



太极拳鼻祖陈王庭及徒弟蒋发像
(1600 —1680 年)



叔祖陈公发科字福生画像
(1887—1957年)



伯父陈公照丕字绩甫老师画像
(1893—1972年)



堂叔父陈公照奎老师像
(1928—1981年)



笔者近照



陈家沟太极拳学校



作者在日本讲学时所摄

编者的话

中华武术，源远流长，品种繁多，色彩纷呈。太极拳乃武术百花园中的一支奇葩，构思特异，独树一帜。以它技击和健身两方面的作用，深受人们喜爱，故逐渐得以普及推广。

陈氏太极拳，是各派太极拳的始源。几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受拳界青睐。

余自幼随伯父照丕学陈公长兴系统的老架一路、二路（炮捶）及刀、枪、剑、棍等器械，以及推手和拳术理论。1972年伯父去世后，又随堂叔父照奎学新架（叔祖发科晚年所订），一、二路和推手、擒拿等技巧，并对余加深理论性指导。余有幸跟随二位先辈学艺20余年，基本掌握各种套路、器械练法。后又与同门师兄弟共同切磋交流、探讨研究，才稍悟奥妙。

1982年，国家提出抢救中华武术，抓紧搞好武术挖掘整理工作。在此之前，陈家沟的陈鑫、陈子明、陈照丕等先辈也都相继著书立说，但均都是拳术方面的论述，理论精奥，初学者不易看懂。陈氏太极拳论、拳术套路、器械套路很需要系统地、较为通俗地整理成书，余早有此愿，惟感力不从心，迟迟不敢动笔。后在省、县体委领导的大力支持下，各界朋友的热诚鼓励下，终决心一试，遂拟出大纲，初定将全部内容分三部书出版：

第一部：

第一篇：理论部分

第二篇：陈氏太极拳一路（老架式）

第三篇：陈氏太极单剑

第四篇：陈氏太极单刀（包括实用法）

第二部:

- 第一篇: 陈氏太极拳二路 (老架式)
- 第二篇: 陈氏太极枪 (梨花枪夹白猿棍)
- 第三篇: 陈氏春秋大刀 (青龙偃月刀)
- 第四篇: 陈氏十三杆

第三部:

- 第一篇: 陈氏太极五种推手 (包括实用)
- 第二篇: 陈氏太极双剑
- 第三篇: 陈氏太极双刀
- 第四篇: 陈氏太极双铜
- 第五篇: 陈氏太极四杆、八杆对练
- 第六篇: 陈氏太极梢杆对练

各部书中都有拳论精选, 名人小传等。

另外在拳术套路分解动作方面, 除了运行路线、要点、要领外, 又写进了呼吸、内劲运行及技击用法。这样, 初学者简便易学, 对有一定基础的人也有参考价值。

此书从 1988 年初至 12 月底, 已完成第一部书稿, 在此期间, 曾得到高等教育出版社大力支持。在整理和抄写过程中更得到张佩林、李务公、崔广博、田新德、白由喜、陆原宇、路丽娟等同志热心帮助, 图片由李洪生同志拍摄, 书稿由堂兄陈有东校订。书尚未付印之际, 在此一并深表谢意。因时间短促, 水平有限, 难免有不足之处, 敬请问好指正。

陈正雷

1988 年 12 月于温县陈家沟

目 录

第一篇 太极拳概述	1
一、太极拳的源流、发展及演变	1
二、陈氏太极拳的特点	11
三、陈氏太极拳的健身与技击作用	15
四、陈氏太极拳对身体各部位的要求	21
五、陈氏太极拳的练习步骤与方法	29
六、关于图解的几点说明	38
七、陈氏太极拳的手型和步型	38
八、陈氏太极拳的基本动作及缠丝劲练习	43
第二篇 陈氏太极拳老架一路	56
一、陈氏太极拳老架一路简介	56
二、陈氏太极拳老架一路动作名称	56
三、陈氏太极拳一路动作图解	58
第三篇 陈氏太极单剑	180
一、陈氏太极单剑简介	180
二、陈氏太极单剑动作名称	181
三、陈氏太极单剑动作图解	182
第四篇 陈氏太极单刀	229
一、陈氏太极单刀简介	229
二、陈氏太极单刀动作名称	230
三、陈氏太极单刀动作图解	230
四、陈氏太极单刀实用 17 例	257
五伯父照丕公小传	268

堂叔照奎小传	271
孜孜求索 苦苦攀登——记著名太极拳家陈正雷	273

第一篇 太极拳概述

一、太极拳的源流、发展及演变

要知太极拳之来由，必先知太极之含意。太极即太虚。“太”者，有极其至大的意思。“虚”者，空虚无物之意。太虚为空空之境，真气所充，神明之官府。真气之精微无运不至，故主生化之本始，运气之真元。太极乘气动而生阳，静而生阴。这就是太极生阴阳之理。

“阴阳”是古代哲学理论的代名词，用来说明一切事物内部不同属性的相互对立统一与转化。阴阳观念中具有对立统一、相互依存、相互协调、相互转化的特点，太极拳就是在符合阴阳对立统一的基础上，创造出的一套刚柔相济，内外相合，上下相通，快慢相兼，形意结合，顺逆缠丝等阴阳相合的动作套路，阴阳相合而为太极，所以将这套拳称之为太极拳。如按太极拳姿势要求去练习，持之以恒，日久就可以练到五阴五阳的功夫。直入“妙手一运一太极，太极一运化乌有”的境界，达到这种程度时，太极理气活跃，气机相通，真气充盛，阴阳平衡，周身上下内外形气一体，如太极之象，混然一圆。

太极拳发源于河南省温县陈家沟

陈家沟位于温县城东的青风岭上，600年前叫常杨村。据温县县志记载：“明洪武初年，因元铁木耳守怀庆（怀庆府管辖八县，温县在内），明兵久攻不下，急于统一天下。太祖迁怒于民，大加屠戮，时温民死者甚多……。”相传有三洗怀庆之言。人烟几绝，乃迁民填补，屯田垦荒。十有八九由山西洪桐迁来，当地至今尚有“问我祖先何处来，山西洪桐大槐树”的说法。

陈氏始祖陈卜，原籍山西泽州郡（今晋城），后来由泽州搬居山西洪桐县。明洪武7年（1374年），迁居河南怀庆府（今沁阳）。因始祖陈卜为人忠厚，精通拳械，深为近邻乡民所敬重。故将其居住的地方叫陈卜庄（解放后，陈卜庄并归温县，至今仍叫陈卜庄）。先祖后因陈卜庄地势低洼，常受涝灾，又迁居温县城东十里的常杨村。村中有一条南北走向的深沟，随着陈氏人丁繁衍，常杨村易名陈家沟。

始祖陈卜居温县后，为奠定家业基础，偏重于垦种兴建。先是六世同居，七世分家，兴家立业，人繁家盛。为保卫桑梓，地方得安，在村中设武学社，教授子孙。由于1711年以前陈氏家史无文字记载，仅有口传。直至1711年，陈氏十世祖陈庚为陈卜立碑，方简单记述了陈卜史实。然相距已有300余年。其间人物、事迹及有关拳术多有疏漏。所以关于拳艺、人物、事迹的文字记载，仅从我九世祖陈王庭记起。

据温县县志和陈氏家谱记载：“陈王庭在明末拳术已著名。与拳术更加研究，又多所心得，代代相传，成为独特之密。”

陈王庭（1600—1680），又名奏庭。明末清初人。文武兼优，精于拳械，功夫深厚。在河南、山东一带很有声望。曾在山东扫荡群匪，贼闻不敢逼近。因当时社会动荡，久不得志。在他年老隐居期间，依据祖传之拳术，博采众家之精华，结合太极阴阳之理，参考中医经络学说及导引、吐纳之术，创造了一套具有阴阳相合，刚柔相济的太极拳。陈王庭传授下来的有一至五路太极拳、炮捶一路、长拳108势、双人推手和刀、枪、剑、棍、镗、双人粘枪等器械。其中双人推手和双人粘枪，更具前所未有的独特风格。

陈王庭的著作因年代久远，多遭散失，现尚存《拳经总歌》、《长短句》词一首。词上半首有：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险！蒙恩赐，枉徒然，到而今年老残喘。只落得《黄庭》一卷随身伴，闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下

些弟子子孙，成龙成虎任方便……。”

陈王庭的独创有以下几点：

(一) 把拳术与导引、吐纳相结合

导引和吐纳是养身术。它是由汉末伟大医学家华佗模仿禽兽的屈伸、顾盼、跳跃等动作并结合呼吸运动创编的健身方法，名为“五禽戏”。也就是后来的气功中，内行功的方式方法

陈王庭把武术中的手、眼、身、法、步的协调动作，同导引、吐纳结合起来，使意识、呼吸和动作三者密切结合，成为“内外合一”的内功拳。

(二) 把武术和中医经络学相结合

经络是指布满人体的气血通路，源于脏腑，流于肢体。脏腑经络，气血失调，则神肌反常而疾病生焉。“和”则气流畅通而强身延年。陈王庭根据自己的心得体会，结合经络学说原理，创编了缠绕螺旋运动方式的太极拳套路。

(三) 创造了双人推手

自古以来，踢、打、摔、拿、跌是我国武术的五大主要技击法。由于这五种技击法在实践时具有较大的伤害性，因此，历来大都只作假想性或象征性的练习。这就为花假手法开了方便之门。而前人苦心积累的宝贵经验，也由于实践不足，很难提高技击水平。鉴于此，陈王庭才创造了推手方法。这种方法伤害性较轻，成为一种综合性的实习技击的练习方法。

(四) 创造了双人刺枪和八杆对练项目

陈王庭创造了双人粘枪法。粘随不脱，蓄发相变的刺枪术和八杆对练是太极拳派长兵器的对抗性基本练法。结合陈氏拳术与众不同的缠丝劲运到器械上，为长兵器对练开辟一条简便易行、提高技术的途径。

(五) 创造了太极拳理论

陈王庭太极拳理论是根据自己实践经验，又总结和吸取明代民间武术经验而创立的。它包括缠绕螺旋、柔中寓刚、避实击

虚、顺应客观条件变化而变化，以意行气，劲由内换，人不知我，我独知人，因敌变化等特点。如《拳经总歌》开头两句话：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”就是指在练习太极拳套路的基础上练习反应灵敏，逐步达到“牵动四两拨千斤”的高级境界。

自陈王庭之后，陈家沟练习太极拳之风甚盛，老幼妇孺皆练习，当地流传的谚语：“喝喝陈沟水，都会翘翘腿。”“会不会，金刚大捣碓。”就一定程度上反映了当时的情形。这种风气世代沿袭，经久不衰，使得历代名手辈出。

传至十四世陈长兴（1771—1853），字云亭，著有《太极拳十大要论》、《太极拳用武要言》、《太极拳战斗篇》。他在祖传老架套路的基础上将太极拳套路由博归约，精炼归纳，创造性地发展成为现在的陈氏太极拳一路、二路（又名炮捶）。后人称为太极拳老架（大架）。长兴公以保镖为业，走镖山东，在武术界享有盛名。他在戏台前看戏，站立在千百人中（当时农村演戏，身强力壮者挤在台前，无座位），无论众人如何推、拉、拥、挤，脚步丝毫不动，凡近其身者，如水触石，不抗自颓，时人称为“牌位大王。”子耕耘拳艺精奥，继续保镖山东，历时10余年，所遇匪盗敛迹，鲁人立碑叙其事以为纪念。耕耘子延年延熙均为太极名师。教有名弟子杨露禅。

十四世陈有本在原有套路的基础上，又有些改动，逐渐舍弃了某些难度和发劲动作，架式与老架一样宽大，后人称为新架（小架）。

十五世陈清萍，赘婿于赵堡镇（陈家沟东北五里地）在那里传拳，他在原套路上再进行修改，形成了小巧紧凑、逐步加圈、由简到繁，逐步提高拳艺技巧的练习套路，世人称为赵堡架。

十六世陈鑫（1849—1929），字品三，他感到陈氏拳术历代均以口传为主，文字著作很少，为阐发祖传太极拳学说，遂发愤著书立说，用12年的时间写成《陈氏太极拳图画讲义》四卷，

阐发陈氏世代积累的练拳经验。以易理说拳理，引证经络学说；以缠丝劲为核心，以内劲为统驭，是陈氏太极拳理论宝库中最重要的一篇。他还著有《陈氏家乘》、《三三六拳谱》等著作。

十七世陈发科（1887—1957），字福生，是近代陈氏太极拳的代表人物，对发展和传播太极拳有杰出的贡献。自1929年至1957年一直在北京教授拳术。以其刚柔相济，采、捩、肘、靠、拿、跌、擗、打，兼施并用，技击技术极好，与人较手时以得人为准，以不见形为妙的高超击法将人跌出，因其为人忠厚，武德高尚，受到各界人士的欢迎。教授徒弟很多，有沈家桢、顾留馨、洪均生、田秀臣、雷慕尼、冯志强、李经梧、肖庆林等。其子照旭、照奎；女豫霞，拳艺亦很好。陈照奎曾在北京、上海、郑州、焦作等地教拳（主要以83势新架为主），徒众很多。为普及陈氏太极拳做出很大贡献。

十八世陈照丕（1893—1972），字绩甫。1928年秋，北平同仁堂东家乐佑申和乐笃同兄弟二人，慕陈氏太极拳之名，托河南沁阳杜盛兴到陈家沟聘请拳师，族人公推陈照丕前往。到北京后（时为北平），有同乡李敬庄（庆林）为其在“北平晚报”（1928年10月）登载宣扬，“我国提倡武术，其目的在于强种卫国，自卫御武，收复失地。”陈照丕理论造诣极深，积数十年之经验，著有《陈氏太极拳汇宗》、《太极拳入门》、《陈氏太极拳图解》、《陈氏太极拳理论十二篇》等书。他所授弟子的代表有陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才等。他品德高尚，诲人不倦，对推广陈氏太极拳做出巨大贡献，深受国内外各界人士的崇拜，为陈氏太极拳承前启后，继往开来的一代宗师。

现陈家沟所练的拳械套路有：老架一、二路（炮捶），新架一、二路（炮捶），小架一、二路，五种推手法。器械有：太极单刀、双刀、单剑、双剑、双铜、梨花枪夹白猿棍、春秋大刀、三杆、八杆、十三杆等。这些套路，从风格上，技击应用上，仍基本上保持原有的传统风格。

陈氏太极拳近百年来在社会上经过发展，演变出有代表性的杨、吴、武、孙四大流派。

杨氏太极拳

杨福魁 (1799—1871)，字露禅，河北永年人。陈家沟陈德瑚在永年开中药铺，杨因家贫卖身到药铺为徒，后陈德瑚带杨回陈家沟家中做些杂活。陈氏十四世祖陈长兴在陈德瑚家设武学，教后人习拳舞械。陈长兴见杨聪明伶俐，作事殷勤，为人忠诚老实，又喜爱拳术，与陈德瑚商量后，乃收为徒弟，传授太极拳。杨练拳极下功夫，夜里练拳疲困时，仅在长板凳上打盹。这种长凳很窄，很快就跌下来，醒后继续再练，如是者七年之久，拳乃练成。经老师与东家同意后，装卷归里，离开陈家沟（后又两次拜访陈家）。

杨露禅回家后，经亲友推荐到北京教拳，打败许多名手，名声大震，后到清宫王府教拳，因习拳的都是些贵族子弟，为了适应他们娇嫩体质的需要，便将陈氏太极拳套路中的缠丝劲及窜蹦跳跃发劲等难度较大的动作作了些改动，使其姿势较为简化，动作柔和，不纵不跳，后经其三子健侯修改成中架子。再经其孙澄浦的修改而成为目前流行较广的杨式太极拳。其特点是：拳架舒展、动作和顺、姿势轻柔。要求绵里藏针。杨澄浦 (1883—1936) 著有《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》，曾在北京、上海、广州等地传拳，是著名的杨式太极拳一代宗师。

吴式太极拳

杨露禅在清宫王府教拳时，满族人全佑从学于杨，后又学于杨班侯 (1837—1892)。全佑传其子鉴泉，后来鉴泉从汉姓为吴，吴鉴泉 (1870—1942)，拳架以柔化著称，推手守静而不忘动，形成了架式大小适中，柔和紧凑的特点。吴鉴泉曾在上海开办拳社，培养学生，成为现代流行的以柔化见长的吴式太极拳。

武式太极拳

武禹襄 (1812—1880) 河北永年人，初学同乡杨露禅大架动

作，后慕名至陈家沟，求长兴公教拳，因其年岁已高（80余岁），不再传拳，其子耕耘走镖山东，不在身边，但见他求学心切，便将其介绍给陈氏同族十五世陈清萍，陈清萍的拳架小而紧凑，加圈缠丝，是陈氏小架拳派的支流。武禹襄学拳很下功夫，潜心专练。在杨式大架和陈氏小架的基础上演变成为现在的武式太极拳。后传其甥李亦畬（1832--1892），李再传郝为真（1849—1920），郝传其子月如、少如。月如以教拳为业，武式太极拳始在外传。其特点：动作轻灵、步法敏捷、紧凑缠绵。

孙式太极拳

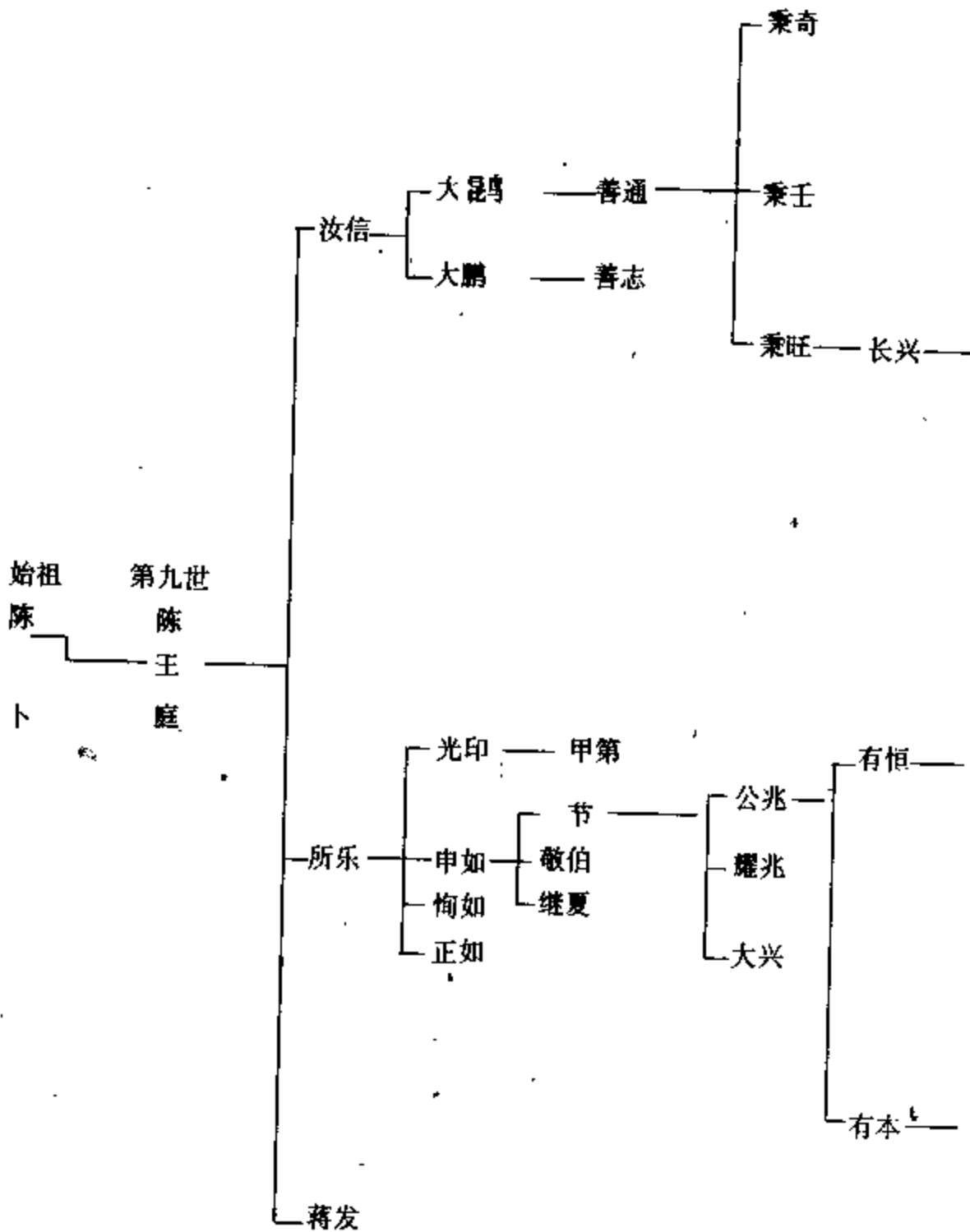
孙禄堂（1860—1930）河北完县人。先学形意拳，精通意理，兼习八卦。著有《形意拳学》、《拳意述真》等书。在北京有“活猴”孙禄堂美名佳称。后又从郝为真学太极拳，将形意、八卦、太极拳融为一体。形成现在的开合鼓荡、架高步活、独具风格的孙式太极拳。

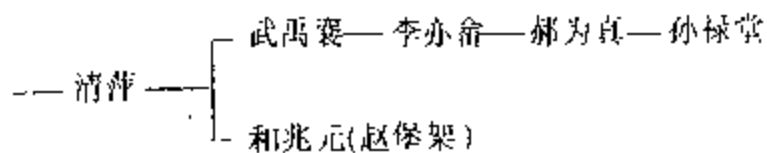
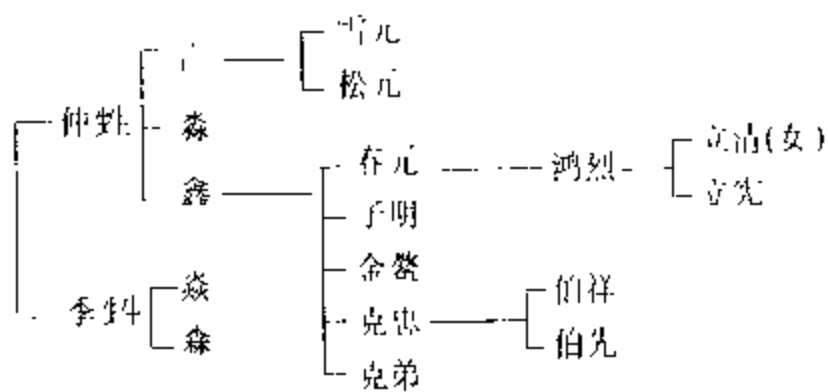
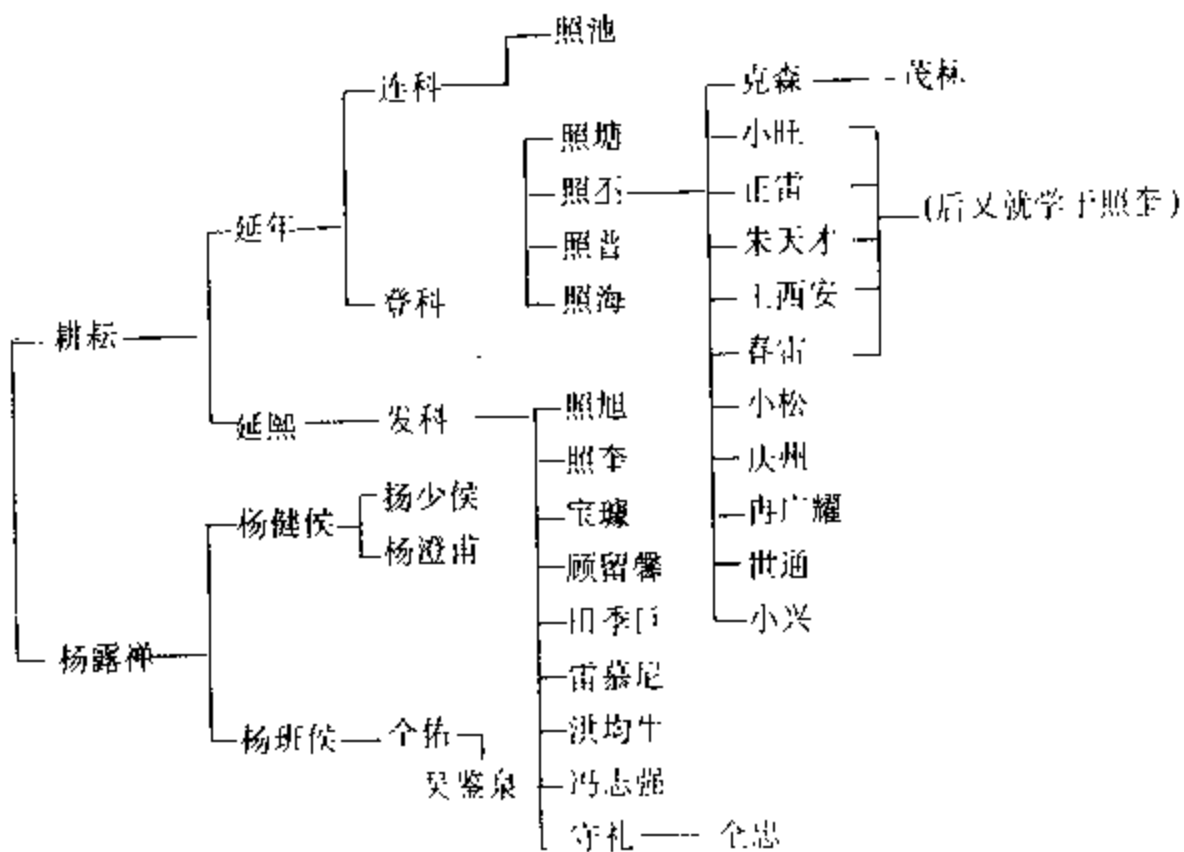
简化太极拳

国家体委以杨式太极拳为主，并辅以其他各流派的太极拳，整理创编而成简化太极拳二十四势、四十八势、八十八势等套路。北京体育学院阚桂香同志在陈氏老架太极拳的基础上，编写了陈氏简化三十六势太极拳。河南省武术馆教练陈小旺同志在陈氏太极老架、新架的基础上，整编而成陈氏三十八势太极拳。

综上所述，现在社会上所流行的太极拳，虽然在风格特点上有所不同，在套路形式大小、繁简上也各不相同，但其组织结构，都明显以陈氏老架一路演变而成。近年来，北京、上海、河南、南京、西安、石家庄及陈家沟等地，都先后成立了陈氏太极拳协会（研究会），研究探讨这一祖国宝贵的文化遗产，为太极拳推向世界而共同努力奋斗。

陈氏太极拳主要传递系统表





陈氏先辈门规戒律

(一) 门尊十二严

端 (举止端正庄重)	敬 恭敬尊重
公 公正	正 正直正派
仁 仁慈、善良	义 正义
浩 浩然之气、胸怀宽广	勇 见义勇为
忠 忠诚老实	信 守信、信义
诚 诚心诚意	德 品德、道德

(二) 规守二十备

1、不倚权欺人。2、不畏强凌弱。3、不惧险、救危。4、不为非作歹。5、不仗技采花。6、不借势狂妄。7、不走街卖艺。8、不串乡结党。9、不奢逸流浪。10、不自骄自满。11、不与狂徒较量。12、不与无知争强。13、不可骄谄贫富。14、不贪无义横财。15、不与酒色处事。16、不抗公私之债。17、不得损公碍私。18、不图显官厚禄。19、不当叛国臭徒。20、不应蹉懈习拳。

(三) 戒章十二禁

邪	不正当的事 (歪风邪气)
反	坏、恶 (指坏人坏事、为非作歹)
刁	无赖
猾	狡猾
奢	过分奢侈、挥霍
诈	欺诈、诓骗
疯	言行狂妄
卑	下贱、品质低劣
奸	奸诈、虚伪、背叛、下流
谎	不老实
狂	极端任性、狂妄、妄自尊大
恶	恶毒、凶狠、极坏行为

(四) 律则二格

1、善良之人，端德者习拳，以健康强壮身体，为卫身之根，此乃陈门拳术本貌共遵。

2、不良之人，邪恶者从拳，以资侮掠人致本，为患害。此乃陈门拳术成绝反对。

(五) 学拳须知

学太极拳不可不敬，不敬则外慢师友，内慢身体，心不敛束，何能学艺。

学太极拳不可狂，狂则生事非。不但手不可狂，言亦不可狂，外面形迹必带儒雅风气，不然狂于外，必失于中。

学太极拳不可满，满则招损。俗语云：“天外还有人”、能谦则虚必受教，人岂不乐告之以善哉，积众以为善，善斯大矣。

学太极拳着着当细心揣摩，一着不揣摩，则此势机智情理终于茫昧，即承上启下，处处无当留心，此处不留心，则来脉不直，转关不灵，一着自成一着，不能自始至终一气贯通矣，不能一气贯通，则与太和元气终世间津。

学太极拳先学读书，书理明白，学拳自然容易。

二、陈氏太极拳的特点

(一) 外似处女、内似金刚

中华武术，门派繁多，仅拳术就有几百种，各门派都有其独到之处，归纳起来，不外乎是内外两家。

外家拳多以拳打脚踢为主，窜蹦跳跃，腾挪闪战，攻防含意较为明显，让人一看便知是武术。陈氏太极拳则别具特色：以意导气，以气运身；内气不动，外形寂然不动，内气一动，外形随气而动；以内气催动外形，上下相随，连绵不断，以腰为轴，节节贯串，不丢不顶，圆转自如，轻轻运转，默默停止。其攻防含意大都隐于内而不显于外，往往使人误认为此拳像摸鱼一样，不

是武术。特别是老架一路，以柔为主，要求周身放松，不用僵力，主要是锻炼下盘功夫，使足下生根，转髋灵活，输通气血，练就充足的内气，意到气到，气到劲到，立身中正，八面支撑，使身体内外各部建起巩固的防线，形成一身备五弓的蓄发之势。这样，不遇敌则已，若遇劲敌，则内劲猝发，如迅雷烈风，故外似处女，内似金刚，此为陈氏太极拳的一大特点。

(二) 螺旋缠绕的运气方法

大家见过头顶碎砖、脖缠钢筋等，这是硬气功的运气方法。内气运到头顶上，头能将砖碰碎；运到脖颈上，能将钢筋缠绕起来。

陈氏太极拳结合力学和经络学的理论，采用螺旋缠绕的运气方法，以小力胜大力，以弱力胜强力。好象用一个小小的千斤顶，就能将载重几吨货物的汽车顶起来一样。所谓太极拳蓄发相变、引劲落空、借力打人，以四两拨千斤，皆是螺旋劲所起的作用。故《拳论》讲：“虚笼诈诱、只为一转。”从经络学上来讲，经络是指布满人体的气血通路，源于脏腑，流于肢体，脏腑经络气血失和，则神机反常而生疾病，和则气血流畅而强身延年。太极拳结合经络学说，以拳术与导引吐纳为表里，拳势动作采用螺旋缠丝式的伸缩旋转，要求“以意导气、以气运身”；“气宜鼓荡，气遍身躯”；内气发源于丹田，以腰为轴，节节贯串，微微旋转，使腰隙（两肾）左右抽换，通过旋腰转脊，缠绕运动，布于全身；通任、督两脉，上行为旋腕转膀，下行为旋踝转膝，达于四梢，复归丹田，动作呈弧形，圆活连贯，一招一势，承上启下，一气呵成，导致气血循环，此为运劲（即运气），它区别于用劲。这种系统的运气方法是符合经络学说的道理，也是其它拳法和体育运动所少有的。

(三) 把武术与导引吐纳相结合

导引和吐纳是我国源远流长的养身术，早在公元前几百年的《老子》、《孟子》等著作中已有记载。汉初淮南子刘安就编成

《六禽戏》，汉末著名医学家华佗又改为《五禽戏》，他模仿禽兽的动、摇、屈伸、仰俯、顾盼、跳跃等动作，并结合呼吸运动，用于治病保健锻炼，是后来气功和内行功的先导，也是道家养生学的基础。陈氏太极拳把导引、吐纳术和手、眼、身法、步法的协调动作有机地结合起来，成为内外兼修的内功拳运动，这不仅对强身健体能起到良好的作用，而且对提高拳术的搏击技巧也是一个创造性的发展。

（四）陈氏太极拳的刚柔相济

刚和柔，两者是相互对立的，然而陈氏太极拳确把刚劲与柔劲柔和在整个套路中，一招一势刚中寓柔，柔中寓刚，达到刚柔相济。《拳谱》规定：“运动之功夫，先化劲为柔，然后练柔成刚，及其至也，亦柔亦刚。刚柔得中，方见阴阳。故此拳不可以刚名，亦不可以柔名，直以太极之名名之。”为什么太极拳的劲力要以刚柔相济为准呢？因有刚而无柔的劲缺乏韧性，易折易损，没有技击格斗的实用价值，只有柔而无刚的劲因失去爆发力也无济实用。故《拳论》指出：“然刚柔既分，而发用有别，四肢发劲，气形诸外，而内持静重，刚势也；气屯于内而外现轻和，柔势也。用刚不可无柔，无柔则环绕不速；用柔不可无刚，无刚则催迫不捷。刚柔相济，则粘、游、连、随、腾、闪、折、空、挪、捋、挤、捺无不得其自然矣。刚柔不可偏用，用武岂可忽耶！”

刚和柔的变换，从神与气上来讲，是通过隐与显表现出来的，隐则为柔，显则为刚。从姿势上来讲，是通过开与合表现出来的，合则为柔，开则为刚（即蓄则为柔，发则为刚）。在运动过程中表现为柔，在运动到落点时表现为刚。因有神气的隐显与姿势的开合，刚柔就能够充分地表现出来。落点是运动到达尽头之点，是神显与气聚之处，所以表现为刚，除此之外，运气转换过程则宜用柔法。陈氏太极拳的每个动作都是有开有合，每个开合动作都有运劲、有落点，落点要用刚劲，其它都用柔劲，以做

到刚柔相济。这是做到刚柔相济必须掌握的原则，也是练习避实击虚，蓄而后发，引进落空，松活弹抖的基础。

(五) 意识、呼吸、动作三者密切结合

陈氏太极拳是内外兼修的内家拳术，内家拳的动作都是在意识的引导下进行的。意：即心意、意识。陈鑫《拳论》说：“打拳心为主”，“妙机本是从心发”，“运用在心，此是真诀”。“以心为主，而五官百骸无不听命”。“问：运行之主宰？曰：主宰于心，心欲左右更迭运行，则左右手足即更迭运行；心欲用缠丝劲顺转圈，则左右手即用缠丝劲顺转圈；心欲沉肘压肩，肘即沉、肩即压；心欲胸腹前合，腰劲塌下，裆口开圆，而胸向前合，腰劲刹下，裆口开圆，无不如意；心欲屈两膝，两膝即屈，右足随右手运行，左足随左手运行，两膝与左右足皆随之，不然多生疲累，此官骸不得不从乎心也。吾故曰：心为一身运行之主宰。以上所言，即是心意与动作的关系。《拳论》又云：“打拳以调养气血，呼吸顺其自然……调息绵绵，操固内守，注意玄关。……轻轻运行，默默停止，惟以意思运行。”由此可知，意识、呼吸和动作三者的密切关系。在走架子时，一举一动都是在意的指挥下，将手、眼、身法、步法的协调动作和呼吸有机的结合起来，开呼蓄吸，顺其自然，心意不可使气，轻轻运转，成为内外统一的内功拳运动。

(六) 实战性的竞技运动——双人推手和双人粘枪

武术自古以来就有踢、打、摔、拿、跌五种分部练习法，而摔法只讲摔，不讲打，几千年来就一直独立发展，其他四种虽也综合锻炼，但仍各具特色。古代有“南拳北腿”、“长拳短打”之称，也就说明这种分歧。与戚继光同时代的名手，如山东的“李半天”之腿，“鹰爪王”之拿，“千跌张”之跌，“张伯敬”之打等，也都各具一技之长。同时，由于踢、打、拿、跌四法在实践中有较大的伤害性，因此，历来大都只作假想性或象征性的练习，这就为花假手法开了方便之门。而前人所苦心积累的点滴经验，也因实

践不足，很难提高技击水平。这就是我国古代一些著名拳种在教传之后“失其真意”或竞技无一人传习的原因之一。

陈王庭以沾、粘、连、随、捌、捋、挤、按为中心内容，在螺旋缠绕的基础上，创造了陈氏太极拳双人推手法，练习大脑反应和皮肤触觉的灵敏性，综合了踢、打、摔、拿、跌等竞技技巧，并且还有所发展。譬如拿法，它不限于拿人的关节，而是着重拿人的劲路，这就高于一般拿法的技巧。陈氏太极拳这种推手方法，技击性较强，因此对发展体力、耐力、速度、灵敏和技巧都是行之有效的。这种推手方法代替了假想性和象征性的花假手法，解决了实习时的场地、护具和特制服装等问题，成为随时随地两人可以搭手练习的竞技运动。双人粘枪法也同于此。

三、陈氏太极拳的健身与技击作用

“户枢不蠹”这句古代的名言，远在《吕氏春秋》就有记载，它在我国人民中广为流传，说明我国人民很早就懂得了“运动”有增强体质防治疾病的作用。我国古代的史学家陈寿在《三国志·魏书·华佗传》中，记载了华佗所创的《五禽戏》，就是摹仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作用来活动关节，以防病延年。

我国古代道家的“静坐”、“导引”之术，均为养生疗病之道。《素问·异法方宜论》说：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。《素问·上古天真论》又说：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这都充分说明“运动”和“清静”各从不同的角度养生，达到强身疗病的生理效应。

自古迄今，养生疗病之术，种类颇多，各有特色。而太极拳则是总结了前人各种养生之术的精华，结合阴阳之理，把运动熔于清静之中，把静化于运动之内。这种动与静的巧妙结合，产生了内气催外形、思维与动作、快与慢、开与放、分与合等动作意气的相互协调。从而在思想上得以安逸，从形体器官上得以锻

炼，元气得生、宗气得充、精气得保、身体强壮。

(一) 太极拳的健身作用

1. 改善神经系统的抑制过程，消除病灶反馈性影响。神经系统的作用，是调节全身各器官功能活动、保持人体内部的完整统一，以适应外部环境变化的需要。太极拳中清静用意、“意守丹田”，乃为静功养身之术。这种静功，可以增加自我意念的控制能力，从而产生阻止病因病灶反馈信号机制的传递，起到纠正修复病灶反馈的恶性循环，抑制病情发展，提高健康水平。心静勿虑，意守丹田，是鼓动内气的基础，是产生毅力的条件。毅力是练拳的保证，锻炼持之以恒，就可以从内气到外形协调一致。使气沉于丹田，贯于尾闾，环流周身，从而使脏腑得充，周身得养，精力充沛，有利于病变和精神创伤的修复，有利于病体的恢复和精神的保养，由于它能促进大脑神经细胞的功能完善，使兴奋与抑制过程协调，对精神创伤，神经类疾病，如神经衰弱等，有良好的防治作用。

2. 增强心脏功能，改善微循环系统，扩大肺活量，提高气体交换能力。血液担负着营养周身各组织器官的作用，然而心脏则是血液运行的动力，毛细血管是微循环物质交换的场所。一个久练拳的人，每分钟心律在60次左右，这种由于久经锻炼而得来的心律减慢，延缓了心脏舒张期，使心肌得以充分休整，促使心肌收缩力加强，输出量增加，提高了心脏的工作能力。

持久锻炼，内气得以流通，周身放松，使微循环功能加强，有利于毛细血管内外的物质交换，促进组织对氧的利用率，减少肌酸的蓄积，减轻疲劳，益于疾病的恢复，特别是对慢性冠心病、高血脂症、动脉硬化症都有较好的防治作用。

肺是气体交换的场所，呼吸下纳于肾是气体交换的重要条件。肾纳气，则气沉丹田，肾不纳气则上浮胸中而喘。太极拳锻炼的呼吸方式要求深长匀柔，它可以增加膈肌及腹部肌肉的活动度和调节肋间肌的呼吸功能，使肺与脑廓之间的牵张力加大，增

加肺活量，提高肺泡与毛细血管壁的接触面积，使氧及二氧化碳弥散能力增强。经过长期锻炼，可使呼吸频率减少，增强呼吸效果，具体的表现是在练拳时“汗流夹背不发喘”。他对防治慢性肺气肿有一定的作用，对防治各种慢性肺部病变均很适宜。

3. 强健肌肉，改善骨的理化特性，畅通经络，有利于营卫气血的通行。太极拳的运动方式是，一动无有不动。从内气的畅通到外形的变化，从五脏六腑到四肢百骸，都寓于“动”中。顺逆缠丝的螺旋运动及上下相随。内外结合快慢相间，节节贯串运动都融为一体。从脏腑组织到肌体组织、关节韧带、腱鞘肌群，都得到活动和锻炼。久而久之，肌肉丰满发达，骨骼强健有力，使骨的理化特性得以改善，提高骨的抗折、抗压、抗弯、抗脱臼能力。对老年人关节病（关节僵硬，行走坐起不便，足膝萎软，屈伸无力，骨质增生）有良好的预防作用。

经络是气血运行的通道，人体健康与否，与经气畅通与否密切相关。练太极拳的人，练到一定程度，就有小腹发热，四肢末梢发胀，发麻之感。中医针灸学认为这种现象是“得气”的表现，也就是调动内气，打通经络，经气运行的表现。

太极拳运动，“主宰于腰”、“虚领顶劲”、“气沉丹田”，腰为肾之腑，又为带脉所绕之处。腰脊运动带动身形，行于手指，行于四梢，复归丹田。丹田乃小腹部位，任督脉冲乃一源三歧，出会阴，复灌诸经。长期锻炼，可使肾气旺盛，带脉充盈，阴阳调和，神清目明。

“梢间中正”乃太极之要领，这是稳定自己重心、加强发劲的根本。太极拳中的“虚领顶劲”与“尾闾中正”上下相应，“百会穴”与“长强穴”相互灌注，有利于督脉经气的畅通。百会、长强乃督脉之要穴，气通此穴后，便能升提中气，增强韧带及扩约肌功能。故对脱肛、痔疮、子宫下垂，均有良好的治疗和预防作用。

综上所述，“尾闾中正”、“虚领顶劲”有利于任脉、督脉经气的运行。任为阴脉之海，总任一身之阴经（手足三阴经脉），督为

阳脉之海，总督一身之阳经（手足三阳经脉）。内联奇经诸脉，使之畅通。加之“气沉丹田，螺旋缠绕”，从内到外，从躯体到四肢末梢，得以特殊的运动，“动则谷气得消，血脉流通，病不得生”（华佗传）。当然，要使其起到防病健身作用，并非一朝一夕之功，在动作正确的基础上，持之以恒地刻苦锻炼，不管男女老幼，都可收到防病健身，延年益寿的效果。

（二）太极拳的技击作用

陈氏太极拳不仅健身有法，而且技击奥妙。中华武术，门派繁多，攻防技巧，各有所长，拳打脚踢，谓之一般。然而，陈氏太极拳却独树一帜，流传三百余年，仍保持本来特色。它以棚、捋、挤、捺、采、捌肘、靠为中心内容，在沾、粘、连、随的基础上将抓、拿、摔、滑、打、跌，熔为一炉，内外兼练，成为武林上最优秀的拳种之一。

练习陈氏太极拳三年一小成，九年一大成，练到上乘功夫，可达周身一家，以静制动，以逸代劳，以不变而应万变，亦可得机得势，舍己从人，随机应变，灵活运用，引进落空，借力打人。《推手歌》云：“棚捋挤按须认真，周身相随人难侵，任人巨力来打我，牵动四两拨千斤。”

推手，不仅可以检验姿势是否正确，也是锻炼技击技巧的好方法。有人说：“推手有何技巧，力大者即可取胜。”《拳论》中说：“斯技旁门甚多，虽有区别，概不外乎壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜，观耆耄能御众之形，快何能为？”可见，太极拳推手不是比力而是比技巧。“壮欺弱、慢让快”那是自然的本能，不是技巧的功能。所谓技巧，则是顺应自然以克制自然，达到“弱胜壮、慢胜快”。自然界中的杠杆支点和螺旋转化的原理，就具有“四两拨千斤”的功能。推手利用这种原理，即可揉化一切重力，此为化劲。有此化劲功夫，就可以轻制重。同时，太极拳的运动是运用了离心力，并以腰脊作中轴，使一切

动作皆走内圈：走内圈速度虽较慢，但仍可胜过走外圈的快，这是“后人发，先人至”的缘由，也是“慢胜快”的关键所在。

《拳论》是太极拳理论方面的经典著作，对推手也是一种很好的指导，细心研究其内容并用它来指导练习推手，则可得到事半功倍的效果。那么，怎样来指导推手实践呢？应遵守以下四项基本准则：

1. 《拳论》中说：“太极者无极而生，动静之机，阴阳之母也；动之则分，静之则合。”古时所称“太极”，是对立统一的象征，是一切动静的枢机，由太极生阴阳，如顺逆，柔刚、轻重、虚实，合开等皆属于此。运动时充分利用了离心力和向心力，因此动之则分，静之则合；分为阳、合为阴。陈鑫说：“太极两仪，天地阴阳，合辟动静，柔之为刚”，就是指这种规律。这种矛盾存在于推手的整个过程中，并贯串于每一个动作过程的始终。因此，推手的第一个基本原则，就是要它符合事物运动的矛盾法则，即“阴阳开合”。

2. 推手时双方搭手对练的过程，也是不断产生矛盾和解决矛盾的过程。《拳论》中所说：“无过不及、随屈就伸”，就是指动作必须符合下列四点：

- (1) 必须“无过”，无过称为“沾劲”，过则称为“顶病”；
- (2) 必须“能及”，能及称为“粘劲”，过则称为“匾病”；
- (3) 必须“随曲”，随曲称为“连劲”，不随而曲称为“丢病”；
- (4) 必须“就伸”，就伸称为“随劲”，伸得太早称为“抗病”。

推手的一切过程都要求其具有“沾、粘、连、随”四功，不发生“顶匾丢抗”四病。陈鑫说：“沾粘连随、会神聚精，运我虚灵，弥加整重。”所以第二个基本原则是“沾粘连随”。

3. 《拳论》中说：“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，而理为一贯。”这是为了做到四功，避免四病的措施。这就是说，人刚则我柔，用“走”以引之，这是被动局面下的“卷合”运用。同时，为了回劲，运用顺遂

的势和劲，迫使对方成为“背”，转化为我刚人柔，用粘以逼之。粘走时，对方动急则急应之，动缓则缓随之，这样就可有四功而无四病。陈鑫说：“前后左右，上下四旁，转接灵敏，缓急相将。”所以第三个基本原则是“急缓粘走”。

4. 《拳论》中说：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用功之久，不能豁然贯通焉。”在推手时熟练地掌握了前面三个基本原则后，就可领悟人劲，探测对方的劲力与方向，所谓懂得人劲。到此时，可信手而应，达到自动的“神明”境界。这是多年反复揣摩、实践和理论研究最后得到豁然贯通的结果。所以第四个基本原则是“知行合一”。

《拳论》中说：“虚领顶劲，气沉丹田；不偏不倚，忽隐忽显；左重则左虚，右重则右杳，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促；一羽不能加，蝇虫不能落；人不知我，我独知人；英雄所向无敌，盖皆由此面及也。”因此，为了运用四项基本准则，就必须按照上列拳论做好以下六点：

1、顶劲要虚虚领起，则精神自然提起，同时气沉丹田，周身放松。由于身体上领下沉，即使身躯放长而产生弹性成为棚劲。陈鑫说：“沿路缠绵，静远无慌，肌肤骨节，处处开张。”若是周身僵力，就会失去棚劲，也就不能通过沾、粘、连、随去求懂劲。

2、立身须中正安舒，具有支撑八面之势，使推手时身躯不致偏于一边或依赖于对方身手之上，以免己劲为人所识，若偏一边，就不易顺遂地运用粘走功夫。

3、在神气内隐则柔，外显则刚的前提下，推手时要具有忽隐忽显的刚柔变换作用，这正是求懂劲过程中不断问劲的表现。

4、推手时要求做到两手有虚实，两足有虚实，一手一足上下亦要分虚实，形成处处分阴阳，处处有虚实。陈鑫说：“虚实兼到，忽见忽藏；实中有虚，人已相参；虚中有实，熟测机关。”待虚实的转换熟练后，只要注意一只手，其它一只手两只足由于上

下相随，自然也就能随着灵活转换。所以陈鑫又说：“千古一理，至理循环，上下相随，不可空谈。”这是问劲、化劲和达到懂劲的基础。

5 对方仰来则高以引之，使有高不可攀之感而失去重心；对方俯来则愈向下引，使有如临深渊、摇摇欲坠之感；对方近迫则愈引愈虚，使有长不可及之感；对方退走则粘逼，使有迫促之感。这是符合沾、粘、连、随的化劲与发劲要求的，这样就可避免发生顶匾丢抗四病，使推手技巧迅速提高。

6 推手时精神须提起，这样周身才能轻灵贯串，并要轻灵得具有“一羽不能加”的敏感。同时螺旋缠丝也须不断变动，要旋转得形成“蝇虫不能落”之气势。若动作表现出迟重不灵，则不易懂劲，若运动没有缠丝，则失去化劲，也失去半化半进、明化暗进、即化即进的缠丝劲技巧。没有化劲就变成比力，就不成其为太极拳推手了。能化而不能发、能柔而不动刚、刚柔不能相济，都非太极两仪之全。

具有上列六项功能，就能贯彻推手的四项基本准则，达到懂得人劲而不为人懂功夫，再加上乾乾不懈苦练之功，便可使推手技巧达到炉火纯青的高级境界。

四、陈氏太极拳对身体各部位的要求

谚云：“不以规矩，不能成方圆。”陈氏太极拳对周身各个部位，都有严格要求。

（一）头颈部

陈鑫在《太极拳图说》中说：“头为六阳之首，周身之主，五官百骸莫不体此为向背。”《拳论》规定：“百会穴领其全身”，“自始至终顶劲决不可失。”还有“虚灵顶劲”、“提顶”、“吊顶”、“头顶悬”等说法。所以用领、提、虚、灵等字来描绘头颈部，主要是怕中气过于上冲，从而引起颈部肌肉僵硬，失掉头部的灵活

性，导致全身的僵滞。

从力学来讲，头处在人体上下垂直线上；从生理学来讲，头部的大脑是神经系统的中枢。如果练拳时头部东倒西歪，势必影响身体的平衡和协调，不但失去动作姿势的优美，也影响精神的集中。《拳论》说：“腰脊为第一主宰，喉头为第二主宰。”练拳时，头颈部要领掌握得好，才能使精神集中，一摺一势，举手投足，受着意识的指导，动作起来，才能使周身灵活。否则就显得精神涣散，动作失去完整和协调。就象陈鑫指出的：“一失顶劲，四肢若无所附丽，且无精神。故必领起，以为周身纲领。”

具体要求是：头部要保持正直，颈部肌肉要保持松弛状态，使头部有悬起的感觉。注意不要勉强和呆板，避免前俯后仰东倒西歪。身体移动和旋转时，头颈部与身躯四肢要上下一致，两目要平视延远。运行中，某手为主，眼神注于该手的中指端。下颚要微向内收，牙齿和口唇要微合。舌尖抵住上腭，以加强唾液分泌。耳听身后，兼顾左右。总之，处处要自然轻松，不可有丝毫急躁的情绪。

（二）躯干部

躯干部指的是人体的胸背、腰脊、腹部和臀部。这些部位是人体内脏所在和内脏的保护性支架，在健身、防身和技击等方面，都起着重要的作用。

1. 胸背：陈氏太极拳对胸部的要求是要含、要虚、要松。陈鑫说：“胸要含住劲，又要虚。”“胸间松开，胸一松，全体舒畅。”胸部含虚和胸间松开，可以自然形成腹式呼吸，使呼吸深长舒畅。从技击意义上讲，“紧要全在胸中腰间运化”。胸部虚含，锁骨和肋骨松沉，可以使上肢虚灵和身体重心向下降，于此大有助益。

陈氏太极拳对背部的要求是：要舒展松沉，“用中气贯注”。人体背部呈微弧形，有脊椎骨上下连接，是脊髓神经所在部位。按照经络学说，背部是督脉的通道，督脉则属阳脉之海。练拳

时，背部肌肉要注意舒展和向下松沉，要根据脊椎生理状态，随屈就伸，保持脊背的相对端正，以利于气血的通畅，做到“牵动往来气贴背”，便于及时使“力由脊发”。有的学派对背部提出了“拔背”的要求，我认为用这个“拔”字，容易使人产生误解。就字义讲，“拔”是向上提拔的意思。人体脊背部不论是后拔或前屈，都会使背阔肌和肋间肌拉紧前伸，迫使胸部向内吞缩，两肩前扣，形成弓背耸肩的错误姿势，既影响和破坏身法的优美，又使胸腔受到一定压迫，妨碍呼吸的顺畅。

2. 腰脊：人在日常生活中，行走坐卧，要保持正确的姿势，腰脊起着重要的作用。在练习太极拳的过程中，腰脊的作用更为重要。有“腰脊为第一主宰”的说法。陈氏太极拳对腰部的要求是：腰劲向下塌。就是腰部推弓要按生理特点，略向内收下沉，向下塌住劲，腰是上下体转动的枢纽。在含胸的情况下，向下塌住劲，能够使心气下降，下盘稳固。同时，还要注意两肋微内收，即拳论中的“束肋”。但是腰劲下塌不可用力太过。在陈鑫的论著中，一方面说“腰劲贵下去，贵坚实”，另一方面说“按中要虚，一虚则上下皆灵”。他说：“腰为上下体枢纽转关处，不可软，亦不可硬，折其中方得。”如果腰部过于塌力，会使腰肌收缩，影响上下体转动的灵活性。

在塌腰的同时，还要注意使腰脊直竖，就是所谓“直竖”。成年人的脊柱由24块椎骨、1块骶骨和一块尾骨借软骨，同骨关节紧密连结而成，由于直立的影响，从侧面看，有颈弯、胸弯、腰弯和骶弯四个生理弯曲。其中腰椎是向前弯曲的。又因为椎骨之间，有关节软骨和关节韧带相连接，活动性强，伸缩性大，容易受其它部位的肌肉牵引，而出现俯仰歪斜的现象。做好“直腰”，就是为了尽可能的减小腰弯的前曲度，避免在全身放松的情况下，影响脊椎的正常生理状态，维持立身中正，使腰脊更好地起到“车轴”的作用。拳论说：“心为令，气为旗，腰为纛”（古代军队里的大旗），这里指的就是腰脊要象旗杆那样直竖着。

需要说明的是，在练习过程中，腰椎以上的胸椎部分，根据动作的需要，有时虽然有些轻微的伸缩，但不可随意摇摆，要注意曲中求直。

3. 腹部：陈氏太极拳对腹部的要求是要“合”。陈鑫说：“中间胸腹，自天突穴至脐下阴交、气海、石门、关元如磬折，如鞠躬形，是谓含住胸，是为合住劲，要虚。”又说“胸腹宽宏广大，向前合住，中气贯注。”腹部是丹田所在的地方，丹田是中气归宿的场所。练习太极拳时，周身之劲，往外发者，皆起于丹田。腹肋的左右气冲、维道穴、向气海、关元，中极虚虚合住，有利于中气出入丹田，有利任脉的通畅。有的太极拳家提出“腹松”；有的提出“空胸实腹”。实际上，腹部肌肉随着中气出入丹田有张有弛，两者并不矛盾。是“中气存于中，虚灵含于内”。

4. 臀部：陈氏太极拳对臀部的要求是要“泛”。陈鑫在《太极拳图说》中，曾多次提出臀部要“泛起”，要“翻起”。他说：“屁股泛不起来，不惟前裆合不住，即上体亦皆扣合不住。”在塌腰、合腹、开胯、圆裆的配合下，臀部向后微泛，有利中气贯于脊中，有利于腰劲、裆劲、腿劲的运用。泛臀绝不是蹶屁股，不是突臀。泛臀是塌腰、合腹、圆裆、开胯、合膝的必然结果。“前裆合住，后臀自然翻起”。有的太极学派提出了“敛臀”，就是臀部微向里收的要求。敛臀固然可以防止蹶屁股的毛病，但是，如果只注意臀部向里收敛，则前裆大开，后裆夹住，裆劲不能开圆，就会影响身体转动的灵活性。

（三）上肢部

1. 肩肘：“松肩沉肘”是各派太极拳的共同要求。有的也叫“沉肩垂肘”或“沉肩坠肘”，就是两肩关节要向下向外松开，两肘关节要向下沉坠。松肩和沉肘是相互联系的，只有做到沉肘松肩，两臂才能圆满松活，运动自然。拳论讲：“转关在肩，折叠在腕。”也就是说，解脱擒拿，内劲运动在胸腰。通过肩肘，力达手腕，方能解脱。肩肘关节通顺，内劲才能达到掌指。如果肩肘受

到障碍，便会影响内劲运用，从而也影响了周身协调。在练习时，经常要注意两肩关节的松弛，有意识地向外引伸，使劲逐渐拉开下沉；两肘则要有下垂之意，以起到“护肋”的作用。同时，还要注意使腋下留有大约一个拳头的空隙，以利于手臂的旋转自如。肩臂的上下左右旋转，虽然要求轻灵，但不可漂浮和软化。处处要力争圆满，做到轻而不浮和软化，处处要力争圆满，做到轻而不浮沉而不僵。但是这种功夫必须日久才能达到。陈鑫说：“肩膊头骨缝要开。始则不开，不可使之强开。功夫未到自开时，心说已开，究竟未开。必功苦日久，自然能开，方算得开。此处一开，则全胳膊之往来屈伸，如风吹杨柳，天机动荡，活泼泼地毫无滞机，皆系于此。此肱之枢纽，灵动所关，不可不知。”

2. 腕：陈氏太极拳有竖腕、坐腕、折腕、旋转腕等多种变化，是随着动作的需要，身法的协调而变化的。如搂膝、懒扎衣、单鞭等势，手掌都应竖腕；掩手肱拳、云手、当头炮等势应直腕；抱头推山、六封四闭等势应坐腕；懒扎衣转六封四闭和高探马下边的过度动作，三换掌等势，应折叠腕；六封四闭前边的过度动作，倒卷肱转换动作等势，应旋转腕。但是，不论千变万化，必须结合身法，以中气运行而变化之。既要使腕部灵活多变，又要使腕部具有一定的柔韧性。决不可为了花哨好看而变为浮漂软化，失去腕部的棚劲，这样在推手时就被对方拿住手腕而受制。

3. 手：陈氏太极拳很重视手的作用。拳论说：“此艺全是以心运手，以手领肘，以肘领身。”“每一举一动，其运化在身，表现在手。”又有“梢节领（手为梢节）、中节随，根节催”之说。从手型讲，主要有掌、拳、勾三种。下面分别论之。

(1) 掌：陈氏太极拳对掌的要求是瓦拢掌，就是拇指与小指有相合之意，中指、食指、无名指微向后仰。五指均轻微合拢，但不可用力，掌心要虚。有的拳家主张“三空”，即掌心、脚心空、心空。但这不是绝对的，在拳式的运动中也会有变化。如在

运劲与合劲时，掌心要虚；在开劲与发劲时，掌心就要实。

陈氏太极拳的缠丝劲有顺有逆，在手上的表现也有所不同。如在做逆缠丝时，拇指领劲向外按（如：六封四闭为左右双逆缠），内劲由拇指到食指，到中指，依次贯足指梢；在做顺缠丝时，小指领劲向里合（如：云手一势往里合劲时，皆为顺缠，往外开时皆为逆缠），由小指到无名指到中指，一直合于拇指，都是随着手臂的旋转依次贯注指肚，也就是力达指梢。只是陈氏太极拳在运行中除随着身法与手臂的旋转依次贯注指肚外，思想意识与眼神都是贯注于中指。陈鑫说：“中指劲到，余指劲也到。”

(2) 拳：陈氏太极拳的握拳形式是以四指并拢卷曲，指尖贴于掌心，然后拇指卷曲，贴于食指与中指中节上，握成拳形，但又不能握得太紧。如握太紧会使整个手臂与半侧身体肌肉的紧张度增加，呈现僵硬，内劲不能顺利达到拳顶。所以拳论有“蓄势散手，着人成拳”之说。也就是说：在蓄劲时要虚握拳，在发劲着人的一瞬间成拳，力贯拳顶。使劲由足而生，行于腿、主宰于腰，通过肩时，达到拳顶，周身完整一气。但注意在发拳时腕部千万不能软，拳顶不能上擦，也不能下栽，必须直腕。如腕部软塌，拳遇实物，就会受伤。

(3) 钩手：就是五指合拢，腕部钩住放松，不能形成死弯。如用力死钩，会使腕部与臂部僵直，失去灵活，阻碍经气的循行。钩手可以锻炼腕部的旋转，含有刁手，擒手与解脱擒拿的方法，在套路练习中对钩手的动作意义不可忽视。”

(四) 下肢部 (腿部)

下肢是支撑身体的根基和劲力发动的根源。《拳论》说：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，“有不得劲处，身便散乱，必至偏倚，其病必于腰腿求之”，步为周身之枢纽，灵与不灵在于步，活与不活在于步”，都是讲腿步姿势动作的重要性。

1. 裆：陈式太极拳对裆部的要求是要圆、要虚、要松、要活。避免出现尖裆，塌裆和死裆。《拳论》说：“肾囊两旁谓之

裆，贵圆贵虚。”又说：“裆内自有弹簧力，灵机一转鸟难飞。”裆在套路运行和技击方面都起着重要作用。

圆裆：就是两胯根与两膝盖要撑开撑圆而又有相合之意。每逢开步时，一腿实，一腿虚，虚腿脚尖里扣，小腿肚和大腿肌（即股内斜肌）才有内旋外转之意，再加上会阴处的虚虚上提，裆部就有圆、虚之感，就可避免尖裆（人字裆）的虚实不分。松裆和活裆，就是胯节与臀部肌肉要放松，不能死顶住骨盆，虚实要灵活变换。裆部的虚实变换，不象挂钟一样左右摆动。在左右变换时，走的是平行“∞”字，内外旋转；在前后变换时，走的是下弧线。这样才能避免“死裆”不动，虚实不分，只见上肢活动的现象。塌裆是臀部低于膝盖，膝关节有了死弯，步法不轻，犯了转关不灵的毛病。裆部的会阴穴是任督二脉的起点，练拳时头顶的百会穴与裆部的会阴穴上下呼应，阴阳经气得到平稳，也有利于立身中正。

在运动过程中，腰与裆有密切关系，裆与胯膝也要相互配合。腰能松沉，胯能撑开，膝能里合，裆劲自能撑圆。陈鑫在《陈氏太极拳图说》中说：“下腰劲，尻微翻起，裆劲自然合住。”又说：“尻骨，环跳蹶起来，里边腿根撑开，裆自开；两膝合住，裆自然圆。”

2. 胯（髋）：陈式太极拳对胯部的要求是：胯根要开，就是胯关节要松开。《拳论》讲：“腰如车轴，气如车轮。”腰部的左右旋转和腿部的虚实转换，是靠胯关节的松活来完成的。如果两个胯关节不松活，死顶住骨盆、腰也难以起到车轴的作用。“松胯”这一要求，一般是不太好掌握的。因为胯部支撑着上半身的重量。胯部放松，膝关节的负担就要加重。一般初练的人，腿部力量差，膝关节支持不了全身的重量，所以不敢松胯，形成膝盖前栽，鼓肚挺胸，身体后仰的不良姿势。正确的要求是：保持躯干部的中正安舒，下蹲时，膝盖不能超过前脚尖，胯部和臀部象是后边有凳子坐着一样。膝关节的放松，又必须与肩关节的放松上

下结合。如果胯不松而肩硬向下垂，肋部和腹部肌肉受压，影响肋部腹部肌肉的松弛下沉及膈肌的下降，气机升降功能就会不同程度地受到影响，就难以达到“腹内松静气腾然”的要求。

3. 膝：膝是由关节和关节韧带等周围组织所组成，活动性能好，伸缩力强，是胫腓骨与股骨的结合部，它在太极拳运动中的地位是非常重要的；因为太极拳是在曲膝松胯的基础上保持立身中正。在整套架式练习时，膝关节要始终保持一定的弯曲，拳架身法的高低，步法的大小，都与膝关节有直接的关系。从身法上讲，身法低，步定大，膝关节承受负担就重。在套路练习中，腿部支撑力的大小，全身的重量都是由膝关节的调节来完成的。

初学太极拳的人，应该先练高身法，待腿上了有了支撑力，再逐渐降低身法。这样由高到低，活动量由小到大，循序渐进，以免膝关节受伤。同时还要注意膝关节的保护，练拳之后，关节及身体组织血液运行加速，关节局部有热感，这时皮窍开而腠理松，千万不可用冷水洗或风吹，以免风湿乘机入侵，引起关节皮肉的风湿痹症。

陈氏太极拳在技击上对膝部也有一定的要求，双人推手，两腿相并，两膝互相粘化，可以外撇，里扣、膝打，既可迫使对方失势，也是护裆，护膝骨的方法。《拳论》有“远用足踢，近便加膝”的说法。

4. 足：足是周身之根基，两足姿势的正确与否，对保证步法的灵活稳健有重要的作用。陈氏太极拳对两足的要求是：两足踏实地，足趾、足掌、足后跟皆要抓地，涌泉穴（正脚心）要虚。足趾不能翘，足掌不能左撇右歪，前搓后晃。在开步及迈步时，要定准方向和位置，要做到“落地生根”，不能乱动。这样，才有步履清晰、沉着、稳健的感觉。

另外，在运行中，向前迈步或向左右开步时，都要曲膝松胯，足尖上翘里合，足跟里侧着地向外铲地滑出，开到适当的位置，再移重心落实。向后退时，足尖先落地，再移重心逐渐站

实。在向左右旋转方向时，一足支撑重心，另一足足尖上翘外摆或里扣，以足跟外侧着地，方向位置移好，再移重心踏实。足尖外摆和里扣时，要使腿部还具有螺旋缠丝劲。

足在技击上可分为钩、套、蹬、踢、踩等方法。钩、套、踢一般是用足尖的方法；蹬、踩是用足跟及足掌的方法。

以上对周身各部位的要求，贯串在整个太极拳套路中，它们是相互依存、相互联系、相互制约的，任何一部分的姿势正确与否都会影响全身。所以初学者必须细心揣摩，认真思考，按照全身各部位的要求，在基本功夫上打好基础，这样才能逐渐在整个套路运行中，将各部位的姿势恰当配合，从而掌握动作中的速度、路线和方法，逐渐达到身端步稳，动作连贯圆活，节节贯串，上下相随，周身协调，一动全动，一气呵成，动如流水静若山，慢如行云疾似电的境界。

五、陈氏太极拳的练习步骤与方法

(一) 熟练套路 明确姿势

所谓“套路”是指太极拳的整套架式。所谓“姿势”是指每个架式的动作结构。初学时主要侧重于套路熟练、方位正确。同时适当注意姿势的规范。经过一段时间练习后，套路已熟练，这时就必须侧重于姿势的正确，这样才能产生内气，发挥健身及技击上的效果。现分两个方面，谈谈这一阶段的练习方法及注意事项。

1. 动寓静之内，静寓动之中。练陈氏太极拳必须保持思想上的清静，排除一切内外干扰。只有这样才利于收敛内气，引动鼓荡。《拳论》说：“静养灵根气养神”。所谓养根的“根”，就是根本，也就是肾脏。中医学认为“肾为先天之根”，内藏元阴元阳，是人体生命活动的原动力。“静则养根”，也就是说，只有在意识清静的条件下，才能有助于肾气的旺盛与收藏，从而使五脏健运，内气充沛，神得所养，动作矫健。

2. 注意身法。初练太极拳，不应要求过高，操之过急，就和初学写字一样，能写成横平、竖直、点、钩等笔划，组合成方块就行。初学练拳，身法上只要求头部自然端正，立身中正，不偏不倚。步法上只要求能做好弓步、虚步、开步和收步，知道方位即可。至于不可避免出现的毛病，像挑肩架肘、横气填胸、呼吸发喘、手足颤抖等现象，不宜深究。但运行方位、角度、顺序必须绝对正确，力争做到姿势柔软，大方顺随。

每天坚持练10遍左右，两个月即可将套路练熟。这时要进一步考虑动作要求，从头至足，一招一势进行纠正。在动作速度上尽量放慢，以利于揣摩思考动作的正确与否。每天坚持10遍拳，再练习一个时期，就可以通过这一阶段而进入第二阶段了。

(二) 调整身法 周身放松

所谓“身法”，是指练拳时对周身各部位要求的原则。要调整身法，首先必须在放松上下功夫。为了使骨节松开，伸筋拔骨，可选练些动作，如“金刚捣碓”、“掩手肱拳”、“摆脚跌叉”等，但要尽量放松，不要用拙力。

这一阶级练习出现的主要毛病是立身不正，横气填胸，挑肩架肘等。产生这些毛病的主要原因有两个：一是对“放松”这个含意理解不够；二是腿的支撑力不足，难以放松。《拳论》说：“身必以端正为本。以周身自然为妙。”也就是说套路架式的练习，身法上要以立身中正为根本。所说的“端正”，也有两种含意：一是指躯干四肢及头的位置中正，即身体不偏不倚之意；另一种是身体在歪斜情况下，保持相对平衡，如开步时的上引下进动作。所谓“放松”，就是说在腿的支撑下，全身各部自然协调地松下，气沉丹田。初学时由于对这些问题没有理解和注意，加上功力浅薄，所以不可避免地会发生上述毛病。可通过增加练拳遍数放低身法，加大运动量，并且做一些单腿或双腿下蹲运动及站桩功来克服上述毛病。同时注意松胯、曲膝、圆裆，保持立身中正。随腿部力量的增长，身法的放松，可使胸部、背部、肋部及膈肌

自然下沉，体内的气机升降协调，呼吸自然，肺活量增强，其毛病就会消除。

这一阶段练习，需有3至4个月时间。届时，身法已得到调整，姿势已基本正确，并且随着练习质量的提高，已有内气活动的感觉。

（三）疏通经络 引动内气

经络遍布周身，内联脏腑，外系肌表，从而沟通人体上下表里，是调节机体和内气运行的通道。“气”是构成和维持人体生命活动的精微物质，是极其微小的物质微粒，很难直观察觉，只能通过人的感觉器官，根据事物的各种变化而体现它的存在。人体的气，来源有以下几个方面，一是禀赋于先天父母之精气，二是饮食物化生的水谷之精气，以及存在于人体内的精气，通过脾、肺、肾三脏的生理功能综合作用而生成。《拳论》说：“气者，生之本，经者，气之路，经不通则气不行。”又说：“以吾本身自有之元气，运行吾身”，“以气运形，一气贯通”。说明气是本身固有的本元物质，只有在经络畅通无阻的情况下，才能引动与鼓荡，达到一气贯通，从而产生防病健身和技击效果。

前面已经说过，在“调整身法，周身放松”阶段后期，体内已有内气流动的感觉，练拳也有兴趣。但是这个感觉如波浪起伏，时有时无，时隐时现。经过一段时间，甚至会全然无有。这是经络之气通流不畅，气机运行不利，内气引动不力之故。因此，在这一阶段练习中必须注重于意念引导，在大脑意识的指挥下，以意运形，使内气节节贯穿。如有不顺之处，可以自行调整身法，以得劲为准。练习速度宜慢不宜快。一招一式要精力专注，活泼无滞。外形尽量与内气意识保持一致。这样进一步练习一段时间，内气就会自然畅通，僵劲拙力也会慢慢克服，逐渐达到周身相随，连绵不断，内气会按拳势要求，产生有规律的鼓荡，达到一气贯通。

（四）形气结合 如环无端

所谓“形”是指形体，也就是拳式动作的外在表现。“气”即指

内气。从医学角度讲，“形”、“气”是统一的，是相互依附，相互为用的。《拳论》说：“以心行气，务令沉着，及能收敛入骨”。又说：“以气运身，务令顺随。”就是要求每招每势，都要注意以意引气，以气运身，顺其自然，催动外形。通过形气结合的反复练习，使内气周而复始，如环无端的在体内运行。努力做到，周身一致，内外合一，外形在内气的催动下，一动则周身全动，一静则周身全静，动静开合，起落旋转，无不顺其自然。在练习过程中，身与手，内与外某一部位不够协调，某一部位即产生矛盾，就会影响内气的贯通，从而使意气与形体难以结合。如动作运行速度的快慢，以及身法位置角度掌握不够，难以适得其中，在套路架式的练习中，就会产生身慢、手快、眼不随等散乱现象，不能身手一家，动作协调。谚云：“手到身不到，击敌不得妙；手到身也到，击敌如摧草”。说明形气结合，身肢顺随的重要性。

这一阶段的练习，要注重于意念与形体姿势的结合，也就是心到、意到、气到、形到，使内气一气贯通。同时应当理解，某一部的开合，是全身整体开合的局部表现：全身总的毛病，也可以从局部反应出来。因此，凡是调整局部姿势时，务必注意整体的调整，从而达到意气合一。这一阶段的具体表现为：眼皮发胀，手指发麻，足跟发重，丹田有发沉之感。

(五) 周身相随 内外一致

“周身相随、内外一致”的意思，是指全身形成一完整的运动体系。陈长兴在《十大要论》云：“太极拳者，千变万化，无往非劲，势虽不侔，而劲归于一。夫所谓一者，自顶至足，内有脏腑筋骨，外有肌肤皮肉，四肢百骸，相联而为一者也。破之而不开，撞之而不散。上欲动而下自随之，下欲动而上自领之，上下动而中部应之，中部动而上下和之，内外相连，前后相需，所谓一以贯之者，其斯之谓软！”此段论述，具体阐明了周身相随，内外一致，以及一气贯通的整体表现。

在周身内外相随一致这一阶段，内气虽已贯通，但很薄弱。

在练拳时，稍不注意或运动不当（如疲劳过度或精神欠佳），都会影响内气的贯通和运行。在前一阶段，如身、手、内、外产生了矛盾，可以用调整身法的办法去解决，使姿势顺随，内气贯通。而在这一阶段，就不许可用调整身法的办法去解决。这一阶段，要求周身相随，以内气催外形。气不到，外形寂然不动；气一到，外形随气而动。以心行气，以气运身。每招每势，气由丹田发起，内走五脏百骸，外行肌肤毫毛，运行周身而复归丹田，缠绕往来，圆转自如。动作以缠丝劲为核心，以内气为统驭，形成一个完整的运动体系。“缠丝劲”发源于肾，起于丹田，遍布全身，处处有之，无时不然，衍溢于四体之内，浸润于百骸之间，达四梢通九窍，增长内气无穷，使内劲收敛入骨。伸筋壮骨，气血流通，消化饮食，祛病延年，皆缠丝内劲之功效。“缠丝系劲”为陈氏太极拳之精华。

此段时间，每天除坚持练架式套路以外，可以结合练习推手，从而体会沾连粘随、棚掇挤按的劲别，校正拳势运劲的正确与否。每天还可以增加练习几遍炮捶，用来增强耐力和爆发力；练习刀枪剑棍等器械，以检验手眼身法步的配合。从而使在练拳时，能够做到不加思索，不犯疑意，不期而然，内外一致、周身相随的程度。完全掌握太极拳的要求和运动规律。

通过这一阶段练习，已经有了自我纠正的能力，可以脱离老师的指导，不走弯路。继续深入研究，就可逐步进入奥妙境界。陈鑫说：“理不明，延明师；路不清，访良友；理明路清，而犹未能，再加终日乾乾之功，进而不止，日久自到。”

（六）稳固根基 充实内气

所谓“稳固根基，充实内气”，意思是指在上一阶段的基础上，更进一步地扎稳下盘，以促使内气的充实和饱满。《拳论》云：“根本固而枝叶荣”。“培其根则枝叶自茂，润其源则流脉自长”。练习拳架，就是培根润源的方法。这里所指的“根”，具有根基之意，也就是下盘。《拳论》云：“下盘稳固，上肢自然轻

灵”。所说的“下盘”，就是指肢体的下半部分“腿”而言，靠腿的支撑力，以两足为基础，裆劲圆活自然、沉稳。另一种说法是“根本”指元气。元气藏于肾，肾气足则精力充沛，即为“根本固”。所谓“润其源”，源指根源，即本源。元气为诸气之本，根源于肾通于丹田，禀赋于先天，又称先天之本，五脏六腑之根。肾藏元阴元阳，元阴以养五脏之阴，元阳以养五脏之阳，周身之阳得以温，阴得以养，故生机旺盛，则又反过来益助肾气，充盈丹田。这样相互资益，周而复始，从而使根本固，源流润。

经过以上几个阶段，练拳时周身已形成一个完整的运动体系。但在配合呼吸上不能恰当自然和细腻。在第一至四阶段，由于动作姿势的僵硬不协调，及内气外形不结合，要求动作配合呼吸是做不到的。到了第五阶段，虽然周身相随，内外结合一致，但在动作加速、疾变，或者快慢相间时，动作与呼吸就难以配合。在这一阶段的练习时，随着练拳质量的提高，动作与呼吸必须严密配合。要特别指出，此阶段的腹式呼吸形式与医学上的腹式呼吸恰恰相反，就是要做逆式呼吸。在正常的生理条件下，人们的呼吸方式和过程，是由肺、胸膜、肋间内外肌、膈肌等来参与完成的。主要表现以胸式呼吸为主，同时在腹肌配合下完成。在胸腔脏器病变时，由于胸式呼吸受到限制，则代偿性地使腹式呼吸加大加强。这种腹式呼吸的运动表现为：吸气时膈肌收缩、胸腔脏器下移，腹内压升高，腹部向外突出；呼气时膈肌舒缓、胸腔脏器上移回位，腹壁收敛。太极拳中的“腹式逆呼吸”与上述情况恰好相反。其表现为吸气时，小腹内收，膈肌上升，丹田之气由小腹上升，胃部自然隆起，胸廓自然扩张，肺活量加大；呼气时小腹外突，膈肌下降，内气下沉至丹田，胃部与胸廓自然平复。由于腰肾旋转，气沉丹田与丹田内转结合一致。发劲时呼吸的配合，是用短促的一吸一呼来完成的。

在呼吸配合一致以后，除了正常的套路练习外，还要加练些辅助功。如：练站桩，采用大马步、弓步、丁步都行，练拳前后

坚持 20 分钟，练习稳固桩步，呼吸行气，发展力量和耐力；练抖杆子，用后尾直径 6—8 厘米，长 3 米的白蜡木杆，每人用拦、拿、扎的方法抖 100 下。另外还要把拳式内的单势发劲分别抽出练习，以增加在根基稳固、内气充实情况下的蓄发力。

(七) 触觉灵敏 知己知彼

这一阶段，主要是练习全身空灵，身体皮肤感受的灵敏性，也就是接受信息传递采取行动的应激反射。练习太极拳的人，随着功夫的加深，这个应激反射过程也随之加强，直至接受信息传递如闪电，应激反射如雷霆。人体的反射活动基础称反射弧，包括五个基本部分：即感受器、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器。简单地说，反射过程的进行，是由一定的刺激被一定的感受器所接受，感受器发生兴奋，兴奋由神经冲动的方式经过传入神经，传向神经中枢，通过神经中枢的分析综合活动产生兴奋。兴奋又经过特定的传出神经到达效应器。这一阶段主要是练习加强加快这个反射过程。练好这种功夫，必须以充实的内气做中流砥柱，使内气充盈丹田，贯注全身，内至脏腑经络，外至肌肤毫发，周身各部如电充身，触觉极其灵敏。格斗时才能做到：“动急则急应，动缓则缓随”。“彼微动，己先动，后发先至”。

这一阶段，仍应按前段练习套路和辅助功，还应经常练习推手竞技，在实践中，锻炼听劲、灵劲、周身上下结合劲。在练拳时，功应内收，气行于外的表现和缠丝劲的外形动作，也应内收与缩小。也就是由大圈到中圈的练习方法。拳架练习，应缓慢柔和、平稳舒展。陈复元说：“学时宜慢，慢不宜痴呆；习而后快，快不可错乱；快后复缓，是为柔，柔久刚自在其中，是为刚柔相济。”这段练习，就是“快后复缓”阶段。积功日久，就可做到静如山岳，急如闪电。就象射箭一样，慢拉弓弦开满月，力聚弓背；松弓弦，矢疾出，威力大，其快无比。

这一阶段后期，可以做到：眼神如捕鼠之猫，动作如翱翔之鹰，身形轻灵矫健，意识反应及皮肤触觉十分灵敏，运动出于无

心，鼓舞生于不觉。

(八) 得机得势 舍己从人

“得机”就是利用最恰当的时机。“得势”就是得到己顺人背的形势。“舍己从人”意思是舍掉自己，以顺从别人，随顺化解，不顶不抗。对方控制住我的手（梢节），我以肘肩来化解；控制住肘肩，我以胸腰来化解；控制住胸腰，我以裆劲与手臂来化解。陈鑫在“单鞭”一势中写道：“击首尾动精神贯，击尾首动脉络通，中间一击首尾动，上下四旁扣如弓……。”形象地说明要周身相随，蓄发相变，舍己从人，顺随化解。所谓“借力打人”或“四两拨千斤”，就是利用杠杆、滑轮、离心力、向心力、摩擦力等力学原理，使对方之力又加于对方之身，以我之小力击倒对方。

这一阶段，是由中圈到小圈时期。《拳论》云：“要想拳练好，除非圈练小”。在这一阶段练习时，外形要求轻松自然，舒展大方。内劲如行云流水，连绵不断。应用时劲由内换，一般人难以看出。这些内劲在体内的表现，象是一股热流发于丹田，随着意识的引导，由根到梢，由内到外，绵绵不断地遍布全身。每时每刻都有肌肤发胀，手指发麻、脚跟发重、头顶发悬、丹田发沉、膀胱发热的感觉。对敌时得机得势，舍己从人，以得人为准，以不见形为妙。

(九) 身如火药 一动即发

“身如火药，一动即发”是内气充实饱满阶段技击的形式表现。此段是太极拳的基本成功阶段，功夫已基本达到刚柔相济，周身肌肤充满了内气，已具有强大反弹力。只要对方之力一加我身，犹如火药见火，烘然而发。

达到了这层功夫，周身内外已成为混圆一体，犹如太极之象。在这个充盈的太极圈内，有纯厚的真气为根基，有旺盛的机能之气为动力，有十二经络联系内外，在意气鼓荡的作用下，使一切外来之力无法加于自身。不但不能使这个混圆的太极整体遭到丝毫破坏，反而由于太极内气的无穷威力，产生强大的反弹作

用，使进击者得到相反的效果。这好象去击打充满气的皮球一样，用力越大，它跳得越高。另一种是太极混圆一体的球形圆滑作用，遇有外力接触其身，就会象旋转着的圆球将它引化落空。如陈发科在北京教拳时，弟子们纷纷传说，陈老师的背部有弩弓（所说的弩弓即是反弹力）。有一天，发科公便对几个好奇的弟子爽快地说：“来，你们一摸便知。”说着面壁而立，让两个身强力大的徒弟，分别按住背部，只听“哈”的一声，将二人发出2米多远。发科公则屹然而立，脚步丝毫未动。接着又叫徒弟们往他身上撞，不但丝毫不能撞动他，反而被他在两脚未动的情况下，将徒弟们发了3米多远。这说明太极内气充盛了，就可以“遭到何处何处击，我也不知玄又玄”。

在这一阶段练习时，除了保持适当的运动量外，主要以培养本元为主，陈鑫说：“心为一身之主，肾为性命之源，必清心寡欲，培其根本之地，无使伤损，根本固而枝叶荣，万事可作，斯为至要。”所谓“清心寡欲”，“培其根本”，“无使损伤”等，都说明在此阶段，更应注意：心静、神安、精固，只可培其不足，不可伐其有余。《素问·上古天真论》说：“恬静虚无，真气从之；精神内守，病安从来。以志闲而少欲，心安而不惧……”。

（十）变化无方 神鬼莫测

“变化无方，神鬼莫测”，是形容拳术已达到炉火纯青，登峰造极的境界。运动变化及技击表现难以看出，难以意测。玄奥渊博皆在其中。人不知我，我独知人。

练拳到此阶段，功夫已经成熟，出神入化，奥妙无穷：举手投足，皆能阴阳平衡，八面支撑；内气已达皮肤之外、毫毛之间，外力虽未接触皮肤，动触毫毛即有感觉，随即化劲发出，威力无穷。陈鑫有诗赞云：“神穆穆，貌皇皇，气象混沦，虚灵具一心，万象藏五蕴，寂然不动若愚人，谁知道阴阳结合在此身，任凭他四面八方人难近，纵有那勇猛过人，突然来侵，倾者倾，跌者跌，莫测其神，且更有，去难去，进难进，如站在圆石头上立

不稳，实在险峻，后悔难免陨。岂有别法门。只要功夫纯，全凭一开一合，一笔横扫千人军。

六、关于图解的几点说明

(一) 本书图解未写明方向的一般以预备式方向为准，面南背北，左东右西。书中以身体向“左转”、“右转”标明。熟练后不受方向限制。

(二) 书中实线表示右手左脚，虚线表示左手右脚。图中所示路线，均表示由本动作过渡到下一动作的运行路线。

(三) 有些动作分解图较多，读者可先看文字，待看懂运行路线后，亦可不间断，连续进行。

(四) 凡是背向读者的动作，请参照附加的正面或侧面图解。

(五) 每图解后边写的呼吸、内劲、用法等，在初学时最好先不要参照、模仿、体会，可先按运行路线和动作要求练习套路，待有一定基础时，再逐步体会结合。否则，在练习中将会出现有断续、有丢顶，致使浑身僵硬，请务必注意。

七、陈氏太极拳的手型和步型

(一) 手型

1. 掌：陈氏太极拳对掌的要求是“瓦拢掌”。拇指与小指有相合之意，中指、食指、无名指微向后仰。四指均轻微合拢，但不可用力，掌心要虚（图 1-1）。



图 1-1



图 1-2

2. 拳：陈氏太极拳的握拳形式，是以四指并拢卷曲，指尖贴于掌心，然后拇指卷曲，贴于食指与中指中节指骨上成拳形，但不宜握得过紧，避免手臂僵直（图 1-2）。



图 1-3

3. 勾手：是指五指指尖捏拢，屈腕放松，不能用力形成死

弯，影响气血的循环（图1-3）。

（二）步型

陈氏太极拳的弓步与其他拳种的弓步有所区别，均要求屈膝松胯。

1. 左弓步：就是左腿为实，右腿为虚；实腿膝盖与脚跟上下对照，方向与脚尖对照；虚腿脚尖内扣；膝关节微屈，屈中有直。重心3，7分（实腿为7分，虚腿为3分）。松胯屈膝，裆要



图1-4

开圆：既外开又内合，就是“开中有合，合中有开”之意，如“单鞭一势”等（图1-4）。

2. 右弓步：是指右腿为实，左腿为虚，其他要求与左弓步相同，只是方向相反，如“懒扎衣一势”等（图1-5）。

3. 虚步：虚步是一腿支撑重心，另一腿虚足。脚尖点地，占全身重量的1/10，起支点作用。屈膝松胯，虚实分明。虚步也分左虚步，右虚步，如“白鹅亮翅一势”为左虚步，“前招，后招一势”为右虚步（图1-6）。

4. 仆步：仆步是一种低步法，也称“单跌岔”，一腿屈膝下蹲，一腿伸直铺地，但不能全坐死，臀部离地约4指，使裆内有灵活旋转力，是练习腿部支撑力的一种方法，如“摆脚跌岔”，“雀

地龙”等 (图 1-7)。



图 1-5



图 1-6



图 1-7

5. 独立步：独立步是一种高步法。恰和仆步对称：一高一低。它是一腿站立支撑身体重心，另一腿屈膝提起，膝高与胯平，脚尖内扣，旋于裆内。站立之腿挺而不直，要稳重自然，如“金鸡独立”等 (图 1-8)。

6. 左坐盘：左坐盘步是右腿在前，左腿在后，交叉盘腿下坐，如“左擦脚一势”等。

要求：右腿支撑重心，左腿虚足，脚尖点地，屈膝下蹲（图 1-9）。

7. 右坐盘：右坐盘步是左腿在前，右腿在后，交叉盘腿下坐，如“右擦脚一势”等。

要求：左腿支撑重心，右脚虚足，脚尖点地，屈膝下蹲（图 1-10）。



图 1-8



图 1-9



图 1-10

八、陈氏太极拳的基本动作及缠丝劲练习

(一) 上肢练习

1. 左单云手

动作一：两腿开步成左弓步，左手棚至左膝上与肩平；右手叉腰，拇指在后，四指在前，重心在左，目视左手（图 1-11）。

动作二：接上势，身体向右转，重心移至右腿；同时左手划弧下沉，里合于小腹前，为顺缠丝劲（图 1-12）。



图 1-11



图 1-12

动作三：接上势，身体继续右转，重心移至左腿；同时左手向右上穿掌外翻至右胸前，为逆缠丝劲，目视身体左侧前方（图）。

动作四：接上势，松左胯，身体向左转，左手逆缠外开至左膝上与肩平，目视左手。至此整个左单云手动作完成（图 1-14）。一合一开为一拍，一般在每个动作单练时，练够二八拍为一节，也可以反复多练。初学时，可按照文字，对照图解细心揣摩，搞清动作运行路线。熟练后，再体会重心移动的盘旋路线，以及腰左右旋转和手臂的顺逆缠丝的转换速度。只有这样，才能由生到熟，由熟到顺，逐步达到周身相随，连绵不断。



图 1-13



图 1-14

2. 右单云手

动作一：两腿开步，成右弓步，右手棚至右膝上与肩平；左手叉腰，拇指在后，四指在前，重心在右，目视右手（图 1-15）。

动作二：接上势，身体微左转，重心移至左腿；同时右手划弧下沉，里合至小腹前，为顺缠丝劲，目视身体右侧前方图（1-16）。

动作三：接上势，身体继续左转，重心向右移；同时右手向左上穿掌外翻至左胸前，为逆缠丝劲，目视右侧（图 1-17）。

动作四：接上势，松右胯，身体向右转，右手逆缠外开至右膝上与肩平，目视正前方（图 1-18）。其他要求与左单云手相同。

3. 双云手

动作一：由单鞭动作起势，两腿开步，成左弓步，两臂展开，立身中正，目视前方（图 1-19）。



图 1-15



图 1-16



图 1-17



图 1-18



图 1-19

动作二：接上势，身体微向左转，右手变掌顺缠划弧下沉于小腹前；左手变逆缠上棚，目视右侧前方（图 1-20）。

动作三：接上势，身体先左后右转，重心由左腿移至右腿；同时右手向左向上，变逆缠向右棚，左手顺缠划弧，里合左腿内侧，目视左侧前方（图 1-21），然后再返回原位。这样反复循环运转，练习旋裆转腰，两臂左右缠丝，周身协调一致。



图 1-20



图 1-21

也可结合步法进行练习，如有并步、偷步、盖步及旋转身法等。

4. 左右后摆翻手缠

动作一：两腿成右弓步，左手置于左胸前与肩平；右手合于右腰间，目视前方（图 1-22）。

动作二：接上势，身体微左转，重心移至左腿；同时左手逆缠下摆至左腰间，右手先逆缠后摆变顺缠上翻，前摆至右胸前，目视前方（图 1-23）。



图 1-22



图 1-23

动作三：接上势，身体向右转，重心右移；同时右手逆缠后摆至右腰间；左手先逆缠后摆变顺缠上翻至身左前方，目视前方（图 1-24）。

这样循环往返，反复多练，以身领手，以腰催肩，以肩催肘，再贯于手，练习周身结合的后摆劲。注意：在手后摆转折上翻时，切勿挑肩。

5. 握拳左右缠

动作一：在左右后摆的基础上，两手握拳，右拳心向内，置于身前与肩平，左拳心向上，合于左腰间，重心在左腿，目视身体右侧前方（图 1-25）。



图 1-24

动作二：接上势，身体向右转，重心右移；右拳逆缠先向左向下划弧里合于右腰间；左手逆缠划弧向后再向上棚，目视左侧前方（图 1-26）。



图 1-25



图 1-26

动作三：接上势，身体继续右转，右拳逆缠向后划弧向右棚出，左拳变顺缠，向里合于胸前中线，拳心向里，目视左侧前方（图 1-27）。

动作四：接上势，身体向左转，重心左移，左拳逆缠划弧里合，拳心向下；右拳变顺缠向上转，目视前方（图 1-28）。



图 1-27



图 1-28

动作五：接上势，身体继续左转，左拳逆缠合于左腰间，右拳变顺缠向里合于胸前中线，拳心向里，目视前方（图 1-29）。

这样反复多次，主要是练习裆部的左右盘旋和腰的左右旋转，及两拳螺旋顺逆缠丝与里合外棚劲。

6. 双手缠

动作一：先立正站立成预备姿势，然后提左腿向前上步，两手左顺右逆缠，向前划弧上棚后摆，目视前方（图 1-30）。



图 1-29



图 1-30

动作二：接上势，两手后摆身体右转，重心移至左腿（图 1-31）。

动作三：接上势，身体向左转，两手走下弧左逆右顺缠向前

棚(图 1-32)。



图 1-31



图 1-32

动作四：接上势，两手继续向上略变右逆左顺缠。身体微右转（图 1-33）。

动作五：接上势，上动不停，身体右转，重心右移，两手向右后摆（图 1-34）。



图 1-33



图 1-34

这样循环往复，反复多练。也可右腿在前，左腿在后，左右调换。两手在身体两侧划立圆，主要以裆腰旋转，带动两臂缠绕，以身领手，以意导气。

(二) 下肢练习

1. 进步双手缠

动作一：两腿并立，两臂下沉于身体两侧，周身放松，意守丹田，目视前方（图 1-35）。

动作二：接上势，重心移至右腿，提左腿向左前方上步；同时两手自下而上左顺右逆缠向前上划弧后摆，目视前方（图 1-36）。



图 1-35



图 1-36



图 1-37



图 1-38

动作三：接上势，重心移至左腿，右脚跟步与左脚并齐；同

时两手变左逆右顺缠走下弧向前棚，目视前方（图 1-37）。然后再上步后摆如图 1-36 所示，这样主要练习手脚配合，周身相随。

2. 侧身进步双手缠

动作一：两腿并立，两臂下沉于身体两侧，周身放松，意守丹田，目视前方（图 1-38）。

动作二：接上势，重心移至右腿，提左腿向左前方上步；同时两手自下而上，左顺右逆缠向前上划弧后摆，目视左前方（图 1-39）。

动作三：接上势，重心移至左腿，右脚跟步与左脚相并；同时两手变左逆右顺缠，走下弧向前棚，目视前方（图 1-40）。然后再上步后摆。如图 1-39 所示，可反复进行 4 步、8 步的练习。主要练习手脚配合，周身相随。



图 1-39



图 1-40

3. 退步左右缠

动作一：两腿并立，目视前方。左手合于左腰间，右手手心朝前推出，沉肘松肩（图 1-41）。

动作二：接上势，重心移至左腿，提右腿脚尖着地，向内划弧后退，同时右手逆缠向下划弧随右腿向后摆；左手由后上翻前推（图 1-42）。

动作三：接上势，重心后移至右腿，提左腿，脚尖着地，向内划弧后退；同时左手逆缠向下划弧随左腿向后摆，右手由后上翻前推。目视前方（图 1-43）。



图 1-41



图 1-42



图 1-43

此动作在拳势中叫“倒卷肱”，是练习退步时上下配合的方法。练习时退 3 步、5 步、7 步均可。

4. 左开步缠

动作一：身体立正站立，右手叉腰，左手向左侧展开，掌心向左；沉肘松肩，目视前方（图 1-44）。



图 1-44



图 1-45

动作二：接上势，身体微右转，重心移至右腿，提左腿向左侧开一步；同时左手顺缠走下弧里合，目视左前方（图1-45）。

动作三：接上势，身体微左转，重心移至左腿，提右腿收于左腿内侧成并步；同时左手继续里合向上外翻逆缠向左开，目视左前方（图1-46）。

此势主要是练习左开步及左手单臂缠绕，脚开手合，手合脚开及上引下进的一种练习方法。可采用连续3步、5步、7步进行反复练习。



图1-46

5. 右开步缠

动作一：立正站立，左手叉腰，右手向右侧展开，手心朝右前方，沉肘松肩，目视右前方（图1-47）。

动作二：接上势，身体微左转，重心移至左腿，提右腿向右侧开步，右手走下弧里合；目视身体右前方（图1-48）。



图1-47



图1-48

动作三：接上势，身体微右转，重心移至右腿，提左脚收于右脚内侧成并步；同时右手向上合变逆缠外翻，向右开，目视右前方（图1-49）。

此势练习方向向右，其他要求与左开步缠相同。

6. 中定身法

(1) 单鞭式

要求：头自然正，虚领顶劲，二目平视，唇齿微合，立身中正，沉肘松肩，两手领劲，松胯屈膝，开裆贵圆，左腿为实，右腿为虚，左脚尖外摆，右脚尖内扣。意识集中，周身放松，气沉丹田，降于涌泉（图 1-50）。



图 1-49

(2) 懒扎衣式

要求：头自然正，顶劲领起，立身中正，右手展开，左手叉腰，松肩沉肘，左肘掬圆，松胯屈膝，裆要开圆，右腿为实，左腿为虚，右脚尖外摆，左脚尖内扣，重心 7 分在右，3 分在左（图 1-51）。



图 1-50



图 1-51

(3) 斜形式

要求：步型成斜步，重心在左腿，左脚尖外摆，右脚尖内扣，松胯屈膝，裆内扣，立身中正，微向左转，两臂伸开，与步型交叉，成四隅角，目视前方（图 1-52）。

(4) 浑元桩

要求：意识集中，思想清静，立身中正，周身放松。两臂弧形环抱，手心向里，指尖相对，沉肘松肩，两脚相距半米左右，

屈膝松胯下蹲，裆要圆，膝内扣，脚踏实地，脚趾、脚外侧、脚跟皆要抓地，涌泉穴要虚（图 1-53 及 53 附图）。



图 1-52

图 1-53

图 1-53 附图

以上几个中定身法，也叫桩功，每次在基本动作练习后，要站 5—10 分钟，由少到多，由短到长，由高到底，逐步加大运动量。桩功，动作单纯，思想容易集中，可以体会到：立身中正，周身放松，心气下降，气沉丹田。

第二篇 陈氏太极拳老架一路

一、陈氏太极拳老架一路简介

陈氏太极老架式（亦称大架）系陈家沟陈氏第十四世祖陈长兴所创。他在陈王庭创编的太极拳五路、炮捶一路、一百零八势长拳一路的基础上，由博归约编排成现在流行的老架一路、二路（亦称炮捶）。一路拳以柔为主，柔中有刚；二路拳以刚为主，刚中有柔。两路拳相辅相成，互为其根，直至达到刚柔相济、浑然一圆。

本篇介绍的是老架一路。其特点是：架势舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领全身，以缠丝劲为核心，动作以腰为主，节节贯串；一动则周身无有不动，一静百骸皆静。运动如行云流水，绵绵不断，发劲时松活弹抖，完整一气。

练习时要求，虚领顶劲，立身中正，松肩沉肘，含胸塌腰，心气下降，呼吸自然，松胯屈膝，裆劲开圆，虚实分明，上下相随，刚柔相济，快慢相间，外形走弧线，内劲走螺旋；以身领手，以腰为轴，缠绕圆转，逐渐产生一种似柔非柔，似刚非刚，极为沉重而又极为灵活善变的内劲，如棉花裹铁，外柔内刚。整套拳没有平面，没有直线，没有断续处，没有凸凹处，没有抽扯之形，没有提拨之意，浑然一圆，方为各格。

二、陈氏太极拳老架一路动作名称

第一式 太极起势

第三式 懒扎衣

第二式 金刚捣碓

第四式 六封四闭

- | | |
|------------|------------|
| 第五式 单鞭 | 第三十四式 踢二起 |
| 第六式 金刚捣碓 | 第三十五式 护心拳 |
| 第七式 白鹅亮翅 | 第三十六式 旋风脚 |
| 第八式 斜形 | 第三十七式 右蹬一跟 |
| 第九式 搂膝 | 第三十八式 掩手肱拳 |
| 第十式 拗步 | 第三十九式 小擒打 |
| 第十一式 斜形 | 第四十式 抱头推山 |
| 第十二式 搂膝 | 第四十一式 六封四闭 |
| 第十三式 拗步 | 第四十二式 单鞭 |
| 第十四式 掩手肱拳 | 第四十三式 前招 |
| 第十五式 金刚捣碓 | 第四十四式 后招 |
| 第十六式 撇身捶 | 第四十五式 野马分鬃 |
| 第十七式 青龙出水 | 第四十六式 六封四闭 |
| 第十八式 双推手 | 第四十七式 单鞭 |
| 第十九式 肘底看拳 | 第四十八式 玉女穿梭 |
| 第二十式 倒卷肱 | 第四十九式 懒扎衣 |
| 第二十一式 白鹅亮翅 | 第五十式 六封四闭 |
| 第二十二式 斜形 | 第五十一式 单鞭 |
| 第二十三式 闪通背 | 第五十二式 云手 |
| 第二十四式 掩手肱拳 | 第五十三式 摆脚踏盆 |
| 第二十五式 六封四闭 | 第五十四式 金鸡独立 |
| 第二十六式 单鞭 | 第五十五式 倒卷肱 |
| 第二十七式 云手 | 第五十六式 白鹅亮翅 |
| 第二十八式 高探马 | 第五十七式 斜形 |
| 第二十九式 右擦脚 | 第五十八式 闪通背 |
| 第三十式 左擦脚 | 第五十九式 掩手肱拳 |
| 第三十一式 左蹬一跟 | 第六十式 六封四闭 |
| 第三十二式 前趟拗步 | 第六十一式 单鞭 |
| 第三十三式 击地捶 | 第六十二式 云手 |

第六十三式 高探马
第六十四式 十字脚
第六十五式 指裆捶
第六十六式 猿猴探果
第六十七式 单鞭
第六十八式 雀地龙

第六十九式 上步七星
第七十式 下步跨肱
第七十一式 转身双摆莲
第七十二式 当头炮
第七十三式 金刚捣碓
第七十四式 收势

三、陈氏太极拳一路动作图解

第一式：太极起势

动作一：两脚并立，成立正姿势。两臂下垂于身体两侧，手心向内。头自然正，唇齿微合，舌尖抵住上腭，二目平视（图2-1）。

要求：站立后，要意识集中，脑清心静，去其杂念，心气下降，呼吸自然。

陈鑫拳论云“学者初上场时，先洗心滌虑，去其妄念，平心静气，以待其动，如此而后，可以学拳。”

动作二：接上势，屈膝松胯，放松下沉，提左脚向左横开半步，比两肩略宽，脚尖微外摆，脚趾、脚掌外沿，脚后跟皆要抓地，涌泉穴要虚，含胸塌腰，松肩沉肘，立身中正，头自然正直，虚领顶劲，两目平视（图2-2）。

要求：横开步时，重心先移右腿，提左脚开步，脚尖先着地，慢慢踏平。周身放松，气沉丹田（肚脐下），降于涌泉，松胯屈膝，下沉时呼气。



图 2-1



图 2-2

此时，心中一无所念，穆穆皇皇，浑然如一片无极景象。

动作三：接上势，两手缓缓上升与肩平，手心向下，沉肘松肩；随两手上升，身体慢慢下降，松胯屈膝，两脚踏实，两目平视（图 2-3）。

要求：当两手上升身体下降时，胸、背、肋、腹各部肌肉均要松弛下沉，促使心气下降。切忌肩上纵，横气填胸，两手上升时吸气。

内劲：接上势，内气先沉于丹田，顺两腿内侧降于涌泉，再由两腿外侧上行，沿督脉上升至两肩两肘，通过松肩沉肘，贯于两手，两臂慢慢抬起。

动作四：接上势，身体继续下沉，屈膝松胯，两手随着下按至腹前，手心向下，两目平视（图 2-4）。



图 2-3



图 2-4

要求：两手下按时，要立身中正，切忌弯腰突臀，胯（髋）部要松、虚、活。下蹲时，如坐凳子一样，两手下按时呼气。

内劲：接上势，内气顺督脉上升，一部分顺两肩夹贯于两臂，一部分绕风池，冲百会，达人中，顺任脉下降复归丹田。这样一起一落，内气在周身通任，督，达四梢，畅通大小周天，由无极生太极，产生阴阳二气，疏通经络，运行周身，浑圆一体。

第二式 金刚捣碓

动作一：接上势，身体微向左转，重心右移。两手左逆右顺

缠，走弧线向左前上方棚出，左手棚至左膝上方与眼平，手心朝外。右手棚至胸前中线，手心朝上，目视左前方（图 2-5）。

要求：上棚转体时，要结合裆、腰劲，松胯塌腰，劲贯手掌。练此动作时吸气。

内劲：丹田气下降至涌泉，随着身体左转，由右脚顺右腿缠至腰间；腰左转，使劲通过肩、肘，贯于两手，形成上棚劲。

用法：上棚迎接对方用右手击来的拳或掌。右手接拳，左手接肘，棚劲不丢。

动作二：接上势，身体右转 90 度，重心由右移至左腿，右脚尖外摆，两手右逆左顺缠，向右后摆，目视左前方（图 2-6）。



图 2-5



图 2-6

要求：右后摆时，结合腰劲旋转，走外弧加棚劲。重心移动要自然，切忌挑肩架肘。此动呼气。

内劲：内气由右脚上缠至丹田，一部分下缠于左腿，另一部分通过腰脊右转缠至两臂、两手，形成摆劲。

用法：承上势，接住对方冲劲后，应迅速转体，将其劲引空。

动作三：接上势，重心移至右腿，左腿提起，里合扣裆，屈膝松胯，身体下沉且微向右转，两手上棚，目视身体左前方（图 2-7）。

要求：左腿上提，身体下沉，形成上下相合，切忌弯腰突臀。此动吸气。

内劲：接上势，两手棚劲不丢，继续后搬，劲由左腿缠至右腿，提左膝松胯，劲合于丹田。

用法：提腿，扣膝，可起到护档的作用。另外还可作为蹬对方膝盖和腋骨之用。

动作四：接上势，左脚跟内侧着地，向左前方铲地滑出，重心在右腿，两手继续向右上方加棚劲，目视左前方（图2-8）。

要求：向前开步时，身法要端正，左脚向前开步，两手向右上方棚，形成上下对称。此动呼气。

内劲：气由丹田上行，劲催至两手加棚劲，气下行至左脚。

用法：左脚发出，可用蹬、铲、踹，还可钩管对方脚和踝关节。

动作五：接上势，重心由右腿移至左腿，左脚尖外摆踏实。身体随重心移动，向左转45度。两手左逆右顺缠，走下弧向前棚。左手棚至胸前，手心朝下；右手下沉至右膝内上方，手心朝外，手指朝后，目视前方（图2-9）。



图2-7



图2-8



图2-9

要求：转身，移重心。手前棚要协调一致。塌腰旋裆，裆走下弧向前。左臂保持半圆，棚劲不丢。右臂切勿夹肘，与身体要有一定距离。左膝与左脚跟上上下对照，右腿屈膝松胯，保持裆劲圆活。立身中正。此动作先吸气后呼气。

内劲：劲由右腿里缠，裆劲走下弧线移至左腿变外缠至左脚，腰劲左转。松肩沉肘，劲随两臂左逆右顺缠向前捋，形成劲。

用法：接上势，后捋时，对方欲感劲空，便会随即撤回，此时可顺势打捋劲。

动作六：接上势，左手向前撩掌，向上再向内环绕合于胸前右小臂内侧，左手心朝下；右手领右脚弧线向前上托掌于右胸前与左手相合，左手心朝下。右脚经左脚内侧向前上步，脚尖点地，重心在左腿，目视前方（图 2-10）。

要求：上步时，要屈膝松胯，轻灵自然，稳重，两手与身体有上下相合之意。此动吸气。

内劲：劲在左腿，腰略左转；劲贯左手前撩，带动右手、右脚；劲贯右脚尖、右手指。练至内劲充盈饱满时，一动即可达于四梢，周身浑圆一气。

用法：提右脚上步，可踢对方裆、膝、膝盖等；左手前撩其面部及眼睛，干扰其视线；右手托掌可穿其咽喉。

动作七：接上势，左手顺缠外翻下沉于腹前，手心朝上；右手握拳下沉落于左掌心内，拳心朝上，目视前方（图 2-11）。

要求：两手、两臂与身体间隔距离 8—10 厘米，有圆棚之感；随落拳腰劲下沉。此动呼气。

内劲：劲由腰起，塌腰松肩，沉肘贯于右拳。两臂棚圆，周身放松下沉，气归丹田。

动作八：接上势，右拳逆缠向上提起，与右肩平。右腿屈膝松胯，提起右脚悬于裆内，脚尖自然下垂，目视前方（图



图 2-10

2-12)。

要求: 提腿时, 身体要下沉, 有上下相合之意; 提拳时要松肩沉肘, 促使内气下降, 脚步稳健。此动吸气。

内劲: 塌腰松肩, 劲贯右拳上提; 塌腰松胯, 劲贯右膝提起。

用法: 右拳上冲, 可击其下颚、咽喉; 提膝可撞其裆部、腹部、胸部等。

动作九: 接上势, 左脚震脚落地, 脚掌踏平, 两脚距离与两肩同宽; 右拳顺缠下沉, 落于左掌心, 两臂撑圆, 目视前方 (图 2-13)。



图 2-11



图 2-12



图 2-13

要求: 右拳、右脚同时下沉, 震脚发劲, 松胯屈膝, 气沉丹田。此动呼气。

内劲: 此势为金刚捣碓成势, 即内劲归原姿势。从太极初势起, 内劲由丹田发起, 内走五脏百骸, 外走肌肤毫毛, 行一周气仍归丹田, 但一招一势均要结合腰劲。腰为肾之府, 心为周身之主; 肾为发气之源; 腰脊如车轴, 四肢如车轮, 一动以腰为轴, 节节贯串。

用法: 捣拳震脚, 一可踏其脚趾; 二可促进血液循环, 振奋精神。

《歌诀》云:

金刚捣碓敛精神，太极浑然聚我身，
变化无方皆元气，股肱外露寓屈伸。
练就金刚太极遵，浑身合下力千斤，
劝君智力休使尽，留下余力扫千军。

第三式 懒扎衣

动作一：身体微左转，重心右移。右拳变掌逆缠上棚左手逆缠下按，目视左前方（图 2-14）。

要求：右拳变掌上棚时，先塌腰旋转，以身摧手，弧线上棚，与左手下按配合，形成开劲。此动吸气。

内劲：劲由丹田起，通过转腰松肩缠于两臂，右手上棚，左手下按，气均贯于两手中指端。

用法：两手右上左下分开对方双手，可进迎门靠，亦可上护头顶下护身。

动作二：接上势，两手由双逆缠变双顺缠划弧交叉于胸前，左手合于右臂内，手心朝外，右手心朝上。重心移至左腿，提右腿向右横开一步，脚跟内侧着地，脚尖上翘里合，目视身体右前方（图 2-15）。



图 2-14



图-15

要求：手合脚开要同时进行并协同一致，手到脚到，开步要轻灵自然。此动呼气。

内劲：接上势，结合腰使劲贯于两臂，以右臂为主，上缠于右手小指领劲，下缠于右腿，开步逆缠里合。

用法：此势是“上引下进”法，上肢将来劲引空；下肢可套、管对方腿脚。左手合于右臂上，以护面门。

动作三：接上势，身体左转，重心右移，右手顺缠上棚，目视右前方（图 2-16）。

要求：移重心时，裆走后圆弧向右移；右肘棚劲不丢，右腋不能夹死，有圆虚之感。此动吸气。

内劲：劲由左腿缠至右腿，塌于右腰，身体左转，劲缠至右肩，右手领劲。

用法：右肩含背折靠法。

动作四：接上势，右手逆缠外翻，右臂向外加棚劲；左手顺缠下沉于腹前，手心朝上。重心在右，目视右前方（图 2-17）。



图 2-16



图 2-17

要求：右臂外翻时，要松右胯、右肩，身体微向右转下沉，切勿挑肩架肘。此动呼气。

内劲：腰劲下塌右转上行至肩，到肩松肩，再贯于肘。

用法：接上势，用肩靠法后，劲贯右肘，可用肘法。

动作五：接上势，身体向右转，右手逆缠开至右膝上方，松

肩沉肘，略变顺缠；指尖高与眼平；左手逆缠至身左侧叉腰，四指在前，拇指在后，重心在右，眼随右手转视前方（图2-18）。

要求：开右手时，以腰催肩，以肩催肘，松肩沉肘，贯手指端。塌腰松胯，开裆贵圆，右腿为实，左腿为虚，右腿膝盖与脚跟上下对照，不能前倾、后倒、外撇；左腿挺而不直，膝微屈，脚尖内扣。立身中正，舒展大方。此势继续呼气。



图2-18

内劲：懒扎衣势，劲由左腿上缠至腰，下行于右腿；上行以腰催肩，以肩催肘，以肘催手；左手逆缠叉腰松胯，松肩，周身放松。心气下降，气归丹田。

《歌诀》云：

世人不识懒扎衣，左屈右伸抖神威；
伸中寓屈何人晓，屈中藏伸识者稀。
裆中分峙如剑阁，头上中气似旋机；
千变万化由我运，下体两足定根基。

第四式 六封四闭

动作一：接上势，身体右转，重心略右移，左手从左腰间走上弧与右手相合；右手略有前引下沉之意，目视右手中指端（图2-19）。

要求：左手与右手相合时，与身体右转、重心右移相结合，两手坐腕接劲。此动吸气。

内劲：劲由丹田起，上缠于两臂，贯于两手，塌于裆腰。

用法：两手前迎相合，迎对方手臂，欲有下棚之意。

动作二：接上势，身体左转，重心左移，两手左逆右顺缠，自右而左向下搬，目视身体右前方（图2-20）。



图 2-19



图 2-20

要求：下搬时，重心下沉、塌腰，两手合劲不丢，加外棚劲。此动呼气。

内劲：劲塌至腰裆左转，由右腿移至左腿贯于两手。

用法：向左下用采搬劲，使对方下趴。

动作三（此势为动作四的过渡动作）：在分解练习时，此势不停。接上势，身体继续左转，两手继续左顺右逆缠，向左后上方搬，重心向右移，目视右前方（图 2-21）。

要求：搬时，两手不能偏后，右臂棚劲不丢。身体继续左转，重心右移，脊椎起中心轴作用。此动吸气。



图 2-21



图 2-22

内劲：劲由腰左旋上行缠于两臂、两手，下行由左腿缠至右腿。

用法：上肢继续将对方劲引空，下肢劲慢慢移进，以破坏对

方重心的稳固。

动作四：上势不停，重心继续右移，两手变左顺右逆缠向上划弧，合于肩前，随两手相合，身体向右转，目视右前方（图 2-22）。

要求：在由攥变按时，两手下攥上合，均由裆腰左移右旋，沉肘松肩，旋腕转膀，使劲不丢不顶，圆转自如，转折顺遂。此动继续吸气。

内劲：劲继续右转，塌腰松肩，旋腕转膀，缠至两手。

用法：由攥劲转变为按劲，调节转换，全在裆、腰、胸间运化。

动作五：接上势，重心不变，身体微右转下沉，两手合力走弧线向右前下方按；左脚收于右脚内侧 20 厘米左右，脚尖点地。目视右前下方（图 2-23）。



图 2-23

要求：双手下按时，要松胯塌腰，松肩沉肘，两手合力随身体下沉前按；周身一致。此动呼气。

内劲：周身完整劲通过松腰胯，沉肩肘，贯于两手，形成按劲。

用法：双手合力将对方按出，或以听劲与沾粘劲封闭对方，使其处于被动。

第五式 单鞭

动作一：接上势，身体微右转，两手双顺缠，左前右后旋转，手心向上。重心在右，左腿以脚尖为轴，膝随身转里合，目视两手（图 2-24）。

要求：两手旋转时要圆活，不能有抽扯之形。此动吸气。

内劲：气由丹田起，腰右转，缠于两臂，



图 2-24

两腿，注重在右手顺缠内转。

用法：腰脊旋转力贯于手，重点解脱被人捉拿的右手。

动作二：接上势，身体左转，重心在右，左腿以前脚掌着地，膝随身体转外摆；右手逆缠，五指合拢，走弧线，腕向上提起与肩平；左手心朝上，随身转下沉于腹前；左肘棚劲不丢，目视右手（图 2-25）。

要求：右手变勾上提时，随身体旋转，塌腰、松肩，沉肘，以腰为轴，节节贯串。此动为开；呼气。

内劲：以腰脊旋转，过肩肘缠于手腕，五指合拢，手腕领劲。

用法：五指合拢，旋腰转腕，解脱擒拿后，用手腕击对方要害处。

动作三：接上势，身体右转，重心全移于右腿，左腿屈膝提起，左膝内扣；右手腕领劲，左手不动，松肩沉肘，上下相合，目视身体左前方（图 2-26）。



图 2-25



图 2-26

要求：右腿支撑重心，上下相合，切忌弯腰突臀。此动为合；吸气。

内劲：右手领劲，劲移右腿；提左膝，左手腕下沉与丹田气相合，周身气有团聚不散之意。

用法: 提左膝扣裆, 可起护裆的作用, 也是破对方腿法的一种方法。另也可侧蹬、踹对方。

动作四: 接上势, 右腿支撑重心, 左腿脚跟内侧着地向左铲地滑出, 脚尖上翘里合; 右手腕领劲, 左手下沉合劲, 目视左前方 (图 2-27)。

要求: 立身中正, 棚劲不丢。此动为开; 呼气。

内劲: 团聚丹田之气, 上领右手腕, 顺大腿下行缠至脚跟内侧, 脚尖大指领劲; 左臂下沉, 向右引劲。

用法: 此为身体左侧的“上引下进”法; 左脚铲地开步, 可以蹬, 也可以套、管对方腿脚。

动作五: 接上势, 身体微右转, 重心左移, 成左弓步, 左手穿掌上棚逆缠外翻至右胸前, 目视前方, 瞟视左手 (图 2-28)。

要求: 移重心时, 裆走外下弧线, 旋转移动, 左膝不能超出左脚尖; 左手外翻时, 注意不能挑肩架肘。此动吸气。

内劲: 以腰带动, 劲由右脚外向内逆缠上升至长强穴 (位于尾骨尖与肛门连线之中点), 再由内向外顺缠至左脚尖, 左脚尖外摆, 右脚尖内扣, 然后再上行由腰至肩至肘至手; 左手拇指领劲。

用法: 此姿势左侧含背折靠和穿肘法。

动作六: 接上势, 身体微左转, 左手逆缠外开至左膝上变顺缠放松下沉, 目随左手送至体侧后, 再转视正前方 (图 2-29)。



图 2-27



图 2-28



图 2-29

要求：左脚尖外摆，右脚尖内扣，松胯屈膝，开裆贵圆，立身中正，虚领顶劲，松肩沉肘，两臂与两腿有上下相合之意。此动为外开内合，呼气。

拳势有“外三合”、“内三合”之称，“肩与胯合，肘与膝合，手与脚合，此称外三合”；“心与意合，气与力合，筋与骨合，此称内三合”。

内劲：劲由丹田起，沿左腰催肩肘至左手中指端，放松下沉，回归丹田，“以意导气，以气运身，周而复始，循环不已。”

《歌诀》云：

单鞭一势最为雄，一字长蛇画西东；
击首尾动精神贯，击尾首动脉络通；
中间一击首尾动，上下四旁扣如弓，
若问此势妙何处，去寻脊背骨节中。

第六式 金刚捣碓

动作一：接上势，身体向左转，重心左移；右手变掌顺缠走下弧与左手相合，目视左前方（图 2-30）。

要求：右手与左手相合时，随身体转动，协调一致。此动先吸气后呼气。

内劲：劲由丹田至腰脊缠至两臂，贯于手，两手相合。

用法：两手迎接对方右手、肘，也可攉，也可采、拿兼用。

动作二：接上势，身体向右转，重心由左腿移向右腿；两手变左顺右逆缠加外棚劲，走弧线向右后方攉，手心朝外，目视左前方（图 2-31）。

要求：两手攉时，与转腰移重心一致，此动吸气。

内劲：接上势，两手相合，随重心移动，劲由左腿缠至右腿，随腰右转劲贯两手向后上攉。

用法：此势为上攉，牵引对方向上倾斜跌出（六封四闭一势为下攉）。

动作三：接上势，身体向左转，重心走下弧移至左腿，左脚尖外摆，膝盖与脚跟上下对照，松胯屈膝，两手左逆右顺缠走下弧前棚，左手棚至左膝上与胸平，手心朝下；右手下沉棚至右膝前上，手心朝外，目视左前（图 2-32）。



图 2-30



图 2-31



图 2-32

要求：身体先动，松左胯，移重心走弧线，两臂棚劲不丢，此动呼气。

内劲：劲由右腿逆缠上行移至左腿变顺缠，腰劲向左缠催左臂逆缠前棚，劲贯左小臂外侧至掌外缘，右手顺缠合于掌外缘，

顶劲领起。

动作四：接上势，左手向前撩掌，向上环绕一周，合于胸前，手心朝下。右手走下弧向前托掌于胸前，手心朝上，右小臂与左手指相合；右腿随右手上托时经左脚内侧向前上步，脚尖点地，同时身体向左转90度，目视正前方（图2-33）。

要求：转体、移重心上右步时，要保持立身中正，屈膝松胯，左腿支持重心，气不能上浮。此动吸气。

内劲：腰劲略向左带，贯于左手指前撩，右手领劲带右脚步。

用法：同上势。

动作五：接上势，身体放松下沉，左手顺缠翻掌降于腹前，手心朝上。右手变拳内收落于左手掌内，拳心向上，目视前方（图2-34）。



图 2-33



图 2-34

要求：拳落掌内，与腹部间隔一拳距离，两臂棚圆，意守丹田。此动呼气。

动作六：接上势，身体下沉，右拳逆缠向上提起略比右肩高；右腿屈膝提起，右脚放松悬于裆内；左手略顺缠下沉，手心朝上，目视前方（图2-35）。

要求：提拳提腿时要屈膝松胯，沉肩坠肘，上下相合。决不能身上拔，气上浮。此动为蓄劲；吸气。

其它说明同第二式金刚捣碓中动作八。

动作七：接上势，右脚震脚落地，两脚之间距离与肩同宽；右拳落于左掌内，身体成半蹲姿势，目视前方（图 2-36）。

要求：震脚时，重心还在左腿，全脚掌落地踏平，用腿部的弹抖劲震脚发动，气沉丹田。此动呼气。



图 2-35

图 2-36

其它说明同第二式金刚捣碓中动作九。

第七式 白鹅亮翅

动作一：接上势，身体先左后右微转，右拳变掌逆缠上棚至额前；左手逆缠翻掌下按；重心移至右腿，目视前方（图 2-37）。

要求：两手旋转分开时，均走弧线；右手上棚时注意不要挑肩架肘。此动吸气。

内劲：劲随腰左转再右转缠于两臂，形成右棚左按的开劲。



图 2-37



图 2-38

用法：两手在身前弧线分开，有“上护头顶下护身”之意。

动作二：接上势，重心移至右腿，提左腿向后退一步，左脚尖着地；身体随倒步右转，两手成开劲，目视前方（图2-38）。

要求：倒步时，要虚实分明，轻灵自然。与前势同时进行也可以。

内劲：劲移右腿左腿逆缠倒步；塌腰劲贯两手成开劲。

用法：撤步欲将对方劲引空。引劲落空的关键，在上明阴阳，分虚实。伯父照丕公曾说：虚实不分，就不能上下相随，不能上下相随，就不能引劲落空，不能引劲落空，就不能借力打人。

动作三：接上势，重心移至左腿，右脚经左脚内侧向后退步，两手双顺缠划弧交叉于胸前，左手指朝上，手心朝外，右手指朝前，手心朝上，目视前方（图2-39）。

要求：向后退步时眼观前方，耳听身后，步法轻灵，身法中正。此动先呼气后吸气。

内劲：接上势，劲由右腿缠至左腿，再提右腿退步，用逆缠丝劲，松胯塌腰；劲贯两臂，顺缠里合，交叉于胸前。

用法：轻退步可套管对方腿脚；劲缠腰贯背，可用肩打背靠。两手交叉于胸前，可守护于中门。



图2-39



图2-40

动作四：接上势，重心后移至右腿，身体向右转，两手双逆缠分开，左手下按，手心朝下；右上手棚，手心朝外，两臂成半圆形。左脚收回至右脚左前方，脚尖点地，目视前方（图2-40）。

要求：重心右移，两手分开，随身转并结合腰劲。此动接上势，先吸气后呼气。

内劲：劲由腰脊右转，重心移于右腿，劲上缠于两肩脾，过肩肘贯于两手，周身放松，下沉合劲复归丹田。

用法：此势为白鹅亮翅成势。两手如鹅亮翅。如大开门户，诱敌深入，暗藏杀机。

《歌诀》云：

元气何从识太和，两手犹如弄丝罗；
沿路绵缠神机足，亮翅由来见白鹅。

第八式 斜形

动作一：接上势，脚步不动，身体左转，左手逆缠后摆；右手顺缠，沉肘松肩，向左前划弧摆动，目视左前方（图2-41）。

要求：以身带手，催动两臂转动，如风摆杨柳一样。此动吸气。

内劲：劲由丹田发出，由腰缠至右肩，过肩肘至手（以右手为主），右手顺缠在面前划弧，左手逆缠向后划弧。

用法：如人用拳击我面部或胸，迅速侧身左转，用右手臂挡过。

动作二：接上势，身体右转，右脚尖微向右摆，左脚尖着地，膝向里合；左手随身转由身体左后向上划弧向前合于鼻前中线，立掌，掌心朝右；右手逆缠划弧下按于右腿外侧，手心朝下，目视左前方（图2-42）。



图 2-41

要求：两手转动时，以腰为轴，顶劲领起，此动呼气。

内劲：以腰为轴，劲由左向右转，缠至右手划弧下按，左手顺缠合于胸前。

用法：接上势，如对方之拳连续出来，右手划过，再迅速向右转体，右手下拔，左手挡面，守护中门。

动作三：接上势，重心移至右腿，身体下沉，左腿屈膝提起，两手向右上方棚，目视身体左前方（图 2-43）。

要求：两手上棚，身体下沉，右腿支撑重心，屈膝松胯，上下相合。此动吸气。

动作四：接上势，身体下沉，左脚跟着地向左前方开步；脚尖上跷，两手继续上棚，目视身体左前方（图 2-44）。



图 2-42



图 2-43



图 2-44

要求：开步时，脚跟里侧铲地而出，两手上棚，腰劲下塌，有上下对称之意。此动呼气。

内劲：右手逆缠上棚，左手顺缠上棚，提左腿里缠开步，沉肘松肩，劲合于腰。

用法：两手上棚，可掇可挡；提腿可蹬、端、勾、挂。左肩

含背靠法。

动作五：接上势，身体左转，重心移至左腿；左手逆缠随身体左转，走下弧至左膝下；右手顺缠向后环绕变逆缠合于右耳下，目视左前方（图 2-45）。

要求：转体与移重心要协调一致。

此势分大、中、小三种身法练习。小身法：步小身高，左手从腰间转过；中身法：如上势，手从膝下转过；大身法：左肘从左膝下转过，故有“七寸肘和七寸靠之说”，就是肘与肩离地 7 寸（约 25 厘米左右）。此动先吸气后呼气。

内劲：以腰左转劲下行缠至左腿合住。左腰劲上行缠至左肩、左肘、左手，右手逆缠旋腕合于右胸前。

用法：此势以左侧为主，右侧为辅。左侧为挤劲，至肩，至肘，至手，右手做后盾，随时呼应。

动作六：接上势，身体继续左转，重心在左，左手五指合拢变勾手，弧线上提至肩平，左手立掌合于胸前，目视前方（图 2-46）。



图 2-45



图 2-46

要求：左手上提，手腕放松领劲；右手蓄而待发，松胯塌腰，劲蓄在右腰间。此动为吸气。

内劲：塌腰、松肩、沉肘，使劲贯左手腕。

用法：五指合拢，以防被人折拿手指；上提手腕，可击对方

下颚。

动作七：接上势，身体右转，右手逆缠划弧向右拉开，松肩沉肘，含胸塌腰，松胯屈膝，目视前方（图 2-47）。

要求：此势两手两足位四隅角，要立身中正，舒展大方，开裆贵圆，虚领顶劲，上下四傍，八面支撑，谓之“中定身法”。此动为呼气。

内劲：以右手为主，腰劲右转，缠至右肩，劲到松肩，再缠至右肘，劲到沉肘，再缠至手，劲到坐腕，劲贯中指端。到成势时，要屈膝松胯，含胸塌腰，立身中正，顶劲领起，周身放松，气归丹田。

用法：此势为中定身法，有支撑八面之意，向右开时，含有右肩和右肘的用法。

《歌诀》云：

一气旋转自无停，乾坤正气运鸿蒙。
学到有形归无极，方知玄妙在天工。

第九式 搂膝

动作一：接上势，身体下沉，松胯屈膝下蹲；两手先逆缠略上领，再双顺缠下合于左膝上，重心在左腿，目视前下方（图 2-48）。

要求：两手下合时要身法正直，随身下沉，如两手捧水一样合劲不丢。此动先吸气后呼气。

内劲：腰劲下塌，劲合左腿；上行于两肩，松肩沉肘，合于两手。



图 2-47



图 2-48



图 2-49

用法: 两手下合, 可击来抱腿人的太阳穴, 亦可下击头后, 使其面部与我膝相撞。

动作二: 接上势, 两手领劲上棚, 左手在前, 右手在后, 立掌于胸前中线, 随手上领重心后移至右腿; 左脚收回至右脚左前方, 脚尖点地。屈膝松胯, 目视前方 (图 2-49)。

要求: 重心走下弧线移至右腿, 左腿收回要自然, 此动吸气。

内劲: 劲由左腿后移至右腿, 塌腰松跨, 两手领劲合于胸前中线。

用法: 两手封闭中门, 起守护作用, 以静待动。左脚虚定点地, 便于上、下步与变动方向。

第十式 拗步

动作一: 接上势, 身体微右转, 两手双逆缠向右下摆, 左腿屈膝提起, 重心在右腿, 目视前方 (图 2-50)。

要求: 下摆时棚劲不丢, 提腿上下相合, 右腿着地要稳。此动为呼气。

内劲: 劲随腰右转, 上缠于肩, 贯于两手; 松胯塌腰, 使劲下缠行于左膝。



图 2-50



图 2-51

用法: 两手下摆, 带其前仆, 提左膝撞其胸腹。

动作二: 接上势, 身体微左转, 左腿向前上步; 脚跟着地, 脚尖上跷, 重心在右腿, 两手左逆右顺缠, 向上向前棚, 目视前方 (图 2-51)。

要求：向前迈步要自然；两手划弧上棚下掇要与身法自然相合。两手上翻时吸气，下 时呼气。

内劲：劲随腰先右后左转，缠于左腿，脚跟着地，脚拇趾上跷领劲；劲上行通过两臂，贯于两手，左逆右顺缠前棚。

用法：向前上步，两手前棚击对方面部。

动作三：接上势，身体左转，重心移至左腿，左手逆缠后下按，右手逆缠向前推出，右腿屈膝提起，目视前方（图 2-52）。

要求：步法稳重，上步轻灵自然。此动先呼后吸气。

内劲：腰左转，劲由右腿移至左腿，提右腿上步，左手逆缠下掇，右手逆缠前棚。

用法：连续进步击掌，两手臂在身体左右两侧划弧，随上步下掇前棚，以护左右两肋及面部。

动作四：接上势，右腿向右前上步，腿跟着地，脚尖上翘，重心在左腿，身体微左转；左手后摆，右手前棚，目视前方（图 2-53）。



图 2-52



图 2-53

要求：上步如猫行，轻灵自然，两手臂在身体两侧圆弧缠绕，以腰为轴。此动呼气。

动作五：接上势，身体右转，重心移至右腿，右脚尖外摆落

地；右手逆缠划弧下按至右腿外侧；左手顺缠上翻，划弧向前推出，目视前方（图 2-54）。

要求：左手上翻时注意不要挑肩；腰劲要下塌。与上动的呼气相连。

动作六：接上势，重心在右腿，身体微右转，左脚屈膝提起。左手立掌在鼻前中线，右手下按，目视身体左前方（图 2-55）。



图 2-54

图 2-55

要求：提腿时，身体下沉，屈膝松跨，上下相合。此为吸气。

动作七：接上势，左腿向前方开步，脚跟内侧着地，脚尖上翘里合，身体下沉，两手在原位加棚劲，目视左前方（图 2-56）。

要求：身法中正，切忌弯腰突臀。此势呼气。

说明：动作四、五、六、七与动作二、三的左右上步时的运动路线及用法基本相似，故不赘述。



图 2-56

《歌诀》云：

初收（言第一接膝）转圈自然好，未若此圈十分巧；
前所转圈犹嫌大，此圈转来愈觉小；
越小小到无圈时，方知太极真神妙。
人言此艺别有诀，往往不肯对人表，

吾谓此艺甚先奇，自幼难以练到老，
练到老年自然悟，豁然贯通神理妙。

第十一式：斜形

动作一：接上势，重心移至左腿，身体微向左转，左手逆缠划弧向下至左膝前；右手顺缠外翻，由后向上划弧变逆缠合于右耳下，目视左前方（图2-57）。

要求：转体移重心：两手旋转时，要结合腰劲，臀部下沉。此动与上势的呼气相连。

动作二：接上势，身体继续左转，重心在左，左手五指合拢变勾手，弧线上提至肩平；右手立掌合于胸前，目视前方（图2-58）。

要求：以腰为轴，节节贯串，劲由腰至肩，至肘，至手，左手腕领劲；右手蓄而待发。此动吸气。

动作三：接上势，身体右转，右手逆缠划弧向右拉开，松肩沉肘，含胸塌腰，松胯屈膝，目视前方（图2-59）。



图2-57



图2-58



图2-59

要求：此势两手两足位于四隅角，要立身中正，舒展大方，开裆贵圆，虚领顶劲，上下四傍，八面支撑，谓之“中定身法”。此动为呼气。

内劲：腰劲右转，缠至右肩，劲到松肩；再缠至右肘，劲到沉肘，再缠至右手，劲到坐腕，劲贯中指端。成势时，要屈膝松胯，含胸塌腰，立身中正，顶劲领起，周身放松，气沉丹田。

用法：与第八式斜形中动作七相同。

第十二式 接膝

动作一：接上势，身体下沉，松胯屈膝下蹲；两手先逆缠略上领，再双顺缠下合于左膝上，重心在左腿，目视前下方（图2-60）。

要求：两手下合时，要身法正直，随身下沉，如两手捧水一样合劲不丢。此动先吸气后呼气。

内劲：腰劲下塌，劲合左腿，上行于两肩，松肩沉肘，合于两手。

用法：同与第九式接膝中动作一相同。

动作二：接上势，两手领劲上棚，左手在前，右手在后，立掌于胸前正中线。随手上领，重心移至右腿，左脚收回至右脚左前方，脚尖点地，屈膝松胯，目视前方（图2-61）。



图2-60



图2-61

要求：内劲运行。用法，均与第九式接膝中动作一相同。

第十三式 拗步

动作一：接上势，身体微右转，两手双逆缠向右上拗。左腿

屈膝提起，重心在右腿，目视前方（图 2-62）。

要求：下搬时，棚劲不丢，提腿上下相合。右腿着地必稳。此动为呼气。

内劲：劲随腰右转，上缠于肩，贯于两手；松胯塌腰，使劲下缠，行于左膝。

用法：两手下搬，带其前仆，提左膝撞其胸腹。

动作二：接上势，身体微左转，左腿向前上步，脚跟着地，脚尖上跷，重心在右腿；两手左逆右顺缠，向上向前棚。目视前方（图 2-63）。



图 2-62

图 2-63

要求：向前迈步要自然，两手划弧上棚下搬，要与身法自然相合。两手上翻时吸气，下搬时呼气。

内劲：劲随腰先右后左转，缠于左腿，脚跟着地，脚拇趾上跷领劲；劲上行通过两肩，过两肘贯于两手，左逆右顺缠前棚。

用法与第十式拗步中动作二的用法相同。

动作三：接上势，身体左转，重心移至左腿，左手逆缠后下按，右手逆缠向前推出（图 2-64），随之右腿提起，目视前方（图 2-65）。



图 2-64



图 2-65

要求：内劲运行，用法与第十式拗步动作三的相同

动作四：接上势，右脚向右前上步，脚跟着地，脚尖上翘。重心在左腿，身体微左转，左手后摆，右手前推，目视前方（图 2-66）。

要求：内劲运行，用法与第十式拗步动作五的要求相同。

动作五：接上势，右脚尖外摆，重心移至右腿，提左腿同左



图 2-66



图 2-67

前方上一步；身体随上步自左向右转体 90 度；右手逆缠下沉，左手顺缠上翻划弧经左耳变逆缠，与右手交叉相合于胸前，重心偏右腿，目视前方（图 2-67）。

要求：移重心上步时，身体不能上提，两手交叉，棚劲撑圆，立身中正。此动接上势先吸气后呼气。

内劲：腰右转，内劲下缠于右腿，脚掌踏实抓地，随提左腿上步，左手由顺缠变逆缠，与右手相合，两臂棚劲饱满，裆劲圆活。

用法：起防护作用，以静待动。

第十四式 掩手肱拳

动作一：接上势，身体略右转，重心左移，两手双逆缠自下向左右分开，目视前方（图2-68）。

要求：两手分时，以身带手，沉稳圆活，此动接上势，继续呼气。

内劲：劲以腰裆右转左移，两手逆缠分开，劲棚于两小臂外侧及掌外缘。

用法：如对方双掌击来，用双份劲将来势分化。

动作二：接上势，重心右移，身体略左转，右手顺缠上翻变拳合于右腰间，拳心向上；左手由逆缠变顺缠，立掌合于胸前正中线，目视前方（图2-69）。



图 2-68



图 2-69

要求：握拳合劲时身体中正下沉，松胯屈膝，劲合于右腿，蓄而待发。此动吸气。

内劲：松胯、塌腰，丹田劲过长强穴，顺督脉冲、风池（位于

项部)，过百会（位于头正中线，入前发际5寸，约16厘米）至人中（在鼻下唇上，鼻唇沟之正中），下分两肩；松肩沉肘，顺缠将右拳合于腰间，左手合于胸前。

用法：左掌在前掩护，右拳藏于腰间。用时，突然从左掌下前冲，故名“掩手肱拳”。

动作三：接上势，右腿蹬地里合，身体迅速左转，松左胯；右拳逆缠螺旋前冲，左肘向后发劲，目视右拳前方（图2-70）。

要求：发劲时，拧裆转腰，将拳突然冲击，前拳后肘，完整一气。此动发劲呼气。

内劲：劲由右脚蹬地里缠，腰迅速左转，劲螺旋通过肩肘，催于右拳顶，

左肘顺缠向后发劲，与右拳配合。故内劲运行有“生于肾，起于脚，行于腿，主宰于腰，通过肩肘，催于手”之说。

用法：前拳后肘，前后对称，腰如车轴，气如车轮，完全用裆腰的旋转力。故有“裆内自有弹簧力，灵机一转鸟难飞”。

《歌诀》云：

上打咽喉下打阴，左右两肋并中心；

上穿下膝兼两眼，脑后一击要人魂。

第十五式 金刚捣碓

动作一：接上势，身体下沉，重心在左；右拳变掌顺缠里合，左手逆缠合于右小臂内侧，目视前方（图2-71）。

要求：右臂下沉里合时，不要弯腰夹肘，失去棚劲。此动吸气。

内劲：塌腰，松肩沉肘，右臂顺缠，使劲下沉里合。

用法：设对方背后突然来侵袭，我身体迅速左转，沉肘松肩，将来劲引空，寓有“背折靠、上棚肘”之法。



图2-70

动作二：接上势，身体右转，重心右移；右手逆缠外翻上棚至右太阳穴外侧，左手逆缠下按于膝上，左脚尖内扣，目视身左侧（图 2-72）。



图 2-71



图 2-72

要求：两手棚劲不丢，左脚尖内扣时，左胯要松，切勿顶住骨盆，使转髋不灵。脚尖内扣是为了转动方向。此动呼气。

内劲：腰右转，劲顺督脉上升至两肩，右手逆缠上棚；左手顺缠下按。丹田气下行，使左腿松胯里合，左脚尖内扣，裆劲合住。

用法：右手上棚搬，将其身体前带，可以用左胯打，左手下插其裆上挑，可作大背捧。

动作三：接上势，身体向右转，重心移至左腿，右脚经左脚内侧环绕向前上步，脚尖点地；右手顺缠向下划弧，上托于右胸前，手心向上；左手顺缠上翻变逆缠合于右小臂上，手心朝下与胸平，目视前方（图 2-73）。

要求：重心左右移动，步法轻灵自然，周身放松下沉。两手合时吸气，合好下沉时呼气。

内劲：用法与第二式金刚捣碓中动作六相同。

动作四：接上势，左手顺缠外翻下沉于小腹前，手心朝上；



图 2-73

右手握拳下沉落于左掌心内，拳心朝上，目视前方（图 2-74）。

要求、内劲：用法与第二式金刚捣碓中动作七相同。

动作五：接上势，右拳逆缠向上提起，与右肩平，右腿屈膝松胯；提起右脚悬于裆内，脚尖自然下垂，目视前方（图 2-75）。



图 2-74



图 2-75

要求：提腿时，身体要下沉，有上下相合之意；提拳时，要松肩沉肘，促使内气下降，脚步稳健。此动吸气。

内劲：用法与第二式金刚捣碓中动作八相同。

动作六：接上势，右脚震脚落地，脚掌踏平，两脚距离与肩同宽；右拳顺缠下沉，落于左掌心，两臂撑圆，目视前方（图 2-76）。

要求：右拳右脚同时下沉，震脚发劲，松胯屈膝，气沉丹田。此动呼气。

内劲：用法与第二式金刚捣碓中动作九相同。



图 2-76

第十六式 撇身捶

动作一：接上势，身体先右后左微转，两手在腹前微上棚后

下沉，右拳变掌，双手同时走下弧，向左右分于身体两侧，掌心相对，目视前方（图 2-77）。

要求：两手下分时要接劲，心气下降，身体有下沉之感。两手上接劲时吸气，分时呼气。

内劲：劲由丹田发起，下行于腿，上行顺督脉至两肩，贯于两手。

用法：可用两手腕或手背撩击身体两侧敌之裆部。



图 2-77

动作二：接上势，身体下沉，立身中正，重心移至左腿，提右腿向右横跨一步；同时两手先顺后逆缠向上翻合于胸前交叉，左手在外，右手在里，目视前方（图 2-78）。

要求：两手上撩划弧交叉时，与开右步同时进行，协调一致。腰劲下煞，裆要开圆。此动为下开上合，吸气。

内劲：接上势，劲缠至两手后，腰略左转，劲缠至左腿，再开右腿，同时两手先逆后顺缠合于胸前，劲再塌于腰。

用法：左右撩击后，两手守护于胸前。



图 2-78

动作三：接上势，身体左转，重心还在左腿，两手在胸前左逆右顺缠向左上展，目视左侧（图 2-79）。

要求：两臂不能展直，转时两臂要与腰相结合。此动呼气。

内劲：劲以腰左转缠于两手，左逆右顺。

用法：是“欲右先左”之动；欲向右转，先向左开，有“声东击西”之意。

动作四：接上势，身体向右转，重心移至右腿，同时右手逆缠，走下弧经右膝下转至右腿外侧，左手变顺缠经左耳侧向前推于鼻前正中线，变逆缠，目视右前方（图 2-80）。



图 2-79



图 2-80

要求：右手下转时，裆腰劲下沉；如练大身法，还要更低，肩、肘均要从膝以下转过，也有用右肩打“七寸靠”之说。往下转时，先要上引。上引吸气，下转呼气。

内劲：塌腰松胯，腰向右转，以右为主。劲由腰至肩，由肩至肘、至手；裆劲由左腿里缠至右腿变外缠，两膝、两脚相合。左手由顺变逆缠合于胸前。

用法：此动由腰劲催肩，根据情况，可高可低打靠或肘法。

动作四：接上势，重心移至左腿，身体向左转，左手逆缠下摆，至左膝下，右手顺缠上棚，目随右手转动（图 2-81）。



图 2-81

要求：两足踏实抓地，全靠裆劲左右盘旋，腰左右旋转，带动两臂螺旋缠绕。此动先吸气后呼气。

内劲：劲由右腿里缠至左腿变外缠，腰劲向左旋转，缠于左臂逆缠下沉。右臂顺缠里合，顶劲领起。

用法：向左转体，随裆腰劲，贯于肩肘，含有打左背折靠或左上棚肘法。

动作五：接上势，重心在左，身体继续左转，左手逆缠又腰，拇指在后，四指在前；右手顺缠，小指领劲，在身前平拦至左前方，目随右手转至左前方（图2-82）。

要求：旋转时，以腰脊为轴，不丢不顶，连绵不断，圆转自如。此动与上势相连，继续呼气。

内劲：接上势，内劲不断，继续左转。

用法：练习裆腰的盘旋劲，结合两臂的螺旋缠绕，使周身形成一个起于脚，形于腿，主宰于腰，通过肩肘，形于手指的空间螺旋运动。逐步达到：“人不知我，我独知人”的奥妙境界。

动作六：接上势，重心移至右腿，身体向右转130度，左足尖内扣，左胯要松，膝微屈。右手变拳，逆缠外翻，向右上棚，至右太阳穴，左臂撑圆，左肘里合。目通过左肘尖视左脚尖（图2-83）。

要求：旋转时，拧腰转裆，身体微前倾，身虽斜而中气正。右拳，左肘尖、左脚尖形成一线，周身相合，切勿弯腰突臀，此势吸气。

内劲：劲主宰于腰，由左腿移于右腿，随重心移动转腰，劲贯于右肩、右肘，合于左肩、左肘，有左肩与右胯相合，左肘与右膝相合之意。

用法：劲由腰裆贯于右肩时，含“背靠”与“上挑肘”法；左肩肘下合，可引劲落空，亦可用下采肘法。



图2-82



图2-83

《歌诀》云:

撇身拳势最难传，两足舒开三尺宽。
两手分开皆倒转，两腿合劲尽斜缠。
右拳落在神庭上，左手又在左腰间。
身似侧卧微带扭，眼神觑定左足尖。
顶劲领起斜寓正，裆间撑开月半圆。
右肩下打七寸靠，背折一靠更无偏。
右手撤回又一捶，此是太极变中拳。

第十七式 青龙出水

动作一：接上势，身体右转，重心移至左腿，右拳顺缠下沉划弧合于右腰间，左手由左腰间先顺缠后逆缠向前合于胸前，目视右前方（图2-84）。

要求：重心合于左腿，松胯屈膝，右拳合于右腰间，立身中正，此动右拳弧线下行时呼气，里合时吸气。

内劲：劲由右腿合于左腿，左腿里缠，右腿外缠，腰劲右转，右臂顺缠，沉肘松肩，合于右腰间。

用法：设对方突然从背后推来，我身体应迅速左转，沉右肘，松右肩，使其扑空，右肘向右后击其胸。另外如果对方从右侧抓我右臂，我应迅速沉肘松肩，旋腕转臂，解脱其抓拿，用肘或拳击敌。

动作二：接上势，身体迅速向左转，重心迅速移右腿；右拳自右腰间逆缠迅速向右膝前发劲冲拳，左手逆缠半握拳收至左肋下，左肘向左发肘劲，目视右下方（图2-85）。



图 2-84



图 2-85

要求：用裆内弹簧力及腰的旋转力，将拳催出去，做到劲达力点，周身完整一气，开裆贵圆。此动呼气。

用法：此拳下打可击对方裆或小腹部。另外还可在前势基础上，右拳顺缠向上往后崩，并含背靠劲，故有“里缠外崩”之说。

第十八式 双推手

动作一：接上势，右拳变掌上棚前引，左手变掌随身体右转与右手相合，目视右前方（图 2-86）。

要求：两手相合时与腰劲结合。

内劲：劲由腰贯于两手，裆劲下沉。

用法：接劲下摆。

动作二：接上势，身体向左转，重心自右腿微向左移，左脚尖外摆，两手左逆右顺缠下摆，目视左前方（图 2-87）。

要求：裆走下弧左移，两手下摆外棚不丢，顶劲领起，身法中正。此动呼气。

内劲：腰劲螺旋下沉，右腿劲里合，左腿劲外缠，两手左逆右顺缠下摆。

用法：摆其左臂下合，使其面朝下倾倒。

动作三：接上势，重心移至左腿，身体继续左转，提右腿划弧，经左脚内侧向右前方上步，脚跟着地，脚尖上翘里合；两手左移右顺缠随身体旋转继续左摆，目视右前方（图 2-88）。

要求：移重心上步时，两手摆劲不丢，身法端正，接上势继续呼气。

内劲：劲由右腿移至左腿，左腿劲外缠，右腿上步，脚尖领



图 2-86



图 2-87

劲里合：腰左转，劲达两手，外棚后攏。

用法：转身上步后攏，是一种沾粘连随法。使敌有“进之则愈长，退之则愈促，仰之则弥高，俯之则弥深”之感。

动作四：重心移至右腿，身体继续左转，两手由左逆右顺缠，变右逆左顺缠，向左后向上划弧，合于左胸前，目视右前方（图2-89、89附图）。



图2-88



图2-89



图2-89附图

要求：移重心时，裆从左边移至右腿；两手由攏变推按劲，要圆转自然，不能断劲。此动吸气。

内劲：劲由左腿缠至右腿，腰劲左转，松肩沉肘。胸腰运化，旋腕转膀，劲贯于两手，合于左胸变推按劲。

用法：由攏转推按法，向前平推。

动作五：接上势，身体向右转，松胯下沉，两手合力前推；左脚收于右脚内侧，脚尖点地，重心在右腿，目视前方（图2-90）。

要求：塌腰松胯，合力前推。此动呼气。

内劲：含胸塌腰，腰劲略右转，松肩沉肘，劲贯于两手。

用法：两手合力，封敌双臂，平胸前推。



图2-90

第十九式 肘底看拳

动作一：接上势，身体向左转，重心在右，左手逆缠下沉于身体左侧，右手逆缠上升，目视左前方（图 2-91）。

要求：脚步不动，手随身转，左膝随身体左转时外摆，以腰脊为轴。接劲时吸气，左手下沉时呼气。

内劲：劲以腰脊为轴，贯于两手。

用法：左侧身引劲。

动作二：接上势，身体向右转，左膝随身体转里合，右手变拳顺缠下沉里合于腹前，左手顺缠由身后划弧向上转至身前左侧，高于头顶，目转视前方（图 2-92）。

要求：左手上翻时，要身法中正，切勿挑肩，此动吸气。

内劲：以腰脊为轴，带动两臂旋转，左上右下有相合之意。

动作三：接上势，重心在右腿，左脚尖点地，屈膝松胯，含胸塌腰，左里合，右拳上托相合，目视前方（图 2-93）。



图 2-91



图 2-92



图 2-93

要求：身法端正，上下相合，此动呼气。

内劲：由丹田贯于左肘与右拳。

用法: 上下相合, 可用拿法; 左肘向下可击对侧后脑与后心。

《歌诀》云:

左肘在上, 右拳在下, 胸有含蓄, 侧首俯察;
左足点地, 右足平踏, 两膝屈住, 胸中运火;
神灵气足, 有真无假, 承上启下, 形象古雅。

第二十式 倒卷肱

动作一: 接上势, 身体向右转, 右拳变掌, 逆时针划弧下落于身体右侧, 左手向前推, 重心在右腿, 左脚虚脚尖点地。目视前方 (图 2-94)。

要求: 右手下沉时, 以肩右转, 带臂下沉, 此动先吸气后呼气。

动作二: 接上势, 右手顺缠由后上翻合于右胸前, 身体顺势左转, 提左膝向左后方退步, 脚尖着地, 左手略向下塌劲, 重心在右腿, 目视前方 (图 2-95)。



图 2-94



图 2-95

要求: 退左步时, 必须等到右手将合至右胸前时再退步, 两手欲前欲后有相合之意。此动吸气。

内劲: 以腰为轴, 右手由逆缠变顺缠, 随腰劲旋转, 向上合

于右胸前；腰劲再左转，提左腿，脚尖着地，里缠退步。

用法：倒卷肱为倒退防护法。

动作三：接上势，重心移至左腿，身体向左转，左手逆缠后攉，右手逆缠前推，目光瞻前顾后（图 2-96）。

要求：重心移动与左手后攉，右手前推要协同一致，身法中正。此动呼气。

内劲：以腰为轴，劲由右腿移至左腿，随腰左转，缠至左肩、肘、手，再逆缠后攉，右手逆缠前推。

动作四：接上势，重心移至左腿，左手由逆缠变顺缠，由后向上划弧，合于左肩前，提右腿划弧退步，右手略顺缠下沉，目视前方（图 2-97）。



图 2-96



图 2-97

要求：退步时，随重心移动，脚步里缠划弧后退，髋关节放松，灵活。此动吸气。

内劲：劲发于丹田主宰在腰，随腰转动，下行于腿，上行于臂，一动周身结合。

动作五：接上势，身体右转，重心移于右腿，右手逆缠划弧下攉，左手逆缠向前推，目视前方（图 2-98）。

要求：身法中正，以身带手，此动呼气。

内劲: 以腰为主宰, 劲由左腿里合缠至右腿, 腰劲上行, 以身法带动右手逆缠下掬, 左手逆缠前推。

动作六: 接上势, 重心移至右腿, 右手由逆缠变顺缠, 向后向上划弧合于右肩前; 此时身体微左转, 提左腿向后退步, 脚尖着地; 同时左手微下沉, 目视前方 (图 2-99)。



图 2-98



图 2-99

要求: 倒退步时, 重心在右腿, 要轻松自然, 右手合于胸前时再向后落步, 周身上下相结合。此动吸气。

内劲: 劲移右腿, 左腿里缠倒步, 右手由逆缠变顺缠, 向上合于右肩前, 腰劲下塌。

用法: 倒卷肱是撤退的一种方法。但撤中有守, 守中有攻。主要以腰脊为轴, 屈膝松胯, 退步灵活自然, 两臂在身体两侧圆弧转动, 以护身体两侧之要害。两手交替前推, 可随时击打来侵之敌。

说明: 倒卷肱一势是连贯动作, 为便于教学, 故将此势间断, 分解。待练熟后, 应将动作连贯起来, 一气呵成。

练习倒卷肱时, 按正规要求, 从退左脚起, 连续五步还原到左脚上。如场地小, 退一步或三步均可。

第二十一式 白鹅亮翅

动作一：接上势，重心微左移，左脚踏实，身体微左转，右手前推，左手下沉于右小臂内侧，两手相合，目视右前方（图 2-100）。

要求：塌腰松胯，两手有相合之间。此势继续吸气。

内劲：劲由右腰上缠，通过右肩肘，至右手前推下塌，两手相合，腰劲略左转，劲由右腿略向左移。

用法：有下摆之势。

动作二：接上势，身体略向左转，重心移至左腿；提右腿向右后下方退步；同时左手逆缠下摆划弧变顺缠向上向前，与右手顺缠下摆上合于胸前交叉。左手心朝外，合于右小臂内侧，右手心朝上，在胸前中线，目视前方（图 2-101）。

要求：移重心向后落步，两手划弧交叉，要稳定重心，立身中正，倒退步要轻灵自然，上下相合。两手下摆时呼气，上合交叉时吸气。

内劲：用法与第七式白鹅亮翅中动作三相同。

动作三：接上势，重心移至右腿，身体向右转，右手逆缠上棚于右前上方与眉平，左手逆缠下按于左膝上方；提左膝把脚收于右脚左前方，脚跟提起，脚尖着地，目视前方（图 2-102）。

要求：屈膝松胯，立身中正，两手棚圆，虚领顶劲。

内劲：劲随腰右转，上行于肩（松肩），再催于肘（沉肘），



图 2-100



图 2-101

贯于手指（右手中指领劲）。左手下塌，劲贯于手指，内两肘丹田。

第二十二式 斜形

动作一：接上势，脚步不动，身体左转，左手逆缠后摆，右手顺缠，沉肘松肩，向左前划弧摆动，目视左前方（图 2-103）。



图 2-102



图 2-103

要求：以身带手，催动两臂转动，如风摆杨柳一样。此势吸
气。

内劲：劲由丹田发出，由腰缠至右肩，过肩肘至手（以右手为主），右手顺缠在面前划弧，左手逆缠向后划弧。

用法：如对方用拳击我面部或胸，我可迅速侧身左转，用右手臂挡过。

动作二：接上势，身体向右转，右脚尖微向右转，右脚尖着地，膝向里合；左手随身转由身体左后向上划弧，向前合于鼻前正中线，立掌，掌心朝右；右手逆缠划弧，下按于右腿外侧，手心朝下，目视左前方（图 2-104）。



图 2-104

要求：两手转动时，以腰为轴，顶劲领起，此动呼气。

内劲：以腰为轴，劲由左向右转，缠至右手划弧下按，左手顺缠合于胸前。再迅速向右转体，右手下拨，左手挡面，守护中门。

动作三：接上势，重心移至右腿，身体下沉，左腿屈膝提起，两手向右上方棚；目视身体左前方（图 2-105）。

要求：两手上棚，身体下沉，右腿支撑重心，屈膝松胯，上下相合。此动吸气。



图 2-105

动作四：接上势，身体微下沉，左脚跟着地，向左前方开步；脚尖上翘，两手继续上棚，目视身体左前方（图 2-106）。

要求：开步时，足跟里侧铲地而出，两手上棚，腰劲下塌，有上下对称之意。此动呼气。

内劲：右手逆缠上棚，左手顺缠上提左腿里缠开步，沉肘松肩，劲合于腰。

用法：两手上棚，可掬可挡，提腿可蹬、踹、勾、挂，左肩含背靠法。

动作五：接上势，身体向左转，重心移至左腿；左手逆缠随身体左转走下弧至左膝下，右手顺缠向后环绕变逆缠合于右耳下，目视左前方（图 2-107）。



图 2-106

要求：转体移重心要协调一致。此势分大中小三种身法练习。具体说明参照第八式斜形动作四中的说明。

内劲：以腰左转，劲下行缠至左腿合住。左腰上行，缠至左肩、左肘、左手，右手逆缠旋腕合于右胸前。

用法：此势以左侧为主，右侧为辅。左侧为挤劲，至肩、至

肘，至手，右手做后盾，随时呼应。

动作六：接上势，身体继续左转，重心在左腿，左手五指合拢变勾手，弧线上提至肩平，左手立掌合于胸前，目视前方（图2-108）。



图 2-107



图 2-108

要求：左手上提，手腕放松领劲；右手蓄而待发，使胯塌腰，劲蓄在右腰间。此动为吸气。

内劲：塌腰、松肩，沉肘，使劲贯左手腕。

用法：五指合拢，以防被人折拿手指，上提手腕，可击对方下颚。

动作七：接上势，身体右转，右手逆缠划弧，向右拉开，松肩沉肘，含胸塌腰，松胯屈膝，目视前方（图2-109）。

要求：此势两手两脚位四隅，要立身中正，舒展大方，开裆贵圆，虚摆顶劲，上下四旁，八面支撑，称之“中定身法”此动为呼气。



图 2-109

内劲：以右手为主，腰劲右转，缠至右肩，劲到松肩；再缠至右肘，劲到沉肘；再缠至手，劲到坐腕，劲贯中指端。成势时，要屈膝松胯，含胸塌腰，立身中正。

顶劲领起，周身放松，气归丹田。

用法：此势为“中定身法”，有支撑八面之意，向右开时，含有右肩和右肘的击法。

第二十三式 闪通背

动作一：接上势，身体微左转，重心略向左移，左手变掌上领劲，右手由右顺缠划弧向左，与左手有相合之意，目视左手中指端（图 2-110）。

要求：塌腰松胯，重心随身体微左转前移，切勿弯腰探身。此动两手相合时吸气。

内劲：劲由右脚里缠上行，随腰左缠上行过肩，过肘，达于两手，欲有相合之意。

用法：两手相合，搭于对方右臂，可用摆劲。

动作二：接上势，身体右转，重心移至右腿，左腿屈膝收回，脚尖点地；同时两手随身体右转下摆向右外侧；左顺右逆缠，两手心朝外。目视左侧（图 2-111）。

要求：两手合劲，向右侧摆时，随重心右移，腰劲下塌，周身一致。此动呼气。

内劲：劲由腰右转过两肩到达两手合力变摆劲；另则，左肩下合，右肩向后上靠，劲由左肩通过，到达右肩。

用法：对方从前来，顺手合力将其劲摆空；对方从后来，左肩下合，将来劲引空。右肩可打背折靠。

动作三：接上势，身体左转，重心在右腿，左脚虚足点地；左手逆缠划弧上摆，右手顺缠划



图 2-110



图 2-111

弧向下与左膝相合，目视身体右前方（图 2-112）。

要求：以腰为轴，左右转动，下合时，左手上棚，右手与左膝，右肩与左胯均有相合之意。此动吸气。

内劲：劲由腰左转，左手沉肘松肩，逆缠上棚，右手顺缠下合。劲再由右肩通过到达左肩。

用法：先向右摆，对方抽回时，打其回劲。



图 2-112

动作四：接上势，身体微右转，重心在右腿，左腿屈膝提起，同时右手顺缠向上收于右腰间，左手逆缠向下，五指合拢，藏于身后，目视前方（图 2-113）。

要求：提左腿时，上下相合，右腿支撑重心要稳。此动继续吸气。

动作五：接上势，身体微右转，重心在右腿，左腿向前上步，脚跟着地，脚尖上翘，目视前方（图 2-114）。



图 2-113



图 2-114

要求：重心仍在右腿，上左步要自然。此动继续吸气。动作四、五也可连贯不停。

动作六：接上势，重心移至左腿，身体微左转，同时，右手

略顺缠，向前上方穿掌，左手向后棚，目视前上方（图 2-115）。

要求：穿掌时，右脚蹬转，腰劲贯手指，此动呼气。

内劲：劲起于脚，行于腿，主宰在腰，通过肩肘，贯于手指，周身一致。

用法：右穿掌可直插对方咽喉，也可穿其眼睛。左手五指合拢在后，可解脱擒拿，亦可击对方裆部。

动作七：接上势，重心在左，身体速右转，右腿屈膝提起，右手迅速逆缠外翻，上棚后搬至额前上方，左手变掌顺缠上棚至身体左侧，目视身体左前方（图 2-116）。

要求：两手划弧上棚，提腿迅速转身，动作要协调一致。此势为过渡动作，熟练时，此动不停，吸气。

内劲：劲由腰向右滚翻，缠至两臂旋转，贯于两手加搬劲，走上弧再下煞于腰。

用法：迅速转身向后可用背靠和向后发肘劲，亦可不提右腿，两手上棚对方手臂，左胯挑对方裆部，使其从上跌出，与摔跤的胯背式相同。

动作八：接上势，右脚震脚落地，身体继续右转，提左脚向左前方迈步，重心偏右；两手由上往下交叉于腹前。

身体由动作六开始至动作八转体 180 度，目转视前方（图 2-117）。



图 2-115



图 2-116

要求: 熟练后, 上势可不停, 可一气呵成。右脚落地踏实, 左脚迈步要稳。松胯屈膝, 腰劲下塌, 两手与转腰结合。此势继续吸气。

内劲: 劲合于腰, 沉于脚, 贯于手。

用法: 闪通背亦有“三通背”之称。身法左闪右闪, 内劲顺任, 督三脉环行三周, 在左, 右背通过三次, 故有“三通背”之说。“闪”者, 将背后来劲引空, 快速将对方跌出。



图 2-117

《歌诀》云:

心从内通大转身, 一波三折妙如神,
禹门流水三波浪, 拒少邀人来向津,
东乘东打原无定, 只此一击定乾坤,
人说此中多妙术, 浩然一气运天真。

第二十四式 掩手肱拳

动作一: 接上势, 身体微右转, 重心左移, 两手双逆缠下分, 目视前方 (图 2-118)。

要求: 两手下分时, 随重心移动, 分手要在身体略右转时进行, 以身带手。此势呼气。

内劲: 劲由右腿缠至左腿, 两臂随腰劲转动逆缠下分。

动作二: 接上势, 重心由左腿再移向右腿, 松右胯, 两手变顺缠下合。右手握拳屈肘合于右腰间, 拳心向上, 左手掌心朝前, 指尖朝上, 合于胸前正中线上。目视前方 (图 2-119)。



图 2-118

要求: 重心合于右腿, 塌腰松胯, 周身相合, 意识集中。

静待动，有一触即发之势。此势吸气。

内劲：腰劲下塌，含胸束肋，松肩沉肘，劲合于拳。拳勿握紧，右脚尖内扣，右胯放松下沉，使右腿形成一个螺旋缠丝劲，象弹簧一样，压的越紧，反弹的力量越大。

用法：周身合劲团聚不散，内劲饱满充溢时，可用肩发肩，用肘发肘，用掌发掌，用拳发拳，掌握这个合劲后，即可随心所欲，任其自然。

动作三：接上势，重心迅速由右腿移向左腿，身体迅速向左转；右拳逆缠，迅速向前发劲，左肘快速向后发劲。左手半握拳，收至左肋旁，目视前方（图2-120）。

要求：发劲时，右脚蹬地，裆劲内扣，拧腰转裆，以腰脊为轴，立身中正，旋转发力，前拳后肘，二劲平衡发劲时配合呼气。

内劲：丹田劲沉于右脚，再由右脚蹬地发出，顺右腿里缠至左腿，腰劲迅速左转，上缠至右肩肘，再逆缠达右拳顶；左肘辅助发劲，使周身完整一气。

用法：向前螺旋冲拳，可击对方胸部，左肘后击，可打背后搂抱之人的肋部。

第二十五式 六封四闭

动作一：接上势，身体略右转，重心略向左移，右拳变掌划小圈接劲，左手变掌走上弧与右手相合，目视右前方（图2-121）。

要求：两手相合接劲时，以腰催左手与右手相合，切勿单臂



图2-119



图2-120

运行和身体前探。此动吸气。

内劲：身体右转，腰劲贯于左手与右手相合。

用法：搭手接劲，准备下摆。

动作二：接上势，重心略右移，身体向左转，左脚尖外摆，两手左逆右顺缠合力向左下方摆，目视右前方（图 2-122）。



图 2-121



图 2-122

说明：此势动作仍是过渡动作，为表示清楚，特此介绍，在练习时，可以不停顿。

动作三：接上势，重心移至左腿，提右脚经左脚后向右上步，脚跟着地，脚尖上翘；同时，身体继续左转，两手继续向左摆，目视右前方（图 2-123）。

要求：移重心，上步要自然，两手摆、拥劲不丢。

动作四：上势不停，重心右移，两手变左顺右逆缠向上划弧合于肩前，随两手相合，身体向右转，目视右前方（图 2-124）。

要求：在由摆变按时，两手下摆上合，均由腰裆左移右旋，沉肘松肩，旋腕转膀，使劲不丢不顶，圆转自如，转折顺遂。此动继续吸气。



图 2-123

内劲: 劲继续右转, 塌腰松肩, 缠至两手。

用法: 由搬劲转变为按劲, 调节转换, 全在裆、腰、胸前运化。

动作五: 接上势, 重心在右, 身体微右转下沉, 两手合力走弧线, 向右前下方按; 左脚收于右脚内侧 20 厘米处, 脚尖点地, 目视右前下方 (图 2-125)。



图 2-124



图 2-125

要求: 按时要松胯塌腰, 松肩沉肘, 两手合力随身体下沉前按, 周身一致。此动呼气。

内劲: 周身完整之劲, 通过松腰胯、沉肩肘, 贯于两手, 形成按劲。

用法: 双手合力将对方按出, 或以听劲与沾粘劲封闭对方, 使其处于被动。

第二十六式 单鞭

动作一: 接上势, 身体微右转, 两手双顺缠, 左手在前, 右手在后旋转, 重心在右, 左腿以脚尖为轴, 膝随身体转动里合, 目视两手 (图 2-126)。

要求: 两手旋转时要圆活, 不能有抽扯之形。此动吸气。

内劲、用法与第五式单鞭中动作二相同。

动作二: 接上势, 身体左转, 重心在右, 左腿以前脚掌着

地，膝随身体转动外摆；右手逆缠，五指合拢，手腕领劲，走弧线向上提起与肩平；左手手心朝上，随身体转动下沉于腹前，左肘棚劲不丢，目视右手（图 2-127）。



图 2-126



图 2-127

要求：右手变勾上提时，随身体旋转，塌腰松肩，沉肘，以腰为轴，节节贯串。此动为开，呼气。

内劲、用法与第五式单鞭中动作二相同。

动作三：接上势，身体右转，重心全移于右腿，左腿屈膝提起；左膝内扣，右手腕领劲；左手不动，松肩沉肘，上下相合，目视身体左前方（图 2-128）。

要求：右腿支撑重心，上下相合，切忌弯腰突臀。此动为合，吸气。

内劲、用法与第五式单鞭中动作三相同。

动作四：接上势，右腿支撑重心，左腿脚跟内侧着地，向左铲地滑出，脚尖上翘里合；右手腕领劲，左手下沉合劲，目视左侧（图 2-129）。

要求：立身中正，棚劲不丢。此动为开，呼气。



图 2-128

内劲：团聚丹田之气，上领右手腕，顺大腿下行缠至脚跟内侧，脚大拇趾领劲，左臂下沉，向右引劲。

用法与第五式单鞭中动作四相同。

动作五：接上势，身体微右转，重心左移，成左弓步，左手穿掌上棚逆缠外翻至右胸前，目视前方，瞟视左手（图2-130）。



图 2-129



图 2-130

要求：移重心时，裆走外下弧线，旋转移动，左膝不能超出左脚尖；左手外翻时，注意不能挑肩架肘。此动吸气。

内劲：以腰带动，劲由右脚外向内逆缠上升至长强穴，再由内向外顺缠至左脚尖。左脚尖外摆，右脚尖内扣；再上行由腰至肩、至肘、至手；左手大拇趾领劲。

用法：此势左侧含背折靠和穿肘法。

动作六：接上势，身体微左转，左手逆缠外开，至左膝上变顺缠放松下沉。目将左手送到位置后，转视前方（图2-131）。



图 2-131

要求: 左脚尖外摆, 右脚尖内扣, 松胯、屈膝、开裆贵圆, 立身中正, 虚领顶劲, 松肩沉肘。两臂与两腿有相合之意。

内劲、用法与第五式单鞭中动作六相同。

第二十七式 云手

动作一: 接上势, 身体微左转, 重心略向左移, 右手变掌顺缠划弧下沉至腹前, 掌心朝左, 指尖朝前。脚步不动, 左手领劲, 目视身体右侧 (图 2-132)。

动作二: 接上势, 身体向右转, 重心移至右腿, 右手由顺缠变逆缠, 划弧外翻上棚, 至右前上方; 左手顺缠走下弧合于腹前, 目视身体左前方 (图 2-133)。



图 2-132



图 2-133

动作三: 接上势, 身体微左转, 左手由顺缠变逆缠, 划弧外翻上棚, 右手变顺缠走下弧合于腹前; 同时重心移至左腿, 右脚并步于左脚内侧, 目视身体右前方 (图 2-134)。

动作四: 接上势, 身体微右转, 右手由顺缠变逆缠, 外翻上棚; 左手顺缠走下弧, 里合于腹前; 同时重心移至右腿, 提左腿向左开步, 脚跟着地, 脚尖上翘, 目视身体左前方 (图 2-135)。

说明与要求: 云手以腰为轴, 两手在体前分别向左右两侧划圆, 如车轮滚翻, 上下往返, 按《拳论》要求, 两手运转, 上



图 2-134



图 2-135

不过眉，下不过脐，随步运动，随身旋转。练习方法：并步，偷步（即插步），盖步均可。一般采用并步法。并步法为提右脚收于左脚内侧，为一并步。然后重心再移至右腿，左脚向左侧为一开步，这样循环往复。在练习时，可根据场地大小适当安排。如地方适当，一般采用三并三开式。如果地方狭窄，可采用二并二式或一并一开式。但应注意最后应为左开步，还可以用偷步或盖步方式向左右来回运转。随练习条件的改变也可再变姿势。图解只例举了一并一开式。请练习者酌情掌握。并步云手时为呼气，开步时吸气。

内劲：气由丹田发起，以腰为轴，上旋于两臂，下盘于两腿，步法轻灵变化，两臂随身体摆动，劲贯四梢。

用法：云手是左顾右盼的一种练习方法，运用左过右来，右来左过，循环不已，结合灵活的步法，可左可右，可进可退；偷步、盖步均可转体，并且迅速方便；是以防守为主，防中有攻，攻中有防，攻防兼顾，步法灵活的一种练习方法。

《歌诀》云：

两手转环东复西，两足横行步法奇；
来回运气恒不已，双悬日月照乾坤。

第二十八式 高探马

动作一：接上势，身体微左转，重心移至左腿，右脚收至左脚内侧；松胯屈膝，虚步，脚尖点地。两手左逆右顺缠，左上右下划圆交叉于胸前相合，目视身体右前方（图 2-136）。

要求：收右腿时，与两手交叉同时进行。右臂合时，棚劲不丢。松胯屈膝，身法中正。此势先吸气，后呼气。

动作二：接上势，重心在左，提右腿向右后方开一步，右臂随身左转向左引劲，目视身右侧（图 2-137）。



图 2-136



图 2-137

要求：开步时有上引下进之势，身法不丢。吸气。

动作三：接上势，重心右移，身体微右转，右臂逆缠下分，左手逆缠上棚，目视前方（图 2-138）。

要求：手臂分开时，随裆腰旋转，身法中正，两臂棚劲不丢，有支撑八面之势。此动呼气。

动作四：接上势，身体右转，重心左移，右手顺缠外翻，上至身体右侧与肩平，目随右手旋转（图 2-139）。

要求：右手外翻上棚旋转时，要开胸松胯，有开中寓合之势。此动吸气。

动作五：接上势，身体向右向左转，重心移右腿，右脚尖内扣，同时右手变逆缠，内转合于右胸前；左手顺缠里合，目视右



图 2-138



图 2-139

前方(图 2-140)。

要求：塌腰含胸，松胯屈膝，脚尖内扣，周身相合。此动继续吸气。

动作六：接上势，身体继续左转，重心在右腿。左脚向后划弧，收于右脚内侧，脚尖点地；同时右臂沉肘松肩，顺缠向左侧推；左手顺缠收至腹前与脐平，手心向上，目视右前方(图 2-141、141 附图)。



图 2-140



图 2-141



图 2-141 附图

要求：推右掌要随转体，周身一致。此动呼气。

内劲：此势以腰为轴，劲先合后开；再塌腰，松胯，开胸，转臂，将右手合于右胸。再转体，松肩沉肘，劲贯右手掌。

《歌诀》云：

上下手足各相随，后往前转莫迟疑；

只分身法转不转，击搏各有各新奇。

第二十九式 右擦脚

动作一：接上势，脚步不动，身体微右转，左手逆缠上棚与右手相合，目视右前方（图 2-142、142 附图）。



图 2-142



图 2-142 附图

要求：左手与右手相合时，以腰劲相催，左膝微内扣辅佐，意在两手。此动吸气。

动作二：接上势，脚步不动，身体微向左转，两手左逆右顺缠，向左下搬，目视右前方（图 2-143 附图）。

要求：两手下搬时，外棚劲不丢，随身体旋转放松下沉。此动呼气。

动作三：接上势，左手由逆缠变顺缠，划弧向上，再变逆缠与右手交叉相合于胸前。同时，提左腿向右腿外侧交叉盖步，重



图 2-143



图 2-143 附图

心在右，左脚跟外侧着地，目视右前方（图 2-144、144 附图）。



图 2-144



图 2-144 附图

要求：重心在右腿，手脚同时交叉相合，周身放松灵活；切勿僵硬，重心不稳。此动吸气。

动作四：接上势，重心移至左腿，左脚掌踏实，右腿虚足点地，两臂逆缠外翻上棚，身体下沉。目视右侧（图 2-145、145 附图）。

要求：身体下沉，两臂上棚，有上下对称之意。腹肋部之肌肉应松弛下沉，左腿重心稳定。此动呼气。

动作五：接上势，右腿迅速向上起，两手至上而下分开，右



图 2-145



图 2-145 附照

手合力击拍右脚面，左腿独立步，目视右前方（图 2-146）。

要求：左腿支撑重心要稳重，两手上分下合劲要均匀，形成左右对称。右脚上步起动速度要快，上下相合。此动先吸气、后呼气。

内劲：此势劲由腰间发出，上缠至左手；两手相合。下摆再交叉于胸前上棚，身法下沉，稳定重心，提腿上踢与右手相合，劲达右脚、右手。

用法：设对方在右，右手由上向下经对方面部晃其视线，提右脚低踢其裆，高踢其胸腹或下颚。



图 2-146

第三十式 左擦脚

动作一：接上势，身体右转，右脚环绕外摆落地，脚跟外侧着地，重心在左。同时两手左上右下交叉于胸前。目视正前方（图 2-147）。

要求：稳定重心，右腿顺缠外摆，与两手交叉。同时做到身法中正。此动先吸气后呼气。

动作二：接上势，重心移至右腿，身体继续右转，左腿虚脚

点地；同时两臂外翻上，目视身左侧（图 2-148）。



图 2-147



图 2-148

要求：两臂上棚，身体下沉，右腿支撑重心要稳定，此动先吸气后呼气。

动作三：接上势，右腿支撑重心，左脚提起后迅速向上踢，两手由上向下分开，左手合力击拍左脚面，目视左前方（图 2-149）。

要求：右腿支撑，重心要稳；左腿起脚要迅速，并与右手相合。此动先吸气后呼气。

内劲：此式右腿劲顺缠外摆，两手劲相合，随身体右转，劲缠至右腿；两臂劲逆缠外棚，劲贯左脚尖与左手相合。

用法：接上势，踢右脚后，紧接转身踢左脚，有连续进攻之势。

第三十一式 左蹬一跟

动作一：接上势，拍脚后，身体向左转 180 度，左脚从后随转体收至右脚内侧，虚脚点地；两手相合于腹前；目视前方（图 2-150、150 附图）。



图 2-149



图 2-150



图 2-150 附图

要求：转身时，重心在右腿要稳，转身自然，周身合劲不散。

动作二：接上势，脚步不动，身体微左转。两手双逆缠走下弧向左右两侧分开，目光扫视左右(图 2-151、151 附图)。



图 2-151



图 2-151 附图

动作三：接上势。两手握拳相合于腹前，拳心向里。左腿屈膝提起，脚尖自然放松；目视身体左前方(图 2-152、152 附图)。

要求：身体下沉，提腿、屈膝、松胯，上下相合，两肘外棚，蓄而待发。此动吸气。



图 2-152



图 2-152 附图

内劲：周身相合，聚于丹田。拳论云“蓄要蓄得紧，开要开得尽。”，“蓄劲如开弓，发劲如放箭。”周身放松合一，发劲才能干脆利索，完整一气。

用法：周身蓄而待发，主要左脚为主，蹬踹对方胸部，左拳打其面部，右拳对侧辅助。

动作四：接上势，右腿支撑重心，身体向右侧倾斜，左脚用腰档弹力向左侧平蹬与髋胯相平。两拳分别向左右发劲，力贯拳顶（图 2-153）。

要求：右脚着地要稳，左脚和左、右拳要同时发劲，要“缩身如猬形，吐气贯长虹”。此动呼气。

内劲：接上势，团聚丹田之劲，同时贯于左脚和左、右拳。但是不能完全开尽，开尽如成一条直棍，没有环绕余地。拳歌曰：“劝君至力休使尽，留下三分防后侵”。

用法：当被对方围困时，突然发劲，冲出重围。



图 2-153

第三十二式 前趟拗步

动作一：接上势，左脚落地，重心移至左腿。两拳变掌，左掌划弧前推，右掌环绕合于右耳下；目视左前方（图 2-154）。

要求：蹬腿后，在身体右转的同时，左脚收回后，再向左前方迈出，与左右手环绕配合。此势收腿时吸气，迈步落脚时呼气。

内劲：蹬脚后，劲收回丹田，主宰于腰，身体向左转，再贯于左腿，上合于左右手。

用法：蹬脚后随上步跟进，逼其倒退，借机击打。



图 2-154

动作二：接上势。身体继续左转，重心移至左腿。左脚尖外摆，提右腿向前上一步，左手随身体左转划弧下按，右手向前推出，重心移至右腿，目视右前方（图 2-155）。

要求：上步时与两手摆要协调一致，分清虚实；上步自然。此势提腿时吸气，落步时呼气。

内劲：随身体左转，劲由腰下行，松胯提膝，贯于右脚。上行松肩沉肘贯于两手。以腰脊为轴，两臂在身体两侧划圆摆动。

用法：两臂如车轮翻滚，前后左右防护周身。

动作三：接上势，重心移至右腿，提左腿向前上步，身体随上步向右转，右手逆缠划弧向身体右侧下按，左手顺缠上翻前棚；目视身体左前方（图 2-156）。

要求：上左步时，重心右移，右脚尖外摆；左手上翻前棚，右手下按与身体右转上步要协调一致。此动吸气。

内劲：劲塌于腰，贯于手，顶劲领起。

用法：此式可向左下方用肩肘发劲。



图 2-155



图 2-156

第三十三式 击地捶

动作一：接上势，身体微右转下沉，重心左移。两手变拳，左拳心偏里向上；右拳向上合于右肩平，拳心朝里。目视左前下方（图 2-157）。

要求：身体下沉，松胯屈膝，腰劲煞下，两臂棚劲不丢。此动继续吸气。

内劲：裆劲要圆，腰劲塌住。贯于两拳。

动作二：接上势，身体向左转，重心左移。左拳逆缠向下划弧经左膝前上提至头左侧与头平；右拳逆缠从右耳后向前下方栽拳；目视前下方（图 2-158）。



图 2-157



图 2-158

要求：下栽拳时，顶劲领起，切忌弯腰撅臀。

内劲：扭腰转胯。左拳逆缠上提，右拳逆缠向前下方栽拳。

用法：设对方从背后推来，我方突然转背松沉，将对方劲滑空，使其栽倒。左肩可打背折靠。

《歌诀》云：

放开脚步往前奔，已罢东蹬左足悬。

下击一捶光致命，然后回身欲飞天。

第三十四式 踢二起

动作一：接上势。重心右移，右拳逆缠，右肘向右后上方上棚，左拳逆缠下栽于左腿外侧；目视右后方（图 2-159）。

要求：向右翻身时，转体移重心肘上棚要同时一致。此动吸气。

内劲：劲由腰发，向右转上缠于右肘，左拳逆缠下合。

用法：设对方从背后袭来，我方迅速转身用右肘击其面部。

动作二：接上势身体继续右转，重心移至左腿。提右腿收至左脚右前方，屈膝松胯，脚尖着地；同时右拳顺缠外翻随转体下合于身体右侧，左拳顺缠随转体上冲拳于面前右侧，目视前方（图 2-160）。

要求：以腰为轴，两拳翻转棚劲不断，身体翻转 180 度，所以也叫“翻身踢二起”。此动呼气。

内劲：以腰脊为轴，劲缠至两拳。

用法：翻身转势如车轮滚动，将来劲滚落空地。

动作三：接上势，身体微右转，重心向前移至右腿；右拳向后移，左拳向前棚。身体略向前倾；目视前方（图 2-161）。

动作四：接上势，重心落于右腿；提左腿前踢，右拳后棚；



图 2-159



图 2-160



图 2-161

目视前方 (图 2-162)。

动作五: 接上势, 身体微左转; 右拳变掌由后划弧向上高于头顶, 左拳变掌走下弧在身体左侧向后撩; 目视前方 (图 2-163)。



图 2-162



图 2-163

动作六: 接上势, 左脚迅速落地, 右脚快速上踢; 右手向下拍击右脚面, 左手向后上撩; 目视右手掌 (图 2-164)。

说明与要求: 此式从动作四开始, 至动作六是为便于初学者清楚地观察此动作路线的变化, 故增加两张分解图, 当熟悉之后可连贯完成。在踢脚时尽量跳起, 右脚上踢与右手相合, 左手向上领劲。踢脚时呼气。

内劲: 劲由腰起; 左腿先起, 然后右脚蹬地上踢, 两臂在身体左右两侧划圆与右脚相合。

用法: 上踢对方咽喉下颚, 两腿一起一落也可以做连环腿用。

《歌诀》云:

二足连环起, 全身跃半空。

不从口下踢, 何自血流红。

第三十五式 护心拳

动作一: 接上势, 右手拍击右脚后, 右脚落于左脚内侧, 左右两手分别下按于两大腿外侧, 屈膝松胯, 立身中正, 目视前方(图 2-165)。



图 2-164



图 2-165

要求: 起跳后随即身体下沉, 屈膝松胯, 两手下合。

内劲: 右脚落地, 合于丹田。

动作二: 接上势, 重心移至右腿, 提左腿向左前方开一步, 同时两手向左划弧上捌后攉, 身体向右转; 目视左前方(图 2-166)。

要求：身体下沉，重心在右，左腿开步要自然与两手后掇协调一致。此动吸气。

内劲：内劲由腰下缠至左腿，脚尖内扣。两手左顺右逆缠丝向后上方掇。

动作三：接上势，身体先右后左转，重心移至左腿，提右腿将右脚收于左脚内侧，虚脚点地；同时两手先向右划弧下沉，再向左上掇，左手由顺变逆缠，右手由逆变顺缠；目视右前方（图2-167）。



图 2-166



图 2-167

要求：以手领劲，右脚收回要自然协调。两手左上掇之前，先向右划弧下沉，即所谓“欲左先右”。此动呼气。

动作四：接上势，重心在左，提右腿向右侧跨一步。两手向左上掇，目视身体右前方（图2-168）。

要求：手领脚开，上引下进，身法端正。此动吸气。

动作五：接上势，身体向右转，重心移至右腿下沉；同时右手变逆缠走下弧经右膝下向外旋转，左手变顺缠由左向右拦至面前；目视前方（图2-169）。

要求：如练太身法，右肩、右肘均由右膝下转过，结合腰裆

劲，含有“七寸”靠肘打法。此动呼气。



图 2-168



图 2-169

动作六：接上势 身体微右转，松胯下沉；同时左手变拳上提合于右胸前，左手变拳下沉于小腹前，两拳心朝下；目视前方（图 2-170）。

要求：右拳上提时左拳与身体同时下沉，周身相合。此动吸气。

动作七：接上势，身体左转，重心偏右腿；同时右臂沉肘松肩，右拳顺缠前棚于胸前正中线，左拳顺缠收于腹前正中线，两拳上下相对；目视前方（图 2-171、171 附图）。

要求：下盘稳固，屈膝松胯，裆劲开圆，立身中正，两臂棚圆。此动呼气。

内劲：护心拳势左盘右旋，主要盘旋腰裆劲，由转腰旋裆缠于右肘再催于右拳。

用法：此式前几个动作是调整身法和步法，用后肩靠肘。最后成势是用腰裆催于右肘，可打外柔内刚的蓄劲，也可打发劲。

《歌诀》云：

两拳上下似兽头，左足西往又东收。
护心拳里无限意，欲用刚强先示柔。



图 2-170



图 2-171



图 2-171 附图

第三十六式 旋风脚

动作一：接上势，身体先左后右转，同时两拳变掌，先向左再向右上棚摆；目视前方（图 2-172）。

要求：由拳变掌的环绕劲，完全用腰裆运化的转折劲，圈要小而圆。此动吸气。

内劲：裆腰先左后右转一小圈，带动双拳变掌，左顺右逆缠变摆劲。

动作二：接上势，两手先向右摆下沉，划弧向左上提，左手与眼平，右手与胸平；同时身体先右后略左转，重心从右腿移至左腿，右腿屈膝提起；目视前方。（图 2-173）。

要求：移重心提右腿与两手上棚，要同时一致，身端步稳，周身合一。此动先呼后吸。

内劲：劲由右腿移至左腿，两手左逆右顺缠丝上棚。

动作三：接上势，身体微右转，右脚外摆落地，脚跟外侧着地，左腿屈膝松胯；两手交叉于胸前；目视前方（图 2-174）。



图 2-172



图 2-173



图 2-174

要求：同时脚摆手合，塌腰松胯，劲合于手。此动先吸后呼。

动作四：接上势，重心移至右腿，身体右转 90 度，屈膝下蹲；同时两手逆缠外棚；目视身左前方（图 2-175）。

要求：身体螺旋下沉，两臂棚劲不丢。此动呼气。

内劲：劲合于腰，缠于腿，棚于两臂。

动作五：接上势，身体右转，左腿迅速起脚里合；同时两手迅速向左右两侧横开，左手与左脚内侧合击；目视左前方（图 2-176）。



图 2-175



图 2-176

要求：左腿上起里合，速度要快，两手外开配合要一致。此动呼气。

内劲：劲由腰带，提左腿里合，左手逆缠外掬。

用法：左腿里合，高可摸扫对方腰部，低可横扫对方腿部，腿向里扫，手向外掬将其击倒。

动作六：接上势，身体继续右转 180 度，左脚落于右脚内侧，虚脚点地；同时两手交叉合于腹前；目视前方（图 2-177）。

要求：击脚后，迅速旋转不停；转身落地，上下相合，立身要稳。此势继续呼气。

内劲：合击后，劲归丹田，周身相合，掬劲不丢。

第三十七式 右蹬一跟

动作一：接上势，左脚向左跨一步，两手逆缠上翻外掬，松胯下沉；目视前方（图 2-178）。

要求：
跨步与两手
上分同时一
致，裆圆身
正，顶劲领
起。此动吸
气。

动作
二：接上
势，重心移至



图 2-177



图 2-178

左腿，将右脚收于左脚内侧；同时两手收于腹前交叉，目视身体右前方（图 2-179）。

要求：移重心，收右脚，两手相合，周身协调快速。此势呼气。

内劲：从上动起，劲由腰发，先开后合，蓄于丹田。

用法：动作一、二是快速向左开步，再提腿蹬足。如果离对方太近，难以发挥威力时，可以迅速跨一步，以便在适当范围内发挥蹬腿的优势。

动作三：接上势，身体放松下沉，右腿屈膝提起；同时两手变拳提于胸前相合；目视右侧前方（图2-180）。

要求：提腿屈膝，周身相合，两拳心朝里，两肘棚劲不丢。此动吸气。

内劲：劲聚丹田，放松蓄于拳足。蓄紧开尽，如纸卷炮，卷得越紧，崩得越响。

动作四：接上势，左腿支撑重心，右腿侧端平蹬；同时两拳迅速向左右两侧发劲；目视右前方（图2-181）。

要求：发劲时，身体保持稳定，发劲完整。

内劲：由丹田用弹抖劲贯于右脚，两拳。

用法：蹬腿也可以不动步，要根据情况，视对方远近，主要以击其腰部或腿部为宜。



图 2-179



图 2-180

再将右腿踢入，脚在腿膝无偏。

事到难时皆有效，谁知身体倒解愁。

第三十八式 掩手肱拳

动作一：接上势，右脚收回悬于裆内。右拳变掌下沉合于右腿内侧。左拳变掌合于身体左侧；目视右前方（图2-182）。

要求：蹬腿后，右腿可以落地，也可以不落地，主要是练单

腿支撑力，保持身体平稳，两手下沉相合。此动吸气。



图 2-181



图 2-182

动作二：接上势，右手环绕向身体右侧斩手发劲，左手上撩掌与右手发劲配合；同时身体右转 45 度，左脚尖内扣踏实，右腿提起；目视前方（图 2-183）。

要求：一腿撑地，发劲转身，提膝松胯，上下相合，完整一气。此动呼气。

内劲：于上动蹬足后，内劲回归丹田，转腰甩臂，劲贯右手。

用法：锻炼发劲和下盘稳固，且可用以避对方踢我右腿，右腿提起闪过，右手发力斩其小腿。

动作三：接上势，右脚震脚落地，左脚向左前上一步，重心在右；同时两手左上右下交叉合于腹前；目视前方（图 2-184）。

要求、内劲、用法：与第十三式拗步中动作五相同。



图 2-183



图 2-184

动作四：接上势，身体略右转，重心左移，两手双逆缠下分；目视前方（图 2-185）。

要求，内劲，用法：与第十四式掩手肱拳中动作一相同。

动作五：接上势，身体左转，重心右移；右手顺缠上翻握拳合于右腰间，拳心向上；左手同时先逆后顺缠划小圈合于左胸前；目视前方（图 2-186）。



图 2-185



图 2-186

要求，内劲，用法：与第十四式掩手肱拳中动作二相同。

动作六：接上势，右脚猛蹬地，重心迅速左移，身体迅速左转；右拳逆缠向前发劲，左手向后发肘劲；目视前方（图 2-187）。

要求，内劲，用法：与第十四式掩手肱拳中动作三相同。

第三十九式 小擒打

动作一：接上势，重心在左；右拳变掌，松肩沉肘，左手从左肋逆缠上合于右小臂内侧；同时提右腿向前上半步，脚跟着地，脚尖上跷；目视前方（图 2-188）。

要求：拳打出去随沉肘松肩及时上步，做到周身协调。此动先吸后呼气。

内劲：拳出时劲贯拳顶，瞬间收于丹田，在周身稍一环绕，松肩沉肘棚于小臂。

动作二:

接上势，重心移至右腿，身体略右转，左腿屈膝提起；同时右臂逆缠外棚，左手轻抚于右臂内侧外棚，身体上下相合；目视左侧（图 2-189）。



图 2-187

图 2-188

要求：提腿时，上下相合，右手上棚劲不去。此动吸气。

动作三：接上势，身体略左转；左脚向左前方跨一大步，同时左手随左腿划弧下按，右手上棚；目视左前方（图 2-190）。



图 2-189



图 2-190

要求：跨步与左手划弧下按要同时进行，重心在右腿，右手上棚，立身中正，头领劲。此动呼气。

动作四：接上势，重心由右腿移向左腿；左手逆缠上棚，右手走下弧与左手相合；目视左前方（图 2-191）。

要求：裆走下弧前移，右手与左手相合一致。此动吸气。

动作五：
接上势，身体略右转，重心略右移；同时左手顺缠走上弧向里收，右手走上弧合于胸前；目视左前方（图2-191）。



图2-191



图2-192

要求：两手走上弧合劲时，身体下沉，重心右移，两手蓄而待发，此势继续吸气。

动作六：接上势，身体向左转重心移至左腿；同时两手合力，左手横向在上，右手立掌在下，随重心前移合力推至左膝上方；目视左侧（图2-193）。

要求：左手上棚右手前推与重心前移，身体左转要协调一致。此动呼气。

内劲：小擒打一势，劲由转腰松肩沉肘再上一步，右手上棚再开左步；两手先开后合再合力前推，劲均由裆腰旋转缠绕贯于两手，双手里缠合劲，左架右打。

用法：“小擒打”顾名思义，既含有擒拿法，又有打法。两手合力滚缠为拿法，左手上棚右手前推含有打法。此势练时可练含蓄劲，亦可练发劲。



图2-193

《歌诀》云：

后脚跟随左足前，左脚抬起再往前。
左手拦起似遮架，右手一掌直攻坚。

又云:

搯肚一掌苦连天，偷以左手肘下穿，
神仙自是防不住，何况中峰尽浩然。
(浩然即言浩然之气)

第四十式 抱颈推山

动作一：接上势，身体微左转，将右脚收于左脚内侧，脚尖点地；同时右手顺缠合于左手下；目视前下方（图 2-194）。

要求：此势手领身转带动脚收回，周身动作要协调。此动吸气。

动作二：接上势，身体向右转体 90 度，以右脚尖为轴，右脚外摆；同时两臂随身体右转外拥，两手心朝里，两臂拥圆；目视右前方（图 2-195）。

要求：以腰带动身体右转，两臂拥圆右转要走弧线。此动呼气。

动作三：接上势，身体下沉两手下分，手心相对；目视右前方（图 2-196）。

要求：两手随身体下沉，周身放松，心气下降。此动先吸后呼。



图 2-194



图 2-195



图 2-196

动作四：接上势，身体下沉，重心在左腿，提右腿向右前方

开步；两手同时逆缠划外弧上合于两耳下；目视右前方（图2-197）。

要求：脚开手合，上下协调，腰劲塌下，裆腰开圆。此动吸气。

动作五：接上势，身体微右转，重心由左腿移向右腿；同时两手随重心前移合力前推；目视右前方（图2-198）。

要求：意识集中，劲合两手，随重心前移，裆腰手臂劲力齐到。此动呼气。



图 2-197



图 2-198

一路拳内的左右擦脚，及左右蹬跟均

为左右对称练法。此势的向右推与小擒打的向左棚发劲，也是左右对称练法。

内劲：此势劲由腰起，随身体右转棚于两臂。下分开步，再合于两手，与裆腰结合于两手。

用法：“身欲进人，步要过人”，轻伸腿可插步亦可套步。两手合力前推可发弹抖劲，有力推华山之势。

《歌诀》云：

推山何必上抱头，惧有劈顶据上游。
转身抱首往前进，推倒蓬瀛盖九州。

又云：

两手托胸似推山，恨不一下即推翻。
此身有力须合并，更得留心脊背间。

第四十一式 六封四闭

动作一：接上势，重心由右腿移至左腿，身体随之略左转，



图 2-199



图 2-200

两手左逆右顺向左下方攏；目视右下方（图 2-199）。

动作二：接上势，身体微右转，重心移至右腿；两手走弧线上翻合于左胸前；目视右前下方（图 2-200）。

动作三：接上势，身体微右转下沉，两手合力向右下方前接，同时左脚收至右脚内侧；目视右前下方（图 2-201）。

要求，内劲，用法与第四势六封四闭相同。

第四十二式 单鞭

动作一：接上势，重心在右腿；同时两手双顺缠，右手内收，左手外转；目视右前下方（图 2-202）。

动作二：接上势，重心在右，身体左转，左膝随之外摆，右手五指合拢，逆缠变勾手上提，左手顺缠手心朝上收于腹前；目视右手腕（图 2-203）。

动作三：接上势，身体微右转，左腿曲膝提起



图 2-201



图 2-202



图 2-203

身体上下相合；目视身体左前方（图 2-204）。

动作四：接上势，重心在右腿，右脚跟内侧着地向左侧铲地滑出，脚尖上跷里合；目视身体左前方（图 2-205）。

动作五：接上势，身体微右转，重心移至左腿，左手穿掌外翻上棚；目光扫视左右（图 2-206）。



图 2-204



图 2-205

动作六：接上势，身体略左转，左手逆缠外展，屈膝松胯，沉肘松肩，含胸塌腰，周身放松，上下相合，立身中正，开裆贵圆；目视前方（图 2-207）。



图 2-206



图 2-207

要求、内劲、用法：与第五式单鞭相同。

第四十三式 前招

动作一：接上势，身体右转，重心移至右腿，提左脚收于右脚内侧，脚尖点地；同时右手变掌逆缠上棚，左手顺缠走下弧向右侧外棚；目视身体左前方（图 2-208）。

要求：右手引劲上棚，左手下合，要与收左脚一致。此动先吸后呼。

内劲：以腰缠至右手，右手逆缠上棚，左手顺缠下合，左腿里合扣裆。

用法：接劲向右引，收腿护裆。

动作二：接上势

，身体微下沉右转，两手上棚；同时提左腿向左前开步，脚跟内侧着地，脚尖上跷里合；目视左前方（图 2-209）。

要求：左腿开步与两手右引上下一致。此动吸气。

内劲：左腿逆缠开步，腰右转缠至左臂下合，劲蓄左腰。

用法：上引下进，含有打左肩靠和左臂外崩劲。

动作三：接上势，身体先右后左转，重心移至左腿，提右腿右脚收于左脚右前方，虚脚尖点地；同时左手逆缠弧线上棚，右手顺缠走下弧左棚；目视前方（图 2-210）。

要求：两手左棚要结合腰劲，与收右脚一致。此动可打发劲，呼气。



图 2-208



图 2-209



图 2-210

内劲: 以腰旋转, 劲贯两手。

用法: 接上动的引劲之后, 可向左侧打捌劲。

《歌诀》云:

眼顾左手是前招, 上领下打把客邀。

任他四面来侵侮, 陡然一势逞英豪。

第四十四式 后招

动作说明: 接上势, 脚步不动, 身体向右转; 右手逆缠外翻上棚, 左手顺缠走下弧向右棚; 目光视右前方 (图 2-211)。

要求: 以腰脊为轴, 左右旋转。此动先吸后呼气。

内劲: 以腰右缠贯于两手。

用法: 向右侧打捌劲。

《歌诀》

云:



图 2-211



图 2-212

陡然一转面向东, 无数敌来无数攻。

不是此身灵敏极, 几乎脑后被人穷。

第四十五式 野马分鬃

动作一: 接上势, 身体向左转下沉, 重心在左腿, 提右腿向前上步; 同时右手顺缠向下合于右膝内侧, 左手逆缠上棚; 目视身右侧 (图 2-212)。

要求: 左手上棚和右手下合, 及右腿开步要结合身法同时下合。裆劲开圆, 身法中正。此动先吸后呼。

内劲: 向下合, 劲合于腰裆, 棚于两臂。右臂有里合外绞之势。

用法: 前伸之脚可插可套。闪空背后来劲, 有打背折靠之

势。

动作二：接上势，重心由左腿移至右腿，身体向右转；同时右手逆缠划弧上棚与额平，左手顺缠下合于左腿外侧；目视右前方（图 2-213）。

要求：右手上棚时以裆催腰，以腰催肩肘达于手臂，一气贯通。此动吸气。

内劲：裆拧腰转缠于右臂外旋棚住劲，左手合。

用法：右手由下向上穿掌外棚，有绞、滚、翻之劲。如有乱棍或拳脚打来，我以向上斜穿掌连绞带翻将劲引空，逐步移动力点（接触点），使其无法加力，如分开野马之乱鬃。

动作三：接上势，身体右转，右脚尖外摆，提左腿向前上一大步；右手棚至右额前，左手合于右膝内；目视左前方（图 2-214）。



图 2-213



图 2-214

要求：上左步要自然，与身手配合要协调。此动呼气。

内劲：劲合于腰裆，棚于两臂，右臂有里合外绞之势。

用法：前引后击。

动作四：接上势，身体左转，重心移至左腿；同时左手逆缠外翻上棚至左额前，右手顺缠下合于右膝上；目视左前方（图 2-215）。

要求：拧裆转腰棚于左臂，周身上下一致。此动吸气。

内劲：由裆转至腰，由腰缠至左臂，右手合。

用法：与本式动作二右手穿掌上棚相似。唯方向不同。

《歌诀》云：

一身独入万人中，将用何法御英雄，
惟有飞风披左右，庶几可以建奇功。

第四十六式 六封四闭

动作一：接上势，身体微左转，重心在左，右手走上弧与左手相合；目视左前方（图 2-216）。

动作二：接上势，身体微右转，重心移至右腿；同时两手左顺右逆缠向右下方摆；目视左前方（图 2-217）。



图 2-215



图 2-216



图 2-217



图 2-218

动作三：接上势，身体微左转，重心略左移，左脚尖外摆；同时两手前摆上翻；目视左前下方（图 2-218）。

动作四：接上势，重心移至左腿，身体随之左转 150 度；提右腿向右侧上步；同时两手随转体下摆；目视右前方（图 2-219）。

动作五：接上势，重心移至右腿，两手左摆上翻合于左肩前；目视右下方（图 2-220）。



图 2-219



图 2-220



图 2-221

动作六：接上势，身体微右转，重心在右，提左脚收上右腿内侧，两手合力下按；目视右前下方（图 2-221）。

第四十七式 单鞭

动作一：接上势，身体右转，重心在右；两手双顺缠，右手里收，左手外转；目视右前方（图 2-222）。



图 2-222



图 2-223

动作二：接上势，右手五指合拢成勾手逆缠，手腕放松向右上方领劲，身体向左转，左腿虚步随身体转左膝外摆，左手收于腹前，手心向上；目视右前方（图 2-223）。

动作三：接上势，右手腕领劲，身体右转，腿屈膝提起，左手微下沉，上下相合；目视左侧（图 2-224）。

动作四：接上势，重心在右腿；左脚跟里侧着地，向左侧滑地滑出，脚尖上跷里合；目视身左侧（图 2-225）。



图 2-224



图 2-225

动作五：接上势，身体微右转，重心向左移，左手向右上穿掌逆缠外翻；目视前方，环视左右（图 2-226）。



图 2-226



图 2-227

动作六：接上势，身体左转；左手划外弧线向左拉开；周身放松，手与脚合，肘与膝合，肩与胯合，周身上下团聚不散；目视前方（图 2-227）。

要求、内劲、用法：参考第五势单鞭。

第四十八式 玉女穿梭

动作一：接上势，身体微左转，重心在左，提右脚收于左脚内侧，虚步点地；同时右手变掌顺缠下沉，与左手交叉于左胸

前；目视右前方（图 2-228）。

要求：手与脚齐合，有侧身引空进击之意，此动承上势先吸后呼。

动作二：接上势，身体右转，两手随之右转立掌棚于胸前，右手在前，左手在后；同时右脚尖为轴右膝外摆，左脚尖内扣随身右转；目视前方（图 2-229）。

要求：转身时要以腰催肩，以肩催肘，棚于手。此动先吸后呼。

动作三：接上势，屈膝松胯，身体下沉，两手双逆缠下合，目视前方（图 2-230）。

要求：随身体下沉，两手下按，切勿弯腰。此动接上动下沉时呼气。

动作四：接上势，两手顺缠迅速向上领起，双脚随之上纵离地；目视前方（图 2-231）。



图 2-228



图 2-229



图 2-230



图 2-231

要求：以手领劲，周身一致，上纵轻灵，此动吸气。

动作五：接上势，双脚震脚落地，双手逆缠随之下按；目视

前方(图2-232)。

要求:震脚落地;两手下按要沉重有力,完整一气,立身中正。此动呼气。

动作六:接上势,双手逆缠上棚,右腿随之屈膝提起;目视前方(图2-233)。

要求:手棚提腿,立身稳重,周身合一,内劲团聚不散。此动吸气。

动作七:接上势,重心在左腿,身体迅速左转;右腿里合外蹬,右掌逆缠前推,左手逆缠合于左胸前,向左后发肘劲;目右前视(图2-234)。



图2-232



图2-233



图2-234

要求:将周身团聚之劲,迅速贯于右脚右手和左肘,左腿独立稳重。此动呼气。

动作八:接上势,右脚跨步落地,重心移至右腿,身体微右转,左掌略下沉;目视前方。(图2-235)。

要求:此势为窜跳的过渡动作,右脚落地即起,用右脚前掌弹地蹬起前跃,此动先吸气后呼气,同下一个动作相连。

动作九：接上势，右脚迅速落地，右脚前掌迅速蹬地弹起前纵，身体在空中向右旋转180度，左手逆缠向前猛推，右手向后开，目视左侧（图2-236）。

要求：右脚蹬地弹起，身体在空中向前跃起，跳出2米以上左右远，劲贯左掌。接上动呼气。



图 2-235

动作十：接上势，左脚先落地，右脚从左腿后插过，脚尖着地；左掌前跳，右掌后开；目视左侧（图2-237）。



图 2-236



图 2-237

要求：此势为下势过渡，练习时可以不停，落地轻稳，身法中正。

动作十一：接上势，身体右转180度，重心移至右腿，左腿随转体里合；同时随转体两手右逆左顺缠由左向右转捩；目视身体左侧前方（图2-238）。

要求：转身时要稳，身法下沉，两手捩劲不丢。此动吸气。

“玉女穿梭”一式，上纵如穿脊飞燕，轻灵自然；震脚如雷贯耳，沉重如山；前跃似箭离弦，急如流星；旋转如旋风，其快无比。

练习时审时度势，可快可慢，可跳可不跳，适当掌握。

内劲：主宰于腰，缠于两手，下合上领，震脚发劲，窜蹦跳跃，插步旋转，皆由腰脊为轴，团聚丹田之内气，或行于梢，或聚于源，以意导气，以气运身，循环不已。

用法：此势是一种激发精神，以声助威突出重围的练习方法。蹬、推、肘、靠等法兼使并用。

《歌诀》云：

转引转击出重围，宛如织女弄梭机，
此身直进谁比速，一片神行自古稀。

又云：

天上玉女弄金梭，一来一往织绫罗，
谁知太极拳中象，兔走鸟飞拟如何。

第四十九式 懒扎衣

动作一：接上势，两手由双逆缠变双顺缠，划弧交叉于胸前，左手合于右臂内侧，手心朝外；右手心朝上，重心移至左腿，提右腿向右横开一步，脚跟里侧着地，脚尖上跷里合；目视身体右侧（图2-239）。

动作二：接上势，身体向左转，重心右移，右手顺缠上棚；目视身体右侧（图2-240）。



图 2-238



图 2-239

动作三：接上势，右手逆缠外翻，左手顺缠下沉，手心朝上沉于腹前；身体右转，右手逆缠开至右膝上方，松肩沉肘，略变顺缠，指尖与眼平，左手逆缠至身体左侧叉腰；重心在右；眼神随右手转至右侧后转视前方（图 2-241）。



图 2-240



图 2-241

要求、内劲、用法：与第三势懒扎衣相同。

第五十式 六封四闭

动作一：接上势，身体微右转，重心略右移；左手从左腰间走上弧与右手相合，右手略有前引下沉之意；目视右手中指端（图 2-242）。

动作二：接上势，身体左转，重心左移；两手左逆右顺缠，自右而左向下搬，目视身体右侧（图 2-243）。

动作三：接上势的动作运行路线。身体继续左转；两手左顺右逆缠继续向左后上方搬；重心向右移；目视右前方（图 2-244）。

动作四：接上势，重心继续右移；两手变左顺右逆向上划弧合于左肩前；随两手相合；身体向右转；目视右前下方（图 2-245）。

动作五：接上势，身体微右转下沉，两手合力走弧线向右前



图 2-242

下方按；左脚收于右脚内侧，脚尖点地；目视右前下方（图 2-246）。



图 2-243



图 2-244



图 2-245



图 2-246

要求、内劲、用法：参照第四式六封四闭。

第五十一式 单鞭

动作一：接上势，身体右转重心在右；同时两手双顺缠，右手内收，左手外转；目视右前下方（图 2-247）。

动作二：接上势，身体左转，左膝随之外摆，右手五指合拢逆缠变勾上提，左手顺缠手心向上收于腹前；身体微右转，左腿屈膝提起，身体上下相合，左脚跟内侧着地向左侧落地滑出；目

视身体左侧 (图 2-248)。



图 2-247



图 2-248

动作三：接上势，身体微右转，重心移至左腿；左手穿掌外翻上棚，身体略左转，左手逆缠外开，屈膝松胯，含胸塌腰，周身放松，上下相合，立身中正，开裆贵圆；目光在扫视左右后停于正前方 (图 2-249)。

第五十二式 云手

动作一：接上势，身体微左转，重心略向左移；右手变掌顺缠划弧下沉至腹前，掌心朝左，指尖朝前；左手领劲，脚步不动；目视身体右侧前方 (图 2-250)。

动作二：接上势，身体向右转，重心移至右腿；右手由顺变逆缠，划弧外翻上棚至右前上方；左手顺缠走下弧合于腹前；目视身体左侧 (图 2-251)。

动作三：接上势，身体微左转；左手由顺变逆缠划弧外翻上棚，右手变顺缠走下弧合于腹前。同时重心移至左腿，右脚并步于左脚内侧；目视身体右侧下方 (图 2-252)。



图 2-249



图 2-250

图 2-251

图 2-252

动作四：接上势，身体微右转；右手由顺变逆缠外翻上棚，左手顺缠走下弧合于腹前；同时重心移至右腿，提左腿向左开步，脚跟内侧着地，脚尖上跷；目视身体左侧前方（图 2-253）。

第五十三式 摆脚踏岔

动作一：接上势，身体向左转，重心移至左腿；两手由右逆左顺缠变成左逆右顺缠走下弧，向左方棚；目视左前方（图 2-254）。



图 2-253

图 2-254

要求：两手随身体转动，重心左移，动作一致。此动呼气。

动作二：接上势，身体向右转，重心移至右腿；两手由向左棚变向右上棚区，左顺右逆缠；目视身体左侧（图 2-255）。

要求：两手由向左棚变向右上棚，要同重心右移身体右转协调一致。以腰旋转。此动吸气。

内劲：以腰带动，劲由左腿缠至右腿。两臂左顺右逆缠上棚，松肩沉肘，劲贯两手。

动作三：接上势，身体继续右转；略变左转重心移至左腿；两手继续右棚，下沉变左逆右顺合于身右侧；目视右前方（图 2-256）。



图 2-255



图 2-256

要求：两手随身体右转，重心左移合于身体右侧，要圆转自如，合劲饱满。此动呼气。

内劲：右转塌腰，缠于左腿，劲合两手。

动作四：接上势，身体向左转，右腿由下划弧向左上再向右后摆；两手由身体右侧向左侧与右脚面相击拍；目视右脚（图 2-257）。

要求：右脚外摆速度要快，与两手击拍劲要完整，左腿独立步要稳。此动先吸后呼。

内劲：摆脚，劲由腰缠于脚外摆，两手里合，形成手脚相合劲。

动作五：接上势，右脚击拍后向外摆，然后收腿震脚落地，重心移至右腿，左腿屈膝提起，脚尖点地；同时两手变拳左上右下（右拳心朝上，左拳心朝下），交叉合于胸右侧（图2-258）。



图 2-257



图 2-258

要求：身端步稳，震脚合力，完整一气。此动先吸后呼。

内劲：摆脚后，劲由丹田下行于右脚，上缠于两手，左拳逆缠，右拳顺缠交叉相合。

用法：震脚可促使血液循环，振奋精神。可踩踏对方脚面。右拳下合前冲击对方胸腹。

动作六：接上势，重心在右，提左腿脚跟内侧着地，就地滑出后仆步下蹲，裆部离地四指；同时两拳右逆左顺缠分开，右拳上提至身体右后侧高于头顶，左拳顺缠下合于左腿上，两拳心相对；目视前上方（图2-259）。

要求：两腿基本仆地，也可全仆，但是不能坐地。应有弹性。身法端正，顶劲领起。此动吸气。

内劲：劲由右腿缠于左腿，根合就地滑出劲力适度，不轻不重，沾地而出。两拳结合腰劲，左顺右逆缠分开。

用法：此势为低身法，引牵上劲，攻其下盘。裆内保持右旋转劲。

—《歌诀》云：

上惊下取君须记，左足擦地蹬自利。
右股屈住膝挨地，盘根之中伏下意。

第五十四式 金鸡独立

动作一：接上势，身体先右后左转，裆腰一拧，重心走下弧移至左腿。左拳随重心逆缠上冲，右拳下合于身体右侧；目视前方（图 2-260）。



图 2-259



图 2-260

要求：身法中正，两拳捌劲不丢，裆腰旋转上冲，左拳手腕莫软。此动吸气。

内劲：劲由右腿结合裆腰拧劲，走下弧线移向左腿，贯于两拳。

用法：裆劲螺旋前冲，贯于左拳，可从上到下击其身体前正中中线要害，裆、腹、胸、咽喉等。

动作二：接上势，身体向左转 90 度，重心在左，提右腿上步，屈膝松胯，虚脚点地；同时左拳上冲至胸前与下颚平，右拳随上步冲于左拳内侧；目视前方（图 2-261）。

要求：左腿上步要轻松自然，右拳上冲劲要连贯。此动与上动相连，继续呼气。

内劲：左拳领劲，拧身上步带右拳前冲两拳相合。

用法：右拳做为辅助拳可连续进击。也可作为左拳的接应。



图 2-261

动作三：接上势，重心在左腿独立撑地，膝微屈松胯，右腿屈膝提起，右脚悬于裆内；同时右拳变掌旋转上托，掌心朝前，左拳变掌逆缠下按至身体左侧；目视前方（图 2-262）。

要求：独立步要稳，立身中正，上下相合，有顶天立地之势。此动吸气。

用法：锻炼独立步法；右掌托其下颚，提膝既可撞其裆部，又可防护自己的裆部。

动作四：接上势，右脚震脚落地，右手随之下按，身体放松下沉；目视前下方（图 2-263）。

要求：震脚时手脚同下，屈膝松胯，身体下沉，切勿变腰。此动呼气。

动作五：接上势，身体微左转，重心在左腿，提右腿向右侧横开一步；同时两手左逆右顺缠，由右下方划弧向左上方摆；目视身体右侧前方（图 2-264）。



图 2-262



图 2-263



图 2-264

要求：移重心开右步与两手弧线上摆摆协调一致。开步脚跟内侧着地。此动吸气。

动作六：接上势，身体微右转，重心移至右腿，提左脚收于右脚内前侧，脚尖着地；同时两手向右摆弧线下沉，左手再向上托与胸平，右手逆缠下按至身体右侧；目视前方（图 2-265）。

要求：移重心收腿，左手由攥转托，周身上下相合，协调一致。此动呼气。

动作七：接上势，左手外旋上托，掌心朝前；左腿屈膝提起，左脚悬于裆内；右脚独立，松胯膝微屈，右手下按；目视前方（图2-266）。

要求：独立步稳，膝提与胯平，合劲不散。此动吸气。

内劲：左独立步震脚后，劲由腰缠至两手左攥，再下沉合于腰，贯于左掌逆缠上托，力达掌根。

用法：同左独立步。



图 2-265



图 2-266



图 267

《歌诀》云：

纵身直上手擎天，左手下垂似碧莲。
金鸡宛然同独立，不似右膝暗中悬。

又曰：

右膝撞裆人不服，不料左股又重出。
不到直难休使屈，此着不但令人哭。

第五十五式 倒卷肱到六十三式高探马

与第二十势到二十八势相同，请参照图 2-95 至图 2-141

第六十三式 高探马 (图 2-267)

第六十四式 十字脚

动作一：接上势，身体微右转；右臂松肩沉肘顺缠里合，左手逆缠划弧合于右小臂内侧；目视右前方 (图 2-268)。

要求：身转手合劲不扁，以腰为轴，圆转自如。此动吸气。

动作二：接上势，身体右转，左脚尖为轴，脚跟外摆落地，重心移至左腿，右腿变虚脚尖外摆；同时右臂逆缠外棚，左手在内侧辅助；目视左前下方 (图 2-269)。



图 2-268



图 2-268 附图



图 2-269

要求：虚实分明，圆转自如，绷劲饱满。此动呼气。

动作三：接上势，重心移至右腿，左腿屈膝提起。两手继续外棚；身体下沉，上下相合；目视左下方 (图 2-270)。

要求：屈膝松胯，上下相合，棚劲不丢。此动吸气。

动作四：接上势，左腿向左前开一大步；左手随开步逆缠下开，右手上棚；身体随开步下沉，立身中正，顶劲领起；目视左侧



图 2-270

(图 2-271)。

要求：手脚同开，周身一致，裆圆身正，虚领顶劲。此动呼气。

动作五：接上势，身体向右转，重心由右腿移至左腿；左手由逆缠变顺缠划弧再变逆缠合于面前，右手走下弧合于左肘下，手心朝下；目视身体右侧前方（图 2-272）。

要求：重心移动，裆走后圆，扭腰转胯，手足相合。此动吸气。

动作六：接上势，提右腿，走下弧向左向上提；目视右前方（图 2-273）。



图 2-271



图 2-272



图 2-273

动作七：接上势，上动不停再向右后摆；左手下合拍击右脚面；目视右脚（图 2-274）。

要求：右脚上起要走圆弧，松胯，用腰带动，手脚相合。此动呼气。

内劲：十字脚一势，劲由右腿缠至左腿，腰右转劲缠至左手，右脚外摆，左手下合，手脚相击。

用法：如两手交叉被擒拿，用足可里踢外摆。左手向左外击，亦可用肩撞击，达到解脱。

《歌诀》云：

两面交手较短长，上下四旁皆可防。

唯有拴横困我手，兵困核心势难张。



图 2-274

岂知太极运无方，无数法门胸内藏。
山穷水尽疑无路，俯肩一靠破铜墙。
不到身与身相靠，虽有珠室难放光。

第六十五式 指裆捶

动作一：接上势，拍脚后，右脚下垂不落地；右手上撩，左手下按；目视前方（图2-275）。

为下一动作过渡，练习时可以不停。

动作二：接上势，右手向下斩手发劲，左手上撩，身体随右手下斩向右转90度；左脚跟为轴，脚尖向内扣；右脚提起悬于裆内；目视前方（图2-276）。

要求：两手左上右下发劲与左脚内扣转身要同时一致，立身稳固。此动先吸后呼。

内劲：以腰右转缠于右手发劲，左手向上配合，勾脚转身，力贯右掌。

用法：设对方从后袭来，速转身右手向下斩手，截击来劲。

动作三：接上势，右脚震脚落地，左脚向左前方上一步，身体回右转45度；同时两手交叉于腹前；目视前方（图2-277）。



图2-275



图2-276



图2-277

动作四：接上势，身体微右转，重心略左移，两手缠绕下分（图2-278）。

动作五：接上势，身体略左转重心移至右腿，松右膝屈膝下沉；同时右手变拳合于右肋下，左手立掌合于胸前；目视前方（图 2-279）。



图 2-278



图 2-279

动作六：接上势，身体迅速左转，重心左移；右拳逆缠向前下方发劲，左手半握拳收于左肋间向身后发肘劲；目视前下方（图 2-280）。

要求：指裆捶前边动作与掩手肱拳相似，最后发劲方向是向前下方，击对方小腹或裆部。

第六十六式 猿猴探果

动作一：接上势，身体屈膝下沉，右拳先逆后顺缠折腕转向上，左拳同时也变顺缠，左右两拳均拳心向上；目视右前方（图 2-281）。

要求：拳转要结合腰转，随身下沉，周身相合。此动先吸后呼。

内劲：以胸腰运化，转折在手，先由向前下冲拳，在圆转不断劲的原则下，再转为上冲拳。

用法：旋转折腕是解脱擒拿和转折冲击方向的一种方法。

动作二：接上势，身体向左转，左脚尖外摆；同时右拳向右前上方冲；右腿提起，目视右前方（图 2-282）。



图 2-280



图 2-281

要求：转身冲拳提腿，周身协调一致，劲力完整。此动吸气。

内劲：以合于丹田之气，催动转腰松肩沉肘，贯于右拳，右膝。

用法：右拳冲其下颚，右膝撞其裆部。

动作三：接上势，身体微左转，右脚向右前方迈步落地，脚跟着地；两拳环绕变掌合于两耳下；目视右前方（图 2-283）。

要求：脚旋、转身、落地与两拳变掌相合一致，上下协调。此动继续吸气。

动作四：接上势，身体微右转，重心由左移至右，左脚收于右脚内侧；同时两手合力下按；目视右前下方（图 2-284）。



图 2-282



图 2-283



图 2-284

第六十七式 单鞭

动作一：接上势，身体右转，重心在右；两手双顺缠，右手里收，左手外转；目视右前方（图 2-285）。

动作二：接上势，右手五指合拢成勾逆缠，手腕放松向右上方领劲，身体向左转，左腿虚步，随身体转左膝向外摆，左手收于腹前，手心朝上；目视右前方（图 2-286）。

动作三：接上势，右手腕领劲，身体右转，左腿屈膝提起；左手微下沉，上下相合；目视左侧（图 2-287）。

动作四：接上势，重心在右腿，左腿脚跟里侧着地，向左侧铲地滑出，脚尖上跷里合；目视身体左侧前方（图 2-288）。



图 2-285



图 2-286



图 2-287



图 2-288

动作五：接上势，身体微右转，重心左移；目视左前方（图 2-289）。

动作六：接上势，右手向右上穿掌外翻；目视右前方（图 2-290）。

动作七：接上势，身体左转；左手划外弧线，向左拉开，周身放松；手与脚合，肩与胯合，周身上下团聚不散；目视前方

(图 2-291)。

要求、内劲、用法: 与第五式单鞭相同。



图 2-289

图 2-290

2-291

第六十八式 雀地龙

动作一: 接上势, 身体左转, 重心继续左移两手握拳; 右拳顺缠走下弧线向左与左拳相合, 左拳逆缠合于右小臂上; 左拳心朝下, 右拳心朝上; 目视前方 (图 2-292)。

要求: 形气相合, 周身一致, 此动呼气。

内劲: 承上势, “单鞭”气归丹田后, 再由丹田起, 腰左转左逆右顺缠于两臂相合。

动作二: 接上势, 身体向右转, 重心由左腿移至右腿屈膝下蹲, 左腿伸直, 左脚内扣成仆步式; 同时右拳逆缠上提高于头, 左拳顺缠下合于左膝上; 目视左前方 (图 2-293)。



图 2-292



图 2-293

要求：头顶领起，身法端正，裆劲圆活，两臂圆。此动呼气。

内劲：劲由左腿缠至右腿，腰右转，两臂左顺右逆缠开至两拳，顶劲领起。

用法：与跌岔相似，跌岔是右脚落地踩对方脚趾，左脚蹬其腓骨。此动仆步后坐可压对方腿、膝。转身手按地可用扫腿。因此势专攻下三路，故名“雀地龙”，或“铺地锦”。

第六十九式 上步七星

动作一：接上势，身体微右转，重心由右腿旋转左移成左弓步；同时左拳随重心前移上冲，右拳顺缠下合于右腰间；目视左前方（图 2-294）。

要求：上冲拳时，结合裆，腰旋转力，右脚蹬地前冲顶劲领起，以内催外，以下催上，一气贯通，此动呼气。

内劲：主宰下腰，起于右脚，缠于左腿，上行贯于左拳。

用法：冲拳可击对方胸、咽喉，提腿可用膝撞、脚踢其裆或腓骨、两脚、两膝、两拳及头。像“北斗七星”各具所用，故名“上步七星”。

动作二：接上势，身体左转 90 度，提右腿上步于左脚左前方，右脚尖着地，松胯屈膝；同时右拳冲至左拳内，两拳相合；目视前方（图 2-295）。

要求：此势的冲拳和上步要同时完成，吸气。另一种练法，右拳冲在左拳前边与左拳环绕一圈相合。



图 2-294



图 2-295

动作三：接上势，身体微下沉，松肩两肘微上棚，双拳逆缠下沉；目视前下方（图 2-296）。

要求：松胯松肩，用胸腰折叠劲旋转手腕。此动吸气。

动作四：接上势，两肘下沉里合，双拳变掌下塌；目视前方（图 2-297）。



图 2-296



图 2-297

要求：两拳变掌时要塌腰松胯，松肩沉肘，劲贯于掌外侧。此动与上动相连呼气下沉。

内劲：此两动是在步不动的情况下，用胸腰折叠劲带动腕臂上下旋转一周，然后劲下沉塌于腰，贯于掌。

用法：此式手臂的旋转，是解脱抓拿与转化对方力点的一种方法。

《歌诀》云：

囊时跌宕甚无情，此又落尘令人警。
人知扫腿防不住，岂料七星耀玉衡。

第七十式 下步跨肱

动作一：接上势，身体微左转，两手微向上棚，提右腿向右后侧跨一步；目视右后方（图 2-298）。

要求：跨步轻灵，虚实分明，上引下进，周身相随。此动吸气。



图 2-298

动作二：接上势，身体向右转，重心移至右腿；右手逆缠向右下分，左手逆缠前开；目视前方（图 2-299）。

要求：以身带手，圆转自如，立身中正，虚领顶劲。此动呼气。

动作三：接上势，身体向右转 45 度，右脚尖外摆，提左腿向右前上步，脚尖点地；同时两手双顺缠侧掌相合于胸前，右手在上，左手在下，指尖朝前；目视前方（图 2-300）。

要求：劲由丹田下缠于右腿，右腿向后跨步，然后腰转，移重心，转身再合于两手。

用法：后跨步转身练习虚实重心变换，上引下进的用法与两手合击的用法。

第七十一式 转身双摆莲

动作一：接上势，身体继续右转，重心在右腿，左脚尖为轴，脚跟外摆；同时两手双逆缠，右手上棚，左手下按；目视左下方（图 2-301）。



图 2-299



图 2-300



图 2-301

要求：上棚下合，虚实分明，转换自然，脚跟稳固。此动呼气。

动作二：接上势，左脚跟落地，重心移于左腿，右脚尖外摆，身体继续右转；右手向右棚，左手下按；目视前方。

(图 2-302)。

要求：虚实变换，转身自然。继续呼气。

动作三：接上势，重心移至右腿，身体向右转；同时左手顺缠前棚；领带左腿向前上步，右手上棚；目视前方（图 2-303）。



图 2-302



图 2-303

要求：手领身转腿相随、周身一致，吸气。

动作四：接上势，左脚落地，身体屈膝下沉，重心在右腿，两手向右后摆；目视左前方（图 2-304）。

要求：脚落地身体下沉，立身中正，两手棚摆劲不丢。继续吸气。

动作五：接上势，身体向右转，重心左移；两手由后摆转为走下弧的向前合劲，合于右腰侧；目视前方（图 2-305）。



图 2-304



图 2-305

要求：塌腰松胯，周身相合，此动呼气。

动作六: 接上势, 重心在左腿, 提右腿向左走下弧向上; 再转向右后摆, 两手向前与右脚击拍相合; 目视前方 (图 2-306)。

要求: 摆脚与手合击时速度要快, 劲力完整一气。此动先吸后呼气。

内劲: 腰、裆盘旋劲落于胯, 合于手, 同右腿外摆相合。



图 2-306



图 2-307

用法: 练习步法稳健, 旋转自如, 合力完整 (脚外摆, 手里合)。身体转 180 度或 360 度都可以。

《歌诀》云:

右手上托倒转躬, 先卸右肱让英雄。
 再将两手向左击, 右脚横摆夺天工。

第七十二式 当头炮

动作一: 接上势, 拍脚后, 右腿向右后撤一步, 两手继续上棚, 重心在左腿; 目视前方 (图 2-307)。

要求: 拍脚后步要稳, 上引下进协调一致。此动吸气。

动作二: 接上势, 身体微右转重心移至右腿; 同时两手左顺右逆缠随重心后移下棚; 目视左前方 (图 2-308, 308 附图)。



图 2-308



图 2-308 附图

要求：两手下撮，随重心移动转身一致，切勿弯腰下合。此动呼气。

动作三：接上势，身体微下沉，两手变拳合于右胸侧；目视前方（图 2-309、309 附图）。



图 2-309



图 2-309 附图

要求：两手握拳上提，与身体上下相合，重心合于右腿，裆要开圆，身要含蓄，如张满之弓，一触即发。此动吸气。

动作四：接上势，右脚蹬地，重心迅速由右腿移至左腿，身体随之左转；同时两拳合力向前冲拳发劲，拳眼向上；目视前方（图 2-310、310 附图）。



图 2-310



图 2-310 附图

要求：心意一动，猝然抖发，如金狮抖毛，猛虎下山，完全

是腰裆的弹抖劲，一动力贯拳顶。“裆内自有弹簧力，灵机一转鸟难飞”。此动呼气。

内劲：劲随两手下撮合于丹田，蓄于右腿，灵机一转，脚踏，裆旋，腰转劲贯拳顶。

用法：拍脚后迅速倒步，抓住对方下撮。如对方后拉，随即转势变拳突然前冲将其发出。

第七十三式 金刚捣碓

动作一：接上势，两拳变掌左顺右逆向右后上方撮带；同时重心由左向右脚移；目视左前方（图 2-311、311 附图）。



图 2-311



图 2-311 附图

动作二：接上势，重心由右腿移至左腿，左脚尖外摆踏实，身体随重心移动向左转 45 度；两手左逆右顺缠走下弧线向前棚，左手棚至胸前，手心朝下；右手下沉至右膝内上方，手心朝外，手指朝后；目视前方（图 2-312）。

动作三：接上势，左掌朝前撩掌，向上再向内环绕合于胸前右小臂内侧；同时右手领右脚弧线向前上托掌于右胸前与左手相合；右手心朝上，左手心朝下；右脚经左脚内侧向前上步，脚尖点地，重心在左腿；目视前方（图 2-313、313 附图）。

动作四：接上势，左手顺缠外翻下沉于腹前，手心朝上；右手握拳下沉落于左掌心内，拳心朝上；目视前方（图 2-314）。

314 附图)。



图 2-312



图 2-313



图 2-313 附图



图 2-314



图 2-314 附图

动作五：接上势，右拳逆缠向上提起与右肩平，右腿屈膝松胯提起右脚悬于裆内，脚尖自然下垂；目视前方（图 2-315、315 附图）。

动作六：接上势，右脚震脚落地，脚掌踏平，两脚距离与两肩同宽；右拳顺缠下沉落于左掌心，两臂撑圆；目视前方（图 2-316、316 附图）。



图 2-315



图 2-315 附图



图 2-316



图 2-316 附图

此势震脚落地，有“文相始，武相终”之说，亦有人谓之“阳相始，阴相终”，就是说开始时徐徐起势，文雅大方，最终一脚震下手按收势，有“文武两相”之意。而南起势，而北收势，合“阴阳相合”之理。

第七十四式 收势

动作一：接上势，右拳变掌，两手向左右下分，身微下沉，屈膝松胯；目视前方（图 2-317、317 附图）。

要求：两手分，身下沉，松胯屈膝，切勿弯腰，此动先吸后呼。

动作二：两手同时各向左右划外弧向上合于两肩前；目视前

方 (图 2-318、318 附图)。



图 2-317



图 2-317 附图



图 2-318



图 2-318 附图

要求: 两手上升, 松肩沉肘, 胸腹背肌肉松弛下沉。此动吸气。

动作三: 接上势, 两手顺身体两侧缓缓下按于两大腿外侧; 目视前方 (图 2-319、319 附图)。

要求: 两手下按, 呼气, 周身放松, 气归丹田, 意形归原。一套拳练完, 心平气和, 自始至终, 一气贯通。一招一势, 气由丹田发起, 内走五脏百骸, 外走肌肤毫毛, 运行一周仍归丹田。如长江之水滔滔不绝, 有来源有去路循环不已, 如环无端。正

是:

“开合刚柔顺自然，一扬一抑理循环。
一足收势气归原，动静形消太极拳。”



图 2-319



图 2-319 附图

动作四：接上势，身体慢慢立起，恢复自然站立姿势；右脚收于左脚内侧并立，两手掌心朝内合于两大腿外侧，成立正姿势；目视前方（图 2-320、320 附图）。



图 2-320



图 2-320 附图

第三篇 陈氏太极单剑

一、陈氏太极单剑简介

陈氏太极单剑，是太极拳路中短器械的一种。几百年来，在陈家沟广为流传，是最古老的器械套路之一。

陈氏太极单剑共四十九式，套路布局合理，衔接紧凑，剑法清晰，以刺、劈、撩、挂、点、抹、托、架、扫、截、扎、推、化等剑法，并结合太极拳舒展大方的身法，灵活稳健的步法，忽刚忽柔，忽隐忽现，沾粘连随、腾闪折空的变化，真正体现出陈氏太极剑以身运剑，连绵不断，缠绕回旋，蓄发相变，刚柔相济，快慢相间的特点，以及沾粘不散，无孔不入，虚笼诈诱，变化莫测，屈伸往来，刚劲有力的技击技法。

在练习陈氏太极单剑时，需在练好拳架的基础上进行，这样才能做到以意导气，以气催身，劲贯剑梢，周身一致，圆转自然。拳谚云：“练刀如猛虎，练剑如游龙”。故在练剑时如同练拳一样，运动如行云流水，连绵不断，浑厚圆转，发劲如金狮抖毛，瞬息万变。练好剑不仅可以收到强魄健体的效果，而且可以使人旷神怡，得到艺术美的享受。著名太极拳家照丕公为此作歌云：

扎点抹劈刺，缠绕劲落空；
挑犁为正道，推托是正宗；
引进皆有路，纵放寒光生；
缩身如猬形，吐气贯长虹；
霞光万道放四射，光辉灿烂妙无穷；
太极宝剑长久练，功到熟时自通神。

二、陈氏太极单剑动作名称

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 第一式 | 太极剑初势 | 第二十六式 | 燕子啄泥 |
| 第二式 | 朝阳剑 | 第二十七式 | 白蛇吐信 |
| 第三式 | 仙人指路 | 第二十八式 | 斜飞式 |
| 第四式 | 青龙出水 | 第二十九式 | 鹰熊斗智 |
| 第五式 | 护膝剑 | 第三十式 | 燕子啄泥 |
| 第六式 | 闭门式 | 第三十一式 | 摘星换斗 |
| 第七式 | 青龙出水 | 第三十二式 | 海底捞月 |
| 第八式 | 翻身下劈剑 | 第三十三式 | 仙人指路 |
| 第九式 | 青龙转身 | 第三十四式 | 凤凰点头 |
| 第十式 | 斜飞式 | 第三十五式 | 燕子啄泥 |
| 第十一式 | 展翅点头 | 第三十六式 | 白蛇吐信 |
| 第十二式 | 拨草寻蛇 | 第三十七式 | 斜飞式 |
| 第十三式 | 金鸡独立 | 第三十八式 | 左托千斤 |
| 第十四式 | 仙人指路 | 第三十九式 | 右托千斤 |
| 第十五式 | 盖拦式 | 第四十式 | 燕子啄泥 |
| 第十六式 | 古树盘根 | 第四十一式 | 白猿献果 |
| 第十七式 | 饿虎扑食 | 第四十二式 | 落花式 |
| 第十八式 | 青龙摆尾 | 第四十三式 | 上下斜刺 |
| 第十九式 | 倒卷肱 | 第四十四式 | 斜飞式 |
| 第二十式 | 野马跳涧 | 第四十五式 | 哪吒探海 |
| 第二十一式 | 白蛇吐信 | 第四十六式 | 怪蟒翻身 |
| 第二十二式 | 乌龙摆尾 | 第四十七式 | 韦驮献杵 |
| 第二十三式 | 钟魁仗剑 | 第四十八式 | 磨盘剑 |
| 第二十四式 | 罗汉降龙 | 第四十九式 | 太极剑还原 |
| 第二十五式 | 黑熊翻背 | | |

三、陈氏太极单剑动作图解

第一式 太极剑初势

动作一：两脚并立，左手握剑之护手，垂于身体左侧，手心朝后，剑尖朝上，剑贴前臂内侧；右手成剑指，垂于身体右侧；目平视前方（图 3-1）。



图 3-1

要求：头自然正，虚领顶劲，唇齿微合，呼吸自然，意识集中，沉心静气。立身中正，沉肩松胯。气沉丹田，贯于手足，脚掌踏平，涌泉穴要虚。

动作二：左脚向左横开半步，两腿微屈，上肢动作不变，目平视前方（图 3-2）。

要求：两腿屈膝松胯，气往下沉，重心移于右腿，提左腿向左横开半步时，要轻松自然，缓起缓落。



图 3-2

动作三：两臂缓慢由身体两侧向前上抬起与肩齐，剑钻朝前，剑尖朝后，目视前方（图 3-3）。

要求：随两臂缓缓上升，身体微微下沉，屈膝松胯，沉肩垂肘，胸宽腹实。

动作四：两手缓慢下沉至小腹两侧，同时两腿缓慢下蹲，剑尖朝后上方，剑指朝前，目平视前方（图 3-4）。

要求：屈膝松胯，立身中正，切忌弯腰突臀。

动作五：两臂呈弧形缓慢向左前上方抛出，右手剑指手心朝上，剑指朝前，左手持剑，手心朝下，剑尖朝后。身体微向左转，重心略偏右腿，目平视左前方（图 3-5）。

要求：身体向左转，重心在右，旋转自然顺随。



图 3-3



图 3-4

动作六：右脚尖外摆，上体从左向右转体 90 度，重心在左腿。两臂随身体右转，在体前划平弧，右手剑指朝右，手心朝外，剑尖朝左，目平视前方（图 3-6）。



图 3-5



图 3-6

要求：重心左移，右脚尖外摆，应与两手随身体右转，上下协同一致，圆转自如。眼睛通过左侧肩向前平视。

动作七：重心移至右腿，屈膝下蹲，同时左腿屈膝提起，脚尖自然下垂，身体下沉。两手有上棚之意，目视前方（图 3-7）。

要求：提膝松胯，上下相合，棚劲不丢，气贯手脚。

用法：有引劲落空，提腿进击之意。

动作八：重心在右，左腿向前方迈一步，脚跟内侧着地，脚尖上跷里合，屈膝松胯。随开步同时身体微向右转下沉，两手上棚，目视前方（图 3-8）。

要求：精神贯注，周身浑圆一气。不可弯腰、低头。

用法：此势为上引下进法。左脚上步内扣，有管、套对方腿脚之意。



图 3-7



图 3-8

动作九：重心移至左腿，全脚掌着地，随即上体从右向左转体 75 度，右脚向前方上一小步，脚跟抬起，脚尖点地，同时左手持剑从身体右侧向下，经体前棚起至胸前，右手剑指向前撩起至右胸前，手心向上，剑指朝前，两臂屈肘，左手持剑护手贴于右剑指上，剑尖朝左，目视前方（图 3-9）。



图 3-9

要求：虚领顶颈，立身中正，松肩沉肘，含胸塌腰，屈膝松胯，上下相合。

动作十：右脚向右横迈一步，脚尖朝前，同时右剑指向右下方逆缠至右腿外，手心朝下，剑指朝前，左手持剑向左摆，剑尖

朝后，同时身体稍右转，眼随转体平视前方（图 3-10）。

要求：跨步、转身、开右手均要结合腰劲。

动作十一：重心移至右腿，右腿屈膝松胯，身体随即从右向左转体 90 度，左脚随转体向右撤半步，左腿屈膝，脚尖着地，同时右手剑指从右后侧向上经右耳下向前推出，剑指朝上与肩平。左手持剑走下弧，摆于身体左后侧，剑尖朝上（图 3-11）。

要求：在重心右移，右手从后向上走弧线至耳下时，右腿屈膝松胯，脚尖内扣，全身力量合于右腿，虚实分明。

用法：左手持剑在对方面部一晃，内气贯于右手指前推，直指对方眼睛，有“二龙戏珠”之意。



图 3-10



图 3-11

动作十二：重心移到左腿，左脚掌全脚着地，右脚经左脚内侧向前上一步，成右弓步；同时右手剑指向外划弧摆至右腿侧，当重心移至右腿时左手剑指棚至胸前，剑尖朝后，两手心朝上，目视前方（图 3-12）。

要求：随上步移重心时，用裆腰劲贯于手指、剑钻。

用法：用剑钻或剑指点其裆部或腹部



图 3-12

要穴。

动作十三：重心左移，左腿屈膝稍半蹲，右腿伸直，右脚尖外摆勾起，身体微向右转，同时右手缓慢向右下方逆缠至腰下。剑指手心朝下，左手持剑稍向左逆缠，目视前方（图3-13）。

要求：左腿支撑重心，右脚尖外摆，右腿有顺缠丝劲。两臂逆缠棚劲不丢。

第二式：朝阳剑

动作一：接上势，右脚尖落地，重心移至右脚，右腿屈膝半蹲，左脚划弧线上步停于右脚内侧，脚跟抬起，脚尖着地，同时身体从左向右转体90度，左手持剑与右手屈臂相合于胸前，右手握剑把，左手松开护手，目视前方（图3-14）。

要求：松肩沉肘，屈膝松胯，上下相合，有蓄而后发之意。

用法：左脚弧形上步，有前扫裆之意。

动作二：重心在右腿，左腿屈膝提起，左脚自然下垂，悬于裆内。同时右手握剑把，两手托剑从胸前至头顶后，左手成剑指，手心朝前上方，剑尖朝左，目视前方（图3-15）。

要求：右腿支撑重心，屈膝松胯，收腹提肛，两臂撑圆，劲贯剑刃。

用法：用剑上架对方器械，有护身护头之意。

第三式 仙人指路

动作一：接上势，身体下沉，向右转体45度，微前倾，下肢不动。右手握剑向右前下方走弧形顺缠收至胸前，同时左手剑



图 3-13



图 3-14

指经面前向下与右手相合，目视右前下方（图 3-16）。

要求：下肢不动，保持身体平稳，周身相合，有“缩身如猬形，吐气贯长虹”之势。

用法：滑空对方器械。



图 3-15



图 3-16

动作二：右手持剑，向右前下方探身斜刺，手心向上，同时左手向左上方开，上下对称。左手剑指朝前，手心朝上，目视右手剑尖（图 3-17）。

要求：右腿支撑重心，左腿提膝扣裆，屈膝松胯。刺剑时，上开下刺，周身一致，用力快速突然，劲贯剑尖。

用法：刺其腿部。

第四式 青龙出水

动作一：接上势，左脚向左前方落步，脚跟着地，脚尖勾起，重心在右腿，屈膝松胯，同时身体从左向右转体 45 度，右



图 3-17

手持剑，右臂屈肘腕内旋，由斜下向上走弧线收于右腰间，手心朝上，剑尖朝左前方，同时左手直臂下落与肩平，剑指朝上，目平视左前方（图 3-18）。

要求：落步轻巧，右臂屈肘、旋腕、转剑应与整个动作协调一致。左臂松肩沉肘时，食指和中指领劲。

用法：有拦腰、转身前刺之意。

动作二：左脚尖着地，重心移至左腿，成左弓步，同时身体从右向左转体 90 度，右手持剑从右腰间向前刺出，剑尖朝前，手心向上。左剑指内旋，下沉，从胸前弧形至左膝上方，剑指朝右上，手心外翻，手心朝左上方，目视剑尖（图 3-19）。

要求：旋腰转裆刺剑，周身一致。“劲由脚而生，行于腿，主宰于腰，行于手指”。力达剑尖。



图 3-18



图 3-19



图 3-20

第五式 护膝剑

动作一：左脚尖外摆，重心移至左脚，左腿屈膝松胯，右脚跟经左脚内侧向前上一步，脚跟内侧着地，脚尖上蹬里合，同时身

体从右向左转体 30 度，随即右手持剑，臂内旋转腕，呈弧形向上撩剑，右手心朝里。左手剑指下合于右手腕内侧，使剑尖朝前上方，目视剑尖（图 3-20）。

要求：左脚尖外摆，剑上领，转体上右步，要协调一致。

用法：护膝剑是指剑在身体左右两侧弧形回绕，同时与身法、步法与拳内缠丝劲相结合的一种剑法，具有上护头顶下护身之意。

动作二：接上势，右脚尖外摆落地，重心移至右腿。左脚经右脚内侧向前上一步，身体由左向右转体 180 度，右手持剑，左手剑指护右手腕，随上步使剑上撩下转走弧形，经左腿外侧，向前上撩剑，至头右侧上方，手心朝外，剑尖朝左，目视左前方（图 3-21）。

要求：剑从身体左侧弧形下挂，经左腿外侧时重心在右，上步、转体、撩剑，要协调一致。



图 3-21



图 3-22

动作三：接上势，左脚尖外摆着地，重心移至左腿，右脚经左脚内侧向前上一步，脚跟着地，脚尖勾起。同时上体向左转体 90 度，右手持剑，左手剑指护右手腕，经上向后下划弧，随右腿上步，向前上方撩剑，右手心朝里，剑尖朝前，目平视右前方（图 3-22）。

要求: 旋裆转腰, 旋腕转臂, 劲贯剑身

第六式 闭门式

动作: 重心移至右腿, 屈膝松胯。左脚向右撤半步屈膝, 脚尖着地, 随即右手持剑, 左手剑指护腕, 将剑提至额前上方, 手心朝外, 剑尖向前下方, 目视剑尖 (图 3-23)。

要求: 剑向上提, 身体下沉, 屈膝松胯, 气沉丹田, 有上下相合之意。

用法: 滚, 拨对方器械, 护身护膝。



图 3-23



图 3-24

第七式 青龙出水

动作: 接上势, 左脚向前上一大步, 右手持剑, 右臂内旋弧形下沉至腰间, 手心朝上, 随重心左移, 转腰前刺, 同时左手剑指经胸前划弧, 由下向上提至头左前上方, 手心朝上, 随刺剑身体向左转 45 度, 目视剑尖 (图 3-24)。

要求: 劲由脚起, 转裆扭腰, 旋剑前刺, 劲贯剑尖。



图 3-25

用法：左手上架对方器械，旋剑前刺对方胸腹。

第八式 翻身下劈剑

动作一：右腿屈膝提起，脚尖自然下垂，随即身体稍从左向右转体 90 度，同时右手持剑旋臂翻腕上提至额前。左手向下，剑指合于右手腕，使剑尖摆至身体左侧腰前（图 3-25）。



图 3-25

要求：提腿转身，翻腕上下一致，快速。

动作二：右脚向右迈一步，全脚掌着地震脚，重心右移，右腿屈膝松胯成弓步。同时右手持剑，从左向上向右劈至右侧腰前，使剑尖朝右前下方；左剑指向上摆至左上方，剑指朝右，手心朝上，目随身体转视右下方剑尖（图 3-26）。

要求：跨大步转身劈剑，震脚发劲要完整，左右手要相互配合。

用法：设对方从背后偷袭，听风至，身体急转，跨步劈剑。

第九式 青龙转身

动作一：重心移至左腿，身体从右向左转体 90 度。右腿屈膝提起，脚尖自然下垂，同时左手向下划弧摆至左侧腰间，手心向上。右手持剑顺缠翻腕，手心向上，剑划平弧，收于右腹前，使剑尖朝前，目视前方（图 3-27）。



图 3-26

要求：转身提腿要上下相合，翻腕平扫收剑要力达剑刃。

动作二：右脚向前迈半步震脚落地，同时左脚经右脚内侧向前迈一步，重心落至左腿，左腿屈膝松胯，随即右手持剑向前方刺剑，手心向上，使剑尖朝前，左手不动，目视剑尖前方（图 3-28）。

要求：此势在提右脚向前迈步时，可做剪跳步，速度要快，刺剑时结合裆和腰的旋转力，劲贯剑尖。

用法：接上势，向右劈剑后，左侧遇对手，迅速转身，剑平扫，抹其腰部。当对方后撤，可用跳步前刺其胸腹。

第十式 斜飞式

动作一：右手持剑下沉，重心继续右移，身体略前倾，向右转体 15 度，左手向前合于右小臂上，剑指朝前，手心向上，目视剑尖前下方（图 3-29）。



图 3-29



图 3-30

动作二：重心走下弧移至右腿，右腿屈膝下蹲，左腿挺而不直，左手顺缠下沉至左腿外侧，剑指朝左下，剑指手心朝前上，同时右手持剑随重心右移，腰右转由左下向右前上划弧抹剑。右

手比肩高，使剑尖朝右上方。随抹剑身体右转 75 度，目转视右上方剑尖（图 3-30）。

要求：抹剑时必须结合裆腰劲，利用裆腰的旋转力，将劲贯于外侧剑刃。要开合结合。

用法：根据情况用剑的外刃自下而上斜抹。对其裆部、腰部、颈部均有威胁。

第十一式 展翅点头

动作一：重心左移，身体略左转。右手持剑走上弧线向左撩剑至左额前，手心向里，剑尖朝右上方。左手剑指走上弧线与右手腕相合，目视右前方（图 3-31）。

要求：上撩剑和移动重心要上下配合，同时到位。



图 3-31



图 3-32



图 3-32 附图

动作二：重心移至右腿，左脚经右脚向右后插步，两腿前后交叉下蹲，成坐盘步，同时右手持剑从左下向右上方弧线逆缠撩剑，手心向后上方。左手剑指走下弧上合于头上方，身体前倾下合，经右肩侧视剑尖方向（图 3-32、32 附图）。

要求：右手持剑成反撩剑，身体下沉相合，眼神斜视剑尖，有美女望月之势。

用法：设对方用器械击我中门，我应随即移重心，剑上撩避其锋芒，粘沾器械。突然身下沉，使剑反手上撩，低击其裆部，高击其咽喉。

动作三：左脚跟着地，重心落于左腿，左腿屈膝松胯，右脚经左脚前向右迈一步，同时右手持剑从右经下向左上顺缠上提，剑尖朝右上方。左手剑指握住剑把，目视右前方（图3-33）。



图3-33

要求：提剑划弧转势与左手相合与右腿开步要一致。

动作四：重心移至右腿，屈膝下沉，左腿伸直，同时身体右转90度，两手持剑从左经额前上方向右下点剑于胸前；剑尖朝右前方，目视剑尖（图3-34）。



图3-34

要求：两手合力点刺时，腰劲下塌与移重心要一致。

用法：滚闭对方器械，点刺手腕或肋部。

第十二式 拨草寻蛇

动作一：重心移至左腿，左腿屈膝松胯，右腿挺而不直，身体稍左转。两手持剑向左划弧至左肩侧上方，剑尖朝右上，左手剑指贴于右手腕处，目平视右前方（图3-35）。

要求：剑上撩时，随重心移动，结合腰劲向左转体75度，劲贯两手。

动作二：右脚尖外摆，重心移至右腿，屈膝松胯。左脚经右

脚内侧向右前迈一步，脚跟着地，脚尖勾起，左腿稍屈膝。上体随上步向右转体 180 度，右手持剑，两手同时由左向下经体前向右向上撩剑，摆于额前上方，目平视左前方（图 3-36）。

要求：两手持剑划弧，与上步转体要一致。

用法：剑随身体转动，有前撩和左右护身之意。



图 3-35



图 3-36

动作三：左脚尖着地，身体稍右转，两腿屈膝下蹲，同时右手持剑，两手从左上向右弧线下沉与膝平，右手心向上，剑尖朝右，目随之转视剑尖（图 3-37）。

要求：剑下沉时，屈膝下蹲，合住劲。要立身中正，切勿弯腰突臀。



图 3-37



图 3-38

动作四：左脚尖外摆，重心左移，提右腿上步，脚跟着地，脚尖勾起，重心在左，左腿屈膝半蹲，同时两手从右向左经体前

平扫 180 度与膝高，剑尖朝左，与此同时，身体随右腿上步向左转体 180 度，目转视剑尖（图 3-38）。

要求：身下沉保持立身中正，扫剑转体上步要一致。

用法：被包围时，可扫对方下盘（腿部）与割草一样。

第十三式 金鸡独立



图 3-39



图 3-40

动作一：重心右移，身体先左后右转。右脚尖落地，右腿屈膝松胯。右手持剑，左手剑指贴右手腕，先左后右向上划弧翻腕至额前，手心向外，剑尖朝左，目视前方（图 3-39）。

要求：在移重心，转腰，旋腕时，劲要连绵不断，有上棚下沉之意。

动作二：身体下沉，重心左移，右臂内旋顺缠下沉至右胸前，剑尖从左经额上方摆至右前方与肩平，同时，身体略左转，目视右前方（图 3-40）。

要求：两手托剑旋腕下沉，与裆腰劲合住，重心偏左，有力托千斤之势。



图 3-41

动作三：左腿挺膝，重心左移，右腿屈膝提起。右手持剑，左手剑指贴于右手腕，两手托剑至额上方，剑尖朝右，目视右前方（图 3-41）。

第十四式 仙人指路

动作：右脚在右侧落步，左腿屈膝提起，右手持剑向右下方刺，同时左手剑指挪至左上方，目随右手转视右下方（图 3-42）。

要求：进步前下刺，左手与右刺剑要上下结合，身略前倾，也可发力。

用法：接上势，突然引空下刺，有欲下先上，出其不意之意。



图 3-42



图 3-43

第十五式 盖拦式

动作一：左脚向后落步，脚尖点地，右腿屈膝半蹲，重心在右；上体随即从左向右转体 45 度，同时剑指下沉与右手相合，右手持剑微上挑收回，剑从下走弧线收于胸前，目视前方（图 3-43）。

要求：重心在前，后腿为虚，腰劲下塌，两手相合。

动作二：重心迅速左移，右脚快速向后



图 3-44

撤半步，脚跟发力，同时右手持剑与左手分别向左、右两侧后发肘劲，两臂略低于肩，剑尖朝前，目视前方（图 3-44）。

要求：倒步震脚与两臂发力要完整一气。

用法：在不能转身的情况下，或被人从背后抱住而不能解脱时用此方法。一腿轻轻后撤，突然向后退步发力。脚跟可踩其脚尖，脊背可打背靠，两肘向后穿肘，也可以用剑钻向后猛击，促其脱手。



图 3-45

第十六式 古树盘根

动作：重心右移，两腿屈膝盘腿下坐，随身体从左向右转体 90 度，右手持剑上棚至额前上方，剑尖朝左，同时左手剑指合于右手腕，目视左前方（图 3-45）。

要求：两脚不动，右脚尖微向外摆，身体向右转螺旋下沉，同时两手托剑上棚。

用法：身体右转螺旋下沉，两手托剑上棚，将对方器械托住后，迅速旋转引空，待机出击。



图 3-46

第十七式 饿虎扑食

动作一：左脚经右脚内侧向左侧上一步，脚跟着地，脚尖勾起。右手持剑向内旋腕下沉至右腰侧，剑尖朝左前方与腰平，目随视剑尖（图 4-46）。

要求：重心在右腿，左腿上步要松灵自然，蓄而待发。

动作二：重心左移，成左弓步；松左胯，身体向左转体 75 度；两手握剑向前平刺，手心向上，目视前方（图 3-47）。

要求：前刺剑时，劲由右脚起至腿，结合腰，通过肩、肘，力达剑尖，周身要协调一致。

用法: 接上势, 两手握剑下翻, 贴于对方器械之上, 用粘棚劲, 顺势前刺其胸腹部。

第十八式 青龙摆尾

动作一: 接上势, 身体右转, 重心右移, 右腿屈膝松胯, 脚步不动。右手持剑, 左手剑指贴于右手腕。随身体转动, 剑下沉走弧线经左腿外侧上提至右额外侧, 手心向外, 剑尖朝左前下方, 目视左前方 (图 3-48)。

要求: 剑应随身体旋转, 紧贴左腿外侧划弧上提。



图 3-47



图 3-48

动作二: 重心左移, 身体先右后左转, 两脚原地不动。两手持剑由头前上方, 向上向右, 经身体右侧向下向右上划弧撩剑, 剑尖朝右与肩平, 随剑旋转手心向里。目随剑尖转视右方 (图 3-49)。

要求: 剑应随重心移动和身体旋转, 紧贴右腿外侧划弧上提。



图 3-49

用法: 脚步不动, 剑随重心移动和身体旋转, 在身体左右两

侧划圆摆动，如“青龙摆尾”，有“上护头顶，下护身”之意。

第十九式 倒卷肱

动作一：右脚经左脚内侧向后撤一步，右手持剑，左手剑指贴于右手腕上，剑从身体左侧向上划立圆逆缠至右上方，同时身体从左向右转体 180 度，目视左前方（图 3-50）。

要求：剑经身体左侧划立圆，当剑从起点开始划至 180 度，从下向前上方撩剑时，再退右步，这样可身剑一致，较为顺随。

动作二：左脚经右脚内侧向后撤一步，右手持剑，左手剑指贴于右手腕上，剑从身体右侧，划立圆顺缠至左上方，同时身体从右向左转 180 度，目视右前方（图 3-51）。



图 3-50



图 3-51

要求：剑在右侧划圆至 180 度时退左步



图 3-52



图 3-53

动作三：重心右移，右腿屈膝松胯；身体先左后右转；两手随之经额前在身体左侧划立圆，剑尖向下。两手逆缠至头右侧，高于肩，目随剑转视左方（图 3-52）。

要求：脚步不动；两手持剑在体前划立圆提至头前时应与重心移动、腰左右旋转协调一致。

用法：“倒卷肱”是退步防身的一种剑法，可败中取胜。

第二十式 野马跳涧

动作一：重心移至左腿，左腿挺立，右腿屈膝提起，同时右手持剑，左手剑指分别弧线下分后，再合抱于胸前，剑尖向前，身体右转 15 度，目视前方（图 3-53）。



图 3-54



图 3-55



图 3-56

要求：一腿独立着地，一脚悬于裆内，要屈膝松胯、含胸塌腰，松肩沉肘，气沉丹田，周身相合，稳如泰山。

动作二：右脚向前落地，脚跟着地，脚尖勾起，左腿屈膝稍半蹲，上肢动作不变，目视前方（图 3-54）。

动作三：左腿蹬地屈膝提起，右腿接着迅速蹬地向前跃起，上肢动作不变，目视前方（图 3-55）。

动作四：左脚落地，右脚提起，上肢动作不变。目视前方（图 3-56）。

动作五：右脚向前落地，右腿屈膝成右弓步。左腿用力前蹬，两手持剑向前平刺与腰高，目视前方（图 3-57）。

要求：动作一至动作五（图 3-53 至 57）是“野马跳涧”的全套动作。它要求从动作一提腿开始，迈步、蹬地起跳、腾空、落地前刺要一气呵成，并要周身合一，起跳轻灵，迅速，刺剑力点准确完整。



图 3-57

用法：可以作为突围或远距离进攻的一种方法。

第二十一式 白蛇吐信

动作一：身体左转，重心左移，左腿屈膝半蹲成左弓步，两手持剑从右经体前向左后扫剑，同时身体随扫剑从右向左转体 180 度，目视前方（图 3-58）。



图 3-58

要求：后扫剑要随重心移动，结合腰劲旋转，力达剑刃，剑尖平扫 180 度。

动作二：重心右移，右腿屈膝全蹲，左腿伸直，左脚尖上翘里合，两手持剑收至腹前，手心向上。随重心移动身体右转 45 度，目视左前方（图 3-59）。

要求: 重心右移时, 要随裆劲旋转移动。不能直线后坐, 要保持有弹力。下沉时, 头要领劲, 立身中正。



图 3-59

动作三: 重心左移, 右脚上步至左脚内侧与左脚并立, 两腿微屈。随右脚上步上体从右向左转体 45 度, 同时, 两手持剑从腰侧向前划出, 目视前方(图 3-60)

要求: 转移重心、上步、刺剑动作要协调一致。



图 3-60

用法: 动作一转身平扫, 可扫对方之腰肋; 动作二身法下沉, 可拉开距离, 将其势引空, 保持裆内灵活; 动作三可用裆内的弹力, 结合腰劲, 自下而上前刺其腹部。

第二十二式 乌龙摆尾

动作一: 左腿屈膝提起, 身体向右转, 同时两手持剑, 使剑从体前向下经身体右侧摆至右身后与肩平, 目视前方(图 3-61)



图 3-61



图 3-62

要求：剑从身右侧划弧上提，与转身提腿要同时进行。做到屈膝松胯，心气下沉，上下相合。

动作二：左脚向前落步，脚跟外侧着地，脚尖外摆。同时两手持剑，使剑从身后向前下劈剑，目视前方（图 3-62）。

要求：劈剑与落脚要同时进行。腰劲下塌，手腕放松，力达剑尖。

用法：设对方用枪或剑刺我左膝，我应迅速提左腿避开，用剑点其手腕。

动作三：右腿屈膝提起，左腿站立，膝微屈，身体向左转，同时两手持剑，从体前向下经身体左侧摆至身体左后方与肩平，目视前方（图 3-63）。



图 3-63

要求：剑从身体左侧划弧上提与转身提腿要同时进行，做到上下相合。

动作四：右脚向前落地，脚跟着地，脚尖外摆，左腿稍屈膝，两手持剑，从身体后向前劈刺，目视前方（图 3-64）。



图 3-64

要求：劈剑与落脚要一致，手腕放松，力达剑尖。

用法：设对方刺我右膝，我应迅速提腿避开，用剑尖劈其腕部。

第二十三式 钟魁仗剑

动作一：重心右移，右脚尖着地，左脚经右脚内侧向前上一步。

步。同时右手持剑，翻转旋腕，掌心朝外，两手经右腿前向右摆，剑尖朝下，同时，身体向右转130度，目随剑转视(图3-65)。



图3-65



图3-66

要求：右腿屈膝松胯，左腿上步要自然，两手持剑随身体右转，翻腕外摆。

动作二：重心左移，左腿稍屈膝，右脚提起向右后撤小半步，脚跟着地，脚尖勾起，同时右手持剑顺缠，左剑指也随之向上缠于额前，剑尖向前上撩，目随视剑尖(图3-66)。



图3-67

要求：撤步与撩剑要协调一致。

用法：设对方从背后袭来，我应迅速撤步，转腕上撩，挑对方裆腹。

动作三：右脚尖着地，右手持剑，两手向上经头上方向左下翻腕上提，手心朝外，剑尖朝左下方，目视剑尖(图3-67)。

动作四：重心右移，身体向右转体15度，左腿后撤半步，脚尖着地，右手持剑提至头右侧上方，手心朝外。左手剑指向前方逆缠推出，与剑尖有相合之意，目视前方(图3-68)。

要求: 剑上提时, 要松肩塌腰, 屈膝松胯, 气向下沉, 立身中正, 精神贯注左前方。

用法: 剑上架护头; 剑钻在上提时, 击对方头部。

第二十四式 罗汉降龙

动作: 左脚向前跨一步, 全脚掌着地, 重心移至左腿, 左腿屈膝松胯, 身体向左转 15 度, 右手持剑, 向左前下方扎刺, 左手向上托住剑把与右手相合, 目视剑尖 (图 3-69)。



图 3-68



图 3-69

要求: 移重心, 跨步, 转体扎刺要同时完成, 步到剑到。

用法: 接上势上架引空对方器械后, 突然跨步前扎对方胸肋。

第二十五式 黑熊翻背

动作: 身体迅速向右转体 90 度, 提右腿向右后方跨步, 落地震脚, 重心移至右腿; 同时右手持剑, 两手向上经头上方向右下劈剑, 力达剑尖, 目视剑尖 (图 3-70)。

要求: 转身, 跨步震脚, 劈剑应同时完成。



图 3-70

用法: 如对方从背后来侵, 可迅速转身下劈。

第二十六式 燕子啄泥

动作一: 身体向左转 180 度, 左腿屈膝提起; 左手向左下分, 剑指朝左下, 手心朝前; 右手持剑下分于右腿外侧, 剑尖朝右下, 目视前方 (图 3-71)。

要求: 转身提膝应与两手下分同时进行; 右腿支撑, 重心要稳, 周身放松下沉。

动作二: 左脚向前上步。两手分别从左右向上合于胸前, 剑尖朝上。随即右脚经左脚内侧向前上一步, 重心落于右腿, 同时两手持剑, 向前下点剑, 剑尖朝前下方, 目视剑尖 (图 3-72)。

要求: 上左、右步与剑的分、合, 点剑要协调一致。

用法: 如对方后侵, 当距离稍远时, 可转身上步, 用剑尖点其中门要穴。

第二十七式 白蛇吐信

动作: 左脚上步, 与右脚并齐; 两手持剑向前平刺, 手心向上, 目视前方 (图 3-73)。

要求: 并步刺剑, 要与腰裆劲结合, 力达剑尖。

用法: 对方后撤时, 可上步平刺其腰腹。

第二十八式 斜飞式

动作一: 重心移至左脚, 身体微左转, 右脚向右后跨一步, 两腿稍屈膝下蹲; 右手持剑, 左手剑指贴于右手腕上, 向下合上



图 3-71



图 3-72

左膝上，剑尖朝前下方，目视右后方（图 3-74）。



图 3-73



图 3-74

要求：重心左移，向右后撤步与身体微左转，剑下合引劲要协调一致，开步要轻灵自然。

用法：对方从右后侵来，身体迅速向左转动，将来劲引空；右脚开步，套其左脚，呈上引下进之势。



图 3-75

动作二：身体向右转 45 度，重心移至右腿；右手持剑由左向右经腹前向右上方抹，剑尖朝右斜上方；左手下分至左膝外侧，剑指朝左，手心朝前上，目视左前方（图 3-75）。

要求：抹剑时，要与裆腰劲结合，力达剑的外刃。

用法：结合裆腰劲，抹其颈部。

第二十九式 鹰熊斗智

动作一：重心移至左腿，身体向左转 45 度；右手持剑向左上撩剑，剑指合于右手腕，剑尖朝右上，目视右方（图 3-76）。

要求：重心左移，身体左转与上撩剑应协调一致。

动作二：重心移至右腿，左腿屈膝提起，身体向右转体 45 度；右手持剑，两手经头上方向左划弧，经左膝外侧后，再向右上提剑，剑尖朝下；两手提至右肩上方，目视左下方（图 3-77）。

要求：剑划弧至左腿外侧时，重心右移，提左腿；右腿屈膝松胯与身体上下相合。



图 3-76



图 3-77

第三十式 燕子啄泥

动作一：身体左转下沉，左脚向前落地，两腿坐盘下蹲，重心偏右腿，右脚前脚掌着地；右手持剑，左手剑指贴于右手腕处，剑尖领劲向下经后再向上弧线刺剑，剑尖向上，眼随剑尖向上时目视前方（图 3-78）。

要求：剑随身体下沉，刺剑时与身法相结合。

动作二：身体向右转，重心移至左腿，提右腿向前上步；两手持剑使剑尖从头后上方向右下方穿剑；随上步穿剑，上体从左向右转体 90 度，目视右下方（图 3-79）。

要求：左右穿剑时，要与身法、步法配合，做到协调一致。



图 3-78

用法: 起到左右护身的作用, 并含有刺刺剑。

动作三: 重心移至右腿, 提左腿向前一步, 同时右手持剑, 两手从腹前向左右两侧分开与肩平, 目视前方 (图 3-80)。

要求: 两手上分时, 要松肩松肘, 腰劲下塌。



图 3-79



图 3-80

动作四: 重心移至左腿, 提右腿向前上一大步, 两手同时在头前相合, 向前下方点剑。重心在右, 目视前下方 (图 3-81)。

要求: 两手相合点剑时, 松胯塌腰, 颈贯手腕, 手腕放松, 用腕力点剑, 力达剑尖。

用法: 点对方手腕或穴位。

第三十一式 摘星换斗

动作一: 重心左移, 提右腿向右后撤一步, 重心在右, 上体随撤步从左向右转体 90 度, 同时两手持剑从左摆至右前方与胸平, 目视前方 (图 3-82)。



图 3-81

动作二：身体左转，两腿屈膝松胯，重心移至两腿间，两手持剑上撩合于胸前，剑尖朝上，目视前方（图 3-83）。



图 3-82



图 3-83

要求：重心左移，屈膝下蹲，两手抱剑合于胸前，蓄而待发。

动作三：身体微左转，重心略右移；左手剑指与持剑右手同时向左右两侧发力推出，剑尖朝上，两手与肩平，目视右前方（图 3-84）。



图 3-84

要求：左右发劲要完整，塌腰松胯，气勿上浮。

用法：设对方从背后搂抱或从左右来侵，有“力开泰山”之势。

第三十二式 海底捞月

动作一：身体左转，重心左移，提右腿向左前上一步，右腿屈膝松胯成弓步；随上步右手持剑从右向左下拦剑，手心向上，左手剑指提至头上方；随上步，身体向左转 135 度，微向前倾，目视前下方（图 3-85）。

要求: 转身上步、拦剑、下刺要同时进行。

用法: 跨大步向前, 将剑插入对方裆内。

动作二: 重心移至左腿, 右腿屈膝提起, 右手持剑用剑尖和前刃挑至头平; 左手剑指贴于右手腕内, 目视右前方(图 3-86)。

要求: 剑向上挑时, 松胯塌腰, 通过手背, 力贯剑尖。

用法: 剑从对方裆内向上挑, 有“力分华山”之势。



图 3-85



图 3-86

第三十三式 仙人指路

动作: 右脚向右前方上步, 左脚随即屈膝提起; 右手持剑从上向右上点刺, 左手剑指摆至左上方, 目视右下方(图 3-87)。

要求: 向前下刺时, 身体虽稍向前倾斜, 用左腿与左手保持平衡。中心点不变。刺剑也可发力。

用法: 刺对方裆、膝、脚均可, 有避上取下之意。



图 3-87

第三十四式 凤凰点头

动作一: 身体略向左转, 右腿屈膝下沉, 左脚向前跨步, 脚

跟着地，脚尖勾起；右手持剑，右臂内旋，剑尖朝下，左手剑指下落与肩高，目视右后方（图3-88）。

要求：转身落脚，旋腕转剑要协同一致，劲下沉。

用法：前刺一剑，突然转身急走，有“佯输诈败”之势。

动作二：身体略左转，重心移至左腿，右脚向前上半步，脚前掌着地，脚跟提起，屈膝松胯；右手持剑从后经身体右侧向前沿弧线向后点剑，左手与右手相合，目视右后方（图3-89）。

要求：重心左移，上右步，转腕点剑要完整一气。做到屈膝松胯，腰颈下塌。



图 3-88



图 3-89

图 3-90

用法：此势结合拳论中“佯输诈取虽云败，引诱回冲制胜归”，有转身败走突然袭击对方之势。

第三十五式 燕子啄泥

动作一：右脚向前垫一小步，左腿随即屈膝提起；右手持

剑，两手同时从上经体前向左右下分，剑尖朝右下方，目视前方（图 3-90）。

要求：两手左右下分，左腿屈膝提起，要上下相合

动作二：左脚向左前方上步，右脚经左脚内侧向左前方上步；重心在右，成右弓步；与上步同时，右手持剑从后经上向前下方点剑；左手剑指向上向前与右手合力握剑，目视前下方（图 3-91）。

要求：上步点剑时，要塌腰拧腕，力达剑尖。



图 3-91

第三十六式 白蛇吐信

动作：左脚上步至右脚内侧并步，两腿微屈；两手持剑随上步稍向上平刺，剑与腰高，目视前方（图 3-92）。

要求：并步时，腰劲下塌，双手握剑略下沉内收后，再合力刺出。

用法：结合腰颈，刺对方胸腹。

第三十七式 斜飞式

动作一：身体左转，重心左移，提右脚向右后跨一步，两腿稍屈膝；右手持剑，两手向下合于左膝上，剑尖朝前下方，目视右下方（图 3-93）。

要求：松胯塌腰，劲合于左腿。

用法：此势为“上引下进”法。设对方从背后袭来，迅速转身下沉，将来势引空，右脚稍稍进步，管其腿脚。



图 3-92

动作二：身体右转，重心走下弧移至右腿，右腿屈膝下蹲；右手持剑，手心向上，用剑外刃，结合腰劲旋转，向右后上方斜抹；左手剑指配合下开至左膝上，手心朝前上方（图3-94）。

要求：抹剑时，塌腰转身，随重心移动，力达剑身。

用法：接上势，将对方引空后，迅速向后回剑上抹。



图3-93



图3-94

第三十八式 左托千斤

动作一：身体略右转，重心左移，右腿屈膝提起；同时右手持剑走下弧收至胸平后，与左手相合抱住剑把，剑尖朝右，目视前方（图3-95）。

要求：移重心、提腿、抱剑时，要松肩松肘，屈膝松胯，做到气沉步稳。

动作二：右脚向右前上步，随即左腿屈膝提起，重心在右腿，右腿稍屈膝，上体下沉，目视前方（图3-96）。

要求：上步轻灵稳健，周身相合，有蓄而待发之势。

动作三：左脚向前上一步，重心移至左腿成左弓步；同时两手持剑向前平推与胸平，剑尖朝右，目视前方（图3-97）。

要求：左腿向前迈大步，右腿后蹬，塌腰松胯，两臂合力前推。



图3-95



图 3-96

用法：此势是向左格挡对方器械，横力前推；也可以弹抖发力。



图 3-97

第三十九式 右托千斤

动作一：身体右转，重心右移，左腿屈膝提起；右腿稍屈膝。两手持剑，剑尖向上经左划弧合于胸前，剑尖朝左，目视右前方（图 3-98）。



图 3-98

要求：重心右移，提左腿，手腕内翻合剑，身体上下相合。



图 3-99



图 3-100

动作二：左脚落地，随即右脚经左脚内侧向前上步，重心移至右腿，右腿成弓步；同时两手持剑向右前方平推，剑尖朝右低于肩，目视右前方（图 3-99）。

要求：右腿向前迈大步，左腿后蹬，塌腰松胯，两臂前推。

用法：此势是向右阻拦对方器械，横力前推，也可以弹抖发力。



图 3-101

第四十式 燕子啄泥

动作一：左脚经右脚内侧向前跨一步，脚尖点地，脚跟抬起；持剑两手分别向左右两侧下分，右手心朝前上方，剑尖朝右下方，左手剑指手心朝前，目视前方（图 3-100）。

要求：上步轻灵，两手下分时走圆弧劲，要有“开中欲合，合中欲开”之意。

动作二：重心左移，随提右腿向前上一大步；重心在右，成右弓步，同时两手从左右两侧弧线向上至头前相合抱剑，用腕力向前下方点刺，目视剑尖（图 3-101）。

要求：松胯塌腰，力达手腕，腕点刺与上步同时进行。



图 3-102

用法：用剑尖点其膝盖。

第四十一式 白猿献果

动作一：重心后移，身体向后仰，两手经胸前向上同时向左右环绕分开，剑从脸上擦过，目视上方（图 3-102）。

要求: 身体后仰时,松胯下沉,稳定重心,右手持剑上棚外撩。

用法: 设对方用枪刺我胸或咽喉,应迅速仰身后移,用剑横架使其刺空。

动作二: 重心前移成弓步,身体向前倾斜,同时右手持剑从头上向右向前弧线平砍,手心向上,左手从左向右划弧与右手相合,目视前方(图3-103)。



图3-103

要求: 后仰、平砍前合时,速度要快。

用法: 承前势,将对方枪引空后,趁其撤兵未及,应迅速转腰抡臂,重心前移,向前探身平砍其颈部,端其头,如“猿献果”。

第四十二式 落花式

动作一: 重心左移,身体从右向左转80度,两手持剑向头前上方撩剑,剑尖朝右上方稍高于肩,目视右方(图3-104)。



图3-104

要求: 撩剑时,手腕内旋与移重心,转体相结合,作到圆转自然。

动作二: 两手持剑向后向下,经身体左侧划弧向前上方撩剑;同时右腿向右后撤一步,重心移至右腿,身体向右转150度,目随剑转(图3-105)。

要求: 待剑从身体左侧转到向前上方撩剑时,再撤右步,转

身，做到顺随自然。

动作三：两手持剑向后向下经身体右侧向前上方撩剑；同时左腿向左后撤一步，重心左移，身体随向左转体150度，目随剑转（图3-106）。



图3-105



图3-106

要求：剑从身体右侧转至向前上方撩剑时，再撤左步。撤步的要求同拳式中“倒卷肱”相同。

用法：动作一、二、三均为撤步姿势，两手持剑随身体转动，左右划弧前撩，可在撤退步时，保护身体，防敌侵犯。有“上护头顶，下护身”之意。

第四十三式 上下斜刺

动作一：身体先左后右转，重心移至右腿，右腿屈膝松胯；同时两手持剑向后向下经身体左侧划弧提至右额前，剑尖朝左下方，手心朝外，目随剑尖转（图3-107）。

要求：剑从身体左侧转一周上提时，要松胯塌腰，松肩沉肘，气沉脚跟。

动作二：身体微右转，重心移至左腿，右腿屈膝提起，右脚悬于裆内；同时双手抱剑柄向前划弧下沉，合于腹前，剑尖朝右前上方，目视右前方（图3-108）。

要求：抱剑下沉时，要屈膝松胯，上下相合，有“蓄而待发”之意。



图 3-107



图 3-108

动作三：身体先下合后。再上领；左脚向右前跳步，全脚掌落地，上体姿势不变，目视右前上方（图 3-109）。

要求：跳步时要轻灵自然。

用法：与对方距离较远时，要垫步前刺。



图 3-109



图 3-110

动作四：右腿向右上一大步，重心落至右腿，成右弓步。两手持剑向右上刺剑，剑尖朝右上，目视剑尖（图 3-110）。



图 3-111

要求：刺剑时，跨大步，重心随即前移，松胯塌腰，沉肘松

肩劲达剑尖。

用法: 垫步向前刺其咽喉。

动作五: 身体左转,重心在右腿,两手持剑迅速折腕向左下摆至于右胸前,剑尖朝左下方,目随剑转视左下方(图 3-111)。

要求: 迅速扭腰转胯,旋臂折腕,剑尖迅速转向左下方。

动作六: 身体微左转,重心移至左腿,成左弓步;同时双手持剑随重心移动,向左前下刺剑,剑尖朝前下,目视剑尖(图 3-112)。

要求: 刺剑时,随重心前移,塌腰松胯,劲贯剑尖。

用法: 设对方从背后来侵,迅速转身下沉,避上取下。

第四十四式 斜飞式

动作: 重心由左腿移至右腿,右腿屈膝下蹲,左脚尖内扣,同时左手下分至腿外侧,剑指朝左,剑指手心朝前,右手持剑由左向右经腹前向上,用剑外刃向右上方抹,高于肩,剑尖朝右上方,目转视剑尖(图 3-113)。身体随摆剑右转 45 度。

要求: 剑右上抹时,必须随重心移动,塌腰转动,劲达剑刃。

用法: 用剑刃回身转腰,抹其颈部。

第四十五式 哪吒探海

动作一: 身体微右转,重心移至左腿,右腿屈膝提起,右脚悬于裆内;同时右手持剑与左手相合于腹前握剑把,剑尖朝前与



图 3-111



图 3-113

腰平，目视右前方（图 3-114）。

要求：提腿移重心时，要屈膝松胯，塌腰沉肘，使另一腿挺立，稳如泰山。

动作二：右脚跟向前着地，脚尖勾起；左腿稍屈膝，重心在左腿，上体保持原姿势不变（图 3-115）。

要求：右脚落地，向前垫步，身体随之下沉，有遥遥欲跳之势。



图 3-114



图 3-115

动作三：重心迅速移至右腿，右脚前掌快速着地弹起，带左腿跳起向前跨步，脚尖着地；右脚悬于裆内，两手抱剑相合，目视前方（图 3-116）。

要求：此势为垫步前姿势，用前脚掌着地，利用足弓的弹力向前窜跳，但必须与身法相配合。

用法：此势有远距离前刺和窜跳突围之用。

动作四：右脚向前跨步落地，重心移至右腿成弓步，同时两手持剑向前下方抖腕点刺，剑尖朝前下方，目视剑尖（图 3-117）。



图 3-116

要求: 跨步落地与抖腕点刺要同时进行。点刺时,抖腕发劲。

用法: 跳步向前下方点刺对方裆部和膝盖, 取其下盘, 如“哪吒探海”之势。

第四十六式 怪蟒翻身



图 3-117



图 3-118

动作一: 身体向左转 40 度, 重心由右腿移向左腿; 同时右手持剑, 手腕内旋上撩剑; 左手剑指合于右手腕内侧, 目视右前方 (图 3-118)。

要求: 转身, 移重心, 上撩剑要协同一致。

动作二: 重心移至右腿, 左脚经右脚内侧向右上一步, 身体由左向右转体 180 度; 同时双手持剑经身体左侧转体撩剑, 目视剑尖 (图 3-119)。

要求: 上步, 转体要协调一致。



图 3-119

动作三：身体右转，重心移至右腿，成右弓步；右手持剑向上经头上方向右下劈剑，剑尖朝右下；左手剑指向左上方分开，稍高于头，目视右方剑尖（图3-120）。

要求：转体塌腰，抡右臂下劈。

用法：动作一、二、三应一气呵成。设对方从背后来侵，距离很近，如撤步转身劈剑，其已进入劈剑范围，无法施展劈剑威力，故要向前上步，迅速转身向下劈剑。



图3-120

第四十七式 韦驮献杵

动作一：身体左转，右手持剑，手臂内旋折腕，收至腰间，剑尖朝左前方；左手下沉与肩平，同时左脚尖微外摆，目视左前方（图3-121）。

要求：转剑折腕与转身要协调一致。

动作二：重心左移，右脚经左脚内侧向左前方上一步，重心移至右腿，右腿成弓步，随上步，身体向左转体180度，同时右手持剑向前平刺，手心向上；左手剑指下合，至左腰间，目视剑尖（图3-122）。

要求：上步，转身刺剑要协调一致。

用法：设对方从背后来侵，突然转体上步前刺。



图3-121

第四十八式 磨盘剑

动作一：重心移至左腿，左腿屈膝；右腿提起，脚尖外摆，脚跟外侧着地，脚尖勾起；右手持剑，腕内旋，向上回左合至胸前，手心向下，剑尖朝左侧。同时，左手剑指向前，贴于右手腕上；身体右转75度，目视右前方（图3-122）。



图3-122

要求：重心左移，提右脚外摆，旋剑里合协调一致。

动作二：身体继续右转，右脚尖落地，重心移至右腿，左脚经右脚内侧向前跨一大步，脚尖里扣；同时右手持剑，双手随转体合力推剑平抹，剑尖朝左，身体右转90度，目随剑尖（图3-124）。

要求：上左步时，可以跳步；转体随腰劲抹剑。

动作三：身体继续右转，重心移至左腿，右脚经左脚后向左后撤一步，重心移至右腿，右腿稍屈膝。右手持剑，两手向右继续平抹，剑尖朝后，同时，身体右转90度，目随剑尖转视（图3-125）。



图3-123



图3-124

要求：接上势，左脚跳步落地，提右腿后撤与转身要同时进行，协调一致。



图 3-125



图 3-126

动作四：接承上势，身体继续右转，重心移至右腿，左脚尖内扣，屈膝松胯，同时右手持剑，从胸前向右继续抹剑分开，剑尖朝前。左手向左分，剑指朝上，手心朝左，目视前方（图 3-126）。

要求：转身等动作要协调一致。

用法：“磨盘剑”顾名思义，如推磨转圈一样，设对方四周围困，我平剑横握，摆脚转腰，如旋风横扫一圈，突出重围。

动作五：重心移至右腿，左腿屈膝提起，同时右手持剑与左手相合于腹前，剑尖朝前，目视前方（图 3-127）。

要求：提腿抱剑时，要屈膝松胯，上下相合。

动作六：右腿屈膝下沉，左脚向前落步，脚跟着地，脚尖勾起，上体姿势不变（图 3-128）。

要求：身体下沉蓄势，欲向前刺。

动作七：重心移至左腿，脚掌踏实，右脚随即跟步，并于左脚内



图 3-127

侧,两腿稍屈膝;两手抱剑合力前刺,目视前方(图 3-129)。

要求:塌腰松肩,力达剑尖。

用法:动作五、六、七应紧接前势,围扫一圈后,迅速上步前刺,有开路突围之用。

第四十九式 太极剑还原



图 3-128



图 3-129



图 3-130

动作一:身体微左转,两手持剑向左上环绕,左手变掌握剑护手,剑尖朝上,右手附于剑柄处,目视前方(图 3-130)。

动作二:两手持剑向下沉至左腿外侧,剑尖朝上。剑平靠于左臂内侧,目视前方(图 3-131)。

动作三:右手剑指经腹前向右分至右腿外侧,剑指朝下,手心朝前,左手不动,目视前方(图 3-132)。



图 3-131



图 3-132



图 3-133

动作四：身体不动，左手持剑与右手同时向左右两侧逆缠上分，再向里合于两肩前上方，两手心均朝前下方。剑平贴于左小臂内侧。剑尖朝后下方，目视正前方（图 3-133）。

动作五：左手持剑与右手同时下按，身体随之下沉，两膝微屈，胯要松开，气往下沉，目视前方（图 3-134）。



图 3-134



图 3-135

动作六：右手向下贴于右腿侧，剑指朝下，左手持剑贴于左腿侧；身体挺直，两腿并立，成立正姿势，即收势（3-135）。

要求：“太极剑”还原，为收势姿势，与拳势一样，徐徐开始缓缓停止。要求意识集中，体松心静，气沉丹田，成万绪归元之体。

第四篇 陈氏太极单刀

一、陈氏太极单刀简介

陈氏太极单刀是太极套路中短器械的一种，原套路只有 13 个动作，故称十三刀。

1930 年至 1938 年，著名太极拳师、陈氏十八世陈照丕在南京授拳时，在原套路的基础上，增加了 9 个动作，成为现在陈家沟所流传的太极单刀套路。

陈氏太极单刀套路短小精悍，势势用法逼真。它的滚、闭、扎、拦、劈、砍、撩、截、缠、抖、架、抹、挑等 13 种刀法，真正体现了陈氏太极拳的刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃、松活弹抖、沾粘连随、缠绕落空的特点，确有刀如猛虎、力劈华山之势，并兼有短兵长用之法。

在练习时，要求手、眼、身法、步要密切配合、一动全动、劲力连绵不断、完整一气，刀法清晰、用意明确、合乎规范。练刀要缠头裹脑、律背缠腰、大劈大砍、气势磅礴。拳谚云：“单刀看手、双刀看走”，所以在单刀练习时，强调手与刀配合的重要性。右手持刀，左手成掌，随刀法变换，时而托刀上架以助刀力，时而手按刀背左右滚闭，时而屈肘横架头部上方防护头顶，劈刀掌上撩，扎刀掌后推。总之掌与身法完整协调。

在练习时，必须在拳术功夫扎实的基础上，劲能一动发！梢，一静复归丹田。套路熟练后，身催刀动，刀领身转，处处以腰为轴，劈砍撩扎、窜蹦跳跃、弹抖发劲、威风凛凛。

二、陈氏太极单刀动作名称

- | | | | |
|------|---------|-------|-------|
| 第一式 | 单刀起势 | 第十三式 | 左拨草寻蛇 |
| 第二式 | 护心刀 | 第十四式 | 右拨草寻蛇 |
| 第三式 | 青龙出水 | 第十五式 | 青龙出水 |
| 第四式 | 风卷残花 | 第十六式 | 风卷残花 |
| 第五式 | 白云盖顶 | 第十七式 | 雁别金翅 |
| 第六式 | 黑虎搜山 | 第十八式 | 夜叉探海 |
| 第七式 | 苏秦背剑 | 第十九式 | 左翻身砍 |
| 第八式 | 金鸡独立 | 第二十式 | 右翻身砍 |
| 第九式 | 迎锋滚闭 | 第二十一式 | 白蛇吐信 |
| 第十式 | 腰斩白蛇 | 第二十二式 | 怀中抱月 |
| 第十一式 | 日套三环<一> | 第二十三式 | 收势 |
| | 日套三环<二> | | |
| | 日套三环<三> | | |
| 第十二式 | 拨云望日 | | |

三、陈氏太极单刀动作图解

第一式 单刀起势

动作一：两脚并立，左手握刀盘，左臂抱刀垂于身体左侧，虎口朝下，刀刃朝前，刀尖朝上，刀背贴靠前臂。右手五指并拢，垂于身体右侧，二目平视前方（图4-1）。

要求：头自然正，二目平视，唇齿微合，舌尖轻抵上腭；鼻腔自然呼吸；立身中正，周身放松，心气下降，气沉丹田；髋关节放松，内气通过腿部沉于脚掌；脚趾、脚外侧、脚后跟皆要抓地，涌泉穴（脚心）要虚。

要点：头脑清静，意识集中。



图 4-1



图 4-2

动作二：上体不动，左脚向左侧横迈半步与肩齐，两膝微屈松胯（图 4-2）。

要求：目视前方，眼神集中，松髋曲膝，心气下沉。

用法：通过周身放松下沉，使内气贯脚梢节（两手指，两脚趾），随时有侧身迎敌之意。



图 4-3



图 4-4

动作三：接上势，右脚外摆，屈膝松胯。左脚提起向左前方上半步，脚跟里侧着地，脚尖上翘里勾；同时：左右两手从身体两侧向右上方弧形棚起与肩平，左手握刀盘在前，右手在后（图 4-3）。

要求：周身棚劲不丢，气贯手足，以腰为轴，向右微转。上左步要轻灵自然。

用法：将对方的拳掌或器械来势引落空地，借机还击。提左脚可踹对方的腿或腰。

动作四：接上势，重心前移，右脚经左脚内侧向前上步，脚尖着地，脚跟抬起，左腿屈膝松胯。与右脚上步同时，左手握刀盘，两手从右侧经下向前弧形棚起至胸前，右手前伸握住刀把（图4-4）。

要求：右脚上步要走弧形，轻灵自然，气贯脚尖。手脚动作配合要自然协调。

用法：在右手未接刀之前，均可用脚攻之。左腿稳定重心，右腿提起上步时，可用脚尖踢对方膝盖、裆部和小腹。

第二式 护心刀



图4-5



图4-6

动作一：接上势，右脚向右撤半步，屈膝松胯，同时右手握紧刀把向右后引带，回藏于右后，刀尖朝右前，刀背朝上，刀刃朝下；同时，左掌向左前推出与眼平。随撤步，带刀，推掌，上体从右向左转体15度，目视左掌前方（图4-5）。

说明：本动作是图4-6的过渡动作。

动作二：接上势，右手握紧刀把，从右下向右上摆至左侧胸前，刀刃朝外；左掌向左上经右下弧形绕行一周至刀背上，此时

左脚向右脚撤半步，脚尖点地，脚跟提起。随左脚撤步，身体向右向左转体 60 度，右脚为实，左脚为虚，目视前方（图 4-6）。

要求：目光前视，耳听背后，兼顾左右。虚实分明，气贯丹田，力贯手掌。

用法：此势名曰“护心刀”，以守为主。以静待动，守护中门暗藏杀机。随时可防备前后左右来侵。主要防守枪刺中门（心窝），滚闭进击；左脚虚步，随时可以左、右撤步和前后移动，便于身体转动的灵活性。

说明：从前一式的最后一个动作到护心刀最后一个动作中的开右步，后引带枪刀，推左掌，收左脚整个动作要一气呵成，不可有断续之处。前推的左掌要舒指塌腕，掌心吐力。后带枪刀时速度要快。

第三式 青龙出水



图 4-7



图 4-7 附图

动作一：接上势。左腿屈膝提起，上体从右向左转体 15 度，随转体右手握刀内旋向左上方推出。左手臂外旋，左掌压刀背使刀刃朝左，目视前方（图 4-7、7 附图）。

要求：在刀刃向左推转时，与身体左转，提左腿要上下一致，快速完成。此动作称转体旋腕滚刀。

用法：假设对方用枪刺我前胸，我用刀刃粘接枪头或枪前身，随着转体滚动，将其前刺之势引空，顺势截对方手腕或刺其胸腹。

动作二：接上势，左脚震脚落地，同时右腿屈膝提起。随之上体从右向左转体 90 度，右臂继续内旋，刀刃朝前，左掌始终压住刀背，目视右前方（图 4-8、8 附图）。



图 4-8



图 4-8 附图

要求：与上势交换法，屈膝下沉，提右腿蓄而待发。



图 4-9



图 4-10

动作三：接上势，右脚向右侧上一大步，重心在右，成右弓步；同时右手持刀从胸前向右侧扎出与肩平，刀刃朝前，刀背朝后，左掌从胸前向左推出（呈上弧形）与肩平，目视右前（图 4-9）。

要求：右脚向同侧跨大步与右手前刺、左掌向左推出三者要同时进行，结合腰裆，速度要快，发劲要整。充分显示陈氏太极

拳松、活、弹、抖的独特风格。

用法：同动作一。

第四式 风卷残花

动作一：接上势，左腿屈膝提起置于右膝前，同时右手持刀，右臂外旋刀尖朝下，使刀从右经后向左，摆至额前上方，同时左掌收至胸前（图4-10、10附图）。



图4-10附图



图4-11

要求：提左腿时用盖剪步或跳跃步，速度要快。右手持刀从脑后绕过时必须刀背贴近身体，刀刃朝外，称“缠头裹脑”。

用法：此势用来撩拨对方器械，跳跃进步，拦腰横砍。撩拨对方器械，切忌硬拨硬碰，要用太极拳内的沾粘劲，粘连不脱，让过刀点，随势进击。

动作二：接上势，左脚向右脚外侧落地后，右脚从左脚后向右侧上一步，重心在右，左腿自然伸出，成右弓步；同时右手持刀从左经胸前向右砍出，刀刃朝右，刀尖朝前，略低于肩，目视刀尖（图4-11）。

要求：右手握刀横砍与左掌经胸前向左推出的发劲，应以腰为轴，通过肩肘，力达刀刃。此时，必须做到下盘稳固，身躯端庄有力。

第五式 白云盖顶

动作：接上势，左脚向右收回半步，脚跟提起，脚尖着地；同时右手持刀，手臂内旋，刀尖朝下，从右向下向前向左，刀摆至腹前；同时左手从左侧摆至腹前，掌指贴刀背，两手同时向上托起，举至额前上方，刀刃朝上，刀尖朝左，目视前上方（图4-12）。



图4-12

要求：右手握刀由右下沉至腹前时，左手必须同时由左下沉至腹前，与刀背相合，然后臀部微下蹲，塌腰落胯，两腕下坐，刀刃上翻，用腰腿力量向上托刀。

用法：当对方用枪刺我咽喉、面部或用棍及其他器械击我头部时，我用周身合力上架托住，有力托千斤之势。

第六式 黑虎搜山



图4-13



图4-14

动作一：接上势，左腿屈膝提起，随上提之势，身体从右向左转体90度；同时右手持刀，左手贴刀背，使刀尖从上经前向下摆至左小腿外侧，目视刀背（图4-13）。

要求：左手托刀下沉，右手用力，身体左转和提左腿要同时进行。

用法：接上势，双手上架托住对方器械，随即左手托刀松沉，右手用力推，提左腿转身，将上架的器械引落空地，踏步进刺，直指对方咽喉或胸部。

动作二：接上势，左脚震脚落地，随即右腿屈膝提起，随之身体从右向左转体90度，同时右手持刀，左手贴于刀背，使刀尖从下经上向右刺至右前方，刀尖朝右，刀刃朝前与肩平，目视前方（图4-14）。

要求：上下劲要合住，左右手劲要蓄好，准备迈步扎刀。正如拳论讲：“蓄而待发，一触即发”。

动作三：接上势，右脚向右侧落步，脚尖外摆，重心在右，成右弓步；同时，右手持刀从胸前向右侧扎出，右肘微屈，刀与肩平，刀尖朝右，刀刃朝上。此时左掌从胸前摆至左侧与肩平，呈八字形，目视前方（图4-15）。

要求：脚到刀到，步、身、刀、掌一致。右手扎刀用弹抖劲，起于右腿部形于右手。左手放劲配合。

用法：此势除在动作一脱鞘的用法外，在短距离内有扎刀上刺之势。

第七式 苏秦背剑

动作：接上势，右脚尖外摆，随即重心由右脚移到左脚，右脚经左脚内侧向左上步，脚跟提起，脚尖着地。随右脚上步之势，身体从右向左转体90度，同时右手持刀从后带至胸前，



图4-14



左手贴刀把，刀尖朝后，刀刃朝上，刀背贴肩，目视前方（图4-16）。

要求：松肩沉肘、含胸塌腰，屈膝松胯，上下相合，虚实分明。集中精力，目视前方。

用法：此势以静待动，以守为主，引诱回冲，出其不意，克敌制胜。

第八式 金鸡独立

动作：接上势，右脚经左脚内侧向后撤一步，重心后移至右脚；同时，左手松开，右手持刀，刀尖从后向下经身体右侧向前向上抡摆至额前方，刀刃朝前，刀尖朝上；左掌移贴于刀背，目视前方（图4-17）。



要求：变换步法要灵活。刀从身体右侧下滑抡至胸前，主要靠右手腕灵活旋转，结合腰劲，步要顺随自然。

用法：接上势，对方前刺我胸，我后退撤步；刀从右肩滑下抡至胸前，粘接刺来器械，随即滚闭前刺。

图4-17

第九式 迎锋滚闭



图4-18



图4-19

动作：接上势，右手持刀内旋，左手始终贴于刀背。身体随右臂内旋从右向左转体约10度，使刀刃朝左，目视前方

(图 4-18)。

要求: 稳定重心, 力贯刀刃。

用法: 迎锋滚闭, 顾名思义, 就是迎锋接刃滚闭进击之意。对方刺我左胸, 立即迎锋接刃向左滚闭。对方刺我右胸, 立即向右滚闭。闭过即刺。

第十式 腰斩白蛇

动作一: 接上势, 左脚尖着地, 脚跟外摆 (也可用小跳垫步)。右脚经左脚后侧向前插一步, 身体随之向右转体 180 度。右手持刀随转体从左向右抹刀。左掌贴于刀背, 目视左前方 (图 4-19)。

要求: 插步转身, 速度要快, 身法要稳。

用法: 接上势, 假设刺我右胸, 即向右滚闭将来势引空, 随即插步转身横砍其腰部。同时左手从身后抓对方枪头, 使其难以走脱。



图 4-20



图 4-21

动作二: 接上势, 身体继续从左向右转体 135 度。右手随转体从左向右继续抹刀, 重心在右, 成右弓步。随即右手持刀从胸前向右砍刀, 刀尖朝前, 刀刃朝后与肩平; 同时左掌从胸前向左推出, 目视右前向 (图 4-20)。

要求: 身端步稳劲整, 两手左右配合。

用法: 接上图, 左手从背后拍对方枪头向左猛带, 尽量使其近身, 右手握刀向右后方猛劲横砍。

第十一式 日套三环〈一〉

动作一：右手持刀内旋，使刀刃从右经前向左平扫，刀刃朝左，刀尖朝前与膝平，同时左掌收至右小臂上。随扫刀之势，身体从右向左转体90度，重心由右移至左脚（图4-21）。

要求：身体下沉。快速完成平扫一圈的动作。

用法：假设被对方包围，用刀扫其下盘，跳跃坐盘下砍，连续三圈，猛砍三刀，寻空突围。

动作二：接上势，右脚经左脚内侧向前上一步（此步也可以跳跃），随上步身体从右向左转体90度，屈膝松胯，重心略偏左腿（图4-22）。



图4-22



图4-23

要求：上右步时可以跳跃。身法端正，不得前俯后仰。

动作三：接上势，左脚经右脚后向右成右插步，屈膝盘腿。与插步同时，右手持刀外旋，使刀刃从右经身前摆至左肩外侧，刀刃朝上，刀尖朝左，同时左掌贴右臂摆至右肩前，目视右前方（图4-23）。



图4-24

要求: 盘腿下坐, 双手交叉, 两肩放松, 两小臂外撑上棚, 内气下沉。

动作四: 接上势, 两手继续从胸前上棚至额上方。左掌贴于右手背, 刀刃朝上, 刀尖朝左下, 目视前方 (图 4-24)。

要求: 身体下沉, 两手上棚, 蓄而待发。

动作五: 接上势, 右手持刀从额上方向右下方劈刀, 刀刃朝下, 刀尖朝右上方, 同时左掌从额上方向左下方按, 略比肩低, 目视右前方 (图 4-25)。



图 4-25

要求: 刀劈手按, 随身下沉, 速度要快。

日套三环〈二〉

动作一: 接上势, 右手持刀内旋, 使刀刃从右经身前向左平扫; 同时左掌摆至右手上, 随扫刀之势。上体从右向左转体 90 度, 重心移至右腿, 左腿屈膝半跪, 脚跟提起, 脚掌着地, 目视前方 (图 4-26)。



图 4-26



图 4-27

要求: 此势刀低旋转, 速度要快。

用法: 同日套三环〈一〉的用法相同。

动作二：接上势，右手持刀上绕，使刀刃从前经左向后继续砍刀，身体随砍刀从右向左转体 180 度，重心移至左腿，右腿微压，脚跟提起，脚掌着地，左手掌始终在右手上。目视前方（图 4-27）。

动作三：接上势，右脚经左脚内侧向前上一步。（这一步可以跳跃），随上步之势身体从右向左转体 90 度，成半马步，重心略偏左腿，目视右前方（图 4-28）。

要求：立身中正，松肩沉肘，两臂棚劲不丢，气贯梢节，腰劲下塌，裆劲要圆虚。



图 4-28



图 4-29

动作四：接上势，左脚经右脚后向右插步，两腿屈膝盘腿。与插步同时，右手持刀外旋使刀刃从右经身前摆至左肩外侧，刀刃朝上，同时左掌贴右臂摆至右肩前，目视右前方（图 4-29）。



图 4-30

要求：盘腿下坐，双手交叉，两肩放松，两小臂外撑上棚，内气下沉。

动作五：接上势，两手继续上棚至额上方左手贴右手背，刀刃朝上，目视前方（图4-30）。

要求：气随身体下沉，两臂上棚撑圆，内劲饱满，气贯梢节，蓄而待发。有“力劈华山”之势。

动作六：接上势，右手持刀，从额上方向右下方劈刀，刀刃朝下，刀尖朝右上方，同时左掌从额上方向左下方按，略比肩低，目视右前方（图4-31）。



图4-31

要求：刀劈手按，随身下沉，速度要快。

说明：这六个动作要连续不断，应该一气呵成。这六个图实为一个动作的六个分解图。

日套三环〈三〉

动作一：接上势，右手持刀内旋，使刀刃从右经身前向左平扫，同时左掌摆至右手上，随扫刀之势，身体从右向左转体90度，重心移至右腿，左腿屈膝半跪，脚跟提起，脚掌着地，目视刀前方（图4-32）。



图4-32



图4-33

要求：此势刀低旋转，速度要快。

动作二：接上势，右手持刀上绕，使刀刃从前经左向后继续砍刀，身体随砍刀之势，从右向左转体 180 度，重心移至左腿，右腿微屈，脚跟提起脚掌着地。左掌始终塌于右手之上（图 4-33）。

动作三：接上势，右脚经左脚内侧向前上一步（这一步也可以用跳跃步），随上步之势身体从右向左转体 90 度，成半马步，重心偏左，目视右前方（图 4-34）。

要求：立身正中，松肩沉肘，两臂棚劲不丢，气贯梢节。



图 4-34



图 4-35



图 4-36



图 4-37

动作四：接上势，左脚经右脚后向右后插步，两腿屈膝盘腿。与插步同时，右手持刀外旋使刀刃从右经身前摆至左肩外侧，刀刃朝上，同时左掌贴右臂摆至右肩前（图 4-35）。

要求：盘腿下坐，双手交叉，两肩放松，两小臂外撑上棚，内气下沉。

动作五：接上势，右手持刀，两手继续上棚至额上方，左手贴于右手背，刀刃朝上，目视前方（图 4-36）。

要求：气随身体下沉，两臂上棚撑圆，内劲饱满，气贯梢节，蓄而待发。有“力劈华山”之势。

动作六：接上势，右手持刀从额上方向右下方劈刀，刀刃朝下，刀尖朝右上方；同时左掌从额上方向左下方按，略比肩低，目视右前方（图 4-37）。

说明：此式动作一至六动作待熟练后，要连续不断一气呵成。

第十二式 拨云望日

动作一：接上势，右脚从左脚前向右横迈一步，重心在左腿成左弓步。右手持刀从右向前下方弧形摆至左侧，左掌贴于刀背之上，刀刃朝左上方。随开步之势，上身从右向左转体 45 度，目视右前方（图 4-38）。

要求：撤步轻灵，腰劲下塌，有上引下进之势。

用法：假设对方击刺我头部，我即撤步侧身上架。



图 4-38



图 4-39

动作二：接上势，重心右移，左脚向右脚收半步，脚根提起，脚掌着地。随左脚收步，右手持刀，左掌托刀，把刀托至额

前上方，目视刀前方（图4-39）。

要求：两腿屈膝松胯，含胸塌腰，两臂撑圆上棚。

第十三式 左拨草寻蛇

动作一：接上势，左脚向左前方上一步，右脚经左脚后向左插一步，两腿屈膝盘腿；同时右手持刀，左手贴刀背，使刀从额前上方向左下方拦刀，刀尖朝上。随上步之势，身体从右向左转体45度（图4-40）。

要求：开左步插右步要轻灵自然。内劲下沉，力贯刀刃。刀要粘贴器械，忌猛磕猛碰。

用法：设对方刺我左腿，我随即侧身插腿下蹲，用刀避开枪刺之势，贴枪杆进击。



图4-40



图4-41

第十四式 右拨草寻蛇

动作：接上势，右脚经左脚后向右前方上步，左脚经右脚后向右插步，两腿屈膝盘腿；同时右手持刀，左掌贴刀背，使刀从左下方向右下方拦刀，刀尖朝下。随拦刀之势，身体从左向右转体90度，目视刀下方（图4-41）。

要求：右开步左插步速度要快，身法下沉。向右侧身，左手贴刀背外推时要用抖劲。

用法：设对方用枪刺我右腿，我立即插步下蹲，用刀刃避其枪杆，顺势进击。

第十五式 青龙出水

动作一：接上势，左腿向左前上方提起，重心在右脚，成独立步；同时右手持刀，左手贴于刀背，使刀尖从下经左向前划弧，刀刃朝左，刀尖朝前。随左腿提起之势，身体从右向左转体90度，目视前方（图4-42）。

要求：转身提腿刺刀要同时进行，周身上下一致，身法自然轻灵。

用法：滚闭对方刺来的器械。



图4-42



图4-43

动作二：接上势，左腿震脚落地，同时右脚提起，身体从右向左转体40度。右手持刀，左手掌贴于刀背，将刀提至左胸前，使刀从右向左稍回带，刀背贴于胸前，刀尖朝右，目视前方（图4-43）。

要求：左脚震脚落地，周身蓄而待发。



图4-44

用法：刀刃朝外滚贴其器械，闭其锋芒。有大踏步前刺之意。

动作三：接上势，右脚向右侧上一大步，重心在右，成右弓

步。与右脚上步同时，右手持刀从胸前向右侧扎出。与肩平，刀刃朝前。同时左掌从胸前向左推出（呈上弧形）与肩平，目视右前方（图4-44）。

要求：前刺时，步、身、刀同时达到力点。

用法：右腿向前迈一大步，刀顺其枪杆迅速前刺其胸或咽喉。

第十六式 风卷残花

动作一：接上势，重心移至右脚，左腿提至右膝前；同时右手持刀外旋，刀尖朝下，使刀从右经后向左摆至额上方，同时左掌收至胸前（图4-45）。

要求：在提左腿剪步向右跳时，右手持刀从右经背后向左上撩时，要提膝松胯，肋部，腹部肌肉要松弛下沉，使气不能上浮，步法才能稳重。

用法：此势在用法上，刀要缠头裹脑，有上护头顶下护身之意。



图4-45



图4-46

动作二：接上势，左脚在右脚外侧落地，右脚从左脚后向右侧跨一步，重心在右成右弓步，同时右手持刀从左经胸前向右平砍，刀与肩平，刀刃朝右刀尖朝前，目视右前方（图4-46）。

要求：右手握刀横砍与左掌经胸前向左推出的发劲，应以腰为轴，通过肩肘，力达刀刃。此时，必须做到下盘稳固，身躯端庄有力。

用法：拦腰横砍取其肋部，力达刀刃。

第十七式 雁别金翅

动作一：接上势，右手持刀从右向上向左下劈刀。左掌从左侧摆至右腋下，掌指向上。随劈刀重心左移，成左弓步，身体从右向左转体90度，目视前方（图4-47）。

要求：刀从右走上弧向左下劈时，随着重心移动要结合腰裆劲力达刀刃。

用法：劈左边来侵之敌，提右脚踢其裆部。



图4-47



图4-48

动作二：接上势，重心移至左腿，右腿屈膝提起。随着提腿右手持刀继续从前下方摆至左腿外侧，右臂外旋，使刀刃朝前，刀尖朝下，同时左掌摆至胸前，目视刀背（图4-48）。

要求：左腿稳定重心，屈膝松胯，内劲上下相合，意贯刀背。

用法：刀护身体左侧，用挂撩刀法时，要力贯刀背，方能化掉其器械之攻势。提左腿有“欲下踏开步”之意。

动作三：接上势，以右脚在左脚内侧震脚落地为实，同时左腿屈膝提起为虚成独立步。右手持刀提至胸前方，左掌从胸前摆至

左下方。目视左下方 (图 4-49)。

要求: 重心定于右腿, 身体上下相合, 提左腿屈膝松胯, 右手持刀上提有“欲下先上, 欲上先下”之意。

用法: 左腿提起可蹬踹对方, 刀有“下扎上撩”之意。



图 4-49



图 4-50

动作四: 接上势, 右腿屈膝重心下沉, 左脚向左前方上步, 脚跟里侧着地, 脚尖上翘里合 (图 4-50)。

要求: 重心定于右腿, 左脚跟内侧贴地滑出。右手持刀上提和左掌下按要有开劲。

动作五: 接上势, 重心前移至左脚, 随即右腿提起, 身体从右向左转体 15 度; 同时右手持刀从右上方向下摆至左肩外侧。刀尖朝上, 刀刃朝左, 左掌从下经左侧摆至额前上方。目视右前方 (图 4-51)。

要求: 身体自然直立, 松胯微屈膝, 右腿提膝相合, 刀藏于身体左侧, 气贯刀刃。

用法: 此势成独立势, 有“藏刀掩面”之态, 防守中含攻击之意。拳论云“藏头盖面天下有, 钻心剜肋世间稀。”



图 4-51

第十八式 夜叉探海

动作一：接上势，右脚在左脚内侧震脚落地，随即左脚向左前方上步；同时右手持刀从左提至身体右侧，刀尖朝前，刀刃朝下。左掌从额上方沉至胸前，目视前方（图4-52）。

要求：内气随震脚下沉，重心在右，左脚轻轻上步，气贯左掌，藏刀于身体右后。

用法：向右侧化过来势，接用抡、劈、扎等刀法均可。



图4-52



图4-53

动作二：接上势，重心由右移至左脚成左弓步，同时左掌叉在左腰间，右手持刀从右经上向左侧扎出。刀尖朝左下，刀刃朝上，目视左前方（图4-53）。

要求：随重心左移，结合腰档，气贯刀尖。

用法：上架下扎，犹如“夜叉探海”。

第十九式 左翻身砍

动作一：接上势，左腿支撑重心，松胯微屈膝，身体自然立起，随即右腿屈膝提起。随提腿之势，身体从左向右转体90度。同时左掌从左腰间摆至额前上方，右手持刀从额前上方摆至身体右侧。刀尖朝前，刀刃朝下，目视前方（图4-54）。

要求：翻身转体、提膝松胯，右手持刀下挂要同时快速。上下相合，周身一致。

用法：接上势，设身后又有敌袭，风微动触我身，猛转体刀

往下挂避其锋刃。



图 4-54



图 4-55

动作二：接上势，右脚震脚落地，随即左脚向前上一步，重心在右腿；同时右手持刀向后微提起，刀尖朝下，刀刃朝后，左掌从额前方摆至胸前。随左脚上步之势，身体从左向右转体 90 度，目视前方（图 4-55）。

要求：随震脚之势气往下沉，重心在右，塌腰落胯，轻开左步，脚跟内侧铲地，气贯左掌指。

用法：左手挡拦，右手持刀蓄好前劈之势。

动作三：接上势，左脚掌着地，重心由右前移至左脚成左弓步；同时右手持刀从右向上向前下抡劈，左掌上摆至头上方，身体从右向左转体 90 度，目视前下方（图 4-56）。

要求：劈刀时要蹬右腿，扭腰、转胯、旋腕、转膀，方能力达刀刃。左手上棚要和抡劈刀的右手协调配合。



图 4-56

用法：左右翻身砍应“刀如猛虎”。当对方偷袭身后时，要猛

然转身，大劈大砍。

第二十式 右翻身砍

动作一：接上势，重心左移，提起右腿，身体从左向右转90度，同时右手持刀翻腕从左下方托至额前上方，刀刃朝上，左手下按至左侧下方，目视前方（图4-57）。

要求：持刀右手翻腕转身，提膝松胯，上下相合。

用法：接上势，对方从后袭，我猛转身避其锋刃，乘势进击。



图4-57



图4-58

动作二：接上势，右脚震脚落地屈膝松胯。身体随震脚从左向右转180度，左脚向左前上一步，重心在右；同时右手持刀，从头上方向下摆至身体右下侧，刀尖朝前下方，刀刃朝下。左掌从左侧向右弧形推至胸前与肩平，目视左前方（图4-58）。

要求：立身中正气往下沉，劲贯于左掌和右刀刃，步法稳健，有随时抡劈之势。

动作三：接上势，重心前移至左腿，屈膝松胯成左弓步；同时左掌从左侧上棚至太阳穴上方，右手持刀从右下方经右后向左前下方抢劈，随劈刀身体从右向左转体75度，目视前下方（图4-59）。

要求：重心前移，结合腰劲气贯刀刃，左掌上棚与刀的下劈

要上下配合。



图 4-59



图 4-60

用法：震脚上步，力劈华山。

第二十一式 白蛇吐信

动作一：接上势，左脚脚尖外摆重心左移，右腿屈膝提起，身体从右向左转体 35 度，同时右手持刀内旋摆至胸前，刀刃朝右，刀刃朝前，左掌从头上方下收至胸前贴于刀背，目视右前方（图 4-60）。

要求：以脚跟为轴，左脚外摆，移重心，提右腿，收刀旋转，周身相合，上下一致，蓄而待发。

动作二：接上势，右脚向右侧上步，重心在右成右弓步，同时右手持刀从胸前向右侧扎出与肩平，刀刃朝前。左掌从胸前向左推出（呈上弧形）与肩平，目视右前方（图 4-61）。



图 4-61

要求：踏右步扎刀和推掌要同时进行。扎刀时要劲发弹抖。

力由脊发。

用法：避开器械，进步前刺对方胸肋。

第二十二式 怀中抱月

动作一：接上势，右脚经左脚后向右后方撤一步，脚掌着地，重心在左。随撤步身体向右转体 90 度，同时右手持刀屈肘下沉，使刀斜立，刀尖朝上，刀刃朝前，左掌从后弧形摆至胸前贴于右手腕，目视右前方（图 4-62）。



图 4-62



图 4-63

要求：重心移至左腿后，轻撤右腿，耳听背后，准备抢击后侵之敌。

动作二：接上势，重心后移，右手持刀从前向右下方撩带，刀尖朝前下方，刀刃朝下，左掌向前推出，随推掌身体从左向右转体 70 度，目视前方（图 4-63）。

要求：随后撤右腿转体，右手持刀向后下方猛带，抢砍速度要快。

动作三：接上势，右膝微屈，脚尖外摆，左脚从左向前移步，前脚掌点地。随移步身体从左向右转体 20 度。同时，左掌走下弧前合接刀护手，右手持刀走上弧合于胸前，使刀背贴于左臂，目视前方（图 4-64）。



图 4-64

要求: 本式中的三个动作为收刀的三个分解动作, 要连续不断, 干净利索, 一气呵成。

第二十三式 收势

动作一: 接上势, 左脚全脚着地, 两手从前下摆至左右两侧, 右手心朝前, 左手虎口朝前, 目视前方 (图 4-65)。



图 4-65



图 4-66

要求: 左脚向前垫一小步踏实, 双手从腹前下分, 心气下沉。

动作二: 接上势, 右脚向左脚内侧上步, 两腿并立; 同时左手握刀盘向左向上向下弧形环绕, 贴靠左大腿外侧与此同时右臂外旋, 手掌向右向上向下弧形环绕贴靠右腿向下压掌, 掌心朝下, 目视前方 (图 4-66)。

要求: 两腿并立, 屈膝松胯, 右掌下按, 周身放松, 心气下降。

动作三: 接上势, 右掌心贴右腿, 目视前方 (图 4-67)。



图 4-67

要求: 两腿并立, 两臂放松垂于身体两侧, 心静气缓, 归于丹田。

四、陈氏太极单刀实用 17 例

第一式 护心刀

(一) 此势乃守势也，两腿左虚右实进退灵活。双手持刀不离中门，保持棚劲不丢。周身放松，不须紧张，内气下沉，步稳身活。以逸待劳，以静待动，克敌制胜。对方如以枪刺我胸、肋或喉，审时度势，偏左



图 4-68

向左转，偏右向右扭，粘枪闭刃，乘虚进击。但是必须沉着冷静，枪不近身，不能暴露防守意图，以防其变 (4-68)。

(二) 护心刀不仅防御枪刺，而棍抡，刀劈，剑刺等均能有效防御。无论左挡，右拦，下格、上架，随机应变，确能起到上护头顶，下护身的作用，此势不可忽视也 (图 4-69)。



图 4-69

第二式 青龙出水

此势主进攻，是在“护心刀”守势的基础上，若对方用枪刺我左胸，我随即向左转身用刀滚闭枪头。同时左脚踏实，右脚跨大步前进，左手抓其枪杆向左后携带，右手持刀顺枪杆前刺其胸肋部。亦可在滚闭枪头后，顺枪杆前推削其指腕，使对方器械被迫脱手 (图 4-70)。

第三式 风卷残花

顾名思义：风卷残花即风扫残云。大敌当前，在极危险的情况下可转败为胜。对方用长枪刺我咽喉，将触及皮肤之时，我疾速仰身侧面，右手持刀上撩其枪，垫步用刀拦腰进击，左手看好枪头以护



图 4-70

己头部（图 4-70、71）。本动作“青龙出水”均有短兵长用之法。

第四式 白云盖顶

白云盖顶是上架动作，有力托千斤之势。它要求：身法中正，屈膝松胯，两劈撑圆，虚灵顶劲，内气下沉，贯于两手掌。



图 4-71



图 4-72

对方如用枪刺面部或咽喉，用棍打，刀砍我头部，我随即用刀上架拦住，沾接其器械后身体随其下沉，借以缓冲其势。但并非挪住不动。太极拳中讲：“随屈就伸，不顶不抗，圆活滚动而使对方找不到力点。”此势虽为上棚，实则左右滑动，引落空地，调整步法，转体进击（图 4-72）。

第五式 黑虎搜山

(一) 黑虎搜山即黑虎掏心，关键在“搜”“掏”二字。

此势承上势白云盖顶，棚住对方器械，随即左手下沉，右手上托滑空对方器械，同时左腿提起护档护膝。如果对方看我上边



图 4-73

无懈可击而抽枪刺我下部时，我应随之用刀下格，提腿屈膝防守。提腿还有调换重心，变换步法，转身进击多方面用处。提腿时要求屈膝松胯，收腹提肛，上下相合，内气下沉。只有这样腿上才能有力，站立稳固。沉心静气，头脑冷静，拳论云：“胆越大而心越细”（图 4-73）。



图 4-74

(二) 承上势，滑空对方器械，粘住对方枪杆，如对方突然抽枪上刺，我应疾速跳步转身，右手持刀闭开刺枪，趁对方前冲刺空，左手抓住枪杆，身体随即下沉屈肘收刀，直刺对方心窝。在短距离内可用刀尖前刺，刀刃向上，有前刺上挑之意（图 4-74）。



图 4-75

要求：转身迅速，换步灵活，前刺时随着重心前移，结合腰裆。扎进上挑时要扭身塌腰，劲力通过肩臂达到手腕。必要时用肩挑手压，运用力学的杠杆原理。

第六式 苏秦背剑

此势为败刀势，给敌破绽，引诱回冲，守静待动。设对方从我侧面刺上部，我退右步，手下沉，刀向前格，挡过来势，乘机进击。如对方从我侧面刺下部，我应退右步，刀顺势下沉接其器械，顺杆切其手腕。如对方从正面刺来，我应撤步顺肩滑刀旋腕，将刀转到胸前守护中门（图 4-75）。



图 4-76



图 4-77

第七式 金鸡独立

金鸡独立势，身法能高（成独立步，一脚踏地，一脚提起悬于裆内），也能低（重心落于右腿，左脚虚步，脚尖点地），虚实分明，转髋灵活，刀可上护中门下护裆膝。此势主要练习单腿支撑力，属防守型动作（图 4-76）。

第八式 迎锋滚闭

（一）“迎锋滚闭”也可称“迎风滚闭”，形容对方人未到风先到，未触我身，我已觉察，准备迎击。此全凭自身之灵敏感。另一方面就是迎锋接刃，对方器械刺来，将触我身，我迅疾扫腰转腕滚闭对方刺来的器械。完全用的是裆、腰、手腕的旋转力。此势是向左滚闭，闪身进刺（图 4-77）。



图 4-78

（二）接上势，对方刺来被我向左避开，彼又抽枪再刺，我应急扭腰转腕，使刀刃向右格拦将对方来势向右避开。使其前刺之势扑空（图 4-78）。

（二）接上势，对方刺来被我向左避开，彼又抽枪再刺，我应急扭腰转腕，使刀刃向右格拦将对方来势向右避开。使其前刺之势扑空（图 4-78）。



图 4-79

第九式 腰斩白蛇

（一）承上势，对方枪刺我胸，我向右滚闭闪开使其扑空后，趁对方来不急抽

枪换势，我右腿应从左腿后背插一步，猛然转体 180 度。同时左手在按刀背滚闭枪头时顺手抓住枪头，使其不能脱身，犹如“白蛇缠身”（图 4-79）。

(二) 承上势，在向右转体 180 度时，旋档转腰，用太极拳内爆发力，劲贯刀刃，横截对方胸腰。左手抓对方枪杆不放用力左拉，与右手持刀横截正好形成对称的撑劲，使刀刃力量更大。如对方撤手往回跑，我左手抓住枪头，速向右上左步转体 180 度，用枪杆抡击对方 (图 4-80)。



图 4-80

第十式 日套三环

(一) 此势属突围之法。设敌四周围住，我用刀横砍一周。用中身法扫其器械，横砍其腰部。用低身法扫其下部时，皆盘腿转身，速度要快，如“旋风之速，其快无比。”连扫三圈，猛砍三刀，势如破竹。如有“万夫不挡之勇”，自能突围 (图 4-81)。



图 4-81

(二) 用低身法闪开刺来的器械，左手护头，右手持刀扫其下盘 (图 4-82)。

(三) 急扫三圈，每圈都要见空隙跳一步，猛劈一刀，迫使其闪开门户，周旋作战，突出重围。兵书云：“敌众我寡，要闪开打，各个击破” (图 4-83)。

第十一式 拨云望日

如对方单器械或多种器械盖头打来，形势危急，我应忙向右后撤步双手托刀向上向右斜托架开。此势是解危脱险之法，犹如

“拨开乌云望太阳。”它要求沉心静气，临危不惧，身法灵活，气贯刀刃（4-84）。



图 4-82



图 4-83

图 4-84

第十二式 左拨草寻蛇

设对方刺我左膝，我应急撤左步，偷右步屈膝下蹲，右手持刀，左手按刀背，身体左转，向左下方推刀，避其枪头，顺枪杆滑切对方手指（图 4-85）。



图 4-85



图 4-86

第十三式 右拨 草寻蛇

(一) 设对方高刺不中，速抽枪刺我右膝，我应急撤右步，偷左步身向右转。右手持刀在上，刀尖朝下，左手塌刀背向右下方棚出，避其枪头可沾其枪杆，挑削对方手指，使其脱枪（图 4-86）。



图 4-87

(二) 对方从高刺低扎我膝或脚，我应歇步下蹲，左手护头，右手持刀向右下方拦挂其枪。可顺势转身枪砍其腿部(图4-87)。

第十四式 雁别金翅



图 4-88

图 4-89



图 4-90

本图为“雁别金翅”的成势动作，左手高举护头，右手持刀护左肋，目视前方，高峙对敌。此势在过渡动作中包含许多用法，如背后劈刀、转身上撩下挂等(图4-88)。太极单刀在运行路线过程中和拳架要求一样，始终保持不丢不顶，圆转自如，处处暗藏杀机。

第十五式 夜叉探海

(一) 承前势，刀下挂转身震脚跨左步。右手持刀由右下划弧经头顶向左下方扎刀，似有探海之意 (图 4-89)。



图 4-91

(二) 躲过对方器械，结合自己身法、步法，用腰裆劲可以由上向下扎。如结合左手托刀背可以棚架对方器械，乘势提右腿进攻其腰部或后心 (图 4-90)。



图 4-92

第十六式 左右翻身砍

左右翻身砍均是当对方从背后突然偷袭，我微闻风声，急转身上棚，架开器械，随转身提右腿震脚上左步，左手由下向上拨开对方器械，右手持刀从右后向上向前抡劈。连翻两翻，力劈华山 (图 4-91、92)。

第十七式 白蛇吐信



图 4-93

白蛇吐信，势如怪莽出洞，钻心剔肋，直射心窝（图 4-93）。运用太极拳的螺旋缠绕劲，避其锋芒，不招不架，抖然直刺，使其防不胜防。正是：“二人搏斗如盘旋，一来一往随沾连，围到山穷水尽处，陡然一势判雌雄。”

五伯父照丕公小传

五伯父照丕公（1893.4.8—1972.12.30），字绩甫，陈氏十八世。他幼承家训，学习太极拳，刻苦用功，勤学苦练，功夫纯厚，拳艺高超，21岁就开始到甘肃，河北等地教拳。

1926年，伯父返乡，任县国术社教练。时值军阀混战，匪盗猖獗，民不聊生。伯父遂带领一群子弟，朝夕练拳，保卫家园，使那些平日横行乡里，为非作歹之徒闻风敛迹。

1928年，伯父应北京著名国药店同仁堂老板乐佑申和乐笃同兄弟之聘，赴京教拳。当时，河南同乡会的清末翰林李庆临，以太极拳发源于自己的故乡而感到自豪，遂投书《北平晚报》广为宣传，文称：“太极拳发源于河南温县陈家沟，陈王庭、陈长兴等诸先辈拳术早已声震全国。今有陈长兴公四世孙陈照丕，漫游到平，小作逗留，暂下榻南门外打磨场杜盛兴号内，如有爱好，莫交臂而失机之，贻误终身，悔之莫及。”一时间，北京各界武术爱好者均手持报纸，纷纷来访，每日里应接不暇。后伯父曾应约与人在宣武楼交手，连打17天，从未败北。从此，名声大振。各机关单位竞相聘请伯父教授拳术。市政府、朝阳大学、中国大学、宇文大学等17个单位纷纷聘请伯父为教练。

1930年，南京市市长魏道明，又慕名派人到北京延聘伯父至南京，先后在南京市政府、侨务委员会和全国民营电业联合会等处教拳。同时，兼任中央国术馆名誉教授。1933年，伯父曾担任全国运动会国术裁判和全国第二届国术国考评判委员。

1937年，芦沟桥事变，抗日战争爆发。1938年，南京沦陷，伯父不日在日占区教拳，遂返故乡，加入了抗日将领范庭兰将军的部队任武术教官。平时，教授战士武术，训练战士近战本领，战斗吃紧时，伯父便亲率敢死队出生入死，战斗在第一线。1940年，伯父又往洛阳教拳，任第一战区司令部、河南省教育厅和河南省直接税务局国术教练。1942年，黄河水利委员会委员长张含英（解放后曾任水利部副部长）聘请伯父到西安，在

黄河水利委员会担任武术教官。1945年，抗日战争胜利后，伯父又随黄河水利委员会东迁至古城开封。

1948年，开封解放，伯父遂参加革命工作，在黄河修防段当保管员，他除了做好自己本职工作，仍继续教授太极拳。1958年，伯父退休回温同年三月，参加了河南省武术表演赛，荣获太极拳第一名。1960年，参加了全国武术大会。在这次全国武术界的盛会上，他被授予“全国太极拳名家”称号。1964年，当选为全国武术协会委员。

伯父回到家乡，眼见练拳者日少，深恐陈氏太极拳后继无人，遂在自己家里办起武术学校，集中村里年轻人培养，训练，一切费用全由自己承担。他曾作诗曰：“慢云七十占来稀，余今八十兴不萎。老骨跌岔能铺地，一起双足满天飞。炼身如铁为人民，立志要学董存瑞。老当益壮从何起，朝夕锻炼偷天机。世人不识太极妙，变化无穷奇更奇。或问此技当何用，强身健体为人民”。文化大革命中，伯父虽然受到无情批斗，但仍认真地耐心教拳。在他遭受迫害最严重的时候，不少青年再也不敢到他家里学拳了。年近八旬的老伯父怎么也想不出练拳有什么罪，他心急如焚，冒着受更大迫害的风险，走到哪里，说到哪里，唱到哪里，练拳到哪里。他说：“你们不叫练太极拳，我练的是语录拳、诗词拳”。边说边唱：“钟山风雨起苍黄，边比划一个起势”，“百万雄师过大江，通一声，一个金刚捣碓”，族人难过地说：“这老汉是不是气疯了”？伯父听了遂高声说：“说我疯来我就疯，说我颠来我就颠，为啥作这疯颠事，决心培养人接班”。在一个冬夜，伯父让伯母准备好茶水，独自披衣坐在床上，直等到夜半更深，竟没一个人前往学拳，后睡着又被冻醒，仍不见一人，遂苦笑一笑，下床练拳舞剑，直到大汗淋漓，想着眼前的一切，心里很不平静，遂占小诗一首，曰：“大梦谁先觉，武场人独眠。樵楼三鼓响，挥剑斩寒光。汗流似春雨，冬天变伏天。猜透太极妙，赛过活神仙。”

“文革”后期，这种严禁练拳的怪现象渐渐好转。可能是1969年吧，报纸上发表了一条毛主席有关提倡打太极拳的语录。一天夜里，伯父跑到饲养室，悄悄对我说：“小雷，练拳不犯法啦，毛主席他老人家还说叫打呢。”说着象掏宝贝一样从怀里掏出那张报纸让我看。当时，我们伯侄两个眼噙

热泪，好久说不出话来，不知是苦、是辣、是高兴、是心酸？伯父说：“以后只要叫打拳，我还要为国家做点贡献呢！光教你们几个可不行，我还要把太极拳理论好好写一下，贡献给国家，让更多的人学习它”。

说下就干。从那天开始，伯父每天都要坐到深夜认真地整理，叫我帮他抄写。虽然发表了“语录”，但是村里仍没有公开号召练拳，我们伯侄俩个基本上还是秘密地干。就这样，一冬一春，伯父终于写出了《太极拳理论十三篇》，由我抄写五份，除自己留一份外，其余四份分别寄给了国家、省、地区、县体委，伯父为推广普及太拳耗费了多么大的心血！

1972年9月份，省里要举行武术表演赛，指定要陈家沟参加，伯父兴奋极了。当时，他已被公开聘任为村小学拳术教练，现在又要加紧培训参加比赛队员，时间十分紧张，伯父毫无怨言，每天白天在校教学，早上、晚上培训队员。任务繁重，许多高难度、低架子的动作都要他亲自示范，培训场所离学校又足足1公里。毕竟是上了年纪的人了。这样，从6月份到9月份整整跑了3个月，脚都跑肿了，凉鞋穿不上，就自己把鞋后跟剪掉，用绳头绊着脚面，整天都是一路小跑。县体委一位负责人心痛地说：“陈老师，真把你给累坏了。”伯父轻松地笑着说：“这有啥，脚离心还远着呢。”

伯父终于是累垮了。从省里参赛回来，我见他满脸黑气森森，陈沟队又被选拔上了省代表队，11月份又得去济南参加全国比赛，他还得领着训练，不到半个月，伯父突患急性黄疸性肝炎住了院。

出院不久，他无法遵照医嘱，在过于频繁的接待，讲解、演练中，终于旧病复发，第二次住进医院，仅仅四天，便与世长辞了，享年80岁。一颗太极之星殒落，族人莫不悲痛。伯父实乃陈氏太极拳承上启下的一代宗师，他为太极拳史书写了极其辉煌的一页。老人家的精神、老人家的多种著作《陈氏太极拳汇宗》、《太极拳入门》、《太极拳引蒙》、《陈氏太极拳理论十三篇》等，将永远留在人间。

陈正雷

1989年2月

堂叔照奎小传

堂叔照奎 (1928. 1. 24--1981. 5. 7)，著名太极拳家发科公幼子，陈氏十八世。4岁随父到北京，7岁从父学拳，所学即今社会上所称之新架。此架势低、发劲多，难度大，承家父严教，堂叔练起来十分刻苦。13岁时，曾与围打的十几个学生搏斗，驱散人群，突围而出，之后练拳兴趣日浓。

堂叔在北京志成中学毕业后，因家境困难，没能继续升学，遂在家专业练拳，并帮父亲教拳。

解放后堂叔考入北京市第五建筑公司材料科工作，仍朝夕练拳不辍。我亲听堂叔讲过：“干什么事都得用心、专心，练拳也是这样，有时间认真练，没时间找时间，我在北京曾当过公共汽车售票员，每天坐车，我就结合实际想了个练法，乘客占了座位，我就站在那里曲膝松胯，周身放松，随车移动调整身法，保持平衡”。可想堂叔平时练功多么认真，不然他会有那样卓绝超群的功夫吗？

60年代初，应顾留馨之邀，堂叔曾往上海教拳，为推广、普及陈氏太极拳，堂叔毅然辞去了北京的工作，舍弃了铁饭碗，后又到南京，所到之处，因堂叔功夫纯正，拳艺精湛，倍受群学者欢迎。

1965年2月，堂叔曾回故乡跟我伯父照丕公学习刀、枪等各种器械，之后到北京又开始传授刀、枪、剑等器械套路。

“文革”开始，教拳被视为“走资本主义道路”，堂叔无法教拳，又无工作，一切收入全无，生活十分困难，不能教拳，使堂叔失去了精神支柱，一段时间内，堂叔心情很不好。

“文革”后期，教拳已不再被视为异端，直至病故前，堂叔又在郑州、开封、焦作等地教拳多年。

我从堂叔学拳是1973年以后的事。1972年，伯父照丕公刚刚去世，我处在无比悲痛之中，说来颇有迷信色彩。一次梦见伯父，他老人家叹息

之余告诉我：“小雷，伯父不能再教你了，很是惭愧，以后就请你十叔(指照奎公)继续教你吧！”1973年见了堂叔，我说了这个梦。谁知堂叔说：“真怪，我也做个梦，你五伯父把你托嘱给了我”。当然这是巧合，也许是心灵感应吧。”自从堂叔学拳以后，堂叔对我非常器重，对我要求十分严格。一次他语重心长地对我说：“小雷，要想功夫超过常人，就得下超过常人的工夫。一般人每天练10遍，你就得练30遍。一般人每天练30遍，你就得练90遍、100遍。工夫三倍于人，必出超人之功。没有这种思想准备，不愿吃这种苦头，那就趁早换别的饭碗”。堂叔的教诲，我记忆至深。不仅学拳，凡想成就一番事业的人，不都可以从堂叔的话里得到某种启示吗？

我跟堂叔学拳很用心，说来奇怪，堂叔所比的每招每势，直到现在我只要闭眼一想，堂叔的身姿，他的每一个举手投足，就会明晰地呈现在我的眼前。堂叔还给我说过：“不要认为我只在教你一个人时是在教你，我在教别人时你在一旁坐也是教你。有时候直接给你捏架，比试，反不如看着给别人架，比试记得快，记得牢。这也许就是旁观者清，遇事者迷的道理吧！”我就按照堂叔的要求去做，自己也觉得进步很快，堂叔很喜欢我，有时教人干脆让我直接领着人去练。

最难忘的是1978年春天，堂叔在我家里整整住了4个月，我嫌其住房子不好，就和新婚爱人让出了我们的新屋。堂叔很不好意思，见我们执意要让才不得不从命。这段时间里，堂叔向我讲述了他的身世，并把我所练的新架从头至尾极其认真地一一校正，其指授的一些真传，尤使我受益匪浅。

堂叔是我从学中的第二位恩师，我练的新架一、二路，擒拿等技巧，都是从堂叔那里学来的。堂叔的不幸病逝，使我万分哀痛，我一定要像堂叔那样，好好练拳，并为推广、普及陈氏太极拳竭尽我平生之所能。

陈正雷

1989年2月

孜孜求索 苦苦攀登

——记著名太极拳家陈正雷

正雷同志，我早闻其名。他那太极轻功钻刀山，钻席筒的精彩表演，我也曾几次亲睹。后因领导指派我采写他的事迹，才使我终于有幸结识了这位慕名已久的太极高手。数年交往，我们关系日厚，因此我对他的了解也渐深了。

正雷同志的成功是艰难的，奋斗中充满酸辛。他两岁丧父，母被生活所迫改嫁，没有父爱，又失去了母爱的小正雷，只好偎依在长于自己 50 多岁的伯母膝下求生。1955 年上改补课家又被错划为地主，伯母又偏偏得了神经病，其苦是不言而喻了。

苦砺人志。正雷从小就心胸不凡，幼小的心灵里一直在编织着美好的梦。他按时入学读书，因为“黑五类子弟”的帽子戴在头上，使他遭尽了童稚间的白眼和冷落。老师们看到他一直遥遥领先的学习成绩，也不敢明目张胆地对他施以爱心。放学回家，既要服侍伯母吃药看病，又得料理家务。8 岁那年，生长在太极拳世家的小正雷完成功课，忙完家务，又开始从其伯父陈照丕学拳练功。他想通过练拳让人们对他有所认识，给他以常人应有的地位。

他练拳非常刻苦，朝顶星星晚踏月，哪一天都要练 30 遍以上。特别是一些高难度动作，他百练不厌，务求精熟。器械“春秋大刀”中有招“舞花刷刀翻身砍”，需双手紧握刀把跃身翻跟头而过。他练了不知多少遍，也不知摔过多少回，但从不气馁。一次摔坏了腿，伯父心疼地说：“这个动作可以变一下，不要翻了，改为转身压刀吧！”他坚决不肯。腿好了，继续练，直练得伯父伸出拇指连连叫好。

“文革”初期，照丕老先生领着一伙青年练拳被诬为“搞宗派活动”，强令解散，并对照丕老先生大肆批斗，直至伤残。正雷憋着一肚子气，越发练得起劲。明着不能练偷着练，白天不能练夜里练。夜深人静，机会难

得，他偷偷跑到距家数里的黄河滩，一直练到黎明才悄悄回村，他暗暗给自己规定：再苦，再累，时间再紧，每天练 20 遍拳不能少。

这一秘密终于被人发现，这种精神也终于感动了上帝。队里看他虽属“黑五类”，但人品确实不坏，又肯下这般苦功，便有意成全他，让他到队里喂牲口。这下正雷更提心劲，夜里牲口吃草他练功，为“私”不误公，两全其美。他把练拳趟数每天增加到 25 遍、30 遍，眼见得功夫大进。这时伯父仍被批斗看管，他无法亲聆教诲，怎么办？只好摸夜偷偷跑到伯父那里去。一次见过伯父回来路上，边比划边走，不小心一脚踩空，跌进路旁树坑里，摔折了脚面骨。正雷在成功的道路上想要前进一步多么难！他脚部受伤不能站着盘架，坐在床上还要默运真气，比划练功。他的心完全拴到了太极拳上。为此，伯父曾无限感慨地说：“看小雷这样用心，一不愁咱陈家拳后继无人，二也给我鼓了劲，年轻人还怕他们，我都快入土的人了，还怕他们把我怎样？”于是主动偷着上门给正雷示以秘诀，指授精妙。真传一句话，得天独厚的条件，使正雷的功夫日见精到。

1972 年，苦心教诲他 14 年的恩师、伯父照不老先生溘然长逝，正雷悲痛至极。艺无止境，为进一步深造，他又从师于堂叔照奎先生学艺 8 年。

正雷同志受教于两位名师，前后 20 余载，加之自己发奋努力，深研苦练，终于使自己的功夫渐至上乘，太极一路、二路、老架、新架，以及刀、枪、剑、棍等，所有套路、器械无一不精。

但由于他出身不好，因此所有武术比赛，他都无权参加。社会无法了解他，当然不会承认他。好端端的一颗武林“明珠”久久地被掩埋。

也是他三生有幸，也许该“天降大任于斯人”，一次很偶然的机，为参加县级比赛，村里凑不够名额，带队的谎报出身让他参加了比赛。比赛结果，身怀绝技的陈正雷理所当然地夺得了第一名。在场的上级领导一下子看中这个小伙子，在确定参加更高级比赛的运动员名单时，第一个就点了他的名。从此正雷脱颖而出，声名渐大，在所有比赛中，屡屡获胜，多次夺得优秀奖、第一名。1982 年以后，逐步担任了县体委教练、河南省武术馆教练、陈家沟太极拳学校校长、平顶山市太极少林武术研习院副院长

兼总教练，国内外聘任他为顾问，名誉会长等职的多达十余家，并担任了焦作市政协常委，1988年又被推选为河南省人大代表。

陈正雷功成名就，他该满足了？不，因为他所追求的绝非个人的名利得失。他说：“继承家传自己责无旁贷，把陈氏太极进一步发扬光大，才是我更重要的使命。”

他是那种想到说到、说到就一定要办到的人，未调县体委以前，他是县通用机械厂的推销员，先后驻过西安、洛阳、鹤壁、平顶山、郑州等地。他人到哪里，就教拳到哪里，所到之处，多次应当地有关部门邀请承办学习班，先后授徒800余人。现在全国29个省、市、自治区均有他的学生，直接受教者近2000名。在他的许多学生中，有的已作了拳师教练，有的赛场上每每称雄。

近年来，太极拳逐渐风靡世界。为寻太极之根，陈氏太极拳越来越广泛地受到国外同道的关注。在国内，正雷同志先后五十多次接待了加拿大、美国、日本、新加坡等国家求学、来访的拳界朋友。1983年、1985年、今年春曾三次访日，进行太极拳理论讲学和传拳，直接受教者达2000余人次。正雷同志为促进中外文化交流，推广、普及陈氏太极拳做出了卓有成效的贡献，这颗被掩埋的“明珠”终于大放异彩了。

关于他的武技，不再赘述，仅录二例为证。

有个外国朋友，原来对太极拳有点不以为然。一次提出要正雷比试。他身高体壮，头可开石，身可架桥，即兴表演时，顺手拿起一块砖头，指端击处，砖沫横飞，身上憋满了使不完的劲。正雷恰与其相反，身材单薄，条个也不算高。两人站到圈内，正雷问：“比什么？”对方答：“力。”正雷站在那里说：“进招吧，你随便推我，假如我双脚移动就算输。”那位朋友默默运气，然后猛地朝正雷推来，谁知象触着一团棉絮，那里也找不着力点。正雷的腰像轴承一样来回转动，把对方之力解得无影无踪，双脚像扎进地里，纹丝不动。那位外国朋友暗自称奇，连试几次都未成功。他还有点不服，于是甩臂转腰，吐纳做功，弓步站定，要正雷推他，只见正雷缓步走来，轻轻出掌，渐至胸前，一刹间，不知怎地一抖，那位外国朋友连退数步，险些栽倒。再试一次，还是站立不住，他这才心服口服，连声

称赞：“了不起，了不起，太极神功。”

还有一次日本北海道，一个日本朋友问：“有人这样打你怎么办？”突然一拳直捣正雷面部，正雷身形一晃，让过来势，顺势粘住他的手腕，稍一用力，“叭”一声，把他摔在地上。这时，又有个青年突然向他扑来，正雷肩膀轻轻一抖，“叭”——迎门靠，那青年应声倒地。在场的日本朋友无不惊服。日本天皇裕仁的弟弟三笠宫殿下，亲自将正雷同志请到他的官邸，称赞说：“你练的才是真正的太极拳，真了不起。”

正雷同志不仅艺精技绝，其高尚武德更令人钦敬。先辈遗训，多蹇命运铸造了他正真、谦恭、有德、守道之心。仅以教拳为例，凡品德端正，欲从其学拳者，有求必应，家庭困难者，即解囊相助，也要收其为徒。有一青年，因体弱多病，不能上班，专程来拜师正雷，学拳治病。他家境贫寒，来温路费也难凑足，进门来身上只剩下了两角钱。正雷见状，遂把他安排在自己家里食宿，还拿出自己衣服让他替换。学拳三个月，临走又送他30元钱作路费。这个青年失声痛哭，跪在地上说：“陈老师，我一辈子也忘不了你。”类似这种情况多得很。十几年来，长期住在他家学拳的就有三十多人，有来自广西、浙江、安徽、山东、西安、宝鸡等地的学生，有的在他家居住时间长达三年以上。正雷对所教学生从不收费，而生活上如同长辈一样对他们关怀得无微不至。许多学生感动地说：“我们在陈叔叔家学拳就像在自己家里一样。”对那些行为不端的求教者，正雷则是另番态度。有个干部子弟，一贯胡作非为，正雷坚辞不收。那个干部子弟说：“我每月给你150元学费。”正雷冷冷一笑说：“你给250元我也不教！”

正雷同志的成就，早被拳界所公认。1988年，高等教育出版社特邀其录制《世传陈氏太极拳术》教学片，正式发行。为慰先人之心，了却个人夙愿，正雷同志又应高等教育出版社之约，于百忙中将家传拳术精心整理，笔之于书，名曰《陈氏太极拳、械汇宗》，其论述精辟，解释详要，且有异于过去的同类著作。过去书中大都只讲走架的运行路线和一些要点要求，《汇宗》中却逐招逐势，每个动作都加上了呼吸法，内劲运行法和技击法。初学者抱此书可粗窥门径，有志于此技者细览之可循序精进。此书问世，实为拳界一盛事，作者一伟功也。

今书付梓在即，作者多次向我索序，我深知自己笔力困乏，怎敢应卯？建议他求诸名家，他却说：“自己的东西是啥样就是啥样，咱不去拉名家吓唬人，你就随便写了吧！”其坦荡襟怀，无意仰攀的美德，又一次感动了我，且意诚情切，我才不得不壮起胆子动了笔。此文究竟记耶？序耶？姑且不论，唯觉知其人，再观其书，对各位未必无益。

谢谢正雷同志的抬举。

白由喜

1989年 己巳初春

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 陈氏太极拳械汇宗 1

作者 = 陈正雷著

页数 = 277

SS号 = 11510716

出版日期 = 1989年12月第1版