

# 太極拳規範·太極刀劍合編

---

馬有清 著

商務印書館

## 前 言

太極拳是中國武術中的寶貴遺產，它在擊技方面久享盛譽，在鍛煉身體、增強體質、促進身心健康上有很好的作用。太極拳很久以來就在世界各地廣泛流傳，目前世界各地都有不少人練習中國太極拳來養生健體，太極拳已經成為中國和世界各國文化交流中的重要項目。

太極拳有幾種流派，吳式太極拳是其中之一。已故香港著名作家、武術家、太極拳宗師馬有清先生，受業於楊禹廷老師，得吳式太極以及各家拳術之真傳，被譽為「國術泰斗」。在他五十餘年的教學與實踐中，不斷創新研究，用科學方法驗證了中國傳統太極拳的確對養生、益壽延年起到了重要的作用。

他主張練太極拳要「意形並重」、「內外兼修」。他以傳統的太極拳十三勢為基礎，在拳架上創圓周度數、正隅方向等規範，使拳架規矩化；在練習太極拳的過程中，他是唯一一位提倡太極拳的「蓄外意」和「點論」；他一生鑽研太極拳的養生術和擊技術，對太極拳的發展與傳承作出了巨大的貢獻。

鍛煉太極拳的人，也都喜愛練太極拳系裏的一些古兵器，尤其是太極刀和太極劍。因為練太極刀和太極劍，不僅能使練者在身上獲得像太極拳那樣的恬靜和舒暢，而且由於刀、劍在手，妙趣在心，龍飛鳳舞，氣馭神行，就更加豐富了練者的意境和情趣。練習日久，潛移默化，將會使練者姿態輕健儒雅，舉止雍容大方，無形之中改善了儀態和風度，還可以培養機智和淳樸謙和的美德。

在上世紀五十年代末，馬有清宗師追隨楊禹廷老師學習太極拳和太極器械，歷時八年。在他五十多年的教學研究生涯中，跟他學過拳的學生和弟子可謂桃李滿天下。他的行功、刀、劍，輕靈精細，無微不至。

馬有清宗師傳授的太極刀和太極劍，和他傳授的太極拳一樣，既講究手、眼、身、步的基礎規矩，又講究表達器械的特色。對刀、劍的練法，他強調要按「點」（即刀點、劍點）去練。刀、劍由柄首至鋒刃，處處皆有法，式式皆不空。即表現了刀、劍之特色與神韻，而又不失其真。

馬有清宗師移居到香港後，於1983年應當時廣大的學拳愛好者要求，在中國北京友誼出版公司，出版了《太極拳規範》、《太極刀劍合編》兩本教材書。當年已銷售了三十多萬冊，很多學拳愛好者都用這兩本教材作為研習太極拳的準確規範。但因過了三十多年，此書現於坊間已不多見。近年來，海

內外許多太極拳愛好者，尤其新學者迫切要求重印，而且不僅為廣大太極拳愛好者所必需，也是現時當教練者所必備，是馬有清宗師傳授吳式太極拳的準確藍本。

有見及此，馬有清宗師生前創辦的《太極拳之研究》編著工作室，重新編輯前述兩書，以原書的完整內容，重新更換馬有清宗師造詣精深之時拍下極為珍貴的教學影片，仔細整理出版。這些教學影片是首次公開發表。馬有清宗師全部的珍貴資料為《太極拳之研究》編著工作室所僅有。

需要說明的是，公開發表這教學影片，純是為了滿足廣大學拳愛好者的需求，讓他們可以真正看到吳式太極拳一代宗師馬有清先生的傳世精品。教學影片附於全書末，讀者可掃描 QR 碼或瀏覽附上之網站連結。

最後，感謝在馬有清宗師晚年時簽約並公證的入室弟子們。他們無微不至照顧宗師十幾年，直到宗師離世，他們誠心誠意的做到了對宗師生養死葬與傳承的承諾。

馬有清《太極拳之研究》編著工作室

2016 年 4 月於北京

# 目 錄

前 言 .....	iii
出版說明 .....	vii
上 篇 關於太極拳	
第一章 太極拳源流與吳式太極 .....	3
一、吳式太極拳今昔 .....	5
二、馬有清宗師生平 .....	7
三、馬有清太極拳的獨特風格 .....	8
四、太極拳的特點 .....	9
五、習練太極拳應注意事項 .....	10
第二章 太極拳規範 .....	11
一、太極拳的方位和度數的設置 .....	13
二、太極拳的基本步法與主要手法和腿法 .....	15
第三章 太極拳八十三式 (三二六動) 各式順序及分段說明 .....	19
一、八十三式太極拳各式順序 .....	21
二、八十三式太極拳分段說明 .....	23
三、八十三式太極拳各式解說 .....	24

下 篇 太極刀與太極劍

第四章	概論中國古兵器與太極刀、劍.....	97
第五章	太極刀、劍規範.....	101
	一、太極刀、劍的方位和度數的設置.....	102
	二、太極刀、劍的基本步法與主要手法和腿法.....	103
第六章	太極刀(又名太極十三勢刀).....	107
	一、太極刀練習方法說明.....	108
	二、太極刀姿式名稱.....	109
	三、太極刀各式解說.....	110
第七章	太極劍(又名太極十三勢劍).....	131
	一、太極劍練習方法說明.....	133
	二、太極劍姿式名稱.....	134
	三、太極劍各式解說.....	136
附 錄	教學示範.....	188

## 出版說明

《太極拳規範》及《太極刀劍合編》於二十世紀八十年代出版，礙於當時的印刷技術，書中由馬有清宗師示範的拳照質素難與現今出版水平相比。為了保留馬宗師的丰姿，同時讓讀者在練習時可作參照，特意邀請馬宗師的徒孫廖漢文先生重新拍攝每個動作招式。



馬有清宗師與徒孫廖漢文（加拿大黃孝廉的徒弟）2002年在北京合影。

### 第三章

# 太極拳

八十三式  
(三二六動)

---

各式順序及分段說明

## 一、八十三式太極拳各式順序

本套太極拳共八十三式，三二六個動作，其姿勢名稱順序如下：

第一式	預備式（四動）	第二十四式	上步攬雀尾（六動）
第二式	攬雀尾（八動）	第二十五式	正單鞭（二動）
第三式	斜單鞭（二動）	第二十六式	雲手（六動）
第四式	提手上式（四動）	第二十七式	左高探馬（二動）
第五式	白鶴亮翅（四動）	第二十八式	右分腳（四動）
第六式	摟膝拗步（十二動）	第二十九式	右高探馬（二動）
第七式	手揮琵琶（二動）	第三十式	左分腳（四動）
第八式	上步搬攔錘（四動）	第三十一式	轉身蹬腳（四動）
第九式	如封似閉（二動）	第三十二式	進步栽捶（六動）
第十式	抱虎歸山（四動）	第三十三式	翻身撇身捶（二動）
第十一式	左右摟膝（四動）	第三十四式	翻身二起腳（六動）
第十二式	攬雀尾（六動）	第三十五式	左右打虎（四動）
第十三式	斜單鞭（二動）	第三十六式	提步蹬腳（二動）
第十四式	肘底看捶（二動）	第三十七式	雙風貫耳（二動）
第十五式	倒攆猴（六動）	第三十八式	披身踢腳（四動）
第十六式	斜飛式（四動）	第三十九式	轉身蹬腳（四動）
第十七式	提手上式（四動）	第四十式	上步搬攔捶（六動）
第十八式	白鶴亮翅（四動）	第四十一式	如封似閉（二動）
第十九式	摟膝拗步（二動）	第四十二式	抱虎歸山（四動）
第二十式	海底針（二動）	第四十三式	左右斜步摟膝（四動）
第二十一式	扇通背（二動）	第四十四式	攬雀尾（六動）
第二十二式	撇身捶（二動）	第四十五式	斜單鞭（二動）
第二十三式	卸步搬攔錘（四動）	第四十六式	野馬分鬃（十二動）
		第四十七式	玉女穿梭（二十動）
		第四十八式	上步攬雀尾（八動）

- |       |           |       |           |
|-------|-----------|-------|-----------|
| 第四十九式 | 正單鞭（二動）   | 第六十七式 | 十字擺蓮（四動）  |
| 第五十式  | 雲手（六動）    | 第六十八式 | 樓膝指襠捶（四動） |
| 第五十一式 | 下式（二動）    | 第六十九式 | 上步攬雀尾（六動） |
| 第五十二式 | 金雞獨立（四動）  | 第七十式  | 正單鞭（二動）   |
| 第五十三式 | 倒撐猴（六動）   | 第七十一式 | 下式（二動）    |
| 第五十四式 | 斜飛式（四動）   | 第七十二式 | 上步七星（二動）  |
| 第五十五式 | 提手上式（四動）  | 第七十三式 | 退步跨虎（二動）  |
| 第五十六式 | 白鶴亮翅（四動）  | 第七十四式 | 回身撲面掌（二動） |
| 第五十七式 | 樓膝拗步（二動）  | 第七十五式 | 轉腳擺蓮（四動）  |
| 第五十八式 | 海底針（二動）   | 第七十六式 | 彎弓射虎（四動）  |
| 第五十九式 | 扇通背（二動）   | 第七十七式 | 上步措捶（二動）  |
| 第六十式  | 撇身捶（二動）   | 第七十八式 | 攬雀尾（四動）   |
| 第六十一式 | 上步搬攔捶（四動） | 第七十九式 | 正單鞭（二動）   |
| 第六十二式 | 上步攬雀尾（六動） | 第八十式  | 上步措掌（二動）  |
| 第六十三式 | 正單鞭（二動）   | 第八十一式 | 攬雀尾（四動）   |
| 第六十四式 | 雲手（六動）    | 第八十二式 | 正單鞭（二動）   |
| 第六十五式 | 高探馬（二動）   | 第八十三式 | 合太極（二動）   |
| 第六十六式 | 撲面掌（二動）   |       |           |

## 二、八十三式太極拳分段說明

本套路可分三小段練習，第一段由第一式到第二十五式共二十五式九十八動；第二段由第二十六式到四十九式共二十四式一一八動；第三段由第五十式到八十三式共三十四式一一〇動。練習時間每小段約需五至七分鐘。

本套路還可分成兩段練習，前半段由第一式到第四十二式，共四十二式一六二動；後半段由第四十三式到第八十三式共四十一式一六四動。練習時每半段約需十分鐘左右。

本套路在整套練習時所需時間約十五分鐘到二十分鐘左右為宜。

本套路如分段練習時，皆應由預備式，攬雀尾向下順序演練；如從第二或第三小段演練，則由預備式、攬雀尾變正單鞭（二十五式或四十九式之單鞭）然後向下繼續演練；如從後半套起練時，則由預備式第三動兩腕前棚肘挑掌變十字手（即四十二式抱虎歸山三動），接四十二式抱虎歸山第四動，然後繼續向下演練。

## 三、八十三式太極拳各式解說

這套拳共八十三式，每式的動作均為雙數，最少的兩動，最多的二十動，總共為三百二十六動。按照傳統練功方向為面向南方起式，本解說中之分數，度數皆以面南起式後各式變換的方位而定。

### 【第一式】 預備式 (四動)

#### 1. 面南站立

開式前，面向正南方（正南）並腳站立，兩腳間隔為自己的一個立腳寬（自然步），身心虛靜，周身放鬆，頭項正直，兩眼平前看；兩臂下垂，掌心向內，指尖下垂，意在兩掌指尖，重心平均在兩腳（圖 3）。



◀ 4 ▶



#### 2. 左腳開步

左膝鬆力，重心集於右腳，左胯舒鬆，左腳向左橫開一步，腳大趾虛着地，然後左腳逐漸落平，重心平均在兩腳，兩腳寬度與自己肩寬相同（平行步），視線平前看，意仍在兩掌指尖（圖 4）。

### 3. 兩腕前擗

兩掌指尖虛鬆，兩腕向前引兩臂前起，以起至肩平為度，寬與肩寬，指尖向前下鬆垂，意在兩腕，重心與視線均不變（圖 5）。



### 4. 兩掌下按

兩膝鬆力，身體逐漸蹲坐，提頂、立身、鬆腰、溜臀，重心集於兩腳；兩掌指尖向前下舒鬆，掌放平後收至兩股外側，掌心向下，指尖向前，意在兩掌心，視線不變（圖 6）。



## 【第二式】攬雀尾（八動）

### 1. 左抱七星（又名看式）

鬆腰，身體右後坐，重心移於右腳。

同時，左掌以食指引導向右前斜起，掌心翻向內，斜對右肩；大指對鼻尖；右掌同時以大指引導向左前斜起，扶於左臂，大指對左肘，食指對左掌大指根，掌心斜向左下方；左腳向前開正步，腳跟虛着地腳尖上翹，重心坐於右腳成右坐步式，視線從左掌大指向外平遠看；意在左掌心（圖 7）。



## 2. 右掌前擠

左腳漸向下落平，弓左膝成左弓步式；右腿舒直全腳虛着地；同時右掌向前擠出；左掌以小指引導下鬆，開肘圈左臂，以指尖和肘尖橫平為度，左掌掌心向內，指尖向右；右掌沿左小臂擠至左腕脈門處，掌心向外，指尖向上，食指對鼻尖，視線右掌食指上方平遠看，意在右掌心（圖8）。



## 3. 右抱七星

左掌不動，右掌以食指引導沿左掌大指向上前上方至指尖處；左腳尖虛起向右轉八分之一度（西南），右掌以大指引導翻掌轉向正西，掌心翻向內斜對左肩；同時身亦向右轉向正西，重心移於左腳，收右腳跟，抬右腳尖，向前出步成左坐步式；左掌隨右掌翻轉時下撤，大指扶右肘，食指對右大指根，視線由右掌大指平遠看；意在右掌掌心（圖9、10）。



#### 4. 左掌前擠

動作與第二動相同，只左右上肢互換方向正西（圖 11）。

#### 5. 右掌回擺

右掌以小指引導向右前舒伸（十六分之一）掌心翻向下，左掌隨之前伸掌心翻向上，指尖扶於右腕脈門處，然後鬆右肘，右掌向體前斜坡回擺，同時重心後移於左腳成左坐步式，當右

肘回收與右肩垂直相對時，翻右掌掌心向上，左掌隨之翻向下，意在右掌掌心，視線隨於右食指外看（圖 12）。

#### 6. 右掌前擗

右掌以食指引導循內弧形線漸向右前上擗；左掌隨之不變；兩掌擗至右腳外上方（十六分之一）處，同時弓右膝，重心前移於右腳成右弓步式，視線右掌食指外看，意在右掌掌心（圖 13）。

