

杨礼儒 李秀 编著

传统杨氏太极拳

名家实战

用法荟萃



新星出版社 NEW STAR PUBLISHER

桑 精 策划



传统杨氏太极拳

名家实战

用法荟萃

ISBN 7-80148-675-7



9 787801 486752 >

ISBN 7-80148-675-7

定 价：35.00 元

杨澄甫

(1883-1936)

著名杨氏太极拳家

河北永年人

杨振铭

(1910-1985)

杨澄甫先生长子，字守中

杨振基

(1922-)

杨澄甫先生之次子

杨振铎

(1926-)

杨澄甫先生之三子

牛春明

(1881-1961)

满族，北京人

李雅轩

(1894-1976)

杨氏太极拳家，名椿年、字雅轩

河北交河县人

陈微明

(1881-1958)

著名太极拳家，字慎先

湖北浠水人

郑曼青

(1901-1975)

著名太极拳家

台湾太极拳的主要传播者之一

崔毅士

(1890-1970)

河北任县人，原名崔立志

董英杰

(1888-1961)

河北任县人

傅钟文

(1907-1994)

河北永年人

图书在版编目(CIP)数据

传统杨氏太极拳名家实战用法荟萃 / 杨礼儒, 李秀编著.
—北京: 新星出版社, 2005.8
ISBN 7-80148-675-7

I. 传… II. ①杨…②李… III. 太极拳, 杨氏
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 097126 号

传统杨氏太极拳名家实战用法荟萃 杨礼儒 李秀 编著

策 划: 桑 精
责任编辑: 杨文健
装帧设计: 王 昀 饶 斌 姜安果

出版发行: 新星出版社
社 址: 北京市东直门南大街 9 号华普花园
邮政编码: 100007
电 话: 010-84094409
传 真: 010-84094789
E-mail: newstar_publisher@163.com
销售热线: 010-64631547
印 刷: 北京文高印刷有限公司
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 6
字 数: 50 千字
版 次: 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷公司联系调换

作者简介



杨礼儒

杨礼儒，山西太原人，1945年7月出生，经济师。现为海口市传统杨氏太

极拳协会副会长兼总教练，中国武术六段。

1969年起，拜著名杨氏太极拳第四代传人杨振铎先生为师，系统习练传统杨氏太极拳、械、推手、散手，为杨师入室弟子。1982年山西省杨氏太极拳研究会成立，任副秘书长、拳艺组副组长及太原市杨氏太极拳协会副会长等职。1992年调入海口工作。1998年发起成立海口市传统杨氏太极拳协会，自1999年起带领协会会员参加国内外一系列太极拳赛事，共获各类奖牌30余枚，教授学员三千余众，培训了众多杨氏太极拳优秀骨干。

地址：海南省海口市海甸一西路8号
省水产供销公司宿舍5-401
邮编：570208



李秀

李秀，海南省万宁人，1970年出生，大学本科，海南大学体育部讲

师，海南省武协副秘书长，海口市传统杨氏太极拳协会秘书长，国家一级武术裁判员，中国武术六段。

1993年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）体育系武术专业，为一级武术运动员，1997年跟随杨氏太极拳第五代传人杨礼儒先生系统习练传统杨氏太极拳、械。现致力于太极拳教学与研究，在高校和社会上进行杨氏太极拳的推广教学与科研工作。

地址：海南省海口市海南大学体育部
邮编：570228
E-mail:lixiu1970@163.com

传统杨氏太极拳

名家实战

用法荟萃

杨礼儒 李秀 编著



新星出版社 NEW STAR PUBLISHER www.ertongbook.com

录

序	3
前言	4
第一部分 本书收录有关杨氏太极拳著作及传统名家简介	6
荟萃的杨氏太极拳著作目录	6
传统杨氏太极拳名家简介	6
第二部分 传统杨氏太极拳名家实战用法	10
一、起势实战用法	10
二、揽雀尾实战用法	11
三、单鞭实战用法	16
四、提手上式实战用法	18
五、白鹤亮翅实战用法	20
六、左右搂膝拗步实战用法	22
七、手挥琵琶实战用法	25
八、进步搬拦锤实战用法	27
九、如封似闭实战用法	29
十、十字手实战用法	31
十一、抱虎归山实战用法	33
十二、肘底捶实战用法	35
十三、倒撵猴实战用法	38
十四、斜飞式实战用法	40
十五、海底针实战用法	42
十六、扇通背实战用法	44
十七、转身撤身锤实战用法	46
十八、云手实战用法	48

十九、高探马实战用法	50
二十、左右分脚实战用法	52
二十一、左转身蹬脚实战用法	54
二十二、进步栽捶实战用法	56
二十三、右蹬腿实战用法	58
二十四、左右打虎实战用法	60
二十五、双峰贯耳实战用法	63
二十六、野马分鬃实战用法	65
二十七、玉女穿靴实战用法	67
二十八、单鞭下势实战用法	70
二十九、金鸡独立实战用法	71
三十、高探马穿掌实战用法	74
三十一、转身十字腿实战用法	76
三十二、进步指裆捶实战用法	77
三十三、上步七星实战用法	79
三十四、退步跨虎实战用法	81
三十五、转身摆莲实战用法	83
三十六、弯弓射虎实战用法	85
第三部分 杨澄甫先生重要论述及杨氏太极重要拳谱	88
太极拳之练习谈	88
太极拳术十要	90
论太极推手	92
太极拳九要诀	93

序

杨氏太极拳，具有强身祛病之效，又是自卫技击之术，由先祖杨禄禅首创，至先父杨澄甫定型，至今已历经六世，经百余年而不衰。如今习练者日增，遍及海内外，成为体育运动中最适宜健身的深合科学原理的优秀拳种之一。

先父门下众多技艺杰出的亲传弟子，他们为杨氏太极拳的传播和普及作出了突出的贡献，至今这些弟子的后裔及传人仍然在世界各地继续推动着杨氏太极拳的传播与发展。他们为世人留下了许多经典太极书籍，这些书籍成为后人研究揣摩的范本。

《传统杨氏太极拳名家实战用法荟萃》一书即将付梓，很高兴。该书收集了先父和我大哥振铭、二哥振基，还有本人以及先父亲传弟子如牛春明、陈

微明、崔毅士、李雅轩、郑曼青等先生的太极拳著作，采用先父的拳照及双人对敌图为主要图谱，把各位门人杨氏太极拳名家对杨氏太极拳各式用法的诠释进行归类编辑，对照比较，使得本书无论是形式还是内容、资料都呈现新颖独到之处，让人赏心悦目。我认为，这项工作做得非常有意义，填补了学术研究工作中的一项空白，为广大太极拳爱好者特别是杨氏太极拳同门，研究杨氏太极拳的技击用法提供了宝贵的学习资料。

太极拳经典拳论中曾提出过“详推用意终何在？延年益寿不老春。”强调太极拳对于人体保健的重要作用。但太极拳作为一种武术，具有丰富的攻防内含，有其独特的“法”（身法）和

“术”（攻防技巧）。我们了解了每一拳势的技击含义，就能在套路练习时有的放矢，出手抬足有的放矢，动作更有针对性，不仅能为将来的推手、散手习练打下坚实的基础，而且相应地健身效果也会更好。

编者杨礼儒，为本人入室弟子，多年习练、推广杨氏太极拳，很有成绩；李秀是其学生，毕业于高等体育学府，海南大学武术讲师，致力于传统杨氏太极拳的习练和研究。他们在习练、教学之余，能静下心来，广采博取，这种精神我很欣赏，因此，乐为之序，故并将此书推荐给众拳友。

杨礼儒
2006.7.24.

前言

杨氏太极拳是由河北永年人杨露禅先师所创,经祖孙三代辛勤传播,承前启后,到其孙杨澄甫这一代定型为杨式大架子,即当今流行最广的杨氏太极拳。这套拳架舒展简洁、结构严谨、身法中正、动作和顺、轻灵沉着,充分体现出“柔中寓刚,绵里藏针的艺术”之气韵风范,在中国乃至全世界,具有广泛影响,成为世界一百多个国家推广的时尚运动。

一百多年前,太极拳发展着重体现在技击方面,如今太极拳正向技击、竞赛和医疗保健三方面发展。各国医学界、科研部门对太极拳的健身机理均已有较为深入的探讨和实践成果。而对于技击方面的研究和挖掘已明显滞后于后两者,太极拳界已为之深感

忧虑。编者试图在这方面做些工作,遂将手中的资料加以纂编,与广大太极拳爱好者共享太极拳前辈、名家的成就。

太极拳的体用,讲究的就是“以柔克刚,以弱胜强”,王宗岳宗师在其《太极拳论》中提到:“随曲就伸,人刚我柔谓之走,我顺人背谓之粘,动急则急应,动缓则缓随”临敌要诀,还强调:“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明”的程序,其中“着熟是第一层功夫,懂劲是第二层功夫,着熟不难,懂劲最难”(陈微明语)。对于太极拳拳架用法的问题,陈微明先生曾请教于杨澄甫先师,杨澄甫先师云:“太极拳散手随机应变,无一定法。若会听劲,则闻一知百;若不会听劲,虽知多法,亦

用不好。”因此,陈微明先生对于拳架用法总结出:“非随机应变不可。若欲随机应变,非平时推手练出极灵敏之感觉,虽手疾眼快,亦不能用之密合而无间。故用散手,仍须由粘手变化而来,不然虽记得打法解法数百手,亦不能应付千门万派之拳脚。”对于此类问题,杨澄甫先师在1931年著的《太极拳使用法》中也提到:“以上三十七图(式),皆使用要法,同志不可以为浮言,虽然解明与人对敌时亦许。手法少易,方向不可泥撮影至,于千变万化,随机应敌之时,一手可变五手,笔难形容,同志须细心研究揣摩为要,盖不离棚掇挤按,采捌肘靠八法,进退顾盼定五行也。”由上述可知,在平时习练之中首要熟悉拳架,谙熟拳架用法之

变化多端,熟练之后要悉心体悟,平日多由拳架推手中求得“知彼知己”的功夫,方能达到上述先师所言。

本书以杨澄甫先师一脉为研究对象,以《太极拳体用全书》的拳式和1931年所著《太极拳使用法》的双人对敌图以及其三子杨振铎大师与孙子杨军对敌图为主要图谱。汇集杨澄甫先师三个儿子振铭、振基、振铎先生和不同时期弟子如牛春明、陈微明、崔毅士、李雅轩、郑曼青等先生的著作及传授动作之用法精义精选汇编而成,较全面地反映了不同时期杨氏太极拳名家前辈们对杨氏拳架用法的理解、体会和风格变化。这对杨氏太极拳练习者研究揣摩各个动作的攻防要领,更好地习练杨氏太极拳架,提高技击水

平,将会起到积极作用。

本书编写所依据的著作皆为当今杨氏太极拳之经典著作,资料十分珍贵。同时,为便于读者更好地理解太极拳精要,本书还收录杨澄甫先师的重要论述“太极拳之练习谈”、“太极拳十要”、“论太极推手”及杨氏太极拳拳谱中的“太极拳九诀”等重要拳谱。

为便于此书的编写,除杨澄甫先师与杨振铭、杨振基、杨振铎先生的固定排序外,其它名家排序皆以姓氏笔画顺序为准,排名不分先后。敬请各名家、广大读者见谅!

作为武术工作者,编者近年致力于传统杨氏太极拳的学习和研究,此书即为近期的研究课题之一。在编写本书过程中,许多太极拳前辈、专家和

同仁都给予了大力支持。特别是杨氏太极拳第四代嫡传人杨振铎大师在百忙中欣然命笔,为本书作序,对编者来说是莫大的支持和鼓舞。书中对诸多太极拳著作的引用,大部分作者和其衣钵传人都给予了热情支持和帮助,他们的宽广胸怀,让编者备受感动,在此深表谢意。但由于种种原因,尚有个别作者未能联系上,在此表示歉意和感谢,并请在读到本书后与编者联系。同时,恳请各名家、广大读者对本书不妥之处给予批评指正。

编者

2005年7月

荟萃的杨氏太极拳著作目录

杨澄甫 — 《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》

杨振铭 — 《双人图解太极拳用法及变化》

杨振基 — 《杨澄甫式太极拳》

杨振铎 — 《杨氏太极拳、剑、刀》

(按姓氏笔画, 排名不分先后)

牛春明 — 《牛春明太极拳》

李雅轩传授 陈龙骧、李敏弟 — 《杨式太极拳精解》

陈微明 — 《太极拳答问》

郑曼青传授 黄性贤 — 《太极拳套动作用法》

崔毅士传授 崔仲三 — 《杨式太极拳体用图解》

董英杰传授 董虎岭 — 《太极拳使用法》

傅钟文 — 《杨式太极拳教法与练法》

传统杨氏太极拳名家简介

杨澄甫 (1883—1936)

著名杨氏太极拳家, 河北永年人。为杨氏太极拳创始人杨露禅嫡孙。其父杨健侯, 为杨氏太极拳第二代重要代表人物。杨澄甫自幼得父调教, 秉心悟学, 拳艺精熟。他在杨氏太极拳架基础上, 进行了大幅度修改与加工, 使整套拳架更加舒展简洁、柔和平易, 立身中正安舒, 行功轻灵洒脱。修改后的套路更宜于推广传播, 受到社会的普遍欢迎, 有力地促进了杨氏太极拳普及, 杨澄甫也因此被誉为杨氏太极拳承前启后的大家。他还是近代太极拳杰出的教育家。早期以北京为基地传授拳艺, 后应邀至南京、上海、广州等地教学, 并先后受聘

于中央国术馆、浙江国术馆。杨澄甫在教拳中对杨氏太极拳的教学方法进行了长期系统总结, 并定型了杨氏太极拳技术体系的基本框架。他一生培养了大批太极拳人才, 影响遍及海内外。他系统整理出《太极拳十要》、《太极拳之练习谈》等著名论述及编著《太极拳体用全书》、《太极拳使用法》, 为后人留下了极其珍贵的拳照和研究范本, 对人类体育运动作出了重大贡献。由于杨氏祖孙三代人的努力, 太极拳得到了空前的发展和广泛流传。

杨振铭 (1910—1985)

杨澄甫先生长子, 字守中。8岁习拳, 14岁时即精通

拳理、拳经，为杨澄甫教学的助教。19岁开始赴安徽、江苏等地传授太极拳法，又随杨澄甫辗转于上海、广东、浙江等地教课。1936年澄甫先师逝世后，振铭先生肩负重任，继承家业。1949年移居香港元朗，三十六年耕耘，桃李满天下。在香港、海外传有众多弟子，如叶大德、朱振舜、朱景雄、张世贤、马伟焕等。杨振铭先生家学渊博，功夫深湛。其身体各部，均可任人拳击，所击之处，即为发劲之点。与人搏击，出手之快，变化之多，更不同凡响。著有《双人图解太极拳用法及变化》（1961年香港版）及《PRATICAL USE OF TAI CHI CHUAN》（1976美国波士顿及香

港英文版），积数十年授拳之经验，述祖宗遗传之法，被奉为杨氏太极拳经典文献之一。

杨振基（1922— ）

杨澄甫先生之次子。5岁开始跟其父亲比划学拳，9岁开始接受严格训练。在父亲严格的教导下，自幼就打下了坚实的基础。他曾在广州与振铭兄一起教拳，被聘为中山县一些中小学校的国术教师。解放后参加工作，仍练拳不懈。60年代初，到河北省体工队专事太极拳教练，曾到上海、天津、北京、北戴河、邯郸等地授拳，受教育者很多是国家的高级干部和离退休人员。他教拳从不讲报酬，来者一律欢迎，循循

善诱。由杨振基先生口述，严翰秀整理出版了《杨澄甫式太极拳》。

杨振铎（1926— ）

杨澄甫先生之三子。自幼随父、兄习练杨氏太极拳、械功技。其拳架端正宏大，流畅开展，独具风范。曾获1979年、1980年全国武术观摩表演赛金质奖。多年来，致力于杨氏太极拳的普及推广工作，弟子遍及海内外。曾多次在山西、北京等地教授拳技，并应邀在各种国际性太极拳交流会上作示范表演。自1985年以来，还远赴海外，到美国、加拿大、法国、瑞典、意大利、新加坡、德国等国，进行杨氏太极拳法讲

学，为当代具有广泛影响的杨氏太极拳传人。1982年任山西省杨氏太极拳协会会长，协会有团体会员78个，会员近3万人。1995年当选为中国当代“中华武林百杰”、“十大武术名师”，现任中国武协教委会委员、国家体育总局特授荣誉社会体育指导员、山西省武协副主席、国际杨氏太极拳协会董事会主席。著有《中国太极名师精典杨氏太极》及《杨氏太极拳、剑、刀》等，并录制出版了《杨氏太极拳、剑、刀教学录像带》。

其孙杨军、杨斌自幼习练家传功夫，拳、剑、刀样样精熟，学有所成。杨军还在美国西雅图开办了太极拳学校，担任国

际杨氏太极拳协会主席，从其习练者众、遍及欧美十数国。

牛春明 (1881-1961)

满族，北京人。21岁在学医的同时随杨健侯、杨澄甫学习杨氏太极拳，演练、教授并研究太极拳达60年。1920年南下杭州、南京等地教学。1946年在杭州市设立牛春明太极拳研究社。牛春明的拳术秉承杨澄甫先生的套路，结合他60年的教拳经验和行医的多种体验，使太极拳具有强身健体祛病的实效，深受广大群众的欢迎。成为杨澄甫先生门下虎将之一。1998年，其女牛筱灵女士、外孙孟宪民先生根据牛春明先生生前文稿整理编

成《牛春明太极拳》。外孙孟宪民先生现担任杭州春明太极拳馆馆长。

李雅轩 (1894-1976)

杨氏太极拳家。名椿年，字雅轩。河北交河县人。为杨澄甫弟子。幼年家贫，性好武术。1914年在北京正式拜杨澄甫为师，专攻太极拳。1928年投考中央国术馆被录取。1929年任教于浙江省国术馆，继续随杨澄甫习拳。1934年就任南京太极拳社社长。1938年入川定居，从此在四川传播太极拳术。其太极拳架气魄雄伟，舒展大方。其太极拳理论有独到见地。为杨澄甫弟子中较有代表性者。

其女李敏弟，婿陈龙骧继

承事业，在成都成立李雅轩太极拳武术馆，在四川及全国各地传播杨氏太极拳，为太极拳界知名人士。根据李雅轩先生传授，陈龙骧、李敏弟整理成著作《杨式太极拳精解》。

陈微明 (1881-1958)

著名太极拳家。字慎先，湖北浠水人。1902年中举人，曾从孙禄堂学习形意拳、八卦掌，1917年就学于杨澄甫。他大力开展太极拳的推广活动，1925年在上海创办“致柔拳社”，后在广州等地设立分社，广泛邀请太极拳名家授课。在太极拳研究上也有显著成绩，为杨澄甫先生整理的《太极拳术十要》一直被奉为杨氏太极拳的习练

准则。著有《太极拳术》、《太极剑》、《太极答问》等。

郑曼青 (1901-1975)

著名太极拳家。台湾太极拳的主要传播者之一。名岳，字曼青，别号玉井山人，人称“五绝老人”。浙江永嘉人。1949年赴台定居。年轻时因体弱习拳强身，从师于杨澄甫，得其精心传授，精通杨氏太极拳、械功技。赴台后积极开展太极拳推广工作，门生遍及台湾、美国。晚年积一生习拳体验，编就“郑子太极拳”37式，著有《郑子太极拳十三篇》《郑子太极拳自修新法》等。其著名弟子：罗邦祯、徐忆中、鞠鸿宾、黄性贤等。

黄性贤，祖籍福州，自幼习武，年轻时师从郑曼青先生习练太极拳，对太极拳极有造诣。20世纪40年代末，移居马来西亚，致力于传播太极拳，门徒众多，自成一派，人称“黄氏太极”。现在吉隆坡设有“马来西亚黄氏太极总会”，会员3万余众，遍布全马、东南亚及欧美。

崔毅士(1890—1970)

河北任县人。原名崔立志。就学于杨澄甫，随师多年，并辅助授拳，尽得杨氏太极拳学真髓。1928—1936年随杨师南下巡回授拳于南京、上海、杭州、广州、武汉、西安、兰州等地。1958年在北京成立

“永年太极拳社”，亲任社长。崔毅士先生以毕生的精力研修杨氏太极拳功法，深得杨师遗风，是北京杨氏太极拳代表人物之一。

其孙崔仲三自幼随祖父习拳，秉承家传，全面掌握了杨氏太极拳、器械及推手，为太极拳知名人士，现为北京永年太极拳社社长。整理崔毅士先生文稿，编著了《杨式太极拳体用图解》等。

董英杰(1888—1961)

河北任县人。祖上务农，自幼聪慧，体弱而好武。曾师从李增魁学习“十三式”，又向太极拳家李香远学艺，后成为杨澄甫入室弟子，极得杨澄甫

识重，成为杨氏传人中代表性人物。杨澄甫《太极拳使用法》即为其手编。其功底深厚，拳架气派宏大。著有《太极拳释义》一书，极受好评。长期在香港、新加坡等地授拳，弟子遍布世界各地。

其子董虎岭、董俊岭，其女董茉莉皆为太极拳知名人士，并分别在美国、香港等地传播太极拳多年。其中董虎岭先生在香港、美国等地授艺多年，威名远扬，著有《太极拳使用法》。其女董茉莉女士现任香港董英杰太极拳健身院院长。

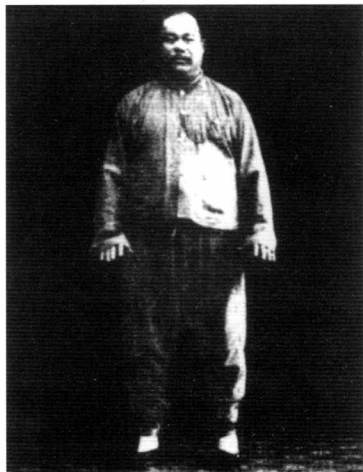
傅钟文(1907—1994)

河北永年人。9岁起随杨澄甫学练太极拳。1922年赴上

海做工，余暇坚持习拳不辍。1927年杨澄甫南下教拳，傅钟文协助任教。后长期伴随杨澄甫教学、研武，并得到其尽心传授。杨澄甫逝世后，仍积极从事太极拳推广工作。1944年在上海成立“永年太极拳社”，并任社长，为社会培养了众多太极拳人才。1958年担任上海市武术队教练，训练出多位全国武术冠军。著有《杨式太极拳》、《杨式太极刀》、《杨式太极拳教法与练法》。

其子傅声远、孙傅清泉秉承家传，1988年在澳州成立“澳大利亚永年太极拳社”、“世界永年太极拳联盟”。在世界40多个国家讲学传艺，享誉海内外。二人皆为太极拳界知名人士。

一、起势实战用法 (口诀: 全体大用意为主 体松气固神在凝)



杨公澄甫太极拳起势 (晚年参照)

1. 杨澄甫:

此为预备动作之姿势,……尤要精神内固。气沉丹田,一任自然,不可牵强,守我之静,以待人之动,则内外合一,体

用兼全。人皆于此势易为忽略,殊不知练法用法,俱根本于此。

2. 牛春明:

预备动作,灵活运用。

两臂上提是棚劲,即用棚劲接住(粘住)以待势反击,下落是采劲,采敌来力,化力借用,有四两拨千斤之用。

3. 李雅轩传授 陈龙骧、

李敏弟:

起势以安静心神,养其虚灵之气,以备对方不测之来手,周身各部都可相机而动,切勿轻视之。

4. 崔毅士传授 崔仲三:

用法(1): 对方双手死握我双腕下压,我顺势向下沉肩,卸对方之力。趁对方回抽瞬间,我力发于脚,提髋紧腰,双臂向前提起送出,破坏对方重心,使之向后倾倒。

用法(2): 再如对方双掌向我迎面扑来,或如对方双掌抓我双肩,我以双臂虎口向上接应对方双肘或双臂下侧,将对方向后掀起,随之用双掌攻击对方胸部。

用法(3): 对方正手或反手握我双腕,我松腰沉髋,沉肩垂肘,以挑掌动作结合弧形路线,向内引进化解;使之身体重心前倾,脚跟拔起,力量落空。

用法(4): 结合上势动作,

我虽已破坏对方重心,但未解脱,此时,我即刻向下、向两侧分掌,使对方处于被动局面,在对方想撒手变化之时,我随之放长击远,双掌向对方胸部推按,以脚、腿、腰之力将对方推出。

用法(5): 我双手进攻对方胸部,对方处于被动局面,对方由内向外分拨我双掌时,我即时松肩肘,双手拿住对方双腕,迅速下落使之身体重心前倾,趁对方身体前倾时,起腿以膝关节顶撞对方。

二、揽雀尾(棚、捋、挤、按)实战用法 (口诀: 棚捋挤按雀尾生)

(一) 左棚右棚实战用法



揽雀尾实战用法

1. 杨振基:

《太极拳体用全书》上说:“敌人对面用左手击我胸部,我……以我之腕贴在彼之肘腕中间,用横劲向前往上棚去。”这里的棚法是向前向上转腰横出,用的是横劲。

棚手是杨式太极拳的总手之一,也是推手中的接手。意

念在腕的上缘,打手时一般以腕部与人相接,劲点也在腕的上缘。棚手在杨式太极拳中使用最多,也最有效。

2. 杨振铎:

左棚:设对方以右掌或拳向我击来,我即将左臂提起,



杨公澄甫揽雀尾棚法拳势(晚年拳照)



左棚

用棚劲(粘劲)将对方之臂架起,使其不得接近我胸,如果以腰带臂,使臂、手齐向外翻,变掌心向外,即可将对方之臂握住,利用采劲将其力引化至一侧,使其落空,失去重心,必为我制。

右棚(双手棚):设对方以左掌向我击来,我急上右腿,以右臂置对方左臂近肘处,并以左手掌心侧向外,按住对方

腕部,握住对方手腕,再以右臂向上棚起,而左手在下面用采的手法向下采,再加以按劲,此时就会使对方两臂之间的肘部处于上提、下压被掇之势,轻则被动双脚离地,重则定被掇断臂。

3. 郑曼青传授 黄性贤:

实战中,如右手抓住对方右手腕,则上左步,此时有两



右棚

种击法：

用法(1)：如自己左手在对方手臂下，则用左小臂发横劲棚对方胸腋部；

用法(2)：如果自己左手在对方手臂上，则用左手臂棚对方臂部及胸口。

4. 董英杰传授 董虎岭：

对方从右侧面左拳打我胁部，我速向右转身，同时右手抬起将其拨开。对方继续用右手击我胸部，我左手提起将其棚开，同时左脚横迈一步，弓腿，两腿坐实。避过对方攻势后，我右手从下往内绕一小圈，转到对方胸部，右脚上步弓腿，全身整劲向其棚去。

(二) 捋式的实战用法

1. 杨振基：

《太极拳体用全书》上说：“设敌人用左手击我侧肋部……速将我右腕肘间，侧贴彼肘节上，侧仰左腕，以腕背粘彼之腕背臂上……内向胸



杨公澄甫揽雀尾捋法拳势（晚年拳照）

前、左侧捋来”。捋是拖腕捋肘，施用时间，顺对方的来力，向里引进，使对方力量落空，即转腰将对方向一侧捋出。

捋对方的手臂时要管住对方的腕、肘关节。杨式太极拳在推手中有一条重要原则是管活的，不管死的。意思是管住对方身上活动的关节，管住了对方活动的关节，则对方转动不灵，不易走化。就手臂而言，腕和肘是活动的关节，捋对方时，管住了这两个关节，就容易拿住对方。

捋式右手意念在手掌，劲点在掌下缘。左手意念在手背，劲点在手背或虎口处。

实施捋法时，注意与对方“贴随”，因为捋时左手是用

手背粘人，必须与对方贴住，才能随对方的变化而变化。粘连贴随这里重点突出“贴随”二字。

2. 杨振铎：

由前式，对方感觉我有掇意之前，很快坠肘欲走，我即由左向右转身，速将我之右臂向内翻转，搭在对方之肘臂背部上方，由右向左向下压，握



捋式的实战用法

住对方手腕之左手向上提，这样一压一提，使对方之肘关节处于向下被掇之势，这自然会对方失去重心，难以自制。

3. 傅钟文：

我即向内胸前、向左侧捋来，那么他的根力就被拔起，身体也就随着倾斜了。

偏着：如对手要抽臂回去，我即乘势前按；

如对手用靠进攻，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。

（三）挤式实战用法

1. 杨振基：



杨公澄甫掇雀尾挤法拳势（晚年拳照）

《太极拳体用全书》上说，由捋式对方往回抽其臂，我则乘其抽臂之际，随出挤之。

挤法是使用合劲和长劲。合劲是两手合成一劲施于对方身上，长劲是全身由脚而腿而腰，形于手臂，串成一劲，伸

腰长往而发。

直线发劲。挤法是直线发劲的。杨式太极拳发放时“曲中求直”，看准对方的焦点、重心线，得机得势，直线发劲，不走弧形。

左手按住右前臂时，不能用手指或腕根，要用手心。用手指易打折自误，用腕根易滑动，使不上劲，用手心贴住右小臂，助力方便。



挤式实战用法

挤式意念在右手背至右肘一侧，劲点在右小臂外侧。左手劲点在手心。

2. 杨振铎：

由前式，当对方察觉我有下掇之意，即往回抽其左臂，我将顺势速将右臂向里翻，掌心向内，并以左手搭在右手腕臂之间，掌心向外，乘其抽臂之际，向前挤出，彼自当跌出。



挤式实战用法