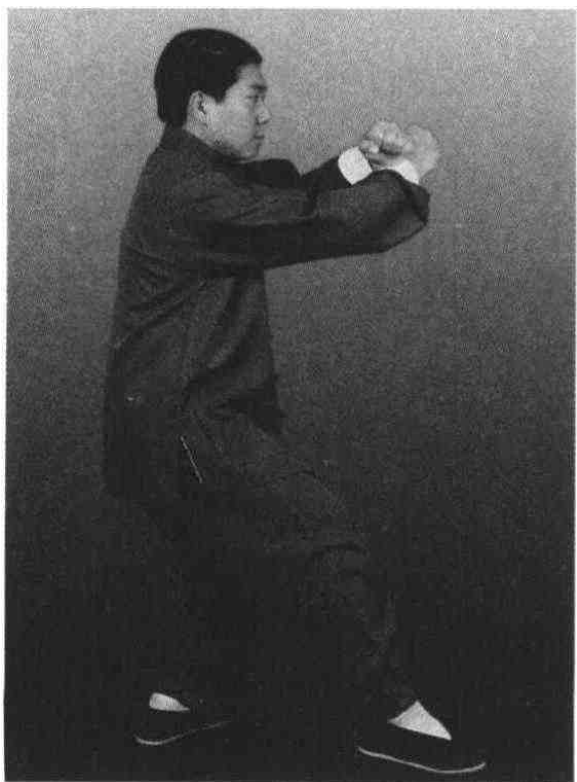
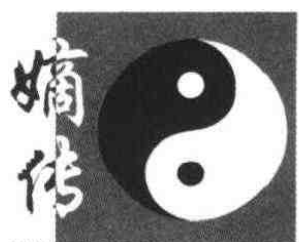


图472



杨式太极拳教练法

拳略高于肩，两臂成弧形。

2. 错误：右虚步时右脚踏实，形成双重。产生的主要原因是双腿无力，右脚分担身体重量，以期减轻左足负担。再是对技击意义不理解。如两足站实，前进后退都要做两个动作，就是先移动重心，然后右足才能前进或后退，这样就会失去时机，就会被动挨打。纠正：左腿负担全身重量，反复做右腿向前后移，以增强腿力，体会虚实。

3. 错误：起立时上体前俯。产生的主要原因是左腿无力，想借助上体前俯以提起后面的右腿。纠正：起立时左腿前弓，使重心前移置于左腿上。但是根本的方法还在于锻炼腿部的肌肉力量，要多练由下势接上步七星起的起立动作。如年老体弱者，可以架子高一些，就是说左腿屈腿的角度大一些，这样降低了难度，就容易完成动作。

4. 错误：两拳集合交叉做七字形时拳的位置不对。有的拳眼向里，有的拳眼向上。产生的主要原因是对用法体会不深。对手用右手自上劈下，我用两拳朝前上棚住，就必须使拳背顺着小臂，两拳眼稍斜上，如拳眼向上或拳心向里，前者无棚劲，后者会造成抬肘，就不能松肩垂肘。纠正：拳眼应稍斜上。

六、教法与练习法

1. 教师从不同角度观察定势时两腿的横向距离，两拳的位置、方向。

2. 重点应放在由“下势”接“上步七星”的起立上，因这时腿部肌肉负担最重。首先要锻炼移动重心向前。

3. 要进行动作均匀的教学。尤其在起立时容易突然变快。两臂向前动作也容易变快，要不徐不疾，一个动作中手脚移动要均匀，整套太极拳中要式式均匀。



第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

4. 结合用法对练：甲——做“下势”定势。乙——在正前方，用右手自上劈下。甲——弓左腿，做右虚步，两手向前上变拳集合交叉，做七字形外棚。两人交换，再做。

七、技术分析

1. 在全套杨式太极拳中，有两次“下势”，一是接“金鸡独立”，一是接本动作“上步七星”。在重心前移时，要求“尾闾中正”，这就要两胯节直竖，齐进齐退，或者均匀抽换，努力做到不偏不倚，上与两肩关节相对，动向一致，符合“肩与胯合”的要求。

2. 由“下势”接“上步七星”，在重心前移，弓左膝提右腿起立时，身体重心远离支撑点，如架子低就更加使运动量增大。因此，初学者可使架子高一些，而使重心离近一些，也使腿部负担的力量轻一些，就容易起立。

第七十九势 退步跨虎

一、用法

接前势。如对手用双手按来，我即将两腕粘在对手的两腕里侧，左手向我左侧下方捌开，右手经我右侧上方粘起，我两手心随向外翻，右脚随即往后撤一步，落下坐实，腰沉劲往下，左足随着提起，脚尖点地，成跨虎形，使对手全身之力皆落空。此时，对手虽然其猛如虎，但略一转动，便会受我控制。

二、动作过程

1. 腰向右转约 70° 以上，右脚朝右后方撤后一步，重心渐渐移到右腿，同时，两拳变掌分开，两掌同下，右掌随转体弧形略往下，随即手背向外略往上移到右胸前，左掌随转体弧形移到靠近右臂肘弯处（见图473）。

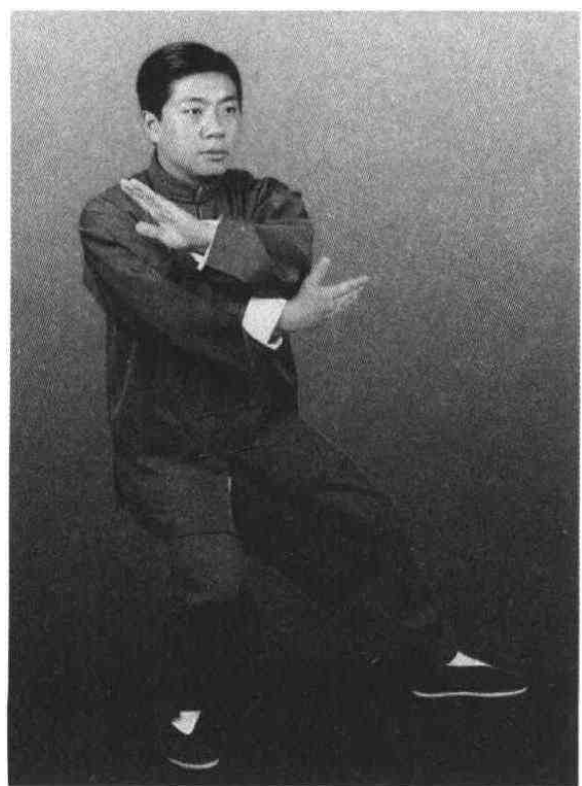


图 473



2. 腰向左回转，身体仍转朝前（东），左脚略提起，基本上仍在原地落下，用足尖点地，成左虚步。同时，两手继续左右分开，右掌随身体右转由前而下，再随身体转向前而往右上方提起展开，随提右臂随着内旋使掌心朝右前方，手指斜向上，略高于头，移到身体右侧上方，左掌向左向下弧形落在左胯旁，掌心朝下，手指向前。眼神先关于右掌，通过右肘关节向右前看，随即关及两掌上提、下捌后，即向前看（见图474）。

三、要领

1. 转身撤步、两手分开要同时进行。这是一个化的过程，对方按来，我转腰撤步，使其直来的按力落空。腰裆是调节动度、加强爆发力的关键，所以，要求腰部的旋转要松沉直竖，不摇晃摆动，否则就会使粘、捌无力。

2. 两手分开不要过快，开始分开幅度较小，在转腰撤步时，左手还在右臂肘关处，待对方按力动摇，我才两手进一步分开，左手下捌，右手粘起上提（右上臂基本上与肩平，右小臂斜），要注意右手上拔，腰腿要向下沉。

3. 向后撤步时要注意右脚的落地点，不要踏在一条线上。足为步型步法的根基，根基如不稳，稍有偏差，步型、步法必乱。胜在进步占势，不败在退步避锋，所以撤步时脚的落地正确非常重要。

4. 右脚退步坐实，腰胯要下沉，这样才能得机得势，下盘稳固。要在放松的基础上来注意直和沉，不要硬往下压和硬往上拔，以影响腰部旋转的灵活性。腰力运用得当，可以使周身力量集中在一点。

四、要求

1 要“一动无有不动”，转腰、撤步、分手一起动，要上下相随，不先不后。



图474A

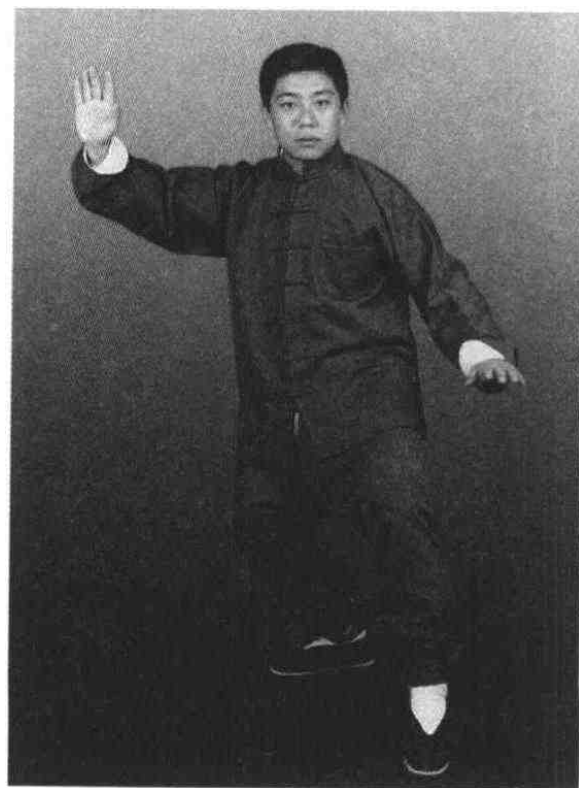


图474B

第三章 杨式太极拳动作教法练法详析

2. 胸忌挺出，要含胸拔背，挺胸就会气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。

3. 撤步和成左虚步时，重心不要上下波动。

4. 在前的左虚腿与右胸侧有相吸相系之势，使虚腿不至偏浮，使上下左右对称协调。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：退步时虚实不清，重心不稳。产生的主要原因是由于腰胯紧张和左腿未坐实。纠正：应该是步随身换。步法虚实的转换必须随着身法的转换使腰部在动作时左右腰隙交替抽换来分虚实，要“下于两腿相随”，所以，右腿随转腰向右后踏下时，右腰隙要虚，要放松，腰胯微微松沉，就有利于重心稳定，而且必须在左腿坐实，右腿才缓缓退步。

2. 错误：退步后两脚站在一条线上，造成身体摇摆不稳。产生的主要原因是由于右腿错误地向后向左，使两足站在一条线上，基底小身体就会摇摆。这在用法上是不合理的，对方用按，来的是直前力，我向右后踏出转腰，才能使用化的方法，把对方的力改变方向，如我向后直退，形成顶撞，不但站立不稳而且不能改变对方直前的按力，使自己处于被动和失败。纠正：右脚退步要略向右后。

3. 错误：两手过早分开。产生的主要原因是对用法的理解不深。对方的直前的按力如我仅用两手上下硬分是有困难的。应该先转腰退步，在他的力转移分散后我再下捌和向上粘提，才能使对手全身之力落空。纠正：退步时先左手靠近右臂弯处，使两腕先粘在对手的两腕里侧，然后再分。

4. 错误：两手移动路线不对，只是一上一下的划大圆圈。产生的主要原因是对用法不够理解，造成“散”。纠正：思想上要用我的两手腕



杨式太极拳教练法

粘住对方的两手腕，随向右转腰和向后退步，我的两手先略下沉，即随转腰右移，然后左手手心向下、向左下捌，右手手背向外向右上方粘提。这样既有上下的圆，也有左右的圆，就不是无意识的随便划圆了。

5. 错误：两手离开身体较近，距离基本上和白鹤亮翅一样。产生的主要原因是由于对用法理解不深。对手是用按，如我两手上下距离小，离身体近，就不但不能使对方全身之力落空，而且还很容易借我之势随机进攻。

六、教法与练习法

1. 分解练习：①手的动作，先右再上下分开。②脚的动作，坐实左腿，右腿退向右后。③完整动作。

2. 结合用法对练：甲——用双手按乙。乙——退步转腰，两手粘住甲的两手腕里侧，向后向右引（化），接着两手上下分开，左捌右提，使甲双手按力落空。在对练中两人交换练习，要体会转体退步的意义。

第八十势 转身摆莲

一、用法

接前势。如前有对手，而又有对手自我身后用右手打来，在前后都要守的紧急情况下，我即将右脚就原地旋转，左脚向后方悬起随身旋转，同时用双手及左脚用旋风之势，以手脚一起向对手的上下部挂去。旋转一周，仍转到原来位置，紧接将在前面对手的右肘腕粘住，随即绕到对手的腕里裆，往左用掇带捌抽回，同时急用右足背向对手胸肋部用横劲踢去。脚踢过处好像疾风摆荡莲叶，所谓柔腰百折若无骨，撒去满身都是手。此功之奥妙，不是初学者一时所可以领会的。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

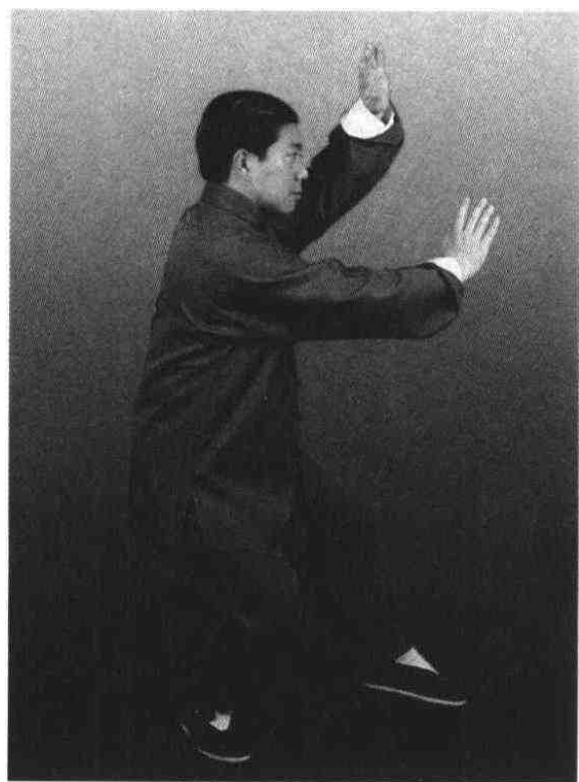


图475



图476

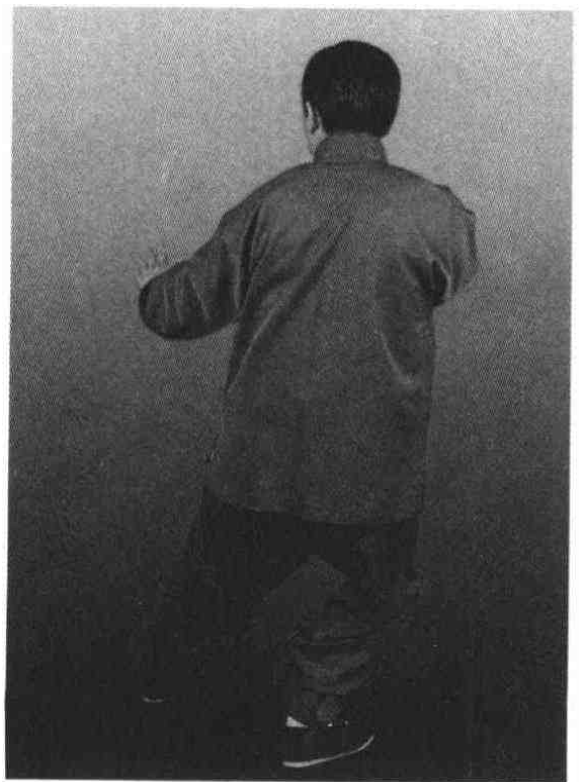


图477

二、动作过程

1. 动作开始，右腿微下沉，腰微右转，右掌自上微向右弧形而下经胸前推出，手掌斜向前，手指斜向，同时腰微向左转向正面，左掌自左胯旁微向左弧形上护至左额前，手指略过头部，手掌向前，手指斜向上。眼关及两手移动，即向前平看（见图475）。

2. 以右足掌为轴，开始向右后旋转，身体先要往下沉，腰胯松开，右腿下沉，然后向右后转腰胯，左足随着略踩地而起，左腿展开，随转体向右向后摆；转时两手心向下，两臂呈弧形，左手高右手低，随转随移至右掌高与鼻齐，左掌高与胸平，左手掌略低于右肘，左掌心仍朝下右掌心斜朝前。因为“刮”是用两手、左足同时进行，所以手脚是随转体一起转摆（见图476）。

3. 转腰摆腿到左脚摆向左后（西北）的斜方向，足尖里扣落地，左足尖朝东北偏东，左脚尖在右脚跟略后一些，右足尖朝东偏南。腰胯往下沉，重心渐渐移到左脚到全脚踏实，左腿屈膝坐实。右脚即慢慢提起，身体继续右转，两掌随转体向右平移，面朝东面，两手朝东南斜角，右掌移于身体右前斜方；左掌移于右肘左侧，稍低于右肘。眼神随手的方向转移（见图477、图478）。

4. 腰微向左转，左腿略起，右脚提起向左，随即转腰，右腿自左向右上方弧形外摆，膝部自然微屈，脚高不必超过肩部（因脚背是横向踢对手的胸肋），脚背略朝右面。同时手足相应，手迎脚，脚迎手，两掌自右向左迎击右脚面，左手略先，右手略后。身体继续右转，两手随势摆到左前斜方朝北偏西。眼神关顾两掌与脚背的迎接后向前平视（见图479、图480）。

三、要领

1. 护额的左手是斜的，不能是横的，否则



杨式太极拳教练法

要形成扛肩抬肘。右手前推手掌也要略斜，不能是横或直的，手指在身体的中线上，上下两手的手指略有一点“交叉”。

2. 转身摆莲的旋转动作比较难，要“立如秤准，活似车轮”，在旋转时，腰部要像蠢那样直竖，秤陀那样垂直、稳定、圆转，不摇摆，不软塌。转动要以右脚掌为轴，左脚略踩地，先转腰胯，然后左腿随势向右后摆，这样才能转得圆活。所以，旋转重心始终要在右足前掌上，不能偏离。腰部也不要硬挺，也不要“散”。

3. 旋转后，左足尖内扣落地，右脚即变虚提起，这样才能做到虚实分清。

4. 旋转后，两手移到东南方时不应停顿，而是绵绵不断地配合右脚动作，渐渐地向左移。

5. “身形腰顶岂可无”，所以左脚落地时要渐渐下蹲，然后随着腰部自左向右转和右脚提起自左向右上摆，其时身体不但不能前俯后仰，还应有往上顶和拔长之意。

6. 旋转后，右脚向左移再向右摆踢，这个圆圈不宜过大，大了动作要“散”，而且移动速度慢、时间长，踢到对手的机会就会减少，不符合用法要求。

7. 手足迎击要轻轻地拍，不必拍声很响，要松静自然，因为动作的实质是双手向左下搬捌，右腿自左向右横向摆踢，拍只是一个形式，而且拍重了，反而使动作中断。

8. 右腿摆是横劲，要用腰的转动来带动右腿摆动，同时手和脚的方向相反，但互相呼应，能使腿的动作更加有力。

9. 旋转时，两手在胸前，左脚展开随腰旋转摆动，这时以手和脚向敌上下部刮去，所以要有旋风之势，要快。右脚用横劲踢去，脚过处像疾风吹摆莲叶，也要快。拳论说：“动急则急应，

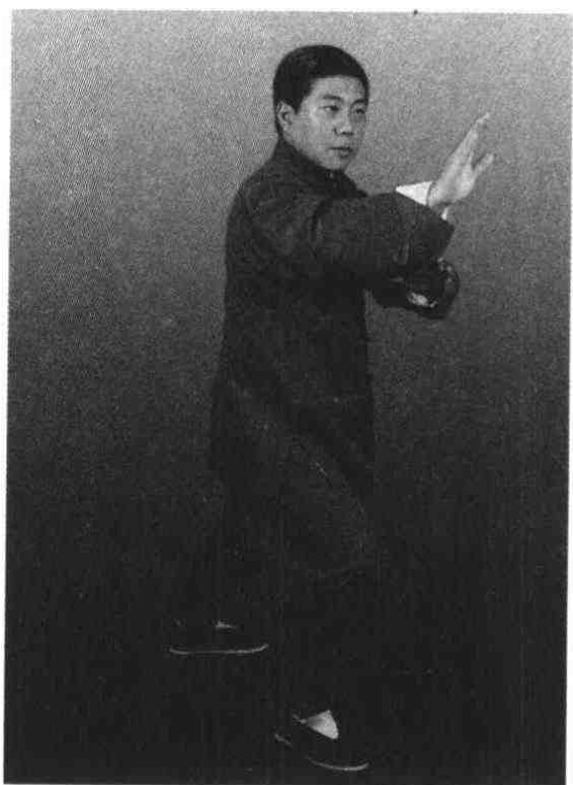


图478

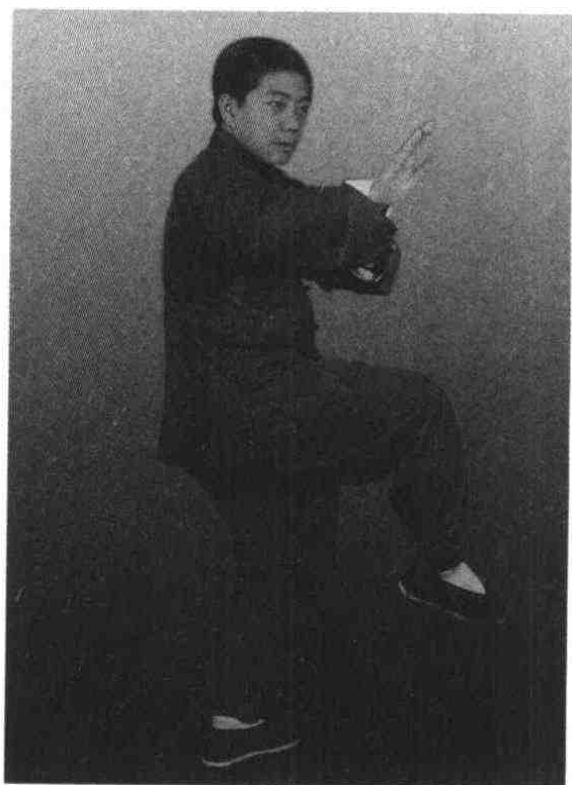


图479

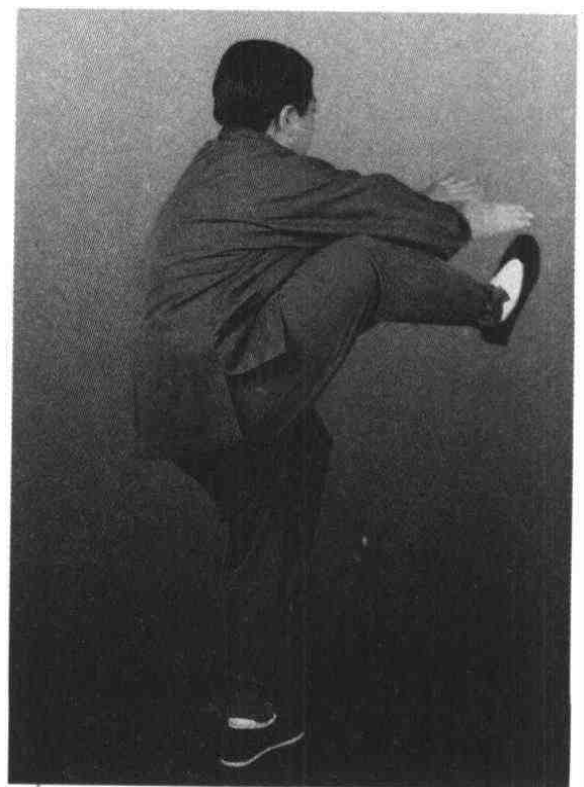


图480

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

动缓则缓随”，“以静制动，后发先至”，可见，太极拳用法并不是单纯的要求缓慢，而是要求既能慢，又能快。陈鑫说“慢要慢到别人跟不上我，快也要快到别人跟不上我”，所以太极拳练轻灵，正是为了求得以后的重快，是为了“运劲须无微不至”，要强调松静，因此练太极拳时除个别动作外不应当快，要慢，要轻灵均匀，尤其是初练者。

四、要求

1. 转身摆莲。一是转身，二是摆踢，转要转得稳，身体不摇摆；踢要踢得圆转有力。

2. 转身应以腰带动，摆踢也应以腰带动，不能只动腿不动腰，要体现“主宰于腰”。

3. 右腿摆踢后，左脚仍要站稳，二手左摆，右腿悬着不很快落地，而是悬得轻灵稳健。

4. 两足位置要站准。

五、易犯错误，产生原因，纠正方法

1. 错误：动作开始，只注意手动（左手上架，右手前推），而没有注意转腰和下沉，在身体旋转后左脚落地也不注意下沉和以腰胯的转动。产生的主要原因是忽视了“上下相随”。杨澄甫祖师口述的《太极拳说十要》中说：“手动、腰动、足动、眼神亦随之动，如是方可谓上下相随，有一不动即散乱也”。从锻炼身体来说，手、腰、足都动，可使全身气血流动，有更多的肌肉等机体组织参加活动，这是一个讲究整体的练法。身体的下沉，从用法上讲重心降低能使旋转更稳，使摆踢等手的动作有牢固的根基。纠正：应以腰为上下肢转动的关键，应以下沉来发挥裆胯之劲，使发劲不会浮而无力，使动作灵活。

2. 错误：身体旋转时，两手突然变动高低，造成断续。产生的主要原因是注意力集中在局部，在手就动手，在脚就动脚，这是初学者最易犯的



错误之一。如在旋转时两手不动，只做旋转，在旋转完了，再突然调正手的高低。纠正：旋转一开始就有两手高低变动，由左手高、右手低，逐渐变为右手高、左手低。这样就不会突变而是渐变，也符合“一动无有不动”的原则。

3. 错误：旋转后身体方向不正确。左摆转过多，落地超过东北向，造成摆踢时方向超过东南。从用法上讲，左脚落地已接近对手，右腿的摆踢已失去作用。有的旋转不足，左脚落地点在东南，造成右腿摆踢方向为东北，这时右腿摆腿就不可能触及对手。产生的主要原因在于对用法不了解。转身摆莲是前后受敌，一个对手在前，一个对手在后，旋转后仍必须面对前面（东）以对付来敌。纠正：旋转时要有控制，左足落地西北方向，右足在前、左足在后。

4. 错误：旋转不好，摇摆不稳。产生的主要原因是方法没有掌握好。纠正：开始旋转，重心移在右脚上，左足尖帮助维持平衡，直至在腰部扭转面将向西面时，才轻踢左足尖，提起左腿，随腰旋转摆动，这样腰部再略一转动，左腿就可随势摆转落下，单腿支撑时间不长，身也就不会东歪西倒。另外，从用法上讲，摆的用力作用路线要长，括的力量也就大了。

5. 错误：动作中间有停顿，如开始时，左手上架、右手前推时、准备旋转时、旋转后左足落地时等，都会造成短暂时间的停顿。产生的主要原因是对相连不断的体会不深。太极拳家最忌有起有止，有断有续，因为旧力已尽，新力未生，此时最易为人所乘。纠正：太极拳要用意不用力，自始至终绵绵不断，周而复始，循环无穷。每一姿势都要注意起、承、转、合，同时也要注意着贯穿，在变向转动之间，要精神团聚，下势之机势才能产生，动作中间绝对不可有停顿之处。

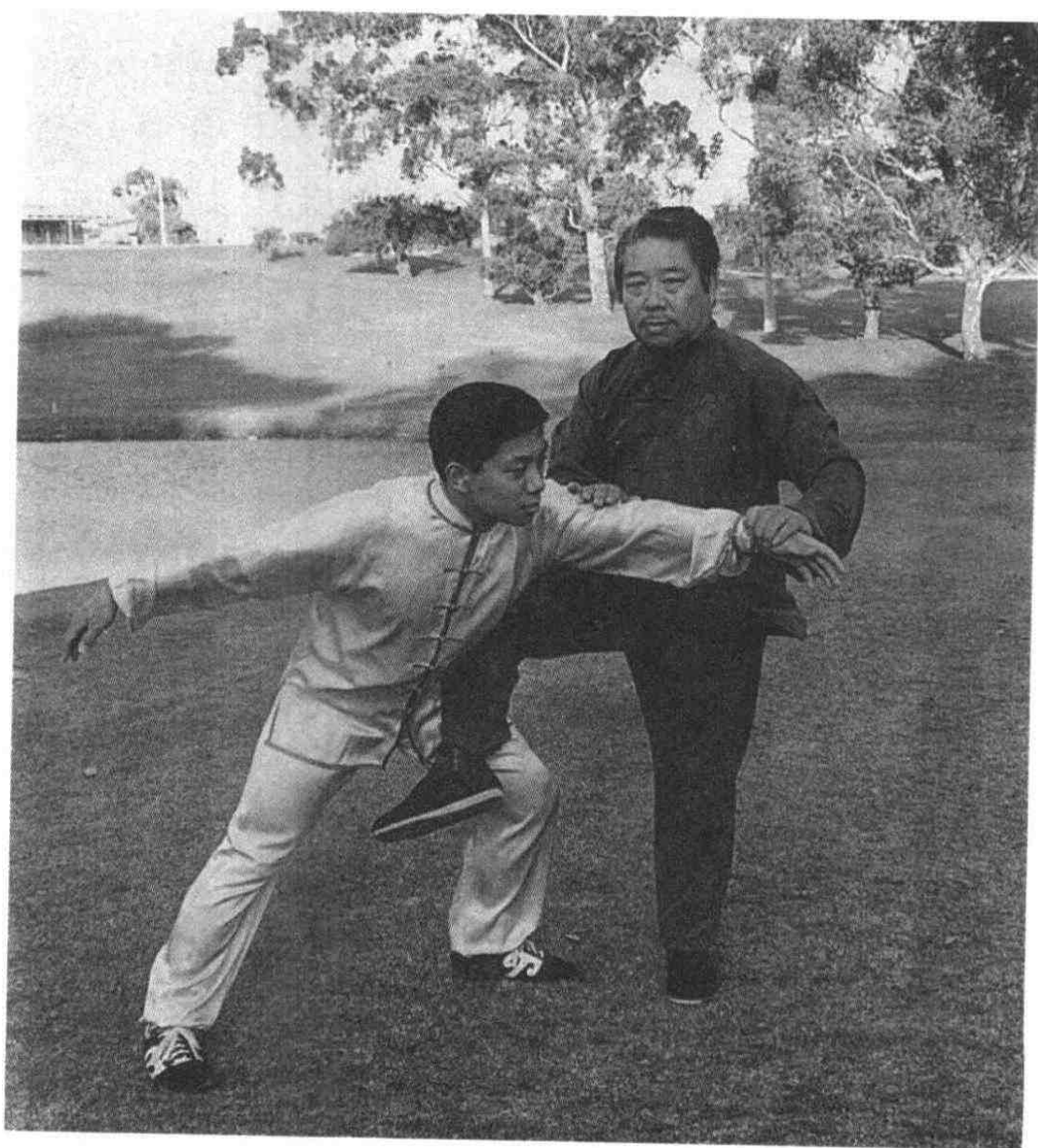
第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

还应注意内外、上下、左右、前后要协调一致，要做到“内外合一”，“一气贯穿”，“一气呵成”。举例说，左脚一落地，右脚就要随着腰的左转而提起，才能做到没有停顿之处。

六、教法和练习法

1. 讲解用法、动作方向、要领等。
2. 整体和分段示范（左架前推、旋转、摆踢）。
3. 口诀：左架右推身微沉；右脚为轴腰右转；两手左脚括身后；撇去满身都是手。左落右起两手斜；粘腕掇捩往回抽；横劲摆踢运腰劲；去似疾风摆莲叶。

4. 难点在旋转，旋转的教法在于维持重心、获得转的动力，方向的控制：①要练好维持重心，首先让练习者试作单腿支撑的旋转，互相观看。一般人在左腿摆出后会重心前移，使左腿很快落





杨式太极拳教练法

地，而完不成转体一周。所以用旋转角度逐渐增加的方法，来便于学者掌握。开始先旋转 90° ，旋转后左脚由东摆到南，第二步增加由东转到西，再后增加由东摆到北（面仍向东）完成整个动作。②旋转的动力，转腰胯配合左脚蹬地和摆动，就自然带动左腿迅速地向右后摆，如光是依靠腿的摆，不但身体不稳而且还摆括无力，不能满足技击要求。③方向控制，还要反复多练以提高位觉感受器的机能稳定性，逐渐增强如身体在空间的位置、姿势以及身体各部位的运动情况。

5. 递增法：①左架右推。②同上，再加旋转。③同上，再加左脚下落，右脚提起向左，两手向右。④同上，再加手足迎击。⑤整体动作。

学会一部分动作，再学新的一部分，再加上老的一部分，逐渐增加，巩固一段，增加一段，直到整个动作学会。

6. 结合用法对练：甲——（主要练习者）作好退步跨虎动作的定势。乙——（配合者）立在甲前用左拳击来。丙——（配合者）立在甲后，用右手击甲。甲——立即旋转，以两手及左脚刮击在身后的丙，紧接用两手搬捩乙的左手腕向我左下方，同时以右脚背踢乙的胸肋部。

主要体会用法，了解动作意义，切不可真的踢或打，要防止误伤别人，三人可轮换练习。

七、技术分析

1. 用法特点前后受敌。动作特点是整个动作包含两个细节动作的合成。

2. 旋转时支撑点在右脚，旋转后在左脚，转换要轻灵。

3. 右脚用横劲踢出要有控制，否则就会产生身体旋转失控。为了维持左脚支撑的平衡，两手应向左移。

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

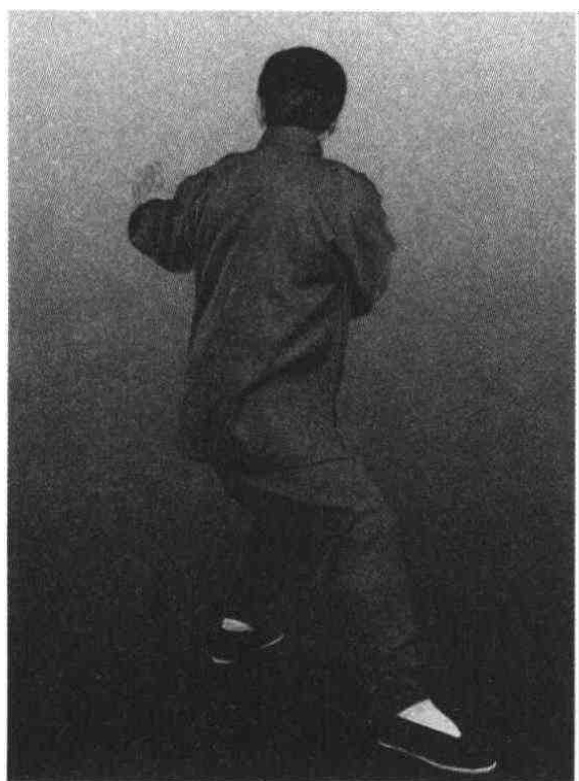


图481A

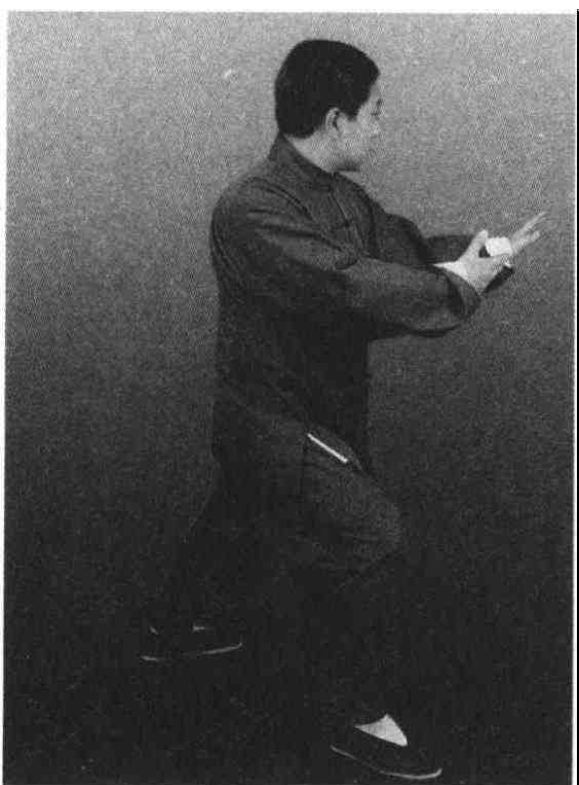


图481B

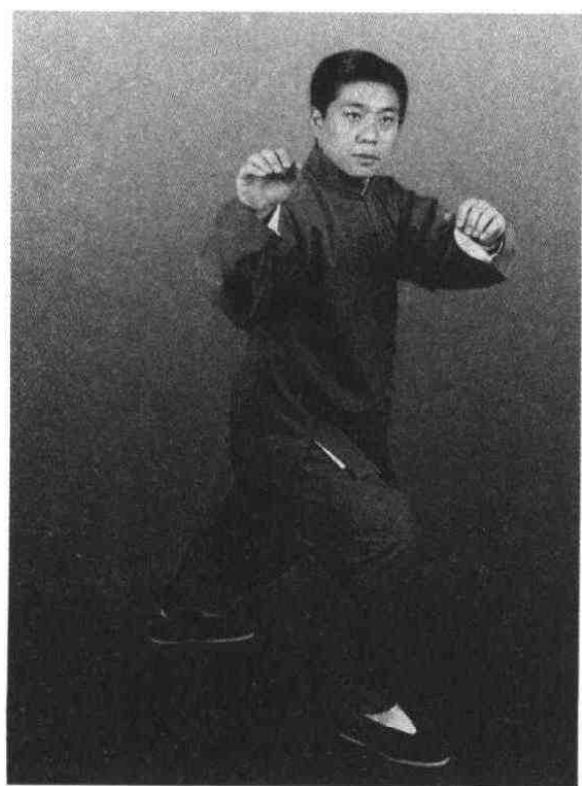


图482

4. 旋转后左腿坐实，是使自己站稳。两手移到右前斜方是作好掇捌的准备。

5. 手脚迎击，如用手拍脚，脚等着被拍，说明是以手为主，也就失去了摆莲脚的意义。如用脚击手，手等着被击，说明是以脚为主，也失去了两手掇捌的意义，所以应该是脚击手，手拍脚，但以脚为主。

6. 本动作练时易于刚劲外露，转动时摇摆不稳，落脚笨重，右脚硬踢拍脚声响。太极拳动作既要轻灵又要沉着，由松入柔，然后练沉着。杨式太极拳前辈陈鑫说：“运动之功久，则化刚为柔，练柔为刚，刚柔得中，方见阴阳。故此拳不可以刚名，亦不可以柔名，直以太极之无名名之。”，“太极者，刚柔兼至，而浑于无迹之谓也。其为功也多，故其成也难。”杨澄甫祖师说：“太极拳，乃柔中寓刚，棉里藏针之艺术。”许多人下了很多功夫，但是其成功都还觉得难。气形于外，动作猛烈这是偏于刚，外观过于轻和者，就偏于柔，应该使于“阴阳所存，无迹可寻。”

第八十一势 弯弓射虎

一、用法

接前势。如对手往回撤身，我即将左右手随对手的手粘去，并绕对手的手腕间，向右侧旋转，两手握拳从左隅角击去；左手同时沉在对手的右肘部，再前击，右手撤回再向对手胸部击去，同时右腿随往右前落下坐实，都要蓄其势，腰要有下沉劲，有点像骑马裆式，左脚变虚，好像成为射虎弯弓之势。

二、动作过程

1. 身体随摆势微微左转，左腿渐渐下蹲坐实，右足在原地下落，足尖斜向东南先以足跟着



杨式太极拳教练法

地，随着重心渐渐移到右腿而至全脚踏实；同时上体微向右转，两掌随转体弧形右移，右掌随着外旋使掌心翻朝上（左手心仍向下）。眼神关顾两掌右移（见图481）。

2. 身体继续右转（面向东南偏南），弓右腿，蹬左腿，成右弓步，两掌随转体自左而下经腹前向右弧形上绕；左掌由胸前弧形往右上，右掌由右肩弧形向上，随绕随着臂内旋使右掌斜向下。身体左转面向东北，右拳经右耳侧、左拳经右胸前，两拳同时向左前斜方（东北）打出，右拳置于右额旁，右臂成弧形，左拳高与胸齐。眼神先关顾两手向右上绕，当身体左转，两拳向左前斜方将要打出时，转向左前斜方，平视，并关及左拳打出（见图482、图483）。

三、要领

1. 衔接动作要做好。每势各有它的起、承、转、合，“弯弓射虎”的开始，在“转身摆莲”结束（拍脚）后不能停顿，要绵绵不断，下沉转腰，紧接着做“弯弓射虎”。

2. 两手要随腰转动，“掌腕肘和肩，背腰胯膝脚，上下九节劲，节节腰中发”，所以手的变动要靠腰，腰右转，两手由上向下经腹前向右向上，当右掌移到右耳侧（变拳）和左掌移到右胸前时，身体变为左转，两拳也随着腰劲向左前斜方打出。

3. 两手移动要符合用法的要求，右移时向上的右手不能离身太远而造成“散”，左手应在胸前，击出时，右拳高不过头，左拳高不过肩。

4. 在成定势的一瞬间，要防止右肘上抬肩部上耸，身体前俯。

5. 前后足不在一条线上，右足略在前。

6. 眼神要随拳转换，由西南到东北。

四、要求

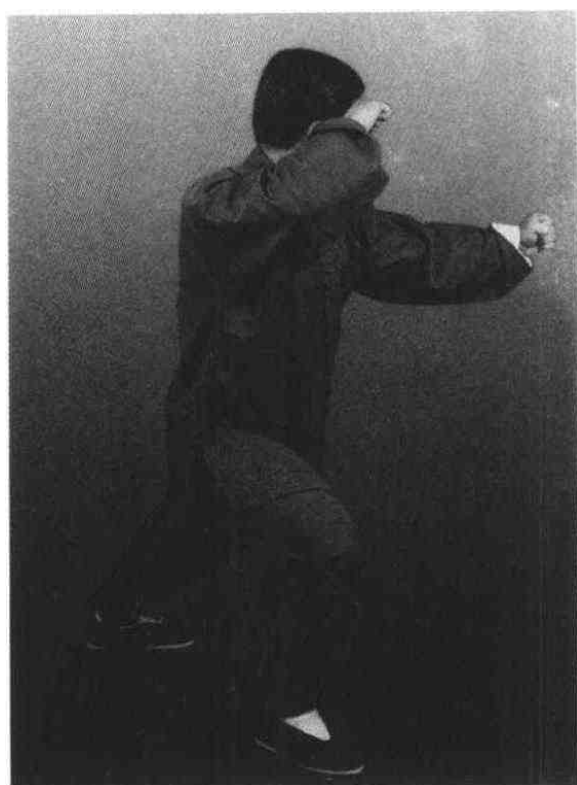


图483A

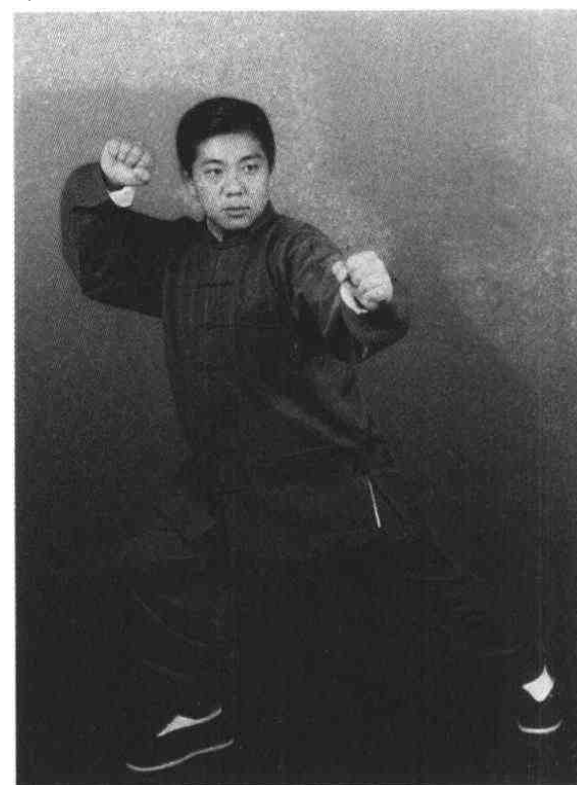


图483B

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

1. 上下肢都要贯劲,“源支腰脊,劲贯四梢”,上肢以意贯劲,要敷满全部手臂,要沉着、松静兼有之,还要求手臂动作灵活无滞。

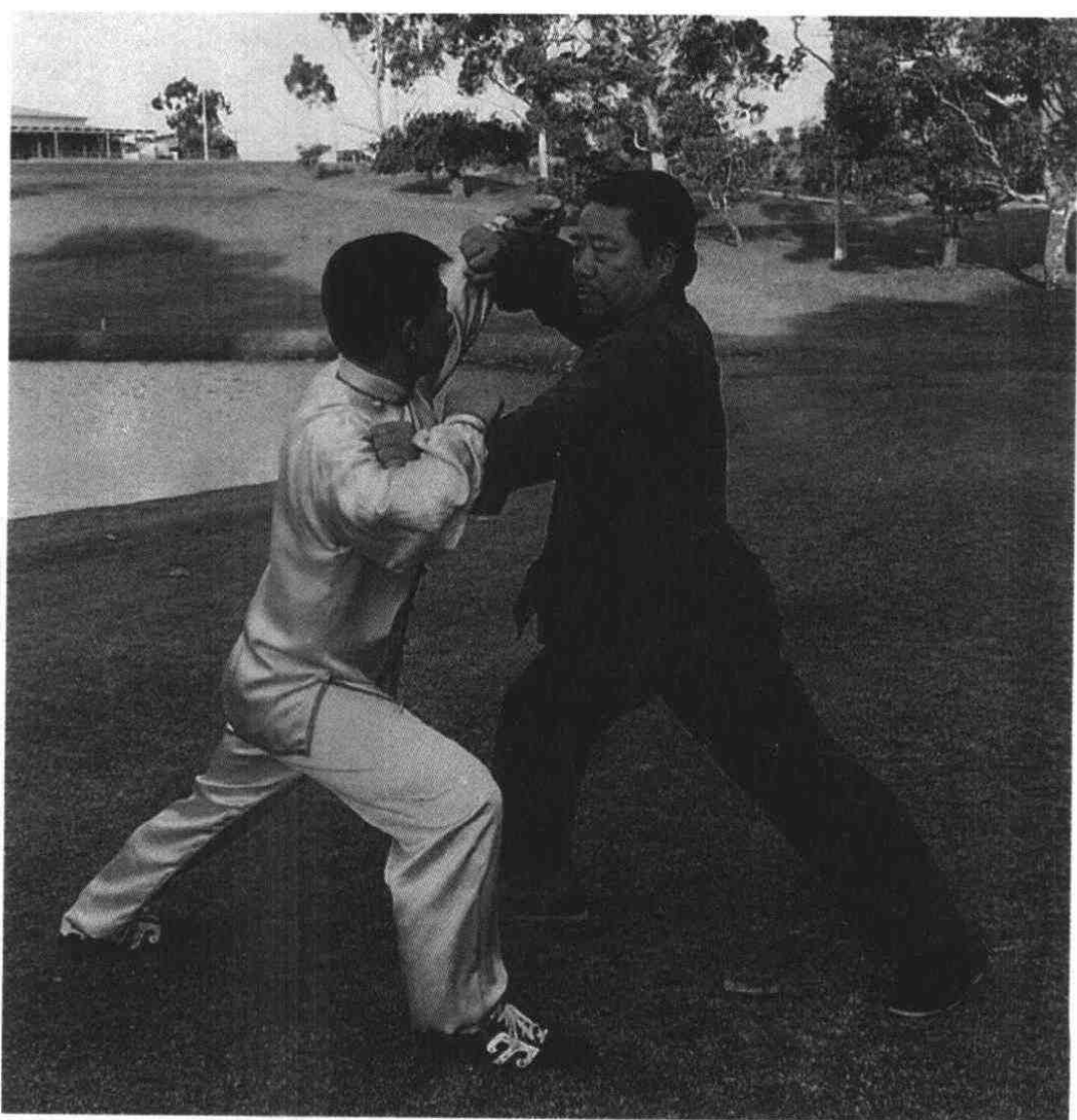
2. 要求意到、眼到、身到、手到、步到,动则一齐都动,到则一齐都到。所以在最后两拳一齐击出时,要右膝弓到,两拳击到。

3. 动作方向要准确,腰向右转面向西南,腰向左转面向东北。

4. 练太极拳始终要“松静”,注意力要集中,动作要以意指导。动作要松柔,不可用拙力。练意加上练身,就能内外合一,所以练太极拳能防治慢性疾病,能增强体质。

五、易犯错误,产生原因,纠正方法

1. 错误:方向不对,右腿不是迈向右前(东南),而是迈向右侧。产生的主要原因是对用法不理解。因为“转身摆莲”后,对手往回撤身,我即将左右手随敌之手粘去,如我迈步向右,就





不能讲“随”，如我向右前迈步，进可以达到随的要求，退可以左摆，如再进一步我即可握拳从右隅角击去，左手击其右肘部，右手击其胸部。纠正：在理解用法的基础上，注意摆莲后的右脚下放的位置，应放在右前。

2. 错误：出拳时扛肩。产生的主要原因是未注意沉肩垂肘，因之产生抬肘，由抬肘而引起扛肩，扛肩会引起一连串问题，如影响“含胸拔背”。不利“气沉丹田”等。纠正：首先从“松”字着手，通过虚实转换的体会，做到沉肩。

3. 错误：不是转腰胯而只是身体左右摇摆，违反“主宰于腰”的原则。产生的主要原因是腰胯没有放松，腰是上下转动的关键，中轴不弯、不摇晃，才能灵活，活动用腰力，才能使劲力达到四肢。纠正：腰部要松、沉、直，使腰部旋转灵活，达到运用腰力，使周身力量集中在一点，出拳才能有力。

4. 错误：出拳后身体前俯。《拳论》说：“立如秤准，活似车轮”。我如身体前俯，重心必然前移，略受人拨动，自身必倒。再则进虽进去，退就难了，所以“舍近求远”是不对的。产生的主要原因在于没有运用腰力击拳，而是用弯腰前俯的错误用力方法。纠正：强调出拳时力由脊来带动四肢运转，所以，只能有腰部转动，不能有身体前俯。

5. 错误：右脚下落太快，造成运动量减小。产生的主要原因是左腿无力，稍下蹲就感到单腿支撑不住，只好将右脚快一点下落；另一原因是摆莲时右腿右摆失去控制，造成身体转动而牵动作为根基的左脚，发生身体摇晃，造成右脚下落太快等。纠正：①加强腿部力量，多作单腿支撑的下蹲练习，下蹲可由浅到深逐渐提高要求。②手足迎击都要有控制，不能偏于一方，特别要

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

注意右腿的摆幅，重心稳定，就能做到左腿慢慢下蹲“送”右腿轻轻下落和迈出。

6. 错误：握拳方法不好，有的握拳太紧，有的方向不对。产生的主要原因前者在于对握拳的形式不理解。太极拳要柔中寓刚，但要从松柔入手，所以握拳不宜过紧，但要有团聚其气的意念，要分之不能开，击之不能散。还要注意陈鑫说的“去时撒手，着人成拳”。后者是拳的方向不对。有的两拳拳眼向上，有的两拳拳心向下，这都不对。其原因在于对用法不理解。左拳是直前击出，用的是正拳，所在拳眼向上（略斜），右手在头前，以拳眼斜向下为顺，这叫“反拳”。纠正：握拳要松紧适宜，左拳在前，右拳在后，左低右高，两拳眼遥对。

六、教法和练习法

1. 口诀：下蹲轻轻放右腿；随粘随转向右旋；腰下沉劲右脚实；拳眼相对往斜出。

2. 难点在于衔接，摆莲后要作好左腿下蹲“送”右脚斜出，一般不易做到轻松圆活，所以要作为难点来攻克，要多练多想。先练控制，使重心稳定，然后使左腿下蹲。

3. 明确方向：①右脚放在东南斜角。②面先向西北，再向西南，最后向东北。

4. 递增法：①左腿下蹲，右腿悬垂。②同上，伸右腿向东南方。③同上，两手弧型右移。④同上，两手继续右移，弓右腿。⑤同上，两拳击出。

练习一个细节，再加一个细节，逐渐学会整个动作。

5. 作为防治疾病的杨式太极拳采用自然呼吸，教时对呼吸不作要求，练习者对呼吸不去讲究，任其自然就好，逐步练到“腹松气敛、心静神舒。”



七、技术分析

1. 我顺人背谓之粘，弯弓射虎是先粘后击，以己粘人，必须知人，乃能不后不先，所以动作前半段要讲究粘，粘糊两拳各有所击，再讲究击。粘住便于听劲。

2. 摆莲后左腿下蹲时，往往影响正常呼吸，所以要求腹部松静，腹内松静气腾然，也使下盘稳固。

3. 两个动作四只角：转身摆莲先东南角后西北角，弯弓射虎先西南角后东北角。

4. 练太极拳要“动中求静”，“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，自无血脉僭张之弊”。所以，练太极拳时要思想集中，心神专一，呼吸自然，意存丹田，摒除杂念，听而不闻，视而不见，处于一种无思无虑的状态。练拳，全神贯注地以意来指导每一动作，“以意行气，以气运身”。当然，初练者记了这个动作，忘了那个动作，注意了手的动作，忘记了脚的动作，手忙脚乱，会无法处于一个无思无虑的高级状态的。但久练之后，套路熟练了，就能逐渐练到“意动形随”，还能练成“静中触动动犹静”。这样，对增进健康、防治疾病、延长寿命定能起到良好的作用。

第八十二势 进步搬拦捶

一、用法

同前第十二势进步搬拦捶。

二、动作过程

1. 身体渐渐左移，重心渐渐移于左腿，同时左拳变掌随转体向左后弧形往下移，手心斜向上，右拳同前弧形下落在左掌的右前上方，随下落随着臂外旋使拳心斜朝下（右拳高与肩齐）



图484

第二章 杨式太极拳动作教法练法详析

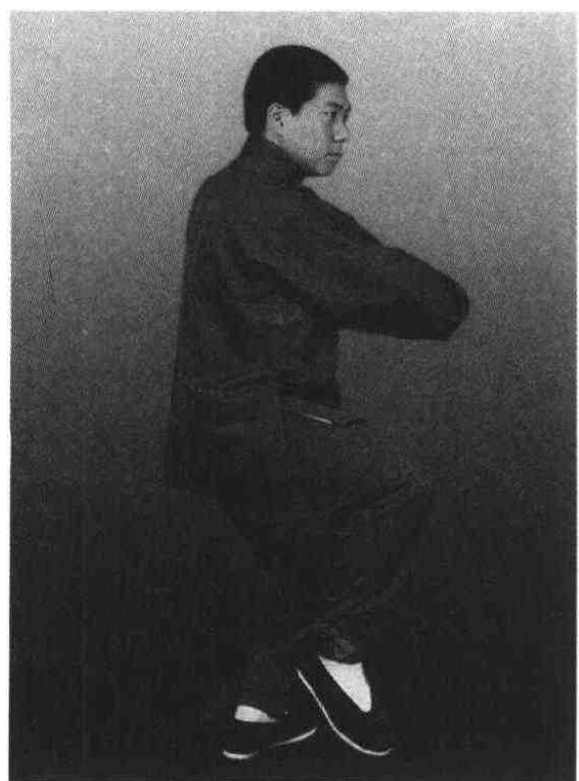


图 485

(见图 484)。

2. 重心继续左移, 左手上移, 右手下落 (见图485)。

3. 重心全部移于左腿, 右脚提回, 同时, 右拳往下经腹前向左绕, 拳心转朝下; 左掌向左而上 (高不超过耳部) 弧形移动, 随移动随着臂内旋使掌心翻朝右下。眼神关顾两手划绕, 即渐渐转向前平视 (图486 同图55, 图487同 图56, 图488同 图 57, 图489同图58, 图490同图59)。

其他各条均与第十二势进步搬拦捶相同。

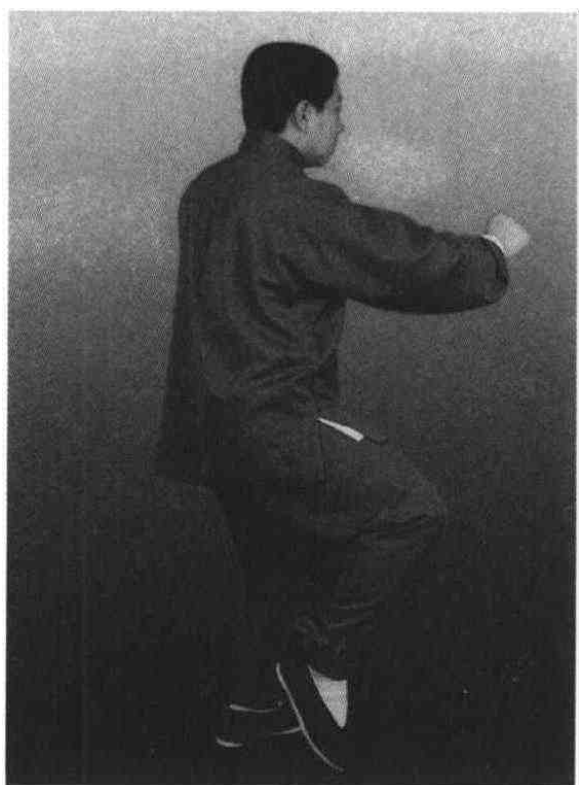


图 486

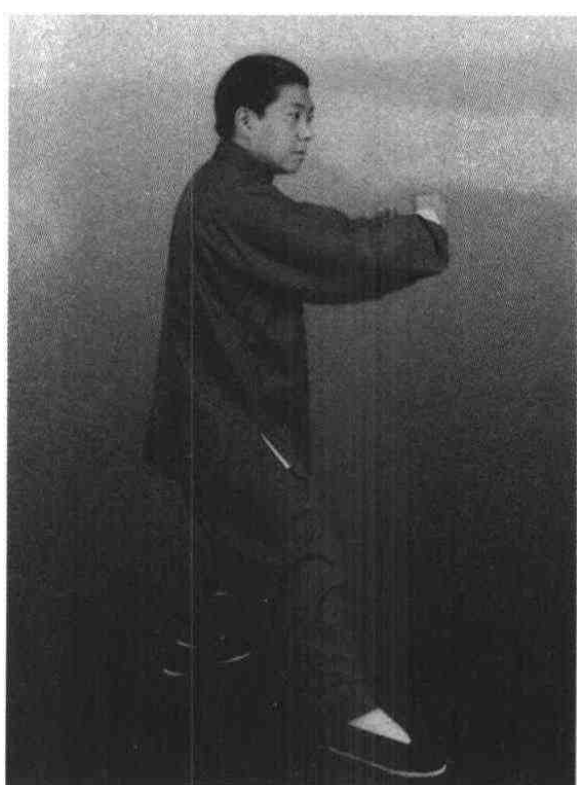


图 487A

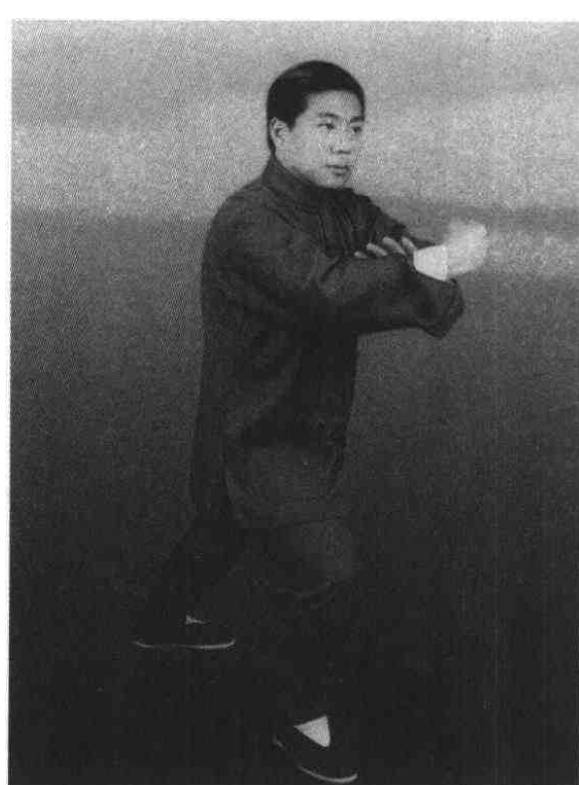


图 487B



图 488



图 489

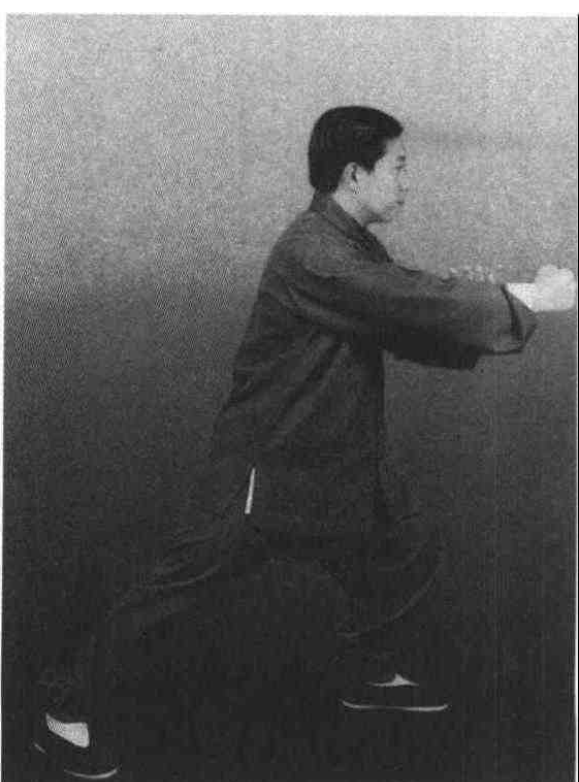


图 490



第八十三势 如封似闭

各条与第十三势如封似闭相同，见图491～图494（同图60～图63）。

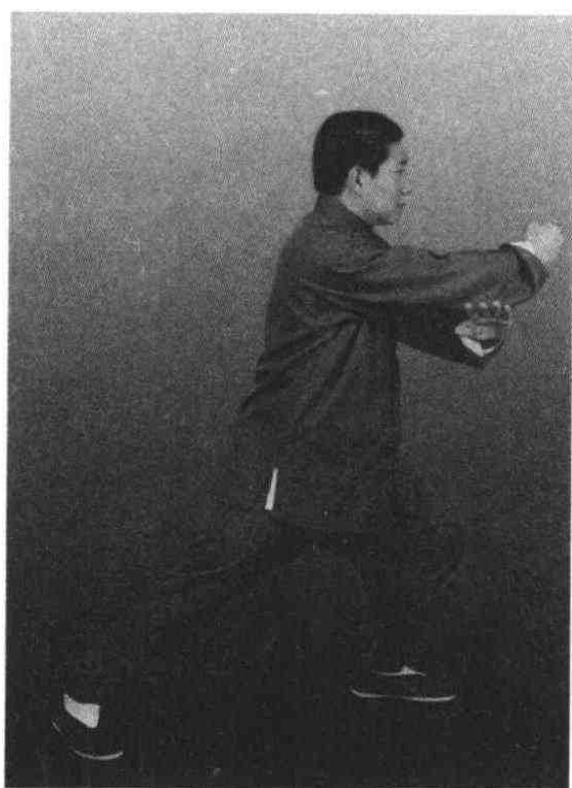


图491

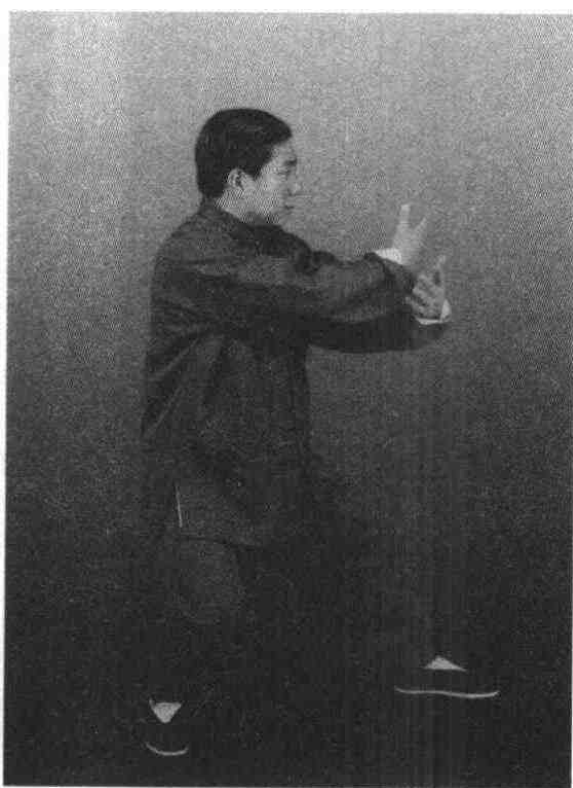


图492A

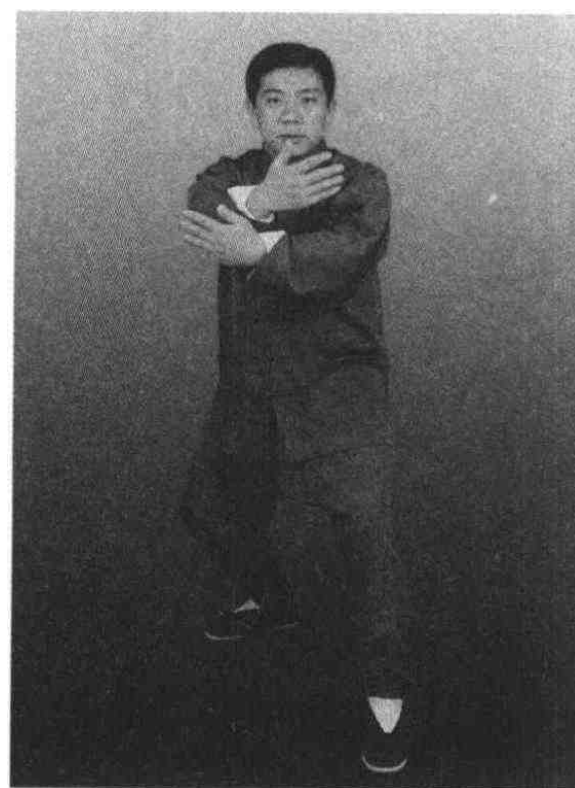


图492B

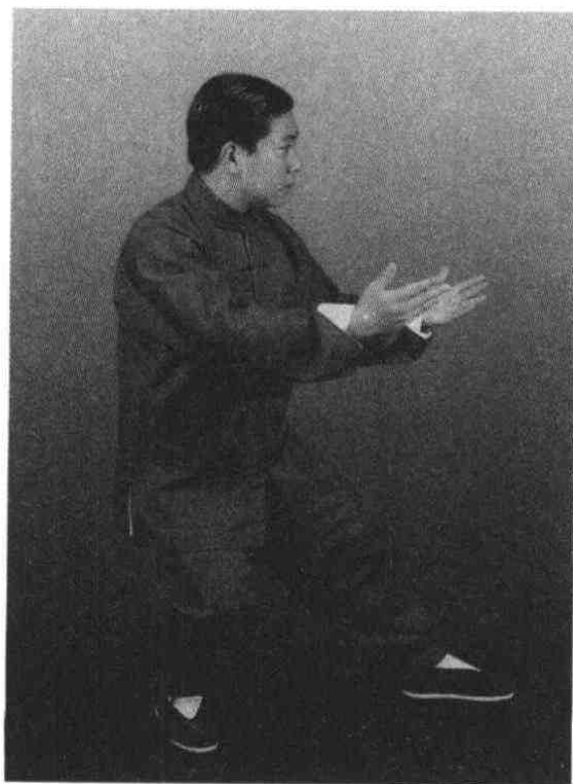


图493A



图493B

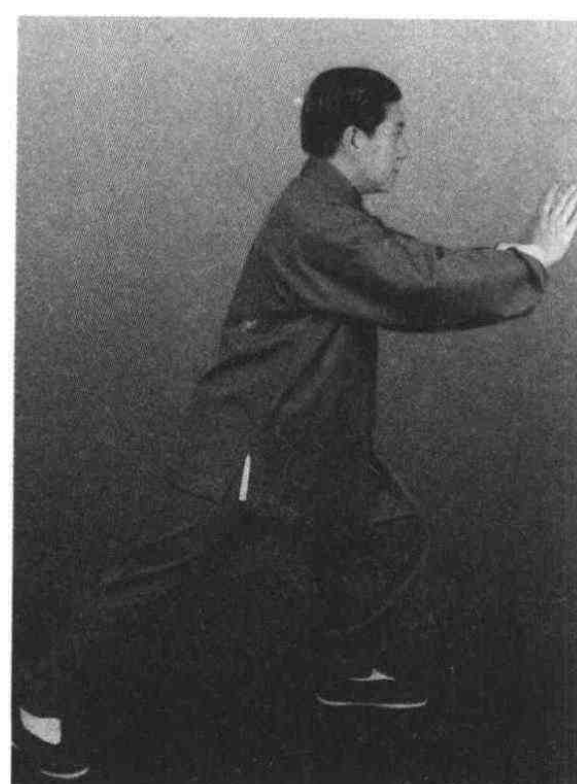


图494

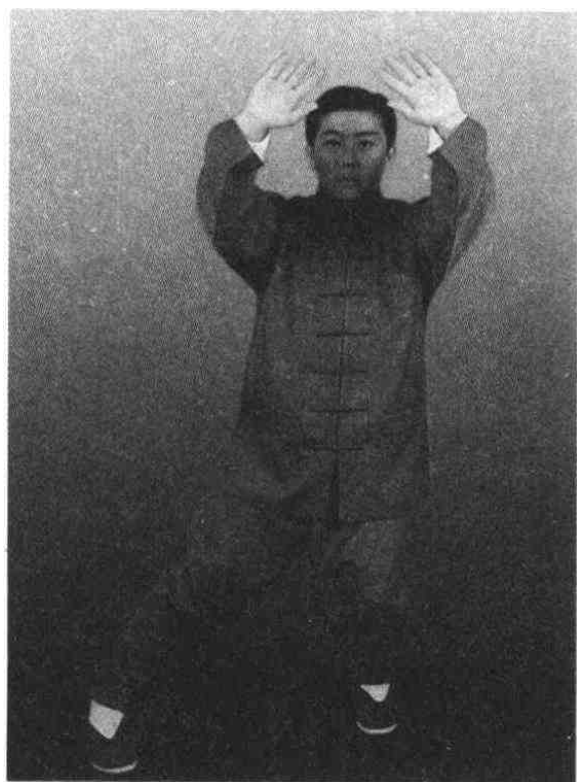


图495



图496

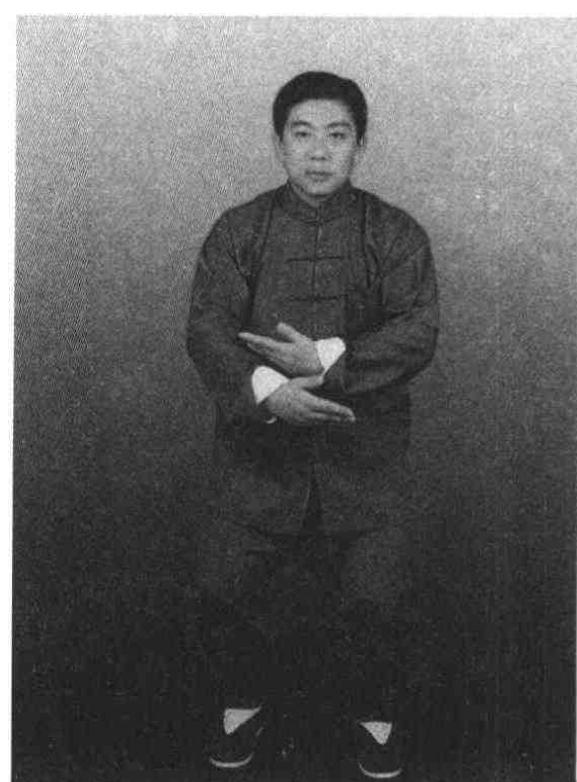


图497

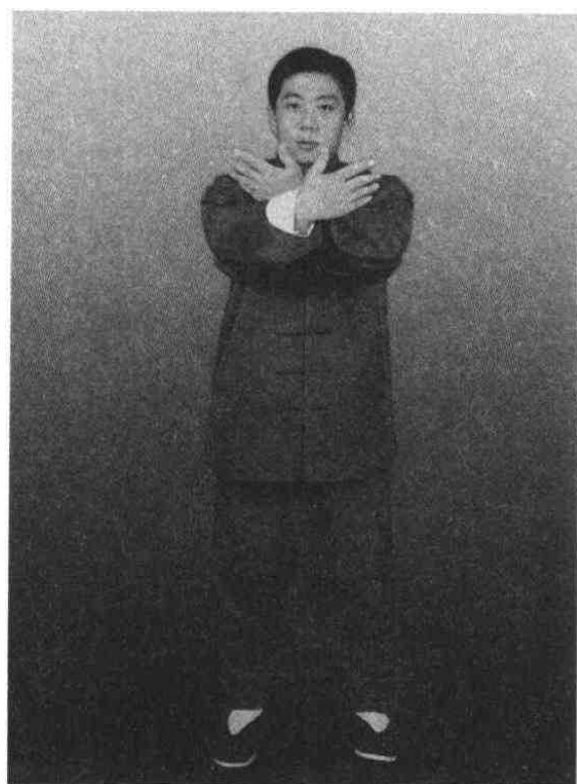


图498

第八十四势 十字手

各条均与第十四势十字手相同，见图495～图498（同图64～图67）。

第八十五势 收势

一、动作过程

1. 两臂向前伸，随伸两臂随内旋使两掌心转朝下，形成右手在下，左手在上的略成十字交叉，见图499。

2. 两臂继续分开，两手距离同肩宽。随即两肘下沉，自然带动两掌渐渐向下，按到胯旁，手指朝前，掌心仍朝下。眼向前平视，见图500



杨式太极拳教练法

~ 图503(同图2~图4, 图1)。

3. 最后两手手指自然下垂。

二、技术分析

收势也称合太极拳。这是一套拳的终了之势，练习者不可忽略。合太极拳，合两仪、四象、八卦、六十四卦，而仍归于太极。就是说是收其心意、气息，复全归于丹田，凝神静息，知止有定，不可散失，不可草草了事。

一套拳练完，收势时仍要回归原处（也就是开始时起势在哪里，结束时的收势仍在那里），方向正，站立位置要对。



图499



图500



图501

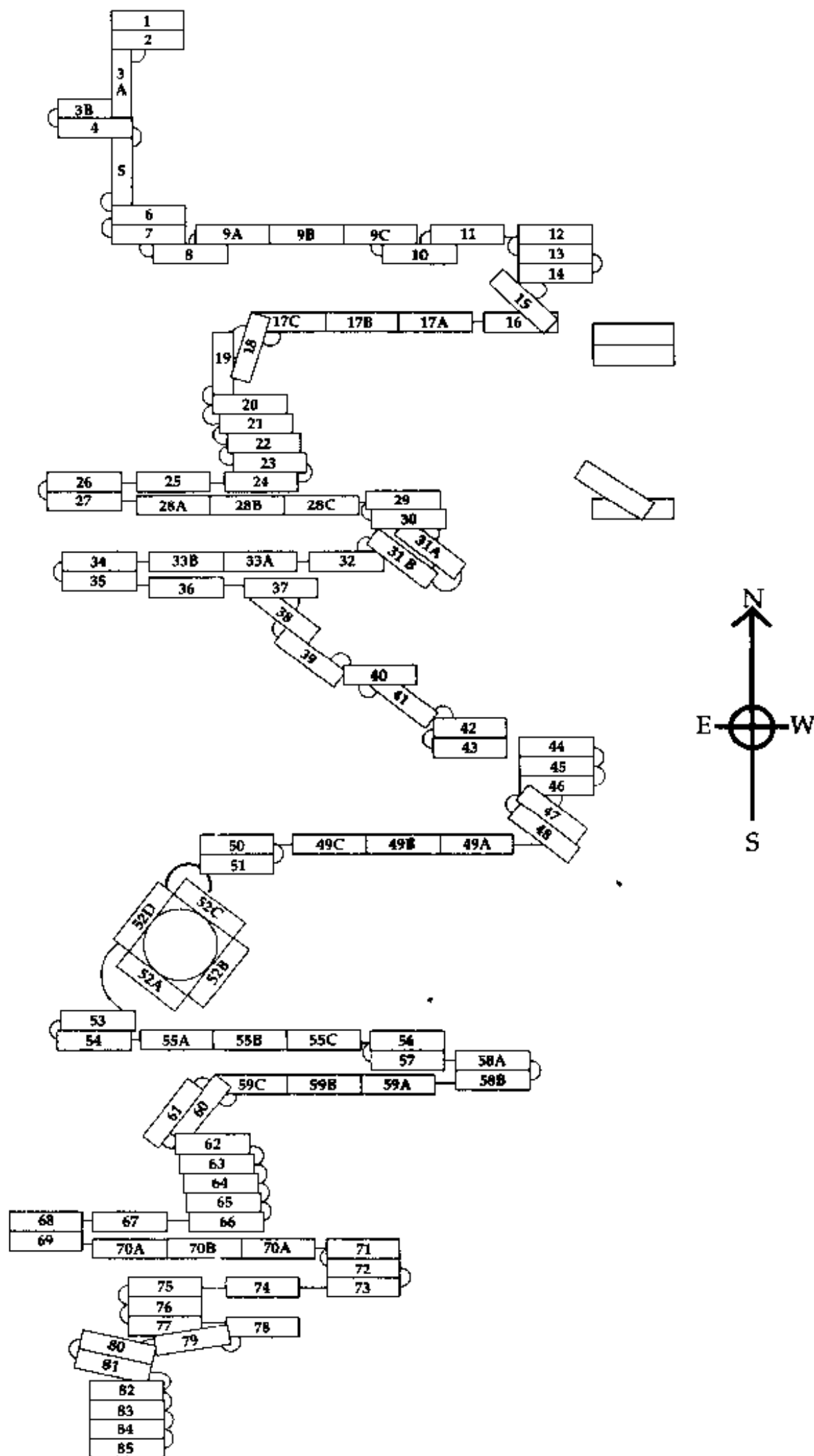


图502



图503

杨式太极拳走势动作路线图





第三章 推手

杨式太极拳推手，有三种传统推法，这里附带作一简略介绍（新增五式推手）。

第一节 定步推手

定手推手又称四正推手，是两人彼此用棚、掇、挤、按四种手法，在原地进行的，其动作如下：

1. 甲乙两人对立，彼此迈出右足（为便于说明，故假设各出右足。在练习中可使左右足轮流在前，进行练习），互举左手相搭（手背相对，手腕相交叉），各含棚劲；再各起右手抚于对方左肘，成为左手腕相交的双搭手。乙屈右腿前弓，甲屈左腿后坐；同时左转为两手向甲按去，甲以左臂棚承对方的按势，同时甲顺势上体开始左转（推手图504，黑衣者为甲，白衣者为乙；甲为棚，乙为按）。

2. 甲顺对方按势身体左转，并随着后坐，左腕仍棚住对方左掌按劲，以右腕粘于对方左肘，向左掇出；掇时右臂外旋；乙即将右手离开对方左肘移到自己的左肘内侧（推手图505，甲为掇式）。

3. 乙顺对方的掇势以右掌附于自己的左肘内侧，向甲胸部挤出，同时弓足右腿；甲顺乙之



图504



图505



图506

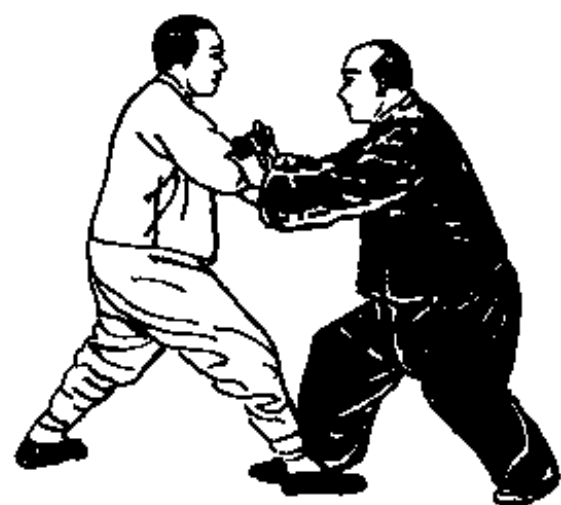


图507

挤势，腰部右转，两臂内旋（推手图506，乙为挤式）。

4. 甲顺对方的挤势，腰部继续右转，身体转至正对乙方，同时两臂继续内旋，并以右手按住乙的右手，左手下沉落于对方近肘部的小臂处，两手同时前按，并屈右腿前弓；乙即以右臂掬承对方的按势（推手图507，甲按，乙掬）。

然后，乙上体右转，以左手粘甲右肘右掇；甲再以左手附于自己右肘内侧前挤；乙即转为按势，甲又复以左臂掬接，如此循环互推。如果上肢向相反方向转动（互推），动作同前，唯左右方向相反。

定步推手要求彼此各在挤足时，恰是步子弓足的时候，在掇足时恰是后坐到点的时候（如果挤时后坐和掇时前弓，都是错误的）。掬与按在弓、坐二者之间。

初练推手切忌动作粗暴，以防发生伤害事故，同时要呼吸畅通，动作舒松开展。

第二节 活步推手

活步推手，是两人用掬掇挤按四种手法，配合着前进后退的步法进行的循环练习。步法有合步与套步两种。

1. 合步步法：假设甲乙两人都是左足在前作双搭手为开始（活步推手手法图508甲的起点）。

假设甲退乙进。甲稍向前提右脚后仍落于原



地；乙同时稍向后提回左脚向前仍落于原地。接着甲退左脚，乙进右脚，甲再退右脚，乙进左脚（步法图508甲）看来似乎甲退三步，乙进三步，其实第一步不过稍提腿后仍落于原地。

然后，转为乙退甲进（步法图508乙中的起点，即图1甲中甲乙两人的最后落脚点）。当甲退了三步即后提回左脚向前仍落于原地（转为进步），乙进了三步，即向前提起右脚向后仍落于原地（转为退步）。接着甲进乙退各两步（步法图508乙）。

然后再转为甲退乙进，如此一进一退地循环练习。

2. 套步步法：甲乙两人相距一步对立（步法图509甲中的起点）。

假设甲退乙进。乙左脚前迈，插于甲的右脚内侧，同时甲左脚后退一步；接着乙前迈右脚落于甲左脚外侧，同时甲右脚后退一步；接着乙再迈左脚仍插于甲右脚内侧，同时甲左脚后退一步（步法图509甲）。

然后转为乙退甲进（步法图509乙的起点，即步法图2甲中甲乙两人的最后落脚点）。当甲退了三步，右脚即由乙之左脚外侧套至内侧（转为进步）；乙同时向前稍提右脚向后落于原地（转为退步）。接着再甲进乙退各两步（步法图509乙）。

然后再转为甲退乙进，这样一进一退地循环练习。

活步推手，无论是合步或套步，上肢仍用棚、挤、按、捋四种手法，但是开始动步时，退者必然为棚，进者为按。然后退者随退随转为捋，当捋至尽处时，步子也恰退了三步；进者也随进随转为挤，挤足时也恰是进步进足时。然后退者转为进步时，上肢也由捋转为按；进者转为退步时，上肢也由挤转为棚。

如此配合步法进行循环练习。

活步推手步法示意图

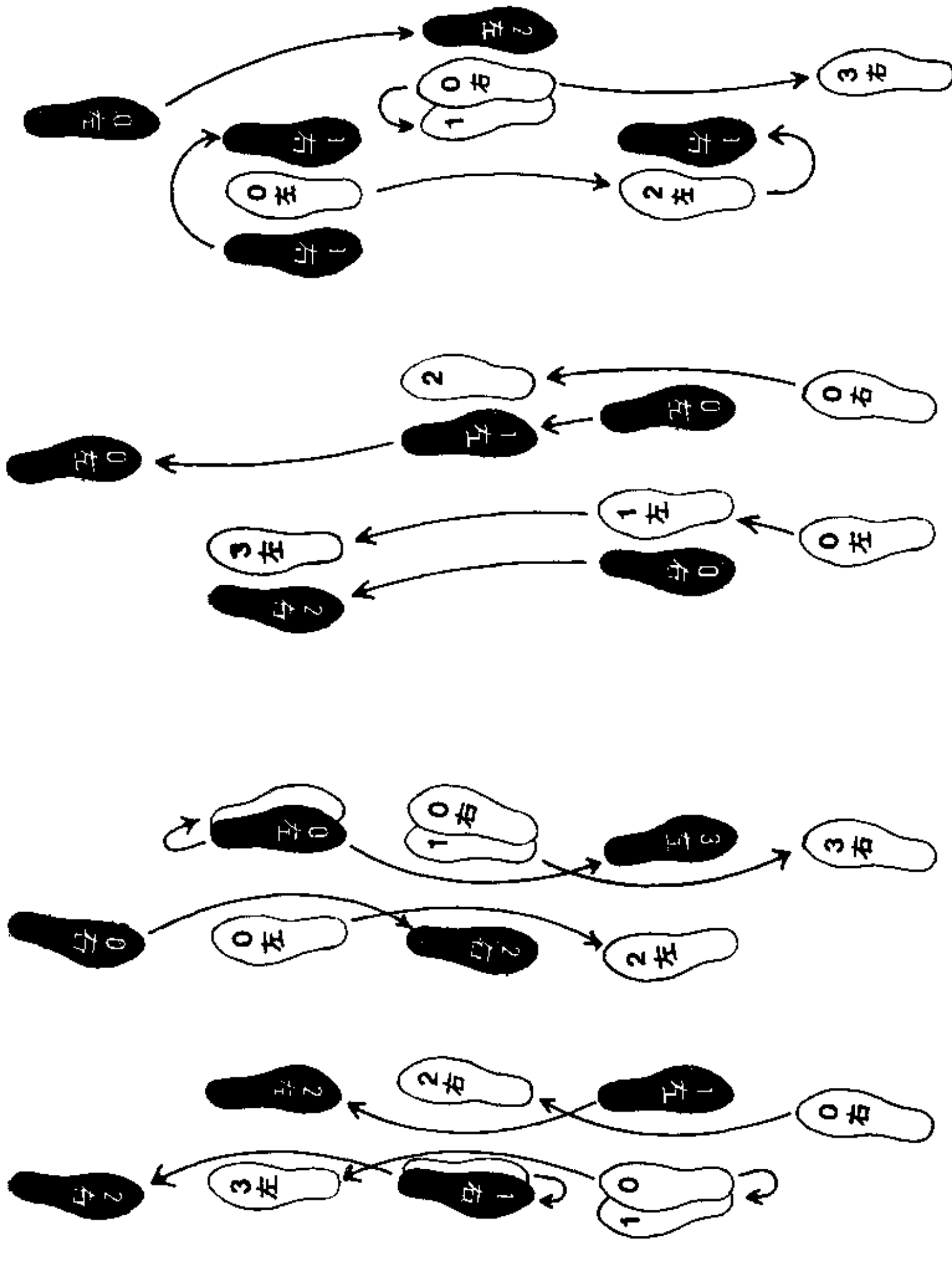


图508甲 图508乙 图509甲 图509乙

黑色足印表示甲方，白色足印表示乙方。

“0”表示起点，“1、2、3”表示进退步的顺序。

表示该足向前或向后，提起后落于原地。



第三节 五式推手

一、原地动步推手

甲乙二人按照定步推手方式站立及接手，手之动作也照棚掇挤按四式运动，周而复始循环不断。唯甲在棚乙时，后腿稍上提旋即落下原地。反之，如乙棚甲时，乙也动后腿，甲按乙时也先动前腿。总之，甲乙二人在转换手式时，要随势提动虚步，彼此呼应。也可换手换步推之。但换步时必须先并步，不并步即不能做到左右轮推。

二、左右步轮换推手

上肢动作运动如上式，唯如甲先上右步（腿）时，后腿（左脚）稍提落下原地后，右步即撤回与左脚相并立，随即换左步（腿）上步，此时甲右腿（即后腿）也稍提动即落下原地，旋将左步撤回与右脚相并继之再上右步（腿），如此轮换反复推之。乙与甲配合也照第一式，唯在甲方上右步时，则退右脚，甲撤回右步与左脚并步时，乙收回右脚也与左脚并步。如甲上左步，乙即退左脚，甲撤左步，乙也收回左步与右脚并步。总之，甲乙二人要密切合作，在上步换步时，参照前式即可。所不同者以前式动作增加并步动作使之左右步能彼此循环调换。再须注意是，在上步时，上步之脚必须往对方裆间插。如甲上右步时，甲的右脚往乙方裆里插要与乙的右脚相并。如上左步时，甲的左步要与乙的左脚相并。

三、进退一步推手

上肢动作相同。下肢动作参照第一式，在上右步时提左脚旋即落下原地后，右步即收起后退一步，踏实后提左脚，抬左脚落下原地，再进右步，如此继续行之，进退俱仅一步。唯须注意是，在甲上右步时，乙要退左步，甲退右步时，乙要上左步。如加并步即可换手换脚（步）推之。如

此左右肢体可得平衡运动。

四、上步插裆推手

动作参照前，所不同甲上右步，乙要退右步，旋即甲撤退右步，乙要上右步。同时，乙上步时，脚要往对方裆里插，如第二式，如此接连推之。亦可加并换手换步相推。

五、左右靠式推手

上步法同第二式。唯甲于上右步插裆时，右侧体往乙胸部靠去，左手掌抵在右肘凹部，而乙退右步搬足之。甲撤回右步后改在左步插乙之裆，以左侧体向乙胸部靠去，右手掌抵在左肘凹部，而乙退左步搬足之。如此连续推之颇觉生动有神。亦可甲乙互换练习，但须并步换手即可。

第四节 大搬

大搬因有步法的配合，搬的幅度就较定步推手中的搬为大，所以称为大搬；又由于大搬步法的方向是朝着四方斜角的（参看大搬步法方向示意图的整个趋向），因此又称四隅推手法；又因它的主要动作是搬和靠，在每个循环中，两人合计有四个搬和四个靠的动作，所以也叫做四四靠。由于方向变换多，动作幅度大，很受学拳者的喜爱。

1. 两人南北对立：假设甲向南，乙向北，两人成右手腕相交叉的双搭手，并假设甲搬乙靠，甲退乙进。乙转为双手按甲右小臂，甲以右小臂棚住（大搬图510，动作说明中是右势，图中为左势），甲右足向西北斜方退步，身体右转；同时翻右手采（虚握）乙右腕，并以左小臂（近腕部的尺骨一侧）粘乙右上臂（近肘关节处）向右搬去。在甲退步的同时，乙向西（稍偏北）横跨左足，顺甲采搬之势，迈右足插于甲之裆间；同时



左掌移附于右肘内侧，以肩部向甲胸前靠去。（步法见大搬步法方向示意图510甲，姿势见大搬图513。图中杨澄甫为乙。大搬姿势参考图共五幅，皆根据杨澄甫祖师原照所描，由于没有过渡动作的图照，难以连贯，但左右搬靠之姿势皆有，所以附作参考。

2. 甲左小臂随腰下沉，以化开乙之靠劲，并以右手向乙面部一闪。（大搬图512，杨易为甲。此图乙的姿势未靠足，步型应该与大搬图513中杨澄甫同）。

3. 乙即以右腕接甲之右腕，左手同时移粘于甲右肘上，与甲两人仍复为原来右手腕交叉的双搭手式。乙在接甲右腕的同时，上左脚，即以左脚掌为轴向右转体，退右脚，与左脚平行站立，转为面朝东。甲也同时左脚稍提回即向南扣脚尖落步，体右转，并右步，转为面朝西。（大搬步法图510乙）

大搬的每一循环需走四个斜角，上述的甲退乙进、甲搬乙靠，走完了一个斜角，完成了第一次靠的动作；接着第二次搬靠是乙退甲进、乙搬甲靠（动作同上述，唯甲乙互易，乙之退步方向为西南。大搬步法图511甲），乙转为朝南，甲朝北（大搬步法图511乙）；第三次又是甲退乙进，甲搬乙靠，再转朝东面（动作同第一次，惟方向不同。大搬步法图512甲、乙）；第四次又为乙退甲进、乙搬甲靠，仍复原为甲朝南、乙朝北（动作同第二次，大搬步法图513甲、乙）。如此反复循环练习。

上述动作是由右手腕相交叉的双搭手开始，所以无论甲或乙所走的搬和靠，都是右搬右靠。如果要走左搬左靠，可换为由左手腕相交的双搭手开始，按前述动作左右相反即成（大搬图511和514）。练习时可左右轮换。



图510



图511



图512

大掇的手法有采捌肘靠四种。在练习中采（同时掇）和靠的动作表现得很明显，捌和肘并没有表现出来，只有在变化中才会运用出来。

捌法——按杨澄甫祖师所著《太极拳体用全书》中，大掇四隅推手解里对“捌”是这样解说的：“……握乙之左腕是为采。右手不动即为切截。一变便为捌。捌者即撇开乙之左肘。向乙领际以掌斜击去。”这是以甲左掇、乙左靠的动作来讲解的。甲以左手采乙左腕，同时以右小臂（近腕部尺骨一侧）粘于乙左上臂（肘关节稍上处）左掇；如果“右手不动”即以尺骨一侧“切截”乙之左肘关节；如果“一变便为捌”就是右手“撇开乙之左肘”，以右手大拇指一侧的手背“向乙领际斜击去”。因之，捌的动作在练习时并不表现出来，只有在意念中或变化时有捌的动作。这样，当以用手背的侧击为“捌”。此外，另有两种说法：一种是以闪为捌掌；另一种是，当即左掇后，接着右肘下沉、右带化开乙之靠劲作为捌。



图 513

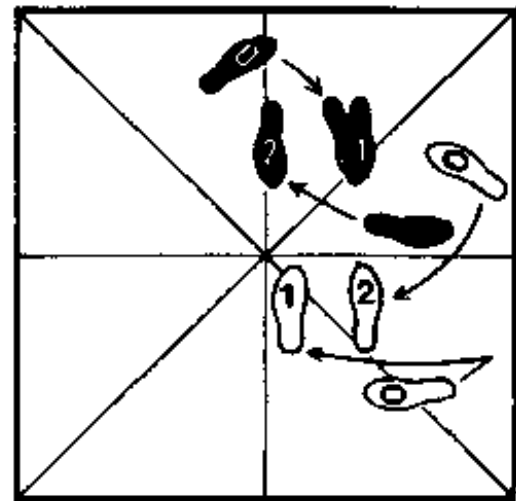
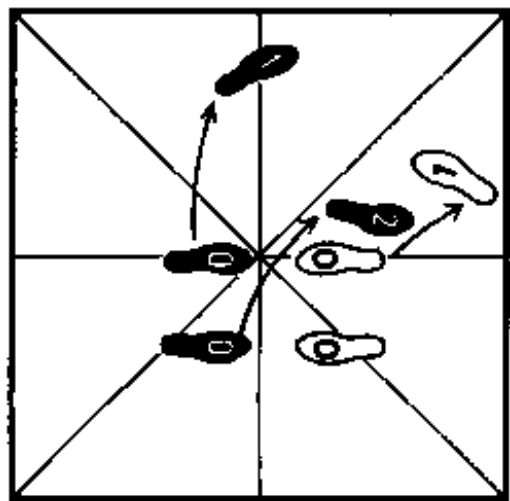
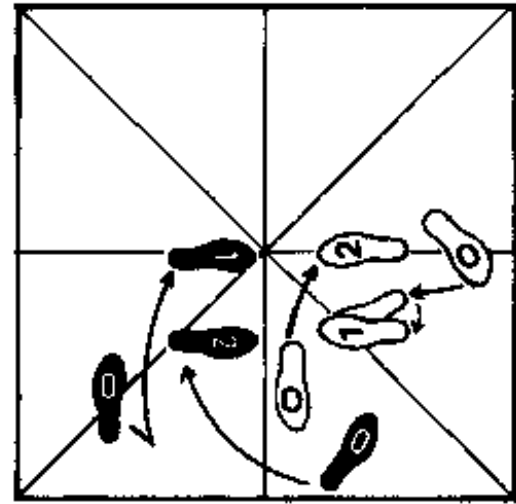
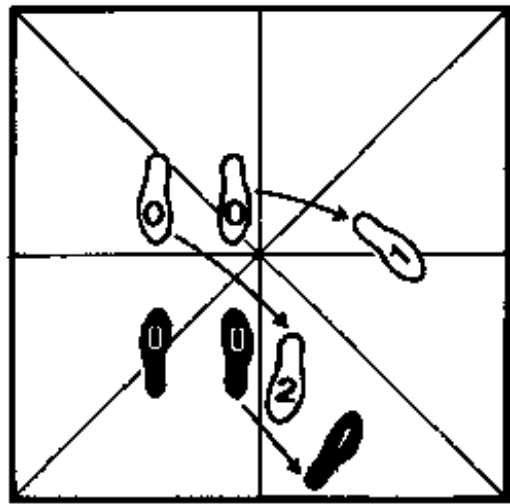
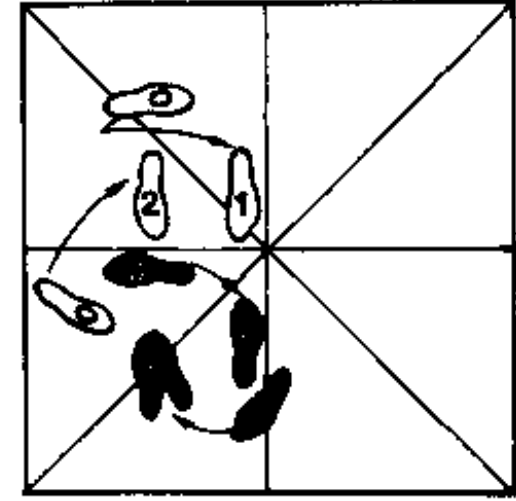
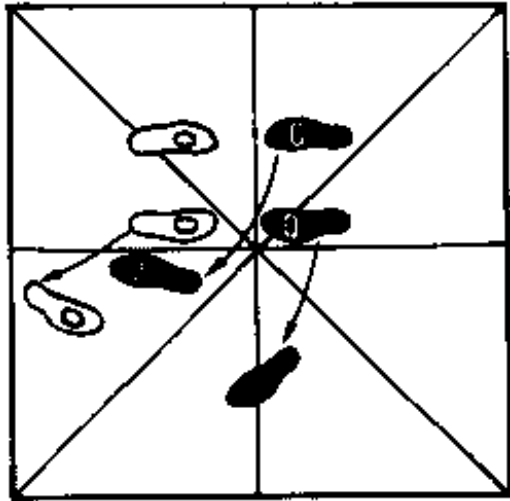
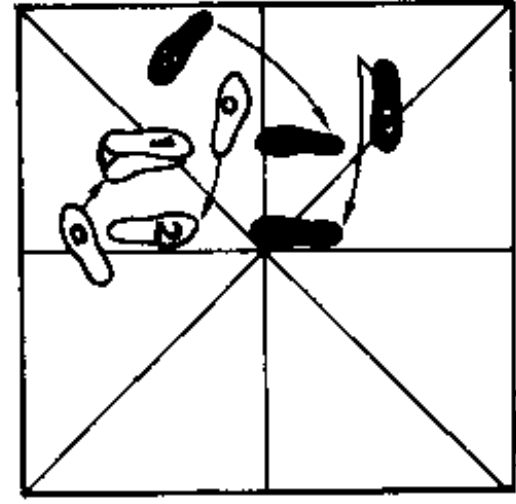
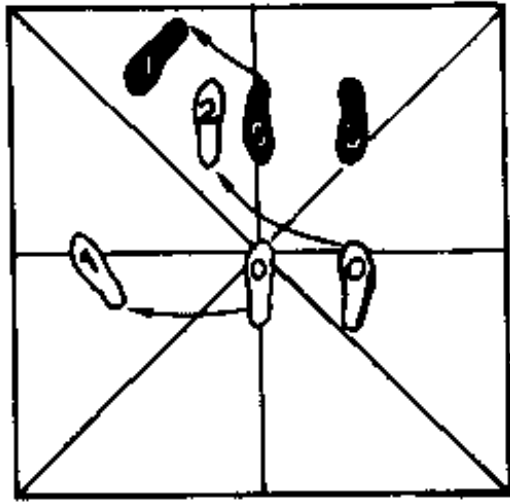
肘法——也是在意念中或在变化时有肘的动作，就是当甲左掇以右小臂切截乙左肘，乙即将左肘摺迭于甲之右小臂上侧，用肘尖向甲胸部顶去，作为肘的动作。按《太极拳体用全书》中“采势。甲左采而变为闪。右仍为切截。乙以左肘摺住”（人民体育出版社，1957年7月第一版，第42页）之句来看，也是被掇者摺肘以使用肘法。但另有一说是掇者使用肘法，就是当甲左掇，乙左靠之时，甲用右肘下沉化开乙的靠劲这一动作，作为肘的动作。大掇虽说是采捌肘靠四种手法，其实兼有棚掇挤按的手法。关于棚掇和按，详见前大掇动作说明。挤在被掇者使用靠法之前，含有挤意。另外在变化中，挤者也使用挤法，就是当甲左掇后仍以右小臂粘于乙左上臂，松开下采的左手移附于右腕处，即成挤式。



图 514



大捩步法方向示意图



推手及大搬图照

演示者: 傅钟文 傅声远

单推手



照1



照2



照3



照4



照5

四正推手



照6



照7



大 攪



照8



照9



照10



照11



照12



照13



照14



照15



照16



照17



照18



照19



照20





第四章 太极拳名家重要著述

一、太极拳之练习谈

杨澄甫口述

张鸿逵笔录

中国之拳术，虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术，历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者，比比皆是，学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。

太极拳，乃柔中寓刚，绵里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。故研究此道者，须经过一定之程序与相当之时日，虽然良师之指导、好友之切磋，固不可少，最要紧者，是在逐日自身之锻炼。否则谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门外汉者，唯有逐日功夫。古人所谓，终思无益，不如学也。若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举摹炼，无论老幼男女，及其成功则一也。

近来研究太极拳者，由北而南，同志日增，不禁为武术前途喜。然同志中，专心苦练，诚心向学，将来不可限量者，固不乏人，但普通不免入于两途，一则天才既具，年力有强，举一反三，颖悟出群，惜乎稍有小成，便是满足，遽迹中辍，未能大受；其次急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全，虽然依样葫芦，而实际未得此中三昧，一经考究其方向动作，上下内外，皆未合度，如欲改正，则式式皆须修改，且朝经改正，而夕已忘却。故常闻人曰：“习拳容易改拳难”。此语之来，皆由速成而致此。如此辈者，以误传误，比致自误误人，最为技术前途忧者。

太极拳开始，先练拳架。所谓拳架者，即照拳谱上各式名称，一式一式由师指教，学者悉心静气，默记揣摩，而照行之，谓之练架子。此时学者应注意内外上下：属于内者，即所谓用意不用力，下则气沉丹田，上则虚领顶劲；属

于外者，周身轻灵，节节贯通，由脚而腿而腰，沉肩曲肘等是也。初学之时，先此数句，朝夕揣摩，而体会之，一式一手，总需仔细推求。举动练习，务求正确。习练既纯，再求二式，于是逐渐而至于习完，如是则毋事改正，日久亦不致更变要领也。

习练运行时，周身骨节，均须松开自然。其一，口腹不可闭气；其二，四肢腰腿，不可起强劲。此二句，学内家拳者，类能道之，但一举动，一转身，或踢腿摆腰，其气喘矣，其身摇矣，其病皆由闭气与起强劲也。

1. 摹练时头部不可偏侧与俯仰，所谓要“顶头悬”，若有物顶于头上之意，切忌硬直，所谓悬字意义也。目光虽然先前平视，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，而补身法手法之不足也。其口似开非开，似闭非闭，口呼鼻吸，任其自然。如舌下生津，当随身咽入，勿吐弃之。

2. 身躯宜中正而不倚，脊梁与尾闾，宜垂直而不偏；但遇开合变化时，有含胸拔背、沉肩转腰之活动，初学时节须注意，否则日久难改，必流于板滞，功夫虽深，难以得益致用矣。

3. 两臂骨节均须松开，肩应下垂，肘应下曲，掌宜微伸，指尖微曲，以意运臂，以气贯指，日积月累，内劲通灵，其玄妙自生矣。

4. 两腿宜分虚实，起落犹似猫行。体重移于左者，则左实，而右腿谓之虚；移于右者，则右实，而左谓之虚。所谓虚者，非空，其势仍未断，而留有伸缩变化之余意存焉。所谓实者，确实而已，非用劲过分，用力过猛之谓。故腿曲至垂直为准，逾此谓之过劲，身躯前扑，即失中正之势。

5. 脚掌应分踢腿（谱上左右分脚或用左右起脚）与蹬腿二式，踢腿时则注意脚尖，蹬腿时则注意全掌，意到而气到，气到而劲自到，但腿节均须松开平稳出之。此时最易起强劲，身躯波折不稳，发腿亦无力矣。

太极拳之程序，先练拳架（属于徒手），如太极拳，太极长拳；其次单手推挽、原地推手、活步推手、大摆、散手；再次则器械，如太极剑、太极刀、太极枪（十三枪）等是也。

练习时间，每日起床后两遍，若晨起无暇，则睡前两遍。一日之中，应练七八次，至少晨昏各一遍。但醉后，饱食后，皆宜避忌。

练习地点，以庭院与厅堂，能通空气，多光线者为相宜。忌直射之烈风与有阴湿霉气之场所，因身体一经运动，呼吸定然深长，故烈风与霉气，如深入腹中，有害于肺脏，易致疾病也。练习之服装，以宽大之中服短装与阔头之布鞋为相宜，习练经时，如遇出汗，切忌冷水揩抹，否则未有不罹疾病也。



二、太极拳说十要

杨澄甫口述

陈微明笔录

1. 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，须有虚灵自然之意。非有虚领顶劲，则精神不能提起也。

2. 含胸拔背 含胸者，胸略内涵，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，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。

3. 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”，有不得力必于腰腿求之也。

4. 分虚实 太极拳以分虚实为第一要义，如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身皆坐在左腿，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。

5. 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。

6. 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束缚，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，如地之有沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭则气通。如浑身僵劲满经络，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，日日灌输，周流全身，无时停滞。久久练习，则得真正内劲，即太极拳论中所云：“极柔软，然后极坚刚”也。太极拳功夫纯熟之人，臂膊如绵裹铁，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。

7. 上下相随 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”也。手动、脚动、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。

8. 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。所谓开合不但手足开，心意亦与之俱开，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。

第四章 太极拳名家重要著述

9. 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，绵绵不绝，周而复始，循环无穷。原论所谓“如长江大海，滔滔不绝”，又曰：“运动如抽丝”，皆言其贯穿一气也。

10. 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。太极拳心静御动，虽动犹静，故练架子愈慢愈好。慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉僭张之弊，学者细心体会，庶可得其意焉。

三、太极拳论

王宗岳

太极拳无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合，无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走。我顺人背谓之黏，动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非为功之久，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多。虽势有区别，盖不外乎壮欺弱。慢让快耳，有力打无力。手慢让手快，是皆先天自然之能。非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜。观耄耋能御众之形，快何能为。立如平准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳。粘即是走，走即是粘。阳不离阴，阴不离阳。阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精。默然揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬之千里。学者不可不详辨也，是为论。

长拳者。如长江大海，滔滔不绝也。棚掇挤按采捌肘靠，此八卦也。进步退步左顾右盼中定，此五行也。棚掇挤按，即乾坤坎离四正方也。采捌肘靠，巽震兑艮，四斜角也。进退顾盼定，即金木水火土也。合之则为十三势也。



四、十三势歌

(佚名)

十三总势莫轻视，命意源头在腰际，变转虚实须留意，气遍身躯不少滞。静中触动动犹静，因敌变化示神奇，势势存心揆用意，得来不觉费功夫。刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然，尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。仔细留心向推求，屈伸开合听自由，入门引路须口授，功夫无息法自修。若言体用何为准，意气君来骨肉臣，想推用意终何在，益寿延年不老春。歌兮歌兮百四十，字字真切义无遗，若不向此推求去，枉费功夫贻叹息。

五、十三势行功心介

武禹襄

以心行气，务令沉着。乃能收敛入骨，以气运身。务令顺遂，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虞。所谓顶头悬也，意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变转虚实也。发劲须沉着松净，专主一方。立身须中正安舒，支撑八面。行气如九曲珠，无往不利（气遍身躯之谓）。运劲如百炼钢，无坚不摧。形如搏兔之鹞，神如捕鼠之猫。静如山岳，动如江河。蓄劲如开弓，发劲如放箭。曲中求直，蓄而后发。力由脊发，步随身换。收即如放，断而复连。往复须有折迭，进退须有转换。极柔软，然后极坚刚。能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗。腰为纛，先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣。

又曰：彼不动，己不动。彼微动，己先动。劲似松非松，将展未展。劲断意不断。又曰：先在心，后在身。腹松气敛入骨，神舒体静。刻刻在心。切记一动无有不动，一静无有不静。牵动往来气贴背，而敛入脊骨。内固精神，外示安逸。迈步如猫行，运劲如抽丝。全身意在精神，不在气，在气则滞。有气者无力，无气者纯刚。气若车轮。腰如车轴。

六、太极拳论

武禹襄

一举动周身俱要轻灵，尤须贯串。气宜鼓荡，神宜内敛。无使有缺陷处，无使有凹凸处，无使有断续处。其根在脚，发于腿。主宰与腰，形于手指。由脚而腿而腰，总须完整一气。向前退后，乃能得机得势。有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之，上下前后左右皆然，凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前则有后，有左则有右。如意要向上，即寓下意。若将物掀起而加以挫之之力，斯其根自断，乃坏之速而无疑。虚实宜分清楚，一处有一处虚实。处处总此一虚实，周身节节贯通。无令丝毫间断耳。

七、打手歌

王宗岳修订

棚掇挤按须认真，上下相随人难进。
任他巨力来打吾，牵动四两拨千斤。
引进落空合即出，沾连粘随不丢顶。

八、略谈练太极拳

傅钟文

近年来太极拳已成为广大人民群众喜爱的运动。关于太极拳的理论也由单纯的技术观点发展到科学依据的探索。这是值得高兴的。

我在少年时就爱好太极拳，承杨澄甫老师的启迪和教诲，不敢说有多大心得，不过七十年从未间断过。正因坚持不懈，认真练习太极拳，增强了我的体质。

太极拳具有高度艺术性和科学内容：精奥细致、理论深切。如能根据理论



的要求来锻炼，有了实际功夫，便更能领会太极拳的个中旨趣。要练好太极拳，除了遵照先哲的理论指导和要领提示之外，我认为必须注意几个方面。

首先，要领会“劲”的涵义。太极拳认真练习到了适当的阶段，就会练出劲来。这股劲是一种“浑劲”，也就是太极拳入门的基础。所谓“懂劲后愈练愈精”。据我个人的体会，这股劲好像秋天的成片芦苇在湖中被大风吹得俯而复起，坚韧不折，柔而有弹性的意思。又好像海洋中的滚滚波涛，水质虽软而含有非常雄厚的力量。浑劲练出以后，再继续再进一步要从浑劲中练出“轻灵劲”来。浑劲是藏而不露的浑厚实力，从而达到柔中有刚。轻灵劲是既有轻灵感觉而又能圆活运转的意思。将这两种劲紧密地结合于一起，相互为用，才能刚柔相济，绵里裹针，再能变化分释为棚、掇、挤、按，诸劲能灵活应用之，始可达到融会贯通、得心应手的目的，方能进入具有高度艺术的境界。

太极拳要练出劲来，仅凭一般勇气蛮练，不去体味它的涵义，钻研它的架势，这是办不到的。必须靠自己苦练之外，又要练得处处合乎原则和要求切合实际。这就要在平日练习时必须注意到下面四个要点。

一、眼神平视，要贯注而活泼，当每式变化时，视线要随身法而转移，切忌目光呆板或野顾。

二、腰是一身的主宰，练拳时要顶腰，歌诀有云：“身形腰顶岂可无”。如云手、搂膝拗步、斜飞势、海底针、高探马等式，都须腰部挺拔，像立之运转，运时总不离轴心。又好比指南针一样，针动而针轴不离原位。武术家所谓：“守中土”，就是指中土不离原位的意思。引证力学来说，就是重心作用。所以练拳必须讲究“尾闾中正”。神贯顶，尾闾中正才能保持重心，而无姿势偏侧、架式过与不及之病，练拳如果低头耸臀，腰部不挺，失了重心，就是所谓“冒腰”。常言道“低头冒腰把式不高”。因为冒腰则呼吸不畅，气不能下沉，顶头不能悬虚、虚实不清，上下不能一气贯通，终练不到高明的程度。

三、四肢。练太极拳对四肢的运动，有一句话叫做：“如意胳膊箩圈腿”。就是说，手臂与腿都要微有弯曲含蓄之意而不可伸得过直。“劲以含蓄而有余”，就是指此。如单鞭、野马分鬃等式，后腿微曲向外棚。就能做到前弓后蹬，力从脚根而发，像树生根于地全身稳固，而不是向后挺得过直。总的来说，四肢要圆润、灵活、稳实、切忌强直。

兹再就各关节分述于下：

- (1) 要坐腕竖掌，但掌心要微凹而不可平，这是要着。
- (2) 手指不宜太直，手指与手指之间不宜并紧，要似开非开，练久劲自生。
- (3) 肩要松活下沉，不可用强劲或有耸抬之意。

第四章 太极拳名家重要著述

(4) 肘要下垂，如白鹤亮翅式，手臂虽向上提，而肘尖意须向下。

(5) 要以肩领肘，以肘领腕，又要以指引掌，以掌带臂而沉肘松肩，又要以腰腿之意配合手、肘、肩，上下联贯，虽略有先后而动作协调节节贯串，不可过劲，过劲则僵硬。

(6) 迈步时，脚跟须先着地，然后徐徐踏实，即所谓，“迈步如猫行”。猫行的形象很妙，脚步既轻灵又稳实，而其身躯又活泼。同时膝随之向前，但弓步不可过劲(指膝部不过脚尖)，进退即能灵活。后脚要绷着劲，切不可偃侧。

(7) 脚的起落，如云手式，跨步时须先提起脚跟，继之提起脚尖。跨步后，脚下落时要以脚尖先着地，而后徐徐踏实。能这样做，左右虚实自然分清。

(8) 要含胸。含胸与冒腰、陷胸不同。而是两臂骨节均须松开，肘部下垂，呼吸自然。

(9) 开裆。开裆不是指步宽，实系松胯，胯松则裆自开。

(10) 裆要平，裆平则下盘稳固。同时在裆平的基础上意还要上提，提裆贯顶，必须做得自然，则头自中正，呼吸舒畅，气度安适，从而能上下相随，式式均匀，自可领会周身轻灵圆活之趣。

四、意境

(1) 心要静而精神要振作，忌低眉垂目，萎靡不振，缺少生气。但也要忌怒目攒睛，挺胸露齿。周身要节节贯通，勿使有丝毫间断。

(2) 重视前辈积累的经验，遵照典型的架式来认真锻炼。但要练得自然松净，便举动周身轻灵。必须“依规矩熟规矩，化规矩，不离规矩”。本此坚毅精神，才能练得得机得势。

总之，太极拳每一架式都有它的精义，必须悉心揣摩，仔细领会。举手投足，不可太拙，太拙则腰腿不随，全身易于强硬。要步随身换，进退须有折叠。姿式必须先求开展，后求紧凑。随时留意，着着用功，式式清楚，不可含糊，要连贯，一气呵成，日积月累，功到自成。

九、太极拳理论研究是一个重要课题

傅钟文

我国的武术起源很早，考究一下历史，真是源远流长；从有关资料来看，武功精深，艺术超群的名师，也是很多，不胜枚举的。单就杨式太极拳来讲，



详细情况一时也谈不完，就我所知的，谈些体会罢。

我生在爱好太极拳的永年城内南大街的家乡，自幼耳濡目染，很自然地也爱上了这一拳艺。

祖师杨禄禅公，是永年南关人，由于我县当时流行太极拳，从禄禅公学艺的人较多，被学者尊为杨式太极拳的开山祖师。

杨式太极拳，从外形上看，练习架式是软绵绵的，所以在北方也称为“绵拳”。实际上其内涵的功力是不同一般，既要运动似抽丝，绵绵不断，而又须达到“绵里裹针”的要求，发起“劲”来，真是气势磅礴，威武得很呐。

我认为要练好太极拳这门艺术，是必须下苦功的，功夫是扎扎实实地练出来的。既要认真地学，又须刻苦地练，前辈先师都是经过漫长岁月和坚韧卓绝的毅力苦练出来的。功夫深了，造诣高了，到了一定的境界，升华为理论，于是先哲们也就总结了许多宝贵的经验。像王宗岳之《太极拳论》和杨公澄甫的《太极拳练习谈》等等，均是著名的文献，给后辈作出了楷范，使后学的人，有所遵循，少走弯路。

过去也有不少的有关太极拳著作，有些作者写得头头是道，可是谈来谈去，大多是文章上抄来抄去，实际功夫不深，真是有些夸夸其谈。本人也练得不够刻苦，所以只能谈些体会。

我认为太极拳的功夫，不是先有理论，而是前人长期实践，经过许多时间，很多名家，逐步积累了经验，然后加深理解，付诸实践，逐渐产生了一套丰富的论著。这是功夫的升华，亦是功夫的指南。譬如书法，早先是只练字，很少有文字讲写法的。后来王羲之等名家总结了执笔法和写字的要求，以后就出了许多书法名家，同时又丰富了书法艺术的内容。练太极拳也像书法艺术一样，架子要练得轻灵圆活、潇洒自然而端庄大方，精神既要饱满而内涵，气势也要挺拔而忌萎靡不振。每一架式的连接，在运行过程中既要如书法之“藏头护尾”，运转圆润而有含蓄，但又须式式清楚不能含糊。虽有定式，而又不可刻板呆滞，要式式连贯，轻灵运转。要求开展与紧凑相结合，防止散乱，防止僵硬。须知“轻灵”不是浮飘，沉着不是呆板，务必使练一套拳架，能运转自如，式式圆满，一气呵成。练之者有“心领神会”之概，观之者亦觉心情安和舒畅，所以太极拳确是能使人健康长寿的运动方法。

当前，从太极拳的发展形势来看，的确是前途光明的。但为了发扬光大这门武艺，定要把前辈经验挖掘出来，要把其中的深奥精义，实质所在，通过实践，再实践，提高技术的进步，使“绵里裹针”之艺术，开出更灿烂的花朵，结出更多的硕果来。因之，怎样把前人的理论又来为后人服务，研究其精神实

质，推进太极拳的功夫，提高太极拳的艺术水平，实是一个极重要的课题。

十、练太极拳之要领与禁忌

傅钟文

太极拳是我国宝贵的武术遗产，由于它对促进人的健康、祛病延年有巨大作用，故深受人民喜欢。

我自幼爱好太极拳，九岁师从太极拳泰斗杨澄甫习艺。七十年来，我坚持练拳从未间断，虽说已年登耄耋，但仍然体格健壮，耳聪目明，牙齿齐全。如何练拳才能达到最佳效果，又应该注意哪些问题呢？下面我就自己的体会跟武林朋友谈一谈。

太极拳分虚实(即阴阳)两项。练太极拳有虚有实，刚柔相济，故太极拳练法要求合乎辩证法。在练拳中，首先要心静，就是思想集中，排除杂念。太极拳要求动中求静，心要静而精神要振作，切忌低眉垂目，萎靡不振，缺少生气。但也要忌怒目瞪眼，挺胸露齿。

其次，练拳关键在于姿势正确，要求式式均匀。练拳正确与否，从练者腰身就可窥出，因为腰是一身的主宰。练拳时要顶腰，如云手、搂膝拗步，斜飞势、海底针、高探马等式，都须腰部挺拔。像立之运转，转时总不离轴心。又好比指南针一样，针动而针轴不离原位。练拳如果腰部不挺，失了重心，就是所谓“冒腰”。常言道：“低头冒腰把式不高。”因为冒腰则呼吸不畅，气不能下沉，顶头不能悬虚，虚实不清，上下不能一气贯通，终究难及高明。许多初练者易犯急躁病，希望在短时期内把全套拳路学毕。其实，“欲速则不达”。如果初学时不求姿势正确，以后改架就困难了。姿势不正确，就会影响练拳的功效。总之，必须“依规矩，化规矩，不离规矩。”

再次，练拳时眼神须平视，要贯注而活泼。太极每式的变化，视线要随身法而转移，切忌目光呆板。练拳时对四肢运动有一定的要求。有一句话叫做“如意胳膊罗圈腿”。就是说，手臂与腿要微有弯屈而不可伸得过直，过与不及皆不妥当。“劲以屈蓄而有余”就是指此。如单鞭、野马分鬃等式，右腿微屈向外，就能做到前弓右蹬，力从脚跟而发。总的说来四肢要圆润、灵活、稳实，切忌强直。

另外，练拳时肩要松活下沉，不可用强劲或耸肩之意，肘要下垂。如白鹤



亮翅式，手臂虽向上提，而肘尖意须向下，同时注意含胸，两臂骨节均须分开，呼吸自然。

练拳者还须讲究养生之道，应做到“勤、恒、礼、诚”。勤，即勤俭。在物质生活上要恬淡，切莫耽于享乐；恒，即恒心；习武练拳非一日之功，需持之以恒，切忌一暴十寒，浅当辄止；礼，即礼貌。待人接物皆应豁然大度，宽容忍让，不在小事上斤斤计较；诚，即真诚。无论是练拳还是做人，都必须襟怀坦白，实心实意，谦虚谨慎。俗话说：“心诚则灵”。心诚是一切事业成功的基础。

十一、关于太极拳的医疗功效

傅钟文

老年人锻炼身体，有多种多样的运动方式，如散散步、踢踢腿、弯弯腰，但是比较正确、比较有系统的锻炼方式还是太极拳运动。

我在同济大学教授杨式太极拳已有十多年。许多病弱的同志通过练习杨式太极拳，身体逐渐恢复健康。有位老师，多年胃病，三年中大出血十多次，连稀饭也不能吃。练拳一年后，病情就有改善，带领学生外出搞实习。同济大学的名誉校长、市政协主席李国豪同志，也坚持每天练拳，并多次率领教工太极拳队参加全校运动会，还获得过团体冠军。

根据同济大学多年来科学的测定，太极拳运动有效地改善了心血管系统的功能，可降低胆固醇、甘油三脂和游离脂肪酸，加强血中抗凝系统的活性，降低血中尿酸水平，从而有助于抗血小板聚集，防止血栓形成，这对防治老年人的心血管病，有极大的好处。老年人的生理机能随着年龄增长会逐渐衰退，心搏出量随着年龄的增长而下降，加之动脉血管容易硬化，所以内脏器管供血量不足，尤其是心、脑、肾等重要器管，容易发病。但是坚持练太极拳，能增加心脏的血液循环，使全身器管的供血量 and 供氧量增加。经测得：练拳后的人体血压的收缩压和舒张压都能下降十毫米汞柱左右。另外对呼吸系统、骨髓、关节、肌肉、体内物质的代谢等都有良好的作用。

解放后，太极拳运动得到推广，在医院和疗养院里已被列为综合疗法的重要内容。太极拳的防病、治病、延年益寿的作用已为人们所公认。

十二、论杨式太极拳练习法

傅声远

太极拳之动作是全身的运动，不是一部分的运动；是柔和的运动，不是剧烈的运动。其全身的运动与柔和的运动，即是连绵不断、刚柔相济的太极运动；是自然而然的趋势，不是玄妙的；而以身体的自然动作，毫无勉强矫造于其间。何谓太极，以太极拳动作之理，以解释太极拳命名之义，毫不牵强附会玄妙之误；也不用拳术上流行的术语或口诀，作模糊影响之谈。

考[太极]两字，出现《周易·系辞》。《系辞》云：“易有太极，是生两仪；两仪生四象，四象生八卦。”吾人以浅显的言语解释此语句：两仪、四象、八卦，皆由太极而生。太极是一切的原动力。两仪、四象、八卦的动，悉是太极的动。宇宙一太极，人身亦一太极。人身之腹(即丹田)为太极，两腰为两仪，两手两足为四象，两手两足各有两节为八卦。

宇宙之原动力，在于太极；人身之原动力亦在于太极。太极拳之动作以腹为主。腹为全身最中处，此处一动全身无不动矣。太极拳运动，不动则已，动则全身皆动。故一动而不全身皆动都非太极也。腹即为人全身最中处；腹部一动，两腰、两手、两足皆不疾而速。太极拳动作之发动以腹(即丹田)为主，不用剧烈之力，全身之动作无有不到；外面及其柔和，内里延绵不断之力，息息增长。

学太极拳要了解“松”、“固”、“凝”三字的重要性。何谓“松”？体要松。何谓“固”？气要固。何谓“凝”？神要凝。体松、气固、神凝，渐渐可以达到太极之境界！但其所以然之故，必学拳者学到某种程度方能自我体会。

(一) 体要松：“松”字浅显的解释，就是不用力(不用强力)，盖一用力，动作即不能自然。着意在用力之部分，则其他部分必不平均。不用强力，动作自然，周身普传，动作无所不到，而且平均如一，而松不等于空。勉强用力是硬的，即所谓拙力，拙力虽大，是一部分的力，而不得其中；不用力是柔的，即所谓沉劲，沉劲虽轻而小，是全部的力，能得其中。

(二) 气要固：“固”字浅显的解释，就是不散漫，体松而气固。体虽不用力而气却不散漫，气不散漫，动作始能不散漫；动作不散漫，周身始能一体。如何能使气固，即把气沉在腹部，不要浮在上面。但其深呼吸尽量扩大肺部，将横膈膜压抑下去不同。练拳之时，肩要垂，肘要堕，腰要塌，久而久之，气自然沉下，所谓心虚、腹实是也。腹实则气固，身体便有重心，无论手足如何动作，重心总在腹，得其重心，动作自如矣，故曰气固则身自稳也。



(三) 神要凝：“凝”字浅显的解释，就是内外相合，而能凝定也。体松，气固矣，内外不相合，决不能心之所到，即身之所到。惟内外相合，然后身心一气。肩与膀合，肘与膝合，手与足合，是谓外三合；心与意合，意与气合，气与力合，是谓内三合；此六合是谓内外相合，六合则身体中正矣，身体中正，神即提得起。

十三、杨式太极拳练习要点

傅声远

现在练太极拳的人很多，练杨式太极拳的人也不少，但令人感到遗憾的是，不少人在练拳时由于种种原因而使招式走样。

有人说招式走样或许还是一种创新。我认为这个问题在杨式太极拳宗师太外公杨澄甫先生所著的《太极拳体用全书》例言中已经说得十分清楚，他说：“太极拳只有一派，无二法门，不可自眩聪明，妄加增损。前贤成法，倘有移易之处，自元明至今，已数百年，如有可改之处，昔人亦已先我行之矣，乌待吾辈乎，愿后之学者，毋惟外之是惊，而惟内之是求，欲进精醇，期日可待，要之拳式细目，非取形式，必求意合，惟恐私心妄改，以误传误，易失体用之真传，以致湮没昔贤之本意。”因此，我认为如果尚未达到太极拳不走样及练功时有很深的造诣，还是不要去作招式创新。即使想作招式创新，也就不要叫杨式太极拳，而应叫其他模式太极拳，以免贻误学者，影响视听。

另外，我认为学拳和练拳都不能性急，要快恐怕欲速而不达，前学后忘是没有用的。以杨式太极拳未说，每套拳要练20分钟左右，每天练功至少要练三套，而且还要根据要求未练。所学的拳架，要不时纠正以提高自己的水平，要越学要求越高，越练越感到不易才能有进步。

练拳时要聚精会神，不能胡思乱想；要想动作，要假想有敌人就在身边，这样才能使招式运用自如，不显得做作，这就叫用意不用力。

同时，在练太极拳时，一举手一投足之间都要有精神；太极拳是松而不是空，不能打得软绵绵由松到空。

杨式太极拳讲究坐腕，手要坐腕，腕要有劲，就好像自来水从橡皮管流出来一样，稍有点压力，水的冲力更有劲，冲得远；但手指、肩肘和手臂都要松，不能僵硬。

第四章 太极拳名家重要著述

至于呼吸，即一定要自然，我认为人的呼吸应该像冰箱一样，要会自动调节。

常有人说：“杨式太极拳的拳架为什么都是用实脚转根的？”我认为这一点问得好，因为杨式太极拳用实脚转根是练功用的，极富有技击性。以前不讲明这一点，所以，一般在练拳时都是用虚脚转跟来移动中心的，这样就使练太极拳仅仅变成一般运动，降低了太极拳的技击性能。如果要恢复太极拳的技击性能，练拳时就一定要注意用实脚转根来移动中心。因为用虚脚来转换重心的拳架是脚才踏稳就已变动中心，脚刚吃到力就放掉，练功效果不会比实脚转根的好。而实脚转根的特点是劲力不断，劲力能保持连绵不断地接下去。

还有人担心实脚转根是否会断劲？我认为，只要虚实分清，根就不容易断，因为实脚转根是活的柱子，而不是死的柱子。

另外，还必须注意的是，转根要配合松胯，转时要脚尖稍微提起，用脚跟来转。并且在练拳时由起势到收势，全身都要沉，不可浮，能松才能沉，根要像转螺丝一样的下转。

当然，用实脚转根是根据老的教法传下来的，难度高一点，整套拳路是一环扣一环，练习的次數要根据自己的体力来练，身体好的要超运动量练，才能练出功夫。

我自己九岁起跟随父亲傅钟文练拳，以上所谈仅是自己多年来的一些体会，不一定正确，抛砖引玉，希望广大拳友不吝指教。



跋 一

20多年来，详览了国内外出版的有关杨式太极拳的著作，发现诸家的定式照(图)片大同小异，而动作过程出入较大；在外出(成都、哈尔滨、深圳……)期间，见到各地打的杨式太极拳也不太一样；在国际太极拳联谊会上，各名家和各地区代表演练的杨式太极拳又不尽一致。那末，到底应以什么拳架为准？何种练法为宜？

诚然，目前最为流行的杨式太极拳，是由第三代传人的代表人物杨澄甫宗师定型的。但我们还是应进一步看到，对于杨师的太极拳可分为前后两个时期(宜以1928年左右为界)。这可以从杨师先后出版的两本书中知晓，即在1925年由杨师弟子陈微明先生执笔的《太极拳术》和1934年由郑曼青先生执笔的《太极拳体用全书》中，杨师前后的拳照有些不同。

另外，对众多的杨式太极拳书刊、录像和演练再稍加分析，还可以发现这样一个情况——杨师前期弟子或再传弟子的打法大多相近，而后期弟子的打法又基本相同。前后两者的打法虽有所区别，但他们都是杨师直接或间接传授的，都是杨式太极拳，不能也不该说谁对谁错，这是因为杨师的太极拳在不断改进(如前期左棚的定式是面向正南，而后期改为正西，等等)。杨师前后期的太极拳有所不同，从学者学到的自然有异，再加上每人的性格各异、领悟不同，以致造成目前打法不一的局面。

那么，我们习练杨式太极拳应以其前期为准，还是以其后期为准？对杨师前后期的拳照进行研究表明，后期在身型、步型等方面，比前期更为规范、合理。诚如杨师在《太极拳体用全书》中指出：“翻阅十数年之功架，又复不及近日”。对一个拳师来说，不断提高拳艺、改进拳技，是非常正常和符合事物发展规律的现象。因此，杨式太极拳应以杨师晚年的拳架为准。

传统杨式太极拳各势的定式以杨澄甫师公晚年的拳照为准，这是毫无异议的，然而其动作过程究竟以何种打法为宜？

有比较才能鉴别，纵观出版的各家杨式太极拳拳照后还不难发现，与杨师后期拳照最相似的首推傅钟文先师的拳照，正如太极名家陈微明师伯所说“傅

君钟文，永年杨澄甫宗师之晚戚，得师之传授，规矩准绳，丝毫不爽，故人称为太极拳之正宗。”又如杨式太极拳第四代嫡传人物杨振基前辈说：“傅钟文自幼喜武术，随我父兄学拳，在我父兄的精心教授下，经过多年锤炼和磨砺，终于掌握了杨式太极拳精华奥旨，成为名重海内外的杨式太极拳专家。”“傅钟文先生编著的《杨式太极拳》一书，书中的一招一式是按老爷子过去教的架子编的，每一式的定式没有改动。”的确，傅老师从小就跟杨师学拳，且在杨师于1928年由北京到南方(上海、南京、芜湖、广州等地)授拳，及至1936年杨师在上海病故(享年53岁)，在此期间，傅老师一直相随左右、朝夕相处，经杨师严格、悉心指点，以及自己勤学苦练。傅老师娴熟杨师晚年的架式，颇得器重，常代杨师即席讲话、教拳示范和出场比武，深得杨师的真传。诚如傅老师自谦地说：“我的功夫虽然还没有达到炉火纯青的地步，但谈起杨家的太极拳，我敢断言，国内还没有第二人像我这样明白。”“我的每一招式，都是跟杨师学的，丝毫不作改动。”再从拳理上分析，傅老师的打法比较科学、合理，如傅老师强调的实脚转身、坐腿转腰和坐腕等，因为这样不仅能提高健身效果，而且能使下盘稳固、劲力不断、身法敏捷、富有技击性和利于出功夫。

总之，吾以为传统杨式太极拳的拳架(定式)须以杨澄甫祖师后期(1934年出版)的拳照为准，而其动作过程宜遵循傅钟文先师的练法。

谨以此短文代为跋。

奚桂忠拜跋于上海



跋 二

由傅钟文太老师及傅声远师父编著的《杨式太极拳教法练法》一书在1989年底由同济大学出版社出版后即告洛阳纸贵，被抢购一空。太极拳爱好者莫不将该书奉为典范。

该书唯一美中不足的是，由于纸质、印刷的关系，书中傅钟文老师的拳照并不清晰，且图片非常小，令太极拳爱好者莫不以为是一件憾事。大家都想要争睹傅公拳照的风采，以作为正宗的规范。

如今，《嫡传杨式太极拳教练法》经过精心修订后又要重新出版，这真是一件十分有意义的事情。拳照改用傅钟文太师其爱孙傅清泉师兄的照片。清泉师兄曾在中国国内获得太极拳及太极剑冠军，且长期获得爷爷及父亲的教诲，深悟杨式太极拳的精髓。

傅钟文太师、傅声远师父及清泉师兄三代人，毕生都尽心尽力为推广杨式太极拳作出了努力，获得世人的钦佩和敬重。

我在1987年与其他师兄妹有幸在新加坡，向傅声远师父学习传统85式杨式太极拳，并与诸师兄弟在马来西亚柔佛新山创设永年太极拳学会，推动这套由著名太极拳先师杨澄甫定型的85式杨式太极拳。

享有“杨无敌”之称的杨禄禅祖师功夫绝妙无比，流传下来的轶事极多，让我们惊讶和钦佩，但可惜的是，当年照相机尚未发明，我们无缘一睹他练拳的架式和神采。

杨澄甫先师被誉为是杨式太极拳的定型者。他将杨式太极拳定位，并且留下了他后期拳照作为典范，沉着开展，舒展大方，气派大，形象美，给后人作楷模。

跟随在杨澄甫先师身边的已故傅钟文太师完全继承了杨澄甫先师晚年定型的拳架，长年累月、一丝不苟地锻炼，并于1944年在上海创立了永年太极拳社。当时，陈微明宗师赞誉傅太师的拳架为太极拳之正宗。这个正宗，指的是杨澄甫先师定型的架子。傅钟文太师是杨澄甫太极先师的外甥孙女婿，是当代中国杨式太极拳的代表人物之一。自年幼时起，他就追随在杨澄甫先师的身边，对太极拳深钻苦练。当时，如有人慕杨公之名而款以一较身手的话，杨先师都会令傅太师下场，无不折服。因此，傅太师在武林中享有崇高的声誉，德高望重。

傅声远师父自幼起即随父亲练武，深受父亲的影响，并禀承家训，在中国及海外走南闯北，应邀到世界各地去弘扬这套传统的正宗杨式太极拳套路。他虚怀若谷，不好名利，教学认真。在退休前执教于上海机电职工大学并兼职执教于同济大学、上海化工学院和上海财经学院。1986年他挟艺南来，先后在澳洲、新加坡、马来西亚及泰国等地教授太极拳。近几年来多次赴欧美二十余个国家授拳访问，深受太极拳爱好者的欢迎，可谓在东南亚等国传播正宗杨式太极拳之第一者。

太极拳一举手、一投足之间都有东西、有精神，一动无有不动、一静无有不静，整个套路都要上下相随，连绵不断，体现了对拳架的认真追求。同时每一个阶段都有不同的层次要求，最重要的是以实脚转换的练功方法，充分贯彻了杨澄甫先师的太极拳说十要的精神。在这本书中，还特举例指出了每招每式易犯的错误的、产生的原因和纠正的方法，对爱好太极拳运动的同道，无疑是一本很有价值的参考书。

我们深信，随着这本《嫡传杨式太极拳教练法》的出版，一定能在推广和提高太极拳技艺方面，作出贡献；并能在流派纷乱的太极拳运动中，为杨式太极拳正本清源。

令受业弟子感到受宠若惊的是，傅声远师父要求受业弟子为这一部著作写一篇短文，使身为受业弟子的我深感荣幸。

最后，值得一提的是，1987年傅声远师父南来新加坡授拳时，随身携带了他呕尽心思编著的《杨式太极拳教法练法》草稿本，郑重地委托我们设法在马来西亚出版，结果在1993年，经过重重波折，我们成功地在马来西亚出版了他这部书，并以《永年杨式太极拳》的书名出版。书中的拳照是傅声远师父本人的架式，照片印刷清晰精美。

我相信，随着《嫡传杨式太极拳教练法》的出版，太极拳爱好者可以有机会窥见傅家三代一脉相传的拳架风格，这是一件非常有意义的事，使后学者不至于误入歧途，分辨出什么是杨式太极拳的正统路子，少走冤枉路，直取杨公的杨式太极拳的真髓。

是为跋。

受业：黄建成

跋者系

马来西亚《中国报》资深报人

马来西亚柔佛新山永年太极拳学会发起人

马来西亚太极拳拳理研究会会长