



黄氏太极拳道短架口令

黄博士性贤教授口述

方春生编录

共 5 页

行架方向说明:

前方与后方: 行架起始面对或背对的方向。

左与右之分: 以行架者在行架起始时, 面对或背对的左右手为准。

练习短架 (第 1 段)

口令

摘要

1, 浑元立正:

屈膝松下。

2, 浑元分脚:

松坐右脚:

用意念把全身放松, 松坐右脚, 用意念即用想的方法, 是念注的意思。

左脚轻, 脚跟翘起, 转正:

左脚此时要全轻, 左胯尤须松开, 脚尖原地不动。脚跟转正。

左分脚:

左脚平开一步, 宽与肩平。

腰胯转右, 松坐左脚:

把重心慢慢移过左脚, 用意念松坐左脚,

移动中心时, 顺势腰胯转右 45 度。

腰胯转正, 右脚尖转正,

双手转开:

腰胯回转正前方, 右脚以脚跟为轴, 脚尖转正。双手随腰转正的同时往内而旋开, 姆指轻触大腿侧, 双掌背朝外, 双手侧成内弧型, 双手背也成内弧形。

松下:

松坐双脚, 全身放松, 意气贯全身。

3, 太极起势:

松腕:

全身往下松的同时, 两手腕亦随着松下。

马步起, 手起:

意松到脚底时, 把意接上来的同时, 马步开始起, 起至约百份之 50 时把手带起, 脚起至约百份之 90 时手已起至约 75 度。

马步松下, 松肩坠肘:

马步松下时, 松肩坠肘。

腕平:

肩手继续松下, 指尖不动, 至腕平。

收:

肩手继续松下, 至双肘松收至与双肋平。

坠腕, 松肘:

松坠手腕, 指尖不动, 松肘时, 手腕亦不动。

松腕,

松腕还原。

4, 右抱极:

松坐右脚。

左脚轻, 脚尖扣回:

左脚尖扣回约 10 度。

腰胯转右, 松坐左脚:

右脚尖转右:

右脚尖转右 90 度。双手松肩坠肘, 原位不动。

弓腿, 手成抱形:

凡弓腿之前, 必先松下, 弓腿进行中身体渐渐迈进。以后不再赘述。

手势: 身体迈进时, 把双手往前送出, 弓完腿后, 左手在下, 掌心向上, 右手在上, 掌心向下, 两掌心相对, 成抱 1 篮球

之形状。右手高处胸腹间。

中心：中心在两脚之间。

后劲接上：

后劲接上：全身松下，把后劲松接上来。以后凡后劲接上前，必先全身放松，贯以意气催之成形，再不赘述。

5, 左拥:

再弓腿，腰胯转右：

左脚再弓腿时，身体迈进，中心移至右脚涌泉时，松坐右脚，左脚轻，脚跟随身体迈进而翘起外旋。两手保持松柔抱球状，姿势不变。

腰胯转左，松坐右脚，
姆指对虎口：

胯腰转左，面对前右方 45 度。

脚：翘起的脚跟亦随腰胯转 90 度。

手势：左右手高于胸腹间，左手掌心向内，姆指斜指右虎口；右手掌心向下，虎口与左姆指相对。不忘松肩坠肘。

上步，弓腿，腰胯转正：
右脚尖转正，后劲接上：

上步动步不动身。

松坐右脚，左脚向前正方迈上一步，左脚脚踏在原来脚尖位置的前面约 3 寸，身体迈进，迈至身体中心在两脚间。身体方向朝前右方 45 度。手势如前不动，意想松坐左脚，腰胯转左，右脚尖随腰转至前右方 45 度，身体转至前方。然后全身松下，把后劲松接上来的同时，左手微起至胸齐，右手松落右胯旁成左拥，

6, 右拥:

再弓腿，腰胯转左，

手成抱形：

腰胯转右，右手提起：

手势：左手在上，掌心向下，右手在下，掌心向上，掌心相对抱圆。

手势：右手提至胸颈间，左手松肩坠肘，覆掌伸指，右手松肩坠肘，侧掌伸指，指掌相距约 3 寸，右掌心高于左手背。

手位置：维持在体中心，高於胸颈间。

脚：脚跟翘起，脚尖点地，脚跟随腰胯转至前右方 90 度。

方向：身体朝前右方 45 度。

中心：在左脚。

上步，弓腿，腰胯转正，

左脚尖转正，后劲接上：上步时：右脚踏在右脚尖原来的位置。

手势：如前不变，惟保持松肩坠肘。后劲接上时，意气催双手成右拥。

左肘位置：距左肋约 5 寸。

方向：朝前右方转至 90 度。

捋:

腰胯转右：

方向：朝后左方 45 度。

手势：左手随腰胯外旋，成半覆掌，右手随腰胯内旋，成半覆掌，高於胸颈间。

腰胯反转，坐腿：

身体腰胯：反转，转回朝前右方 45 度。

手势：左手继续随腰胯外旋，随坐退松下，置於左胯侧，成仰掌。右手继续随腰胯内旋，松落於胸前，高於胸颈间，成覆掌。双掌心遥遥相对，成捋形。

中心：在左脚。

挤:

腰转手开，左手到耳朵旁：

腰胯转左，把左手圆形带开，运转至耳朵旁(约距耳 6 寸)，此时身体朝向前右方约 20 度。

腰胯转正：
松下，后劲接上：

松下的同时，左手松落胸前与右手相触，当左手腕外侧在胸前与右手腕内侧轻轻相触时，左手内旋，右手外旋，左手指掌轻贴右手前臂内侧，右手指掌轻贴左手臂外下侧。后劲起时松肩坠肘，左手内旋，右手内旋，高与胸平，意催双腕突起，成挤形

按：

坐腿，手开圆：

凡坐腿之前必先松下，坐腿进行中身体渐渐松退。以后不再赘述。坐退时身退手不退，双手随坐退圆开。两手掌心朝向胸前，高处胸颈间，如轻轻抱1直径45公分的大圆球。

弓腿，松肩坠肘，
后劲接上，

弓腿，身体迈进时，要松肩坠肘，身进手不进，成按形。
按形：双掌轻摸想像胸前有一篮球的上前端。双肘距肋前约一拳。

7，正步单鞭：

坐腿，手平，松肩坠肘：

松坐左脚，身退手不退，手，手指，手腕与肩平，双掌心向下，松肩坠肘，肘距肋约1拳
手平：凡手平，均不能伸直双手，必保持手背呈内弧形，肘内弯亦呈内弧形，以后不复赘述。

腰胯转左，右脚尖转：
松坐右脚，手平，
左脚跟转，松肩坠肘：

松坐左脚，腰胯转向前方，右脚尖亦转向前方。

腰胯转右，左脚尖转，
手成抱形：

松坐右脚时，身退手不退，手，手指，手腕与肩平，双掌心向下，松肩坠肘，肘距肋约1拳。身体向前左方45度。

腰胯转左，
左脚跟转，左手提起：

腰胯转右时，左手松下外旋，掌心向上，与右掌斜相对成斜抱形，高于胸腹间。

收左脚，腰胯转左：

左脚跟转右，左手提起，掌心向内，如美人照镜。

上步，弓腿，：

方向：面向前左方约60度。

收左脚时，左脚尖绕回右脚跟伸出上步。以后每逢收脚上步，亦是如此，惟收右脚动作相反。不复赘述。

腰胯转正，右脚尖转正，
松下，后劲接上：

上步：动步不动身，以后每逢上步，亦是如此，不复赘述。
腿弓至中心在两腿间。

方向：面向前左方90度。

后劲接上前，松下的同时，左掌内旋，右手腕松，合指内旋。后劲起时，左掌续往内旋，成覆掌，松肩坠肘，成斜状45度升起，右手继续内旋轻扣手指松出。完成动作后，右手腕背高与肩齐，肘弯可容4指高度，与腕背及肩齐。左手肘距肋约1拳，虎口背对肩与胸间。前臂斜45度。

8，提手上式：

再弓腿，腰胯转右，
手开：
松坐左脚，合：

方向：转向前左方45度。右脚跟翘起，双手开如大鹏展翅。

合时松肩坠肘，左手收成侧掌与腹同高，掌心朝向右肘内

出：

侧，右手收成侧掌与胸同高，掌心朝左，高与胸齐。也同时收回右脚至左脚跟前，脚尖点地。

脚伸出时，再松肩坠肘，用松与意气，把双手及右脚同时送出，右脚跟点地。成提手上式形。

脚位置：右脚跟与左脚跟相对，约距近尺。

方向：面向前方。

9，上步右靠：

腰胯转左，双手松下，
右脚尖转：

腰胯转前左方 45 度的同时，双手松下，左手侧掌置於胯旁，右手侧掌置於右胯旁。

腰胯继续转，
手开，：

腰胯继续转向前左方 90 度的同时，把左手带开，弧形运转开至手腕与左肩平，距肩约近 2 尺。

腰胯转右，右脚跟转，
左手到左肩旁：

右脚跟转左时，腰胯身体转向右前左方 45 度。手继续往上弧形运转至左肩旁，右手仰掌置於身体中心，近右胯旁。

收右脚，上步，弓腿，后劲起：

弓腿至两脚间，松下的同时，左手覆掌从左肩旁降至与右胸同高，距右胸约一拳，右手不变，成两掌心遥对。

上步：上步时，弓腿时，右脚尖转 45 度，右肩对前正方，后劲接上。

10，白鹤亮翅：

再弓腿，松坐右腿，
腰胯转左，左脚跟转：
左手松下，右手提起，
左脚收回，伸出：

腰胯转左时，右手臂轻贴左掌。左脚跟提起转正。

左手轻贴右手背松下，右手提起的同时，收回左脚至右脚跟，伸出，脚尖轻点地。左手，右手，脚尖同一时间完成白鹤亮翅的动作。

方向：面向前左方 90 度。

11，手挥琵琶，12，左搂膝拗步：

右手松下，左手提起：

松肩坠肘的同时，右手松下，左手提起，两手平，左手较长，右手较短。

腰胯转右，左脚跟点地，
左脚尖转，手开：

腰胯转右的同时，右手外旋，作挥琵琶状，右手开，运转至耳朵旁，左手覆掌往右松坠至右胯旁。

方向：朝前左方 45 度。

松下，腰胯转左，左脚跟转正，
收左脚，上步，弓腿，腰胯转正，
右脚尖转，后劲接上：

收左脚时，把左脚收至右脚跟，U 形上步，成日字形马步。

手势：腰胯转正，右脚尖转的同时，左手搂过左大腿，右手由耳朵旁松落身体前右侧，右肘距肋约 1 拳，指尖高於胸颈间。虎口对右肩。定势时左前臂与左大腿斜度一致，右前臂与右小腿斜度一致。

方向：朝前左方 90 度。

13, 手挥琵琶, 14, 左搂膝拗步:

再弓腿:

松坐左脚, 腰胯转右, 收右脚,

提起快, 落地轻:

腰胯转正, 两手提起:

再弓腿时, 右手松下, 置右腿旁。

右脚落地时, 立於左脚跟后约 8 寸, 两脚脚跟成一直线。

两手提起与肩平, 左手较长, 右手较短。

余下手挥琵琶与左搂膝拗步的动作, 均与以上同。

15, 进步搬拦捶:

坐腿, 身退手不退, 腰胯转左

左脚尖开:

弓腿, 右手松下, 松坐左脚,

收右脚, 提右脚,

腰胯转右, 双手提起,

上步:

松坐右腿时, 身退手不退, 左脚尖自然翘起。腰胯转左时, 左脚尖开 45 度。

方向: 此时面向后右方 45 度。

弓腿与右手松下的同时, 收右脚, 置於左脚眼旁约 6 寸, 提起上步, 置於左脚跟前, 约 1 尺, 脚尖开 90 度, 两脚跟直线相对。

手势: 腰胯转正时, 右手随腰胯转提起作右棚於胸前, 高与腹齐, 距胸约 6 寸。左手亦随腰胯转提起作左棚於胸前, 高与胸齐距胸约 10 寸。

手势: 松坐右脚时, 右手松肩坠肘, 右手外旋, 握拳於右胯前, 拳内侧向上。

方向: 面向前左方 45 度。

松坐右脚, 左脚跟转, :

收左脚, 上步:

腰胯转正, 后劲接上, 拳打出:

收左脚至右脚跟, U 形上步。

拳打出时, 意贯全身, 右拳内旋, 拳眼向上, 专注拳面, 拳松意切, 打出。

方向: 面向前左方 90 度。

16, 如封似闭:

坐腿, 手开圆:

弓腿, 松肩坠肘,

后劲接上,

坐退时身退手不退, 左手掌松贴右手肘, 双手随坐退圆开, 两手掌心朝胸, 高处胸颈间, 如轻轻抱 1 直径 45 公分的大圆球。

弓腿, 身体迈进时, 要松肩坠肘, 身进手不进, 成按形。

按形: 双掌轻摸想像胸前有一篮球的上前端。双肘距肋前约拳。

方向: 面向前左方 90 度。

17, 十字合手:

坐腿, 腰胯转右,

松坐右脚, 左脚尖转,

右手开, 松坐左脚

右脚尖点地, 右脚跟点地:

收右脚, 十字合手:

坐腿, 腰胯转右时, 面向前方。右手开至身前, 双手如按抱 1 个约 2 尺直径大的大球, 高与鼻齐。

收右脚的同时, 双手松落交叉於胸前, 两掌心各朝左右胸, 左手在内, 右手在外, 距胸约 6 寸, 高与胸齐。接着双手内旋, 松肩坠肘, 双手左右旋开, 各斜降於大腿旁, 状若起势。

方向: 面朝前正方。

18, 抱虎归山:

腰胯转左, 松坐右脚, 左脚尖开,
双手松下弧形转开, 腰胯反转,
左脚尖转正:

松坐左脚, 右脚跟转:
腰胯转右, 收右脚, 上步, 弓腿,
腰胯转右, 左脚尖转,
松下, 后劲起:

腰胯转左, 松坐右脚, 左脚尖开的同时, 双手松下, 左手弧形转开至耳朵旁。左脚尖转向正前方。

方向: 面向前右方 45 度。

手势: 松下时, 左手覆掌降至左胸前, 距胸约 1 拳, 与右胯前仰掌的右手相对, 意贯全身, 成抱形。

方向: 面向后左方 45 度。

19, 斜步揽雀尾:

腰胯继续转右, 提右手成右棚状:
坐腿, 腰胯转左:
手开, 腰胯转正,
松下, 后劲起:
坐腿, 手开圆, 弓腿,
松肩坠肘, 后劲接上:

棚。

捋。

挤。

按。(以上棚, 捋, 挤, 按的内意与动作与上同。)

方向: 面向后左方 45 度。

20, 斜单鞭:

坐腿, 手平, 松肩坠肘:
腰胯转左, 右脚尖转:

与正单鞭同。

与正单鞭同。

方向: 面向前右方 45 度。

右脚尖转至前右方 45 度。

松坐右脚, 手平,
左脚跟转, 松肩坠肘,
腰胯转右, 左脚尖转,
手成抱形, 腰胯转左,
左脚跟转, 左手提起,
收左脚, 腰胯转左,
上步, 弓腿,

腰胯转正, 右脚尖转正:
松下, 后劲接上:

以上动作摘要与正单鞭同。

方向: 面向前左方 45 度。

21, 肘底看捶:

松坐右脚, 腰胯转右:
左脚尖转, 腰胯反转, 左脚跟转,
左脚平地扫开, 弓腿:
松坐左脚, 左手松下:
收右脚, 开, 松坐右脚:

腰胯转右时, 松肩坠肘, 左手仰掌, 右手覆掌。

左脚掌贴地向左平开一步。

松坐左脚时, 左手松下, 置左大腿旁。

收右脚至左脚跟旁, 往右斜开 1 步(约 1 尺), 右脚跟与左脚跟约距 3 寸则成一直线, 右脚尖指向前左方 45 度。

腰胯转左, 左脚跟转, 腰胯反转,
左脚尖转, 左手由腰间插出:

左手回旋翻掌由腰间插出时, 仰掌面向前左方 45 度。右手覆掌随腰胯转左时回旋松下, 握拳, 拳眼轻贴左肘下。

腰胯转正，左脚跟转，出：

左脚跟转，左脚伸出时，左手前臂内旋覆掌，左脚跟点地，意贯四梢，成肘底看捶状。

方向：面向前左方 90 度。

22，倒撵猴五步：

腰胯转右，左脚尖转，手开：

右手弧形运转至与肩平，身体向前左方 45 度。头向前。左脚尖转，点地脚跟转开。

腰胯反转，合：

腰胯转正时，左脚跟转正，右手继续转至耳朵旁覆掌，掌心与左手外旋的仰掌遥遥相对。

退，1，松坐左脚，右脚尖转正：

收左脚，往后退一步，松坐左脚的同时，左手仰掌松落左胯旁，右手随退覆掌伸出，距胸约 2 尺，高与胸齐，位居体中心。

脚：左脚退后松坐时，左脚尖与脚跟前后成一直线，松坐左脚时，右脚尖转正，脚尖与脚跟前后成一直线。如把前脚直线拉回与左脚平步站立时，脚与脚之间约距 8 寸。左手开时，弧形运转至与肩平，身体向后右方 45 度。头向前。

腰胯转左，手开：

腰胯转正时，左手继续转至耳朵旁，右手外旋成仰掌，两掌心遥遥相对。

腰胯转正，合：

退，2，松坐右脚：

收右脚，往后退一步，松坐右脚的同时，右手仰掌松落右胯旁，左手随退覆掌伸出，距胸约 2 尺，高与胸齐，位居体中心。

腰胯转右，手开：

右手弧形运转至与肩平，身体向前左方 45 度。头向前。

腰胯转正，合：

腰胯转正时，右手继续转至耳朵旁，左手外旋成仰掌，两掌心遥遥相对。

退，3，松坐左脚：

与 1，同。

腰胯转左，手开：

与 1，同

腰胯转正，合：

与 1，同

退，4，松坐右脚：

与 2，同。

腰胯转右，手开：

与 2，同。

腰胯转正，合：

与 2，同。

退，5，松坐左脚：

收左脚，往后退一步，松坐左脚的同时，左手仰掌松落左胯旁，右手随退覆掌伸出，距胸约 2 尺，高与胸齐，位居体中心。

23，斜飞势：

腰胯转左，手开，右脚尖转：

腰胯转左时，左手松下。

腰胯转右，手成抱形，收右脚：

腰胯转右时，松肩坠肘，左手随腰转提起与胸齐，右手随腰胯转松落小腹前，成抱形。收右脚，脚跟置于左脚跟旁，脚跟碰脚跟成 V 字形。

方向：面向前左方 30 度。

腰胯再转，上步，弓腿，腰胯转右，

左脚尖转，后劲接上：

后劲接上时，左手覆掌松落左腰胯旁，右手松肩坠肘，右手仰掌斜提，升至前右方 45 度，与右脚尖同一方向，高与胸齐。意贯全身成斜飞势。

方向：面向前右方 45 度。

24, 左右云手七步:

再弓腿, 左脚尖转, 腰胯转右, 左脚跟翘起, 手成抱形:

右手下, 左手上, 上步, 1, 腰胯转正, 右脚尖转正:

腰胯转左, 手成抱形, 左手下, 右手上, 收右脚, 2, : 腰胯转正, 转右, 手成抱形, 右手下, 左手上, 开, 3, : 腰胯转正, 转左, 手成抱形, 左手下, 右手上, 收, 4, : 腰胯转正, 转右, 手成抱形, 右手下, 左手上, 开, 5, : 腰胯转正, 转左, 手成抱形, 左手下, 右手上, 收, 6, : 腰胯转正, 转右, 手成抱形, 右手下, 左手上, 开, 7, :

腰胯转右时, 左手仰掌送往右胯旁, 右手覆掌松至胸前, 成抱形。

身体转正时面向前正方, 左手掌心向胸腹间, 距胸腹约 8 寸, 右手掌心向腹部, 距腹部约 4 寸。

脚: 两脚的平行阔度约平常的 1.5 倍。

两脚的平行阔度约平常的一半。

两脚的平行阔度约平常的 1.5 倍。

两脚的平行阔度约平常的一半。

两脚的平行阔度约平常的 1.5 倍。

两脚的平行阔度约平常的一半。

两脚的平行阔度约平常的 1.5 倍。

25, 高探马:

腰胯转正, 转左, 左脚尖开: 松坐左脚, 收右脚, 上步:

弓腿, 腰胯转正, 左脚尖转正,

松下, 后劲起:

左脚尖转开 90 度。

腰胯转正至松坐左脚时, 双手即随腰胯转, 往左胯旁荡, 收右脚至左脚跟旁。此时面向前左方 45 度。

上步: 动步不动身, 向前跨出一步。

弓腿, 腰胯转正, 左脚尖转正的同时, 置于左胯旁的双手随腰胯转荡至身前, 后劲起时, 把双手带起, 左手掌心向左肩, 距左肩约尺半, 高与肩齐。右手握拳如单鞭的右手, 距右肩约尺半, 高与右肩齐。

26, 正步单鞭:

再弓腿, 松坐右脚, 腰胯转左: 左脚跟转, 收左脚, 上步: 弓腿, 腰胯转左, 右脚尖转, 松下, 后劲接上:

此时面向前左方 45 度。

收左脚至右脚跟, U 字形上步。

后劲接上时左手翻转成覆掌, 贯以意气, 成正单鞭。

方向: 面向前左方 90 度。