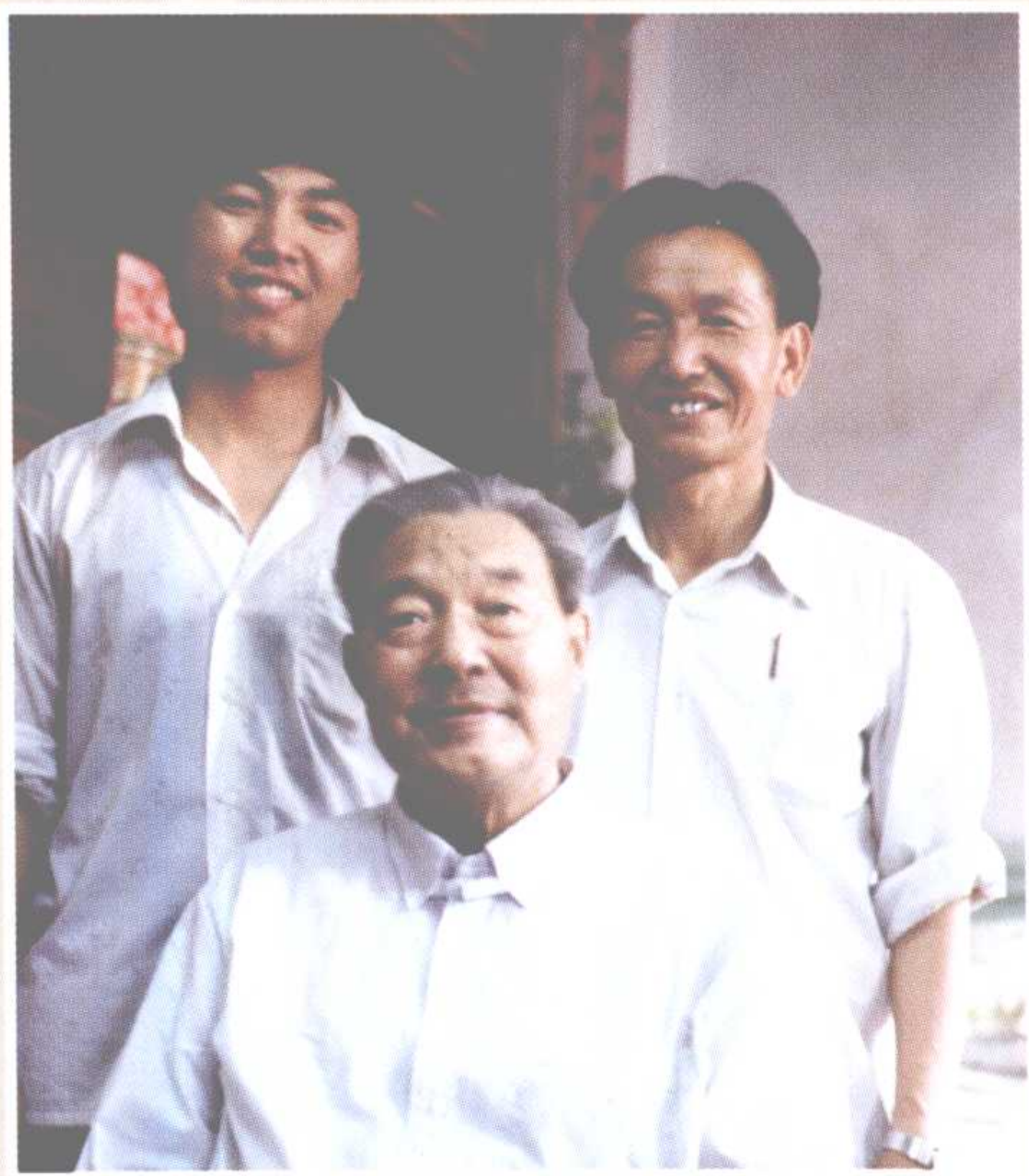




作者近照

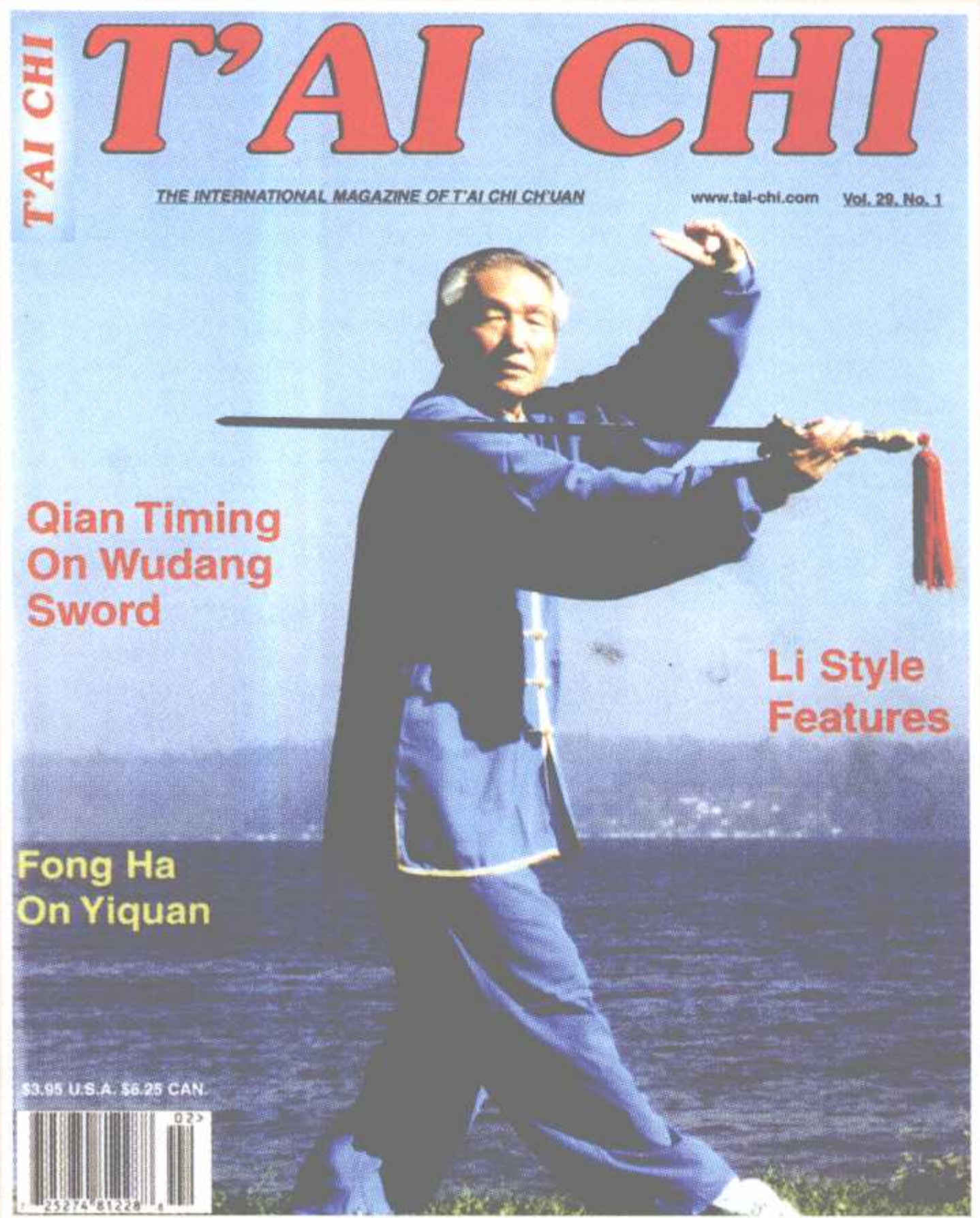
1987年，作者携长子钱新天  
向师叔郝家俊祝寿



与李宏、吴志泉在武  
当山紫霄殿合影



研读《太极图详解》



成为美国《太极》杂志2005年  
第1期封面人物

## The Dao of Yin Yang Zhong He

By Qian Timing

English translation/interpretation by Dr. Mei-hui Lu.

### Introduction to Wu Dang Dan Pai Martial Arts: Part I

"The Dao (Way) of Yin Yang Zhong He (harmony, neutralization)" can mean two things. It can refer to the method with which to create a harmonized body of Yin and Yang qi (energy).

It can also mean to use Zhong He as the major technique for one to develop one's essential virtues and master martial art skills.

Despite the difference in the definitions, the nature and content of them are actually the same. The way of creating a harmonized body of Yin and Yang is the soul of Taijiquan.

This topic has never been openly discussed in Wu Dang Dan Pai. Even in the contemporary martial art world, it has rarely been mentioned.

In order to help people to practice Taijiquan more efficiently, we hereby present this discussion of the meanings of the qi of Zhong He, the importance of it to master Taijiquan, the methods to train it and to utilize it to learn to dong jing (understanding the force) as well as its applications in push hands.

We hope that this exploration in the philosophical foundation of Taijiquan will help the readers to understand more about the essence of this art and hence improve the quality of their training.

### Yi (One) Qi and Er (Two) Qi

Yi Qi means "the particular One Qi of Taiji" while Er Qi refers to "the two types of Qi of Yin and Yang."

These two terms were originated



Qian Timing in Wu Dang style Free-Step Long Fist: Big Roc Spreading out its Wings.

helps us to find the way to improve our practice of Taijiquan.

Taiji is a term that ancient Chinese philosophers used when they were exploring the forming process of the universe. The philosophical concept of it was revealed in the Confucian com-

mentaries on "Zhou Yi, [1]" the I Ching, or Book of Change. Zhuang Zi [2] later discussed the term Taiji in his famous writings.

Zhou Dun-Yi, the creator of Confucian school of Idealist Philosophy in the Song Dynasty, reinterpreted and enriched the Zhou Yi, coming up with a new, complete system of Taiji philosophical theory.

The ancient philosophers held that, at the first stage of the formation of the universe, everything was of no shape, i. e., in a state of "Wuji." Later on, shapes were gradually formed.

However, the whole universe was still in chaos. All the qi was fused together- in the form of so called "Taiji Yi Qi," "Hun Yuan Yi Qi," or "Prenatal Primary Qi."

At this point, the universe was at the stage of "Taiji." After a long period of time of experiencing alternate changes between moving and stillness, Yin and Yang energies started to breed within the body of Taiji, but they were still encompassed by Taiji Yi Qi and had not yet been separated from each other.

The Taiji symbol with the Yin Yang fish inside the circle, which is commonly seen, shows this stage of evolution in the universe.

Following the stage of Taiji Yi Qi,

Qian Timing, 76 years old, is the president of International Wu Dang Internal Martial Arts Association, and the 12th generation lineage holder of Wu Dang Dan Pai. He is also a researcher in Wu Dang Mountain Wu Dang Boxing Techniques Research Institute.

He has the title of 7th Duan high level martial artist in the Chinese National Martial Artist Ranking

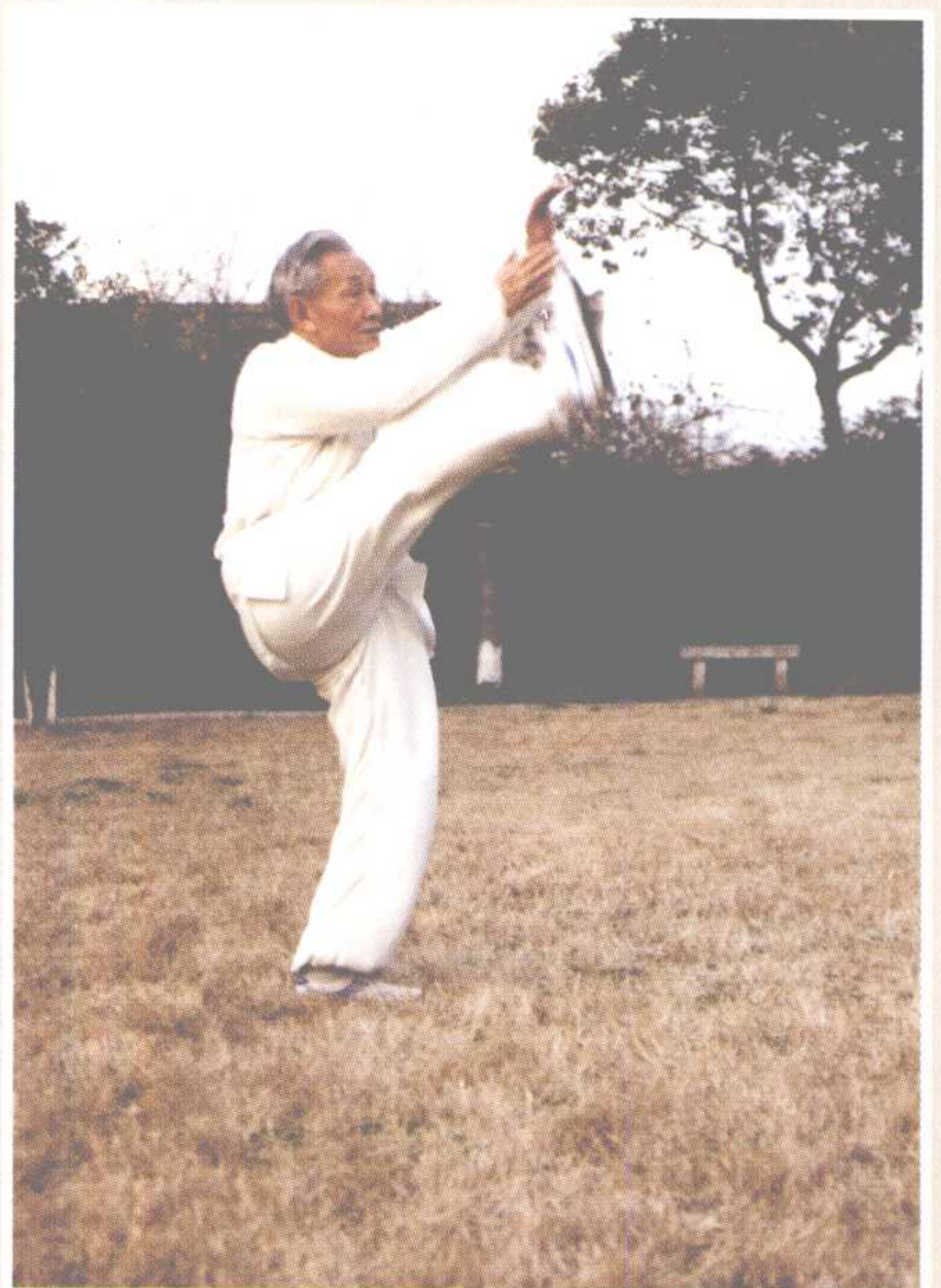
served as chairman of the Wu Dang Dan Pai Taiji Chuan Research Institute, chairman of Chang Zhou City Martial Arts Association, director of the Taiji Department at Jiang Su Martial Arts Association, and professor of Taiji at Su Nan Journalism College and Chang Zhou Industrial and Technical Institute.

Translator/Interpreter/Editor Mei-hui Lu is a 13th generation indoor disciple of Qian. She has her Ph.D. in

作者在美国《太极》  
杂志上发表的论文



演练游身八卦太极拳的“行步平圆”式



示范太极摆莲腿



演示武当活步快太极的“飞马穿掌”



1991年，在武当山首届武当武术文化节上应邀示范太极阴符棍



太极推手一瞬间



师徒共练

### 熱烈祝賀中華人民共和國主席胡錦濤 訪問美國圓滿成功

## 和諧社會 祖國繁榮昌盛 和平崛起 中美友誼長存

西雅圖華人聯合會成員 錢揚明 敬賀  
國際武當武術協會會長錢揚明 暨全體同仁 敬賀

2006年4月，国家主席胡锦涛访问美国，当地爱国华侨社团纷纷刊登广告表示热烈欢迎。图为国际武当武术协会刊登在《西城时报》上的欢迎广告

West Coast Law Center P.L.L.C.  
Hector Steele, Paul Hernandez  
1000 Broadway, Suite 2000  
401 Union Street, Seattle, WA 98101  
Tel: (206) 461-1111  
Fax: (206) 461-1112  
www.westcoastlaw.com

West Coast Law Center P.L.L.C.  
Hector Steele, Paul Hernandez  
1000 Broadway, Suite 2000  
401 Union Street, Seattle, WA 98101  
Tel: (206) 461-1111  
Fax: (206) 461-1112  
www.westcoastlaw.com

SEATTLE CHINESE TIMES

A3

胡錦濤主席訪問西雅圖特別

編者按：  
中華人民共和國胡錦濤主席，於四月十八、十九日蒞臨美國華盛頓州西雅圖訪問，在機場，酒店受到一千五百多華人華僑團體的熱烈歡迎，不少僑領還受到胡錦濤主席接見和親切握手，感受很深，說是「三生有幸」、「永遠銘記心上」、「教子孫不要忘記祖國」、「我愛您，中國」，現將各僑界人士寫的文章刊載如下，供大眾共享。

### 胡主席接見西雅圖華人僑領有感

中華民族的希望所在

## 胡錦濤主席和我握手的聯想

西雅圖華人聯合會 錢揚明

胡錦濤主席已滿載著對美國訪問的盛果，去沙特等國訪問了，然而西雅圖的僑胞依然沉浸在迎送胡主席的熱情之中。特別是胡主席在18、19號兩天和迎送隊伍前排的僑胞一一握手的動人場面，更令人難以忘懷。

我三生有幸，在這歷史的瞬間，胡主席溫暖的右手伸過來，有力的握著我的右手，我激動的連聲說：「胡主席，辛苦了，辛苦了！」胡主席親切地笑著說：「僑胞們辛苦了，多保重！」啊！一個偉大國家的主席，竟能如此謙恭溫和、平易親切，難怪大家要雀躍歡呼了。我想，這就是「以民為本」、「和諧社會」的一個寫照吧。隨後，胡主席的夫人劉永清，微笑著緩步行來，也與僑胞們一一握手。這時，我原本激動的心又一次被激動了起來。

回想五年前，我初到西雅圖時，還看不到五星紅旗。後來華人聯合會成立了，在慶祝中華人民共和國成立52周年國慶典禮上舉行升旗儀式，我從鄧日華先生寫的相關報導中，才知道這在西雅圖歷史上還是第一次升起中國國旗，廣大僑民莫不歡欣鼓舞，高呼祖國萬歲。我讀了報導，激動不已，立即寫了篇《五星紅旗在我心中》的散文，全長一千七百多

字，投寄《人民日報》（海外版），很快在2001年11月12日海外版給予全文發表，寄託了我對祖國的依戀之情。如今，乘胡主席訪問美國之際，五星紅旗到處迎風招展，即使胡主席離開了西雅圖，中國國旗仍然飄揚在西城上空，讓海外華人大抒心懷。

聯想到這幾年，祖國建設日新月異，成為世界上影響力最大的國家之一，僑胞們莫不引以為榮。其中特別重要的一點，就是胡主席在18日會見了西雅圖僑學界代表時指出的：經過多年的努力，中國人民已經找到了一條符合中國實際國情的正確發展道路，只要全國人民沿著這條道路，同心努力，就一定會實現中華民族的偉大復興。

我們上了年紀的人都知道，為了找到這條正確的道路，中國人民作出了艱苦卓絕的努力，如今，以胡錦濤主席為代表的中國政府，明確的找到這條正確的道路，這是多麼美好的前景啊！難道不是我們中華民族偉大復興的希望所在嗎？

胡主席19日在西雅圖午餐會上發表演說，提到了中國未來15年的發展目標。胡主席說：「是把國內生產總值提高到40000億美元左右，人均提高到3000美元左右，使經濟更加發展、民主更加健全、科教更加

進步、文化更加繁榮、社會更加和諧、人民生活更加殷實。」這「六個更加」，描繪了一幅國泰民安、和平盛世的新世紀的人民「清明上河圖」，令人歡暢、令人嚮往、令人追求、令人奮發。

至於海外關心的和平、民主問題。胡主席在耶魯大學的演講，闡述了中國和平、和諧發展的戰略。據媒體報道：「胡錦濤演說全長三千五百字，其中「和平」一詞至少出現了廿七次，幾乎每半分鐘就提一次，……顯然胡錦濤成功的紓解了布殊政府對中國發展的疑慮。」報道又說：胡錦濤不但強調中國的和平發展，更談到台灣兩岸的和平，「繼續以最大的誠意，盡最大的努力，爭取兩岸和平統一；同台灣同胞一道，促進兩岸關係和平發展。」關於民主問題，報道說：「胡錦濤在演說中，講了不下十次民主，令人訝異的是，聆聽這場演說的學生和聽眾，幾乎一面倒的認為胡錦濤的「民主論」很有道理。」其實不必訝異，中國的民主本是實實在在的，在上述「六個更加」中排列第二，相信未來的歲月中，民主建設會越來越健全，我們的祖國會更加繁榮、民主、和諧、進步，而且統一。我們中華民族大復興的希望就在這裡啊！

这是作者发表在西雅图中文报纸《西城时报》上的文章。作者作为华侨代表与胡锦涛主席握手致意，特撰文抒怀



美国华盛顿州于2006年12月16日举行“华州中国统一促进会”成立大会。图为作者出席成立大会留影



2007年5月6日，西雅图华人联合会举行第六次全体会员大会。图为作者出席大会留影

# 目 录

## 上 卷

### 第一篇 哲源篇

引 言 .....	( 2 )
第一章 太极学说概述 .....	( 3 )
第一节 太极的来历 .....	( 3 )
第二节 太极是宇宙生成的本原 .....	( 4 )
第三节 太极是元气 .....	( 4 )
第四节 无极而太极 .....	( 6 )
第五节 心为太极 .....	( 7 )
第六节 太和之气 .....	( 7 )
第七节 太极是理 .....	( 9 )
第八节 人人物物一太极 .....	( 10 )
第九节 太极，一也 .....	( 11 )
第二章 太极图与太极拳 .....	( 12 )
第一节 伏羲氏有否绘制太极图 .....	( 12 )
第二节 先民太极图（原始太极图） .....	( 15 )
第三节 刘牧太极图 .....	( 16 )
第四节 周敦颐太极图 .....	( 17 )
第五节 空心圆形太极图 .....	( 19 )
第六节 六经太极图 .....	( 20 )
第七节 天地自然之图（古太极图前身） .....	( 21 )
第八节 古太极图——太极拳的心法指南 .....	( 22 )



第九节	来氏太极图·····	(27)
第十节	循环太极图·····	(28)
第三章	太极拳起源的催生剂·····	(30)
第一节	周子一图一说在哲学上的新贡献·····	(30)
第二节	周子一图一说是三教合流的成果·····	(33)
第三节	周子一图一说是太极拳的催生剂·····	(37)
第四章	学拳与学哲学·····	(45)
<u>第二篇 心法篇</u>		
	心法总论（代引言）·····	(50)
第一章	练拳之道，当先治心·····	(52)
第一节	知理知性思想正·····	(52)
第二节	知势明志顺势上·····	(53)
第三节	知节律己的纪律·····	(53)
第四节	养技自爱又爱人·····	(54)
第二章	《周易》是太极心法的源头及主宰·····	(54)
第一节	从太极歌说起·····	(54)
第二节	《周易》是中华文化的最高元典·····	(56)
第三节	百姓日用而不知·····	(58)
第四节	拳道从易道来·····	(58)
第五节	未有神仙不读书·····	(59)
第三章	在明明德是太极心法的目的·····	(60)
第一节	“不老春”新解·····	(60)
第二节	完善人生·····	(61)

第三节	在明明德·····	(62)
第四节	从有意入无意——心灵的修炼·····	(64)
第五节	在止于至善·····	(66)
第四章	性命双修是太极心法的法则·····	(69)
第一节	道家的生命观·····	(69)
第二节	性命双修的贡献·····	(70)
第三节	张三丰的丹道·····	(71)
第四节	太极拳是性命双修的动功·····	(74)
第五章	阴阳中和之道是太极心法之魂·····	(75)
第一节	一阴一阳之谓道·····	(75)
第二节	居中位、识时中、致中和·····	(77)
第三节	中和精神是中华之魂·····	(78)
第四节	太极之魂，与生俱来·····	(81)
第五节	做“致中和”的人——太极魂之一·····	(82)
第六节	修阴阳中和之气——太极魂之二·····	(83)
第七节	练中和一体之术——太极魂之三·····	(83)
第六章	拳术套路是太极心法的载体·····	(87)
第一节	先明太极妙道——千江一月·····	(87)
第二节	再明性命双修——天地相会·····	(89)
第三节	须明一招一式心法——得其环中·····	(90)
第四节	拳术招式心法示例·····	(90)

### 第三篇 松静篇

引言	·····	(98)
第一章	放松的原理——松柔是人的本性·····	(100)
第一节	人体一太极·····	(100)

第二节	道法自然	(100)
第三节	人之初生	(101)
第四节	生活的见证	(102)
第五节	拳经的论证	(103)
第六节	剑道的“四空”	(104)
第七节	后天的紧张	(104)

## 第二章 放松心法——六法 (105)

第一节	观念放松法	(105)
第二节	意念放松法	(107)
第三节	行气放松法	(108)
第四节	忘却法	(108)
第五节	发声放松法	(109)
第六节	生活感悟法	(110)

## 第三章 太极放松回春功 (112)

## 第四章 放松的要害——形体的二十四处部位 (156)

第一节	头部五处	(156)
第二节	上肢五节	(158)
第三节	躯干九处	(164)
第四节	下肢五节	(174)

## 第五章 动静之机 (183)

第一节	宇宙生发的基础	(183)
第二节	阳动阴静	(184)
第三节	两种动静	(185)
第四节	主静为本	(186)
第五节	心贵静	(187)

第六节	静中触动·····	(188)
第七节	虽动犹静·····	(189)
<b>第六章</b>	<b>松静的层次·····</b>	<b>(191)</b>
第一节	松静相融·····	(191)
第二节	一般松静·····	(192)
第三节	初懂松静·····	(192)
第四节	晋阶松静·····	(192)
第五节	心意松静·····	(193)
第六节	寂静无意·····	(193)
第七节	虚静无为·····	(194)
<b>第七章</b>	<b>专气致柔·····</b>	<b>(197)</b>
第一节	柔字的字义·····	(197)
第二节	营魄抱一·····	(197)
第三节	“专气”解·····	(198)
第四节	“婴儿”解·····	(199)
第五节	致柔、至柔与推手·····	(200)
<b>第四篇 身法篇</b>		
<b>第一章</b>	<b>身法总论 (代引言)·····</b>	<b>(204)</b>
<b>第二章</b>	<b>其根在脚——太极脚·····</b>	<b>(206)</b>
<b>第三章</b>	<b>舍去双手满身都是手——太极手·····</b>	<b>(211)</b>
<b>第四章</b>	<b>腰胯如轴气如轮——太极腰·····</b>	<b>(212)</b>
<b>第五章</b>	<b>中和一体圆弧形——太极身·····</b>	<b>(214)</b>
第一节	总体身法·····	(214)

第二节	曲则全——太极拳的圆形运动·····	(214)
第六章	身法精功五式·····	(217)
第七章	中定原理·····	(232)
第八章	步法精功六式·····	(236)
第九章	步型、步法、腿法·····	(266)
第一节	步型·····	(266)
第二节	步法·····	(268)
第三节	腿法·····	(271)
第十章	“机在目”——眼功四法·····	(273)
第一节	“一目五调”及推手中的眼神视向·····	(273)
第二节	眼功四法·····	(274)
第三节	奇妙的效益·····	(279)

### 第五篇 内气篇

引    言·····	(284)
第一章 气的概论·····	(285)
第一节 哲学概念的气·····	(285)
第二节 人体修炼之气·····	(286)
第三节 人世广泛运用之气·····	(288)
第二章 上药三品精气神·····	(289)
第三章 修阴阳中和之气·····	(291)
第一节 周子太极图的启示·····	(291)
第二节 阴阳交感而成和·····	(292)
第三节 返归太极一气·····	(293)

第四章 脐轮调息法——中和之气的修炼要道·····	(295)
第一节 脐轮调息的由来·····	(295)
第二节 脐轮调息的层次·····	(296)
第三节 脐息为中心的拳势呼吸·····	(301)
第四节 拳势呼吸与招式动作·····	(303)
第五章 返老还童不是梦·····	(304)
第一节 树老要接新嫩枝·····	(304)
第二节 脐轮息 海底活·····	(305)
第三节 孙大师的体验·····	(307)
第四节 只恐相逢不相识·····	(308)
第六章 炼气精功六式·····	(309)
<u>第六篇 内劲篇</u>	
引 言·····	(330)
第一章 认识内劲·····	(332)
第一节 潜力开发的新能量·····	(332)
第二节 潜力宝库人皆有之·····	(333)
第三节 人体第六功能态·····	(333)
第四节 太极先贤论内劲·····	(334)
第二章 懂劲之道·····	(337)
第一节 懂一点易理·····	(337)
第二节 从着熟中渐悟·····	(338)
第三节 须知阴阳·····	(338)
第四节 “一羽不能加”·····	(340)

第五节	懂劲的层次·····	(340)
第六节	生生不已·····	(341)
<b>第三章</b>	<b>混元本劲·····</b>	<b>(342)</b>
第一节	分清本劲与用劲·····	(342)
第二节	混元一气·····	(343)
第三节	太极混元桩·····	(343)
第四节	总体修炼·····	(346)
第五节	劲由圈中生·····	(348)
第六节	混元劲的功用·····	(348)
<b>第四章</b>	<b>棚劲为首·····</b>	<b>(350)</b>
第一节	棚字的含义·····	(350)
第二节	棚，位列太极十三势之首·····	(351)
第三节	棚，对应后天八卦的坎位·····	(352)
第四节	棚，雄踞太极内劲之首·····	(355)
<b>第五章</b>	<b>棚劲的属性·····</b>	<b>(356)</b>
第一节	坎卦象征月亮和水·····	(356)
第二节	棚劲如水负舟行·····	(357)
第三节	棚劲属柔，不属刚·····	(358)
第四节	纯柔者纯刚·····	(360)
第五节	棚劲似挽弓满月·····	(361)
第六节	修炼棚劲，常葆青春·····	(362)
<b>第六章</b>	<b>《易经》八卦与太极八劲对应的奥义·····</b>	<b>(363)</b>
第一节	八卦对应八劲的依据·····	(363)
第二节	棚劲赘言·····	(365)
第三节	捋化捋发·····	(366)

第四节	挤劲若雷	(369)
第五节	按劲主中	(372)
第六节	棚捋挤按须认真	(376)
第七节	采劲得实	(376)
第八节	捌劲若飞轮	(381)
第九节	肘劲整如山	(384)
第十节	靠劲宜顺正	(387)
<b>第七章</b>	<b>用劲种种</b>	<b>(389)</b>
第一节	听劲四感法	(389)
第二节	接劲如接球	(391)
第三节	粘劲与走劲	(393)
第四节	随劲为顺势	(394)
第五节	化劲要真化	(395)
第六节	借劲为巧拨	(397)
第七节	发劲如弹簧	(399)
第八节	多种发劲	(402)
<b>第八章</b>	<b>螺旋寸劲</b>	<b>(404)</b>
第一节	寸劲新说	(404)
第二节	螺旋圈的原理	(405)
第三节	内外都要走圈	(405)
第四节	走圈的轨迹	(406)
第五节	九一心法	(407)
第六节	至尊一式	(410)

## 下 卷

### 第七篇 拳术套路篇

第一章	武当太极拳大架之特点	( 2 )
-----	------------	-------



第二章	武当太极拳大架五十六式动作名称·····	(10)
第三章	五十六式拳招心法全解及动作图解·····	(14)
第四章	太极实用发劲示例·····	(376)

## 第八篇 源流篇

第一章	武当丹派的由来·····	(388)
第二章	丹派武功的传承·····	(389)
第一节	第一代至第八代传承·····	(389)
第二节	扩大传授范围·····	(391)
第三节	当代传承简况·····	(393)
第三章	丹派武功的内容·····	(394)
第一节	剑术·····	(395)
第二节	拳术·····	(395)
第三节	器械·····	(396)
第四节	内功及基础功法·····	(396)
第五节	个人掌握的武功·····	(397)
第四章	武当丹派传承表·····	(397)
后 记	·····	(400)

第七篇

拳术套路篇

## 第一章 武当太极拳大架之特点

### 一、丹派武功的精品

武当丹派以武当剑、太极拳、八卦掌等武功著称于世，尤其是武当丹派第十代宗师李景林（芳宸）的剑、拳、掌冠绝群伦，驰名天下，被誉为“剑仙”。李公在谈到如何练习武当剑法时指出：“……同时学习内家拳为之基础，基础既立，然后练习剑法，方得事半功倍。”（黄元秀《武当剑法大要》）那么李公平时自身练习的内家拳是哪些？本门太极拳就是其中之一。

武术套路的一招一式是内功心法的载体，衡量一个套路高低的标志，主要是看它蕴涵的内功心法如何。由于本套路聚集了丹派武功内功心法的精华，实行性命双修，拳丹合练，容易长劲长功和激发青春活力，因而成了丹派武功的一个精品套路。这一套路，是根据先师杨奎山传授，加上自己数十年体悟整编而成的，它是师门传授之结晶。今把它整理成文，公诸于世。

这套太极精品容易学，能在短期内学完，并能由浅入深，步步晋级。不但能修炼太极内劲，攻防用法，还能促进修炼内丹及修心养性，恢复先天本性，完善人生。行功走架时，身心和谐，内气流畅，松柔飘逸，神采奕奕。可以个人单练，也可双人对练。笔者在国内及美国施教以来，深受欢迎。

### 二、七大特点

本套路在招式、内气、内劲等方面具有七大特点，今分述

如下。

### 特点之一，它是性命双修的动功。

太极拳是性命双修之学，是性命双修中的动功。这在“心法篇”中已作了阐述，此处要说的是本套路如何把拳术招式与炼内丹融合为一，练拳过程就是炼丹的过程。

太极拳术和内丹术都深奥玄妙，如何把它们融为一体呢，它们的溶化连接点在哪里？就在脐轮调息。这是李公景林继承《武当剑谱·内家丹字真谛》悟出来的大道至简妙法。

就练气来说，脐轮调息是一把钥匙，掌握了这把钥匙，就可以开启修炼阴阳中和之气的大门，迈向练丹的境界。

练气炼丹，看似玄奥，其实下手并不难。三丰始祖在《道言浅近说》中说道：“凝神调息，调息凝神八个字，就是下手功夫。”又说：“心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息。”据此，李公提出了易知、易练、效果好的独门修炼之法——脐轮调息法。

脐轮，又称脐窝，俗称肚脐眼，穴名神阙。它是人处母胎时赖以呼吸滋养的脐带，出胎后脐带虽断，但元阳一点（元气）尚存，输气血、通百脉的功能犹在，是人之“性根”“命蒂”，是内丹练功的重要穴位，也是本门练中和之气的入门要道。诀曰：“脐轮调息命根旺，阴阳中和灵犀通。”

道家内丹经典《黄庭经》，把脐区的区域称作“黄庭”，奉为修炼内丹的经典，而且由脐分散的脉连接到海底（男子会阴），这是生命的基点，如果把这生命基点发动了，就能返老还童。对此“内气篇”作了详述。我们练拳时如能做到脐息，就能把练拳与练内丹结合起来，也就是把性命双修结合了起来。

所以，先师授拳第一天起，就命我们意守脐轮，脐轮内敛，命门鼓撑饱满。他还作示范，让我们用手指摸他的命门部

位是否饱满。并反复教导我们，当年先生（对李公景林的尊称）手把手地教导守脐、敛脐，而且要从无极势起到收势止，行拳的全过程都要贯穿始终。此法有守脐，脐吸，敛脐，脐息，命门圆撑，乃至胎息等几个层次。

初学者，在练习拳架时，只要意守脐轮，时刻心想由脐窝呼吸，就算得法，就可逐步登堂入室。

### 特点之二：单人练与双人练（拳架与推手）相结合。

本套路 56 式中，约有三分之一的拳招可以抽出来双人对练，其中不少招式还可以作为双人推手的基础训练，这就生动地体现了体用一致的原则。

所谓双人对练，是将某一拳式从套路中抽出来，由两人对练，其形状像推手那样。甲乙相互搭手，按照拳式的动作要求，进退往返，左右转动，以便把那一拳式练松，练正，练熟，练出劲来，练出神意来。

双人对练，能促进学员规范动作。例如第三式玉女浣纱，要求手臂松软，滚翻绕圈。个人单练时，很难找到松与不松的感觉。双人对练，甲乙双方弓步站立，各出一手各自沾着对方前臂，环手绕圈，循环往复，这样，很容易发现是否松柔圆顺。笔者授拳时，常与学员对练，一经接触，马上能发现该学员何处僵硬，是何原因，并当场指出改进方法。而且还让学员摸着自己的手臂，比较肌肉僵硬与放松的不同反映，从而使学员明白松与僵的不同感觉，找到放松的途径，顿时激发起学员的学习兴趣。

双人推手是太极拳训练中的一个重要阶段，但过去都要在教完全套拳架后一段时间，才开始进行推手的练习。本门这套太极拳，另辟蹊径，把拳架训练和推手训练相结合进行。从第五式起，就可以开始推手的初步训练。玉女浣纱的环手绕圈，就是四正手推手中的转环换手动作，可以培养松、粘、转的意

劲。至于第六式金童推手，直接就是太极推手的第一个基本式子——平圆单推手。其他不少拳式，如云开手、云合手、风轮手、三角穿掌等，皆可作为太极推手的基础训练。尤其是“四正手”“大捋靠”“闪切按”等拳式，更是双人推手中的四正、四隅的基础模式，所以本套路在体用结合上有独到之处。当然，此处所说的双人对练（含推手基础拳式），皆在作为新颖的养生健身活动来进行，只求培养兴趣，练习感觉，心到意到就行，不必追求明显的化劲、发劲。当然，日久功深，要求进一步提高，那是另一个层次了。双人对练，能在训练班上练习，又能与朋友练，与家人一起练，如能柔和圆转，配合默契，则别有一番情趣。

### 特点之三：剑神、拳韵融合为一。

武当丹派以武当剑、太极拳等内家拳械著称，尤其是武当剑更是盛名于世。第十代宗师李公景林，精益求精，发扬光大，把武当剑的神意融入太极拳，使剑神与拳韵融合为一，别具一格。本套路真实地体现了这一特色。

民国初年，山东国术馆编印的《太极拳术》教材，对李公用剑道研发拳术一事有所记载：“现代太极剑专家李公景林，其击剑之妙，纯任自然。近来按运用剑法之精神，研究太极拳剑两项融化为一，纯用神意，不尚身法力气，与学者演习时，触者立跌出数丈。与其他太极拳迥然不同，而其理则一也。”

可见，剑道入拳，纯用神意，是本门太极拳又一与众不同之处。

神者，心灵之本也，它与形相对而言；形者，人之形体躯壳也。修炼之法，从松静入手，由“虚静无为心中空”开始，继而净化心灵，天人合一，使身心灵全面优化，乃至恢复先天明德。关键是心中空，心空则无心，无一切妄念之

心。古人说：“无心即与道合，有心则与道违。”到了无心之境，就能虚灵不昧，神乎其神。《易经·系辞传上》说：“阴阳不测之谓神。”用之于舞剑，则能剑与神合，变幻莫测，于无剑处，处处都是剑；用之于太极，则能“神聚气合妙无穷”，行功走架时，身心中和，神采飞扬；推手时，虚空灵敏，神气感应，渐至从心所欲。能知此义，则长生之道可得，太极之功可进矣。故本套路从无极桩起，就要注意炼气化神，把“神”聚敛于体内，贯之于头顶，凝之于双目，布之于周身，使精、气、神三者相聚于内，使身、心、灵三者和合于神。这样，无论行功走架还是推手化发，都能宁神内敛，澄心明性。

剑道入拳，在形体动作上也有生动的体现，最明显的是抱球动作的剑形化。一般的抱球，是屈臂环形抱于胸前，而本门的抱球，则是两臂前伸合抱于身前，气透指尖，宛如利剑出鞘。本套路第三式“剑形抱球”，就是专门训练抱球动作剑形化的。其实剑形抱球已渗透在整套太极拳之中，不少过渡动作是剑形抱球。由于此种抱球要通过腰胯旋转、重心变换及内气运转所发出的螺旋劲意，催动手臂在划弧磨圈中合抱前伸，更有助于炼气炼神。由于剑形抱球，以及许多拳式的剑形剑意，使本门太极拳迥然不同。当时，李公的好友孙禄堂等先辈，曾建议李公把本门太极拳称作剑形太极拳，李公谦逊，未曾更名，但“剑形太极”一说，曾在一定范围内传颂。

#### 特点之四：招式独特内涵多。

武当丹派太极拳，经过师祖李公景林的发展，以及先师杨奎山的继承，内涵日益丰富，再说本人经过五十余年的修炼亦有所小得，因此反映在本套路的结构上，除有二十多式是本门特有的招式外，其余的招式都增添了新的涵义。

第一路 15 式中就有 9 式是本门特有的招式，它们虽然动作简单容易学，却是含义丰富功效大。例如，第二式“阴阳开合”，主要修炼阴阳二气相互交感，进行练气练劲；第五式玉女浣纱，通过环手绕臂，训练腰胯松沉旋转的内劲；第六式金童推手，意在腰胯带手，舍去双手都是手；第七式云挤手，贵在云化之中加肘一挤，此乃挤法之新变招；第九式风轮手，顾名思义，太极的几种劲意暗藏于风轮圆圈之中。

至于第二路的“云摩弹”“大鹏展翅”“削掌寸腿”以及第三路的“采捌手”“四正手”“大捋靠”“闪切按”“龙卷手”“乌龙盘旋”及“连环三肘”等，更是别开生面。例如“云摩弹”，它是当年李公景林练劲发劲的绝招，是修炼螺旋寸劲的妙法，过去从不传外，今作为本套路的一招公开出来，以广泽益。

而且，有些招式还借鉴了八卦掌、形意掌中的相近拳式，由太极心法把它们糅合为一，所以内容益加丰富。例如第二路中的“马后挥鞭”“三角穿掌”及第三路中的“连环三肘”“顺水推舟”等，其形神有点像八卦掌的“风轮劈掌”、穿掌、横肘及团撞掌等招式。第三路中的“炮打捶”“勒马双捶”，则显现出形意拳中的炮拳、马形的影子，这就增添了本套路丰富多彩的独特内涵。

即使是众所周知的招式，亦有本门的特色。例如“玉女穿梭”的手势就有搬、缠、掳、捋、棚、滚、架、穿等八种，步法也有摆、踩、扣、进、跟等八种，形成了独特的风格，故名“复势玉女穿梭”。再如“进步搂膝”“换步搂膝”“指裆捶”等，除了步法不同外，手法有猫洗脸掩手的特色。最突出的是“揽雀尾”与“搬拦捶”等招式了，其内涵更为丰富。“揽雀尾”一般只有棚、捋、挤、按四势，本门的“揽雀尾”却有十一势，故称为“复势揽雀尾”。其行功口诀为：复式雀尾多内涵，一棚外撑气腾然，二势刁拿把腕缠，旋胯转体三下捋，换



劲搭手四前挤，五势分掌坠尾闾，松沉退圈六势采，七势前按攻腰腿，平捋八势掌心空，九势穿化加肘挤，十势下沉两边按，十一环手再前按。

#### 特点之五：步法多样又灵活。

无论是练拳或是舞剑，都必须走活步与行步，这是武当丹派武功的一项标志性特点，凡得李景林门下真传者，都能身如游龙，在“行”中使招。所以这一精品套路的步法是多姿多彩的。

除了常见的弓步、虚步、进步、退步、仆步外，尚有一些新的步法，如换步、动态虚步、三角步、摆步、扣步、斜行步等。这些步法的共同特点是沉稳、灵敏、活跃。例如换步，就是退一步，进一步，跟一步（或是跟，退，进，跟），用于“换步搂膝”等拳式，行拳时沉着轻灵，意气风发。

再如动态虚步，乃是借鉴形意拳的“虎扑”步法，用于“云摩弹”“炮打捶”“勒马双捶”等多个拳式，具有松沉稳健、勇往直前、如矢赴的的气势。

至于摆步、扣步，原是八卦掌的基本步法，在本套路中常用于转换身法，即所谓移位换影是也。尤其是翻身、回身等拳招，扣步转身非常灵活，若背后遇袭，只要扣步转身就能应付自如，如“回身抹肩”等动作就很有效。

三角步，即是三角穿掌的步法，那是斜退、横步（闪身）、进步取三角之形（步法的轨迹），训练进退闪转、以退为进的劲意与步法手法。

练习这些步法，可以为今后练习活步快太极奠定基础。

#### 特点之六：左右皆练得平衡。

这套 56 式由浅入深的精品套路，有 48 式都是有左右式的，即有右必有左，有左必有右，有正必有反，有反必有正，

有上必有下，全面训练，平衡发展。

“金童推手”不仅有左式、右式的练习，而且左右之中还有正反两圈的训练，以便在左右顺逆的转圈中，不断加强“腰胯带手”的训练效果。至于上下圈演练的拳式，要属“似封如闪”这一式了。一般的练法，只做由上而下再向上划圈的上行之圈，本门既做上行划圈，又再做下行划圈，即由下而上的立圈。这一上下正反双圈训练，更能促进内气运转的变化，以及加强腰胯松沉换劲的功能。如此上下左右、正反顺逆的进行，皆在促进人体平衡发展，锻炼浑然一体的太极整劲。

即使不做左式、右式的拳架，也含有整体平衡之意劲。如第一式太极起势，就有上下左右相顾平衡之意：当举起左右两臂，托起双掌之时，要依内功心法，足下踏劲，掌上吐劲，凝神前视，浑然为一。再说第二式阴阳开合以及最后一式五气朝元，虽然没有左右之架式，但两臂两掌左右开合，使阴阳二气相互交感，中和为一。至于五气朝元，乃是外采天地之灵气，内灌阴阳中和之气，三采三灌，内外合一，以臻“五气朝元”之佳境。

#### 特点之七：松静飘逸自然美。

武当丹派对松静之道有独到之处。例如只要按照“松静篇”中的放松心法六法及放松功九式修炼，就很容易敲开放松的奥秘之门。所以，这套武当太极拳大架，能够招招松柔，式式和谐，轻灵飘逸，刚柔相济。

应松到何种程度？总的是要贯彻“练天地至柔之术”的练功总诀：修炼虚静无为及四松四空。即关节松、肌体松、内脏松、心意松，及足空、手空、顶空、心空，进入松空虚灵的境界，达到天地间柔之又柔的状态，即纯柔的状态，纯柔则刚，纯刚即纯柔，所谓刚柔相济也。

目测太极拳练得是否松柔，最容易衡量的部位是四肢，即下肢是否迈步如猫行，上肢是否肩松卸、肘垂沉、腕松活，尤其是腕与肘更能反映松与否。由于“放松功”中有专门训练放松手腕的名为“四季常青”的松腕四法，很容易使手腕松且活。行拳时，手腕随着身法转动而外旋内转，缠绕裹翻，搬扣销拿，俯仰柔顺，练到好处，柔若无骨，故有“美人手”之喻。再加上内在的谦和守中，神聚气合，宁静松空，和颜悦色，悠然自得，就能处处呈现出太极拳的自然之美，练一趟拳，就是一次精神享受，旁观者亦能赏心悦目。

## 第二章 武当太极拳大架 五十六式动作名称

### WuDangTaijiQuan Big Frame 56 Forms

第一路 Section 1			
	预备势(无极桩)	yu bei shi(wu ji zhuang)	preparation(void stance)
第一式	太极起势	tai ji qi shi	taiji opening
第二式	阴阳开合(三次)	yin yang kai he	open and close Yin and Yang(3 times)
第三式	剑形抱球(左右)	jian xing bao qiu	holding ball in sword form(L&R)
第四式	上步棚势(左右)	shang bu peng shi	stepping forward ward off (L&R)
第五式	玉女浣沙(左右)	yu nü huan sha	fair lady winding the thread(L&R)
第六式	金童推手(左右)	jin tong tui shou	golden boy pushing hands (push-hand)(L&R)
第七式	云挤手(左右)	yun ji shou	cloud -hand and push with elbow(L&R)

第八式	倒卷手(3次)	dao juan shou	reverse curling hand(3 times)
第九式	风轮手(右左)	feng lun shou	windmill(R&L)
第十式	单鞭(左右)	dan bian	single whip(L&R)
第十一式	云开手(左三右三)	yun kai shou	outward cloud-hands(L3&R3)
第十二式	野马分鬃(右左)	ye ma fen zong	mustang parting its mane(R&L)
第十三式	云合手(左右左)	yun he shou	inward cloud-hands(3 times)(LRL)
第十四式	野马回头(右左)	ye ma hui tou	mustang turning its head(R&L)
第十五式	白鹤亮翅(右左)	bai he liang chi	white crane spreads its wings(R&L)

## 第二路 Section 2

第十六式	进步搂膝(进三步)	jin bu lou xi	stepping forward brush knee & push(3 steps forward)
第十七式	换步搂膝(右左)	huan bu lou xi	changing-step brush knee & push(R&L)
第十八式	琵琶手(右左)	pi pa shou	strumming the lute(R&L)
第十九式	提放手(左右)	ti fang shou	lifting and pushing hands(L&R)
第二十式	马后挥鞭(三次)	ma hou hui bian	turn-body whipping (3 times)
第二十一式	三角穿掌(三次)	san jiao chuan zhang	trinagular boring (penetrating) palm (3 times)
第二十二式	似封似闭(上下)	si feng si bi	closing and sealing(up & down)
第二十三式	换步云摩弹(右左)	huan bu yun mo tan	changing-step grinding & spring hands(R&L)
第二十四式	大鹏展翅(左右)	da peng zhan chi	roc spreading its wings(L&R)
第二十五式	削掌寸腿(右左)	xiao zhang cun tui	inch kick with paring palms (R&L)
第二十六式	转身左分脚	zhuan shen zuo fen jiao	turn around left separation kick
第二十七式	转身右分脚	zhuan shen you fen jiao	turn around right heel kick
第二十八式	左高踢脚	zuo gao ti jiao	high left dorsal kick
第二十九式	右高拍脚	you gao pai jiao	high right slap kick
第三十式	双风贯耳 (右左)	shuang feng guan er	temples punches(R&L)

第三十一式	右复势揽雀尾	you fu shi lan que wei	advanced grasping bird's tail form (R)
第三十二式	左复势揽雀尾	zuo fu shi lan que wei	advanced grasping bird's tail form (L)

### 第三路 Section 3

第三十三式	采捌手(右左)	cai lie shou	plucking and splitting (R&L)
第三十四式	四正手(右左)	si zheng shou	four-direction push-hand technique (R&L)
第三十五式	大捋靠(左右左)	da lü kao	big roll back with shoulder strike(L,R&L)
第三十六式	闪切按(右左)	shan qie an	evading,pressing forward with parallel feet (R&L)
第三十七式	撤步龙卷手(右左)	che bu long juan shou	(steeping back)coiling dragon on hands (R&L)
第三十八式	乌龙盘旋(左右)	wu long pan xuan	black dragon spiral turns (L&R)
第三十九式	复势玉女穿梭(四角)	fu shi yu nü chuan suo	(advanced)fair lady working with shuttles(4 corners)
第四十式	退进指裆捶(右左)	tui jin zhi dang chui	(stepping back & forward) groin punch (R&L)
第四十一式	金鸡独立(左右)	jin ji du li	(golden rooster) standing on one leg (L&R)
第四十二式	连环扑面掌(右左右)	lian huan pu mian zhang	cascading face-striking palm (R,L&R)
第四十三式	翻身撇身捶(左右)	fan shen pie shen chui	turn around chop fist(L&R)
第四十四式	炮打捶(左右)	pao da chui	cannon fist (L& R)
第四十五式	转身摆莲腿(右左)	zhuan shen bai lian tui	turn around lotus kick(R&L)
第四十六式	勒马双捶(左右)	le ma shuang chui	reining in stallion, double punches
第四十七式	右连环三肘	you lian huan san zhou	right cascading three elbow strikes
第四十八式	左连环三肘	zuo lian huan san zhou	left cascading three elbow strikes
第四十九式	卸势跨虎(右左)	xie shi kua hu	stepping back to ride the tiger (R&L)

第五十式	独立打虎(右左)	du li da hu	punching tiger on one foot(R&L)
第五十一式	压肘搬拦捶(右左)	ya zhou ban lan chui	elbow pressing, parrying, blocking and punching (R&L)
第五十二式	回身白蛇吐信(右左)	hui shen bai she tu xin	snake turns body & sticks out tongue(R&L)
第五十三式	翻身下势(左右)	fan shen xia shi	turn around creeping down (L&R)
第五十四式	顺水推舟(左右左)	shun shui tui zhou	pushing the canoe along the stream (L,R & L)
第五十五式	五气朝元(三采三灌)	wu qi chao yuan	rejuvenation of internal organs
第五十六式	十字还原	shi zi huan yuan	cross hands closing

注:

1. 本套拳术分作三路, 第一路十五式, 动作简易, 很容易学会, 是入门套路, 以后两路逐步晋级, 步步深造。

2. 平日练习可三路一次练完。如果时间紧凑, 也可分段演练, 例如第一路练完后, 可连接最后二式“五气朝元”, “十字还原”, 在起式原地收势; 第二路也可以如此。

3. 武当太极拳大架是武当丹派三套太极拳之一, 其余二套是活步架和游身架, 即武当活步快太极拳 108 式和游身八卦太极拳 108 式。

## 第三章 五十六式拳招心法 全解及动作图解

### 第一路

### 预备势

#### 【拳招释义】

无极桩，源于“无极而太极”的哲学原理。我们在“哲理篇”中说过，“无极”和“太极”原本都是古代学者在探索宇宙起源过程中使用的哲学概念。无极是指大自然的太初原始阶段——无形无象的一片虚空的宇宙实体。而太极，则由无极变化而来。

自北宋理学开山祖师周敦颐在《太极图说》中把“无极而太极”列为宇宙生成的第一个序列后，历代诸多学术领域，莫不受其影响，太极拳学当然也不例外。

太极拳先辈遵循“无极而太极”的原理，设计了“无极桩”为开端功法，列为太极拳的一个初始阶段。不过现今各家太极流派，对无极桩的重视程度和处理方法各有不同。本门太极拳把无极桩作为必修的精功之一，既作为单练功法，又冠于套路之前作为预备势，认真修炼，总的是要把“无极”的哲理内涵变为太极拳的训练成果，这可以用一句话来概括，叫做“以象喻人”。

所谓以象喻人，就是把无极的自然现象，以拟人的身心状态，要求练拳者经过长期修炼，让身心像“无极”那样返璞归

真，回归到初生婴儿的初生状态，即体松心和，无忧无虑，心灵净化，形神相合，恢复天性。这是人体最佳的健康状态。平时若能每天站无极桩十几分钟，身心就能得到最好的休息、调节和滋养，其乐无穷。

作为预备势，无极桩是静功，太极拳架是由静而动，各项动作和心法均由此而开始。故在练拳之前，应将无极桩站立一至数分钟，那么练拳就能灵犀通。

### 【行功口诀】

无形无象混蒙蒙，  
道法自然万般松。  
虚静无为心中空，  
神聚气合灵犀通。

### 【站桩态势】

#### 1. 面南站立

两脚八字分开，两脚跟间距 2~3 厘米，两脚间距约 8 厘米（或一横拳宽），宛似八字形。

#### 2. 中正安舒

从头到脚，上下一线，不偏不倚，不俯不仰，宛如一棵不老松。为此须遵循下列要点：

①悬头坠尾，即头顶虚领，颈项松正，胸部松舒，背部微圆，臀部内敛，尾闾下坠并含微微前托之意。

②中心一线，即两臂自然下垂于体侧，掌心向内；身体重心分置两脚掌（勿置脚跟）；全身的中心线落于两脚中间，从头顶百会穴至会阴穴，保持一条中心垂直线。

③涌泉入地，即重心分置两脚心时，要有涌泉穴入地之意，两脚好像木桩立地，稳固舒适。



### 3. 周身放松

身体各关节，包括肌肉皮肤，周身上下都要放松，其中最难放松的是手臂及腰胯，而这两处的放松，又最能体现太极拳的特色，所以要格外注意。手臂松，就是要松肩、松肘、活腕、舒指，术名“松肩坠肘”。腰胯松，就是要把髋关节松开，让两腰有松塌的感觉，达到松腰开胯，促进全身放松。（参见“松静篇”相关介绍）

### 4. 祥和入静

面容祥和，舌抵上腭，双目垂帘，神光内视脐窝，摒弃一切杂念，内无所思，外无所视，空空洞洞，如入“无极”景象。（图 7-3-1、图 7-3-1 附图）

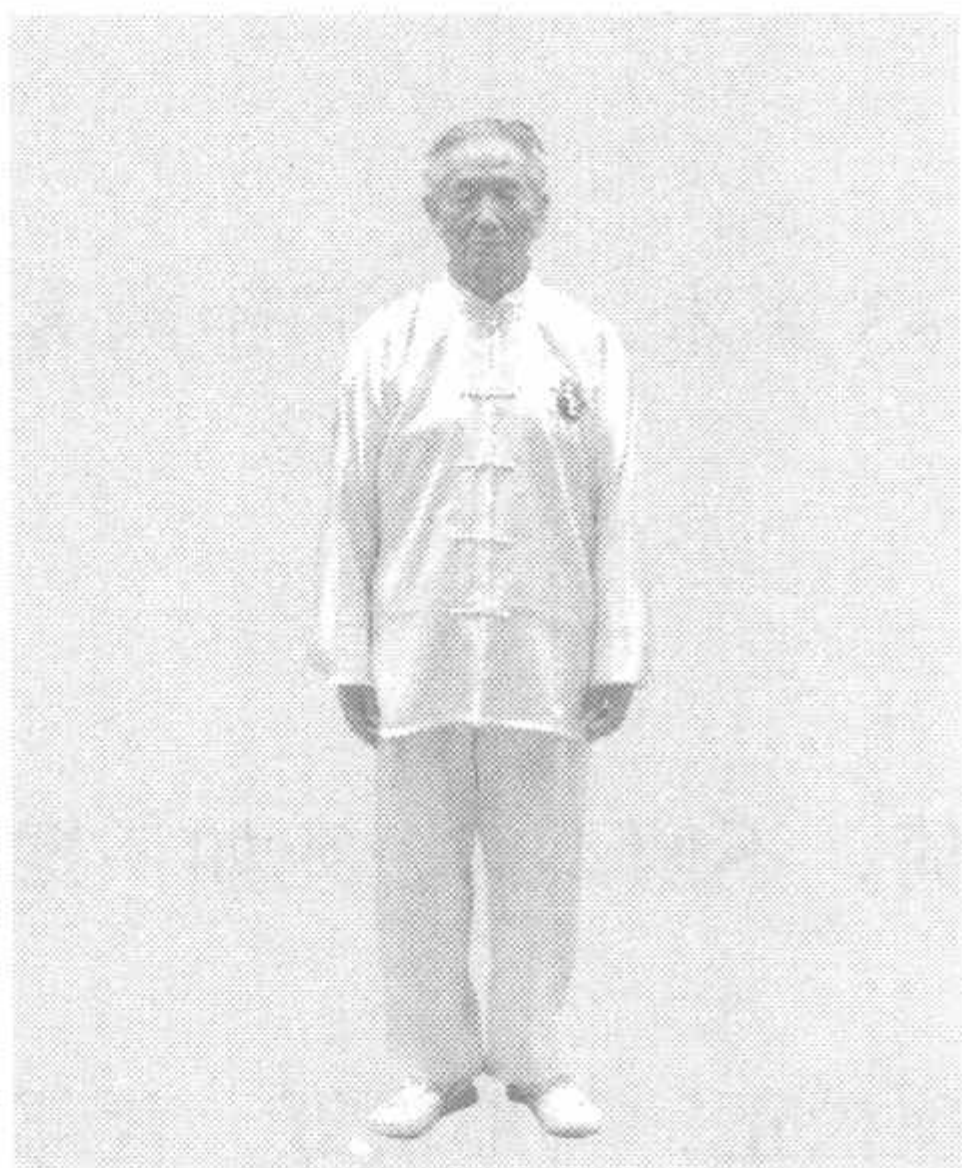


图 7-3-1

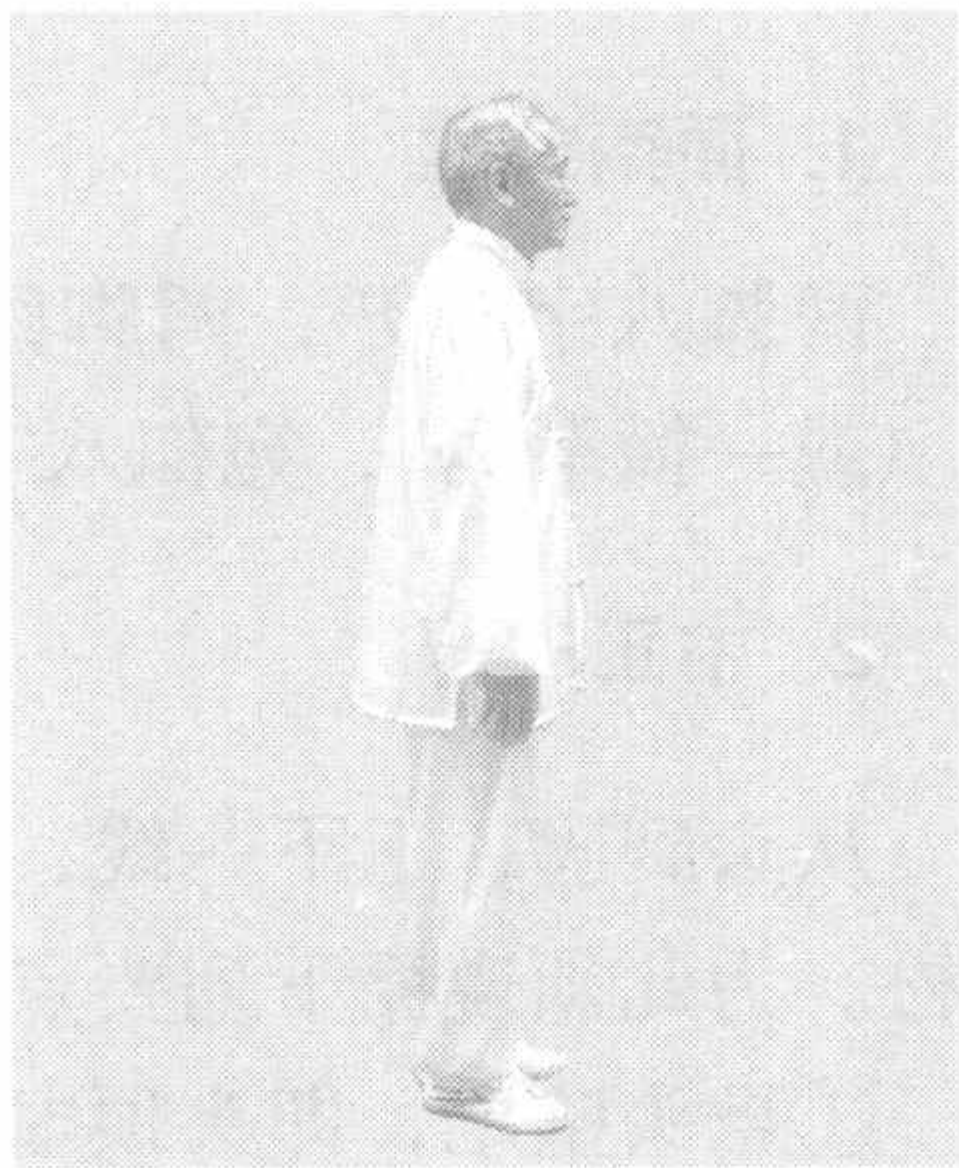


图 7-3-1 附图

### 【呼吸行气】

本门太极拳的练气法门，由脐轮调息、拳势呼吸和一般呼吸三要素组成。它们之间，以脐轮调息为中心，促动一般呼吸

和拳势呼吸，有主有从地协调进行。

无极桩一式，外形上只有松静站立的态势，并无任何肢体动作，故只须介绍一般呼吸与脐轮调息两种行气法，拳势呼吸从略。

### 1. 一般呼吸

腹式呼吸，是一种“以意调息”的深呼吸运动。它有逆式和顺式两种吸法，本门仅仅取逆式呼吸一种，即吸气时，小腹要微微地内敛；呼气时，小腹要渐渐地向外放松。如此鼻子一吸一呼、小腹一敛一松的呼吸法能够调节神经，按摩内脏，促进新陈代谢。此种呼吸，我们称它为一般呼吸。

但是，在三种呼吸调息中，这种呼吸法，只不过是呼吸与动作配合一致的初级呼吸法。

本式因无外形动作，故不存在与动作一致的问题。虽然如此，仍然要认真地循法一吸一呼，小腹一敛一松，不可草率。尤其要注意与“脐轮调息”相合，通过吸气敛脐的途径进行腹式呼吸。

### 2. 脐轮调息

无极桩一经站定，就要意守脐轮。吸气时，要意想气由脐窝吸入，而且肚脐微微内敛，所吸之气一直通达命门，练之日久，命门会有鼓撑圆满的感觉。呼气时，要意想气从命门注入小腹下丹田，同时小腹皮肤徐徐向外松开，这样前面由脐轮吸气，背面由命门送气，缓吸缓送，自有妙趣。

但是初学者只要做到意守肚脐，意想由脐窝呼吸就可以了。日久功深，自然会进入练气、练劲、练丹的层次。

### 【内功心法】

无极桩是静功，除了静站，无任何外形动作，很难把形体

动作与内功心法分开来说，但为了阅读方便，勉为其难地分而述之。

无极桩的心法，可以概括为静、松、和、灵四字。

### 1. 道法自然万般松

放松，是人的先天本性，而紧张与僵硬则是后天的恶习。我们练功放松，就是要解除肉体上的僵硬状态和精神上的紧张忧虑，恢复先天的松柔和谐。

首先，大脑要松弛平静下来，继而骨骼、关节、肌肉、皮肤、韧带等要放松，连内脏器官等也要用意识去放松，达到内内外外、上上下下一切皆松，像婴儿那样自然柔和。所以口诀说：“道法自然万般松。”

### 2. 虚静无为心中空

松与静相辅相成，松能入静，静能促松，松静相生，阶及空灵。其间关键，在于大脑的放松。大脑松，则心意静；心意静，则全身松。所以大脑的放松安静是站桩练拳的核心。

大脑入静的妙法，始则“一念代万念”，即心想着脐轮呼吸，用这一意念来排除万种杂念，讲而由有念归于无念无妄，无象无形，合“无极”意义。再进一步进入“虚静无为”的境界。

“虚静无为”既是境界，又是心法。道家认为“虚能应物，静定生慧，无为而无不为”。

因此，无极桩一经站定，就应万念俱泯，无所作为，一切释然，果能如此，则反而能无所不容，合“无为而无不为”也。练至相当火候，能自觉调节大脑皮质的兴奋和抑制至最佳状态，用之于养生，有利于开智益脑，强体延年。用之于拳术，则能增强“守我之静，待人之动”的定力。

### 3. 阴阳中和归一气

修阴阳中和之气，是武当丹派的内功总诀之一。我们通过修炼，要使体内的阴阳二气趋于平衡，乃至中和，返归太极一气，并循环往复，不断升华。同时，要使体内的中和之气与体外的天地灵气内外交流，趋于中和，使天、地、人“三和之气”混浑为一，以臻佳境。

练气的主要法门是脐轮调息，即按“内气篇”介绍的守脐、脐吸、敛脐、脐息、阴跻息的心法进行修炼。但初站无极桩时，只要能意守脐轮，心想由肚脐呼吸，就算得法，不必执著，以免弄巧成拙。持之以恒，自能步步提高，迈向炼丹佳境。

### 4. 神聚气合灵犀通

体松、心静、气和、脐息四者具备，则总归于神聚。

神聚，即炼气还神。神者，心灵之本也，与形相对而言；形者，人之形体躯壳也。两者相生相成，故而要形神同修。修炼的核心是抛却烦恼，净化心灵，超越自我，天人合一，使身、心、灵全面优化，整体健康。

神聚之法，由浅入深。习练之初，从静入手，由“虚静无为心中空”开始。但“心中空”并非掉进一潭死水，而是“万念俱灭，一灵独存”，提起精神，把“神”聚敛于体内，贯之于头顶，凝之于双目，布之于周身；同时气注于脐内，使精、气、神三者相聚于内，身、心、灵三者和合于神。能知此义，则长生之道可得，拳术之功可进矣。

然而，莫要把精神聚敛误以为精神紧张，两者截然不同。神聚是在体松、心静、气合条件下出现的良性循环，而紧张则是一种病态，它若不是受外界刺激而产生，就是习惯使然，或是心理障碍的反映。所幸者，当这种病态出现时，我们可以用

无极桩的健康意识予以调节乃至消除。例如在日常生活中，无论遇到什么情况，胜利还是挫折，欢乐还是忧伤，顺当还是曲折，吉祥还是凶险，都可以用无极功夫迅速平定不良情绪，恢复宁静，超越自我。

### 【实用举例】

无极桩既能修心养性，和谐生命，又能涵养定力，守我之静，待人之动。练到“神聚气合灵犀通”的佳境，则能应万变于静定之中，尤其能应对突然袭击。1926年初，李景林驻守天津，时称“武林骄子”的杨奎山，侍卫李公于天津公馆内。一天黑夜，正当杨师按惯例在临睡前练功入定时，忽然灵感作出反应，似乎看到有一不速之客正在接近公馆外墙，图谋不轨。杨师迅速报告李公，并按李公意图，迅即飞身上墙，朝那黑影大喝一声。那个“夜来客”闻声，立即掉头鼠窜而去。

先师对笔者等谈起此事时，告诫我们，不要小看这无极桩。那次黑夜能够预感有事，全靠无极桩等静功练出来的静定之功，所以师祖要把无极桩作为一项精功，要求门人细心修炼。

## 第一式 太极起势

### 【拳招释义】

太极起势由无极桩而来，取无极生太极之意。正如王宗岳《太极拳论》所言：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。”

王氏此论，标明了太极拳是依据太极学说创立的，它的各

招各式，都散发着浓郁的哲学韵味，而“太极起势”作为开拳第一式，则有启明破暗之意。以下各式均由此而起，展开了多姿多彩的动势。

无极桩是静功，太极起势是由静而动，但动中寓静，在动静之间，练气长劲，修心养性。

此式，本门有两种练法，均与从前不同。一种是气贯两掌，仰掌上托。练至功深，两掌不用力，却能托起对方重压，近乎神奇。另一种练法，在仰掌贯气后迅即向前上方穿出，有出奇制胜的奇妙作用，称为“太极起势剑出鞘”。两种练法，其理则一。只要掌握了这一种练法，那么另一种练法就能顺理成章了。

### 【行功口诀】

太极起势无极生，  
静中触动动犹静。  
托掌吐劲脚底根，  
三蓄三放长内劲。

### 【动作分解】

#### 1. 开目抵舌

承无极式。眼帘收起，双目稍开，凝神前视，和颜悦色。同时继续舌抵上腭，以下各式均应如此，直至收势。

#### 2. 开步启动

两腿松立而不僵，两膝放松而不屈。重心移寄右腿，左膝放松微微提起，缓缓向左开步，先脚大趾着地，再依次逐渐全脚踏地，两脚间距与肩同宽，重心分置两腿，落实于两脚的涌泉穴之后，即四号位与三号位之间，切勿把重心放在脚跟。

注：常见初学者练此开步之时，往往双膝弯曲蹲身，左脚僵直左移，急匆匆地全脚踏实，大失轻灵之态。还有的把重心置于后脚跟，不但有碍重心稳定，甚至会损及后脑。凡此病手，皆应克服，务必轻松开步，尽量不露声色，方为合法。

### 3. 松站守静

两腿站稳，周身放松，上体中正，头顶的百会穴虚虚向上，似被悬空领着，所谓“虚领顶劲”是也。

同时两肩左右持平，不可有高低，微微向下松沉；肘部放松，自然弯曲；手臂自然下垂，分置体前两侧，掌心向内，手指松展，指尖指向地面，此所谓“松肩垂肘”是也。

同时，下颌微收，颈项松正，不可僵硬；胸部放松舒柔，不可故意凹胸，背部意想微微圆撑，不可故意驼背，此即所谓“涵胸拔背”也。

同时，上体中正，脊柱松直，臀部内敛，不可翘臀部，尾闾下坠，此所谓“悬头垂尾”“立身中正”是也。

同时，意守脐轮，身心安静，凝神前视，守我之静，待人之动。（图 7-3-2）



图 7-3-2

### 4. 吸脐旋腕

随着吸气脐窝内敛，带动手腕内旋，掌心向后，指尖向下；然后呼气，带动手腕外旋，掌心向前，指尖仍向下，虚领顶劲，凝神前视。（图 7-3-3）



图 7-3-3

### 5. 举臂托掌

随即两臂徐徐向上托起，同时吸气吸脐，气贯两堂，仰掌上托，托至将要与肩同高之际，随即呼气，以气催肩、催肘，用肘部推动前臂及掌指微微前伸，以中指领劲，气透掌指，立身中正，凝神前视。（图 7-3-4、图 7-3-5）

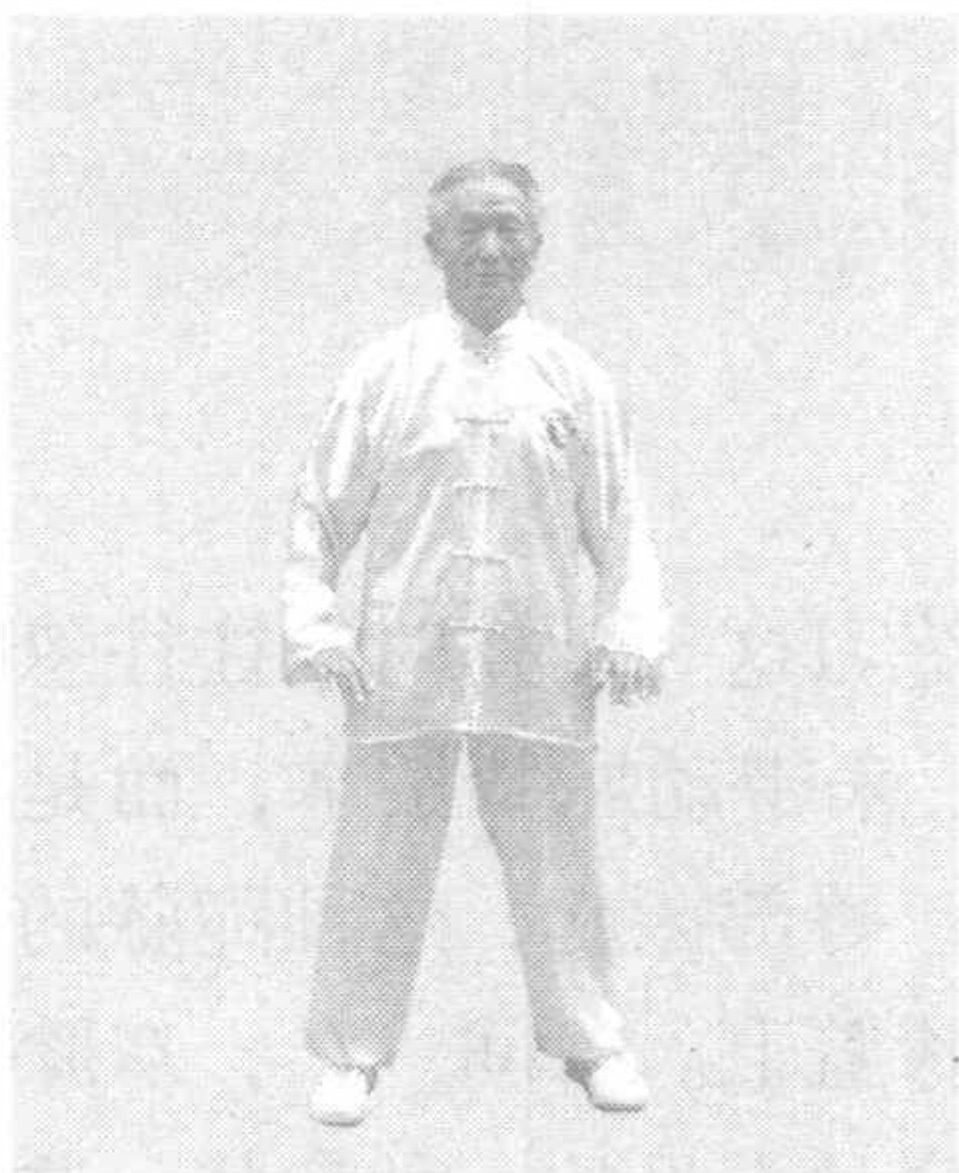


图 7-3-4



图 7-3-5



注：“吸脐旋腕”与“举臂托掌”是武当丹派太极拳特有的练法，请细心体会，注意“内功心法”的相关说明，勿一滑而过。

## 6. 坐身下按

随即两臂向外微开，两掌内旋，翻腕俯掌，同时臀部缓缓向下坐落，身体像坐椅子那样坐下去，带动两腿适度弯曲，成四平坐马式；同时带动两掌下按，掌指略高于肩，两肩松沉，注意肘尖下坠地面，掌心虚空，十指朝前，悬头垂尾，上体中正，做到肩与胯合、肘与膝合、手与足合，凝神前视。（图7-3-6、图7-3-7）



图 7-3-6

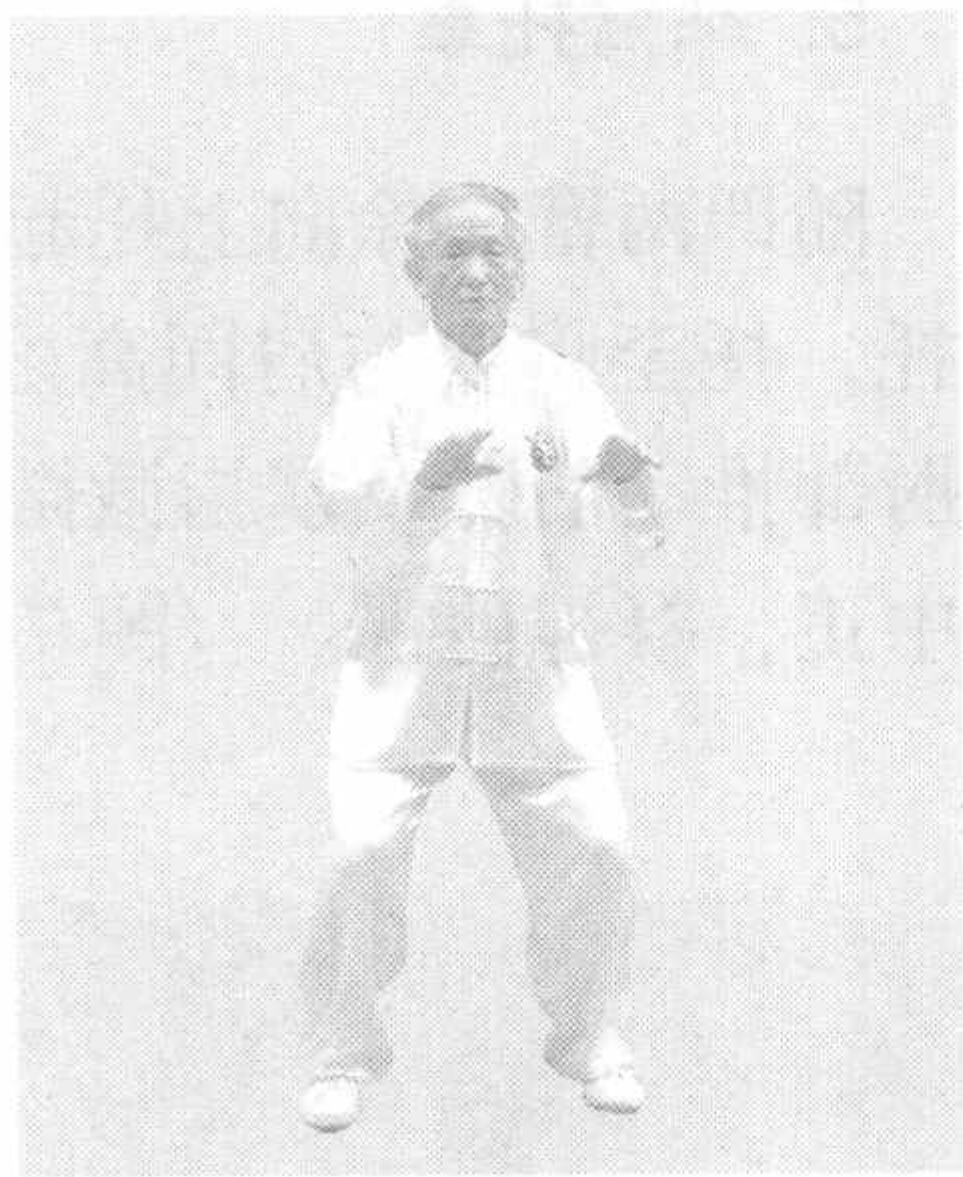


图 7-3-7

顺便说一声，常见一些初学者练习这一动作时，往往忽略“坐身”二字。他们不是用“坐身”来带动屈膝按掌，而是误用跪膝来带动蹲身，致使双膝前冲，臀部撅起，这种跪膝的不良姿势，造成全身重量大部分压在膝盖上。时间一久，双膝因长期负荷过重而造成伤害，膝盖酸痛是常见的一种症状。这不能不引起注意。

## 7. 引体上升

承“坐身下按”，百会穴向上虚领，身体冉冉上升，两臂两掌徐徐下落，恢复“松站守静”状态，接着重复动作四、五、六势。如此下坐上升，可重复2~3次，直至身心灵气全部进入太极一气态势。

### 【呼吸行气】

关于修炼内气，“内气篇”中已作了总的介绍。今从这第一式起，进一步作分式介绍，以说明每招每式的动作如何练气。

内气是一个整体，无论是腹式呼吸、拳势呼吸，或者是脐轮调息，它们之间不能分离。

#### 1. 腹式逆呼吸（以下简称一般呼吸）

动作1的“松站守静”，可作一次呼吸，如果时间允许，也可重复几次，目的是继续无极桩的身心宁静，以便由静而动。

动作2的“吸脐旋腕”，为一吸一呼。动作3的“举臂托掌”，虽然也是一吸一呼，但其过程有所不同，即在托掌三分之二的时间内是吸气，而呼气仅三分之一的时问，比较短些。应当分清这长短之别。

动作4的“坐身下按”，两臂微向外撑时，为吸；坐身下按时，为呼。须注意前者为小吸，后者为长呼。

#### 2. 拳势呼吸

上述动作3、动作4的动作，呼吸有长有短，当然属于拳势呼吸。此外，还可以根据行功走架的需要，调节呼吸频率。

动作3的短呼吸，可以调节为长呼。即在做“以气催肘，以肘催掌，掌指前伸”的动作时，意想伸向极远，引导气从手

指通向无限远处，这样的呼就成为深长的呼了。

### 3. 脐轮调息

“内气篇”中说到调息之法有二。本式动作 1 的“松站守静”，是由脐返上的一种。动作 2 的“吸脐旋腕”也属这一种，即由脐窝吸气，通向命门，再注入下丹田，达于海底，从尾闾而起，缘脊而上，经玉枕，泥丸等穴，过前额、喉结，再由脐轮归于下丹田。可做一次往返，也可多次往返。

本式动作 4 的“坐身下按”则属于由上而下的一种，它从呼气变换为吸气时，意想内气由两掌及祖窍穴吸入，过喉结而下，随着坐身而抵达脐轮丹田。两种调息，均要意守脐轮，尤其是由上而下行气时容易忽略，尤需留心。

#### 【内功心法】

这里说的内功心法，主要是透过有形的肢体动作，介绍无形的内心的理法法则，即修炼意、气、神、劲、丹、灵的心法，也是由有形之法入无形之法，形神兼备地行功走架。以下各式的“内功心法”，均是此意，不再一一点明。

#### 1. 静极而动

太极起势的关键在于静极而动。静极，即无极状态。表现在行拳之前进入“虚静无为心中空”的境界，然后由静而动，所难者在动的过程中仍然保持着那份静意、静态，所谓“静中触动动犹静”。张三丰在《太极炼丹秘诀》中的“太极+要诀”中指明了那种动静关系，说道：“太极拳者，其静如动，其动如静，动静循环，相连不断，则二气即交，而太极之象成。”

#### 2. 踏劲吐劲

动作 3 在做举臂托掌时，除了深长呼吸外，还应意含内

劲，把内劲和内气合起来训练。这并不难，只要意念到就行。当两臂由下而上举起之际，要松腰坐胯，脚贴涌泉，脚掌暗暗向地面踏劲，意想内劲从脚底而起，缘脊而上，直通两臂掌指，劲从指尖吐出（以食、中两指为主），凝神前视。

### 3. 气托千金

上节“蹬劲吐劲”中所说“意想内劲从脚底而起……”由于初学者一时难以捉摸，所以要申述一点，即可以理解为“内‘气’从脚底而起”，同时注意吸气吸脐，气往下沉，再从脚底而上，意想是靠了由下而上的内气才把两掌的千金之压托起来、送出去的。

### 4. 其根在脚

气托千斤的根本在哪里？在脚。拳论在谈到发劲时明确指出：“其根在脚。”就是说要注重修炼脚的功夫。如何修炼？主要有二法，一是全脚放松，包括脚趾、脚心、脚掌、脚面及踝关节全部要放松，不要“五趾抓地”，一抓就紧张了，所以是“五趾粘地，脚掌贴地”。二是重心配置得当，即重心放置在脚底三号位与四号位之间，切忌重心放在脚跟。按此二法，就能使双脚好像立于沙地，稳固舒适，既有利踏劲吐劲，又利于灵活变化。

### 5. 三蓄三放

上述“坐身下按”动作完成时的姿势，就像基本功中的“两仪桩”功法。如果时间充裕，可以多站几分钟，能够促进内劲生长。其法是“三蓄三放”。所谓三蓄三放，就是在坐身下按呼气已尽，即将换作吸气时，意想气从手指收回，直入脐窝，下抵丹田，蓄气蓄劲；呼气时，抄尾闾而上，直达两掌十指，将劲气放出。如此往复三次。若将它作为基本功操练，则

可多次往返，练之日久，很能长劲。

## 6. 不忘虚领

此顶劲之顶，并非顶抗之意，而是头顶虚虚上领之意。任何招式动作均要虚领顶劲，尤其是上述踏劲吐劲、三蓄三放，更须注意百会穴虚虚上领。能虚领，便能炼神，便能气之所至，神之所往，神劲合一。

### 【实用举例】

#### 1. 托掌吐劲

拳友之间可做一小试验。甲双掌平托，乙两掌大力下压其掌；甲用踏劲吐劲之法，不但能化去来压之力，还能乘势把乙向前送出。

2. 若再练第二种“太极起势剑出鞘心法”，双臂一抖，即可将对方抖弹而出。

#### 3. 实战一例

1929年杭州全国打擂比武（浙江国术游艺大会）期间，李景林任大会评判委员长。有人想探测李公的武功究竟如何高深，又不好意思直接邀李公比试，就找李公的大弟子、贴身副官杨奎山，但又不便挑明。一天午后，杨奎山外出购物，正急冲冲行路时，突然警觉一精壮汉子迎面而来，戾气横溢，似乎不怀好意。果然，那人上前猛然抓住杨奎山两臂，意图把杨奎山摔出去。说时迟，那时快，杨奎山迅捷地将双臂一抖，哼地一声，将对方腾空抛出丈许。那人二话没说，拱拱手，掉头便走。事隔二十多年后，先师杨奎山向我们传授太极起势的内功心法时，曾提起当年杭州遇袭之事。杨师说全靠平时依法修炼，才能临危不乱，抖弹而出。先师告诫我们：抖弹劲是太极内功修炼的综合成果，并非一招一式所能奏效，但起势、阴阳

开合、两仪桩有重要作用，要多加留心。

## 第二式 阴阳开合（三次）

### 【拳招释义】

此势紧随太极起势之后，暗合“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业”的易理。

两仪，即阴阳。宇宙万物皆由阴阳二气化生而来，所以阴阳相济，乃至阴阳中和，是宇宙万物生成的本质，也是人体的最佳健康状态。

此式取名“阴阳开合”，意在遵照“二气交感，化生万物”的原理，从练气入手，养生练性，健康长寿，并为练习内劲提供良好开端。

### 【行功口诀】

阴阳开合一太极，  
脐轮调息前后通。  
二气交感生万物，  
内挣外裹混元功。

### 【动作分解】

#### 1. 马步抱球

承上式。四平马步暂时不变，两掌腕关节放松，向外翻转，变成左右掌心相对，间距与外肩同宽，松肩垂肘，两臂环抱，宛如抱着个混元一气的大气球，上体中正，眼神前视。（图 7-3-8）



图 7-3-8

## 2. 开合升降

随即两臂带动两掌向左右两侧徐徐拉开，开  $25^{\circ}\sim 30^{\circ}$ ；同时缓缓吸脐，身体徐徐上升，升至松站态势，此为开。接着，双掌向内徐徐合拢，约合至与内肩同宽；同时缓缓呼气，身体徐徐下降至原坐身状态，此为合。要做得开合有度，升降有序，须重复操练 3 次。（图 7-3-9、图 7-3-10）

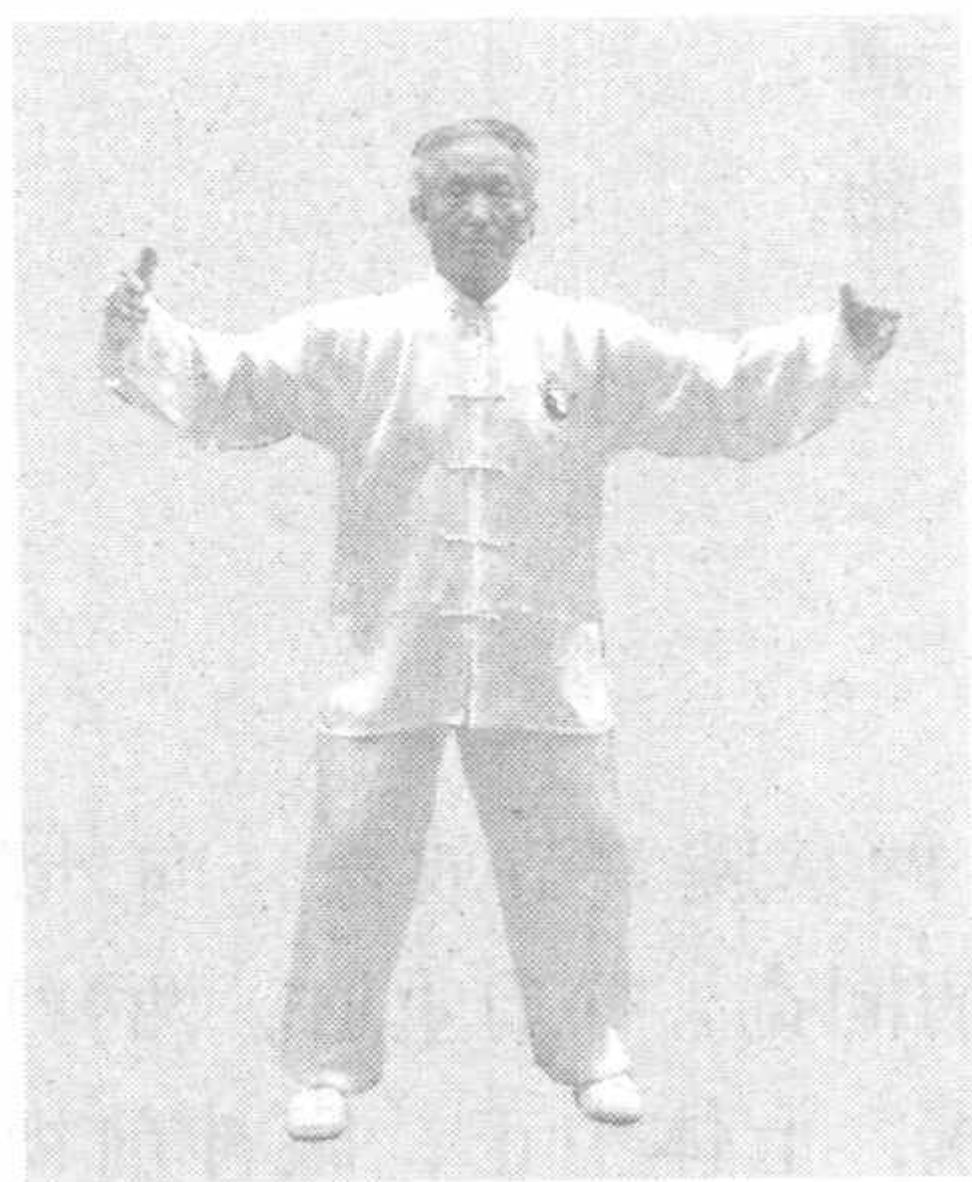


图 7-3-9

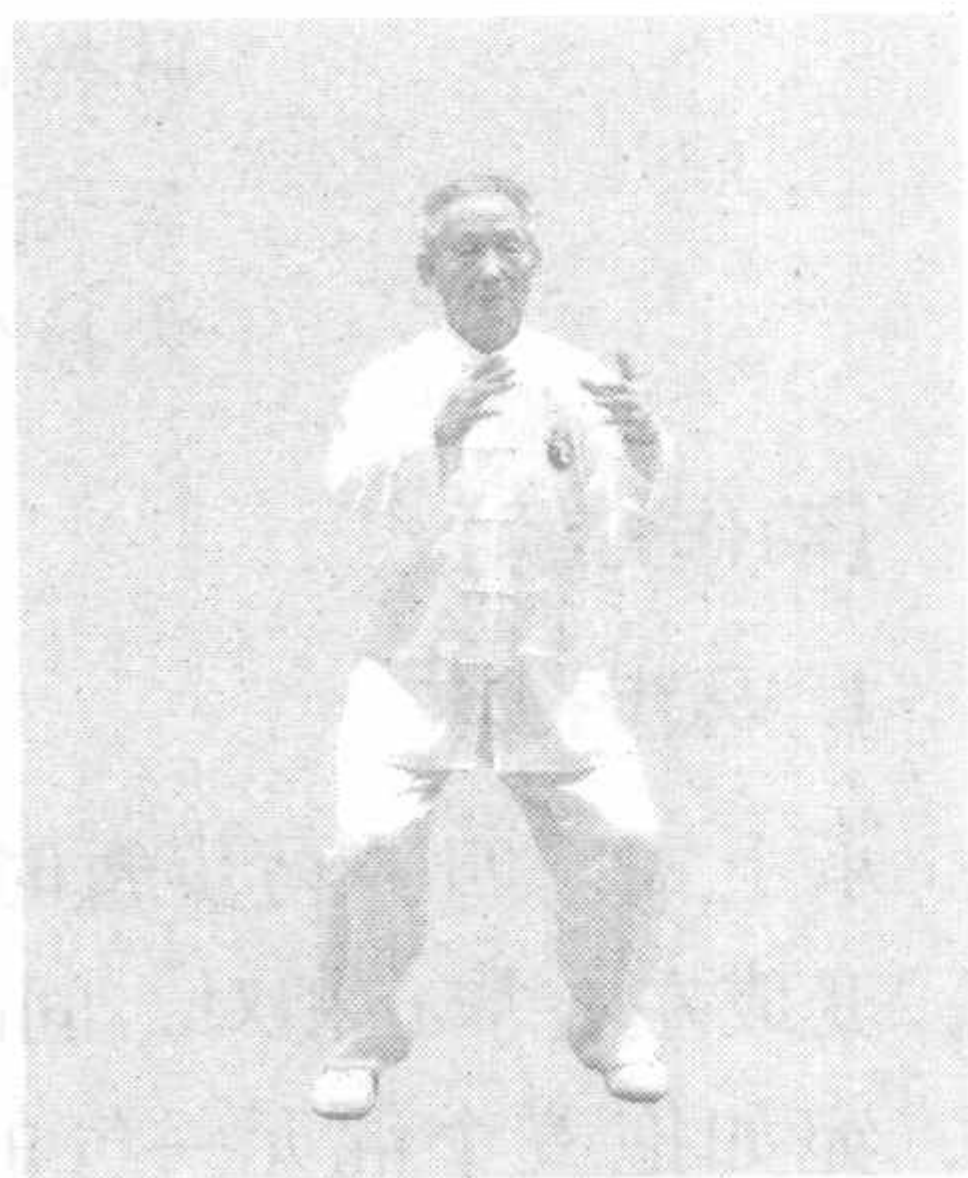


图 7-3-10

开为阳，合为阴，一阴一阳之谓道，故名阴阳开合。

### 【呼吸行气】

此式动作单一，呼吸行气也只是一开一合，因此不分列一般呼吸、拳式呼吸和脐轮调息来叙述，而是综合介绍开合呼吸中要注意的法则：

#### 1. 劳宫相对

两臂环行抱球，尚未开合之前，要意想两掌之劳宫穴遥遥相对，似有默契，气蕴掌心。

#### 2. 二气交感

左掌为阳，右掌为阴。两掌开合时，要意想阴阳二气，通过劳宫穴相互交流。合掌时，好像有两缕气流各自射进对方劳宫穴；开吸时再把两缕气流从对方劳宫穴拉回自己穴内，但要意想拉回的气流已变为交感后的中和之气了。如此往返交感，内气便逐渐优化。

#### 3. 前吸后通

吸气时，要意想气由脐轮（前丹田）吸入，脐窝内敛，直达命门穴（后丹田）；呼气时，气由命门注入下丹田。此为前吸后通，以达气遍周身。

### 【内功心法】

#### 1. 内挣外裹

向外开时，要意想两臂内侧所抱之混元气球向外膨胀，竭力外挣；而两臂两掌外侧之气却要向里裹，不让内侧之气挣脱出去。这是内挣外裹。



向内合时，则变为外裹内挣，即由外侧向内侧裹合，而内侧竭力外挣，不让裹进来。如此挣裹相生相克，修炼外拥内合的混元之劲。

## 2. 松柔开合

开合时，要通体放松，尤其要注意腰胯及两掌之放松。两臂向外棚开时，要有松开出去的感觉，皮肤肌肉毫不紧张僵硬。内合时，也应有松松向内裹合之感，不是硬压硬合。

## 3. 上顶下沉

当外开吸气、身体上升时，要意想头顶百会穴被虚虚上拎，由此带动身体上升。内合呼气时，腰胯要松开，尾闾向下沉坠，带动身体向下坐身。就是说，一升一降，不是随随便便的，而是按照上由头顶拎起、下由尾闾沉坠的序列进行升降的，所谓升降有序也。

## 4. 脚底生根

上述上顶下沉之势，其根在脚。上升时，脚底涌泉生劲，头顶百穴上拎；下降时，仍须脚底着劲，臀部尾闾下坠。至于其根在脚的心法，可参照上式内功心法第三点修炼。

### 【实用举例】

阴阳开合，是太极混元桩功的一种变招，着眼于内气及内劲劲意的修炼。如果通过“内挣外裹”“外裹内挣”的过程，练成了太极混元劲，就为各个拳招用法提供了强大的原功力，能发出奇妙的威力，不论使用何种招式，皆可把人弹发。先师与我们推手时，我们不论挨他何处，都被他一弹而出。

## 第三式 剑形抱球（左右）

### 【拳招释义】

剑形抱球，是本门太极拳招式的一大特色，是师祖李公景林把武当剑的神韵融于太极拳术的重要一例，连同许多拳式的剑形剑意，使本门太极拳迥然不同。当时，李公的好友孙禄堂等先辈，曾建议李公把本门太极拳称为剑形太极。当时，李公谦逊，虽然未曾更名，但“剑形太极”一说，曾在一定范围内传颂。

此处的剑形抱球，是作为单独一式训练的，其实剑形抱球已渗透在整套太极拳之中，以下的过渡连接动作，大多是剑形抱球，不再一一详述。至于剑形抱球的功用，如三丰始祖所言“内执丹道，外显金峰”。

### 【行功口诀】

剑形抱球剑出鞘，  
 脐轮内转炼丹道。  
 立体磨圈混元气，  
 外显金峰神光耀。

### 【动作分解】

#### 1. 磨圈转脐

承上式。马步不变，两掌内旋成俯掌，平行伸于体前，其状如太极起势中的“坐身下按”。随即以腰胯为轴，向右旋胯转体，带动两掌平面划一小圈，划圈时要意守脐轮，观想脐窝按顺时针轨迹内转一圈。（图 7-3-11—图 7-3-13）

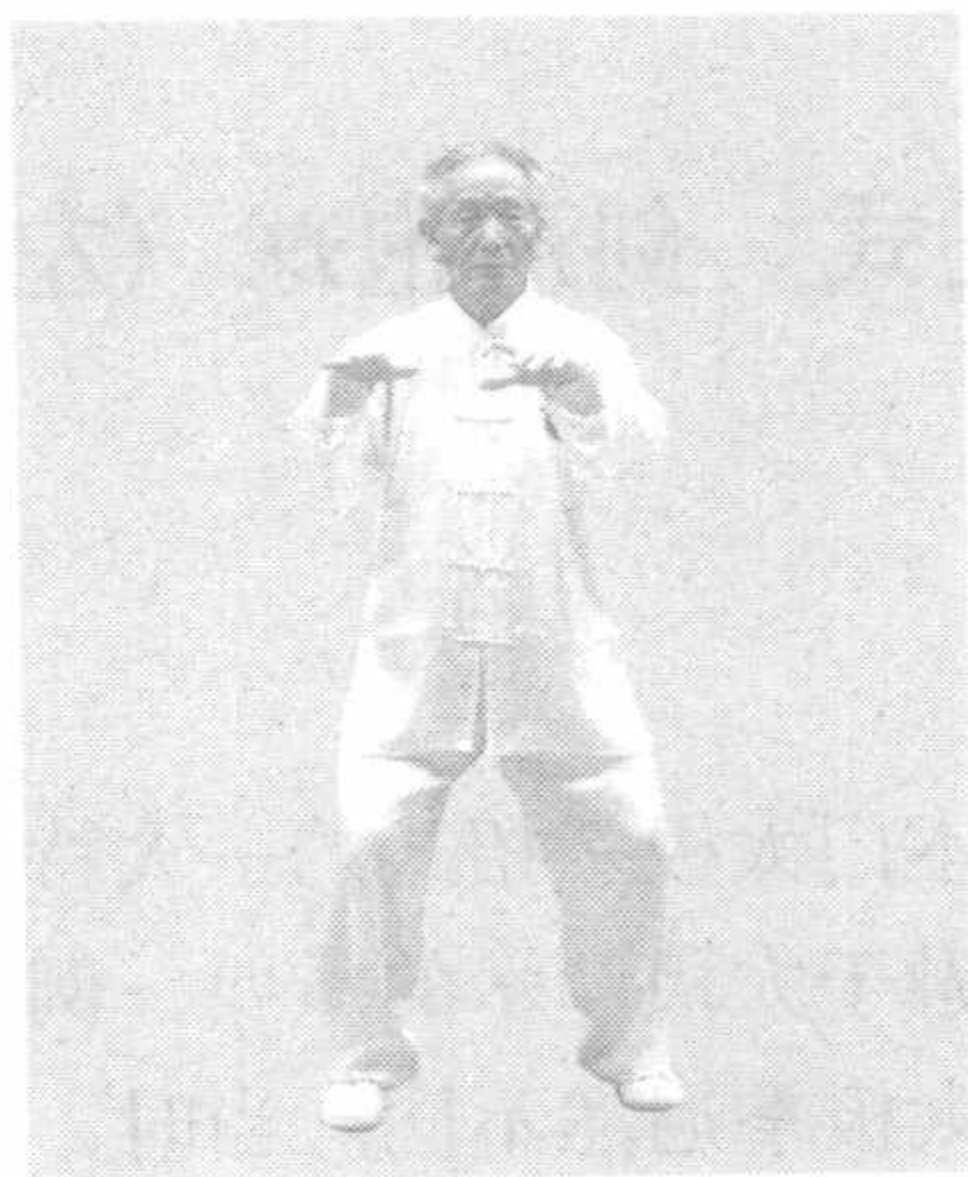


图 7-3-11

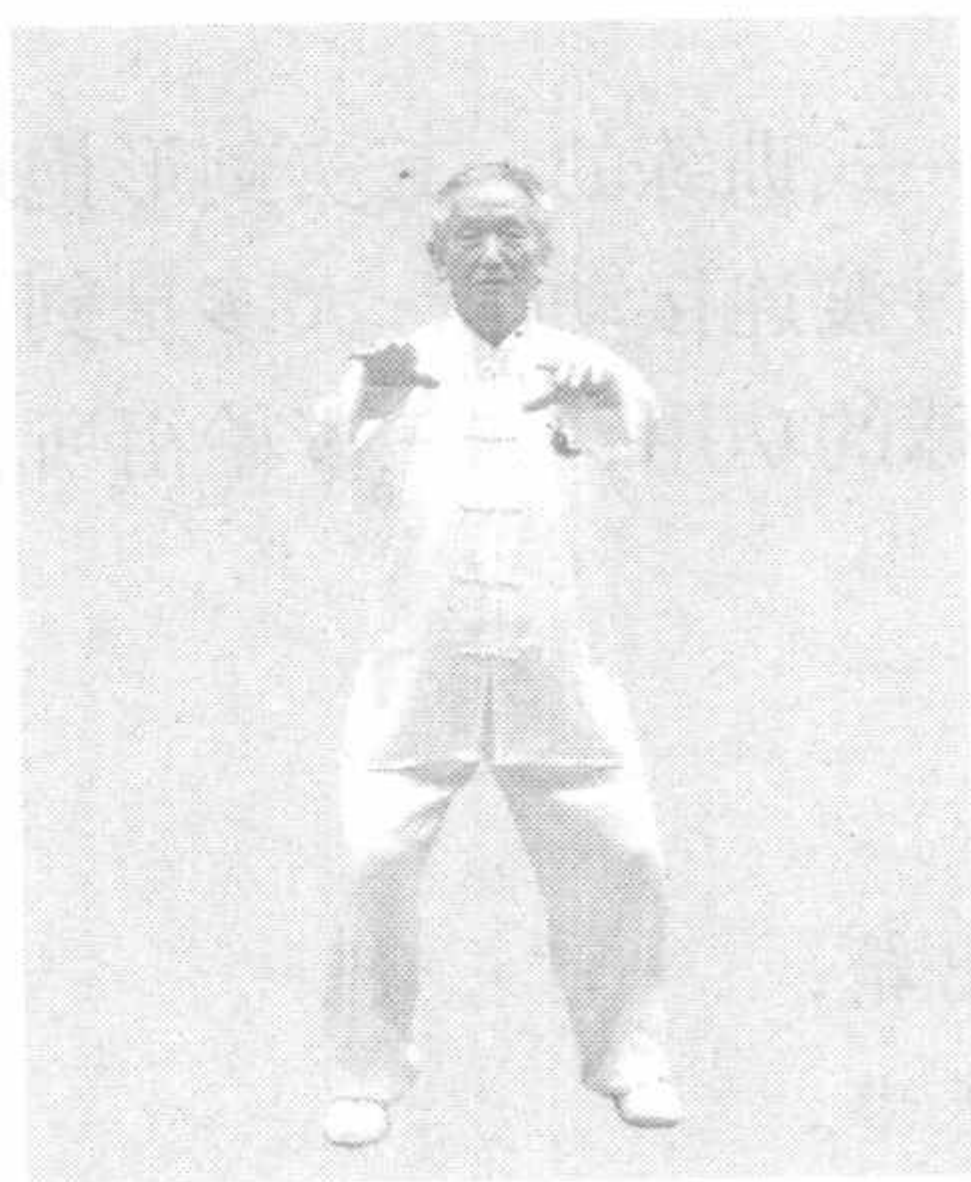


图 7-3-12



图 7-3-13

## 2. 磨圈抱球

上势双掌磨圈不停，继续再顺势磨一圈，但圈子要大一些，即先磨小圈，再磨大圈。当大圈磨至右侧时，右手顺势划弧向下，掌心斜向上；左手仍在上，掌心朝下，与右手上下相对，成左抱球状。（图 7-3-14）



图 7-3-14



图 7-3-15

### 3. 磨圈捩采

不停顿地继续旋胯磨圈，当磨至正面偏左时，腰胯松沉，尾闾下坠，推动两掌前伸，左掌旋腕翻掌，掌心向上，作挤捩状，气透指尖；右掌内旋，掌心向下作采劲状。此时成四平马步右捩左采势，身正前视。（图 7-3-15）

### 4. 剑形左抱球

上述采劲磨圈不停。随即向左回转，旋胯转体，带动两掌旋腕翻掌，恢复左抱球状，气贯掌指，两掌一上一下，同时向前刺去，指尖射向前方，呈扬眉剑出鞘的神态。（图 7-3-16）



图 7-3-16

## 5. 剑形右抱球

上势左抱球将老之际，右掌翻掌上提至与左掌同高，迅速逆向回转左磨圈，先磨小圈，再磨一大圈成右抱球，再磨捌采圈。练法与左式相同，唯方向不同。（图 7-3-17、图 7-3-18）

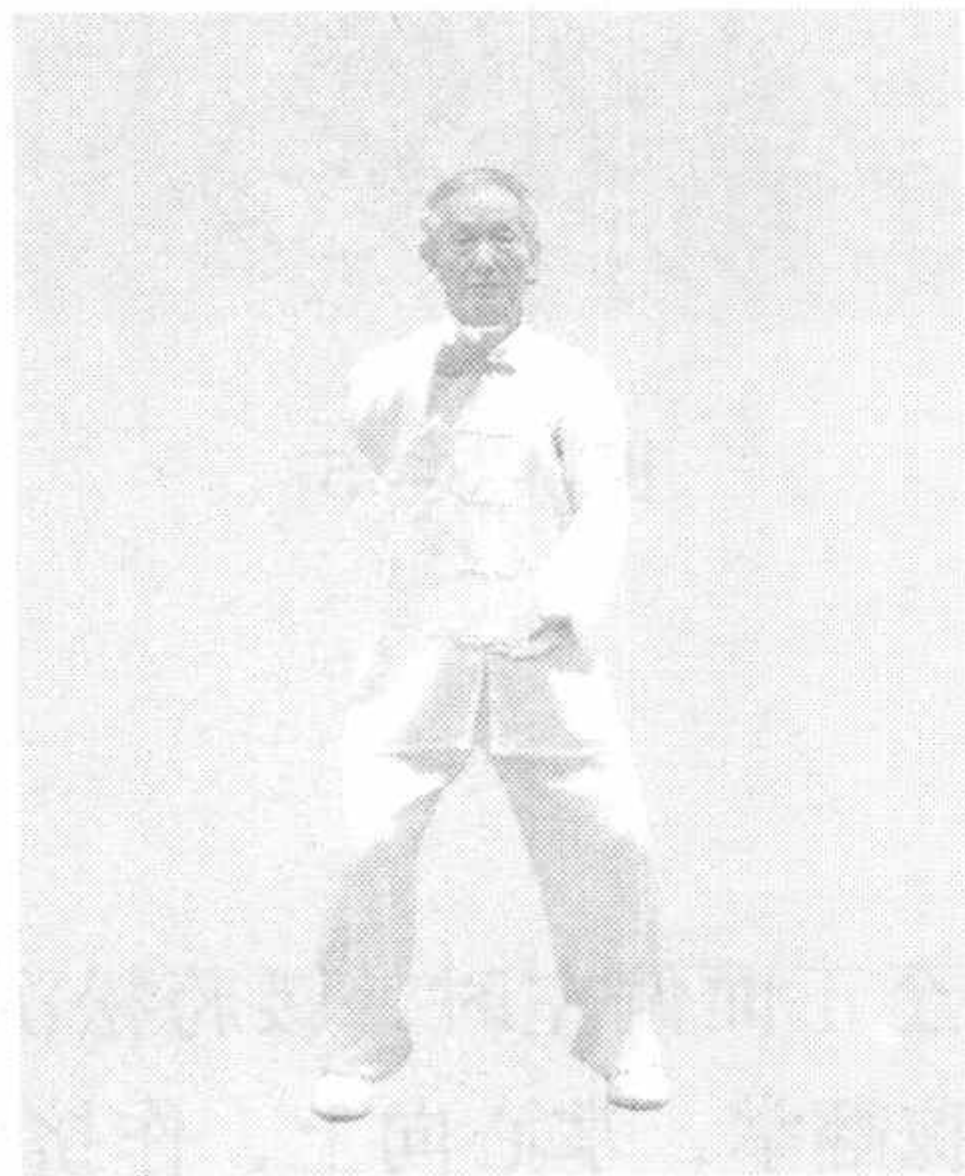


图 7-3-17



图 7-3-18

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 的磨小圈为一吸一呼，即前半圈为吸，后半圈为呼。动作 2 的抱球也是一吸一呼，不过磨大圈的呼吸要较磨小圈的呼吸深长些。动作 3 及动作 4 也是小圈小呼吸，大圈长呼吸。

#### 2. 拳势呼吸

依据拳势的需要调节呼吸节律，上述小圈小呼吸、大圈长呼吸，就是依拳势而定的。待日久功深时，可把小圈与大圈两次呼吸归为一次深长呼吸，即小圈为吸，大圈的前半圈继续为

吸，及至两掌剑出鞘时才呼，要细细地深长呼出，气透掌指。

### 3. 脐轮调息

无论大圈小圈，脐窝要随着磨圈而内转，意想内气在脐内旋转，练之得法，脐轮周围很快会产生温暖感。练之日久，可促进内劲内丹的修炼。

#### 【内功心法】

抱球动作在太极拳中不是可有可无的，而是很具深意、非常重要的。尤其是剑形抱球，不同于屈臂环形抱球，它要通过腰胯旋转、重心变换及内气运转所发出的螺旋劲意射向前方。而且它是混元一气之抱球，而太极拳的整劲就是以混元一气为本劲的，其心法可以用始祖三丰的一句话来描述，即“内执丹道，外显金峰”。其要义如下：

#### 1. 它是混元一气之抱球

本门太极拳修炼阴阳中和之气，此举关系着养生和修炼内劲的成败。从养生长寿来说，人由宇宙阴阳二气妙合而成的灵气所生，我们欲度百岁天年，必须使天、地、人之间的阴阳二气中和归一，和谐圆满。这就是我们修炼的太极混元一气。《太平经》指出：“夫人本生混沌之气。”这表明，人是由混沌所气生，也要靠混沌气才能活。

从修炼内劲来说，也必须从修炼混元一气入手。人们常说的太极整劲、抖弹劲，是以混元气为根基的。前文“内劲篇”中说到，随着修炼混元一气的进程，把我们体内的潜在能量开发出来，并聚集归一，形成一种浑然一体的强大的新能量，即太极混元劲，俗称太极内劲。

因此，习练剑形抱球时，必须透过外形的磨圈抱球，意想脐窝内转，促动体内阴阳二气及外界的灵气作球形旋转，使之

中和归一，日久自会见效。

## 2. 它是立体式的磨圈抱球

双手抱球是有形的，混元内气是无形的。练习抱球一势，就是以有形的抱球动作，修炼无形的混元内气。但是，若是简单粗糙的抱球动作，无助于修炼混元内气，必须运用立体式的磨圈抱球才能奏效。所谓立体式抱球，主要有以下几个要素组成：

(1) 形体全方位磨圈。即在松沉的前提下，旋胯转体，带动两手磨转，并带动踝关节松活意转，就是说形体的上、下、中都在旋转磨圈，仅仅是大圈、小圈、微圈的区别而已。

(2) 同时观想所谓脐窝内转，是由脐轮至命门的前后左右立体式的内气运转，乃至百会穴与涌泉穴也有内气在微微运转。

(3) 同时还要观想内气向体外扩散，周身上下左右似乎正在出现一道气墙（练至功深，可逐渐形成），而且双手还抱了一个气球，即人在气中，气在人中。因此，立体式的磨圈抱球，是修炼混元一气的重要途径。

## 3. 扬眉剑出鞘

剑形抱球，顾名思义，两手抱球前伸时，要充满“扬眉剑出鞘”的意、气、神。关于剑意剑神，武当丹派九代宗师宋唯一在《武当剑谱》中指出：“三丰祖师大意谓，剑术真谛，其初基有二，一曰养精，二曰凝神……自然一气贯通，万神朝元，此练气化神之功夫，剑术内勇之能事也。”十代宗师李景林把它概括为修阴阳中和之气，融入太极拳，作为修炼内气内劲的总诀，使得拳意剑神相得益彰。

因此练太极拳既要有拳术之劲意，又要含剑术之神韵。例如在剑形抱球的磨圈过程中，要明白其劲意所在：平磨时，掌心含松沉粘之劲；划弧下抱之手，含斜采、卷绕乃至掖掌之劲意；两手相抱前伸时，在上之手含拥挤之意，在下之手含掖推之劲。

在明白上述劲意的同时，意念中还要含神光灿然的剑势剑神。

### 【实用举例】

剑形抱球，旨在养生延年。但练至混元整劲时，就能爆发出抖弹整劲。先师常说，当年李公景林与人推手时，对方挨他何处部位，就能从何处把人弹出。民国初年山东国术馆编印的术极拳术一书曾记载说：“李公景林，与学者演习时，触者立跌出数丈。”

当然，混元整劲的练成，要靠整套太极拳及基本功的训练，但抱球一势有不可忽视的重要作用。

## 第四式 上步棚势（左右）

### 【拳桩释义】

棚，是太极八劲之首。太极拳诸多劲路的变化，均由棚劲而来。太极拳每招每式，皆含有棚意，即使像开头那几式，动作貌似简易，实则棚意甚足。可以毫不夸张地说，一旦失去棚意，太极拳将有名无实。

关于“棚”字的来历，棚劲的属性及其训练使用的心法，“内劲篇”中已有详述。此处作为拳招中的一式，是为了引起重视，加强训练，规范动作，并非以偏概全。

### 【行功口诀】

混元一气练棚劲，  
弱水三千负舟行。  
随波起伏弹簧劲，  
太极八劲棚为本。



## 【动作分解】

左式：

### 1. 转身右抱球

承上式。腰胯松沉，先向左旋胯转体，右脚内扣约  $45^\circ$ ，带动两手平面划圈，左手在上，右手在下，成左抱球，面向东南，重心寄右腿。（图 7-3-19）

### 2. 进步上棚

承上动。蓄气沉腰，右腿支撑全身重量，左脚提起像猫行似地向前迈进一步，先脚跟着地，再脚掌放平，重心前移至 4 号位；同时左臂由下而上弧形棚起，臂成半月形横于身前，松肩垂肘，掌心向内，指尖朝右；在左臂上棚的同时，右手含刁手之意俯掌下落，与左手上下交错而过，暂置于左手尺骨后下方约 40 厘米处，屈肘松肩，掌心斜向前；身正前视。（图 7-3-20）

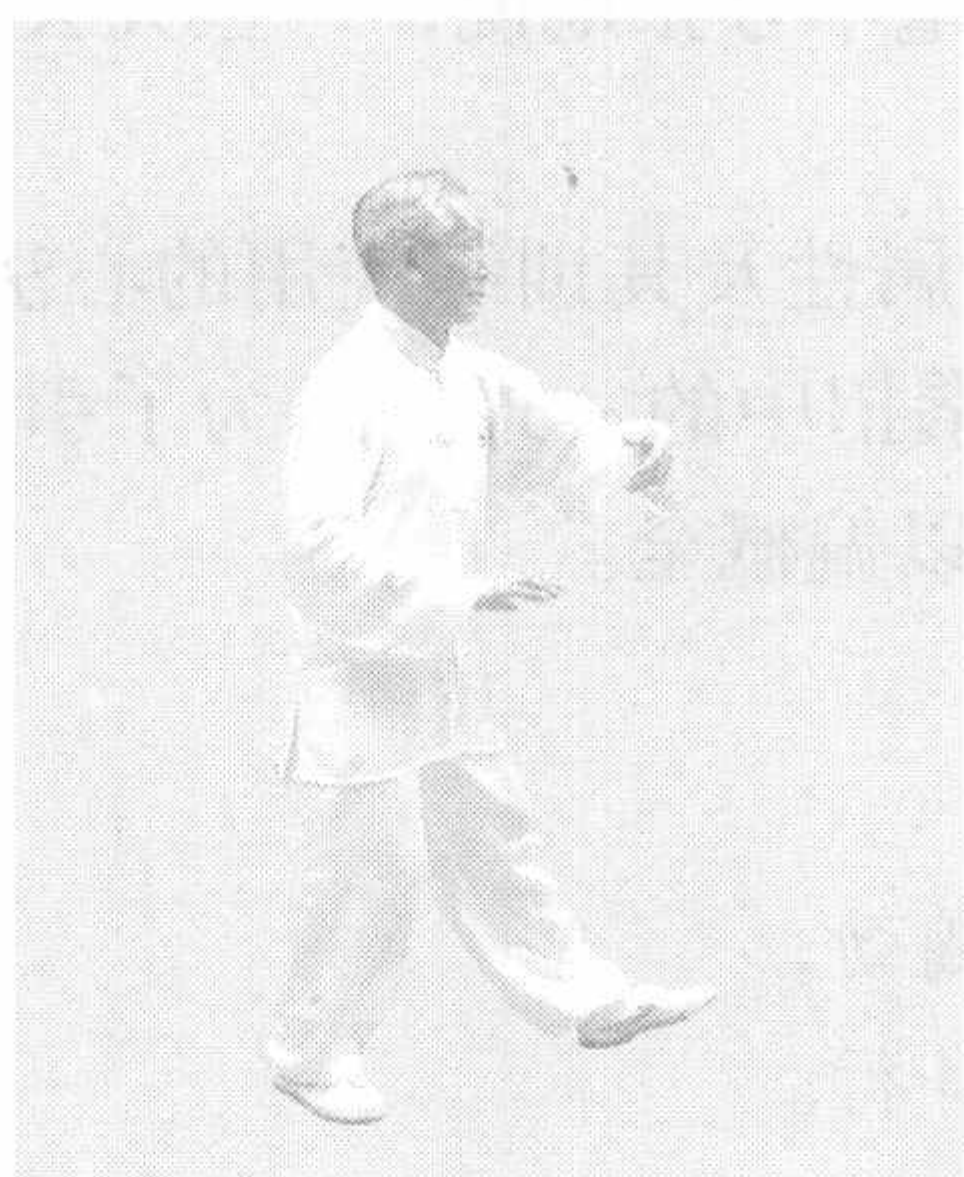


图 7-3-19

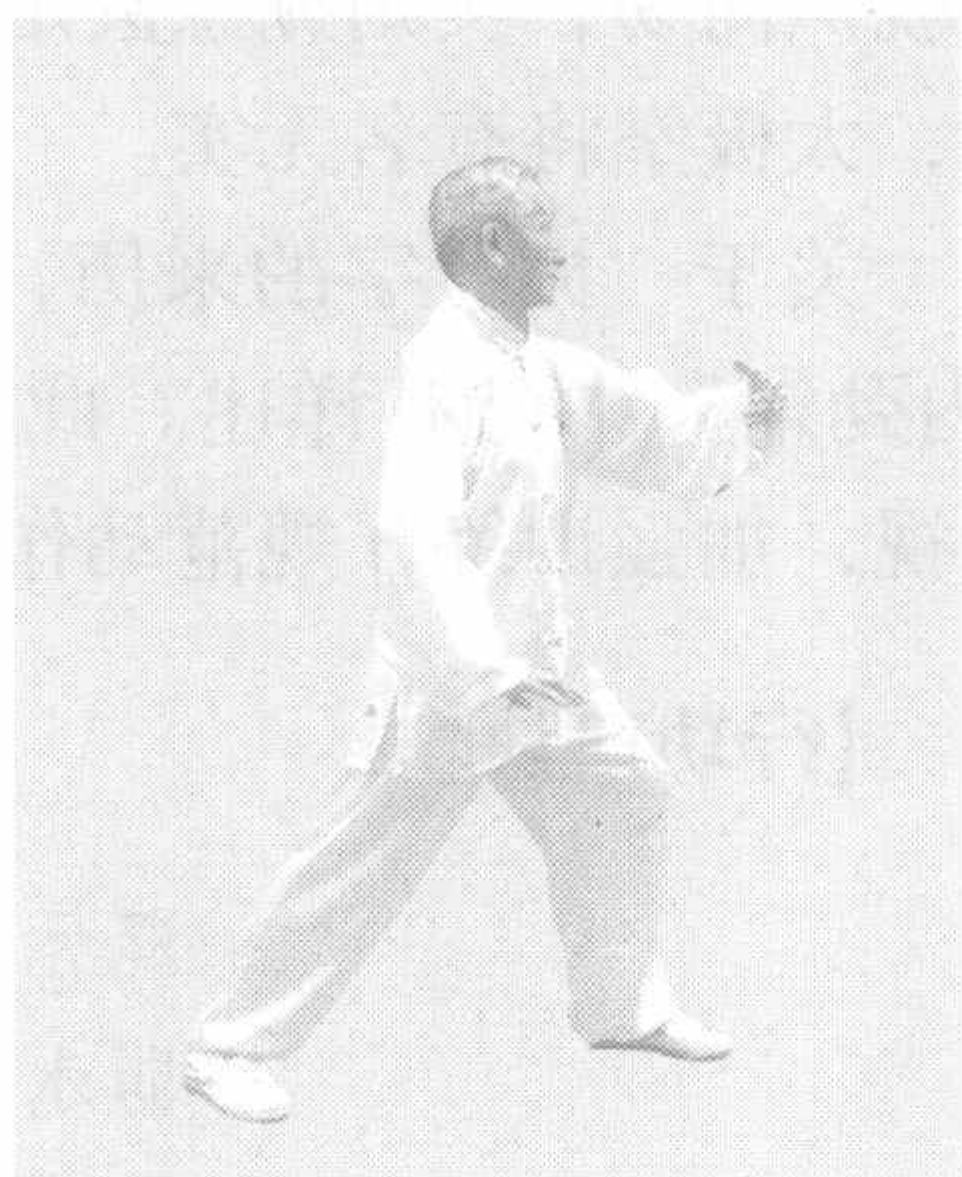


图 7-3-20

### 3. 弓步正棚

随之，不停顿地重心继续前移至左脚3号与2号位之间，松腰沉身，左脚踏劲，同时右腿伸直（勿僵挺）成左弓步。承此弓步进身之势，催动左臂继续向前方弧形上棚，其运行轨迹如月牙形，松肩垂肘，呈圆撑之势；同时右手向下弧形按至右胯前，肘部微屈，臂呈弧形，掌心斜朝下，与左臂成对拉之势；身正前视。（图7-3-21）

### 4. 转身横棚

紧接着，不停顿地继续做转身横棚之势，即腰胯松沉，向左旋胯转体约 $30^{\circ}$ ，带动左臂继续向左侧方横棚而去，此时左臂外侧偏东北，胸朝东；右手仍在右胯前，随着转体而动；左弓步姿势不变，身正前视。（图7-3-22）

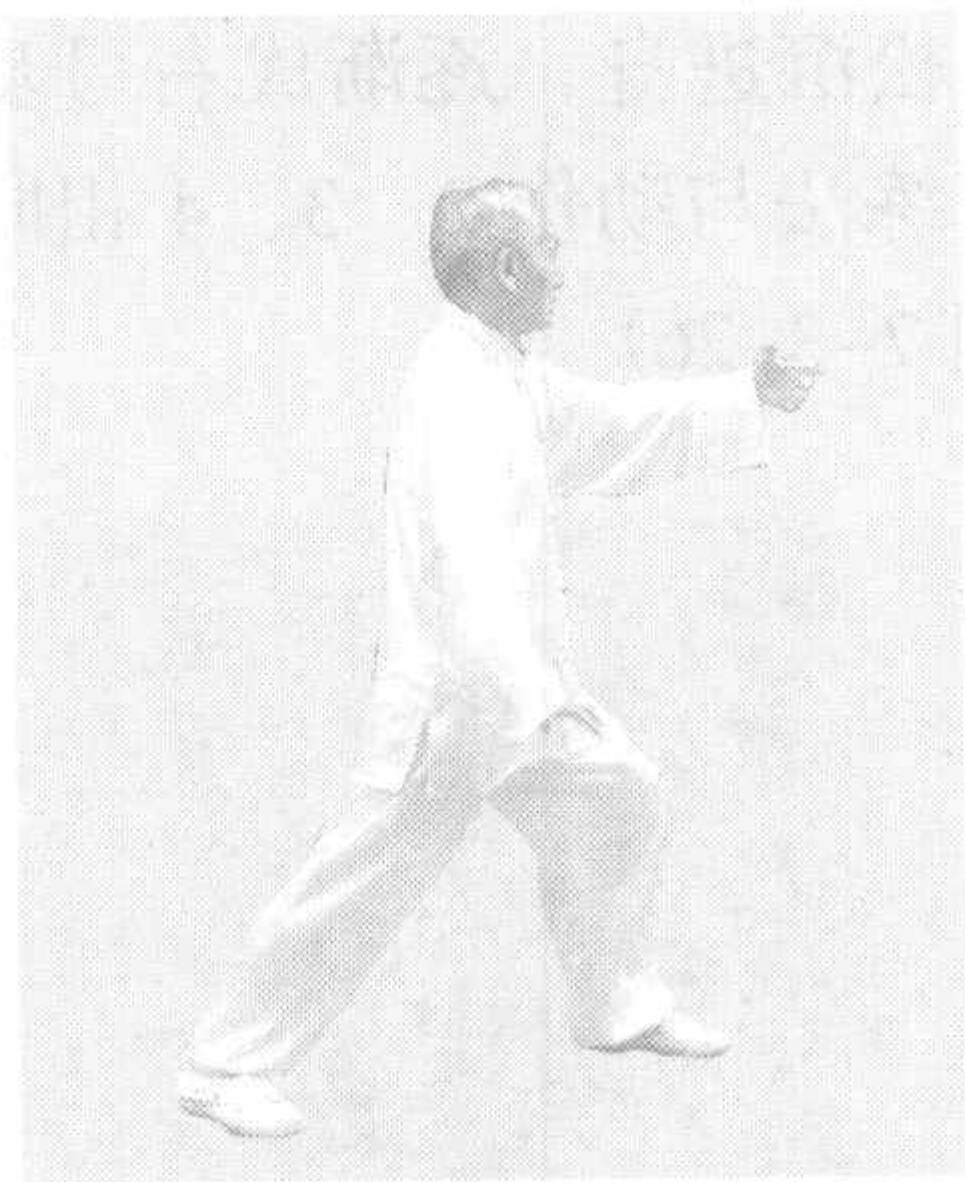


图 7-3-21

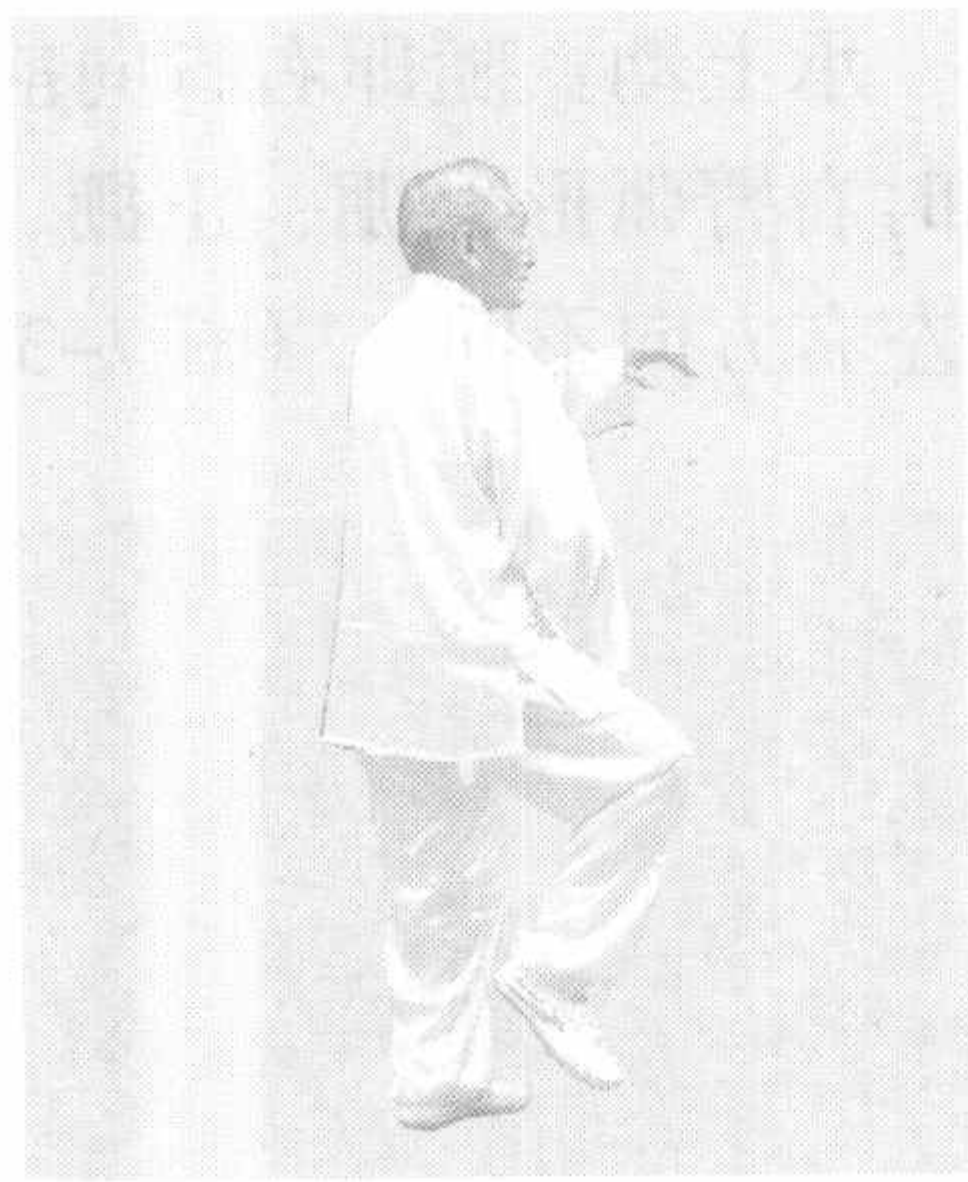


图 7-3-22

注：上述动作2、3、4的初棚、正棚、横棚，是一个连续不断的过程，它像展开一把折扇面那样，切不可丝毫停滞，应缓缓地一气呵成。现在分划三动说明，是为了明白这过程中的

劲意所在，避免习练时一滑而过，为进一步研究棚劲的变化打下基础。

### 5. 抱球再棚

上动未停。随即腰胯松沉，重心后移右腿，回复左虚步，带动左手弧形下落至小腿前，掌心斜向上；同时右手弧形上举于胸前，掌心向下，成右抱球，随即不停顿地沉腰弓腿进身向前棚去，动作与上述上棚、正棚、横棚相同，等于棚势再复习一遍。

右式：

#### 1. 转身左抱球

承上动。随即腰胯松沉，先向右再向左旋胯转体，成左抱球，练法与上述右抱球相同，唯左右方向不同。（图 7-3-23）

#### 2. 右弓步棚

承上动。随即右脚向前上步，松沉进身，逐渐成右弓步；同时右臂弧形上棚、正棚、横棚，练法与动作 2、3、4 相同，唯左右方向不同。（图 7-3-24—图 7-3-26）

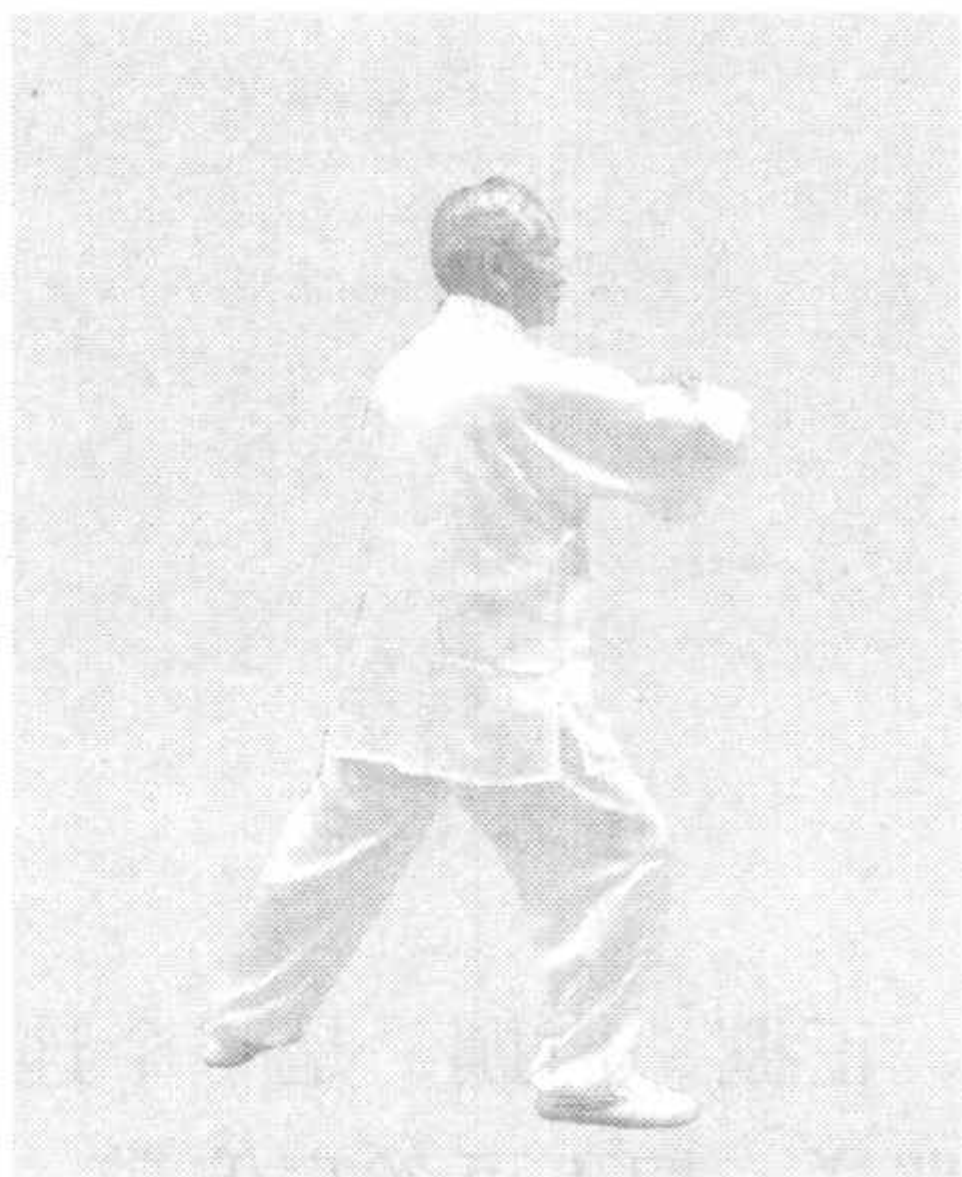


图 7-3-23

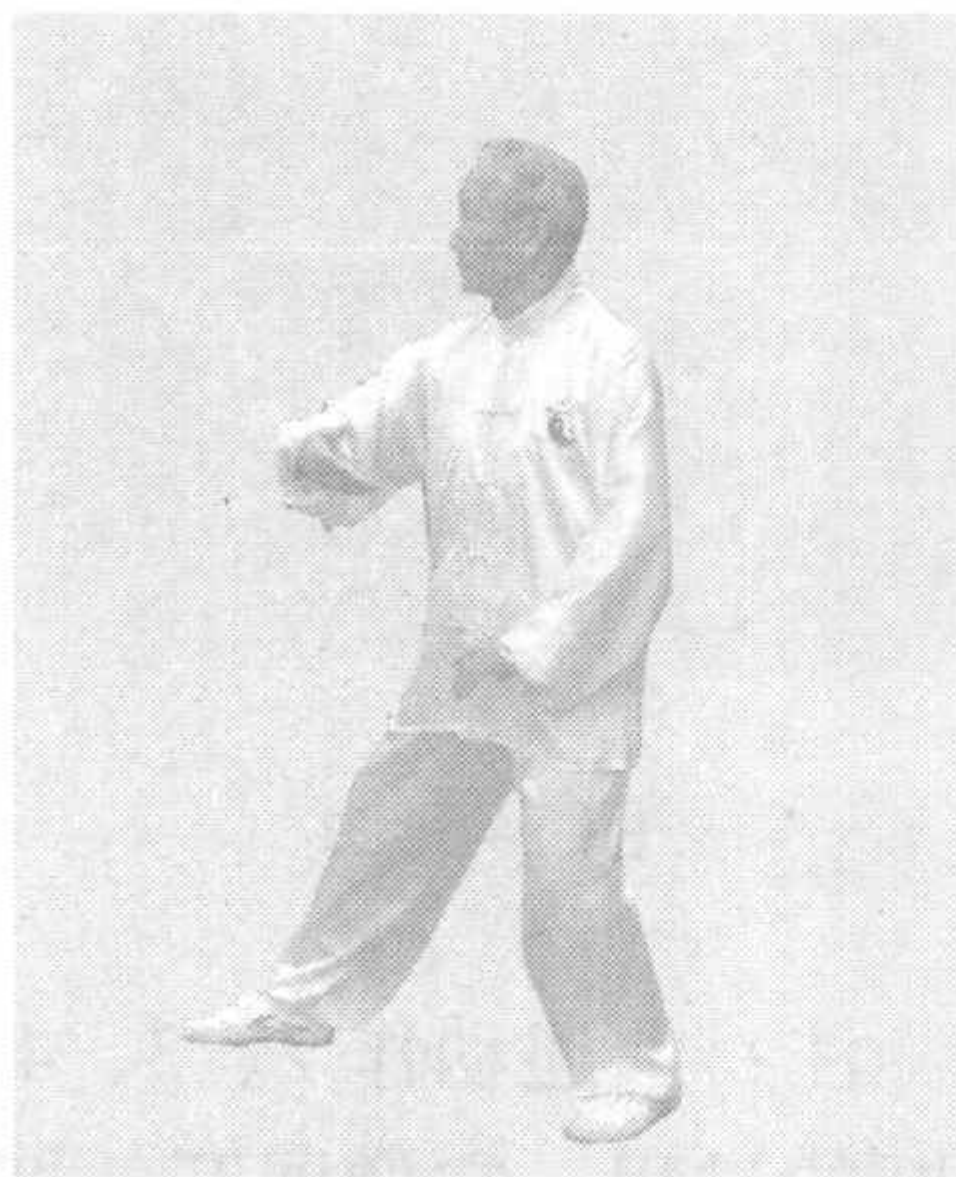


图 7-3-24

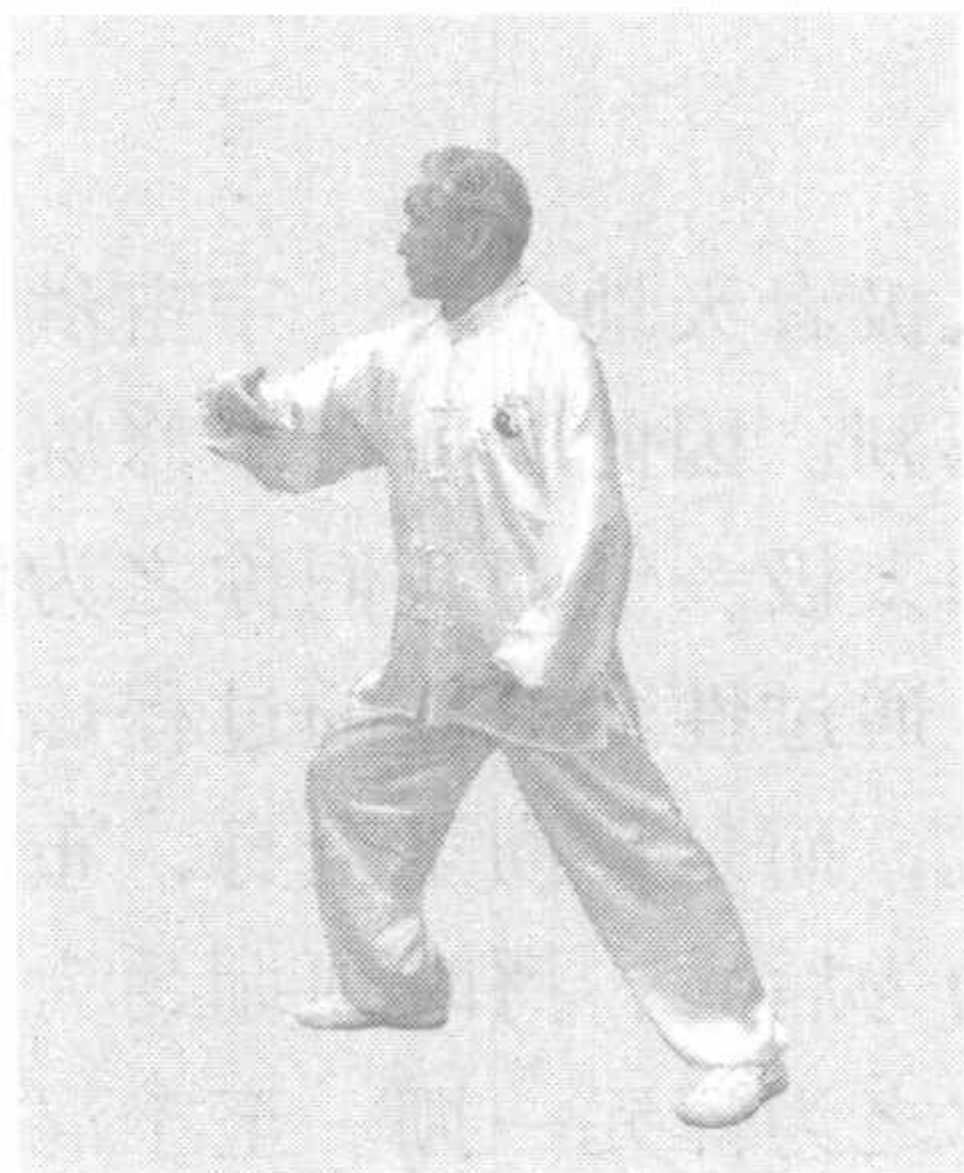


图 7-3-25



图 7-3-26

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为一吸一呼；动作 2 为吸，动作 3、4 为呼；动作 5 为一吸一呼。右式分解动作与左式分解呼吸相似。

#### 2. 拳势呼吸

依练功要求，调节呼吸频率。例如动作 2、3、4 的呼吸有长有短，即上步初棚为适度吸气，而正棚与横棚的一次呼气则比较长一些。

#### 3. 脐轮调息

无论如何呼吸，都要意守脐轮，刻刻留心脐窝吸气，通达命门，流注丹田，抄间而上，敷于手臂，吐气棚出。

### 【内功心法】

关于棚劲的属性及修炼心法，可参照“内劲篇”所述。此处作为单独一式的棚势，介绍一些具体操练中的心法。

## 1. 混元一棚

口诀说：混气一气成棚劲。太极者天地未分，宇宙洪荒时的混沌一气；后来才天地分阴阳判。因此，太极拳修炼阴阳中和之气，使之中和为一，复归太极一气，我们称之为混元一气。这混元一气是棚劲之源，通过性命双修的过程炼成棚劲。这棚劲，不仅仅是棚势一式，而是贯彻于全身，布满于各招各式中。例如挤势须要棚劲为后盾，捋时须棚劲为内劲，按劲也须棚劲为动力，所以称之为浑元一棚。至于混元一气练棚劲的练法，可参照“内气篇”“内劲篇”相关心法进行修炼。

## 2. 分清棚势的异同

棚劲渗透在各招各式之中，但作为以棚为名的拳势招式，在本套路中仅四式，即第4式的上步上棚（左右）、第6式金童推手中的棚（左右），以及31、32式复势揽雀尾中的进步正棚。其中又分单手棚和双手棚，前两式均为单手棚，一手上棚，一手下按，呈上下对拉之势；后两式揽雀尾的棚是双手棚，一手在前，一手在后，前后相距大约20厘米。

这些棚势各有异同，相同者都是棚，不同者各有所别，要分清楚。如第4式，意念上要分清上棚、正棚、横棚三意，不能因为形态上的一气呵成而忽略不同的棚意。再从身法来说，第4式左式上步上棚之前是侧身，即胸朝东南，然后转身上棚，进身正棚，再转身横棚，而第6式的棚是正身胸朝东，是正面弓步进身正棚，这侧身与正身起棚的不同处要细心体会。而揽雀尾的正面正棚又有不同，是双手正面进步正棚，其棚意和气势比第6式更接近棚势发劲，尤其要注意体悟。

这些问题，本应是后面讲的问题，如今提到前面来讲，是为了一开始就能树立一个大概念，便于增强修炼的自觉性。

### 3. 内外皆圆撑

无论单手棚或双手棚，棚势都要圆撑。所谓圆撑有两层含义，一是手势圆撑上棚之手（或前棚之手），松肩垂肘，臂成半月圆形，意劲向外撑；二是意想内气在胸前形成一个圆球，寓向外膨胀之意，作为两臂棚势的后盾。这样内外都像打足了气的气球膨满不已，若遇外力按在球上，就能按此彼起，按彼此起，化去其力，并可乘机而发。

### 4. 如水负舟行

棚劲对应八卦的坎卦，坎为水，故棚劲属性为水，“内劲篇”已作介绍。所以口诀说“弱水三千负舟行”。在练习棚势时要有如在水中行船的意念和感觉，自身像是充足了气的橡皮艇载浮载沉，练之日久必生奇效。

### 5. 弹簧在何处

口诀说：“随波起伏弹簧劲。”太极劲发出的内劲，是混元一棚的整体弹簧劲，一弹而出。那么何处是弹簧呢，或者说弹簧安在何处？师门传授比喻弹簧有三层，安在人体上、中、下三处，下层在脚，中层在腰腿、命门，上层在双肩、腋下。两条臂好比置于弹簧之上，一受力就随高则高、随低则低反弹而出。因此平时练习棚势时，须意想三层弹簧由下往上渐渐弹棚而起，这一意念十分重要，切忌马虎滑过。

#### 【实用举例】

在实用中，棚劲无处不在，但这里仅仅在棚言棚，只谈本式之棚，举二例。

### 1. 右拿左棚

我自然站立（或不丁不八站立）时，若对方用右拳向我胸部击来，我随即腰胯松沉并旋胯转体，向右侧身，右脚后撤半步，重心移右腿；同时用意念乘旋胯转体之势，带动右手举起，旋腕刁拿对方手腕，以化来力之袭击；同时右脚上步，带动左手、左臂向上、向前弧形棚起，棚击对方肋部，可进身正棚，也可转腰横棚，视机势而定。

### 2. 单棚接手

太极拳临阵实用时，最困难的是如何粘接来手的问题。当然有多种接手方式，而单手棚则是其中之一。

我放松站立，足下不丁不八。对方出右拳击我，我迅即松沉腰胯，出右脚带动右手弧形上棚（手心向内），以我之腕背或尺骨，粘贴对方肘腕中间，承接对方来劲；左手跟随右手之后，手心斜向上，置于右肘附近，成右搭手状，视当时机势而变劲，或转腰右捋（或撤右步后捋），或随势变挤，或乘势前按，或翻腕变加肘挤等等，因敌变化示神奇。

## 第五式 玉女浣纱（左右）

### 【拳招释义】

玉女，相传为侍立上帝两侧的金童玉女之一，也泛指人间的窈窕淑女。浣纱，在河边浣洗棉纱的优美姿态。

拳名玉女浣纱，取意像玉女浣纱那样，轻摇玉臂，柔和洒脱，轻松自如，气定神闲。若能把这一意象贯彻到练拳中去，就能放松自己，进而超越自我。

**【行功口诀】**

玉女浣纱粉臂摇，  
松肩松肘又松腰。  
进退虚实中枢绕，  
滚翻圆转还在腰。

**【动作分解】****1. 转身抱球**

承上式。随即向左旋胯转体，重心移向左腿，带动左脚内扣45°；随即重心回移左腿，右脚外撇向前，身体转向正东（左）；随着转体，两掌平面划弧，继即右抱球，此时成高架右虚步抱球，身正前视，蓄势即变。（图7-3-27）



图7-3-27

**2. 上步举臂**

随即提起左膝，左脚向左前方上一步，先脚跟着地，再全脚踏实，脚尖微内扣5°~10°，重心移左腿，右脚伸直成左弓步；左臂随着弓步而动，向前、向上松松棚起，举至前上方偏左，掌高于肩，松肩垂肘，掌心向下；右臂同时屈肘向下，安放于右肋处，前臂斜横在右腹前，俯掌，手指斜向左；身正前视，蓄势即变。（图7-3-28—图7-3-30）



图7-3-28





图 7-3-29

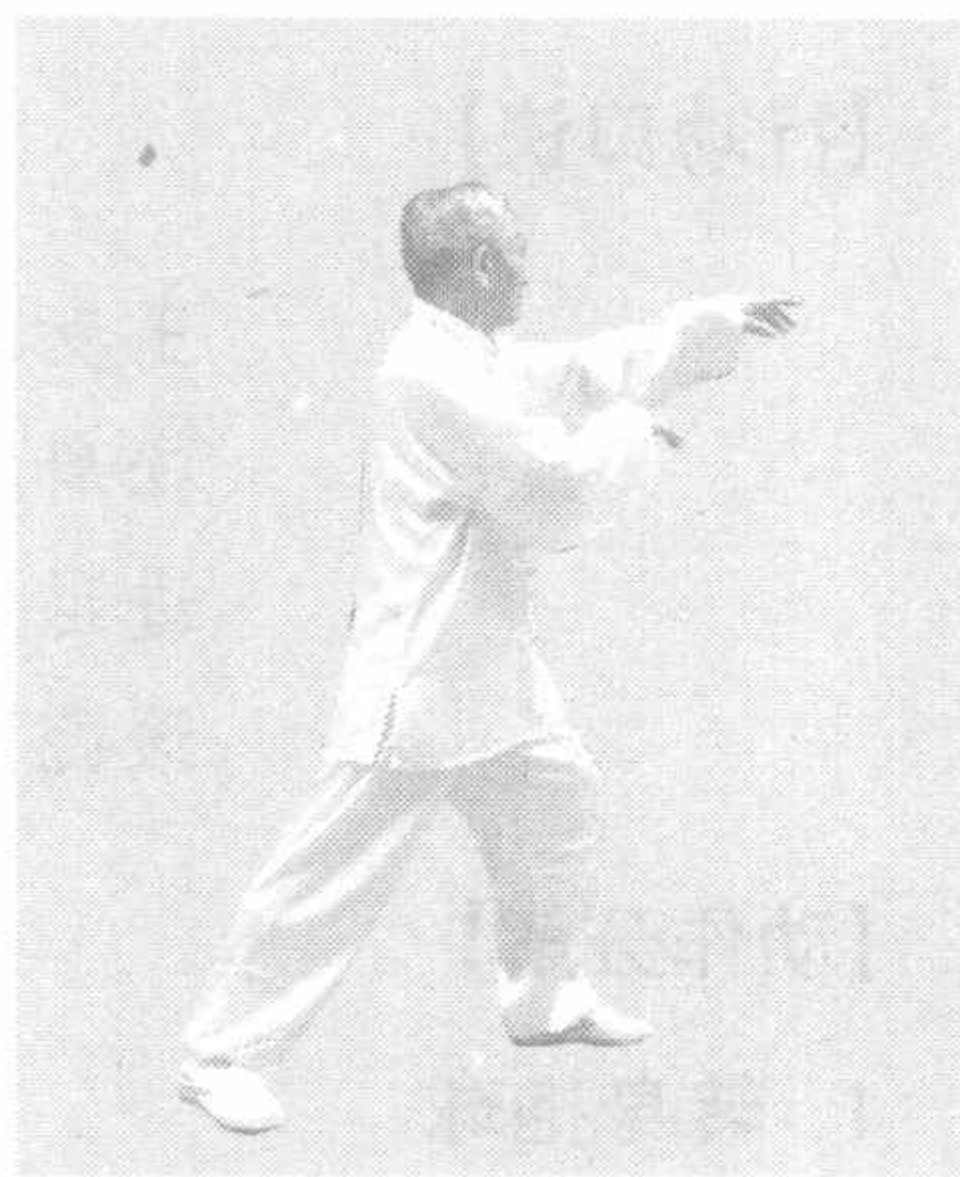


图 7-3-30

### 3. 环手绕圈

随即腰胯松沉，向右、再向左旋转一周，带动左臂沿顺时针方向环形圆转一圈；同时重心前后转移，即左手向右、向下划圈时，重心后移右腿，成左虚步，及至左手向左、向前并向上划圈时，重心又移左腿，回复左弓步。这就是说，左手划圈与前后重心转移要同时进行，而且要以腰胯及重心转移来带动手臂划圈。

手臂划圈时，要注意以肘为轴，以前臂的圆转带动上臂摆动，手腕也随之旋转；同时右手随着左手转动而转小圈。此时要立身中正，凝神前视。如此转环，须重复 2 次。接着再做逆向转环 2 次。（图 7-3-31—图 7-3-33）

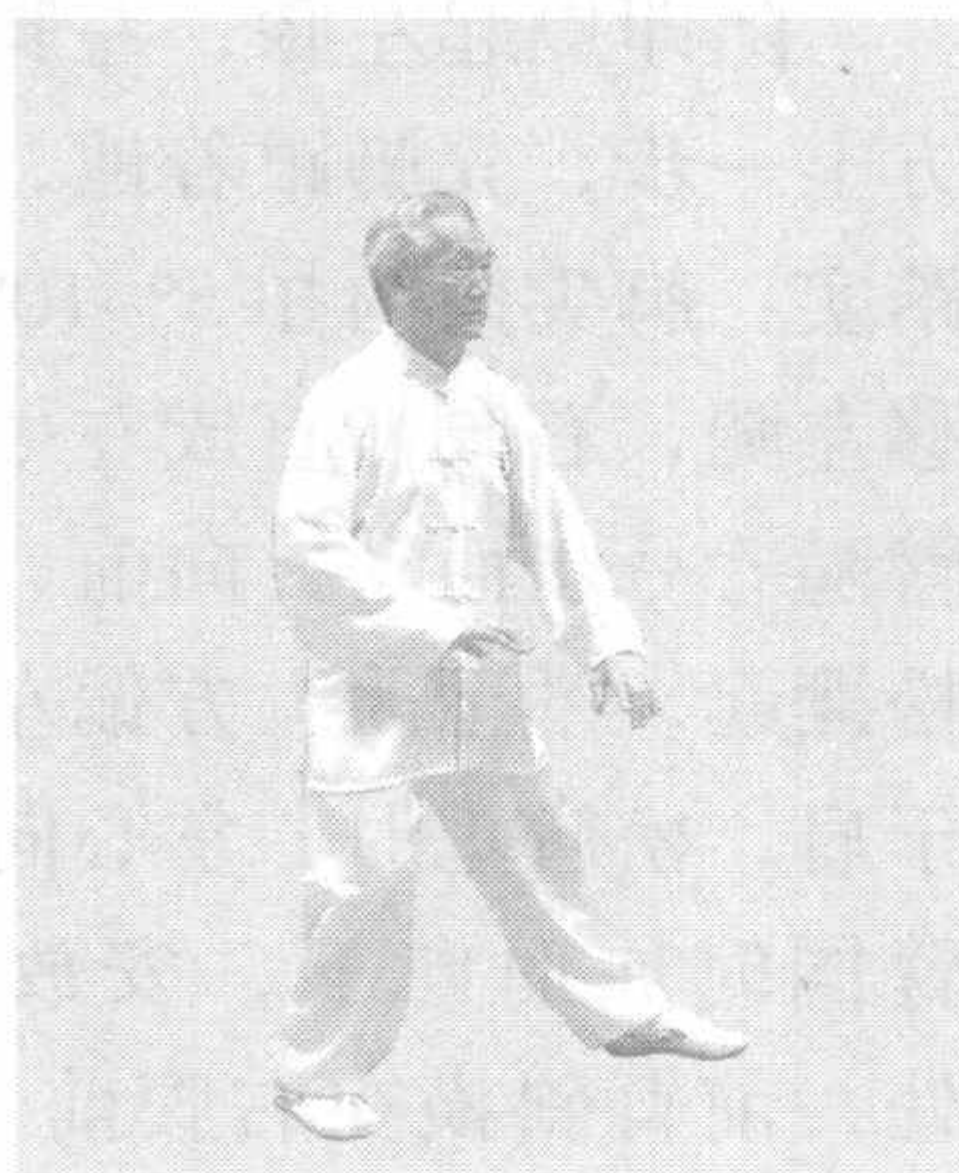


图 7-3-31

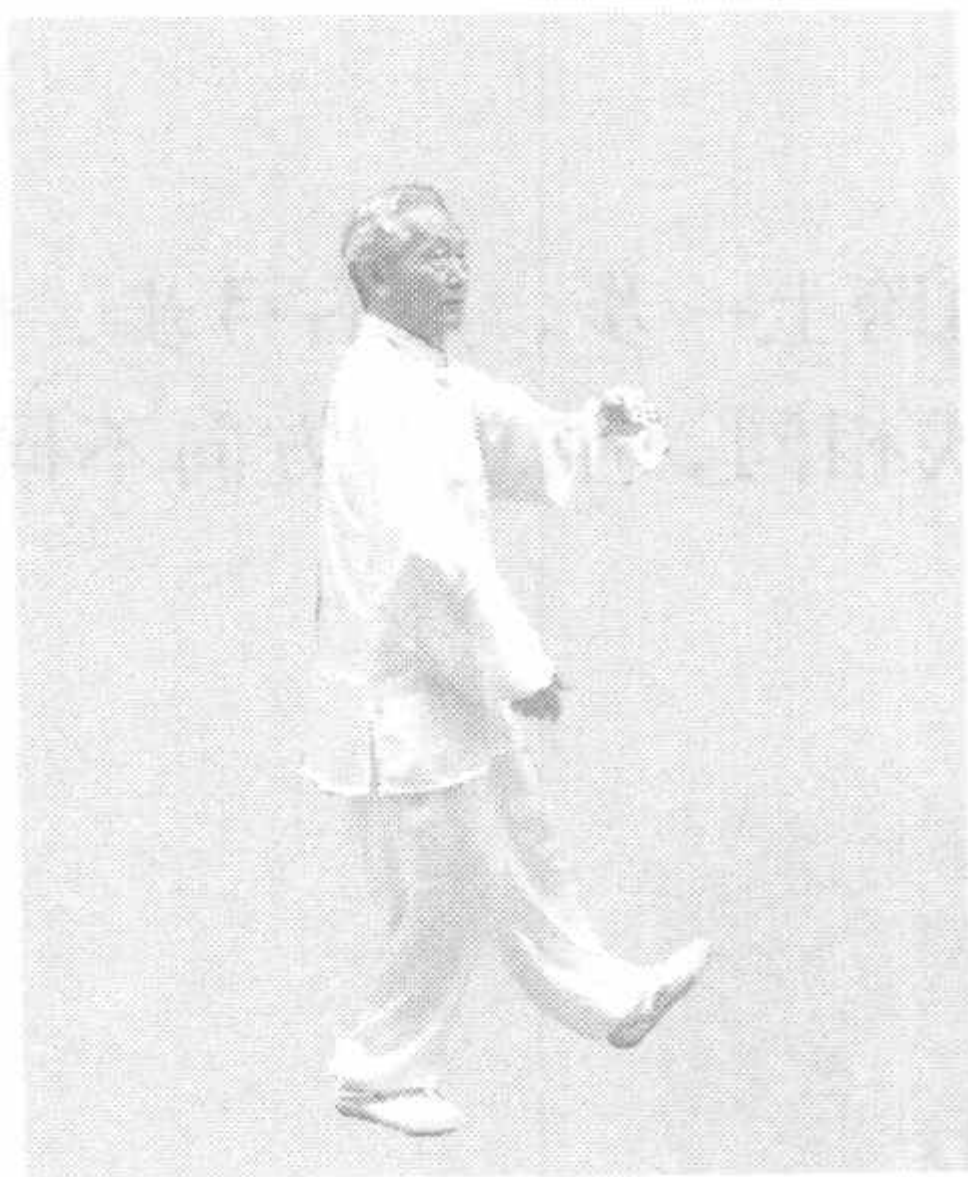


图 7-3-32

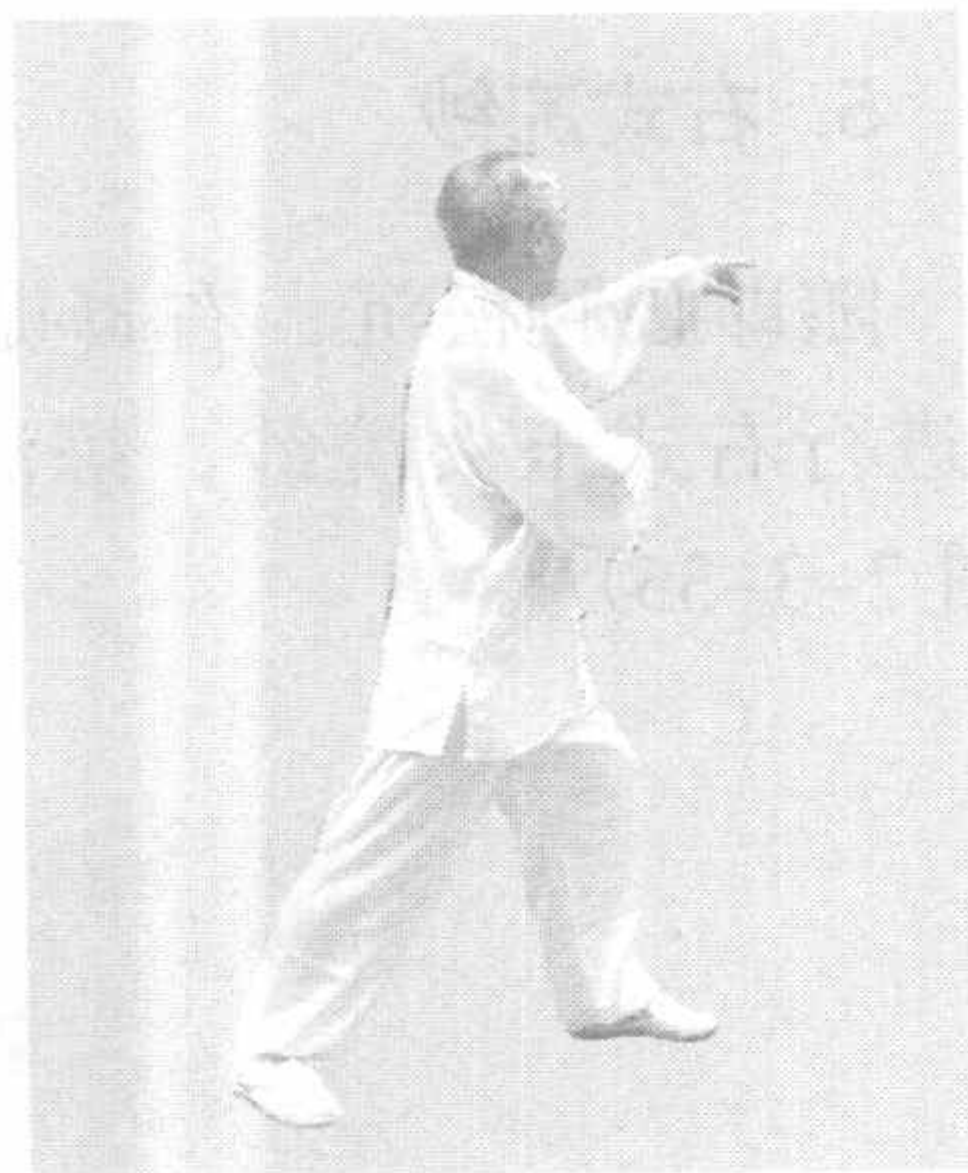


图 7-3-33

#### 4. 转体左抱球

随即腰胯松沉，重心后移右腿，向左转体，左脚外撇约 $35^{\circ}$ ；同时右手抄至左手下方，与左掌上下相对，成左抱球；迅即重心前移，左腿踏实，右脚提起收回左脚内侧，脚尖虚悬（初练时可脚尖点地），身正前视，蓄势即变。（图 7-3-34）

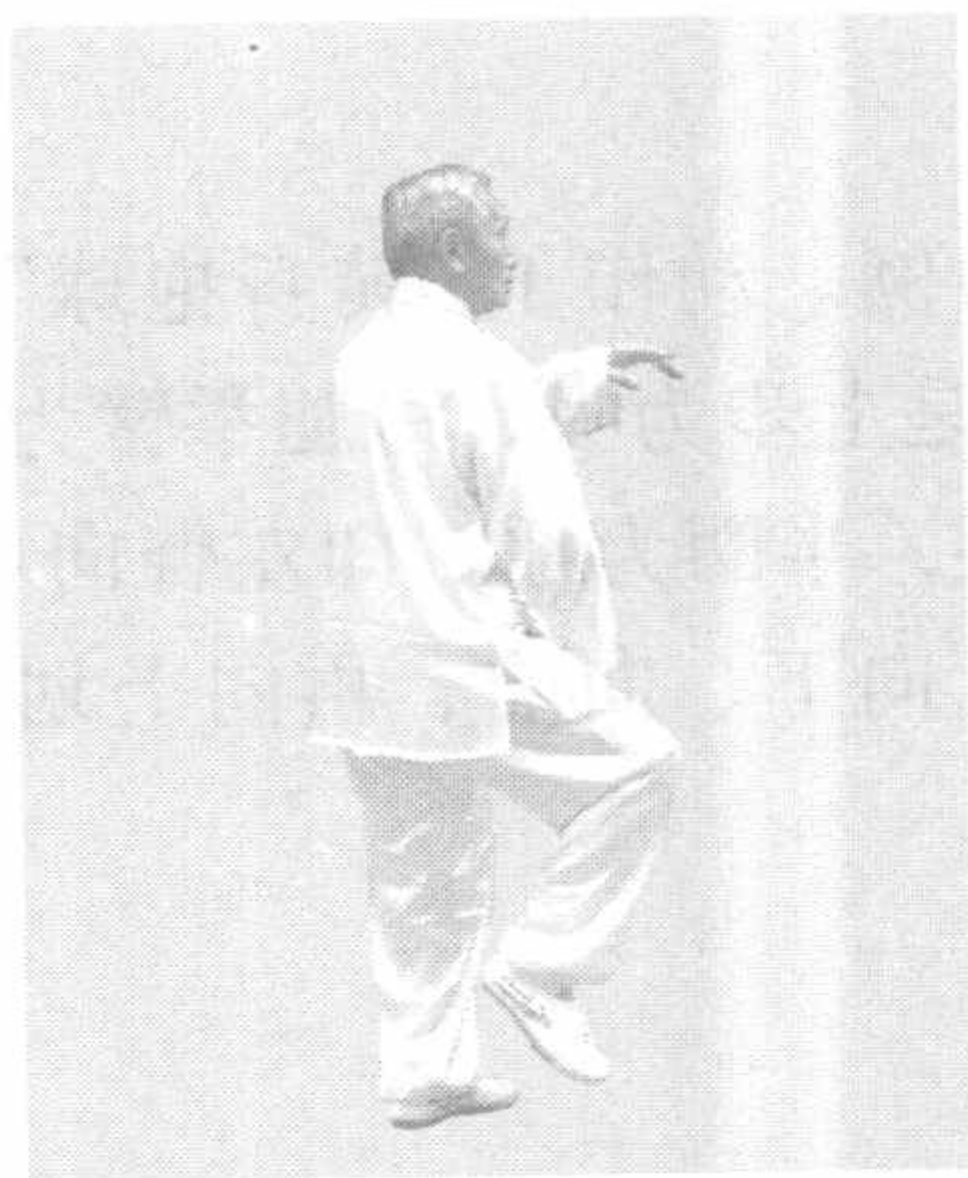


图 7-3-34

## 5. 右式浣纱

随即腰胯松沉，右脚提起向前跨上一步，成右弓步，随之进行右式玉女浣纱，练法与左式相同，唯左右方向不同。（图 7-3-35）



图 7-3-35

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

以左式浣纱为例。动作 1“转身抱球”是一吸一呼。动作 2“上步举臂”是上步为吸，弓腿举臂为呼。动作 3“环手绕圈”是半圈为吸，半圈为呼。即左臂向右、向后划圈及重心后移时，为吸；向下、向前、再向上划圈及重心前移时，为呼。

#### 2. 拳式呼吸

可以视拳式及练内劲的要求灵活调节呼吸频率，例如可视“环手绕圈”幅度大小、快慢，呼吸可长可短，可速可缓。

### 3. 脐轮调息

无论拳势如何，都要意守脐轮，吸气时敛脐，通达命门；呼气时由命门注入丹田，小腹皮肤随之缓缓松弛。每一呼吸都是如此。

#### 【内功心法】

##### 1. 滚翻粘随

玉女浣纱中的环手绕圈，与四正手推手中的转环换手动作相似，必须两臂松沉，以腰胯为轴的滚翻圆转，粘连黏随。所转之圈为横向立圈。滚翻者，即己前臂粘随着对方手臂，转腕旋膀，圆转自如，不顶不脱也。其关键词是：松、粘、转。

##### 2. 进退旋转

上述滚翻转圈，并不是手臂擅自妄动，而是腰胯左右旋转及重心前后变换所带动的，所以能否圆转自如、粘随不脱，关键在于腰腿功夫如何。为此要勤练前文所介绍的“腰胯松沉旋转法”及“松沉进身退身法”。

##### 3. 弄清意劲

待动作熟练以后，就要弄清滚翻圆转一圈中的劲意何在。以左式为例，左臂开始向右转时，为粘劲，紧接着向后、向下转时，为捋劲；右手则含采意，这是右半圈。及至进身向前、向上划左半圈时，为棚劲。

##### 4. 劲自根发

这与上式心法中的“脚底生根”相似，仅弓步与马步不同。

### 【实用举例】

1. 此式是四正手推手中“一棚二挤三换手”的转环换手法的路化，所以练拳就是进行推手训练，要意想自己在四正推手中正在转环换手，粘随滚翻。

从实用要求着眼，要特别注意在转环捋势时手腕要滚翻，肘部要放松下沉，这称之为滚肘捋，练好了实用性很强。使用时，既要松沉滚转，又要有快速变化的突然性，方能奏效。

2. 此式还可以抽出来双人对练。甲乙双方都以右弓步站立，各出右手互搭，然后按上述环手绕圈之法左右进退绕圈；也可以调换左弓步左手绕圈往返绕圈，能寓养生练劲于一体。如果两人配合默契，轻松自如，势必兴趣盎然。

3. 双人搭手对练如改做逆向划圈转圈，就是双人横向立圆单推手，内含棚、捋、按等劲意。

## 第六式 金童推手（左右）

### 【拳招释义】

金童，相传为侍立上帝两侧的金童玉女之一，也泛指人间未婚的英俊男子。推手则是太极拳训练程序中一个重要阶段。若不练推手，等于太极拳只学了一半。但按照过去的习惯，要学完全套太极拳套路以后才进行推手训练。本门这套太极拳另辟蹊径，把训练拳架与训练推手结合进行，以提高学习兴趣，取得更好的训练效果。

本式取名金童推手，比喻这是起步的训练，它取自太极推手的第一个基本式子平圆单推手。它既是套路中的一个拳式，又可抽出来单人独练，还可以双人对练，等于进行单推手训

练，既能规范动作，又能体验心法。

### 【行功口诀】

金童推手不用手，  
腰腿变化带动手。  
轻柔虚灵沾粘随，  
舍去双手都是手。

### 【动作分解】

#### 1. 转身右抱球

承上式。腰胯松沉，重心后移至左腿，先微向左旋胯转体，带动两手划圈，成右抱球，再向右转体，右脚外撇约 $45^\circ$ ，面向东南，随即重心转向右腿，左脚收回右脚侧虚悬；身正前视。（图 7-3-36、图 7-3-37）



图 7-3-36



图 7-3-37

#### 2. 左弓步棚

承上动。蓄气沉腰，右腿支撑全身重量，左脚提起向前迈出一小步，逐渐成左弓步；同时左臂弧形棚起，如第四式之初

棚、正棚状，身正前视，蓄势即变。（图如第四式）

### 3. 左平圆推手

承上动正棚姿势。重心后移至右腿，后移至初棚状态时，变为向左旋胯转体，带动左臂向左转化，棚意不变，但肘部要随势略微后移坠屈，手腕要外旋成立掌（掌心向前）；右手还在右胯前，随势而动。此时为左虚步左立掌，蓄势将进的态势。（图 7-3-38—图 7-3-42）



图 7-3-38



图 7-3-39



图 7-3-40

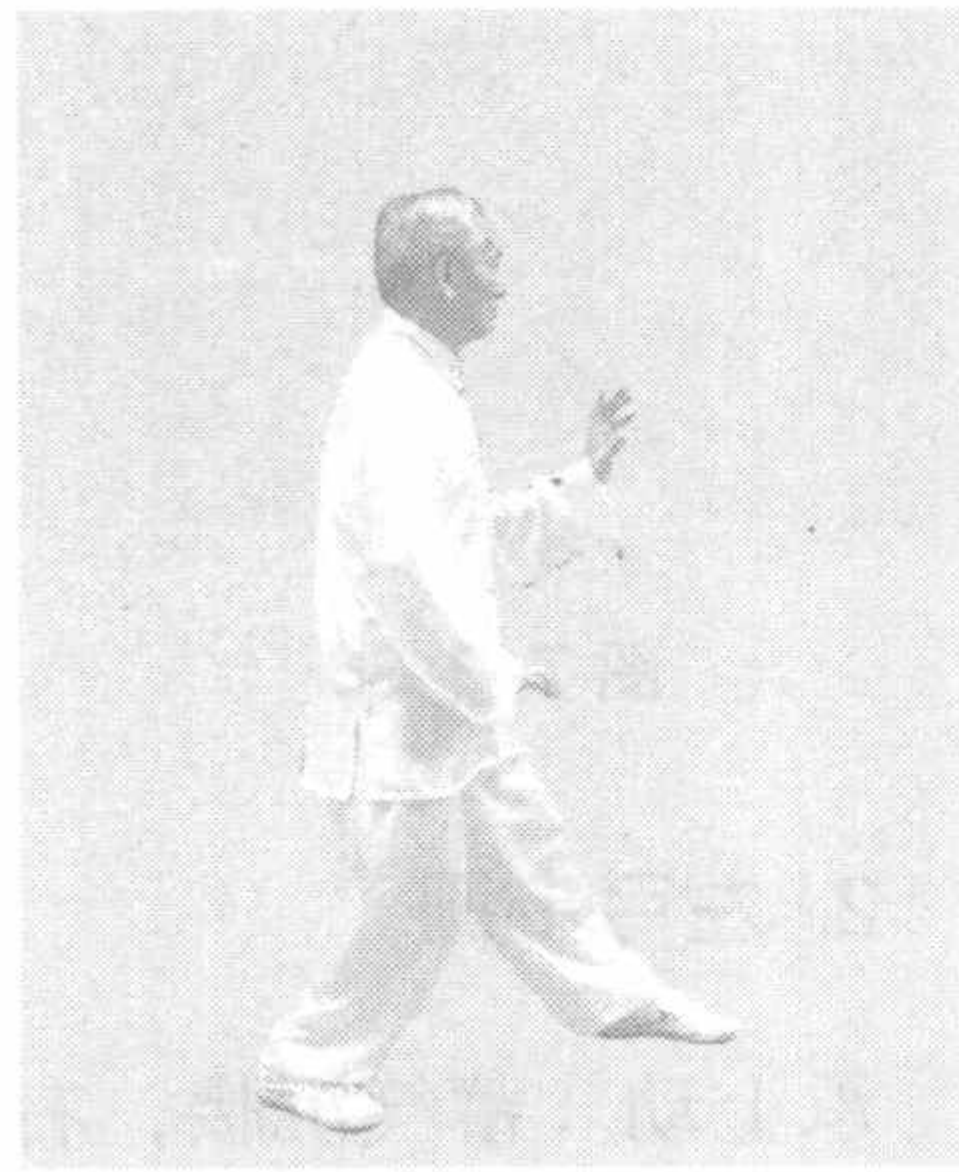


图 7-3-41

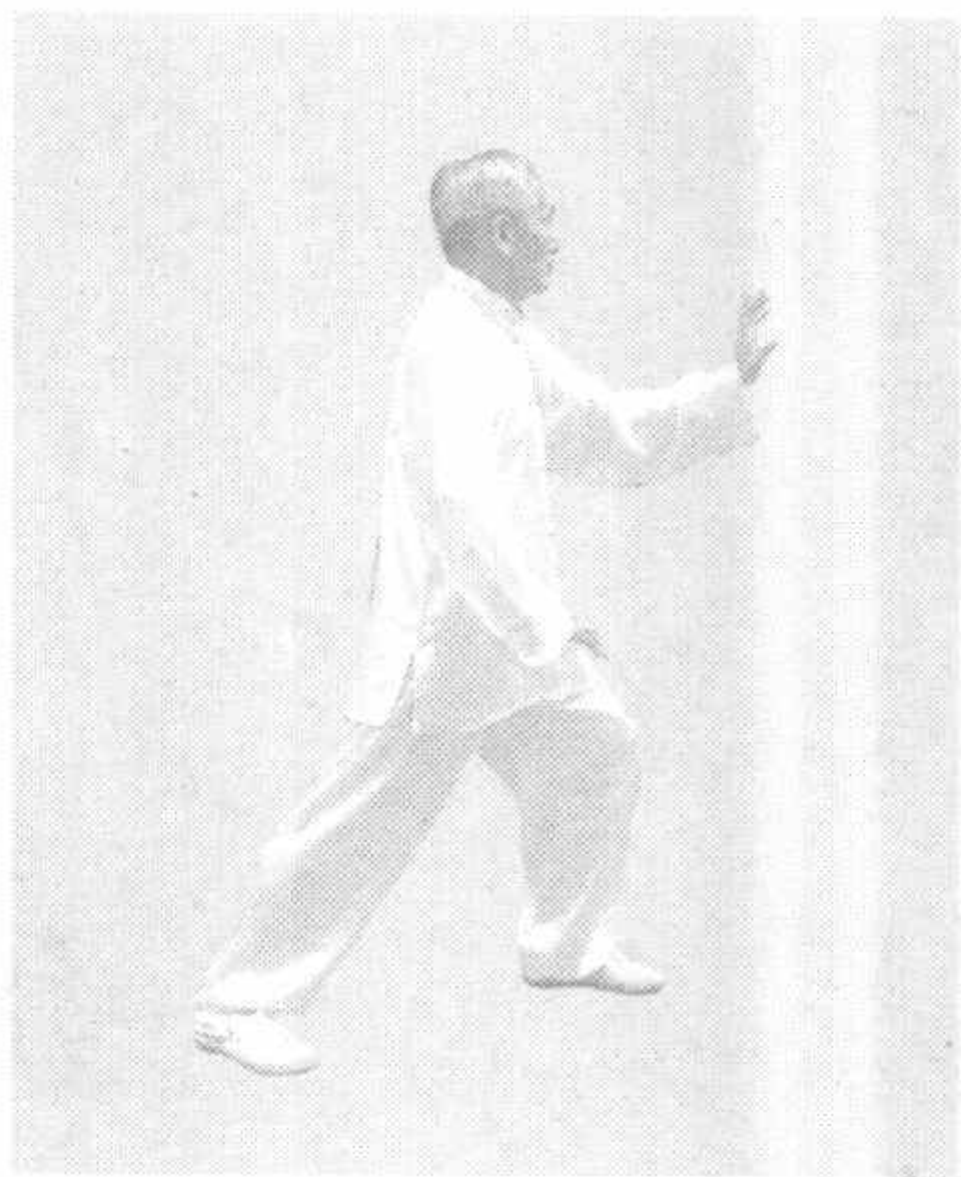


图 7-3-42

以上这一段过程，是掬化蓄势的过程，即左臂掬劲劲不丢，向左、向后转移均为掬化，向左转移翻腕立掌则为蓄势将进。

紧接蓄势，迅即腰胯松沉，向前弓腿进身（仍为左弓步），催动左臂向前呼气按出，按到终点之际，命门下沉，左脚踏劲，手指放松吐劲；右手在原处随势摆动，身正前视。（图 7-3-43—图 7-3-48）



图 7-3-43



图 7-3-44



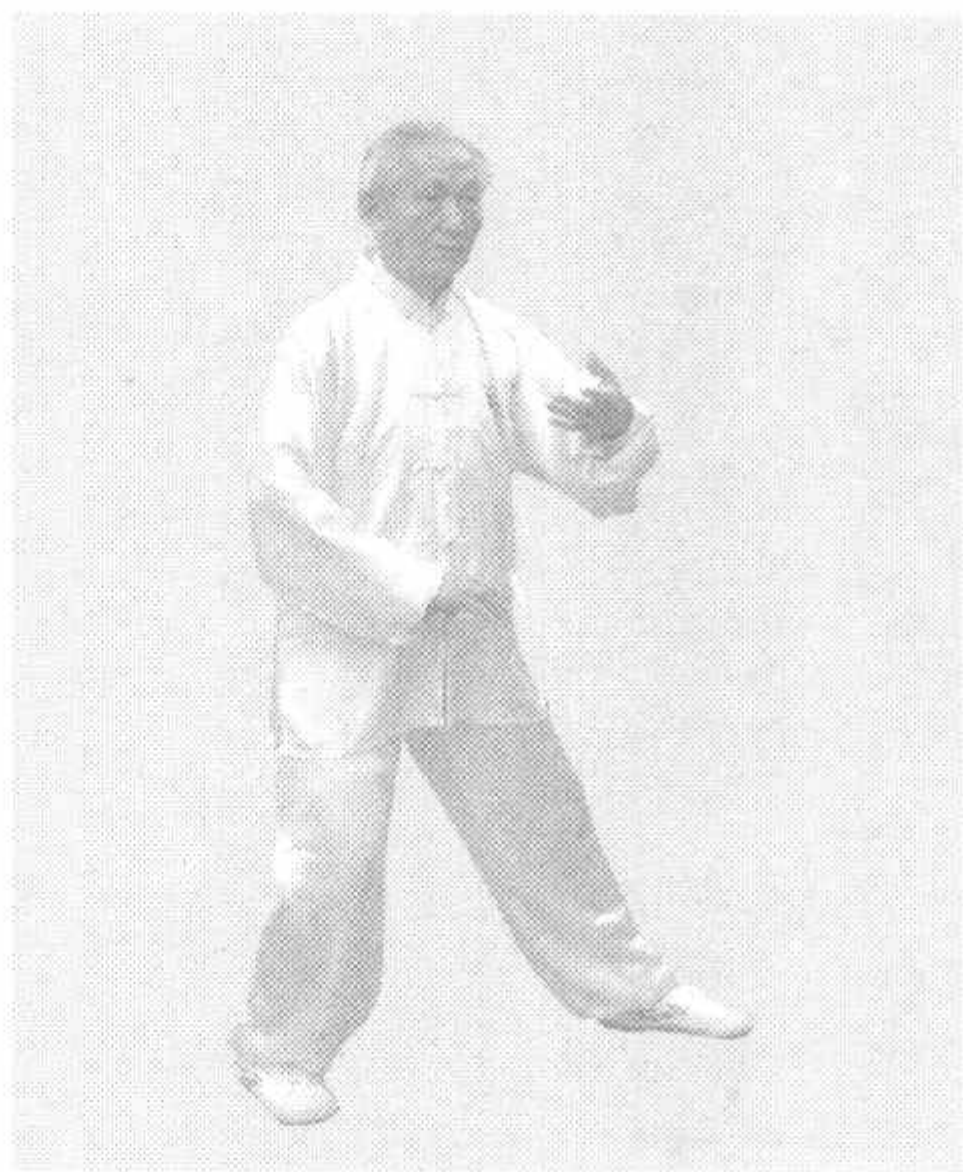


图 7-3-45



图 7-3-46



图 7-3-47

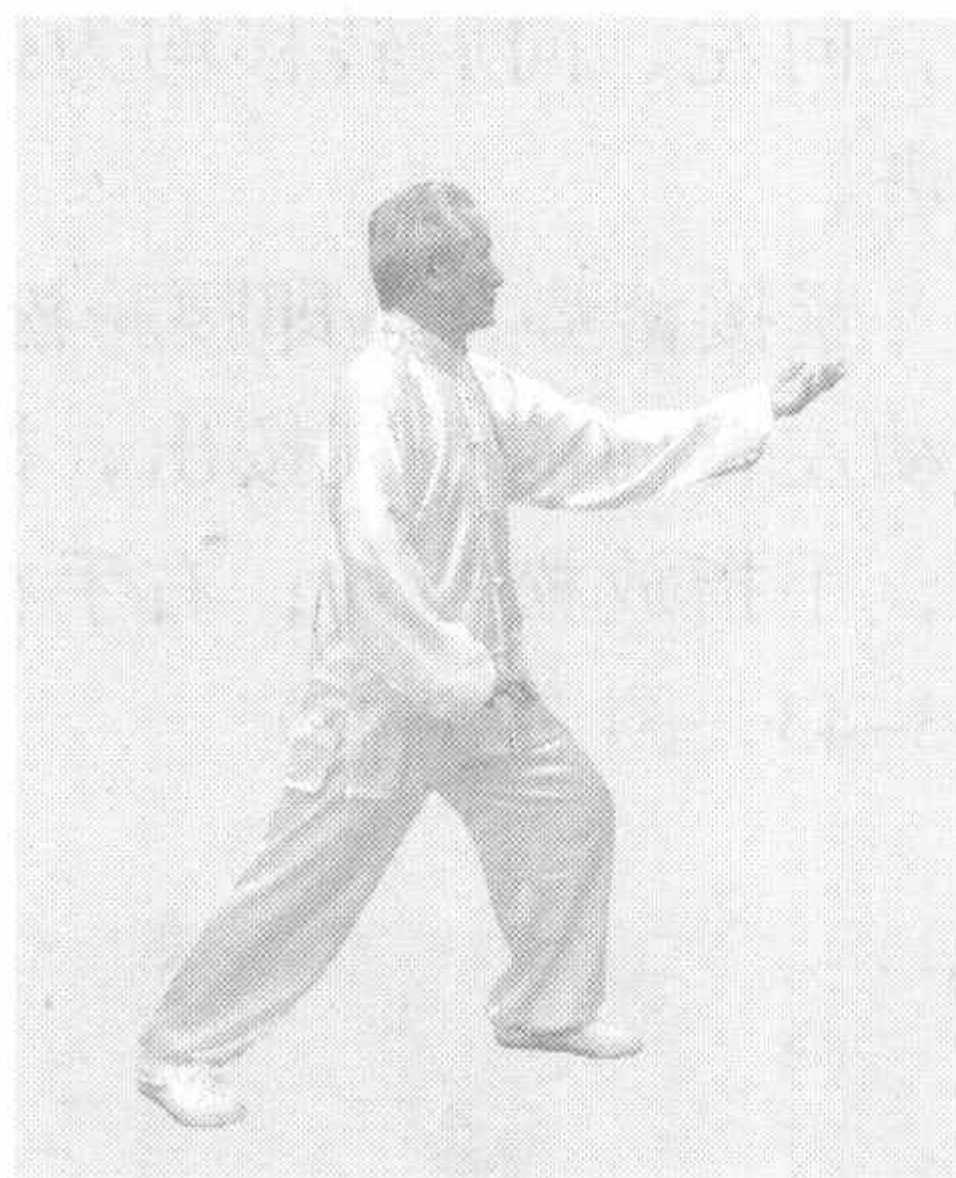


图 7-3-48

棚化前按之势，实际上是向右、向后、再向左、向前平面圆转一圈。在一圈之中，含棚化及前按之意劲，与平圆单推手相同，须重复转 2 圈。但要注意，在转第二圈之初，应内含一个挤劲。详见内功心法说明。

#### 4. 逆向平圆

上势两圈是顺时针方向转动，将要转成之际，左臂棚势不变，立即做逆时针方向平圆转圈。即重心后移，向右转成初棚状态，再向前成正棚，再左转复成续棚状态。也要重复 2 圈（图照与顺时针方向同）。

#### 5. 转身左抱球

承上动。随即腰胯松沉，重心后移至右腿，向右复向左旋胯转体，左脚外撇约  $45^\circ$ ，带动两手划弧左抱球，与动作 1 的右抱球相似。

#### 6. 右平圆推手

与“左平圆推手”相同，逆向平圆也是如此，唯左右不同。（图 7-3-49—图 7-3-53）

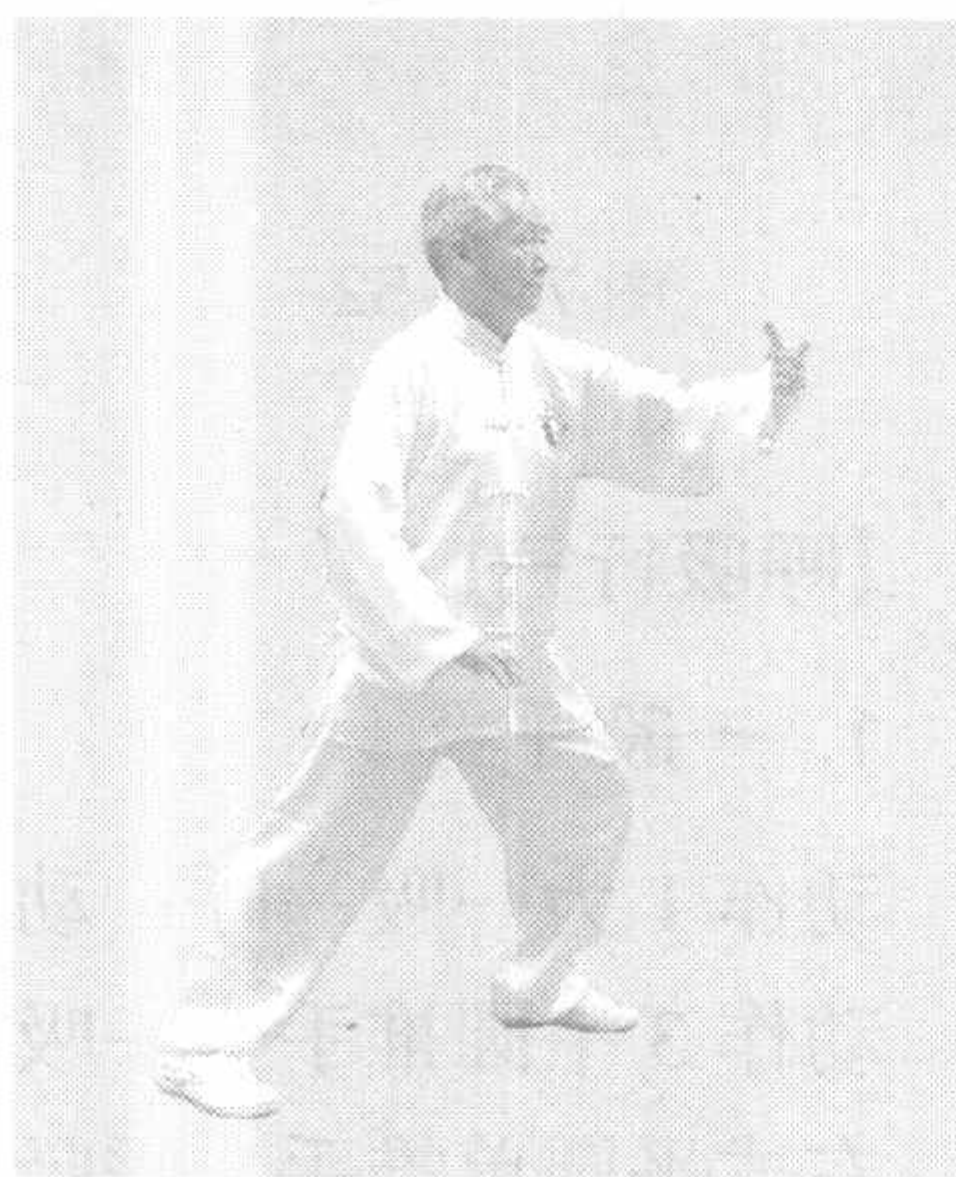


图 7-3-49

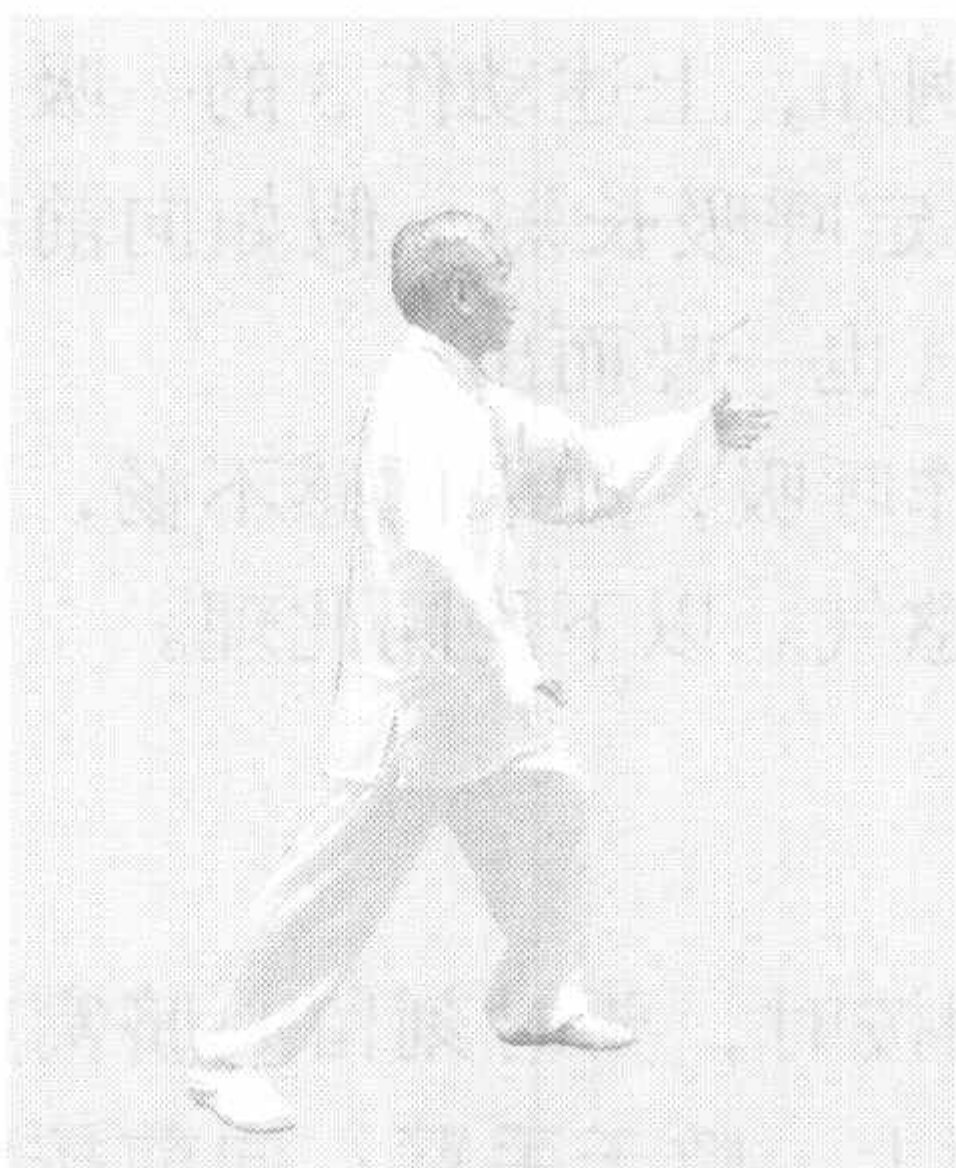


图 7-3-50



图 7-3-51

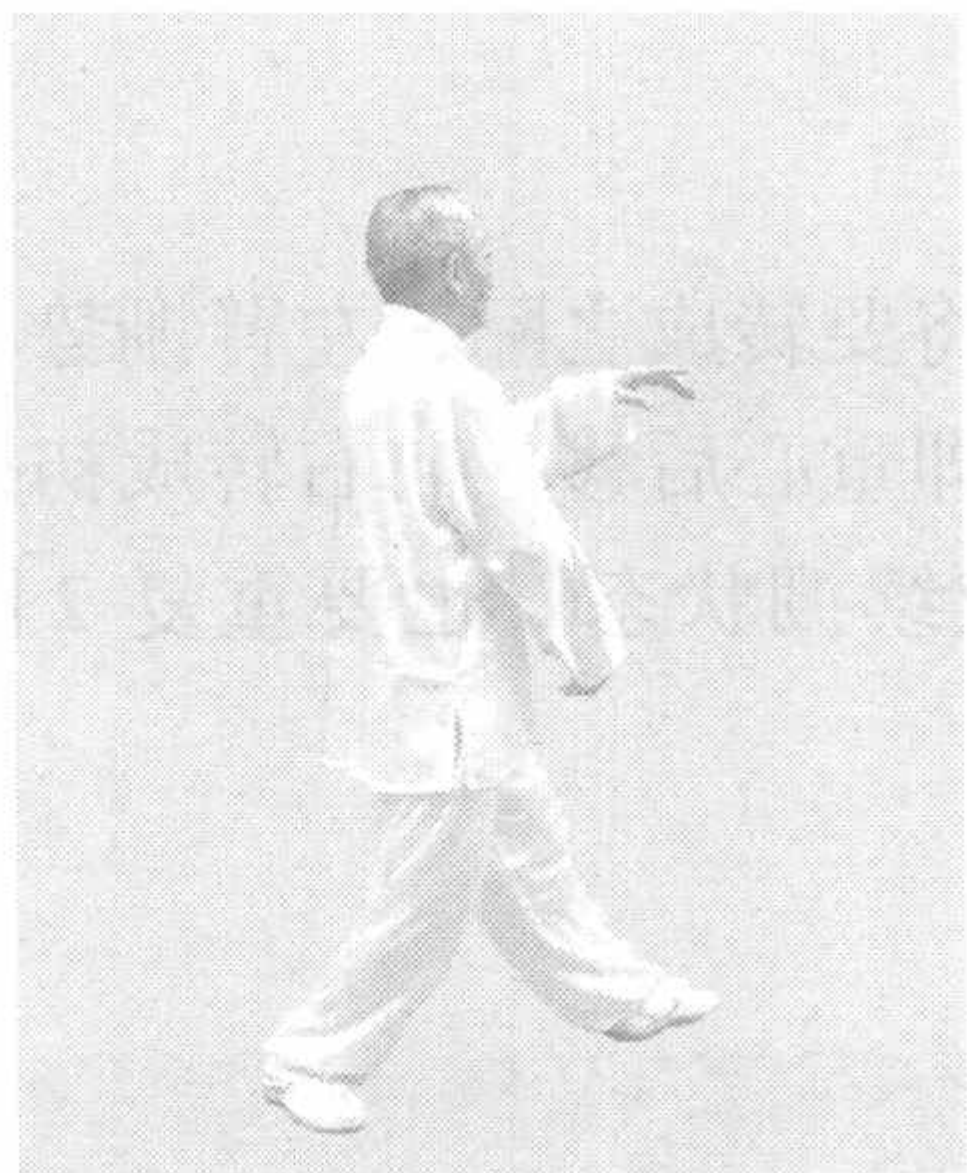


图 7-3-52

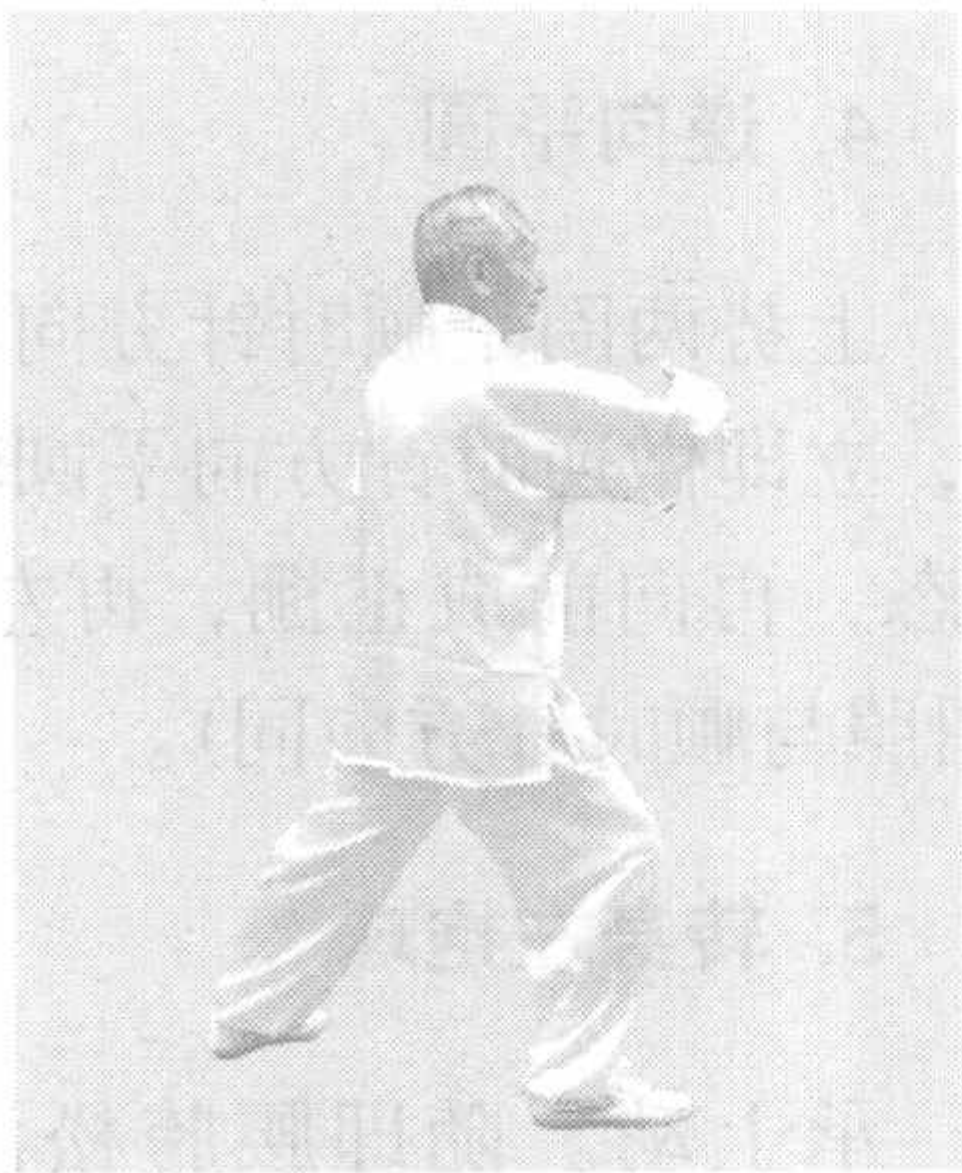


图 7-3-53

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为一吸一呼；动作 2 为一吸一呼。

动作 3 平圆推手为一吸一呼。逆向平圆也是一吸一呼。

右式平圆单推手，呼吸与左式相同。

#### 2. 拳势呼吸

依练功要求，调节呼吸节率。例如，上述动作 3 的一吸一呼，可视蓄势发劲前按的缓速而决定呼吸长短，假如向前按动，须加速前进，一按而去，则呼气也一吐而出。

有一点需要说明，无论何种动作呼吸，如果偶感不畅，可立即用小呼吸调节，切不可屏气、憋气。以下均同此理。

#### 3. 脐轮调息

尤其是弓腿前棚、平圆转圈棚按时，要时刻留心脐窝吸气，通达命门，流注丹田，抄闯而上，敷于手臂；向前按掌时，气从掌指吐出，以便练气练劲。

## 【内功心法】

### 1. 腰胯带手及舍去双手

口诀说：“金童推手不用手。”为何不用手？因为太极拳是“用意不用力”的拳术，所以双手不能用力，等于不能用手。

不用手，用什么？用意念，在意念指挥下，用腰胯的转动和两腿虚实的变化来带动双手的运行，称作“腰胯带手”。打个比喻：人体就像一个大轮盘，腰胯是轴，双手是轮，由轴承带动轮子旋转。所以口诀又说：“腰腿变化带动手”也就是拳论所谓“腰如车轴”“命意源头在腰隙”“主宰于腰”也。

不但动作上要实现腰胯为轴，还要在思想观念上培养“舍去双手”的意劲与感觉。例如，在做分解动作平圆顺逆转圈时，要意想不是手在划圈，而是腰胯在转圈，好像自己的双手不存在了。这就是“舍去双手”的感觉。经过日积月累的训练，要把这种感觉变成自觉，那样就开始懂劲了。以下各式都须这样腰胯带手。

### 2. 粘连黏随

这是太极推手中必须遵循的“原则”。就单人练习金童推手来说，要按照“练时无人胜有人”的心法，想象自己正在按此“四要”与人做单推手训练，要想象自己的手臂已经舍去，只是轻柔地沾着对方手臂，并似胶如漆的不脱不顶地粘着他；把自己的意劲与对方的劲连接起来；跟随着他的劲路而随曲就伸地转动，即“舍己从人”地随着对方运转。

这四句话，就是粘、连、黏、随四劲，在心意上的训练。

### 3. 松柔圆活

上述腰胯带手及粘、连、黏、随，必须以松柔圆活为前提。如果手臂不松不柔，而是硬邦邦的，怎能轻轻地沾上人

家，更遑论粘之不脱了。粘着，似胶似漆又如浆，倘若胶漆变质变硬了，如何粘贴，更谈不上连接随了。所以肩、肘、腕、指即整条手臂都要放松柔和，才能沾上、粘着、连接、随转。

不仅手臂要松，周身都要松。如果腰不松、胯不开，怎能灵活旋转以腰带手。如何放松，说难也不难。因为放松是人的先天本性，我们只要恢复本性，马上就能放松。这在前文已作详述，此处不再重复。至于练习这一式，只要记住三个字就行了，即舍、粘、随三字。就是舍去双手，粘着对方，随他而走，在走中蓄变，这既是放松的体现，又是练功的秘诀。

#### 4. 不忘一挤

动作3的左平圆推手，在转第二圈的起端之际，要观想自己的左手被对方捋向他的左侧方去，自己随即向右微微旋胯转体，让左臂随对方而去。但在“随”之初，就要在意念上内含一个挤劲，而在外形上的表露却很微小，仅仅手腕内旋，边粘随边旋腕，并且借着向右旋胯转体而顺势挤去。这一细微的挤势，发生在由按转为掬的过程中，时间短暂，幅度很小，几乎觉察不到，容易被忽略，所以提出“不忘一挤”。待练熟后，有了条件反射的感觉，便能在推手实用中发挥“有捋必有挤”的妙用。

#### 【实用举例】

此式可以双人对练，既作为拳架的实验性训练，又作为太极推手训练的第一课。

(1) 所谓实验性训练，就是通过双人对练，彼此检验对方的手臂是松柔或僵硬，腰腿是圆活还是滞涩，两手擅自妄动还是由腰胯带动手，进退的劲路是否顺遂等等，然后把发现的问题放回到单人练拳中去琢磨改进，再通过双人对练继续印证改进。如此循环往复，不断检验、改进、印证、就能逐步登堂入室。

(2) 作为推手训练第一课，甲乙两人进行单手按化推手

训练：

①双方站定，各出左脚和左手，左手上棚互搭，成为顺步左搭手式。

②甲先发动，腰胯松沉微右转，重心逐渐后坐右腿，复向左转，带动着自己的左手粘着乙的腕节，向右、向后、再向左引领，并旋腕翻掌，以掌根后部粘住乙腕，完成吸蓄引领之势；随即腰胯松沉，弓腿进身，向乙的胸部按去。这是甲方主动引领前按的过程，也是动作3的左平圆单推手的过程。

③乙随着甲的引领，手臂棚劲的劲意不丢，用腰胯松沉旋转法，粘随不脱，并随着甲方按之劲，向左侧旋胯转体，并后坐退身，带动左臂随伸就屈划圈，将甲之按劲向左侧落空；随即旋腕翻掌，用掌根部粘住甲腕节，随即松沉弓腿进身，反向甲按去。这是乙棚化反按之势，也是动作3的过程。

④甲随即棚化引领，转而前按。如此循环往复，你来我去，共同划成一个平面圆圈（椭圆），故取名为双人平圆单推手。

注：上述出左脚、左手互搭之圈，为左弓步顺步顺手平圆单推手，如果换为右手互搭，则称为左弓步拗步单推手。如果改出右脚，左右互换，则是相应的顺步或拗步推手。

上述平圆是顺向平圆单推手，即动作3的左平圆单推手。还要进行双人逆向平圆单推手训练，如动作4那样进行。

(3) 平圆单推手的实用发劲，举数例如下：

①顺圈正棚。

在双人顺向平圆单手按化过程中，双方均可使用此劲。例如甲的按势被乙引进落空，并转而反按，甲粘随退化时，若得机得势，就可敏捷地松腰旋胯、转一小圈，催动腰腿、前臂迅发棚劲，便可把对方棚出或棚倒。其定式时的态势，便如动作2的左弓步正棚。

②逆圈横棚。

练法与顺圈相似，唯旋转方向相反，横棚之劲也要干脆利

索，其势如转身横棚。若得法，便可使对方横向跌出。

### ③单掌按动。

甲乙双方均可使用此劲。例如在顺圈按化过程中，甲引领前按时，若得机得势，便可依照心法敏捷地进身单掌按发，周身内劲从掌指奔腾而吐，势不可当。

### ④拿腕下捋。

双方以右臂互搭作按化绕圈时，趁对方右掌向我胸部直线按发，其劲将到未到之际，我迅速旋胯转体，带动右腕外旋翻转，绕掌往对方右腕背及尺骨处，以迅雷不及掩耳的速度向我右侧斜下方捋去，彼必被捋出；

或者在粘拿住对方右腕的同时，左手掌同步向上沾粘住对方肘部，在向右侧捋的同时松沉退身下坐，使捋劲坠向地面，彼必被倾倒地。

拿腕下捋，原来是揽雀尾拳式中的一势，现作为平圆推手训练中的一个变招。使用时要特别注意两点，一是自己必须松沉旋胯转体，带动双手动作，拿腕时必须轻柔沾绕；二是必须把对方右臂的三节捋直，尤其是肘关节要把它拿直，方能奏效。

## 第七式 云挤手（左右）

### 【拳招释义】

这是玉女浣纱的一个变招。当前手在环手云摩的过程中，途中突然改变方向，以肘部催动前臂及腕掌向前上方挤出，俗称加肘挤，招名云挤手。

这一招是本门太极拳常用的一招。在本套路的“复势揽雀尾”中也有列入，那是作为复势揽雀尾 11 个动势中的一势，即“九势穿化加肘挤”。

此式旨在加强训练腰腿的灵活变化，以及训练两臂的松柔舒展和用肘的劲意，尤其是训练一触即变的灵敏性。

### 【行功口诀】

前式浣纱今变卦，  
变在环中难测他。  
沉肘滚肘加挤肘，  
云摩穿化变得快。

### 【动作分解】

左式：

#### 1. 转身右抱球

承上式。腰胯松沉，重心后移至左腿，向右旋胯转体，带动右脚外撇约30°；同时，右手转腕俯掌，随着转体而划弧移动，手臂向前（东南）平伸；左手同时旋腕划弧，向右腹前抄去，掌心向上，与右掌掌心上下斜相对，成右抱球状。此时成为右虚步撇足右抱球，面向东南，身正前视。（图7-3-54、图7-3-55）



图 7-3-54



图 7-3-55



## 2. 弓步挑棚

随即腰胯松沉前进，重心前移至右腿，左脚收回，经右脚内侧向左前方上步，脚尖微内扣；迅即重心向左腿移去，弓腿进身，带动左臂由下而上弧形上举（含棚意），伸于左前方，掌心向下；在左臂活动的同时，右臂随之移动，置于胸前，掌心向下（含按意）。此时成左弓步举臂势，身正前视。（图 7-3-56）

## 3. 退身平捋

随即松腰坐胯，重心后移右腿，松沉退身，并向右旋胯转体，带动两臂松肩垂肘，左手俯掌，右手转腕仰掌，向右侧平行回捋，捋至右侧约 30°偏东南，身正前视。（图 7-3-57）

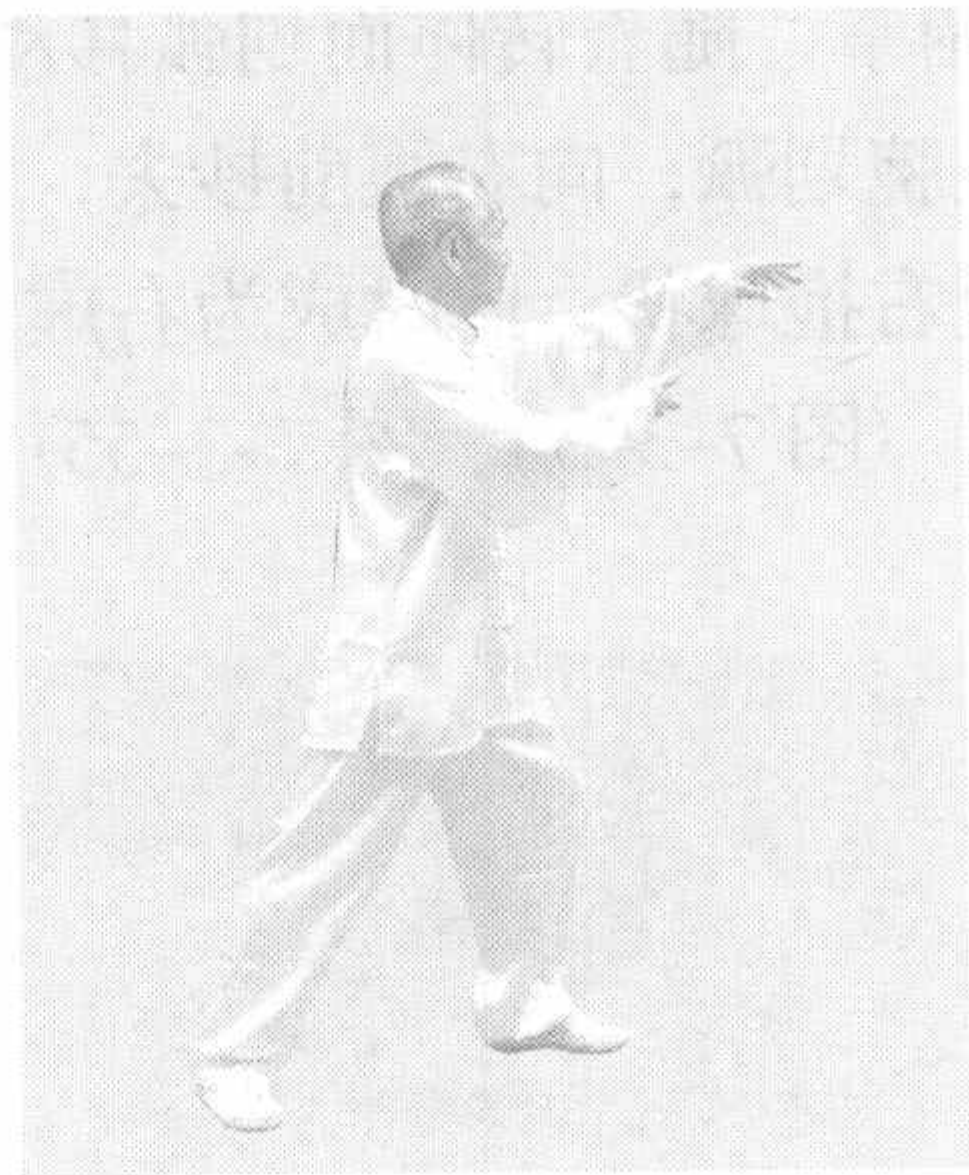


图 7-3-56

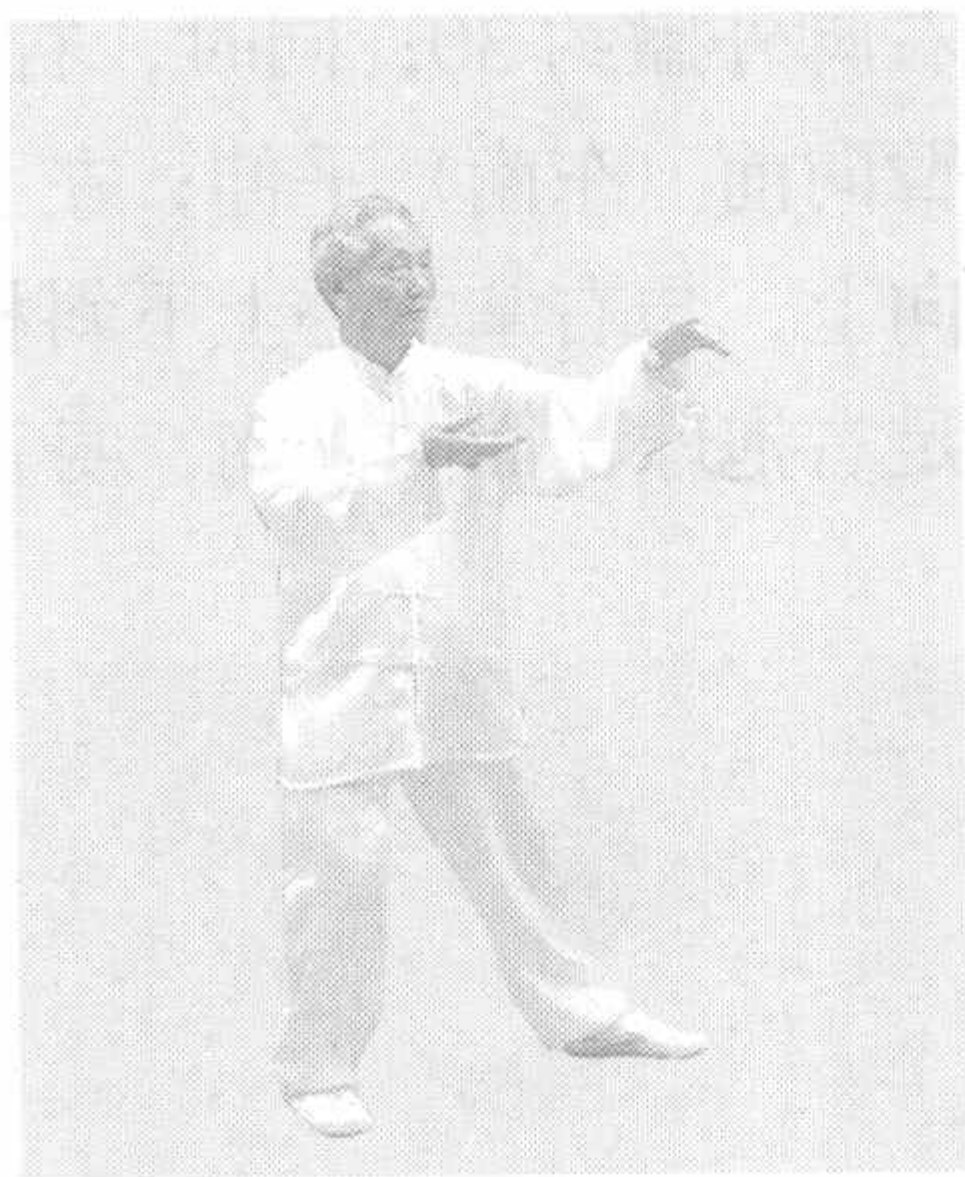


图 7-3-57

## 4. 弓步穿肘挤

当上势平捋将老之时，迅即向左旋胯转体，回转至向东，带动两手、两肘向下松沉并云摩至胸前蓄势。随即松腰沉身，

重心向前移动至左腿；同时左臂转腕旋膀、滚沉肘翻，从圈中穿出，以肘催臂促掌，向前上方挤出，谓之加肘挤；右手翻腕俯掌，跟随左肘之后以助挤势；同时右腿伸展，成左弓步加肘挤势，前后重心比重为前六后四，身正前视。（图 7-3-58、图 7-3-59）



图 7-3-58

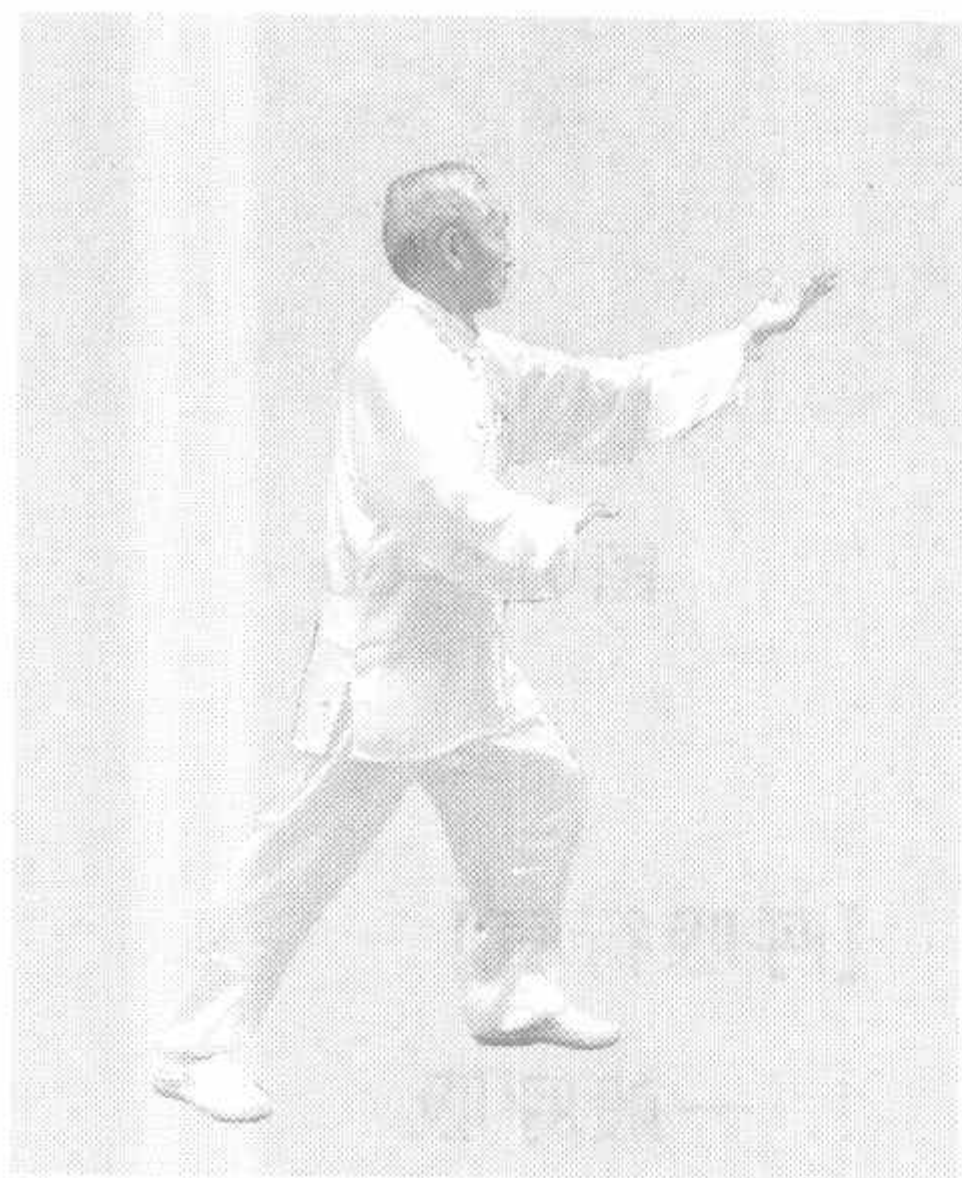


图 7-3-59

注意：上述退身平捋与弓步肘挤所经线路是划一平圆，中间不可停顿。这里是为了行文方便，才分列介绍。

右式：

### 1. 后坐蓄势

承上动。随即腰胯松沉，重心移至右腿，向右旋胯转体，带动左手转腕俯掌，向后、向下松沉下捺，与右掌会合于腹前抱球蓄势，左脚尖向外撇约  $30^\circ$ ，身正前视。（图 7-3-60）

### 2. 进步上挤

随即松腰沉身，右脚向前进步，两手划圈前挤。练法与左式相同，唯左右方向不同。（图 7-3-61）

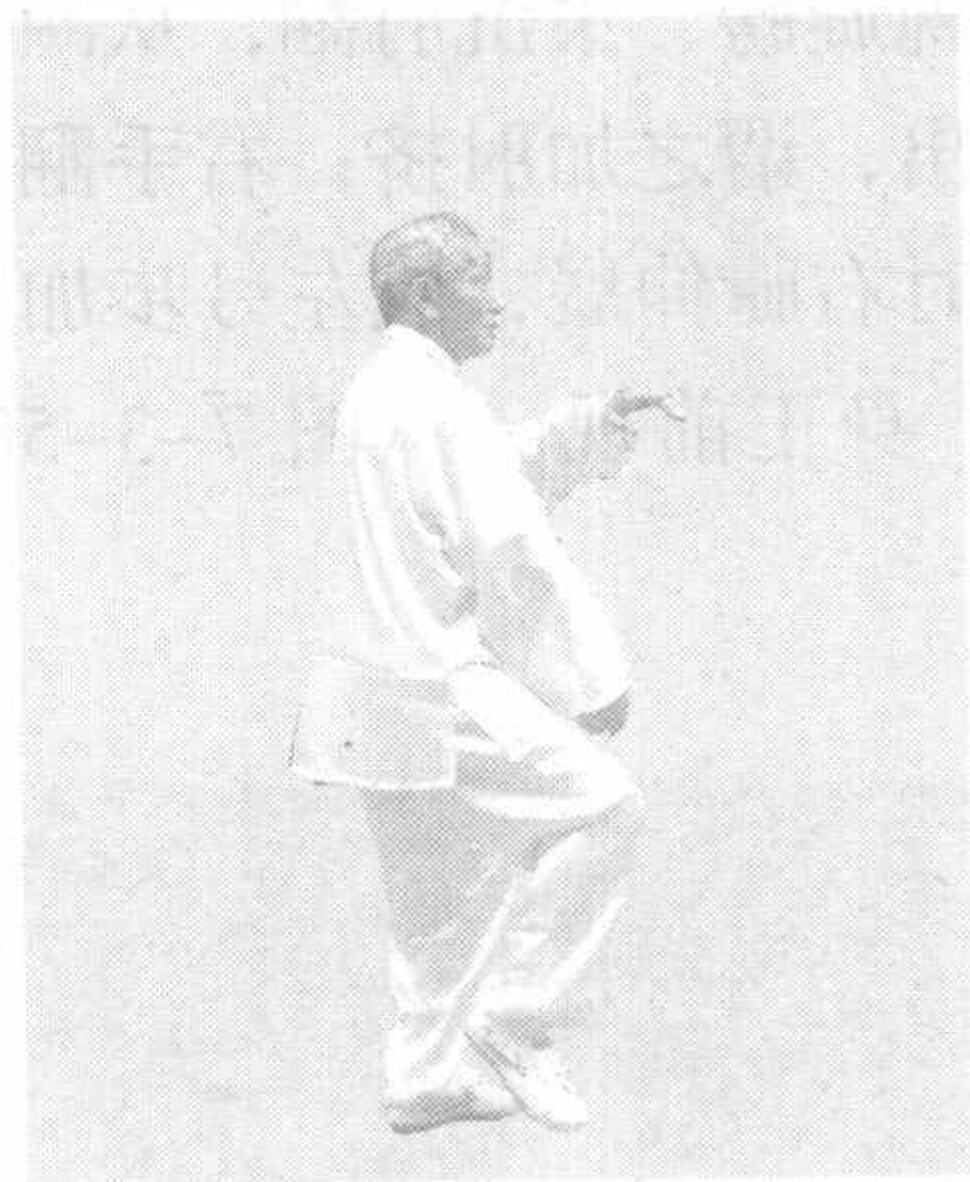


图 7-3-60

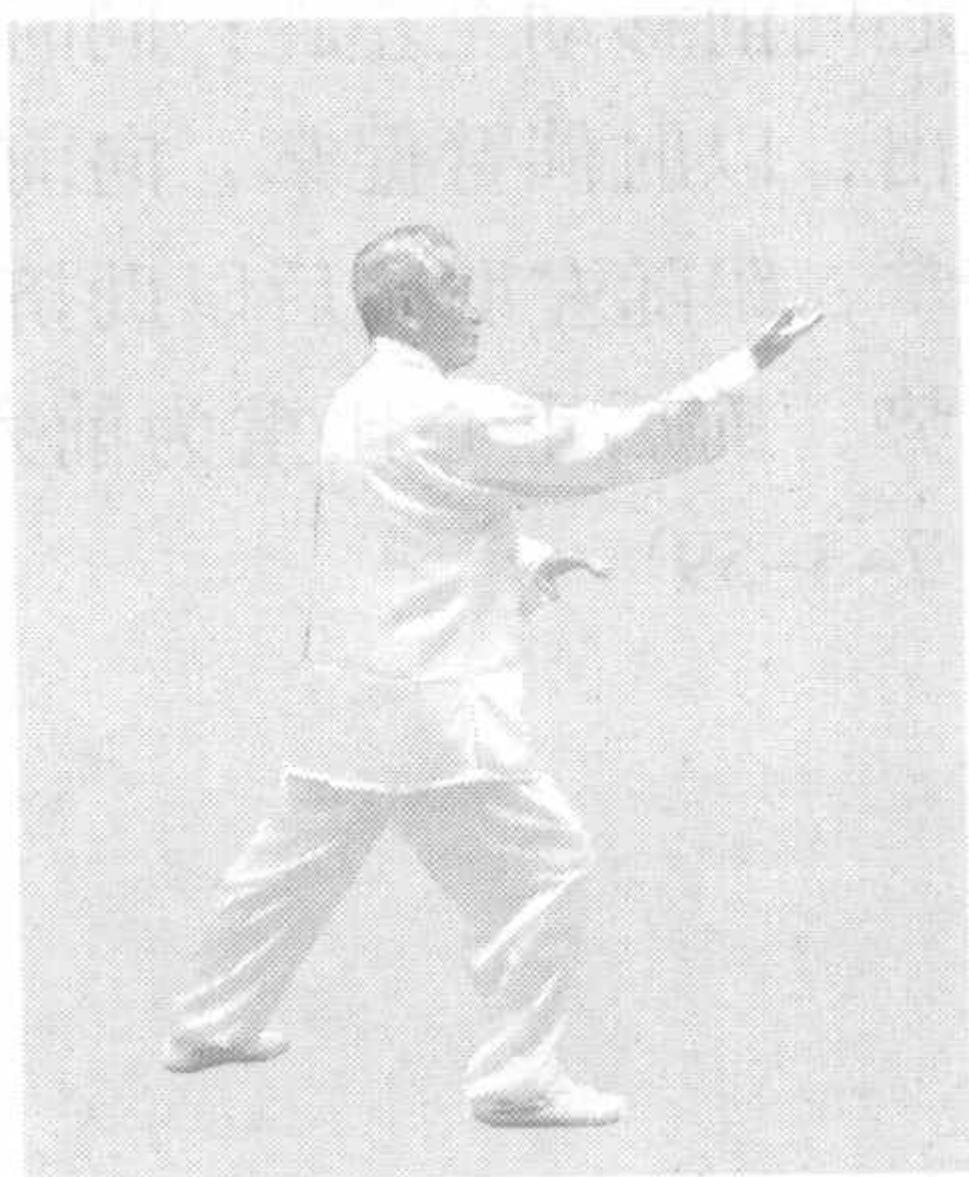


图 7-3-61

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 “转身右抱球”为一吸一呼。动作 2 的“上步举臂”也是一吸一呼。动作 3 “退身平捋”为吸，接着“弓步肘挤”为呼。平捋与前挤紧密相连，在一圈内完成，合为一个吸呼。

#### 2. 拳势呼吸

依拳势需要，调节呼吸节律。例如在练习平捋与前挤时，若要练习加肘挤的发劲，可以让平捋时的吸气深长些，充分蓄劲，而在弓步前挤发劲时，则可短促地一呼而出，气透指尖。

#### 3. 脐轮调息

时刻留心脐轮吸气、命门呼气。尤其在加肘挤发劲时，要命门一沉，脚掌一踏，一呼而发。

## 【内功心法】

### 1. 变在环中

动作2、3、4，实际上是连续一个圆环，一切变化都在圆环之中。例如，弓步举臂含棚意，右转平捋含左捋右采，再变向左、后后回转则含按化之意，接着突然加肘穿化前挤，这一圈之中，忽右忽左，忽前忽后，忽上忽下，忽棚忽捋，忽按忽挤，随机应变，难以揣测。所以口诀说：“变在环中难测他。”因此，不断增强随机应变的心法意识，是练习好此式的要诀。

### 2. 加肘一挤

加肘挤，就是在穿化前挤时，加上用肘法，也可以说是以用肘为主的挤功。

肘法位居太极八法之一，其变法较多。本式云挤手的用法，乃是沉、滚、挤三字也。

沉，即肘部向下松沉。例如，当动作3右转平捋，再向左后方回转按化时，左臂松肩，肘部下沉。这一沉肘，可以加强按化之劲。

滚，即肘尖旋转滚翻。在沉肘的瞬间，边沉肘边滚肘，带动前臂及手掌翻转。此一滚肘，乃用肘进行捋化也。

挤，即用肘之劲发动挤。当上势沉肘、滚肘得机得势之际，迅速用肘催动前臂及腕背从圈中穿出，向前上方挤去。注意前挤时必须让肘部与前臂着劲，腕背与掌指领劲，否则挤劲势必落空。

所以，练习此式时，意劲不可稍离“加肘一挤”肘字，也就是不可离开沉、滚、挤三字。

### 3. 松柔圆活

若要加肘挤得法，必须周身放松，腰胯为轴，粘连黏

随，虚实互变，才能变在环中，得心应手。可参照前式相关心法。

### 【实用举例】

加肘挤，可用于定步四正手推手。以左式顺步为例，当双方两臂进行棚挤捋按划弧时，我之两臂在由左向右转环之挤，若得势，即可运用上述“沉、滚、挤”的心法，突然变向，穿化肘挤，往往能把人挤出。

## 第八式 倒卷手（右左右）

### 【拳招释义】

此式取自本门养生太极十三式中的倒卷杨柳并加退步而成。它在外形上与“倒撵猴”相似，但用意及练法却有独到之处，其要害在于对倒卷二字的理解。

倒者，退步后撤之意。此处不用“退”字而取“倒”字，是寓进退颠倒过来，以退为进之意。卷者，即手腕向后绞卷，化发合一也。

久练此式，可柔活双腕，舒展两臂，松活腰胯，尤其能训练进退协调、退中寓进的劲意。

### 【行功歌诀】

搬腕卷手退即进，  
螺旋倒卷似有神。  
旋胯换劲若得法，  
四两拨千一气成。

**【动作分解】****1. 后坐合掌**

承上式。腰胯松沉，微向左转，重心后移至左腿，带动右手内旋翻掌，微向后卷，掌心向下，指尖向前；同时，左手外旋翻掌，掌心朝上，与右掌前后相合，成右虚步合掌势；身正前视。（图 7-3-62）

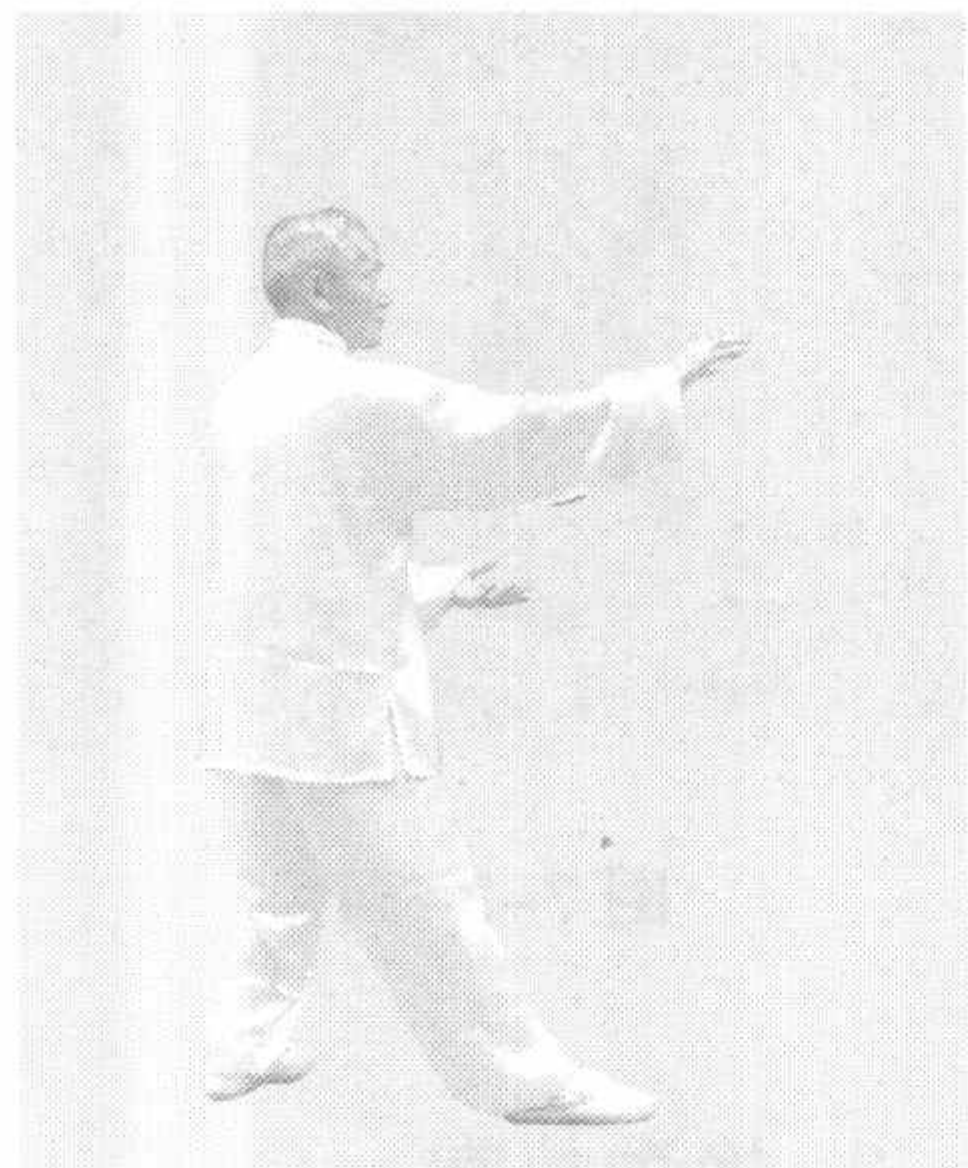


图 7-3-62

**2. 退步倒卷**

上动不停。重心全部移寄左腿，随之收回右脚，经左脚里侧向右后方横斜撤步，其轨迹似<形。此即所谓退步要横也。后退之脚，先脚掌着地，然后全脚踏实，重心移向右腿，脚尖斜撇 35°~40°。

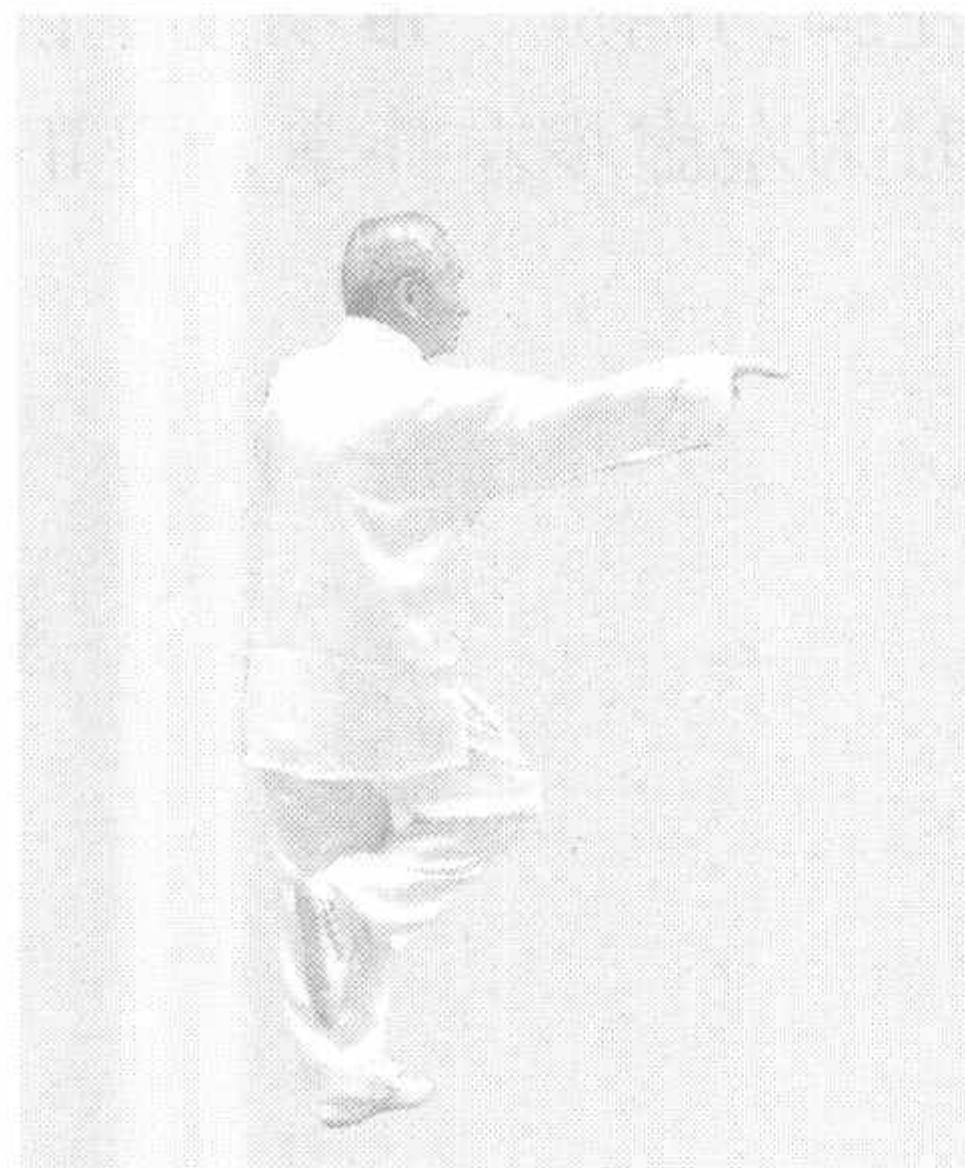


图 7-3-63

在退步过程中，向左旋胯转体，带动右手向外转腕旋膀，向后倒卷，边旋边卷边倒收，右掌收置于腹前，掌心朝上，指尖向前；同时，左手在身前小幅划弧，掌心向前；身正前视，蓄势待发。（图 7-3-63—图 7-3-65）

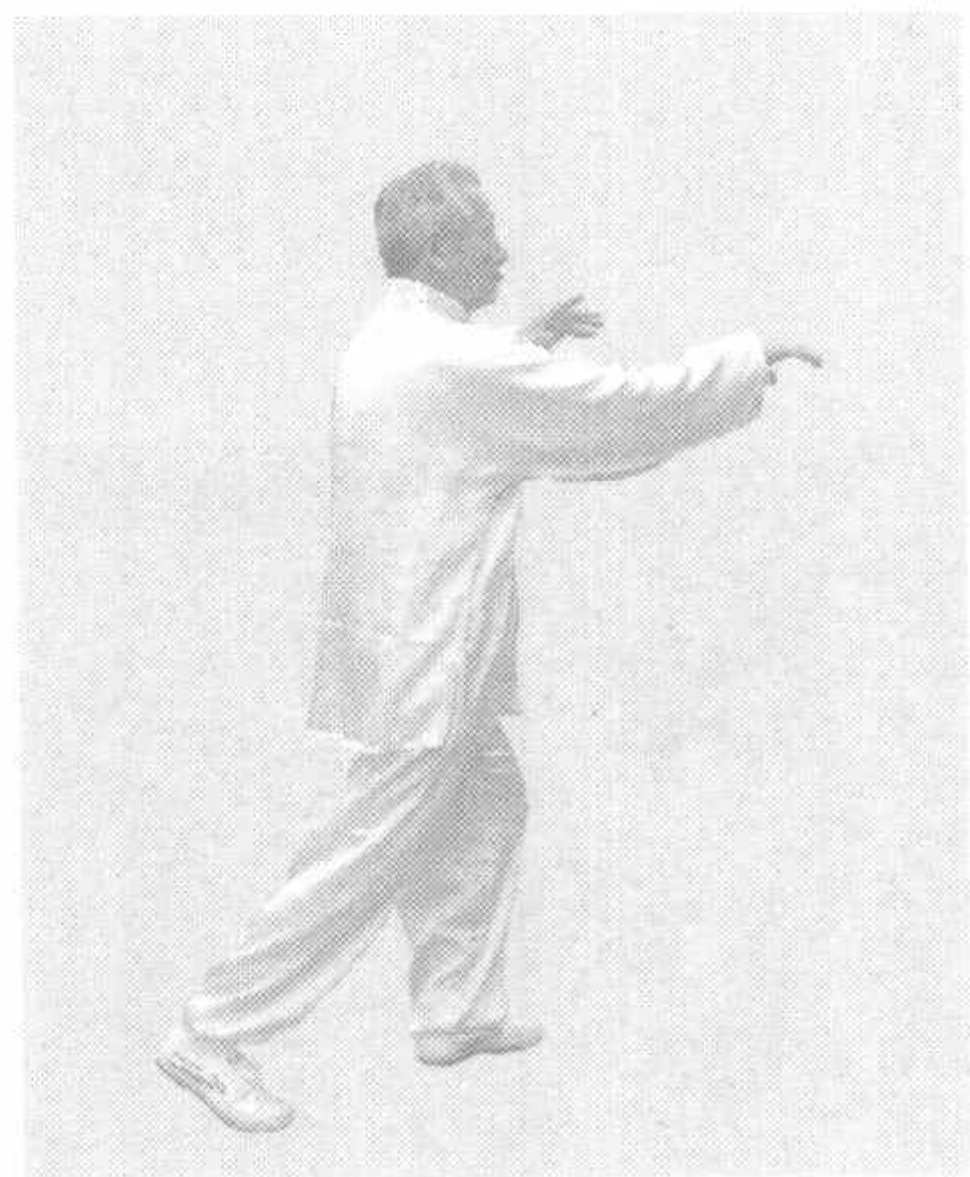


图 7-3-64

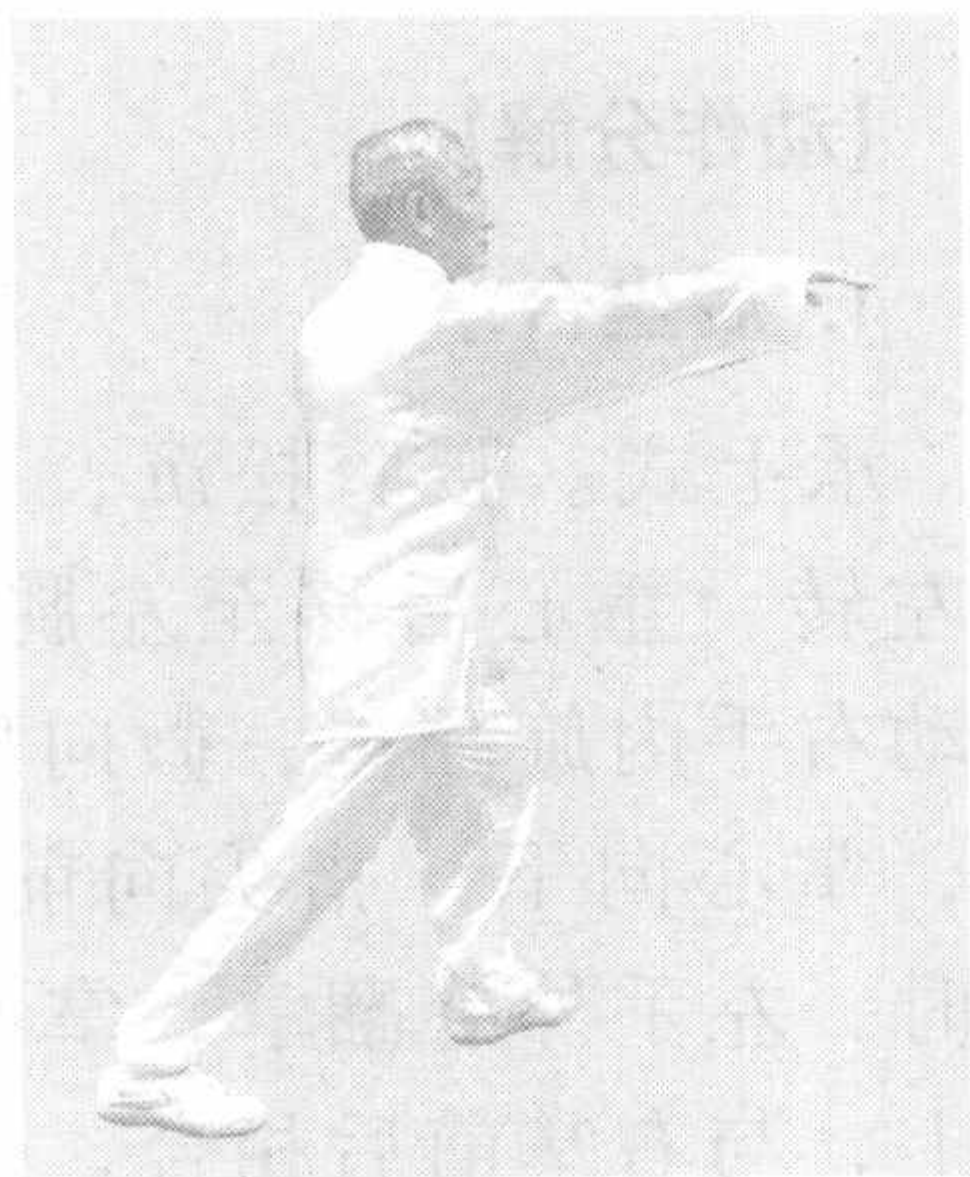


图 7-3-65

### 3. 换劲扑掌

上动不停。继续旋胯转体，重心移至右腿，劲意由右胯根经过尾闾转移至左胯、左腿、左脚掌；随着旋胯换劲，重心前移左脚约四成，带动左掌前探扑出，身不前俯，注意外三合。此时为左虚步左扑掌，身正凝神。（图 7-3-66）

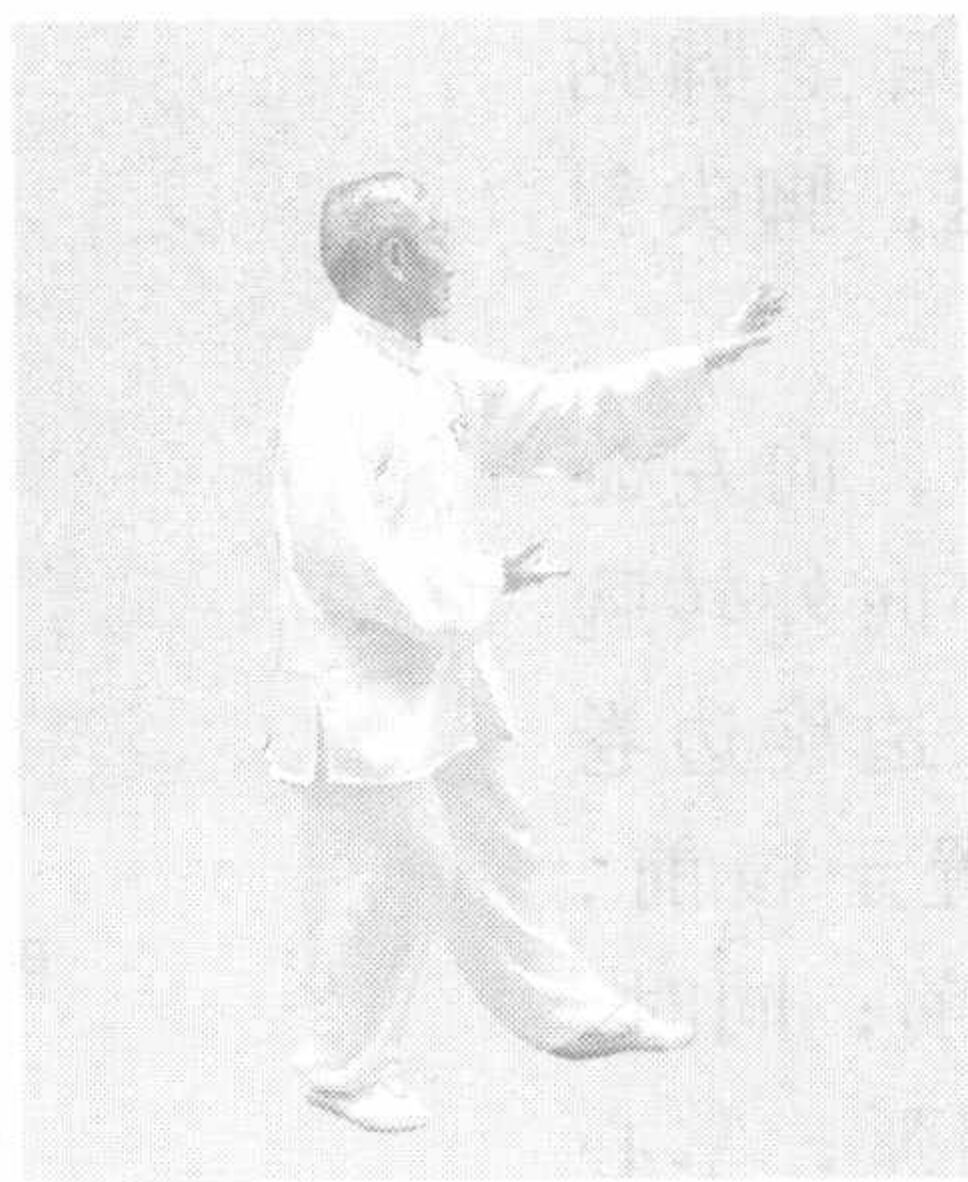


图 7-3-66

## 4. 左倒卷右扑掌

上述三个分解动作是右式倒卷手。此为左式。动作与动作2、3相同，唯左右不同而已。（图7-3-67—图7-3-71）



图 7-3-67



图 7-3-68

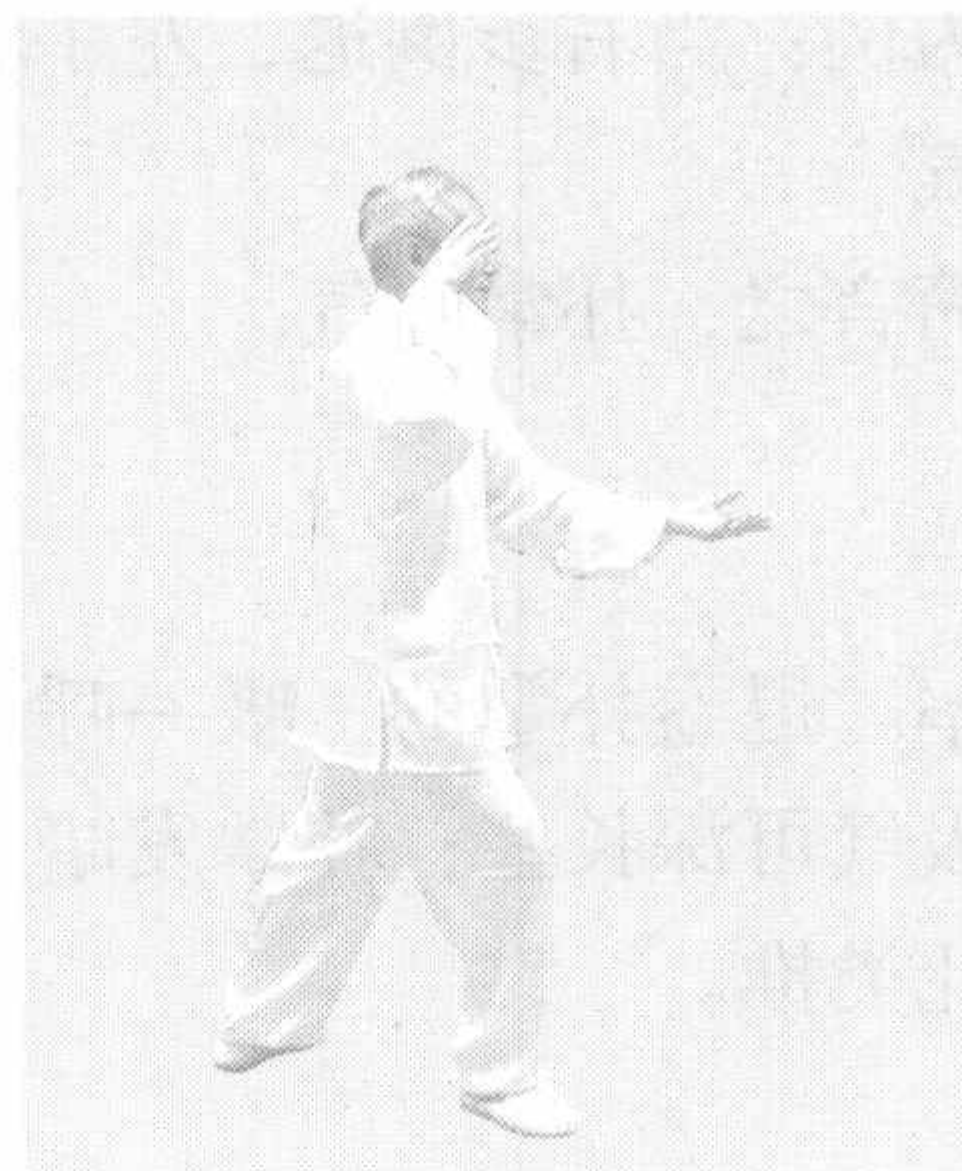


图 7-3-69



图 7-3-70



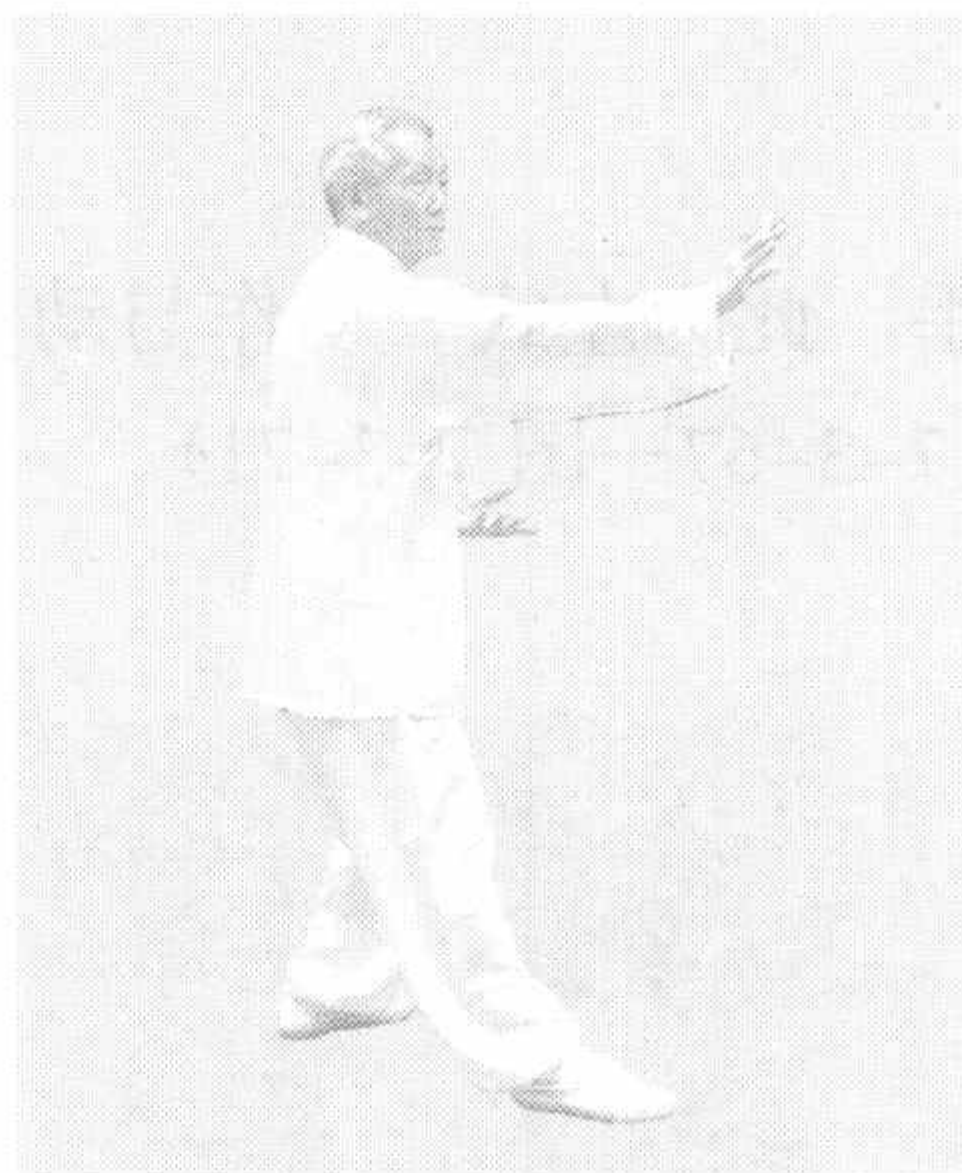


图 7-3-71



图 7-3-72

### 5. 右倒卷左扑掌

动作与上述右式倒卷手相同。（图 7-3-72）

#### 【呼吸行气】

##### 1. 一般呼吸

一次倒卷为一吸一呼。以右式为例：当右步倒退，左手卷退之时进行吸气。简言之，退卷吸气。

当换劲扑掌之时，是为呼气。简言之，扑掌呼气。

##### 2. 拳势呼吸

如果拳势需要，可调节呼气频率。退卷扑掌的一吸一呼可调整为吸长呼短，即退步卷手时，吸气可深长些；扑掌发暗劲时，呼气可短促些，气透掌指。以此类推。

##### 3. 脐轮调息

始终要意守脐轮，注意脐轮呼吸。退卷吸气时，脐窝微微内敛；扑掌呼气时，气由命门前送。

## 【内功心法】

### 1. 卷中有搬

以右式为例：设若右手被人所执，我在旋腕卷手进行化解时，右手腕必须向外搬移，就是用大拇指领劲向外侧搬过去，边搬边卷，卷中有搬，搬中有卷，方为得法。

### 2. 以肘领腕

搬腕倒卷时，必须上体中正，松肩垂肘，而且意在肘部，用肘部引领手腕倒，切不可手腕单独行动，否则必受制于人。

### 3. 螺旋倒卷

倒卷手的劲意，应由腰胯旋转及虚实变化产生的螺旋形态来发动。如右式倒卷，向右倒卷，向右旋胯转体，重心后转移至左腿，使上体向右侧身坐腰，以此带动旋腕搬掌及向右倒卷，产生柔中寓刚的螺旋倒卷劲。

### 4. 旋胯换劲

无论螺旋倒卷，还是换劲扑掌，其要害在于换劲是否得法。在动作之3的换劲扑掌中虽有说明，但还需详述一下。

所谓换劲，就是劲路从前向后、从右向左转移，或从左向右、从后向前转移。其中腰胯松沉，左右旋转，同时重心前后左右交换，是换劲的正常渠道。但在动作时必须注意，劲路要经过尾闾的旋转才能实现换劲。这虽有难度，但只要明白心法，持之以恒，必能生效。

### 5. 松活手腕

手腕的放松与灵活旋转，本属周身放松的范畴，因此处显

得格外重要，故予单列。

倒卷手若手腕僵硬，怎能旋转，更无法绞卷。为了手腕能够松活，必须练习放松手腕的基本功，即转腕、搬腕、缠腕三法。

## 6. 退即是进

从自卫防身来说，此式的功用在于以退为进，退即是进，进退合一。其内涵有三：

不断增强以退为进的意识，做到临危不乱。

倒卷必须得法。若能得法，倒卷本身就能化发合一，把人卷出。

卷扑合一。即一手倒卷，一手前扑，两手同时发动，同时到位，使倒卷与扑掌合一。

### 【实用举例】

设若右手被人所执，我右手即用螺旋倒卷法化解反击。同时左掌前探，或粘人肘部，擒拿其臂；或扑击其肩部，视情势而发。若能得势得法，则不用撤步后退，也能把人从右侧卷出去。

## 第九式 风轮手（右左）

### 【拳招释义】

此式顾名思义，两条手臂好像两个风轮旋转，左右挥舞抡圈，太极劲意暗藏在抡圈之中。风轮手的功用，既能训练“劲在圈中”，又可舒展两臂，松活关节，畅通气血，健胃利肝。

**【行功口诀】**

两臂抡圈拟风轮，  
小圈大圈转不停。  
圈中自有劲意在，  
粘随化发任我行。

**【动作分解】****1. 向右抡圈**

承上式。随即腰胯松沉，向右旋胯转体，复向左旋胯转体，旋转一个来回，同时带动变换重心，先带动左脚内扣 $45^\circ$ ，再促动右脚外撇 $30^\circ$ ，重心左右互换。坐身膝微屈，成高架马步；在腰胯左右旋转、重心左右互换的过程中，带动两臂向下、向右、再向上、向左抡一圆圈，抡至左上方。(图 7-3-73、图 7-3-74)



图 7-3-73



图 7-3-74

## 2. 圈中推掌

承上动。随即腰胯松沉，向右回转，重心移向右腿约六成，带动两臂转腕转膀，顺势而下，向右侧前方划弧，右手乘弧圈之势向下、向右抄至腹前，掌心斜向上，手指斜向下，此时右掌在上、在前，左掌在下、在后，重心右六左四，成右侧马步右横推掌态势；身正，视右前方。（图 7-3-75—图 7-3-78）



图 7-3-75

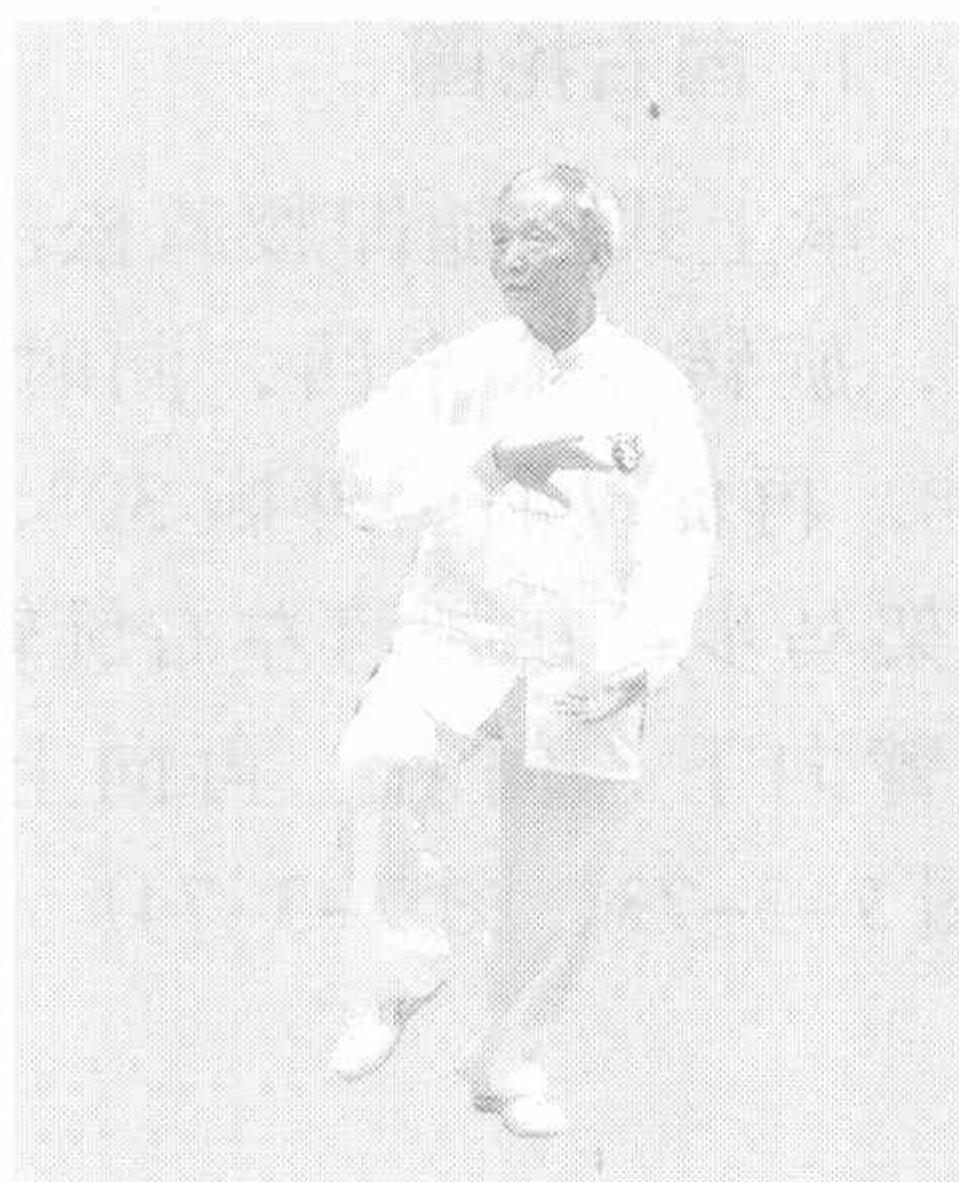


图 7-3-76



图 7-3-77



图 7-3-78

### 3. 左圈推掌

承上动。当右掌横推之势将老之际，腰胯随之向左回转，再向右回转，重心也左右互换，带动两臂向左抡圈，然后向左侧方推掌。练法与右式相同，唯左右方向不同。（图 7-3-79）



图 7-3-79

注意：右圈与左圈之间切不可停顿滞涩，务必圆活流畅。

#### 【呼吸行气】

##### 1. 一般呼吸

动作 1 之向右抡圈为吸，动作 2 的圈中推掌为呼。左式抡圈，以此类推。

##### 2. 拳势呼吸

依拳势需要而调节。例如，在抡圈推掌时，抡圈的吸可长些，推掌的呼可短促些，只要顺畅通达就好。

##### 3. 脐轮调息

意守脐轮，尤其在左右抡圈、圈中推掌时，更要注意脐窝呼吸，命门贯通，气透两臂两掌。

#### 【内功心法】

##### 1. 轮轴在腰

口诀说：“双臂抡圈似风轮。”这风轮的轮轴在哪里？在腰胯。以腰胯的左旋右转，带动转体抡臂，只有轮轴灵活了，

风轮才能旋转自如。其理法可参阅前面几式的相关心法。

## 2. 劲意在圈

口诀说：“圈中自有劲意在。”这一圈之中暗藏哪些劲意？以右抡圈推掌为例：接退步扑掌势，左掌从上向下斜落及右掌同时向下时为按；两掌经腹前（掌心朝下）移动时为平捋。

两臂向右、向上时为棚，即左臂屈肘上棚，右臂伸臂挑棚；两臂再向左回转时，右手逐渐转腕旋膀，先捋后捌，左掌外旋含拿采之意。

两臂再向下划弧时，两掌转为俯掌，含下按之意。

右掌乘势向右横推时，为向前推撞之劲；左掌同时下抄时，为向前托击之劲。上述圈中劲意，并非绝对的，凝固的，而是相对的，可变的，一切要随着形势而变，所谓“练有定式，用无定法”是也。

## 3. 顶劲不丢

“虚领顶劲”是太极拳每式每招应普遍遵守的重要法则，本式像风轮旋转，更要注意顶劲，否则轮子就会歪斜。

虚领，指头部颈项的肌筋骨节要虚虚放松而又竖正；顶劲，指头顶百会穴虚虚领起（轻轻悬拎之意），并与会阴穴保持垂直，成上下一条线。能虚领顶劲，就有利于立身中正，神贯于顶，内气流转。因此在风轮旋转过程中顶劲万不可丢。

### 【实用举例】

若对方用右拳向我身前打来，我迅即松沉右转闪身，带动两手抡转，右手沾执其腕，左手沾执彼肘上部或近肩处，化其来势，并乘势上左脚套步，用腰胯旋转之螺旋劲，沉身左横掌发之。左横掌既可按其肩发之，又可滑至其右腋发之。

## 第十式 单鞭（左右）

### 【拳招释义】

拳招取名单鞭，其说有三。

一说源自唐将尉迟恭“单鞭救主”的故事，后人加以引伸，如弈林高手创作了“单鞭救主”的象棋残局；武林宗师创有“单鞭救主”的拳式剑招。太极拳的单鞭由此演化而来，比喻两臂前后展开，状如长鞭挥洒击发。

一说仿照鞭法，用单手击敌之意。

一说一手勾手，一手穿拂面前而向前挥击，犹如跃马扬鞭之势。

本门之单鞭有多种练法，如左右单鞭、斜单鞭、横单鞭、活步单鞭，以及旋身单鞭等；勾手的练法又具卷腕旋掌勾拿的特点。在实用上，既可前后呼应，又可左右开弓，以及套步插裆、手足并用等法。

单鞭一式，左右皆练，先左单鞭，后右单鞭，以期均衡发展。

### 【行功口诀】

长鞭挥洒占胸强，  
卷腕勾手封来掌。  
前后左右皆呼应，  
手足并用方为上。



## 【动作分解】

### 左单鞭：

#### 1. 旋胯磨圈

承上式。腰胯松沉，吸气旋胯，自左向右旋转一圈半，带动两手翻掌，掌心松空向下，在身前磨一圈半后，向右侧方推掌而出，右掌在前，侧横掌，含横推之劲意；左掌在后，斜仰掌，含前铲之劲意；同时，重心也随着磨圈而左右变换，当双掌向右磨推而出时，重心多半寄于右腿，上体也随之微右转约 $25^{\circ}$ ，偏西南，坐身屈膝，上体中正，目视右侧前方。（图7-3-80）

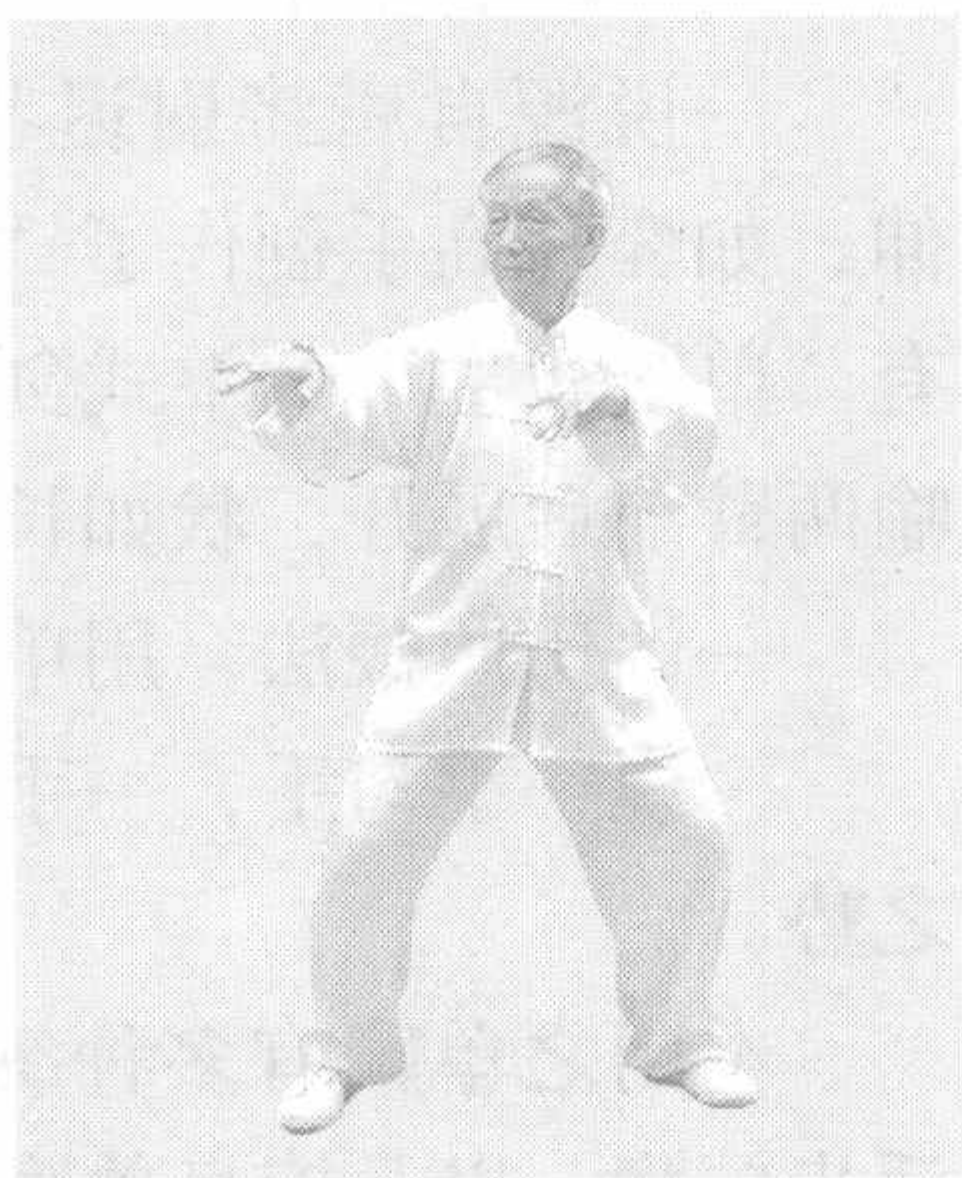


图 7-3-80

#### 2. 转身翻掌

承上动。腰胯松沉，向左侧（偏东南约 $30^{\circ}$ ）转身，重心移向右脚，带动右踵碾旋内扣约 $30^{\circ}$ ，重心回移右腿，左脚脚尖微外撇；同时两掌外翻，掌心均向上，向左右分开，左掌转至指尖向南，右掌指向偏西南，形成左虚步展掌蓄势状态；上体中正，目视左手前方，兼顾右手。（图7-3-81）



图 7-3-81

### 3. 长鞭挥洒（一）

承上动。随即重心全部在右腿，稳定中心，腰胯松沉，向左旋胯转体，转至东，随之左腿松膝提起，作势欲迈（尚未迈出，脚尚未下落地面）；同时，左掌在前，向左移至指尖向东南，掌心斜向上；右掌在后，手腕内旋，向里裹卷，作势欲勾手尚未成勾手，五指斜向下；目视左手上前方，兼顾两手。此时须立身中正，右腿稳定，头顶虚悬，精神专注，切忌俯身低头。（图 7-3-82）



图 7-3-82

注：这是单鞭在行进中的短暂的过渡动作。

### 4. 长鞭挥洒（二）

承上动。随即继续向左旋胯转体，转至偏东北，左脚乘势向偏东北跨上一步，先脚跟着地（含蹙意），再重心前移，左腿前弓，松沉进身，左脚全脚踏实，右腿伸展后蹬，成为左弓步；在上步进身的同时，左掌一边外旋一边坐腕立掌，伸臂向前切按，劲点在掌缘内侧，掌型侧立掌，掌心斜向前，指尖高不过眉，左手与左腿保持上下一致；同时右掌继续向内裹卷勾手，成为勾手鹅头掌型，一边卷勾，一边向右后方偏西南伸展（含勾手击打之意），右手与右腿保持上下一致，两臂前后呼应，同时到位，状如长鞭挥洒。

但要注意，左掌前切与右掌向后勾击，要靠腰腿带动，同时发动，同步到位，连同松沉弓腿进身，要三位一体，一气呵

成，中间不能丝毫停顿断续，才能形成长鞭挥击之势。

左单鞭定势时，要“三尖相照”，即左手尖、鼻尖、左足尖的方向上下一致，并要肩与胯，肘与膝，掌与足上下三合；更要悬头重尾酥胸松腰，开胯圆裆，中正安舒，意气昂扬，劲贯两掌，凝神前视，静定蓄变。（图 7-3-83）

#### 右单鞭：

##### 1. 回身沉肘

左单鞭定势之际，随即腰胯松沉向右旋胯转体，从偏东北回身转至面向偏西南，回转 $180^{\circ}$ ；同时两脚跟向右碾转（称后轮转），重心速移右腿，变成右弓步；以碾足回身之势，带动两手同时动作；右肘下沉滚转，边滚边收至右肋前，同时右勾手松开手指，旋腕成仰掌；左手同时向下划弧抄至腹前，掌心斜朝上；上体中正，目视右手前方。（图 7-3-84）

注：回身沉肘有三个要素，即碾足回身、右臂滚时收回及左手抄掖，这三要素要同时发动，同时到位，一气呵成，中途不可停顿。

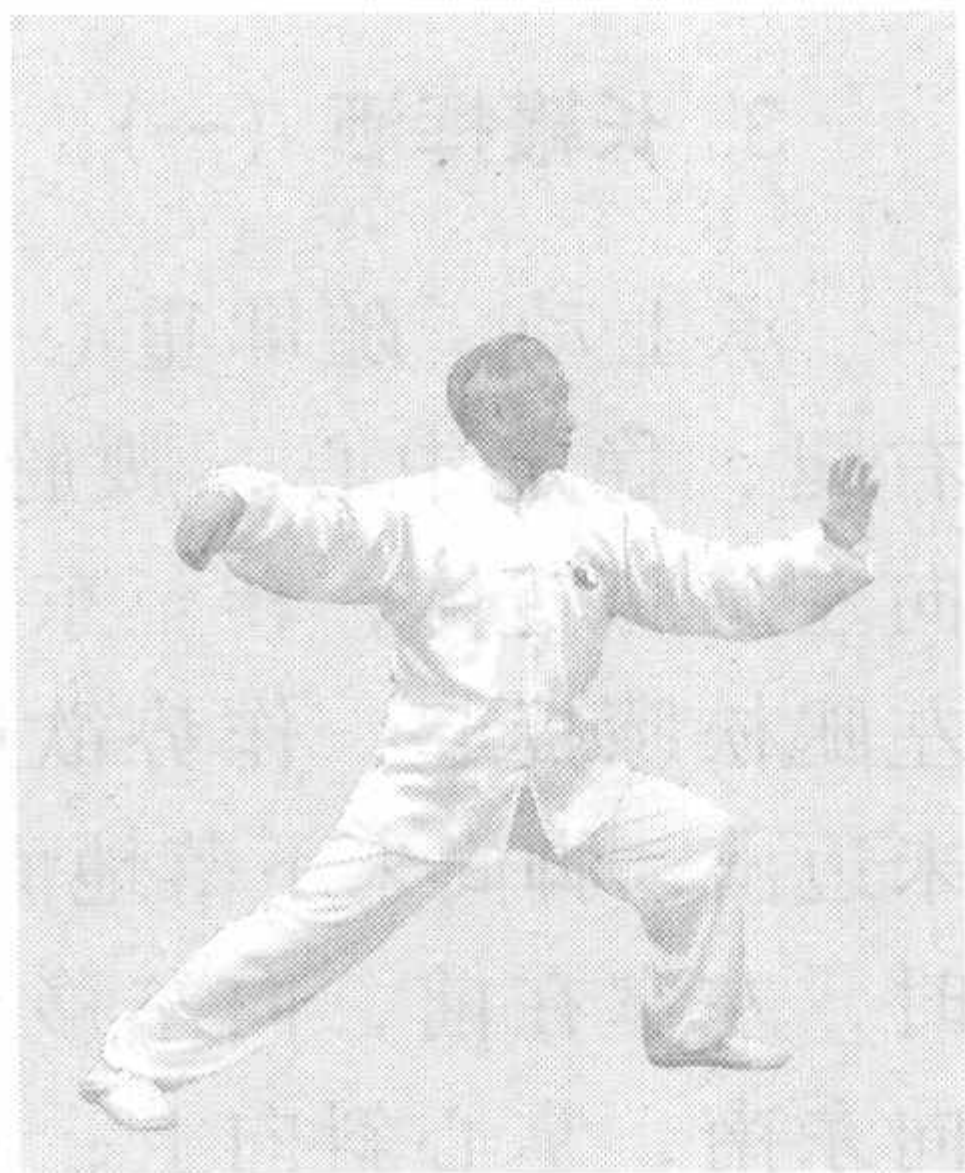


图 7-3-83

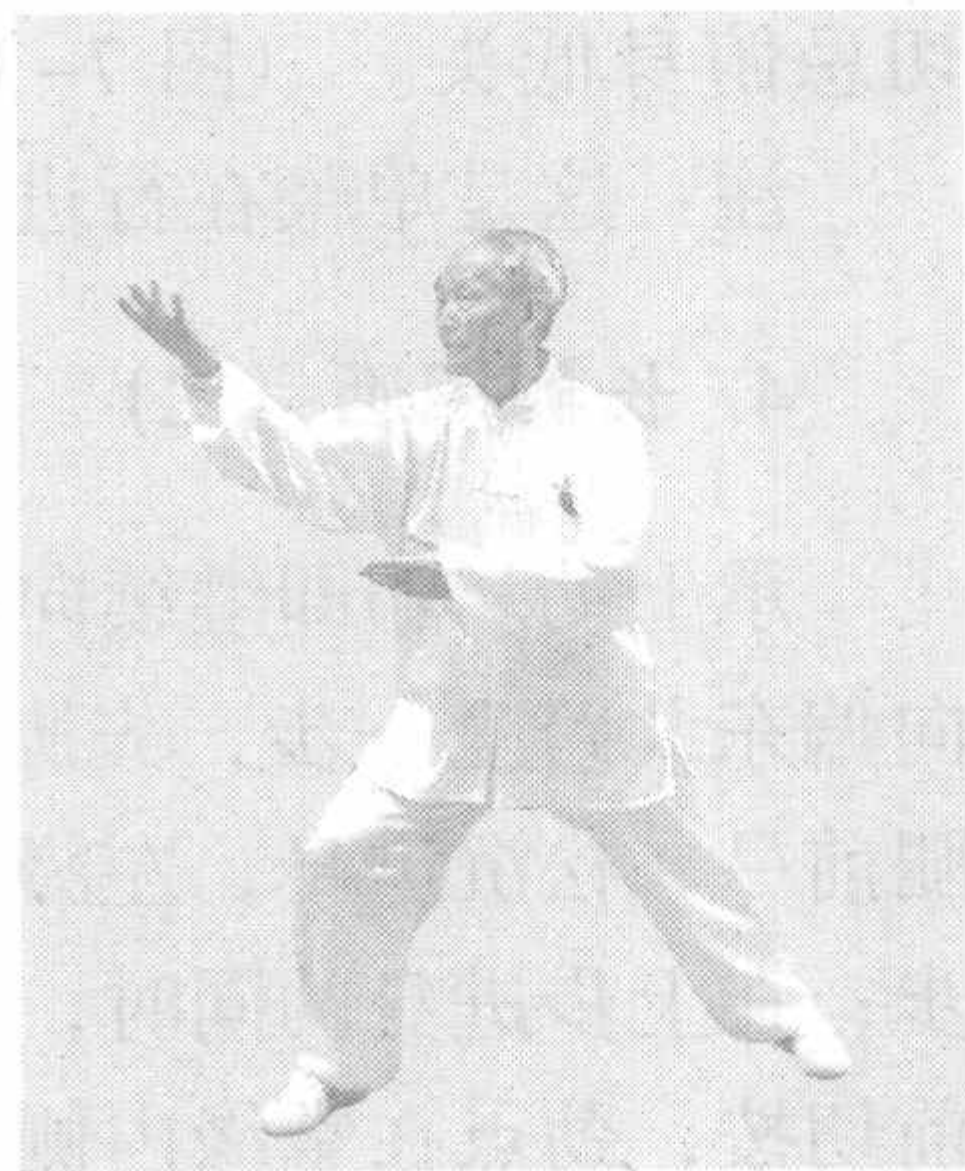


图 7-3-84

## 2. 收脚肘挤

上动不停。当右肘下沉至右肋前面之际，迅即松腰沉身，重心全部前移至右腿，带动右臂沉肘向前、向上铤挤而去，同时左脚收回，与右脚成斜开立步，两脚间距 20 厘米左右；上体中正，凝神前视右前方。（图 7-3-85）



图 7-3-85

注：回身沉肘与收脚肘挤两点分解，原本是一个动作，练习时不可分割停顿。为了把其中的过程说得细一些，才分别设目，切勿误会。

## 3. 旋胯磨圈

动作与左式相同，唯右左手势方位不同。（图 7-3-86）

## 4. 转身翻掌

动作与左式相同，唯左右手势及方位不同。（图 7-3-87）



图 7-3-86



图 7-3-87

## 5. 长鞭挥洒（一）（二）

动作与左式相同，唯左右手势及方位不同。（图 7-3-88、图 7-3-89）



图 7-3-88

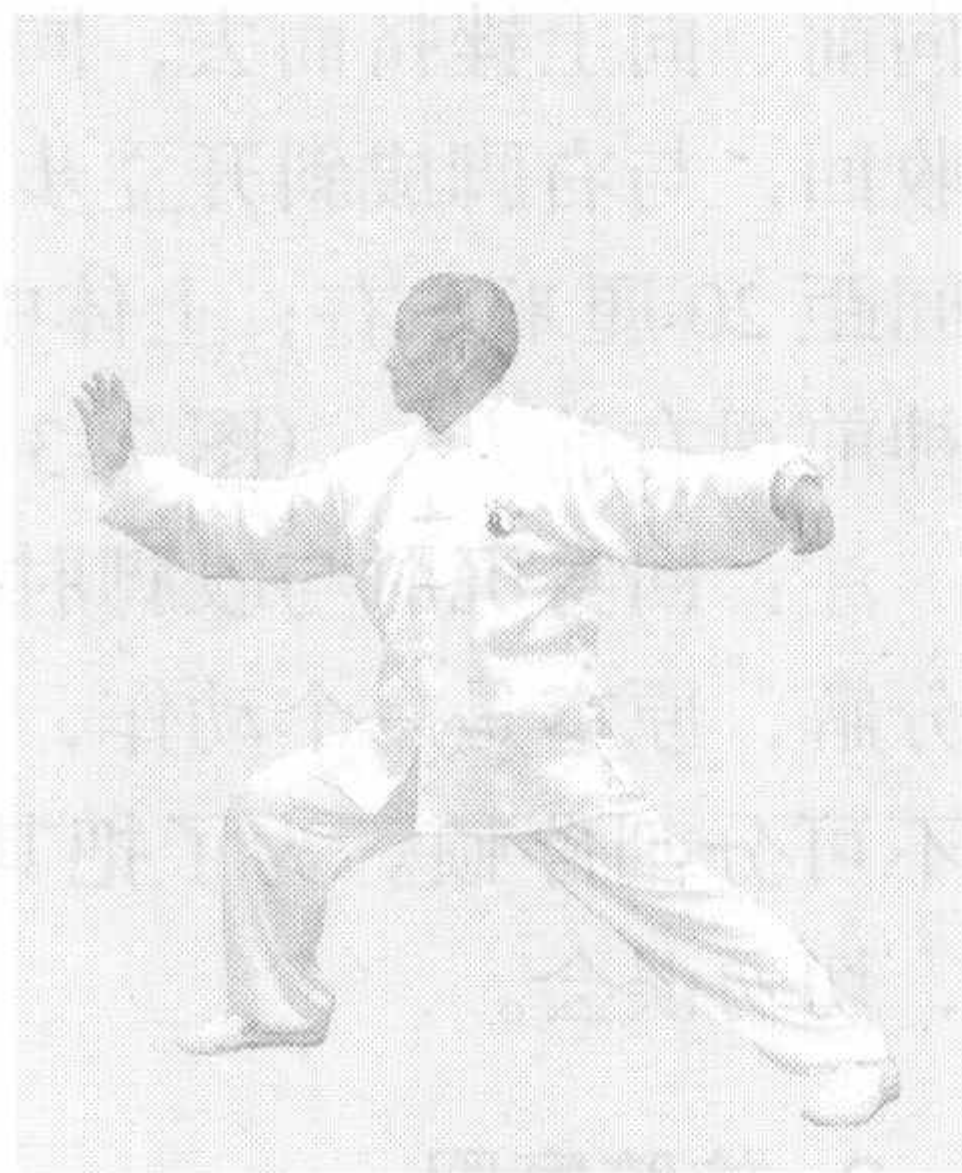


图 7-3-89

### 【呼吸行气】

动作 1 的旋胯磨圈为二次吸呼，即向内磨半圈时为吸，向外磨半圈时为呼，这是一次吸呼；当再磨半圈向右侧推掌时，先长吸再短呼。

动作 2、3 为一次吸呼，即转身翻掌为吸，长鞭挥洒为呼。

### 1. 拳势呼吸

依据行拳需要，调节呼吸节律，动作 1 的旋胯磨圈，后半圈的先小吸后长呼，就是拳势呼吸的反映。如果练之日久，呼吸深长了，那么可把缓慢磨圈的二次呼吸改为一次长细吸呼。如果遇到紧急情况，可在加快磨圈的情况下一次短促呼吸。

## 2. 脐轮调息

无论腹式呼吸或拳势呼吸，都要以脐轮调息为中心，吸则脐吸，气吸至命门，呼则命门呼送，注入丹田，布流全身。

### 【内功心法】

#### 1. 脐轮内转

在做旋胯磨圈时脐轮内里也要随着旋转小圈；及至转身分掌和弓步挥鞭，脐轮仍然要内里转一小圈，以便练拳与练气练丹结合，使气及全身，劲贯两臂两掌及指尖，同时也可使带脉微微受到锻炼。

这一脐轮内转的心法，还适用于本套路其他招式。

#### 2. 粘旋进掌

动作3的弓步左掌向前按切时，左前臂及左腕要有粘随来手之意，并随着腰胯左转而向外微开，同时边开边旋腕翻掌，左掌弧形向前切推，切忌直线进发。这一过程，似长鞭盘龙挥洒，其关键词为：粘、随、旋腕、弧形。由于其外形动作微细，故习者要细心体会。

#### 3. 卷勾拿打

左掌前进时，右掌要同步启动：掌腕内旋，小指、无名指、中指、食指、拇指依次向内卷勾，卷至手指向里时，随即五指合拢，指尖向下，成吊手鹤头掌型，不停顿地向后击打，手腕与肩同高，松肩垂肘。

右手卷勾旋腕，内含勾拿封打之劲意。既可向内卷勾封拿来手而打之，又可一手勾拿，另一手打之；还可以向外卷勾封拿而打之。总之，右手的卷勾刁手内涵丰富，练拳时不可一滑而过，务必留心默察。

#### 4. 注重尾功

动作3说到，在左腿前弓、后腿伸蹬、左掌前按的过程中，要尾闾前送。这一点是很重要的心法。

尾闾位于脊梁骨末端，俗称“尾骨”及“尾巴根桩”，穴名长强穴。它身系稳定中心及贯通上下的重任，即古拳论所谓“尾闾中正神贯项”是也。

先师曾把尾闾比作人体的秤砣，要求我们重视修炼。这是很有见地的。俗语说一秤压千斤，没有秤砣的功用，怎能压千斤。人体重量的前后变动，也必须靠尾闾来衡量，才能相称；人体中心的变移，同样要靠尾闾来调节，才能得体；尤其在腰胯为轴进行旋转时，更要尾闾的坠而旋转，才能转得灵，转得稳。所以先师戏称它为秤砣功，要求我们认真操练。只说尾闾前送还不够，还应说尾闾松沉前送。离开了“沉”字，就失去了秤砣的功用。秤砣由于坠而砣，才能一秤压千斤。所以在弓步进身按掌时，尾闾必须松沉前送，方能见效。

尾闾功适宜本门太极拳各个招式，换句话说，各拳招都要注重尾闾的功用。以下各式，除非特需，不再一一点明。

#### 5. 松肩吐劲

当弓腿进身、左掌前按、右掌后勾，即将形成左单鞭之际，还要注意虚领顶劲、舒胸扩背、松肩垂肘坐腕、中正安舒等要诀。但其中松肩一诀容易被忽略，特提请注意。因为此时内劲要通向双掌而出，肩窝是否松空是个关键，如果肩窝紧张，就会阻塞内劲的输送。所以肩必须放松，而且还要微微一沉，用意念把内气内劲从肩窝送达前后两掌，这称之为松肩吐劲。同时肘关节也要松活伸展，推动前臂前伸，促使内气内劲顺畅而出。

## 【实用举例】

单鞭的动作虽然简易，但用法的变化却比较多。仅举四例：

### 1. 侧后反击

若有人从我身后偏左处击来，我迅旋胯转体，带动双踵同时向左后方旋转，左手上穿棚接沾粘来手，重心移寄右腿，左脚上步插裆，迅速弓腿进身，左手翻掌坐腕，向对方胸部或肩胛处反击出掌，对方必被击出。同时右手向右后方卷腕勾拿后伸，既可助左掌前攻发劲，又可防右后方发生意外。此时成左单鞭架势。

但要注意，转身、棚接、上步、发掌，必须依照心法迅速快捷，一气呵成，方能奏效。

若有人从我身后偏右处击来，可按照上法，迅速右转，以右单鞭势反击。

### 2. 左右开弓

若有人出右脚插裆，同时拳击我胸（面）部，我可迅速松沉腰胯，右手上穿，左腕外旋，勾拿来手，同时速上右步，速出右掌，向其胸部按切，多半能把对方发出。此时拳势为正面右单鞭状。

如果对方向自身右侧闪化，我迅速顺其势向左旋胯转体，带动右掌内旋向其右方捩去，我左手执沾其右腕同时采之。这是单鞭变为采捩势的一变。此时对方插入我裆的右脚反被我左腿管住而被绊倒。

若对方出左脚左拳攻我胸前，可依照上法，以右勾左掌反击；彼若左闪，可照上法顺势发之。



### 3. 双手锁拿

若对方两手抓我双臂，意图摔我。我迅速松沉腰胯，左右两手上臂不动，随其抓拿，而两前臂及两腕迅速向内勾手合拢（如单鞭之卷腕勾手），锁拿对方两臂，随即乘腰胯松沉前进之势，弓腿进身，用“双峰贯耳”心法把对方发出或仰面跌出；或者可视对方的反应而捷速地旋胯转体，向左旋或右转把对方甩出。

### 4. 前后呼应

先讲一个故事。1955年夏季的一天早上，先师杨奎山在常州人民公园正与我们讲解单鞭的用法变化，一位自称外地出差来常州的朋友突然问：杨老师，单鞭后面的右勾手有什么用，如果有人攻你后面的勾手，不是很被动吗？先师当即回答：单鞭好比长蛇阵，可以首尾相顾，前后呼应。先师一边说一边演示前后变化的情形，并说：朋友你有兴趣，可以试试。谁知先师话音刚落，那位朋友猝然发难，用右手抓住先师身后右勾手的腕关节上提，同时左手拿住先师的右肘，并出右脚管住先师右脚（即后伸之右腿）的外侧，欲把先师向其右侧后方捋摔出去或绊倒。

只见先师以迅雷不及掩耳之势，腰胯迅速松沉右旋，带动左右两足踵，急速右旋约 $90^{\circ}$ ，左弓步立刻变为右弓步；同时左手回防，右臂迅速松沉滚肘，旋腕翻掌，解脱被执，反粘其腕，用螺旋寸劲，顺势沿随其手向前发劲锉挤，反把对方挤出，只见对方双脚离地而出。那人站定后，称赞说：杨老师好功夫。

这个故事表明，单鞭的变化丰富多彩。为了训练变化的意识，本门活步快太极中，除左右单鞭外，尚有右单鞭、活步单鞭、旋身单鞭，即 $180^{\circ}$ 大旋转单鞭势，还有转身双鞭（单鞭

可变双鞭) 以及左右捧月, 即左弓步快速旋踵变右弓步两臂弓步双捧等。

## 第十一式 云开手 (左三右三)

### 【拳招释义】

云手者, 两手左右运行、上下盘旋, 宛以流云旋绕, 故名云手。

本门太极有云手、云开手、云合手、原地云手、进步云手、退步云手、行步云手八种, 各有劲意。云手, 内含棚、捋、按三劲; 云开手则再增一挤劲。这里练的是左移步云手及右移步云开手两种。

久练此式, 可坚实腰脊, 灵活身手, 柔化臂膀, 疏通关节, 更能促进气血流畅, 活力增强。也可作为养生功法单独操练, 用动中求静的心法修心养性。

### 【行功口诀】

上下左右转双轮,  
云雾缭绕入美境。  
中正不阿腰腿劲,  
气血流畅消百病。

### 【动作分解】

#### 1. 回身沉肘, 收脚肘挤

承接右单鞭势。腰膝松沉左旋, 向左(东)回身, 同时两脚跟碾转(后轮转), 随之右脚收回, 与左脚开立; 左臂前挤, 练法与上式左单鞭转向右单鞭的动作相同, 仅左右手势及方位

不同，可参照第十式右式的动作1、2练习。（图7-3-90）

## 2. 小马步右云手

承上动。腰胯松沉，小开立变成小马步，向右旋胯转体，带动两手云行，右手上棚向右云手，指尖与眉同高，云手至右侧（向西），旋腕翻掌变成俯掌，手臂平伸，松肩垂肘；左手随之下按，随云转抄掖至右腹前，掌心斜朝上，此时面向西，成小马步云手；重心六成在右腿，身正前视。（图7-3-91、图7-3-92）



图7-3-90

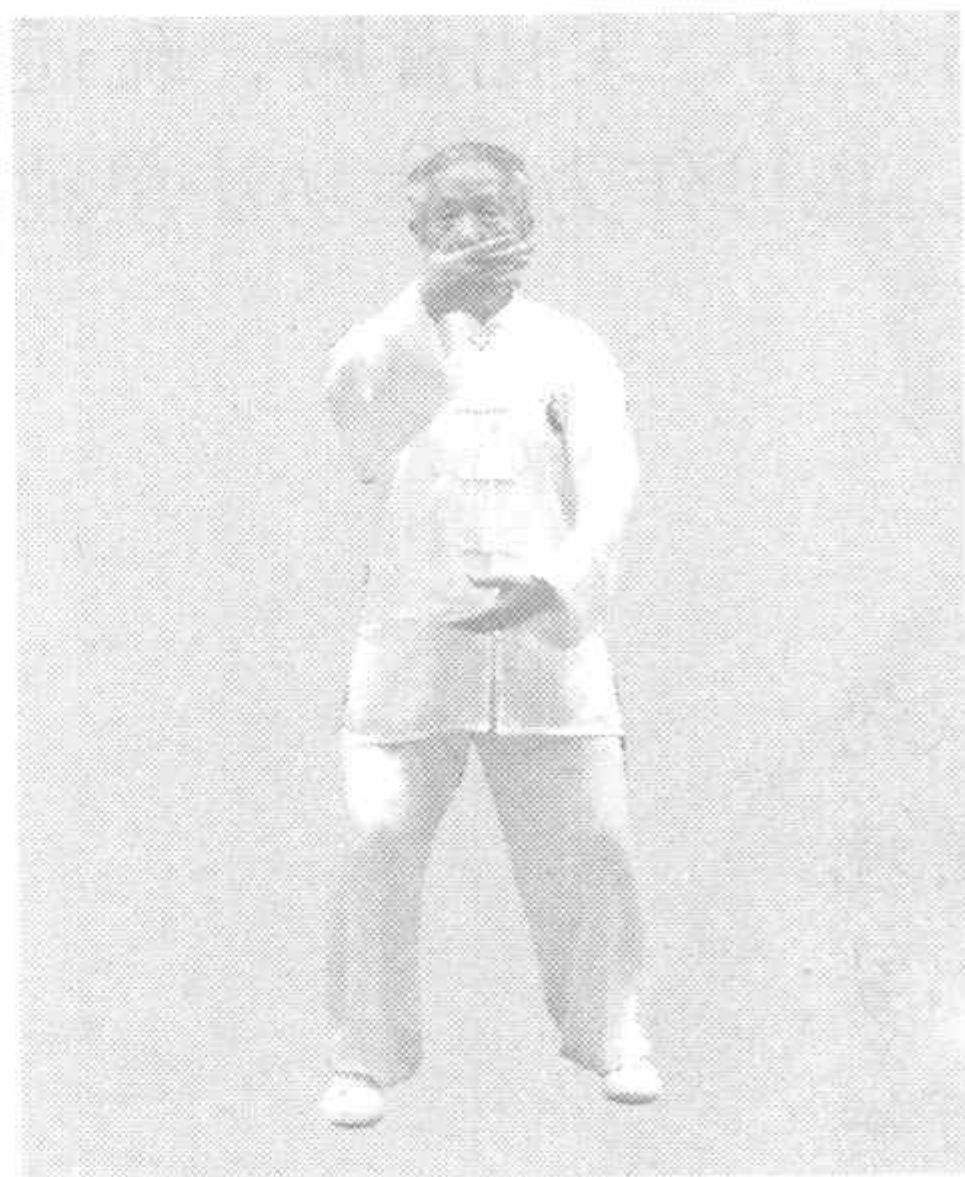


图7-3-91

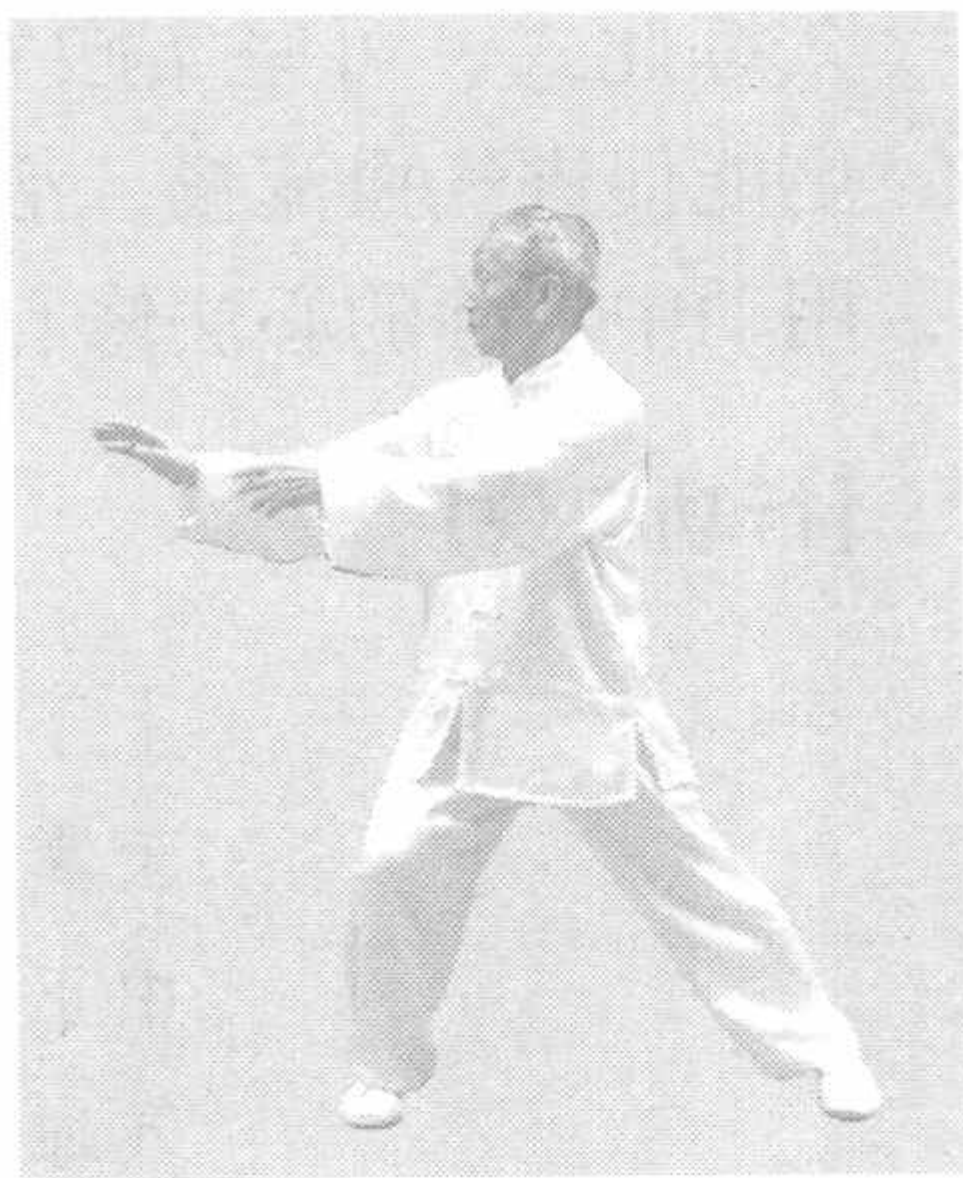


图7-3-92

## 3. 左云手（一）

随即腰胯松沉，重心全部移寄右腿，左脚向左后（东）横开一小步，重心渐渐移向左腿成中马步；同时，向左旋胯转体，

带动左手上棚向左云手，掌心向内，指头斜向上，与眉同高，经脸前云至左侧（东方）变成俯掌；同时，右掌下按（与左手上棚之势上下交错），随同左转向左掖掌至左腹前，掌心斜朝上；此时成中马步左云，身正前视。（图 7-3-93—图 7-3-96）

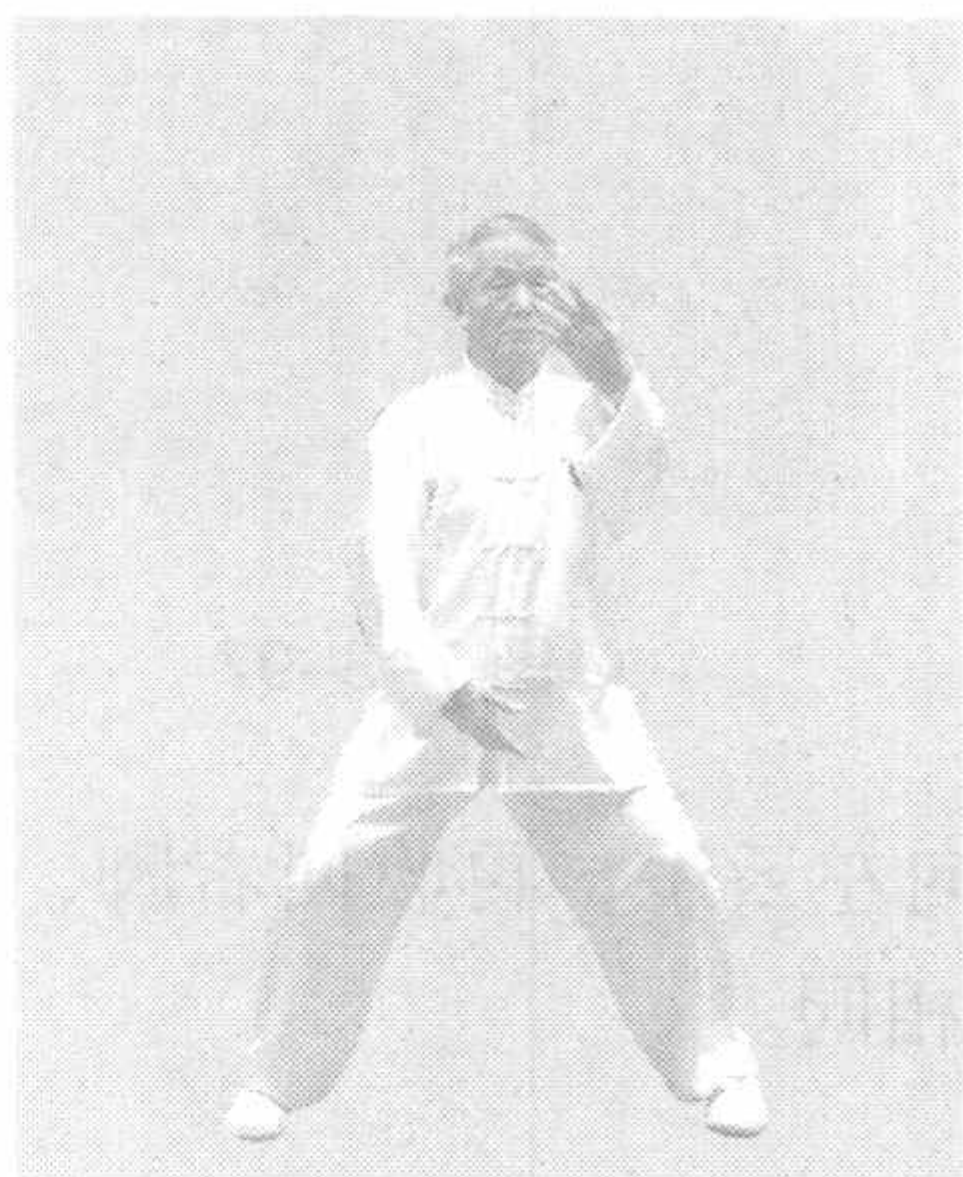


图 7-3-93

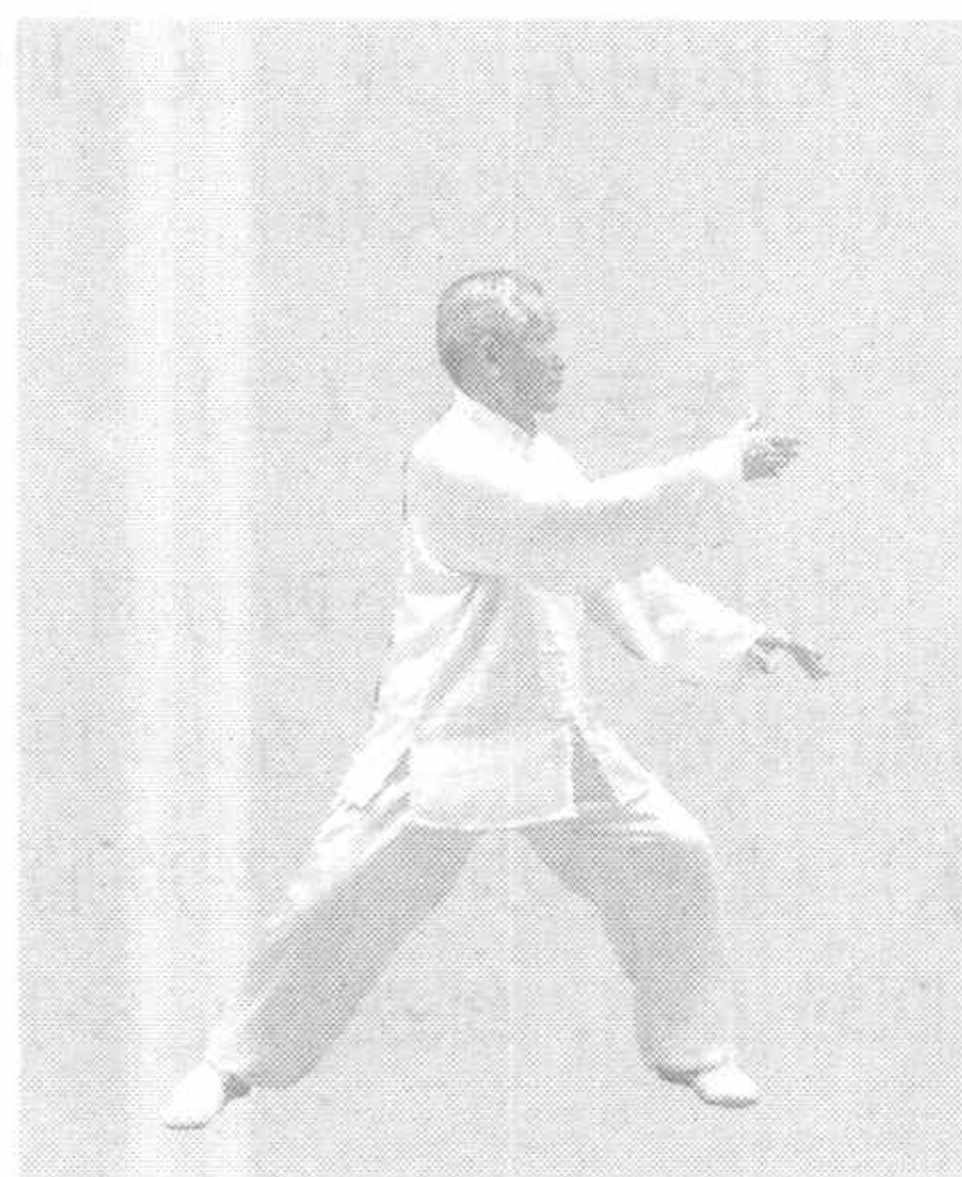


图 7-3-94



图 7-3-95

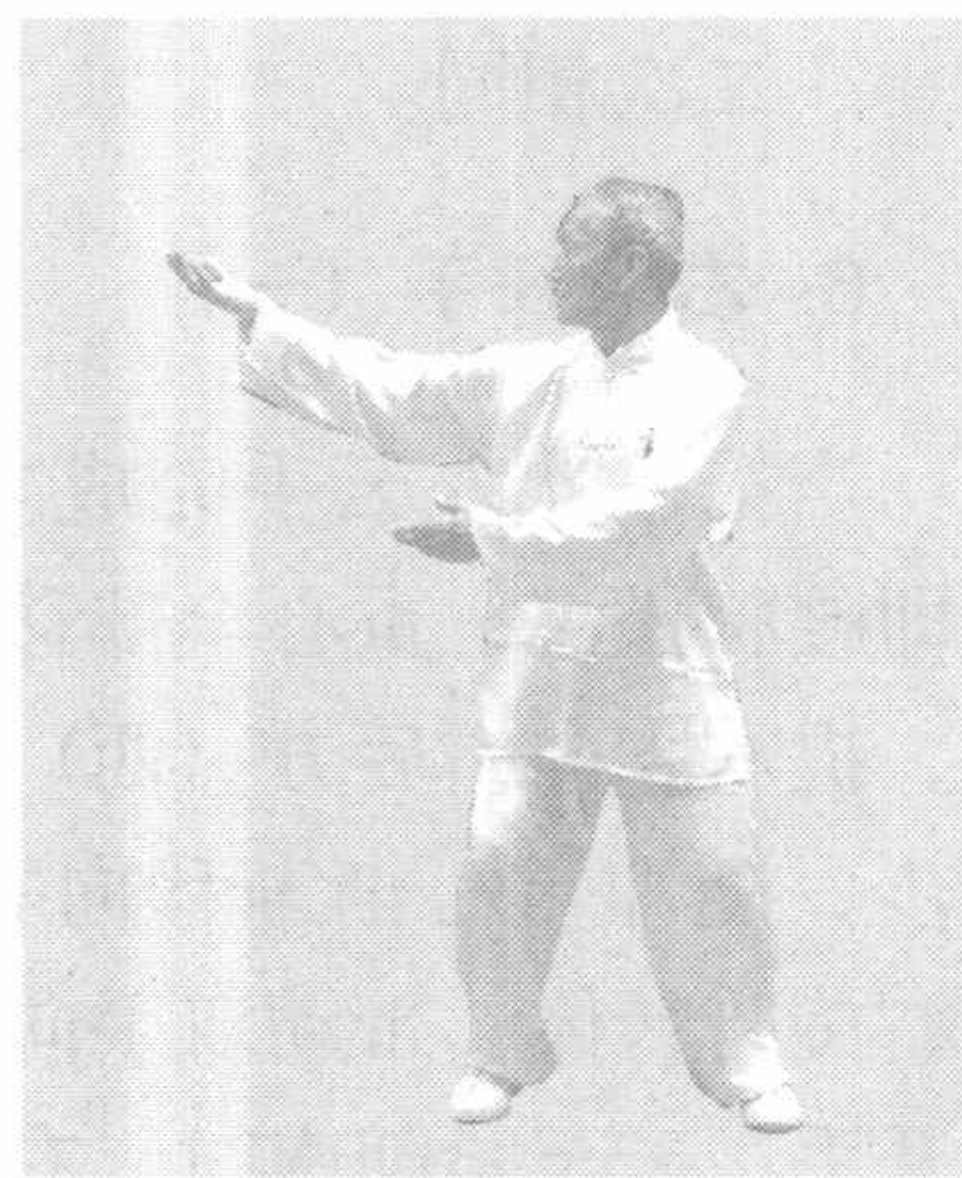


图 7-3-96

上动不停。紧接着重心全部移寄左腿，提右脚向左方（东）横收一小步，先脚尖着地，再全脚踏实，脚尖微外撇成

小马步，再向右回转云手至右侧（西方），像小马步云手，身正前视。（图 7-3-97）

注：左云手的计数，以左脚横开一步、右脚收回一步为一次，上述向左一开一放，即左云手（一），余不类推。

#### 4. 左云开手（二）

当上势云手至西方时，重心全部移寄右腿，左脚再向左（东）横开一步，向左旋胯转体，向左云手，再收回右脚，向右回转云手，练法与左云手（一）相同。

#### 5. 左云开手（三）

当第二次左云手完成之际，立即做第三次左云手，练法与第一、二次相同。

#### 6. 右云开手（一）

当第三次左云手完成之际，迅即腰胯松沉，重心全部移寄左腿，提右脚向右后方（西）横开一步，随即重心渐渐移向右腿，向右旋胯转体，带动双手向右方云开手，云至脸朝南时，右手在上，掌心朝内，指尖与眉同高，左手在下，掌心斜向上，置于腹前，成大马步云手状。（图 7-3-98、图 7-3-99）

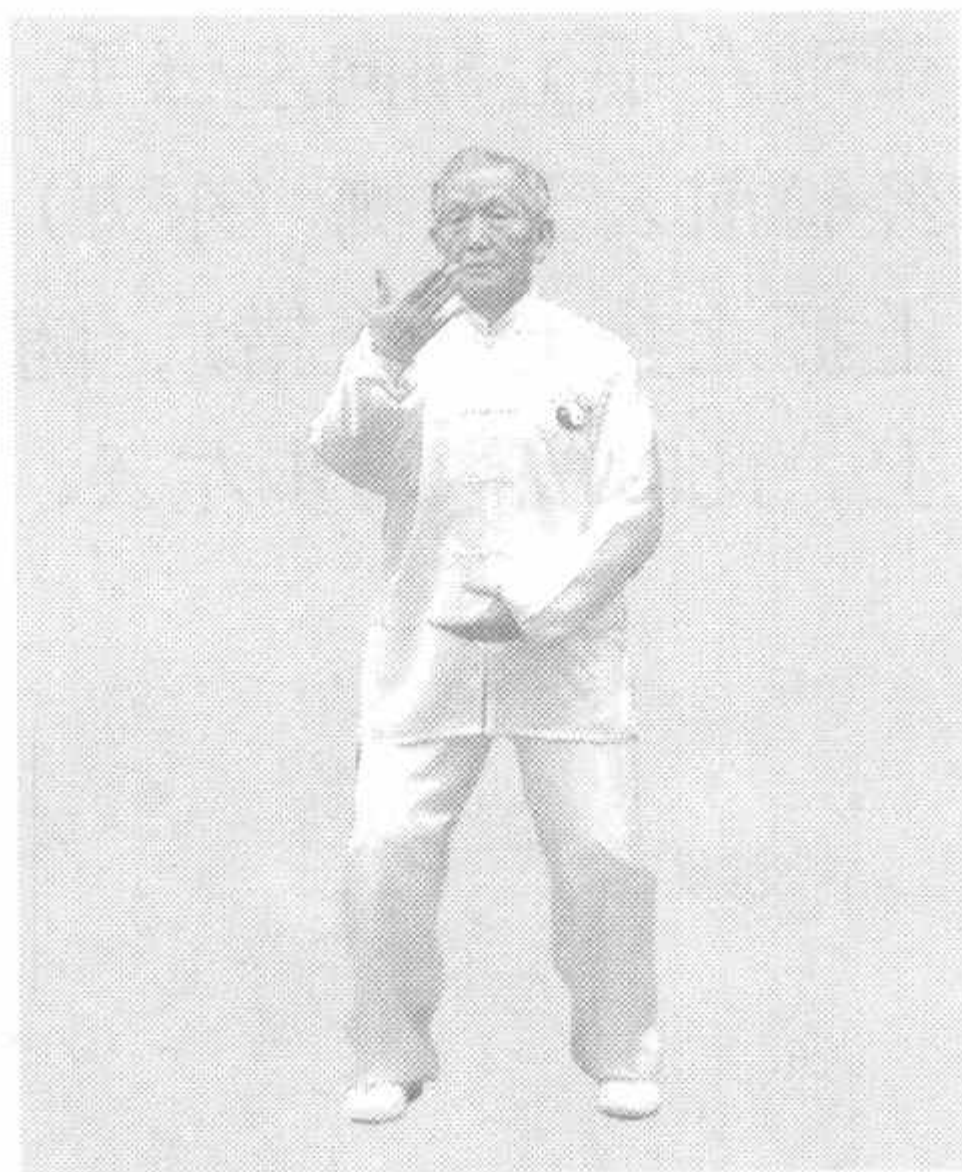


图 7-3-97

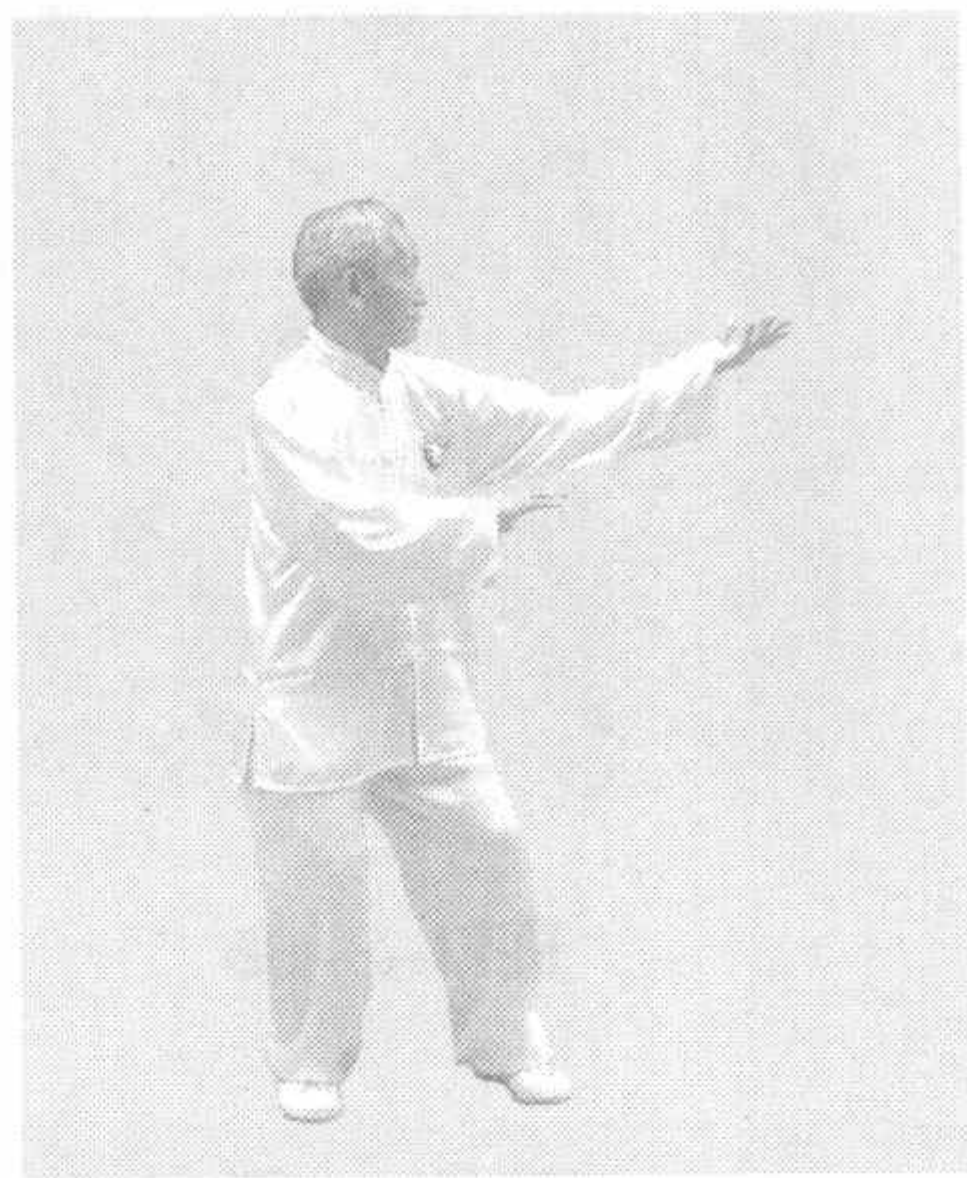


图 7-3-98



图 7-3-99



图 7-3-100

上动不停。继续向右云手，云至向西时，重心全部移寄右腿，左脚收回右脚里侧，两脚成小马步；同时，右手乘势向前上方肘挤（似第七式云挤手的加肘挤），随之旋腕翻掌变为俯掌，左手仍在腹前，随转体而掖掌；此时面向西，身正前视。（图 7-3-100）

注：①右云开手的计数，以右脚横开一步及左脚收回一步为一次，这是第一次。以下类推。

②左脚收回、右手向前肘挤的动作，是本门太极拳云开手的特点，内含剑神剑意，使云开手棚捋挤按四劲齐全，较左云手多了一个挤劲。此点务清注意。

### 7. 右云开手（二）

右云开手（一）完成后，随即重心移向左腿，左手上棚，右掌下转，马步向左云手至面向东，左手在上，旋腕翻掌成俯掌，右掌在下作掖掌状，置于左腹前，上体中正，目视前方（图 7-3-101）。随即松沉腰胯，重



图 7-3-101

心全部移在左腿，右脚乘势向右（西）横开一步，再收左脚，向右云开手，练法与右云开手（一）相同。

### 8. 右云开手（三）

当右云开手（二）完成之际，迅即做第三次右云开手，练法与一、二次相同，但须云手至面向正南时方算完成。（图7-3-102、图7-3-103）

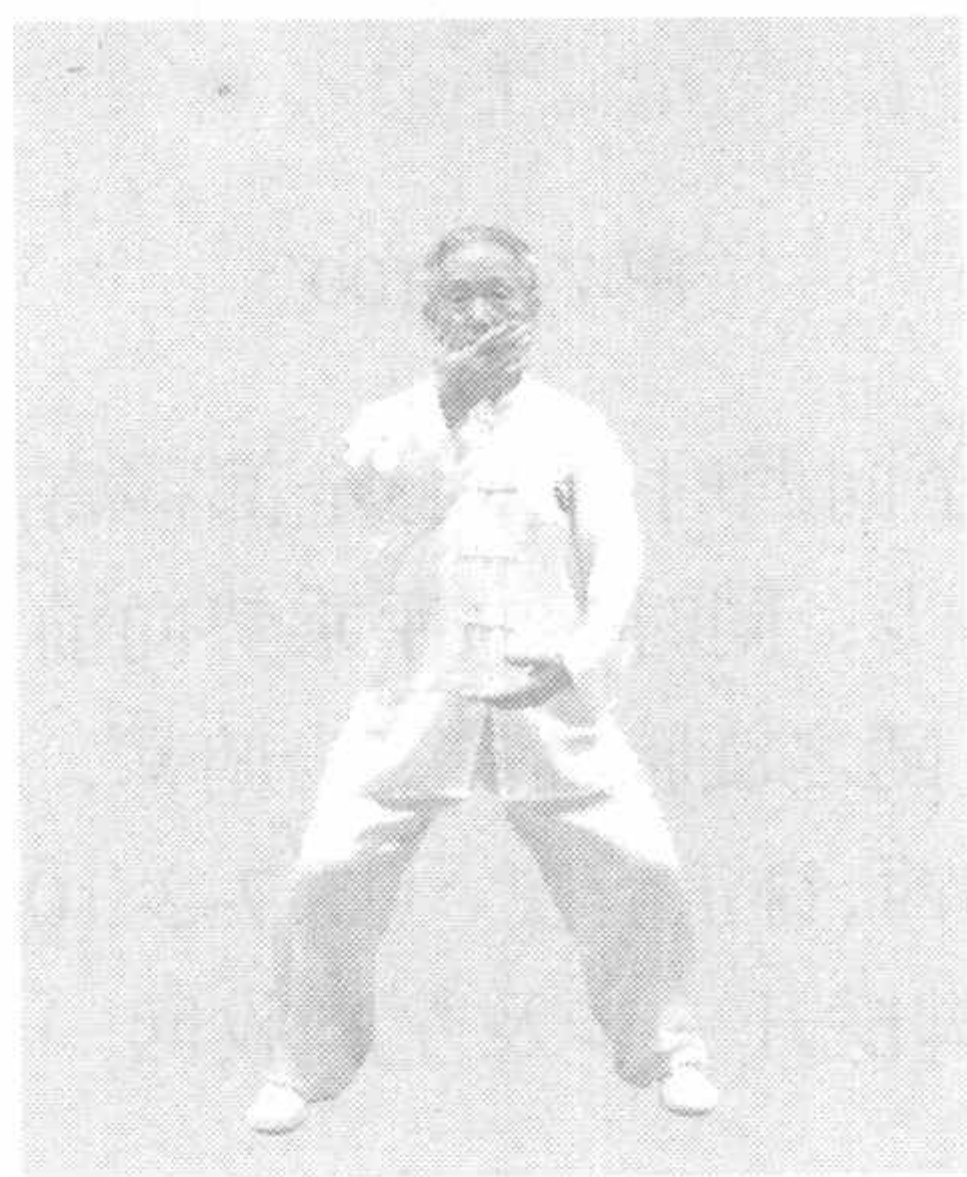


图 7-3-102

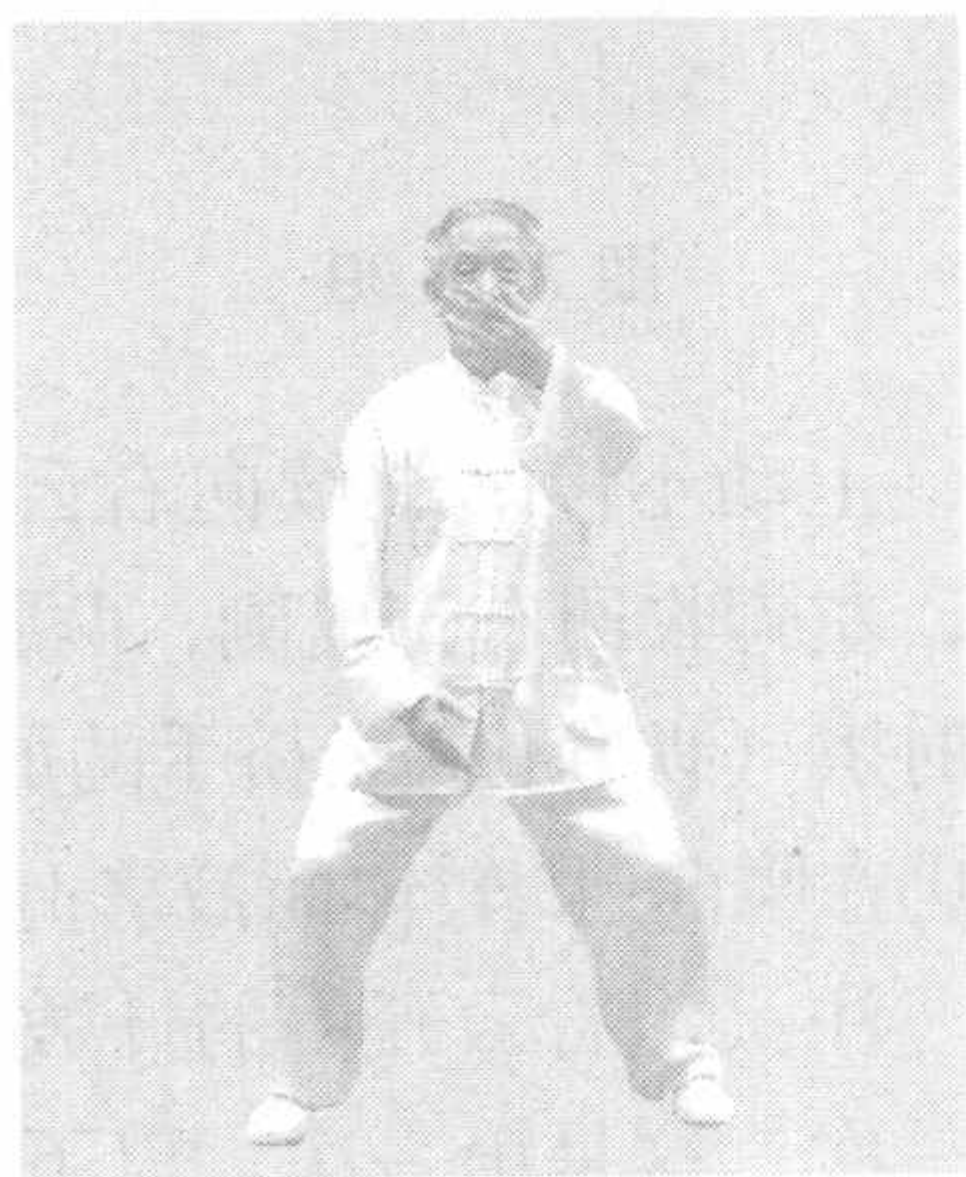


图 7-3-103

注：左三右三计六次云手，应绵绵不断，循环不息，如云雾缭绕，不能因分开叙述而分割停顿。

## 四、呼吸行气

### 1. 一般呼吸

动作1为一吸一呼，动作2是吸。接着左脚向左横开步为呼，向左云手为吸，收回右脚为呼。就是说动作3的“左云手”（一）为呼、吸、呼。以下两次左云手类推，三次右云手也是如此。初练时，如感不顺，可用小呼吸调整，切忌屏气、憋气。

## 2. 拳势呼吸

可依行拳需要调节呼吸频率，今后若要进一步练习以气运身，可放慢速度，深长呼吸，细细体会。

## 3. 脐轮调息

心气运身，练气化神，都要从脐轮调息着手。当两手随着旋胯转体而左右云手时，要意守脐轮，脐窝呼吸，并且意想脐窝内的内气也在转小圈，气流周身，运于两臂，达于两手。

### 【内功心法】

#### 1. 开劲小言

云手、云开手、移步云手等式，两手都是由内向外抡圆圈，含向外开展之意，称为开劲。不过这是外形动作的开劲。我们练拳必须内外兼练，而且要着重注意内在开劲的训练。

内在的开劲，是指意、气、神及内劲等方面的外开之劲，两手划圆云行，都是由意、气、神引领的，所谓由内促外也。

开劲用之于推手等实际，可用“逢入必开”四字概括，即化开对方来劲之意，属于化劲的范畴。

有开必有合，有合必有开，从一定意义上说，太极拳是开合之道。开者为阳，合者为阴，一阴一阳谓之道。有的拳式侧重练开劲，如云手，有的拳式侧重练合劲，如后面的“云合手”，但每个拳式都含开合，能懂开合，便能知阴阳，此等原理及心法，要细细体察。

#### 2. 分清劲意

两手运行一圈之中含有棚、捋、按及撩掖等劲意，左右皆然。以由左侧向右侧云手为例：左掌朝下按至腰部高时为按，



继续往下，经左胯抄至小腹时为撩掖，此时左掌心斜向上；右手在左手下按的同时，向上弧形棚起，棚至将近眉高时为棚；接着向右旋转划弧时为捋，云开手时加一肘挤。从右侧向左侧回转云手时，上下之劲意相同，仅左右不同。

### 3. 以腰带手

以腰胯的旋转为原动，带动两手运行，是太极拳内功心法的核心之一。在第六式金童推手中已作介绍。

此式不同之处，在于马步腰胯旋转虽然与弓步旋转腰胯原则相同，但练法有差异。马步之两腿宛如立桩地下，腰胯转动时两腿不能晃动，因而增加了转动腰胯的难度，逼得你非开胯（松开宽关节）松腰不可，否则就旋转不灵。此其一。

其二，腰胯旋转幅度较大，要从左侧（东向）转向右侧（西向），再从西转到东，因而带动两手所划之圆圈幅度也较大。

### 4. 中线中定

无论左旋右转，始终要以身中垂直线为中轴，腰脊松竖，保持中定态势，不能摇，不能晃。尤其在移步变换重心时，上体容易摇晃，更要注意中定，做到悬头垂尾，收住尾闾，以便“尾闾中正神贯顶”。

### 5. 松柔圆活

两臂关节完全放松，肌肉也要柔软，不能僵硬，肩要松沉，肘要下坠。划圆时毫不用力，只在意念引导下，由腰胯带着云行，所划之圆环不能有凹凸，无使有断续处，而且还要注意手腕之旋转。以右手向右云手为例；当右手在左侧上棚并向右侧捋转时，手腕要随之徐徐外旋，掌心逐渐翻向外；当云到右侧下按时，掌心旋转朝下成俯掌。因此不仅要松肩垂肘，而

且还要活腕松指，方为得法。

## 6. 云雾缭绕

两手上下划圆，左右往来，如同行云缭绕，循环无端。要意想自己似乎在腾云驾雾，轻灵飘忽，毫无阻滞，逐步进入天人合一佳境。

### 【实用举例】

#### 1. 接劲棚化

若对方用右手击我胸部，我即腰胯松沉，向右旋胯转体，带动右手上棚接劲，并随势转腕旋膀捋化，化至来劲将尽之际，迅即翻掌前按，将对方按出。

#### 2. 顺势掖击

若对方用右拳由身前击来，我右手上棚接劲揉化，侧身迅即上左步套脚，左掌乘势掖击其肋腹部，必能奏效。

## 第十二式 野马分鬃（右左）

### 【拳招释义】

拳名取自野马奔腾时马鬃飘飞的意象。要求两手先合（蓄）后分（发），顺势上步，如奔马之鬃左右分列。

太极八劲八法中，此式占有捋、采二法，同时训练内气之聚蓄与外散。

本门太极，有左右分鬃（或换步）、前后分鬃、行步加圈分鬃等数种。此式系左右分鬃。

## 【行功口诀】

抱球蓄劲转脐轮，  
顺势套步松沉进。  
内气吞吐马分鬃，  
立桩贯神着法成。

## 【动作分解】

右式：

### 1. 抱球蓄劲

承上式。当第三次云开手之左手云至左胸前时，重心移向右腿，腰胯右转，带动左脚内扣，然后重心立即回移左腿，继续右转，带动右脚尖外撇，当右转至面向西时，迅即向左回转，如此旋胯转体一圈；同时，两手随着腰胯转圈，翻腕旋转，左手在上，右手在下，成左抱球；并吸脐、沉尾、蓄劲，上体中正，目视前方。（图 7-3-104、图 7-3-105）



图 7-3-104



图 7-3-105

## 2. 转身上步

承上动。一经蓄劲，立即右转，右脚趁势向前（西）上步，脚跟着地。此时重心在左腿，两手合抱，中正前视，蓄势将分。（图 7-3-106）

## 3. 进身分鬃

承上动。立即向前弓腿转腰，松沉进身，带动两手上下交错分展，左手粘人手腕，含下采之意，右臂（侧仰掌）伸插入腋下或领际处，立即弓腿转腰弧形斜棚外掬，中正前视。（图 7-3-107）



图 7-3-106

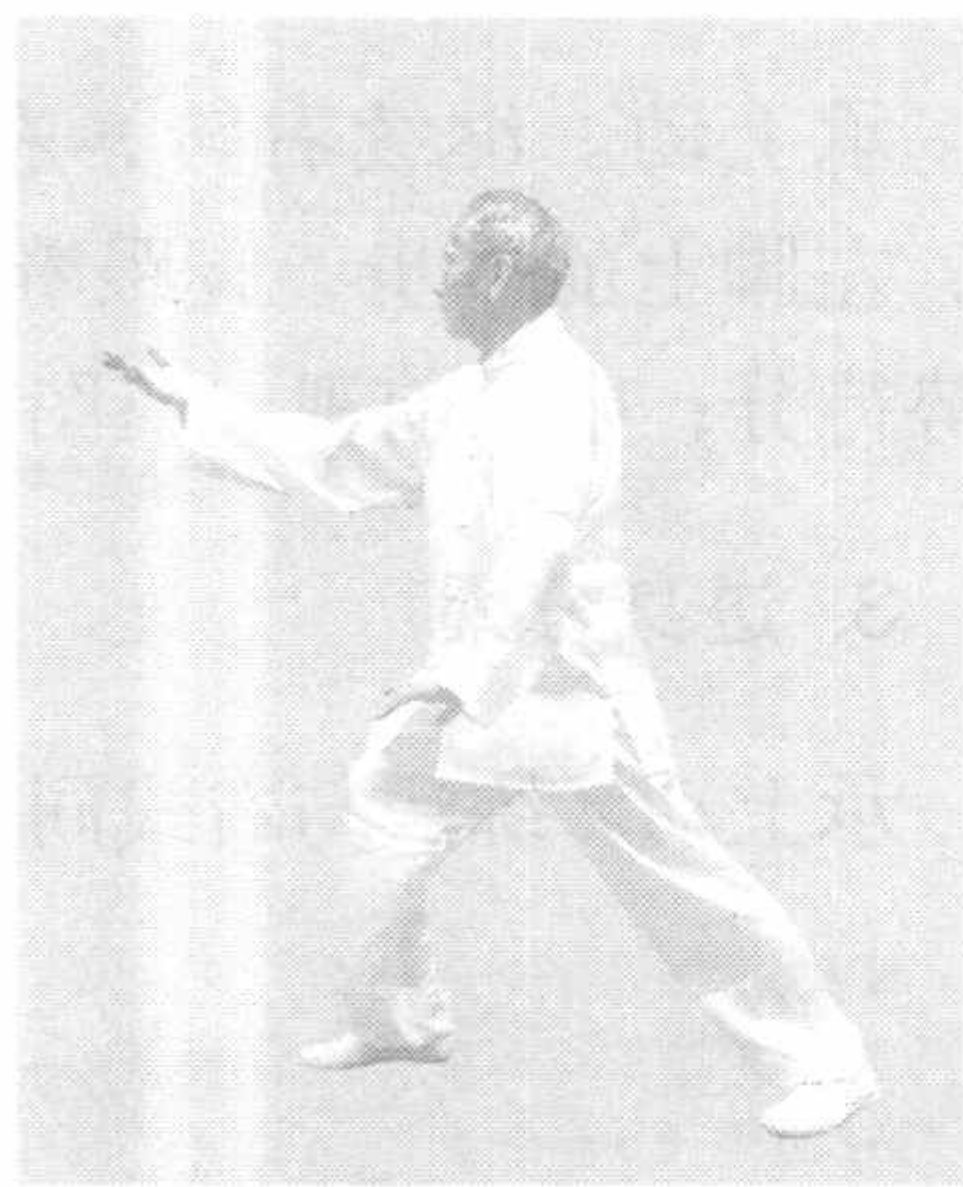


图 7-3-107

左式：

### 1. 后移抱球

承上动。重心后移左腿坐实，腰胯向左复向右旋转，带动两手转圈成右抱球状；中正前视，蓄势待变。（图 7-3-108、图 7-3-109）

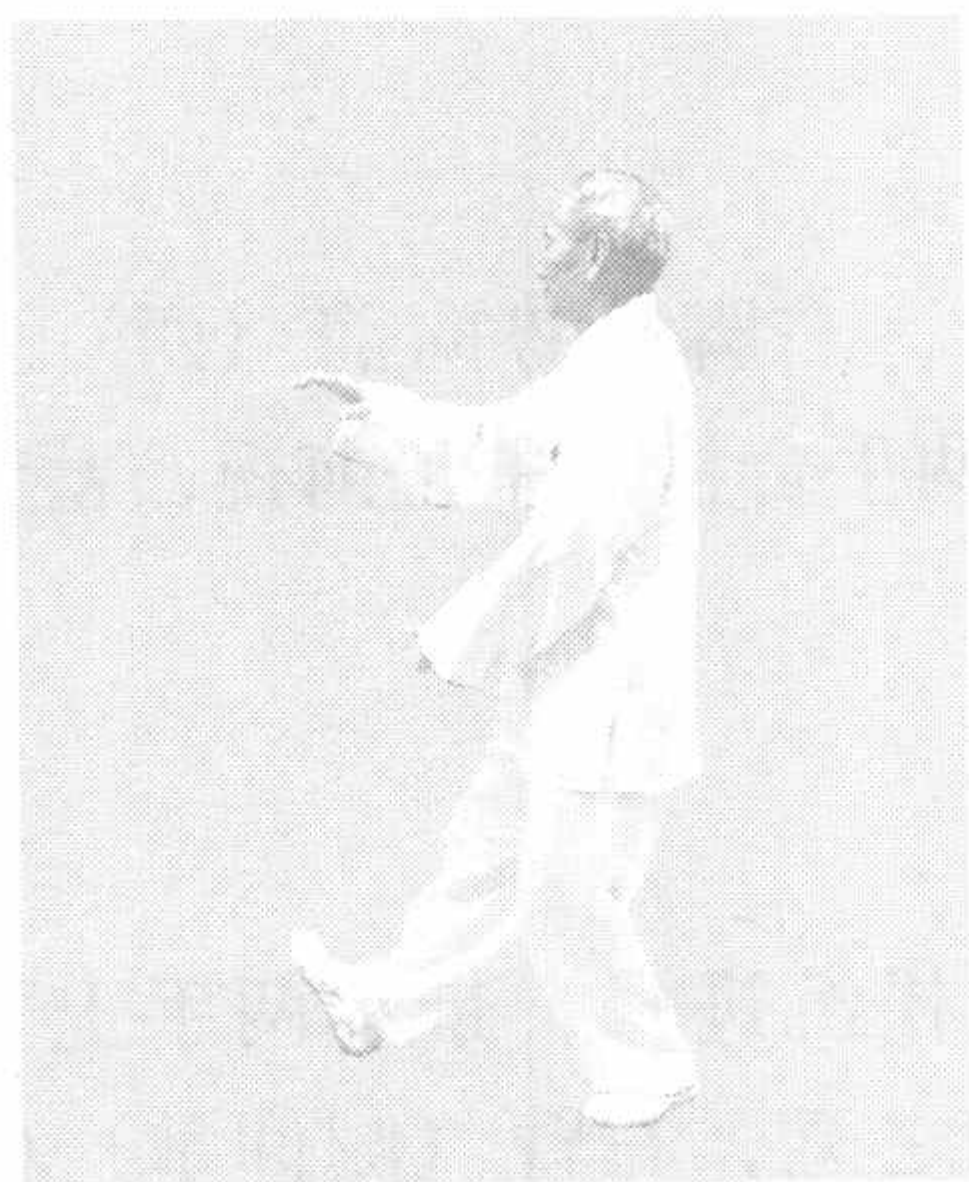


图 7-3-108

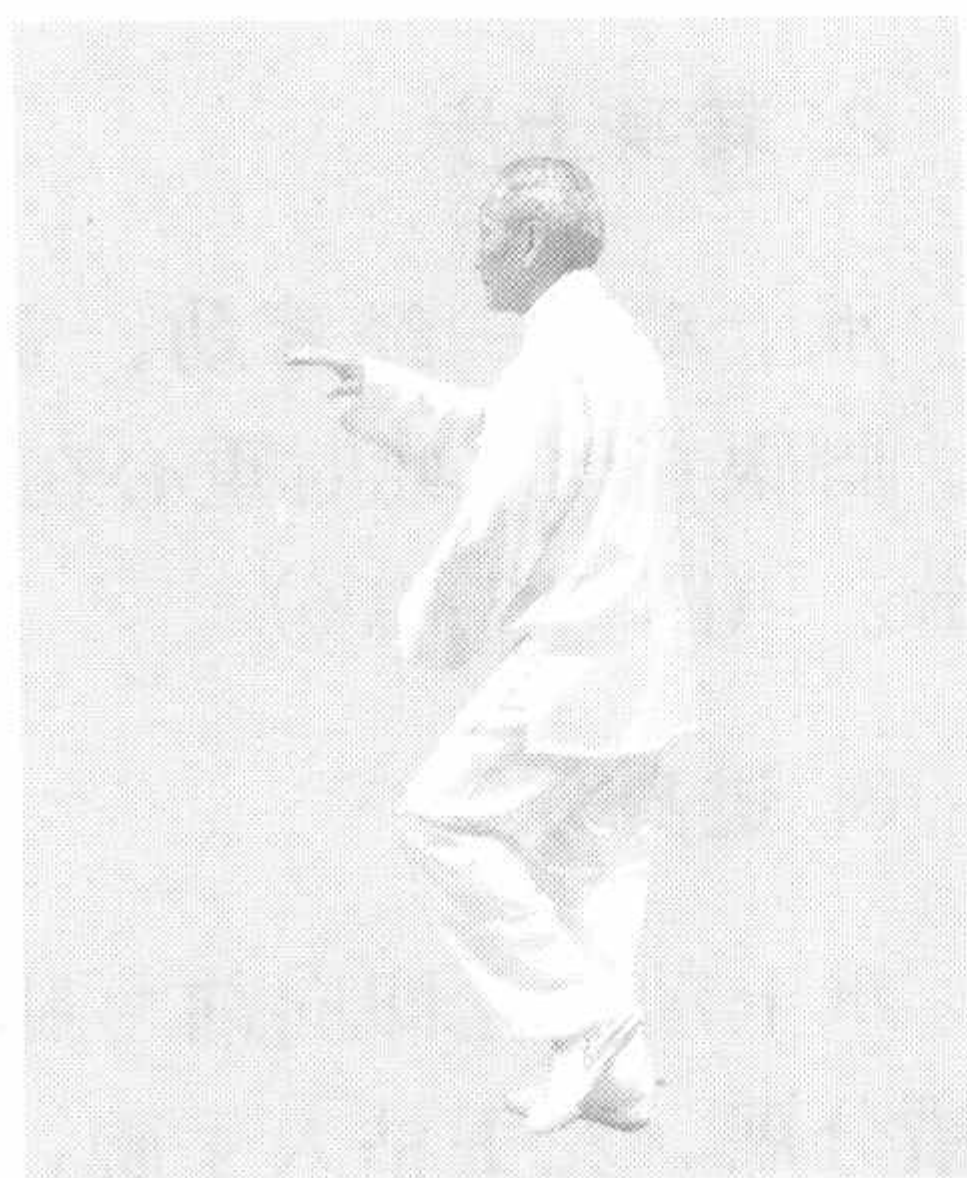


图 7-3-109

## 2. 转身上步

承上动。继续右转，右脚外撇约  $30^\circ$ ，随即重心前移右腿，左脚上前一步，脚跟着地，此时重心在右腿，两手合抱，蓄势待分；中正前视。（图 7-3-110）

## 3. 进身分鬃

承上动。练法与右式同，唯左右不同。（图 7-3-111）



图 7-3-110

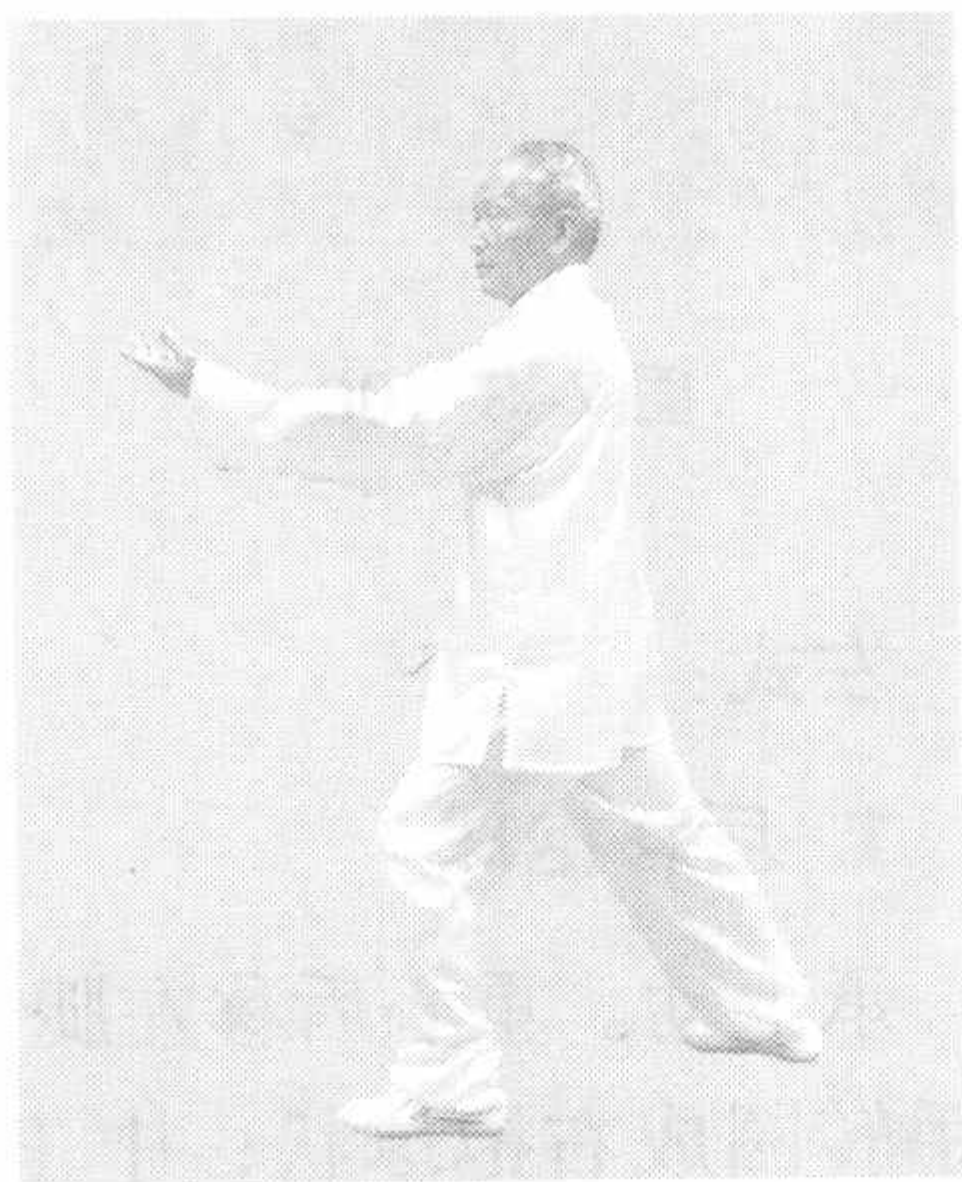


图 7-3-111

## 【呼吸行气】

### 1. 一般呼吸

动作1抱球蓄势，前半圈为吸，后半圈为呼。动作2转身上步为吸，动作3为进身分鬃呼。

### 2. 拳势呼吸

动作纯熟后，可以加长呼吸，动作1可做一次吸；动作2、动作3做一次呼吸。

### 3. 脐轮调息

呼吸时，意守脐轮，由脐轮调息，脐窝内转。例如，动作1的抱球蓄势，在腰胯旋转一圈时，脐窝要同时内转一小圈，促使内气腾然，进身分鬃时则内气吐呼，布于两臂。

## 【内功心法】

### 1. 松沉进身

在弓腿转腰、进身分鬃时，要按照腰胯松沉旋转法及松沉进身法运作，不可轻浮直进。

### 2. 弧形捌采

分鬃之两手，先要分清劲意，在下、在后之手含有采意，在前、在上之手含有斜棚外捌之劲。再则两手（特别是前手）要劲走弧形，即两手在完全放松的状态下，由重心前移及腰胯外旋而带动，在上之手弧形外捌，切忌直去直进，这是捌劲能否奏效的关键之一。

### 3. 贵在立桩

所谓立桩，是指两腿、两脚宛如木桩钉立地下。

这一立桩，在弓腿转腰手臂外捌时特别重要。当转腰捌出之时，两脚、两腿不能晃动，必须像桩立于地，鼎立不动。尤其要注意弓腿的膝必须与脚尖保持垂直线，不可因腰胯转动而牵连晃动，要使小腿像木桩立地，大腿如大梁横架，稳如泰山，毫不动摇。这是捌劲（外捌与内捌）成功与否的又一大关键。

#### 4. 踏劲吐劲

在第一式太极起势中已提到这一心法。不过那是两脚并行开立时的踏动，而本式则是弓腿进身时的踏动，原理虽一，过程有异。也可以说，前者是原地踏步的踏动，后者是前进中（运动中）的踏动。这一踏劲动作的核心是三个“一”：当旋胯转体、弓腿进身采捌之际，命门一沉，脚掌一蹬，双手一发之劲，即为踏劲，它表现在分手势上的劲称为捌劲。从这一点来说，踏劲是捌劲的后盾。如果踏动用于别的拳式，则表现为相应的劲别。

但是，踏动必须与内气转换、松沉腰胯及两腿立桩为条件，否则立桩不稳，就无从踏起。

#### 5. 力偶效应

野马分鬃虽以训练捌劲为主，但必须以采劲相辅，才能使被捌者身体旋转而被抛或倾倒。

这一心法，符合现代力学原理。很多人知道，凡是两个平行的力，其大小相等、方向相反者，在力学上称作“力偶”。力偶能使物体旋转。太极八劲八法之一的捌法，暗合此力学原理，并兼具合力与惯性等作用。

因此在练习野马分鬃时，意念上必须明确，下采之手与上捌之手，其劲必须大小相等、方向相反，同时发挥作用；但上下两端之劲又要相互错开，以免自身的两劲相互抵消。

这一要求似乎难以掌握，其实在具体运作时，只要用腰胯旋转作为主宰进行调节，就可以达到。以右式野马分鬃为例，当抱球蓄劲转变为上步进身分鬃时，按“欲右先左”的法则，腰胯先向左微转，再向右旋胯转体，带动两手分鬃采捌，这样，就能使上下两端捌采之劲相互错开。但在这过程中，要始终贯彻“腰胯带手”法则，两手必须随腰胯而转动，尤其要注意左手采劲之意念不能疏散，以免造成圆环有缺而失效。

## 6. 势若惊雷

野马分鬃在使用时，其一采一捌之劲，必须依照“捌要惊”的法则，动作迅猛突然，要有迅雷不及掩耳之势。因此，在练习拳架时，必须有“捌要惊”的意念，尤其在沉腰踏劲外捌的瞬间，虽然外形动作无惊雷之势，但惊雷的劲意要十分明确，此即所谓“练时无人若有人”是也。

### 【实用举例】

#### 1. 定步捌采

定步推手时，假设对方用右手推我左肘，我左手趁势在对方右臂上循弧线捌采之（我左手要松柔）。此时对方左手又同时在我右臂上加力，我右手立即借势在对方左胸上（或借用他的左臂）循弧线向彼右方推捌之。这样，我之采捌两劲同时在对方身上发生作用，使其上体向右旋转而被甩或倾倒。

但要注意，达种左采右捌，必须由旋胯转体及踏劲来带动，单凭两手是难以奏效的。

#### 2. 换步采捌

假如我与对方面向站立，对方上右步，出右拳向我打来，我立即腰胯沉旋转，退右步（半步或一步）、斜闪身，并用右手粘采其右腕；同时上左脚套在对方右脚外侧或里侧。这就是



换步闪身接劲进身之法。

在此同时，我左臂迅速穿入对方右臂下，伸插至对方胸部，快捷地向左捌去，促使对方失中而倾倒。些时，由于对方前脚（右脚）被我右脚套牢，加上我的动作迅捷，彼无法抽足退身，欲避无门，不得不仰身下跌。

## 第十三式 云合手（左右左）

### 【拳招释义】

云合手与前招云手同属“云手”范围，不同处主要在开与合的区别。开合二字，虽有不同，更有联系，云手是从内向外之“开”劲，而本式则是由外向内的“合”劲。此外尚有马步与弓步的区别。

云合手（弓步），同样要求两手之运行如同流云缭绕，绵绵不息，以云去体内脏肺混浊之气，并训练太极拳之“合劲”。从总体上来说，太极拳就是开合之拳，处处有开合，式式有开合，本式不过是重点练习合劲而已，而且合中寓有开意。

### 【行功口诀】

合则为圆圆又开，  
开开合合意气君。  
轻灵进退似流云，  
阳变阴合混元劲。

### 【动作分解】

#### 1. 左式云合

承上式左野马回头。腰胯松沉右转，重心后移至右腿成左

虚步，带动左掌左臂向内划弧合拢至右胸前，掌心向下；同时，右手从下向右侧上前方划半弧，掌心斜向内，手指与肩同高，身正前视。此为左虚步云合手。（图 7-3-112）

随即重心回移至左腿，松沉弓腿进身成左弓步，带动右手继续向内划弧合拢至左胸前，左手同时向下（含合意）、再向上划弧至左侧前方，掌心斜向内，手指与肩同高，身正前视。此为左弓步云合势。（图 7-3-113）

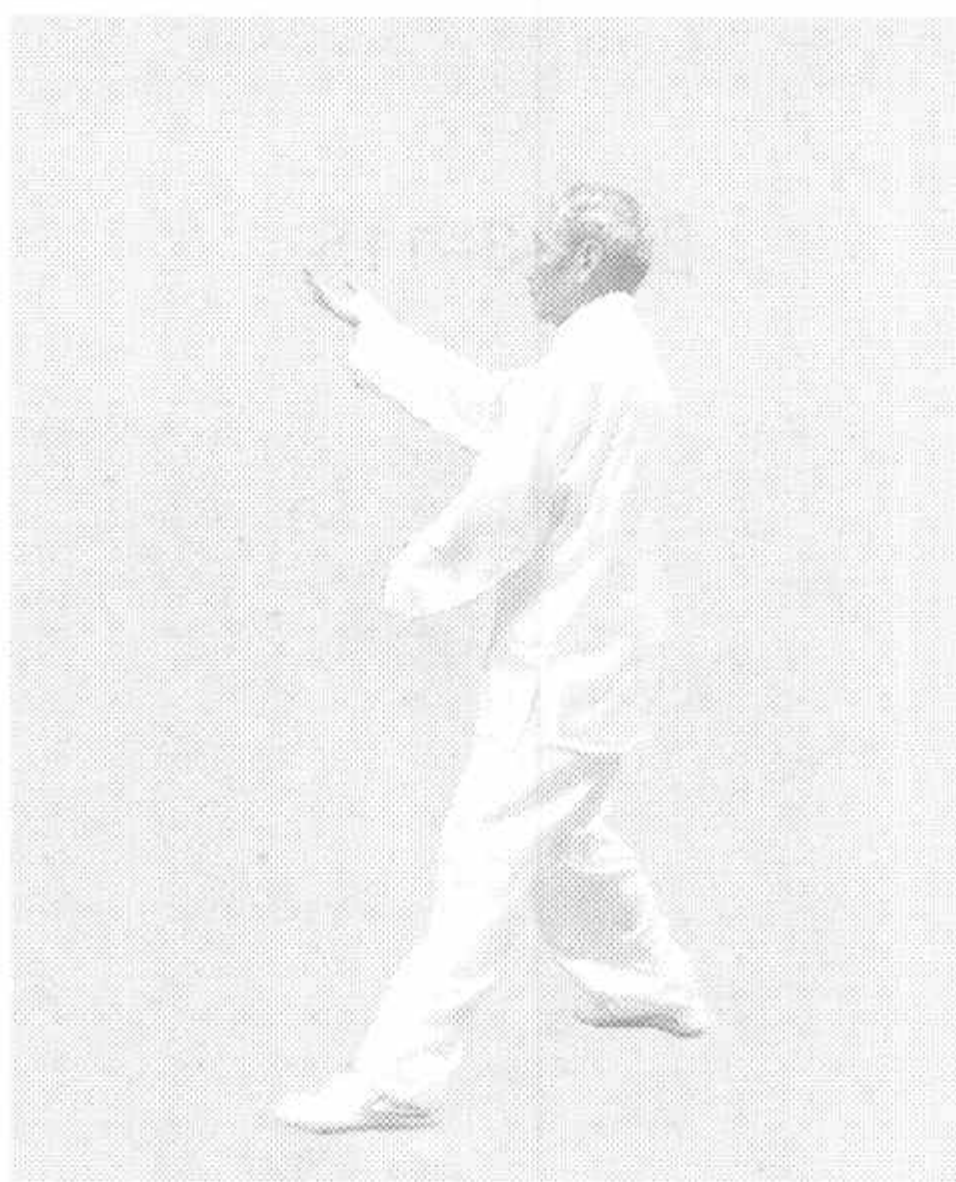


图 7-3-112



图 7-3-113

上述左虚步合与左弓步云合实为一次云合，其中弓步与虚步的转换及两手之云合交换应上下相随，协调一致，不可断续停顿。

## 2. 右上步云合

随即腰胯松沉，重心全寄左腿，右脚收回左脚里侧，随之向右前方上一步，先脚跟着地，再随着重心前移右腿而全脚踏实，成右弓步；同时，左掌、左臂趁势向内合拢至右胸前，右手向下、向上划半弧至右侧前方。此为右弓步左合手。（图 7-3-114）

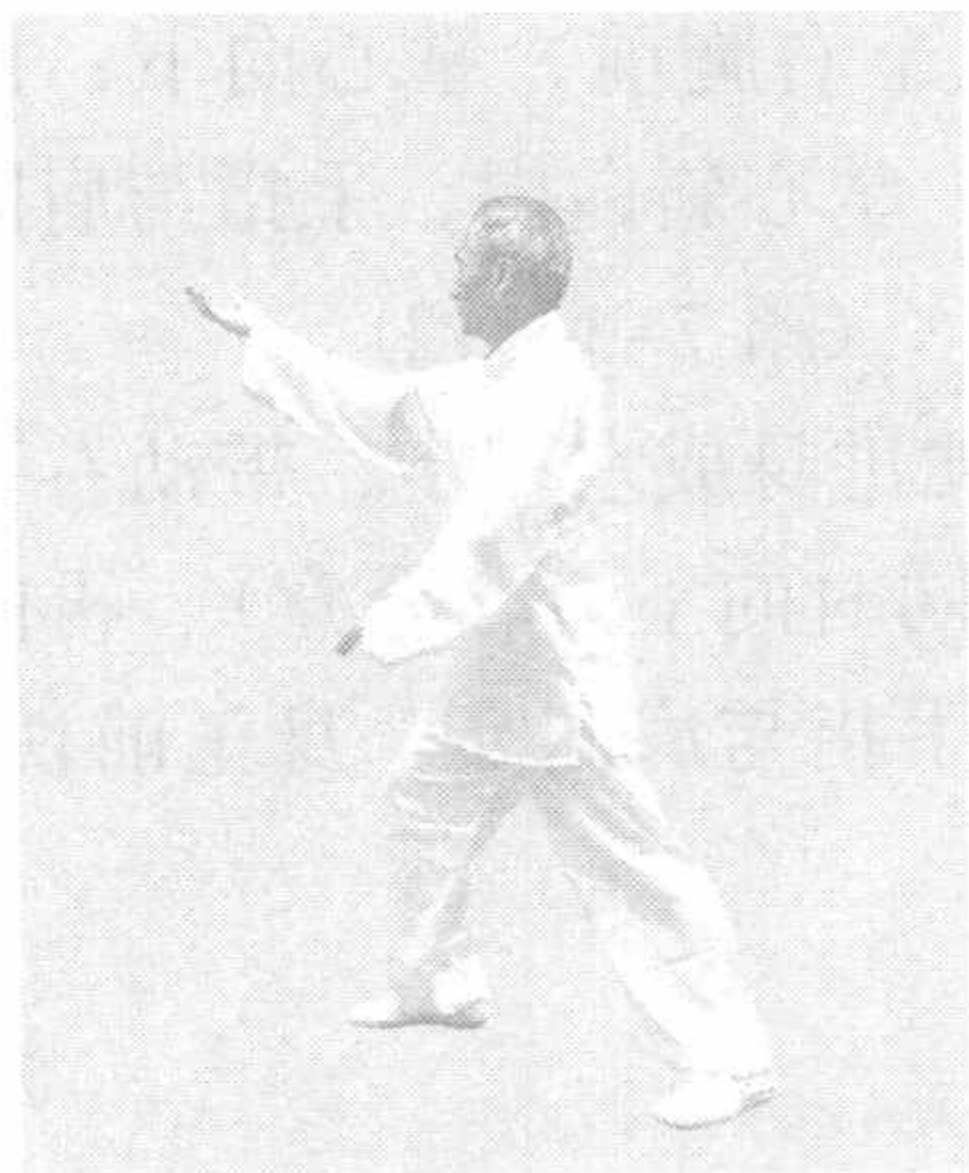


图 7-3-114



图 7-3-115

接着，重心移至左腿，向后退身成右虚步；同时，右臂向内合拢至胸前，左臂划弧由下而上划半弧，至左侧前方，掌指与肩同高，此为右虚步右合手。（图 7-3-115）

接着，重心又回移至右腿，成右弓步，同时左掌左臂趁势向内合拢至右胸前，右手向下、向上划半弧至右侧前方，又恢复到右弓步云合。（图 7-3-116）

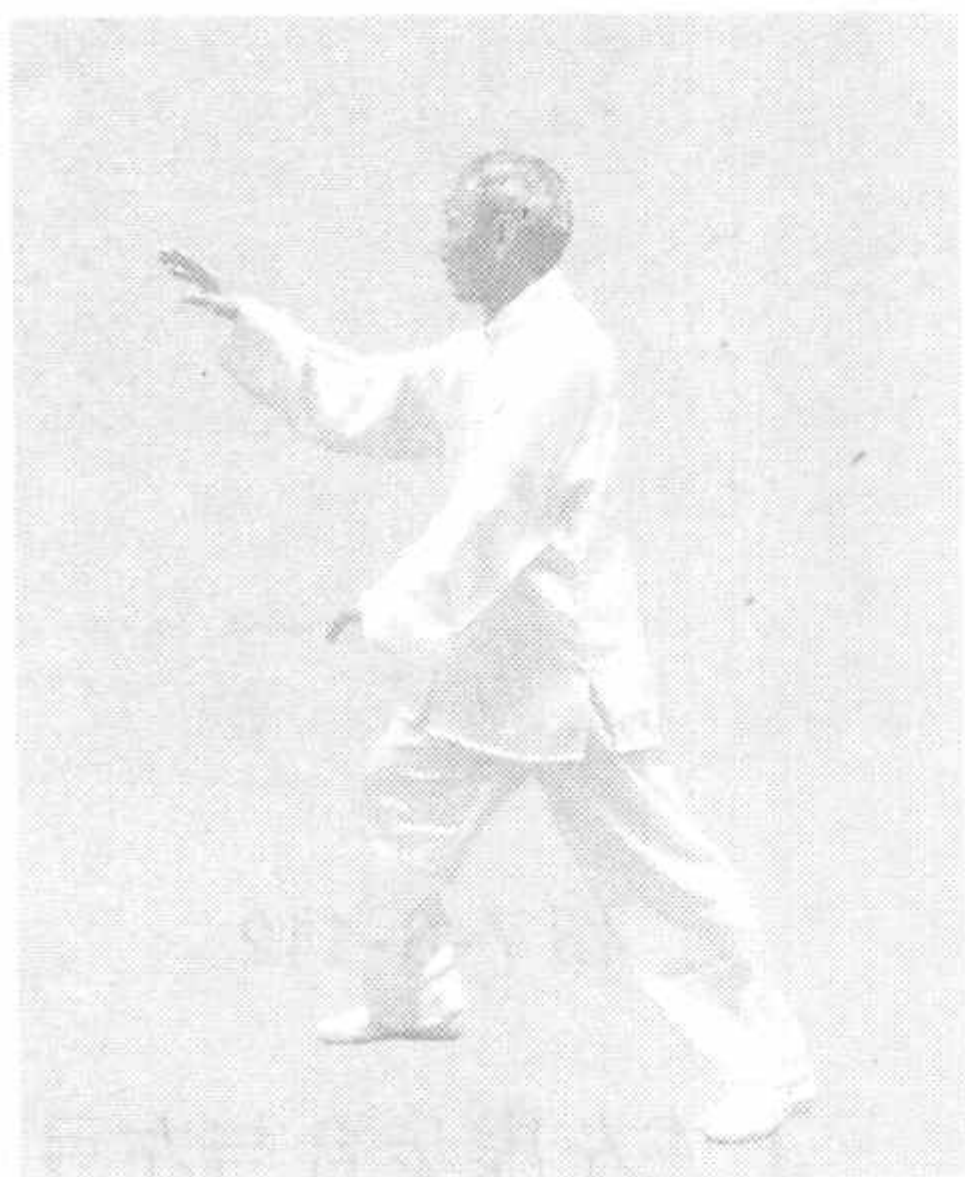


图 7-3-116

上述右弓步变右虚步，再变右弓步云合，是左右手一次云合手，其重心前后变换及两手左右云合应连绵不断，不可停顿。

### 3. 左上步云合

随即左脚收回右脚里侧，再向左前方一步，先脚跟着地，再随着重心前移而全脚踏实成左弓步；同时，右手趁势向内划

弧合拢至左胸前，左手向下、向上划弧至左侧前方，成左弓步右合手。（图 7-3-117）



图 7-3-117

接着，腰胯松沉，重心仍寄左腿，向右旋胯转体，带动左手向内划弧合拢至右胸前，右手划弧至右侧前上方成左弓步左合手，身正前视（图 7-3-118）。接着向左旋胯转体，作右云合手势。（图 7-3-119）



图 7-3-118



图 7-3-119

综观动作 1 至动作 3 的云合全过程，是两掌、两臂左右交替向内划弧云合，随着重心变换和步法变动，做虚步云合与弓步云合绵绵不绝，协调一致。

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为一吸一呼，即虚步为吸，弓步为呼。

动作2，右上步为吸，后坐虚步为呼，进身弓步为吸。

动作3，左上步为呼，后坐左虚步为吸。

## 2. 拳势呼吸

视拳势快慢蓄发的需要调节呼吸频率。例如为了“合劲”的发劲，可改为吸中有呼，即半圈吸、半圈呼，吸气蓄劲稍长，呼气发劲短促。

## 3. 脐轮调息

以脐轮调息为中心进行腹式呼吸和拳势呼吸。初学者只要能做到意守脐轮，想着肚脐呼吸就可以了。

### 【内功心法】

#### 1. 合劲小言

云合手旨在训练合劲，但合中寓开，整套太极拳是一开一合的圆形运动，只不过有的拳式明显，有的含蓄而已。本式的“合”属于明显的一种，而且一招之中也有开合，一般情形是半圈为合，半圈为开。就本式来说，若是右手合，则左手是开，反之亦然，此所谓有合必有开，有开必有合是也。

开者为阳，合者为阴；动者为开，静者为合，一开一合，就是一阴一阳，所谓一阴一阳之谓道也。此意与易理吻合。它又合于力学上的分力与合力，而且，开与合又是宇宙万物常见的发展规律。所以，我们练习太极拳要知道开合的原理，增强开合的劲意。而本式则是以合为主，合中有开。

至于习武者常说的“外三合、内三合”，当然是很重要的内容，但还不仅仅于此，还要提高一步，加深一层。

应从意、气、神、劲之开合上提高和加深。就“气”之开合来说，吸气蓄劲为之合，呼气放劲为之开。要吸至意深神聚，放至劲足神往，便能功用一日，渐至从心所欲。要按此法则，

检验云合手之腹式呼吸及拳式呼吸是否得体，若稍感不适，迅即用小呼吸调节，务求呼吸顺通，气血流畅，精神奕奕。

## 2. 进退如猫行

进退迈步如猫行，是太极拳各招各式的共同要求。本式的进退，内容有二，一是身法的进退，二是步法之进退。动作1是身法之进退，它两脚原地不动，弓步变虚步为退身，再由虚步变弓步为进身。动作2、动作3，上步为进身，虚步弓步互换为进退身。

两种进退，都须腰胯松沉，虚实分明，按复式猫行步的心法进行。在进退时特别要注意，既要松沉腰胯，又要身法平稳，不能忽高忽低，且要放松膝关节和足踝，使之步履轻灵，宛似猫行。

## 3. 松沉旋转

在进退之间，腰胯不仅要松沉，还要左旋右转，右旋左转，旋胯转体，带动两臂左右云合。若是只做进退，不问旋转，直来直去，那就不是太极拳的练法。

## 4. 粘随滚翻

双手、双臂必须完全放松，意想自己的手臂已经舍去，现在只是粘附在对方的手臂上，跟随着他转动而已。左转动中，自己的前臂及手腕要同时随之滚翻圆转，但要注意手腕旋转时不可倒腕，应平稳转动。这些滚转均须在旋胯转体的带动下进行，不可妄动。

## 5. 阳变阴合

以上各点都是为了修炼“云合”之意。开与合是宇宙万物常见的发展规律。开者为阳，合者为阴，阳动而生变化，阴合

而成和合，阴阳和合而生万物。此式之意，在于“和合”，由阳变而至阴合。例如左手外开之际，即便是右手云合之时。此时，要有合则为阴阳和合的意念，即以意导形，有形有意，形神合一，乃至合于天象（天人合一），心灵升华，返归先天本性。

### 【实用举例】

云合手、原本是双人推手中常见的一种技法训练，现今作为套路中的一式，便于体用合一，而且可抽出来个人单练，还可双人对练。

对练时，甲乙相对而立，各出右脚，双手互搭，先转圈数次，然后双手分开，甲右手粘随乙左手，乙右手粘随甲左手，按照上述动作与心法做云合手之运动。初练时只求轻灵放松，滚翻圆转，不求发劲化劲，熟练后再逐步摸劲。

## 第十四式 野马回头（右左）

### 【拳招释义】

野马回头，是野马分鬃的一个变招，前半招是分鬃动作，后半招突然变劲为野马回头。此式主要训练大幅度旋胯转体和充分舒展两臂的功能，并培养突然变劲的意识，体会“动缓则缓随，动急则急应”的劲意。

### 【行功口诀】

突生变异马回头，  
大幅旋转变脸去。  
粘贴肩窝斜上飞，  
立桩蹬足哼声起。

## 【动作分解】

右式：

## 1. 回身抱球

承上式。重心全部移寄右腿，腰胯右转，带动身体向右后方（东）回转；同时带动两手翻腕，并在胸前划弧，左手在上，右手在下，划成左抱球；随即重心后移左腿，带动右脚掌碾转，成右虚步左抱球势，身正前视。（图 7-3-120、图 7-3-121）

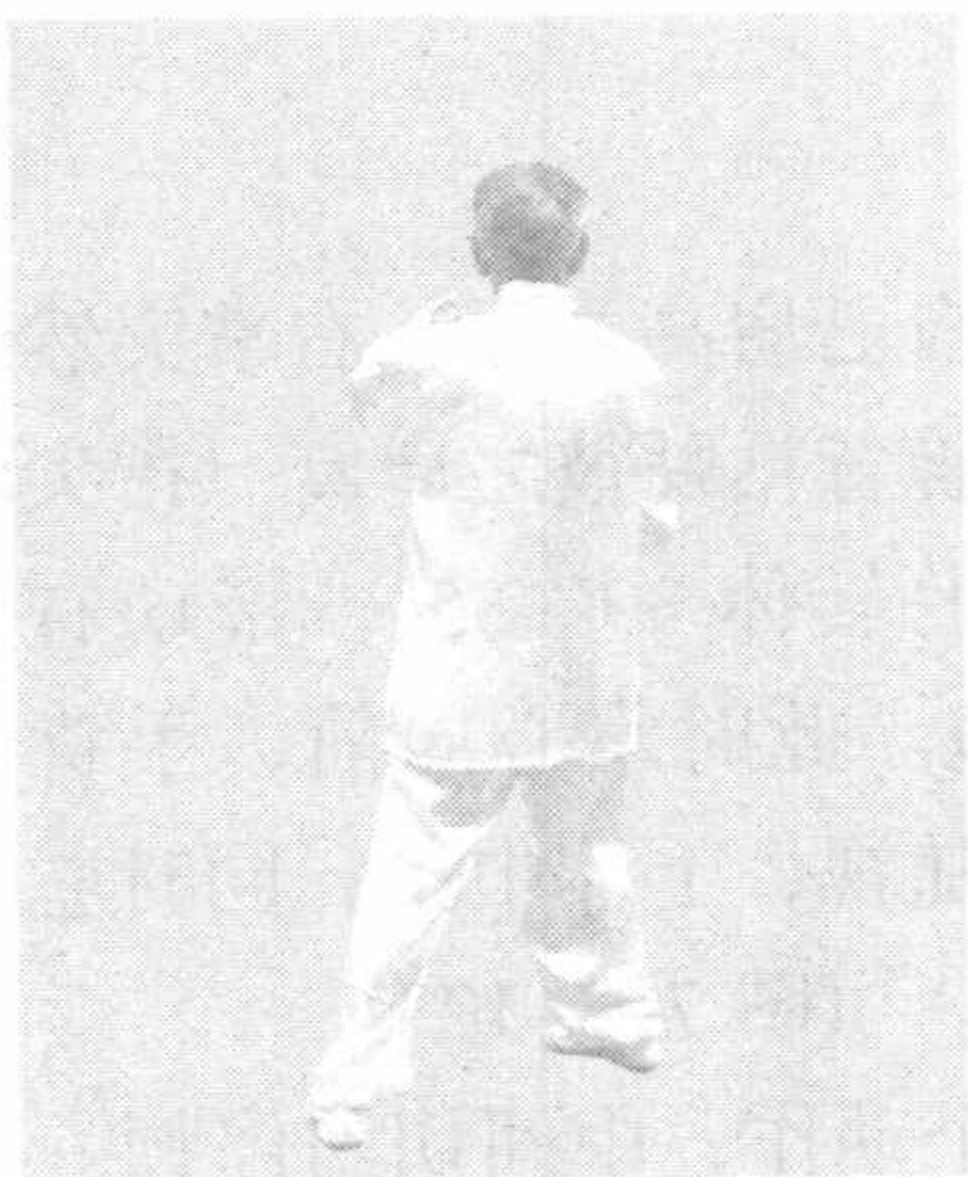


图 7-3-120



图 7-3-121

## 2. 上步分鬃

承上动。随即右脚收回左脚里侧（脚尖虚悬），马上向前（东）上步，渐渐弓腿进身；同时，左右两手上下分开，左手（掌心朝下）徐徐向下、往后采去；右手（掌心斜向内）逐渐向上、向右斜分鬃，当右手分至将近胸高及成弓步时，准备迅速变势马回头。（图 7-3-122）



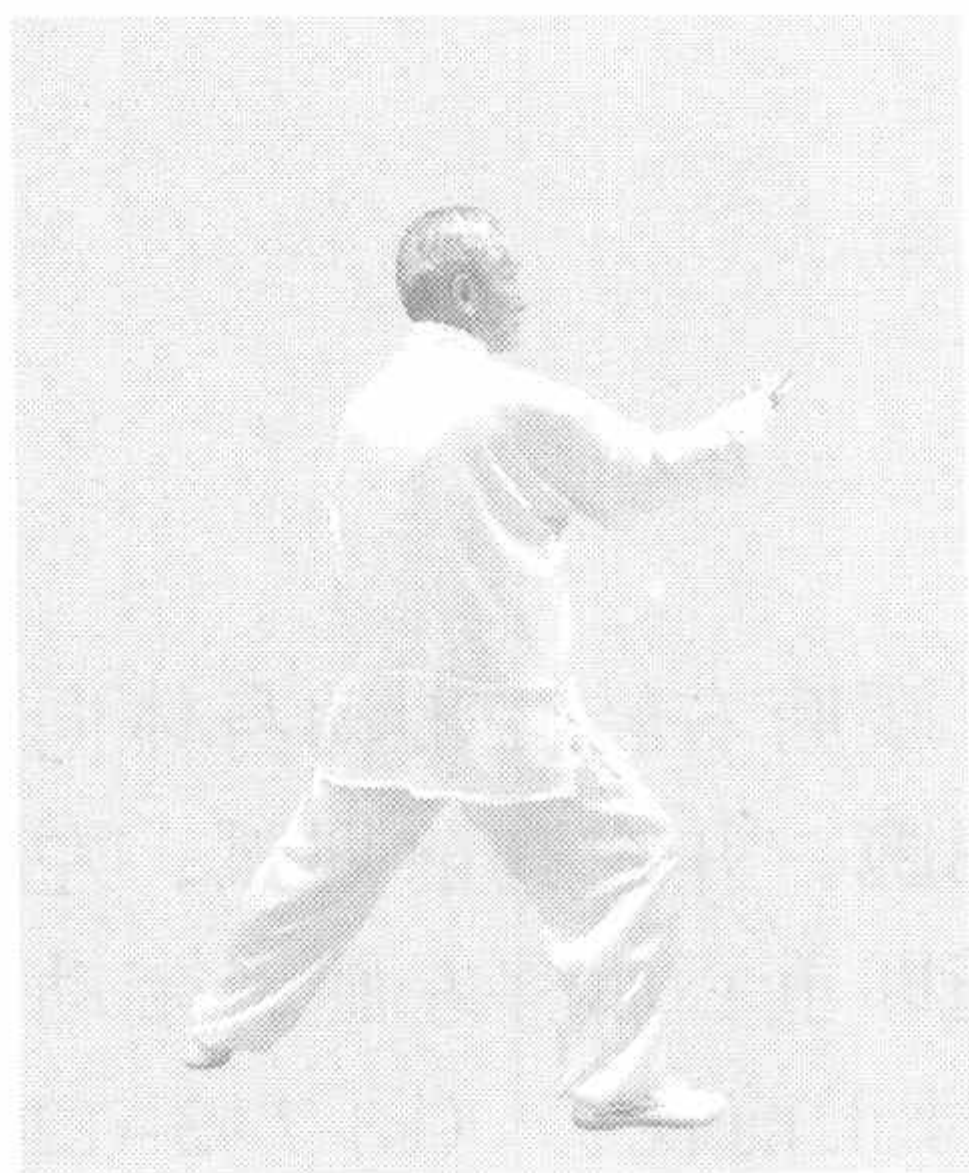


图 7-3-122

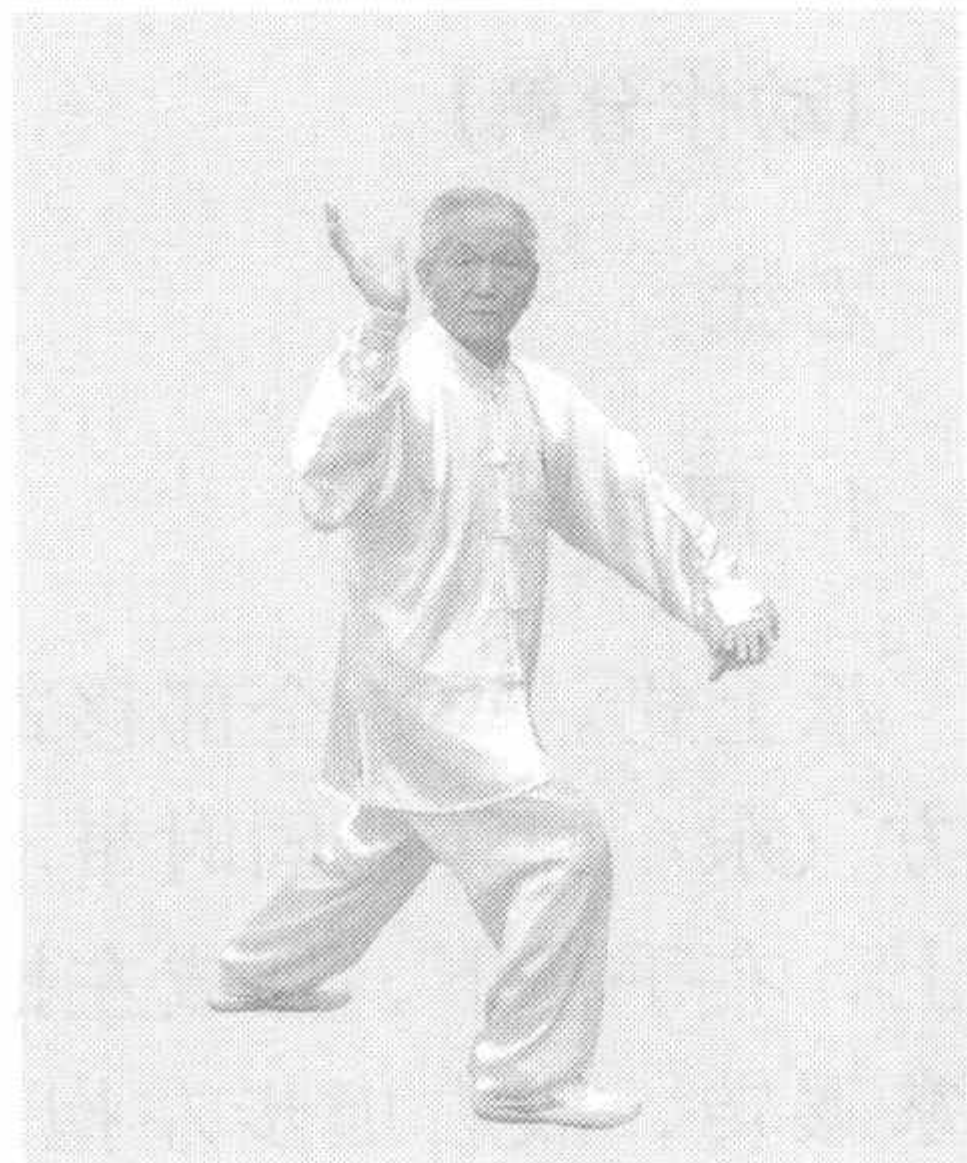


图 7-3-123

### 3. 野马回头

承上动。当上动右手分鬃将至自己肩高之际，右掌突然改变方位，意想伸进对方腋下，己之腕背粘贴彼之肩窝（指尖向上）；同时沉身立桩弓腿，向右旋胯转体  $30^{\circ}\sim 35^{\circ}$ ，带动右臂向上、向右，并向后上方斜掬提抛。此时掌心向前，手背向后，指尖朝上，约与头同高，眼神随视，上体中正；同时左掌下按采于左侧前，与右掌上下对称。（图 7-3-123）

动作 2 及动作 3，实际上是一个动作，中间切勿停顿。可参见本式行气心法的拳势呼吸介绍。

左式：

#### 1. 转身抱球

承上动。腰胯松沉，重心后移至左腿，向右转体约  $30^{\circ}$ ，右脚外撇  $30^{\circ}\sim 50^{\circ}$ ，随即重心前移回至左腿踏实，左脚收回至右脚里侧，脚尖虚悬；在变换重心及右转的同时，右手翻掌抱于胸前，掌心向下，左掌翻掌掌心向上，成右抱球状；身正前视。（图 7-3-124）



图 7-3-124

## 2. 上步分鬃

练法与右式相同，唯左右方向不同。（图 7-3-125、图 7-3-126）

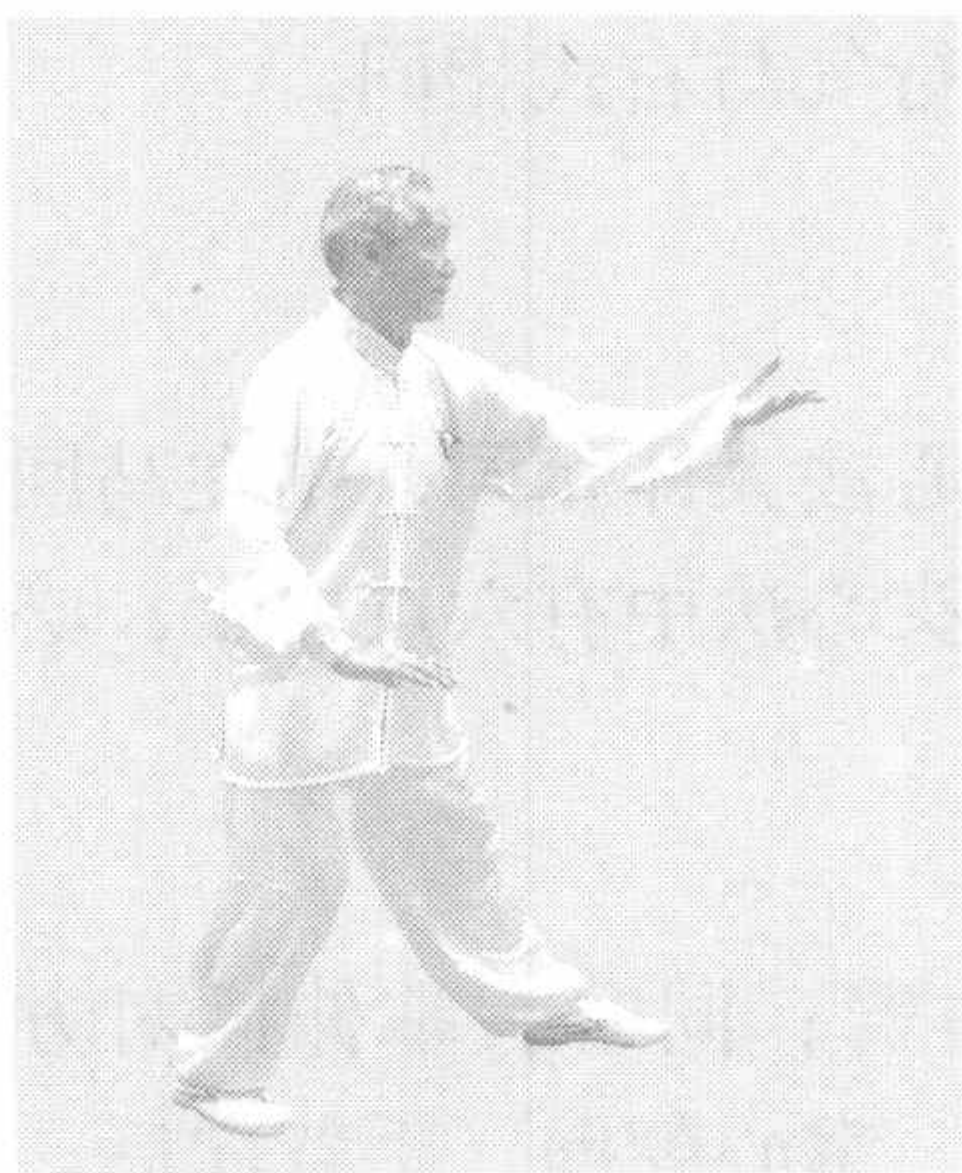


图 7-3-125



图 7-3-126

## 【呼吸行气】

### 1. 腹式呼吸（右式）

动作 1 的回身抱球过程为一吸一呼。

动作 2 的上步分鬃为吸。

动作 3 的野马回头为呼。

### 2. 拳势呼吸（右式）

动作 2 及动作 3 实际上是一个动作，中间不可分离停顿，呼吸也是一次吸呼。由于野马回头有突然变招的劲意，所以在回头时速度应适当加快些，因而呼气相应的短促一些。这在手势上的表现并不很明显，只是意念上的使招。

但是，如果把马回头作为单式练习发劲，那么就可以表现得很明显，呼气更为敏捷，而且可以发出哼的一声，有声有色。

### 3. 脐轮调息

腹式呼吸与拳式呼吸都要以脐轮调息为中心，要时刻守脐轮，按脐轮调息法进行。左式的行气与右式相同。

## 【内功心法】

野马回头的心法与野马分鬃的心法大体相同，唯在马回头过程中有所不同。仔细分析，马回头心法中有六点要素，必须“六点归一”，才能奏效。

(1) 迅速弓腿进身。

(2) 左掌按其右腕，拽直其右臂；同时右掌伸插对方腋下，腕背紧粘对方肩窝，指尖向上，掌心朝前，手背向后。

(3) 两腿两脚必须立桩地下，尤其是前腿前脚要扎稳钉牢，膝盖不能超越脚尖，不能晃动。

- (4) 顶头虚悬，尾闾下沉，快速向右旋胯转体。
- (5) 两脚特别是前脚之脚掌，要趁立桩下沉之劲蹬地踏劲。
- (6) 右手随着上述五点之势，迅速向上、向右侧，并向后上方用斜掬提抛之混合劲，向右侧后上方甩去，同时可发一声“哼”（但盘架子不必发声，可默然有此一念）。

### 【实用举例】

(1) 若对方用右拳击我左胸，我即左闪身，左手粘扣其右腕，右手迅速插进其腋下肩窝，右脚上步弓腿，用六点归一法迅速发出，可使对方刨根被提，向我右后方甩出。

(2) 此法用于推手也有意想不到的奇妙作用。我的一位弟子，有次与人推手，在得机得势之际，趁势用“右野马回头”法向己右侧后上方斜掬提劲，把对方提起，双脚离地，悬空数秒钟，此时对方完全陷于背势，可抛甩、可掷放，但这是友谊切磋，那位弟子，就适可而止，轻轻放下，彼此握手言欢。

## 第十五式 白鹤亮翅（右左）

### 【拳招释义】

此式两臂左右分展，上下斜伸，似鸟之两翼，而且一脚实，一脚虚，犹如鹤之独立，故名白鹤亮翅。

本门的白鹤亮翅，由武当丹派第十代宗师李景林加以改进，故与他家有所不同。其不同点有三：一是要用拔腰长身之势带动右臂提展；二是在右臂提展过程中，掌腕要做螺旋内转，边旋腕边提臂；三是亮翅的掌形是鹤头掌，而非扇形状。

久练此式，可舒展臂膀，坚实下肢，开阔胸襟，进入白鹤凌空妙境。

### 【行功口诀】

上下展臂鹤头掌，  
螺旋缠绕意味长。  
拿住丹田又滚翻，  
亮翅白鹤似飞翔。

### 【动作分解】

右亮翅：

#### 1. 跟步抱劲

承上式“左野马回头”之势，腰胯松沉右转一圈，重心移寄右腿，带动两手划弧成左抱球，重心再向前移至左腿，右脚跟前半步，先脚掌着地，再随重心后移右腿而踏实；两手抱劲于丹田，同时左脚略前移，脚掌着地，脚跟虚悬，成左虚步左抱球状；面向正东，松肩垂肘，上体中正，双目前视。（图 7-3-127）

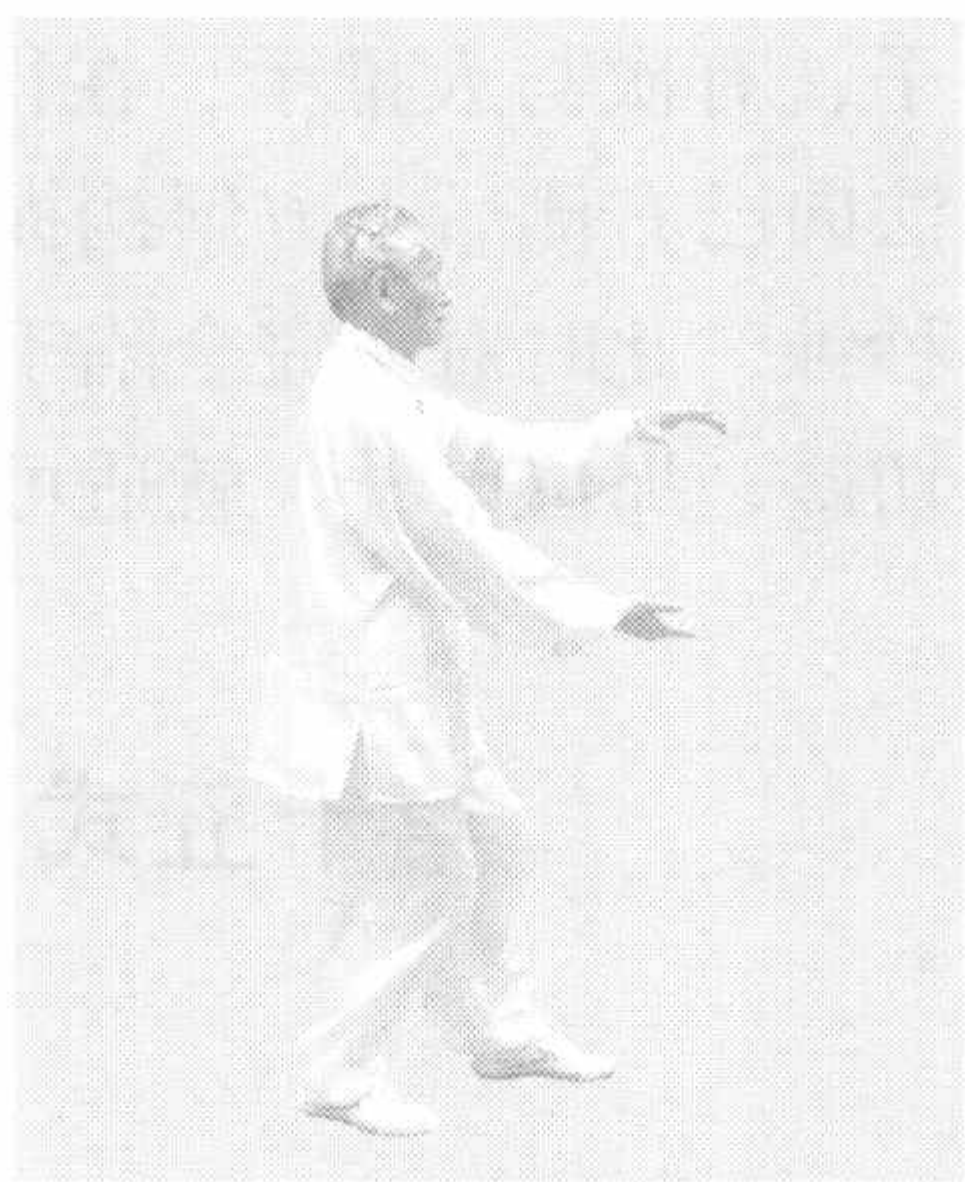


图 7-3-127

#### 2. 旋胯卷腕

承上动。腰胯松沉，向左再向右吸脐旋胯一圈，带动右掌内旋搅缠一圈，掌心向后，五指合拢斜向下，微微内卷，似钩非钩，近似鹤头状，并微微前打，置于右腿前约 40 厘米，左掌在上，随之摆动划弧；左脚跟仍虚悬，呈高架左虚步卷腕势，身正前视。（图 7-3-128）



图 7-3-128



图 7-3-129

### 3. 拔腰展翅

紧接上动。边旋腕，边拔腰，催动右前臂弧形上提，右掌鹤头上拎，拎至头部右上方时，右肘弯曲带动鹤头掌向后打去，上体随之徐徐上升，带动左脚向后移动寸许，脚趾沾地，脚跟虚悬；左手沿胸部向左下方采按，按至身体左侧，距左胯约 40 厘米；上体中正，沉肩松肘，成拔腰长身展翅式，双目凝视前方。（图 7-3-129）

### 4. 松沉亮翅

紧接上动。随即腰胯和两肩都向下松沉，尾闾下坠，屈膝坐身，重心约八成寄右腿；左脚前移寸许，脚趾沾地，脚跟虚悬，带动右肘下沉，右前臂微前伸，右掌坐腕，五指伸展，成鹤头掌型，置右额侧前方，略高于头，间距 40 厘米左右，左掌仍按于左侧，坐腕展指，成低架左虚步亮翅式；气沉丹田，两臂松劲，悬头坠尾，凝视前方。（图 7-3-130）

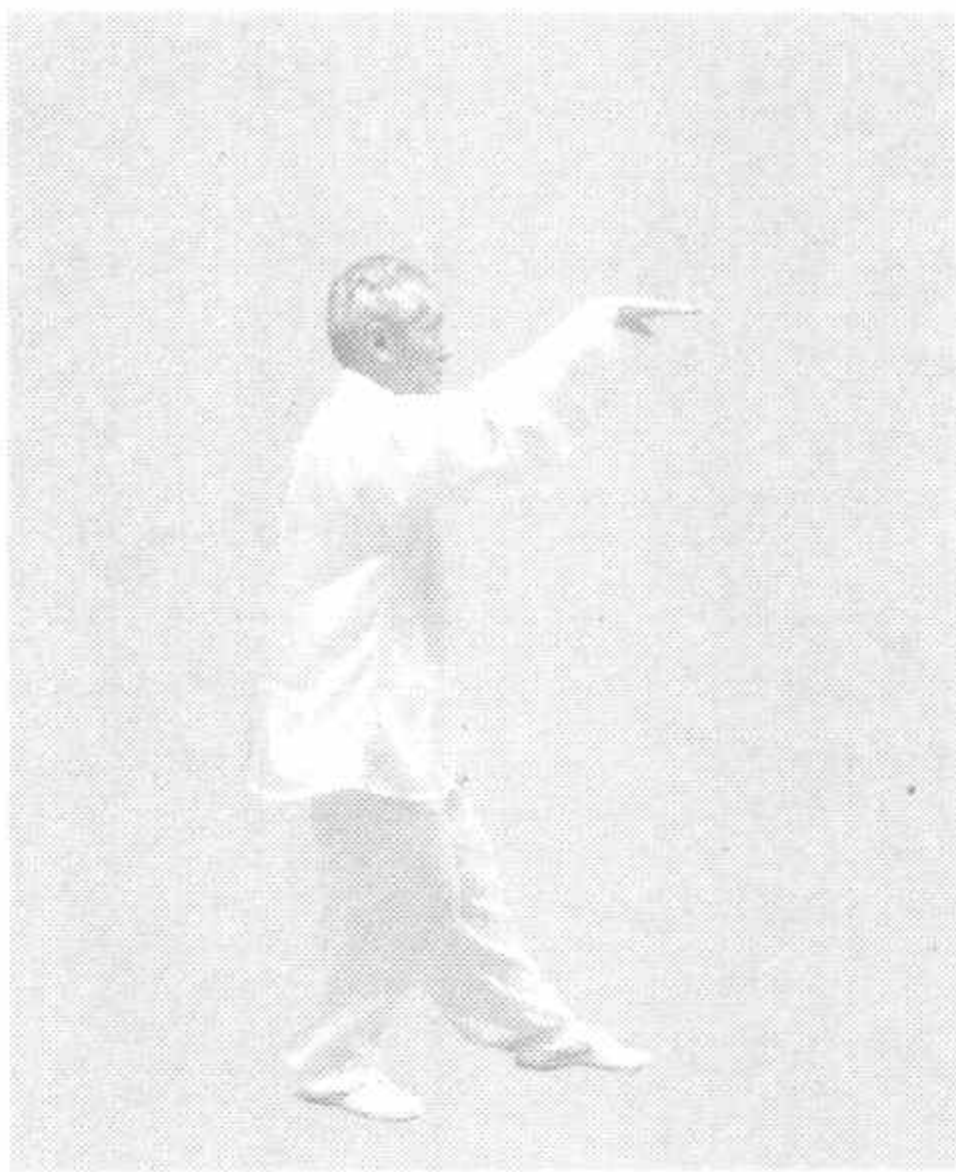


图 7-3-130

### 5. 连贯一气

上述动作 1 至动作 4 是一个完整动作，中间不能有丝毫滞留停顿，应连贯一气。分作四点介绍，是为了把每个过渡动作说清楚，避免一滑而过，敬请注意。

#### 左亮翅：

##### 1. 撤步刁腕

承接右亮翅。腰胯松沉微向右转约  $10^{\circ}$ ，带动右掌五指上扬，向外卷腕刁手，含刁拿人腕之意；同时重心全部移寄右腿，左脚后撤一步，落于右脚内侧之后，距离约 30 厘米，重心随之移左腿，成为高架右虚步，重心比例前三后七；目视右手前方。（图 7-3-131）



图 7-3-131

## 2. 旋胯抱球

随即向左旋胯一圈，带动两手向左再向右圆转一圈，向前伸出，右手在上，掌心朝下，左手在下，掌心向上，成右抱球，与剑形抱球相似，面向正东。（图 7-3-132）

## 3. 旋胯卷腕

随即腰胯松沉，做左式卷腕，练法与右亮翅动作 2 相同，唯左右方位及手势不同。（图 7-3-133）



图 7-3-132



图 7-3-133

## 4. 拔腰展翅

随即做左式拔腰展翅，练法与右式相同，仅左右不同。（图 7-3-134）

## 5. 松沉亮翅

迅即做左式亮翅，练法与右式相同，仅左右不同。（图 7-3-135）



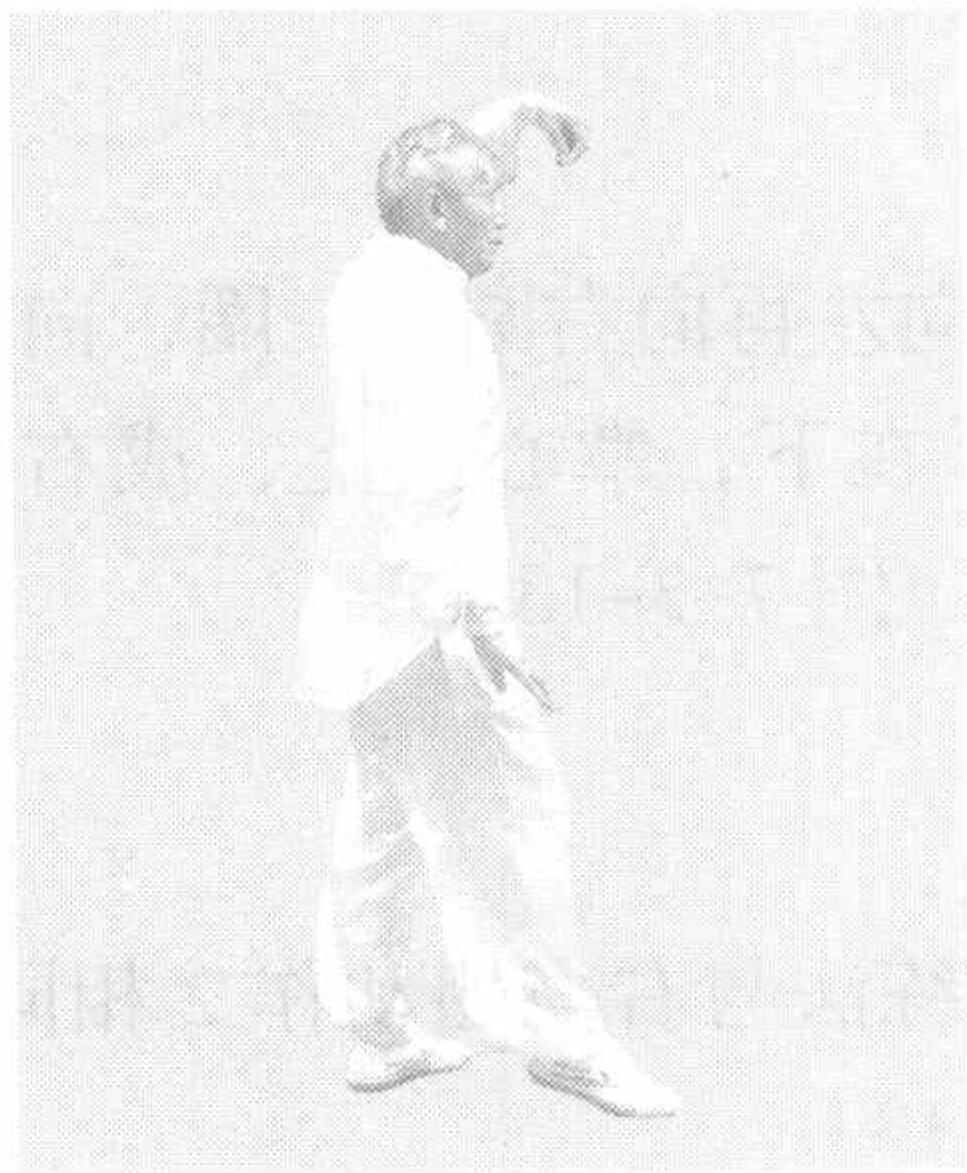


图 7-3-134

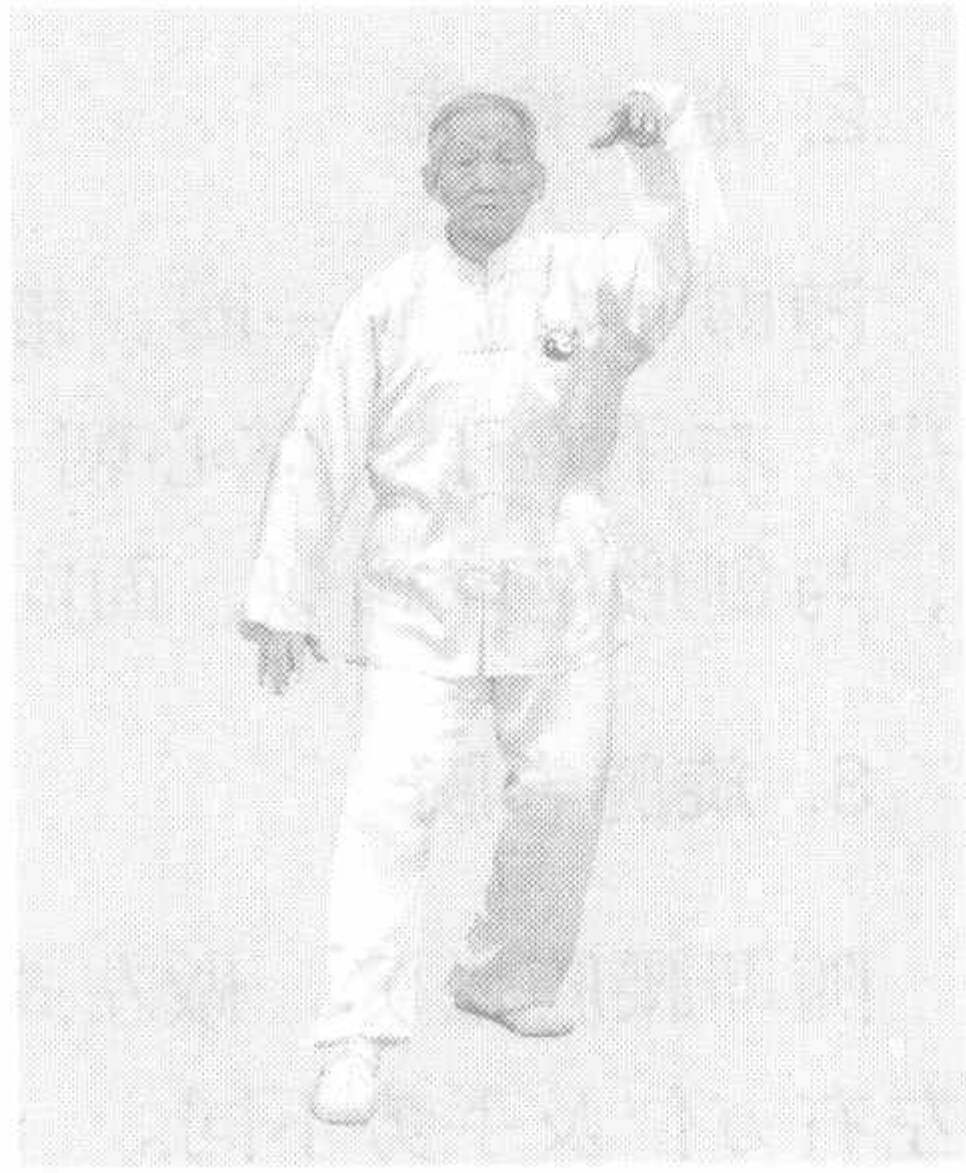


图 7-3-135

### 【行气呼吸】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为一吸一呼，即旋胯转体划弧为吸，虚步抱劲为呼；动作 2 旋胯卷腕为吸；动作 3 为先呼后吸，即拔腰提臂的前半式为呼，中途变为吸，拔腰应拔够，吸气应长吸；动作 4 松沉亮翅为呼，且要意、气神合。左亮翅的呼吸与右式相似。

#### 2. 拳势呼吸

视拳势需要，调节呼吸节律。动作 3 拔腰的先呼后长吸，就是拳势呼吸。动作 4 亮翅的呼气，应缓缓呼出，从掌指徐徐喷出，所吐之气要随着目光远视而吐向远处，同时提神凝目，身心松空，似乎进入凌空展翅之境。

#### 3. 脐轮调息

上述呼吸时，都要意守脐轮，由脐窝呼吸。例如动作 3 及动作 4 的拔腰与亮翅，应由脐轮吸呼，尤其在亮翅呼气吐劲

时，要命门吐气，从下返上，布于两手，出于掌指。

### 【内功心法】

#### 1. 运气缠腕

上述动作 1 及动作 2 的右手腕螺旋缠绕，要靠意气的运行来带动。即在跟步合抱时，意气（脐轮）右旋一圈，带动右掌腕外旋合抱；接着意气（脐轮）左旋一圈，带动右掌腕向内旋卷，成鹤头状。

而且，外旋右缠与内旋左缠中间不能停顿，即使外形似停，意要连接，所谓劲断意不断，劲断意可接是也。

还要说明一点，这种运气缠腕，因其外形动作幅度不大，仅仅在手腕旋转上有所显露，容易被忽略，故而提请注意。其实其他各式均有螺旋运气之意，都应注意。

#### 2. 提上寓下

动作 3 要贯彻“如意要向上，即寓下意”的心法。即在拔腰提臂之初，就应做到“三下”：内气下沉、尾闾下坠、左掌下按。使拔腰提臂之势，寓有“三下”之意。以便“寓下”之意劲成为提臂上棚的动力及后盾，避免上提之劲沦为无本之木。

#### 3. 命门下坐

动作 4 松沉亮翅时，命门要缓缓下坐，同时坠尾坐身，促动下沉之气及意劲，由下返上，通至两肩（须松沉）两臂，右手坐腕展指吐劲，左掌松沉向下采按，顶劲凝神，使全身布满气劲。

#### 4. 虚静凌空

口诀说：“亮翅白鹤似飞翔。”在做“松沉亮翅”态势时，

身心要完全放松虚静，心无旁骛，只想白鹤凌空。

### 【实用举例】

(1) 若对方左手击我右太阳穴，同时以右拳击我胸、腹。我立即右臂提棚，沾接来劲，滚臂棚化，同时左手向下沾接彼右拳，往左侧搂采。此时若得势，即可用腰腿松沉之劲，由腰而脊而背达于手，上棚下采发之。

(2) 上势若得势之际，也可提起左脚踢彼裆部攻之。

(3) 若被对方抱住，可左手上穿粘棚其右臂，右手则下插其左臂、粘贴其左腰，趁势向左旋胯转体，带动我左手向上、向左提棚而出，同时我右手腕外旋，捌对方腰部发放，必能危中反胜，把对方甩向我侧方而去。

## 第二路

### 第十六式 进步搂膝（进三步）

#### 【拳招释义】

此式的全称是进步搂膝拗步，简称进步搂膝。其特点是在步法连进三步、手法左右掩手（宛似猫洗脸）中进行搂推，体现了剑道入拳、步法灵活的特色。其余理义，与下左换步搂膝同。

#### 【行功口诀】

猫步斜行无声息，  
三步连进剑形掌。  
旋胯转体猫脸洗，  
斜进正入劲意长。

## 【动作分解】

### 1. 旋胯左掩手

承上式。腰胯松沉，重心移向右腿，同时向右旋胯转体约 $25^{\circ}$ ，面向偏东南，带动左手向内旋腕、翻掌、滚臂，经面前掩至右脸前方，掌心向内，宛似猫洗脸状态；右手随着左掩手而微微划弧向上，掌心向下，按在右胯前上方；上体中正，目视东南。（图 7-3-136）

### 2. 左斜行右掩手

不停顿。右脚尖外撇约 $25^{\circ}$ ，重心移向右腿，松胯沉身，轻提左脚，斜行进步（即左脚先收回右脚里侧，再向左前方进步摆落），随即向左旋胯转体，带动右手上举，经面前向左方掩手，掌心向内，宛似猫洗脸，同时左掌弧形下落，经胸腹前划弧至右胯前上方，这是第一次进步掩手；此时，面向偏东北约 $25^{\circ}$ ，身正前视。（图 7-3-137）

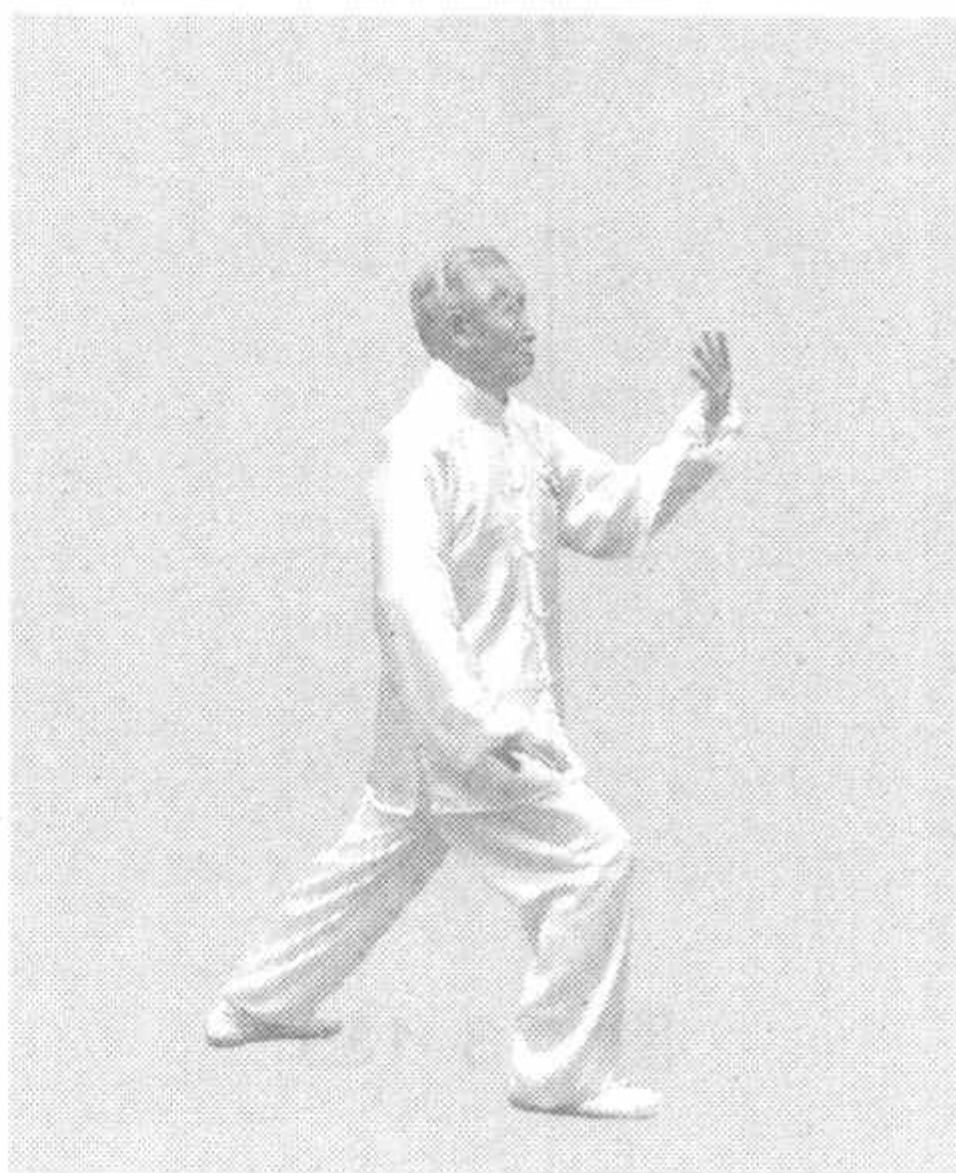


图 7-3-136

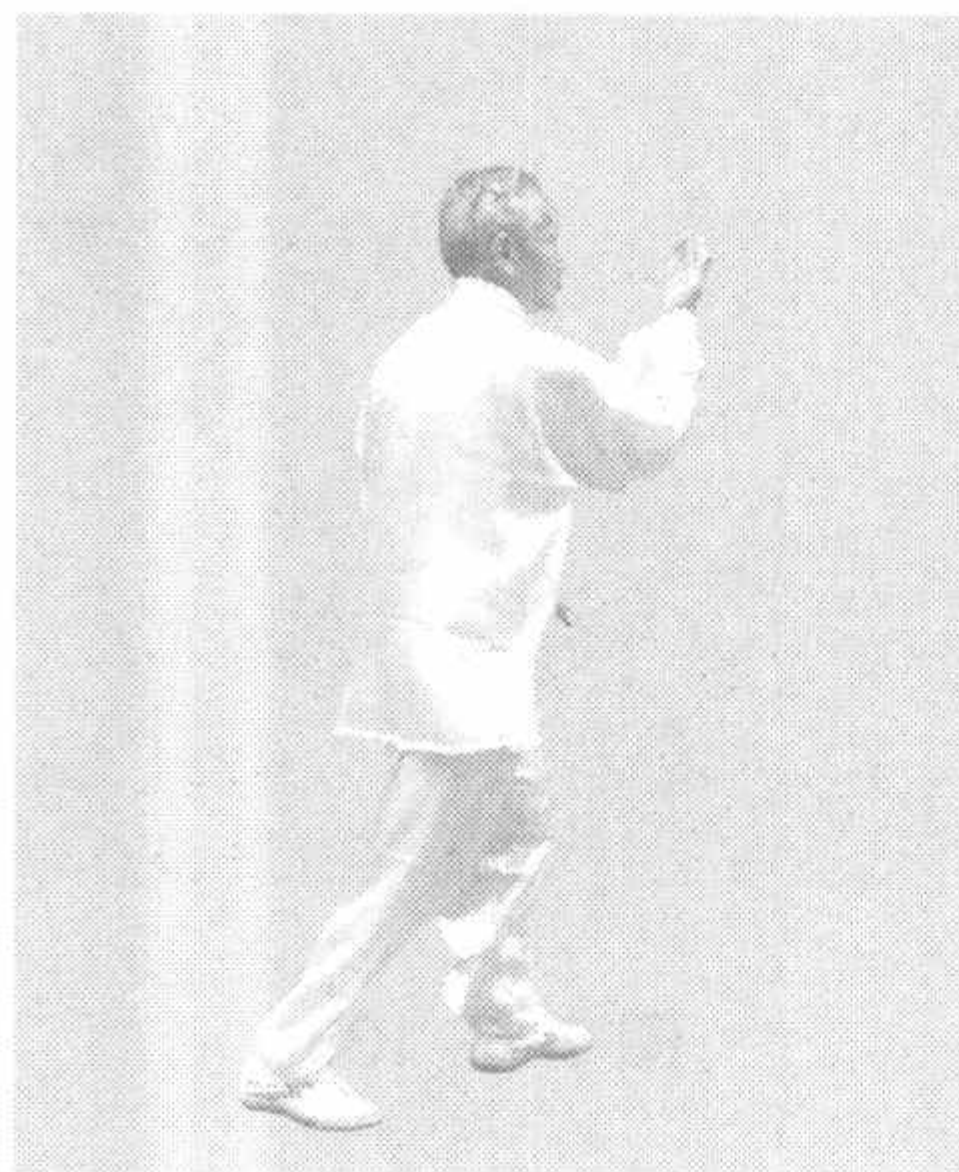


图 7-3-137

### 3. 右斜行左掩手

随即重心移向左腿，松胯沉身，轻提右脚，斜行进步（即先收回右脚，经左脚里侧再向右前方进步摆落），这是第二次进步。随即向右旋胯转体，带动左手上举，经面前向右方掩手，掌心向内；同时右手向下划弧，经胸腹前划至右胯前方；此时面向东南约 $25^{\circ}$ ，身正前视。（图 7-3-138）

### 4. 左上步右屈肘

不停顿。随即腰胯松沉，重心移寄右腿，左脚提起，经右脚里侧向左前方（东）上一步（这是第三次进步），脚跟着地；同时右臂屈肘，右掌心侧向右耳，使掌、肩、肘成为三角形；左手俯掌置于胸前，横臂屈肘；目顾左前方，蓄势待进，身正前视。（图 7-3-139）

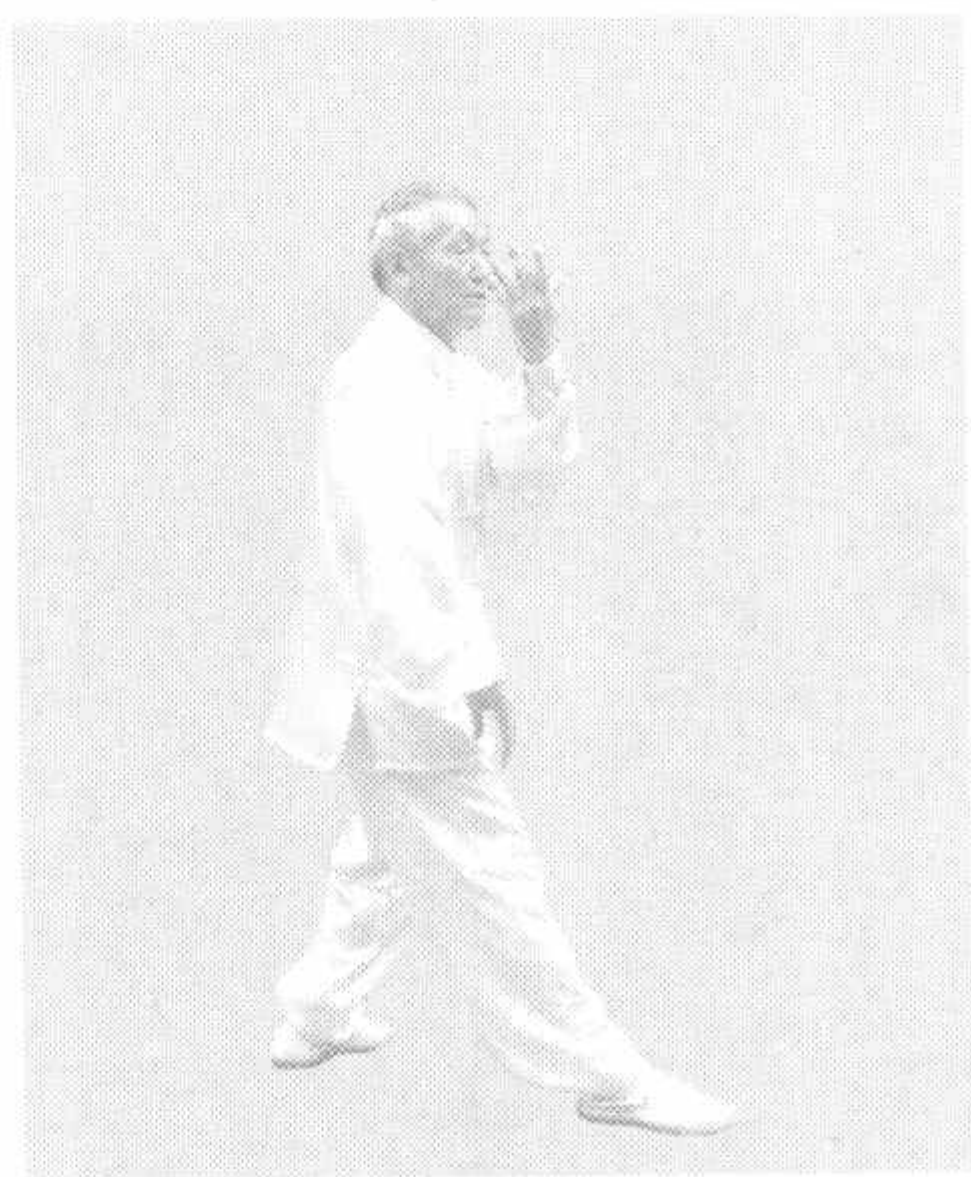


图 7-3-138

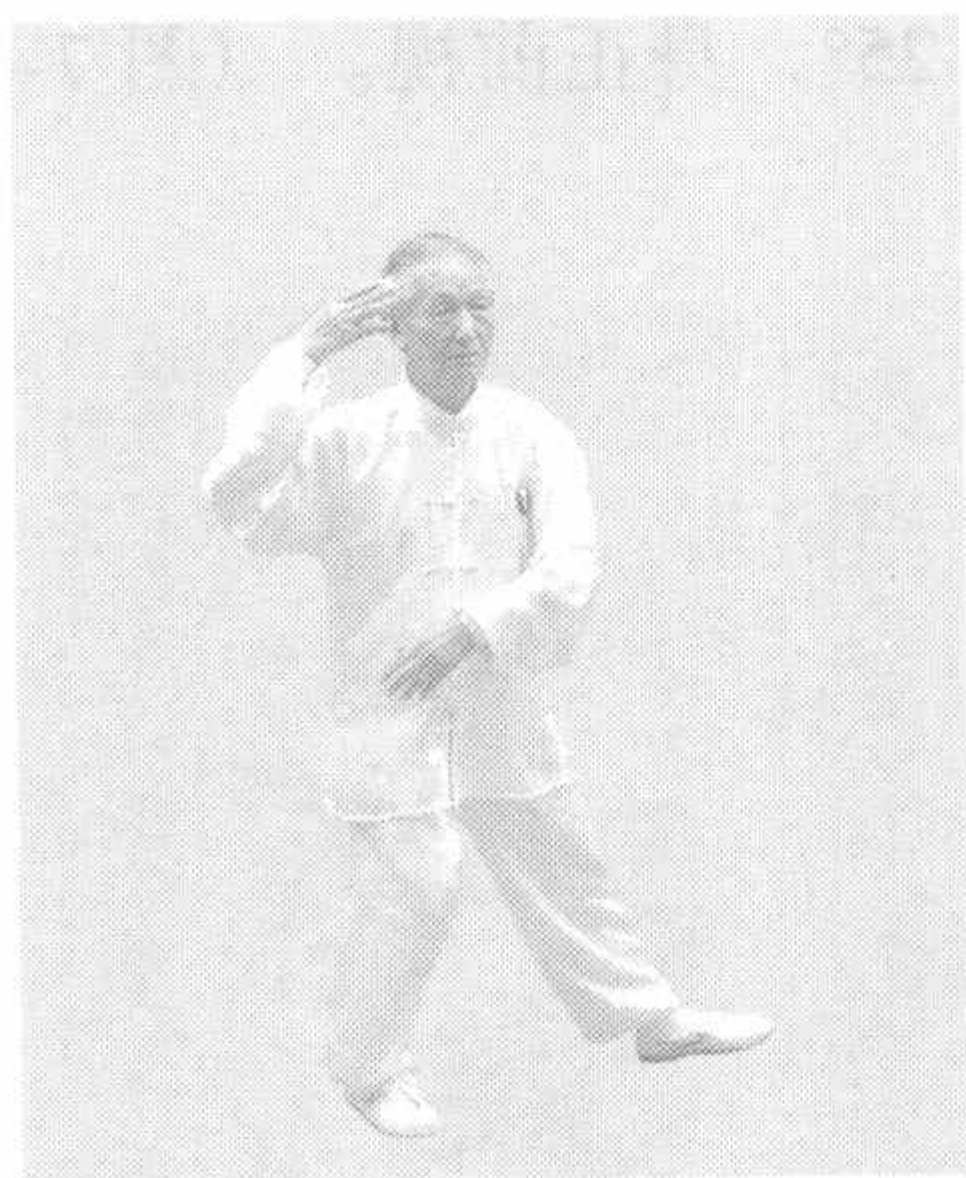


图 7-3-139

### 5. 进身左搂推

承上动。腰胯松沉，重心前移至左腿踏实，腰胯左转（正

东), 弓腿进身, 成左弓步, 带动左手往下 (指尖向下) 经左膝, 弧形搂开对方进犯之举 (意想), 随之俯掌按于左腿外侧, 掌腿间距约 10 厘米, 此为左掌下搂。同时, 右掌经右颊, 先掌缘前切, 中途变为俯掌, 似剑形向前方 (东) 推按而去, 意想手指触及目的时, 迅速沉腰踏实, 坐腕斜立掌吐劲; 身正前视。(图 7-3-140)



图 7-3-140

注: 此式搂膝的步法是三进步, 即先左右两步小幅进, 第三步左步大幅进步。在进步中左右掩手, 然后左搂右推, 连贯一气。

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸, 动作 2 为呼, 动作 3 为吸, 动作 4 为呼, 动作 5 为吸呼。

#### 2. 拳势呼吸

依照拳势需要调整呼吸频率。例如动作 5 的进身搂推, 其中弓腿进身过程的三分之二为吸, 三分之一为呼。但要注意, 在沉身吐劲时的呼气, 应适当深长, 意想内气从背脊通向两臂, 从手指及掌心吐出。

#### 3. 脐轮调息

任何一个动作的呼吸, 都要依照脐轮调息法行气, 尤其注意在沉身搂推吐劲时, 要意想命门下坐, 内气由下返上而吐。

## 【内功心法】

### 1. 宛似猫洗脸

动作 1 至动作 3 的左右掩手，与形意拳的猫洗脸相似，本式不同之处在于以旋胯转体带动两手左右掩手洗脸，以滚臂旋腕运开合化发之劲，同时双目凝神，左顾右盼，身法中定。

### 2. 猫步斜行

三次进步都要像猫行步那样轻灵柔和，无声无息，掩手前进。而且第一次及第二次进步不宜直行，要猫步斜行，整个动作切忌步法滞重，拖泥带水。

注：此外还有斜入正出、松静沉转、上下相随、松沉吐劲等心法，与下式“换步搂膝”心法相同。请参阅。

## 第十七式 换步搂膝（右左）

### 【拳招释义】

换步搂膝，有别于一般的拗步搂膝，是武当丹派太极拳寓剑神、剑意及招式多变的又一体现。这一式的全称是换步搂膝拗步，现今简称换步者，步法前后左右之变换也。右式练退一进一，即退左步，进右步，左右互换；左式，练先跟一，再退一进一，寓变化于进退之间。

这一式，实际上一手搂开对方下盘之进攻，一手趁势向前上方推去，应称其为搂膝推掌，但已约定成俗，仍名搂膝拗步。取名拗步是以手足的方位而言，若右手及右脚均在前方，称为顺步，如右手在前而步子却换成左脚在前，则谓之拗步。平时练的是拗步，使用时是拗是顺视情况而定。还有一点，即

双手在搂推之前还有左右掩手的动作，这也是本门的特点。

此式训练两臂随着身法、步法之变化而忽上忽下、忽左忽右、互为攻防的灵活性，以及活转腰胯、松沉进身的协调性。

### 【行功口诀】

换步搂膝步法灵，  
旋胯转体掩手行。  
斜进正出人不知，  
下搂上推掌剑形。

### 【动作分解】

右式：

#### 1. 右跟步掩手

紧接上式。腰胯松沉，重心移向左腿，带动右脚跟上一大步（此为右跟一）落于左脚里侧，重心后移右腿，左脚变为虚；同时向左旋胯转体，带动右前臂竖起，向左转腕滚臂，经脸前做掩手势；同时左手弧形上举于左前方，掌心斜向下，准备向右掩手。（图 7-3-141、图 7-3-142）



图 7-3-141



图 7-3-142



紧接着向右旋胯转体，带动左前臂竖起，经脸前向右做掩手势，然后左掌置于右肩前，掌心向下；同时右手向下、再向上划弧至右侧上方，掌心向下，略高于胯，身体中正，向右偏东南。（图 7-3-143）

## 2. 左退步掩手

承上动。腰胯松沉，重心移寄右腿，左脚退回一步（此为左退一），置于右脚附近，左脚尖外撇约  $40^\circ$ ；同时向左旋胯转体，带动右前臂竖起，向内转腕旋膀，经脸前做掩手势；同时左手随着身体左转而移向左侧，向左上方划弧上举，并转腕旋膀，掌心斜朝上，指高于肩；此时重心移向左腿约五成，身体中正，目盼左手前方。（图 7-3-144）

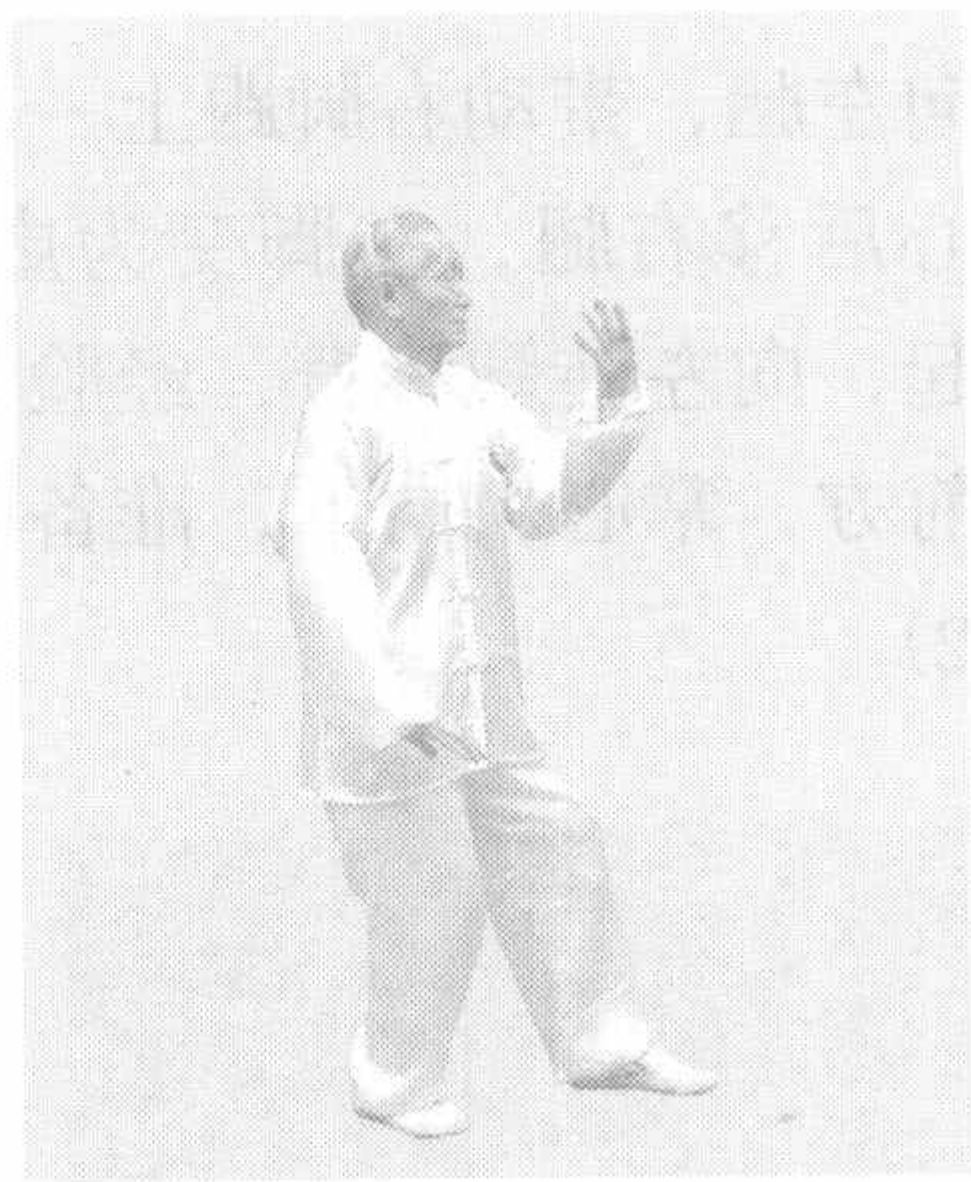


图 7-3-143

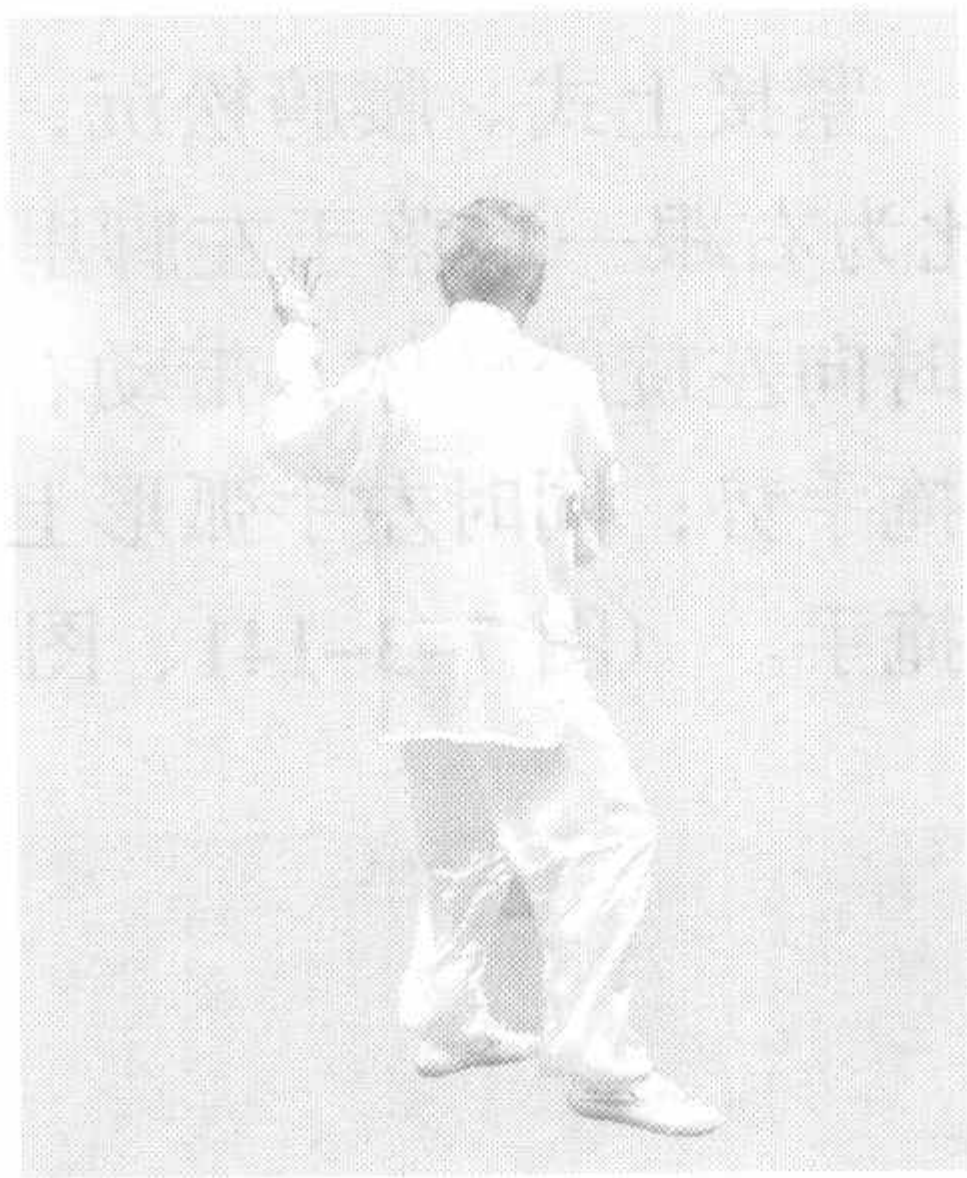


图 7-3-144

## 3. 上步左屈肘

随即重心移寄左腿并踏实，身体继续左转至斜向左（偏北） $30^\circ\sim 50^\circ$ ，腰胯松沉，右脚提起经左脚里侧，向右前方（东）上一步（此为右进一），脚跟着地；同时，左手屈肘收

回，掌心侧向左耳，使掌、肩、肘成为三角形，右手俯掌置于胸前，横臂屈肘；上体中正，目顾右前方（东）蓄势待发。（图 7-3-145）

#### 4. 进身右搂推

随即腰胯松沉，重心前移至右腿，右脚踏实，弓腿旋胯进身成右弓步，带动右手往下（指尖向下）经右膝，弧形搂开对方进犯之举（意想），随即俯掌按于右腿外侧，掌腿间距约 10 厘米，此为右掌下搂；同时左掌经左颊，先切掌再变俯掌，似剑形向前方弧形推按而去，意想手指触及目的时，迅速沉身踏劲，坐腕立掌吐劲，此为上推；此时身正前视。（图 7-3-146）

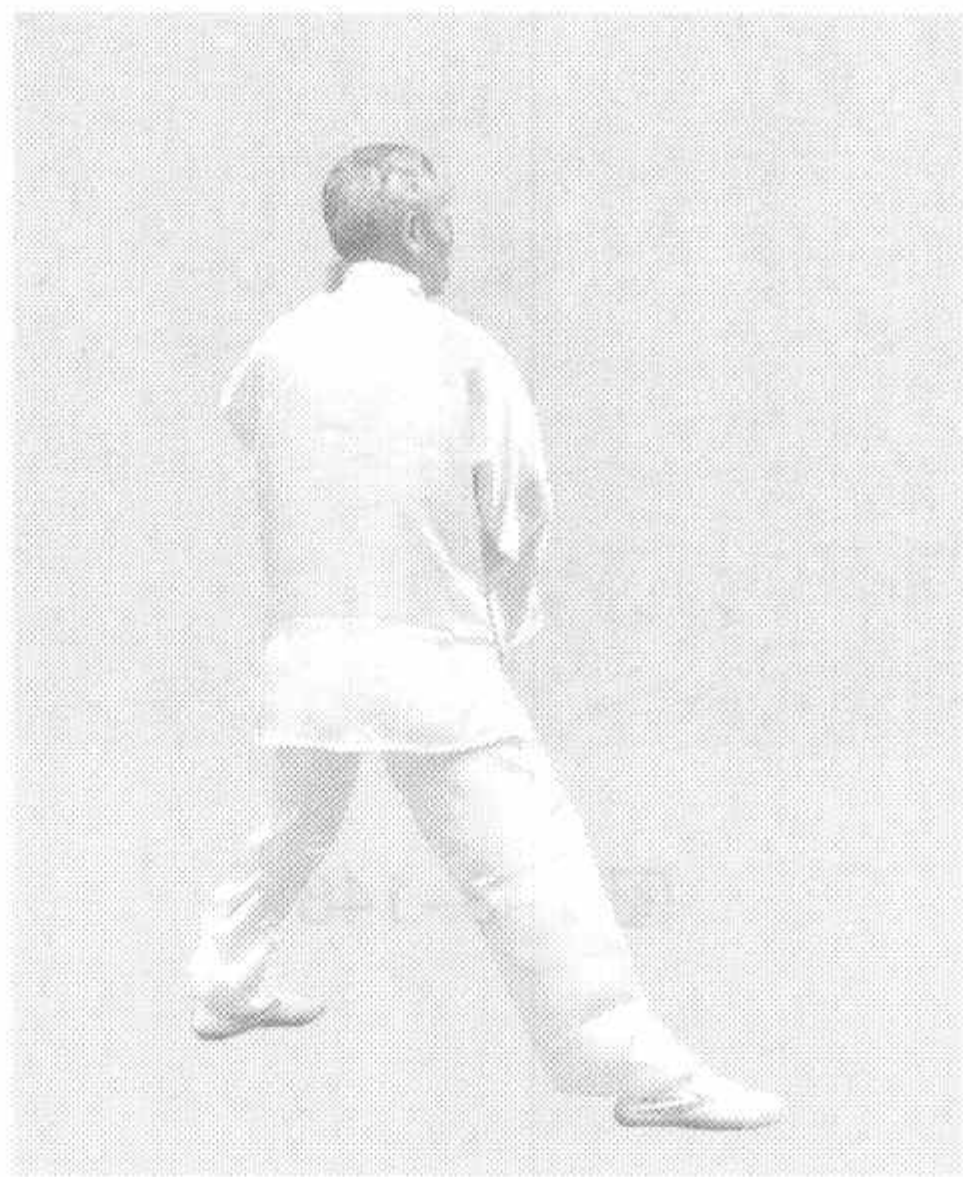


图 7-3-145



图 7-3-146

#### 换步左搂式：

##### 1. 左跟步掩手

承上动。重心前移右腿，左脚跟进半步，此为左跟一；重心回移左腿，向左旋胯转体，带动右手上挑掩手，左手下落，

划弧上举左上方；双目随视。（图 7-3-147）

## 2. 右退步掩手

承上动。随即腰胯松沉，重心后移至左腿，右脚趁势收回于左脚后侧附近踏实，此为右退一；在右脚收回踏实后，随即向右旋胯转体，带动左手前臂竖立，旋腕转膀，向右方掩手，掌心朝脸，经脸前置于右肩前；同时右手向下、再向上划弧，并旋腕转膀举于右侧上方，掌心斜向上，指高于肩，身正前视。（图 7-3-148）

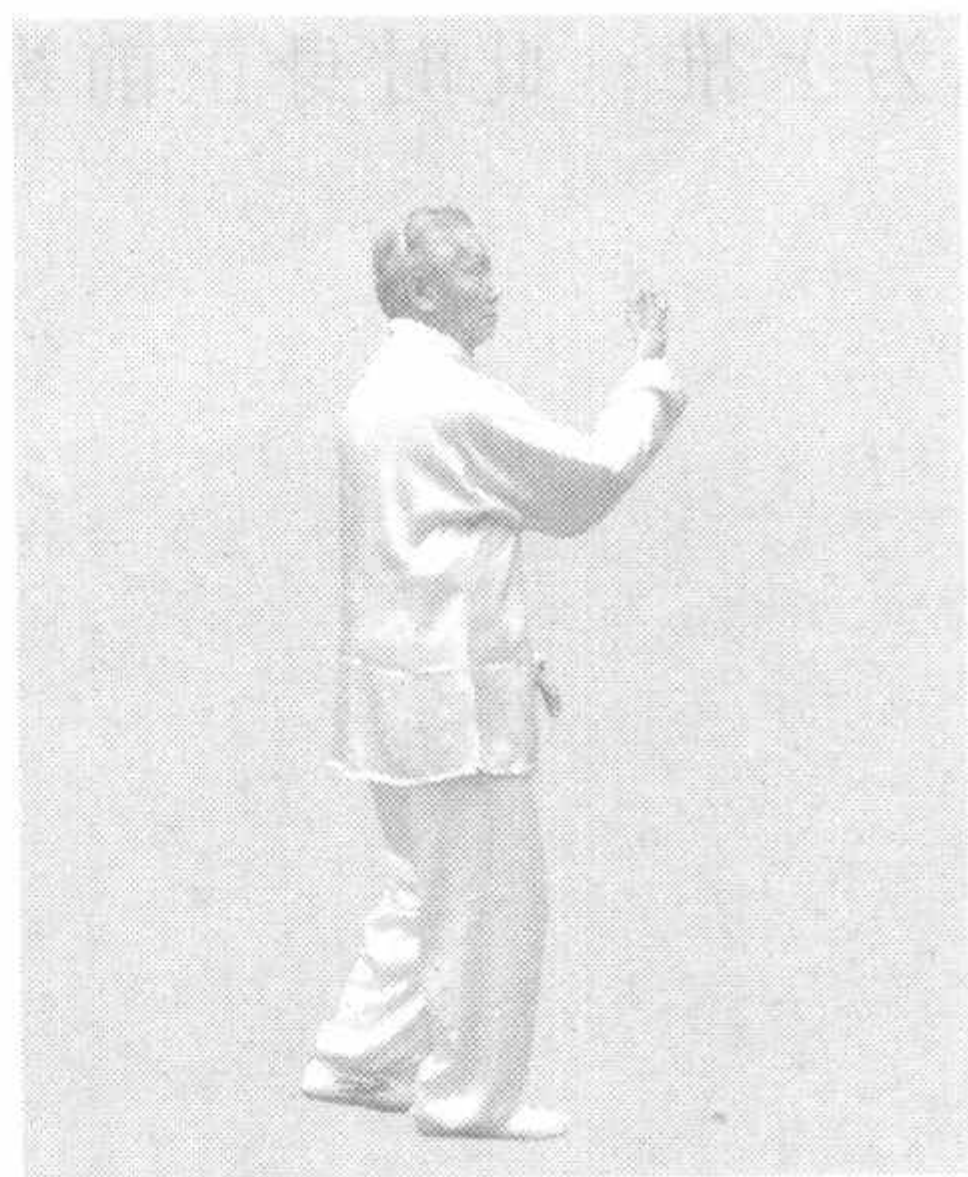


图 7-3-147

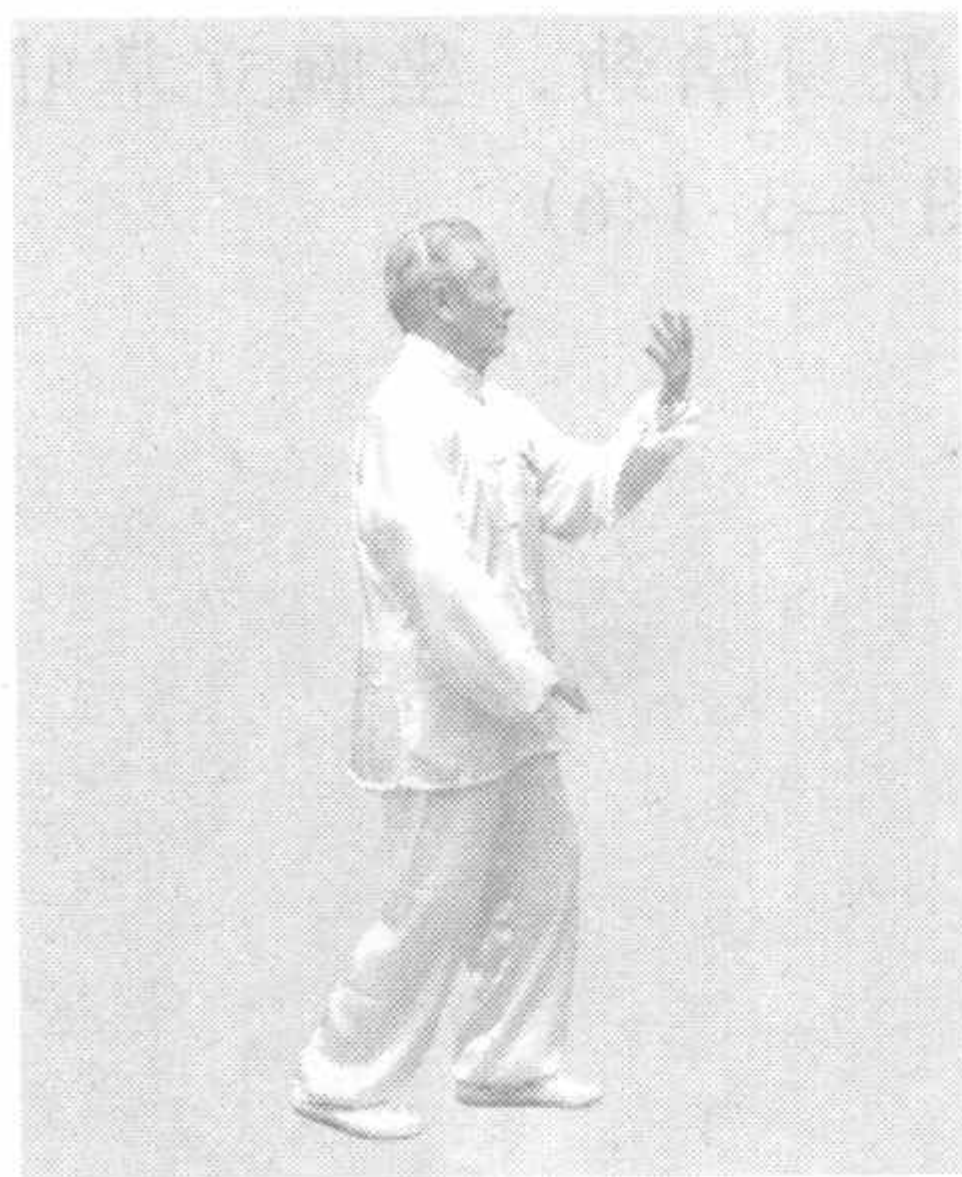


图 7-3-148

## 3. 上步右屈肘

练法与右式同。（图 7-3-149）

## 4. 进身左搂推

练法与右式同。（图 7-3-150）

注：上述各项分解动作的进、退、跟等步法，以及两手之左右掩手，应连绵不断，协调进行，切不可停顿呆滞。

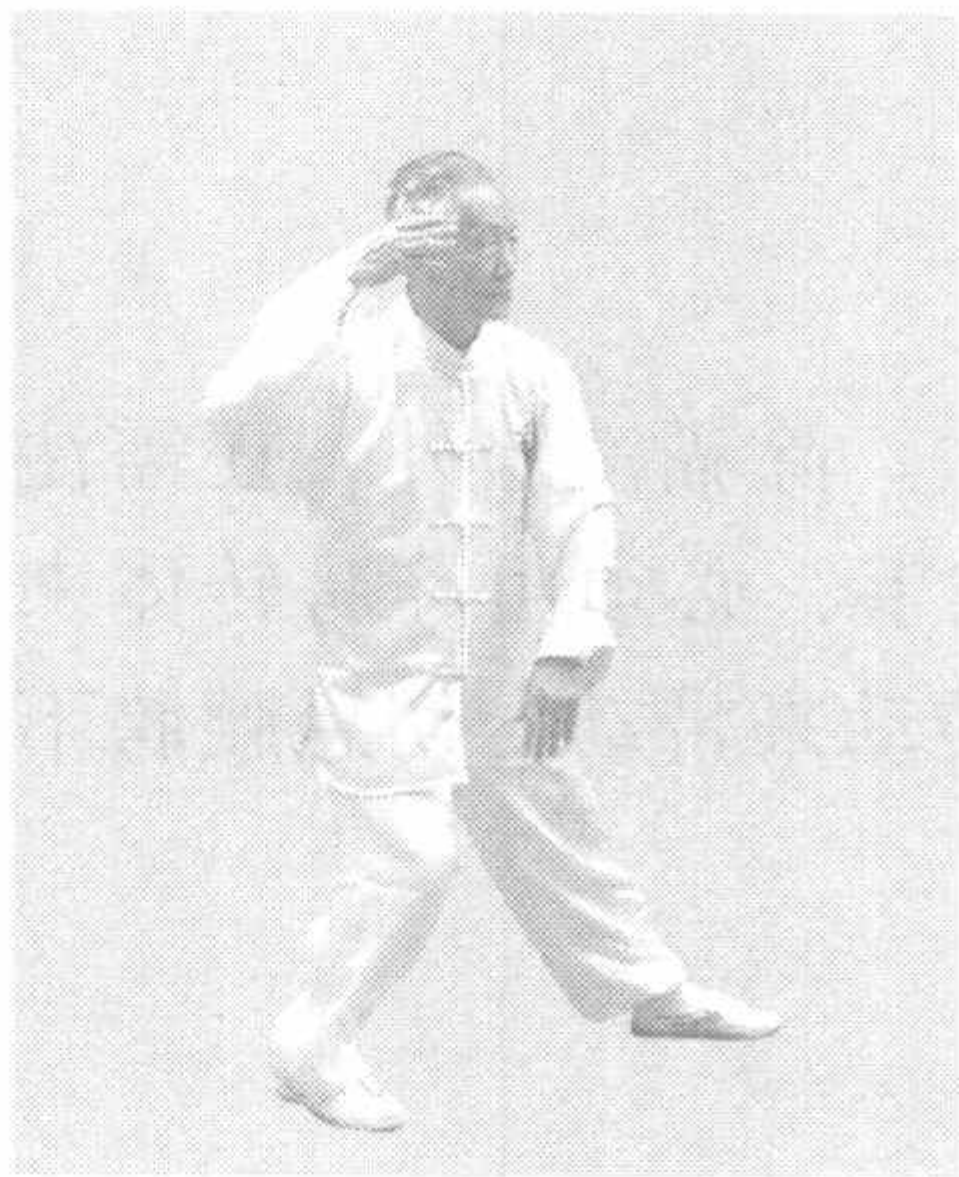


图 7-3-149



图 7-3-150

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

以右式为例，动作 1 的跟步为吸气、掩手为呼气；动作 2 的退步为吸气、掩手为呼气；动作 3 为一吸一呼；动作 4 也是一吸一呼。

#### 2. 拳势呼吸

以拳势需要调节呼吸频率。例如进身搂推，其弓腿进身过程的三分之二为吸，及至继续进身，下搂上推为呼。这里要注意在沉身踏劲、坐腕立掌吐劲过程中的呼气，应深长呼气，气经背心通向两臂，从手指及掌心吐出。

#### 3. 脐轮调息

依脐轮调息法行气，刻刻留心守脐、吸脐。尤其在沉身踏劲吐气时，要意想命门下坐，气由下返上而吐。

## 【内功心法】

### 1. 旋胯掩手洗脸

参照上式进步搂膝的内劲心法。除猫洗脸外，还需注意“腰胯带手”的招式，先是左右掩手，必须由旋胯转体来带动，下搂上推之双手依然由腰胯转动来带动，切忌腰胯不转而两手擅动。

### 2. 换步轻灵

现在练习退一进一，及跟一、退一、进一，以及日后练习活步太极，都要做到步法轻灵，上下协调，进退有序，不可滞重拖沓。其中的关键，在于松沉二字。如果身体僵直，步法必然滞重，甚至拖泥带水，只有腰胯松开，尾闾沉坠，起步才能轻灵。腰松尾沉是很奥妙的心法，要细心品味才能有所感觉。

### 3. 斜入正出

在下搂上推之前的瞬间，要先向右侧（或左侧）微微侧转含斜闪之意，即不动步微微旋胯转体，随即迅速回转正前，进身搂推，这是斜入正出的进身法，是“左重则左虚”心法的一种体现，动作幅度很小，要细细体会，才能摸到劲意。

### 4. 搂膝要广

向下搂膝之手，无论左右，其搂经的范围须包括胸、腹、膝等大片区域，不能仅限于膝前一处。因此早在掩手划弧绕圈时，就应确立搂膝要广的意念。这有助于培养训练整劲意识。

## 5. 松静沉转

松、静、沉、转是极重要的太极法则，本式在练习和使用时又有若干特点。例如在上步蓄势、进身搂推的过程中，要全身一松，心中一静，腰胯一沉，尾闾一坠，沉而旋转，弓腿进身，才能奏效。

行拳过程本应处处放松，此处所说全身一松的意思是指此时要特别注意一松。

静与松相辅相成，静即是合，心中一静，就是劲气合一，蓄足松静之势以备化发，而且虚能应物，静定生慧，心中一静，可使灵台清明，气定神闲。

腰胯一松，是说腰胯必须放松下沉，带动命门尾闾向下坠落及身体略微下坐；但下沉不是死沉，而是松沉，松而能活，故要松沉旋转，重心前移，弓腿进身。

上述过程，虽然分说几点，但练时必须合而为一，松沉前进，一气呵成，方称合法。

## 6. 上下相随

一手下搂，一手上推，以及松沉转腰、弓腿进身等几个动势，必须上下相随，同时动作，同时到位，不可脱节。尤其是上推下搂之两手，必须在旋胯转体的带动下同时到达目的，不可一早一晚，这才合乎周身协调、修炼整劲的要求。即拳论所谓“上下相随人难进”也。整套拳术，式式都要如此。

## 7. 松沉吐劲

当上述松、静、沉、转、进即将完成、下搂上推之手将到位的一发之际，命门向下微微一沉，尾闾坠落，脚掌踏动，内气由下而上通于两臂，从掌心、手指吐出，气到劲到。松沉吐劲是换步搂膝全过程中的最后结局，若处理不好，将会“为山

九仞、功亏一篑”。

### 【实用举例】

(1) 若对方犯我中下部，我即变动身法或步法，一手搂化来犯之势，一手按击其胸口，化发过程，按上述心法进行。

(2) 双人推手时，若对方双手按推我横在胸前之右臂，我即按上述斜入正出之心法，化去被按之劲，随即旋胯转体，进身搂推；但要注意此时被按之右臂必须松松粘着对方手掌，只是意念上搂开来手，切不要硬搂或脱开，以便听劲灵敏，随机应变。若对方按劲向下，我即随之转体下搂上推，若对方按势向上，我即右臂随势上穿，旋腕转膀，化去其上按之势，同时左掌按推其肩胸部，似玉女穿梭式。

## 第十八式 琵琶手（右左）

### 【拳招释义】

此式两手前后交错，侧身合抱于胸前，犹如抱琵琶状，而且两手旋腕缠指，似挥弹琴弦，故取名“琵琶手”。此式要左右兼练，不同于一般的只练右式，以便于全面发展。它适用于近身缠腕擒拿，对练活两腕十指、增长两臂伸缩功能、内息流畅，均有助益。

### 【行功口诀】

周身合一琵琶行，  
金丝缠腕螺旋劲。  
上拿下勾莫迟疑，  
双足踏劲神贯顶。

**【动作分解】****右式琵琶手：****1. 缠腕粘肘**

承上式。腰胯松沉，重心前移左腿，右脚随势跟前半步，落在左脚内侧踏实，重心大部分移于右腿，随即左脚前伸半步，成左虚步；同时向右旋胯转体，身微右侧 $20^{\circ}\sim 30^{\circ}$ ，右拳松开变为俯掌，手腕向左、向上、再向右绕圈，意想粘人手腕，并含向后采引之意，屈肘置于右侧胸前，此为刁手缠腕；左手旋腕仰掌，从下而上弧形托起，意为粘拿人肘，手指高与鼻齐，此为粘拿肘节，此时两臂前后交错，左掌在前，右掌在后，似抱琵琶状。（图7-3-151、图7-3-152）

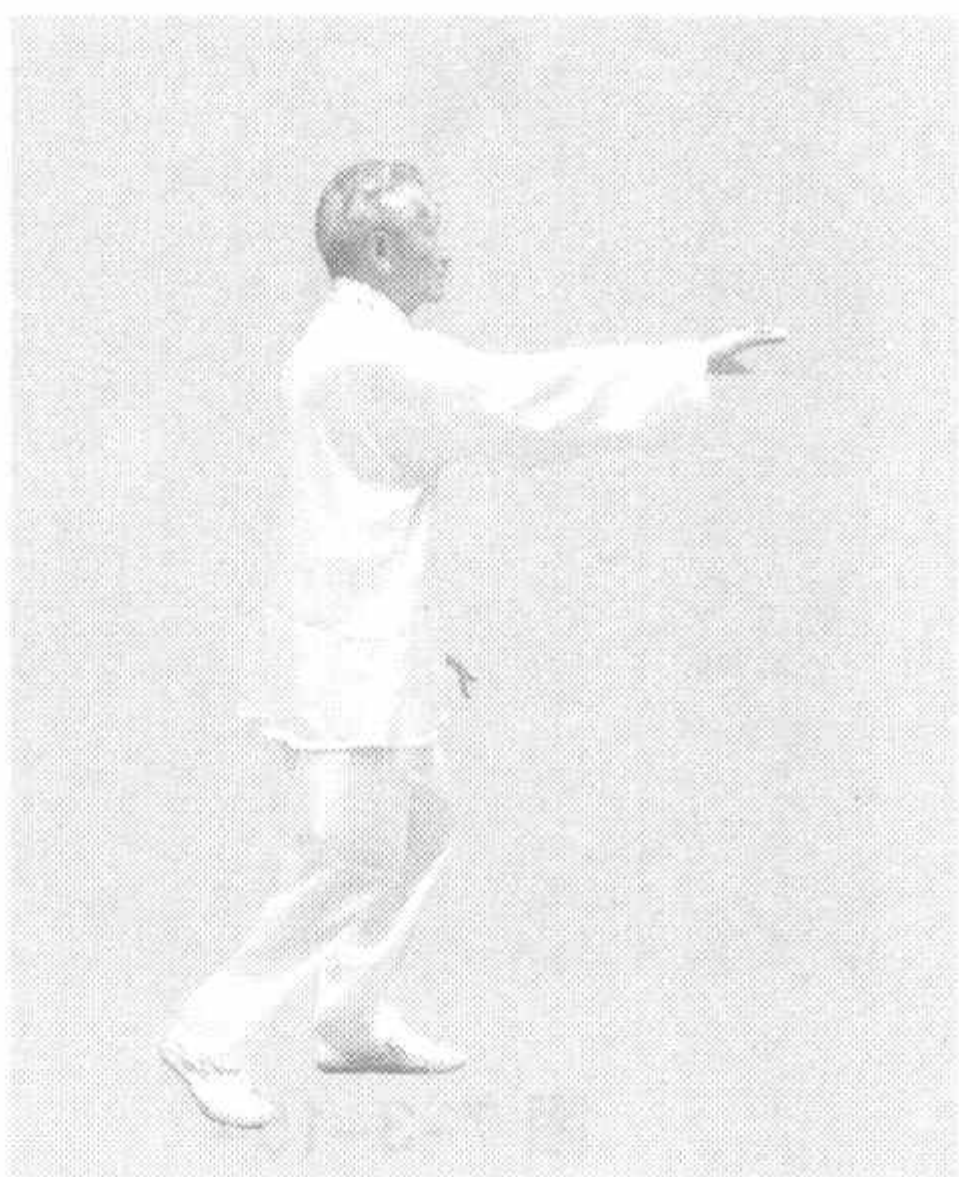


图7-3-151

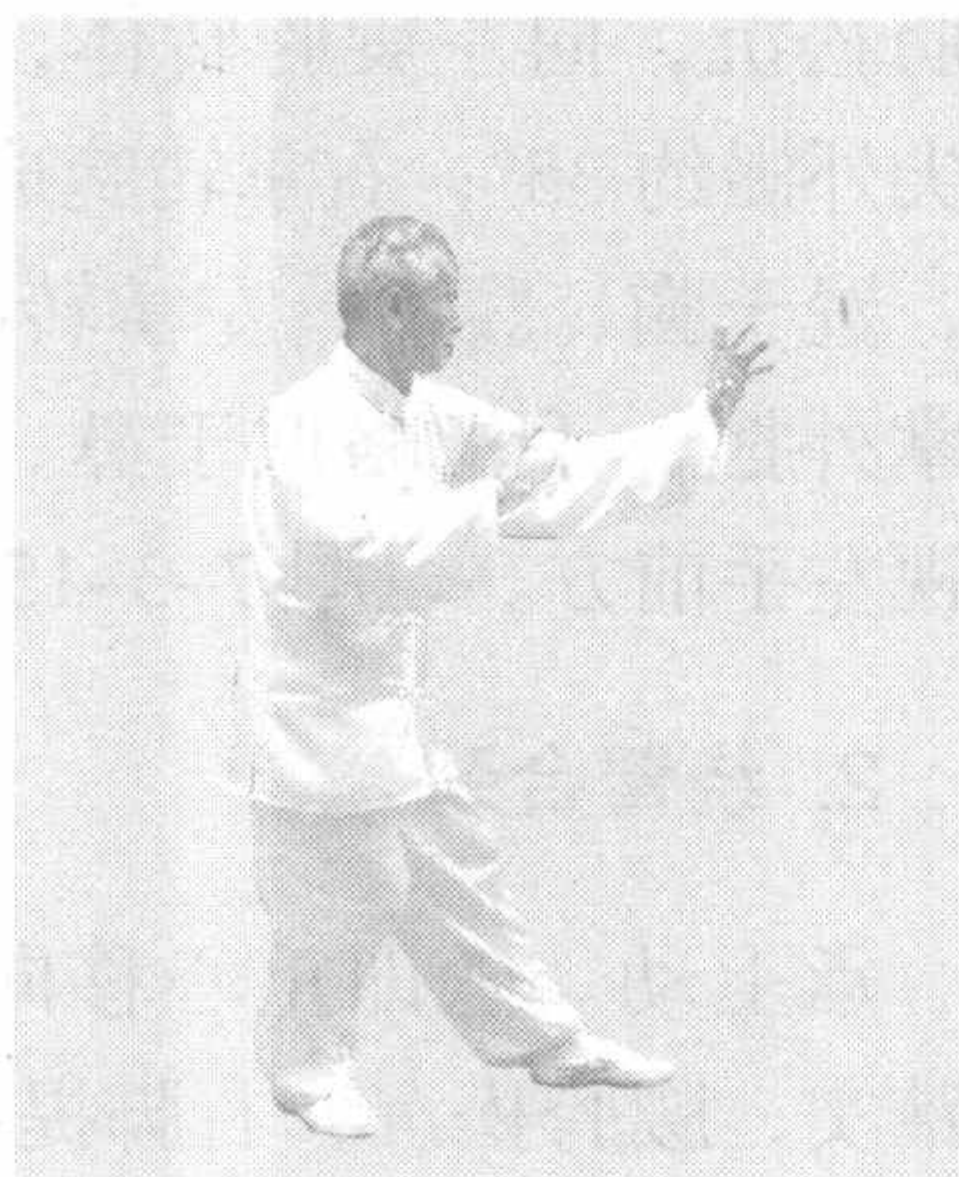


图7-3-152

**2. 腰腿合劲**

当上势右刁左拿到位之际，迅即腰胯松沉，向左旋胯转



体至正前方，同时命门及尾闾下坐，重心前移进身，双脚踏劲，带动左右两臂向内旋腕合劲，双手像绞毛巾似的拧绞，并略向前送，身正前视凝神。（图 7-3-153）

以上两点，虽分开叙述，实为一个过程，中间不能分割停顿，应上下前后协调，一气呵成。

### 左式琵琶手：

#### 1. 转身摆掌

承上动。重心移寄右腿，腰胯松沉，向左旋胯转体，左脚尖外撇约  $35^\circ$ ；右掌转腕成仰掌，置于胸、腹前；左掌转腕，俯掌外摆，手指略低于鼻，身正视左手前方。（图 7-3-154）

#### 2. 绕臂合劲

承上动。随即重心移向左腿踏实，腰胯松沉，右脚提起，经左脚里侧向前上一步，先脚跟着地；同时腰胯向右松转，带动身向右回转，两手向下、向右、再划弧上绕，变成右掌在前托肘（指高于肩），左掌在后缠绕（与右肘同高），凝神前视，随即腰腿合劲，动作与上述右式相同，唯左右方向不同。（图 7-3-155、图 7-3-156）

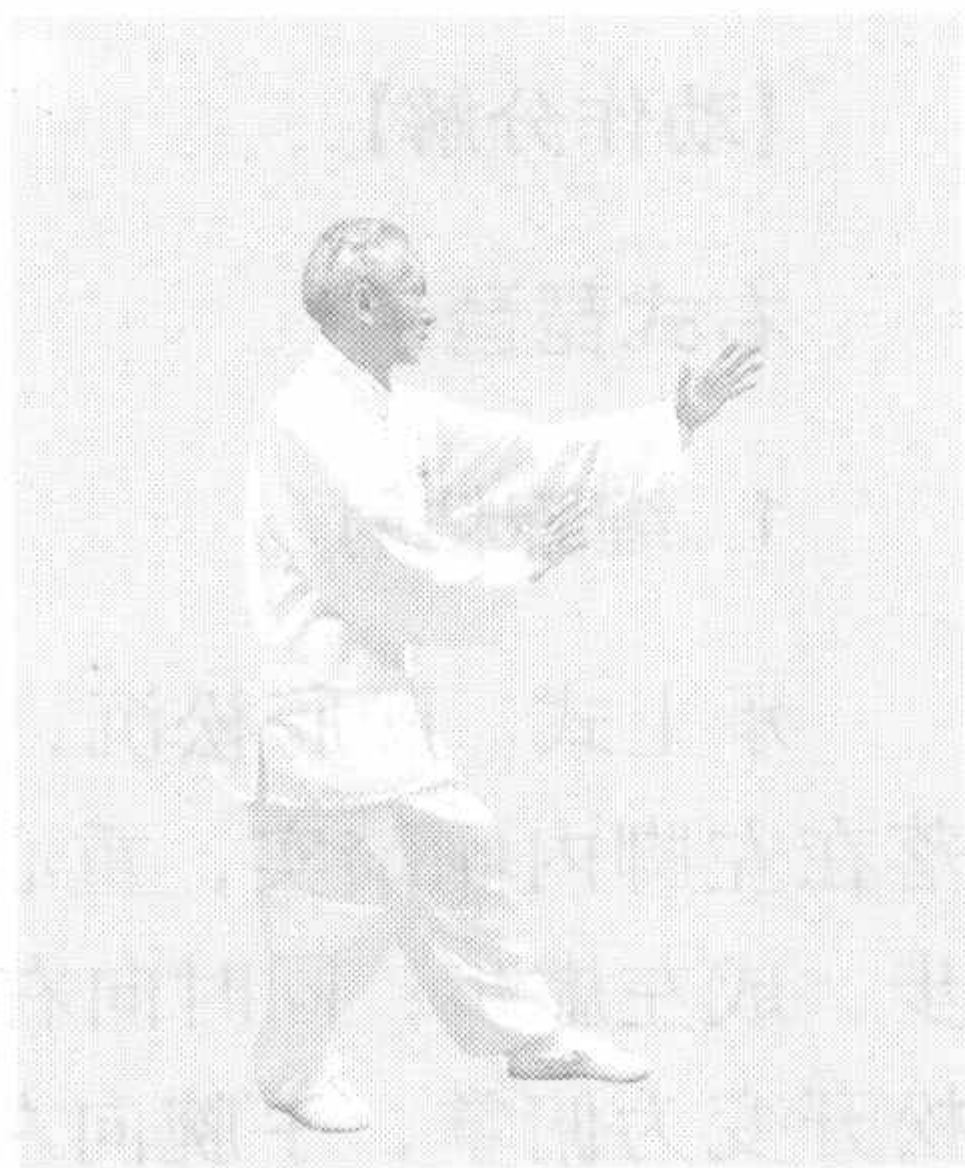


图 7-3-153

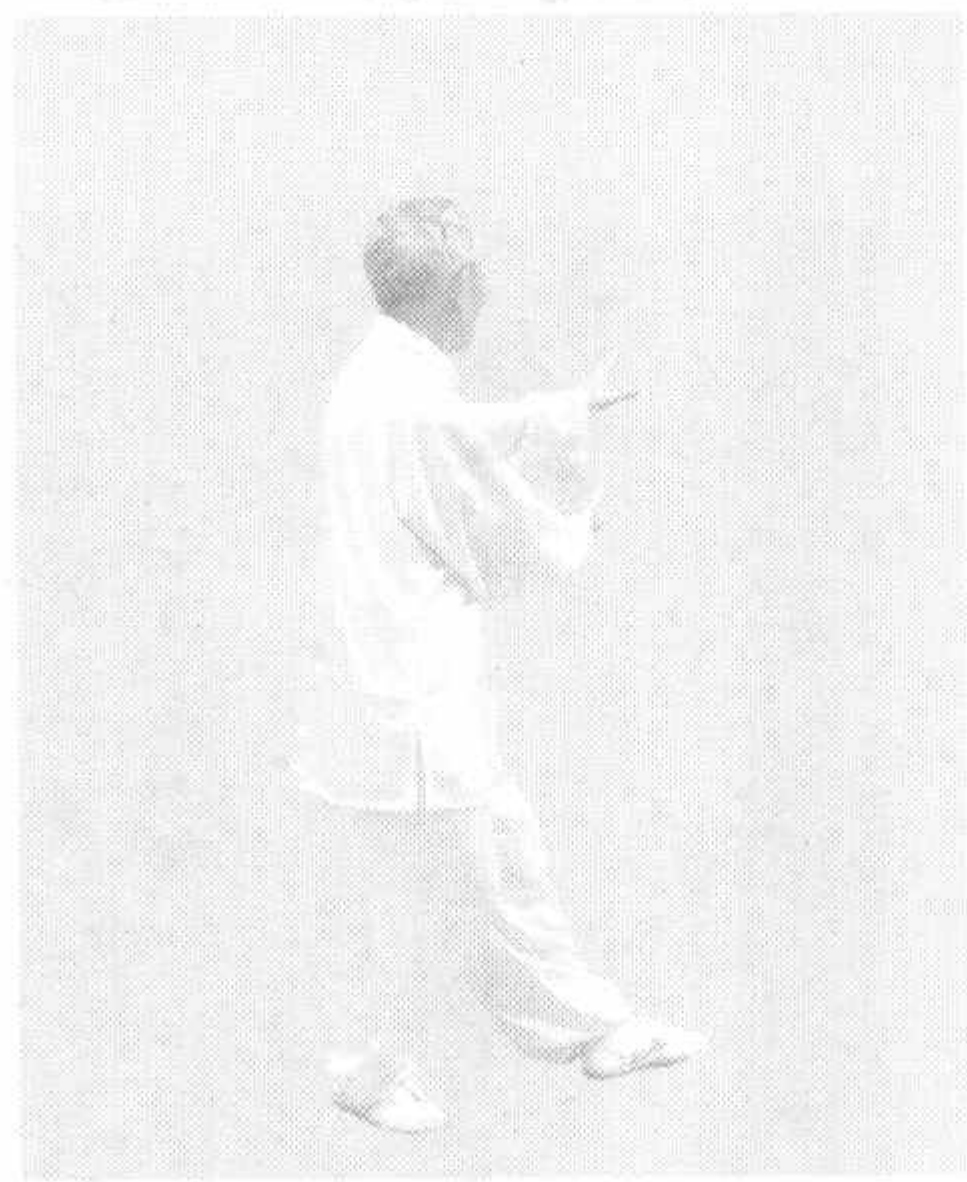


图 7-3-154

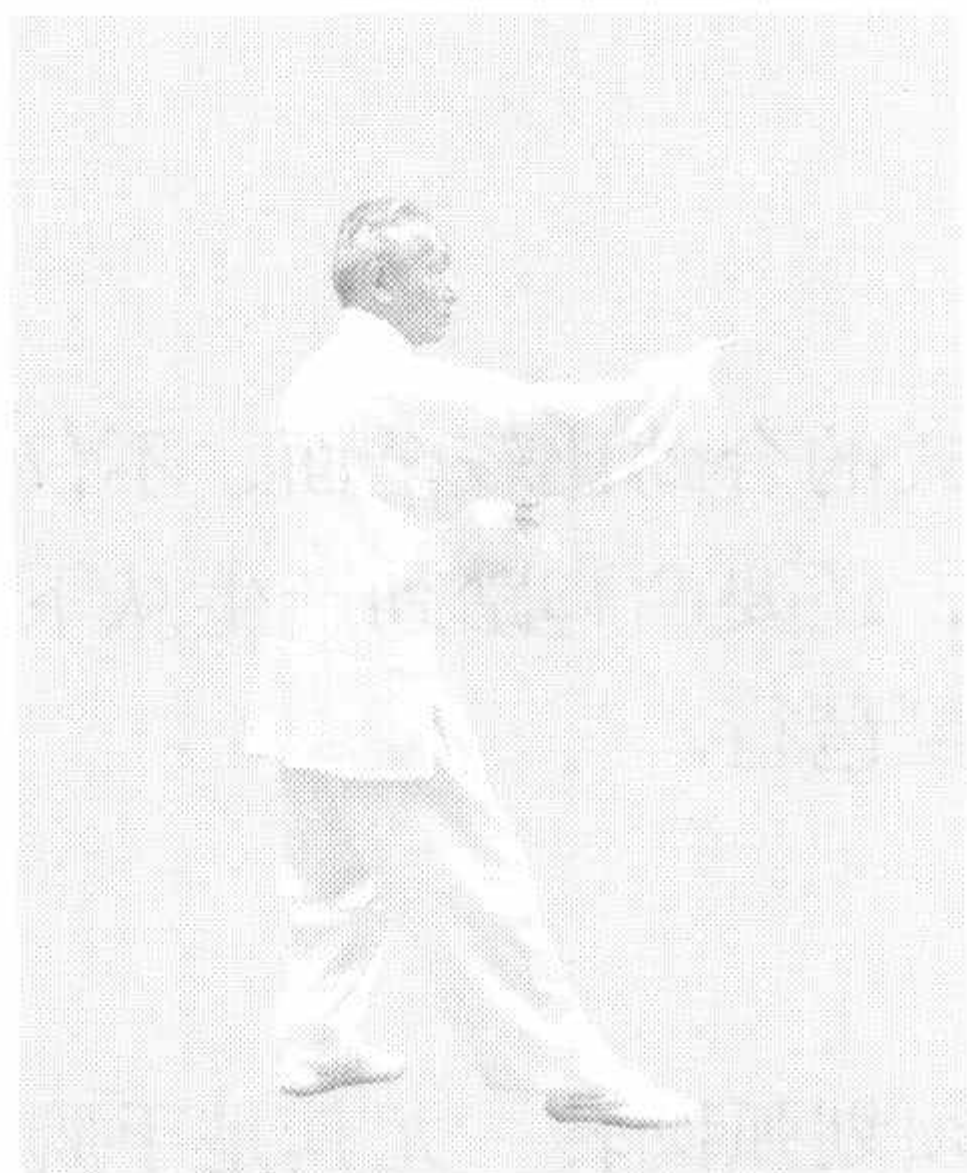


图 7-3-155

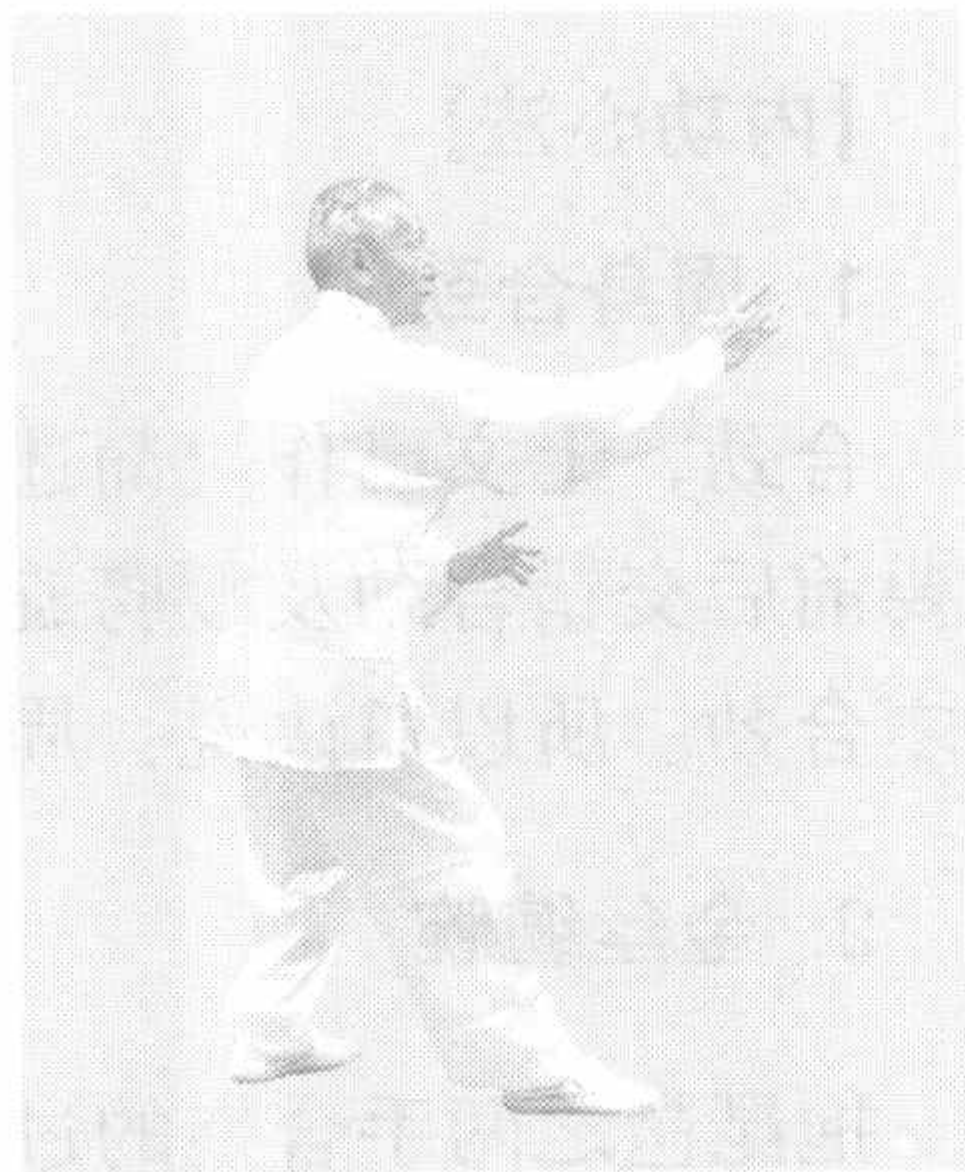


图 7-3-156

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

右式琵琶手，从跟步转腰起到腰腿合劲止为一吸一呼。而左式则有两个呼吸，即从转身摆掌到上步绕臂为一吸一呼；接着腰胯旋转，沉身合劲为一吸一呼。

#### 2. 拳势呼吸

以右式为例，初学者，动作缓慢，用两个呼吸。练到一定阶段，呼吸已经比过去深长了，虽然动作依然缓慢。但可以把二次呼吸合为一次呼吸。如果遇到接手化劲发劲，则可用一个短促呼吸。

#### 3. 脐轮调息

按脐轮调息法进行，尤其在沉腰合劲时，要注意吸脐行气，使气由前（脐）而后，由下而上，合于两臂两掌。

## 【内功心法】

### 1. 周身合劲

合劲，上文已作过简述。然本式的合劲比较全面，不仅两手要前后交错合劲及腰胯旋转合劲，还要两脚踏劲产生从下而上之合劲。所以口诀说：周身合一琵琶行。

### 2. 金丝缠腕

抱琵琶之两手合抱的过程，必须划弧圆转，尤其是手腕的划弧缠绕，要像金丝那样缠粘在对方手腕上，含引化擒拿之意。其运作关键在于用腰胯松沉旋转法催动手腕缠绕，一手缠人手腕，一手缠黏人肘，双掌交错，旋转合劲。而缠腕能否成功，又在于手腕能否完全放松，能松则活，能活则能缠，再加提神意领，就能奏效。

### 3. 上拿下勾

在双手金丝缠腕、拿人腕肘的同时，要上步勾套人之前脚。动作1的左脚前伸半步，就是勾住人足之意。但上拿与下勾必须同时进行，不能有先后。即口诀所说：上拿下勾莫迟疑。

### 4. 阳变阴合

参照第十三式云合手之心法阳变阴合一节。

## 【实用举例】

(1) 假若对方用右手抓住我右手近腕处，我即用金丝缠绕法反拿其腕，同时左手黏贴对方右肘，左脚前伸套住彼右脚，迅速交错合劲，左手向右发劲。若能得势，必损其肘。

(2) 若对方欲抽回手臂，我即趁势向前进身卷送而发。

(3) 当对方被我右式缠腕拿住，也可撤步沉身，用自己左肘压其右肘，其肘必损，或趁势再发放。

## 第十九式 提放手（左右）

### 【拳招释义】

提者，如怀中抱了重物往上提起；放者，把提上来的重物往下掷放。从内劲使用方法而言，练的是上提劲与掷放劲以及两手合抱时的合劲，还可变化为挤、按等劲法。

动作虽然简易，但内涵丰富。对养生而言，有松开全身骨节、活动腰腿、伸展两臂、调理内脏等功用。

此式原名提手上势，现改为提放手，使名称与实际更为贴切。

### 【行功口诀】

丹田抱劲挥手封，  
缠腕提引腰腿功。  
掷放挤按任君使，  
螺旋踏劲把人放。

### 【动作分解】

左式提放：

#### 1. 抱球合劲

承上式。松腰沉身，右脚后撤半步，撤至左脚内侧之后

约 20 厘米，左脚微转，同时向右旋胯转体约  $25^{\circ}$ （略偏东南），带动右手内旋成俯掌；同时左手外旋成仰掌抄掖至小腹前，成右抱球状，丹田合劲，身正前视，蓄势欲变。（图 7-3-157）

## 2. 旋胯左上提

承上动。抱球将成之际，腰胯不停留地向左回旋及丹田内转，促动左手迅速仰掌上提，粘接对方手腕（尺骨），准备提放；右手下按至中腕附近，变为左手在上，右手在下，身正前视，寓放劲其中。（图 7-3-158）

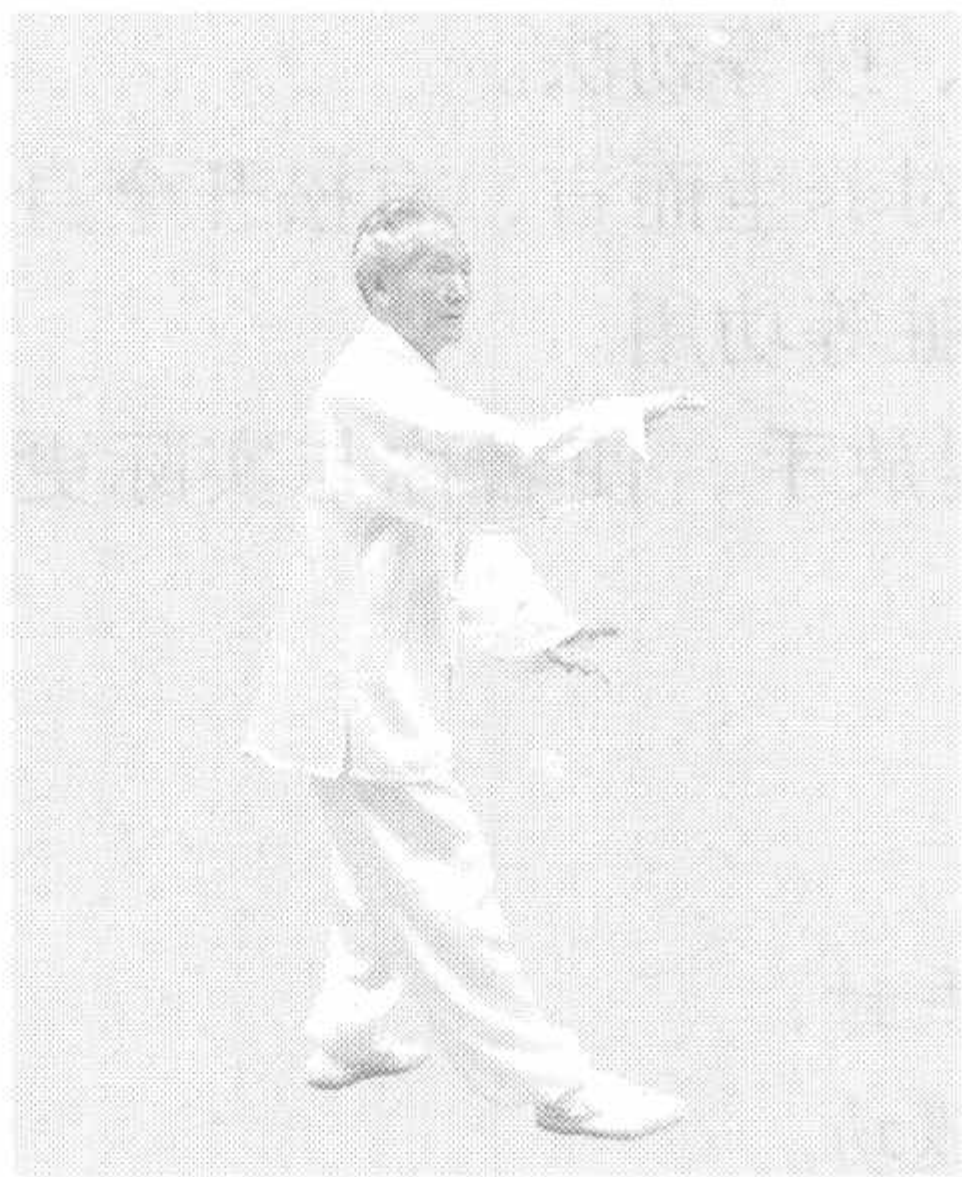


图 7-3-157



图 7-3-158

## 3. 螺旋上步掷放

当自己左手按粘对方左腕背之际，腰胯向左回旋，伸展臂节，拔腰长身，左手继续上提至头部上方时，左脚迅速向前进半步，沉身掷放，脚掌踏劲，用左掌掌缘着鞭，同时右脚跟进半步，成为动态左虚步，身正前视。（图 7-3-159）

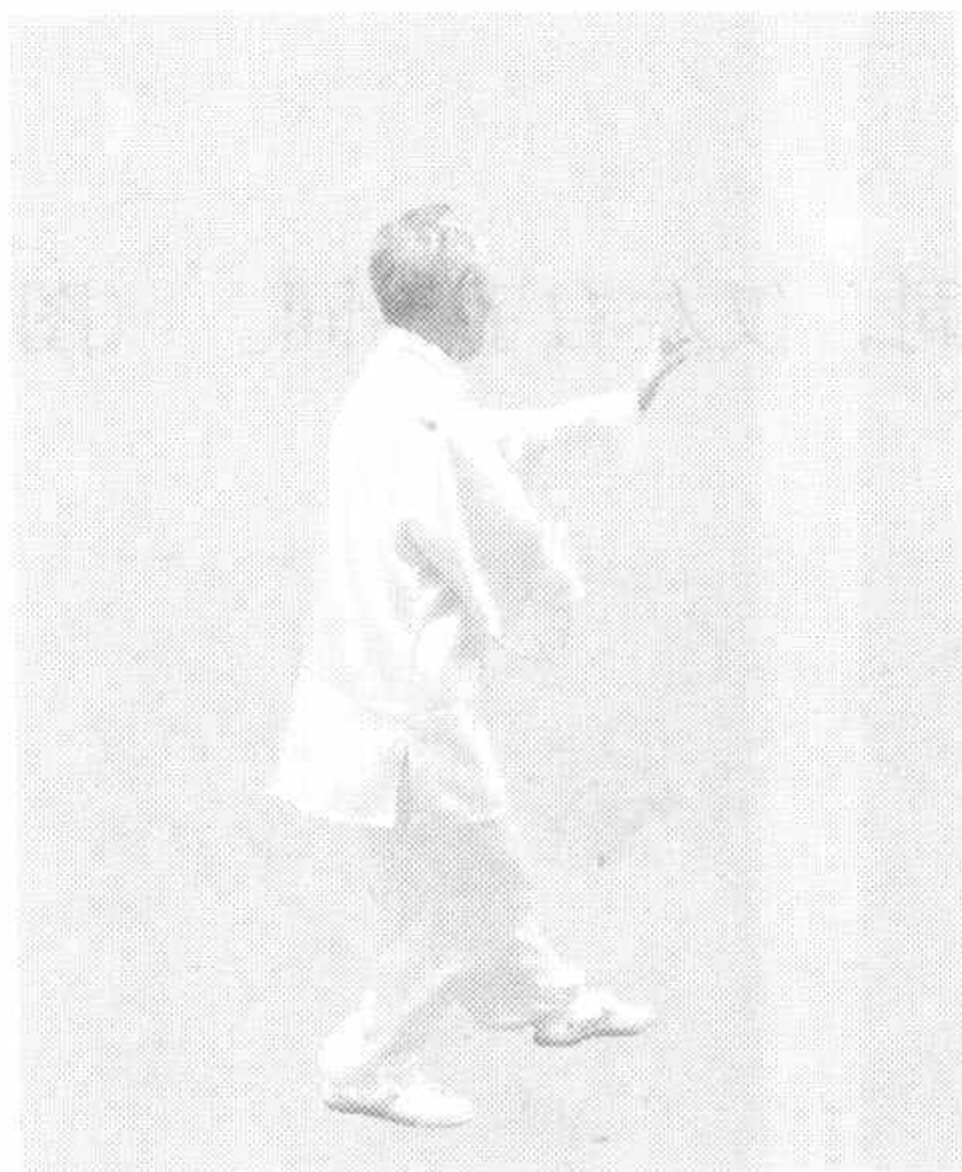


图 7-3-159

右式提放：

### 1. 退步抱球

承上动。松腰沉身，左脚向左后回撤，成左抱球状。练法与上述左式相同，唯左右手不同。（图 7-3-160）

### 2. 旋胯右提手

练法与左提手相同，仅左右手不同。（图 7-3-161）

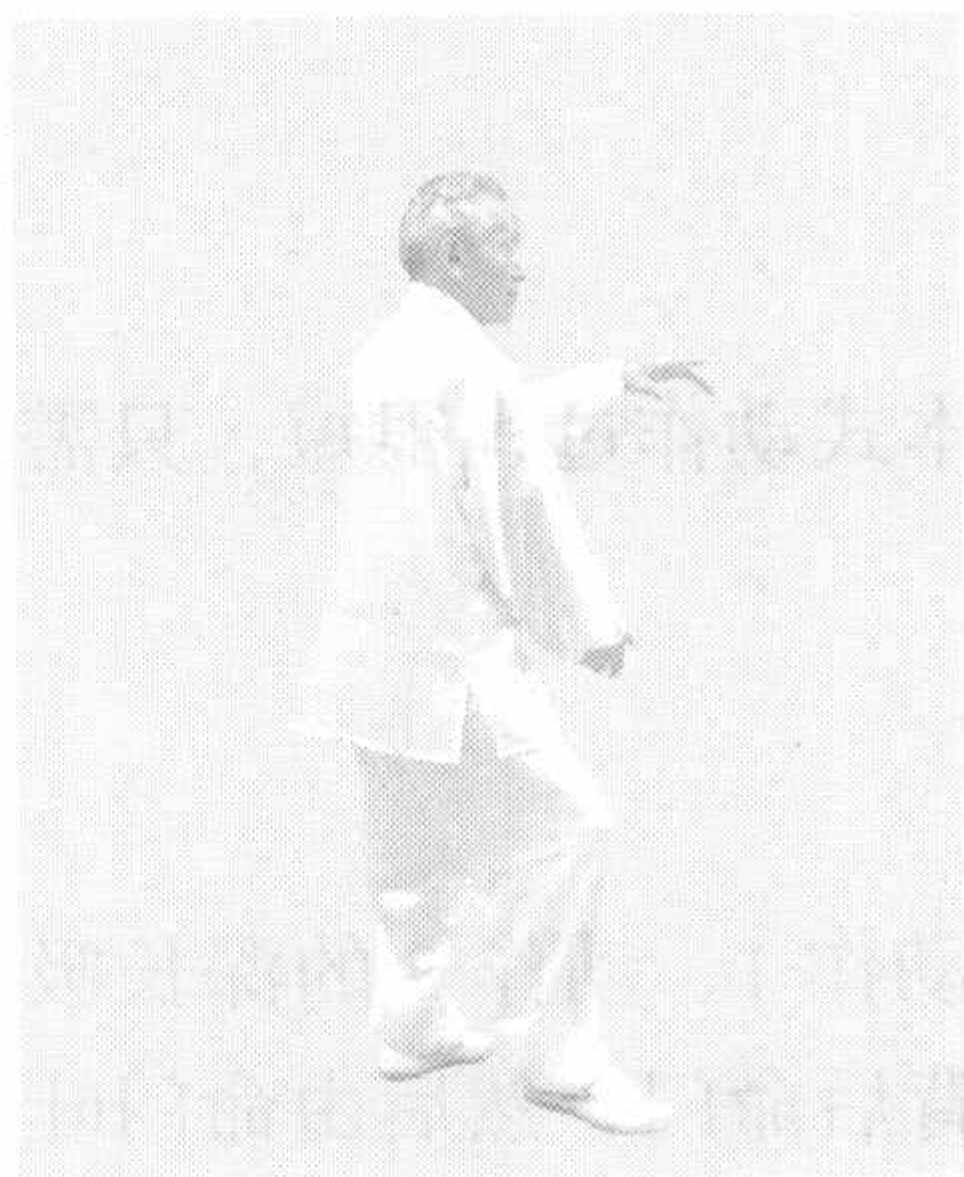


图 7-3-160

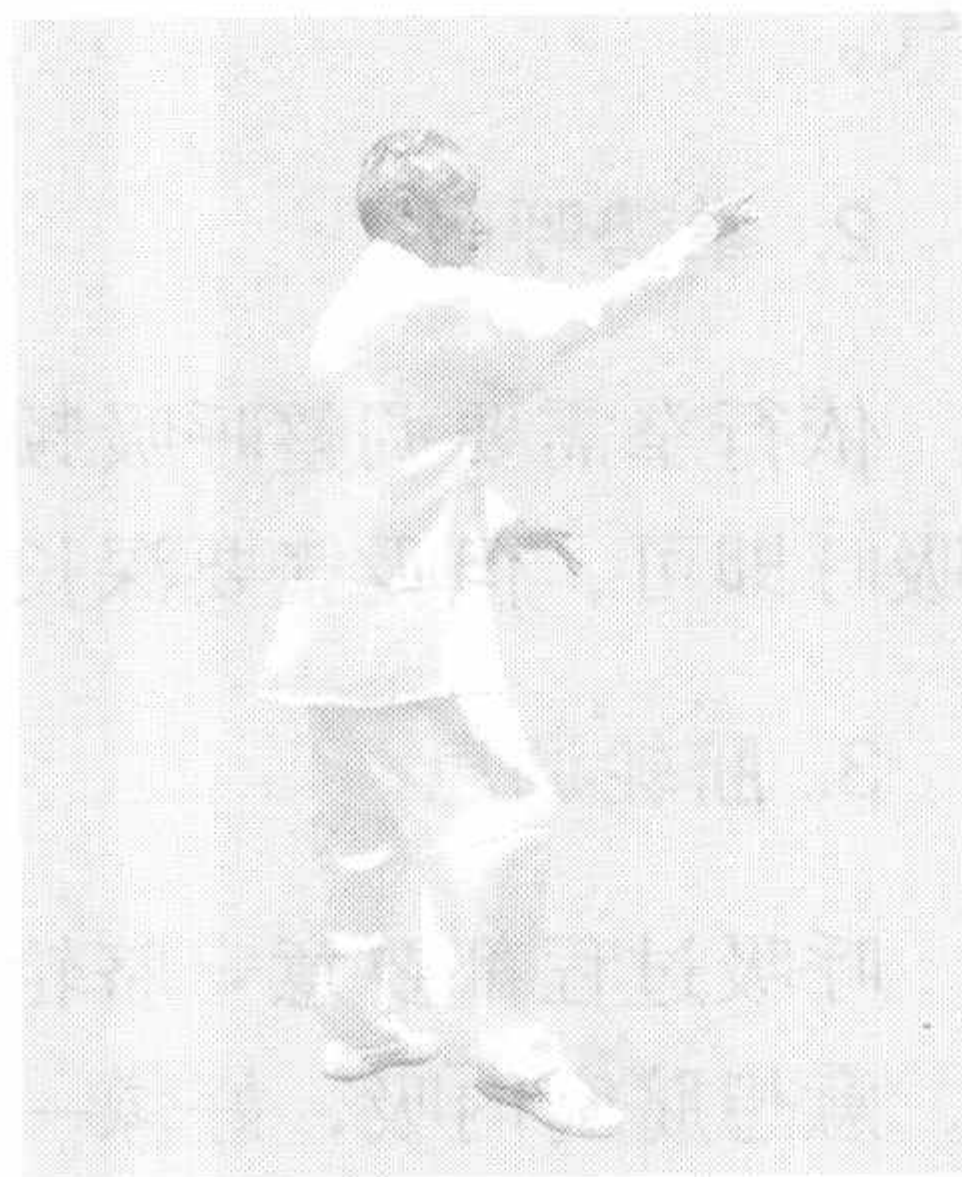


图 7-3-161

### 3. 上步擗放

练法与左式相同，仅左右手不同。（图 7-3-162）



图 7-3-162

#### 【呼吸行气】

##### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸气；动作 2 继续是吸气；动作 3 上步擗放为呼气。

##### 2. 拳势呼吸

依行拳需要调整呼吸频率。因本式动作过程很短，只需一个吸呼即可，但吸气要深长一些。

##### 3. 脐轮调息

呼吸过程都要意守脐轮，在做动作 1、动作 2 的深长吸气时，意想脐窝内吸，好像一直吸至背后命门，然后由命门吐气发劲。

## 【内功心法】

### 1. 手从丹田出

当旋胯转体提手沾按对方来手时，心法如何运用？最重要的一点，好像手不长在自己的上体，似乎是生于下丹田。在旋胯转腰时，手是被丹田内气激发而上提，并非手独自提上来的。

若要做到这一点，必须周身放松，丹田内转，整条手臂既松且沉，沉而灵，灵而速，能敏捷地用沾粘劲封按对方来手，或提或放，随心所欲。所以歌诀说：“丹田抱劲挥手封。”

“手从丹田出”的心法，原是本门不外传之秘，颇有独到之处。

### 2. 提劲不在手

提者，上提拔高之谓，意在粘接对方手臂，顺随其力随之向上提拔，使其失重失中，其根自断。

但是，这并非手臂自己上提，而是要靠腰腿伸展及内气鼓动来提。而且下盘要稳固，须开胯松沉，拔腰长身，气贴于背，顶劲凝神，大有“力拔山兮”的气概。若是单用手提，则又笨又重，反被人制，且不利于养生。

### 3. 整劲掷放

动作3的上步掷放必须上下相随，周身一家，浑然一体，用整劲掷放，像弹簧那样，一弹而出。即上文谈到的三层弹簧同时弹发而出。如歌诀说：“浑然一体把人放。”

## 【实用举例】

### 1. 郝家俊的故事

郝师叔的太极推手闻名全国，不少同道均慕名前往切磋。



上世纪 50 年代初，郝师叔在天津某大学任教。南方一位太极名家专程北上与郝师交流。对方在推手中得一机势，迅即双掌前按，其劲势澎湃，郝师一听，知道对方功力深厚，不敢大意。当即视其劲势，感到正好适用提放一势，于是右手上提，粘化来劲，谁知对方按中有按，按劲继续汹涌。郝师当即丹田抱劲，拔腰长身，提手过顶，随之整体掷放，使对方双脚离地而去。对方站定后，抱拳微笑，郝叔亦把手言欢，从此两人结成友好，传为佳话。

## 2. 脚法三变

上步提放之“上步”，可以踏踩其前脚脚面，也可以插裆进发，也可以上步套脚，与手之提放上下相合，更增威势。

## 3. 随机应变

当右手提手粘接来手时，不可执著于想用某一招，而应随着机势而定，此时可用采捋法，把对方向己右侧采捋而去；也可捋中用挤（肘节立挤），也可变按法。总之应随机应变，如果执著于某一招，就要沦为呆招、死招，反受所累。

# 第二十式 马后挥鞭（三次）

## 【拳招释义】

马后挥鞭，即比喻发现身后情况有变，迅速回身应变，双掌左右抡劈，状如挥鞭。

此式旨在训练身法、步法的灵活转动，以及双臂、两掌的松柔圆活，畅通经络，尤其可以培养处变不惊、机警应对的定力。

**【行功口诀】**

扣步回身似灵猿，  
 三步一体意相连。  
 风轮三掌马挥鞭，  
 神定气闲灵性现。

**【动作分解】****1. 扣步回身**

承上式。假设发现有人从背后袭我，我迅速提左脚扣步，与右脚扣成丁字步，身随步转，迅速向后回身180°，闪开来势；同时，左手上举于左侧上方，掌心朝前，右手俯掌环置于腹前，肘尖向前，右脚尖碾转，脚跟虚悬，蓄势将进。（图7-3-163）



图7-3-163

**2. 进步按劈**

随即右脚提起向右前方开步，先脚跟着地，成右虚步蓄肘势（图7-3-164）。随即重心移向右腿，同时左掌（俯掌）由

上而下挥按，右掌（侧掌）由下而上划弧向前挥劈，用掌缘着鞭。此时系右弓步，右劈掌，左手横护于胸前，右手劈在右前方，指高于肩，体正前视。（图 7-3-165）

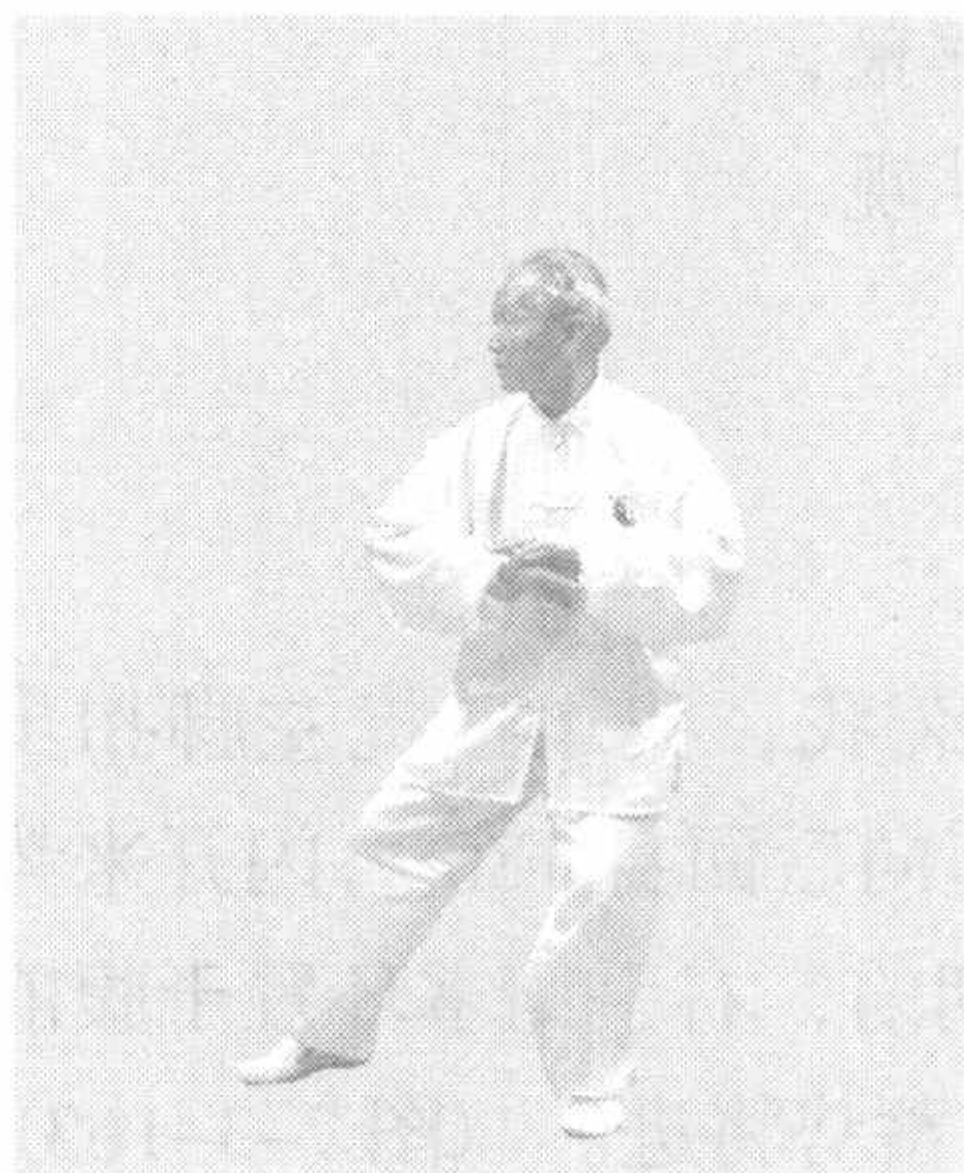


图 7-3-164

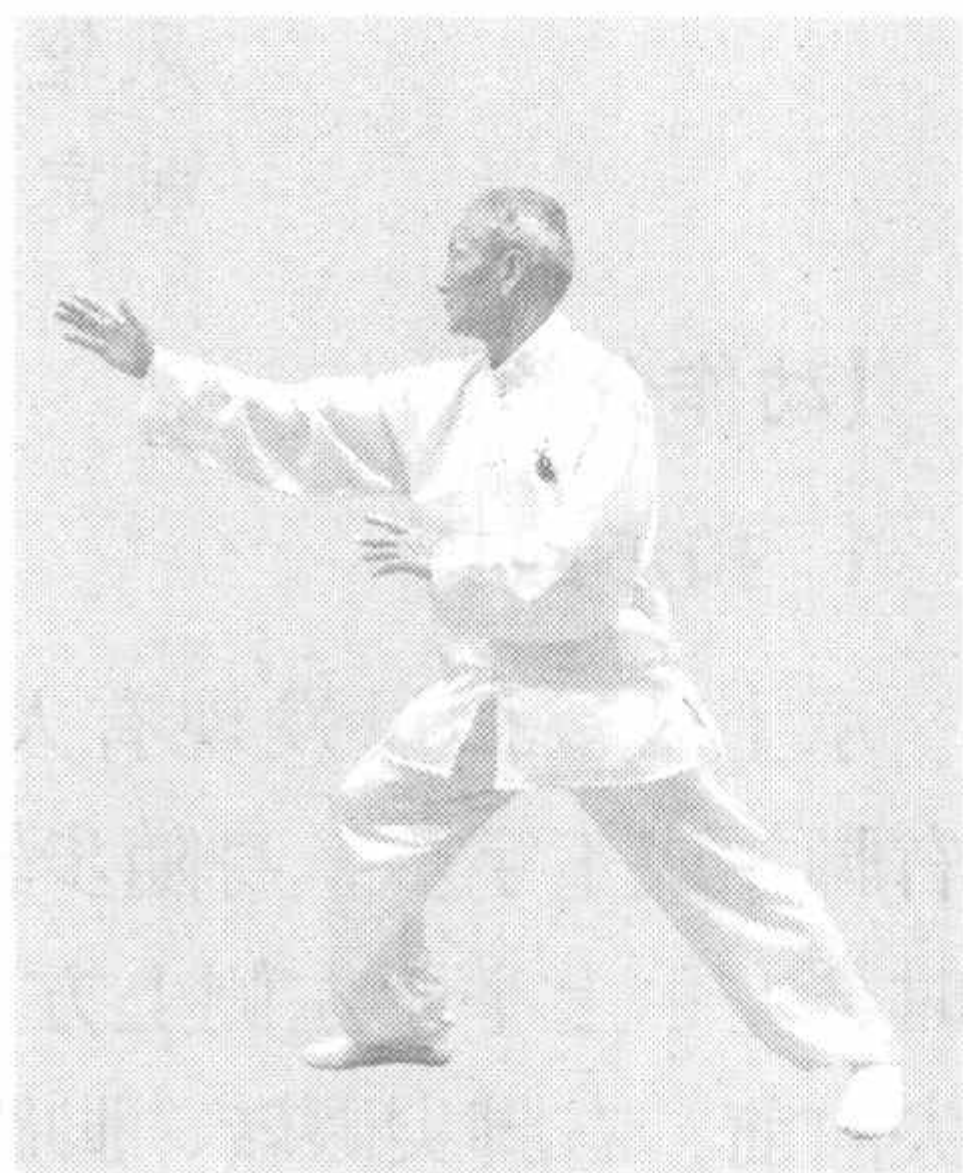


图 7-3-165

### 3. 进步左劈

随即腰胯松沉，重心后移，身微右转，右脚尖外撇，侧身向前，重心再前移，右腿踏实，提起左足经右脚里侧向前进一步，先足跟着地，成左虚步蓄肘势。随即重心移向左腿，同时向左转身，带动左掌乘势向前挥劈，掌缘着鞭，右掌俯掌收回身前。此时成左弓步左劈掌势，身正前视，神贯于顶。（图 7-3-166—图 7-3-169）

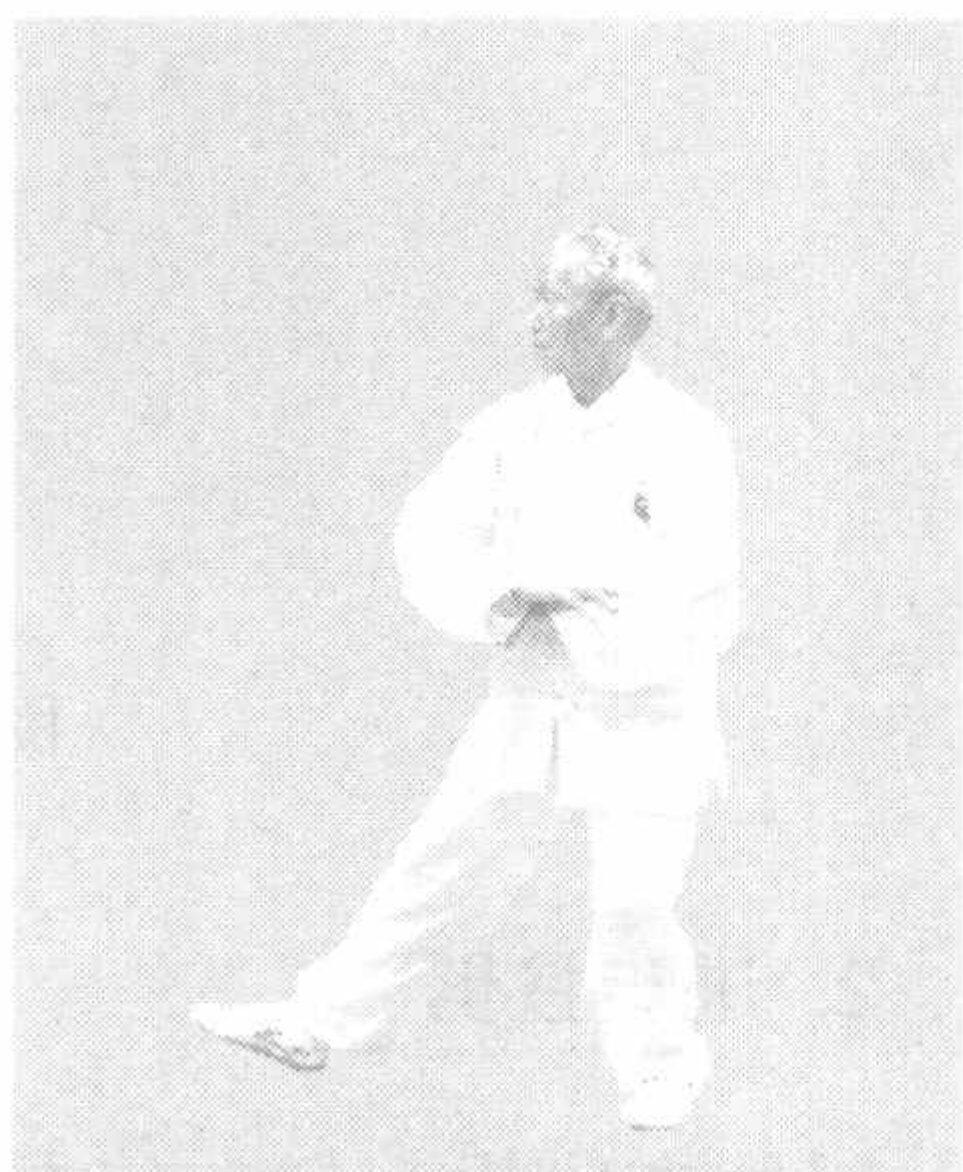


图 7-3-166

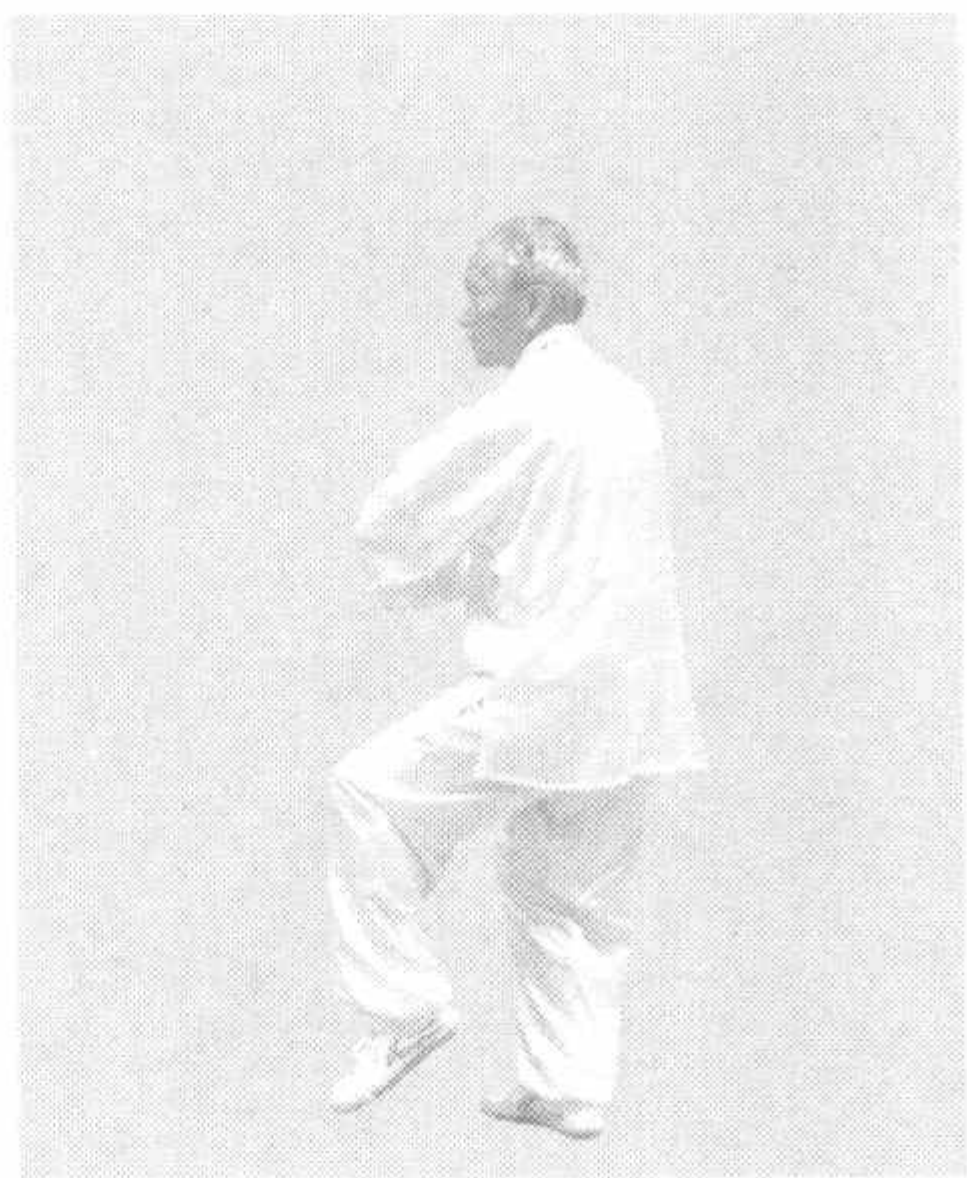


图 7-3-167



图 7-3-168

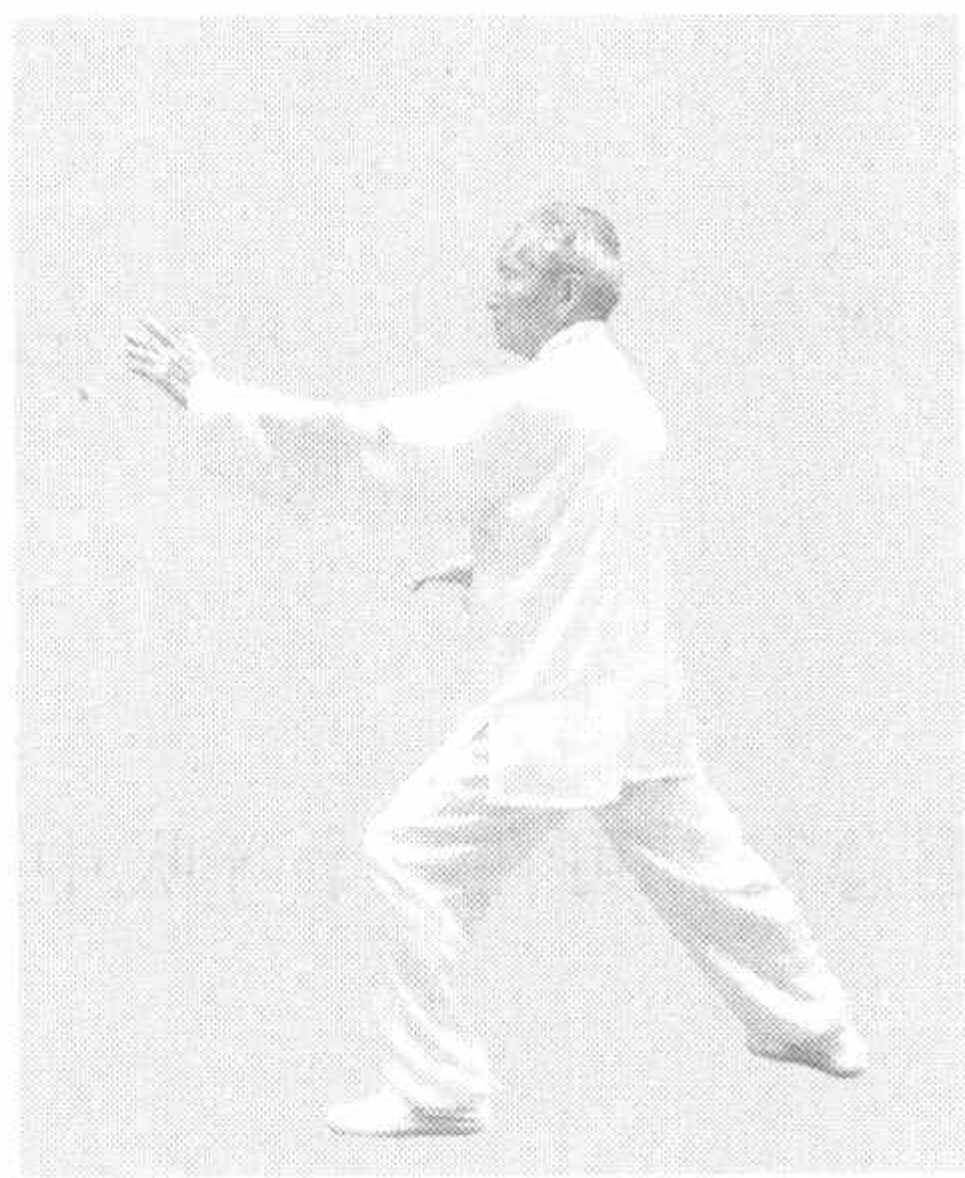


图 7-3-169

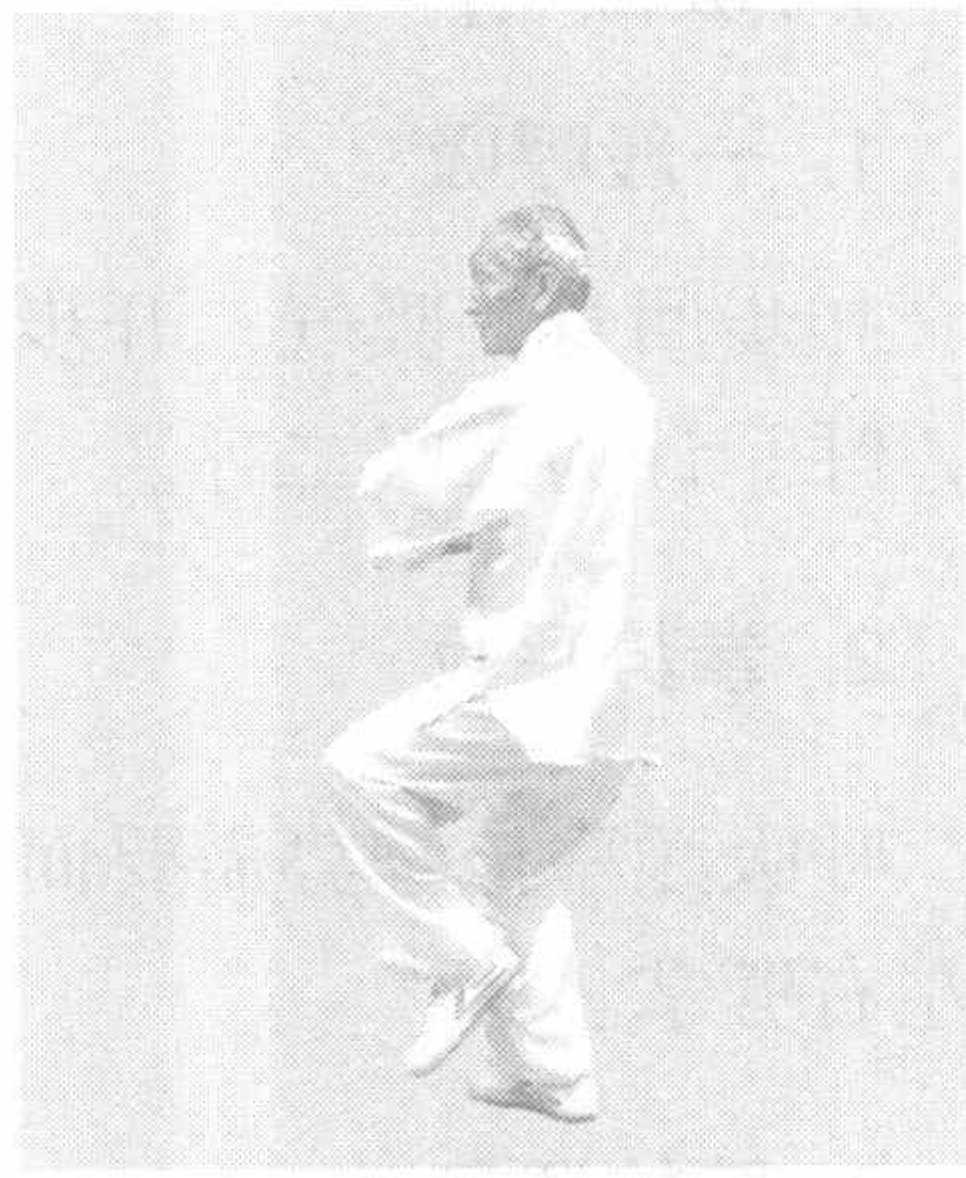


图 7-3-170

#### 4. 进步右劈

随即腰胯松沉，向左转身，右脚上步，右掌挥劈。其练法与第三节左劈相同，唯左右不同。（图 7-3-170—图 7-3-172）

此式分别叙述，是为了方便初学，待熟练后，应不停不滞，连环三掌融为一体。



图 7-3-171

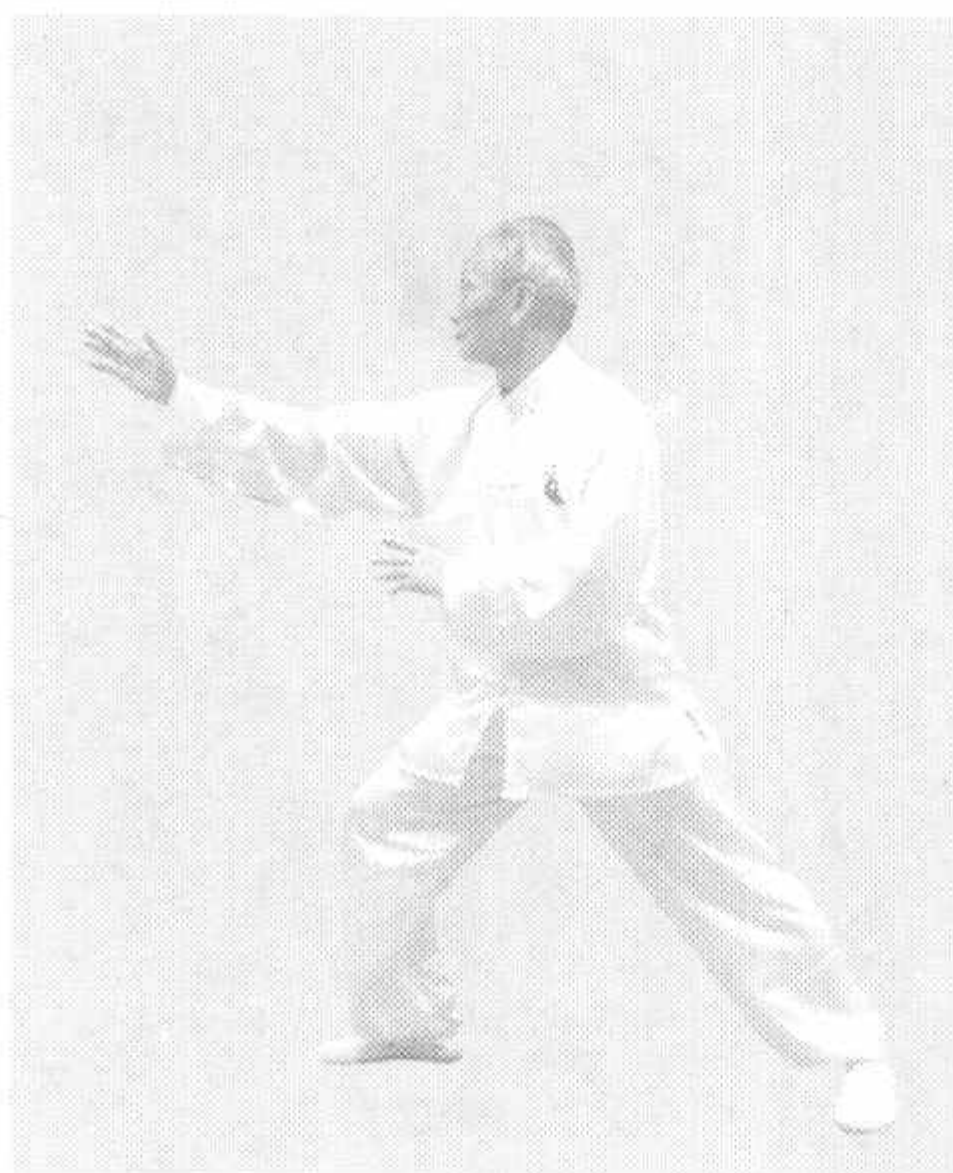


图 7-3-172

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

扣步回身，吸气；开步右劈掌，呼气。左进步，吸；左劈掌，呼。计为二吸二呼。

#### 2. 拳势呼吸

呼吸频率依拳势需要而定。如遇急需，可在一个呼吸中完成左右劈掌。

#### 3. 脐轮调息

意守脐轮，无论动作及呼吸的速度如何，都要吸脐窝，通命门，气贯两臂、两掌。

### 【内功心法】

#### 1. 身随步转

马后挥鞭，在于应对背后之敌，所以能否轻灵自然地迅速转身是成败的关键。而要转身转得好，必须遵循“身随步转，

步随身走”的规律。

动作1“扣步回身”，已点明了身体向后回转的要义在于先“扣步”。拳谚说：“不扣步兮莫回头。”若要转身回头，必须先扣步，才能身法随着迅速回转。当然，腰胯及膝踝关节的放松灵活又是身随步转的要义，不容忽略。要领会口诀所说“扣步回转似灵猿”的劲意。

## 2. 暗藏踹腿

当回身提右脚向前踏进之时，可扣脚踏实，也可脚掌横斜，内含踹人迎面骨，可踏人脚背，也可进中宫，总之劲意丰富。这一劲意，并非单为防身，对周身协调、畅通神意、养生健康均有助益。

## 3. 隐藏肘打

左右劈掌过程中，还隐藏着肘打的劲意。以右劈掌为例，弓腿进身时，横屈胸前的右臂肘尖随之向前，含顶肘之意。当重心后移、右掌收回、向右转身时，右肘含向右、向后横打，左肘含向右、向前横打之意。

## 4. 掌似风轮

回身劈掌有三，一是扣步回身时高举之左掌向下按劈，二是右脚横踹时之右劈掌，三是左进步之左劈掌。这三掌如何才能劈得好，有三点要把握好：

①劈掌之进发线路要走圆弧线，像风轮那样旋转而发，切忌走直线。

②两臂在行进过程中，肘关节要放松柔活，并以肘为轴心挥臂轮转，上臂只是跟在前臂后面转动。

③两臂在进发过程中，百分之九十都是松柔虚灵的，只在着鞭时方可吐劲。

## 5. 三步一体

此式有扣步、摆踩、进步三步法。练习时虽然缓缓进行，形似分开，但在意念上形停意不停，三步成一体。而且步法要与身法、手法协调一致，关键在于全身放松，腰胯松活，带动步法、身法及掌法连成一体。

熟练功深后，步法可有所变化。如左进步、左劈掌，可以换步进行，即右脚退半步（或一步），左脚再进一步，身法也随之变化。这样身灵步活，更有利闪身劈掌。但不论步法如何灵活，都要完整一气。

### 【实用举例】

上述分解动作及心法，都是按照化劲与发劲的要求介绍的，所以不再举例说明。

## 第二十一式 三角穿掌（三次）

### 【拳招释义】

三角者，指步法之轨迹似三角形，称作三角步，而穿掌则是肘下穿掌。例如右掌从左肘下穿越向前，或左掌从右肘下前穿，两者合成“步行三角，掌穿肘底”的拳势。

其功用，在于活跃步法，锻炼步法的多变性，加强腰腿的机动性。常言道：“足健者常寿”是也。对自卫防身也有很大作用。武谚说：“天下精术怕三穿，不走外门亦枉然。”所谓“三穿”，主要是指三角步穿掌而言。

**【行功口诀】**

三角步法天下奇，  
进退斜横藏玄机。  
迎风穿袖放利箭，  
拳势腾挪神意气。

**【动作分解】****1. 右退步右横步**

承右劈掌之势。腰胯松沉，重心后移至左腿，右脚斜线退回左脚里侧，再横向右方踏实；同时，右掌收回，屈肘置于胸前，与左掌交错，左掌在下，右掌在上；体正前视。(图 7-3-173、图 7-3-174)



图 7-3-173



图 7-3-174

**2. 左进步左穿掌**

随即左脚提起，向左横进至右脚里侧，脚不着地，迅速向前斜进一步，带动左掌侧掌从右肘底下向前穿出，指尖向



前，如利剑穿刺；同时右脚跟进半步，右掌护胸护肘，这是第一次穿掌，凝神前视。（图7-3-175）

### 3. 左退左横

承上动。随即腰胯松沉，重心后移右腿，左脚斜线退回，经右脚里侧向左方横步踏实；同时左掌收回，折肘斜置胸前，与右掌交叉，左掌侧掌在上，右掌侧掌在左肘下。体正前视。（图7-3-176、图7-3-177）



图 7-3-175

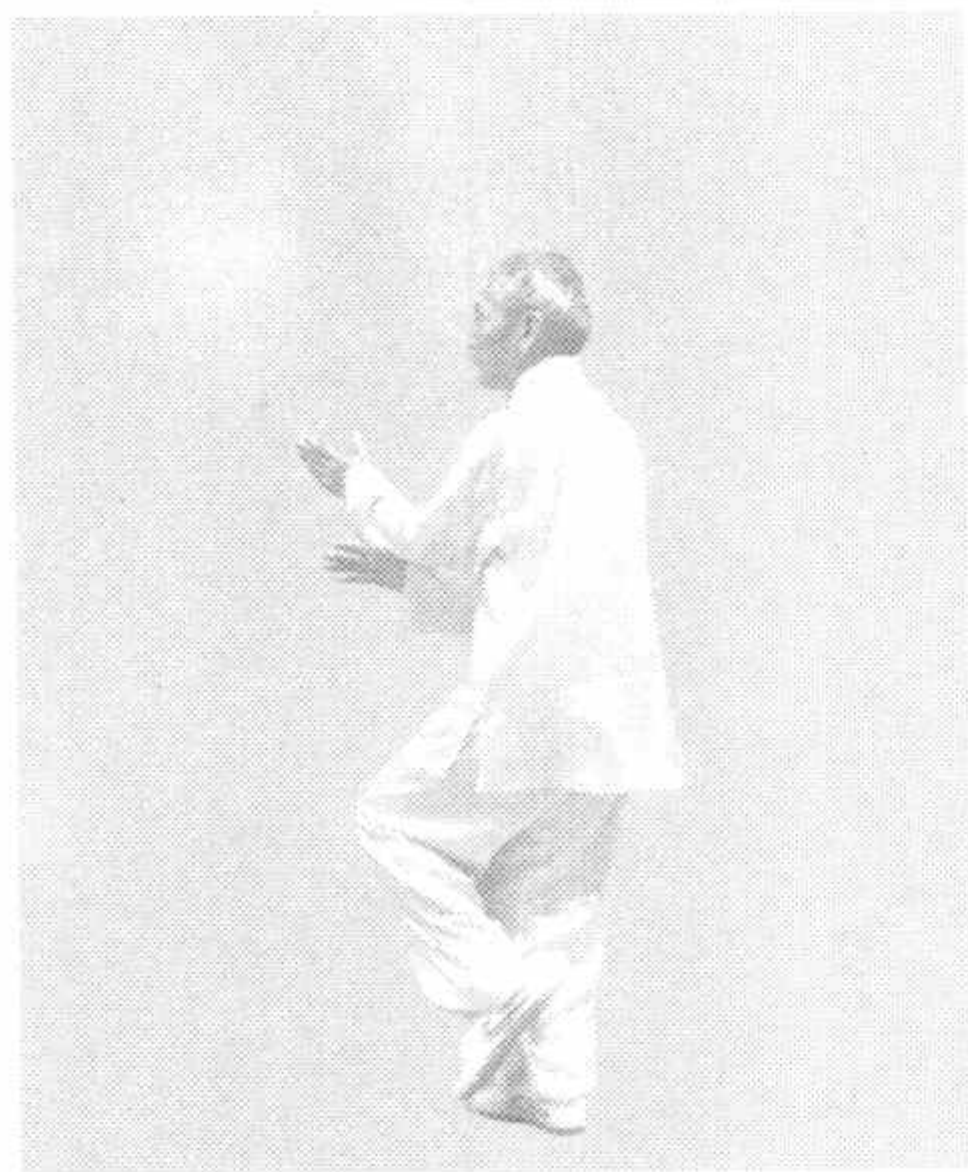


图 7-3-176



图 7-3-177

### 4. 右进步右穿掌

随即右脚提起，向左横进至左脚里侧，脚不落地，马上向前斜进一步，左脚随之跟进半步，身法亦随之进身；同时，右掌顺势从左肘下向前上方穿出，手指向前，掌心向左侧，左掌

屈臂护胸，置于右肘后下方。这是第二次穿掌，凝神前视。(图 7-3-178)

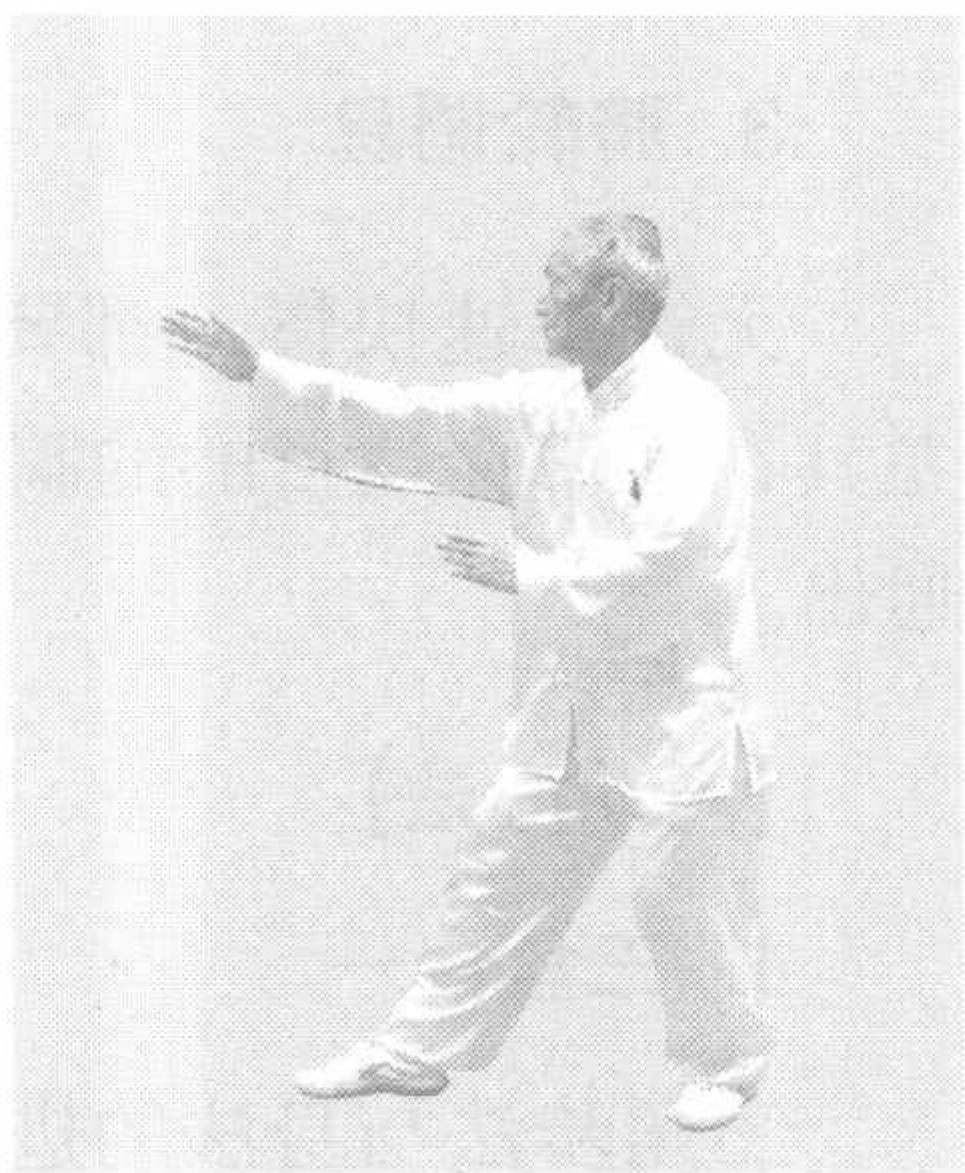


图 7-3-178

### 5. 右退步右横步

随即重心后移左腿，右脚斜线退回，经左脚里侧向右方横步踏实；同时右掌收回于胸前，搁在左前臂上，体正前视。参见图 7-3-173、图 7-3-174。

### 6. 左进步左穿掌

随即左脚收回横步，再进步，左穿掌，动作与上述右进右穿相同，唯左右不同。这是第三次穿掌。参见图 7-3-175。

### 7. 快步快穿

上述动作纯熟后，可以加快速度，快退快进，快速穿掌，甚至可以轻跳，左右快穿。尤其在双人对练时快速对穿，趣味盎然。

#### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

退步横步，吸；穿掌，呼。三次退、三次进、三次穿都是这样吸呼。

#### 2. 拳势呼吸

快步快穿时，一次穿掌为一次呼吸，但要轻吸轻呼，放松自如，切忌急逼。

### 3. 脐轮调息

无论拳速快慢，都要意守脐轮，贯通命门，气注下丹田。尤其在手掌穿达目的的瞬间，要沉气垂尾，气达手掌，由指尖通出。

#### 【内功心法】

##### 1. 三角合一

三角步法与身法的进退闪展既要分清，又须合一。以左退步右穿掌的态势为例：左步在前为一号位，退至右脚里侧不落地为二号位，横移至左方约一肩距离踏实，为三号位。

在左步 1-2-3 的过程中，身法要随着步法变化而轻松后退并向左横闪；当右步向左横移再向前进步的方位是：右脚在原地为一号位，向左横移为二号位，再向前进步为三号位，在右步 1-2-3 的过程中，身法要随着步法的变化而横移进身，即步随身走，身随步进是也。

##### 2. 步履轻灵

三角步法要轻，关键在于放松，松则可轻，松而能活。此时的松，要注意肩背肌肉的放松，以及腰胯和膝关节、踝关节的放松。例如，退步进步时，膝关节及踝关节要松开，并轻轻提膝，脚掌平起、平进、平落，就能步法轻灵。至于后脚之跟半步，也要在膝踝放松的条件下，由进步和进身带动跟步，并非后脚擅动。

##### 3. 神意为先

神聚，是太极拳的心法要诀，而三角穿掌则格外明显。当进退闪挪之时，要一气鼓铸，精神贯注，双目炯炯，气势腾

挪，宛如大敌当前。这样，才能收形神俱练、内外双修之效。

### 【实用举例】

(1) 设若对方以右拳击我胸部，我即退左步，横步闪身，随即右脚进步，右掌穿向其手腕或前臂，用松沉劲接沾彼劲化之，或趁势用松弹劲发放。

(2) 也可视情势需要，趁势上左步，套其右脚，右掌粘扣彼腕，左掌横击其胸侧腋下，用腰腿劲发之。

(3) 若对方见我穿掌化解，立即撤右手，换左掌迎我右掌。我随即变招，右撤左进，用三角穿掌迎解。

## 第二十二式 如封似闭（上下）

### 【拳招释义】

如封似闭者，封门闭户之谓也。即封拦来手，粘化其劲，如闭户缉盗之状，且封中有锁，锁闭来手，趁势按发。此乃防守反击之高招。

就修心养生而言，因其腰腿来回往复的幅度较大，两手封闭按推的内劲要整，故对于运动腰胯，伸缩两臂，畅通气血助益多多，而且能养气聚神，防止外邪入侵，维护心灵健康。

### 【行功口诀】

剪手棚化把门封，  
开合锁闭劲莫松。  
顺逆两圈腰腿功，  
得其环中任我攻。

## 【动作分解】

### 1. 剪手封拦

承上式。我左手若被人执，随即腰胯松沉，左掌外旋松腕，同时右手仰掌沿左肘前穿，与右手斜交成剪刀状，又像斜形十字封条，含封门缉盗之意。此时，松肩垂肩，两臂环抱，掌心斜向上，十指斜向左右，身正，视前。（图 7-3-179）

### 2. 退圈闭锁

随即吸脐、舒胸、坐胯、坠臀，重心后移，身法后退，带动两手分开，边分手，边旋腕，并微向上、再向后下划弧圈，直划至两掌立置于胸腹间，掌心翻向前。此为退圈，含闭锁之意。此时重心寄右腿，成左虚步，体正，前视。（图 7-3-180）

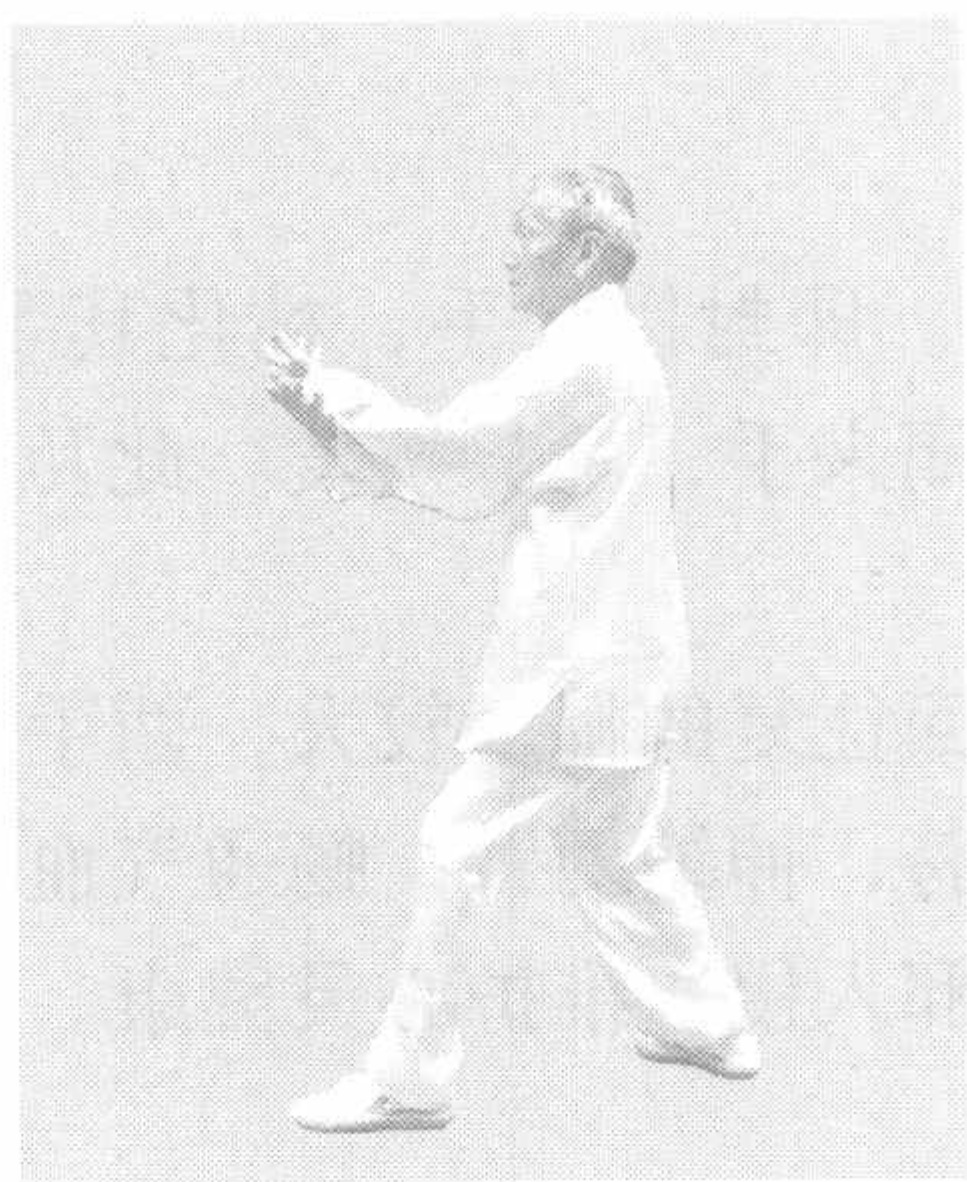


图 7-3-179

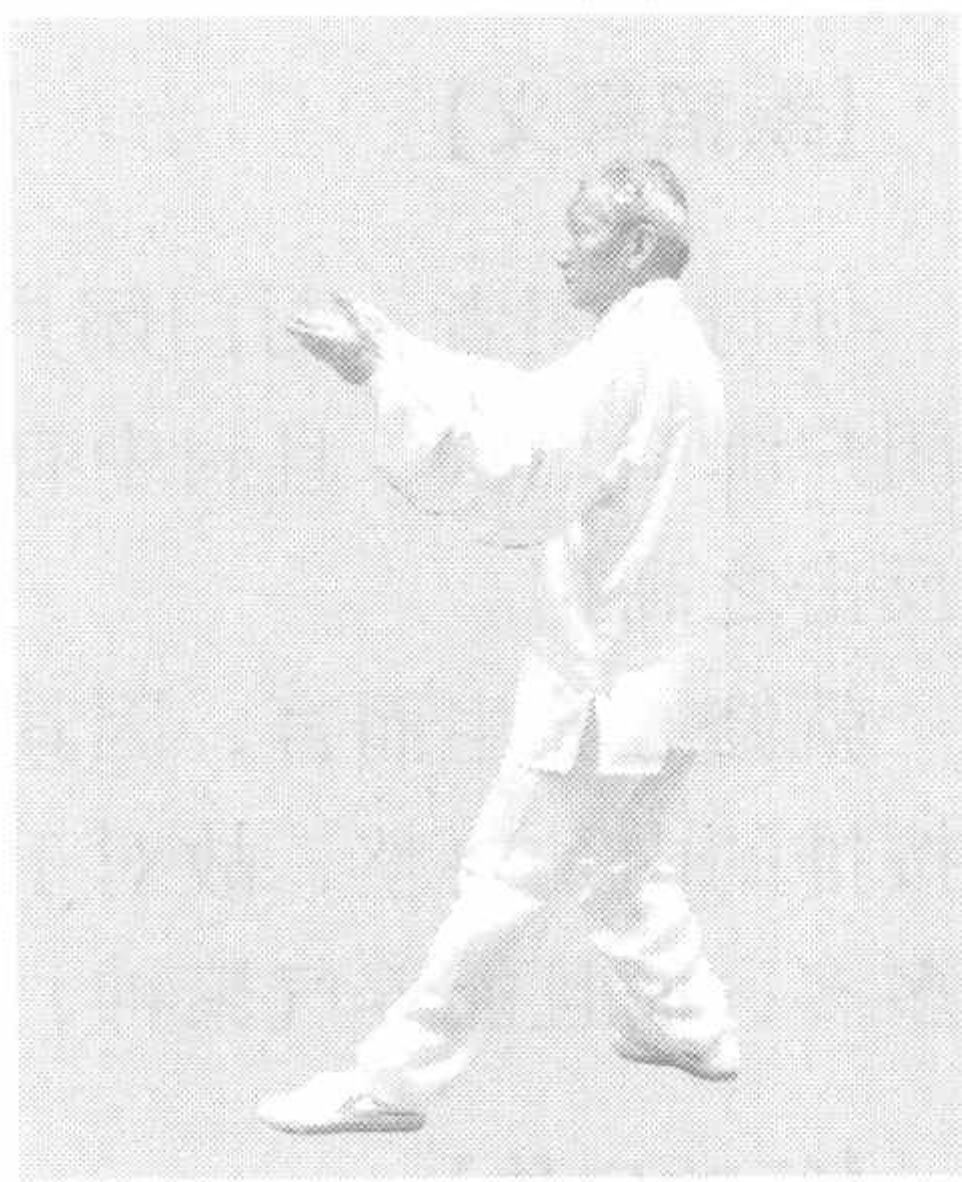


图 7-3-180

### 3. 进圈前按

随即悬头、正身、坐胯、坠臀，左腿微微提膝松踝，左脚稍向前移踏实，重心向前移动，弓腿进身；同时两手随着

进身，用腰腿劲向前上方按去，两掌运行的线路须走内弧线。此谓进圈，与上节退圈之线路合而成为一个椭圆形的圆圈。此时系左弓步，双按掌，体正，前视。（图 7-3-181—图 7-3-184）

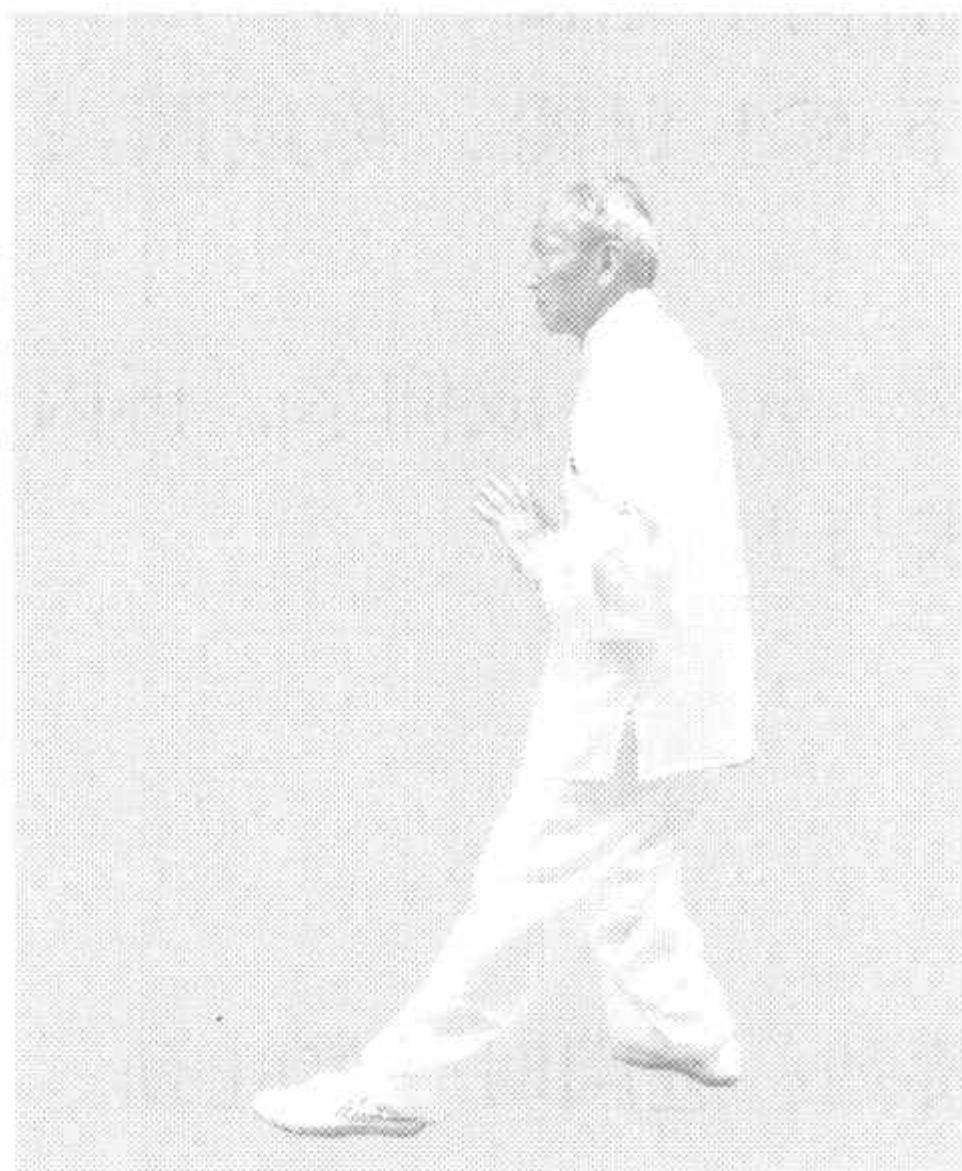


图 7-3-181

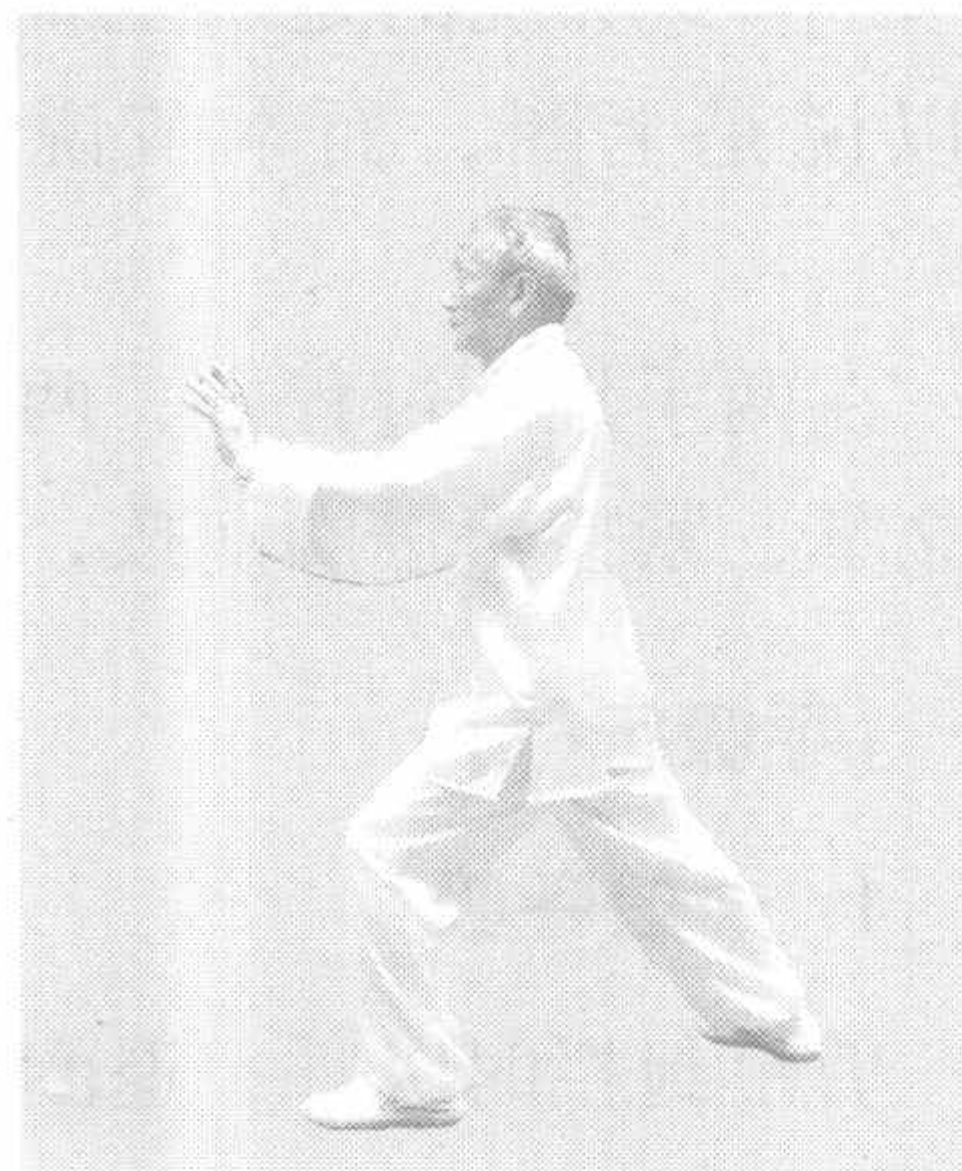


图 7-3-182

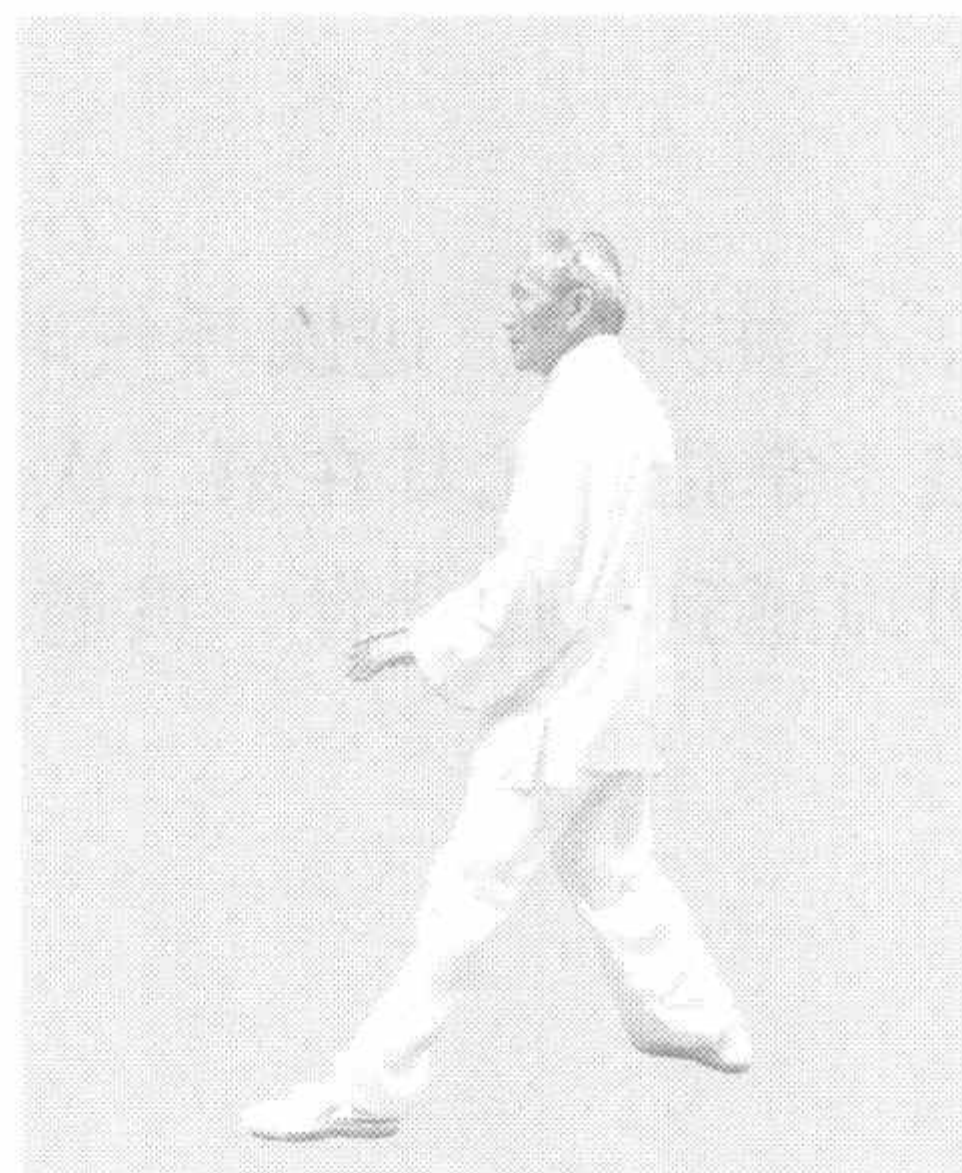


图 7-3-183



图 7-3-184

#### 4. 逆圈再按

上势进圈前按到位之际，立即退圈，带动两手向下划弧，再从下而上逆向划弧，划成一椭圆形圈，与动作2、动作3所划的椭圆形相同，唯划圈过程的顺逆方向不同。动作2、动作3所说的是从上而下、由前向后划圈，称顺圈，也可以说是上圈，而本节说的是从下而上划圈，称逆圈或下圈。

在两手划圈过程中，两掌要旋腕，先外旋成仰掌，再内旋成立掌，紧接着进圈前按，其余要求与上节同。

##### 【呼吸行气】

##### 1. 一般呼吸

剪手封拦时吸呼；退圈时吸气蓄劲；进圈时呼气吐劲。

##### 2. 拳势呼吸

剪手过程是一个小呼吸，即右手前时为吸气，两手翻腕交错时呼气，然后退圈吸气，进圈呼气。

##### 3. 脐轮调息

退圈时，脐轮内吸，通向命门，气注丹田。进圈呼气时，气由丹田经尾闾而上，达于两臂，发于掌指。尤其在第二次退圈、逆向划弧圈时，要意念引气，可以感到气透背脊，贯通两肩而发出。

##### 【内功心法】

##### 1. 松沉退圈

太极拳每一招式都要退圈与进圈，不过有的明显，有的不易察觉；有的幅度较大，有的幅度较小。本式如封似闭的进退

圈则幅度大，较明显，而且有上下两次进退圈，似乎是专为操练退圈进圈而设计的。

拳论说：“退圈容易进圈难，退易进难仔细研。”这个问题确实要仔细研究。笔者认为，退与进的难度是相对而言的，实际上，退圈也不容易，如果浮躁急退，形成逃亡，那么“逢丢必打”，必被人制。假如僵硬直退，对方可乘机借力。只有松沉退圈，才能收到闭门锁户之效。

所谓松沉退圈，是指在全身放松的条件下，包括双胯松开，两腰松塌，松肩舒胸，吸脐坐胯，气沉丹田，坠尾沉身，悬头正身等功法在内。其中尤其要注意以下几点：

#### (1) 得机而退

要趁着对方来势退圈，彼进一寸，我退一寸，不能多，也不能少，若退得过多，就是逃，若退得滞碍，必授人以柄，所以要恰如其分，得机而退。

#### (2) 退中要随

若要退得恰如其分，必须贯彻一个“随”字。随的前提是松柔，即两手从肩到指都要放松，包括肌肉也要松柔，松而才能沾粘，沾粘而后才能连随，然后才能不前不后，不紧不慢，粘随不脱，随他而走。

#### (3) 退中有转

不要直线后退，在退到三分之二时，腰胯应旋转，内含粘化牵引之意，若左弓步，则向右旋转，旋转的幅度，随彼而定，盘架子时转一小圈即可。

#### (4) 坐胯而退

前边已提到退圈要吸脐坐胯，这里再次提及，说明它很重要。要知道吸脐松腰、坐胯坠尾是松沉退圈的关键，尤其是坐胯最易被人忽略，所以特别提出坐胯而退。重点是以吸脐坐胯来带动重心后移，松沉退圈，这须在日常操练中细心体悟，找出感觉。



### （5）退中寓进

要确立以退为进的意念，明确了这个意念，就能避免退圈与进圈之间出现间歇、停滞的问题，把退与进紧密联结为一。引而伸之，以退为进，退中寓进，进退得体，也是完善人生之要义。

## 2. 进退要正

上述退圈的那些理法，进圈同样要遵循。当然，进圈还有自身的功理要求。

拳论在说“退圈容易进圈难”之后，接着说“所难中土不离位”，点明了进圈难的关键在于“中土不离位”。

中者，前后左右的中心位置，即人体的中心线。土者，即五行中之土，位居中位，故曰中土，又名中定。王宗岳在拳论中说：“进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也。”

“中土不离位”，就是要端正中心线，稳定中心部位，无论发生什么情况，中土决不能稍有偏离，尤其在进圈发放之时，身法必须中正圆满，一旦失中，则气不顺，劲不正，根不稳。所以先师经常提到师祖的话：中土不离才有根，四正进退是上乘。

## 3. 正中寓圆

进圈要正，是指进圈过程的关键而说的，并非自始至终都要求直来直去。相反，进圈过程中应当寓有圆活之趣，它包含四个要点：

一是由退圈变为进圈的转折瞬间，要开胯圆转，以带动身手转动，其旋转幅度依情势而定，初练时幅度可大些，纯熟后趋向缜密。

二是意气要换得灵，从退圈时的吸气，转为进圈的呼气，要换得自然灵活，切忌憋气。

三是从起点至终点的行进线路，要走弧圈抛物线。

四是全身要放松，松才能圆。

#### 4. 肩窝吐劲

太极拳所练所发之劲是整体之劲。为何要提出肩窝吐劲？因为肩关节最难放松，一碰就紧张僵硬，一用力就抬肩寒肩，以致自下而上的内气内劲遇到了僵硬的肩关节处就被阻塞了，发不出去。提出肩窝吐劲，是为了引起重视，克服这个难关。本门有攻克此关的一个功法，即作为基本功训练的太极内丹放松功中的老牛卸磨一式，用意气冲开肩关节，使之松活畅通。

肩节松活了，内劲就可以通过肩窝吐向手臂、掌指，发放而出。所以说，肩窝吐劲不仅是如封似闭一招的心法，也是太极拳各招式的共同要求，尤其是前按、前挤等拳势比较明显，而如封似闭的两次进圈前按，则更直接突出。

肩窝吐劲，要按照“意气为君骨肉臣”的次序进行，更要注意两肩“放松、下沉、前伸”六个字的劲意，从而催动肘、腕、掌、指松活前进，使内劲一吐而出，且意长劲远。

### 第二十三式 换步云摩弹（右左）

#### 【拳招释义】

“云摩弹”一式，是师公李景林练劲、用劲、发劲的绝学之一，他与人推手时惯用此招及其变招，莫不奏效，被誉为“至尊一式”。如果说揽雀尾是太极拳招式的总手，那么云摩弹则是本门太极练劲、用劲、发劲的总手，既是套路中的一招，又是常练的基本功，每天的必修课，要求潜心默悟，不可轻轻滑过。

这“至尊一式”，外形动作貌似简单，仅仅是虚步、弓步互换，两手在摩圈中发劲而已，其实内涵相当丰富，太极内劲的许多心法包罗在内，而且是李公剑道人拳的一个典型拳招。这里作为拳术套路中的一式，介绍一些入门练法。

### 【行功口诀】

#### (一)

松静云摩纯刚柔，  
搅剑神意贯其中。  
九转还原螺旋劲，  
得其环中弹出膛。

#### (二)

静中触动动犹静，  
脐轮内转混元功。  
动态虚步人不知，  
妙运“九一”得环中。

### 【动作分解】

右式云摩：

#### 1. 右坐身俯掌

承接似封如闭。随即腰胯松沉，重心后移，右腿屈膝坐实，臀部与右脚跟上下对齐，不可翘屁股，右膝与右脚尖上下对齐，上体中正，成左虚步；同时，两掌随同上体后坐而收回于胸前，屈肘俯掌；凝神前视。（图 7-3-185）



图 7-3-185

## 2. 左换步蓄势

上动不停。腰胯松沉，右旋约  $35^\circ$ ，带动左脚收回，右脚出步，这是第一次换步（左收右出）。此时左脚在后为实、右脚在前为虚；两掌随之移动，俯掌蓄势；面向偏西北。（图 7-3-186）



图 7-3-186

## 3. 右摩圈弹发

上动不停。迅即腰胯从向右向左、再从左向右来回旋转两圈，同时重心前移至右腿，再回移左腿，前后变换重心两次，带动两掌俯掌摩转两圈，当第二圈摩至近胸前时，重心迅速前移，腰胯下沉，脚掌踏劲，两掌在圈中向前、向下按掌弹发，定式时宛似虚步按的态势。（图 7-3-187、图 7-3-188）

弹发的过程，细细区分，有九个“一”的心法，简称“九一”法，详见“内劲篇”相关章节。



图 7-3-187



图 7-3-188

#### 4. 右换步蓄势

上动不停。腰胯松沉左旋，带动右脚收回，左脚出步（此为第二次换步）。此时右脚在后，左脚在前，成左虚步；两掌随之移动，移回至近胸处，俯掌蓄势；面向偏西北。（图7-3-189）

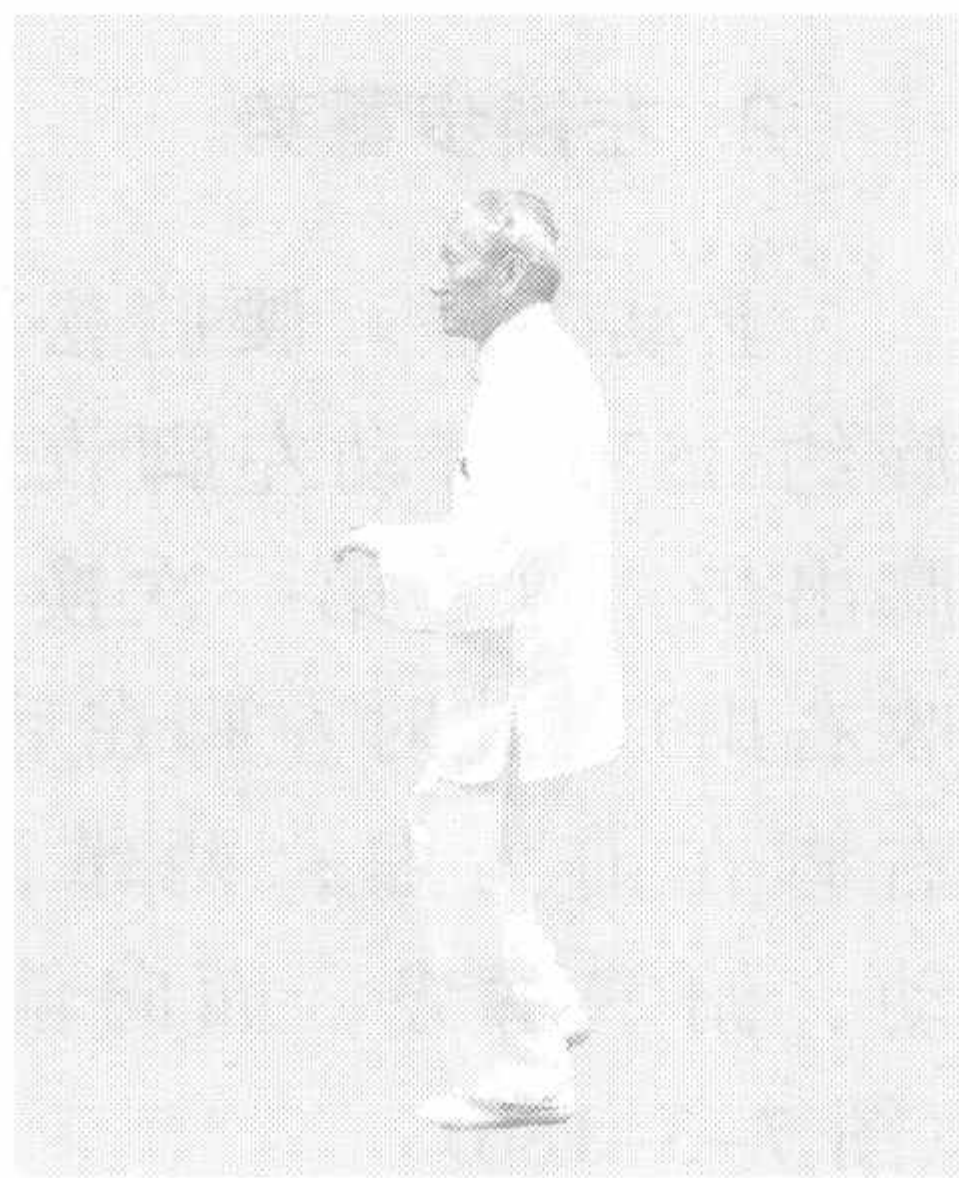


图 7-3-189

#### 5. 左摩圈弹发

上动不停。立即进行左摩圈，按掌弹发，练法与动作3相同，唯左右不同。（图7-3-190、图7-3-191）



图 7-3-190

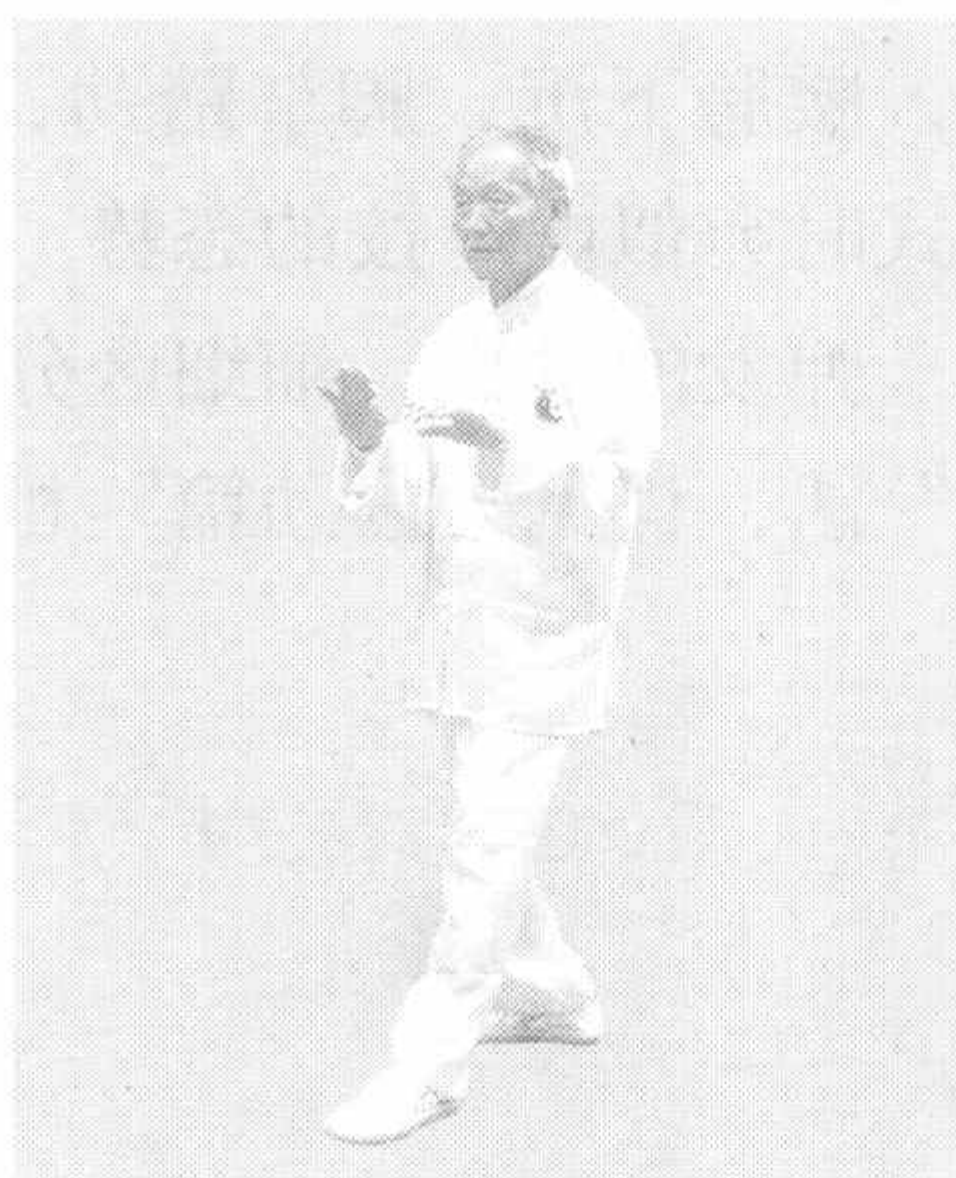


图 7-3-191

注：以上右式云摩弹为两次换步，两次摩圈弹发。

左式云摩：

##### 1. 左换步蓄势

随即腰胯左旋，转体向左，面向偏东，同时左脚收回，右

脚出步（这是左式第一次换步），成右虚步，带动两掌后移至胸前，俯掌蓄势，身正前视。（图 7-3-192）

## 2. 右摩圈弹发

与右式动作 3 的右摩弹发相同，仅方向不同。（图 7-3-193）

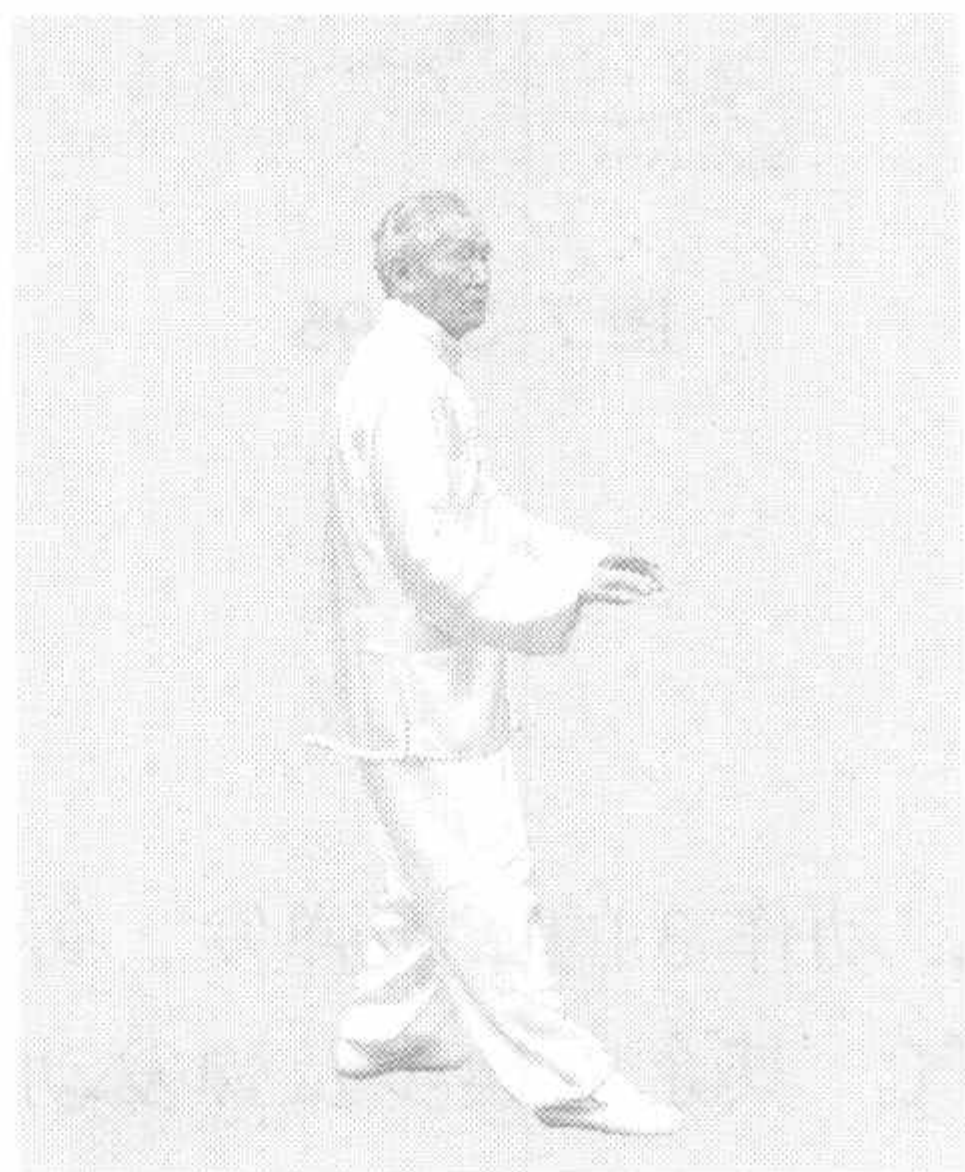


图 7-3-192



图 7-3-193

## 3. 右换步蓄势

随即进行右换步，即右脚收回，左脚出步，成左虚步，同时向左旋胯转体，面向东北，身正前视。（图 7-3-194）

## 4. 右摩圈弹发

练法与右式动作 3 相同，唯左右手脚及朝向不同。（图 7-3-195）

注：左式云摩弹为二次换步，二次摩圈弹发。

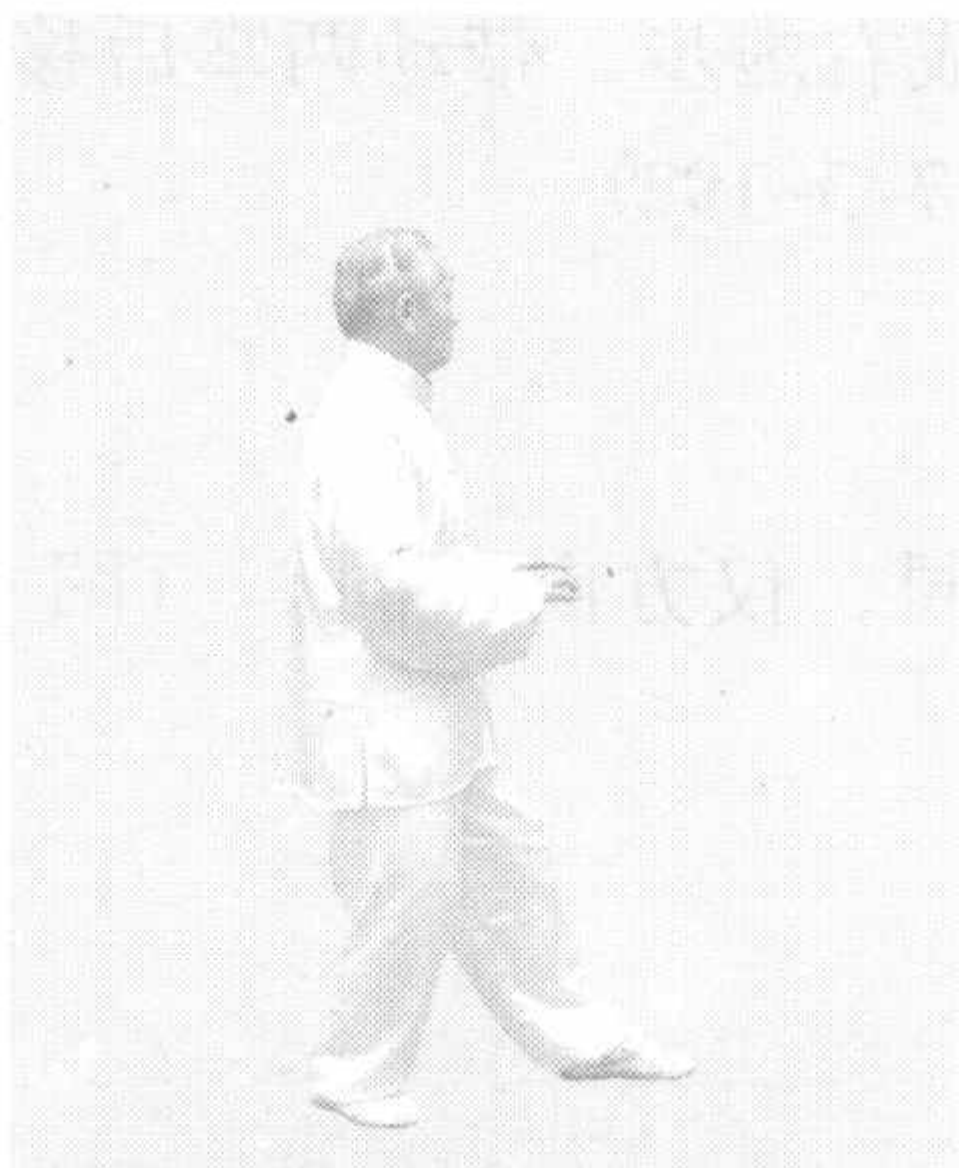


图 7-3-194

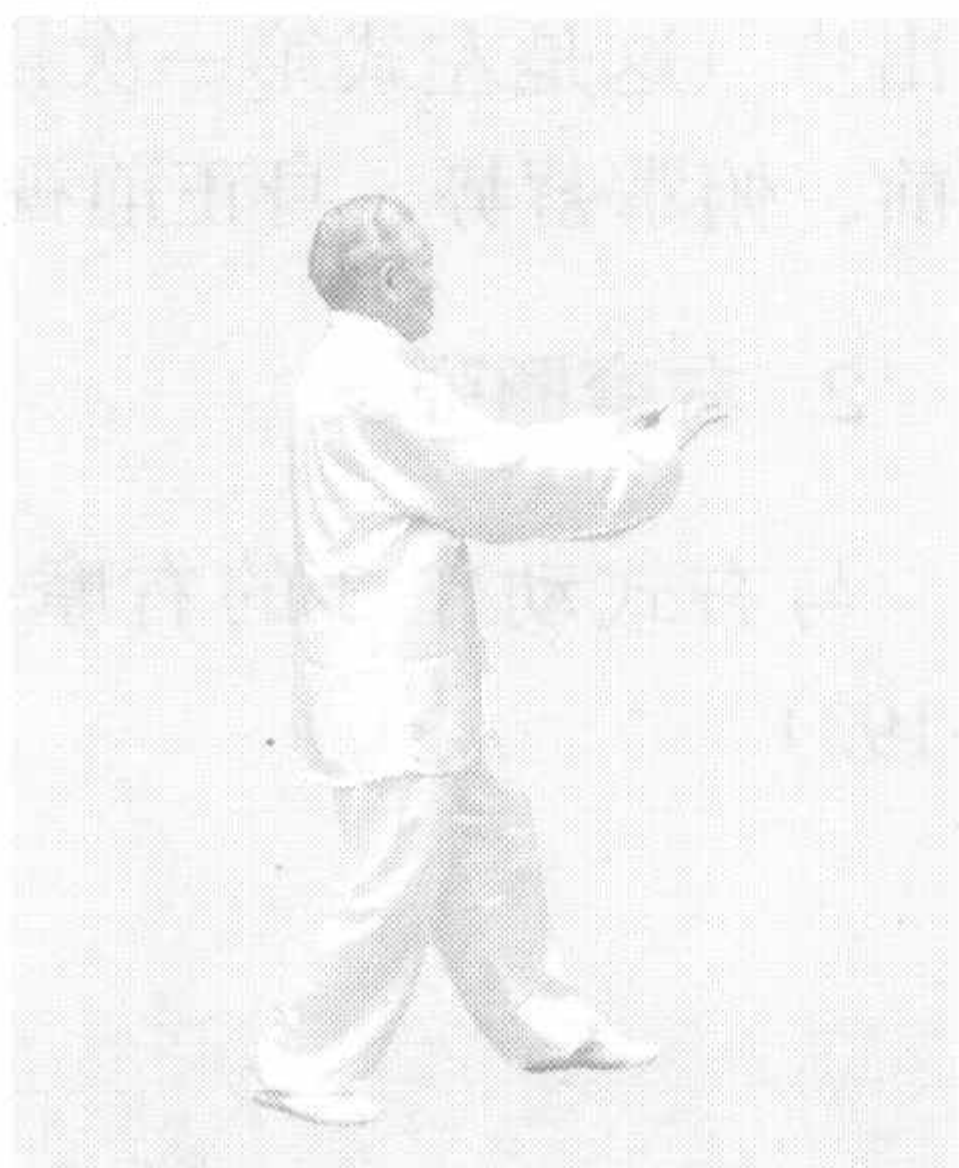


图 7-3-195

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸气，动作 2 为呼气，动作 3 的摩圈弹发，每摩一圈为一吸一呼，双掌弹发时为呼气。其余的换步及弹发动作均以此类推。

#### 2. 拳势呼吸

依照拳势需要调节呼吸频率。例如摩圈时的呼吸速度均匀，弹发时的呼气比较短促，还可以带“哼”的一声，但是在练暗劲时有意无声，在发明劲时才声情并茂。

#### 3. 脐轮调息

无论何种呼吸，都要意守脐轮，吸气时脐窝内敛，呼气时由命门向前送注下丹田。初学者只要意守脐轮，想着好像脐轮在呼吸就可以了。

## 【内功心法】

“云摩弹”一式，包括云摩的过程、换步的过程以及弹发的过程，在三个过程中，要做到云摩得体、换步得功、弹放得法，才算圆满，兹分述如下：

### 1. 云摩之法

#### (1) 两掌松空盈气

两臂要松肩垂肘，两腕松活坐腕，十指放松前展；掌心要松而空，空而圆，圆而灵。摩圈时两掌毫不着力，一尘不染，同时气盈双掌，劳宫穴产生气感，或温或热，十指顿感或麻或胀，或微微有针刺感。

口诀说：“浮云飘摩柔犹刚。”两掌要像白云流转，举轻犹重，纯柔即刚；又像手推石磨举重着轻。以修炼松沉粘随之劲，随重就重，随轻则轻，粘随不脱。

#### (2) 腰胯带动云摩

“腰胯带手”是太极拳的普遍原则，所以双掌云摩之圈是腰胯旋转之圈在手上的显现，并非手掌自摩之圈。明白了这一理法，双手就会完全放松，听凭腰胯带动，而决不会擅自行动了。

#### (3) 贯彻搅剑精神

口诀说：“搅剑神意贯其中。”武当剑的搅剑，有横搅与直搅两种，此式取直搅剑的精神，宛如武当行剑中的“进搅龙潭”式。李公说：“练剑之道，全凭乎神，神足而道成。”（《武当剑法大要》）练云摩弹就要神意领先，以神驭剑。

#### (4) 脐轮内摩

不仅外形动作磨圈，内在气机也要同时云摩。其法先从意想肚脐眼转圈入手，即脐窝随着腰胯转动而摩转，促动内气云摩旋转，进而意想内气流注下丹田，逐渐达到“腹内松净气腾



然”的意境。在此同时，还要意想足底涌泉穴吸大地之气，头顶百会采天宇灵气，练之日久，内外交流，阴阳二气中和为一，复归太极混元之气，进一步修炼混元内劲。此所谓“脐轮内转混元功”也。

#### （5）功态虚步

形态摩圈与内气摩圈要与弓步、虚步互换的过程相一致。以右虚步为例，向前摩推为弓步；向左转摩，为腰胯左转；向后云摩为松沉退身，变为虚步；再向右微微转胯，恢复蓄势待摩状态。就是说，摩转一圈，虚、实（弓步虚步）变换一次，连续云摩则连续变换虚实。这是动态虚步的浅层次，比较容易做到。

重要的层次，即在弹发的一瞬间，重心快速前移，虚步迅速变向弓步，弓步又迅速返回虚步。由于掌在霎那间由虚变实，从实返虚，故称为动态虚步。这瞬间的进退是否得法，关系着弹发的成败，这就要靠贯彻“九一”心法来保证了。

#### （6）虽动犹静

太极拳动静相参，“动”的过程就是静的过程，称为“虽动犹静”，即王宗岳在《十三势行功歌》指出的“静中触动动犹静，因敌变化示神奇”。

这里所说的“动”，包括两手摩圈、虚实进退等形体动作以及人体内部的内气运转等机能活动，总之所有外动与内动都属“动”的范畴。而“静”则是指思想入静，意志专一，精神安祥，即“致虚极，守笃静”的境界，并非单指形体不动，姿势固定，切莫误会。

最难做到的是“动犹静”的境界。虽然是在动，却犹然是静，动即是静，静则是动，动与静融合为一，确实是一种高超的动静结合的境地，但并非高不可攀。关键在于心静脑松，即在摩圈时心静下来，专志于内气的云摩，持一念谢万年；同时大脑放松，降低大脑皮质的兴奋度，处于良性的抑制状态。脑松有利于心静，心静又能促进脑松，两者相辅相成，进入心、

脑共静的佳境。

这种心、脑高度入静的练功态，道家内丹修炼称之为练神还虚阶段。由于心、脑高度虚静，过去被压抑的潜在能量，得以冲破束缚，调动激发出来，凝聚成超常的新能量，即内劲，从而使云摩弹威力倍增。

## 2. 身法步法

### (1) 换步轻灵

换步的练法有两种，一是先跟步，再退步，然后再进步，如换步搂膝等式。此处是另一种换步，即先退步，再进步，例如左虚步换成右虚步，要先退左步，再进右步。这一退一进，要按“迈步如猫行”的要求，松沉轻灵，悄然无声。

### (2) 身随步转

右式云摩与左式处在不同方向，右式面向偏西北，左式面向西南，因而在换步过程中要步随身走，身随步转，做到上下相随，和谐一致。

### (3) 身法中定

左右换步，前进后退，都要悬头垂尾，上体中正，持守人体中心线，不俯不仰，不摇不晃，中定不变。

### (4) 跃步弹发

动态虚步纯熟后，可以练跃步弹发，即后腿一蹬，前脚跃进，落地时后脚随之跟上半步，成动态虚步态势。跃步练法，要在换步纯熟的基础上进行，莫操之过急。

## 3. “九一”心法

云摩弹向前弹发的瞬间，要“九一”归一，同时，同步发动，才能奏效。九一者，即腰胯一旋，命门一坐，意气一转，尾闾一坠，重心一移，脚掌一踏，背心一撑，肩窝一送，两臂一弹。

#### 4. 螺旋寸劲

云摩弹所发内劲，是螺旋寸劲，其法及“九一”法，均详见“内劲篇”介绍。

#### 【实用举例】

从用劲、发劲的角度说，云摩弹的功用是“一招多式”“一招多变”。

##### 1. 一招多式

所谓“一招多式”，是云摩弹本身由于摩圈的形状不同而形成不同的招式。例如平面云摩是基本一式，此外尚有“内劲篇”中介绍的椭圆形圈、开合圆圈、立圈、棚圈、捋圈、乃至大圈、小圈、点圈、意圈等等的变式。例如椭圆可变龙卷手、风轮手等；捋圈可变为云挤手等等。

##### 2. 一招多变

“一招多变”，由于云摩弹是练劲、用劲、发劲的总手，由此可以演变出很多招式，或者说很多招式都可以应用云摩弹的劲法。例如前面提到的郝家俊师叔用提放手放人的故事，往上提使用的就是提放手，向前掷放就使用了云摩弹的放劲法。

即使平圆去摩本身也有变招。例如先师用的变招，我们经常看到的就有两种，一是平圆转化为前按式，二是平圆转化为肘挤式。前者似复势揽雀尾中的环手按（右式为例），是右手在下往上环手再按。而平圆转化的按则是推手中出现的变招，例如对方得机用双手按来，那时自己右臂屈肘横置胸前，掌心向内，左手腕背或尺骨贴于自己右前臂内，形成四正推手中常见的挤势化解势。这时，若得机得势，可舍去挤法，改用平圆云摩法化去来劲，一弹而按，对方莫不跌出。师弟常明祥对先

师的这一变招学得较有心得，与人推手时，常在平圆云摩中借势发人于寻丈之外，无不得手。

### 3. 掌握度与机

这一变招的心法很细微，要特别留意掌握化劲的“度”与发劲的“机”。

当听到对方按劲直向我胸前奔来，我迅即本能地（条件反射之意）腰胯松沉，向右旋胯转体，带动右臂沉肘转腕翻掌，左手也随同转腕翻掌，以卸去来劲。能否把来劲卸去，关键在于做到三点，一是腰胯必须松沉灵活，身法必须中正圆满；二是承受来力的右臂必须松柔外棚，内涵的棚劲不能丢，要粘随着对方来力，不瘪不顶不脱；三是松柔向右转的幅度要适当，不能过大，也不能过小，以能化去来劲为“度”，恰到好处“引进落空”的好处，这就是化劲的“度”。

发劲的契机瞬间即逝，必须密切把握。当感到对方来劲已被我卸去，对方感到劲力前空，尚未作出应变之策之际，就是我的反弹发劲的良机，应不失时机地抓住契机敏捷地反弹而发，若稍一迟疑，必徒劳无功。

上述“度”与“机”，虽说是两个名词，两个概念，但实际使用时却是一回事，绝不能割裂开来。练到功纯，能化发合一，把“度”与“机”统一起来，化即是发，发即是化，化、发融为一体，乃至从心所欲。

## 第二十四式 大鹏展翅（右左）

### 【拳招释义】

此式取自大捋推手，因其动作幅度大，两臂似大鹏的两翅

展开，故名大鹏展翅。

所说动作幅度大，不仅指手势，还包括步法要大幅度移动，从而促进运动量加大，松开韧带，活跃两腿，手足相随，通气提神。

### 【行功口诀】

左右横捋似大鹏，  
捋中采捌又占强。  
大开大合大步行，  
英气勃勃去翱翔。

### 【动作分解】

右式：

#### 1. 独立横掌

承上式。腰胯松沉，重心前移左腿，两掌提至与肩同高，两手手腕均向左方旋腕，使手掌划一半弧形，变为左横掌，掌心朝外，手指向左，两臂松肩垂肘，左臂伸展在左侧，手腕与肩同高，右臂屈肘弧形横于身前偏右，手指与肩同高，左手略高于右手；同时右腿提起暂不落地，右脚虚悬于左腿内侧，成左独立左横掌势；立身中正，目视前方，关顾两掌。（图 7-3-196）



图 7-3-196

#### 2. 横进右大捋

随即向右侧横进一大步，重心徐徐右移，腰胯旋转、向右

转体，带动两臂两掌向右侧方，大幅度横捋而去，捋至右腿坐实，左脚后轮内转。形成右侧弓步大鹏展翅式；身正，提神，前视。（图 7-3-197、图 7-3-198）



图 7-3-197

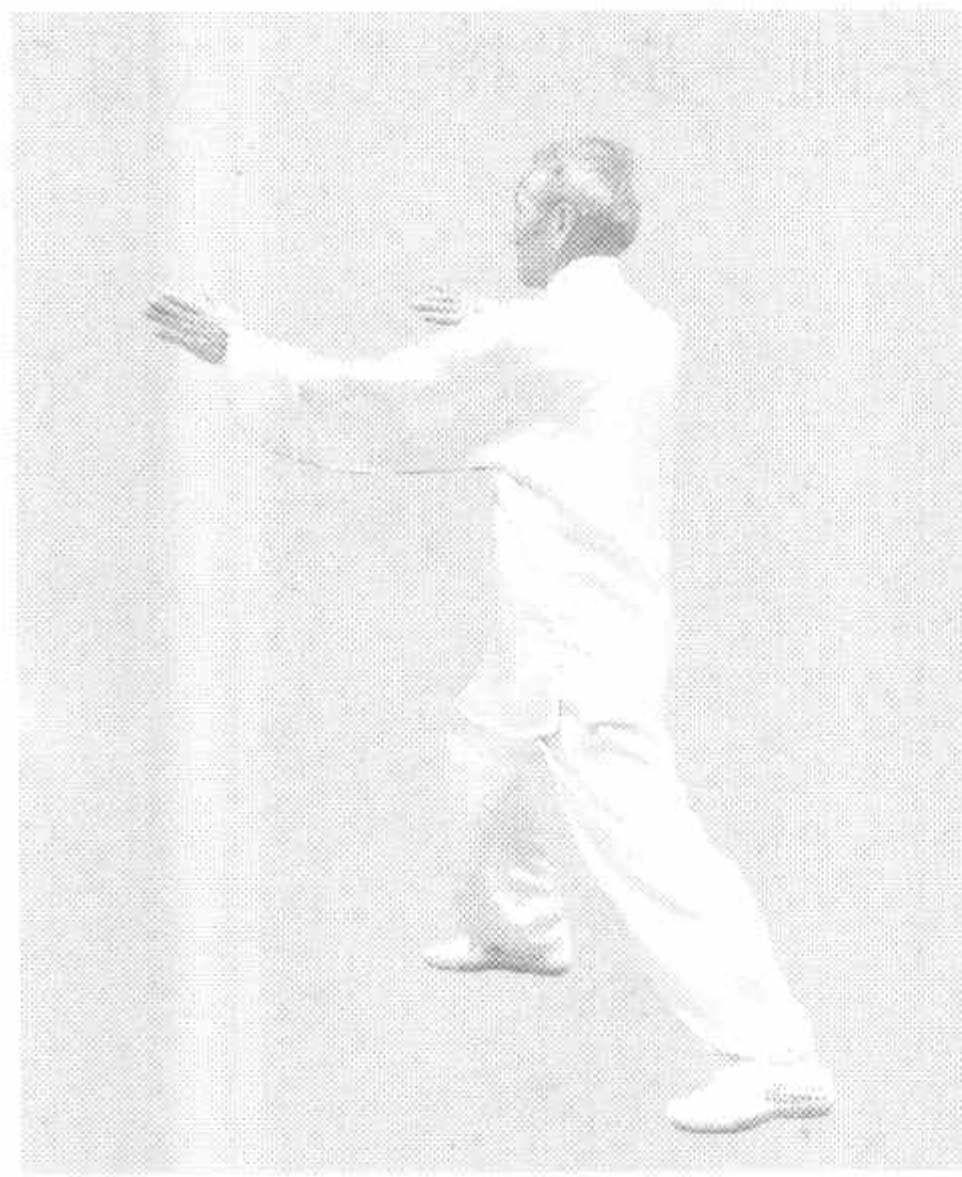


图 7-3-198

左式：

### 1. 独立横掌

练法与右式相同，仅在左右方位不同。（图 7-3-199）



图 7-3-199

## 2. 斜进左大捋

随即松腰坐胯，向左侧前方斜横进一大步，重心渐渐移向左腿，迅即向左横捋，其法与右捋相同，仅左右方位不同，成为左侧弓步大捋式。（图 7-3-200、图 7-3-201）



图 7-3-200



图 7-3-201

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

旋腕横掌为吸气，横进大捋为呼气，左右皆同。

#### 2. 拳势呼吸

若速度加快，吸气也就随之短促，若要操练呼吸深长，则在右面转为左捋时，可直接用吸，也就是说，右捋是一吸一呼，而左捋仅仅是一次深长吸气。总之，视拳势需要而定，或用小吸呼调节。

#### 3. 脐轮调息

动作或慢或快，都要意守脐轮，尤其在大幅度左右大捋

时，更要注意脐窝吸气，命门通气。

### 【内功心法】

#### 1. 大幅转胯

此式从形状上看似乎是大幅度转体，实际是大幅旋胯转体，带动两手大捋。腰胯大幅度旋转要注意二点，一是“中土不离位”，否则上体会倾斜；二是旋胯转体要与移动重心协调一致，转体与两手大捋要相随相进，方为得法。

#### 2. 掌含采捌

两手横掌大捋时，掌中应含采捌之劲意。从左向右捋，则左掌含捌，右掌含采；从右向左捋，则变为右捌左采。训练这一心法，是为了便于变劲。例如，推手时可突变大捋为采。

#### 3. 松肩垂肘

松肩垂肘，是太极拳的通则，这里不厌其烦地再次提出，是因为本式情况特殊。其特殊之处，在于大捋时两臂的高度较高，且往返的幅度较大，容易产生寒肩、横肘、僵腕，所以要特别提请注意。

#### 4. 神与气合

左右大捋过程中，自始至终都要双目凝神，内气腾然，满身轻利神贯顶，在大开大合大步行中，显出大鹏展翅、翱翔太空的神态。

### 【实用举例】

双人推手时，如果得机得势，可用大鹏展翅式，或大捋，或采捌，随意而使。



## 第二十五式 削掌寸腿（右左）

### 【拳招释义】

此式与上式大鹏展翅是一个组合动作，在左右大捋中突然踢出寸腿。所以口诀说：“大鹏展翅忽寸腿。”

久练此式，既能锻炼自身的平衡能力，又可以训练突然变化时的心态。

### 【行功口诀】

大鹏展翅忽寸腿，  
松沉独立是要害。  
神光灿灿摄人心，  
上削下踢巧使腿。

### 【动作分解】

#### 1. 回捋独立

承上式。当左捋至左腿坐实的瞬间，两手迅速划弧向右回捋至身前；同时左腿踏实独立，五趾贴地，气沉丹田，右腿趁势提起至左腿里侧，膝关节和踝关节都放松，脚尖自然下垂，形成横臂左独立势；二目前视。（图 7-3-202）



图 7-3-202

## 2. 削掌右寸腿

随即双掌迅速挥掌向左前方削掌，右掌在上，掌心朝下，左掌仰掌下削，并置胸前护卫；同时右脚尖放平，脚面平直，猛然发劲，踢向对方下部。踢势短促，寸劲发出，名为寸腿。上体中正，神光前视。（图 7-3-203—图 7-3-205）

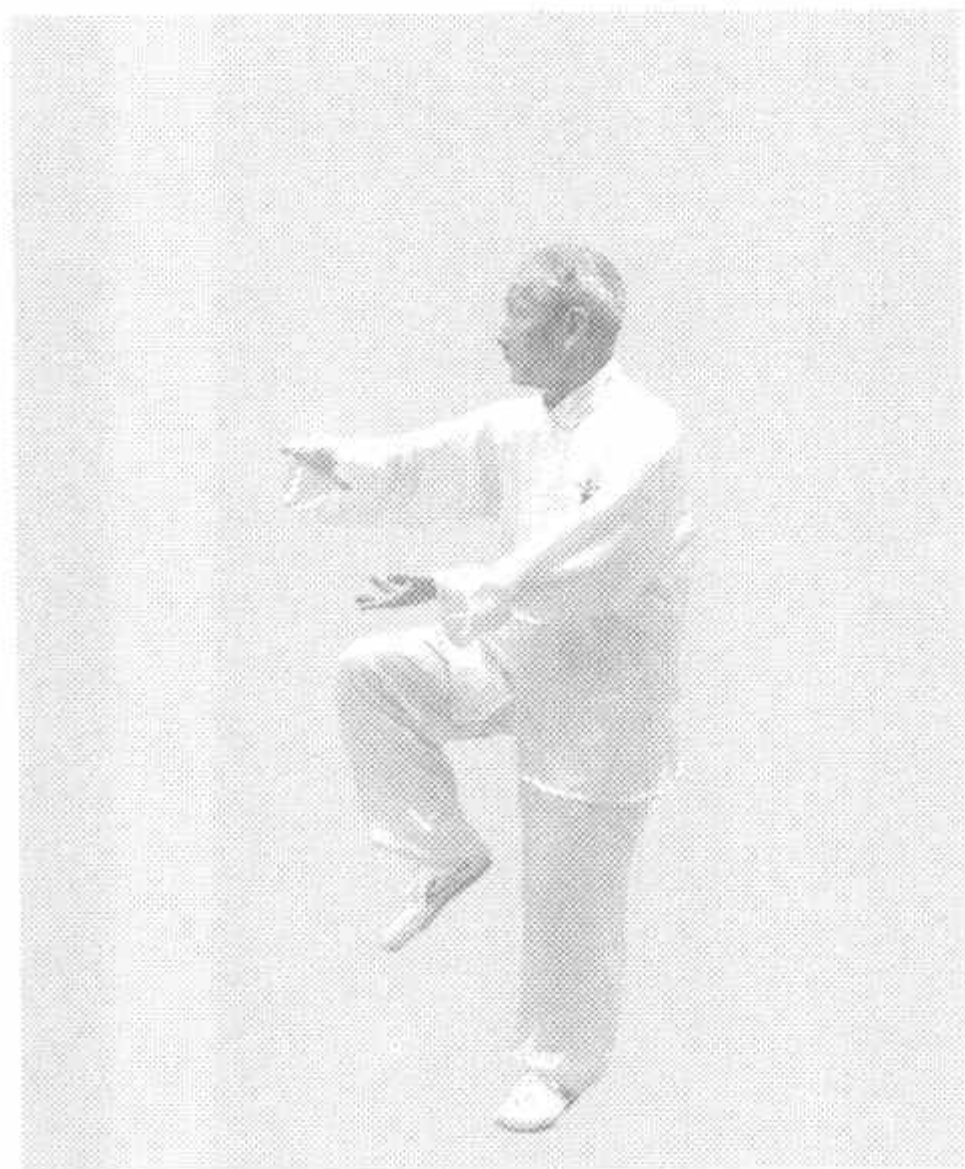


图 7-3-203



图 7-3-204

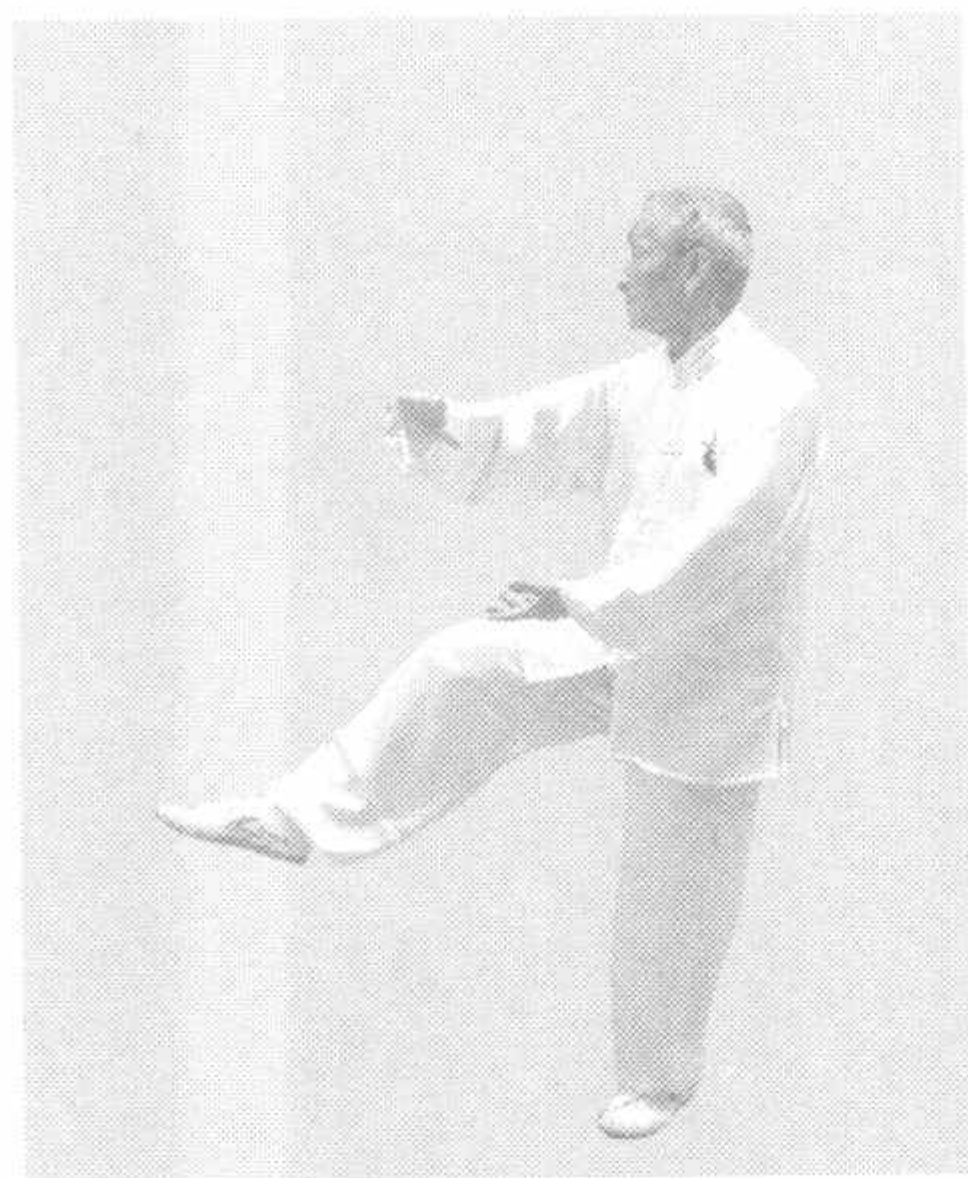


图 7-3-205

## 3. 翻掌左寸腿

随即右脚落地踏实；两掌旋腕翻掌；同时提起左脚并削掌寸腿。练法与右寸腿相同，身正凝神。（图 7-3-206—图 7-3-208）

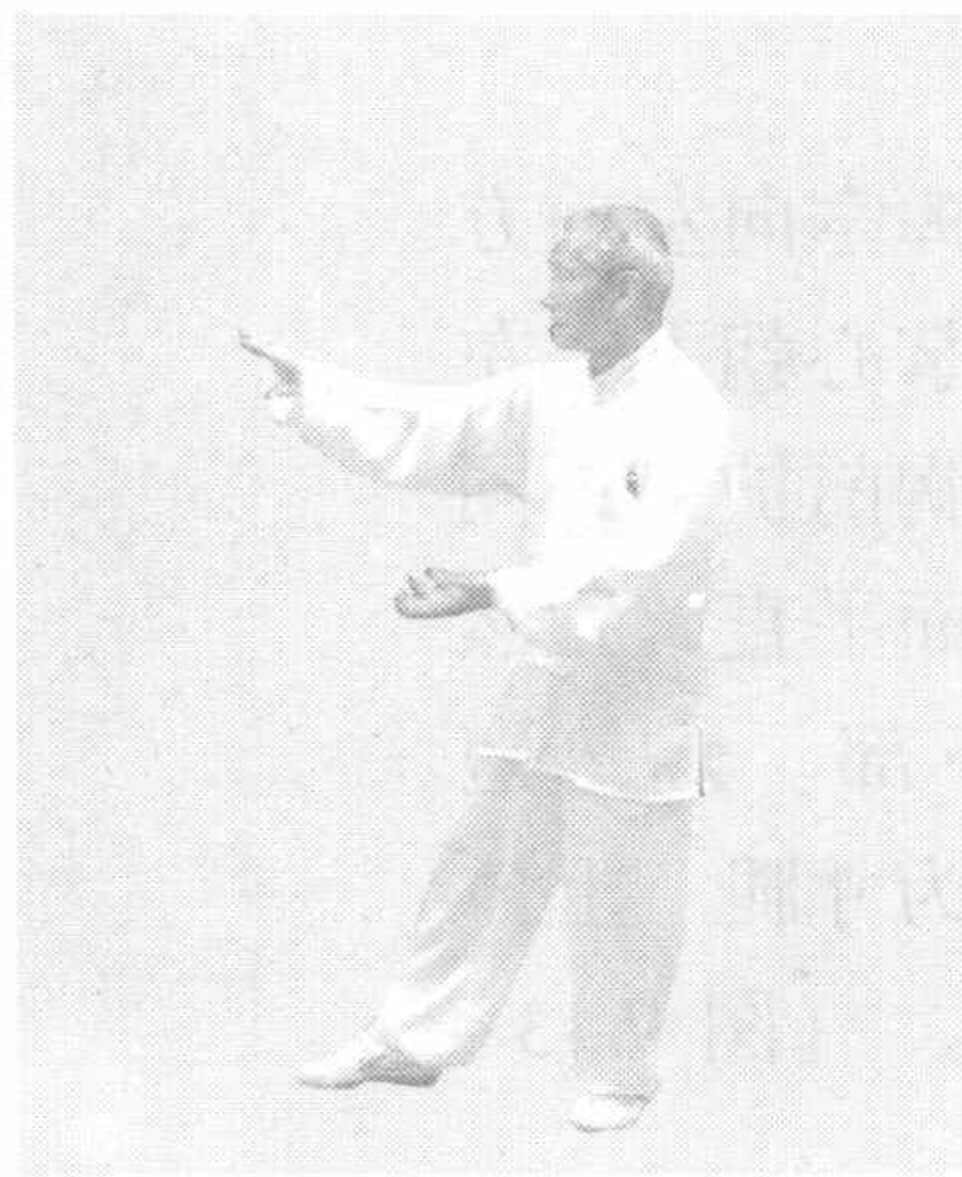


图 7-3-206



图 7-3-207



图 7-3-208

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

回捋独立为吸气，削掌踢腿为呼气。左寸腿也是一个吸呼。

## 2. 拳势呼吸

视拳势需要，可以调节呼吸频率。回捋寸腿时，因动作快捷，可以发出轻微的“哼”声，在“哼”声中完成一个呼吸。

## 3. 脐轮调息

无论动作快慢，都要意守脐轮，特别在快速踢寸腿时，更要注意脐轮呼吸，命门通气，使气上通手掌，下贯脚尖。

### 【内功心法】

#### 1. 松肩垂肘

太极拳各招各式都要松肩垂肘，而本式更要注意。因为扑掌寸腿时，须手足并用，稍不注意，容易发僵。肩不仅要松，且要沉；肘不仅要屈垂，且肘尖必须坠向地面；同时，手腕掌指也必须松柔，这样才能削得顺，踢得稳。

#### 2. 削踢相随

诀云：上削下踢巧使腿。就是说，两手要封门于胸前，并突然出掌扑击，以掩护寸腿，手脚要上下相随，同时到位，紧密相连，不可脱节。

#### 3. 身正气沉

左腿独立，要稳如泰山，才能封得妙，踢得巧。若要独立稳定，必须身正气沉。

身正，则要悬顶坠尾，守住中土。气沉，则要腹部皮肤放松柔软，气注丹田，乃至腹内松净气腾然，形成上身虚下腹实的态势。到此地步，便能稳如泰山了。

#### 4. 神光灿然

此式虽然动作简易，但要神与气合，目光灿灿，如口诀所言：“神光灿灿摄人心”也。

#### 【实用举例】

我自然站立，若有人进右步、出右拳打来，我迅速腰胯松沉旋转，两手上封，左掌护胸，右掌拦封，乘机提腿寸踢，或踢其裆，或踩其迎面骨，当解危反胜。

## 第二十六式 转身左分脚

#### 【拳招释义】

此式是分脚，不同于前式寸腿之骤然踢出，而是缓起缓进，训练气布全身，上虚下实，周身协调，手足齐发，以提高平衡中和能力。

#### 【行功歌诀】

合抱十字先封门，  
封住三前顾七星。  
开掌合气神贯顶，  
手足并进不容情。

#### 【动作分解】

##### 1. 摆步开掌

承接上式。腰膝松沉，向左旋转约 20°，从面向偏西转向正南，左脚下落外摆，脚尖向东南，重心大部分在右腿；同

时，两掌左右分开，置于身体两侧前，坐腕斜立掌，两肘松沉，两臂圆撑；立身中正，双目前视。（图 7-3-209）

## 2. 扣步封门

承上动。腰胯松沉，重心前移至左腿踏实，继续左转约  $60^\circ$ ，从南转向偏东南，右脚提起向左脚扣步，重心渐移至右腿；同时，两手向下划弧圆，两手边划弧边合拢，成交错十字形，左掌在外，右掌在里，并渐渐上捧至面前，掌心朝里，立掌封门；目视左侧前方，悬头垂尾，蓄势待发。（图 7-3-210、图 7-3-211）



图 7-3-209



图 7-3-210



图 7-3-211

## 3. 开掌分脚

承上动。重心全部移寄右腿，沉气沉身，稳定中心，接着

左脚前轮碾转，胯根松开，大腿提起，高于腹部，右腿独立。  
(图 7-3-212)

随之手腕外旋，掌心朝外，两掌向左右开掌，似伞形向下按拍，掌心斜向外坐腕，左掌在身前，右掌在身后，手腕与肩同宽，右掌略高于左掌，均为斜立掌；同时，左脚脚面平直，向左侧前方（东北）以脚尖踢出，点踢对方肋部，左脚与左掌同一方向，上下相合；悬头垂尾，目视前方。（图 7-3-213）



图 7-3-212



图 7-3-213

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2 的扣步封门为呼；动作 3 是一次呼吸，即左腿提起，右腿独立为吸，开掌分脚为呼。

#### 2. 拳势呼吸

按拳势需要调节呼吸频率，如要练习呼吸深长，可采取循序前进的方式，待呼吸有所深长时，就可以用一次呼吸代替两次呼吸。若要练习发劲，动作快，呼吸也快。

### 3. 脐轮调息

意守脐轮，要刻刻留心脐窝吸气，气贯两臂，气达手掌指尖。

#### 【内功心法】

#### 1. 松沉进封

进步封门时必须松腰坐胯，尾闾下坠。右脚下落时要膝盖放松，小腿轻松向前落地，不可滞重直线下踏。

两手划弧十字交错时，弧圆之中要含有采、捋、棚三种意劲，即两手分开划弧时为采、捋，向上交叉时为棚。其中关键在于放松及黏随，尤其要注意松肩垂肘（切忌耸肩横肘）气贯两臂，皮肤松柔，柔中寓刚意，才能达到“封住三前顾七星”的要求。手前、足前、眼前为三前，肩、肘、膝、胯、头、手、足为七星。在封门中，要注意顾盼七星。

#### 2. 身正气沉

右腿单腿独立，必须稳定中心，心法与上式右寸腿之身正气沉相同，唯左右腿不同。

#### 3. 手足并进

开掌踢脚须同时施为，齐头平进，同时到位，不可有误差，否则就会陷入“手到脚不到，打上不得妙”的困境。

#### 4. 合气凝神

口诀说：“开掌合气神贯顶。”两手向左右开掌、左脚向前点踢之际，虽然动作是开，但意、气、神之间要相合，而且意、气、神与开掌踢脚之间也要相合。例如脚尖前点时，要神意领着前去，意到气到劲到之意。



### 【实用举例】

(1) 若有人用右拳击我胸前，我即出右手，腕外旋，黏执彼右腕采之，同时左手黏其右肘捋之；左脚趁势踢其腹部或肋部。

(2) 若对手来势汹汹，我迅速两手交错十字上棚粘之，同时迅速踢出右脚。

## 第二十七式 转身右蹬脚

### 【拳招释义】

此式与上式左分脚有两点不同，一是左右不一；二是分脚与蹬脚不同。分脚者，用脚尖点踢；蹬脚者，用脚掌前蹬。

### 【行功口诀】

与上式左分脚相同。

### 【动作分解】

#### 1. 转身勾腿

承上式。随即腰胯松沉，向右回转约 $90^{\circ}$ ，从东北转至东南；同时左腿屈膝收回，但不落地，而是向内勾圈（图7-3-214）。随着转身向右勾踩，并扣步下落，随即重心移向左腿，右脚前轮碾转，脚跟虚悬，两手同时划弧收回，两掌合拢抱



图7-3-214

在胸前，掌心均向上，右掌在下，左掌在上；立身中正，目视前方。（图 7-3-215）



图 7-3-215



图 7-3-216

## 2. 十字封门

承上动。随即腰胯松沉，两手斜十字上举，松肩垂肘。动作与左分脚相同，仅左右方向不同。（图 7-3-216）

## 3. 开掌蹬脚

承上动。重心全部移至左腿，并向右微微转身，接着提腿蹬脚。动作与左分脚相同，仅左右不同，以及分脚与蹬脚不同。（图 7-3-217、图 7-3-218）

### 【呼吸行气】

一般呼吸、拳势呼吸及脐轮调息，均与上式相同。

### 【内功心法】

上式左分脚的心法，均适用于右蹬脚。

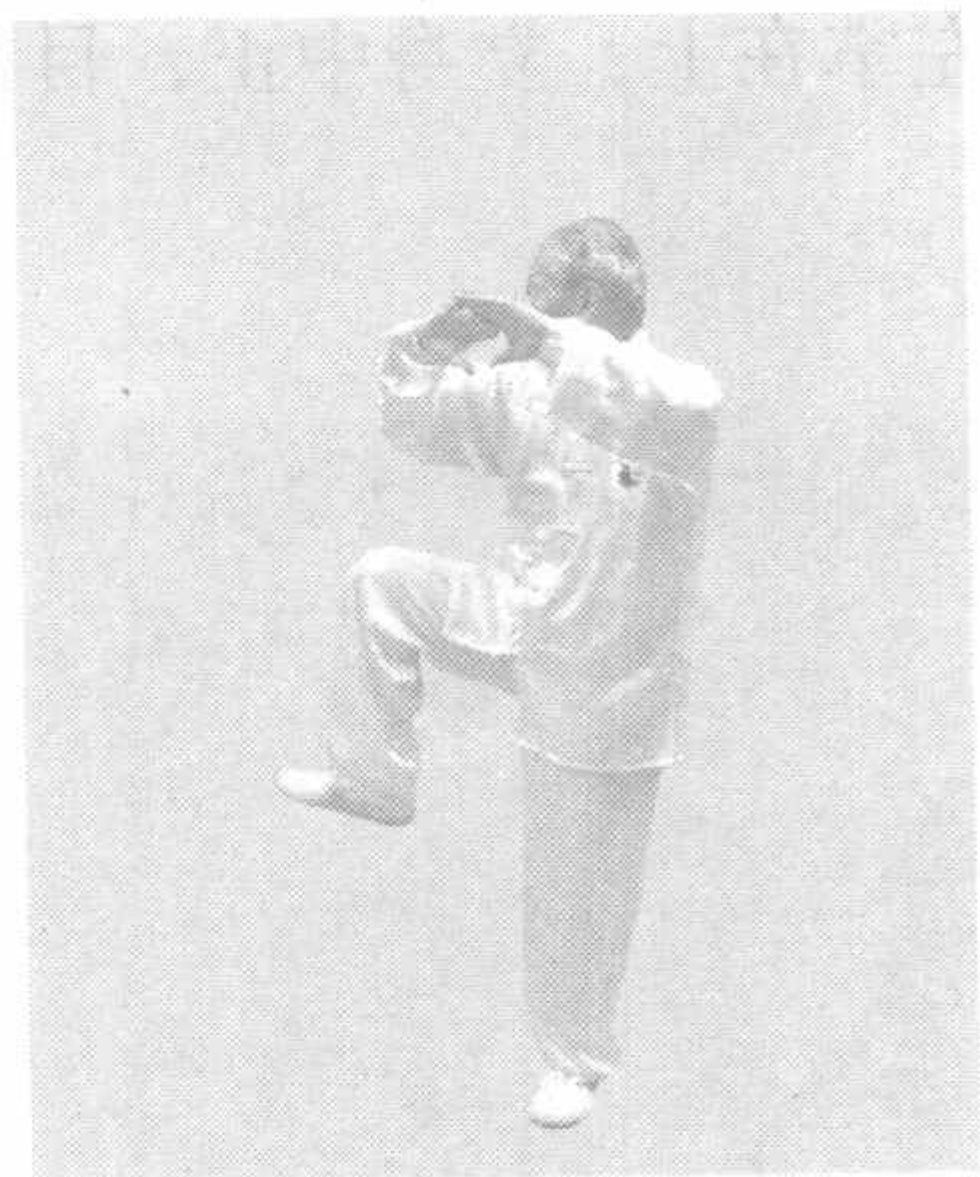


图 7-3-217

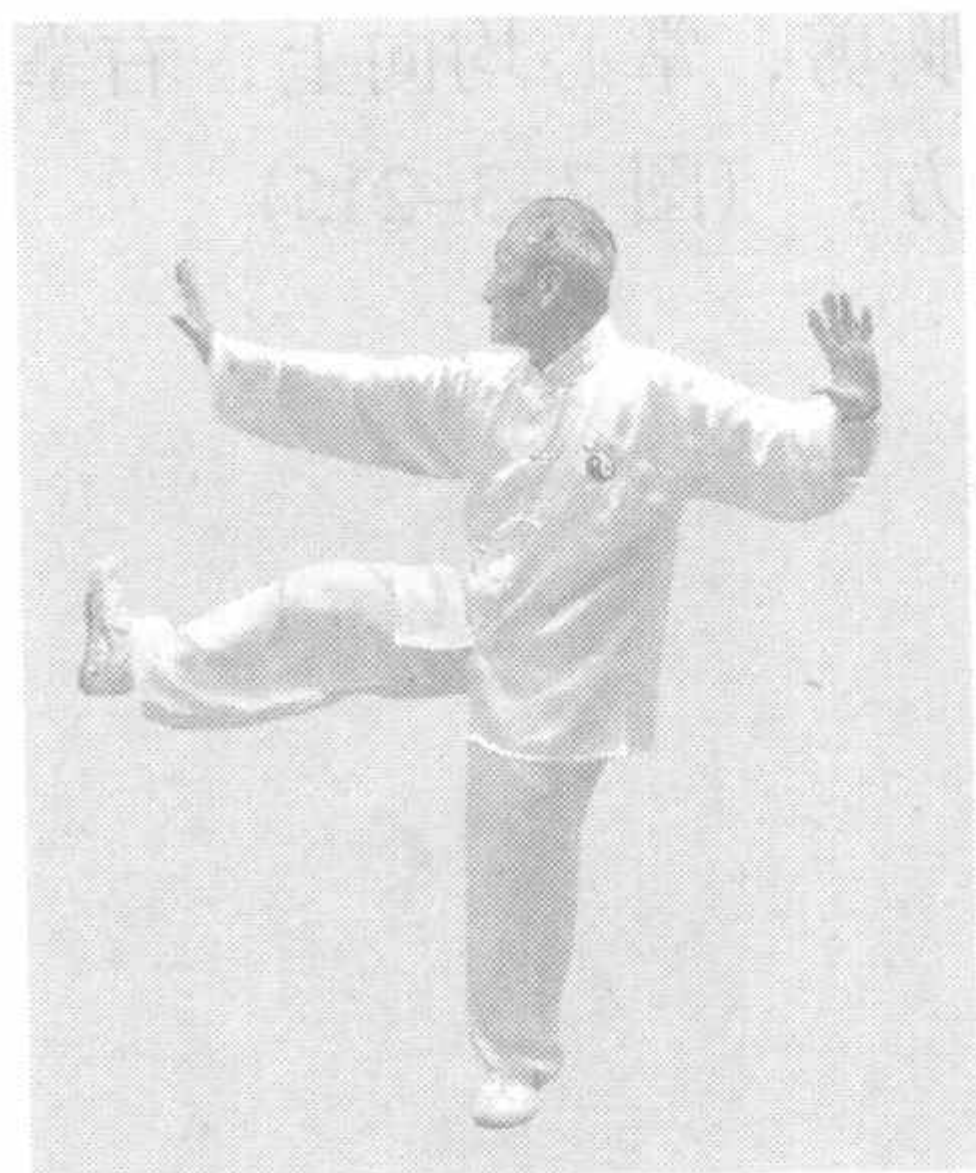


图 7-3-218

## 第二十八式 左高踢腿

### 【拳招释义】

本式“左踢脚”是快速上步，高腿踢脚，与前两式缓慢的分脚、蹬脚不同，是训练“动急则急应”的招式。

### 【行功口诀】

快速上步快封门，  
高腿踢脚顾七星。  
开掌合气神贯顶，  
手脚并进不留情。

### 【动作分解】

#### 1. 收脚合手

承接上式。随即右脚收回落于左脚内侧，两脚并立；同

时，两手弧形下落会合于腹前，两手交错，右手在上，左手在下；立身中正，双目前视。（图 7-3-219）

## 2. 上步封门

随即腰胯松沉，重心全部移至左腿，提右腿向前上一步，重心随之前移右腿，成右弓步；两手随着重心前移之势上穿，成斜十字形，左掌在外，右掌在内，掌心均向里，成右弓步十字手封门势。此时面向西南，须上体中正，弓步规范，松肩垂肘；目视左侧前方。（图 7-3-220）



图 7-3-219



图 7-3-220

## 3. 开掌高踢腿

不停顿地重心全部前移至右腿，右腿独立，左腿向前、向上快速高腿踢出，须脚尖向上、向里内勾，劲点在脚尖，尽可能踢高些；同时，两掌划弧分开，似伞形向前、向下按拍，均为斜立掌坐腕，左掌在前，与脚同一方向，右掌在后，略高于左掌；须独立稳定，上体中正，悬头垂尾，目视左踢脚前方。（图 7-3-221）



图 7-3-221

注：动作 2 及动作 3 是一个连续动作，不可分割停顿，为了方便初学，才分别说明，不要产生误会。

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2 为呼；动作 3 的开掌踢腿又吸又呼，即左腿提起欲踢的瞬间为吸，踢出为呼。

#### 2. 拳势呼吸

依动作需要调节呼吸频率。如果动作加快，上述三个动作可以在一个呼吸内完成。

#### 3. 脐轮调息

要刻刻留心脐轮调息，在开掌踢腿的过程中，要气贯脚尖，气注两臂两掌。

### 【内功心法】

大体上与左分脚、右蹬脚相似，仅快速高腿有所不同。若

要腿踢得高，除了坚持踢腿基本动作训练外，在心法上至少须注意三点：

(1) 当左腿上踢时，要意想脚尖向自己头上踢来。起初并不理想，但练之日久，便会逐渐增高。

(2) 须注意胯根松开。踢不高的一大障碍是胯关节紧梆梆的，拉不开，所以无法踢高。因此要加强放松功的训练，尤其在上踢之时，心意的放松十分重要，即意想我的胯已经松开了，高腿尽管往上，已畅通无阻了。这似乎有点精神胜利法的味道，但意念的力量是潜移默化的，日久自然生效。笔者已届望八之年，仍然能高腿上踢，虽然不如年轻选手能脚尖过顶，但亦能接近头部，这都归功于心意与内气的训练。

(3) 气冲关节。“松静篇”中有行气放松关节之法，即意念何处需要放松，气就行向何处，去疏通那里的僵紧部分。而且在特需情况下，可以用灌气法冲开僵硬的关节。在高腿上踢时，就可运用灌气法，即在呼气时，意念气贯胯（左）关节及膝、踝等处，但不可太重，只能轻微的，徐徐的，持之以恒，关节就会渐渐疏通，踢腿亦会随之提高。

### 【实用举例】

上述左分脚的用法均适用于此式，唯本式练的是高腿，用的时候可以“练高用低”，更能得心应手。而且，由于训练快速高腿，对于促进腰、胯、膝、踝的松活，血脉的上下畅通，以及防止腿膝老化有极大的补益。

## 第二十九式 右高拍脚

### 【拳招释义】

此式与上式左高踢腿意义相同，仅拍脚不同。这样快速的

高踢、拍击都是早期的传统练法。本套路既有缓慢的平踢，又保留快速高腿的传统，比较全面。

### 【行功口诀】

快速上步快封门，  
高腿拍脚顾七星。  
开掌合气神贯顶，  
手脚并用不留情。

### 【动作分解】

#### 1. 收脚合手

动作与左高踢腿相同，仅左右方位不同，此时面向偏西北。（图 7-3-222、图 7-3-223）



图 7-3-222

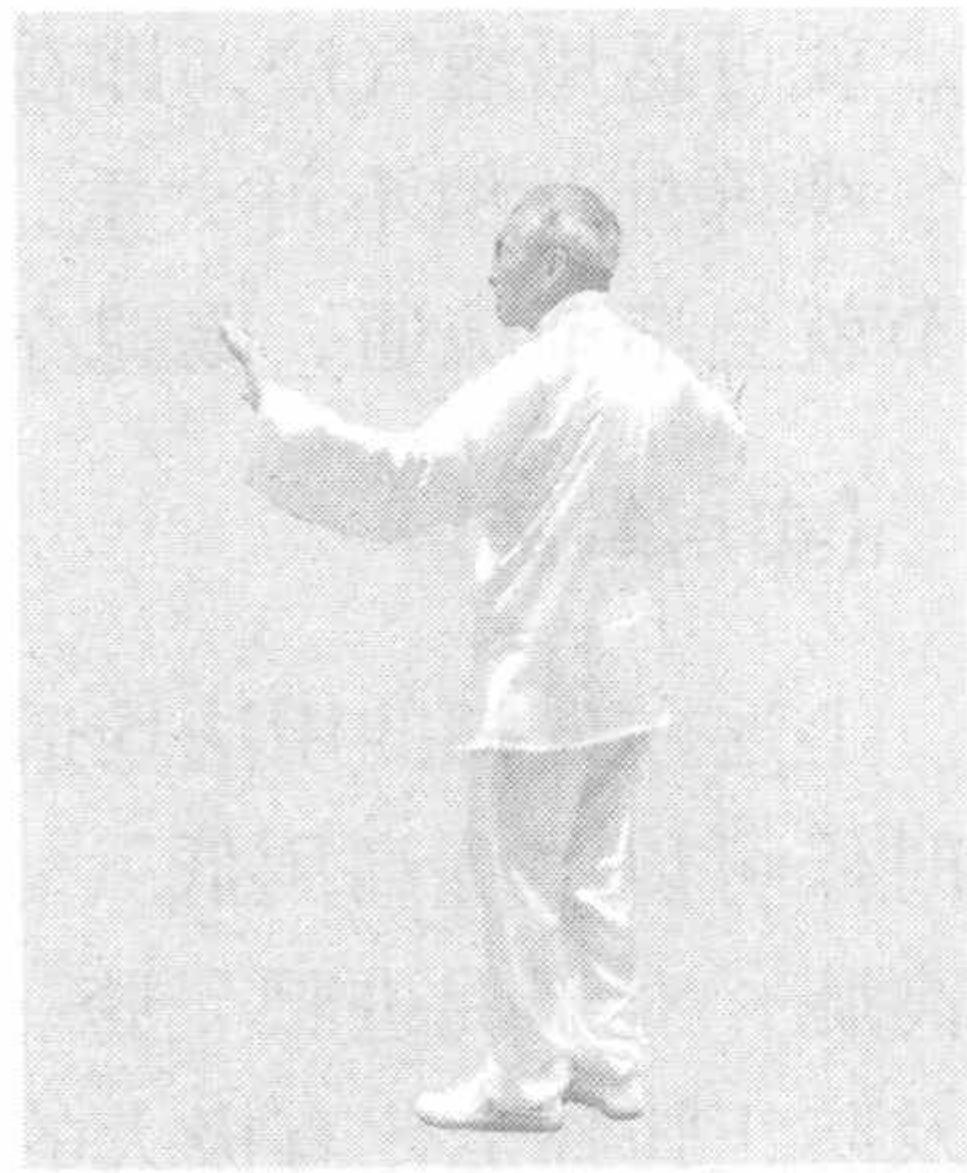


图 7-3-223

#### 2. 上步封门

动作与左式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-224）



图 7-3-224



图 7-3-225

### 3. 高腿拍脚

右腿高踢的动作与左式高踢腿相同，唯本式需要再加拍脚。其练法是：右脚的踝关节放松，脚面斜平向上，脚尖朝前；右掌腕关节须又松又活，掌指松展，掌心向下。当右脚上踢到位之际，右腕向下一抖，右掌一拍脚面，须击响有声。注意，这是抖腕拍脚，不可用整条手臂去拍，才能拍得稳，拍得巧，拍得响。（图 7-3-225）

#### 【呼吸行气】

均与上述左式高踢腿相同。

#### 【内功心法】

均与上述左式高踢腿相同。



## 第三十式 双峰贯耳（右左）

### 【拳招释义】

此式以两拳从左右两侧攒击对方双耳（或太阳穴），状如两座山峰，故名。久练此式，能训练两臂松柔化解，分进合击，以及培养腰腿与两臂上下相合的劲意，有益于运动四肢，畅通气血，健康体魄。

### 【行功口诀】

落脚迈步似猫行，  
双手缠腕拿采精。  
沉身前进上下合，  
双峰贯耳翻浪劲。

### 【动作分解】

右式：

#### 1. 收脚伏掌

承上式。腰胯松沉，右脚收回虚踏地面，重心仍在左腿，成高架右虚步；同时，两掌下落，掌心向下，伏掌在身前，左掌在后，右掌在前；中正前视。（图7-3-226、图7-3-227）

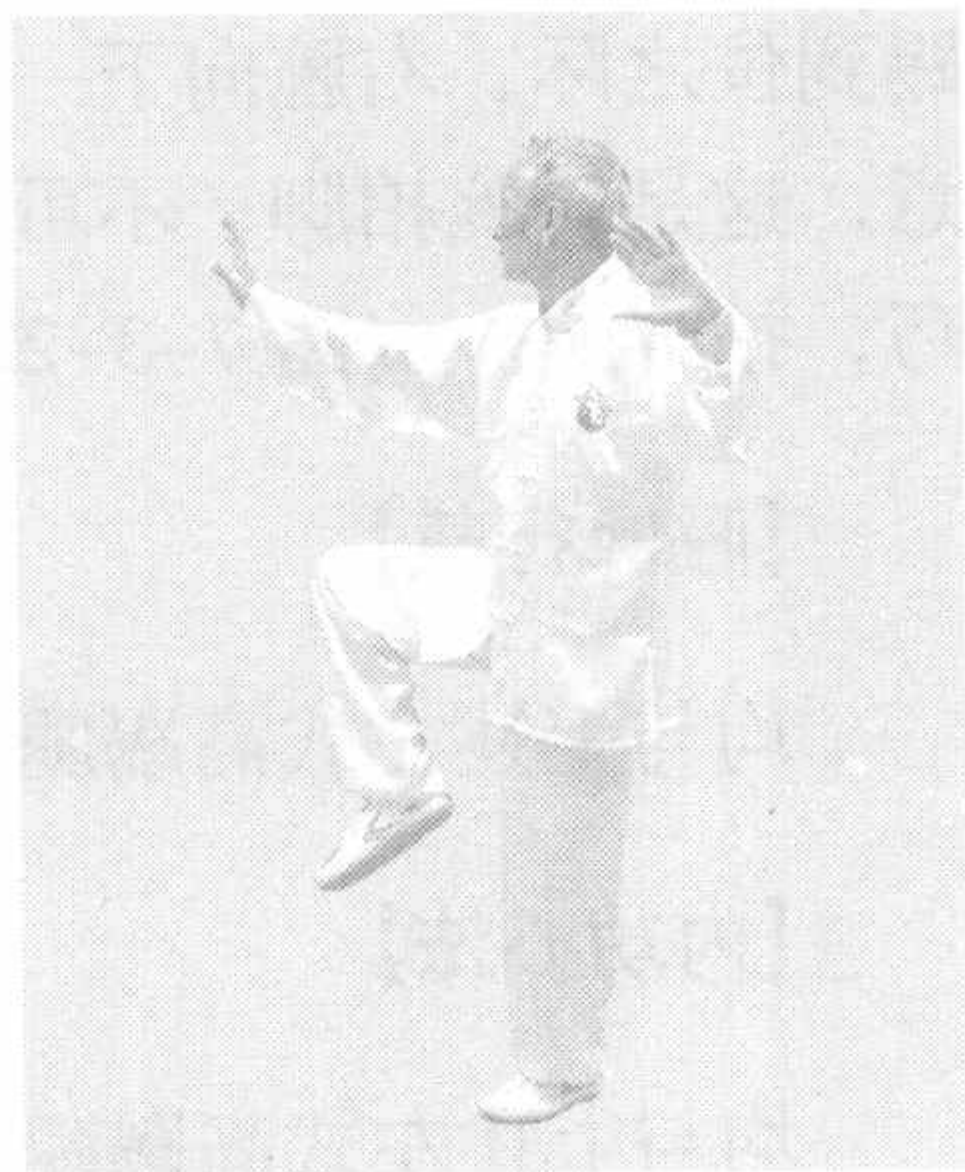


图 7-3-226

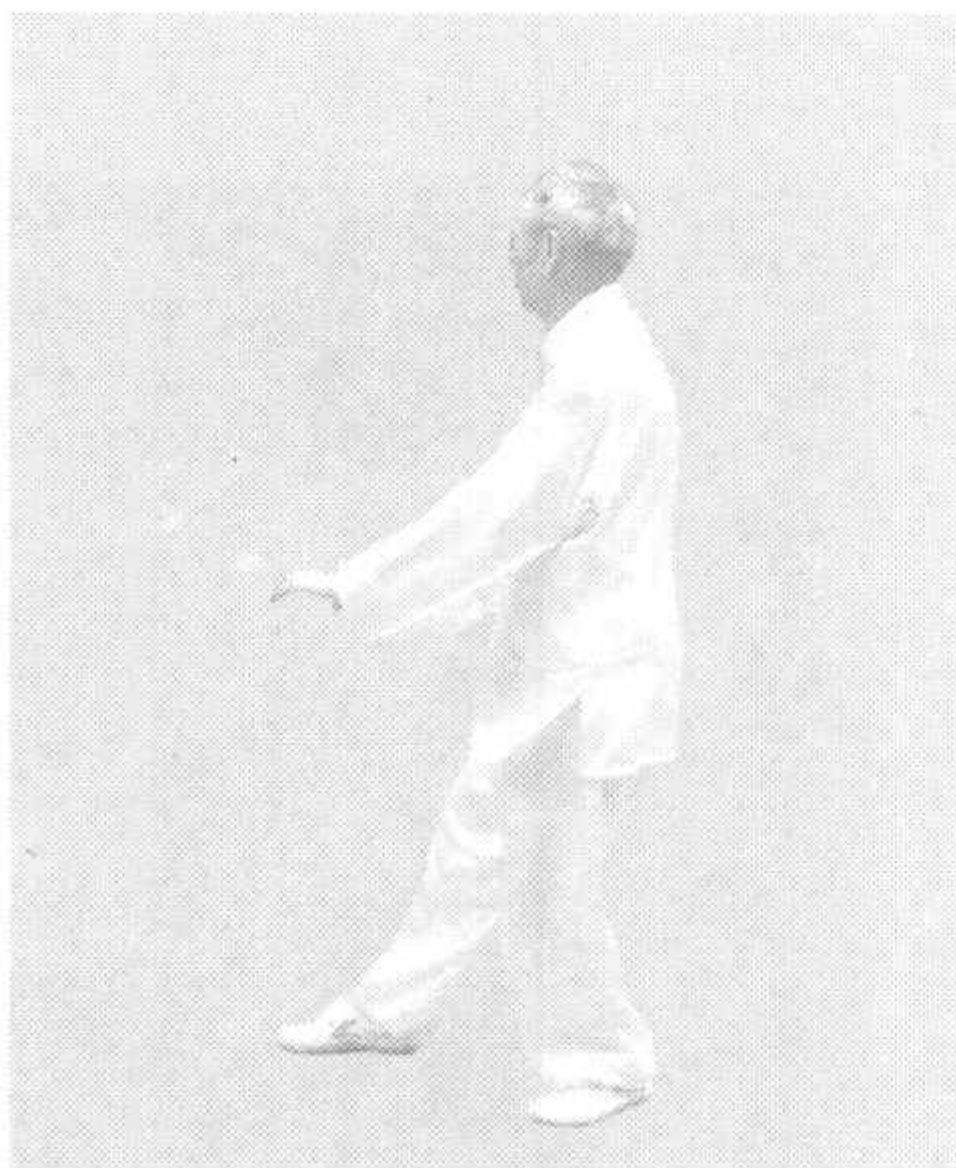


图 7-3-227

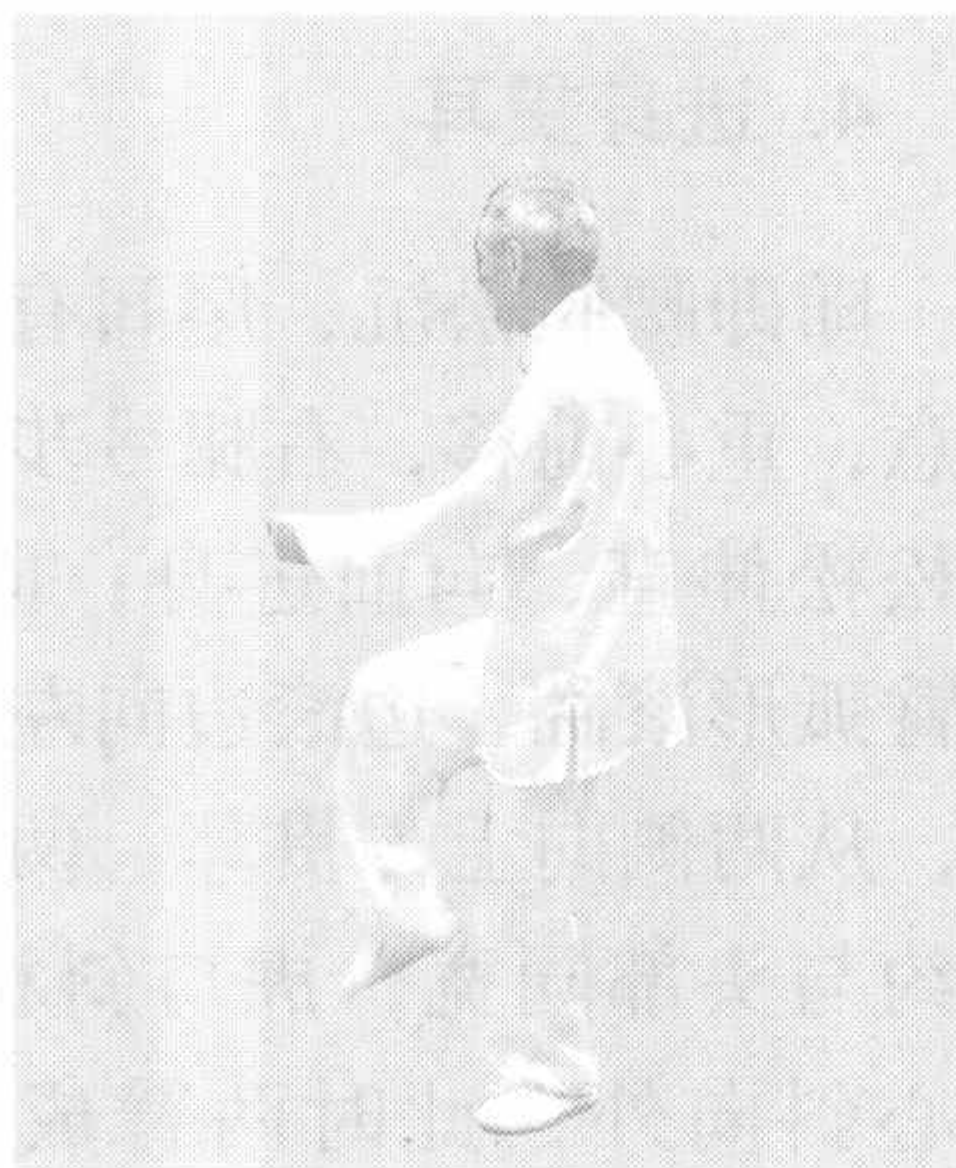


图 7-3-228

## 2. 搬腕提膝

承上动。随即两手松握拳，以拇指领劲向外侧搬腕，似“松静篇”放松功中的“四季长青”式的搬腕动作；手腕外搬，须带动滚肘转臂；在搬腕的同时，腰胯松沉，右膝提起（尽可能提高些），右小腿下垂，踝关节放松；此时两拳拳心向上，置于大腿上方两侧；身正前视。（图 7-3-228）

## 3. 沉身迈步

不停顿地松腰坐胯，微微向下沉身，推动右脚像猫行步似地轻灵前迈落地，脚跟着地，左腿坐实成右虚步；同时，两臂随之缓缓松沉；身正前视。（图 7-3-229）



图 7-3-229

#### 4. 进身贯耳

随即腰胯松沉，尾闾有前挪之意，重心前移，右腿弓步，左腿松松伸直，向前进身；同时，两臂弧形滚翻，边滚边向左右分开，从两侧向上方贯耳，两拳距离约与头部同宽，虎口斜相对，掌心斜向外，此时两臂成半月形，松肩垂肘，虚领顶劲，成右弓步贯耳式；此时面向偏西北，身正前视。（图 7-3-230）

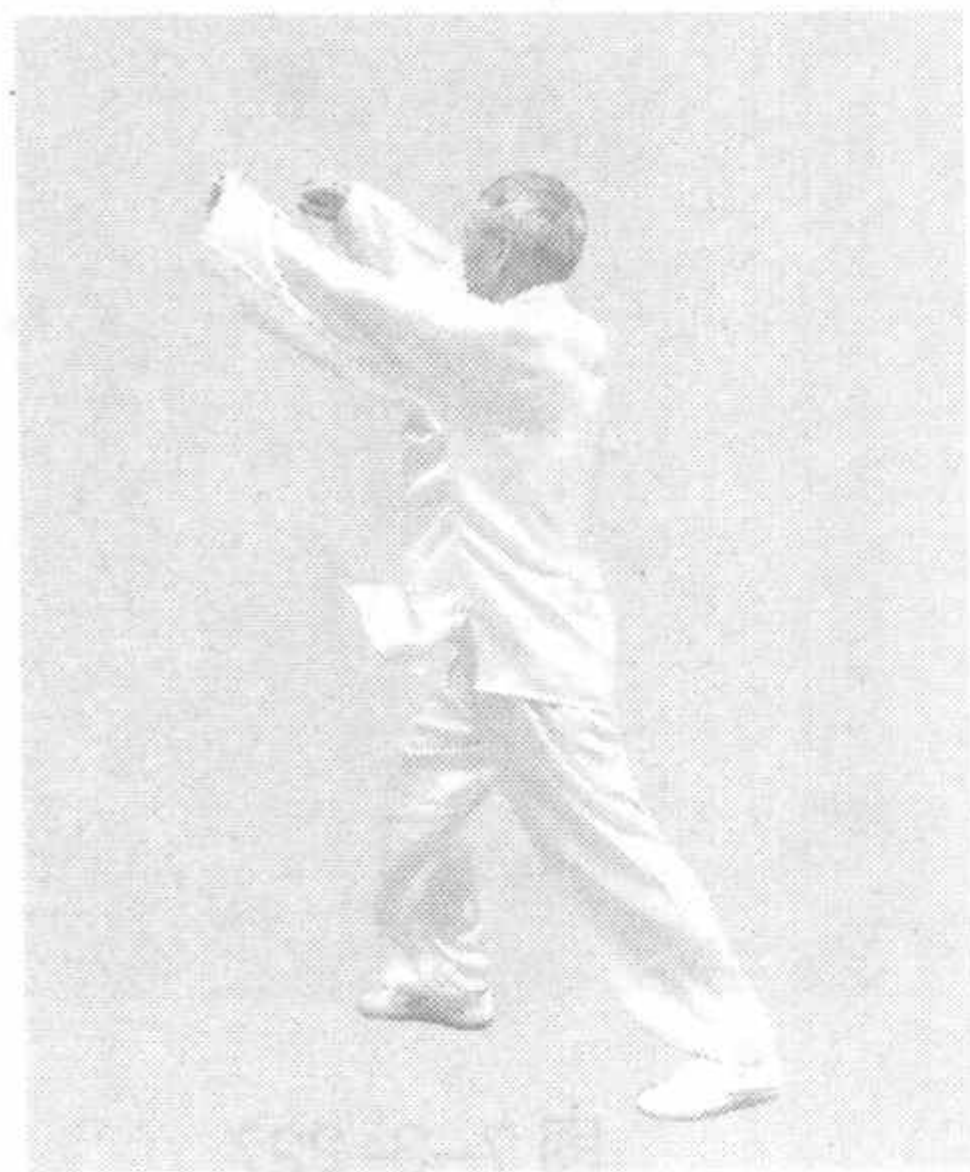


图 7-3-230

左式：

##### 1. 后坐收拳

承上动。重心后移至右腿，身向后坐成右虚步；同时，两拳旋腕，拳心向上，向身前收回；身正前视。（图 7-3-231）

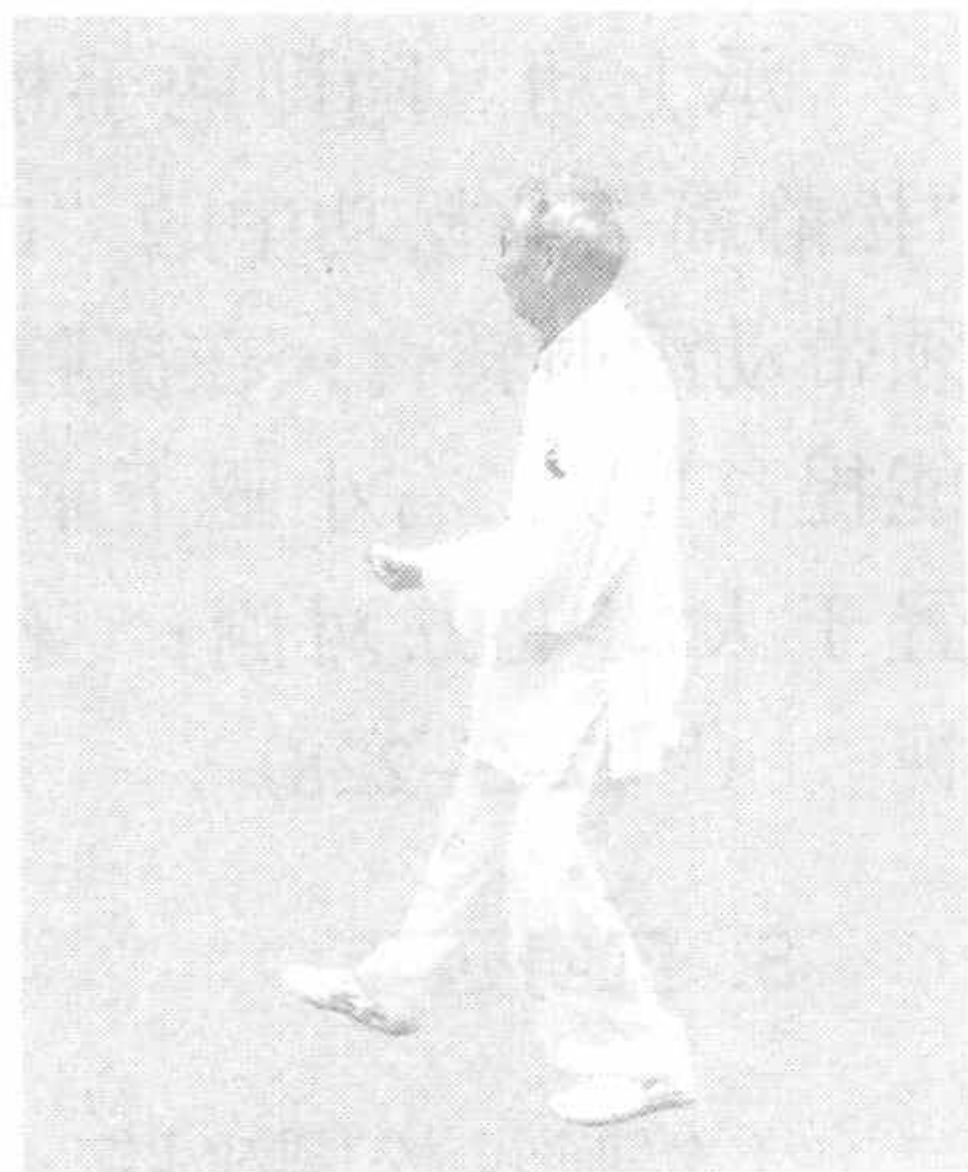


图 7-3-231

##### 2. 转身锁拿

随即右脚尽量内扣，腰胯左旋，身体向左后旋转，当转至将近  $180^\circ$  时，重心随之向右腿转移，右腿变虚为实，左转满  $180^\circ$  时，左脚尖微外撇，成左虚步，面向偏南东；同时，两手随着身体转动先向两侧分开，再向内合拢，边合边勾拿缠腕锁拿，置于上体两侧；身正前视。（图 7-3-232、图 7-3-233）

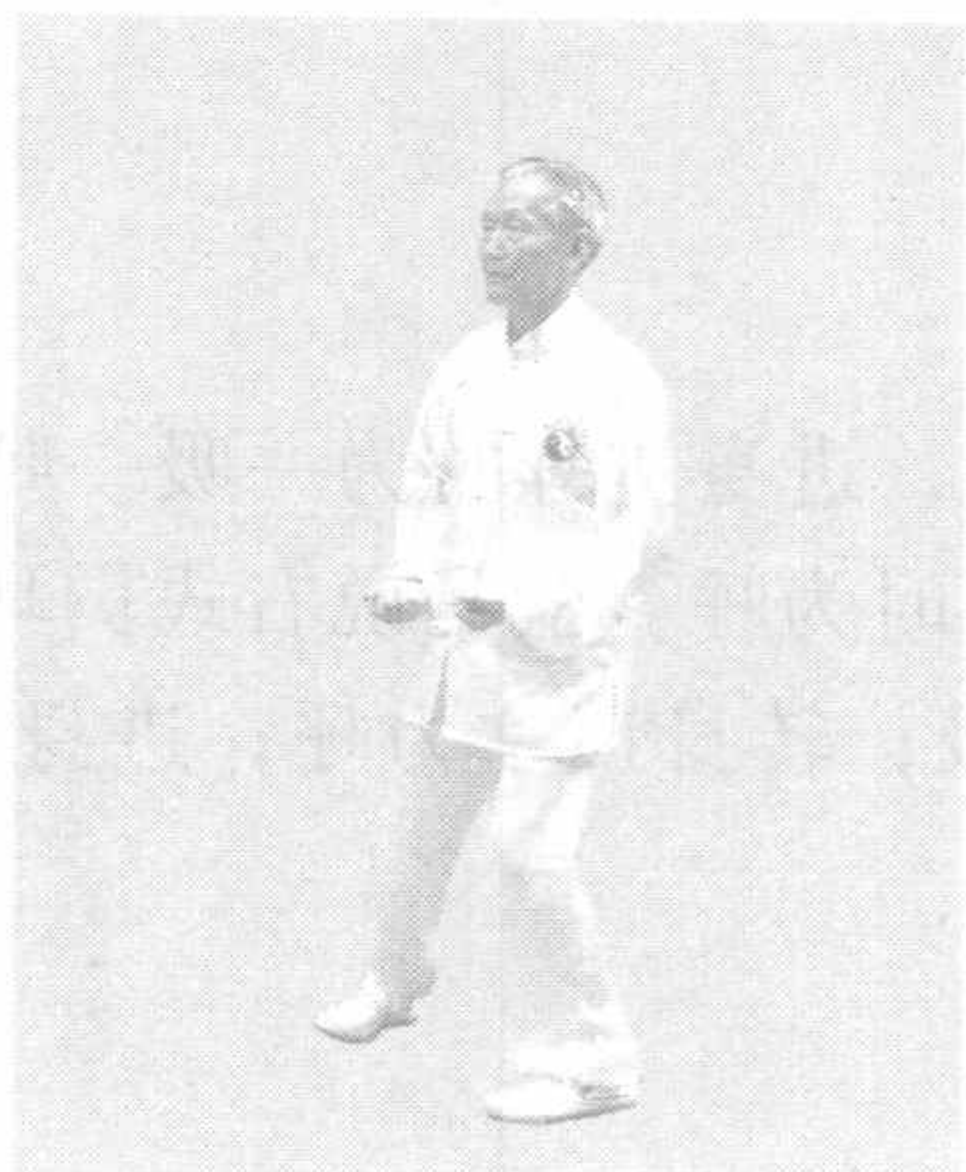


图 7-3-232



图 7-3-233

### 3. 进身贯拳

随即左脚提起，轻灵上步，先脚跟着地，然后重心前移至左腿，右腿伸展成左弓步；两臂向前上方贯耳，练法与右式进身贯耳相同，唯左右不同；此时面向偏东南，身正前视。（图 7-3-234）



图 7-3-234

## 【呼吸行气】

### 1. 一般呼吸

右式动作 1 为吸，动作 2 为呼，进身贯耳时为一吸一呼，即两臂弧形滚翻时为吸；弓腿贯耳时为呼。就是说右式贯耳，须进行两次呼吸。左式动作 1 为吸；转身锁拿为呼；进身贯耳，则为一吸一呼。

### 2. 拳势呼吸

练之日久，呼吸练得深长时，右式贯耳可以在一次呼吸中完成，左式贯耳有时也可用小呼吸调节。总之视拳势需要而定。

### 3. 脐轮调息

意守脐轮，无论收脚迈步、进身贯耳，都要注意吸脐窝、通命门，气贯两臂，达于双拳。

## 【内功心法】

### 1. 缠腕拿采

诀云：“两手缠腕拿采精。”是说在收脚合手之时，手腕要趁势旋转缠绕，粘拿人腕或其肘部，接着右脚落地，重心变换，向下、向体侧（酌情向左或向右）采之。要注意两点，一是手腕要松黏才能锁拿；二是下采时须旋胯转体，重心移动，方能得法。

### 2. 换劲滚翻

进身贯耳能否成功，关键在于两臂松沉滚翻，在滚翻之中换劲。换劲者，腰胯松转，虚实变换，内气吞吐，劲路稳现；

滚翻者，手臂圆转，滚开来劲，趁势翻起，似掀巨浪。

为了便于说明换劲滚翻的过程，将下面“化发举例”的相关内容提前到这里来说：假设对方双手执我两臂（前臂或上臂），竭力下采或推击，我即随其劲路方向迅速腰胯松沉旋转，前后重心忽退忽进，吸脐蓄势，内气转换，带动两臂转腕旋膀，划弧滚翻，臂上劲路忽有忽无，把来劲的力点化解于翻滚的转环之中，并趁势进身贯耳，即可把对方发出。

这个过程就是下肢进退，上肢滚转，内气鼓荡、劲路翻浪。

所谓“双峰贯耳翻浪劲”，就是形容换劲滚翻之势，好似大浪翻滚，惊涛拍岸。

### 3. 其根在脚

换劲滚翻能否成功，还有一个重要的因素，即根部是否得法，是否做到“其根在脚”。为此，下肢既要灵活转动，又要沉稳立桩，才能翻起巨浪。

#### 【实用举例】

(1) 见前面换劲滚翻所述。

(2) 若对方双拳击我胸部，我迅速以双手腕背（前臂）接劲，进身贯耳，反击对方。

(3) 变劲。若对方执我两上臂猛推，我迅速松沉吸胯，化其猛势，同时两臂迅速屈肘，用前臂锁住对方两腕（前臂），随即急速旋胯转体，带动两肘，借肘力横向（或左或右）甩摔，必生奇效。

## 第三十一式 右复势揽雀尾

### 【拳招释义】

揽雀尾，在太极八法（劲）中占了棚、捋、挤、按四法，被称为太极拳总手。而本门的复势揽雀尾内涵更为丰富，有11个劲意，其中捋劲有下捋与平捋二式；挤劲有平挤与立挤（加肘挤）二式；按劲有前按、下按、环手按三式，还有拿、开、采三法，穿插其间，很有特色。而且在与上式的连接处，有一个捋势的过渡动作，使本式更加丰富多彩。

复势揽雀尾，由于动作繁多，内涵丰富，所以是修炼太极整劲、恢复先天本性的一个典型拳式。若能晨昏无间、寒暑不易地操练，并能举一反三，也不难登堂入室。

### 【行功口诀】

复势雀尾多内涵，  
一棚外撑气腾然，  
二势刁拿把腕缠，  
旋胯转体三下捋，  
换劲搭手四前挤，  
五势分掌坠尾间，  
松沉退圈六势采，  
七势前按攻腰腿，  
平捋八势掌心空，  
九势穿化加肘挤，  
十势下沉两边按，  
十一环手再前按。

**【动作分解】****1. 后坐回捋**

承上式。腰胯松沉，重心后移至右腿，右脚微外撇，向右后方转体，带动两拳变为侧俯掌，向右后方（西）回捋，左脚内扣 $30^{\circ}$ ，面向西成右侧弓步回捋势；身正前视。（图 7-3-235、图 7-3-236）



图 7-3-235

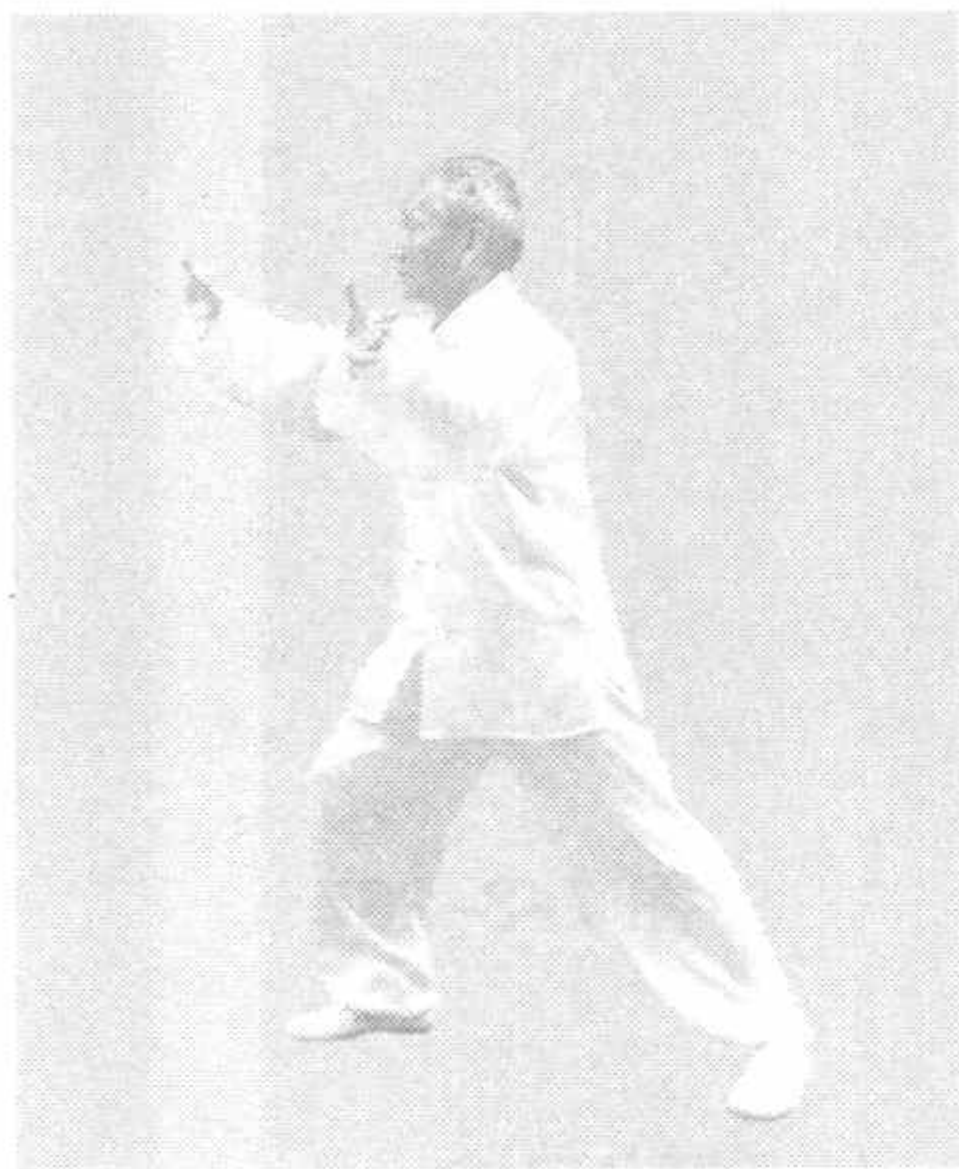


图 7-3-236

**2. 转身抱球**

随即重心后移至左腿，继续向右后转身，同时右脚收回于左脚前，右脚虚悬；同时，右掌划弧向下抄至左腹前，与左掌上下相对，成左抱球蓄势状；身正前视。（图 7-3-237）

**3. 上步右棚**

承上动。随即松腰坐胯，吸气蓄势，右脚提起，向前上一步，先脚跟着地，再重心前移，弓腿踏实，左腿随之伸展成为右弓步；同时，右手提起，前臂横屈圆撑，弧形向上、向前棚



去，略低于肩，掌心向内，松肩垂肘，右臂呈半月形圆撑之棚势：在右臂上棚之时，左掌跟随右臂后面 15~20 厘米，掌心朝向右腕，与右臂同时向前，相助右棚之势；上体中正，神光前视。（图 7-3-238）



图 7-3-237

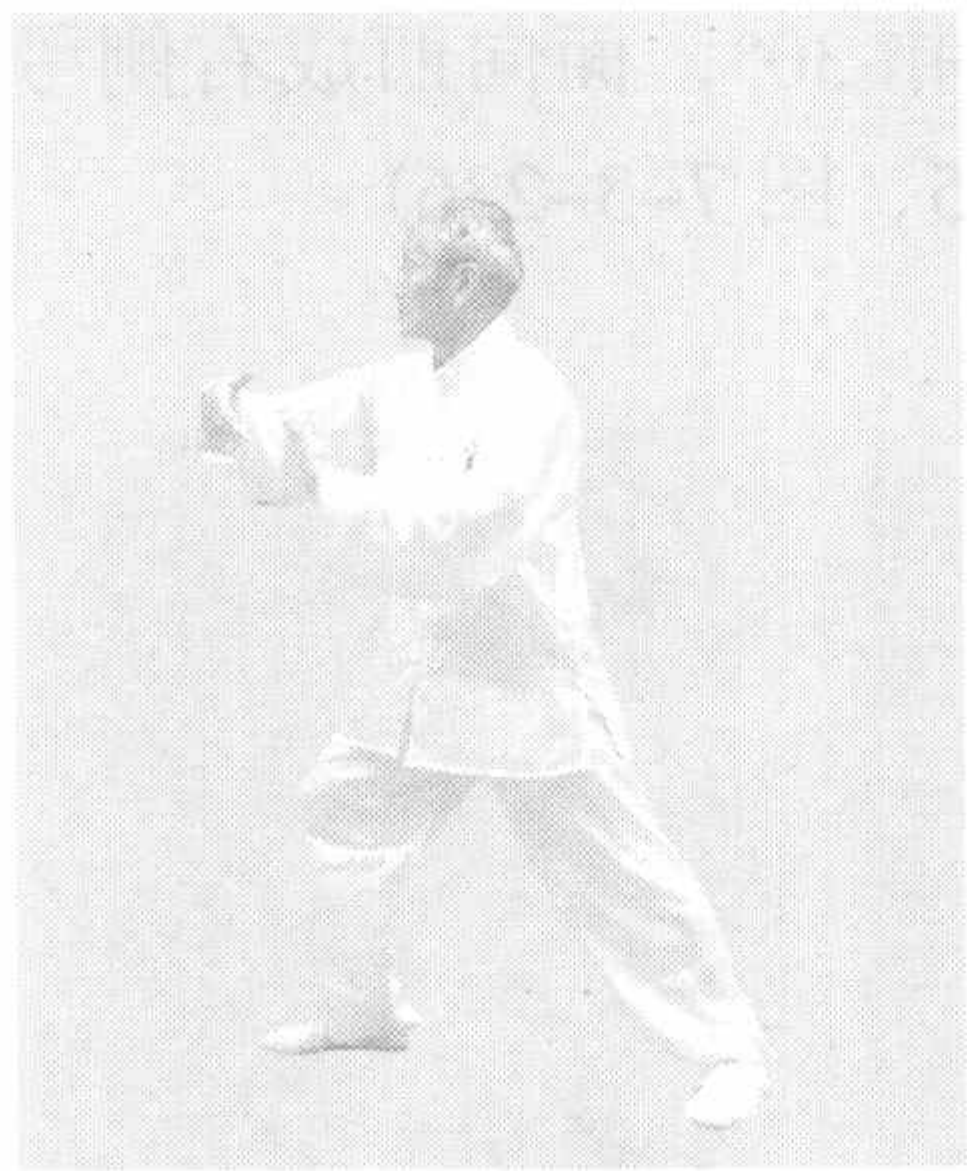


图 7-3-238

#### 4. 翻腕刁拿

随即向右旋胯转体，催动右手松肩伸臂，边转边伸，将要转至右侧（偏西北）上方时，右掌随势转腕外翻，五指放松上扬，掌心斜向前、向下，做轻柔下拿之势，意想自己掌心及手指已轻轻沾粘着人之手腕了；同时，左掌旋腕仰掌，随着右掌前往，左掌心与右掌心上下斜相对；身正前视。（图 7-3-239）

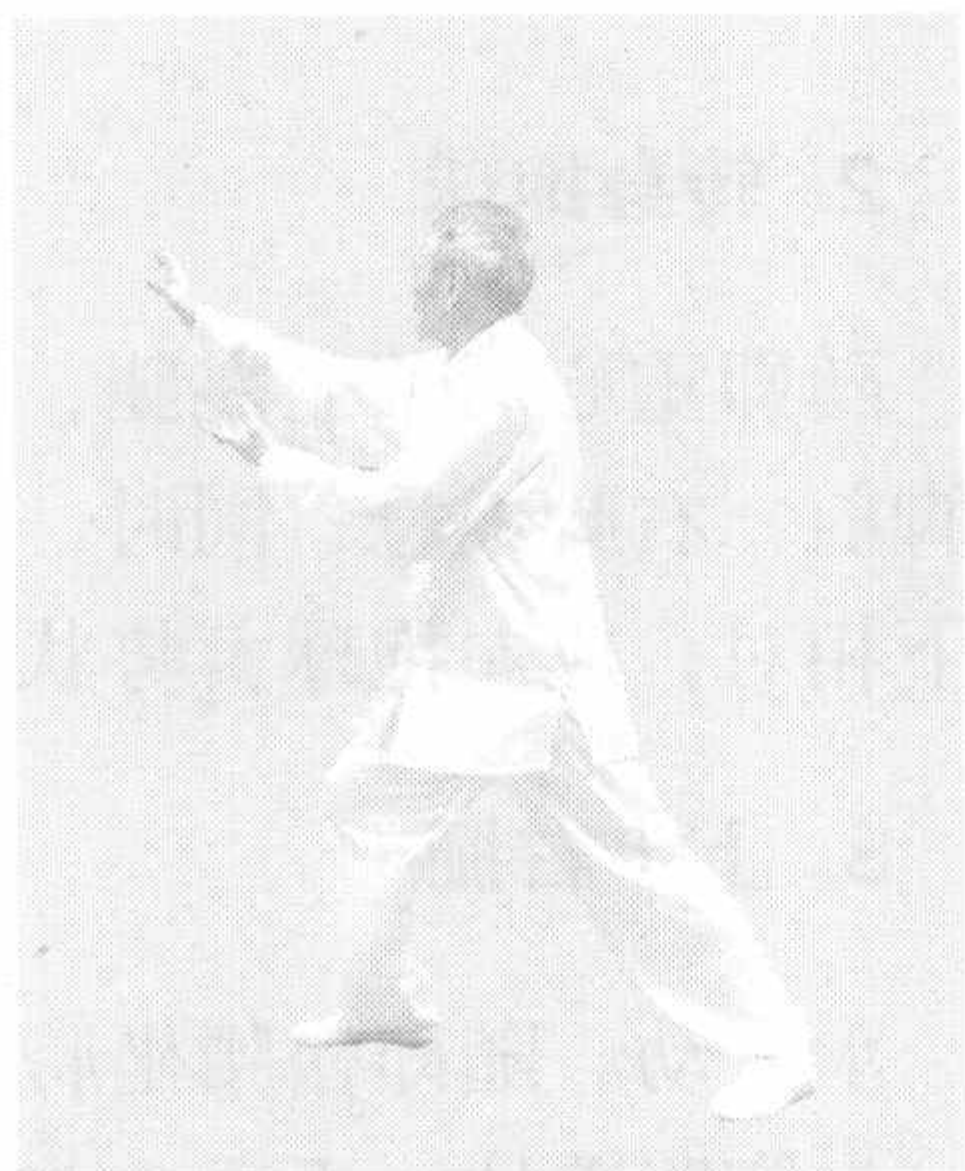


图 7-3-239

### 5. 退身下捋

随即重心后移至左腿，向后松沉退身，边退身，边向左旋胯转体，带动两手臂向左侧后下方捋去：右手在前，以己之腕根及尺骨处粘人肘臂，左手仰掌在后，粘（扣）人之手腕；当捋至左侧前方时，成右虚步左捋式，沉身蓄势将变下势；此时身向西偏南，双目随视。（图 7-3-240）

### 6. 转身搭手

当捋势将老之际，随即腰胯松沉，向右回转至面向西，带动右肘松沉微屈，及右前臂小幅划弧，使右臂呈圆撑横臂之势横于胸前，腕部要略高于肘，掌心向内，松肩垂肘；同时，左前臂翻掌划弧绕一小圈，掌心搭在自己的右手脉门处，准备前挤，此时重心仍在左腿，成右虚步搭手势；身正前视。（图 7-3-241）



图 7-3-240



图 7-3-241

转身搭手，具有换劲蓄势、承上启下的重要作用，不可忽视，后文“内功心法”中将详述。

### 7. 进身前挤

随即重心前移，腰胯松沉前进，前腿（右腿）弓腿进身，后退（左）伸展，带动两手向前挤出，成右弓步向前横臂前挤势。这横臂平挤之法，要注意我之两手有虚实之分，右手在前为虚，意想虚虚地粘着对方胸、臂，好比是垫在对方身上的垫子，而左手则为实，出劲推动着软垫子向前挤去，双手一前一后，似有不可阻挡之势；身正前视。（图7-3-242）

### 8. 坠尾分掌

前挤将老之际，立即腰胯松沉，尾闾下坠，头顶虚领，两手变为仰掌（意念掌心松空），两前臂带动双掌向左右分开，并含分合之意；分掌之要诀，在于松沉坠尾，用坠尾之势带动两掌分开；同时，后腿的膝关节放松并微微内敛，似屈非屈，似直非直；前腿（右）则下沉踏实；身正前视。（图7-3-243）

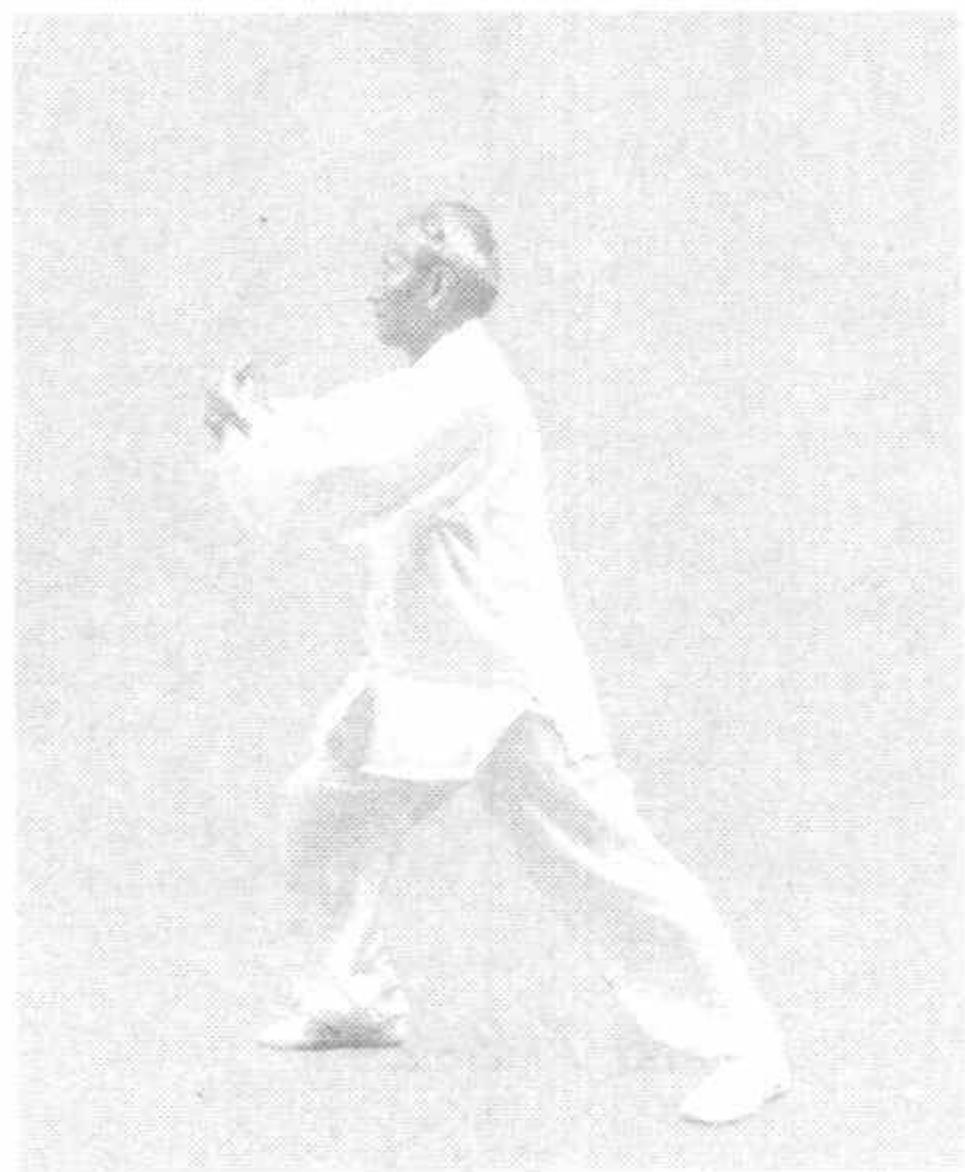


图 7-3-242



图 7-3-243

### 9. 后坐回采

随即重心后移，逐渐坐实左腿，腰胯松沉，微微转体，带动双手以肘带领前臂及手腕，用沉劲向左后方回采，双掌边采边旋腕外翻，成侧仰掌，采至两肘将近两肋处；此时前腿（右）虚，后腿（实），成右虚步回采式；身正、顶劲、前视。（图 7-3-244）

### 10. 进身前按

随即腰胯松沉向右回转，身体正面向西，同时重心前移，前腿（右）弓腿，松沉前进，后腿渐渐伸展，带动手腕内旋，掌心转向前成斜立掌，松肩垂肘，以腰腿之劲，向前松沉按推而去；在按势将达目的之际，必须腰胯微微一沉，命门微微一坐，脚掌暗暗一踏，同时两肩松松一沉，两肘松松一伸，推动前臂前进，坐腕吐掌，手指松按；上体中正，双目凝视，成右弓步双臂前按式。（图 7-3-245）



图 7-3-244



图 7-3-245

### 11. 空掌平捋

随即腰胯松沉，向左旋胯转体，同时重心逐渐后移至左

腿，带动两臂向左平行捋去，在平捋过程中，意想双掌之掌心松空（这是很重要的心法）捋至左侧约 $30^{\circ}$ ；面向偏西南，成右虚步平捋式，身正前视。（图7-3-246）

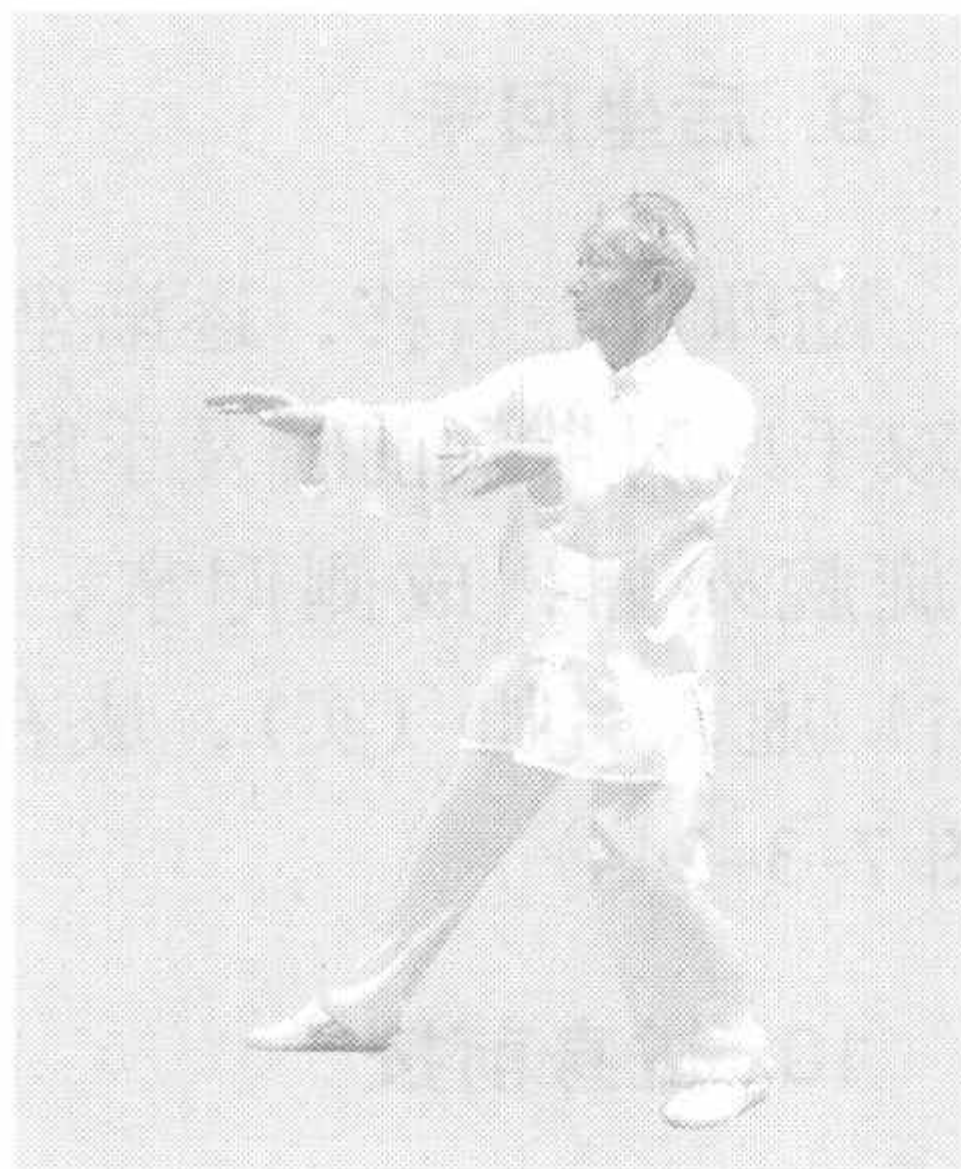


图7-3-246

## 12. 云摩肘挤

当上述双掌平捋捋老之际，迅即腰胯松沉，向右旋胯转体，转向正西，带动两掌云摩一圈，经胸前蓄势，右掌在前，左掌在后；身正前视，成旋胯换劲蓄势式。（图7-3-247）

随即不停顿地松沉前进，重心徐徐向前腿移去。弓腿进身成右弓步，带动右臂松肩沉肘，以肘促手，转腕仰掌，前臂翻滚，向前上方挤去，称为加肘挤；同时，左手俯掌跟随右肘内侧，以助右手挤势；此时成右弓步加肘立挤式，身正前视。（图7-3-248）

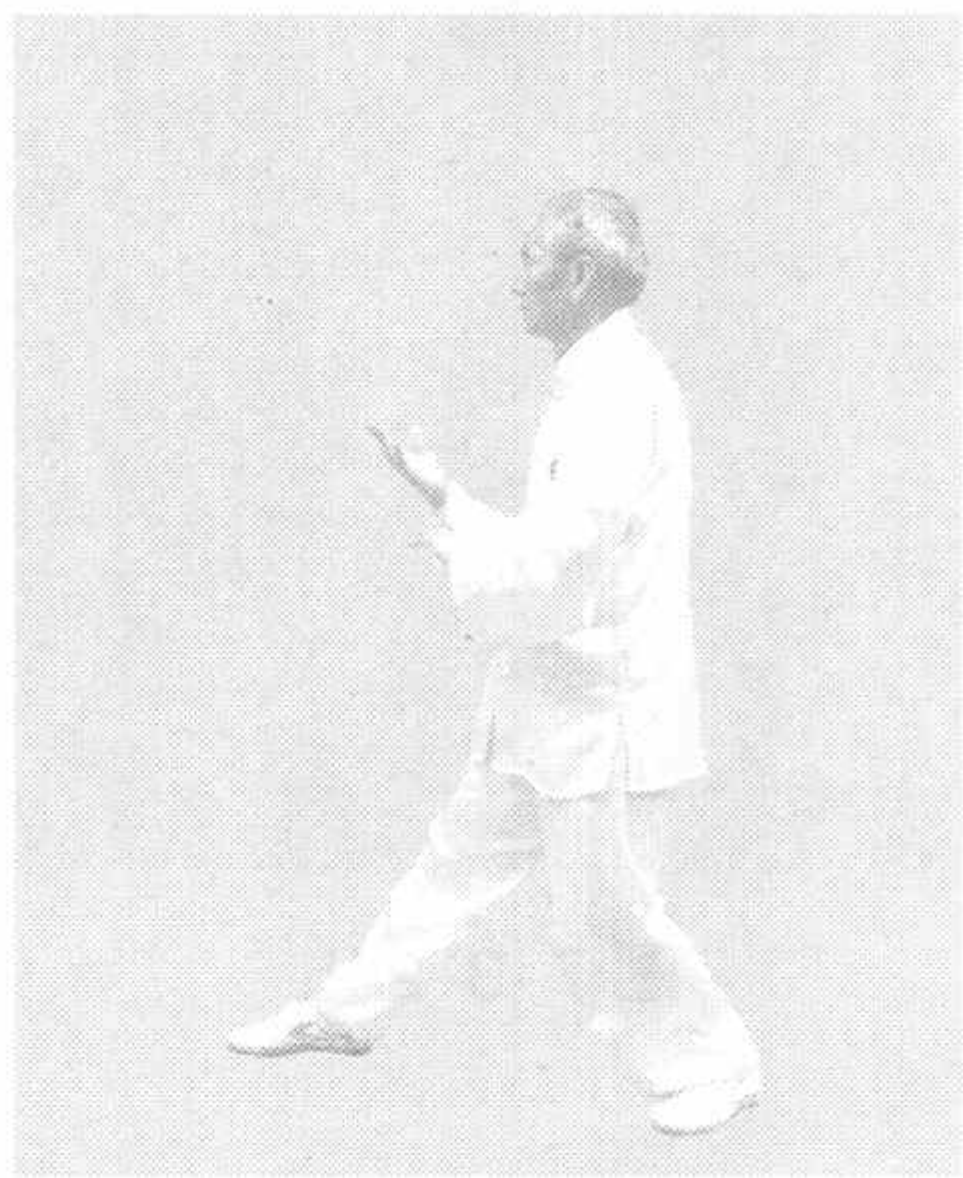


图7-3-247

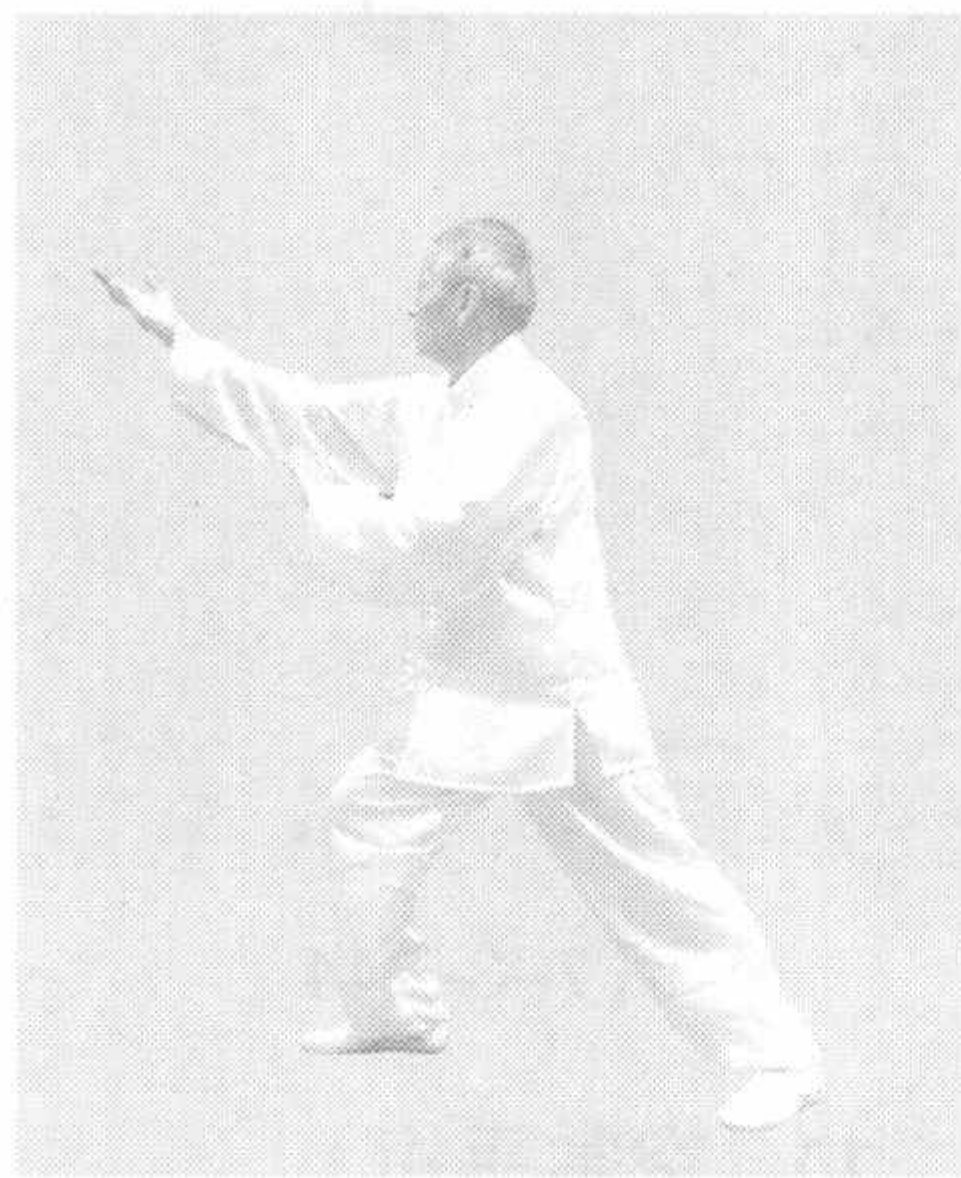


图7-3-248

### 13. 松沉下按

随即腰胯松沉，向右旋转约  $15^\circ$ ，右手翻腕俯掌，随着旋胯转体向右方划弧（左掌随行），并坐胯坠尾，向下微微沉身，重心渐渐后移，带动两掌趁划弧下沉及重心后移之势向下按去，右掌按至右腿外侧上方，左掌按至右小腹前；此时成右虚步下按右势，身正前视。（图 7-3-249）

不停顿地向左旋胯转体，至西南向，带动两掌继续向左方移摩下按；成右虚步下按左势，身正前视。（图 7-3-250）

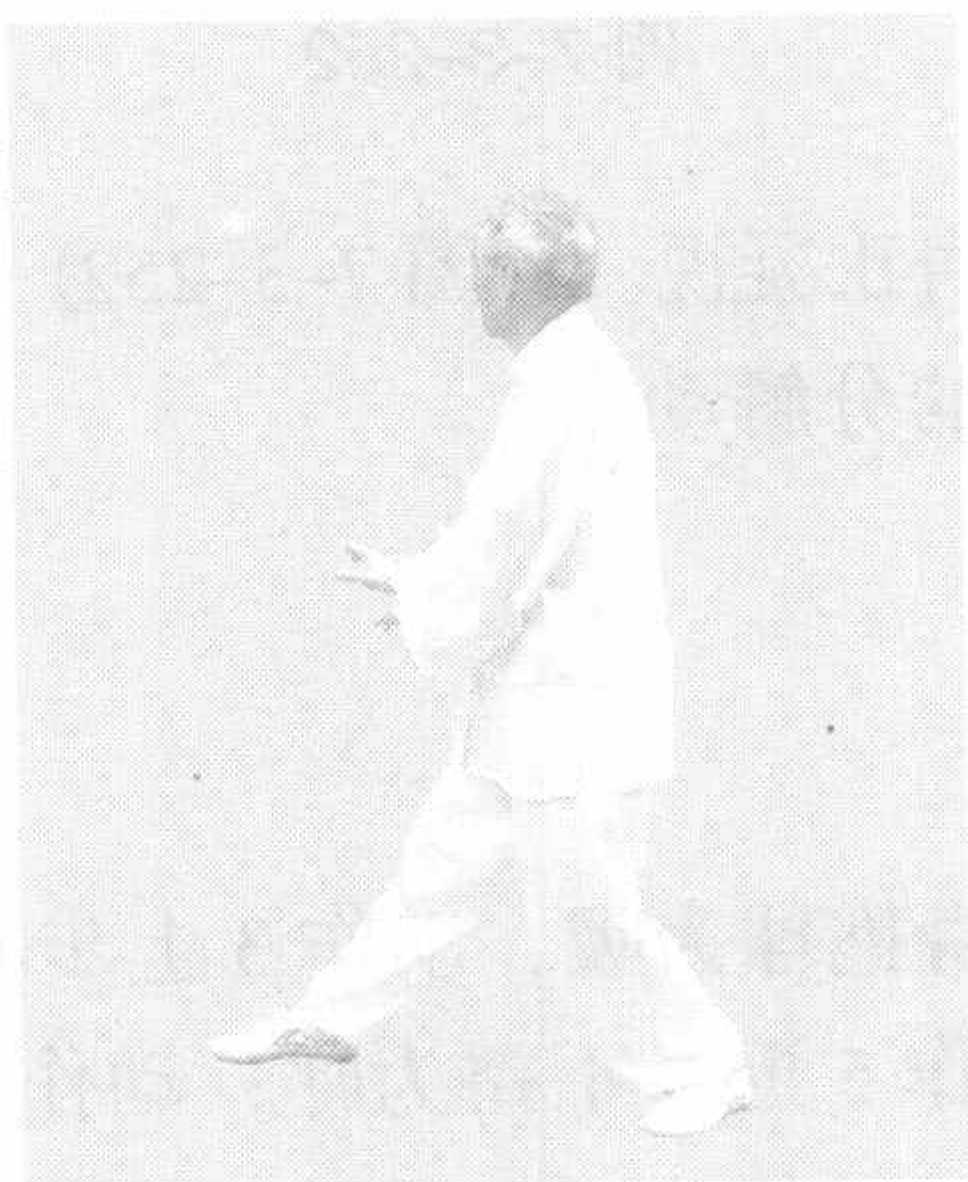


图 7-3-249

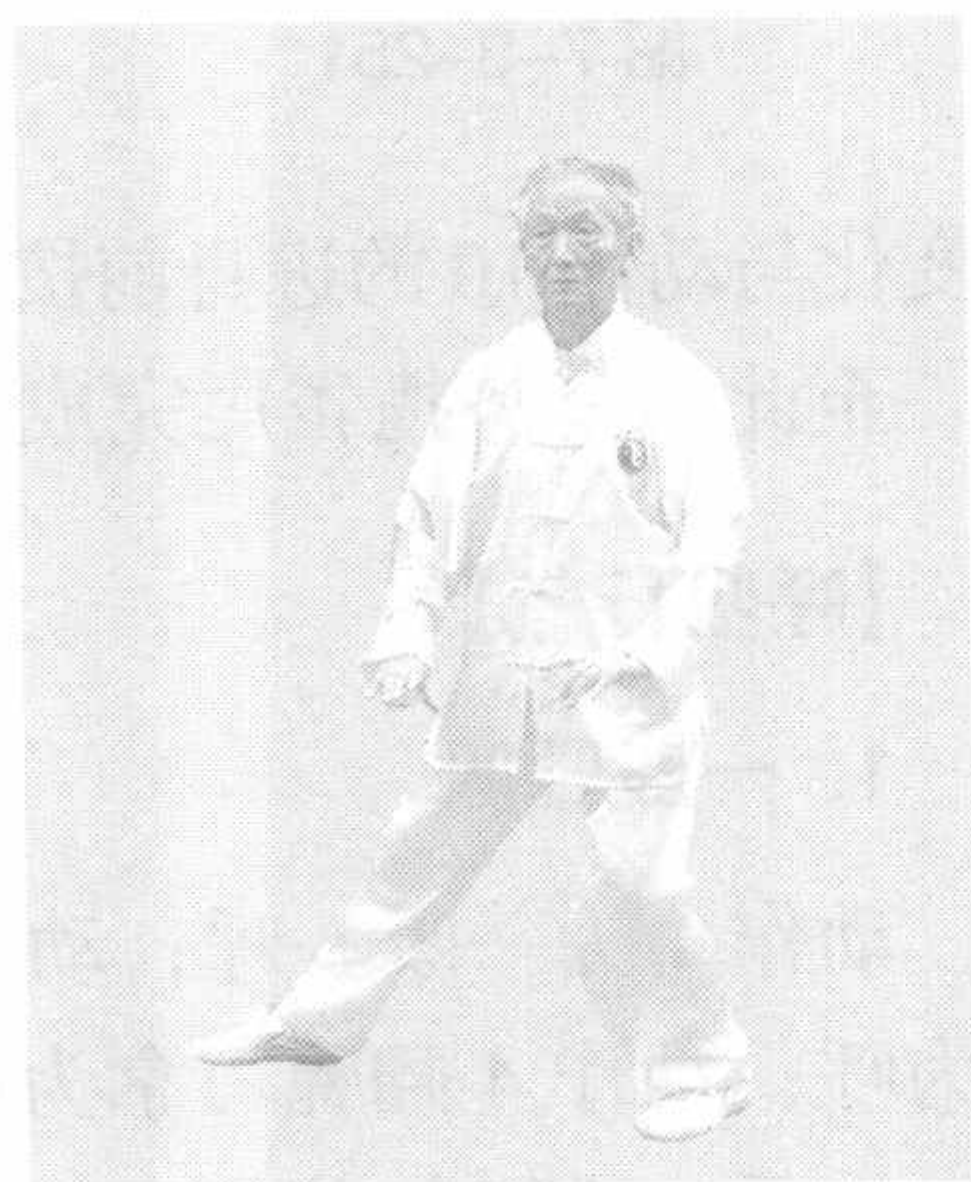


图 7-3-250

### 14. 环手前按

松沉下按之势不停。腰胯迅速松沉，向右旋胯转体，转至正面。从上势左旋下按，到本式向左回转，来回一圈，带动两肘以肘为轴，环绕一圈，意想化去来劲，使掌心向前，掌势斜立，蓄势欲进。这种环手绕圈化劲蓄势的技法十分重要，先师授拳时再三说明要细细体会，不可忽略。（图 7-3-251）

当环手蓄势将现之际，迅即沉腰坐胯，重心徐徐前移，弓腿进身，以腰腿之劲催动两掌向正前方按去。按势将老之际的后

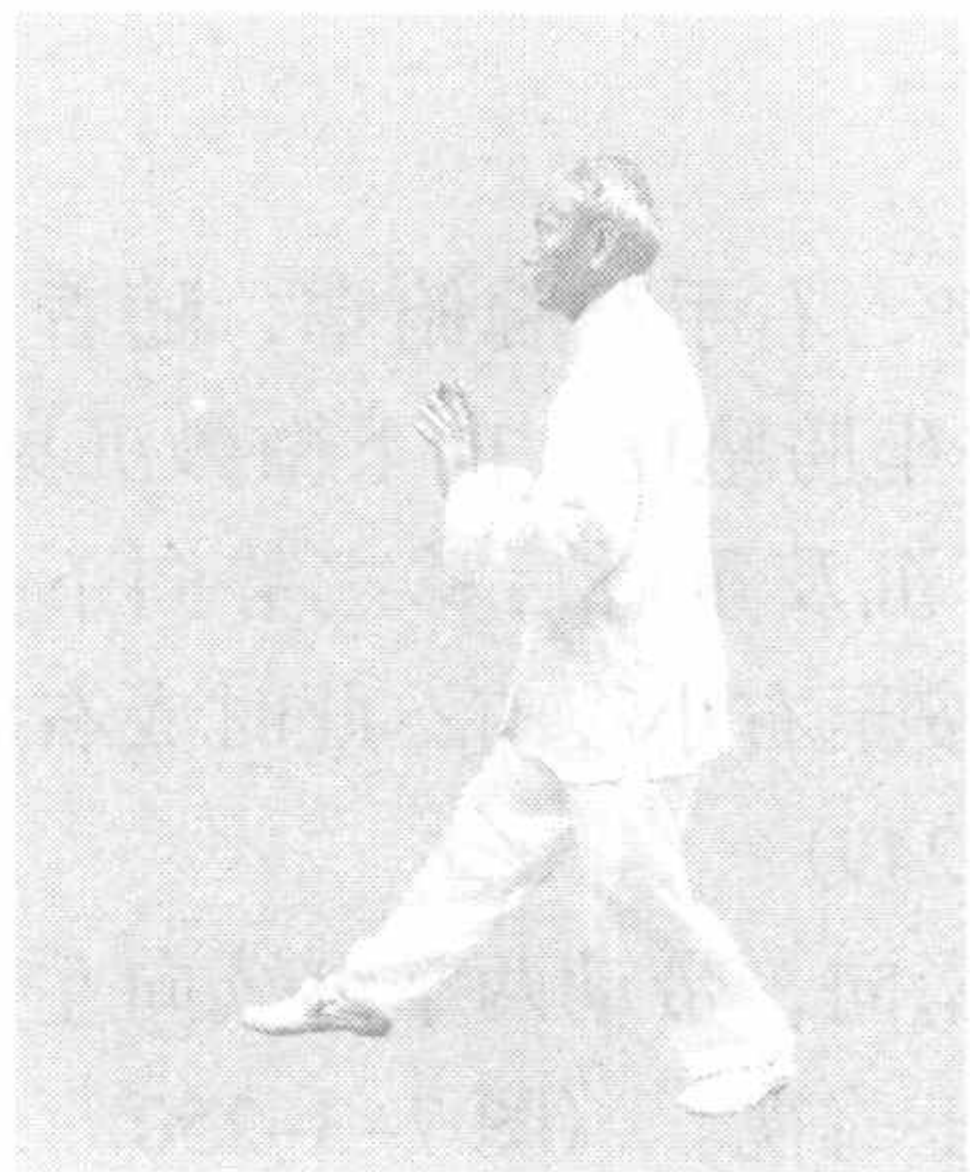


图 7-3-251

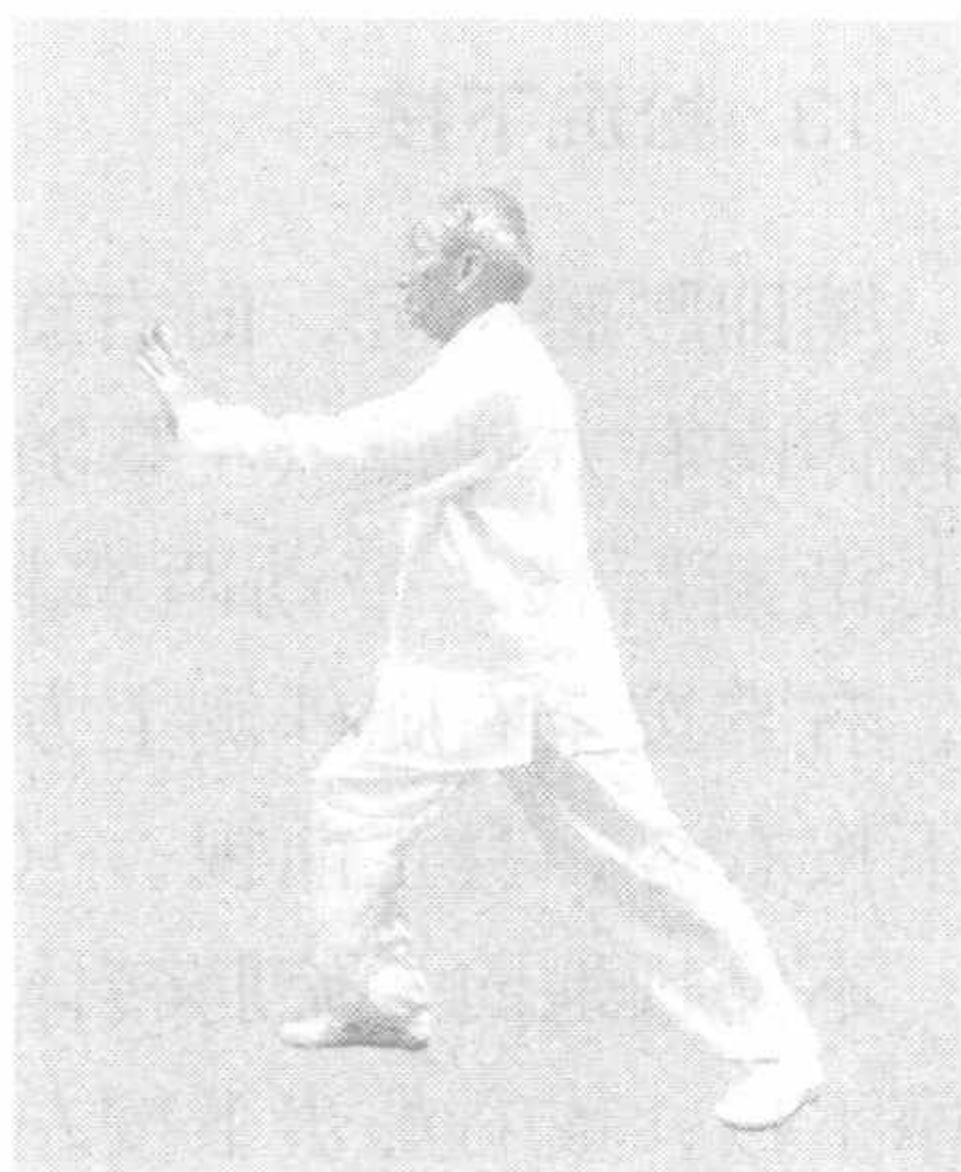


图 7-3-252

续变化与动作 10 的进身前按相同；身正凝视。（图 7-3-252）  
至此，复势揽雀尾完成了右式的分解动作。

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为一吸一呼；动作 2 转身抱球为吸，动作 3 上步右棚为呼；动作 4 翻腕刁拿为吸，动作 5 退身下捋为呼；动作 6 转身搭手，为吸气蓄势，动作 7 进身前挤为呼气吐劲；动作 8 坠尾分掌为吸气，动作 9 后坐回采，是继续吸气，直至动作 10 进身前挤才呼气吐劲；动作 11 空掌平捋为吸气，直至动作 12 加肘挤为呼气吐劲；动作 13 之右转翻掌为吸，松沉下按为呼；动作 14 也是一吸一呼，即环手绕圈为吸蓄，进身前按为呼放。

#### 2. 拳势呼吸

复式揽雀尾的分解动作多达十四个，不仅增加了呼吸的次数，还对呼吸长短的调节提出了要求。例如，动作 4 的翻腕刁拿的吸气比较短，而动作 8、动作 9 的吸气则比较长，尤其是后坐回采时的吸气，由于拳势需要而更为深长。总之，拳势呼

吸要按照行拳练功的需要进行调节。

### 3. 脐轮调息

一般情况下，拳招的脐轮调息，只要注意脐窝吸气通达命门就行，比较容易达到要求。而复势揽雀尾由于动作过多，而且进退往返及前后左右转换频繁，稍不注意就会忽略，所以要特别注意。

例如，动作2的转身抱球，在两手划弧成剑形左抱球的过程中，脐窝也要随着划弧绕圈而转一小圈。再如动作8和动作9，吸气时，要意想将气一直吸近脐窝，直达命门；转为进身前按时，要意想气由下而上，通于两臂，透过双掌十指向外吐出。

#### 【内功心法】

##### 1. 太极即一，以一为令

复势揽雀尾，是修炼太极整劲、恢复先天本性的一个典型拳式。我们人体本性，原本是形神合一的整体，由于后天的原因被破坏了，出现了内外不一、上下脱节、形神分离的问题。这些分离与脱节的问题不解决，则练拳无成，办事不顺。尤其是复势揽雀尾，因它动作多，又各有要求，更难于合一。例如，在劲法上，除了棚、捋、挤、按四正劲法外，尚有拿、采、开、合等劲意；在虚实变化上，有弓步、虚步五次进退转换；在旋胯转体上，有左旋、右转五次转圈；在内气的转换上，要进行六次呼吸，还要依据拳势需要调节呼吸频率之长短；至于意、气、神、劲的运行，更有诸多的高要求。

面对这么多的内内外外的活动和要求，如果不能按照一条主线把它们有机地结合起来运行，怎能练成浑然一体的太极整劲呢？

这条主线是什么？就是太极学说的原理——太极阴阳未判、天地未分之前的统一气体，简言之，太极就是一；即“哲



理篇”所说的“月映万川，万川一月”的混元为一的“一”。我们用这条“一”的主线来统率全局，就能做到拳论所说的“心为令，气为旗，神为主帅，腰为驱使”，使内外上下、前后左右的形神活动有序地归于一炉。例如，揽雀尾的劲法，虽有棚捋挤按及拿采开合等劲法的区别，但它们都是太极整劲在不同情势下的不同表现，又服从于这浑元为一的太极整劲。

所以，只要把“一”作为心发出的命令，一切皆围绕着“一”而进退转合，就能使神意、腰转、身动、手势、步法等内外合一，从而练成一个松柔圆满、轻灵沉着、阴阳中和、浑然为一的统一体。

## 2. 浑身棚劲

棚劲，是太极八劲之首，诸多劲法皆由棚劲变化而来。本式直接为棚劲的动作虽然仅“上步右棚”一势，但其他各势，不仅手臂要含有棚意，全身内外均应含有棚意，所谓“棚劲不可丢”也。就上步右棚的右臂棚劲来说，臂要圆撑，呈拱形，像张弓，意想体内有股强大的内劲要向外挣弹出去，它既有利于承受压力，又能发放弹出。

## 3. 捋在掌尺

本式捋法有二，一是动作5的“退身下捋”，二是动作11的“空掌平捋”。两种捋法，各有心法及功用。

前者是用尺骨捋人，称做“捋在尺中”。其法是用右前臂的尺骨粘贴对方肘臂一侧，并翻腕滚肘；同时左手腕背粘贴对方腕关节，向左侧后下方捋去。此种捋法，能训练前臂部位的触觉灵敏，还有利于变换其他劲法，如由捋变挤、变肘、变按等。

后者是用掌心捋人，称做“捋在掌中”。其法是掌心粘住对方肘节，便于随势变劲进着。但必须掌心松空轻灵，触觉敏感，否则容易被对方察觉。所以口诀说：“平捋八势掌心空。”

但是，无论是“捋在尺中”，还是“捋在掌中”，都必须随腰（胯）而动，随重心变换而走，在腰胯一转，重心一变之际，把对方来势引进落空，或使其身躯倾斜仆跌，或趁势以挤按等劲法发放之。

#### 4. 挤中有肘

本式有横平挤与立肘挤两法。即动作 7 的“进身前挤”，称横平挤；动作 12 的“云摩肘挤”，称立肘挤。这是本门常用的两种挤法。

这两种挤法都要借助肘劲。前者，当横平前挤之时，后手之肘，须松沉向前挤推，即以肘催掌，以后手之掌催发前手臂，两手合以雄浑之劲，向前横平挤去。

至于立挤肘又称加肘挤，则更要借助肘劲了。虽然一般认为挤劲应以两手合一发送，但在特定情况下，也可单手前挤。这就是动作 12 的加肘挤，在两手云摩转圈、化发得机之际，右臂迅速松肩沉肘，以肘催动前臂，以前臂催掌，旋腕转膀，滚翻向前、向上钻弹而出；左臂在右臂后面助势而动。据先师说，他在推手中常用此法，往往奏效。

#### 5. 按在腰攻

按劲有双手按与单手按两法。搂膝拗步上手的推掌势，属单手按；本式中有三种按法，均为双手按。

“按在腰攻”，是说按法的双手或单手只是起支撑作用，而腰腿之劲才是攻的主力。这种主力往往表现为全身的整劲，也就是上文所说的以腰胯为轴带动全身，练成浑然为一的太极整劲。即使如动作 13 的“松沉下按”，表面上虽不是腰腿向前攻，实际上仍然使用腰腿之劲。

按在腰攻还有一层心法，就是“按前有一化”。例如动作 10 的“进身前按”之前的分掌及采引过程，就是引化的动作，

化之才能进身前按。最典型的“按前一化”，莫过于动作 14 的“环手前按”了。例如推手时，我右臂与左手做横臂挤状，将挤未挤时，对方趁势双手按我，我即可用“环手”法化彼按劲，还以按劲，所谓以按破按也。

## 6. 开中寓合

开与合的劲意劲法，在前文有关拳势中已有所述，这里所说的开合仅就本式范围而言，不涉及全面。本式动作 8 的坠尾分掌，是在假设对方用双按破我双手挤时出现的态势。对方双手按来时，我两手松沉分开，化解来势，此时两手虽然分开，仍内含合意，所以紧接着“后坐回采”。

## 7. 回采用肘

这里所说的采劲，是紧接着上一势开掌化解以后的情况而言。所以，此时的采劲是发挥进一步引化的作用。为了增强引化的威力，在充分发挥腰腿劲的基础上，必须用“肘引法”，即用肘部领着前臂向侧后沉采，使对方失中，接着迅速用相关劲法趁势攻去，常常奏效。

## 8. 刁拿要轻

动作 4 的“翻腕刁拿”，是捋势的前期动作，是采劲的一种变劲。拳谚说“采在十指”，意思是采拿时，手指要松柔轻灵，否则对方容易觉察，失去效用。但是轻灵并非轻浮，而是要轻实，轻而又实，方为得法。

## 9. 腰胯为轴

上述 14 个分解动作，都要贯彻“腰胯为轴”的原则，就是以腰胯作为运作的轴心，带动四肢运行及虚实进退、化劲发放，其理已在前述相关章节中说明。因其重要，再次提请注意。

**【实用举例】**

1. 上述内功心法各点，已直接、间接地谈到化发的问题，故这里一般不再重复。但要说明一点，本式揽雀尾各势与定步四正手推手的要求是一致的，只要持之以恒，必能收到学用一致的效果。

2. 我的一位美国弟子（中文名张悟纳），2006年他参加一次武术比赛得奖后，曾在一家武馆与一位朋友切磋推手。双方划圈一阵后，悟纳得机，用双手横臂前挤之势欲向前挤去。对方听劲灵敏，迅即采用双按法化解悟纳挤势，并借势反按过来，在几乎将悟纳按出之际，悟纳迅即用“环手前按”法化去来劲，并趁其失空的瞬间敏捷地进身前挤，将其按出。

**第三十二式 左复势揽雀尾****【拳招释义】**

由于复势揽雀尾是太极拳的总手，在练了右式之后，必须练习左式，以便左右平衡发展，全面领会其中奥妙。

**【行功口诀】**

与右式同。

**【动作分解】****1. 回身抱球**

承上式。随即腰胯松沉，重心后移左腿，左脚外撇，向左后方旋胯转体，带动双手向左后方划弧。当重心全部移寄左腿

之际，右脚收回于左脚里侧扣步。（图 7-3-253）

随即重心回移右腿踏实，双手顺势继续划弧，右手俯掌在上划一小圈，左手向下划弧抄至右掌下，两掌掌心上下相对，成左虚步右抱球状；此时面向正东，身正前视。（图 7-3-254）



图 7-3-253



图 7-3-254

2. 从上步左掬起，至动作 14 止，练法均与右式相同，唯左右不同。

**【呼吸行气】**

与右式相同。

**【内功心法】**

与右式相同。

**【实用举例】**

与右式相同。

## 第三路

### 第三十三式 采捌手（右左）

#### 【拳招释义】

采捌式，是将太极八劲八法中的采捌两法列为拳招训练，使拳术套路较为全面地体现太极八劲的内涵，使体与用更好地结合起来，这是本门太极的又一特色。

采法，既是太极的劲别，又是一种拳法。即以己之手腕采执彼之手腕（或肘），往下向一侧采去，属于箝制、封拿、牵引之法，一般须与相关技法配合使用，如采捋、采捌、采按等等，也有直接撤步坠身下采之采跌法。

捌法，一般用于采法或捋法之际，利用合力与惯性等原理，顺势拧转，把人捌出。有采捌、挤捌、内捌，横捌等捌法。上述“野马分鬃”拳式，是外向正捌法；本式操练的则是采捌并用，或轻采重捌之法。

#### 【行功口诀】

采捌二劲着法灵，  
权衡轻重来牵引。  
螺旋合力拔千斤，  
阴阳相济方为本。

#### 【动作分解】

##### 右式

（左右之分，以采法的手是左手还是右手为准，右手采，

则为右式；反之则为左式）：

### 1. 后坐撤步

承上式。腰胯松沉，向右微微转，重心移至右腿坐实，左脚撤回，收至右脚里侧，与右脚平立，脚尖外撇，重心随即移至左腿，右脚虚站；同时，两掌俯掌，随着腰胯右旋及重心后移而弧形收回，按掌于胸前，两掌靠近，间距约4厘米；松肩垂肘，身正前视。（图7-3-255）

### 2. 右上步采捌

上动不停。随即右脚向前上步，先脚跟着地，随着重心前移踏实，成右弓步；同时腰胯左旋，向左过裆换劲，接着又向右旋胯转体，带动两掌先同步向左微微磨转，再分别运作；右掌俯掌向右后方弧形采去；左掌手腕外旋，翻掌仰掌向前挤去，挤至中途变劲向右横捌；此时右腿弓实，右脚踏劲，旋胯转体至东南约 $30^{\circ}$ ，成捌步右采左捌式；上体中正，目视前方。（图7-3-256）



图 7-3-255



图 7-3-256

注：从动作 1 的退步，到动作 2 的上步采捌，两掌划了一个平圆大圈，手法的采捌是在这个平圆中进行的。行拳时要留心这个平圆是否形成。

### 3. 旋胯左采捌

上势右采捌甫成之际，腰胯迅即向左回转，带动两掌同步运作：左腕内旋成俯掌向左侧方采去，右掌则外旋成仰掌向前挤去，挤去中途变为捌法捌势，与左掌同方向捌去；此时右腿依然弓实，右脚仍然踏劲，向左旋胯转体约  $40^\circ$ ，侧身向偏东北，成右顺步左采右捌势；体正前视。（图 7-3-257）



图 7-3-257

### 4. 转折采捌

紧接上动。随即重心迅速后移至左腿成右虚步，随之腰胯迅速向右回旋，带动两掌变劲；右掌内旋成俯掌，向右后划弧下采；左掌外旋仰掌向前方挤捌。此时面向东，成右虚步转折采捌势；身正前视。（图 7-3-258）

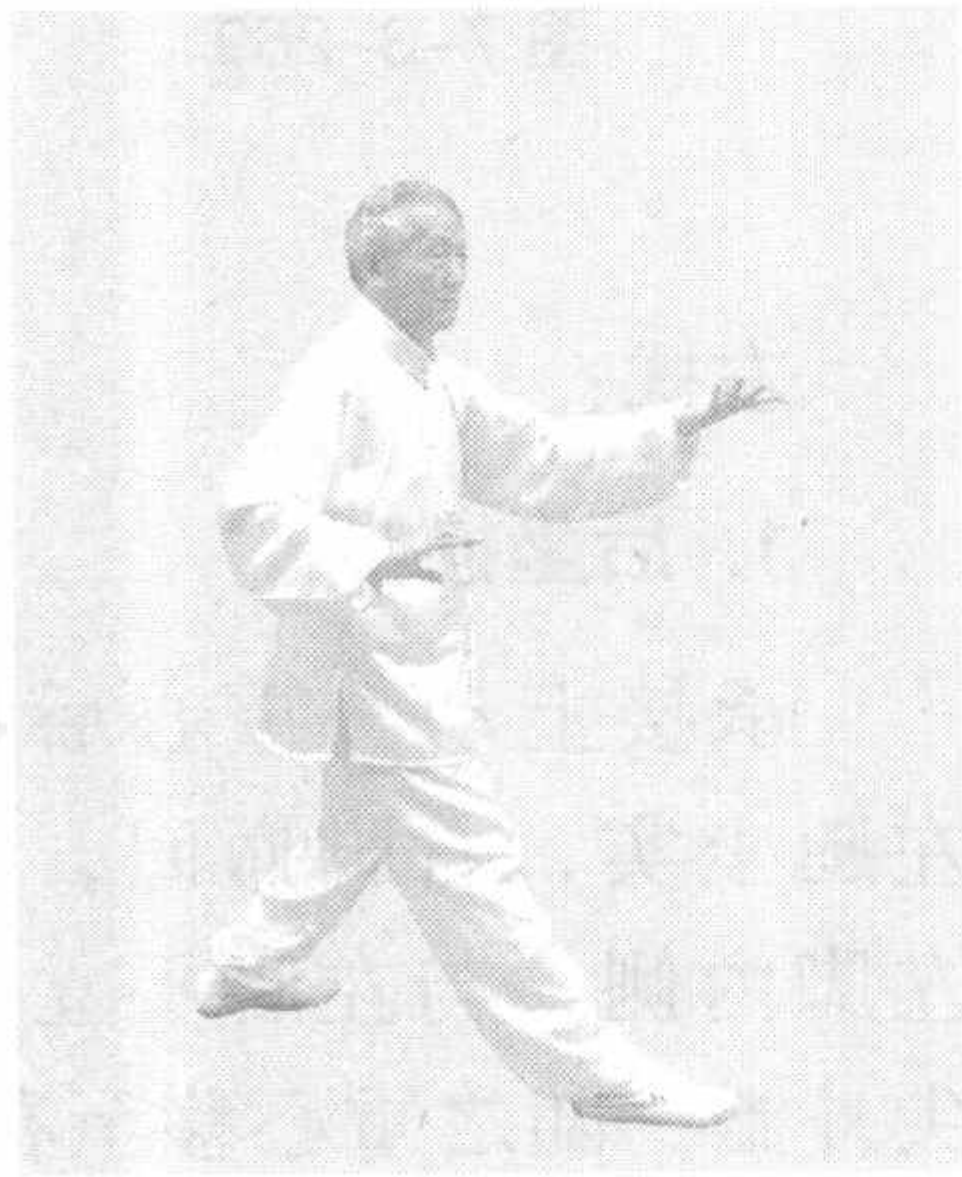


图 7-3-258

### 5. 旋胯右采捌

紧接上动。不停顿地重心前移，成右弓步；同时右掌继续向右侧后方采去，左掌继续向右捌去，动作与动作 2 相同。



(图7-3-259)

注：动作4与动作5是一个动作的两个过程，其间不可停顿。

### 6. 旋胯左采捌

练法与动作3相同。(图7-3-260)



图 7-3-259



图 7-3-260

左式：

#### 1. 后坐撤步

承接上动。重心后移至左腿坐实，右脚撤回，收于左脚内侧，与左脚平立，脚尖外撇，随之重心移至右腿，左脚虚站；同时，两掌俯掌收回胸前，松肩垂肘；身正前视。(图7-3-261)

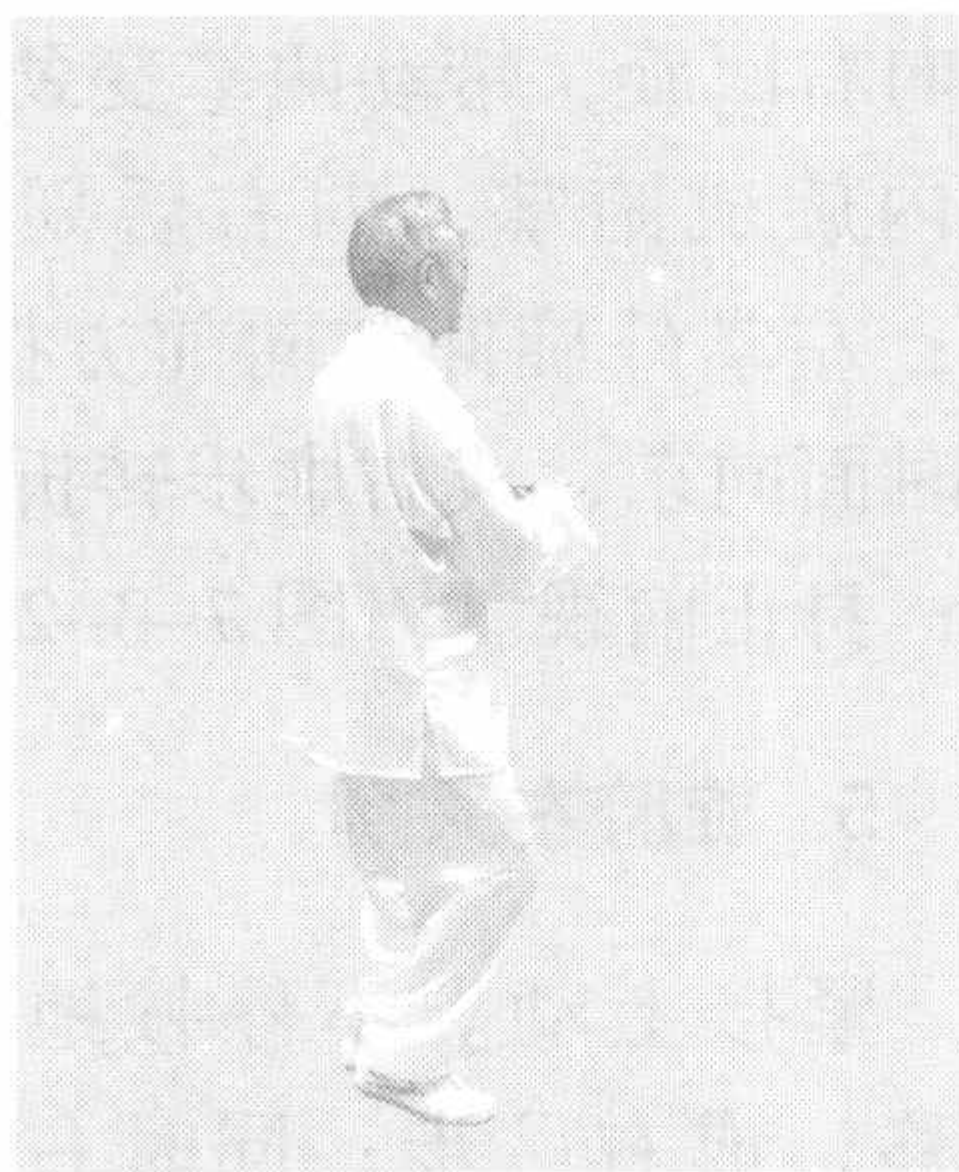


图 7-3-261

## 2. 左上步采捌

上动不停。左脚向前上步成左弓步，同时向左旋胯转体，带动两掌采捌。练法与右式的动作 2 相同，仅左右不同。成左弓步拗步采捌式。（图 7-3-262）

## 3. 旋胯右采捌

上动不停。迅即向右旋胯转体，做左弓步顺步右采捌。练法与右式动作相同。仅左右不同。（图 7-3-263）



图 7-3-262



图 7-3-263

## 4. 转折采捌

练法与右式的动作 4 相同，仅左右不同。（图 7-3-264）

## 5. 旋胯左采捌

练法与右式相同，仅左右不同。（图 7-3-265）

## 6. 旋胯右采捌

练法与右式相同，仅左右不同。（图 7-3-266、图 7-3-267）



图 7-3-264

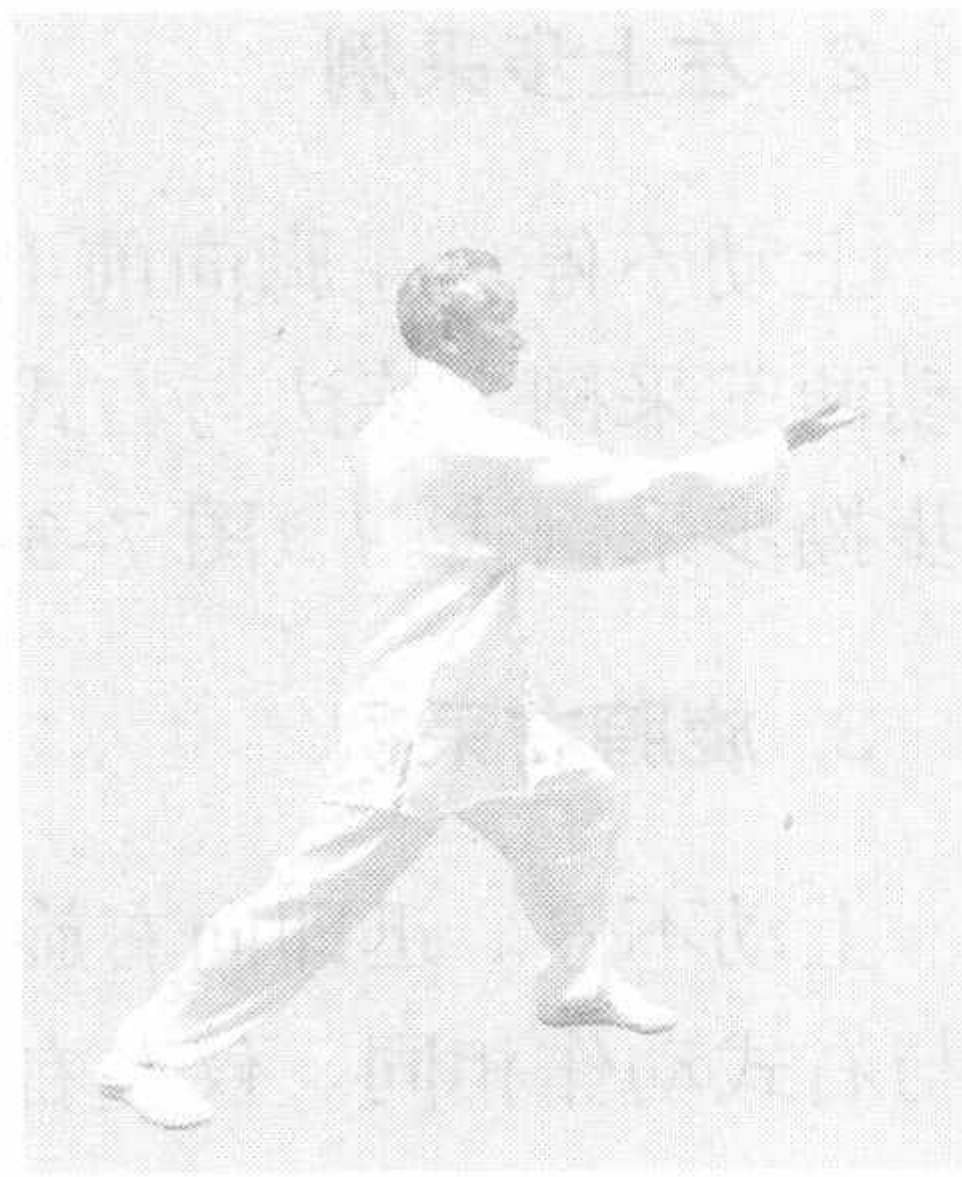


图 7-3-265

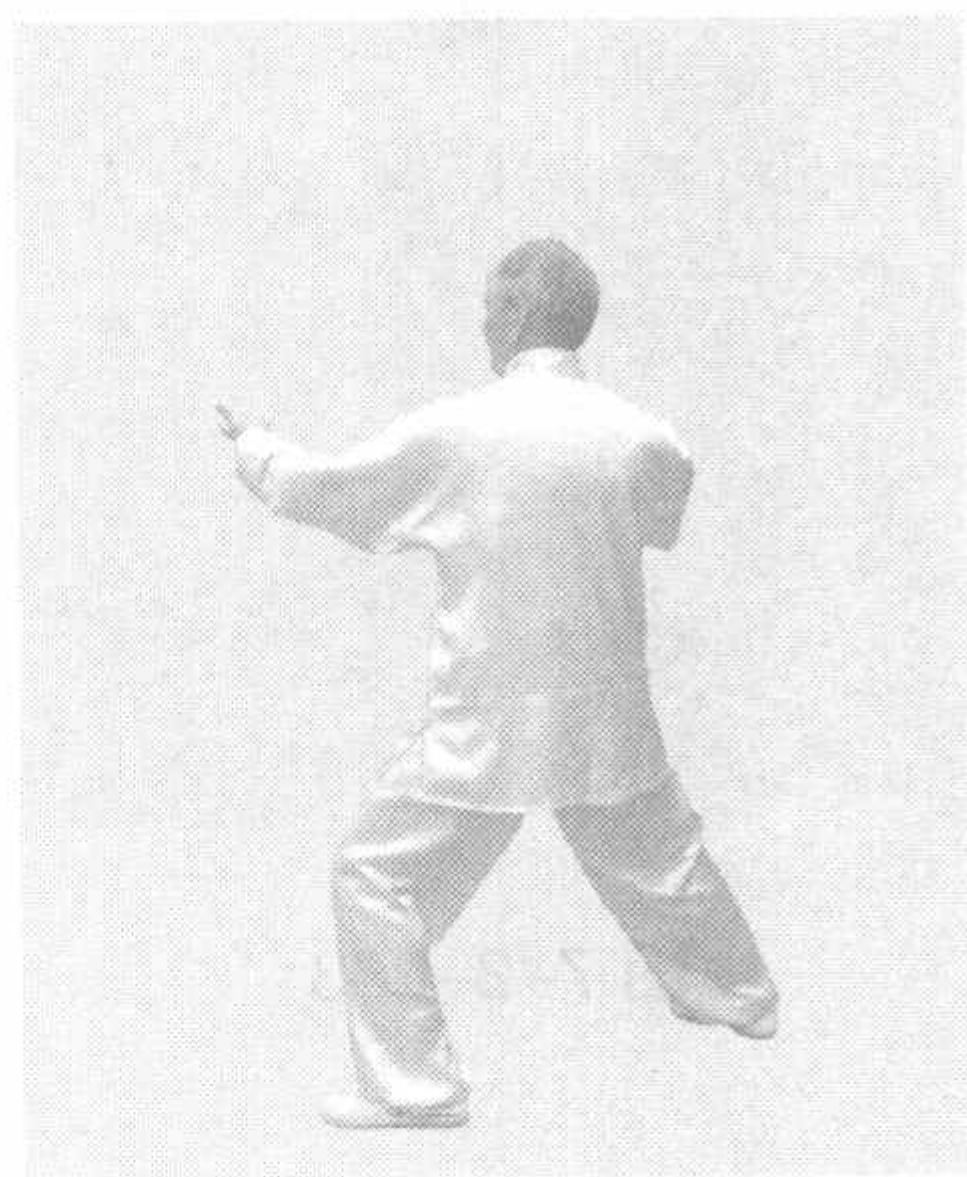


图 7-3-266

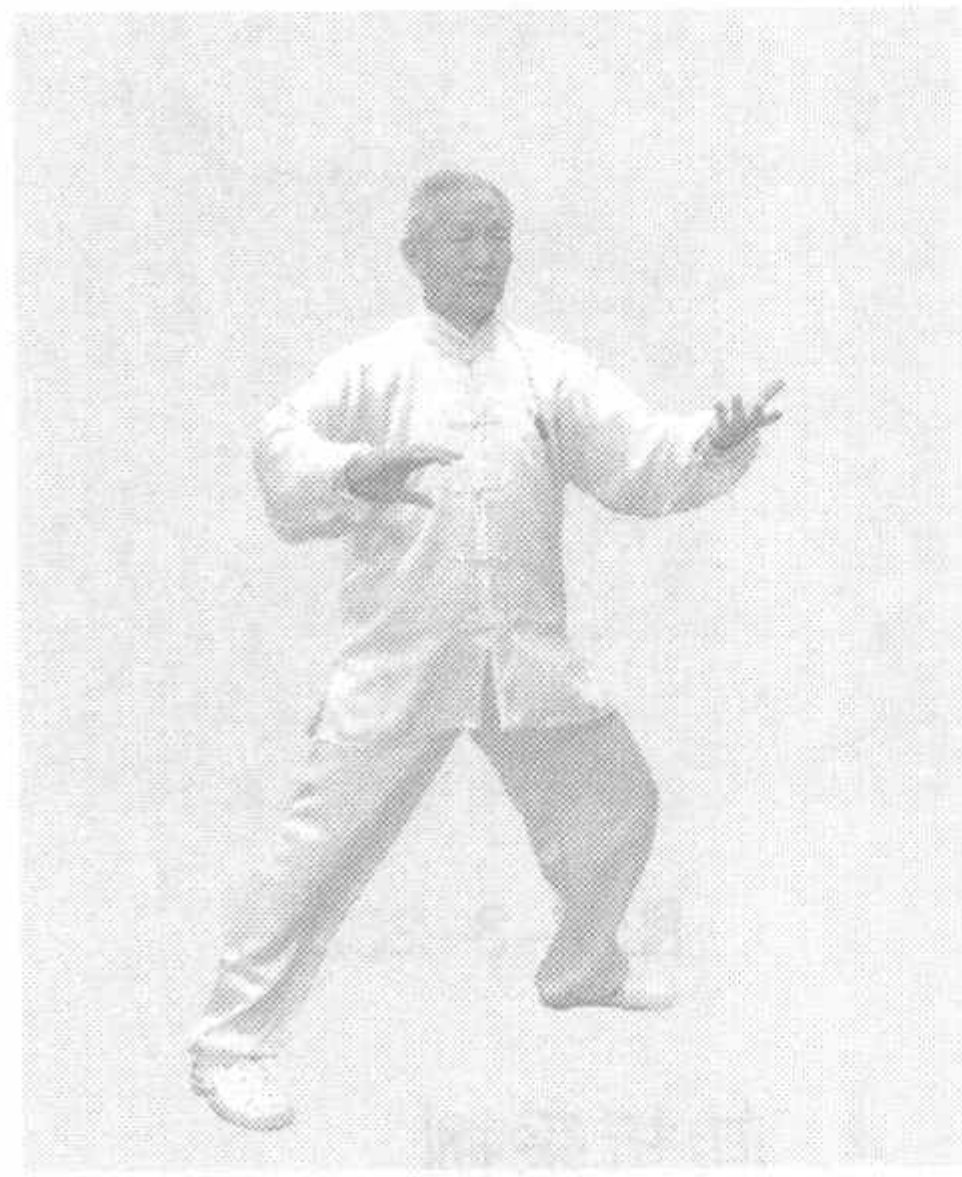


图 7-3-267

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

以右式为例：动作 1 为吸，动作 2 为呼；动作 3 为一吸一呼，动作 4 与动作 5 为一吸一呼；动作 6 为吸呼。

## 2. 拳势呼吸

依据行拳需要调节呼吸频率，如动作3的吸呼，吸气可稍短些，呼气可稍长些。

## 3. 脐轮调息

行拳时守脐，然后按脐息的层次逐步深入。若要采捌发劲，则气由脚底及命门而上，达到两臂，从两掌一吐而出。

### 【内功心法】

#### 1. 腰胯为轴

如前所述，腰胯为轴、旋胯转体、带动两手运转，是太极拳的中心法则，是各个拳招的普遍要求，而采捌式更为明显。

例如右式动作2的拗步右捌采，以及动作3的旋胯左捌采的过程，都要以腰胯为轴、两脚为桩，带动两臂两手划弧捌采，尤其旋胯翻掌、过裆换劲、变劲横捌的瞬间，更须旋胯转体，一旋而捌。如果说腰胯旋转作为公转，那么两手运行就是自转，必须以公转带自转，才能奏效。

能否以公转带自转的关键在于开胯松腰。其法是髋关节、胯根松开并下沉，同时腰放松柔塌，双膝微微向外展，尾闾下垂并含前托之意，达到开胯圆裆，而且要虚领顶劲，松肩垂肘，一直松到脚底。松则能开，开而能活，活而能以腰胯为轴灵活旋转。放松之法，可参见“松静篇”相关介绍。

#### 2. 立步如桩

无论何式，凡定步者都要立桩，即所谓“其根在脚”也。这是太极拳极重要的心法原则。尤其像“采捌式”“野马分鬃”等训练内外横□劲为主的拳式，更要注意立步如桩。

所谓立桩，就是两腿、两脚要像钉木桩那样牢牢地“钉

入”地下，不摇不动，稳如泰山。其要诀，不外“松沉”二字。松沉是每个拳式的共同要求，不过各式又有各自的具体要求和办法。就采捌式来说，更要注意松腰坐胯，气注丹田，命门一沉，脚掌一蹬（踏劲），腰胯一旋而发出。

立桩又有静立桩与动态桩之分，前者比较容易做到，后者由于是在行进中立桩，所以难度比较大些。例如右式分解动作“右上步采捌”，由虚步变为弓步捌采的过程中，既有虚实前后变化，又要旋胯转体带动左捌右采，此时的立桩的确不容易做到。常见的毛病是，在捌劲时，前弓之腿的膝部出现晃动，以致立桩不固，劲力涣散。如何克服这个病态，可参阅第十二式“野马分鬃”内功心法的“贵在立桩”一目。

### 3. 捌劲三变

采捌式，主要训练采捌两劲，但它们并非孤立的，需要与有关劲路相辅进行。例如右手捌、左手采时，右手从起点到终点经历三种劲路，开始一段是俯掌前按的按劲，中间一段是逐渐翻掌前挤的挤劲，最后达到彼身的霎那间，突然由挤劲变为捌劲。应以此类推，刻刻留心每招每势的劲意所在。

#### 【实用举例】

以定步四正手推手为例，双方均为右弓步。若对方双手按我胸前，我即松腰坐胯，重心随其势后移化解，并随即左手俯掌采拿对方左腕，右手斜立掌粘其上臂上端处，随之变换重心，向前松沉进身，立步如桩，带动右掌外旋向前挤去；在前挤的过程中，向左旋胯转体，促动右掌迅速变挤为捌（即向内横捌）；同时左掌向左侧下方采发，如此左采右捌同时发劲，可把对方旋甩而出。但要充分注意，当右手横捌、左手下采之际，务必“立步如桩”尤其是前弓之腿，必须立桩、旋胯、踏劲，方能奏效，否则徒劳无功，甚至反受其害。

## 第三十四式 四正手（右左）

### 【拳招释义】

四正手是太极拳推手训练中的一个基本模式，亦是武当丹派太极拳套路中的一个招式。这是本门把拳术套路与推手训练结合起来的又一例证。

在学练套路过程中，可以与同伴双人对练，检验拳招动作是否正确。初时只求动作柔和顺遂，相互协调，不可急于问劲。练之日久，有助于动作正确，劲路顺畅，明白技法，且能活跃身心健康。

本式有右弓步顺步推与拗步推，以及左弓步顺步推与拗步推两种情况，以求左右顺、拗全面发展。

### 【行功口诀】

四正推手不用手，  
舍己从人随他走。  
腰胯为轴随机变，  
随来随去顺我走。

### 【动作分解】

右弓步顺手推：

#### 1. 转身左抱球

接上式。转身抱球是一个过渡动作。虽是过渡，却有三个小过程：一是腰胯松沉，重心后移至右腿（图 7-3-268）；二是向左转身左撇脚，左手收回，与右手上下相合（左手在上），

成左抱球（图 7-3-269）；三是重心前移至左腿，右脚收回置于左脚内侧，脚尖虚悬不落地，成左抱球悬足状，中正前视。（图 7-3-270）



图 7-3-268

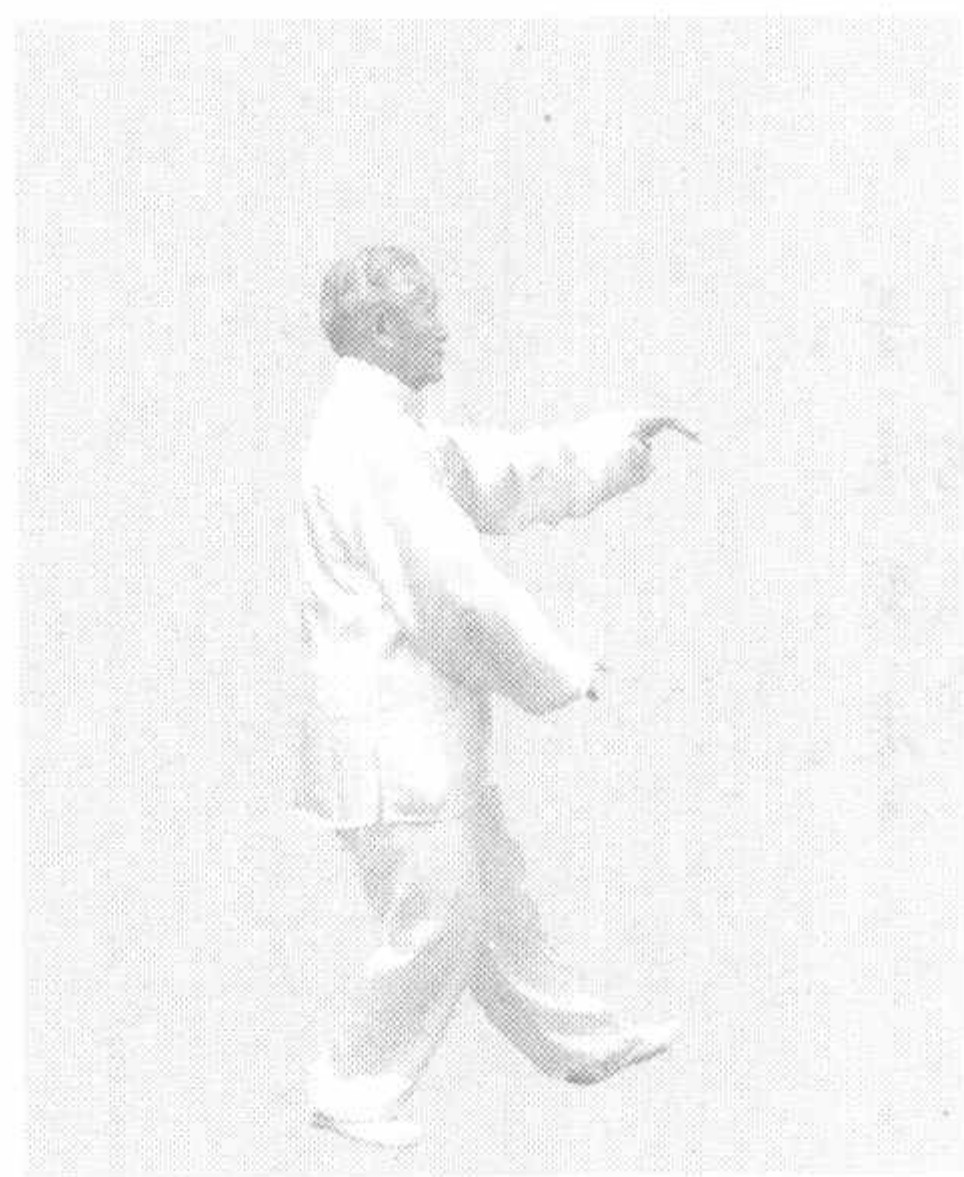


图 7-3-269

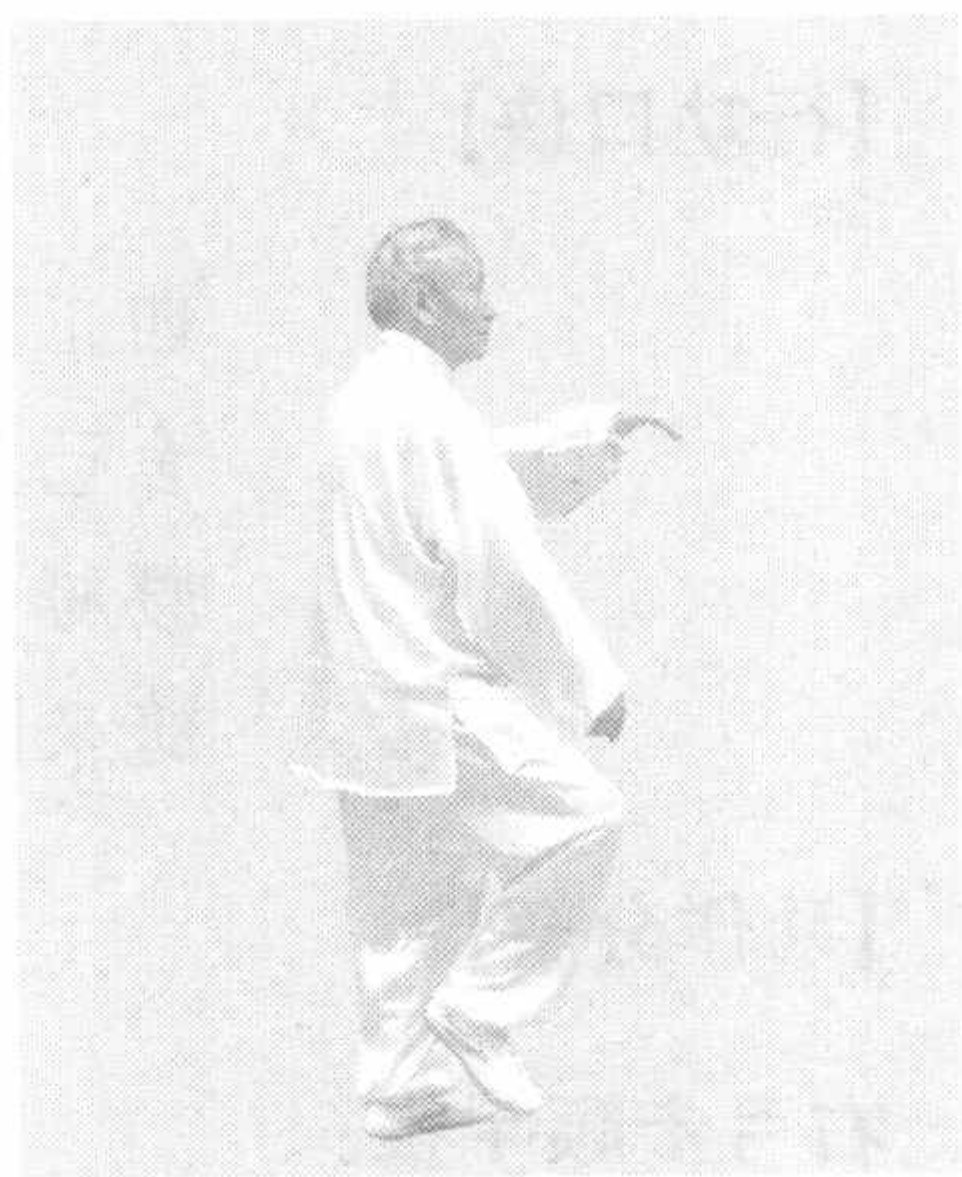


图 7-3-270

## 2. 上步搭手

承上动。随即腰松沉，右脚向正前方上一步，同时右臂含

棚意向前上方伸棚，意想自己的右手与对方的右手相搭于腕背根部；自己的左手粘贴在对方的右肘处。此为四正手推手的搭手式，身正前视。（图 7-3-271）

### 3. 顺捋随挤

承上动。意想对方捋我右臂，我随即微微旋胯转体，右臂顺随着被捋的方向而去，随中含有挤意；左手顺势而动，置于自己右臂内侧下方，掌心斜向前。此时右弓步之势不变，仅上体微向左侧身，中正前视。（图 7-3-272）



图 7-3-271



图 7-3-272

### 4. 松沉棚退

承上动。意想对方双掌向我右臂及身前按来，我随即松沉腰胯，右臂松松棚接承负来劲，并顺其来势而重心后移至左腿，向后退身；左手蓄势于右臂内侧后方，掌心对右臂，此时成右虚步右棚势；中正前视。（图 7-3-273）

### 5. 合手前挤

承上动。在退身棚承来劲的过程中，向右旋胯转体，即后



胯根后移，左胯根前伸，尾闾旋转，过裆换劲，带动右臂承担着来劲向右转移，化解并引领来劲落空；同时左手穿伸至右臂内侧，贴着右臂，两手会合成交错形状，手心均向里；随即沉身弓腿向前挤去，重心大部分移寄右腿，成右弓步合手前挤式；中正前视。（图7-3-274、图7-3-275）

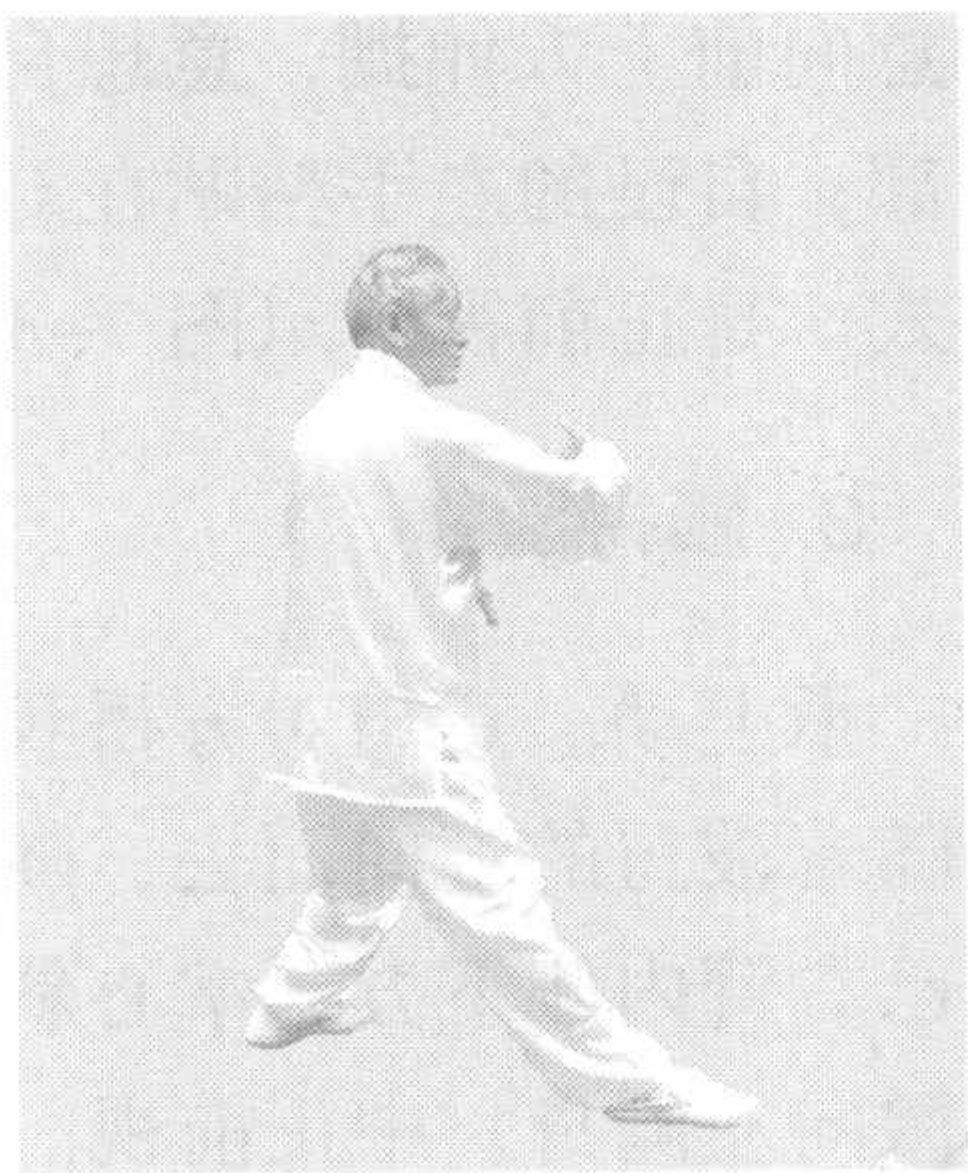


图 7-3-273

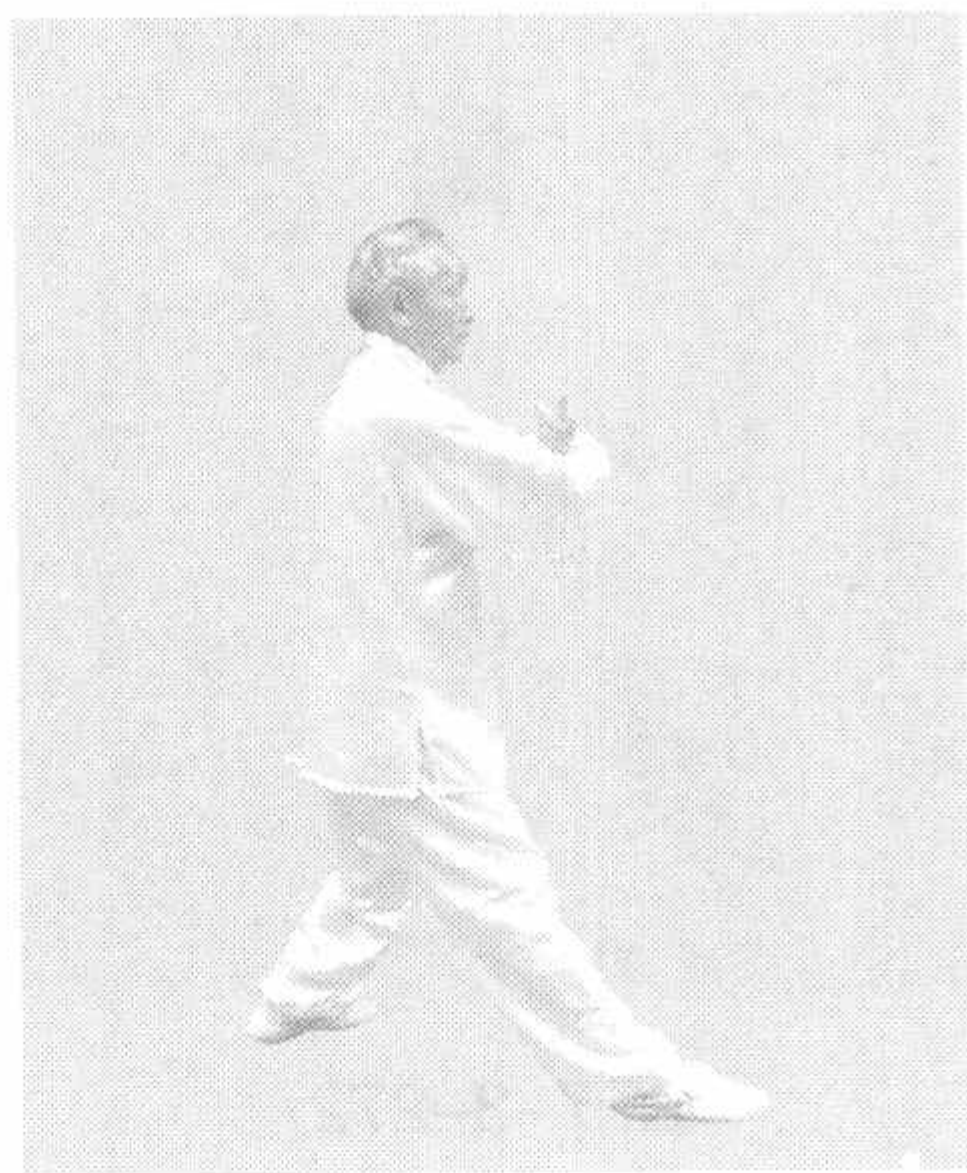


图 7-3-274

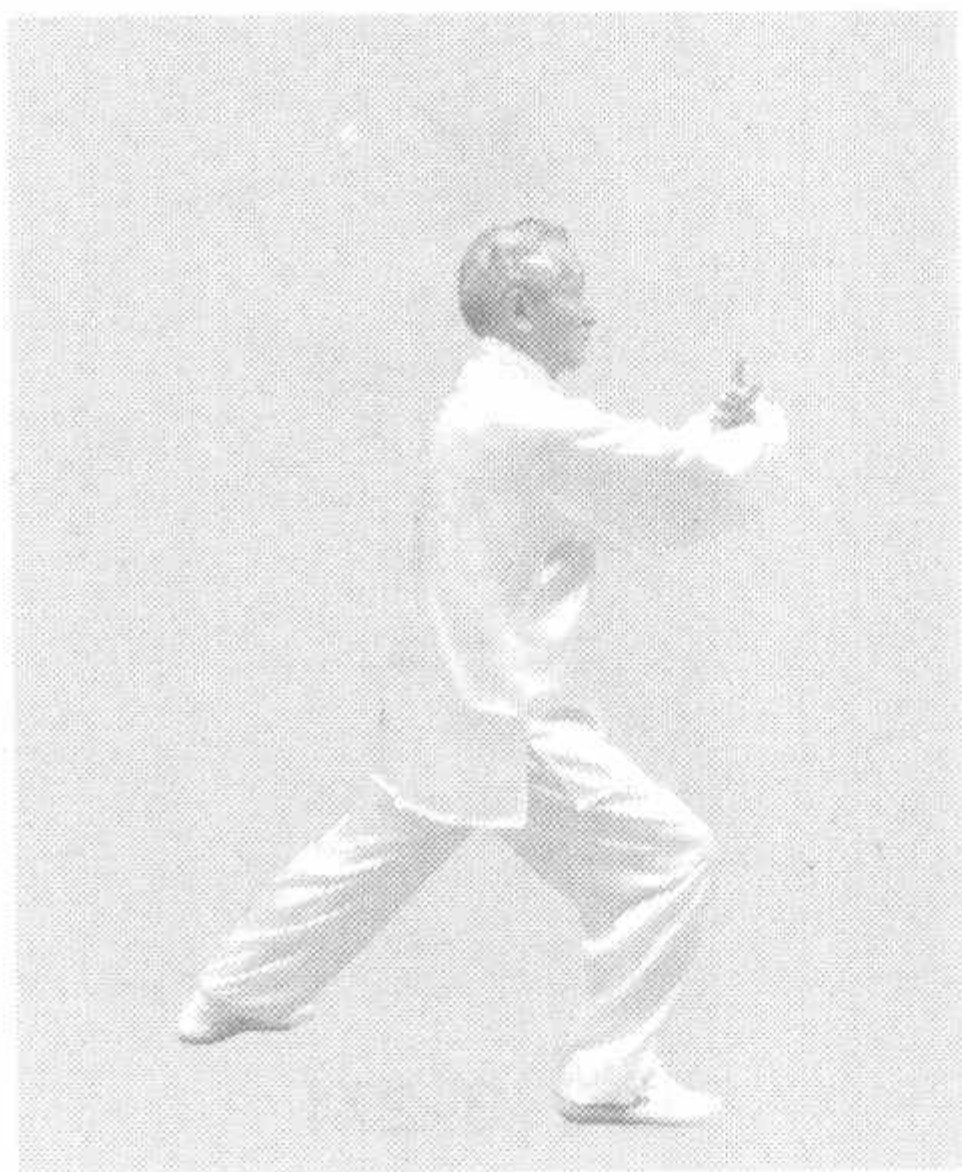


图 7-3-275

## 6. 转身环手

承上动。随即腰胯右转，带动右手以肘为轴，向右、向下并向上环形绕圈（如第五式“玉女浣纱”的环手浣纱势），环绕至右侧上方，意想粘在对方肘部或肩胛处；同时左手随势摆动至胸前，掌心侧向外，与右手前后呼应，作势欲捋；中正前视。（图7-3-276）

## 7. 左转左捋

承上动。随即腰胯松沉，向左旋胯转体，同时重心后移至左腿，带动两手向左侧下方回捋，捋至重心大部移至左腿，此时上体偏东北；中正前视。（图 7-3-277）



图 7-3-276

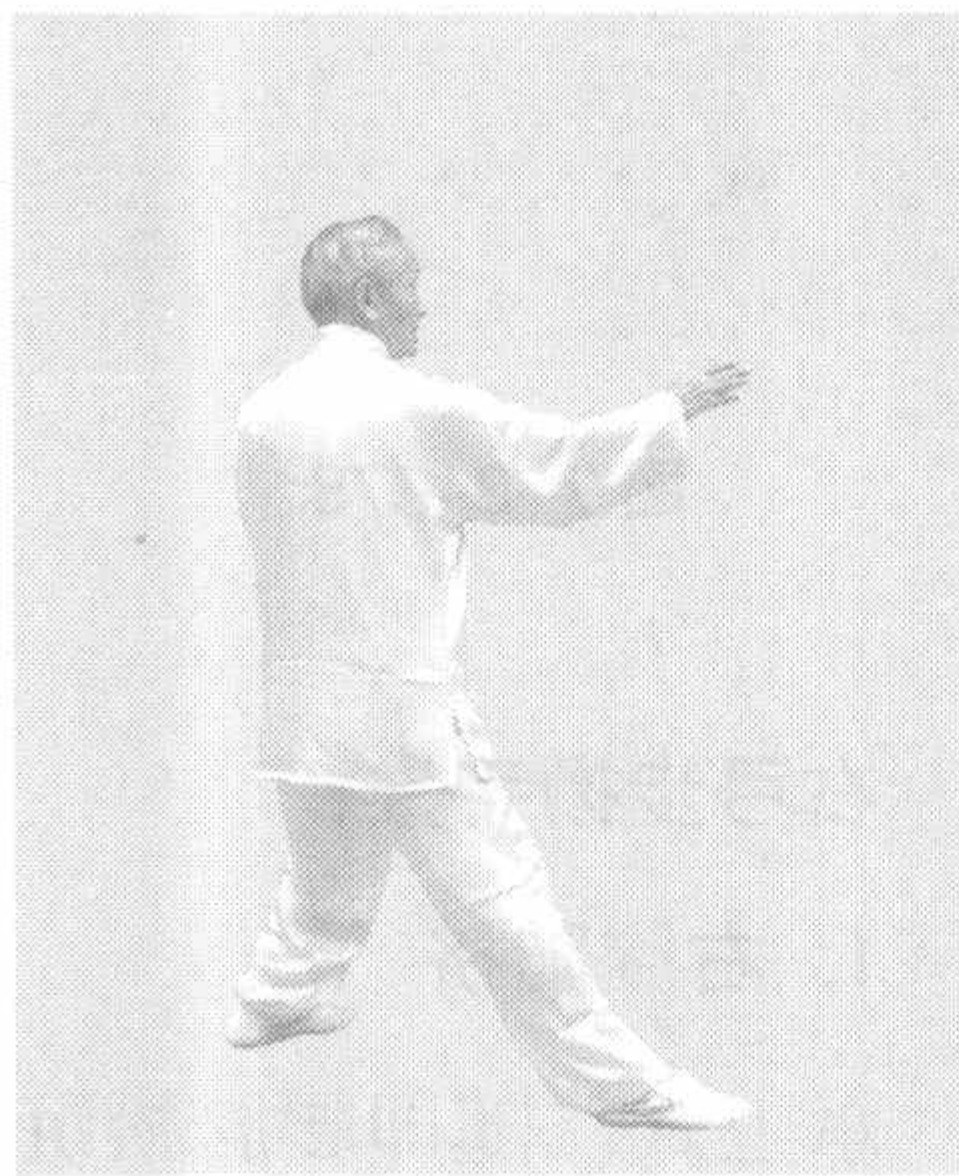


图 7-3-277

## 8. 回身蓄势

承上动。随即向右回转，旋胯过裆，带动两手运作，两肘下沉弯曲，使前臂竖立，掌心向外、向前，面向正前方（东），提顶坠尾，蓄势欲按；中正前视。（图 7-3-278）

## 9. 进身前按

承上动。不停留地右腿前弓，左腿蹬伸，得心前移，松沉进身，带动两掌向前按去，须松肩、沉肘、伸臂、坐腕按去，双掌指尖略高于肩。此时成右弓步双按势；中正前视。（图 7-3-279）

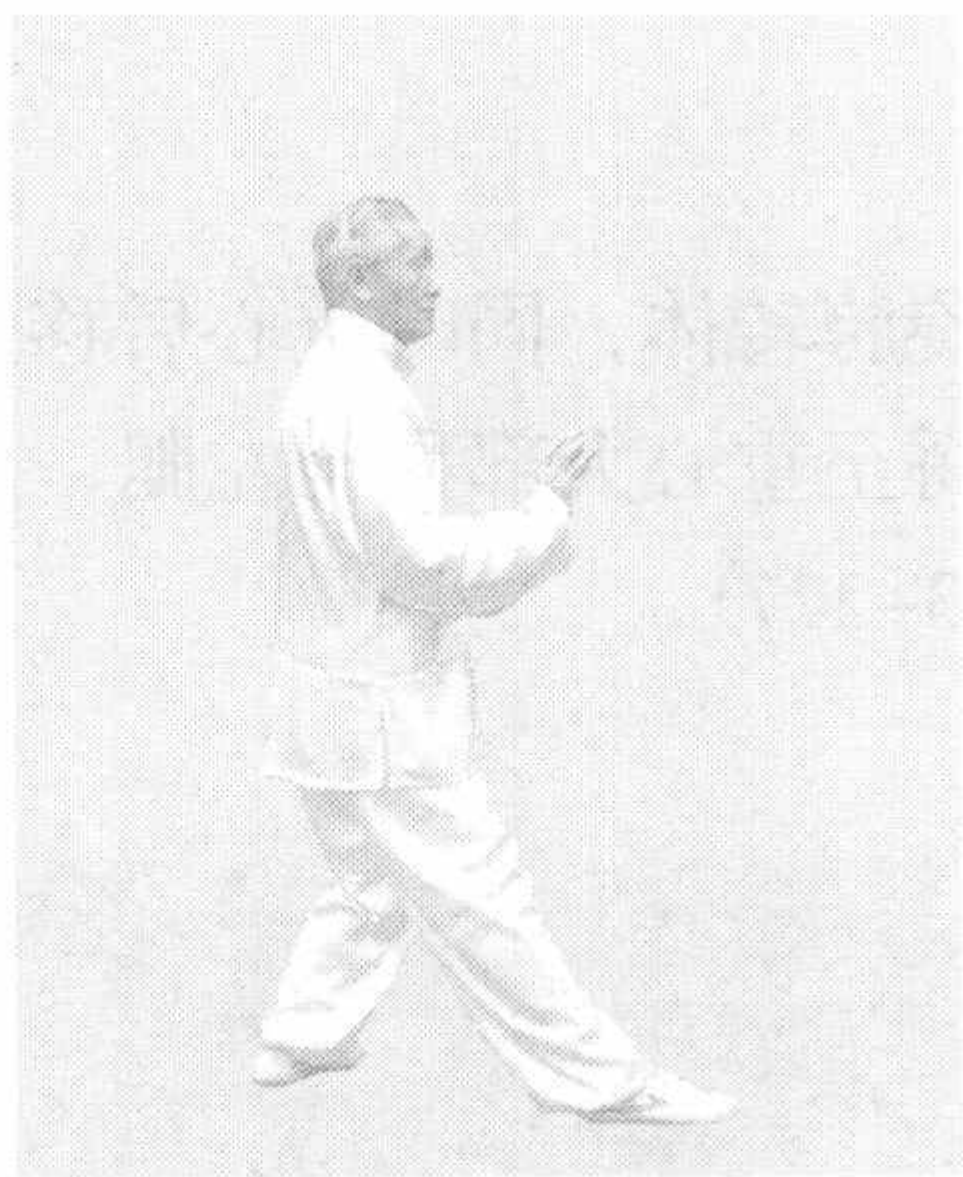


图 7-3-278

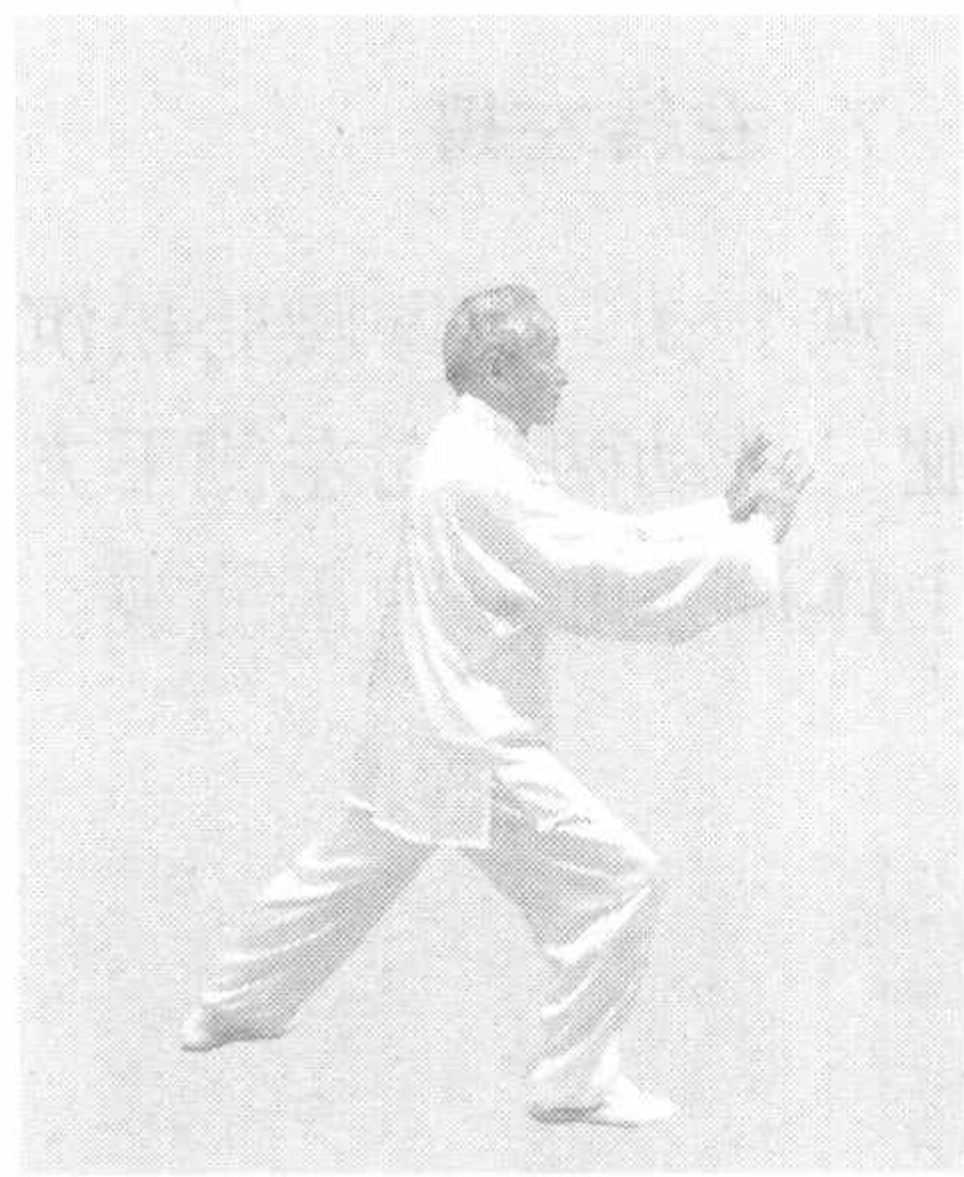


图 7-3-279

### 右弓步拗手推：

#### 1. 右旋随挤

承上式。随即腰胯松沉，微向右旋胯转体，带动左手腕内旋，边旋腕边向右方顺势随挤，练法与顺手挤的动作 3 相同，仅左右方向不同。（图 7-3-280）



图 7-3-280

## 2. 松沉棚退

练法与顺手推动作 4 相同，仅左右方向不同。（图 7-3-281）

## 3. 合手前挤

练法与顺手推动作 5 相同，仅左右不同。（图 7-3-282）



图 7-3-281



图 7-3-282

## 4. 左转环手

与顺手推动作 6 相同，仅将右转改为左转。（图 7-3-283）

## 5. 右转右捋

与顺手推动作 7 相同，仅将左捋改为右捋。（图 7-3-284）

## 6. 回转蓄势

练法与顺手推动作 8 相同，仅运转方向不同。（图 7-3-285）



图 7-3-283



图 7-3-284

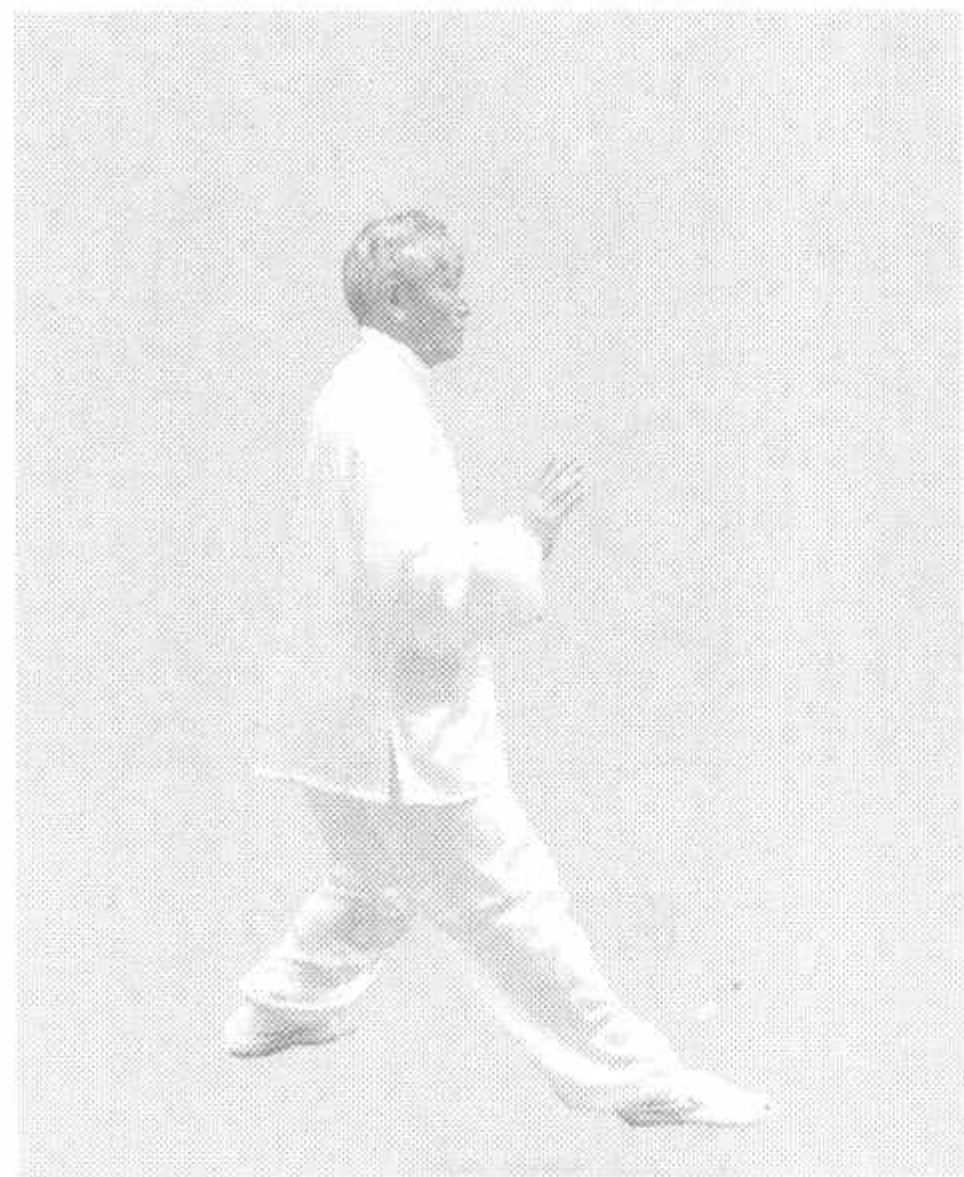


图 7-3-285

## 7. 进身前按

练法与顺手推动作 9 相同。

左弓步顺手推：

### 1. 转身右抱球

承上式。随即腰胯松沉，重心后移至左腿，向右转身，右

脚尖外撇约  $40^\circ$ ，做转身右抱球状。练法与右弓步推动作 1 相同，仅左右不同。（图 7-3-286）

## 2. 上步搭手

练法与右弓步顺推动作 2 相同，仅左右不同。（图 7-3-287）

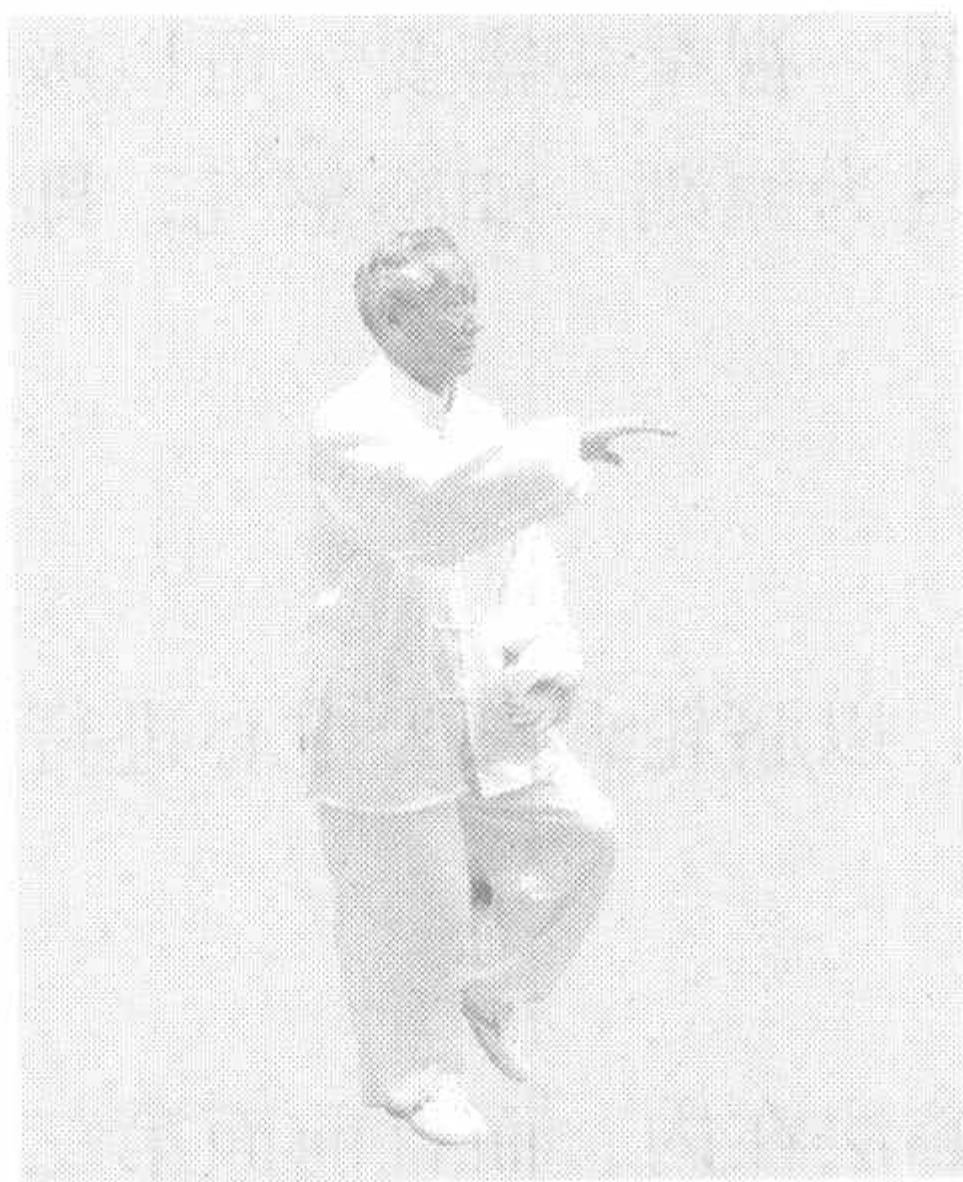


图 7-3-286

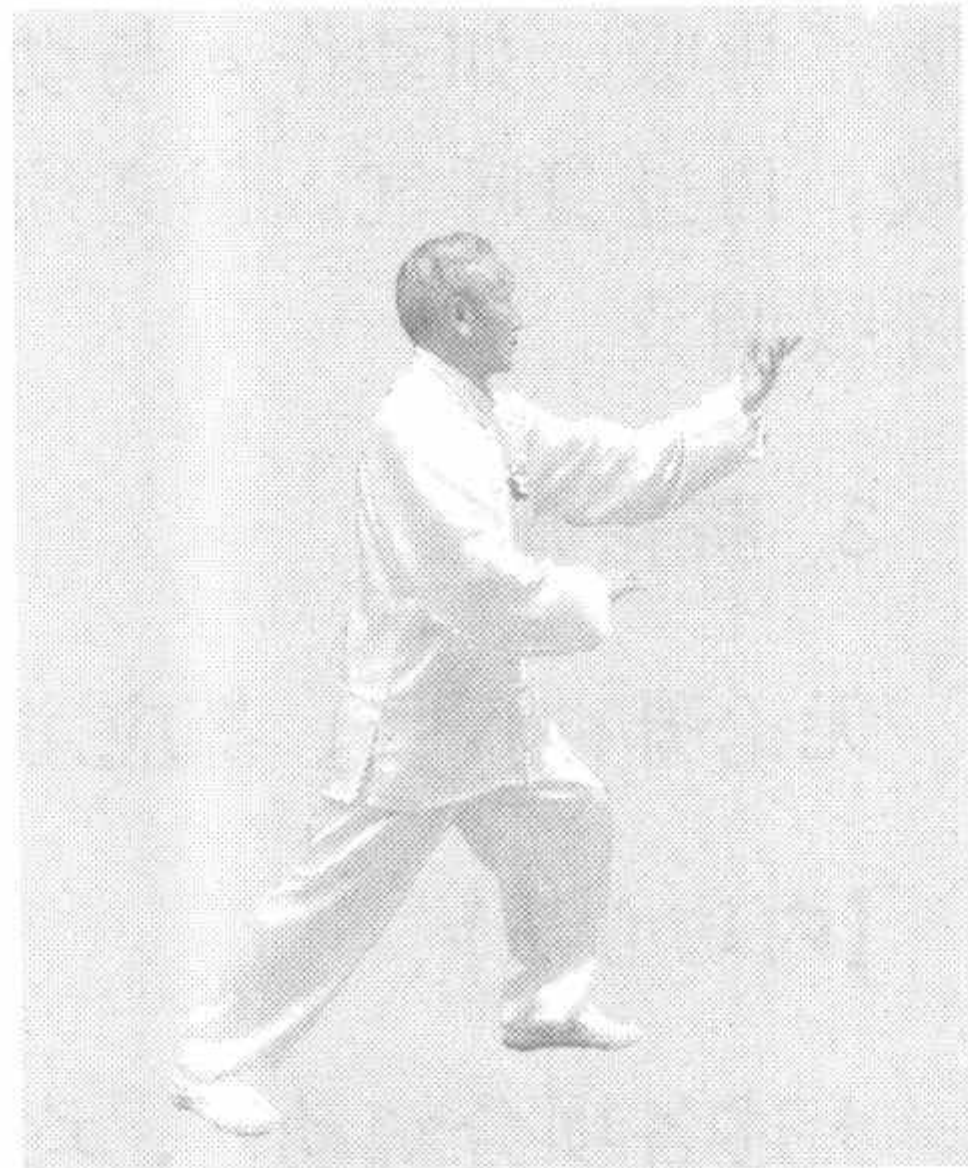


图 7-3-287

以下动作 3 至动作 9，练法均与右弓步顺手推相同，仅左右不同，故不一一说明，也不另附拳照。

### 左弓步拗手推：

各分解动作均与右弓步拗手推相同，仅右弓步改为左弓步，以及左右手互换不同，故不另附图片。

### 【呼吸行气】

以右弓步顺手推为例：

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2 为呼；

动作 3 为一个小吸呼；

动作4为吸，动作5为呼；  
动作6为吸，动作7为呼；  
动作8为吸，动作9为呼。

## 2. 拳势呼吸

以拳势需要调节呼吸频率，或用小吸呼（如动作3）；或者吸了再吸，如动作4与动作5之间，视拳势需要，可以吸中又吸，再进身呼气。但必须以不憋气为原则，如感憋气，即以小呼吸调节。

## 3. 脐轮调息

无论哪种呼吸，都应意守脐轮，以脐轮调息为中心进行。

### 【内功心法】

上述各项分解动作，均含劲意心法在内，而且前面第三十一式的“复势揽雀尾”的内功心法，亦适用此式，故不再重复。但尚须指明两点：

### 1. “四正推手不用手”

不用手，就是舍去手。“舍”的前提是放松，要放松到“手松手空似无手”的境界，即“松空若无”的妙境。具体练法，可参见“身法篇”第三章“舍去双手满身都是手——太极手”的介绍。

### 2. “练时无人胜有人”

四正手，是双人推手的一个训练模式。盘架子时，虽然仅自己一人在操练，但思想上要作为两人在练双人推手，进入“练时无人胜有人”的意境，似乎是彼进我退，我进彼退，配合默契，趣味盎然。

### 【实用举例】

可与同伴练习双人四正推手，以便将个人单练的动作放到双人推手实践中去检验。此时要贯彻“用时有人若无人”的心法，全身放松，完全凭感觉（听劲）而随势变化，不要刻意造作，虽然两人在推手，却当做是个人在练拳，进入“若无人”的意境。自己单练时，是“胜有人”，与人推手时，是“若无人”。“胜有人”是为了加强劲意，养成条件反射；“若无人”，则是舍己从人，以达“推手不用手，舍去双手都是手”的境地。

## 第三十五式 大捋靠（左右左）

### 【拳招释义】

此式是大捋四隅推手中的一个式子，连同上式“四正手”及以下的“闪切按”，组成了从四正推手到四隅推手的一个过程。这三式连同第一路中的“金童推手”以及其他相关的拳招，是武当丹派太极拳拳架与推手结合训练的范例，能有效地培养体用合一的整体意识与技法。

### 【行功歌诀】

大捋四隅莫等闲，  
顺势顺步插裆靠，  
若问进靠谁者先，  
定之正中顺为高。



## 【动作分解】

左靠：

### 1. 随捋进步

承上式。意想左手被人捋去，随即松沉腰胯，左手随着捋势而去，重心全部移寄左腿，右脚提起向右前方进步踏实，以化解对方捋势；此时面向东南，中正前视。（图 7-3-288、图 7-3-289）



图 7-3-288



图 7-3-289

### 2. 顺势收脚

承上动。意想对方捋势未尽，还在继续向其侧后方捋去，我继续顺随其捋势，重心跟着移至右腿，同时左脚收回于右脚内侧（虚悬，不落地），继续化解其捋势；此时仍面向东南，中正前视。（图 7-3-290）

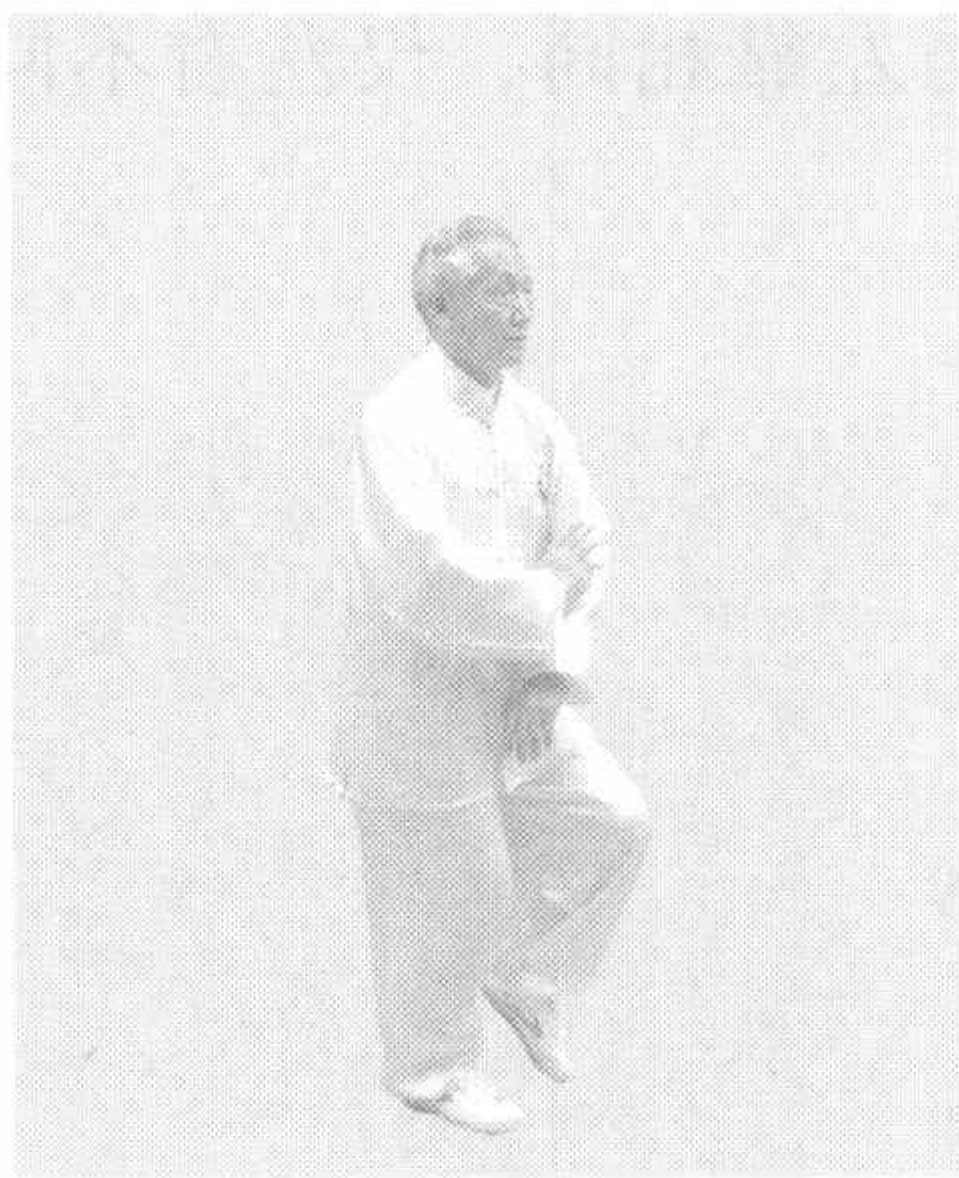


图 7-3-290

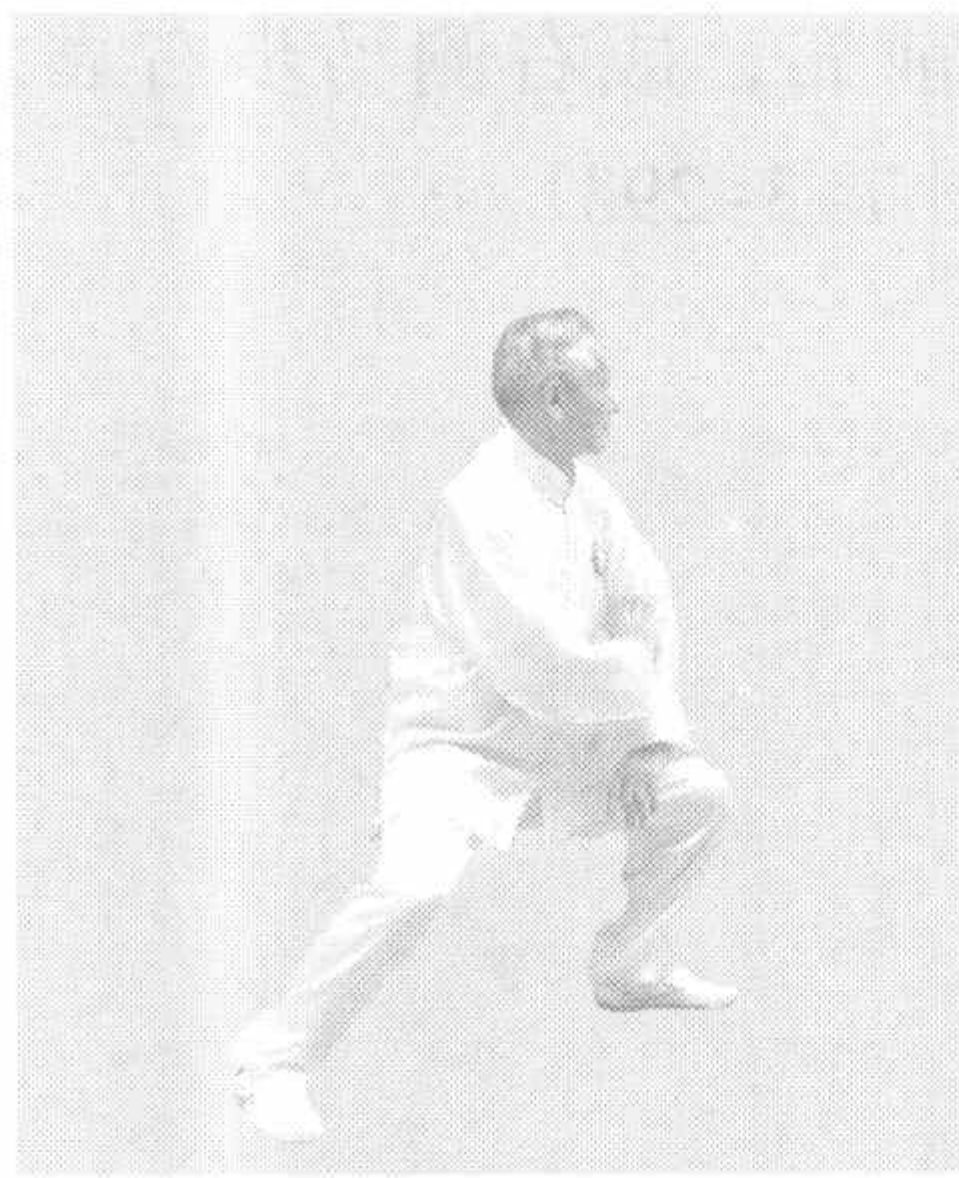


图 7-3-291

### 3. 进步插裆

承上动。意想已将对方捋势化去，左脚趁势进步插向其裆部，同时重心前移至左腿，沉身屈膝，坐臀坠尾，左肩趁势靠撞对方胸口，右脚随势滑进半步而跟进，两腿成侧马步；进靠时，左臂下垂，左肘微屈，肘尖随着肩靠而微含打意；右掌附在左肘窝处，以作助攻，又可防对方掀臂反击，形成肩靠肘打之势。但“肘打”是一种暗打，应不露痕迹，即使露了痕迹，亦应瞬间收回，否则会喧宾夺主，冲淡肩靠之势。此时左肩向西北，上体侧向东，中正前视。（图 7-3-291）

#### 右靠：

##### 1. 随捋右提脚

承上动。意想右手被对方捋去，随即顺其势随之而往，重心全部移寄左腿，右手随势前伸，右脚提起收于左脚内侧，虚虚松悬，成独立悬足的过渡态势；中正前视。（图 7-3-292）

##### 2. 进步插裆右靠

上动不停。右脚随即向对方裆下插进踏实，同时进身右

肩前靠，成右侧马步右靠。练法与左靠相同，仅左右不同。  
(图 7-3-293)

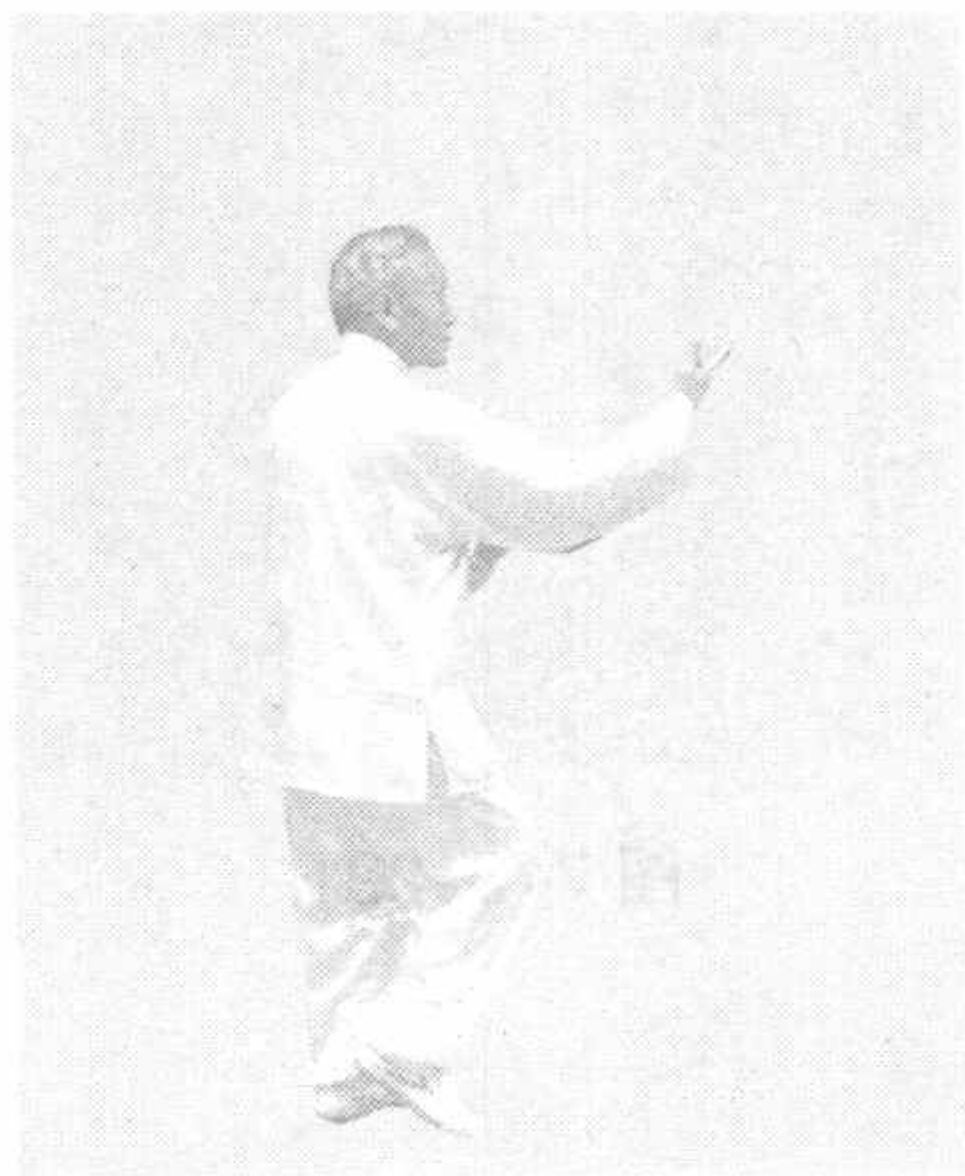


图 7-3-292

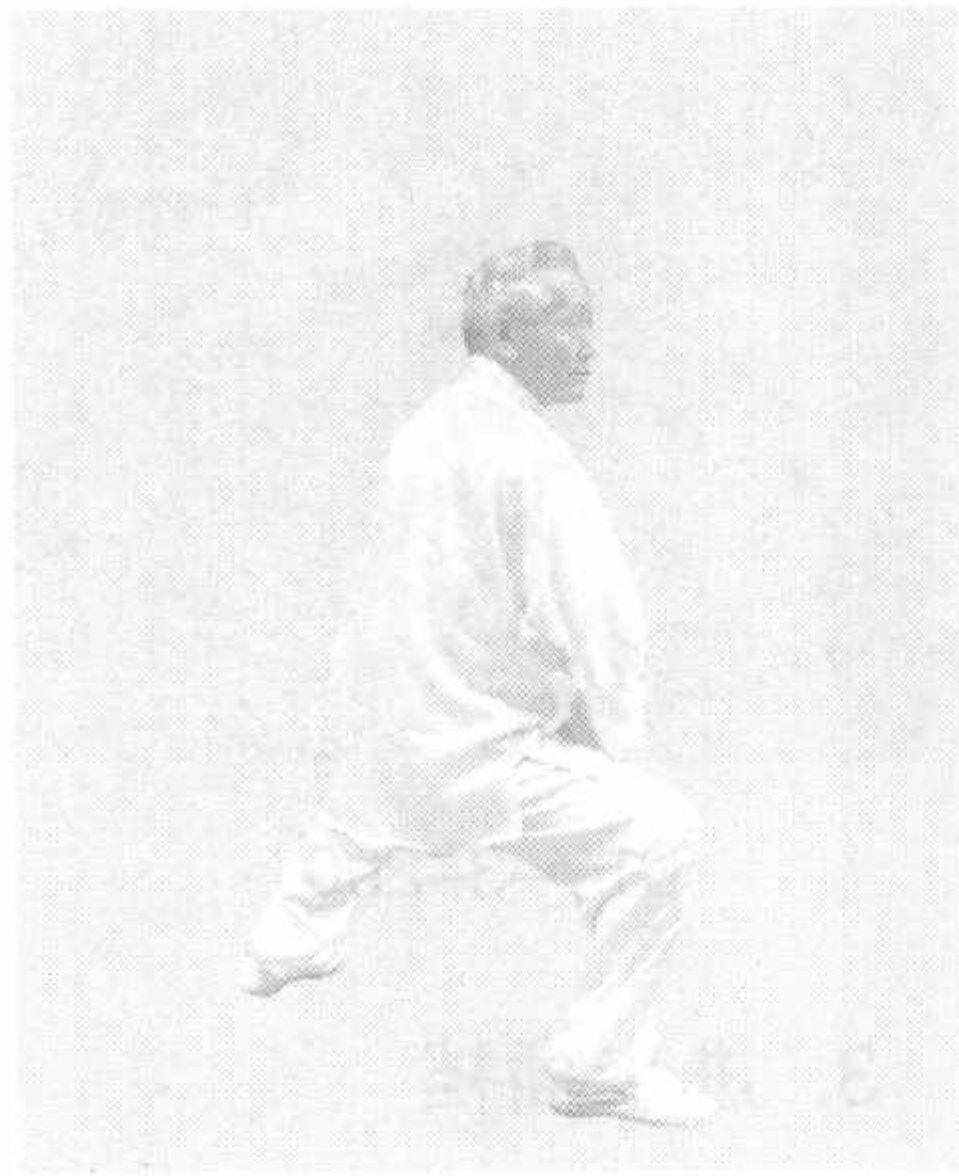


图 7-3-293

左靠：

1. 随捋左提脚

练法与右式相同，仅左右不同。

2. 进步插裆左靠

与左靠相同。

【呼吸行气】

以第一次左靠为捋。

1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2 为继续吸，动作 3 进步左靠为呼。以后的右靠、左靠，都是随为吸，靠为呼。

## 2. 拳势呼吸

视拳势的需要调节呼吸频率。

## 3. 脐轮调息

意守脐轮，吸则肚脐内敛，吸气至命门；呼则由命门而至两臂及进靠的左肩或右肩。

### 【内功心法】

#### 1. 松沉粘随随他走

大捋靠是化解对方大捋并顺势靠的拳法。首先要舍己从人，随他而走，在“随”的过程中变被动为主动，伺机由化解变为进发。

#### 2. 顺步顺势顺风靠

插裆进靠关键在于“顺入”两字。

何谓“顺”？此处皆指阴顺阳。对方捋我为阳势，我被捋为阴势。按阴阳八卦的变化定律是“阴顺阳”，所以必须顺从对方捋势而走，不能有丝毫脱节，应不前不后，恰到好处。

入者，要像风那样逢隙即入，丝丝入扣，顺入对方胸口而靠。若不顺势顺入，而是急躁冒进或迟疑不决，则反被对方所乘。

至于顺步的意思有二，一是顺势进步插裆，如动作3的插裆靠；二是顺势套步，管住对方前脚。练拳时虽然无此动作，但应有此心意，以便临阵应变。

#### 3. 定之正中顺为高

歌诀说：“定之正中顺为高”，道出了进步靠的要义所在。

此处所说“正中”内含三个劲意：

一是肩的中正。靠劲发出时，肩不能出格，肩与胯必须相合，保持中正垂直线，切忌斜着肩膀向前撞去，否则必为人所乘。插裆靠或套步靠都保持肩的中正不偏。

二是中正下沉。进步靠既要进身向前，更要向下松沉，不能单单向前进身，那样会造成撞肩的缺憾。故必须松沉进身，用下沉之劲催发肩靠。

三是沉身踏劲。在沉身靠劲之际，要注意脚掌踏劲，用涌泉穴（地面）反弹之劲发出靠劲。此种靠劲，既猛且稳，能显示“靠要崩”的气势。

#### 【实用举例】

可与同伴双人对练。一方撤步大捋，一方顺势肩靠，并左右轮换，反复训练，练至纯熟，可为大捋四隅推手奠定基础。

## 第三十六式 闪切按（右左）

#### 【拳招释义】

此式与上式大捋靠密切相连，同是四隅推手的组成拳势。进步靠为主动进攻，闪切按为阴顺化发，各有妙用。

#### 【行功口诀】

遇靠莫慌切肘闪，  
切断靠劲闪中闪。  
顺势并步双手按，  
消息全在磨身圈。

## 【动作分解】

右式：

### 1. 收脚闪转

承上式。意想对方左弓步左靠我胸口，我当时为左弓步，迅即向右旋胯转体（重心全部移寄左腿），右脚提起收回左脚跟之后，右脚尖与左脚跟斜相对，两脚形成交错八字步，重心迅速移向右腿，身法从面向西北角转向东南，宛如在原地磨转半圈，含闪避锋芒之意；中正前视。（图 7-3-294）

### 2. 随转闪切

在收脚闪身过程中，两手随之而动：左手向上划弧，手腕内旋，挥掌闪向对方脸面；同时右手用沉肘法切打对方手臂，切断其靠劲；中正前视。（图 7-3-295）

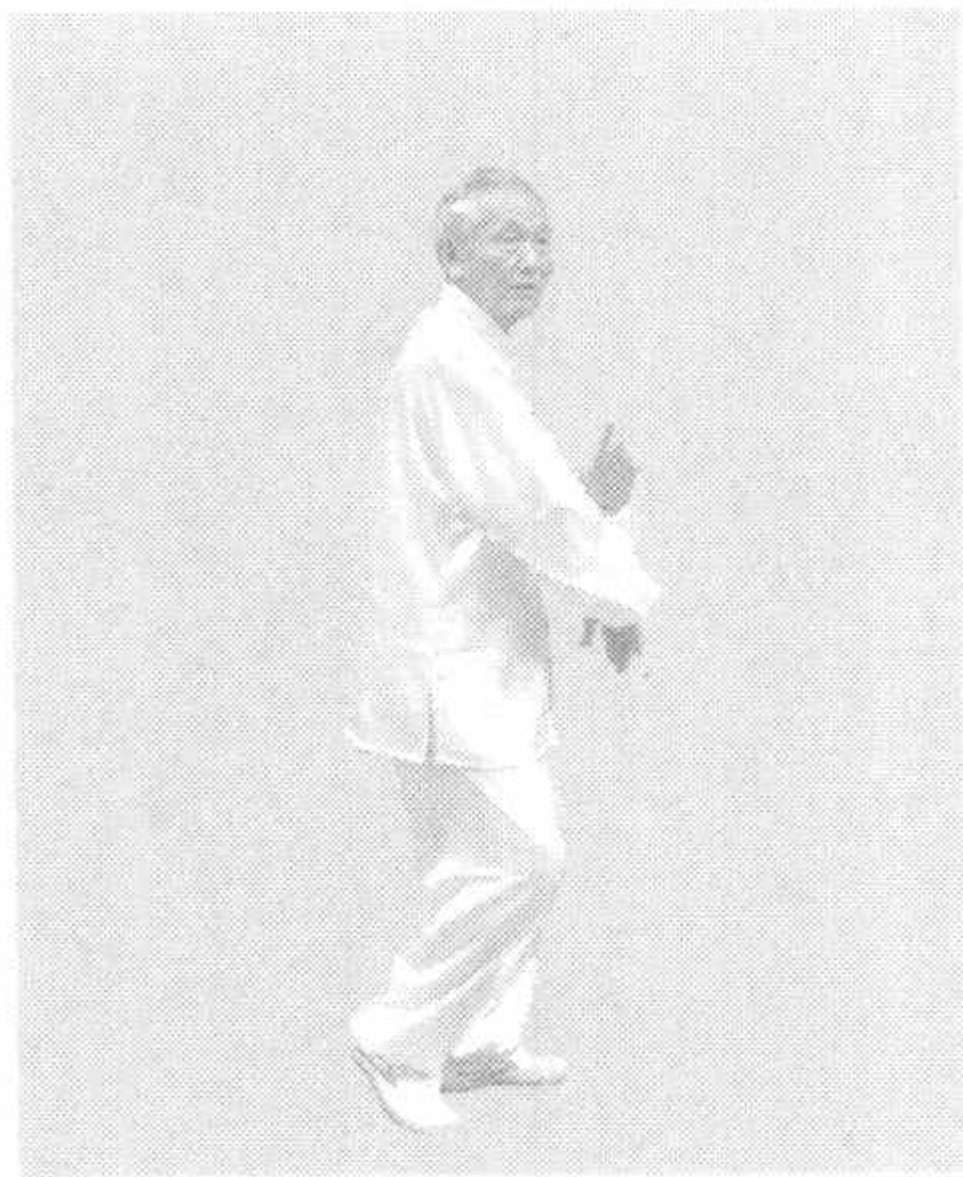


图 7-3-294

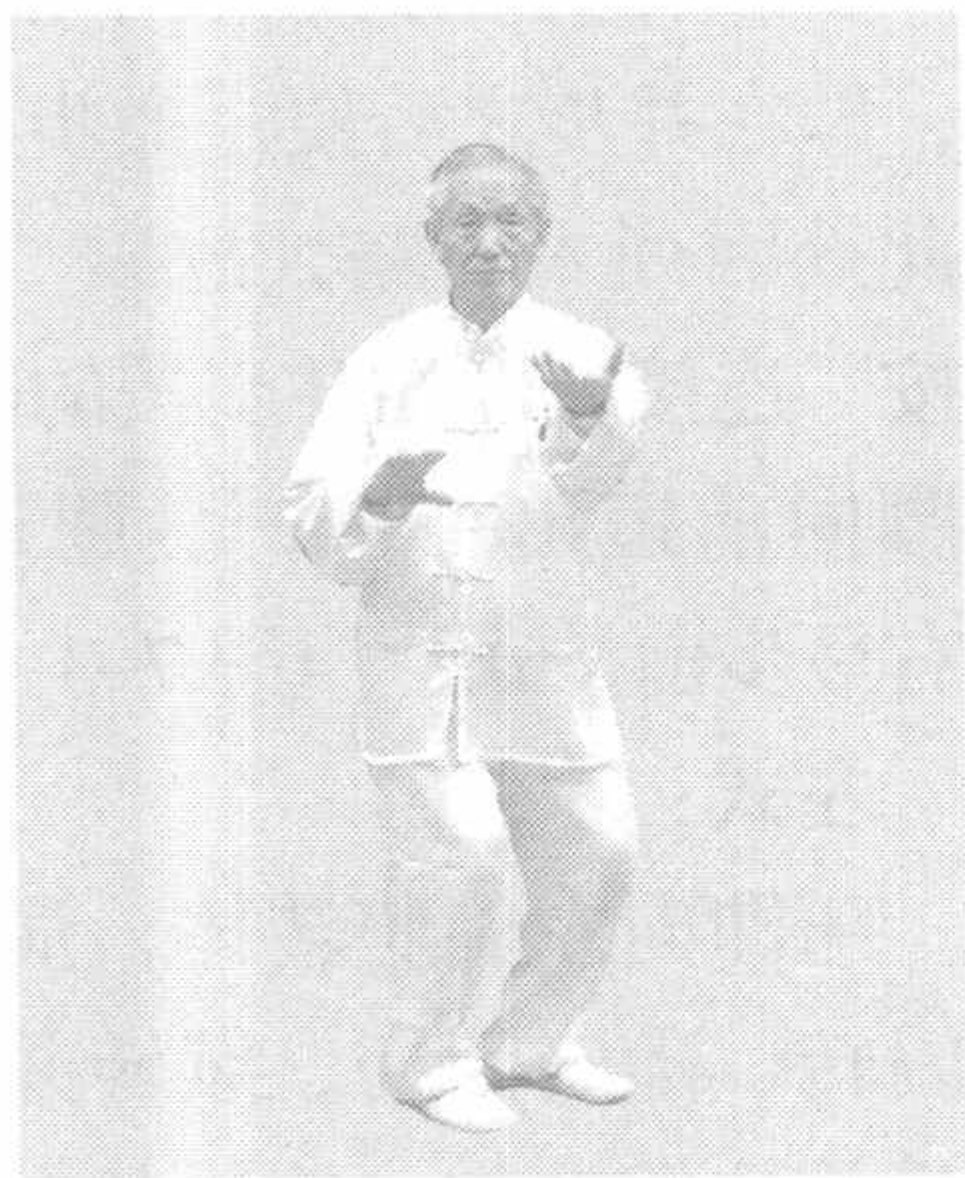


图 7-3-295

### 3. 并步按

上述动作是在身法磨转半圈（大半圈）中完成的，紧接着，不停顿地继续向右转完半圈，随着磨转重心移右腿，带动左脚前轮转，转至面正南，形成两脚并步态势（间距与内肩同宽）；同时两臂屈肘，掌心向前，置于胸前，趁势沉腰坐身，催动两掌微含按意。此即高架并步按之势；中正前视。（图 7-3-296）



图 7-3-296

注意，如果上述身法磨转是一圈，这一分解动作则是那一圈的后半圈，应与前半圈一气呵成。虽然作为三个分解动作，但实际上是三而为一，不可分割停顿，必须连绵为一。

### 4. 上步前按

如果作为大捋四隅手推手训练，即在并步之后便是撤步大捋。而此处因列入套路，故以“上步前按”连接，即在并步按的同时，右脚向前迈出一步，弓腿进身，成右弓步前按式。（图 7-3-297）

#### 左式：

随即向左旋胯转体，演习收脚闪转、随转闪切、续转并步及上步前按等动作。练法与右式相同，仅左右方位不同。



图 7-3-297

## 【呼吸行气】

### 1. 一般呼吸

动作 1、2、3 均是吸，因为它们是一气呵成的。动作 4 “上步前按” 则为呼。

### 2. 拳势呼吸

依照拳势需要调节呼吸频率。例如，在动作 3 “并步按” 时须训练发劲意识，可以呼气，然后在 “上步前按” 时又吸又呼。

### 3. 脐轮调息

意守脐轮，以脐轮为中心进行呼吸。

## 【内功心法】

### 1. 磨身转圈

此式旨在化解被靠的危势，并乘机反客为主，其中的关键在于磨身转圈。当对方进步靠我胸口之际，我迅速以左腿为桩，收回右脚置于左脚跟后，两脚成交错八字步，同时以腰胯为轴向右磨转一圈，并在磨转中肘切掌闪，连消带打。能否闪切成功，全在于磨身转圈是否中正圆顺。此种原地磨转（被靠处），有点像八卦掌中磨身掌的原地磨身转圈，在磨身中又化又发。

磨身的步法亦很重要，当右脚收至左脚旁时为交错八字步，随着旋胯磨身，右脚不动，左脚须前轮碾转，转成两足并行步，才能又化又发。

### 2. 闪己又闪人

所谓闪，一是自己闪，即闪战腾挪的闪，闪避对方靠势；二是手掌扇人脸面，又称闪己不闪人。它们是在磨转一圈中同



时完成的，不可分先后。

### 3. 肘切是要害

凡是“靠”，都是近身之靠，正因为是近身，单纯的“闪”是很难闪得开的，必须用肘切反击之法，才能切断对方靠势。所以练习此式时，对“肘切”这一动作不能一滑而过，必须有肘切的意念及肘切的动作。

#### 【实用举例】

在动作熟练的基础上，可以两人做试验性对练。甲捋乙靠；乙进靠，甲闪切。然后调换位置，甲进靠，乙闪切。如此反复练习，虽然还不是全面的大捋四隅推手，但练至纯熟后可为四隅推手奠定基础。

## 第三十七式 撤步龙卷手

#### 【拳招释义】

此式由步法及两手搅卷的动作组成，因其搅卷的姿势如龙摆尾的搅卷状态，故名龙卷手。

龙卷手旨在训练“动急则急应”的劲意及法则。所谓“急应”，是指在突然遇袭的情况下，如何接手应变的问题。

太极拳的接手是个大问题，只有把对方来手、来劲接住、接妥，才能谈到化与发的问题。对此“内劲篇”已有详述，此处是着重在招式及法则上进行训练。接劲不是目的，目的是要化去来劲并予以还击。

顾名思义，“撤步龙卷手”是运用撤、接、卷的法则达到化与发的目的。实际上，接劲与化发都在一个卷手之圈中完

成，即半圈接化，半圈发放。所说半圈并非绝对的百分之五十，只是比喻，实际上随化随发、连消带打都在双手龙卷之中。

由于撤步龙卷手整个动作比较活跃强健，很能促进强身体健体，激发青春活力。

### 【行功口诀】

撤步急应接手拿，  
腰胯带动龙卷手。  
退而复进步法多，  
化发都在一卷中。

### 【动作分解】

右式：

#### 1. 撤步接手

承上式。意想对方突然用左拳袭我面部，我重心移至右腿，左脚迅速后撤一步（斜线），退身避敌，重心回移至左腿，右脚趁势收回半步，脚尖向前成高架右虚步；在撤步退身的同时，两手向上迎接来拳，左掌粘执其腕部，右掌粘拿其肘部，蓄势待变，左手在后，右手在前；中正前视。（图 7-3-298）

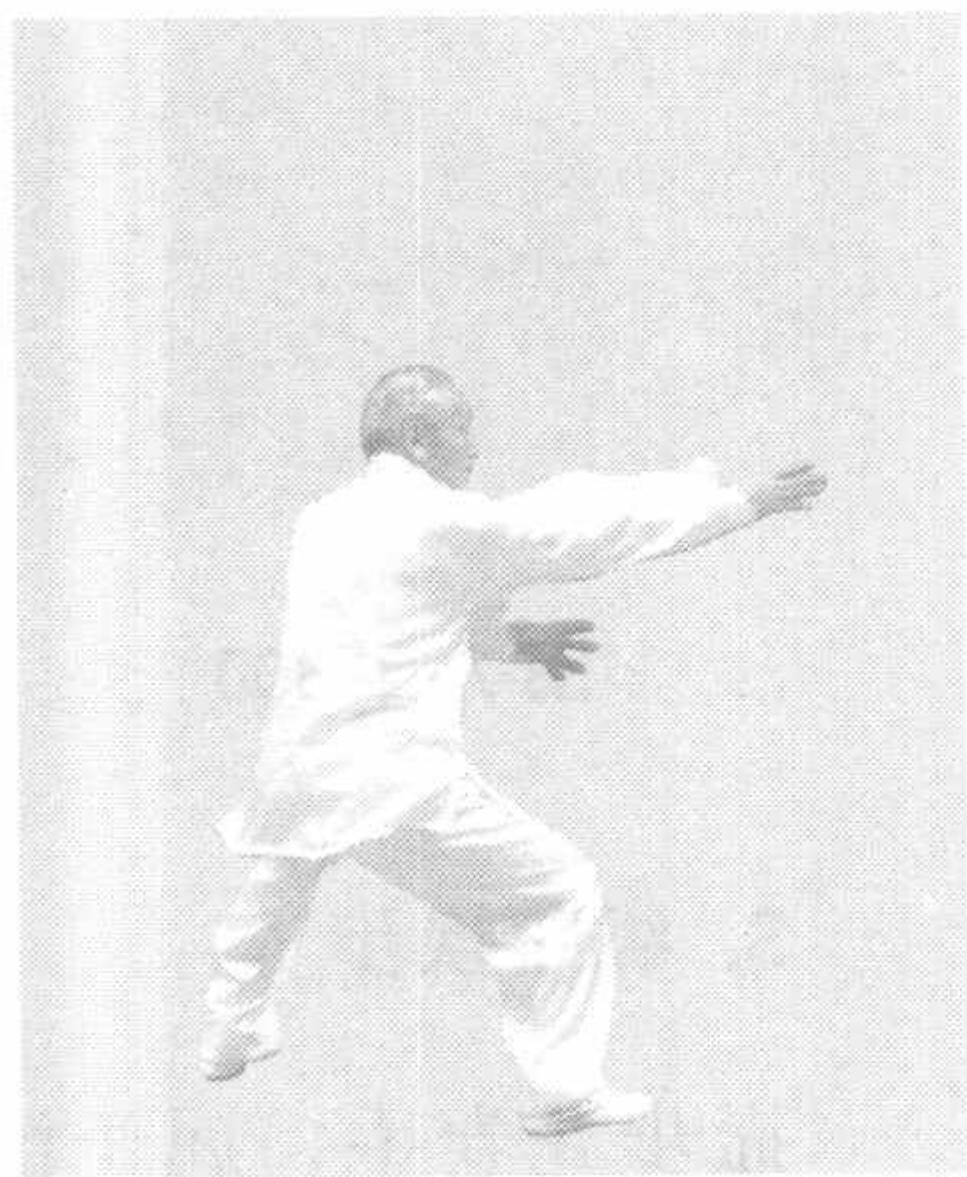


图 7-3-298

#### 2. 进步龙卷

在退步接手将老未老之际，迅速进身发劲，所谓“以退

为进”。其法是，腰胯松沉，向左、再向右旋胯转体一小圈，带动两手自右向左搅卷，像龙卷尾似的搅卷一周，在卷手一圈中连化带打地向前发劲，仍是右虚步，但重心调整为前四后六；中正前视（图 7-3-299—图 7-3-301）



图 7-3-299

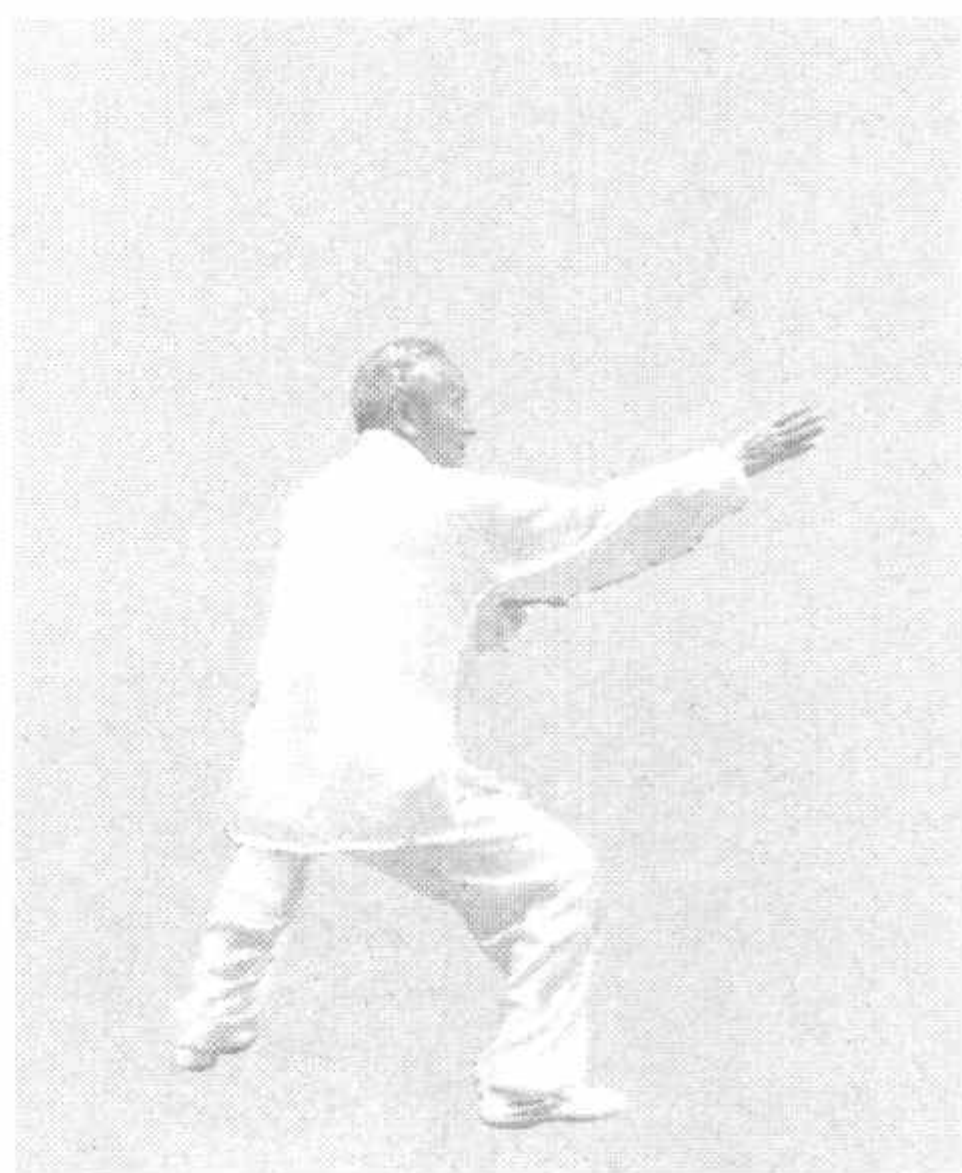


图 7-3-300



图 7-3-301

### 3. 纵跳换步

撤步龙卷手，属于活步类型的拳式，故上述动作熟练后可以加大撤步动作的幅度，逐步升级，升到高级时，就是纵跳换步龙卷手。即撤步时双脚蹬地，身体腾空，落地时两脚前后的位置已经互换，原来在前面的左脚，变换到后面去了。这种纵跳换步龙卷手，主要是应对近距离紧急状况所用。在

腾空换步的过程中，同时接劲搅卷，双脚落地时即刻进步发劲。（图 7-3-302—图 7-3-305）



图 7-3-302



图 7-3-303



图 7-3-304



图 7-3-305

左式：

1. 撤步接手

动作与右式相同，仅左右不同。

## 2. 进步龙卷

动作与右式相同，仅左右不同。

## 3. 纵跳换步

动作与右式相同，仅左右不同。

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

此式仅一个吸呼，即撤步接手为吸，进步龙卷为呼。

#### 2. 拳势呼吸

与一般呼吸同，但呼吸的频率可以根据拳势节奏的快慢而快慢。若仔细分析辨别，则上述吸呼频率稍有差异，吸气稍长（包括接手及卷手之初），呼气发劲较短促。

#### 3. 脐轮调息

意守脐窝，撤步吸气与进步呼气均要以脐轮调息为中心，尤其在发劲时更要注意。

### 【内功心法】

#### 1. “软柴捆硬柴”

动作 1 的撤步接手，必须两手放松，尤其是手腕必须柔且活，才能粘接粘拿来拳，我劲接入彼劲。假如手腕、手臂僵硬，便是硬碰硬的接劲，怎能接好！俗语说：“软柴捆硬柴，才能捆得牢。”

两手松柔的关键，除了手腕、手臂自身放松外，更要由旋胯转体带动两手卷搅。如口诀所言：“腰胯带动龙卷手。”

## 2. 化发都在卷手中

撤步接手、两手绞卷、进步发劲等动作，均须在绞卷一圈中完成，大致是半圈接化，半圈进发，其间无断续、无停顿地卷化卷发。这是取名龙卷手的由来，因为龙卷尾是一卷而起的一阵旋风，撤步、接手、卷化、卷发都在这一阵旋风中完成。故口诀说：“化发都在一卷中。”

## 3. 四步归一

此式的手势动作仅仅是双手一卷，但步法却有四步，即步、收脚、进步、跟步。撤，是前脚后撤一大步；收，是原先的后脚顺势收半步；进，是虚步之脚前进半步或一步；跟，是在后的实腿跟上半步（或大半步）。前两步是接化，后两步是进发。说起来分四步，动的时候仅是一步，其过程是“一动无有不动”，所谓“四步归一”也。

## 4. 整劲一卷

太极拳任何一招都是整体一劲，此式使用的卷劲当然亦是整体归一的整劲，本来毋须赘言，奈此式外形动作简单，仅仅是步法一变、两手一卷而已，容易忽略整劲之意，故需重提一下。特别要留心退而复进的发劲瞬间，要把意、气、神、劲以及腰、腿、手、脚等集合在一起，体现在松沉进身、命门一坐、尾闾一坠、两脚一踏的共体动作之中，这样便能意正劲整。

### 【实用举例】

2005年秋，在西雅图太极拳训练班上来了一位年轻人，站在边上旁观，并与担任助教的我的一位女弟子美惠交谈，询问武当太极拳的功用。女弟子告诉他，可以强身，可以防身。

他问：可以试试吗？她回答：可以。话音刚落，那位年轻人疾出右拳迎面打她。事发突然，距离又近，情况相当紧急。美惠遇惊不慌，心中一静，迅即纵跳换步，用龙卷手粘接对方右腕右肘，落地即发，后客为主，把对方发出。事后，她兴奋地说：龙卷手真实用。

## 第三十八式 乌龙盘旋

### 【拳招释义】

此式乃解脱擒拿之一法。被拿之手（或左或右）像龙尾巴似的顺着拿劲而盘旋化解，且化中有发，故名乌龙盘旋。

### 【行功口诀】

舍己粘随若无骨，  
手臂缠绕松腰胯。  
乌龙盘旋诀何在？  
阴阳滚肘是妙着。

### 【动作分解】

左式：

#### 1. 舍己盘旋

承上式。意想左臂被对方擒拿，迅即意念上舍去双臂，顺着拿劲方向，腰胯微向右转，重心亦微移右腿，身略下蹲，带动左臂向内转腕旋膀盘旋而下，指尖下垂，掌心向后，化解拿劲，右掌置于左臂内侧；上体中正，目视前方。（图 7-3-306）

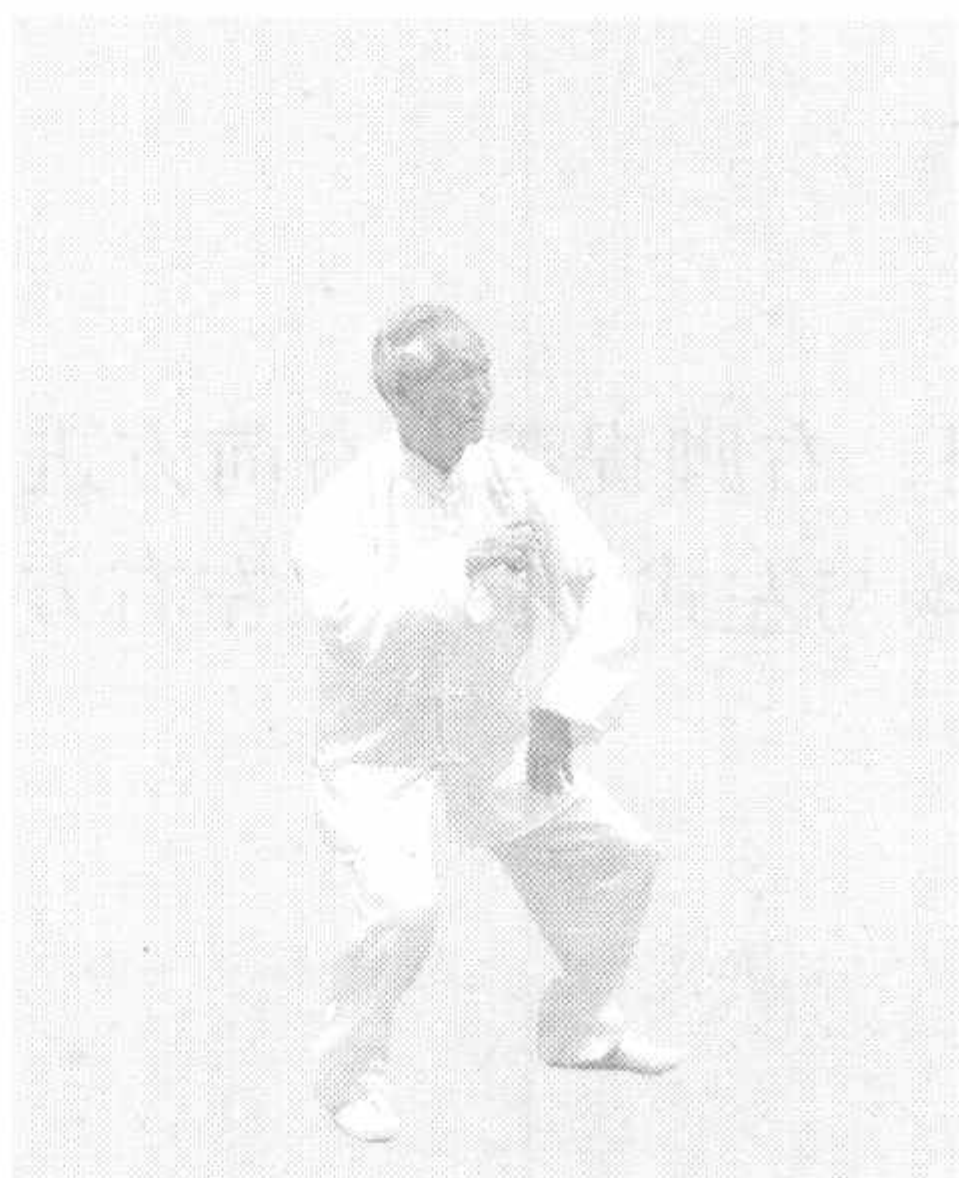


图 7-3-306



图 7-3-307

## 2. 下沉滚肘

紧接上动。不停顿地腰胯边旋边下沉，并继续蹲身，带动左臂顺着彼劲向内盘旋滚肘。当感到左臂被拿处行将解脱、对方欲变劲之际，我意在先，迅速腰胯向左回旋，带动左臂外旋滚肘，左掌心外旋向前，此时可趁势反击。（图 7-3-307）

注：上述两动实际是一个连续动作，中间不可停顿。

## 3. 偷步靠按

所谓趁势反击，是指“下沉滚肘”之势将成未成之际，左脚乘下沉之势悄然偷进半步（或插裆或套脚），并迅速重心前移至左腿，腰胯向左回旋，弓腿进身，左肩沉靠，左臂屈肘下垂，掌心向上，右掌前按；同时右脚后轮碾转，成低架侧弓步；上体中正，目视左肩前方。（图 7-3-308）



图 7-3-308



右式：

### 1. 上步盘旋

接上动。重心全部前移至左腿，右脚提起向右前方进一步，右臂内旋盘旋而下。其余动作均与左式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-309）

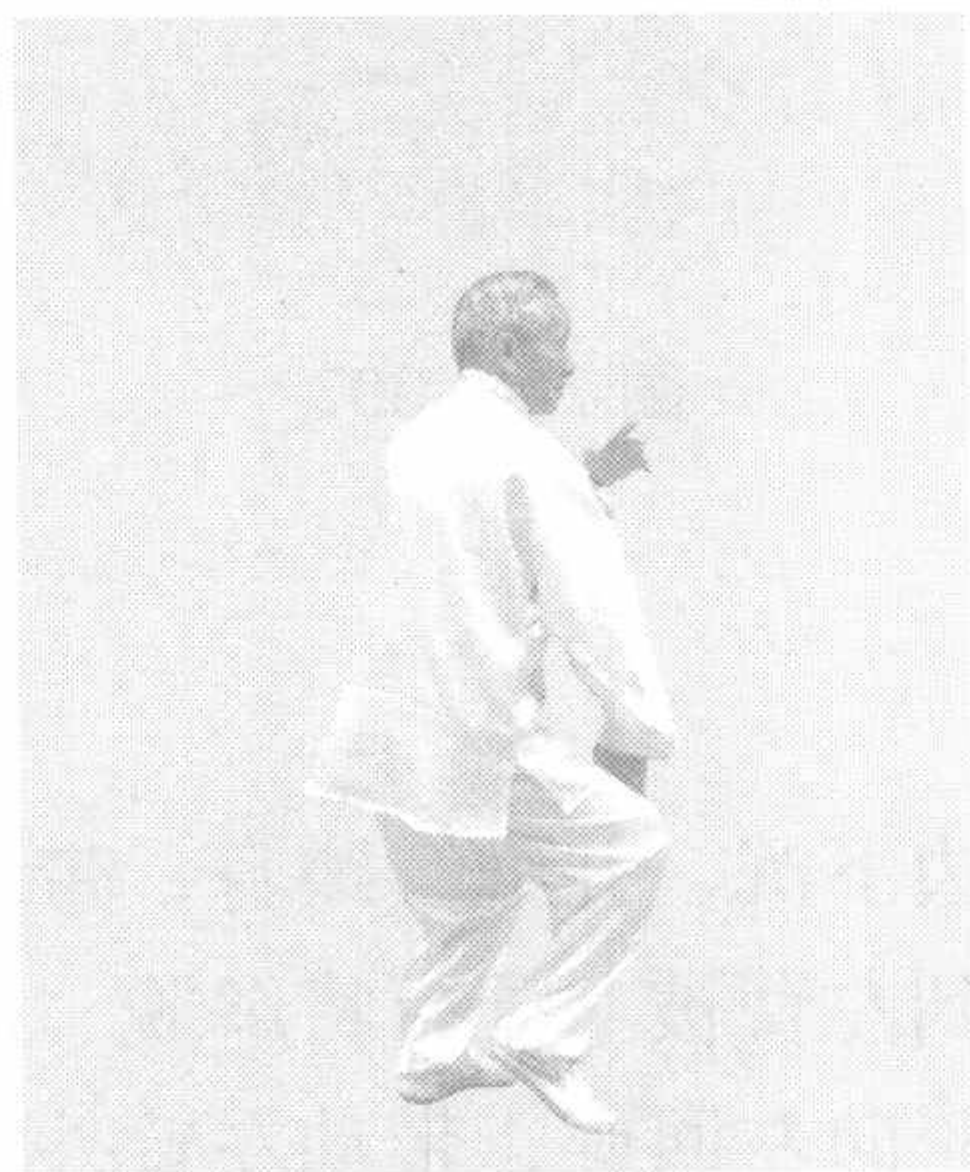


图 7-3-309

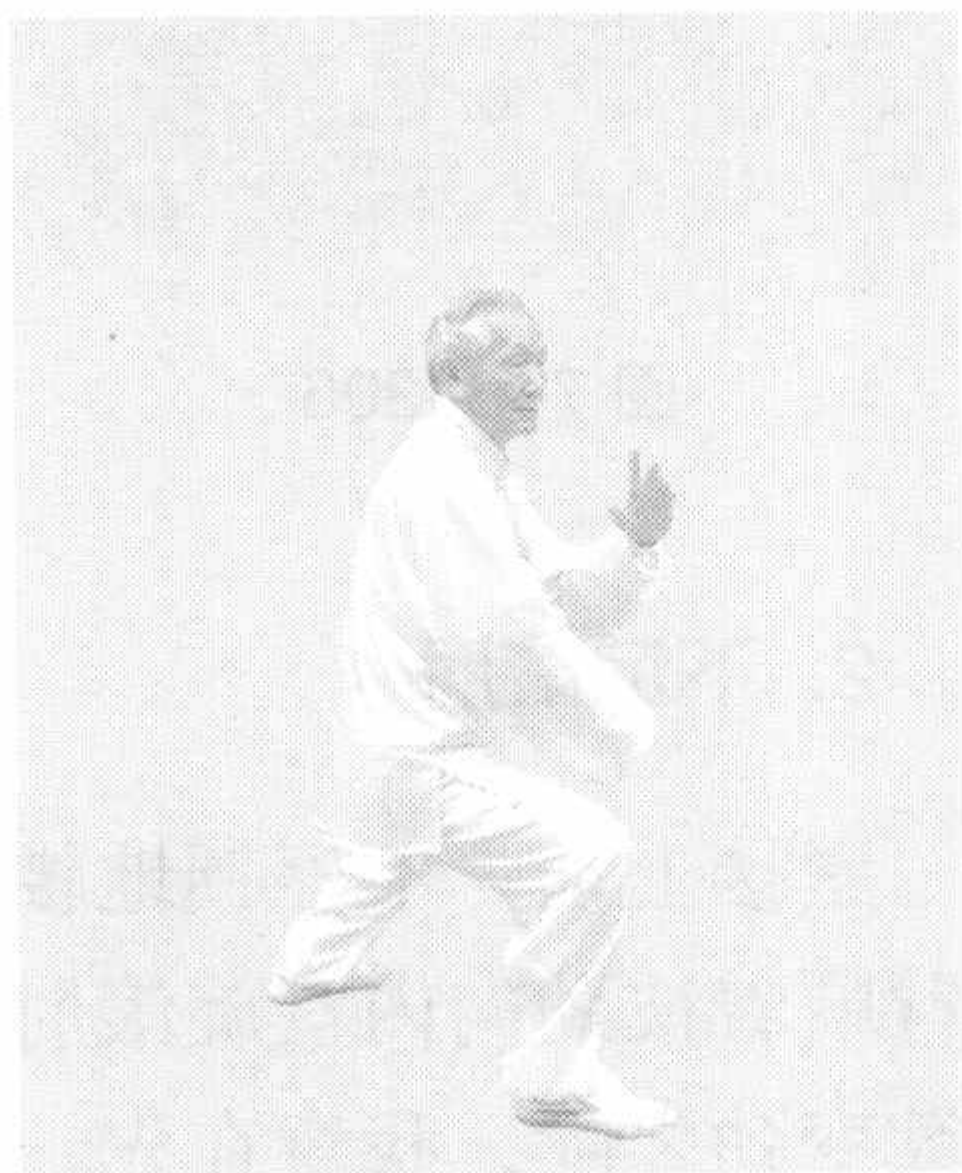


图 7-3-310

### 2. 下沉滚肘

动作与左式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-310）

### 3. 偷步靠按

动作与左式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-311）

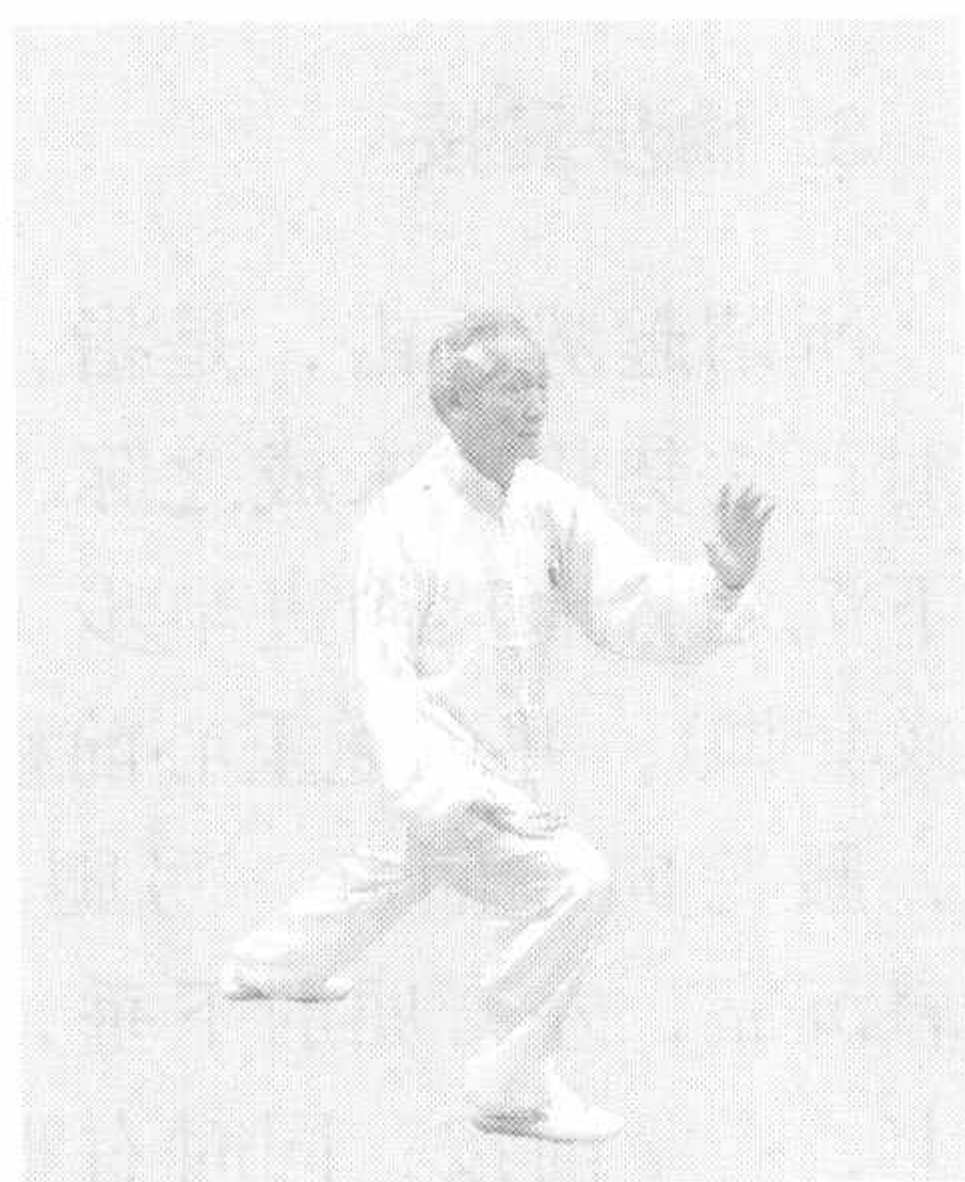


图 7-3-311

## 【呼吸行气】

### 1. 一般呼吸

动作1与动作2为吸，动作3为呼。

### 2. 拳势呼吸

依据拳势的快慢调节呼吸频率。例如动作3，若要练习明劲发放，则“呼”气短促，还可随着短促的呼气轻发“哼”的一声。

### 3. 脐轮调息

无论怎样呼吸，都要以脐轮调息为中心。例如在“偷步靠按”的发劲时，须命门呼气，缘脊而上，通于前靠之肩及按出之掌。

## 【内功心法】

### 1. 舍臂粘随

“舍己从人”是公认的太极拳要诀，但遇到具体情况就各有不同了，其核心问题是一个“舍”字如何应用。此处的“舍”是在肘与腕均被对方拿住的严峻情况下的“舍”，因此要舍得彻底，即被拿的手臂须彻底放松，我不要它了，你要拿去就给你拿去，一点不留痕迹，完完全全地顺从对方的拿劲方向，盘旋绕臂，如口诀所说“舍己粘随若无骨”。这是临阵实用时的理法心法，但在练拳时应抱着“练时无人胜有人”的心态去练，才能练好。

### 2. 阴阳滚肘

舍臂从人，并不是说手臂毫无作用了，应该说手臂还是有作用的，所以既要“舍”，又要“用”，两者非但不矛盾，而且

是有机的统一。“舍”是为了“用”，“用”是舍的延续，其中连接的关键在于“滚肘”。

当被拿之际，要舍去被拿的肘与腕，随着其拿劲的方向向内滚肘旋腕。此种内滚肘，属阴，阴主化，化去拿劲：当阴滚肘行将解脱、对方欲变之时，我意在先，迅即向外旋腕滚肘。此时滚肘，属阳，主攻，趁势发动反击。当然，这并非仅仅肘在动作，而是有腰胯松沉旋转、变换虚实、进身肩靠按掌等组成的整体行动，但关键在阴阳滚肘的得法。

### 第三十九式 复势玉女穿梭

#### 【拳招释义】

在“穿梭”之前冠以“复势”，表明不同于一般的玉女穿梭，而是动作较多，内涵丰富。就手法来说，就有搬、缠、棚、掳、捋（大捋、下捋）、滚、架、穿（上穿、下穿）等，就步法步型来说，有摆、蹀、扣、进、跟以及虚步、丁步、八字步、弓步等，所以称“复势玉女穿梭”。

#### 【行功口诀】

##### （一）

玉女穿梭多复势，  
螺旋滚臂穿化掌。  
身灵步活转四方，  
左顾右盼定正中。

##### （二）

搬臂缠绕踩腿攻，  
回身大捋又一穿。

连续行步连续穿，  
万变不离滚臂穿。

### 【动作分解】

由于复势穿梭的动作较多，为了方便初学，特分列若干细目，每一方位约有九动过渡，以便记忆。

#### 东北隅穿梭：

##### 1. 虚步蓄掌

接上式。腰胯松沉，重心后移至左腿，成右虚步；两手随着退身而转动，置于小腹前，左掌在后，掌心向上，右掌在前，掌心向下；中正前视，成右虚步蓄掌势。（图 7-3-312）

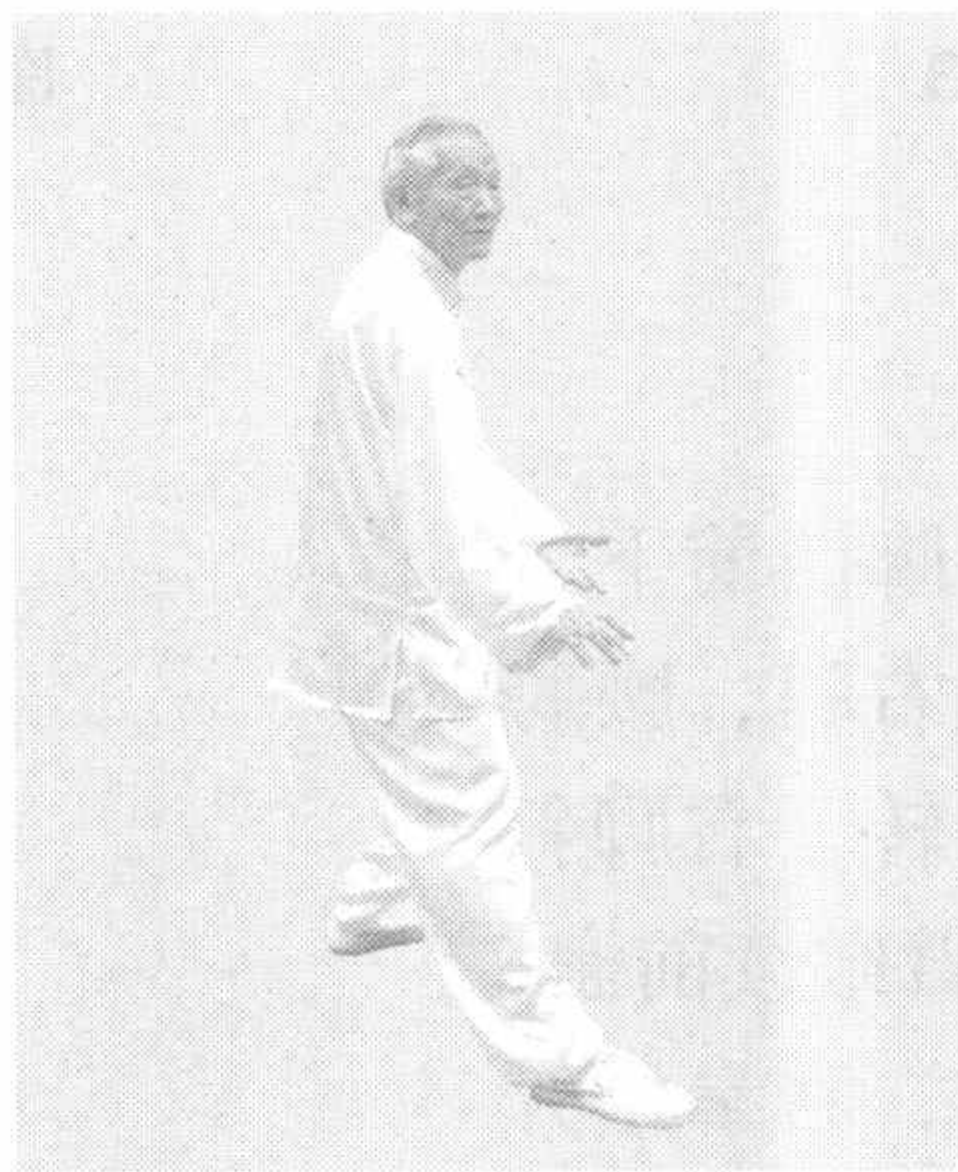


图 7-3-312

##### 2. 搬臂踩腿

承上动。腰胯向左旋并迅速向右回旋，旋转一圈，带动右手与小腿同时动作：右手松握拳，以肘为轴，前臂环弧形向前

搬出，拳腕外旋，拳心向上；左手附在右肘窝处；同时右腿提膝，右脚斜横，向前方踩出，暂不落地，成左独立右踩腿势；中正前视。（图 7-3-313、图 7-3-314）

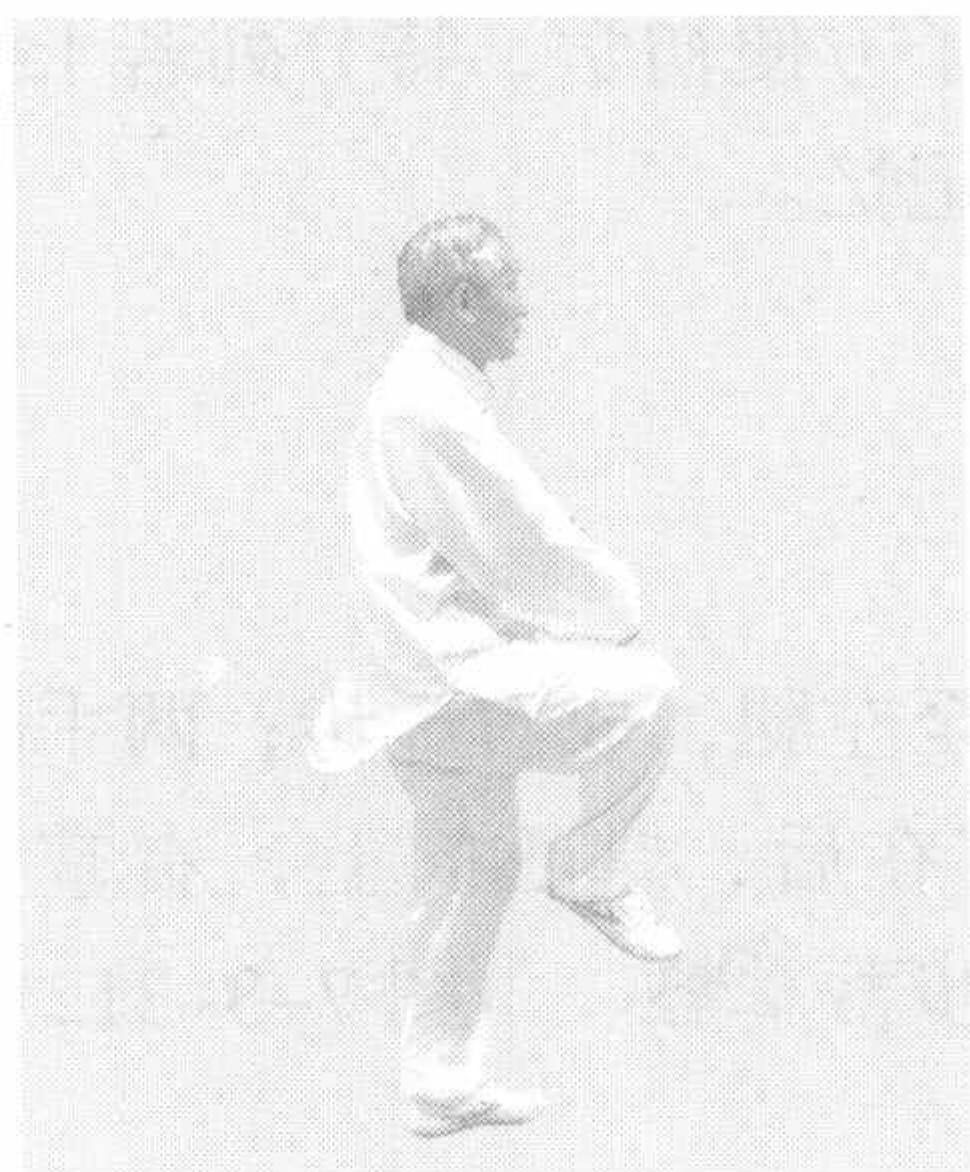


图 7-3-313

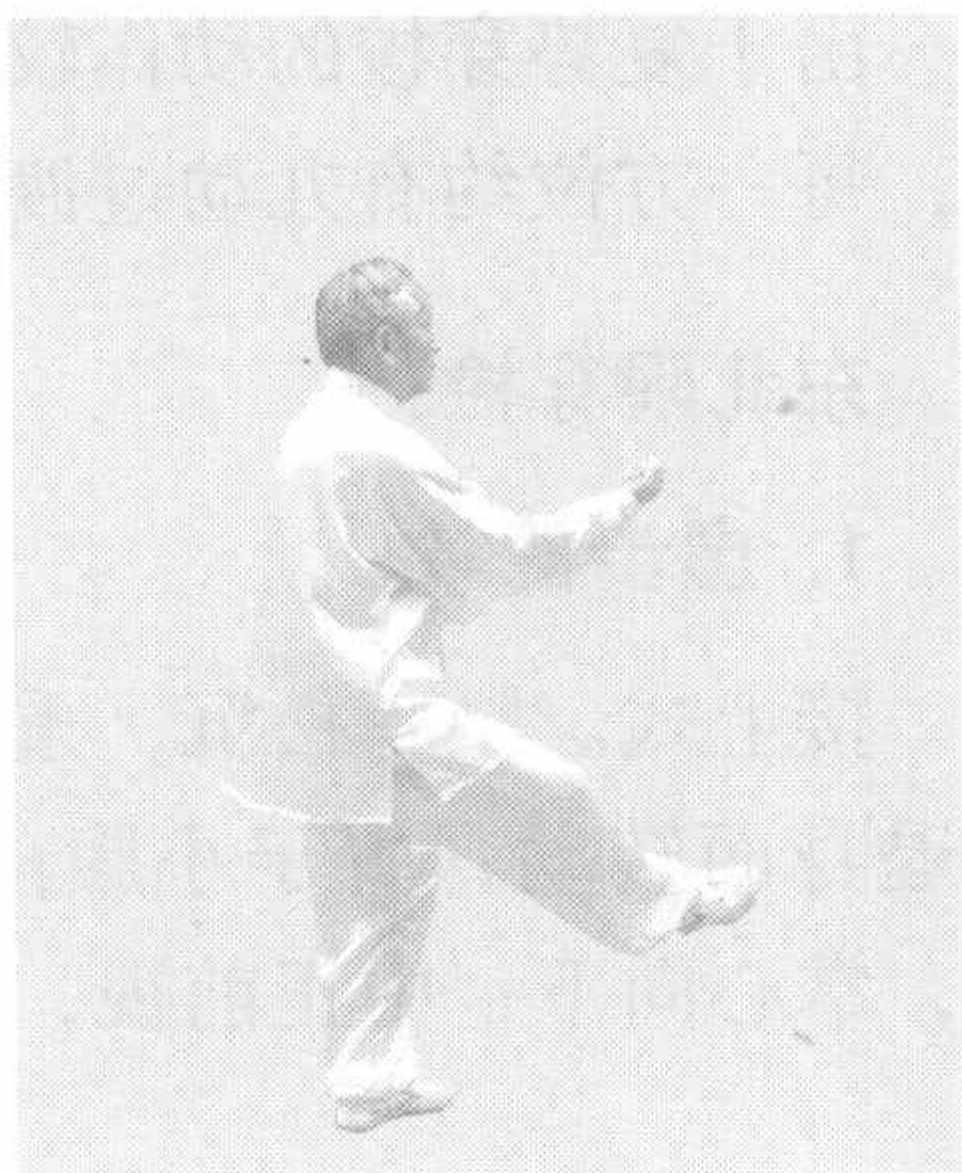


图 7-3-314

### 3. 踏步裹缠

承上动。随右脚向前下方踩出，重心前移至右腿，腰胯松沉，并微向右旋转，右脚斜摆踏实；同时右前臂继续前搬，搬至前臂平置身前，右拳松开变掌，掌心向上，左手旋腕顺着右肘外裹缠绕，经过右肘尖向前上方穿出，掌心向上，意为缠绕穿化被拿的右肘，左掌与右掌交错成斜十字形。此时重心大部在右腿。（图 7-3-315）

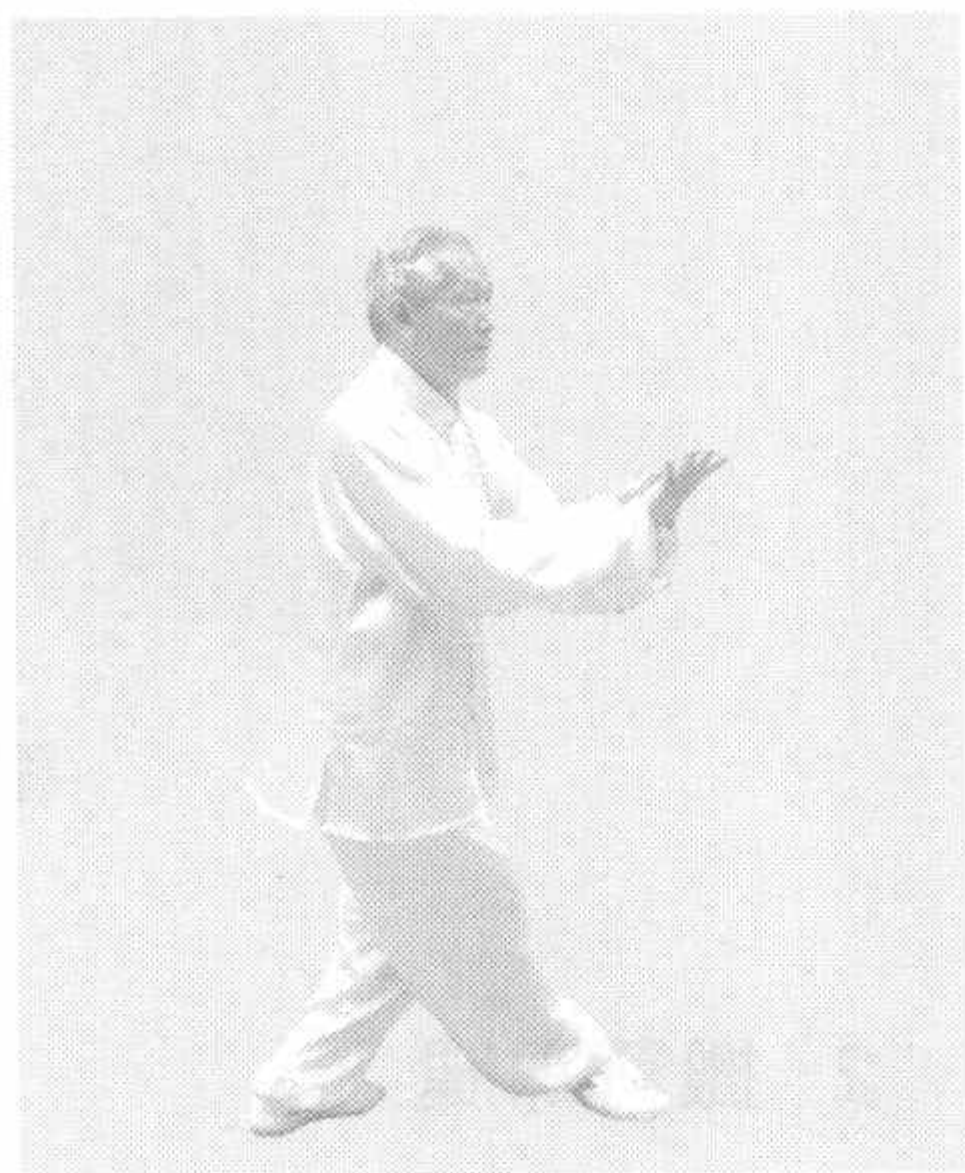


图 7-3-315

#### 4. 进步上穿

承上动。腰胯松沉，重心全部移至右腿，左脚提起向左前方（偏北）进一步（意为插裆或套步）；同时左掌趁进步之势，沿着右臂向上方穿出，指尖斜向上，掌心向内，右掌置于左肘内侧；此时重心约八成在右腿，面向偏东，中正前视。（图 7-3-316）

#### 5. 转身滚棚

承上动。腰胯松沉前进，并向左旋胯转体及左腿松沉前弓，带动左臂、左掌从右向左、再向上做弧形滚棚，转身至面向东北；重心大部移寄左腿，中正前视。（图 7-3-317）

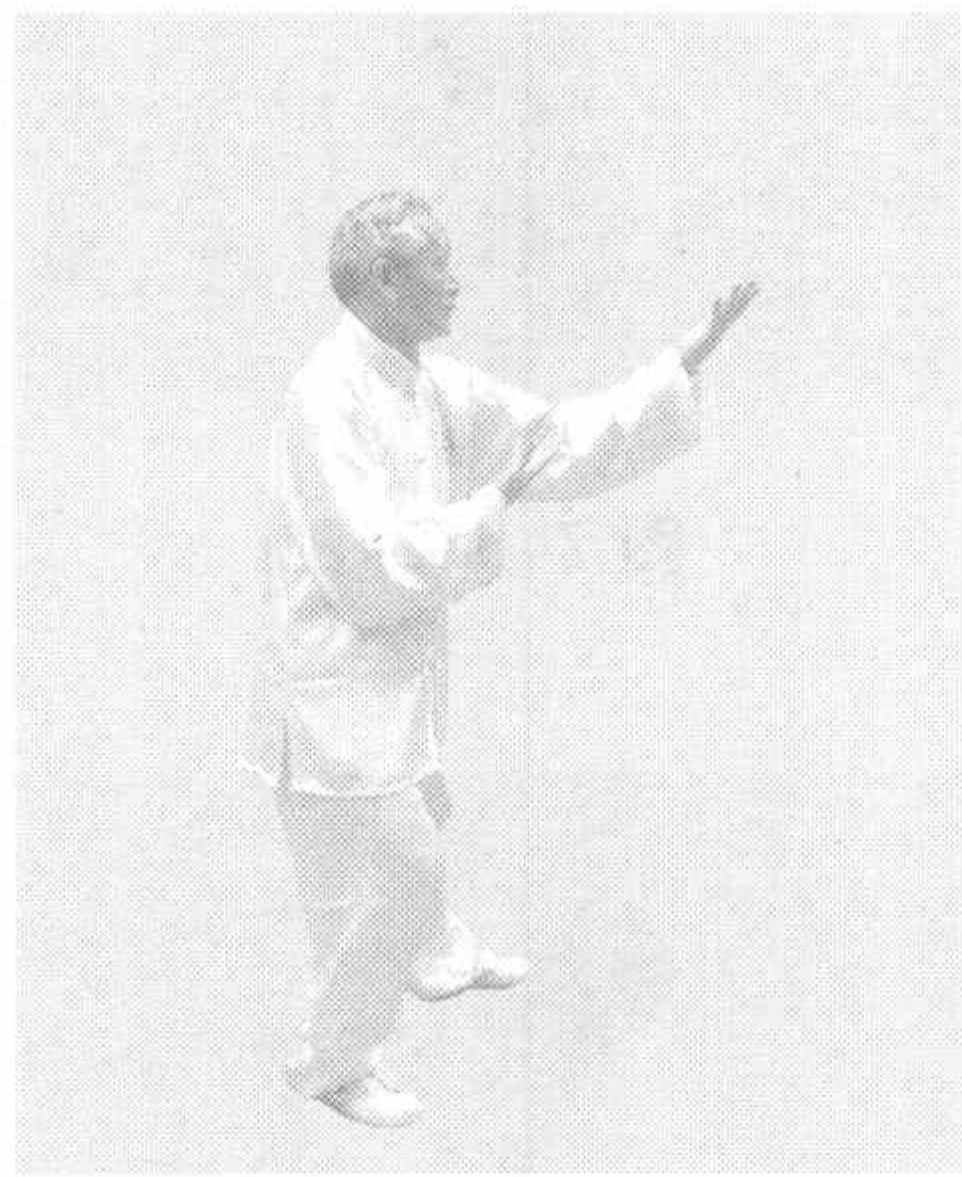


图 7-3-316

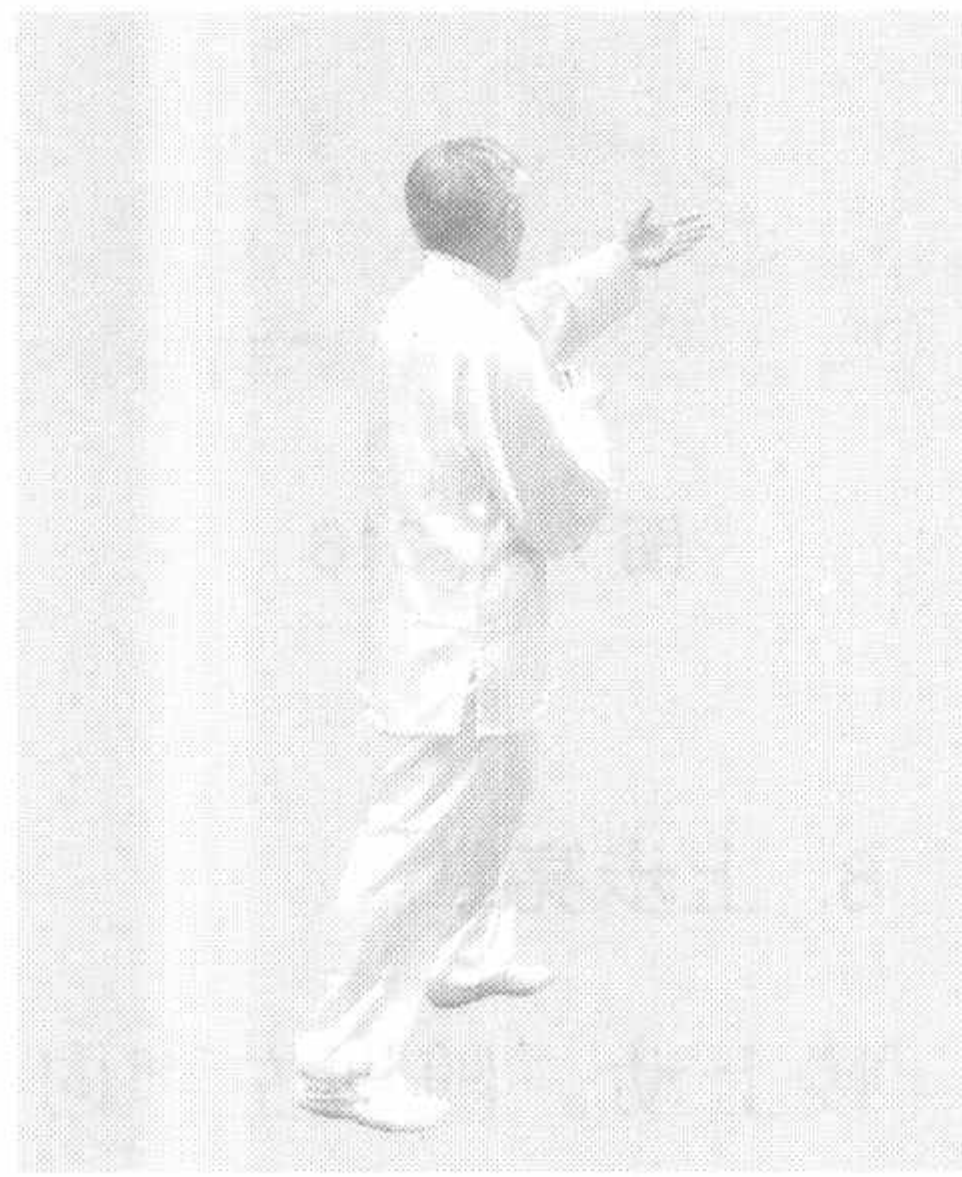


图 7-3-317

#### 6. 斜行下捋

承上动。重心全部移寄左腿，右脚提起，经过左脚跟，向右侧斜行一步，脚尖朝偏东南，随即重心移向右腿约七成，变为右侧弓步；随之腰胯右转，带动两手向下、向右捋回，左掌

在前，右掌在后；中正前视（图 7-3-318）

### 7. 收步蓄势

接上动。重心全部移寄右腿，左腿收回，脚尖下垂，虚悬于右脚踝内侧（或脚尖点地成寒鸡步）；两掌随势弧形收蓄于上腹前，掌心均向上；中正前视。（图 7-3-319）

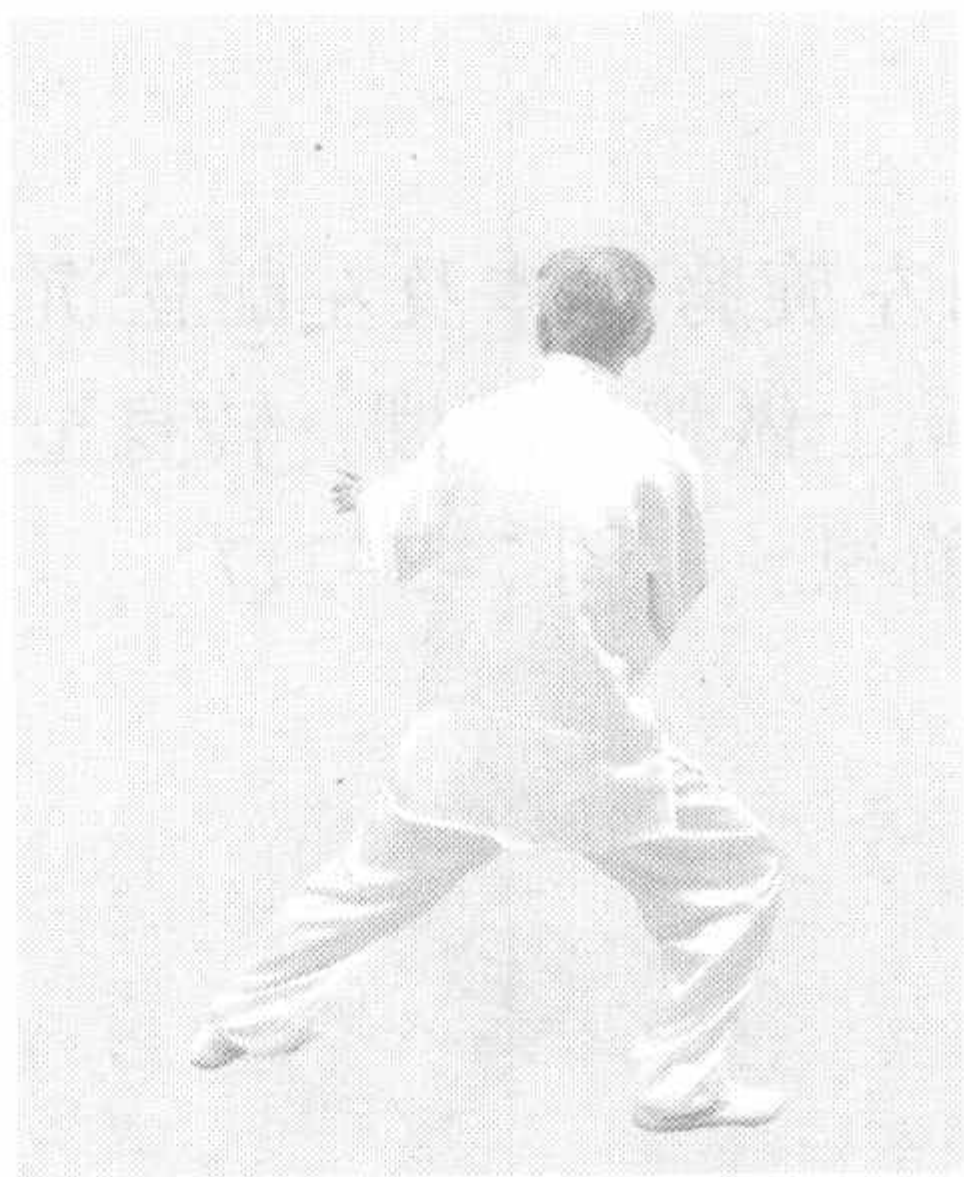


图 7-3-318

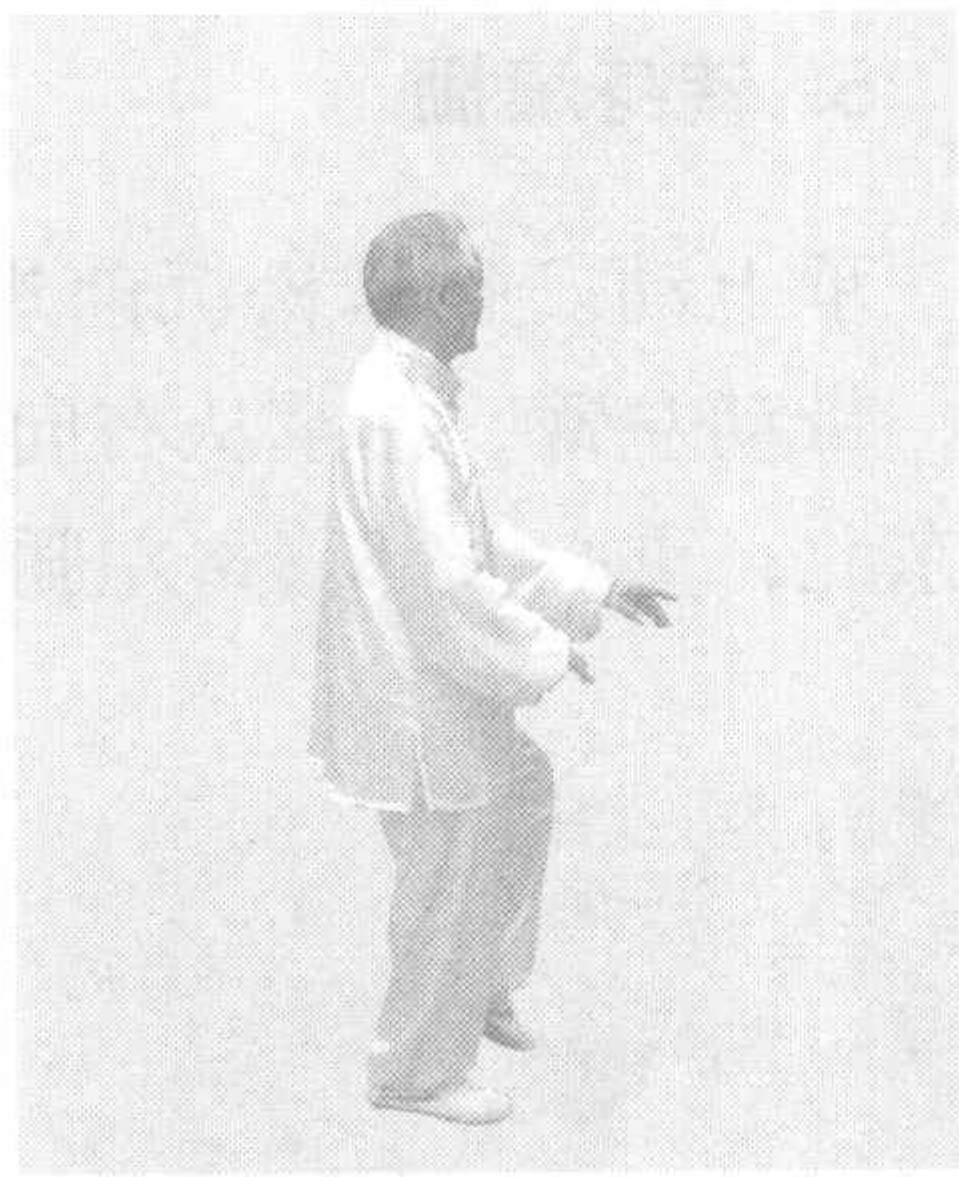


图 7-3-319

### 8. 上步亮掌

接上动。随即左脚向左前方上一步，脚跟着地成左虚步，同时腰胯松沉；两掌由上腹处向上微微伸展，指尖斜朝上，掌心斜朝内，成左虚步亮掌势；重心仍然大部在右腿，中正前视。（图 7-3-320）

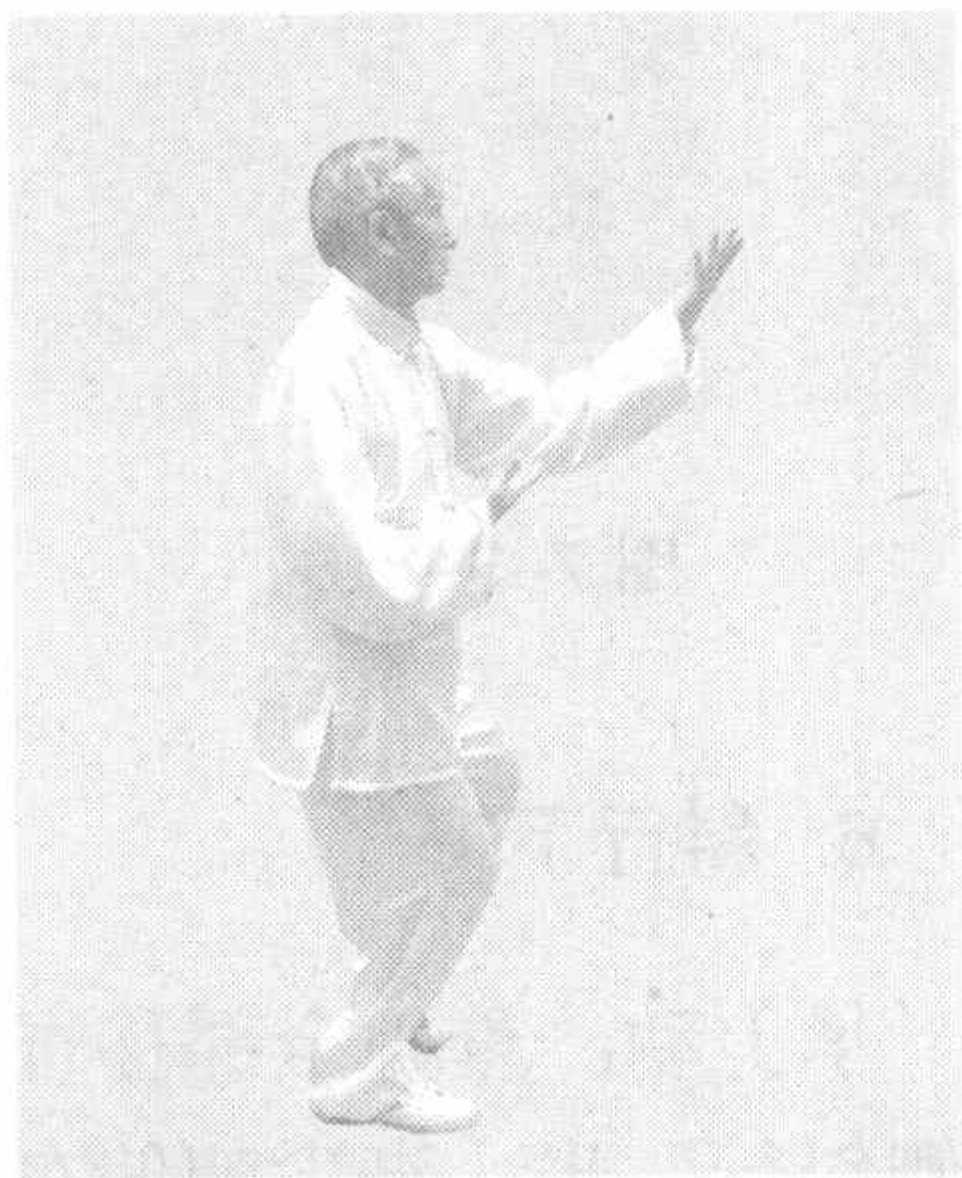


图 7-3-320

## 9. 滚臂穿梭

接上动。随即腰胯松沉，重心前移至左腿，弓腿进身，并向左旋胯转体，带动两手同时动作：左掌上穿，左臂向上并向左弧形滚翻，意想用滚臂旋腕上穿之势卸架来力，使来力在滚臂旋腕翻掌上穿中卸去；右手在左臂上穿的同时向前方穿行推掌，须手腕内旋，用螺旋劲穿向对方胸口，两手臂均须松肩沉肘，不可耸肩露肘，成左弓步穿梭式；面向东北角，立身中正，凝视右掌前方，关顾左右。（图 7-3-321）



图 7-3-321

注一：这是四隅之一的东北角穿梭，虽然分列 9 个动作，但操练时应整体运行，不可分割停顿。尤其是最后三个动作更应一气呵成。对各动作不能一滑而过，也不能分割滞重，更不能断断续续。

注二：此式步法计有四步：即右摆步、左进步、右斜行步、左弓步，如果加上步型那就更多了。所以应连续进步、连续穿行。

### 西北隅穿梭：

#### 1. 后坐大捋

承接东北隅左弓步穿梭势。腰胯松沉，重心后移至右腿，右脚后轮外转，脚尖外撇；同时向右侧旋胯转体，带动两掌旋腕成横掌，手指向左，掌根向右，掌心均朝外，随着重心转移而向右侧横掌大捋，捋至胸朝东南；左脚随势碾转，脚尖内扣，形成右侧弓步大捋势；立身中正，目视前方。（图 7-3-322）



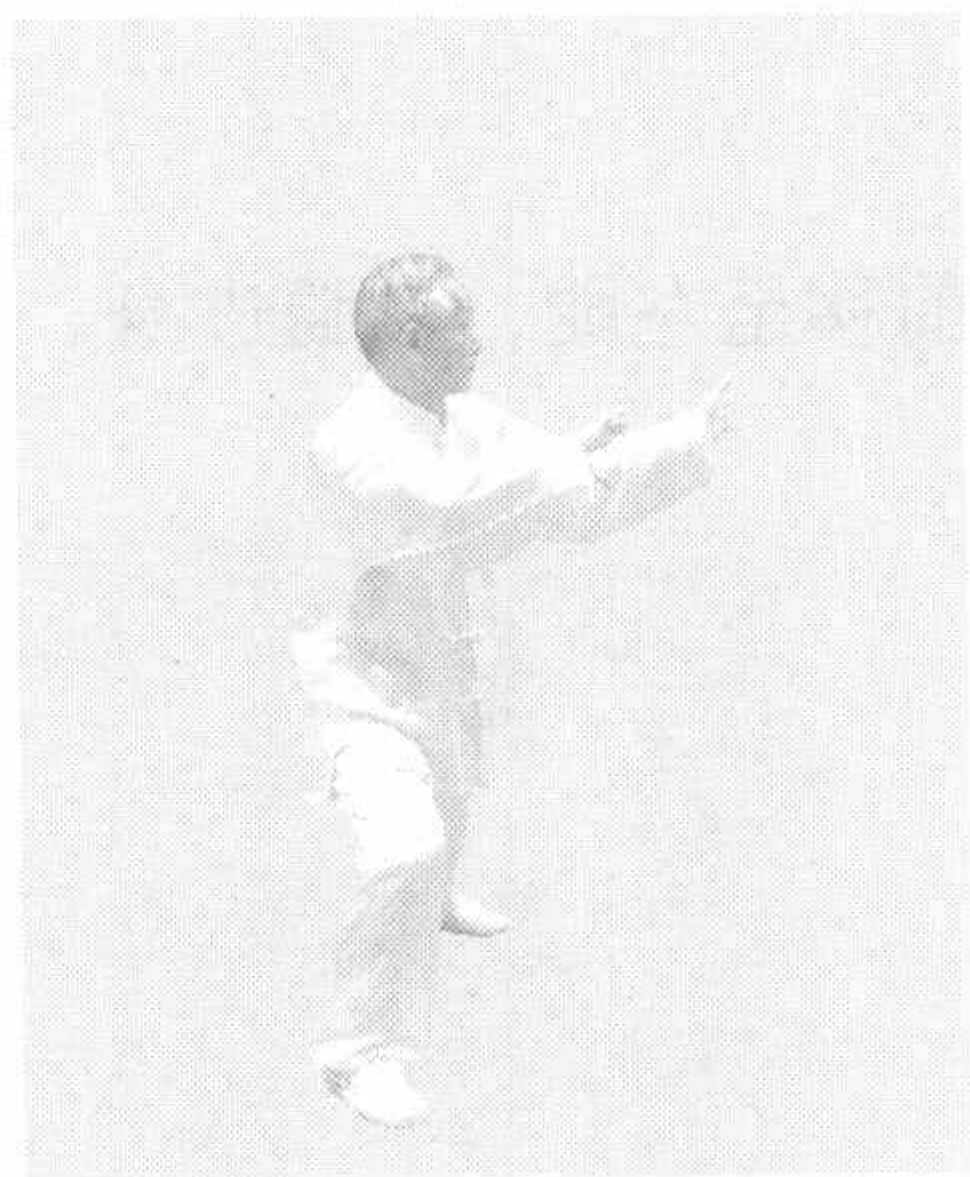


图 7-3-322



图 7-3-323

## 2. 扣步回掳

承上动。向右旋胯转体，继续横掌大捋，及至重心全部移至右腿，左脚提起向右脚前扣步，成丁字步；同时，右手向右后方划弧回掳，暂置身体右侧，掌心向里，指尖斜朝下；左手屈臂在上，掌心向下，与右掌上下斜相对，宛似抱球状；此时面向偏西南，重心大部寄在左腿，立身中正，双目前视。（图 7-3-323）

## 3. 点足抱球

接上动。继续向右旋胯转体，转至面向西南，带动右掌继续划弧掳至左掌下，两掌上下相对，成左抱球状；同时右脚前抡碾转，脚跟离地寸许，脚趾粘点地面，成右脚点地（寒鸡步）的左抱球势；中正前视。（图 7-3-324）

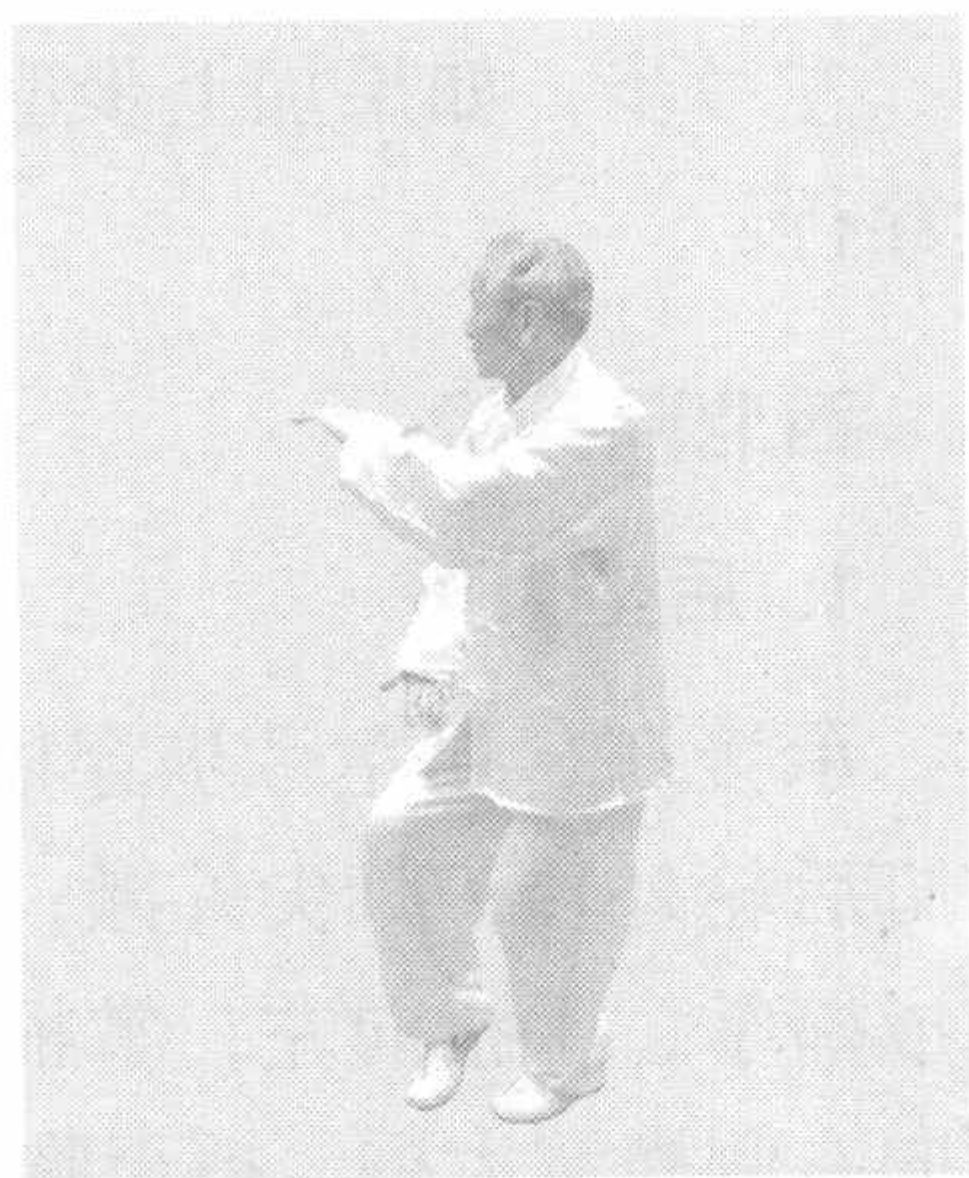


图 7-3-324

#### 4. 上步蓄掌

接上动。沉腰落胯，重心全部移寄左腿，右脚提起向右前方跨上一步，脚跟着地成右虚步；同时，左掌外旋下落，掌心翻转向上，与右掌同置于上腹前，做势欲变；中正前视。（图 7-3-325）

#### 5. 跟步探掌

接上动。随即重心移至右腿，右脚踏实，弓腿进身，左脚趁势跟上半步，脚掌着地；右手随进身之势向前上方穿出探掌，掌心转向下，左掌随右掌而行，置于右肘旁；目视右掌前方，成左跟步探掌势。（图 7-3-326）



图 7-3-325



图 7-3-326

#### 6. 斜行下捋

接上动。随即重心全部移寄右腿，左脚提起向左侧斜正一步，脚尖朝偏西，随之重心移向左腿约七成，变成左侧弓步，向左旋胯转体；两手随着重心左移及向左转体向下、向左捋

回，右掌在前，左掌在后；此时面向西北，立身中正，双目前视（图 7-3-327）

### 7. 悬足蓄势

接上动。重心全部移寄左腿，右脚收回暂不落地，脚尖下垂，虚悬于左脚内侧；同时，两掌收回，置于上腹两侧，蓄势待进；中正前视。（图 7-3-328）



图 7-3-327

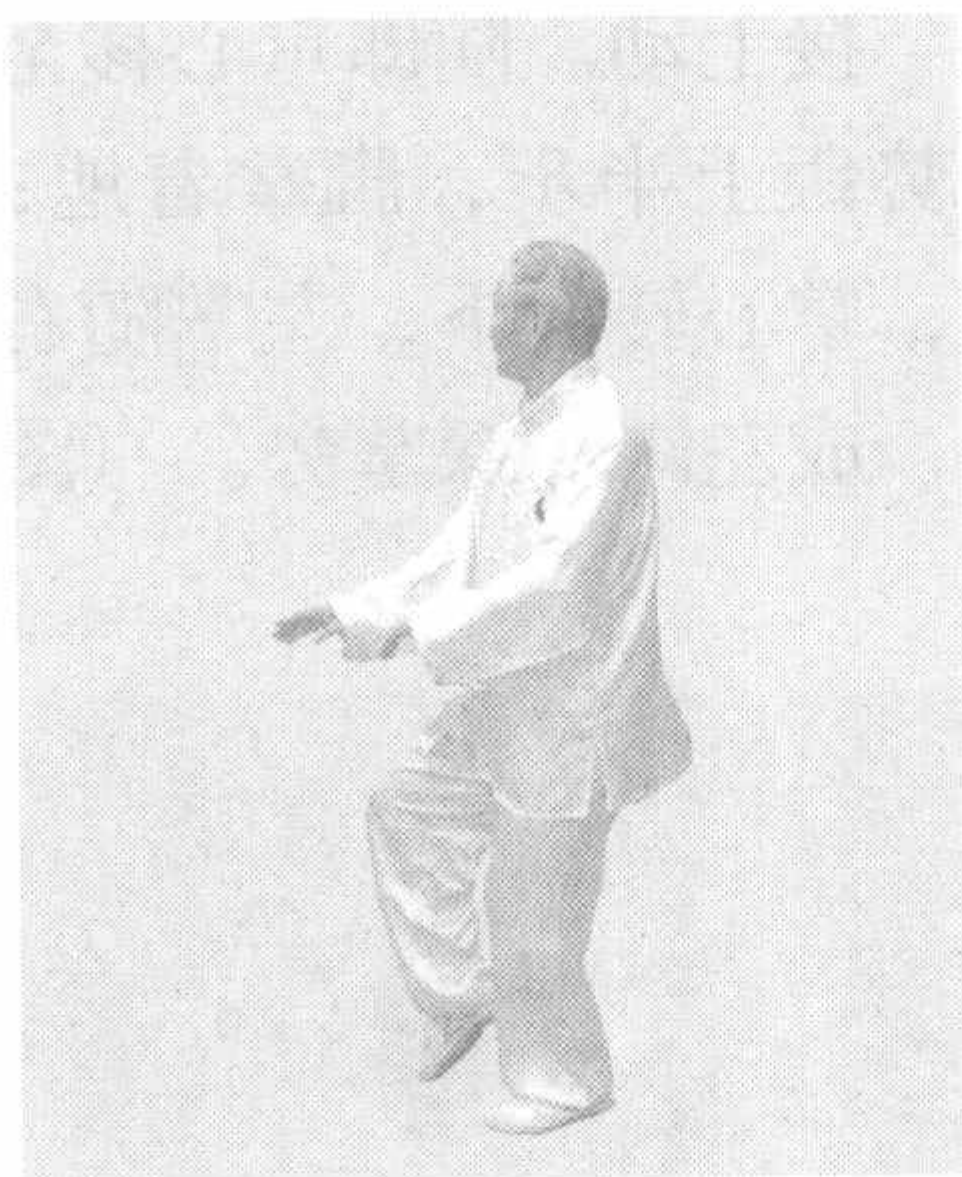


图 7-3-328

### 8. 上步亮掌

接上动。随即右脚向前方进一步，脚跟着地成右虚步，腰胯松沉；两掌由上腹处微微上穿，指尖斜向上，成右虚步亮掌式；中正前视。（图 7-3-329）

### 9. 滚臂穿梭

接上动。随即腰胯松沉，重心前移，弓腿进身，并向右旋胯转体，带动两手同时动作；右掌上穿，右臂向上并向右弧形滚翻，意想用滚臂旋腕穿掌之势卸架来力，使来力在滚臂旋腕

中卸去，右掌向上滚翻直至过顶，置于右额前上方；左手则与右手同时向前穿梭推掌，须手腕内旋滚转，似螺旋形穿发，两臂须松肩沉肘，肩不高耸，肘不外露，成右弓步穿梭式；面向西北角，中正前视。（图 7-3-330）

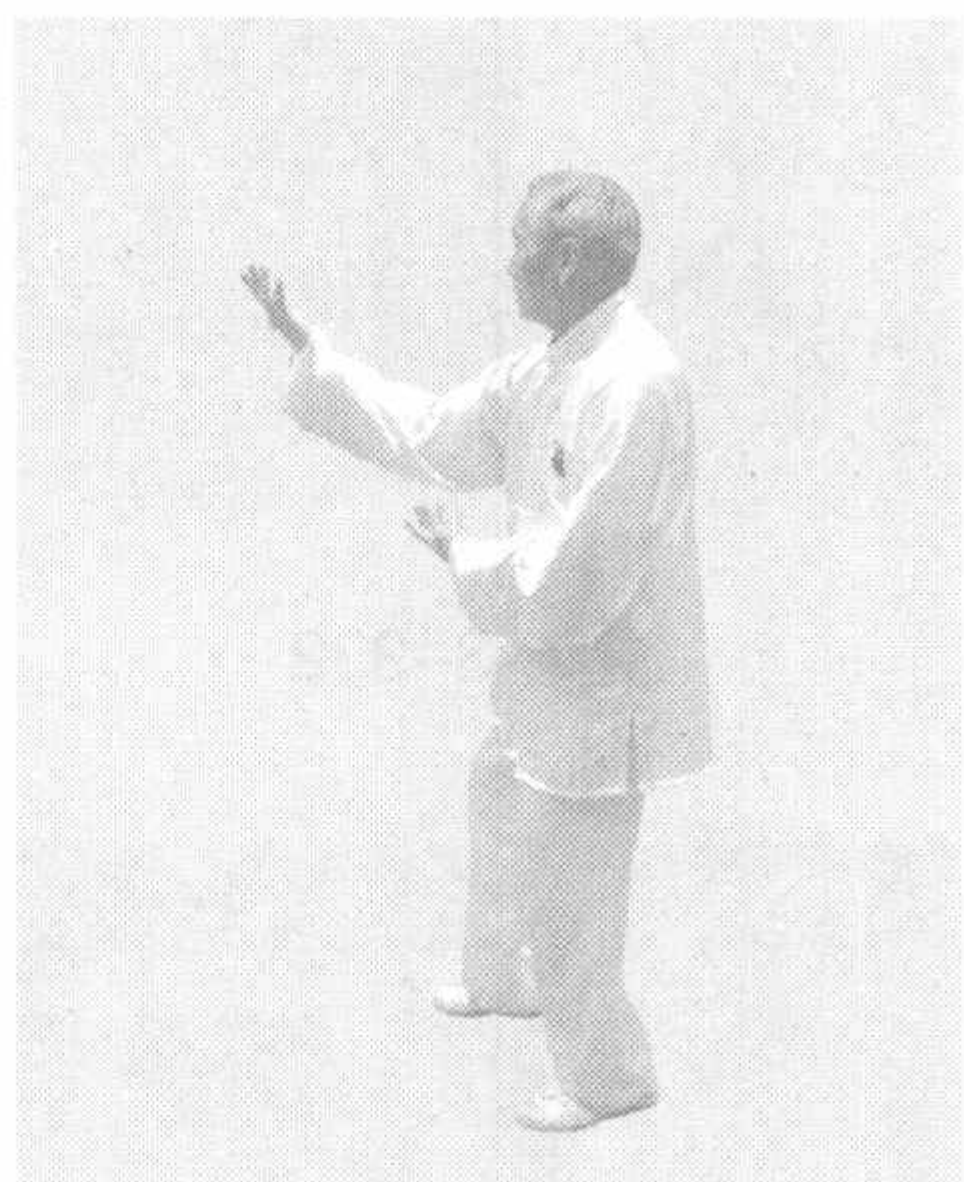


图 7-3-329

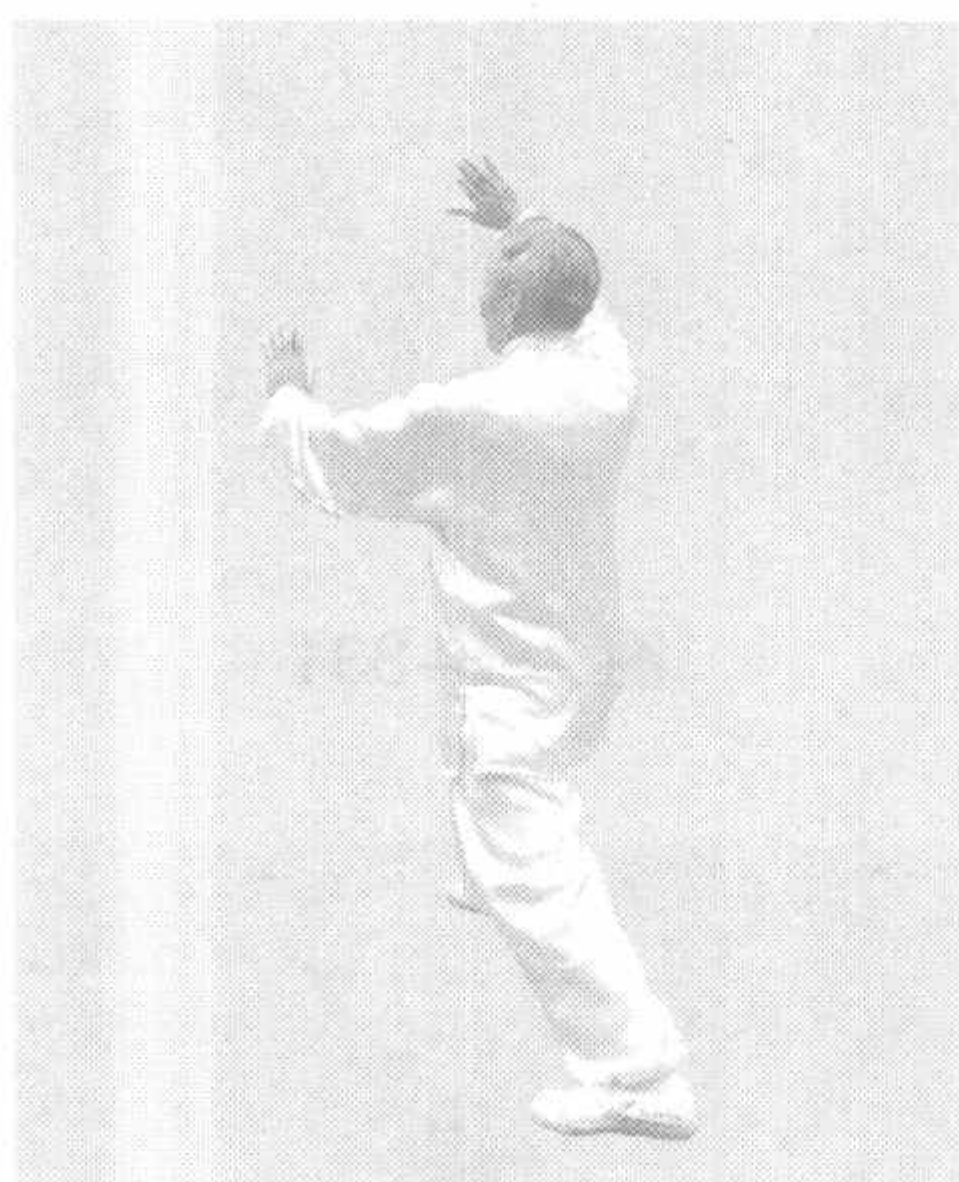


图 7-3-330

注一：西北隅穿梭虽分 9 动，但操作时应整体运作，不可分割停顿，应一气呵成，当然对各动作也不能一滑而过，既要分清，又要连贯。

注二：西北角穿梭的步法亦是四步，即左扣步、右进步、左斜行、右弓步。应连步连穿不停。

### 西南隅穿梭：

#### 1. 退身下捋

承接西北角穿梭。腰胯松沉，重心后移至左腿，向后松沉退身，带动两掌转腕外旋，转成两掌掌心上下斜相对，右掌在上、在前，左掌在下、在后，随着重心后移而向左侧下方回捋，此时成右虚步下捋势；中正前视。（图 7-3-331—图 7-3-334）

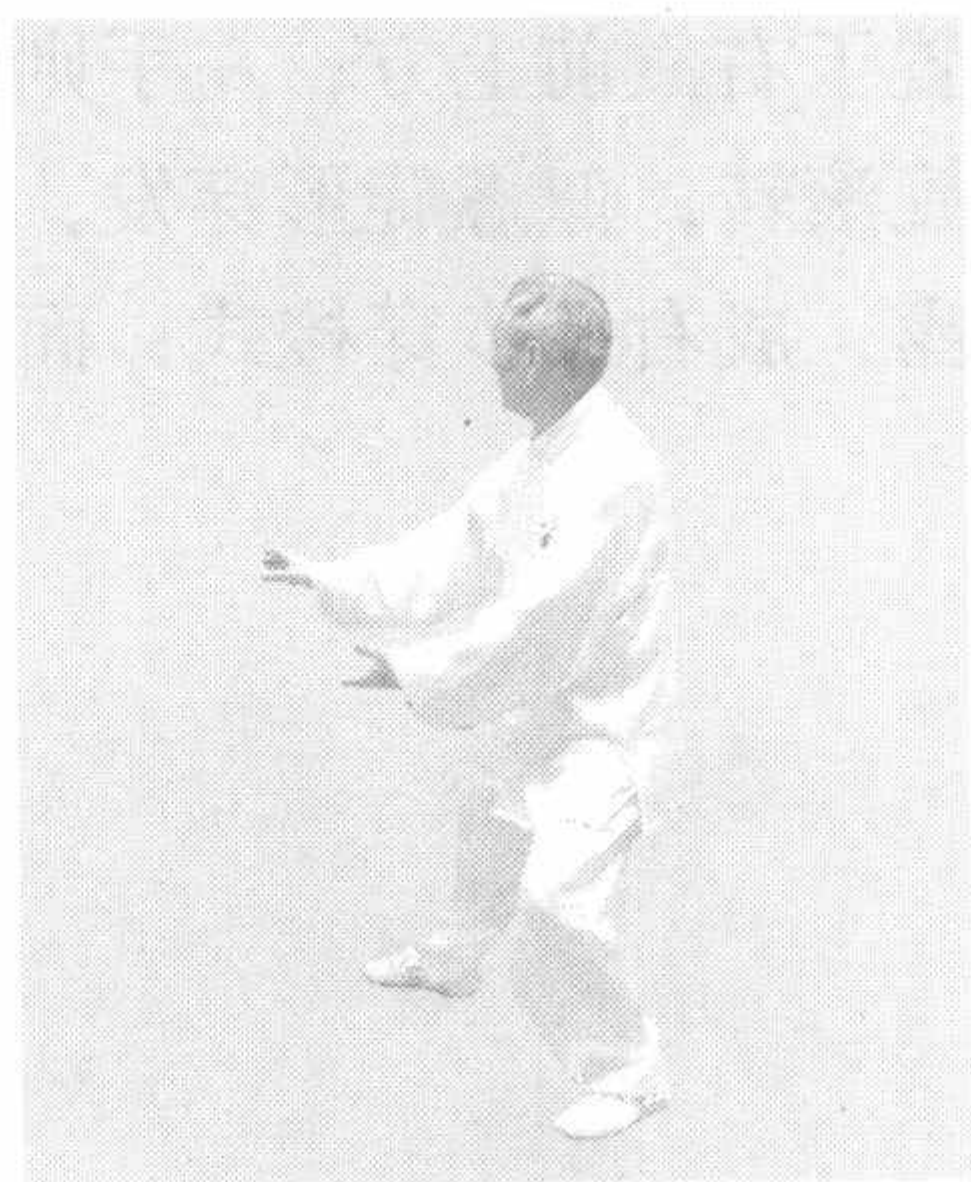


图 7-3-331



图 7-3-332

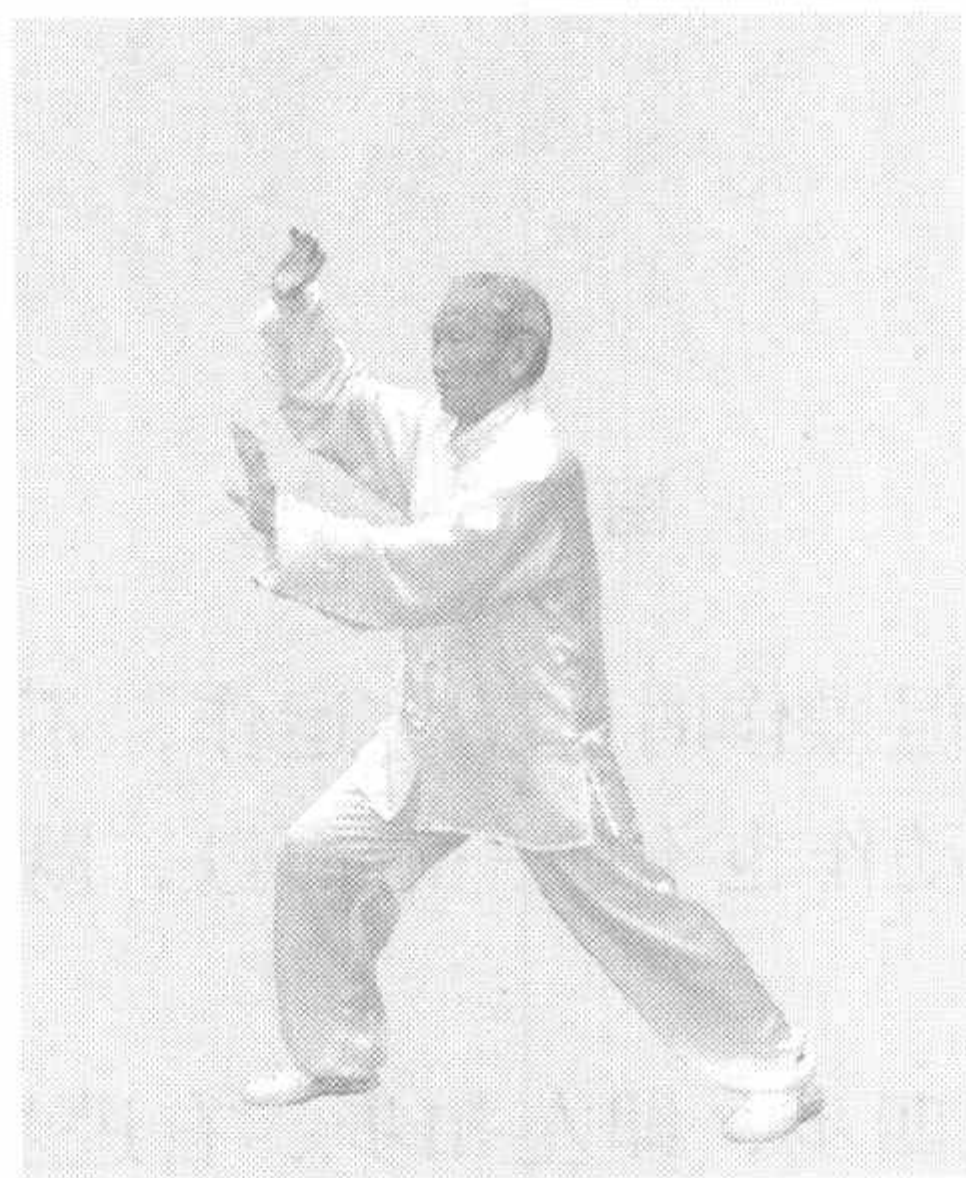


图 7-3-333



图 7-3-334

## 2. 搬臂踩腿

动作与东北角穿梭的动作 2 完全相同，而且一直到动作 9 都完全相同，仅仅方向从东北角转变为西南角而已，故文字说明与动作图解均不再重复。

### 东南隅穿梭：

紧接西南角穿梭。随即后坐大捋，开始转向东南角穿梭，

其间的各项动作完全与西北角穿梭的9个动作相同，仅仅是运动的方向从西北转变为东南，故不再附文字说明及动作图。

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸（以东北角穿梭为例）

动作1为吸气，动作2与动作3为呼气，动作4与动作5为吸，动作6为呼；动作7及动作8为吸气，动作9滚臂弓腿穿梭为呼气。

#### 2. 拳势呼吸

由于本式过渡动作多，分解得比较细，所以上述的一般呼吸仅指一般情况而已，如果由于动作速度的变化而需要调整呼吸频率，或是吸长些，或是呼长些，视情况灵活调度，以顺畅与有劲为原则。

#### 3. 脐轮调息

不论如何呼吸，都要意守脐轮，以脐息为中心。由于复势玉女穿梭分解动作多，四角相加达36个动作，而且步法多、身法活，更要刻刻留心在“脐息”。

### 【内功心法】

此式动作多，相应的心法也多，此处仅谈主要的三点：

#### 1. 螺旋滚臂穿化掌

“玉女穿梭”的亮相定式动作，与外家拳的“弓步架打”相似。但是，如果仅仅是“弓步架打”，那就算不上是太极拳了。“玉女穿梭”有太极拳自身的特色。

其中一个主要的特色，就是“螺旋滚臂穿化掌”。例如，对方从上往下击我头部，不可用手臂直接上架（那样就是一般

的架打，犯了顶抗之病），应当上右步（或先退左步再上右步），出右手，前臂弧形上穿接劲，并迅速右腕外旋，转腕滚臂，在滚臂上穿中，轻松地把来力卸向外侧；与此同时，左手腕内旋，边旋腕边滚臂，用螺旋劲向前穿掌反击。此即“螺旋滚臂穿化掌”。

但要注意，此种螺旋穿化，须由腰胯旋转及弓腿进身为原动，即在右手上穿接劲之际，须微向左旋胯转体，一经接手的瞬间，须迅速回转，向右旋胯转体，并重心前移，弓腿进身，带动右臂滚臂穿化，化卸来劲；同时带动左掌向前穿出，推掌反击。

当然，这种滚臂穿掌不仅贯彻在动作9的“滚臂穿梭”中，而且整个四角穿梭中都应予以贯彻。例如东北角穿梭中动作3的“踏步裹缠”，也含穿掌之形（缠掌后微微平穿），及至动作5的“进步上穿”更是明显的穿掌了，即使动作5的“转身滚棚”，也含边滚边穿的劲意。因此“螺旋滚臂穿化掌”，应贯彻于“玉女穿梭”的全过程修炼，只有各个环节的修炼都得法了，才能使“螺旋滚臂穿化掌”最终一击成功。

## 2. 连续行步连续穿

复势穿梭还有个重要心法，就是口诀所说“连续行步连续穿”。每一隅的穿梭步型、步法都很多，前面分解动作的附注中已谈到了这点，但那仅仅是指步法，如果加上步型，则每一隅的步法、步型就有八种之多。这说明复势穿梭的步法多样，变化多端，忽左忽右，忽前忽后，而且身随步转，手随身使，连续行步，连续穿掌，气势腾挪，应对四方。

## 3. 左顾右盼定正中

由于此式身法多变，对眼的左顾右盼要求更高。眼神必须随着身形、步法的变化，或顾或盼或前视，切忌目光吊滞，也不能低头视物。那种眼睛低头看手的练法，不符合顾盼的真

意。“身法篇”中已对顾盼作了阐述。顾盼者，即目光之顾盼，眼睛之转动。由于手势有高有低、有上有下、有远有近，如果呆板理解“眼看手”，就会出现“仰头看高，低头视下”的现象，以致产生摇头晃脑、低头哈腰等弊病。必须弄清顾盼的真意，才能做到“左顾右盼定正中”。

### 【实用举例】

仅举数例：

(1) 若对方上右步、出右拳击我前胸，我可采用“搬臂踩腿”及“踏步裹缠”法接手还击。其法是，腰胯迅速微向左转再向右回旋一圈，带动右前臂以肘为轴，环形搬接来拳之前臂化解攻势，同时提右腿踩其右膝或下踩其脚背，随即重心前移至右腿，用旋胯转体及重心前压之劲将对方搬出，在此过程中，左掌附在自己右前臂内侧，以助右臂前搬。

(2) 若对方化我搬势，并趁势拿我右臂，我左手向里裹缠穿化，解化对方拿我之劲，同时左脚迅速插入其裆（或套步），左手从右臂下穿向上方并向外滚棚；右掌同时按击其上胸或肩、脯等处，将其发出。此法就是“进步上穿”“转身滚棚”的运化。

(3) 若对方左弓步、出左拳击我面部，我腰胯微右转，带动左臂上穿，粘按其左臂外侧，随之左脚进步插入其裆，腰胯迅速向左回旋，带动左臂内旋滚翻，边滚臂边滚翻边外捌，使其背势；同时右掌按击其肩部，用螺旋沉劲使其跌出。这就是“滚臂穿梭”的运用。

(4) 若对方从我身后偷袭，我左脚迅速向右脚扣步，向右转身回头，重心迅移左腿，右脚进步；同时右手随着扣步转身向右后方回掳，右肘截其心窝，彼若闪避，我右臂就顺势横棚其肋，或掳其手背，使其背势或被戳出。此即“扣步回掳”的运化。



(5) 对方以右顺步、出右拳击我胸部（或面部），我迅速向左旋胯转体，带动两手上举：右手粘按其右腕，左手粘执其右肘，拽直其手臂；同时右脚后撤一步（或斜行开一步），用下捋或横向大捋法使其向我右侧或后方跌出。这是“斜行大捋”或“后坐下捋”的运化。

## 第四十式 退进指裆捶

### 【拳招释义】

此式与一般的进步指裆捶比较，在步法及手法上丰富得多。就步法而言，在搂膝打捶之前，先有左右猫洗脸的动作，然后进步指裆打捶。不仅步法灵活，忽退忽进，而且手、眼、身、步柔和为一，寓劲于飘逸自然之中，把修心养性与练劲防身融为一体。

### 【行功口诀】

退中寓进进亦退，  
忽退忽进指裆捶。  
猫行洗脸螺旋手，  
上上下下劲意在。

### 【动作分解】

右式：

#### 1. 后坐右洗脸

承上式。腰胯松沉，重心移向左腿，向左旋胯转体，带动右掌向内旋腕，边旋腕边洗脸至左脸外侧，掌心向左颊；左手同

时划弧向下置于左腹前，掌心向下；同时右脚后轮转，使脚尖内扣，成右虚步洗脸势；面向东北，中正前视。（图 7-3-335）

## 2. 右退步左洗脸

接着不停顿地右脚提起，经左脚内侧向右后方斜退一步，重心移向右腿，向右旋胯转体，带动左掌向上划弧，向右洗脸，洗至右脸外侧，掌心向右颊，右手同时由上而下划弧至右腹前；同时左脚右轮转，脚尖内扣，成左虚步洗脸势；面向偏东南，中正前视。（图 7-3-336）

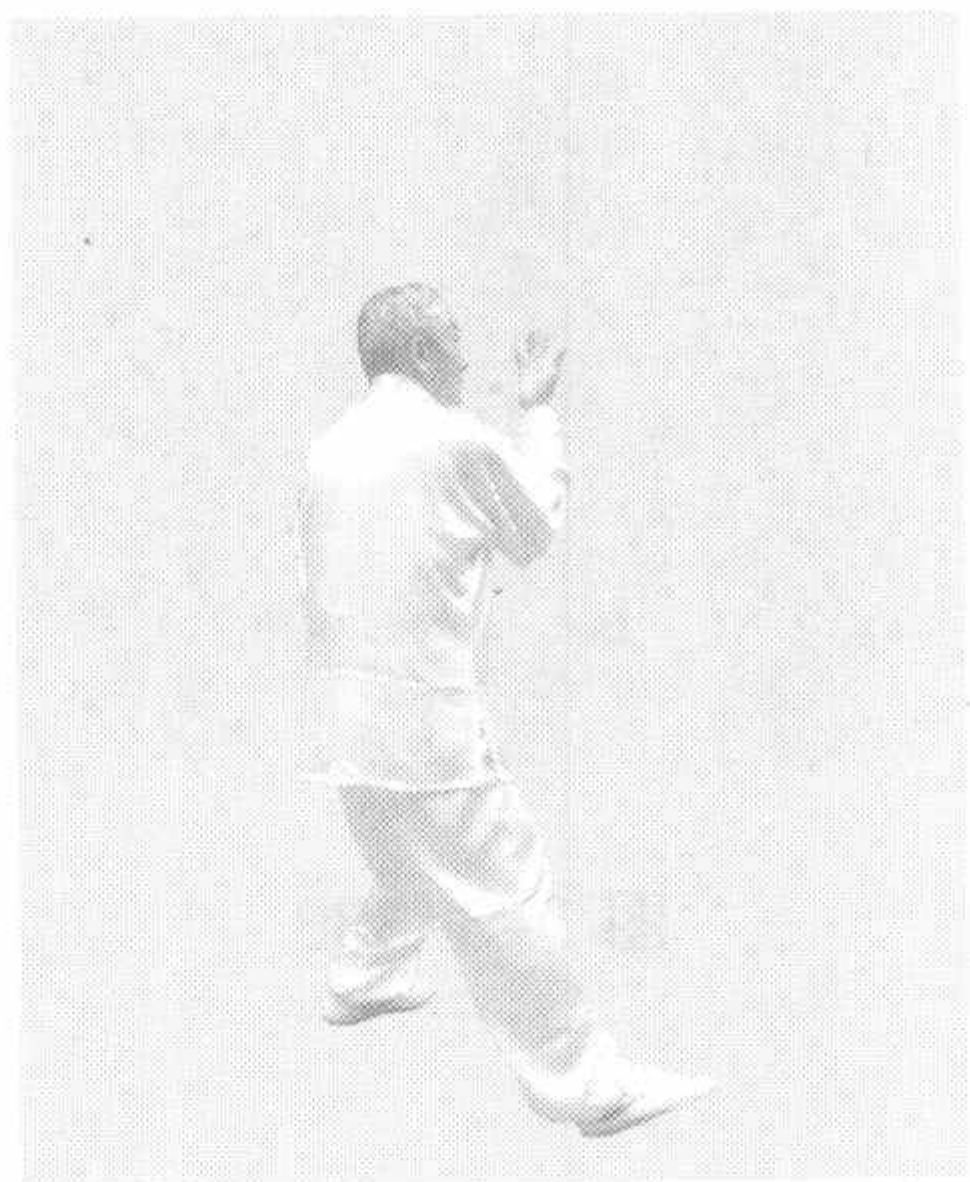


图 7-3-335



图 7-3-336

注：关于右左两手交错洗脸的具体练法，依照“身法篇”中“进退猫洗脸”的功法进行。

## 3. 左退步右洗脸

紧接着腰胯松沉，左脚提起，经右脚内侧向左后方斜退一步，重心移向左腿，向左旋胯转体，带动右手向上划弧，向左洗脸，洗至左脸外侧，掌心向左颊；同时左脚后轮转，脚尖内扣，成右虚步洗脸势；中正前视。（图 7-3-337）

#### 4. 右垫步洗脸

紧接着右脚提起，向前垫步，右脚尖外撇。同时左手划弧上举向右洗脸，掌心向右颊；重心仍在左腿，面向偏东南，中正前视。（图 7-3-338）



图 7-3-337

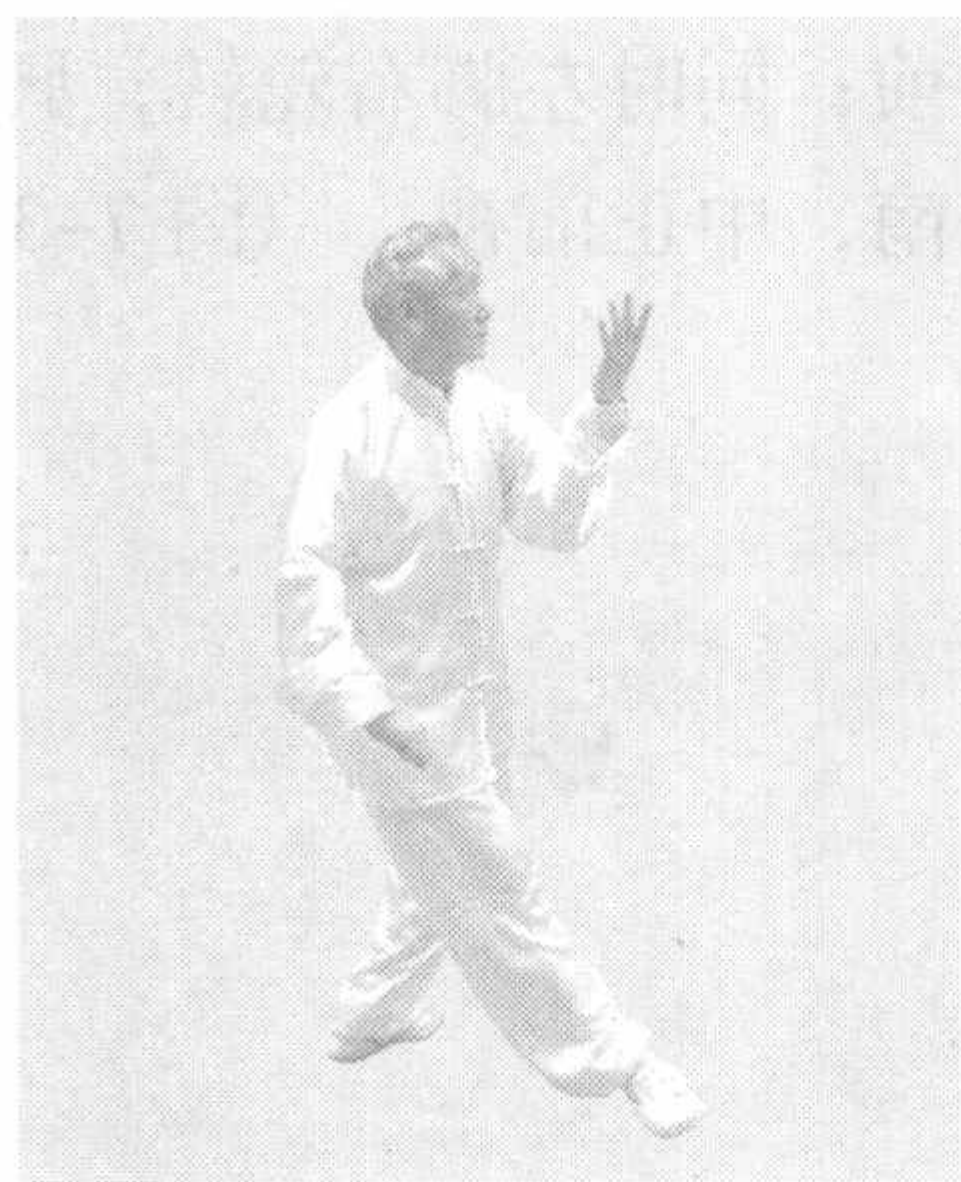


图 7-3-338

#### 5. 左进步握拳

紧接着腰胯松沉，重心移寄右腿，左脚提起向前进一步；左手弧形下落，屈肘横臂于胸前，掌心向下；同时右手腕外旋，划一小弧圈，变为松握拳，拳心向下，置于右腰处；立身中正，凝视前方。

（图 7-3-339）

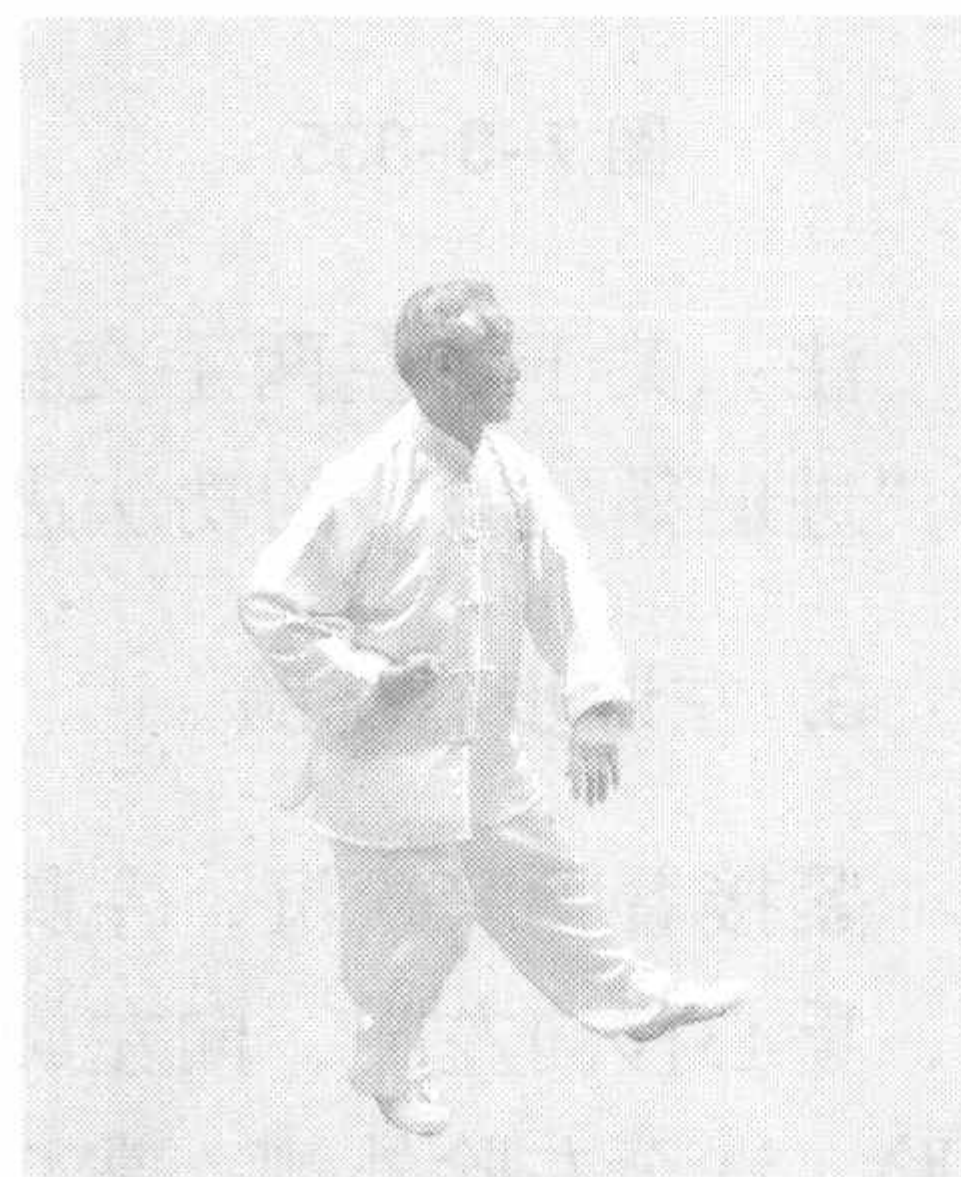


图 7-3-339

## 6. 左搂膝指裆捶

紧接着腰胯松沉，左腿前弓，松沉进身，边进身边向左旋胯转体，带动左手放松，指尖下垂，经胸前弧形下搂过膝，左掌在左膝前划弧而过，置于左胯外侧，坐腕沉掌，掌心向下，指尖向前；同时，右拳经腰侧向前方斜形下打，指向对方裆部而出；此时面向正东，立身中正，双目前视，成左搂膝右指裆捶式。（图 7-3-340、图 7-3-341）

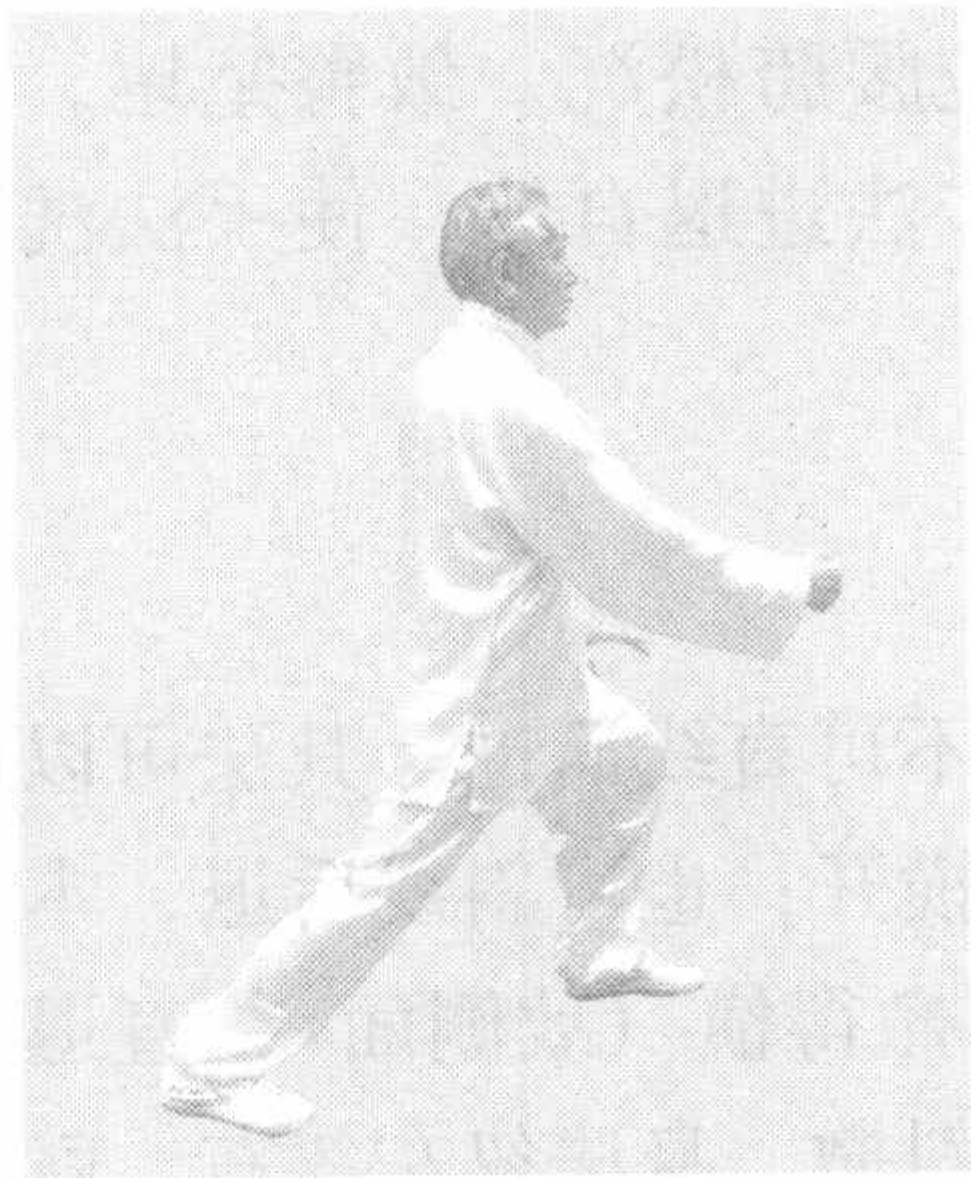


图 7-3-340

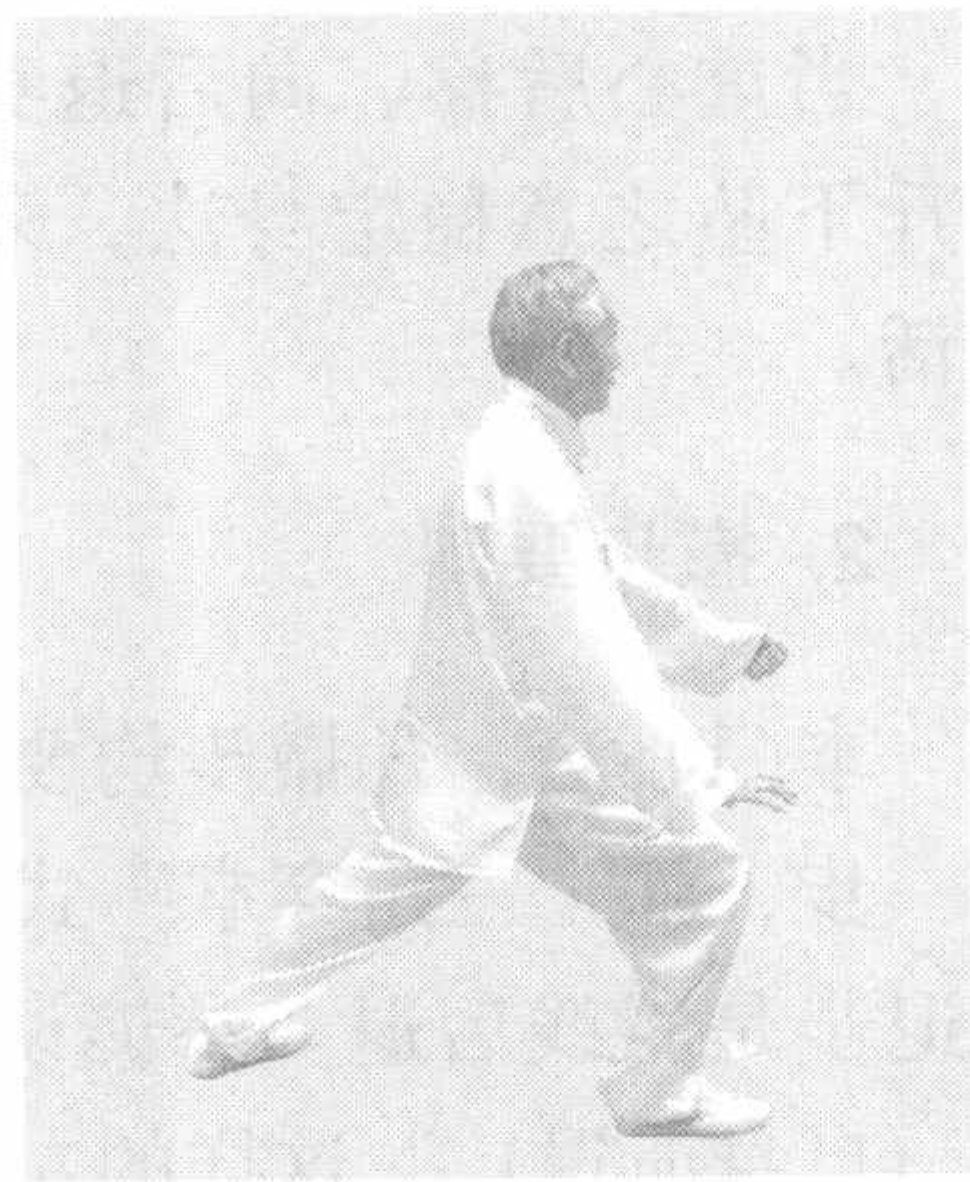


图 7-3-341

左式：

左式练法与右式完全相同，仅左右方位不同。故从略。

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2 为呼；动作 3 为吸，动作 4 为呼；动作 5 为吸，动作 6 为呼，前后计三个呼吸。

#### 2. 拳势呼吸

以拳势的节奏调整呼吸频率。如果动作 4、5、6 的速度加

快，则动作3的吸气为一次长吸，包括动作4、5在内均在这一长吸之中，动作6的呼则相对比较短促，一呼而打。

### 3. 脐轮调息

行拳时，意守脐轮，各次呼吸不论快慢长短，均须以脐息为中心进行。

#### 【内功心法】

#### 1. 退身要坠

当重心后移、向后退身时，应腰胯松沉，敛臀坠尾，用千斤下坠之意稳定身法，才能使步法进退自然，使手法洗脸灵活。

#### 2. 撤步要斜

本门心法，凡撤步均要斜行，不可直线后退。其法可以横开一步，如“三角穿掌”式的撤步横开；也可斜线后退，本式的退步是斜线后退。拳谚说：“斜撤得横（敌侧面），直退易溃（自身溃退）。”这样的左右连续斜撤，身法忽左忽右，就能够“退中寓进进亦退”，从而“闪开正中得横中”。

#### 3. 垫步要悄

动作4的垫步，是进步打捶的前奏，须轻轻地、悄悄地、不动声色地进行，属偷进一步之意，才能出其不意地进步打捶。

#### 4. 洗脸要旋

两手左右交错洗脸时，须突出一个“旋”字，即坐腕立掌，开始掌心向外，随后手腕内旋，在脸前旋掌洗脸，旋至掌

心向脸。旋掌洗脸要注意三点：一是要坐腕，用掌根旋转带动手掌旋转；二是掌根旋转须由肘的滚转带动；三是滚肘须由旋胯转体带动。归结起来说就是“三催”，即腰胯催肘，肘催腕，腕催掌，在螺旋旋转中洗脸。

### 5. 斜进正出

进步搂膝打捶的过程，就是斜进正出的过程。即进步蓄势时，面向东南，弓腿进身时是斜线切进，及至搂膝打捶，就是正面进击了，故称为“斜进正出”。应细细品味这“斜”“正”的心法。

#### 【实用举例】

此式用法在搂膝打捶方面，与第十六式“进步搂膝”及第十七式“换步搂膝”相似，不再重复。仅就进退与洗脸方面说三点：

(1) 若对方进右步、出右拳打我面部，我迅即撤右腿（幅度大小视情况而定），腰胯右旋，带动左手上举立掌，用尺骨处内侧粘接来拳之前臂，甫一接劲，迅速用螺旋“三催”法向右洗脸化解，将来拳旋化在一旁，迅速上左步打捶（指裆、指胸皆可，视势而定）。

(2) 对方若将其右拳随我洗脸势而向下用撩拳袭我，我左手可趁势下搂（搂胸搂膝），搂开其袭，并进步捶打，使其处于背势或直接跌出。

(3) 若对方来势汹汹，两手连环击我面部，我可用连续退步洗脸法化解，并伺机用撩拳反击，即在两手洗脸化解过程中，一手在另一手的掩护下撩击其胸口，也可在退步洗脸中忽然进步打捶。此法因事出突然，无不奏效。

## 第四十一式 金鸡独立

### 【拳招释义】

本式取名金鸡独立，是由于鸡与鹤皆有单腿独立之能，因而本式的功用亦是一腿独立，一腿提起，两手分展，上下皆可防守反击，故名之。

前文放松功中有“金鸡报晓”一式，亦是一腿支撑，一腿提起，练法大体相同，都是取金鸡独立的雄姿，喻拳招的神韵。当然本式还兼有顶膝、足踢、挑掌、按掌等特点。

### 【行功口诀】

金鸡独立显神韵，  
一腿支撑入地根。  
挑臂按掌两手分，  
膝顶足踢又踏劲。

### 【动作分解】

右独立：

#### 1. 后坐托掌

承上式。腰胯松沉，微向左旋转，重心后移至左腿，带动两手同时旋腕翻掌向上托起，右掌托在前，高与肩平，掌心向上，指尖向前；左掌在后，掌心侧向左，指尖向前，置于左额外侧，前后两臂均须松肩垂肘；中正前视，面向东，成高架虚步托掌势。（图 7-3-342）

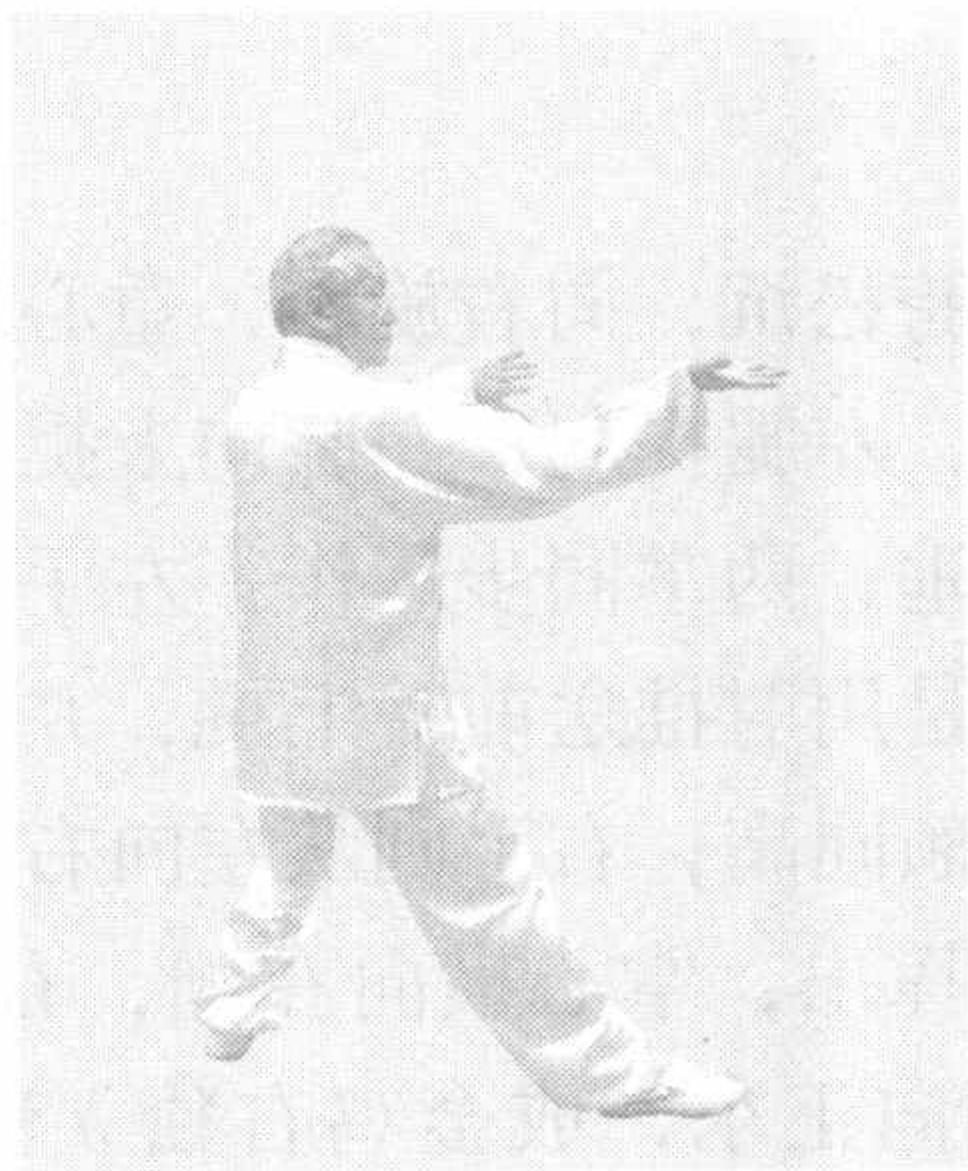


图 7-3-342

## 2. 横步伏掌

接着，重心全部移寄左腿，腰胯下沉，催动右腿提起，脚不落地，经左脚内侧向自身右侧（南）横开一步踏实，脚尖外撇约  $40^\circ$ ，迅即重心移向右腿；同时两掌划弧而下，按伏在左侧前方，左掌在前，右掌在后，掌心均朝下，指尖向左前方；面向偏东北。中正前视。（图 7-3-343、图 7-3-344）



图 7-3-343

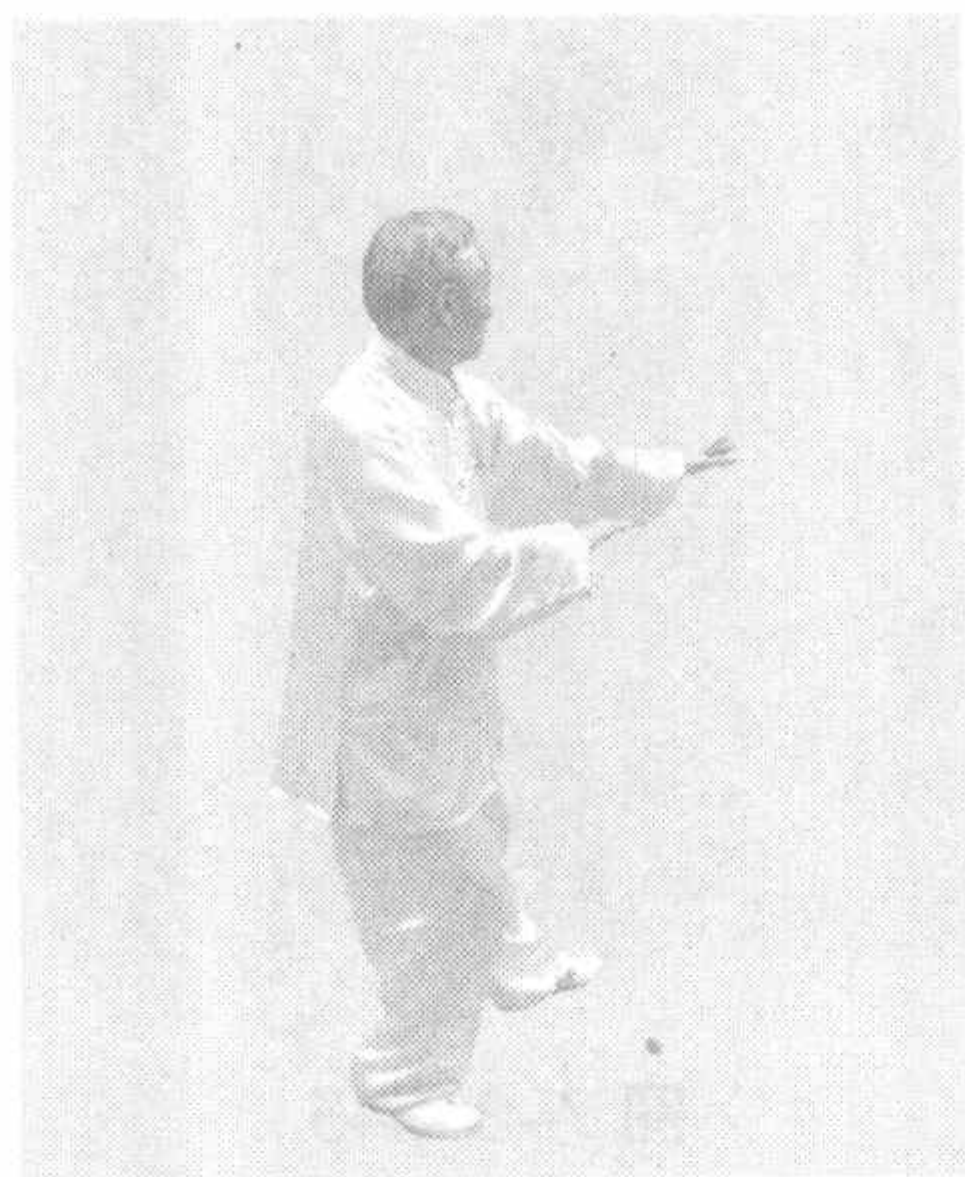


图 7-3-344



### 3. 独立穿掌

紧接上动。腰胯松沉，向右旋转，重心全部移寄右腿，坐腰坠尾，涌泉踏实，左腿提起，左膝向上提顶，尽可能提至与上腹同高，脚尖下垂；两掌同步运作：左手自下而上，先托掌再向上穿掌，穿法是用肘推送前臂上挑，并坐腕立掌，指尖上穿，掌心向右，与额同高；右手则从左向右弧形上提，与肩同高，向左侧方横掌撑出，掌心横向右侧，右臂呈半环形横撑，松肩沉肘；此时面向正东，成金鸡右独立势，须右腿支撑稳定，立身中正，凝神前视。（图 7-3-345）

### 4. 掌劈足踢

紧接上动。左掌向前劈出，用掌缘或掌根劈打；同时左脚向前点踢。在劈掌踢足的同时，右掌暗劲外撑，劈、踢、撑三者须同时同步进发，并同时收回；中正前视。（图 7-3-346）



图 7-3-345



图 7-3-346

左独立：

### 1. 横步伏掌

承上动。随即腰胯松沉，臀部敛坠，左脚趁势向左侧（北）横开一步踏实，脚尖外撇约  $40^\circ$ ，重心迅速移向左腿；同时，两掌转腕旋膀，划弧而下，均成俯掌，按伏于右侧前方，右掌在前，左掌在后；此时面向偏东南，中正前视。（图 7-3-347）

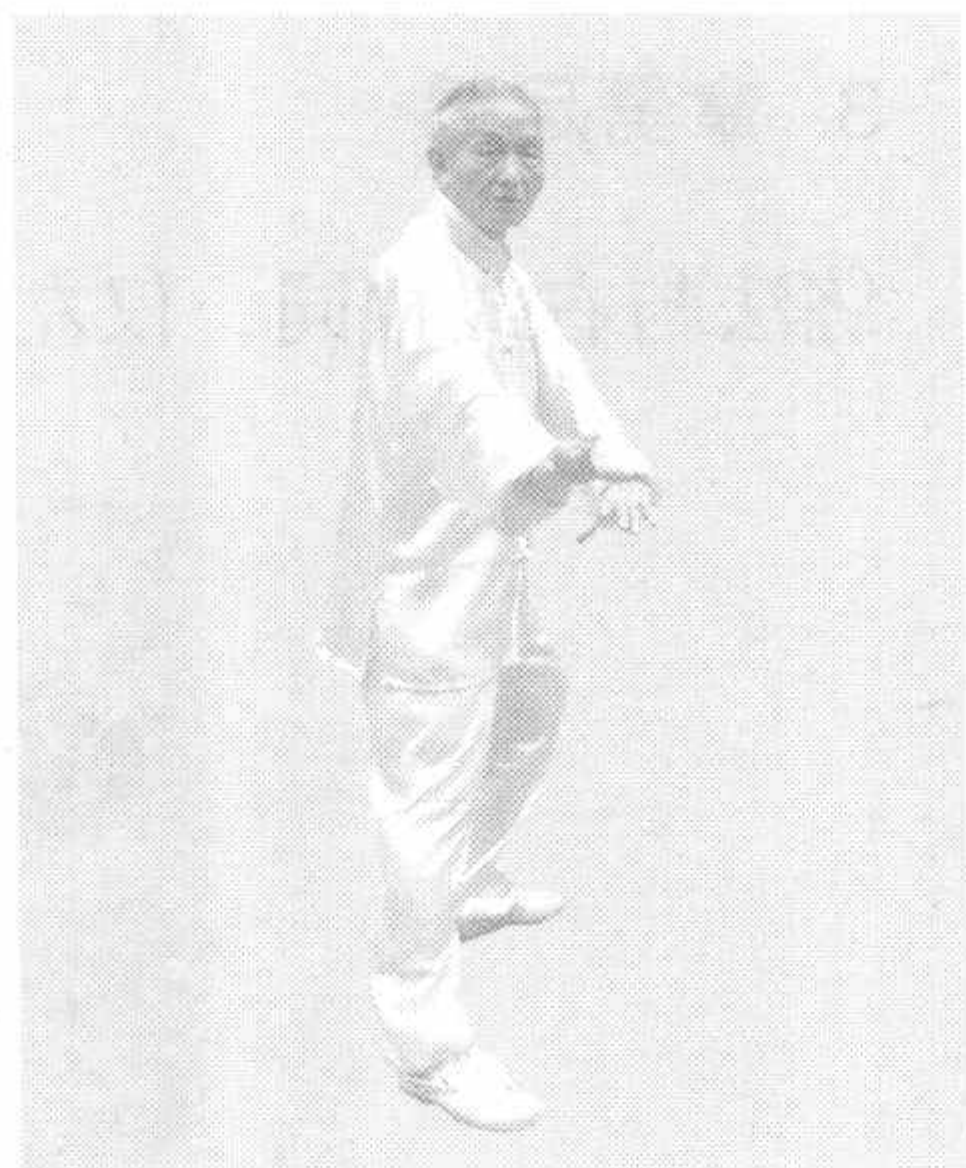


图 7-3-347

### 2. 独立穿掌

练法与右式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-348、图 7-3-349）

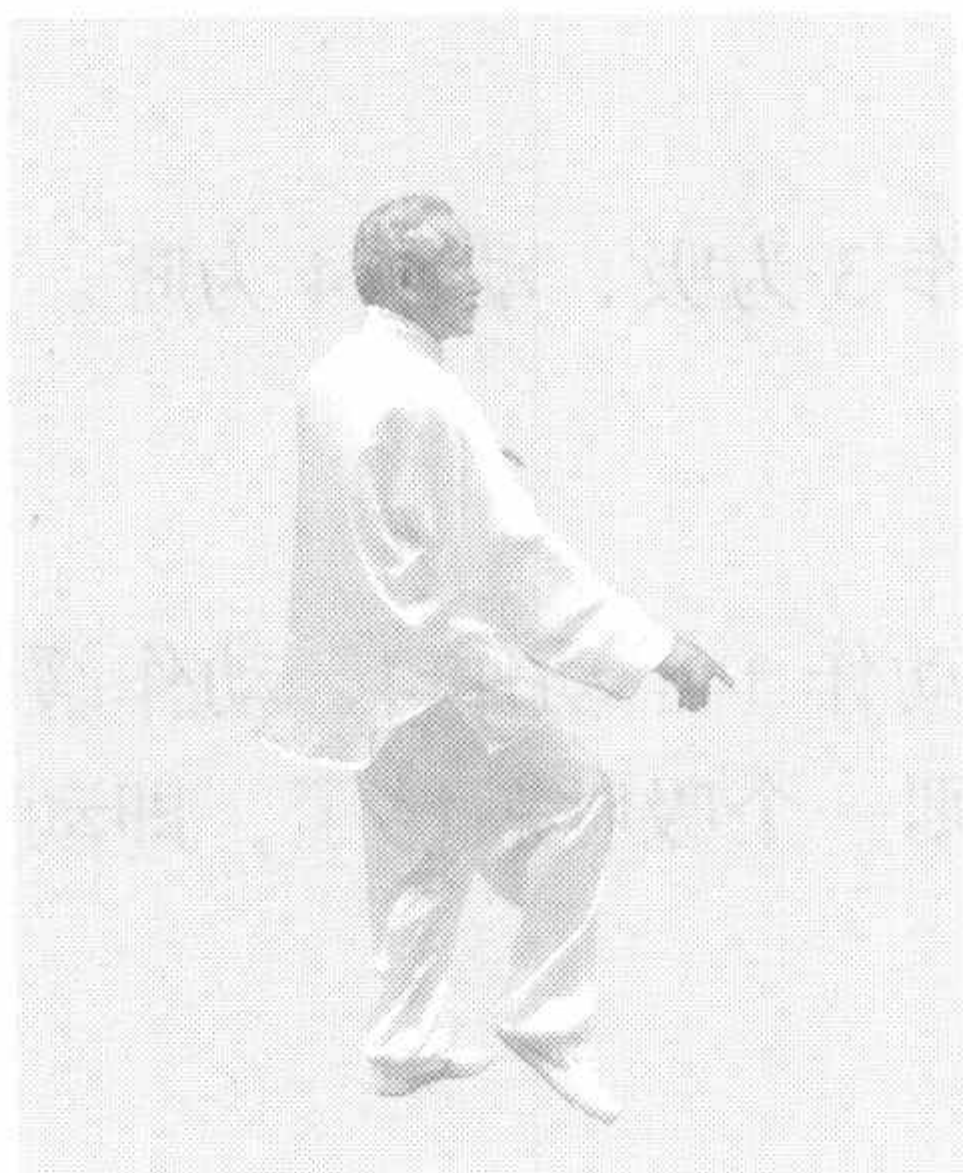


图 7-3-348

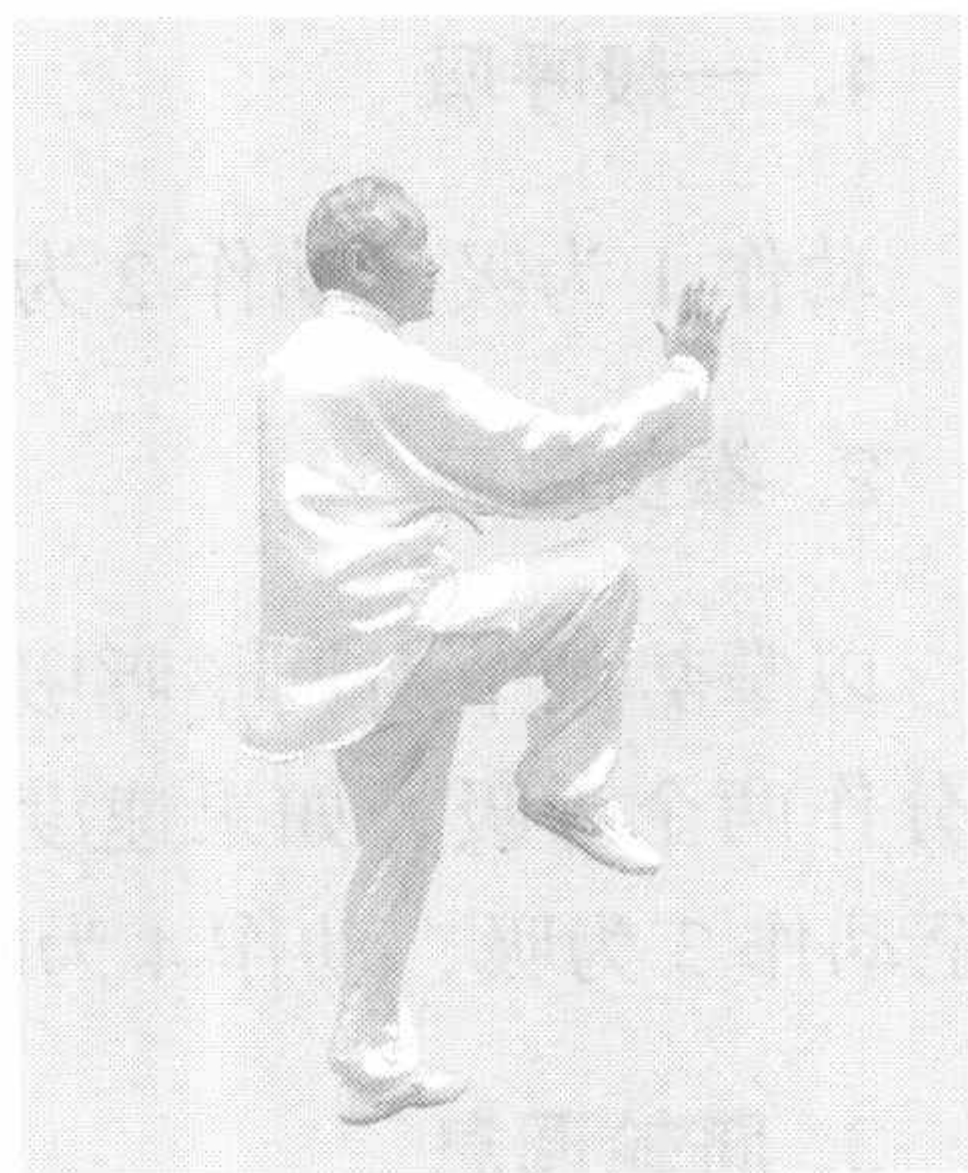


图 7-3-349

### 3. 掌劈足踢

练法与右式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-350）

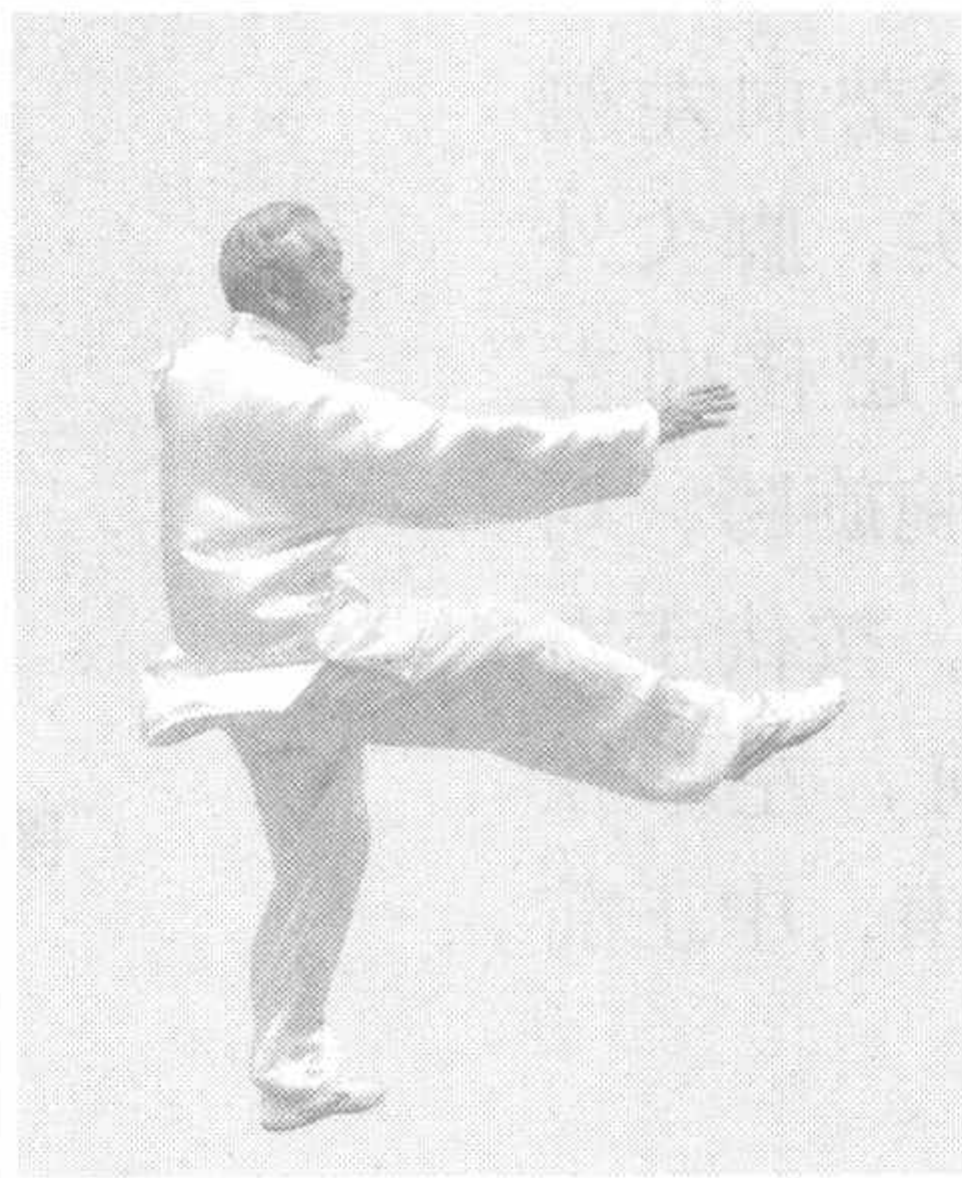


图 7-3-350

#### 【呼吸行气】

以右独立为例。

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2 为呼；动作 3 为吸，动作 4 为呼。

#### 2. 拳势呼吸

以拳势的节奏调整呼吸频率。动作 1 至动作 4，动作缓慢时分作两个呼吸，如果速度加快，则一个吸呼就够了，即动作 1 至动作 3 为吸，动作 4 为呼。

#### 3. 脐轮调息

各项呼吸，都要以守脐、脐息为中心进行。例如呼气时，气由命门而上，经夹脊，通于两臂、两掌而出。

## 【内功心法】

### 1. 托掌要沉

动作1的后坐托掌，必须腰胯松沉，尾闾下坠，双脚踏劲，意想用下沉反弹之劲将双掌上托，外形上虽无明显表露，但心法上要十分明确。此即所谓“如意要向上，即寓下意”也。

### 2. 提膝要顶

一腿支撑、一腿提膝时，要含向上顶膝的劲意，尽量提得高些。但提膝不仅是膝自身提起，还应由另一腿的踏劲及松沉坠尾之势襄助提膝上顶，才能增强提膝之威。

### 3. 独立要稳

众所周知，独立支撑之腿必须稳定才能防守反击，才能锻炼下肢，增强腿力，防止老化，防止摔跌。如何稳定？一是腰胯松沉；二是尾闾下坠；三是涌泉入地；四是膝部微屈；五是两肩持平；六是提顶吊裆，立身中正；七是眼神平视，不可低头看手。

### 4. 穿掌用肘

动作2的向上穿掌，不单是手掌自身上穿，还应由肘的上挑催动前臂及手掌上穿，及至向前劈掌，也是肘关节松活弹出。假如用上臂劈掌，势必牵连独立的稳定。另一手的横撑，也是肘部放松，由前臂撑出。所以松肘、活肘十分重要。

### 5. 踢足要弹

动作4的踢脚，必须膝关节放松灵活，由膝部的松弹将脚踢出。外形上看不出是脚踢还是膝弹，这主要是意念上的法门。如果要把弹膝与踢脚在意念上分出先后的话，那么前者意在先，后者意在后，但这先后仅是一闪之间，不能有丝毫滞

留。分清了劲意上的先后，练拳就能事半功倍。

### 【实用举例】

(1) 若对方用左顺拳击我胸或脸部，我随即左腿后撤（幅度大小视情况而定），重心迅速后移至左腿，避其锋芒，并迅速用动作 1 的托掌式，左手执其腕，右掌托其肘，两掌松沉上托，使其背势。彼若向后撤臂，我即趁势弓腿（或进步）发送。彼若不撤臂，而是松化下沉进击，我就随其势向左旋转，双掌下按，使其前倾或下仆，此时我既可顺其背势向左捋捌，又可向前发送，使彼跌出。

(2) 独立提腿有三用：一是用膝尖冲敌腹部；二是脚踢其裆部；三是脚踩其前腿的膝盖或迎面骨。

(3) 若对方用右拳击我头部，我迅速左掌托其肘，右掌用掌根冲托其下巴，或用掌指扣其喉部，将其封锁住（瞬间），然后立即乘隙用膝顶或脚踢，逼其就范。

## 第四十二式 连环扑面掌

### 【拳招释义】

此式以掌由上而下扑击面部，而且左右开弓连续扑击，故名连环扑面掌。

### 【行功口诀】

连环步法连环掌，  
中宫直进顾三前。  
双掌翻飞环环扣，  
掌根吐劲尤刚健。

## 【动作分解】

## 1. 摆步采捌

接上式。腰胯向右旋转约  $35^\circ$ ，右脚轻轻踩地，脚尖外摆，重心大部在左腿；两手随着旋胯转体同时动作：右手腕内旋，变俯掌，含采意，向右侧方采去；左掌手腕外旋，变仰掌，掌根及尺骨处含捌意，向前并向右侧方捌去，成右摆步左捌右采式；面向略偏东南，中正前视。（图 7-3-351）

## 2. 上步掩手右扑掌

紧接上动。腰胯松沉，向左回转至正东向，重心前移至右腿踏实，左脚提起向前一步，右脚同时跟进半步，重心回移右腿，成左虚步（即动态虚步练法）；在上步的同时，左手随转腰向内微捌，并立即旋腕翻掌，在额前划一弧圈，掩面而下，按于腹前，掌心朝下；右手同时移至腹部，从丹田向上，沿着胸部自下而上，与左手上下交错而过，并在左手的掩护下，从上而下向前扑击对方脸面，劲意在掌根，此为左虚步右扑掌。（图 3-7-352）

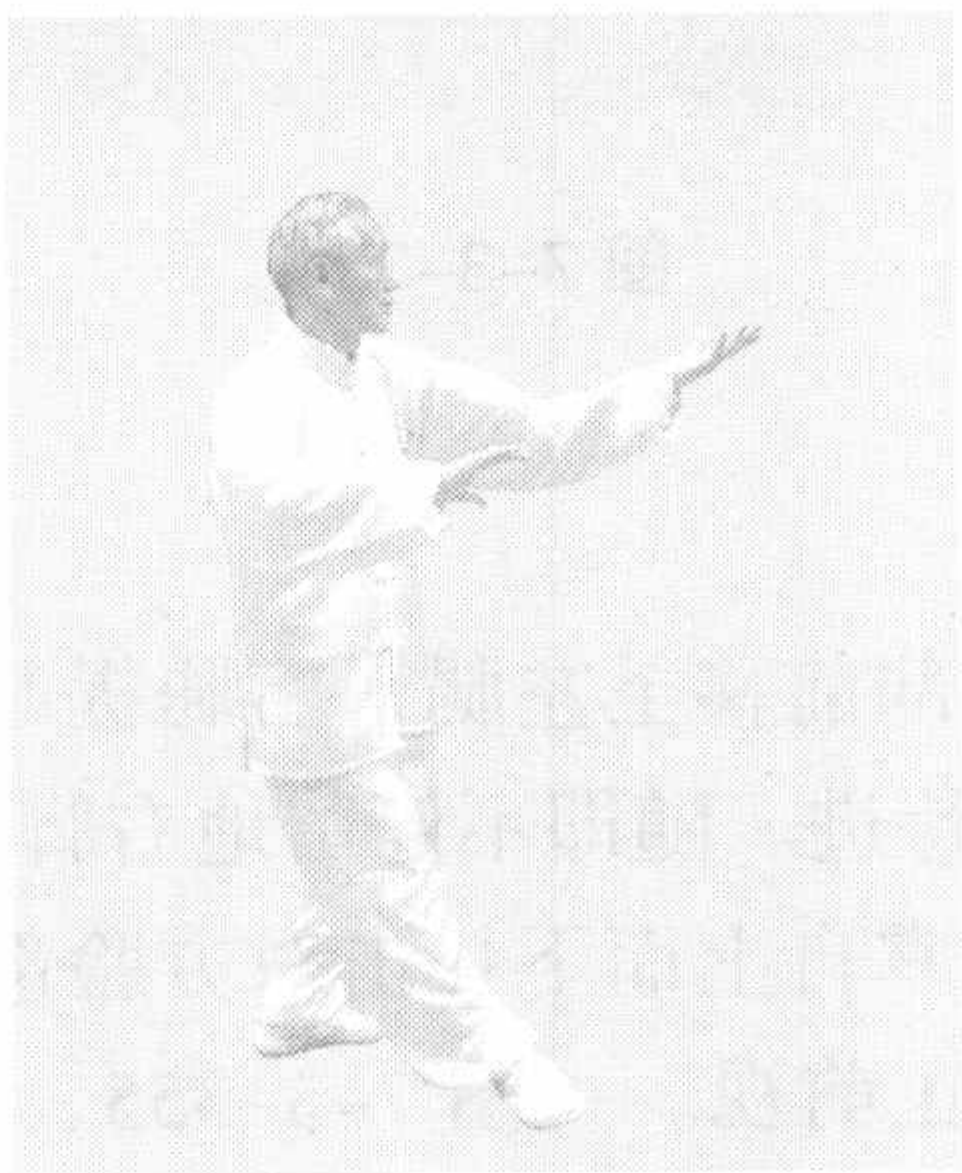


图 7-3-351

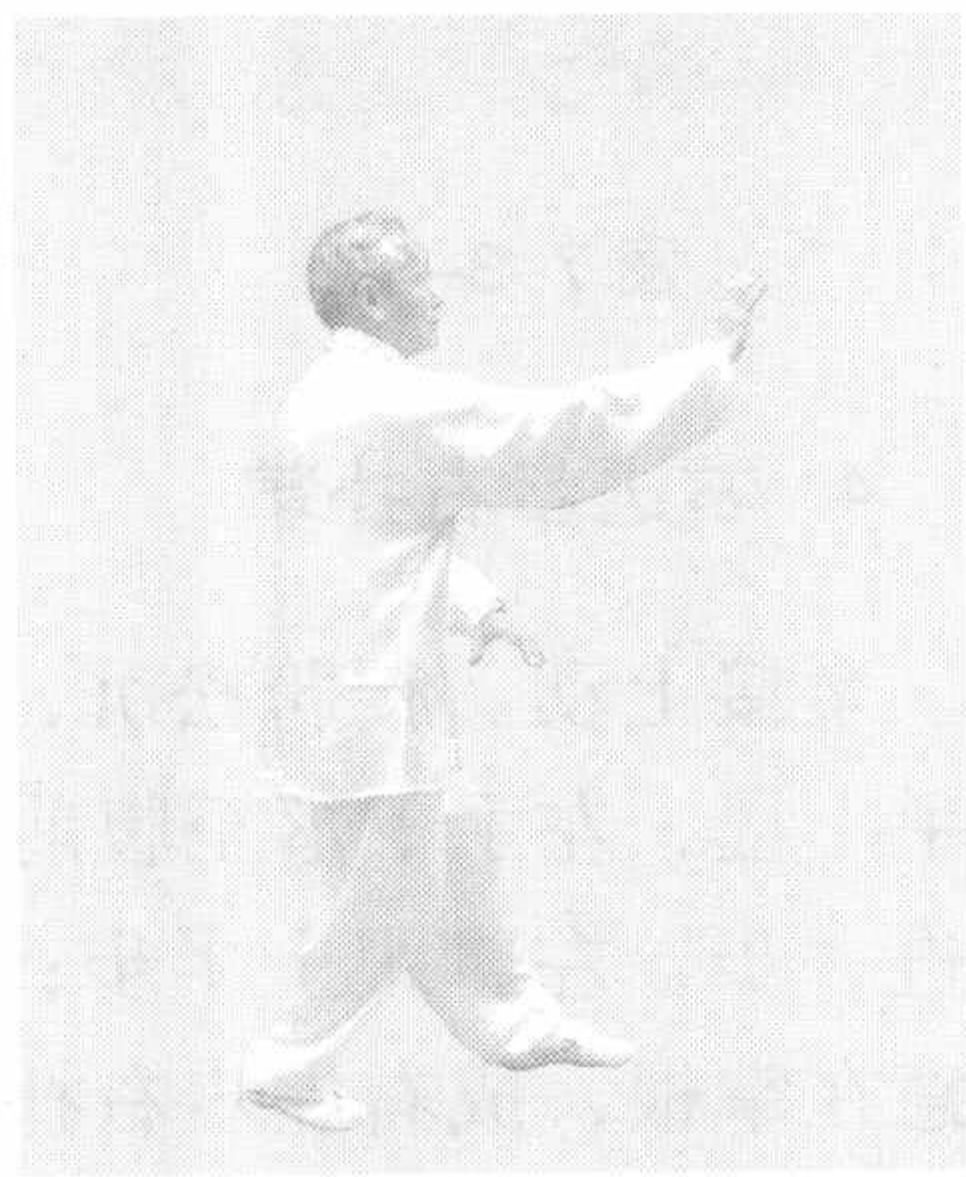


图 7-3-352

上步跟步、左手掩面、右掌扑击等动作，必须同时到位，不能分割停顿。

### 3. 左进步左扑掌

紧接上动。腰胯松沉，重心全部移寄右腿，随即左腿提起；同时，左手上提至左脸前，掌心向下，松腕松指，右掌经脸面下落，与左掌上下交错，按于腹前，掌心向下，蓄势待进。随即不停留地左脚向前进一步，右脚跟进半步；同时左掌由上而下向前扑面发掌，劲意在掌根，成左虚步左扑面掌；立身中正，双目前视。（图 7-3-353、图 7-3-354）

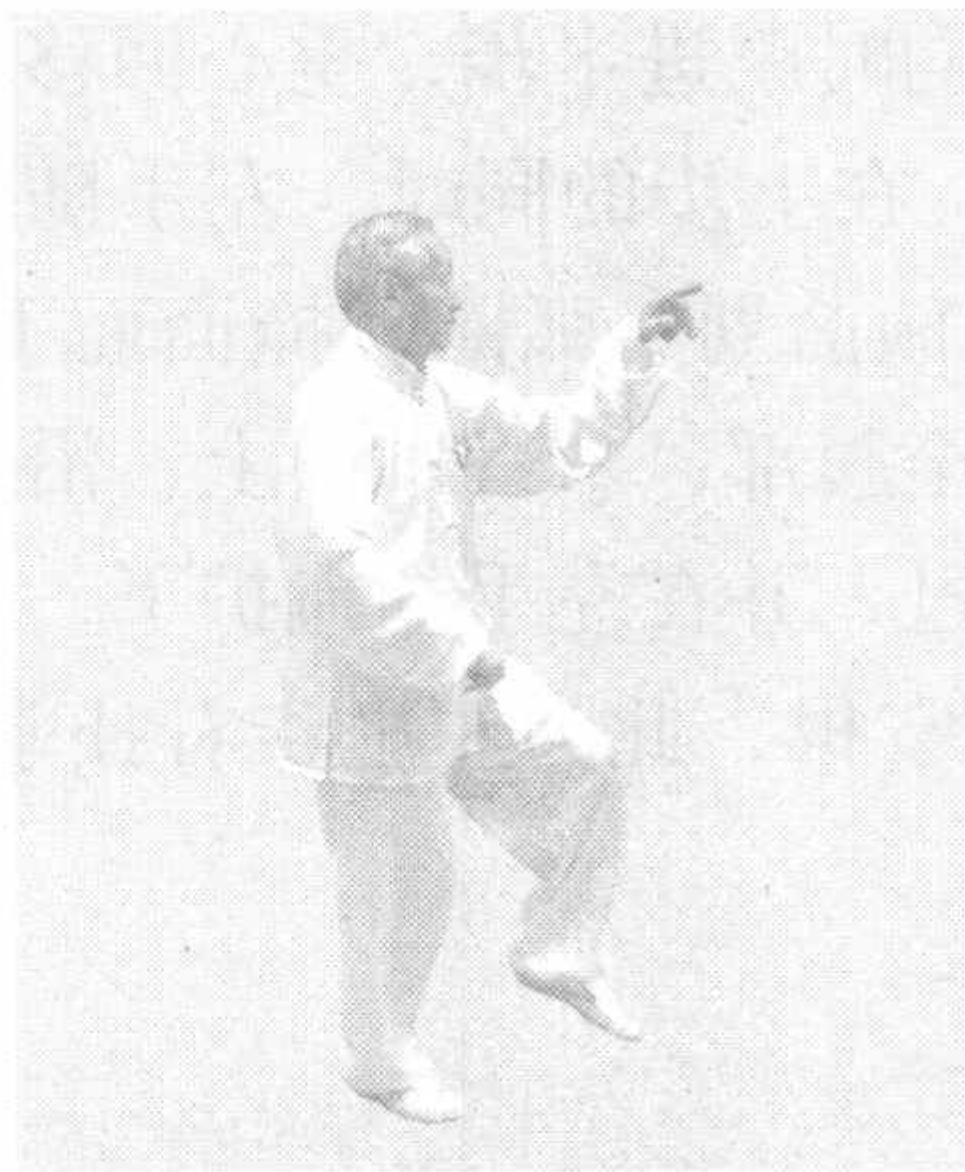


图 7-3-353



图 7-3-354

### 4. 右进步右扑掌

紧接上动。腰胯松沉，重心全部前移至左腿，右腿提起；右手上提，左手下落至腹前，蓄势待进。随即不停留地右脚向前进一步，左脚跟上半步；同时右掌自上而下扑击对方脸部，劲意在掌根，成右虚步右扑掌；中正前视。（图 7-3-355、图 7-3-356）



图 7-3-355



图 7-3-356

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2 为呼；动作 3 的提腿提掌为吸，进步扑掌为呼；动作 4 的提腿提掌为吸，进步扑面为呼。

#### 2. 拳势呼吸

上述一般呼吸过程的速度比较均衡，但拳势呼吸就有长短快慢之分了。因为三次扑面的拳势有快慢，第二次、第三次扑面的速度较第一次扑面稍快，尤其是第三掌扑面是紧接着第二掌发出的，刻不容缓，所以它的呼吸更是一次短促的呼吸。

#### 3. 脐轮调息

无论呼吸长短快慢，都应守脐、脐息为中心进行，尤其在快捷短呼吸时更要注意，不可遗忘。



## 【内功心法】

### 1. 贵在连环

连环扑面掌，贵在“连环”二字。步法的连环与掌法的连环，必须环环相扣，密切相连，不可脱节。初练时可以按分解动作分别练习，一旦熟悉了，就必须连贯起来结为一体。双掌要上下翻飞，像车轮滚向前，势不可当。尤其是步法更要注意连续性，如将动作1的摆步计算在内，共计六步，即第一动摆步；第二动进步、跟步；第三动进步；第四动进步、跟步。除第一动摆步须轻松缓缓下摆之外，其余五步均要轻灵快捷，连绵进发，步步赶催，以助双掌翻飞扑击之威。

为了练习“连环进发”的劲意，此式可单独修炼，至一定火候，可免去跟步，步步都是连续进发，一步一掌，环环扑面，最后一步时可纵跃一步扑掌，练出追风赶月的神韵，体现“连环进步连环掌”的风采。

### 2. 掌从胸出

所说两掌翻飞，是指纵向划圈翻飞，即先是由下而上穿出，再由上而下扑面。问题是上穿之掌从何处穿出？应该经胸口上穿，即掌从丹田而上，经胸口上穿过顶而下扑。这样出掌不露痕迹，加上另一掌的上下交错的掩护，可收到“出手不见手”的效果。

### 3. 掌根发劲

扑面的掌法，并不是手掌拍打，而是掌根发劲。其练法是：手腕放松，掌心向下，手指朝前，呈俯掌形态。当由上而下扑掌时，须迅速沉腕，使掌根下坠，手指上扬，由俯掌变为立掌，接着掌根迅速向前、向下扑弹而出。掌根发劲扑弹，必须由肘节的松沉弹发襄助，才有威力。

#### 4. 顾在三前

连环三掌扑面，都是中攻、直进，更要照顾好自已的“三前”：手前、足前、眼前；并盼注对方的肩、膝、肘、胯、头、手、足等称为“七星”的七个出击点，以防不测，才能立于不败之地，顺利扑面。

#### 【实用举例】

在心法介绍中已有用法在内，这里再补充两点：

(1) 若有人进右腿、出右拳袭我胸部，我迅即以左手掩按其拳，同时右掌从下而上，从胸口穿出，扑击其面部，使其后跌。

(2) 若对方退避，而且退速很快，我即用“连环步法连环掌”追击，不可稍有滞疑。

### 第四十三式 翻身撇身捶（右左）

#### 【拳招释义】

撇身者，闪身之意，用于背后遇袭，迅速翻身闪身，并趁势右拳反击，左掌连续扑击。对于锻炼身法、步法的灵活转动有莫大的助益，更能修炼遇袭不惊、从容应对的性格。

#### 【行功口诀】

背后遇袭莫惊慌，  
扣步翻身闪正中。  
旋胯转体又踏足，  
撇身三捶连环攻。

## 【动作分解】

右式：

### 1. 扣步大翻身

承接上式。假设对方从我背后左侧袭击，用拳打我左背部，我迅即重心前移至右腿，向右旋胯转体，左脚随转体之势向右大扣一步踏实，左脚踵对右脚尖，成不规则丁字步（仅仅是过渡），重心速移左腿；右脚随着转体，前轮碾转，脚跟微离地，方便转体，使身体从面向东翻转向略偏西，约转 270°，以化避来敌；同时右手下落于小腹前，松握拳，拳心向内，左手划弧上举于左额前，掌心向右侧方，蓄势待发。（图 7-3-357）

### 2. 进步藏暗肘

紧接上动。腰胯下沉，右脚提起向右前方进一步；同时，右前臂屈肘上提，横置于上腹前，拳面向左，肘尖向右，左手同时下落，俯掌按抚在右拳上，成右虚步藏肘式；上体中正，目视右侧前方。（图 7-3-358）

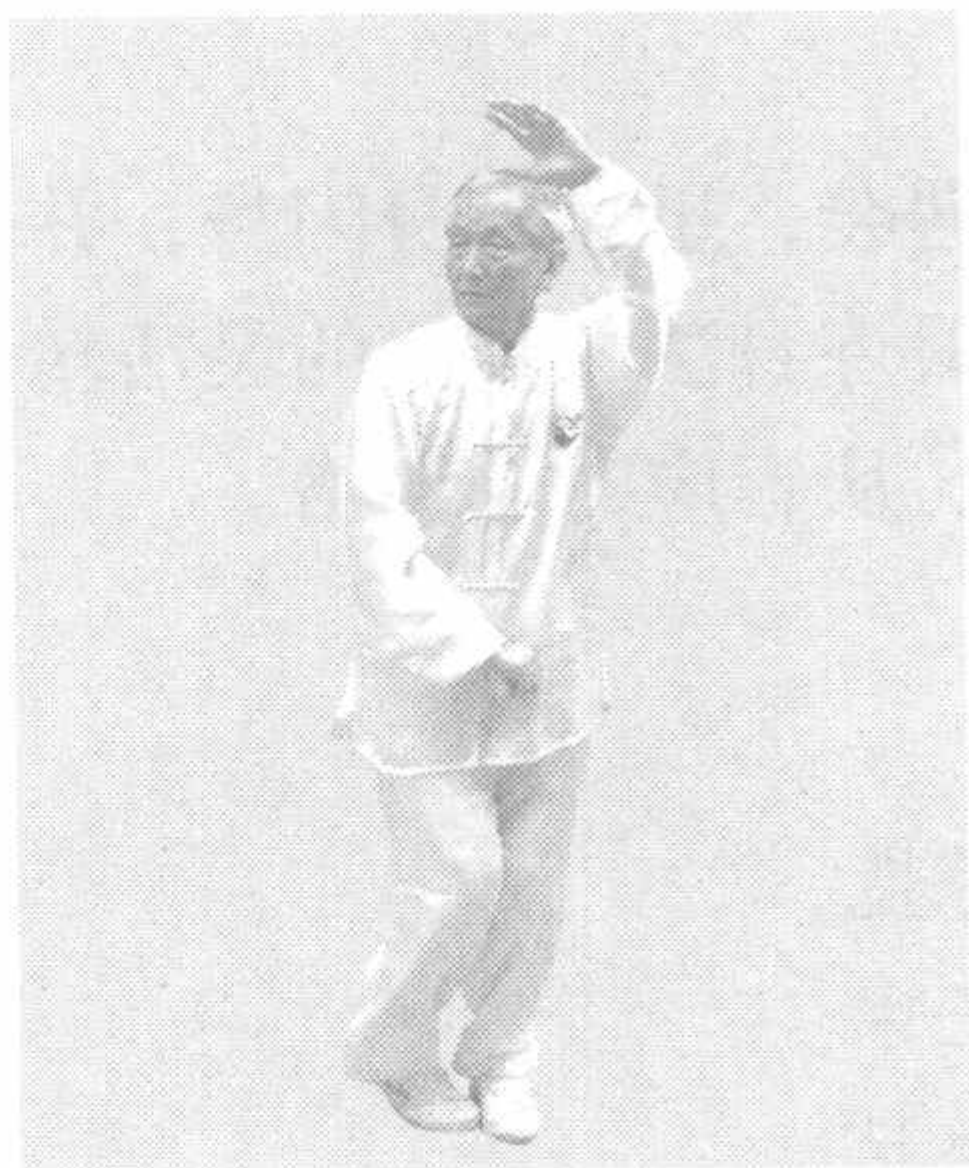


图 7-3-357

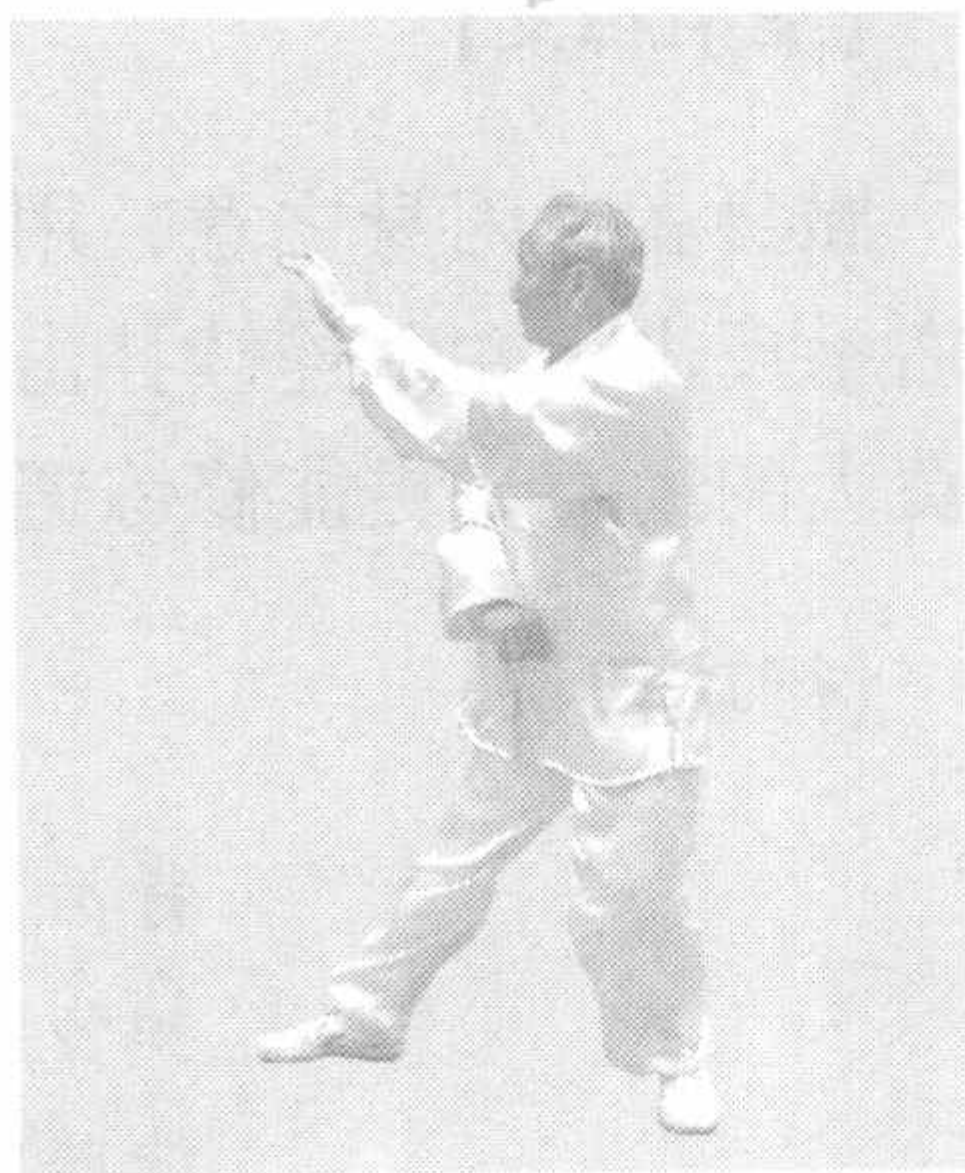


图 7-3-358

### 3. 撇身右打捶

紧接上动。迅速向右旋胯转体，撇身打捶，其过程是：腰胯松沉右旋，转至面向西北，右腿前弓；右肩松转（含卸字诀），右拳弧形向前撇出，拳心向上，落点时拳略高于肩；左手同时下按于左胯前，成右弓步右撇打势；右肩、右膝、右脚上下相照，中正前视。（图 7-3-359）

### 4. 右旋左扑掌

紧接上动。腰胯再向右旋转，重心略微后移一成许，带动右拳收回于右腰侧，拳心向上；与此同时，重心迅速向前回移，带动左掌划弧向上再向前扑掌，掌心向前，坐腕立掌；中正前视，变成右弓步左扑掌，正面向西北。（图 7-3-360）



图 7-3-359

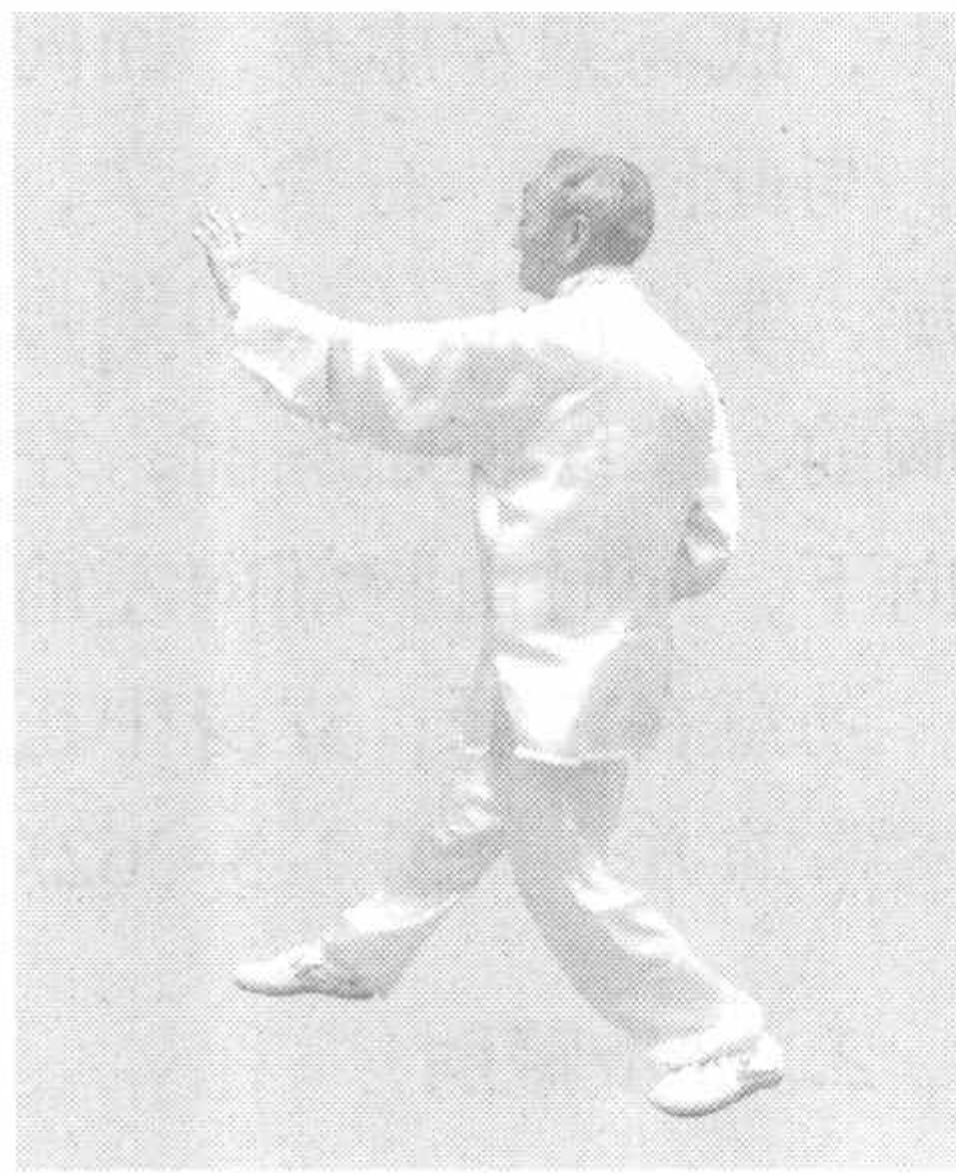


图 7-3-360

### 5. 左旋右冲拳

紧接上动。腰胯向左松沉旋转，左膝外旋，右胯内转向

左侧身，带动左掌沉腕外旋，掌心朝上，向后撤回，置于脐腹处；同时右拳沉腕内旋，拳心向下、向前冲打而出，略高于肩，冲拳时，右腿须坠尾踏劲，以助冲拳之威。此时成右侧弓步右冲拳势；中正前视。（图 7-3-361）

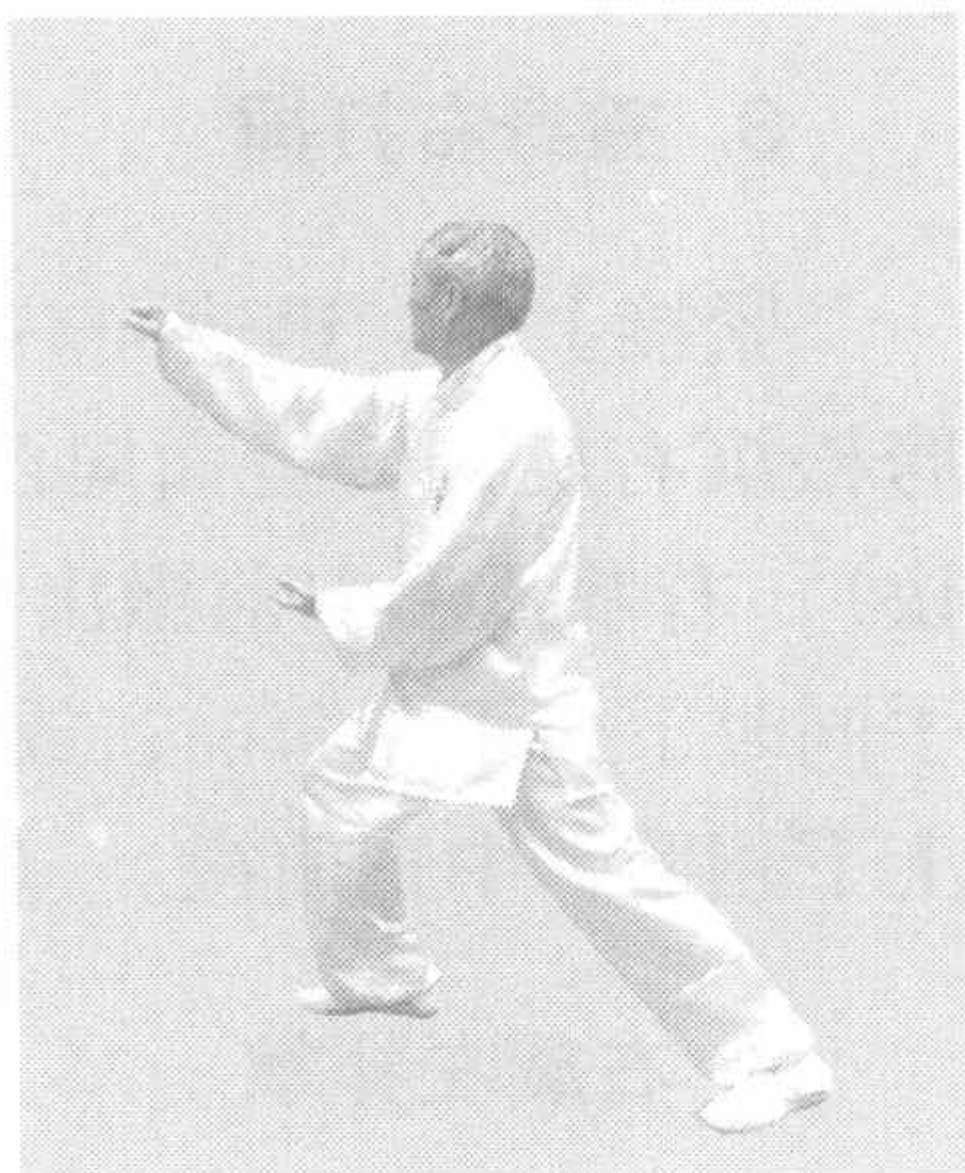


图 7-3-361

左式：

### 1. 换步右磨左削掌

承接上动。腰胯松沉，重心后移至左腿，右脚趁势提起收回，经左脚内侧，向后退步，马上重心回移右腿，左脚向前伸出半步，成高架左虚步，面向偏西南；与此同时，右拳变掌，手腕外旋，掌心向上，随即划弧收回于胸前，掌缘轻贴胸前；左手掌心向下，同时由胸部向左前方削出，劲意在掌缘；立身中正，目视左掌前方。（图 7-3-362）

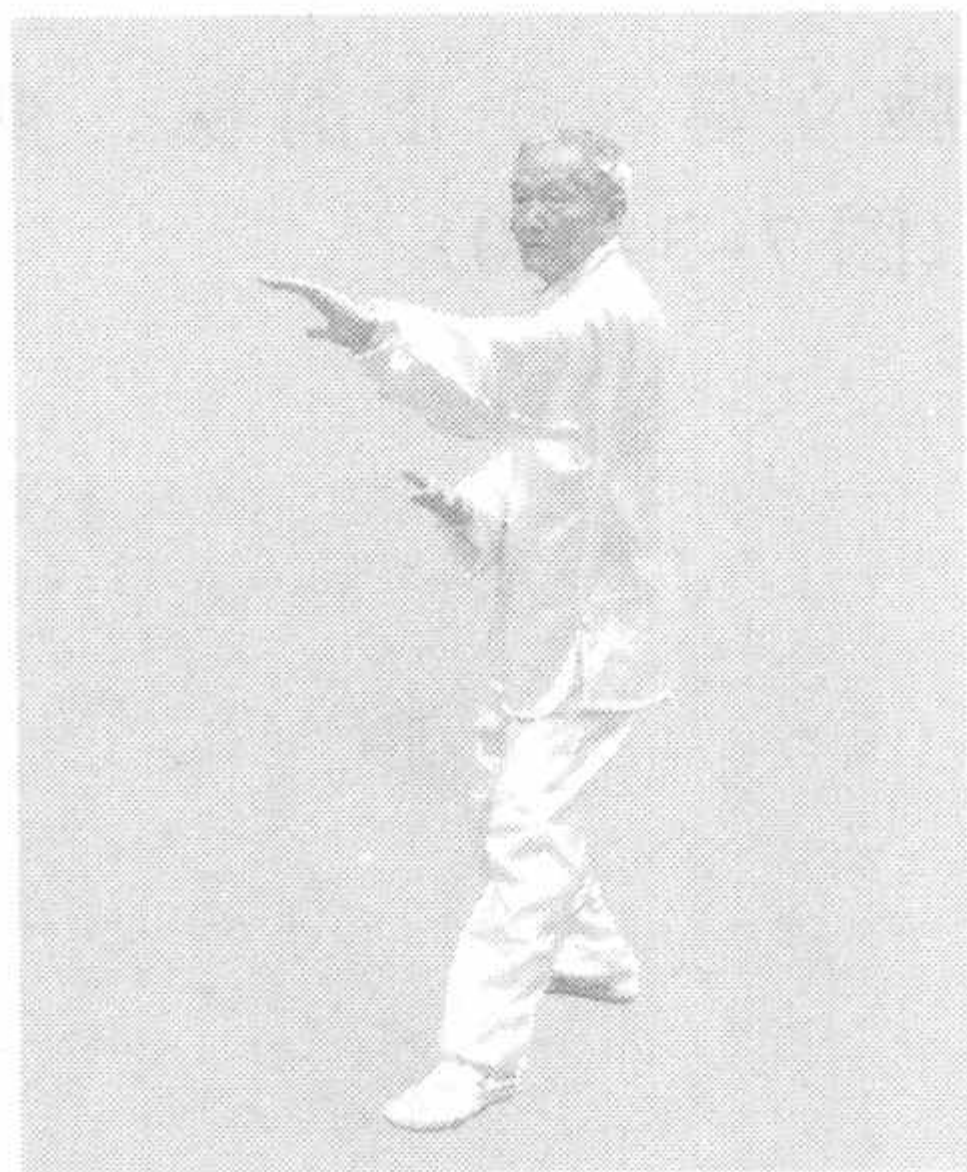


图 7-3-362

### 2. 进步藏肘

接上动。腰胯松沉，左脚提起向左前上一步；左臂横置胸前。练法与右式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-363）

### 3. 撇身左打捶

练法与右式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-364）



图 7-3-363



图 7-3-364

#### 4. 左旋右扑掌

练法与右式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-365）

#### 5. 右旋左冲拳

练法与右式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-366）



图 7-3-365



图 7-3-366

## 【呼吸行气】

### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2 与动作 3 为呼。因为动作 2 “进步暗肘”是很短暂的过渡性动作，是与“撇身打捶”合为一起的，所以一呼而成。

动作 4 为又吸又呼，动作 5 亦是又吸又呼。

### 2. 拳势呼吸

以行拳的速度，调节呼吸频率。例如动作 4 与动作 5，动作缓慢时，分两次呼吸。如果动作加快，左扑掌与右冲拳一气呵成，则只须一次吸呼就可以了。

### 3. 脐轮调息

各种呼吸，均要以守脐、脐息为中心进行。

## 【内功心法】

### 1. 扣步翻身要旋转

动作 1 的扣步翻身，关键在于旋转。一是腰胯后旋；二是身体旋转 270°；三是右脚掌碾地旋转。这三个旋转，是在左脚大扣步启动后进行的，所扣步的幅度要大，扣就是转。若要转得灵，又必须分清虚实。扣步之前，重心在右腿，一经扣步，甫一踏实，迅即重心移至左腿，才能方便右脚前轮碾转，扫除身体旋转的障碍，完满旋转 270°。

### 2. 撇身打捶要卸肩

撇身打捶时，手臂须弧圈打出，而这个弧圈必须以松肩转肩（卸字诀）为中心，好比自己的肩被对方所制，即用卸肩之

法卸去来劲，撇打反击才能奏效。卸肩之法可参阅“松静篇”放松功中的“老牛卸磨”式练习。

### 3. 连环进击靠腰胯

此式虽名为撇身捶，实际上连化带发有三次出击，即撇捶、扑掌、冲捶等连环进击。这两捶一掌，必须靠腰胯的右旋左转及重心的变换，才能上下交错、前后往来、一气呵成。换句话说，掌捶的连续化发，都是靠腰胯带动的，并非只有手的动作，还是那句老话：“腰胯带手。”

## 第四十四式 炮打捶（左右）

### 【拳招释义】

此式与形意拳的炮拳相似，都属于架冲拳一类的拳法，但练法各有特点。本门的练法虽然也是左右斜线进发的，但在腰胯旋转、拳法钻翻以及内气内劲的修炼上有鲜明的太极特点，至于外形动作则有明显的发劲。当然也可以练习暗劲，明劲与暗劲可以轮换锻炼。

### 【行功口诀】

左右斜行炮打捶，  
一拳钻翻一拳冲。  
动态虚步像阵风，  
脐轮调息腰腿功。



## 【动作分解】

左式：

### 1. 提步抱拳

承上式。随即腰胯松沉，右脚提起，收于左脚内侧的踝关节处，不落地，脚尖虚悬；同时，左臂沉肘旋腕，拳心转向上，边旋腕、边收回于左腰侧；右手同时向内旋腕，再向外旋腕，松握拳，拳心向上，收置于右腰侧，此时左右两拳分别抱拳于左右两侧；上体中正，面向西，目视前方又关顾右侧，蓄势待进。（图 7-3-367、图 7-3-368）

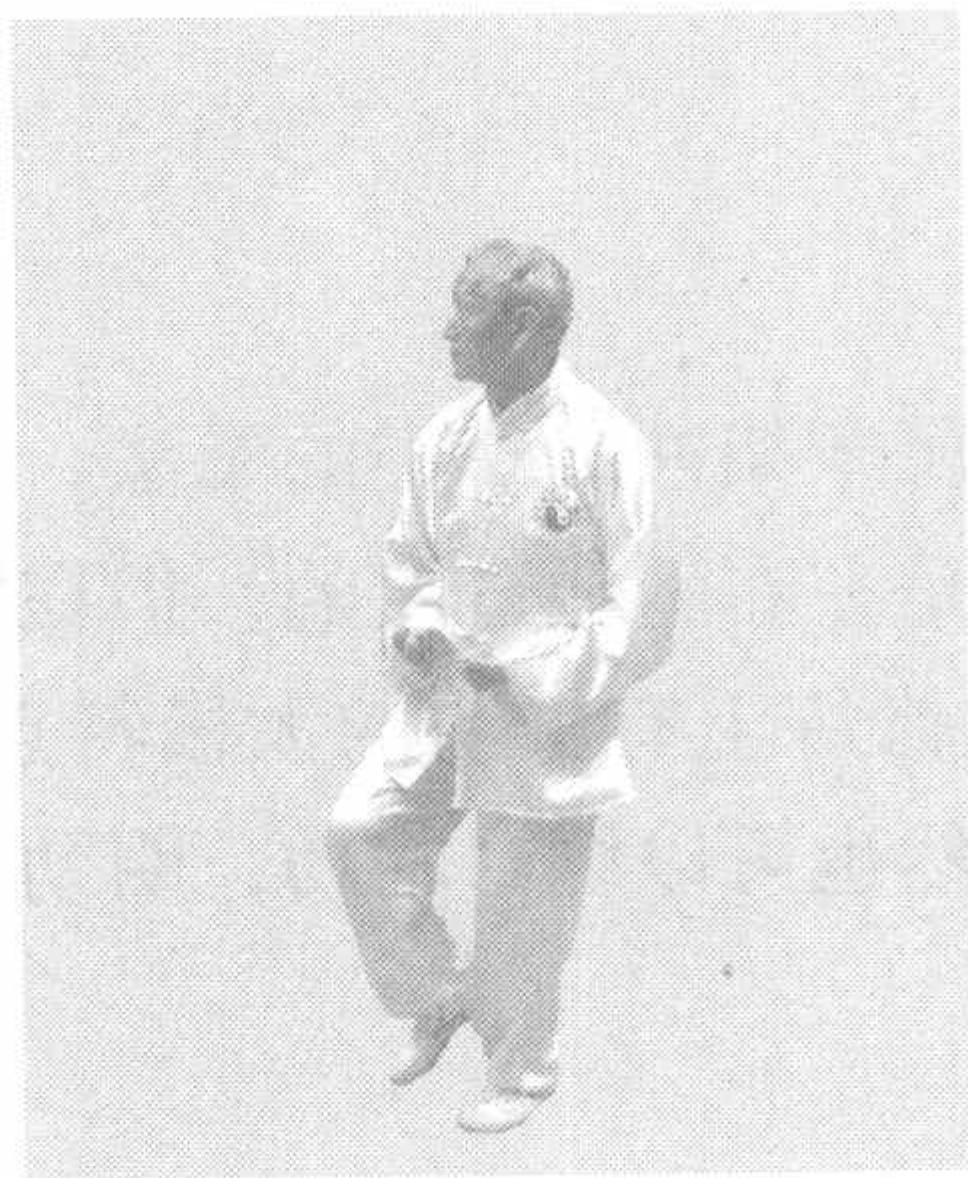


图 7-3-367



图 7-3-368

### 2. 右转蓄势

紧接上动。松腰落胯，向下松沉，向右转体约  $40^\circ$ ，面向西北；右拳微微上钻至胸口附近，右脚仍虚悬，中正前视。这是一个瞬间的过渡动作，为了方便初学，才把它标出来，防止

一滑而过。故不列图片，以防误解。

### 3. 进步钻翻炮打

紧接上动。不停留地左脚蹬地，右脚向前进一步，左脚再跟进半步，重心先移至右腿，再迅速回移至左腿，此即动态虚步的步法；在进步的同时，右拳从胸前斜向左方上钻翻，经过左脸，掩面向右外旋滚翻，置于右耳上方（右额上角）；同时右转体侧身，带动左拳向前方打出，与右腿同一方向，拳眼向上，拳高与胸口齐；目视左拳前方，上体中正。（图 7-3-369）



图 7-3-369

#### 右式：

##### 1. 垫步抱拳

接上动。腰胯松沉，右脚向前垫步，重心立即移寄右腿，随即左腿提起，悬脚于右脚内侧，双手抱拳于身体两侧。练法与左式相同。

##### 2. 左转蓄势

练法与左式相同，仅方位不同。（图 7-3-370、图 7-3-371）

##### 3. 进步钻翻右炮打

练法与左式相同，仅方向方位不同。（图 7-3-372）

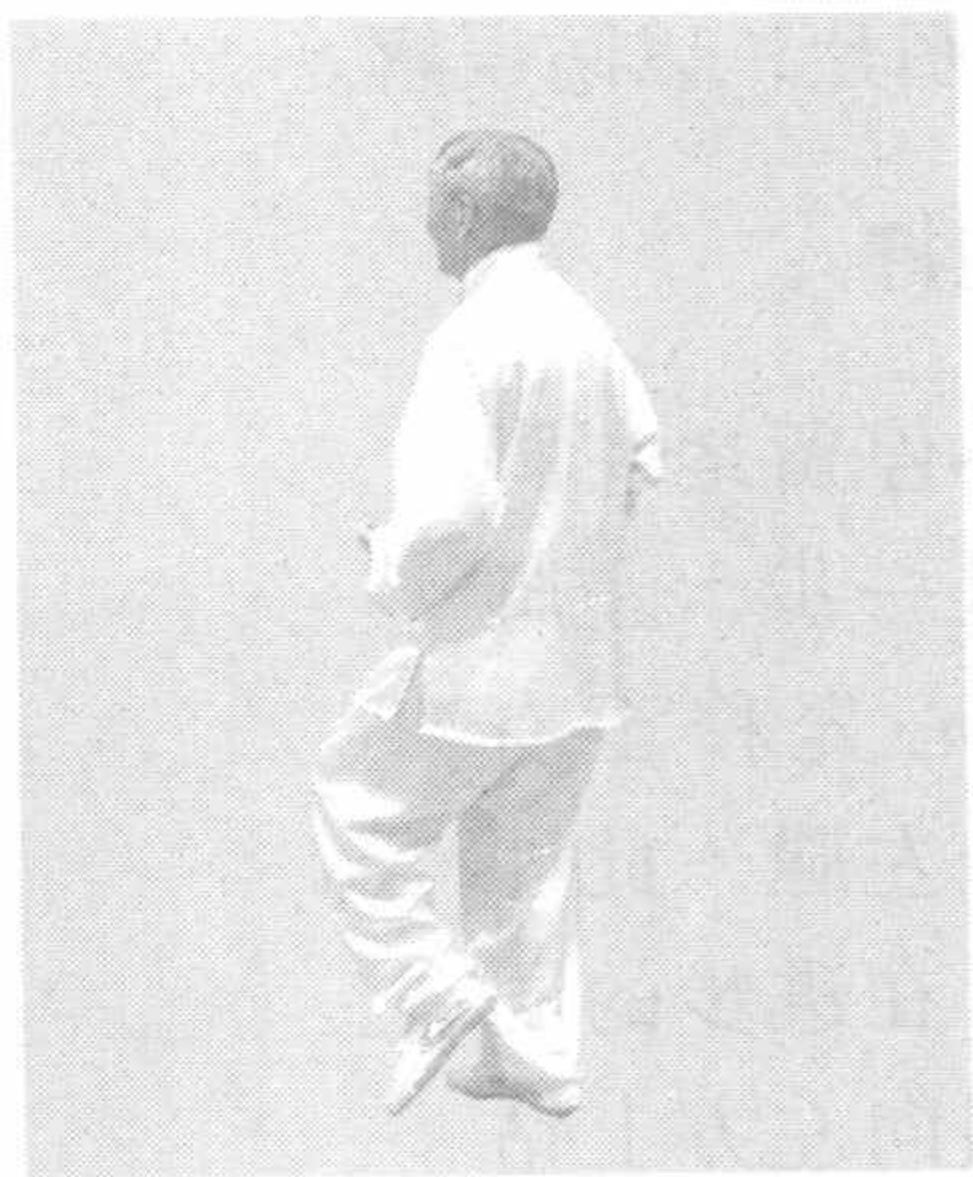


图 7-3-370

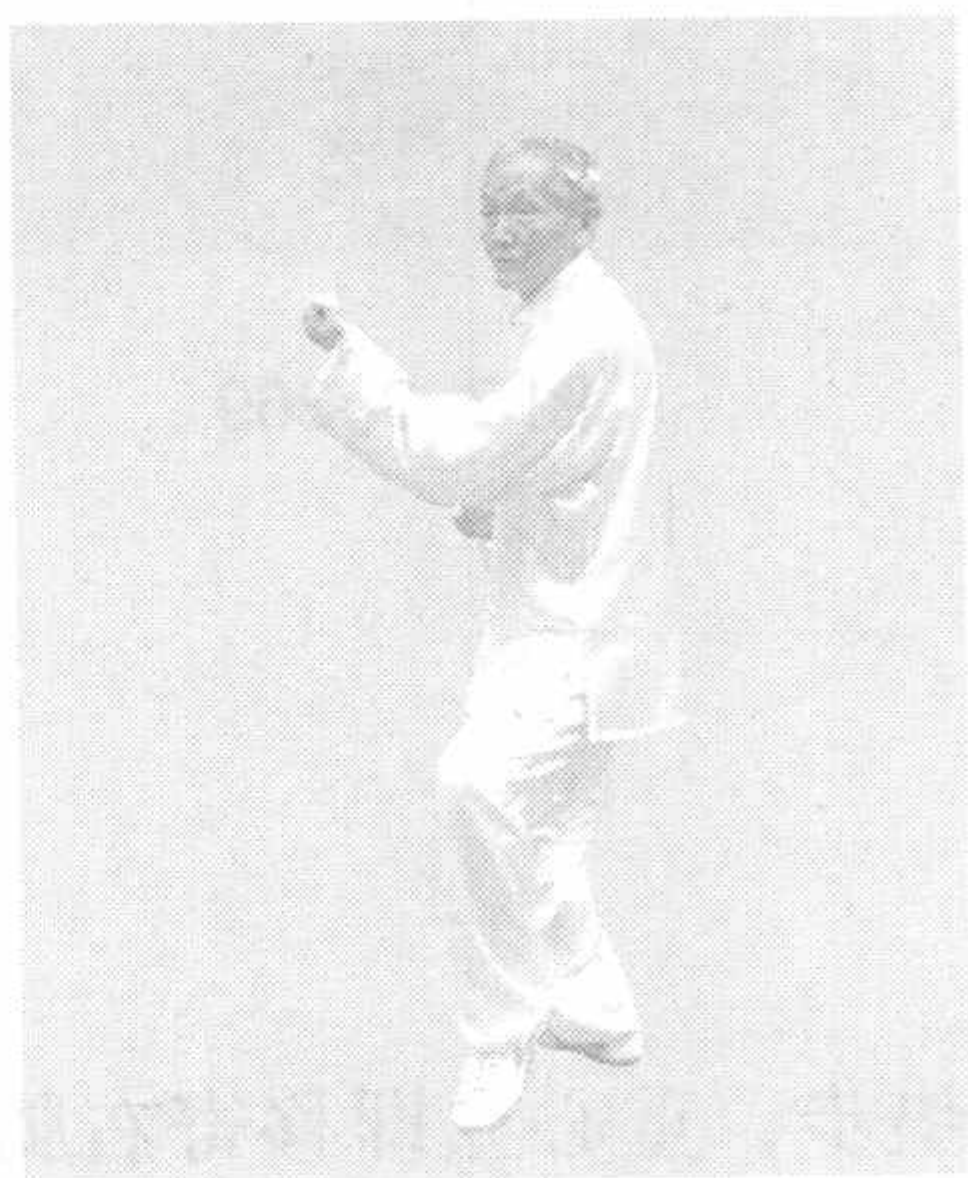


图 7-3-371



图 7-3-372

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2、动作 3 为呼，左右式皆同。

#### 2. 拳势呼吸

与一般呼吸同。唯呼气炮打时，呼气较短促一些。

### 3. 脐轮调息

一吸一呼，均须意守脐轮调息，即吸气时脐窝吸气，呼气时由命门而上，形于炮打之捶。

#### 【内功心法】

#### 1. 弧形钻翻

以左炮打为例。右拳的钻翻具有卸化来敌的重要作用，是左拳能否炮打成功的首要一着，因此必要讲究钻翻之法。

所谓钻翻，就是右拳一面向上、向左、又向右弧形钻去，一面右腕外旋，拳心从里向外翻转，翻至拳心向外，置于右耳上侧方；同时右臂沉肘，右前臂滚转。这样，就使钻拳、旋腕、翻拳、沉肘、滚臂等联结成一个弧形钻翻的整体，加上腰腿之劲，就能化敌于无形，甚至能乘对方猛烈冲拳之势，把其捋化跌出。不过，钻、旋、翻、沉、滚必须五位一体，钻翻即卸，才算得法，才能为左拳炮打奠定顺势。

#### 2. 侧身斜打

左拳炮打，是取侧身斜面拗步势，侧身约 $40^{\circ}$ 左右斜面。因此要大幅度向右旋胯转体，转至左肩在前，右肩在后，左拳顺肩向前冲打，右拳向后滚翻，形成前后两拳对拉之势，气顺劲正。

#### 3. 劲发腰腿

太极拳的发劲，即“其根在脚，发于腿，主宰于腰，敷于两臂，形于手指”。此处是在贯彻上述原则的前提下，突出腰胯的大幅度旋转，以及两足的踏劲，还有向前蹬脚进步的冲力，使左拳炮打、右拳钻翻如矢放的，威风凛凛。

#### 4. 动态虚步像阵风

炮打捶的步法是动态虚步，其中的关键是前脚的进步，主要是由后脚的蹬地送出去的，当然前脚自身亦有进步之意，但主要是由后脚蹬地前送的；前脚一进，后脚及时跟上半步；同时身法亦随之进身。这样，蹬脚、进步、跟步、进身、打捶融为一体，天衣无缝，同进同出，像一阵风似地席卷向前，势不可当。

##### 【实用举例】

上述心法中已含用法在内，再举一例如下。

若对方出右拳打我脸部，我随即右拳向上钻翻，同时进步左拳炮打，按上述心法那样整体前进，就能使对方或被我钻翻捋出，或被左拳打出。

### 第四十五式 转身摆莲腿（右左）

##### 【拳招释义】

摆莲腿，就是武术中常见的外摆腿。此腿法的功用，是用脚背的外侧横向踢敌胸部或肋部，或横扫其腿膝。目前青少年武术训练中有内摆腿和外摆腿的练项。当然，太极拳的摆莲腿自有太极的特点。

太极先贤鉴于此式身法、腿法的旋转，状如“风摆荷叶”，故名转身摆莲。然而风摆荷叶的风有大有小，从致用的角度看，此旋转之风应像一阵龙卷旋风，才能摆出威风。

本门的练法是左右皆练，既有旋转 360° 的右摆腿，又有转身 270° 的左摆腿，前后左右来回旋转，好似一阵龙卷风，

它对于锻炼身体的稳定及其灵活旋转有莫大助益。

### 【行功口诀】

左右摆莲龙卷风，  
穿掌拍脚亦逞勇。  
强劲旋流何处来？  
业师细说中轴功。

### 【动作分解】

#### 右摆腿：

##### 1. 摆步穿掌

承接上式。重心前移至左腿，腰胯右旋，右腿提起，经左腿内侧向右侧方摆步，脚尖指向西北，重心还在左腿；同时向右转体，带动右拳变掌，向上、向右穿掌旋腕，掌心向外，置于头部右上方，右臂松肩屈肘，呈弧形上举势；同时左拳变掌，向右肋下穿，屈肘横臂，俯掌按于肋前；此时成右摆步穿掌护肋势，面向西北，目视前方。（图 7-3-373）

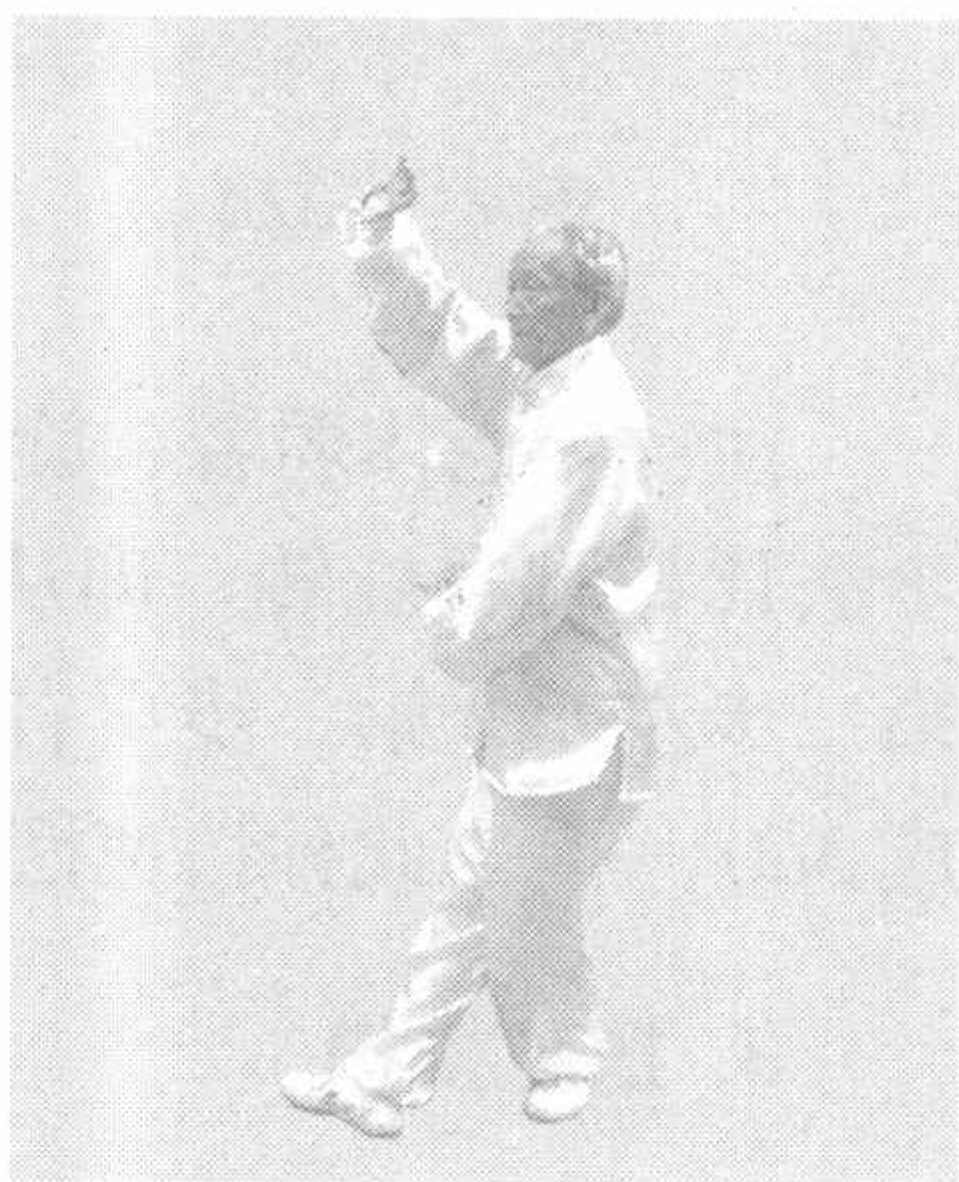


图 7-3-373

##### 2. 扣步旋转

紧接上动。不停顿地腰胯松沉旋转，重心移寄右腿，随即左脚趁势落地，同时左腿提起向右后方大弧形扣步（脚暂不落地）；同时以右脚掌为轴，向右后快速旋转至偏西南（即第一动起点处），随即左脚落地；两掌原姿势不变，随转而动。至此，从第一动计算起，作了 360°的大回环旋转。重心仍寄右腿，为左虚步，中正前视。（图 7-3-374、图 7-3-375）

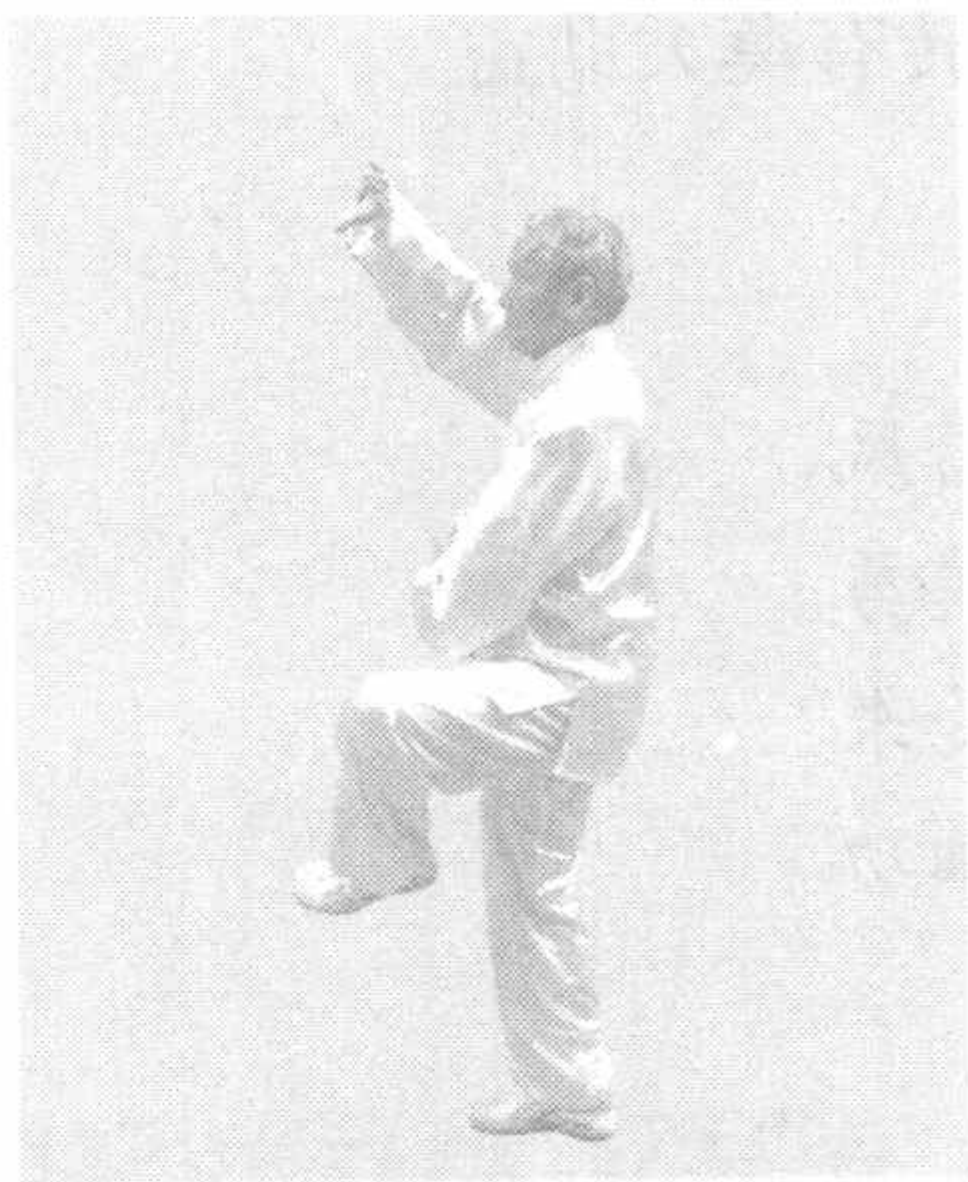


图 7-3-374



图 7-3-375

注：年老体弱者、旋转 360°有困难者，可采用小幅度摆扣步法代替脚掌旋转。即从动作 1 的右摆步算起，第一步右摆，第二步左扣，第三步再右摆，第四步再左扣步，计四步就能完成 360°一圈。此种快速摆扣步法的锻炼效果，也是相当好的。

### 3. 摆腿横扫

紧接上动。腰胯松沉，重心前移至左腿，左腿独立，右腿提起，随着腰胯旋转，先向左、向上，再向右弧形外摆，用右脚背的右外侧横扫踢击；同时左手前臂上扬，与右手同时旋腕翻掌，使掌心均向左侧不停留地向左侧捋去，迎着右脚脚背连续拍击，先左掌拍响，再右掌拍响，啪啪两响，清脆入耳；此时立身中正，左腿稳定，眼视拍脚。（图 7-3-376）



图 7-3-376

注：摆莲腿的高度，一般应与头同高。若年老体弱或有困难者，可量力而行，能踢多高就多高，不必勉强。双掌能击响脚面固然是好的，如果够不到脚面，拍小腿甚至拍大腿也可以，但必须意识到位，即腿必须是由内向外摆动的，是由腰胯的旋转带动外摆的，不能仅仅上提一下就算了事。换句话说，提腿的高度低一点是允许的，但必须有摆腿的意识才行。

#### 4. 独立扬掌

紧接上动。腰胯松沉，左腿稳定独立，右腿屈膝收回，平置于腹前，踝节放松，脚尖自然下垂，双掌拍脚之势扬掌于身前，左掌在前、在上，略高于肩；右掌在后、在下，略高于胸，两掌掌心斜相对；此时面向偏西南，目视左掌前方，成左独立扬掌式。（图 7-3-377）



图 7-3-377

注：独立扬掌仅是一个短暂的过渡动作，左独立停留的时间不宜过长，应适时转入下一分解动作。



## 5. 退步下捋

紧接上动。腰胯松沉，身略下沉，左腿屈膝，右腿趁势向后斜线退一步，先脚掌着地，待重心大部移向右腿时再全部踏实；同时，左右两掌乘退步之势向下、向右外侧回捋，成左虚步下捋式；立身中正，目视前方，关顾左手。（图 7-3-378）

注：退步的幅度，初学时可小些，练熟后适当加大，但用摆扣步法转圈以及低摆腿的习者，退步的幅度适宜小些。

### 左摆腿：

#### 1. 穿掌左摆步

紧接上动。腰胯松沉，左掌弧形收回，经腹部向右上方、再向左上方穿出，边穿掌边旋腕钻翻，翻至掌心向外、指尖朝上，置于头部左上方，臂呈半弧形；右掌转腕成俯掌，掖置于左肋处；同时，向左旋胯转体，面向偏东，带动左脚提起向左侧方外摆；此时左摆步穿掌护肋势。中正前视。（图 7-3-379）



图 7-3-378

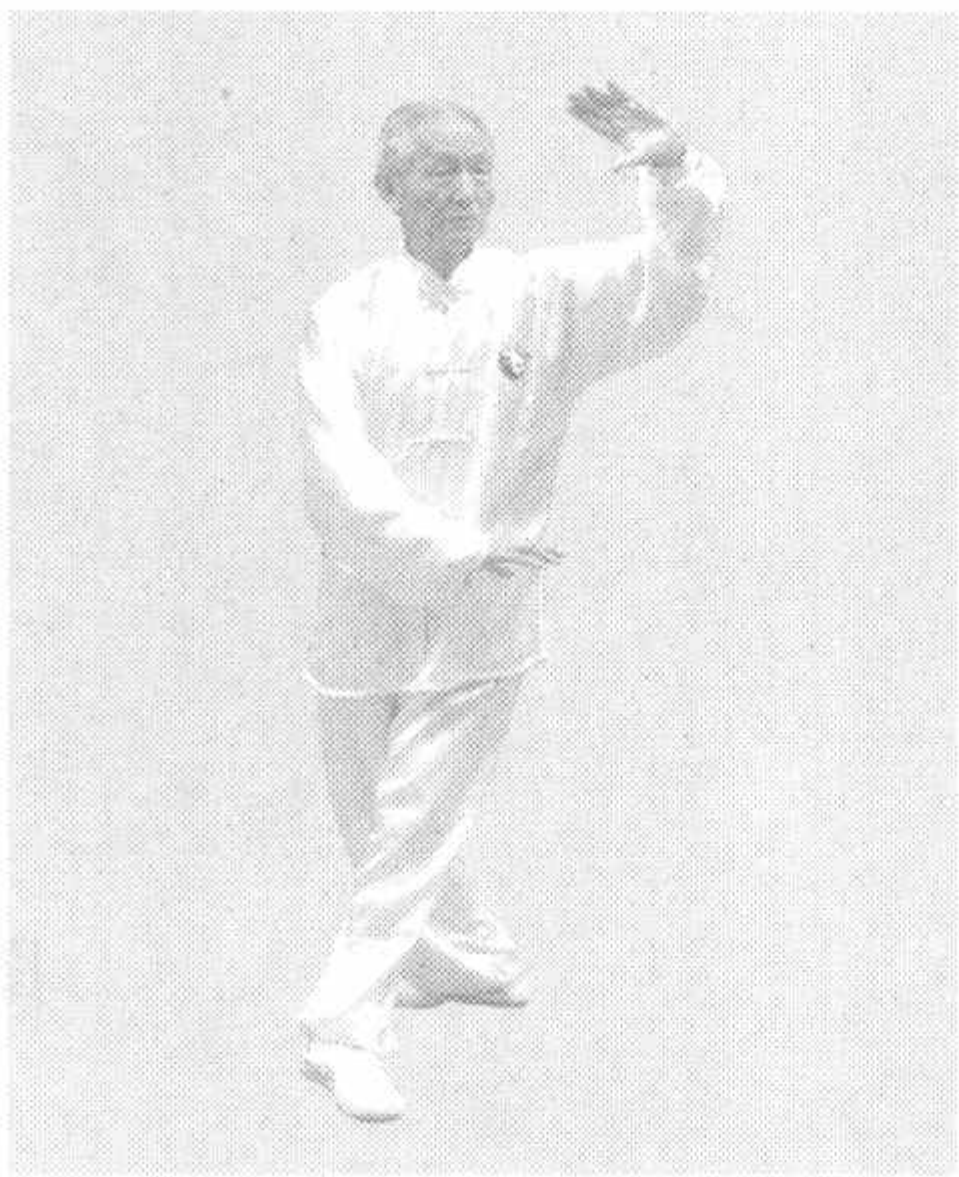


图 7-3-379

## 2. 扣步旋转

练法与右摆腿动作 2 相同，仅两点不同，一是左右方向不同，二是右摆腿旋转  $360^\circ$ ，而左摆腿只旋转  $270^\circ$ ，即从西南转西北，余皆相同。（图 7-3-380、图 7-3-381）

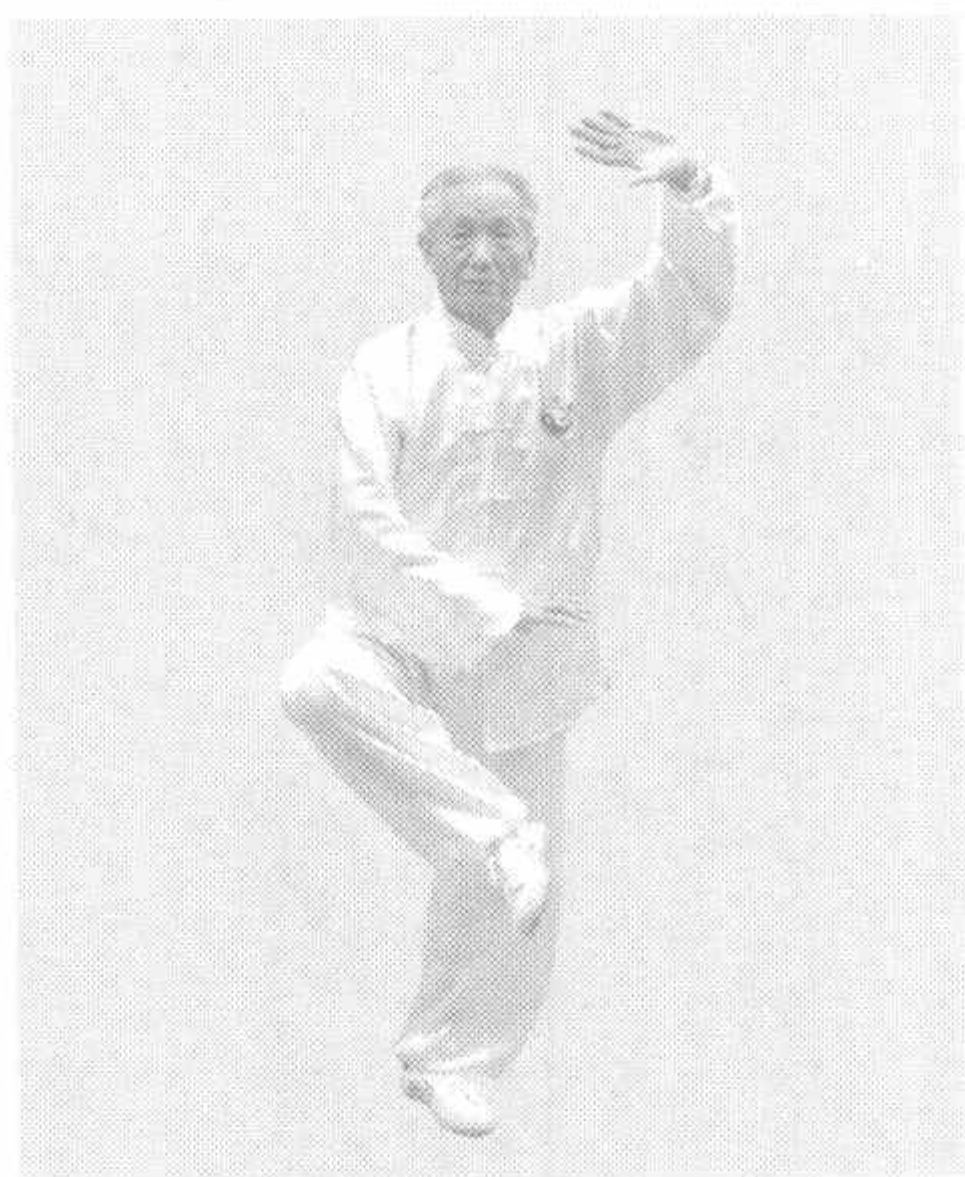


图 7-3-380

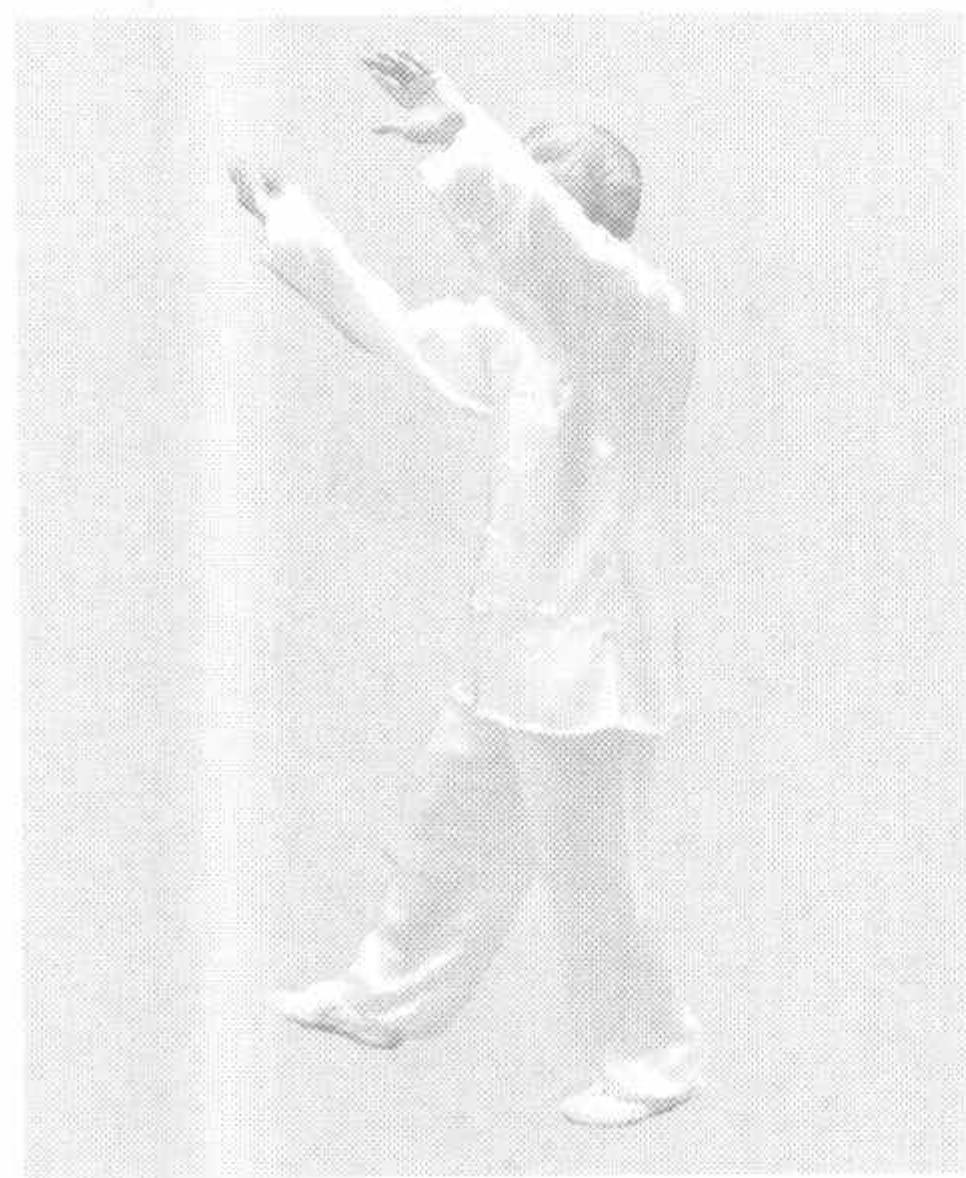


图 7-3-381

## 3. 左摆横扫

练法与右摆腿相同，仅方向及左右不同。（图 7-3-382）

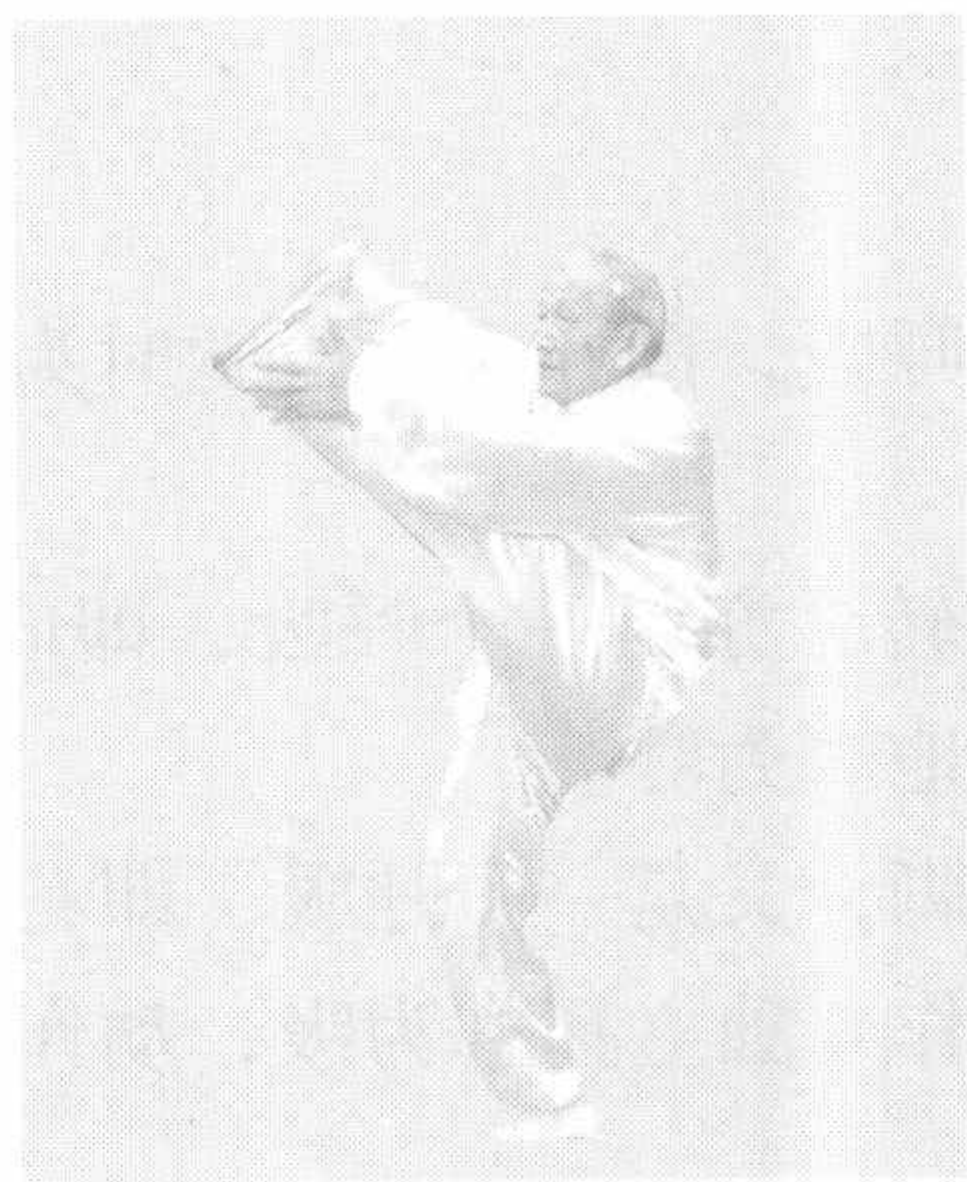


图 7-3-382

#### 4. 独立扬掌

练法与右式相同，仅方向及左右不同。（图 7-3-383）

#### 5. 左退步下捋

练法与右式相同，仅方向及左右不同。（图 7-3-384）



图 7-3-383



图 7-3-384

### 【呼吸行气】

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为一个呼吸，即在穿掌提腿时为吸，右脚外摆落地时为呼。

动作 2 扣步旋转，亦是一个呼吸，即向右大回旋时为吸，旋转完成、左脚落地时为呼。

动作 3 摆腿拍脚，又是一个呼吸，即右腿提起时为吸，外摆拍脚时为呼。动作 4 独立扬掌为吸，动作 5 退步下捋为呼。

## 2. 拳势呼吸

依拳势需要调节呼吸频率。动作1至动作3虽然都是一个呼吸，但其中呼吸的长短不一，有时吸长些、呼短些，有时则吸短呼长，这就需要行拳者细心捉摸，自行掌握了。例如动作4与动作5可以合为一次长吸。如果是这样一次吸，紧接转为左式的穿掌摆步就是一次呼了。

## 3. 脐轮调息

无论如何呼吸，都要脐轮调息，并刻刻留心在命门，才能意到气到，气到劲到。

### 【内功心法】

转身摆莲的心法集中在“转”字上，由转而摆而穿，所以“转”身是否得法是个核心问题，分述如下。

#### 1. “转身”的深意

太极拳招式中，有转身、回身、翻身、撇身等名称。一般的转身，只转 $30^{\circ}$ 到 $90^{\circ}$ 之间，如果 $180^{\circ}$ 或 $270^{\circ}$ ，就称回身与翻身了，至于撇身那是侧面转身反击之势。只有“转身摆莲”的转身与众不同，它是转身 $360^{\circ}$ 的转身，同样是“转身”之名，内容与要求都不一样。

不但转身的幅度不一样，而且转身的速度也不同。大多数招式的转身速度是缓慢的，只有少数比较快些，而最快的当然是“转身摆莲”了。此式不但转的速度快，而且要求在快速转动中产生能量，像一阵龙卷风那样席卷而过，形成一股强劲的旋流，由这股旋流推动摆腿横扫。换句话说，摆腿动作是这股旋流的迸发。依这种心法练拳，就能练得意气风发，虎虎生

风，用之于临阵，就能在旋流中出招，先声夺人。

## 2. “轴”的细解

中轴的轴，就是拳论所说的“气如车轮腰如轴”的轴。此处所说的“腰”，不单指左右两个腰眼，更指“腰隙”。王宗岳提出的“命意源头在腰隙”，意思是说，人的生命及拳的心意，其源头都在腰隙。腰隙即命门，命门及与之密切相连的尾闾，是人体中心线的末端。如果说人体中心线是一根轴的话，那么命门与尾闾就是这根轴的轴承。旋转时不仅“轴”不能歪斜，“轴承”更须稳定灵活。因此，“腰如轴”的概念，应是包括腰隙（命门）与尾闾在内的，必须“轴”与“轴承”两者俱佳，才能毫无障碍地灵活转动。

不过这是指一般意义上的“腰如轴”。转身摆莲的“轴”，除了腰胯为轴，还有个以脚为轴的问题，即动作2所说的“以右脚为轴，向右后快速旋转”。这两者是何关系？应该说“以脚为轴”是腰胯为轴的延伸，或说是“腰如轴”的显现，两者是一体的。因为此式是单足支撑旋转，没有脚掌的碾转就不可能快速旋转360°；但如果仅仅靠脚的碾转，没有腰为轴的主宰，也是难以大幅度旋转的，所以两者在“转身摆莲”中是一体二用，不可偏废。

## 3. 整体旋转

就转身来说，各个拳式虽有速度与幅度的不同，但旋转的整体性则是共同的，即使只转身30°也是整体性的，并非局部转动。而“转身摆莲”的整体旋转，要求更高、更明显，要求以心为令，以中轴为中心，协同内外各部分同时旋转。就是说，意念一转，身体各部分无有不转，整个身体像一个陀螺在旋转，像一阵龙卷风在旋转。

#### 4. 借势旋转

所谓借势，就是有意念指令下各个动作相互借势。从动作1起就开始借势，即从重心移至左腿、腰胯右旋，中轴就开始旋转，右脚就借旋胯之势外摆，同时身法亦乘摆步之势右旋（身随步转）。当右摆步踏地之际，又借身法、腰胯的转动而碾脚旋转。当以右脚掌为轴旋转时，腰胯、臀部、尾闾及身法、手势，同时相互借势而转，形成整体的快速旋转。所以“借势”这一心法加上整体意识，是转出一阵龙卷风的保证。

#### 5. 稳定旋转

由于是快速的整体旋转，又是单脚碾转，中正稳定显得特别重要。若是身法不正、双肩不平、尾闾不坠、顶心不提、下盘不固，势必邪邪歪歪，如何能转身如风，如何能摆腿击人，所谓“己不正，焉能正人”！如何稳定旋转，参见“身法篇”中定部分。

#### 6. 旋转摆腿

前边谈到，摆腿动作是一股旋流的迸发。这就是说，腿的外摆是靠整体旋转的惯性将腿摆出去的，并非是一条腿的局部作用，而是整体旋转的功用。只有做到了这一点，才能摆腿有风，才着实有效。

与此相关的是摆腿的高度，练拳时应适当高一些。从实用角度说，摆腿不仅摆踢对方腰肋部位，还可摆踢肋以上部位。假如自己身高腿长，在得机得势的情况下为何放弃踢对方头部呢？假如自己身材矮些，遇到对方人高马大，你练惯了低摆腿，那时就无所适从了。因此盘架子应尽可能练习高摆腿，使用时就游刃有余了，或高或低可从心所欲。

### 【实用举例】

(1) 若对方袭击我背后，我迅速重心前移左腿，腰胯右旋，右脚右摆，转身避敌，同时右掌上穿粘接彼腕，左掌粘截其肘或按击其肋；同时右脚趁势摆踢对方（或肩或肋或腰或腿膝，因势而定）。此谓手脚并用，转身反击，能使彼或跌或退。但这一转身仅是 180°的转身法。

(2) 若对方在我正面突袭，且快速凶猛。我即退右步，避其锋芒，并穿掌防护身前，迅速以右脚为轴向右快速旋转 360°，右手粘扣其腕，左手粘截其肘，向我右侧采捋，如得法即可把对方捋出。或乘其退缩之机，摆腿扫踢肩肋或胸部等处。此种上下连续反击，对方防不胜防，往往败退。

(3) 两掌击响脚面的作用，是趁势挥掌拍击对方面颊或太阳穴。其中关键是必须手腕放松、旋腕弧形挥掌，才能拍得有劲道。如果缺少旋腕挥掌，就会大大减弱拍击的劲道，而且也不够潇洒。

## 第四十六式 勒马双捶（左右）

### 【拳招释义】

此式十指屈拢、双手勒采的动作，宛如骑士勒马缰状，故名。

### 【行功口诀】

勒采磨圈意无意，  
巧勒马缰制奔马。  
进退转换双捶打，  
此情此景不在马。

**【动作分解】**

左式：

**1. 虚步蓄势**

承接上式。左脚向左后方落地，重心移左腿踏实，成右虚步；同时，双手向左侧后采后捋，采捋至左胸前，左手在后，右手在前，掌心均向下，十指屈勾，宛如勒马缰状；面向正西，上体中正，双目凝视前方。（图 7-3-385）

**2. 退步磨勒**

承接上动。腰胯松沉，重心全部移寄左腿，右脚提起向后斜退一步，重心移向右腿，左脚尖内扣，成左虚步；同时，两手弧形向后勒缰，在胸前磨勒一小圈，蓄势于胸前，成左虚步磨勒势；上体中正，神贯于顶，凝视前方。（图 7-3-386）

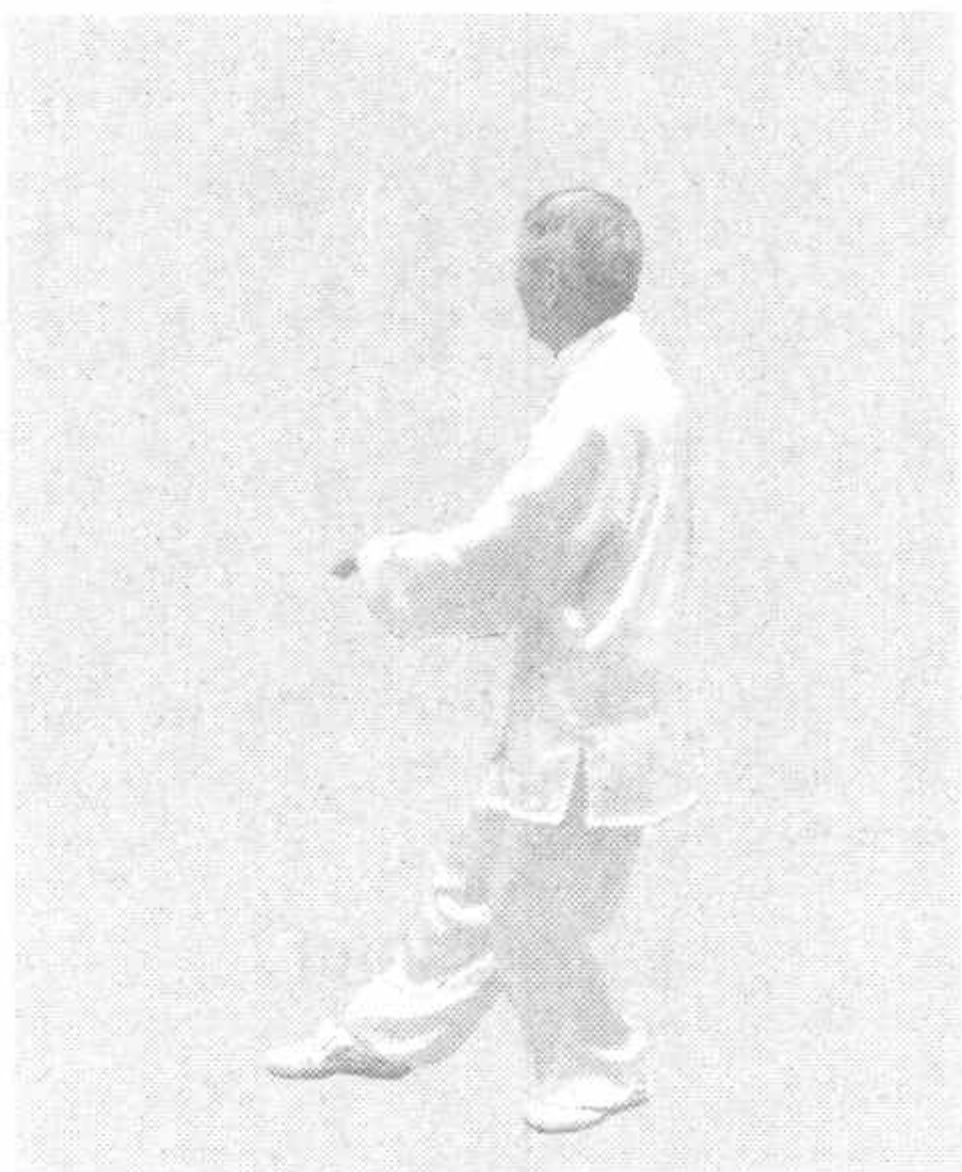


图 7-3-385

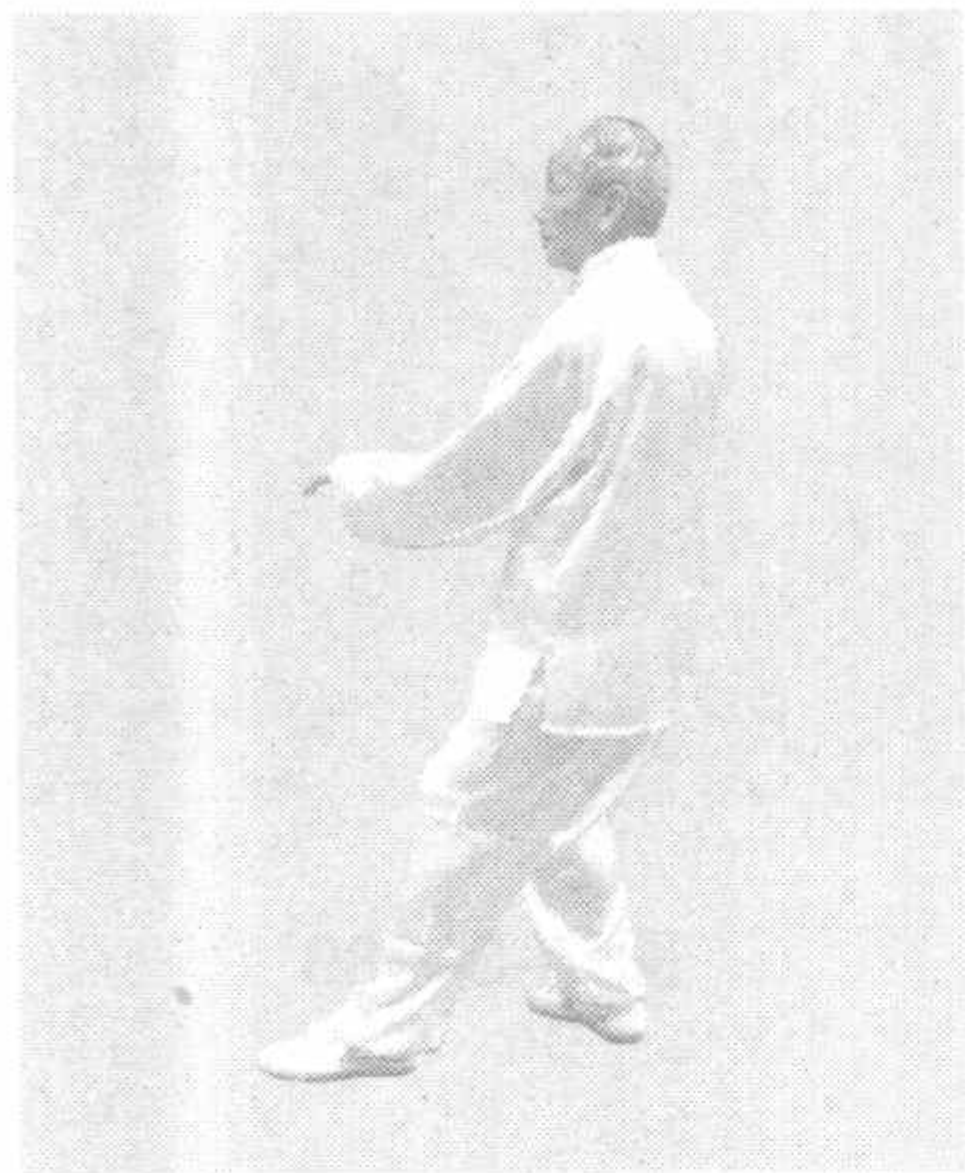


图 7-3-386



### 3. 进步双撞捶

承接上动。在两手磨圈将成未成之际，腰胯松沉，后脚（右脚）蹬地，促动前脚（左脚）进一步，右脚又跟上半步踏实，可震地有声；与此同时，两手松握拳（拳心均向下），继续磨勒半圈，乘进步进身之势向前冲撞，须在圈中一弹而出，此为动态虚步双冲撞态势；亮相后的瞬间，重心仍在右腿，中正前视。（图 7-3-387—图 7-3-389）

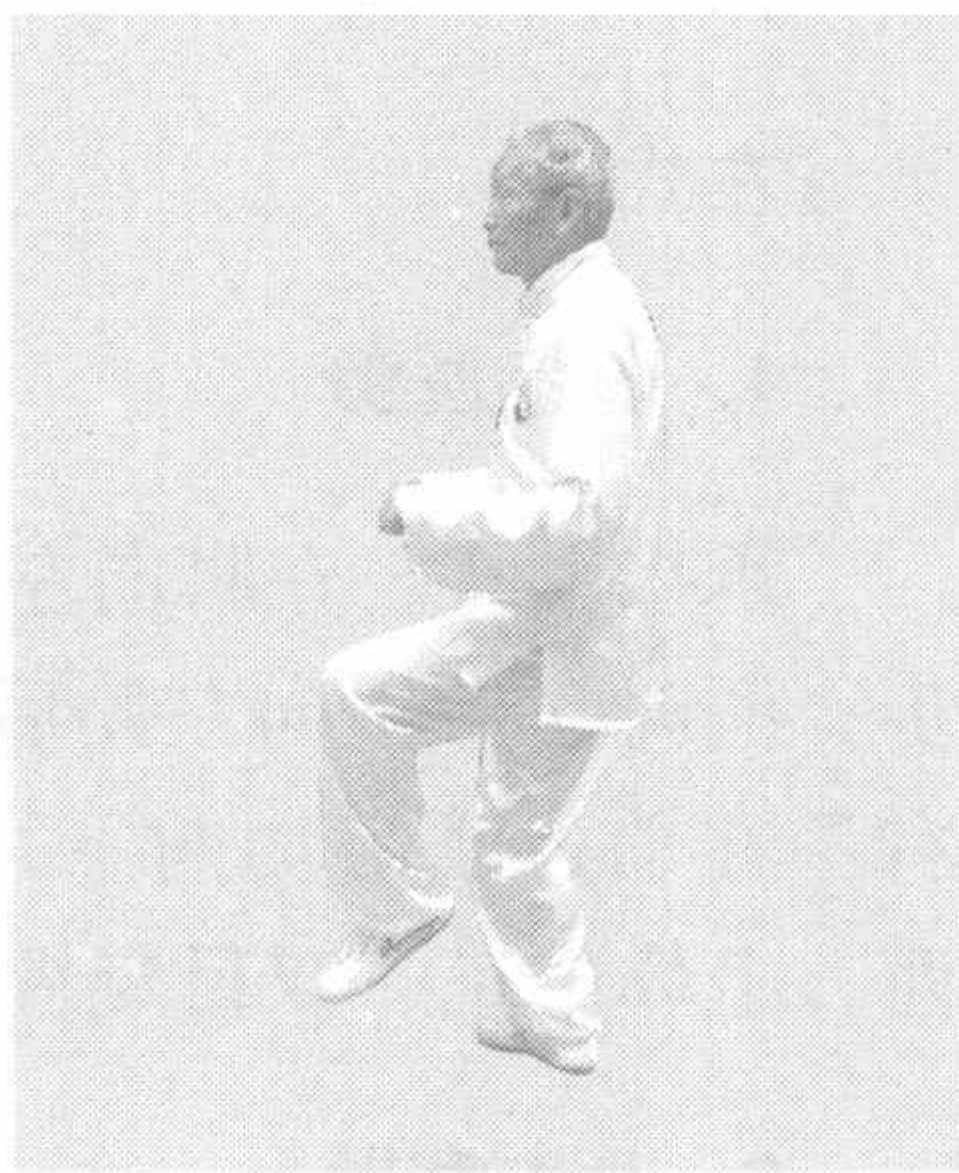


图 7-3-387

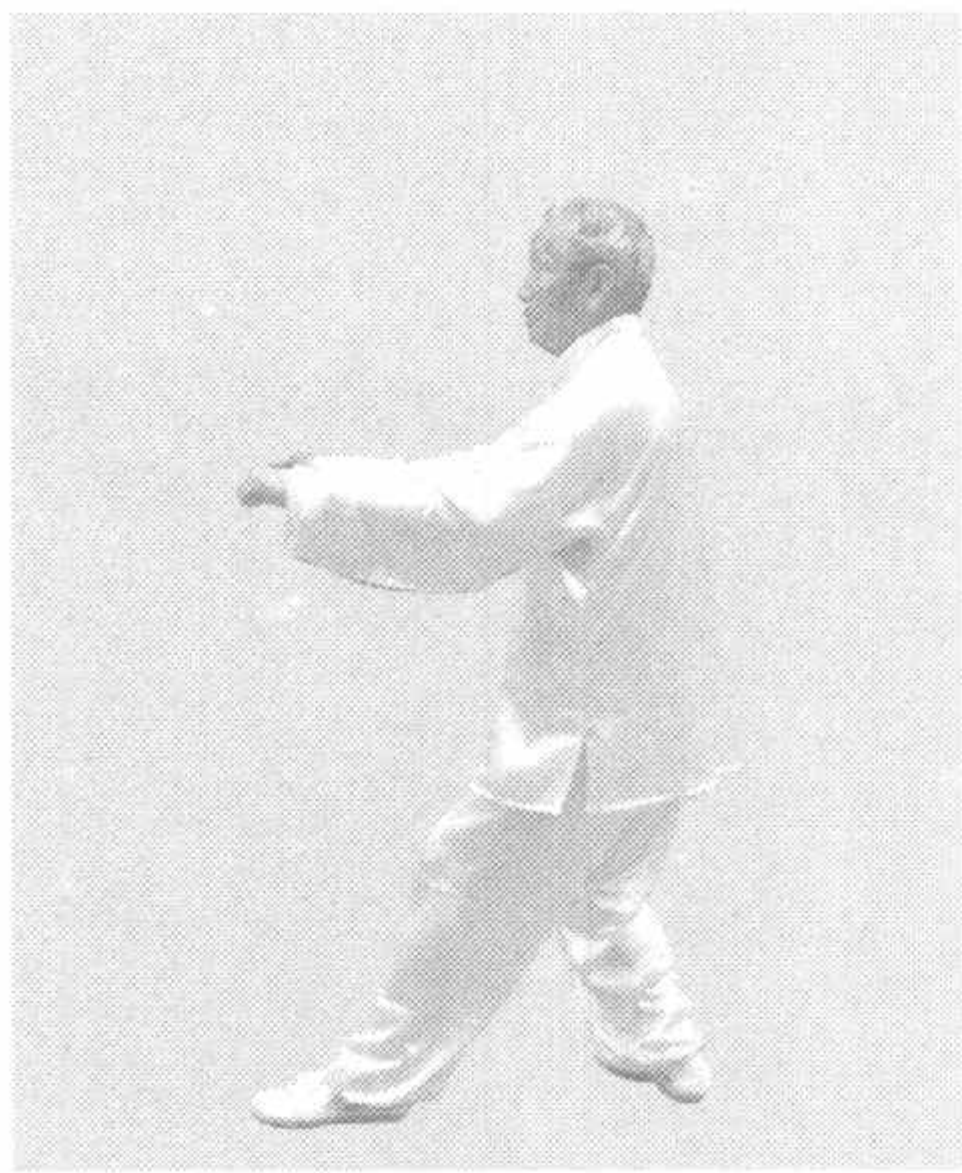


图 7-3-388



图 7-3-389

注意：在退步磨勒到进步冲撞，其间的磨圈不停，是在磨圈中进步，是在磨圈中双捶出击。

右式：

### 1. 退步磨勒

承接上动。腰胯松沉，左脚向后斜退一步；同时，两拳变掌，十指屈勾，向后、向左在胸前磨勒一小圈，成右虚步磨勒势；中正前视。（图 7-3-390）



图 7-3-390

### 2. 进步双冲撞

承接上动。右脚进步，左脚跟上半步；双手握拳趁势向前冲打。练法与上述左式同，仅左右不同。（图 7-3-391、图 7-3-392）

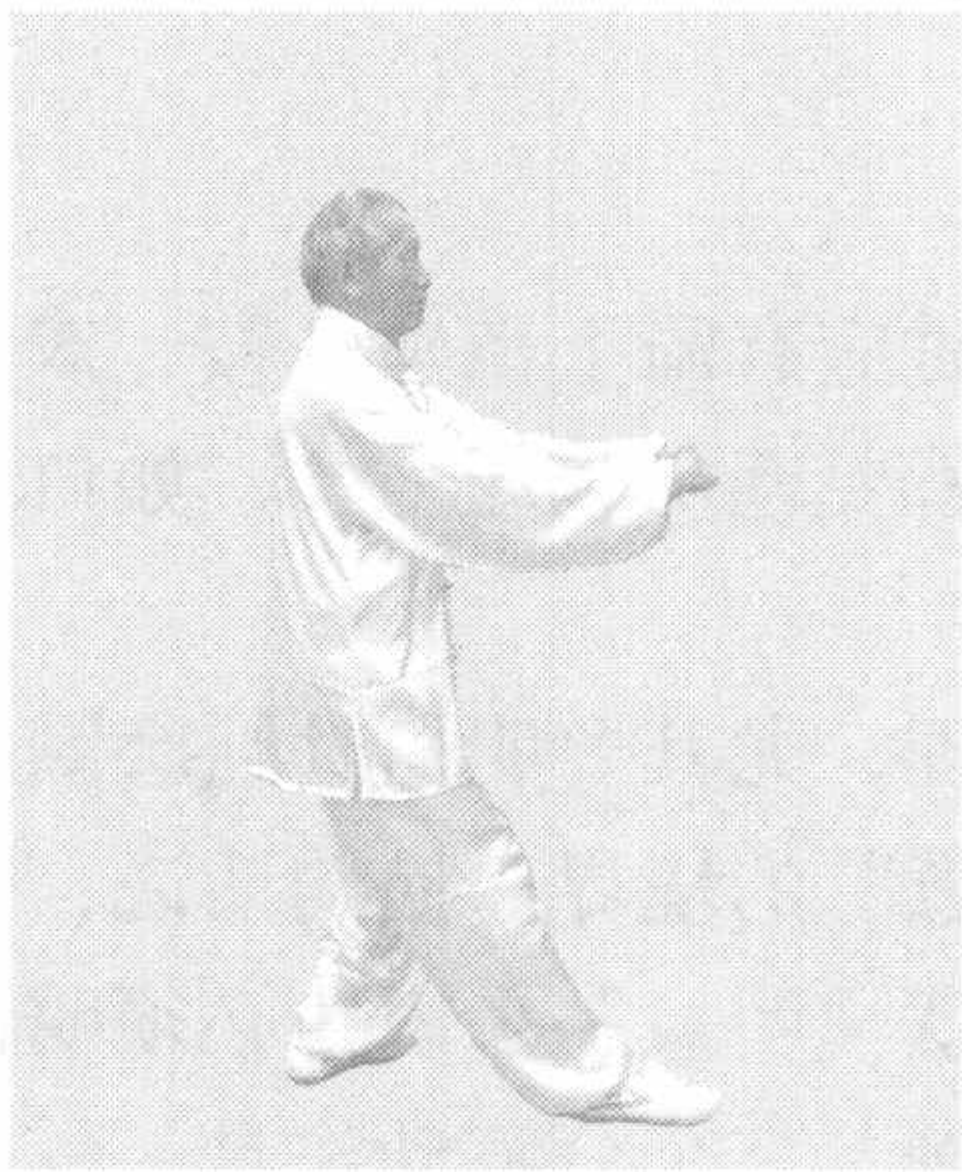


图 7-3-391



图 7-3-392

**【呼吸行气】**

以左式为例。

### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸，动作 2 为呼；动作 3 的前半圈为吸，后半圈冲撞为呼，是一个短促的吸呼。

### 2. 拳势呼吸

依据拳势需要调节呼吸频率。如果拳速加快，上述三个分解动作可以合成一个吸呼，即动作 1 与动作 2 为吸，动作 3 为呼，而且吸是长吸，呼是短呼，因为是快速打捶，所以呼气短捷，一呼即打，一打就止。

### 3. 脐轮调息

无论呼吸频率如何，均须脐轮调息。尤其在进步打捶时，更须注意由命门呼气，缘脊而上，通于两臂，透于两捶。

#### 【内功心法】

#### 1. 忘象无意

此式取骑士勒马之象，故初学时应有骑士稳坐马鞍、双手勒缰、威风凛凛的意象，但熟练后就要逐步忘却马象，如口诀所言：“此情此景不在马。”

同样的道理，初练时要明象明理，尤其要明白勒缰磨圈的劲意，熟练后则入“勒采磨圈意无意”的境界。换句话说，先要明意再进入无意，无意即真意。就“明意”来说，必须明白勒马磨圈中的劲意所在。以右式为例，三个分解动作是一气呵成的，其中包含着勒、捋、采、磨、发五劲。动作 1 的开始是捋（手指松展），接着是勒（手指屈拢）；动作 2 是勒（含采意）及磨转劲，动作 3 是磨圈中发劲。这些劲别必须意念明确，待熟练以后再揣摩默识，渐至从心所欲，进入虚空无意之境。其实这“意无意”的心法，同样适用于各招各式。

## 2. 整体推进

整劲是太极拳各招各式的共性，但“勒马双捶”更明显，它的发劲是整体推进，不仅内在是整劲，连外形亦是整体推进。例如退步磨勒与进步冲撞，都是手脚齐动，身法共进。整个身体好像是一架推土机，一按电钮，轰然而进。

## 3. 屈指如钩

既是“勒马”，就须手指屈拢、手腕坚实，才能勒住马缰。所以在练拳时，手指须屈拢如钩，气贯指肚指尖，意想钩指勾住缰绳而不脱。练之日久，可逐渐产生感觉，感到十指个个贯气，钩钩有劲。平时，手指松柔和顺，使用时则指指如钩，到那时用于擒拿锁腕就得心应手了。

### 【实用举例】

(1) 若对方出左腿用左拳击我胸部，我随即退左步、出右步，向左转身；同时两手上举，左掌外旋，小指上扬，五指如钩，扣拿其左腕，右手则卷指合掌锁其左肘，两手同时向左侧后方勒采发劲，必能转危为安，反击成功。

(2) 若对方及时发觉上述态势，欲变劲、或退身，我随即顺其变劲方向，两手磨勒，并上右步、跟左步，用磨勒双撞法沿着其左臂向其胸口冲撞，虽然我双拳未达其胸口，但由于我双拳沉粘在其左臂上，等于借用他的手臂把他撞出。

## 第四十七式 右连环三肘

### 【拳招释义】

肘劲肘法，是太极拳八劲八法之一，但在一般套路中只有

少数的暗劲，鲜有明劲的招式。本套路这一招式，集中了顶劲、挑肘、绕肘、掇肘、卸肘等招式劲意，较明显的是顶、挑、掇，故名连环三肘。

此式的动作过程比较活跃，有 270°的大转身，有虚步变马步、马步变弓步，并有扑面掌穿插其间，而且左右旋转，两面开弓，气势不凡，既可锻炼身、心、灵的整体一致，以及步法手法的灵活多变，又能直接加强肘法肘劲的锻炼效果，于养生与防身，均有莫大助益。

### 【行功口诀】

太极八法艮山肘，  
明肘暗劲皆不偏。  
连环三肘忽隐现，  
整体一肘动则变。

### 【动作分解】

#### 1. 合手摆步

承接上式。腰胯松沉，重心后移至左腿，微向右转，带动右脚外摆；两拳变掌，收回于胸前，两掌交合成斜十字，掌心均向内，松肩垂肘，重心仍在左腿；上体中正，目视前方。（图 7-3-393）

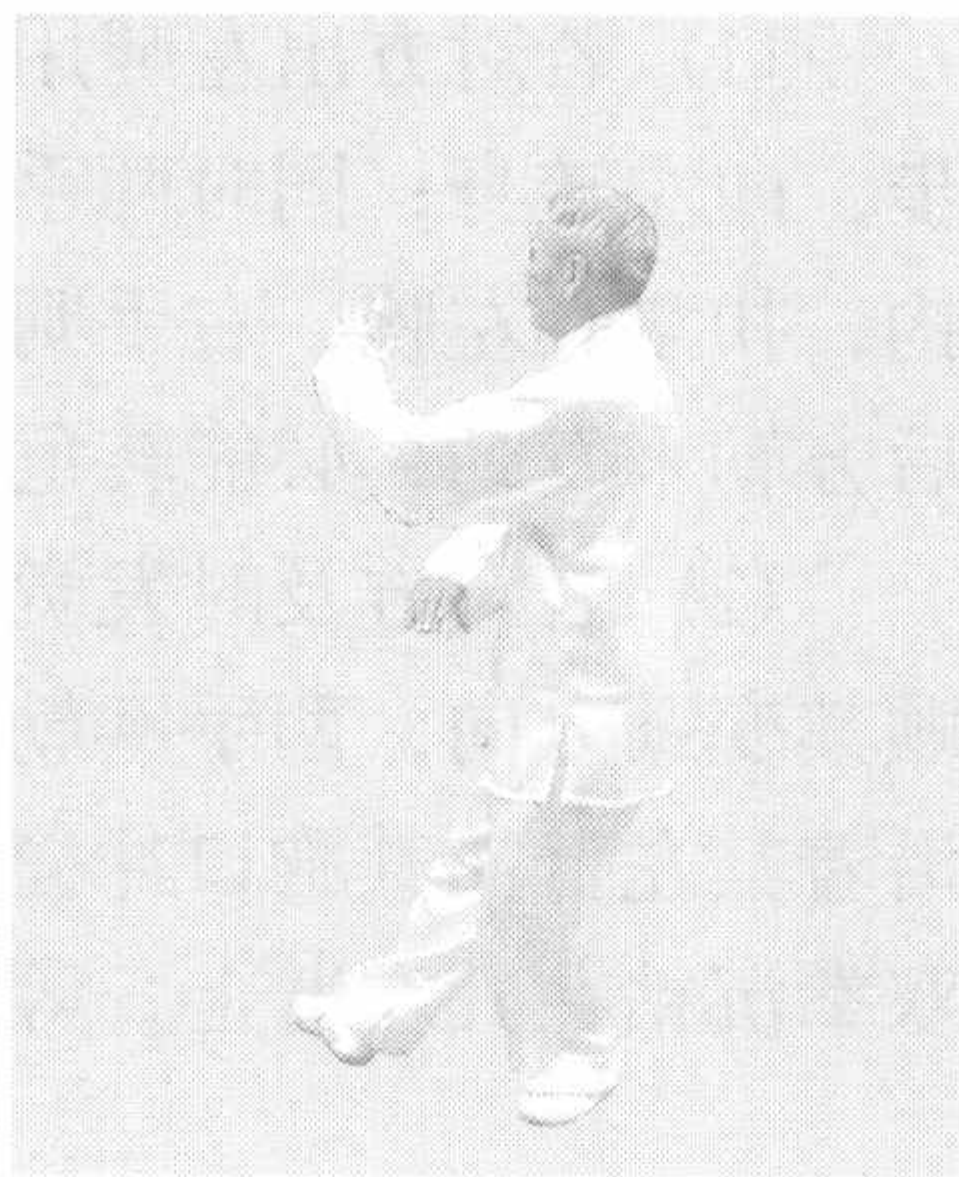


图 7-3-393

#### 2. 碾脚转身

接上动。重心移寄右腿，左脚提起向右做扣步势（脚不落地），同时以右脚掌为轴向右大幅度旋转，转体 180°，即从面向西转至胸向偏东南，左脚趁势落地扣步（脚尖向东南）踏

实，重心迅速移至左腿，右脚跟提起、右脚掌虚着地；两手交叉于身前，掌心向内，指尖斜向上，肘下沉；上体中正，左膝微屈，成半蹲式，目视身前。（图 7-3-394、图 7-3-395）

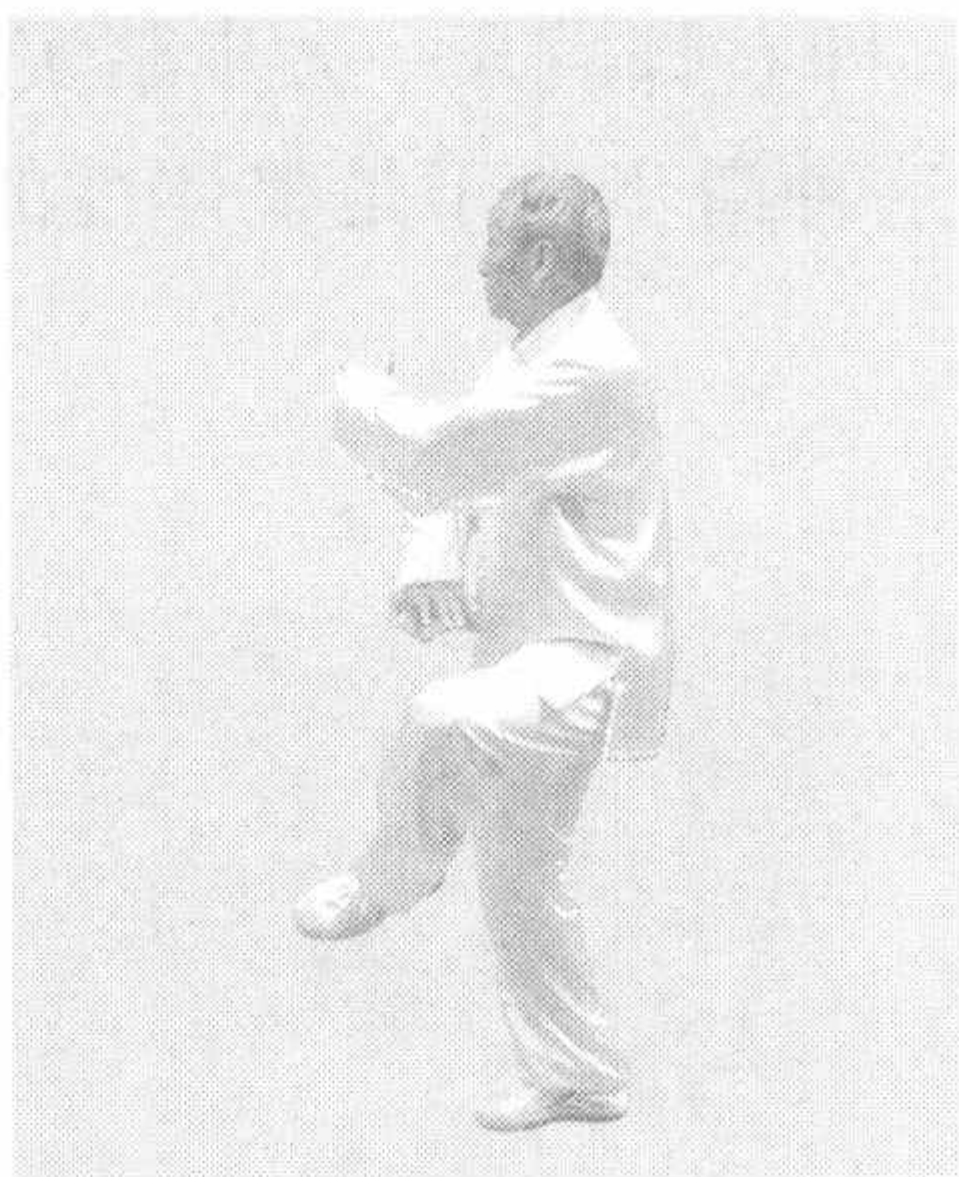


图 7-3-394



图 7-3-395

### 3. 马步顶肘

承接上动。不停顿地继续向右转身约  $90^\circ$ ，沉腰落胯，右脚提起，乘向右转体之势向右侧横开一大步，屈膝坐身，成大马步；同时，两手下按，左掌附于右掌掌背，右手松握拳，拳心向下，两手横臂于胸前，乘右脚横向开步及重心横移之势，右肘向右侧（西）顶肘（肘不外露），左肘向西，提顶坠尾；立身中正，胸向正南，眼光关注右肘前方。（图 7-3-396）

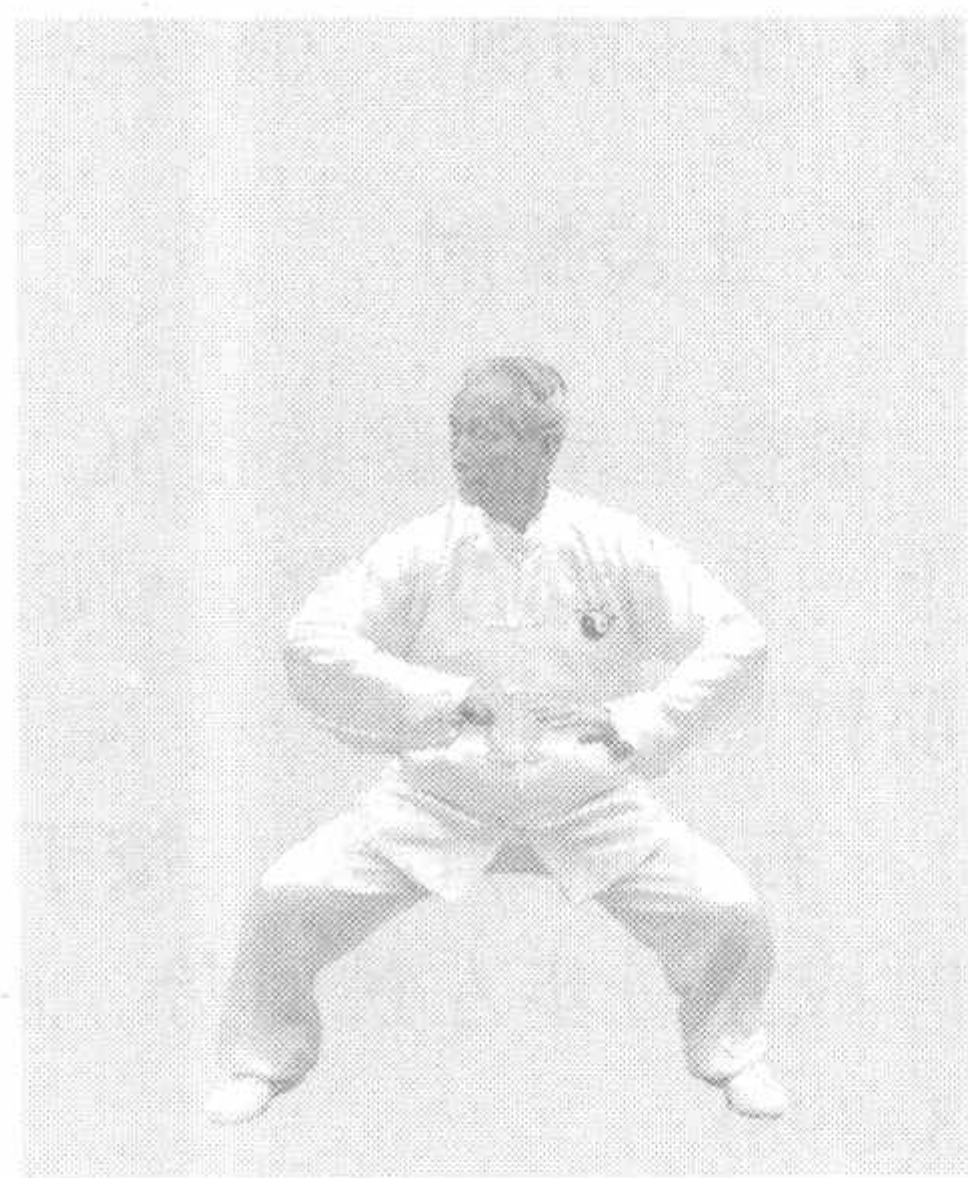


图 7-3-396

注一：以上三个分解动作应是一转而成的，中间不可停顿，但初学必须分清三个过程，不得含糊。待纯熟后，应从摆步踏实起，就迅速转身 270° 马步顶肘。

注二：至于马步的幅度大小，各人量力而行，可逐步加大。待身法灵活后，可以加练滑步，即右脚横开一大步踏实之际，左脚随着滑进半步而成马步；这种滑步由于是整体性的，具有较大的冲势和冲劲。

#### 4. 碾转扑掌

承接上动。腰胯松沉，向右旋胯转体 90°，带动两脚后轮碾转，转至左脚尖向西南，右脚尖向西北，重心左腿约占六成，右腿约占四成；同时，右手随碾转之势向前上方做扑面掌，松肩垂肘，左手随之摆动，置于左胸侧；此时面向正西，成高架大虚步扑掌势，中正前视。（图 7-3-397）

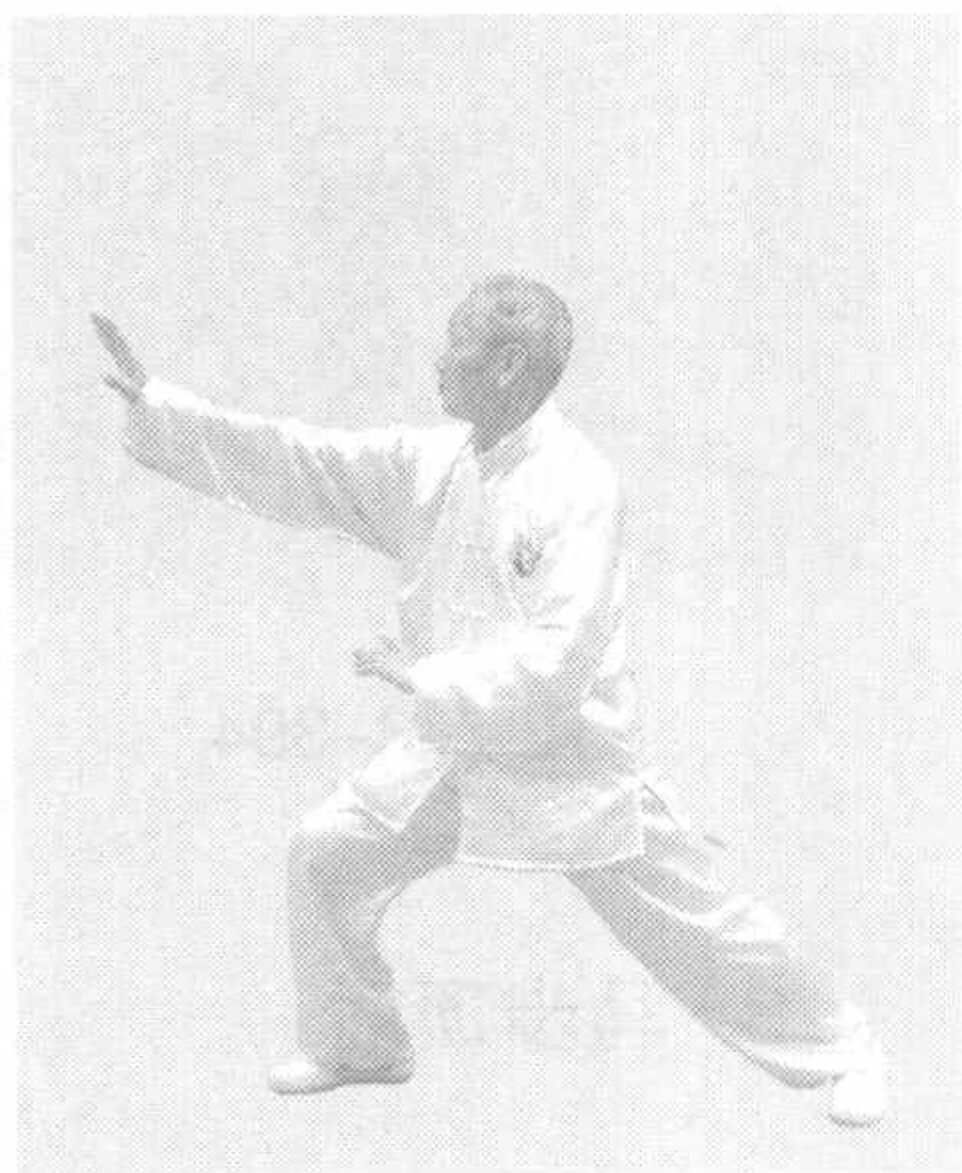


图 7-3-397

#### 5. 上步挑肘

紧接上动。腰胯松沉，重心迅速移向右腿，左脚提起向前方上一步，重心前移，弓腿进身，成左弓步；左手同时屈肘沉肘前臂竖立，松握拳，随着弓腿进身之势向前挑肘（不可露肘）；右手随势而动，按于左肘内侧，掌心向下，护肘护胸；此时成左弓步左挑肘势，面西，立身中正，目视前方。（图 7-3-398）

#### 6. 绕肘搬肘

承接上动。意想左肘被对方拿住，随即腰胯松沉旋转，带

动左肘绕缠一小圈，化解来劲；当左肘缠绕一圈将满之时，迅速顺势向右撇肘，拳在上，肘在下，前臂斜立，不可平横抬肘，右手随势而动，与左臂撇肘同时同方向划弧向上，置于左拳前方，掌心向下；此时上体中正，微微转向右侧，目视前方，关顾左臂一方。（图 7-3-399）

至此，连环三肘右势已成。



图 7-3-398



图 7-3-399

## 【呼吸行气】

### 1. 一般呼吸

动作 1 为一个小吸呼，即重心后移，两手收回是吸，转体摆步为呼。

动作 2 的碾脚转身为吸，动作 3 的马步顶肘为呼。

动作 4 的碾转扑掌为吸，动作 5 的上步挑肘为呼。

动作 6 的绕肘一圈为吸，向右撇肘为呼。

### 2. 拳势呼吸

依拳势快慢调节呼吸频率。假如动作加快，动作 1 的一个



小吸呼，改为一次长吸，并入动作 2 的转身一吸之中，即从动作 1 到动作 3 是一次吸呼（吸长呼短）。以此类推。

### 3. 脐轮调息

无论如何呼吸，均须意守脐轮调息。由于连环三肘练的是明劲明发，更须注意脐息。以动作 6 的绕肘掇肘为例，在绕肘一圈吸气时，应脐窝与涌泉同时吸，脐窝吸至命门；涌泉直上命门；呼气掇肘发气时，气由命门而上，这样就能气顺劲正，弹发力强。

#### 【内功心法】

肘劲、肘法是太极八劲八法之一，“内劲篇”对肘劲、肘法作了全面阐释，此处再结合“连环三肘”拳式作些具体阐述。

#### 1. 肘劲如山

肘劲与易经八卦对应的是艮卦，“艮”取象为山，比喻练肘、用肘应如山之象，如山之义。好比自身是一座山，用肘法时，肘尖不能超越山界，严守内外三合，尤其要注意肘与膝合，如果肘关节超过膝尖，远离身体前伸，就是“越界犯规”。例如此式的“上步挑肘”，左肘前挑的幅度不能出格，必须与弓腿之膝及上体中正保持一致，如果左肘超越左膝，或上体前俯，都是越山犯规。正确的练法是：左脚上步与左脚前挑应同时启动、同时到位；尤其要注意在步与肘同时到位的一霎那，应头顶一领，命门一坐，尾闾一坠，脚掌一踏，就能保持立身中正，稳如泰山。

#### 2. 整体一肘

使用肘法进攻，既不能越界，又不能单肘匹敌，而要整体行动。例如此式的“马步顶肘”，从摆步起，经旋身 270°，至右横步、左跟步、进身马步顶肘时止，是上上下下、内内外外

的整体一肘。其整体性包括如下要素：

在上，要虚领顶劲，舒胸扩背，腰胯松沉，松肩屈肘，双臂横向，躯体中正。

在下，马步沉稳，尾闾下坠，松膝活踝，脚踩涌泉，五趾贴地。

在内，要以心为令，脐轮调息，气贯丹田，命门发动，气行背脊，气透两肘，神贯内外，关注肘尖前方。要体现出“如山之整，似岳之威”的神态。

### 3. 腰胯运肘

“连环三肘”的几种肘法，都应由腰胯的松沉或旋转来带动运作，才能整体如山。尤其是分解动作的“绕肘掇肘”，更须由腰胯的旋转来催动。特别是绕肘，如果不靠腰胯带动，单凭肘绕，虽然也能绕圈，但那是局部的圈，很难化解被对方所拿之劲，只有腰胯旋转带动肘转，才能化去来劲，并在化中发劲掇肘。

#### 【实用举例】

(1) “以肘领化，以肘送劲”，是本门很重视的心法，在推手中很实用。当然，练习、交流的推手不宜直接用肘进攻；在正式推肘比赛中禁止使用“肘尖”，否则被判犯规。但若是“以肘领化”就能避免犯规。假如对方以双掌按我右臂，我若向右侧转化，就可以使用“以肘领化”的劲意，即腰胯右旋，带动右臂右移，右肘向下、向右松沉，意想用肘尖领着右臂运行，以此化解对方来劲，就可收到“引进落空”的效果。

(2) 若对方以掌推我右肘，我就可用上述绕肘法化解，并接着用“以肘送劲”法掇臂反击（不是掇肘），既能取胜，又可避免犯规。

(3) 若是散手临战，对方得机得势，上左步，右手执我左手向外捋去，逼我侧身；同时彼以左手制我右臂，向我右胸推

按而来。我随即腰胯松沉旋转向后退身，带动右臂顺来劲方向旋化一小圈，迅即屈右臂，进右步，以肘反击其心胸，如本式的“马步顶肘”势，不过马步改为弓马步。

## 第四十八式 左连环三肘

### 【拳招释义】

此为连环三肘的左式，除右式变换左式的过渡动作不同外，其余动作均与右式相同。目的是左右皆练，平衡发展。

### 【行功口诀】

太极八卦艮山肘，  
左右皆练两不偏。  
连环三肘忽隐现，  
整体一肘动则变。

### 【动作分解】

#### 1. 搬臂摆步

承接上式的左弓步搬肘。腰胯松沉，重心后移至右腿，向左旋胯转体至面向西南，带动左臂、左拳外搬，拳心向上；右手同时扑掌，置于左拳内侧上方；同时左脚后轮转，脚尖外摆步，为旋身蓄势准备，躯体中正；目视左拳前方，关顾左侧。（图 7-3-400）

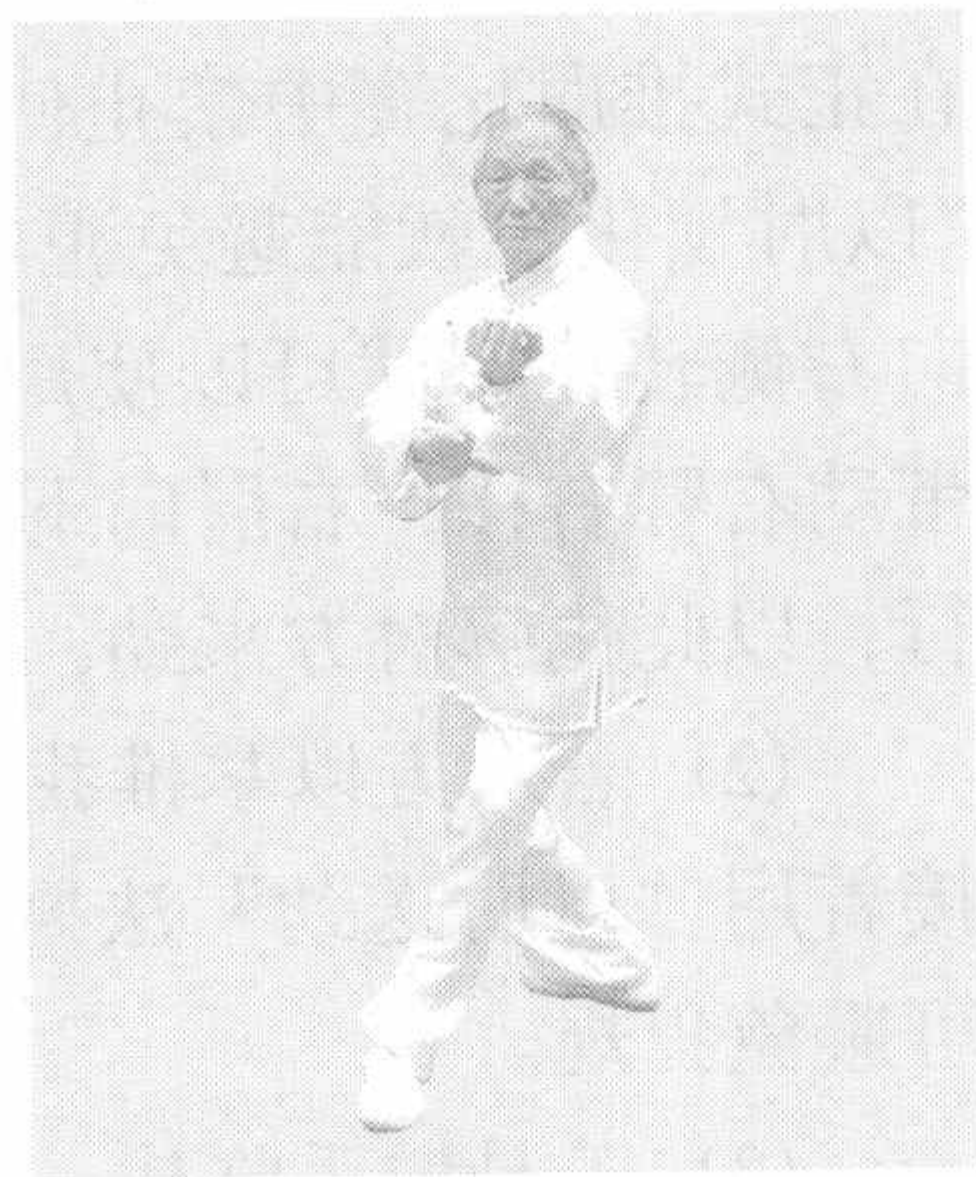


图 7-3-400

## 2. 碾脚左转身

动作与右式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-401、图 7-3-402）



图 7-3-401

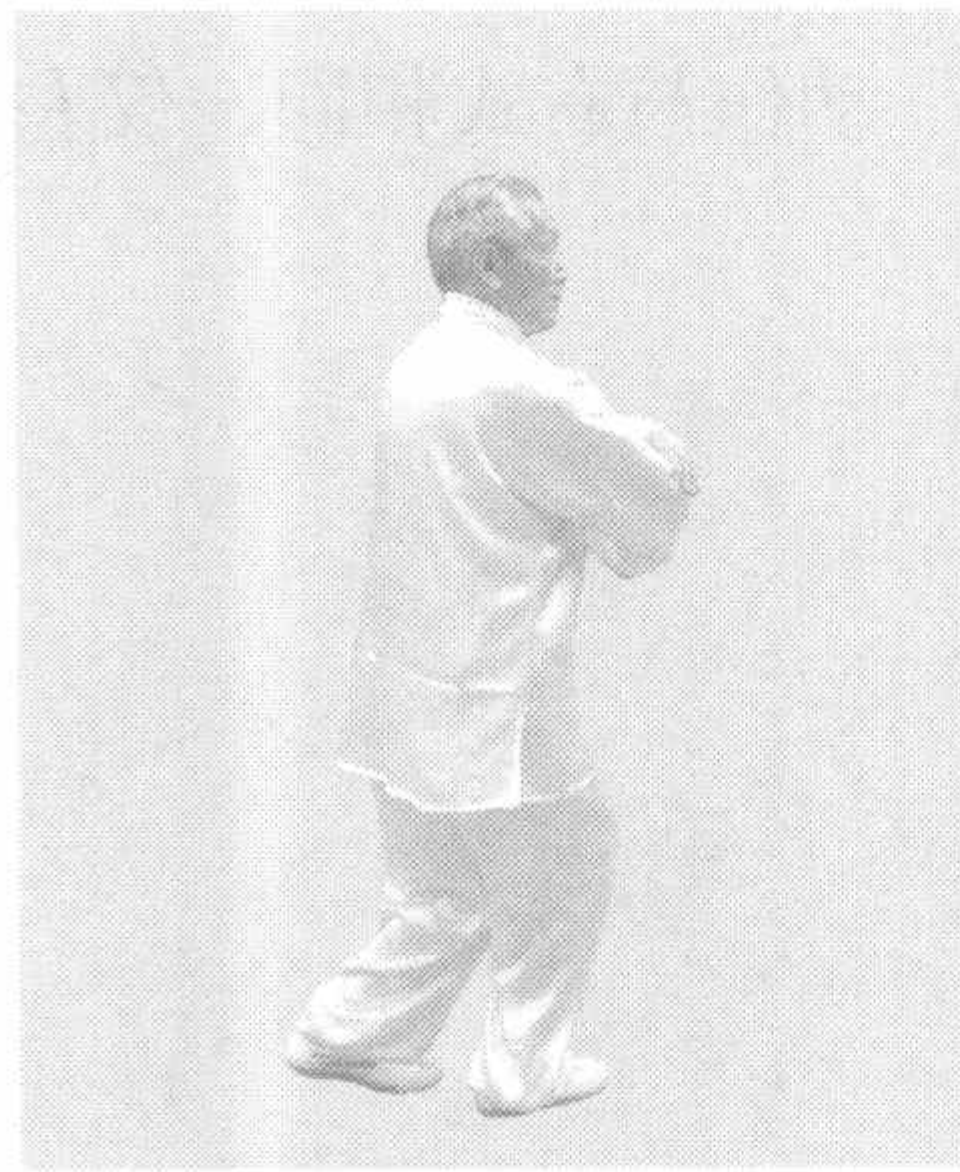


图 7-3-402

## 3. 马步左顶肘

动作与右式相同，仅左右方向不同（图 7-3-403、图 7-3-403 附图）

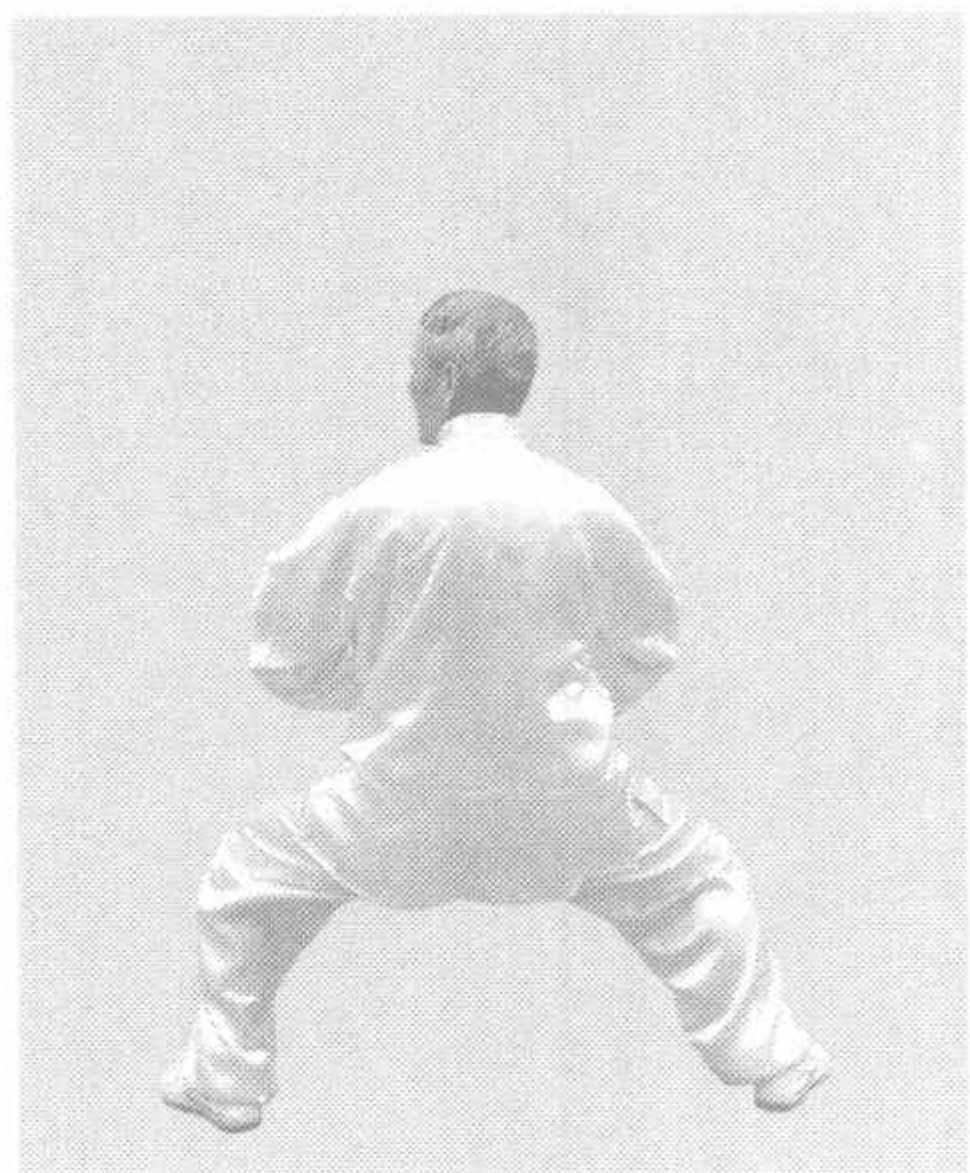


图 7-3-403

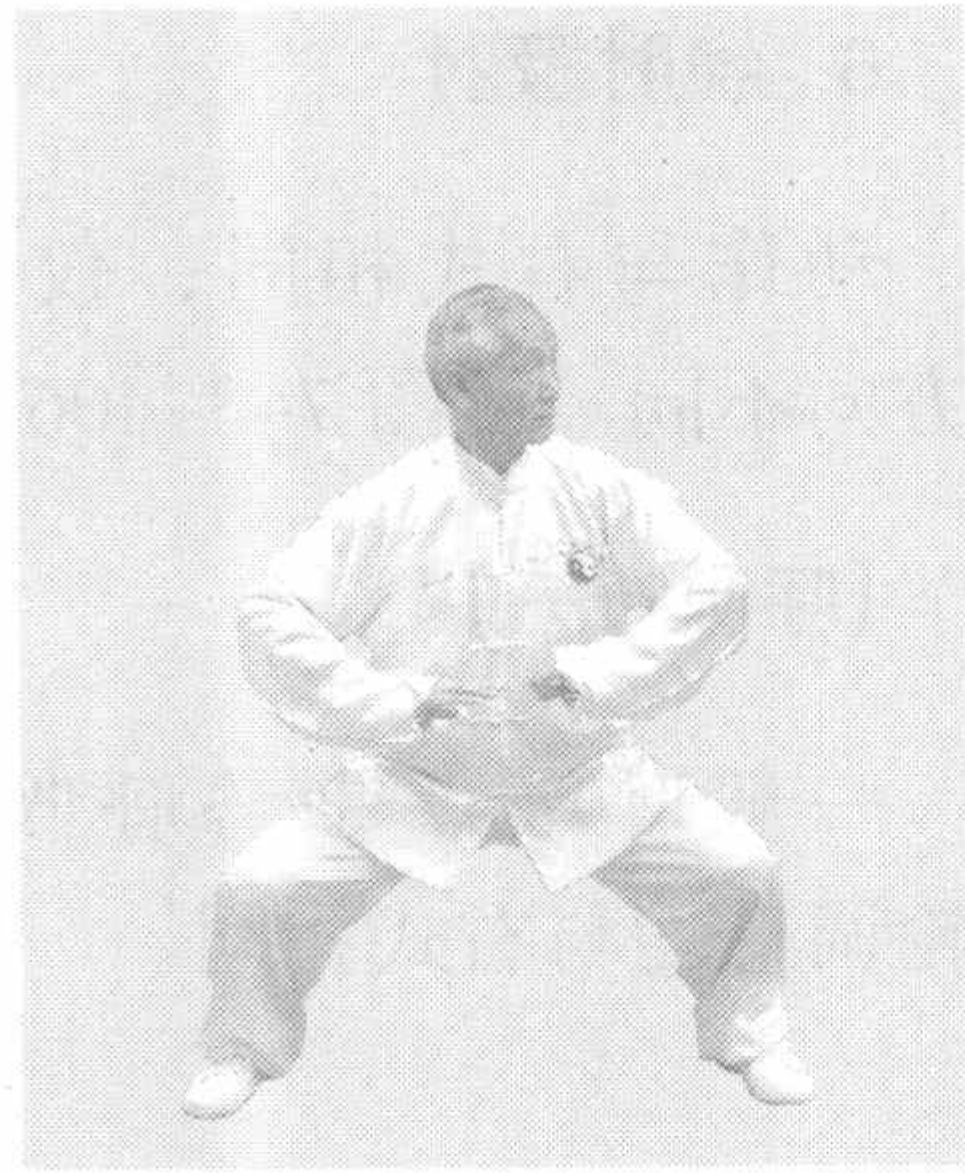


图 7-3-403 附图

#### 4. 碾转左扑掌

动作与右式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-404）

#### 5. 上步右挑肘

动作与右式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-405）



图 7-3-404



图 7-3-405

#### 6. 绕肘掇肘

动作与右式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-406）

##### 【呼吸行气】

一般呼吸、拳势呼吸、脐轮调息均与右式相同。



图 7-3-406

### 【内功心法】

上述右式的心法皆适用于左式，仅补充一点，即注意肘法的广泛性。

太极拳的肘，不单指肘关节的肘，它包括以肘尖为中心的周围相关部分，即前臂与上臂近肘处的一小区都包括在内。在用法上，既有直接用肘进攻的动作，如顶、挑、横、撇、截、绕、沉、滚等，又有以肘领化、以肘送劲等法，这是“肘法广泛”的一个方面。另一方面的广泛性，就是拳谚所说的“六劲融通过后，用肘始无穷”。哪六劲？即棚、捋、挤、按、采、捌六劲，这六劲融会贯通以后，就能“肘通六法”，更显肘法之威。例如本式连环三肘，假如没有棚劲作为后盾，肘法就缺乏威势。

### 【实用举例】

上述右式的实用举例，同样适用于左式，唯左、右手及方位不同而已。连环三肘若用于推手，比较猛烈，切切慎用。

## 第四十九式 卸势跨虎（右左）

### 【拳招释义】

原名退步跨虎，因此式与上势连接过渡时有一个以肘为起点的卸势动作，不仅有手臂的卸势，还包括步法和身法的卸势，故名“卸势跨虎”。

而跨虎之名，许多拳术中皆有，一般以两手上下穿插开合为之跨虎。本式的跨虎，即两臂趁势上下开劲为跨虎，一手上棚外捌（含棚开来劲并反击之意），一手向下横棚（含搂开来劲之意），一脚提起，屈膝横置，宛似伏虎之姿。

### 【行功口诀】

卸势跨虎卸字诀，  
卸肩滚臂卸中挤。  
退步开棚曾伏虎，  
提腿横端又逞奇。

### 【动作分解】

右式：

#### 1. 卸势回挤

承接上式。意想对方扣我右腕、左手拿我右肘，向我左方捋去。我随即腰胯松沉，吸脐吸气，随着对方捋势向左适度旋胯转体，再向右适当回转，形成一个小圈。由这个小圈带动右臂旋腕转膀，沉肘滚肘，化解来劲，同时重心也随之前后略有移动，意想对方来劲被化去之际，乘回旋之势，我左手掌贴在自己右臂尺骨处向前挤去。此时成右弓步右挤势，须立身中正，松肩垂肘，凝神前视。（图 7-3-407、图 7-3-408）



图 7-3-407

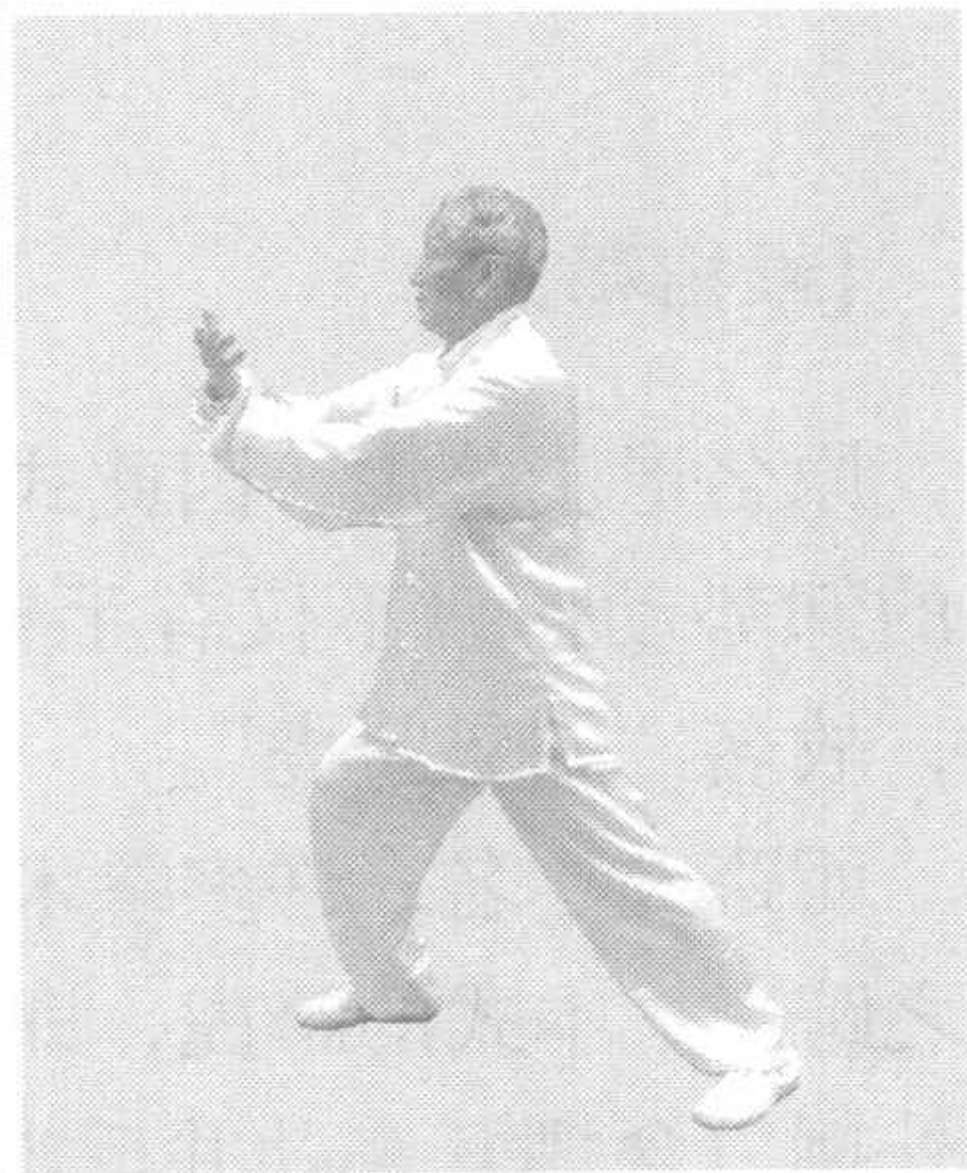


图 7-3-408

## 2. 后坐沉掌

接上动。腰胯松沉，重心后移至左腿，成右虚步；同时两肘下沉，带动两腕旋转（掌心向上），两掌下沉，交错相叠，左掌叠于右掌上，置于小腹左侧；上体中正，目视前方。（图 7-3-409）



图 7-3-409

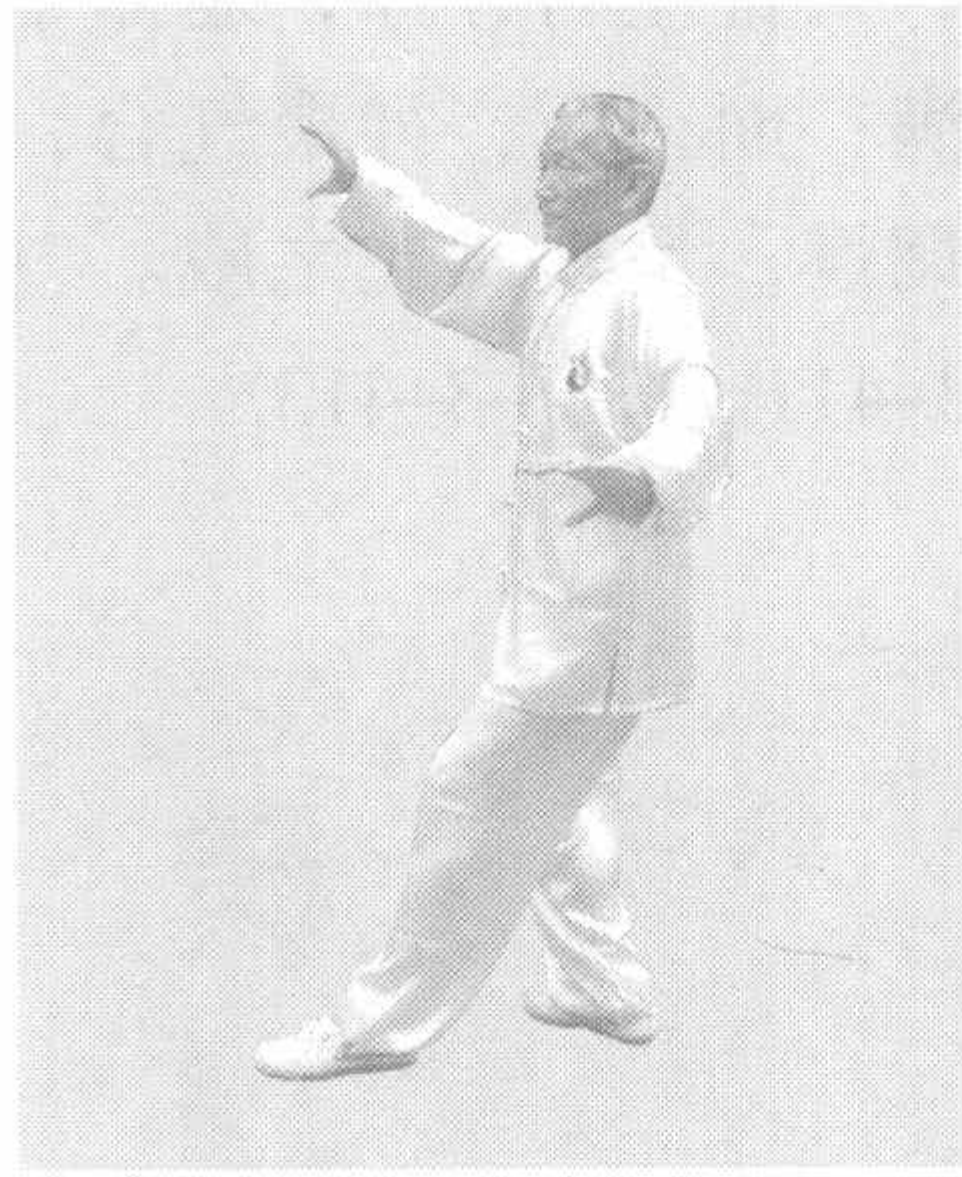


图 7-3-410

## 3. 退步开棚

接上动。腰胯松沉，重心全部移至左腿，右脚提起，经左脚里侧向后右斜退一步，重心随即移向右腿，成左虚步，带动两臂左右开劲外棚，右臂滚肋上棚，手腕外旋，棚至右额上方，掌心向外，臂呈弧形，松肩沉肘；同时左臂向左、向下开棚下搂，手腕内旋，俯掌按于左胯上前方；此时左膝微屈，左脚趾着地、脚跟虚悬；上体中正，面向正西，双目前视，宛如白鹤亮翅状。（图 7-3-410）



#### 4. 提腿横踹

接上动。腰胯松沉，两臂对撑，提顶坠尾，提起左腿，松左膝，左小腿斜横于右腿前，脚心斜向右，接着左脚向前踹踢，须弹发而踹，右脚稳定独立；两臂左右分撑，躯体中正圆满；面正西，神聚气合，双目炯炯，呈现伏虎之威。（图7-3-411—图7-3-413）



图 7-3-411

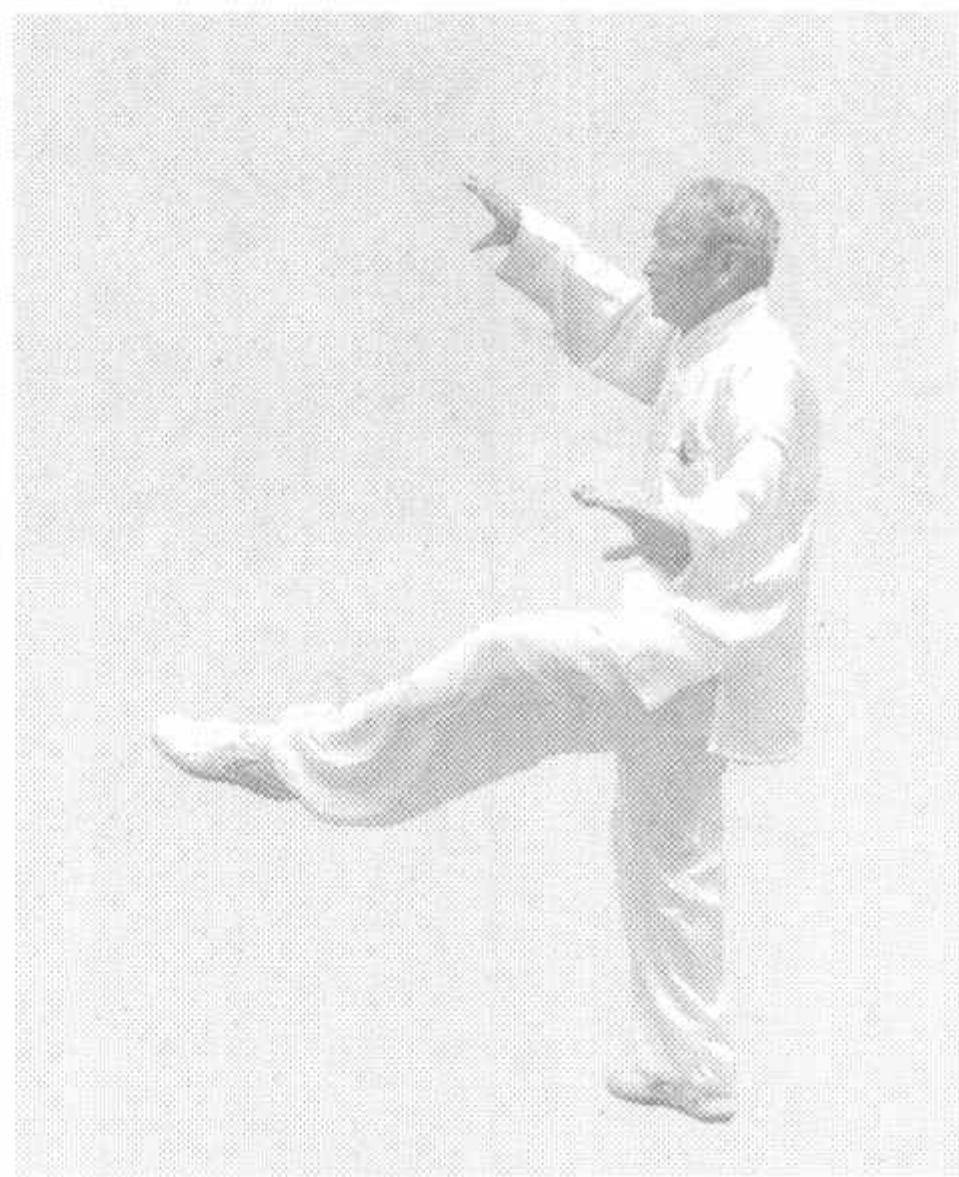


图 7-3-412



图 7-3-413

左式：

##### 1. 收脚抱掌

承接上动。腰胯松沉，左小腿松垂收回，向后穿伸，脚掌着地，脚跟虚悬，重心仍在右腿；同时，右掌移至身前，左掌

划弧而下，置于右掌之下，两掌上下合抱；上体中正，面向偏西，双目前视。（图 7-3-414）

## 2. 后坐蓄掌

接上动。腰胯松沉，重心后移至左腿踏实，成高架右虚步，微向左旋胯转体；同时左掌上穿、右掌下按，两掌交叉而过，略微开，左掌在上（掌心朝上），右掌俯掌，略低于左掌，成高架右虚步蓄掌势；身体中正，面西，双目前视。（图 7-3-415）



图 7-3-414



图 7-3-415

## 3. 转身开棚

接上动。腰胯松沉，向左旋胯转体，从偏西北转至正西，转身之势带动两臂开棚；左臂一边旋腕翻掌一边上穿，向左上方滚臂外棚，置于左额前上方，掌心朝外；右臂向右横棚下按，按掌于右腰前上方；右脚掌点地，上体中正，凝神前视。（图 7-3-416）

#### 4. 提腿横踮

接上动。随即提起右腿横踮。练法与右式相同，仅左右腿不同。（图 7-3-417—图 7-3-419）

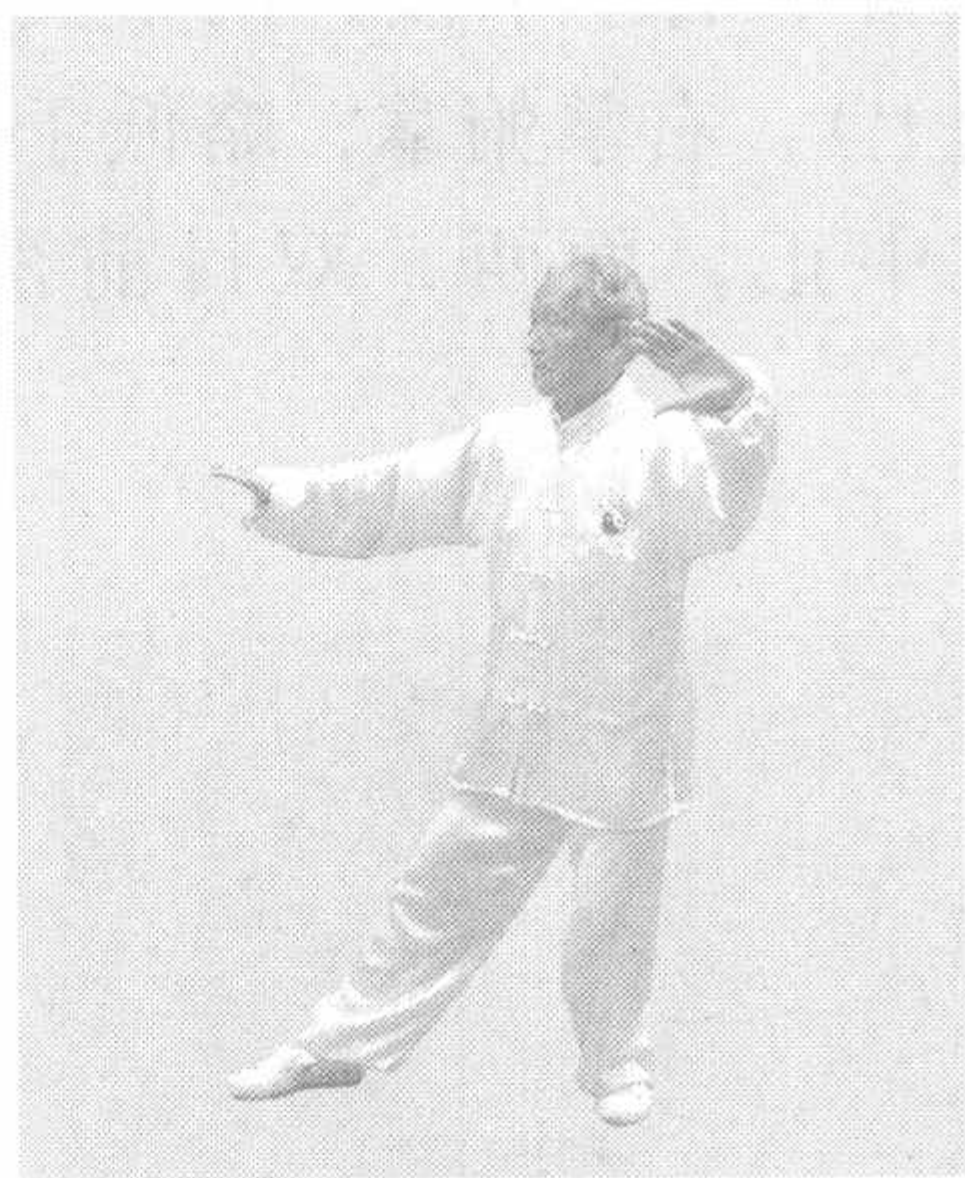


图 7-3-416

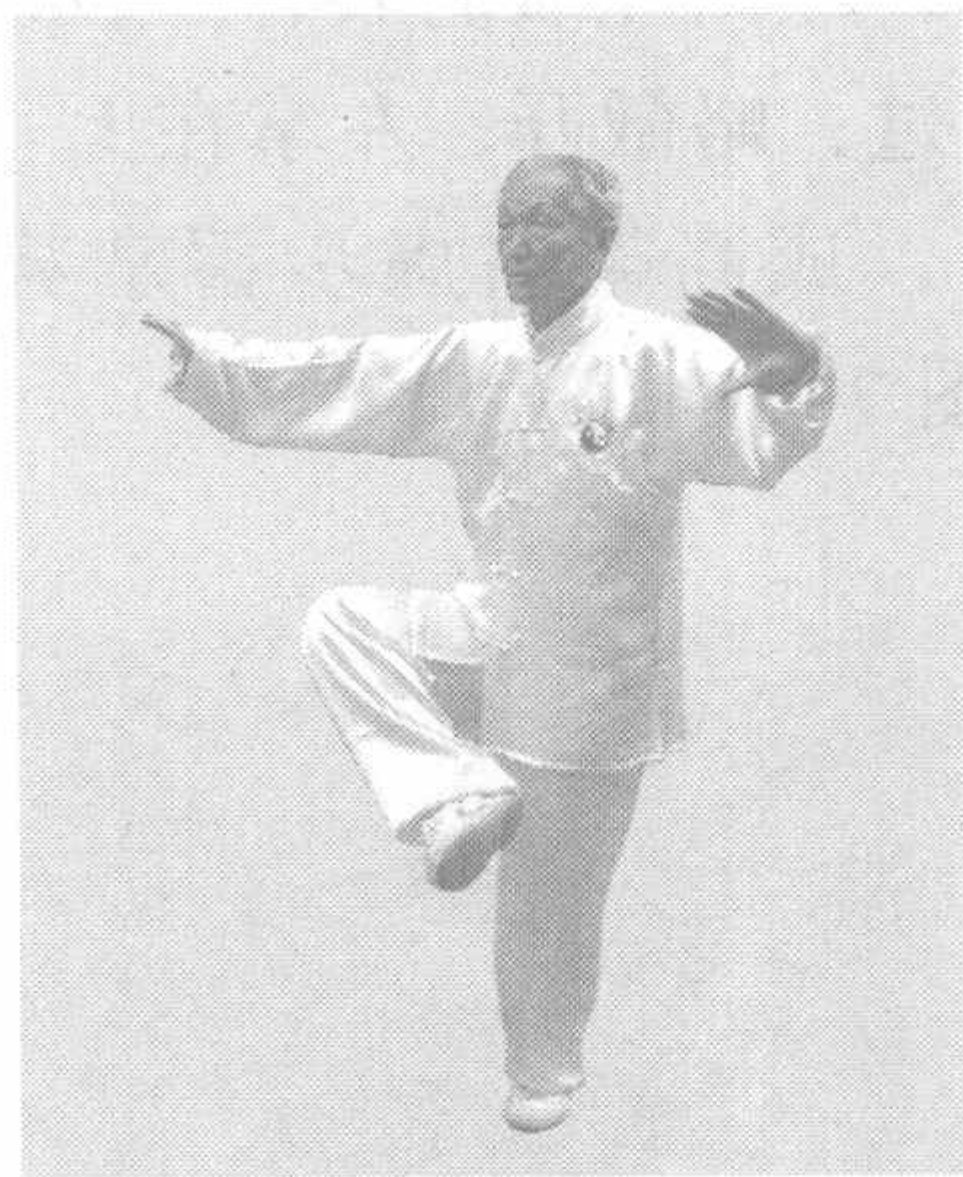


图 7-3-417

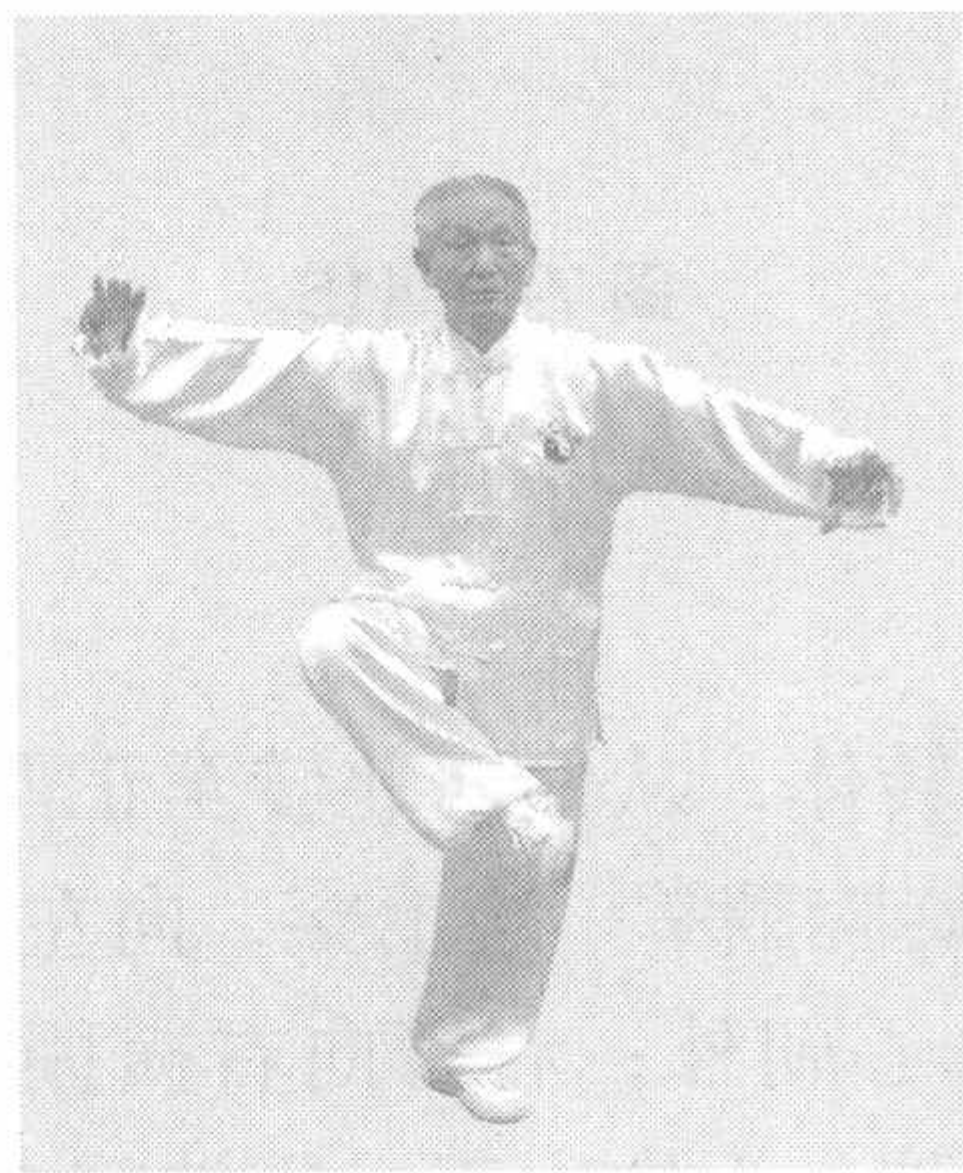


图 7-3-418



图 7-3-419

## 【呼吸行气】

### 1. 一般呼吸

以右式为例。

动作 1 为一个吸呼，即一个小圈的前半圈为吸，后半圈搭手回挤是呼。动作 2 为吸；动作 3 的退步为呼，开棚为吸（长些）；动作 4 的踹脚为呼，收脚为吸。

### 2. 拳势呼吸

以拳势需要调节呼吸频率。例如动作 3 的两臂开棚与动作 4 的提腿是同时启动、同时完成的动作，只须一次吸气，所以吸气应深长些，而踹踢因是一弹而踢，故呼气宜短促。

### 3. 脐轮调息

无论动作或快或慢，都要意守脐窝，脐轮调息。

## 【内功心法】

### 1. 卸势四义

口诀说：卸势跨虎卸字诀。其义有四（以右式为例）：

(1) 卸肩滚肘。动作 1 的卸势，就是卸肩滚肘转一小圈，其滚肘动作比较明显，而卸肩动作外形上不易察觉，它是放松功法的“老牛卸磨”法的运用，主要靠内气与心意的运转，带动肩的放松下沉及微小的旋转。

(2) 巧移重心。动作 1 的“卸势回挤”就有巧妙变移体重位置的过程。说它巧移，是因为重心的变移也是一种随劲，须随着对方来劲及自身腰胯旋转而变动，不能超前，也不能滞后，须恰到好处，所以说它是巧移。

(3) 卸在腰胯。上述的卸肩、巧移及往下的退步，关键都

在腰胯的放松、下沉及旋转。例如“卸势回挤”的一个小圈，是靠腰胯的旋圈带动而实现的，并非肩、肘独自行动。因此腰胯旋转是否圆满得法，是卸势的关键。

(4) 退步忌直。退是卸势的重要举动，而此处所说的退，包括重心后移的退身与退步两种情况，都切忌直线后退。例如，动作2的“后坐沉掌”，不能直线退身后坐，而应在后坐过程中腰胯微向左转再微回转，这样既利于化解来力，又利于自身稳定，在稳定中退身卸势。再如动作2的“退步开棚”的退步，也须腰胯松沉，右腿斜线后退一步，以便斜中寓正，避免溃退。而且退步稳定，才能提腿弹踢。

## 2. 滚臂开棚

右式的“退步开棚”与左式的“转身开棚”，都是开合劲的运用。由于两臂向左右上下开放的幅度比较大，更须注意开劲的运作。此时应意想内气由下而上充满着两臂，使两臂灌满棚劲的劲意，同时两臂应旋腕滚翻，边滚翻边向外开棚，才能开出劲意，开出气势。

### 【实用举例】

(1) 若对方拿我右腕、右肘，我即可用动作1的心法，卸肩滚肘，化去来劲，并趁势回挤还击，常能奏效；即使被对方化去，自己仍处顺势地位。

(2) 若对方左拳击我头部，右拳击我胸部，我随即用“退步开棚”心法，右腿退步，左手向下、向外棚搂其右臂，同时右手向上滚臂，棚开来拳并趁势反击其肩窝或胸部。

(3) 若对方得机推我左臂，我随即用“转身开棚”心法，左手滚臂向上、向外开棚，化去来劲，同时左手趁势击其胸部，演变成“玉女穿梭”式。也可在化开来劲的同时，提腿踢其裆部或膝部。

## 第五十式 独立打虎（左右）

### 【拳招释义】

本门此式兼具打虎、伏虎及独立三义，还有过渡动作的“回身挥镰”，内容比较丰富。

打虎与伏虎，比喻对方来势凶猛如虎，我避其锋芒而打之（一拳打头部，一拳打腹部），或两手使用采劲，伏虎于地。独立者，提腿可勾、可踢，也可撤步下采成伏虎之势。或打或伏，皆要神采奕奕，显出武松打虎的威武气概。

### 【行功口诀】

左右打虎独立腿，  
伏掌伏虎无所畏。  
上打头部下捣腹。  
武松打虎显神威。

### 【动作分解】

#### 左独立打虎

##### 1. 摆步亮掌

承接上式。腰胯松沉，尾闾下坠，向右旋转 $30^{\circ}$ 左右（偏西南），带动右脚向右前方外摆，脚尖向西北；双手左上右下，左掌掌心向外，右掌掌心斜向下；重心仍在左腿，上体中正，成右摆步亮掌势，目视前方。（图7-3-420）



图 7-3-420

## 2. 转身挥镰

摆步亮掌仅是一个过渡动作，故甫一摆步就要迅速重心前移至右腿，提起左腿向右大扣步转体 $180^{\circ}$ ，迅即左脚踏实，重心移向左腿，右脚随势伸前半步，右脚掌前实后虚；在扣步转体之初，两掌就协同运作：左手手腕内旋，掌心向上，经身前划弧圈向右肩后侧挥镰削掌，置右肩内侧前；当左掌挥掌将及右肩之际，右掌迅速提起，从左掌下弧形穿出，向右后方挥掌削击，掌心向下，此时成高架右虚步双掌挥镰势；立身中正，面东方，凝神前视，关顾两手。（图7-3-421、图7-3-422）

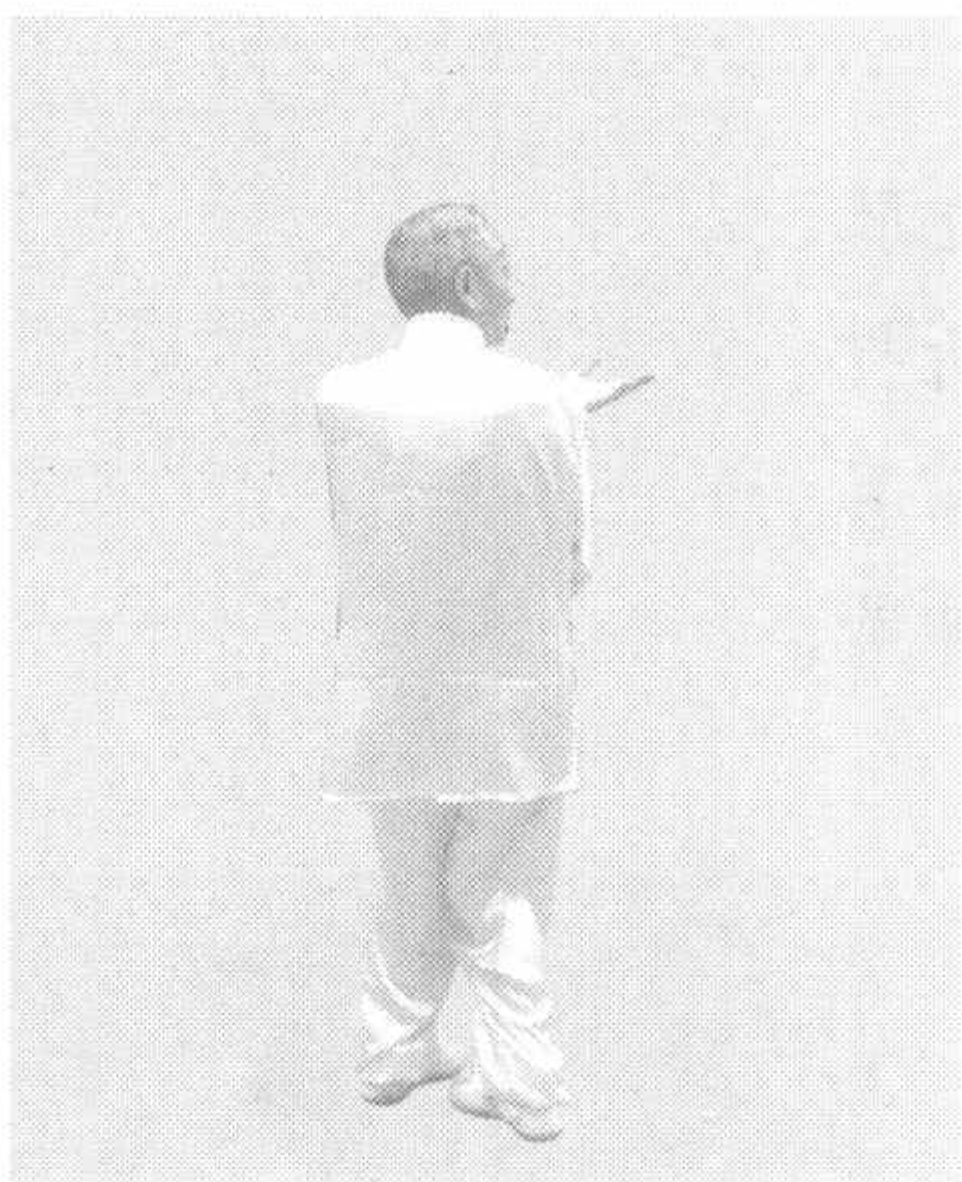


图 7-3-421



图 7-3-422

注：左右两掌的划弧挥镰，应与扣步转身同时启动，在 $180^{\circ}$ 转体刚刚完成之际，两掌已经挥出。至于两掌的挥削在时间上虽有先后（左先右后），但应紧密相连，几乎是同时挥出，中间不可停顿。此“挥镰”动作近似八卦的“挥镰割草”，仅过程不同。

### 3. 坠尾伏掌

接上动。腰胯松沉，尾闾下坠（与左脚跟上下虚虚相对），上体微下坐，同时向右旋胯转体至偏东北，带动两臂松沉，两掌下按（掌心均朝下）伏掌；右臂前伸，右肘与右膝上下相对，右掌与右脚对齐，伏掌的高度约与胯齐；左掌按伏在左腹前，两掌一前一后相互呼应；须提顶吊裆，躯干中正，凝神前视。（图 7-3-423）

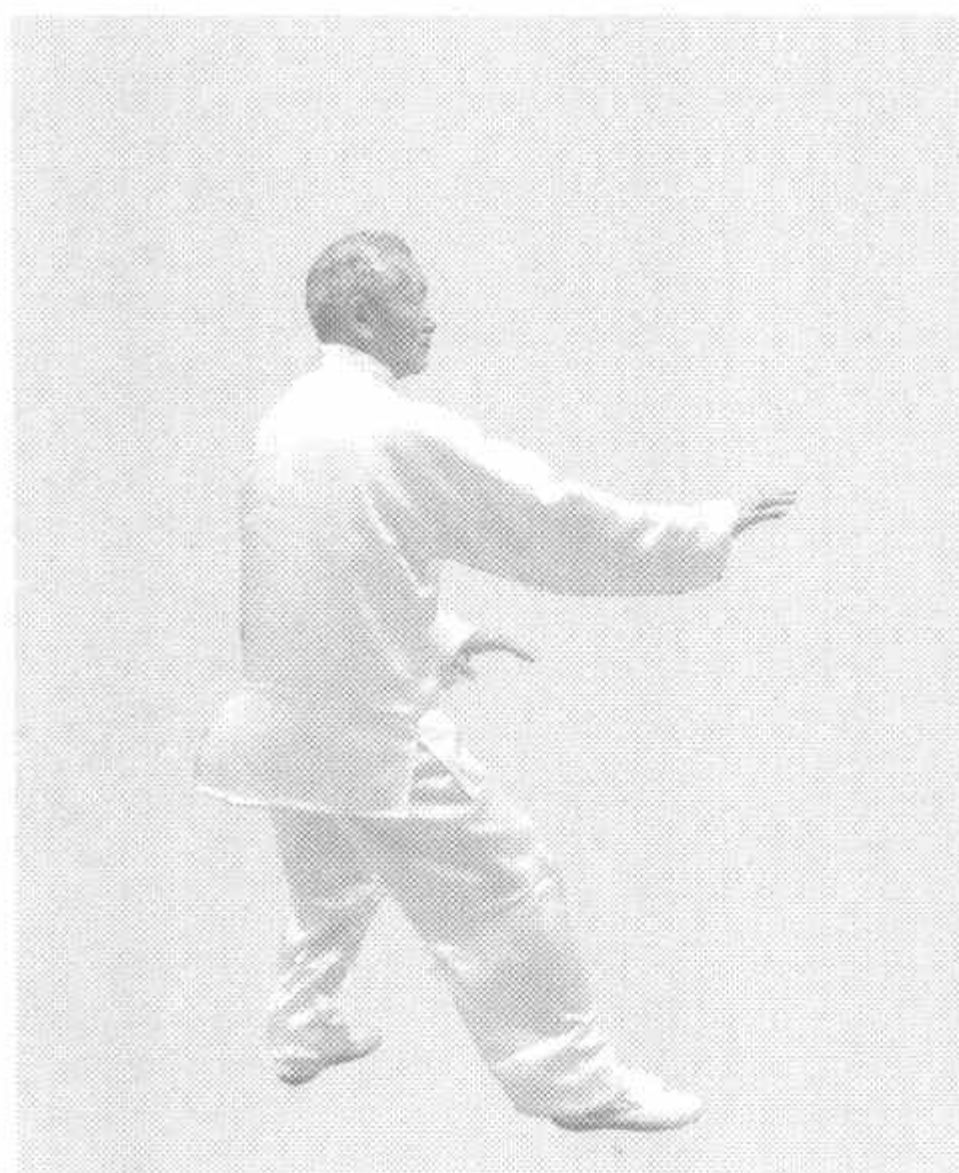


图 7-3-423

### 4. 独立左打虎

打虎的动作由三个部分构成：

第一部分是腰胯旋转一小圈。即紧接上动，重心仍寄左腿，腰胯松沉向左旋胯转体至偏东北、再向右回旋至正东。

第二部分是两手上下打虎。即在腰胯左旋右转的过程中，两掌先翻转手心向上，再内旋掌心向下，边旋腕边握拳。接着两拳分开，分别松沉滚翻划弧：左拳内旋经腹前向外、向上弧形打去（击敌头部或背部），置于左额上前方，拳心向外，拳背向内，拳眼斜向下；右拳内旋划弧绕一小圈向左回打（打敌腹部），置于小腹前，拳面向左，拳眼斜向内，拳心斜向下。两拳进击的线路，宛如上下回环相向。

第三部分是，两拳在即将完成打虎之际，左腿支撑独立，右腿提起，右大腿持平，小腿下垂微横，脚底斜向左下，脚尖上勾。至此完成左独立打虎势，须立身中正，提顶吊裆，尾闾下坠，独立稳定，目视前方，精神奕奕，显出打虎威风。（图 7-3-424）



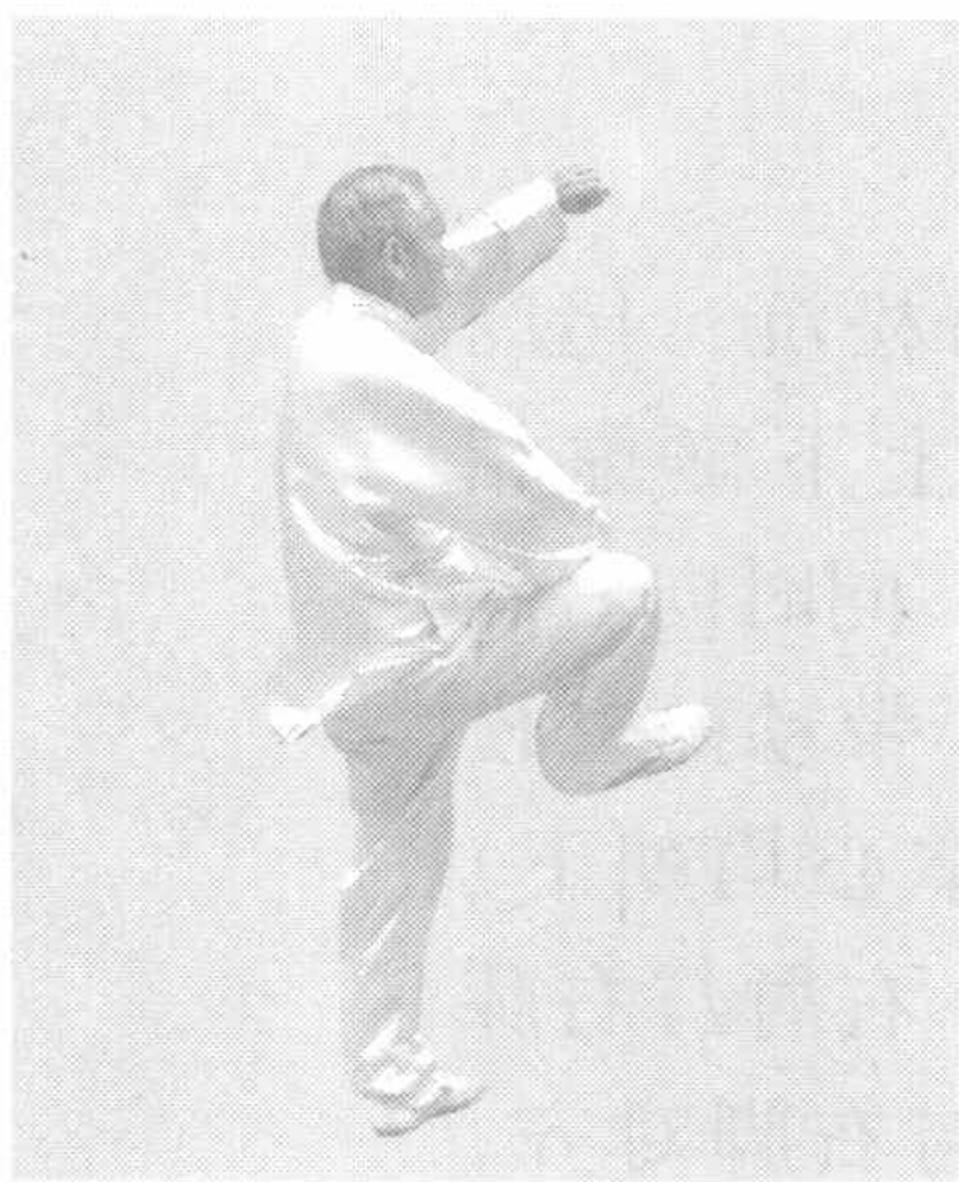


图 7-3-424

### 右独立打虎

#### 1. 撤步伏掌

接左打虎势。腰胯松沉，尾闾下坠，身微下坐，右脚向右侧后撤退一步，屈膝坐身，重心移至右腿踏实，右脚尖朝东南，成右侧弓步；两拳变掌，掌心均朝下，向下按伏，左掌在前，置于身体左侧，高度与左腰相等，左臂与左腿上下相合；右掌在后，按于小腹前，手指向左，掌向右，臂成弧形，松肩松肘；上体中正，面向东北，凝视左掌前方。此时右侧弓步伏掌势已完成。（图 7-3-425）



图 7-3-425

注：练至功深，腰腿柔软，可大幅度撤步，架势较低，伏掌下采之劲也增大，如千斤坠地。

## 2. 右独立打虎

紧接上动。腰胯右旋，再向左回旋，带动双掌变拳划弧打虎。练法与左独立打虎相同，仅左右方向不同。（图 7-3-426、图 7-3-427）

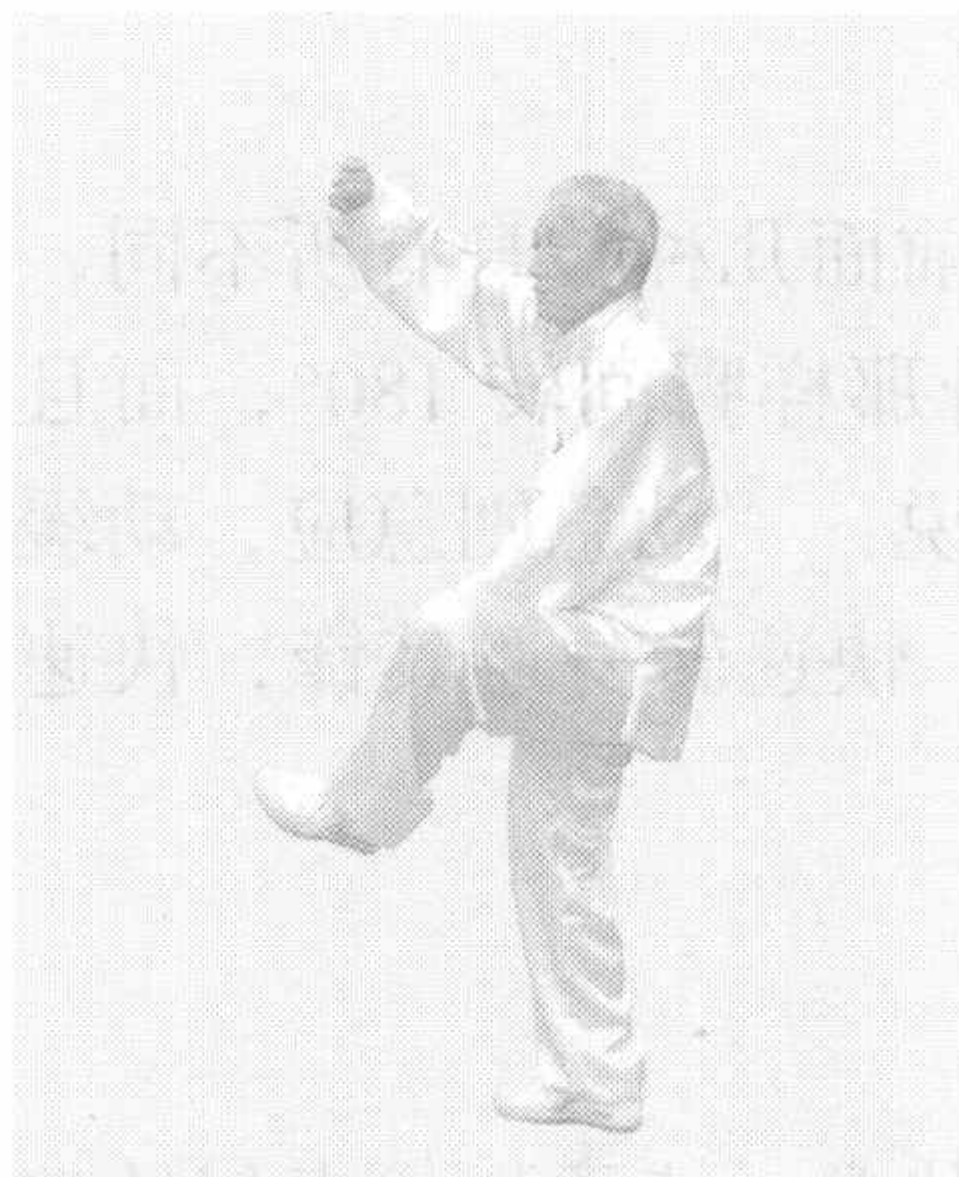


图 7-3-426



图 7-3-427

### 【呼吸行气】

以左式为例。

#### 1. 一般呼吸

紧接上式跨虎横踮脚的收脚吸气，本式动作 1 的摆步为呼；动作 2 的转身 180°为吸，两手挥镰为呼；动作 3 的伏掌吸气；动作 4 的腰胯左旋右转为继续吸气，独立打虎为呼。

#### 2. 拳势呼吸

依拳势需要调节呼吸频率。例如动作 3 的吸气与动作 4 的腰胯旋转吸气，是连在一起的一次长吸。其余各分解动作的呼吸，也有短有长，可细心体会。操练时若感不舒，可用小呼吸

调整，总之以呼吸顺畅为原则。

### 3. 脐轮调息

不论呼吸快或慢，均应以脐轮调息为中心进行。

#### 【内功心法】

#### 1. 转身若猴

此式“转身挥镰”的转身，与前面几种转身有所不同，主要不同在于速度快，要似灵猴转身那样瞬间转 180°，而且两掌也要相应地快速挥镰削掌。拳论说：“动急则急应，动缓则缓随。”这是急应背后遇袭的招式，快速转身避其锋，快速挥镰予以反击。

#### 2. 伏掌如伏虎

左式的坠尾伏掌与右式的撤步伏掌，皆要如伏虎似的整劲伏掌，不单单是双掌下伏。撤步伏掌更含有千斤坠地之意，两掌须随着撤步、沉腰、坐身而下采，这是打虎式中的重要一法，切莫一带而过。

#### 3. 两拳打虎走弧形

两拳打虎的运行轨迹，必须走弧形线路。以左式为例，动作 4 的第二部分就是两拳划弧打虎，问题是弧形要走得圆弧灵活，尤其是打敌腹部的右拳，不但要走绕一小弧圈，而且手腕也要旋腕转拳，在旋转中弧形打出。此亦是“劲由圈中生，劲由圈中发”的心法。

#### 4. 独立须稳固

独立支撑腿能否中正稳固，是独立打虎的成败关键。其法已在第三十九式“金鸡独立”的心法中介绍，此处重提一下，

以引起重视。只有独立腿稳固如桩了，才能显现打虎威风。

### 【实用举例】

(1) 若对方出右拳、进右步袭我背部，我迅即用“转身挥镰”法，扣步转身，避锋还击，左掌削其手腕，右掌削其肩或右肋。

(2) 若我右手为对方所制，我随即用“撤步伏掌”法，右手旋腕反扣其腕，左手拇指、中三指扣拿其肘节，撤右步，右腿屈膝蹲身，用“伏掌如伏虎”的心法，向下抖劲猛采，如千斤坠地，对方必被倾倒于外门。

(3) 若对方以左拳击我右胸或右腰，我即以右手截其左拳；若对方收回左拳，改以右拳击我胸部，我即以左手沉拿其右拳，同时右拳旋腕上翻，反击其头部。如得巧得势，还可以提腿踢其裆部或前腿膝关节。

## 第五十一式 压肘搬拦捶（左右）

### 【拳招释义】

搬拦捶者，乃武术中常用的拳名，唯练法与功用各有不同。本门的搬拦捶，除搬、拦、捶之外，尚有扑掌、踹腿、压肘三法；如果加上使用“搬”法时有一个引捋的“捋”法动作，合计有七法。而“搬”自身又有搬拳、搬臂、搬腕“三搬”；拦又有前拦和左右拦之别；再加上与众不同的“压”法，故名“压肘搬拦捶”。

### 【行功口诀】

搬拦之捶着法多，  
扑掌踹腿又压肘。

若问七法何为准？  
腰胯为轴第一春。

### 【动作分解】

左式：

#### 1. 扑掌踮腿

承接上式。腰胯松沉，右拳变掌向前、向下扑掌；同时，左腿前踮着地，脚尖外展约  $40^\circ$ ，面向东北，大部重心还在右腿，左拳仍置腹上；中正前视。（图 7-3-428、图 7-3-429）



图 7-3-428



图 7-3-429

#### 2. 弧圈左三搬

紧接上动。意想对方制我左臂，我随即向右旋胯转体、再向左回转，带动左臂引化来劲，并以肘为轴，向上、向左、向前弧形搬出，此谓搬臂；在左臂前搬的过程中，左拳同时同步旋腕外搬，搬翻至拳心向上，此谓搬拳、搬腕；“三搬”搬至前臂平置左侧，高度与腰间相齐，与左腿上下相对；在左搬的

同时，重心前移至左腿，向前进身，以助左臂左拳前搬之势，同时右掌随着左臂前搬而收回于左肘内侧；此时面向东，须立身中正，向前凝视。（图 7-3-430）

注：动作 1 与动作 2 的三个搬，实际上是一个完整的连续过程，只是为了使初学者分清每一个组合动作才分目叙述的，操练时，必须同时启动，同时到位。即右掌从上而下扑掌，与左拳由下而上搬出，是上下交错的同一个过程，而且左腿踮出落地，三者合而为一。

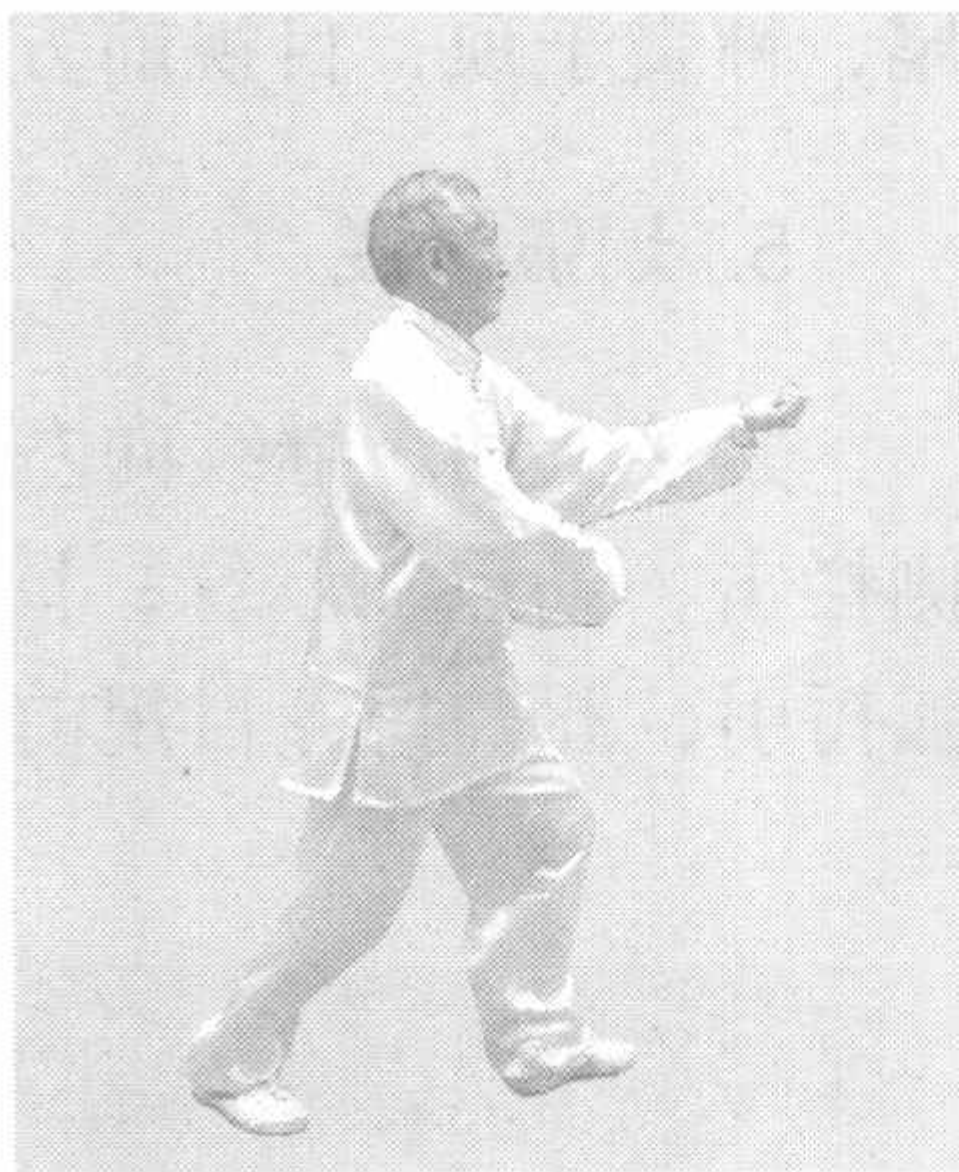


图 7-3-430

### 3. 蹲身压肘

紧接上动。不停留地松沉腰胯，左腿屈膝，上体下蹲，带动左臂下沉压肘，同时右掌抚着左肘下压，一直压至坐盘势（可半蹲，可全蹲），蹲身时左腿的大腿持平，小腿应竖立，左膝尖不能超左脚尖；须上体中正，提顶坠尾（不可撅臀），目视前方。（图 7-3-431）

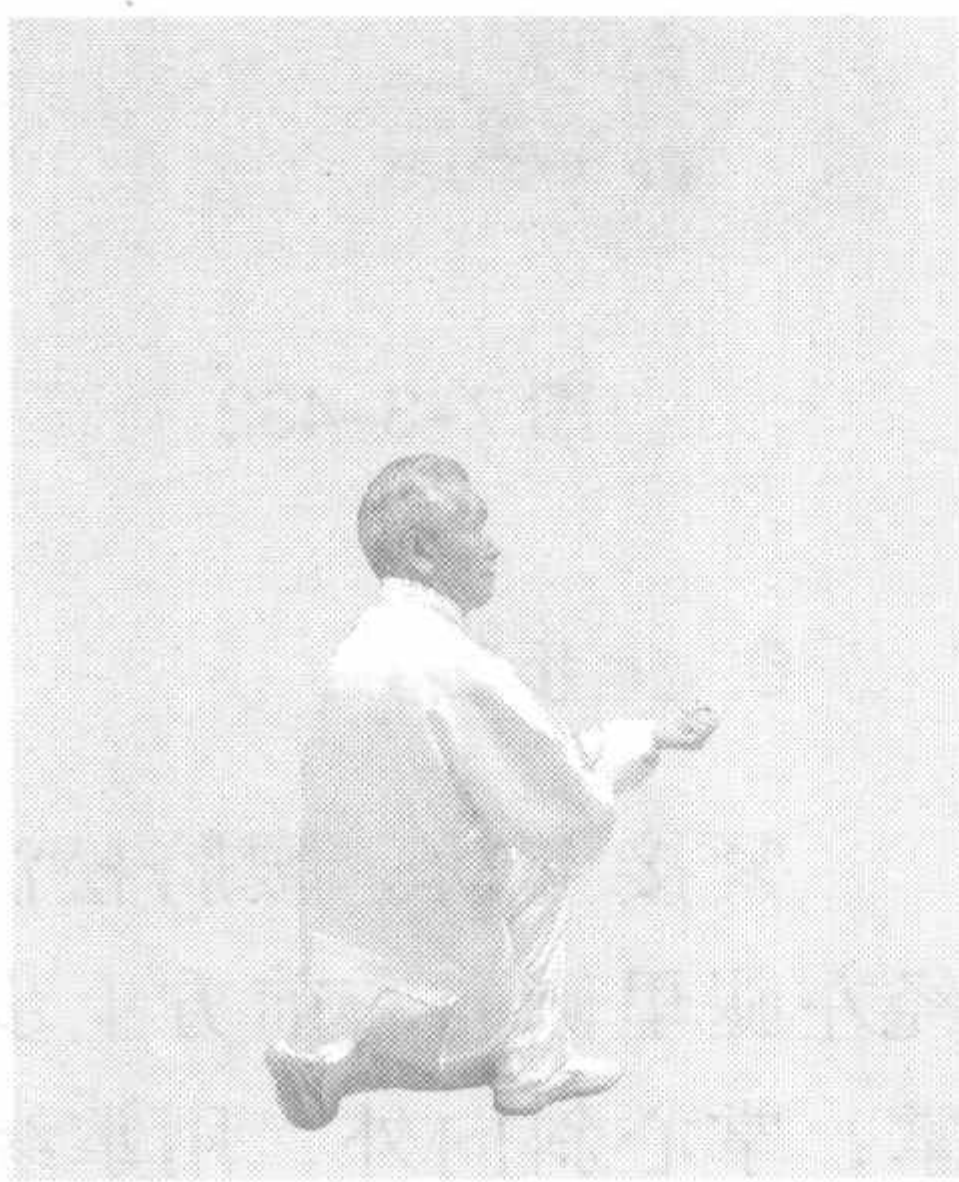


图 7-3-431

### 4. 转胯前拦

紧接上动。随即左胯向左后方抽收，右胯向右方前伸，向左旋胯转体约  $25^\circ$ ，面向偏东北，带动右掌立掌向前方拦出，掌心向左，掌缘着劲，同时左拳也随着体转而移动；须悬头坠

尾，神贯于顶，目视前方。（图 7-3-432）

### 5. 划弧左拦

紧接上动。继续向左旋胯转体，带动右掌旋腕伸掌，向左侧拦击，劲点在掌缘；同时左拳内旋（拳心向下），向左后划弧捋引，此谓捋；目视前方。（图 7-3-433）

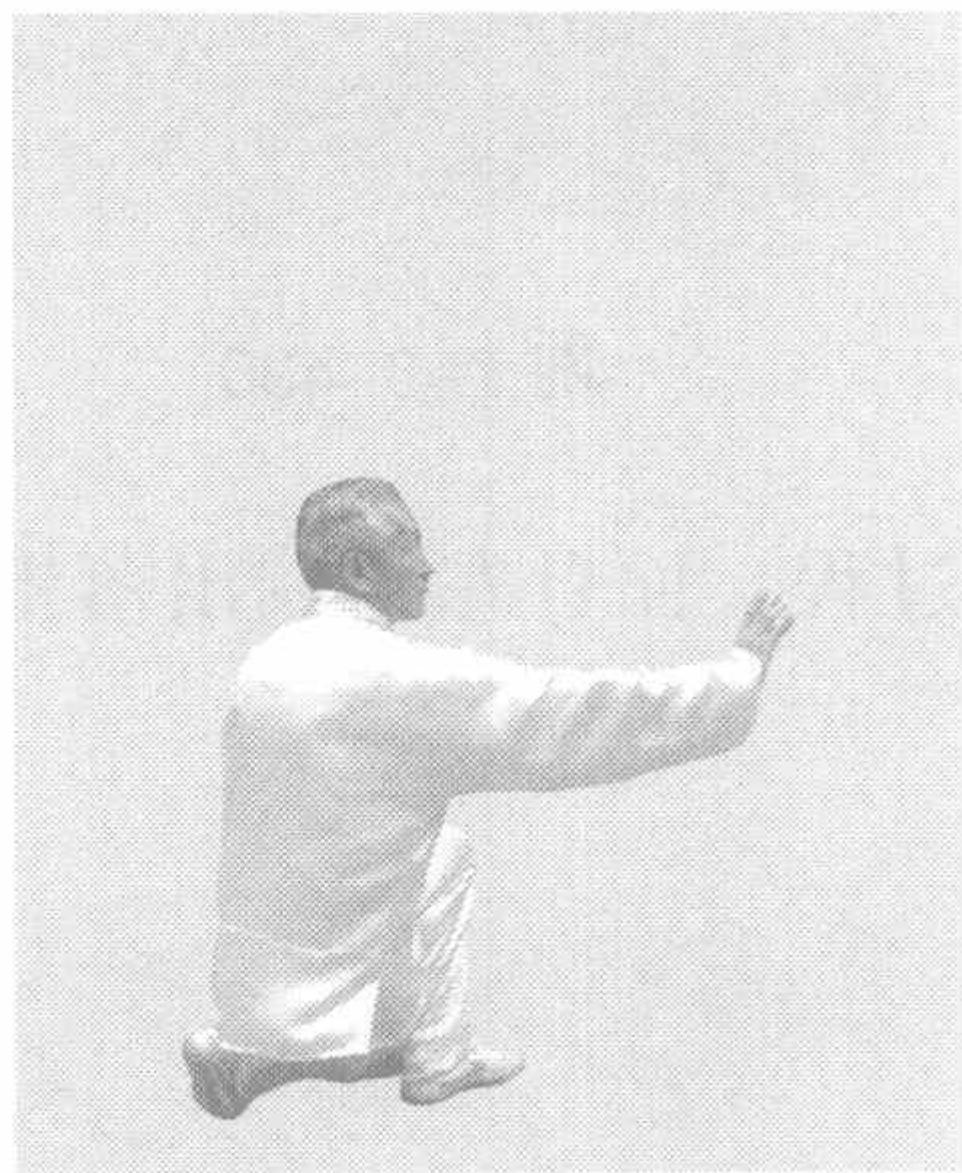


图 7-3-432



图 7-3-433

### 6. 上步右拦

紧接上动。腰胯松沉，重心全部移寄左腿，提起右腿，经左腿里侧向右前方上步，同时腰胯右旋，带动右掌坐腕翻掌，掌心斜向外，用掌缘及掌根向右方拦截；左拳旋腕，继续向左、向右、再向内划一小圈，拳心翻转向上，置于左肋旁，蓄势待进；此时重心大部仍在左腿，上体中正，目视前方。（图 7-3-434）

### 7. 进身打捶（跟步）

紧接上动。松沉腰胯，松沉进身，右腿弓腿，成右弓步；

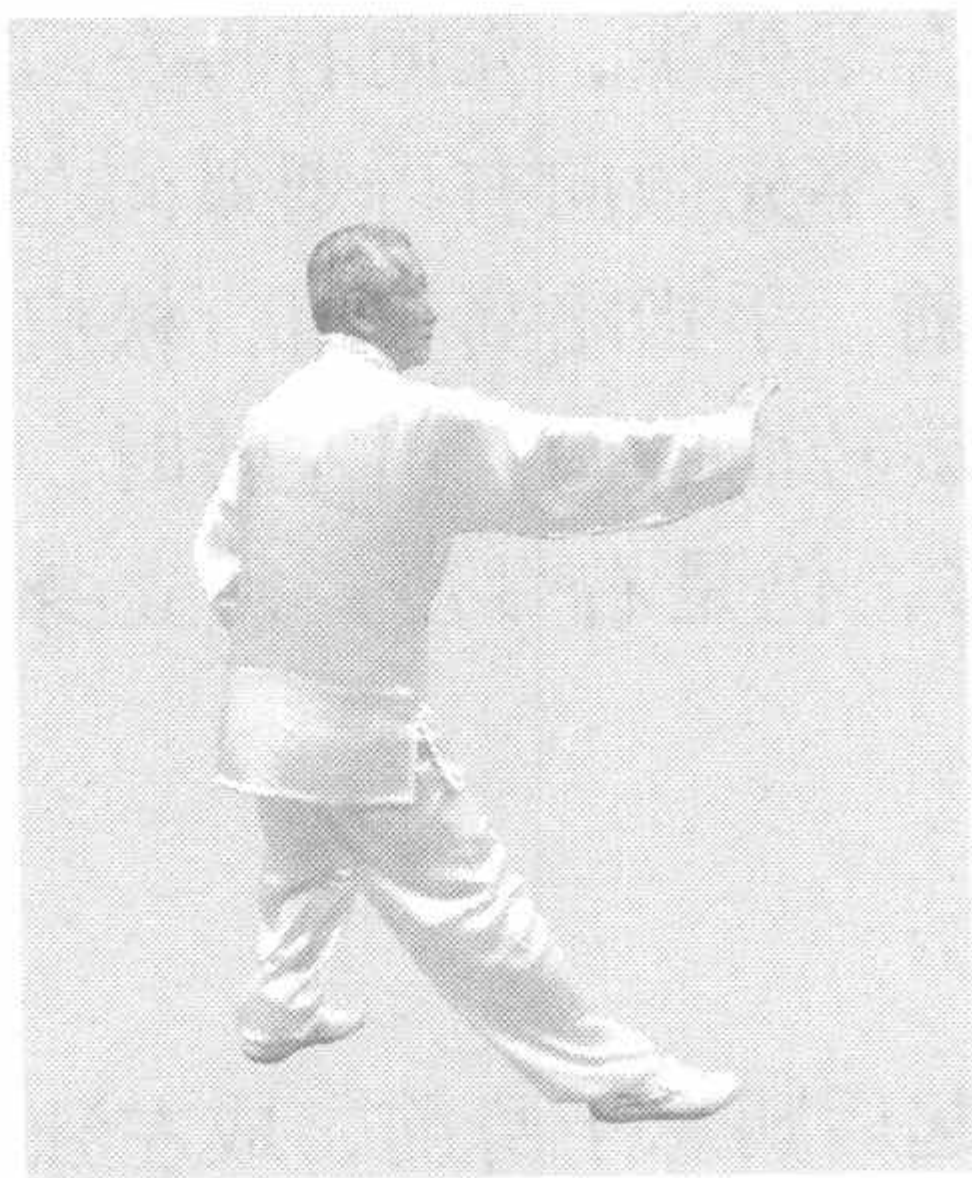


图 7-3-434

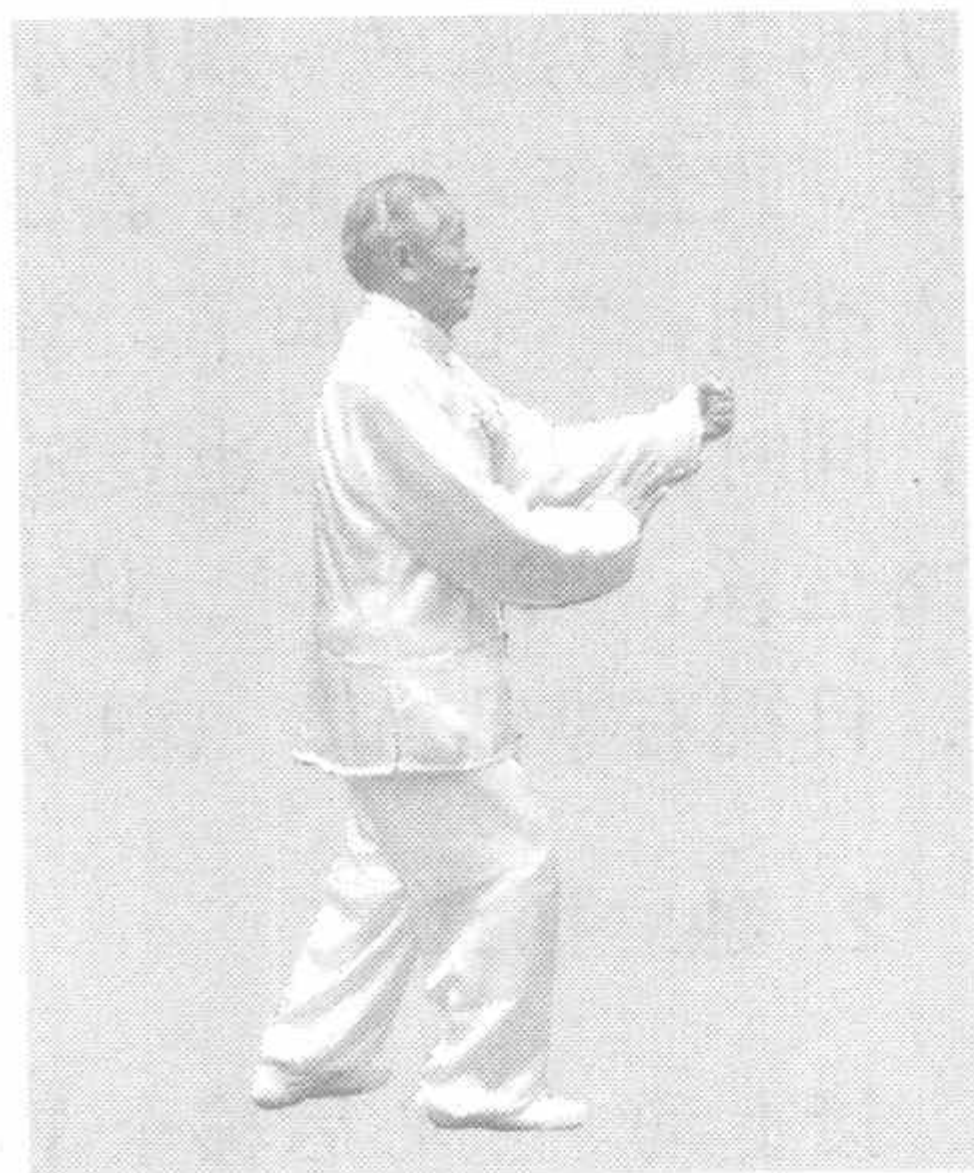


图 7-3-435

左拳乘进身之势螺旋形向对方胸部打去，着点时成立拳，高不过颞，低不过胸，拳眼向上，拳心向右，拳面微偏，打捶的着劲点在三指（食指、中指、无名指）中节弯曲的尖端处；同时右掌收至左拳的尺骨附近，坐腕立掌，掌心向右，意在维护左腕，此时左右两臂均须松肩沉肘；在左拳向前打捶的同时，后脚（左）须乘进身之势跟上半步，以催助打捶之劲，置于右脚后侧，跟步之脚可以震脚发声，也可不发声；此时面向正东，须立身中正，目视左拳前方。至此，左式压肘搬拦捶完成。（图 7-3-435）

注：上述分解动作的四、五、六、七，亦是连续的整体动作，今动细述，是为了明确每一动的练法与作用，不致笼统，不明所以。但演练时必须联成一体，不可断断续续，也不可迟疑等待。虽然有前拦与左右拦之分，但应与打捶协调一致地进行，不可有停留的痕迹。

右式：

### 1. 旋胯磨掌

承接左式搬拦捶。腰胯松沉，先向右旋转，再向左回转，



带动两手原势磨转一斜形小圈，即左拳变掌，先向右再左后磨一圈，收置于左胸前，掌心向上；右掌先微向右再划弧向左向前方磨削，掌心斜向下，掌缘侧向前，手指略高于肩，松肩沉肘；同时，身体重心也要随着腰胯旋转而微调：当左转时，重心略后移；当右旋时，体重略前移，仍是右弓步；须立身中正，目视右掌前方。（图 7-3-436）

## 2. 独立扬掌

接上动。重心后移至左腿，提起后腿悬于身前，成左独立势；同时，右掌随重心后移而弧形收回，松握拳，斜横于胸腹前，拳面向左，拳心向下；左掌向下、向左、向上划弧，举于左额前上方，掌心向前，掌形微右斜；须立身中正，悬头坠尾，独立稳定，作势即发，目视前方。（图 7-3-437）



图 7-3-436



图 7-3-437

## 3. 扑掌踹腿

接上动。随即左掌向前下方扑击，右脚向前、向下踹踢。练法与左式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-438）



图 7-3-438



图 7-3-439

#### 4. 弧圈右双搬

接上动。右拳、右臂向前弧形搬击。练法与左式相同，仅左右及方向不同。（图 7-3-439）

#### 5. 蹲身压肘

接上动。随即屈膝蹲身，连同左掌向下压肘。练法与左式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-440）

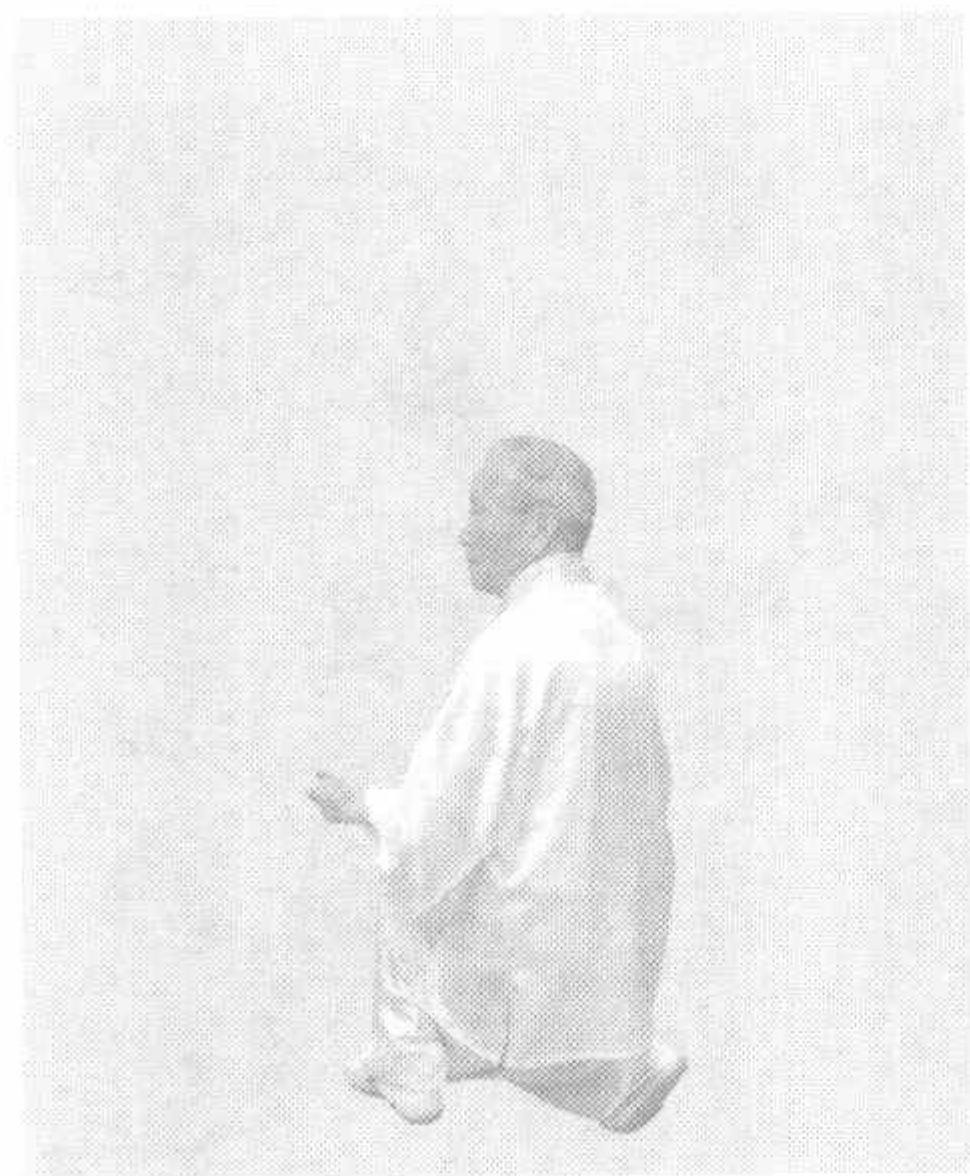


图 7-3-440

#### 6. 转腰前拦

练法与左式相同，仅左右及方向不同。（图 7-3-441）

#### 7. 划弧右拦

练法与左式相同，仅左右及方向不同。（图 7-3-442）

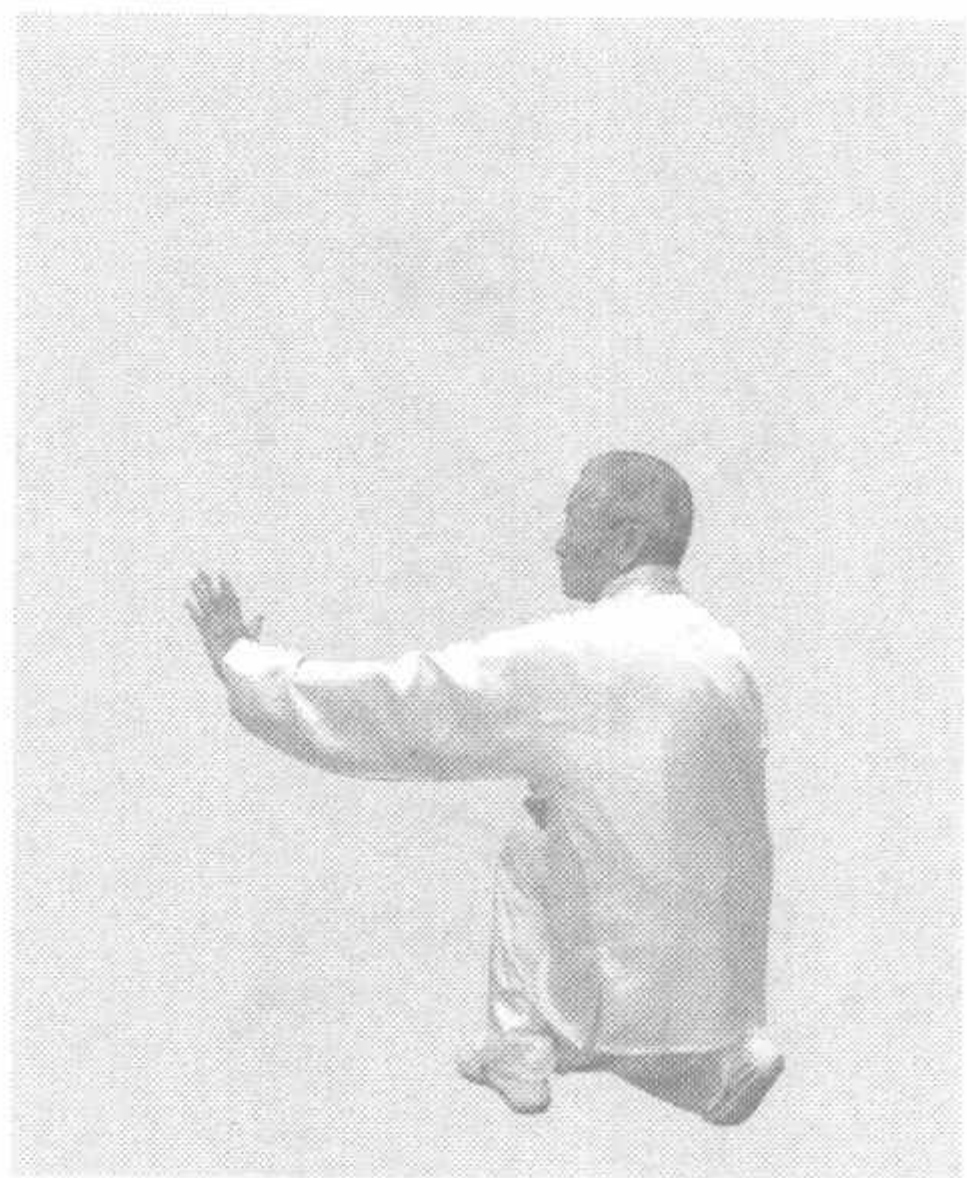


图 7-3-441

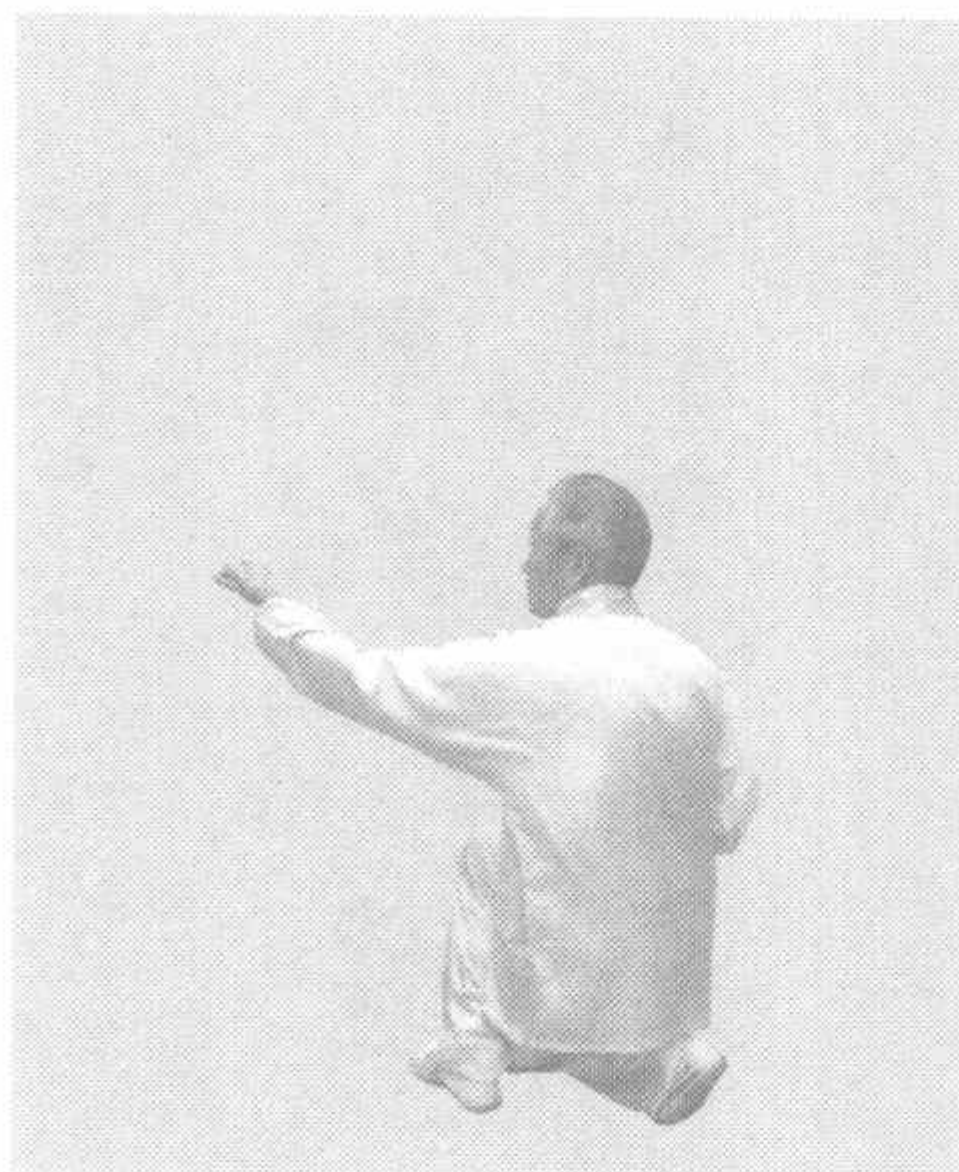


图 7-3-442

### 8. 上步左拦

练法与左式相同，仅左右及方向不同。（图 7-3-443、图 7-3-444）

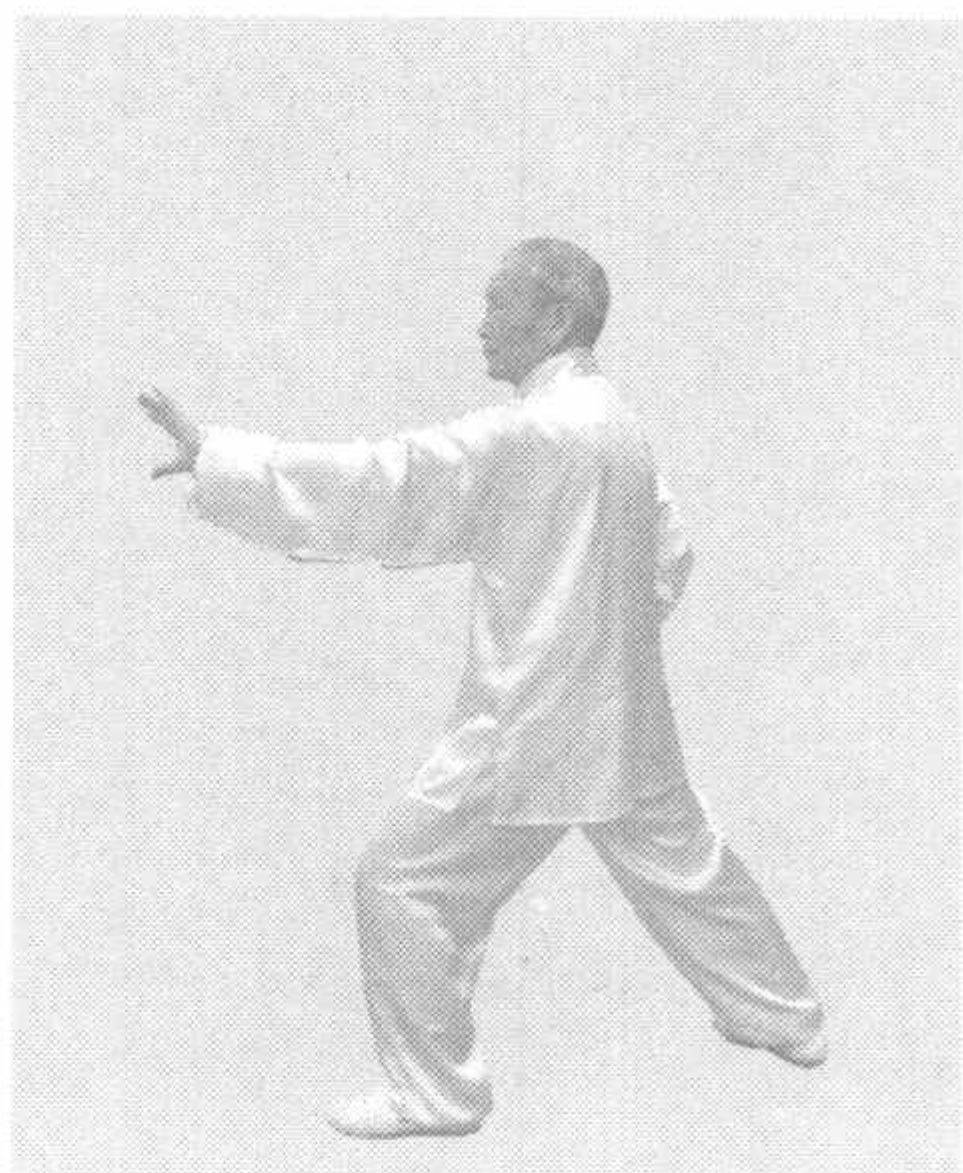


图 7-3-443

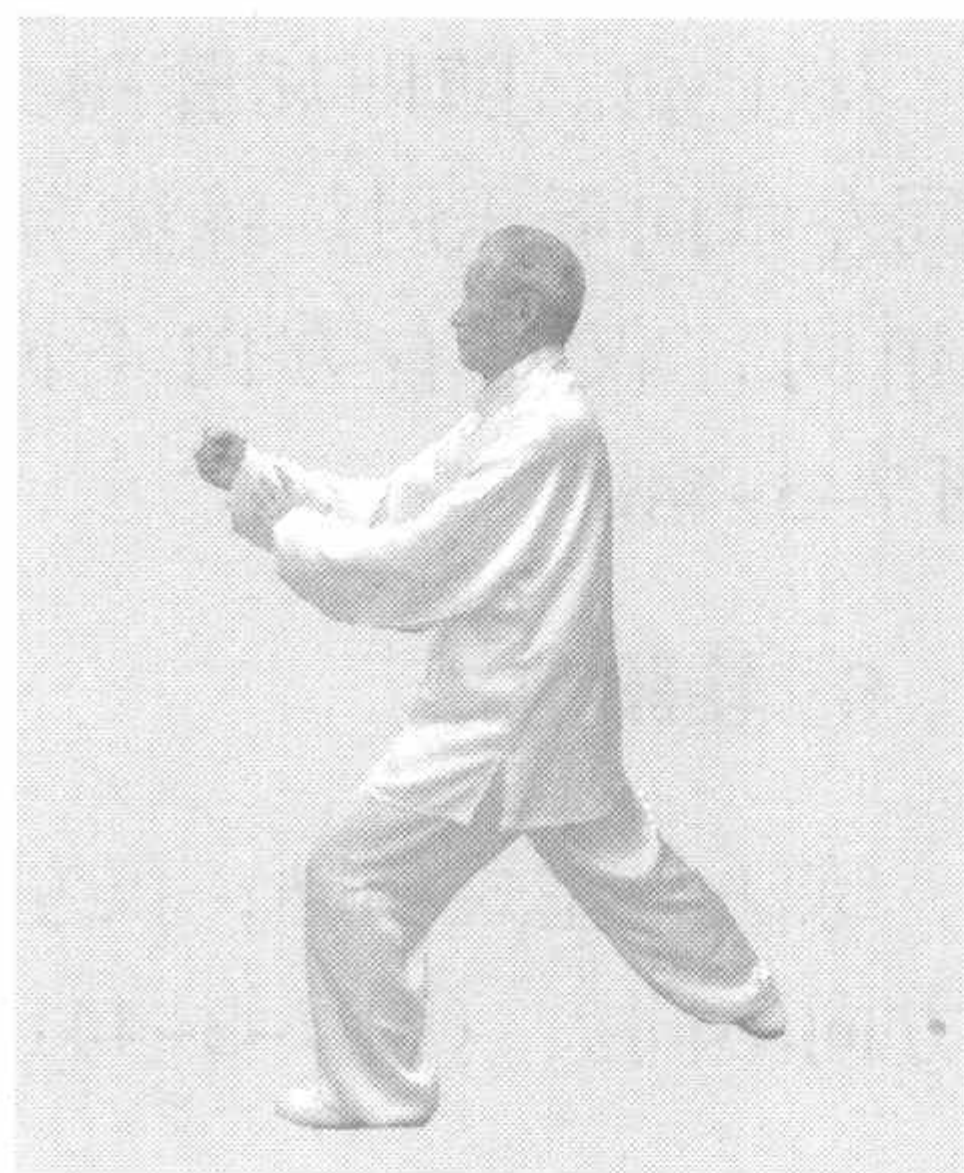


图 7-3-444

## 9. 进身打捶（跟步）

练法与上述左式相同，仅左右及方向不同。（图 7-3-445）

### 【呼吸行气】

以左式为例。

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸呼；动作 2 的引化为吸，搬出为呼；动作 3 的压肘为吸，动作 4 前拦为呼；动作 5 与动作 6 均为吸；动作 7 打捶为呼。

#### 2. 拳势呼吸

可依行拳的快慢调节呼吸频率。例如，若行拳速度加快，则动作一、二、三为一次吸呼。依此类推，但须以呼吸顺畅为原则。

#### 3. 脐轮调息

行拳始终都要注意脐轮调息，留心脐轮（前丹田）与命门（后丹田）相通，上述各次呼吸，都要如此前后相通，才能练气练劲，养生长寿。

### 【内功心法】

此式七法，虽各有功用，但都是围绕搬拦捶进行的，故先说搬、拦、捶的心法（均以左式为例）。

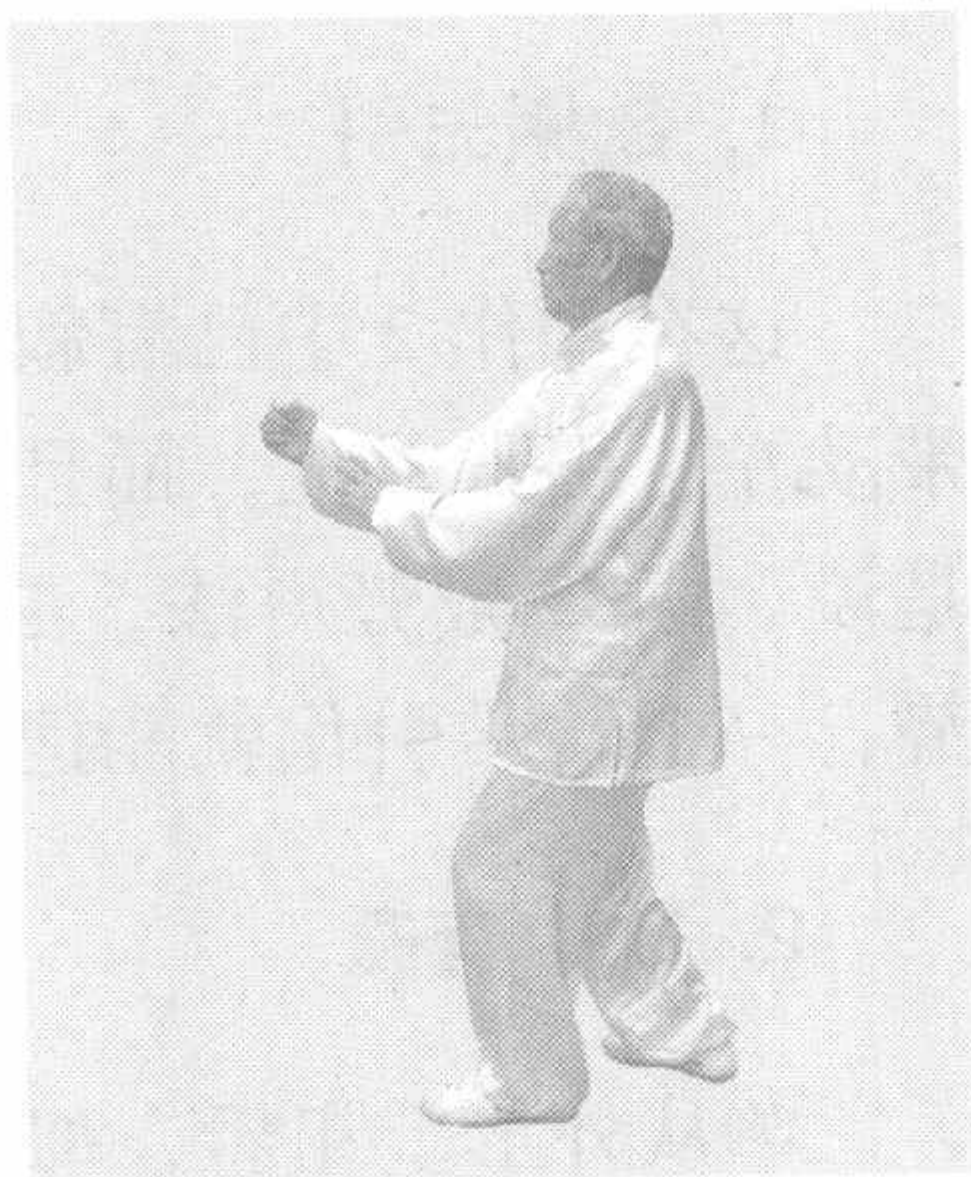


图 7-3-445

### 1. 欲搬先引

这在动作2中已有叙述，这里要着重说明的是，不仅腰胯带动左臂引化是化，而且左臂自身的划弧绕圈亦是引化，也就是说，若要搬势得法，必须引领得巧。事实上，若是得机得势，一个转腰引化就能把人引领捋出。

### 2. 搬中有搬

单从外形上粗看，似乎只有手臂弧形搬出，其实还有很重的搬拳与搬腕，可合称为“三搬”。当手臂以肘为轴弧形搬出时，手腕与拳应同时、同步地外旋、外搬，要意在大拇指，由拇指领劲向外搬腕搬拳。可参照“松静篇”中的“搬腕”功法修炼。如果仅仅手臂外搬，必然事倍功半，甚至劳而无功。只有“三搬”齐发，才能马到成功。

### 3. 变劲之搬

搬的方向，可以向前搬，亦可向侧后方搬，还可变化别的招式，均须视对方来劲的走势而定。假如对方制我左前臂的劲道，直中有偏，微偏我右侧，我随即腰胯右旋，带动左臂向右引化，并趁势向左回转及重心前移之势，弧形向前搬去。此谓前搬。

假如对方来劲直中偏我左侧，我则腰胯左旋，重心后移，带动左臂向左后方弧形外搬。此时须特别注意，不但要以肘为轴，而且左肘还须有松沉及后捋的劲意，加上右掌推截其肘，对方必被我搬倒而去。此谓侧后搬。

假如对方在我侧后搬时改变手法，擒拿我左腕左肘，我随即左臂用“乌龙盘旋”法解脱，右手用“搂膝拗步”法反击其胸部，就能败中取胜。此谓变招之搬。

为了熟练各种搬法，可抽出来单练，以便“由着熟而懂劲”。

#### 4. 拦法有三

按程序上说，搬之后便是拦。拦之意有三：

一是搬拦同使。上述侧后搬的右掌推截对方肘节，就是搬拦同时使用的一例。用的是拦推、拦截之法。

二是一搬就拦。即上述左臂一经摆出及压肘的瞬间，迅即转腰右掌向前拦去，用的是侧立掌掌缘前击之法，劲意是前开之劲。

三是为打捶铺垫。上述左拦为仰掌削击之意，亦属拦击之法，右拦，则为俯掌，含揽拿对方前锋手之意，并兼拦截。左拦与右拦均须腰胯带动，手掌挥洒翻转，在挥掌之间，左拳趁势打捶。

#### 5. 欲捶先捋化

左拳在进身打捶之前，先有一个向左、向后、再向前划弧的过程，这是把对方来劲捋化引卸的过程，叫做欲打必化。若得巧，这种捋化也能把人捋出。但要留心，左拳的捋化不单是指“拳”自身须旋腕翻滚，还包括前臂也要划弧捋化，两者不可偏废，须同时同步进行。然初学者往往顾此失彼，尤其对前臂的小幅划弧更易疏忽，理应细心操练。

#### 6. 打捶如螺钻

向前打出之拳（捶），其进军线路是螺旋形的，即从腰间出发时，为拳心向上；及至出拳，应一边旋腕一边行拳，如螺旋形钻物似地向前钻进，拳型不可直线进击；到达终点着点时，拳腕正直，拳心转向右，拳面四指的中间骨节朝前，着劲点就在骨节处。

## 7. 捶打整劲出

左拳（或右拳）打捶所出之劲是太极整劲。说起整劲，乃是各招式的共同要求，但就本拳式的具体情况来说又有它的特点，主要体现在正身、整体、弹发三点。

正身，即周身中正如一，要求头顶上提，尾闾下坠，舒胸圆背，两肩持平，松肩沉肘，臀部内敛，坐腰沉胯，足踏涌泉，上体中正，切忌向前探身，重心中定，不可歪邪。向前打捶时，周身宛如一座山岳推进。

整体，即内外浑然一体。内者，即内气内劲。须脐轮调息，丹田贯气，命门鼓动；出拳时劲由下而上，由肩而肘，由肘而拳，由拳面通出。外者，即周身协调为一，并要借着周身整体推进之势出拳。总起来说，前打之拳并非只有拳头自身在打，而是由内气内劲、周身一体以及整体推进打出的。

弹发，即打捶之拳须一弹而出。动作7的“进身打捶”，须“三催”一弹而出。即使暗劲，虽无明显的弹发动作，然亦须有弹发的劲意，才称得法。

## 8. 吐劲三要素

吐劲，即发劲的出劲瞬间，比喻一吐而出。可按本门的发劲“九一”心法进行（载“内劲篇”）。此处所说的吐劲三要素，主要是从本式的具体情况说的。

一是松沉进身。即打捶时须腰胯放松下沉，重心向前平移（身形不可抬起），前腿松沉弓腿，身法沉稳进身，带动拳捶向前打出。

二是坠尾踏劲。即在松沉进身的同时，须尾闾下坠，前脚踏劲。其具体过程是，当重心前移到前腿之际，尾闾一坠，脚掌一踏，涌泉入地，使内劲由下而上反弹而出；

三是跟步助劲。发劲之劲，“其根在脚”。坠尾踏劲是

“其根在脚”的生动体现，而跟步助劲亦是“根”的一种体现。当重心前移至右腿、左拳打出之捶到位之际，左脚趁势跟进半步，与前脚的踏劲同时到位，震脚助劲（注：震脚，不可用脚跟震，以防震伤后脑，只能用前脚掌铲地震脚），也可以不震脚，但意思要到。

### 9. 压肘有三法

压肘的本意是用沉劲压制其手，它是搬的继续与后着，因搬的功用除上述几点外，尚有搬压制人的含义，再加上压肘动作，就增强了搬压的作用，所以说它是搬的继续与后着。

压肘有前压、侧压与下压之别。当左臂弧形前搬时，右掌附在左臂内侧协同前往，是谓前压；当左臂侧后搬时，右掌协同推压对方肘部，是谓侧压；当搬势将老而形势又需要下压时，右掌可借蹲身之势向下沉压，如动作3的“蹲身压肘”，是谓下压。操练时须蹲身到底，应用时视情况需要而定，或全蹲、或半蹲，只要能发挥“压”的作用就行。

### 10. 扑踹搬合而为一

扑掌、踹腿与搬，在运行的时间上应是三位一体的，即右掌由上而下扑击之际，就是左拳从胸部向上、向前搬出之时，两手在胸前交会而过；同时左腿向前下方踹踢，与扑掌、搬臂同时到位。

从各自的功用来说，右掌可扑击对方脸、胸、肩、臂等处；左腿则踹踢对方的膝、迎面骨或踩踏其脚面；搬，则搬拳发劲。此三法若联合使用得法，则有很大威力。

### 11. 腰胯为轴第一春

此式动作多，内涵丰富，必须靠腰胯的左旋右转来带，才能协同一致。所以口诀说：“若问七法何为谁？腰胯为轴第一春。”



## 第五十二式 回身白蛇吐信（右左）

### 【拳招释义】

此式因其 180°大回转抡臂挥掌，复以穿掌戳指以及连续进步的动作，与蛇的回首吐信相似，故名。

关于此式的练法，本门有三点与众不同之处，一是扣步大回身；二是手势动作有抹肩、挥掌、四骈指穿掌及两叉指前戳等四法；三是快速多变，连进三步，犹如蛇之长身探首之状。

### 【行功口诀】

白蛇吐信手指功，  
回身三步快速攻。  
挥掌叉喉又戳眼，  
宝剑利刃慎用。

### 【动作分解】

右式：

为方便初学，先介绍定步（上一步）练法，待手势纯熟后再练快速进三步。定步练法如下：

#### 1. 回身抹肩

承接上式。腰胯松沉，重心全部移寄右腿，左脚提起向右脚扣步，成丁字步，重心迅速移回左腿，右腿为虚，脚跟虚悬，前轮碾转，使右脚尖转向西南，两脚并列，随即身随步转，向右旋胯转体 120°左右，从正东转向偏西南；同时两手协同动作：左掌由下而上划弧，经过头前向右肩处下抹，

掌心向下，右拳变为掌，前臂横斜于胸腹间，掌心向下，手指向左后，肘尖朝右前方，在左掌抹肩的同时，右肩须松沉卸肩。此时成高架并步回身抹肩势，须立身中正，注视前方。（图 7-3-446）

## 2. 上步背掌

接上动。腰胯松沉，重心全部移至左腿，坐腰沉身，右脚提起向右肩前方进一大步，先脚跟着地，随即重心移向右腿而踏实，成右弓步，同时腰胯继续右转约  $50^{\circ}$ ，从偏西南转向正西微偏北，完成回转  $180^{\circ}$ 。在扣步回转的同时，带动右臂绕圈划弧（手腕外旋，掌心朝上，手背向下），反背掌下击，左掌则附在右肘内侧，掌心向下，五指朝前；此时成右弓步背掌势，须弓步规范，躯体中正，凝神前视。（图 7-3-447）

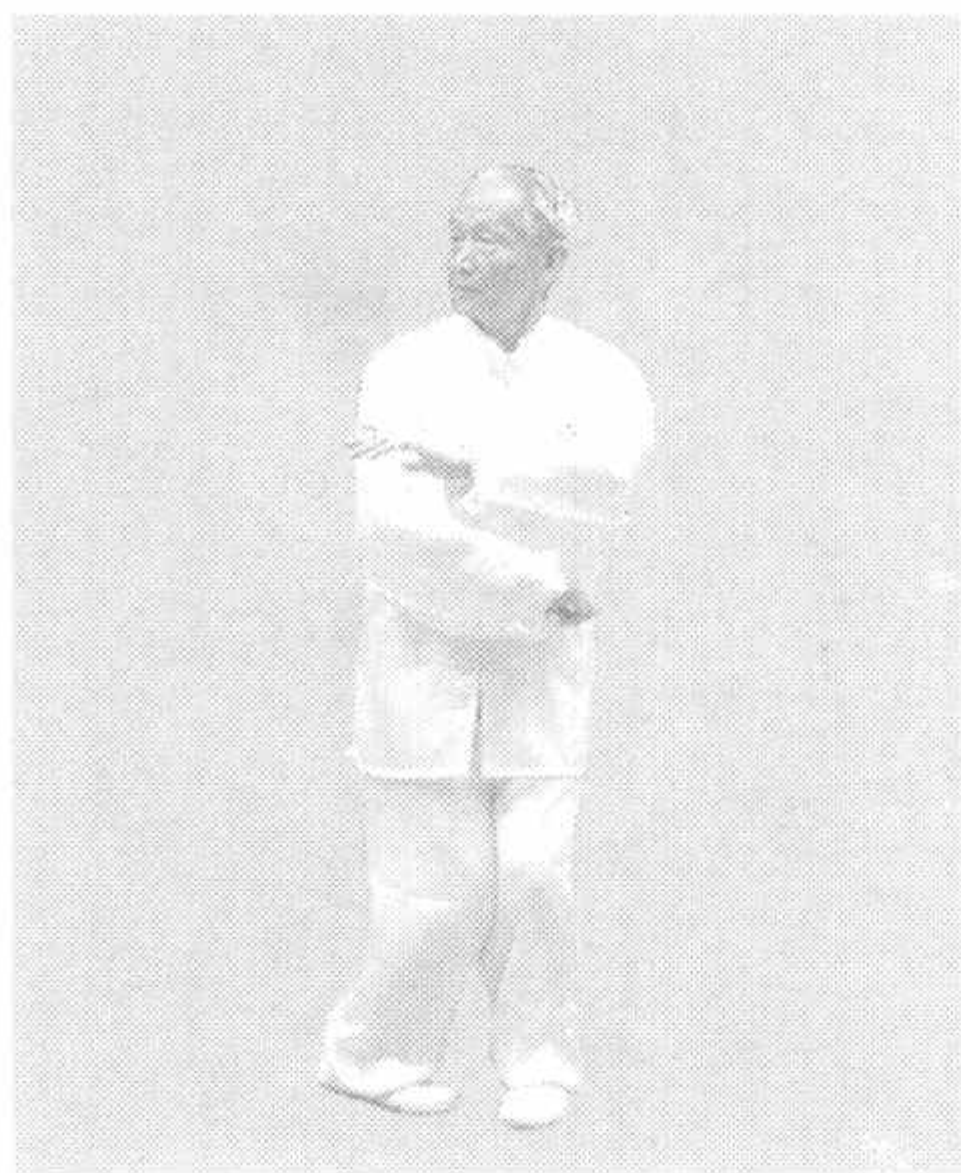


图 7-3-446

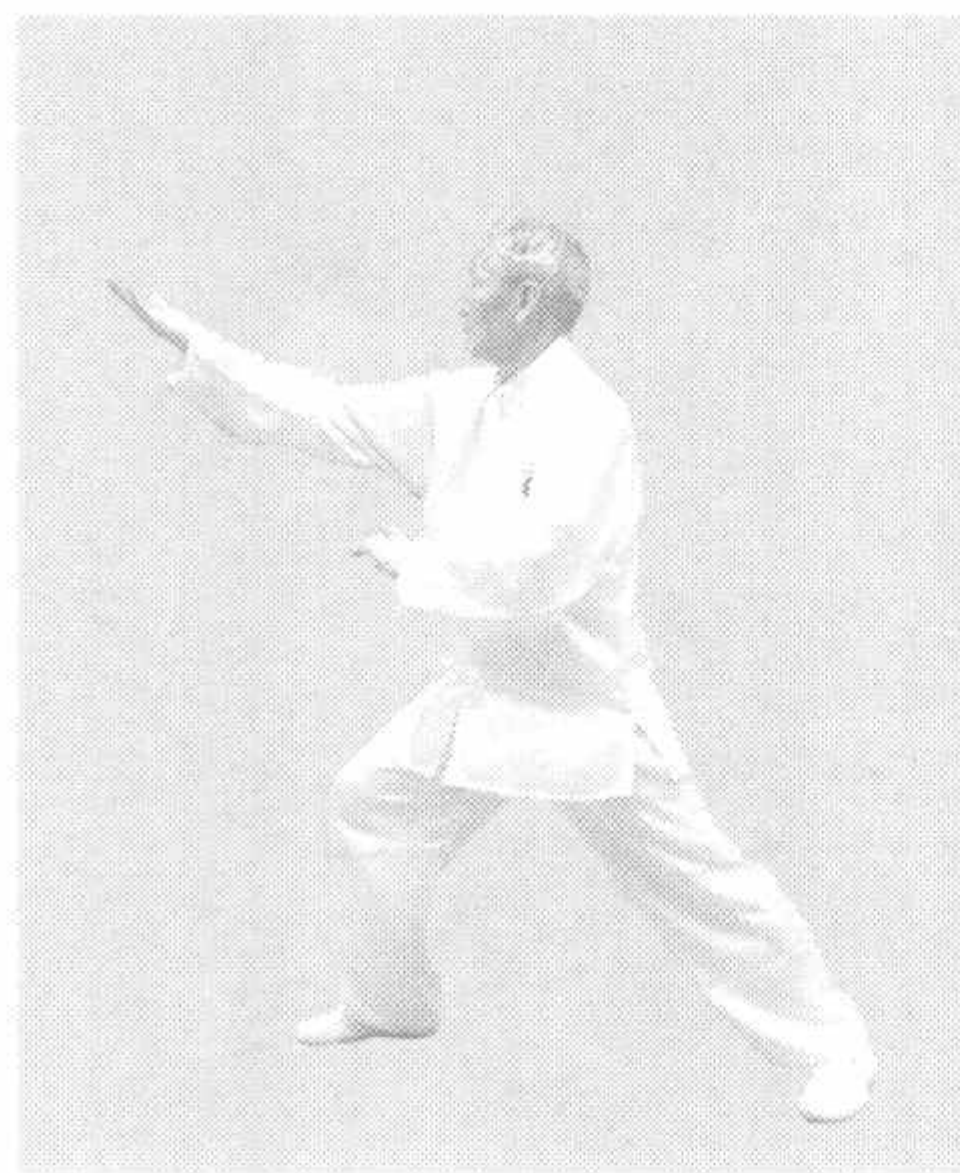


图 7-3-447

## 3. 骈指穿掌

紧接上动。重心后移至左腿，向右旋胯转体，即右胯向后抽转，左胯向前伸送，上体由正面转向偏西北，同时左掌除拇

指外四指并拢，不可懈怠，拇指自然伸张，趁腰胯右旋之势骈指向前上方穿出，如放箭般地一射而出，劲贯指尖，弹叉对方喉结；同时右掌趁左骈指前穿之势，肘尖松沉后抽，带动前臂内旋收回，掌心仍朝上，置于左肘内侧处；立身中正，凝神前视左掌前方。（图 7-3-448）

#### 4. 两指吐信

紧接上动。重心前移至右腿成右弓步，并向左旋胯转体，即左胯向后抽转，右胯向前伸送，带动后掌叉开食、中两指（另三指弯曲掐拢），趁旋胯转体之劲向前上方穿出，戳向对方双目；左臂左掌同时收回，掌心翻转向上，置于右肘附近，此时成右弓步两指吐信势；立身中正，弓步规范，凝视右指前方。（图 7-3-449）

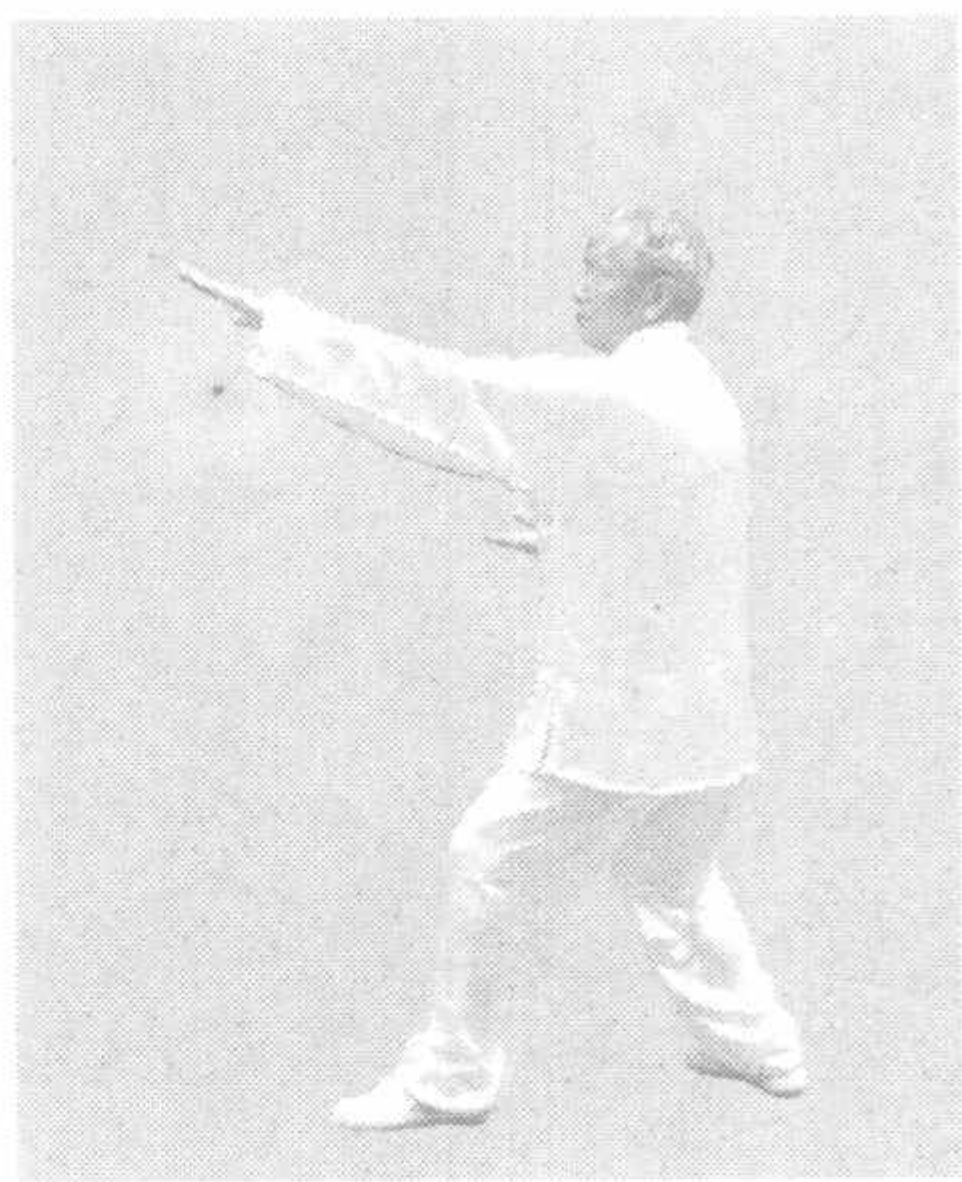


图 7-3-448

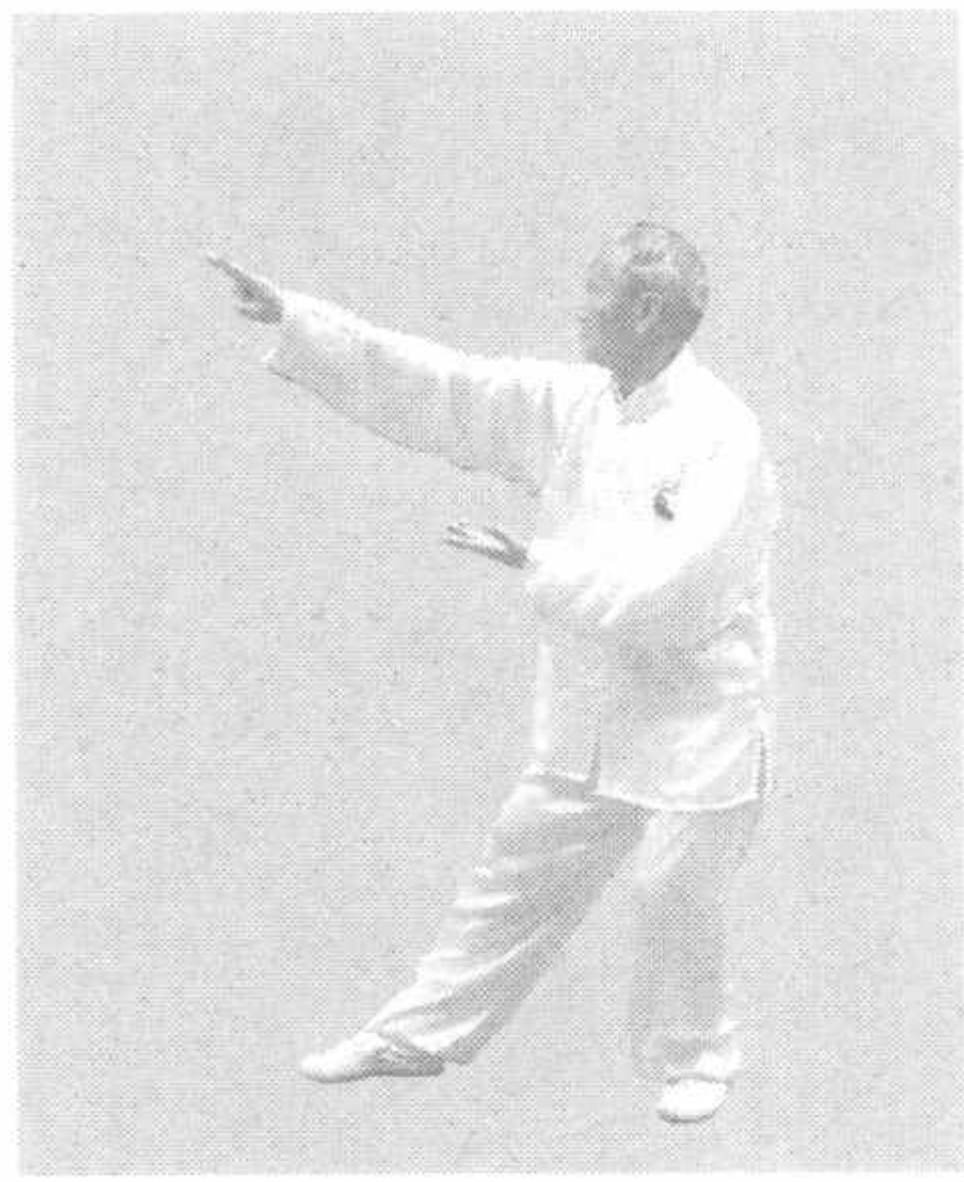


图 7-3-449

注：以上是回身右弓步吐信势，待熟练以后，再快速进步，其动作如下：

(1) 回身抹肩

练法与上述相同。

## (2) 上步背掌

练法与上述相同。

## (3) 骈指穿掌

手势动作与上述定步相同，仅步法不同。

紧接“上步背掌”势，随即腰胯松沉，重心全部移寄右腿，左腿迅速向前上一步，左掌随着进身上步之势，向前上方骈指穿出，与左腿上步同时到位。

## (4) 两指吐信

骈指穿掌即将到位之际，右腿快速上步，左脚跟上半步，右掌趁势叉指吐信，与右脚上步同时到位。此时重心前六后四，成弓马步侧身吐信势。其余练法均与上述相同。

注：这种连进三步的步法，与手势的背掌、穿掌、叉指要同时协进，不可脱节。第一次上右步，同时右背掌；第二次上左步，应同时左穿掌；第三步又是上右步，应同时右叉指。

## 回身左式：

## 1. 回身抹肩

练法与上述右式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-450）

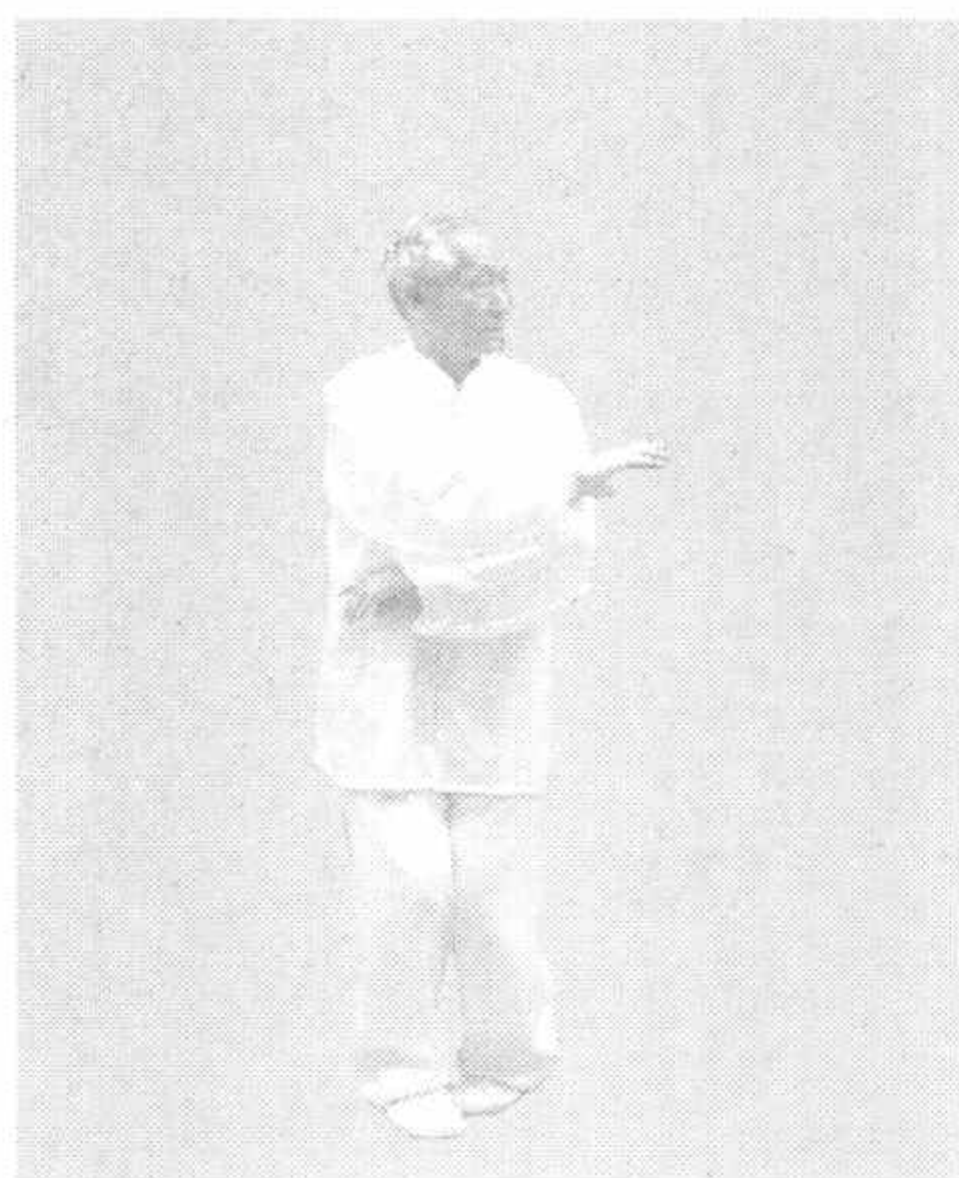


图 7-3-450

## 2. 上步左背掌

手势与右式大体相同，主要不同点是步法不同，即左上步后不是变成左弓步，而是右脚跟上半步，成高架跟步式左背掌。（图 7-3-451）

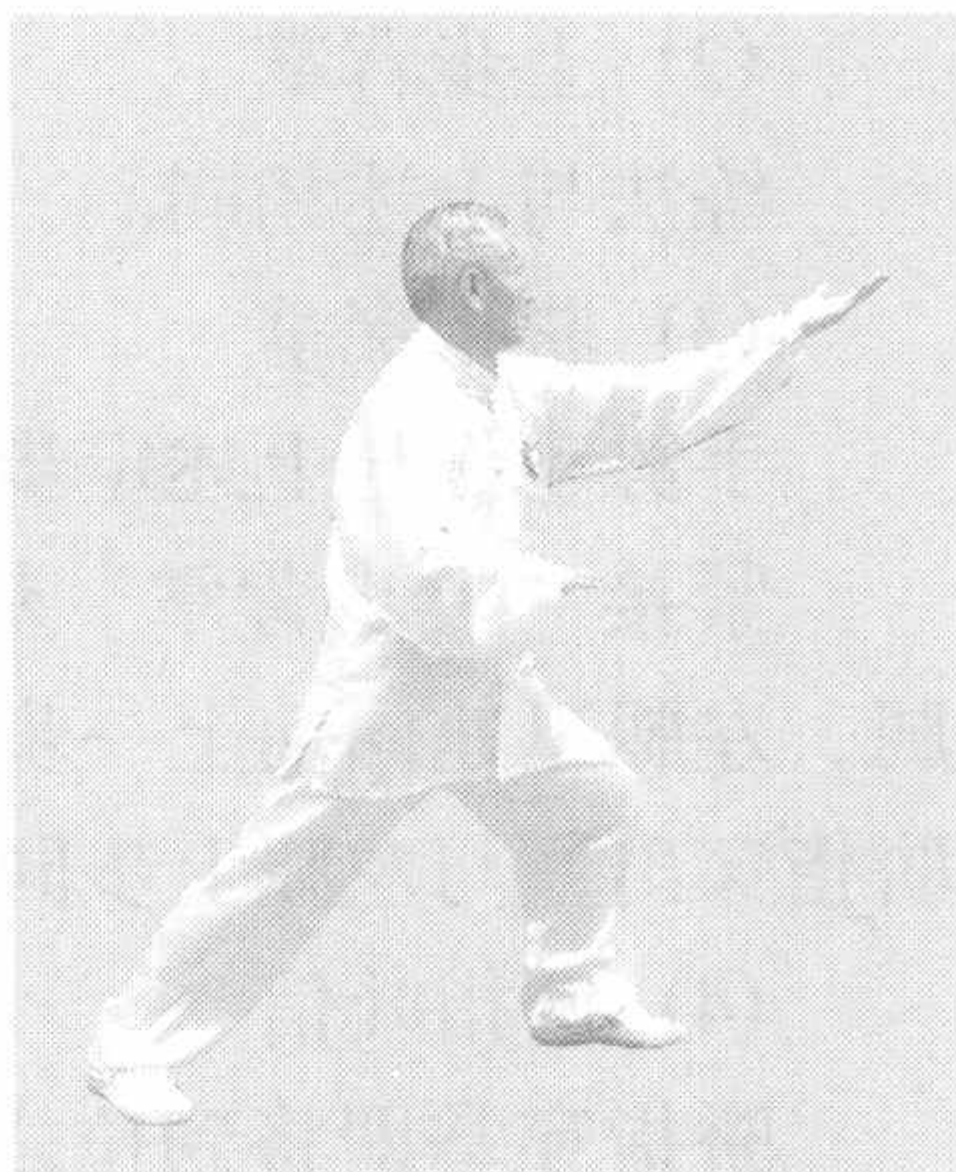


图 7-3-451

## 3. 骈指右穿掌

动作与右式大体相同，主要是步法不同，即右脚不进步，反而重心后移右腿，变成高架左虚步，依旋胯转体之劲，推动骈指穿掌。（图 7-3-452）

## 4. 两指吐信

手势动作与右式相同，主要不同点是步法。即左脚进步不是进一大步，而是先由右脚蹬地，再左脚前进，然后右脚又跟上半步。（图 7-3-453）



图 7-3-452



图 7-3-453

## 【呼吸行气】

以右式定步吐信为例。

### 1. 一般呼吸

动作1“回身抹肩”为吸，动作2为呼，动作3骈指穿掌为吸，动作4的吐信为呼。即右式动作是两个吸呼。

### 2. 拳势呼吸

依据动作快慢调节呼吸频率。上述呼吸是一般情况下的呼吸，如果背掌、骈指、吐信三势连续地快速进行，虽然也是两个吸呼，但都很短促，尤其是骈指穿掌连接两指吐信的吸呼，是一吸即呼，既短又快。

### 3. 脐轮调息

无论哪种呼吸，都要以脐轮调息为中心，尤其在背掌、骈指、吐信三势连续快速发劲之时，更要留心脐窝与命门的出入，劲气由命门而上，达于指尖。

## 【内功心法】

此式与前面的“翻身撇身捶”有许多相似之处，这里仅说几点不同之处。

### 1. 劲贯掌指

本式出劲部位偏重于手指、手掌。上步背掌是反背捶法，劲点在手背；骈指穿掌是骈指法，劲点在四指及其指尖；两指吐信是二龙取珠法，劲点在两指及其指尖。明白了劲意劲点，练拳时就有所遵循，例如练背掌，意气到手背；练骈指，意气到四指；练吐信，意气就到食中两指。如此练习，日久功深便

能意到气到，气到劲到。

## 2. 步法协调

步法的连续进步，是本式与撇身捶的明显不同之处。撇身捶的连续进击，仅仅上一步，而本式却要连进三步（右式为二进二跟）。即第一步背掌，第二步骈指，第三步吐信。换句话说，是一步一掌指。因此步法要与掌指上下相随，协调如一，做到步动手动，步到手到身法到，才能灵活如蛇，气势如虹。

## 3. 抹肩卸肩

“回身抹肩”的抹肩动作有两法，一是手掌抹向肩的位置，二是肩自身要松沉卸肩。前一法有形有象，清清楚楚，后一法并不明显，容易忽略，所以要重点指出。卸肩之法，可循放松功中的“老牛卸磨”法修炼。

### 【实用举例】

(1) 若对方用右拳从背后偷袭我右肩，我随即用“回身抹肩”法卸力避峰，同时左手截其腕，右手用撩拳击其胸、肋，或用反背捶击其头、脸，亦可骈指弹叉其喉结，随情况而用。

(2) 若对方撤步，并用右手拿我背掌之手，我随即旋转腰胯，旋腕翻掌，绕过来手，叉出两指，戳其喉或双目。

(3) 若对方连连退却，我即用连续进击法，步步追击。

## 第五十三式 翻身下势（右左）

### 【拳招释义】

翻身下势与单鞭下势有三点不同：一是翻身，二是刁拿，

三是千斤坠地。虽然同是下势，因有翻身等不同，故名“翻身下势”。

此式锻炼的部位，侧重于腰、胯、膝、踝等处，因其能促使韧带的松柔，对防止腰腿老化、退化很有裨益。若从自卫防身角度讲，则主要锻炼翻身应敌的心法和技法。

### 【行功口诀】

背后遇袭回身刁，  
腰腿松柔第一条。  
撤步下势双手拽，  
千斤坠地逞英豪。

### 【动作分解】

右式：

以仆步之腿区分左右，右腿仆地为右式，反之则左式。

#### 1. 扣步刁手

承接“白蛇吐信”式左式。腰胯松沉，重心全部移寄左腿，右脚提起向左脚扣步，重心约七成回移至右腿，成丁字步；同时身随步转，向左后方旋胯转体约 $90^\circ$ ，从面向东转向偏西北，此为扣步转身；在右扣步转身的同时，左手随势向后方转腕刁，意想刁拿背后袭击的来手，右手随势向上方弧形托起，掌心向上，成高架扣步左刁手势；立身中正，松肩垂肘，目视左刁手前方。（图7-3-454）



图 7-3-454



## 2. 撤步拽掌

接上动。继续向左旋胯转体约  $40^\circ$ ，转至西北，重心全部移至右腿，接着迅即提起左脚向后方撤退一大步，左脚尖外摆，重心又移至左腿，右脚碾转，脚尖内扣；在转身撤步的同时，左刁手旋腕成俯掌，意为扣人手腕，右手划弧变为俯掌，意为扣拿人的肘节，两手作势欲拽；目视前方，关顾两手。（图 7-3-455）

注：撤步拽掌仅是一个瞬间的过渡动作，应不停顿地做仆步下势的动作。

## 3. 仆步下势

紧接上动。不停顿地松腰落胯，左腿屈膝，上体下蹲，臀部下坠，右腿伸直，脚尖内扣，成右仆步；在仆步蹲身的同时，左手扣着人腕，右手拿着人肘，乘蹲身之势，双掌合劲向下猛拽，宛似千斤坠地，两臂、两掌伏于右腿内侧；目视右前上方。此时已完成“翻身下势”式，须上体正直，不可俯身低头；臀部低坠内敛，不可翘臀；屈膝的左腿，应平直踏实，脚跟不可翘起；仆步的右腿，膝关节自然伸展，不可僵硬挺直，脚尖内扣，须全脚着地；头项松正，神贯于顶。（图 7-3-456）



图 7-3-455

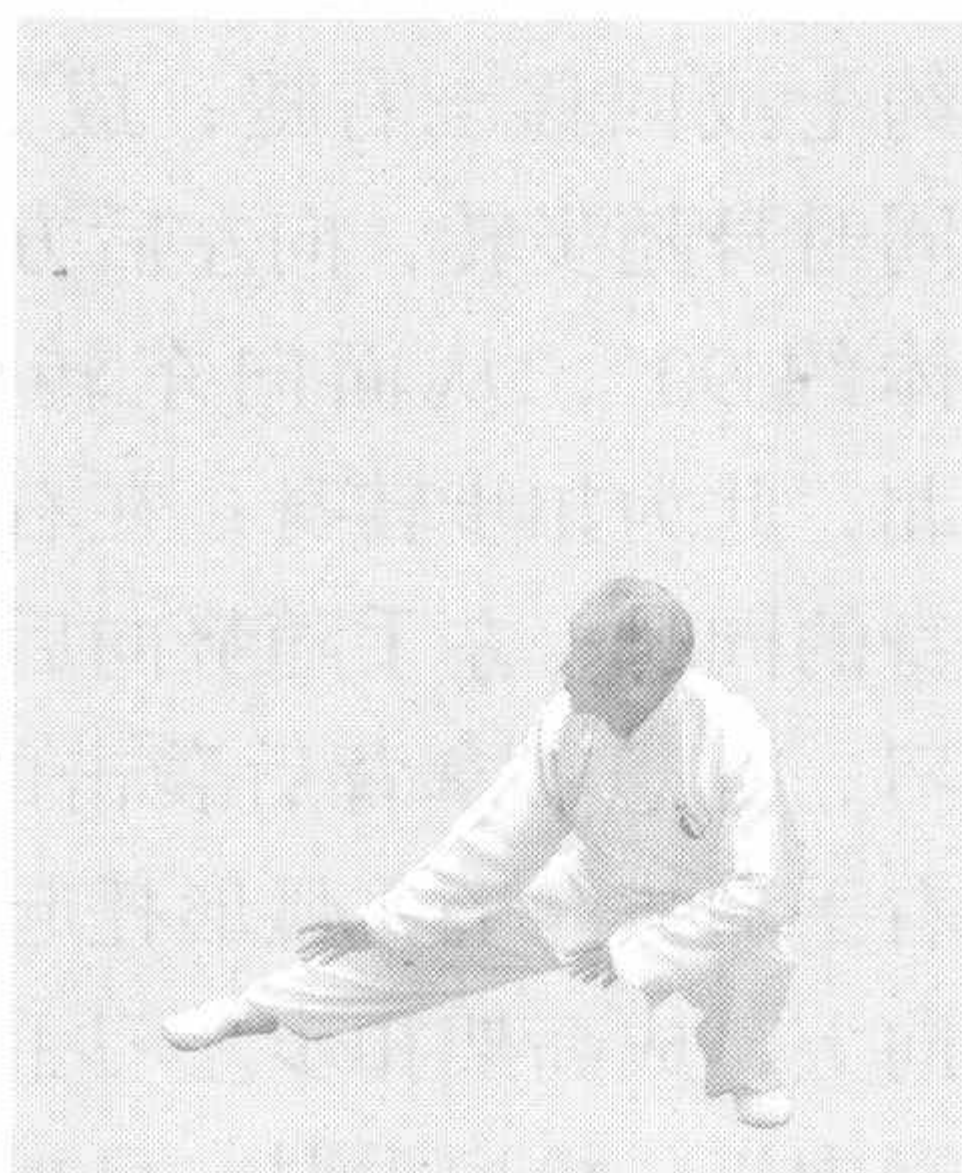


图 7-3-456

#### 4. 弓腿挑掌

承接上动。腰胯松沉，重心前移至右腿，并向前弓腿，长身而起，带动两手沿着右腿内侧向前穿掌，并乘弓腿起身之势，向上挑掌，两掌侧立，右掌在前，左掌在后。此时成大跨度右弓步挑掌式；上体中正，目视挑掌前方。（图 7-3-457）

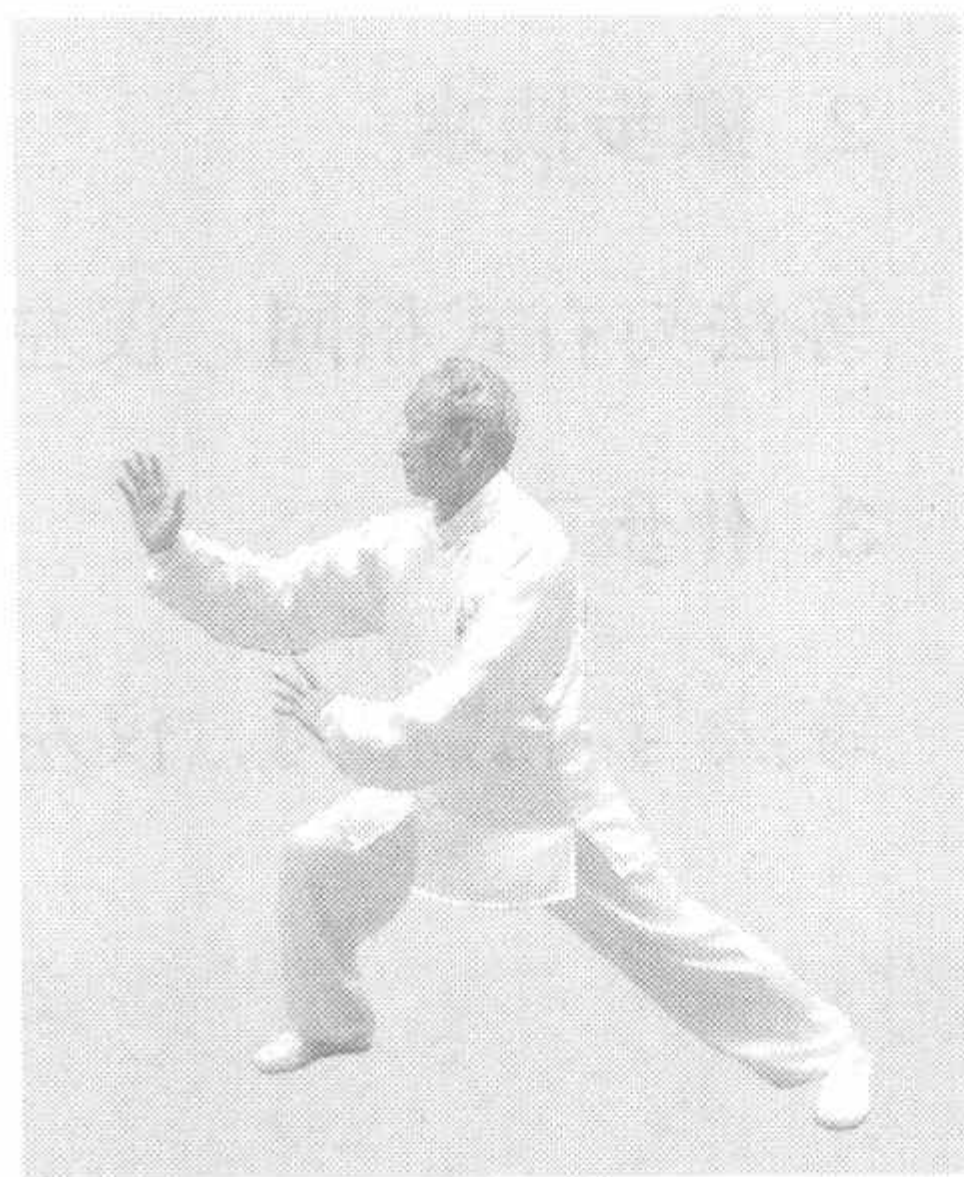


图 7-3-457

左式：

##### 1. 扣步刁手

承接上动。腰胯松沉，重心全部移寄右腿，提左腿向右脚扣步，并向右旋胯转体；右手刁拿。其练法与上述右式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-458、图 7-3-459）

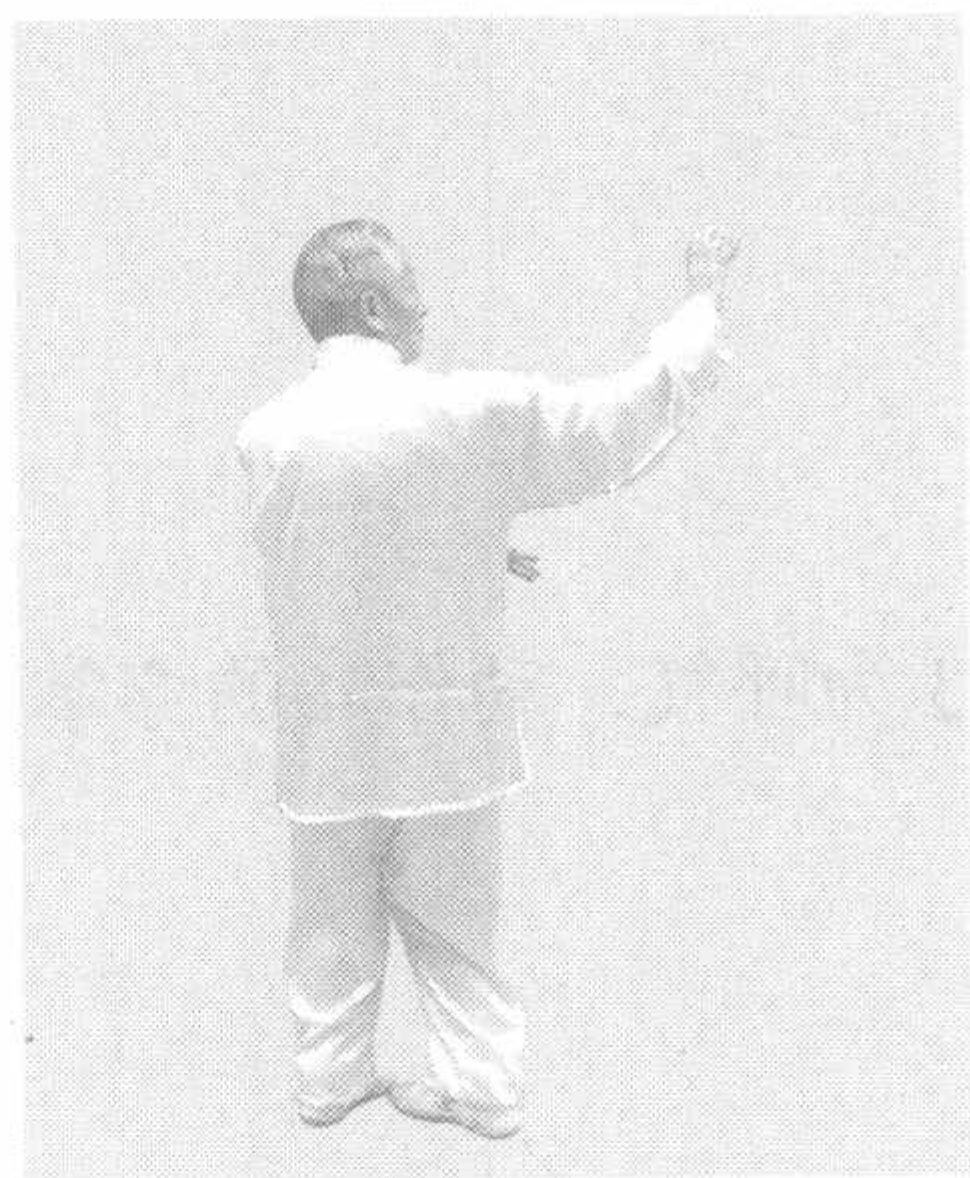


图 7-3-458



图 7-3-459

## 2. 撤步拽掌

练法与右式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-460）

## 3. 仆步下势

练法与右式相同，仅左右方向不同。（图 7-3-461）

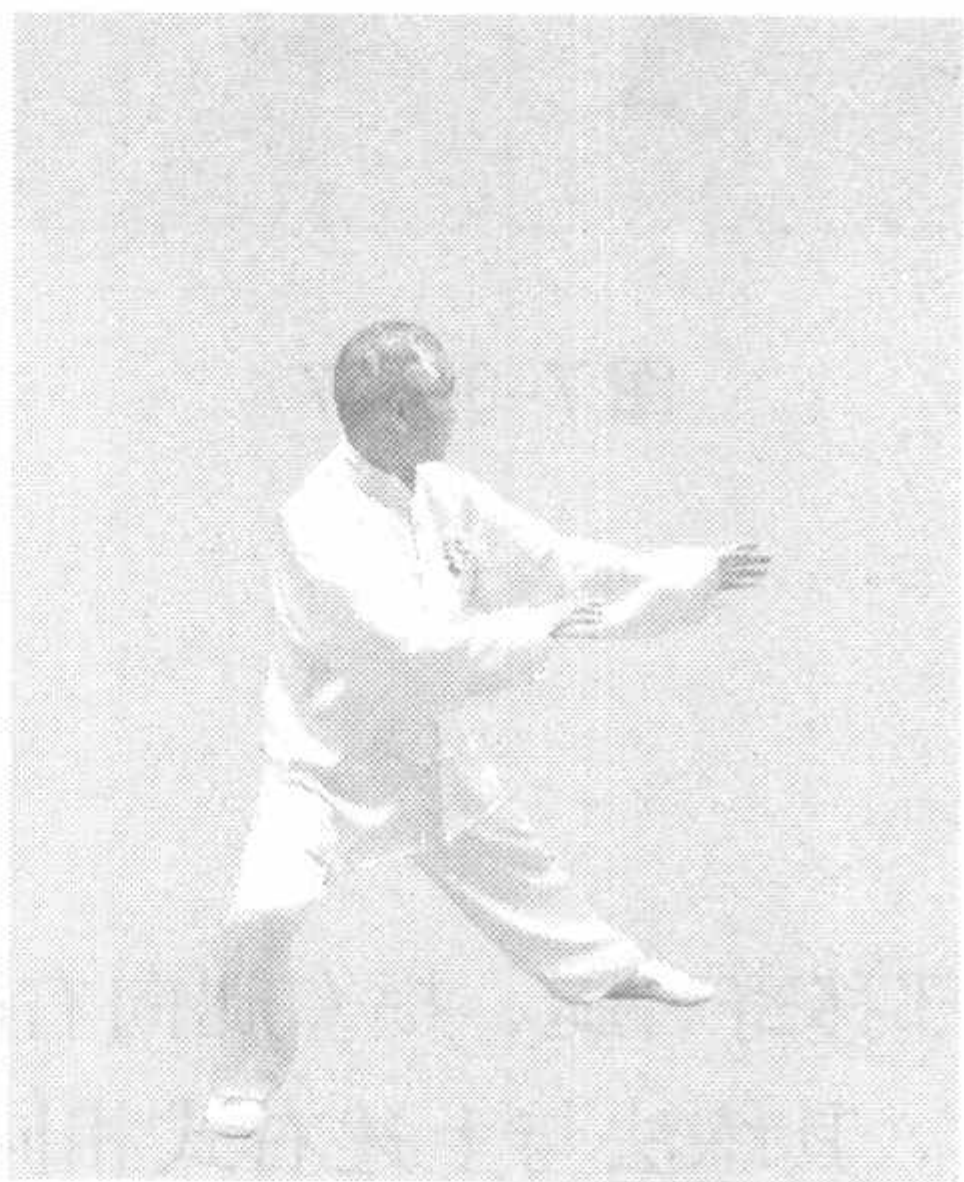


图 7-3-460



图 7-3-461

### 【呼吸行气】

以右式为例。

#### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸气，动作 2 与动作 3 为呼气，动作 4 的穿掌为吸，起身挑掌为呼。

#### 2. 拳势呼吸

以动作快慢调节呼吸频率。例如，动作 1 和动作 2 可以连续为吸气，因为动作 2 是一个短暂的过渡动作，在动作加快的

情况下，可以继续吸气，待下势坠地时，一呼而下，便能助长千斤坠地之劲气。

### 3. 脐轮调息

无论何种呼吸，均须脐轮调息。尤其在仆步蹲身时，更须三田相通，即前丹田（脐）、后丹田（命门）、下丹田的内气相通，一呼而下，促进蹲身稳定，下势有劲。

#### 【内功心法】

#### 1. 气冲关节

在三田相通、呼气而下的过程中，还须注意气冲关节，才能蹲得下、架势低、有劲道。影响低架仆步的障碍，主要是胯与膝两大关节。气冲关节，就是下势之际意念内气冲向胯与膝，把它们冲松冲开。初练似乎无甚感觉，日久就有体会。长期气冲关节，确能使关节松柔，增强腰腿内劲，又能防治腰腿老化。

#### 2. 刁在手腕

刁手的功用是刁拿对方的手腕，是擒拿法中的一法。因此必须增强自身手腕和手指的灵活性与坚韧性，俗称增强腕力与指力。“松静篇”放松功法中的“四季长青”，就是专门训练腕力的，须勤加修炼。至于练习本式时，要重点注意刁手的旋腕卷指，意念把对方手腕拿扣翻卷，如蛇缠物。这一动作，在整个“翻身下势”招式中虽然是不显眼的局部动作，但十分重要，不可忽略。

#### 3. 下势要坠

仆步下势时，心意上要整体下坠，包括屈膝下蹲、躯体下坐、臀部下敛、尾闾下坠以及两手下拽、内气下沉，应一气呵

成，这样才能使“仆步下势”发出千斤坠地的威势。如果练明劲，则可腰腿发动，两手抖弹发劲。平时练拳架须练低架仆步；若应用，可视情况而定，若得机得势，也可使用高架子跌人，不过那样做，使仆步变成了大跨度侧弓步。

### 【实用举例】

(1) 若对方上左步出左拳击我面部，我随即右步小退，侧身避峰，同时左手上举，用刁拿法拿住对方手腕，右手扣住其肘关节，两手相错合力，将其制服。

(2) 同时上右步插入其左腿外侧，脚尖内扣，套牢其左足踵，切断其后路。彼若抽臂退身，我即顺借其势向右转体，右臂乘转体及进身之势向其胸部横拥，须快速凌厉，使对方绊跌而出。

(3) 若对方向我背后左侧袭击，我迅速右扣步、左转身，闪开锋芒，同时用刁拿法擒拿来臂（腕），并退左步，重心后移，用千斤坠地法猛然采拽，使对方跌仆。

## 第五十四式 顺水推舟（左右）

### 【拳招释义】

此式动作由下而上，从后往前，两手前推，形似顺水推舟，故名。

在“武当活步快太极”套路中，下势以后的连接拳招是“上步七星”，而本套路则是“顺水推舟”，两者各有妙用。前者属防御型的拳招（防中寓攻）；本式属进攻型的（攻中寓防），而且左右左三势各具特点。其左式是从下而上起身进攻，上下两掌的形状近似八卦掌中的“金龙合口”；右式则是由后

往前推掌进攻，其态势近似进步团撞掌；再一个左式，又是换步团撞掌。这表明本门太极的拳招内涵丰富，各有妙用。

### 【行功口诀】

顺水推舟顺水推，  
左势合口右团撞。  
换步提掌随势行，  
万变都在心意中。

### 【动作分解】

左式：

#### 1. 起身蓄势

承接“翻身下势”左式。腰胯松沉，重心逐渐移向左腿，同时起身，带动两手上提，左手在上，提至与左乳同高，间距10余厘米，左臂屈肘贴肋，沉腕立掌，掌心斜向下；右手屈肘提至左手下面，肘部贴在右肋处，掌根在上，手指斜向下，掌心斜朝上，与左掌上下相对，两掌的掌根相近（间距约3厘米），掌指张口，宛似金龙张口，蓄势待进；此时重心六成在右腿，四成在左腿，成高架半弓步；上体中正，凝视前方。（图7-3-462）

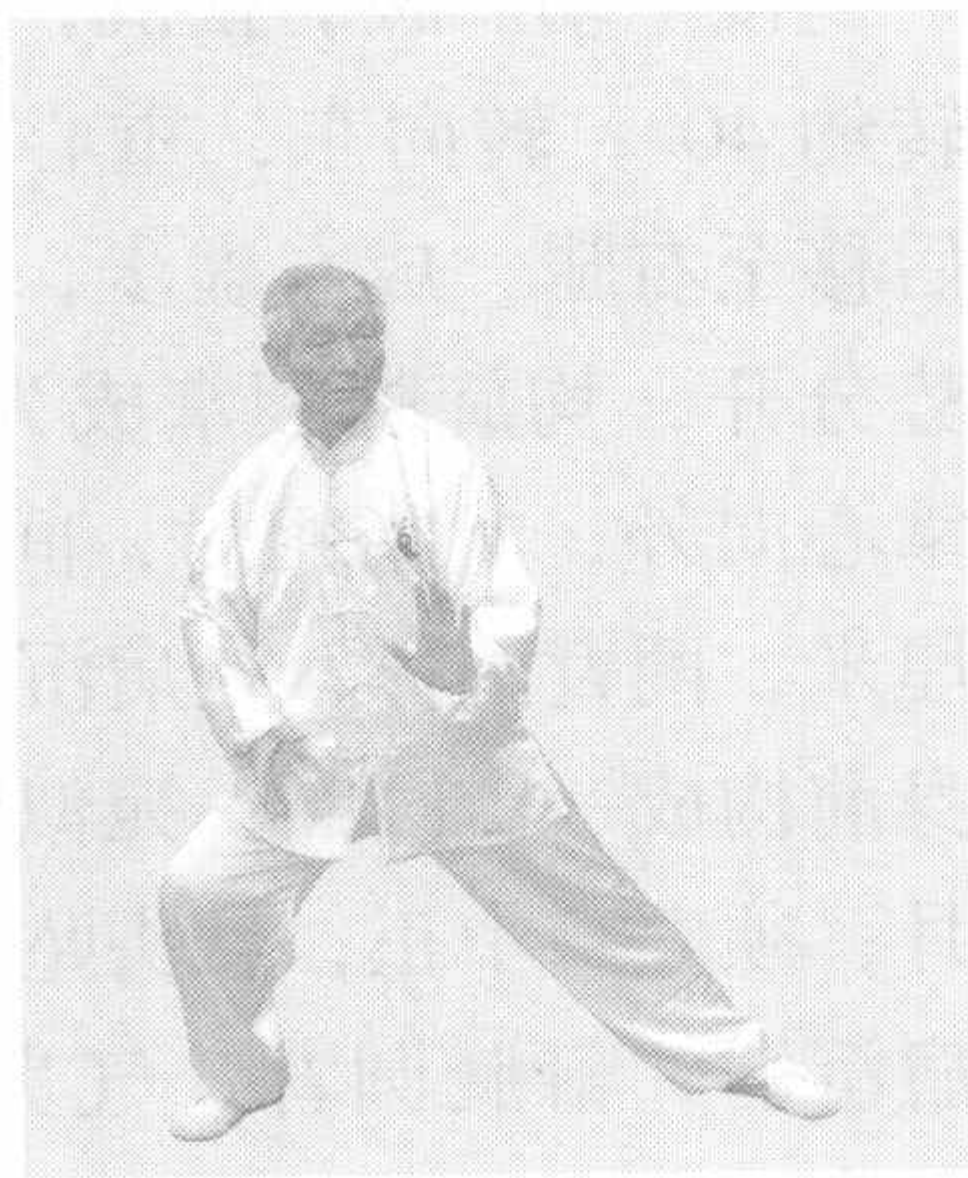


图 7-3-462

注：这个蓄势动作仅是瞬间的过渡动作，与下一势“金龙合口”紧密相连，不可停顿。

## 2. 金龙合口

紧接上动。重心快速前移至左腿，弓腿进身，带动两掌掌根相靠向前撞，须抖弹撞出；同时右脚乘进身撞掌之势跟上半步，震脚发声，以助推掌之威，此时重心八成在前腿（左），后腿（右）为虚；面向东北，上体中正，目视前方。（图 7-3-463）

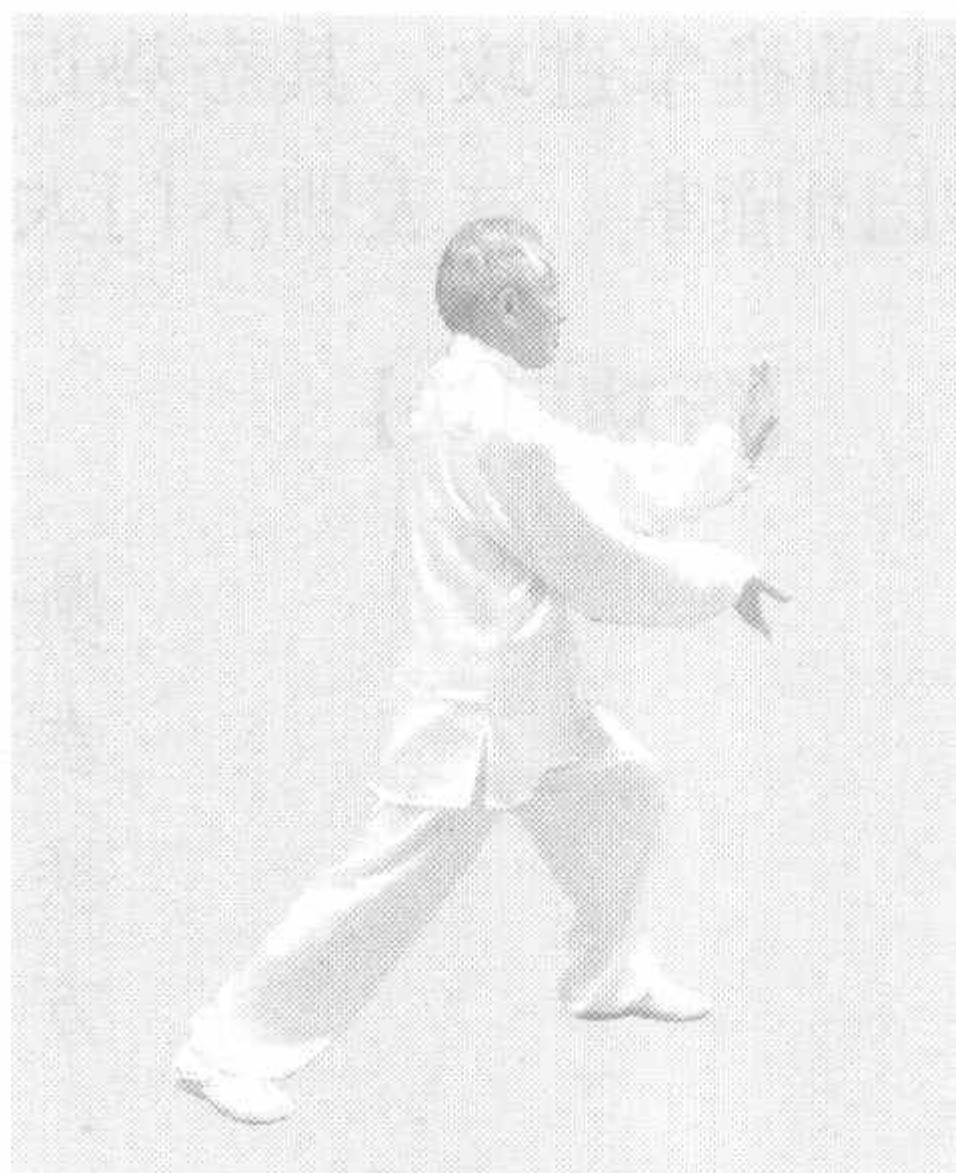


图 7-3-463

### 右式：

#### 1. 退身封门

接上动。腰胯松沉，向右旋转约  $40^\circ$ ，转向东，重心大部分后移至右腿，成左虚步，两掌趁势分开，均旋腕翻掌成为横掌，掌心向外，十指相对，间距约 3 厘米，两臂圆撑，松肩沉肘，在身前构成一个圆圈，宛似闭门推月；须立身中正，悬头坠尾，松肩沉肘，舒胸圆背，气贯两臂、两掌，目视两掌前方，关顾两掌。（图 7-3-464）

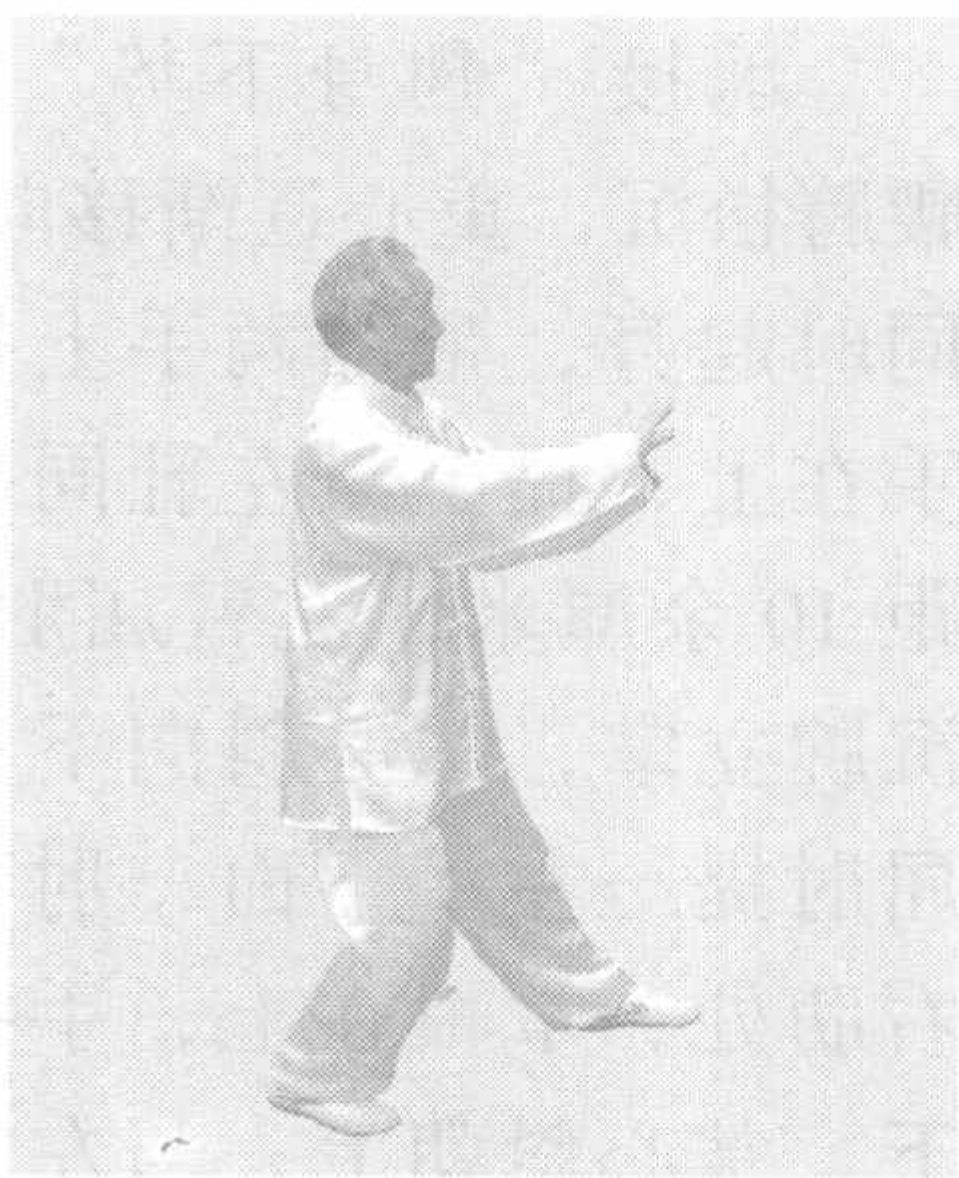


图 7-3-464

#### 2. 独立右提掌

承接上动。重心全部移寄右腿，左脚提起，经右脚内侧向后退步，重心迅速全部回移至左腿，左脚踏实，脚尖外撇；接着迅速提起右腿，脚尖虚悬离地，大腿松平，成左独立势；在

退步提腿的过程中，两掌同时外旋，边旋腕、边坐腕、边沉肘，然后两掌边旋腕分开，分别向两侧划弧下落，塌掌于左右两胯前，掌心均朝外，掌根在上，手指向下，两前臂贴于左右两肾，成独立提腿、提掌势；面向正东，立身中正，左腿稳定，松肩沉肘，气注丹田，神贯于顶，目视前方，蓄势待发。（图 7-3-465）

### 3. 右进步撞掌

承接上动。腰胯松沉，左脚蹬地，右脚前进一大步，左脚跟上一步，重心前移至右腿，弓腿进身成右弓步；两掌乘上步进身之势整体向前推撞。（图 7-3-466）

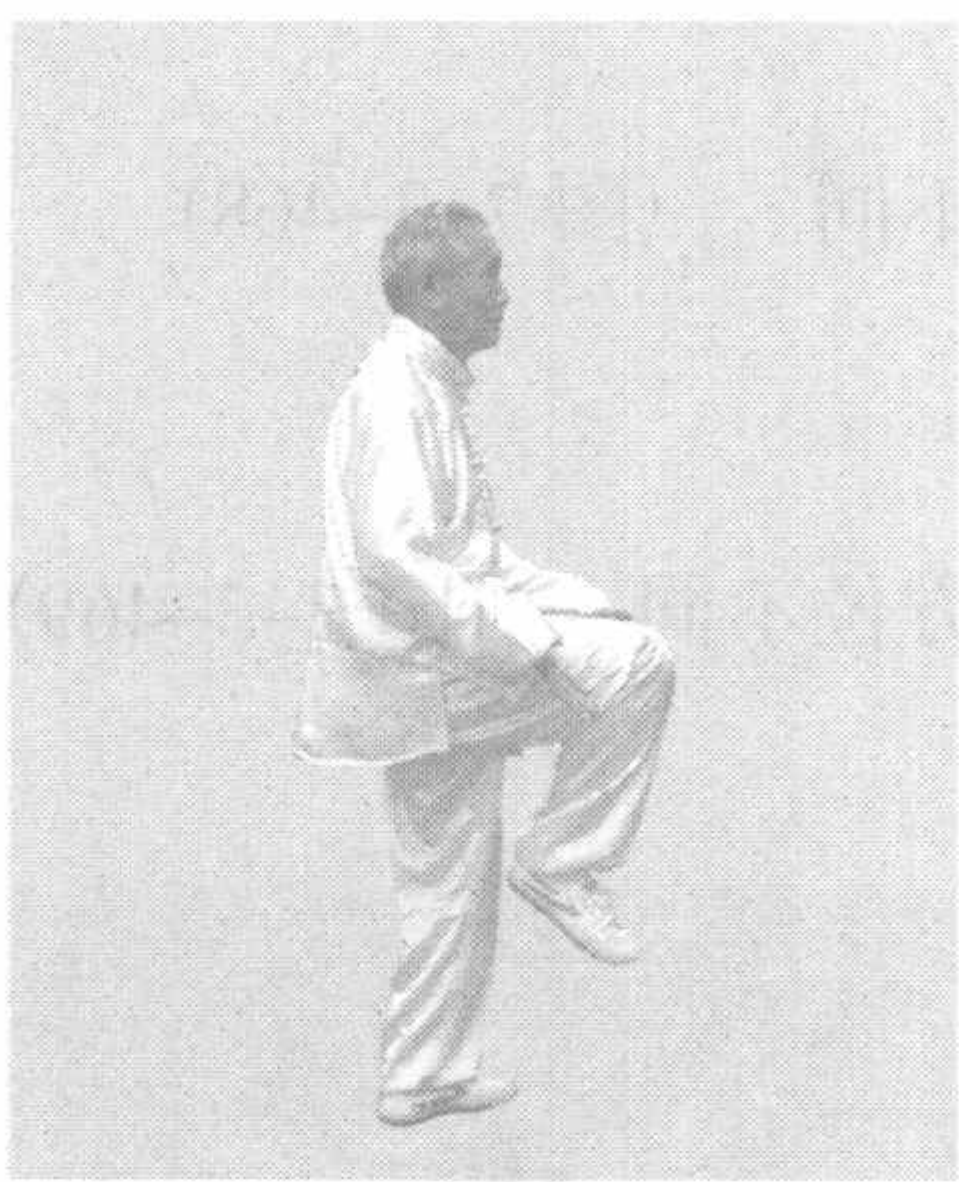


图 7-3-465



图 7-3-466

左式：

#### 1. 退身沉掌

接上动。重心后移至左腿；两掌内旋成俯掌，分别按于腿前。其余动作与右式动作 1 相同，仅左右方位不同。（图 7-3-467）



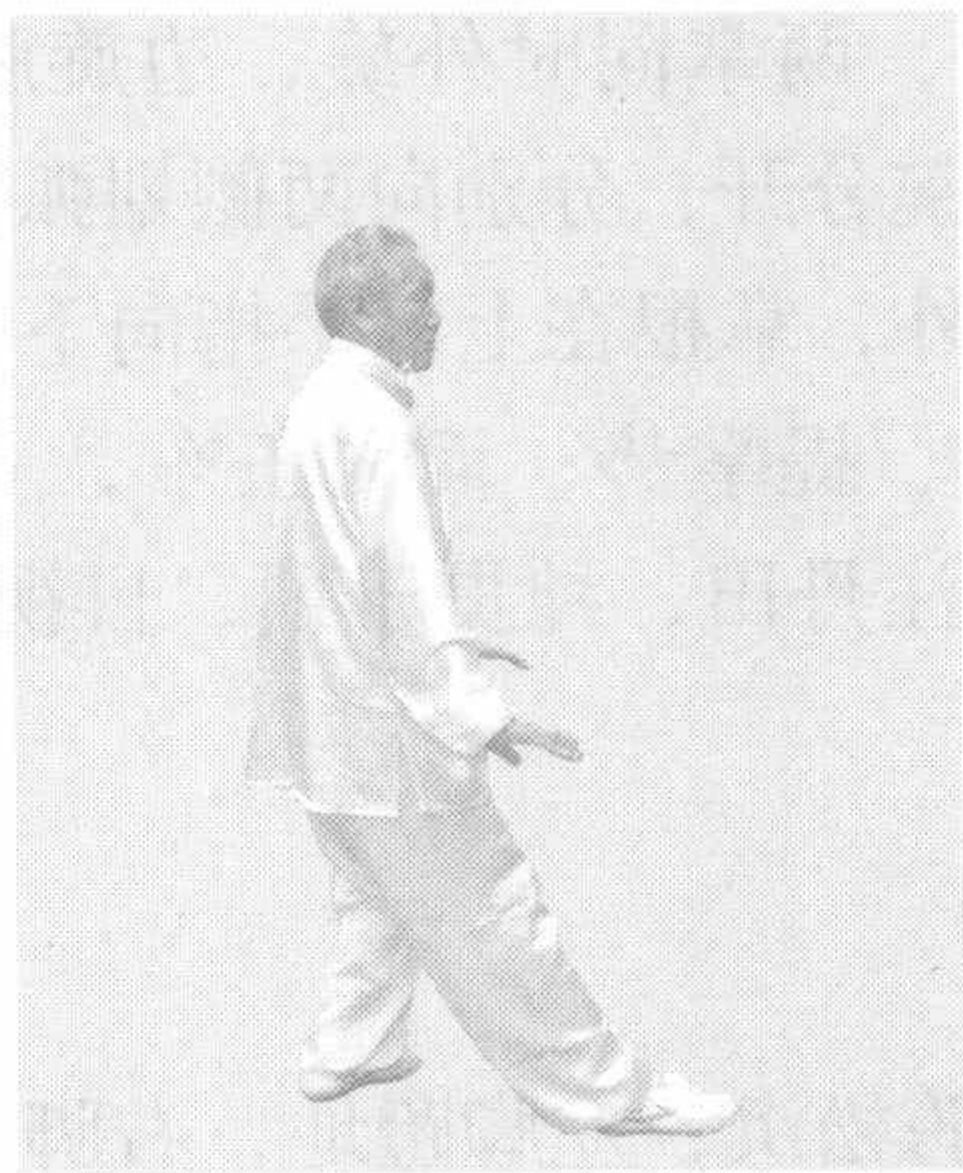


图 7-3-467

### 2. 独立左提掌

动作与右式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-468）

### 3. 左进步撞掌

练法动作与右式相同，仅左右方位不同。（图 7-3-469）



图 7-3-468

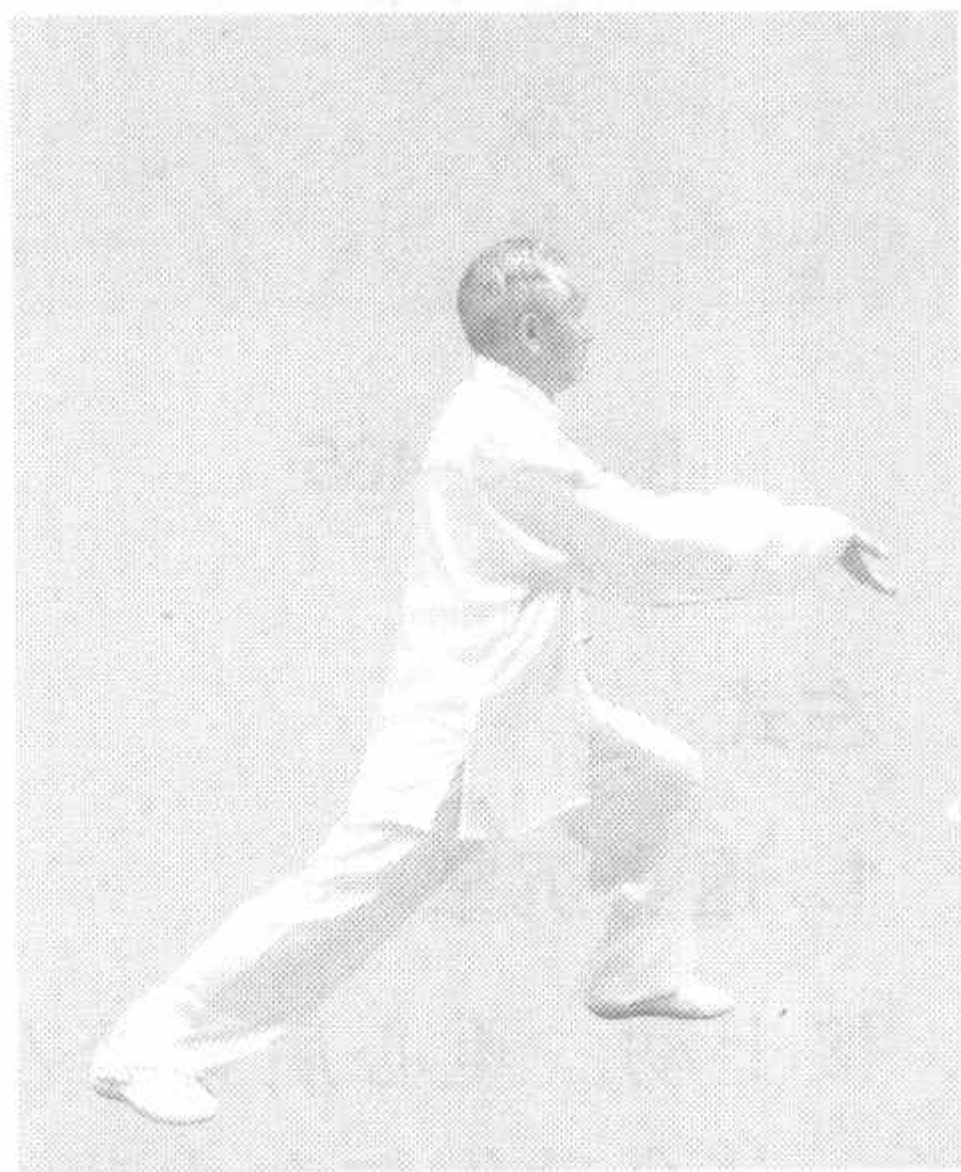


图 7-3-469

## 【呼吸行气】

### 1. 一般呼吸

动作 1 的前半段（重心后坐）为吸，后半段（两掌封门）为呼；动作 2 提腿提掌为吸；动作 3 “进步撞掌”为呼。

### 2. 拳势呼吸

依据拳势需要调节呼吸频率。例如，动作 1、2、3 如快速进行，则可一次呼吸完成，即动作 1、动作 2 为长吸，动作 3 撞掌为短促呼吸。

### 3. 脐轮调息

时刻意守脐窝，进行脐轮调息。尤其在进步撞掌时，更须注意脐轮吸气，命门吐气，两掌一吐而出。

## 【内功心法】

### 1. 封门圆撑

在两掌封门及进步撞掌时，内气内劲要向外撑出。例如右式动作 1 的虚步封门，应吸气吸胯，坐腰敛臀，空胸圆背，两臂及两掌都要向外圆撑，内气内劲由命门而上，通于两臂，从掌心与掌指外放。此时似乎周身都是圆撑的。至于进步撞掌，则是圆撑之劲向外撞出发放。练拳时，如果不明这种圆撑的心法，则徒劳无功。

### 2. 整体团撞

进步撞掌与左式的金龙合口，都是整体性的冲撞性进攻，是名副其实的“团撞”。当然，太极内劲是整体性内劲，每招每式都要发挥整劲，而本式表现得更为突出。在向前撞击的瞬间，并非两手在推撞，而是内外合一的整体向前冲撞：在内，

是内劲外撑；在外是两掌、两臂及身躯以及进步的前冲之势的相加，再加精神意念的专注，成为整体团撞。

### 3. 用无定法

“学有定式，用无定法”，是武当内家拳的特点，此式亦是如此。例如动作2的“金龙合口”，练拳时依照定式训练，使用时可根据当时情况灵活变化。两掌合口的形状及其上下位置，可因人因势制宜，可以照原式样，也可以前后交错，还可以前掌下沉、后掌上抬，只要符合原理，各种形式均可采用。

#### 【实用举例】

这是几年前的故事。我的一位弟子与人推手。推了一阵，对方突然使了一招下势探阴式，进右足，出右手，朝那弟子插裆探阴。弟子听劲尚可，及时察觉，迅速应了一招退步下势，右手执彼右腕，左手扣其右肘，借对方进击之势，向下拽采，对方立即陷于背势，似有退却之意。机不可失，那位弟子随即腰胯旋转带动手腕旋转，用右手扣托对方右腕使之上抬，左手则沉压其肘，上下交错，拽直彼的手臂，并前后搅缠一小圈，用类似“金龙合口”法发劲。对方情知不妙，为防仰面倒地，迅速跳步后退，但余劲并未完全消去，仍然噔噔噔连退数步。

## 第五十五式 五气朝元

#### 【拳招释义】

“五气朝元”，原是道家静坐修炼内丹功的一种至高境界，

常与“三花聚顶”并称。如果一个修炼者能够达到“顶上聚三花，胸中有五气”的境界，他就能返老还童，长生不老，成为得道真人。始祖张三丰在《金丹诗三十六首》中说：“五气朝元随日长，三花聚顶逐时新，炼成大药超凡去，仔细题诗警后人。”

初听“五气朝元”，似乎感到很玄秘，其实一旦说白了，并不难懂。五气者，比喻人体之五脏六腑也，即心、肝、脾、肺、肾等是也，有的又把它比作肺金、肝木、肾水、心火、脾土等五行的代号，反正都是指脏腑而言，都是一种比喻、一种代号而已，自己不必拘谨。

但是，对朝元的“元”字的理解历来有不同的说法，甚至发生过争论。笔者赞同国学大师南怀瑾先生的见解。从学理和中国文学的诠释看，这个“元”字，是与本源的源字通用，是指原来的初始的本位现象。五气朝元，是说人体内部的脏腑之气，经过修炼，各归原初的本位状态。

原初的本位，就是人之先天本位。各归本位，就是返璞归真，恢复本性，返回到初生婴儿的完好景象，一切都处于美满的“中和”本位。到此地步，自能祛病延年、健康长寿了，而且可以迈向炼丹得道、回归本性的境界。

这原是静坐炼丹的一种功法、一个层次，现今移植到拳术中来，是为了进一步把练拳与炼丹结合起来，促进内外兼修，返璞归真。

### 【行功口诀】

五气朝元随日长，  
三采三灌细品尝。  
炼精化气逐日新，  
修成中和本性还。

## 【动作分解】

### 1. 退步披身

承接上式“左进步撞掌”。腰胯松沉，重心全部移寄左腿，右脚向右后方斜退半步（或一步），脚尖外撇；迅即向右旋胯转体，转至偏南，重心移向右腿，屈膝弓腿，成右侧弓步；在退步转身的过程中，两掌先上托至与肩同高，然后两掌分开：右掌右臂继续向上、向右划弧，直至右掌划至头部右上方，并旋腕翻掌，掌心向外，掌型斜横，小指上扬，拇指斜向下，右臂呈月牙形举于右额上前方；同时左掌在原位内旋翻掌，掌心向外，掌型斜横，向左前方撑开，手指略高于肩。此时左掌与右掌斜相向，右掌高，左掌低，近似“披身伏虎”的态势。（图 7-3-470）



图 7-3-470

### 2. 坐身捧掌

随即腰胯松沉，继续向右旋转至正南方向，重心全部移向右腿，左脚收回，与右脚并行开立，间距与肩同宽，身体重心分置两脚，坐身屈膝；同时，两臂划弧下落，经身体两侧会合于腹前，掌心朝上，十指相对，间距约 3 厘米，两掌状如捧气。（图 7-3-471）

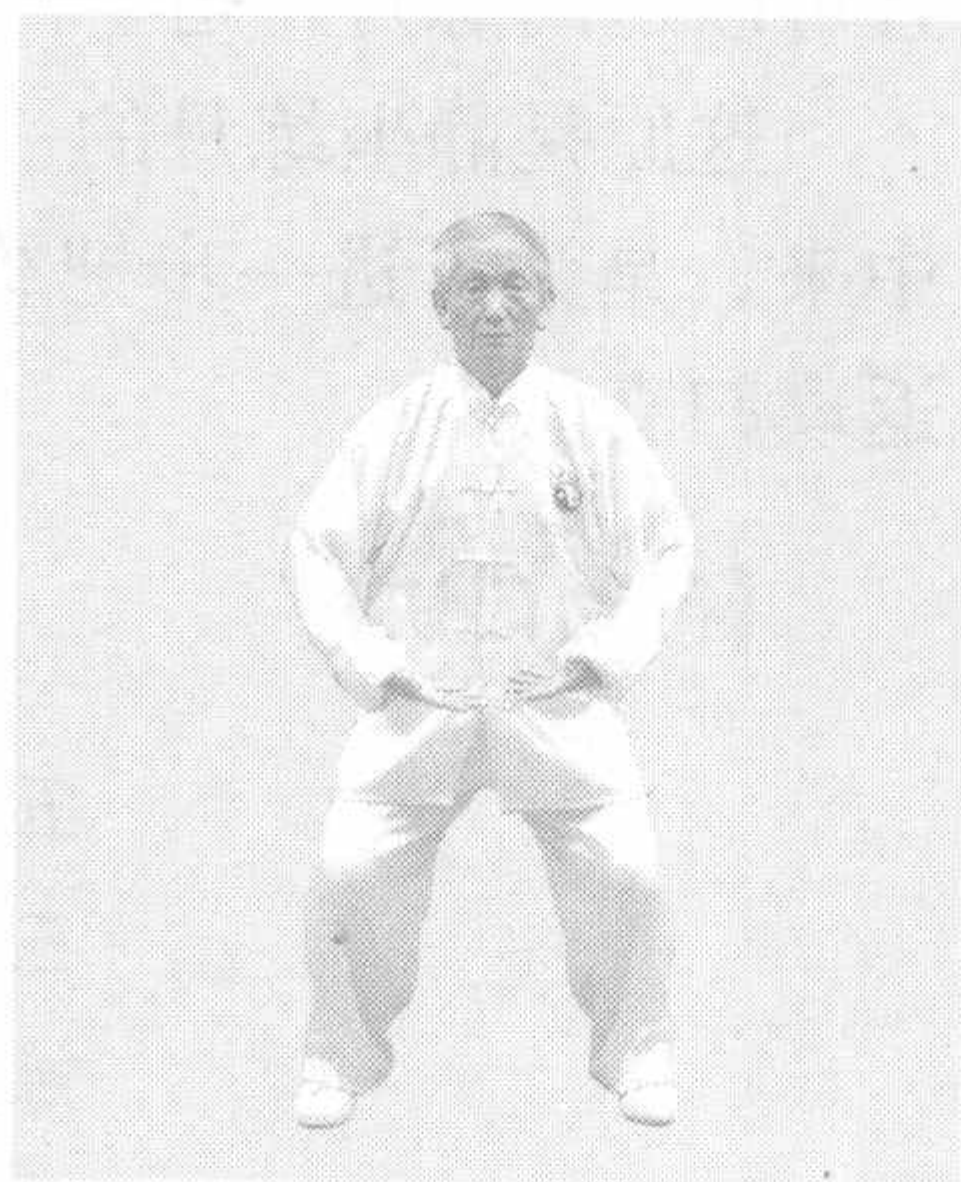


图 7-3-471

### 3. 展臂采气

随即腰胯松沉，两臂向左右两侧分开，徐徐划弧上举，分别斜向前上方伸展，分置于头部左右两侧，距头部 70~80 厘米，两掌掌心向天，意念用劳宫穴采纳天地灵气。在两臂上举的同时，身体缓缓上升，成开立步举臂采气态势；双目凝视前方。（图 7-3-472）

### 4. 合掌灌气（上）

当上动观想掌心已采到灵气时，立即双掌在头部前合拢叠掌，左掌在外，右掌在内（女性右掌在外，左掌在内），掌心向祖窍穴（上丹田）灌气。（图 7-3-473）

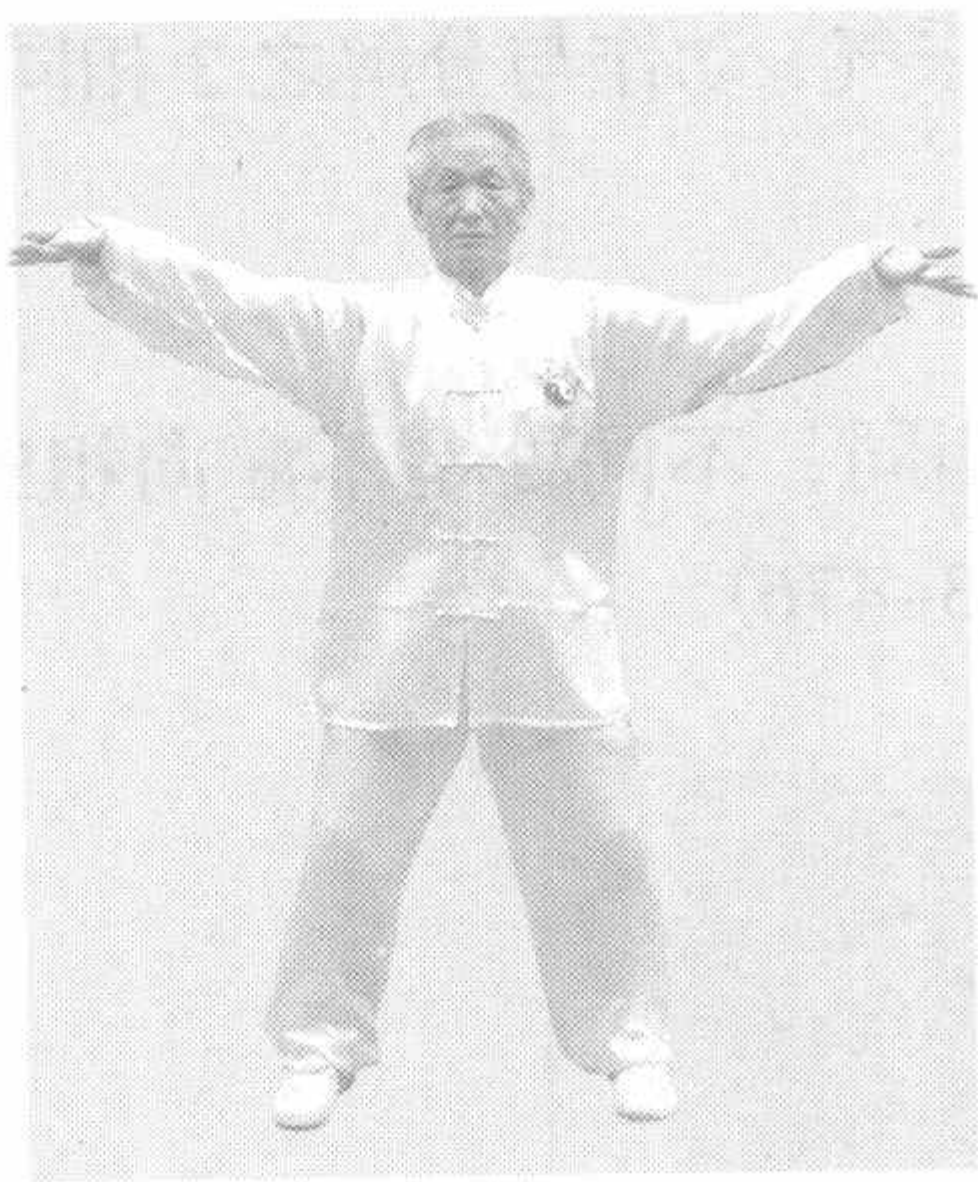


图 7-3-472

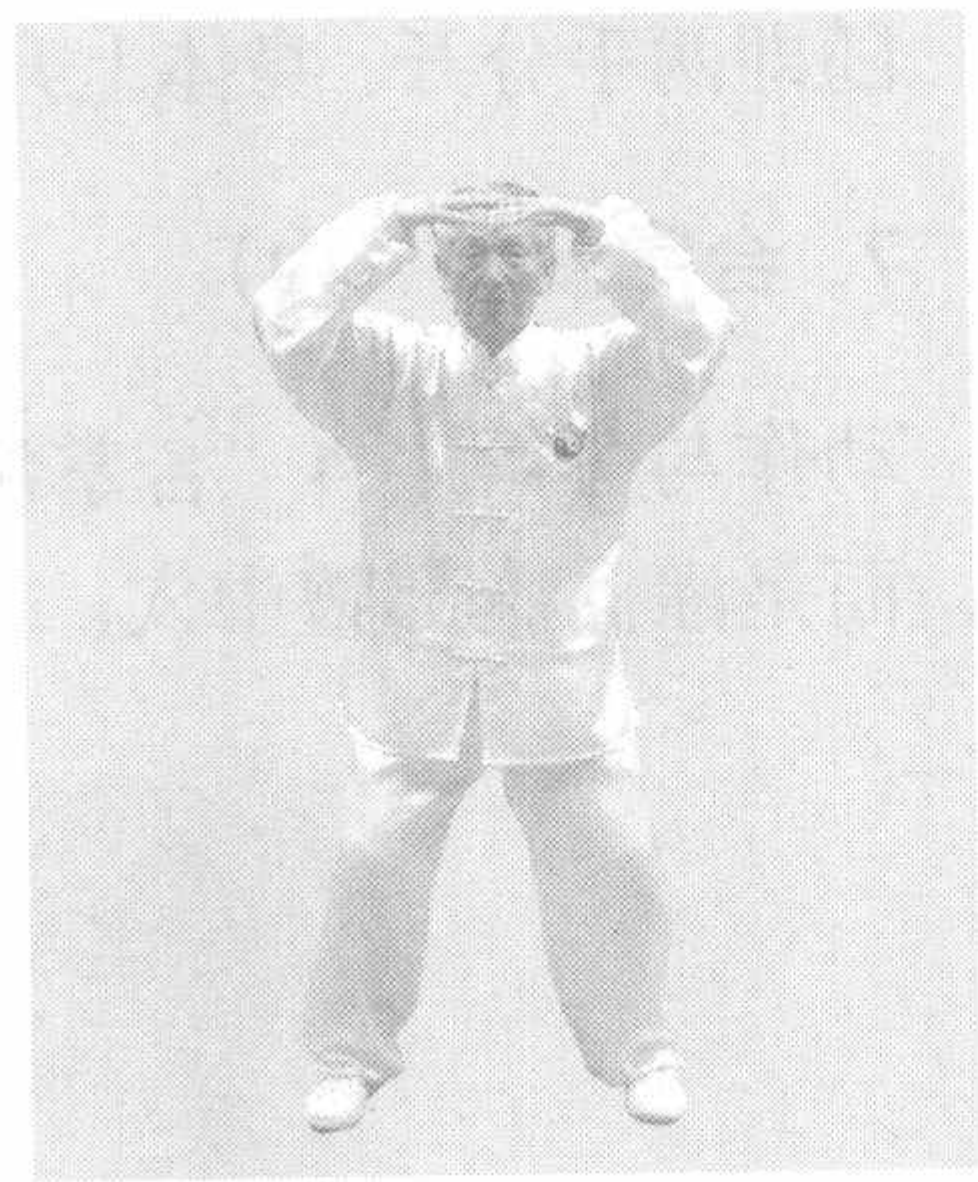


图 7-3-473

### 5. 坐身降气

随即松腰沉胯，身体徐徐下降，带动两掌（掌心向内）经头部、胸前缓缓向下降气，直降至下丹田。（图 7-3-474、图 7-3-475）

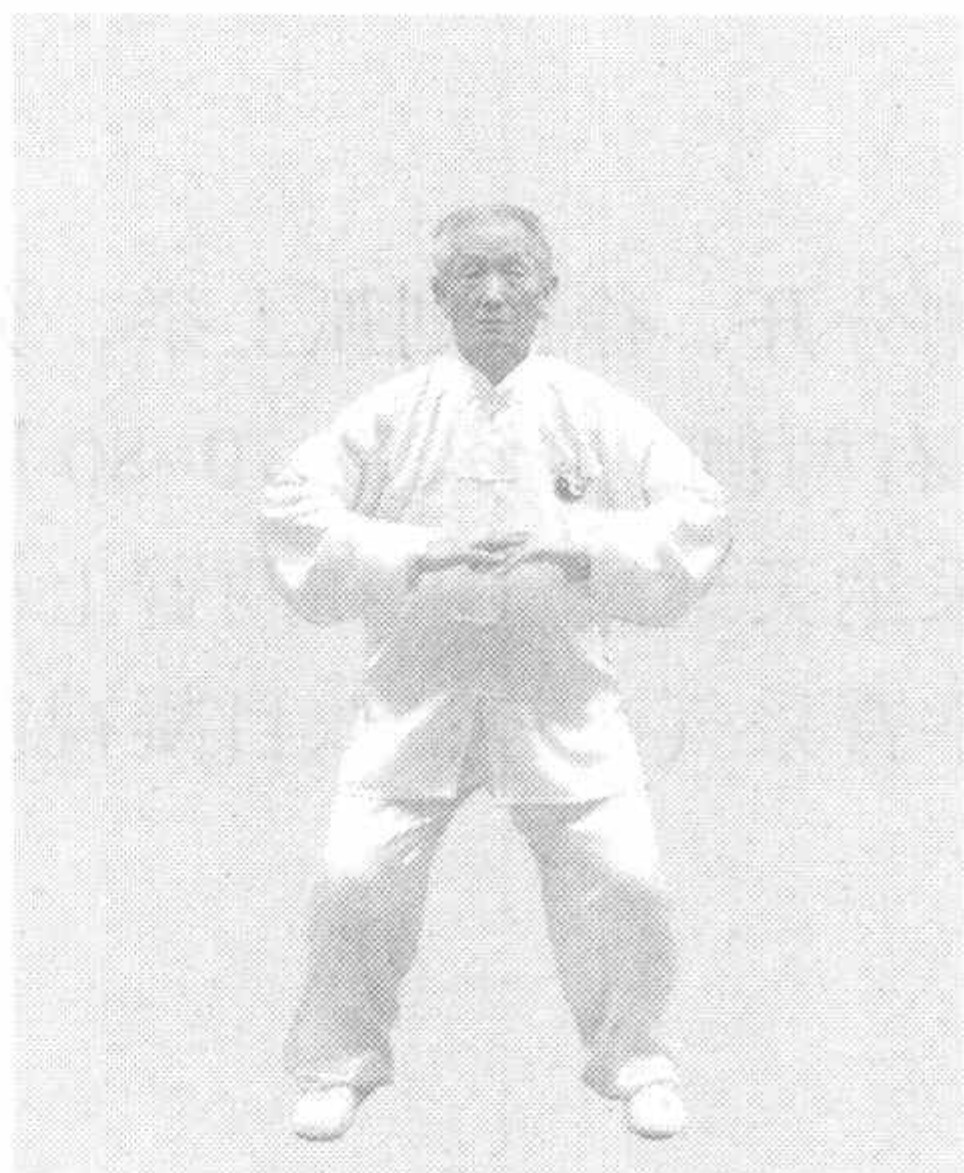


图 7-3-474

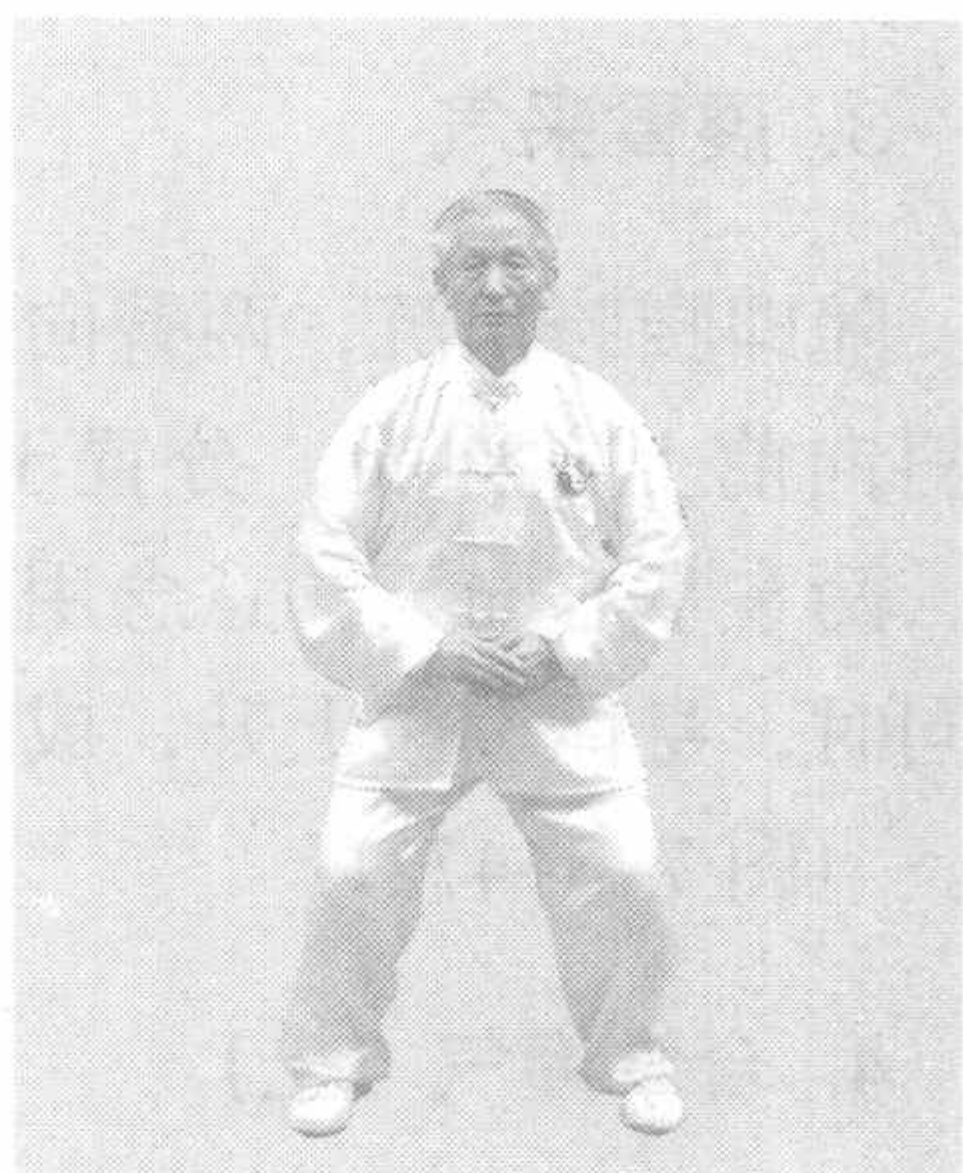


图 7-3-475

### 6. 展臂采气

随即两手分开，身体上升，展臂采气，动作与分解之 3 相同。

### 7. 合掌灌气（中）

动作与分解之 4 “合掌灌气”相同，不同处是不灌向祖窍穴，而是灌向胸部膻中穴。（图 7-3-476）



图 7-3-476

### 8. 坐身降气

练法与动作 6 相同。

### 9. 展臂采气

练法与动作 3 相同。

### 10. 合掌灌气 (下)

练法与前式合掌灌气相同，不同的是向脐窝灌气。(图 7-3-477、图 7-3-478)

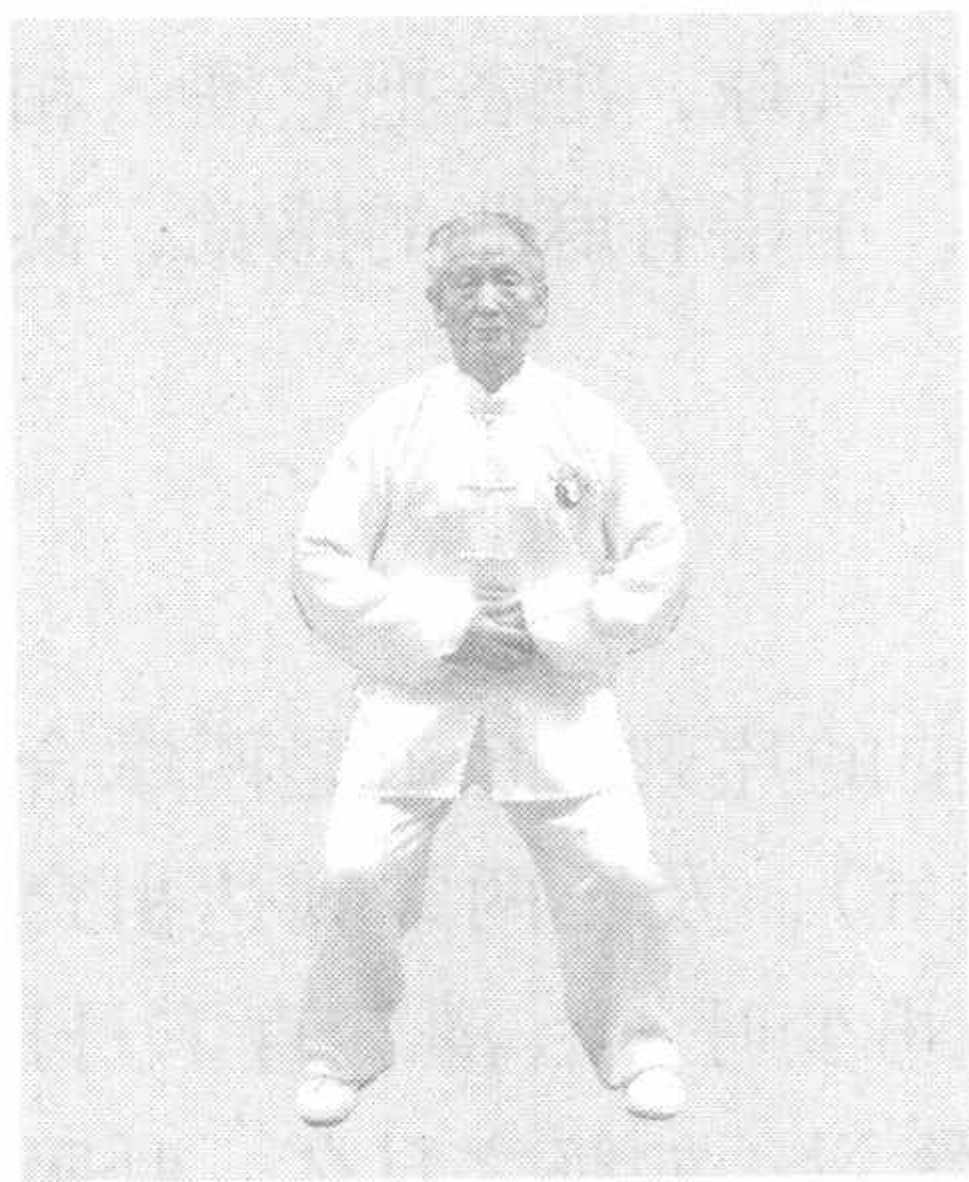


图 7-3-477

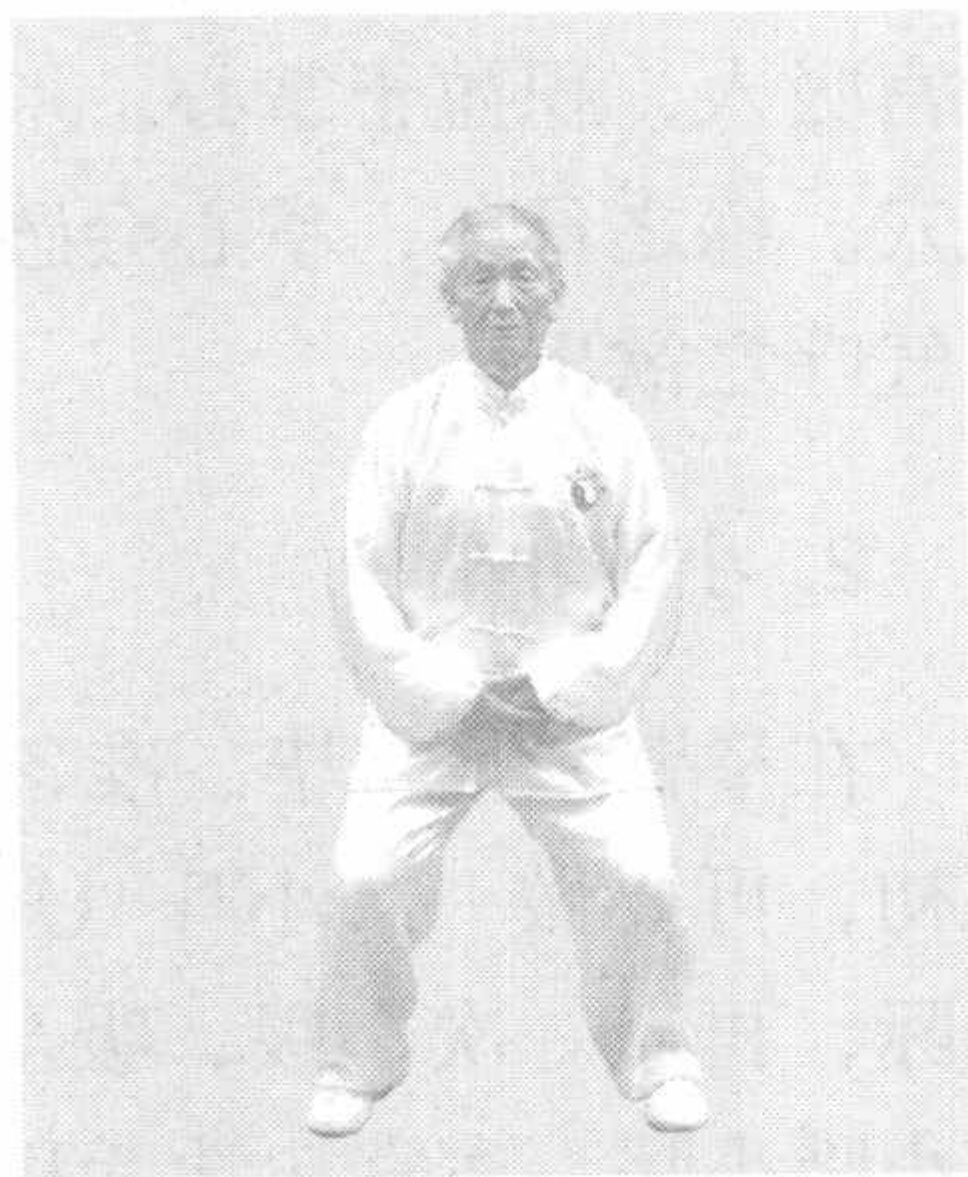


图 7-3-478

### 11. 合掌按摩

随即上体徐徐上升，双掌自下而上摩至胸口，沿顺时针摩一小圈；随即继续向下摩至脐窝，按摩一小圈再向下摩至下丹田，也按摩一圈，身体随之徐徐下降至坐身。

这上、中、下三圈按摩要徐徐而行，每摩一圈，呼吸一



次，意想真气充盈于脏腑，处处呈现阴阳中和的美景。摩圈的形象与上述灌气相似，故不再列图。

### 【内气内功心法】

此式旨在采气、练气、养气及返归原初，肢体动作并不复杂，仅仅两臂上下划弧和身体升降而已。所以，行气心法与内功心法不分开叙述，综合起来说明几点：

#### 1. 一吸俱吸

三次展臂采气都是吸气，而且一吸俱吸，连其他器官及皮肤、毛孔都在吸气，齐心协力把外界的自然灵气采归于体内。

当然，两掌的劳宫穴是采气的主渠道，要意想自然灵气从劳宫吸入，积盈于掌心，形成一个小气球，准备把它灌入相关气穴。练之日久，掌心会感到温热，手指有麻胀的感觉，甚至内气呼之欲出。

#### 2. 小吸小呼

在举臂采气将毕、准备灌气之前的片刻，也就是两掌合拢之初，可要做一次小呼（短小的换气），及至两掌到达祖窍穴之际，再做一次小吸，吸至喉头，再变呼气，灌气直下丹田。这小吸小呼，适宜初学者和功浅者练习。如练之日久，呼吸能够深长细密时，可以免去这个小呼吸，直接用一次长呼吸。

#### 3. 吞气咽气

无论长呼吸或小呼吸，当吸灌至喉头（十二重楼）时，要有吞气的动作，像喝水那样，把气吞咽入肚内，喉头会发出咕噜一声，甚至感到吞入之气汨汨地直下丹田，很快脐轮及丹田会产生温热感。

#### 4. 五田相会

第三次灌气是向脐轮灌气，要意想两掌所采之气缓缓灌入脐窝，脐窝要随着气之进入而微微内敛，并直接通向命门穴，使前丹田（脐轮）与后丹田（命门）相通，连通上、中、下三处丹田贯通，达到“三田反复”“五田相会”，以收百脉通畅、练精化气之效。

#### 5. 意想朝元

此式安排在套路终结之前一式，意在全套拳术即将行功圆满之际，对前面五十多式的修炼作一总结提高，把各项成果汇集到五气朝元上来。

因此，在采气灌气过程中，要静笃虚极，万念俱泯，只有采灌一念，意想天地灵气灌进了脏腑，与自己的脏腑之气相互交感，趋于和合，畅通无阻，返璞归真，渐渐产生温暖怡适的感觉，进而意想身、心、灵及天地万物无一不处在“中和”的本位，回归无形也无我的先天状态，于是接十字还原，复归无极。

### 第五十六式 十字还原

#### 【拳招释义】

此式是太极拳的最后一式，有十字手及还归无极状态两个内容。十字者，两前臂内外交叉，状如斜形十字，置于面前，故名十字手。还原者，即回归预备势的无极态势，还我先天原貌。

### 【行功口诀】

十字还原意何在，  
神聚气合无极归。  
无形无象无中有，  
还我先天灵性来。

### 【动作分解】

#### 1. 起身开掌

接上式。虚领顶劲，引体上升，渐渐起立；同时，两掌沿胸部上提，提至近下腭时，两掌划弧向上并向左右分开，置于头部两侧前方，手指与头同高；身正前视。（图 7-3-479）

#### 2. 坐身抱掌

随即松腰沉身，屈膝下坐，带动两掌划弧向外、再向下合抱于小腹前；身正前视。（图 7-3-480）



图 7-3-479

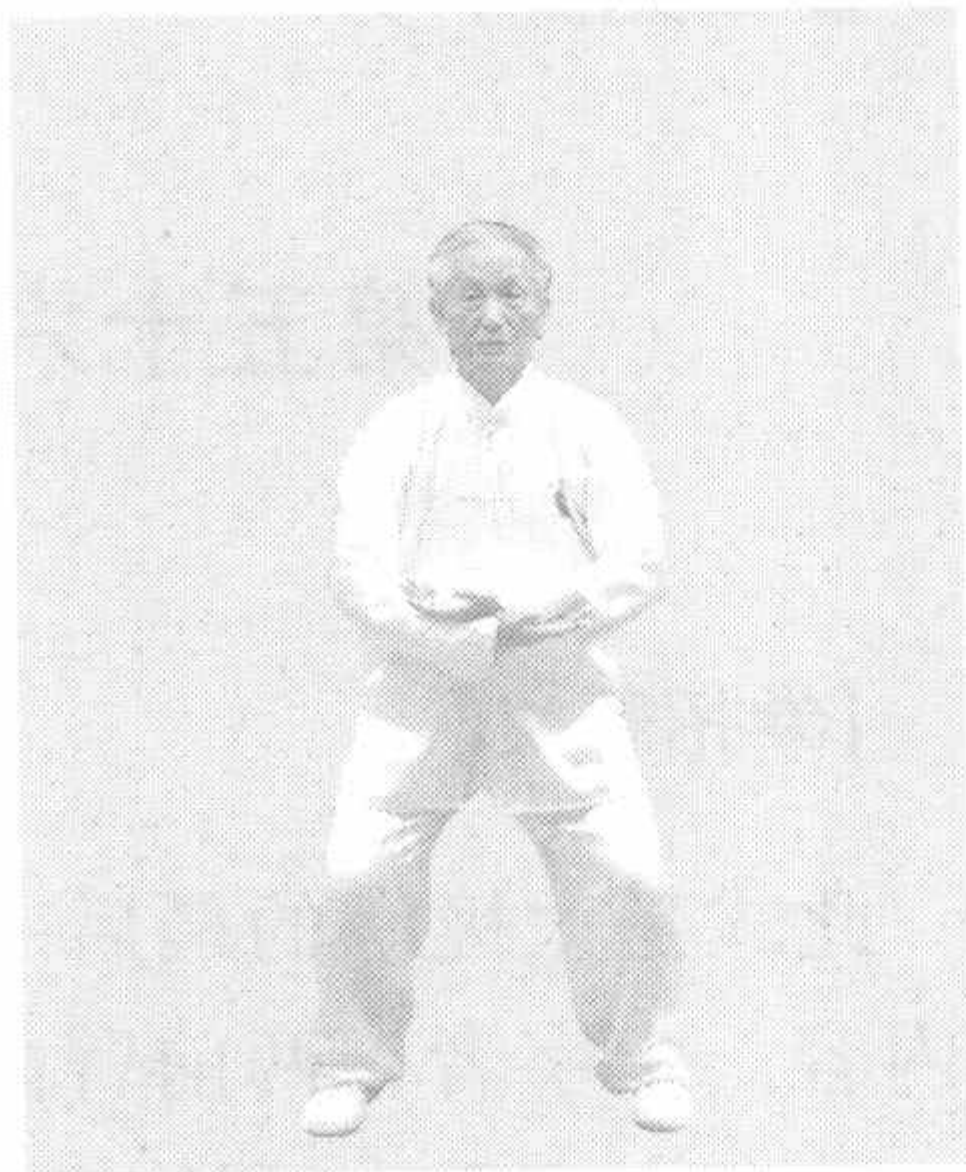


图 7-3-480

### 3. 十字向前

随即引体上升，两掌斜十字（宛似剪刀形）交错，左手在内，右手在外，随着身体起立，十字手向前、向上棚出，掌心均向内，掌背都朝外，置于面前，与面同高；此时开步站立，两手十字外棚，全身持守中定，凝视前方。（图 7-3-481）

### 4. 分掌下坐

随即两掌分开，与肩同宽，掌心朝下，沉身下坐，带动双掌向下按落，掌心向下，按至四平状态；身正前视。（图 7-3-482）



图 7-3-481

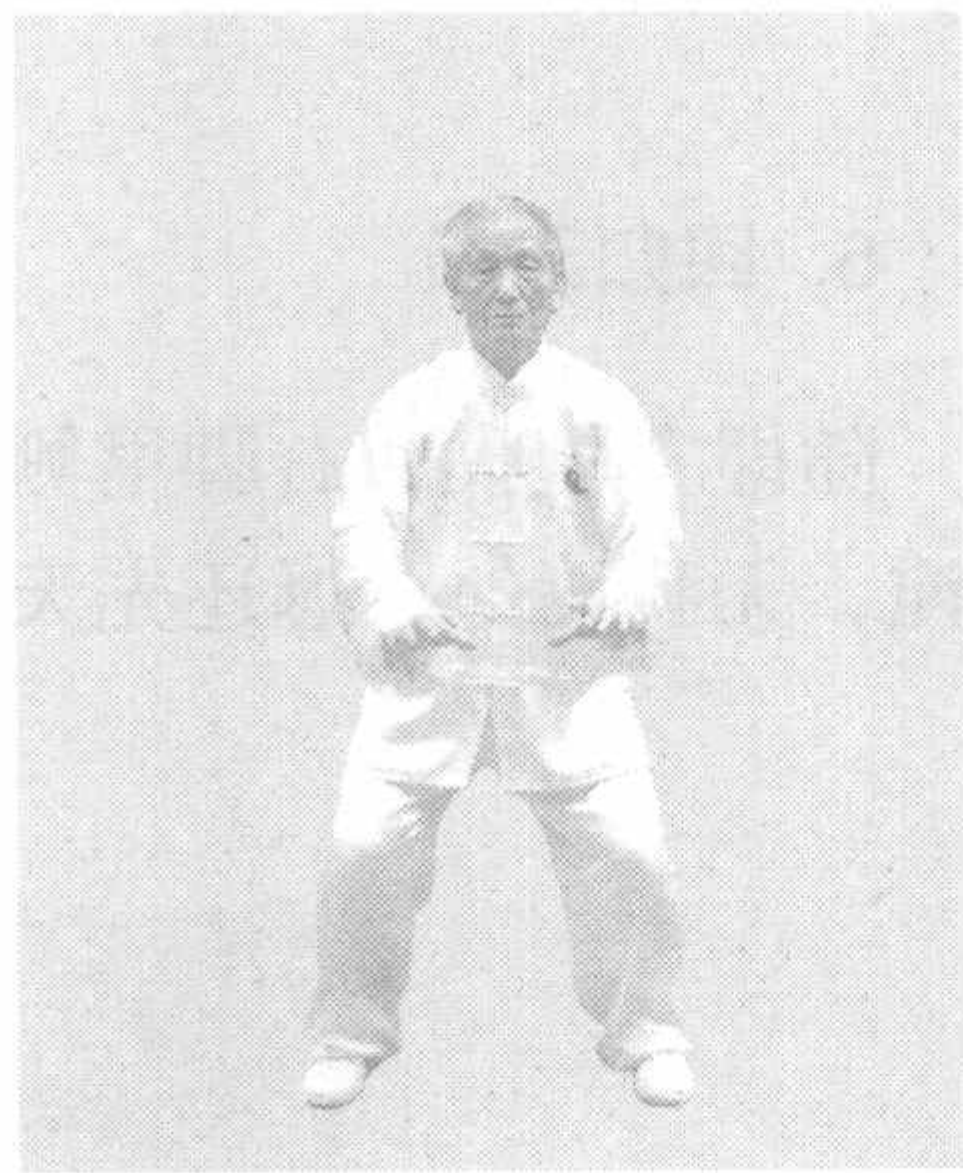


图 7-3-482

### 5. 灌气收功

随即两掌向胸前收回，掌心变向内，收至将近膻中穴时，两掌内旋，掌心变向下，徐徐向丹田灌气，然后双掌分置两侧，同时身体渐渐起立，返回到太极起势的态势。（图 7-3-483、图 7-3-484）

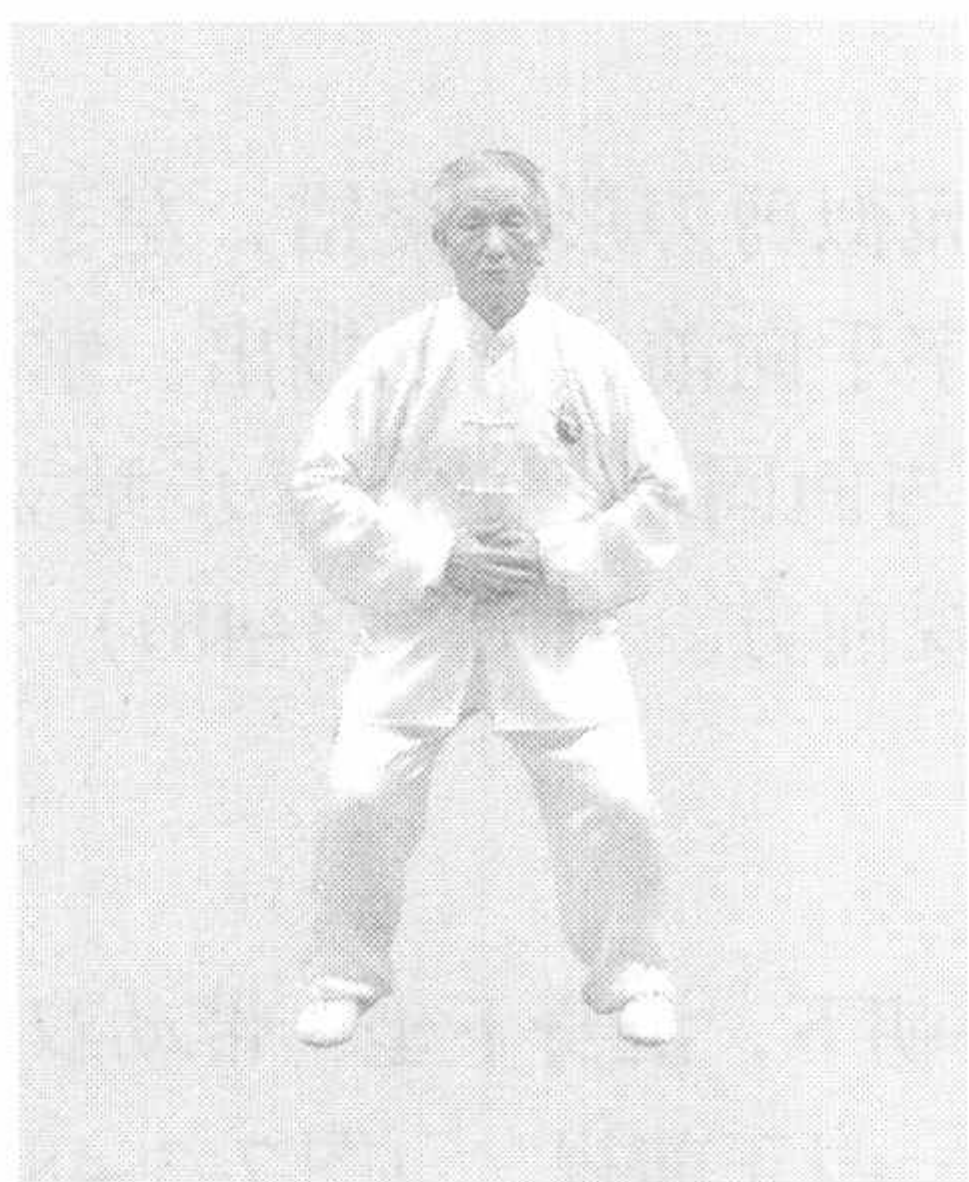


图 7-3-483

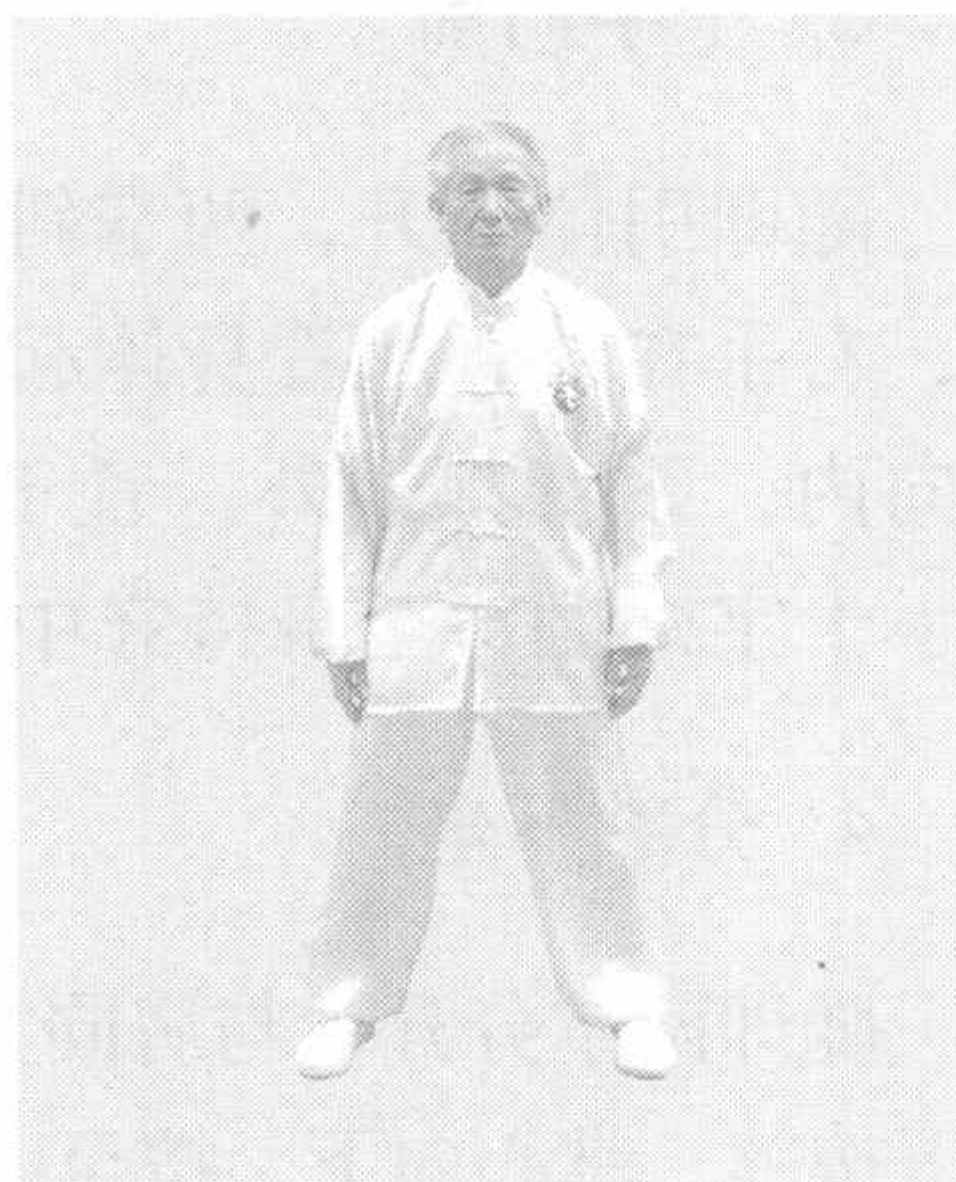


图 7-3-484

### 6. 回归无极

随即左脚收回右脚里侧，两脚八字站立，归本还原，混混沌沌，无我无他，返还先天。（图 7-3-485）



图 7-3-485

## 【呼吸行气】

### 1. 一般呼吸

动作 1 为吸气；动作 2 为呼气；动作 3 的十字手起立，为一吸一呼；动作 4 也是一吸一呼，即分掌为吸，下坐为呼；动作 5 收功灌气又是一吸一呼；动作 6 的回归无极，仍是一吸一呼。

### 2. 拳势呼吸

随着拳势招式的需要调节呼吸频率。例如动作 3 的十字手起立，可以吸气深长细缓一些，配合身法缓缓起立；而呼气时相对地稍短稍快一点。

### 3. 脐轮调息

无论哪种呼吸，都意守脐轮，吸气至命门，呼气时由命门前送下丹田。例如上述十字手的呼吸，长吸时意想气由脐窝吸入，一直吸至命门；呼气时，意想气从命门送往下丹田。练之日久，当然能脐轮调息了。

## 【内功心法】

十字手是武术中比较普遍的一个拳招，不过内家、外家有别，练法、用法不同而已。拳谚说：“十字手，打破天下无敌手。”这是指它的自卫功能而言。十字手又是太极拳演练结束时的收势动作，是修心练性、恢复先天的一个还原阶段。主要心法如下：

### 1. 上拎下坠

本门十字手的练法中有两次起立、两次下坐。起立时，要意想头顶百会穴被拎着往上提，带动躯体起立上升；下坐时，

要意想尾闾往下坠，带动躯体下沉，屈膝坐身。上升时吸气，气达于顶；下坐时呼气，气降于田。促使躯体中正升降，全身气血流畅，既利内丹修炼，又利内劲生长。正如歌诀说“外简内富十字手”也。

## 2. 棚劲圆满

两臂上下左右划弧时应含有棚的劲意，尤其在起身开掌及十字向前时更要注意，前者是向外开劲，后者是向上、向前外棚之劲。整个动作要充满棚意。

## 3. 灌气归原

一套太极拳自始至终是形体动作与内气流转的结合，也是心神修炼的过程。作为收势动作的十字还原，担负着总结归纳的任务，不可草草收场，尤其在炼气炼神上更要注意。

灌气收功及回归无极，动作十分简单，意义却很重大。不仅是这一式的灌气，而且隐藏着全套动作的纳气，务必缓缓地吸、徐徐地呼，默默地想着引体上升于内外气流之中，收足站立于无形无象的无极之中，归根还原。这种细微的心法要静心默察，详为参悟，才会有所感觉，才能渐入佳境，才能“神聚气合归无极，还我先天灵性来”。

### 【实用举例】

此式的实用价值，一是养生，二是防身，前节已作介绍，这里仅就自卫防身的角度说一说。

十字手的功用，可以概括为“封接多变”四字。

封，即封接对方打来的拳掌。假如我松松站立，两脚不丁不八，发觉对方来拳，迅即松开腰胯，丹田翻劲，两臂十字交叉上棚，用棚劲承接来拳的腕背或尺骨，应松沉粘接，切不可

硬顶；

变，即变劲，依据棚接时的感觉（听劲），随其势而变。由于情况因人因势而异，可变出各种招式，无法一一说明，仅举四例如下：

### 1. 乘势棚发

接劲后，如果感到机势可以直接用棚劲发放，应毫不迟疑地用云摩弹的劲路（练熟后的条件反射）弹放而发，除非对方反应敏捷，迅速化解，否则必将被我放出。

### 2. 上变穿梭

接劲的瞬间，如感到对方变劲向上攻我，我即右臂随其劲路而滚臂向上，化解其劲；同时右脚上步插裆，左手螺旋形按向对方胸部或肩部，形成玉女穿梭式，对方必被按出。

### 3. 中变前按

向上变化用玉女穿梭，向中部变化则可用开合的按势。当接劲后感到对方劲路一变，变为双手按我双臂，我即随其劲势，腰胯松沉，两臂松沉外开，右脚趁势偷进一步，重心向后一移，两肘带动两手向后退，随着重心快速前移而翻腕合劲，向前按出，宛如揽雀尾中的按势。

### 4. 下变搂膝

接劲后，如感到对方变劲向下，我即随其劲路，用搂膝拗步的斜进正出法化去其劲，搂而推之，反推其身，较易得手。

以上三变应招仅仅举例而已，事实上，何止所举三例，可谓变化多端，不得拘泥一格，即如先师常说的“学有定式，用无定法”是也。



## 第四章 太极实用发劲示例

前文 56 式拳术招式中，每一式均有“实用举例”的文字说明，限于篇幅，不可能一一用图片表示，仅举几例。

### 第一例 太极起势

#### 1. 托掌吐劲

第一式“太极起势”的实用举例中说到“托掌吐劲”的发劲用法，即我两掌平托，对方双掌大力压我两掌，我即用踏劲、吐劲之法，可化去来力，并趁势发劲，把对方发送出去。(图 7-4-1—图 7-4-3)

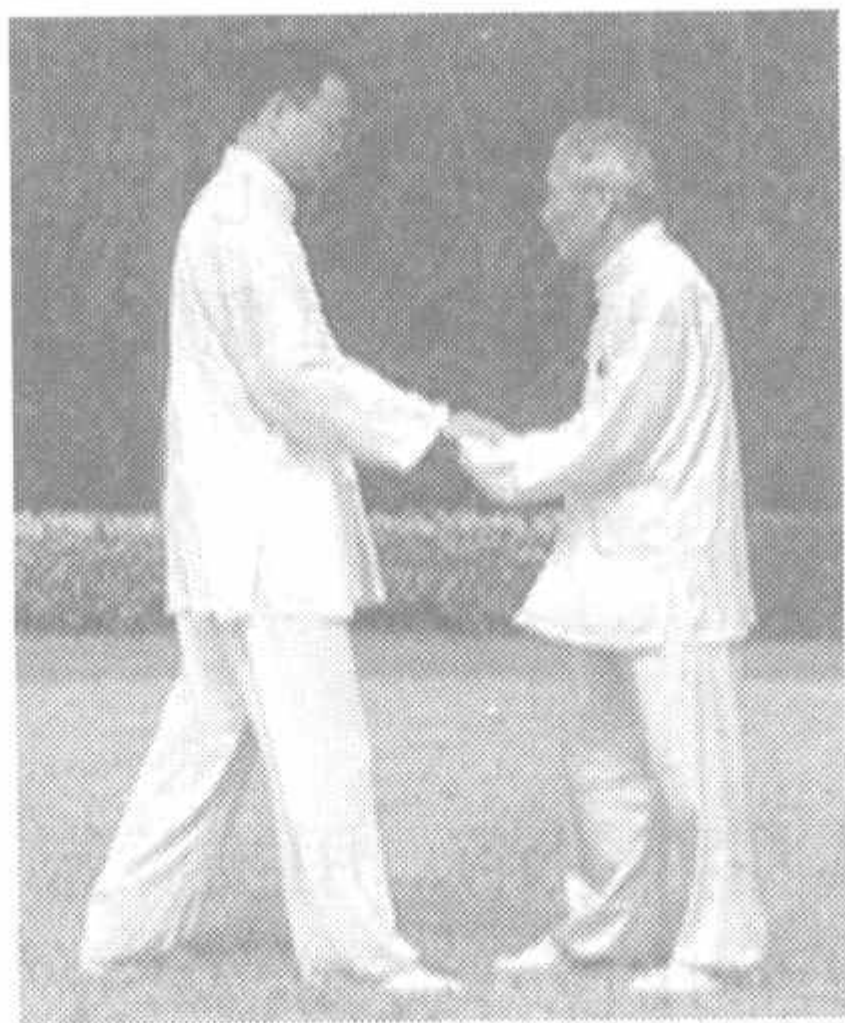


图 7-4-1

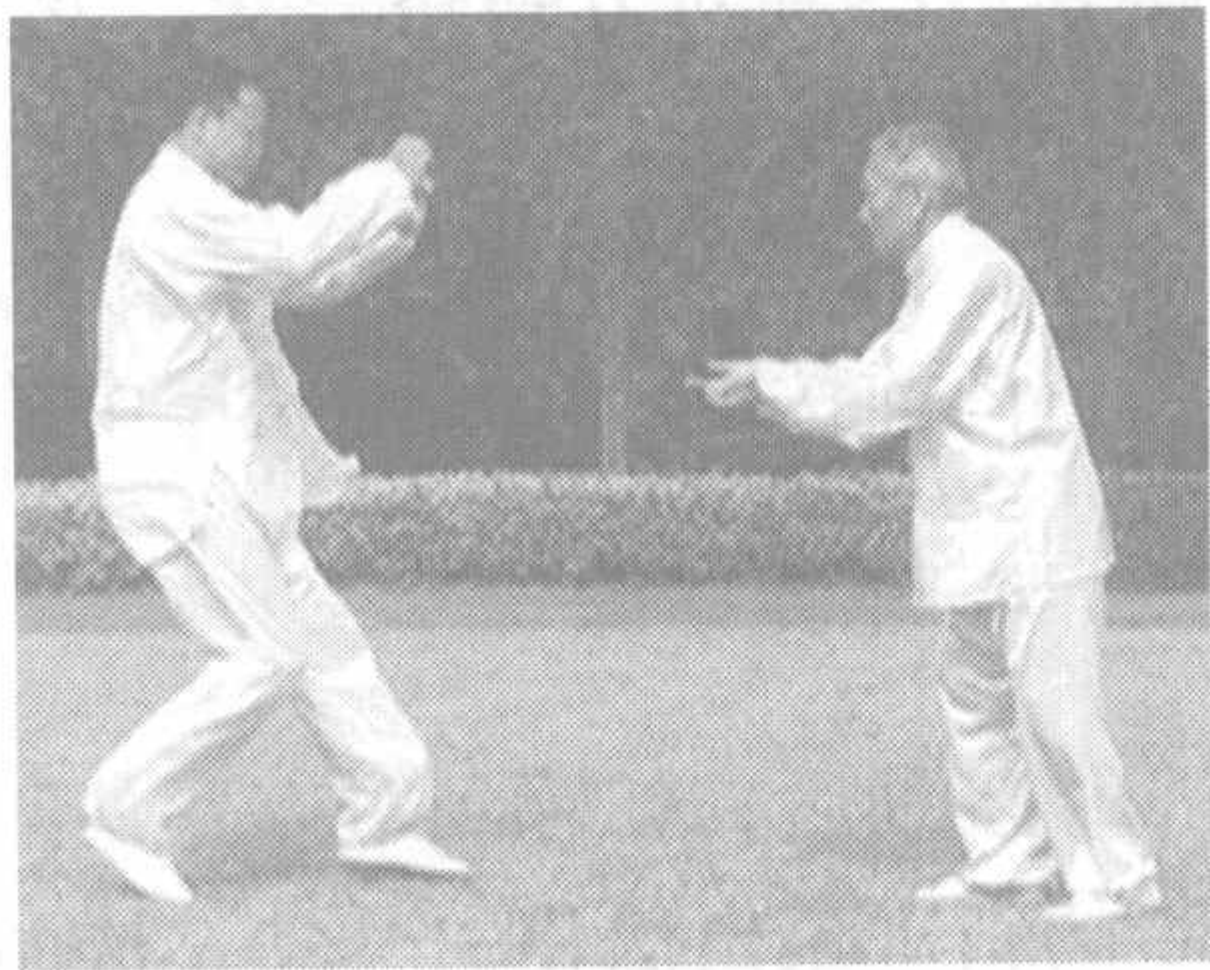


图 7-4-2

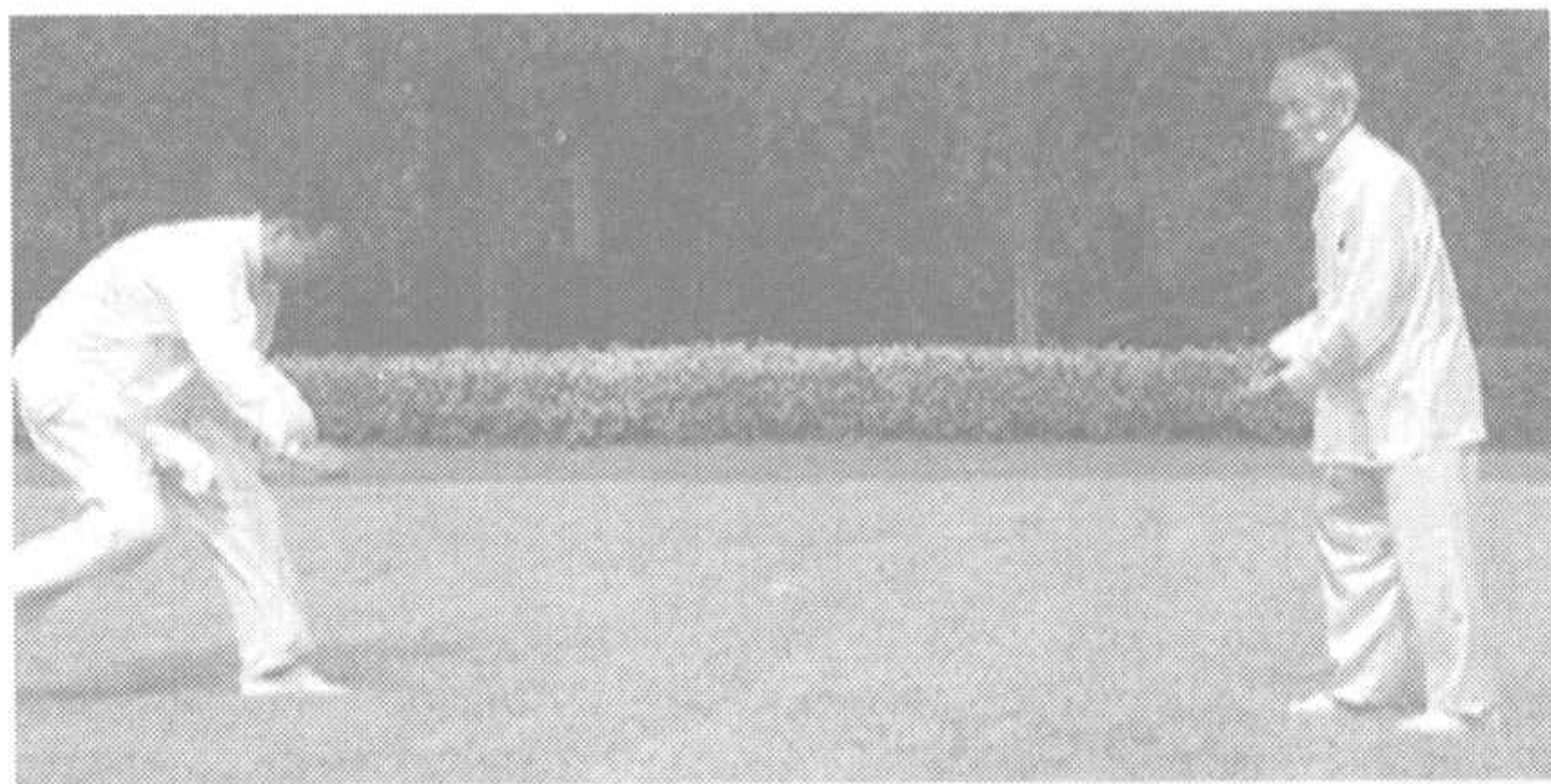


图 7-4-3

## 2. 双臂抖发

太极起势的发劲有好几种，这里再介绍一种双臂抖发。对方抓我两臂，有所企图，我趁势双臂一抖，即可将对方抖弹而出。（图 7-4-4—图 7-4-6）



图 7-4-4



图 7-4-5



图 7-4-6

## 第二例 挥手棚

棚劲、棚法列太极八劲之首，是各招各式的后盾，所谓“棚劲不可丢也”。在套路中，以“□”命名的拳式有好多种，这里介绍的是挥手上□的一种接发劲。（图 7-4-7—图 7-4-9）



图 7-4-7



图 7-4-8



图 7-4-9

## 第三例 滚肘捋

捋劲、捋法是太极八劲八法之一。此处演示的是一种滚肘捋。（图 7-4-10—图 7-4-13）



图 7-4-10

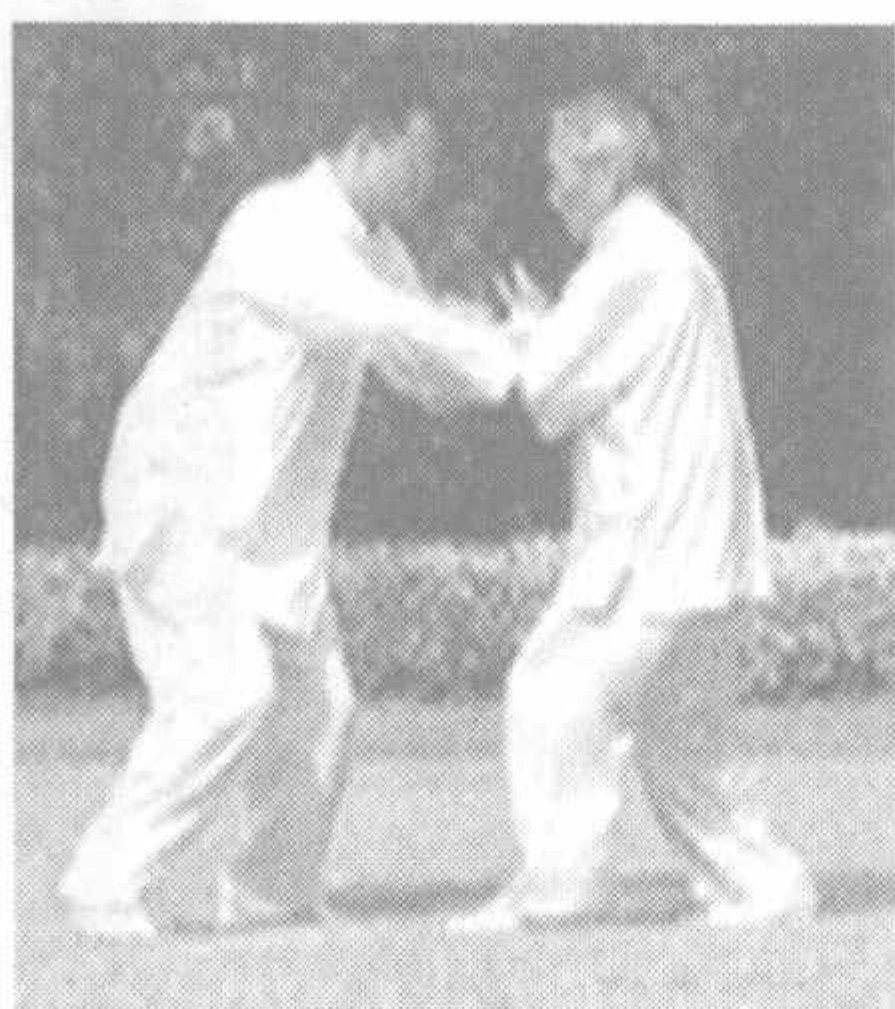


图 7-4-11



图 7-4-12



图 7-4-13

#### 第四例 加肘挤

挤劲、挤法，双手与单手均可使用。现在介绍的加肘挤属单手挤的一种，它是本门太极特有的一种挤法。本套路的“云挤手”及复势揽雀尾中的“云摩肘挤”，均是专门训练加肘挤的拳式。（图 7-4-14、图 7-4-15）



图 7-4-14



图 7-4-15

### 第五例 环手按

按劲、按法，是棚、捋、挤、按四正手的重要一法，在临阵实用中变化多端。而“环手按”则是本门太极的特有按法。如今演示的是本套路“复势揽雀尾”中的“环手按”一势。（图 7-4-16、图 7-4-17）



图 7-4-16



图 7-4-17

### 第六例 双手拿

拿法，是太极拳不可或缺的劲法技法，有单手拿与双手拿两类。许多拳式中均含有缠腕擒拿之意，如“风轮手”“琵琶手”及“复势揽雀尾”中的“翻腕刁拿”等皆是如此。这里演示的是“双峰贯耳”一式中的前期过渡动作，属于双手拿一类，即“双手缠腕拿采精”。现今演示的有锁拿对方使之下跪、使之前跌、使之右侧倒、使之左侧倒四种情况。(图 7-4-18—图 7-4-35)



图 7-4-18



图 7-4-19



图 7-4-20

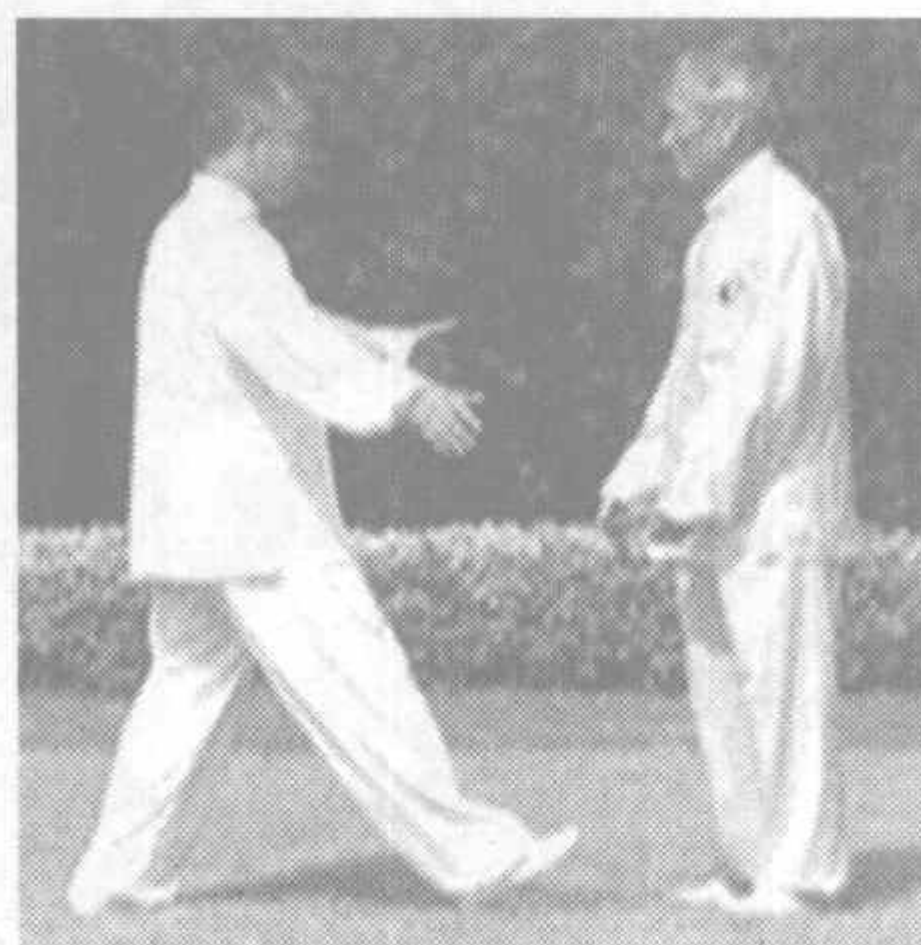


图 7-4-21



图 7-4-22



图 7-4-23



图 7-4-24

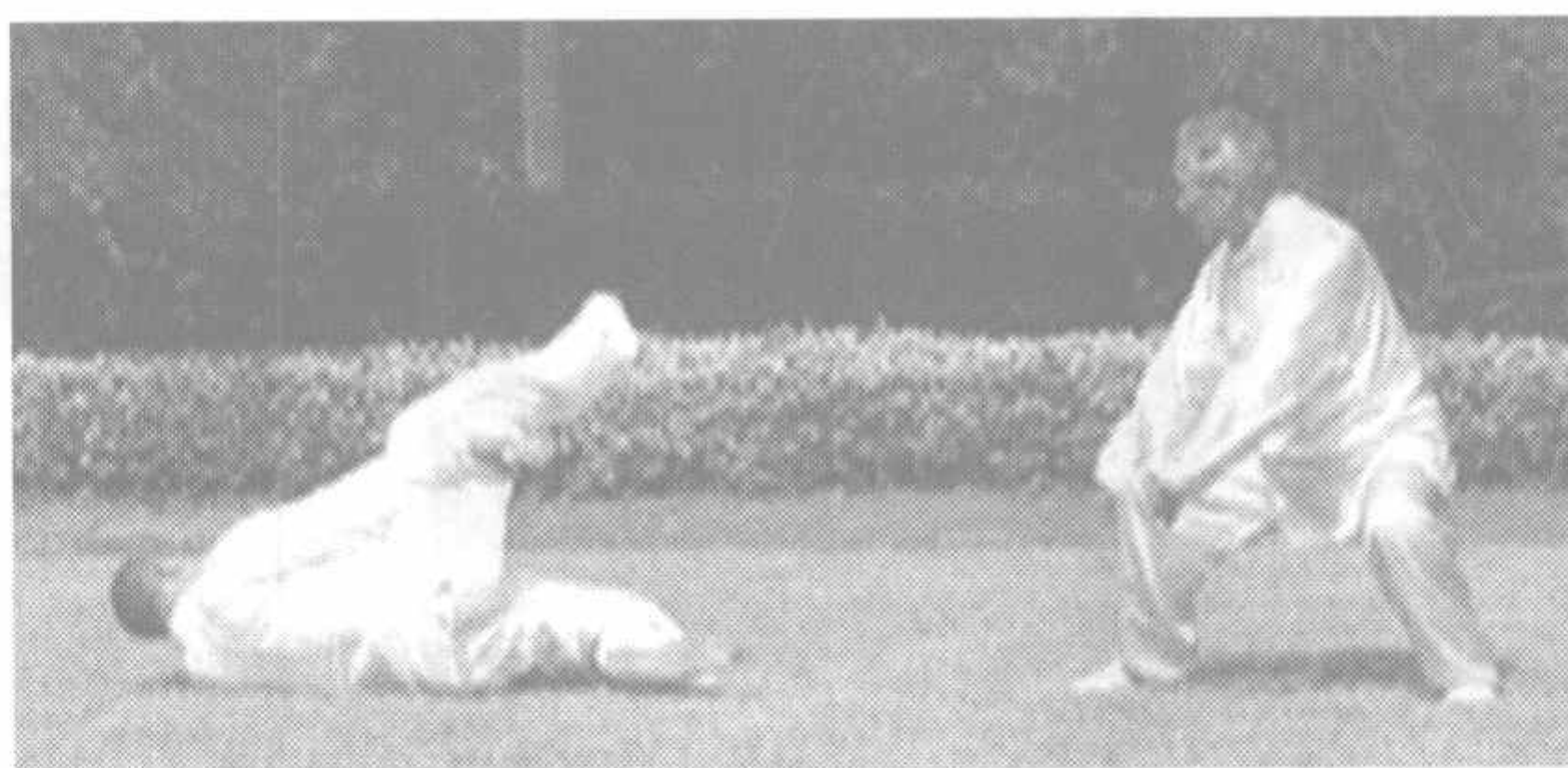


图 7-4-25



图 7-4-26



图 7-4-27





图 7-4-28



图 7-4-29

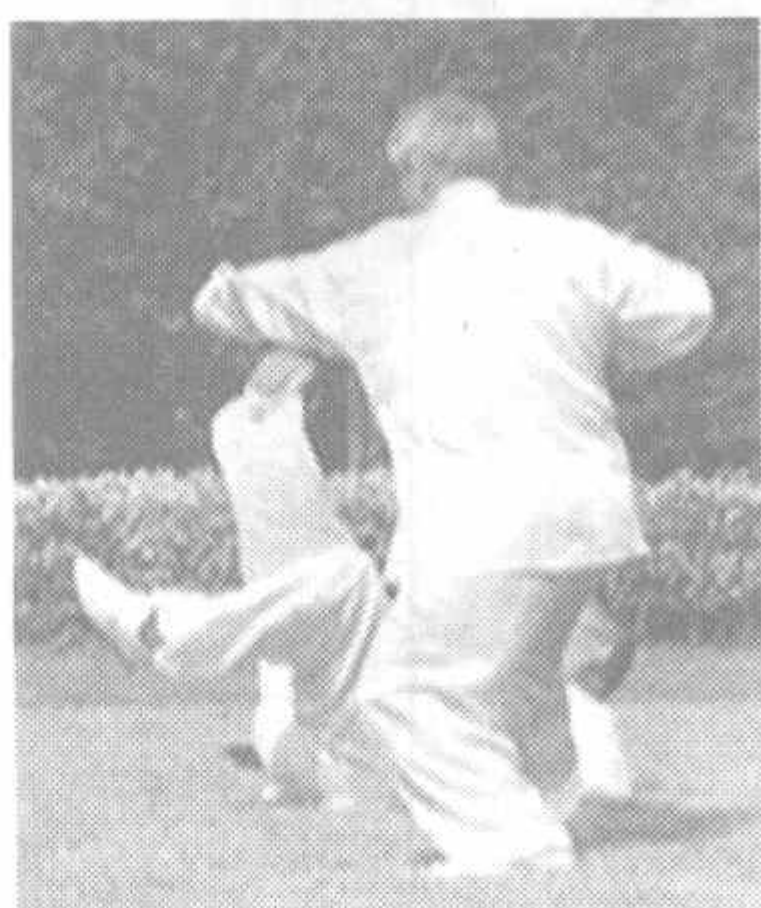


图 7-4-30



图 7-4-31



图 7-4-32



图 7-4-33



图 7-4-34

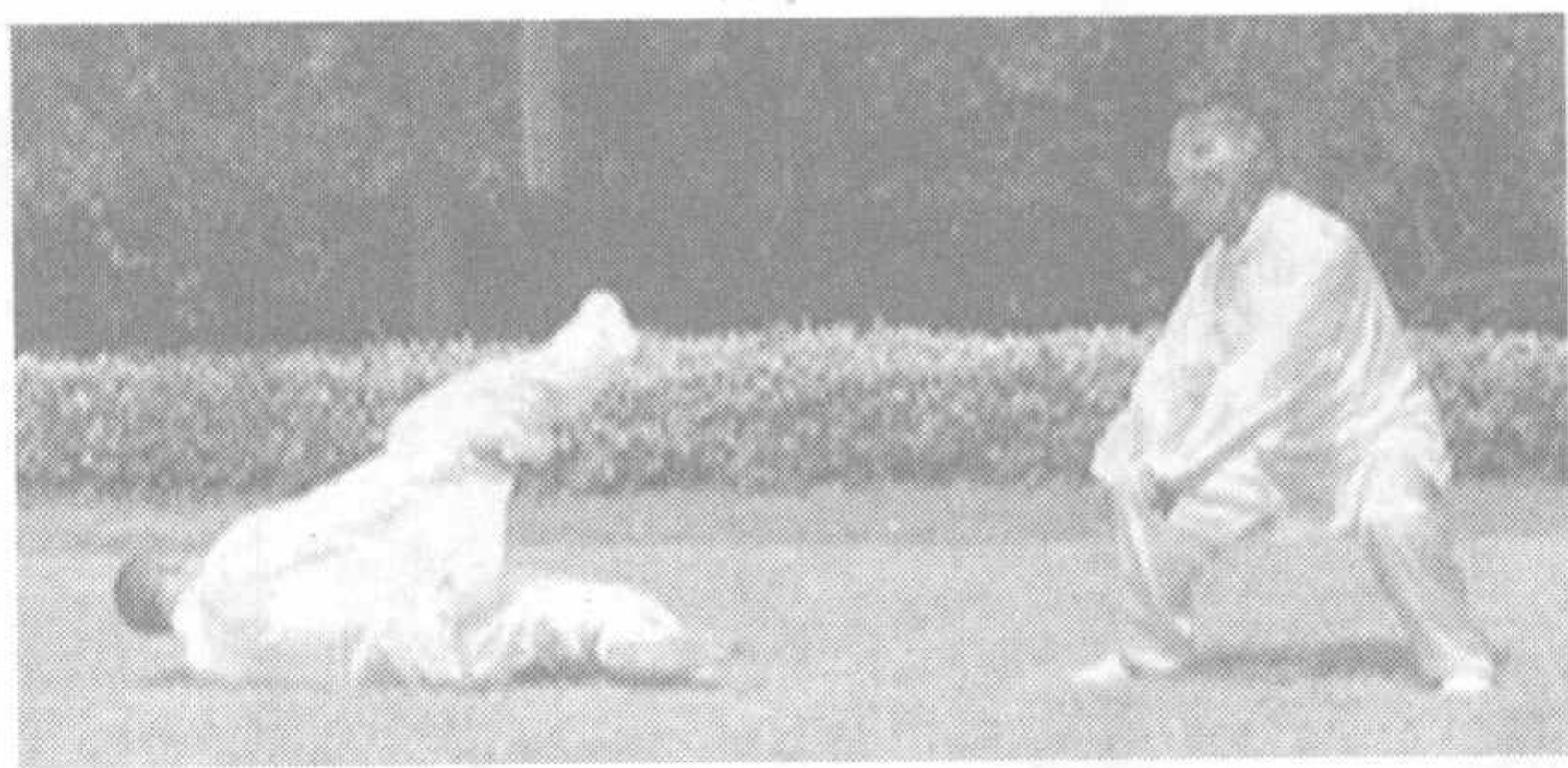


图 7-4-35

### 第七例 向前搬

搬劲、搬法，不仅在著名的“搬拦捶”一式中有它，本套路不少拳式的过渡动作中均含搬劲搬意。这里演示的是向前搬的一种发劲法。即对方猛抓你前臂，你可按搬劲的心法，由腰胯带动，以肘为轴心，前臂螺旋划弧前搬，即可化去来劲，把对方搬之前仆。（图 7-4-36、图 7-4-37）



图 7-4-36

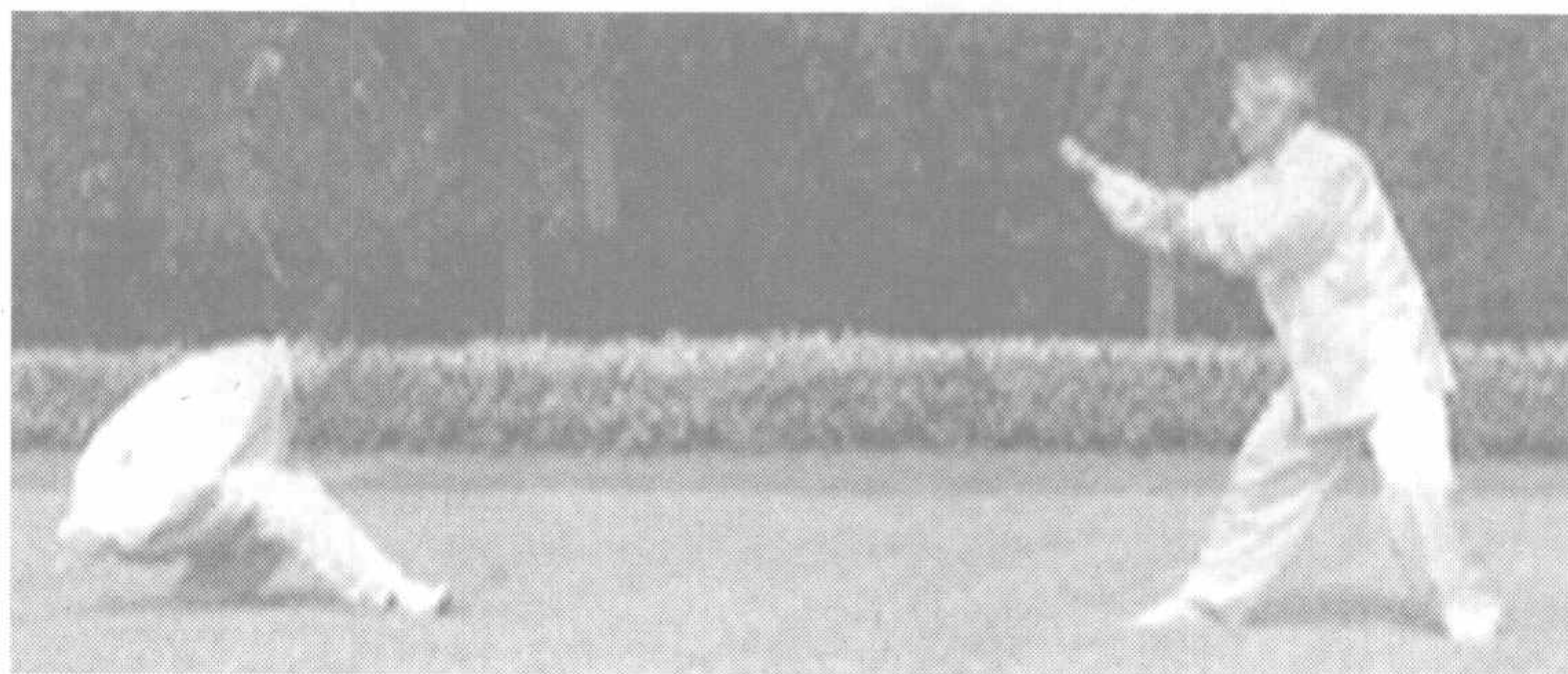


图 7-4-37

第八篇

源流篇

## 第一章 武当丹派的由来

武当丹派武功，自始祖张三丰开山以后，绵延数百年，著称于世。自上世纪初第十代传人李景林（芳宸）扩大传授范围以来，更成为世人仰慕的武林瑰宝。

### 一、“丹”字的本义

先从“丹”字说起。丹字的本义，原指丹砂，俗称朱砂。因古代道家用炉火烧炼药物时多采用朱砂，炼成之物称为“金丹”“仙丹”，以后就泛指各种精制的药体，如丸散丹膏等。

再说炼丹，它有外丹与内丹之分。古代道家用鼎炉烧炼药石成丹者称外丹；而修炼精气神、在人体内结丹者称作内丹，也称金丹。修炼内丹所在的丹田，是人体经络的重要穴位，是真气（元气）聚结以及结丹存丹之处。因而古人说：“丹者，一炁之所结也。”它通过炼精化气、炼气化神、神气相合等过程而结成内丹，能养生长寿，返老还童，甚至说能得道成仙。

道家内丹术的渊源，可追溯到秦汉之际，至隋唐时期日益兴盛起来，到了宋金以后，发展成两大派，即以张紫阳代表的南宗及以王重阳为代表的北宗。南宗修炼主“先命后性”，北宗修炼主“先性后命”，丹法日趋完整细密。

武当派始祖张三丰，虽出身北宗传人，而丹法却承接南宗，融会贯通，且具特色，主张性命双修，三教同流。所著《张三丰全集》是道家内丹学史上的一部名著，也是武当丹派武功行走架的指南。

## 二、“丹”字的成派

然后来说“丹”字之成派。当初，始祖创武当剑时曾以九字为序，立武当剑九字九派。九字者，乃“字、住、极、符、鉴、七、釜、筹、丹”是也。并将九派分为三乘，前三字为上乘，乃偃月神术。中三字为中乘，乃匕首飞术。后三字为下乘，乃长剑舞术。总以三乘神、飞、舞三字贯于九派之中，即一生三，三生九之义也。

始祖为何将丹字丹派列在九字之最后，第九代传人宋唯一在《武当剑谱》中作了解释。他逐字说明每个字的字义以及意境，在谈到最后三个字时说：“釜者，变化万物之器也，釜中不可无物，故又以八筹次之。筹者，物之聚也，凡物皆可为药，药有治症之能，故又以九丹名之。九者，究也，尽也，物为至丹，功力极矣。夫丹之功能活人，又并有飞升之效，以明万物之生化不尽也，故以‘丹’字终也。”

可见，“丹”字的成派是由武当剑九字九派的排序开始形成的。武当丹派武功就是以道家内丹功为内功根基的、以剑术之九字九派为序列的、以武当剑及太极拳为代表的武功门派。简言之，武当丹派，是道家内丹功用于武功的一个门派。

## 第二章 丹派武功的传承

### 第一节 第一代至第八代传承

武当丹派源流，过去鲜为人知。自第九代传人宋唯一在《武当剑谱》中详为记载后，才多为世人所知。宋公说：“至

前清同治八年，鄙人受野鹤先生教育，遂留下武当丹派八家之系谱，今原原本本详为叙出，俾学者知武当内家剑术之源流耳。”

《武当剑谱》先记述始祖张三丰：“三丰祖师，籍辽东，姓张，名全一，又名君宝。时人因其形状邐邐，号为邐邐张。赵宋时徽宗召之。因北方多匪，道梗不得前，祖乃以剑飞击之，盗尽歼，故以剑术名于世。嗣后，至元顺帝时，祖乃在武当山收弟子八名。嘉靖时，游四明山，续传张松溪一名，前后共九人，成为三乘九派也。”

然后，宋公以张君为第一剑谱，逐代详细记述。

但为了节约篇幅，按略古详今法则，将宋谱中关于一至八代的详细传承过程略去，只录其大概。

第一代，张松溪，河南登丰人。明嘉靖年间，游浙江四明山，遇始祖张三丰，拜师，成为丹派开传第一人。道号丹崖子。

第二代，赵太斌，泰安县人。明万历九年，拜张君为师，得真传。道号丹云山樵。

第三代，王九成，湖北均县人。得赵君真传，道号武当丹绪。

第四代，颜昔圣，湖南衡山县人。得王君真传，道号定丹叟。

第五代，吕十娘，女，浙江鄞县人。康熙三十九年，入颜君门下，道号丹霞客。

第六代，李大年，陕西华阴县人。清乾隆二年，丹霞客在华阴将其收入门下，道号金丹赤字。

第七代，陈荫昌，安徽人。乾隆四十八年，在九华山入李君门下，道号丹云旅者。

第八代，张野鹤，直隶曲阳县人。清道光十二年，在安徽入陈君门下，道号还丹子。

## 第二节 扩大传授范围

自第九代起，属近、现代传承，他们著书立说，扩大传授范围，对继承和发展丹派武功作出重要贡献，其代表人物是第九代传人宋唯一及第十代传人李景林，今分述如下。

第九代传人宋唯一，名德厚，号飞丹九儿，辽宁北镇人。宋公在剑谱自序中说：“鄙人年方十五，先大母捐馆，先大人结庐墓右，寝苦枕块，拜风哭雨，三年独处，无敢过问。一夕，有野鹤道人至庐相访。先父见其道貌非凡，殷然礼待。适鄙人省父至庐，父命拜之。道人曰：‘此人谁？’父曰：‘不肖子也，性好武，不爱读书，屡戒不俊。’道人曰：‘有文事，当有武备，似武亦不可少者。吾有空中妙舞剑法，已传八人，再传汝已成九数也。’鄙人欣然拜授。立志练剑，昼夜攻习，寒暑无间，一年之久，能使六尺之剑，形体飘飘，空中作舞。”为了不使国粹埋没，宋公著书立说，于1922年梅月写成《武当剑谱》，对武当丹派武功的发展作出了承上启下、继往开来的重大贡献。

第十代传人李景林，字芳宸，河北枣强县人，曾任张作霖部旅长、军长及天津督军等职。李公出身武林世家，聪颖过人。少时入宋公门下，剑、拳、掌三绝，继承宋公衣钵，对发展丹派武功作出了重大贡献。

李公的贡献，主要是扩大传授范围及丰富丹派武功内容。其广开门户的过程可分为三个阶段。

第一阶段，1920年至1922年，在天津。1920年，李公驻军天津小站，张榜招考武术教习，将独占鳌头的考生杨奎山（林甫）收为入室弟子，成为首席弟子。1922年冬，宋公唯一计划训练48个剑侠，并亲自在李景林军中选材，有杨奎山、



李倩澜、郭宪三、林志远、黄敬义等五人当选。奈因人数太少，训练计划只得搁浅。但经祖师爷挑选的五人成了李景林的五大贴身弟子（后黄敬义离去）。

第二阶段，1923年至1926年，在天津、上海。1924年，李公先在天津收郝家俊为徒。1926年，李公结束军旅生涯，致力推广武术。当年率杨奎山等四大弟子赴上海传艺，将褚桂亭及姜容樵等数人收入门下。

第三阶段大发展，1928年至1930年，门户广开。先是1929年在杭州，李公出任在杭州举行的浙江省国术游艺大会（俗称首次全国武术打擂比武大会）评判委员长，主持全盘赛事。继而在1930年春节，在上海举行国术大赛。在这两次大活动中，投入李公门下的达180多人，很多是武林成名人物。仅据《武当剑法大要》记载，就有黄元秀、万籁声、叶大密、孙存周、钱西樵、郭歧凤、赵道新、陈微明、韩庆堂、章殿卿、朱国祯、朱国禄等44人。在杭州期间，孙禄堂命其徒弟们都拜李景林为师，其中有李玉琳等名家，李景林也命杨奎山等徒弟拜孙禄堂为师，一时传为佳话。

第三阶段后期，李公于1930年赴济南创建山东国术馆。原拟在馆内择优收徒，谁知仅隔半年，便不幸逝世。那是在1931年初春，李公奉召去庐山晋见蒋介石，在归途中突发怪病而逝的。

在李公治疗期间，杨奎山偕林志远、李倩澜、郭宪三等师兄弟，日夜看护榻前。李公临终时，嘱咐杨奎山等为十一代传人，务必光大门楣。但师兄弟四人均怀疑师父是被人下毒害死的，为示抗议，李倩澜在济南车站卧轨殉情，随师而去；林志远、郭宪三愤然出走，下落不明；唯杨奎山谨遵师命，传授武功。

虽然李公广开门户，先后收徒达二百余人。但由于李公公务繁忙，无暇顾及；加上这些名家各有一方天地，不可能常随

李公左右，所以能成为十一代传人的为数不多，仅李公的四大弟子杨奎山等人，以及郝家俊、姜容樵、褚桂亭、李玉琳、郭岐凤、黄元秀、叶大密等十数人。

### 第三节 当代传承简况

上述第十一代传人各有衣钵弟子，因资料有限，故以下仅记李景林大弟子杨奎山及其一脉的情况。

第十一代传人杨奎山，字林甫，河北霸县人。自1920年被李公收为首席大弟子后，不久升任副官，侍卫李公左右，直至李公仙逝，亲随李公十年，尽得真传，武功超群，人称“武林骄子”。李公仙逝后，秉承师命，赴各地广传丹派武功，并在抗日军队中任武术教官。同时教子习武。其子杨国侠尽得真传，可惜前几年已作古。（参见《中华武林著名人物传》第二卷，百花洲文艺出版社1997年出版）

第十二代传人钱惕明、吴志泉、常明祥、沙明熙、屠洪林等，因缘机合，先后入杨奎山门下。杨奎山于1947年迁居常州，直至1977年去世，在常州30年，以传武行医为业。从学者数以千计，得杨师真传者有其入室弟子钱惕明、吴志泉、常明祥、沙明熙、屠洪林、魏开明等，成为武当丹派第十二代传人。他们在1980年发起创建常州市武术协会，长期担任主席、副主席、秘书长、常委等职，为发展武术运动、推广丹派武功做出了重要贡献。他们还参赛全国武术观摩交流大会，均获优异成绩，以时间先后为序：1983年吴志泉获金牌奖；1986年钱惕明获雄狮金奖；1988年常明祥获优秀表演奖；1991年沙明熙获金牌奖。1991年，钱惕明及吴志泉又同时在武当山首届武术文化节上获优秀大奖。钱、吴二人受聘为武当山拳法研究会研究员（后任顾问），分别发表了大量

的武术论文和武术文章。2000年，钱惕明及沙明熙同时荣获国家武术七段。沙明熙又于2001年9月在美国洛杉矶“世界杯”武术锦标赛上，以武当行剑荣获金奖。他们收授入室弟子，门下精英辈出。

2001年钱惕明旅美，于2002年1月4日在西雅图举行收徒拜师仪式，正式收受7名入室弟子，他们是纪荣晃、吕美惠、张悟纳（Neptali R.Chang Grimmer）、施肇国、叶宏、高静芬、Joe Monagham。接着于2002年6月，经华盛顿州政府注册，成立国际武当武术协会，推广丹派武功，撰写文稿，已在美国《太极》杂志上发表3篇论文。2005年2月，美国《太极》杂志把钱惕明的武当剑雄姿登上当期封面。

### 第三章 丹派武功的内容

武当丹派武功，随着历代传人的悟道和衍化，武功内容有所扩充。九代传人宋唯一不但精武当剑、太极拳，还擅长八卦掌等武功。据先师杨公传言，宋公18岁时，曾去北京相会董海川先生，以八卦掌与之切磋，这在师门传为美谈。尤其是十代传人李景林（芳宸）颖悟过人，秉承“内修阴阳中和之气，外采百家剑术之长”的宗旨，扩充武功内容。十一代传人杨奎山（林甫），按李公意志，旁通诸艺，继承发扬。由于历代传人的贡献，丹派武功的剑、拳、械、功系列更为丰富多彩。

## 第一节 剑 术

有武当剑、武当八卦太极剑两项。

武当剑又有单剑、行剑、三角对剑、活步对剑、散剑之分。单剑是基础性剑术，以工体为主，少有活步。行剑要体现“武当剑乃空中妙舞剑法”的意境，必须“身如游龙，毫不停滞，身与剑合，剑与神合”。对剑则是剑法十三势的应用练习，待各式对剑练至得心应手后，方可进入随心所欲的散剑。散剑是实战剑术，无定式，如剑谱所言：“剑无成法，因敌变化而制胜者也。”

武当八卦太极剑，同属武当剑范畴，由李景林把武当剑与太极八卦融为一体，成为武当剑的一朵新葩。1929年在首次全国打擂比武大会第六天（11月21日）下午，李公登台演示这套剑术，李公主宰太极，步行八卦，劲走螺旋，身如游龙，柔和环绕，绵绵不绝，被誉为“名贵绝技”。

## 第二节 拳 术

拳术有太极拳（太极推手）、八卦掌以及形意拳、八极拳等。由于杨奎山在李公的安排下，先后拜在孙禄堂、尚云祥、李书文等门下，故得两家形意及八极拳之长，而且杨奎山幼时曾入“大六合门”习艺，故通劈挂掌等艺。

至于本门太极拳有三套，一套是大架，即本书介绍的武当太极拳大架 56 式；一套是活步架，即武当活步快太极 108 式；再一套是游身架，即游身八卦太极拳。此拳熔太极、八卦、形意于一炉，别具一格。此外，先师杨奎山在常州市人民公园公开传授的太极拳，是经过李景林稍加改进的杨式太极拳，人称杨式李架太极拳。

### 第三节 器械

除剑术外，器械有六合八卦刀、武当蝴蝶行钩、太极阴符棍、武当八卦太极枪、太极连环刀、子午鸳鸯钺以及其他器械。杨奎山于 1929 年在首次全国打擂比武大会上与李景林同台演示六合八卦刀，被赞为“名贵绝技”。

### 第四节 内功及基础功法

内功，是武当丹派武功的根本。《武当剑谱》指出：“昔日祖师教剑，先练内勇，次练外功，最后教以手法。”剑谱又说“内勇即内功”，是“炼精以化气，炼气以化神”的“内家丹字真谛”心法。通过修炼，达到“一气贯通，万神朝元”的神妙境界。

至于太极拳的内功心法，李公景林继承发扬，提出了“修阴阳中和之气，炼天地至柔之术”的内功总诀，以及相应的大道至简妙法——脐轮调息法修炼意、气、神、劲、灵、丹的心理法则。

基础功法，则有静功与动功两类，静功有太极静坐法，以及先天无极桩、太极混元桩、两仪长劲桩、三才心意桩、阴阳

开合功等桩功。

剑术基础功，有剑学基础十九式。即抖腕法，侧足跑步法，足趾跑步法，答脚步，子午活动步，抖剑法之一、之二、云剑法之一、之二等，以及入门剑法三十九式，刀、枪、棍、钩的基础功若干式。

太极拳基础功除上述静功、桩功外，尚有放松回春功九式，身法精功五式，步法精功六式，即五行进退步、复势猫行步、进退猫洗脸、动态虚步、八卦摆扣步、三角步等。

养生功，主要有太极混元功、养生十三式、太极易筋经以及回春功等。

## 第五节 个人掌握的武功

凡入室弟子，至少须掌握三项以上得心应手的武功技艺，戏称“三绝”。每人的“三绝”既相同又有所不同。相同者，指必修课，不同者指选修课。武当剑、太极拳以及基础功、内功心法是必修课。此外每人至少选一项或多项拳械。

历代传人都精于“三绝”。例如十代传人李景林不但武当剑独步天下，享“剑仙”美誉，而且太极拳（太极推手）和八卦掌名冠海内，更能博通诸家。

## 第四章 武当丹派传承表

始祖至十代传人

始祖张三丰。

第一代 张松溪，明嘉靖年间（1522），于四凤山、道号

丹崖子。

第二代 赵太斌，明万历九年（1582年），于泰山，道号丹云山樵。

第三代 王九成，清顺治元年（1644年），于武当山，道号武当丹绪。

第四代 颜昔圣，康熙二十年（1682年），于衡山，道号定丹叟。

第五代 吕十娘，康熙三十九年（1701年），于四明山，道号丹霞客。

第六代 李大年，乾隆二年（1738年），于四明山，道号金丹赤子。

第七代 陈荫昌，乾隆四十八年（1784年），于九华山，道号丹云旅者。

第八代 张野鹤，道光十二年（1833年），于恒山，道号还丹子。

第九代 宋唯一，同治八年（1870年），于辽宁北镇，道号飞丹九儿。

第十代 李景林（芳宸），清末（1905年），于辽宁。

注：第十代起，无道号。

### 第十一代传人

第十代 李景林门人达二百余人，主要传人有：

杨奎山（林甫），1920年于天津。

林志远，1922年于天津。

李倩澜，1922年于天津。

郭宪三，1922年于天津。

郝家俊，1924年于天津。

姜容樵，1926年于上海。

褚桂亭，1926年于上海。

李玉琳，1929年于杭州。

郭岐凤，1929年于杭州。

黄元秀，1929年于杭州。

叶大密，1929年于杭州。

余者，容后补充。

### 第十二代传人

上述第十一代传人各有人室弟子，为十二代传人。据现有资料，主要传人如下：

杨国侠，其父杨奎山传授。

李天骥，其父李玉琳传授。

常明祥，授业恩师杨奎山。

钱惕明，授业恩师杨奎山。

吴志泉，授业恩师杨奎山。

屠洪林，授业恩师杨奎山。

沙明熙，授业恩师杨奎山。

郝丽娜，其父郝家俊传授。

陈兆祥、江光华、叶景成、盛钟泰于杭州，由黄元秀传授。

王继振等于上海，授业恩师褚桂亭。

胡云绰、李英昂、李权、王栋材等于香港，由郭岐凤传授。

余者，容后补充。



## 后 记

《太极拳内功心法全书》终于要付梓了。此时此刻，那漫长成书过程中的种种感人情景都涌上了心头。尤其是相关领导的鼓励，家人的支持，同门的关心，朋友的帮助，还有国内外几位热心弟子的出力，都难以忘怀。当然，铭刻最深的是先师杨奎山（林甫）的教诲，但愿这部拙著能告慰先师在天之灵。

就太极拳内功心法而言，其横向展开，可以有不同的视角、不同的规模和不同的形式。而其纵向探求，则浩瀚如海，拙著不过是沧海一粟而已。观其前景，相信必有更多的佳作问世，而且在大家共同努力下，终将汇合成新时代的太极拳学。

依照惯例，大凡太极拳著作都附录一些拳谱拳论。本书原曾设立“拳谱篇”，全面转录各家（不仅仅一家）拳论拳谱，并综合论述太极拳谱的产生、发展及存在问题，尽可能为同道研究太极拳谱提供更多信息。后因限于篇幅，只得从略，特此说明。

图文并茂，是现代拳术书刊的要求。为此，我国著名老摄影家唐锡勇、耿荣兴先生及唐老的学生小蒋，精心为我拍摄了大量的优质拳功图照。在拍摄过程中，师弟沙明熙、长子新天出力多多。再者，在美国入室弟子纪荣晃及西雅图的邓煜彬先生，常为我制作宣传图片及拍摄有价值的照片，本书彩色插页中就有他们的佳作在内。在此一并向所有为本书付出辛劳与智慧的先生、女士们致谢，衷心地道一声：谢谢！

尽管本人年事已高、学识浅陋，但决意在有生之年，继续撰写一系列拳械及养生著作，为弘扬中华武术竭尽绵力。

钱惕明 2008年1月26日于西雅图

[ G e n e r a l I n f o r m a t i o n ]

书名 = 太极内功心法全书 (下卷)

作者 = 钱惕明著

页数 = 400

SS号 = 12075422

出版日期 = 2008.8