

中华武术精选

(武当篇)

马志斌 黄鉴衡 编



广东科技出版社

前 言

众所周知，武术由于其始创、特点和流传各有不同而产生了诸多门派。这是由武术发展的客观规律所决定的。数百年来产生了南派、北派、内家、外家等大门派，而以山林来划分的，则有少林派、武当派；后来又产生峨嵋派、昆仑派、崆峒派等。这种特殊门派产生的主要特点，是标榜本门派传自僧、道、仙。如有少林派创于达摩之说，武当派创于张三丰之说，皆属此类。一方面可达致分门别类，另一方面又可神乎其技，达到抬高本门派的目的。此外，历代武侠小说作者，为了增强其作品的魅力，必把所写人物和武功加上神奇色彩，亦沿着神传仙授之轨迹加以虚构和夸张，更促使少林、武当、峨嵋等门派的形成。

所谓武当派，其产生的主要线索亦如上述。而具体说来，可追溯到明末清初的黄梨洲（1610~1695年）所作《王征南墓志铭》。该墓志铭说到：“有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别于少林为外家，盖起自宋之张三丰。三丰为武当丹士，徽宗诏之，道梗不得进。夜梦元帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余。三丰之术，百年以后流传于陕西，而王宗为最著。”于是，张三丰传内家拳，是为武当派之说便逐渐形成。但据民国初期的著名武术理论家唐豪考据，否定张三丰传拳并证明当时的内家拳已失传。然而，后来的太极拳源流亦多有传自张三丰之说。形意拳的源流，又有明末姬隆凤（际可）传自岳飞，岳飞又传自张三丰之说。

八卦掌则多说传自清末董海川，而董又传自一道人的。据此，人们将太极、形意、八卦诸拳种归纳为武当派。再加上太极、形意、八卦又具有强调内练意气的共同特点，与其他强调劲力形于外的拳种有明显区别。据此，武林中逐渐派生了内家与外家之分，而以太极、形意、八卦为内家拳术——即为武当派。

1928年，近代武术发展划时代的南京中央国术馆成立，它由当时的西北军冯玉祥属下将领张之江为馆长。它广收中华武术精英，大力宣传发展武术。其内部分设少林门、武当门两大门派。少林门由著名武术家王子平任门长，武当门由著名内家武师孙禄堂、高振东任门长。少林门主要教习查拳、弹腿等外家拳术，武当门则教习太极、形意、八卦等拳术。这是现代武林对武当派的正式划分和承认。而当时的著名武术家孙禄堂集太极、形意、八卦于一身，揉化创编出孙家太极拳，则更是融武当派拳术于一炉的具体体现。

武当拳械，还有如当时南京中央国术馆副馆长李景林特长的武当剑等，是直接以武当命名的。此外，还有一些可考据直接传自武当道士的拳械和功法等。

无论其最后考据如何，然而一如上述，作为武当派的形成及武当派的主要构成是历史的客观存在，而且流传悠久，影响深远，声誉显著。为了继承传统，发展武术，以武当拳械为名，故将太极、形意、八卦诸拳种及其他以武当命名的拳械，辑其精华集于一册，以利于读者对武当派的了解和学习。

编 者

1990年11月10日

目 录

太 极 拳 械

- 陈式太极拳 (第一路) 沈家楨 顾留馨 (2)
杨式太极拳 傅钟文 周元龙 (90)
太极刀 示范: 傅钟文 编写: 蔡龙云 (165)
太极剑 武术编选小组 (192)
太极推手 武术编选小组 (211)

形 意 拳 械

- 三体式 李天骥 李德印 (227)
五行拳 李天骥 李德印 (231)
十二形 李天骥 李德印 (248)
五行连环拳 李天骥 李德印 (288)
杂式捶 李天骥 李德印 (295)
形意连拳 李天骥 李德印 (313)
形意朴刀 邱万春 (355)

八 卦 拳 械

- 八卦掌 姜容樵 (370)

龙形八卦掌·····	傅振嵩 (440)
八卦刀·····	郭振亚 (458)
龙形八卦掌推手·····	傅永辉 (482)
八卦散手·····	蒋浩泉 裴锡荣 (489)

直接以武当命名的拳械

武当剑·····	李天骥 (576)
武当弄丸健身总图·····	古都子 (619)

太 极 拳 械

陈式太极拳（第一路）

沈家桢 顾留馨

编者按：陈式太极拳是古老的拳种。从陈式太极拳的基础上，后来发展创新了杨式、吴式、武式、孙式等诸多流派的太极拳。在这些传统太极拳的基础上，在国家体委的领导 下，又发展创编成诸多形式的国家规定或新编的太极拳套路，并派生了更为丰富的自选太极拳套路。故陈式太极拳可以说 是太极拳的种拳。

陈式太极拳始创于明末清初的著名拳师陈王廷。陈王廷是河南温县陈家沟人，世代相传，陈家沟便成了太极拳的重要发祥地。

陈式太极拳与后来演化的诸式太极拳有共同的原理和特点，但亦有自身的特点。最显著的就是陈式太极拳在柔缓的前提下较其他诸式为刚快。在柔缓的前提下讲究刚柔相济，快慢相间，有较多的从柔变刚的发劲和从缓到快的变速运动。其运动量较诸式太极拳为大。学者必须善于区别和掌握。

近代陈式太极拳发展成第一第二两个传统套路。第一路柔多刚少；第二路疾速、紧凑、刚多柔少。本书只辑入第一路。

动作名称

- | | | | |
|-------|--------|-------|-------|
| 第一式 | 预备式 | 第二十四式 | 中盘 |
| 第二式 | 金刚捣碓 | 第二十五式 | 白鹤亮翅 |
| 第三式 | 懒扎衣 | 第二十六式 | 斜行拗步 |
| 第四式 | 六封四闭 | 第二十七式 | 闪通背 |
| 第五式 | 单鞭 | 第二十八式 | 掩手肱捶 |
| 第六式 | 第二金刚捣碓 | 第二十九式 | 六封四闭 |
| 第七式 | 白鹤亮翅 | 第三十式 | 单鞭 |
| 第八式 | 斜行拗步 | 第三十一式 | 运手 |
| 第九式 | 初收 | 第三十二式 | 高探马 |
| 第十式 | 前蹬拗步 | 第三十三式 | 右擦脚 |
| 第十一式 | 第二斜行拗步 | 第三十四式 | 左擦脚 |
| 第十二式 | 再收 | 第三十五式 | 蹬一根 |
| 第十三式 | 前蹬拗步 | 第三十六式 | 前蹬拗步 |
| 第十四式 | 掩手肱捶 | 第三十七式 | 击地捶 |
| 第十五式 | 第三金刚捣碓 | 第三十八式 | 翻身二起脚 |
| 第十六式 | 披身捶 | 第三十九式 | 兽头势 |
| 第十七式 | 背折靠 | 第四十式 | 旋风脚 |
| 第十八式 | 青龙出水 | 第四十一式 | 蹬一根 |
| 第十九式 | 双推手 | 第四十二式 | 掩手肱捶 |
| 第二十式 | 三换掌 | 第四十三式 | 小擒打 |
| 第二十一式 | 肘底捶 | 第四十四式 | 抱头推山 |
| 第二十二式 | 倒卷肱 | 第四十五式 | 三换掌 |
| 第二十三式 | 退步压肘 | 第四十六式 | 六封四闭 |

- | | | | |
|-------|--------|-------|-------|
| 第四十七式 | 单鞭 | 第六十六式 | 闪通背 |
| 第四十八式 | 前招 | 第六十七式 | 掩手肱捶 |
| 第四十九式 | 后招 | 第六十八式 | 六封四闭 |
| 第五十式 | 野马分鬃 | 第六十九式 | 单鞭 |
| 第五十一式 | 六封四闭 | 第七十式 | 运手 |
| 第五十二式 | 单鞭 | 第七十一式 | 高探马 |
| 第五十三式 | 双震脚 | 第七十二式 | 十字摆莲 |
| 第五十四式 | 玉女穿梭 | 第七十三式 | 指裆捶 |
| 第五十五式 | 懒扎衣 | 第七十四式 | 白猿献果 |
| 第五十六式 | 六封四闭 | 第七十五式 | 六封四闭 |
| 第五十七式 | 单鞭 | 第七十六式 | 单鞭 |
| 第五十八式 | 运手 | 第七十七式 | 雀地龙 |
| 第五十九式 | 摆脚跌叉 | 第七十八式 | 上步七星 |
| 第六十式 | 左右金鸡独立 | 第七十九式 | 退步跨虎 |
| 第六十一式 | 倒卷肱 | 第八十式 | 转身双摆莲 |
| 第六十二式 | 退步压肘 | 第八十一式 | 当头炮 |
| 第六十三式 | 中盘 | 第八十二式 | 金刚捣碓 |
| 第六十四式 | 白鹤亮翅 | 第八十三式 | 收势 |
| 第六十五式 | 斜行拗步 | | |

关于图解的几点说明

1. 面向读者等于向南，背向读者等于向北，面向读者左面等于向东，面向读者右面等于向西。当读者练习纯熟后，可以根据场地形状任选方向，不一定要把预备式从面南站立开始。

2. 图中所有带有实线或虚线的箭头，均表示手或足的

动作趋向。所有图中的箭头，均表示由本图过渡到下一图的动作趋向。另外，与前面某一式相同的拳式，将动作分解图由数幅略为一或二幅者，可参考前面的相同拳式的分解图，不再在被略为一或二幅的图中表示其动作趋向。

3. 带有实线的箭头，表示右手或右足的动作趋向；带有虚线的箭头，表示左手或左足的动作趋向。

4. 由于太极拳中脚的动作也较细致，为了表明脚与地面的关系，在脚旁绘上阴影，以资区别（参阅图1~4）。



表示全脚着地

图1



脚旁无阴影者，表示全脚离地

图2



表示脚跟着地

图3



表示脚尖着地

图4

动作说明

第一式 预备式

身体中正站立，两足距离比肩略宽，两足尖微外撇，两

臂自然下垂，眼向前平视（图5）。



图5

要点：

预备式是开始动作前意识上和姿势上的准备，它要求：内固精神，外示安逸；虚领顶劲，即头要正直，顶要虚虚领起，如悬挂着一样地顶劲；唇轻闭，齿轻合，下颏微内收；沉肩，即两肩微前卷，并放松下沉；含胸拔背，即胸部不内凹外凸地含住，脊背要有上下对拉拔长之意；裆要开，并有圆虚之感；两膝微屈，立而不挺直；全身放松，呼吸自然，意存丹田。

上述要点，不但在做预备式时而且在做整个拳套的任何动作时都必须刻刻注意。因为每个动作是彼此互相影响。例如：肩微前卷和松沉，就易于做到含胸拔背、精神内固、气沉丹田和虚领顶劲；膝微屈，则裆易开而圆（裆即两便之间的会阴部分，开裆即觉得有气提起和这部分皮肤不下荡）。



图6



图7



图8

第二式 金刚捣碓

动作一：身微下蹲，两肘微屈，两掌心朝下（两手有合劲之意），眼向前平视（图6）。身体微左转的同时，两手左逆、右顺缠，向左前斜角抬至高与肩平，两掌心仍朝下（图

7)。身体右转，并继续下蹲，重心全部移于右腿，左脚提起。在转体的同时，两手仍以左逆、右顺缠，向右后方展开，掌心朝右后方，手指舒展勿软（图8）。

动作二：左脚脚尖翘起，以脚跟内侧贴地向左前方铲出，随着重心前移，渐至左脚踏实；同时两掌仍以左逆、右顺缠，向右后方继续展开并微沉，在左脚踏实的同时，两手随体重前移（图9甲、图9乙）。重心向前移于左腿，身体随着左转，右脚前上一步，以脚尖点地。同时两手自后向前左逆、右顺缠，左手手心朝下、屈肘向前挤出，右手随着右脚上步时前擦，两手形成合劲（图10）。



图9甲

图9乙

图10



图11

图12

动作三：右掌变拳由外向上顺缠，左掌由内向下逆缠，

同时右脚提回（图 11）。左掌落至腹前，右拳随即落于左掌心内；同时右脚向左脚旁蹬地震脚（图 12）。

要点：

1. 缠丝劲就是太极劲，是构成太极拳的核心。它是由两个对立的基本缠丝统一起来的。整套太极拳的任何动作，始终不可离开缠丝劲。因此，缠丝劲贯串于一切动作过程的始终。顺逆两个缠丝是整套拳的动作所普遍具有的，拳式内各个动作都有顺逆缠丝，因此顺逆缠丝是属于普遍性的基本缠丝。而里外、上下、左右、前后、大小，这五对是形容各个动作的缠丝在方位和大小上的不同点。所以是属于特殊性的方位缠丝。但并不等于在普遍性的顺逆缠丝上只具有单一的一对方位缠丝，而是根据各个动作的要求，有些是单一的，如左右顺逆，有些则既有上下的不同，又有里外的不同，如动作三（图 11）就是这样。

2. 此式为太极拳十三势的第一势，中间经过了五对缠丝劲的运用，最后一捣（震脚与右拳下击于左掌心内），即表示这一拳式结束。

3. 震脚的作用，是使全身气往下沉，并有利于血液循环。譬如，站立过久感到疲乏，而环境又不允许走动时，两脚以脚尖点地，将脚跟提起，再下落微震，这样运动数次，同样能收到恢复疲劳的功效。另外，震脚的轻重可根据练者年龄与身体的强弱而定，但无论轻或重都必须使下沉的劲整。劲的整否，还可根据震脚声加以判断。

4. 太极拳的任何动作都要求“沉肩坠肘”。“沉肩”已如预备式要点中所释，“坠肘”即两臂在任何动作中，肘关节要保持一定弯屈，不可挺直；肘尖并有下坠之意。

5. 陈式太极拳中的掌，要求手指后弯，就是除大拇指

外，其余四指全部向手背方面微弯（参看各图中的掌型）。这样，可使气贯注于指肚间（气达两梢），还可警惕和消除臂部使用拙力的缺点。

第三式 懒扎衣

动作一：身先微左转，再转为微右转，随即转正。同时两手在小腹前随转体自左向外而上向右而下绕一小圈（仍复为图8的姿势）。接着身体微左转，再微右转；同时两手左逆、右顺缠，合劲交叉于胸前；由左腿实转为右腿实（图13）。两手扩大缠丝圈，右上顺、左下逆缠地分开，形成开劲；开时由右腿实变为左腿实（图14、15）。重心全部移于左腿，右脚提起，即以脚跟向右贴地铲出；同时两手继续划弧，由大开转为双顺缠大合（图16甲）；重心渐渐右移，右脚尖踏实，身体微左转，右手稍左展（图16乙）。



图 13



图 14



图 15

动作二：身微右转，随着重心右移，渐至右腿变实。同时两手由合再开，右手大顺缠向右转臂展开，左手小逆缠后翻掌置于左腰前，左掌心朝上（图17）。身体转正，调整后胯，全身松开，气往下沉（图18）。

要点：

1. 当右足迈出时，须恰是右手向左顺缠下沉时，要有

右手向左下沉而将右足向右压出去之感。等到左逆右顺再会后，这一动作充分表现出“一动无有不动”的要求。



图 16 甲



图 16 乙



图 17

2. 陈式太极拳在每一式开始时，都要由内部引动外部，因此在外形上有一个小圈来带动后面的动作。如由预备式开始做金刚捣碓时，两手在胯旁屈肘稍提，即手心朝下微按，形成合劲，然后动作起来；由金刚捣碓开始做懒扎衣时，两手则在腹前绕一小圈（图 12 中两手的虚线）。在每一式完成时，都有一个调整的动作，如金刚捣碓最后是一捣，而懒扎衣最后是身体转正，调整后胯。

3. 此式充分表现了上下（手与足）相随的关系。划一个圈转到上棚时，手为虚，脚就变为实，反之则为虚。这也是求得内劲中正的关键（但提腿独立者除外。因一足站立，为了保持中正，平衡重心，站立的独足是实，实足之上的手仍然要实）。这在图 14 和图 15 中，表现得最为明显。

4. 懒扎衣为陈式太极拳的基本拳式之一。它以小里逆缠与右大外顺缠所形成，要求做到没有凹凸、缺陷和内劲不断，尤以小里逆缠为难，须多加注意和练习，才能达到要求。在懒扎衣这一拳式中，尤其要注意收（紧缩圈时）中有放、放（放开圈时）中有收的劲。其窍门在于收放过程中将里外缠丝的成分加多些，就易于达到这种要求。只有达到这

种要求，才能“牵动往来气贴背”。

5. 两臂转为合劲，由于气贴脊背和两膊相击，使棚劲不丢，则产生“合中寓开”的妙用。同样由于两膊相击，在两臂分开成为开劲时，内部却又具有合劲，又产生“开中寓合”的妙用。

第四式 六封四闭

动作一：身微左转，重心左移，左腿变实。同时两手先各在原处旋臂划一小圈（以引起动作），即右手大顺缠转臂摆至腹前，左手小逆缠摆至胸前，两手形成合劲。身体微右转，重心右移，左手以大拇指一侧贴近右肋向里滚转，成手心向左，右手逆缠使手心翻朝下（图 19 甲、图 19 乙）。身微右转，重心右移，右腿变实。同时右手转臂顺缠、左掌小逆缠，两手合住劲，向右上方弧形挤出（图 20）。



图 18



图 19 甲



图 19 乙

动作二：身再微左转，重心再移回左腿，左腿变实。同时右手顺缠上托，劲贯掌指，指勿软；左手逆缠转臂，以手背一侧腕关节弧形向左上摆，劲贯手背，五指斜向下垂，指勿软（图 21、22）。身体继续微左转，同时两手顺缠翻掌分置于两耳旁，掌心斜朝外（图 23）。随即两掌合劲向右下按（开始深深呼一口气，深呼气完止时，恰恰双按到底，以呼气为主，动作配合为宾），同时身体随双手右按右转，重心

也随着移于右腿，左脚向右并步以脚尖点于右脚旁（图24）。



图 20



图 21



图 22

要点：

1. 两手由合转开或由开转合，都要以腰脊为轴（身体的转动）来带动；在左右转动时上体仍须直竖，不要前俯后仰；两掌下按时，要气贴脊背，裆口圆虚，以右手为主，左手为宾。



图 23



图 24

2. 六封四闭这一拳式，是指六成封四成闭的意思。它的作用跟华陀五禽经内“金刚抖力”相象。两手下按时，须撮嘴悠缓呼出一口深长之气，这对调整呼吸系统有极大帮助。

第五式 单鞭

动作一：身微右转即向左转回，同时右手顺缠向内、左手逆缠向外各翻一个圈，随即右手变勾手右举，左掌弧形移至腹前。在身体左右旋转时，左脚也随着以脚尖点地辗转