

■ 奚桂忠 著

北京体育大学出版社

杨式太极拳学练释疑



奚桂忠著

杨式太极拳学练释疑

林仲英题

奚桂忠 著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

杨式太极拳学练释疑/奚桂忠著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2005.5

ISBN 7-81100-347-3

I. 杨… II. 奚… III. 太极拳, 杨式 - 问答
IV. G852.11-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 035490 号

杨式太极拳学练释疑

奚桂忠 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 7.625

2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

- 一、预备势时如何理解“与肩同宽”? (1)
- 二、预备势的两手掌位置 (3)
- 三、练起势时如何做到“手走弧形、臂要旋”? (5)
- 四、练左棚时如何做到“上下相随”? (8)
- 五、左棚后脚的角度应以几度为宜? (12)
- 六、左棚的练法 (15)
- 七、右棚时如何理解“走手不走肘”? (20)
- 八、掳式时如何做到“引进落空”? (23)
- 九、掳式前后如何使动作“绵绵不断”? (26)
- 十、挤式后脚的角度应以几度为宜? (28)
- 十一、挤式时如何理解“边转边挤”、“似贴非贴”和
“斜进正出”? (30)
- 十二、演练挤式时如何防止“突臀”? (34)
- 十三、关于前辈挤式拳照和图片的质疑 (36)
- 十四、按式时如何理解“平进平出”? (37)
- 十五、按式后接做单鞭时如何做到“实脚转身”?
..... (41)
- 十六、练单鞭时如何做到“两膊相系、两膊相随”?
..... (44)

十七、单鞭时如何理解“三尖相对”？	(49)
十八、提手上势时如何做到“坠肘”、“张肘”？	(55)
十九、练白鹤亮翅时如何做“靠”	(59)
二十、白鹤亮翅时如何做到“对拉拔长”？	(62)
二十一、白鹤亮翅接左搂膝拗步时如何做到神贯顶？	(64)
二十二、练左搂膝拗步时如何理解“一动无有不动”？	(67)
二十三、手挥琵琶时如何做到“迈步似猫行”？	(74)
二十四、手挥琵琶与提手上势的练法有什么不同？	(76)
二十五、右搂膝拗步接做左搂膝拗步时如何做到 “脚走弧形”？	(79)
二十六、练搬拦捶时如何理解“用意不用力”？	(81)
二十七、如何区别“按”与“闭”？	(87)
二十八、十字手前后两腿怎样“分清虚实”？	(91)
二十九、抱虎归山时如何应用眼法？	(94)
三十、练肘底捶时如何分清两手臂的虚实？	(100)
三十一、练倒撵猴时如何贯彻“腰为主宰”这一准则？	(104)
三十二、斜飞式时如何做到“八面支撑”和 “八面转换灵便”？	(110)
三十三、练斜飞式和接做提手上势时如何理解开与合？	(115)

三十四、扇通臂时如何理解“瓦片掌”和“坐腕”？	(118)
三十五、练撇身捶和进步搬拦捶时如何理解 “着人成拳”？	(121)
三十六、在做云手、按和海底针三式时如何理解 “立身中正”？	(125)
三十七、练搬式和云手时如何做到“其根在脚， 发于腿，主宰于腰，形于指”？	(130)
三十八、练云手时如何理解“从劲入手”和 “棚劲不丢”？	(133)
三十九、左右分脚时如何打出“四个隅角”？	(138)
四十、转身左蹬脚时如何使“下盘稳固”？	(141)
四十一、练栽捶时如何理解“松与紧”？	(144)
四十二、练左打虎式时如何理解“速度均匀”？ ...	(148)
四十三、练双风贯耳时如何呼吸？如何理解 “气沉丹田”？	(153)
四十四、练野马分鬃时如何理解“动中求静”？ ...	(160)
四十五、野马分鬃、揽雀尾和搂膝拗步的两脚横向距离 有什么不同？	(169)
四十六、练玉女穿梭时如何理解“内外相合”？ ...	(172)
四十七、下势接做金鸡独立时如何起立？	(177)
四十八、练白蛇吐信和穿掌时如何理解“四骈指”？	(178)
四十九、指裆捶与搬拦捶、栽捶定式时右拳高度的 区别	(180)

目 录

五十、练上步七星时如何打出“七星拳”？	(181)
五十一、退步跨虎与白鹤亮翅手法的区别	(184)
五十二、做转身摆莲旋转时，如何理解“立如平准， 活似车轮”？	(185)
五十三、练摆莲时如何理解“含胸拔背”？	(190)
五十四、弯弓射虎与右打虎的拳法有什么不同？	(193)
五十五、收势时两腿何时还原？	(194)
附录 1 试述杨式太极拳习练之要求 ——参加《傅钟文老师杨式太极拳短期研究班》 的体会	
附录 2 迈太极步的 24 点要求	(196)
附录 3 《嫡传杨式太极拳教练法》的跋文	(210)
附录 4 拳德之探讨	(214)
附录 5 咏傅钟文先师 ——敬献“傅钟文老师诞辰 100 周年纪念大会”	(217)
跋	(228)
跋	徐芳骞 (230)

一、预备势时如何理解 “与肩同宽”？

顾名思义，预备势是练拳前做好准备的一个式子，它首先要求站好一个自然的姿势，以便做到心静、体松、气顺，进入练习太极拳的状态，然后方可进行下式——起势。

预备势做开立步时，大多数传统杨式太极的前辈、拳师和书刊均要求两脚距离与肩同宽。但细研之，发现人们对“肩”字存在两种理解，出现两种练法：一种是两脚食趾与肩膀外侧同宽，另一种是两脚食趾与两肩井穴（大椎穴与肩峰连线之中点，位于背包带压肩处）同宽。现分述如下。

1. 两脚食趾与肩膀外侧同宽的练法，存在以下 4 个不利因素。

（1）由于两脚食趾距离大于两髋关节的间距，两腿略呈八字形撑住身躯，影响膝和胯等肢体的自然放松。

（2）重心偏重于两脚掌内侧，甚至两脚掌外侧掀起，全脚不贴地踏实，减弱了由脚而腿的劲力。

（3）重心不能平均地落在两脚涌泉穴（位于足心，当卷足趾时呈凹陷处）部位，不利于身体平衡。

(4) 当起势两手上棚时，因两脚距离较宽，由脚而腿的劲力，至髋关节产生分力而使棚劲减小。

2. 当两脚食趾距离与肩井穴同宽，则肩井穴、髋关节和涌泉穴在同一直线上，且平行于人体中心线，身体重量自然沿着骨架往下，沿大腿、小腿平均地分布到两全脚掌，人体器官处于平衡状态，利于全身松静、稳定和舒适；同时，为做好下一个动作（起势）开了个好头，即两臂前举上棚时，劲力不会减弱，也不会分散。

因此，练预备势时，两脚涌泉穴的距离宜与两肩井穴同宽。



与陈武师弟在傅钟文恩师家中聆听教诲

二、预备势的两手掌位置

做预备势时，两手掌有 3 种姿势：其一，指尖朝前，掌心朝下；其二，指尖朝下，手背朝前；其三，指尖朝下，掌心朝里。愚以为第三种练法较为适宜，理由有 5 条。

1. 握不完全统计分析，杨澄甫师公的前期弟子多按第一种练法，而后期的弟子多按第三种练法。对于一个拳师来说，随着时间的推移，认识有所发展，产生前后不同的领悟和练法，这是极为自然、正常的现象。同时，一般来说，宜以拳师后期的练法为准。

2. 的确，在杨公（1883～1936）1934 年出版《太极拳体用全书》的第一张拳照中，指尖朝前，掌心朝下；同时拳照下面的文字为“此为太极拳预备动作之姿势，立定时，头宜正直……两手指朝前，掌心朝下。”但请拳友们注意两点：其一，这是《太极拳体用全书》的第一节，其名称为太极拳起势，而不是预备势；其二，这一节接下来的动作不是两臂前举至肩平，而是第二节揽雀尾棚法“将左手提起至胸前，手心向内，肘尖略垂，即以我之腕贴在彼之肘腕中间，用横劲向前往上棚去”。因此，《太极拳体用全书》中的第一节是起势，而书中的第一张拳照系杨公

起势后的定式照片。至于第一节“此为太极拳预备动作之姿势”中的“预备”二字的含义，是否可以这样理解，即起势一式乃全套太极拳最主要一式揽雀尾的预备动作。

3. 太极拳套路一般均由无极起，最后至收势（或称合太极）后，仍回到无极状态。无极式对两掌的要求为自然下垂，而手心朝里较手背朝前更为自然，更易放松。

4. 第三种姿势（手心朝里），在下接起势的动作过程中，才有可能符合“臂要旋”的拳理，即两臂徐徐边内旋边向前边略向中间（以确保两臂平举时两掌与肩同宽，并有利于向上发掇劲）提起至与肩同高，两手心朝下略向里。

5. 再从技击要求来分析，假设对方在前面用双手握我两腕下压，我则顺势略向下，随即双臂向前提起，这时以第三种姿势，虎口向上提起时，掇劲的质量相对较高。同时，由于手臂内旋，有利于解脱对方握我之腕和产生螺旋劲。

三、练起势时如何做到 “手走弧形、臂要旋”？

太极拳是圆的运动，这也是太极拳的五大特点（松、柔、圆、缓、匀）之一。太极拳的体（拳架）和用（功能）都讲究一个“圆”字，因为圆的运动使动作柔和圆活，连绵不断，周而复始，循环无穷；再从其独特的技法上讲，将直来之力以圆相接成切线而化解，免遭打击，然后采用粘随、惯性或发劲使对方被我所制。因此，练拳时上肢的运动轨迹多为圆弧形（整圆、半圆、立圆、平圆、斜圆或弧线）和螺旋形（外旋和内旋）。

在做起势一式时，两手臂向前、向上举至与肩同高，其两手的运动轨迹呈圆弧线（图1），这个动作一般都能做到；然后两手下行，其运动轨迹常见有4种（图2）。显然，第①、②两种手走直角和直线的练法是错误的，第③种练法是两手沿着原来上举的轨迹弧形下行，虽然走的也是弧形，但在上下交迭时易出现棱角和断续现象；而第④种练法较为合理——沉肩、坠肘、坐腕带动两手边往里收边往下采，即先将对方引进落空，再下按使其前倾或跌倒。这样，整个起势过程中，两手上行和下行的轨迹呈椭圆状，利于动作衔接顺遂、圆活、连绵，也利于劲力不断

和粘化来力。



图 1

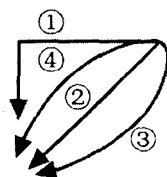


图 2

两手在上行和下行做斜椭圆运动的同时，两手臂还要相应不断地旋转，犹如地球绕太阳转动，地球本身还在不停地自转。其作用有五：①手臂的旋转，好像拧毛巾的那样，使气血运行贯注指梢，待练到一定阶段，指腹间会产生发麻、胀鼓、发热或气血向外放射的感觉，能使经络疏通、气血流畅，起到祛病、强身、益寿的作用。②一旦有了气血运行感，则拳味醇厚，提高了练拳的兴趣，欲罢不止，越练越想练。③增加手臂肌肉和关节的锻炼效果。④可走化来力，便于解脱对方握我之手腕。⑤功夫日久，随着旋臂会产生质量越来越高的螺旋劲，这是拳论“力走螺旋”中的一种。

窃以为，起势一式以如下练法为宜：转动肩关节（利于松肩、拔背和柔臂）使两手臂边内旋（大指朝手心方向旋转），边缓缓略向里向前向上弧形提至与肩同高，两手距离同肩宽，两臂略呈弧形，肘尖朝下，手指朝前自然舒展，手心朝下微向里合，劲点在桡骨（前臂靠大指一侧的骨头）下端（近腕关节）；随即沉肩、坠肘、屈臂、坐腕（坐腕时，手掌宜缓缓立起，不宜突然一下子成立掌，以

免造成速度不匀，动作僵硬之弊），带动两手边外旋（大指朝手背方向旋转）边里收边下采至胸前，两手心斜相对，大指朝上；两手再内旋继续弧形下按至两胯（腰腿连接处）侧前方，两臂微屈，双肘微向后（藏肘），坐腕，手指朝前，手心朝下略朝里倾斜，劲点在小鱼际。如果在练起势时，两手平起平落，一则不易产生高质量的气感和劲力，二是易患亮肘的弊病，三则根据人体的骨骼构造不易做到自然放松。练习时不可不留意。

起势至定势时，动作是否到位？可请人用单手或双手合用，来托我下按之左掌或右掌，如果手掌没有被托起，则说明起势的定式动作正确。

再谈两点体悟：其一，在做起势两手自下而上时，切莫手腕软塌，手指下垂，成为丢手（死手），愿与读者共戒之。其二，当双手上行时，意在手（腕），以手带肘；当双手下行时，意在肩，以肩领肘，以肘带腕、带手。在练拳时如作此意想，将有助于沉肩坠肘和两臂松沉，拳友不妨一试。

四、练左棚时如何做到 “上下相随”？

上下相随是杨澄甫师公口述《太极拳术十要》之一。初学的同仁一般理解为手到脚到，其实它有八层含义，即两手同起同止，两脚相随，手动脚动（手到脚到），脚胯协调，肩膀相合，头身同转，手脚身同步和手、脚、身、眼、意五同时。

1. 两手同起同止

(1) 承接起势做左棚时，左掌经左腹前边外旋边向右抄（左掌心逐渐向右及至斜朝上，与右掌相对，劲点在左腕里侧，以防击我腹部之来拳。因此，左掌在做右抄时，掌心不宜始终朝下。因为，这种拳法在拳架上没有做到两掌上下相合呈抱球状，在拳理上没有符合臂要旋的要求，在技击上没有起到护腹作用。左掌右抄应与右掌向右上方向斜棚同时开始，这一点尚能做到；但是，两掌同时上下相合（俗称抱球），就较难做到，因为左掌弧形右抄至右腹前的路程较短，而右掌略外旋弧形斜棚至右肩前，然后略内旋向右向里向左回抹一小圆圈至右胸前的路线较长（右掌斜棚和回抹时，好象在转动石磨子，与左掌呈抱球状

时，掌心朝下，手臂呈弧形，腕略低于肩，肘略低于腕），所以常见这样的弊病：左掌先抄到等候右掌回抹。

(2) 两掌在做左棚右采时，又由于棚的路线比采的路线短，所以一般左掌已棚到（有的甚至左臂在原地不动，成为丢手或死手，棚劲打断），而右掌尚在下采，形成两掌脱节、不同步。

2. 两脚相随

(1) 右脚尖略翘外撇时，左脚跟宜略离地以脚掌为轴微向里旋；当右脚掌踏实，左脚尖应离地。

(2) 做左侧弓步时，应做到右蹬左弓和蹬到弓到，弓到时，左膝盖务必与左脚尖方向一致，以防扭伤膝关节。

3. 手动脚动（手到脚到）

(1) 开始做左棚式时，要慢慢地屈右膝，应与两手掌上下相合同时到位；不要右腿一下子蹲到位，然后两掌做右抄和斜棚、回抹；也不要开始不屈膝，待到抱球或出左脚时，突然下蹲到位。

(2) 当迈左步时，两手掌仍死死抱球不动，这又是练左棚式时的一种常见病。因此，当松左胯迈左脚的同时，右掌和左掌宜顺势继续略回抹和右抄，及至两前臂（近腕处）上下相交似挤状（仅为一瞬间，不宜一直挤到位，以免把左棚错误地练成挤式）。

(3) 左棚（左前臂以肘为圆心，向左略向上弧形左棚至左肩前）右采（右掌经左掌上方向右向下采至右胯斜上

方)与两脚的左弓右蹬同时开始,同时到位。常见的错误是左侧弓步业已完成,而两手掌还在慢慢地左棚右采,这就违反了拳经中的“一静无有不静”,是练习整套拳架中最为普遍的弊端!

4. 脚胯协调

(1) 当右脚外撇时,应收沉右胯,以利植地生根;当左脚里旋(左腿略内旋)时,应合左胯,以利膝尖、鼻尖同向,动作顺达。

(2) 当左脚略外旋前迈时,应与左胯略左转(约15度)同时开始,左胯关节松开,使胯关节周围较紧的韧带松弛,腿脚则灵活,迈步就轻灵、开阔。因此,务必注意不要先转腰胯后再迈左脚,更不应腰胯不转就迈左脚。

(3) 当左侧弓步到位时,左胯应收沉,以利下盘稳固和劲力透达。

5. 肩胯相合

(1) 两肩与两胯应上下对齐,齐进、齐退、齐转,不先不后。当右脚外撇时,沉转右腰胯,与肩一起右转。此时右肩与右胯的上下连线如同门的转轴,整个身体像一扇门向右转动约45度,不可肩转而腰胯不转呈拧腰状。

(2) 当左脚迈步后,肩膀应边平行左移边右转至面向正西,有助于立身中正和松腰胯。