

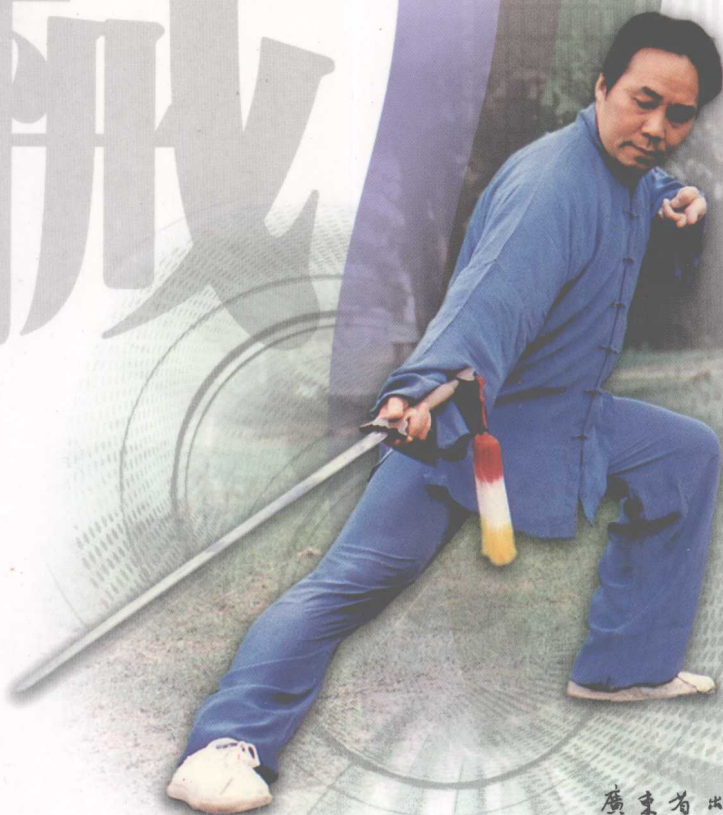
四维拳械运动

套路图解



Siweiquanxie Yundong
Taolu Tujie

薛安日 编著



广东省出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)

图书在版编目 (CIP) 数据

四维拳械运动套路图解/薛安日编著. —广州: 广东科技出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5359-4248-7

I. 四… II. 薛… III. ①太极拳②器械术 (武术) IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第136574号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司)

(肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850 mm × 1 168mm 1/32 印张9.25 插页2 字数200千

版 次: 2007年4月第1版

2007年4月第1次印刷

定 价: 25.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



与前副市长及市体委和武协领导合照



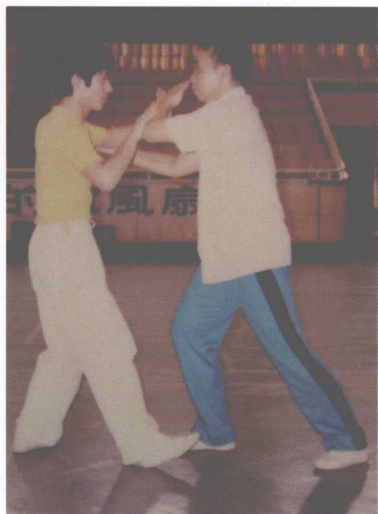
与参赛选手合照



在澳门讲课



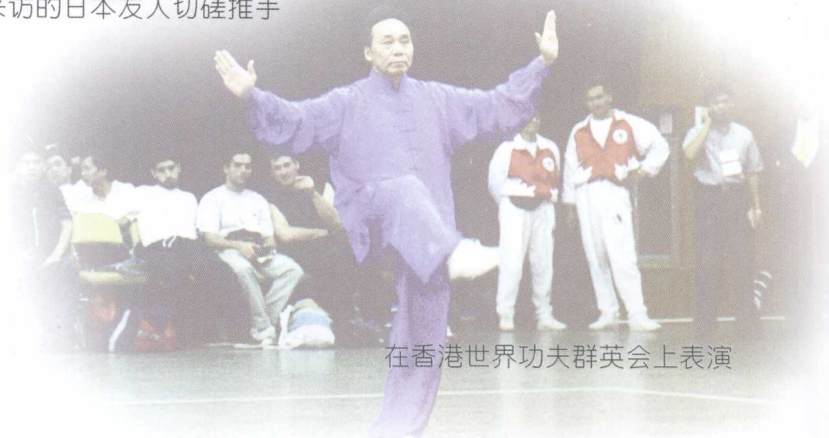
与上海体育大学武术系主任邱丕相教授合照



与来访的日本友人切磋推手



在香港世界功夫群英会担任副总统裁判长



在香港世界功夫群英会上表演



与同门互勉



在广东省中山市与爱好者交谈

四维太极传习班暨首期师资培训合照

薛安日 摄 2002.4-9月



与师资培训班全体学员合照

及其锻炼”专题讲座

单位：广东省立中山图书馆
嘉宾：薛安日 2005年5月21日



在广东省立中山图书馆讲课



在广东省东莞市进行辅导

前 言

世界上一切事物都在不断地运动、发展和变化，运动是绝对的，静止是相对的。中国的文字，自“仓颉结绳”以来，经甲骨、钟鼎、大篆、秦篆、汉隶、八分等书体的变化，演进到狂草、章草与真（楷）、行书的并行，又从繁体字演进到了今天规范通用的简体字，其间经历了5 000多年，并与人类历史一起，与时俱进。太极拳传世至今300余年，也循此规律不断地演变着——由陈式而发展有杨式、武式、吴式、孙式等。发展至现代，太极拳在演练的难度和架式的艺术性方面都有新的提高，产生了各式传统风格的太极拳竞赛套路和综合各式拳艺精华的太极拳。这是同源异流，汇百川而归大海的发展规律。其实，植根于中华民族5 000年传统文化的武术也同样是同源异流，虽有各门各派不同的演练特点，又有所谓内家、外家之别，但最基本的跌、打、摔、拿、靠等技法，以及各种身、步、手、眼法都大抵近似，可以说是万变不离其宗，同者多而异者少。能否博采各家之长，在内家拳练法的基础上融入外家拳的技法，使内外家武功精要撮合成为一体，将中华武术的主体表现在同一个运动套路中呢？这就是本人构想和编撰四维拳械运动套路的出发点。

四维拳械套路的编撰，目的是尝试合内外家为一体，在技法上集合本人所习识的太极拳类，以及南拳、长拳、形意、八卦等各家技艺之长，在内家拳“动之则分，静之则合”的特点基础上，循阴阳互根之理，寓刚柔相济之变，创编出徒手与长、短器械配套的一系列武术运动套路。

所以称之为“四维”，含义有三。其一，这些套路都以武术技艺中强调的身法、步法、手法、眼法这四种有代表性的技

法为纲维，体现本系列运动套路的武术实质。其二，运动架子多走“四隅”斜角方位，就是取“四维”（震、兑、巽、艮）之意，体现套路编排的特点。其三，运动的理论合乎“动之则分，静之则合”，“取象元一，分而为二，准阴阳之位，拟刚柔之变，而变动无为，生乎其中”那种古代称之为“四维戏”的道理，体现本系列套路运动的内涵。基于这三个主要原因而命曰“四维”。本书所载的就是包括了拳、剑、刀、扇、杆5个套路的“四维”运动系列。

四维拳全套路分五段，共50个式子；有10种步型，5种手型，近30种手法，5种腿法及多种动作组合；编排紧凑，布局合理，动作舒展、活泼，亦刚亦柔，实用性强。演练一趟约需5~6分钟，配以音乐，也适宜于表演。

四维剑在套路编排上架子多取隅位，动作的衔接灵活多变，风格独特。以绵剑为体，以势剑为用，动静相兼，刚柔相济，取各家剑法所长；以连绵不断，功架规范，节奏明快的基调配合活跃多变的步法和剑法，提挈“四维”纲领，演练出一套内容丰富，姿势优美的剑术。这趟剑术套路，使用了20多种剑法，而以刺、挂、抱、截、带、劈、云、撩、抽、挑、穿、架、点等23种剑法使用最多。下肢运动有进步、退步、上步、撤步、摆步、扣步、盖步、插步、收步、行步、击步、跳步、跃步等步法，以及弓、丁、虚、扑、马、歇、交叉、独立、并立等步型；辗转游走，体现了“剑若游龙”的运动特色。故笔者曾有一诗以记其事云：“白云深处卧蛟龙，起舞腾挪遨太空；矫捷穿行迎旭日，蟠旋游走势如虹。”

四维刀则柔中夹刚，不失“刀如猛虎”的特点，势有其威。与剑同样都属于“四维”系列中的短器械。因为它也是“四维”系列中之一员，也就有别于一般只求速度和力量的刀术运动，更有别于过去的所谓传统太极刀。它保持住“四维”风格，刚柔相济，蓄发互变，松紧结合，虚实分清，沉稳得

势，舒缓轻灵。这个套路共38式，突出了武术运动传统刀术共同的“缠头”，“裹脑”的基础刀法特点，还有扎、劈、带、砍、截、挫、推、挂、削、点、架、云、拨、扫、背刀、腕花等20种刀法。有弓、虚、丁、马、仆、歇、跪、交叉、独立等步型；进、退、上、撤、摆、扣、跳、插、盖、垫、斜行等步法。还有蹬、摆、踢、拍、撩、二起脚等腿法。以内家武功擅长的圆柔涵盖刀术运动之刚猛，使得运动过程刚非全刚，柔非萎软，似松非松，将展未展，意、气、劲浑为一体。

四维扇以扇子为器械，合内外家技法为一体，演练各种攻防动作。属于“四维”系列中的其他（独门）器械套路。全套路由38个式子组成。同样有弓、虚、丁、马、仆、歇、跪、交叉、独立、交叉等步型，有开、合、劈、推、挡、铲、刺、搦、撩、托、穿、截、挑、带等扇子技击动作；也有分、蹬、踢、摆、拍等腿法，以及多种平衡式和缠绕旋转运动；姿势优美，内容丰富，形式活泼；有较深的艺术内涵，有较强的武术攻防意识，是一个精心布局编排的新颖的武术形式，是真正在继承传统基础上发掘、整理、提高的“推陈出新”。上海体育学院武术系主任邱丕相教授在澳门的一次交流活动，看完了一组四人集体表演“四维扇”之后，对我说：“这是目前一套最有武术味道的扇子功。”

这个套路具有广泛普及性、表演娱乐性、攻防实用性和健体强身性。全套演练一趟约需3~4分钟。演练时要求气氛活泼，以意导动，柔和连贯，虚实互变，动静相兼，节奏鲜明，击拍清脆。这种锻炼有提高人的情绪，增加前臂肌肉群的力量，加强人体的协调性和平衡性的锻炼效果。也纠正一些武术套路“武”、“舞”不分，“舞”多于“武”的流弊。

四维杆算是“四维”系列中的长器械运动套路，使用的器械可长可短，基本技法相同，灵活变通。由于群众学习锻炼时携带长杆不方便，四维杆的器械就定约1米（100 cm），具体长

短可因人而异，大约以杆尖着地竖直计算，杆把末端与本人上腹部平齐为宜。

杆的套路共有39个式子，分5段。技法有：挑、撩、扫、截、拨、插、击、鞭、架、戳、压、绞、标、云、劈、挂、扎、舞花等，包含了棍法，枪法，剑法，刀法和铜法等长短器械的运用。步型有弓、虚、丁、仆、歇、交叉步、偏马步、半马步、独立步和横弓步等。还有蹬脚、踢脚、拍脚和扫堂腿等腿法。动作造型优美，技击实用性强。套路熟练以后，速度快慢由人，可刚可柔，节奏亦可随意变化。如能以心行气，以意导动，迈步猫行，运劲抽丝，则又成太极练法。

“四维拳械运动套路”的创编，汇聚了本人半生对武艺的学习和教学的心得，也是在推广群众武术体育运动中的一种新的尝试。它自1997年面世，即深受各地爱好者的欢迎，先后见刊于《武林》杂志。经深圳中视国际影视公司的策划、经销，由太平洋影音公司和汕头海洋音像公司分别摄制出版了四维拳、剑、扇以及四维刀的VCD教材。后来，中央电视台“闻鸡起舞”节目组与广东福光影音公司合作也出版了一整套四维拳剑扇详细教学VCD，且有两种不同的包装版本。广州出版社于1999年出版了《四维太极——拳剑扇》一书，两三年间已是绝版，不少读者来信要求买书，却始终没见到此书再度上架于书店。近年“四维杆”也经多次教学实践后与群众见面了，集体的表演也有颇佳的效果。

中华武术源远流长，博大精深。而吾生有涯，本人竟四十五年的学问，仍是管窥蠡测；况乎资质愚拙，学技不精，不知不懂的地方实在太多，虽过了“耳顺”之年，“从心所欲”也将不远，然而我不是武术家，尤其不是武术技击家，极其量只算个从事养生体育研究的工作者，之所以也创编，也成书者，不在求乎闻达，只求把这些学问性的总结奉献给社会，有益于世人的养生延寿而已矣。武术家们其谅我乎？！

本书成稿的过程，需拍摄1 000多幅照片，按编辑工作要求经电脑处理移到光碟随文字稿送出，这些工作得到亦生亦友的张为群、王胜洪二位热心帮助，在此一并表示谢意。

薛安日

2006年仲夏 于羊城

目 录

一、四维拳运动套路	1
(一) 四维拳架式名称及分解动作口令	2
(二) 四维拳套路详细图解	6
二、四维剑运动套路	66
(一) 四维剑架式名称及分解动作口令	67
(二) 四维剑套路详细图解	71
三、四维刀运动套路	127
(一) 四维刀架式名称及分解动作口令	128
(二) 四维刀套路详细图解	131
四、四维扇运动套路	171
(一) 四维扇架式名称及分解动作口令	172
(二) 四维扇套路详细图解	175
五、四维杆运动套路	223
(一) 四维杆架式名称及分解动作口令	224
(二) 四维杆套路详细图解	227
附录：太极拳之练习谈	274

一、四维拳运动套路



(一) 四维拳架式名称及分解动作口令

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 起式 (南) | (1) 弓步右抛 |
| (1) 垂手立正 | (2) 撤步下截 |
| (2) 左脚开步 | (3) 弓步肩靠 |
| (3) 两臂平举 | 10. 提手上势 (西) |
| (4) 旋臂外展 | (1) 撤步后坐 |
| 2. 照镜式 (弓步抛捶, | (2) 虚步提手 |
| 南) | 11. 回身斜飞势 (东北) |
| 3. 扑翼式 (弓步抛捶, | (1) 左转抱球 |
| 南) | (2) 弓步斜靠 |
| 4. 搂膝掸捶 (西南) | 12. 跪步冲拳 (东北—东 |
| (1) 丁步搂膝 | 南) |
| (2) 弓步掸捶 | (1) 跟步左架 |
| 5. 白鹤晾翅 (西) | (2) 跪步撩掌 |
| (1) 右坐穿掌 | (3) 移步右格 |
| (2) 左搂右举 | (4) 跪步左冲 |
| 6. 左右搥捶 (西) | 13. 十字标指 (东) |
| (1) (左) 开步 (右) 搥 | (1) 出步叠掌 |
| 捶 | (2) 车马标指 |
| (2) (右) 上步 (左) 搥 | 14. 十字踢脚 (东) |
| 捶 | (1) 撤步右搂 |
| 7. 搂手斜切 (西南) | (2) 虚步压掌 |
| (1) (左) 上步搂手 | (3) 出步穿掌 |
| (2) 弓步右切 | (4) 提膝踢脚 |
| 8. 上步穿鞭 (西) | 15. 双峰贯耳 (东) |
| (1) 上步左穿 | (1) 收腿并掌 |
| (2) 弓步鞭捶 | (2) 落步双贯 |
| 9. 飞鹤打虎 (西) | 16. 上步靠肘 (东北) |

- (1) 扭马左截
- (2) 上步按肘
- (3) 半马步靠
- 17. 如封似闭 (东北)
- (1) 后坐右捋 (西南)
- (2) 上步右托 (东)
- (3) 活步双推
- 18. 连珠炮 (三式、东北)
- (1) 撤步左捋
- (2) 上步合掌
- (3) 震脚抖弹
- (4) 撤步左捋
- (5) 上步合掌
- (6) 震脚抖弹
- (7) 撤步左捋
- (8) 上步合掌
- (9) 震脚抖弹
- 19. 前招 (西北)
- (1) 铲步左转
- (2) 虚步托掌
- 20. 后招 (东南)
- (1) 铲步右转
- (2) 虚步托掌
- 21. 左右搥捶 (东)
- (1) 上步左格
- (2) 弓步右搥
- (3) 上步右格
- (4) 弓步左搥
- 22. 盖步勾手 (东)
- (1) 盖步左转
- (2) 扭马双勾
- 23. 勾踢 (左采右踢, 东北)
- 24. 弓步挂捶 (西南)
- (1) 落步右弓
- (2) 回身左挂
- (3) 弓步右捶
- 25. 仆步穿拳 (西)
- (1) 右转移步
- (2) 坐腿举拳
- (3) 仆步穿拳
- 26. 左右金鸡独立 (西)
- (1) 弓步挑拳
- (2) 独立托掌
- (3) 上步右按
- (4) 独立撑掌
- (5) 落步右挑
- (6) 退步左挑
- 27. 右斜飞势 (西)
- (1) 扭马盘手
- (2) 弓步右靠
- 28. 上步扑翼 (西)
- (1) 叉步上抛
- (2) 上步抛捶
- (3) 洗面抛捶
- 29. 闪通臂 (西)
- (1) 虚步左拍

(2) 弓步架推

30. 活步如封似闭 (西南)

(1) 虚步右托

(2) 活步双按

31. 单鞭 (南)

(1) 铲步刁手

(2) 左右换重

(3) 马步推掌

32. 左云手 (向东横进步)

(1) 收步按掌

(2) 左云并步

(3) 右云开步

(4) 左云并步

(5) 右云开步

(6) 左云并步

33. 撤步扑面掌 (东南)

(1) 左脚斜撤

(2) 弓步右推

34. 钟鼓齐鸣 (东南, 北)

(1) 收步左捏

(2) 弓步撞贯

(3) 收步右捏

(4) 弓步撞贯

35. 独立跨虎 (东)

(1) 上步左穿

(2) 独立撑掌

36. 白鹤晾翅 (东)

(1) 独立右转

(2) 换重摆莲

(3) 落步右弓

(4) 虚步亮掌

37. 盘手扑翼 (东)

(1) 弓步盘爪

(2) 车马扑翼

(3) 上步扑翼

38. 洗面冲拳 (东)

(1) 上步左洗

(2) 提膝冲拳

39. 活步搬拦捶 (东)

(1) 盖步左分

(2) 上步左拿

(3) 跟步冲拳

40. 活步如封似闭 (东)

(1) 撤步拖掌

(2) 活步双按

41. 开合手 (南)

(1) 扣脚开手

(2) 左坐合手

42. 搂膝拗步 (西)

(1) 丁步提臂

(2) 弯肘开步

(3) 弓步搂推

(4) 后坐右转

(5) 丁步提臂

(6) 弯肘开步

(7) 弓步搂推

43. 震脚指裆捶 (西)

(1) 震脚盘手

(2) 弓步打捶

44. 上步踹脚 (西)

(1) 后坐拖掌

(2) 左转穿掌

(3) 上步挤式

(4) 后坐拖掌

(5) 双按左端

45. 上步二起脚 (西)

(1) 叉步合抱

(2) 提膝转腕

(3) 展臂右蹬

(4) 前摆落步

(5) 叉抱提膝

(6) 展臂拍脚

46. 大捋 (东南)

(1) 落步左托

(2) 右转平摆

(3) 撤步右捋

(4) 裆步搬臂

47. 右背靠 (南)

(1) 右转左截

(2) 左转右截

(3) 右转抖靠

48. 兽头势 (南)

(1) 左坐右截

(2) 右转左格

(3) 马步抖弹

49. 金凤振羽 (西—东)

(1) 右转棚架

(2) 独立劈掌

(3) 跟步挑掌

(4) 转身横拳

(5) 进步劈掌

50. 收势 (南)

(1) 左坐展臂

(2) 虚步七星

(3) 翘脚叉掌

(4) 抹掌垂臂

(5) 立正还原