

WUSHUJIA YEARBOOK

武術家  
年刊

夫四時陰陽者萬物之根也



2014-2021



## 鳴謝

馬廣津 港幣11000元  
江孝燈 港幣5000元  
劉仕坤 港幣4000元  
港區省級政協委員聯誼會 港幣3200元  
福建師範大學香港校友會 港幣3000元  
黃中青 港幣3000元  
香港南平聯誼總會 港幣1200元  
香港太極同樂會 港幣1000元  
何燕汶 港幣1000元  
林秀枝 港幣1000元  
趙美興 港幣1000元  
李蓉 人民幣1000元

## 武術家2021年刊派發地點

- 香港中西區婦女會  
香港上環干諾道西28號威勝商業大廈3樓
- 坊眾社區服務中心  
香港西營盤德輔道西273號均益大廈第三期地下26號舖  
香港中環荷李活道57-59號利來商業大廈2字樓  
香港上環皇后大道中378號福陞閣地下17號舖
- 香港南平聯誼總會  
香港北角長康街21-23號豐華大廈9樓23室  
(炮台山港鐵站B出口)
- 工聯會中西區、灣仔地區服務處  
香港西營盤皇后大道西397號地下
- 蓮香樓  
中環威靈頓街160號地下
- 蓮香棧  
荃灣綠楊坊9-9A舖
- 君宜參茸中藥店  
香港筲箕灣愛禮街2號44號舖 (筲箕灣港鐵站D2出口)
- 新仙姬髮廊  
荃灣沙咀道246-248號一樓

統 籌：嚴義松 9412 9912  
編 輯：馮綺媚 9790 0729  
設 計：黃炎鈞 9154 2260

# 目錄

目錄	1
前言	2
嘉賓題辭	3
自然門之自然拳 洪少葵	12
周門明目功 周亮	15
太極拳修練—關鍵在於神能馭氣 李翼然	24
淨化身心談站樁 李翼然	27
居家太極—時刻開啟你的免疫鍵 張偉	30
陰陽八卦掌 田克延	32
習武心得	
· 為強心健身注入動力	59
嚴Sir教室	
· 足運乾坤 — 降虛火	60
賀辭廣告	66

# 前言

武術家於2004年5月成立，宗旨是「弘揚國粹，承傳武德，廣結武林，切磋砥礪，服務社群，造福人民」。

為貫徹以上宗旨，本會於2009年創辦年刊，每年印量三千，免費派發予海內外有興趣人士，更把全部內容上載武術家網站，增加推廣面。過去十二年，承蒙各界友好鼎力支持，對此刊多番賜教指正，本會深感榮寵。

今年年刊精心挑選了兩篇長文章，內容豐富，值得大家慢慢細嚼。一篇是周亮老師的《周門明目功》，以前中醫和武術界叫「夜眼」、「神眼」，佛道叫「天眼」、「慧眼」。在當今電子科技時代，不論男女老少保護好眼睛都十分重要，希望此文能幫助我們健康雙眼。

另一篇是田克延老師的《陰陽八卦掌》。坊間流傳的八卦掌多是董海川祖師傳下的，主要內容是八大掌。陰陽八卦掌是碧雲、靜雲兩位道人所傳，主要內容是八大形。陰陽八卦掌內容豐富，田克延老師為了更好地推廣，特別整理了一套適合初學者的「陰陽八卦掌普及套路」，在今年年刊上首次發佈。

「練拳不練功，到老一場空」，年刊內短小精緻的小文章多講論練功，如著名武術大師萬籟聲傳下的「自然門之自然拳」，風格原始樸素，以「道法自然」為依歸。「太極拳修煉的三步驟」，「談站樁」，「居家太極開啓免疫鍵」，「活力功」都是簡單易明的小文章。

最後，要感謝贊助年刊出版的有心人及刊登誌慶廣告的友好，您們的參與支持是我們推廣中華武術的動力。

武術家十七周年誌慶

弘揚武術  
再創輝煌



香港武術聯會會長

霍震寰



敬題

武術家十七周年誌慶暨 2021年刊付梓

傳承華夏尚武精神  
弘揚民族止戰武德



港區省級政協委員聯誼會會長 施榮懷 敬賀

武術家十七周年誌慶

術德兼修

仗義執言



工聯會立法會議員

郭偉強太平紳士 致意

武術家成立十七周年誌慶

行遠自邇

登高自卑



香港精武體育會  
首席會長 盧傑森 敬賀



武術家成立十七周年誌慶

弘揚中國武術

振興尚武精神



香港福建社團總會名譽主席  
福建省政協委員 江孝燈 敬賀

武术家十七周年志庆暨2021年刊付辞

传承武術  
福社社會

張山 二〇二一年六月二十日

武術家十七周年誌慶暨2021年刊付粹

樹新風文武雙修  
揚國粹世人共享

中國贈覽收藏館館長周亮

武術家十七周年紀念暨2021年特刊



傳承武術精粹  
培養陽光體育

北京市武協八外學專業委員會主任 唐丁慶 敬賀



武術家十七周年誌慶暨2021年付梓

# 崇德尚武

北京市武壇陳氏太極拳專業委員會主任王洪恩敬賀



# 自然門之自然拳



作者 洪少葵

原福建漳州青少年宮武術教練，師承自然門名師洪敦耕，為自然門第五代傳人。

萬籟聲先生《武術匯宗》一書問世以後，武林中始知有此一門絕藝。自然門拳術可以說是中國武術之精華而熔於一爐。其着眼點在於健身延年與禦敵致勝兩方面，所以它沒有花式的動作和劇烈的運動，形成一種原始樸素的風格，類似宇宙之本體，以「道法自然」為依歸，故以「自然」命拳。自然門拳術在健身延年方面要順乎自然；在禦敵制勝方面也要達到自然。但自然並不是隨隨便便，任意所之，而是要從「不自然」通過一定的訓練，而達到「自然」。從而發揮人體最大的本能和潛力。如從哲學名詞上解釋，胡適先生曾經說過：「本來就是這樣叫做自然」。

自然門只有一套拳，稱之自然拳。萬老師在《武術匯宗》中有照片及說明，唯只缺少動作路線，故自學起來頗為不易。書中指出：「本門拳法，分三行九點。」這三行九點的路線圖就是九宮圖，或稱「洛書」，它與「河圖」合稱「河洛」。

河指黃河，洛指洛水。據《易大傳》所說，伏羲時，有龍馬出於黃河，身上有紋，伏羲去法之，以書河圖。夏禹時，有神龜出於洛水，背上有紋，禹去法之，以作洛書。這就是中國文化的起源，圖書一詞，蓋源於此。

自然拳套路的奧秘即可於「洛書」中求之。但自然門武功精髓不是在自然拳套路中，而是在基本功法與技擊中。

自然拳套路簡單，有武術基礎的，都容易上手。整套十幾個基本動作，演練起來如五禽戲，八段錦輕鬆自如。



萬籟聲老師

沒有一定武術基礎和功力，不會瞭解套路的內涵深意。比如，套路中的鴉雀步，插打，撩掌和跑閃等，有非常實用的技擊手法。拳譜如下：令牌式、鴉雀步、回身式、長手推掌、捻步、翻捶、撩打、肘打、削掌、上山虎、靠打、跑閃、平胸掌收式。

技擊講究閃躲圓滑、吞吐浮沉、一沾即走，一走即打。實際上也是一〇的運用，即避實擊虛，迂迴包抄、見隙即進，左右逢源。進而達到『人不知我，我獨知人』的混元一勁。散手招式則千變萬化。如閃法就有拍閃、躲閃、車閃、後閃、跑閃等；捶法就有閃電捶、流星捶、草把捶、蚱蜢捶、轉環捶、黃昏捶等。短手又分八字曰：揮劈撩砍，騰擻閃展。

現在，流傳於世的自然拳十個人練習，九個不一樣。每個傳習者手眼身法步各異，筆者認為無傷大雅，爭論誰最正宗已經沒有意義。

武者按自己的領會和內修外練，繼續將套路動作傳承下去。

自然拳精髓在行拳自然和步伐輕盈。真正殺傷力是武者的功夫功力而不是套路。

筆者認為，武術經過幾千年的演變，從原始打鬥到兵器火炮，武術逐漸失去殺傷力，時代不同，人們不會去練金鐘罩、鐵布衫、鐵砂掌。如今更多的是傳承自然門武術的內在文化，糾結於練得自然門功夫能神乎其技的高低強弱已經沒有意義。

好好練習自然拳，當行如流水，吐納養生之道更為實際。



# 周門明目功

指導老師：周亮

傳統“火眼金睛”鍛煉法，包括注目、定神、觀日、賞月等功法，以及冷洗、熱敷之術。方法簡捷，行之有效。

## 周門明目功——「火眼金睛」鍛煉法

眼睛，「視萬物，別黑白，審短長」。位於頭前面，左右各一。黑睛中央的圓孔稱瞳子，又稱瞳神。大腦通過眼、耳、鼻、舌、身、意六根認識世界，眼睛居功甚偉。

但由於眼睛的局限性，我們觀察到的世界，並不是真實全面的世界。雖然我們信任並依賴它。人的眼睛看事物，太遠了不行，太近了不行；太大的不行、太小的不行；太快了不行、太慢了不行；太亮了不行，太暗了不行。而且，它看外不看內、看前不看後、看陽不看陰。

中國傳統裏面關於眼睛的鍛煉，我推薦「火眼金睛」法。前者以觀日為主，望月為輔，傳統稱為「火眼」；後者，前期聚精會神看「黑點」，提高看刀尖（武術鍛煉，為使大家瞭解而提及，不在保健範疇），傳統叫法是「金睛」。

另外，附帶介紹兩個配合的小竅門：熱敷和冷洗。熱敷是促進血液迴圈，推進新陳代謝，減緩眼疲勞；冷洗是淨化眼睛，清涼降溫，借助藥性改善視力。

至於練功時間和次數，根據自身調節，每樣每天最少保證一次。早起練火眼，抽空練金睛。



進行適度的鍛煉，眼睛功能會增強，並可借此打開「心眼」，照亮以前忽略的世界。且根據練習的深淺，對一些眼睛病症，也會有着不同的療效。

「明目功」以前並不叫這個名字，中醫和武術界叫「夜眼」、「神眼」，佛道叫「天眼」、「慧眼」，我們針對大眾傳播，故從俗。

火眼金睛的鍛煉，既有針對性，也有廣博性。從分別來看，系統全面是一類，靈活方便是一類。若能相容，當是最好。

真學好傳統的修煉功夫，大不容易，生吞活剝好做，照本宣科好做，而理法並舉，量體製衣，則難。所以古人說：一落紙上，皆成糟粕，就是指這個意思，但還是要通過文字來代入。

### **第一個功法：觀日——火眼練習**

清早起床，面朝東方，迎接旭日東昇。兩腳開步站立，與肩同寬，身體保持正直，等太陽出現，一直迎視二十分鐘左右。這是一段美妙的歷程。

火眼金睛表面看，是練眼睛。嚴格的來說，屬於「性功」，而不是「命功」。何謂性命？通俗的來講，命，是一個人從出生到死亡的歷程。性，簡單理解就是性能的意思。我經常把命和性，比喻成電腦的硬體和軟體，呼吸則是電力。



眼睛，雖然是身體的一部分，但對於觀察世界和本身，應該說作用在百分之八十以上，其他才是聽覺、嗅覺、觸覺、感覺等，最後，大腦綜合資訊、材料，構成世界和「我」的認識。

中國傳統說「眼主神」，或者眼藏神，指眼為心之苗。西方諺語也說：眼睛，是心靈的視窗。對於性，無形無相，無處觸摸，無法把握。於是前人就把眼睛作為介入的形式。也就是說，你以為是練眼，其實是通過眼睛煉心（非心臟，可以通俗的理解為觀察、認識的意思）。

火眼觀日，開始會發覺太陽出現七色光，這是雲空的折射留影。再有就是在太陽前面出現一個重疊的暗影，輕微的晃動，簡單說，這是眼睛啟動的自我保護狀態。

### 功法理念

人，是自然之子。天空是我們依託的背景，大地是我們生活的舞臺，而家庭，只是遮風避雨的所在。人生，要做搏擊風雨的雄鷹，不做溫室裏嬌嫩的花朵。可隨着人類發展，國人生活水準上升，家庭成為我們的重點，盡可能打造舒服，結果房子成了生活的枷鎖——凡事過度就成害。

現在都市裏成長的孩子，我很可憐他（她）們，遠離了天空和大地，是一群生活在鋼筋叢林裏現代的囚徒，從家庭到學校過的都

是管制生活。不知道天時四節，不認識作物與野草，從小寄心處慮，學習和人相處之道，為生活提升而努力，卻不知怎麼與大自然和諧並存。怎麼會不出問題呢？

以前過的不是這樣的日子，田野山林能讓我們身心健康，你看從事野外工作的人，在惡劣的環境下生存（有些人以自己的狹隘認知，忽視了天地饋予的雄健與美麗），卻樂觀開朗。大自然對人來說，有治癒的能力。這也是旅遊業蓬勃發展，隱居小範圍興起的原因。理論上普通人可能不太清楚，但是直覺會讓雙腳去投票。

在天地間，舉目遼闊，人心也會被放大。中國講究天人合一的境界。這就是為什麼練眼法，要到室外去練，要直面初升的太陽。萬物生長靠太陽，長期看太陽，會獲得太陽給予的能量，人體身心裏面，陽氣會得到生發，心情也變得蓬勃，富有生命力。

我們都有一個體驗，如果下午睡眠過長，醒來後黃昏，人會覺得百無聊賴，非常沮喪，感覺人生無趣和乏味。我跟人聊天發現，很多人都有過這種現象。所以觀日要看初升的太陽，不看夕陽，夕陽是落寞氣，教人感懷，傷感歲月和人事，會影響到人的情緒。

通過早晨的觀日鍛煉，視力會得到調整，繼續下去，後面能凝望正午的太陽，迎視強光，這需要過程和指導。

久練太陽，易產生火氣，那麼冷水洗，就成為配套方法。另外，陰曆的十四、十五、十六三個夜晚，看天空的月亮，是觀日的輔助功法。

天空沉靜，夜色如水，一月高懸，萬類俱寂，能讓人很快的鬆弛和入靜，會不知不覺進入到念頭不起的、空靈覺照的狀態，與月

亮遙相呼應，最終萬緣放下，人心與月心達成一如。

江天一色無纖塵，皎皎空中孤月輪。  
江畔何人初見月？江月何年初照人？

### 小竅門：冷洗

每天去野地，拔一把新鮮的薄荷，把薄荷撕開幾段（薄荷斷裂處有液汁溢出）。打一盆乾淨的冷水，把薄荷泡進去。這裏的冷水，以前的人用地下水，就是井水。

薄荷土名叫「銀丹草」，多生於山野濕地河旁，根莖橫生地下，是一種有特種經濟價值的芳香作物。全株青氣芳香。葉對生，花小淡紫色，唇形，花後結暗紫棕色的小粒果。是常用中藥，幼嫩莖尖可作菜食，全草又可入藥，治感冒發熱喉痛，頭痛，目赤痛，肌肉疼痛，皮膚風疹搔癢，麻疹不透等症，此外對癰、疽、疥、癬、漆瘡亦有效。

薄荷是辛涼性發汗解熱藥，治流行性感冒、頭疼、目赤、身熱、咽喉、牙床腫痛等症。外用可治神經痛、皮膚瘙癢、皮疹和濕疹等。在我國各地均有分佈，農村野地很常見。



薄荷具有醫用和食用雙重功能，有極強的殺菌抗菌作用，常喝它能預防病毒性感冒、口腔疾病，使口氣清新。用薄荷茶汁漱口，可以預防口臭。用薄荷茶霧蒸面，還有縮細毛孔的作用。

**重點：**薄荷有「眼睛草」的別稱，可用於治療眼疾。平常以薄荷代茶，清心明目。拿泡過茶的葉片敷在眼睛上會感覺到清涼，能解除眼睛疲勞。

**提醒：**薄荷用新鮮的，曬乾的撕開就沒有液汁了。

每天把眼睛沉入水中，連續泡幾次，七天一個過程。然後根據自身情況，決定是否延續。

如果用自來水泡藥，建議先把水放到容器儲備沉澱，儘量不用剛放出來的水，因為有肉眼難見的泥沙鐵銹，還有消毒的餘氯會被眼球吸收。有淨水設備的除外！自來水處理後，加冰融化，為好。

## 第二個功法：會神——金睛練習

在室內白牆上，畫一個黃豆大小（隨着練習可逐漸縮成綠豆大小）的黑點，身體距離兩米左右，開步站立，神清氣爽，眼睛一眨不眨的平視之。從十分鐘到十五分鐘，逐漸延至二十分鐘。

正常人由於沒接受過練習，眼睛鬆散，對事物不具備較強的洞察力。這是心不在焉、眼神飄忽造成的。在練習中，你會感覺兩眼疲勞、眼前發花、甚至流淚。不要擔心，經過半月後，別人會感到



你神采奕奕，眼睛變得明亮，不再迷離散漫，能夠專注了，對事物哪怕是瞬間的一瞥，同眼前比，更有眼力。

修煉的重點是：在定睛的時候，必須一心一意，全神貫注，同時觀察自己的內心，不起雜亂的念頭。如果一起，則馬上收回來。二十分鐘都能一絲不苟，那不但是在練眼，而且在定神。只有神定了，眼睛的功能才會強化。所以，也叫「聚精會神」。

### 鍛煉反應

1、把心念繫在這一點上，偶爾跑開，立刻拽回。看後，眼睛很舒服，變得更清晰。這是一些視力，且心理沒有多大問題的表現。

2、如果眼睛乾澀、疲勞、流淚和鼻涕。很有意思，古人說涕淚滂沱，二合一，真有道理，因為五官是相互通着的。這是眼睛視力不好的正常回饋。

3、看得上下眼皮粘合，甚至發困。這是應該注意的，凡出現此種狀況，說明本人平常心神處於「昏沉與散亂」狀態，不容易集中注意力。需要加強鍛煉，逐漸會得到改觀。

注：古人把內心分為「清明」、「覺照」和「散亂」、「昏沉」、「無記」，前兩種好現象，後三種是不好的現象。

4、黑點有「光暈」，發生大小變化，以及浮動；白牆上氣蘊流淌；還有其他若干狀態。這有好有壞。好的是眼睛經過鍛煉，洞察力增強，確實能觀察到空氣的「存在」，以及「動態」，所以古代相術裏面，有「察氣觀色」，或「望氣」之說。

東周時期，老子西出函谷關，就被關令尹望見「紫氣東來」，故在道旁提前準備，迎接「聖人」的蒞臨。關令尹是因工作變動，自己主動要求來到函谷關的，之前他是朝廷的天文官員，以夜視星象變化為職責，這就是「樓觀台」的來歷。

大多數人是眼睛有各種各樣的問題，出現的壞反應，也是鍛煉中的必然過程。

前面的這些，因眼睛專注鍛煉，出現的問題，就像波動的水面在蕩漾，所以有各種花樣。等風平浪靜，水面如鏡，映照一切的情景出現，才是我們視力得到改善的正確體現。

5、練習看黑點時，有些人會看到白色、紅色、綠色、黃色等光點，這是五臟的投射。從中醫的角度講，五臟心肝脾肺腎，歸屬五行金木水火土，有神魂魄意志五種功能，投射出黑白紅綠（藍）黃五色。這些內容有一定認識深度。

簡單說，出現的五色，是五臟的外在回饋，要麼是某一臟器功能強的映射，要麼是某一臟器功能弱的反應。這是正常的現象，不必大驚小怪，不必聯想神奇。正確對待即可。

提醒大家注意：越是眼睛好的人，越黑白分明，簡簡單單。不要追求上面出現的情況。凡是出現這種情況，恰恰說明眼睛（內心）有一定的問題。鍛煉要大膽嘗試，小心求證。

練習眼睛注目和定睛，容易上火，所以我介紹冷洗與熱敷，有助於恢復眼疲勞。那麼還有一個建議，晚間熱水燙腳，這既是「明目功」的散火法，也是一項健康生活。



## 小竅門：熱敷

現代人用眼過度，一天下來會有疲勞、疲乏的感覺，我們採取的是濕熱敷，適宜睡前進行。方法簡單，易於操作，非常有效。

將小毛巾放在熱水中，浸濕擰乾。身體平躺在床上，閉上雙眼，把折疊好的濕毛巾，放在眼皮上面，然後蓋上乾毛巾或棉墊，以保持熱度。

敷布的溫度以不感覺燙、能耐受為原則。一般每5分鐘，需要更換一次毛巾。可持續做三、四次，花費15-20分鐘的時間。

熱敷具有擴張血管、改善局部血液迴圈、促進局部代謝的作用，可減輕眼睛疲勞，平穩肌肉痙攣，能部分緩解乾眼症的症狀，有明目健腦的功效。

# 太極拳修煉 關鍵在於神能馭氣

李翼然

太極拳以她那行雲流水般的動作，濃厚的文化底蘊，強烈的藝術色彩，吸引着國內外眾多的武術愛好者。縱觀太極天地前景無限，但我們要想真正的繼承和發揚這一寶貴的文化遺產，就要深究其內涵，不能只在表面作文章。

太極拳術，名為拳，實乃道家之「行功」矣！功便是太極一氣，是內功，進而形成胎息。神氣結合形成內丹，太極拳是丹道周天，其修煉的過程：煉精以化氣，煉氣歸神，神氣合爐，以下根據筆者的體會分步講解：



## 第一步 煉精化氣（固本培元）

修煉內功身法是關鍵，身正體自鬆，體鬆氣自通，具體到身上，身體自然站立，頭頂懸起，先把脊柱拉開，大椎向上領勁，有後貼衣領之意，尾骶骨向下鬆垂，並向前卷勁，拳云：「豎尾」，上一對稱拉成一個整體，它是拳中一身備五弓之「身弓」，如此修煉氣功督脈之門也就打開了。再將兩肩根、胯根鬆開往回縮勁，自然胸空腹鬆，掌握好以上要領，身體隨呼吸慢慢下降，兩手鬆垂與兩腳合住勁，兩腿膝蓋上提至丹田氣海，全身亦着意於丹田，這叫做「虛領頂勁，氣歸丹田」，再用呼吸鍛鍊之，呼吸為何？道家內丹學稱呼吸為「風」。有了風，再用「火」，火有「武火」、「文火」，實際上就是用意的輕重，青壯年人用武火出功較快，中

老年人以調氣養氣為主，當用文火；為了打好基礎，培育先天元氣，再用意向後命門吸，毫不勉強，然後守住片刻，隨着煉功程度的加深吸的時間越來越長，吸的時間越長蓄的氣越充足，自會感覺到後腰有膨脹感，這就是煉精化氣的開始「腎間動氣」。待後丹田氣充實以後，再以意導氣衝向前丹田，這樣由後丹田到前丹田，再由前丹田到後丹田，周而復始，如同拉風箱一般，炬到一定程度，稍一用意，前後丹田就像長江、大海之水一樣動盪不息，形成鼓盪氣；在這個基礎上，再以意導氣，順時針轉圈越轉越大，至無限大，逆時針轉圈越轉越小，小到無內，此步功為「內轉呼吸」。隨之，帶脈之氣也逐漸充實起來，功夫再深入，稍一用意前後丹田及帶脈便同時充實起來，這就是整個煉精化氣的過程。我們都知道，打太極拳，腰腹為太極，太極便是一氣，一氣便是太極，有了太極一氣，盤拳時才能真正體會到用腰，太極拳的運動能做到腰為主宰，才能做到「一動無有不動，一靜無有不靜」。

### 第二步 煉氣歸神（心死神活）

上一步煉精化氣的鍛鍊，煉的是前、後丹田及帶脈，道家百日築基功稱之為元精煉成元氣，在這個基礎上，再進行煉氣化神的修煉，下手之功是鬆開中丹田，使中丹田與下丹田相呼應，才能夠養自身的中氣，具體煉法：先以意導氣，把前、後丹田及帶脈充實起來，再以意吸臍中部位，吸向背部，吸的時間越長胸部感覺越開闊，隨着功夫的深入，胸部空得像無底洞一樣，相對我們的背部便鼓脹起來，打拳、行功叫「神通於背」，道家功稱之為「龜息」，如此，中丹田煉開。隨着中丹田的煉開，下丹田好像沒有了氣，產生空、大之感，使下丹田之氣（實氣）便成了活氣，此時，稍一

用意，胸、腹便有鬆、空之感，這就是拳論上所說的「胸腹鬆淨氣騰然」。打拳不是講一身備五弓嗎？此步功成後，用意一吸氣便到弓背上，猶如捕鼠之貓，蓄而待發。這時，仿生的能力很強，仿貓像貓，仿猴像猴，仿虎像虎，感覺自己特別靈機。在這個基礎上，再鬆開玉枕穴，合靈機於頂，上丹田之元神才能出現，（此步功無明師指點不可輕煉，以免出偏），在行功時，尤其是夜間，眼前時常出現光感，這就是「性光」，神氣一領，手、眼、身、步無所不到，之所以太極拳叫「神拳」。

### 第三步 神氣合一（形成混元）

通過上一階段的鍛鍊，靈機出現，我們不但要用，還要會養靈機、養神，如何養？唐道子「授祕歌」最後一句「儘性立命」，實際上就是性命雙修。性即神，命即氣，神、氣相合才能成神。修煉方法：行功時產生靈機，要神宜內斂，將其深深地潛於丹田氣海之中，潛得越深，上身就越發空，越空神與氣結合得越好。如此，神歸氣、氣歸神，氣歸神，神歸氣，經過長時間修煉，便形成道家所謂的「內丹」、「聖胎」。實際上也就是「小周天」。因為我們盤拳、行功時講一動無有不動，運行的是大周天，所以還要將下部（胯以下）按中有提提至丹田，這叫做採地氣；如此上盤之神、中盤之氣連同下盤結合成一個整體，如同孩童未出生之形狀，混元一氣成矣。以後在行功時，無論多麼複雜的動作，只有一動、一靜的要領，動之，神領形動，氣往回縮，叫做「動之則分」；靜之，神、氣、形歸於氣海，叫做「靜之則合」。一動、一靜互為其根，也就是太極拳的「開合」。武式太極拳論講「能懂得開合，才能用功一日，技精一日，漸至從心所欲」。從而走向太極拳的康莊大道。

# 淨化心身談 站樁

李翼然



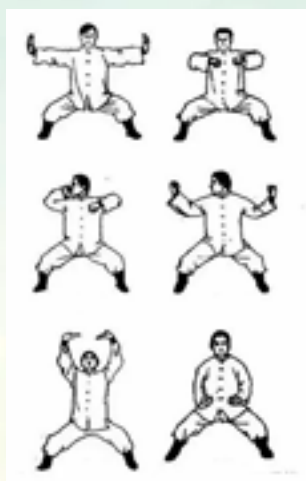
## 一、站樁的簡單概述

站樁早期見於少林拳的「馬步樁」，也叫「扎馬」，扎馬步一是為了增強腿部的力量；二是為了增強與戰馬的合力（古戰場都是馬上的戰爭）；後有武當派的養生（吐納）樁，兩儀、三才樁。近代，有典型的形意拳的「三元樁」、「三體勢樁」和大勢「伏虎樁」；八卦掌的樁法，太極拳的「混元樁」、「七星樁」，大成拳的「養生樁」和「技擊樁」等諸多樁法。站樁的目的不外乎三種：一是為了固定間架以增強技擊的能力；二是心身雙修以改變自身的氣質，以達益壽延年之目的；三是在「我」中「無我」以達「人天合一」之理想佳境。

## 二、站樁的基本要求

- 1、鬆肩、沉肘。「鬆肩」即「鬆開兩肩」，向下的鬆，橫向的鬆，向下鬆則氣沉足底，橫向鬆則圓背寬胸；「沉肘」與「鬆肩」同樣，既要沉，又要張，既有縱，又有橫，平衡也。
- 2、含胸、拔背。「含胸」即兩肩根、胯根回縮，胸、腹空鬆，氣自然貼背；「拔背」，即大椎與尾骨對拉以通督脈之路也。
- 3、抽胯、斂臀。「抽胯」即胯根回收，「斂臀」即「豎尾」，尾豎下去才能主宰兩腿，抽胯、斂臀同時才能生「合力」。
- 4、合肩、合胯。「合」者，即全身的包裹之意，才能完整一氣。

- 5、抱元守一。具備上述要求後，再「順中用逆」，胡麗娟老師（內功發動家胡耀貞先生之長女，道家龍門派養生功的導師）稱之為「凝神聚氣」，意收「內在的丹田」，念茲在茲，實「扶正祛邪」之妙藥也。
- 6、丹田呼吸。即由「後天呼吸」轉「先天呼吸」，三豐祖師「後天呼吸起微風，引動真人呼吸功」，具體練法可參閱《胡耀貞靜動氣功》一書，其註詳矣。
- 7、腎間動氣。「丹田呼吸」的自然結果，「腎間動氣」，腎（水）中之陽也。
- 8、通三關（尾閭、夾脊、玉枕）。「養丹田」、「昇陽」的自然結果，亦稱「還精補腦」，一吸則真氣入腦，此路通矣。
- 9、抽坎填離，水火既濟。火降水升，水升火降，「子進陽火」，「午退陰符」，自然循環之理也，內修之道，永無止境。具體練功方法可參閱《胡耀貞靜動氣功》一書。



### 三、站樁功的適用範圍

站樁，適合於不同年齡的人習練（除少年外），尤其當代，亞健康之人居多，都需要做心身的調整，血壓高、心臟病、糖尿病等慢性病被「終身服藥」所困擾，樁功，可為「扶正祛邪」之上藥，《黃帝內經》「恬淡虛無真炁從之，精神內守病安從來」，通過站樁的「調身」、「調息」、「調心」，就能收到靜心、內調的效果，尤其胡耀貞先生傳下來的樁功「雙提」，就能解決「升、降」的問題，使濁氣下降，清氣上升，據本人自身體悟和教學中發現，她對慢性病調理有意想不到的效果，女子的婦科病、男同志的前列腺疾病，通過「雙提」的習練都有很好的效果，通過「丹田呼吸」的習練，食慾增加了，能「深睡眠」了，血壓高者，練功前和練功後就明顯的不一樣，足可見站樁內外調理之妙。

### 四、站樁是內外雙修之基礎

站樁的深入，既煉體，又煉心；久之，則能「降伏其心」，「燥」逐漸減少了.....，心身逐漸清亮了.....，「虛其心，實其腹」，自然「上虛下實」了。胡老師傳授的內功是純正的龍門派功法，從「築基功」開始，一步一步的改變自己，昇華自己，由外而內，再由內而外，漸至三體（天、地、人）合一。

---

### 結束語

練功，是求「放下」，放下一點，輕鬆一點.....，謹記「致虛極，守靜篤」，定住我們的心身，從「我」中逐漸「無我」吧！

---

# 居家太極 時刻開啓你的免疫鍵

成都中醫藥大學 張偉

亥末子初，中國在抗擊新冠病毒疫情的戰爭中，充分發揚和運用了中華傳統醫學中所涵蓋的中醫藥、太極拳、八段錦等診療手段，在感染者的支持診療、康復理療和免疫力提高等方面取得了巨大功效。

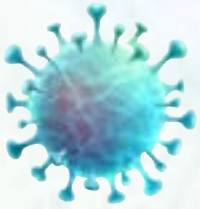
截至目前，針對新冠肺炎尚沒有特效藥，目前使用的藥物只是緩解和控制病症，被譽為中國最好的感染病團隊領頭人張文宏教授說：「最有效的藥就是你的免疫力。」中國著名呼吸病學專家、中國工程院院士鍾南山教授領銜專家團隊發佈了最新慢阻肺臨牀研究成果：打太極拳有助慢阻肺患者康復。此次疫情期間很少看到有習練太極的人得新冠肺炎。

以前專家們說的「要想在這個世界上生存、發展得好，需要好的資本、資金、人脈、團隊、模式，你纔有競爭力，」在這次疫情面前，都是浮雲，只有免疫力纔是最大的競爭力。

練好太極，提高免疫力，有利於消除人的煩悶、焦慮、孤獨和憂鬱，對於心理障礙者也是良藥，已經成為了一種被世界人民所矚目、所熱愛的傳統養生保健方式，全球習練者超過四億人。







中國太極拳流派雖然有30多種，在這次疫情面前都不同程度的出現了遺憾和短板。劉綏濱老師與張弛老師共同發起，聯絡多名多派太極拳傳人，向成都中醫藥大學請戰，成功申請抗擊新冠肺炎科研項目《居家太極在防控新型肺炎的應用與推廣》，並由廣東嶺南美術出版社編輯出版發行。

編委會汲取各家太極之長，簡化出一個不受時間、不受地點限制，能讓家庭成員共同參與的居家太極（包括太極八功、七拳、遊戲、四季與節氣養生，飲食調控與宜忌），結合形體活動與呼吸運動於一體，能夠舒展筋骨，暢通經絡；能夠改善患者心肺功能，減少肺部感染的機率，注重「未病先防」，能提高居家羣衆的心肺功能，增強體質，調暢情志，從防控層面緩解疫情，也適合疫情結束，辦公居家或練習空間偏小的人士習練。

居家太極不代表任何太極、武術、氣功、醫學流派，它代表的是我們根據時代變化和當下需求，共同創新的一個只針對居家習練的太極養生功，這也是針對辦公室人羣練習的。

居家太極大多動作是在原地做完，只需要先顧手，不需要同時顧腳，並且大部分動作可以單練。還提出了一個新概念，叫「忙裏偷閒，找回健康」，習練居家太極讓學習者通過書和視頻遠程學習，也可以到青城山來，修煉幾天以後，把動作糾正好，細節固定住，然後回去自己練習，每天只要有半個小時練就夠，一次拿不出來半個小時，可以分成三次或者分成五次去累計。只要擠時間、常堅持，就能讓自己重啓免疫鍵。

希望因習練居家太極而身心健康，與人類、社會、自然和諧相處，互助共生，讓世界因為我們的存在更美好。

# 陰陽八卦掌

田克延



## 簡介

《中國武術拳械錄》、《中國武術百科全書》、《中國武術系列規定套路》載：田如鉉所傳陰陽八卦掌又稱田氏陰陽八卦掌，被認定為中國武術「源流有序、拳理明晰、風格獨特、自成體系」的129個拳種之一。

該拳種源於明末清初年間，在四川峨嵋山與青城山一帶，由碧雲、靜雲兩位道長所傳。田氏始習陰陽八卦掌者為田如鉉。上世紀八十年代，陰陽八卦掌第九代傳人田迴先生，為弘揚中華武術，著書立說，將因故隱逸的田氏陰陽八卦掌以文字公諸於世。

陰陽八卦掌乃先人採《周易》之說，化陰陽之理，循八卦之道，觀鳥獸之出沒，察天地之變化，取之諸物，法象自然，經數代研練而成的一種攻防一體、內外合一的擰旋坐頂之掌術。有八字、八方、八形、八身、八步、八勢掌、八力、八合之論，又有手捧太極、動作形意之說。

該拳種套路共分八形，即蟒、獅、虎、熊、蛇、馬、猴、鵬。每形是一卦掌，八形為八卦掌。一卦掌也叫一盤掌，一盤掌分八勢掌，一勢掌分三成手掌，一成手掌由多手法掌組成。陰陽八卦掌共計192成手掌。八形不同，各行其道。演練起來，似大蟒穿林、怪獅擺頭、餓虎撲食、黑熊反背、白蛇吐芯、野馬驚走、猿猴守物、大鵬旋飛，且剛柔相濟、勁勢灑脫，傳承了中華民族之優秀傳統文化。

陰陽八卦掌系列專著共8冊200餘萬字，已由中國武術協會審定，並由人民體育出版社出版發行，同時被精選錄入《中華武術文庫》，其光碟也被納入《中華武術展現工程》。

陰陽八卦掌理實相融及獨特的演練風格，受到中國武術管理中心的關注，經中心介紹，田克延先生與中央電視臺俄語頻道合作，完成了20集《陰陽八卦掌》的系統講授。又應中國武術協會之邀，參與2011年中國武術宣傳片的拍攝，以國家體育總局的名義在聯合國大廈播放，以展示中華武術的風采。曾應邀參與「全球功夫網」的專訪、北京電視臺專題片田氏陰陽八卦掌及「功夫印象第5集」的拍攝。近些年來陰陽八卦掌以非遺專案走進校園、社區及文化部門。

陰陽八卦掌剛勁瀟灑的實戰風格，濃郁的文化韻味，受到海內外武術愛好者的親睽，巴西、美國、西班牙、法國、加拿大、俄羅斯、馬來西亞及在中國臺灣、香港等均有影響，尤其在澳大利亞、韓國影響更為深遠。韓國弟子高舉「陰陽八卦門」旗號，於2003年12月23日在漢城舉行的世界自由搏擊比賽中榮獲冠軍，後又多次取得了全韓搏擊比賽冠軍。《中華武術雜誌社》對此也有專訪報導，題為「中韓師徒的故事」。

該拳種的核心要素是要表現出攻防一體的迅猛剛勁之勢，以體現出「意如令旗行如風，動似八形揉其中，三角八方雕旋勢，擰旋坐頂灑脫行」的風格特點，以實現它的實戰價值。陰陽八卦掌的演練充滿了濃郁的傳統文化韻味，又將陰陽互變的哲理、歷史、文學、美學、健身、娛樂等價值融於其中，服務於廣大不同的受眾群體。



### 陰陽八卦掌第九代傳人田迺先生簡介

田迺（1924-1994）字樹棠，號武林，田氏陰陽八卦掌主要傳人。天津塘沽人，祖籍山東榮城。出身武術世家。八歲即在父田鈺山督教下習祖傳陰陽八卦掌。朝習文、夜習武。從基礎功夫到實戰術變，無不苦練深鑽，終得其精髓。既善技擊之術，又長文辭、醫道。有「神眼手」之稱。抗日戰爭時期，在塘沽，眼見女同胞被污辱，用一記悶心掌劈死一日寇；轉身又提膝打襠，結果一漢奸。被迫匿走他鄉。1941年定居北京。在工廠工作之餘，自研技理，並傳授弟子。數十年來，弟子、

學生甚眾，遠傳日本、美國及澳大利亞等。高足有鄭德岐、孫長立、其子田克延及解守德等。1989年名邀參加首屆武當山內家拳功理功法研討會，《草談八卦掌續論》獲優秀論文獎。曾在《中華武術》雜誌等發表論文十餘篇，且有被譯成日文在東京出版。專著有近30萬字的《陰陽八卦掌·蟒形掌》及其子田克延整理的《陰陽八卦掌·獅形掌》，經中國武術協會審定，納入《中華武術文庫》。曾任北京市北方武術館、京西武術館、京北武術館、廣州市長城武術研究會顧問、首席顧問及中國武當山武當拳法研究會研究員、顧問。其名納入《中國武術人名辭典》。

## 普及套路出版說明

中華武術博大精深，是中國根深蒂固的傳統文化，有着極強的生命力。本刊內容是適用於中老年群體的「陰陽八卦掌普及套路」。動作相對簡單易學，採取以慢為主，慢中有快、快中有慢，剛中有柔、柔中有剛的演練形式。其風格舒展大方，勢韻渾厚，突出了陰陽八卦掌擰旋坐頂的身法特點。分解動作圖像，採取腳踩陰陽魚圖的方式，以辨行步方位；為了動作名稱的記憶，採用四字組合。在套路的第一段《渾圓律動》中，主要採用了該掌術的基本功法練習「原地擰旋」中的部分內容。其動作，舒緩、圓活，自然會意想浮現，似：鵬在空中的盤旋，流水的漩渦、牽牛花的纏繞、胎兒在母腹中的捲屈。趨使習練者，去僵除拙、筋骨舒展、節節貫通而神清氣爽，並感受天地人的融合，悟道陰陽互變的渾圓之境界，享受陰陽八卦掌，圓力行使、無始無終的圓旋之美。

該套路由兩段組成。第一段《渾圓律動》，第二段《乾坤勁勢》。中老年人朋友在練習中，根據自身體質，可採取不發力的方式練習，以舒緩的演練形式，享受中國傳統文化給予的快樂。



# 陰陽八卦掌之掌形、掌法及步法

## 一、陰陽八卦掌之掌形、掌法

陰陽八卦掌的掌形，是指掌的形狀，象形之意。乃取部分動物的部分功能之特點，用在掌形上。

掌形有八種。針對該套路中常用的部分掌形，分別簡述如下。

### (一) 虎爪掌形

- 1、掌形：五指微分，掌指屈攏，掌心含空。見虎爪掌形（圖1）
- 2、掌法：多用於撲、壓、砸、蓋、削、托、撻、搨、拍、撞、橫、抱等之手法。



圖1

### (二) 鷹爪掌形

- 1、掌形：五指分開，屈指鉤抓，腕掌挺直，掌心含空。見鷹爪掌形(圖2)
- 2、掌法：多用於抓、拿、撕、掏、叨、擡、鉤、掛、鎖、握、擰、刨等之手法。



圖2

### (三) 螺旋掌形

- 1、掌形：螺旋分開，掌心含空，腕掌螺旋挺直。
- 2、掌法：陰陽八卦掌上下肢體協調動作的弧線軌跡，屬擰旋坐指的身法、步法及手法。因此掌隨手臂的弧線運動過程中始終處於螺旋狀態，可以說螺旋掌是各種掌形及掌法的媒介。在掌法中，有內螺旋與外螺旋之別。

(1) 外螺旋：掌和掌指向外擰旋，是外螺旋。多走上盤。肘微屈，腕掌擰旋挺直，掌指斜形向上。見外螺旋掌形（圖3-1）



圖3-1

(2) 內螺旋：掌和掌指向裏擰旋，是內螺旋。多走下盤。肘微屈，腕掌擰旋挺直，掌指斜形向下。見內螺旋掌形（圖3-2）



圖3-2

在套路講解中，“臂外旋”與“臂內旋”是指在動作變化中，臂向外的擰旋與臂向內的擰旋。

#### （四）馬蹄掌形

1、掌形：五指併攏，屈指扣握，掌心含空，腕掌挺直，中指屈節突出向外。此掌形不常露於外，擊打時，突然形成此掌形。見馬蹄掌形（圖4）



圖4

2、掌法：多用於瞬間擊打之手法。

#### （五）蟒頭掌形

1、掌形：五指併攏，拇指內扣，掌心含空、腕掌挺直向前。



圖5

2、掌法：多用於紮、撩、挑、穿、鑽等之手法。見蟒頭掌形（圖5）

## 二、陰陽八卦掌之步法

陰陽八卦掌的基本步法有八種、即：站、蹶、扣、擺、轉、踏、穿、趕。這八種步形是其它步形之母。其步法，取象於八卦圖中的陰陽

魚之形。雙腳站於八卦圖內圓陰陽魚身的運動過程之中，形成了站魚身、蹶魚眼、扣魚腮、擺魚尾、轉魚脊、踏魚鱗、穿魚腹、趕魚浪之步法。

在田氏陰陽八卦掌光碟《八卦陰陽魚掌》有關步形的掌理中，有具體的“八步”直觀圖像及理論說明。本刊圖像只表述的是步法的形狀。

針對該套路中常用的部分步形，分別簡述如下。

### （一）站步

站步有如下站法：兩腳著地或扣或擺皆謂之站步；一腳著地，另一腳抬起，謂之獨立站步。見（圖6-1及圖6-2）



圖6-1



圖6-2

（二）蹶步：雙腿屈膝擰蹶時，要使用足前腳掌，向外擰蹶或向內擰蹶。見（圖7-1及圖7-2）



圖7-1



圖7-2



圖8

### （三）扣步

左腳掌向裏扣腳。見（圖8）



圖9

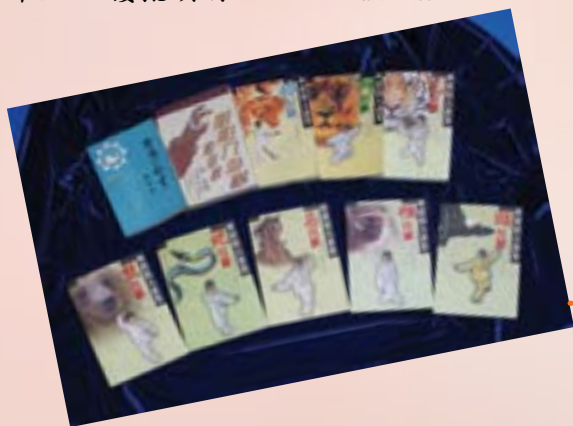
（四）擺步：左腳掌向外擺，屈膝向前拱。見（圖9）

無論扣步或擺步，膝不能超過足尖，並保持膝足順勢的姿態，避免膝關節受損。

## 動作名稱

第一段渾圓律動 由立正開始。

- 一、 攏穿擄帶 (第1-7個動作)
- 二、 掩肘旋削 (第8-12個動作)
- 三、 攏擄翻撲 (第13-18個動作)
- 四、 滾身續撻 (第19-23個動作)
- 五、 纏穿頂撻 (第24-29個動作)
- 六、 纏兜樓撻 (第30-34個動作)
- 七、 轉插旋削 (第35-38個動作)
- 八、 滾翻攏削 (第39-43個動作)
- 九、 滾纏掙削 (第44-48個動作)
- 十、 旋鞭續打 (第49-51個動作)
- 十一、 旋別鎖喉 (第52-55個動作)
- 十二、 轉削翻展 (第56-60個動作)
- 十三、 滾身續削 (第61-63個動作)
- 十四、 擄穿旋削 (第64-68個動作)
- 十五、 樓攏頂削 (第69-71個動作)





## 一、攏穿攏帶（第1-7個動作）

由立正姿勢開始，全身放鬆，思想入境，雙目平視前方。  
見（圖1）



圖1

1、身體左擰的同時，右臂外旋，肘微屈，向右往上弧線滾攏，掌置於面前右側，成虎爪掌形；左臂內旋，隨勢屈肘向左往上弧線滾攏，掌置於身體左側，成虎爪掌形。同時左腿屈膝左擰下蹲；右腿隨勢抬起，胯微向內擰，向右弧線扣腳落步。目視右側。見（圖2）



圖2

2、上動不停。身體左擰下伏的同時，右臂內旋，屈肘向左往下弧線滾臂攏按，掌置於胸前右側，成虎爪掌形；左臂外旋，弧線屈肘置於腹前左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰下蹲。目視右側。見（圖3）



圖3

3、上動不停。身體右擰上起的同時，右臂屈肘按掌，掌置於胸前，成虎爪掌形；左臂外旋，隨右臂屈肘下按之勢，於右臂上屈肘向右往上弧線滾臂穿掌，掌於胸前探臂屈伸，成蟒頭掌形。同時雙腿屈膝右擰，左腿蹬地助力。目視前方。見（圖4）



圖4



圖5

4、上動不停。身體左擰的同時，左臂內旋翻掌，屈肘向左弧線抓擄，掌置於面前，成鷹爪掌形；右臂隨勢外旋，屈肘向右翻掌抓擄，掌置於身體右側，成鷹爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右側。見（圖5）



圖6

5、上動不停。身體繼續左擰的同時，雙臂屈肘向左上弧線擄帶，雙掌置於面前左、右側，均成鷹爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右掌。見（圖6）



圖7

6、上動不停。身體右擰下伏的同時，右臂內旋翻掌，與左臂屈肘向左往下弧線下按，雙掌分置於腰前兩側，均成虎爪掌形。與此同時，雙腿右擰下蹲。目視雙掌間。見（圖7）



圖8

7、接上勢。身體右擰伏起的同時，雙臂隨勢向右下弧線屈肘按掌，雙掌分置於腹前、胯旁，均成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。二目貫神視左側，成踏地掌掌勢。見（圖8）

要點：（第1-7個動作）這是基礎功法練習“原地擰旋”中的龍穿擄帶動作。動作由立正開始。起勢前要停留幾秒，做到心靜、平和，全身放鬆。動作要舒緩、圓活，與渾圓的境界相吻合。身體的起伏要與旋向的變化相協調。旋向改變時，全身協調同動，並依靠雙足前腳掌的蹶動。舒緩的演練方式，可體悟出腰擰、背滾、節節貫通的圓旋之感。陰陽八卦掌的基礎練習是從踏地掌掌勢開始，因此起勢動作的定形姿勢，為“踏地掌掌勢”。要做到：暢胸拔頂、坐胯擰腰、沉肩墜肘、二目貫神。

## 二、掩肘旋削（第8-12個動作）

8、接上勢。向右擰身上起的同時，左臂內旋，向右弧線滾臂封打，掌置於腰前，成虎爪掌形；右臂外旋，隨勢往上弧線攏按，掌置於左臂上方，成虎爪掌形。同時雙腿略屈膝右擰上起。目視左側。見（圖9）



圖9

9、上動不停。身體左擰上起的同時，左臂內旋，向左往上弧線滾臂翻攏，掌置於頂前左側，成虎爪掌形；右臂內旋，隨勢向右弧線滾按，掌置於身體右側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視左掌。見（圖10）



圖10

10、上動不停。身體續勢左擰的同時，左臂外旋，向右往下弧線滾臂翻攏，掌置於腰前，成虎爪掌形；右臂外旋，隨勢向左上弧線屈肘滾臂掩砸，掌置於面前左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右側。見（圖11）



圖11

11、接上勢。身體右擰下伏的同時，右臂內旋，向右往下弧線屈肘頂打，掌置於胸前，成虎爪掌形；左臂外旋，隨勢向左弧線滾臂旋掌，掌置於身體左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰下蹲。目視右側。見（圖12）



圖12



圖13

12、上動不停。身體右擰上起的同時，右臂內旋，以肘帶手向右往後弧線滾臂旋削，掌置於身體右側，掌心向下，成虎爪掌形；左臂外旋，隨勢向左弧線滾臂旋掌，掌置於身體左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視右側。見（圖13）

要點：（第8-12個動作）這是基礎功法練習“原地擰旋”中的掩肘旋削動作。在身體伏起變化之中，旋向也不斷發生改變，形成了擰旋坐頂的身法。要求做到：動作連環、協調。定勢後，右臂略高，雙臂微屈，成一斜平線。

### 三、攏攆翻撲（第13-18個動作）



圖14

13、接上勢。身體左擰上起的同時，左臂內旋翻掌，隨勢屈肘向左上弧線滾臂旋攏，掌置於身體左側上方，成虎爪掌形；右臂外旋翻掌，隨勢向左弧線滾臂旋掌，掌置於身體右側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視左掌。見（圖14）



圖15

14、上動不停。身體續勢左擰的同時，左臂外旋，隨勢屈肘弧線滾臂下攏，掌置於腰前，成虎爪掌形；右臂隨左臂滾臂下攏之勢，向左弧線旋攏，掌於頂前探臂屈伸，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右掌。見（圖15）



圖16

15、上動不停。身體右擰下伏的同時，右臂內旋翻掌攏攆，向右往下弧線攏帶，掌置於胸前，成鷹爪掌形；左臂外旋翻掌，隨勢屈肘向右弧線旋掌，掌置於腹前，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰下蹲。目視右掌。見（圖16）

16、上動不停。身體右擰上起的同時，右臂屈肘向右弧線擡帶，掌置於胸前右側，成鷹爪掌形；左臂隨勢向右弧線屈肘旋掌，掌置於右胯前，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視左側。見（圖17）



圖17

17、上動不停。身體左擰上起的同時，右臂屈肘向左弧線下按，掌置於腰前，成虎爪掌形；左臂外旋，隨勢於右臂下屈肘向左往上弧線滾臂穿掌，掌置於身體左側上方，成螺旋掌形。同時雙腿屈膝左擰上起。目視左側。見（圖18）



圖18

18、上動不停。身體左擰而後自然右旋放鬆的同時，左臂內旋，向左往下弧線滾臂翻撲，而後自然回收，掌置於身前左側，成虎爪掌形；右臂隨左臂翻撲之勢，屈肘向左往前撲按，而後自然回收，掌置於腰前左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰助力而後自然右旋。二目貫神，虎口順瞧，成“虎形掌勢”。見（圖19）



圖19

要點：（第13-18個動作）這是基礎功法練習“原地擰旋”中，攏擡翻撲的動作。左臂屈肘向上往左弧線滾臂上穿，要借助右臂向右弧線擡帶之力，形成翻撲之勢。在身體左擰右旋的變化之中，要做到腰擰、背滾，圓活、自然。陰陽八卦掌的蟒、獅、虎、熊、蛇、馬、猴、鵬八形，各有不同的代表符號。“虎形掌勢”是陰陽八卦掌虎形掌套路的掌勢。其掌勢是在虎形掌套路表演時，起勢後的定型動作，見其形，便知演練的內容。

#### 四、滾身續撻（第19-23個動作）



圖20

19、上動不停。身體右擰上起的同時，左臂外旋，向右弧線滾攏，掌置於身體左側上方，成虎爪掌形；右臂屈肘隨勢而動，掌按於左肋前，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視左掌。見（圖20）



圖21

20、上動不停。身向左擰下伏的同時，左臂內旋翻掌，向左往下弧線滾攏，掌置於胸前左側，成虎爪掌形；右臂外旋，隨勢屈肘而動，掌置於腰右側，掌心向上，掌指向前，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰下蹲。目視左掌。見（圖21）



圖22

21、上動不停。身體左擰上起的同時，右臂內旋翻掌，向右往前弧線滾臂撻打，掌置於身體右側，成虎爪掌形；左臂外旋，隨右臂前撻之勢，屈肘翻掌，掌置於腰前，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右掌。見（圖22）



圖23

22、上動不停。身體略左擰下伏的同時，右臂外旋翻掌，向左往下弧線纏攏擣挾，掌置於胸前右側，成鷹爪掌形；左臂內旋翻掌，隨勢屈肘而動，掌置於胸前左側，成虎爪掌形。同時雙腿略屈膝左擰下蹲。目視右側。見（圖23）

23、上動不停。身向右擰上起的同時，左臂內旋，向右往前弧線滾臂撻打，掌置於身體左側，成虎爪掌形；右臂外旋，隨勢屈肘向左滾攏，掌置於腰前，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視左掌。見（圖24）



圖24

要點：（第19-23個動作）左右腰擰、背滾之動的同時，雙臂滾攏挾帶，續勢連擊撻打。在旋向變化之中，且高低變化，坐頂之力便在其中。此動作也是基礎功法練習“原地擰旋”中的內容。

## 五、纏穿頂撻（第24-29個動作）

24、接上勢。身體左旋上起的同時，左臂內旋，向左往上弧線滾攏，掌置於身體左側，成虎爪掌形；右臂內旋轉外旋，隨勢屈肘向右弧線滾按展掌，掌置於身體右側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰上起。目視左掌。見（圖25）



圖25

25、上動不停。身體左旋的同時，左臂外旋，向右往下弧線滾臂纏攏，掌置於腰前，成虎爪掌形；右臂外旋，隨左臂之動，隨勢向左弧線旋攏，掌置於頂前上方，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右掌。見（圖26）



圖26

26、上動不停。身體右擰下伏的同時，右臂內旋翻掌攏擻，向右往下弧線擻帶，掌置於胸前，成鷹爪掌形；左臂屈肘隨勢而動，掌置於腹前，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰下蹲。目視右掌。見（圖27）



圖27



圖28

27、上動不停。身體續勢右擰的同時，右臂續勢向右擡帶，掌置於胸前右側，成鷹爪掌形；左臂屈肘隨勢而動，掌置於腰前右側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視右側。見（圖28）



圖29

28、上動不停。身體左擰上起的同時，左臂外旋，向左往上弧線滾臂穿掌，掌置於身體左側上方，成螺旋掌形；右臂隨勢向右往下弧線擡按，掌置於腰前右側，成鷹爪掌形。同時雙腿屈膝左擰助力。目視左掌。見（圖29）



圖30

29、上動不停。向左悠身轉體的同時，左臂內旋，以肘帶手向左往後弧線頂擡，掌置於腰前左側，成虎爪掌形；右臂隨左臂之動，屈肘向左往後按擡，掌置於腰前左側，成虎爪掌形。同時左腿屈膝左擰，腳掌向外蹶，足跟往裏旋；右腿隨勢抬起，向左往前弧線扣腳落步，蹬地助力。目視左側。見（圖30及其附圖）



圖30附圖

要點：（第24-29個動作）雙臂隨身體的左擰右旋、起伏之勢而纏攏旋穿，為雙臂的屈肘擡打奠定了基礎。動作要擰腰滾背，協調、連貫、圓活、自然。



## 六、纏兜搜撻（第30-34個動作）

30、接上勢。向右擰腰滾背轉身上起的同時，右臂內旋，向右往上弧線滾臂旋纏，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形；左臂隨勢而動，掌置於身體左側，成虎爪掌形。同時左腿屈膝右擰，腳掌向裏蹶，足跟往外旋，支撐獨立；右腿隨勢抬起，向左以膝帶足，頂兜空懸。目視右掌。見（圖31）



圖31

31、上動不停。身體向左擰腰滾背的同時，右臂外旋，向左往下弧線纏攏，掌置於腹前，成虎爪掌形；左臂外旋，向右往上經頂前，爾後內旋，屈肘向左往下弧線滾攏抓擄，掌置於身體左側，成鷹爪掌形。同時右腿屈膝內掩扣腳落步。目視右側。見（圖32）



圖32

32、上動不停。身體右擰上起的同時，左臂向下弧線擄按，掌置於腰前左側，成鷹爪掌形；右臂外旋，隨左臂擄按之勢，屈肘向右往上滾臂穿掌，掌置於身體右側，成螺旋掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視右掌。見（圖33）



圖33

33、上動不停。身體左擰下伏的同時，右臂內旋，屈肘向下往右弧線頂擠，掌置於腰前右側，成虎爪掌形；左臂外旋，屈肘翻掌，掌置於腰左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右側。見（圖34）



圖34



圖35

34、上動不停。向右往後悠身而動的同時，右臂內旋，向右往後，下弧線滾臂擡掌撻打，掌置於腰右側，成虎爪掌形；左臂內旋，隨勢向右往後弧線撞撻，掌置於頂前上方，成虎爪掌形。同時右腿屈膝右擰，腳掌向外蹶，足跟往裏旋；左腿隨勢抬起，向右往前弧線扣腳落步。目視右側。見（圖35及其附圖）



圖35附圖

要點：（第30-34個動作）右臂在轉身時的旋纏，要有纏打之意，其動與右腿頂兜的方向相反，形成一種剪力效應。雙臂的頂擡撻打要借助右腿屈膝右擰；左腿隨勢抬起向右往前弧線扣腳落步的旋行沖頂之勢。要求動作同步、圓活，體現出擰腰滾背的身法特點。

## 七、轉插旋削（第35-38個動作）



圖36

35、接上勢。左旋轉體的同時，左臂內旋，向左往後弧線旋掌削攏，掌置於身體左側，成虎爪掌形；右臂隨左臂削攏之勢，外旋翻展，掌置於身體右側，成虎爪掌形。同時右腿屈膝左擰，腳掌向內蹶，足跟往外旋；左腿隨勢抬起，屈膝空懸。目視左掌。見（圖36）



圖37

36、上動不停。身體續勢左旋的同時，左臂內旋抓擡，向左往後弧線帶掌，掌置於身體左側，成鷹爪掌形；右臂隨勢向左旋掌，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形。同時右腿續勢屈膝左擰；左腿續勢向左往後插步空懸。目視左側。見（圖37）



圖38



圖38附圖

37、上動不停。身體左旋下伏的同時，左臂向左往後弧線攜帶，掌置於身體左側，成鷹爪掌形；右臂隨左臂攜帶之勢，向左弧線旋削，掌置於身體右側，成虎爪掌形。同時左腿落地屈膝左擰；右腿隨勢屈膝左旋，蹬地助力。目視右側。見（圖38及其附圖）



圖39

38、上動不停。身體右旋上起的同時，右臂內旋翻掌，向右往後弧線旋臂掙削，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形；左臂隨右臂旋削之勢，外旋向左弧線掙展，掌置於身體左側，成鷹爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視右掌。見（圖39）

要點：（第35-38個動作）這是個轉插旋削的招術。在身體向左往後擰身轉體，右腿屈膝左擰；左腿隨勢抬起向左往後插腿落步的同時，左臂隨勢向左往後削攏攜帶；右臂旋削，繼而掙削。動作要協調、連貫。在擰身轉體時，要運用右腿前腳掌的擰蹶之力。腳掌的蹶動，可依靠足趾的抓地之力，產生掙裹之效，使動作有力而穩定。此招術有使敵難料，並有順其勢，引身而入的擊打效果。切勿先回身再旋削，要做到以手開路，一氣呵成。

## 八、滾翻攏削（第39-43個動作）



圖40

39、上動不停。身體左旋的同時，右臂內旋，向左往前弧線滾臂旋打，掌置於身體右側，成虎爪掌形；左臂內旋，屈肘向右弧線攏按，掌置於右臂上方，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右側。見（圖40）



圖41

40、上動不停。身體右擰上起的同時，右臂外旋，向右往上弧線翻攏，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形；左臂隨右臂翻攏之勢而外旋展掌，掌置於身體左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視右掌。見（圖41）



圖42

41、上動不停。身向右擰的同時，右臂外旋，續勢向右往下弧線攏按，掌置於腰前，成虎爪掌形；左臂隨右臂攏按之勢，內旋向右上弧線旋掌攏打，掌置於身前左側，成虎爪掌形。同時右腿屈膝右擰，腳掌向外蹶，足跟往裏旋；左腿隨勢向右往前抬起，屈膝空懸。目視左側。見（圖42）



圖43

42、上動不停。身體續勢右旋下伏的同時，右臂外旋攏擄，續勢向下弧線擰帶，掌置於腹前，成鷹爪掌形；左臂隨右臂擰帶之勢，向右弧線旋掌攏打，掌置於腰前，成虎爪掌形。同時右腿屈膝續勢右擰，腳掌向外蹶，足跟往裏旋；左腿隨勢向右往前弧線掩膝扣腳落步。目視左側。見（圖43）

43、上動不停。身體左旋的同時，左臂內旋，以肘帶手向左弧線旋掌擺削，掌置於身體左側，成虎爪掌形；右臂隨左臂旋掌之勢，外旋向右弧線展掌，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形。同時左腿屈膝向左擰拱；右腿隨勢蹬地助力。目視左側。見（圖44）



圖44

要點：（第39-43個動作）這是個滾翻擺削的招術。右臂內旋向左往前的弧線滾臂旋打，要依靠身體向左的旋動之力，爾後右臂外旋的翻擺要借身體右擰上起的旋頂之勢，繼而雙臂隨身體的右擰左旋，左腿隨勢抬起前扣落步的旋進之勢而實施擺削之術。身體的起伏、旋向的改變、雙足前腳掌的左右擰蹙、手臂的內外旋之動，突出了此掌術的陰陽變化之道。

## 九、滾纏掙削（第44-48個動作）

44、上動不停。身向右擰上起的同時，左臂外旋翻掌，向右往上弧線滾臂旋纏，掌置於身體左側，成虎爪掌形；右臂內旋，隨勢屈肘旋掌，掌置於身體右側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視左側。見（圖45）



圖45

45、上動不停。身體右擰下伏的同時，左臂內旋翻掌，向右往下弧線纏按，掌置於胸前，成虎爪掌形；右臂外旋，隨勢屈肘而動，掌置於右胯前，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰。目視左側。見（圖46）



圖46



圖47

46、上動不停。身體左旋的同時，左臂隨勢屈肘向右往下纏壓按掌，掌置於右肋前，成鷹爪掌形；右臂外旋，隨左臂攏壓之勢於左臂上向左往前弧線滾臂穿掌，掌置於身前，成螺旋掌形。同時左腿屈膝左擰，腳掌向外蹶，足跟往裏旋；右腿隨勢抬起，向左往前弧線扣落，蹬地助力。目視右掌。見（圖47）



圖48

47、上動不停。身向右擰上起的同時，右臂內旋翻掌，以肘帶手向右往上弧線抖臂掙削，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形；左臂內旋，隨勢向左弧線抖臂掙削，掌置於身體左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰，右腿向右屈膝擰拱；左腿屈膝右擰，蹬地助力。目視右掌。見（圖48）



圖49

48、上動不停。身向左擰下伏的同時，右臂外旋翻掌，向左往下弧線滾臂旋攏，掌置於腹前，成虎爪掌形；左臂外旋轉內旋，隨右臂旋攏之勢，向右往上弧線屈肘滾臂旋攏，掌置於胸前，成虎爪掌形。目視右側。見（圖49）

要點：（第44-48個動作）這是個滾纏掙削的招術。左臂向右往上而後向下的弧線滾臂旋纏，要隨身體右擰的起伏之勢，繼而雙臂隨身體左擰，右腿前扣落步的旋進之動而形成進身纏穿之勢，繼後雙臂隨身體上起之動，坐頂掙削之。動作要圓活、協調，每個分解動作都要以弧線連接，體現出擰腰滾背的身法。

## 十、旋鞭續打（第49-51個動作）

49、接上勢。身體右旋上起的同時，右臂內旋，向右往上弧線滾臂旋抽，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形；左臂隨右臂旋抽之勢，屈肘向右往下弧線擺按，掌置於腹前右側，成虎爪掌形。同時左腿屈膝蹬地助力；右腿隨勢抬起，向左蹬端空懸。目視右掌。見（圖50）



圖50

50、上動不停。身體向右悠身下伏的時，右臂內旋，向右往下弧線屈肘頂擠，掌置於腰前，成虎爪掌形；左臂屈肘隨勢而動，掌置於腹前左側，成虎爪掌形。同時左腿屈膝右擰；右腿隨勢收腿，向右弧線屈膝踏落。目視右側。見（圖51）



圖51

51、上動不停。身體右旋上起的同時，右臂外旋，借上動右腿踏落之勢，向右往後弧線旋抽，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形；左臂隨右臂之勢，屈肘向右弧線擺按，掌置於腰前右側，成虎爪掌形。同時右腿屈膝右擰，腳掌向外蹶，足跟往裏旋；左腿隨勢抬起向右往前弧線扣腳落步。目視右側。見（圖52）



圖52

要點：（第49-51個動作）這是個旋鞭續打的招術。右臂向右往上的弧線滾臂旋抽，要借身體右旋上起的坐頂之力，旋抽有抖動甩鞭之意。其旋抽的方向與右腿抬起蹬端的方向相反，形成上下肢體的掙力，發力時要氣沉丹田，使其根固。繼而右臂的續勢旋抽，要隨右腿落地；左腿隨勢旋扣進身的悠身旋進之勢而續勢擊打之。動作要圓活、協調，一氣呵成。

## 十一、旋別鎖喉（第52-55個動作）



圖53

52、上動不停。身向左擰的同時，右臂外旋，向左弧線滾腕擰拽，掌置於面前探臂屈伸，成螺旋掌形；左臂屈肘隨勢而動，掌旋於右臂下方，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右掌。見（圖53）



圖54

53、上動不停。身體左旋的同時，右臂內旋，續勢屈肘滾腕向左擰拽，掌置於左肩前，成螺旋掌形；左臂外旋，隨勢屈肘於右臂下向右往上滾臂穿掌，成螺旋掌形。同時右腿屈膝蹬地助力；左腿隨勢抬起，向左往後插步落地。目視左掌。見（圖54）



圖55

54、上動不停。身體繼續左旋的同時，左臂內旋，滾腕翻掌按壓抓擄，向左弧線擰帶，掌置於身體左側，成鷹爪掌形；右臂內旋，隨勢滾腕向右往後旋掌，掌置於腰右側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰。目視右側。見（圖55）

55、上動不停。身體左旋下伏的同時，左臂外旋，屈肘向左往後續勢弧線擰帶，掌置於腰左側，成鷹爪掌形；右臂隨左臂擰帶之勢，屈肘向左往前弧線掐按鎖喉，掌置於身前右側，成鷹爪掌形。同時左腿屈膝左擰，腳掌向外蹶，足跟往裏旋；右腿隨勢抬起向右往後弧線滾胯旋別。目視右掌。見（圖56及其附圖）



圖56



圖56附圖





圖61

60、上動不停。身體左擰上起的同時，左臂外旋翻掌，向左往後弧線滾臂坐頂翻展，掌置於身體左側，與腰相平，成虎爪掌形；右臂外旋，隨左臂之勢向右往上弧線滾臂展掌，掌置於身體右側上方，雙臂成一斜平線。同時左腿屈膝向左擰拱；右腿隨勢屈膝左擰，蹬地助力。暢胸拔頂，坐胯擰腰，目視左側，成“鵬形掌勢”。

見（圖61）

要點：（第56-60個動作）這是個轉削翻展的招術。右臂向右往後的弧線抖臂削展，要隨身體轉身上起的圓旋坐頂之力，支撐的左足腳趾要抓地，發力時要氣沉丹田。而後雙臂隨身體向左旋閃，左腿隨勢前扣落步的旋身側進而翻展之。動作要協調、連貫，一氣呵成，體現出圓旋的沖頂之勢。

### 十三、滾身續削（第61-63個動作）



圖62

61、接上勢。身體右旋下伏的同時，右臂內旋，屈肘向右弧線頂打，掌置於胸前，成虎爪掌形；左臂隨勢而動，掌置於身體左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擰助力。目視右側。見（圖62）



圖63

62、上動不停。向右往後悠身而動的同時，右臂內旋，向右往後下弧線滾臂旋削，掌置於身體右側，成虎爪掌形；左臂隨勢而動向左展掌，掌心向上，成虎爪掌形。同時右腿屈膝向右擰拱；左腿隨勢屈膝右擰，蹬地助力。目視右掌。見（圖63）



圖64

63、上動不停。身體左擰上起的同時，右臂外旋翻掌，向左往前弧線滾臂削掌，掌置於身體右側，成虎爪掌形；左臂內旋，隨勢屈肘而動，掌置於身體左側，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝左擰助力。目視右側。見（圖64）

要點：（第61-63個動作）這是個晃身續削的招術。身體右擰下伏，左旋上起之勢，如晃身之動。右臂內旋以肘帶手，向右往後弧線滾臂頂削與外旋向左往前的弧線滾臂削掌，要與晃身之動相協調，體現出腰擰、背滾及擰旋坐頂的身法。“續削”是指右臂的雙向旋削有“續勢”及“連續”之意。

#### 十四、擰穿旋削（第64-68個動作）

64、上動不停。向右擰身而進的同時，右臂內旋翻掌攏擰，向右往後弧線滾臂帶掌，掌置於胸前右側，成鷹爪掌形；左臂外旋翻掌，隨右臂的攏擰，向右往前弧線屈肘頂擠，掌置於腹前，成虎爪掌形。同時右腿屈膝右擰，腳掌向外蹶，足跟往裏旋；左腿隨勢抬起掩膝空懸。目視左側。見（圖65）



圖65

65、上動不停。身體續勢右擰擠靠的同時，右臂續勢向右往後擰帶，掌置於右肋前，成鷹爪掌形；左臂續勢屈肘頂擠，掌置於腰前，成虎爪掌形。同時右腿續勢屈膝右擰；左腿隨勢向前掩膝扣腳落步，成扣步埋腿之勢。目視左側。見（圖66）



圖66

66、上動不停。身體左擰上起的同時，右臂向下弧線擰拽，成鷹爪掌形；左臂外旋，向左往前弧線穿掌，掌置於身體左側上方，成螺旋掌形。同時左腿屈膝向左擰拱；右腿隨勢蹬地助力。目視左側。見（圖67）



圖67

67、上動不停。向左旋身而進的同時，左臂內旋翻掌，向左弧線攏擰，掌置於身體左側，成鷹爪掌形；右臂外旋展掌，做好下一步的擊打準備，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形。同時左腿屈膝左擰；右腿隨勢抬起，屈膝空懸。目視左側。見（圖68）



圖68

要點：（第52-55個動作）這是個旋別鎖喉的招術。在向左擰腰滾背的同時，左腿後插落步，而後右腿向右往後滾胯旋別。滾胯要有貼靠的胯打之意，旋別是要有足跟向後磕掃之力。在旋別的同時，左臂擰帶，右臂鎖喉。動作要連貫、協調，續勢而成。

## 十二、轉削翻展（第56-60個動作）

56、接上勢。向右往後轉身而起的同時，右臂內旋，向右往後弧線抖臂削展，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形；左臂隨勢向左抖臂展掌，掌置於身體左側，掌心向上，成虎爪掌形。同時左腿屈膝右擰，腳掌向內蹶，足跟往外旋；右腿隨勢抬起，向左頂膝空懸。目視右掌。見（圖57）



圖57

57、上動不停。身體向左旋閃下伏的同時，右臂內旋，向左前往下弧線滾旋，掌置於腰前，成虎爪掌形；左臂內旋，隨勢向右往上經面前而後屈肘向下弧線擺按，掌置於胸前，成虎爪掌形。同時右腿屈膝向左往前弧線擺腳落步；左腿屈膝蹬地助力。目視右側。見（圖58）



圖58

58、上動不停。身體右擰上起的同時，右臂外旋，向右往上弧線翻擺，掌置於身體右側上方，成虎爪掌形；左臂隨勢外旋展掌，掌置於身體左側，掌心向上，成虎爪掌形。同時右腿屈膝右擰，腳掌向外蹶，足跟往裏旋；左腿隨勢屈膝抬起空懸。目視右側。見（圖59）



圖59

59、上動不停。身體右旋下伏的同時，右臂外旋翻掌下擺抓擄，向右往後弧線擰帶，掌置於腹前，成鷹爪掌形；左臂內旋，隨右臂之勢向右往上經頂前，而後屈肘向下弧線滾臂擺打，掌置於右掌上方，成虎爪掌形。同時右腿屈膝右擰；左腿隨勢抬起，向右往前弧線扣腳落步。目視左側。



圖60



圖60附圖

見（圖60及其附圖）

68、上動不停。身體左旋下伏的同時，左臂續勢向左，下弧線攜帶，掌置於胸前左側，成鷹爪掌形；右臂外旋，隨左臂之勢向左往下弧線滾臂旋削，掌置於身前右側。同時左腿屈膝左旋；右腿隨勢向左往前弧線扣腳落步。目視右掌。見（圖69）



圖69

要點：（第64-68個動作）這是個擄穿旋削的招術。雙臂隨身體右擗，右腿屈膝右擗，左腿抬起旋身而進之勢而擄擄滾穿，爾後隨向左旋身而進之勢攜帶旋削。突出了陰陽八卦掌黏隨跟進，隨勢擊之的戰術意識。要求做到：步動身同動、步行身同行，身體重心要隨步而移，且要求動作圓活、流暢，一氣呵成。注：“扣步埋腿”中的“扣”是指扣步之形，“埋”是指在用法上，用腿截住對方下肢之意，“扣埋”是陰陽八卦掌的“術語”。

## 十五、擄擄頂削（第69-71個動作）



圖70

69、接上勢。身體右旋下伏的同時，右臂內旋，向下滾腕翻掌往右弧線擄擄，掌置於胸前右側，成鷹爪掌形；左臂外旋翻掌，隨右臂之勢，向右屈肘滾臂擄掌，掌置於胸前，成虎爪掌形。同時雙腿屈膝右擗助力。目視右掌。見（圖70）

70、上動不停。身體右擗上起的同時，右臂內旋向右往上弧線擄擄，掌置於身體右側前，成鷹爪掌形；左臂隨勢屈肘向右弧線擄掌。同時雙腿屈膝右擗上起助力。目視左側。見（圖71）



圖71



圖72

71、上動不停。身體左擗上起的同時，左臂內旋翻掌，向左往上弧線滾臂旋削，掌置於身體左側上方，成虎爪掌形；右臂外旋翻掌，隨勢向右弧線滾臂展掌，掌置於身體左側，與左臂成一斜平線。同時左腿抬起，以膝帶足，頂膝勾腳空懸；右腿隨勢屈膝獨立。二目貫神視左側。見（圖72）

要點：（第69-71個動作）這是個擄擄頂削的招術。雙臂的擄擄旋掌要借身體擗旋起伏之勢，右掌滾臂旋削與右腿頂膝的旋向相反，在招術運用中，會使不同方向的旋力作用於對手の上盤與下盤，頂膝勾腳時，針對對於距離，近時頂膝，遠時勾腳兜帶其下肢，動作要同步，並借助於身體左擗上起的坐頂之力。

# 「活力養生班」 為強心健身注入動力

隨着劉師父上課，小小的活動室，變得開揚多了。劉師父領着學員拉筋熱身，多麼有活力的開端，牽動了學員的心理狀態，關節靈活起來了，學員的動作質素提升了。「鬆身九式」調適養生，呼吸氣息為之調和了，身心隨着活躍起來。戴着口罩做體能活動，變得沒那麼侷促了呢！關節開合運動是來梳理，柔暢關節筋脈，調和，疏通肢體經絡和氣血，防止機能的退化和萎縮。

劉師父細心教導，認真示範，悉心指點「活力功八式」。學員無論坐，站或者旋腰，漸漸由手腳無意識地胡亂擺動，試着試着「心與意行，意與氣行，氣與力行」慢慢地鍛鍊。劉師父三令五申，學員努力記「口訣」，勉力循「心法」；按照「六面力」，上下左右前後用意地向六方舒展。上肢中柱下肢細緻地練習一番，使全身肌肉都膨起來，舒筋活絡也。看看，學員在一呼一吸，一鬆一緊地用意做好每一步、每一式，如此這般，學員的經絡由頭到腳都得到牽拉，切合中醫經絡，氣血學說的理論，也是自然療法的翹楚。

師生靜心全神專注集中；教學潛移默化，心領神會。拉拉筋，鬆鬆身，會會意，舒舒心，養養生，每課都心曠神怡，心情舒泰地離開活動室。古稀學員如我，記性如金魚。感謝劉師父海量包容，勉勵安慰，溫馨督促：「日日恆心練功呀！記得幾多做幾多啦！」珍貴的學習修練機會，珍惜，珍惜啊！感恩劉師父悉心細緻的指教督導。齊心為「治理舊患，預防未傷」努力吧！

香港政府華員會活力養生班學員：簡女士

2021年08月28日

註：劉仕坤師父是第一屆活力太極功教練。



# 嚴 Sir 教室 話你知

## 足運乾坤 - 降虛火







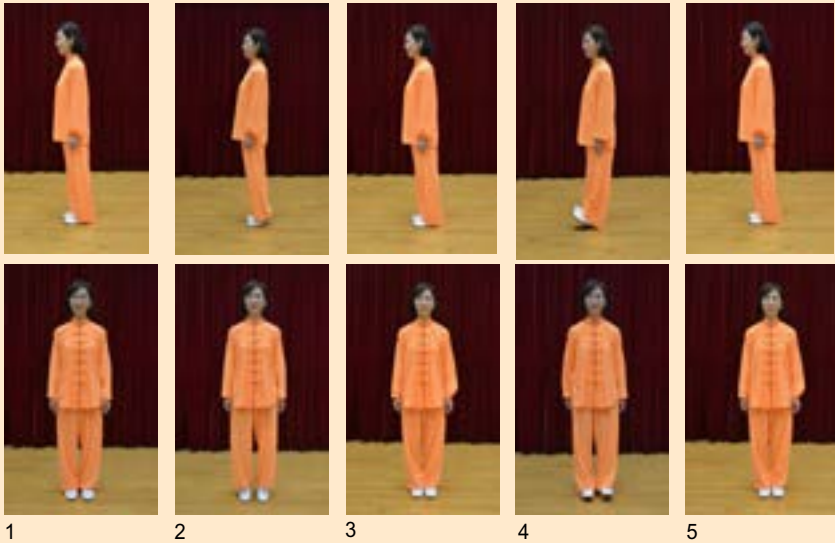
**足運乾坤可訓練的部位：腳腕，腳底，腳趾及小腿。**

- 從中醫學所知，原穴大多分佈在腳腕附近，原穴是臟腑原氣經過及留止的部位，臟腑的病變會反應在原穴上。足運乾坤可刺激腳腕的原穴，有防治內臟疾病作用。
- 小腿肚還被稱為人體第二心臟。足運乾坤可增強腳腕的筋骨及小腿的肌力，預防小腿抽筋，減少跌倒機會。
- 足運乾坤可拉伸腳底肌肉，刺激腳底穴位，按摩腳底等，更激發足三陰，足三陽六條經脈的氣血暢行。
- 足運乾坤踮起腳尖可活動到腳部梢節腳指，腳拇趾的趾腹是松果體、腦垂腺的反射區，有助於調整自律神經，改善高血壓。
- 足運乾坤可令氣下行，降虛火。
- 足運乾坤可加強足部筋骨及敏感度，有助力的傳遞，力由足起，經於腿，腰，背，達於手。
- 足運乾坤的健身功效多，動作簡單，可隨時隨地練習。以慢練為主，快練為輔。可併步練，前後步練，微動練，單邊練；也可坐練，跪練，躺練；還可借助輔助物強化練。



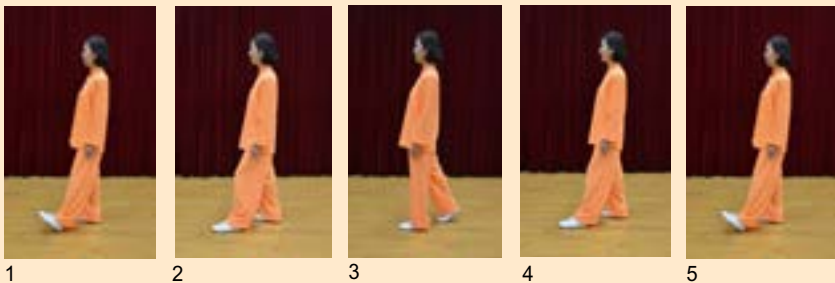
### 併步練

併步站立，重心移到腳尖，起腳跟；爾後踩腳跟，鬆腳腕勾腳尖，爾後踩前掌。重複動作。要點：上體正直，臀部不後凸。



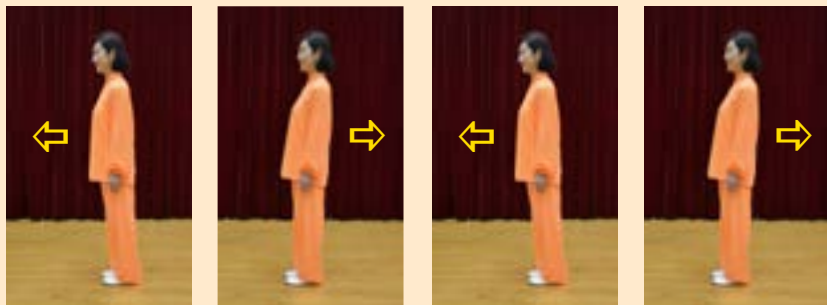
### 前後步練

前後腳站立，勾起前腳。鬆胯鬆腳腕，踩前掌，如踩海棉，重心前移，虛後腿，起後跟，如拔絲。踩後跟，如踩海棉，重心後移，虛前腿，起前掌，如拔絲。重複動作，並交換前後腳。



## 微動練

重心前移到腳尖，爾後移到腳跟，重複動作。要點：外型上不見起腳尖或腳跟。



## 單邊練 專注單邊練功感覺

分別用腳尖或腳跟走路。

前後步，不斷重複起腳尖或起腳跟。



## 坐練

久坐人士及腿部有勞損人士，建議多練此式。



### 躺練

可睡覺前或起牀前練。



### 跪練

可坐腳跟或坐腳底練。



### 借助輔助物強化練

借助輔助物如木柱，  
牆等，強化腳腕折疊  
柔韌度。



1



2

# 熱烈祝賀

# 武術家

## 成立十七周年



### 港區省級政協委員聯誼會

北 京	天 津	河 北	山 西	內 蒙 古	遼 寧	瀋 陽	大 連
吉 林	長 春	黑 龍 江	哈 爾 濱	上 海	江 蘇	南 京	浙 江
杭 州	寧 波	安 徽	福 建	廈 門	江 西	山 東	濟 南
青 島	河 南	湖 北	武 漢	湖 南	廣 東	廣 州	深 圳
廣 西	海 南	重 慶	四 川	成 都	貴 州	雲 南	陝 西
西 安	甘 肅	青 海	寧 夏	新 疆			

歷屆港區政協委員致意

# 祝賀

## 武術家成立十七周年誌慶

# 弘揚武術 造福社群



### 香港中西區婦女會

會長 陳婉芬

主席 趙華娟 MH

副會長 余鏗兒 許偉霞

副主席 楊賽芬 張曉克 蘇麗仙

洪素芳 陳雅儀

李正雅 胡玉貞 楊紫晴

暨全人致意

武術家成立十七周年誌慶

弘揚武術  
薪火相傳



香港南北國術總會主席

葉滿棠 致意



正脈承傳  
香港楊氏太極拳總會  
Hong Kong Yang's Taijiquan Federation



楊氏太極拳始源於清中葉，楊露禪祖師於河北廣平府學習太極拳，後隨師走鏢，晚清楊祖師連同次子班侯，三子健侯於北京授拳，進入王府後，屢挫挑戰拳師，贏得「楊無敵」之稱號，皇室貴冑紛紛遞帖拜師。

楊澄浦宗師長子振銘，字守中，通曉拳經兵器，為父助教。守中宗師於內戰後，移居香港，經過三十多的教學年，門人遍及國內外。

守中宗師離世後，其門人奉三位師叔手諭，於1999年成立[香港楊氏太極拳總會]，推薦馬偉煥、徐滔、羅琮為創會會長，在努力耕耘下，已經茁壯成長，於多個大賽中名列前茅。

楊氏太極拳傳統文化豐厚，恪守師承，傳揚武藝，以拳會友，正脈承傳。





# 中海廣告展覽有限公司

United Advertising and Exhibition Limited

成立於2003年，擁有豐富的市場推廣、策劃經驗，  
擅長策略性整合推廣，為客戶提供最佳廣告渠道：

專項會議、展覽

主題宣傳

新聞發佈會

媒體網絡線上、線下廣告代理



香港灣仔軒尼詩道338號北海中心26樓D室

Unit D, 26/F, CNT Tower, No.338 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong

電話：(852) 2620 5656 傳真：(852) 2620 6766 電郵：unitedtr@qq.com 網址：united-ad.com.hk







92歲方堤師父



巧幫第四代傳人方錫齡師父  
約90歲

## 國際金獅麒麟演藝總會

由呂學強師傅經歷整年在2018年初在香港特區政府註冊成立，並得方光明師傅，余潤金師傅，曾偉明師傅，黃國龍師傅和謝浩璋師傅等協助教授舞麒麟和金獅(貔貅)這兩項傳統民間藝術。同時亦教授客家武術和太極拳作為練習上述舞麒麟和金獅的輔助。本會希望把這兩項傳統文化藝術推廣給青少年，使它們得到承傳，將來更希望推廣到海外，讓更多人認識我們中華文化的豐富。

麒麟和貔貅在中國都是被視為祥瑞之獸，在廣東客家人聚居地方特別盛行，每逢有喜慶節日、婚禮、開張、壽宴、新屋落成等都會舞動助興，旨在風調雨順，國泰民安；另外如果地方出現天災，瘟疫時，就會舞貔貅，因為貔貅是遠古神獸，甚為兇悍，功能化煞、驅除魔障。所有這些習俗沿用至今。



# 祝賀 武術家成立十七周年誌慶



香港註冊團體，創會宗旨：傳承武術，光耀白眉。秉承宗師勵精圖治、做人處世、風高亮節的氣節，教育下一代高尚的武術情操；攜手弘揚、普及這極具歷史價值的非物質文化瑰寶，讓白眉武術能晉身康體運動行列，邁步國際。發展方向：推動慈善及中國傳統武術發展，積極參與武林盛事及世界舉辦賽事，借著武術的交流，廣結善緣行善積德！

『白眉派』是張禮泉宗師為紀念白眉祖師以其名而立派。白眉禪師為第一代，始於清朝乾隆年間，親傳廣慧禪師為第二代，再傳竺法雲禪師為第三代，直至竺法雲禪師傳於張禮泉宗師為第四代，至此白眉武術便傳入俗家。其後，宗師先後帶同四位公子炳森、炳霖、炳發及炳祥，南下定居香港；白眉武術便正式傳入香港。宗師歸道山後，其哲嗣炳森、炳霖、炳發及炳祥等承續重任，闡道將白眉派武術發揚光大。



# 香港跆拳道恆毅會



## H.K. TAEKWONDO DISCIPLINE ASSOCIATION

電話：68828488  
傳真：98721528  
傳呼：93490238  
電郵：DISCIPLINE.TKD@GMAIL.COM



本會網頁：



本會WeChat：



簡易電子報名：



本會FACEBOOK：



本會影片：





賀 武術家十七周年誌慶

# 弘揚國粹 德藝兼修



## 教學課程

- 吳式太極拳 - 13、30、45式；吳式太極劍40式
- 太極拳套路 - 24、32、42式；太極劍套路32、42式
- 中國功夫扇、八卦連環掌
- 初級武術 - 長拳、南拳、刀術、劍術、棍術、槍術
- 傳統武術 北少林 - 鈎杖、龍形劍、馬門刀、黃龍棍
- 氣功 - 十三字訣、八段錦、活力太極功、青城養生功

上課地區：香港：西區、灣仔、南區

趙美興太極武術學會敬賀

電話:(852)9424 3798

電郵:mayhingchiu@yahoo.com.hk

賀武術家成立十七周年

# 會務興隆



康正太極學會 敬賀



# 開心太極坊中華武術會

Joy & Peace Tai Chi Club

本會成立於2019年2月4日，以傳承中國傳統太極拳文化為宗旨，希望大家可以從太極運動擁有更健康的體、更健美的體態、更平和舒泰的心靈。

每天早上7時30分，會員皆匯集在美孚荔枝角公園，同心享受太極帶來寧靜舒心的愉悅感，悠然自得中鍛練身體，從太極練習中達致修身養心的功效。逢星期三晚上8時，本會特別為會員舉辦公益班——觀音禪拳，目標讓太極拳普及化，吸引更多不同階層人士學習太極，開班至今廣受各會員歡迎。

一直以來，每位會員不單熱愛太極，更在會中建立起友誼及團隊精神，本會希望會員能從學習太極的過程中，達至心境平和及氣定神閒的境界，好好享受太極給大家的健康快樂每一天。



## 麥瑞芳師傅

開心太極坊創辦人兼總教練

緣份遇上太極令她有重生的感覺。  
從此痴迷沉醉於學習和鑽研，  
邊學邊教，教學相長。

香港太極總會合資格教練  
香港太極總會合資格裁判  
中國陳家溝太極拳館合資格教練





# 開心太極坊中華武術會

Joy & Peace Tai Chi Club

早上練習時間：上午7時30分至9時  
練習內容：養生功、八段錦、太極拳、扇、劍  
查詢電話：6189 9635



祝賀武術家十七周年誌慶

運轉乾坤  
再創新猷

週三東區八卦掌班 敬賀

江耀華

黃炎鈴

謝健民

林美珊

馮明霞

劉仕坤

謝超輝

謝超兒

駱潔蓮

鄧兆雄



祝賀 武術家成立十七周年誌慶

# 團結武林

新界的士太極學會 致意



**新界的士太極班(屯門區)**

週三晚半夜二時正

**活力太極功養生班(天水圍區)**

週日中午十二時至下午二時

**長者活力太極功**

在不同老人中心推廣活力太極功

**聯絡電話：9099 6294 鄭生**

祝賀  
武術家十七周年誌慶  
弘揚武術家傳戶  
桃李滿門譽香江

嚴義松弟子

吳式太極拳第六代門人

程麗梅 伍盧曼 梁穎研 吳耀波 區健玲 王廣校 王祚健  
朱詠儀 鄭冠球 蕭英俊 梁國初 劉仕坤 劉少雲 江耀華  
敬賀



# 祝賀 武術家十七周年誌慶



## 週一、二晚吳式太極班及拉筋養生功班

翁莉汶 劉仕坤 伍秀娟 周偉年  
黃金虹 江佩蘭 梁國初 陳志明  
李惠明 楊蕊寧 Tracy lee 樊美倫

敬 賀

# 祝賀 武術家十七周年誌慶



## 西灣河週日太極班及武術班

程麗梅 伍盧曼 劉仕坤 黃倩雯 林錦輝 黃少貞  
駱潔蓮 蕭英俊 Alice 陳煜明 陳卓延 陳寶珊  
鄧俊明 陳美歡 江耀華 林德文  
敬 賀

# 祝賀 武術家十七周年誌慶



## 週三晚愛秩序灣社區會堂活力太極功同學

劉仕坤 馮明霞 朱碧葵 余秀意 何翠芬 葉芬仙  
陳梅仙 侯錦英 陳家清 盧偉國 朱詠儀 王廣校  
區燕儀 江耀華 湯麗娟 馮麗嫦 伍盧曼

敬賀

# 活力太極功總會

本會於2015年1月18日成立，創會目的是希望普羅大眾能在養生功的輔助下，活得更健康、更長壽、更快樂，達至健身修心的效果；並讓這個推廣事業能以永續發展。

本會會員福利包括每年提供不少於20堂免費活力太極功課程；另設自由參與之活動，如應邀示範、慈善表演、養生旅遊、會員生日會、養生講座等等。養生功內涵多且廣，課程除活力太極功、鬆身功九式外，還包括童子功、十三字訣、青城太極站功六式、活力養生棍等輔助功法。入會年費\$200、家屬成員年費\$100。時間：週三晚上7：30至9：00 地點：愛秩序灣社區會堂

## 【鬆身功】九式

- |           |         |         |         |
|-----------|---------|---------|---------|
| 上肢：肩、肘、腕  | 1. 鬆腕彈指 | 2. 鬆肘拍掌 | 3. 鬆肩擺臂 |
| 下肢：髖、膝、踝  | 4. 直腿勾腳 | 5. 鬆膝彈腿 | 6. 鬆胯後蹬 |
| 軀幹：頸、胸背、腰 | 7. 鬆頸勾顎 | 8. 前抱後捆 | 9. 鬆腰坐胯 |

## 【活力太極功】八式（分坐功與站功）

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 第一式：大鵬展翅舒肩背 | 第二式：霸王舉鼎理臟腑 | 第三式：躬身摸膝動脊椎 |
| 第四式：平圓雙推識腰腿 | 第五式：左右揮鞭明鬆勁 | 第六式：獅子滾球運丹田 |
| 第七式：足運乾坤降虛火 | 第八式：納氣歸元調氣息 |             |

本會會址：香港北角英皇道193-209號英皇中心4樓F室

查詢電話：3105 1556 · 9412 9912

網址：www.wushujia.org 電郵：wushujia@yahoo.com.hk



## 其他功法

### 1. 太極十三字訣

蹲、托、捲、推、撥、擰、伸、抱、按、撩、插、舉、探。

### 2. 青城太極站功六式

起勢、大開天門、關公攬鬚、雙峰貫耳、野馬分鬃、雙插掌、收勢。

### 3. 活力養生棍

熱身四勢：擔棍左顧右盼、插步點棍、左右滑棍、棍按後背。

棍術八法：立圓舞花、平圓舞花、雙手推棍、左右撩棍、左右掃棍、左右扎棍、左右劈棍、左右格棍。

### 4. 八段錦、太極養生杖、八卦走轉功

## 第五屆活力太極功教練證書課程

第五屆活力太極功教練證書課程，將於2021年12月開辦。

歡迎有志於推廣健康運動人士及團體參與或協辦，共創健康城市。

## 合作開班課程

### 1. 活力養生功 香港政府華員會 時間：週六上午 初級班 9:00 - 10:00

進階班 10:00 - 11:00

地點：九龍京士柏衛理道8號 查詢電話：2300 1066

### 2. 健體養生功 工聯會中西區、灣仔地區服務處

時間：週四晚上 7:00 - 8:00

地點：上環文娛中心 查詢電話：2108 4338

### 3. 養生功法 嚴 sir 教室 內容：拉筋、鬆身功、健身小功法

時間：週二晚上 8:00 - 9:00

地點：港島東體育館 (西灣河)

查詢電話：94129912



# 嚴Sir教室

## 天下太極是一家

### ● 北京李秉慈傳吳式太極拳

初班:太極基本功、吳式太極拳13式81動

中班:吳式太極拳45式、吳式太極劍40式

高班:傳統吳式太極拳93式、傳統吳式太極劍64式

## 百鍊不如一走

### ● 八卦掌

初班:八卦走轉功、八大掌

中班:老八掌、轉掌八勢

高班:八卦連環掌、八卦器械





## 大道至簡 養生有法

### ● 養生功法

初班:拉筋、十三字訣、鬆身功、活力太極功(站功,坐功)

中班:青城太極養生功、養生棍法、八卦走轉功

## 冬練三九 夏練三伏

### ● 武術班

初班:武術基本功及組合、少年拳、初級長拳

中班:初級刀術、初級劍術、初級棍術、初級槍術

## 自我提升 康己及人

### ● 中國武術段位制課程

### ● 教練證書課程

吳式太極拳

活力太極功

## 第五屆活力太極功教練證書課程

將於2021年12月開辦

歡迎有志於推廣健康活動人士及團體

參與或協辦,共創健康城市!

## 嚴義松

福建師範大學體育教育學士主修武術

(三十多年武術教學經驗)

武術家總監

活力太極功創編人

活力太極功總會主席

中國香港吳式太極拳總會會長



# 武 香港武術聯會

Hong Kong Wushu Union

香港銅鑼灣維多利亞球場徑1號廣匯大樓1017室  
 8M 1017, Olympic House, 1 Stadium Park, So Kon Po, Causeway Bay, HK  
 電話Tel: (852)2504-8226 傳真Fax: (852)2577-5399  
 電子郵件e-mail: hkwushu@netvigator.com  
 網址 Web-site: www.hkwushu.com.hk

**香**港武術聯會是國際武術聯合會、亞洲武術聯合會、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會認可之武術總會。自一九八七年成立以來，竭誠為全港武術界服務，致力全面推廣武術，包括拳術套路、器械套路、散手、各門各派傳統武術及龍獅等。一直以『紮根香港，邁向世界』的宗旨，為本港的武術發展工作努力不懈，積極參與國際武術交流，為武術進入國際奧林匹克運動作貢獻。

本會服務範圍：

- 負責甄選及訓練香港武術代表隊參與國際賽事
- 主辦本港及國際不同類型武術比賽
- 開展青少年十級學別計劃
- 推介武術資料和國際武術訊息
- 籌辦各種武術訓練課程，包括青少年、成人、教練和裁判等課程
- 專責中國武術段位考評
- 經銷書籍、制服、武術器械及聖像光碟
- 舉辦社團慶典及節日武術表演



祝賀 武術家成立十七周年誌慶

## 承 先 啟 後



### 筲箕灣農業工商聯會

會長 林容根 張英傑 李煜輝

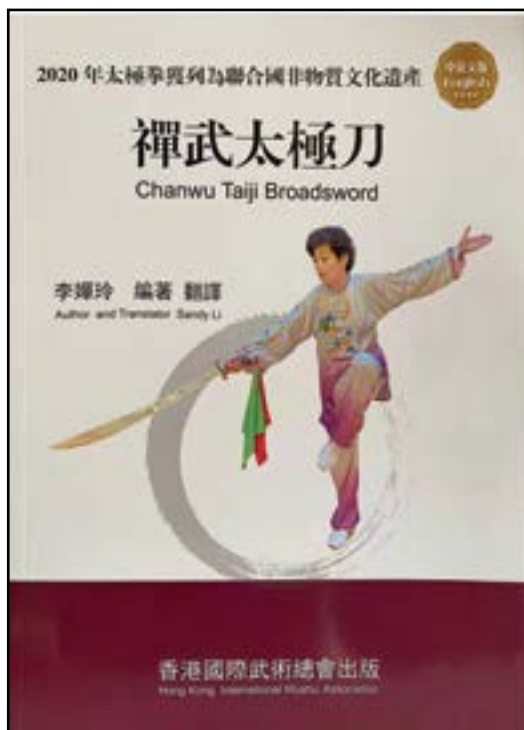
理事長 林愛蓮 副理事長 袁東水 呂學成 李煜輝 賴芬海

暨全體同人 敬賀

武術家成立十七周年誌慶



杜深  
敬賀



紅館太極康樂會主席

李嫻玲

紅館太極康樂會顧問和教練：

郭東衛師傅 電話：65812663

汪猛師傅 電話：65885215

武術家成立十七周年誌慶

# 傳承武術 弘揚國粹

陳式心意混元太極關永生拳術會 敬賀



祝賀 武術家成立十七周年誌慶



蔡銳勛太極學會 致意

面書: @cyftaichi

電郵: [cyftaichi@gmail.com](mailto:cyftaichi@gmail.com)

電話: (852) 9416 2729



## 林華中醫簡介

林華中醫館駐診醫師，香港註冊中醫，中醫碩士，師從中國十大名醫之一多年。擅長以壽氏脈法診斷人體過百種疾病以及各種心理情緒病患並找出疾病源頭。擅長以藏醫及道醫技術治療各種心臟病、心腦血管病、痛症及各種腫瘤癌症等。設有針灸、方藥、推拿及整脊等。

**診治病人：**來自世界各地，超過15個國家，有明星、上市公司老總及普羅大眾。

**診治病種：**超過160種。

診所網址：[www.lamwaclinic.com](http://www.lamwaclinic.com)

郵箱：[kkllwa@gmail.com](mailto:kkllwa@gmail.com)

查詢電話：852 - 93237267 852 - 93861249

地址：沙田馬鞍山富寶花園一樓 F37-38 號舖

眼 寶 精 華

林華中醫館駐診醫師

La Hongme Super Energy Compound

神效靈驗

- 專治：眼紅、眼痛、眼癢、眼腫、眼屎多
- 專治：眼瞼下垂、斜視、近視、遠視
- 專治：眼肌無力、眼肌痙攣、眼肌萎縮
- 專治：眼內障、眼外障、眼內腫瘤

林華中醫館駐診醫師



## 中國香港吳式太極拳總會

電話：3105 1556

WhatsApp 或 Wechat: 9412 99121

電郵：[info@wutaiji.org.hk](mailto:info@wutaiji.org.hk)

網址：[www.wutaiji.org.hk](http://www.wutaiji.org.hk)

### 熱烈恭賀

本會總監吳式太極拳第四代傳人  
李秉慈師父與其他五大流派名家代表合著之  
《傳統太極拳文書》及《傳統太極拳[女書]》



### 隆重問世



吳式太極拳第五、六、七代香港門人與李秉慈老師攝於北京

恭賀

武術家成立十七周年

粵曲之家

林華輝

余曼蔚

馮少芳

敬賀



花草軒

Green Florist

電話/傳真: 25712562

地址: 香港北角渣華道市政大廈地下MN35號舖

WHATSAPP: 5408 7589

歡迎預訂:

花籃 果籃

花球 襟花



武術家十七周年誌慶

十年香江春露送  
七載桑田化雨多  
健魄強身仁義本  
誠弘武智正干戈

鄭守安 馮綺媚 敬賀



## 水仙

武夷岩茶當家品種之一，無性系、小喬木型、大葉類、晚生種。

水仙，很優美的名字，聞其名便能知其香，蘭花香味，與肉桂相比，比較柔和，是武夷山的傳統名茶，茶區素有「醇不過水仙，香不過肉桂」的說法；而水仙最大的特點就是茶湯滋味醇厚，內質香氣濃郁清純，如幽蘭意蘊悠長。



## 肉桂

肉桂為武夷名樅之一，無性系、灌木型、中葉類、晚生種。

近年來肉桂得到了迅速的發展，他不僅僅具有武夷岩茶傳統的滋味特徵，更以其新銳持久的高香受到人們的喜愛；在近幾年來舉辦的全國名茶評比中，肉桂憑藉它特點明顯的香氣，豐富的內質，出色的表現多次榮獲金獎，備受推崇。



## 大紅袍

岩茶之王。為武夷岩茶四大名樅之首，茶樹生長在岩縫之中，有「岩茶之王」的美譽。

大紅袍和前兩款茶比較，是更具鮮爽度和活力，茶香茶味茶韻更加具有變化感，「岩韻」極為明顯。滋味清醇、香氣馥郁。大紅袍為武夷岩茶中單列出來的一個種類，香氣、滋味都在一般的武夷岩茶之上。



# 天然養生

閩北光澤干坑紅茶，正山小種。

《干坑紅茶》，養胃暖胃。脾胃是後天之本，養生之重！

《干坑紅茶》有武夷山脈高山得天獨厚的自然條件。自古干坑就有“晴天早晚遍地霧，陰雨之時滿山雲”的獨特地理和氣候條件，這就造就了<干坑紅茶>銀絲萬縷、嫩性特強、回味綿長的獨特品質。

《干坑紅茶》有提神醒腦、生津清熱、利尿、消炎殺菌、解毒、強壯骨骼、抗氧化延緩衰老和養胃護胃的功效。

《野生紅茶》是指生長在武夷山國家級保護區桐木關內，海拔1200米以上的半喬木型的古老茶樹，按照正山小種紅茶的加工工藝製成的紅茶，一般野生紅茶從茶樹樹幹到茶樹枝幹都佈滿綠色的青苔，一眼看去野生紅茶的茶樹是一副歷史滄桑的樣子歷歷在目，像在和世人述說過往的風雲，雖然樹高枝茂，但是產量極少，而且對所生長的环境有較高的要求，因此《野生紅茶》顯得極為珍貴！

每盒推廣價  
港幣190元  
歡迎選購

香港炮台山英皇道193號英皇中心4樓F室 電話：9412 9912

# 武術家成立十七周年誌慶



永遠監督倪沃棠師傅玉照

## 白鶴派倪沃棠國術學會



《白鶴派》源於西藏明代仁宗年，藏僧阿達陀尊者偶見猿、鶴相鬥，而悟出此拳術，名獅子吼技，稱〈白鶴宗〉。漢人朱耀祖是明朝後人，故亡命天涯，福禍雙依，結緣天意。昌祖多羅吉坦尊者，精擒拿、摔角之術，以技得自猿、鶴，且勢態多從鶴出，後稱《白鶴派》。

清咸豐同治年，昇隆長老(朱耀祖)率四弟子，大智、大慧、大圓及大覺，南來開宗號《白鶴派》

於肇慶-慶雲寺，收黃林開和朱子堯、王隱林、陳蔭及周香遠等為徒合稱“五君子”，後收張保仔為徒。

吳肇鍾宗師得技於黃林開及朱子堯兩位宗師。吳宗師門下弟子-歐永年、李劍琴、鄭本夫、陸智夫、陳克夫及倪沃棠。

他著作有《白鶴派獅子吼拳經》、《劍說八十則》和《鄒家八卦槍新論》。

# 恭賀 武術家成立十七周年誌慶

盧傑森 (耀寰)



《白鶴派》吳肇鍾宗師門下弟子 — 歐永年、李劍琴、鄺本夫、陸智夫、陳克夫、倪沃棠等。1967 年本人幸得《白鶴派》倪沃棠恩師收納為第六代傳人，學習內、外家拳及兵器。白鶴拳為正反十手、四路宗手、飛鶴手、彌勒手、兜羅手、兼駭內外之長，領宗六法為則。棉裏針即兜羅手，行陰中之陰、能貫相，相火陰 經，陽從陰生、陽從陽化，洗髓之法。秉承先師教誨「德藝兼修」，培育多名弟子及徒孫將《白鶴派》武藝傳揚。現任《香港精武體育會》首席會長。