

ZHONGGUO WUSHU JUEZHAO CONGSHU

四川出版集团·四川科学技术出版社

传统



杨氏

● 栗子宜 著

大架太极拳 械推手

练体以固精 练精以化气
练气以化神 练神以还虚

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 044043 号

■ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。
 ■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
 地址 济南市三洞桥路 15 号 电话 0531-8362666
 邮政编码 250014

序



中国武术历史悠久,源远流长,是独具中国民族特色的体育项目,它是我国宝贵的传统文化遗产的一个组成部分。其内容丰富、简便易学,适宜于不同年龄和性别的人,不为场地、季节等限制,具有增进健康、祛病延年、防身御敌和陶冶情操等作用,深受广大群众特别是青少年的喜爱。

太极武术是我国劳动人民在长期生产和生活实践中创造和发展起来的一个武术门类,是武术百花园中的一株奇花。20世纪二三十年代,太极武术运动在我国有较快的发展,繁衍了杨、陈、武、孙、吴等风格各异的武术流派,呈现出了一个群星璀璨、百花争艳的可喜局面,步入了相当成熟的阶段。杨氏太极拳为著名武术家杨露禅先生所创编,并由其后裔杨班侯、杨健侯和杨澄甫等人予以继承发展,尤其是杨澄甫的杨氏大架,更以它舒缓、圆活和健身价值显著,而深受广大群众特别是中老年人的爱好,使得太极拳很快在国内外普及开来。抗日战争时期,杨澄甫的高足李雅轩先生入川,因此杨氏太极拳得以在重庆、成都、自贡、宜宾和泸州等地广为流传。太极拳体用兼备,不仅具有健身强体的医疗作用,也具有防身御敌的对抗技击功能。杨露禅先生就曾运用太极拳与武林各家拳师较技,均屡操胜券,从而名震京都。由此可见,太极拳不仅适于年老体弱者锻炼,也适于青壮年锻炼。

新中国成立后,在毛泽东同志关于“发展体育运动,增强



人民体质”和“凡能做到的,都要提倡,做体操,打球类,跑跑步,爬山,游水,打太极拳和各种各色的体育运动”号召的倡导下,习练太极拳的群众日益增多,太极拳在祖国的大江南北、长城内外获得了较快的发展。党的十一届三中全会以来,随着改革开放的深入,国际体育文化交往的不断增加,作为民族优秀传统文化之一的中华武术,在海外得到了广泛而迅速的传播,我国的一些著名太极拳专家先后应聘到国外授拳讲学,太极拳运动正在苏联、美国、英国、法国、意大利、日本、朝鲜、加拿大、新加坡和菲律宾等国家犹然兴起。

本书作者栗子宜老师,山西榆次人。1930年入川经商。抗战时期,经重庆周子能先生介绍,跟从太极拳名师李雅轩先生习练武术30余年。新中国成立后,曾在成都体育学院工作,长期担任成都市体育场业余体校武术教练,曾任四川省武术协会委员等职,并多次代表四川省参加全国太极拳、剑的比赛。落日西山色更红,80余高龄的栗子宜老师,积极响应国家体委关于挖掘、整理、继承、发展我国传统武术的号召,怀着对武术事业极端热爱的心情,认真伏案写作,总结自己习武授拳的实践经验,经历了五个春秋,撰写成了这本《传统杨氏大架太极拳 械 推手》。新中国成立以来,在党和政府的大力倡导下,不少武术家和武术工作者挥笔著作,出版过许多太极拳专著,但像栗老师这本全面介绍太极拳的拳、剑、刀、枪、推手的著作,却比较少见。这本书可以作为太极拳爱好者习武的辅导,也可供专业武术工作者研究太极拳参考。

我愿热情地把《传统杨氏大架太极拳 械 推手》推荐给广大的太极拳爱好者。祝愿太极拳运动能得到更加广泛的开展,为老人增寿,人民造福,增进群众的健康服务,为四川省和我国的社会主义建设服务。

四川省武术协会主席

雷大燮



前言



太极拳是中国独具民族特色的武术运动瑰宝之一。随着历史文化的进步,科学文明的发展,我国固有的众多武术项目,逐渐成了表演竞技的运动项目、强体防身的体育锻炼项目。太极拳就是中华传统的民间武术,它结合我国古老的道家学说,以阴阳刚柔相生相克的朴素辩证法则,以我国固有的攻守并重的武术为出发点,演变为以守为本,以攻为用的拳法。取法于《周易·系辞》“易有太极,是生两仪”,太极乃无极,至高至极,天地万物之极。两仪指天地,申言之为阴阳、刚柔。宋代理学创始人周敦颐绘《太极图》,对上面的述说作了圆满而周全的图示。又著《太极图说》,极能阐发心性义理之精微。而道家《黄庭经》导引养生的理法有直接而深刻的作用。由此可鉴,太极拳以儒家、道家哲理为指导,武术运动为根本,直接影响于医学、气功学、生理学、运动科学等。

近年来,医学界从生理、疾病方面对练太极拳者用各种仪器定期测验,进行科学推断。对太极拳的健体强身、祛病延年功效有了不少的启示和肯定,我也汲取他们的成果,并向学者调查访问,写成“太极剑体用谈及健身祛病原理的探讨”(详见本书第二章第二节),其理归一,不再多读。而其“放松”“意静”“气沉”更是广泛地用于各个领域,都有显而易见的功效。

杨露禅先生对太极拳法重轻柔,尚听劲。为适应各阶层人士在练法上的要求,他摒弃了原有套路中的发劲、跳跃等动



作,创编出身法灵活、步法紧凑的小架太极拳,传其次子班侯;又以速度均匀、步法沉稳的中架太极拳,传其三子健侯。健侯又传其子兆清(字澄甫),并与澄甫又创编动作柔匀缓慢、姿势舒展大方的大架太极拳,以及短器械太极剑、太极刀;长器械太极枪(又称太极杆子)和徒手对练的太极推手,成为一个完整的拳派体系。由此,杨氏太极拳以其独特的拳派风格,屹立于武林之中,得到国内外人士的喜爱,现在已经发展成为习练者人数最多的太极拳派。

太极拳创始于何人,历来说法不一。有说是唐朝的许宣平、李道子;有说是宋朝或明朝的张三丰;又有说是明末清初的陈王廷……众说纷纭。为了有利于太极拳的研究和发展,应该本着实事求是的科学态度,以史书为依据,以可以追踪溯源而叙其本末。坚信道家的哲学理论为根基,必须是武术功底深厚的人所发轫,少一些丹士的附会,方可以与近代的气功学、生理学、医学、运动学相互为用,相互促进。中华传统文化在世界各国广为流传。太极拳在日本和东南亚诸国扎根很深,影响甚广,近年来,太极拳在一些欧美国家也得到了广泛而迅速的传播和发展,一些著名的太极拳专家曾先后应聘到国外授拳讲学。本人有幸于1986年6月受成都市体育运动委员会的委派,参加成都市和法国蒙彼利埃市结为姐妹城市五周年纪念而组织的武术、舞蹈队赴法国,应邀参加蒙彼利埃城市的国际艺术节,将中华民族独具特色的武术带给法国的友好朋友。在该市广场进行了三次太极拳公开表演,并访问和教学约十家功夫馆和武术馆,受到当地华人和法国朋友的热情欢迎,不管是武术的喜爱者和中国文化爱好者都争相传言,目睹为快。一位研究过老子著作的大学教授、哲学家观看了本人表演的太极拳后说,太极拳真是与道家基本学说相符合。蒙彼利埃市法国青年武术同行米纳欧,是该市一家功夫馆的主持人,更与杨氏太极拳结下了不解之缘。他及功夫馆学员们凝神屏气地学习太极拳,令人感到国外朋友对太极拳的诚心渴求。在我回成



都后不久,米纳欧又专程来到成都,一再要求要深入学习,我专为他传授了半个月的太极拳。当他再次东来成都取经时,据他说已招收学生九百余人,并在该市中心地带新建了一座较大的功夫馆,专门传授太极拳。由此可见,太极拳在国外的巨大影响,欧美国家人民对杨氏太极拳的热爱,可见一斑了。可以预见,太极拳定将成为世界性的运动项目,再而为国际运动会的比赛项目。

子宜受业于李椿年(字雅轩)老师,河北胶河人,吾师赴北京就学于杨澄甫太老师,学成后随师到南京国术馆及杭州,跟从教学多年,1938年入川定居成都,传授杨氏大架太极拳、剑、刀、枪、推手等近40年,对杨氏太极拳的拳架和拳理、拳法均有独到之处,为太极拳的传播作了不懈的努力,传授弟子众多。本人从学30余年,又任教约30年,为使杨氏大架太极拳的系统资料早日面世,供学者参考需要,谨将师授之拳法及太极剑、刀、枪和推手等练法,结合本人教学的经验体会,潜心著述,将吾师所授太极拳术系列项目的原有著述加以补充修改,写成《传统杨氏大架太极拳 械推手》一书,由四川科学技术出版社于1991年出版。本人虽耄耋之年,本着一生学习和教学太极拳的热情和对读者和习练太极拳者的负责精神,响应广大读者的需求,对该书进行全面的修订。举如文字的勘误补漏;古文白话通用现行标点符号,句读分明,意义明确;词句术语力求合乎汉语语法;立意务正确,中心须突出。唯本人才疏学浅,水平所限,疏漏之处在所难免,尚请武林同仁及广大读者不吝批评指正。

本书承郭明新同志协助整理,谨表谢忱。

栗子宜



目 录

第一章 杨氏大架 115 式太极拳	1
一、杨氏大架太极拳的起源和发展	1
二、怎样练习太极拳	2
三、太极拳走架行功中的一些要求	3
(一)松、静	3
(二)太极拳与气功	5
(三)虚实、刚柔	5
(四)用意不用力	6
(五)虚灵顶劲、气沉丹田	7
(六)含胸拔背、松肩沉肘	8
(七)上下相随、内外相合	8
(八)松腰敛臀、尾闾中正	9
四、太极拳走架行功对身体各部位的要求	9
(一)头部	9
(二)眼法	9
(三)身法	10
(四)手型	10
(五)步型	11
(六)腿法	14
五、太极拳行功动作名称及图解	15
(一)杨氏大架 115 式太极拳动作名称	16
(二)杨氏大架 115 式太极拳动作图解	18

传统

杨氏大架太极拳

械推手

1

目 录





第二章 太极剑	86
一、关于太极剑的一些问题	86
二、太极剑体用谈及健身祛病原理的探讨	88
(一)太极剑以意气运动为根本	89
(二)太极剑以内气锻炼为主,外气为辅	89
(三)太极剑要求意到气到,气到劲到	89
(四)太极剑用法是以静制动,后发制人	90
三、太极剑练法要领	90
(一)太极剑的基本用法——十三式	90
(二)太极剑对整体动作的要求	92
(三)太极剑对身体各部位的要求	93
(四)太极剑的步型和步法	94
(五)太极剑的手型和握剑法	96
四、太极剑各式名称略释	98
五、太极剑动作名称及图解	102
(一)太极剑动作名称	102
(二)太极剑动作图解	103
第三章 太极刀	133
一、刀的演变	133
二、太极刀法特点	133
三、太极刀锻炼要领	134
(一)手型和眼神的配合	134
(二)步型	135
(三)刀的部位名称和握刀法	136
(四)太极刀的基本用法——十三式	136
(五)刀的使用法	136
(六)关于身法的配合	136
四、太极刀动作名称及图解	137

(一)太极刀动作名称	137
(二)太极刀动作图解	138
(三)太极刀歌	162
第四章 太极枪	163
一、太极枪的来源和发展	163
二、太极枪的特点及锻炼法	164
三、太极十三枪动作名称及图解	167
(一)太极四粘枪对练法动作名称	167
(二)太极四离枪对练法动作名称	167
(三)太极十三枪单练法动作名称	167
(四)太极四粘枪对练法图解	168
(五)太极四离枪对练法图解	178
(六)太极十三枪单练法图解	188
(七)抖杆练习法	226
第五章 太极推手	228
一、太极十三势	228
二、太极八法略释	229
三、太极推手动作名称及图解	233
附 录	254
一、太极拳论	254
二、十三势歌	254
三、十三势行功心解	255
四、打手歌	255
五、太极拳论	256
六、四字不传秘诀	256
七、撒放秘诀	257
八、《十三势行功心解》解明	257



九、杨露禅先生太极拳歌	261
十、太极拳九诀	261
十一、杨澄甫先生打手歌	265
十二、雅轩师谈拳	265
十三、李雅轩先生太极拳歌	267
十四、新编杨氏大架太极拳 48 式套路	267
十五、杨氏大架 115 式太极拳动作运行路线图	271
十六、太极剑动作运行路线图	272
十七、太极刀动作运行路线图	273
十八、太极十三枪单练动作运行路线图	274



第一章 杨氏大架115式太极拳

一、杨氏大架太极拳的起源和发展

杨露禅号禄禅、名福魁(1799~1872),学艺于河南温县陈家沟陈长兴,勤学苦练十余年,艺成回到北京后,以授拳为生,教其子班侯、健侯及外姓张凤岐等人。后任端王府神技营总教习。当时神技营有名拳师多人,对太极拳都不甚理解,认为拳术当以刚劲取胜,而太极拳却绵软柔缓,何堪一击。后来经过多次的演练和友谊较量,显示出至柔以克至刚之哲理名言,见诸事实,用于实际。由于杨露禅父子三人的精湛拳技达到了技冠群英的高超境界,赢得了武林人士的赏识和赞誉。从此,太极拳才在北京这个武林高手林立之地崭露头角、誉满京师。到其孙杨澄甫编创的杨氏大架太极拳以舒展大方,圆活柔缓,既继承了老架、小架的精髓,更顺应于人体正常的姿态,合度的活动,合乎健康锻炼要旨。显而易见,它具有强身健体,延年益寿的功效,是我国武术史上极有价值的武术,自然而然受到人们的普遍欢迎,从而杨氏太极拳到了鼎盛之时节,后被延聘到南京、杭州及广州教练太极拳、从学者日众,又从江左传播各地。从杨氏学习太极拳的门人,本着杨露禅的演绎开创的精神,相继演化而派生吴、武、孙等派系,加上陈式老拳种,全国流行的共有五大派,简述如下。

1.武禹襄(1812~1880) 河北省永年县人,先向杨露禅学老架太极拳,后向陈清萍学新架,苦钻数年,深得太极拳之理法,学而化之,自成一派,其特点是姿势紧凑、动作舒缓,后人称之为武氏太极拳。

2.李经伦(1832~1892) 字亦畲,向其母舅武禹襄学太极



拳,刻苦钻研数十年,拳技精湛,著有《五字诀》《撒放秘诀》等。其技传同乡人郝为贞,郝为贞传孙禄堂。孙禄堂精形意拳和八卦掌,融会贯通自成一家,创编开合太极,后人称之为孙氏太极拳。

3.全佑 满族人,先从杨露禅学老架太极拳,后拜杨班侯为师,学杨氏小架太极拳。全佑得太极柔化之长,传其子吴鉴泉继续钻研,终成以柔化见长的开展而紧凑的太极拳,后人称之为吴氏太极拳。

4.陈发科 陈长兴之玄孙,曾在北京传授陈氏太极拳,学生众多,视为陈家沟陈氏太极拳的传人,不言而喻,人称之为陈氏太极拳。

以上五大派太极拳,姿势和练法各有不同,各有所长,均为太极爱好者所喜练,其中杨氏太极拳姿势舒展大方,动作缓慢柔匀,老幼皆宜,成为发展最广、习练者人数最多的太极拳派。

二、怎样练习太极拳

我们的前辈把他们练太极拳的亲身体会,总结出很多的宝贵经验,是练太极拳者学习的经典文献。如:王宗岳的《太极拳论》、武禹襄的《十三势行功心解》等,这些文献赋予哲理,寓意玄奥,引喻深刻,阐发周详,是我们学习太极拳的指南。但文献的论述,是将技击、哲理与法则揉为一体,且以古文、诗歌写成,恐为今之学拳者一时难于领会明了。为此,本书除将原文附于书后,以供参考钻研外,现将我的学习体会、实践经验,将练太极拳的要领,概括为八条介绍于“太极拳走架行功中的一些要求”一节中,对每条要领的含义作了适当的解说。初学者在练拳中对这些含义若不能全部领会,只需抓住其中精神,简化为几句话贯穿于练拳的过程中,即可从师摹练,以免顾此失彼影响太极拳的完整性。

具体练法如下:从预备式起,即将思想安静下来,摒除一



切杂念,全身骨节均需松开,不要用力,头和背部都直起来,思想意识注意到每个动作上。在做动作的时候,首先注意出步方向和步法,如弓步的动作要和推掌或出拳的动作一起完成,不要先弓步后推掌,也不可先推掌后弓步。同时,要注意两腿的步法和步型的完成,如虚步、弓箭步等,以及两腿虚实的互相转换。呼吸要细匀缓慢自然而深长,这样就可以了。然后按照动作图解的名称,从师模练。在练时,要模仿其每一动作运行的路线,及出步的方向和完成的步型和手型及位置。一式完成再练一式,每式务求正确,以免日后难以纠正,直至全趟拳的完成。这一阶段为学练架子阶段,要认真模仿,不可自作主张,更不可急于求成。待全部拳架的动作熟记以后,再逐渐理解各条要领的含义,明了它在拳架行功中的指导作用。然后再进而钻研拳论中的精要含义,如何才能达到用意不用力,以神领,以气化,如何才能将这些要领贯串到实际行功中,使理论与实际相结合。因此,必须勤学苦练,坚持不辍,功夫弥久,则技亦精矣。到此境界,则可感觉到练太极拳,有无穷的乐趣。

三、太极拳走架行功中的一些要求

(一)松、静

太极拳以“松”、“静”为第一要义。如果神经紧张,全身肌肉僵硬,则影响气血流通、经络舒适;思想杂乱,情绪不宁,则不能养气、养神、养精。故而要求全身放松,思想安静。

“松”、“静”虽是两个含义不同的概念,但又互相联系、互相影响。太极拳讲“松”,是泛指人体内外两个方面:一是指内在的思想意识;一是指人体的五脏六腑及四肢百骸。二者均需放松,不要有丝毫的紧张、拘束和拙劲。而且思想意识的放松尤为重要。内外都放松了,肢体才能柔和顺达,感应灵敏。“静”,是指人体意识神态的宁静。静以养精。拳谚云:精足而气充,气充而神沛。扼要而言,“静以养神”。古人把人体看作是一



个形神统一的整体。尤其强调神在人体中的主宰作用。因此,《太极拳论》说“神为主帅、身为驱使”。所以,全身放松和思想安静,二者互有影响,又互有联系,如能互相默契配合,则有相得益彰之妙用。

这里所讲的“静”,并非要求静如睡眠状态的静,而是把思想中杂乱的、散漫的、游移不定的思维活动规律化、集中化。也可以说是用拳法的一种意念活动代替其他的意念活动。如果能够把意念活动集中到拳法的一点上,即是练太极拳达到“静”的境界了。即如老子《道德经》说:“天得一以清,地得一以宁,神得一以灵”。“静”以培养灵觉一点的再现,融会贯通,达到松柔轻灵的境界。

意识的集中,也就是在练拳的过程中运用意识的过程,也是改变人体生理机制的过程,要循序渐进,不能急于求成。对初学者来说,开始宜从师模练,待动作熟练后,进而体会如何才能放松,然后逐渐摒除杂念,慢慢才能达到意识的集中。但此时仍处于不稳定状态,是属于初步跨入松静的阶段,尚需继续刻苦模练,庶可进入真正松静的境地。但要注意,行功时不能把意念集中到经络和穴位的运行上,如静功中的“大周天、小周天”等,忘却拳意而走邪。甚至弓腰驼背,疲沓松垮,毫无神意的贯穿,只是全身的肌肉在活动,那就没有拳味,就不叫太极拳了。因此,太极拳的走架行功,每一动作,必须做到形意俱到。但要神意内涵而不外露,全身一动无有不动,一静无有不静,轻灵沉着,稳静安舒。如《太极拳论》中说的:“出步如猫行,运劲如抽丝”“如履薄冰,如临深渊”等境界。又如李椿年老师说:“练太极拳全凭神经感应灵敏,如灵机性少了,那太极拳还练什么?灵机是出于神经的感应,神机的灵敏是人身上之至宝。所以太极拳练法,在未起势之前的预备式中,就先要松身心,静思想,以养神经上之虚灵为第一紧要,”又说“练拳练到静时,脑筋好像暗室中一盏明灯,普照全身,静如空空洞洞,物我两忘。练架子要大松大软,以神领,以气化,从大松大软中讨



消息,找虚无,求灵觉,找神明的感应。松静无为,以无为才能应万变”。所以,我们练拳,如能达到这种境界,即如拳歌中所说的:“无声无像,全身透空,应物自然,西山悬馨,虎吼猿鸣,水清河静,翻江倒海,尽性立命”。这才是太极拳练到“松”、“静”的最高阶段,亦是步入懂劲的境界,所以“松”、“静”是练好太极拳不可忽略的总则。

(二)太极拳与气功

太极拳是结合我国古代道家的吐纳导引最朴质的拳术,所以,练习太极拳的架势,既是练外形的动作,又要结合气的吐纳导引,按照拳法的起落开合,呼吸贯注其运行中。随势呼吸,气沉丹田,发之四梢,沉着自然。《拳经》云:“以心行气务令沉着,以气运身务令顺遂”,即是太极拳的行气指南。因此,太极拳的走架行功,不只是外形的操着,更重要的是内功的修炼。所以,太极拳既是拳,也讲气功,但有别于运气循经络走穴位的单一气功功法。只练功,不讲拳,不懂拳的着法,动作弓腰驼背,柔柔捏捏,不挂拳意,如此则达不到由内达外,内外相合,练不出灵敏的听劲功夫来。如果只讲拳,不讲功,不理解以心行气,以气运身的内在联系,达不到用意不用力的妙用。因此,太极拳的走架行功既是操着,亦是养气、养精、养神,养智慧修灵觉,启迪悟性的功法。动时以内在的意、气、神触动外形的筋骨皮肉,由内达外,内外一致,故虽动犹静,“静”以求灵觉一点的再现,达到听劲灵敏,所以,太极拳是身心兼修的内功拳。

(三)虚实、刚柔

拳谚云:虚实、刚柔之谓拳。太极拳法特别讲究虚实互用,一手一势皆含有虚实。虚实亦是阴阳,亦是刚柔。虚为阴、为柔、为合,实为阳、为刚、为开。《太极拳论》说:“阴阳相济方为懂劲……”就是说在用时如能刚柔互用,虚实互变,就是能懂



劲了。《太极拳论》中又说：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。”这些所谓刚、柔、粘、走，虽然是指太极推手中的应用而言，如：人用刚劲攻来，我用柔劲走化，才不至于犯“顶”的毛病，人若退走，我用沾连，才能不丢。这些劲法都是从练拳架中得来。所以，练拳架要随时注意虚实、沉柔劲法的修炼，为应用打好深厚的基础，在用时才能出手轻灵，使对方无从察觉，看准对方处于背势时，骤然发出，所谓蓄劲人不知，发劲人不觉，此乃虚实刚柔互用之效，然非功力深厚者不能为之。所以，在太极拳的走架行功中，对于每个动作的一招一式，都需注意虚实的转换，如《太极拳论》中说：“一处有一处虚实，处处总之一虚实”也。

在太极拳走架行功和推手中，虚实又分手持着法与步法两个方面：着法的虚实，是培养两手手指的触觉“听劲”的灵敏。步法的虚实，是为了着法的需要，二者相辅为用。在走架行功中，以弓箭步为例，当一只脚向前迈出，脚跟先着地时，前脚为虚，后脚为实，当前腿弓膝至小腿垂直，成弓箭步时，则前脚为实，后脚为虚，但后脚仍有发劲时“发之于根”之作用，所以虚非全空，说明两腿应有虚实变换之余意。随将体重移于前脚，后脚进半步踏实，前脚以脚跟着地成虚步势时，此时前脚为虚，后脚为实。在太极拳的走架行功中，两脚不停地转换着步法的虚实，以适应各种手的着法所需的步法，亦是着法和步法虚实互相转换的练习。经过相互的转换，才能前进后退，左顾右盼，步法轻灵，变换自如，步法和着法配合协调。

(四)用意不用力

如果对上述三个要求有了一定的理解和体会，对用意不用力就不难理解了，它是上面三者的集中体现和运用。自古以来，练拳是为了健体强身，但最终都是以技击法的提高和理论的研究为目的。太极拳的技击方法是以柔克刚。为此，



在练拳的过程中，要培养用意识指挥动作，把意识贯穿到动作上，因而要把全身的筋骨皮肉都放松放软，松软着去完成每个动作，而不能使用硬力。这种松软的目的，在于培养意识的反应和身手的触觉，具有高度的敏感性和灵性，术语称为听劲。以便将来拳技达到一定的程度时，能具有高度的敏感性和灵性的听劲。应用这种听劲功夫，与人交手时，偶一沾连对方，才可以我之虚实制敌之虚实，或导致对方之虚扑而失中，或以松软之反弹力，施之于对方使之跌出，这便是用意不用力的听劲功夫巧妙之处。否则，对用意不用力的练法感到难以理解，对意到气到、气到劲到的原理亦无从察验。如果仍用僵劲进行练习太极拳，则不可能得到应有的效果，这就不免舍本逐末了。《太极拳论》说：“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。”指明意气在太极拳锻炼中的主导地位，必须以用意不用力的练法，才能全面地懂得太极拳法的真谛。因此，要求一招一势都要从挂拳意着手，而且挂拳意必须体现用意不用力的原则，才能练好太极拳术，从而达到健体强身，延年益寿的功效。

(五)虚灵顶劲、气沉丹田

太极拳所练在神，如《太极拳论》说：“神为主帅、身为驱使”。因此，太极拳的练法是用意不用力，要求全身放松。为了避免形成松垮、低头、驼背，故提出顶头拔背。唯恐又形成用硬劲上顶，导致颈项僵硬，气涌胸际。所以，要求虚灵顶劲，气沉丹田。练拳时头部自然正直，不偏不仰，意识虚虚似头项有物，而有上顶之意即可，达到虚灵以养神智，才可神内涵而不外露。如《太极拳论》说：“内固精神、外示安逸”。然而神来之于精气的充盈，精足才能气充，气充才能神沛，养神须先养精，所以提出“气沉丹田”。丹田气足，有助于肾气的旺盛，肾气旺盛，精气才能充盈，精





气充盈，则神智自会虚灵矣。

气沉丹田，即是说在太极拳的行功中吸气时以意导气，徐徐沉入丹田(丹田在脐下3厘米余之深部)，此时小腹略有收回的感觉，即术语所说为合为收；呼气时丹田之气鼓荡，行于四梢及全身，鼻孔之气听其自然呼出，此即术语所说为开为放。此即《太极拳论》中：气宜鼓荡、神宜内敛之意。能气沉丹田，则气不至上浮，有利于腿胯松沉，发劲充实。

(六)含胸拔背、松肩沉肘

他家拳术，大都要求挺胸塌腰，这是因为根据不同的拳种拳法的要求，挺胸塌腰，两臂才能出拳有力。然而，太极拳是用意不用力的拳法，所以要求含胸拔背、松肩沉肘，以便于气往下沉，不至于气涌胸际，导致上重下轻。在太极拳的应用上主张以柔克刚，不以力制人，所以，含胸拔背有利于含化对方来劲，但绝对不可因含胸而弓腰驼背，为拔背而用力挺直，只是用意将背脊有向上拔拉伸直之意即可。松肩沉肘，是要求肩膀放松，不可耸肩抬肘，有助于气往下沉，以便于含化时，腰身及两臂转动灵活，不致为人所制。

(七)上下相随、内外相合

上下相随，主要指上下四肢的协调；内外相合，是说意气与身躯及四肢动作的融合。《太极拳论》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。”虽足与手的关系如此，但中心在腰的主宰作用。每一势的完成，其头、躯干、四肢必须随腰的劲一起完成。为此，在外形上提出上下相随的要求，着眼于手脚的协调、配合，进而达到全身一动而无不动的境界。太极拳的行功走架，是“以心行气、以气运身”以及“用意不用力”。在这个原则下，做每个动作时，都必须以心意为主导，以腰为主

宰，领着手脚及全身而动，直至全套拳的完成。如：前一动作将要完成，即须着意于下一个动作的开始，一动连接一动，由始到终，绵绵不断如行云流水，这即所谓上下相随、内外相合要求之所在。

(八)松腰敛臀、尾闾中正

太极拳的走架行功中的每个动作，都必须用腰领率四肢而动，不能腰不动而只是手脚在动，所以，《太极拳论》说“腰为主宰”，这个道理前面已经谈到。这里要谈的是：在太极拳的练习或应用中，腰还起着攻防、进退、转换的主宰作用。由此必须放松，才能指挥灵敏，转换灵活，并且还需要胯及臀部的松沉配合。臀部内收，胯部下沉，尾闾才能中正，所以，练拳时应随时注意臀部内敛，不可向后突出。例如：弓箭步的完成，必须松腰沉胯，才能腰身中正安舒，松柔沉稳，发劲时才能沉着松静，不至失中而前倾。

四、太极拳走架行功对身体各部位的要求

在太极拳的走架行功中，手、眼、身法、步是完成各个动作(着法)的具体体现，它直接影响着动作姿势的美观和技法的效果。所以要求相互配合，默契协调，才能体现出内外相合、上下相随、完整一气，运行如行云流水绵绵不断的拳意来。为此，对身体各部位的具体要求分述如下。

(一)头 部

头宜正直而自然，不可低头或仰面，更不可左右歪斜，要随动作的需要随势转动，不可呆板。

(二)眼 法

眼神是心意的前哨，眼神所至之处心意自到。在太极拳的走架行功中，起势和收势时眼神应平视正前方，除此之外，在





全套拳的运行中,眼神应随拳法的需要随势顾盼,但眼神宜内敛,不可呆板地盯着手或足,更不可闭着眼睛练拳。

(三)身 法

在太极拳法的演练或应用中,身法应随拳势的起伏转折,虚实进退起主宰作用。所以要求立身须中正安舒,不偏不倚,运动要顺随,转动要灵活,身躯不可僵直呆板。

(四)手 型

1.掌型

拳术的每一动作,手占着用法上的主要地位,在太极拳的套路运行中,手型共有三种,即拳、钩手、手掌。由预备式到收势全套拳的运行中,除钩手和握拳的动作外,应保持舒松自然的掌型,即五个指头自然伸开,互不靠拢,既勿太曲,又勿挺直为宜。在掌型中:有阳掌(掌心向上)、阴掌(掌心向下)、立掌(掌心向前)以及指尖向前等掌型和用法,每一动作都要以意贯穿于手掌,表达出用掌或用指尖的含义,培养掌指触觉的灵敏性(图1)。

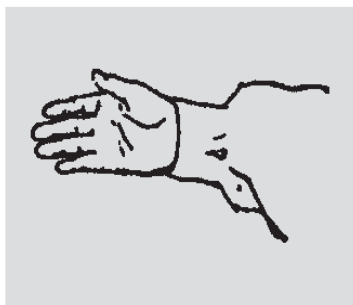


图1 掌型

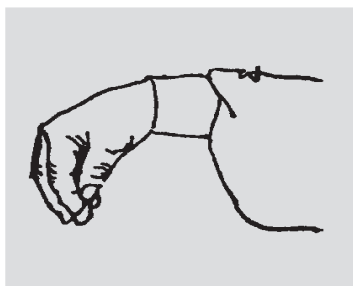


图2 钩手

2.钩手

太极拳中的钩手,用于单鞭掌中的右手,由阴掌手

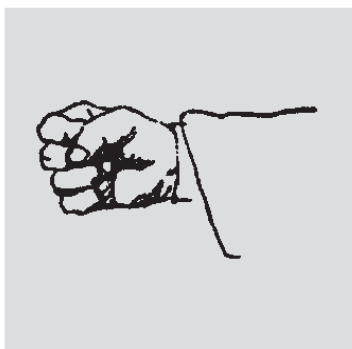


图3 拳型(正拳)



图4 并立步

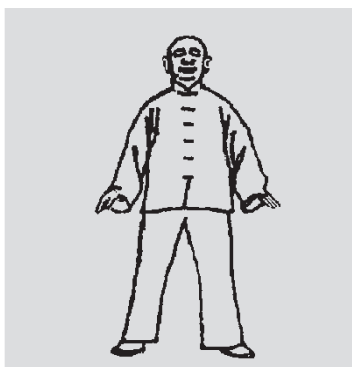


图5 开立步

腕往下屈，五个指头自然伸直靠拢，指尖向下（图2）。

3. 拳

太极拳的套路演练中，拳称作捶，四个指头一齐内屈，拇指靠拢食指的指甲亦往下屈，拳心虚空，不可用力握拢，称为松握拳。在用法中有：阳拳（拳心向上），如翻身撒身捶；阴拳（拳心向下），如栽捶、指裆捶等；正拳（拳心向里，拳眼向上），如搬拦捶、七星捶等（图3）。

(五) 步 型

1. 并立步

两脚平行并立，脚尖向正前方，两脚勿太靠拢（如图4）。用于预备式及收势。

2. 开立步

两脚平行横开站立，相距略与肩宽，脚尖向正前方（如图5）。用于起势等。

3. 半蹲步

两脚平行并立，脚尖



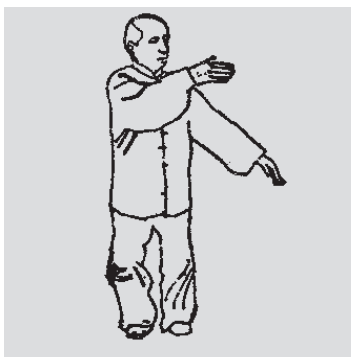


图6 半蹲步

向正前方，两腿曲膝半蹲(如图6)。用于右云手等。

4. 马步(即骑马桩)

两脚横开约0.6米(2尺)左右平踏，脚尖向正前方，两腿曲膝半蹲(如图7)。用于左云手等。

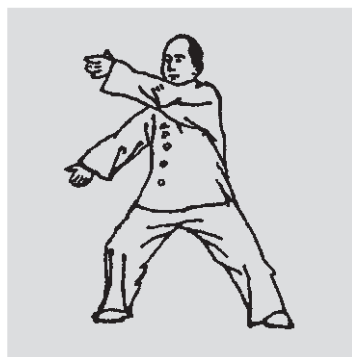


图7 马步

5. 半马步

两脚并立，右脚退后一步，脚尖外撇约45度踏实，曲膝半蹲，前脚尖向前，腿略弯，身体半斜向前腿方向(如图8)。用于倒撵猴。

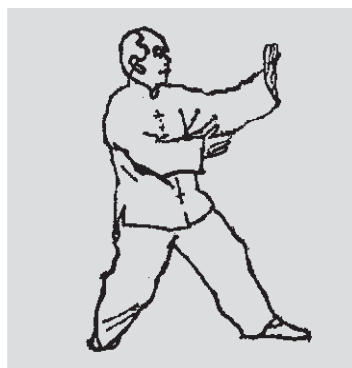


图8 半马步

6. 虚步

后脚尖外撇约45度踏实，曲膝半蹲；前脚尖着地，膝微弯，用于白鹤亮翅。或前脚跟着地，膝微弯(如图9)。用于手挥琵琶。

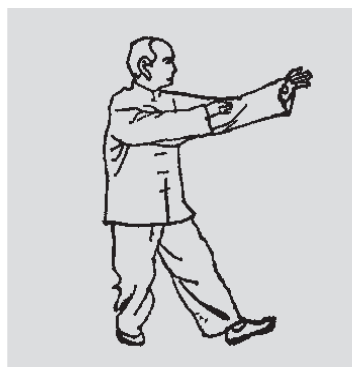


图9 虚步

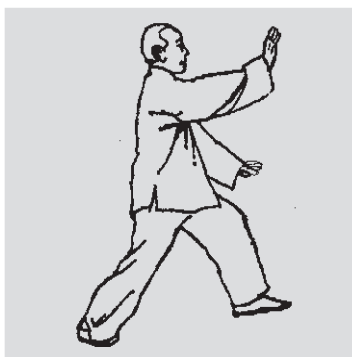


图10 正弓箭步



图11 半弓箭步

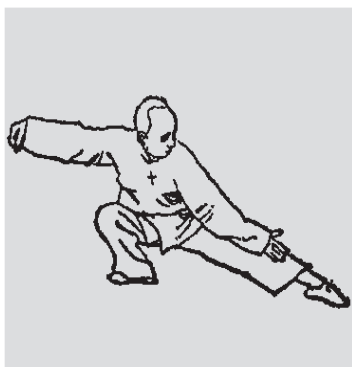


图12 扑步

7. 正弓箭步

后脚尖外撇约45度踏实,腿伸直,但勿挺,前脚向正前方迈出一大步,脚尖向正前方,全掌着地踏实,膝前弓至小腿垂直为度,身体正向前腿正前方(如图10)。用于搂膝拗步掌等。

8. 半弓箭步

后脚略里扣踏实,腿蹬直,但勿挺直,前脚尖向正前方,膝往前弓至小腿垂直为度,两腿相距约0.6米(2尺),身体半斜向前腿的前方(如图11)。半弓箭步用法最多,如单鞭掌、扇通臂、打虎势、野马分鬃等。

9. 扑步

从半弓箭步开始,后腿曲膝全蹲,脚尖外撇,前腿伸直接近地面,脚尖里扣,两脚掌全着地,不可起踵(如图12)。用于抽身下势。

10. 独立步

支撑腿脚尖外撇踏实站稳,腿伸直但勿太挺,另一腿曲膝上提,小腿及脚尖均自然下垂(如图13)。用于金鸡独立式、左右蹬脚等。





11. 下蹲步

左脚尖外撇45度踏实，右脚以脚尖着地，靠近左脚里侧，两腿同齐曲膝下蹲(如图14)。用于海底针。

说明：在太极拳的架势练习中，每个动作都有一定的步型和步法的配合才能完成。步型的正确与否，关系到劲力、姿势和美观的形象。所以步型非常重要。但太极拳的动作是在绵绵不断、似停非停的状态下完成的，而且每个动作的步型，是在腰胯的领率下和手的动作同时完成的，不允许先完成步型再做手的动作，所以，各种步型都是在运行中既要完成，又不能定势久停，以达到劲断意不断、上下一致的要求。

(六) 腿 法

1. 蹬脚

支撑腿踏实站稳，腿伸直但勿挺；另一只脚曲膝提起，脚尖向上，以脚跟劲平腰向体前侧蹬去(如图15)。用于左、右蹬脚。



图13 独立步



图14 下蹲步



图15 蹬脚



图16 踢脚



图17 分脚

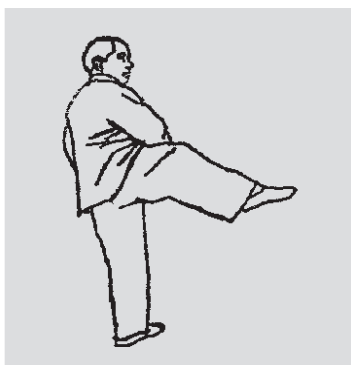


图18 摆莲脚

2. 踢脚

支撑腿踏实站稳，腿伸直但勿挺；提起另一只脚，以脚尖向前踢去，高与腰平(如图16)。用于披身踢脚。

3. 分脚

从弓箭步开始，前腿踏实站稳，身躯逐渐站立，后腿随势提起，以脚背绷平斜向前往上踢，高与腰平(如图17)。

4. 摆莲脚

从左虚步起，以右脚掌为轴，左脚虚悬，往右后方旋转约200度，左脚落地踏实、站稳，腿伸直但勿挺，提起右脚以脚背外侧，由右经左再往右平腰横向右前方摆去(如图18)。用于转身摆莲脚。

五、太极拳行功动作名称及图解

为了使学拳者便于弄明白每个动作的名称及名称所含的拳意，李雅轩老师对少数动作的名称略有补充；但对拳法和练法，则谨遵师训，恪守行功之原则。特说明如



下:

1.揽雀尾因已含有棚、捋、挤、按四势,因此在起势至揽雀尾之间的上左步再上右步棚出的动作应称为“棚手上势”。由搬拦捶至揽雀尾之间上步棚出的动作应称为“上势”。

2.抱虎归山的动作是向右后转身按出,其形如豹虎转身归山之势,故应称“豹虎归山”。

3.翻身撇身掌,用法与翻身撇身捶同,唯右掌与右捶之别,故应称“翻身撇身掌”,而不称“白蛇吐信”。高探马穿掌的用法,是以左掌穿敌之喉部,形如毒蛇吐信伤人,故应称“白蛇吐信”为宜。

4.搂膝拗步的用法,主要是打出的掌,如左搂膝拗步,用法在打出的右掌,故应称“右搂膝拗步掌”,反之称“左搂膝拗步掌”。

5.在套路中所有左右重复的动作,如左右搂膝拗步掌、左右倒撵猴、左右云手等,左右均宜各算一个动作较为明确。

(一)杨氏大架115式太极拳动作名称

- | | |
|-----------|-----------|
| 1.预备式 | 14.右搂膝拗步掌 |
| 2.起势 | 15.进步搬拦捶 |
| 3.棚手上势 | 16.如封似闭 |
| 4.揽雀尾 | 17.十字手 |
| 5.单鞭掌 | 18.豹虎归山 |
| 6.提手上势 | 19.斜揽雀尾 |
| 7.白鹤亮翅 | 20.斜单鞭掌 |
| 8.右搂膝拗步掌 | 21.肘底看捶 |
| 9.手挥琵琶势 | 22.右倒撵猴 |
| 10.右搂膝拗步掌 | 23.左倒撵猴 |
| 11.左搂膝拗步掌 | 24.右倒撵猴 |
| 12.右搂膝拗步掌 | 25.斜飞势 |
| 13.手挥琵琶势 | 26.提手上势 |



27.白鹤亮翅
28.右搂膝拗步掌
29.海底针
30.扇通臂
31.翻身撒身捶
32.卸步搬拦捶
33.上势
34.揽雀尾
35.单鞭掌
36.右云手
37.左云手
38.右云手
39.单鞭掌
40.高探马
41.右分脚
42.左分脚
43.转身左蹬脚
44.右搂膝拗步掌
45.左搂膝拗步掌
46.搂膝栽捶
47.翻身撒身捶
48.卸步搬拦捶
49.右蹬脚
50.左打虎势
51.右打虎势
52.回身右蹬脚
53.双峰贯耳
54.披身左踢脚
55.转身右蹬脚
56.落步搬拦捶

57.如封似闭
58.十字手
59.豹虎归山
60.斜揽雀尾
61.斜单鞭掌
62.右野马分鬃
63.左野马分鬃
64.右野马分鬃
65.棚手上势
66.揽雀尾
67.单鞭掌
68.右玉女穿梭
69.左玉女穿梭
70.右玉女穿梭
71.左玉女穿梭
72.棚手上势
73.揽雀尾
74.单鞭掌
75.右云手
76.左云手
77.右云手
78.单鞭掌
79.抽身下势
80.左金鸡独立
81.右金鸡独立
82.右倒撵猴
83.左倒撵猴
84.右倒撵猴
85.斜飞式
86.提手上势

传统

杨氏大架太极拳

械推手

17

第一章 杨氏大架二式太极拳



87. 白鹤亮翅
88. 右搂膝拗步掌
89. 海底针
90. 扇通臂
91. 翻身撒身掌
92. 卸步搬拦捶
93. 上势
94. 揽雀尾
95. 单鞭掌
96. 右云手
97. 左云手
98. 右云手
99. 单鞭掌
100. 高探马
101. 白蛇吐信

102. 翻身右蹬脚
103. 左右搂膝指裆捶
104. 上势
105. 揽雀尾
106. 单鞭掌
107. 抽身下势
108. 上步七星捶
109. 退步跨虎势
110. 转身摆莲脚
111. 开弓射虎势
112. 卸步搬拦捶
113. 如封似闭
114. 十字手
115. 收势

(二) 杨氏大架115式太极拳动作图解

说明：为了便于学者弄明每个动作的出步方向，本架势行功开始时，预备式是假定面向正南方。

1 预备式

动作：两脚并步站立，两臂自然下垂，顶头拔背，两眼平视前方(如图1)。

要求：全身放松，摒除杂念，神舒体静，呼吸自然，静以待动。

2 起势

动作：预备式完成后，

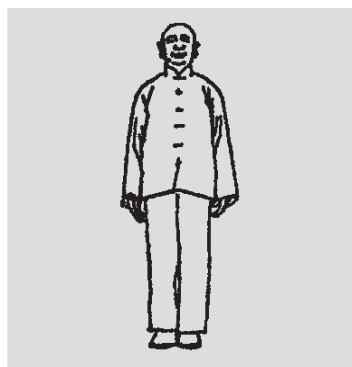


图1 预备式



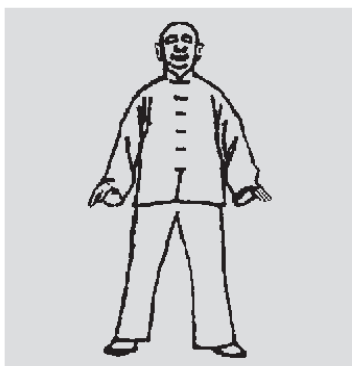


图2 起势

右脚往右横开略与肩宽，成开立步势，两臂徐徐向前向上升起，随起随吸气，至与肩平时五个指头亦渐伸直，成舒松自然掌型。随即沉肩坠肘将两臂缓缓下落至两胯侧，掌心向下，指尖向前，两臂下落的同时缓缓呼气，意念气沉丹田，两眼仍平视正前方（如图2）。

要求：上体端正，顶头拔背，松肩坠肘，松腰沉胯，两腿放松但不下蹲，两眼神态内涵，不可远视。

说明：太极拳的呼吸应随动作的起伏开合自然呼吸。例如：在完成每个动作时为开、为呼，呼时意亦随之送出。在动作与动作之间的转换过程中，则不宜规定呼吸次数，而是应顺其自然呼吸。所以，太极拳的呼吸法称为自然呼吸法。本节列举起势的呼吸法，只作示范而矣，供学者在实际练习中参考。

3 棚手上势

动作：①接起势，两臂略往前往上稍起，身势随即缓缓往右转体，右脚尖往外摆约90度踏实，两腿随转随往下略蹲，重心逐渐移于右腿；同时右臂棚圆随转体亦往右上起至与肩平，掌心向下，随即收左脚暂驻于右脚里侧以脚尖点地；同时左臂亦经腹前摆至右肋前，掌心向上，两臂棚圆于胸前（如图3-1）。

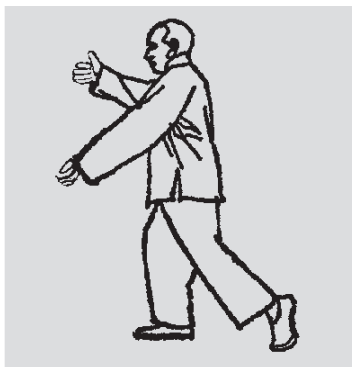


图3-1 棚手上势





②上动不停。随即将左脚往左(南方)横开一步,脚尖斜向前踏实,膝往前弓,成左半弓箭步势;同时左臂棚圆亦往左上棚至与肩平,掌心斜向上,右掌下落与腰平,掌心向下,眼神关注左臂前方(如图3-2)。

③上动不停,随即提回右脚往前正西方去一步,右膝往前弓,左脚踏实蹬稳,成右弓箭步势;同时右掌经腹前往左往上向前正西方圆转棚去,高与肩平,掌心斜向内;同时左臂亦随之而去,掌心斜向右,对准右肘弯处。眼神随动作注视右臂前方(如图3-3)。

要求:松腰沉胯,顶头拔背,两臂松肩棚圆,棚去的劲要和腰胯的劲协调一致。

用法:假如敌向我胸前来左手,我即以左臂棚沾其臂往左转化,如敌再来右手,我即以右臂腕棚沾其臂腕随之而去,以观其变。

4 揽雀尾

(1) 棚势

动作:接棚手上势,左臂往前稍凑,掌心翻向内上,小臂随往前,随内曲弯圆棚去;同时右掌亦往前绕翻掌,掌心

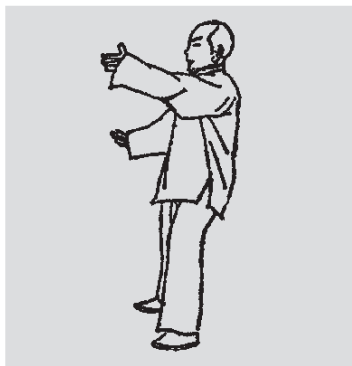


图3-2 棚手上势



图3-3 棚手上势



图4-1 揽雀尾(抱势)



图4-2 揽雀尾(掇势)

向前下方，肘微曲。眼神注视左臂前方(如图4-1)。

要求 顶头拔背，松肩垂肘，腰身中正，左臂着意前掇，但不可用劲，两腿保持松而有弹性，不可硬直。

用法 如敌以两手向我推来，我即以左小臂掇接其来手，意欲沾回，非顶非抗，以右掌绕至敌之左肘上，以听其劲。

(2) 掇势

动作 接掇势，身势往后坐，左腿缓缓下蹲，随之往左转腰；同时左臂掇圆，掌心斜向内上，右掌心向下，两臂相距尺许，右小臂内曲抱圆与胸部平，两臂遥相对应，一齐往左侧随腰胯之劲掇回。眼神

注视左小臂外侧(如图4-2)。

要求 两臂的掇回要和含胸转腰坐腿的劲协调一致。

用法 如敌用双手向我推来，我即以左臂掇沾其来手，以右小臂及腕部敷于其左肘上，顺势借力往左侧掇回，使其来力落空，甚至前倾，我可顺势取之。

(3) 挤势

动作 接掇势，左小臂圆转往上绕，翻掌，掌心斜向前；同时右小臂掇圆外翻，掌心斜向上，松腰沉胯，右膝前弓成右弓步；同时以左掌敷于右小臂前节，以松沉之劲向前挤



去。眼神注视右臂前方(如图4-3)。

要求：两臂挤出的劲要和松腰沉胯弓腿之劲协调一致。

用法：敌被我掇，其推劲落空后，势必抽回，我即可乘势以右小臂前节沾敌左臂根节，以左掌扶右臂前节，对准其胸或胁部陡然挤去。

(4)按势

动作：①接挤势，身势缓缓后坐于左腿，左腿缓缓下蹲而且要保持松弹劲，右脚虚，但非全虚，脚尖不必翘起，要蓄有进退之余意；同时两臂棚圆，曲肘往回抽，含胸拔背松肩，两掌抽至肩前，掌心斜向前，指尖向上(如图4-4)。

②上动不停，身势稍沉，随即松腰沉胯，往前弓腿成右弓步势；同时以两掌向前正西方按去，两臂微曲，两掌掌心向前，指尖向上，高与肩平，眼神注视两掌按去的前方(如图4-5)。

要求：两臂的抽回与按出，均应保持上体端正，不可



图4-3 揽雀尾(挤势)



图4-4 揽雀尾(按势)



图4-5 揽雀尾(按势)



前俯后仰，或弓腰驼背，两臂回抽的动作要和坐腿的动作一致。往前按去的动作要和松腰沉胯的劲力协调配合。

用法 如敌扶我两臂推来，我即以两臂棚沾其两手，顺势沉肩坠肘，坐腿含胸，往回抽挂，随抽随往，左右分化其力，至肩前时，敌之胸部必亮出，我即用掌向敌胸部以松沉之劲往前下方按去。

说明 揽雀尾的棚、捋、挤、按是太极八法中的四正手法，是太极拳技击手法中的主要手法，在太极拳的走架行功中或推手的练习和应用中，都占有重要的地位，亦是太极拳法中有别于其他拳术手法的独特着法。它含有阴阳相济，柔刚为用，技法相互转化的妙用，是太极拳手法中的精华，必须认真钻研练习，言传难尽其奥秘，故而拳家先辈以此，创推手的独特技击锻炼之法。如《打手歌》中说：“棚、捋、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，粘连沾随不丢顶”。

以上这些论述，虽然是指太极推手中的对峙而言，但拳架是推手的基础，拳的动作都是对敌的手法。所以，练拳时即应随时注意每一动作的技击含义，以神意为统帅，以腰脊为领率；做到松柔沉稳，内外一致，上下相随。如行云流水，绵绵不断；如长江大海，滔滔不绝，直至贯穿于全趟拳的运行之中。

5 单鞭掌

动作 ①接按势，全身缓缓后坐，左腿略下蹲；同时以腰脊领率两臂，掌心向下，随坐腿往左转体，右脚尖里扣约90度踏实，两臂亦往左摆至身体的左前方时，右手垂指弯腕成钩手，经胸前往右挂去，止于右侧西南方，平肩暂驻；同时重心移于右腿，收左脚于右脚里侧以脚尖点地，左掌亦随动摆至右肩前，掌心向里。眼神注视右钩手前方（如图5-1）。

②上动不停，提左脚向左前正东方去一步，松腰沉胯，左膝前弓，成左半弓箭步势；同时左掌随弓腿之劲，缓缓将掌外



翻,以立掌向前推去。眼神随动作转移,最后注视左掌前方(如图5-2)。

要求:两臂的左摆右挂和推掌的动作,都要以腰脊领率,而且要和坐腿、松腰沉胯的动作相互配合。

用法:接按势,我向敌胸按去,敌如用双手往上挑我两腕时,我便顺其挑力,以两手往上虚起,用沾劲往上往左带挂,随即以右钩手挂其左臂往右钩去,随以左脚踏其中门,以左掌向其当胸推去。

6 提手上势

动作:接单鞭势,两臂略往下落,重心移于左脚,左膝微曲坐实,收右脚于正东方,暂以脚尖点地,身体亦略向右转体;同时两臂亦往右上提合,左手掌心斜向下,右手仍为钩手。随即将右脚往前(东)方去半步以脚跟着地,成右虚步势,右钩手变掌,掌心斜向下,平肩肘微曲,左掌对准右肘弯,合抱于胸前(如图6)。

要求:两掌的提合和下沉,必须与身腰的松沉劲配合

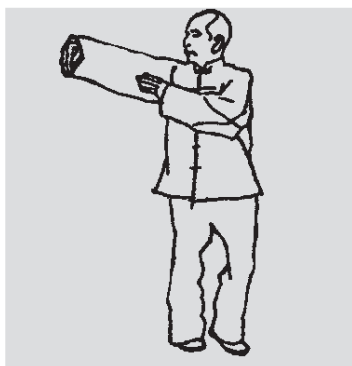


图5-1 单鞭掌



图5-2 单鞭掌

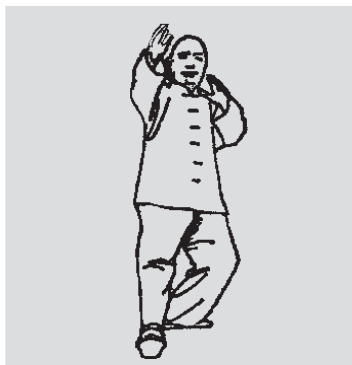


图6 提手上势



一致。

用法 如敌向我右侧击来,我即以左手由左往右掇以化其力,以右腕击其面部,随即用沉劲以双掌向其击去。

7 白鹤亮翅

动作 ①接提手上势,身势略向左转,左脚尖亦略外摆踏实,右臂亦随之往左下挂回,手心转向里与左掌(左上右下)交叉;同时收右脚于左脚里侧,以脚尖点地暂驻(如图7-1)。

②右脚往右前方去一步曲膝踏实,右肘微弯亦向右前方肘去,左掌敷于右肘里侧,随收左脚往前去一步,以脚尖点地,成左虚步势,随即将右臂由前往上提挥,止于身体右侧上方,小臂向上伸直,掌心向前;同时左掌下落于左胯侧,掌心向下。眼神注视正前(东)方(如图7-2)。

要求:用肘的动作和用右臂往上提挥的动作要和松腰沉胯、含胸拔背互相配合协调。

用法:如敌手向我胸部袭来,我右手正在前时,我便顺势以右掌往左下挂回,随即上右脚踏其中门,以右肘向敌腹部肘去,随以臂腕往上挥击其面部,左手下落以护裆部。

8 右搂膝拗步掌

动作 ①接白鹤亮翅势,



图7-1 白鹤亮翅

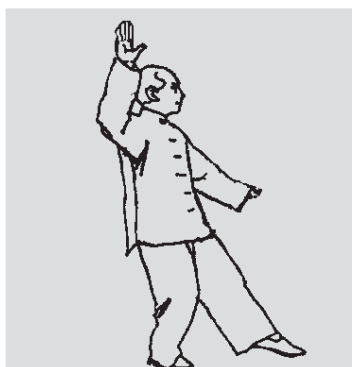


图7-2 白鹤亮翅



上体微向左转，右臂由右上经左前往里旋转，翻为阳掌，松肩曲肘往右后抽挂；同时左掌随即由左下往右上绕至右前方，掌心向下。

②提左脚往前正东方去一步，随将右掌弧形上转，掌心向前，经右耳侧往前伸臂推去，掌指平肩，肘微曲，指尖向上；同时松腰沉胯，左膝往前弓，成左正弓步势，左掌经左膝前往外搂，止于左膝外侧，掌心向下。眼神先注视右手抽挂，后注视右掌推去的前方（如图8-1、图8-2）。

要求：弓步时后脚跟必须踏实，不得起踵，前小腿弓至垂直为度，推掌要与顶头拔背、松腰沉胯之劲完整一气，即所谓“由脚而腿、而腰达于手指”也。

用法 如敌用左手击我胸部，我即以右臂沾其来手往后抽挂，如敌复用手或脚向我中下部袭来，我即以左手往下往外搂开，其胸部必亮出，我便以左脚踏其中门，以右掌向其胸部击去。

说明 搂膝拗步掌的用法，是以打去的掌为主，故而左手搂膝，以右掌打出者称右搂膝拗步掌。反之，以左掌打出者称左搂膝拗步掌。



图8-1 右搂膝拗步掌



图8-2 右搂膝拗步掌



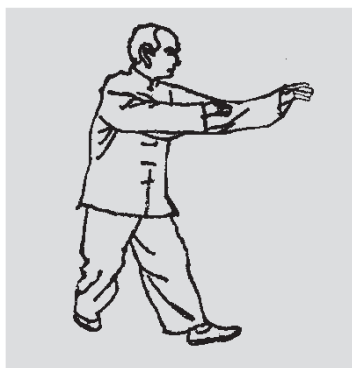


图9 手挥琵琶势



图10 右搂膝拗步掌

9 手挥琵琶势

动作：接前式，重心移于左脚，右脚稍起即落，以脚尖点地；同时左掌亦往前起与肩平。随即将重心移于右脚，并略下蹲坐实于右腿，左脚略提即落，以脚跟着地，成左虚步势；同时右掌对准左肘弯，两臂微曲抱圆，松肩垂肘，身体半斜向前方。眼神关注两掌前方（如图9）。

要求：两掌由前往回收合，与顶头含胸、松腰坐胯协调一致，重心的前后移动缓慢柔匀。

用法：如敌向我胸膛击来，我即以右腕沾彼之腕，以左手沾彼肘部，随其来势回收，蓄我之势待机进击。

10 右搂膝拗步掌

动作：接前式，身体略往右转，右脚踏实，以腰脊领率，右臂棚圆往后挂，提左脚往前正东方去一步，随即松腰沉胯，左膝前弓，成左正弓步势；同时左掌经右前往左下，经左膝前往外搂，止于左膝外侧，掌心向下；右掌绕弧上起，经右耳根旁往前推出，掌心向前，指尖向上，高与肩平，肘微曲。眼神先关注左搂膝手，后注视右掌推去的前方（如图10）。

要求和用法：同第8式。





11 左搂膝拗步掌

动作 接前式,左脚略虚,脚尖外摆约45度踏实,提起右脚往前正东方去一步,松腰沉胯,膝往前弓,成右弓步势;同时右掌由上经左再往右下,经膝前往外搂,止于右膝外侧,指尖向前,掌心向下;左臂往后绕弧上起,左掌经左耳根侧,平肩向前推出,指尖向上,掌心向前。眼神先关注右手搂膝,后注视左掌推去的前方(如图11)。

要求和用法: 均同第8式,唯左右更异即可。

12 右搂膝拗步掌

动作 接前式,右脚尖略虚,脚尖外摆45度踏实,提左脚往前正东方去一步,松腰沉胯,左膝前弓,成左正弓步势;同时左掌由上经右,往下膝前往外搂,止于左膝外侧,指尖向前,掌心向下;右臂往后往上绕弧上起,经右耳根侧,平肩往前推去,指尖向上,掌心向前。眼神先关注左搂膝手,后注视右掌推去的前方(如图12)。

要求和用法 均同第8式。

13 手挥琵琶势

动作和用法 均同第9式。

14 右搂膝拗步掌

动作和用法 均同第10式。



图11 左搂膝拗步掌



图12 右搂膝拗步掌



图13-1 进步搬拦捶(搬势)



图13-2 进步搬拦捶(拦势)

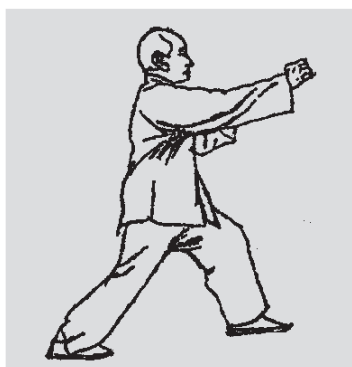


图13-3 进步搬拦捶(捶势)

15 进步搬拦捶

动作 ①接前式,左脚略虚,脚尖外摆45度踏实,提回右脚往前正东方去半步,脚尖外摆45度踏实;同时右小臂由前经下往里,再往上往外绕搬一圈,随绕而握拳,拳心向上,止于右肋前,左掌以俯掌护于胸前右肘弯上方,此为搬势(如图13-1)。

②上动不停,左脚往前正东方去一步;同时以左臂内曲棚圆平胸向前拦出,掌心向下,右拳稍往后挂,止于肋之右侧。眼神注视左臂前方,此谓拦势(如图13-2)。

③上动不停,右脚踏实,左膝往前弓,成左弓步势;同时右拳变正拳(拳眼向上),松腰沉胯,平胸向前击去;左掌略回收,掌心向下,护于右臂肘弯上方。眼神关注正前方(如图13-3)。

要求:搬、拦、捶三势的完成,要与顶头松腰沉胯以及步法相互配合,连贯完成。

用法:如敌向我胸部击来,我即以右臂腕沾接其腕臂,由里往上向外搬开,但仍





沾着不丢;同时上右脚踏实。敌手落空势必往回抽,我便顺势上左脚一步,并以左掌往前拦出,随即松腰沉胯弓腿,以右拳向敌胸胁处击去。

16 如封似闭

动作 ①接前式,左掌缘右臂下穿出,掌心翻向上,随即往后坐身,右腿往下蹲,顶头含胸;同时两臂曲肘往回收,两掌翻掌心向内,右臂在里,左臂在外十字交叉护于胸前(如图14-1)。

②上动不停,两臂掬圆,两肘同时往后抽挂,至两掌抽开略与肩宽时,随抽随往上转,掌心翻向前,随即松腰沉胯,左膝往前弓,成左正弓步势;同时两掌平肩向前按去。眼神注视正前方(如图14-2)。

要求 两臂掬圆往后抽挂的动作,要与含胸坐胯的动作一致,两掌向前推按的动作,要与沉胯弓腿的动作协调。

用法 接前式,如敌握我右臂向我推来,我即含胸坐胯,并以左手从右臂下穿出,沿右臂往后隔开敌之来手,随即以两掌按敌左臂,向其胸部推去。

17 十字手

动作 重心往后坐,随以背脊带领两臂往右摆90度,面向正东,左脚尖亦往里扣踏实,即将重心移于两腿,缓缓下蹲;同



图14-1 如封似闭



图14-2 如封似闭



图15-1 十字手

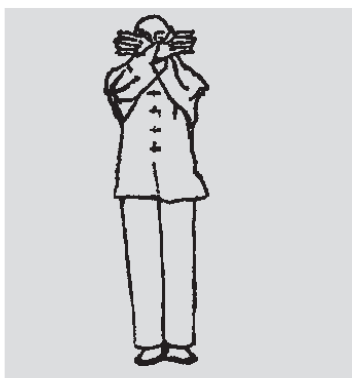


图15-2 十字手

时两臂各向左右分开绕弧下落,两腿下蹲,随即收右脚半步并于左脚里侧,身体起立,成并步站立势,两掌同时经下收合,左手在里,右手在外,以腕部交叉成十字形于胸前。眼神关注两掌的运行,最后注视两手的前方(如图15-1、图15-2)。

要求 顶头拔背,松腰敛臀,两臂的运行要和腰胯一致。

用法 如敌以双手扶我两臂推来,我即以两臂沾彼两臂向左右分开绕弧下落以化其劲,待绕至胸前时,我即以两腕背接成十字向其胸部击去。

18 豹虎归山

动作 身势含蓄,两腿微往下蹲,左臂往左前(东南)方棚开,身体随即转向右后(西北)方,右脚亦向右后(西北)方去一步,左脚尖里扣踏实,右膝往前弓,成右正弓步势;同时左掌经左耳侧,右掌平胸部,两掌同往前(西北)方推去(左掌平肩,右掌平胸),指尖向上。眼神注视两掌前方(如图16)。

要求 顶头拔背,松腰沉胯,两掌推去的动作,要和腰胯劲协调一致。

用法 如敌由我右后上部击来,我即向右转身,以两掌向其右侧以截劲扑去,形如豹虎转身归山之状,故名豹虎归山。





19 斜揽雀尾

(1) 棚势

动作：接前式，左臂往外翻棚圆，掌心斜向内向上；同时右掌略往上起，以掌心向前下方，肘微曲。眼神关注左臂前方(如图17-1)。

(2) 掇势

动作：接棚势，身势往后坐，左腿缓缓下蹲，随之往左转腰；同时左臂棚圆，掌心斜向内向上，右掌心向下，两臂相距30厘米，右小臂平胸棚圆，左小臂平腹棚圆。两臂同时往左侧掇回。眼神注视左臂外侧(如图17-2)。

(3) 挤势

动作：接掇势，左小臂圆转往上绕，翻掌，掌心斜向前，右小臂棚圆外翻，掌心斜向上，松腰沉胯，右膝往前弓，成右弓步；同时以左掌敷于右小臂前节，以松沉之劲向前挤去。眼神关注右臂前方(如图17-3)。

(4) 按势

动作：接挤势，身势缓缓后坐于左腿，左腿往下蹲，但需保持有弹劲，不可僵硬，右



图16 豹虎归山



图17-1 斜揽雀尾(棚势)



图17-2 斜揽雀尾(掇势)

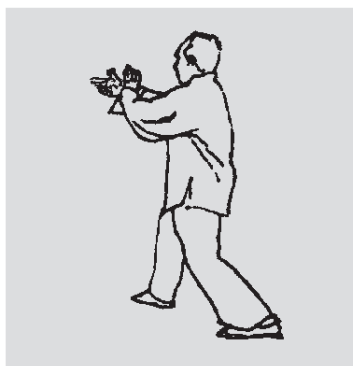


图17-3 斜揽雀尾(挤势)



图17-4 斜揽雀尾(按势)



图18-1 斜单鞭掌

脚虚,但虚非全空,要有进退之余意,同时两臂松肩、含胸、曲肘往回抽,两掌抽至肩前时,松腰沉胯,往前弓腿成右弓步势;同时以掌心向前按去,掌与肩平,两臂微曲不可伸直。眼神关注推去的前方(如图17-4)。

要求和用法 均同第4式揽雀尾。

20 斜单鞭掌

动作 ①接按势,身势往后坐,往左转体,两臂亦往左摆约90度,右脚不动,右手变钩手经胸前往右挂去至东北方,右臂松伸直,左掌随动止于右肩前,掌心向里;同时重心移于右脚,收左脚于右脚里侧,脚尖点地(如图18-1)。

②上动不停,右钩手不动,左脚往西南方去一弓步,成左半弓步势;同时左掌缓缓外翻,以掌心向前,指尖向上,向西南方平肩推去,臂肘微曲。眼神随掌注视前方(如图18-2)。

要求和用法 均与第5式单鞭掌相同,唯方向是向西南斜方,故称斜单鞭掌。





21 肘底看捶

动作：①身势略后撤，左脚尖略虚，以脚跟为轴，向左后转体，脚尖外摆至面向正东方；同时左掌经左膝前往外搂(如图19-1)。

②上动不停，右脚随即向西南方上一步踏实，脚尖斜向东南方，左脚略提即落，以脚跟落地，成左虚步势；同时左臂曲肘向上弯，指尖朝上，掌心向右往回握至左膝上方，右钩手变正拳，经腰间往前伸至左肘下侧方。眼神注视正前（东）方（如图19-2）。

要求：顶头敛臀，转体摆脚要与搂膝动作一致。出右拳要与左肘握回协调配合。

用法：如敌手向我左侧袭来，我即向左转身以左手往外挂开其来手，如敌复向我胸部击来，我即以左臂曲肘往右横挂，随以右拳向其胸胁处击去。

22 右倒撵猴

动作：①身势松沉微向右转体；同时左掌往前推。右拳变掌，掌心向上沉肩坠肘



图18-2 斜单鞭掌

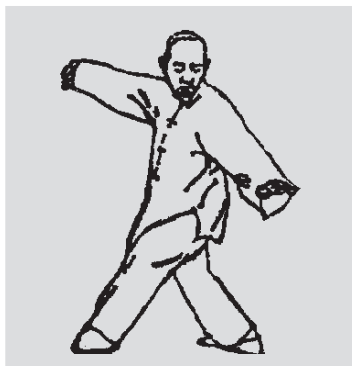


图19-1 肘底看捶

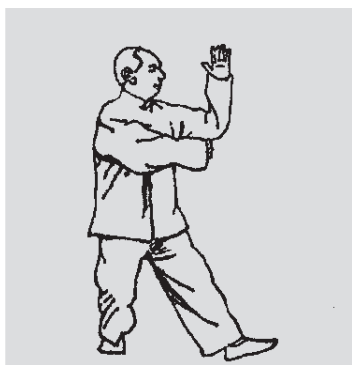


图19-2 肘底看捶



图20-1 右倒撵猴

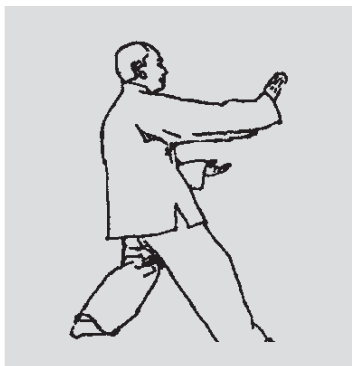


图20-2 右倒撵猴

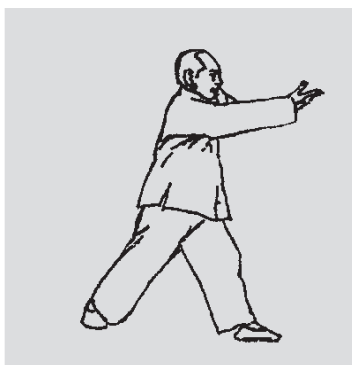


图21-1 左倒撵猴

往后抽挂，圆转上起至右耳侧翻掌，掌心向前；同时退左脚一步踏实，翻左掌，掌心向上(如图20-1)。

②上动不停，顶头拔背，松腰坐腿，成左半弓步势，左掌曲肘往回抽，止于腹前；同时右掌平肩向前推去，掌心向前，指尖向上。眼神注视右掌前方(如图20-2)。

要求：退步后顶头拔背，松腰沉胯坐腿，要与右掌的推出协调一致。

用法：如敌向我胸部击来，我即退步以避其锋；同时以左掌外翻沾其来臂，往后回挂，以右掌向其面部击去。

23 左倒撵猴

动作：①重心渐移左腿，左臂掬圆往后抽挂，圆转上起至左耳侧，掌心向前；同时退右脚一步踏实，翻右掌，掌心向上(如图21-1)。

②上动不停，顶头拔背，松腰坐腿，成右半马步势，右掌曲肘往回抽，止于腹前；同时左掌平肩向前推去，掌心向前，指尖向上。眼神注视左





图21-2 左倒撵猴

掌前方(如图21-2)。

要求和用法：参阅第20式，唯左右更易即可。

24 右倒撵猴

动作和用法：均同第20式(还可参看图22-1、图22-2)。

25 斜飞势

动作：①接前式，重心渐移左腿，左臂曲肘往后抽挂，收右脚于左脚之后踏实，随即向右后转体；同时左腿半蹲，脚尖往里扣踏实，左臂内旋翻，掌心向下，右臂收至腹前，经下往外旋转翻掌，掌心向上，左臂在上，右臂在下搭叉于腹前(如图23-1)。

②上动不停，右腿向西南方去一弓步，左腿以蹬劲



图22-1 右倒撵猴



图22-2 右倒撵猴

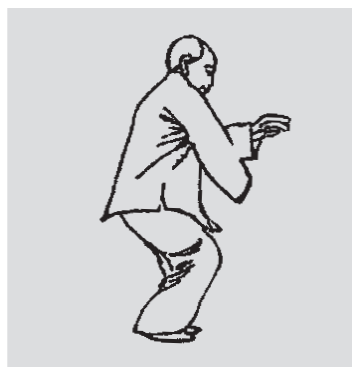


图23-1 斜飞势



图23-2 斜飞势



图24 提手上势



图25-1 白鹤亮翅

踏实,成右半弓步势;同时右臂以右掌斜向上,向西南上前方展开,左掌平腰,掌心向下,向东北下方展开,两臂微曲。眼神注视右臂前上方(如图23-2)。

要求:右臂向上展开的动作,要和腰胯劲协调,配合一致。

用法:如敌向我胸部击来手,我掌正在右前时,我便顺势往回挂,使之落空,随即以右腿踏其中门,以右小臂腕向其耳根或面颊部挥击之。

26 提手上势

动作:重心前移,左脚跟进半步踏实,重心移于左脚,右脚略提即落,以脚跟着地,成右虚步势;同时左掌由后往前收合,掌心与右臂肘弯相对,右掌亦往上提合,肘微曲,掌心斜向内下,两臂抱圆。眼神关注两掌前方(如图24)。

要求和用法 均同第6式。

27 白鹤亮翅

动作和用法: 均同第7式(还可参看图25-1、图25-2)。

28 右搂膝拗步掌

动作和用法: 均同第8式





图25-2 白鹤亮翅

(还可参看图26-1、图26-2)。

29 海底针

动作：①接右搂膝拗步掌，重心渐移左脚，右脚跟进半步，重心复移右脚踏实，左脚收回半步靠近右脚，以脚尖点地，成丁虚步势；同时左臂往前起至平肩，掌心斜向下，左小臂内曲棚圆护于胸前，右臂曲肘回收于右肩前方，掌心向内，指尖向前(如图27-1)。

②上动不停，两腿随即曲膝下蹲，成丁虚步下蹲势；同时右手以侧掌顺势下沉于右前下方，指尖向前，左掌亦回收护于右小臂的前方，掌心向下。眼神关注右掌前下方(如图27-2)。

要求 两腿下蹲时，仍须顶头松腰，上体不可太俯。



图26-1 右搂膝拗步掌



图26-2 右搂膝拗步掌

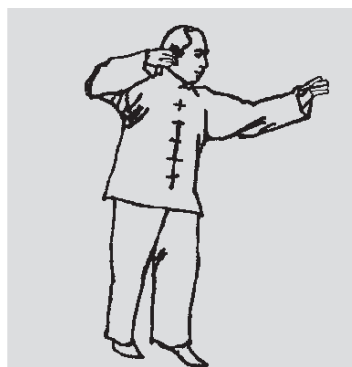


图27-1 海底针



图27-2 海底针



图28 扇通臂

用法 如敌用右拳向我击来，我便以右手衔其腕部，以左手沾其肘部，顺势往下用采劲，使之前倾失中，并蓄我势。

30 扇通臂

动作 接海底针，身势往上起，两掌亦同时起至右额前上方，左脚随即往前(正东)方去一步，弓膝成左半弓步势；同时左掌往前正东方平肩推去，指尖向上，右臂撑圆，右掌外翻，指尖向前，撑于头部后上方。眼神关注右掌前方(如图28)。

要求 左掌的前推，要与松腰沉胯弓腿的动作协调配合。

用法 接海底针，敌手被采，身势前倾，势必往后撤，我便随势上起，右手往上送劲，以脚踏其中门，用左掌向其胸部推去。

31 翻身撒身捶

动作 ①接扇通臂，右掌下落于左肋前，掌心向下，随即往右(正东)方转体，左脚尖往里扣；同时左臂经上往右回掩于胸前，掌心向下，两臂抱圆于胸前(如图29-1)。

②上动不停，向右(西北)方转体，右脚收回随往西北方去一步，左脚尖亦往里扣踏实；同时左臂稍往左开，随即曲肘将左掌绕至左耳侧，掌心斜向前，右手握拳由左经上往前，以拳背向下往西北方撒去(如图29-2)。

③右腿往前弓，左脚蹬稳，松腰沉胯，成右正弓步势；同时





图29-1 翻身撇身捶



图29-2 翻身撇身捶

右臂曲肘，仰拳往后抽回止于腰间，左掌以横掌向前西北方平肩撑去。眼看左掌前方(如图29-3)。

要求：右拳撇去及抽回以及左掌撑去，均需与腰胯松沉之劲协调配合。

用法：如敌向我右后以手袭来，我即往右转体，提回右脚复往右后去一步，随以右仰拳向敌头臂撇去；如敌以右手来迎，我即以右手叠住敌臂，用沉劲回抽，同时以左掌向敌面部撑去。



图29-3 翻身撇身捶

32 卸步搬拦捶

动作：①接翻身撇身捶，重心渐移左脚，收右脚经左脚里侧往前正西方去半步，脚尖外撇45度踏实；同时右拳平腰

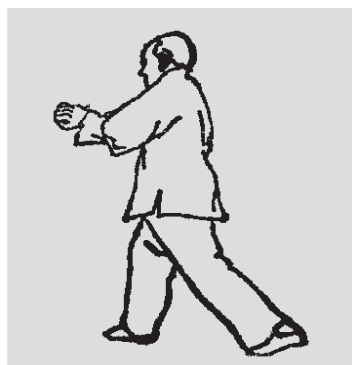


图30-1 卸步搬拦捶(搬)





图30-2 卸步搬拦捶(拦)



图30-3 卸步搬拦捶(捶)



图31 上 势

推出,随即由右前往左上绕弧外翻,拳心向上往外搬;左掌随动护于右肘弯上方,掌心向下,屈肘棚圆。眼神关注右拳的前方(如图30-1)。

②上动不停,体重渐移右脚,往右微转体,左脚往前正西方去一步,右拳收至右胁前,左臂内曲,掌心向下,往前拦出(如图30-2)。

③上动不停,右脚蹬稳,松腰沉胯,左膝前弓成左正弓步势;同时右拳(拳眼向上)向前平胸击去,肘微曲,小臂平。左掌护于右肘弯上方,掌心向下。眼神关注右拳前方(如图30-3)。

要求和用法:均和第15式搬拦捶相同。唯步法是由右前方收回右脚,再往正前方出步,故称卸步。

33 上势

动作:左脚尖外摆45度踏实,提起右脚向前正西方去一步,成右弓步势;同时右拳变掌由右前下方经左往上绕,翻掌掌心斜向上,向前正西方棚去,高与肩平,左掌随动,掌心斜向内下方,两掌前后相随而去(如图31)。

要求:棚手务必虚灵,不可硬直,并且要与上步的步法协



调一致。

用法 如敌向我胸部以手袭来,我的手正在右前时,我即以右手由右往左挂,敌手落空时必往回收,我便顺势沾其臂而棚去,以听其变。

34 揽雀尾

动作和用法: 均和第4式揽雀尾相同 (还可参见图32-

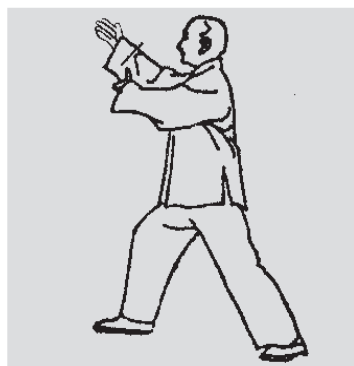


图32-1 揽雀尾(棚势)

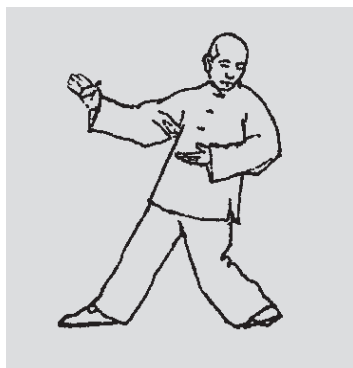


图32-2 揽雀尾(掇势)



图32-3 揽雀尾(挤势)

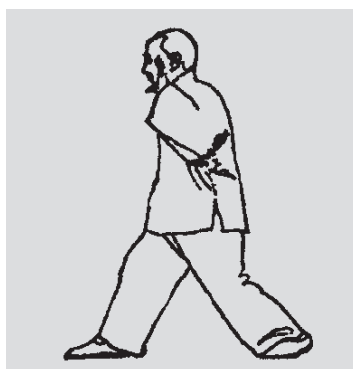


图32-4 揽雀尾(按势之一)



图32-5 揽雀尾(按势之二)



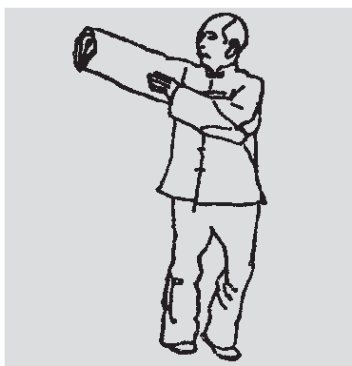


图33-1 单鞭掌



图33-2 单鞭掌

1、图32-2、图32-3、图32-4、图32-5)。

35 单鞭掌

动作和用法均与第5式单鞭掌相同 (还可参见图33-1、图33-2)。

36 右云手

动作:①接前式,左脚尖往里稍扣,收右脚于左脚里侧踏实;同时右钩手往下落变掌,以掌心向里经腹前摆至左胸前,左掌亦往下落至左胯侧(如图34-1)。

②上动不停,身势含蓄,两腿半蹲,以腰脊带动右臂由左下方往上经面前,以掌心向里往右如浮云飘动至右胸前;同时左掌亦随腰转动,由左侧经腹前转至右侧

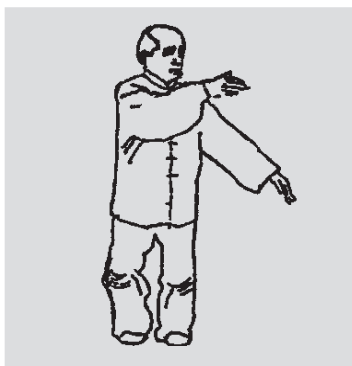


图34-1 右云手



图34-2 右云手



下方,指尖斜向下(如图34-2)。

37 左云手

动作 提起左脚往左正东方横开一步,脚尖先着地,脚跟缓缓着地踏实,两腿平开成骑马式步;同时往左转腰,由面前向右前西南方转至左前东南方,带动两掌由右往左如浮云飘动,左掌在上经面前往左下落至左胯侧,右掌在下经腹前如浮云飘动至左腹前。眼神关注左掌的转动(如图35)。



图35 左云手

38 右云手

动作：收右脚于左脚里侧,脚尖先着地,脚跟慢慢地踏实,两脚平开,两腿曲膝半蹲,成半蹲步势。随即由左往右转腰,同时带动两臂如浮云飘动,右掌由左下方往上经面前以掌心向里往右如浮云飘动至右前下方,同时左掌亦由左往右经腹前如浮云飘动至右前侧下方,指尖斜向下。眼神注视右掌上前方(如图36)。



图36 右云手

要求：云手的步法,不论是左云手的马步或是右云手的半蹲步,两腿必须半蹲,而且要随两臂如浮云飘动而变换虚实,不可两腿站煞,上体要保持中正,顶头拔背,松腰敛臀,以腰带领两臂弧形如浮云飘动,不可只是两臂划圈,更不可扭胯突臀。

用法：云手用法很广,变化最多,上可以护面护胸,下可以护裆护腹,不论敌用手攻上或以脚攻下,均能顺势易如行云迎





图37 单鞭掌



图38-1 高探马



图38-2 高探马

而转化之,接着变为进取,故其转换必须与身势、步法及虚灵之气势协调配合,不可呆板拘滞。

说明:在练习太极拳的套路行功中,左右云手可以练3~5动,但必须练至右云手后,才可以变单鞭掌。

39 单鞭掌

动作:接右云手,右掌五指下垂曲腕成钩手,平肩摆至右侧西南方,左掌上起至右肩前,掌心向里,提起左脚往前正东方去一步,曲膝,松腰沉胯,成左半弓步势;同时沉肩坠肘,左掌经胸前缓缓翻掌,向前正东方推去。肘微弯,指尖向上(如图37)。

要求和用法 均同第5式。

40 高探马

动作:①接单鞭掌,重心渐移左脚,右脚稍起即落;同时右小臂内曲,右掌绕至右耳旁,掌心向前下方(如图38-1)。

②重心渐渐往后移至右脚,膝微曲踏实,左脚略提即落以脚尖点地,成左虚步势;同时左掌外翻,掌心向上,曲肘往回抽于





左肋前，右掌以掌心向前下方，指尖向左平肩往正东方撑去。眼神关注右掌前方（如图38-2）。

要求：含胸拔背，右掌的撑去和左掌的回抽，必须与步法的虚实转换协调配合。

用法：如敌以手向我面部袭来，我即以左掌外翻，挂其来臂回抽，同时用右横掌向其面部击去。

41 右分脚

动作：①接前式，身势含蓄，重心渐渐移于右脚，左脚亦随之略收，两臂亦往右稍摆，随将左脚往左前东北方去一弓步，松腰沉胯，成左弓步势；同时左臂平胸棚圆，掌心向里，右臂肘微曲，掌心向下，往左前掇去，掇至左前方时，两掌左里右外，掌心向里，合掩于胸前。眼神关注右掌掇回的前方（如图39-1）。

②上动不停，左脚站稳，身势上起，随势提起右脚，脚背伸直，以东南方踢去，高与腰平；同时两掌各向左右分开，两臂微曲，掌心向外。眼神关注右脚前方（如图39-2）。

要求：顶头松胯，分脚的动作要和身势的向上伸起相配合。

用法：如敌以左手向我胸部击来，我即以左臂沾其臂腕，以右掌掇其肘部，往左前掇去，随即提右脚以脚背向其腰部斜横踢去，同时以右掌击其头部。



图39-1 右分脚



图39-2 右分脚



图40-1 左分脚



图40-2 左分脚



图41-1 转身左蹬脚

42 左分脚

动作 ①接前式,右脚下落于左脚里侧,复向东南方去一弓步,成右弓步势;同时右臂曲肘棚圆,掌心向内,左臂肘微曲,掌心向下往右摆去,至右前方时,两掌右臂在里左臂在外合掩于胸前,掌心向里(如图40-1)。

②上动不停,右脚站稳,身势上起,随势提起左脚向东北方,以脚背伸直平腰踢去,两掌各向左右分开,臂肘微曲,掌心向外。眼神注视左脚前方(如图40-2)。

要求和用法:均同右分脚,唯方向左右互易。

43 转身左蹬脚

动作 ①接前式,身体向左转至面向正北方时,左脚下落于右脚里侧,右脚尖往里扣踏实,随即两腿往下半蹲,左臂在外右臂在里,合掩于胸前(如图41-1)。

②上动不停,右腿起立,随将左腿曲膝提起,以脚跟劲(脚尖向上)向前正西方蹬去,同时两臂左右展开,臂微





曲,掌心向外,指尖向上。眼神关注左脚前方(如图41-2)。

要求:顶头敛臀,蹬脚时要用脚跟劲,支撑腿不可硬直,亦不可太弯,两臂的分开要和蹬腿的动作互相配合。

用法:如敌以手向我左后袭来,我即转身以左小臂沾其来手往右回挂,同时略往下蹲以化其力,随即起身用左脚跟向其腹部蹬去,并以左掌击其头部。

44 右搂膝拗步掌

动作:左脚下落于右脚里侧,随即向前正西方去一弓步,成左正弓步势;同时左掌下落,由右下经左膝前往外搂,止于左膝外侧,掌心向下,右掌经右耳侧平肩向前正西方推去。眼神关注右掌前方(如图42)。

用法:同第8式。

45 左搂膝拗步掌

动作和用法:均与第11式同(还可参见图43)。

46 搂膝栽捶

动作:接前式,右脚尖稍外摆踏实,提起左脚向前正西方去一步,屈膝前弓,



图41-2 转身左蹬脚



图42 右搂膝拗步掌



图43 左搂膝拗步掌



图44 搂膝栽捶



图45-1 翻身撒身捶

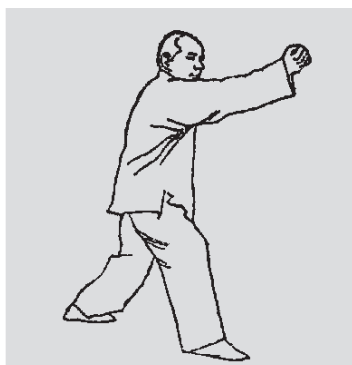


图45-2 翻身撒身捶

成左正弓步势；同时左掌往右，再往下经左膝前往外搂，止于左膝外侧，掌心向下，右掌往右后再往上绕弧，握拳经右耳旁、向前正西方往下栽去，拳背向前，上体前倾。眼神注视栽捶的前方（如图44）。

要求：栽捶的动作，不可埋头凸臀，要和松腰沉胯弓腿协调配合。

用法：如敌以右手向我胸部击来，我即用左手将其往下往外搂开，随即以右拳向其腹部栽去。

47 翻身撒身捶

动作：①身势往右转至面向正北方，左脚尖亦往里扣，成骑马步势；同时左小臂内曲经上往右掩于右小臂上方，两臂棚圆于胸前（如图45-1）。

②上动不停，随将身势往右转，至面向东南方，重心移于左腿，提回右脚向东南方去一步，左臂略往左开绕弧内曲，左掌绕至左耳侧；同时将右拳以拳背向下，经上往前东南方打去。眼神





图45-3 翻身撇身捶

关注右拳前方(如图45-2)。

③上动不停,松腰沉胯,右膝往前弓,成右弓步势;同时右臂曲肘往后抽回,拳心向上,止于腰部右侧,左掌平肩,掌心斜向前下方,指尖向右,往前东南方撑去。眼神关注左掌前方(如图45-3)。

要求:以上①~③动,要连贯不停地完成,不可分割开来,身法、步法、手法都要配合协调,尤须注意顶头、松肩、沉胯、转腰等要领。

用法 与第31式同。

48 卸步搬拦捶

动作和用法:均与第32式同(还可参见图46-1、图46-2、图46-3)。

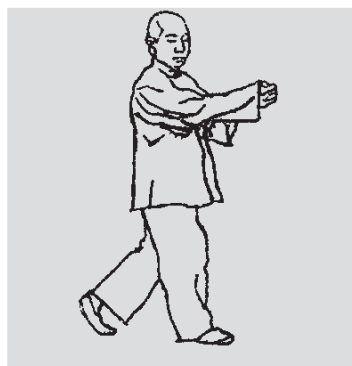


图46-1 卸步搬拦捶(搬)



图46-2 卸步搬拦捶(拦)



图46-3 卸步搬捶(捶)

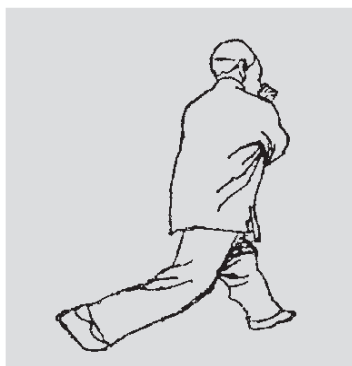


图47-1 右蹬脚



图47-2 右蹬脚

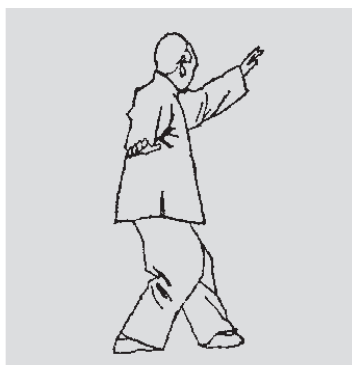


图48-1 左打虎势

49 右蹬脚

动作：①左脚尖外摆约45度踏实，身势含蓄往左转体；同时右拳变掌，两臂各往左右经上往下绕弧，右臂在外左臂在里，合掩于胸前(如图47-1)。

③上动不停，提起右脚向前正东方平腰蹬去；同时两掌各向左右分开，肘微曲，掌心向外，指尖向上。眼神注视右脚前方(如图47-2)。

要求：凡蹬脚的支撑腿，既不可挺直，亦不可太弯，应保持有弹性，腿的蹬出要和腰胯劲协调配合。

用法：敌以左拳向我左胸部击来，我即往左转体，并以右小臂沾其来臂往左挂，其来手必落空，我便顺势提起右脚向其胸腹处蹬去，并以右掌击其头部。

50 左打虎势

动作：①右脚下落于左脚后侧，身势亦随之略往右转体(如图48-1)。

③提左脚往左后(西北)方去一步缓缓弓膝，右脚尖亦稍往里扣蹬稳，成左半弓





步势；同时左掌往下经腹前，再往左向上绕，随绕势握拳，以拳心向上置于额前左上方，曲肘掬圆；右掌亦握拳经胸前右侧，以拳心向下，下沉于腹前下方，曲肘掬圆。眼神关注右拳前方(如图48-2)。

要求：左拳经腹前往左绕弧时要有挂的意念，且与弓腿转腰互相配合，右拳下沉要与松腰沉胯配合协调。

用法：在我蹬脚时，如敌伏势犯我下部，我即落右脚退左脚，并以左手挂开其来手，随势以右手抓其头发往下按于腹前，左拳在上便可下击其头颈等处。

51 右打虎势

动作：接前式，左脚尖往里扣踏实，右腿由右前提回，随即向正右(南)方横开一步，屈膝前弓，成右半弓步势；同时右拳经腹前往右上曲肘绕弧翻，拳心向上，置于额前右上方；左拳经胸前往下按于腹前，小臂曲肘掬圆，拳心翻向下。眼神关注左拳前下方(如图49)。

要求和用法：均与左打虎式相同，唯左右互易即可。



图48-2 左打虎势

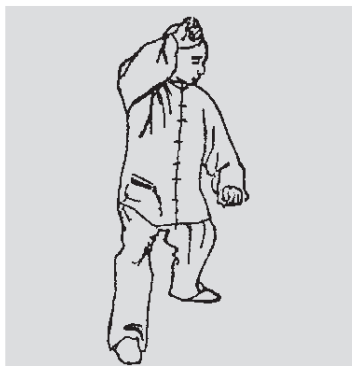


图49 右打虎势



图50-1 回身右蹬脚



图50-2 回身右蹬脚



图51-1 双峰贯耳

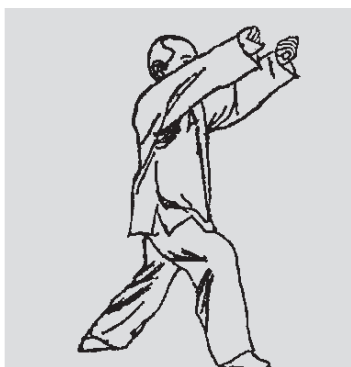


图51-2 双峰贯耳

52 回身右蹬脚

动作 ①接前式,身势向左转体,右脚尖往里扣,左脚尖往外摆,曲膝弓步踏实;左臂经左往下绕弧,右臂亦由上往左绕弧,左臂在里右臂在外,合掩于胸前(如图50-1)。

②提回右脚往右正东方平腰蹬去;同时身势上起,两臂左右展开,掌心向外,肘微曲,指尖向上。眼神注视右脚前方(如图50-2)。

用法:与第49式右蹬脚相同。

53 双峰贯耳

动作 ①接前式,身势往右转体,左臂随之亦转至体前,两掌外翻,掌心向上,在右腿两侧上方,随右脚一齐往下落,以脚尖点地(如图51-1)。

②上动不停,提起右脚往前东南方去一弓步,左脚尖往里扣,松腰沉胯,成右弓步势;同时两掌变拳,各往左右绕弧翻,拳心向外,曲肘以双拳向前上方贯去,高与耳平。眼神注视两拳前方(如图51-2)。





要求：两臂与右腿下落时，左腿略往下蹲，身体不可前俯，双拳贯耳要与腰胯劲相配合。

用法：如敌用双手由右前向我推来，我便将右腿下落，身势略往右转，左腿略往下蹲，同时以两手腕沾彼两腕往左右分化其力，随即以双拳向敌两耳贯去。

54 披身左踢脚

动作：①右脚略外摆，身势含蓄微往下沉；同时两臂各往左右绕环，随以左小臂在右小臂之外，合掩于胸前(如图52-1)。

②上动不停，身势上起，提左脚向左前方踢去，脚尖绷平向前，高与腰平；同时两拳变掌，各向左右展开，肘微曲，掌心向外，指尖向上。眼神注视左脚前方(如图52-2)。

要求：踢脚时要与腰胯之劲一致，顶头拔背，意达脚尖。

用法：如敌用右手向我胸部击来，我即以左臂沾其腕臂往右挂，随即以左脚尖向其胸腰等处踢去。

55 转身右蹬脚

动作：①以右脚掌为轴，往右转体约200度，至面向正北方；同时左脚虚悬随转体下落于右脚里侧踏实，身势略下蹲，两臂右外左里合掩于胸前(如图53-1)。



图52-1 披身左踢脚



图52-2 披身左踢脚



图53-1 转身右蹬脚



图53-2 转身右蹬脚

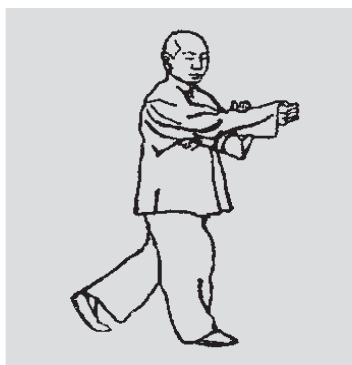


图54-1 落步搬拦捶(搬)

②上动不停,身势上起,提起右脚向右前正东方平腰蹬去,脚趾向上,脚掌朝前;同时两臂左右分开,肘微曲,掌心向外,指尖向上。眼神注视右脚蹬去的前方(如图53-2)。

要求:蹬腿时的支撑腿既不可挺直,亦不可太弯,要保持有弹性,蹬出的腿劲要与腰胯的劲互相配合。

用法:如敌以手向我背后袭来,我即向右后转身,随以右臂沾敌腕臂往左回挂,随即提右脚向其腹部蹬去。

56 落步搬拦捶

动作:①接前式,右脚下落于左脚前半步,脚尖外撇踏实;同时右臂亦随势下落,小臂平胸经里往外绕搬,随绕随握拳,以掌心向上搬至胸前右前方,左掌经胸之左侧往右,以掌心向下护于右臂肘弯上方(如图54-1)。

②上动不停,身势略往右转腰,重心移于右脚;同时右臂曲肘略往后抽,止于肋





图54-2 落步搬拦捶(拦)

之右侧,左臂棚圆平胸往前拦出,指尖向右,掌心向下。眼神注视左臂前方(如图54-2)。

③上动不停,提左脚向前正东方去一步,松腰沉胯弓腿,成左正弓步势;同时右拳以正拳(拳心向里)向前送去,肘微曲,小臂平,左掌略往回收护于右肘弯上方。眼神注视右拳前方(如图54-3)。

要求和用法 均与第15式搬拦捶同。

57 如封似闭

动作和用法: 均与第16式同(可参见图55-1、图55-2)。

58 十字手

动作和用法: 均与第17

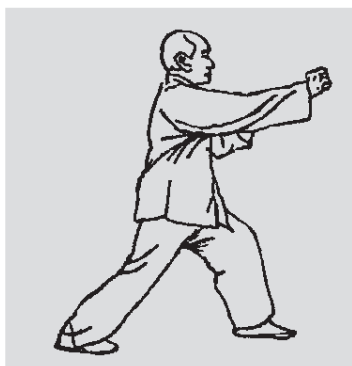


图54-3 落步搬拦捶(捶)



图55-1 如封似闭

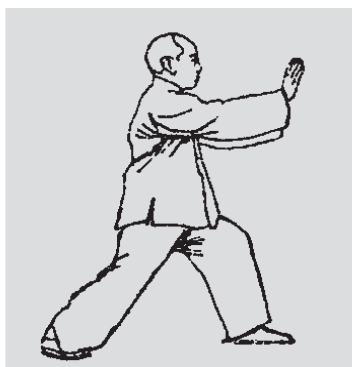


图55-2 如封似闭



图56-1 十字手

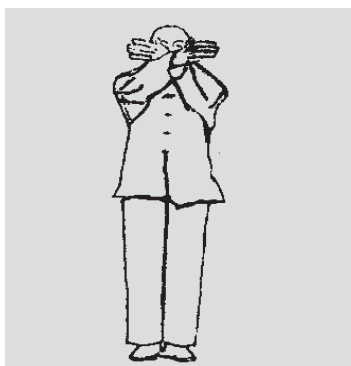


图56-2 十字手

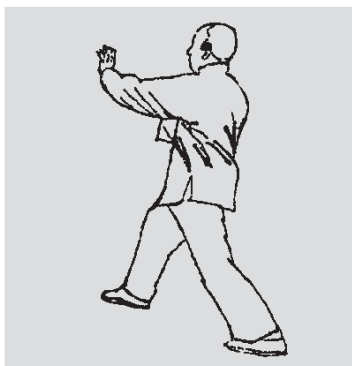


图57 豹虎归山

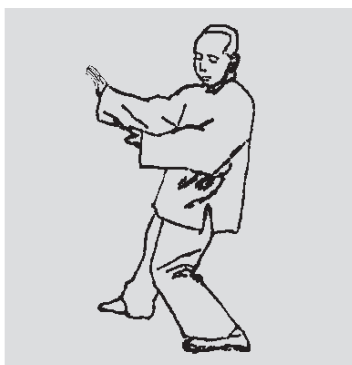


图58-2 斜揽雀尾(摆势)

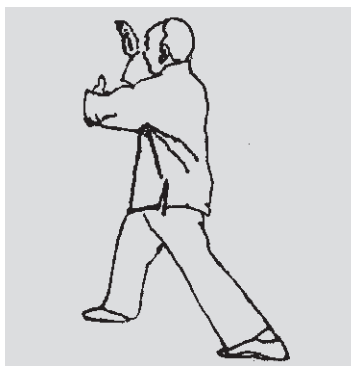


图58-1 斜揽雀尾(摆势)

式同(还可参见图56-1、图56-2)。

59 豹虎归山

动作和用法：均与第18式同(可参见图57)。

60 斜揽雀尾

动作和用法：均与第19式揽雀尾同(可参见图58-1、图58-2、图58-3、图58-4)。



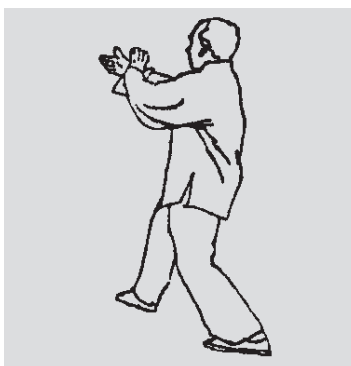


图58-3 斜揽雀尾(挤势)

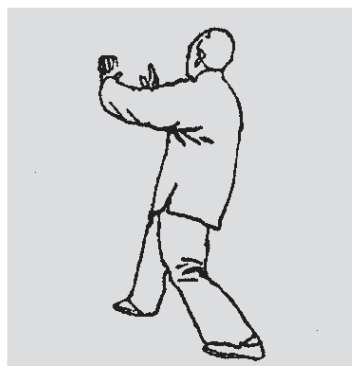


图58-4 斜揽雀尾(按势)



图59-1 斜单鞭掌



图59-2 斜单鞭掌

61 斜单鞭掌

动作和用法:均与第20式单鞭掌同,唯方向是向斜角,故称斜单鞭(可参见图59-1、图59-2)。

62 右野马分鬃

动作 ①接斜单鞭,左脚尖稍外摆踏实,提回右脚经左脚里侧暂驻;同时右钩手



图60-1 右野马分鬃





图60-2 右野马分鬃



图61-1 左野马分鬃

变掌，由右往左回挂至腹前，曲臂棚圆，掌心向上，左掌亦往右回掩，掌心向下，两臂左上右下抱于胸前(如图60-1)。

②上动不停，右脚往右西北方去一步，屈膝前弓，左脚亦用蹬劲，成右半弓步势；同时右臂棚圆亦往前西北方棚至与肩平，掌心斜向上，左臂棚圆平腰往东南方展开，掌心向下。眼神关注右臂前方(如图60-2)。

要求：右臂往前开劲，要以腰腿之劲一致送去。

用法：如敌从右侧用脚蹬来，我手正在右上时，便以右手抄挂其脚腕处，顺势往左回挂，随即出右脚一步，以右臂向右前方送去。或以右手插其腋下往右前方

送去亦可。

63 左野马分鬃

动作：①右脚尖稍外摆踏实，提回左脚经右脚里侧暂驻；同时左掌由左往右翻，掌心向上，回挂至腹前，臂微曲棚圆。右掌亦由右往左掩，两臂右上左下合掩于胸前(如图61-1)。

②左脚往左前西南方去一步，左膝前弓，右腿用劲蹬，成左半弓步势；同时左臂棚圆亦向西南方棚去，掌心向上，高与



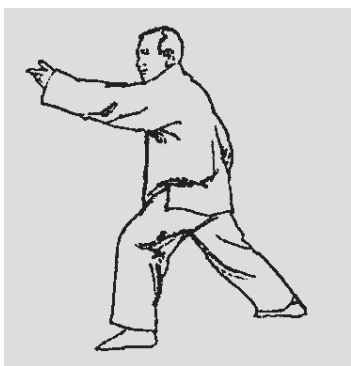


图61-2 左野马分鬃

肩平；右臂棚圆向右东北方展开，掌心向下，高与腰平。眼神注视左臂前方（如图61-2）。

要求和用法：均同右野马分鬃，唯左右更易即可。

64 右野马分鬃

动作和用法：均同61式（可参见图62-1、图62-2）。

65 棚手上势

动作：①提回左脚并于右脚里侧，以脚尖点地；同时左臂亦往右挂回至腹部右前方，随摆随翻掌掌心向上，右小臂亦内旋翻掌掌心向下往左掩于左臂之上，两臂抱圆于胸前（如图63-1）。

②提起左脚往左（正南方）横跨一步，松腰、沉胯、弓



图62-1 右野马分鬃



图62-2 右野马分鬃

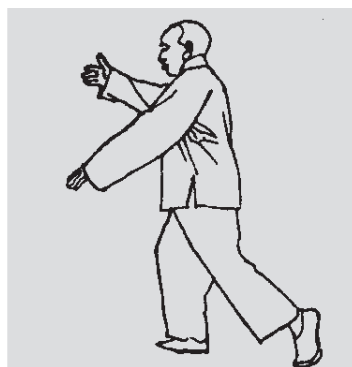


图63-1 棚手上势



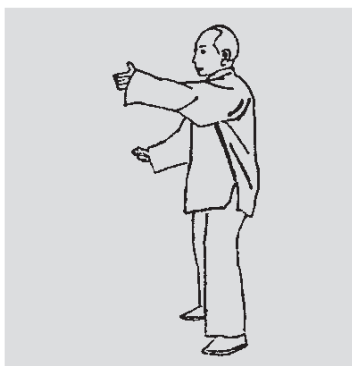


图63-2 抱手上势



图63-3 抱手上势

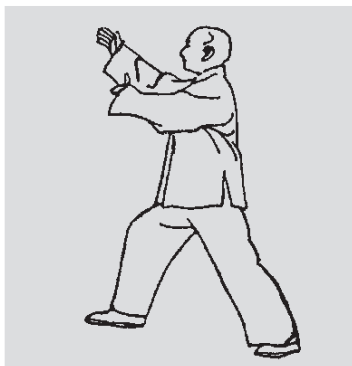


图64-1 揽雀尾(掤势)



图64-2 揽雀尾(掤势)

腿,成左半弓步势;同时左臂往左棚,高与肩平,掌心斜向内上,指尖向前,右臂略往下落于腰右侧,掌心向下,指尖向前(西)方。眼神注视左臂前方(如图63-2)。

③上动不停,提回右脚往前(西)方去一大步,屈膝前弓,成右弓步势;同时右掌经腹前往左上向前(西)方绕出,掌心斜向上,高与肩平,左掌对准右肘弯,掌心斜向内下方,两臂棚圆,松腰沉胯向前棚去(如图63-3)。

用法 同第3式抱手上势。

66 揽雀尾

动作和用法: 均与第4式同(还可参见图64-1、图64-2、



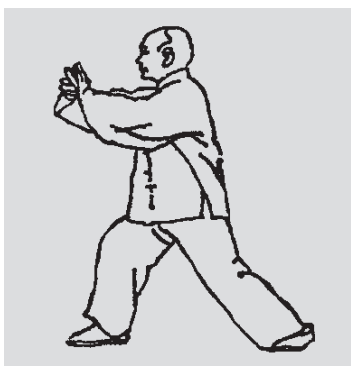


图64-3 揽雀尾(挤势)

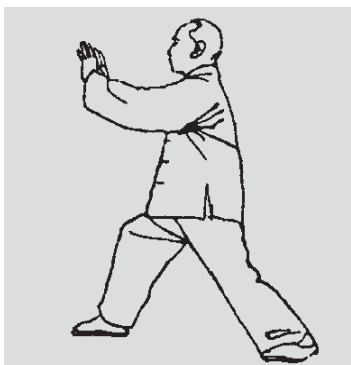


图64-5 揽雀尾(按势)

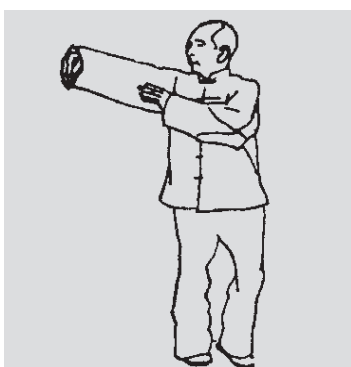


图65-1 单鞭掌

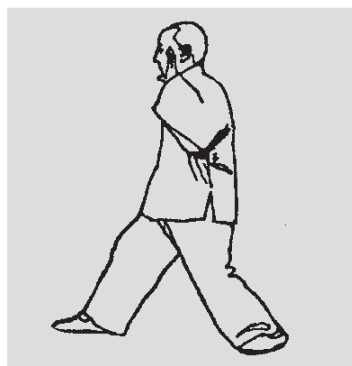


图64-4 揽雀尾(按势)

图64-3、图64-4、图64-5)。

67 单鞭掌

动作和用法: 均同第5式
(还可参见图65-1、图65-2)。

68 右玉女穿梭

动作: ①接前式, 身势向右后转体, 左脚尖里扣踏实; 同时左臂内旋, 左掌弯至腰前, 掌心向上。眼神注视右臂



图65-2 单鞭掌

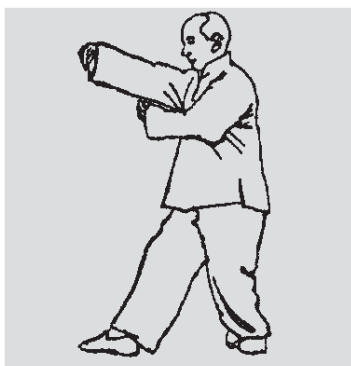


图66-1 右玉女穿梭



图66-2 右玉女穿梭



图67-1 左玉女穿梭

前方(如图 66-1)。

②提回右脚向右后(西南)方去半步,脚尖外摆踏实;左掌经胸前从右臂腋下穿出,左脚随即向前(西南)方去一弓步,成左正弓步势;同时右钩手变掌,右臂经左臂上往后抽,曲肘往上弯,右掌以掌心向前经右耳侧往前(西南)方推去,左臂翻,掌心向上,棚于额前左上方,右掌平胸。眼神关注右掌前方(如图66-2)。

要求:左臂往上棚和右掌的推去,均须和松腰、沉胯、弓腿的劲协调一致。

用法:如敌向我右后来手,我即向右转身,收回右脚于左脚前踏实,随即以左手从右腋下穿出,绕臂往上棚住敌臂,左腿往前上一步,用右掌向其胸部击去。

69 左玉女穿梭

动作 ①接前式,身势往右转体,左脚尖里扣;同时右臂略往下落往内曲棚圆,掌心向下,横于胸前,左臂亦曲肘棚圆横于右臂之上,掌心向下(如图 67-1)。

②上动不停,提回右脚,



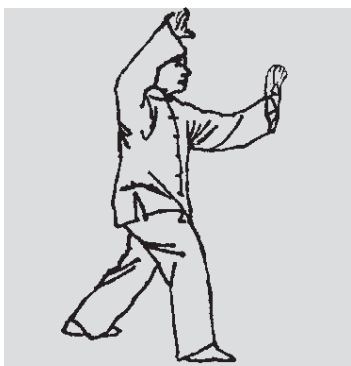


图67-2 左玉女穿梭

身势亦往右转，左臂略往左开，随即将右脚往东南方去一步，左脚尖里扣踏实，右膝前弓成右弓步势；同时右臂棚圆往上棚至额前右上方，掌心外翻向上，左掌经左肩侧向前(东南)方推去，高与胸平，指尖向上。眼神关注左掌前方(如图67-2)。

要求：右臂的往上棚和左臂的往前推，均须和沉胯弓腿协调一致。

用法：同第68式右玉女穿梭，唯方向左右互易即可。

70 右玉女穿梭

动作：右脚尖稍往里扣踏实，提回左脚往左前(东北)方去一步，松腰、沉胯、弓膝，



图68 右玉女穿梭



图69-1 左玉女穿梭



图69-2 左玉女穿梭

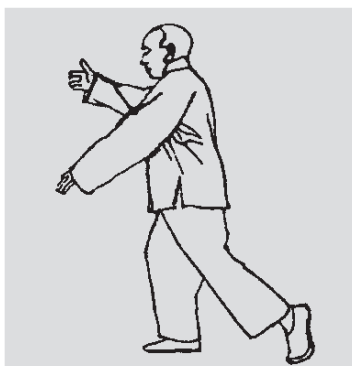


图70-1 抱手上势



图70-2 抱手上势

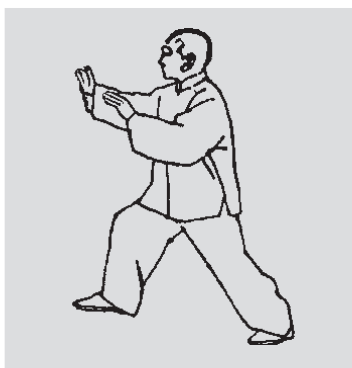


图70-3 抱手上势

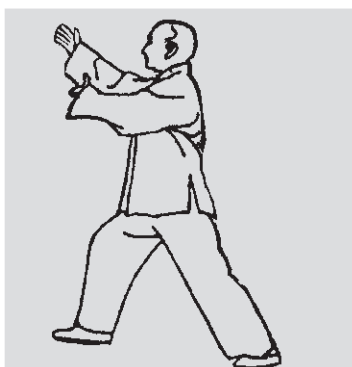


图71-1 揽雀尾(抱势)

成左弓步势;同时右掌下落平胸往后抽,绕弧往上经右肩侧向前(东北)方平胸推去,掌心向前,指尖向上。左臂曲肘棚圆,左掌向左前上方,棚至额前左上方,掌心外翻向上。眼神注视右掌推去的前方(如图68)。

用法、要求 均同第68式。

71 左玉女穿梭

动作和用法:均同第66式
(还可参见图69-1、图69-2)。

72 抱手上势

动作和用法:均同第65式
(还可参见图70-1、图70-2、图70-3)。

73 揽雀尾

动作和用法:均同第4





图71-2 揽雀尾(掇势)

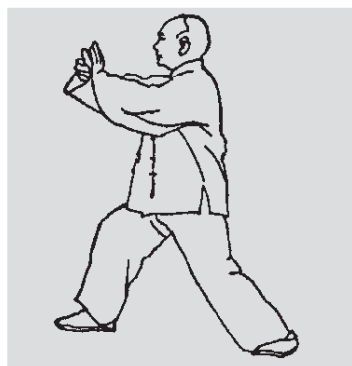


图71-3 揽雀尾(掇势)



图71-4 揽雀尾(按势)



图71-5 揽雀尾(按势)

式 (还可参见图71-1、图71-2、图71-3、图71-4、图71-5)。

74 单鞭掌

动作和用法: 均同第5式 (还可参见图72-1、图72-2)。

75 右云手

动作、用法: 均同第36式

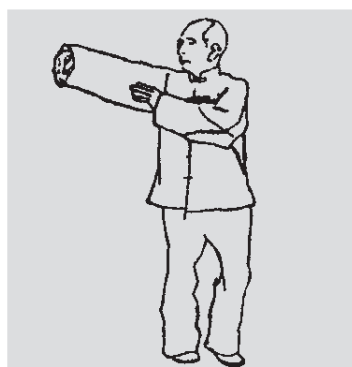


图72-1 单鞭掌





图72-2 单鞭掌

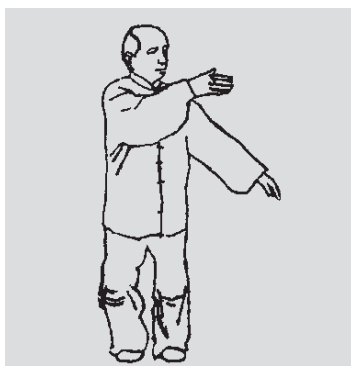


图73-1 右云手



图73-2 右云手



图74 左云手



图75 右云手

(还可参见图73-1、图73-2)。

76 左云手

动作和用法:均同第37式
(可参见图74)。

77 右云手

动作和用法:均同第38式
(可参见图75)。





78 单鞭掌

动作和用法：均同第39式(可参见图76)。

79 抽身下势

动作：左脚尖往里扣，右脚尖往外摆，身势往右倒，随之右腿往下蹲，左腿伸直，左臂亦往下落于左腿里侧，掌心向上(如图77)。

要求：抽身往下蹲时，臀部不可凸出太多，左脚尖不宜翘起，要注意顶头沉胯。

用法：如敌向我上部击来，进势颇猛，我便顺势以左手挂其来手，往右撤身使之落空，待机进取。

80 左金鸡独立

动作：身势往前起，左脚尖随之往外摆，踏实，随即独足站立；左掌经左脚背往前穿起与腰平，随即下落于左胯侧，掌心向下；同时右腿曲膝提起与腰平，右钩手变掌经右下往前曲臂上托，高与项平，掌心向左。眼神关注右掌前方(如图78)。

要求：支撑腿应直而勿挺，上体应中正自然，右膝与



图76 单鞭掌



图77 抽身下势



图78 左金鸡独立

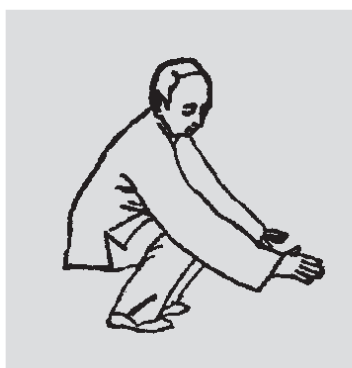


图79-1 右金鸡独立



图79-2 右金鸡独立

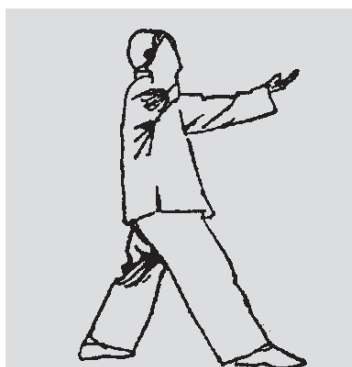


图80-1 右倒撵猴

右肘应上下相随。

用法：接前式，敌手落空自必回抽，我便顺势以左手挑开其腕，以右膝顶撞其腹部，并以右掌卡其喉部。

81 右金鸡独立

动作：①接前式，右脚下落于左脚里侧，脚尖外撇踏实，随即屈膝下蹲，右掌亦往下落于右脚外侧，掌心向下，左掌亦随之下落于左脚外侧，右脚实，左脚虚。眼神注视右膝前方（如图79-1）。

②上动不停，右腿缓缓起立，同时左腿屈膝上起与腰平，小腿放松，脚尖下垂；左臂经左侧曲肘上托，肘尖对准左膝，手心向右，指尖向上。眼神关注左掌前方（如图79-2）。

82 右倒撵猴

动作：①接前式，左脚往后（正西）方退一步踏实；同时左掌往前推随即翻掌，掌心向上，右臂往后抽曲臂上起，翻掌，掌心向前，起至右耳侧（如图80-1）。

②上动不停，身势往



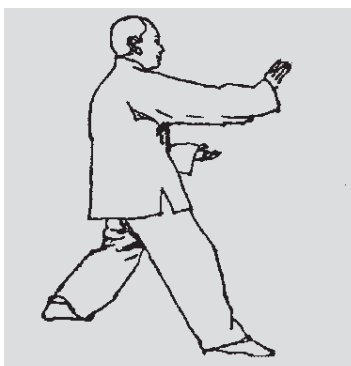


图80-2 右倒撵猴

下松，左腿往下蹲，成左半马步势；同时略向左转体，左臂曲肘收于腹前左侧，右掌平肩向前（正东）方推去，掌心向前，指尖向上。眼神注视右掌前方（如图80-2）。

要求和用法 均同第22式。

83 左倒撵猴

动作和用法:均同第23式（可参见图81-1、图81-2）。

84 右倒撵猴

动作和用法:均同第22式（可参见图82-1、图82-2）。

85 斜飞势

动作和用法:均同第25式

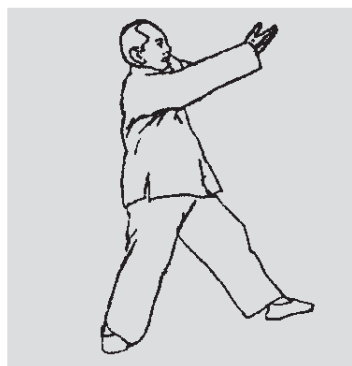


图81-1 左倒撵猴

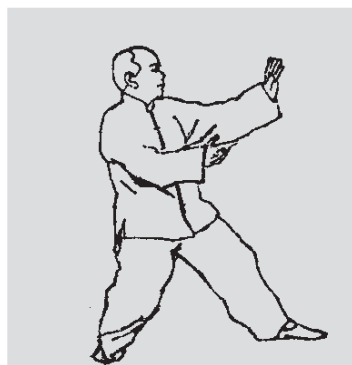


图81-2 右倒撵猴



图82-1 右倒撵猴



图82-2 右倒撵猴

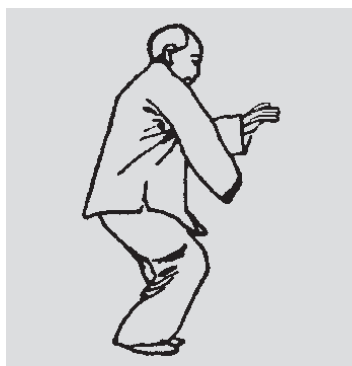


图83-1 斜飞势

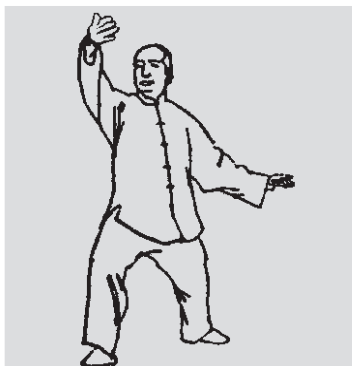


图83-2 斜飞势

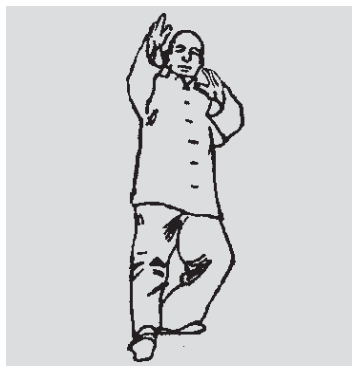


图84 提手上势



图85-1 白鹤亮翅

(还可参见图83-1、图83-2)。

86 提手上势

动作和用法:均同第26式
(可参见图84)。

87 白鹤亮翅

动作和用法:均同第7式
(可参见图85-1、图85-2)。





图85-2 白鹤亮翅



图86-1 右搂膝拗步掌



图86-2 右搂膝拗步掌

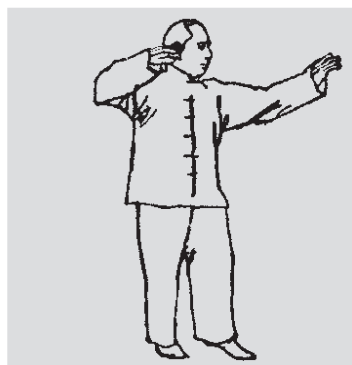


图87-1 海底针

88 右搂膝拗步掌

动作和用法:均同第8式
(可参见图86-1、图86-2)。

89 海底针

动作和用法:均同第29式
(可参见图87-1、图87-2)。

90 扇通臂

动作和用法:均同第30式



图87-2 海底针





图88 扇通臂



图89-1 翻身撇身掌

(可参见图88)。

91 翻身撇身掌

动作 ①往右(正西)方转体,左脚尖往里扣;同时右掌往下落于左肋前,随即将重心移于左腿,右脚略虚,左掌往左开,右手握拳,身体继续往右(西北)方半转体(如图89-1)。

②上动不停,往右后(西北)方转体,收回右脚往右后(西北)方去一步,左脚尖往里扣踏实;同时左掌往左,再往上绕环至左耳侧,掌心斜向前,右掌由左肋前往上,再往前(西北)方撇去,掌心向上(如图89-2)。

③上动不停,松腰沉胯,右膝前弓,成右弓步势;同时右臂曲肘往后抽至腰部右侧,左掌斜横平肩向前撑去。眼神关注左掌前方(如图89-3)。

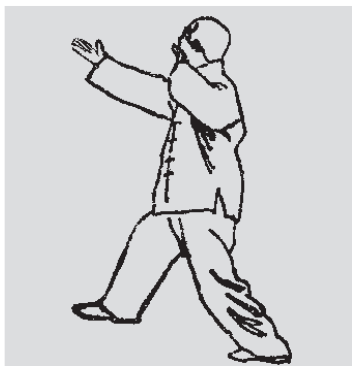


图89-2 翻身撇身掌



图89-3 翻身撇身掌



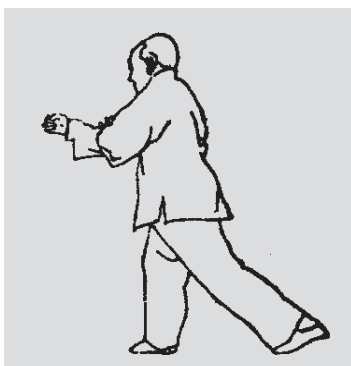


图90-1 卸步搬拦捶(撤)



图90-2 卸步搬拦捶(拦)

要求 :右掌的撤出和左掌的撑去, 均须与顶头、松腰、沉胯的动作协调一致。

用法 :如敌向我背后击来, 我即往后转身, 提起右脚向右后去一步, 随即以右掌背向敌头部撤去; 如敌用手架来, 我便迭住敌臂顺势往回挂; 同时以左掌向其脸部撑去, 故名翻身撤身掌。

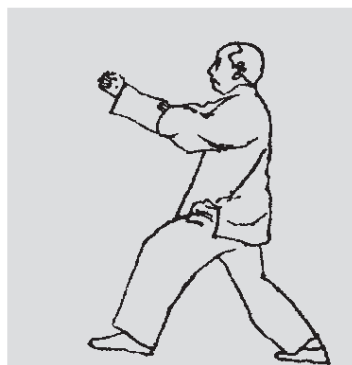


图90-3 卸步搬拦捶(捶)

92 卸步搬拦捶

动作和用法 均同第32式 (还可参见图90-1、图90-2、图90-3)。

93 上势

动作和用法 :均同第33式

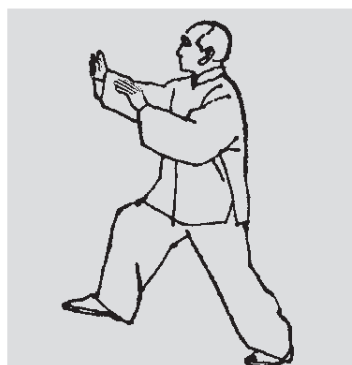


图91 上势



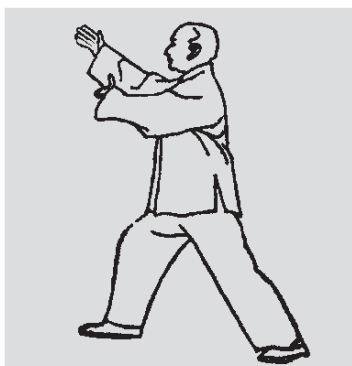


图92-1 揽雀尾(棚势)



图92-2 揽雀尾(摆势)



图92-3 揽雀尾(挤势)



图92-4 揽雀尾(按势)



图92-5 揽雀尾(按势)

(可参见图91)。

94 揽雀尾

动作和用法:均同第4式
(可参见图92-1、图92-2、
图92-3、图92-4、图92-
5)。

95 单鞭掌

动作和用法:均同第5式



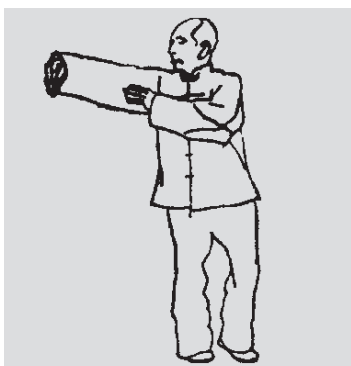


图93-1 单鞭掌

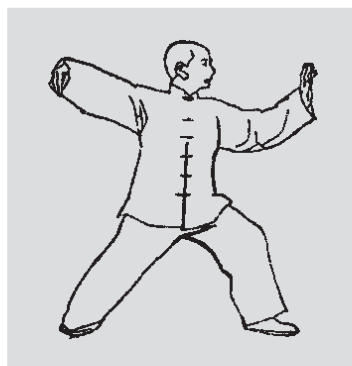


图93-2 单鞭掌

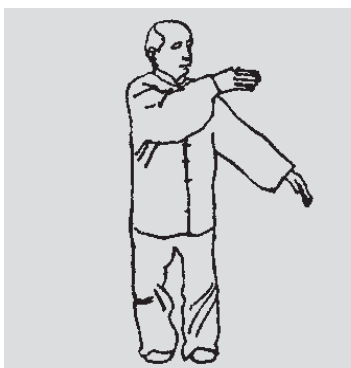


图94-1 右云手



图94-2 右云手

(可参见图93-1、图93-2)。

96 右云手

动作和用法:均同第36式 (可参见图94-1、图94-2)。

97 左云手

动作和用法:均同第37式 (还可参见图95)。



图95 左云手



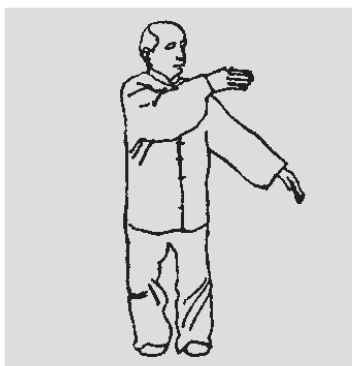


图96 右云手



图97 单鞭掌



图98-1 高探马



图98-2 高探马

98 右云手

动作和用法:均同第38式(可参见图96)。

99 单鞭掌

动作和用法:均同第39式(可参见图97)。

100 高探马

动作和用法:均同第40式(可参见图98-1、图98-2)。

101 白蛇吐信

动作:接前式,身势略往后坐;同时右臂横曲,掌心向下,由前往胸前挂回,随将左脚往前去一弓步,成左弓步势,即以左掌(掌心向上)从右小臂上向前穿去。眼神关注左掌前方(如图



99)。

要求：当右臂挂回时，含胸坐腿，左掌穿出时，松腰沉胯，上下相随。

用法：如敌用掌向我喉部击来，我掌正在右上时，顺势沾其臂腕往回挂使之落空，随即以我左掌向其喉部穿去，势如毒蛇吐信，故名白蛇吐信。

102 翻身右蹬脚

动作：接前式，身势往右转，左脚尖往里扣踏实，重心移于左腿；同时左掌经上往右掩于右臂里侧，随即提起右脚向右(正西)方蹬去，高与腰平；同时两臂各向两侧展开，臂微弯，掌心向外，指尖向上。眼神关注右脚前方(如图100)。

要求：支撑腿不可太弯或硬直，蹬脚要和腰胯劲一致。

用法：如敌向我背后来犯，我即转身以右臂将其来手格开，随以右脚向其胸肋等处蹬去。

103 左右搂膝指裆捶

动作：①接前式，右脚落地，脚尖外撇踏实，右掌



图99 白蛇吐信



图100 翻身右蹬脚



图101-1 左右搂膝指裆捶



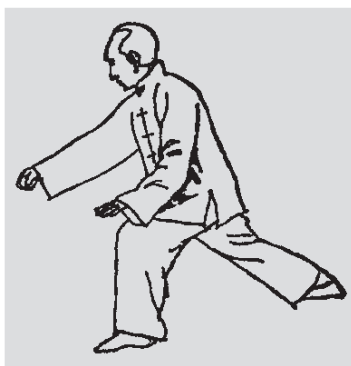


图101-2 左右搂膝指裆捶



图102 上势

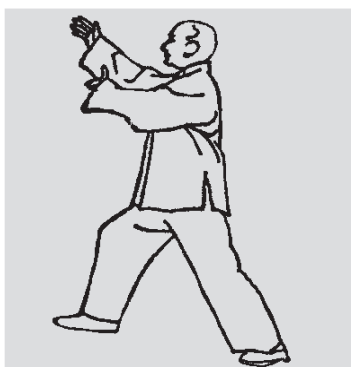


图103-1 揽雀尾(掳势)

经右膝前往外搂(如图101-1)。

②上动不停，左脚往西方去一弓步，成左弓步势，上体亦往前倾，松腰沉胯；同时左掌经上往左下膝前往外搂，止于左膝外侧，掌心向下；右掌握拳由后往前(西)方打去，高与裆平。眼神注视右拳前方(如图101-2)。

要求：右脚的下落和左腿的迈出，以及右拳的打出，均须松腰沉胯，互相配合。

用法：如敌以手向我腰部击来，我遂落右脚，用右手将敌来手往右搂开；如敌右手复向我腰部来犯，我即进左脚一步，用左手将其来手搂开，随用右拳指向敌裆部击之。

104 上势

动作和用法：均同第33式(可参见图102)。

105 揽雀尾

动作和用法：均同第4式(可参见图103-1、图103-2、图



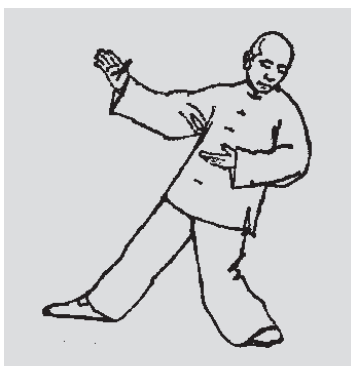


图103-2 揽雀尾(掇势)



图103-3 揽雀尾(挤势)

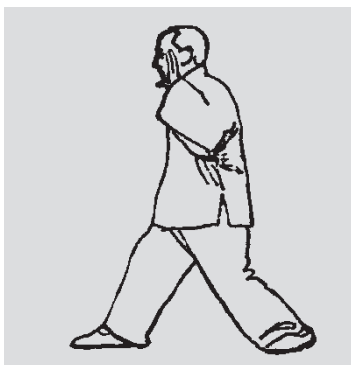


图103-4 揽雀尾(按势)



图103-5 揽雀尾(按势)

103-3、图103-4、图103-5)。

106 单鞭掌

动作和用法:均同第5式
(可参见图104)。

107 抽身下势

动作和用法:均同第79式
(可参见图105)。



图104 单鞭掌



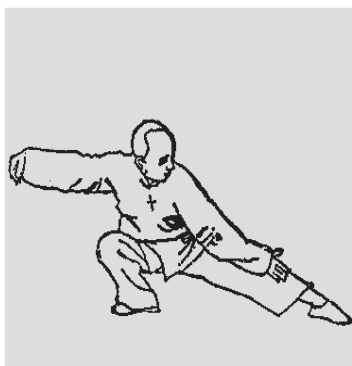


图105 抽身下势



图106-1 上步七星捶

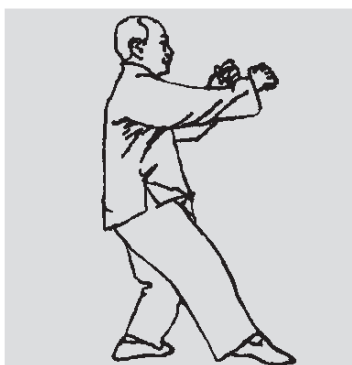


图106-2 上步七星捶

108 上步七星捶

动作 ①接前式,身势往前起,右腿往前用蹬劲,左腿往前弓,左脚尖外摆踏实;同时左掌经左脚背往左前上起(如图106-1)。

②上动不停,提起右脚往前(正东)方去一步,以脚尖点地,成右虚步势;同时左手握拳,左臂内曲横掩于胸前,右钩手变握拳,从腰部往前经左腕下方向前伸去,拳心向左,两臂抱圆,高与胸平。眼神注视两拳前方(如图106-2)。

要求:身势上起和出拳,均须和腰胯劲配合协调。

用法:接前式,如敌来手落空,往后抽身,我便顺势往前起身,以左手挑其手腕;如敌复向我胸部以手来袭,我便将左臂内曲往右挂其来手,随即上右步,以右拳向其胸部击去。

109 退步跨虎势

动作:接前式,右脚往后退一步踏实,左脚略收,以脚尖点地,成左虚步势;同时两拳变掌,右掌平肩往后展开,





掌心向外，左掌往左前落与胯平。眼神注视正前(东)方(如图107)。

要求：两臂左下右上之开劲，必须与坐胯含胸协调一致。

用法：如敌用两手扶我两臂向我逼来，我便顺势退步，以左手往左用捌劲，右手往右上沾起，使敌来力落空，我便乘势进取之。

110 转身摆莲脚

动作：①接前式，右臂随同身躯往左略摆动，随即以右脚掌为轴，往右后大转身，左脚悬转至右后(西北)方落地踏实，成左半弓步势；左手掌心向上，在左腿上方展开；右手掌心向下，在右腿上方平腰展开(如图108-1)。

②上动不停，左脚尖往里扣，左臂随腰往右摆动至右上方，提起右脚随胯往左摆动至左前方，以脚背崩平，随即往右平腰摆去；同时两掌由右往左拍打脚背而过，止于腰前左侧。眼神关注右脚摆去的前方(如图



图107 退步跨虎势



图108-1 转身摆莲脚



图108-2 转身摆莲脚



图109 开弓射虎势

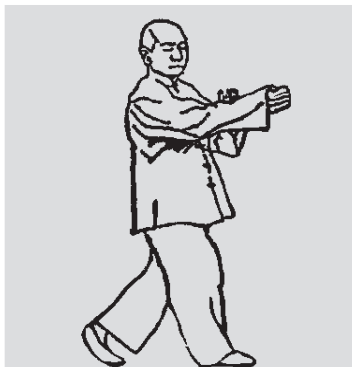


图110-1 卸步搬拦捶

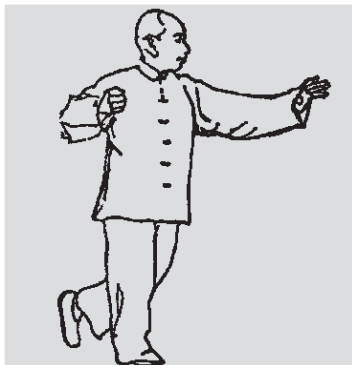


图110-2 卸步搬拦捶

108-2)。

要求：左脚悬空转身时必须全身放松，右脚外摆时必须拧腰摆胯，上下协调。

用法：如前后同时有敌向我来犯，我即用两手及左腿，以旋风之势向敌刮去，转至右后时，随将敌腕沾住往左用捌劲，急以右脚背向敌腰部用横劲摆去。

111 开弓射虎势

动作：接上式，右脚收回随往右前(东南)方去一弓步，成右半弓步势；同时两掌变拳，右拳经面前往右上绕至右耳侧，拳心外翻。左拳经胸前往左前(西北)方平胸打去，拳眼向上。眼神注视左拳前方(如图109)。

要求：出拳的动作，要和松腰、沉胯、弓腿协调配合。

用法：如敌向我头部来手，我便以右拳往右上方棚挂，以左拳向其胸部打去。

112 卸步搬拦捶

动作和用法：均同第32式





图110-3 卸步搬拦捶



图111-1 如封似闭



图111-2 如封似闭



图112-1 十字手

(可参见图110-1、图110-2、图110-3)。

113 如封似闭

动作和用法:均同第16式 (可参见图111-1、图111-2)。

114 十字手

动作和用法:均同第17



图112-2 十字手



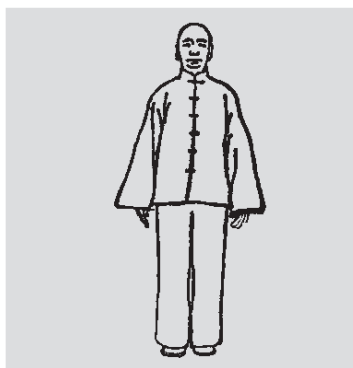


图113 收势

之下沉丹田,顶头拔背,使心神归原,周身内外缓缓还原于太极如初(如图113)。

至此,走架行功全部演完。

式(可参见图112-1、图112-2)。

115 收势

动作:两臂棚圆,各往左右分开,随分随即翻掌,掌心向下,经胸前两侧徐徐下落至两胯侧,腕部下沉,随之十指下垂,还原如预备式。

要求:两掌下落时,气随





第二章 太极剑

一、关于太极剑的一些问题

剑，是古代随身佩带的一种兵器，它尖端锐利，两刃锋利，身长柄短，富有韧性，它是随着古代人们生活、自卫、战斗的需要发展而来的，可说是一种较古老的兵器，素有“百刃之君”、“短兵之帅”的美称。我国铸剑记载始于黄帝，世称轩辕剑。《黄帝·本行纪》载：“帝采首山之铜，铸剑，以文古字题名其上”。可见当时铸剑的技术工艺已较完备，而且已有剑的应用。春秋时代，铸剑技艺和剑术技击都日臻精良和娴熟，因而练剑运动得到广泛的开展，世有“吴王好剑客，百姓多疮痍”的说法。在《汉书·艺文志》中兵伎巧十三家一百九十九篇中，曾提及剑道三十八篇。庄子对赵惠王讲击剑的道理说：“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”。对剑理的阐发十分精辟。太极剑技击的要义亦如太极拳，以静待动、欲抑先扬、以柔济刚、至柔至刚，以退为进、蓄而后发；彼微动，己先动，人不知我，我独知人。这与庄子之言十分吻合。太极拳术的原理，已为太极剑准备了一整套比较精密完善的体用准则。

凡是一种大的拳派都有其独特的拳架风格，并在此功夫上操练各种长短器械；也有的拳类只操练一二种器械，或者单练拳不练器械；也有的单练剑不练拳；也还有拳术剑种交错练习的。就拳术而言，由于祖国幅员辽阔，历史悠久，也是武术源远流长，形成流派繁多的原因。有的创建于历史名将，有的创建于丛林寺院，有的流传于通都大邑，有的世传于山乡僻壤，

各具特色,焕发异彩。随着哲学、医学、宗教、气功的发展和影响,武术中崇尚意气运行锻炼的自成一派,形成内家拳术,太极拳即内家拳。当然太极剑亦以内家拳的拳理拳法为准则。再因太极拳的各家流派的出现,太极剑自然随各流派而产生变异。

目前,太极剑尚未具备各派的专著论述,不能详其差别。然从五派拳的演变,架子不外大小繁简之别;风格不外舒展、紧凑、轻灵,松柔相成,刚柔相济之别;而套路结构及动作名称大体仍多相同之处;且锻炼原则和基本要求仍是一致的。因此,学习太极剑应当以太极拳的基本要求为要领,以剑法的特点为准则。已经学会太极拳的人,可在剑法技击方面的“用法”上多下工夫,对未学过太极剑的人,本书也谈到太极剑的一些基本知识和基本拳理,便于学习者在“体”、“用”两方面同时下工夫,为自学者明示途径,增进锻炼兴趣,速见成效。

剑是古人随身佩带的宝贵武器,所以习惯称为宝剑。春秋时代,吴王季子的佩剑价值千金,书曰:“延陵季子兮不忘故,负千金之剑兮挂丘墓”。可见当时铸剑已经是千锤百炼,精益求精,剑的装饰竭尽珍贵,尽善尽美,显示了剑的宝贵。剑术又与舞蹈密切结合,如现代的剑舞,在武术中剑术的演练亦称舞剑,但要求舞姿优美,又要有明确的剑法,因此不能等同于剑舞。如《史记·鸿门宴》中“项庄舞剑意在沛公”,名为助兴,实则暗藏杀机,可算剑术技艺的妙用。而项伯亦拔剑起舞,处处掩护着沛公,演出了一场惊心动魄,斗智斗勇的剑术比武。晋人祖狄“闻鸡起舞”的典故,激励一切有志报效祖国的人,勤奋地从事各种体育运动。剑术与国画、书法等艺术息息相关。《历代名画记》曰:“开元中将军裴旻旻舞剑,道玄(吴道子,唐代名画家)观旻舞剑,见出没神怪,既毕,挥毫益进”。《宣和书谱》载:“(张旭,唐代书法家,尊称‘草圣’)尝言初见担夫争道,又闻鼓吹而知笔意,及观公孙大娘舞剑器,然后得其神。”可见画、书、剑相通的道理。王羲之《题卫夫人(笔阵图)后》记:“夫欲书先干



研墨，凝神静思，预想字形，大小偃仰，平直振劲，令筋脉相连，意在笔前，然后作字”。用这种思想来指导学习太极剑也是十分有益的。有人发现，画家、书法家、太极拳家大都高龄长寿，这与三者都在心静、气舒、思想集中上下工夫，长期修养锻炼有关系。虽然祖国的剑术不断地发展演变，形成各家各派，争辉夺妍，各家的风韵、节奏和剑法的特点各有千秋。而太极剑各式形象化的名称，更显示其舒展大方、柔匀优雅之风韵，与太极拳术一样成为一项广大群众喜爱的武术运动。

二、太极剑体用谈及健身祛病原理的探讨

太极剑运动的要领与太极拳完全相同，概言之就是杨澄甫著《太极拳体用全书》中提出的“虚灵顶劲”、“含胸拔背”、“动中求静”、“用意不用力”等十要，以及其他太极拳著作中所阐发的太极拳拳理等，成为练太极拳的整个运动中必须遵循的原则，当然也是练太极剑运动全过程应该遵循的原则。但是拳是徒手运动，拳法有棚^①、掇^②、挤、按、采、捌^③、肘、靠；剑是器械运动，剑法有劈、刺、撩、扫、截、挑、拨、挂、崩、点、划、拉、抹等。因此，从太极剑的体用上谈，它与太极拳基本上是一致的，但也有不同的地方。简单地讲它们在练“体”上是完全相同的，在练“用”上就不是完全相同了。按《太极拳论》所说：“若言体用何为准、意气君来骨肉臣。”把体用的关系比作君臣的关系，体用的锻炼，是以意气的锻炼来指挥骨肉的锻炼。因而练太极剑要求做到“以心行气，以气运身，以身运剑，身剑协调。”

明白了太极拳的运动原理，也就明白了太极剑的运动原

-
- ①棚(音“撑”)，武术专用字。以臂向前，承接对方手或臂的来力。
 ②掇(音“吕”)，武术专用字。接棚的动作，将对方来力送向左(右)侧后方。
 ③捌，武术专用字。用手掌斜击对方领际的动作。



理。太极拳的健身祛病的道理,主要是以太极拳的意气运动的特点和与之密切相关的练拳运动的要领,从医学理论上加以探讨。下面从四个方面谈健身祛病的原理。

(一)太极剑以意气运动为根本

拳和剑都以意气运动为根本。“意”是意识对气起主导作用。“气”就是中医学、武术、宗教所说的人体固有的“元气”、“正气”、“中气”,统称为“内气”。从现代科学实践证明,“气”的本质是某种能量(可以是光、热、电磁波、红外线、超声波、粒子流等)。练拳时要求的松、静、沉、柔,都是为了气在体内合乎自然法则的顺当运行,或是促使这种特别能量的种种物质的聚汇、运转,发挥其功能。从而使大脑皮层和中枢神经的兴奋和抑制得到合理的调节,有利于气机畅行于经络,运行于周身,以及刺激和调整内分泌腺。

(二)太极剑以内气锻炼为主,外气为辅

太极拳和太极剑都以内气锻炼为主,外气为辅,主张呼吸自然。随着气沉丹田,内气运转和匀、缓、沉稳的运动,逐渐达到腹式逆呼吸的要求,加大了肺活量和膈肌运动幅度。对内脏起到抚摩的作用。又由于毛细血管壁的扩张,促进了血液循环、静脉的回流和新陈代谢作用,同时也增进肠胃的蠕动,从而对内脏功能起到保健的作用。

(三)太极剑要求意到气到,气到劲到

太极拳和太极剑都要求意到气到,气到劲到。拳和剑的各式肢体运动,都要求在“松”的基础上以意气为主导,以腰脊为率领四肢而动,不准使用拙力,动作柔匀缓慢,绵绵不断,形如长江大海,滔滔不绝。这使筋、骨、皮、肉的弹性、韧性、耐性都得到训练和加强。加之剑的运动速度虽然比拳略快,但仍要求在“松”和“柔韧”中去完成,这对增



长肌肉筋腱的弹性，防止骨质变性和畸形都有锻炼作用。

太极剑各式名称，除个别是按照动作、剑法的武术术语命名外，其余绝大部分是采取太空幻景、神话传奇、珍禽异兽、生物特技的奇妙情景、优美动作来命名的，这样容易引起练剑者的形象思维，在思想高度集中的状态下，进入怡然自得的境地。这是太极剑以意识为主导的锻炼特点，它能起到自我疗法的健身祛病效果。

(四)太极剑用法是以静制动，后发制人

太极拳在用法上要求“舍己从人”，“先化后发”，“四两拨千斤”，“彼不动，己不动，彼微动，己先动”等后发制人，以静制动手法。太极剑的各式动作中所讲的用法，也是按照这些原则的。它有助于陶冶性情，培育武德，从而增强体质，祛除疾病，可谓体用兼修，相得益彰。

三、太极剑练法要领

(一)太极剑的基本用法——十三式

太极剑是太极拳类型的短兵器之一，它的锻炼要领和要求基本上和太极拳相同。剑法上主要有劈、刺、撩、扫、截、挑、拨、挂、崩、点、划、拉、抹十三式。练习时宜轻灵沉着，舒展大方，柔和匀称，圆转自如，用法明确，来去适度，过之和不及皆会失其作用。

1. 剑身使用方法

剑为两面刃的器械，剑的两刃和剑尖皆各有不同的使用方法。为便于说明，有利于在练习中对各式动作的用意明确，形象生动，姿态优美，在练各种剑法中，必须对剑身和剑刃所向的方向给予恰当的名称，以便识别。例如，持剑的手心向上，剑身端平，剑尖向前，名之为阳剑，剑刃在小指一侧为里刃，在



拇指一侧为外刃;反之,如持剑之手心向下,剑身端平,剑尖向前,名之为阴剑,剑刃在拇指一侧为里刃,小指一侧为外刃。又如:阳剑的里刃往上扬,使整个剑身摆为45度,则名之为老阳剑;阴剑的里刃往下扣,使整个剑身摆为45度,则名之为老阴剑。又如:持剑的手心向里,剑身平置,剑刃向上下者,名之为正剑。反之,持剑的手心反向外侧者,为反剑。

2. 太极十三剑用法说明

用正剑的下刃由上向下劈的动作为“劈”;用正剑、或反剑、或阳剑的剑尖向前直刺的动作为“刺”;用老阳剑的前节里刃,由下往上的动作为“正撩”;以老阴剑的前节外刃由下往上的动作为“反撩”;用阳剑的里刃由右往左,或用阴剑的外刃由左往右横割的动作为“扫”;用老阳剑、或老阴剑、或正剑的前梢部分切人手腕的动作为“截”;用老阴剑的前梢部分,由下往上挑人手腕者为“挑”;以剑尖斜向前下方,用剑身由前往左侧后拨的动作为“拨”;以剑尖斜向前下方,用剑身由前往右侧后带挂的动作为“挂”;用正剑的剑尖,由前下往上突起,剑柄下沉的动作为“崩”;用正剑的剑尖,由上经前猛然下啄的动作为“点”;用各种剑法以剑尖由上往下、或由前向后划的动作为“划”;用正剑的上刃或下刃,由前向后抽回、或由左往右、由右往左抽拉的动作为“拉”;用阴剑的外刃、或阳剑的里刃向前斜割的动作为“抹”。

3. 太极剑用法的部位

太极剑法朴实无华,每一动作皆含有一定用法的部位,所以练习时,应按照每一动作的说明所指的部位去完成。其部位的高低,即以练者本人的身材为标准,如刺头、面的动作,则剑尖应平头部;刺胸的动作,则剑尖应平胸部;刺膝的动作,则剑尖应平膝部;刺脚背的动作,剑尖应平脚背,以求真实,不可随意忽高忽低有失用法含义。



(二) 太极剑对整体动作的要求

太极剑整体动作的锻炼方法,来源于太极拳,因此练太极拳的手、眼、身法、步型的训练,亦是练太极剑的基本功训练。太极拳功夫练得扎实,练太极剑的方法就容易掌握,以后再练太极类型的刀、枪、推手等,都较容易学会。但不是说没有练太极拳的人就不能练太极剑或刀、枪等,只要根据练太极拳的要领和要求,进行太极剑或刀、枪等的练习,亦是取得应有效果的,只不过掌握要领较为困难而已。具体要求在本节及(三)、(四)中将分别叙述。

1. 周身放松、体静神舒

练习太极剑时,首先要求周身放松,体态自然,思想安静,心畅神舒,而且眼神、意志都要集中于剑的动作上,这样才能表现出神与意合、意与体合、体与剑合,柔匀舒展,动作协调的优美姿势。

2. 用意识指导动作

在做每个动作之时,要注意内则思想意识集中,外则腰胯四肢协调而动。以内在的意识贯注于外表的动作,以意领气,以气运身,以身运剑。同时每一动作都要想到它的技击用法,即十三式的用法。体现出方法明确,运行合度,不多动,不妄动,无过之,无不及,刚中有柔,柔中寓刚,神态自然,内劲充达的完美姿态。

3. 虚灵顶劲、气沉丹田

练剑时,头部宜正直,以意识徐徐上顶,虚若顶物,要出于自然,不可用力,此为虚灵顶劲。呼吸顺其自然,吸气时以意导气徐徐下沉于丹田(肚脐以下4.5厘米深部),此为气沉丹田。呼气时以意领气由丹田发出,经脊达臂,形于器械,使体态与器械协调配合,精神与意气、动作统一。吸为收为合,呼为放为



开。开合互变,收放配合,呼吸自然,内外协调,表现出姿势舒展、气魄浑厚的雄伟形象。

(三)太极剑对身体各部位的要求

1.顶头拔背

虚灵顶劲是内在意识的运用。同时在外形上,头部亦必须随之上顶,下颌内收,头容正直,精神贯注。而且背脊亦应随之向上拔拉,避免挺胸、驼背,使百会穴与会阴穴上下遥遥相对,以利气沉丹田。若头不顶,则精神散乱;背不上拔,则影响气沉丹田、力由脊发、身械协调的效果。

2.松肩垂肘

两肩应随周身放松而放松,略略下沉,肘关节亦应随之放松略向下垂,避免耸肩抬肘,有利于气血的流畅、经络的伸舒,使内劲通灵,经脊达臂形于器械。动作协调完整,柔和美观。

3.松腰敛臀

在运动中,腰部是主宰身体上肢部位活动的枢纽,腰不放松,转动则不灵活。臀部凸出,腰身便不能中正,上下不能协调,因此臀部必须收敛,使腰身中正,下盘稳固,运动才能灵活,转化自然,达到上下相随,腰为主宰的作用。

4.上下相随,内外相合

人体上为躯干、两臂和手,下为腿胯和脚。在做各式动作中,上下部分要注意相随相济,相辅相成;内为意识,外为躯体,要注意以意识领先,以腰胯领率,随之动步、动手臂完成剑的动作,上下协调一致,同时完成。内外上下,相映成趣,表现出太极拳的风姿,自然也体现于太极剑中。



(四)太极剑的步型和步法

步型是完成各式动作的重要组成部分，各式动作皆始于起步，形成于手和剑，贯注于眼神，故出步的方法和方位正确与否，直接影响到步型的完成。步型的完成与否，又直接影响到架势的完成和姿势的优美。由此可见，一切动作皆基于步型的正确完成。

太极拳和太极剑的步型，是柔匀缓慢地、准确地表现出来的。每个动作都有一种步型，既要准确地完成，又不停顿，这就涉及完成步型的方法，称为“步法”。步法的正确与否关系到动作的用法和优美的形象。因此步法是练好太极拳和各项器械的重要基本功之一。步法可在练剑之前或之后单独练习，练法如下：

自然站立，两腿半蹲，脚尖外撇45度，全身放松，两臂下垂，两手舒松，头容正直，目视前方。然后向前或环形行走，出步时迈出的一只脚脚跟先着地，然后后脚跟蹬稳向前送胯，使前腿曲膝成正弓箭步，随即重心前移，慢慢提收后脚向前迈出一小步，脚跟先着地，然后后脚蹬稳向前送胯，使前腿曲膝成正弓箭步。如此不停地左右交替向前或环形行走。但要注意，在完成每个弓箭步时，后脚全掌着地蹬稳，不准先起踵。同时要保持上身中正，顶头拔背，松腰敛臀，松肩垂肘等要领。每次最少练习五分钟，并且要保持身体平稳，不能一起一伏。所以在拳论中说“出步如猫行”，简称“猫行步”，或“虎步”，形容如猫行之平稳轻灵，如虎步之沉稳而不滞。这是完成各种步型的步法练习，亦是练太极剑必练的基本功。

步型分为并立步、下蹲步、独立步、虚步、马步、正弓箭步和半弓箭步等。



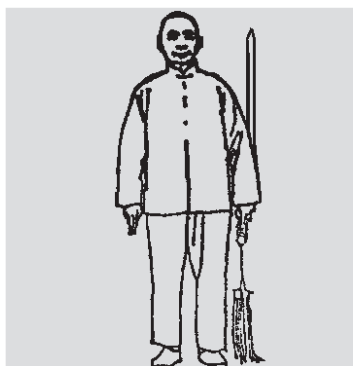


图1 并立步



图2 独立步



图3 右虚步

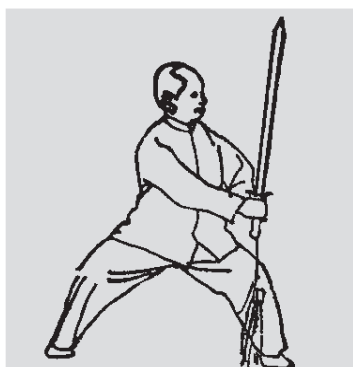


图4 马步

1. 并立步

两脚并立, 自然站立(如图1)。

2. 独立步

一只脚自然站立, 另一只脚曲膝提起, 脚尖自然下垂(如图2)。

3. 虚步

左脚脚尖外撇45度, 踏实, 略曲膝下蹲; 右脚伸出以脚尖虚点地, 为右虚步, 反之为左虚步(如图3)。

4. 马步

两脚平开, 略0.6米(2尺)宽, 脚尖向正前方, 不可外撇, 曲膝半蹲, 开胯敛臀(如图4)。





5.左正弓箭步

左脚脚尖外撇45度，踏实，曲膝半蹲，右脚向正前方伸出，曲膝前弓至小腿垂直为度；左腿同时蹬直，但不宜硬挺；松腰敛臀，臀部两侧平行向前，不可歪斜(如图5)。

6.右半弓箭步

左脚内扣45度，踏实。右脚向右前方迈出一大步，脚尖斜向前方，曲膝前弓以小腿垂直为度，同时左腿蹬直，但不可硬直；身体和臀部半斜向前方(如图6)。

7.下蹲步

(左式)左腿自然曲膝下蹲，同时右脚靠于左脚里侧，以脚尖点地；松腰沉胯，身体不可过于前俯(如图7)。

(五)太极剑的手型和握剑法

1.剑身各部位的名称

剑，分为剑身和剑柄两部分。剑身包括剑尖和两刃；剑柄靠剑身部分为护手，护

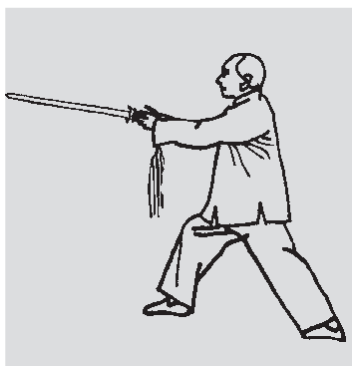


图5 左正弓箭步

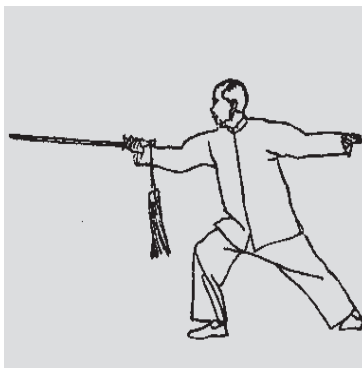


图6 右半弓箭步



图7 下蹲步

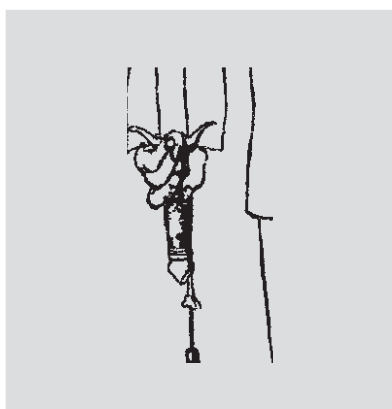


图8 反手握剑式



图9 右手正握剑式

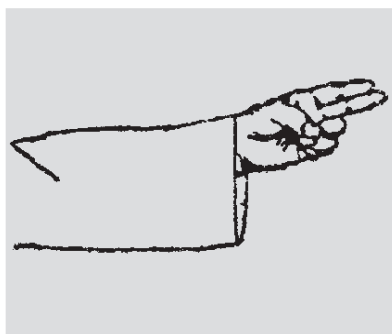


图10 剑 诀

手之后为剑柄。各人使用剑的长度，一般以剑尖着地，剑柄顶端齐肚脐，或左手反握剑，剑尖齐眉为合适。

2. 太极剑的手型和握剑法

太极剑的手型是一只手握剑，另一只手必须成剑诀。若两手重叠抱剑时，则左手变掌，手心向上托着握剑的右手。在预备式和收势时，是左手反握剑，手掌贴着护手，食指伸直贴于剑柄，拇指曲握着护手里侧，其余三指曲握着护手外侧；右手成剑诀。右手握剑时，手握剑柄，虎口靠着护手，不宜握得太紧；左手成剑诀。剑诀是：无名指和小指内曲，拇指亦内曲，以指尖按于无名指和小指的指甲上，食指和中指并拢伸直。运动中与剑的动作互相配合，不可呆板疏忽。

反手握剑式(如图8)。

右手正握剑式(如图9)。

剑诀(如图10)。



四、太极剑各式名称略释

太极剑因系太极拳类型的短器械，它的基本要领完全与太极拳相同。古今人们常说“舞剑”，便是寓舞蹈于剑术，太极剑也是如此。但是太极剑的运动仍以舒展大方、绵缓柔和为主，不失太极拳的特色。而其各个姿态的命名又往往取法于太空景象的变幻、神话传说的情态、生物特技的活动等，这易于引起练者的形象思维，由形象思维而达到动作的形象化，由动作的形象化而结合于舞姿，形形融于剑法。

为了便于对太极剑的研究和学习，这里从两个方面加以解说，一方面是技击的问题，即拳术中剑的用法问题（在后面太极剑动作名称中，各式都有图解示范及用法说明，在此不作赘述）；另一方面是技艺的问题，即姿势的名称和形象美的问题，有必要探究各式名称的来由和用意。只有把它弄清楚，在舞剑的时候，才会既能体现到剑的要领，准确地表现它的技击作用，正确地完成各个姿势，又能体现出优美的形象，两者相辅相成。如能在练剑时运用、领悟，既可以发展寓文艺舞蹈于武术的优良传统，又可以借形象的思维，易于引人入胜。亦易于锻炼用意不用力的工夫，身心浑然一体，练体却病，延年益寿。

下面对太极剑各式的名称分类加以解释：

1. 以太空现象、神话传说、禽兽情态为名

第一类的名称，采取太空的现象、神话的幻变传说、珍灵禽兽的特殊情态，由丰富的想象勾画出美妙的形象，促成优美的动作。

三环套月 在皓月当空的时候，月亮周围出现彩色晕环，叫做月华，它是风云欲变的预兆。这里把剑比喻为月亮，双手弧绕三次，故名“三环套月”，暗示剑法变化的开始。



魁星式 魁星,星座名,是北斗七星中形成斗形的四颗星。神话故事中说是天空主管文事的星宿,传说中的魁星点斗,则是统此二者的形义人物化了。常见的旧时画卷和塑像,也暗示着剑法变化文雅多姿。小魁星的取意同魁星式,只是动作、姿势略较紧缩些。

流星赶月 流星是分布在星际空间的细小物体与尘粒,飞进地球的大气层,与大气摩擦发生光和热的现象。这个动作比喻剑掠空而过剑光闪烁而构成的形象。

探海式,鱼跳龙门 相传为黄河三门峡的鲤鱼跃入神门化而为龙,皆神话中传说的形象。这个动作的用意是剑尖弧形前而下刺的形态。

凤凰抬头,凤凰展翅 相传凤凰为百鸟之王,借此美化舞剑的姿态。

龙行式,乌龙摆尾,青龙出水,青龙现爪 龙,相传为水族之灵长。古人形容舞剑时剑的动态为“剑如游龙”,美化舞剑的姿态。龙行式可以借鉴于蛇昂起头部,左右摇摆而带动身体前行的姿态。

白猿献果,白虎搅尾 猿猴攀藤爬树,以果为食。此势是双手捧剑前刺的动作,形如捧果献上之状。《水浒》中的武松打虎,吊睛白额的老虎用搅尾的猛势,竖起虎尾钢鞭打人,舞剑的姿态与其相近。白色的猿和虎则是对两种动物的神化。

2. 以生物、人物形态为名

第二类的名称采取生物的特技活动形态和人为的特殊形态,因其形象鲜明,耐人琢磨寻味,借以揣摩美化动作。

燕子抄水,燕子入巢 燕子掠水的动作轻盈优美,它飞如一圆弧掠于水平面向上而去。燕子蜷身折飞而复入于巢中也是一种优美的动作。前者着意于剑的前里刃,后者着意于剑尖。



黄蜂入洞 :如黄蜂绕巢一周复入其蜂巢一样,比喻剑如黄蜂,用意在全剑外刃,最后落于剑尖。

燕子衔泥,灵猫捕鼠,野马跳涧 :皆为易见的生物特技,易于体会,不用多言。皆着意于剑的尖部的下点或平刺,与跳步互相配合的形象化。

以上各式皆取法于生物的某种特技活动,以下则是人为的各种特殊姿态:

左右狮子摇头 :是取法于节日人们舞狮的游戏形象。

乌龙绞柱 :是取法于古代庭殿建筑的游龙抱柱的形象。以龙喻剑,人比喻为柱,剑在身体周围绕行的姿态。

抱笏式 :封建帝王时代,臣子上朝奏事,怕遗忘,把上奏的事记于手板“笏”上。朝见时,手捧手板宣读上面所记的事。此式就是捧剑上刺的形象,意在剑尖。

钓鱼式,回身勒马 :此两式形象简明,前者取意于完成时剑身的反劈动作,后者着意于剑前刃的回抹姿态,皆用意于剑刃。

3.以文学、成语、日常活动为名

第三类的名称是用文学上遐思的比拟、抒情的描绘、成语的借用以及日常活动的想象与美化。

天马行空 :天马是汉代西域所产的好马,在文人的作品中,把它想为:“其所以神化,而超出于众表者,殆犹天马行空而步骤不凡。”这里形容此剑法驰骋纵横、掠空而过的形象。

大鹏展翅 :此名来自于庄子的寓言:“鲲之大不知其几千里也,化而为鸟,其名曰鹏。”此势比拟为大鹏欲飞腾的姿势。

宿鸟投林,风卷荷叶 :前者如栖息之鸟飞往丛林中投宿,描绘剑由下直指而上的姿态;后者比如风吹起了荷叶的底面,描绘剑身的翻转圆抹的形象。

落花式,风扫梅花 :前者如轻风微起,花瓣自然飘荡坠落



的形态,此式剑的动作由高而底,左右摆动飘然而下。后者比喻秋风扫落叶,更为强烈而有雅兴,表示以剑刃向外环扫一周,如凛冽的朔风,环扫一尽落地的梅花,意在剑刃把周围的敌人一扫而光。

顺水推舟,海底捞月:前者含义是因利乘便如顺水行舟,意在剑身顺敌退势而推进。后者是武术谚语“指上取下”,意在以剑前刃向敌腿部捞去。

怀中抱月,犀牛望月:两者所指之月均为剑,前者沾连敌剑顺势向怀中抱回。后者乃是落步回头,望剑之势如传说中的犀牛回头望月。

射雁式,挑帘式:二者皆会意而象形,前者以剑身先劈后拉,剑诀向前指去,形如开弓射雁。后者以剑尖由下往上挑起,形如挑起门上的门帘,意在挑起敌人的手腕。

左右迎风掸尘,左右车轮:两者都是形象的动作,前者形如鸡毛帚平置于桌面左右拭动掸除尘埃,加上“迎风”乃显示剑身顺风前抹敌人的颈部。后者如车轮灵活地滚动前进,意在以剑身左右轮挂前劈。

虎抱头,朝天一炷香:前者似老虎前身斜伏,两脚前抱如抱头,势欲向前纵跳之状,意在两臂捧剑由前抱回。后者着意于挂敌之器械,意在剑身笔直向上形如立香一炷。

上步指南,仙人指路:二者形象皆甚简明,都是以剑的去向直指前方之敌,好像得到“仙人”或“指南针”指方向一样。

左右拦扫,左右跨拦:这是采用武术用语,前者是左右往复,拦腰割扫。后者是左右跨步,拦截敌方手腕,两者皆形于剑身,意在剑刃。

合太极:取义是还原到起势的状态,即所谓一元复始,此时心神具合仍归于太极之初。





五、太极剑动作名称及图解

(一) 太极剑动作名称

- | | |
|------------|------------|
| 1. 预备式 | 25. 上步指南 |
| 2. 三环套月 | 26. 左右迎风掸尘 |
| 3. 魁星式 | 27. 顺水推舟 |
| 4. 燕子抄水 | 28. 流星赶月 |
| 5. 左右拦扫 | 29. 天马行空 |
| 6. 小魁星 | 30. 挑帘式 |
| 7. 燕子入巢 | 31. 左右车轮 |
| 8. 灵猫捕鼠 | 32. 燕子衔泥 |
| 9. 凤凰抬头 | 33. 大鹏展翅 |
| 10. 黄蜂入洞 | 34. 海底捞月 |
| 11. 凤凰展翅 | 35. 怀中抱月 |
| 12. 小魁星 | 36. 探海式 |
| 13. 凤凰右展翅 | 37. 犀牛望月 |
| 14. 钓鱼式 | 38. 射雁式 |
| 15. 龙行式 | 39. 青龙现爪 |
| 16. 怀中抱月 | 40. 凤凰展翅 |
| 17. 宿鸟投林 | 41. 左右跨栏 |
| 18. 乌龙摆尾 | 42. 射雁式 |
| 19. 青龙出水 | 43. 白猿献果 |
| 20. 风卷荷叶 | 44. 左右落花式 |
| 21. 左右狮子摇头 | 45. 玉女穿梭 |
| 22. 虎抱头 | 46. 白虎搅尾 |
| 23. 野马跳涧 | 47. 虎抱头 |
| 24. 回身勒马式 | 48. 鱼跳龙门 |

49. 乌龙绞柱
50. 仙人指路
51. 朝天一炷香
52. 风扫梅花

53. 虎抱头
54. 抱笏式
55. 合太极

(二) 太极剑动作图解

1 预备式

面向正南方^①, 头背自然伸直, 全身放松, 体态自然, 两脚并立; 左手反握剑柄, 剑尖向上, 剑身直竖紧贴于小臂之后; 右手自然下垂; 两眼平视前方, 以待出动(如图1)。

2 三环套月

动作 ①接前式, 先向左转体, 随即向右转体; 同时两腿略下蹲, 出左脚向左前(正东)方出一弓步, 右腿蹬直成左正弓步; 在向右转体的同时, 左臂上起平肩往右绕, 再往下经左膝前, 拨至左膝外侧; 剑尖向上, 此为第一环形; 在拨膝弓腿的同时, 右手成剑诀, 经右胸前向正前方指去, 掌心向里; 眼神随动作平视前方(如图2-1)。



图1 预备式



图2-1 三环套月

①为使学者易于弄清每个动作的方位, 本套路预备式特注明面南而立, 下面各个动作的变化均以此为基本方向。





②左脚尖略外摆，随上右脚，脚尖外摆45度，踏实；同时右臂向左弯曲环绕，左手剑柄向右臂肘弯上，穿出向右前方环绕；此时两手绕成第二环形(如图2-2)。

⑧前势不停，左脚向正前方出一弓步，成左正弓步；同时两手各向左右后方分开，经两侧向前平行环绕至正前方，两手相接成第三环形，剑尖横向左方，将剑交与右手；左手变剑诀，眼神注视正前方(如图2-3)。

要求：每个动作都要完成步型，还要注意顶头拔背，松腰敛臀，体态自然，精神贯注。

3 魁星式

动作：接前式，重心后移，右手握剑用阴剑外刃，由前往下经后抽拉至身后时，剑尖上翘；同时身体重心后移，右腿伸直站立，左腿曲膝提起，脚尖自然下垂；随即将右手剑上举至额前上方，剑身平，剑尖向正前方；左手剑诀由左胸前向正前方指去；眼神随剑的动作向前方看去(如图3)。

用法：当我交剑与右手时，敌用短器械向我下部刺来，我即以阴剑之外刃抽挂其腕；同时提起左脚以避其锋。然后我将剑上举，以剑诀向其面部指去。此为指上打下，声东击西，以观



图2-2 三环套月



图2-3 三环套月



图3 魁星式



图4 燕子抄水



图5-1 左右拦扫

其变。

4 燕子抄水

动作 接前式,身体略下蹲,落左脚向左前(东北)方迈出一大步,成左弓步;同时右手剑向下落,经下以老阳剑里刃往左前上方撵去,左手剑诀随右手之动作往右向下再经左向上划弧;曲臂手心外翻,置于前左上方;眼神亦随剑之动作,向左前上方看去(如图4)。

用法:假设我剑正在上方时,敌复向我下部刺来,我即落步向左前方迈出,以老阳剑里刃截其手腕,随向左前上方撵去。

5 左右拦扫

动作 :①接上式,左脚尖略外摆,踏实,提右脚向右前(东南)方出一弓步;同时剑尖向左甩头,以阴剑之外刃由左往右平胸部扫去;左手剑诀附于右小臂处,随之前往;眼神视剑之动作方向(如图5-1)。

②右脚尖略外摆,踏实,剑身稍向上起,随即向右甩头;同时提左脚向左前方出





一弓步，左手剑诀往下向左上划弧绕至前额左上方；随弓步以阳剑之里刃由右往左平胸部扫去；眼神随剑之动作看去(如图5-2)。

用法：①我上撵敌方腕后，其胸部必亮出，我便上右步进身；同时用阴剑之外刃向其胸部横扫去。

②接前势，如敌方用器械由下往上挑我右腕时，我剑即往上略起避其挑腕，将剑绕至敌器械之下；同时向左出左步，以阳剑之里刃向其胸部由右往左横扫去；眼神亦需随剑的动作看去。

6 小魁星

动作：接前式，提回右脚向右前(东南)方迈出一小步，踏实，再上左脚至右脚之前，以脚尖点地成左虚步；同时剑尖向左甩头，以阴剑之外刃经下往上提割，剑身倒置体前，剑尖斜向前下方，剑诀随剑甩头时即下落附于右腕里侧；眼神随剑之动作转移，最后注视剑的前方(如图6)。

用法：如敌抽剑复向我前腿部刺来，我剑正在彼剑之上时，我即将剑向左甩头，经下往上提割其腕部。

7 燕子入巢

动作：接前式，提左脚向身后(西北方)退一步；向后转体成



图5-2 左右拦扫

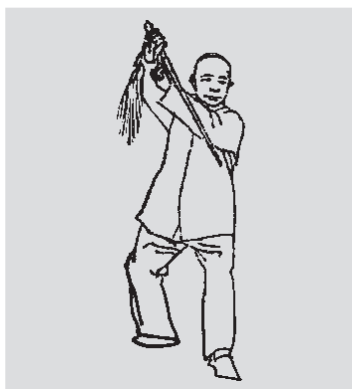


图6 小魁星

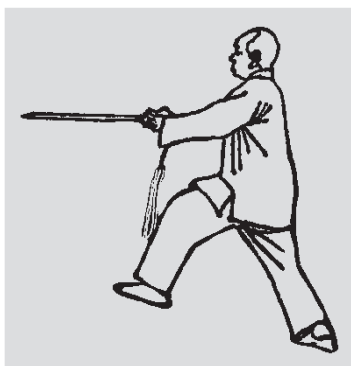


图7 燕子入巢

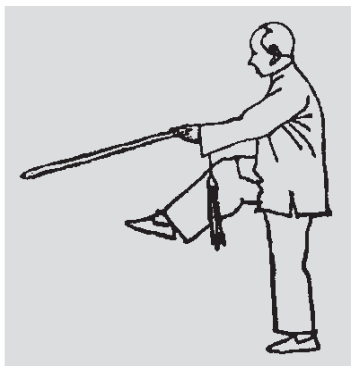


图8-1 灵猫捕鼠

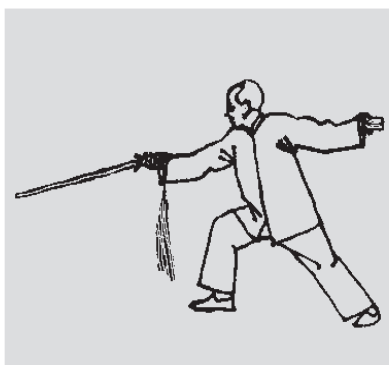


图8-2 灵猫捕鼠

左弓步；随着转体的同时，剑由前方贴身转向身后，以阳剑向前刺去，剑尖高与膝平；握剑之右手放于左掌上，两臂抱圆；眼神随剑转移，注意剑尖前方(如图7)。

用法：如身后有敌来犯，我急转体向敌下部刺去。

8 灵猫捕鼠

动作 接前式，提起右脚向前（西北）方跳出一小步，踏实，再提左脚仍向前跳出一小步，右脚续跳一小步，成右半弓箭步；同时抱剑的两手在跳第一、二步时，随身上下略为摆动，跳第三步时，右手持剑向前下方刺去，剑尖平膝，左手剑诀向后（东南）方展开；顶头拔背，眼神注意剑尖前方(如图8-1、图8-2)。

用法：如敌退步，我即跳步向其腿部刺去。

9 凤凰抬头

动作：接前式，左脚尖外摆，右脚尖里扣，向左转体闪身成左半弓步；同时右



手剑柄陡然下沉,剑尖突然上起,剑身直立,左臂上曲;眼神注视剑尖(如图9)。

用法:如敌抽剑向我上部刺来,此时我剑正在彼剑之下,旋即向左闪身避其剑锋,这时将我剑柄陡然下沉,剑尖上起向其腕部崩去。

10 黄蜂入洞

动作:接前式,身体微起成马步,剑向左甩头,平于腰处,左手剑诀亦下落与右手相衬;然后左脚尖外摆,提起右脚并使左脚踏实,再向左继续转体360度,剑平行随体向左转动,至面向西北方时,出左脚成左正弓步;同时,以左掌托右手剑柄,向前下方刺去;眼神应随剑移动,最后注视剑尖前下方(如图10-1、图10-2)。

用法:假设敌用剑向我腹部刺来,我急向左转身,以剑身向左横割,以化其劲,趁势转身360度,进步向其腹部刺去。



图9 凤凰抬头



图10-1 黄蜂入洞

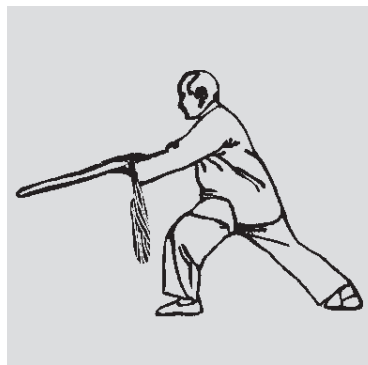


图10-2 黄蜂入洞



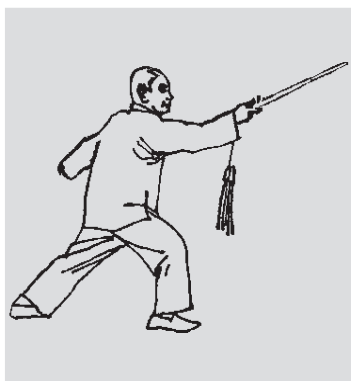


图11 凤凰展翅



图12 小魁星

11 凤凰展翅

动作 :接前式,左脚尖里扣,收回右脚复向左前(东南)方出一弓步,成右半弓步;同时以阳剑由左下向右上方向展开;左手剑诀,手心向下,向左下方展开;眼神注视剑的动作,意在阳剑之外刃(如图11)。

用法 :如敌向我身后上部击来,我便以阳剑由左往右后上方横斩去。

12 小魁星

动作 :接前式,提回右脚,复向右前(东南)方去半步。脚尖外摆踏实,再上左脚于右脚之前,以脚尖点地,成左虚步;随着提右脚之同时将剑尖往上,经左甩头环绕,复由下往上以阴剑向上提割,

剑尖斜向前下方;眼神随剑移动,意在阴剑外刃(如图12)。

用法 :如敌避开我剑,向我腹部刺来,我将剑向左甩头,随上步提割其腕部。

13 凤凰右展翅

动作 :接前式,左脚向左后(西北)方退一步,随之向左转体,左脚尖外摆,右脚尖里扣,向左弓腿成左半弓步;



右手剑随着往下落，以阴剑之外刃向右斜下方截去，左手剑诀随之向左上方展开；同时眼神亦随剑的动作注视剑外侧右下方（如图13）。

用法：如敌抽剑又向我头部刺来，我急向后退步偏身，以避其锋。但此时敌之腿部必亮出，我便以阴剑之外刃下载其腿部；眼神于退步时注视上方，退步后注视右下方。

14 钓鱼式

动作：接前式，左脚尖里扣坐实，收右脚于左脚之右前方，以脚尖点地，成右虚步；同时将剑由右往左，向上正前方摆头，以反剑之下刃，向前平胸部反劈，剑尖向正前方，左手剑诀随动作附于右小臂处；眼神注视剑尖下方（如图14）。

用法：假设敌又向我正面上部刺来，我剑正在彼剑之下时，我即收右脚成右虚步，同时将剑经下往左翻上，以反剑之下刃向前，反劈其



图13 凤凰右展翅

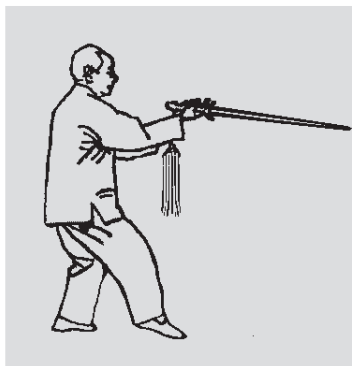


图14 钓鱼式



图15-1 龙行式



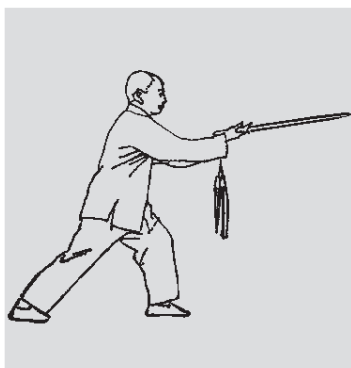


图15-2 龙行式

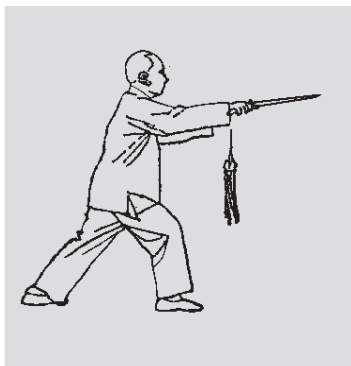


图15-3 龙行式

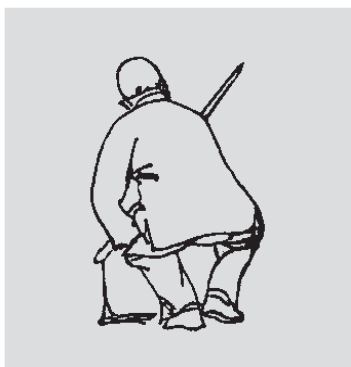


图16 怀中抱月

腕部;眼神随剑移动。

15 龙行式

动作:①接前式,提右脚向右前方出步,向前弓腿;同时向内翻腕,以阴剑之前外刃,平胸部向前撵截,左手剑诀附于右小臂内侧;眼神注视剑尖梢外刃(如图15-1)。

②提左脚向左前方出步,向前弓腿;同时向上翻腕,以阳剑之前里刃,平胸部向前撵截,左剑诀附于右小臂内侧随动;眼神注视剑梢前方(如图15-2)。

③动作同①(如图15-3)。

用法:如敌见我劈其右腕,必然向后抽剑退步,我即乘势出步以剑之前刃,连续撵截其手腕及胸部;眼神随剑移动。

16 怀中抱月

动作:接前式,左脚稍抬即落,向左半转体,将右脚收回并于左脚,以脚尖点地,随之下蹲;同时将右手剑抽回,斜抱于面前(剑柄在左膝前,剑尖在右肩前),





左剑诀附于右腕内侧；眼神注视剑身（如图16）。

用法：如敌向我腹部刺来，我剑正在右前方时，我急将剑粘其来剑往回挂之，以化其力。

17 宿鸟投林

动作：接前式，提右脚向右前方（东北）去一步，身势随起，侧身前探，右手以阳剑随身势向右上方刺去；左手剑诀附于右小臂内侧，左腿曲膝虚悬身后，脚尖下垂；眼神随动作注视剑尖前方（如图17）。

用法：当我将敌器械向左下回挂后，即不等其回势，随即上步起身，向其头部刺去。

18 乌龙摆尾

动作：接前式，左脚落在右脚之后半步，踏实；重心移交于左脚，右脚略收以脚尖点地，成右虚步；同时将剑下落，向右拨挂，剑尖斜向下，止于右腿之右前方；左手剑诀经下往左，向上绕置于前额左上方；眼神随动作注视剑之前方（如图18）。

用法：敌见我向其上部刺去，必将上部脱开，而向我下部刺来，我即略退步，并顺势以阴剑之外刃拉其腕部；眼神亦随剑移动。



图17 宿鸟投林

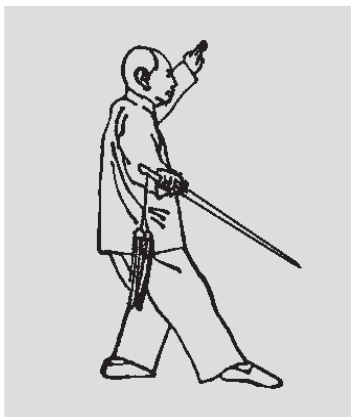


图18 乌龙摆尾

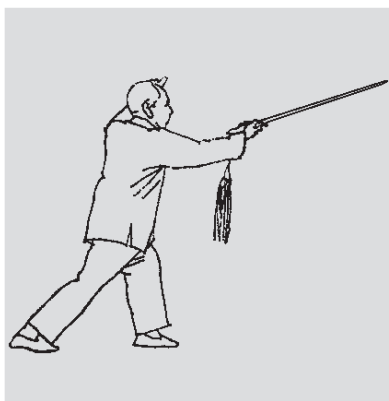


图19 青龙出水



图20 风卷荷叶

19 青龙出水

动作：接前式，提右脚向左前（东北）方上半步，脚尖外撇，踏实；同时将剑由右下经左上，再向右摆头，左脚向左前方上出一弓步，成左正弓步；同时以阳剑剑尖向左前上方刺去，左手剑诀随起，置于左额前上方；眼神随剑之动作，注视剑尖前方（如图19）。

用法：如敌以剑向我腹部刺来，我剑正在其剑之右下方时，即经左往上右格挂，其剑必落空；不等其剑抽回，我即上右脚，再上左脚一步，以阳剑之尖，向其喉部等处刺去；眼神随剑的动作注视剑尖前方。

20 风卷荷叶

动作：接前式，左脚里扣，收右脚往右后转身，出一步，成右正弓步；同时将剑略上起，随即翻为阴剑，随转体平胸部、向右后（正西）方平抹去，左手剑诀随动作扶于右小臂内侧；眼神随着注视剑外刃前方（如图20）。

用法：我向敌头部刺去，敌如由下挑我之腕，我剑即向上略起避其挑腕，随即下绕向其胸部抹去。





21 左右狮子摇头

动作 ①接前式,左脚稍抬,向前跟步,随即向后退一步;同时右手执剑随动作向右甩头变阳剑,剑尖斜向前下方,向左摆动,意在阳剑里刃,左手剑诀罩于前额左上方;眼神注视剑之动作(如图21-1)。

②收右脚往后退一步;左手剑诀下落,扶于右小臂内侧,同时右手剑尖向左甩头,以阴剑之外刃向右摆动,意在阴剑之外刃;眼神注视剑的动作(如图21-2)。

③收左脚往后退一步,左剑诀上抬,罩于前额左上方;同时右手剑尖向右甩头,变阳剑向左摆动,意在阳剑之里刃;眼神注视剑的动作(如图21-3)。

用法:如敌用枪或剑向我下部连续刺来,我便向后退步,同时以剑身左右摆动,拨挂其器械,待机进取。

22 虎抱头

动作 接前式,右脚向右前方出一弓步,以阴剑之外刃,向右前方平腰部展开,随

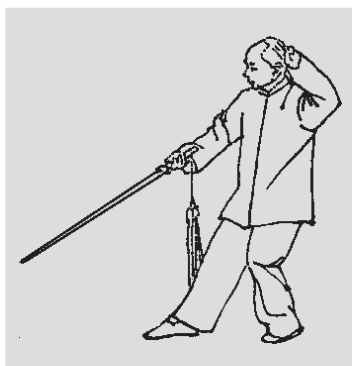


图21-1 左右狮子摇头

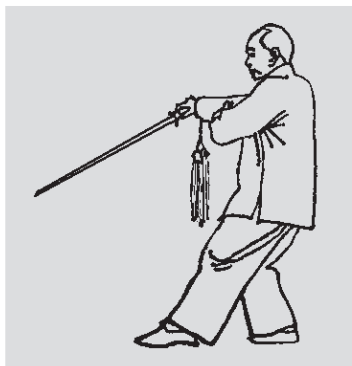


图21-2 左右狮子摇头

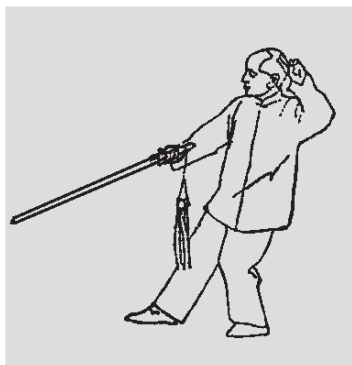


图21-3 左右狮子摇头



图22-1 虎抱头

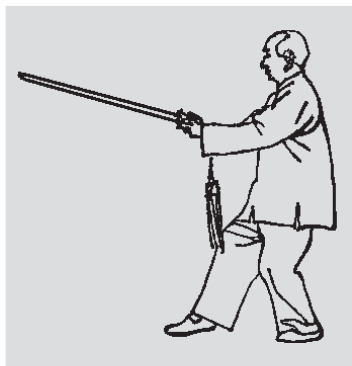


图22-2 虎抱头

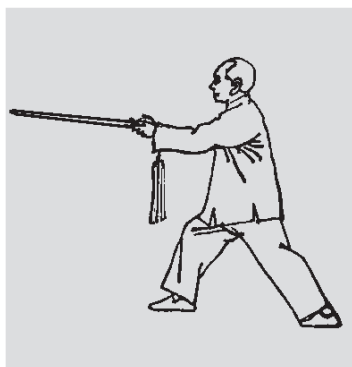


图23 野马跳涧

即收右脚在左脚之前,以脚尖点地,成右虚步势;同时变阳剑,由右前上方向胸前抱回,剑尖略高,面向前(西)方;左手剑诀变掌,亦由左前上方向胸前弧形抱回,扶于右手之下,两臂抱圆;眼神随剑抱回后,注视正前方(如图22-1、图22-2)。

用法 如敌从右前方向我下部刺来,我即避开右腿,以阴剑之外刃撑截其腕部;如敌抽剑又向我正中上部刺来,如我剑正在右前方时,我便急速收右脚,同时以阳剑之里刃,由右往左以粘其剑身,顺势回挂,其势必落空。

23 野马跳涧

动作 接前式,身势略含;右脚略起即落,随即弹起上一步,左脚跳上一步,右脚再上出一弓步,成右正弓步;同时两手抱剑,随腿之弹跳自然颠簸,然后向正前(西)方平胸刺去;眼神注视剑尖前方(如图23)。

用法 如敌抽剑退步,我即趁势跳步向前,对准其



胸部刺去,眼神随动作注视剑尖前方。

24 回身勒马式

动作 :接前式,全身向左后(正东)方旋转180度,右脚略提起,随着转体向左脚跟步,再向后撤步,踏实;左脚亦随之略后移,以脚尖点地,成左虚步;在全身后转的同时,两手抱剑,以阳剑之里刃,平胸部向左后平斩,而后往回略收,仍抱于胸前,剑尖斜向上,向正前方;眼神随剑的动作,注视剑的里刃(如图24)。

用法 :如敌向我左右侧攻来,我急速向左后旋转,以阳剑之里刃向其胸部横斩去。

25 上步指南

动作 :接前式,左脚向前上一步,随即上右脚并于左脚,同时双手捧剑,向前平喉部刺去,剑柄平胸部;眼神注视剑尖前方(如图25)。

用法 :我向敌胸部平斩去,不等其回势,顺势上步,向其喉部刺去,眼神注视剑尖前方。

26 左右迎风掸尘

动作 :接前式,①身势往右略含,左脚随即向左前(东北)方上一步,成左弓步;同时以阳剑的里刃(剑柄平胸,剑尖平喉)向左前方抹去,左手剑诀随动作往下经左向上翻腕,罩于前额左上

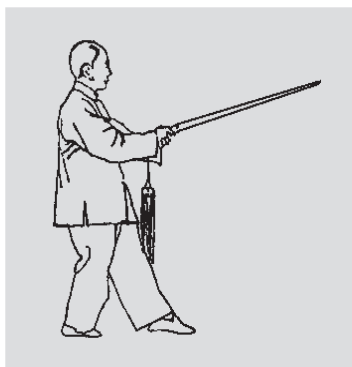


图24 回身勒马式

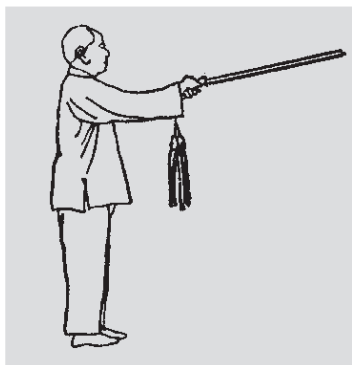


图25 上步指南



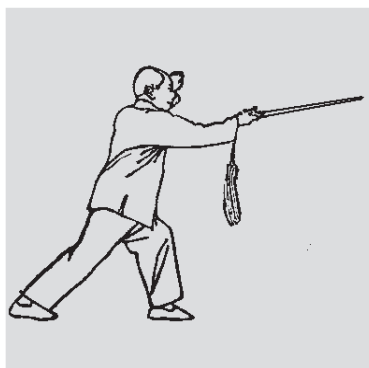


图26-1 左右迎风掸尘



图26-2 左右迎风掸尘

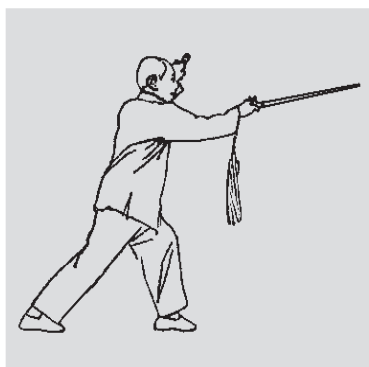


图26-3 左右迎风掸尘

方;眼神随剑转动,注视剑前上方(如图26-1)。

②收右脚向右前(东南)方去一步,成右弓步;同时剑尖向左甩头,以阴剑之外刃(剑柄平胸,剑尖平喉),向右前方抹去,左手剑诀随即下落,扶于右小臂内侧;眼神随剑之动作注视剑的前上方(如图26-2)。

③收左脚向左前(东北)方去一步,成左弓步;同时剑尖向右甩头,以阳剑之里刃(剑柄平胸,剑尖平喉)向左前方抹去,左手剑诀相随,往下,经左向上翻,罩于前额左上方;眼神随剑转动注视剑的前上方(如图26-3)。

用法 ①如敌向我上部刺来,我剑正在彼剑之左时,即以剑身往右挂其来剑,旋即以阳剑之里刃向其颈部抹去。

②如敌剑刺来,我剑正在其剑之右时,我便将剑翻于其剑之上,向左以挂来剑,随即以阴剑之外刃向其颈部抹去。左、右用法相同,第三个动作不再重叙。





27 顺水推舟

动作：①接前式，提右脚向前跟步，再向右后（西北）方退一步，踏实；随即将左脚收回落于右脚之前，以脚尖点地；随退步的同时，将剑向下栽头，剑柄向上，以剑身向后带挂，左手剑诀随之下落，扶于右小臂（如图27-1）。

②接着左脚向左前方去一步，成左半弓步；同时向右侧身，以老阴剑之外刃向左前方推去；眼看剑的前下方（如图27-2）。

用法：接前势，如敌方向我下部刺来，我剑正在其上时，我便将剑尖栽头倒置，向后退步，同时以剑身挂来剑，使其落空，不等其回势，我便以老阴剑之外刃和剑尖向其腿腹等处推去。

28 流星赶月

动作：接前式，左脚尖里扣，提回右脚，复向右后（原西北）方出一弓步，同时身势右转，以正



图27-1 顺水推舟

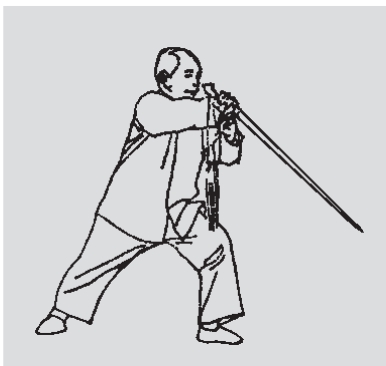


图27-2 顺水推舟



图28 流星赶月



图29 天马行空

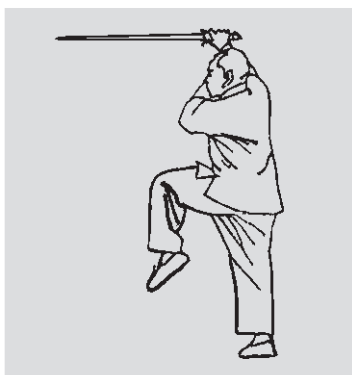


图30 挑帘式

剑经上向右前下方劈去；左手剑诀向左后上方展开；眼神随动作注视前刃下方(如图28)。

用法 如敌由我身后刺来，我急向右后转身，用正剑经上向右前下方向其头、面等处劈去。

29 天马行空

动作 接前式，提起左脚向左前（西南）方去一步，踏实，再上右脚，往左脚之前，脚尖点地，成右虚步；在上右脚的同时，将剑由右下往上，再向前下方劈去，左手剑诀合于右臂脉门处；眼神注视剑之前下方(如图29)。

用法 如敌剑刺我左前方，在其已发未到之时，我便向左前方上步，以正

剑由后经上，向其头、面等处劈下。

30 挑帘式

动作 接前式，提右脚向正右前(正西)方一步，踏实，左脚曲膝提起，成右独立势；同时以阴剑之剑尖由下往上挑起，剑举于头部之右上方，剑尖向正前方，随即左手剑诀相随扶于右臂内侧；眼神注视剑尖前方(如图30)。

用法 如敌向我右侧中部刺来，我即以阴剑的前刃向其腕部向上挑去。





31 左右车轮

动作：①接前式，左脚尖外撇下落，踏实；同时身势随落步向左转体，以阴剑的里刃，由上往下，经左腿前往后挂(如图31-1)。随即右脚向前(西南)方上一步，曲膝前弓，成右半弓步；同时剑由左下经后往上，向前劈去，左手剑诀相随，在上右步前劈时，即向后(东北)方展开；眼神随剑转动，最后注视剑尖前下方(如图31-2)。

②右脚提回半步，脚尖外撇落下，踏实；顺势将剑翻为老阳剑，剑尖向下，向右后挂(如图31-3)。随即上左脚，向前(西南)方一步，踏实，随之再上右脚，向前方半步，以脚尖点地，成右虚步；剑不停顿，随上步由右后下方上起，经上往前(西南)方劈去；眼神随剑移动，最后注视剑的前方(如图31-4)。

用法：①如敌向我左下方刺来，我剑正在上方时，便以阴剑向左下后方挂之，使其落空，其剑必抽回，我便顺势进步向其头、面等处劈去；



图31-1 左右车轮



图31-2 左右车轮

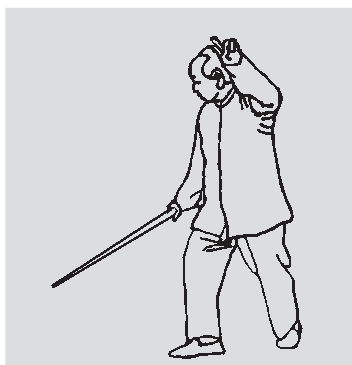


图31-3 左右车轮

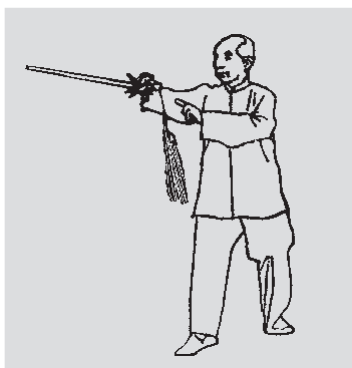


图31-4 左右车轮



图32 燕子衔泥



图33 大鹏展翅

眼神随剑移动,最后注视剑刃的前下方。

②如敌剑复向我右下方刺来,我便撤右脚半步,同时以阳剑之外刃向右后挂之,使其落空,我便顺势上步,用正剑由后、经上、往前,向其头、面等处劈去;眼神随剑移动。

32 燕子衔泥

动作:接前式,身势略下沉,以剑尖向下点去,左手剑诀仍扶于右小臂内侧;眼神注视剑尖下方(如图32)。

用法:当我向敌上部劈去,敌必仰身退避,此时其下部必亮出,我便顺势以正剑剑尖向其腿脚等处点去。

33 大鹏展翅

动作:接前式,提起右脚,往右后(东北)方转体180度出一弓步,成右半弓步;同时以阳剑之外刃向斜上方展开,左剑诀向左后(西南)下方展开;眼神随剑移动,最后注视剑刃前上方(如图33)。

用法:如敌向我右后上





方刺来,我便转身,用阳剑之外刃向其头、臂等处斩去。

34 海底捞月

动作 接前式,左手剑诀收于胸前,复向左前方指去;随即提起左脚,向左转体,左脚落下,踏实,再提起右脚,向左前(西南)方出一弓步,成右半弓步;同时以阳剑之里刃由右上经下,往左前下方捞去,左手剑诀随动作向左搂膝后,向身体左侧斜上方展开;眼神先看左手剑指方向,复随剑移动,最后向剑尖前下方注视(如图34)。

用法 如敌抽剑复向我下部刺来,我便抬左腿,以避其锋,然后落步,再上右脚,以阳剑之里刃向敌下部捞去。

35 怀中抱月

动作 接前式,左脚稍抬,即落步踏实,随即收右脚并于左脚,脚尖点地,身势下蹲;同时将剑收回,斜抱于面前,剑柄在左膝前,剑尖在右肩前,左手剑诀扶于右小臂内侧;眼神注视剑身前方(如图35)。

用法 如敌向我腹部刺来,我便以剑身粘其器械,顺



图34 海底捞月



图35 怀中抱月



图36 探海式

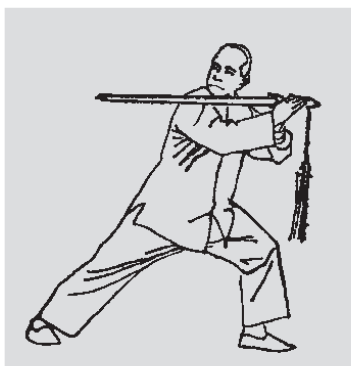


图37 犀牛望月



图38 射雁式

势往回挂,使其落空,以待进取。

36 探海式

动作 接前式,起身向左前(西南)方出右脚一步,踏实;以阳剑之剑尖探身向前下方刺去;同时左脚提起,悬于左后方,曲膝,脚尖自然下垂;左手剑诀由后向前上方弯臂,罩于头前左上方;眼神随剑注视前下方(如图36)。

用法 当敌器械落空时,不等其回势,我即探身向其腿脚等处刺去。

37 犀牛望月

动作 接前式,落左脚于左前(东)方一步,成左半弓步;同时将剑回抽,剑柄向左、剑尖向右后(西)方,平置于肩前,左手剑诀扶于右腕处;眼神注

视剑刃上后方(如图37)。

用法 我向敌下部刺去,敌必脱开,但由于我是单脚独立,不便进攻,于是便往后落步,将剑收回,以观其变,待机而动。

38 射雁式

动作 接前式,抬右脚向左前方上半步,踏实;随即将左脚略提起,再向左前方出半步,以脚尖点地,成左虚步;在上右脚的同时,剑尖上起,向左前方劈去,在出左步时将剑抽回,左手剑诀向前(东南)方指去,此时剑尖指向剑诀的方向;眼神先注



视剑之劈势，后注视剑尖方向(如图38)。

用法：如敌向我面前刺来，我便陡然以正剑向其头面或臂等处劈去，并随之抽剑以拉其臂腕等处。

39 青龙现爪

动作：接前式，左脚往左前（东南）方上一步，踏实；再上右脚，并于左脚成并立步；同时两手捧剑，随上步向前上方刺去，旋即将剑柄上举，剑尖下栽，两手高于头部；眼神注视剑尖的方向（如图39）。

用法：如敌将剑抽回，必亮出其面部，我便顺势上步，向其面部刺去；如其用器械上架，我即用剑尖下点其头面等处。

40 凤凰展翅

动作：接前式，向右后转体180度，右脚出一弓步，成右半弓步；同时以阳剑之外刃向右上方展开，左手剑诀向左后方伸出；眼神注视阳剑外刃(如图40)。

用法：当敌剑向我右后刺来，我即转身出步，以阳剑

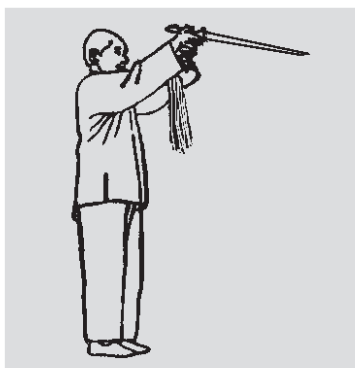


图39 青龙现爪



图40 凤凰展翅

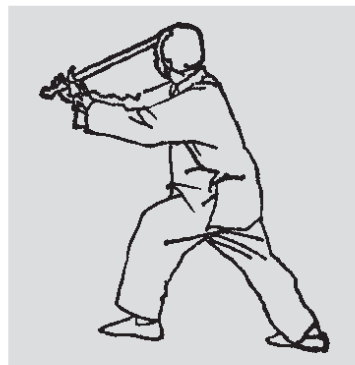


图41-1 左右跨拦





图41-2 左右跨拦



图41-3 左右跨拦(正面)

之外刃向其头、臂斩去。

41 左右跨拦

动作：①接前式，右脚脚尖稍向外摆，踏实，提左脚向左前（西南）方出一弓步，成左半弓步；同时将剑略起，向上、向右、甩头，变老阳剑，向左前方抽拉，剑柄平胸、剑尖略高于头部；左手剑诀扶于右腕处；眼神跟随动作，注视阳剑里刃梢部（如图41-1）。

②提右脚，向右前（北）方出一弓步，成右半弓步；同时将剑尖向左甩头，变老阴剑向右抽拉，剑柄平胸、剑尖略高于头部，左手剑诀扶于右腕处；眼神注视剑上刃的前上方（如图41-2、图41-3）。

用法：如敌剑向我头部刺来，我便向左上步偏身，同

时用阳剑之里刃由右往左抽拉其腕部（动作①）。

如敌复向我头部刺来，我便向右上步，并略向右侧身，同时以老阴剑之外刃由左往右抽拉其腕部（动作②）。

42 射雁式

动作 接前式，向右略转身，提左脚向右前方出一弓步，在右脚之前，以脚尖点地，成左虚步；同时以正剑前刃向右前方劈去，随即沉着收回，剑尖向前，剑柄在腰右侧，在抽剑之时，左手剑诀亦向右前方指去，眼神跟随剑的动作注视剑尖前方





(如图42)。

用法 如敌剑由右向我上部刺来,我剑正在其左方时,我便向右转身,以正剑前刃向其腕部劈去,复拉回;眼神注视剑的前劈。

43 白猿献果

动作 接前式,向正左前(正西)方上左脚一步,随上右脚并于左脚;同时左手剑诀变掌,两手捧剑,以阳剑平颈部,向前上方刺去;眼神跟随动作注视剑尖前方(如图43)。

用法 如敌抽剑尚未刺来时,其上部必亮出,我便趁势上步,向其喉面等处刺去。

44 左右落花式

动作 ①接前式,剑与身势略往左含,踢右脚往后退一步,身势略下蹲;同时剑向左绕,变阴剑平胸部往右后平拉,左手剑诀扶于右小臂处;眼神跟随动作注视剑之外刃(如图44-1)。

②提左脚往后退一步,身势略再下蹲;同时剑向右绕变阳剑,平腰部向左平拉,左剑诀扶于右小臂处;眼神注视阳



图42 射雁式

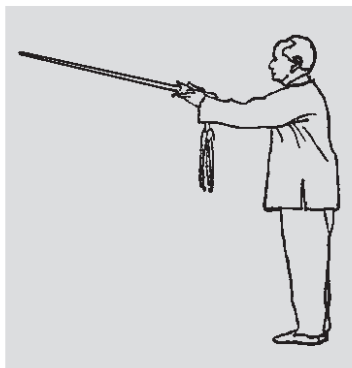


图43 白猿献果

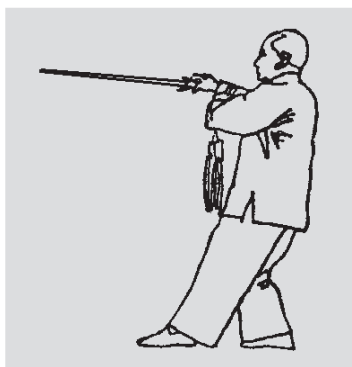


图44-1 左右落花式



图44-2 左右落花式

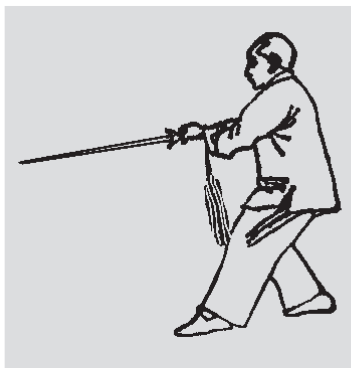


图44-3 左右落花式

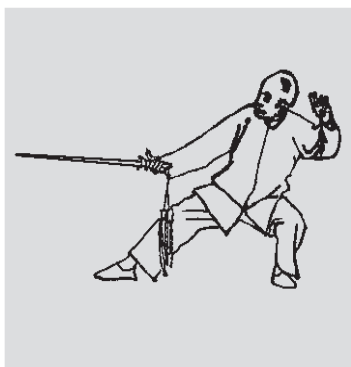


图44-4 左右落花式

剑里刃(如图44-2)。

③提右脚往后退一步,身势再略下蹲;同时剑向左绕变阴剑,平跨部向右后平拉,左手剑诀扶于右小臂内侧;眼神注视阴剑外刃(如图44-3)。

④提左脚往后退一步,身势再略下蹲;同时剑向右绕变阳剑,平膝部往左平拉,左手剑诀扶于右小臂处;眼神注视剑里刃(如图44-4)。

用法:①如敌剑从右前方割我之右腕时,我便往左闪避,出其不意变阴剑,向其胸部横拉去。

②如敌剑由左往右割我腕部时,我便往右避之,出其不意变阳剑,由右往左横拉其腰部。

③如其连续不断向我腕部截割,我便左右翻剑,向其跨、膝等处拉抹去,势如落花飞荡,飘忽不定,变化无常。此势亦为败中取胜的要着之一。

45 玉女穿梭

动作:接前式,左腿略弹起,即落,右脚随起向左前(正南)方出一步,再上左脚一弓





步,成左正弓步;同时剑由下往上、往后绕圈,然后变阳剑,以剑尖向前平胸部刺去,左手剑诀跟随动作划弧,向左上起罩于左额前上方;眼神随剑移动,最后注视剑尖前方(如图45)。

用法 如敌剑向我上部刺来,我剑正在其下时,我即由下往上撩其手腕,其腕必抽开,我便向其胸部刺去。

46 白虎搅尾

动作 接前式,左脚略内扣,向右转体,随即提右脚向右(正北)方出一弓步,成右半弓步;在出右脚的同时,剑从下、由左往右摆,逐渐变为阳剑,至右下方,用腕力以剑尖由下往右上,搅圈至剑尖向上、剑柄下坐、剑身直立,左手剑诀挟于右臂内侧;眼神注视剑尖(如图46)。

用法 如敌剑向我右侧上方刺来,我便由左往右,用剑尖向其腕肋等处搅去。

47 虎抱头

动作 接前式,左手剑诀先向左前(西)方指去;然后左脚稍抬即落,随即收右脚,以



图45 玉女穿梭



图46 白虎搅尾

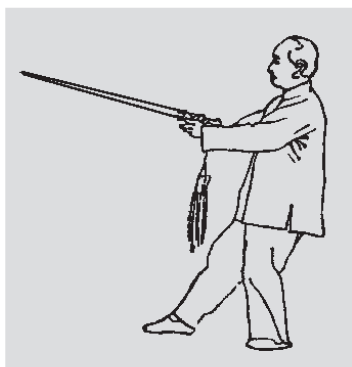


图47 虎抱头

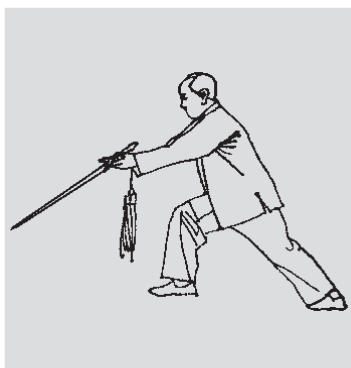


图48 鱼跳龙门

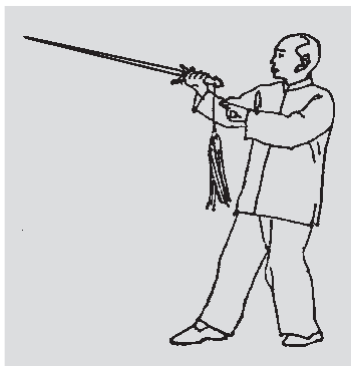


图49-1 乌龙绞柱

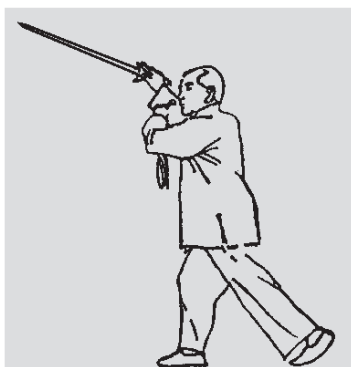


图49-2 乌龙绞柱

脚尖点地,成右虚步,面向正前方;同时左右手均由前上方往胸前收合,左掌托于右掌之下,合捧剑柄抱于胸前,两臂棚圆成阳剑,剑尖略高,向正前方;眼神注视剑尖前方(如图47)。

用法:如敌剑向我上部刺来,我剑正在其右下时,我便将剑经右上,粘其剑往回收合,以空其力。

48 鱼跳龙门

动作:接前式,右脚略起即落,随即弹起,趁势提起左脚,向前跃出一步,右脚再上一弓步,成右正弓步;同时以阳剑随跳步自然上下摆动,最后向前(正西)下方刺去;眼神注视剑尖前方(如图48)。

用法:当敌退走时,我即跳步向其腿、脚等处刺去。此势可用于一切跳步前刺。

49 乌龙绞柱

动作:接前式,右脚稍抬即落;同时以老阳剑由前上起、经左上撩(如图49-1);剑往后、往下栽头;随即上右脚一步,以老阴剑之外刃由前往右上撩(如图49-2),左剑诀随势划弧;眼神随剑移动。





用法 :如敌剑向我头部刺来,我即收右脚半步,同时顺其来势,以老阳剑之左刃经上向其腕部撩去;如其抽剑复向我右上部刺来,我即上右脚以老阴剑之外刃向上、向其腕部反撩过去。

50 仙人指路

动作 :接前式,上左脚半步,再上右脚向右前(西)方出一弓步,成右半弓步;同时剑往后、下落,变阳剑以剑尖向正右前方平胸部刺去,左剑诀向正后方展开;眼神注视剑尖前方(如图50)。

用法 :我将敌右腕撩开后,其胸部必亮出,我即上步向其胸部刺去。

51 朝天一炷香

动作 :接前式,右脚尖里扣,向左略转身,成正马步;同时将剑尖上抬竖直,随转体由右往左横挂,立于左胸前,剑柄靠近左腿前方,左手剑诀扶于右小臂处;眼神注视剑身前方(如图51)。

用法 :如敌剑向我胸部

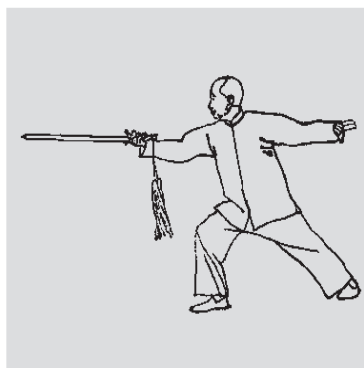


图50 仙人指路

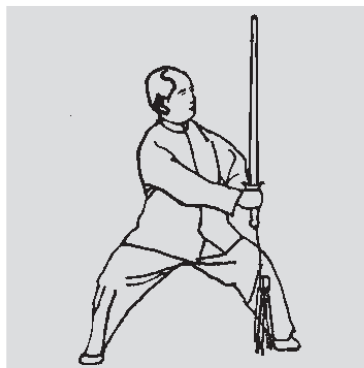


图51 朝天一炷香

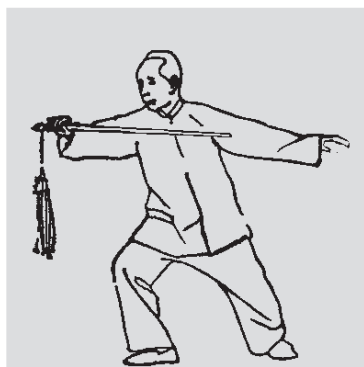


图52-1 风扫梅花



图52-2 风扫梅花

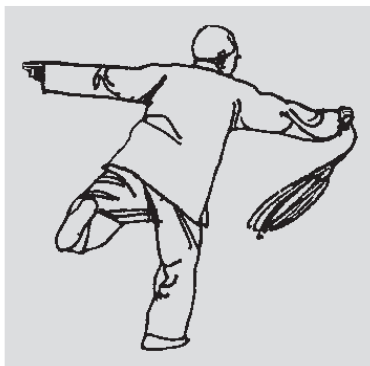


图52-3 风扫梅花

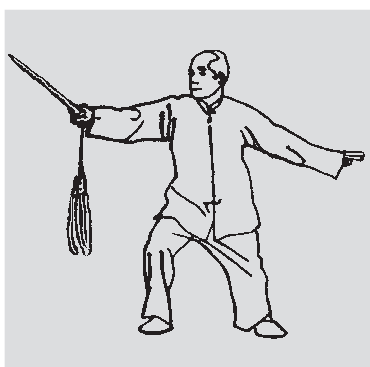


图52-4 风扫梅花

刺来,我急将剑身竖直,由右往左,横挂其器械,使之落空,待机进取。

52 风扫梅花

动作:接前式,提起右脚尖外撇,向右前(西南)方一弓步;同时剑尖向左倒变阴平剑,重心继续前移;左手剑诀向左伸开,随即将左脚悬起,向右转360度,剑之外刃平胸部也跟随横扫一周,最后左脚仍落原处;眼神随剑移动(如图52-1、图52-2、图52-3、图52-4)。

用法:我将敌剑挂开后,其胸部必亮出,我便顺势向其胸颈等处旋身扫去。此势在四面受敌之时可使用之。

53 虎抱头

动作:接前式,左脚略起即落,踏实,随即收右脚以脚尖点地,成右虚步,面向正前(南)方;同时左手变掌,右手剑经上往胸前收合(右手放于左掌上),捧剑于胸前,剑尖略高,斜向正前方;眼神跟随动作注视剑之里刃(如图53)。





用法：如敌剑向我上部刺来，我剑正在其右方时，即收右脚，同时以阳剑里刃粘其器械，顺势回挂，使之落空，以观其变。

54 抱笏式

动作：接前式，向正前方上右脚一步，再上左脚并于右脚；同时将剑稍稍回收，随即向前上方刺去，两手捧剑，两臂抱圆；眼神注视剑尖前方(如图54)。

用法：我将敌剑回挂后，不等其回势，随即上步，向其喉面等处刺去。

55 合太极

动作：接前式，将剑倒向左臂，交与左手，倒握剑柄，然后两手各向左右经下、往后、再往上向前绕圈下落；同时剑尖经前往后翻，使剑身贴于左小臂后方，还原于预备式；此时心神合于丹田如太极之初(如图55)。

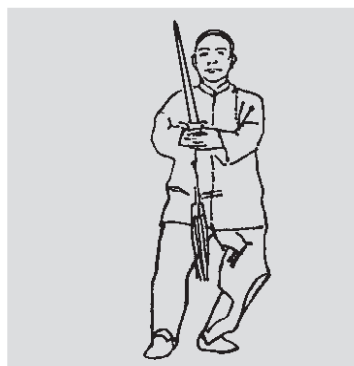


图53 虎抱头

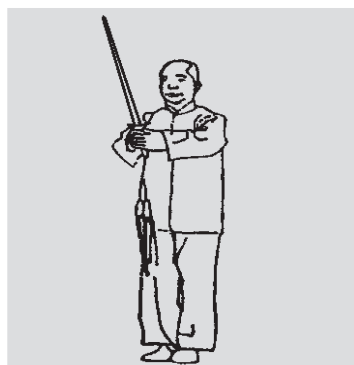


图54 抱笏式

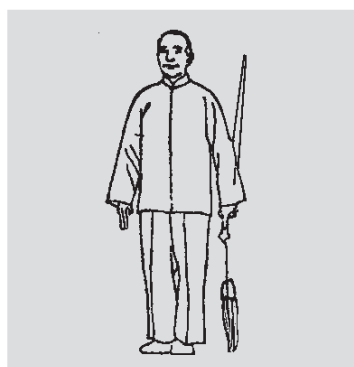


图55 合太极

第三章 太极刀

一、刀的演变

刀和剑都是我国最早出现的武器，早在原始社会母系氏族公社时期就有了石刀。到了商、周青铜时代，刀、剑的铸造已非常精良。刀的用途已甚广泛，用于人与禽兽争生存、搏斗、切割食物等，进而发展为王侯公卿佩带之饰物，馈赠之珍品和战斗及防身之武器，成为历代兵家征战的兵器。刀型各异，但大体可分为长柄大刀和短柄刀。如三国时期蜀将关羽使用的青龙偃月刀，唐宋时代为抗御北方民族进犯，军中亦使用长柄大刀，历代其他兵种亦使用短柄军刀。又如《水浒传》中林冲白虎堂献刀、杨志当街卖刀者，均为短柄宝刀也。由于武术的发展，刀、剑的用途日益广泛，人们常言“刀光剑影”，一谓杀机已露；一谓杀气腾腾，项庄舞剑意在沛公，凌统舞刀意在甘宁。又如抗倭名将戚继光所用的军刀、抗日联军的大刀队等，证明祖国武术中的刀术，源远流长。随着时代的发展，武术逐渐分宗立派，刀术亦随之进入各门各派，成为各具特色的刀术套路，成为人们健体强身的运动项目而蓬勃发展起来。

二、太极刀法特点

众所周知，太极拳是以“用意不用力”的练法和“以柔克刚”的拳法特点著称于世的，因而有别于外家拳术，称为内家拳术。它以独具一格的风韵屹立于武林之中，发展于国内外。在太极拳门中，除拳架和推手的徒手锻炼外，还有长器械太极



枪单练和对练法,短器械太极剑和太极刀以及对剑等,内容丰富多彩,形成了一个完整的派系,深受人民群众的欢迎。但由于太极拳之拳理深奥,拳法神妙,且其祛病健身效果显著,古人虽尽毕生之精力未能穷其奥,因此,可以认为,太极拳是一门具有哲理的、养心健体的运动学科,得之可以一生受用,取之不尽,用之不竭。可惜本人未能达此境界耳。

中国武术门派繁多,刀法各异,但大都以快速勇猛、穿奔跳跃、扑跌滚翻为特点,故有“刀如猛虎”之称。而太极刀仍以太极拳之拳理拳法为其练习和应用之根本,动作尚柔和连贯,以内劲运行,不尚硬砍硬拼以力胜人的练法。在其技法应用上,仍以沾粘走化,后发制人为法。练起来动作虽然缓慢柔和,但慢而不滞,柔中寓刚。姿势中虽有穿奔跳跃、勇猛快捷的动作,但起伏转折、前进后退、左顾右盼连贯沉着,虽快犹柔,仍以太极拳之风韵为太极刀法之特点。

三、太极刀锻炼要领

太极刀和太极拳的练习法一样,要求全身放松、顶头拔背、松肩垂肘、松腰沉胯、以意运刀、劲达刀身或刀尖,而且要和手、眼、身法、步法互相配合,上下相随,内外相合。

(一)手型和眼神的配合

1.手型

五指伸开成自然舒松掌型,起势时左手握刀(具体握刀法另详),右手保持掌型,待交与右手握刀后,左手必须保持掌型,而且要与刀的每一动作互相配合,是否配合相随,直接关系到姿势的优美。所以古谚云:“双刀看走”,即步法的配合。“单刀着手”,就是这个意思。

2.眼神

眼神的配合亦是非常关键的问题。一般说眼神要关注着



刀的运行,刀运行至哪里,眼神亦需随之而去。但不可死板地看着刀,而是应该看着刀的前方,有时是看着手掌推去的前方。总之,眼神的关注和手掌的运行,都需和刀的运行配合恰当,才能表现出完美的姿势。

(二)步 型

太极刀的每一个动作,都有一定的步型配合,步型的正确与否,直接影响姿势的优美,所以必须重视步型的正确完成。太极刀的步型有:并立步、正弓箭步、半弓箭步、虚步、丁虚步、独立步、下蹲步等。具体要求如下:

1.并立步

两脚相距约数厘米平踏站立,脚尖向前。

2.正弓箭步

后脚尖外撇约45度踏实,腿伸直,但不可挺直,前脚尖向正前方,膝前弓,但不可过脚尖,身体及两胯正向前方。

3.半弓箭步

后脚尖外撇约45度踏实,腿蹬直但勿挺直,前脚尖亦略里扣,膝前弓但勿过脚尖,身体半斜向前方。

4.虚步

后脚尖外撇约45度踏实,腿曲膝半蹲,前脚尖正前方,以脚尖点地,身体向正前方。

5.丁虚步

后脚略外撇踏实,曲膝半蹲,前脚曲膝在后脚里侧,以脚尖点地,身体向后脚尖的方向。

6.独立步

一只脚踏实,腿伸直站稳,另一只脚曲膝提起虚悬,小腿及脚尖均下垂。





7.下蹲步

一只脚踏实,另一只脚脚尖外摆以脚尖着地,两腿同齐曲膝下蹲。

以上各种步型,要根据动作的需要配合完成。

(三)刀的部位名称和握刀法

太极刀一般用柳叶刀,刀分为刀身、刀盘、刀柄三部分。刀身有刀刃、刀尖、刀背三部分。刀鞘起保护刀身和佩带时拴绳的作用,是刀的副件。在刀术表演和比赛时,在刀柄上系着彩色的丝绸方巾,称为刀袍或刀彩。但古代作战时,刀和剑都系有绦带缠于手腕,以防震动脱手,而现在的刀彩,只为美观而矣。

在套路练习中,先由左手倒握刀柄,刀背靠紧左小臂里侧,刀刃向前,刀尖向上,以食指在刀柄之左捏刀盘之下,大拇指在刀盘之上,两指捏紧刀盘,其余三指均在刀柄之右、靠拢刀盘的下方。右手保持自然掌型下垂于右胯旁。在将刀交与右手握刀时,右手顺握刀柄,靠拢刀盘下面,以大拇指和中指握紧刀柄,其余三指均宜松握刀柄,便于刀身上下摆动灵活,虎口必须对准刀背一方,刀刃向下,刀尖向前。左手变为舒松自然掌型。在练习和应用时,左掌有时变为勾手。掌和勾手的变换使用,必须与刀的动作密切配合,这一点至关重要。

(四)太极刀的基本用法——十三式

太极刀的基本用法有劈、刺(扎)、撩、扫、截、挑、磕、挂、砍、剁、推、点、抹等十三式。其用法亦以太极拳法为基础。练习太极刀时,宜全身放松,顶头拔背,松腰沉胯,松柔沉稳,以内劲送达刀身,动作要慢而不懈,快而不散,刀法明确,身法、刀法、步法上下相随,呼吸自然,内外相合,勿失太极拳法之要点。

(五)刀的使用法

刀为一面刃的短兵器,以刀刃和刀尖为主要用法,刀刃可

用以劈、扫、截、撩、砍、剁、抹等法;刀尖可用以刺(扎)、挑、崩、点等法;刀柄可用以磕、挂、格等用法;刀盘可用以护手;以刀背贴身可以缠头过脑、穿奔跳跃、扑跌滚翻,应敌于四面八方。所以自古以来,不乏用刀作战于疆场冲锋陷阵之例。然而各派拳法不同,刀法各异,而太极刀法仍应以柔中寓刚、虽快犹柔为练习之要领。

(六)关于身法的配合

手、眼、身法、步是各派拳术共同的要求,不过各有其不同的标准。太极刀要求尾闾中正,顶头拔背,松肩垂肘,松腰沉胯。在练刀的运行中,要求随高就低,随曲就伸,侧正相生,随势进身。穿奔跳跃快寓柔,腾挪闪展神贯顶。

四、太极刀动作名称及图解

(一)太极刀动作名称

- | | |
|-----------|----------|
| 1.预备式 | 14.翻身藏刀 |
| 2.上步七星 | 15.玉女穿梭 |
| 3.退步跨虎 | 16.含转斜推 |
| 4.左右格挂 | 17.翻身藏刀 |
| 5.下勒斜刺 | 18.怀中抱月 |
| 6.左右拦扫 | 19.进步平刺 |
| 7.含转斜推 | 20.朝天一炷香 |
| 8.左右撩刀五星掌 | 21.跳步勒刀 |
| 9.风卷荷叶 | 22.跳步冲刀 |
| 10.宿鸟投林 | 23.翻身藏刀 |
| 11.回身撑掌 | 24.上步格刀 |
| 12.玉女穿梭 | 25.右蹬脚 |
| 13.含转斜推 | 26.左打虎势 |





27. 右打虎势

28. 右蹬脚

29. 双峰贯耳

30. 怀中抱月

31. 进步平扎

32. 朝天一炷香

33. 跳步旋风刀

34. 回身扎刀

35. 左右分刀

36. 跳步截刀

37. 跳步冲刀

38. 翻身勒刀

39. 卞和携玉

40. 合太极

(二) 太极刀动作图解

关于练刀时应朝什么方向开始,本无规定,为了初学者便于弄清楚哪个动作应该向哪个方向去完成,本套路假设由面向正南方开始,便于说明其他动作完成的方向。

1 预备式

动作: 体态自然,两脚并立步,两臂下垂,左手大拇指捏在刀盘之上,食指捏在刀盘之下,其余三指如同食指,并在刀盘之下里侧。刀尖向上,刀背靠紧左臂前面,刀刃朝前略外撇,右手保持自然掌型,下垂于右胯侧,肩臂放松,顶头拔背;心静神舒,目视正前方,以待出动(如图1)。



图1 预备式

2 上步七星

动作: 身势左转,左脚向左前(正东)方上一步踏实,再上右脚于左脚之前以脚尖点地,成右虚步势;同时持刀的左手臂由左往右曲臂回挂,平曲于胸前,右手握拳由腰间经左小臂下向前穿出,与左小臂交叉,成七星锤势。松腰坐胯,顶头拔背;目



图2 上步七星



图3 退步跨虎



图4 左右格挂

视右拳前方(如图2)。

3 退步跨虎

动作：右脚向后退一步踏实，左脚略收回小半步以脚尖点地，成左虚步势；同时右拳变掌平肩向右展开，掌心向右下方，左臂向左下落于左胯侧，刀尖向上，刀刃仍向前；目视正前方(如图3)。

用法：接上一动作，如敌用双手向我两臂推来，我即退步，随势以我两臂挂住敌之双手向左下右上用开劲，使敌出手落空，而我势如跨虎，蓄劲待发。

4 左右格挂

动作：身势略后坐，左手以刀柄由左经胸前往右绕弧格至腹之右侧；同时左脚略收，随即往左前方去一步。接着左手以刀柄复由右下往左前上方弧形往外挂去，右手随之而去，将刀交与右手握住，刀尖向左，刀刃朝前；眼神注视刀的格挂(如图4)。

用法：在我之刀尚未交与右手时，如敌以器械向我胸部刺来，我即用刀柄向左或右格挂，使敌械失势，我即





将刀交与右手握住备用,连同上式要求,进退灵活,挪闪自如,意气腾扬,毫无呆板之行迹,如刀歌云:“七星跨虎交刀势,腾挪闪展意气扬”。

说明 右手握刀柄要靠拢刀盘,拇指和中指宜握紧,其余三指宜松握,以便运转灵活,左手变为舒松掌形,要和刀的动作协调配合。如刀谚云:双刀看走,单刀着手。即是说左掌在配合刀的动作上起着重要的作用,不可疏忽。

5 下勒斜刺

动作 ①身势移于左腿,收右脚曲膝提悬;同时以刀尖斜向下,刀刃向外,由左经右膝前往右勒,左掌往左下落于左胯侧(如图5-1)。



图5-1 下勒斜刺

②落右脚向右前(东南)方出一弓步,成右弓步势;同时以刀刃向外,刀尖向前(正东)方平腰刺去,左掌随动作护于右小臂里侧上方,掌心向下;目视刀的下勒和前刺方向(如图5-2)。

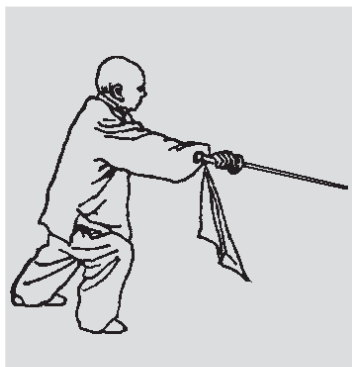


图5-2 下勒斜刺

用法:如敌向我右下部刺来,我刀正在左上方时,我便提起右腿曲膝虚悬;同时用刀由左往右勒挂,使之落空,随即落步向其腹部刺去。

6 左右拦扫

动作 ①提左脚向左前(东北)方上一步,成左弓步;同时刀由前往左上起,经左肩往后绕、经头部右后、刀尖往右甩



图6-1 左右拦扫

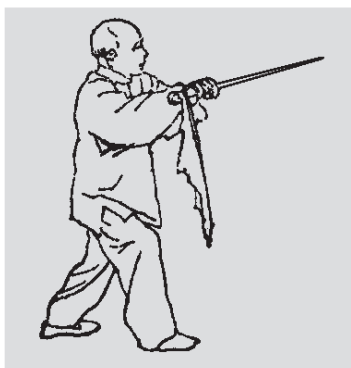


图6-2 左右拦扫



图7-1 含转斜推

头,随即右手转为手心向上、刀刃向前,由右往左平胸拦扫至左前方,左臂曲护于左额前方;眼神先注视刀的上起绕头,后注视刀拦扫的前方(如图6-1)。

②提右脚向前(东南)方上一步,成右弓步;同时刀略上起,刀尖向左甩头,刀刃向前,握刀的手手心向下,将刀由左往右平胸横扫至右前方,左掌以掌心推在刀背的中前部;眼神注视刀刃前方(如图6-2)。

用法:敌械如在我刀之上向我刺来,我即顺势将刀往上架敌来械,趁势进步以左掌护于左前上方,用刀由右往左平胸横扫。如敌抽械复向我手腕挑来,我即将腕略往上起,顺势将刀往下绕,由左往右横扫敌之胸、腰等处。

7 含转斜推

动作:①右脚收回经左脚里侧复往后退一步踏实。再撤左脚半步以脚尖点地;同时随退步撤身,以刀尖向下,由左往右下含转绕弧回挂至右前下方(如图7-1)。





②随即出左脚向前(东南)方出一弓步,成左半弓步;同时向右侧身,左掌置于刀背上,两臂向前推去,刀刃向前,刀尖向下,刀柄向上;目视刀刃前方(如图7-2)。

用法:如敌向我腰部刺来,我刀在其械之上时,我即撤身退步;同时将刀尖下栽,以刀刃沾其来械顺势含转回挂,使之落空,我即侧身上步用刀刃向其臂、腹等处推去。



图7-2 含转斜推

8 左右撩刀五星掌

动作:①收左脚往前(正东)方去一步,脚尖外摆落地踏实,再上右脚出一弓步,成右弓步势;同时刀由前向上起经身体右侧,刀刃向上向后甩头,经下往前以刀刃向前撩去,左掌向后撑开以助其势;眼神随刀的动作转动,最后向撩刀前方看去(如图8-1)。

②收右脚往前(东)方去一步,脚尖外摆踏实;同时刀由前上起经身体左侧向后甩头,经下往前(东)方以刀刃向上撩去,左掌护于右臂肘弯内侧;眼神随刀转动,最后注视刀的上前方(如图8-2)。

⑧左脚向前(东)方上出一弓步,成左半弓步;同时以刀刃朝上向后拉,平置于前额上方,刀尖向正东;同时左掌顺着刀背向前

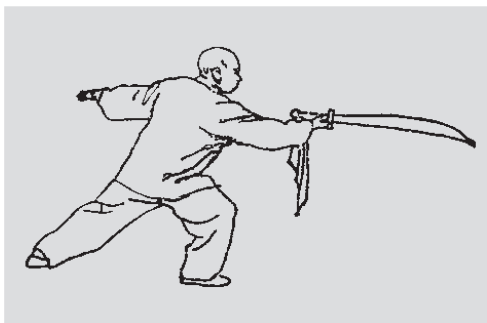


图8-1 左右撩刀五星掌

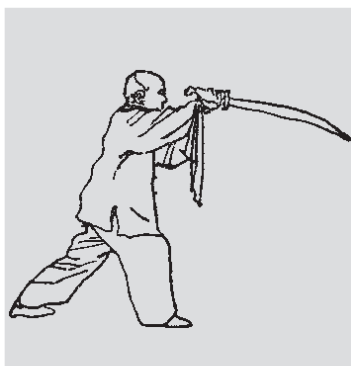


图8-2 左右撩刀五星掌



图8-3 左右撩刀五星掌



图9 风卷荷叶

撑去，五指伸开，指尖向上，劲贯注于全掌，故名五星掌；眼神注视左掌推去的前方（如图8-3）。

用法：如敌以器械向我上部刺来，我刀在其之右时，我即顺势上起往右后挂，随即进步以刀刃向其腕部撩去。如敌抽械又向我左前刺来时，我即顺势上起往左后挂，随即进步以刀刃向其腕部撩去。如敌抽械上起时，其胸、腹等处必亮出，我便顺势上步向其胸部用左手五星掌撑去。眼神先注视左右撩刀，后注视撑掌的前方。

9 风卷荷叶

动作：左脚里扣，重心移于左脚；同时向右转体约320度，刀尖向右摆动至头部上右方，收右脚经左脚里侧往后（东北）方倒退一步，成左侧身弓步势；随即将刀下落，抱于胸前，刀尖向东北方；眼神注视刀尖前方（如图9）。

用法：用于敌械在我刀之上与之相交，须转身方能进取时，我即顺势转身，收右



脚向后偷步踏其中门，以待进攻。眼神要注视刀的摆动，其形如风吹荷叶卷回之状。故而连贯前面几式，歌曰：“吞吐含花龙行势，左顾右盼两分章，白鹤亮翅五行掌，风卷荷花叶里藏”。

10 宿鸟投林

动作：身势向右上起，提起左脚，曲膝虚悬；同时以刀刃向下，刀尖向前（东北）上方探身刺去，形如宿鸟之投林；眼神注视刀尖前方（如图10）。

用法：接上一动作，我偷步踏其中门，便即乘势上起，以刀尖向其头面等处刺去。

11 回身撑掌

动作：向左后（西南）方转体回身，落左脚出一弓步，成左弓步势；同时左掌经胸前向前（西南）方撑去，刀仍在右后以助其势；眼神注视左掌推去方向（如图11）。

用法：如左后有敌向我来犯，我刀尚在右上时，我便落左步以左掌向其胸部撑去。

12 玉女穿梭

动作：左脚略外摆，右脚向前（西南）方上一大步踏实；同时刀由后往前，以刀背由下往右上挂至腹部右前方，左掌由前往



图10 宿鸟投林



图11 回身撑掌





图12 玉女穿梭



图13-1 含转斜推

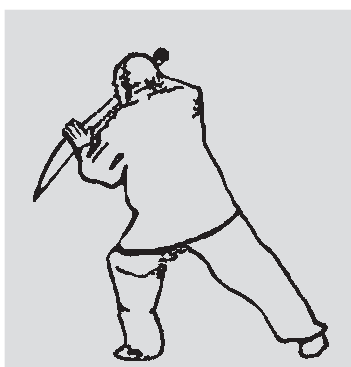


图13-2 含转斜推

右曲臂回掩横于胸前，再向前上左脚一步曲膝前弓，成左弓步势；同时以刀刃向前，刀尖向右经左臂上向前抢去；眼神先注视刀的右挂，后注视刀刃前方(如图12)。

用法：敌向我胸部刺来，我即用刀背由下往右挂开，随即上步用左手握其右臂，用刀刃斜平向其颈部抢去，眼神、心意随刀而去。

13 含转斜推

动作：①收右脚向后(东南)方退一步踏实，随撤左脚于右脚之前虚虚点地；同时以刀尖向下经左往右前含转弧形回挂(如图13-1)。

②左脚随即向前(西北)方出一弓步，成右半弓步势；同时向右侧身以刀刃向前，刀尖斜向前下方，左掌置于刀背中前部，两臂向前推去；眼神注视刀刃前方(如图13-2)。

用法：如敌在我刀之右向我刺来，我即退右脚撤左脚；同时以刀沾其来械往右回挂，使之落空，随即上左脚侧身以刀刃向其胸臂等处推



去。

14 翻身藏刀

动作：①左脚里扣，向右后转体180度，提起右脚向右后(东南)方出一弓步，成右弓步；同时以刀刃经上往前臂劈去(如图14-1)。

②随将刀往后抽至腰的右侧，刀尖向前，左臂回掩，左掌经左腮旁沿刀背上向前推去，止于刀尖前方；眼神先注视刀的臂出，后注视刀尖前方(如图14-2)。

用法：如敌向我右后来犯，我即转身出步，以刀刃经上向其头、臂劈去，随将刀抽回，以观其变。

15 玉女穿梭

动作：①身势左移，收右脚向左前(东北)方上一步，脚尖外摆踏实；同时刀经右下往右上以刀背外挂，左臂内曲往右回，掩于胸前(如图15-1)。

②再向前上左脚出一弓步，成左弓步势；右手随将刀横斜向前，刀尖向右，以刀刃向前抢去，左掌上起罩于左额前上方，眼神先注视刀的



图14-1 翻身藏刀



图14-2 翻身藏刀

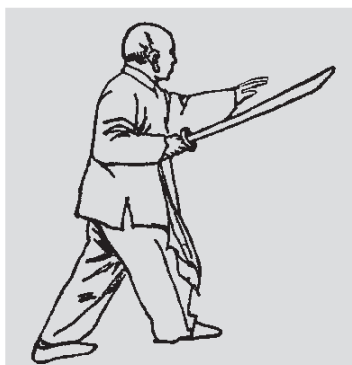


图15-1 玉女穿梭





图15-2 玉女穿梭



图16-1 含转斜推



图16-2 含转斜推

外挂,后注视刀刃前方(如图15-2)。

用法:如敌向我右侧胸部刺来,我即收右脚,以刀背由里沾其来械往右后挂,随即进步向敌颈部横斜抢去。

16 含转斜推

动作 ①身体右转,收右脚向右后(西北)方退一步踏实,随即收左脚于右脚之前以脚尖点地;同时以刀尖向下经左往右后弧形回挂至左脚前(如图16-1)。

②接着左脚往左前(东南)方上一弓步,成左弓步势;同时向右侧身以刀尖斜向前下方,用刀刃向前推去;眼神先注视含转回挂,后注视刀推出的前方(如图16-2)。

用法:如敌向我刀之右下方刺来,我即退右脚撤左脚以避其锋;同时用刀沾其来械顺势回挂,使之落空,随即侧身上步,以刀刃向其胸臂等处推去。

17 翻身藏刀

动作 ①身势右转,左脚回扣,随即收右脚往右后(西





北)方上一弓步,成右弓步势;同时以刀刃向上前方劈去(如图17-1)。

②将刀往后抽,止于腰之右侧,刀刃向下,刀尖向前,左臂向右掩回以左掌经腮旁顺着刀背向前推去,止于刀尖前方;眼神先注视刀的劈去,后注视掌的推出(如图17-2)。

用法:如身体右后有敌来犯,我便转身出步,用刀刃向其头面等处劈去,随即抽回以观其变。

要求:玉女穿梭的右挂和刀的前抢、含转斜推的回挂和推出、翻身藏刀的前劈和抽刀推掌,都要合乎顶头拔背、含胸坐胯等太极拳的要求。至于步法的进退转换,刀手劲气的蓄发,眼神的顾盼注视,四面八方都要配合周到,含挂推劈胜人一筹,进退开合主动自如。如刀歌曰:“玉女穿梭八方势,三星开合自主张”。

18 怀中抱月

动作:身势左转略下蹲,收右脚并于左脚,以脚尖点地;同时以刀刃向前由右回



图17-1 翻身藏刀



图17-2 翻身藏刀



图18 怀中抱月

抽横斜于腹前,刀尖向右(西)方略高于刀柄,左掌护于右腕内侧;眼神注视刀刃前方(如图18)。

用法 如敌向我胸、腰部刺来,我刀正在其右时,我即收右步;同时以刀刃向前沾彼来械顺势回挂,待机进取。

19 进步平刺

动作 右脚向右(西)方出一弓步,成右半弓步势;同时以刀刃向前,刀尖向右平胸刺去,左掌向左后(东)方展开;眼神注视刀尖前方(如图19)。

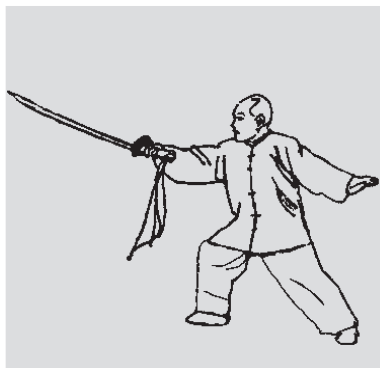


图19 进步平刺



图20 朝天一炷香

用法 :接前势,我将其来械挂开,我便顺势进步向其胸、腹等处刺去。

20 朝天一炷香

动作:收右脚半步,以脚尖点地,成右丁虚步;同时刀尖上起由右往胸前回挂至身体左侧,刀尖向上,刀身直立,刀刃向左,左掌护于右腕处;眼神注视刀刃左前方(如图20)。

用法:如敌向我刺来,我刀正在其右时,我便收右脚,并以刀身沾其来械往左前回挂,使之落空,待机进取。

21 跳步勒刀

动作:①左脚弹起,右脚略起即落踏实;同时





刀向左侧，随即以刀刃向右下方砍去(如图21-1)。

②右脚弹起即落，腿略下蹲，同时提起左脚落于右脚之前，以脚尖点地成左虚步；同时右手握刀由右下往后上起向前缠头而过，随即下落于身体右下侧，刀尖向前，刀刃朝下，同时左臂内掩，左掌顺着刀背向前推去；眼神先注视刀的下砍，后注视左掌推出的前方(如图21-2)。

用法：如敌向我右腿刺来，我刀尚在左前时，我便略提右脚；同时用刀刃向其砍去，并随刀砍去的惯性往后上起缠头护体，藏刀于身体右侧，以观其变。

22 跳步冲刀

动作：①左脚往前(西)方去一步；同时以刀刃向外，刀尖向左前方撑去(如图22-1)。

②左脚随即弹起，右脚跳进一步；同时刀横斜上起过头往后将刀背于背后，刀尖斜向左后方，刀柄在右肩后，随上左脚一步(共上三步)，右腿半下蹲，身体后仰



图21-1 跳步勒刀



图21-2 跳步勒刀



图22-1 跳步冲刀

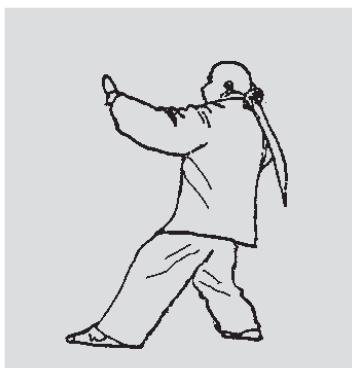


图22-2 跳步冲刀

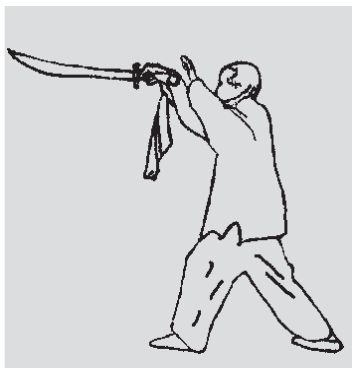


图22-3 跳步冲刀



图23 翻身藏刀

(如图22-2)。

③随即右腿上起站直，将刀由背后以刀刃向上前方扣腕下劈，刀刃向下，刀柄高于头部，刀尖向前，左掌护于左额前上方；眼神贯注刀的全部动作，最后注视刀刃前方(如图22-3)。

用法：如敌用长械向我上部来犯，我刀尚在右下时，我便以刀由下往上挑其来械，连续跳步进身，然后用刀向其头部劈去。

要求：连续跳步进身的动作要和上挑前劈的动作配合协调，特别要注意身体绵软柔和，柔中有刚，不可疲沓无力，要有冲锋陷阵之势。

23 翻身藏刀

动作：向右后(东南)方转身，左脚里扣，提右脚向前出一弓步，成右弓步势；同时刀往下落，经胸前往后拖至身体右侧，刀尖向前，刀刃向下，左掌经右肩前顺着刀背向前推去，止于刀尖前方；眼神注视左掌前方(如图23)。

用法：同前翻身藏刀。
(略)





24 上步格刀

动作：左脚向前(东南)方盖一步,身势含蓄向左拧身;同时以刀刃向外,刀尖斜向左下方,顺左臂下插格刀,随将刀柄交与左手倒握,右手变掌;眼神注视刀刃前方(如图24)。

用法：如敌向我左肩刺来,我即上步并向左含胸拧腰缩肩以避其锋;同时用刀顺着左臂向外格挡。

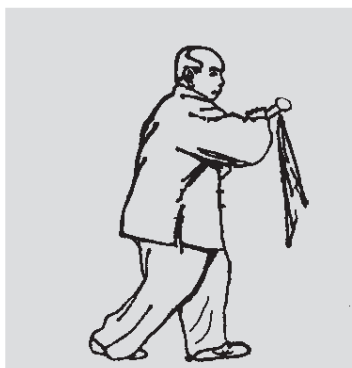


图24 上步格刀

25 右蹬脚

动作：重心移于左脚,提起右脚向右(东南)方蹬去;右掌亦向蹬脚方向展开,左手抱刀亦向后(西北)方伸开以助其势;眼神注视蹬脚方向(如图25)。

用法：接前势,我刀与敌械相交不便脱开,我便顺势提右脚向敌胸部蹬去;同时用右掌向敌面部挥去。



图25 右蹬脚

26 左打虎势

动作：落右脚往左脚之后左方倒叉一步,再退左脚往左后(西北)方退一步,身体向左转向,左膝前弓,成左半弓步;同时抱刀的左臂经右向下,再往左上起绕弧一圈,止于头部左前上方,刀柄向上,刀尖向后下方,右手握拳下按于腹前下方,拳心向下,臂略内曲。眼神先注视左臂下绕,后注视右拳下按(如图26)。

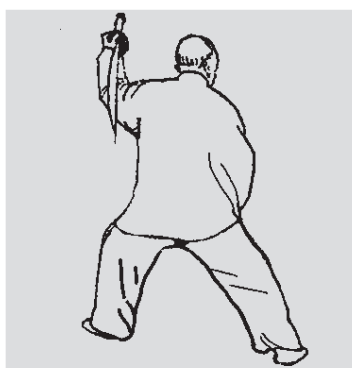


图26 左打虎势



图27 右打虎势

用法 :在我独立步时,如敌乘机进身向我下部来犯,我急落右脚退左脚以避其锋;同时用刀柄将其来手挂开,顺势以右手抓住敌之头发或颈部往档前按下。

27 右打虎势

动作 :左脚里扣,收右脚随即向右(正南)方上一弓步,成右半弓步势;同时右拳经下往右,再往上起绕弧半圈,止于头部右上方,拳心向上,左手以刀柄由左上经胸前往下砸,止于腹之前下方;眼神先注视右拳挂开的动作,后注视左手刀柄下砸(如图27)。

用法 :如敌向我下部来犯,我即退右脚;同时用右手将其来手挂开,随即以左手

刀柄向其头、背等处砸去。

要求 左右打虎势的撤步要和两臂的动作连贯协调,注意顶头拔背,不可低头耸肩,打虎势的出步要向后斜角跨步,用以躲闪敌人的进攻。故而刀歌曰:“二起脚兮打虎势,披身斜跨鸳鸯脚”。

说明 :最早的打法是二起脚,后来随太极拳着重于健身运动之故,打虎式依照拳法,起脚则改为右蹬脚了。

28 右蹬脚

动作 ①向左转体,左腿曲膝略下蹲;同时两臂微曲,右臂由右往左回掩于左臂之外(如图28-1)。





②随即提起右脚,以脚跟向右前方蹬去,左腿伸直;两臂向前后分开,右掌心向外;眼神注视右腿蹬去的前方(如图28-2)。

用法 如敌用枪或棍向我左侧扎来,我即向左转体;同时用刀柄和右臂往左格其来械,顺势提起右脚向其胸、腹等处蹬去,并以右掌向其面部挥去。

29 双峰贯耳

动作: ①身势略右转,两臂转至右前方,以掌心向上随右腿同时下落,右脚以脚尖点地,两掌各向左右分开(如图29-1)。

②提右脚向前(东南)方出一弓步,成右弓步势;同时右掌握拳,两臂同时由两侧由外向前上绕弧,两臂内曲,右拳心向外,与左手刀柄向前(东南)上方对合,刀柄与右拳相距约20厘米,眼神向两拳中间看去(如图29-2)。

用法 如敌乘我左腿独立势用双手向我推来,我便以两臂沾其来臂顺势落步往两旁分开其来手,随以右脚踏其中门,用刀柄和右拳向其耳部贯



图28-1 右蹬脚



图28-2 右蹬脚



图29-1 双峰贯耳

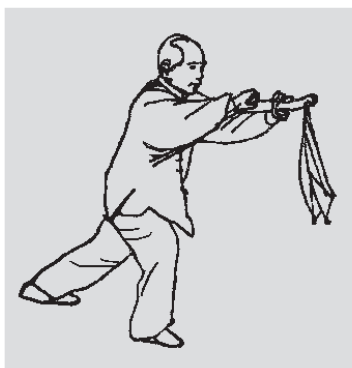


图29-2 双峰贯耳



图30 怀中抱月

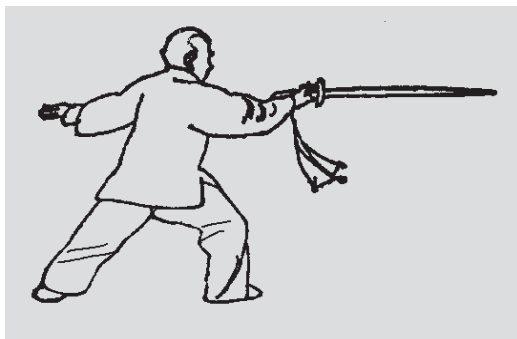


图31 进步平扎

去。

30 怀中抱月

动作：刀交与右手，身势左转，左腿微下蹲，收右脚并于左脚以脚尖点地；同时右手以刀刃向左，由右往左挂回，刀尖略高，刀柄略低，斜横抱于腹前，左掌护于右腕脉门处；眼神注视刀尖前方(如图30)。

用法：如敌从右侧向我胸腹处刺来，我便顺势以刀格其来械，往左回挂，使之落空，待机进取。

31 进步平扎

动作：右脚向右前(东)方出一弓步，成右弓步；同时顺势以刀尖向前，刀身平面向前扎去，左掌向后(西)方撑开；眼神注视刀尖前方(如图31)。





用法：接上一动作，我将敌械挂开，敌械落空，必然抽走，我便顺势进步以刀尖向其胸、腹等处扎去，随势借力以刀代篙，如顺水之行舟，轻松自然，随我自由用着了。

32 朝天一炷香

动作：左腿略下蹲，收回右脚并于左脚，以脚尖虚点地；同时将刀尖上翘由右往左回挂，置于身体左前方，刀刃向左（西）方，刀身直立，左掌护于右腕上；眼神注视刀刃前方（如图32）。

用法：如敌从右向我刺来，我刀正在其右时，我急收右脚；同时以立刀向身体左侧顺势回挂，使之落空，顺势含蓄化，而后发，待机进取。刀歌曰：“顺水推舟鞭作篙，下势三合自由着”。

33 跳步旋风刀

动作：①提右脚向前（东北）方去一步，以脚尖外摆踏实；曲膝前弓；同时刀尖向左后倒（如图33-1）。

②左脚向前跳上一步；同时向右转体360度，以刀刃向前，由左往右轮扫一圈缠



图32 朝天一炷香



图33-1 跳步旋风刀



图33-2 跳步旋风刀

头而过至左肩前,再上右脚一弓步,成右弓步势(共连续跳上三步),刀即下落至右胯旁,刀刃向下,刀尖向前(东)方,左掌顺着刀背向前推出,止于刀尖前方;眼神随刀的动作转动,最后向左掌推出的前方看去,然后回头注视身体左后(正西)方(如图33-2)。

用法 接上一动作,我将敌械挂开后,敌必抽走,我便借势跳步向其胸腹等处旋转轮扫,乘虚而入,势如龙行虎跃,旋转生风,横扫四面八方。着法自然,要注意身法和刀法的互相配合。此势于四面受敌时亦可应用。

34 回身扎刀

动作 右脚里扣,左腿曲膝提起,身势左转,左掌变钩手经左踝关节外侧往后钩挂,止于左后方,随即落左脚向前(西)方一步踏实,再上右脚一弓步,成右弓步势;同时以刀刃向里,刀尖向前(西)方扎去;眼神先注视左钩手后挂,后注视刀尖前方(如图34)。

用法 如敌向我左腿扎来,我即提起左脚以避其峰,并以左钩手将其来械挂开,随即落左脚进右脚以刀尖向其扎去。

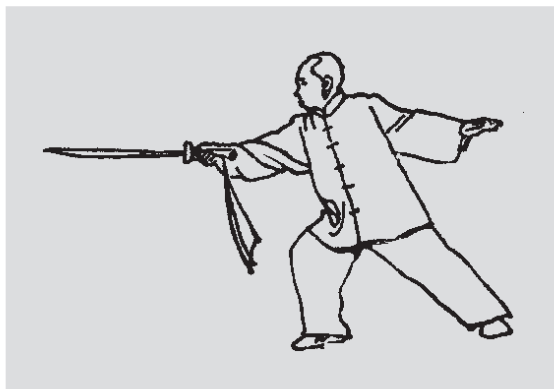


图34 回身扎刀





35 左右分刀

动作：①收右脚于左脚之前以脚尖点地；同时以刀刃向上撩往左后挂（如图35-1）。

②右脚随即往右后退一步；同时刀由左下往右前上起，以刀刃向上撩，再往后挂（如图35-2）。

③即上左脚撵右脚击步向前（西）方一步，随将右脚向前去半步在左脚之前，成右虚步势；同时刀由右后经下往前以刀刃向前上撩去，左掌随动作护于右腕上；眼神先注视左右分刀，后注视撩刀前方（如图35-3）。

用法：如敌向我左右头部连续来犯，我便顺势进身，左右撩挂其腕。

36 跳步截刀

动作：接前一动作，刀向左上略起，随即以刀刃向下猛然向右下方砍去，复向后绕环缠头而过至左肩前；同时左脚弹跳，右脚略起即落，踏实，随即左脚并于右脚里侧以脚尖点地，然后两腿屈膝下蹲；同时



图35-1 左右分刀

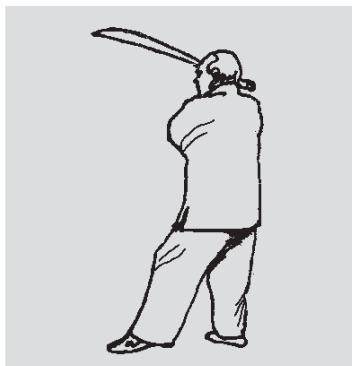


图35-2 左右分刀



图35-3 左右分刀



图36 跳步截刀



图37-1 跳步冲刀



图37-2 跳步冲刀

左掌按于刀背上，以刀刃向下按于膝前方，刀尖向左前方；眼神注视刀的前下方(如图36)。

用法：如敌向我右下来犯，我刀正在左上时，我便双脚略跳起以避其锋，随即以刀向其来械砍去，如敌抽械复向我正前方来犯，我便顺势以刀下截其来械或腕。

37 跳步冲刀

动作：①身势略起，刀往后略抽，随即向前(西)方上左脚一步；同时以刀刃向外，刀尖向左前方平腰撑去(如图37-1)。

②左脚随即弹起，右脚跳进一步；同时刀横斜上起过头往后将刀背置于背后，刀尖斜向左后方，刀柄在右肩后，再上左脚一步(共上三步)，右腿随即半下蹲，身势后仰，左掌掩于左前上方(如图37-2)。

③右腿随即上起站直；同时将刀由背后以刃向上向前上方扣腕下劈，刀柄高于头部，刀刃向下，刀尖向前，





左掌掩于左额前上方;眼神注视刀的全部动作,最后注视刀尖前方(如图37-3)。

用法:如敌向我上部刺来,我刀正在右下时,我便以刀上挑其来械;同时跳步进身,向其头部劈去。

要求:连续跳进三步,要同刀的上挑和前劈协调配合,特别注意身法的蓄势。

38 翻身勒刀

动作:①左脚里扣,向右转体360度,右腿屈膝提悬;同时刀由上往右下落,以刀刃向外经右膝前下往右后格勒,刀尖向前下方,止于右腿外侧,左掌落于左胯旁。眼神先注视转身格勒,后注视刀尖前方(如图38-1)。

②右脚随即向右前方落步,膝前弓,成右弓步势;同时用刀尖斜向正前方刺去(如图38-2)。

用法:如敌向我背后腿部刺来,我急转身提起右腿;同时以刀刃向其来械往



图37-3 跳步冲刀



图38-1 翻身勒刀

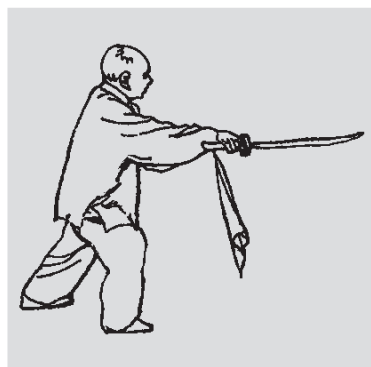


图38-2 翻身勒刀



图39-1 卞和携玉



图39-2 卞和携玉

右格勒，随即顺势落右脚一步，以刀尖向其腿腹等处刺去。

说明：左右分刀、跳步截刀、跳步冲刀三势可以单用，亦可连贯使用，以左右分刀顺势进身，撩挂其腕，随即跳步下截上劈，着法连贯自然，如鱼得水，飞跃翻腾，跳入龙门。故而刀歌曰：“左右分水龙门跳”，起伏转折任意行。

39 卞和携玉

动作 ①左腿屈膝半蹲，重心移于左腿，同时刀往左摆，刀尖向左，刀刃向前平置于左小臂上，交与左手，左手握刀盘(如图39-1)。

②右脚退后一步屈膝踏实，重心移于右腿，左脚略提

即落，以脚尖着地，成左虚步势；同时左臂以刀柄曲臂回掩于胸前，右手握正拳从腰间出于左臂下前方；眼神注视右拳前方(如图39-2)。至此刀法演完，将刀交还左手。歌曰：“卞和携玉凤还巢”。

用法 如此时敌向我来犯，我即以刀柄回挂其臂，以右拳向敌当胸击去。

40 合太极

动作 向右(正南)方转体，收左脚并于右脚里侧，身体并步站立，右拳变掌收落于右胯旁，自然下垂，左手握刀盘，刀刃向



前,刀尖向上,直立于身体左侧;眼神自然平视正前方,体态还原如预备式(如图40)。

注意:此时心意内气自然收合于丹田,全身放松,归原如太极之初。

(三)太极刀歌

七星跨虎交刀势,腾挪闪展意气扬。

吞吐含花龙行势,左顾右盼两分章。

白鹤亮翅五行掌,风卷荷花叶里藏。

玉女穿梭八方势,三星开合自主张。

二起脚兮打虎势,坡身斜跨鸳鸯脚。

顺水推舟鞭作篙,下势三合自由着。

左右分水龙门跳,卞和携玉凤还巢。



图40 合太极



第四章 太 极 枪

一、太极枪的来源和发展

枪,是由古代矛演变而来,因矛头形态的变化而出现各种各样的枪,据《武林》总第19期,青海瑞生的《古兵器423种》一文,枪共为49种,有的大同小异,有的标新立异,有的壮威形色,真是各具形态,当然也各具有用法之所长和枪法的特色。至于枪法有由各名家和流派而命名的,如《武林》1981年2期,刘善民、马春喜著《百兵之王——枪》文中列举流传下来著名的有套路的枪法记十四家(派),如岳家枪、罗家枪等和罗汉枪、峨嵋枪、八卦奇门枪等,太极枪列于最后。唯太极枪不在于枪的形态变化,而在于内劲的探测和枪法的运用,为其独特之所在。

本来太极枪也是因太极拳的产生而产生,因太极拳的发展而发展。据顾留馨著《太极拳术》书中所阐述:“根据推手时的皮肤触觉和内体感觉灵敏性的听劲方法,继而创造了双人粘枪法”。练习太极粘枪时,采用沾连粘随的原则,缠绕进退,疾若风云,封逼掷放,往返循环,为刺枪术开辟了一条简便易行、提高技术的途径。同书考证,太极拳最早的著名理论家王宗岳,据佚名氏《阴符枪谱序》载“山右王先生,自少时经史而外,黄帝、老子之书及兵家言,无书不读,而兼通击刺之术,枪法其尤精者也。盖先生深观盈虚消息之机,熟悉于止齐步伐之节,简练揣摩自成一家,名曰《阴符枪》。”又云:“他又爱武术,练枪数十年,深懂陈氏拳术之奥。”因此可知,太极枪法是以太极拳粘劲为根本和基础。王宗岳除著《阴符枪谱》外,为拳坛所推崇的还有他的《太极拳论》,堪称为练太极拳之经典。故王宗



岳的枪法也与太极枪有不可分的渊源。根据四粘枪的枪法所示“平刺心窝、斜刺膀尖、下刺脚面、上刺锁项”。此即是太极枪的基本功。在两人对练“四粘枪”有了较深的沾粘基本功底后，两枪脱离沾连，仍按四个要害部位进行扎刺，对方则以粘枪的原理而进行格挂，如此反复练习，称之为“四离枪”，亦称“四散枪”。至于单人练习，据吾师李椿年言，以太极枪拳经的原理对一般枪法进行修改采用以完善套路，更为必要。另外，抖杆练习亦为太极枪单人练习的一种基本功法，杆之长、重可以随个人选用。抖杆可以增长两臂松沉柔韧的内劲。据传说，昔日杨班侯先生居乡间，邻里失火，殃及芦苇棚堆。由于芦苇棚每棚重两三百斤，又有围墙阻隔，一时无法搬开，正当众人束手无策之际，班侯先生持枪杆挑起芦苇棚，轻松自如地一一扔出墙外河中，避免了一场火灾蔓延，显示了班侯先生内劲充沛，贯达枪尖的功夫。

多年来，太极“四粘枪”“四离枪”的表演和比赛已不多见，太极十三枪的单人表演亦更少，究其原因，是太极枪法缺少完整的套路可供学者练习和表演竞赛，所以要想太极枪法得到流传发展，编撰完整的套路非常重要。

二、太极枪的特点及锻炼法

太极枪由枪头、枪缨、枪身所组成。枪头与矛头相仿，略带菱形，由铁或青铜铸锻而成；枪头和枪身衔接处有红缨围绕，为枪缨，由长毛染色而成；枪身取材为白蜡树干，因其富于韧性和弹性，剥去外皮加工后光滑笔直；枪身的末端叫枪根。为了安全和便于携带起见，也可去掉枪头和枪缨，故又称杆子，用以练“四粘枪”，也称之为“四杆子”。枪身长度一般在3米(9尺)以上，也可长到丈余，短不下2.5米(7.5尺)，不能太短，太短则缺少弹力。

太极枪法，是以缠拿走化，蓄发相变，随曲就伸，不顶不抗，不用拙力，不尚花样，动作精洁简练，朴实大方，沉柔稳准



等为其特点,因而有别于其他拳派的枪法。

练习太极枪要求两臂放松,顶头拔背,松腰沉胯,以意领气,以气运身,以身运械。身法、步法、眼神、枪法密切配合。出枪要柔中寓刚,沉着松静,专注一处,干脆利落,切忌浑身僵劲,使用拙力。练习日久,自然能够内劲充实,轻灵沉稳,随机应变,达到沾走自如,变化莫测的枪法境地。

练太极拳是先练拳架,后练推手,而后两者相辅而行。单练拳架是领会太极拳技击作用的功法,同时亦能起到健身祛病的作用。但想懂得太极拳的奥妙,实非短时间能够有所领会,练枪是先以双人对练为基础,体会沾粘走化的枪法劲道,然后单人按套路练习,结合抖、采杆的练习,两者相辅而行,勤习久练,方能通达太极枪健身和技击的妙处。

“四粘枪”、“四离枪”是太极枪法中主要的枪法,必须通过两人对练的实战练习,才能对沾粘劲运用于器械有所体会,特别是训练触觉灵敏的“听劲”。出枪要松柔沉稳,目的明确,无虚着,无虚晃,内劲达于枪尖。对于来械的走化,更需要练习和运用太极内功的沾粘劲、听劲、走劲、化劲、引劲、拿劲等劲法。至于身法,完全同于太极拳的要求,而步法、眼神、枪法将在各式中有所说明,这里即不赘述,兹略举练法如下:

例如:以上四式四粘枪的练习方法。甲乙两方在整个身法上的要求已在前面谈过,不再赘述。而枪法上,甲方是进攻,乙方是防守。又因双方主要在侧身迎战,甲对乙的扎刺只有正、斜、上、下四式,均刺在乙的要害部位。因此,乙方要注意听甲方的劲,做到沾连走化,不丢不顶,这与太极推手的皮肤触觉和内体感应灵敏性的“听劲”方法同一原理。进攻的甲方必须先抽枪后送枪,如拳经云:“蓄而后发”,方能随手奏效。又云:“蓄劲如张弓,发劲如放箭”同一道理,因此气宜鼓荡,劲贴脊背。又云:“源动腰脊,劲贯四梢”。枪身靠拢腰部,抽时柔和圆转以引动对方之劲;送时腰脊四梢之劲一致贯注于枪尖。如此则枪身平稳,来去一条线,不至为对方的沾粘劲的掇化,而失



之于过或不及而落空,自失重心为人所乘。至于前把左手端枪要平稳,握枪宜松动,后把右手握枪要紧牢,扎枪要准实。步法与枪法的协调,眼神的专注,听劲的培养,当在练习中处处留意。

乙方必须随甲方的进退抽送,而沾连粘随不丢不顶。沾粘劲是最基本的必须的内劲,也是舍己从人的基本原则。拳经云:“人刚我柔,谓之走;我顺人背,谓之粘”。又云:“粘即是走,走即是粘。”凡能随敌劲伸缩而含抵抗性的劲,叫柔劲,用柔劲予以走化,使之落空,则是“动急则急应,动缓则缓随”,因此,乙方要平静松柔,两臂放松,枪平稳沾着甲方枪上,甲方抽枪随之走而不丢,甲方送枪随之走化而不顶,退至我顺敌背之势,乃以粘劲掇化之。因此,乙方必须听准甲方来劲的方向、缓急、沉浮,随高就低,不脱不离,步随身换,身械协调,感应灵敏,不可呆板。

以后四式与上面四式相同,只是甲方由进攻改为防守,乙方由防守改为进攻。如此反复循环练习,从沾粘劲的练习,达到听劲灵敏,从而达到松、柔、沉、静、稳,以至于懂劲。拳经云:“懂劲后,愈练愈精”,可渐达神明的阶段矣。

为了实战的训练,做到准确具体,可用2.3米(7尺)以上的白蜡杆,不用枪头和枪缨进行练习,携带方便,又较安全。据《武林》1984年5月总第22期《杨式太极拳及其西北传人赵斌》一文中说:“杨班侯自幼好强,有一次与其父比枪,仅数回合就对父亲说:‘我比你强’。露禅笑曰:‘好,算你比我强,先看看你的胸膛’。原来班侯的棉衣前襟已被父亲刺破多处,露出棉絮,而他自己却毫无感觉。由此可见,杨家太极枪法已达炉火纯青的地步。后来班侯生母怕他闯祸,卸掉了枪头,仅用杆子练习,所以亦称‘杨家杆子’。

单人套路练法,由“四粘”“四离”的单练为起首,继为枪法中普遍采用的拦、拿、扎枪法,再加其他常用枪法,最后成为有别于其他枪法的缠、采、扔的太极枪法。必须认真练习,掌握每个动作的用法、含意和练法要领。详细练法可参阅各式动作中



说明。

单人抖、采杆练习法,着重在增长两臂之松沉劲,为锻炼太极枪的基本功。

三、太极十三枪动作名称及图解

(一)太极四粘枪对练法动作名称

- | | |
|--------|--------|
| 1.平刺胸口 | 3.斜刺膀尖 |
| 2.下刺小腿 | 4.上刺咽喉 |

(二)太极四离枪对练法动作名称

- | | |
|-----------|-----------|
| 1.怪蟒钻心刺心窝 | 3.鹞子捕雀刺脚背 |
| 2.仙鹤摆头刺膀尖 | 4.飞燕投巢刺面门 |

(三)太极十三枪单练法动作名称

- | | |
|-----------|------------|
| 1.预备式 | 14.虚步劈枪 |
| (四粘枪) | 15.败势上拨枪 |
| 2.平刺胸 | 16.转身平刺 |
| 3.下刺腿 | (四离枪) |
| 4.斜刺膀尖 | 17.怪蟒钻心刺心窝 |
| 5.上刺咽喉 | 18.仙鹤摆头刺膀尖 |
| 6.右后平 | 19.鹞子捕雀刺脚背 |
| 7.左下摆化 | 20.飞燕投巢刺面门 |
| 8.右后平 | 21.右上格挂 |
| 9.右上摆化 | 22.左上格挂 |
| 10.进步拦拿扎 | 23.左下格挂 |
| 11.转身下采上扔 | 24.右上格挂 |
| 12.进步缠枪前刺 | 25.缠枪上刺 |
| 13.弓步推枪 | 26.上捌下点 |

传统

杨氏大架太极拳械推手

167

第四章
太极枪



- | | |
|--------------|---------------|
| 27. 上崩枪 | 39. 进步拦拿扎 |
| 28. 弓步托把 | 40. 左挂前托 |
| 29. 转身倒叉步弓步刺 | 41. 扑步压枪、进步平刺 |
| 30. 弓步下刺 | 42. 败势行步下拨枪 |
| 31. 倒叉步弓步刺 | 43. 转身平刺 |
| 32. 弓步下刺 | 44. 进步缠枪上刺 |
| 33. 倒叉步弓步刺 | 45. 转身下采 |
| 34. 败势行步下拨枪 | 46. 进步扔采枪 |
| 35. 转身平刺 | 47. 盖步缠枪下采 |
| 36. 进步缠枪平刺 | 48. 定步扔采枪 |
| 37. 盖把 | 49. 收势 |
| 38. 转身平刺 | |

(四) 太极四粘枪对练法图解

预备式

动作：①甲面向南，乙面向北，二人站在一条横线上，相距约一杆枪的距离为宜，自然站立，周身放松，两腿并立，两眼平视正前方，二人均用右手握枪身中后部，枪尖向上直立于身体

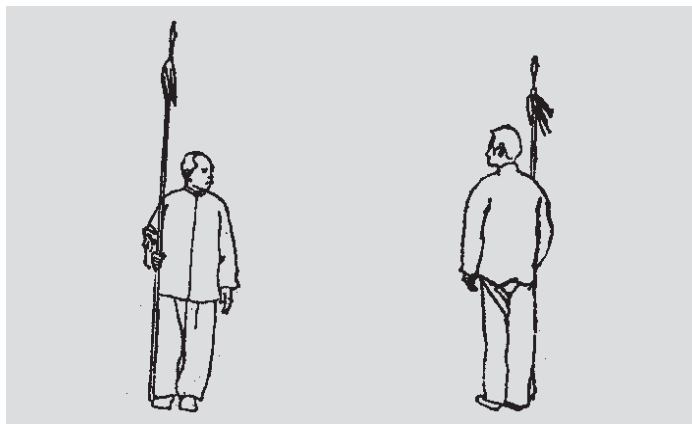


图1-1 预备式



右侧前方(如图1-1)。

②双方同时将枪略往上提,遂以左手松握枪之中部,右手随即移于枪杆底部握紧,双方同时将枪杆各向左前方缓缓放平,各以枪之前节外侧相靠搭。枪尖高与胸平,枪柄高与腰平;同时二人身体各向左半转体,两腿微曲,右脚实,左脚虚,脚尖、枪尖、鼻尖相对应;眼神注视枪尖前方,以待出动(如图1-2)。

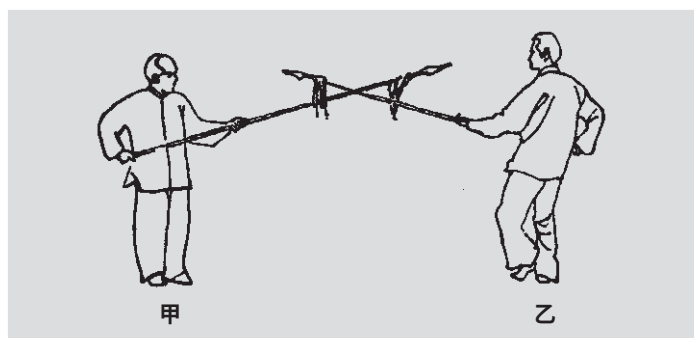


图1-2 预备式

1 甲:平刺胸口 乙:右后平握

动作:①甲,左脚向前(东)方去一步,枪往右后略抽。乙,右脚往后(东)方退一步,暂以脚尖着地,同时随甲方抽枪之时将枪粘着对方之枪略往前送(如图2-1)。

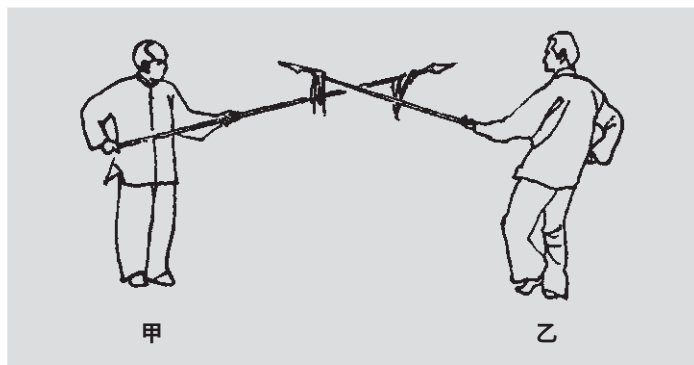


图2-1





②甲,右脚随即跟上一步止于左脚之后踏实;同时将枪向乙方胸口刺去。右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方。乙,随将右脚踏实,再退左脚并于右脚里侧,脚尖点地成丁虚步;同时将枪粘着甲方之枪往右后掇化,枪尖略高于胸部;眼神注视枪尖前方(如图2-2)。

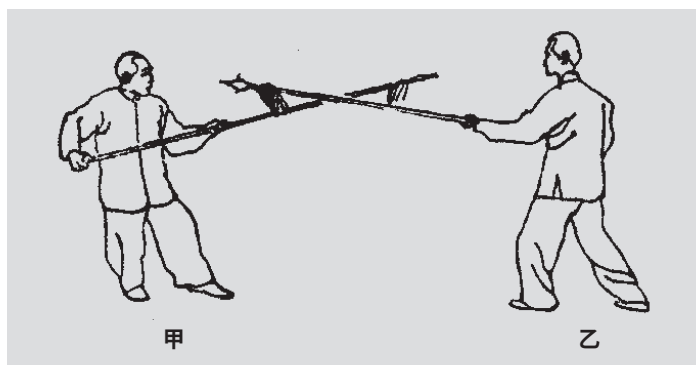


图2-2

要求:上体中正,顶头拔背,松肩垂肘,两腿微曲,步法进退轻灵沉稳,身体不可起伏太大。两枪要保持沾粘连随,不可离开,前送后抽枪要紧贴腰部,抽送要在一条线上,如拳经云:“枪扎一条线”。运劲要完整而柔顺,两臂不可使用硬劲,枪往前扎去时,要以腰胯之劲涌去,不可只用两臂之劲。眼神注视对方和两枪相搭处,随势变化不可呆板。

2 甲:下刺小腿 乙:左下掇化

动作:①紧接上一动作,甲,左脚向前(东)方去一步虚虚落地;同时将枪由前往右下略抽回。乙,右脚往后退一步,暂以脚尖点地;同时随甲方抽枪之时,将枪沾着对方之枪略往前送(如图3-1)。

②甲,右脚随上一步止于左脚之后,踏实;同时将枪向乙小腿部刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方。乙,

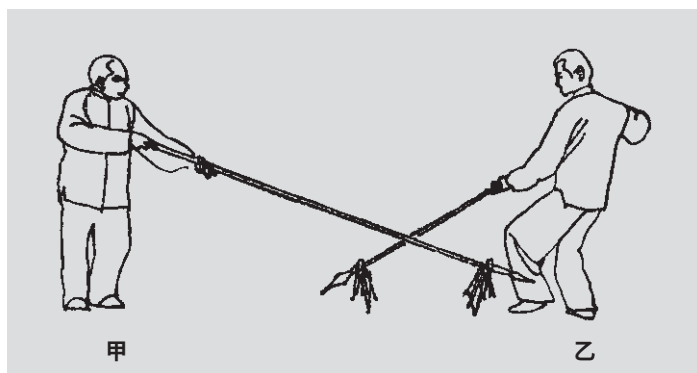


图3-1

随将右脚踏实,收左脚并于右脚里侧以脚尖点地;同时将枪粘着对方来枪往左下方档化;眼神注视枪梢下方(如图3-2)。

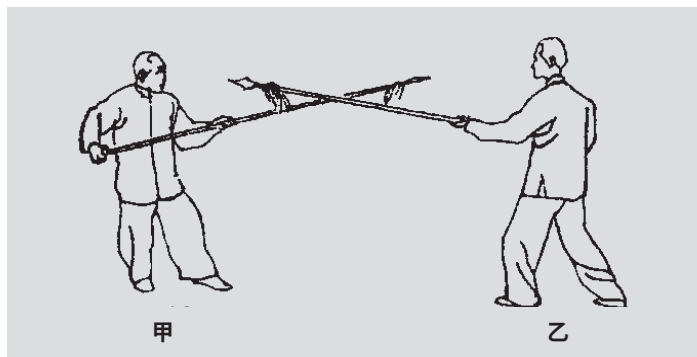


图3-2

3 甲:斜刺膀尖 乙:右后平握

动作 ①紧接上一动作,甲,左脚往前(东)方去一步,虚虚落地;同时枪由前下往右后上方略抽回。乙,右脚往后退一步以脚尖点地;同时随甲方回抽将枪粘着亦往前送。双方眼神注视搭枪前方(如图4-1)。



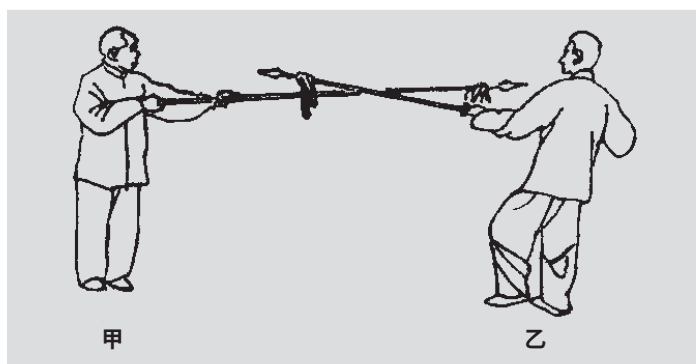


图4-1

②甲,右脚随上一步止于左脚之后,踏实;同时将枪向乙左肩窝刺去,右手把亦送至左手把之后。乙,右脚踏实,随收左脚并于右脚里侧以脚尖点地;同时将枪粘着甲方来枪平肩往右后平握,枪尖略高于肩,枪根略低于胸部。双方眼神注视搭枪的前方(如图4-2)。

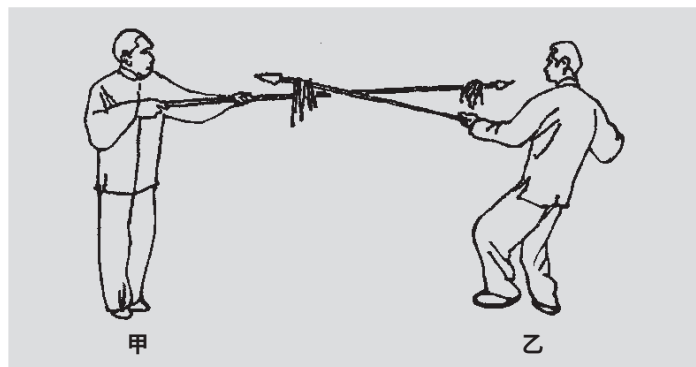


图4-2

4 甲:上刺咽喉 乙:右上握化

动作:①紧接上一动作。甲,左脚往前(东)方去一步,虚虚踏地;同时将枪略往后抽。乙,右脚往后退一步,以脚尖着地;同时将枪随甲方回抽粘着略往前送。双方眼神注视搭枪的前

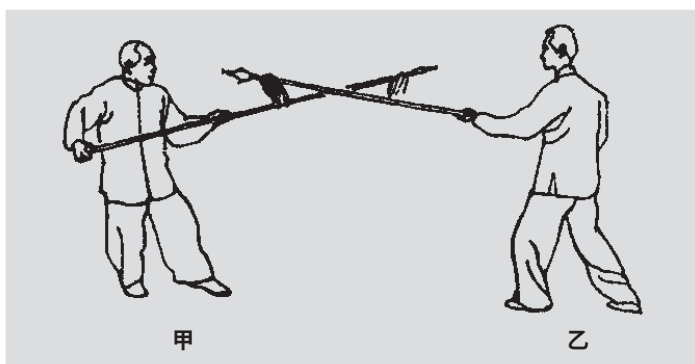


图5-1

方(如图5-1)。

②甲,右脚随即跟进一步并于左脚之后踏实;同时将枪向乙咽喉部刺去,右手把送至左手把之后。乙,右脚踏实,随收左脚一步并于右脚里侧以脚尖点地;同时将枪沾着甲方来枪的里侧往右后扫化。枪尖高与头平,枪根高与腰平。双方眼神注视搭枪的前方(如图5-2)。

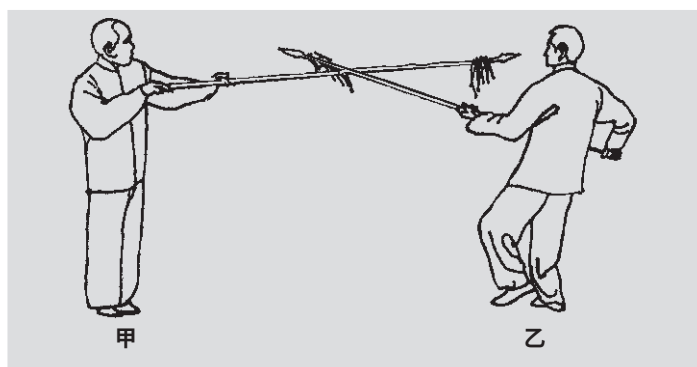


图5-2

说明 以上四式为四粘枪,是甲方进攻,乙方防守的练法。以下四式与上相同,唯乙方改为进攻,甲方改为防守,如此反复练习,以增长沾粘连随的听劲工夫。以达到松柔沉稳,感应灵敏,逐步达到懂劲的阶段。





5 乙:平刺胸口 甲:右后平摆

动作:①乙,左脚向左前(西)方去一步,虚虚着地;同时将枪往右后略抽。甲,右脚往后(西)方退一步,以脚尖暂点地,同时随乙方抽枪之时,粘着乙方之枪略往前送。双方眼神注视搭枪之前方(如图6-1)。

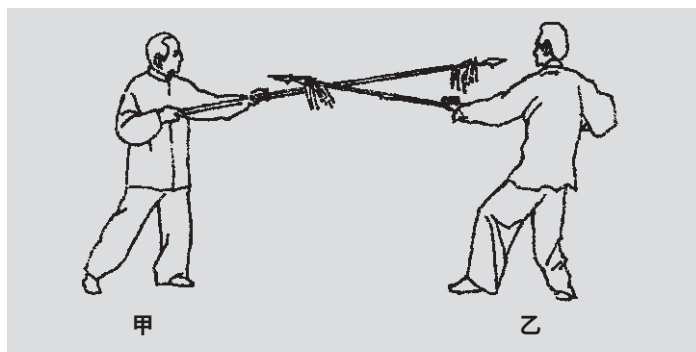


图6-1

②乙,随上右脚一步止于左脚之后,踏实;同时将枪向甲胸口刺去;右手把送至左手把之后。甲,随收左脚一步并于右脚里侧,以脚尖点地;同时将枪粘着乙方来枪,往右后摆化,枪尖略高于胸部。双方眼神注视搭枪的前方(如图6-2)。

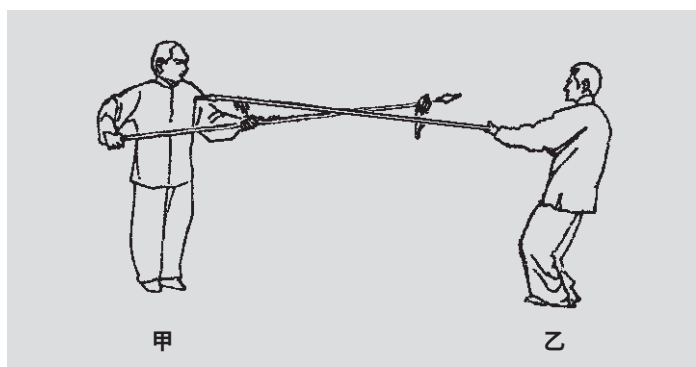


图6-2

6 乙:下刺小腿 甲:左下掇化

动作:①紧接上一动作,乙,左脚向前去一步虚虚着地;同时将枪往后略抽。甲,右脚往后退一步脚尖点地;同时枪随乙方回抽粘着乙方之枪,略往前送。双方眼神注视搭枪的前方(如图7-1)。

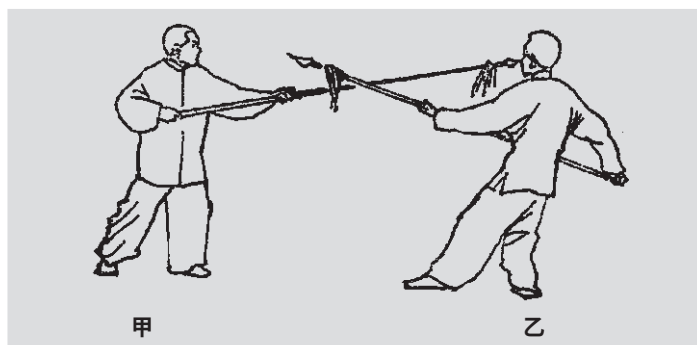


图7-1

②乙,跟上右脚一步止于左脚之后,踏实;同时将枪向甲小腿部位刺去,右手把送至左手把之后。甲,随收左脚一步并于右脚里侧,以脚尖点地;同时将枪粘着乙方来枪,往左下方掇化。双方眼神注视搭枪的前方(如图7-2)。

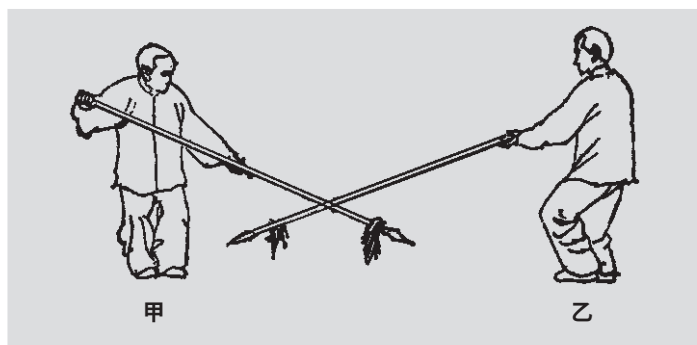


图7-2





7 乙:斜刺膀尖 甲:右后平摆

动作:①紧接上一动作,乙,左脚向前去一步,虚虚着地;同时将枪由前下方往右后上方抽回。甲,右脚往后退一步,以脚尖点地;同时将枪随乙方回抽粘着乙方的枪,略往前送。双方眼神注视搭枪的前方(如图8-1)。

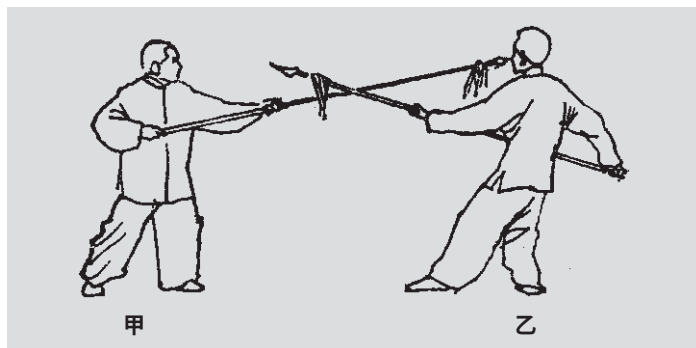


图8-1

②乙,右脚跟上一大步并于左脚之后,踏实;同时将枪向甲左膀尖刺去,右手把送至左手把之后。甲,左脚收回一步并于右脚里侧,以脚尖点地;同时将枪粘着乙方来枪,平肩往后掇化,枪尖略高于肩,枪把略低于胸。双方眼神注视枪梢的外前方(如图8-2)。

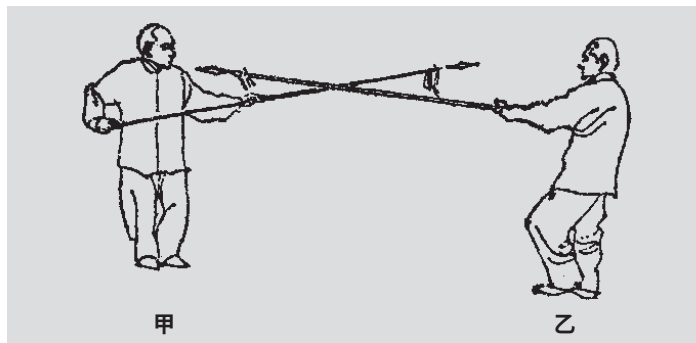


图8-2

8 乙:上刺咽喉 甲:右上掇化

动作 ①紧接上一动作,乙,左脚向前去一步,虚虚着地;同时将枪由前往右后略抽。甲,右脚往后退一步,以脚尖点地;同时枪随乙方回抽时粘着之,略往前送(如图9-1)。

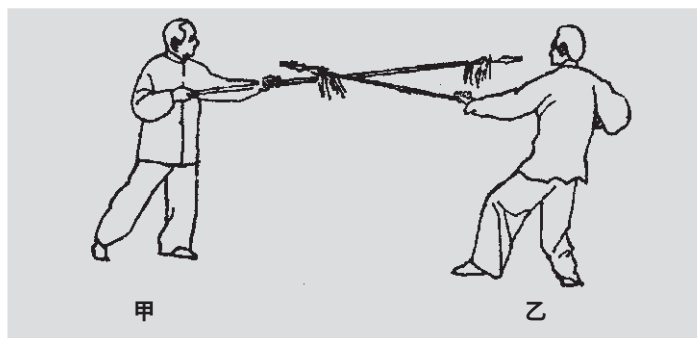


图9-1

②乙,右脚上一步并于左脚之后,踏实;同时将枪向甲咽喉刺去,右手把送至左手把之后。甲,左脚收回一步,并于右脚里侧,以脚尖点地;同时将枪粘着乙方来枪,往右后掇化。枪尖高与头平,枪把高与胸平。双方眼神注视搭枪的前方(如图9-2)。

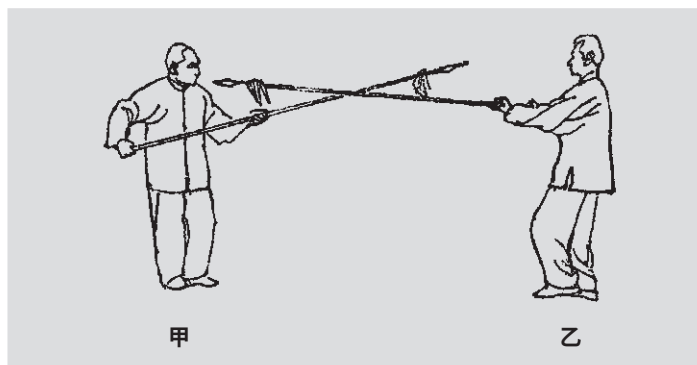


图9-2





说明 四粘枪：是锻炼两枪相沾、不丢不顶、沾粘走化、先化后进，增长两臂松沉柔匀、听劲灵敏和步法轻灵、动作协调的练习法。以上1~4动作为甲方进攻，乙方防守；5~8动作为乙方进攻，甲方防守，然后再转为甲方进攻，乙方防守，双方循环进攻和防守，并且可以和以下的四离枪交叉练习，用以增长刺枪部位准确、平稳和两臂听劲灵敏、步法灵活协调的功夫。

(五) 太极四离枪对练法图解

预备式：同四粘枪预备式(略)。

① 甲：怪蟒钻心刺心窝 乙：右后平格

动作 ①甲，左脚向前(东)方去一步，虚虚着地；同时枪往右后略为抽回。乙，右脚往后退一步，暂以虚脚点地；同时随甲方枪的回抽，将枪略往前送。双方眼神注视枪梢前方(如图10-1)。

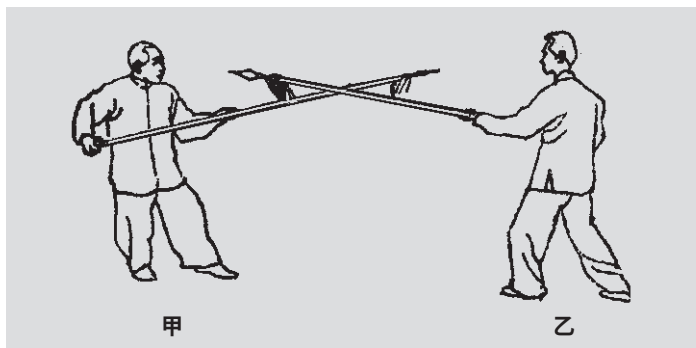


图10-1

②甲，右脚进一步于左脚之后，踏实；同时将枪平胸向乙心窝刺去，右手把送至左手把之后。乙，见甲方的枪猛然向心窝刺来，急撤左脚并于右脚里侧；同时急速以枪之前节，搭接甲方来枪往右后格挂，枪尖略高于肩，枪柄高与胯平。双方眼

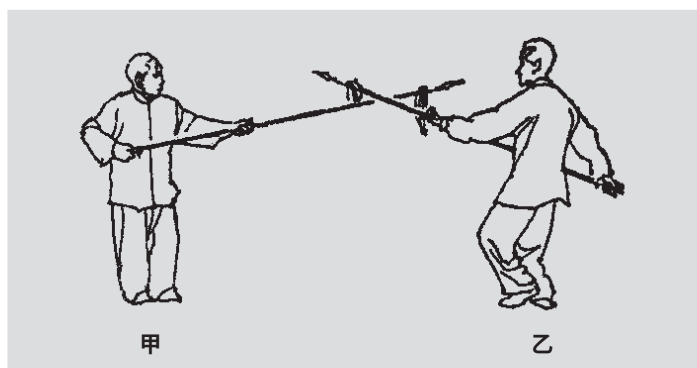


图10-2

神注视搭枪之前方(如图10-2)。

要点:甲方刺枪要平稳准确,刺的动作要和腿胯涌出的劲相互配合。乙方退步格挂的动作,枪身宜斜横,动作要灵活,搭枪要快,不可呆板,而且要和退步相配合;眼神要注视对方枪的动态。下面的动作要点同此要求,不再重述。

2 甲:仙鹤摆头刺膀尖 乙:左后格挂

动作 ①甲,平刺心窝落空后,随进左脚一步;同时将枪略回抽。乙,急退右脚一步,以脚尖点地;同时将枪随甲抽枪,顺势略往前送(如图11-1)。

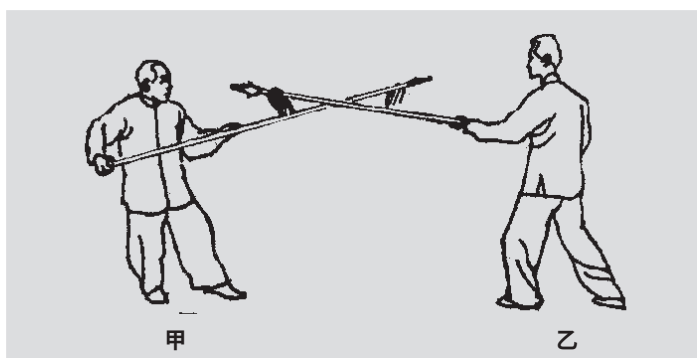


图11-1





②甲,右脚进一步并于左脚之后,踏实,成左丁虚步势;同时将枪猛然由左上经下往右上掉头,向乙左肩刺去,右手把送至左手把之后;眼神随枪刺的方向看去。乙,左脚收回一步,并于右脚里侧,成左丁虚步势;同时用枪的前节急速搭在甲枪的里侧,往左上后方格挂,使对方来枪落空;眼神注视搭枪部分(如图11-2)。

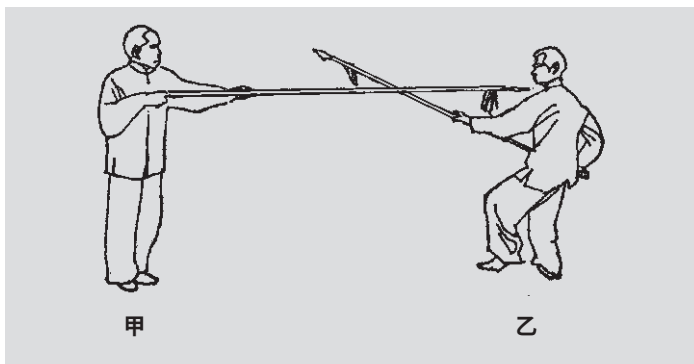


图11-2

要点:甲方枪由左转右前刺,动作要轻灵,刺枪要平稳,形如仙鹤之摆头轻灵柔和,不可用硬劲,步法要和枪的动作配合协调。乙方枪的格挂,枪身宜斜横,动作要灵活,紧跟甲方来枪,运劲要连随,不可硬拨硬架。

③ 甲:鹞子捕雀刺脚背 乙:左下格挂

动作:①甲,斜刺膀尖落空后,随即进左脚一步,虚虚着地;同时将枪略往回抽。乙,右脚往后退一步,暂以脚尖点地;同时将枪略往前送(如图12-1)。

②甲,右脚随即跟下一步,落于左脚之后,踏实;同时枪由右上急转右下向乙脚背刺去,右手把送至左手把之后,眼神注视枪尖前方。乙,左脚随即收回一步,并于右脚里侧,成丁虚步势;同时将枪跟随甲方之枪,由左上急转左下,以枪梢外侧搭

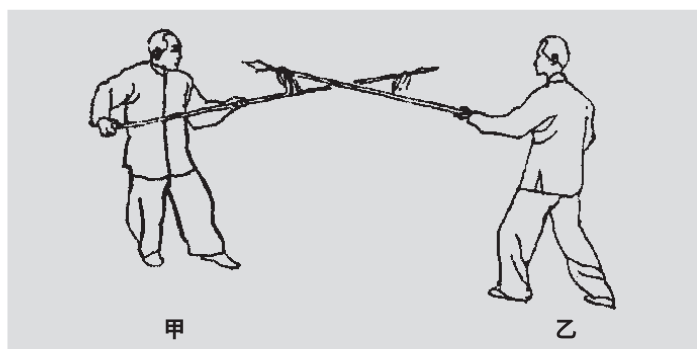


图12-1

接甲方来枪,往左下后方格挂,使来枪落空;眼神注视枪梢外侧(如图12-2)。

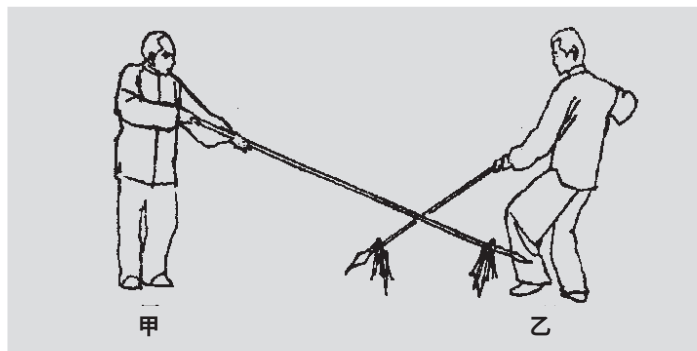


图12-2

要点:甲方上刺膀尖落空后,猛然由上转下刺脚背,形如鹞子翻身捕雀之灵活,所以枪要脱开乙方之枪而扎去,步法要与枪法协调。乙方要紧跟甲方之枪,随机变化,转枪由里搭枪往后下挂,步法要上下相随,眼神要随枪的动作而看去,不可呆板。

4 甲:飞燕投巢刺面门 乙:右上格挂

动作 ①甲,下刺脚背落空后,随即进左脚一步,虚虚着



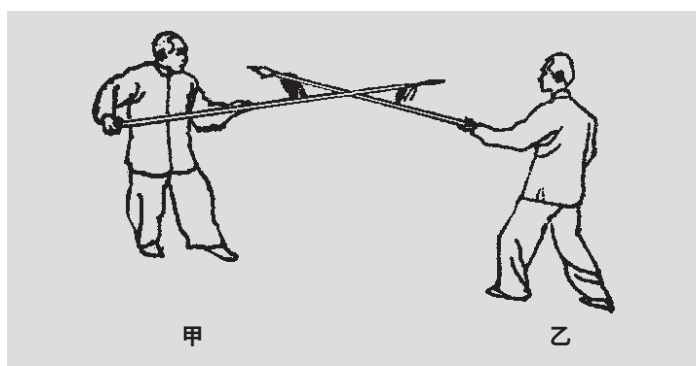


图13-1

地;同时将枪略往回抽。乙,右脚退后一步,暂以脚尖点地;同时将枪略往前送(如图13-1)。

②甲,右脚随上一步于左脚之后,踏实;同时枪由右下猛然上起,向乙之面部刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方。乙,在甲方忽然向头部刺来时,急收左脚一步,并于右脚里侧;同时以枪之前梢由里向外搭甲之来枪,往右后格挂,使来枪落空;眼神注视枪梢外前方(如图13-2)。

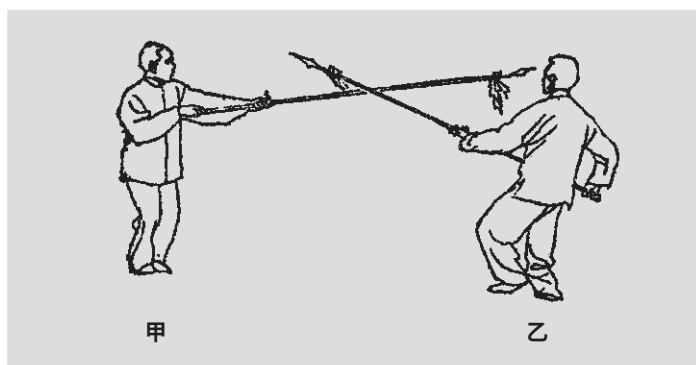


图13-2

要点 搭枪格挂的动作要和退步相配合协调,眼神要注视枪的来去动态。

说明 以上四式是四离枪的一套对练方法,如果说四粘枪是太极推手的运用和发展,那么四离枪则是太极散手的运用和变化。何以见得呢?

(1)太极推手是祖国拳术中一种独具一格的特殊的技击方法。它是掌握太极拳的两人依据揽雀尾的棚、掇、挤、按的劲法,互相搭手以沾连粘随、不丢不顶的原则,进退走化,训练听劲、化劲、发劲的技击手段;再而进行采、捌、肘、靠的劲法的大掇。但在太极拳走架的训练中,技击的方式和劲法不是上面的八种劲法所概括得尽的,且其在运用中也变化无穷,或是与其他拳术者相遇交锋时,都得随机应变,而不能以固定的着法和方式去对待,因而有太极散手的研究。既可以与会太极拳术者互相训练、研究、较量,也可以与会其他拳术者互相比量和研究。据此,也可以说明四粘枪和四离枪的关系。

(2)太极拳术在技击上最基本的原则是“舍己从人”、“力从人借”、“任他巨力来打咱,牵动四两拨千斤”。因此,在枪术的技法中,应该首先注重防守。显而易见的四粘枪防守一方,主要在于沾粘掇化,化而后发。而四离枪防守一方,主要在于格挂。格挂在一般兵器格斗中居于防御,即所谓招架的功夫。由此可知四离枪防守的一方,首先训练的是对待敌方长短兵器进攻的基本的防御招式。当然,用格挂也不是使用拙力、硬劲,而是柔和圆转地顺势走化,即是说,既要能对付一般的进攻,又要具有太极拳术的特殊劲法。对于身法、步法、眼神、手法,都不能旁离太极拳的基本原理,特别是防守的一方要注意沾粘劲和内劲的发挥应用。

以下是乙方进攻,甲方防守的练习法。

5 乙:怪蟒钻心刺心窝 甲:右后平格。

动作 ①乙,左脚向前(西)方去一步,虚虚点地;同时将枪



略往后抽。甲,随乙方枪的回抽,顺势将枪略往前送;同时退右脚一步以脚尖点地(如图14-1)。

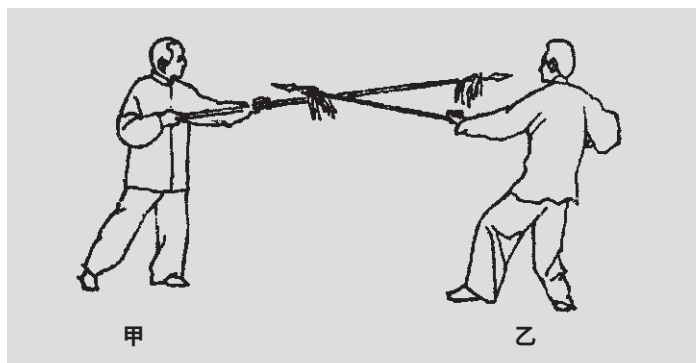


图14-1

②乙,右脚随即前进一步并于左脚之后,踏实;同时将枪向甲心窝刺去,右手把送至左手把之后,成并步平刺势;眼神注视枪尖前方。甲,随乙的枪刺来,急撤左脚一步并于右脚里侧;同时将枪由前往右后抽挂,枪尖略高于肩,使对方来枪落空;眼神注视对方枪的动态(如图14-2)。

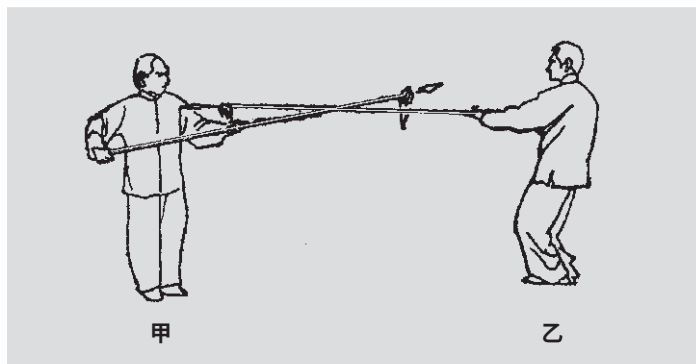


图14-2



要点:格挂的动作,搭枪宜横斜,动作要灵活,转枪要快,不可呆板,而且要和退步相配合,眼神要注视对方枪的动态。以下甲方的要点同此。

6 乙:仙鹤摆头刺膀尖 甲:左后格挂

动作:①乙,平刺心窝落空后,随进左脚一步,脚虚虚着地;同时将枪略往后抽。甲,随乙枪回抽顺势将枪略往前送,急退右脚一步,以脚尖虚虚着地(如图15-1)。

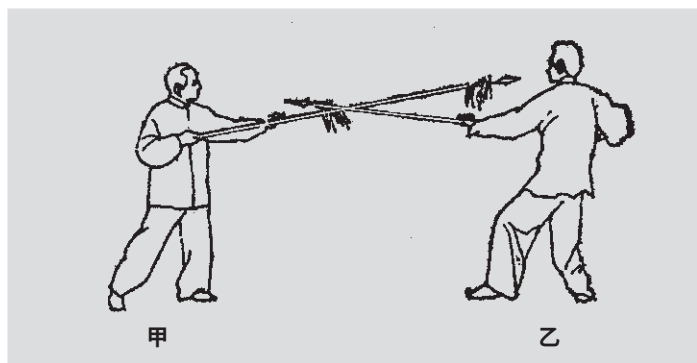


图15-1

②乙,右脚进一步并于左脚之后,踏实;同时将枪猛然由左上经下往右上掉头,向甲左肩刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方。甲,急撤左脚一步,并于右脚里侧,成丁虚步势;同时用枪的前节急速搭枪于乙枪的里侧,往左上后方格挂,使对方来枪落空;眼神注视搭枪前方(如图15-2)。

要点 枪由左上猛然往右上转刺,动作要轻灵,刺枪要平稳,形如仙鹤之摆头圆转柔和,不可用硬劲,进步要与刺枪协调配合。

7 乙:鹞子捕雀刺脚背 甲:左下格挂

动作:①乙,斜刺膀尖落空后,随即进左脚一步,虚虚着



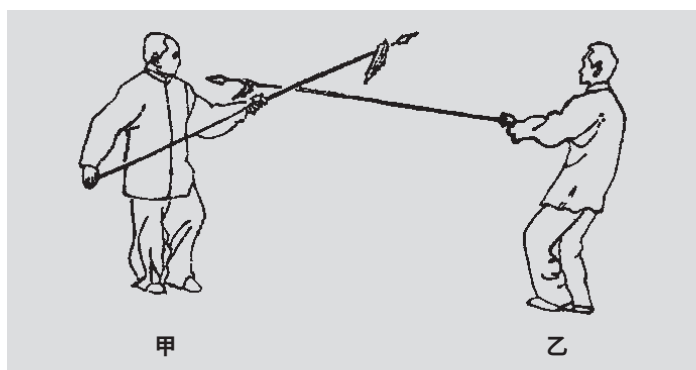


图15-2

地;同时将枪略往后抽。甲,随着乙方抽枪,将枪略往前送;同时退右脚一步,脚尖虚点地(如图16-1)。

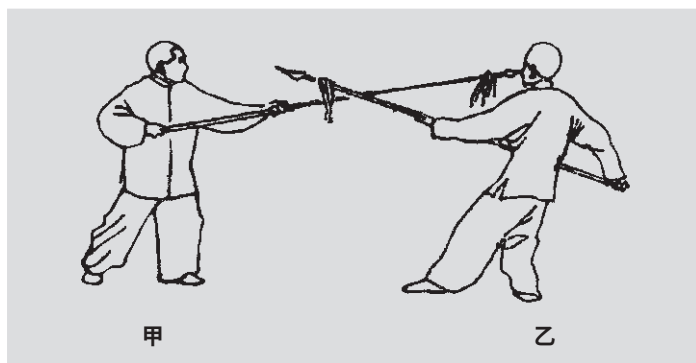


图16-1

②乙,跟上右脚一步,于左脚之后,踏实;同时枪由右上急转右下,向甲脚背刺去,右手把送至左手把之后,眼神注视枪尖前方。甲,随退左脚一步于右脚里侧,成丁虚步势;同时枪由左上急转左下,以枪的前梢外侧搭乙来枪,往左后格挂,使来枪落空;眼神注视枪梢外侧(如图16-2)。

要点:乙,平刺膀尖落空后,脱开甲方之枪,猛然转刺甲方

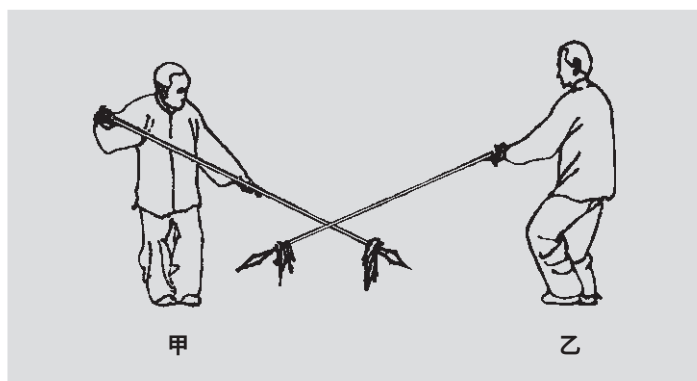


图16-2

脚背,形如鹞子翻身下栽之灵活,步法要与动作协调配合。甲,在乙方猛然抽枪下刺时,我急转枪由里往外格挂,动作要敏捷。

8 乙:飞燕投巢刺面门 甲:右上格挂

动作:①乙,下刺脚背落空后,随即进左脚一步,以脚尖虚点地;同时枪略回抽。甲,随乙方抽枪,顺势将枪略往前送;同时退右脚一步,以脚尖虚点地(如图17-1)。

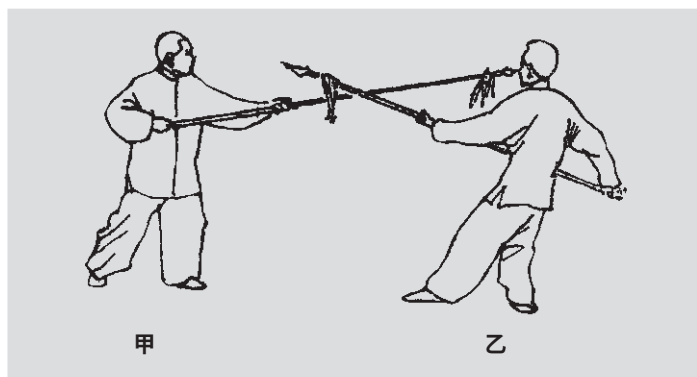


图17-1



②乙,随即上右脚一步,于左脚之后,踏实;同时枪由右下猛然上起,向甲之面部刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方。甲:在乙方忽然向面部刺来时,急退左脚于右脚里侧;同时以枪之前梢,由里往外搭乙之枪,往右后上方格挂,使来枪落空;眼神注视枪梢外侧(如图17-2)。

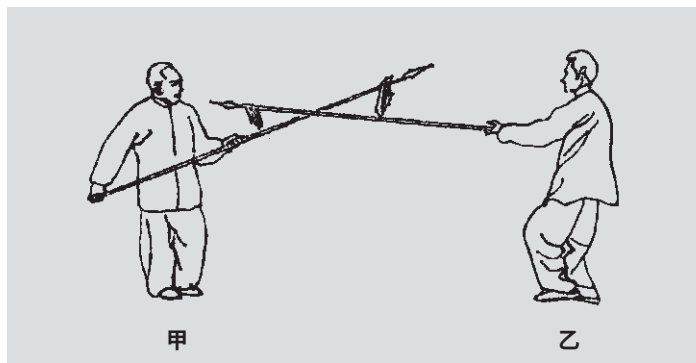


图17-2

要点:乙,枪由右下猛然上起,刺甲面部的动作,抽枪时要脱开甲方之枪,扎去要稳、准、轻灵,形如宿鸟之投林直射而去,动作要和步法配合协调。甲,枪要紧追乙方之枪,由下往上转,枪宜略斜由里搭枪往外格挂,步法要配合协调,眼神要注视乙方枪尖的来去方向。

说明:四离枪对练法,是练习不用沾粘而进攻和防守的枪法,可以增长枪法多变,灵活攻防,以及手、眼、身法、步法配合协调的重要枪法。甲乙双方互换攻防,往复练习,若与四粘枪交叉练习更为合宜。

(六)太极十三枪单练法图解

说明:太极枪是以四粘枪、四离枪、劈、采、崩、缠、扔等十三枪及其他枪法组成的套路,它是杨氏太极类唯一的长器械,其锻炼要领是:周身放松,体态自然,顶头拔背,松肩垂肘,用劲沉柔连贯,不用硬力。其枪法多以先化后发,柔中寓刚,沾粘



连随,不顶不抗为特点。动作中无舞花,无虚晃,沉稳浑厚,着重于手、眼、身、步的协调配合。

1 预备式

动作 :两腿并立,右手握枪杆的中下部,枪身直立于身体右侧,枪尖向上,目视正前(南)方(如图18)。然后以左手握于右把之前,右手随即徐徐下落于枪杆底端握紧,枪身随之向左前(东)方放平,枪尖高与胸平,枪根之右把高与腰平;同时身体半转向左前(东)方,两腿微曲,左脚尖点地,成左丁虚步;两眼平视枪尖前方,静待出动。(四粘枪)

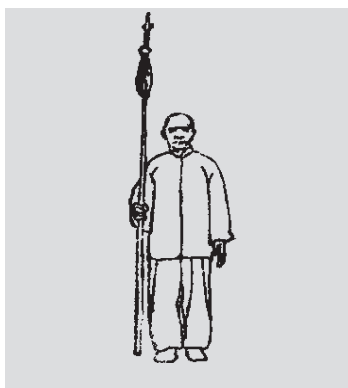


图18

2 平刺胸

动作 :接着预备式,两腿左丁虚步,左脚往前(东)方去一步,暂以脚尖虚虚着地;同时枪往右后略抽,随上右脚一步,落于左脚之后,踏实,膝微曲,左脚尖略虚,成左丁虚步;在上右脚的同时,以腰胯之劲两手持枪平胸向前刺去,右手把送至左手把之后;眼神随动作注视枪尖前方(如图19)。

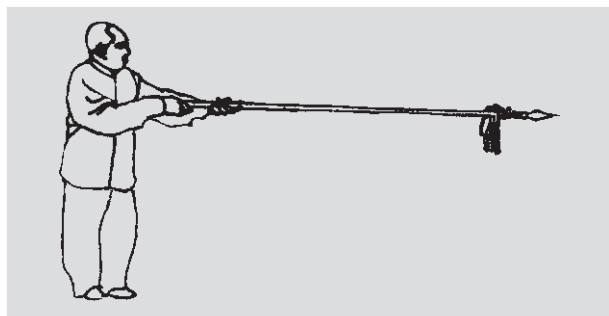


图19





要求 枪向前刺时,两手端枪要平稳,枪身不得有起伏,右脚往前进步时身体随之向前涌去,劲达枪尖,不可只用两臂之力,枪身抽送要紧贴腰部,身体要和枪的动作协调一致。

3 下刺腿

动作 接上一动作,左脚往前去一步,暂以脚跟着地;同时将枪略往后抽,随上右脚一步于左脚之后,踏实;同时将枪向右前下方平小腿部位刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方(如图20)。

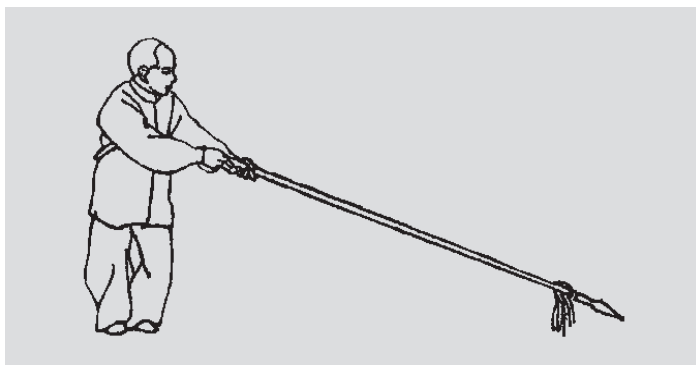


图20

4 斜刺膀尖

动作 接上一动作,左脚往前去一步,暂以脚跟着地;同时将枪略往后抽,随上右脚一步于左脚之后踏实;同时将枪由下往右上转,随即向右前方平肩刺去,右手把送至左手把之后;眼看枪尖前方(如图21)。

5 上刺咽喉

动作 接上一动作,左脚往前去一步虚点地;同时将枪略回抽,随上右脚一步于左脚之后,踏实;同时将枪向正前方平喉部刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方(如

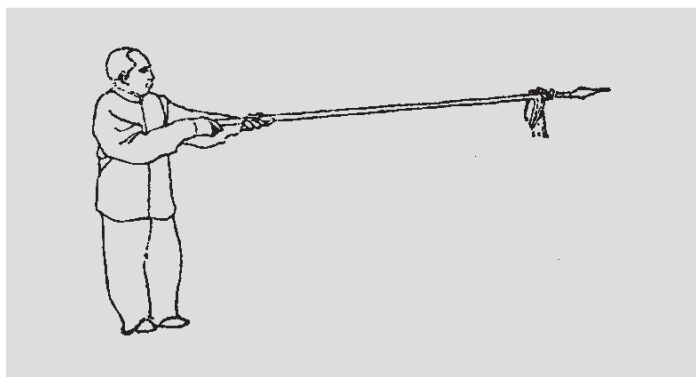


图21

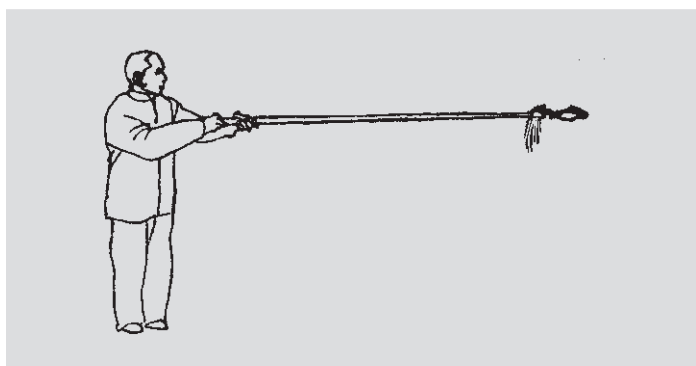


图22

图22)。

6 右后平摆

动作 接上一动作,右脚往后退一步,暂以脚尖点地;同时将枪略往前送,随即左脚退一步,并于右脚里侧,以脚尖点地,右脚随之踏实;同时将枪平胸部往右后抽回,枪尖高与肩平,枪把高与腰平,右手把拉至腰部右侧,左手把拉至胸前,两手相距尺许;眼神注视枪梢外前方(如图23)。



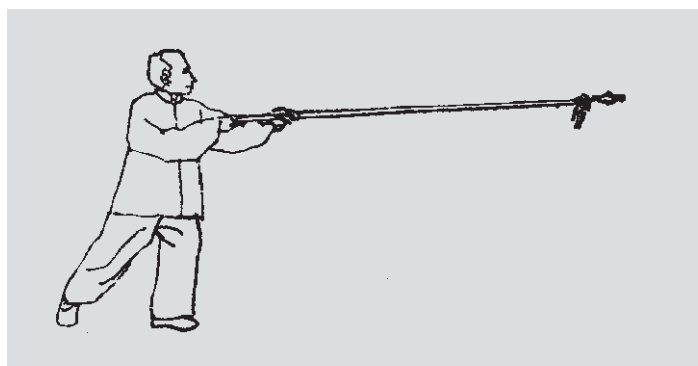


图23

7 左下掇化

动作 接上一动作,右脚往后退一步,脚尖虚虚点地;同时将枪略往前送,随收左脚一步并于右脚里侧,以脚尖点地,随将右脚踏实;同时将枪由右上方往左下方掇回,枪尖高与小腿平,枪把高与腰平,右手把抽至腰之右后方,左手把抽至身体左侧下方;眼神注视枪梢左下方(如图24)。



图24

8 右后平摆

动作 接上一动作,右脚往后退一步,暂以脚尖点地;同时枪往前送,随退左脚一步于右脚里侧,以脚尖点地,右脚随之踏实;同时枪由左下转向右上平肩往后抽摆,右手把抽至腰部右后侧,左手把抽至胸前右侧方,枪尖高于肩部,枪根高与腰平;眼神注视枪梢外侧(如图25)。

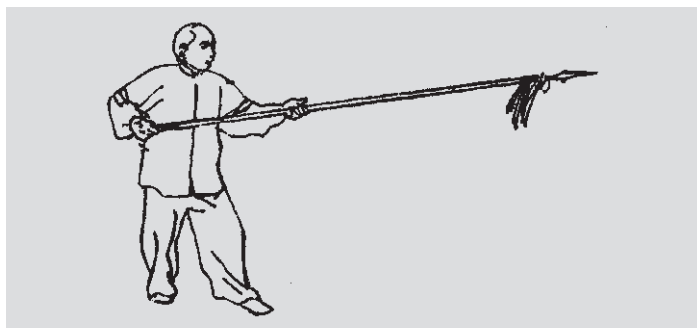


图25

9 右上摆化

动作 接上一动作,右脚往后退一步,暂以脚尖点地;同时将枪略往前送,随退左脚一步于右脚里侧,以脚尖点地;同时枪由右前方往右后摆回,右手把抽至腰部右后侧,左手把抽至胸前右侧,枪尖略高于肩,枪根与腰平;眼神注视枪梢前方(如图26)。

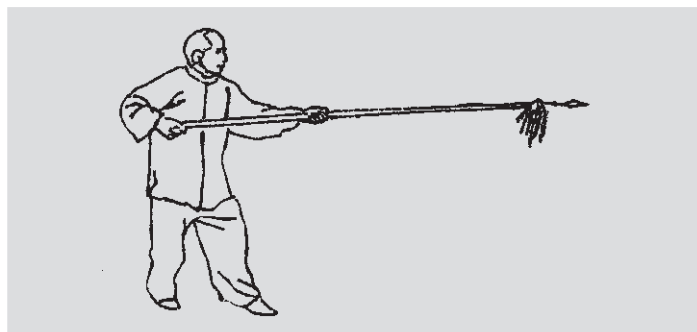


图26





要求：以上1~9动，是太极四粘枪的进攻和防守的动作，要求步法进退要和枪的攻防动作协调一致，因此，必须注意两臂放松，如太极拳中之棚、捋劲，粘着对方之枪，既不丢，亦不顶，柔中而有刚，以培养两臂沾粘工夫，不可单是两臂之力抽送。

10 进步拦拿扎

动作：①接上一动作，两腿微下蹲，右脚向前(东)方去半步(盖步)，脚尖外摆踏实；同时将枪头由前往左侧里拧，则枪尖及枪缨亦向里拧摆，即谓之“拦”(如图27-1)。

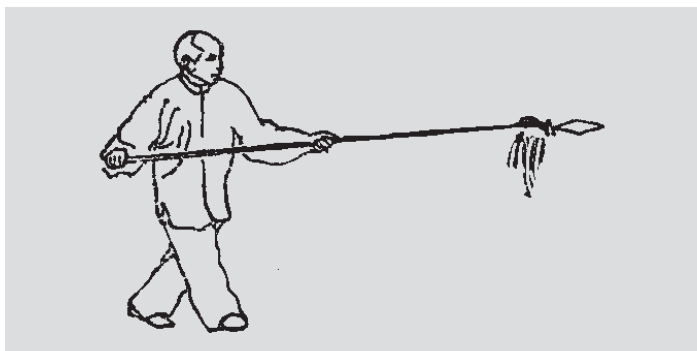


图27-1

②左脚向前(东)方去一步；同时将枪头由左往右拧扣，即谓之“拿”(如图27-2)。

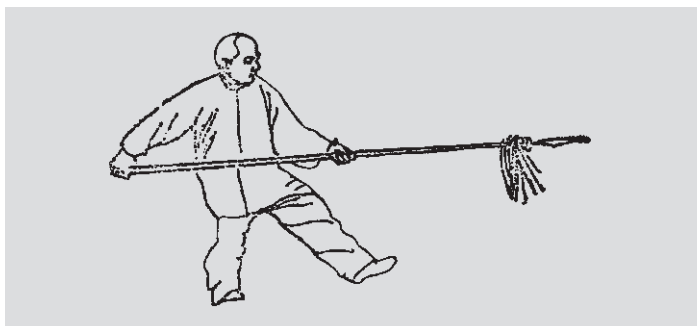


图27-2

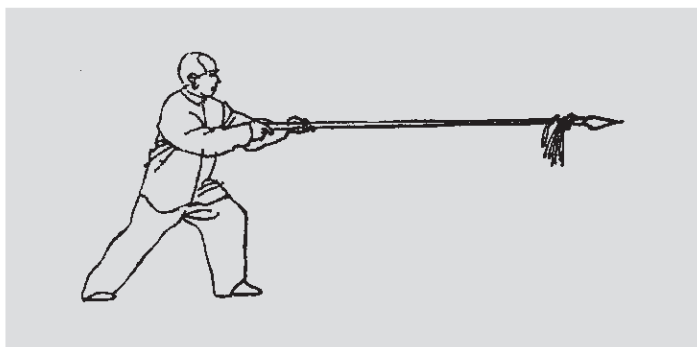


图27-3

③随即左膝往前弓,右腿蹬劲,成左弓步;同时以腰胯之劲,将枪向前平胸刺去;眼神注视枪尖前方(如图27-3)。

用法:用于对方向我腰部刺来,我即以左拦、右拿枪法将其拦开或拿住,随即顺势向其胸部刺去。

拦、拿、扎枪为一个完整的中平枪法,用处最广,是一般枪法中常用的枪法。拦、拿是破解对方来械的着法,扎才是进攻的枪法。但是拦、拿的动作弧度不宜太大,要适度而准确圆活,一俟拦、拿得手,才宜扎刺。扎枪要平稳,枪尖直出直入,动作迅速灵活。要以脚为根,腰为轴,使腰胯、脊背和弓腿之劲注于枪尖,故云“枪扎一条线”。拦、拿两动亦如太极拳的掇劲,略往左右后方旋以掇捌,使对方来劲偏左或偏右而被拿住,亦即“化劲”和“拿劲”之运用,绝非单凭两臂向左右拨动的拙力。

按照以上拦、拿、扎的动作,重复做3~5次,然后接着做转身下采上扔。

11 转身下采上扔

动作 ①收左脚曲膝提悬,以右脚独立向左后(西)方转体180度落左脚,右腿略下蹲,成半马步势;同时将枪回抽,枪尖斜向下,转至左后(西)方时,枪尖向左前上起,往右前绕弧猛然下采,落于右前方(如图28-1)。



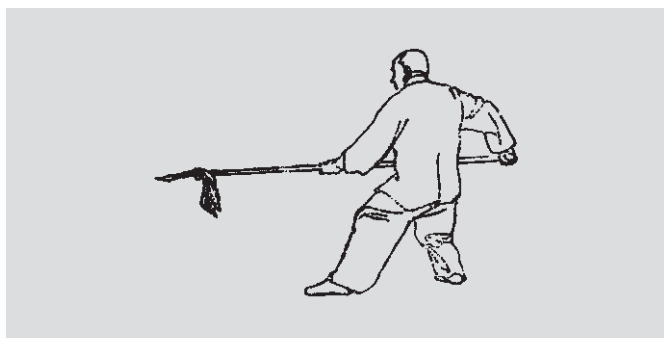


图28-1

②采枪之后,随即用枪梢由右前下方往左前上方,以两臂松沉之劲及左膝前弓之势将枪扔去,右手把握紧枪的底端,送至左手把之后;眼神先注视转身下采,后注视上扔枪之枪尖前方(如图28-2)。

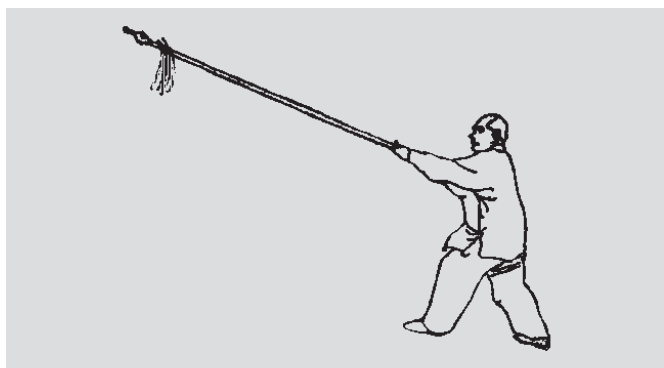


图28-2

③右腿下坐成半马步势;同时将枪以全身松沉之劲往右前下方采回;眼神注视枪梢前方(如图28-3)。

用法:如身后有人来犯,我即转身以我之枪沾彼之械,往右前方下采。如对方抽械又向我中部来犯,我即以枪梢搭敌之械,由右下往左前上方扔去。

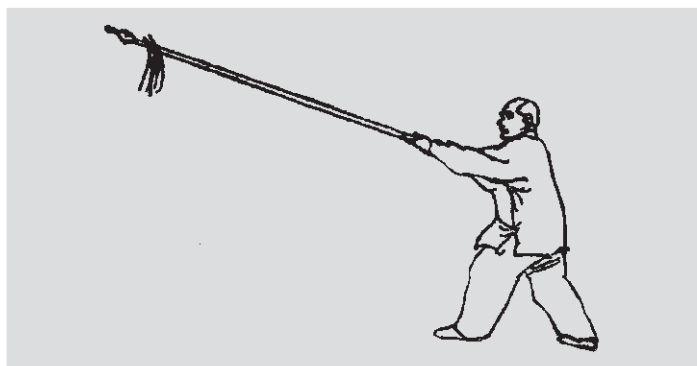


图28-3

12 进步缠枪前刺

动作 ① 右脚往前去一步(盖步),脚尖外摆踏实;同时枪由右前方往右下缠半圈(如图29-1)。

② 随即再上左脚一步成半马步势;同时枪由左下往右上缠半圈(如图29-2)。

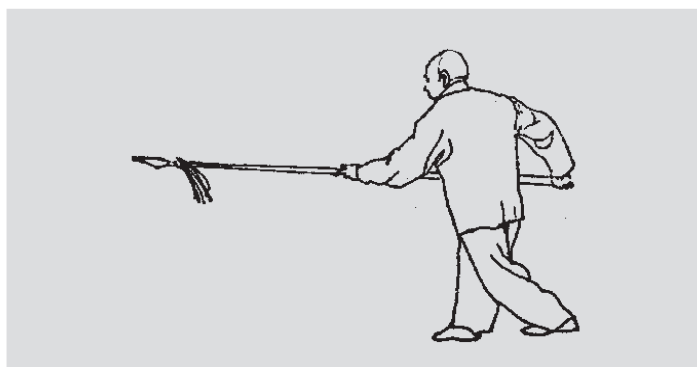


图29-1



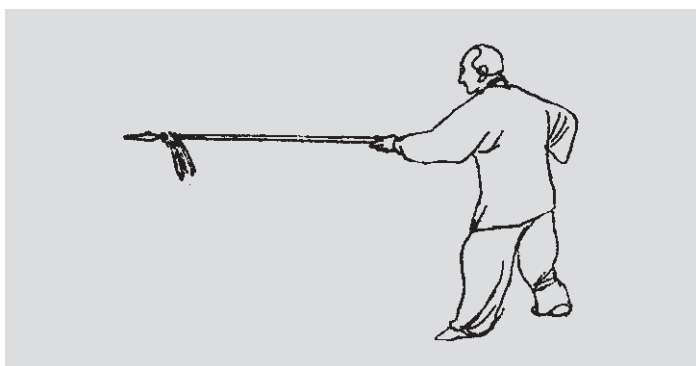


图29-2

③重复①和②的动作一次,枪亦缠一圈。

④随即右腿蹬劲,左膝前弓成左弓步势;同时枪向前下方刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方(如图29-3)。

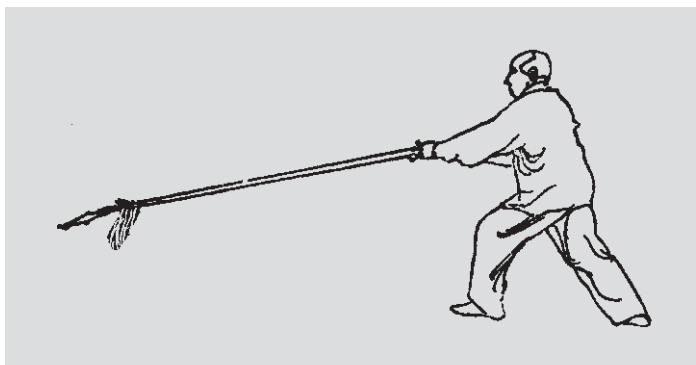


图29-3

⑤重复①和②一次,枪亦缠一圈。随即右腿蹬劲,左膝前弓成左弓步势;同时枪向前平胸刺去;眼神注视枪尖的前方(如图29-4)。

⑥重复①和②一次,枪亦缠一圈。随即右腿蹬劲,左膝前

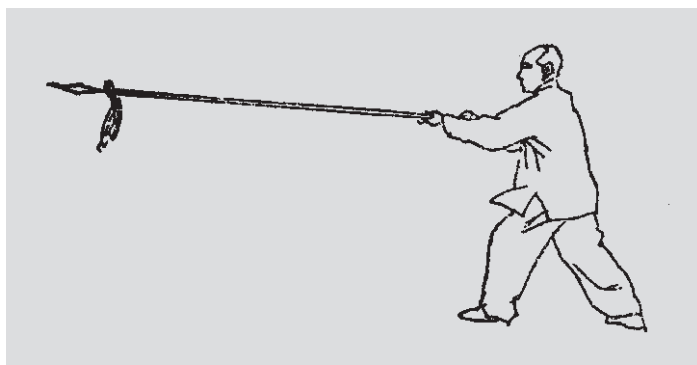


图29-4

弓成左弓步势；同时枪向前平头部刺去；眼神注视枪尖的前方（如图29-5）。

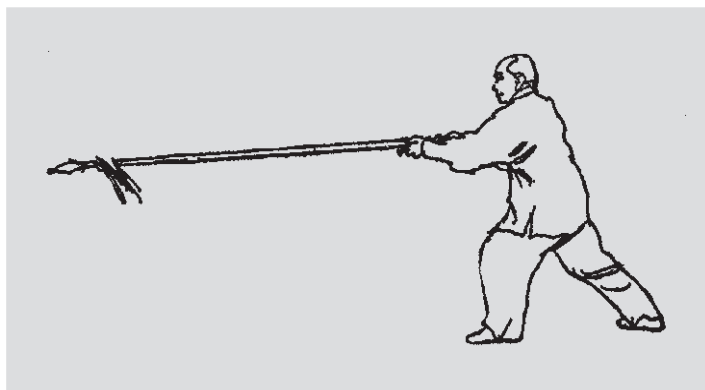


图29-5

说明：缠枪是太极拳术的沾粘劲用之于器械的又一种枪法，它是四粘枪的神奇变化和发展。就其用法来说：第一，对敌用枪或棍向我中部刺戳，我即用枪将来械搭着而沾粘走化，和缠绕绞转的“粘”“随”功法，缠中带拿，进而转守为攻，后发先至。第二，不但运用蓄而后发、先抽后送的道理，而且因枪梢的





圆活缠绕绞转,又是弧形走化,直线发劲,也可谓“颈由曲蓄而有余”。第三,因有上两个劲法的施展,即可随机应变,随敌方出现的破绽,向其腿、胸、头刺去,此即“机由己发”、“力从人借”,构成缠枪的上、中、下三种刺法。

13 弓步推枪

动作 接上一动作,提起右脚向右前方去一步,左腿蹬劲,右膝前弓成右弓步势;同时将枪梢由前上方往左经下绕弧,用枪尖向右前下方推去,右手把在右肩前,左手握枪的中后节;眼神注视枪梢的前下方(如图30)。



图30

要求 推枪要以腰腿之劲达于枪梢,不可用两臂的硬劲。

用法 如敌以枪或棍向我上部刺来,我枪正在其右边,我即沾住敌械从右往左经下绕弧走化,随即顺势以枪尖向其腿部推去。

14 虚步劈枪

动作 接上一动作,将枪由右前经下往左后上起,以枪头向右前(西北)上方劈去;同时上左脚置于右脚之前,以脚尖点地成左虚步势;左手把平肩,右手把平胸;眼神注视枪尖前方(如图31)。



图31



图32-1

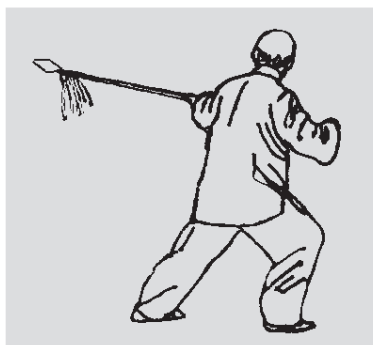


图32-2

15 败势上拨枪

动作：①接上一动作，向右转体，随收左脚往右前(东南)方去一步；同时将枪头平头部往左拨挂，身体往前倾，如败势行走状(如图32-1)。

②右脚向前上一步；同时将枪头往右拨挂(如图32-2)。

③继续①和②的动作，重复4~6步。

说明 技击中有得机得势的时候，也会有不得机不得势的时候，在此情况下只有败势行步，沉稳后退，左右拨挂，寻机反击。为此，要注意松腰沉胯，唯腰胯下沉，以保持下盘稳固。松腰





以保持身势转动自然灵活,步法机敏稳健。拳论云:“有不得机不得势处,其病必于腰腿求之”。又云:“命意源头在腰隙,有不得力处必于腰腿求之”。故此时更要注意腰腿的功夫。拨、挂是一般枪法中的两种枪法,但在太极枪的用法上是拨中有挂,挂中带拨,故不可用拙力硬拨,或摆弧过大,乃可不失沾粘走化、听劲的功夫。

16 转身平刺

动作 接上一动作,行步至右脚在前时,忽然向左后转身,提左脚向左前(西)方进一步,随上右脚并于左脚之后,成左丁虚步势;同时将枪由右前往正前(西)方平胸部刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方(如图33)。

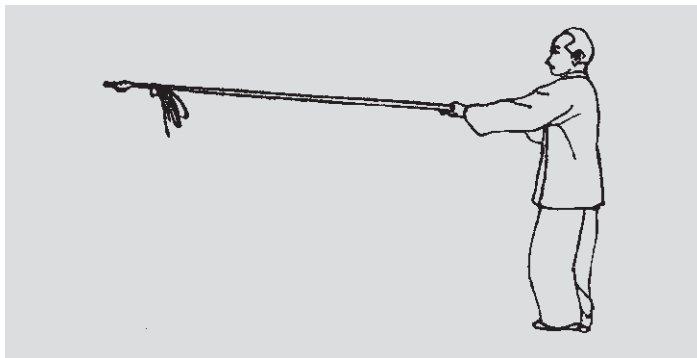


图33

用法 我在败势中,当拨开敌枪之际,骤然转身以回马枪法向其当胸刺去。

(四离枪)

17 怪蟒钻心刺心窝

动作 接上一动作,左脚往前(西)方去一步,同时将枪略往后抽;随上右脚一步于左脚之后,踏实,成丁虚步势,同时将枪平心窝刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方(如图34)。

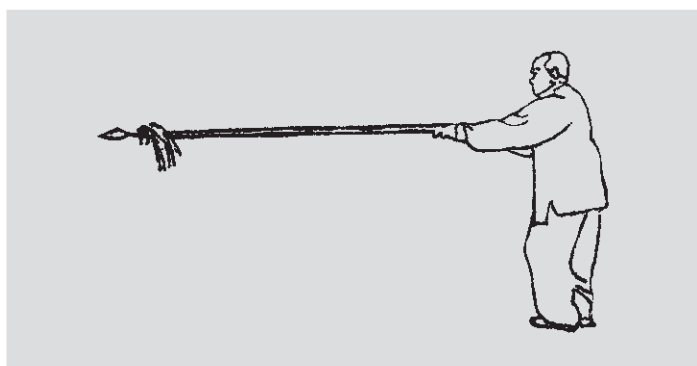


图34

18 仙鹤摆头刺膀尖

动作 左脚向前去一步,同时枪略往后抽;随上右脚一步于左脚之后,踏实;同时枪由左上经右下往右上绕弧平肩刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方(如图35)。

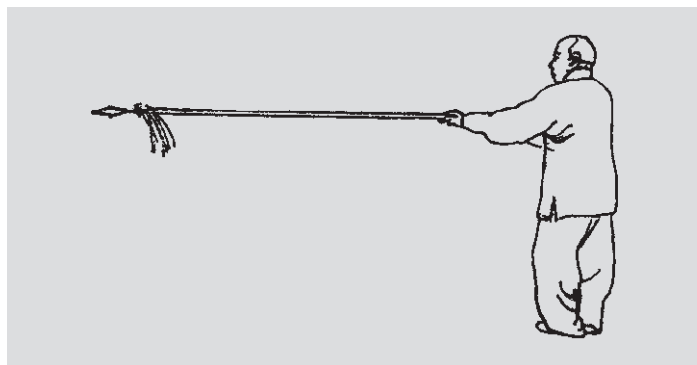


图35

用法 用于我向敌中心刺去,敌必往右拨开,我即骤然抽枪,由左往下绕转右上,向其肩部刺去,此为声东击西之枪法。





19 鹞子捕雀刺脚背

动作 接上一动作,左脚往前去一步;同时枪略后抽,再上右脚一步于左脚之后,踏实;同时枪由右上往右下平脚背刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方(如图36)。

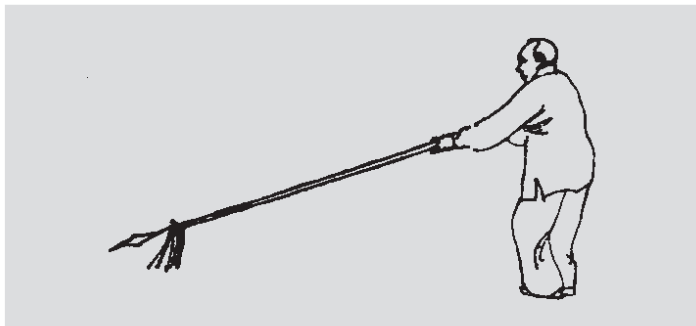


图36

用法 用于我向敌左肩刺去,敌必往左格开,我即骤然转下,向其脚背刺去,此为指上打下之枪法。

20 飞燕投巢刺面门

动作 接上一动作,左脚往前去一步;同时枪略后抽,再上右脚一步于左脚之后,踏实;同时枪由下往右上起,平头部向正前方刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视枪尖前方(如图37)。

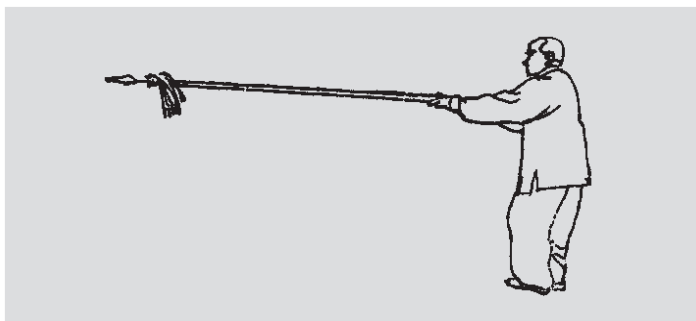


图37

用法 用于我向敌下部刺去,敌若向左拨开,我即骤然抽枪上起,向其面部刺去。

要求 以上四离枪法是脱开沾粘,上下左右灵活变化的枪法,前刺的动作要和步法相配合,而且要用身体前涌,以两臂松沉之劲协调而去,端枪要平稳,出枪要柔中有刚,劲达枪尖至所刺的部位。

21 右上格挂

动作 接上一动作,右脚往后退一步;同时枪略往前送,再退左脚一步于右脚里侧,以脚尖点地;同时枪往右后格挂,枪尖高与肩平,枪根高与腰平;眼神注视枪梢外侧(如图38)。

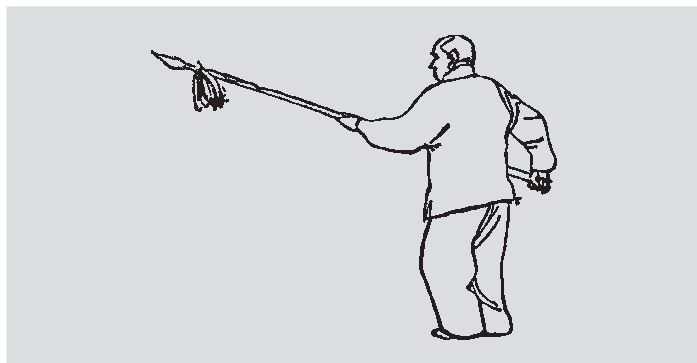


图38

用法 用于敌向我心窝刺来,我即退步,并以我枪由里搭其枪顺势往右后格挂,使之落空。

22 左上格挂

动作 接上一动作,右脚往后退一步;同时枪略往前送,再退左脚一步于右脚里侧,以脚尖点地;同时枪由右上方往左上后方格挂,枪尖高与头平,枪根高与腰平;眼神注视枪梢左外侧(如图39)。



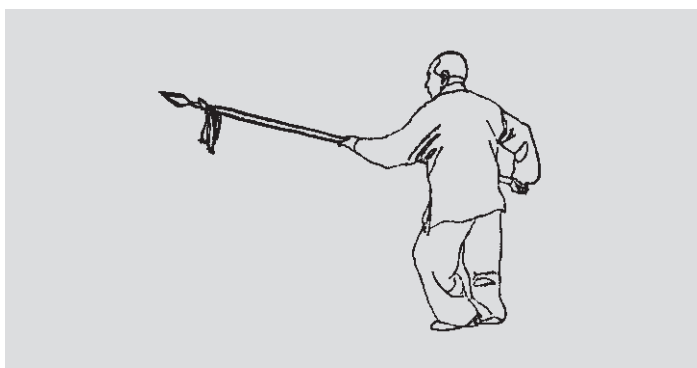


图39

用法：用于敌如抽枪向我左肩刺来，我即退步并以枪梢由里向外搭其枪，往左上后方格挂。

23 左下格挂

动作：接上一动作，右脚往后退一步；枪同时略往前送，再退左脚一步于右脚里侧，以脚尖点地；同时枪由左上急转左下，以枪梢往左下后方格挂；眼神注视枪梢外侧（如图40）。



图40

用法 如敌突然抽枪向我下部刺来,我急退步将枪由左上往左下转,以枪梢由里往外格挂。

24 右上格挂

动作 接上一动作,右脚往后退一步;同时枪略往前送,再退左脚一步于右脚里侧,以脚尖点地;同时枪由左下往上起,随即往右上后方格挂,枪尖高与头平,枪根高与腰平;眼神注视枪梢外侧(如图41)。

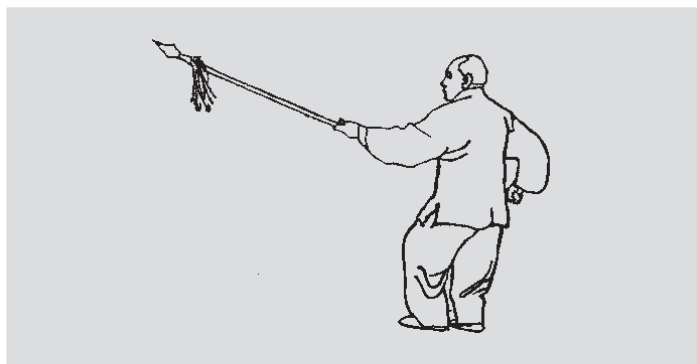


图41

用法 如敌抽枪突然向我头部刺来,我即退步,并以枪梢由里往外搭枪,向右上后方格挂。

要求 以上四动是四离枪中四个退步防守的动作,退步格挂,不论上下左右,都要和步法协调配合,格挂的动作要比掇化的动作幅度大些,但仍要注意枪的柔韧连贯和腰身中正、顶头拔背等。

25 缠枪上刺

动作 接上一动作,身势略下蹲,右脚往前去一步,脚尖外摆,踏实;同时枪由上经右往下左缠绕半圈,随即上左脚一步,将枪由左经上往右连续缠半圈,随即右腿蹬劲,左膝前弓,成左弓步势;同时将枪平胸向前刺去;眼神注视枪尖前方。如此重复连续上步六步,共缠枪三圈(如图



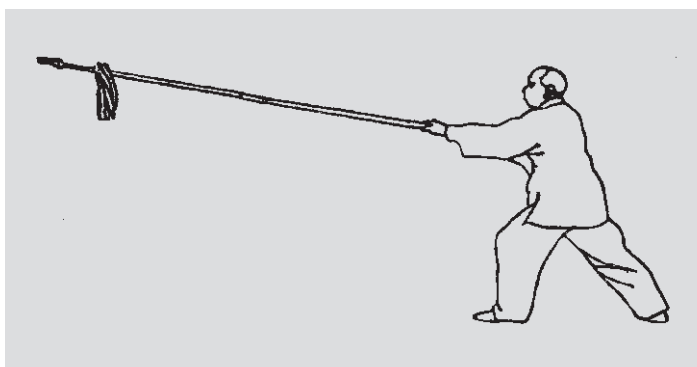


图42

42)。

用法：用于敌枪向我中部刺来时，我即将其来枪沾着缠绕至拿住时，即以弓步之势向其胸部刺去。

26 上捌下点

动作：①接上一动作，右腿下蹲，收左脚半步以脚尖点地，成左虚步势；同时将枪后抽，右手把下沉，左手把用枪梢由前往左上捌枪；眼神注视枪梢部(如图43-1)。



图43-1

②左脚随即上一步,再收右脚并于左脚,成并立步势;同时用枪尖由左上往前下方点去,右手把送至左手把之后,两手同时上举,枪尖高与腹平,枪把高于头部;眼神注视枪尖前方(如图43-2)。

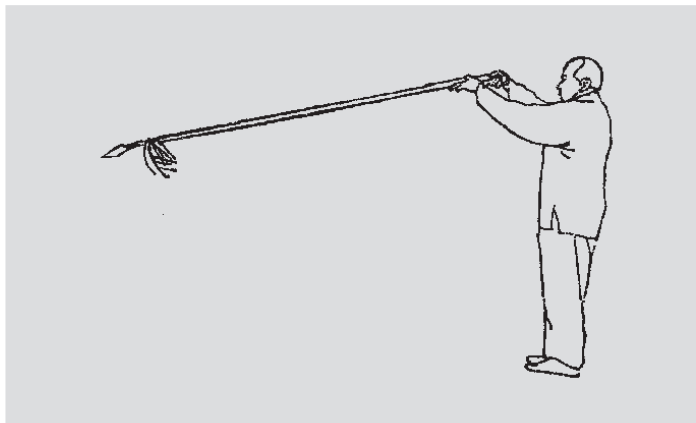


图43-2

用法 :用于敌向我头部刺来,我枪正在其右时,我便将上体后坐,右腿下蹲,左脚虚,以枪梢由前往左上,顺敌来势猛然上捌。此时敌之腹胸等处必亮出,我即顺势上步向其胸腹等处以枪尖点去。

27 上崩枪

动作 :接上一动作,右脚退后一步,曲膝坐胯,左脚略收,以脚尖虚点地,成左虚步势;同时右手把往后抽,骤然下沉,使枪尖突然由下往上崩去;眼神注视枪尖前方(如图44)。

用法 :用于敌枪在我枪之上向我刺来时,我即退步坐胯,以枪尖向其手腕处崩去。



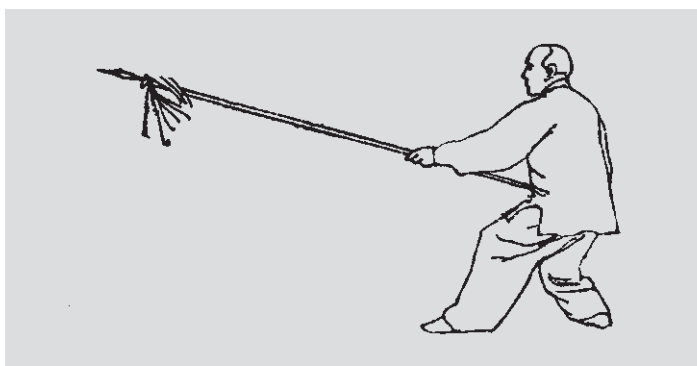


图44

28 弓步托把

动作：两手把放松，将枪往后滑约30厘米(尺许)，随即握紧，右脚随即向前(西)方出一弓步，左脚蹬劲，成右弓步势；同时以枪把由后下往前托去，枪把高与胸平，枪尖向后；眼神注视枪把前方(如图45)。

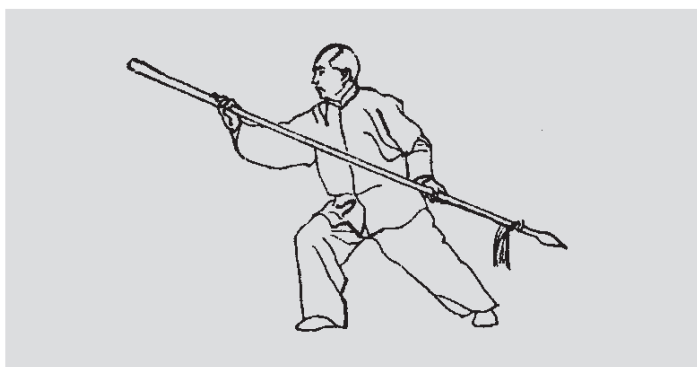


图45

用法：用于敌枪向我左侧刺来，我即将枪上起，向左后挂，随即进步用把向其胸腹处托去。

29 转身倒叉步弓步刺

动作 ①右脚往后倒叉一步;同时枪把往下滑,左手握枪中部,右手把握枪把端(如图46-1)。

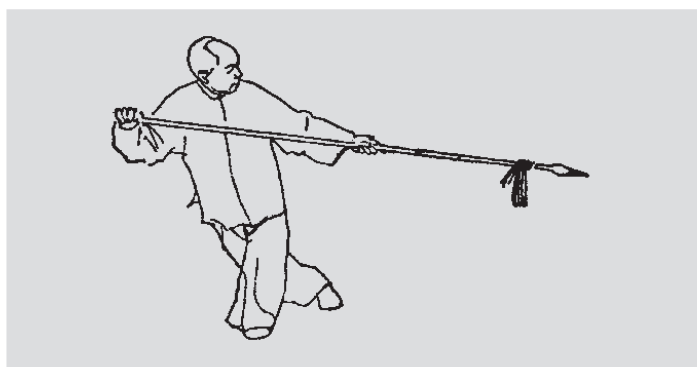


图46-1

②左脚退后一步,蹬直,右膝前弓,成右弓步势;同时以枪尖左拨右拿,然后向前下方刺去;眼神注视枪的拨、拿及刺去的前方(如图46-2)。

用法 用于身后有敌向我腿部刺来,我即转身用枪左拨右拿,将其拨开或拿住,随即向其腿部刺去。

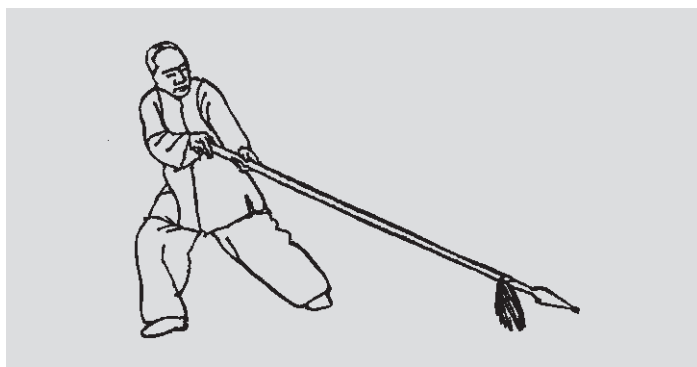


图46-2





30 弓步下刺

动作：左脚往右前方去一步；同时枪尖往左摆，再上右脚一步曲膝弓步，成右弓步势；将枪尖往右拿，随即向前方朝其腿部刺去；眼神注视摆、拿及刺去的方向(如图47)。



图47

31 倒叉步弓步刺

动作：接上一动作，右脚往后(东北)方倒叉一步，枪往左摆，再退左脚一步，蹬直，成右弓步势，枪往右拿，随即用枪尖向前(东)下方刺去；眼神注视枪的摆、拿及刺去的方位(如图48)。

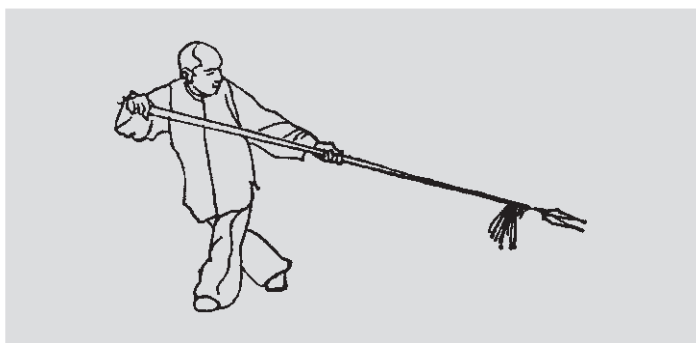


图48

32 弓步下刺

动作 同图47。

33 倒叉步弓步刺

动作 同图48。

34 败势行步下拨枪

动作 ①接上一动作,向右转体,上体前倾,松腰沉胯,右脚往前(西)方去一步;同时枪尖向左拧拨(如图49-1)。



图49-1

②右脚上一步,枪尖往右拧拨(如图49-2)。

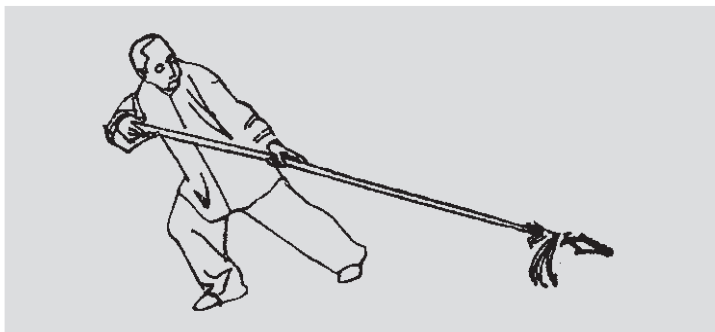


图49-2



如此重复行步,左右拧拨4~6次,至右脚在前时为止;眼神回首注视枪的左右拧拨。

用法:用于敌人连续向我下部刺来,我即行步败走,左右拨挂,以避其锋,于败走中寻机反攻。

说明:此势要点在第15式中已谈得较为清楚,其不同者,第15式是对付敌方上刺,此式是对付敌方下刺,故前者用拨挂,后者用拧拨。“挂”有牵连牵动的作用,“拧”有扭转的作用,明确二者的作用,更有利于沾粘走化的粘随用法。因此,枪尖不要离地太高,但亦不能使枪尖着地而丢失粘劲,至行步直至右脚在前,得机得势时,再转换他式。

35 转身平刺

动作:接上一动作,行步至右脚在前时,向左后转身,提左脚向前(东北)方去一步,随即上右脚并于左脚之后,成丁虚步势;同时将枪上起,平胸部向前(东北)方刺去;眼神注视枪尖前方(如图50)。

用法:用于败势中拨开敌枪后,即刻转身向敌胸部刺去,即回马枪法。

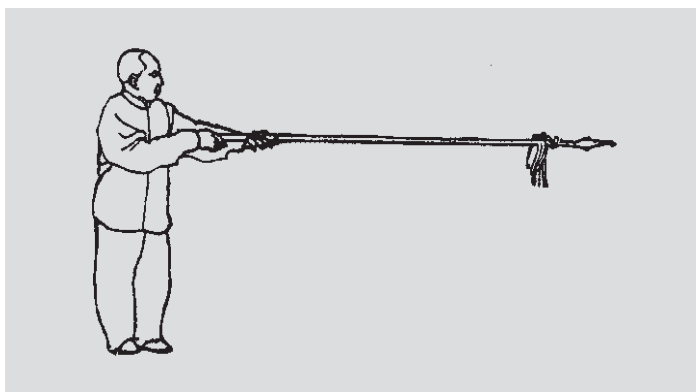


图50



36 进步缠枪平刺

动作 右脚向前去一步(盖步),枪由上往右再往下缠半圈,随上左脚一步,枪继续由下经左往上向右缠半圈,随即左膝前弓,右腿蹬劲,成左弓步势;同时将枪平胸向前(东北)方刺去;眼神先注视缠枪,后注视枪尖的前方(如图51)。

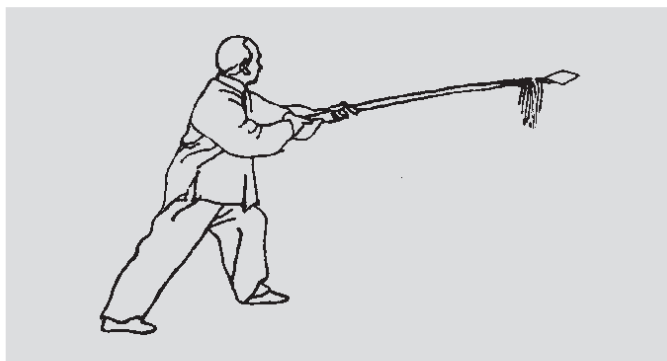


图51

如此重复进步缠枪三次。

用法 :用于敌枪向我腰部扎来,我即用枪由里往外搭枪,进步缠绕至右前时,以弓步之势向其当胸刺去。缠枪的道理已在第25式谈到,此式既是进步又用平刺,对我甚为有利,牢记之,不多言。

37 盖把

动作 接上一动作,身势后坐,同时枪身往后滑动约0.6米(2尺),两手握住枪身中部前后,随即上右脚出一弓步,成右弓步势;同时用枪柄由后经上往前打去;眼神注视枪把前方(如图52)。

用法 :用于敌上部空虚时,忽然出其不意,改用枪把向其头部盖去。





图52

38 转身平刺

动作 接上一动作,右腿向后(西南)方倒叉一步,枪尖往前下方滑至左手握枪的中节,右手握枪根部,然后向左后转身,左脚上一步,右脚再上一步于左脚之后,成左丁虚步势;同时将枪向前(西南)方平胸部扎去;眼神注视枪尖前方(如图53)。

用法 用于身后有敌来犯,我即转身向其胸部刺去。

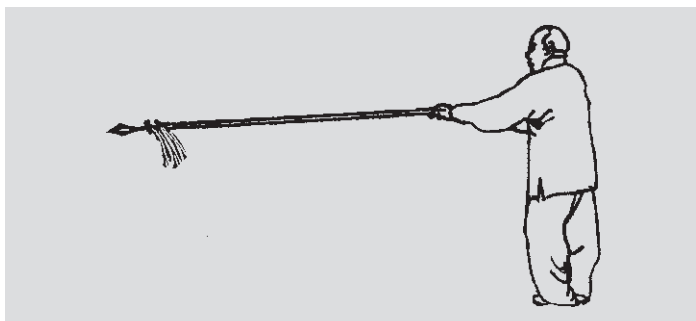


图53

39 进步拦拿扎

动作 ①右脚盖步向前(西南)方一步踏实;同时将枪梢往左拦(如图54-1)。

②左脚再向前上一步;同时枪梢往右拿(如图54-2)。

③左膝随即前弓，成左弓步势；同时将枪平腰部向前刺去；眼神注视拦、拿及扎去的方向(如图54-3)。

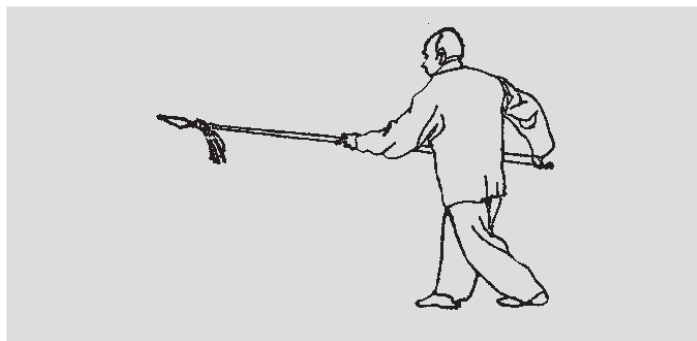


图54-1



图54-2

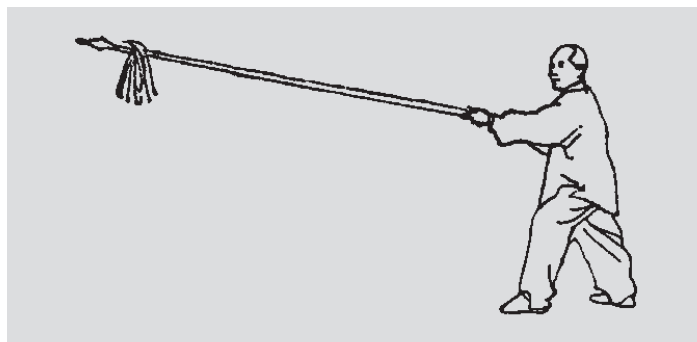


图54-3





如此再进步拦、拿、扎枪重复三次。

40 左挂前托

动作：提回右脚向右后(南)方退一步，踏实，随撤左脚于右脚之前，暂以脚尖点地；同时将枪头斜向前方，经左前往回挂至左脚之前，随即左脚向前(西北)方去一步，再上右脚一步，又上左脚一步，左膝前弓成左弓步势；同时将枪向前托去，身体侧向右，枪尖向前下方，两臂伸直；眼神注视枪的回挂和托去的前方(如图55)。

用法：用于敌向我下部扎来，我枪正在彼枪之上时，我即退步以枪梢由里搭其枪顺势回挂，至敌枪落空时，我即连续上步用枪身及枪尖向其托去。

41 扑步压枪、进步平刺

动作：①往右侧身，右脚外摆扑步下蹲；同时将枪梢由上往右前下方平压(如图56-1)。

②随即起身上右脚于左脚之后，成左丁虚步势；同时将枪由右下上起，向前(西北)

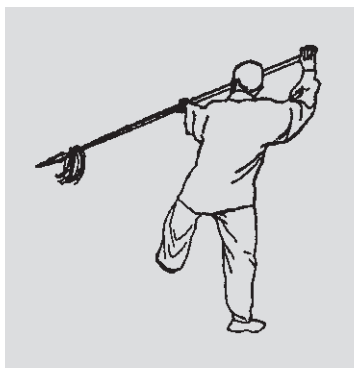


图55



图56-1

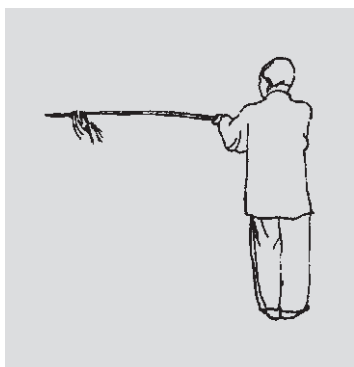


图56-2

方平胸部刺去,右手把送至左手把之后;眼神注视压枪和扎枪前方(如图56-2)。

用法 :用于敌向我中下部刺来,我枪正在彼枪之上时,我即往后撤身下蹲,用枪梢将来枪下压,使之落空,敌枪必然回抽,我即顺势起身进步,以枪尖向其胸腹等处刺去。

42 败势行步下拨枪

动作 ①向右后转身,上体前倾,松腰沉胯,左脚往前(东南)方去一步;同时枪由前上方向左后下方拨挂;眼神向后注视枪梢的外侧(如图57-1)。

②右脚再往前去一步;同时枪梢往右拨挂;眼神注视枪梢右外侧(如图57-2)。

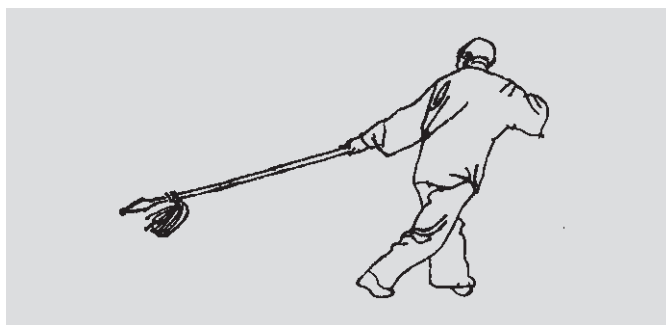


图57-1

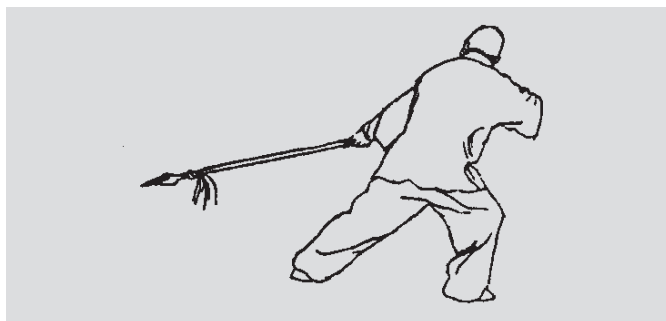


图57-2





如此再上左脚又上右脚,枪向左右拨挂重复三次。

要求:行步时上体前倾,腰胯下沉,左右拨挂的动作要和左右步法协调配合;眼神往后注视拨挂动作的前方。

用法:用于敌人连续进步向我下部扎来,我即败走用枪左右拨挂,伺机反击。

43 转身平刺

动作:接上一动作,败势行步至右脚在前时,骤然向左后转身,提左脚往左后(西)方去一步,再上右脚于左脚之后,成左丁虚步势;同时枪往上起平胸部向前(西)方刺去;眼神注视枪尖前方(如图58)。

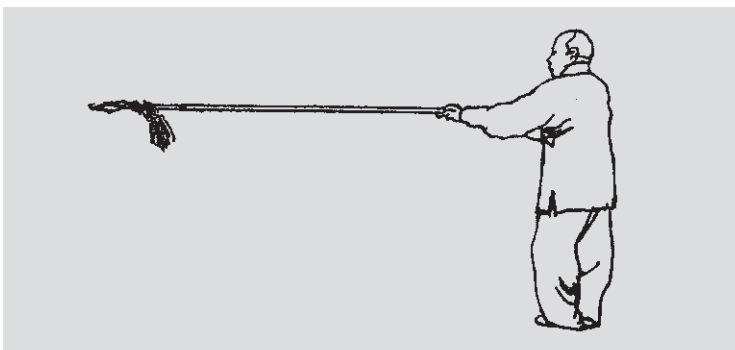


图58

用法:行步至右脚在前时,已将敌枪拨开,我便骤然转身,向敌胸部刺去。

44 进步缠枪上刺

动作:身势略下蹲,右脚向前盖一步;同时枪由上往右下缠绕半圈,再上左脚一步;同时枪由右下往左上缠绕半圈,两步共绕一圈,随即左膝前弓,成左弓步势;同时将枪平头部刺去;眼神注视枪尖前方(如图59)。

如此连续上右脚再上左脚弓腿前刺,重复三次。

用法:用于敌向我胸部刺来,我即用缠绕枪法将其沾住,

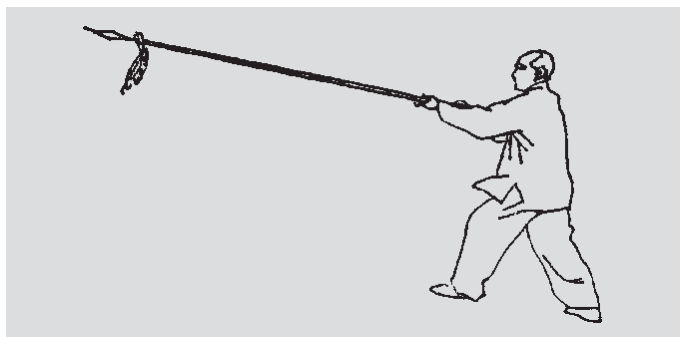


图59

顺敌退走时我随进步向敌头部刺去。

45 转身下采

动作 左腿曲膝提悬；同时枪往后抽，以枪尖向下往回挂，随即往左后(东)方转体，落下左脚，右腿略下蹲，成半马步势；同时将枪经左上往右前下方采回；眼神随动作注视枪梢前方(如图60-1、图60-2)。



图60-1

用法 如敌用枪向我左下刺来，我枪正在其右上时，我即提悬左脚，以枪梢往左下格挂。如敌又朝我身后刺来，我即转身落步，枪略上起急往右下采之。





图60-2

46 进步扔采枪

动作：①右脚往前(东)方去一步，枪经左往右上绕，再上左脚一步，枪由右上往右下捞，随即左膝前弓，成左弓步势；同时枪由右下往左前上(东北)方扔去，右手把送至左手把之后；眼神先注视右捞，后注视扔枪前方(如图61-1)。

②接上一动作，上体往后坐，右腿半下蹲，成半马步势；同时将枪由左上往右前下方采回，枪尖高与膝平；眼神注视枪梢

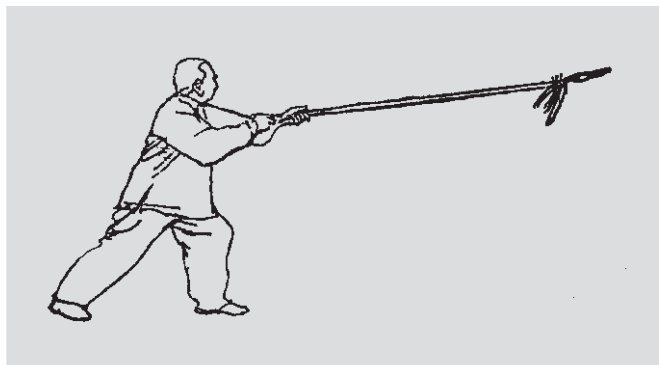


图61-1

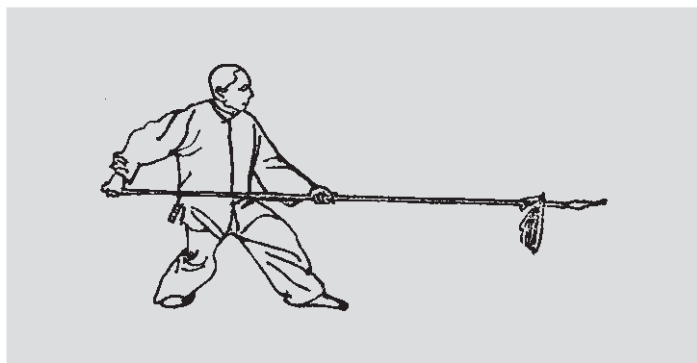


图61-2

外侧(如图61-2)。

如此连续进步,重复扔采枪三次。

用法 如敌向我枪之右刺来,我枪即往右下捞住其枪往左上前方扔去(动作①)。我枪正在左前上方时,如敌向我右侧刺来,我即顺势坐身,以我之枪沾敌之枪,猛然往右下采之(动作②)。

说明 缠、采、扔三种劲法是太极枪法有别于其他枪法之处,是其显而易见的特点。缠法在前面已经谈过,采法在拳和推手中都有。采劲主要是乘势借力,速度快、落点准,得势时猛力沉重地一采,以牵动敌枪而偏滞。扔就是放劲,放劲须劲力集中而猛透;使发劲极为骤而锐利,能做到“发之至骤”乃为上乘功夫。

47 盖步缠枪下采

动作 ①向左后(西)方转体,左脚往前盖一步,枪由右经下往左缠半圈(如图62-1)。

②右脚向前上一步,枪由左经上往右上缠半圈(如图62-2)。

如此再上左脚一步,又上右脚一步,枪缠一圈。重复三次。



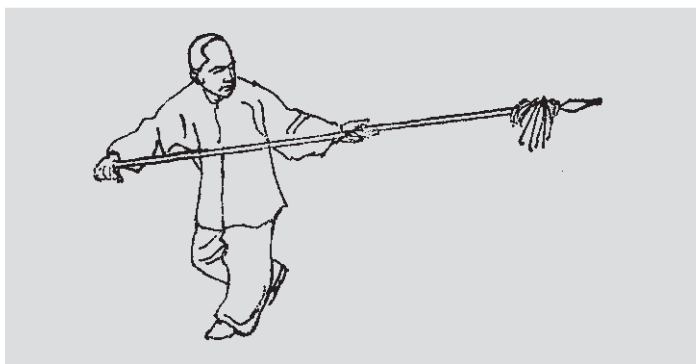


图62-1

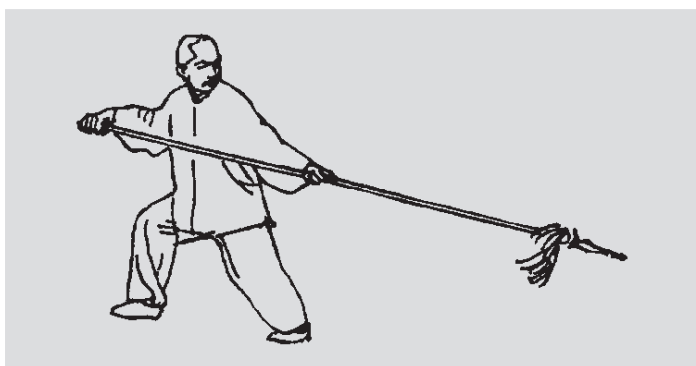


图62-2

然后向左半转体,面向东方,右脚踏实,腿略下蹲,成左半马步势;同时枪由上往下猛然采回,枪尖高与膝平;眼神先注视缠枪,后注视采枪前下方(如图62-3)。

用法:如敌连续进步向我刺来,我即以败走枪法缠绕走化,至适当时机时,骤然转体将其枪采开。

48 定步扔采枪

动作:①接上一动作,敌枪被我采开后,随即将枪由右下捞,再往左前上方扔去;同时左膝前弓,右腿蹬劲成左弓



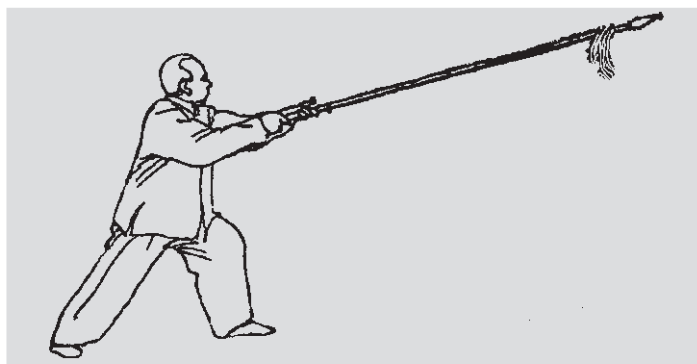


图63-1

步势；右手把送至左手把之后；眼神注视枪尖前方（如图63-1）。

②上体后坐，右腿半蹲，成左半马步势；同时将枪由左前上方往右前下方采回；枪尖高与膝平，枪把高与腰平；眼神注视枪梢右下方。

用法 如敌向我右侧刺来时，我枪往右捞住敌枪，往左前上方扔去。如敌复向我胸部刺来，我即顺势坐身，以我之枪沾彼之枪，猛然往右前下方采之（如图63-2）。

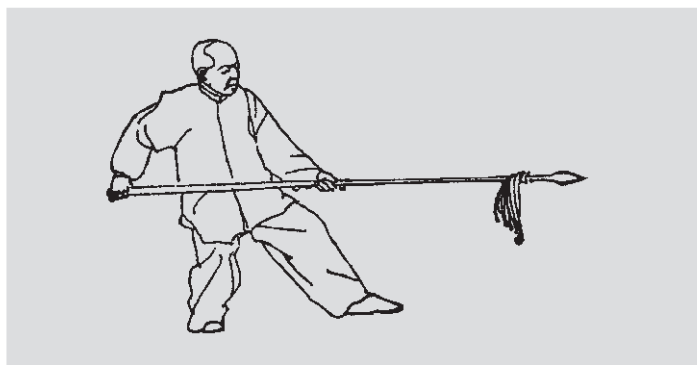


图63-2





49 收势

动作：身体起立，向右（正南）方转体，收左脚并于右脚，成并立步立正势；同时枪梢往右上起，直立于身体右前方，右手握枪中后节，左手下落于左胯旁；眼神注视正前方，还原如预备式（如图64）。

（七）抖杆练习法

抖杆练习法，是练习太极枪基本功的一部分。

因太极枪法要求两臂松沉，出枪柔韧平稳，而且要全身之劲集中一致达于枪尖。经过抖杆练习，可增长两臂松沉劲和内劲的结合，和采劲结合锻炼效果更佳，因此抖杆练习法是练好太极枪的基本功。为达到预期的效果，一般采用白蜡杆，取其木质坚实沉重而富有弹韧性，其长度需在2.1米（7尺）以上较为合宜。

预备式：并立步，全身放松，顶头拔背，目视前方，右手握杆子后中节，杆子直立于体右侧前方，然后左手松握杆子的后中节（右手之前），右手随即徐徐下滑至杆的底端握紧。随将杆梢倒向左前方，高与头平，底端高与腰平，身体随之半斜向左前方，两腿微下蹲，目视杆尖前方。

动作：①左脚向左前方去一步，右腿半蹲，成半马步势，然后右腿蹬劲，左膝前弓，成左弓步势；同时借弓腿之腰胯劲，两臂放松，将杆梢经右往下再往左前上方抖去；右手把送至左手把之后，杆尖略高于头部；眼神注视杆梢前方（如图65-1）。

②身势往后坐，右腿半蹲，左腿半伸直，成左半马步势；同

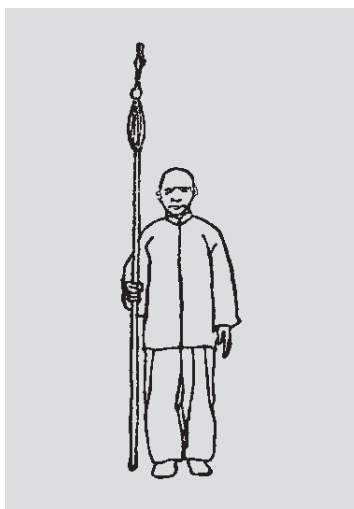


图64

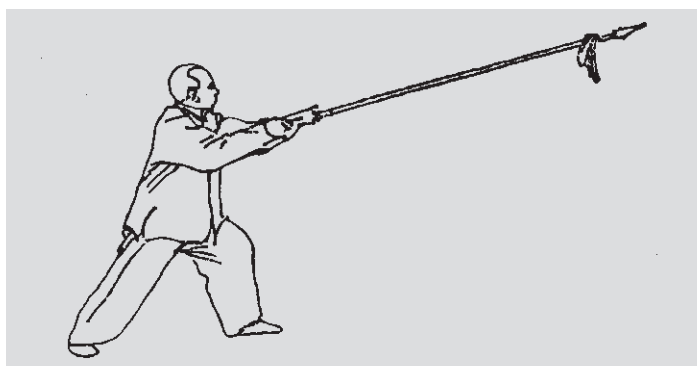


图65-1

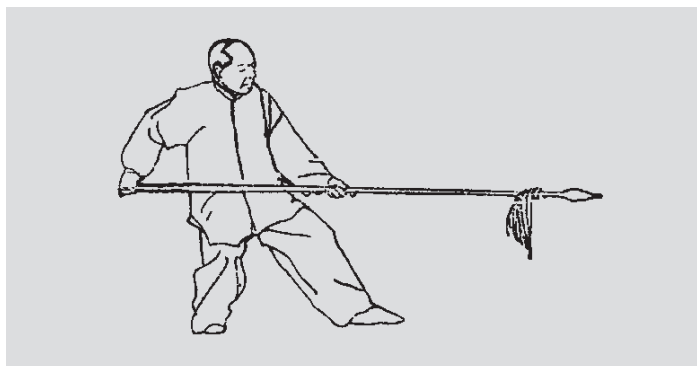


图65-2

时随势将杆子往右前下方回抽采回,杆尖高与腰平,杆尖向右前方;眼神注视枪梢前方(如图65-2)。

然后重复动作①将杆子抖去,又重复动作②将杆子采回。连续重复抖、采若干次,最后还原于预备式。

要求 抖、采的动作始终要顶头拔背、松肩垂肘、两臂放松,当杆子往前抖去时,要以右腿蹬劲和腰胯之劲一致而去,当杆子采回时,同样要以两臂松沉之劲和腰胯及坐腿之劲协调配合,往右后采劲,不可只往下打。锻炼日久,自可劲达杆尖。



第五章 太极推手

太极拳法是以柔克刚，故在套路的走架行功中主张用意不用力的练法，以培养轻灵沉柔，听劲灵敏，进而达到懂劲的功夫。为求得懂劲之功夫，对太极拳术爱好者来说，对太极十三势的具体钻研和实践，进行太极推手训练是必不可少的课程。否则，练太极拳架数十年，偶与人交手，则不知所措，此乃未曾谙习太极推手之故，虽在健身方面有所收益，但对太极拳理拳法仍未登门入室也，未免美中不足，引以为憾。所以在练习太极拳架有一定的基础后，进行太极推手的练习，至关重要。

一、太极十三势

太极推手，又名打手，是学习和研究太极拳的一种重要方法，藉以培养触觉灵敏，增长听劲，理解对方的功法。其着法有棚、捋、挤、按为四正手法；采、捌、肘、靠为四隅手法，合之即为太极八法，亦称八门。进、退、顾、盼、定为五行，即五步，共称为“八门五步”，合称十三势。

十三势是太极拳法总势，理法深邃，要求细腻，是练拳架和推手都需掌握的劲法。须知练拳架为推手的体，练推手由练拳架而来之为用。如此说来整个体都是为了用，而整个用都附托于体，故练体亦寓于练用，练用亦验于练体，相辅相成。如若不在练体上下工夫，在用时则不能有高深的听劲、奇特的功夫和令人莫测的神妙变化，所以，练拳架是推手的基础，推手是练拳架功夫的体验。因此，必须体用兼修，才能相辅为用。究其要领，练拳架和练推手都必须以十三势为准则，否则练体得不到体，练用得不到用。



《十三势歌》曰：“十三总势莫轻视，命意源头在腰际……”又如《打手歌》曰：“棚捋挤按须认真，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”。就是说对十三势要认真钻研，不可忽略，不论练拳或推手，如能主宰于腰，上下自然相随，能相随即能化解对方的攻势。如能使对方来势引至落空，引到为我出击的条件相合时，便速行出击，此即所谓“……合即出”。这里的“引”字有两个含义，一是因势利导使之落空，一是故露破绽引他冒进。“不丢”是不脱离对方的手，“不顶”是不抵抗对方的手，但不丢不顶并非任人摆布，须知攻击在人，应敌在我，我能随敌缓急从容应付，不失重心，且能处于顺势。这里包含着沾连粘随四种劲法，沾连是属于不丢的，粘随是属于不顶的，就是说：对方进攻，我用粘随，对方走退，我用沾连，粘即是走，走即是粘。不论是走是粘，寸寸节节都得找劲，不可轻易放过。所以，练推手宜慢，不宜快，慢才能手手认真听劲。凡找劲、听劲都必须有腰腿功夫的配合，而且都须逼近，才能切实，不可远，远则无效。这些都是推手必须遵循的原则。千万不可只求一时的取胜，抓扯拨拉，糊顶乱撞，是绝对练不好推手的。如《十三势歌》曰：“……若不向此推求去，枉费工夫貽叹息。”望学者能认真对待，虚心领会，才能有所悟解。

二、太极八法略释

前面已经谈到太极推手的练习，是为了求得懂劲，在未懂劲之前，应对太极八法，即八劲，以及其他劲法有比较粗略的概念，以便于在推手的实际练习和应用中，准确地理解它，掌握它，运用它。尤其是劲与劲之间的相互转化、相互制约的法则，又互为其根的交错使用，可以说是千变万化，非笔墨所能说清的。又因各种劲都是通过人与人之间两手臂的接触而产生出来的，所以因人而异，是活的东西，没有死板的程序，而且任何劲都能在推手的一瞬间，由于时间、方向、机会等的不同，



以及各人运用的劲亦不同,而得到的效果亦不同,全在临场的因势变化。因而有赖于学者在实际练习中细心体会,必须切实掌握,才能听劲灵敏,应用自如。

本文着重阐释“八法”以及相应产生的几种劲别,其实远非仅此所能概括得了。只不过将此十多种劲别作为重点,加以简单的解释,以供学者举一反三,各自变化应用,从中悟出其真谛,而达到懂劲的阶段,进入上乘功夫境界。

1. 棚劲

两腿松软保持弹力,以心意用臂驾御敌方之手,不顶不抗,意欲粘回,又勿使彼手触及己身之劲,为棚劲。棚劲为驾驭和转化对方来劲之主要劲法,若无棚劲,与对方一接触即被对方压瘪,则其他劲皆无从应用矣,所以,棚劲甚为重要。

2. 掇劲

在棚劲的基础上,以一臂驾驭敌人来手,另一手臂沾敌肘部,坐腿转腰,顺敌来劲往己身左(右)侧引劲,使敌来劲落空,甚至前扑而跌出,为掇劲。

3. 挤劲

用法分两方:一是己用按劲向敌按去,被敌掇化,我顺势将一臂弯圆,另一手加劲,向敌胸部鼓去。一是敌向我按来,我用掇劲或采劲,使敌按劲落空的一刹那,借敌回抽之意,一臂弯圆,另一手助劲,以意气用腰胯松沉之劲向敌鼓去,为挤劲。挤劲用长劲、短劲、断劲均可,但均需己身沉稳,不可前倾。

4. 按劲

我以松沉之两掌或一掌敷于敌肱上,对准其胸部,用意气加以腰胯之劲,向前向下按去为按劲。按劲有长劲、短劲、断劲等,应以临场的具体情况,随机而施为宜。



5.采劲

用手指及腕刁住敌人来手之腕部,顺其劲之方向,猛然一拉为采劲。用采劲必须己身松沉,采之至骤而劲整,否则无效。

6.捌劲

以意气及腰胯之劲,用前臂及手腕斜横向敌领际闪去为捌劲。

7.肘劲

以腰胯松沉之劲,用肘尖向敌胸胁部斜横或倒竖顶去为肘劲。用肘劲要注意顶头、身正,用腰胯松沉之劲,不可身躯前倾而失中。

8.靠劲

以腰胯松沉之劲,用肩或上背向敌胸部,往前上或前下撞去为靠劲。用靠劲,必须有插腿进身、贴近敌胸之机会才能施靠,远则无效。

9.沉劲

沉劲是经过多年太极拳行功,产生出来的一种松柔而沉厚的内劲,这种内劲运用于一切发劲之中。

10.沾粘劲

以两掌及前臂,敷于敌之手腕或臂上,如胶似膝,不离不脱,顺敌之劲而加力,使之失中为沾粘劲。

11.截劲

以一手对敌施以采或捌劲,用另一手腕及前臂,横于敌肘之上部切去为截劲。

12.搬劲

对敌施以截劲时,用采的一手握敌手腕,反扳敌之肘关节为搬劲。



13. 听劲

眼神贯注,两掌接触对方之来手,用触觉和视觉判断其来劲之方向、意图,作出正确的判断为听劲。

14. 化劲

在听劲和沾粘劲的基础上,不顶不抗,用身法及腰胯含化敌之来劲,使之落空为化劲。但化中要有折叠,随化随进,直至对方势背,而我势顺,方为化劲得势。

15. 拿劲

在化劲得势后,仍用沾粘劲制敌于无法反抗的地步为拿劲。拿劲得势,发劲才能准确。

16. 发劲

在拿劲得势后,以全身及两臂松沉之劲,对准其背势处发去,谓之发劲。听、化、拿、发,在一般的情况下是联合使用的。如果听劲不准,则难以化开敌劲,当然亦就无从谈拿,亦就不可能发劲矣。

但是,发劲并不是一个劲别的名词,而是指无论用哪种劲别、着法,凡是向敌打出去的劲都叫发劲。在发劲中有长劲、短劲、断劲、冷劲等。在发劲时,用意和腰胯及臂对准敌方胸部猛然往下一沉,或一弹之劲,为短劲或断劲。如果去劲时对方尚未察觉,而我劲已去,此陡然将其发出之劲叫冷劲。这几种劲容易伤人,不可乱用。用意和腰胯及臂力一齐向前拥去之劲,为长劲,可打远。总之,各种发劲之机会,全视敌之来势而定也。

以上列举的各种劲法,是在推手中产生和应用的着法,亦是初步入门须知的功法,着法熟练后才能应用自如。能应用自如,则将及懂劲之功夫。懂劲以后,继续钻研,则可及神明阶段,如《太极拳论》曰:“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。然非功力之久,不能豁然贯通焉。”所以,我们的前辈太极



拳家们在推手时,能使对方来劲摸不着实地,化劲于无形。去劲时无迹,突如其来已被发出,不知其所以然,所以太极八法及其他诸劲,皆为太极技法中之“法”。法本无边,在人自用,然而登高有级,入室由门,人能刻苦,终可贯通,望学者自勉之。

三、太极推手动作名称及图解

推手,是二人对抗性的练习法,练习者应该面向哪个方向开始本无规定,为使学者便于弄明白出步方向,本图解假定甲方面向南方,乙方面向北方开始。

① 定步单推手

预备式

动作:①甲、乙二人相距约二步,对面并步站立,两手自然下垂,身势放松,二人随将右臂棚圆往前上起,互以腕背相靠接,高与胸平,左手仍自然下垂,成单搭手势(如图1-1)。

②甲:施按劲 乙:棚化



图1-1 定步单推手

甲,左腿略往下蹲,松腰沉胯,提起右脚往前去一步,右膝往前弓,成右正弓步势;同时翻右掌,以掌心向前按着乙腕部,向其胸部按去。同时乙亦将右脚往前去一步,双方均以右脚里侧相向;乙亦以右臂往前起,并以右手腕棚接甲方右腕部,随即将左腿略往下蹲,坐胯含胸往右转腰棚化,使甲之按劲落空(如图1-2)。



说明:开始时也可以由乙方先施按劲,甲方棚化,双方互易进行。

③乙:施按劲 甲:棚化

接前势,乙翻右掌向前按甲右腕,左腿蹬稳,松腰沉胯,右膝前弓,以右掌往甲胸部按去;甲同时左腿下蹲,以右臂棚接乙右掌的按劲,坐胯含胸往右转腰棚化,使乙按劲落空(如图1-3)。

说明:甲乙双方轮换施按与棚化,并可轮换左右腿与左右掌,以练习单臂的“按”劲和“棚化”劲,以及腿的弹力和身法的含化,及两臂的棚劲,此单推手是其他双推手的基础,幸勿忽略之。

要求:施按劲时,两腿及两臂要松软,要以松腰沉胯及周身之劲往前往下按去,绝不可用硬劲前推。棚化时是将两腿松软着,用心意将臂棚圆驾驭着对方的来劲,坐腿转腰含胸,使对方来劲落空。切忌不可用硬力将对方顶住,或往外拨拉。

棚劲是柔化对方来劲的重要着法,在“八法”中占首要地位,是驾驭对方来劲不让其推着我的身躯,既不顶,又不抗,引进落空的着法,必须在走架行功和推手练习中,细心钻研,才



图1-2 定步单推手



图1-3 定步单推手



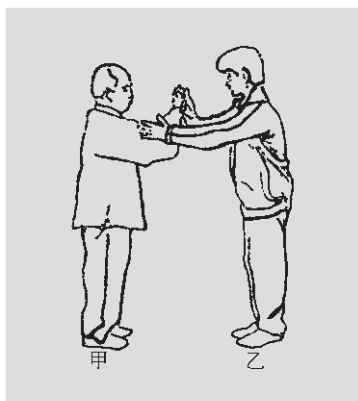


图2-1 定步双推手



图2-2 定步双推手

能有所领悟。拳谚云：“棚劲如何解，如水负行舟，先实丹田气，次紧顶头悬，全体弹簧力，开合一定间，任有千斤力，飘浮亦不难”。

以上单推手练熟后，接着练以下双推手。

2 定步双推手(四正推手)

预备式

动作：①甲乙二人相距约二步，对面并步站立，两手自然下垂，然后各人身势放松。随将两臂棚圆往前上起，双方均以右手腕背相靠接，以左手掌敷于对方右肘上，成双搭手势（如图2-1）。

③甲：按挤 乙：棚掇化

双方各出右脚一步，里侧相向。甲翻右掌以掌心按乙右腕，松腰沉胯，右膝前弓，以两掌向乙胸部按去。乙见甲按来，遂即左腿下蹲，往右侧转腰含胸坐胯，同时以右臂棚沾甲之两掌，以左掌扶甲之右肘节上往右掇化，使甲之按劲偏右落空（如图2-2）。

③接前势，甲见按劲失效，遂即将右小臂顺势弯圆，向乙胸部挤去，同时将左掌扶于自己的右小臂以助挤势。乙见甲方挤来，遂即含胸坐胯向左侧转腰掇化，使甲挤劲落空，



并将左掌转敷于甲之左腕上，右掌转敷于甲之左肘上（如图2-3）。

④乙：按挤 甲：棚掇化

接前势，甲挤劲失效，遂以左臂棚接乙之两掌，将右掌从乙左臂下绕至乙的左臂肘节上，以听其劲（如图2-4）。

⑤接前势，乙将甲之挤劲化除后，遂即以左掌按甲左手腕，右掌按甲左肘节，松腰沉胯，右膝前弓，以两掌向甲胸部按去。甲见乙按来，遂即含胸坐胯向左转腰，左腿下蹲；同时以左臂棚接乙之双掌，以右掌扶乙左肘上往左掇化之，使乙之按劲失效（如图2-5）。

⑥接前势，乙见按劲失效，遂即将左臂弯圆顺势向甲胸部挤去，同时将右掌扶于左小臂以助挤势。甲见乙挤来，随即含胸坐胯，左腿下蹲，往右转腰掇化，使乙之挤劲落空（如图2-6）。

乙之挤劲落空后，随即以右臂弯圆棚接甲之两掌，左掌从甲右臂下往外

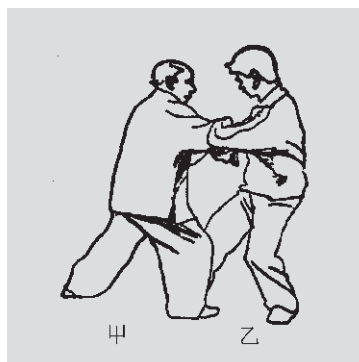


图2-3 定步双推手



图2-4 定步双推手



图2-5 定步双推手





图2-6 定步双推手



图3-1 活步推手

绕，扶于甲之右肘上，即还原如图2-1的双搭手势。继续如图2-2的甲按挤、乙棚掇化，重复往返练习。对棚、掇、挤、按四正推手的技击含义深入理解、认真钻研才能有所领悟。如《打手歌》云：“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。”说明棚、掇、挤、按四种劲别在技击中的重要地位。定步双推手演练纯熟后，即可练习以下各种步法的推手，要求更为严谨，须细心钻研。

3 活步推手

说明：活步推手是在定步双推手的基础上，增加了进退步法的推手法。

动作 ①甲：进按挤 乙：退棚掇化

甲乙二人正面向向，相距约两步并步站立，身势略往下松，左脚往左前方开半步，提右脚往前正面去一步，双方右脚均以里侧相对，各将两臂棚圆往上起，以右腕背互相靠接，以左手掌扶在对方右肘上，成双搭手势(如图3-1)。

②甲翻右掌按于乙的右腕部，松腰沉胯，右膝前弓，以两掌向乙胸部施按劲。乙见甲按来，随即坐左腿，往右侧转腰坐胯；同时以右臂棚接甲之两掌，以左手扶甲右肘节往右掇化



之,使甲之按劲落空(如图3-2)。

③接前势,甲见按劲失效,随即跟上左脚半步,以脚尖点地;同时将右小臂弯圆向乙胸部挤去,并将左掌扶于自己的右小臂内以助挤势。乙见甲方进步挤来,随即收回右脚半步,以脚尖点地;同时含胸坐胯向左侧转腰掇化,使甲挤劲落空(如图3-3)。

④乙:进按挤 甲:退掇化
甲见挤劲失效,遂以左臂棚接乙之两掌,右手从乙左臂下绕往乙的左肘上,以听乙方之劲。乙以左掌转按甲之左腕上,右掌转按甲之左肘上,遂以右脚往前进一大步,左脚蹬稳,松腰沉胯,右膝前弓,以两掌向甲胸部施以按劲。甲见乙按来,遂以左臂棚接乙之两掌,仍将左脚往后退一大步,含胸坐胯向左转腰坐腿掇化之,使乙之按劲失效(如图3-4)。

⑤前势不停,乙见按势落空,随即跟上左脚半步,以脚尖点地;同时将左小臂弯圆顺势向甲胸部挤去,并以右掌扶于自己的左小臂内侧以助挤势。甲见乙进步挤来,



图3-2 活步推手



图3-3 活步推手



图3-4 活步推手



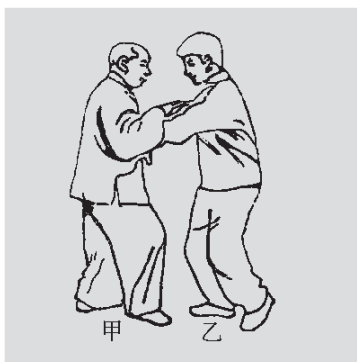


图3-5 活步推手

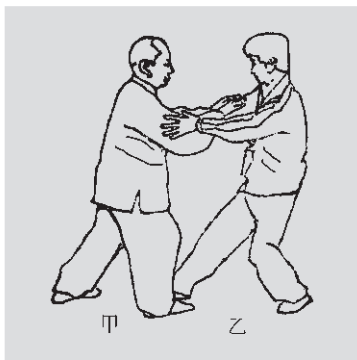


图4-1 顺步推手

随即将右脚收回半步，以脚尖点地；同时含胸坐胯向右转腰往右掇化，使乙之挤劲落空(如图3-5)。

说明 活步推手，甲乙双方攻防各演一次。需再重复动作②③甲进按挤，乙退掇掇化。再重复④⑤乙进按挤，甲退掇掇化的动作。二人往复多次练习，以熟练四正手法和步法进退的相随，为以下各种步法的推手打好基础。

要求：进退时步法要轻灵，身法要沉稳，不可起伏太大。双方的掇、掇、挤、按要认真完成，互相沾粘绵随，不丢不顶，尔来吾往随势走化，身势的进退要和手臂的着法密切配合。

4 顺步推手

说明 顺步推手是在活步推手的基础上增加步法的进退，甲乙双方各进退三步，甲方主攻，连进三步，乙方防守，随退三步，然后甲乙双方互换攻防，循环进行的练习法。

甲：进按挤 乙：退掇掇化

动作 ①接前活步推手⑤，当乙收左脚半步以脚尖点地，施以挤时；甲收右脚半步以脚尖点地掇化后，甲顺势将右脚往前进一大步，踏乙方之中门(乙的右脚里侧)，以两掌向乙胸部施以按劲；乙以右臂掇接甲之两掌，以左掌扶甲之右肘节，退左脚一大步以掇化(如图4-1)。





②甲提左脚往前进一步,踏乙中门(乙的左脚里侧),以两掌向乙的胸部续施按劲;同时乙方退右脚一大步,以右臂棚接甲之两掌往右棚掇(如图4-2)。

③甲提右脚往前进一步,踏乙之中门,并以两掌向乙胸部继续施以按劲;同时跟进左脚半步以脚尖点地,并将右臂弯圆向乙胸部挤去,以左掌扶于右小臂内侧以助挤劲。乙退左脚一大步,再收右脚半步,以脚尖点地,含胸坐胯往左转腰,掇化甲之挤劲,使之落空(如图4-3)。

乙:进按挤 甲:退棚掇化

①接前势,乙将甲之挤劲掇化后,遂将右掌转扶甲之左肘上,左掌扶甲左腕上,随即提右脚向甲中门踏去一步,松腰沉胯弓腿,以两掌向甲胸部按去。甲见乙按来,遂以左臂棚沾乙之两掌,右手从乙的左臂下往外绕至乙的左肘上,随退左脚一大步,以棚迎之(如图4-4)。

⑤上动不停,乙提左脚往前去一大步,踏甲之中门(甲



图4-2 顺步推手

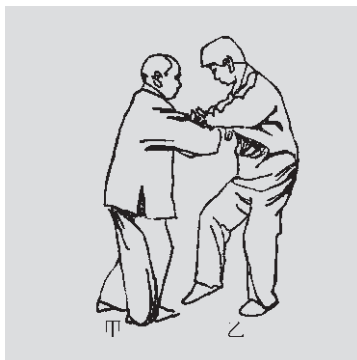


图4-3 顺步推手

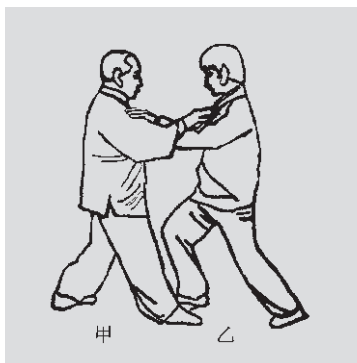


图4-4 顺步推手

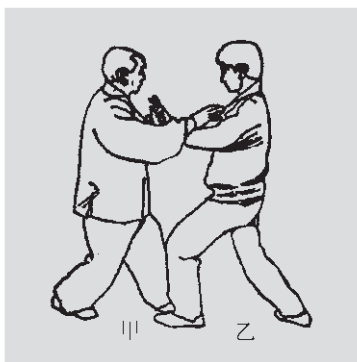


图4-5 顺步推手



图4-6 顺步推手

左脚里侧),继续施以按劲。甲退右脚一大步,以左臂棚沾乙之两掌,往左棚掇(如图4-5)。

⑥乙右脚再往前上一大步,踏甲中门仍施按劲;甲以左臂棚沾乙之两手,随退左脚一大步,含胸坐胯往左掇化。乙见按劲失效,遂弯左臂向甲胸部挤去,并以右掌扶于自己的左臂里侧,以助挤势,同时收右脚半步以脚尖点地。甲见乙挤来,遂即坐腿含胸,往右转腰棚化,同时收右脚半步,以脚尖点地(如图4-6)。乙见挤势失效后,遂以右臂棚接甲之两掌,左掌从甲右臂下往外绕至甲之右肘上,甲顺势将右掌转扶乙之右手腕,左掌转扶乙之右肘节上,双方仍还原于右双搭手势。

说明 顺步推手至此双方各施攻防一次。如继续演练,即可按照动作①②③甲进按挤,乙退棚掇化,再按照动作④⑤⑥乙进按挤,甲退棚掇化,二人更换攻防练习。亦可将步法、手法左右更换进退练习。最后停练时,应该练至右搭手势时,双方各收右脚并于左脚,双手下落于两胯侧,还原如预备式。

要求 推手时务必顶头拔背,含胸沉胯,进退步时,步法要沉稳轻灵,“迈步如猫行”,身势要中正安舒,不可起伏太大,棚、掇、挤、按的动作要认真完成,眼神要注视对方的每一动作,不可忽略。双方两手的接触,要松软沾随,不丢不顶,不离





不抗,你来我往,连贯柔和,为以下各种推手打好进退步法的基础。

5 行步推手

说明:行步推手仍属于四正推手的范畴,其棚、捋、挤、按四正手法,完全与活步推手或顺步推手相同,唯步法不同。所以开始时仍由活步推手或顺步推手时的挤势后,更换步法开始,故而预备式略而不述,具体推法如下:

甲:进按挤 乙:退棚捋化

动作:①甲左脚站稳,收右脚在左脚之前,以脚尖点地;乙左脚站稳,收右脚在左脚之后以脚尖点地,甲乙双方都以右双搭手势起(如图5-1)。

②甲翻右掌向前扶乙右腕,左掌扶乙右肘节上,提起右脚往前去一大步,踏乙之中门,松腰沉胯,施以按劲。乙以右臂棚接甲之两手,随将左脚踏实,右脚退后一步,以使用棚势(如图5-2)。

③甲提左脚往前去一步,踏乙右脚外侧偏门,两掌继续进按。乙随将左脚退后一步,松腰坐腿,两手略往右

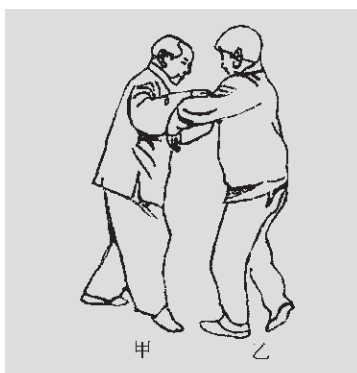


图5-1 行步推手

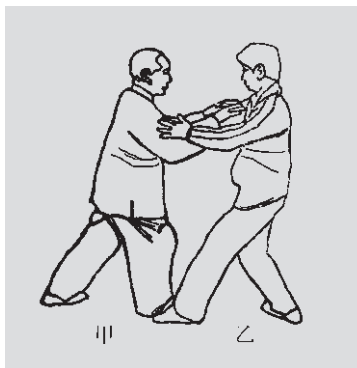


图5-2 行步推手

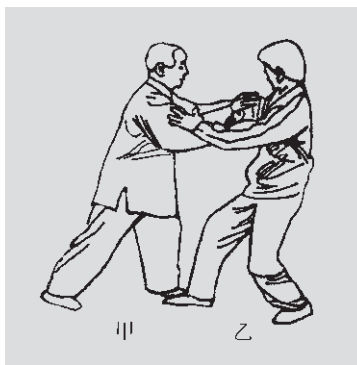


图5-3 行步推手



图5-4 行步推手



图5-5 行步推手

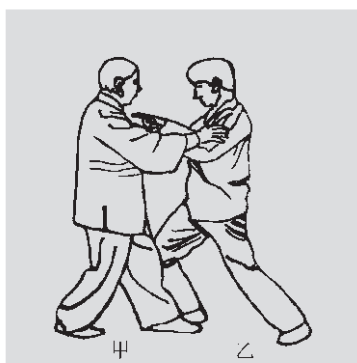


图5-6 行步推手

侧掇化(如图5-3)。

④上动不停，甲见乙用掇，随即提右脚往前去一步，踏乙之中门，随即曲右臂向乙之胸部挤去，并以左掌扶于自己的右小臂内侧以助挤势。乙见甲挤来，遂将右脚退后一步，含胸坐胯，往左转腰掇化，以空甲之挤劲(如图5-4)。

乙：进按挤 甲：退掇掇化

⑤接前势，乙将甲之挤劲化开后，顺势收回左脚，复往前去一步，踏甲之中门(甲右脚里侧)；同时将右掌转扶甲左肘节上，左掌转扶甲之左腕上，施以按劲。甲见乙按来，遂将在后之左脚往后退半步，以左臂掇接乙之两掌，右掌转扶乙之左肘上以掇迎之(如图5-5)。

⑥接前势，乙将在后之右脚往前去一大步，踏甲之左偏门(左脚外侧)；同时以两掌向甲胸部续施按劲。甲见乙按来，遂以左臂掇接乙之两掌，以右臂腕扶乙左肘上，顺势退右脚一步，往左后掇化(如图5-6)。

⑦上势不停，乙见按劲失效，随即上左脚一大步，踏





甲之中门,顺势弯左臂向甲胸部挤去,并以右掌扶于自己的左臂内侧,以助挤势。甲见乙挤来,随将左脚退后一步,含胸坐胯,往右后转腰棚化,使乙之挤劲落空(如图5-7)。

乙收右脚半步暂以脚尖点地;同时以右臂棚接甲之两掌,左掌从甲右臂下往外绕至甲之右肘上。同时甲方将左掌转扶乙之右肘上,右掌转扶乙之右腕背上,右脚亦收回半步。双方均听劲待动。至此行步推手甲乙双方各施攻防一次,继续上列动作第②③④甲进按挤,乙棚掇化。再按第⑤⑥⑦乙进按挤,甲退棚掇化。双方相互进退往返,循环进行练习,认真钻研棚、掇、挤、按四正手法之运行和进、退、顾、盼、定之配合,如停止练习时,练至双搭手势时,各收前脚,成并立步,各将两手收落于两胯旁,还原于预备式。

要求:身势要松沉,顶头拔背,松肩垂肘,进退步法要轻灵沉稳,迈步如猫行,不可起伏太大,上下要相随,棚、掇、挤、按、沾、粘、绵、随,不丢不顶,练习日久,自有无穷之妙用。

6 大掇推手

大掇推手的主要手法是采、捌、肘、靠四隅手法,又称四隅推手。但其手法中尚寓有棚、掇、挤、按及切、截、错、搬诸法。在推手的进行中,这些手法虽未明显表示出来,然在动作的过程中和意识神态上均有寓意,希切切留意,无一忽略。大掇推手的动作,严谨细腻,变化多端,因此必须在四正活步推手或行步推手的基础上才能进行。



图5-7 行步推手

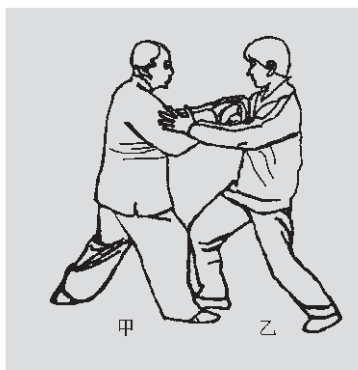


图6-1 大捩推手

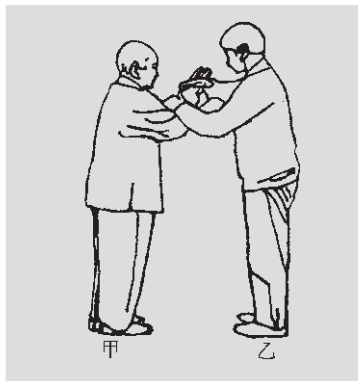


图6-2 大捩推手

大捩推手的起势，可以从双搭手势开始，亦可从活步推手或行步推手中演变进行，行步推手可以演变为大捩推手，大捩推手亦可再演变为行步推手，相互转化，灵活应用，妙趣横生，非笔墨能尽述也。

例如：从行步推手演变为大捩推手，方法如下：

甲：按挤肘靠 乙：捩采捌截

动作：接行步推手动作

⑦(图5-7)从乙向甲挤势起。乙左脚踏实，收右脚半步在左脚之后，以右臂棚沾甲之两掌，左掌扶甲右肘节上。甲将乙之挤劲化开后，顺势收回右脚半步在左脚之前，以左掌扶乙之右肘节，右掌扶乙右腕，提右脚往前去一步，

踏乙之中门，施以按劲。乙退右脚半步踏实，以右臂棚接甲之两掌往右捩劲，左掌扶甲右肘节(如图6-1)。

②接前势，甲顺势收左脚并于右脚，以左腕扶乙右肘节上，以右腕扶乙右腕背，续施按劲。乙随即收左脚并于右脚，以左腕扶甲右肘节，以右手衔甲右手腕，往后用采劲。此时双方成并步双搭手势(如图6-2)。

说明：双方亦可从双搭手势开始练习大捩推手。

③接前势，甲见乙施采，遂提左脚往左侧横跨一步以蓄势。乙遂往右略转体，提起右脚往右侧横开一步，成骑马步势，



并以左手腕扶甲右肘节,以右手銜甲右手腕,续施采劲。甲顺势提右脚进踏乙中门,成半马步势,以右臂肘向乙胸部施以挤、肘或靠,以左掌扶于右肘里以助其势。乙见甲肘来,速以左小臂横切甲右肘上节,施以截、错、搬等法(如图6-3)。

乙:捌掌(扇面掌) 甲:迎化

④接前势,乙见甲施肘靠,随即略往右偏身以空其劲,同时以左小臂将甲右臂切着,随起右掌,往上向甲耳际闪去,随将右脚收回并于左脚。甲见乙来掌,随即以右掌随之往上迎化,并将身势略往后仰以避其锋,同时收右脚并于左脚。二人成并步双搭手势(如图6-4)。

乙:按挤肘靠 甲:搬采捌截

⑤乙提起左脚往左前方横跨一步,踏甲偏门以蓄势。甲遂往右略转体,随即提右脚往右横开一步,成马步势,并以左手腕扶乙右肘节,以右手銜乙右手腕,施以采劲。乙顺势提右脚往右前去一步,踏甲之中门(两脚中间),以右肘节向甲胸部,施以挤、肘或靠,以左掌扶于自己的右肘里侧以助挤肘之势。甲见乙肘来,速以左小臂横于乙之右肘节上部,施以截、错、搬等法(如图6-5)。



图6-3 大搬推手

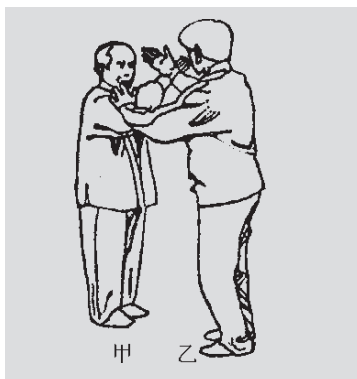


图6-4 大搬推手





图6-5 大摆推手



图6-6 大摆推手

甲：扇面掌(捌掌) 乙：迎化

⑥接前势，甲见乙施肘靠，遂即往右偏身，以空乙之肘劲，同时以左小臂将乙右臂切着，随起右掌往上，向乙之耳际闪去，随将右脚收回并于左脚。乙见甲用掌闪来，随即以右掌随之上起以迎化，并将身势略后仰，以避其锋，同时收右脚并于左脚。二人此时又还原如并步双搭手势(如图6-6)。

甲：按挤肘靠 乙：摆采捌截

⑦接双搭手势，甲提左脚往左前横跨一步，踏乙偏门以蓄势，以左掌扶乙右肘节，右腕扶乙右手腕以施按。乙遂往右略偏身，提右脚往右横开一步成马步势，以左

掌扶甲右肘节，以右手衔甲右手腕往右施以摆劲。甲顺势提起右脚往右前方去一步，踏乙之中门，成半马步势；同时以右肘向乙之胸部施以挤、肘或靠，并以左掌扶于自己的右肘里侧以助挤、肘之势。乙见甲用肘，随即以右手衔甲右腕施以采；同时以左小臂横于甲之右肘节上部，施以截、错、摆等法(如图6-7)。

乙：扇面掌(捌掌) 甲：迎化

⑧接前势，乙见甲施以肘靠，随即往右偏身，以避其锋，随即以左小臂将甲右臂切着，随起右掌往上，向甲耳际闪去，随将右脚收回并于左脚。甲见乙用掌闪来，随即以右掌随之往上



迎化，并将身势略往后仰以避其锋；同时收回右脚并于左脚。二人成并步右双搭手势(如图6-8)。

乙：按挤肘靠 甲：掇采捌

说明：以上大掇推手的动作⑤及图6-5，乙是以右半马步势，用右臂施以肘靠。从这里将换为左半马步势，用左臂施以肘靠。具体动作如下：

⑨接前势，乙提左脚往左侧横跨一步，踏甲之偏门以蓄势，甲遂往右略转体，提右脚经右横开一步，成马步势，并以左手腕扶乙右肘节，以右手銜乙右手腕施以采劲。乙顺势提右脚往右去一步，踏甲之中门，以右肘向甲胸部施以挤、肘或靠，以左掌扶自己的右肘里侧以助势。甲见乙肘来，速以两掌捌乙右臂往左掇捌，使之肘劲落空，顺势提回左脚并于右脚；同时将右掌移于乙之左手腕上，右掌移于乙之左肘节上。乙见肘劲失效，随即收回右脚并于左脚；同时以左臂捌接甲之两掌，右掌扶于甲之左肘上。二人成并步左双搭手势(如图6-9)。

说明：以上是大掇推手由右双搭手势，转换为左双搭手势的换手动作。

甲：按挤肘靠 乙：掇采捌截

⑩甲提右脚往右前方横跨一步，踏乙之左偏门以蓄势。乙



图6-7 大掇推手

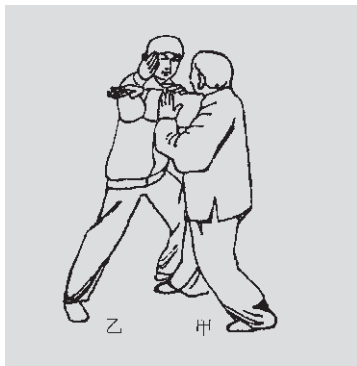


图6-8 大掇推手



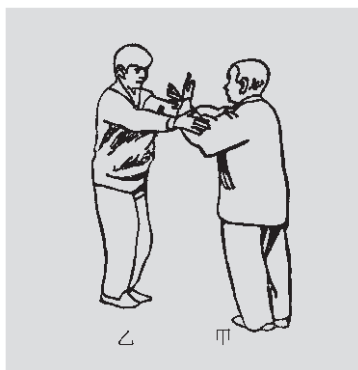


图6-9 大摆推手



图6-10 大摆推手

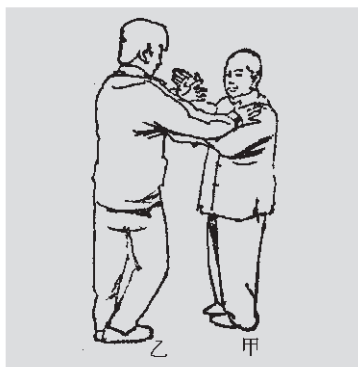


图6-11 大摆推手

遂往左略转体，以右掌掇甲左肘节，以左手衔甲左手腕，施以采劲；同时提左脚往左横开一步，成马步势。甲顺势提左脚往左前去一步踏乙之中门，成半马步势，以左肘向乙胸部施以挤、肘或靠，以右掌扶于左臂肘里侧以助肘势。乙见甲肘来，左手仍用采，速将右小臂横于甲之左肘上部施以截、错、搬等法(如图6-10)。

乙：扇面掌 甲：迎化

⑪接前势，乙见甲肘来，遂以右小臂切着甲之左肘节上部，替出左掌往上向甲耳际闪去，随将左脚收回并于右脚。甲见乙方来掌，随即以左臂随之往上迎化，身势亦略往后仰以避其锋；同时收回左脚并于右脚。二人成左双搭手势(如图6-11)。

乙：按挤肘靠 甲：掇采捌

⑫接上左双搭手势，乙将右脚往右前横跨一步，以踏甲之偏门，以蓄势。甲遂略往左偏身，提起左脚往左横开一步，成马步势，并以右手手腕扶乙左肘节，以左手衔乙左手腕，施以采劲。乙顺势提



左脚往左前方去一步，踏甲中门，以左臂弯圆用肘向甲胸部施以挤、肘或靠，以右掌扶于自己的左肘内侧，以助其势（如图6-12）。甲见乙肘来，速以两手将乙左臂往右后掇捌，使其肘劲落空，随即提回右脚并于左脚；同时将右掌移于乙之右腕上，左掌移于乙之右肘上。乙见肘劲失效，遂即收回左脚并于右脚，并以右臂棚接甲之两手，以左掌扶于甲之右肘上，双方成右双搭手势（如图6-12、图6-13）。

说明：以上大掇推手的右搭手势换为左搭手势，复又换为右搭手势，左右轮流循环练习，尔来吾往，互换攻防，以练习步法进退，身法转换，要轻灵沉着，是增长听劲灵敏的功夫。并可接着练习以下行步四隅推手。

7 行步四隅推手

说明：行步四隅推手法，亦称“推磨角”，是练习手、眼、身法灵活转化，步法轻灵而沉稳的功法。练习时双方进退的步数不限，进攻者任意左右按挤，退防者随势转化，防者忽变为攻，攻者忽变为防，运行如行云流水，连绵不断，步法轻捷，神态潇洒，是练习手、眼、身、步法的好功法。练法如下：

甲：行步按挤 乙：退步掇化



图6-12 大掇推手

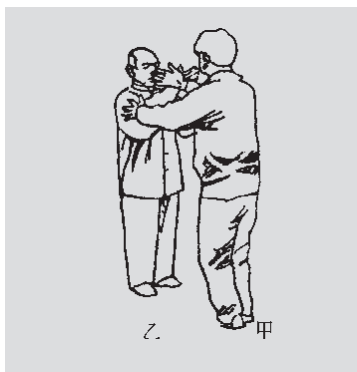


图6-13 大掇推手



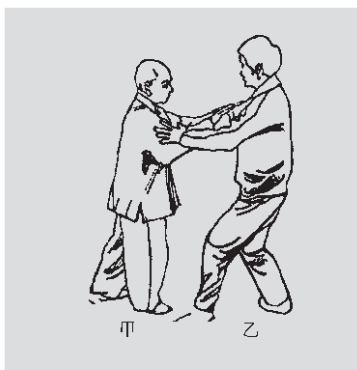


图7-1 行步四隅推手



图7-2 行步四隅推手

动作 ①甲进、乙退。双方右搭手势起。甲以右掌扶乙右腕，左掌扶乙右肘上向乙胸部按去，连续行步；乙以右臂棚接甲之两掌，向右侧后方连续退步掇化（如图7-1）。

②乙进、甲退。乙将甲之按劲掇化后，随即以右掌扶甲之右腕节，左掌扶甲之右肘，变退防为进攻，连续行步，向甲胸部按去；甲以右臂棚接乙之两掌，往后右侧方连续退步掇化（如图7-2）。

③甲进按挤、乙退掇化。甲将乙之按劲掇化后，仍以左掌扶乙之右肘，右掌扶乙之右腕，连续行步向乙胸部按去；乙仍以右臂棚接甲之两掌，以左掌扶甲之右肘节，连续退步往右侧后方掇化。

甲见按劲失效，随即将右臂弯圆，以左掌扶于自己的右肘内侧，向乙胸部挤去；乙见甲挤来，随即往左侧退步掇化（如图7-3）。

④乙进按挤、甲退掇化。乙化开甲之挤劲后，遂将右掌移于甲之左肘上，左掌移于甲之左腕上，连续行步向甲胸部按去；甲挤劲失效后，遂以左臂棚接乙之两掌，以右臂腕扶于乙之左肘上，连续退步往左侧后方掇化。乙见按劲失效，随即以左臂弯圆，以右掌扶于自己的左肘内侧，向甲胸部挤去，甲见乙方挤来，随即改往右侧后方退步掇化（如图7-4）。





甲将乙之挤劲化开后，遂将左掌移于乙之右肘上，右掌移于乙之右腕上；乙顺势以右臂棚接甲之两掌，以左掌扶甲之右肘节上。双方又转为右双搭手势，继续如图①~④轮换攻防练习。亦可由右双搭手势变换为大摆推手，交叉进行练习。收势时亦须练至双搭手势时，各将两掌收回落于两胯侧，还原如预备式。

以上太极推手的八门五步功法，演练完毕，但仅是把各个不同的功法，提纲示范性地演练了一趟而矣，在实际的练习中，各种不同的功法，都可以相互变换，参差进行。例如：四正推手中的活步推手，可以转换为行步推手，行步又可转换为顺步；顺步又可转换为四隅推手的大摆；又可变为四正推手的各种推法。在搭手方面，亦可互相左右交换。右搭手可以变为左搭手，左搭手又可变为右搭手的各种推法。总之，各种推法均可互相变换、交叉应用不必拘泥。但是，万变不离其宗，总不出八门五步的范畴。通过随意的演练相互变换，才可使着法熟练，应用自如，若能细心钻研，勤学苦练，庶可阶及懂劲而达上乘之功夫。

8 太极散手

太极散手是太极拳技击法实际较量的练习。练习双方都

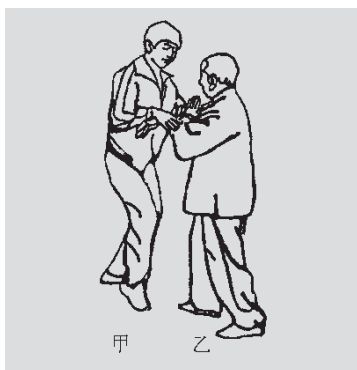


图7-3 行步四隅推手



图7-4 行步四隅推手

必须在对太极拳架势和太极推手的各种着法皆已熟练的掌握后,才能进一步练习技击方法的巧妙灵活的运用。既称之为散手,其一招一式,既没有定势,也没有规范,而是临场随机应变,神出鬼没,令对方猜测不透,而对方又得察其变,因势乘便,出其不意,攻其不备,否则就是有套路的太极拳对练了。所以散手的打法是:不限定任何着法,双方任意发挥,自由进着,可以拳脚并用,只是不能脱离太极拳的要领,甚至拳、掌、肘、腕、肩、腰、胯、膝、足、头顶、背靠均可随机运用,练习愈久,功底愈深,修养有素者自然而然其手、眼、身法、步法之配合变化达到出神入化的境界。

对于初练者,总的要求是,要在打斗中时时处处表现出拳的着法来,不能胡顶乱撞,脱离章法的乱打。至于毫无章法的斗殴,那就是不懂太极拳的门外汉了。因此散打的难处,难就难在不能作定势图解。练习时又必须有教练临时指导,练习的双方都不能动辄脱离太极拳的纲领、要点,这样是无法进行指导和练习的。为此,对欲练习太极散手者仅提出个人的见解,以供参考。

若是艺高者练习太极散手,其出手真是无法而有法,姿势优美大方,气势潇洒,神态磅礴,着未沾而神沾,劲未连而意连,进退腾挪闪战,干净利落,出手无形劲已到,一哼一哈见输赢。发人于不知不觉中,人虽跌出而不知其所以然。其势轻松自然,妙不可言。虽跌出而不伤,说假而非假,说真而又非真,究其原因,手中掌有权衡,轻重浮沉人自用,真真假假,亦假亦真,其境实非笔墨所能形容,人若能吃苦,功到自然成。



附录

一、太极拳论 王宗岳

太极者，无极而生，动静之机，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“粘”。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理唯一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非功力之久，不能豁然贯通焉！虚灵顶劲，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，俯之则愈深。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，概不外壮欺弱、快欺慢耳！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？立如秤准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳！欲避此病，须知阴阳；粘即是走，走即是粘；阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是“舍己从人”，多误“舍近求远”。所谓“差之毫厘，谬以千里”，学者不可不详辨焉！是为论。

二、十三势歌

十三总势莫轻视，命意源头在腰际。变换虚实需留意，气遍身躯不少滞。静中触动动尤静，因敌变化示神奇。势势存心



揆用意,得来不觉费工夫。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。若言体用何为淮,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,枉费工夫貽叹息。

三、十三势行功心解 作者待考

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,所谓头顶悬也。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,专注一方;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。形如搏兔之鹯,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。收即是放,断而复连。往复须有折叠,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。

四、打手歌 王宗岳

棚捋挤按须认真,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。

五、太极拳论 见陈微明著《太极拳术》

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，无使有凸凹处，无使有断续处。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。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。周身节节贯串，无令丝毫间断耳。

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，即巽震兑艮，四斜角也。进退顾盼定，即金木水火土也。合之则为十三势也。

原注云：此系武当山张三峰祖师遗论。欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也。

六、四字不传秘诀 武禹襄

敷：敷者，运气于己身，敷布彼劲之上，使不得劲也。盖：盖者，以气盖彼来处也。对：对者，以气对彼来处，认定准头而去也。吞：吞者，以气全吞而入于化也。此四字无形无声，非懂劲后，练到极精地位者，不能知全。是以气言，能直养其气而无害，始能施于四体，四体不言而喻矣。



七、撒放秘诀 李亦畲

擎起彼劲借彼力(中有灵字)。引到身前劲始蓄(中有敛字)。

松开我劲勿使屈(中有静字)。放时腰脚认端的(中有整字)。

擎、引、松、放四字,有四不能:脚手不随者不能,身法散乱者不能,一身不成一家者不能,不能全身放松者不能。欲臻此境,须避此病,不然,虽终身由之,究莫明其精妙矣。

八、《十三势行功心解》解明 杨澄甫

“以心行气,务令沉着,乃能收敛入骨”。

平时用功,练十三势用心使气缓缓流行于骨外肉内之间,意为向气随行。至于练拳姿势要沉舒,心意要贵静,心不静不能沉着,不能沉着则气不收入骨矣,即是外劲也。练太极拳能收敛入骨此真正太极劲也。

“以气运身,务令顺遂,乃能便利从心”。

同志想使气运身流通,必得十三势教正无错,方是先师所传的拳,姿势上下顺遂,劲不矫揉,气才能流通,如姿势顺遂,心中指挥手足遂人矣。

“精神能提得起,则无迟重之虞,所谓头顶悬也。”

精神为一身之主,不但练拳,无论作何事,有精神迅速,必不迟慢,所以讲拳必提精神为先,欲要提精神,头容正直要顶劲,即泥丸宫虚灵上升,此法悟通,就是提精神之法也。

“意气须换得灵,乃有圆活之趣,所谓变动虚实是也。”

意气即骨外肉内流动之物也。至于练拳打手,想得言不出着一种兴趣来,必使流动物满身能跑,意左即左,意右即右,就是太极有虚实的一种变化。犹如半瓶水,左侧则左荡,右侧则右荡,能如是,不但得圆活之趣,更有手舞足蹈之乐,至此境地,若人阻我练拳,恐欲罢不能也,因知身体受无限之幸福矣。



“立身须中正安舒，支撑八面。”

头容正直、尾闾中正、身即不偏，心内要舒展，以静待动之意，腰腿如立轴，膊手如圆轮，圆转如意，方能当其八面。

“发劲须沉着松静，专注一方。”

与人敌先将人治住，打他一个方向，即敌向歪捌的那个方向，如发劲无论一手肩肘要沉下，心中要松静，发劲于打敌一个方向，我劲不散，敌不难发出丈外矣。

“行气如九曲珠，无微不到。”

九曲珠者即一个珠内有九曲弯也，人身譬如珠，四体百骸无不弯也，能行气四肢无有一处不到，行气九曲珠功成矣。

“运劲如百炼钢，何坚不摧。”

运劲如百炼钢即内劲，非一日之功也。日日练习慢慢磨炼出来的，犹如一块荒铁，日日锤炼，慢慢化出一种纯钢来，欲作刀剑其锋利无比，无坚不摧。太极练出来细而有钢之劲，即铁人亦能打坏，何妨对敌者为血肉之躯乎！

“形如搏兔之鹘，神如捕鼠之猫。”

鹘者飞禽也，冬腊用之。此言与人对敌，比仿我形式如鹰鹘，见物拿来，眼要吃住敌人，一搭手就可将敌擒到，即如鹘捕物之状，此喻非骂人也。先师文字如此，不得不解之，望诸君勿疑焉。猫像虎形能捕鼠，等鼠，伏身坐卧后腿，全身精神贯注鼠洞，如出，猛捕之得鼠焉。此言太极有含胸拔背之势，如猫捕鼠之形，待机而发，敌得受用矣。

“静如山岳，动如江河。”

用功日久，腿下有根站立如山，人力不可摇也。江河之喻言各种变化无穷，一手变五手，五手变百手，言其滔滔不绝，如江河之长也。

“蓄劲如张弓，发劲如放箭。”

蓄者藏也，太极拳不在外，藏于内。对敌对弓时，内劲如开弓不射之圆满。犹皮球有气充之。敌人伏我膊，虽绵软而不能按下，使敌莫明其妙。敌心疑时，不知我弓上已有箭要发射矣，



我如弓出如箭,出劲之速,敌如箭跌出矣。

“曲中求直,蓄而后发,力由脊发,步随身换,收即是放,放即是收,断而复连,连而复断。”

此三说总而言之,解后容易明了,曲中求直即随曲就伸之意,蓄而后发,力由脊发,收即是放一理也,就是神如捕鼠之猫之理。一二语道尽,学家宜自得之。

“往复须有折迭,进退须有转换。”

与人对敌或来或往,折叠即曲肘弯肱之式,折背敌其身弓此系近身使用法,离远无用,进退不要泥一式,须有转换随机变化也。

“极柔软,然后极坚刚。能呼吸,然后能灵活。”

练十三式要用柔法,然后功成就生出柔中暗藏内劲。呼吸者,盖吸能提得人起,能使敌后足离地;再呼气力从脊内发出,全身之劲放得人远出。呼吸灵通,身法然后才能灵活无滞。

“气宜直养而无害,劲宜曲蓄而有余。”

练太极拳是养气之法,非运气之工作也。何为运气人心急有力弩气练法,气必聚一个地方,放出不易,恐与内有妨碍。何为养气,孟子云:“我善养吾浩然之气”不急不躁,先天气生,静心养性,练拳使内精气神合一,行气流若九曲珠,如未得到益定无害也。与人敌不使膊伸直,能上下相随,步随身换,膊未直而力有余,敌早跌出,就是劲以曲蓄而有余。

“心为令,气为旗,腰为纛,脊为旗。”

太极之理,犹行军战事,必有令旗指挥驱使,练太极拳亦然,所以心为令,就是以心行气,能使气如旗,意之所至,气即随之而到,就是心为令,气为旗,腰为纛者,即军中大纛旗也,小旗主动,大旗主静,拳法腰可作车轴之转,不能倒大纛旗也。

“先求开展,后求紧凑,乃可臻于缜密矣。”

开展大也,松其筋肉,初学练拳先求姿势开大,谓能舒经活血,容易转弱为强,强而后讲究外能筋骨肉合一,内有精气神相聚,谓之紧凑,内外兼修,加以动静变化,自开展而及紧



凑,身体强而使用全可至臻密境矣,如说大练小练则悞矣。

“彼不动,己不动;彼微动,己先动。”

与敌对搭手自己不动,待对手一动之际,我手动之在先矣。

“劲似松非松,将展未展,劲断意不断。”

太极拳出手,说松不松,伸出亦未直为度。练拳可以不断有一定之姿势,能以线串成。如讲对敌使用无一定之姿势发人出去。我之姿势外形似有所断,而我意未稍懈也。犹如莲藕折断,内细丝不断,以此比喻容易明了。杨老师常言,劲断意不断,藕断丝连,盖此意也。

“先在心,后在身。”

初学对敌,用心不专,恐不能胜。练成之后,急须身心之变化,身受击处自能应敌,心中不知,敌跌出矣,即为不知手之舞之。初学在心,功成后在身。犹如初学珠算,心先念歌手换子,后能心不歌手能如意。亦先在心后在手,拳理亦然。

“腹松静,气敛入骨,神舒体静。”

腹虽注意松舒,不要鼓劲。气练入骨,骨肉沉重矣,外如棉花,内似钢条,犹如棉花裹铁之理。

“刻刻在心,切记一动无有不动,一静无有不静。”

刻刻时时也,谨记,动全身之动,不要一部发动,犹火车头行动,诸车随动焉。太极动劲要整,虽整而又活焉,如行车无不动矣。身虽动心贵静,如心一静全身静,虽静又寓动焉,如动要上下相随至要。

“牵动往来气贴背,敛入脊骨。内固精神,外示安逸。”

牵动往来,即手之舞动,气吸能贴与脊背,蓄而待发。气吸能藏于脊骨即内固之精神,外表文雅安逸,虽练武而犹文也。

“迈步如猫行,运劲如抽丝。”

太极拳是行走,如猫行之轻灵,练拳运劲如抽丝不断。

“全身意在精神,不在气,在气则滞。有气者无力,无气者纯钢。”



人生有三宝，曰：“精、气、神。太极意在此，不在气者，不在运气，在气则滞。如运气膨胀一部分，滞而不灵，有气者无力。有浊气者，自觉有力，敌觉我无力。无气者纯钢，无有浊气即生绵力，意想则力到，如搭手如皮条搭在敌膊，所以我未用力，敌觉我重如泰山矣。不用直力则巧力生，无浊气者为纯钢。

“气如车轮，腰如车轴。”

全身意气如车轮流行，腰为一身之主宰，腰如车轴能圆转，所以拳变换在腰间也。

九、杨露禅先生太极拳歌

太极长拳独一家，无穷变化洵非夸，妙处全在能借力，当场着意莫轻拿。拳、掌、肘合腕，肩、腰、胯、膝、脚，上下九节劲，言明需知晓，顺人之势，借人之力。

十、太极拳九诀 《杨班侯传》

第一诀 全体大用诀

太极拳法妙无穷，棚掇挤按雀尾生。
斜走单鞭胸膛占，回身提手把着封。
海底捞月亮翅变，挑打软肋不容情。
搂膝拗步斜中找，手挥琵琶穿化精。
贴身靠近横肘上，护中反打又称雄。
进步搬拦肋下使，如封似闭护正中。
十字手法变不尽，抱虎归山采捌成。
肘底看捶护中手，退行三把倒转肱。
坠身退走扳挽劲，斜飞着法用不空。
海底针要躬身就，扇通臂上托架功。
撇身捶打闪化式，横身前进着法成。



腕中反有闭拿法,云手三进臂上功。
 高探马上拦手刺,左右分脚手要封。
 转身蹬脚腹上占,进步栽捶迎面冲。
 反身白蛇吐信变,采住敌手取双瞳。
 右蹬脚上软肋踹,左右披身伏虎精。
 上打正胸肋下用,双风贯耳着法灵。
 左蹬脚踢右蹬式,回身蹬脚膝骨迎。
 野马分鬃攻腋下,玉女穿梭四角封。
 摇化单臂托手上,左右用法一般同。
 单鞭下式顺锋入,金鸡独立占上风。
 提膝上打致命处,下伤二足难留情。
 十字腿法软骨断,指裆捶下靠为锋。
 上步七星架手式,退步跨虎闪正中。
 转身摆莲护腿进,弯弓射虎挑打胸。
 如封似闭顾盼定,太极合手式完成。
 全体大用意为主,体松气固神要凝。

第二诀 十三字行动诀

十三字是“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定。”口诀为：

棚手两臂要圆撑,动静虚实任意攻。
 搭手捋开挤掌使,敌欲还着热难逞。
 按手用着似倾倒,二把采住不放松。
 来势凶猛捌手用,肘靠随时任意行。
 进退反侧应机走,何怕敌人艺业精。
 遇敌上前迫近打,顾住三前盼七星。
 敌人逼近来打我,闪开正中定横中。
 太极十三字中法,精意揣摩妙更生。



第三诀 十三字用功诀

逢手遇棚莫入盘，粘沾不离得着难。
 闭棚要上采捌法，二把得实急无援。
 按定四正隅方变，触手即占先上先。
 掇挤二法趁机使，肘靠攻在脚跟前。
 遇机得势进退走，三前七星顾盼间。
 周身实力意中定，听探顺化神气关。
 见实不上得攻手，何日功夫是体全。
 操练不按体中用，修到终期艺难精。

第四诀 八字法诀

三换二掇一挤按，搭手遇掇莫让先。
 柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚。
 避人攻守要采捌，力在惊弹走螺旋。
 逞势掇取贴身肘，肩膀膝打靠为先。

第五诀 虚实诀

虚虚实实神会中，虚实实虚手行功。
 练拳不谙虚实理，枉费功夫终无成。
 虚守实开掌中窍，中实不开艺难精。
 虚实自有虚实在，实实虚虚攻不空。

第六诀 乱环诀

乱环术法最难通，上下随合妙无穷。
 陷敌深入乱环内，四两千斤着法成。
 手脚齐进横竖找，掌中乱环落不空。
 欲知环中法何在，开落点对即成功。





第七诀 阴阳诀

太极阴阳少人修,吞吐开合问刚柔。
正隅收放任君走,动静变化何须愁。
生剋二法随着用,闪进全在动中求。
轻重虚实怎的是,重里现轻勿稍留。

第八诀 十八在诀

棚在两臂,
掇在掌中,
挤在手背,
按在腰攻。
采在十指,
捌在两肱,
肘在曲使,
靠在肩胸。
进在云手,
退在转肱,
顾在三前,
盼在七星。
定在有隙,
中在得横,
滞在双重,
通在单轻。
虚在当守,
实在必冲。

第九诀 五字经诀

披从侧方入,
闪展无全空。

担化对方力，
 搓磨试其功。
 歉含力蓄使，
 粘沾不离宗。
 随进随退走，
 拘意莫放松。
 拿闭敌血脉，
 扳挽顺势封。
 软非用拙力，
 棚臂要圆撑。
 搂进圆活力，
 摧坚戳敌锋。
 掩护敌猛入，
 撮点致命攻。
 坠走牵挽势，
 继续勿失空。
 挤他虚实现，
 摊开即成功。

十一、杨澄甫先生打手歌

轻则灵，灵则动，动则变，变则化。彼不动，己不动，彼微动，己先动，似松非松。将沾未沾，劲断意不断。

十二、雅轩师谈拳

太极拳是静功、是内功，要松、要静、要沉稳，练拳该动则动，不能多动，更不能妄动，不然会影响静的功夫。意气要沉下去，臀部收进垂直坐正了，胯部以下往下沉着，胯部以上往上拔着，肩沉肘坠，顶头拔背，气沉丹田，稳稳静静的去晕味，体察身心合一。



练拳每个动作要挂拳意,眼神、思想无一处不挂拳意,不是用眼睛看哪一部分,而是藏而不露,神意内含的意思,即所谓反听观内也。

功夫以澄心定性为主要之功夫,但定澄之功夫须在稳静上着手,以俟静极默笃之后,才能定得下来,定得下来良知始现,而后随良知之觉察悟之,此觉察才是正确之觉察也。

太极拳是无为无不为之功夫,出手灵妙无比,包罗万象,无论对方如何来手,我有此轻灵之气,自能随机应变,顺势而应之,无不恰到好处,万不可专想一手一势之作用,否则必挂一漏万。盖大道一以贯之,得其一而万事毕,若专想一着一势之用,虽干着万势总有穷尽,故智者不取也。

太极拳是有形无物的功夫,虽有形式在,如对方来犯,身势含虚即如百无所有,令其捕空捉影,无用武之地。如认为它是虚的,它又会陡然来到,迅雷不及掩耳,使其惊心动魄无法抵御。

练拳时如何才有虚灵顶劲,如何含神养气,使心沉着,如何使身势动态,若长江大海滔滔不绝,如何使周身一体,四肢百骸各得其所,舒舒适适地摆在天地之间各自的地位,如何有松沉软弹的劲道。如何反听观内,养心养气。如何若有为,若无为,如何才算无所为,才能无所不为,如何为有所为?如有所为,则顾此失彼,挂一漏万,不均不匀,无所为则气势均匀,普照全身。练拳时口中有津液,才证明是身心泰然了,如无津液,尚是身心未到泰然之境地。

练拳务宜松软沉着,久之始能入里透内,如何用神、用意、用气、用腰脊、用周身。如何才有惊心动魄来之不知,去之不觉之变化。

如何松软着才能透内,如何以气化的跟随才能沾得巧妙,如何陡然一敲令对方如触电一样跌出。如何轻轻一放,令其没办法,动亦不行,不动亦不行,快亦不行,慢亦不行,大劲不行,小力亦不行。



打拳务要由各关节松软着手,然后才能发现灵觉,有了灵觉,无论任何手法加入我身,定能先知,无论是打、是化、是攻、是守才有把握。假如只在局部找软,不养灵觉,如绵拳一样,还有什么太极拳可言,还有什么作用?

推手,未从出势,先持以虚无之气势,包罗万象,气化一切,如其来手跟之随之,在几跟几随之中,我之身势早已吃进,伊之一切无不尽悉,机会早已送到手上来,神经一动,丹田一沉,使其如触电然,将其打出。全凭舍己从人,变化神奇。

所以蓄劲者要使对方不知,发劲时起于陡然,如迅雷不及掩耳,使对方无法脱逃。因其松沉冷弹,所以能透内,所以能惊心动魄,所以能骨断筋折,能使其顷刻断节,鼻涕眼泪齐出。亦能使其如笨汉下水,气隔填胸,轻则如百无所有,重则如泰山立崩。缓则使其不觉,快则神鬼皆愁。劲去神出鬼没,惊心动魄,又奇特又巧妙,又干脆,又特殊,又有忽隐忽现,有哼哈呼吸,有喜有怒,莫可测想。

十三、李雅轩先生太极拳歌

空肩软臂一身松,神气贯顶有虚灵。全凭胸中丹田劲,松沉之劲透其胸。冷快绝伦神鬼怕,来在不知不觉中。一切作凭虚灵气,入里透内功夫成。

又:出脚猫步轻,下盘不倒翁。身势要松静,方可养虚灵。呼吸宜顺随,头智须澄静。神态多稳静,快慰自内生。安闲无限美,甜液口中生。

十四、新编杨氏大架太极拳48式套路

说明:

1.本套路是按照杨氏大架115式太极拳套路,略去其中的重复动作,保留绝大多数的拳式,包括6种捶法、4种腿法以及



套路中原有各式动作间的衔接,以及杨氏太极拳的练法特点组编而成的,便于广大太极拳爱好者自学和练习,适用于评比竞赛时间短而又要求全面的需要。

2.多年来,本套路在省、市武术比赛中,多次参加竞赛,效果显著,得到群众欢迎,练习者众多。

3.本套路各式名称仍照旧不变,尽量保持各式间的原有衔接,只有个别地方必须采取新的衔接办法,均在其间用文字说明。至于各式的动作、要求、用法及练法图像均请参见本书第一章。

动作名称及部分动作说明

预备式

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1.起势 | 2.棚手上势 | 3.揽雀尾 |
| 4.单鞭掌 | 5.右云手 | 6.左云手 |
| 7.右云手 | 8.单鞭掌 | 9.抽身下势 |
| 10.左金鸡独立 | 11.右金鸡独立 | 12.右倒撵猴 |
| 13.左倒撵猴 | 14.右倒撵猴 | 15.斜飞势 |
| 16.提手上势 | 17.白鹤亮翅 | 18.右搂膝拗步掌 |
| 19.海底针 | 20.扇通臂 | 21.高探马 |

动作:上接扇通臂,至高探马。①重心缓缓移于左脚,右脚进半步踏实;同时右掌下落至右耳旁。

②随即将重心移于右脚,左脚略提即落,以脚尖点地,成左虚步势;同时右掌以横掌往前推出,高与脸平,左臂曲肘往后抽至左胁侧,左掌心翻向上;眼神注视右掌前上方。下接右分脚。

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 22.右分脚 | 23.左分脚 | 24.转身左蹬脚 |
| 25.右搂膝拗步掌 | 26.手挥琵琶势 | 27.搂膝栽捶 |
| 28.翻身撇身捶 | 29.右蹬脚 | |

动作:上接翻身撇身捶。①向左转体,左脚尖外摆踏实,收右脚于左脚里侧脚尖点地,身势略下蹲;同时两臂(左里右外)



合掩于胸前。

②身势随即起立,右腿提起,以脚跟劲向正东方蹬去,两臂亦向东西两方展开,肘节略屈,指尖向上,掌心向外;眼神注视蹬脚前方。下接左打虎式。

30.左打虎式 31.右打虎式 32.回身右蹬脚

33.双峰贯耳 34.披身踢脚 35.转身右蹬脚

36.右玉女穿梭

动作:上接转身右蹬脚,至右玉女穿梭。①身势略下蹲,右脚下落以脚尖外摆,向右前方去半步,踏实;同时左臂亦往下落小臂内曲,左掌心翻向上经胸前往右腋下穿出。

②左脚随即提起往右前(东北)方进一弓步,成左弓步势;同时右臂往后抽再往上曲臂以掌心向前,经右肩上往东北方推去,左臂掌圆往上棚,掌心翻向上,罩于左额前上方;眼神注视右掌推出的前方。

37.左玉女穿梭

动作:①接前式,身势往右转体,左脚尖往里扣踏实;同时右臂略往下落,掌心向下,随即左臂亦往下落于右臂之上,掌心向下,两臂抱圆于胸前。

②随将重心移于左脚,提回右脚往右后(西北)方去一弓步,成右弓步势;同时左臂往后抽再往上曲臂以掌心向前经左肩上往西北方推去,掌心向上,右臂内曲撑圆往上棚,罩于右额前上方;眼神注视左掌推去的前方。下接左野马分鬃。

38.左野马分鬃

动作:①接前式,重心缓缓移于右脚,提回左脚于右脚里侧暂驻;同时两臂略往下落,左臂在下,掌心翻向上,右臂在上,掌心翻向下,两臂抱圆于胸前。

②左脚往左前(西南)方去一弓步,成左半弓步势;同时左臂亦往左前以横劲棚去,高与肩平,掌心斜向上;右臂略往下落于腰平,掌心向下;眼神注视左臂前方。下接肘底看捶。

39.肘底看捶



动作:①接前式,左脚尖往外旋转,身体亦随之往左拧转;同时左臂翻掌心向下经左膝往左搂。

②随即提起右脚往左脚之后右侧落地踏实,身体转向正东方,左脚略提即落,以脚跟着地,成左虚步势,随将左小臂上曲,左肘往回掩,左掌心向右,指尖朝上立于胸前;右掌握拳经腰际向左肘下伸去;眼神注视左肘臂的前方。下接指裆捶。

40.指裆捶

动作:接前式,左脚提起往前去一弓步,成左弓步势;同时左掌往下落,以掌心向下经左膝前往外搂,止于左膝外侧;右拳经右后下方平胯往前摆至正前方,拳心向下,高与裆平,上体亦略往前倾;眼神注视右拳的前方。下接上步七星捶。

41.上步七星捶

动作:接前式,左脚尖略外摆踏实,提右脚往前去一步,以脚尖点地,成右虚步势;同时左手握拳,左臂经左往前再往右以小臂平曲往回摆至胸前,拳眼向上,右拳略往后抽,随即经右腰际再经左小臂下往前伸去,拳眼向上,两臂棚圆,拳高与胸平;眼神注视两拳的前上方。

42.退步跨虎

43.转身摆莲脚

44.开弓射虎势

45.卸步搬拦捶

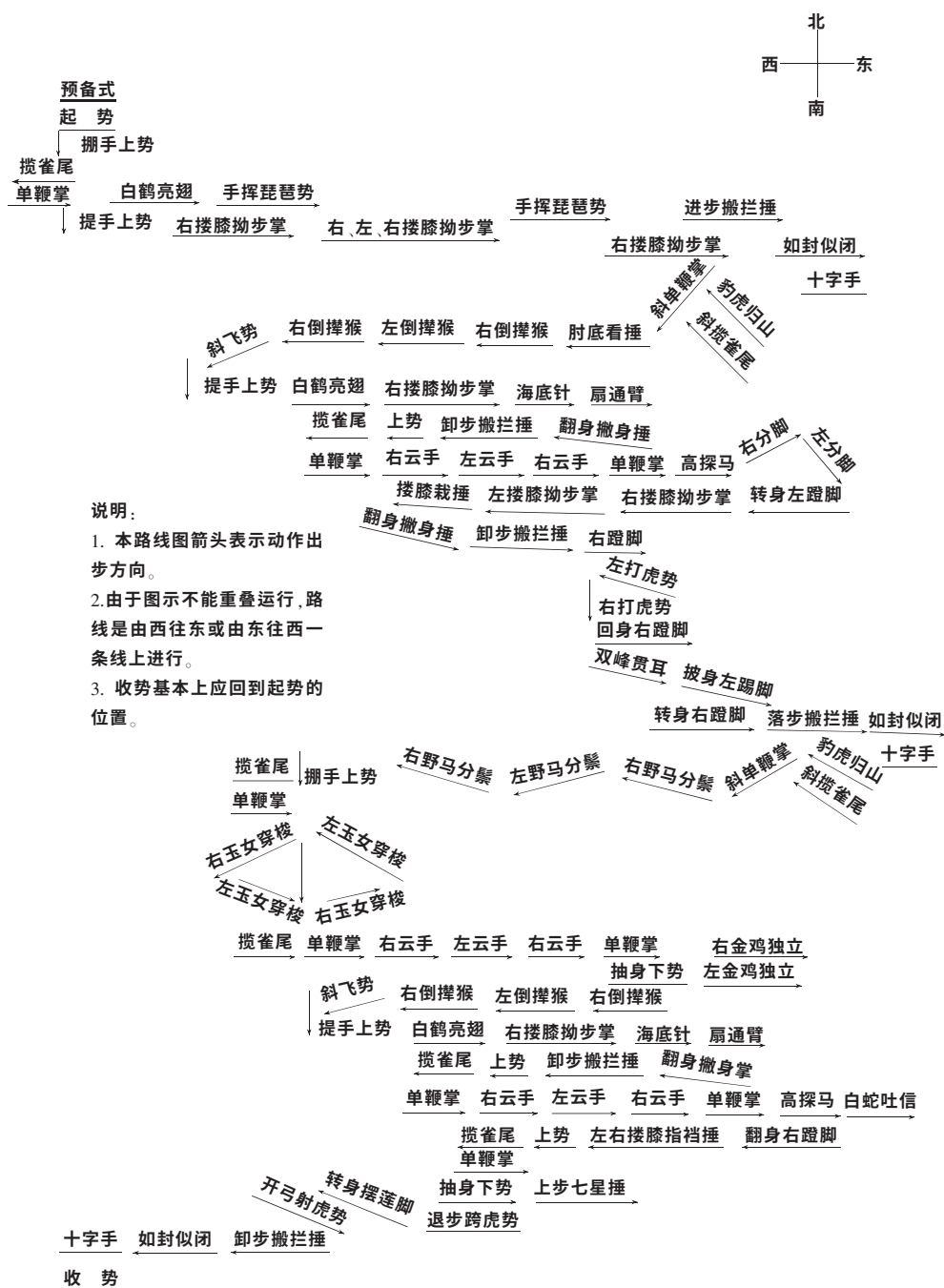
46.如封似闭

47.十字手

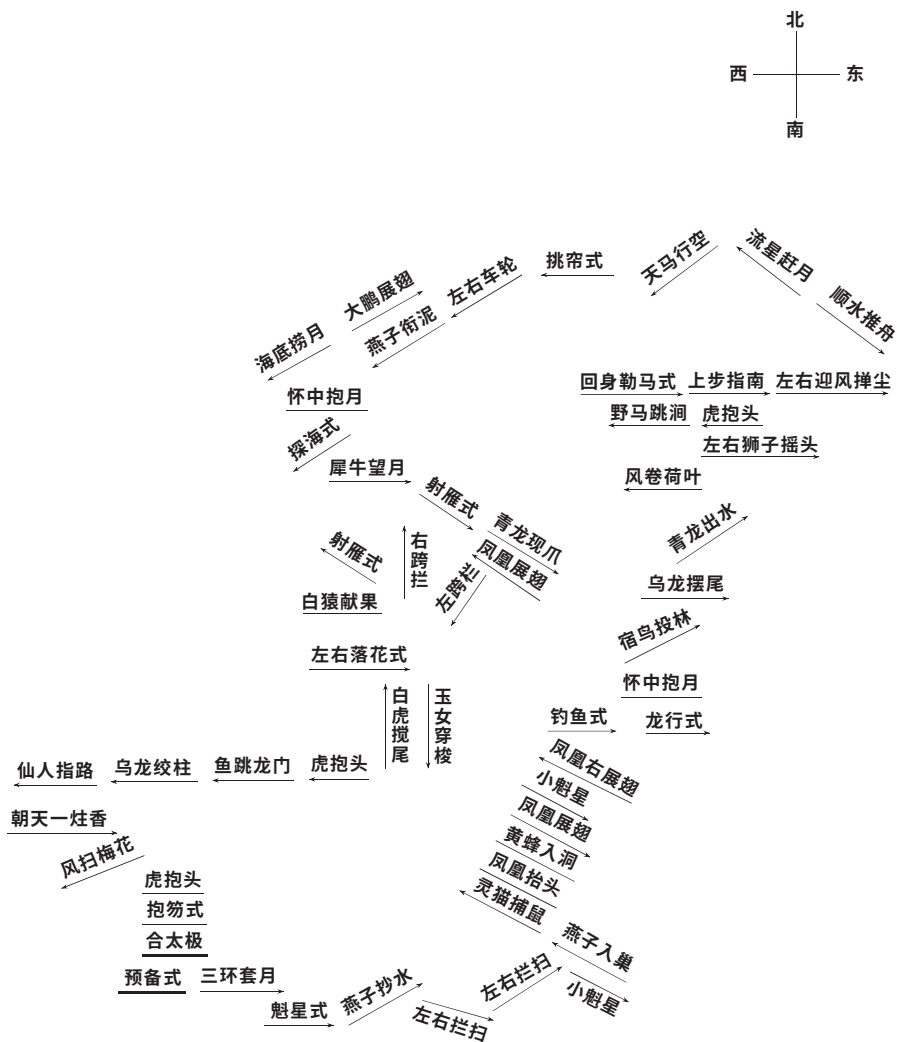
48.收势



十五、杨氏大架 115 式太极拳动作运行路线图

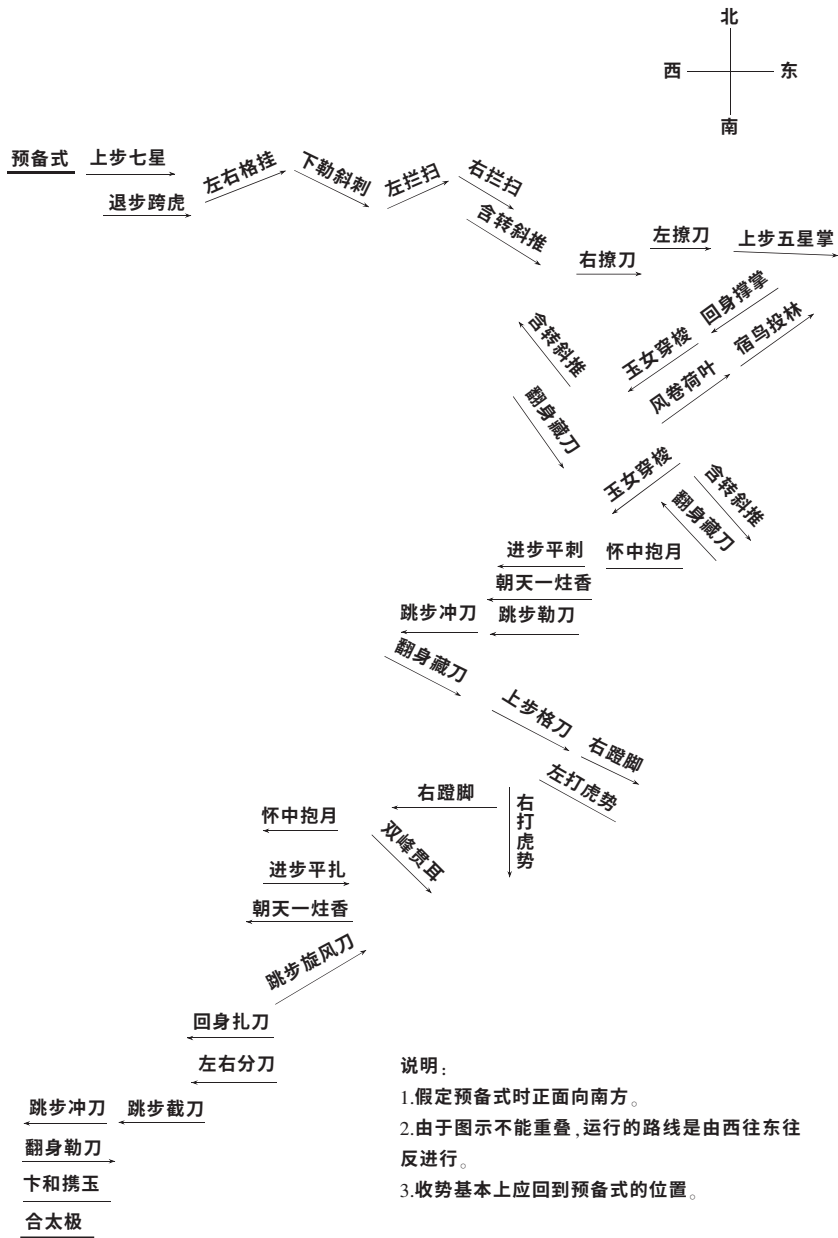


十六、太极剑动作运行路线图



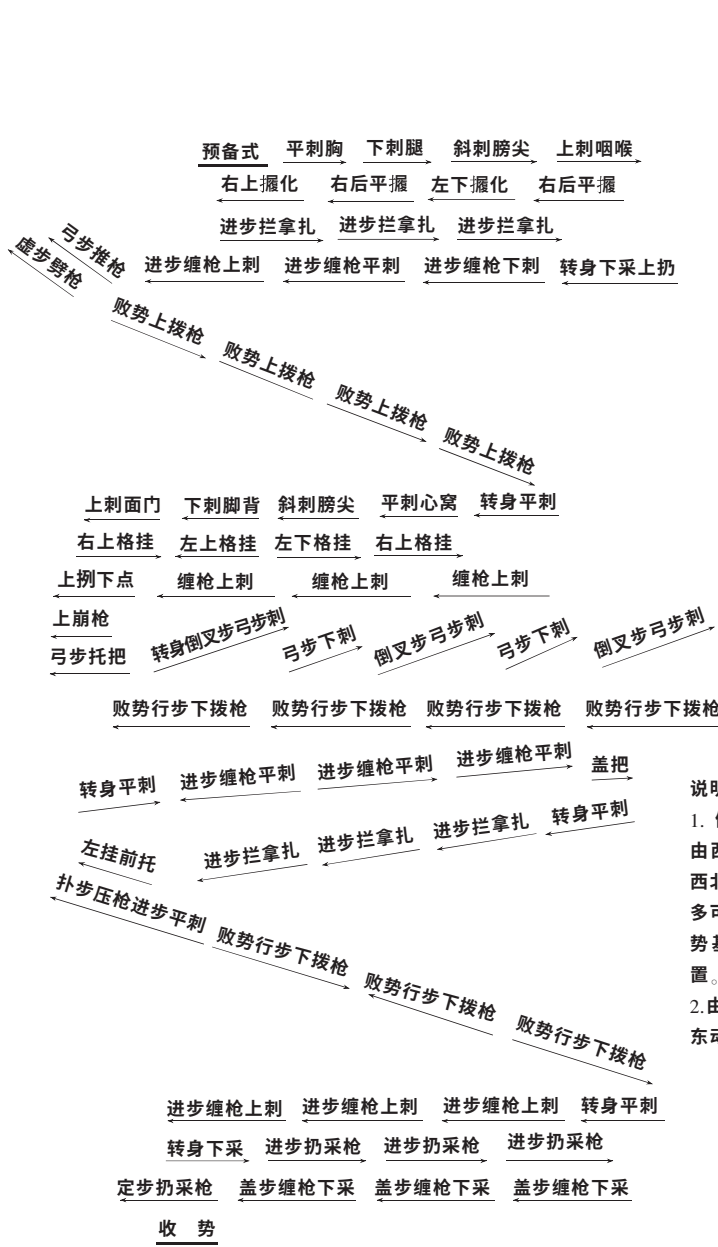
说明：
1. 假定预备式时正面向南方。
2. 合太极基本上应回到预备式的位置。

十七、太极刀动作运行路线图



- 说明：
- 1.假定预备式时正面向南方。
 - 2.由于图示不能重叠，运行的路线是由西往东往反进行。
 - 3.收势基本上应回到预备式的位置。

十八、太极十三枪单练动作运行路线图



说明：

1. 假定预备式时正面向南方，由西往东或由东北往西南，由西北往东南往返，重复动作可多可少，根据场地灵活掌握，收势基本上应回到预防式的位置。
2. 由于图示不能重叠，由西往东动作往返于一条线上进行。