

黄氏〈太极拳道〉基本功

黄博士性贤教授口述



〈松身五法〉

方春生编录

共 7 页

〈松身第一式，分动的六个动作〉

口令

摘要

〈练习松身第一式，分动的六个动作〉：

预备：

马步平行站开，宽与肩平，屈膝松下，两手微弓，平贴大腿两侧风市穴。

1, 马步起，手起：

马步起约百分之 90 强，两手各向左右方提起 45 度。

2, 马步松下，松肩坠肘，两手松下：

马步与身体松下的同时，要松肩坠肘，两手顺势自然坠下大腿旁，松肩坠肘时，腕与肩平，肘弯可容纳三个手指叠放的弯度，两手微微合抱。

3, 腰胯转右，松坐左腿：

腰胯放松，向前右方转 45 度，松坐左脚，尾闾对脚跟，百会，涌泉成一直线，守中。

4, 双手提起：

双手用意提起，左手掌平贴右胸，右手背平贴尾闾。

5, 双手松下：

双手自然坠下。

6, 腰胯转正：

身体转正，中心线在双脚之间，双脚平均松坐。

1, 马步起，手起：

马步起约百分之 90，两手各向左右方提起 45 度。

2, 马步松下，松肩坠肘，两手松下：

马步与身体松下的同时，要松肩坠肘，两手顺势自然坠下大腿旁，松肩坠肘时，腕与肩平，肘弯可容纳三个手指叠放的弯度，两手微微合抱。

3, 松坐右脚，腰胯转左：

除左转 45 度松坐右脚外，与上 3 同。

4, 双手提起：

双手用意提起，右手掌平贴左胸，左手背平贴尾闾。

5, 双手松下：

双手自然坠下。

6, 腰胯转正：

腰胯身体转正，中心线在双脚之间，平均松坐双脚。

松身五法第一式分开六个动作重复练熟后，可练连动的动作。

要点：把意下，意上，松肩，松肘，松腕，旋腰，转胯的动作明细分开为分动，以便易於吸收。

1) 锻炼先有下才有上的物理原理。

2) 锻炼意依序由脚底-腿-腰-背-肩-肘-手的初学顺序工作。

〈 松身五法 〉

〈 松身第一式连动的动作 〉

口令

摘要

〈 练习松身第一式连动的动作 〉:

预备:

马步平行站开，宽与肩平，屈膝松下，两手微弓，平贴大腿两侧风市穴。

马步起，手起:

马步起百份之 90 强，两手各向左右方提起 45 度。

马步松下:

马步与身体松下的同时，要松肩坠肘，两手顺势自然坠下大腿旁，松肩坠肘时，腕与肩平，肘弯可容纳三个手指叠放的弯度，两手微微合抱。

一.....

腰胯转右，松坐左脚，双手坠下，划弧把左手掌带上平贴右胸，左手肘坠贴左肋，右手腕背平贴尾闾。

二.....

腰胯身体转回正前方，双手松坠下，落在两大腿侧，马步起而把双手带起 45 度（与六动的口令 1 同）。

一.....

腰胯转左，松坐右脚，双手坠下划弧，把右手掌带上平贴左胸，右手肘坠贴右肋，左手腕背平贴尾闾。

二.....停

腰胯身体转回正前方，双手松坠下两腿侧，马步起而把双手带起 45 度（与六动的口令 1 同）。松肩坠肘，双手坠下落在两大腿侧。

动作在一... 二... 一... 二... 的口令下进行。

要点: 分动的方法了解后，则锻练在两脚平行站开，不动步时，做连动不可断的动作。

- 1) 锻练在连动时腰转如磨转心不转。
- 2) 锻练在连动旋腰转胯时要松腰，松胯，松膝，松踝而脚底不动。
- 3) 锻练在连动旋腰转胯时做到虚灵顶劲，颈松，肩，肘，腕，指放松。
- 4) 锻练在连动旋腰转胯时能变换虚实在於中。

〈 松身五法 〉

〈 松身第二式 〉

口令

摘要

练习松身第二式:

预备:

马步平行站开，宽与肩平，屈膝松下，两手微弓，平贴大腿两侧风市穴。

马步起，手起:

马步起百份之 90 强，两手各向左右方提起 45 度。

马步松下:

马步与身体松下的同时，要松肩坠肘，两手顺势自然坠下大腿旁，松肩坠肘时，腕与肩平，肘弯可容纳三个手指叠放的弯度，两手微微合抱。

一不动. 下. 三.. 四.. :

口令一不动: 顺着松肩坠肘的动作，左右手坠下向内荡，

成左右手合抱于胸前，左掌贴右胸，右掌贴左手背上。

口令下：双手坠下往左右两边荡成腕与肩平，肘弯可容纳约三个手指叠放的深度，两手微向前合抱。

口令三：与一同，惟右手在内，左手在外。

口令四：与二同。

二不动。上。三。四……停) 手的动作：与上相同。

要点：

脚的动作：

1) 口令一不动：动作不动，但意不断

口令下：

口令三：。▶ 是屈膝不停的慢慢松下。

口令四：

2) 口令二不动：动作不动，但意不断。

口令上：

口令三：▶ 是伸膝不停的慢慢站直(百份之 90 强)。

口令四：

< 松身五法 >

< 松身第三式 >

口令

摘要

练习松身第三式：

预备：

马步平行站开，宽与肩平，屈膝松下，两手微弓，平贴大腿两侧风市穴。

一：

松腰胯，转左，身体微松下，松坐左脚，右手向前划弧提起，高与胸平。

二：

松腰胯，转右，身体微松下，松坐右脚，右手松肩坠肘落下右腿旁，同时左手向前划弧提起，高与胸平。

一：

松腰胯，转左，身体微松下，松坐左脚，左手松肩坠肘，落下左腿旁，同时，右手划弧提起高与胸平。

二……… 停：

与上二同。

要点： 为锻炼太极起势与交叉劲作基础。

- 1) 左右手：向前提起时，因腰转带手至双脚中间线，手心向下，坠下大腿侧时的程序是松肩，坠肘，坠腕，松腕，松指。
- 2) 脚：虚实分清，松坐左脚，右脚虚，松坐右脚，左脚虚。
- 3) 手脚：要相应，发挥交感神经作用，松坐左脚，意到右手梢，松坐右脚，意到左手梢。
- 4) 腰胯：磨转心不转。
- 5) 身体有起落，松坐时，身型松落，转正时起，起落方法以浑元桩为主。

< 松身五法 >

< 松身第四式 >

口令

摘要

练习松身第四式：

预备：

- 马步平行站开，宽与肩平，屈膝松下，两手微弓，平贴大腿两侧风市穴。两掌随身体松下，移往两胯前，两掌心覆向两胯，两手成圆环状。两手背向前。
- 马步起，两手随着身体起，往左右旋开至臀侧，掌心向前。
- 接上式，马步松下，同时松肩坠肘，两手由下而上，向内转圆，向前合抱，握拳距颈前约一尺。
握拳姿势是：右手四指覆于左四指上，两手拇指竖贴左食指旁，双腕竖直，两手肘距肋约一拳。
- 松肩坠肘，两手握拳，收降至胸前。
- 松肩，双手握拳外旋，翻开双掌降至胯前，掌缘轻贴左右胯前，掌心相对。两掌内旋，覆於两胯前。
- 同上。
- 同上。
- 同上。
- 同上。
- 同上。
- 同上。
- 松肩，两手前臂外旋，手掌张开，成半园球形，双手尾指并拢，两掌心与脸相对。
- 松肩坠肘，前臂与手掌向内旋合。
- 继续松肩坠肘，双掌竖直合什，松降至胸前。
- 马步起，松肩坠肘，合什的双掌外旋，向前推出约半尺。
- 双掌继续外旋推出近尺，高与胸平，左右手拇指，食指，中指指尖轻轻相触，竖直翻开双掌向外，状半球形。
- 屈膝身体竖直松下，至双肘触及双膝，成半蹲状，惟大腿与膝胯成水平线，手掌姿势保持不变。
- 身体倾前弯下，双肘沿膝滑下至手臂贴膝尖，双掌平贴地面，臀部翘起，松腹。
- 两脚伸至约百分 90 直，两手松挂两脚间。
- 一.....
掌心贴地拉后（位于双脚间）。
- 二.....
掌背贴地拉前（位于双脚间）。
- 三.....
与一同。
- 四.....
与二同。

五.:	与一同。
六.:	与二同。
掌心贴地，两脚伸直：	
松肩... 一 ... 二..	强调松肩，两肩松挂，口令一：两手顺势摆右，左手掌触及右脚脊，右手背触及右脚肚。口令二：反弹顺势双手摆左，右手掌触及左脚脊，左手背触及左脚肚。
三... 四... 五..	
六... 七... 八..	
九... 十	
停.....:	停止摆动。
指尖点地：	全身放松，双手指尖触地。
拳头点地：	全身放松，弯得更下，双拳头触地。
掌心点地：	全身放松，再弯得更下，双掌心触地。
手指碰脚尖：	左右手指触及左右脚尖。
松下.....:	屈膝松下，至两大腿平，两肘弯成弓形，松贴两膝外侧。
起.....:	膝盖慢慢伸直，两手贴膝伸至手掌触及膝盖。
膝盖不动：	膝停止伸直，身体继续伸直，两手沿脚升至大腿中节。
胯内收：	收胯松坐不动。
尾闾收正：	垂臀吊裆。
含胸拔背：	胸背自然伸直，松肋。
松肩坠肘：	松肩松肘。
虚灵顶劲：	头抬起，回正虚灵，平视，内敛，两手随体形伸直而顺势还原於两胯侧。

此法由头到尾，重复共做三次。

要点： 锻炼上下开合，松关达节，弯腰，松腹，松筋。

< 松身五法 >

< 松身第五式 >

口令

摘要

练习松身第五式：

预备：

马步平行站开，宽与肩平，屈膝松下，两手微弓，贴大腿两侧。

松坐右脚：

用意念松坐右脚。

左脚轻：

左脚变虚。

左脚尖扣回：

以脚跟为轴，将脚尖向右扣回 45 度。

腰胯转右：

松腰胯，转右 90 度。

松坐左脚：

用意念松坐左脚。

右脚尖转开:

右脚尖向右转开 90 度。

弓.... 腿:

身体不断松下。

身体迈进:

上式口令的腿字一过, 身体向前迈进。

膝盖到脚尖:

膝盖弓至脚尖后, 身体松下, 松意达脚底。

后.... 劲接上:

把松意由脚底接上来。

坐.... 腿:

身体松坐。

退后.. 退后.. 再退后:

上式口令腿字过后, 身体松退。

弓.... 腿:

身体不断松下。

身体迈进:

上式口令的腿字一过, 身体向前迈进。

膝盖到脚尖:

膝盖弓至脚尖后, 身体松下, 松意达脚底。

后.... 劲接上:

把松意由脚底接上来。

坐.... 腿:

身体松坐。

退后.. 退后.. 再退后:

上式口令腿字过后, 身体松退。

弓.... 腿:

身体不断松下。

身体迈进:

上式口令的腿字一过, 身体向前迈进。

膝盖到脚尖:

膝盖弓至脚尖后, 身体松下, 松意达脚底。

后.... 劲接上:

把松意由脚底接上来。

坐.... 腿:

身体松坐。

退后.. 退后.. 再退后:

上式口令腿字过后, 身体松退。

松坐左脚:

右脚虚。

右脚尖自然翘起:

由于身体坐后松下, 脚尖自然翘起。

脚尖收回脚跟位, 一..:

脚尖贴地收回脚跟位。

二:

脚跟贴地推出还原。

三:

同一。

四:

同一。

五:

同一。

六:

同一。

松坐左腿:

用意念松坐左脚。

腰胯转左:

右脚尖扣回:

松腰胯转左 90 度, 右脚尖扣回正前方, 成八字脚形。

松坐右腿:

松坐右脚, 左脚虚。

左脚尖转开:

左脚尖向左转开 90 度。

弓.... 腿:

身体不断松下。

身体迈进:

上式口令的腿字一过, 身体向前迈进。

膝盖到脚尖:

膝盖弓至脚尖后, 身体松下, 松意达脚底。

后.... 劲接上:

把松意由脚底接上来。

坐.... 腿:

身体松坐。

退后.. 退后.. 再退后

上式口令腿字过后, 身体松退。

弓.... 腿:

身体不断松下。.

身体迈进:	上式口令的腿字一过, 身体向前迈进。
膝盖到脚尖:	膝盖弓至脚尖后, 身体松下, 松意达脚底。
后。。。。劲接上:	松意由脚底接上来。
坐。。。。腿:	身体松坐。
退后。。退后。。再退后	上式口令腿字过后, 身体松退。
弓。。。。腿:	身体不断松下。
身体迈进:	上式口令的腿字一过, 身体向前迈进。
膝盖到脚尖:	膝盖弓至脚尖后, 身体松下, 松意达脚底。
后。。。。劲接上:	松意由脚底接上来。
坐。。。。腿:	身体松坐。
松坐右脚:	右脚松坐, 左脚虚。
左脚尖自然翘起:	
脚尖收回脚跟位, 一:	脚跟贴地推出还原。
二:	同上。
三:	同上。
四:	同上。
五:	同上。
六:	同上。
腰胯转右:	松腰胯转右。
左脚尖转:	左脚尖扣回 45 度。
松坐左腿:	弓腿, 把重心松移左腿。
右脚跟起:	右膝下垂。
腰胯转正:	松胯转正前方。
右脚跟转正:	
收右脚:	收至两脚跟并拢。
平均平稳松坐两脚:	两脚各松负体重 50%。
意由脚掌心升起:	想意由脚掌心升上来。
两脚慢慢站直:	约百份之 90 直还原。
要点: 弓腿, 坐腿, 是以练脚腿膝为主。以松弓松坐为要。切勿坐死关节。	

黄博士性贤教授口述
方春生编录