

# 六十四式太極拳譜

## 太極拳 6 4 式（第一段）

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1 · 預備(起勢)     | 2 · 右攬鵲尾（搨捋擠按） |
| 3 · 左攬鵲尾（採捌肘靠） | 4 · 右龍回頭       |
| 5 · 左龍回頭       | 6 · 右單鞭        |
| 7 · 右提手上勢      | 8 · 右白鶴亮翅      |
| 9 · (疊步合抱) 左單鞭 | 10 · 左提手上勢     |
| 11 · 左白鶴亮翅     | 12 · 右左摟膝按掌    |
| 13 · 右搬攔捶      | 14 · 右如封似閉     |
| 15 · 左右摟膝按掌    | 16 · 左搬攔捶      |
| 17 · 左如封似閉     | 18 · 右十字手      |

---

### 1 · 預備

面對正南方起勢，兩掌心慢慢轉朝後，手向前推出，兩手離大腿約三十公分，重心右腳，兩手往回收，重心同時挪到左腳，兩手收到胯骨的高度，開始，合·左腳實右腳虛，整個胳膊完全放鬆，手向前推出，掌心有點微微外揚，不要全揚，不要全陰，合·右腳尖向內碾，兩掌心同時轉朝內，重心右腳，兩手收到小腹，開·手腳同時打開，左腳向左橫跨一步，跨的寬度與兩腳之間的距離，內側與肩同寬，開·手腳同時開，兩手的虎口順著大腿，鬆腰坐胯，升，整個胳膊完全鬆透以後，升到兩腿似直非直，手與肩同高同寬，降·肘抽回來，垂手約二十公分，分·重心挪到左腳，兩手同時平分，右手分向西南方向，左手到東南方向，收右腳，左上右下的合抱，左手收到喉嚨前約一個拳頭的空間距離，右手收在丹田的高度，兩手之間的距離約五十公分的大合抱，右腳擱置在左腳支撐的中央，留出約一個拳頭十公分的位置或十五公分，這就是太極拳起勢。

### 2 · 右攬鵲尾（搨捋擠按） 3 · 左攬鵲尾（採捌肘靠）

向右轉腰，也就是向正西方進行，上右腳，右弓步搨，右手由下往上搨，往正西方，右手搨到右手心朝自己的同時，用腰帶動左腳尖，內碾成45度，面對正西方，左手擱置在右手脈搏的位置，挺腰，捋·右手轉為陰，左手轉為陽，一陰一陽為捋，往左斜下方捋，提臂，手心貼手背，右手外，左手內，離你身體的空間要有一掌的空間距離，稍息沈身，轉腰同時翻轉左手，右弓步前擠，面對正西方的右弓步，抹背後坐，垂肘坐腕，往前平按二十公分，腰腿勁送十公分，完全面西方的右弓步，退左腳，右手心旋轉朝上，退左腳的位置，腳尖剛好對準腳跟之間的平行線，右手心同時翻轉朝上，重心挪到左腳，用腰帶動右腳跟，重心移到右腳，往正東方進行，用腰帶動左腳尖，捋式收回，左攬雀尾·搨·左手由下往上搨，搨到左手心朝自己的同時，右手擱置在左手脈搏的位置，用腰帶動右腳尖，碾成45度，弓步搨，挺腰，捋，左手轉為陰，右手轉為陽，往右斜下方

掙，提臂，手心貼手背，左手外，右手內，擗到胸部肩膀之間的高度，離你的身體一掌的空間距離，稍許沈身，轉腰同時翻轉右手，左弓步前擠，抹背後坐，垂肘坐腕，弓腿前按，平按二十公分，腰腿勁送十公分，面對正東的左弓步。

#### 4·右龍回頭

包括採·掙·肘·靠都是往東南方向進行，碾左腳尖，重心挪到左腳，收右腳合抱，右龍回頭採，右腳往東南上步，右手配合右腳的伸出，由下往上，由上往下採，面對東南的右弓步，虎口朝上，左手擱置在中心邊上左腹側，手心朝上，面對東南，後坐·右手心轉朝下，用腰帶動右腳跟，把重心移到右腳，收左腳的時候，你自己去感覺，身體的重量右腳撐得住，輕輕的收回左腳，變成右上左下的合抱，稍許轉腰，上左腳，左手心朝內，右手心朝外，兩手互掙，成為面對東南的左弓步，掙手，兩手之間各留一個拳頭距離，後坐，左轉腰帶動左腳跟，左腳跟轉九十度，掌心相對，十指朝外，兩手之間的距離約三十公分，左手和肩同高重心挪到左腳，上右腳，往東南方向上右腳，左轉腰，把右腳扣成馬步，重心在左腳，同時順著轉腰，右手手心朝下，馬步肘，左手與右手之間留約二十公分，重心移到右腳，左手圓形的收回來扣左腳，重心移到左腳，向右轉腰，右腳跟轉180度，收左腳，右上左下合抱，靠，往東南上左腳，腳跟著地的時候，左手放鬆，右手擱置在左肩旁內側，身體整體往前靠，左手從丹田的位置往外彈，成鬆腰坐跨半馬步，右手在小腹的前面，左手在膝蓋，虎口朝上。

#### 5·左龍回頭

往西北進行，接上個勢子是東南的右龍回頭，靠彈，從東南轉向西北，後坐，扣左腳左上右下合抱，重心挪到左腳，用腰帶動右腳跟，雙套手，第一個套手，重心挪到右腳，第二個套手龍回頭，採，右手套下來，左手從下往上，從上往下採，配合上左腳，往西北上左腳採，虎口朝上，右手擱置在右腹側，成面向西北的左弓步，後坐·左掌心朝下，左轉腰，帶動左腳跟，重心挪到左腳，左腳撐得住身體的重量，輕輕的收右腳，上右腳，一樣往西北方向上右腳，右手心朝內，左手心朝外，兩手互掙，完成面對西北的右弓步，兩手之間的距離各留一個拳頭，左手心朝外，右手心朝內，掙手，後坐，右轉腰，右腳跟轉90度，掌心相對，十指朝外，兩手之間的距離約三十公分，右手與肩同高，重心挪到右腳，上左腳，往西北上左腳，轉腰扣成馬步，左手順著轉腰翻轉朝下，右手刺東南，左手肘西北，兩手之間的距離約兩個拳頭二十公分的寬度，重心移到左腳，扣右腳，右手圓形的收回來，重心移到右腳，左轉腰，開左腳，把重心移到左腳，收右腳，左上右下合抱，靠，上右腳，右腳跟著地的時候，右手同時放鬆，左手擱置到右肩膀內側，往西北方向靠，整體由下往前靠，靠完以後，右手從丹田的位置往外彈成半馬步，右手在膝蓋上方，左手在小腹前，虎口朝上，成前六後四的半馬步。

#### 6·右單鞭

左顧右盼，左擗右掙，接上個勢子，靠彈是西北方向，左顧·上左腳，正西方，右手陽左手陰，採用高馬步，左顧，右手到了左膝蓋上方，轉為右盼，左手到了右膝蓋上方，稍許往下一沈，左手轉為擗，右手轉為掙，平腰，腋下要留有

一拳的空間距離，用腰帶動左腳尖，帶到右手到了左膝蓋的平行線，重心挪到左腳，右手完全放鬆，收右腳平合抱，面對正南方平合抱，這個平合抱讓他圓一點，轉腰吊手，吊手往正東方吊手，這個吊手，跟肩膀同高，額頭以下，肩膀以上這個高度，右手棚在你的胸前，轉腰上步，往正西方進行，上右腳，上右腳的同時，右手棚開45度，重心慢慢往前移，右手捲掌，立掌出手，完全單鞭手，右弓步。

### 7·右提手上勢

### 8·右白鶴亮翅

兩手展開，右手展開的幅度，西北正北的中央，左手西南正南的中央，重心挪到右腳，稍許沈身，左腳跟步，兩手平腰，跟步的腳步，擱置在右腳後頭，大約十公分的位置，兩手平腰，掌心相對，是一個合勁，兩手合下來約二十公分，也同時身體微側，右手往上，左手往下，順勢把右腳出半步，腳跟著地，左手手心正好到右肘肘尖，約二十公分的位置，右手第二個食指，跟鼻子同高，完成面西方後坐步，退右腳，右手陰左手陽，斜退，重心挪到右腳，退左腳平退，回到正南方，收右腳，左上右下的合抱，右手由裡往上棚，棚到額頭旁邊二十公分的位置，左手往下摟，順勢左腳出半步，完全右白鶴亮翅。

### 9·(疊步合抱)左單鞭

### 10·左提手上勢

### 11·左白鶴亮翅

面對南方的右白鶴亮翅，左轉腰，左腳向左橫移，用腰帶動左腳尖，疊步合抱，左上右下，對正東方的疊步合抱，上右腳，平合抱，一樣面對東方，轉身合抱，重心挪到右腳，收左腳，同時右手吊手，右手往正西方吊手，吊手的高度和肩膀同高，左手棚在你的胸前，左轉腰，左單鞭手，往正東方進行，左腳跟著地的同時，左手棚開45度，完成面東方的左弓步，左手食指和鼻子同高，左提手上勢，兩手展開，右手東南正南的中央，左手東北正北的中央，把重心挪在左腳，稍許沈身，右腳跟步，跟在你左腳後頭約十公分的位置，稍許側身，兩手是一個合，合到手約剩二十公分了，左手往上提，右手往下，順勢出左腳，右手手心對準你的肘尖，約二十公分的空間距離，左手食指和鼻子同高，斜合抱，扣左腳，兩手貼身而下，往正北方進行，重心挪到右腳，輕輕的拎步，上左腳收右腳，右上左下合抱，這時候面對正北方，左白鶴亮翅，左手由裡往上棚，棚到左額頭上方約二十公分，右手往下摟，同時，右腳出半步，完成左白鶴亮翅。

### 12·右左摟膝按掌

### 13·右搬攔捶

### 14·右如封似閉

倒插右腳，由正北方倒插右腳，往西南方向進行，右腳尖著地的同時，右手手心旋轉朝上，左手旋轉進來，倒插右腳，右後轉身，扣左腳，用腰帶動左腳跟，稍許往下沈身，碾右腳尖，右手完全放鬆，左手在右肩膀內側，轉腰把右腳帶回來，往下一沈，左手完全放鬆，右手到了左肩膀內側，再往下一沈，上右腳，往西南方向上，左手盪到耳朵旁邊十公分的位置，右手擱置大腿內側，摟膝，按掌，

左手按向西南方向，完成右弓步，右手貼在大腿外側，碾右腳尖，重心移到右腳，一上一下，右手順勢盪到耳朵旁邊十公分的位置，手心朝下，左手擱置大腿內側，往外摟膝，右手往前按掌，完成左弓步，碾左腳尖，右搬攔捶，左手搭上右手，右手收至腰的高度，離你的腰前約一個拳頭距離，搬，右腳往西南方向踹腳，右手心旋轉朝上，盤步立掌，在你的左胸前約三十公分，身體微側成盤步，起身倒掌，上步立掌，弓步捶，拳眼朝上，左手立掌，擱置在肘腕之間，右如封似閉，分，是一個開門關門的動作，開，後坐，合，弓腿，面對西南的左弓步。

### **1 5 · 左右摟膝按掌**

### **1 6 · 左搬攔捶**

### **1 7 · 左如封似閉**

面對西南的左弓步，往東北方向進行，倒插左腳，左腳倒插的同時，左手心旋轉朝上，右手同時旋轉進來，左後轉身，用腰帶動右腳跟，重心挪到右腳，稍許沈身，左手完全放鬆，右手到了左肩膀內側，左轉腰把左腳帶回來，再稍許一沈，跨出左腳，右手順勢盪到耳朵旁邊十公分的位置，掌心朝下，左手擱置在大腿內側，往外摟膝，按掌，碾左腳尖，這是一上一下，重心挪到左腳，上右腳，也是一種朝東北方向上右腳，左手順勢盪到耳朵十公分的位置，手心朝下，右手往外摟膝，右摟膝，左按掌，成東北的右弓步，左搬攔捶，碾右腳尖，右手搭上左手，順勢把左手帶到腰前十公分的位置，左搬攔捶，搬，左腳往東北方向，踹腳，左手心旋腕朝上，盤步立掌，左手握拳收至腰旁，右手立掌，在右胸前三十公分的位置，身體微側，盤步，起身倒掌，上步立掌，右弓步捶，右手立掌擱置肘腕之間，如封似閉，也就是開門關門，一個開·合的動作，配合你的身法，後坐，完全如封似閉。

### **1 8 · 右十字手**

右十字手面對東北方向的如封似閉，用腰帶動，把兩手展開來，倒插右腳，重心挪到左腳，右腳往正南方向倒插，腳尖著地的同時兩手會合，後坐，扣左腳，往正南方進行，重心挪到左腳，碾右腳尖，收右腳，兩手翻轉向右成十字手，右腳橫跨一步，手左右分開來，重心挪到右腳收左腳，不要靠太攏，重心移到左腳，右手外，左手內，十字交叉的位置，剛好對準喉嚨的位置。