

前 言

太极拳是我国宝贵文化遗产之一，它在技击和健身方面都有良好的作用，颇受人们喜爱。目前许多国家和地区都在研究和推广太极拳，并成立了很多相应的组织，每年专程来我国学习和交流拳艺的人也日益增多。太极拳在增进我国和其它国家人民的友好往来方面起到了积极的作用，可谓“太极传友谊”。

太极拳自清初陈王廷创编，经五传至十四世陈长兴时，发展到了一个新阶段，由陈长兴所定的拳架称为老架（大架），这种拳架未曾系统地出版过。为了适应广大爱好者的需要，我受人民体育出版社的委托，于1983年初开始对老架一、二路进行整理，鉴于二路结束突然，故增加了“金刚捣碓”和“收势”两个式子。从这两个套路看，第一路的动作缓慢柔和、平稳舒展，着重于体会太极拳对身体各部位的具体要求和掌握太极拳的运动规律；第二路的动作紧凑疾速，蹿蹦跳跃，以显于外的发劲为主。掌握第一路以后，进一步提高耐力和爆发力，再练习第二路拳较为适宜。

为了适应初学者的需要，本着由简到繁、由易到难的原则，我按陈式太极拳的基本要领和运动规律，在老架和新架（经我祖父改编的）两路拳套当中选择一些主要动作，略加修改，创编了陈式三十八式太极拳。这个套路曾在许多单位进行了教学实验，结果证明它在引导初学者入门的途径中起到

了良好的作用，因此一并编入本书。

我虽自幼随父辈学练太极拳，但由于自己努力不够，理解不深，又苦于难以表达于笔下，在人民体育出版社的大力协助下，终将自己的一点认识和拳架套路编写出来，奉献给同好，以供参考。因时间短促，书中难免有不当之处，敬希读者垂教指正。

陈小旺

1984年夏



目 录

一、太极拳的源流	1
二、陈式太极拳对身体各部位的要求	6
(一) 头颈部	6
(二) 躯干	7
(三) 腿部	8
(四) 步型	9
(五) 上肢	11
三、练功的基本方法	13
(一) 预备式	13
(二) 站桩(中定步法)	14
(三) 缠丝劲的基本训练	15
(四) 基本步法练习	20
四、陈式太极拳的五层功夫	26
五、陈式老架一路太极拳	34
(一) 动作名称	34
(二) 动作说明	35
六、陈式老架二路太极拳	120
(一) 动作名称	120
(二) 动作说明	121
七、陈式三十八式太极拳	165
(一) 动作名称	165
(二) 动作说明	166



蘇南太極論壇

苏南太极

www.taijiclub.net

八、陈式三十八式太极拳用法	219
附：太极拳十大要论(陈长兴)	259
用武要言(陈长兴)	265

www.taijiclub.net



一、太极拳的源流

何时、何地、何人首创了太极拳，这是很多人所关注的问题。研究武术的名家唐豪同志，曾于1930至1932年间，三下河南温县陈家沟，调查考证太极拳的起源，历时数月之久。他查阅了《中州文献辑》、《温县县志》、《陈氏家乘》、《陈氏太极拳图说》及《三三六拳谱》，并拍摄了陈氏太极拳历代人物遗像、遗物、碑碣，以及陈家沟世代流传的陈氏太极拳拳照，经考察多方面历史资料，证实太极拳的鼻祖是明末清初河南省温县陈家沟陈氏第九世陈王廷（字奏庭，约公元1600—1680年）。

陈家沟陈氏第一世陈卜，原籍山西泽州郡（今晋城）。明洪武5年（1372年）迁至河南沁阳县，随又搬到位于温县城东十华里的常扬村。随着陈氏人丁繁衍，常扬村遂改名陈家沟（至今村中陈姓占百分之八、九十）。陈卜精通拳械，历世相传，直至清乾隆19年（1754年），始立《陈氏家乘》，距迁来之时已逾三百八十年。其间人物事迹，缺乏文字记载；有关拳术，也无著述。第九世陈王廷晚年才开始隐居造拳，但其有关著作，因年代久远，多遭遗失，现仅存《拳经总歌》和《长短句》辞一首。辞中说：“……蒙恩赐，枉徒然，到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……。”由此可见，因当时政局动荡，他不得志而隐居造拳。



陈王廷文武兼优，依据祖传拳械，采择诸家拳法精华，结合中医经络学和导引、吐纳术，以古代阴阳学说为理论根据，创编了陈式太极拳。

导引和吐纳术是我国源远流长的养身术。陈王廷把武术中的手、眼、身法、步有机地同导引、吐纳结合起来，使意识、呼吸和动作三者密切结合，形成“内外合一”的内功拳，并将中医经络学说的理论融合于拳术中。

经络是指布满人体的气血通路，源于脏腑，流于肢体。气血失调，则神机反常而生疾病。气血调和，则强身延年。陈王廷根据自己的心得体会，结合经络学说的道理，创编成缠绕螺旋运动方式的太极拳套路。其特点是：动作呈弧形，圆活连贯，刚柔相济，内气发于丹田；以腰为轴，轻轻旋转，使腰隙（两肾）左右抽换，旋腰转脊，缠绕旋转，带动周身；上行为旋腕转膀，下行为旋踝转膝，达于四梢（两手两足尖端），复归丹田。这样能使气血畅通而起疗病保健作用。在练习太极拳时，要求做到“一动无有不动”，推手时做到“触之则旋转自如”，“化即是打，打即是化”，使健身和技击体用兼备。

陈王廷博采众长，继承并创编了太极拳拳械单练、对练套路。其中有太极五路、炮捶一路、长拳一百单八式和刀、枪、剑、棍、铜、钩、斧、镰、叉、耙，以及双人粘枪、八杆、杆梢对打等。

在技击技术方面，他首创了推手、双人粘枪和大杆对练。推手方法的出现，解决了实习技击的场地、护具和特制服装等问题，成为随时随地两人皆可搭手练习的一种竞技运动。

在理论方面，陈王廷根据自己的实践经验，又吸取明代民间武术的精华，创立了太极拳螺旋缠绕、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、不丢不顶、八面支撑、人不知我我独知人的理论。《拳经总歌》头两句就说：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”“诸靠”指的是推手八法(棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠)，是两人互靠，锻炼反应和提高灵敏素质，逐步达到牵动四两拨千斤的高深造诣。

自陈王廷始创太极拳以来，世代沿袭，习拳之风蔚然而兴，名手辈出，历久不衰。故陈家沟流传着“喝喝陈沟水，都会翘翘腿”和“会不会，金刚大捣碓”的佳话。

清道光年间，陈氏十四世陈长兴(1771—1853年)拳技高超，著有《太极拳十大要论》、《太极拳战斗篇》和《太极拳用武要言》，将太极拳套路精练简化为太极拳一路和二路(二路拳，俗称炮拳、炮捶)，称为陈氏太极拳大架(老架)。陈长兴以保镖为业，走镖山东，在山东武术界享有盛名。他练太极拳，姿势端正，以致不管是走路还是站立，一举一动，都是立身中正。

陈长兴晚年曾开办武学，学校设在离家约三百米远的陈德湖家。当时陈德湖家中有一长工，名叫杨露禅(1799—1872)，河北永年县人，他原在陈德湖开设在永年县的一个药店里干活，后来被派到陈家种地。他受陈家沟练拳的影响，很想练习，但因有繁重劳务在身，又是长工，所以不敢声张，便在陈长兴教拳时站在一旁观看，然后偷偷地在没有人的地方练习。两年之后的一天黑夜，杨露禅在练拳时，陈长兴从旁走过，看不象是自己的学生就问他是谁，杨答是“禅来(杨露禅的小名)！”陈奇怪地问道，没见你学拳，怎么你也会练呢？杨说，您老人家教拳时我很想学，因怕主人不同意我就在一旁看，然后再到没人地方自己练的。说着叩拜在陈长



兴脚下。陈很喜欢他的好学精神，又见他平时勤劳，为人诚恳，于是就与陈德湖商量，准许杨在业余时间正式学拳。从此，杨露禅即拜陈长兴为师，刻苦练功十八年（不算间隔时间），长进极快。

杨露禅先生在陈家沟学得拳术后，曾打败很多名拳师，被誉为“杨无敌”，后到清王宫教拳。因习拳的都是些贵族子弟，体质较弱，难以接受和掌握高难度的动作，他便将陈式太极拳套路中的蹿、蹦、跳跃等动作改变为姿势较为简单的动作，不纵不跳，柔和易练。后又经其子杨班侯（1837—1892年）、杨建侯（1839—1917年）的修改，传至其孙杨澄甫（1883—1936年），才改编而成目前流行的杨式太极拳。其特点是：拳架舒展，动作和顺，姿势美观大方，要求棉里藏针。杨澄甫著有《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》，曾在北京、广州、杭州、上海等地收徒传拳，是著名的杨式太极拳的一代宗师。

杨露禅在清王宫教拳时，有满族人全佑从学。杨去世后，全佑又从学于杨班侯。全佑传其子鉴泉，后来鉴泉从汉姓吴。吴鉴泉（1870—1942年）拳架以柔化著称，推手时守静而不忘动，形成了架式大小适中、柔和紧凑、斜中求直的特点。吴鉴泉曾在上海开办武校，培养学生，逐步形成现在流行的以柔化见长的吴式太极拳。

武禹襄（1812—1880年）河北人。初学于同乡杨露禅的大架动作，后慕名到陈家沟，求学于陈长兴。当时陈长兴年事已高（约八十岁），不再教授，其子耕云（我的高祖）又走镖山东，不在身边，但见武求学心切，便介绍给同族十五世的陈青萍。陈青萍学于十四世陈有本，拳架较小而紧凑，是陈式小架的支流。武向陈青萍学拳月余，时间虽短，却很下功夫，



后潜心研练，发展成与陈式小架风格不尽相同的武式太极拳。武氏家境富裕，并未以教拳为业，仅传拳于其甥李亦畚，李又传郝为真。后来，郝传其子月如，月如又传其子少如，逐渐流传社会。其特点是动作轻灵，步伐轻捷，紧凑缠绵。

孙禄堂（1861—1932年）早年拜于形意拳名家郭云深门下。郭云深曾以“半步崩拳打遍天下”而闻名全国。孙禄堂向郭云深学得形意精华，又从八卦掌名家程廷华学得八卦掌精华，功入化境。他著有《形意拳学》、《八卦拳学》、《拳意述真》等书，有“活猴子”之称，是形意、八卦名家。当时郝为真在北京忽然染病，孙禄堂慷慨相助，照顾周到，郝为真病体得以痊愈。孙禄堂提出学习太极拳的要求后，郝为真应允，以表谢意。后来，孙禄堂择形意、八卦、太极之精华，融为一体，创编了孙式太极拳。其特点与武式相近，开合鼓荡，架高步活，独具风格。

历代陈氏太极拳名手，多以保镖为业，只有十六世陈延熙，曾在袁世凯衙门，教袁氏拳术六年，所以长期以来，陈式太极拳不为社会所熟悉。

1928年，余祖父陈发科应邀到北京传拳，从那时起，陈式太极拳才逐步走向社会。如北京习杨式太极拳多年的许禹生（北京国术馆馆长）、李建华（北京国术馆副馆长、大学体育教授）、沈家桢（著名体育教育家）等人，就是跟我祖父学拳的。

十七世陈子明等人也在外地传习，还有我堂伯父陈照丕（十八世）先后在北京、南京教拳，并著《太极拳汇宗》。近年来，陈式太极拳逐步流传到全国各地，以及日本、美国、新加坡等国家。



二、陈式太极拳对身体 各部位的要求

(一) 头 颈 部

练习太极拳对头部的要求十分严格。拳论中说：“头顶悬，虚领顶劲，头顶之竖”或称为“提顶、吊顶”等。这些说法都是指头要上顶，又避免颈部用力的意思。如顶劲过大则引起颈部肌肉僵直、失掉了灵活性和自然性。头为六阳之首，一身之主。如果头部东倒西歪，不仅影响姿势的优美和动作的协调，而且会使精神难以集中。掌握好头部的要领就易做到立身中正，精神集中，动作起来周身灵活，否则就会精神涣散，动作不协调。因此，对头颈部的要求不能看成只是一个姿势的问题，而应当把它与精神集中密切联系起来。练拳时，如果精神集中，则一招一式、伸手迈步都受意识的指挥，周身上下协调一致，动作就会轻灵而无呆滞的现象。

两目平视而兼顾两旁，下颏微向里收，唇轻闭，齿轻合，舌尖抵住上腭，使口腔肌肉松弛，增强唾液的分泌。耳听身后，精神集中，头颈保持自然正直，并能随着身体位置和方向的变换与躯体的旋转而上下连贯一致，使任、督二脉相通，内气通达百会穴。



(二) 躯 干

(1) 胸

练习太极拳时要求“含胸”，如果胸部挺起，则心气不易下降，横气填胸，丹田空空，身体上重下轻，下盘不稳。但若两肩前扣，形成弓背耸肩的不良姿势，同样影响行气和动作的优美，并会压迫胸腔，影响呼吸。

怎样做好“含胸”呢？首先应保持脊柱自然直立，头颈竖直，两肩下沉，两肘下垂，胸背肌肉要随着两臂的伸展动作尽量地舒展开，做到自然松弛；将胸微向内含，做到既不呆滞，又不勉强。但同时要配合“塌腰”，含胸不塌腰易变成弓背，塌腰不含胸易往外挺胸。所以二者必须兼顾。

(2) 腰

练习太极拳，腰脊尤为重要。拳论中说：“腰如车轴，气如车轮，用力在腕，机关在腰”，“腰脊为第一主宰”，“十三总势莫轻视，命意源头在腰际”，“刻刻留心在腰间，腹内松净气腾然”，这都是说腰脊在练习太极拳过程中起着主宰作用。

“塌腰”是对腰部的具体要求。腰部要有意识地向下垂，但不可用力，不能使腰部肌肉紧张而影响转换的灵活性，要按照脊柱的生理曲线自然下塌。这里还需要注意，含胸塌腰都是向下松沉，头顶要保持虚虚领起，使脊柱有上下对拉之意。脊柱是贯串整个躯干的中轴起着维持身体姿势的作用。拳论中说：“腰为纛，气为旗”，在运动中又将脊柱的作用喻为旗杆的作用。

(3) 臀、裆



练太极拳时要适当地垂臀和敛臀，就是说，臀部不要外突。不然易造成腰部前挺和胸部突出的现象，使胸肌紧张而影响呼吸的自然调节和周身动作的完整性。因此，必须使臀部下垂，臀肌微微收敛，以保证躯干的正确姿势。

练太极拳对裆部的要求更为严格。裆要“吊”或“裹”，也有把顶和裆联系起来称为“提顶吊裆”的，就是用意识使肛门肌肉向内收敛，但不可用力，并要与垂臀相联系。垂臀，则骶骨和脊柱形成直线，以利周身动作的完整性。它和“顶头”的要求一样，靠意念的支配，而不是用拙力。练拳时要求开裆、圆裆，在松、圆中使身法转换灵活。拳论中说的“开裆贵圆，使来脉虚灵”就是这个意思。

(三) 腿 部

拳论中讲：“其根在脚，发于腿”，“主宰于腰，形于手指，由脚而腿、而腰，总须完整一气。”就是说，步法进退、发劲的根源，主要在于腿部。腿部姿势不当，往往会影响上体的动作。所以拳论中说：“有不得机不得势之处，身便散乱，其病当由腰腿求之”。这说明上体姿势的毛病，多数与腿有关，腿部虚实不明，则变换不灵。所以练拳要时时注意下肢的姿势和步法。

无论哪种步法，都要注意分清虚实。进退步的变换，主要取决于髋、膝、踝三个环节。这三个环节，有一处姿势不当，就不利于虚实变换和重心的稳定。

髋关节要松。其前提是向上能保证转体灵活，向下能保证提腿落脚轻灵。练习时可根据动作方向，注意将髋关节微向后收缩，以助身体的中正。同时，放松腹部，有利于气沉



丹田。

对膝关节的要求：在一般情况下实腿的膝盖不超过脚尖，腓肠肌（小腿肚）不超过脚跟，屈膝时配合“松髋”，达到膝关节灵而不僵。例如，弓步的前腿为实，后腿为虚。实腿弯曲的膝盖不能超过足尖，超过则影响髋部的放松和关节的灵活。虚腿伸直而膝窝（委中穴）莫软，后髋部松沉，使膝部留有余地，便于灵活转换。屈膝与松髋的配合，和松肩沉肘一样，相辅相成，互为补充。

踝关节受生理条件所限，它没有膝、髋关节的活动幅度大。练习时，要按运动的方向顺随膝、髋关节做支撑旋转、上翘、下垂、里扣、外撇等动作，保持自然放松的灵活状态，否则就不能达到“由脚而腿、而腰，总须完整一气”的要求，影响整个全身的协调配合。

(四) 步 型

陈式太极拳的主要步型有弓步、虚步、独立步、仆步、坐盘等。常用的是弓步和虚步。

(1) 弓步：弓步步幅的大小，因人而异。在开步时，一般以一脚弯曲支持体重，另一腿自然伸直（不得挺直）为宜。弓步要求前腿膝盖一般不超过足尖，足尖朝前微向里扣，髋关节松沉。后腿微屈膝，膝窝莫软、足尖外撇，两足全脚掌着地。弓步有“二·八”步、“四·六”步、“三·七”步之分（数字指两腿分担体重的比例）。两足不可放在一条直线上，前足跟和后足跟横向距离约为15—40厘米。这样做前迈、后撤步时都很方便，也便于保持身体平衡。

(2) 虚步：一脚屈膝支持体重，臀部与足跟基本垂直，



全脚掌着地；另一腿微屈，脚尖或足跟自然着地。

(3) 独立步：一腿屈膝支持体重，另一腿屈膝提起。

(4) 仆步：一腿屈膝下蹲，另一腿以脚内侧或足跟向侧或斜前方贴地铲出。

(5) 坐盘：两腿呈左前右后或右前左后交叉平蹲。

步法进退变换时要轻灵自然，不要用拙力猛起猛落。前进时以足跟先落地，然后重心前移，将脚全部踏实。后退时足尖先落地，然后重心后移（这主要指第一路拳的要求）。

(6) 足：足是一身之根基。根基不稳，身法必乱。“手进三分，足进七分”，当然，没有身法和步法之进，足也不能进，但足踏不稳则影响周身。拳论中说：“劲起足跟行于腿，主宰于腰。”可见周身之劲虽发于腰（包括手、肘、肩等），但却是足踏地面，借用地面的反作用力而发出的。足踏不稳，劲难发出，一攻即倒。如不得势，退步避锋，更需留神踏稳。因此，足和其它部位一样，也很重要。

足踏地时，要五趾抓地，使足心含空（涌泉穴要虚）。退步时足尖先着地，旋转倒退时（如倒卷肱），以足跟贴地铲出。左右开步时，以足内侧贴地铲出。足贴地要轻，所谓“如临深渊，如履薄冰”，其含意是，开步或退步都带试探的意味，如不得势，即能迅速收回。其要点在于两腿分清虚实。在开步时不一定要以足（足尖或足跟）贴地。

足尖的上翘、下落、外撇、内扣、前进等都要由拇趾领劲。上肢以手领肘，以肘领肩。下肢以足领膝，以膝领髌，不可用僵劲。后退时，以腰带髌，以髌带膝，以膝带足，上下相随。



(五) 上 肢

(1) 肩肘：练太极拳讲松肩沉肘。肩肘相连，能松肩自然能沉肘；能沉肘，自然能松肩。故练习时应经常注意两肩关节的松活，有意识地向外引伸，把肩关节的劲自然地逐渐拉开放松，使两肘下沉，这样运动起来就没有丝毫阻碍。

(2) 手：引进落空、避实击虚，手是第一道防线。太极拳练到高深程度时，周身无处不是拳，挨着何处何处击。但仍以手为最灵便。故说：“出手不见手，见手不能走”。

主要手型分为掌、拳、勾。

掌：又称瓦垆掌。指肚微微向后张，劳宫穴要虚，虎口要圆。每个手指与身体的其他部位都有一定的联系，如拇指与胳膊和前胸部、食指与前肋、中指与腋下的肋部、劳宫穴与中心、无名指与后肋、小指与后腰（即命门穴一侧）、虎口与腋窝等等，都相联系。如虎口夹住，用了僵劲，腋窝就有反应，也象夹住一样（即影响肩关节放松）；虎口用力张开，腋窝就象架起来一样。虎口自然张圆有利于松肩。练习时出掌要自然，手指要舒展。

拳：要求四指卷屈，拇指扣其上面，不要太用力，但触物时要握紧。

勾手：五指自然翘起，不可用力，腕微屈。手与肩肘，同足、膝、髋要一样，都需完整一致。运动时如果手引伸过度，容易把臂拉直，失去了松肩沉肘的要领。而过分地沉肘，忽略了手的引伸，则易造成臂部过于弯曲的毛病。练习时，在不破坏松肩沉肘的原则下，宜使臂部保持一定的弧度，手尽量舒展引伸，做到动作圆满顺随，轻而不浮、沉而不僵、



灵活自然。

在手的动作要领上，拳论中还有“手领神随，身端步稳”之说。太极拳注重意识引导动作，这是一个特点。武术中不论什么拳套，都包含技击的方法。应用时因敌变化，避实击虚，整打零用。实际应用不是依照套路的形势出现，而是通过这种方法，提高身体素质，使身手内外各个部位，在各个角度都能适应客观条件的变化，熟练技击方法。



三、练功的基本方法

(一) 预 备 式

身体自然站立，两足距离比肩略宽，足尖微外摆，两臂自然下垂，眼向前平视，面向西（图三-1）。

要领：预备式是动作开始前意识和姿势上的准备。它要求：内固精神，外示安逸，虚领顶劲（头要正直，顶要虚虚领起，好似头顶有一物勿让其掉下来），唇微闭，齿轻合，下颏微内收，沉肩（两肩微前合，并放松下沉），含胸塌腰（胸不内凹外凸地含住），脊背要有上下对拉之意，裆要开，并有圆虚之感，两膝微屈，立而不挺直，全身放松，气沉丹田。



图 三-1

上述要点，不但在预备式时，而且在整个拳套的任何动作中，都必须时刻注意。另外，各部位虽各有要求，但彼此都是互相联系影响的。如：肩微前合和松沉，就易做到含胸塌腰，精神内固，气沉丹田和虚领顶劲；屈膝，则裆易开而圆。



(二) 站桩(中定步法)



图 三-2



图 三-3

① 站桩功对身体各部位的要求同预备式。两脚距离根据姿势的高低而定，然后将两手抬起，高于肩平。肘下沉，手心相对；两腿不分虚实，身体中正站立下蹲，大腿与躯干成 90° ，仍为无极（即两腿不分虚实），故为无极桩功（图三-2、3）。

② 也可摆成拳架单练，如：单鞭、斜行等，但不作为过渡的动作。分开虚实者（如单鞭等势）为太极桩功。无极桩和太极桩皆为中定步法。

站桩是最简单的一种练功方法。可以不做任何过渡动作，集中精力，对姿势反复地检查，调整身体各个部位使之达到标准。动作虽是简单，但十分重要，是练太极拳必练的基本功法之一。姿势准确，才能达到

不倚不偏，八面支撑；上虚下实，气沉丹田，做出拳论中所说的“静如山岳”之势。桩功站好，在走架时就能保持身法，达到上下相随，节节贯串；以内气催外形，有动如流水，滔滔不绝之势。



(三) 缠丝劲的基本训练

(1) 正面缠丝

动作：①身体中正站立（同预备式），右脚向右开步，约80厘米。右手抬起于颈前，手心朝外，指尖向左；左手叉腰，拇指在后，四指在左腹前。身体略蹲，重心偏右，身体保持中正，裆要开圆（图三-4）。

②重心由右向左移，随重心左移，身体左转约 30° ，右手由上向左、向下划弧半圈（图三-5、6、7）。

③重心由左腿移向右腿，随重心右移身体向右转 30° ，右臂内旋向左、向右上方划弧，还原成图三-2。两手可交替练习（图三-8）。

要领：①从图4开始复归原势，重心由右腿移于左腿，又由左腿移向右腿；右手在体前划圈一周。图三-4—图三-7，右手以小指领劲（小指在前）由外向里转，为顺缠丝；由图三-7—图三-8→图三-4，由以小指领劲的顺缠丝转换为以拇指领劲的缠丝，却是由里向外划弧半圈，动作称为逆缠丝。

②身体向右转时，要将右肩松开，一般易用僵劲。

③在转体和顺逆缠丝变化时，要保持身体中正和圆裆松胯。身体向左转时，左髋略向下沉；向右转时，右髋亦要向下沉。

④顺逆缠丝的变化，不光是手心内外地翻转，而是下肢的虚实变换和上肢运劲的方向、角度转化在手上的表现。开始练习缠丝劲时，要注意身法自然协调地配合手法。协调一致，则内气畅通。逆缠时有内气向外催的感觉；顺缠时有气归丹田，内气回收感觉。如果只顾手上的缠丝变化，不与整



图 三-4



图 三-5



图 三-6

个身体协调配合，就失掉了缠丝劲的锻炼价值。其它各种缠丝劲都一样。

(2) 侧面缠丝



图 三-7

图 三-8

动作：①身法要求同正面缠丝，只是身体略

向右后转，右手略向右后转，手心斜向外，重心偏右腿（图三-9）。

② 右手向后、向下划半圈，身体向右后微转，重心移向左腿（图三-10、11、12）。

③ 右手向前、向上划弧、重心从左腿移向右腿（图三-13、14→图 9）。

要领：右手向后、向下划弧，为顺缠，同时重心偏左。



图 三-9 .



图 三-10



图 三-11



图 三-12



图 三-13



图 三-14

向前、向上屈肘转臂划弧，为逆缠，重心移回右腿。

(3) 穿掌缠丝

动作：(1)右手置于右髋前，手心朝上，指尖向左，重心略偏左腿(图三-15)。

2, 重心移向右腿，右手从右腹前向上经左肩前划弧至脸前(图三-16、17)。

(3) 右手从上向外、向下划弧半圈，重心由右腿移于左腿



图 三-15



图 三-16



图 三-17

(图三-18、19、20→图三-15)。

(4) 双手缠丝

动作：①身法要求同预备式，右足向右前方约 45° 迈出一步（距离约80厘米），双手上棚，左手手心朝上，指尖斜向左；右手手心斜朝下，指尖向左，高与肩平，重心偏右（图三-21）。

②左手顺缠右手逆缠，同时向右后划弧，胸向右后方转，重心移向右腿，当左手运于右膝盖上方时，重心移于左腿，随之向左转体，双手弧形向下，左手由顺缠变逆缠，右手由逆缠变顺缠（图三-22、23）。

③双手仍以左逆缠右顺缠由向下、向前划弧，当右手转到左膝盖内侧时，重心移于右腿，腰随之微向右转体，双手弧形向上，左手由逆缠变顺缠，右手由顺缠变逆缠（图三-24、25→图三-21）。

要领：此势两手的运行线路为一立圆，重心两次移动。手上的顺逆缠丝变化与重心的变化要自然协调地配合。重心向右移动时，左手顺缠右手逆缠；重心向左移动时，左手变逆缠右手变顺缠。

(5) 单手小缠丝



图 三-18



图 三-19



图 三-20



图 三-21



图 三-22



图 三-23



图 三-24



图 三-25

动作：①身体自然站立，右足向右开半步，约50厘米，左臂下垂，右手手心贴于右髋上，指尖向下（图三-26）。

②右手（指尖）自下而后，屈



肘弧形上提，重心略向右移（图三-27、28、29）。

③ 右手（指尖）自上而下，由后向前翻腕，重心略向左移（图三-30、31）。

要领：此势以手背贴肋转半圈，重心略向右移，为逆缠；以掌根贴肋转半圈，重心向左移，为顺缠。右手在右肋部运动为一圆圈，要以腰脊旋转和重心的转换来带动手的转动。

（6）双手小缠丝

动作：① 单手缠丝是一只手贴于髋前，此势是两手贴髋前（图三-32）。

② 双手在左右同时各翻转一圈，与单手缠丝动作相同，唯重心不来回转换，靠胸腰运化，上下折叠来完成（图三-33、34、35、36、37）。

要领：在胸腰运化，上下折叠时，要保持圆裆松髋。两手自后向前以手背贴肋转半圈为逆缠；此时腰腹、两髋随之稍上升，并要求配合自然。手指贴肋翻转半圈时为顺缠；重心随之稍下降。

（四）基本步法练习

（1）上步

① 由预备式开始，身体微左转使两足并齐，松髋屈膝略下蹲，左手手心略朝下，指尖斜向前；右手手心斜向内，指尖斜向下（图三-38）。

② 左手顺缠，右手逆缠，自下而上，由左向右棚起，左手手心斜朝上，指尖斜向前，右手手心斜朝后，指尖斜向上；同时左足向左前方以足跟擦地上步（图三-39、40、41）。

③ 重心前移于左腿、胸先略向右后转，左手由顺缠变逆



图 三-26



图 三-27



图 三-28



图 三-29



图 三-30



图 三-31



图 三-32



图 三-33



图 三-34



图 三-35



图 三-36



图 三-37



图 三-38



图 三-39



图 三-40



图 三-41

缠；右手由逆缠变顺缠，腰随之再向左转，双掌继续向左划弧；当重心移于左腿时，右足跟上一步，落于左足旁（图三-42）。

（2）退步

① 由预备式起，左手上举，略高于肩，手心斜向右，指尖斜向上，左足以足尖着地于右足内侧，右臂下垂（图三-43）。



② 身体略向右转,随即向左转,以转体带动左足尖贴地经右踝内侧,向左后方做弧线形退步,同时左手经右胸前向下、向后立圆划弧与左足跟落地的同时,左手置于左髋前,手心朝下,指尖向右前方(图三-44、45)。

③ 重心左移,身体左转,右手随着转体向上顺缠,左手自然配合,当重心移到左腿,身体向右转,右足以足尖贴地经左足内侧向右后方退步,右手由顺缠变逆缠,经胸前向下立圆划弧置于身体右侧,左手由后向前自然作平圆划弧于左前方(图三-46、47、48)。

(3) 右横开步

① 预备式站立,左手叉腰,右手侧平举,手心斜朝外,指尖斜向前(图三-49)。

② 右手向下、向后、向里弧形顺缠,同时重心控制在左腿,身体微蹲,右足提起,随即以足跟内侧轻轻贴地横向铲出(图三-50、51)。

③ 重心右移,同时右手向上、向右由顺缠变逆缠;左足向右靠半步(图三-52、53、54)。

左横开步与右横开步动作相同,方向相反。

(4) 独立步

预备式站立,然后双手叉腰,右腿屈膝上提,以膝带足向前、向右、再向后平圆划圈(图三-55、56、57、58、59)。



图三-42



图三-43



图 三-44



图 三-45



图 三-46



图 三-47



图 三-48



图 三-49



图 三-50



图 三-51



图 三-52



图 三-53



图 三-54



图 三-55



图 三-56



图 三-57



图 三-58



图 三-59

步法训练，需在缠丝劲基本训练的基础上进行。只有在掌握顺逆缠丝劲变化的基础上进行步法训练以后，才能较为准确地掌握陈式太极拳的运动规律。

上述练功基本方法的运动量一般掌握在：

站桩：十分钟左右，最长不超过一小时。

缠丝劲：每种方法可掌握在30—40圈。

步法：每种四十步左右。



四、陈式太极拳的五层功夫

练习太极拳同学生上学是同样道理，从小学到大学，逐步掌握越来越多的知识。没有小学、中学的文化基础，就接受不了大学的课程。学习太极拳也是一层一层由浅入深，循序渐进，如果违背了这个原则，结果是欲速则不达。学习太极拳从开始到成功，可分五个阶段，也称五层功夫。每层功夫都有一定的客观标志，表示功夫的现有水平，第五层功夫为最佳。

现将每一层功夫在练习中达到的标准和技击表现作如下介绍，目的是使广大太极拳爱好者了解自己的现有水平，知道还应进一步学习哪些东西，以利一步一步地进行深造。

第一层功夫

练习太极拳要求立身中正，虚领顶劲，松肩沉肘，含胸塌腰，开髋屈膝，达到心气下降，气沉丹田。而初学者一下不可能掌握这些要领，但应按照逐式要求的方向、角度、位置、手足运行的路线等进行练习。因此，这一阶段对身体各部位的要求不必过于强调，适当地简化。如：对头和上体要求虚领顶劲、含胸塌腰，第一层功夫只要求头自然端正，立身中正，不前俯后仰、左右歪斜即可，这和初学写字一样，只要笔划对就行。但练拳时，从肢体上看，动作僵硬，外刚内空，有猛打、猛冲、猛起、猛落，有断劲、顶劲，系正常



现象，只要坚持每天认真练习，一般有半年时间即可熟练拳架，并且随着动作质量的提高，将会逐渐引起内气在肢体内的活动，即达到以外形引内气的阶段。由招熟而逐渐懂劲的过程，为第一层功夫。

第一层功夫在技击方面达到的效果是很有限的。由于动作不够协调，运动不成体系，姿势达不到标准，存在着僵劲、断劲、丢劲、顶劲、拳架上有凹凸缺陷处，内气仅有感觉，不能一气贯通，发出来的劲，不是起于脚跟行于腿，主宰于腰，而是一节飞跃到另一节的零断劲。所以第一层功夫练拳适应不了技击。如与不会练武者较量，尚有一定灵活性，虽用不巧，但知道引进落空，有时偶然把对方发出，自己确难以保持身体的平衡。所以称为“一阴九阳根头棍”。何为阴阳？按练习太极拳来说：虚为阴，实为阳；合为阴，开为阳；柔为阴，刚为阳。阴与阳，是对立的统一、缺一不可，二者又可以互相转化，把二者按十份计算，练到阴阳相等，即为五阴五阳，这也是练习太极拳的成功标准。第一层功夫“一阴九阳”，刚多柔少，阴阳很不平衡，不能做到刚柔相济，运用自如。所以，在第一层功夫期间，对逐势的技击含义不必追求。

第二层功夫

从第一层功夫末期，有内气活动的感觉开始至第三层功夫的初期，为第二层功夫。第二层功夫是进一步克服练拳时身体内外产生的僵劲、丢顶和动作不协调的现象，使内气按照拳架动作的要求有规律地在体内运行，达到一气贯通，内外协调一致。

完成第一层功夫，已经能够熟练地按逐势动作初步的要



求来练习，有了内气活动的感觉，但还不能掌握内气在体内运行，其原因主要有二：其一，对身体各个部位的具体要求和互相配合的关系皆未准确地掌握，如：含胸过度则弯腰弓背，塌腰过度则挺胸凸臀，因此必须进一步严格地要求，准确地掌握身体各个部位的要求和相互之间的关系，解决矛盾，使之统一起来，达到周身相合（即内合和外合。内合——心与意合、气与力合、筋与骨合，外合——手与足合、肘与膝合、肩与髋合），内外俱开，同时开中寓合，合中寓开，一开一合，开合相承。其二，在练拳当中出现顾此失彼的现象，即某个部位动作较快，过了，产生顶劲；某个部位动作较慢，不及，产生丢劲，二者皆违背了太极拳的运动规律。陈式太极拳要求一举一动都不离缠丝劲。拳论中说：“缠丝劲发源于肾，处处皆有，无时不然”。在练习太极拳的过程中，严格掌握缠丝法（即缠绕螺旋的运动方法）和缠丝劲（即用缠丝法练出来的劲），需在松肩沉肘、含胸塌腰、开髋屈膝等要求下，以腰为轴，节节贯串。手往里旋转，以手领肘，以肘领肩，以肩领腰（指的是该侧的腰，实质上还是以腰为轴）；手往外旋转，以腰催肩，以肩催肘，以肘催手。表现在上肢是旋腕转膀，表现在下肢是旋踝转腿，表现在躯干是旋腰转背，三者结合起来，形成一条根在脚、主宰于腰而形于手指的空间旋转曲线。在练拳的过程中，如果感到某一动作有不得势或不得劲之处，就可以依据缠丝劲顺遂调整一下腰腿，以求得动作协调，这样即可使动作得到纠正。所以，在注意身体各部位的要求，使之周身相合的同时、掌握缠丝法和缠丝劲的运动规律，是第二层功夫练习过程中解决矛盾的手段和自我纠正的方法。

在第一层功夫期间，练拳者开始学拳架，架子熟练就能



感觉到内气在身体内活动，于是很感兴趣，不会有厌倦之感。但有的进入第二层功夫，却感到没有什么新鲜之处，同时往往对要领产生误解，掌握不准确，练起来很别扭，或者有时候练得非常顺遂，发劲也是呼呼带风，但推手时却用不上，因此容易产生烦闷情绪，失去信心而中断。只有以百折不挠的精神，处处循规蹈矩，刻苦盘架子，把周身练成一体，一动全动，组成一个完整的体系，才能达到在运动中不丢不顶，任其变化、圆转自如。常言道：理不明，延明师，路不清，访良友；理明路通，持之以恒，终将成功。拳论中说：“人人各具一太极，但看用功不用功”。又说：“只要用功之久，而一旦豁然贯通矣！”一般需四年即可完成第二层功夫。达到一气贯通的程度，便会恍然大悟，此时练拳信心百倍，越练兴趣越高，欲罢不能。

第二层功夫初期的技击表现与第一层功夫的技击表现一样，实用价值不大。第二层功夫末期已经接近第三层功夫，尚有一定的技击作用。下面按照第二层功夫中期阶段的技击表现进行介绍（以下第三、四、五层都按中期阶段的技击表现进行介绍）。

推手和练拳是分不开的，练拳时存在什么问题，在推手时就会出现什么破绽，给对方以可乘之机。所以太极拳要求周身相随，切勿妄动。推手时要求“棚捋挤按须认真，上下相随人难侵，任他巨力来打我，牵动四两拨千斤”。第二层功夫是寻求内气贯通、调整身法、达到节节贯串的阶段，而调整身法的过程就是妄动，因而在推手时还无法指挥如意，对方会专门寻找这些薄弱环节，或者故意诱使你产生顶、匾、丢、抗的毛病而出奇制胜。因为推手时对方的进攻不会给你调整身法的时间，而是利用你的缺陷，乘隙而入，使你受力



失重，或被迫退步，勉强地化去来力。当然，如果对方进攻速度较慢，劲力短，进逼不紧，给了调整身法的余地，你也能比较理想地化掉对方的进攻。总之，第二层功夫期间，不管进攻和走化都是勉强的，往往是先下手为强，后下手遭殃。此时尚未完全达到舍己从人，随机应变，虽能走化，但还易出现丢隔和顶抗等毛病。因此，在推手时不能按棚捋挤按的次序进行，所以说：“二阴八阳是散手”。

第三层功夫

“要想拳练好，必把圈练小”。练习陈式太极拳的步骤，即由大圈到中圈，由中圈到小圈，由小圈而无圈。所谓“圈”并非指手脚运行的轨迹，而指内气疏通。第三层功夫是由大圈而至中圈的阶段。

拳论中说“意气君来骨肉臣”，即练习太极拳时要着重用意。在第一层功夫中，思想注意力主要集中在学习和掌握太极拳的外形姿势，第二层功夫时注意力主要是发现运动中身手内外产生的矛盾，调整身法，达到内气贯通。进入第三层功夫，已经疏通了内气，要求用意不用力，动作轻而不浮，沉而不僵，即外柔内刚，柔中寓刚，周身相随，禁忌妄动。但不可只顾想气在体内如何运行，而忽视动作，否则，就会产生神态呆滞，致使气不仅不能畅通，反而会造成气势涣散的病象。所以说“在神不在气，在气则滞”。

在第一层和第二层功夫中，虽已掌握了外形动作，但内外尚未合一。有时应该吸气，由于动作僵滞，吸不满；应该呼气，由于内外不合，呼不净。所以，练拳时要求自然呼吸。而进入第三层功夫，动作比较协调，内外基本上合一，一般



的动作与呼吸能自然准确地配合，但对一些比较细致、复杂、疾速的动作，还需有意识地注意与呼吸的配合，进一步使动作与呼吸协调一致，逐步达到顺其自然。

第三层功夫基本掌握了陈式太极拳内外要求和运动规律，有了自我纠正的能力，动作比较自如，内气比较充足。这时需进一步了解拳势的技击含义和使用方法，要多练推手，检验拳架、内劲和发劲，以及化劲的质量。如拳架能适应对抗性的推手，则证明掌握了拳架要领，进一步下功夫就会更加充满信心。这时可加大运动量，增加一些辅助练习，如抖大杆子，以及刀、枪、剑、棍等器械和单势发劲，这样练习两年时间，一般即可进入第四层功夫。

第三层功夫虽然内气贯通，动作比较协调，在不受外界干扰，自己练习的情况下，内外也能够合一，但内气还是比较薄弱，肌肉的活动与内脏器官之间建立的协调关系还不够稳固。因此，在对抗性推手和技击时，遇到一般比较轻缓的进攻能够舍己从人，随机应变，因势利导，引进落空，避实击虚，运化自如。而一遇劲敌，就会感到掙劲不足，有欲将身法压扁之意（有可能要破坏不倚不偏、八面支撑、立于不败之地的身法），尚不能随心所欲，亦不能如拳论中所说的那样“出手不见手，见手不能走”。引进和发出对方，也往往生硬和勉强。所以说：“三阴七阳犹觉硬”。

第四层功夫

第四层功夫是由中圈而至小圈阶段，功夫已显高深造诣，接近成功。对具体练习的方法、动作要领、逐势的技击含意、内气运行，以及注意事项、呼吸与动作的配合等，都已完全



掌握。但练习中还应注意，伸手迈步都需有临敌之意，即假设周围都是敌人。一招一势，要连绵贯串、周身相随，承上启下皆有中气收放、宰乎其中，练拳时“无人如有人”。真正遇敌交战，要做到胆愈大，心愈细，“有人如无人”。其练习内容（如拳、器械等）与第三层功夫相同，只要坚持不懈，一般三年时间即可进入五层功夫。

第四层功夫在技击方面与第三层功夫差别很大。第三层功夫是化掉对方进攻的力，解除本身的矛盾，使自己主动对方被动，而第四层功夫则可以连化带发。其原因是，内劲已经非常充足，意气换得灵，周身组成的体系比较巩固。因此在推手时，对方的进攻威胁不大，触着即变换身法，很容易地将其来力化掉，表现出随人之动而不断改变方向，不丢不顶，内部调整，处处意在人先，动作小，发劲干脆，落点准，威力大的特点。所以说“四阴六阳类好手”。

第五层功夫

第五层功夫是由小圈而至无圈，有形归无迹阶段。拳论中说：“气运来志无停，乾坤正气运鸿蒙，运到有形归无迹，方知玄妙在天工”。第五层功夫期间，动作已经非常活顺，内劲十分充足。但需要精益求精，仍然是费一日之功力，即可得一日之成效，直至身体空灵，变化无端，内有虚实变换，外面看不见，这才是完成了第五层功夫。

在技击方面达到刚柔相济，松活弹抖，周身处处皆太极，一动一静俱浑然。即身体各部位都相当灵敏，周身无处不似手，挨着何处何处击，蓄发相变，八面支撑。所以说：“惟有五阴并五阳，阴阳不偏称妙手，妙手一运一太极，太极一运



化乌有”。

总之，完成第五层功夫，大脑皮层中兴奋与抑制、肌肉收缩与放松、肌肉的活动与内脏器官的活动已建立了巩固的协调关系，即偶然受到袭击，也不易使这种协调动作受到破坏，而能随机应变。但是还应继续深造，精益求精。

科学发展是永无止境的，太极拳的锻炼也是如此，终身不可尽其妙。

www.taijiclub.net



五、陈式老架一路太极拳

(一) 动作名称

第 一 式	预备式	第 十 九 式	肘底看拳
第 二 式	金刚捣碓	第 二 十 式	倒卷肱
第 三 式	懒扎衣	第 二 十 一 式	白鹤亮翅
第 四 式	六封四闭	第 二 十 二 式	斜行
第 五 式	单鞭	第 二 十 三 式	闪通背
第 六 式	金刚捣碓	第 二 十 四 式	掩手肱拳
第 七 式	白鹤亮翅	第 二 十 五 式	六封四闭
第 八 式	斜行	第 二 十 六 式	单鞭
第 九 式	搂膝	第 二 十 七 式	运手
第 十 式	上三步	第 二 十 八 式	高探马
第 十 一 式	斜行	第 二 十 九 式	右擦脚
第 十 二 式	搂膝	第 三 十 式	左擦脚
第 十 三 式	上三步	第 三 十 一 式	左蹬一根
第 十 四 式	掩手肱拳	第 三 十 二 式	上三步
第 十 五 式	金刚捣碓	第 三 十 三 式	神仙一把抓
第 十 六 式	撇身捶	第 三 十 四 式	踢二起
第 十 七 式	青龙出水	第 三 十 五 式	护心拳
第 十 八 式	双推手	第 三 十 六 式	旋风脚



第三十七式	右蹬一根	第五十七式	白鹤亮翅
第三十八式	掩手肱拳	第五十八式	斜行
第三十九式	小擒打	第五十九式	闪通背
第四十式	抱头推山	第六十式	掩手肱拳
第四十一式	六封四闭	第六十一式	六封四闭
第四十二式	单鞭	第六十二式	单鞭
第四十三式	前招	第六十三式	运手
第四十四式	后招	第六十四式	高探马
第四十五式	野马分鬃	第六十五式	十字脚
第四十六式	六封四闭	第六十六式	指裆捶
第四十七式	单鞭	第六十七式	猿猴摘果
第四十八式	玉女穿梭	第六十八式	单鞭
第四十九式	懒扎衣	第六十九式	雀地龙
第五十式	六封四闭	第七十式	上步七星
第五十一式	单鞭	第七十一式	下步跨肱
第五十二式	运手	第七十二式	双摆莲
第五十三式	双摆莲	第七十三式	当头炮
第五十四式	跌岔	第七十四式	金刚捣碓
第五十五式	金鸡独立	第七十五式	收势
第五十六式	倒卷肱		

(二) 动作说明

第一式 预备式

身体自然直立，两足距离比肩略宽，两足尖微向外撇；两肩松开，两臂自然下垂；两眼向前平视，面向南（图五-1）。



图五-1



图五-2



图五-3

要点：要求立而不挺，顶劲领起（头要正直，好象头顶有一物勿让其掉下，虚虚领起），唇轻闭，齿微合，下颏微内收，松肩（两肩有意放松，无意下沉）；含胸塌腰（胸部放松，不内凹外凸，腰部放松为塌腰）使心气下降，屈膝松髋，盆骨端正。此要求，不但在预备式时，而且在整个拳套的每个动作，都必须注意。

第二式 金刚捣碓

① 身体微下蹲，两臂微屈，缓缓抬起与肩平，掌心朝下（两手有合劲之意）；两眼向前平视（图五-2）。

② 身体下蹲，随着重心下降，两手缓缓下落至腹前（图五-3）。

③ 身体略左转随即向右转，重心先向右而后向左移，同时两手向左划弧（右手先顺后逆，左手先逆后顺），右手屈臂置于胸前，掌心朝下，指尖向左；左手置于身体左侧，掌心朝上（图五-4）。

④ 身体继续右转，重心移至左腿，以右脚脚跟为轴，脚尖翘起外摆，同时两手向右上方平摆（左顺右逆），置于身体右侧，右手略高于肩，掌心朝外，指尖向前；左手掌心朝上，指尖向右前（图五-5）。



图 五-4



图 五-5



图 五-6



图 五-7



图 五-8



图 五-9



图 五-10



图 五-11



图 五-12



⑤ 身体向右微微下沉，重心控制在右腿，并将左足提起，在转换重心的同时，双手略向右上方棚出（图五-6）。

⑥ 身体略下蹲，左足尖翘起，以脚跟内侧着地，向左前方45°伸出；双手仍外棚，与左足有对称之意（图五-7）。

⑦ 身体微左转，重心由右腿移至左腿，左脚掌踏实；同时左手内旋向前棚（由顺缠变逆缠），手心向下；右手外旋向右后下方展开，而后随转体向前移至腹前（由逆缠变顺缠），掌心朝右，指尖向右后（图五-8）。

⑧ 身体左转，右脚跟步，以前脚掌着地；同时右手向前撩起（顺缠），置于右胸前，掌心朝上，指尖向前；左臂屈肘向前挤出；当右手撩起时，左掌先转腕上撩，再向里合于右小臂上（逆缠），掌心朝里，指尖向右（图五-9）。

⑨ 左手外旋向下，置于腹前，掌心朝上，指尖向右（离身体10厘米）；右手变拳，上提于胸前，拳心向里，再向下落于左掌心内（图五-10）。

⑩ 左腿支撑体重，右拳与右足一齐提起（两髋放松）；左掌略下沉（图五-11）。

⑪ 右脚落地震脚，同时，右拳落于左掌心内，目视前方，面向南（图五-12）。

要点：

① 何为金刚捣碓？神话曰：金刚神各修炼之精，如金如刚其手所持降魔杵，此势右手捏拳如杵之势，左手屈如臼之形，右拳落于左手心中，如石杵捣碓。故名金刚捣碓，此为象形也！最后震足与右拳击于左掌心内，即表示这一拳式结束。

② 缠丝劲是构成太极拳的核心，贯串于一切动作过程的始终，此势经过了五对不同方位的缠丝（里外、上下、左右、



前后、大小),练习时要以身领手,达到上下相随,节节贯串。如只注意手上的顺缠和逆缠,而不注意身法,就会适得其反。

③ 左足向左前方伸出,要如临深渊、如履薄冰,轻而不浮(陈式太极拳凡是开步皆如此)。

④ 右拳落于左掌心内,与震脚要协调一致,劲整,气下沉。

⑤ 震脚的作用,是使全身的气往下沉,并有利于血液循环。譬如,站立过久感到疲乏,而环境又不允许走动时,两脚以脚尖点地,将脚跟提起,再落下微震,这样运动数次,同样能收到恢复疲劳的功效。另外,震脚的轻重,可根据练拳者的年龄与身体的强弱而定,但无论轻或重都必须使下沉的气整。劲的整否,还可根据震脚声判断。

第三式 懒扎衣

① 双手分开,右手先向上,而后向下划弧,左手先向下,而后向上划弧,双手划至胸前交叉,左手在里,右手在外(双手皆大逆缠转开,重心偏右,顺缠而合,重心偏左);目视右前方,面向南(图五-13、14)。

② 左腿微下蹲,同时提起右足,



图 五-13



图 五-14



图 五-15



图 五-16



图 五-17



图 五-18



图 五-19



图 五-20



图 五-21

以足跟贴地向右横迈一步（身手自然配合）；目视右前方（图五-15）。

③ 身体向右转，重心由左腿移向右腿，随转体右脚踏实；左脚以脚跟为轴，脚尖里扣；左手内旋向下顺缠至左肋旁，五指叉腰，大指在后，四指在前，肘往下沉；右手向左逆缠置于身右侧，掌心朝右前方，指尖斜向上；目视右前方，面向南（图五-16、17）。



要点:

① 右手展开指肚用力，左手叉腰，虚虚拢住，不可用力，用力犯硬，运转不灵。

② 在即将形成懒衣时弓右腿，右掌逆缠旋臂向右展开的同时，左腿用力，但膝关节与髋关节皆不可蹬直(套路中任何动作髋部都不可挺直)。

③ 懒扎衣定式时，要调整全身，特别注意放松左髋，使盆骨端正，气沉丹田。

第四式 六封四闭

① 左手上举至胸前与右手接住劲，然后，身体略左转，重心由右向左移；同时双手向左搬，左手置于左胸下，掌心向前下方，指尖向右前方；右手掌心朝前上方，指尖向右；目视右方(图五-18、19)。

② 身体继续向左转，重心从背后由左腿移到右腿；双手向左、向下、而后向上、向右划弧，置于左肩前(左手由逆变顺又变逆缠，右手由顺变逆)，右掌心朝前下，指尖向左，左掌心朝右前，指尖向后；目视右前方(图五-20、21)。

③ 双手向右斜下按出，右手在前，掌心朝左前方，左手在后，掌心



图 五-22



图 五-23



图 五-24



图 五-25



图 五-26



图 五-27

朝右后方，指尖向上；同时左足跟步至右脚内侧，前脚掌点地；目视右斜下方，面向南略偏西（图五-22）。

要点：

① 两手由掇转按，要以腰脊为轴在左右转动时上体仍须正直，不要前俯后仰，两掌向右按时，以右掌为主、左掌为辅，气要贴脊背，裆口要圆。

② 重心由左腿移向右腿，两手合劲于左胸前时吸气，向右推出时，深长悠缓地呼出一口气，当气呼完时，两掌恰好停止，此式以呼气为主，动作配合为辅。

第五式 单鞭

① 身体略右转，右掌外旋向里合（顺缠），左掌外旋向前与右掌配合（顺缠）（图五-23）。

② 右手五指捏齐成勾手经左掌心内向右上方掬起，略高于肩，指尖向下；左肘向左开到腹前，重心在右腿，身体微下沉（图五-24）。

③ 左足提起，以足跟内侧贴地向左横开一步；目视左侧（图五-25）。

④ 身体略右转，重心由右腿移于左腿，右足尖里扣；随转体左手内旋向上，屈肘于胸前，指尖略向上（图五-26）。



⑤ 身体左转,随转体左掌经脸前向左划弧(由顺缠变逆缠),胳膊展开,掌根微微下沉,掌心朝左前方,指尖斜向上;目视左侧(图五-27)。

⑥ 左掌根下沉时,右手微微向右,形成开劲(外开内合)单鞭式;目视前方(图五-28)。

要点:

① 右手捏拢向上提时、肘易架起来,因此演练时要注意随着身体转正、沉肩、坠肘。

② 单鞭成式,顶劲要领起,裆要开圆,髋要松,身要正,胸要虚虚含住,方能心气下降,气沉丹田。

第六式 金刚捣碓

① 身体左转,右手变掌向下、向左顺缠于左前方,掌心朝左,指尖向下(图五-29)。

② 身体向右转,重心移向右腿;同时,双手向上、向右摆(左顺右逆,双手相离约40厘米),右臂屈肘置于身右侧,略高于肩,掌心朝前,指尖向左上方;左手置于颌前,掌心朝右,指尖向左上;目视左侧(图五-30)。

③ 身体先向右稍转再向左转,重心先向右再向左移,略下蹲,左足尖向外摆;同时左手内旋向下、向前摆



图 五-28



图 五-29



图 五-30



图 五-31



图 五-32



图 五-33



图 五-34

图 五-35

出（由顺变逆）置于胸前，掌心朝下；右手外旋向下、向右后方展开，掌心朝前上方，指尖向右后方；目视左前方，面向东（图五-31）。

④ 身体左转，重心全移至左腿，

右足上步以前脚掌点地；右手随着上步向前顺缠撩起，置于胸前，掌心朝上，指尖向前；左臂屈肘向前挤出，当右手撩起时，左掌翻腕上撩，再向里合于右小臂上，掌心朝里，指尖向右（图五-32）。

⑤ 左掌外旋向下，置于腹前，掌心朝上，指尖向右（离身体约10厘米）；右手变拳上提（拳心向里，肩要松，肘要沉）再向下落于左掌心内（拳心朝上），随即，重心全部移至左腿，



右拳与右足一起抬起(图五-33、34)。

⑥ 上动不停，右拳落于左掌心内；同时，右足落地震脚于左脚内侧；目视前方(图五-35)。

要点：

① 双手握向右略快，左手向前挤要慢。

② 右足上步时，左腿要控制好重心，以腰带腿，切勿将腿硬拉向前。

③ 震脚前，右拳上提，重心须下沉，震脚时将周身之劲发于右足，但身体不要有意下沉，更不能向左右倾倒。

第七式 白鹤亮翅

① 身体略右转，重心稍向右移再左移，右足向右后方撤半步，以脚尖内侧领先着地，逐渐全脚掌踏实；同时两臂伸开(伸而不直)，右手向上、向下、左手向下、向上，各划一大圈交叉于胸前(即双手由逆缠而开转为顺缠而合)，左手在上，掌心朝右，指尖斜向上；右手在下，掌心斜向上，指尖向左前(图五-36、37)。

② 身体向右转，重心向右移；同时两臂内旋，左掌心朝右，右掌心朝下(图五-38)。

③ 身体继续右转，重心全移至右



图 五-36



图 五-37



图 五-38



图 五-39



图 五-40



图 五-41

腿，左足收于右足旁，以足尖着地，相距约20厘米；随着身体右转，左手向下经左腹前，置于左髋前，掌心朝下，指尖向前略偏右；右手向上经右胸前置于头右侧，略高于头，掌心向前略偏右；目视前方，面向西(图五-39)。

要点：

① 此式是明显地大开大合，两腿虚实要分清，手合足开，手开足收，上下相随。右肘两次抬起并且高于肩，不能有架肘之意，要求肘尖下垂。

② 在即将形成白鹤亮翅时右肩易出现顶劲的现象，这主要是重心没有完全移到右腿。如果，重心能控制在右腿，并随着转体以身领手而开，就会做得圆满顺随。

第八式 斜行

① 身体略向左转，两掌一前一后，右手向左顺缠，置于右前方，手略高于肩，掌心朝前，指尖斜向上；左手向左后方逆缠，掌心朝下，指尖向左前方(图五-40)。

② 上动不停，身体向右转，重心移至右腿，同时提起左足，右手向下、向后逆缠至右髋侧，掌心朝下，指尖向右前方；左手向上、向前先逆缠后



图 五-42

顺缠，置于左胸前略高于肩，掌心朝右，指尖斜向上；目视左前方(图五-41)。

③ 身体微下蹲，左足以足跟贴地向左斜方约45°铲出，左手不动，右臂后展，自然配合(图五-42)。上动不停，身体向左转，重心由右腿向前移至左腿，随转体，左掌向下向左划弧于体侧变勾手上提，右掌向上划弧，屈肘



图 五-43



图 五-44



图 五-45



图 五-46



图 五-47



图 五-48



图 五-49



图 五-50



图 五-51

于耳侧，目视左前方（图五-43、44、45）。

④ 上动不停，右手向前、向右划弧于身体右侧，臂外旋、坐腕立掌，手心斜朝外，指尖斜向上，然后松肩、垂肘、沉髋，左手自然配合；目视前方，面向西（图五-46、47、48）。

要点：

① 右手向右划弧时，以腰带动肩、肘、手，但幅度较小，同时左手不要跟着向右转。

② 此式主要技击含意是用左背拆靠，所以，身体向左转的幅度也较大，必须将两髋松开，并右腿肚向上棚，但膝盖勿挺直。

第九式 搂膝

① 身体稍往前，同时左勾手变掌与右掌向下、向前顺缠搂至左膝前（图五-49）。上动不停，重心由左腿移向右腿，同时左足提收于右脚前，足尖点地，两膝屈，裆劲合住；随着重心的移动双手上捧，而后坐腕于胸前，两掌心斜相对，指尖斜向上；目视左前方，面向西（图五-50、51）。

要点：

① 此式顾名思义是双掌从膝盖下棚起，由开转为合，必须身体先动，



图 五-52



图 五-53



图 五-54



图 五-55



图 五-56



图 五-57



图 五-58



图 五-59



图 五-60



而后身体先回，以身领手，虚实分清。

② 搂膝成式，要含胸、塌腰、坐腕、屈肘、屈膝、圆裆，周身相合。右脚踏稳，左脚虚点，有欲进之势。

第十式 上三步

① 身体略向右转，同时左腿提起；双手向下、向后划弧，左手屈肘于胸前，掌心斜朝下，右手于右胯侧，掌心朝后；目视前方(图五-52、53)。

② 上动不停，身体略继续右转，左足向左斜前方上步，同时左掌向前逆缠、坐腕，掌心向右，指尖向上；右掌微外旋，掌心朝下，指尖朝后，作自然配合(图五-54)。

③ 身体向左转，重心由右腿移到左腿，随转体，右腿提起；左掌自上而下划弧(由顺变逆)于左髋侧，掌心朝下，指尖朝前；右手自下而上(由逆变顺)屈肘置于脸右侧，高于耳平，掌心朝前，指尖向上(图五-55、56)。

④ 身体继续左转，右足向右斜前方上步，以足跟领先着地，逐渐踏实，随即身体向右转，重心移至右腿；左腿提起向左斜前方上步，左掌向上、向前划弧，置于左前方(由逆变顺)，略高于肩，掌心朝右，指尖向上；右掌向下划弧(由顺变逆)，置于右髋旁，掌心朝下，指尖向前，目视左前方(图五-57、58、59、60)。

要点：

此式连续上步动作，身法、步法、手法，必须协调一致。

第十一式 斜行

动作与第八式“斜行”相同(图五-61、62、63、64、65、66)。

第十二式 搂膝

动作与第九式“搂膝”相同(图五-67、68、69)。



图 五-61



图 五-62



图 五-63



图 五-64



图 五-65



图 五-66



图 五-67

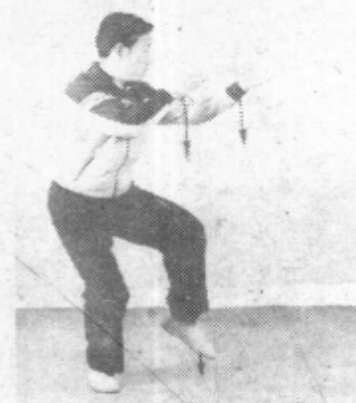


图 五-68

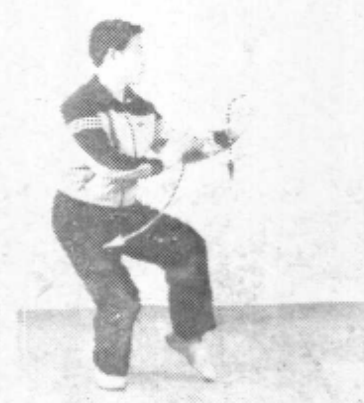


图 五-69



图 五-70



图 五-71



图 五-72



图 五-73



图 五-74



图 五-75



图 五-76



图 五-77



图 五-78



第十三式 上三步

动作与第十式“上三步”相同(图五-70、71、72、73、74、75、76、77、78)。

第十四式 掩手肱拳

① 身体略向右转，重心前移；随转体，左掌向右划弧于胸前，掌心朝右，右掌向左划弧于腹前，掌心朝下，双掌微合(图五-79)。

② 身体右转，两掌向左右两侧逆缠于身体两侧，掌心皆朝下，指尖斜向前，面向东南(图五-80)。

③ 上动不停，重心由左向右移；同时身体略向左转，右掌变拳外旋向上于右胁侧，拳心朝上，左手外旋向上、向里划弧屈臂于左斜前方，掌心朝上，双掌形成将要发拳的蓄势；目视前方(图五-81)。

④ 身体速向左转，重心速向左移，随转体，右拳内旋速向右斜前方发出，拳心朝下；左肘以同样速度向左后发出(左手置于左胁侧，掌心朝上，指尖向前)，与右拳对称；目视前方，面向东(图五-82)。

要点：

① 上三步，在迈第三步时，左手就开始向里与右手相合。



图 五-79



图 五-80



图 五-81



② 右拳前击和左肘后击要协调一致，发劲要求：“劲起脚根，行于腿，主宰于腰，发于梢节”。这是太极拳的发劲规律，拳论中说：“太极拳，千变万化，势虽而不侔，而劲归一者”。这就说明只要掌握其运动规律，在任何角度和部位发力，都能够做的得心应手。

第十五式 金刚捣碓

① 身体向右转，重心向右移；随转体，右拳变掌内旋向上逆缠于头右侧，略高于头，掌心朝右，指尖斜向左前方；左手内旋向下逆缠置于左膝外侧，掌心斜朝下，指尖斜向前；目视前方（图五-82）。

② 身体继续右转，重心继续右移，再向左移；同时左脚向里扣；左掌外旋向上顺缠置于身体左侧，掌心朝前斜上方，指尖向左前方；右掌外旋向下顺缠置于身体右侧，掌心斜朝前，指尖向右后方（图五-83）。

③ 重心全部移至左腿，随即右足向前上步，前脚掌点地；右掌前撩于右肋前，掌心朝上，左掌内旋向里，屈肘置于右臂上，掌心斜朝下，目视前方，面向南（图五-84）。

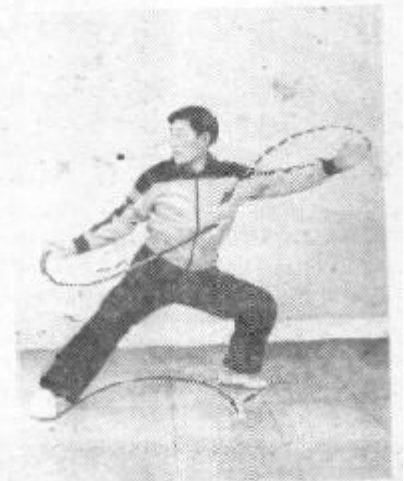
④ 图五-86、87、88动作说明与



图五-82



图五-83



图五-84



图 五-85



图 五-86



图 五-87



图 五-88



图 五-89



图 五-90



图 五-91



图 五-92



图 五-93



图 五-94



图 五-95



图 五-96

第二式“金刚捣碓”的图五-10、11、12相同。

要点与第二式“金刚捣碓”相同。

第十六式 撤身捶

① 身体微下蹲，同时右拳变掌，双手分向左右两侧，指尖相对(图五-89)。

② 身体继续下蹲，重心左移，随即右足向右横开一步；双手向上逆缠于颌前交叉，左手在外，右手在里，两掌心朝斜前方，指尖斜向上(图五-90)。

③ 两脚不动，身体略向右转，随转体，左掌向左侧逆缠置于身体左侧，掌心向左，指尖斜向上；右掌向左逆缠置于左肩前，掌心斜朝外，指尖向左上方(图五-91)。

④ 身体向右转，重心向右移；随转体，右肩向右挤，右掌向右斜下逆缠置于右髋外侧，掌心朝下，指尖向右前；左掌经胸前向右顺缠置于右膝前上方，掌心向右，指尖斜向上(图五-92、93)。

⑤ 身体向左转，重心向右移；随转体，左掌外旋向左下顺缠于腹前，小指贴身，掌心斜朝里，指尖向右；右掌外旋向左顺缠置于左胸前，掌心



朝上，指尖向前；目视左前方（图五-94、95）。

⑥ 身体向右转，随转体，双掌变拳，右拳内旋向左、向下、而后向右、向上逆缠，屈臂于右太阳穴上方，拳心斜朝外；左拳内旋向下贴于左腰前，肘尖朝左斜方，拳心斜朝下；目视左下方（图五-96）。

要点：

① 右肩向右挤出时是七寸靠法，如加大身法可以将右肩从右膝下略过。

② 在动作将要形成撇身捶时，重心仍须向右偏后移并下沉，但不要过低而荡裆，两腿合住劲为宜。

③ 形成撇身捶，右拳、左肘尖与左足尖三点要成一线。

第十七式 青龙出水

① 重心由右腿移向左腿，身体（胸）向右转，随转体，左拳变掌外旋向左、向上、而后向右顺缠于胸前，掌心斜朝右，指尖斜向前，右拳外旋向下、向里顺缠于右肋前，与左掌合住劲，拳心斜向上（图五-97）。

② 上动不停，重心略右移，身体略左转，左手继续向右顺缠并下沉，掌心朝上，指尖向右；右拳收卷于胸



图五-97



图五-98



图五-99



前并与左掌合住劲(图五-98)。随即重心下沉,身体略左转,右拳内旋经腹前向右突然发出;左手内旋以右拳发劲的同样速度向左侧发出,屈肘贴于左肋,掌心朝里;目视右拳,面向南(图五-99)。

要点:

① 此势要求下势较低,裆口要宽而圆,并以腰脊为轴左右旋转,缠绕屈蓄、迅速抖发。

② 重心来回移动,使腿部的缠丝劲表现的比较明显。

③ 右拳发劲要走下弧形,如将物掀起而加以挫之之意,系四隅手中的捌劲。

第十八式 双推手

① 身体略向右转,重心略向右移,右拳变掌向上逆缠,掌心朝右斜前方,指尖朝左斜前方;左手向右顺缠、经胸前引右手,置于右臂内侧,掌心朝右略偏前,指尖向上(图五-100)。

② 身体向左转约 180° ,随转体左足尖向外摆,重心移于左腿,右足向右前方上步,以足跟着地;同时,左手向左逆缠,屈肘置于左胸前,掌心斜朝下,指尖向右前方;右手外旋向上、向右、而后向左顺缠置于右膝盖上方,掌心朝上,指尖向左前方;目视右前方,面向东南(图五-101)。

③ 上动不停,胸向左转,重心从背后向右移,右脚前掌落地;同时右手内旋向后逆缠置于胸前;掌心朝下,指尖向左,左掌外旋向左、向上顺缠于左肩上,掌心朝前,指尖斜向上;目视前方(图五-102、附102)。

④ 身体向右转,右足控制重心,左足收于右脚旁,以脚尖点地;双掌向前(略偏右)推出(逆缠),掌心朝前略朝里,指尖斜向上与肩同高;目视前方,面向东(图五-103)。

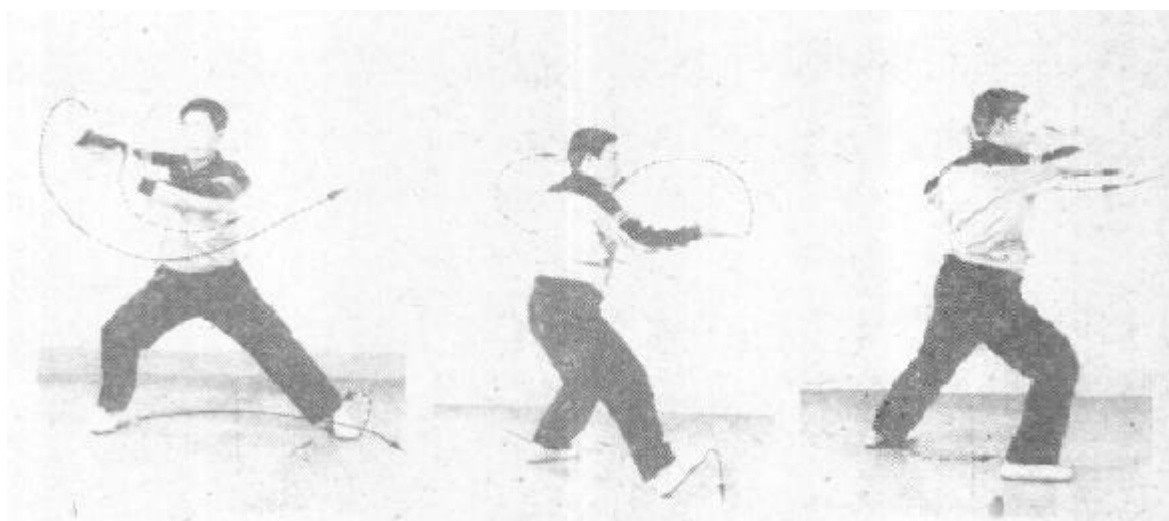


图 五-100

图 五-101

图 五-102



图 五-附102

图 五-103

图 五-104

要点:

① 左掌经胸前引右掌,身体略右转,是欲左先右的过程,一引即可左转身。

② 在即将形成双推手时,注意松髋、松肩、沉肘,使气贯指尖。

第十九式 肘底看拳

① 两足不动,身体微向左转,随转体,左掌向下逆缠置于



左腕旁，掌心朝下，指尖向前；右掌内旋向上逆缠置于右前方，略高与肩，掌心朝外，指尖斜向上（图五-104）。

② 身体继续向左转，随转体，左掌外旋向后弧形而上（逆缠变顺缠），掌心斜朝前，指尖向上；右掌弧形而下（逆缠变顺缠）置于右髋前，掌心朝左前方，指尖斜向下（图五-105）。

③ 身体略右转并下蹲，随着身体右转，左手向前顺缠，同时屈肘下沉于左胸前，掌心朝右，指尖向上；右掌变拳向里合经腹前略向上棚（两手形成合劲），拳心朝里，拳眼向上；目视前方，面向东（图五-106、107）。

要点：

① 在身体由左转变为右转的同时两手由逆缠变顺缠，由分变合。

② 在形成肘底看拳时，腰要塌，气沉丹田，不仅左肘尖与右拳相合，周身上下都须相合。

第二十式 倒卷肱

① 身体向右转，右拳变掌外旋向后逆缠，左掌外旋向前逆缠，随即身体又向左转，右掌向上，向前逆缠上



图 五-105



图 五-106



图 五-107

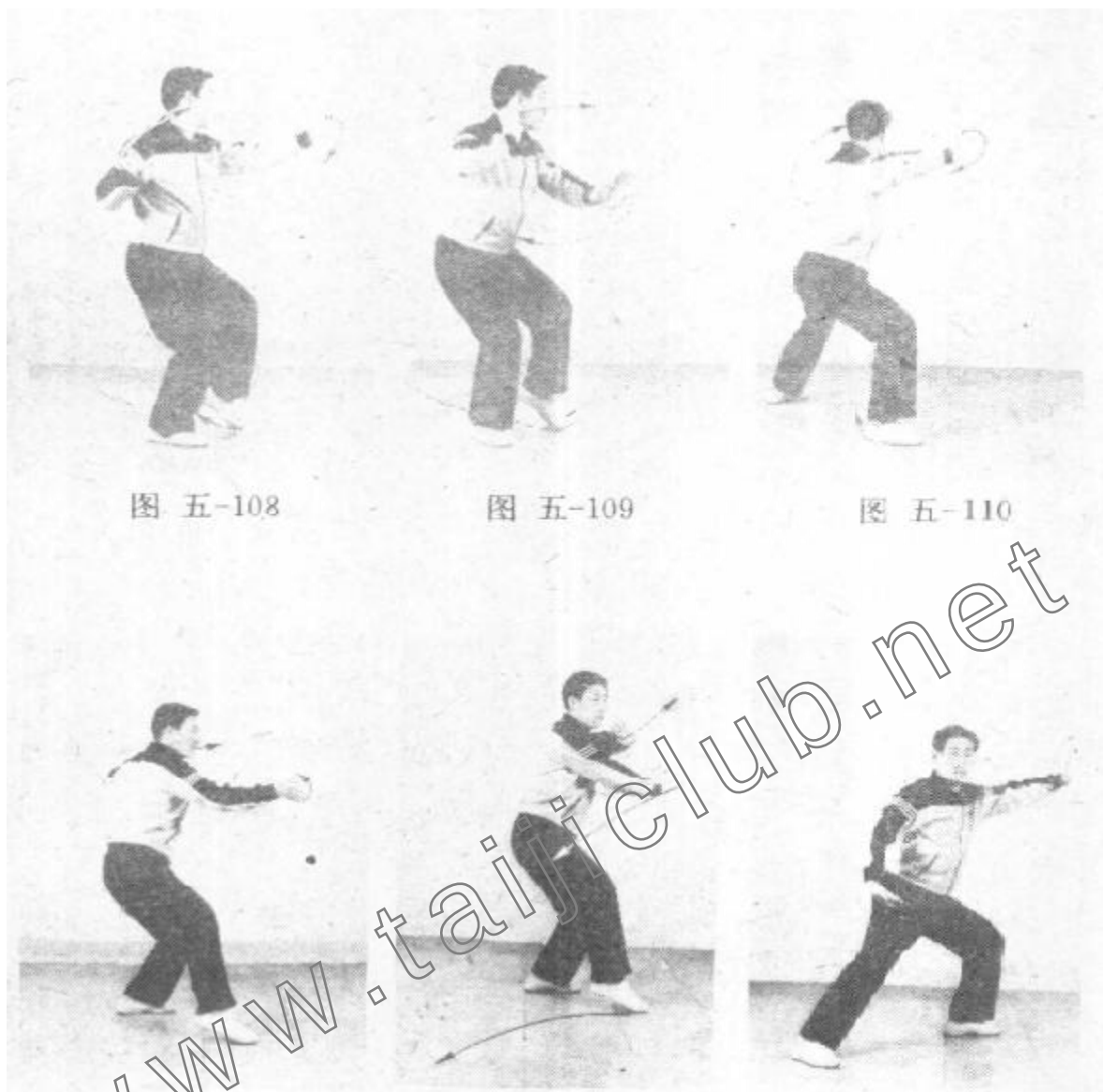


图 五-108

图 五-109

图 五-110

图 五-111

图 五-112

图 五-113

掌内旋回带于左肩前，掌心朝右下，指尖向前（图五-108、109）。

② 身体向左转，左足向左后方退步，以足尖先着地，而后全足着地；同时右掌向前逆缠置于身体右前方，掌心朝右，指尖向左上方；左掌向左斜后方逆缠置于左髋侧，掌心朝下，指尖向前；目视左后方（图五-110）。

③ 身体右转，重心向左移，右足跟提起；左掌外旋向上、



向前逆缠，屈肘于左颌旁，掌心朝里，指尖斜向上；右掌外旋向上逆缠于身体右前方，掌心朝左斜上方，指尖向右前方（图五-111）。

④ 身体继续右转，重心全部移于左腿，右足以前脚掌擦地向右后方弧形退步，同时，左掌向前逆缠置于左前方略高于肩，掌心斜朝前，指尖斜向上；右掌内旋向后逆缠置于右髋侧，掌心朝下，指尖向前（图五-112、113）。

⑤ 身体微左转，重心向右移，随转体左掌外旋收至左胸前，掌心朝右上方，指尖斜向前；右掌外旋向上、向前逆缠，屈肘于右耳旁（图五-114、115）。

⑥ 身体继续向左转，重心全部移至右腿；随转体，左足经右足旁，向左后方伸出，足尖先着地，而后全足着地；同时，左掌向后顺缠置于左髋侧，掌心朝下，指尖向前；右掌向前逆缠置于右前方，掌心朝右前方，指尖斜向上，成右弓步（图五-116、117）。

要点：

① 倒卷肱是陈式太极拳套路中唯一的连续后退拳式，退步时，皆是先收而后伸，双掌一合一开（收足时双掌合劲，后退时，双掌形成开劲），要求上下肢体协调配合，腰劲下沉，虚实分清，使丹田气往外运，两手如风催车轮，圆转自如，使整个动作无凹凸缺陷和内劲中断。

② 每当向后撤步时，重心要移向前腿，转体时，将重心移于后腿，双掌由逆缠变为顺缠。

第二十一式 白鹤亮翅

① 身体略右转，左掌由后经脸前去引右掌；右掌也略向上棚与左掌配合，两掌心皆朝右前方（图五-118）。

② 身体向左转，重心移向左足，随即右足收于左脚内侧，



图 五-114



图 五-115



图 五-116



图 五-117



图 五-118



图 五-119

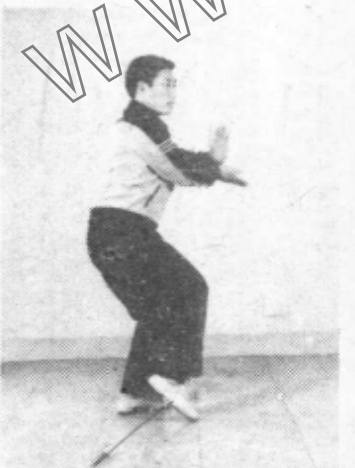


图 五-120



图 五-121



图 五-122



图 五-123



图 五-124



图 五-125



图 五-126



图 五-127



图 五-128

脚尖着地；双掌向下、向左搬于胸前交叉，左手在上，掌心斜向右，指尖斜向上；右掌在下，掌心斜朝上，指尖向左下方(图五-119、120)。

③ 图五-121、122动作说明与第七式“白鹤亮翅”相同。

第二十二式 斜行

动作与第八式“斜行”相同(图五-123、124、125、126)。

第二十三式 闪通背



① 左勾手变掌,双掌向前合于左胸前,掌心均斜朝上,指尖向前(图五-127)。

② 身体向右转,重心向右移;同时双掌向右搬(图五-128)。接着,身体继续向右转,重心全部移至右腿,左足收于右脚旁,以前足掌着地;随转体,左掌向下顺缠于右膝内侧,掌心朝右,指尖向下;右掌向右后方逆



图 五-129



图 五-130



图 五-131



图 五-132



图 五-133



图 五-134



图 五-135



缠，掌心斜向右方，指尖向左；目视前方（图五-129）。

③ 身体左转，随转体，左掌向上、向左后方先逆缠后顺缠，成勾手置于尾骨上部，勾尖向后；右掌向下、向前、向左先逆缠后顺缠于左膝前，掌心斜朝前，指尖斜向下（图五-130、131、132）。

④ 身体略下蹲，左足向前上步，以足跟先着地，随即重心前移，将左足踏实；右掌以指尖领劲向上、向前伸出，掌心朝上，指尖向前；左手在身后自然配合（图五-133）。

⑤ 身体向右转约180°，左足尖向里扣，随即将重心全部移到左足，提起右足；同时左掌向上、向前顺缠屈肘置于头左侧，高与头平，掌心朝前，指尖向上；右掌内旋向右、向下逆缠置于身右侧，掌心朝下，指尖斜向前；目视前方，面向西（图五-134、135）。

要点

① 身体左右旋转，动作要快，注意拧腰，松髋，稳定重心，使之起到前闪后滑，诱敌之妙用。

② 此势易出现右肩顶劲和虚实分不清，失掉档劲的顾此失彼的现象。所以，要特别注意重心的转换与腰脊的配合，以身领手，周身相随。

第二十四式 掩手肱拳

① 右足落地震足，同时提起左足：左掌向下、向左先逆缠后顺缠，置于身左侧，掌心朝右上方，指尖向左前方，右掌向上先逆缠后顺缠变拳于右胁侧，拳心朝上，面向西（图五-136）。

② 图五-137、138动作说明与第十四式“掩手肱拳”（3）、（4）相同，唯方向相反。

第二十五式 六封四闭



图 五-136



图 五-137



图 五-138



图 五-139



图 五-140



图 五-141

① 身体略右转，重心向右移，左足以足跟为轴，足尖外摆；同时右拳变掌，左掌内旋前引右掌，随即身体向左转，重心移于左足，右足向右前方上步，足跟先着地；左手向下、向左逆缠，屈肘于左胸前，掌心朝下；右掌外旋向上、向右、向下顺缠于身体右侧，掌心朝上；目视右方，面向南（图五-139、140）。

② 图五-141、142动作说明与第四式“六封四闭”（2）相



图 五-142



图 五-143



图 五-144



图 五-145



图 五-146



图 五-147



图 五-148



图 五-149



图 五-150



同。

第二十六式 单鞭

动作与第五式“单鞭”相同（图五-143、144、145、146、147、148）。

第二十七式 运手

① 身体略左转再向右转，重心移于右足，随即左足收于右足旁，脚尖着地；左掌向下、向右逆缠于左腹前，掌心斜朝右；右手变掌向上逆缠（图五-149）。

② 身体微下蹲，左足向左侧开步；同时身体略右转，双掌略向右棚，作配合动作（图五-150）。

③ 身体左转，重心移左腿，同时右足向左并一步，落于左足旁；左掌内旋向上逆缠，屈肘于左前方，略高于肩，掌心朝左前方，指尖向右上方；右掌外旋向下顺缠于右髋前，掌心斜朝前，指尖斜向下（图五-151、152）。

④ 身体向右转，重心移于右足，左足向左横开一步，同时右掌内旋向上，屈肘逆缠于右肩前方，略高于肩，掌心朝右前方，指尖向左上方；左掌外旋向下顺缠置于左髋前，掌心斜向上，指尖斜向下（图五-153）。

⑤ 图五-154、155、156、157动作说明均与图五-151、152、153相同。



图五-151



图五-152



图五-153



图 五-154

图 五-155

图 五-156

图 五-157

图 五-158

图 五-159

要点

① 双掌交错向上、向下、向左、向右两侧下肢配合横向迈步，开右足右掌由上往下划弧。当左掌向下划弧，右掌则向上划弧。

② 要以腰为轴，以身领手，上下相随，形成合劲，同时注意屈膝松髋，保持圆裆。

第二十八式 高探马



图 五-160



图 五-161

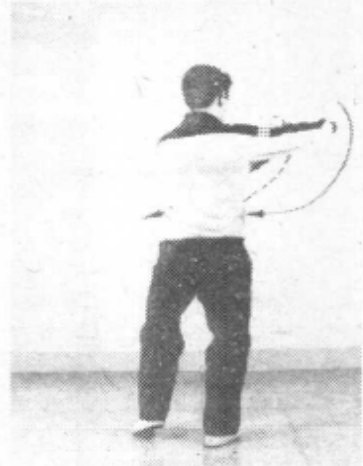


图 五-162



图 五-163



图 五-附163



图 五-164



图 五-附164



图 五-165



图 五-166



① 身体向左转，重心移至左足，右足前上半步（略偏右），随转体，双掌顺缠于胸前交叉，左掌在上，掌心斜朝右，指尖斜向上；右掌在下，掌心斜朝左，指尖斜向下（图五-158）。

② 身体向右转，重心由左足移向右足，随转体，左掌内旋向上逆缠置于左前方，高于肩平，掌心斜朝前，指尖斜向上；右掌内旋向下逆缠置于右胁侧，掌心斜朝下，指尖向左前方（图五-159）。

③ 身体向左转，以右足跟为轴，足尖尽量向里扣，紧接着左足收于右足旁，前脚掌着地；右掌向下、向后、向上先逆缠后顺缠再逆缠经右颈旁，向右推出，掌心朝右前，指尖斜向上；左掌外旋向前、向下、向左顺缠，屈肘置于左胁侧，掌心朝上，指尖向右；目视右手，面向北（图五-160、161）。

要点：

① 在右掌转臂屈肘附于右颈下时，以腰脊旋转，并与左掌的配合，先卷（蓄劲）后放（放出旋转的按劲），注意塌腰松髋。

② 此式是前后开中有合，步法较为复杂、重心转换难度大，易出现凸凹和内劲中断，因此在形成卷劲时右足要里扣，并与腰髋协调配合，即易作得圆满顺随。

第二十九式 右擦脚

① 左掌前引右掌（逆缠），与右掌接住劲，身体略左转，双掌一齐向左掇，左掌置于左髋侧，掌心斜朝下，指尖斜向前；右掌置于右髋前，掌心斜朝前，指尖斜向下（图五-162、163、附163）。

② 右手向上顺缠，至左腋前时左足向右盖步成交叉步；同时左掌向左、向上、向右下划弧，与右掌于胸前交叉，左



掌在外，掌心朝右前方，指尖向右上方；右掌在里，掌心朝左前方，指尖向右上方(图五-164、附164)。

③ 上动不停，重心移至左足，双掌内旋上棚于头顶时，向左右两侧打下，同时右足朝右侧上踢，足面与右掌心迎击于右斜上方；左掌侧平举于身体左侧；自视右前方，面向北(图五-165、166)。

第三十式 左擦脚

① 身体向右转，随转体，右腿下落于身体右侧，足跟着地，足尖外摆，同时双掌交叉于胸前，右掌在上，掌心斜朝前，指尖向左斜前方；左掌在下，掌心斜朝右，指尖斜向右前方，面向东(图五-167)。

② 身体继续右转，重心移至右腿，双掌内旋向上棚，置头上方时，双掌朝左右两侧击下，同时右足尖外



图 五-167



图 五-168



图 五-169



图 五-170



摆，左足朝左侧上踢，足面与左掌心迎击于左斜前上方，右掌侧平举于身体右侧，面向南(图五-168、169、170)。

要点：

左右插足，以下肢发劲为主，双掌逆缠上棚时注意以塌腰为主，双掌上棚为辅，做到有上有下，双掌下击足往上踢时，胸腰摺叠为主，以身领手，由内而发。

第三十一式 左蹬一根

① 以右足跟为轴，足尖里扣，身体向左转略 180° ，随即左足下落于右脚内侧，前脚掌着地，同时双掌向胸前逆缠，再分向左右两侧，掌心皆斜朝后，指尖皆斜向外(左右两侧)，面向北(图五-171)。

② 身体微下沉，同时双掌向腹前逆缠交叉，掌心斜朝外，指尖皆向下(图五-172、附172)。



图 五-171



图 五-172



图 五-附172



图 五-173



图 五-174



图 五-175



图 五-176



图 五-177



图 五-178



图 五-179



图 五-180



图 五-181



图 五-182



③ 右足控制体重，提起左足，向左侧快速蹬出；同时，双掌变拳上提于胸前，随即再变掌向左右两侧发出，双掌心斜向外，指尖斜向上；目视左侧，面向北（图五-173）。

第三十二式 上三步

动作与第十式“上三步”相同，唯方向相反（图五-174、175、176、177、178、179、180、181）。

第三十三式 神仙一把抓（击地捶）

身体向左转，重心由右向左移，右足尖向里扣，随转体，双掌变拳，左拳向后、向下、向上逆缠置于身体左侧，略高于头，拳心朝下；右拳向后、向上、向下栽拳，置于右膝前；目视前下方，面向西（图五-182）。

要点：

① 此势是向前击倒地的敌人，所以又名击地捶。在击地的同时兼后滑法（就是在击地的同时，假定敌从身后扑来一侧身将其滑空，为后滑法）。要侧身顺膀，虽身体前俯，但需注意尾闾正中，松腰、落髋，气沉丹田，使步法稳固，否则难防背后的进攻。

② 另一种练法不用拳向下击，而是朝左足尖抓一把，左手背身后。以侧身顺膀后滑为主，故名神仙一把抓。

第三十四式 踢二起

① 身体向右转略90°，重心移于右足，左足以足跟为轴，足尖向里，随转体，左拳向下逆缠至左膝旁，拳心向后；右拳向上逆缠至左胸前，拳心向下（图五-183）。

② 身体继续右转略90°，重心从背后全部移于左腿，随转体右足收回半步，以前脚掌点地；同时，左拳向上、向前顺缠，屈肘置于左肩前上方；右拳向上、向前、向下顺缠于身体右侧，拳心向上，面向东（图五-184）。



③ 右脚踏实，左足向前抬起。左足尚未落地，右足随即蹬地，向前棚平足面上踢；同时双拳变掌，右掌向下、向后、向上、向前逆缠与右足面相击；左掌向前、向下、向后、向上逆缠置于左后方，略高于头，掌心斜朝外，指尖斜向上，随即左足落地；目视前方，面向东（图五-185）。

要点：

① 二起脚主要是训练弹跳力的动作，因左右两足相继离地跃起踢出，故称“二起”，也称“单擦脚”。陈式太极拳的二起脚有四种练法，练者可根据身体强弱和目的来选择。a 以一起代替二起，就是以右脚上踢，右掌迎击脚面，而没有两脚腾空的过程，但练时仍要有二起的上提劲。b 按前述动作说明的方法，以大开大展的缠丝圈来协助身体的跃起和二踢。c 减少动作和缩小缠丝圈，即两脚相继腾空踢起。d 在击地捶后，翻身两脚即相继腾空踢起，这是难度最大的一种。

② 此势腰部先横转，继而上下摺叠，左右上下换劲，此时易出现凸凹的现象。拳论中说：“有不得机，不得势之处，其病必腰腿求之。”练习中一定要注意腰腿转换，协调一致，克服



图 五-183



图 五-184



图 五-185



凸凹的病象。

第三十五式 护心拳

① 右足落地，左足向左斜后方撤步，成右弓步（左膝微屈）；同时身体先略左转再略右转，右掌向下、向后、向上逆缠置于右胸前；左掌向上、向前逆缠于右臂内侧，双掌心斜朝右前方，指尖斜向上，面向东偏北（图五-186）。

② 身体略向左转，重心由右足移于左足，右足收于左足内侧，以足尖点地；随转体，两掌左逆缠右顺缠向左掇，左掌置于左前方，略高于肩，掌心朝前，指尖向上；右掌置于右胸前，掌心朝上，指尖斜向前；目视右方（图五-187）。

③ 身体微下蹲，略向左转，同时右足向右前方迈出，以足跟着地；双掌随着转体向左掇；目视右前方（图五-188）。

④ 身体右转，落髋，右足尖着地，随转体，双掌变拳，右拳向下、向右先顺缠后逆缠置于右膝盖上方，拳心朝里；左拳向里顺缠置于脸前，目视身右侧（图五-189）。

⑤ 重心右移，身体略向左转，右拳向前、向上顺缠，屈肘置于右耳旁，

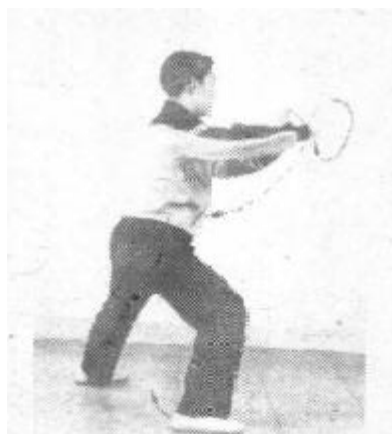


图 五-186



图 五-187

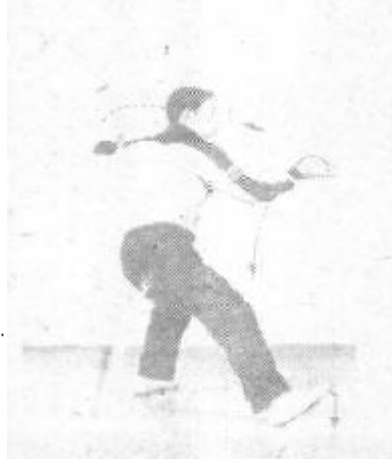


图 五-188



肘尖向下，拳心朝里；左拳外旋向下逆缠置于身体左侧，拳心朝上；目视向前(图五-190)。

⑥ 身体继续向左转，重心略向右下沉，左足尖向里扣，随转体右肘仍竖，臂朝前转(右拳顺缠)置于胸前，拳心朝里，高于肩平；左拳里合，置于胸前，拳心朝里；目视向前，面向东北(图五-191)。

要点：

① 在右拳上举、左拳外旋向下沉时，要以重心向右移为主，双拳的动作为辅。双拳一上一下分向左右，自然形成扩胸的动作，即为开。当重心移于右足，双拳同时向里合，正如拳论中所说：开中寓合，合中寓开，一开一合，开合递相承。

② 此式要求里外缠丝，难度比较大些，需要多次练习达到节节贯串，圆满顺随。此势是陈式太极拳锻炼里外，顺逆缠丝劲的主要形式之一，易于明显地表现出一动全动的要求。

③ 此式动作要求裆口略低，两腿虚实变换要分清，尾闾正中，才易感到会阴之气上冲尾闾。

第三十六式 旋风脚

① 身体略左转随即向右转，重心



图 五-189



图 五-190



图 五-191



移于左足，右足收于左足旁，以足尖点地；同时双拳变掌向下，向左摆（左逆缠右顺缠），左臂屈肘置于胸前，掌心朝左前方，指尖斜向上；右掌置于身体右前方，掌心朝上，指尖向右下方；目视右前方（图五-192、193）。

② 身体略左转再右转，右足向前迈半步，以足跟着地，足尖向外摆约 70° ，双掌于胸前交叉，左掌在里，掌心朝右，



图 五-192

图 五-193

图 五-194

图 五-195

图 五-196

图 五-附196



指尖朝左上方；右掌在外，掌心朝左；目视向前（图五-194）。

③ 身体继续右转，重心移向右脚，双掌逆缠略向外摆，右足尖逐渐落地，待右足掌着地时，左足上踢里合；同时，双掌向左右两侧逆缠，左掌心与左足内侧于前上方迎击；目视向前，面向东南（图五-195）。

④ 身体向左转，右脚以足跟为轴脚尖翘起，向外转约 180° ，左足随转体扫半圈落于右足旁；同时双掌向里顺缠于腹前交叉，双掌心斜朝外，指尖斜向下，重心偏右；目视前方面向北（图五-196、附196）。

要点：

① 此势系第一路拳套中的高难动作，而不同于踢二起，踢二起是胸腰上下折叠，在跳跃中手足上下迎击，此势是在身体左右旋转中完成，即要快，还要整。

② 在动作二右足向外摆约 70° 时，身体要保持正中，将左髋松下，双手莫失棚劲，给旋风脚转身提供方便的条件。

第三十七式 右蹬一根

① 身体微下蹲，左足向左横开一步，重心由右足移于左足，接着右足



图五-197



图五-198



图五-199



图 五-200



图 五-201

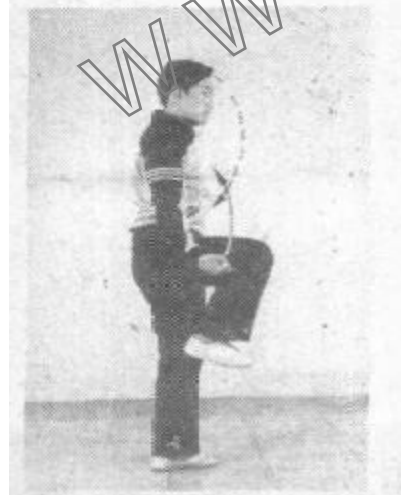


图 五-202

收于左足旁，以足尖点地，同时双掌向上分（两侧）、向下合（图五-197、198）。

② 双掌变拳以前臂上拥（逆缠），右足提起，向右侧突然蹬出，双拳变掌以同样的速度向左右两侧逆缠发出，掌心斜朝外，指尖斜向上；目视右侧，面仍向北（图五-199、200）。

要点：

① 右蹬一根和左蹬一根都是下肢发劲动作，须周身相合，支撑腿控制重心，足趾抓地，足心要空。

② 当双掌合时，肘窝要有双开之意，两膝微合，而髋要有开之意。

③ 提足、拥臂则为蓄，气要沉于丹田，蹬根时要脆，如“蓄劲如开弓，发劲如放箭”之势。

第三十八式 掩手肱拳

① 身体向右转 90° ，左足以足跟为轴，足尖翘起向里扣 90° ，随转体，双掌变拳，左拳向下顺缠置于左髋旁，拳心斜向前；右拳向左逆缠屈臂置于胸前，拳心斜朝下；目视前方，面向东（图五-201）。

② 上动不停，右膝向上顶，同时左拳顺缠向上冲，置于头的左侧，高于头平，拳心朝里；右拳外旋向下砸，



置于右髋侧，拳心向上；目视向前，面仍向东（图五-202）。

③ 图五-203、204、205、206动作说明与十四式“掩手肱拳”相同。

第三十九式 小擒打

① 重心全部移向左足（身体微下蹲），右足向前上步，以足跟着地，同时，右拳变掌向前、向上、向后、再外旋向前顺缠，并有向里合之意，掌心斜朝上，指尖斜向下；左掌内



图 五-203



图 五-204



图 五-205

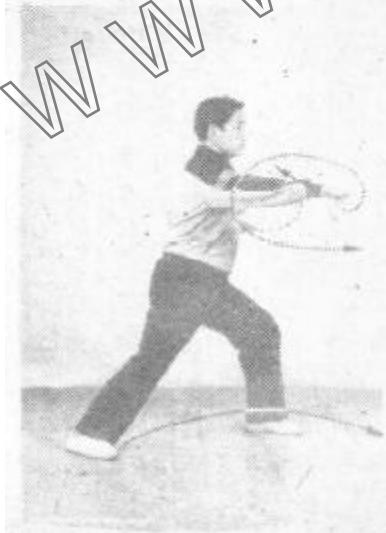


图 五-206



图 五-207



图 五-208



图 五-209



图 五-210



图 五-211

旋向前、向上逆缠于右臂上，掌心斜朝前，指尖斜向右；目视前方（图五-207）。

② 身体向右转，右足踏实，重心由左足移于右足，随即左足向前上步，以足跟着地；左掌向下逆缠置于左膝盖上方，掌心斜向下，指尖向右前方；右掌内旋向上、向右逆缠置于身体右侧，高于头平，掌心朝外，指尖斜向上；目视前方（图五-208）。

③ 身体微左转，重心微左移，左脚全脚掌着地，随即身体右转，重心右移，右掌内旋向下、向左顺缠，屈肘置于右胸前，掌心朝里，指尖向左；左掌外旋向上顺缠，屈肘置于左胸前，掌心朝前，指尖斜向上形成预发姿势，目视左前方（图五-209）。上动不停，身体左转，重心由右向左，弓左腿，蹬右腿，随着重心前移，右掌向左前方推出，掌心斜朝左，指尖斜朝上；左掌略向外逆缠于脸前，掌心朝左；目视左前方，面向东（图五-210）。

要点：

① 左足右足先后向前上步，裆要开，虚实要分清，切勿双重，皆以屈膝松髋，重心下沉为主，身法调整合适，开步自得轻灵。



② 此势右掌推出时，可慢也可以快，根据自己练习时的情绪选择，两腿虚实变化较为复杂，必须以身领手，上下相随，否则易出现上动下不随，顾此失彼的病象。

第四十式 抱头推山

① 重心稍向左沉，双掌交叉合于左膝盖上方，左手在上，右手在下（图五-211）。接着，身体向右转略 90° ，重心移于左足，左足以足跟为轴，足尖向里扣约 70° ，右足收回半步，以足尖点地于左足旁，随转体双掌略向上棚于胸前，掌心皆朝里，指尖向上；目视前方，面向西（图五-212）。

② 身体微下沉，同时双掌分向身体两侧，并向上逆缠于两耳旁，掌心皆朝里，指尖斜向上（图五-213）。接着，身体上蹲，左足控制重心，右足向右前方上一大步，足跟着地（图五-214）。

③ 身体右转，重心前移，右腿弓，左腿蹬，同时，双掌向前推出，掌心朝前，指尖向上，两掌相离约20厘米；目视前方，面向西略偏南（图五-215）。

要点：

① 此势为大开大合，注意上下配



图 五-212



图 五-213



图 五-214



图 五-215

图 五-216

图 五-217

图 五-218

图 五-219

图 五-220

合，否则易出现身法涣散的病象。在双掌平时时，两膝相合。

② 抱头推山，顾名思义，双掌经两耳边，同时上一大步推出，劲足而长，象推山一样。

第四十一式 六封四闭

动作与第四式“六封四闭”相同（图五-216、217、218、219、220）。

第四十二式 单鞭



图 五-221



图 五-222



图 五-223



图 五-224



图 五-225

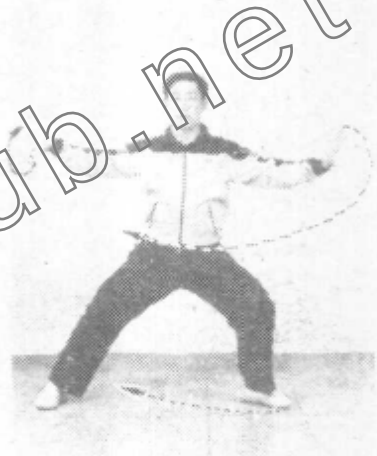


图 五-226

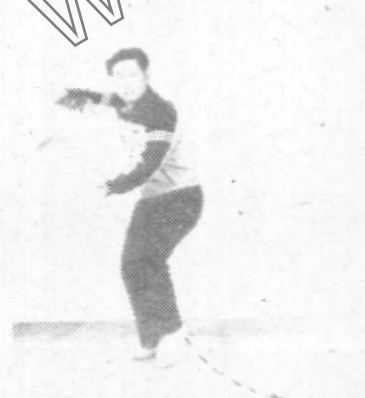


图 五-227



图 五-228



图 五-229



动作与第五式“单鞭”相同（图五-221、222、223、224、225、226）。

第四十三式 前招

① 身体先略左转再向右转，重心由左移于右，左足收于右足旁，足尖着地，随转体，右勾手变掌向左、向上、向右先顺缠后逆缠，置于右肩前，略高于肩，掌心斜朝前，指尖向左前方；左掌向下顺缠，置于左腹前，掌心斜朝前，指尖斜向下（图227）。接着身体下蹲，右足控制重心，左足向左前方上步，足跟着地，同时，双掌向右后自然上棚；目视左前方（图五-228）。

② 重心前移，身体向左转，右掌向下顺缠于右后斜下方，左掌向上逆缠于左胸前（图五-229）。上动不停，重心全部移于左足，右足上半步，以足尖点地于左足旁；左掌向左逆缠置于左前方，高于耳平，掌心朝左前方，指尖向右上方；右掌向前顺缠置于右腹前，掌心斜朝前，指尖斜向下；目视右方，面向南（图五-230）。

第四十四式 后招

两足不动，身体向右转，两掌随着转体，右掌向左、向上、向右逆缠，屈肘置于右前方，略高于肩，掌心朝



图 五-230



图 五-231



图 五-232



外，指尖向左上方；左掌向后、向下，向右先逆缠后顺缠，置于左腹前，掌心朝右上方，指尖斜向前；目视右前方，面向西南（图五-231、232）。

要点：

① 前招和后招，仅仅是前与后方向不同，左与右部位不同，其身法要求则完全相同，皆以旋腰转背为主，前招左肩容易用顶劲，注意将左髋略下蹲，腰塌下；后招右肩容易用顶劲，右髋略下蹲，腰塌下，即能克服此病。

② 身体向左转（前招）、向右转（后招），裆要开，两膝需合，在前招变后招时，用劲的方向改变，双掌是顺缠变逆缠，逆缠变为顺缠，而两足不动，此时下肢的顺逆变化较明显，如拳论中说：“缠丝劲发源于肾，处处皆有，无时不然”。

第四十五式 野马分鬃

① 身体略左转并向下蹲，双掌随着转体，左掌内旋向上棚（逆缠），屈肘置于额前，掌心朝外，指尖向右；右掌向下顺缠置于右膝旁，掌心斜朝前，指尖斜向下，随即右足提起向右侧迈一大步，以足跟内侧着地，两掌随着开步，配合略向上下；目视右侧，面向南（图五-233、234、235）。



图 五-233



图 五-234



图 五-235



图 五-236



图 五-237



图 五-238

② 身体向左转，右足尖外摆约 90° ，重心由左向右移，随转体，右掌向上逆缠，屈肘置于脸前，掌心朝前，指尖向左；左掌向下顺缠，置于左髋旁（图五-236）。接着，身体向右转约 180° ，重心全部移至右腿，随即提起左腿，向左横开一步，以足跟着地，逐渐至全脚落地；左掌向前顺缠置于左膝上方，掌心朝前；目视左侧，胸向北（图五-237、238）。

③ 重心向左移，身体略左转，右掌前引左掌，掌心朝左，指尖向上（图五-239）。身体略右转，重心向右移，双掌向右摆（左顺右逆缠），置于腹前（图五-240）。身体继续右转，重心由右向左移，双掌继续向右摆（图五-241）。接着左足尖外摆，身体向左转，重心移向左足，双掌继续向上弧形向左，掌心均斜朝外，指尖斜向上；目视右前方，面向西（图五-242）。

要点：

① 野马分鬃，左右手轮流向左右两侧，自下而上，屈肘旋臂向外拨，如野润之马，其鬃向两边分，象形而得名。

② 此式是前进脱身法。顶劲领住，可以加大身法，但裆劲要虚、要



图 五-239



图 五-240



图 五-241



图 五-242



图 五-243



图 五-244



图 五-245



图 五-246



图 五-247



图 五-243



图 五-248



图 五-250

圆。两足随两手交错向前上步，要注意上下相随和身手的配合。

第四十六式 六封四闭

① 身体左转约 90° ，重心移至左脚，随即提起右脚，并向右上步，以脚跟先着地，同时双掌向左搬（图五-243、244）。

② 图五-245、246、247 动作说明与第四式“六封四闭”（2）、（3）相同。

第四十七式 单鞭

动作与第五式“单鞭”相同（图五-248、249、250、251、252）。

第四十八式 玉女穿梭

① 身体略左转再向右转，重心先右移再移向左足，左足尖里扣；右足收于左足内侧，以前脚掌着地；同时，右勾手变掌外旋向下先逆缠后顺缠于右膝外侧，掌心朝前，指尖斜向上；左掌向下逆缠而后向上顺缠，屈肘置于头左侧，高于头平，掌心斜朝前，指尖斜向上（图五-253）。接着身体略右转下蹲，左掌向下于胸前，掌心斜朝右，指尖斜向上；右掌向上至胸前与左掌交叉，掌心斜朝左，指尖斜向上，面向西（图五-254、255）。

② 右足向前抬起，随即落地后



图 五-251



图 五-252



图 五-253



图 五-254



图 五-255



图 五-256



图 五-257



图 五-258



图 五-259



图 五-260



图 五-261

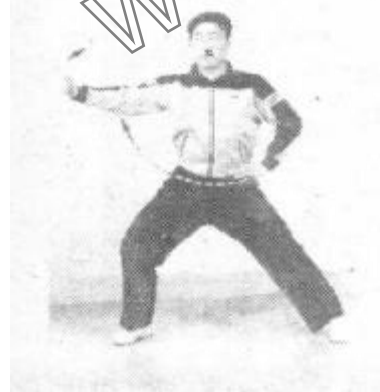


图 五-262

蹬；左足向前跃起一大步；同时两掌先抬于脸前、随着右足落地、坐腕至胸前，接着左掌侧身向前平推发出，掌心朝左前方，指尖向上；右掌向上逆缠至额前，掌心向前，指尖向左，面向北（图五-256、257）。接着左足落地，并以足跟为轴，身体右转180°，右足落地距左足半步，前脚掌点地，重心偏左；同时右掌略向外，屈肘置于头右侧，掌心朝前；左掌向下划弧于左胯侧，掌心朝下；目视前方，面向南（图五-258、259）。

要点：

① 双掌交叉足向下蹬，为周身震发，左足前跳，跳得越远越好，此式为平纵法。左掌前推时，越快越好，但切勿用拙力。

② 在左足向前落地时，重心迅速跟上，腿要弯屈，紧接着向右转体，重心下沉，身体放松，两手自然与身体配合保持平衡。

③ 如果疲倦时或年老体弱者，可删去腾空跳跃，改为转身上步的慢动作来练习。

第四十九式 懒扎衣

动作与第三式“懒扎衣”相同，面向南（图五-260、261、262）。



图 五-263



图 五-264



图 五-265



图 五-266



图 五-267



图 五-268



图 五-269



图 五-270



图 五-271



图五-272

图五-273

图五-274



图五-275

图五-276

图五-277



图五-278

第五十式 六封四闭

动作与第四式“六封四闭”相同，面向南(图五-263、264、265、266)。

第五十一式 单鞭

动作与第五式“单鞭”相同，面向南(图五-267、268、269、270)。

第五十二式 运手

动作与第二十七式“运手”相同，面向南(运手三个)(图五-271、



272、273、274)。

第五十三式 双摆莲

① 左足向左横开一步，重心向左移，同时两掌向上、向右划一大圈，置于身体右侧，右掌在右膝外侧，掌心斜朝下，指尖向左前，左掌在胸前，掌心朝右下方；目视右侧（图五-275）。

② 重心全部移至左足，随即右足向左前方提起，向右后方做扇形摆莲，双掌向右后摆，并与右足面迎击；目视前方，面向南（图五-276、277、278）。

要点：

① 右足提起时，左髋要松，用腰劲使右足上提，身法屈蓄，身体不要起伏。

② 摆足时不要单纯以双掌去拍足面，而是运用前者蓄，以腰为轴带动右足向外摆，双掌从反方向迎击。

第五十四式 跌岔

右足落地震足，双掌交叉合于胸前，左掌在里，掌心斜朝右，指尖斜向上；右掌在外，掌心斜朝左，指尖斜向前（图279）。随即右腿全蹲，左足以足跟贴地向前蹬出；左掌向下、向前逆缠于左小腿内侧，掌心斜朝下，指尖斜向前；右掌向右逆缠于右斜前方，掌心斜朝前，指尖斜向上（图五-280）。

图五-279

图五-280



要点：

此式身体向下，两腿叉开下跌，方为跌叉。跌叉可以将左腿伸直与右膝全部着地，也可将二腿一齐展开，为双叉。练习时可根据身体条件来选择，开始可以高些，慢慢仆下，以免将腿部拉伤。

第五十五式 金鸡独立

① 身体左转，腰髋向前催，重心移于左足，右足上步于





左脚内侧，以脚尖点地；同时双掌顺缠向前，左掌在上，掌心斜朝右，指尖向上；右掌在下，掌心朝上，指尖斜向上（图五-281）。接着左腿蹬直，右膝上顶；同时右掌上推，掌心斜朝上，指尖斜向后；左掌向下按，掌心朝下，指尖斜向前，成左独立势；目视前方，面向东（图五-282）。

② 身体下蹲，右足落地，同时右掌向下微按，左掌作自然配合，两掌心皆朝下，指尖皆朝前（图五-283）。接着右足向右侧横开半步，左足向右并步于右足旁，前脚掌着地，同时双掌向右、向上、向左、向下经脸前划弧，左掌置于身体左斜前方，掌心朝前，指尖斜向下，右掌置于胸前，掌心斜朝下，指尖斜向前；目视前方（图五-284、285、286）。

③ 身体先略下蹲，同时右腿蹬直，左膝上顶；左掌先顺缠后逆缠向上推；右掌逆缠向下按，成右独立势（图五-287、288）。身体下蹲，左足轻轻落地，同时左肘下沉前推；右掌向后、向上划弧，屈肘于左侧，掌心朝前；目视前方，面向东（图五-289）。

要点：



图五-287



图五-288



图五-289



- ① 此式如鸡的一只腿独立，一只腿提起，象形而取名。
② 跌叉下去，变金鸡独立时，身体不能硬向上起，须用腰裆之劲，一拧向前冲起。

③ 金鸡独立，必须一条腿站稳，一只手下按，另一只手上推，两者上下对称，不可一者用力向上。

第五十六式 倒卷肱

动作与第二十式“倒卷肱”相同（图五-290、291、292、





293、294、295、296、297)。

第五十七式 白鹤亮翅

动作与第二十一式“白鹤亮翅”相同（图五-298、299、300、301、302）。

第五十八式 斜行

动作与第二十二式“斜行”相同（图五-303、304、305、306）。



图五-296



图五-297



图五-298



图五-299



图五-300



图五-301



图 五-302



图 五-303



图 五-304



图 五-305



图 五-306

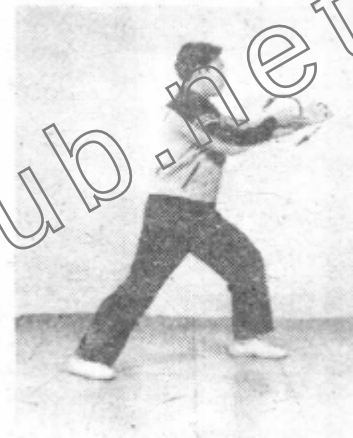


图 五-307



图 五-308



图 五-309



图 五-310



第五十九式 闪通背

动作与第二十三式“闪通背”相同（图五-307、308、309、310、311、312、313、314、315）。

第六十式 掩手肱拳

动作与第二十四式“掩手肱拳”相同（图五-316、317、318）。

第六十一式 六封四闭



图 五-311

图 五-312

图 五-313

图 五-314

图 五-315

图 五-316



图 五-317



图 五-318



图 五-319



图 五-320



图 五-321



图 五-322



图 五-323



图 五-324



图 五-325



动作与第二十五式“六封四闭”相同（图五-319、320、321、322）。

第六十二式 单鞭

动作与第二十六式“单鞭”相同（图五-323、324、325、326、327、328）。

第六十三式 运手

动作与第二十七式“运手”相同，一面向北（图五-329、



图五-326



图五-327



图五-328



图五-329



图五-330



图五-331



图 五-332



图 五-333



图 五-334



图 五-335



图 五-336



图 五-337



图 五-338



图 五-339



图 五-340



330、331、332、333、334、335、336、337)。

第六十四式 高探马

动作与第二十八式“高探马”相同（图五-338、339、340、341）。

第六十五式 十字脚

① 左掌向上逆缠，右掌向下顺缠，双掌于胸前交叉，右手在外，左手在里（图五-342、343）。接着重心移至右足，左足抬起向左前方迈步，以足跟着地；同时左掌向下划弧，掌心斜朝下，指尖斜向前；右掌向上划弧于右上侧，高于头平，掌心斜朝右，指尖斜向上；目视前方（图五-344）。

② 重心由右向左移，左足尖着地，随重心左移，身体右转。左掌向上、向右划弧，与右足合住劲，置于右侧，掌心朝下，指尖向右；右掌向下、向左划弧合于左肘下，掌心朝下，



图五-341



图五-342



图五-343



图五-344



指尖向左(图五-345、346)。

③ 身体微下蹲,重心控制在左足,右足朝左前方提起,向右作扇形外摆,足尖里扣;左掌向左与右足相迎击;目视前方,面向东北(图五-347、348)。

要点:

① 此式是以手形成十字,以左手击右足,顾名十字脚。

② 左足向右前方开步,而重心自右向左移,右足尖着地后,左髋坐下,使右足在身体不上长的情况下,用腰劲将右腿提起外摆,这样可以作到虚实分清,上下相合。

第六十六式 指裆捶

① 身体向右转略90°,左足以足跟为轴,足尖向里扣,右腿下落于左膝内侧,两掌变拳,左拳逆缠向下,置于左髋侧,拳心斜朝后;右拳置于左胸前,拳心朝下(图五-249、350)。紧接着腰劲下塌,右膝上顶,左拳外



图五-345



图五-346



图五-347



图五-348



旋向上冲拳，拳心朝里，高于头平；右拳外旋向下发劲于右膝外侧，拳心朝上；目视前方（图五-351）。

② 身体略右转，右足落地震足，随即左足提起向左前方伸出，以足跟着地，左拳变掌向下、向右划弧置于左前方，掌心斜朝上，指尖向前；右拳向上置于右肋前；目视前方，面向南（图五-352、353）。

③ 身体向左转（快速），重心由右向左移，右拳内旋向右



图 五-349



图 五-350



图 五-351



图 五-352



图 五-353



图 五-354



图 五-355



图 五-356



图 五-357

前下方快速发出，拳心斜朝下，左肘以右拳发出的同样速度，向左后发出与右拳对称；目视右下方，面向西南（图五-354）。

第六十七式 猿猴探果

① 重心先略右移再全部移至左足，身体略向右转再向左转，左手变拳，双拳微逆缠；随即抬起右足，右拳外旋向上置于右前方，略高于肩，拳心朝里，左拳置于左肋前；拳心斜向里；目视前方（图五-355）。

② 身体向左转，右足向右侧伸出，右足着地身体略右转，重心移于右足，接着，左腿收于右脚内侧，同时，双拳变掌内旋向后经耳向右下推出，目视右斜下方，面向南（图五-356、357）。

第六十八式 单鞭

动作与第五式“单鞭”相同，面向南（图五-358、359、360、361、362、363）。

第六十九式 雀地龙

① 身体微右转，随即向左转，双掌变拳，右拳外旋向下，经腹前向左顺缠上撩，拳心朝上；左掌向右，内旋向下逆缠，屈肘与右手合于胸前，拳心向下；目视前方，面向东南（图



图 五-358



图 五-359



图 五-360



图 五-361



图 五-362



图 五-363



图 五-364



图 五-365



图 五-366



图五-367



图五-368



图五-369

五-364、365、366)。

② 身体向右转,重心由左向右移并下蹲,左足足尖翘起向前伸,随转体左拳外旋前伸于小腿内侧,拳心朝上;右拳向右上划弧并沉肘;目视前方,面向东(图五-367、368、369)。

要点:

在重心由左足移向右足,左足前伸时,气要下沉,身体下蹲要松腰落髋,随气沉而下,决不可挺胸或使僵硬下蹲,蹲下仍要有将要上冲之意。

第七十式 上步七星

右腿蹬起,重心前移成左弓步,左拳向前、向上弧形上冲,高于肩,拳心朝里;右拳向下(有由后向前促进左拳上冲之意),置于右膝盖上方,拳心向上(图五-370)。上动不停,身体左转,重心全部移至左腿并微蹲,右足跟上一步于左足内侧,右膝微屈,足尖点地;同时右拳顺缠而下,向前经左腕外侧冲起,两拳腕部于胸前交叉,拳心皆朝里;目视前方(图五-371)。

要点:

① 在左拳上冲成左弓步时,注意用腰裆劲,身体放松,不可挺胸上拔。



② “上步七星”又名“七星拳”。
所谓七星是指七个关节，即右拳、右肘、右肩、头、左肩、左肘六节助左拳上冲，同时上步，故称为“上步七星”。

第七十一式 下步跨

① 身体略下蹲，两拳变掌，双掌向下、向里、向前逆缠一小圈，两肘下沉，两掌心朝上，指尖斜向上（图五-372、373、374、375）。重心略下沉，



图五-370



图五-371



图五-372



图五-373



图五-374



图五-375



图五-376



图 五-377



图 五-378



图 五-379

右足朝右后方伸出，以足跟着地，双掌作自然配合，面向东南（图五-376）。

② 身体右转，重心移向右足，双掌向下分向左右两侧，随即而合，交叉于腹前，右掌在外，掌心斜朝左，指尖斜向下；左掌在里，掌心斜朝右，指尖斜向下；同时髋略下沉，左足收于右足内侧，足尖点地，目视前下方，面向南（图五-377、378、379）。

要点：

在双手向下分时，腰劲塌下，两臂莫失棚劲。当两手由分转为合时，松肩沉肘，后背放松，收回左足，两肘相合，两膝相合，气归于丹田。

第七十二式 双摆莲

① 以右足跟为轴，脚尖外摆，身体向右转略90°，右掌内旋向上逆缠，屈肘于胸前，掌心朝下，指尖向左；左掌内旋向下顺缠于左膝外侧，掌心斜朝下（图五-380）。接着身体继续右转略180°，随转体左足提起，身体下蹲，左足向左前方伸出，足跟着地，两掌左下右上向右上方棚起，再左逆缠右顺缠落于身体右侧，两掌心斜向下，指尖朝右；目视右方，面向东南（图五-381、382、383）。



图 五-380

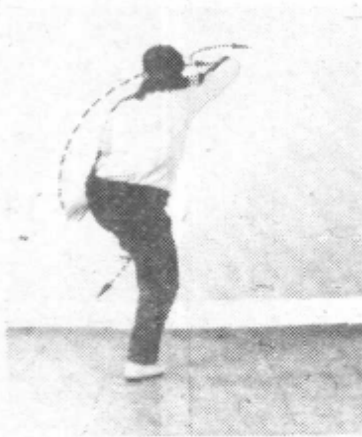


图 五-381

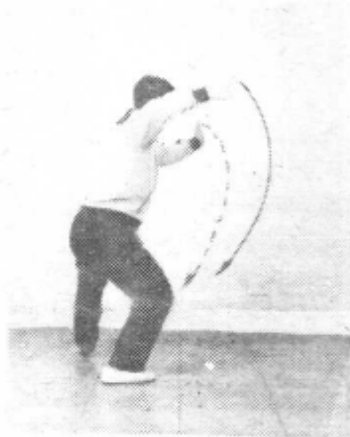


图 五-382



图 五-383



图 五-384



图 五-385



图 五-386



图 五-387



图 五-388



图五-附388



图五-389



图五-附389

② 身体左转，重心全部移至左足，右足向左前方提起，两掌向后摆，随即腰向右转，右足向右后方作扇形外摆，两掌向前迎击右足面；目视右前方，面向北（图五-384、385、386）。

要点：

① 接上势，重心仍控制在右足，左膝要与右膝合住劲，借转身的惯性，即将右足提起。

② 与第五十三式“双摆莲”相同。

第七十三式 当头炮

① 右足落于右后方，双掌一齐向左前方微按（图387）。接着，身体向右转，重心由左足移向右足，双掌朝右后方摆，当双掌摆到右腹前时，两掌变拳向左前方发出，双拳心皆朝里；目视左前方，面向东北（图五-388、附388、389、附389）。

要点：

① 双摆后，右足向右后伸，双掌向左前微按，要有上下配合之意，并且要同时完成。

② 双拳向左前方发劲时，需先将向后摆的身法调整过来，再向前发，并且运用的是抖劲，这更需要上下配合，恰当，松活，弹抖，才能将劲发于双拳。



图 五-390



图 五-391



图 五-附391



图 五-392



图 五-附392



图 五-393



图 五-附393



图 五-394



图 五-附394



图五-395



图五-396



图五-附396

第七十四式 金刚捣碓

① 身体微左转随即右转，重心向右移，双掌向上、向右、向下、向前弧形棚起，左掌屈肘于胸前，掌心朝下；右掌置于右膝上方，掌心斜朝上，面向北（图五-390、391、附391）。

② 图五-392、附392、393、附393、394、附394 动作说明与第二式“金刚捣碓”（8）、（9）、（10）、（11）相同，唯方向相反。

第七十五式 收势

① 右拳变掌，接着两掌向左右两侧顺缠，两掌心相对，身体也微微上升，同时悠缓而又深长地吸一口气（图395）。

② 两掌内旋向上、向下逆缠，屈肘置于胸前，掌心朝下，指尖向前，由吸气变呼气（图五-396、附396）。

③ 接着，屈膝松髋，重心下降，两掌随重心下降落于两髋侧，同时悠缓地呼出一口深长之气，随即，身体缓缓起立恢复预备姿势，面向北（图397、附397）。

要点：

此式是练完整个套路，以深深地吸一口气又缓缓地呼出，作为调解动作的结束。它要求在呼吸时特别注意

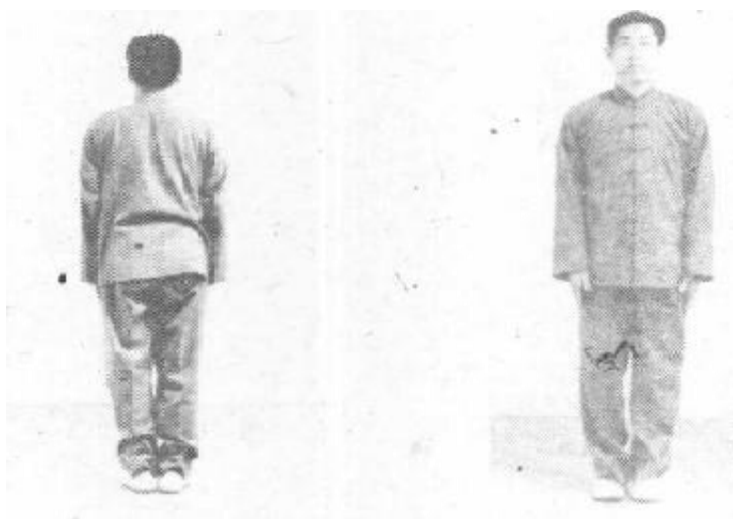


图 五-397

图 五-附397

先将膝关节和髋关节弯屈，身体随着下降，以呼吸为主，动作配合为辅，达到最后收势沉心静气，恢复预备姿势。

www.taijiclub.net



六、陈式老架二路太极拳

(一) 动作名称

第 一 式	预备式	第 十 九 式	里变里变
第 二 式	金刚捣碓	第 二 十 式	兽头式
第 三 式	懒扎衣	第 二 十 一 式	披架子
第 四 式	六封四闭	第 二 十 二 式	翻花舞袖
第 五 式	单 鞭	第 二 十 三 式	掩手肱拳
第 六 式	护心拳	第 二 十 四 式	伏 虎
第 七 式	斜 行	第 二 十 五 式	抹眉肱
第 八 式	回头金刚捣碓	第 二 十 六 式	黄龙三搅水
第 九 式	撇身拳	第 二 十 七 式	左 冲
第 十 式	指 裆	第 二 十 八 式	右 冲
第 十 一 式	斩 手	第 二 十 九 式	掩手肱拳
第 十 二 式	翻花舞袖	第 三 十 式	扫堂腿
第 十 三 式	掩手肱拳	第 三 十 一 式	掩手肱拳
第 十 四 式	腰拦肘	第 三 十 二 式	全炮捶
第 十 五 式	大肱拳小肱拳	第 三 十 三 式	掩手肱拳
第 十 六 式	玉女穿梭	第 三 十 四 式	捣叉捣叉
第 十 七 式	倒骑龙	第 三 十 五 式	左二肱右二肱
第 十 八 式	掩手肱拳	第 三 十 六 式	回头当门炮



第三十七式 窝底大捉炮

第三十八式 腰拦肘

第三十九式 顺拦肘

第四十式 窝底炮

第四十一式 回头并拦直入

第四十二式 金刚捣碓

第四十三式 收势

(二) 动作说明

单鞭以上五个动作同一路老架，动作说明亦同上，面向南。(图六-1)

第六式 护心拳

① 左手向上撩，右手向下甩(图六-2)。

② 紧接着右手向上抖，手心向里，指尖斜向下，左手向下甩，右手心朝里，指尖向上；同时提起左足；目视左前方(图六-3)。

③ 左足跌下，随即右足提起，同时身体向左转；目视右前方，面向东(图六-4)。

④ 右足向右前方(约45°)开出一小步，足跟着地；两手协调配合；目视右前方，面向东偏北(图六-5)。

⑤ 身体向右转，重心由左足移向右足；同时，左手由下向上、向前划弧，置于左斜前方，手心朝前，指尖斜向上；右手自上向里、向下划弧，置于右膝前，手心斜朝下，指尖斜向前；目视右侧(图六-6)。

⑥ 身体继续向右转，同时两手变拳，左拳向右前方运转，屈肘置于身体右侧，拳心斜向里；目视前方(图六-7)。

⑦ 身体继续向右转，同时左拳向右划弧置于腹前，拳心向上；右拳向上卷蓄，置于右耳旁，拳心斜朝下；目视向前(图六-8)。



图 六-1



图 六-2



图 六-3



图 六-4



图 六-5



图 六-6



图 六-7

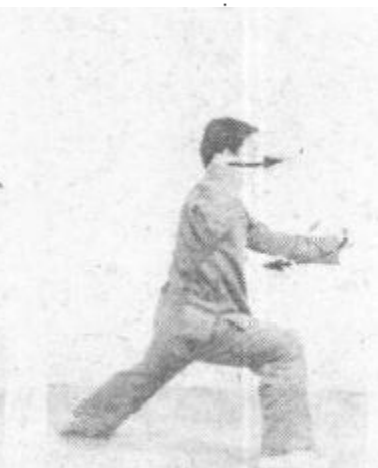


图 六-8

⑧ 身体向左转，同时右肘向左前方击出，小臂竖起，置于胸前，拳心向里；左拳继续向里合，置于右肘尖下，与右肘形成合劲，拳心朝里（图六-9）。



要点:

① 图六-2左手向下,右手向上,是欲上先下;欲下先上的引劲过程,随即(图六-3)左手向上撩,右手向下甩,左足提起,注意动作的连贯性,并且还要有节奏感。

② 左足跌下之前,可以加上跳跃上纵,再跌下,注意左足跌下,右足即提起。

③ 身体先向右转,再向左转,随着转体右肘击出,要作到上下相随。

第七式 斜行

① 身体略向右转,重心移向左足,同时双拳变掌,一齐向下,左掌心斜朝下,指尖斜向下;右掌心斜朝下,指尖斜向前;目视右前方(图六-10)。

② 左足控制重心,右足抬起;同时身体略向左转,左手向上抖发,掌心斜朝前,指尖向上;右手向左、向下甩,掌心斜向里,指尖斜向前;目视左前方(图六-11、12)。

③ 右足跌下,同时左足抬起,随即以足跟着地向左前方伸出一大步;左手略前伸,右手略后展,协调地配合;目视左前方,面向东北



图六-9



图六-10



图六-11



(图六-13、14)。



图六-12



图六-13



图六-14

④ 身体向左转，重心向左移，左手随着转体屈肘向下(掌心朝下)经左膝，变勾手上提，置于左侧，指尖向下垂，腕部略高于肩；右手外旋(手心朝上)向上，内旋向里合，置于右颌旁，掌心朝里，指尖斜向上；目视左前方，面向东(图六-15)。

⑤ 身体略左转随即向右转，右掌随着转体向前、而后缓缓地向右侧划弧，置于身体右侧，掌心斜朝外，指尖斜向上；左手协调配合；目视右前方(图六-16)。

⑥ 松肩沉肘、含胸、塌腰，特别注意调整右肩与左髋，以达到中定要舒适，气沉丹田；目视前方兼顾两旁(图六-17)。

要点：

① 图六-11、12、13、14动作可以加快完成，提腿跌足可以跳跃。

② 左足向左方开步时，右足要控制好重心，要以腰为轴、协调一致转身，右手向右划弧，左勾手适当配合，不可向右跟的过多。

第八式 回头金刚捣碓

① 身体向左转，左勾手变掌，



向左前方撩起，高于头顶平，掌心朝左前方，指尖向上；右手轻轻地向左腋下推出(图六-18、19)。

② 上式不停，身体向右转，重心向右移，左足尖向里勾；右手内旋向下屈肘置于额前，高于头平，掌心朝外，指尖向下；左手由上向下，置于左膝外侧，掌心朝外，指尖斜向前；面向西南(图六-20)。

③ 以右足跟为轴，身体向右转 180° ，左足向右进一大步足尖里勾，两手自然配合。随即重心移到左足，身体再向右转 180° ，随转体右足向外贴地扫半圈，两手配合向外开；目视左下方，面向南(图六-21、22)。

④ 身体重心移至左腿，随即右手外旋向下、向前，置于右胸前，掌心朝斜向上，指尖斜向前；左手内旋向上、向里，置于右肩前，掌心斜朝里，指尖斜向右；目视向前，面向南(图六-23)。

⑤ 身体略下蹲，左手外旋向下，置于腹前，掌心朝上；右掌变拳向里，经胸前落于左掌心中。接着，右拳上举，同时右足提起，随即，右足落地震足，右拳击于左掌心中(图六-24、25、26)。



图六-15



图六-16



图六-17



图 六-18



图 六-19



图 六-20



图 六-21



图 六-22



图 六-23



图 六-24



图 六-25



图 六-26



要点:

① 左手变勾手上撩，右手由右向左时，身体稍向右转，随即向左转，是引劲过程，当重心向右足移时，连移带转身要互相配合。

② 左足上步时要有含蓄之意，当左足一着地，急速转身，将重心控制在左足，要利用移重心和转身的惯性加快速度，互相配合，作到快而不乱，越快越好。

第九式 撤身拳

① 身体略下蹲，同时两手分向左右，掌心皆向上，指尖皆向里，紧接着重心控制在左足，右足向右侧横开一大步，两手以同样的速度向上、向里于胸前交叉；目视向前，面向南(图六-27、28)。

② 身体向左转，重心向右移，随转体，右手略向里合于右肩前，掌心斜向里，指尖斜向上，左手屈臂向左划弧于身体左侧，掌心斜朝外，指尖斜向前；目视左前方，面向东南(图六-29)。

③ 身体向下沉并向右大转身，以右肩向外挤出，同时重心移向右足，随转体，右手向下、向右划弧于右胯侧，掌心斜朝下，指尖斜向前，左手向右划弧于胸前，掌心朝右，指尖向上；目视右侧，面向西(图六-30、31)。

④ 身体向左转，重心由右足移向左足，随着转体，左手外旋向下于腹前，掌心朝上，指尖斜向右；右手外旋向上、向左划弧于左前方，掌心朝上，指尖向前；目视左前，面向东南(图六-32、33)。

⑤ 重心向右移，腰向右转，左足尖向里扣，随转体，两掌变拳，右拳外旋向上屈肘于右太阳穴上方，拳心斜向外；左拳内旋贴腰向下扭，拳心斜朝下；目视左下方，面向南(图六-34)。

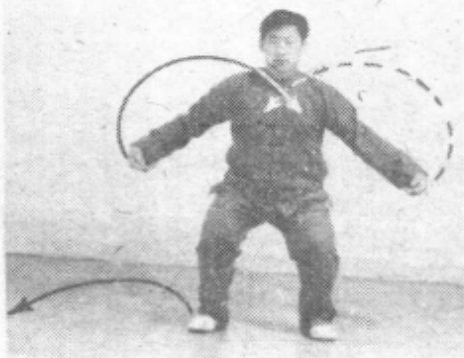


图 六-27



图 六-28



图 六-29



图 六-30



图 六-31



图 六-32



图 六-33



图 六-34



要点:

① 整个动作以转身扭腰为主, 并且幅度较大, 周身上下不易协调配合, 特别是左右转体两肩注意松开, 抓住以腰为轴节节贯串的运动规律, 即可作到圆满顺随。

② 最后扭腰时, 右拳向上翻转, 左肘尖向里合, 左足尖向里扣三者要同时完成, 拳、肘、足尖要形成一条斜线。

第十式 指裆

重心向左移, 左手外旋向左, 以拳背面向下打, 同时右拳内旋向右上方弹出; 目视左下方, 面向南 (图六-35)。

第十一式 斩手

① 左足控制重心, 右足向左上步, 以足尖点地于左足前, 同时右拳向下屈臂于右耳旁; 目视左手, 面转向东 (图六-36)。

② 紧接着, 右足跟落地, 右拳向下捩, 左拳急速向上带与右拳对称, 同时左足向右后插步 (偷步); 目视右前方, 面向北 (图六-37、38)。

要点:

指裆、斩手连打两拳皆以拳背



图 六-35



图 六-36



图 六-37



图六-38



图六-39



图六-40

面向下打，发力短促，因此在发劲前必须调整好身法，只有柔和的屈蓄，才能使劲力顺达于拳上。在发右拳时，注意重心落于右足，左足偷步要轻灵顺随，当身法稍向下沉时，拳即突然发出，这样劲力容易集中。

第十二式 翻花舞袖

身体向左转并跳跃转身约 300° ，两足落地，两拳随着跳跃向上，又随着两足落地向下击，右拳为主在腹前，左拳为辅在背后，目视前下方，面向东偏南（图六-39、40、41）。

要点：

① 此势的跳跃，因转体 300° ，又不加助跑，难度较大，要抓住“斩手”右拳下击的时机，作欲上先下的屈蓄。

② 当双足离地后，周身迅速放松，双足落地，拳向下击，落髋塌腰，方能达到重心稳定，并且发拳有力。

第十三式 掩手肱拳

① 右拳外旋向上绕一圈收于右肋前，拳心朝上；左手变掌外旋向上、向前，置于左前方，掌心朝



右前方，指尖斜向上；同时提起右足，随即右足落地震足，左足提起向左前方伸出，以足跟着地；目视前方，面向东南（图六-42、43、44）。

② 紧接着，身体突然向左转，重心由右向左移，同时右拳随转体内旋向前（略偏右）击出，拳心朝下，高于肩平；左肘以同样的速度向左后击出，左手收贴于胁旁；目视右斜前方（图六-45）。

第十四式 腰拦肘

① 提起右足，同时右肘下沉，右拳收于胸前，拳心向里，左手配合着向前伸出，目视向左（图六-46）。

② 接着，右足落地震足，在右足尚未落地时，左足提起，同时转身约90°（图六-47）。

③ 左足向左前方伸出，当左足着地，身体急速向左转体；随转体右肘向左前方击出；左手以同样的速度迎击右肘，目视左前方，面向西（图六-48、49）。

要点：

此势右肘向左前方击出，要借转身和重心移动的惯性，动作要松活、迅速、干脆。提起右足时为收，开左足发右肘为放，即要有节奏，还要注意连贯。转身要轻发肘要猛。

第十五式 大肱拳小肱拳

① 右拳变掌略向右引，接着，身体向左转，左足尖向外摆，重心移向左足，右足提起（面转向南）向右侧伸出，以足跟着地；随转体右手内旋左手外旋向左划弧，协调配合，左手置于左前方，高于肩平，掌心斜朝外，指尖斜向上；右手置于身体右侧，掌心斜朝前，指前斜向右；目视右前方（图六-50、51、52）。

② 身体向右转，重心移至右足，左足向右斜后方插（偷



图六-41



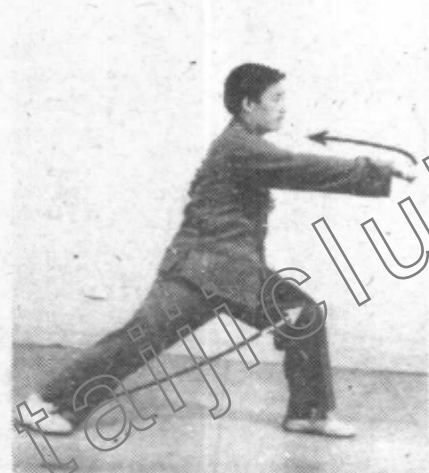
图六-42



图六-43



图六-44



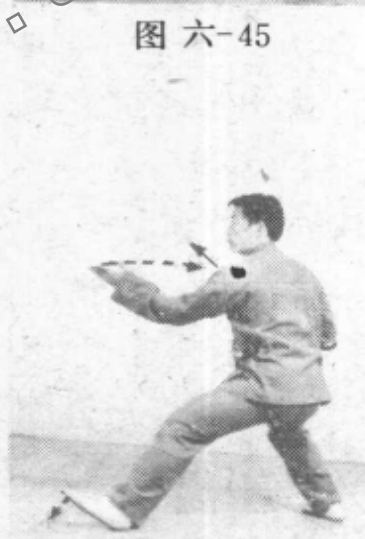
图六-45



图六-46



图六-47



图六-48



图六-49



步),随转体,右手内旋向左经胸弧形向上,屈肘置于右前方,略高于肩,掌心斜向外,指尖向左上方;右手外旋向下,向右置于腹前,掌心斜向上,指尖斜向下;目视向前,面向南(图六-53、54)。

③ 身体向左转,重心向左移,随着身体左转,右足向右横开步,足跟着地;左手内旋向上划弧于左前方,右手外旋向下划弧于右胯前(图六-55)。

以上动作重复三次,连插三步。

④ 身体向左转略 180° ,重心向右移,同时右足尖向外摆;左腿提起,向前上步,足跟着地;右手内旋向上,经胸向右划弧,屈肘于额侧,手心向前,左手外旋向下、向前于左胯前侧,手心向上,目视左方(图六-56、57、58)。

⑤ 接着身体先向右转再向左转,重心向左移,左手内旋向右经胸前向左划弧,屈肘置于左前方,掌心斜朝外,指尖斜向右;右手外旋向下、向



图六-50



图六-51



图六-52

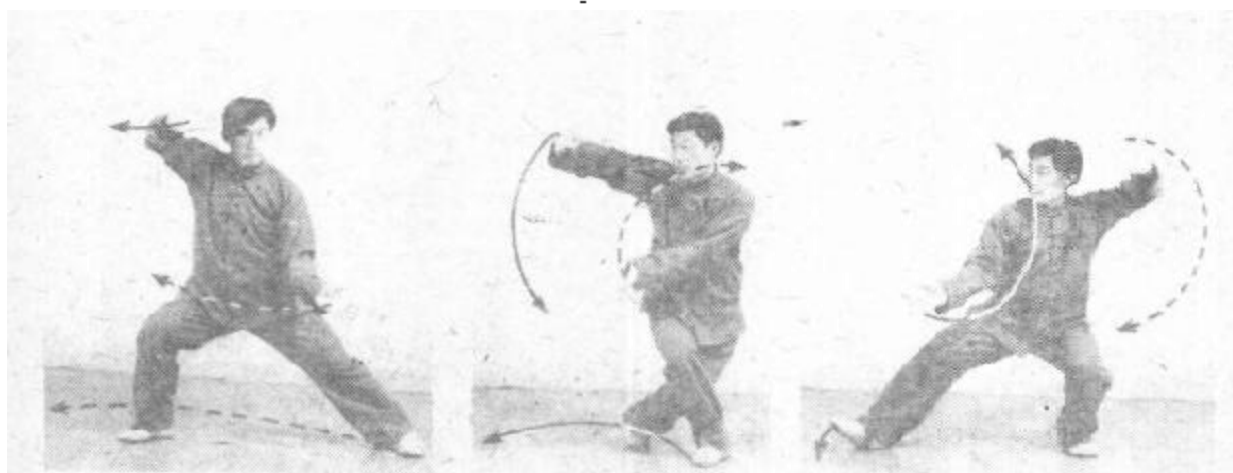


图 六-53

图 六-54

图 六-55



图 六-56

图 六-57

图 六-58

左划弧置于腹前，掌心斜朝左，指尖斜向前，同时右足向左斜后方偷步；随即左足向左横迈一步，足跟着地；左手向下划弧于左胯侧，右手向上划弧于右前方；目视左前方（图六-59、60、61）。

以上动作重复三次，连插三步。

要点：

- ① 此式连续偷步和两手上下、左右划弧，要协调一致。



控制好重心。

② 注意髋部保持一定的弯屈，但不要过于低，使动作勉强。

第十六式 玉女穿梭

① 左足尖向里扣，身体向右转 90° ，左手向上划弧于头左侧，掌心斜向前，指尖斜向上，略高于头；右手外旋向下置于腹前，掌心斜朝上，指尖斜向前；目视前方，面向东（图六-62）。

② 紧接着，左手向下，右手向上于胸前交叉，两手坐腕，指尖斜向上，右手心斜朝左，左手心斜朝右，身体略下蹲，目视前方（图六-63、64）。

③ 右足向前方快速上步，左足迅速促步，这样连续上三步，促三步，两手自然配合，没有明显的动作，目视前方（图六-65、66、67、68、69）。

要点：

向前促步时，腰必须塌下，髋必须坐下，身体自然正直，并且不得有突高突低的起伏，右足伸出要轻，左足促步要重，



图 六-59



图 六-60



图 六-61



图 六-62



图 六-63



图 六-64



图 六-65



图 六-66



图 六-67

左足踏地右足即起，动作要快、稳、整。

第十七式 倒骑龙

① 重心前移于右足，同时右足尖外摆，身体向右转180°，



图 六-68



图 六-69



随着转体左足提起，左手先向前，再向后划弧变勾手至身后，手心斜朝上，指尖向后；右掌先向下，再向前伸出，掌心朝左，指尖向上；目视向前，面向西（图六-70、71、72）。

② 身体向下蹲左足着地，随即右足促步，当右足踏地左足即上步，这样连续上三步，促三步；目视向前，面向西（图六-73、74、75、76）。

要点：

此式转身时重心要变化快，在左手向前伸时左足提起，并且有里合之意，上下相随。

第十八式 掩手肱拳

① 左足上步足尖向里扣，重心移至左腿，随即右足提起，身体向右转略 180° ，同时右手内旋向上、外旋向下划弧变拳收于右胁侧，左手外旋向上、向前划弧，置于左前方；目视前方（图六-77、78、79）。



图 六-70



图 六-71



图 六-72



图 六-79

② 图六-80、81、82动作与第十三式“掩手肱拳”相同。

第十九式 里变里变

① 重心移至左足，足尖翘起，以足跟为轴外摆，同时右足提起，左手变拳与右拳交叉于小腹前（图六-83、附83）。

② 身体向右转约270°，右足落地震足，随即左足提起，向左侧横开一



图 六-80



图 六-81



图 六-82



图 六-83



图 六-附83

步，两拳一齐向上，外旋向左右两侧、向下砸击，置于两膝旁，拳心均向上。重心配合着向左移，身体向下蹲；目视向前兼顾两旁，面向北。紧接再重复两次（图六-

84、85、86、87）。

③ 右足提起，左足外摆，身体向左转略 180° （面向南）再连发三次（图六-88、89、90、91、92、93）。

要点：

此式连续发劲六次，虽方向不同，发劲的要领完全相同，第一次都是转身后发劲，第二、三次都是盖步后发劲，但要在一足尚未落地另一足即起；双拳向上时稍慢，向下砸时，



图 六-84



图 六-85



图 六-86



图 六-87



图 六-88



图 六-89



图 六-90



图 六-91



图 六-92



要快，要猛，要重，注意要随着身体下蹲松肩沉肘，将劲力顺达于梢节，不可用僵劲和拙力。

第二十式 兽头式

① 身体先略向左转即向右转，重心控制在左足，随着重心转移，右足向右后方撤步；同时右拳向上、向左、再向下、向后划弧，置于右胯侧，拳心向左，左拳内旋向后，再外旋向上、向前，置于左前方，拳心向右；目视右方（图六-94、95、96）。

② 接着身体向左转，右拳由下向后、向上划弧置于头右侧，高于耳平，拳心向里；左拳外旋向下于左膝前，拳心向上；同时左足收于右足侧，足尖点地；目视向前，面向西偏北（图六-97）。

要点：

此势虽不发劲，但蓄而待发，为下一势发劲作好准备，虽身肢屈蓄，仍要保持不丢不顶八面支撑的身法。

第二十一式 披架子

身体微右转，左足向左前方伸出；紧接着，身体急速向左转，重心速向左移，左臂向左前方发劲，右臂向右下方以同样的速度发出；目视左前方，面向西北（图六-98、



图六-93



图六-94



图六-95



99、100)。

要点:

左臂向左上方发劲要猛并有上撩之意,同时左肩向后打(包含着背折靠),右臂向下发出与左臂要协调对称。

第二十二式 翻花舞袖

① 重心右移,两掌变拳,左拳向下划弧至左膝上方,拳心向上;右拳向上、向左划弧至腹前,拳心向下;目视左方(图六-101)。

② 图六-102、103动作与第十二式“翻花舞袖”相同,惟跳跃转身90°。

第二十三式 掩手肱拳

动作与第十三式“掩手肱拳”相同,惟方向相反(图六-104、105、106、107)。

第二十四式 伏虎

① 身体略左转,右拳外旋向左上方,右肘略沉,拳心向上;左手变拳在左侧自然配合;目视右侧(图-108)。

② 身体随即下蹲并向右转,随转体左拳外旋向后、向上,再向右划弧,置于左上方,拳心朝里;右手向下、向右划弧,置于腹前,目



图六-96



图六-97



图六-98



图 六-99



图 六-100



图 六-101



图 六-102



图 六-103



图 六-104



图 六-105



图 六-106



图 六-107



图 六-108



图 六-109



图 六-110

视左前，面向北略偏西（图六-109）。

③ 身体向左转，重心向右移，随着转体，右拳外旋向上划弧，置于头右侧，略高于头，拳心朝里；左拳随着转体先向外棚，再向下划弧于左膝内侧，拳心朝里，两拳合住劲；右腿全蹲，左腿仆下，足尖里扣；目视左前方，面向西北（图六-110、111）。

要点：

此式为缩身法，一手护头，一手护膝，目视向前，使对方感到无隙可乘。

第二十五式 抹眉肱

① 重心向左移，左足尖外摆，身体左转，随转体右足提起，右拳收至右肩前，拳心斜朝下；左拳也配合着向里收；目视左侧，面向西南（图六-112）。

② 身体继续左转，右足落地震足，随即左足提起向左前方（面已转向东）上步；同时右拳收于右胁旁，拳心朝上；左拳也配合着略向左转；目视向前（图六-113、114）。

③ 身体迅速向左转，重心迅速移于左足，随转体右拳变掌突然向



前发出，高于肩平，掌心向前，指尖向上；左肘以同样的速度向左后方击出；目视向前，面向东（图六-115）。

要点：

此式从右足提起到落地，再提起左足，紧接着右掌发出一直是转身配合着步法一气呵成，转身要稳，发掌要狠。

第二十六式 黄龙三搅水

① 右足提起，左手叉腰，接着右足落地震足于左足前（面转向东北），随即左足提起向左后方撤步，当左足着地，身体即向右转，重心同时向左移，随转体右掌外旋向下划弧，掌心斜向上，指尖斜向前；右足收于左足旁，足尖着地（图六-116、117、118、119）。

② 图六-118、119重复两次，连撤两步（图六-120、121、122、123）。

③ 右足提起，左手内旋向左上方伸出，高于耳平，掌心朝外，指尖斜向前；右手内旋向里叉腰；目视右前方；面向北（图六-124、125）。

④ 身体向右转180°，同时右足



图六-111



图六-112



图六-113



图 六-114



图 六-115



图 六-116



图 六-117



图 六-118



图 六-119



图 六-120



图 六-121



图 六-122



落地震足，随即左足提起向左伸出。左手外旋向下于左前方，掌心朝前；目视左侧，面向南（图六-126、127）。

⑤ 身体向右转，重心向左移，随转体，左手向右、向上（内旋）经胸前向左上方划弧，掌心朝外，指尖斜向前上方；同时右足跟步，落于左足旁；目视左侧（图六-128、129、130）。以上动作重复两次。

要点：

① 左右手随着转身自外向里，由上而下划弧向里收，要沉肘松肩。

② 在转体180°时，要以转体为主，同时步法协调配合。

第二十七式 左冲

① 左手外旋向下，右手向前，两手于腹前交叉，接着两掌变拳向上屈臂置于胸前；同时左足提起，目视左侧，面向南（图六-131、132）。

② 身体略下沉，左足向左侧迅速蹬出；同时双拳变掌向左右发出，高于肩平，掌心斜朝外，指尖斜向上；目视左侧（图六-133）。

第二十八式 右冲

① 身体略下蹲，左足落地，足



图六-123



图六-124



图六-125

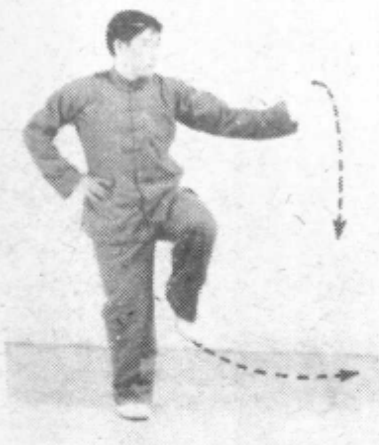


图 六-126

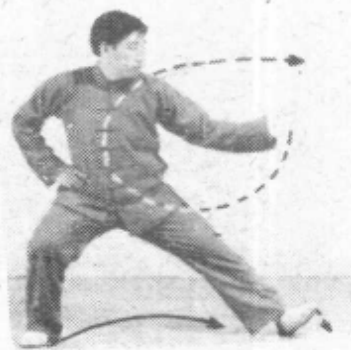


图 六-127



图 六-128



图 六-129



图 六-130



图 六-131

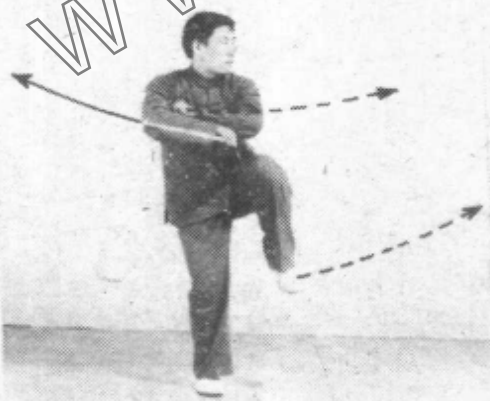


图 六-132



图 六-133



尖向外摆，两肘同时配合着向下沉，紧接着身体向左转 180° ，重心移向左足，随转体右足向前上步，足尖点地；目视右侧，面向北（图六-134、135）。

② 两掌自左右向腹前合住劲，两臂交叉，随即两掌变拳上提置胸前，右足提起，目视前方（图六-136）。

③ 身体略下沉，右足向右侧迅速蹬出；同时双掌向左右发出，高于肩平，掌心斜朝外，指尖斜向上，目视右侧（图六-137）。

要点：

左冲，右冲，主要是左右两足为发力点，两手向左右发出协调配合。在发劲之前要落髋塌腰，保持八面支撑的身法，一足蹬出，另一足控制好重心，使气仍有下沉之意，不可浮起。

第二十九式 掩手肱

拳



图 六-134



图 六-135



图 六-136



图六-137



图六-138



图六-139

① 左足里扣，身体向左转略90°，右足收提，同时右手外旋变拳向后划弧于右肋前，掌心向上，左手外旋向前划弧于左前方，掌心向上；随即右足落地，左足提起，目视左前方，面向东（图六-138、139）。

② 图六-140、141动作与第十三式“掩手肱拳”相同。

第三十式 扫堂腿

① 身体迅速向右俯身，重心移于右足，右拳变掌，两掌随体右转在右足前接地，右腿全蹲，左腿伸开向右扫半圈略180°，面向北（图六-142、143、144）。

② 身体继续向右转，同时重心移到左足，左腿屈蹲，右腿伸开向后扫半圈略180°，目视右方，面转向西略偏南（图六-145、146、147、148）。

要点：

此式是俯身按地左右腿先后扫出，须快，但快而不乱。

第三十一式 掩手肱拳

动作与第十三式“掩手肱拳”相同，惟方向相反（图六-149、150、151）。



图 六-140



图 六-141



图 六-142



图 六-143



图 六-144



图 六-145

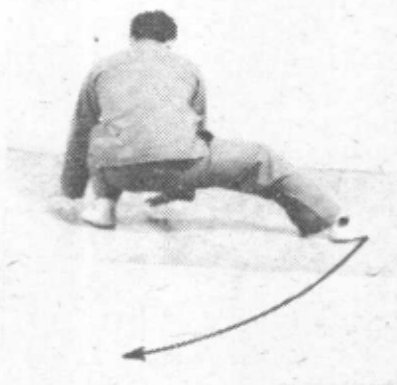


图 六-146



图 六-147



图 六-148



图 六-149



图 六-150



图 六-151



第三十二式 全炮捶

① 身体略右转，重心向右移，左手变拳外旋向左前伸出，拳心朝上，右拳内旋向后，而后略向左前棚，双拳有合劲之意；目视左侧，面向西北（图六-152）。

② 当重心刚移到右足，身体即向左转，重心前移，随转体两拳由下而上朝左侧发出，左拳为主，拳心斜向里，右拳为辅，拳心斜向下；目视左前方（图六-153）。

③ 身体略向右转，同时两拳向右上方棚起，右拳置于右胁前，拳心斜朝上；左拳置于胸前，拳心斜朝下，随着两拳上棚左足提起（图六-154）。

④ 紧接着，身体先向右转即向左转（面转向西），随转体，左拳内旋，右拳外旋向下、向左划弧，置于腹前，左足落地，右足提起向右前方伸出（图六-155、156）。

⑤ 当右足跟着地，身体即速向右转，重心由左足移向右足；两拳向左、向右上方发出，右拳心朝上，左拳心斜朝里；目视右



图六-152



图六-153



图六-154



图六-155



图六-156



图六-157

前方,面向西南(图六-157、158)。

要点:

此式左右斜上发力,难度较大,容易使拙力,要注意松肩沉肘和开髋,以腰为轴,在运转当中,虚实分清,上下相随,先蓄后发,将劲催到两拳。

第三十三式 掩手肱拳

动作与第十三式“掩手肱拳”相同,惟方向相反(图六-159、160、161)。

第三十四式 捣叉捣叉

① 身体向右转,重心移至左足,同时右腿提起,右拳外旋向后,向里收至腹前,拳心斜朝上;左手变拳,由上向下与右拳环抱,拳心斜向里;目视右侧(图六-162)。

② 紧接着右足横开一步,右拳向右侧发出,拳心向后;左肘以同样的速度向左侧击出;目视右侧,面向北(图六-163)。

③ 身体向右转,重心移至右足,左足提起,向右盖步,随即右足提起向右侧横开一步;同时右拳先向左划弧,再向右侧发出,拳心朝后,左拳先向右划弧,再以肘向左侧发出;目视右侧,面向北(图六-164、165、166)。

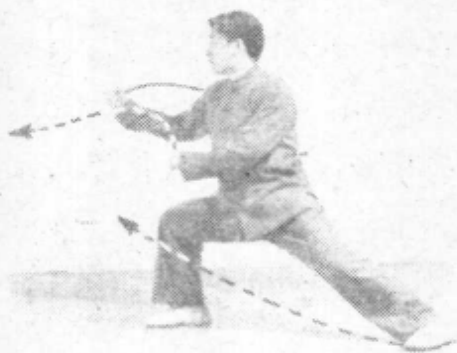


图 六-158



图 六-159



图 六-160



图 六-161



图 六-162



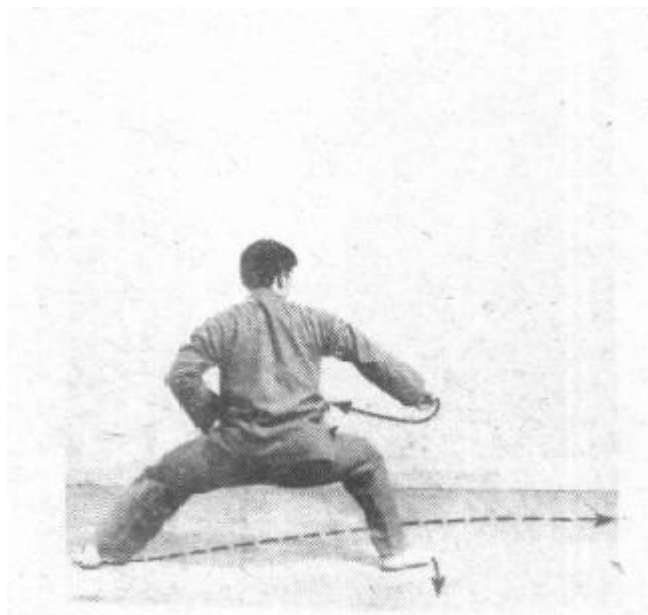
图 六-163



图 六-164



图 六-165



图六-166

要点:

① 发劲时以右臂为主，左臂为辅。

② 盖步与一路拳架中的动作基本相同，惟动作加快。当左足刚着地右足即起，熟练后即可变为跳步。

第三十五式 左二肱右二肱

① 身体向右转略 180° ，重心控制在右足，左足向前上步（面向南），同时左拳内旋向左侧击出，拳心朝下，高于肩平；右拳外旋以肘向后击出，拳收于右胁侧，拳心朝上；目视向前。紧接着，右拳内旋向前击出（同掩手肱拳），左拳收至左胁侧，随即左右拳再先后击出一拳，共发四拳（图六-167、168、169、170）。

要点:

① 此式是左右先后轮换各发两拳，因此为左二肱，右二肱。第一拳上左步冲左拳，紧接着连击三拳，虽然重心一直偏左足，但是每发一拳仍是以腰为轴，裆劲必须协调地配合。

② 每发一拳时要注意另一拳和肘尖向发拳的相对方向发出，要做到有前有后，有左有右，使重心稳定，劲力顺达，如果只注意一拳用力向前发会适得其反。

第三十六式 回头当门炮

两拳向上棚，拳心皆向里，右拳在外，左拳在里；同时右足提起，身体向左转略 90° ，随即右足落地，足尖向里扣，左足提起向右后偷步。身体再向左转略 90° ，右足提起向右前



图 六-167

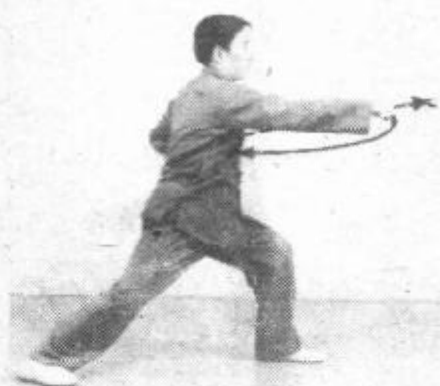


图 六-168

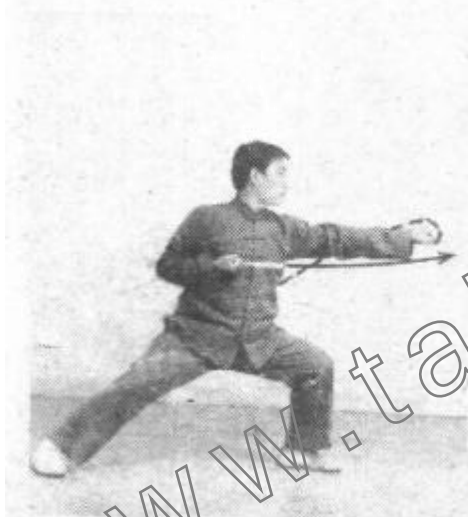


图 六-169

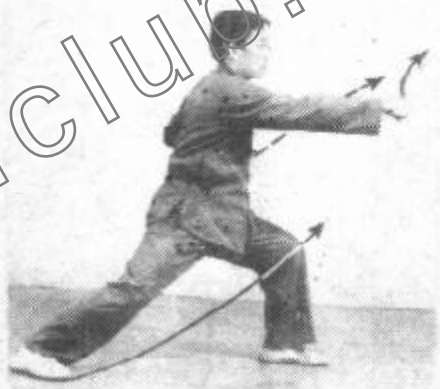


图 六-170

方上一步，身体急速向右转，重心向右移；双拳向右发出，拳心均斜向上；目视右侧，面向南（图六-171、172、173、174、175）。

第三十七式 窝底大捉炮

① 双拳向上棚，左拳在外，右拳在里，拳心皆向里；同时左足提起，身体转向北。随即左足落地，身体向右转略180°，右足提起向左后撤步，左腿屈膝，前脚掌着地；右拳外旋



图 六-171



图 六-172



图 六-173



图 六-174



图 六-175

向下于胸前，拳心向上，右拳向前、向下划弧于左前方；目视左前方（图六-176、177、178）。

② 左足向左前方上步，随即身体向左转，重心向左移，双

拳向左上方发出；目视左前方，面向南（图六-179、180）。

要点：

回头当门炮和窝底大捉炮动作要领相同，都是大转身而后回头发劲的，动作熟练后，提腿可以跳步转身，开步即发劲。

第三十八式 腰拦肘

① 左拳变掌与右肘一齐向外开，同时右足提起；目视右前方（图六-181）。



图 六-176



图 六-177



图 六-178



图 六-179



图 六-180



图 六-181

② 紧接着腰向下塌，髋略下坐，右足落地震脚；同时右肘向左前方猛烈地击出；左手以同样的速度迎击右肘，目视左前方（图六-182。）

要点：

此式是一开一合，一蓄一发，开的要潇洒，合的要完整。

第三十九式 顺拦肘

① 身体略向左转，右肘收至右肋侧，同时右足提起；目



图六-182



图六-183



图六-184

视右侧(图六-183)。

② 接着右足向前伸出,身体速向右转,同时右肘向右侧击出,左手托住右手腕以助发力;目视右侧(图六-184、185)。

要点:

要注意松腰圆裆,发劲迅猛。

第四十式 窝底炮

① 身体略右转,左足提起;同时两拳虚握分向前后,右拳在前,拳心朝下;左拳在后,拳心斜向后;目视向前,面向西(图六-186)。

② 左足落地,随即右足提起,左拳变掌外旋向前划弧,右拳外旋向里划弧,两手于胸前交叉,手心均向上;目视右前方(图六-187)。

③ 紧接着右足向右横开步,待右足着地,身体急速向右转,随转体右拳内旋向右击出,拳心向下;左手内旋以同样的速度向左侧击出,拳置于左胁侧;目视右拳,面向南(图六-188)。

要点:

此式一开一合又一开,前者开的是柔和动作,要轻松舒展,后者开的是发劲动作,要急速,干脆。

第四十一式 回头并拦直入



图 六-185



图 六-186



图 六-187

① 身体向右转，重心向右移，同时左手变拳内旋向右腕部下插，双拳以腕交叉，拳心皆朝下；随即身体右转，右足尖外摆，左足提起；目视右前方，面向西（图六-189、190）。

② 紧接着，身体继续向右转，左足落地，右足提起并向右后方伸出，待右足着



图 六-188

地，身体继续向右转，重心移向右足；同时两拳外旋向下至腹前，右手在上，左手在下，双拳心斜向里；目视左前方，面向北（图六-191、192、附192、193、附193）。

身体速向左转，重心速向左移，随转体两肘同时向左前方发出；目视左前，面向北（图六-194、附194）。

第四十二式 金刚捣碓

双拳变掌，右掌内旋向上、向右划弧，屈臂于右胸前，



图 六-189



图 六-190



图 六-191



图 六-192



图 六-附192



图 六-193



图 六-附193



图 六-194



图 六-附194



掌心斜向右：左掌外旋向左前方伸出，掌心斜向右，随即双手向右后方掇出(图六-195)。

② 重心向左移，右手外旋，左手内旋一齐向右后方掇出，右手至右胯侧，掌心向右，左手至胸前，掌心向下；目视前方(图六-196、附196)。

③ 图六-197、附197、198、附198、199、附199 动作与第八式“回头金刚捣碓”①⑤相同，惟方向相反。



图 六-195

图 六-196

图 六-附196

图 六-197

图 六-附197

图 六-198

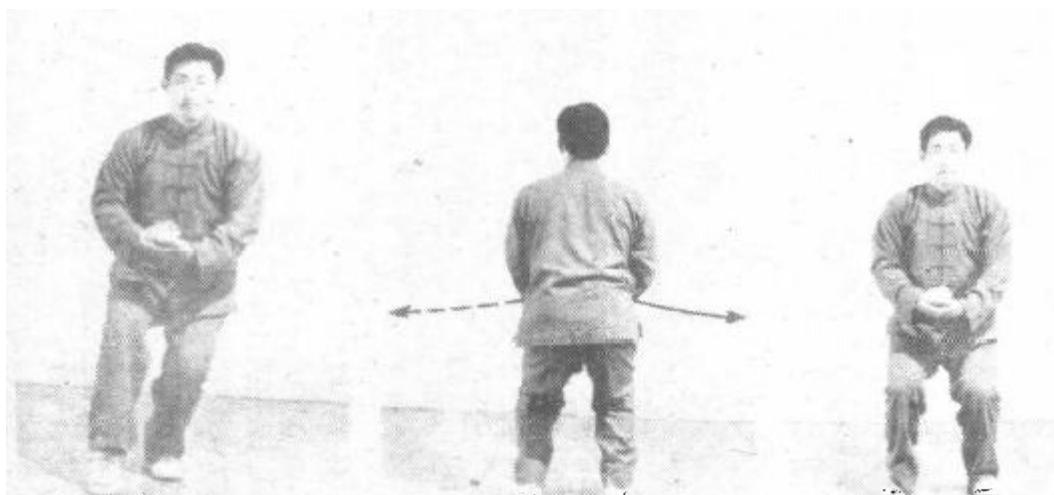


图 六-附198

图 六-199

图 六-附199



图 六-200

图 六-201

图 六-附 201

第四十三式

收势

两手分向两侧，外旋向上，内旋向下经胸按于两胯侧，两腿站立；目视前方，面向北（图六-200、201、附201、202、附202）。



图 六-202

图 六-附202



七、陈式三十八式太极拳

(一) 动作名称

第一段

- | | |
|-------|------|
| 第 一 式 | 预备式 |
| 第 二 式 | 金刚捣碓 |
| 第 三 式 | 白鹤亮翅 |
| 第 四 式 | 上三步 |
| 第 五 式 | 斜行 |
| 第 六 式 | 搂膝 |
| 第 七 式 | 前蹬拗步 |
| 第 八 式 | 掩手肱拳 |
| 第 九 式 | 撇身拳 |
| 第 十 式 | 双推手 |

第二段

- | | |
|--------|------|
| 第 十一 式 | 三换掌 |
| 第 十二 式 | 肘底捶 |
| 第 十三 式 | 倒卷肱 |
| 第 十四 式 | 退步压肘 |
| 第 十五 式 | 白蛇吐信 |
| 第 十六 式 | 闪通背 |

- | | |
|--------|------|
| 第 十七 式 | 前蹬拗步 |
| 第 十八 式 | 青龙出水 |
| 第 十九 式 | 击地捶 |

第三段

- | | |
|--------|------|
| 第 二十 式 | 二起脚 |
| 第二十一式 | 护心拳 |
| 第二十二式 | 前招 |
| 第二十三式 | 后招 |
| 第二十四式 | 右蹬一根 |
| 第二十五式 | 左蹬一根 |
| 第二十六式 | 玉女穿梭 |
| 第二十七式 | 懒扎衣 |
| 第二十八式 | 六封四闭 |

第四段

- | | |
|-------|------|
| 第二十九式 | 单鞭 |
| 第三十式 | 雀地龙 |
| 第三十一式 | 上步七星 |
| 第三十二式 | 小擒打 |



第三十三式 运手

第三十六式 当头炮

第三十四式 高探马

第三十七式 金刚捣碓

第三十五式 双摆莲

第三十八式 收势

(二) 动作说明

第一段

第一式 预备式

身体自然站立，两足距离比肩略宽，足尖微外撇，两臂自然下垂；眼向前平视，面向西（图七-1、附 1）。

第二式 金刚捣碓

① 两臂缓缓向上抬起与肩平，两肘微屈，两掌心朝下，指尖向前；同时，身体微下蹲；眼向前平视（图七-2）。

② 重心下降微右移，两掌缓缓下落于腹前；身体微左转，同时，左掌内旋、右掌外旋一齐向身体左侧划弧（左掌逆缠，右掌顺缠）；目视左前方（图七-3、4）。

③ 重心继续右移、下降，两掌仍以左逆右顺缠向左上掀起，左掌略高于肩，掌心朝外，指尖斜向上，右掌略低于肩，掌心朝上，指尖向左前方；目视左前方；面向西南（图七-5）。

④ 身体右转，同时重心向左移，右掌内旋由顺缠变逆缠，左掌外旋由逆缠变顺缠；目视左前方，面向西（图七-6）。

⑤ 身体继续向右转，重心全部移于左腿（图七-7）。随转体右脚尖向外摆，重心全部移于右腿，左腿屈膝上提；目视左前方，面向西（图七-8、附 8）。

⑥ 身体微下蹲，左脚尖翘起以脚跟内侧着地向左前方铲



图 七-1



图 七-附 1



图 七-2



图 七-3



图 七-4



图 七-5



图 七-6



图 七-7



图 七-8



出(约 45°)；同时两掌要有向右后方上棚之意，目视左前方(图七-9)。

⑦ 重心左移，身体微左转，左脚由脚跟过渡到全脚掌着地；同时，左掌内旋向右、向前先顺缠变逆缠，屈肘于胸前，掌心向下，右掌外旋向下先逆缠变顺缠，置于右胯侧，掌心向上；目视左前方(图七-10)。

⑧ 身体继续左转，重心全部移于左腿，右脚上步于体前，以脚尖着地成虚步；同时右掌由后向前撩掌，掌心朝上，左掌外旋上撩再内旋向里合，搭于右前臂上，掌心朝下，两掌形成合劲；目视前方，面向西(图七-11)。

⑨ 右掌向上顺缠屈肘变拳，拳心朝里，左掌外旋向下沉于腹前，掌心朝上；同时，身体微下蹲，右脚提起；目视前方(图七-12、13)。

⑩ 右掌落于左掌心内；同时右腿向下震脚于左脚内侧；目视前方(图七-14、附14)。

要点：

① 左脚向左前方贴地轻轻铲出，要“如临深渊，如履薄冰”，轻而不浮(以下开步皆如此)。

② 右拳落于左掌心内与震脚要协调一致，劲整、气下沉。

第三式 白鹤亮翅

① 身体微左转，随即向右转，重心右移；同时左拳变掌内旋向上经左胸前，先顺缠变逆缠于额前，掌心朝前，指尖向左上方；左掌内旋向下逆缠于左髋前，掌心朝下，指尖向右前方；目视前方，面向西(图七-15)。

② 重心全部移于左腿，右脚抬起向右前方约 45° 铲出；同时右掌外旋向下顺缠，左掌向上顺缠，两掌于胸前交叉，



图 七-附 8



图 七-9

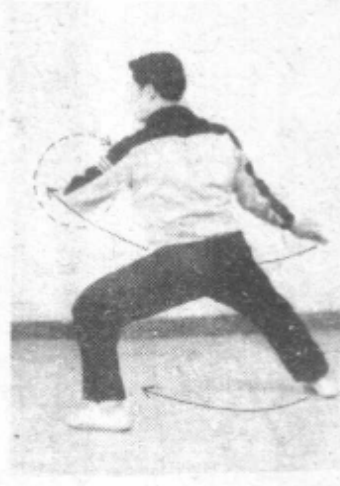


图 七-10



图 七-11



图 七-12



图 七-13



图 七-14



图 七-附14



图 七-15



左掌在上，掌心朝右、指尖斜向上，右掌在下，掌心朝上，指尖斜向左；目视右前方，面向西南（图七-16）。

③ 身体左转，右脚尖里扣，重心由左腿移于右腿，同时右掌内旋向下逆缠至左肘侧，掌心朝下。接着左脚收于右脚旁，以脚尖点地，同时右掌向上逆缠于头的右侧，高于头顶，掌心朝前，指尖斜向上，左掌向下逆缠至左髋侧，掌心朝下，指尖斜向前；目视前方，面向南（图七-17、18）。

要点：

① 此式为典型的大开大合动作。上肢的开合要配合两腿的虚实转换，手合足开，手开足收。右肘两次抬起不得有架肘之意。转体时要以身领手，使动作圆满顺随。

② 在即将形成定势时，右肩易出现顶劲现象。这主要是重心没有完全控制到右腿的缘故。

第四式 上三步

① 身体微右转，同时右掌向前顺缠，左掌向后逆缠；目视前方（图七-19）。

② 接着身体右转，左掌外旋向上、向前先逆缠变顺缠，置于左前方，掌心朝右前方，指尖向上；右掌内旋向后先顺缠变逆缠，置于右髋旁，掌心朝下，指尖向前；同时左腿屈膝上提；目视前方，面向南（图七-20）。

③ 身体微下蹲，左脚向左前方约 45° 铲出，脚跟着地；右掌向后逆缠展开，左掌微向左格；目视前方，面向西南（图七-21）。

④ 身体向左转，重心左移，左脚掌着地；同时左掌内旋向下，向左先顺缠变逆缠至左胯侧，掌心朝下，指尖向前；右掌外旋向上，内旋向前先逆缠变顺缠至右前方，掌心朝前，指尖向上；同时右腿屈膝上提，向右前方约 40° ，以脚跟着地。



图 七-16



图 七-17



图 七-18



图 七-19



图 七-20



图 七-21



图 七-22



图 七-23



图 七-24



铲出：目视右前方，面向东南（图七-22、23、24）。

⑤ 身体向右转，重心移到右腿，右脚掌着地；左掌外旋向上、向前先逆缠变顺缠置于左前方，掌心朝右，右掌内旋向下、向后先顺缠变逆缠置于右髋旁，掌心朝下；左腿屈膝上提；目视前方，面向南（图七-25、26）。

要点：

动作应在连续上步中完成。在上右腿时，要把重心控制在左腿，上左腿时，要把重心控制在右腿，注意两腿虚实分清，以身领手。上步时，身体不要上耸，要做到圆满顺随，使无凹凸缺陷之处和内劲的中断。

第五式 斜行

① 身体微下蹲，左脚向左前方约45°铲出；身体向左转，重心移于左腿，成左弓步；同时左掌内旋向下掠过左膝，先顺缠变逆缠，随即变勾手上提于身体左侧，略高于肩，勾尖向下；右掌外旋向后，向里逆缠，屈臂于右耳旁，掌心朝右耳；目视左前方（图七-27、28、29）。

② 身体微向左转随即向右转，随转体右掌经左手旁由左前向右平圆逆缠，眼随右手，接着松右髋，身体微左转，沉肩坠肘，气沉丹田；目转向前方，面向南略偏西（图七-30）。

要点：

① 图七-27过渡到图七-28时，注意屈膝松髋，不要弯腰，保持身体中正，虚领顶劲。

② 斜行成势图七-30应做到：内外相合，即要外形开展，又要周身上下相合（手与足合、肘与膝合、肩与髋合），达到八面支撑。

第六式 搂膝



图 七-25



图 七-26



图 七-27



图 七-28



图 七-29



图 七-30



图 七-31



图 七-32



图 七-33



① 勾手变掌，双掌上撩，指尖相对，掌心朝前；眼随手略向上看，面向西南（图七-31）。

② 重心下降，两掌外旋向下顺缠于胸前交叉，掌心皆向上，指尖皆向前；目视前方（图七-32）。

③ 身微右转，重心全部移于右腿，随转体左腿屈膝提起，脚尖自然下垂，右膝微屈成独立式；同时两掌内旋向下至左膝前，掌心斜朝下；眼看两手方向，面向西南（图七-33、34）。

要点：

① 太极拳动作要求“欲上先下”“欲下先上”，图31两掌上撩即为欲下先上的引劲过程。

② 图七-34为合劲独立式，难度转大，要想达到支撑稳定，关键在于顶劲领起，气沉丹田，周身相合，两掌逆缠时意贯在两个小指。

第七式 前踵拗步

① 左膝微往上提，同时，两掌向右侧以左顺右逆下缠；目视左前方；面向西南（图七-35）。

② 左脚落地，脚跟着地，脚尖外摆，身体左转；同时，左手外旋向上顺缠至胸前，掌心朝内，右掌向上顺缠至左腕上，掌心向前，两腕交叉；目视前方，面向南（图七-36）。

③ 身体继续左转，重心移于左腿，随转体两掌左逆右顺缠至左掌心朝外，右掌心朝里；右脚向右前斜方约45°铲出，目视右侧（图七-37、38）。

身体微左转，重心由左腿移于右腿，两掌向上、向左右两侧逆缠，掌心皆朝外，指尖向上；目视前方，面向东南（图七-39、40、41）。

要点：



图 七-34



图 七-35



图 七-36



图 七-37



图 七-38



图 七-39



图 七-40



图 七-41



图 七-42



① 图35在左膝上提时，重心微下沉，两掌向右侧下缠要与左膝上提相对应，以保持身体平衡。

② 两掌落于身体右侧接着缠至胸前、要做到内劲不断；两臂交叉时须合住劲，然后分向左右，意贯拇指上，同时重心微下降，气沉丹田。

第八式 掩手肱拳

① 身体右转，右脚以脚跟为轴，脚尖外摆，接着重心全部移于右腿，右掌变拳内旋向下顺缠置于右肋旁、掌心朝上，左掌外旋向前顺缠至左前方；同时左腿屈膝上提；目视前方，面向南（图七-42、43）。

② 身体微下蹲，左脚向左前方约35°铲出；目视前方，面向西南（图七-44）。

③ 身体向左转，重心迅速向左移成左弓步，右腿后蹬，勿挺直；同时右拳快速向右前方约15°冲拳，掌心随转朝下；左掌速收于左肋旁；目视前方，面向南略偏西（图七-45）。

要点：

① 图七-43动作要求顶劲领起、右膝微屈，重心下沉、气沉丹田、左膝上提与右膝形成上下对称，左掌与右拳相合。

② 图七-45重心向左移，右腿后蹬，腰脊迅速左转将右拳发出，使气达于右拳。

第九式 撒身拳

① 身体右转、重心继续左移，随转体，左掌变拳向上、向右顺缠于脸前，拳眼朝上；右拳向下逆缠于右膝上方；目视身体右侧，面向西略偏南（图七-46、47）。

② 重心右移，左拳向下逆缠于腰侧，右拳向上逆缠。接着重心继续右移，身体微左转；同时右拳内旋向右顺缠；目视身体右侧（图七-48、49）。



图 七-43



图 七-44



图 七-45



图 七-46



图 七-47



图 七-48



图 七-49



图 七-50



图 七-51



③ 身体微左转，右拳外旋向左顺缠至胸前（拳心朝上）时，身体向右转，屈肘转臂于右太阳穴旁，拳心朝外；左拳在左腰侧做极小逆缠圈后，贴于左腰部；同时，髋下沉，左脚尖向里扣；眼看左脚方向，面向西略偏南（图七-50、51）。

要点：

- ① 要求动作连贯，一气呵成。
- ② 注意以腰为轴，右臂随腰拧自然转折。
- ③ 图七-51要求：右拳、左肘尖、左脚尖三点成一线。

第十式 双推手

① 两拳变掌向右前方伸出，接着身体左转，重心移于左腿，随转体，左掌向左逆缠，右掌外旋向左顺缠；同时右腿提膝；目视前方，面向南略偏东（图七-52、53、54）。

② 身体微下蹲，右脚向右前方约45°铲出；身体微左转，重心右移；同时，右掌内旋向左逆缠于胸前，掌心朝下，左掌外旋向上逆缠，略高于肩，掌心朝上（图七-55、56）。

③ 接着身体向右转，重心全部移于右腿，两掌经胸前向右前方合劲推出，两指尖略低于下颏；同时左脚尖擦地收于右脚旁；目视前方，面向南（图七-57、58）。

要点：

- ① 图七-55过渡到图七-58时，注意右髋放松下沉，避免左肩上抬，保持不丢不顶的身法。
- ② 图七-58向前推手时，注意不要耸肩，要沉肩坠肘，含胸塌腰，松髋下沉，气贯指尖。



图 七-52



图 七-53



图 七-54



图 七-55



图 七-56



图 七-57



图 七-58

第 二 段

第十一式 三换掌

① 身体微右转，左掌外旋向前伸（顺缠），掌心朝上，指尖向前；右掌外旋向里顺缠收至左肘内侧，掌心朝左上方，指尖向前；目视前方，面向南微偏东（图七-59）。



② 身体微左转，右掌内旋向前推（逆缠），掌心朝前下方，指尖向左；左掌向下顺缠收于腹前，指尖向上；目视前方，面向南（图七-60）。

③ 身体微右转，左掌内旋向上逆缠，随即向前推出，掌心朝右前方，指尖向上；右掌外旋向左顺缠至左肘侧，掌心朝上，指尖向左前方；目视前方，面向南（图七-61）。

要点：

此式注意以身带手，“用力在腕，机关在腰”。换掌时，注意身法的协调配合，使内气贯通不断。

第十二式 肘底捶

① 身体微左转，左掌向下逆缠至左髋侧，掌心朝下，指尖向前；右掌内旋向上逆缠于右前方，掌心朝前，指尖向左上方；目视前方，面向东南（图七-62）。

② 身体继续左转，左掌外旋向后，向上先逆缠变顺缠（逆缠至身后时变顺缠）至头左侧，略高于头，掌心朝前，指尖向上；左掌外旋向下顺缠至腹前，掌心朝左前方，指尖斜向下；目视前方（图七-63）。

③ 身体微右转下沉，随转体，左掌屈肘下沉，掌心朝右；右掌变拳内旋合于左肘下，拳眼朝上；目视前方，面向南（图七-64）。

要点：

图七-64在左掌屈肘下沉，右掌变拳合于肘下时，左肘有下沉，右拳有微往上托之意，使之形成合劲。

第十三式 倒卷肱

① 身体微右转，重心微下沉；同时，左掌外旋向前逆缠，掌心斜朝前，指尖斜向上；右拳变掌，自左肘下向上逆缠合于胸前，掌心斜朝左，指尖斜向上；目视前方，面向西南



图 七-59



图 七-60



图 七-61



图 七-62



图 七-63



图 七-64



图 七-65



图 七-66



图 七-67



(图七-65)。

② 身体左转，左脚经右踝内侧向左后方以前脚掌擦地弧形撤步，成右弓步；同时，左掌向下逆缠至左髋前，掌心朝下，指尖向前；右掌向前逆缠展开，掌心朝前，指尖斜向上；目视前方，面向东南（图七-66）。

③ 身体微右转，重心全部移于左腿，左掌外旋向上逆缠至左颊旁，掌心斜朝右前方；右掌外旋顺缠至胸前，同时收回右腿；目视前方（图七-67、68、69）。

④ 身体右转，右脚经左踝内侧向右后斜方以前脚掌擦地弧形撤步，成左弓步；同时，右掌内旋向左、向后逆缠至右髋侧，掌心朝下，指尖向前；左掌向前逆缠展开；目视前方，面向西南（图七-70、71）。

⑤ 身体微右转再左转，重心右移，同时，右掌外旋向上、向前逆缠至右颊侧；左掌外旋向左顺缠至胸前，与右掌形成合劲（图七-72、73）。

⑥ 身体左转，左脚经右踝侧向左后斜方弧形撤步，成右弓步；同时，左掌内旋向后逆缠至左髋前，掌心朝下；右掌向前逆缠展开；目视前方，面向东南（图七-74）。

以上动作重复三次，连退三步。

要点：

① 此式是由开而合，又由合而开。这种特殊的开中寓合，合中寓开的动作是在连续后退中完成的。根据“进退须有转换”的要求，在两个退步的动作中，形成一个双开的姿势和内劲的转换，成为退中有进，进中有退，退即是进、进退自如，支撑八面的太极拳后进法。要求在后退中伴随着微小的顺、逆缠丝，并要做得圆转顺随，无凹凸缺陷之处和内劲中断的现象。



图 七-68



图 七-69



图 七-70



图 七-71



图 七-72



图 七-73



图 七-74



图 七-75



图 七-76



② 在往后撤步时，重心要控制在前腿，转体时，将重心移于后腿。

第十四式 退步压肘

① 身体向左转，重心左移，左掌向上逆缠，掌心朝外；右掌外旋向左顺缠至胸前，掌心朝上；目视前方（图七-75）。

② 身体向右转，重心由左向右移，同时，右掌向左逆缠屈肘至胸前，掌心朝下，指尖向左；左掌外旋略向下顺缠，掌心朝上；目视右前方，面向东南（图七-76、77）。

③ 身体右转，重心移至左腿，随转体左掌向右逆缠，虎口贴于胸前，指尖向下；右掌向右、向下，右腿上方先顺缠后逆缠，掌心朝下，指尖斜向下；目视右前方，面向东南（图七-78、79）。

④ 右脚跟提起，脚尖擦地经左踝内侧向右后方撤步震脚，成左弓步，脚尖朝右前方；同时，右掌向左、向后逆缠至胸前与左臂环抱合住，虎口贴于左肘前，指尖斜向下。紧接着右肘向右后方发劲，掌心贴于胸前，左掌逆缠向左前方发劲推出，掌心朝前，指尖向上；目视前方，面向西南（图七-80、81、82）。

要点：

① 图七-78、79右掌先顺缠后逆缠绕一小圈时，注意沉肩坠肘，要以腰脊旋转带动来完成。

② 右脚在右后方震脚，右肘向右后发劲，左掌向左前方发劲，三者要同时完成。

第十五式 白蛇吐信

① 身体微右转并微下蹲，重心全部移于右腿，左脚收于右脚旁，脚尖点地；同时，右掌外旋向右顺缠于右腹前，掌心朝左上方，指尖向前下方；左掌向右逆缠屈肘于胸前，掌



图 七-77



图 七-78



图 七-79



图 七-80



图 七-81



图 七-82



图 七-83



图 七-84



图 七-85



心朝右，指尖向上；目视前方，面向南略偏西（图七-83）。

② 身体微下蹲，左脚向左前方约 30° 铲出，身体微左转，重心前移，左脚掌着地成左弓步；同时，左掌向下逆缠按至左髋旁，掌心朝下，指尖向前；右掌经右胸前向前穿出，略高于肩，掌心朝上，指尖向前；目视前方，面向南（图七-84、85）。

要点：

① 图七-83收回左腿时，要注意身体微下蹲，沉肩坠肘，含胸塌腰，使气沉丹田，重心稳定。

② 图七-84、85右掌向前穿出，是在身体左转，旋腰转脊的同时进行的，使气从丹田发出，贯到手指；左掌在左髋旁微下按须与右掌对称，同时重心微下沉，左髋放松，右腿后蹬。

第十六式 闪通背

① 身体向右转，重心向右移，左脚尖里扣；同时，左掌外旋微向下顺缠至左膝旁，掌心朝前，指尖向下；右掌内旋向脸前逆缠，屈臂至颌前，掌心朝前，指尖向左；目视左侧，面向西略偏南（图七-86）。

② 重心全部移于左腿，以左脚跟为轴，身体迅速向右转 180° ；同时右脚以脚前掌贴地向右后方扫半圈，随即以脚跟落地震脚；右掌向下逆缠按至右髋旁，掌心朝下，指尖向右前方；左掌向上顺缠，屈臂经左耳旁向前下劈，掌心朝右，指尖向上；目视前方，面向北略偏东（图七-87）。

要点：

① 在转体 180° 时，要周身相随，节节贯串，一气呵成。初学时可先转成图七-86的身法，再转成图七-87的身法，动作熟练之后，再连续一气呵成。

② 图七-87右脚跟落地震脚与右掌下按，左掌向前下劈



的动作要一致。

第十七式 前蹬拗步

① 身体微右转，重心全部移于右腿，左腿屈膝上提；同时，右掌顺缠至右髋侧，掌心朝下，指尖斜向右后方，左掌向下逆缠至右髋前，掌心朝下，指尖斜向右后方；目视前方，面向东北（图七-88）。

② 图七-89动作与第七式“前蹬拗步”相同，惟方向相反。

第十八式 青龙出水

① 身体微左转，重心右移，左掌变拳外旋向右额缠，屈肘置于胸前，拳心朝里；右掌向左顺缠与左臂环抱相合，绷紧脊背，掌心朝左上方；目视左前方，面向西偏北（图七-90）。

② 身体微右转，裆劲下沉，左拳内旋向下逆缠，以腕部的尺骨侧向左前方发劲，拳心向后；右掌向右逆缠，同时右肘向右侧发力，右掌贴于胸前；目视左前方，面向西偏北（图七-91、附91）。

要点：

① 此式迈步大，裆要圆，是腿部表现缠丝劲最明显的例子。腿部缠丝是：某腿上的一只手是顺缠时，该腿一般也随着膝盖向外顺缠，反之，则膝盖里合内逆缠。从该式图中看，两腿好象没有动，其实腿部也在随着缠丝。

② 此式称为“出水”，是因为这一种发劲如“物将掀起而加以挫之”之意，就是说在向下的半圈终点，带有向上的劲，所以又名之为“出水的抖劲”。

③ 此式的发劲是一种短距离的击打，发劲时，注意重心下降，气沉丹田，蓄而后发，以身带手，左臂与右腿同时



图 七-86



图 七-87



图 七-88



图 七-89



图 七-90



图 七-91



图 七-附91



图 七-92



图 七-93



致，形成对称。

第十九式 击地捶

① 身体微左转，重心微左移，左拳变掌外旋向上顺缠于身体左侧，略高于肩，掌心朝前，指尖向上；右掌向左逆缠于左胸前，掌心朝左前方，指尖向上，略低于左掌（图七-92）。

② 身体向右转约90°，右脚尖向外摆，重心全部移于右腿，左腿屈膝上提；同时，右掌向右逆缠至右前方，高与耳平，掌心朝前，指尖向上；左掌外旋向右顺缠至左膝上方，掌心朝右前方，指尖向左前方，面向东北（图七-93、94）。

③ 身体微下蹲，左脚向左前方约45°铲出，重心微前移，左掌继续向右顺缠，右掌向右逆缠（图七-95）。

④ 接着，两掌变拳，身体微右转再左转微下蹲，左腿前弓；同时，左拳向上顺缠，屈肘向左上方提起，拳心朝下，右拳向左脚尖方向下击，拳心朝里；眼看前下方，面向北（图七-96、附96、97、附97、98、附98）。

要点：

① 此式要在俯身中达到“尾闾正中神贯顶”。

② 图七-96身体左转前，“两掌变拳，身体先右转”，是“欲前先后”之意。

③ 在左拳上提，右拳向左脚尖下击时，注意侧身顺膀。

第二十式 二起脚

① 身体右转，重心移于右腿，左脚尖向里扣；同时，左拳向下逆缠至左膝旁，拳心向后，右拳向上逆缠至左胸前，拳心向下；目视左前方，面向东偏北（图七-99、附99）。

② 身体继续右转，重心全部移于左腿；同时，右脚收回半步，以脚尖点地；右拳外旋向上、向下逆缠于右胯前，拳心向上；左拳向上、向前顺缠，屈肘于左肩前上方，拳心向



图 七-94



图 七-95



图 七-96



图 七-附96



图 七-97



图 七-附97



图 七-98



图 七-附98



图 七-99



图 七-附99



图 七-100



图 七-101

里；目视前方，面向南（图七-100）。

③ 右脚踏实，重心前移，左腿屈膝上提，随即落地，右脚蹬地跃起，绷平脚面向前上方踢起；同时，右拳变掌向后、向上、向前迎击右脚面；左拳变掌向前、向下、向上逆缠于身体左后方，略高于头，掌心朝外，指尖向上；目视前方，面向南（图七-101）。

要点：

两足虚实转换要分清，胸腰折叠和踢腿要协调一致。

第二十一式 护心拳

① 右脚落地，随即左腿向左斜后方横开一步，成右弓步；同时，身体右转，左掌向前顺缠；右掌向下逆缠，两掌合住劲向右前方微按，掌心皆朝右前方，指尖皆向上；目视左前方，面向东南（图七-102）。

② 身体微左转，重心移于左腿，右脚收于左脚前，脚尖点地；同时，左掌向左逆缠至左前方，略高于肩，掌心朝前，指尖向上；右掌外旋向左顺缠至胸前，掌心朝上，指尖向前；目视右前方，面向南偏东（图七-103）。

③ 身体左转，右腿向右撤半步，膝微屈，左腿弓；同时，



两掌变拳向左逆缠右顺缠，左拳至左后上方，略高于肩，拳心朝外；右拳至脸前，拳心朝里；目视右方，面向东略偏南（图七-104、105）。

④ 身体向右转，重心继续向左移，随转体，右拳向下、向右逆缠于右膝盖上方，拳心朝里；左拳向右顺缠于脸侧，高与耳平、拳心朝里（图七-106、107）。

⑤ 身体微左转，重心向右移，右拳外旋上举，高与耳平，拳心朝里；左拳外旋向下于左前方，拳心朝上；目视前方，面向南偏东（图七-108、109）。



图 七-102

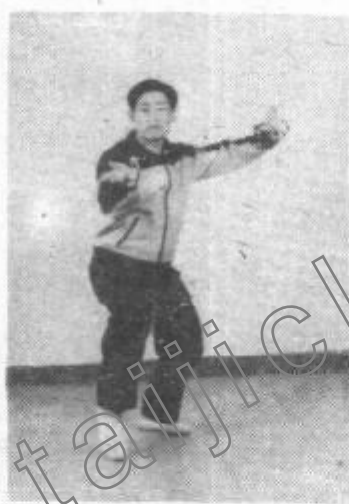


图 七-103



图 七-104



图 七-105



图 七-106



图 七-107



图 七-108



图 七-109



图 七-110

⑥ 身体继续左转，重心继续右移下沉；同时，左拳内旋向腹前顺缠里合；右拳内旋向下顺缠合于胸前，两拳心皆朝里；目视前方，面向东南（图七-110、111）。

要点：

① 此式要求里外缠丝，节节贯串，周身一致。动作裆口要圆而低，两腿虚实变换要分清，才易感知会阴之气上冲尾间。

② 右拳上举，左掌外旋向下时，注意左肩放松下沉，成扩胸的动作。

第二十二式 前招

① 身体先略左转，随即向右转，重心全部移于右腿，左脚收于右脚侧，脚尖点地；同时，两拳变掌，左掌内旋向左上，向右顺缠至左腹前，掌心朝右前方，指尖向前；右掌内旋向左上，向右逆缠，屈肘至右肩前，掌心朝前，指尖向左；目视左方，面向南略偏东（图七-112、113）。

② 身体微下蹲，左脚向左前方铲出，脚跟着地，随即身体向左旋转，重心全部移于左腿，左脚掌着地，右脚收于左脚侧，脚尖点地；同时，左掌内旋向下、向上逆缠，掌心朝



外，指尖向右；右掌外旋向下、向前顺缠至腹前，掌心朝左上方，指尖斜向前下方；目视右前方，面向东偏南（图七-114、115、116）。

第二十三式 后招

身体向右旋转，右脚跟着地，重心移于右腿，左脚跟提起；同时，右掌内旋向上逆缠（上棚）至右前方，略高于肩，掌心朝外，指尖向左上方；左掌外旋向下顺缠至腹前，掌心朝右上方，指尖向前；目视前方，面向东南（图七-117、118）。

要点：

前招、后招主要是左右旋腰转背和旋踝转膝。在上下左右旋转时，必须周身相随，节节贯串，一动全动。在“前招”身体向左旋转时，注意松左髋，沉右肩，左膝与右膝相合；“后招”身体向右旋转时，注意松右髋，沉左肩，两膝相合。

第二十四式 右蹬一根

① 身体左转，左脚跟着地，重心全部移于左腿，紧接着身体微下蹲，右脚提起以脚跟着地向右铲出；同时，左掌内旋向上逆缠至额前，掌心朝下，指尖向右；右掌外旋向下顺缠至右膝盖上方，掌心朝前，指尖向右下方；目视右方，面向东（图七-119、120）。

② 上动不停，重心向右移，成右弓步，左膝微屈；同时，身体先向左转，随即向右转，右掌内旋向上逆缠，屈肘至右胸前，略低于肩，掌心朝下，指尖向前；左掌略向下顺缠至左上方，掌心朝外，指尖向上；目视右前方，面向东（图七-121）。

③ 重心移于左腿，左掌略向上逆缠，右掌向右逆缠，两掌心皆朝外，指尖皆向上；目视右方，面向东（图七-122）。

④ 身体微下蹲，右脚收于左脚侧，脚尖点地；同时，两



图 七-111



图 七-112



图 七-113



图 七-114



图 七-115

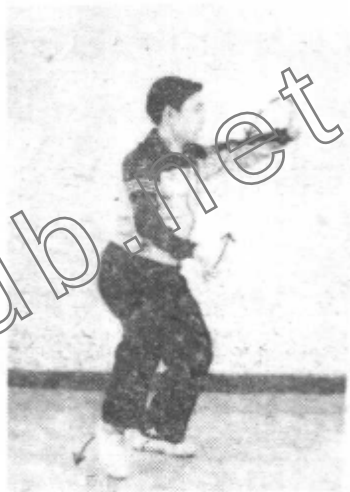


图 七-116



图 七-117



图 七-118



图 七-119



图 七-120



图 七-121



图 七-122

掌外旋向下顺缠于腹前交叉，左掌在上，掌心朝右，右掌在下，掌心朝左，指尖皆向前下方；目视右方，面向东（图七-123、124）。

⑤ 接着两掌变拳内旋向上逆缠环抱置于胸前，拳心皆朝下，同时右脚屈膝上提；目视右方，面向东（图七-125）。

⑥ 上动不停，右脚向右侧急速蹬出；同时两拳变掌向左右两侧发出，两掌心朝外，指尖皆斜向上；目视右方，面向东（图七-126）。

第二十五式 左蹬一根

① 身体微下蹲，右脚落地，脚尖外摆；接着重心全部移于右腿，左脚提起，身体向右转体约 180° ，左脚向左方铲出，脚跟着地；随转体右掌外旋向下、再内旋向上逆缠至右前方，高与头平，掌心朝外，指尖向左上方；左掌随左腿顺缠至左膝前，掌心朝前下方，指尖向左；目视左方，面向西（图七-127、128、129）。

② 身体微向左转、重心移于左腿，成左弓步，右膝微屈；同时，左掌内旋向上（经腹前）逆缠，屈肘于左前方，略高于肩，掌心朝前，指尖斜向上；右掌外旋向下顺缠至右膝盖



图 七-123



图 七-124



图 七-125



图 七-126



图 七-127



图 七-128



图 七-129



图 七-130



图 七-131



上方，掌心朝前，指尖斜向下；目视左方，面向西（图七-130）。

③ 身体向右微转，重心移于右腿；同时，两掌向后逆缠，两掌心皆朝前，指尖斜向上；目视左方，面向西（图七-131）。

④ 身体微下蹲，左脚收于右脚内侧，脚尖点地；同时，两掌向下顺缠合于腹前交叉，左掌在上，掌心朝右，右掌在下，掌心朝左，指尖皆斜向下；目视左方，面向西（图七-132）。

⑤ 两掌变拳向上逆缠，环抱于胸前，拳心朝下；左腿屈膝上提；目视左方（图七-133）。

⑥ 上动不停，左脚向左侧急速蹬出；同时，两拳变掌向左右两侧发出，掌心皆朝外，指尖皆斜向上；目视左方，面向西（图七-134）。

要点：

① 此式的蹬弹劲是在双合中产生的双开劲。在蹬根时，注意腰部放松，不要弯腰，蹬根与两掌发劲要一致。

第二十六式 玉女穿梭

① 左脚落地，身体左转约90°并微下蹲，重心全部移于左腿；随转体右脚上步，以脚尖点地于体前；同时，两掌外旋向下、向上顺缠合于胸前交叉，左掌在下，掌心朝右，右掌在上，掌心朝左，指尖皆向前；目视前方，面向南（图七-135）。

② 两掌内旋以腕部向上棚，左掌经右腕下，向里、向上，与左腕交叉，接着重心下沉，两掌坐腕立掌于胸前，右掌在前，掌心朝左，左掌在里，掌心朝右；目视前方，面向南（图七-136、137、138）。



图 七-132



图 七-133



图 七-134



图 七-135



图 七-136



图 七-137



图 七-138



图 七-139



图 七-140



③ 右脚向前提起，两掌微提，随即落右脚踏地后蹬，左脚向前跃进一大步；身体向右转左掌向左平推发劲，掌心朝左前方，指尖向上；右掌内旋向上逆缠置于额前，掌心朝前，指尖向左；目视左侧，面向西略偏南（图七-139、140、141、142、143）。

④ 上动不停，以左脚跟为轴，身体向右转体约 180° ，右脚落地距左脚半步，重心微右移；同时，左掌随着身体右转，向下逆缠置于左髋旁，掌心朝下，指尖向右前方；右掌向右逆缠至右前方，高与头平，掌心朝前，指尖向左上方；目视右方，面向东略偏南（图七-144）。

要点：

在左脚向前跃进一大步落地时，注意重心要迅速地跟上，腿要弯屈，紧接着右转身时，要放松髋部，重心下沉，以身领手，两手自然地与身体配合，保持身体平衡。

第二十七式 懒扎衣

① 身体微左转，重心移于左腿，右脚收于左脚旁，以脚尖点地；同时，两掌外旋向胸前顺缠交叉，右掌在下，掌心朝上，指尖向前；左掌在上，掌心朝右，指尖斜向前，接着

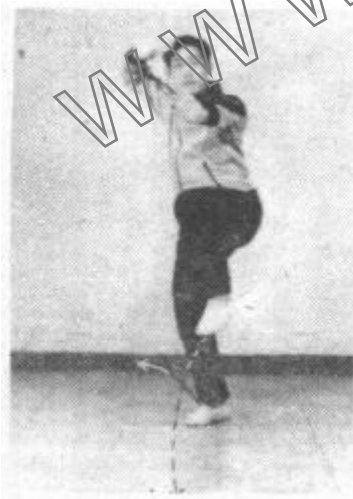


图 七-141

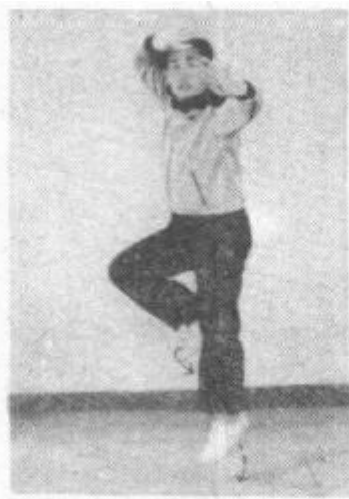


图 七-142



图 七-143



右脚向右铲出，脚跟着地；同时身体微左转；目视右方，面向东（图七-145、146）。

② 身体微左转，重心移于右腿，成右弓步，左膝微屈勿挺直；随转体两掌内旋向里逆缠，掌心皆朝下，接着，身体微右转，左掌外旋微向外顺缠，掌心朝上，右掌微向外逆缠，掌心斜朝外；目视右方，面向东（图七-147、148）。

③ 身体继续右转，重心右移，左脚尖里扣，随转体两掌由合变开，右掌向右逆缠，至右前方，略高于肩，掌心朝右前方，指尖斜向上；左掌内旋向下顺缠经腹前置于左腰时，



图 七-144



图 七-145



图 七-146



图 七-147



图 七-148



图 七-149



以虎口卡腰；接着身体转正，调整左髋，重心微下沉；目视前方，面向东（图七-149、150、附150）。

要点：

① 懒扎衣成势时，要调整左髋，同时注意全身调整，使周身自然相合，气沉丹田。

② 在即将形成懒扎衣弓右腿，右掌向右逆缠展开的同时，左膝与左髋不要蹬直。

第二十八式 六封四闭

① 身体微右转，右掌随转体向外逆缠，指尖向左前；同时左掌屈腕经胸前搭于右腕上，指尖向里，两掌合住劲向右上方弧形挤出；目视右前方；面向东南（图七-151、152）。

② 身体微左转，重心移于左腿，同时，右掌外旋顺缠上托，劲贯掌指，指勿软；左掌向下、向左上顺缠上棚，略高于肩，劲贯手背，五指斜向下；目视右前方（图七-153、154）。

③ 身体继续左转，重心移于右腿，同时两掌内旋向上逆缠置于两耳下，两掌心相对，指尖向上，面向东略偏北（图155）。

④ 两掌合劲向右下按至右髋前，掌心朝下，虎口相对；



图 七-150



图 七-附150



图 七-151



图 七-152



图 七-153



图 七-154



图 七-155



图 七-156



图 七-157

同时身体右转，左脚收于右脚旁，脚尖点地；目视右方，面向东南（图七-156）。

要点：

① 两掌置于耳下时吸气，然后合劲向下按时，深长悠缓地呼出一口气，呼气完止时，两掌也恰好按到底。此式以呼气为主，动作配合为辅。

② 两掌由合转开或由开转合，都要以腰脊为轴来带动，在左右转动时上体仍须正直，不要前俯后仰，两掌下按时以右掌为主，左掌为辅，要气贴脊背，裆要圆虚。



第二十九式 单鞭

① 身体微右转,随即向左转;同时右掌外旋向上顺缠,左掌外旋向前顺缠,两掌心皆朝上,指尖皆向右前方,随即右掌变勾手内旋向右上方提抽,略高于肩,左掌收至腹前,掌心朝上,指尖向右;在身体左右旋转时,左脚尖也随着左右旋转;目视右前方,面向东(图七-157、158)。

② 重心全部移于右腿,身体微下蹲,提左脚向左侧铲出,脚跟先着地;目视左方(图七-159、附159)。

③ 重心左移,成左弓步,右脚尖向里扣;同时身体微右转,左掌微向上托于胸前,再内旋向左逆缠至左侧,掌根微下沉;在左掌根下沉时,右手配合着微微向右,形成开劲;目视前方,兼顾两侧,面向东(图七-160、161、162、163、附163)。

要点:

从图七-156过渡到图七-160时,须以腰脊为轴来带动,才能做得圆劲潇洒。并要该动作表现出劲是从丹田发出到右脚跟,再利用地下的反作用力,通过右腿脊背上升而行于左手指,然后松开右髋,身体转正。

第三十式 雀地龙

① 身体左转,同时右手变拳外旋向下,经腹前向左上撩,拳心朝上;左掌变拳向右逆缠合于右前臂上侧,拳心朝下;目视左前方,面向东北(图七-164、165)。

② 身体微右转,重心右移,同时下蹲,左腿下仆,左拳外旋前伸至左小腿内侧,拳心朝上;右拳向右上逆缠而后下沉;目视前方,面向北略偏东(图七-166、167)。

要点:

① 此式是三十八势套路中唯一的下仆大身法动作,如果



图 七-158

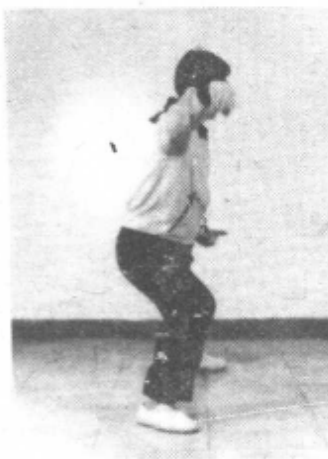


图 七-159



图 七-附 159



图 七-160



图 七-161



图 七-162

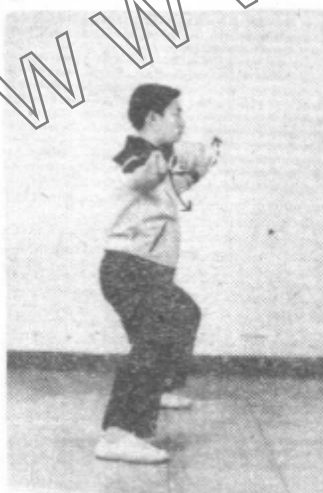


图 七-163

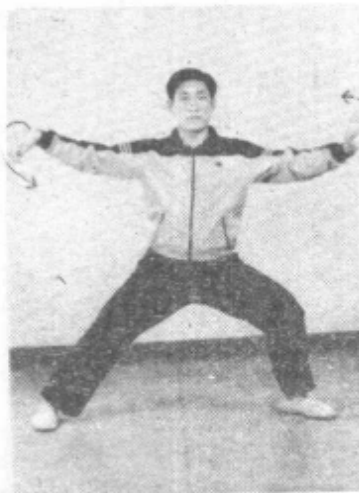


图 七-附 163



图 七-164



图 七-165



图 七-166



图 七-167

韧带和体力较好,可以将左腿全仆在地上,但要逐步地适应,不可猛一下子仆下,以免受伤。

② 在重心右移、仆步蹲下时,注意放松腰髋,身体旋转,气要下沉,身法是随着气沉而下,不可挺胸或带僵劲往下蹲。

第三十一式 上步七星

① 重心向前移于左腿,成左弓步,右膝微屈;同时左拳由下向上冲,略高于肩,拳心向上;右拳向下外展,置于右膝盖上方,拳心向上(图七-168、附168)。

② 右脚上步,以脚尖点地于左脚的右前方;同时右拳向下、向前顺缠经左腕外侧冲起,两拳以腕部交叉于胸前,两拳心皆朝里;目视前方,面向北(图七-169、附169)。

要点:

① “上步七星”又名“七星拳”。所谓七星是指:右拳、右肘、右肩、头、左肩、左肘六节助左拳上冲,同时冲拳上步,所以叫“上步七星”。

② 在左拳上冲成左弓步时,注意蹬右腿,同时左髋放松,身体要螺旋上升,不要上拔。



图七-168



图七-附168



图七-169

第三十二式 小擒打

① 身体微右转,重心移于右腿,两拳变掌,右脚跟着地,左脚提起以脚跟着地向左前方约 20° 铲出;同时,右掌向右上方逆缠,屈臂置于右前方,高与头平,掌心朝外,指尖斜向上;左掌向下逆缠至左膝上方,掌心朝下,指尖向右前方;目视左前方,面向东北(图七-170、171、172、附172)。

② 身体微右转,重心微左移,左脚前脚掌着地,接着身体右转,重心移于右腿;同时右掌向下、向左顺缠至右胸前,掌心朝左,指尖斜向上;左掌向上顺缠,小臂竖起,掌心朝前,指尖向上;目视左前方,面向东北(图七-173、174、175)。

③ 身体速向左转,重心左移,弓左腿,蹬右腿,同时,右掌向左推出(发劲),置于左肘下,掌心朝左,指尖向上;左掌向左逆缠,掌心朝左前方,指尖向上,目视前方,面向北略偏东(图七-176、附176)。

要点:

① 左腿铲出前,注意屈膝松髋,重心下沉,两掌逆缠分开与左腿铲出动作,配合要协调一致。

② 此式最后的动作,重心转换和扭腰发劲,不要中断,



图 七-附169



图 七-170



图 七-171



图 七-172



图 七-附172



图 七-173



图 七-174



图 七-175



图 七-176



图 七-附176



图 七-177



图 七-178

必须承上启下在不停留的过程中完成。重心左移，弓左腿，蹬右腿时，右掌经胸前推出，是一个短促的发劲。只有松腰圆裆，放松左髋，将周身调整好，才能在不中断的动作过程中突然将劲发出来。

第三十三式 运手

① 身体向右转，重心移于右腿，左脚以脚跟为轴脚尖向里扣，成右弓步；随着身体右转，右掌内旋向上逆缠屈臂置于右胸前，掌心朝下，指尖向左；左掌外旋向下顺缠至左膝盖上方，掌心朝前，指尖向左；目视左前方，面向东（图七-177）。

② 身体向右转，重心移于左腿，右脚向左脚后偷步；同时左掌向右顺缠至腹前内旋向上、向左上方逆缠，置于左前方，略高于肩，掌心朝左，指尖向右上方；右掌外旋向下顺缠置于腹前，掌心朝左上，指尖向前下方（图七-178、179、180）。

③ 身体微右转，重心全部移于右腿，左脚向左横开一步；同时右掌内旋向上逆缠，屈肘置于右胸前，掌心朝前，指尖向左上方；左掌外旋向下顺缠至左膝盖上方，掌心朝前，指尖向左下方；目视左前方，面向东（图七-181、182）。



④ 以上动作重复三次,连偷三步。

要点:

此式的偷步动作, 特别注意对圆裆的要求, 只有在圆裆正确的情况下进行动作, 才能使腿部产生缠丝暗劲。否则, 高站而尖裆 (即人字裆), 低站而荡裆 (即过低使动作感到勉强), 不仅练不出缠丝暗劲, 反而觉得动作别扭。

第三十四式 高探马

① 身体左转, 重心全部移于左腿, 随转体右脚向右前方跨出半步, 左掌向上逆缠于胸前, 掌心朝右, 指尖斜向上;



图 七-179



图 七-180



图 七-181



图 七-182



图 七-183



图 七-184



右掌向下、向左顺缠，掌心朝左，指尖斜向上，两臂交叉于胸前，右臂在下（图七-183、184）。

② 重心右移，两掌内旋微向下逆缠，掌心朝下；目视前方，面向东北（图七-185）。

③ 身体右转，两掌向左右两侧逆缠，略高于肩，两掌心皆朝前下方，指尖皆斜向上（图七-186）。

④ 两掌外旋向左右展开，身体左转，右脚尖里扣，随即重心移于右腿；右掌向左顺缠，屈肘附于右颈侧，掌心朝左前，指尖向上，左掌与右掌配合顺缠微向里合，掌心朝上，指尖斜向右前方，目视前方，面向东北（图七-187）。

⑤ 身体继续左转，重心全部移于右腿，左脚尖擦地收于右脚侧，脚尖点地；随转体左掌向右经右肘下以小指贴身向左顺缠置于左腹前，掌心朝上；右掌向右逆缠推出，略高于肩，掌心朝右前方、指尖斜向上；目视右前，面向西（图七-188、189、190）。

要点：

① 右掌推出，左掌向右、向左顺缠与左脚收步三者要协调一致。



图 七-185



图 七-186



图 七-187



② 当右掌向左顺缠屈肘附于右颈侧时，须气贴脊背，先行卷劲，只有卷足再放才能放出一种旋转的暗劲。

③ 此式在右手前推高探马时，须具有支撑八面之势。前后开中寓合的劲，并要求在缠丝中没有凹凸和内劲中断。

第三十五式 双摆莲

① 身体微下蹲，重心左移；左掌向左上撩，掌心朝前，指尖斜向上；右掌向下顺缠，掌心朝上，指尖向右，同时左脚跟落地，右脚跟提起（图七-191）。

② 身体微右转，重心向左移；左掌向下逆缠，右掌向上顺缠，两掌以腕部交叉于胸前，左掌在上，掌心朝右下方，指尖斜向上；右掌在下，掌心朝左上方，指尖向左前方；同时右脚踏实，左脚跟提起；目视左前方，面向西略偏北（图七-192）。

③ 身体微右转，重心全部移于右腿，右腿微下蹲，左腿向左前方约 45° 铲出；同时两掌逆缠，左掌向下经腹前逆缠至左膝盖上方，掌心朝下，指尖向右前方，右掌向上逆缠至右上方，高与头平，掌心朝右，指尖斜向上；目视前方，面向西北（图七-193、194）。

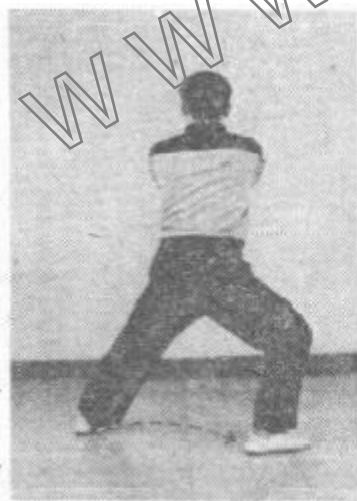


图 七-188



图 七-189



图 七-190



④ 身体继续右转，重心移于左腿，随转体，两掌向右、向下左顺缠右逆缠，左掌置于右髋前，右掌置于右髋侧，两掌心皆向下，指尖皆向右后方；目视右下方，面向西北（图七-195、196）。

⑤ 接着重心全部控制在左腿，右腿向左前方提起，两掌向后摆，随即右脚向右后方作扇形外摆，两掌由后向前迎击右脚面（图七-197、附197、198、附198）。

要点：

① 在上体微前倾摆脚时注意放松腰髋，保持身体平衡。并且以腰为轴来带动右脚外摆。年老体弱者可以变为慢动作，手可以不拍击脚面。

② 摆脚时，不要以两掌去拍击脚面，手和足要互相迎击。

第三十六式 当头炮

① 右脚向右后方落步；同时两掌变拳向后、向前顺缠，两拳心相对，左拳在下，右拳在上，置于左前方；目视右前方，面向西略偏北（图七-199、附199、200）。

② 接着重心后移，右腿屈膝微下蹲，左膝微屈，身体右转，同时两拳内旋向下顺缠于腹前，左拳心朝下，右拳心朝



图 七-191



图 七-192



图 七-193



左下方；目视左前方（图七-201、202）。

③ 身体微左转，重心前移，成左弓步；同时两拳内旋向左前方发劲，两肘微屈，两拳心皆朝里；目视前方，面向西略偏北（图七-203、附203、204）。

要点：

① 两拳内旋向下顺缠至腹，要松肩沉肘，注意不要夹肘。向前冲拳时，注意放松左髋，以便于旋腰转背，使劲力顺达于两拳。

② 此式两拳向左前方发出，运用的是抖劲。抖劲是短距离的发劲。须表现出有如火星落到皮肤上那样一种惊觉的劲，一抖而出。年老体弱者可以改为柔和动作来练习。

第三十七式 金刚捣碓

① 身体右转，重心后移，右腿屈膝下蹲；同时两拳变掌向右后方弧形棚起，左顺缠右逆缠置于身体右侧，掌心皆朝右前方，指尖斜向上（图七-205）。

② 身体微左转，重心移于左腿；同时，左掌内旋向下逆缠，掌心朝下；右掌外旋向下顺缠，掌心朝右，目视左前方（图七-206）。



图七-194



图七-195



图七-附195



图 七-196



图 七-197



图 七-附197

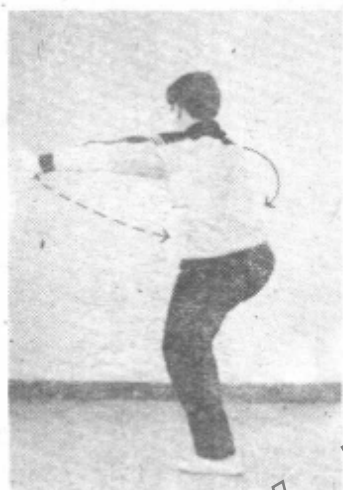


图 七-198



图 七-附198



图 七-199



图 七-附199



图 七-200



图 七-201



③ 身体左转，重心全部移于左腿，右脚上步，以脚尖着地；同时，右掌向前顺缠撩出，掌心朝下；左臂屈肘向前挤出，左掌先外旋上撩再内旋向里合于右前臂上，掌心朝下；两掌形成合劲；目视前方，面向西（图七-207）。

④ 右掌变拳向上顺缠，掌心朝里，左掌外旋向下沉，掌心朝上；同时，身体微下蹲，右腿屈膝上提；目视前方（图七-208、209）。

⑤ 左掌落于腹前，右拳随即落于左掌心内；同时，右脚向左脚内侧震脚；目视前方，面向西（图七-210）。



图 七-202



图 七-203



图 七-附203



图 七-204



图 七-205



图 七-206、



第三十八式 收势

① 右拳变掌，两掌同时向左右两侧顺缠，掌心相对；身体微微上升，悠缓而又深长地吸一口气(图七-211、附211)。

② 两掌向上、向下逆缠，屈肘置于胸前，掌心朝下，指尖向前，同时由吸气变呼气(图七-212、附212)。

③ 接着屈膝松髋，重心下降，两掌随重心下降至两髋前，掌心朝里，指尖向下；同时悠缓地深呼；收视返听，含光默默；面向西(图七-213)。

④ 缓缓站起，恢复成预备式姿势(图七-214)。



图 七-207



图 七-208



图 七-209



图 七-210



图 七-211



图 七-附211



图 七-212



图 七-附212



图 七-213

要点:

此式以深吸气，又缓缓地呼气作为调节动作的结束。以呼吸为主，动作配合为辅。它要求在呼气时特别注意先将膝盖和髋部弯屈下蹲，身体随着下降，这样才能做到细、匀、深长，呼吸与动作相协调。



图 七-214



八、陈式三十八式太极拳用法

图解说明：

- ① 穿灰色衣服者为甲，黑色上衣者为乙。
- ② 简单动作的用法只用文字说明。
- ③ 为清晰起见，有的动作做了位置调换。
- ④ 用法相同的动作不再重述。

第 一 段

第一式 预备式

以静待动，沉着应战。但决不是只有被动而无主动。太极拳在技击方面的要求是客观的，全面的。遇敌交战，是蓄发相变。如果对方发出进击，要舍己从人，随机应变，避实击虚；如果对方有可乘之机或者在蓄劲未发之时，要抢先进攻，出其不意，攻其不备，绝非专一的引进落空，以静待动。

第二式 金刚捣碓

① 假定乙双手推甲胸部，甲双手插进乙双臂内侧，双腕由内往外（向后引带）震弹，使乙双手推空，甲顺势进右腿，双掌向乙胸部震弹发劲推出（图八-1、2、3）。

② 乙用右拳进击甲胸部，甲先微左转，随即右转，避开拳击的力点，顺势右手抓住乙的右腕，左小臂击其右肘并向右下方采（图八-4、5、6）。



③ 如果乙感到向前扑空,赶紧收身撤回,甲就不再下采,乘势将其推出(图八-7、8)。

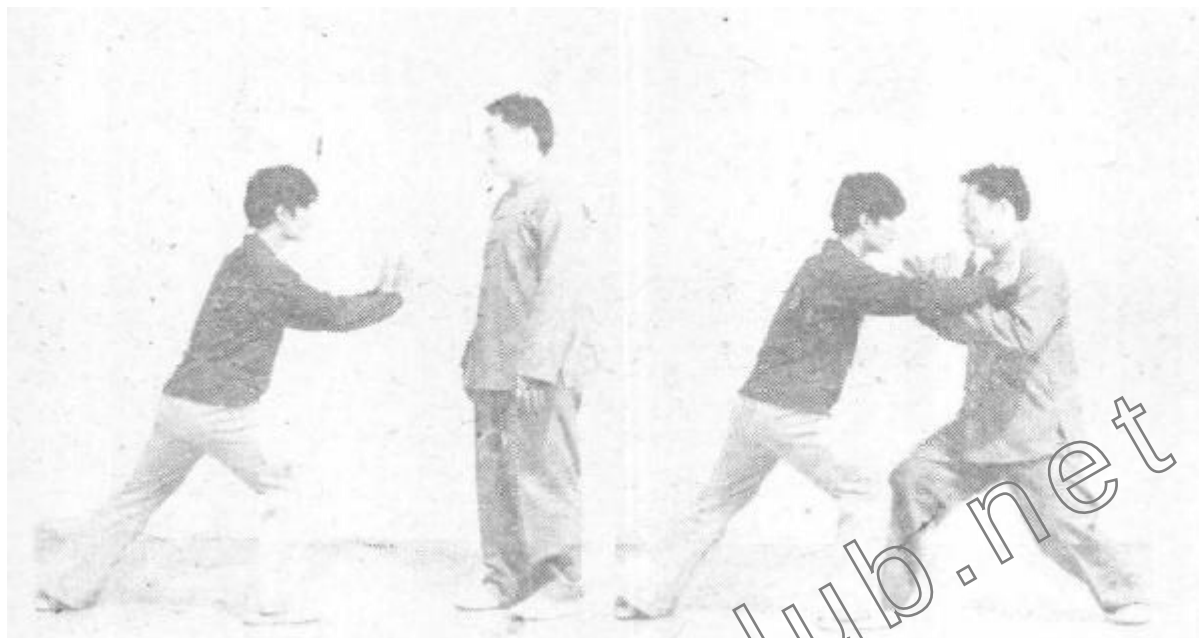


图 八-1

图 八-2

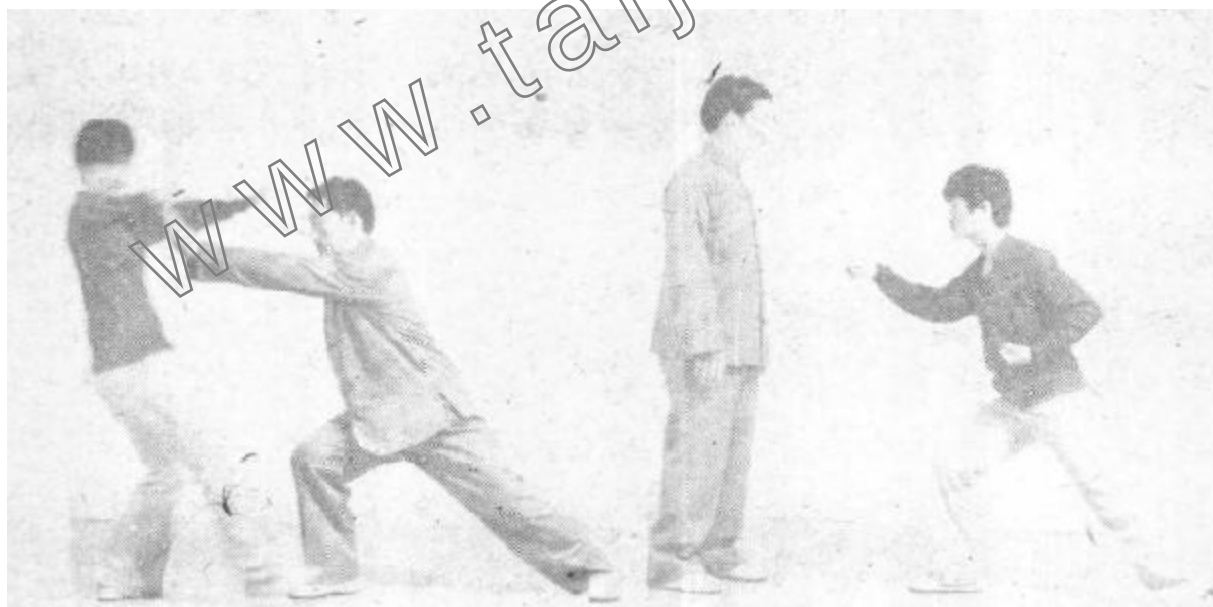


图 八-3

图 八-4



图 八-5



图 八-6

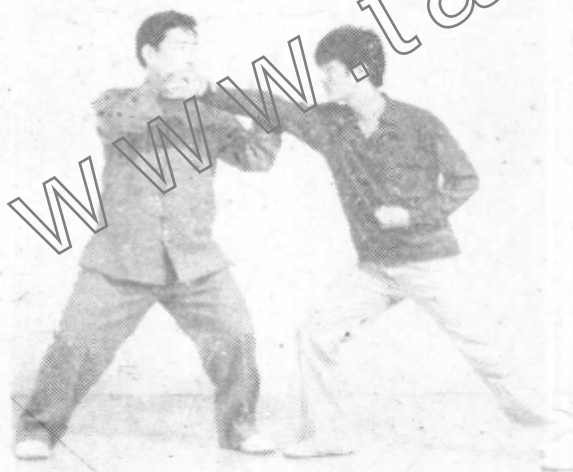


图 八-7

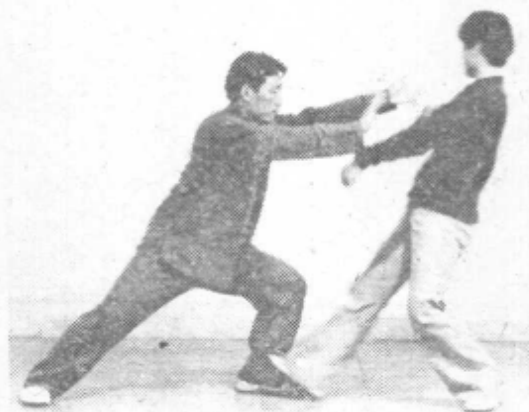


图 八-8



④ 乙右拳击空，被甲抓住其臂并未失势，随即要发左拳，甲在乙左拳未发出之前，抢先抬脚向乙膝关节猛蹬，同时用乙右臂棚其左拳（图八-9、10、11）。



图八-9



图八-10



图八-11

⑤ 乙右手朝甲咽喉进攻，甲左手棚住乙的右臂，右脚前上一步，右拳直击乙咽喉，如乙闪开，随即用右肘击其胸部（图八-12、13、14、15）。

第三式 白鹤亮翅

① 乙双手朝甲进攻，甲前上一步同时右手上棚，左手下缠，如角度有利，左掌可以连缠带发，击乙腹部

（图八-16、17）。



图 八-12



图 八-13



图 八-14



图 八-15



图 八-16



图 八-17



② 如果把乙双手分开,劲仍不散,甲左手不利进击时,随即右手牵住乙的左手向右后方下引,左手将乙的右臂略向上棚,同时进右肩击乙的胸下部位(此势俗称“迎门靠”)(图八-18、19)。

第四式 上三步

① 乙进步向甲胸部冲拳,甲左手将乙的冲拳向外棚,右手向乙胸部推出(图八-20、21、22、23)。

② 乙上步向甲胸部冲拳,甲向右转腰一晃,右手抓住乙手腕顺缠向下、向后引,左掌顺势反拿其肘关节。如乙未失



图八-18



图八-19



图八-20



图八-21



图 八-22



图 八-23

势而收身撤回，甲随即由引变击，将其发出（图八-24、25、26、27、28）。

③ 如乙未倒，甲可进左腿扫其右腿。

第五式 斜行

(1) 甲以左手向乙进攻，乙乘势用左手抓住甲的左腕，右臂向前采或摔（图八-29、30、31）。



图 八-24



图 八-25



图 八-26



图 八-27



图 八-28



图 八-29



图 八-30



图 八-31



2 甲进攻落空处于被势,以沉肘松肩,随乙的前采劲向前一引,使乙采空,同时以身体前靠,使乙失去重心。如甲背贴乙的胸部,腰裆向外一转,用“背折靠”将乙击出,如肘关节贴其身,则用肘击(图八-32、33)。

3 左手勾手的用法

乙左手擒拿甲的左腕(图34)。

甲松腰、沉肩、翻腕、捏手,解脱擒拿,同时右手抓住乙的左手腕下折,乙顺势跌倒撞击甲方,甲在乙尚未跌倒之前以双腕突然抖发,使乙仰面跌出(图八-35、36、37)。



图八-32



图八-33



图八-34



图八-35



图 八-36

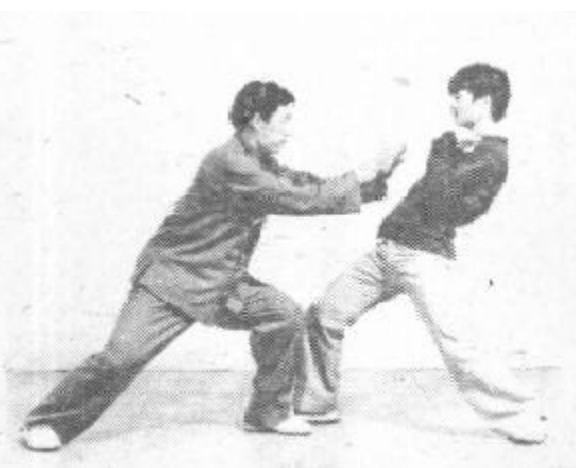


图 八-37

第六式 搂膝

① 乙抬腿蹬甲的胸部，甲双手一合托其腿，使乙失重，随即向前一送将乙发出（图八-38、39、40）。

2 乙向前抱甲的腿，甲乘乙向上扑之机，膝向上猛撞乙面部，同时双手下击其后脑与膝形成合劲，乙见势不妙，松手撤身，甲随起左脚踢其裆部（图八-41、42、43、44）。

第七式 前蹬拗步

① 乙右拳击甲胸部，甲左手抓住左腕，随即上左脚，身体左转，用右肘击乙左肘（图八-45、46、47）。



图 八-38

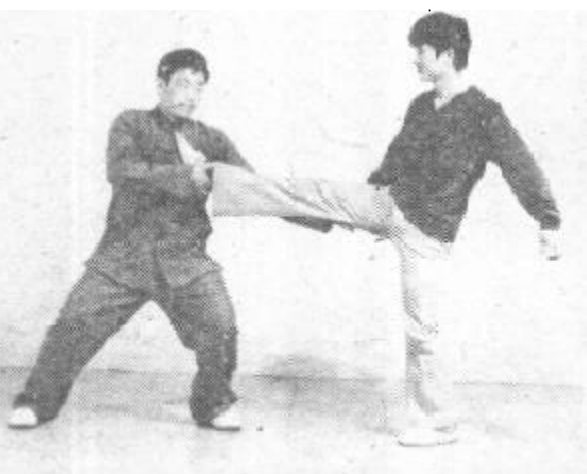


图 八-39

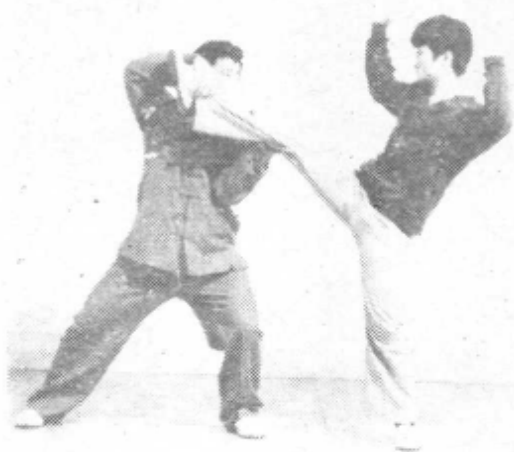


图 八-40



图 八-41



图 八-42



图 八-43



图 八-44



图 八-45



图 八-46



图 八-47

② 乙见势不妙,撤步、抽手,甲抬起右腿,向乙膝侧猛蹬或者上右脚插入乙档内,以右肘击乙胸部(图八-48、49、50)。

第八式 掩手肱拳

乙出右手攻击甲的胸部,甲左手一迎,右拳即击其胸肋部(图八-51、52、53)。

第九式 撤身拳

① 乙突然从背后袭击,甲向左一闪,乙扑空,若乙感到扑空随即撤回,甲可回身肘击乙的胸部(图八-54、55、56)。



图 八-48



图 八-49



图 八-50



图 八-51



图 八-52



图 八-53



图 八-54



图 八-55



② 如甲右肘将发，乙以左小臂粘甲的右肘，右手拿住右腕，猛然下采，甲沉肘松肩随着乙的采劲向下，同时进身逼使乙采空，随即右背顺势突然发劲（背折靠法）将乙发出（图八-57、58、59、60、61）。

第十式 双推手

乙左手进攻甲方，甲以左手缠腕并向左牵，右臂采其右肘关节。如乙被牵动，甲随即上右步，双掌震弹发力将乙击出（图八-62、63、64、65、66）。



图八-56

图八-57

图八-58

图八-59



图 八-60



图 八-61



图 八-62

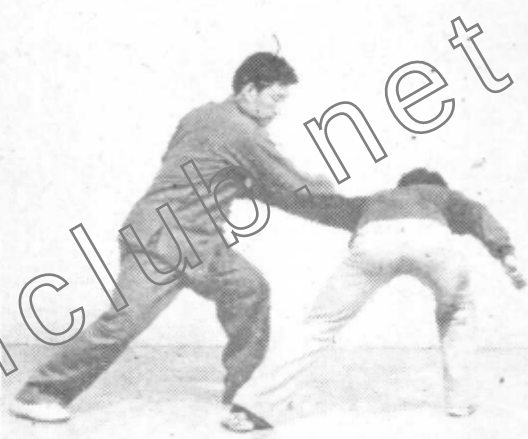


图 八-63



图 八-64



图 八-65



第 二 段

第十一式 三换掌

① 乙以右手进攻甲方，甲以右手抓住乙的右手，随即两手合劲折其腕关节（图八-67、68、69）。

② 乙以右手抓住甲右前臂，甲随即以左手抓住乙的右手腕下部，向里合，右臂向外滚劲，并与左手配合，折其腕关节（图八-70、71）。



图 八-68

图 八-69



图 八-70



图 八-71

第十二式 肘底捶

① 乙双手向甲按来，甲右手向下，左手向上连缠带进，随即下按，使乙被动，乘势推出。也可以用捌劲，使其仰面跌倒（图八-72、73、74）。

② 肘底捶：顾名思义，即左手迎对方，右拳同时从肘下击打对方肋部（图八-75、76、77）。

第十三式 倒卷肱

① 乙从背后向甲腰抱去，甲未等抱住，迅速退一步插入



图 八-72



图 八-73



图 八-74



图 八-75



图 八-76



图 八-77



图 八-78



图 八-79



乙档中，穿心一肘（图八-78、79）。

② 乙抱住甲腰位，甲四指卡住乙的小指一侧，拇指扣住乙的拇指连翻带按，使乙痛而松开，随即拧腕将双臂担在肩上，身体突然下蹲，腰、臂配合上翻，双手向下一带将其从头顶翻摔过来。此为“神仙大脱衣”（图八-80、81、82、83）。

第十四式 退步压肘

乙用右拳攻击甲胸部，甲左手截腕向前推，右手带其肘关节向下向里合，同时右腿向后扫。如果乙未倒，右肘可折



图八-80

图八-81



图八-82

图八-83



图 八-84



图 八-85



图 八-86



图 八-87



图 八-88



图 八-89



回向乙胸部顶击（图八-84、85、86、87、88、89）。

第十五式 白蛇吐信

乙以右拳进攻甲胸部，甲用左手将乙右拳向下、向外牵引，同时右掌直插乙咽喉，注意右臂要垂肘封住乙左手（图八-90、91）。

第十六式 闪通背

① 乙右拳进攻甲面部，甲身体右转，两手托住乙右臂往右侧大掳，使其落空，随即向右转身扫腿（图八-92、93、

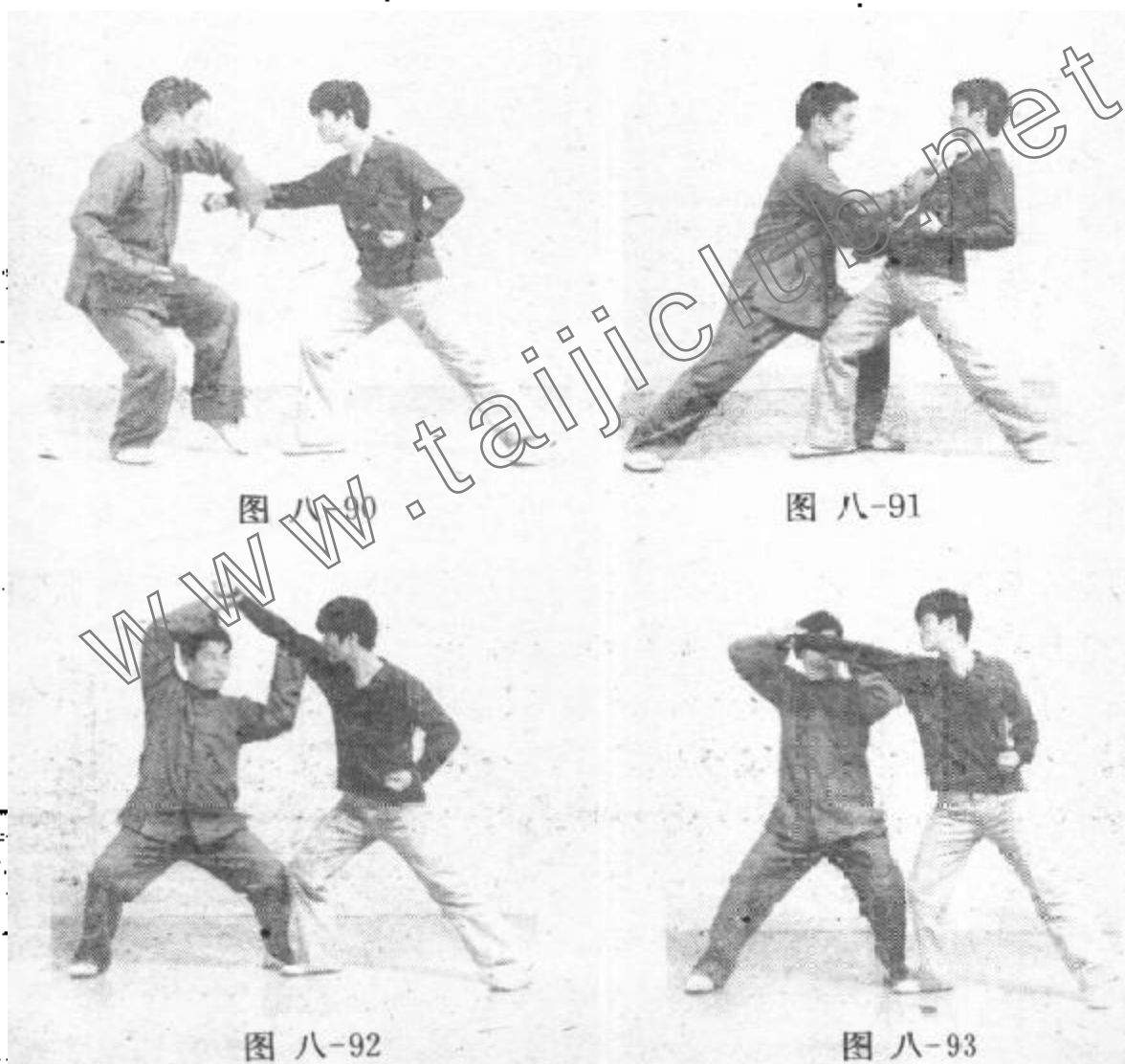




图 八-94



图 八-95

94、95)。

第十八式 青龙出水

乙側身劈掌橫擊甲腹部，甲右手一帶，左臂向乙腹部擊去（图八-96、97、98）。

第十九式 击地捶

用拳擊打倒地的敵人。如乙方從背後偷襲，一閃身使其扑空而跌（图八-99、100）。

第三段

第二十式 二起脚



图 八-96



图 八-97

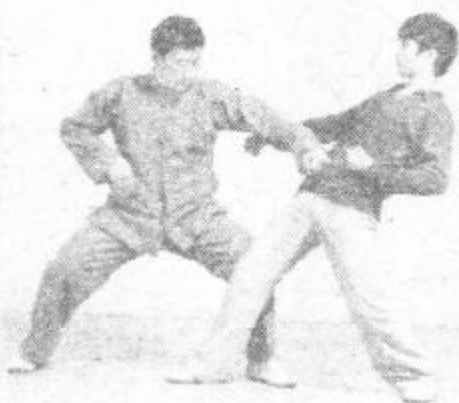


图 八-98



图 八-99



图 八-100



图 八-101

甲转身用肘击乙胸部或用拳劈乙面部，乙速避开肘拳进攻，甲起左腿踢其裆部，乙急向后撤步，甲左脚踢空，随即迅速飞起右脚踢其面部（图八-101、102、103）。

第二十一式 护心拳

① 乙从甲身体右侧进攻，甲向左转身，同时右腿插入乙裆下用穿心肘顶击其胸腹部（图八-104、105、106）。

② 甲进攻被乙顺势采住；甲抓住乙左手，翻腕解脱右手，同时进身下采（图八-107、108、109、110、111）。

③ 甲采未成功，乙解脱左臂出右拳攻击甲胸部，甲身微



图 八-102



图 八-103



图 八-104



图 八-105



图 八-106



图 八-107

式
三
長
八



图 八-108



图 八-109



图 八-110



图 八-111

左转，左胳膊微外棚，以避乙来拳，紧接着双拳齐发，直击乙胸部（图八-112、113、114）。

第二十二式 前招

乙侧身以右拳进攻甲方，甲双手截住右臂后引，同时进身上步插入乙的两脚中间，用背靠或肘击打乙胸腹部（图八-115、116、117、118）。

第二十三式 后招

后招和前招用法相同，唯后招是从右边引击。

第二十四式 右蹬一根



图 八-112



图 八-113



图 八-114



图 八-115



图 八-116



图 八-117



图八-118①



图八-118 ②

1 乙以左脚向甲腹部踢击,甲侧身进步,以右臂绞其左腿,向外发力,使其仰面跌出(图八-119、120、121)。

2 乙见不得势,未等甲绞住其腿一晃急收,落脚冲拳,甲则以右臂内旋,防其拳击,同时提起右脚,向乙腹部蹬去(图八-122、123、124)。

第二十五式 左蹬一根

用法同上,唯用左臂和左足为主(图八-125、126、127、128、129、130)。

第二十六式 玉女穿梭



图八-119



图八-120

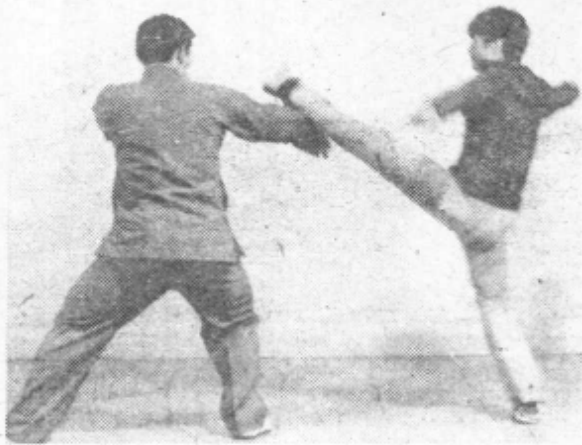


图 八-121



图 八-122



图 八-123



图 八-124



图 八-125



图 八-126



图 八-127



图 八-128



图 八-129



图 八-130

在被包围的情况下，应用此势向前猛冲猛打。手推，肘击，肩撞，脚踢并用。推倒面前的敌人，跳出包围圈（图八-131、132）。

第二十七式 懒扎衣

乙从右侧进攻甲方，甲上引下进，将右脚插入乙方两脚中间以肘击其胸部，也可用背靠，需根据两人接近的距离和角度选用（图八-133、134、135、136）。

第二十八式 六封四闭



图 八-131



图 八-132



图 八-133



图 八-134



图 八-135



图 八-136



图 八-137

1 乙以左手进攻，甲方顺势高捋使之落空（图八-137、138）。

2 若乙沉肩坠肘回收左臂，甲方随势侧身，双掌下按乙的胸腹部（图八-139、140、141）。



图 八-138



图 八-139



图 八-140



图 八-141



第 四 段

第二十九式 单鞭

(1) 乙用右手擒拿甲的右手,甲顺劲松腰、沉肩、捏手、翻腕,解脱擒拿,同时用左手抓住乙右手,两手合劲折其右腕。如乙失重撞甲,甲用右肘击其胸部(图八-142、143、144、145、146)。

(2) 乙以右拳进攻甲胸部,甲右手牵引,同时侧身进步,使乙扑空,随即可根据情况用肩、肘、手反击(图八-147、148、149、150、151、152、153)。



图 八-142

图 八-143

图 八-144

图 八-145



图 八-146

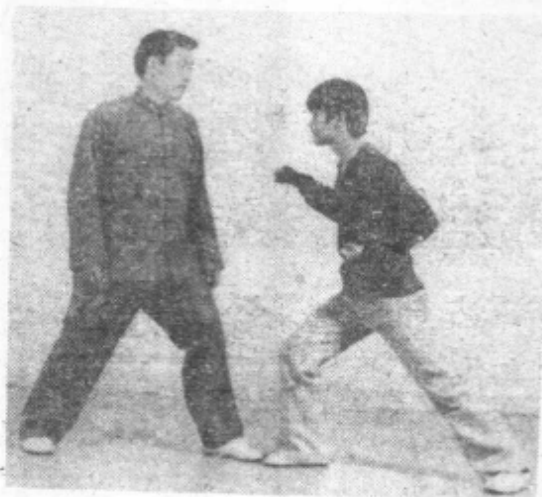


图 八-147



图 八-148



图 八-149



图 八-150



图 八-151



图 八-152



图 八-153

第三十式 雀地龙

在对方突然猛扑过来时，一晃即下势，使其扑空，下势时左脚可蹬击对方下盘（图八-154、155、156、157）。

第三十一式 上步七星

(1) 雀地龙下势，乙见扑空迅速撤回，甲顺势向乙咽喉部位冲拳（图八-158）。

(2) 如乙后闪，同时右手将甲来拳拨开，甲随即上步用右拳向乙咽喉或腹部进攻（图八-159、160、161）。



图 八-154



图 八-155

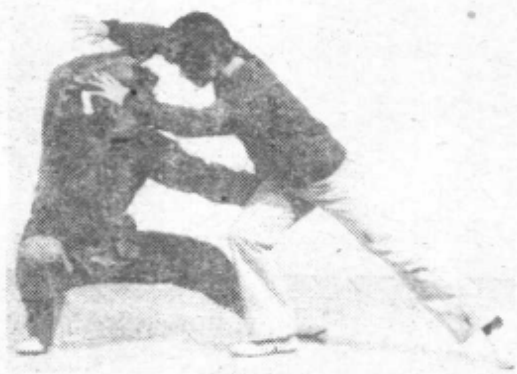


图 八-156

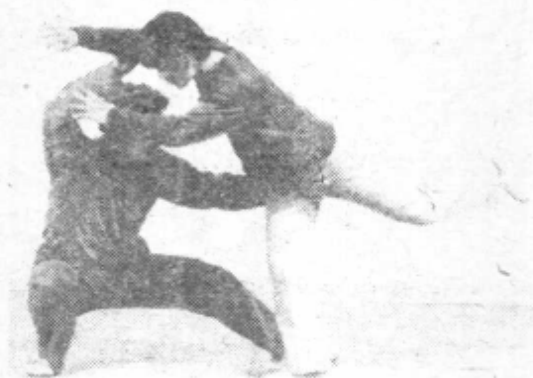


图 八-157

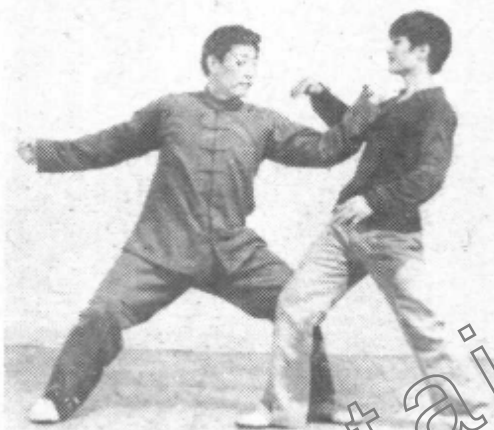


图 八-158

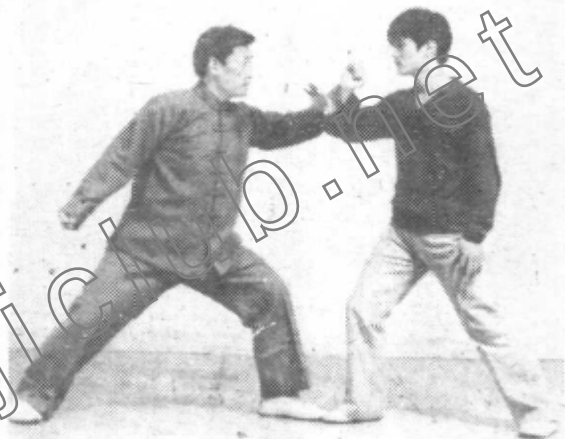


图 八-159



图 八-160



图 八-161



第三十二式 小擒打

乙擒拿甲右手，甲随劲下移，同时上步进逼乙方，乙不得势而退步，甲左手下切，右手向后带，解脱右手，乙以左拳进击甲面部，甲速用左手棚起乙的左臂，随即用右手进攻乙的胸肋部位，同时左手配合向外棚（图八-162、163、164、165、166、167）。

第三十三式 运手

乙以右手向甲脸部进攻，甲右手相截，左转身进步插到乙身后，用肩靠或肘顶。如乙随甲向外转，使甲肩肘进攻落空，甲随即以双掌向乙胸腹部按击（图八-168、169、170）。



图八-162

图八-163

图八-164

图八-165

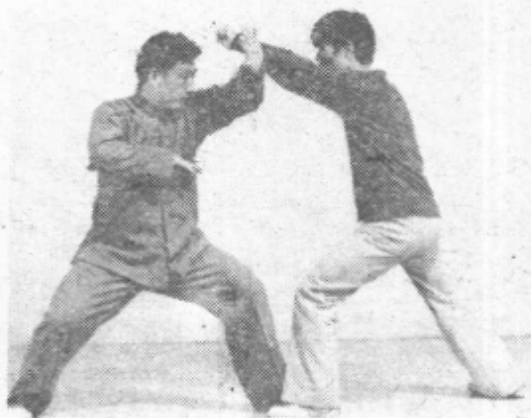


图 八-166



图 八-167



图 八-168



图 八-169



图 八-170



图 八-171



第三十四式 高探马

此式可用于侧面推掌，也可擒拿反关节变为采势（图八-171、172、173、174）。

第三十五式 双摆莲

(1) 乙双手向甲方按来，甲左手上棚其右臂，右手下缠其左臂，重心向左移，同时配合腰向左拧转，使乙失去重心（图八-175、176）。

(2) 乙双手抓住甲的两肩，甲左臂向内、向下，右臂向内、向上立圆绞动将乙力点引向侧面，同时甲提右腿，向乙右腿窝处摆，使乙仰面跌出（图八-177、178、179）。



图八-172

图八-173

图八-174

图八-175



图 八-176



图 八-177



图 八-178



图 八-179



图 八-180



图 八-181



第三十六式 当头炮

乙以右拳进攻甲胸部，甲顺势斜引，使乙稍一失重，乘机双拳齐发乙方胸部，也可击面或咽喉（图八-180、181）。

www.taijiclub.net



附：太极拳十大要论（陈长兴）

一、理

夫物散必有统，分必有合，天地间四面八方，纷纷者各有所属，千头万绪，攘攘者自有其源。盖一本可散为万殊，而万殊咸归于一本，拳术之学亦不外此公例。夫太极拳者，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，其斯之谓欤！而要非勉强以致之，袭焉而为之也。当时而动，如龙如虎，出乎尔而，急如电闪。当时而静，寂然湛然，居其所而稳如山岳。且静无不静，表里上下全无参差牵挂之意，动无不动，前后左右均无游疑抽扯之形，洵乎若水之就下，沛然莫能御之也。若火机之内攻，发之而不及掩耳。不暇思索，不烦拟议，诚不期然而已然。盖劲以积日而有益，功以久练而后成，观圣门一贯之学，必俟多闻强识格物致知方能有功；是知事无难易，功惟自进，不可躐等，不可急就，按步就序，循序渐进，夫而后百骸筋节，自相贯通，上下表里不难联络，庶乎散者统之，分者合之，四肢百骸总归于一气矣。



二、气

天地间未有一往而不返者，亦未常有直而无曲者矣；盖物有对待，势有回还，古今不易之理也。常有世之论捶者，而兼论气者矣。夫主于一何分为二；所谓二者即呼吸也，呼吸即阴阳也，捶不能无动静。气不能无呼吸，呼则为阳，吸则为阴，上升为阳下降为阴，阳气上升而为阳，阳气下行而为阴，阴气上升即为阳，阴气下行仍为阴，此阴阳之所以分也。何谓清浊，升而上者为清，降而下者为浊。清者为阳，浊者为阴，然分而言之为阴阳，浑而言之统为气；气不能无阴阳，即所谓人不能无动静，鼻不能无呼吸，口不能无出入，而所以为对待回还之理也。然则气分为二，而贯于一，有志于是途者，甚勿以是为拘拘焉耳。

三、三节

夫气本诸身，而身节部甚繁，若逐节论之，则有远乎拳术之宗旨，惟分为三节而论，可谓得其截法；三节上、中、下，或根、中、梢也。以一身言之：头为上节，胸为中节，腿为下节。以头面言之：额为上节，鼻为中节，口为下节。以中身言之：胸为上节，腹为中节，丹田为下节。以腿言之：胯为根节，膝为中节，足为梢节。以臂言之：膊为根节，肘为中节，手为梢节。以手言之：腕为根节，掌为中节，指为梢节。观于此，而足不必论矣。然则自项至足，莫不各有三节也；要之，既莫非三节之所，既莫非着意之处；盖三节不明，无依无宗。中节不明，满腔是空。下节不明，颠覆必生。



由此观之，身三节部，岂可忽也。至于气之发动，要从梢节起，中节随、根节催之而已。此固分而言之；若合而言之，则上自头顶，下至足底，四肢百骸，总为一节，夫何为三节之有哉！又何三节中之各有三节云乎哉！

四、四 梢

试于论身之外，而进论四梢。夫四梢者，身之余绪也；言身者初不及此，言气者亦所罕闻，然捶以由内而发外，气本诸身而发梢，气之为用，不本诸身，则虚而不实；不行于梢，则实而仍虚；梢亦可弗讲乎！若手指足特论身之梢耳！而未及梢之梢也。四梢惟何，发其一也，夫发之所系，不列于五行，无关于四体，是无足论矣；然发为血之梢，血为气之海，纵不本诸发而论气，要不可离乎血以生气，不离乎血，即不得不兼乎发，发欲冲冠，血梢足矣。抑舌为肉之梢，而肉为气之囊；气不能行诸肉之梢，即气无以充其气之量；故必舌欲催齿，而肉梢足矣。至于骨梢者，齿也，筋梢者，指甲也，气生于骨而联于筋，不及乎齿，即不及乎骨之梢，不及乎指甲，即不及乎筋之梢，而欲足尔者，要非齿欲断筋，甲欲透骨不能也。果能如此，则四梢足矣。四梢足，而气自足矣，岂复有虚而不实，实而仍虚之弊乎！

五、五 脏

夫捶以言势，势以言气，人得五脏以成形，即由五脏而生气，五脏实为性命之源，生气之本，而名为心、肝、脾、肺、肾也。心属火，而有炎上之象。肝属木，而有曲直之形。



脾屬土，而有敦厚之勢。肺屬金，而有從革之能。腎屬水，而有潤下之功。此乃五臟之意而猶准之于氣，皆有所配合焉。凡世之講拳術者，要不能離乎斯也。其在于內胸廓為肺經之位，而肺為五臟之華；蓋故肺經動，而諸臟不能不動也。兩乳之中為心，而肺抱護之。肺之下膈之上，心經之位也。心為君，心火動，而相火无不奉命焉；而兩乳之下，右為肝，左為脾，背之十四骨節為腎，至于腰為兩腎之本位，而為先天之第一，又為諸臟之根源；故腎足，則金、木、水、火、土，无不各顯生機焉。此論五臟之部位也。然五臟之存乎內者，各有定位，而見于身者，亦有專屬，但地位甚多，難以盡述，大約身之所系，中者屬心，窩者屬肺，骨之露處屬腎，筋之聯處屬肝，肉之厚處屬脾，想其意，心如猛，肝如箭，脾之力大甚无穷，肺經之位最靈變，腎氣之動快如風，是在當局者自為體驗，而非筆墨所能盡罄者也。

六、三合

五臟既明，再論三合，夫所謂三合者，心與意合，氣與力合，筋與骨合，內三合也。手與足合，肘與膝合，肩與胯合，外三合也。若以左手與右足相合，左肘與右膝相合，左肩與右胯相合，右三與左亦然。以頭與手合，手與身合，身與步合，孰非外合。心與目合，肝與筋合，脾與肉合，肺與身合，腎與骨合，孰非內合。然此特從變而言之也。總之，一動而无不動，一合而无不合，五臟百骸悉在其中矣。



七、六 进

既知三合，犹有六进。夫六进者何也？头为六阳之首，而为周身之主，五官百骸莫不体此为向背，头不可不进也。手为先锋，根基在脚，脚不进，则手却不前矣，是脚亦不可不进也。气聚于腕，机关在腰，腰不进则气馁，而不实矣，此所以腰贵于进者也。意贯周身，运动在步，步不进而意则索然无能为矣；此所以必取其进也。以及上左必进右。上右必进左。共为六进，此六进者，孰非着力之地欤！要之：未及其进，合周身毫无关动之意，一言其进，统全体全无牵扯之形，六进之道如是而已。

八、身 法

夫发手击敌，全赖身法之助，身法维何？纵、横、高、低、进、退、反、侧而已。纵，则放其势，一往而不返。横，则理其力，开拓而莫阻。高，则扬其身，而身有增长之意。低，则抑其身，而身有攒促之形。当进则进，殫其力而勇往直前。当退则退，速其气而回转扶势。至于反身顾后，后即前也。侧顾左右，左右悉敢当我哉。而要非拘拘焉而为之也。察夫人之强弱，运乎已之机关，有忽纵而忽横，纵横因势而变迁，不可一概而推。有忽高而忽低，高底随时以转移，岂可执一而论。时而宜进不可退，退以馁其气。时而宜退，即以退，退以鼓其进。是进固进也，即退亦实以助其进。若反身顾后，而后不觉其为后。侧顾左右，而左右不觉其为左右。总之，观在眼，变化在心，而握其要者，则本诸身。身而前，



则四体不命而行矣。身而怯，则百骸莫不冥然而处矣。身法顾可置而不论乎。

九、步 法

今夫四肢百骸主于动，而实运以步：步者乃一身之根基，运动之枢纽也。以故应战，对战，本诸身。而所以为身之砥柱者，莫非步。随机应变在于手。而所以为手之转移者，又在于步。进退反侧，非步何以作鼓动之机，抑扬伸缩，非步何以示变化之妙。即谓观察在眼，变化在心，而转弯抹角，千变万化，不至穷迫者，何莫非步之司命，而要非勉强可致之也。动作出于无心，鼓舞出于不觉，身欲动而步以为之周旋，手将动而步亦早为之催迫，不期然而已然，莫之驱而若驱，所谓上欲动而下自随之，其斯之谓软！且步分前后，有定位者，步也。无定位者，亦步也。如前步进，而后步亦随之，前后自有定位也。若前步作后步，后步作前步，更以前步作后步之前步，后步作前步之后步，前后亦自有定位矣。总之：捶以论势，而握要者步也。活与不活，在于步，灵与不灵亦在于步。步之为用大矣哉！

十、刚 柔

夫拳术之为用，气与势而已矣。然而气有强弱，势分刚柔，气强者取乎势之刚，气弱者取乎势之柔，刚者以千钧之力而扼百钧，柔者以百钧之力而破千钧，尚力尚巧，刚柔之所以分也。然刚柔既分，而发用亦自有别，四肢发动，气行诸外，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，无刚则催逼不捷。刚柔相济，则粘、游、连、随、腾、闪、折、空、棚、攔、挤、捺，无不得其自然矣。刚柔不可偏用，用武岂可忽耶。

用武要言 (陈长兴)

要诀云：捶自心出。拳随意发，总要知己知彼，随机应变。

心气一发，四肢皆动，足起有地，动转有位，或粘而游，或连而随，或腾而闪，或折而空，或棚而攔，或挤而捺。

拳打五尺以内，三尺以外，远不发肘，近不发手，无论前后左右，一步一捶，遇敌以得人为准，以不见形为妙。

拳术如战术，击其无备，袭其不意，乘击而袭，乘袭而击，虚而实之，实而虚之，避实击虚，取本求末，出遇众围，如生龙活虎之状，逢击单敌，似巨炮直轰之势。

上中下一气把定，身手足规距绳束，手不向空起，亦不向空落，精敏神巧全在活。

古人云：能去，能就，能刚，能柔，能进，能退，不动如山岳，难知如阴阳，无穷如天地，充实如太仓，浩渺如四海，眩耀如三光，察来势之机会，揣敌人之短长，静以待动，动以处静，然后可言拳术也。

要诀云：借法容易，上法难，还是上法最为先。

战斗篇云：击手勇猛，不当击梢，迎面取中堂，抢上抢下势如虎，类似鹰鹞下鸡场；翻江拨海不须忙，丹凤朝阳最为强；云背日月天交地，武艺相争见短长。

要诀云：发步进入须进身，身手齐到是为真，法中有诀



从何取，解开其理妙如神。

古有闪进打顾之法：何为闪，何为进，进即闪，闪即进，不必远求。何为打，何为顾，顾即打，打即顾，发手便是。

古人云：心如火药，手如弹。灵机一动，鸟难逃。身似弓弦，手似箭。弦响鸟落显奇神。起手如闪电，电闪不及合眸。击敌如迅雷，雷发不及掩耳。左过右来，右过左来；手从心内发，落向前落。力从足上起，足起犹火作。

上左须进右，上右须进左，发步时足根先着地，十趾要抓地，步要稳当，身要庄重，去时撒手，着人成拳，上下气要均停，出入以身为主宰；不贪，不欠，不即，不离。拳由心发，以身催手，一肢动百骸皆随；一屈，统身皆屈；一伸，统身皆伸；伸要伸得尽，屈要屈得紧。如卷炮卷得紧，崩得有力。

战斗篇云：不拘提打，按打，击打，冲打，膊打，肘打，胯打，腿打，头打，手打，高打，低打，顺打，横打，进步打，退步打，截气打，借气打，以及上下百般打法，总要一气相贯。

出身先占巧地，是为战斗要诀。骨节要对，不对则无力。手把要灵，不灵则生变。发手要快，不快则迟误。打手要狠，不狠则不济。脚手要活，不活则担险。存心要精，不精则受愚。

发身：要鹰扬猛兽，泼皮胆大，机智连环。勿畏惧迟疑；如关临白马，赵临长坂，神威凛凛，波开浪裂，静如山岳，动如雷发。

要诀云：人之来势，务要审察，足踢头前，拳打膊乍，侧身进步，伏身起发。

足来提膝，拳来肘拨，顺来横击，横来捧压，左来右接，



右来左迎，远便上手，近便用肘，远便足踢，近便加膝。

拳打上风，审顾地形，手要急，足要轻，察势如猫行，心要整，且要清，身手齐到始成功，手到身不到，击敌不得妙。手到身亦到，破敌如催草。

战斗篇云：善击者，先看步位，后下手势。上打咽喉，下打阴。左右两肋并中心。前打一丈不为远，近打只在一寸间。

要诀云：操演时面前如有人，对敌时有人如无人。面前手来不见手，胸前肘来不见肘。手起足要落，足落手要起。

心要占先，意要胜人，身要攻人，步要过人，头须仰起，胸须现起，腰须竖起，丹田须运起，自项至足，气相贯。

战斗篇云：胆战心寒者，必不能取胜。不能察形势者，必不能防入。

先动为师，后动为弟，能教一思进，莫教一思退。胆欲大而心欲小，运用之妙，存乎一心而已。一而运乎二气。行乎三节，现乎四梢，统乎五行。时时操演，朝朝运化，始而勉强，久而自然。拳术之道学，终于此而已矣。