

中华武术集大成者
非物质文化遗产传承人
中国武术八段
内家拳大师

曾庆宗太极拳

实战
绝技

曾庆宗 著

Zengqingzong Taijiquan
Shizhan Jueji

腿法



四川科学技术出版社

曾庆宗太极拳

实战绝技

腿法

曾庆宗
著

四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

曾庆宗太极拳实战绝技·腿法 / 曾庆宗著. — 成都:
四川科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5364-8299-9

I. ①曾… II. ①曾… III. ①太极拳—腿法(武术)
IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第008832号

曾庆宗太极拳实战绝技·腿法

出品人: 钱丹凝

著者: 曾庆宗

责任编辑: 李珉

责任设计: 杨璐璐

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸: 170mm×230mm 印张10.5

字数: 70千字

印刷: 四川华龙印务有限公司

版次: 2016年1月第一版

印次: 2016年10月第一次印刷

定价: 26.00元

书号: ISBN978-7-5364-8299-9

■ 版权所有。翻印必究 ■

本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址: 成都市槐树街2号 电话: (028)87734035 邮政编码: 610031



前言

中国武术包括外家拳和内家拳两大类，外家拳强调的是快、狠、准，内家拳则重在借力卸力、柔中带刚。其实，中国武术形成之初是没有内家拳和外家拳之分的，经过多年的演变，宋朝张三丰创立了内家拳雏形，元朝出现以掌法、指法为主的内家拳，但当时还没有具体的理论支撑，内家拳还不算是成熟的拳种。又经过几百年的发展，到清乾隆年间，山西人王宗岳在前人的理论上，编著了总结内家拳经验的《太极拳论》《打手歌》《十三势歌》《阴符枪谱》等文章。他在《太极拳论》中说“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。”阐述了内家拳是动为阳，静为阴；攻为阳，守为阴的拳种。认为进攻动作属阳，是已经发生的而不可改变的；防守属阴，是尚未发出的动作，可以根据已经不能变化动作的缺陷而反击之，进而获得胜利，故实战中主张以静制动，以虚化实。此后，内家拳在理论和实践上得到完美的结合，并逐渐发展出多种流派的太极拳。作为以静制动，防守为主的拳法，太极拳在实战中对防守的重视程度高于进攻，提倡后发制人。

不管哪种流派的太极拳，在学习时都要求练习“八门五步”，所谓“五步”就是“进步、退步、左顾、右盼、中定”五种步法，是对腿应用方法。站桩是太极拳的基础训练法，桩功则是练习太极拳的基本功，只有通过站桩练好桩功，才能使太极拳成为具有较高实战功能的拳种，而不是表演性质的花拳绣腿。通过站桩练好桩功，可以达到三个目的，首先通过对脚、膝、腿、胯的练习，使身形变化灵活，自如地前后进退、左右移动，保证实战中身随心动的要求；其次，保证防守方重心稳固，实战中的守方常有脚步无法移动，而身体被迫不停晃动的现象出现，此时只要有稳固的重心，守住自己阵地，就有击败对手的机会；三是保证进攻方基础稳定，使进攻时无论双脚怎样转移

运动，身体怎么变化重心都不会改变，平衡不受影响。

曾庆宗先生在多年的习武生涯中，对各流派的太极拳和其他拳种进行了深入研究，博采众家之长，形成了独具自身风格的太极拳，并将之命名为“曾庆宗太极拳”。他首次提出太极拳的运动轨迹是环形，强调在实战中重视利用人体坚硬的部位，如膝、手、腕、肘等关节，对敌方进行有效攻击。其中，在利用腿进攻和防守方面有很多独特的技法，步型有虚步进步、弓步进步、盖步进步、绕步进步、马步横进、倒卷肱步等，练习这些步型要求做到准确灵活，站得稳，移动快，实际运用时才可以有效地攻击敌人，保护自己。曾庆宗太极拳拳的腿法很多，实践中任何招法都不是固定不变的，应根据具体情况随机应用。比如，用脚跟发力的蹬脚，主要攻击敌方的裆、小腹、侧肋、背、膝、胫骨等部位，但在招式用尽，脚后跟已经挨着地的情况下，可以顺势踩踏敌方脚背或者脚趾；扑地龙虽是侧踹敌方脚部的，但实战中也可攻击其他部位；弓步可以在身体重心后移时，顺势变换成虚步等。在实战搏击时，体型弱小的人遇到身强体壮的对手往往处于劣势，学会并练好“曾庆宗太极拳”就可以小胜大，以弱胜强。学习曾庆宗太极拳要充分领会其“动急则急应，动缓则缓随”的精髓要义，精练“引进落空”“小力胜大力”“四两拨千斤”等技法，实战中要借力打力，顺势而为。

太极拳具有搏击和养生功能，这两者并不矛盾，如果只强调养生健身，而忽略其实战搏击功能，那这样的太极拳就只能算是一项健身运动；反之，则是以付出健康，甚至寿命为代价的野蛮运动。张三丰在《太极拳经》原注中就讲到练习太极拳的目的是“欲天下豪杰，延年益寿，不徒作技艺之末也”。曾庆宗太极拳形成和完善过程中严格遵循前人的理论，博采众武家精华，在强调养生、健身、益寿的基础上，突出实战对抗能力，长期坚持不懈的练习之，一定会出现众多“耄耋能御众”者。“少年强，则中国强”，青年人通过学习曾庆宗太极拳，练就一身“数人不能近身”的过硬搏击功夫，就能成为身体健康，体格强壮，为国家建设贡献力量的人。

目 录

第一章 基本招式

第一段/2

第一式：立如平锥，旋转三圈/2

第二式：立正开式/2

第三式：仙人指路/3

第四式：白云环禅，阴阳双鱼/4

第五式：搂手打掌/4

第六式：右蹬脚/5

第七式：凤凰点头，扑步下插/6

第八式：顿肘下击/7

第九式：李逵侧撞，弯弓射虎/8

第十式：冲天炮式/9

第十一式：灵牛偏推/9

第十二式：拗步铁扇/10

第十三式：单风贯耳，武松打虎/11

第十四式：扑地龙/12

第十五式：回身蹬脚，双风贯耳/12

第十六式：左蹬脚/14

第十七式：转身右蹬脚/15

第十八式：绕步搬拦捶/16

第十九式：武穆冲冠上推山，如封

似闭/18

第二十式：十字手/19

第二段/21

第一式：抱虎归山/21

第二式：王母拐线，元霸擂捶/23

第三式：金蝉展翼，倒海排山/24

第四式：关公挑袍，木兰射箭/25

第五式：火龙舞刀/26

第六式：青城开关，良玉飞簪/27

第七式：天师立掌，开山劈石/29

第八式：野马分鬃/30

第三段/33

第一式：右手护肋，弓步搦击/33

第二式：採掙搦挤/36

第三式：接劲按打/37

第四式：关公挑袍，木兰射箭/38

第五式：火龙舞刀/39

第六式：青城开关，良玉飞簪/40

第七式：挑单鞭，挂单鞭/42

第八式：立桩云手，左右截格/43

第九式：青城开关，阴阳换手，良玉
飞簪/45

第十式：挂单鞭，挑单鞭/47

第十一式：翻花舞袖，玉女穿梭/49

第十二式：丹凤朝阳，单凤升天/54

第十三式：扑地龙/55

第十四式：左金鸡独立/56

第十五式：右金鸡独立/57

第十六式：倒卷肱/58

第十七式：金丝断腕，海底针/60

第十八式：斜飞式/61

第十九式：矛盾桩/62

第四段/62

第一式：丹凤朝阳，单凤升天/62

第二式：下势扑地龙/63

第三式：勾手挑掌/64

第四式：高探马/64

第五式：带穿掌/65

第六式：转身蹬脚/66

第七式：进步搂手指裆捶/67

第八式：圈手护肋，盖步扇掌/68

第五段/70

第一式：捞脚上提，高抬扔推/70

第二式：撤步滚压捋拖/72

第三式：回身挤按，饿虎扑食/74

第四式：关公挑袍、木兰射箭、青城开关、良玉飞簪/77

第五式：弓步单鞭/79

第六式：丹凤朝阳，单凤升天/79

第七式：扑地龙/80

第八式：上步七星/81

第九式：退步跨虎/81

第十式：转身摆莲/82

第十一式：力劈华山，弯弓射虎/86

第十二式：卸步搬拦捶/87

第十三式：武穆冲关上推山，如封似闭/88

第十四式：豹子回头挂抓式，十字手/90

第十五式：合太极/92

第二章 桩功

一、太极桩/95

二、两仪桩/97

三、三才桩/98

四、四象桩/99

五、太极矛盾桩/100

第三章 特殊掌法

一、反背扇掌/104

二、单手缠腕指掌/105

三、勾手类型/106

四、上挑掌/107

五、五指打掌/107

六、塌掌/108

七、下插掌/108

八、虎爪掌/108

第四章 实战演练

第一招：压肘贯耳捶/109

- 第二招：冲天炮/110
- 第三招：灵牛偏推式/112
- 第四招：反臂铁扇掌/114
- 第五招：单凤贯耳/115
- 第六招：扑步铲脚斩手/117
- 第七招：压臂踹脚/118
- 第八招：双凤贯耳/119
- 第九招：双捋蹬脚/121
- 第十招：转身蹬脚/122
- 第十一招：捋腕卷臂/124
- 第十二招：捋腕掌嘴/127
- 第十三招：后穿挑打/128
- 第十四招：提臂打胸/130
- 第十五招：提臂掌腰/132
- 第十六招：走转夹颈/133
- 第十七招：坠单鞭/135
- 第十八招：右打膝/137
- 第十九招：左打膝/139
- 第二十招：高探马带穿手/140
- 第二十一招：砍肩蹬脚/142
- 第二十二招：单凤朝阳/144
- 第二十三招：上步七星/145
- 第二十四招：退步跨虎/146
- 第二十五招：穿手捋手/148
- 第二十六招：转身大捋/149
- 第二十七招：摆莲脚/151
- 第二十八招：后打腿摔/153
- 第二十九招：双砸捶/154
- 第三十招：单砸捶式/156
- 第三十一招：弯弓射虎/157
- 第三十二招：棚捋挤按/159

第一章 基本招式

无极开始，独立守神，心中空灵，专心只想着自己的身体，不要有任何杂念。对练拳者来讲，不动是无极，动就是太极。

脸向南面，背向北面。左手为东，右手为西。

顶天立地，把握阴阳。独立守神，肌肉若一。

上灌百会，意注泥丸。耳往上提，静听后面。

眼前波视，远视美景。百虑俱消，大脑空灵。

鼻凝两耳，惬意呼吸。唇包齿藏，两齿轻咬。

舌顶上颚，胡僧撑天。下颚正立，颈喉竖直。

肩沉肘撑，腕坠指直。两指贴缝，两腋微开。

手松胯束，周身如树。形神两忘，物我合一。

膝直踝沉，意注涌泉。脚跟靠拢，双足九十。



图1 无极开始

第一段

●●● 立如平锥，旋转三圈

无级开始后，将重心向左慢慢移动。当重心移动到左脚的外侧时，呼吸三下，再将重心往后慢慢移动，重心移动轨迹形如画圆。脚前掌微微翘起，重意轻形，尽量用意识来调整动作，切忌突然变化，因为突然变化会失去平衡。重心立于脚后跟时又呼吸三次，再往右转。沿着右脚跟向右脚外侧转动，同时重心向右慢慢偏离，直到立于右脚外侧时停止不动，呼吸三次。继续逆时针转动，由右脚尖转向左脚尖，重心立于前脚掌和脚趾，停止不动，呼吸三次，再沿着左脚的小脚趾和左脚外侧转圆。当重心立于左脚外侧时，又呼吸三次，此为一圈。如此重复三圈，站回到了起始的位置，再向右后转动，重心移到右脚外侧时，右脚入地生根，左脚不用力，但脚不能离开地面，向右站立。

●●● 立正开式

立正开式共有立、开、着、落、提、分、落、站等八式。立正开始（图2），左脚外开，拇趾着地，外沿落下，双踵上提，分脚后踵，双踵落下，站正微坐。

1. 立正开始。头向上顶，眼前平视，唇包齿藏，正颈沉肩，坠肘松手，意注于指。全身放松，正脊束胯，直膝平脚，两脚呈直角站立。周身如树，顶天立地，把握阴阳，肌肉若一。万念俱空，



图2 立正开始

一心练拳。沿脚外侧，先顺时针旋转三圈，再逆时针旋转三圈。全身如木棍，慢慢转动，注意全身和脚的平衡，不要故意扭动。逆时针旋转三圈结束时，重心立于右脚。

- 2.左脚外开。左脚轻缓向外展开，注意左脚外沿空气的阻力。
- 3.拇趾着地。两脚分开到稍比肩宽时，用左脚大脚趾探测地上有没有坑，确认平整，拇趾先着地。
- 4.外沿落下。脚外沿缓缓落下，踏实，全身松沉，稳当舒服，眼看远处，顶天立地。
- 5.外挺内虚。意气焕发，顶天立地，精神内守，身里虚灵，身外挺拔，如桩站立。
- 6.双踵上提。全身上提，带动双踵，脚掌着地，掌握平衡。
- 7.分脚后踵。脚踵外分，缓慢均匀，两脚平行，脚掌着地，掌握平衡。
- 8.双踵落下。双踵下落，全身相随，缓慢均匀，双脚踏平，与肩同宽。
- 9.站正微坐。踏实双脚，双膝微曲，眼向前视，意注于手，两臂微提。



图3 仙人指路

●●● 仙人指路

站正微坐，注意右边，意注中指，两手同时向右一边转环一边向上提撩出，右手指向右前方，左脚随着两手的转环向右移动，变丁步成仙人指路（图3）。



图4 太极环禅

●●● 白云环禅, 阴阳双鱼

上手继续转环, 右小臂立于右肩, 指尖指向右耳, 形成右耳环。左手下行, 转环, 指尖指向左胯旁, 形成下耳环, 右脚站实, 左脚丁步站立, 完成白云环禅式, 即太极环禅, 又称阴阳双鱼(图4)。

1. 进入环禅。扬掌回转, 向耳接近。
左手下落, 接近肚脐。
2. 环禅正式。右手近耳, 构成上环。
左手近肋, 构成下环。
3. 环禅再变。两环齐备, 环禅太极。
威力无比, 变化多能。

●●● 接手打掌

左手向前下方搂去(图5), 同时左脚向前进步, 右手从上打出(图6), 成左弓右箭步, 即左接手弓步右打掌。

1. 左手下搂。脚往前行, 左手下搂。
护膝关节, 右手提起。
2. 右手出击。右掌打出, 左掌得实。
前脚踩下, 后腿蹬进。
3. 后脚挺进。后脚膝挺, 向前用力。
手面相挣, 周身前行。



图5 左手下搂



图6 搂膝打掌

- 4.直腰发力。腰向上直，手往前进。
后脚蹬进，前脚踩下。
- 5.搂膝打掌。肩向后拉，掌向前击。
二挣打出，意沉丹田。

右蹬脚

身体往前倾，脚步似弓非弓，变成斜扑弓步。前脚提起，向后微坐，两手大抱，如鹰展翅（图7）。右手向下落，渐渐向里面合拢，前脚向前面踩进，如同大鹰落地，重心向前，左脚盖步（图8），进步托手，两手上分，立桩上举，蹬出右脚，成右蹬脚式（图9）。

- 1.斜扑弓步。身往前倾，两手外分。
似弓非弓，斜扑弓步。
- 2.前脚虚提。向后微坐，前脚虚提。
两手大抱，如鹰展翅。
- 3.两手下落。两手分开，向下绕环。
立身中正，两手慢落。



图7 前脚虚提

- 4.如鹰落地。两手向下，渐向里合。
前脚踩进，如鹰落地。
- 5.右手落下。离敌较远，落下右手。
向前微动，准备托手。
- 6.进步托手。敌若来袭，穿托上迎。
重心向前，进步托手。



图9 右蹬脚式

- 7.两手上分。两手上分，右手在前。
接敌之劲，破敌进势。
- 8.蹬出右脚。我已得势，立桩上举。
防敌于外，蹬出右脚。



图8 左脚盖步

●●● 凤凰点头,扑步下插

蹬脚后即往下沉，脚尖下点，状如凤凰点头（图10），随即右脚后拉，向后扑步下插（图11），右手随右脚下落，左手掌心向上正立，右手掌心侧立指向前方。

- 1.蹬脚即沉。蹬胸踏肋，一触即变。一碰即回，蹬脚即沉。



图10 凤凰点头

- 2.右凤点头。如敌拖脚，脚尖下点。
腿往下插，右凤点头。
- 3.脚往后插。脚往下插，同时后拖。
手也随下，脚向后插。
- 4.下插右手。脚往后插，右手下指。
劲往后下，下插右手。
- 5.向后插扑。右手向后，右腿扑直。
左手高举，向后插扑。
- 6.扑地龙式。身向后领，左手托天。
右腿下扑，扑地龙式。



图11 扑步下插



图12 顿肘下击

●●● 顿肘下击

由扑步变成马步，右肩升，左肩沉，同时将左肘向下顿击（图12）。

- 1.扑步变马。敌若来袭，后升前降。
扑步变马，左肘下击。
- 2.向下肘击。继续击肘，下沉里裹。
沉肩坠肘，身向下坐。
- 3.下压左臂。下压左臂，劲向下后。
右手抬起，准备反击。

●●● 李逵侧撞, 弯弓射虎

左脚向后退步，向左弯腰，顺势左肩臂向前下方撞击（图13），同时右拳向左方头上击出，两臂如同弯弓射虎（图14）。

1. 向后撤步。敌如前拱，向后撤步。去其顶势，引进落空。
2. 丁步侧打。敌如回撤，掩压其臂。向左弯腰，丁步侧打。
3. 弯腰掩肘。弯腰掩肘，粘黏其臂。开步侧腰，打击其头。



图13 李逵侧撞



图14 弯弓射虎

4. 右拳击头。右臂圆撑，向侧弯腰。肩与胯合，右拳击头。
5. 弯弓射虎。向左微转，抖出劲力。腿弓手射，弯弓射虎。