

耍出真健康：楊式太極精解

編著

余寶珠

編寫協力

程志偉

編輯

喬健

攝影

高茜嘉 吳明煒

封面設計

朱靜

版面設計

劉葉青

出版

萬里機構·得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇一〇年八月第一次印刷

二〇一一年一月第二次印刷

二〇一五年十一月第一次修訂版印刷

版權所有·不准翻印

All rights reserved. Copyright©Wan Li Book Co. Ltd. 2015

ISBN 978-962-14-5850-6

Published in Hong Kong



萬里機構



萬里 Facebook

原書名《楊式太極——耍出真健康》

目錄

序一(黃偉國).....	3
序二(李兆銓).....	4
序三(呂愛平).....	5
序四(張小燕).....	6
序五(江冬).....	7
自序.....	8
前言.....	10
太極拳基本功法.....	11
熱身運動.....	15
預防受傷要訣.....	20
太極拳宜忌.....	22
太極拳十要.....	24
楊式太極拳傳統套路85式.....	27
太極拳對身體的功用.....	142
太極拳與中醫經絡學.....	144
太極與潛意識.....	150
練習太極是否會走火入魔.....	153
學習太極拳有感.....	156
八段錦.....	157

前言

太極，源於易經。意指天地之始，極者變也。太極生兩儀，而兩儀又衍生出四象及八卦，八卦即指八個不同的方位，每個方位隱含不同的意思；所以太極拳可以說是變化無窮的武術。

按照傳統的說法，太極拳起源於道家，太極拳之所以名為“太極”，就是因其講求陰陽合一，以不同的動作及氣勢去配合八卦的八個方位及五個方向，此所謂八門五步十三勢。歷史流傳太極拳五花八門，流派眾多，各見其套路和招式。各門派的太極拳，在招式上雖有不同和側重，但其精神實質，則是相通的。

太極拳本是一種技擊術。講究“以柔克剛，以靜待動，以圓化直，以小勝大，以弱勝強”。而其運動特點是：中正安舒、輕靈圓活、鬆柔慢勻、開合有序、剛柔相濟，動若行雲流水，連綿不斷。即使現代人已不再講求打鬥，楊式太極，以其動作流麗自然，仍能在香港流行起來。

現代人生活緊張，思慮煩多，學習太極拳，如要達至強身健體效果，則要掌握各種訓練技巧，而最重要的是思想及身體上都能達到鬆、空、通。如何才能“鬆”，筆者以為可以應用西方的自我催眠法，運用潛意識，想像自我是水、是雲、是羽毛，飄浮柔軟表面無力，但內藏勁度，這樣身體才能隨心而放鬆，才能用氣打通經絡。如果未能攀上形而上的高端，倘若能每天練習，當其是拳腳肢體運動，亦會達到一定的鍛鍊效果。但練太極之前要有正確的動作及練習條件，而且必須先熱身，否則健身不成反會招至身體的損傷。

太極拳亦可歸類為氣功中的動功，一般人以為動功不會走火入魔，其實，如果練習時太在意呼吸，有可能導致氣悶、氣閉等走火現象。如果過於沉迷在太極拳的優美動作之中，亦有可能會入魔。所以，正確的練習方法尤其重要。

目前的研究證明，太極拳各套路有系統地運動人體的20條經絡，對強身健體有極大的功效，亦對高血壓、心臟病、肺病、關節病、胃腸病，神經衰弱等慢性病有極好的輔助療效。如若持之以恆，便可以修練到太極之養生功效。

余寶珠



太極拳基本功法

步法



1 騎馬步

- 兩足距離與肩齊，足尖與胸部方向一致，兩胯(腿髖關節下曲)、兩膝下曲，膝蓋不可過足尖，力貫足底及胯部。

2 前弓步

- 兩腿前後分開，前腿屈曲，前足尖方向與胸部一致(可稍向內，不可向外)，前膝曲(不可過足尖)，後腿如箭般繃直。
- 後足尖稍向外約45度，兩腿左右之間距離與肩齊，兩腿不可重疊於同一直線上，前後腿之距離視學員之腿長短而定，無一定標準。

術語解釋

- 以腳踝為軸，腳指向外轉為**撇**；
- 以腳踝為軸，腳指向內轉為**扣**；
- 大拇趾向身體轉為**內旋**；
- 尾趾向身體轉為**外旋**；
- 拳心方向**為握拳後手心之方向；
- 拳眼方向**為握拳後小孔方向，握拳宜握平拳，即拇指要與其餘四手指平齊。

重心

騎馬步看似把全身力量平均分佈於左右腿，但同時便於兩腿分虛實。左腿實，右腿即虛，右腿實，左腿便虛。

套路應用

雲手、十字手。

注意

臀部不可向後凸或身向前傾，必須保持全身中正。馬步的高低，視乎個人肌肉力量，可按步就班，先高後低慢慢鍛煉，但須注意比力更重要。

重心

70%在前腿，30%在後腿。

套路應用

正弓步：擡膝拗步、野馬分鬃、扇通背、撇身捶、指腔捶、斜飛勢。

側弓步：玉女穿梭、打虎勢、彎弓射虎。

注意

身不必過份端直，可放鬆稍稍向前。



3 後坐步

- 兩腿前後分開，後腿屈曲，膝曲(不可過足尖)，足尖向外(約45度)，前腿微曲，足尖方向與胸同一方向，兩腳掌貼地。
- 兩足之左右距離與肩齊，兩足不可在同一直線上，兩足之前後距離視學員之腿長而定。
- 右腿在後，稱右後坐步。
- 左腿在後，稱左後坐步。

重心

前腿40%，後腿60%。

套路應用

如封似閉，倒攆猴。

注意

前腿不可過直。



4 丁字步

- 兩腿前後分開，後腿屈曲，膝曲(不可過足尖)，足尖向外(約45度)，前腿微曲，足尖方向與胸同，前足尖翹起向天，腳踝貼地。兩足之左右距離與肩齊，兩足不可在同一直線上。兩足之前後距離視學員之腿長而定。
- 右腿在前，稱右丁字步。
- 左腿在前，稱左丁字步。

重心

後腿90%，前腿10%。

套路應用

白鶴亮翅、海底針、高探馬、上步七星、退步跨虎。

注意

重心全放在後腿，前腿不用力，目的是留前腿作攻擊方之用。一般前腿可踢出以攻擊對手。



5 鉤字步

- 兩腿前後分開，後腿屈曲，膝曲(不可過足尖)，足尖向外(約45度)，前腿微曲，足尖方向與胸同，後腳掌貼地，前足踝離地提起，足尖輕貼地上。
- 兩足之左右距離與肩齊，兩足不可在同一直線上，兩足之前後距離視學員之腿長而定。
- 右腿在前，稱右鉤字步。
- 左腿在前，稱左鉤字步。

重心

前腿10%，後腿90%。

套路應用

提手上勢、手揮琵琶、肘底捶。

注意

此步通常是一過度步法，如前有去路可向前腳掌踏實，成為弓步，如前無去路，可向後退。

手勢



1 掌

- 掌宜微曲如有大碗在其中，不可過直或過曲，手指之間稍微散開，不應緊貼，但亦不可過份散開，出掌時，掌尖應向天，現出掌根，即大小魚際之處，用以攻擊對手。



2 拳

- 握拳法為四平拳之握法，先將食指、中指、無名指及尾指接向手心，再接下拇指，握拳應鬆不應緊，目標是由拇指一方可見小孔透視至尾指另一端，出拳時腕骨要正向，不可屈曲，否則易被對方扭傷。以食指、中指、無名指及尾指的指根擊人為對。



3 肘

- 肘要常墜，肘尖向地面，切勿橫向出手肘，肘切勿過膝，否則易失重心。

身法

頭 要正直，頭頂如有物懸起百會穴(兩耳尖連線與頭正中線交界處)不可低頭仰首，左傾右側。

面 面容放鬆，不應過份緊張而繃緊面皮。

肩 兩肩宜沉下即自然地垂下，切勿聳肩。

背 背宜拔，背部須略為凸起，拉緊僧帽肌如拉弓一樣，方可力由背發。

腹 須放鬆，以便氣沉丹田(臍下1.5寸處)。

臀 臀宜內收，尾閭中正(尾龍骨)，與地面成一直角，不可聳臀。

眼 直視，或與出掌或拳一方向。

舌 舌尖頂上齶，目的是連接任督兩條奇經八脈，使氣血可打通大小周天。小周天為任督兩脈所連成的一個循環，全身所有經絡連合稱為大周天。又因任脈為陰經之海，而督脈為陽經之海，先打通任督兩脈方可打通大周天。

胸 胸宜內涵，即略為內收，不可挺胸。

腰 腰要鬆，立身中正，不可偏歪。

胯 即腹股溝(身體前面與兩腿交接之溝窩)，宜內收及下曲，坐馬時如能做到腿與小腹成90度角更佳。



心法、呼吸法

- 盡量做到心無雜念，集中思想於丹田位置，即使雜念來困擾你，可以把它輕輕放開，再行集中。
- 呼吸，在初學時，應以自然呼吸為尚。
- 學員可以在掌握各套路及招式的細節後，便可盡量將呼吸與動作配合。

動作與呼吸配合的基本規律見下表：

吸	陰	柔	虛	蓄	合	升	退	屈	起	奇	吞	輕	迂	弛	收	靜	內
呼	陽	剛	實	發	開	降	進	伸	落	正	吐	沉	直	張	放	動	外



熱身運動

熱身運動對學員極其重要。20歲以下的年青人血氣方剛，身體中的血液循環處於良好狀態，所有筋脈肌肉均得到血液充分滋養，即使動作較快也不容易受傷。但隨着年齡增長，25歲以後人體機能就逐漸開始退化，血液循環變差，必需要有足夠時間的熱身，方可使肌肉筋腱得到血液滋養，才不致於造成運動損傷。

人體有幾個重要的關節，包括：

1. 頸部關節；
2. 肩關節；
3. 肘關節；
4. 腕掌關節；
5. 手指關節；
6. 腰骶關節；
7. 髖關節；
8. 膝關節；
9. 足關節；
10. 趾關節。

每個關節均有肌肉、筋腱附着，故在熱身時應顧及這些關節，使全身肌肉充分充血及軟化，打起太極拳來動作自然瀟灑流暢，如行雲流水。

注意

如學員曾有關節脫臼問題，應先請醫生或物理治療師，方可決定能否學習以下各動作。

1 頸部關節熱身運動

用頭部寫米字

- 頸自然放鬆，眼平視，為原位。
- 由原位開始，頭向天仰至後頸肌肉拉緊，眼望天，停留10秒，頭返回原位，眼平視，頸後肌肉放鬆。由原位頭垂下，至後頸肌肉拉緊，眼向地望，停留10秒，頭返回原位，眼平視，頸後肌肉放鬆，重複動作8次。
- 由原位頭向右轉動至左頸肌肉拉緊，眼望右，停留10秒，返回原位，由原位頭向左轉動至左頸肌肉拉緊，眼望左，停留10秒，返回原位，重複動作8次。



- 由原位頭向右上角轉動至右頸肌肉拉緊，眼望天，停留 10 秒，返回原位，由原位頭向左上角轉動至左頸肌肉拉緊，眼望天，停留 10 秒，返回原位，重複動作 8 次。
- 由原位頭向右下角轉動至左頸肌肉拉緊，眼望地，停留 10 秒，返回原位，由原位頭向左下角轉動至右頸肌肉拉緊，眼望地，停留 10 秒，返回原位，重複動作 8 次。

(如學員曾有關節脫臼問題，應先請教醫生或物理治療師，方可決定能否學習以下各動作。)



2 肩關節

擴胸

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，將雙手交叉抱於胸前為原位。
- 雙手向後用力打開胸膛，返回原位，重複 8 次。

轉肩

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，將手指輕放在前肩部為原位。
- 將肩關節向前後轉，返回原位，重複 8 次。
- 由原位將肩關節向前轉，返回原位，重複 8 次。



3 肘關節

屈肘

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，雙手下垂，手心向身體為原位。
- 右手放鬆向肩部內屈，拍打後肩部，左手向右脅側屈，並拍打右脅部，返回原位，重複 8 次。
- 左手放鬆向肩部內屈，拍打後肩部，右手向左脅側屈，並拍打左脅部，返回原位，重複 8 次。



4 腕掌關節

轉腕

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，雙手下垂，手心向身體為原位。
- 手腕向外轉，返回原位，重複8次。
- 手腕向內轉，返回原位，重複8次。



5 手指關節

拉指

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，兩手十指交叉於胸前為原位。
- 手掌向上用力伸展，返回原位，重複8次。
- 兩手十指交叉於胸前為原位，反手向前推出，返回原位，重複8次。



6 腰骶關節

玉帶環腰

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，雙手下垂，手心向身體為原位。
- 將腰向左而右轉，返回原位(有如轉呼拉圈)，重複8次。
- 將腰向右而左轉，返回原位(有如轉呼拉圈)，重複8次。



7 側彎身

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，雙手與肩平，手心向地為原位。
- 右手叉右腰，左手向上伸，手心向頭頂，腰向右側彎下，保持10秒，返回原位，重複8次。
- 左手叉左腰，右手向上伸，手心向頭頂，腰向左側彎下，保持10秒，返回原位，重複8次。



8 髖關節

轉腿

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，雙手下垂，手心向身體。
- 左手扶欄杆，左腳單腳站立，右腿屈曲至90度，右腿再向內轉，返回原位，重複8次。
- 右手扶欄杆，右腳單腳站立，左腿屈曲至90度，左腿再向內轉，返回原位，重複8次。



9 膝關節

踢腿

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，雙手下垂，手心向身體
- 右膝向後縮起為原位，再用力向前踢，返回原位，重複8次。
- 左膝向後縮起為原位，再用力向前踢，返回原位，重複8次。



壓腿

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，雙手下垂，手心向身體為原位。
- 左腿單腳站立，右手拿住右腿足踝，用力將之向後貼向右臀部，保持10秒，返回原位，重複8次。
- 右腿單腳站立，左手拿住左腿足踝，用力將之向後貼向左臀部，保持10秒，返回原位，重複8次。



10 足關節

轉踝

- 全身放鬆，雙腳齊肩站立，雙手下垂，手心向身體。
- 左腿單腳站立，右腿屈曲至90度為原位，足踝向外轉，返回原位，重複8次，足踝再向內轉，返回原位，重複8次。
- 右腿單腳站立，左腿屈曲至90度為原位，足踝向外轉，返回原位，重複8次，足踝再向內轉，返回原位，重複8次。



11 趾關節

撐趾

- 坐下，赤足，足跟着地或單腳站立，另一腿屈曲成90度亦可。
- 腳趾同時向足心用力收縮，腳趾同時用力向外撐，重複8次。





楊式太極拳傳統套路85式

拳路名稱表

1. 預備式	23. 扇通背	45. 如封似閉	67. 搬攔捶
2. 起勢	24. 撇身捶	46. 十字手	68. 攬雀尾
3. 攬雀尾	25. 進步搬攔捶	47. 抱虎歸山	69. 單鞭
4. 單鞭	26. 上步攬雀尾	48. 斜單鞭	70. 雲手
5. 提手上勢	27. 單鞭	49. 野馬分鬃	71. 單鞭
6. 白鶴亮翅	28. 雲手	50. 攬雀尾	72. 高探馬帶穿掌
7. 左摟膝拗步	29. 單鞭	51. 單鞭	73. 十字腿
8. 手揮琵琶	30. 高探馬	52. 玉女穿梭	74. 進步指襠捶
9. 左右摟膝拗步	31. 左右分腳	53. 攬雀尾	75. 上步攬雀尾
10. 手揮琵琶	32. 轉身蹬腳	54. 單鞭	76. 單鞭
11. 左摟膝拗步	33. 左右摟膝拗步	55. 雲手	77. 下勢
12. 進步搬攔捶	34. 進步栽捶	56. 單鞭	78. 上步七星
13. 如封似閉	35. 翻身撇身捶	57. 下勢	79. 退步跨虎
14. 十字手	36. 進步搬攔捶	58. 金雞獨立	80. 轉身擺蓮
15. 抱虎歸山	37. 右蹬腳	59. 左右倒攢猴	81. 彎弓射虎
16. 肘底看捶	38. 左打虎	60. 斜飛式	82. 進步搬攔捶
17. 左右倒攢猴	39. 右打虎	61. 提手上勢	83. 如封似閉
18. 斜飛式	40. 回身右蹬腳	62. 白鶴亮翅	84. 十字手
19. 提手上勢	41. 雙峰貫耳	63. 左摟膝拗步	85. 收勢
20. 白鶴亮翅	42. 左蹬腳	64. 海底針	
21. 左摟膝拗步	43. 轉身右蹬腳	65. 扇背通	
22. 海底針	44. 進步搬攔捶	66. 轉身白蛇吐信	

為力求詳細，筆者從多本好書中尋求最實用的內容(從傅鍾文的《楊式太極拳》節錄了每個套路的動作和要點，楊澄甫著的《太極拳用法》及曾超然著的《太極拳全書》剪裁每個套路的作用，香港太極總會傳授的口訣)，並加以編輯及加上現代用語，以便讀者更容易明白。

第一式

預備式



正確



錯誤



- 兩足齊肩平站，腳尖向前，身體自然直立，兩臂自然下垂，眼向前平視。

要點

- 1 要求“虛領頂勁”、“氣沉丹田”、“尾閭中正”、“含胸拔背”放鬆全身，做到“立身中正安舒”，這幾點要求為太極拳所有動作的共同要點，鍛鍊時須時刻記住並貫串於整套動作之中。
- 2 兩臂下垂，肩關節要放鬆，手指自然微屈。
- 3 精神要自然提起，心要靜，不要有絲毫雜念。

作用

調整呼吸，使氣沉丹田。

口訣

兩腳齊肩站立，兩手放側面。

(全書口訣中括弧部分為方向指示，學員熟習後可將之刪除。)

所有拳路均有一定的方向，通常一套拳的起勢，一般定為面向南方，此為正面，由於太極拳所有套路涵蓋東南西北360度全方位的位置，而收勢時必須返回起勢之地點，故宜小心掌握步幅。

為力求詳細，筆者從多本好書中尋求最有用的內容(從傅鍾文的《楊式太極拳》節錄了每個套路的動作和要點，楊澄甫著的《太極拳用法》及曾超然著的《太極拳全書》齊集每個套路的作用，香港太極總會傳授的口訣)，並加以剪裁及加上現代用語，以便讀者更容易明白。

第二式 起勢



正確



錯誤



要點

- 1 集中精神。
- 2 兩肩不可以聳起、緊張或用力，必須鬆開下沉，兩臂前舉時兩肘不可以挺直，須有微屈下墜之意。
- 3 要做到坐腕，所謂坐腕，就是把掌根下沉，手指節微微上翹，但不可用力翹起，必須自然，這樣才能夠把勁貫至掌根，手指也有所感覺。
- 4 所有動作之間必須連接，不可停斷，要求速度均勻、綿綿不絕、一氣呵成。
- 5 五指要自然舒展，不可用力張開，也不可鬆懈、彎曲，手指宜自然合攏，掌心要微呈凹形。
- 6 臂與身軀最少須相距一個掌位，不要太貼，使身體易於放鬆。
- 7 兩掌提起時要由脊而肩而臂而肘而手。
- 8 想像有一浮球於水中，由地面升上，再由你按下。

作用

使氣沉丹田，集中精神。

口訣

轉手，兩手上升下按。

1a



1a

- 兩臂徐徐向前內旋並平舉至與肩齊高，兩掌相距同肩寬，掌心向下。

1b



1b

- 兩肘下沉，自然地帶動兩掌徐徐向下按至胯前，手指仍向前，掌心仍向下，眼向前平視。

動作明細

- 1 以腳踝為軸，腳指向外轉為撇；
- 2 以腳踝為軸，腳指向內轉為扣；
- 3 大拇指向身體轉為內旋；
- 4 尾指向身體轉為外旋；
- 5 拳心方向為握拳後手心之方向；
- 6 拳眼方向為握拳後小孔方向，握拳宜握平拳，即拇指要與其餘四手指齊。

口訣明細

口訣中括弧部分為方向指示，學員熟習後可將之刪除。

第三式

攬雀尾



正確



錯誤



要點

- 1 身體左右轉動時要以腰為軸，身體仍須正直。
- 2 身、手、足等方面的動作都須轻柔緩慢，速度均勻。
- 3 身、手、足等方面的動作要做到協調一致，切記要做到“一動無有不動，一靜無有不靜”。
- 4 凡步邁出都必須輕靈“分清虛實”。要做到“邁步如貓行”。
- 5 凡弓腿(前腿)，弓腿之膝不可超出腳尖；蹬腿(後腿)的腳掌和腳跟要全部着地，腿也不可蹬得挺直。
- 6 右臂前棚須與肩平，不可偏高或偏低；棚出時肩關節不可前探；不可過於前棚，身體不可前傾。

1a



重心移
右腿

1b



兩掌相對
如抱球狀

左棚

1a

- 身體先向左再向右轉 45 度，隨轉體時，右腳尖外撇 45 度，重心漸漸移於右腿，右腿屈膝微蹲，左腳經右踝內側向右提。
- 右掌隨轉體自下經腹前而上，在右胸前向左向裏向右抹轉一小圈，掌心向下。

作用

假設敵人在前面用左手攻擊，我以右手攙敵的左手向右牽引。對方如將手抽回，我左手即隨其抽回之勢向敵人腋背處作攙擊。

1b

- 左手也同時經腹前由左向右弧形移至右掌下方，左臂外旋使掌心翻朝右上方。
- 兩掌相對如抱球狀，右肘稍墜，略低於腕，兩臂呈弧形。
- 眼隨轉體平視轉移，眼神稍先於右臂到達，並要顧及右臂。

口訣

轉腰，雙手劃弧(先轉左再回腰)。
撇右腳(45度)，右抱球(右手在上)。
出左腳，攻左腿，左棚(左手背向外、右手背向天)。
扣左腳，左抱球(左手在上)。
出右腳，攻右腿，右棚(右手背向外、左手背向天)。

撇左腳(45度)，坐馬、轉掌。
轉腰(向左45度)，回腰，反左掌，左手搭右手脈門。
擠(攻前)，兩手分。
下按，上推，平掌(不高過膊頭位)。

1c



2a



2b



右棚

1c

- 右腿繼續漸漸下蹲，左腳向左前邁出一步，先以腳跟着地，隨着重心漸漸移向左腿而至全腳踏實，弓左腿、蹬右腿，成左弓步。
- 當左腳前邁時，身體稍向左轉，當左腳跟一着地，身體即漸漸右轉，同時左肘稍屈，以左前臂向左上弧形棚出，左掌高與肩平，掌心微向裏。
- 右掌向前向右弧形下撲至胯上，掌心向下，手指向前，坐腕，指節微向上翻；眼向前平視，眼神要關及左掌。
- 扣左腳45度，腳尖斜向西南，身向右轉。

2a

- 重心漸漸全部移於左腿，身體微左轉，右腳經左踝內側弧形向前提起，隨轉體時，左肘向左後方微下撤，自然帶動左掌下移於左胸前，左臂內旋使掌心漸漸翻向下方。
- 右掌同時向左弧形抄至腹前，右臂外旋使掌心翻向上方，與左掌成抱球狀，兩臂均呈弧形；眼神略顧左臂後撤，即漸漸轉向右臂前方平視。

2b

- 右腳向前(西)邁出，先以腳跟着地，隨着重心漸移向右腳而至全部踏實。弓右腿，蹬左腿，成右弓步。
- 身體微向右轉，隨着轉體，右前臂同時向右(西)上棚，右掌高與肩平，肘稍低於掌；左掌隨右臂向前推出。
- 眼向前平視，眼神並要顧及右前臂前棚。

作用

假設敵人在前面用右手攻擊我，我以左手撲敵人的右手向左牽引。對方如將手抽回，我右手即隨其抽回之勢向敵人腋背處作棚擊。

要點

- 1 兩臂須隨腰左履。沉肘起着護脅的作用，但兩腋要留有約可容一拳的空隙，避免把身體困住。
- 2 左履時身體仍須正直轉體，不可前俯後仰或搖晃；關鍵在於“上下相隨”、“不先不後”。如果下肢後坐得過快會前俯，過慢就會形成後仰。
- 3 履的過程中，兩手要保持一定的距離，也就是要以一手搭在對方腕節，一手搭在對方肘節處來引進。



履式

3a

- 撇左腳重心漸漸移向左腿，身體同時漸漸左轉，同時左臂外旋，右臂內旋，使右掌心及左掌心翻向內，兩掌向左履。

作用

假設敵人用右手攻擊我右肋部，我右手貼住敵人的肘關節，左手貼住敵人前臂，這樣敵人的身體即隨之傾倒。

3b

- 身體繼續微左轉，重心繼續移向左腿，坐實左腿，成右虛步，兩臂稍沉，肘隨轉體繼續左履，左掌至左胸前，右掌至右胸前。
- 在開始左履時，眼神先關及右臂左履，將要履盡處時，眼神稍關及左手，即漸漸轉向前(西)望。

擠式

4a

- 身體微右轉，同時體重漸漸移向右腿，弓右腿，蹬左腿，成右弓步。

作用

乘上勢，假設敵人往回抽他的手臂，我速將右手心翻向上向裏，左手翻心向下合於我右手腕上，乘敵人抽臂之際往出擠，敵人必應手而跌。

要點

- 1 前擠時上身不可前俯或後仰；肩部不可聳起，須放鬆下沉；臀部不可凸出；肘部不可抬起，須低於手腕。
- 2 左掌脈門與右脈門之間要似貼非貼。

要點

- 1 “眼為心之苗”，由眼帶領身體轉動。
- 2 重心漸漸後移時，右胯根(股骨頭關節)微向後抽，使身體正對前方，不致偏向左斜角。
- 3 兩掌要隨胯後坐抹回，要鬆肩，沉肘。
- 4 兩掌須隨重心前移而向前按出，呈微微往上的弧形，但幅度不宜大；兩臂與肩部不可緊張，不可聳肩。
- 5 兩掌尚未按出時，左掌心斜朝右面前方，右掌心斜朝左面前方；兩掌按出時，兩掌根下沉。

4b



5a



按式

4b

- 隨着轉體，右臂外旋使右掌心翻向內，左臂內旋使左掌心翻朝外。
- 右臂呈弧形橫於胸前，右肘稍低於右腕；左掌貼近右脈門內側，以右臂與左掌向前(西)擠出。
- 眼向前平前，眼神要關及雙臂。

5a

- 右臂微內旋使掌心翻向下，左掌經右掌上側交掌而過。
- 隨即兩掌分開，距離與肩齊，兩掌心皆向下，兩肘漸屈下沉，兩掌略向下收回。
- 重心漸漸後移，坐實左腿；眼向前平視，眼神要關及兩掌收回。

- 兩掌向前按出，兩腕高與肩平，同時弓右腿、蹬左腿，成右弓步。
- 眼向前平視，眼神要關及兩掌前按。

作用

由前勢，假設敵人乘勢來擠我，我即將兩手腕往上用提勁，手指向前，手心向下，用兩手封閉其肘及手腕，向前按出，往前進攻，敵人即往後跌。

第四式 單鞭



正確



錯誤



要點

- 含胸要注意不可凹胸，並要注意胸部不可挺起。
- 定式時兩臂與腿方向要一致，上下要垂直；膝部不可超出腳尖。鼻尖、指尖、足尖三尖要對齊方向。
- 右吊手的腕關節要彎曲，使五指撮攏下垂，與右足尖成一垂直線。

1a



1a

- 重心移左腿，身體左轉，右腳以腳跟為軸轉體，腳尖裏扣135度踏實，重心移回於右腿。
- 兩肘微沉稍屈，兩掌心向下，隨轉體向左抹(轉135度)，兩掌高與肩平。
- 眼神需要顧及右手。
- 身體微右轉，兩掌隨轉體向裏經胸前向右弧形抹轉135度，兩掌高與肩平。
- 眼隨轉體平視轉移，眼需要顧及右掌。

1b



1b

- 重心移於右腿，左腳向裏提起，身體右轉，隨重心右移時，右掌漸漸右伸，隨伸隨着五指尖下垂撮攏成吊手。
- 身微左轉，左掌向左弧形上移，臂外旋使掌心轉朝裏，眼神關顧左掌左移。

口訣

扣右腳(135度)，轉腰(向左135度)，回腰(面向南)，右手採。眼望左手，收左腳，轉腰(向左90度、面向東)。出左腳，攻左腿，三尖對正(鼻、指、足)。

1c



1c

- 身體繼續向左微轉，左腳向左邁出，先以腳跟着地，重心左移而成左弓步。
- 右吊手繼續鬆肩右伸；左掌經面前(距面部約1呎處)左移，隨移隨着臂內旋將掌心翻向南，即向左微微推出。
- 眼平視左移，稍先於左掌到達左方。

作用

右手用八卦魚勢化去敵人的攻勢，使其落空後，即以左掌向對方中上部進擊。

第五式

提手上勢



正確



錯誤



要點

- 1 由單鞭過渡時，兩手的動作是合勁，腳和手的動作要協調一致。
- 2 兩肩和腰胯要放鬆，臀部不可凸出，身體應保持正直，胸部不可正對前方。腳跟虛點地面，腳尖微微抬起，不要翹得太高，右膝要微曲，不可挺直。要坐腕。重心應全部坐於左腿上。
- 3 由於左胯根內收，左腿要有繼續微微下蹲的感覺。但不可聳肩；身要正直，不可前俯。

1a



右虛步

1b



提手式

1c



1a

- 左腳尖向內扣45度踏實，坐實左腿，身體漸漸左轉；右腳提起，落於左腳前一步，以腳跟着地，腳尖自然微翹，右膝微弓，成右虛步。

1b

- 在轉體時，右吊手變掌，與左掌分別自左右墜肘，並隨着向前合攏，右掌在前，高與眉齊。

1c

- 掌心向左，左掌在後，高與胸齊，掌心向右，正對右肘關節。眼神通過右掌向前平視，成提手式。

作用

以右前臂黏敵人左肘，以左掌黏敵左腕。如其手伸直則捌斷；如其非伸直，可黏之以待變。倘敵人衝進或用靠勢，則以履勢化解。及至敵人落空或縮回時，以擠勢或靠勢反擊。

口訣

扣左腳(面向南)兩手合。
右手右腳，舒展放出(右腳踩着地，胯位正向南)。
左抱球，收右腳，出右腳，扣右腳，轉腰(身已向左轉90度、面向東)靠(右)。