



# 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 同济大学出版社  
发行

(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 苏州望电印刷有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 18.75 插页 12

字数 480 000

版次 2000 年 10 月第 1 版 2006 年 12 月第 5 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)





杨健侯祖师(1839-1917)





杨澄甫祖师(1883-1936)





傅钟文(1903-1994)





傅声远(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

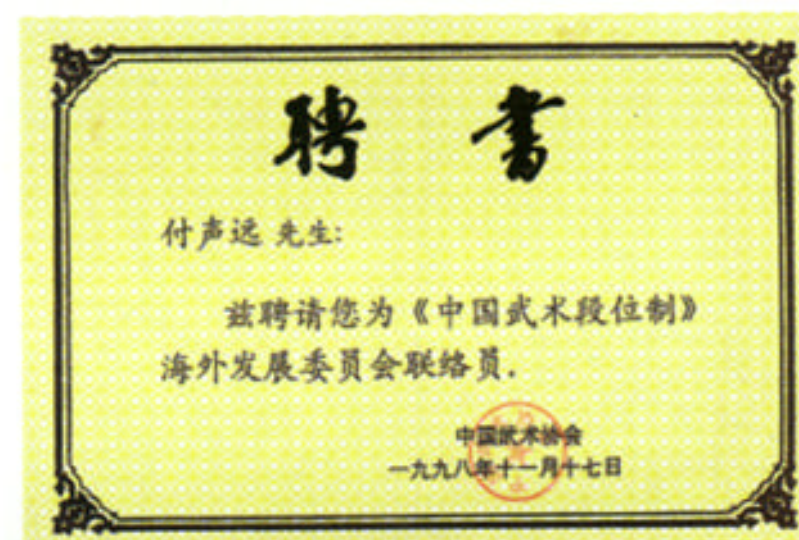
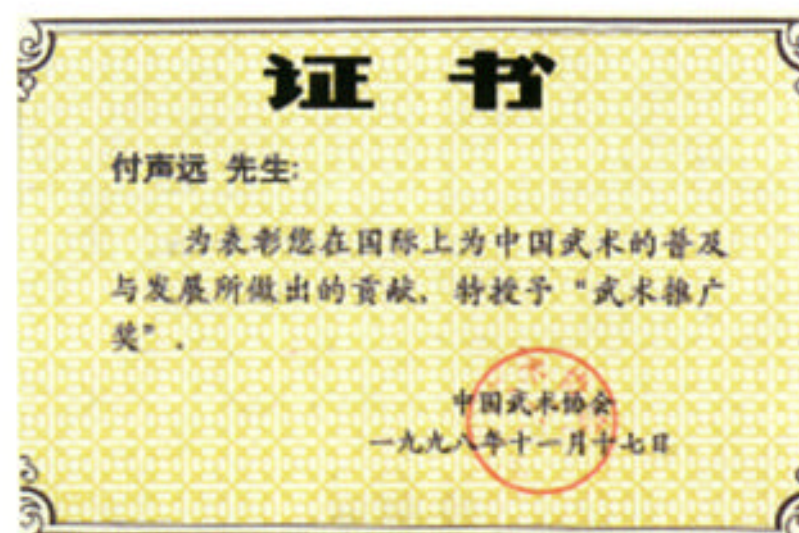


傅氏三代80年代中合影于上海





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1988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





傅声远被授予中国武术八段



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





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



傅清泉和日本太极拳友会会长三代正广先生及大学生合影





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



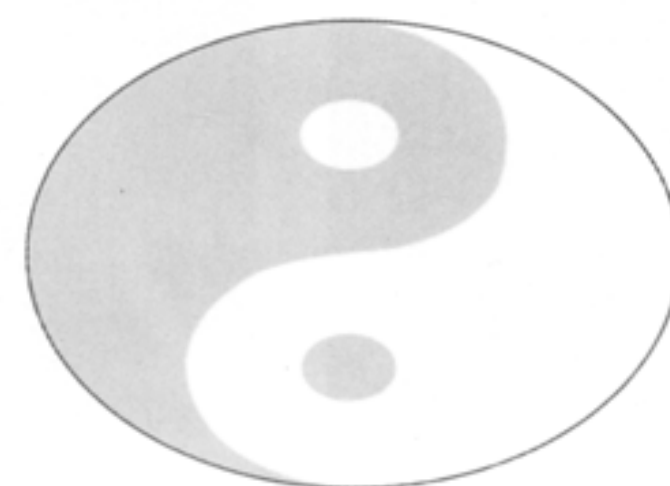
50



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



好奉枉太

那小平

一九七八年十一月廿四日



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  
稱爲太極拳之正宗創辦永年太極  
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





# 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 转身搬身捶 .....  | (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 翻身搬身捶 .....  | (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) |
| <b>第三章 推手</b> .....          | (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) |
| <b>第四章 太极拳名家重要著述</b> .....   | (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、练太极拳之要领与避忌 (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，以右手自右往左捋开，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，我急用左手向左捋开，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捋，必须得到腰力的支持，才能使劲力到达肢体的各部分。

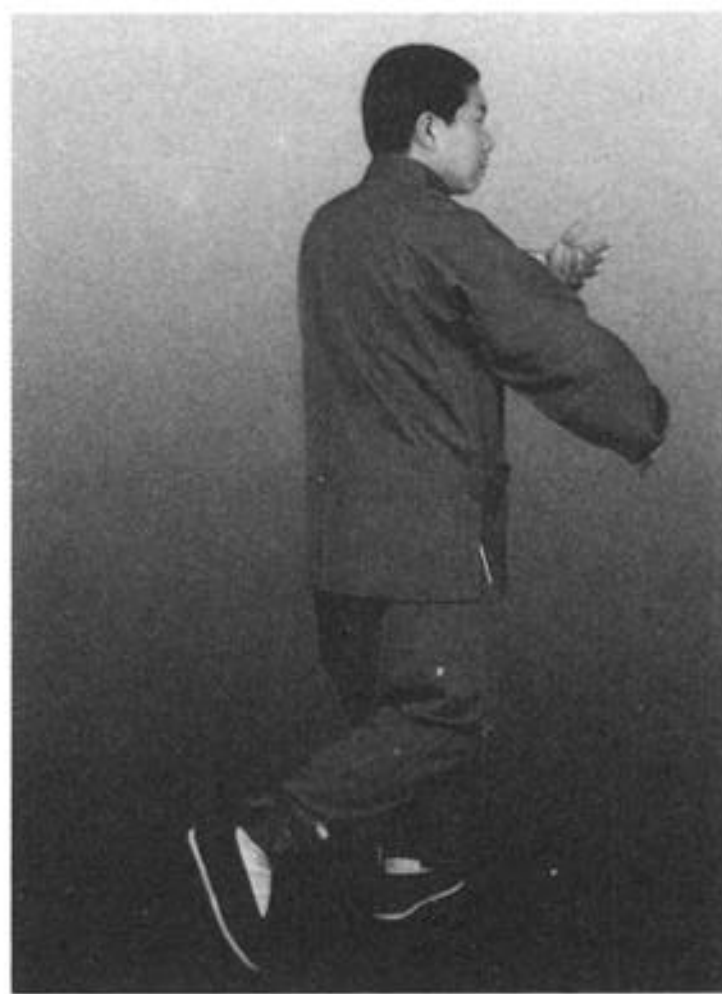


图208

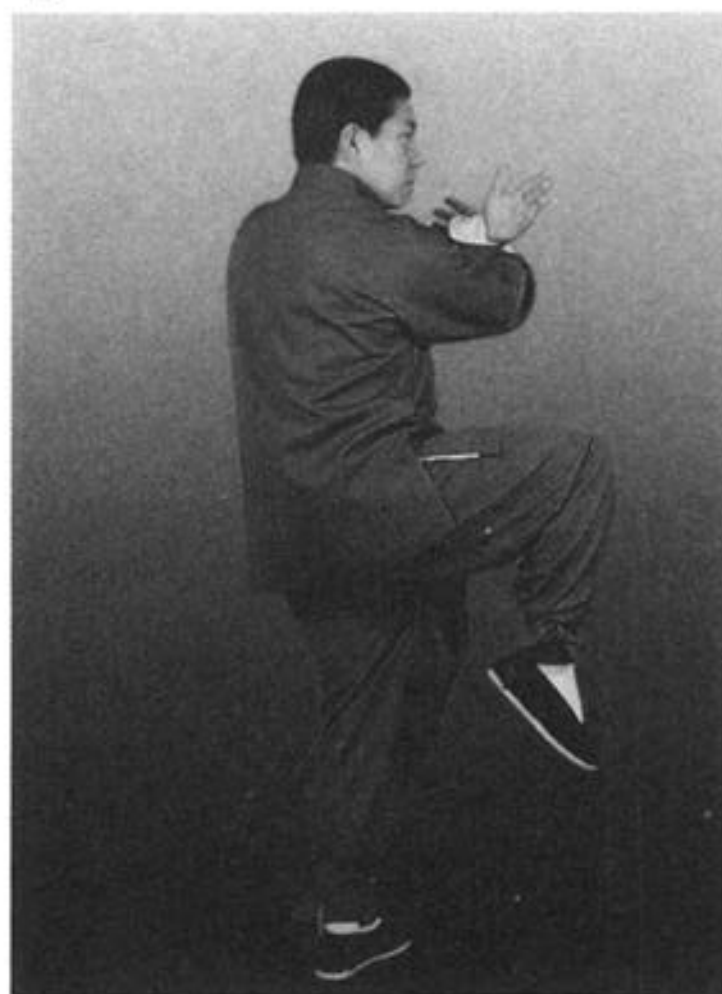


图209

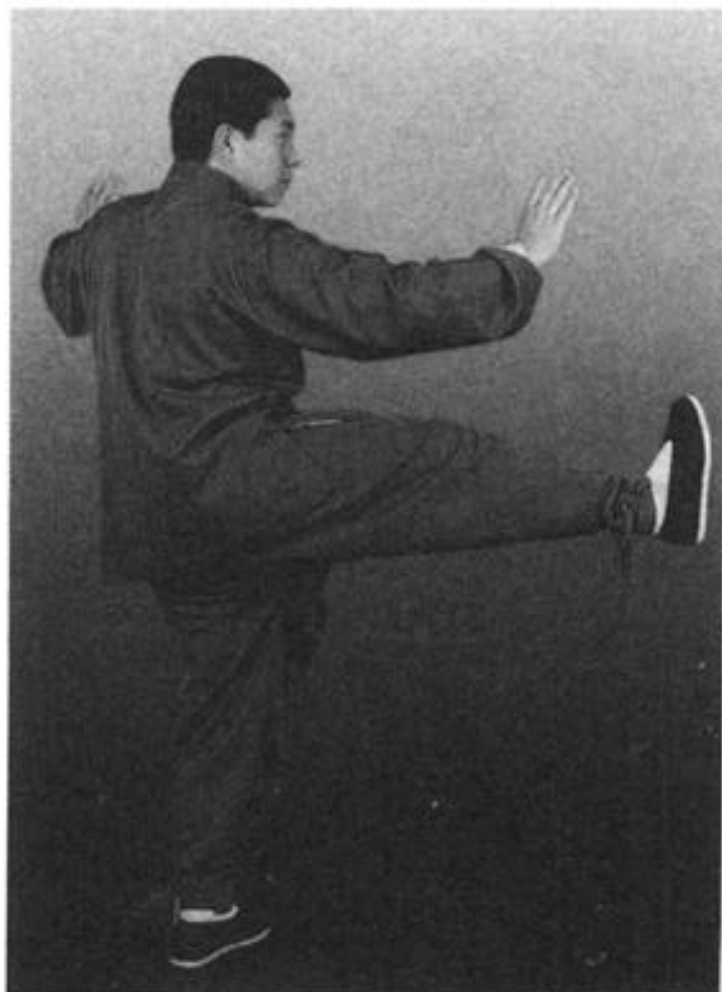


图210



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。

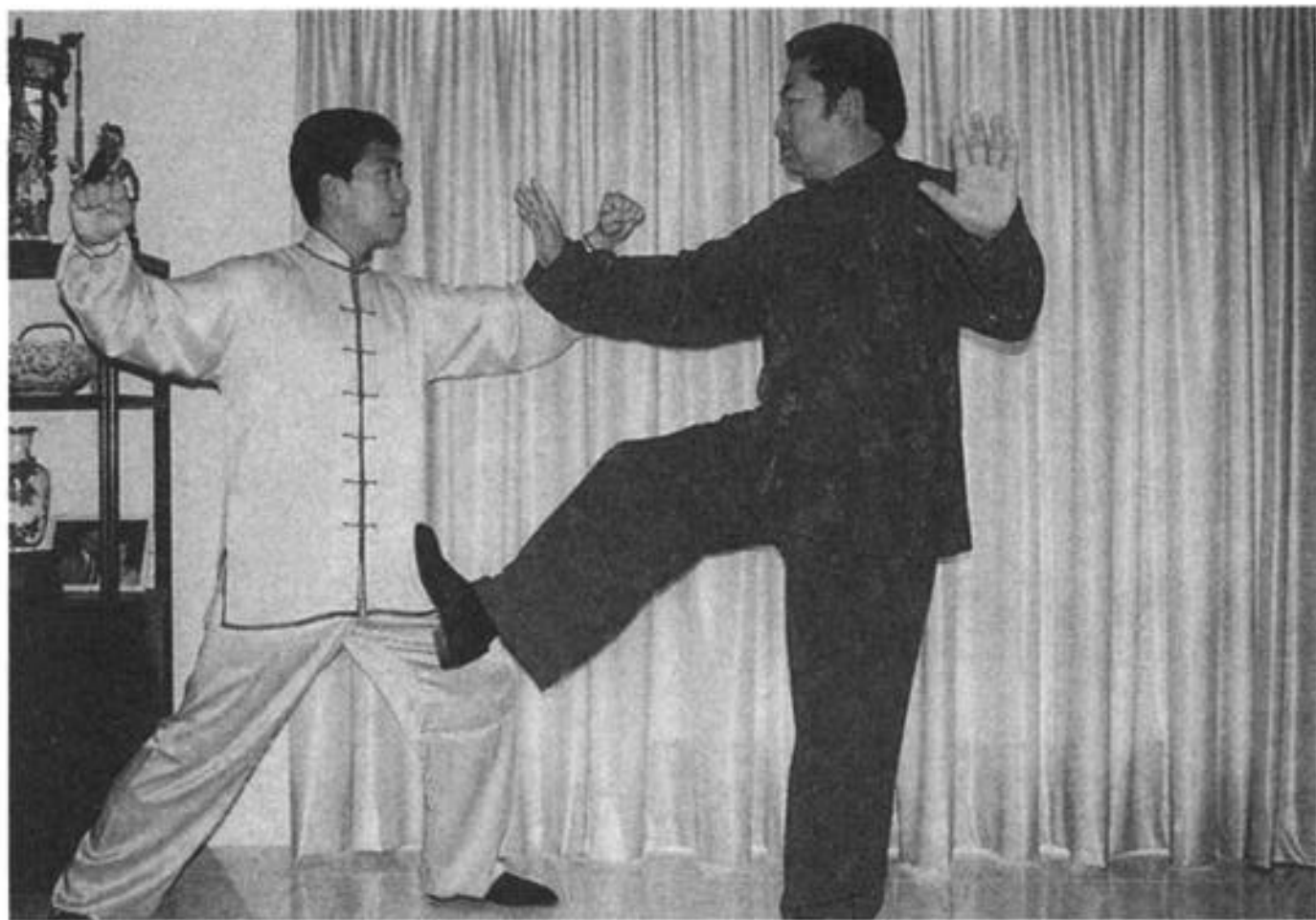
### 五、易犯错误，产生原因，纠正方法

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 $45^{\circ}$ ，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捋开，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，只用手的力量硬捌，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，左捌时腰要同时左转。

#### 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捌，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，



这样手的动作就不会散乱、无力。

3. 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。

### 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

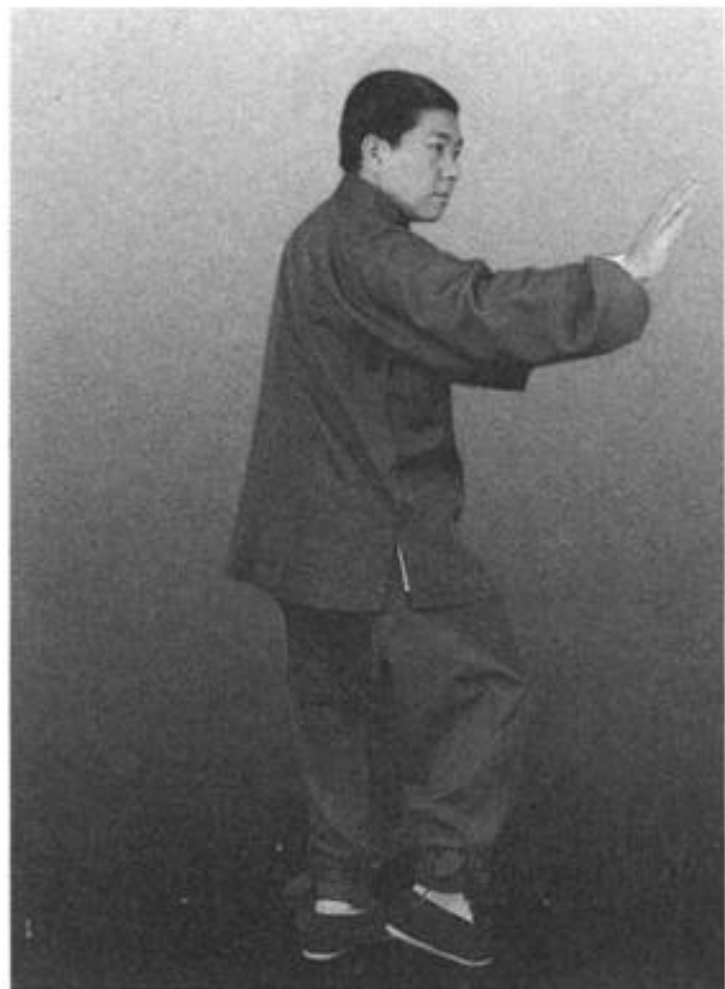


图211

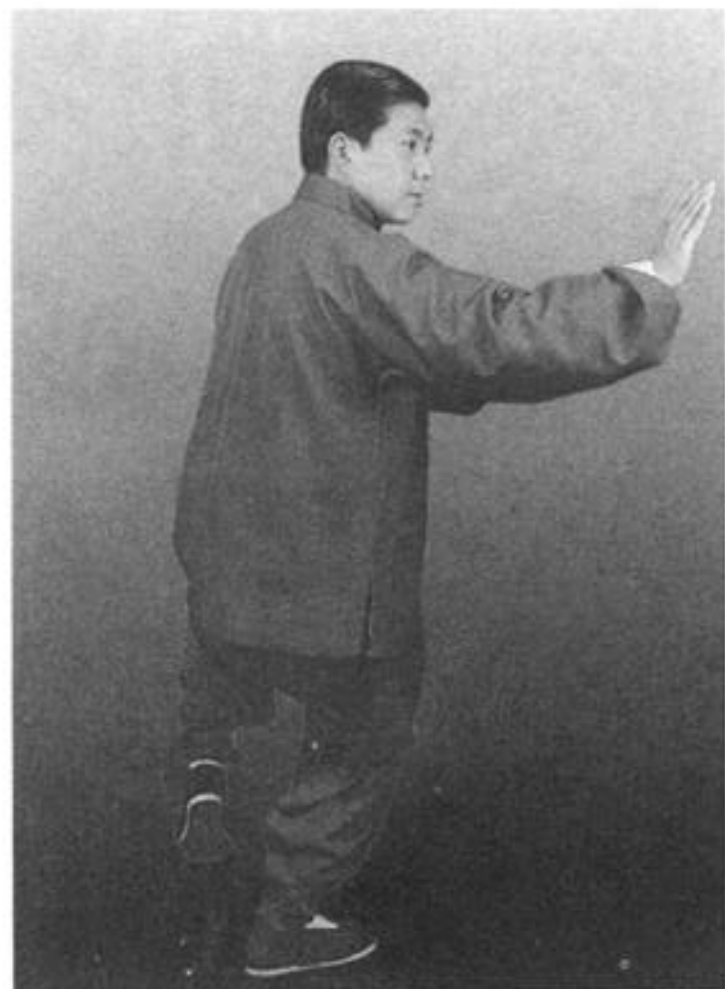


图212





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，拳眼斜朝里，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

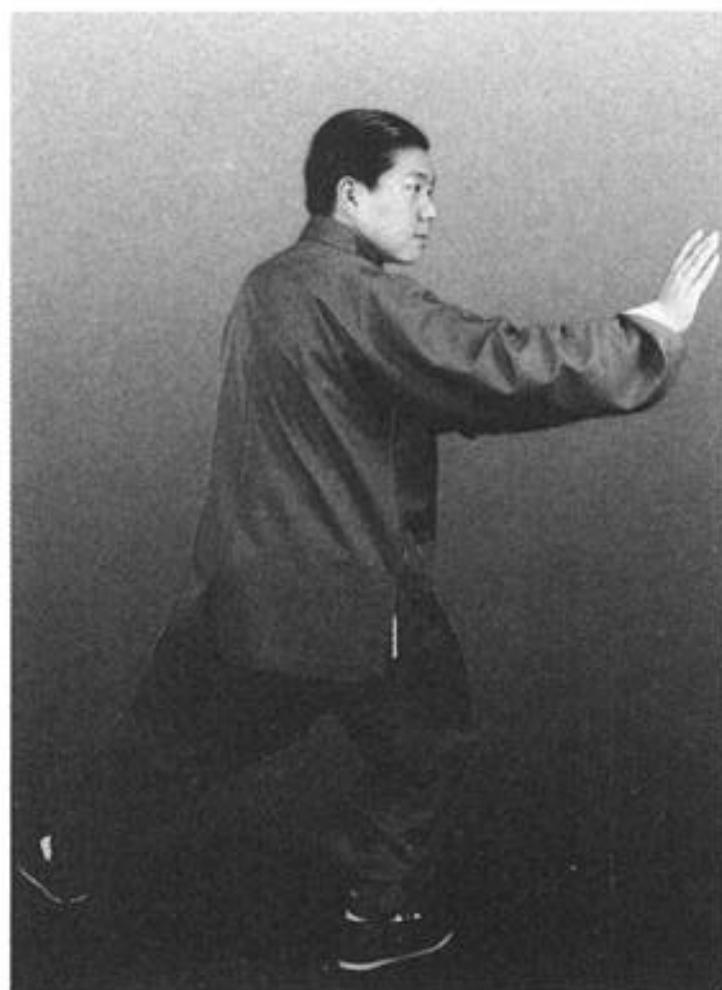


图213A



图213B

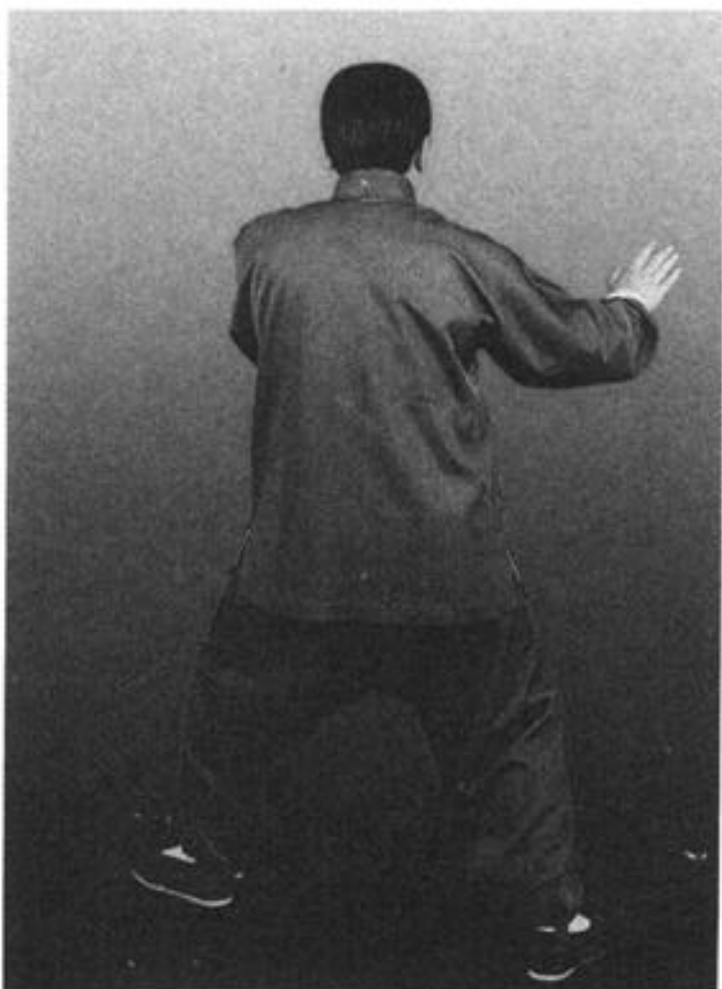


图214A





图214B

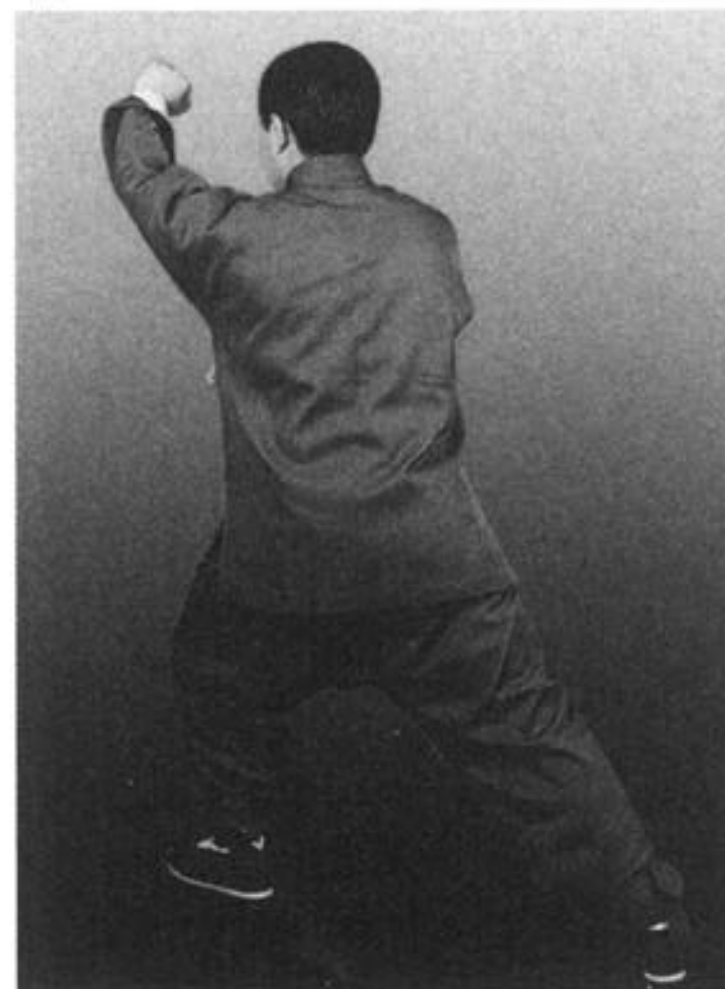


图215A



图215B

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。

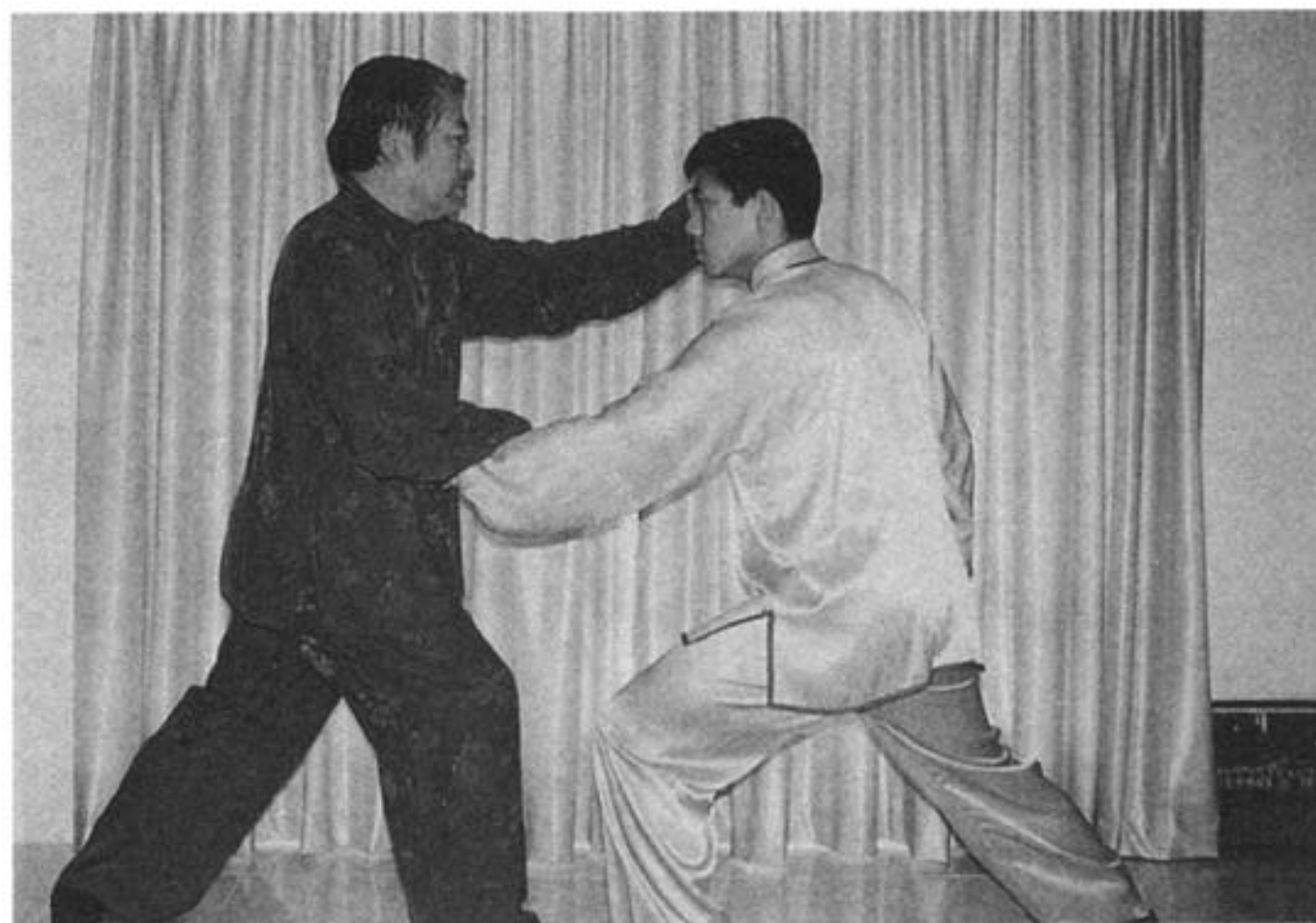
3. 要膝到拳到，不能膝已弓到，手还在划弧，要上下相随。

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。

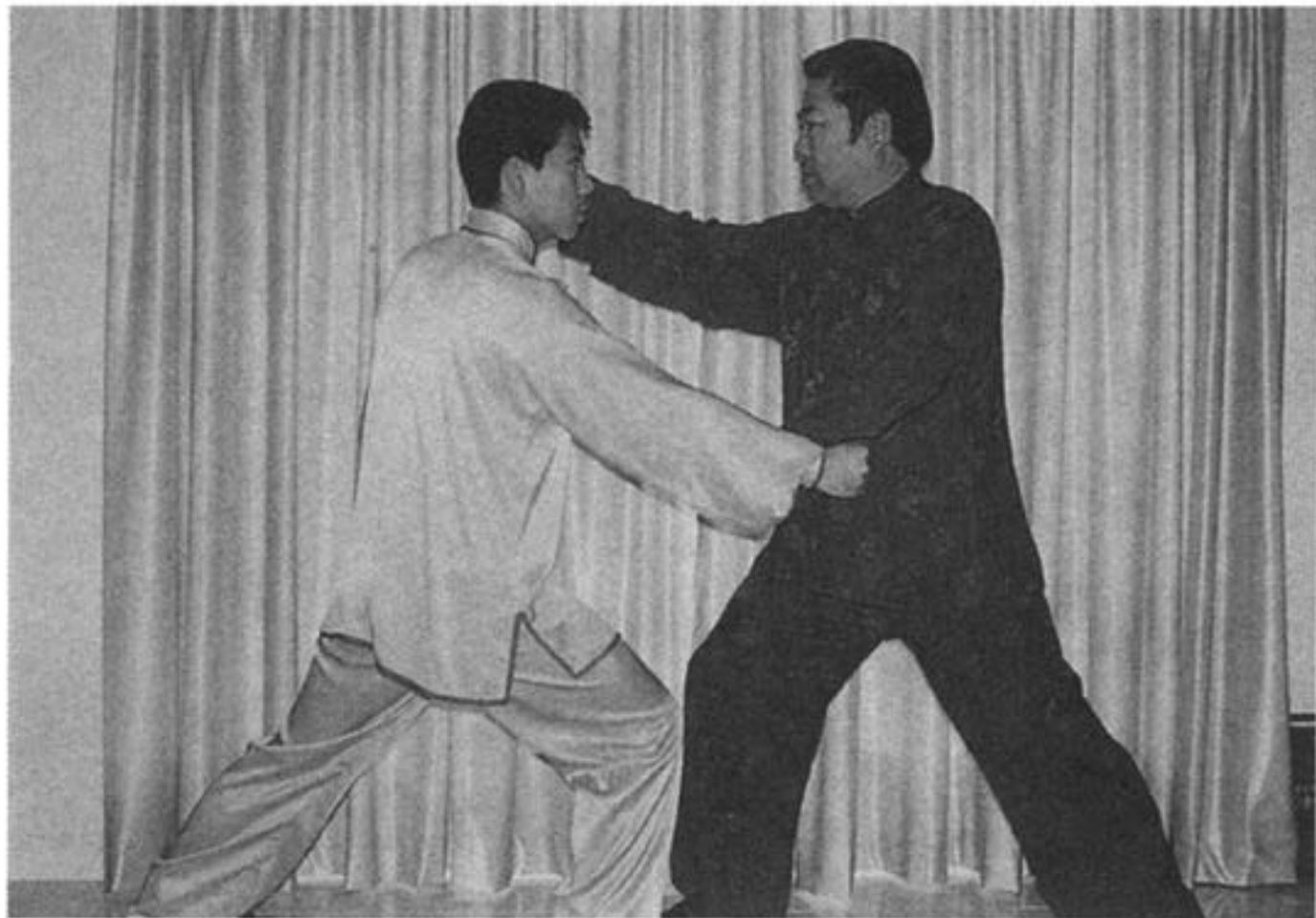
3. 错误：定势时两拳拳眼方向不对，高低位置不对。产生的主要原因是对握拳的要求不够了解。纠正：出拳落点，拳与小臂成直线，在受到阻力时腕部不易受伤。所以，左打虎右拳在下略有斜，拳眼斜朝里，左拳眼斜向右，拳心斜向外。左拳在左额前要高于头，右拳在下应在上腹前。

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





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。

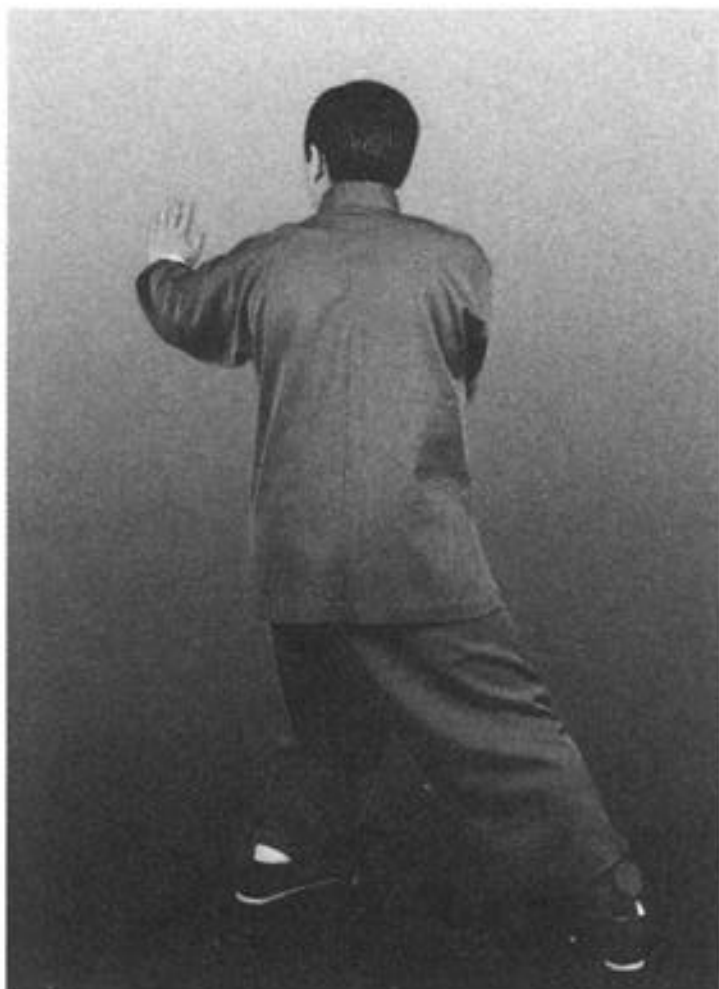


图216A



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





图217A

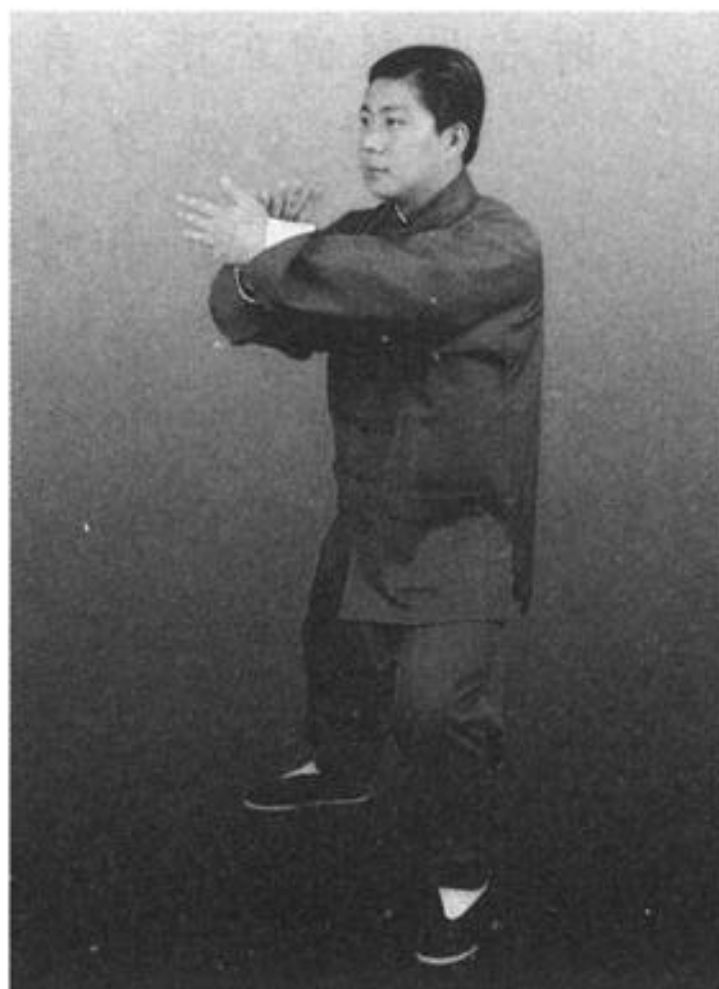


图217B



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）。

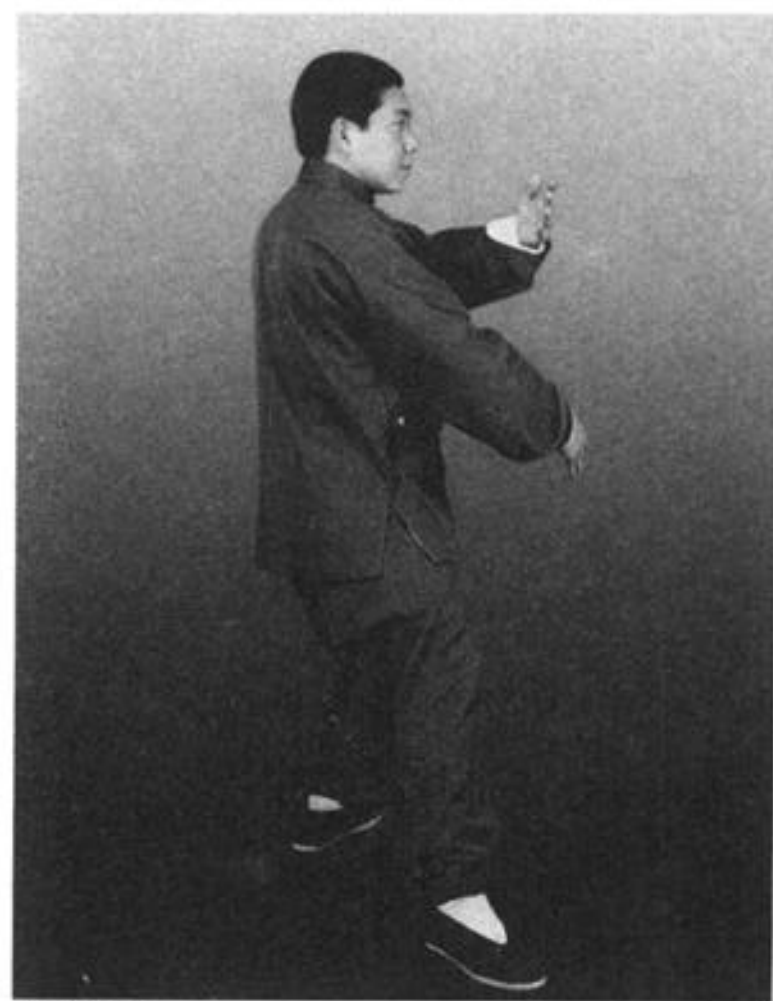


图219



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。

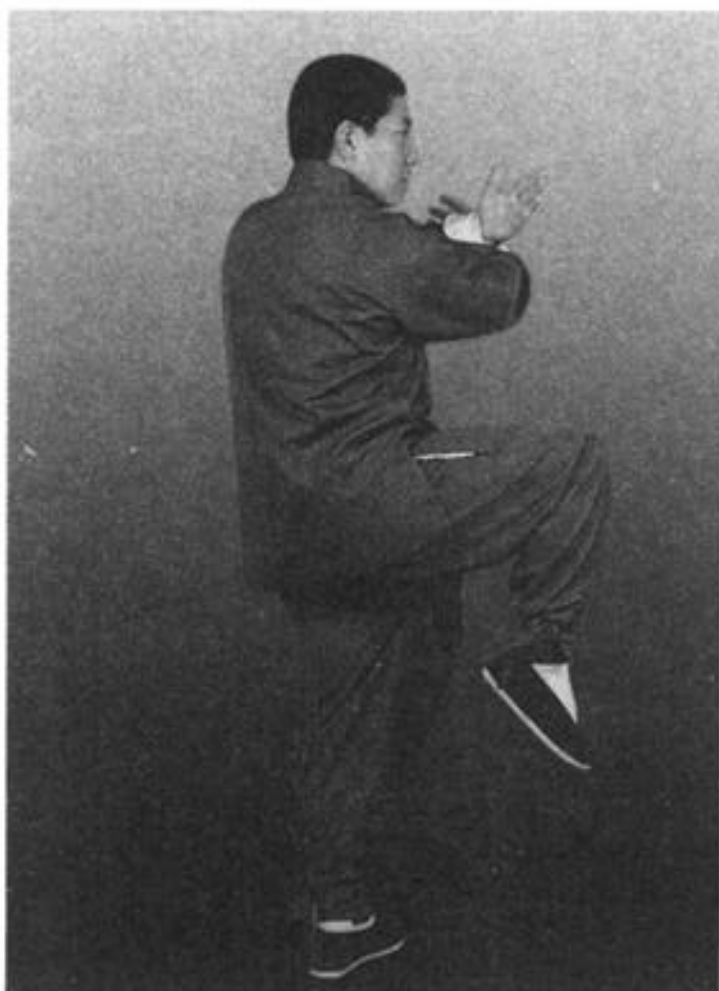


图220

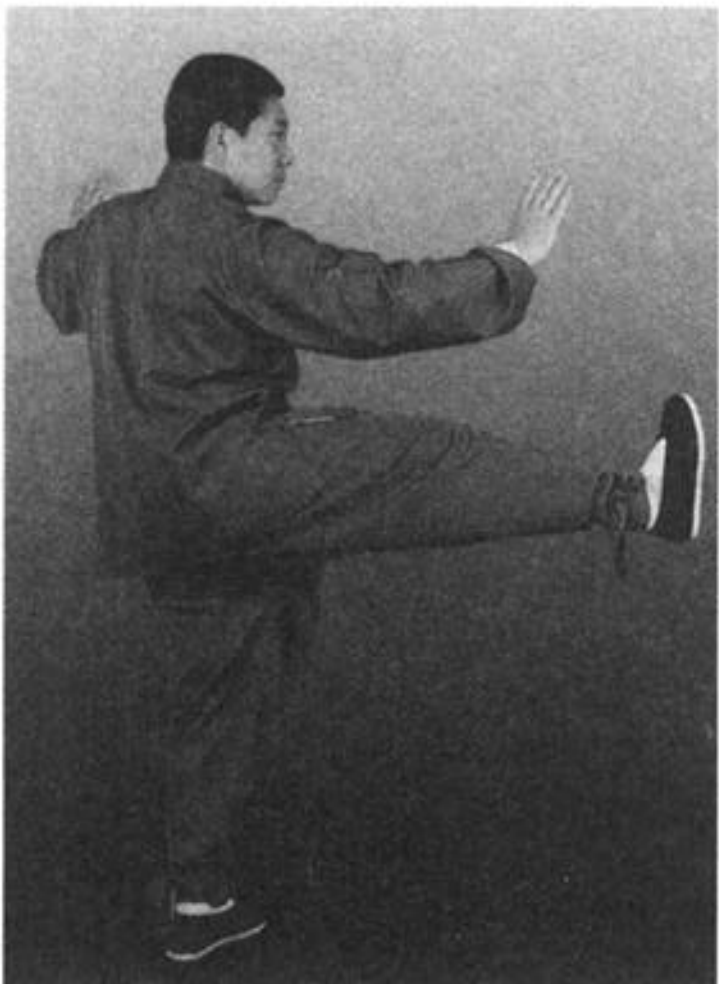
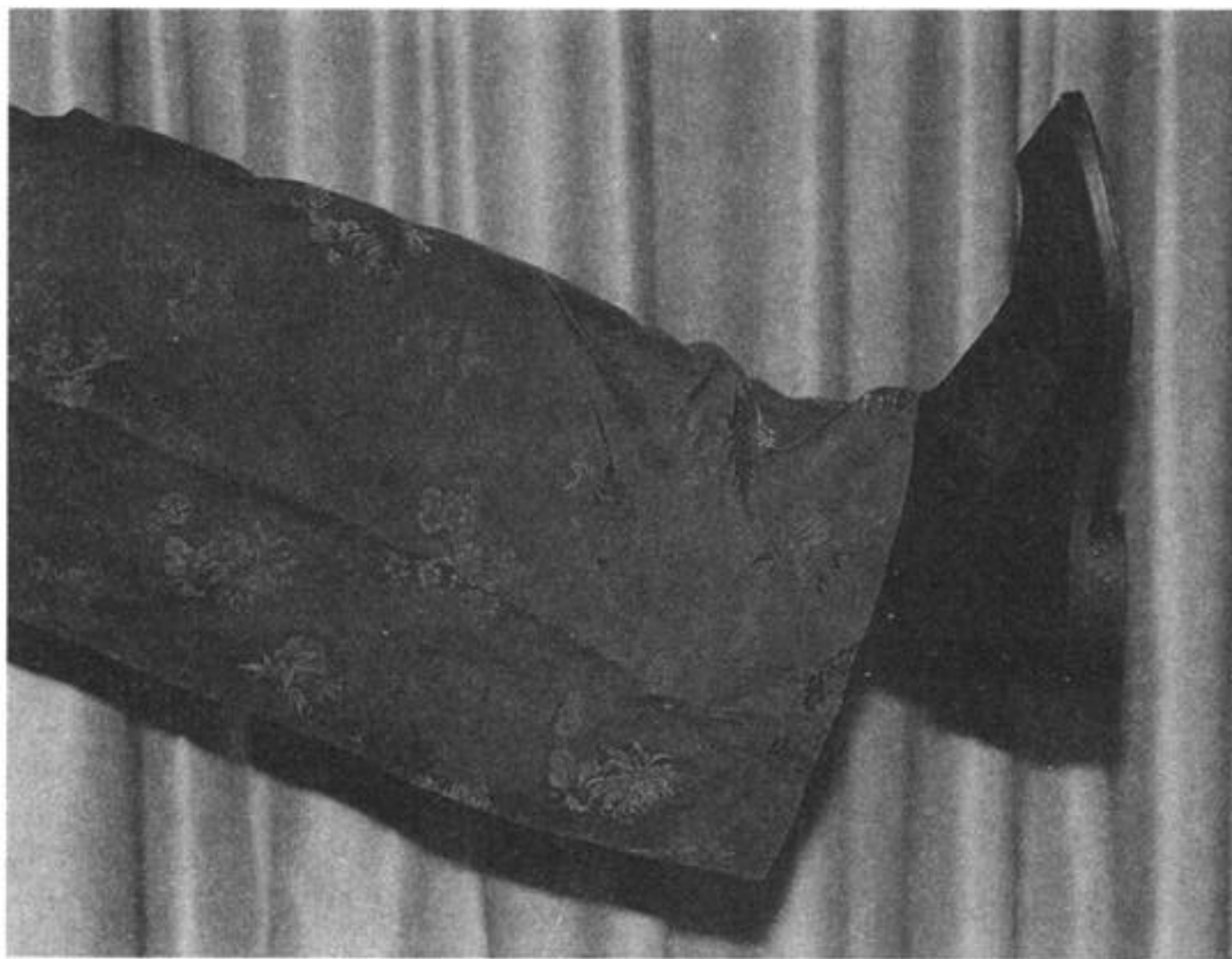


图221







## 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 $45^\circ$ （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





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





图226



图227

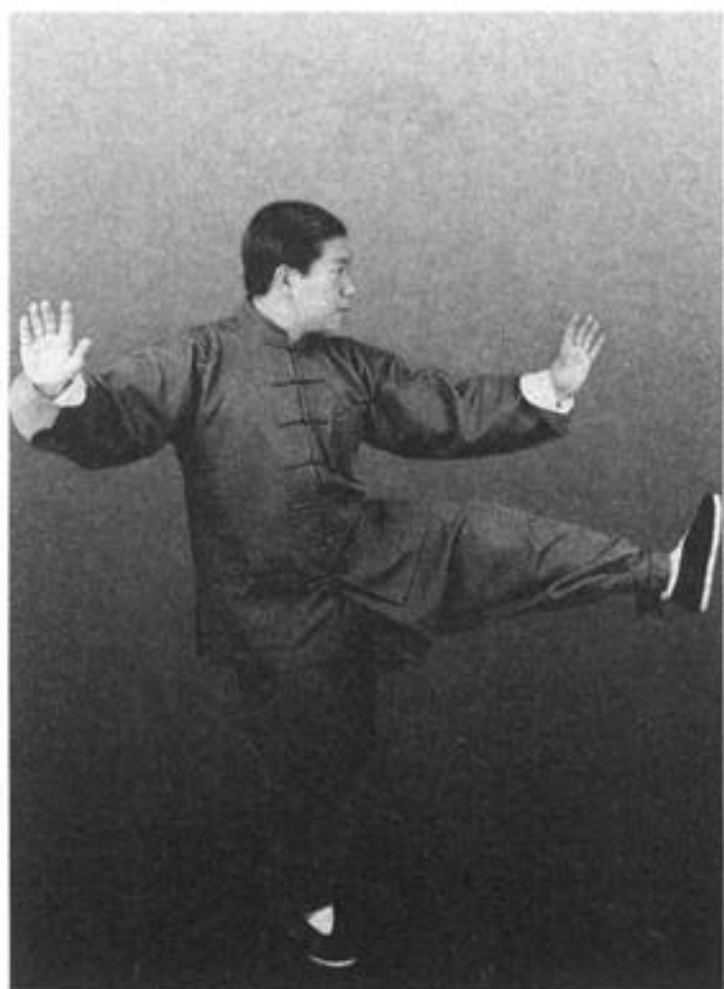


图228

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，向左捌出。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。

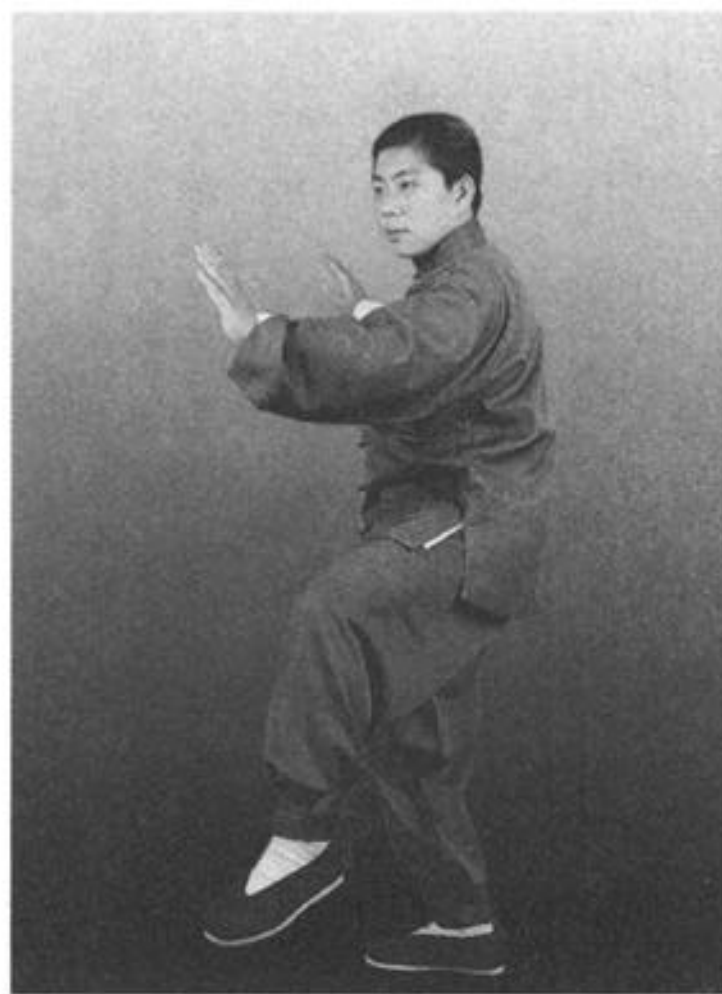


图229

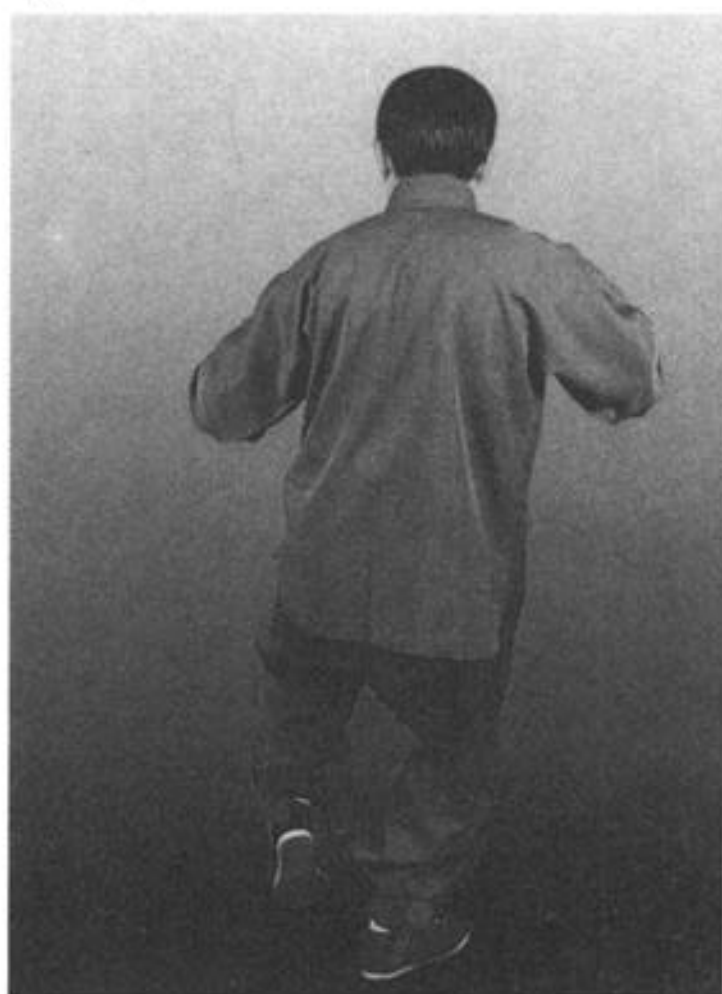


图230A



图230B



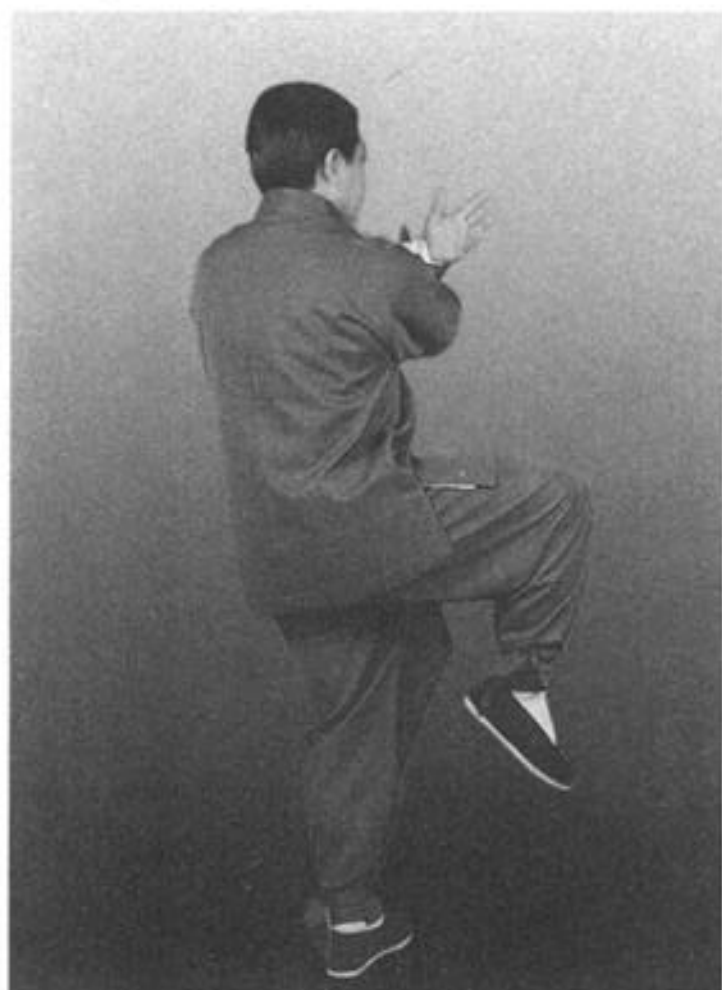


图231A



图231B

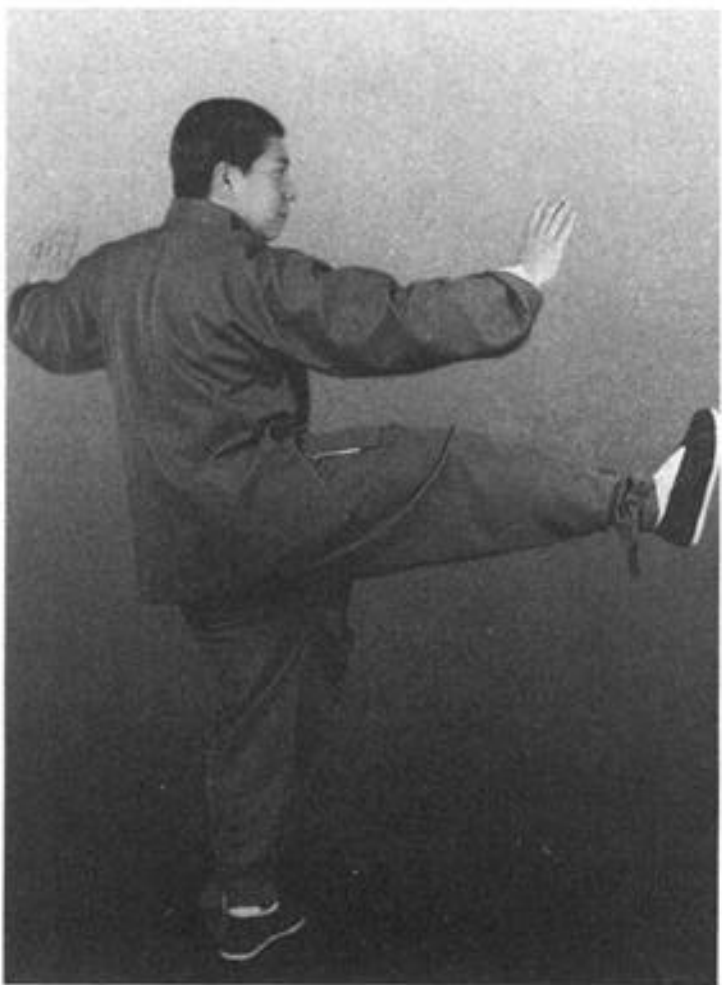


图232

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 $360^{\circ}$ ，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





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）。

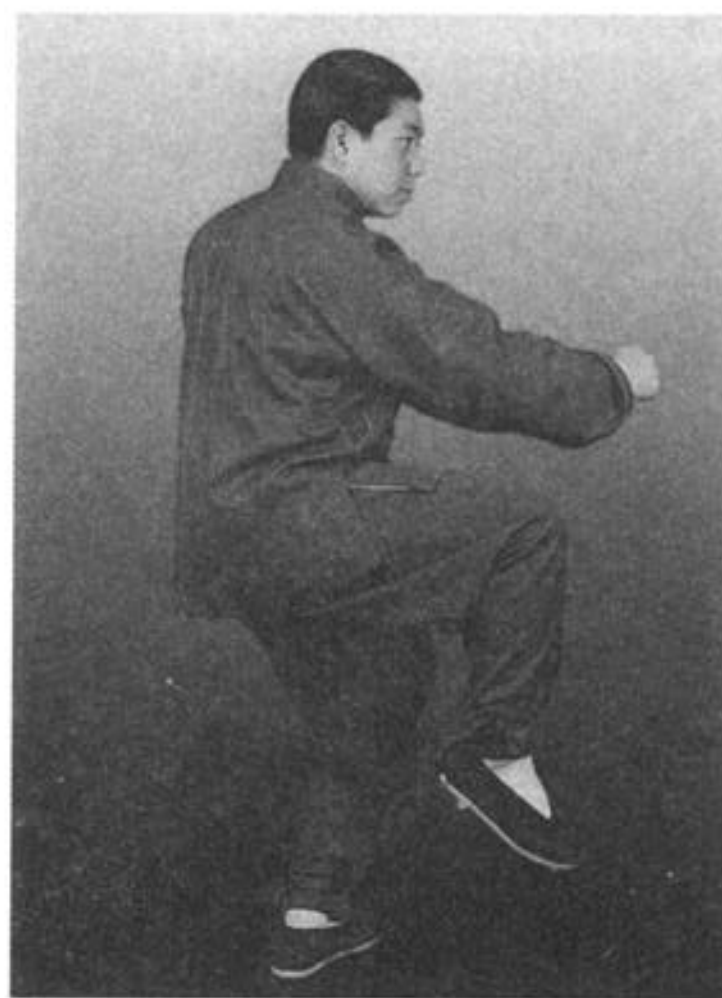


图233A



图233B

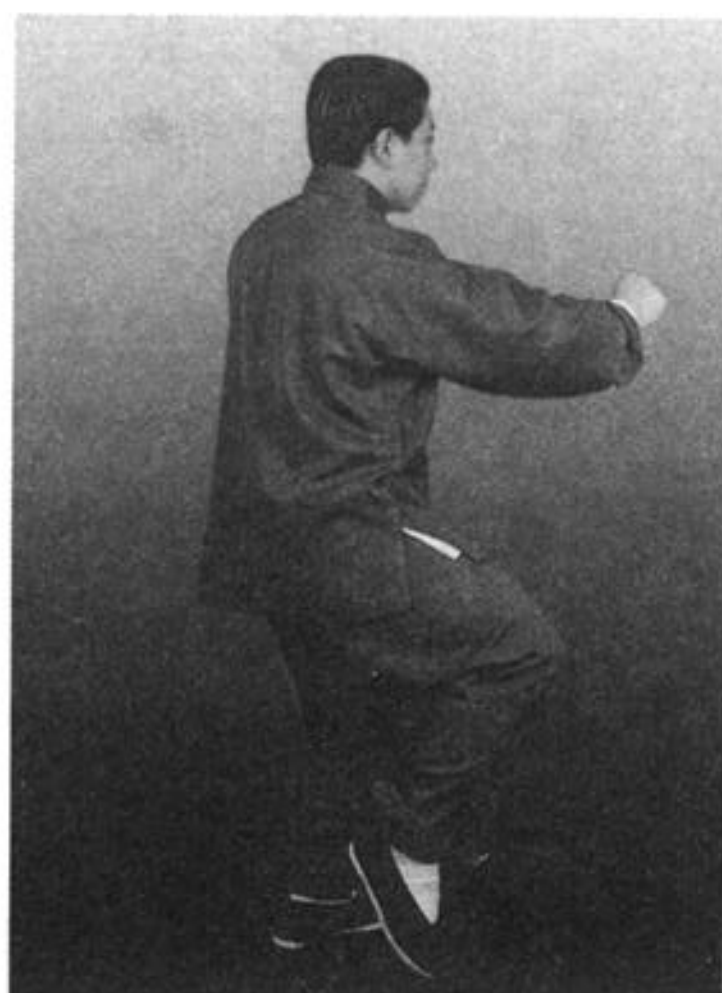


图234

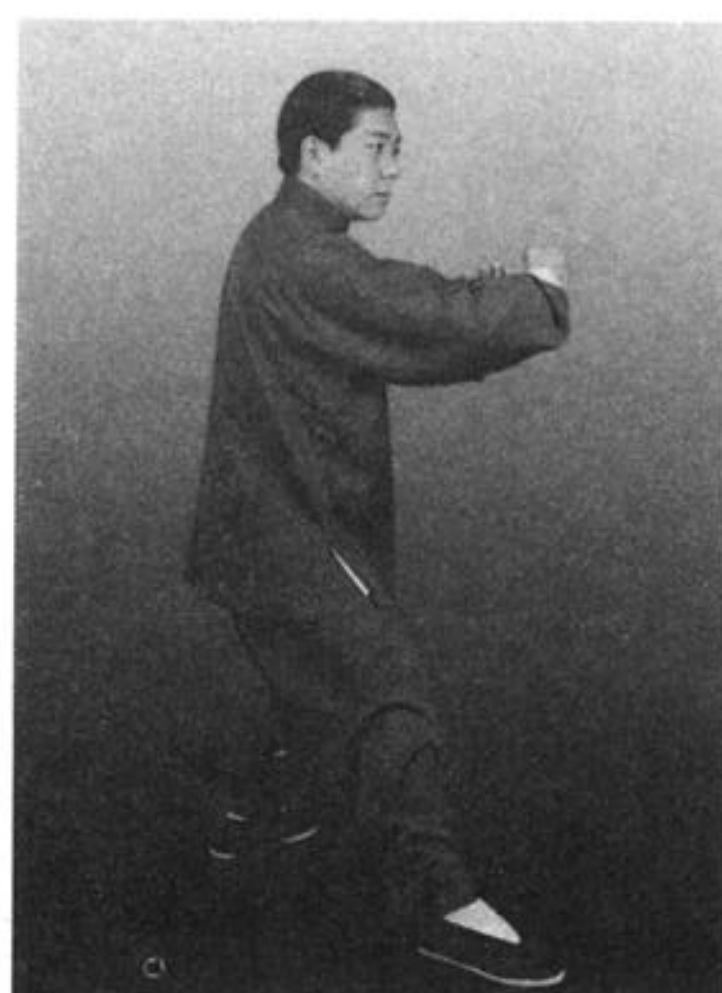


图235A



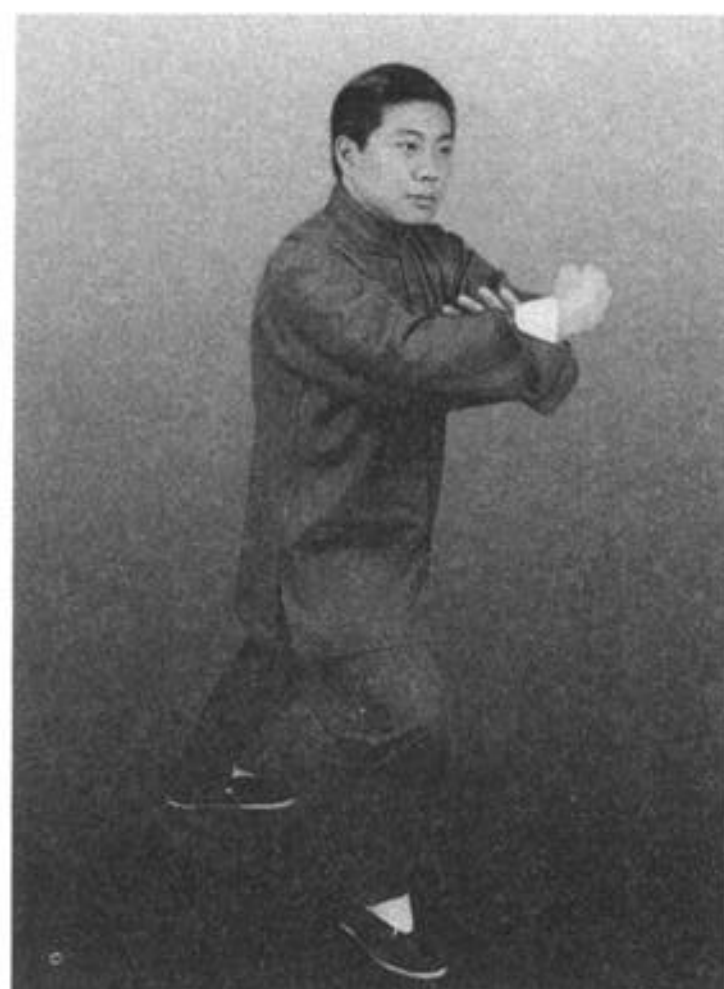


图 235B



图 236



图 237

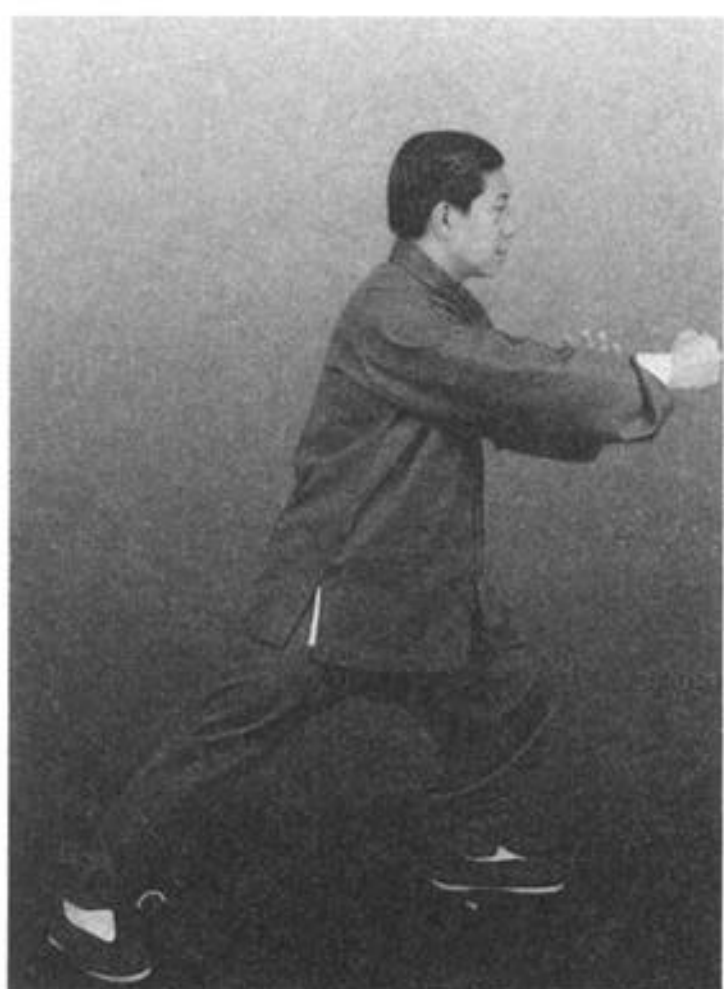


图 238

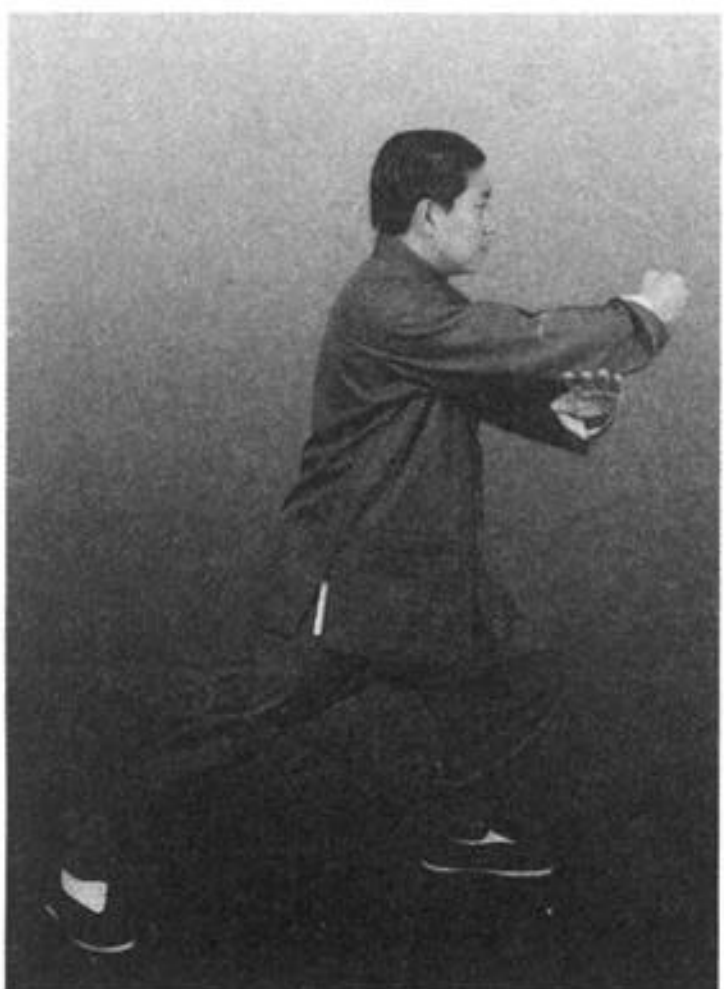
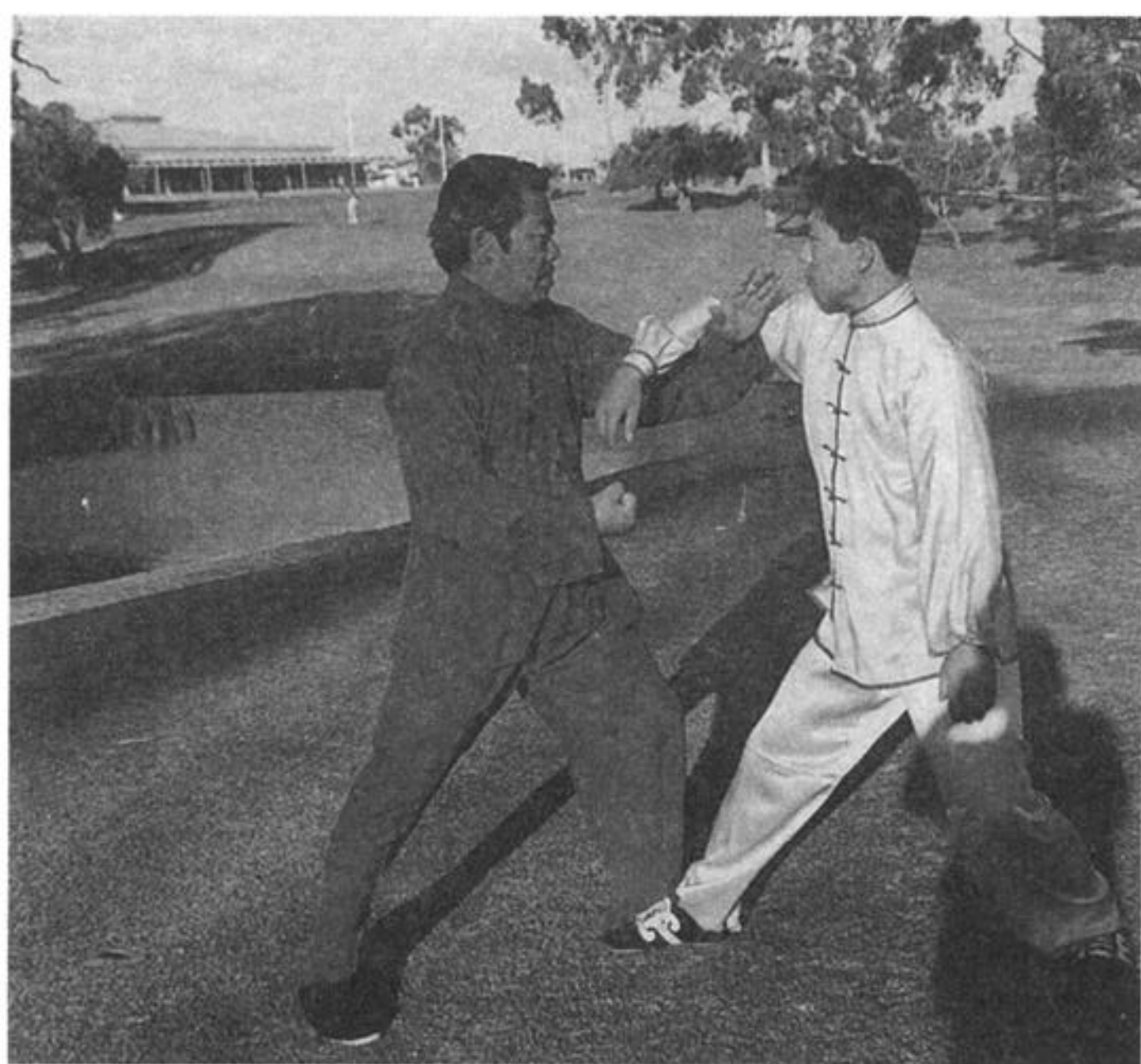


图 239



## 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）。



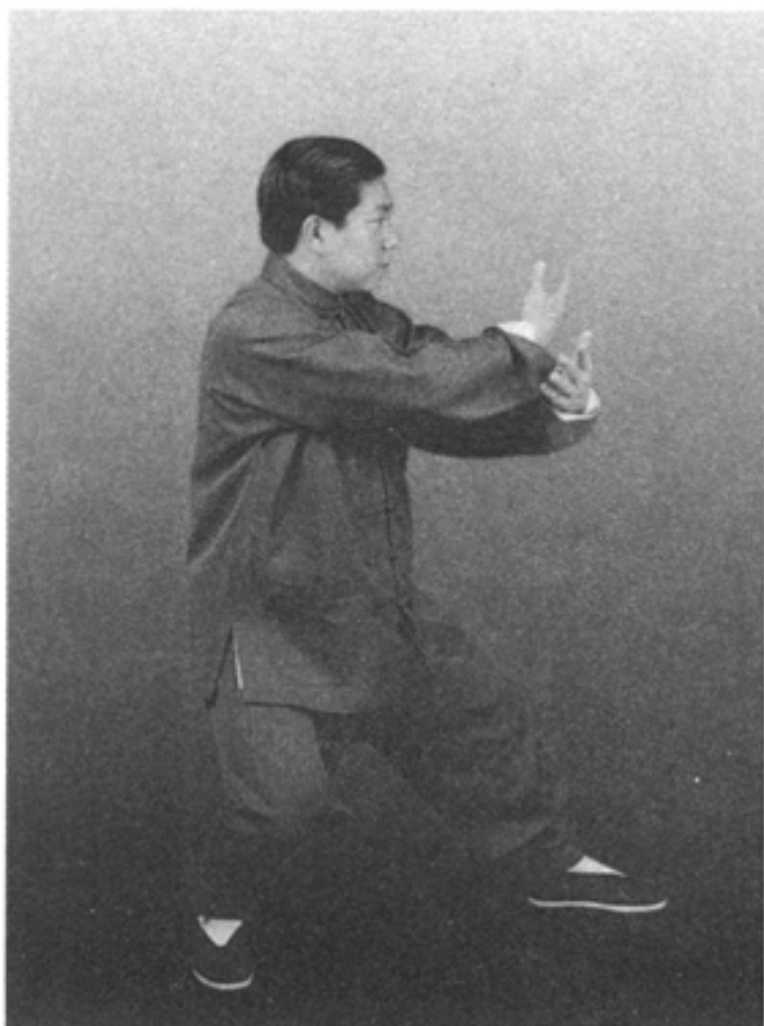


图 240A



图 240B

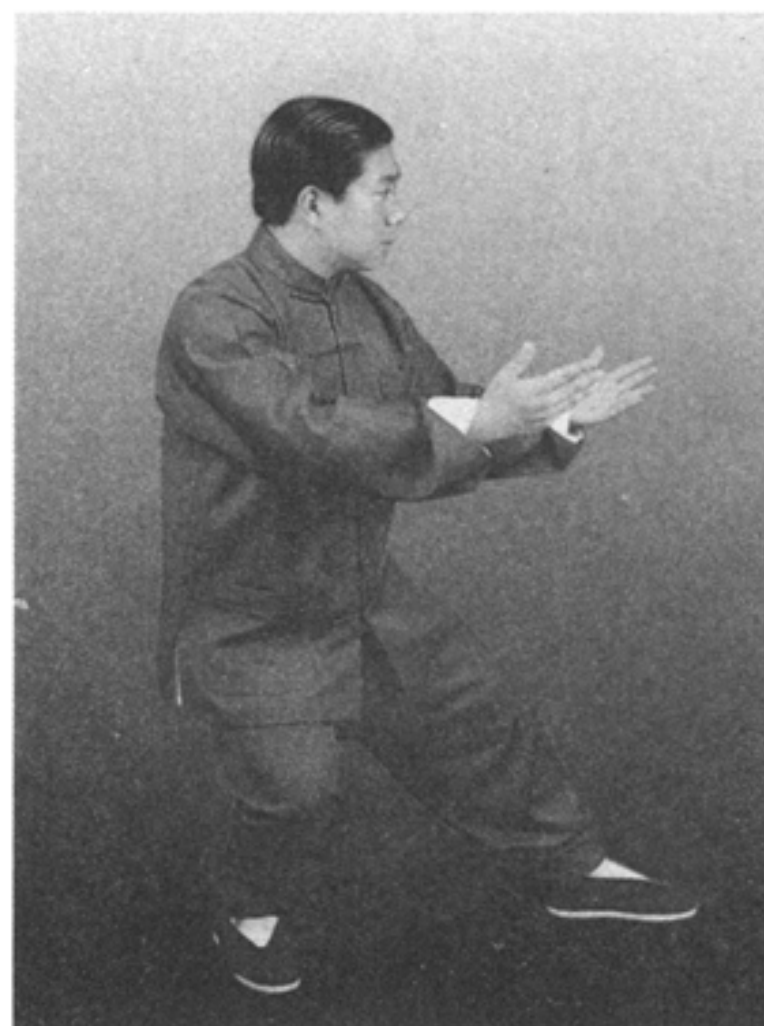


图 241A



图 241B

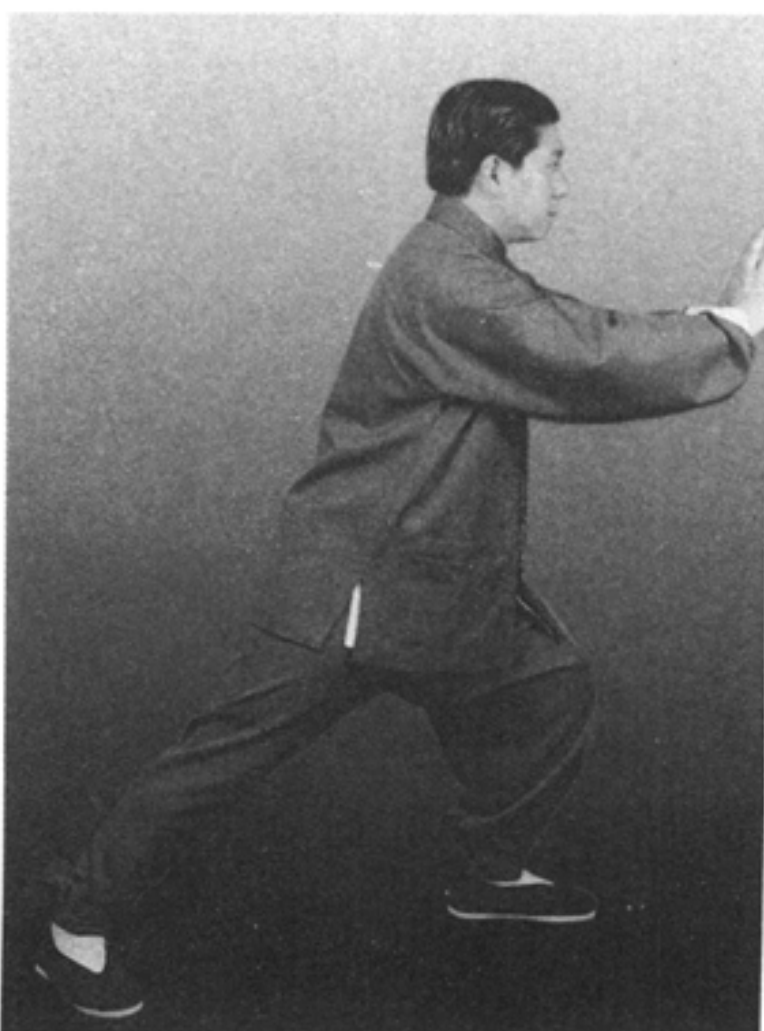
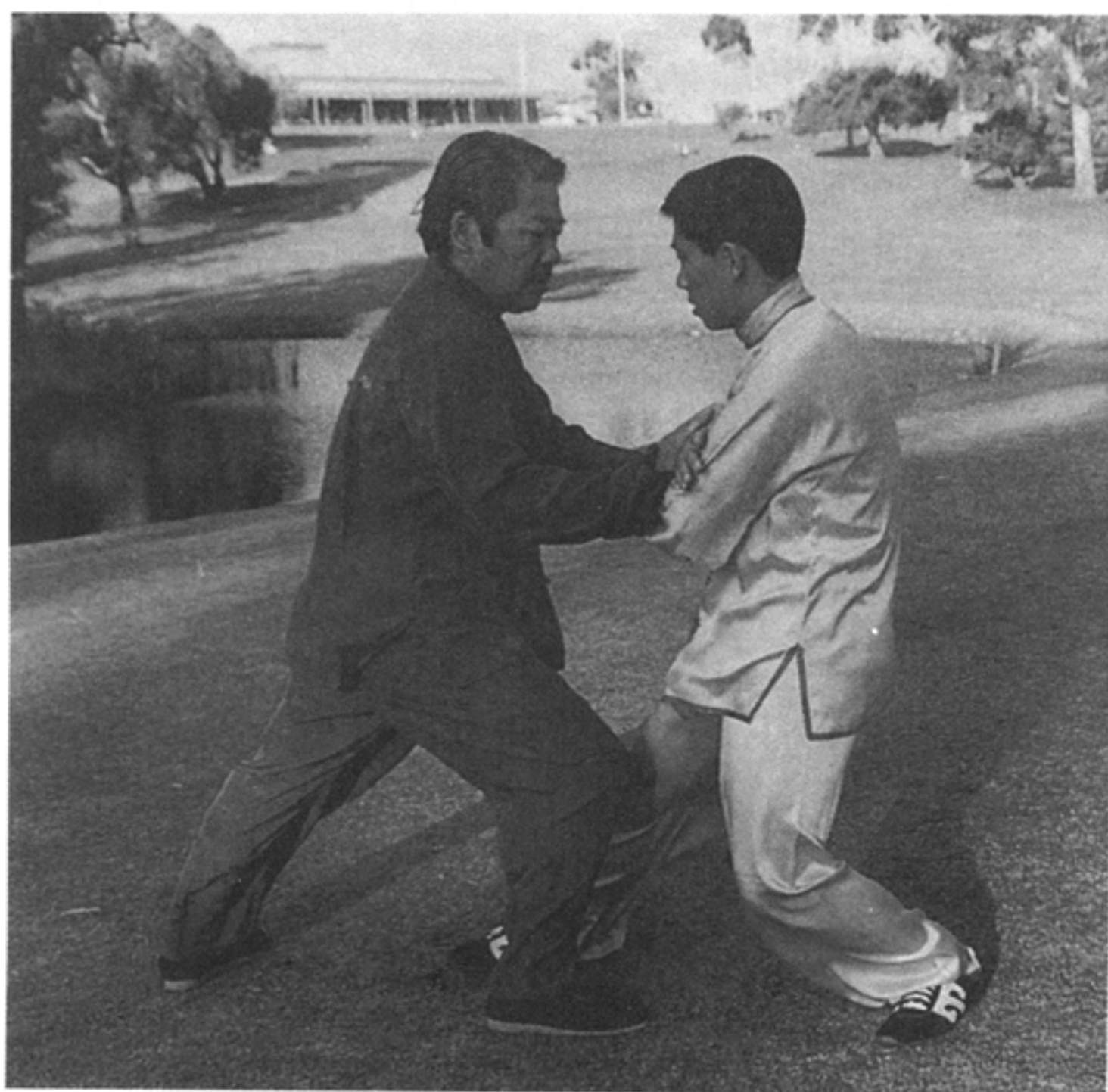


图 242





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）。



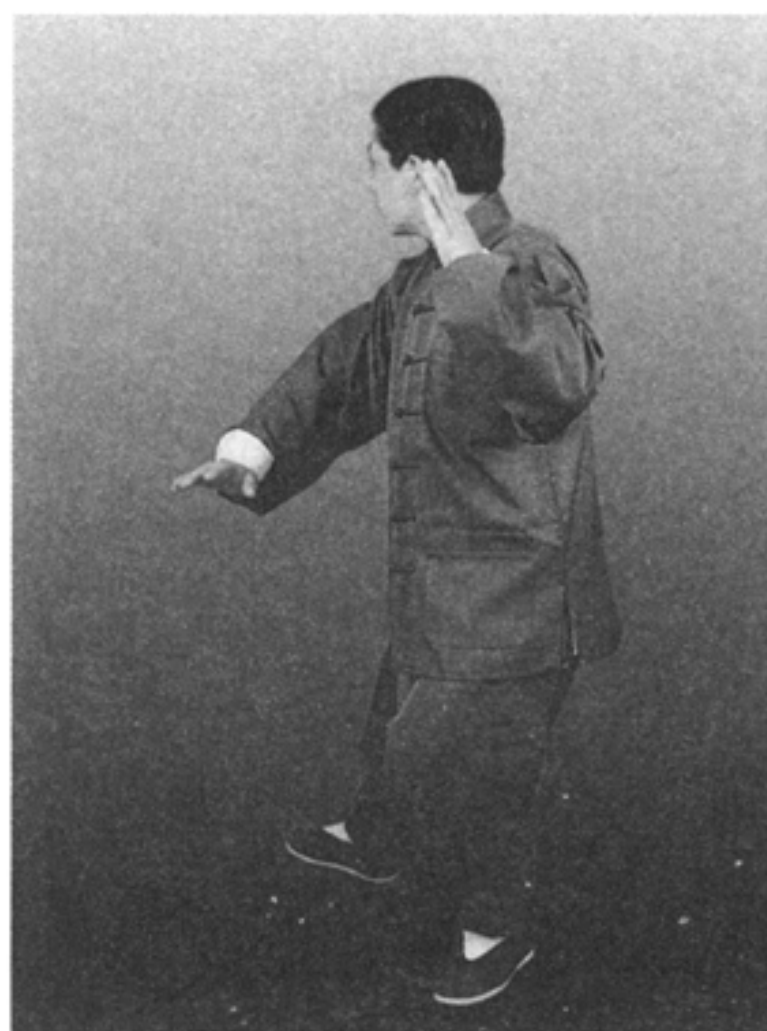


图 249

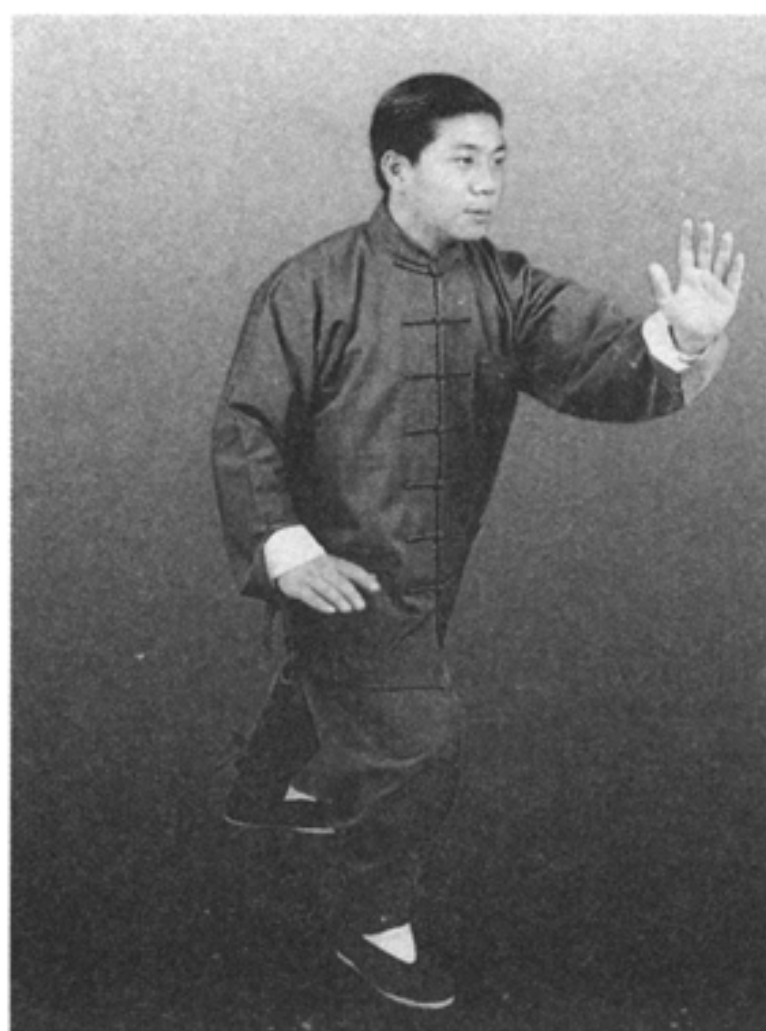


图 250A

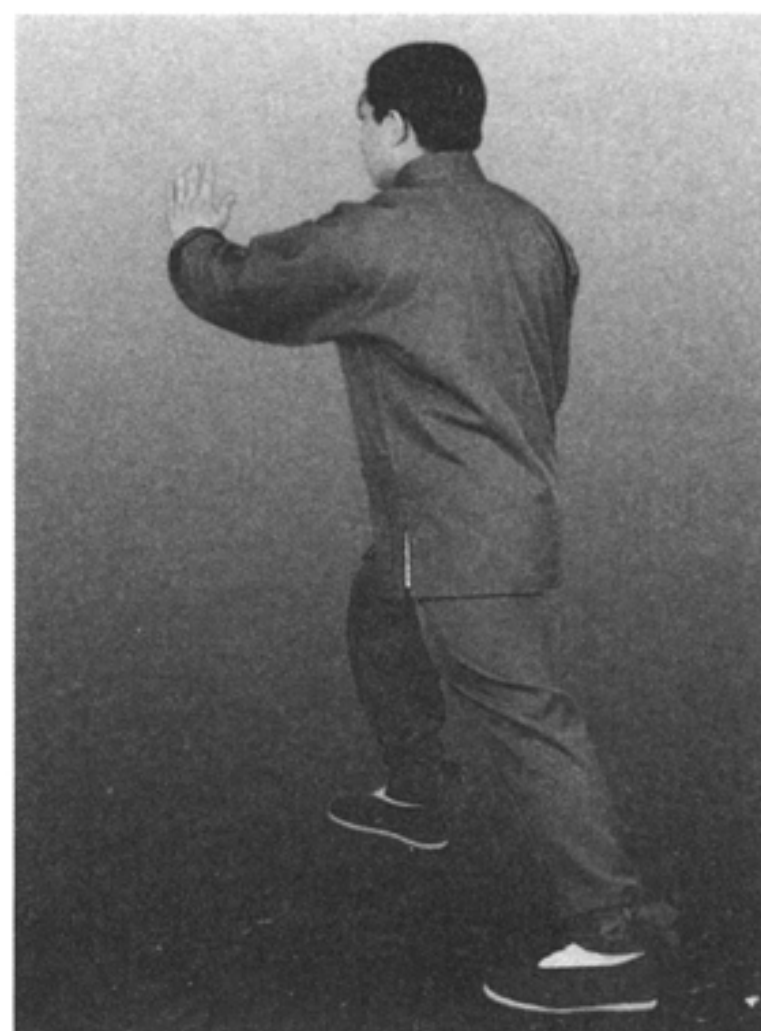


图 250B

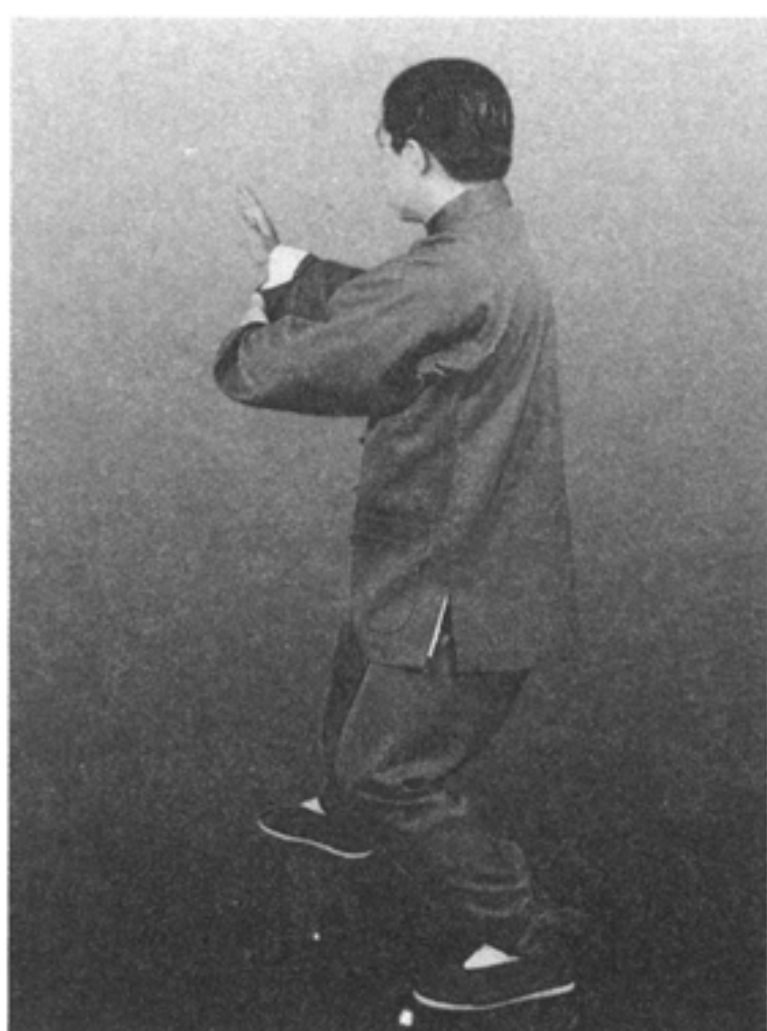


图 251

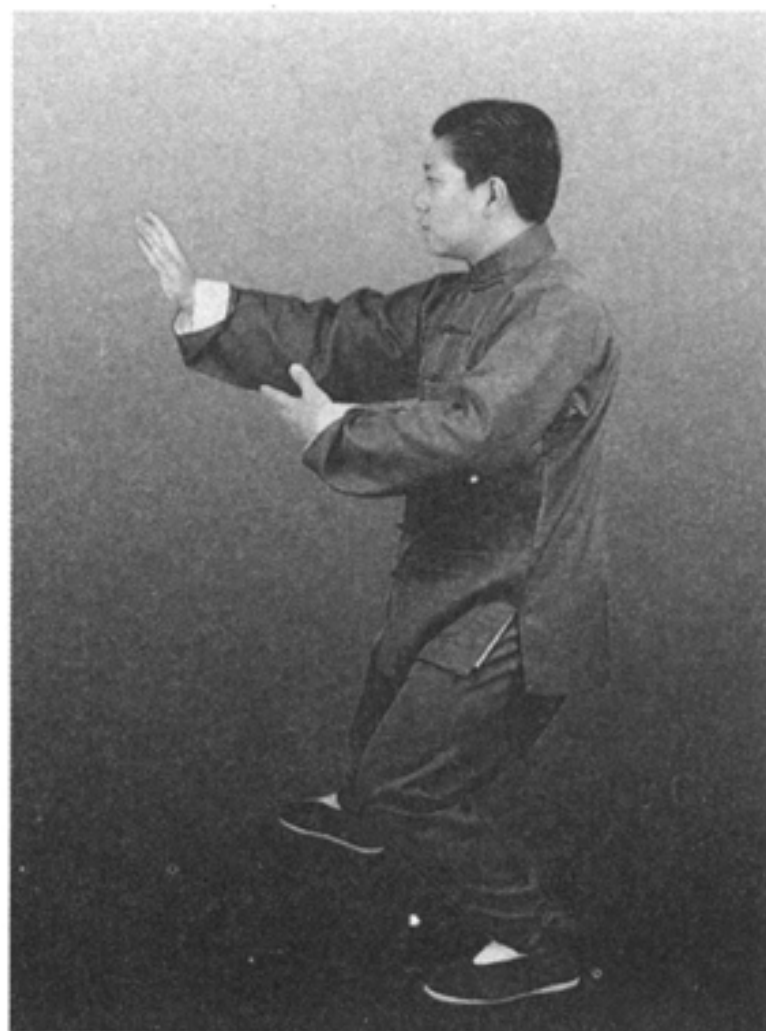


图 252

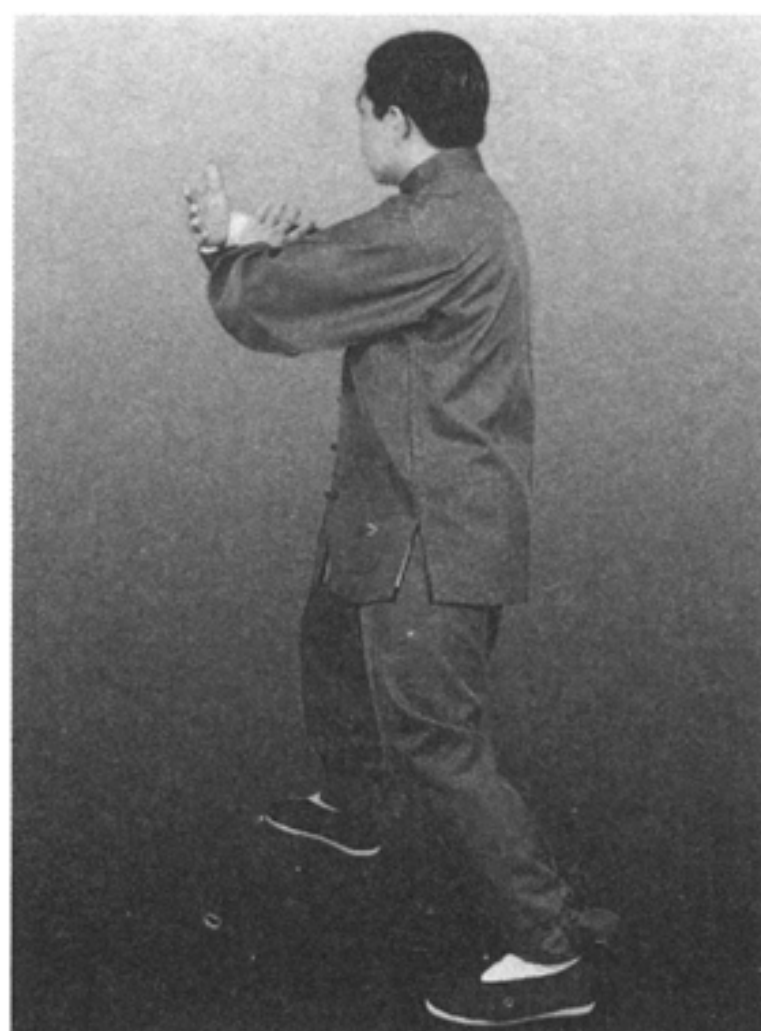


图 253

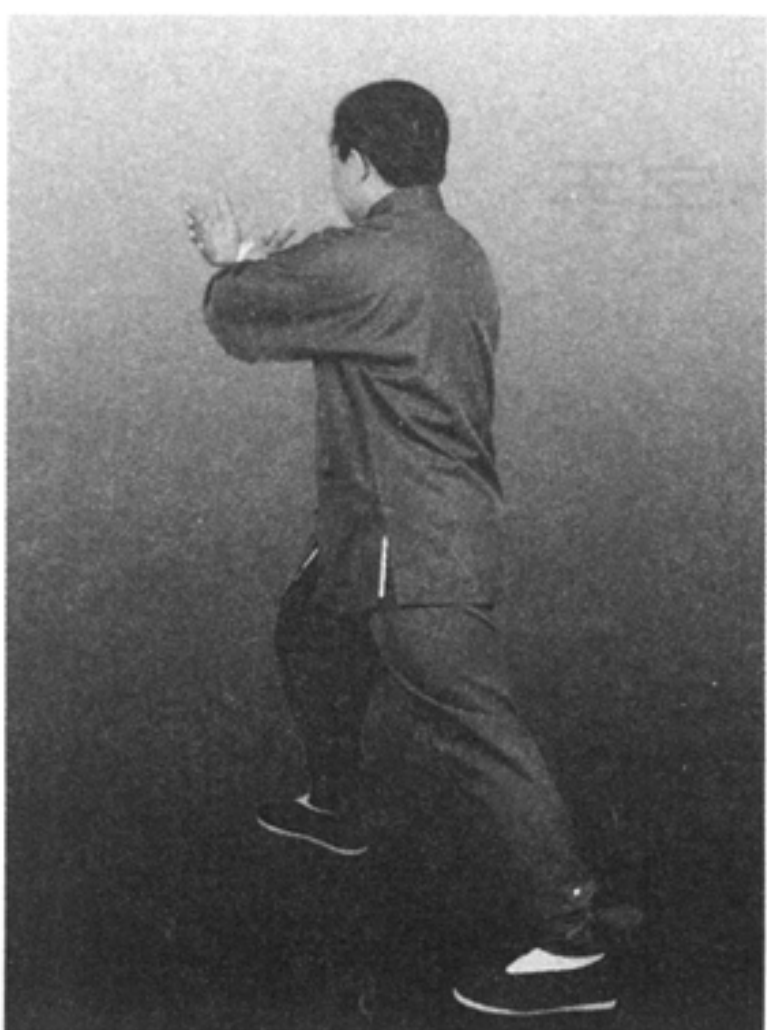


图 254

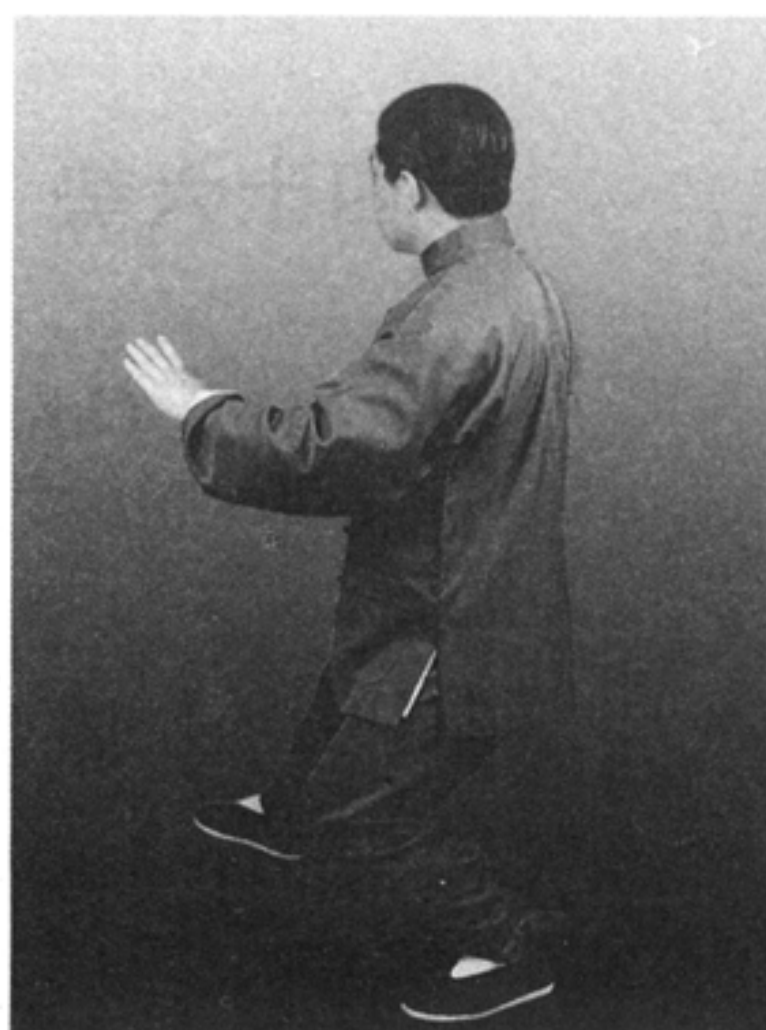


图 255

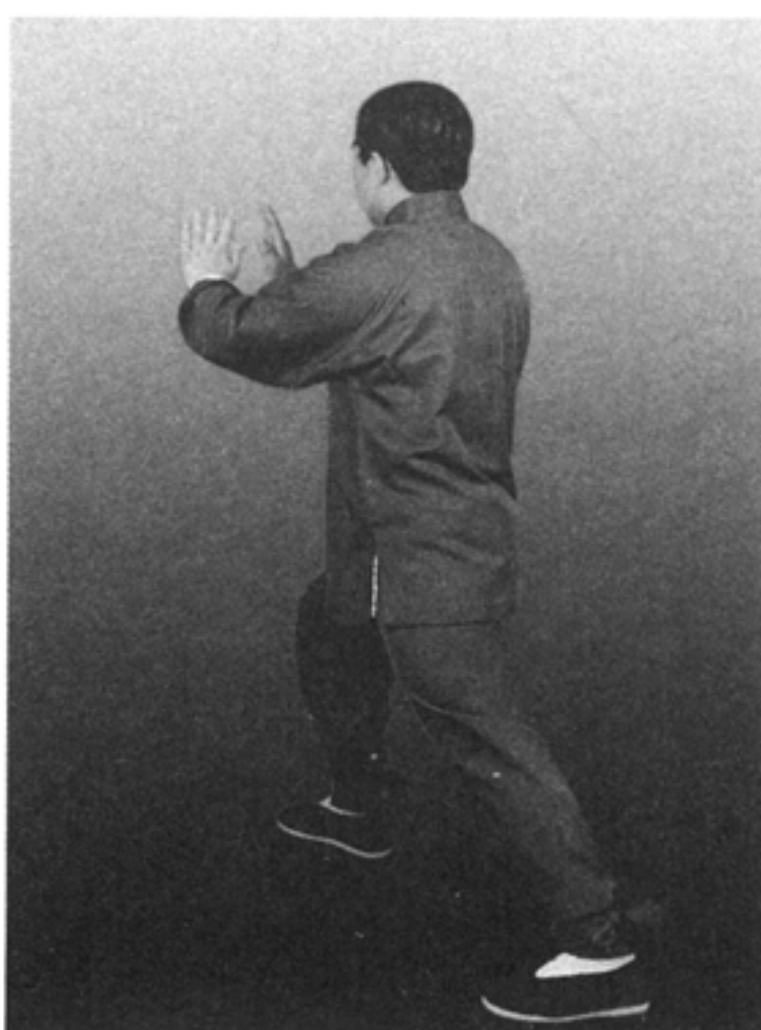


图 256



## 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 $180^{\circ}$ 到东南，第四势单鞭开始方向是西，移动 $180^{\circ}$ 变到东。

3. 其他各条均与第四势单鞭相同（见图257～图262）。

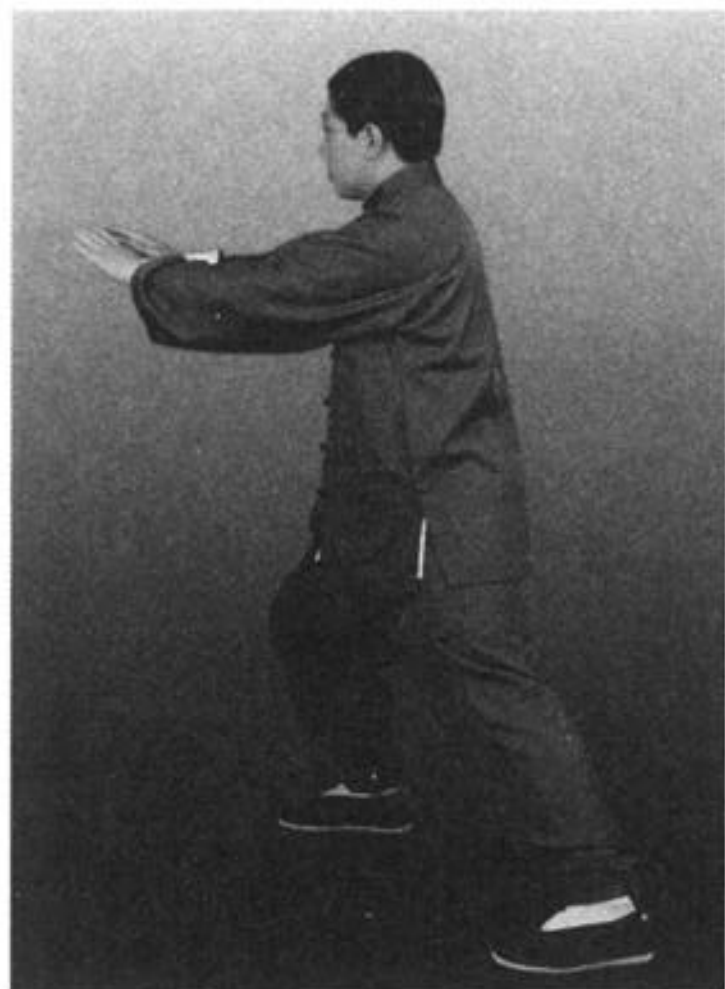


图 257



图 258



图 259

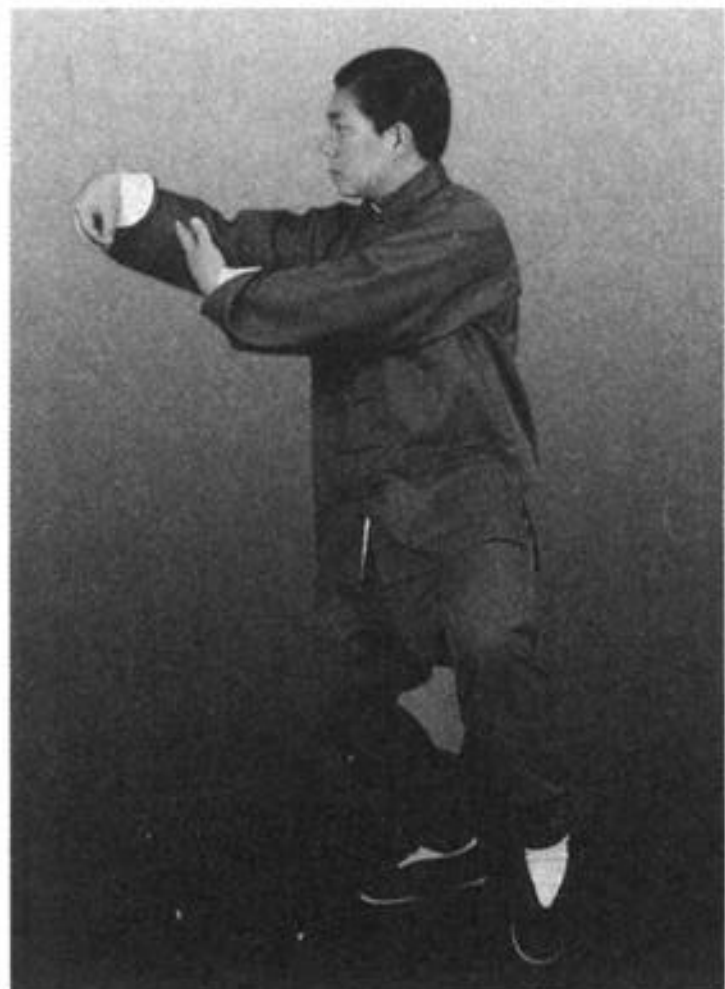


图 260



图 261

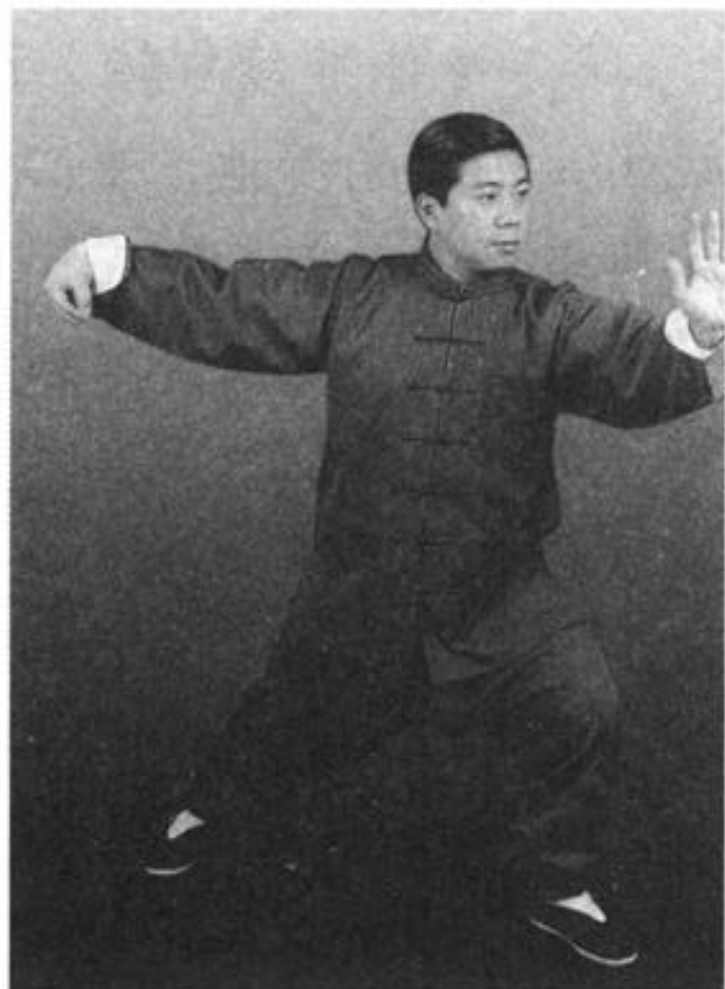


图 262





## 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，用左手捋他的右手腕，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捋出，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，

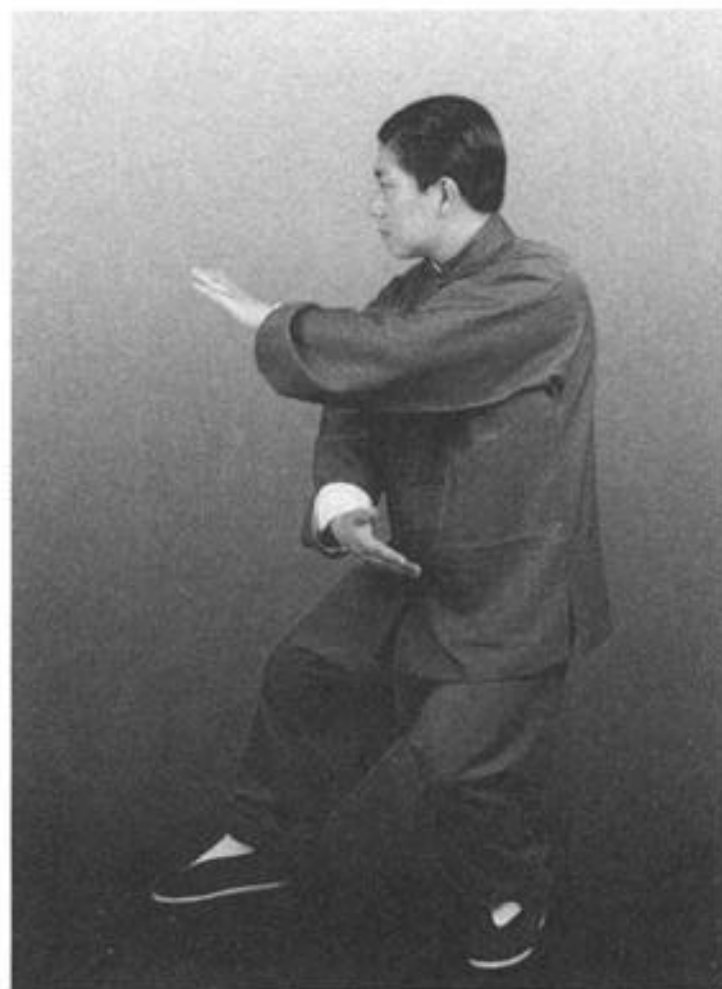


图263



图264

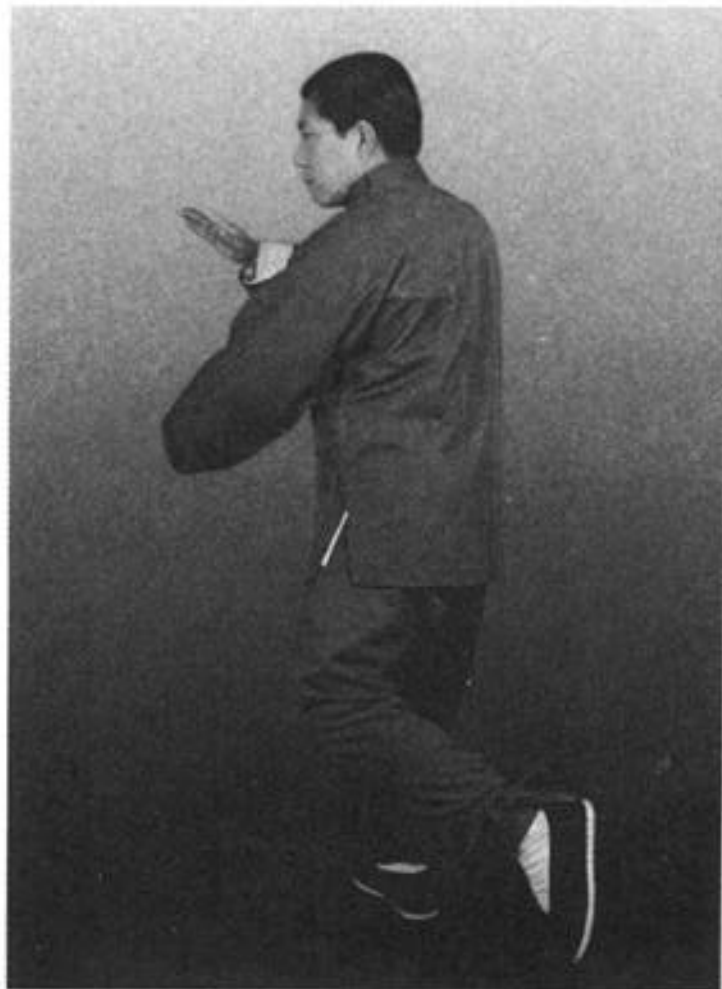


图265



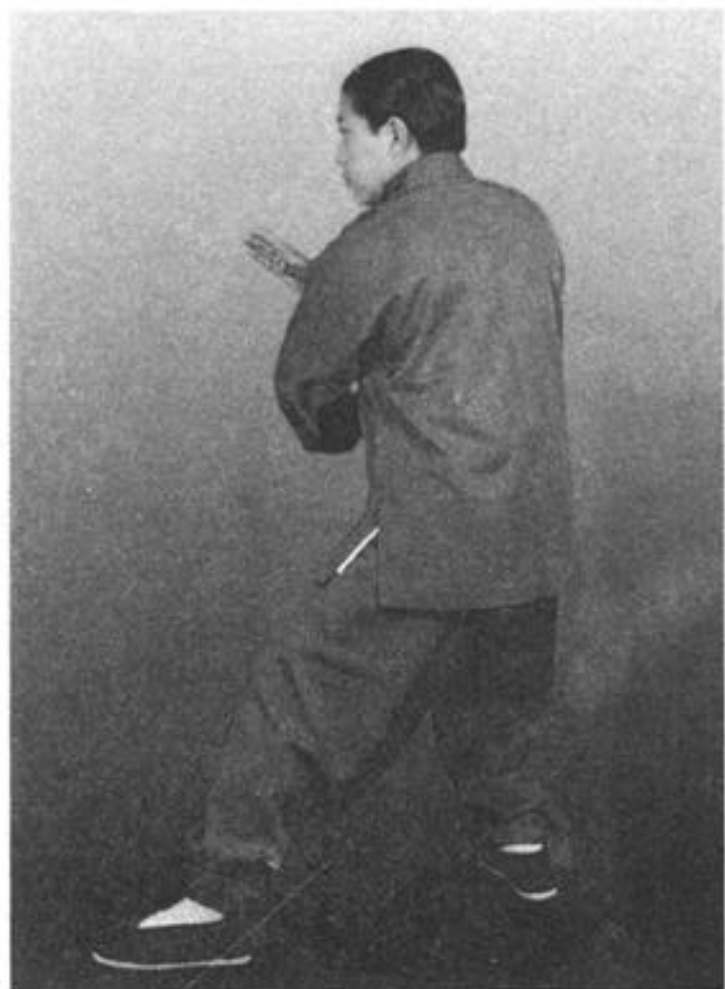


图266

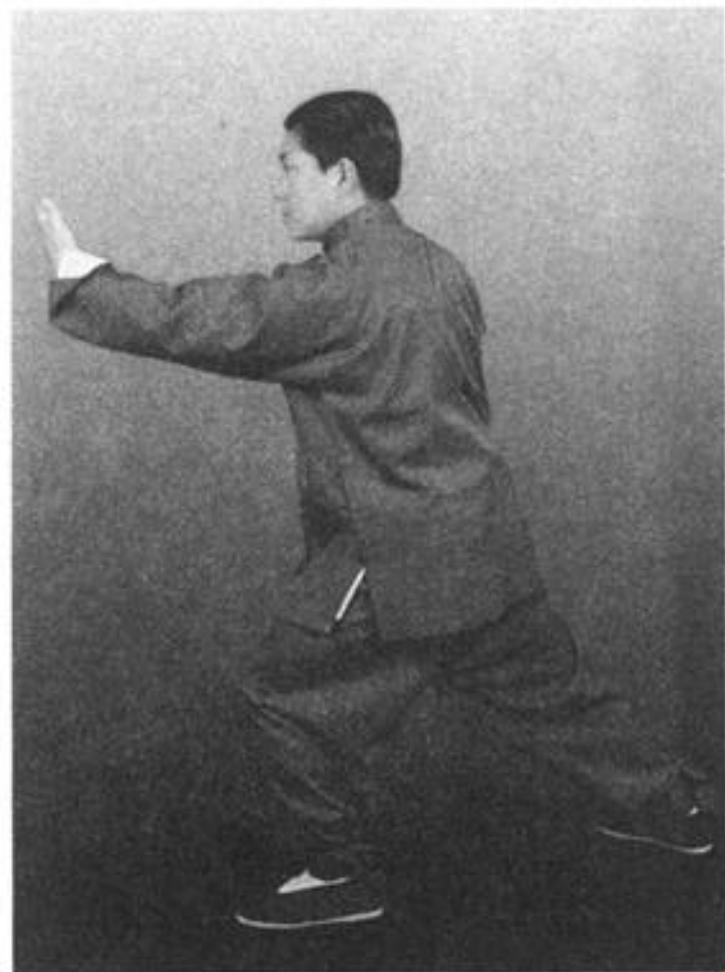


图267



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，眼神要关及右掌（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。眼神关顾左掌分出，稍先于左掌到达左前方（面向西南）（见图267、图268）。

3. 以后的左、右分鬚，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. 野马分鬚的弓步比一般的弓步要稍微开一些，但不到 $45^{\circ}$ 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. 合或捌时都要沉肩垂肘。

5. 分出的手的路线，是先向前再向外（右手偏右，左手偏左）。

6. 多次的左右分鬚（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. 前进中两足不要在同一条线上，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 $90^\circ$ ，使右脚脚尖指向北面，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 $45^\circ$ 。

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

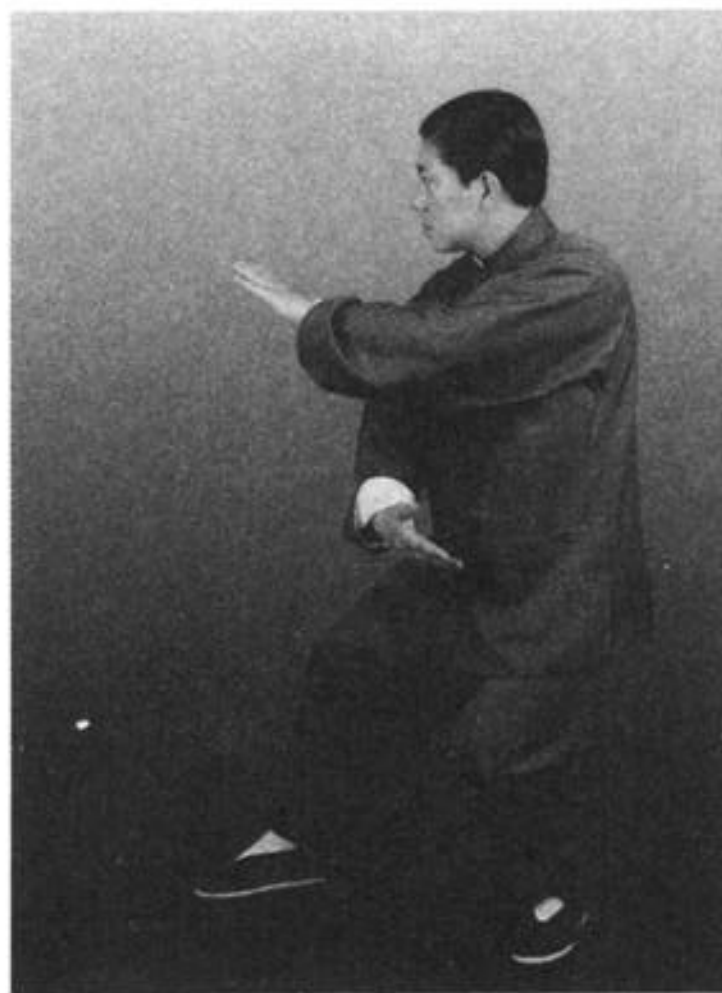


图269



图270



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。

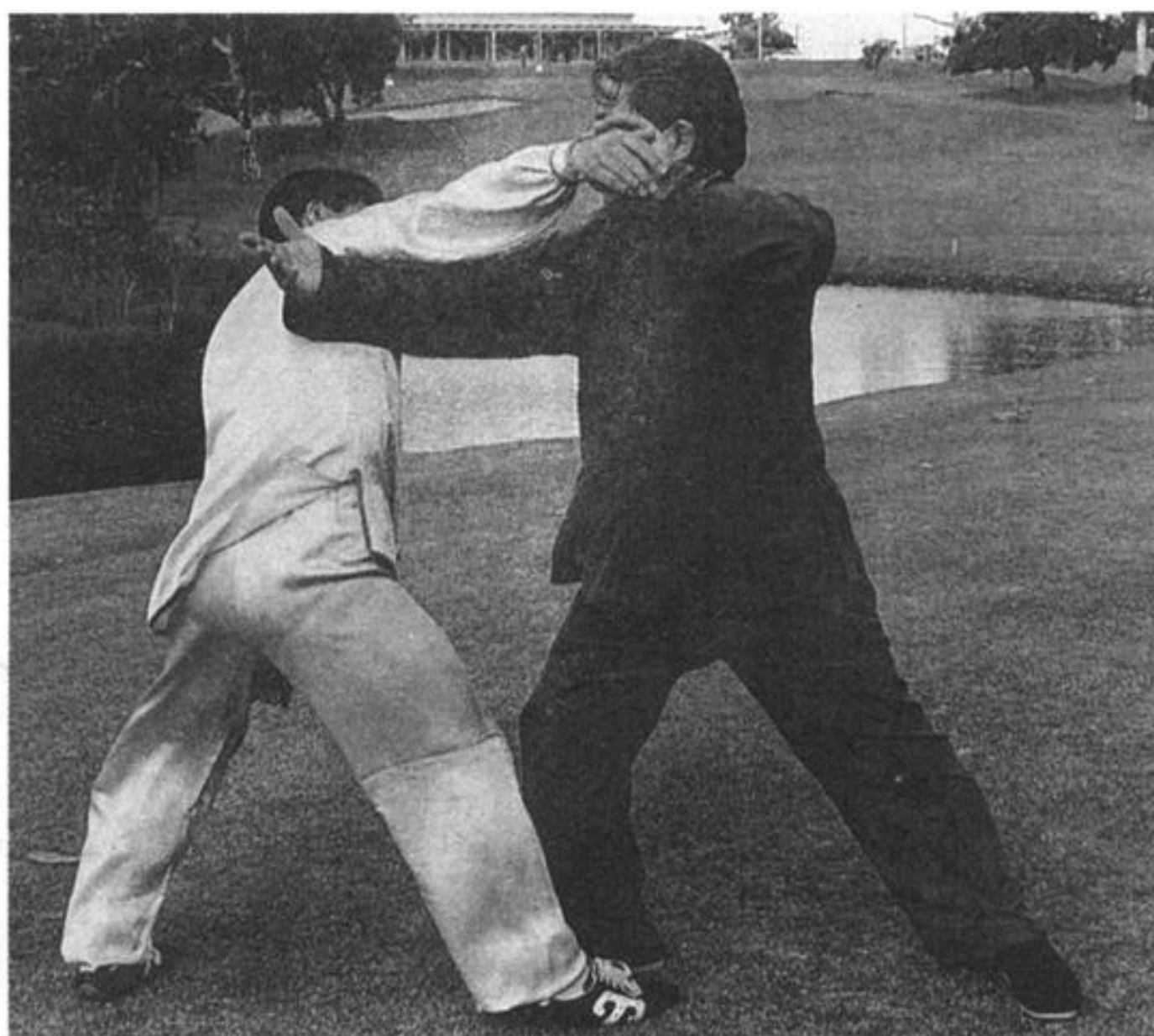
### 六、教法和练习法

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

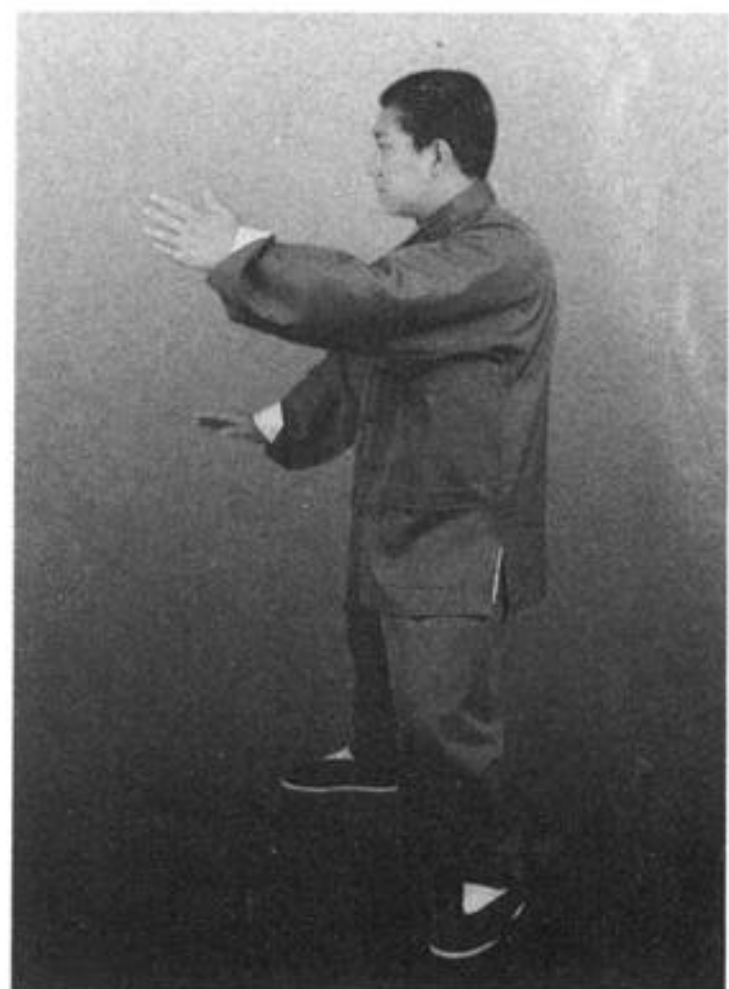


图272



图273

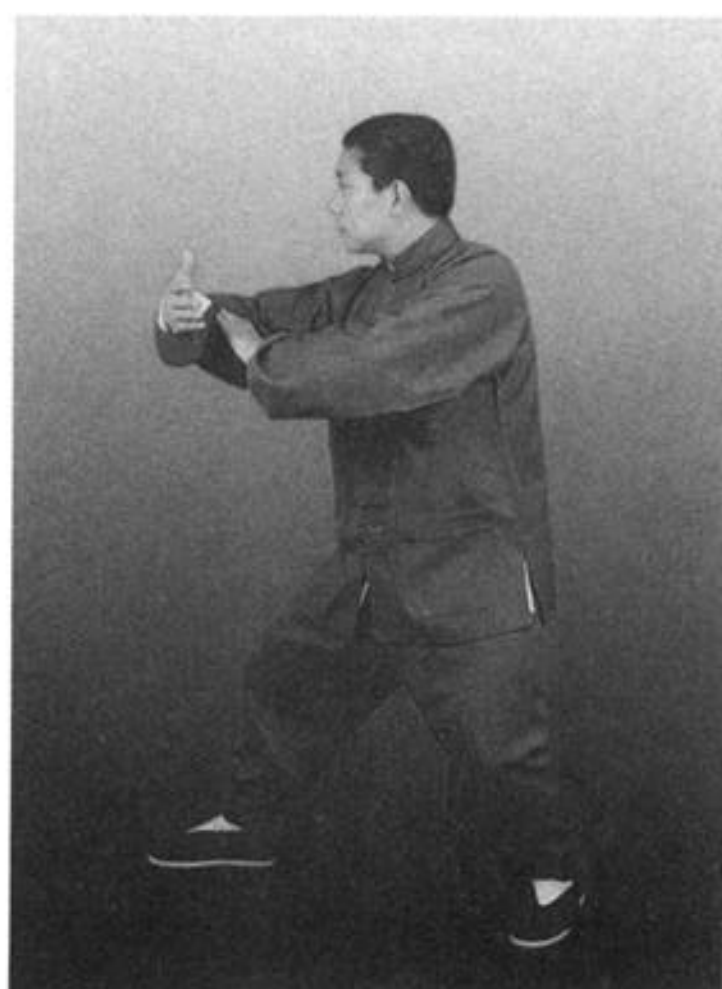


图274



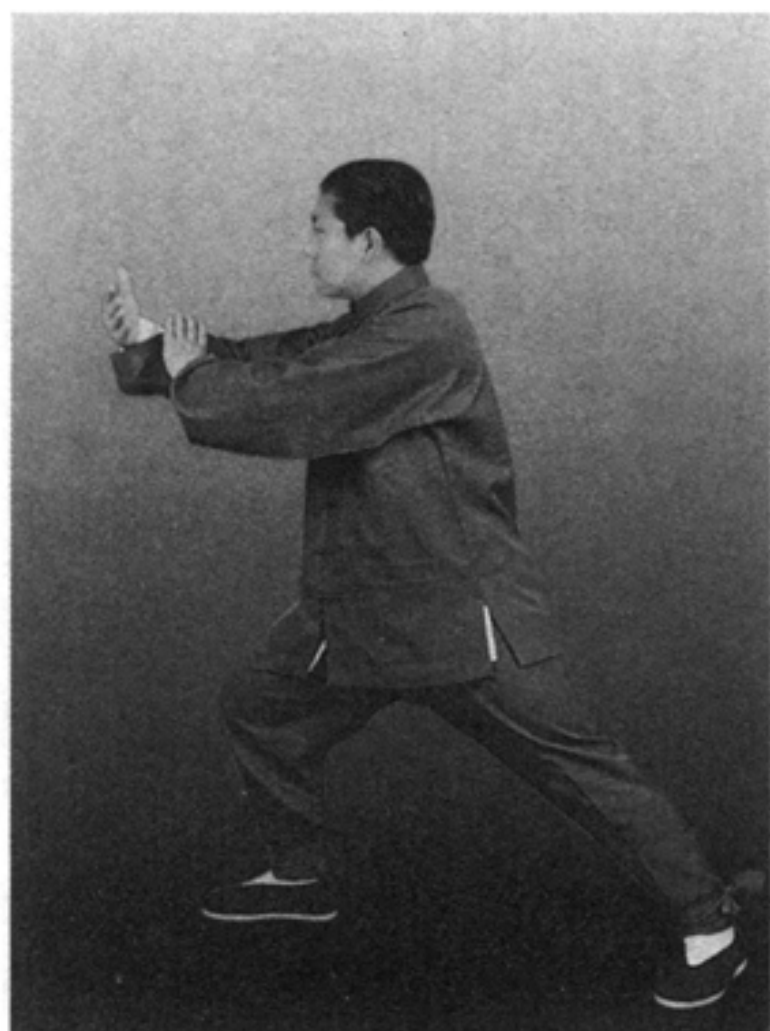


图 275A

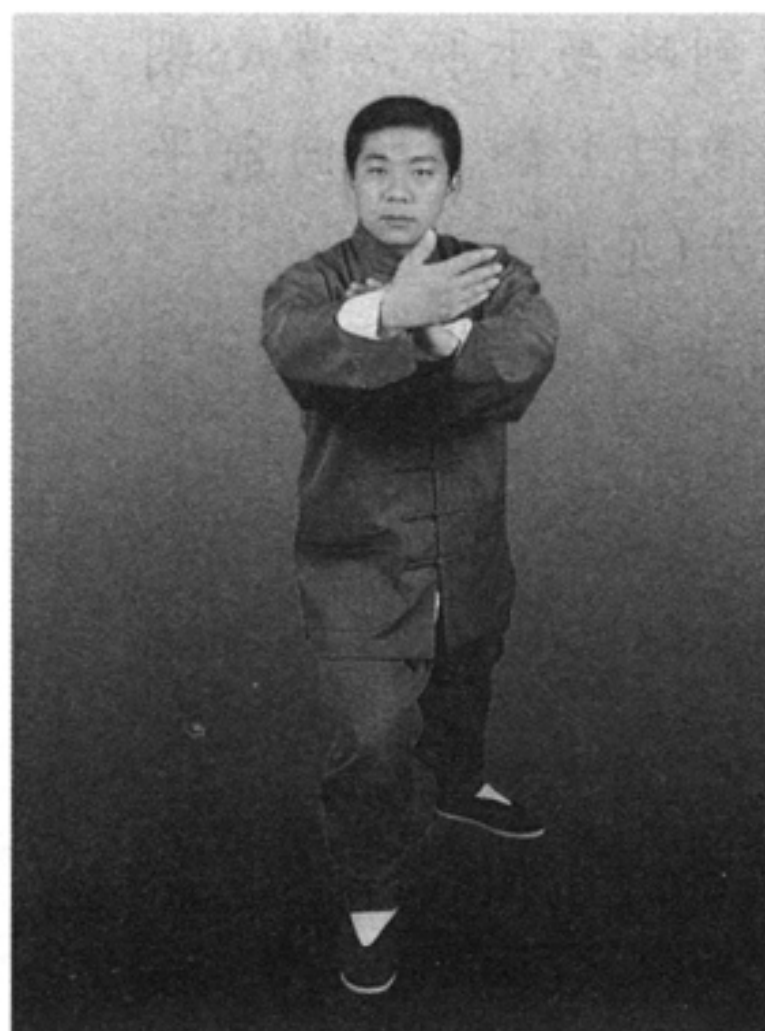


图 275B

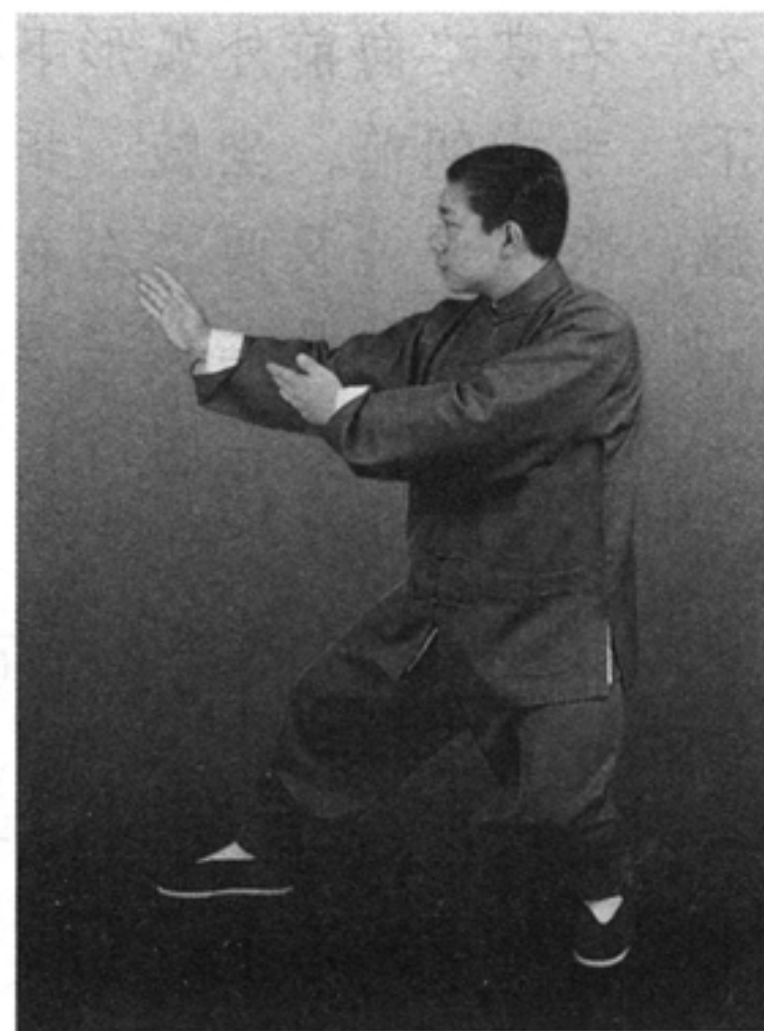


图 276

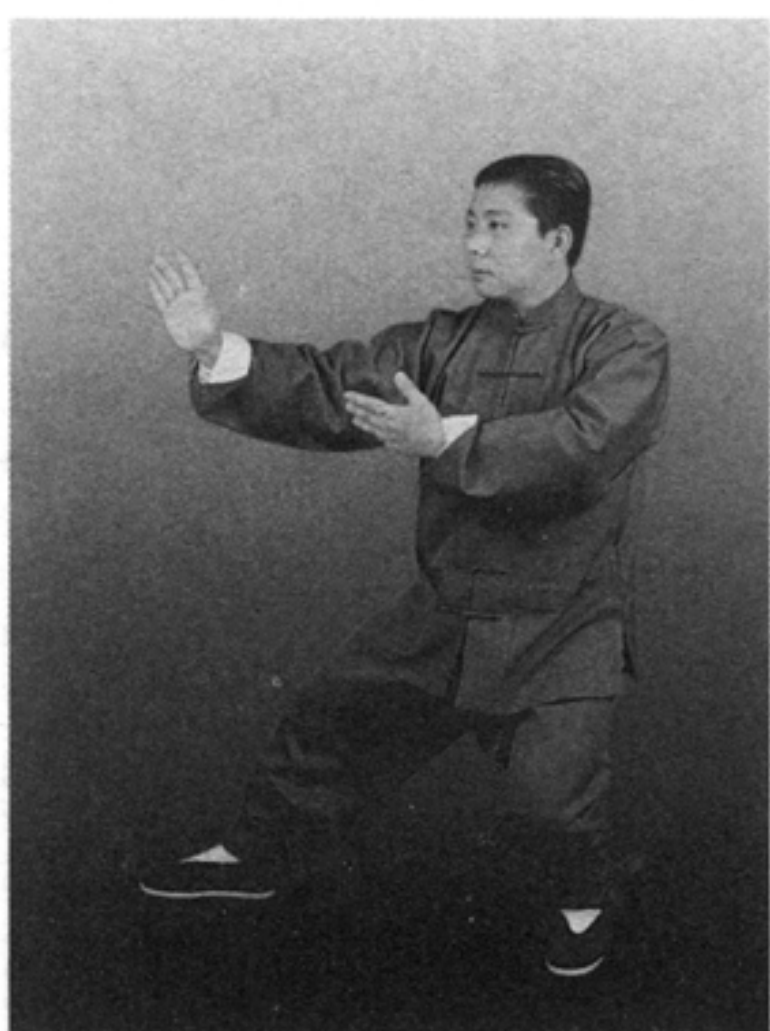


图 277

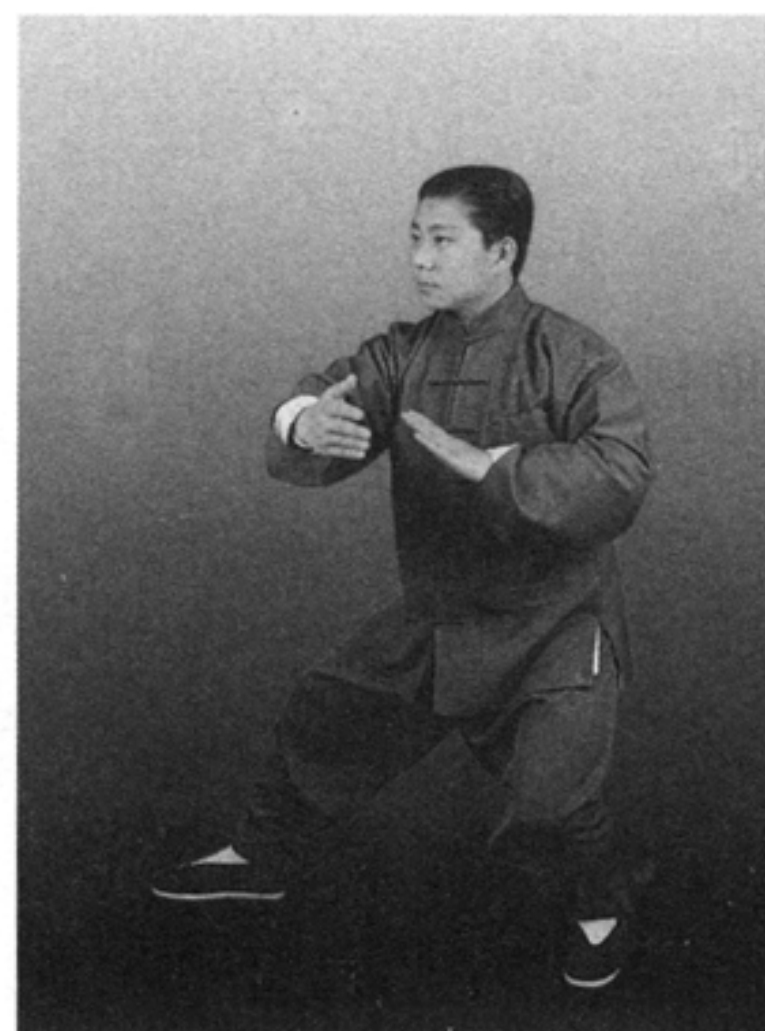


图 278

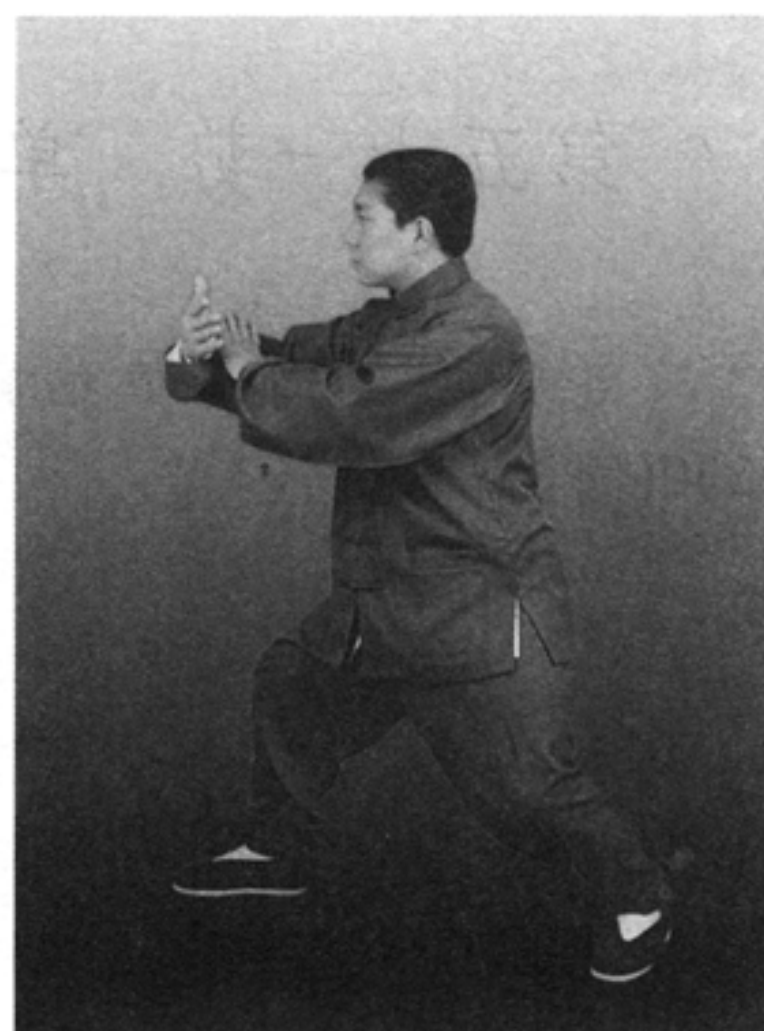


图 279

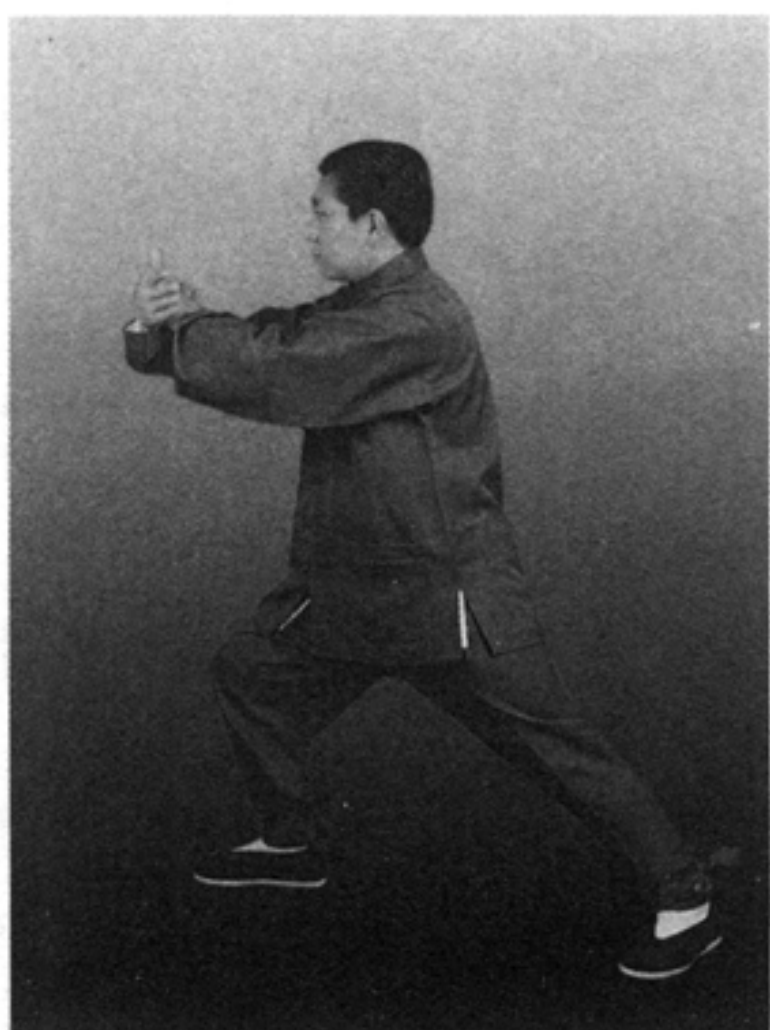


图 280

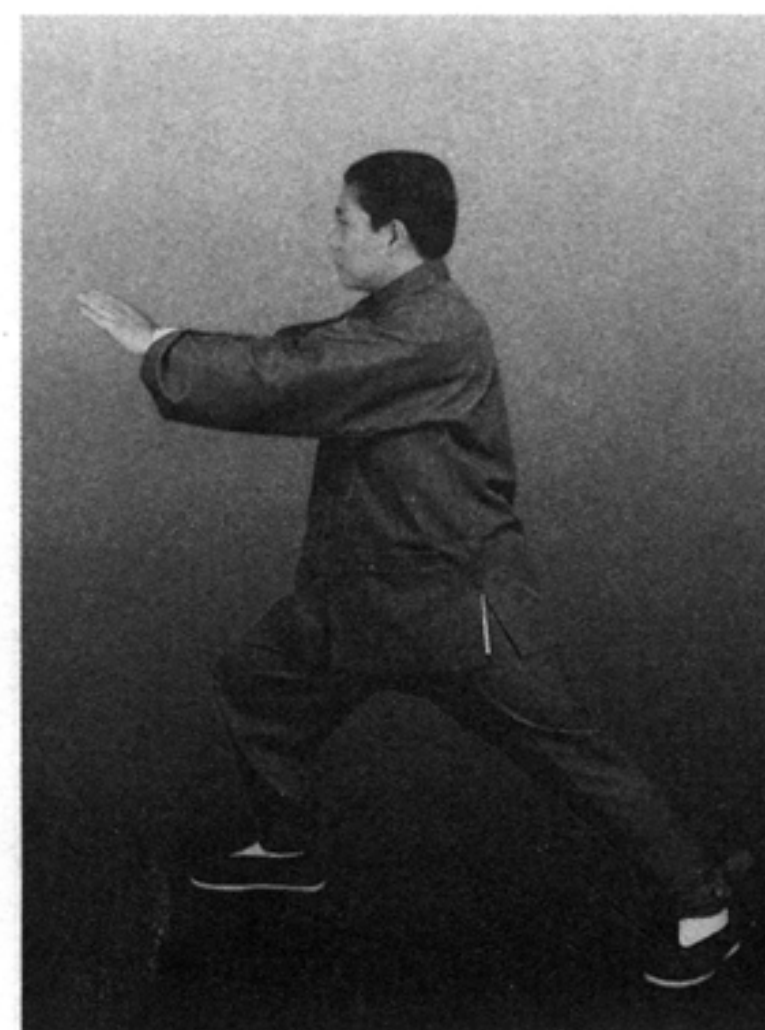


图 281

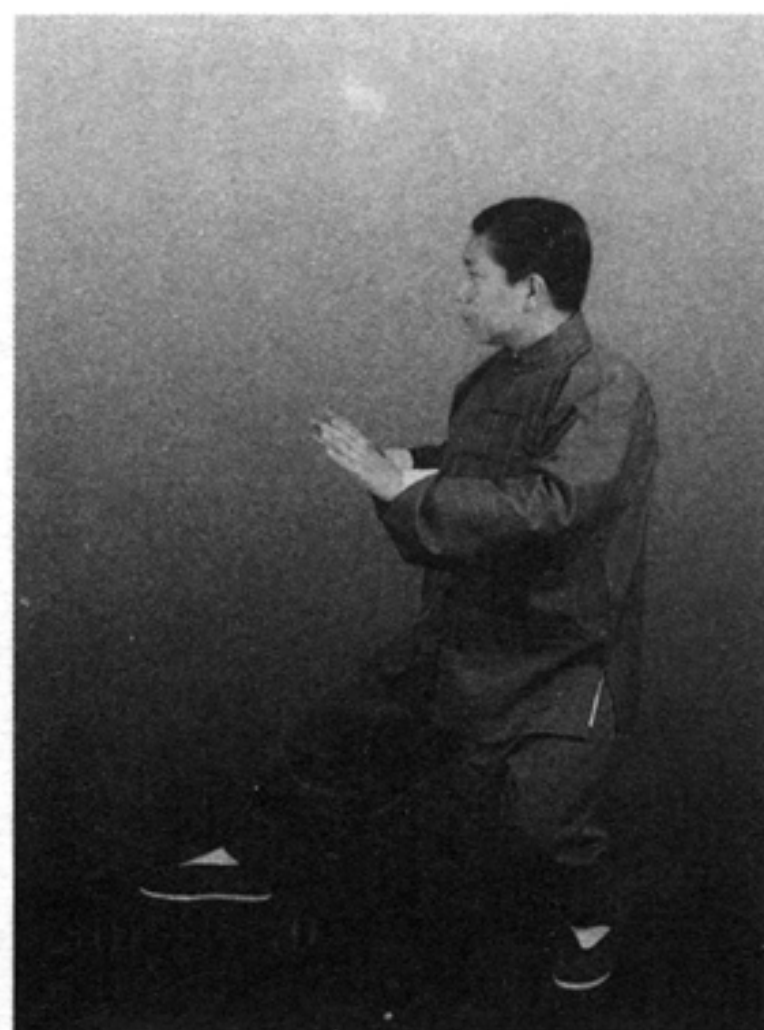


图 282





方，右掌略向前外弧形下採到略高于胯，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)。

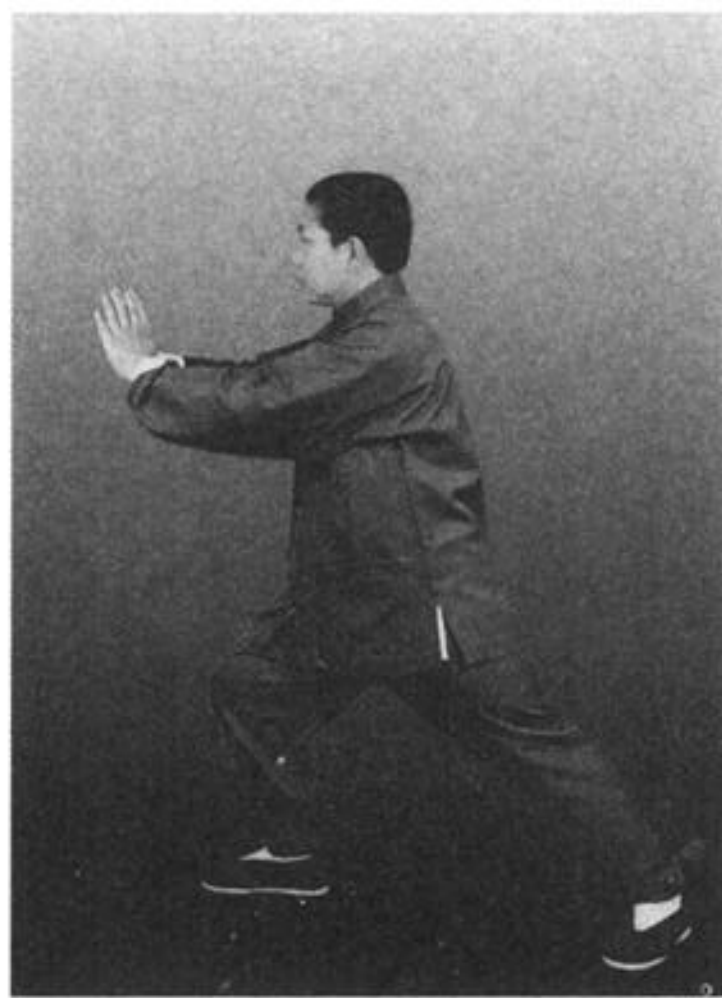


图283



图284



图285



图286



图287



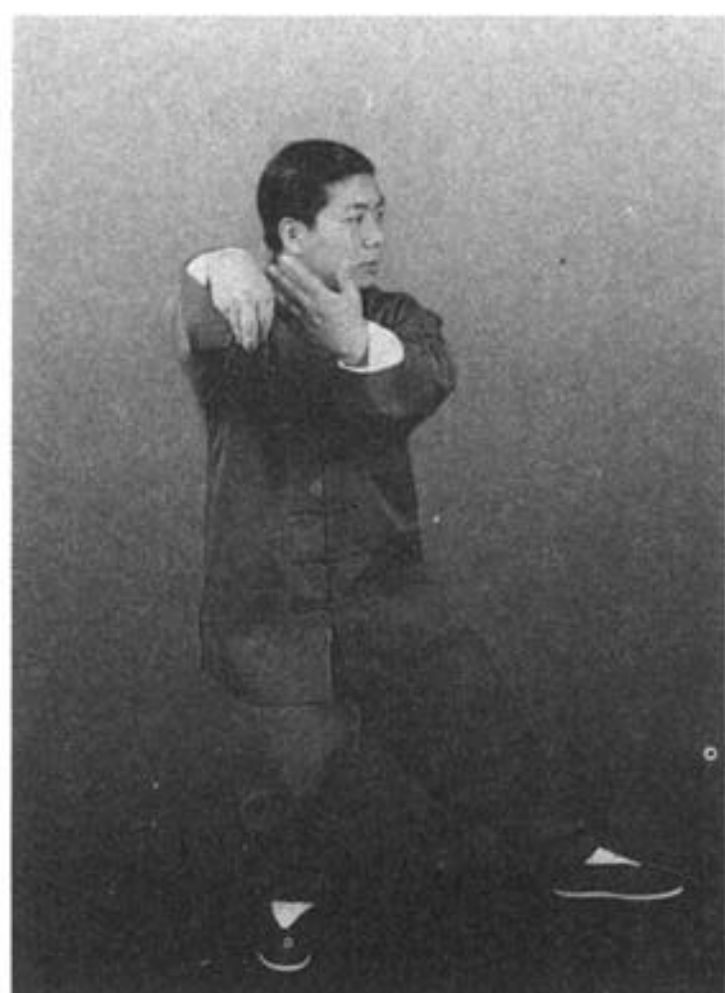


图288A



图288B

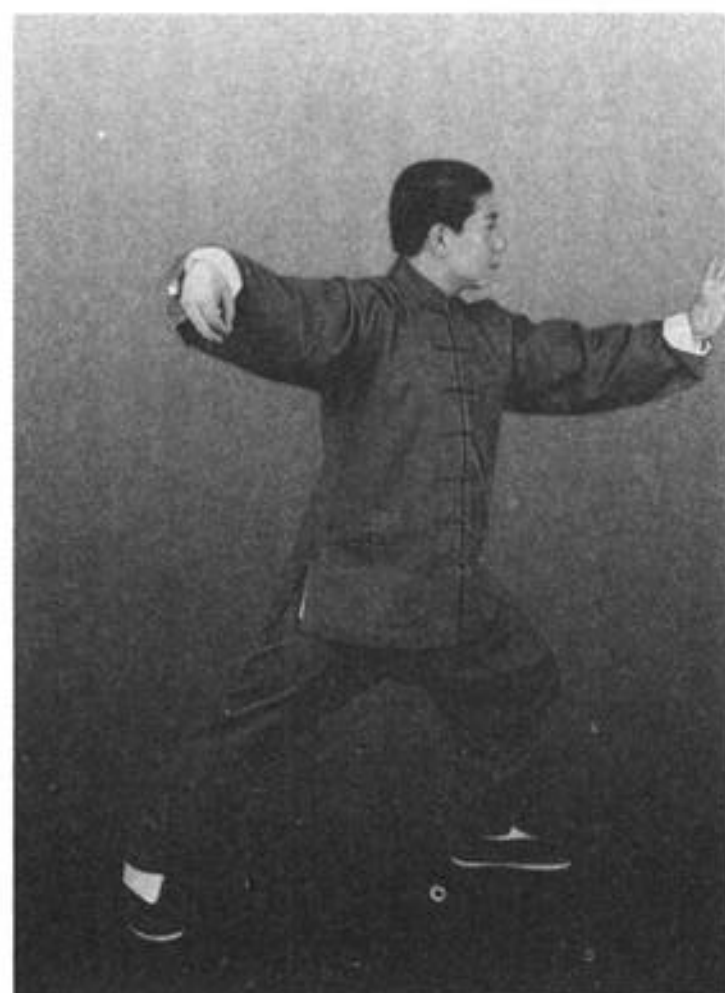


图289

## 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

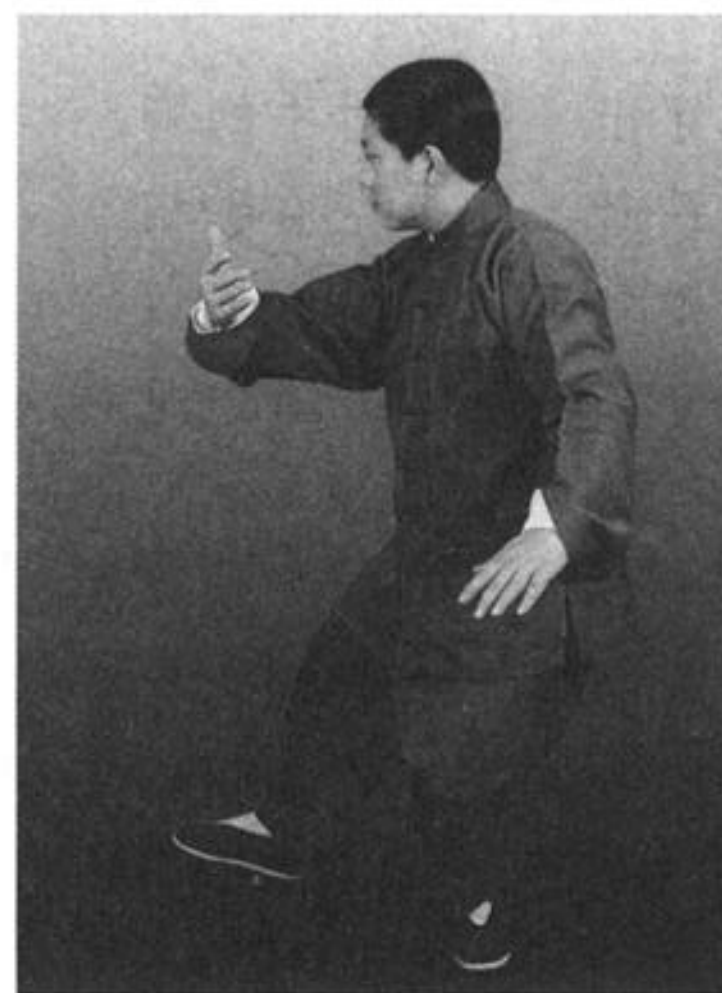


图291

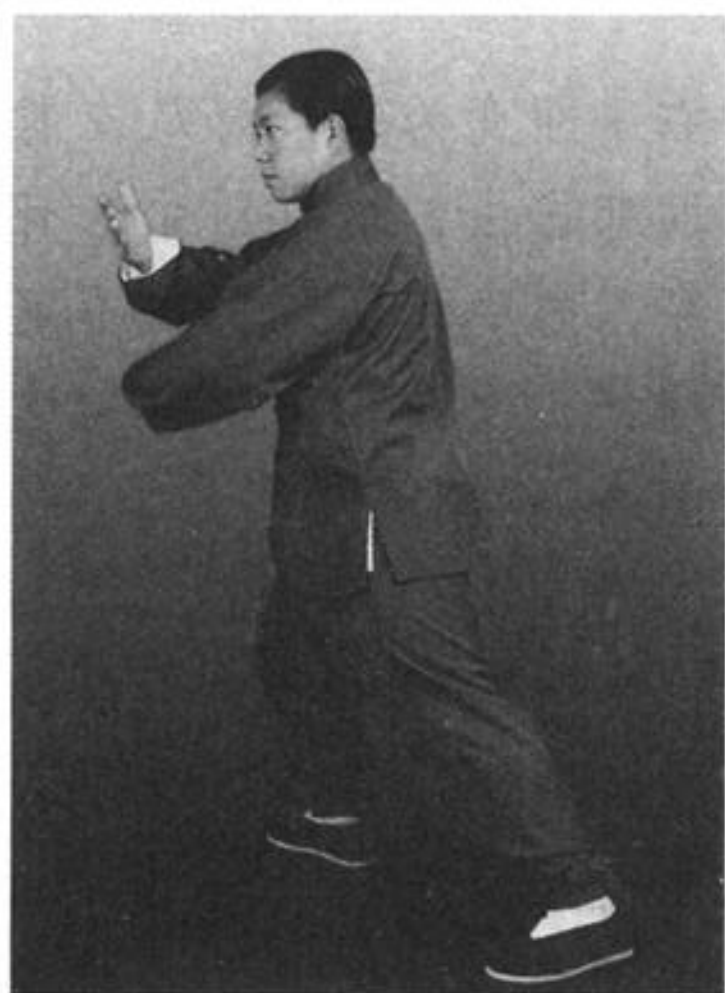


图292





图 293

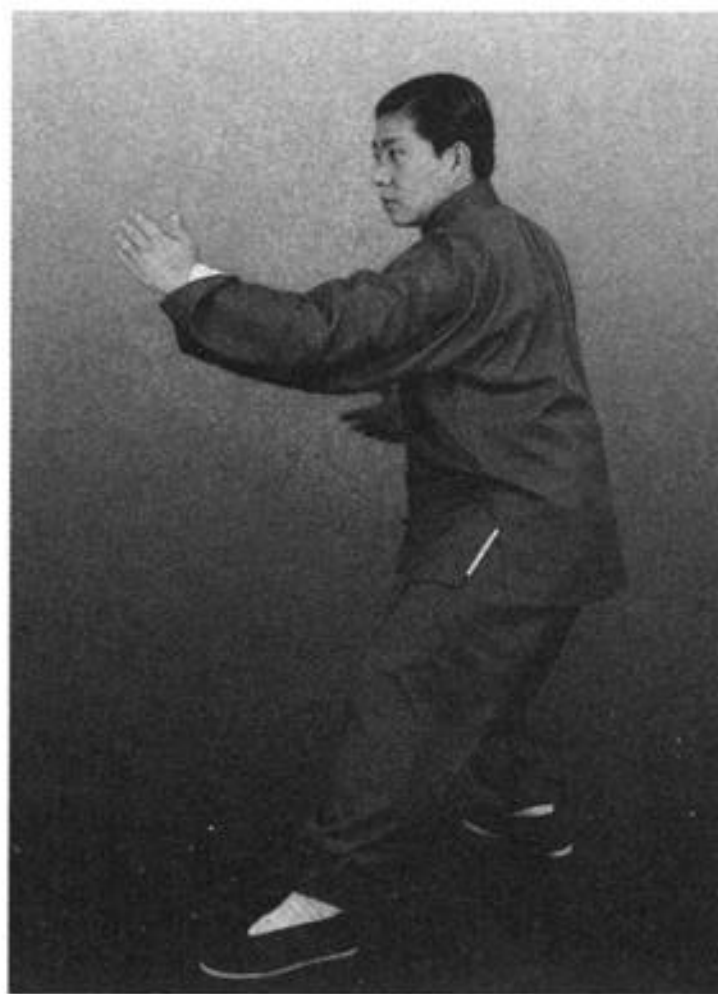


图 294



图 295

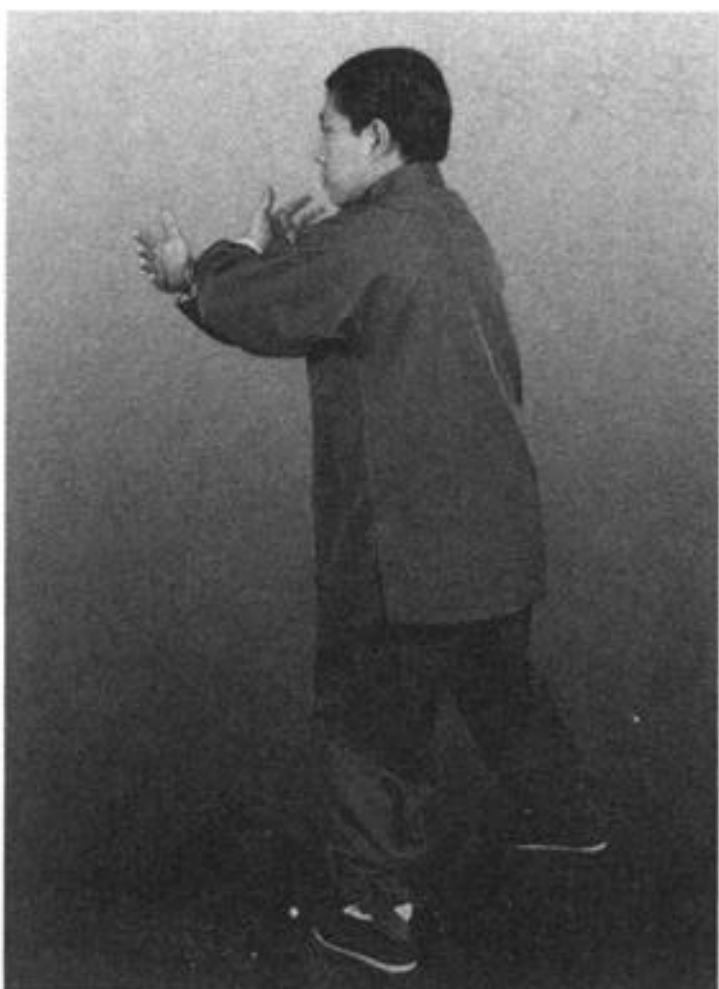


图 296



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





图299



图300

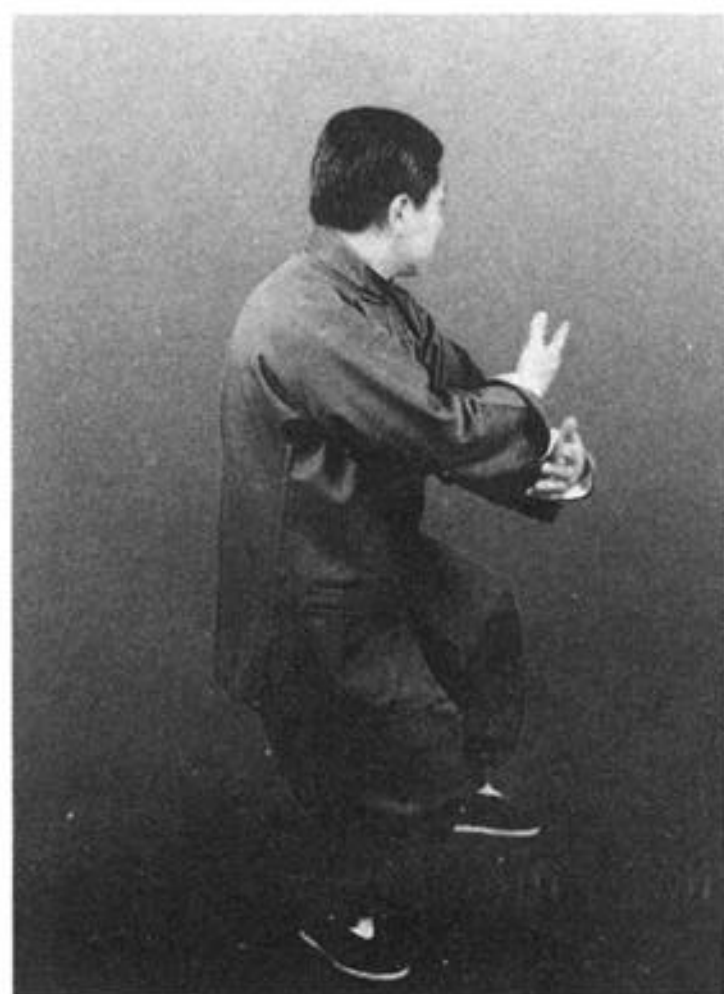


图301

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，左脚尖里扣踏实。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. 2. 和3. 动作与前左穿梭动作4. 和5.



图302

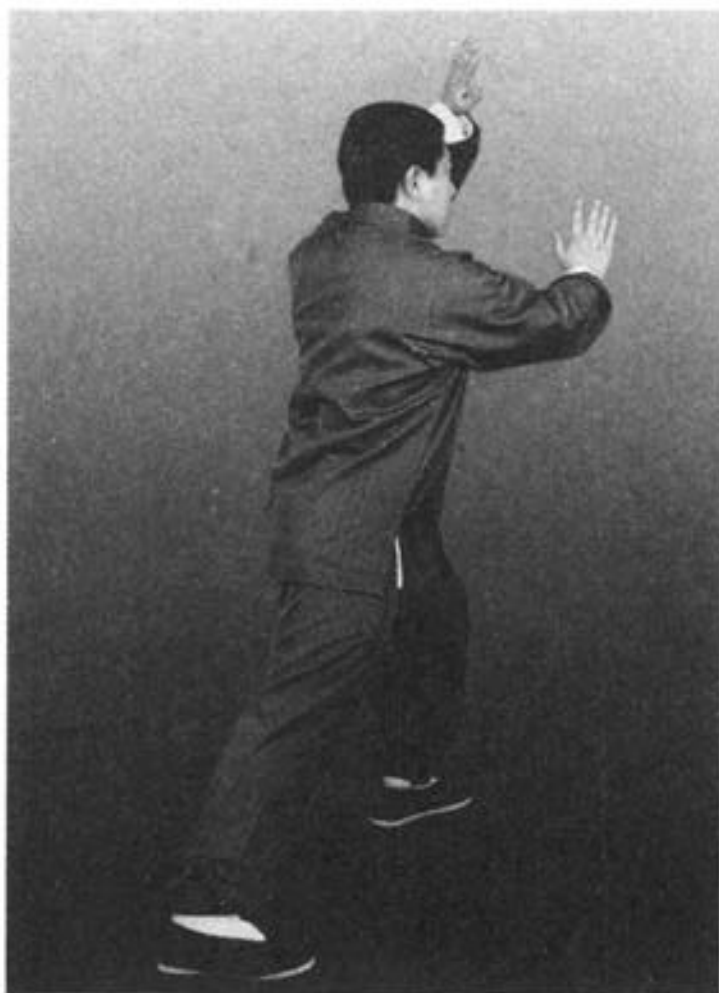


图303



图304





图305

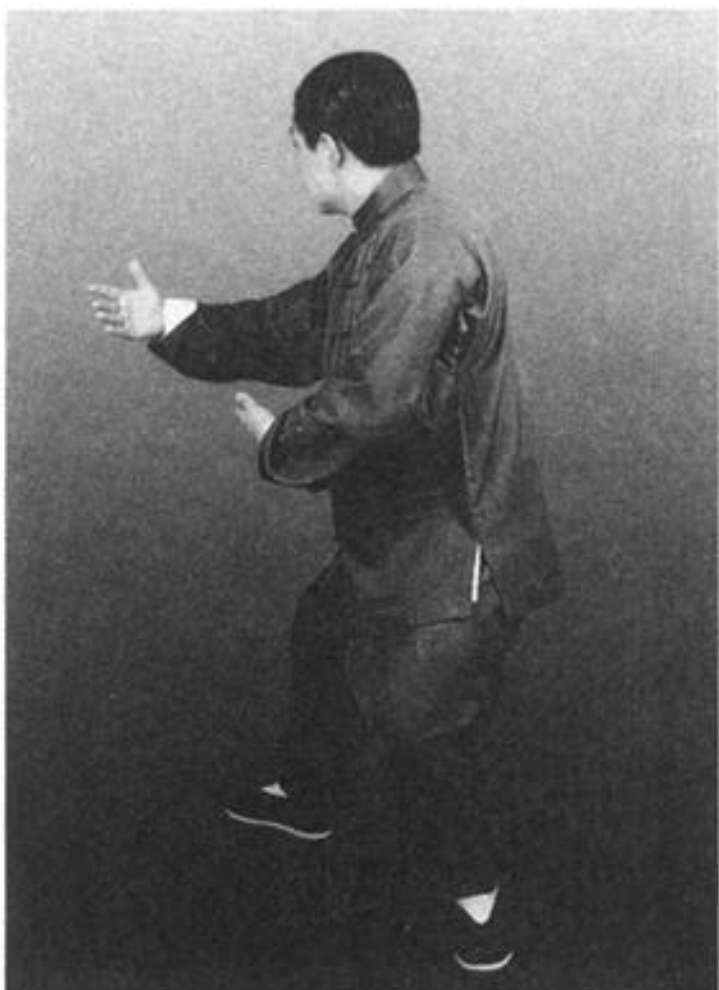


图306

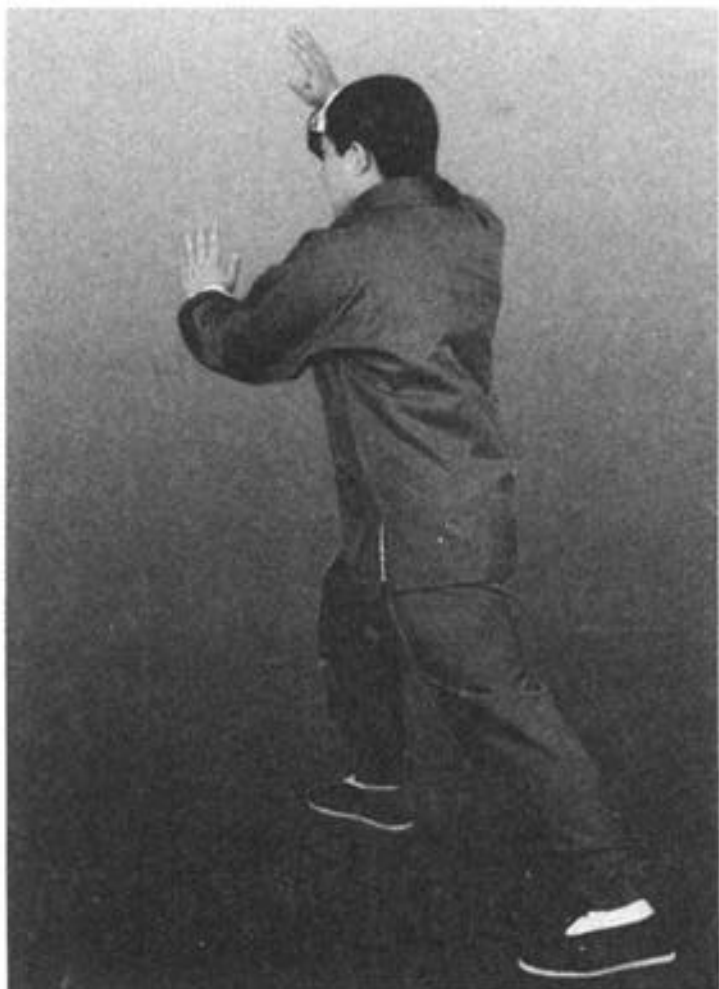


图307

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。

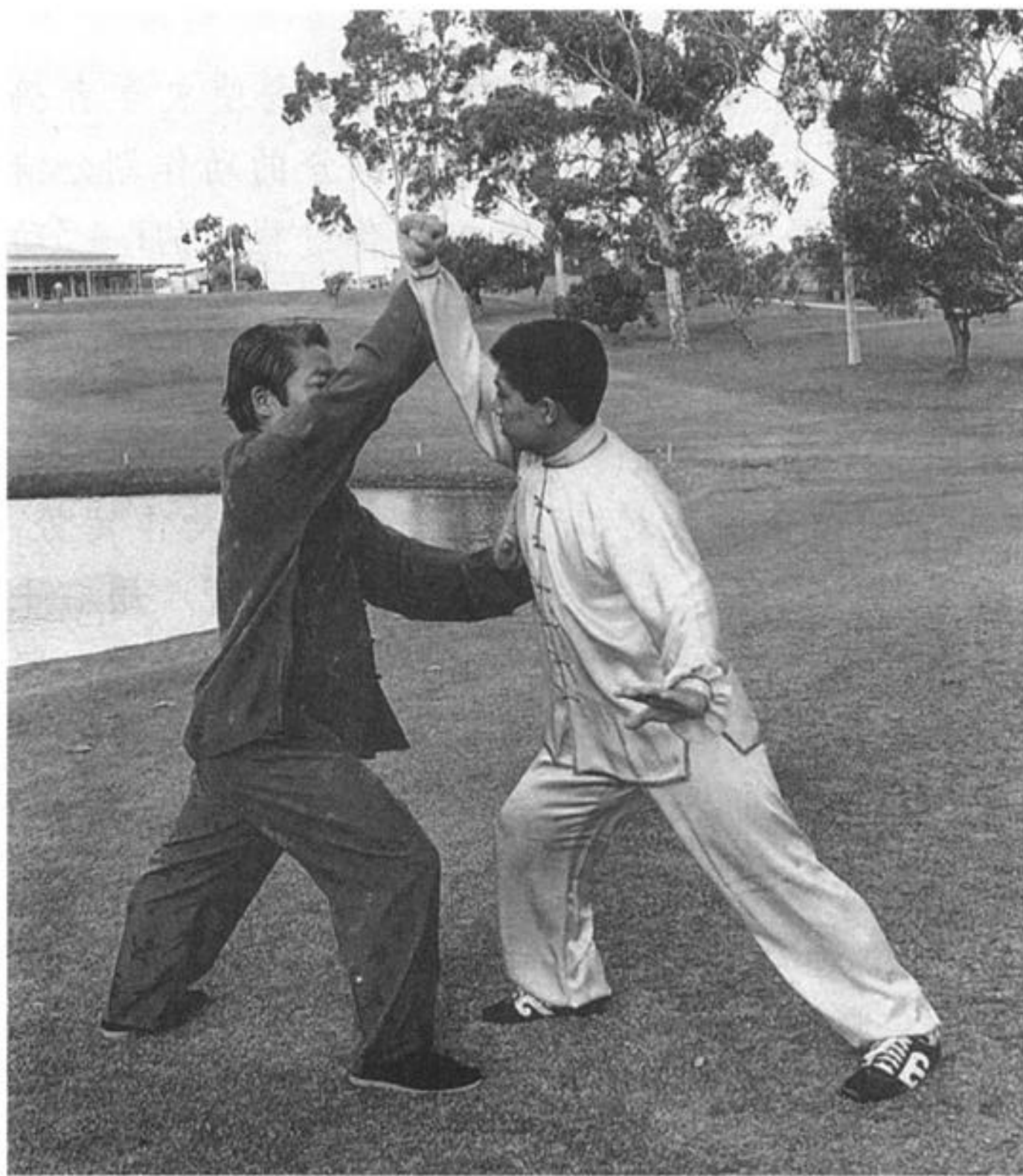
3. 错误：动作停顿。产生的主要原因是初学者由于边想边练地做动作，所以，往往想手想脚，顾此失彼而形成停顿，再是支撑足不稳。动作如有断续，那么，旧力已尽，新力未生，此时



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，内劲渐足，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



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)。



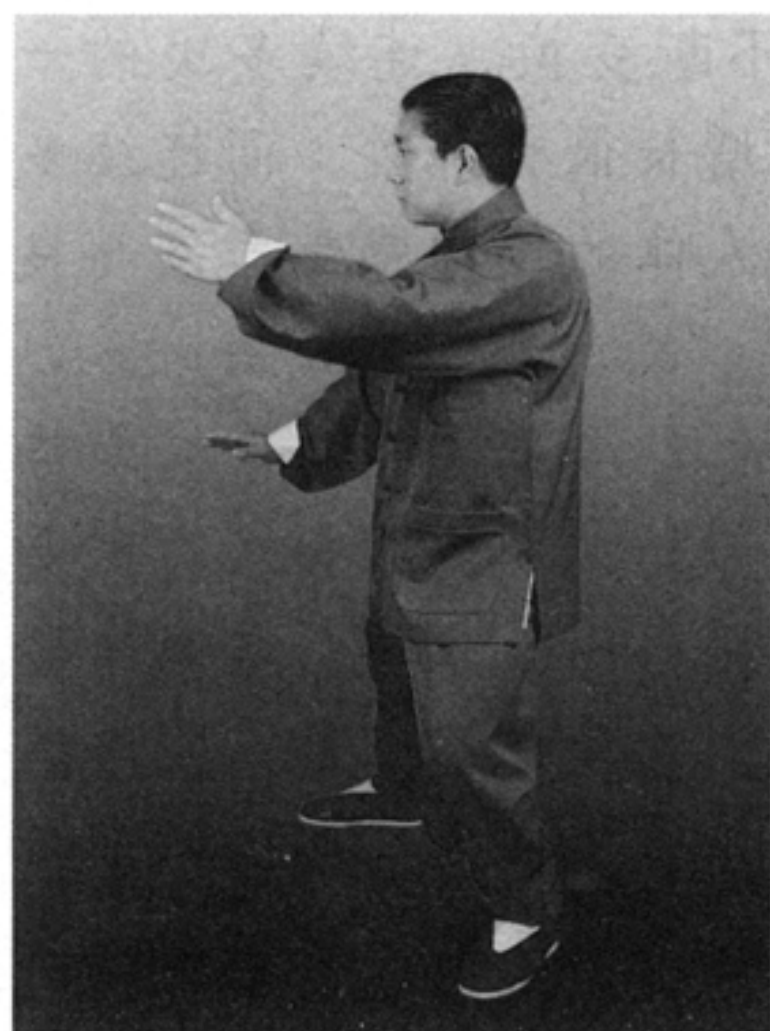


图 309

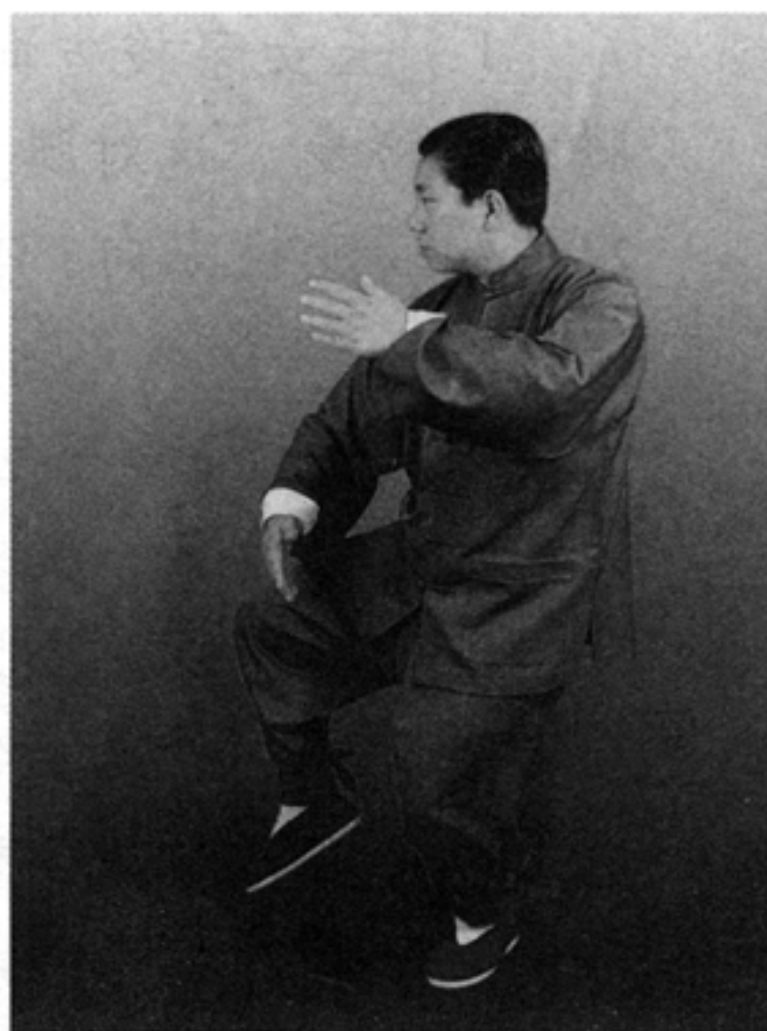


图 310

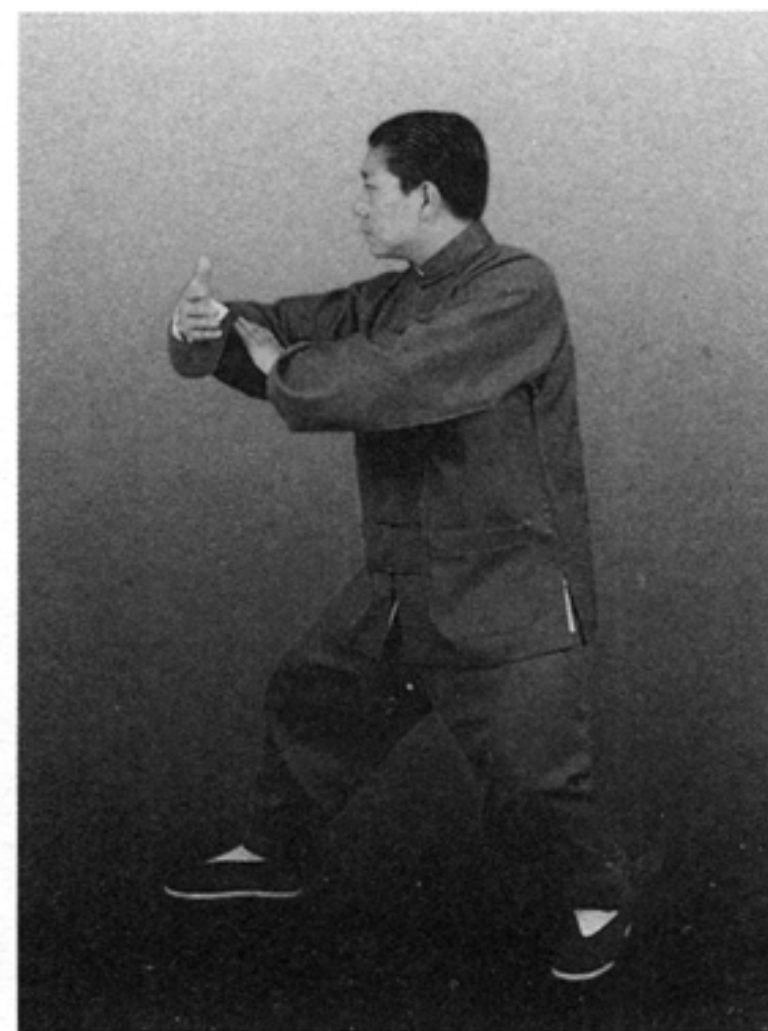


图 311

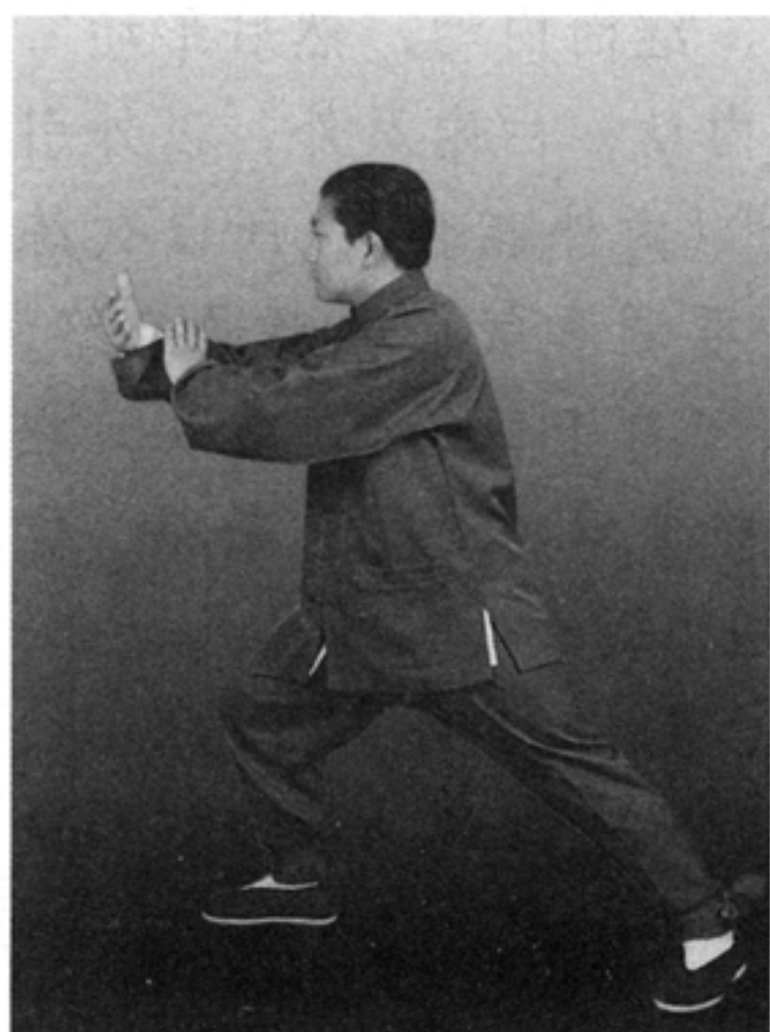


图 312A

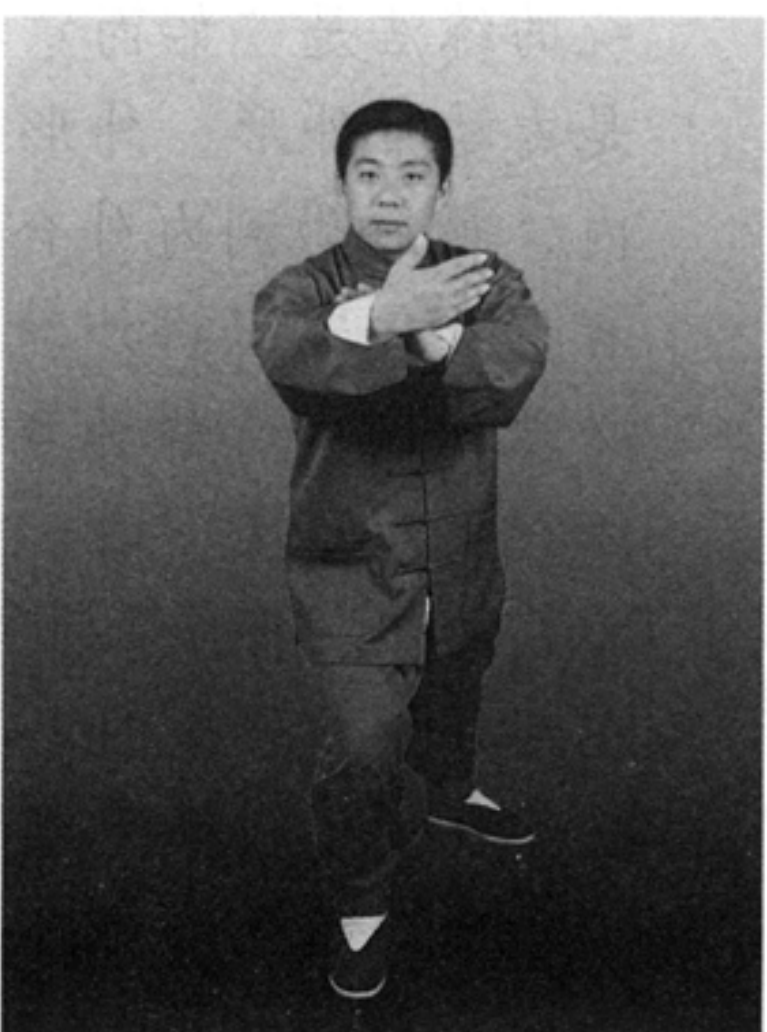


图 312B

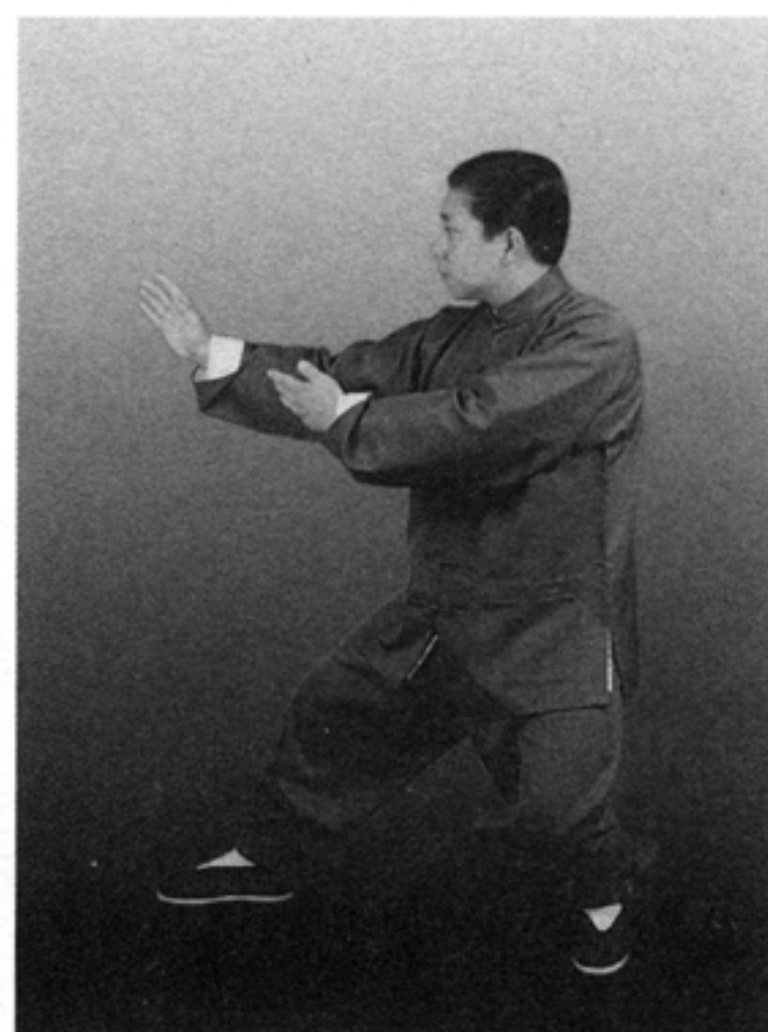


图 313

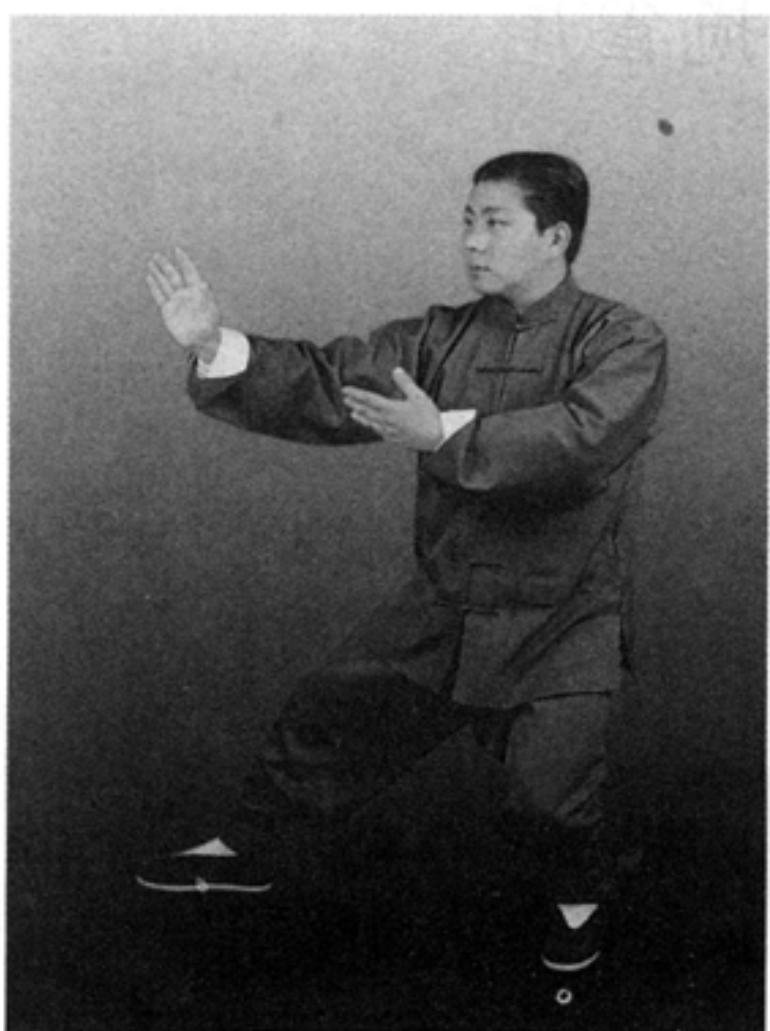


图 314

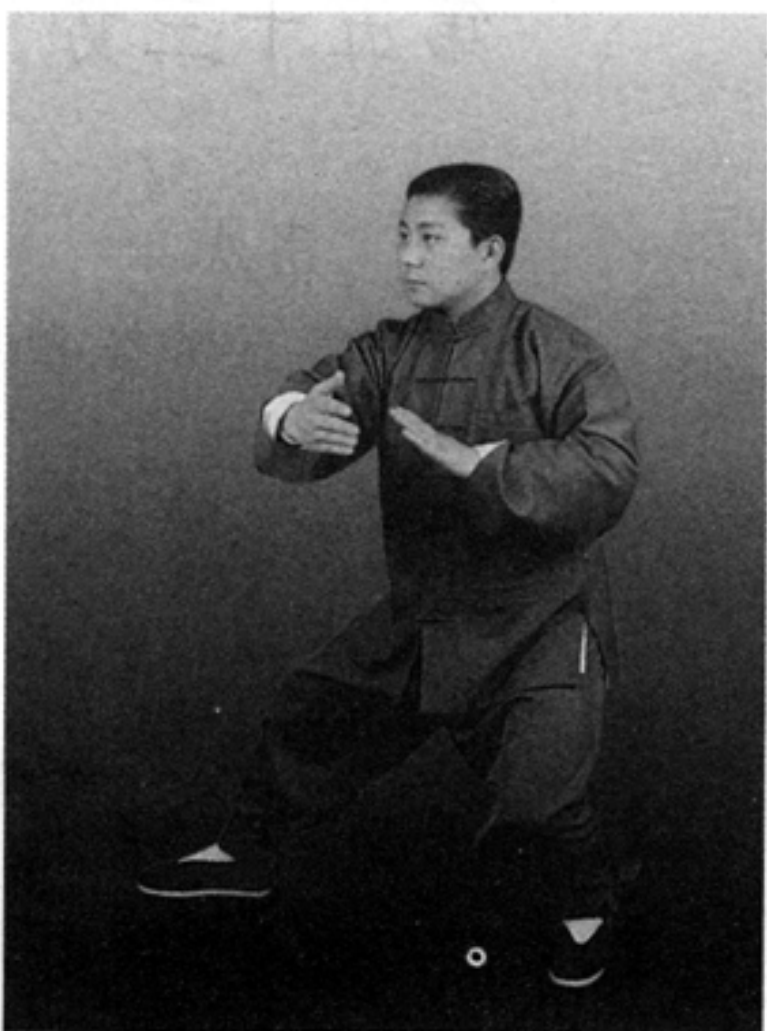


图 315

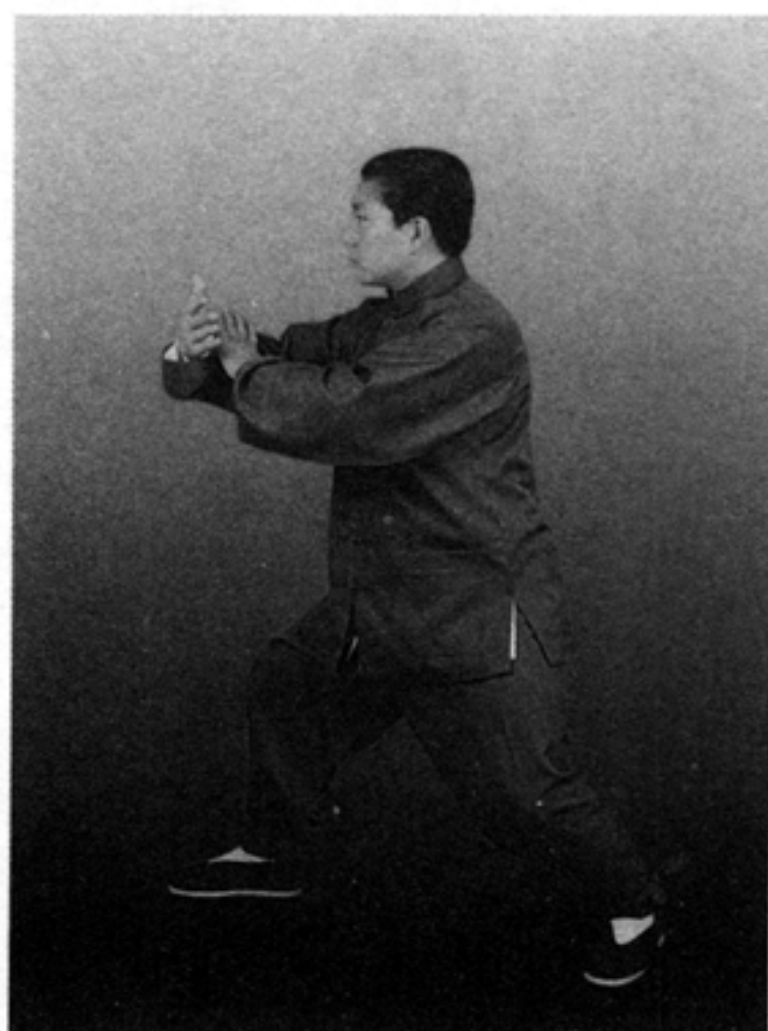


图 316



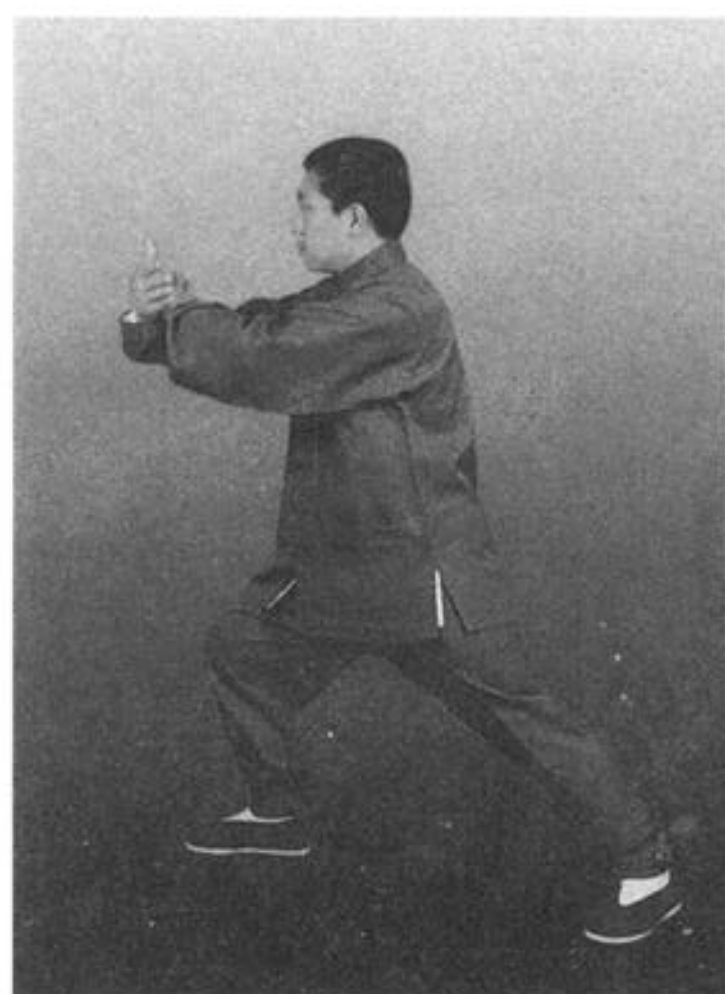


图 317

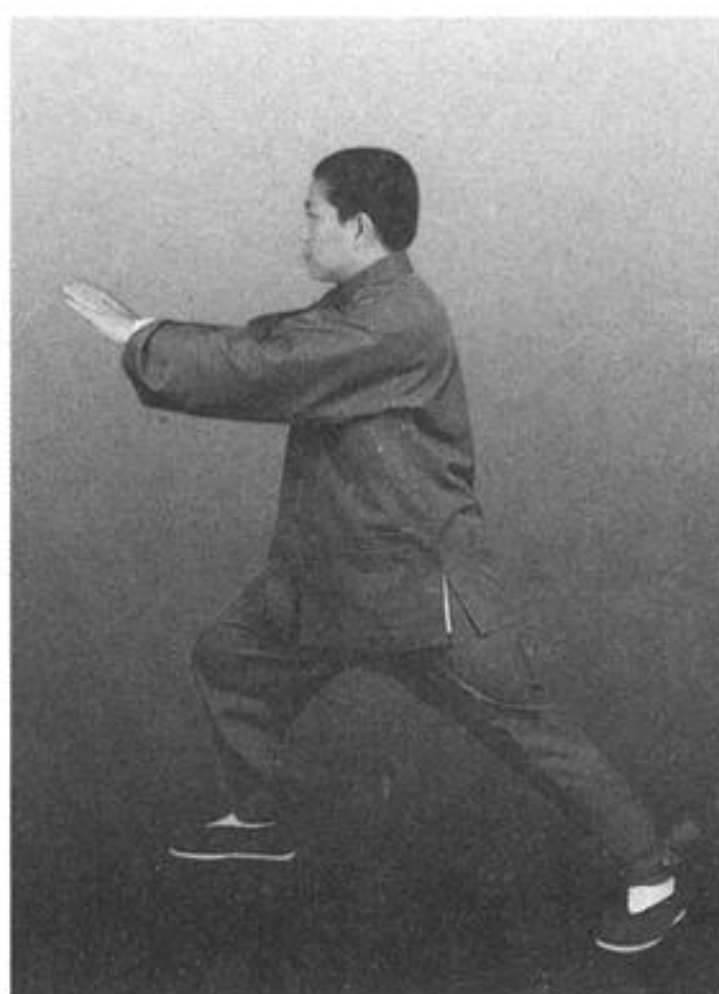


图 318



图 319

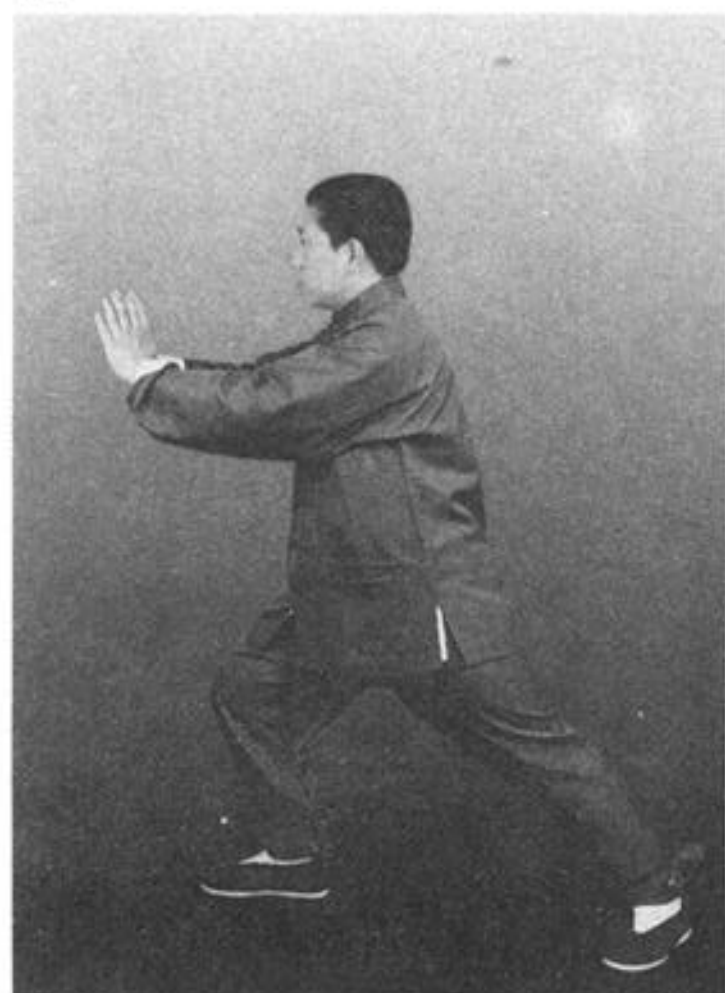
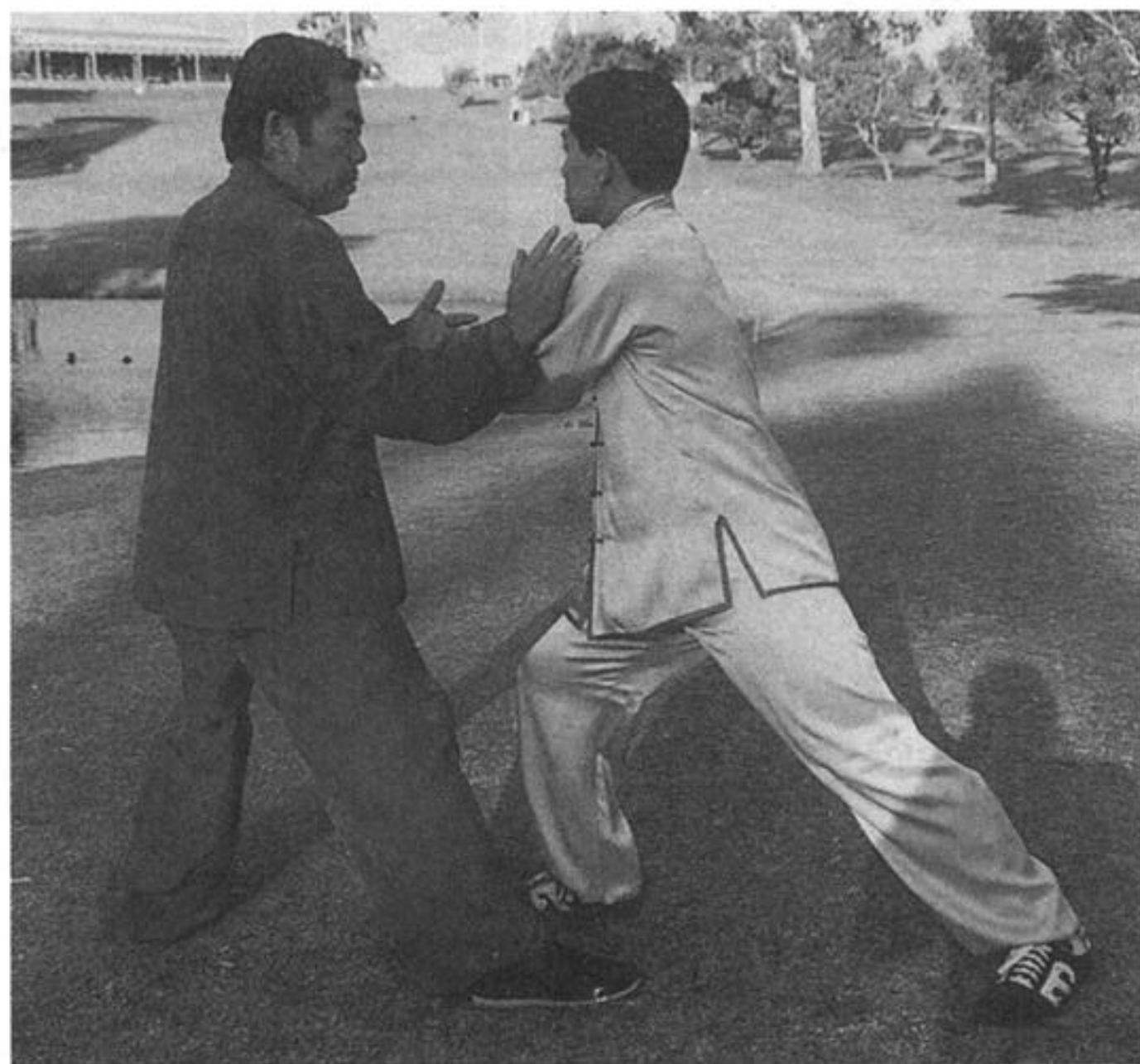


图 320

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

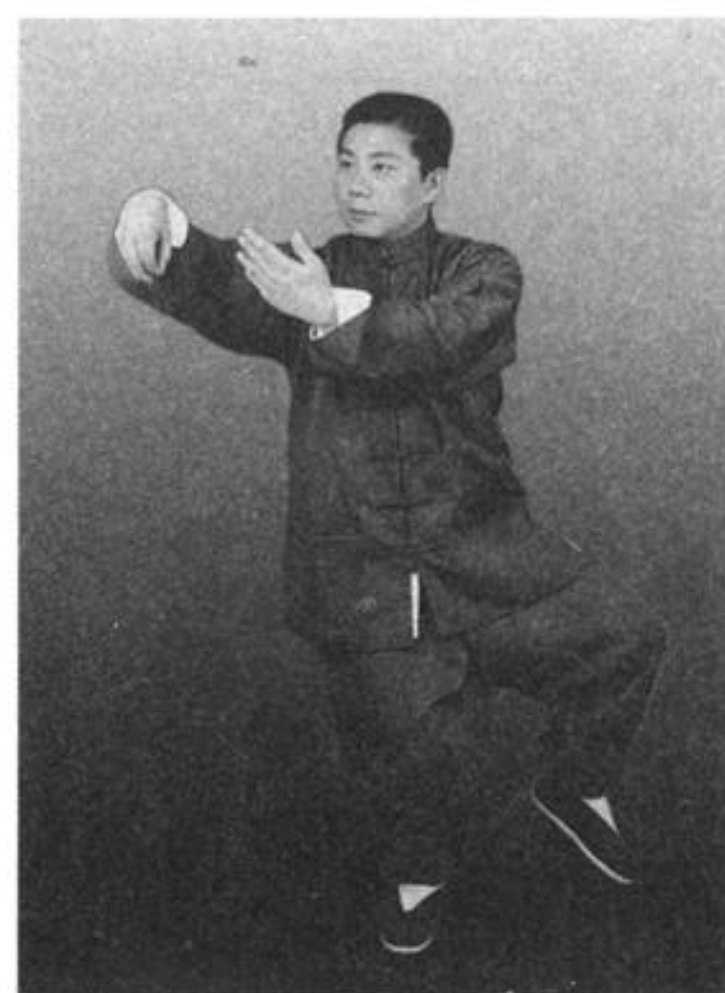


图 324



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

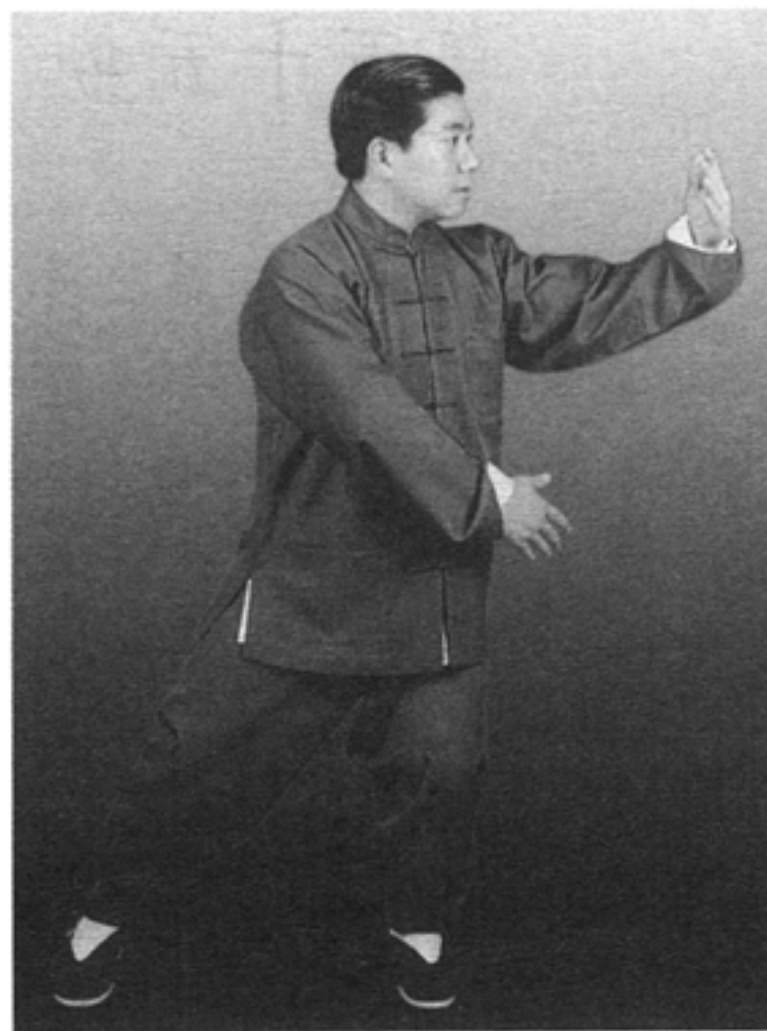


图 336

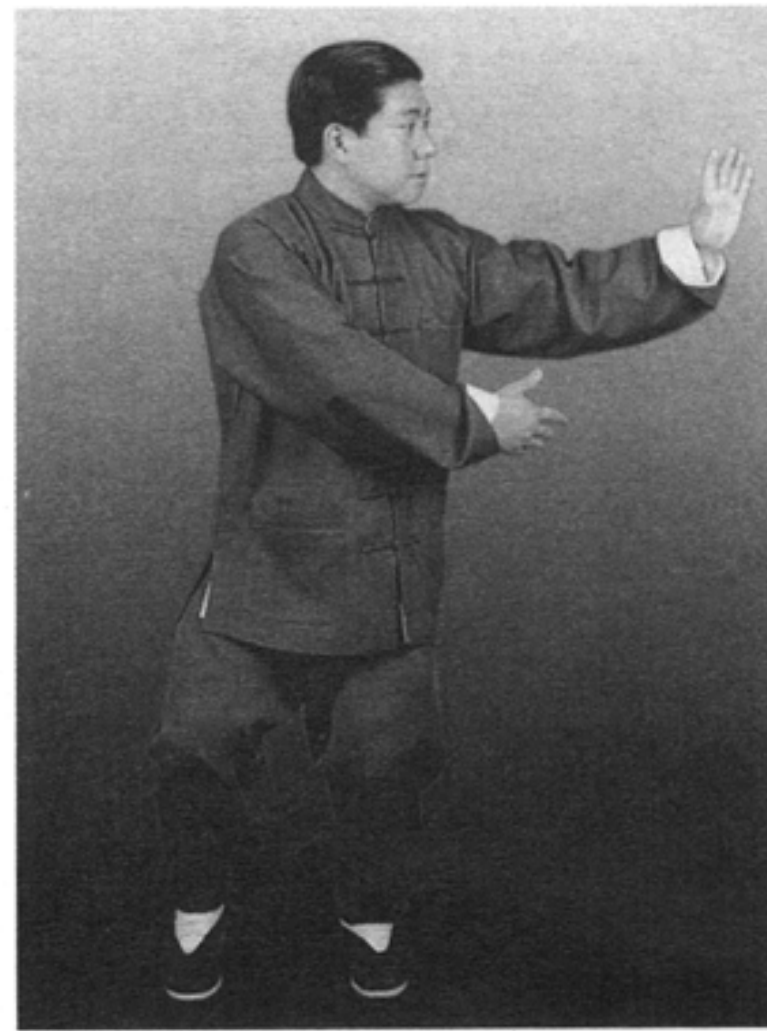


图 337

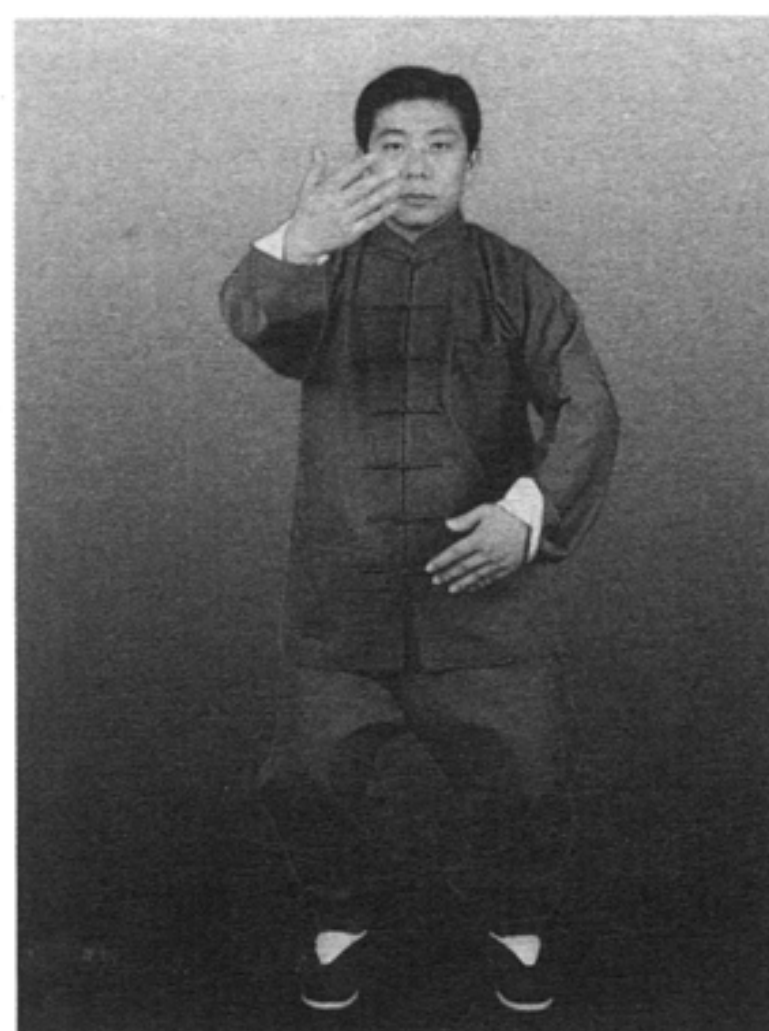


图 338

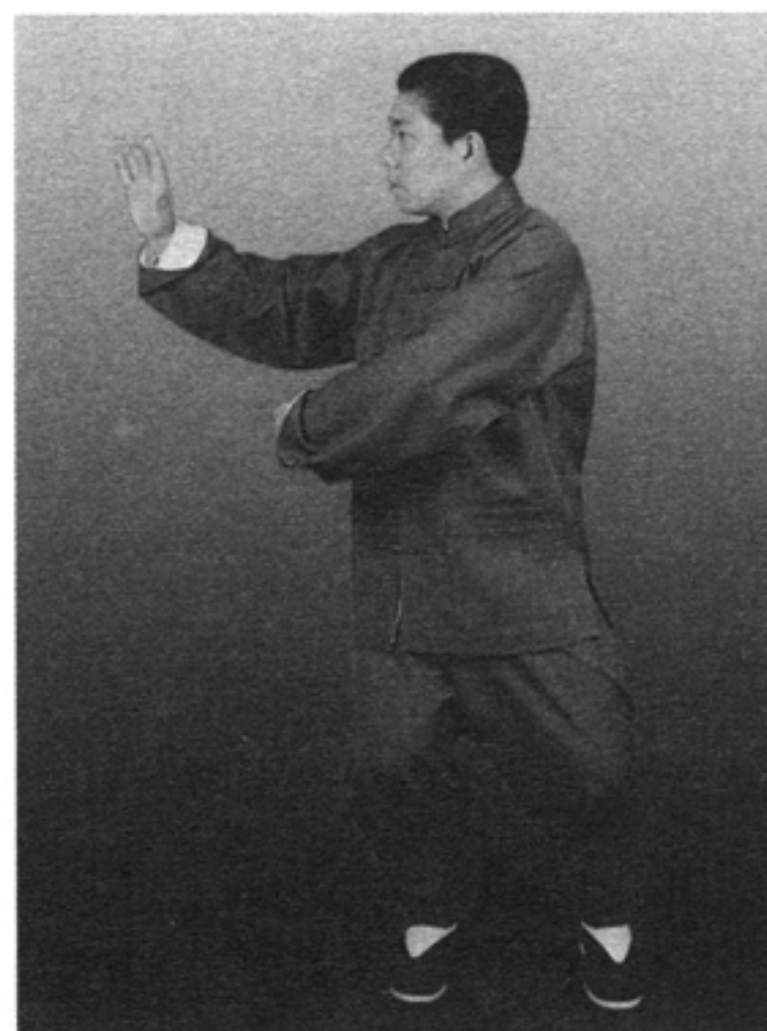


图 339

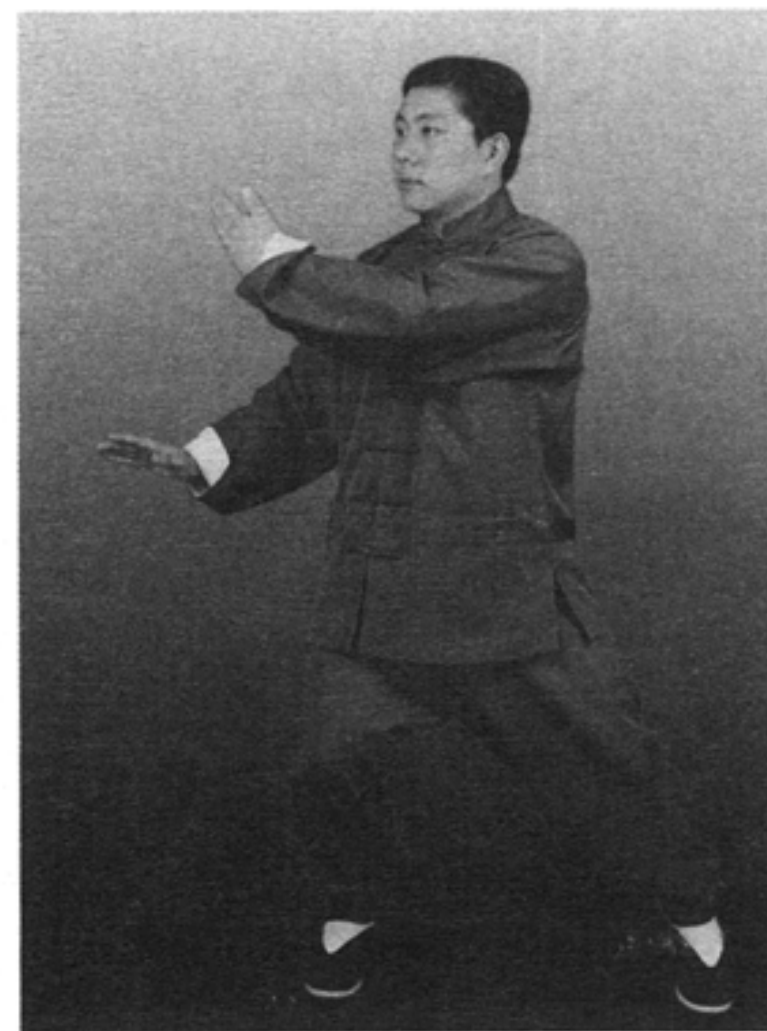


图 340



图 341

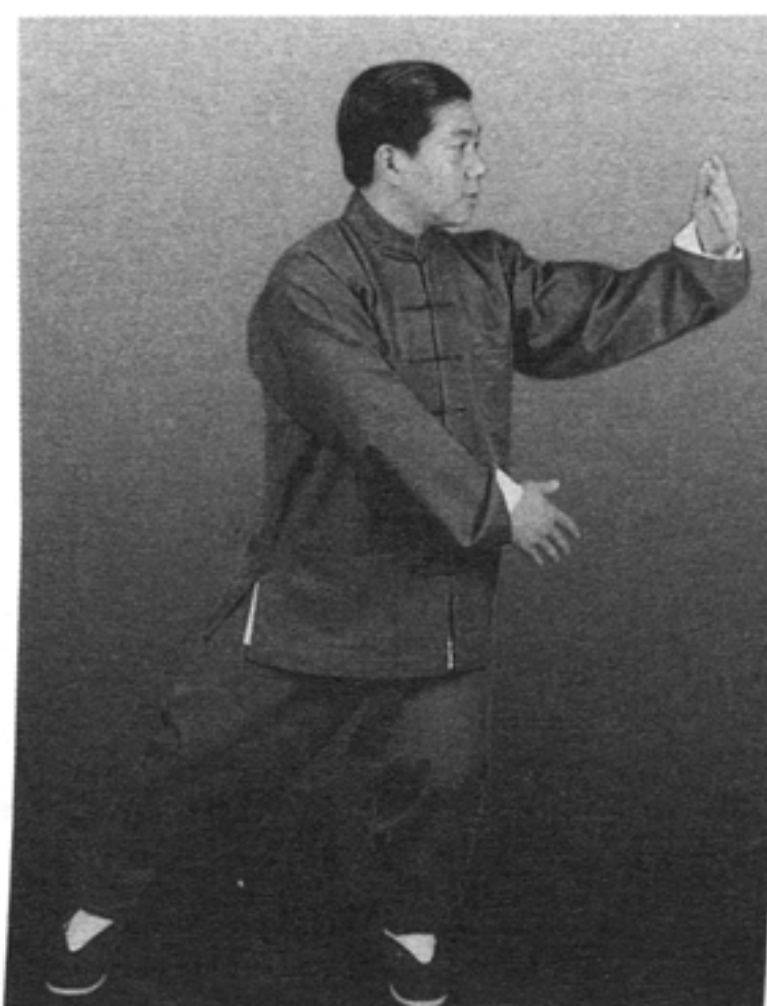


图 342

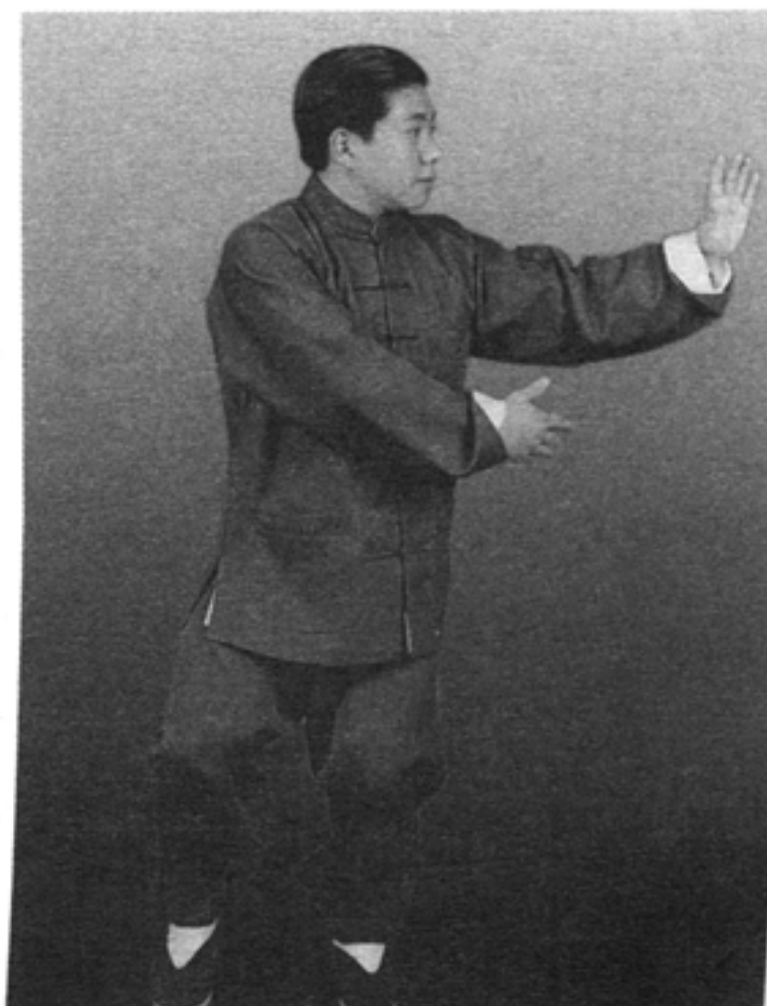


图 343



## 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

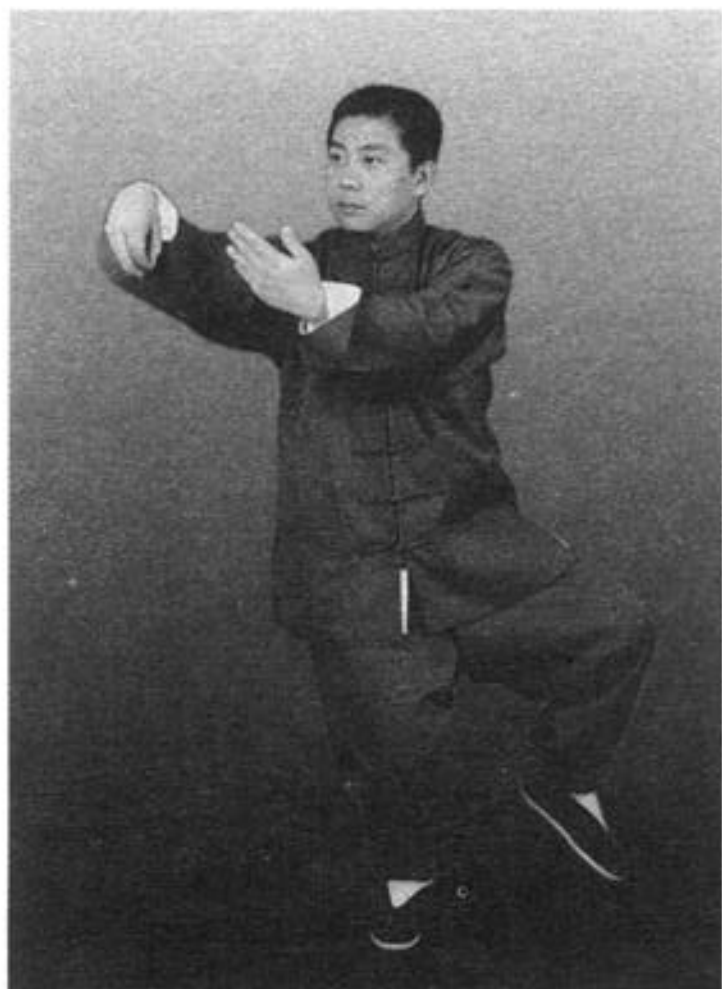


图 345

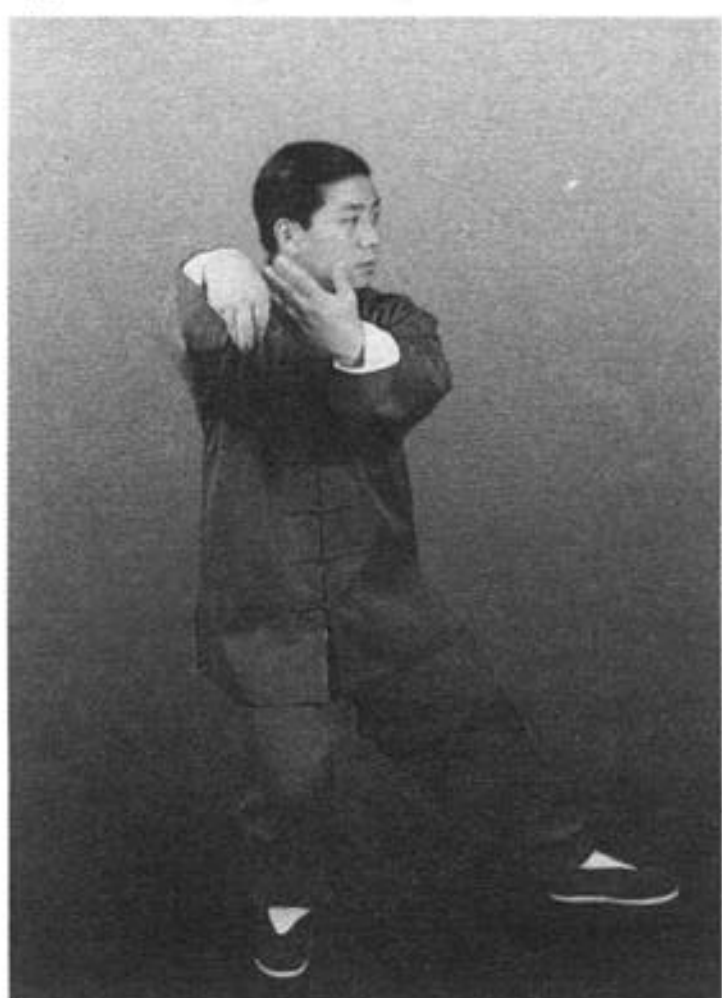
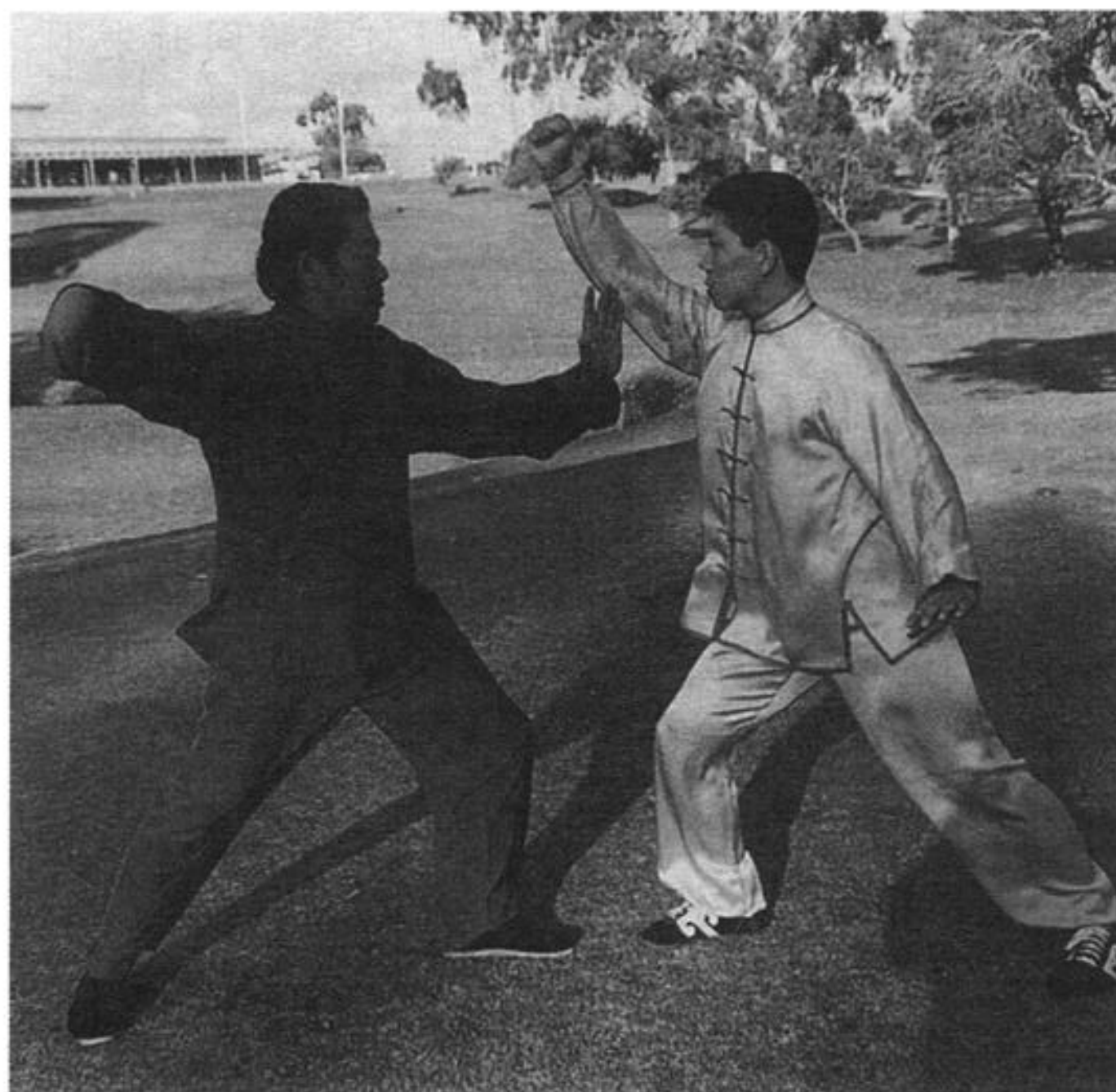


图 346

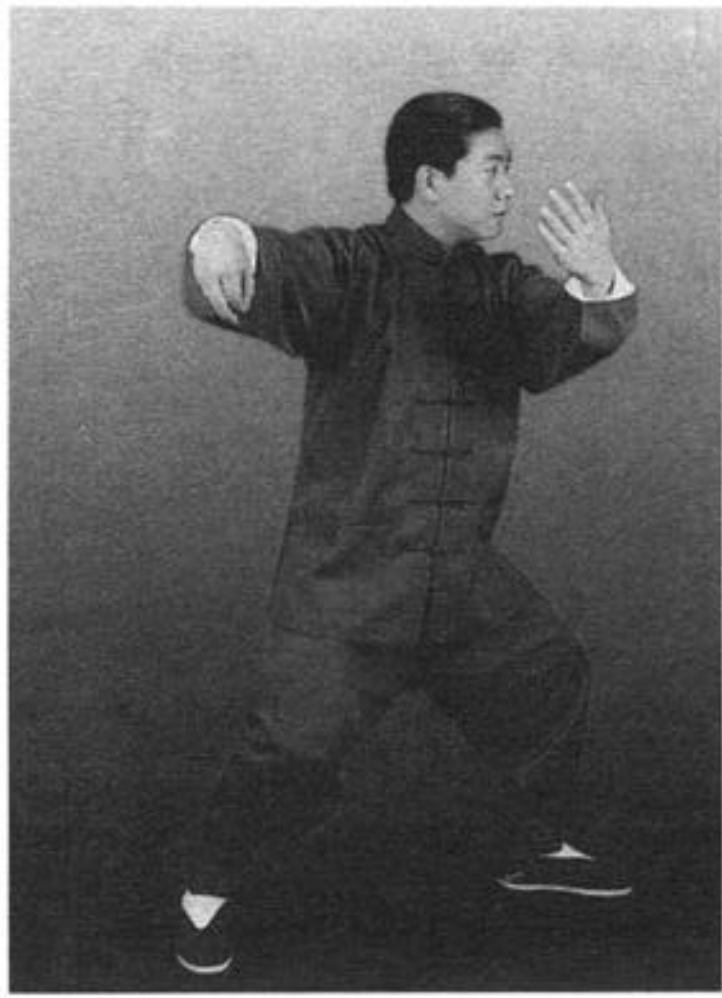


图 347

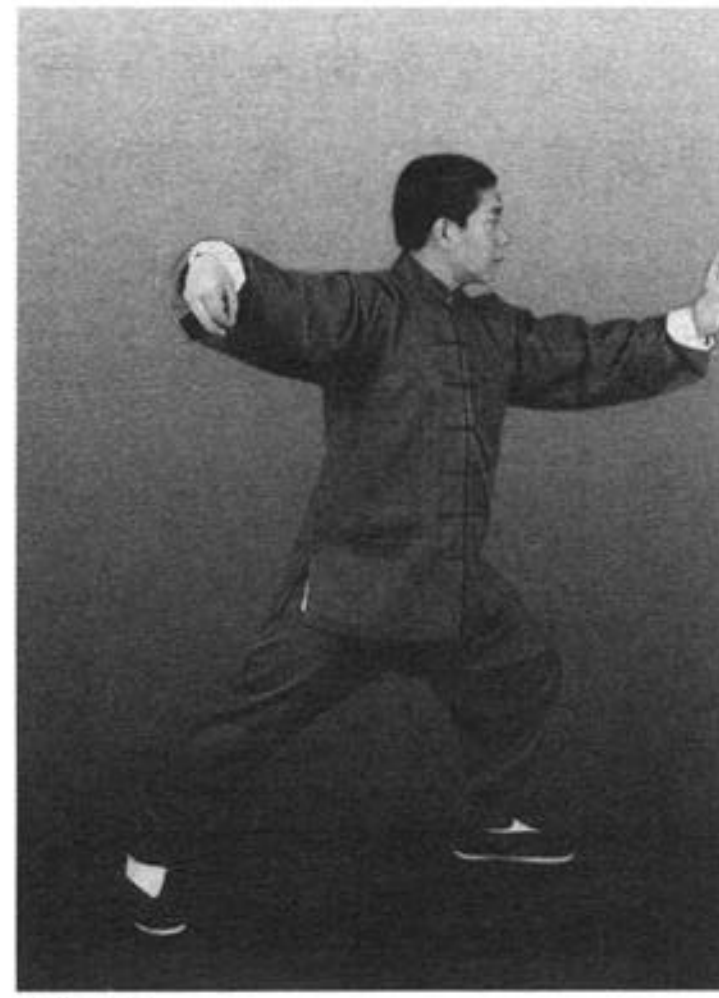


图 348





## 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



3. 下蹲，左臂回收时要大于 $90^{\circ}$ ，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 $100^{\circ}$ 。

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 $45^{\circ}$ ，这时左右足尖成外撇的八字形。在重心后移过程



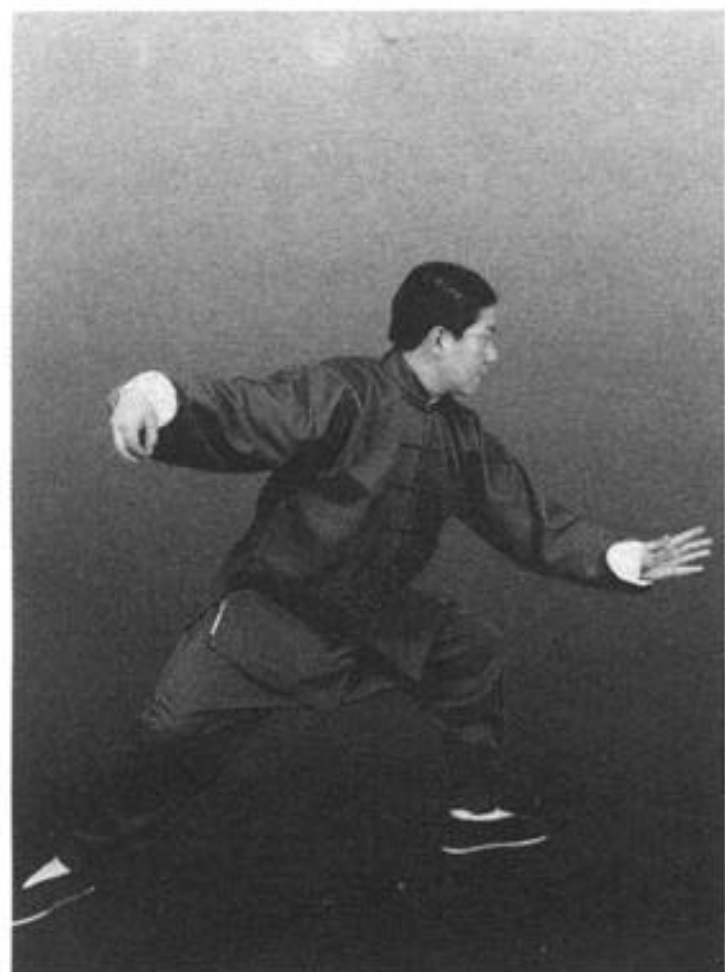


图351

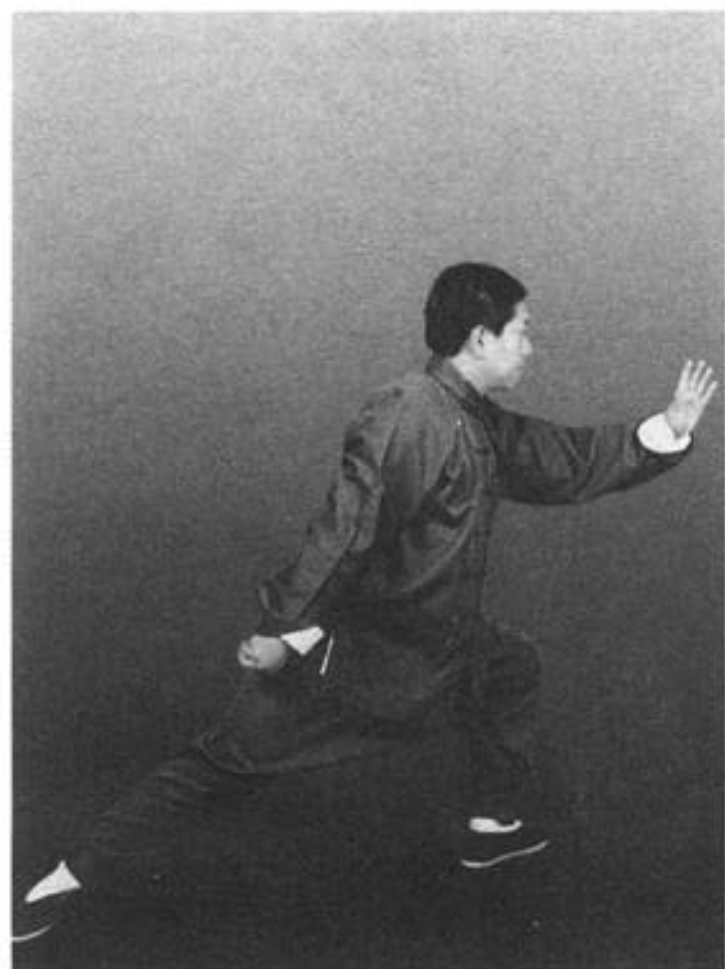


图352

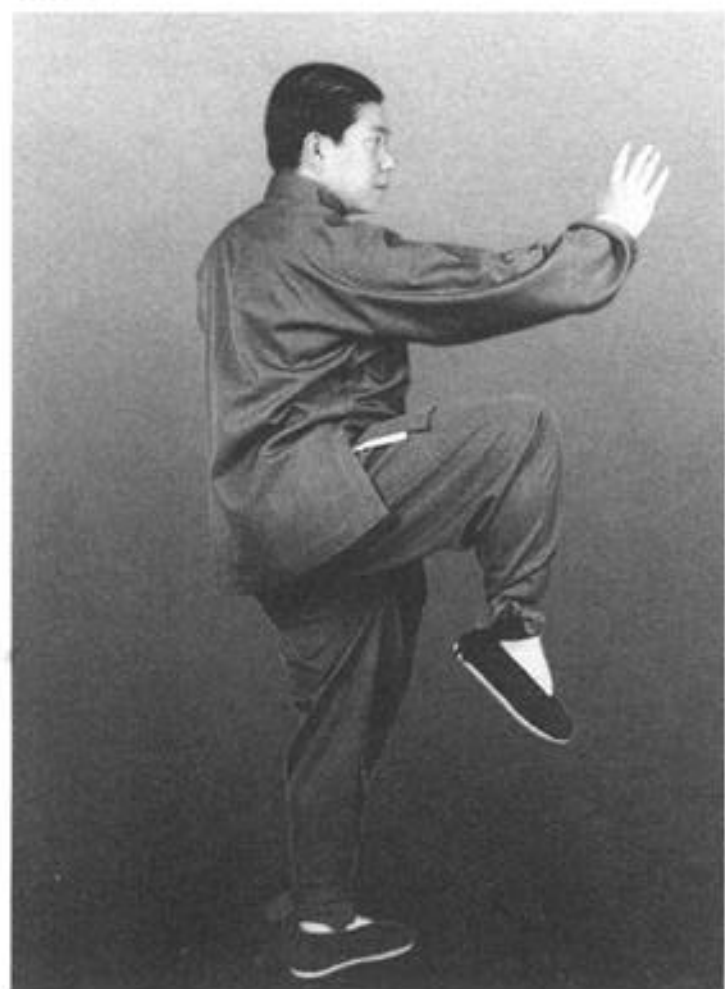


图353

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，





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



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。

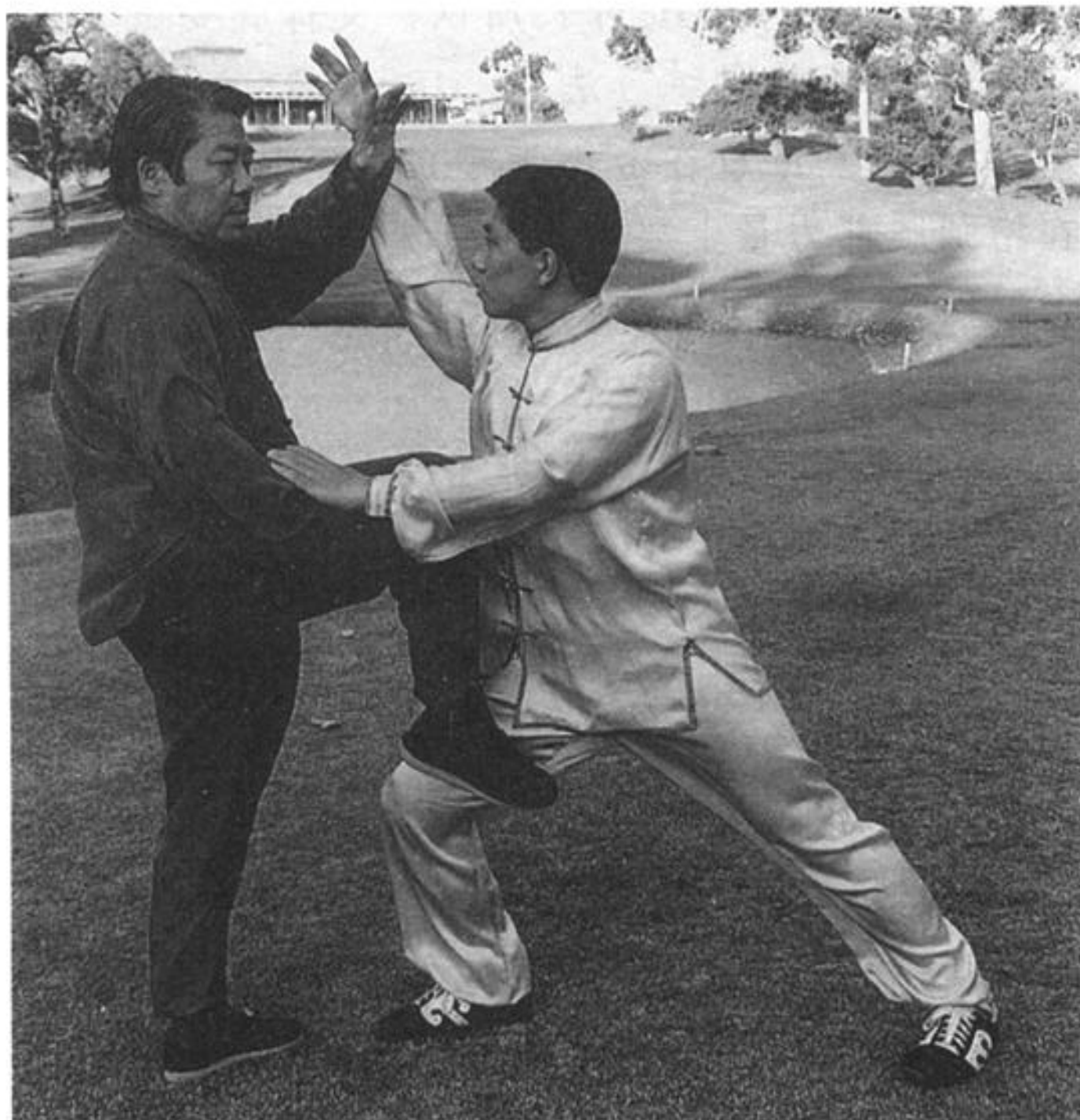
3. 要肩与胯合，肘与膝合。

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







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

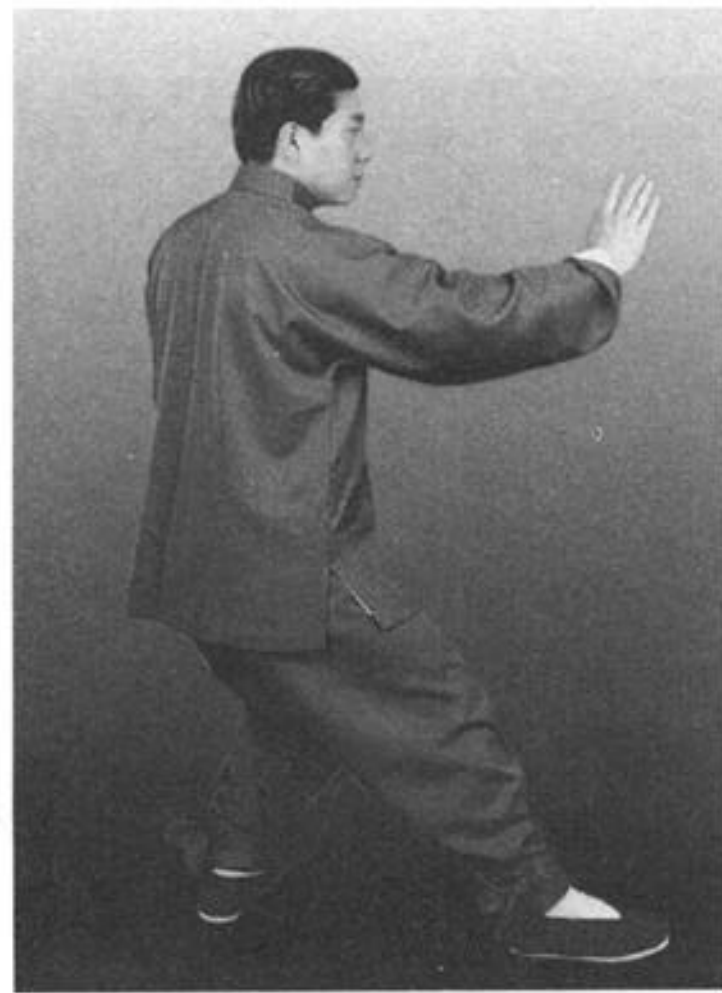


图 360

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。





图 361

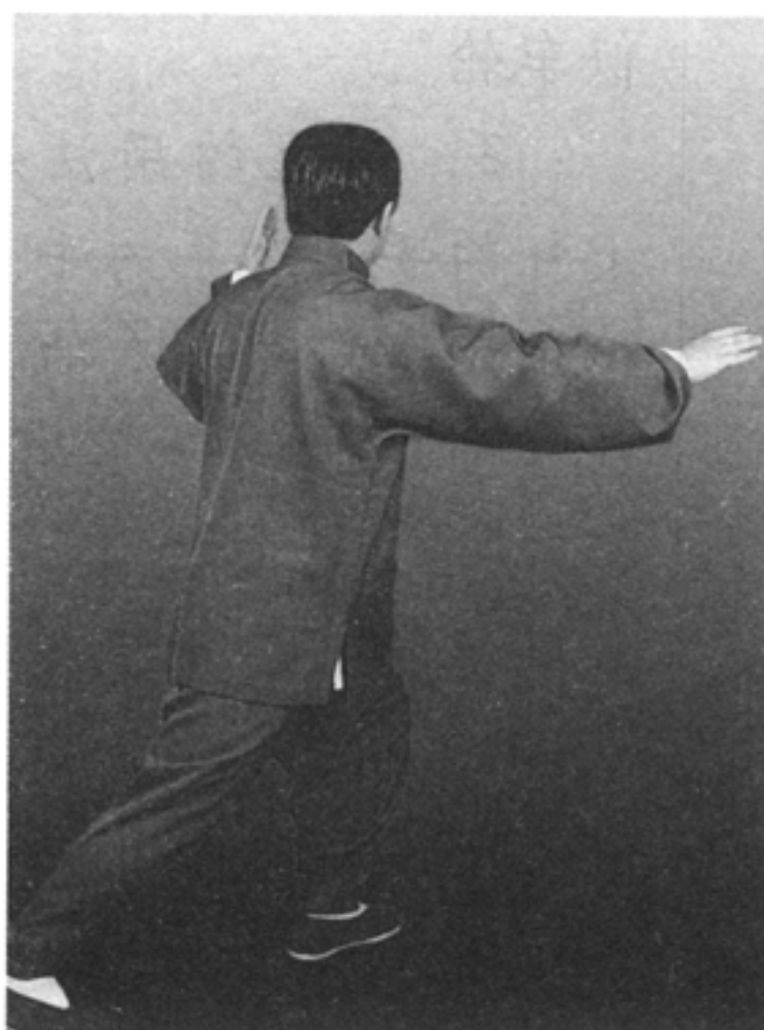


图 362

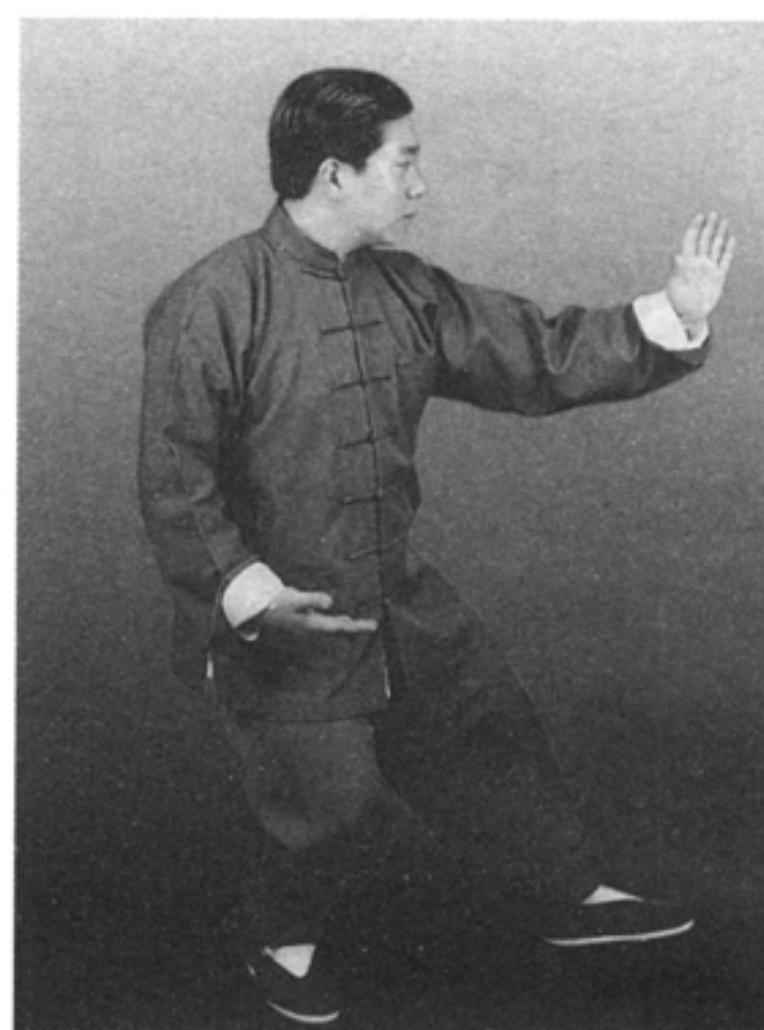


图 363



图 364



图 365

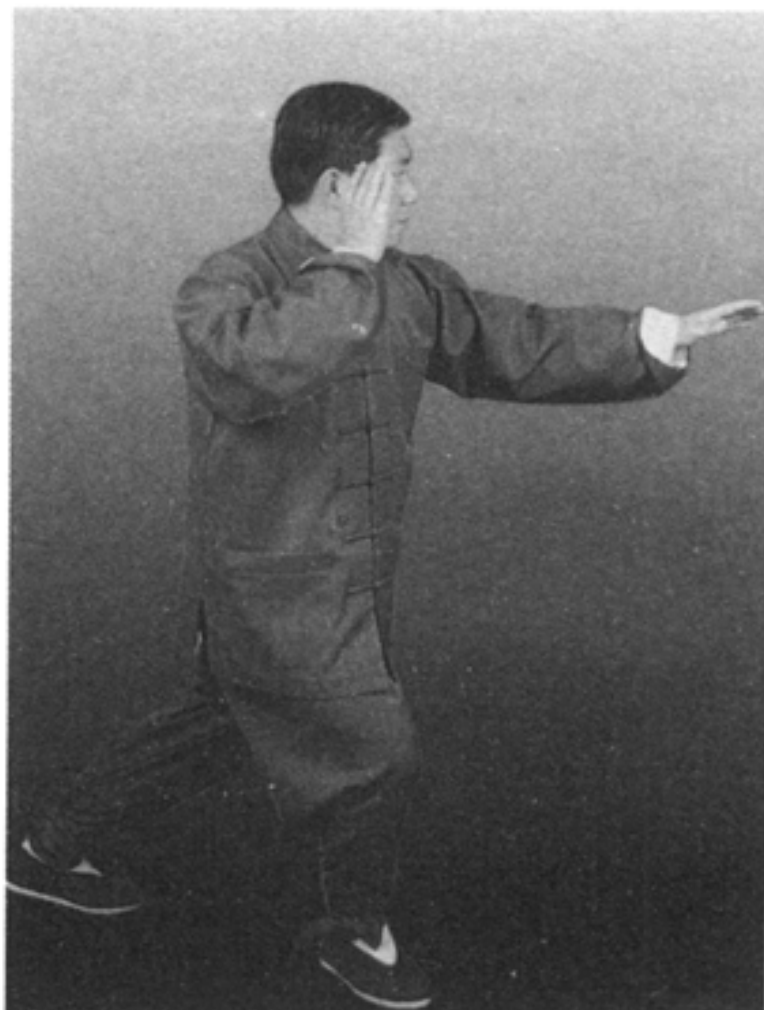


图 366

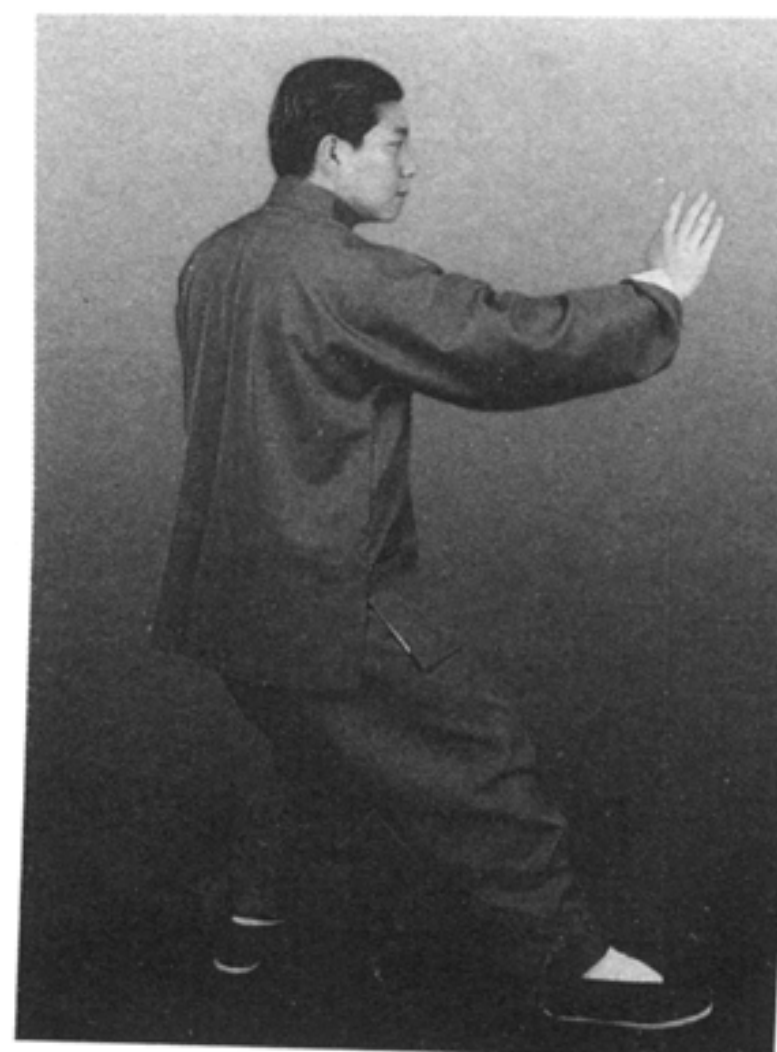
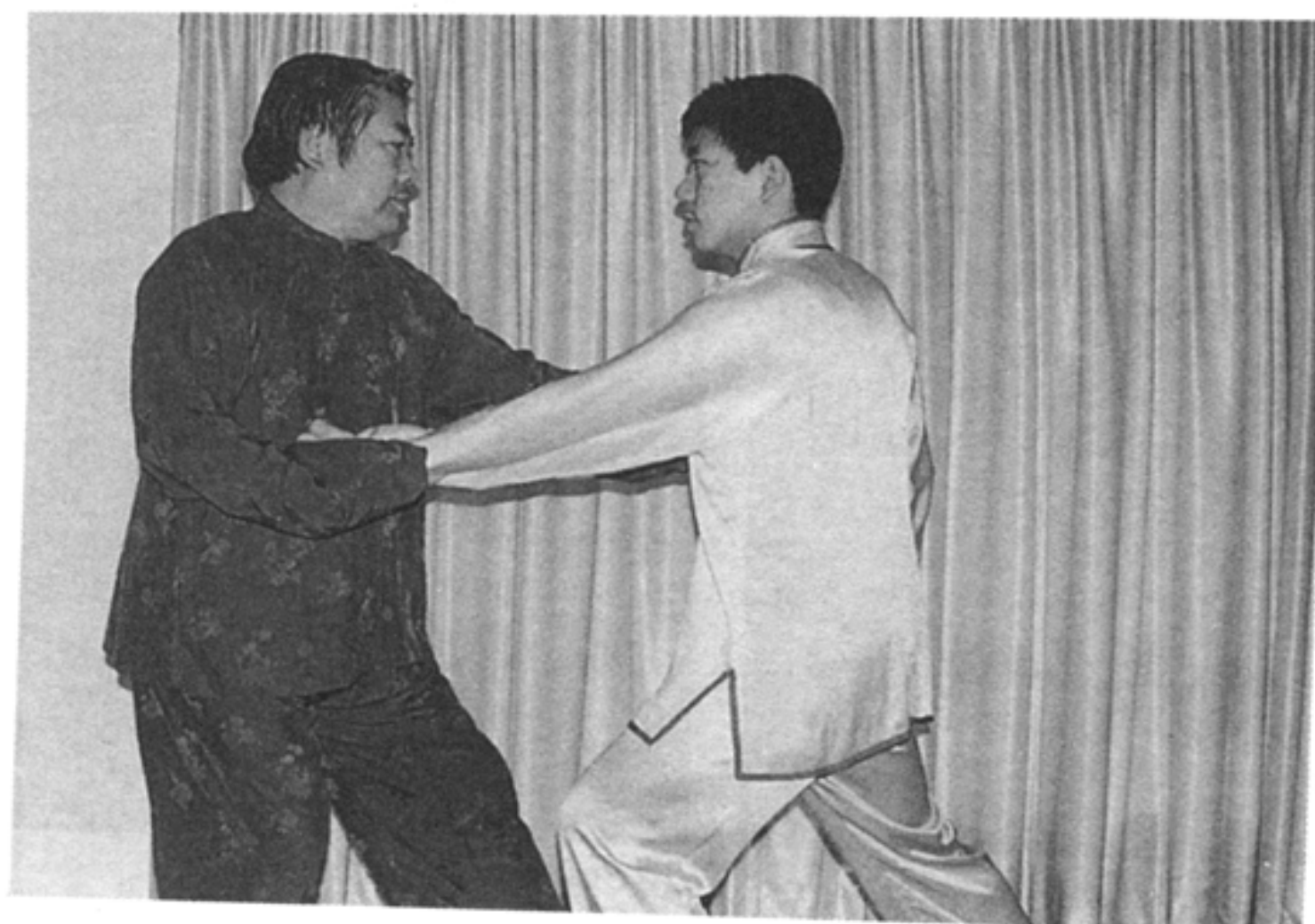


图 367



## 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

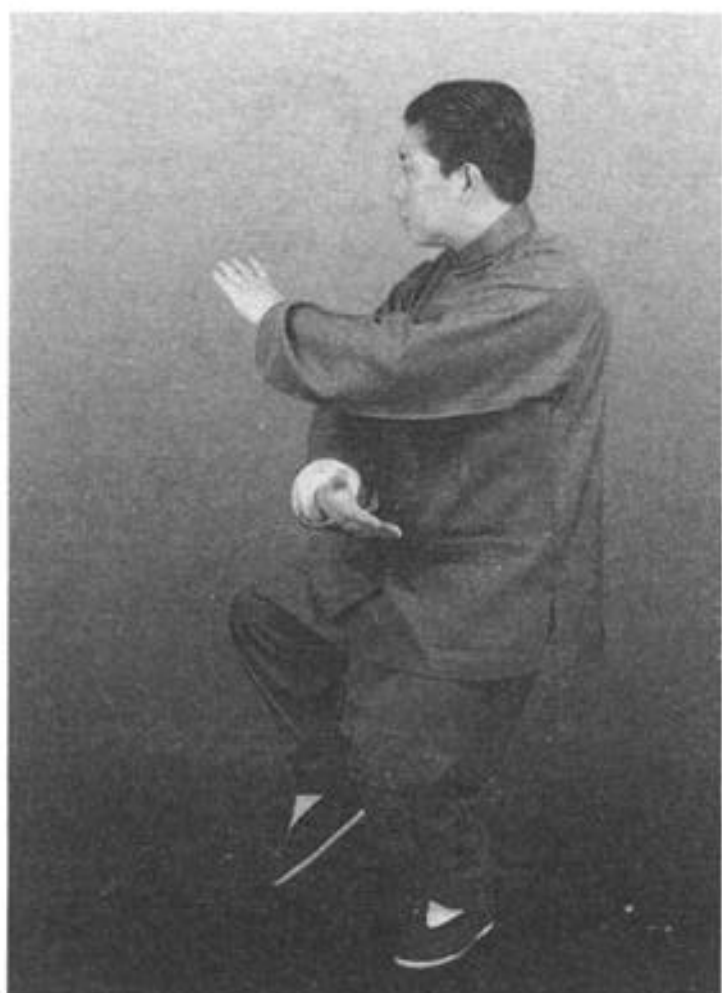


图368B



图369



图370A



图370B





图 371

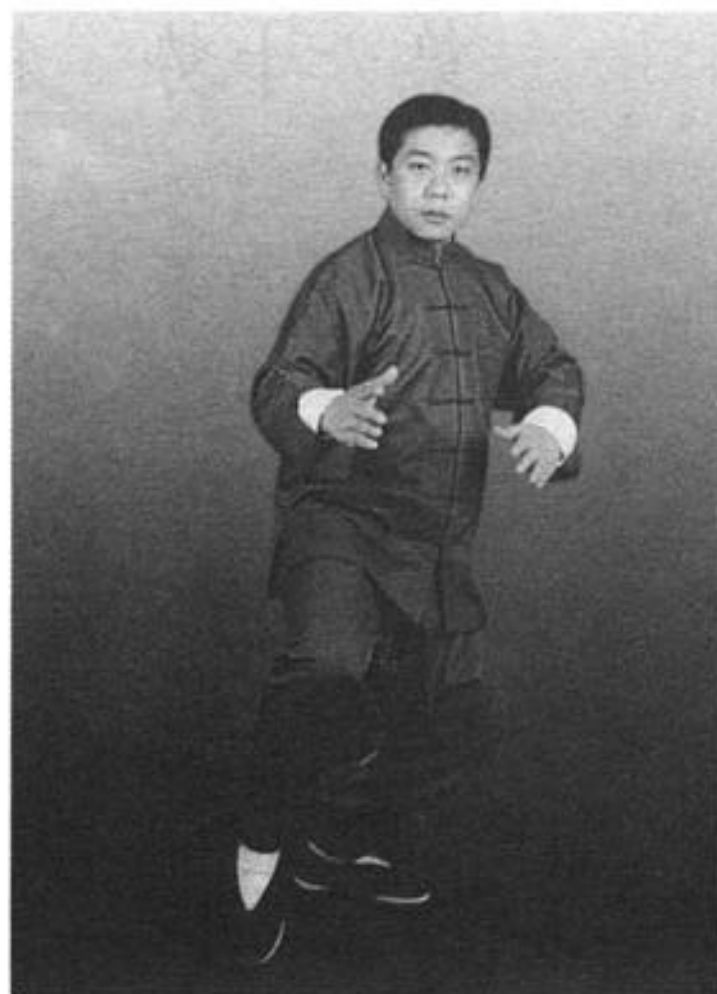


图 372



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）。

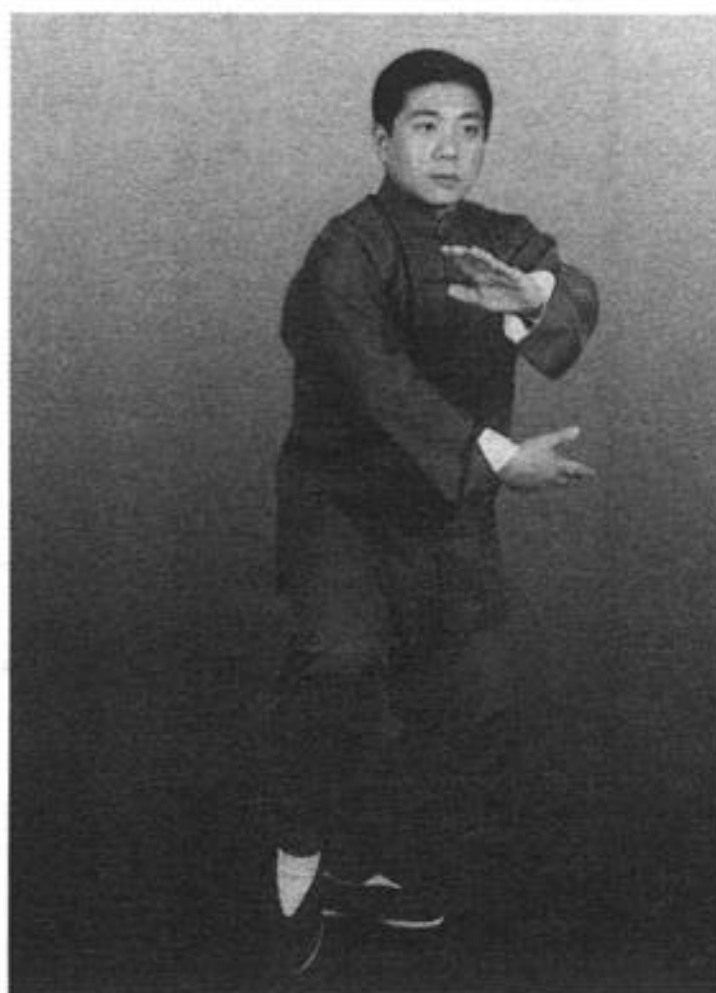


图 374

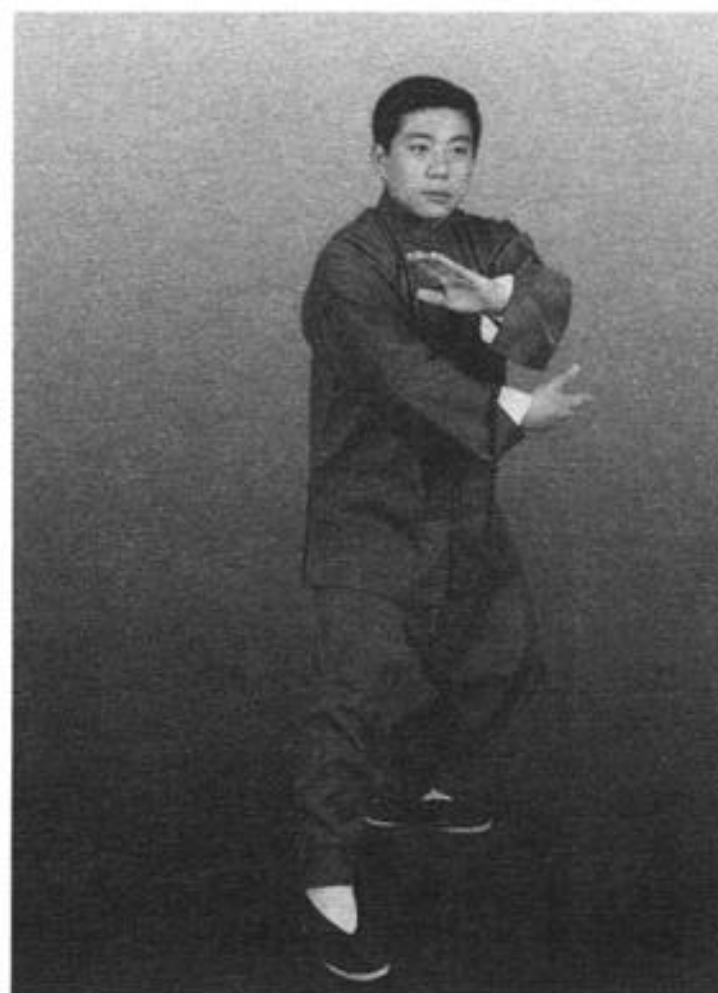


图 375

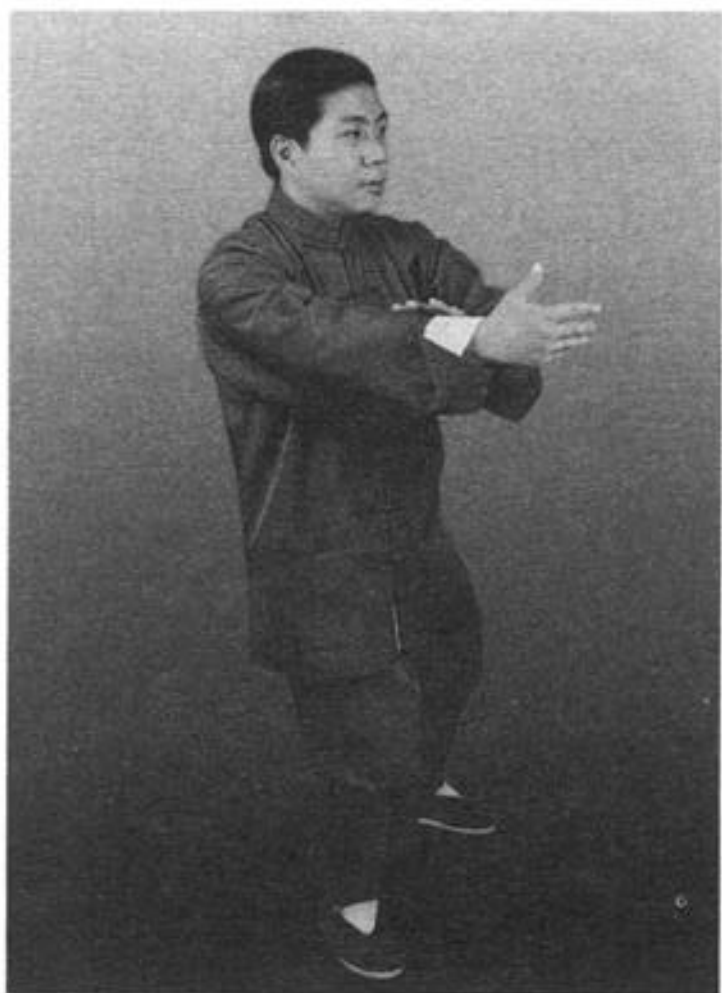


图 376

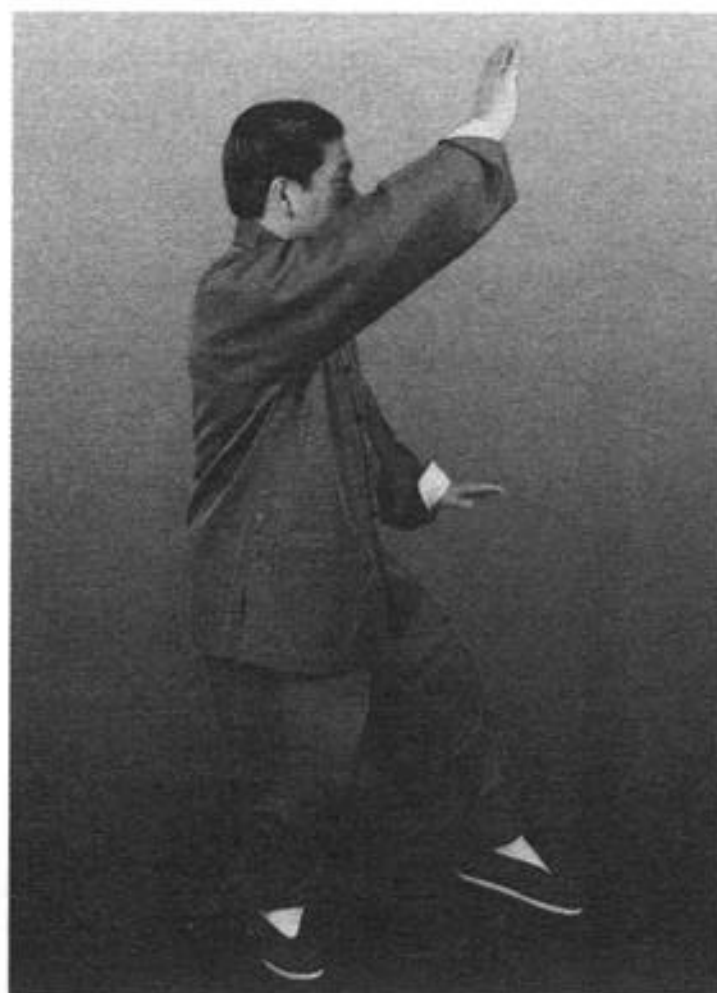


图 377A



图 377B