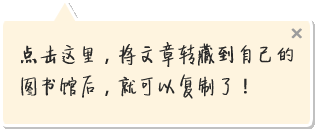
****

**太极达摩杖法**



|  |
| --- |
| 生存 - pingmiantu123 - pingmiantu123的博客    杖，乃中国传统武术器械之一。杖法既具短棍之能，又具钩镰拐之长，招法奇特，被历代武术家视若珍宝，一平时不肯轻易示人，更不轻易传授，因此，一般人对杖法的演练，知之甚少。 　　达摩杖，相传为禅宗初祖达摩平日为强身、防身所创，后经历代僧人不断探索、锤炼、完善，成为独具风格的器械套路，当今各地皆有习练者。由于习练者原有武功基础不同，习练体会千差万别，因而逐渐形成了不同的演练风格。将太极拳的拳理和运动风格与达摩杖融合在一起，形成独具风格的太极达摩杖法，就是其诸多风格中的一种。本人经过二十多年的习练，体会颇深，现将心得加以归纳整理，以供达摩杖法爱好者参考借鉴。 　　 　　一、太极达摩杖的特点 　　 　　太极达摩杖运动风格独特，编排精巧，朴实无华，注重实战。从运动风格到搏击招法。都有其鲜明的特点。 　　1、运动风格特点：太极达摩杖，在达摩杖法的基础上，融合太极拳法理和运动风格，形成内外合一，刚柔并济，舒缓自然，巧妙精悍的独特器械套路风格。在演练中，动作沉稳、柔顺，柔若飘鸿，刚如雷霆，身如狡兔，杖如游龙，慢则如行云，快则如闪电，快慢相阃，攻防自如，既有较强的防身实用价值。又有很好的养生保健价值，长期演练，可舒筋活血，强力安神，特别适合中老年人用于修身、养性、防身、娱乐。 　　2、搏击招法特点：杖法，兼备钩、镰、拐、棍的特点，两头兼用，灵活善变。太极达摩杖，沿用了原有达摩杖的勾、挂、架、抱、拨、撩、崩、点、击、戳、劈等技击招法，突出了太极拳的运动特点，使其具备了独特的搏击实用价值。 　　太极达摩杖的搏击技法，招法简捷、实用，攻防兼备，指上打下，指左打右，招招相连，环环相扣，招法紧凑、严密，灵活善变。招法转换设计合理，杖法运行线路流畅，劲力忽隐忽现，虚虚实实，变化莫测，招招针对人体的薄弱部位：“上打头。下扫跟，两边截腕。中扎心。”具有较强的实战用途。真可谓：“达摩杖法融太极，内外结合显神奇。刚柔缓急随势变，巧打连环莫迟疑。杖杖指向彼要害，瞬间轻松胜顽敌。” 　　 　　二、太极达摩杖的演练要领 　　 　　　太极达摩杖的演练，既要体现出太极拳中正安舒、松合飘柔、柔中寓刚、形神合一的独特韵味，又要贯穿达摩杖招法精巧、防守严密、攻击凌厉的技击精髓，达到“意动杖随身法灵，攻防自如任意行。人杖合一鬼神惧，柔若飘鸿刚雷霆。杖游周身巧变化，专攻要害不留情，偶遇强敌何所惧，一杖可敌百万兵。”在杖法训练中，除了要遵循其他一些器械演练的基本要领外。还应着重注意以下三个方面： 　　1、刚柔相济，内外合一。太极达摩杖演练中，要处理好刚与柔的关系。在器械演练中，对柔韧性的要求比较高。初期习练者，很难把握分寸。因为器械自身都具有一定的重量，演练者在运动中要有效控制器械，就必须运用一定的臂力和腕力。如果用力不当，就很容易导致身形呆板，动作僵硬。要达到运动中柔中寓刚，刚柔相济，首先要精神放松，做到金神贯注，心静神凝。心急则神乱，神乱则身散，导致身形散乱，关节僵硬，肢体笨拙，既影响了招法的灵活转换，又影响了运动的美感；其次，要做到肢体柔而不软，刚而不僵。太极宗师陈鑫在《陈氏太极拳图说》中曾精辟地指出：“纯阴无阳是软手，纯阳无阴是硬手，一阴九阳根头棍，二阴八阳是散手，三阴七阳尤觉硬，四阴六阳显好手，惟有五阴并五阳，阴阳无偏称妙手。妙手一着一太极，空空迹化归乌有。”只要刻苦演练，持久揣摩，定当渐有所成。 　　太极达摩杖的演练，是内家与外家的融合，是内功与外力的统一，演练中。要注意内外兼修，不断积蓄、提升演练者的精、气、神，将内在的功力，通过杖释放出来，达到内与外的统\_、功与力的融合。 　　2、招法鲜明，注重实战。现代武术运动，由于普通民众习武的主要目的就是健身、娱乐，其次才是防身搏击，导致众多教与学者忽略了对武术运动实战作用的研究与锤炼。武术与体操的本质区别，就在于武术的搏击实用性。武术运动，如果失去了技击，就失去了灵魂。达摩杖法，作为优秀的传统器械套路，其招法都是严格依据杖的结构特点，按照搏击实战要求设计的，具有很强的实战效果，历来被拳家所珍爱。因此，套路的演练，要充分体现其动作的意图。把其中的搏击技法淋漓尽致地刻画出来，经过长期的严格训练，不断提高自己的演练水平和实战搏击能力。“拳打万遍，功夫自现。杖法常练，灵活善变。”在学习和演练中，要不断加深对杖法的理解，并结合自身的特点及感悟，不断加以完善和改进，才能使功夫不断精进。并逐步形成自己的特色。也惟有此，方能真正掌握其中的精要，将自己的演练水平，不断推向更高的层次，逐渐达到炉火纯青之境地。 　　3、拆招训练，提高技能。武术套路，虽然是依据实战要求设计的，也具备较强的功防特点，但是。它具有很大的局限性，其突出表现在两个方面：一是攻防程序化。套路的编排与设计，都是按照特定的运动规律和招法特点来进行的，招招连贯，式式规范，一招一式，都有严格的要求。这些要求，对运动中身体与器械的灵活性、协调性以及针对性，都具有良好的训练效果。但是，搏击实战中，情况瞬息万变，是没有规矩和程序的，只进行套路训练，很难适应实战搏击需要。二是搏击虚拟化。套路训练中的攻防，都是虚幻的，特别是在单练套路中，其搏击是存在于脑海中的虚幻景象，也就是常说的“练拳时眼前无人似有人”，虽然是“似有人”，但是，与真正的“有人”，还是有很大差别的。要提高训练水平，增强临阵应变能力，真正发挥杖法的实战威力，除了日常的套路演练外，还必须将套路中的招法拆开。进行招法单式练习，并有意打乱套路招法顺序，任意组合，以达到灵活善变的目的；除此之外，还要进行对打训练，将套路中的招法抽出来，进行实战演练，在对打训练中进行检验，积累实战能力，只有这样，才能将功夫真正练到身上。 　　太极达摩杖套路简短精练，招法巧妙实用，朴实无华，刚柔相济，运动强度适中，长期演练，有舒筋活血、养气安神、强身防身之妙，可谓一举多得。偶遇劲敌时，日常生活中的拐棍、雨伞、短棍等，皆可顺手借用，简便实用，是武术爱好者，特别是中老年武术爱好者的上佳选择。  动作说明  　　起势 　　1.两腿正直朝前，分开站立，两脚距离一肩宽，身体中正安舒。左手自然下垂，贴于左腿外侧；右手于距离杖把约一尺处握杖，垂于右腿外侧；杖身贴于右臂后，杖把尖朝后，杖梢朝上；大脑排除杂念；目光平视正前方(图起势—1)。 　　2.左手变勾手，从身体左侧向上缓缓举起，至头部左上侧，然后变掌向右、向下，顺身体中心线下落至胸前，指尖朝上，掌心朝右。眼随手转，当掌转至脸前时，目光变为平视前方(图起势—2)。 　　[太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s16.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc2965d18c2f) 　　第一路 　　一、先礼后兵 　　1.身体向左转，左脚向左侧横跨一步，右脚向左脚内侧收步，成右虚步。同时，右手握杖从左掌下收到左胸前，杖把尖朝前；左手仍在胸前，与右手成交叉状。目视右侧(图1—1)。 　　用法：对方器械自上而下劈我头部，我闪身躲过。 　　2.身体以左脚前脚掌、右脚脚跟为轴向右旋180度，右腿弓膝、左膝下沉成右小盘步。同时，右手握杖略上提，随转身向右侧摆动杖把，使杖身斜横于身体前，杖勾朝前，与头同高。杖梢指向右后下斜角；左手附在右手腕内侧。目视杖把(图1—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s2.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc2976d068d1) 　　用法：对方前招落空，又用器械刺我头部或者斜扫我头部，我右转身用杖根向外拨挡、随即用杖把勾挂对方兵器。将对方招法引化落空。 　　3.左脚向左侧上一步，身体向左转，成左弓步。同时，左手向左上方移动，在贴近杖把处握住杖根，并向胸前拉转；右手与左手相配合，向前推杖身，边推边向杖梢方向滑动，使杖梢向前、向左、向上斜形横击，两手成对把握杖。目视杖梢(图1—3)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s11.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc297916cfba) 　　用法：对方招法落空，我随即用杖梢横击对方头部。 　　二、蛟龙入海 　　1.身体略向右转，右脚上步，成右前虚步。同时，左手脱杖变掌向左侧开，掌与肩同高，掌心朝左，指尖朝前；右手握杖向右外侧开，使杖把向右、向上摆动至右前方，杖把略高于头，杖身斜立于身体右侧，杖把尖朝右，杖梢朝右后下斜角。目视杖把(图2—1)。 [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s2.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc298b544cb1) 　　用法：对方兵器由上向下抡劈我头部，我杖向外开，用杖把勾、挂其兵器。 　　2.身体向左转，左脚向右脚后插步成右盘步。右手持杖反手下抡，使杖把向左、向下、向右抡转至右后下方，杖把尖朝右后方，与小腿同高；左掌随之先收到右肩内侧后再向身体左上斜角撑出，掌与头同高，掌心朝向左上斜角，指尖朝右前方，目视杖把(图2—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s2.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc297aff5ec1) 　　用法：对方攻势被化解，我迅速反手向下勾、扫其小腿。 　　三、迎面通天 　　身体向右转，右脚向前上步，成右弓步。同时，右手先持杖外旋，使杖把略向上、向左移动，杖把尖朝左，然后向前上方伸出，杖把与鼻梁同高；左掌向右旋转，经右胸前向后收到右肩内侧，掌心朝右，指尖朝上。目视杖把(图3)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc298eb51348) 　　用法：用杖把顶戳击对方鼻梁。 　　四、推窗望月 　　1.身体向左转，右腿提膝，成左独立步。同时，右手向内翻转下行，使杖把向左、向下、向右旋转到右小腿外侧，杖身立于身体右后侧，杖把尖朝右后方，与小腿同高；左掌向下、向左摆至身体左侧，掌心朝下，指尖朝前。目视杖把(图4—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc2981bc708d) 　　用法：对方兵器攻击我右小腿，我提膝并用杖把下拨、外挂。 　　2.身体向右转。右手上行，使杖把向左、向上移动，待杖身横于身体前、杖把上行至胸前时，右手内旋，使杖把尖朝前，并迅速向前、向上推杖，杖把在头部正前方，与眼同高；左手上行于胸前后向左侧撑掌，掌与肩同高，掌心朝向左，指尖朝前。同时，右脚向前上步，成右弓步。目视杖把(图4—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc298338d19d) 　　用法：杖把尖点击对方眼睛。 　　五、金刚托塔 　　1.身体略向右转，右手向右横移，使杖把向左、向后移动，随即，左手于杖根处握杖，两手成对把握杖。紧接着，两手脱杖上举过头，杖身横于头部上方，杖把尖朝前，杖梢朝右。同时，左脚向右脚旁上步，成马步。目视前方(图5—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s3.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc2985f9d992) 　　用法：对方器械抡劈我头部，我两手举杖上托，化解攻势。 　　2.右腿提膝，成左独立步。随即，右脚脚尖勾起，以脚跟发力向前蹬出，脚与小腹同高。两手仍上举。目视前方(图5—2)。 [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29881129d8) 　　用法：用脚跟蹬击对方小腹。 　　3.两手握杖下行至胸前。紧接着，身体向右转，右脚向右前方落步，成右弓步。同时，左手向右、向上、向前猛推杖把，使杖把尖向右、向斜上方横击，杖把尖朝右，与头同高；右手配合左手，向右腰间拉杖梢。目视杖把(图5—3)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s6.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc2989a597b5) 　　用法：用杖把尖攻击对方右耳部或者太阳穴。 　　六、左右逢源 　　1.身向右转，右脚向左脚后撤一步，左脚跟着后撤半步，成左前虚步。同时，左手内旋向身体右侧推杖，左手与鼻子同高，杖把尖向右；右手配合左手，握杖外旋向右胯外拉动，杖身立于身体右前方，杖梢向下。目视左前方(图6—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc299237c8b7) 　　用法：对方器械刺我胸部，我向右外格挡对方器械。 　　2.身体向左转，左脚向右脚后撤一步，右脚跟着后撤半步，成右前虚步。同时，右手握杖内旋，向上、向左翻手推杖至身体左前方，右手与鼻子同高；左手配合右手，握杖外旋，向左、向下收转到左胯外，杖把尖朝左。杖身立于身体左前方，杖梢向上。目视右前方(图6—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s16.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc2993b9bfef) 　　用法：对方刺我左胸、肋部，我向左外格挡对方器械。 　　3.身体向右转，左脚向前上步，成左弓步。同时，两手向前抡杖，使杖把向上、向前、向下抡劈，杖把尖朝下，杖把与头同高；左手松开，随杖身翻转，边抡杖边翻手，至杖把转到朝上时，变掌向右手处滑动，并盖于杖身上端用力下压，掌心朝下，指尖朝向右前方，目视杖把(图6—3)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s16.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc2994d242ff) 　　用法：两手翻转抡杖，向对方头顶抡劈，用杖把尖击打对方头顶。 　　七、迎来送往 　　1.身体略向右转，左脚向前垫步，仍成左弓步。同时，两手持杖先向左前方伸，杖把略下行，然后，右手拧转杖身，杖把尖旋转朝右；左手转到杖身下方，与右手成顺把握杖。目视杖把(图7—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s5.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc2995bf1254) 　　用法：杖把伸到对方脑后，勾住其后颈。 　　2.右腿提膝，右脚脚尖外摆向前踹出，左腿微弯塌劲，成左独立步。同时，两手持杖用力向后拉。左手收到胸前，右手收到右胯旁，目视杖勾(图7—2)。 　　用法：用杖把勾、拉对方的脖颈，同时用右脚踹对方前腿膝盖或小腿。 　　3.身体略向右转，右脚向前落步，左脚立即向右脚前上一步，成左弓步。同时，两手向前、向上推杖，杖把尖仍朝右，与下颏同高。目视杖把(图7—3)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s15.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc2997f3e6ee) 　　用法：对方低头解脱我勾、拉之势，我立即用杖把顶戳击对方下颏部或者鼻梁。 　　 　　第一路应用口诀 　　先礼后兵相谦让，杖梢扫头击太阳。 　　蛟龙入海翻龙身，上腾下钻将腿伤。 　　迎面通天需上步，杖把戳平敌鼻梁。 　　推窗望月先下挂，抬手杖把镶眼上。 　　金刚托塔双手举，护头登裆点耳囊。  　　左右逢源敌难进，翻手劈头猛抡杖。 　　迎来送往礼节到，先踹后戳没商量。 　　 　　第二路 　　 　　八、泼猴偷桃 　　1.身体向右后旋转180度，左脚向右侧横跨一步，脚尖内扣，右脚向左脚前撤半步，成右前虚步。同时，左手脱杖向左侧撑掌，掌与肩同高，掌心朝左，指尖朝前；右手持杖随转身向右前上斜角拨动杖把，杖身斜立于身体右侧，杖把略高于头，杖把尖朝右。目视杖把(图8—1)。 [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc299b01f677) 　　用法：对方器械从我身后劈、砸我头部，我转身外拨、勾挂其兵器，化解其攻势。 　　2.身体向左转。右脚向左脚内侧收步，成右虚步。同时，右手持杖随转身收于小腹前，使杖身向左、向下移动至身体前，左手随即虎口向下握住杖根，两手成对把握杖，杖身立于身体前。目视右前方(图8—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s6.sinaimg.cn/orignal/7e80c027h7ad0f670a305)  　　用法：对方器械又刺我前胸，我左转身立杖向左横格，化解其攻击。 　　3.身体向右转，左手下压、右手上提，使杖身倾斜于身体前，杖梢指向前下方，与腰同高。然后，右脚向前上一步，成右弓步。同时，两手向前下方发力推杖，使杖梢向身体前下方戳刺，杖梢与裆同高。杖把尖朝下。目视杖梢(图8—3)。 　　用法：用杖梢戳、刺对方裆部或小腹。 　　九、狸猫上树 　　1.身体向右转，右手翻转与左手成顺把握杖，右手边翻转边向左手处滑动并拨动杖梢向左、向上旋转至左前方，杖梢与胸同高；左手配合略向右下方旋转。然后，左膝提起，左脚脚尖外摆向右脚前上步，两腿下蹲成左盘步。同时，右手拨动杖梢向下、向右旋转到身体右外侧，杖梢与小腿同高；杖身贴于右臂后侧，杖把尖朝右；目视杖梢(图9—1)。 　　用法：对方兵器攻击我右小腿，我下拨杖梢，化解攻势。 　　2.身体向左转，右脚向前上步，成右前虚步。同时，右手拨杖，随左转身使杖梢向左、向前、向上斜击，杖梢指向右前上斜角，与头同高；左手配合右手，握杖向左行至腹前，杖把与腰同高，杖把尖朝左。目视杖梢(图9—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s7.sinaimg.cn/orignal/7e80c027h7ad0f6b9a7d6) 　　用法：化解对方攻势后，迅速用杖梢向上斜扫对方头部。 　　十、白鹤亮翅 　　1.身体向左转，右脚向左脚内侧收步，成右虚步。同时，随着左转身，右手向左拨杖移动到右胸前，一边向左拨杖一边向左手方向滑动；左手配合右手，向左下方拉杖将杖把移到左腰旁，杖身斜立于身体前，杖梢指向右前上斜角，略高于头顶；杖把尖朝前。目视杖梢(图10—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a7e0774ad) 　　用法：对方兵器向我抡劈，我向外拨挡化解对方攻势。 　　2.上动不停，身体继续向左转，杖梢继续随转身向左摆动，同时，右手向左手旁滑动，待杖梢转到左前上斜角时，右手握住杖根。紧接着，身体向右转，右脚向右侧横跨一步，成右侧马步；左手脱杖向左上斜角撑掌，与头同高，掌心朝左上斜角，指尖朝右；右手单手持杖，抡动杖梢随右转身向下、向右扫击，杖身斜于右腿前，杖把尖朝右后方，杖梢与小腿同高，目视杖梢(图10—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s6.sinaimg.cn/orignal/7e80c027h7ad0f61fbc65) 　　用法：用杖梢扫击对方小腿。 　　十一、达摩端山 　　1.身体向右转，左腿提膝，左脚尖外摆向右脚前上步，两腿交叉成左盘步。同时，右臂屈肘，右手收到小腹前并向外翻转，使杖梢向左、向上、向右旋转，待杖梢转至胸前时，左手虎口朝下握住杖梢，两手成对把握杖，然后，左手向右、右手向左推杖，杖身竖立于身体右侧，杖梢向上，杖把尖朝前。目视前方(图11—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s5.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a82534054) 　　用法：对方器械向我胸口直刺，我两手握杖，向右外侧格挡。 　　2.身体向左转，右脚向左脚前上步，成右侧马步。同时，右手向右胯前上提杖把；左手配合右手，向左胯前下压杖梢，两手仍对把握杖，杖身横于小腹前，杖把尖朝上。目视杖把(图11—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s13.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29a998826c)  　　用法：随上步将杖把插到对方裆内，用杖把尖崩击对方下阴部。 　　十二、金刚打桩 　　1.身体向右转，左脚向右脚前上步，成左前虚步。同时，两手持杖使杖把向下、向右、向后摆动；右手随之向左手滑动，边滑动边换把，两手由对把变成顺把握杖。杖身斜立于身体右下侧，杖把尖朝后。目视左前方(图12—1)。 [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s4.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29aabd68b3) 　　用法：为下边的动作蓄劲。 　　2.上动不停。身体向左转，右脚向左脚前上步，成右弓步。同时，两手抡杖，使杖把继续向上、向前、向下抡至身体前，杖把尖朝上，与头同高。目视杖把(图12—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s7.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29ac19aee6)  　　用途：对方撤步躲过我对其裆部的攻击，我迅速上步抡杖，用杖把头砸其头顶。 　　十三、横杖登塔 　　1.身体向右转，左脚向右脚前上一步，右脚迅速向左脚前上半步，成右前虚步。同时，左手向右、向上推杖，左手与口同高；右手配合左手，翻手虎口握杖向右胯外拉杖，与左手形成对把握杖。杖身斜立于身体右侧。杖梢朝左前上斜角，杖把尖朝右。目视左前方(图13—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s13.sinaimg.cn/orignal/7e80c027h7ad0f7b766ec) 　　用法：对方器械刺我前胸，我随转身用杖向外格挡，化解其攻势，并借机迅速靠近对方。 　　2.身体向左转，右脚脚跟发力，向右后侧弧形摆动撤步，成左侧马步。同时，右手向左、向前、向上猛推杖把，杖把与胸同高，杖把尖朝左；左手配合右手，向左腰间猛拉杖梢。杖身斜横于腰间。目视杖把(图13—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s4.sinaimg.cn/orignal/7e80c027h7ad0f71e89a3) 　　用法：用杖把勾挂其左肋，右脚绊住其前脚向后蹬出。杖把与右脚交叉发力，使对方跌出。 　　十四、黄蜂刺心 　　1.左脚尖向内扣，右脚尖向外摆，身体向右旋转180度成右盘步。同时，随着转身，左手脱杖，右手单手持杖使杖梢向上、向右、向下、向后抡至身后，杖身斜立于身体右后方，杖梢与小腿同高。左手随着杖身旋转一起摆动，置于右肋旁，手心向下，手指顺杖身朝向右后下斜角。目视杖梢(图14—1)。 [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s15.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a679eafde) 　　用法：对方器械从我身后向我劈来，我翻身抡杖，化解其攻势。 　　2.身体向左转，右臂屈肘，右手收到腰间，使杖梢向下、向前、向上收到胸前，然后向前刺出，杖梢朝前，与胸口同高，杖把尖朝下；左手向左外上侧撑掌，掌与头同高，掌心朝左上斜角，指尖朝右。同时，左脚向右脚前上步，成左弓步。目视杖梢(图14—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s11.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a666dd3aa) 　　用途：用杖梢直刺对方心口。 　　 　　第二路应用口诀 　　泼猴偷桃巧使杖，护头护胸戳敌裆。 　　狸猫上树蓄且防，杖梢斜蹿将头伤。 　　白鹤亮翅有收放，展臂杖打小腿上。 　　达摩端山须靠近，杖插裆内崩阴囊。 　　金刚打桩追顽敌。杖把砸头一命亡。 　　横杖登塔速进步，挂肋绊腿摔踉跄。 　　黄蜂刺心急回身，杖梢刺心难躲藏。 　　 　　第三路 　　十五、横杖扫魔 　　1.身体略向右转，右臂屈肘，右手持杖使杖梢摆向左侧，左手随之握杖，两手对把握杖。然后，两手向上托举，杖身横于头部上方，杖梢朝左，杖把尖朝前。同时，左脚向后收半步，成左前虚步。目视前方(图15—1)。 　　用法：对方器械刺我咽喉，我托杖上架，化解其攻势。 　　2.两手持杖松肩坠肘下落至胸前。紧接着，身体向右转，左脚向前上半步，成左弓步。同时，左手向右、向前、向上推动杖梢，使杖梢向前上方斜形横击，杖梢与头同高；右手配合左手，向右腰处拉杖把，使杖把收到腰间，杖把尖朝右。目视杖梢(图15—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29b3032ced) 　　用法：用杖梢横击其头部右侧。 　　3.身体向左转，右脚向左脚前上一步，成右弓步。同时，右手推动杖把向左、向上、向前斜形横击，杖把与头同高，杖把尖朝左；左手配合右手，向左腰部拉杖梢，使杖梢收到腰间，杖梢朝后。目视杖把(图15—3)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s7.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29b52848c6) 　　用法：用杖把尖斜形横击对方头部左侧。 　　十六、顽虎游山 　　1.身体向左转，右腿提膝，右脚尖外摆经左腿前向左侧横跨一步，成右盘步。同时，左手向左胯外拉杖梢，使杖梢向左、向下转到左腿外，杖梢朝下；右臂屈肘，右手配合左手，向左下方推杖把，使杖把向左、向下摆至左胸前，杖把尖朝左，杖身斜立于身体左侧，目视右后方(图16—1)。   [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/7e80c027h7ad0f8a80df7) 　　用法：对方器械向我头部抡劈，我闪身避让。 　　2.上动不停，身体向右转180度，左脚随转身向右脚前上一步，成左侧弓步。同时，左手脱杖，右手单手持杖翻转，使杖梢随着转身向上、向前、向右、向下点击，杖身与身体成直角，与小腹同高，杖梢朝前，杖把尖朝下。左掌向右、向上、经右胸前向左、向上弧形行至头部左外侧，左掌与头同高，掌心斜向左上斜角，指尖指向右前方。耳视杖梢(图16—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s3.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29b7bf51f2) 　　用法：用杖梢点击对方持器械的手腕。 　　十七、拉枝摘果 　　1.身体向右转，右腿提膝，右脚尖外摆向前上步，成右小盘步。同时，右手持杖向右上方斜架，杖身斜立于头部右上方，杖梢朝左后上斜角，杖把尖朝右前上斜角；左手随即向右侧弧形移动，附于右腕内侧。且视右前方(图17—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s12.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29b9088c5b) 　　用法：杖身斜上架，化解对方枪棒对我头部的攻击。左手助力配合。 　　2.身体向左转，左脚向右脚前上一步，成左弓步。同时，左手向右前上方伸、抓后握拳向左胸前收转；右手持杖翻转，使杖梢向后、向右、向前、向下抡扫，杖梢指向右前上斜角，与头同高。杖把尖朝左。目视杖梢(图17—2)。 [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a6376c1f8) 　　用法：左手抓住对方枪棒，揽在左腋下，用左臂夹抱住其枪棒，同时，用杖梢斜劈对方头部。 　　十八、仙人指路 　　1.身体向左转，左脚尖外摆，成左盘步。右手持杖下行至肚脐前，杖身随转身向左下方移动，斜立于身体前，杖梢指向右侧上方，杖把尖朝向胸前，左手变掌附于右前臂内侧。目视杖梢(图18—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29afccbac7) 　　用法：向左格挡护身，化解对方器械对我胸口的攻击。 　　2.身体向右转，右脚向左脚前上步，左脚提起，成右独立步。同时，右手持杖随右转身使杖梢向右略摆动，然后向前刺杖，杖梢与眼同高。杖把尖朝下；左掌回收于右肩内侧，掌心朝右，指尖朝上，目视杖梢(图18—2)。 　　用法：用杖梢直刺对方的眼睛。 　　十九、游龙盘旋 　　1.身体向左转，左脚尖外摆向前上步，成左盘步。右手持杖向头部左侧收转，杖身斜架于头顶，杖把尖朝上，杖梢指向右后上斜角；左掌向左下移动，附于右肘内侧，掌心朝右，手指朝上。目视右侧(图19—1)。 　　用法：对方器械向我头部劈、砸，我向左上方斜形架杖，化解攻势。 　　2.身体再略向左转，右脚提起，成左独立步。同时，左手脱杖，右手持杖翻手向下抡杖，使杖梢向后、向左、向右、向下抡扫，杖身斜立于身体右侧，杖梢指向右前下斜角，杖梢与小腿同高；左手向左外上斜角撑掌，掌与头同高，掌心朝左上斜角，指尖朝前。目视杖梢(图19—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s11.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29bc15ec8a)  　　用法：用杖梢扫击对方的小腿。 　　二十、托梁换柱 　　1.身体向右转，右臂屈肘，右手收到胸前，使杖梢向上、向左移动到身体左侧，杖梢指向左上斜角，杖身斜于身体前；左手随即向右下方移动，虎口朝向杖把方向握杖，两手形成对方握杖。紧接着，左脚尖略向内扣转，右脚向左脚旁落步，成小正马步。同时，两手持杖向上托举，杖身横于头顶上方。杖梢朝左，杖把尖朝前。目视前方(图20—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s7.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a5f2a6ec6) 　　用法：两手向上架杖护头。 　　2.身体略向左转，左脚向前上一步，成左弓步。同时，右手单手抡杖，使杖梢向后、向右、向前、向下抡扫至右前下斜角，杖梢与小腿同高；左手脱杖，向右、向下弧形下落，附在右手腕内侧。目视杖梢(图20—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s4.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a60ef51e3) 　　用法：用杖梢扫击对方小腿。 　　二十一、劈头盖脸 　　身体先略向右转再略向左转，仍成左弓步。同时，右手翻腕抡杖，使杖梢向下、向后、向上、向前抡至身体前。杖梢与头同高，杖把尖朝前；左手配合在原处划圈，仍附于右腕内侧。目视杖梢(图21)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s3.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29be6622a2) 　　用途：对方躲过我对其小腿的攻击，我迅即翻手抡杖，攻击其头部。 　　 　　第三路应用口诀 　　横杖扫魔难抵挡，轮番击头命不长。 　　顽虎游山巧躲闪，杖梢点腕把敌降。 　　拉枝摘果揽敌械，杖梢劈头见脑浆。 　　仙人指路略旋杖，杖梢直刺敌眼盲。 　　游龙盘旋反手架，绕身一转敌腿伤。 　　托梁换柱化力劈，下旋击腿实难防。 　　劈头盖脸旋腕打，招招连环美名扬。 　　 　　第四路 　　 　　二十二、快马加鞭 　　1.左脚尖内扣，身体向右后旋转180度，右脚向左脚旁收步，成右前虚步。同时，右手持杖随转身向右腿外侧开，杖梢指向右外下斜角。杖梢与小腿同高，杖把尖朝向右后方；左掌随转身向左胯外侧开，掌心朝下，指尖朝右。目视杖梢(图22—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29bfeabbad) 　　用法：对方从身后攻击我右小腿，我转身护腿。 　　2.右手持杖经身体前向前抡劈，使杖梢经右腿前向左、向后、向上、向前、向下抡至身体前，杖梢与头同高，杖把尖朝下；左手随着右手抡劈向右、向上经右肩内侧向头部左外上侧撑掌，掌高过头，掌心朝左上斜角，指尖朝前。同时，右脚向前上步，成右弓步。且视杖梢(图22—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s10.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29c22d93c9) 　　二十三、泰山压顶 　　1.身体略向左转，左脚向右脚前上半步，成左小盘步。同时，右臂屈肘，右手向前推杖把，使杖把尖向前、向上翻转，杖把尖与下颏同高，杖把尖朝上；左手配合右手，乘杖梢向后翻转之际，伸手握住杖梢向左、向下拉杖，杖梢收于左肋旁。目视杖把尖(图23-I)。 　　用法：对方向上架杖化解我前招的攻击，我迅速用杖把尖由下向上挑击对方下颏。 　　2.身体略向右转，右脚向前上步，成右弓步。同时，左手握杖梢向上、向前、向下翻转下砸，杖梢与头同高；右手配合左手，将杖把向下、向后拉转到胸前，杖把尖朝下。目视杖梢(图23—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s16.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29c3bb497f) 　　用法：对方器械下压，化解我对其下颏的挑击，我立即翻转杖身，用杖梢下砸对方头顶。 　　二十四、斩粥开路 　　1.身体向左转，左脚脚尖外摆，右脚向左脚内侧收步，成右虚步。同时，右手持杖向身体前摆动，使杖梢向右、向下、向左经右小腿前摆动至身体左后侧。杖梢指向左后方，杖把尖朝向左侧；左手向右摆动至右臂外侧，掌心朝后，指尖朝右，两手成交叉状。目视右侧(图24—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29c4f3f16d) 　　用法：对方器械攻击我右腿，我撤右腿并用杖向左扫、拨，化解对方的攻势。 　　2.身体向右转，右脚向前上步，成右侧马步。同时，右手持杖向身体前摆动，使杖梢向右、向前摆扫至右腿前，杖梢与小腿同高，杖把尖朝向右后方；左掌向左胯外开，掌心朝左后方，指尖朝右前方。目视杖梢(图24—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s11.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29c60237ea) 　　用法：用杖梢攻击对方的小腿或者膝盖。 　　二十五、黑虎掏心 　　1.身体向右转，左腿提膝，脚尖外摆向右脚前上步，成左盘步。同时，右臂屈肘，右手持杖向右胯外收转，使杖梢向左、向上移动到左肩前；左手配合右手，随即虎口向下握住杖梢，并向右侧推杖，两手成对把握杖。杖身立于身体右侧，杖梢朝上，杖把尖朝前。目视前方(图25—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s3.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29c765ff52)   　　用法：对方器械刺我胸部，我立杖向右格挡护身。化解对方的攻击。 　　2.身体向左转，左手握杖梢向左腰处收转，右手握杖随之略上提转到腰前，使杖身横于腰前。紧接着，两手对把推杖向右侧击发，杖把与胸口同高，杖把尖朝左。同时，右脚向左脚前上一步，成右弓步。目视杖把(图25—2)。 　　用法：用杖把顶捣击对方胸口。 　　二十六、力劈华山 　　1.身体略向右转，右脚向左脚内侧撤步，成右虚步。同时，右手随转身向左上方推杖，使杖把向上、向后、向左摆动至头部右上方；左手配合右手，向左、向后、向上推杖梢，使杖身斜横于头顶上方，杖梢朝左，杖把尖朝前。目视前方(图26—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s12.sinaimg.cn/orignal/7e80c027h7ad2a2c0233b) 　　用法：对方器械攻击我头部，我转身向左外斜架杖，化解其攻势。 　　2.身体向左转，右脚向右侧横跨一步，成右侧马步。同时，右手单手持杖抡劈，使杖梢向上、向右、向下劈出，杖梢与头同高，杖把尖朝下；左手脱杖变掌，向下、向右经右胸前向左上斜角撑出，左掌高于头顶，掌心朝向左前上斜角，指尖向右。目视杖梢(图26—2)。 　　用法：抡杖劈对方头部。 　　二十七、金龙盘柱 　　1.身体向右转，左脚向前上步，成左弓步。同时，左手掌向前伸出，掌心朝下，指尖朝前，掌与肩同高；右手持杖随转身向右后下方摆动，使杖梢向下、向后摆动至身后，杖梢朝向右后下斜角，杖梢与小腿同高，杖把尖朝后。目视左手(图27—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s7.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a59173806) 　　用法：左手向前抓住对方衣领，右手持杖蓄劲。 　　2.身体略向右转，右脚向左脚后插步，成左盘步。同时，右臂屈肘，右手持杖向左上方摆动，使杖梢向前、向上、向左撩摆，右手与胸同高，杖身斜立于身体左侧，杖梢朝向左后上斜角，杖把尖朝左；左手握拳向后、向下收于右腋下。目视左侧(图27—2)。 　　用法：左手抓住对方的衣领向回带，右手撩摆杖身，扣击对方头部左侧。 　　二十八、古树盘根 　　左脚尖内扣，身体向右后旋转180度，成右侧小马步。同时，右手持杖随转身抡杖，使杖梢向下、向右、向后抡扫至右腿外侧，杖身斜立于身体右侧，杖梢与小腿同高，杖把尖朝向右后方；左手随转身向左外上斜角撑掌，左手与头同高，掌心向左前上斜角，指尖朝右。目视杖梢(图28)。 　　用法：借转身从对方身后攻击其小腿。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s7.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29c9493c66) 　　 　　第四路应用口诀 　　扬鞭催马甩臂膀，护腿击头杖匆忙。 　　泰山压顶连环用，上挑下砸难提防。 　　斩荆开路左右摆，护腿下扫驱豺狼。 　　黑虎掏心巧护身，进步猛捣敌胸膛。 　　力劈华山退进步，先架后劈神仙杖。 　　金龙盘柱抓衣领，扣打头颅听脆响。 　　古树盘根转身打，顽敌腿折跪地上。 　　 　　第五路 　　 　　二十九、太公钓鱼 　　1.身体向左后旋转180度，左脚向右脚后撤一步，右脚随即向后撤半步，成右前虚步。同时，右手持杖随转身向胸前收转，使杖梢向上、向左摆动，杖身斜立于身体右前方，杖梢指向右前上斜角，杖把尖朝前；左手向下、向右收于右手腕内侧，掌心朝右，指尖朝上，目视右前方(图29—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a8a909e67) 　　用法：借转身向外格挡对方器械，化解其对我头部的攻击。 　　2.上动不停，身体略向左转。右手持杖翻转，使杖梢向左、向后、向下划弧，杖梢朝后；左手向左移动握住杖梢，并将杖梢拉向腰间，两手成对把握杖，杖身指向前方，杖把与胸同高，杖把尖朝左。紧接着，身体略向右转，右脚向前上步，成右弓步。同时，两手向前发力推杖。目视杖把(图29—2)。  　　用法：用杖把撞击对方胸口。 　　3.身体略向右转，右脚向后收半步，成右前虚步。同时，左手先向下推杖梢，使杖梢向下、向前移动，待杖梢转到身体前下方时，猛然向上挑。杖梢朝前上方，与胸同高；右手配合左手，向上、向后拉带杖把，待杖把收到右肩前时，随即迅速下压杖把，杖把与腰同高，杖把尖朝下。目视杖梢(图29—3)。 　　用法：用杖梢由下向上崩击对方手腕。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s13.sinaimg.cn/orignal/7e80c027h7ad2a24266ec) 　　三十、喜鹊过枝(左式) 　　1.身体向右转，左脚向左前方斜跃一步，右脚随即向左脚前收步，成右前虚步。同时，左手脱杖，右手旋腕抡杖，使杖梢向左、向上、向右、向下弧形旋转到身体右前方，杖梢与腰同高，杖把向左移到小腹前，杖把尖朝下；左掌向右下方移动，附于右腕内侧，掌心朝右，指尖朝上。目视杖梢(图30—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29d1d7635d) 　　用法：向左闪身，躲避攻击，并用杖梢点击对方持械之手腕。 　　2.身体向左转，右手持杖使杖梢随转身向左移动。然后，右脚向左脚前上步，成右弓步。同时，右手持杖向前上方直刺，杖梢与咽喉同高，杖把尖朝下；左掌向左上斜角撑出，与头同高，掌心朝左上斜角，指尖朝前。目视杖梢(图30—2)。 　　用法：用杖梢戳、刺对方咽喉。 　　三十一、喜鹊过枝(右式) 　　1.身体向左转，右脚向右侧横跃一步，左脚随即向右脚前收步，成左前虚步。同时，右手旋腕下行，使杖梢向下、向右、向上、向左、向下旋转到身体左前方，杖梢与腰同高，杖把在小腹前，杖把尖朝下；左掌向下收转于右手腕内侧，掌心朝右，指尖朝上。目视杖梢(图31—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s5.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc29d3d16344) 　　用法：向右闪身，躲避攻击，并用杖梢点击对方持械之手腕。 　　2.身体向右转，右手持杖使杖梢随转身向右移动，然后，左脚向右脚前上步，成左弓步。同时，右手持杖向前上方直刺，杖梢与咽喉同高，杖把尖朝下；左掌向左上斜角撑出，与头同高，掌心朝左上斜角，指尖朝前。目视杖梢(图31—2)。 [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s12.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3aaa80f03e) 　　用法：用杖梢戳、刺对方咽喉。 　　三十二、金刚捣碓 　　1.身体向左转，左脚尖外摆，成左盘步。同时，右臂屈肘，右手持杖向左、向下收于小腹前，使杖梢向左摆动；左手配合右手，随即虎口向下握杖，并向左摆动，两手成对把握杖，杖身竖立于身体左侧，杖梢向上，杖把尖朝前。目视右侧(图32—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s11.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a4d1c430a)  　　用法：对方器械刺我前胸，我转身用杖向外拨挡。 　　2.身体向右转，左手向后拉杖梢，使杖把斜向右下方。紧接着，右脚向左脚前上一步，成右弓步。同时，两手持杖向右膝前发力，杖身斜立于身体前，杖把与膝盖同高，杖把尖朝左，杖梢朝左后上斜角，目视杖把(图32—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a4c184d48) 　　用法：用杖把顶端捣击对方前腿膝盖。 　　三十三、樵夫砍柴 　　1.身体略向左转，右脚向左脚内侧撤步，成右虚步。右手翻手向左拔杖，一边拨杖一边向左手旁滑动并收转到右肩前，杖身斜立于身体前。杖把高于头顶，杖把尖朝左。左手配合右手，握杖梢略向左下方收转，目视杖把(图33—1)。 　　用法：对方器械攻击我头部，我向左勾挂其器械，化解其攻势。 　　2.身体向右转，右脚尖外摆向前上步，成右盘步。同时，右手拨杖向下扫转，使杖把向左、向下、向右、向前抡转到右腿前，杖把与脚腕同高，杖把尖朝右；左手配合右手，握杖梢向下、向右旋转到右腰旁，杖梢贴于右臂下方。目视杖把(图33—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s10.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3a4a0f5709)  　　用法：用杖把和杖根勾、扫对方脚腕。 　　三十四、达摩探路 　　1.身体向右转，右臂屈肘，右手持杖向外翻转，使杖把向左、向上弧形旋转到胸前，左手脱杖向左、向上移动并握住杖把。紧接着，左腿提膝，左脚向右脚前上步，成左前虚步。同时，左手向右侧推杖；右手配合左手，略向左推杖，使杖身立于身体右侧，杖梢朝下，杖把尖朝左。目视前方(图34—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s11.sinaimg.cn/orignal/7e80c027h7ad23ba812da) 　　用法：对方器械刺我胸口，我向右拨挡其器械。 　　2.身体向左转，左手向怀中微拉杖把，右手左略推杖身，使杖梢指向前下方。紧接着，右脚向左脚前进一步，成右弓步。同时，两手推杖向右腿前下方扎刺，杖梢与脚同高，杖把尖朝左。目视杖梢。 　　用法：用杖梢扎、刺对方前脚脚面(图34—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s3.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc365279d032) 　　三十五、老牛拉车 　　1.身体向右转，左手向右推杖把，右手向左下方推杖梢，使杖身立于身体前。然后，左腿提膝，左脚尖外摆向右脚前上步，成左盘步。同时，左手脱杖，右手外翻，使杖把摆向右侧，紧接着，左手在右手后握杖梢，两手形成顺把握杖，两手合力使杖把向左、向下斜扫至左腿前。杖把与脚腕同高，杖把尖朝左。目视杖把(图35—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s3.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3650dcf5b2) 　　用法：用杖把、杖根勾扫对方脚腕。 　　2.身体向左转，左脚向右脚后撤步，随转身成左倒弓步。两手同时发力向左上方拉杖，使杖身斜横于身体前，杖把与胯同高，杖梢指向左上斜角，杖把尖朝前。目视杖把(图35—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s6.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc364fbb7815) 　　用法：用杖把勾住对方脚腕猛拉，使对方身体失去平衡。 　　 　　第五路应用口诀 　　太公钓鱼赛仙翁，拔杖击胸把腕崩。 　　喜鹊过枝左右式，截腕刺胸杖如风。 　　金刚捣碓攻膝盖，拦杖下捣顺势成。 　　樵夫砍柴旋双臂，对准根部试利锋。 　　达摩探路拨转杖，杖点脚面见深坑。 　　老牛拉车勾脚腕，斩腕摔敌显奇能。 　　 　　第六路 　　 　　三十六、蛟龙戏水 　　1.身体向左转180度，左脚尖外摆，成左盘步。同时，右手向左、向上拨动杖身，使杖把向左、向上旋转到身体右上方，杖把高于头部，杖把尖朝前；左手配合右手，向下拨动杖梢。杖身斜立于身体右前方。目视杖把(图36—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s4.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc364e7b0a03) 　　用法：对方器械攻击我头部，我用杖把向外勾挂，化解其攻势。 　　2.上动不停，身体向右转，右脚向左脚前上步，成右前虚步。同时，两手拨动杖身，使杖把继续向左、向下、向右弧形抡动至身体前下方，杖把与小腿同高，杖把尖朝右。目视杖把(图36—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc364d778b57) 　　用法：用杖把、杖根勾扫对方小腿。 　　3.上动不停，身体向左转，右脚向前上半步，成右弓步。同时，两手继续拨动杖身，使杖把继续向上、向左弧形抡动至右前上方，杖身斜立于身体前，杖把与头同高。杖把尖朝左。目视杖把(图36—3)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s2.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc364c0699d1) 　　用法：对方闪过我对其小腿的攻击，我随即拨杖向上斜扫，用杖把尖敲击其头部。 　　三十七、左封通天 　　1.身体向左转，右脚向左脚内侧撤步，成右虚步。同时，右手向左拨杖，使杖把向左、向下、向后摆动，杖身斜立于身体前，杖把与肩同高，杖把尖朝左；左手配合右手，拉动杖梢向左、向下收于小腹前。目视杖把(图37—1)。 　　用法：对方器械攻击我胸部，向左外拨杖护身。 　　2.身体向右转，两手握杖随右转身，向右略摆动杖把。紧接着，右脚向前上步，成右弓步。同时，两手一起发力向前上方推杖，杖把与头同高，杖把尖朝左。目视杖把(图37—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3649d4543d) 　　用法：用杖把顶部，戳击对方鼻梁或者下颏。 　　三十八、拦腰割草 　　1.右手略向左推杖，使杖把向左摆动，紧接着，身体向右转，右脚尖外摆，成右盘步。同时，右手向右拉杖。使杖把向右摆动；左手配合右手，经小腹前向右推杖，使杖身立于身体右侧。杖梢朝下，杖把略高于头，杖把尖朝右。目视左侧(图38—1)。 　　用法：对方器械攻击我上身，我右转身，向右勾挂对方兵器。 　　2.身体向左转，左脚向右脚前上一步，成左弓步。同时，右手拨杖随着转身向左、向前横扫，使杖把向右、向下、向左、向前横扫至身体前，杖把与胸同高，杖把尖朝左；左手配合右手，向左拉动杖梢收转于腰前。目视杖把(图38—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3647c8e008) 　　用法：沿着对方器械上端，向前扫击对方手腕。 　　三十九、顺水推舟 　　1.身体向左转，左脚尖外摆，右脚向左脚内侧上步，成右虚步。同时，左手脱杖，右手单手持杖，右腕内旋下扫，使杖把向左、向下、向右旋转至右腿外侧，杖身斜立于身体右侧，杖把与小腿同高，杖把尖朝后；左手变掌向下、向左摆动至身体左侧，掌心朝下，指尖朝前。目视杖把(图39—1)。 　　用法：翻手扫杖，攻击对方小腿。 　　2.右臂屈肘，右手向左、向上收于右腰旁，使杖把向左、向上旋转到左腰前，左手随即握住杖根，两手成对把握杖。然后，身体向右转，右脚向前上步，成右弓步。同时，两手握杖合力向前突刺，杖梢朝前，与胸口同高，杖把尖朝下。目视杖梢(图39—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s12.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3646308d8b) 　　用法：用杖梢刺对方胸口。 　　四十、白蛇吐信 　　1.身体向左转，右脚向后退半步，成右前虚步。同时，右手随左转身向左、向上推杖，边推杖边略向杖把方向滑动，使杖梢向上、向左拨动至右前斜角，杖梢与头同高；左手配合右手，将杖把向左、向下拉转到腰间，杖身斜立于身体前，杖把朝前。目视杖梢(图40—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s5.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3643ee0374) 　　用法：对方器械攻击我头部，我用杖梢外拨化解。 　　2.身体略向右转，左手略提杖把。右手略压杖梢。紧接着，右脚向前上步，成右弓步。同时，两手推杖向前刺，杖梢与咽喉同高。杖把尖朝下。目视杖梢(图40—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s10.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc363c1edb99) 　　用法：用杖梢刺对方咽喉。 　　四十一、沉香开山 　　1.身体向左转，右腿提膝，右脚尖外摆经左腿前向左侧横跨一步，成右盘步。同时，左手向左胯外拉杖把，使杖把向左、向下转到左腿外，杖把尖朝左；右臂屈肘，右手配合左手，向左下方推杖梢，使杖梢向左、向下摆至左胸前，杖梢朝上，杖身斜立于身体左侧，目视右后方(图41—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s15.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc363fc1feae) 　　用法：对方器械向我头部抡劈，我闪身避让。 　　2.上动不停，身体向右转，左脚随转身向右脚前上一步，成左弓步。同时，左手脱杖，右手单手持杖翻转，使杖把随着转身向上、向前、向下抡至身体前，杖把与头同高，杖把尖朝下；左掌向右、向上、经右胸前向左、向上弧形行至头部左外侧，左掌与头同高，掌心朝前，指尖指向右侧。目视杖把(图41—2)。 　　用法：用杖把尖由上往下抡劈对方头部。 　　四十二、套马回头  　　身体向左转，右脚向左脚前上一步，成右弓步。同时，右手持杖随左转身使杖把向左、向前伸出，杖把与脖颈同高，杖把尖朝左；左掌随即向右下方移动，附在杖身上方，掌心朝下，指尖朝右；紧接着，身体略向右转，右手迅速向后拉杖，将杖梢拉至腰间，左掌在右手拉杖的同时，掌贴杖身向前推掌至杖把处。目视杖把(图42)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3638a0f9cd) 　　用法：用杖把勾住对方脖颈向回拉，同时用掌横切对方咽喉。 　　 　　第六路应用口诀 　　蛟龙戏水杖翻腾，截腿扫头任意行。 　　左封通天护住身，转身戳杖鬼神惊。 　　拦腰割草挂敌械，顺械截腕不留情。 　　顺水推舟扫小腿，催杖穿心莫稍停。 　　白蛇吐信摆杖梢，瞬间刺喉招法灵。 　　沉香开山急闪身，杖如利斧劈头顶。 　　套马回头巧设计，勾脖切喉招无影。 　　 　　第七路 　　 　　四十三、扎地成泉 　　1.身体略向左转，左手握住杖根向左拉杖把，形成两手对把握杖。紧接着，右脚向左脚后撤一步，左脚跟着撤半步，成左前虚步。同时，两手屈臂上举，使杖身横于头顶上方，杖把尖朝前，杖梢朝右，目视前方(图43—1)。 　　用法：对方器械攻击我头部，我托杖护头。 　　2.两手下落，杖身横落于胸前。紧接着，身体略向右转，左脚向前上半步，成左弓步。同时，左手推动杖把向前、向上戳击，杖把与下颏同高，杖把尖朝右；右手配合左手，向前、向下推杖，使杖身斜横于身体前，杖梢朝后。目视杖把(图43—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s16.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3636ef050f) 　　用法：用杖把顶戳击对方下颏。 　　3.身体向左转，左脚向右脚内侧撤步，成左虚步。同时，右手向左拨杖，使杖梢向左、向下拨转后拄地；左手随杖身旋转翻手向上握住杖把，配合右手向下拄杖。杖身拄地立于身体左侧，杖把尖朝左。目视前方(图43—3)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s2.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc363571b881) 　　用法：对方器械攻击我腿部，我撤步拄杖拦截。 　　四十四、青龙摆尾 　　1.身体向右转，左脚向后撤一步，右脚跟着向后撤半步，成右前虚步。同时，右手向右拨杖，使杖梢向右摆至右腿外侧，杖梢与小腿同高，左手配合右手，向右、向前推杖把，杖把尖朝前；杖身斜于身体右前下方，目视杖梢(图44—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s12.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc362f9b04ab) 　　用法：对方器械攻击我小腿，我向后撤步，并用杖梢外拨化解攻势。 　　2.身体向左转，右脚向前上步成右弓步。同时，右手向左拨杖梢，使杖梢向左、向前摆动至右腿前，杖梢与小腿同高。右手配合左手向身体前拉杖把，杖把尖朝左。目视杖梢(图44—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc362d432bd8) 　　用法：用杖梢扫击对方小腿。 　　四十五、白猿献杖 　　1.身体略向右转，左手向前略推杖把，右手向上、向后拉动杖梢使杖身横于小腹前。紧接着，左脚向后撤半步，右脚跟着撤半步，成右前虚步。同时，两臂屈肘将杖向上托举，杖身横于头顶上方，杖把尖朝前，杖梢朝右。目视前方(图45—1)。  太极达摩杖----李文奎 　　用法：向上架杖护头。 　　2.身体略向左转，右脚向前上步，成右弓步。左手脱杖，右手单手抡杖，使杖把向后、向上、向前、向下抡至身体前，杖把与头同高，杖把尖朝下。左手变掌附于右腕上方，掌心朝右，指尖朝上。目视杖把(图45—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s13.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc36287f6aac) 　　用法：用杖把尖敲、砸对方头顶。 　　四十六、卧龙腾空 　　1.身体向左转，左脚向后撤半步，右脚跟着撤半步，成右前虚步。同时，右手持杖向左、向下收于小腹前，使杖梢向下、向左、向后摆至左腿外侧，左手向后收于胸前握住杖根，杖身斜立于身体左侧，杖把尖朝前。目视右侧(图46—1)。 　　用法：对方器械刺我胸口，我向外拨挡。 　　2.身体向右转，右脚向前上步，成右弓步。同时，左手向下压杖把至小腹前，杖把尖朝上；右手向上提杖梢，使杖梢向下、向右、向前、向上崩击，杖梢与胸口同高。杖身直顺于身体前，目视杖梢(图46—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3625dba087) 　　用法：向上崩击对方持械之手腕；或者，向上崩击对方下阴部。 　　四十七、达摩拂尘 　　1.身体向左转，右腿提膝，成左独立步。同时，右手向右、向后拨杖，使杖梢向下、向右、向后摆至右腿外侧，杖梢与小腿同高；左手配合右手，向右推杖至身体右侧，杖把尖朝前。杖身立于身体右侧。目视杖梢(图47—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s15.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35eb321f7e) 　　用法：对方器械攻击我右小腿，我提右膝拨杖化解。 　　2.右脚向后撤步落下，重心移向右腿，左手向上提杖，右手向杖梢处滑动后握杖。紧接着，身体向右转，左腿提膝，成右独立步。同时，左手向下、向左拨杖，使杖把向下、向左、向后摆转至左腿外侧，边拨边向杖梢方向滑动，杖把与小腿同高，杖把尖朝后；右手配合左手，向左、向上转到左腋下，杖身贴于左臂后侧。目视杖把(图47—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s1.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35ea132e60) 　　用法：对方器械攻击我左小腿，我提左膝拨杖化解。 　　四十八、夜叉探海 　　1.左手向上翻转拨杖，使杖把向右、向上翻转，边翻转左手边向杖把附近滑动，右手配合左手，摆动杖梢略向下、向右翻转。当杖把转至朝上时，身体向左转，左脚向后撤步落下，身体重心向后移，成左倒弓步。同时，左手向左拉杖，使杖把向左摆动至身体左侧；右手配合左手，向左推杖梢，杖身立于身体左前方，杖把尖朝前，目视右侧(图48—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s6.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35e8bc8185) 　　用法：对方器械攻击我胸部，我用杖向外格挡。 　　2.两手向左上方举杖，紧接着，身体向右转，重心移向右腿，左腿提膝，身体向右侧倾斜，成右独立步。同时，左手脱杖，右手单手持杖向右抡劈，使杖把向上、向右、向下抡至身体右侧，杖把与小腹同高。杖把尖朝下；左手变掌向左上侧撑掌，左手与头同高，掌心朝左上斜角，指尖朝右下斜角。目视杖把(图48—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35e72f0f68) 　　用法：对方攻势落空，急忙后撤，我探身用杖把尖抡劈对方。 　　四十九、翻花舞袖 　　1.身体向左转，左脚向左侧落步，身体重心移向左腿，成左倒弓步。同时，右臂屈肘，右手收到胸前，使杖把向上、向左摆动至胸前，杖身立于身体前，杖梢朝下，杖把尖朝前；左手下落，收于右前臂内侧，掌心朝右，指尖朝上，目视右侧(图49—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s2.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35e5a0cba1) 　　用法：迅速向外闪身。 　　2.上动不停，身体继续向左转，左脚蹬地跃起，身体腾空旋转一周，右脚先向前落地，左脚迅速随转身向左侧落步，两腿下蹲成马步。右手持杖略下移，杖身仍竖立于身体前，左掌随转身向右移动至右手上方，两手成十字状。目视右侧(图49—2)。 　　用法：借跃步转身，迅速向外大幅度闪身，并蓄势待动。 　　 　　第七路应用口诀 　　扎地成泉招多变，护头捣颌杖下拦。 　　青龙摆尾拨敌械，杖梢一转扫脚腕。 　　猿猴献杖忙施礼，反手下劈如开山。 　　卧龙腾空先退守，杖梢崩裆敌瘫软。 　　达摩拂尘护双腿，敌想伤我难上难。 　　夜叉探海防敌进，探身抡劈非一般。 　　翻花舞袖飞身闪，距敌千尺展笑颜。 　　 　　第八路 　　 　　五十、顺左撩衣 　　1.左手上行，虎口朝下握住杖根，两手成对把握杖。然后，身体先略向右转再向左转，右脚向左脚内侧收步，成右虚步。同时右手翻转拨杖，使杖梢向右、向上、向左旋转，右手一边拨杖、一边向左手旁滑动、一边翻手，与左手成顺把握杖；左手配合右手，向左、向下拨转杖把，收于胸前。杖身斜于身体前，杖梢朝右前上斜角，略高于头，杖把尖朝前。目视杖梢(图50—1)。 　　用法：对方器械攻击我头部，我向左拨杖，化解其攻势。 　　2.上动不停，身体向右转，右脚向前上步，成右前虚步。同时，两手持杖继续让杖梢向左、向下、向前、向右上方抡动。杖梢指向左前上斜角，杖梢与头同高。杖把尖朝右。目视杖梢(图50—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s1.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35e31d5ad0)  　　用法：下压对方器械，然后，顺着对方器械及手臂撩杖，攻击对方头部。 　　五十一、顺右撩衣 　　1.身体向右转。左脚向右脚内侧上步，成左虚步。同时，两手持杖随转身向右拨杖，杖梢向右摆动，杖身斜立于身体前，杖梢指向左前上斜角，杖梢略高于头，杖把尖朝前。目视杖梢(图51—1)。 　　用法：对方器械攻击我头部，我向右拨杖，化解其攻势。 　　2.上动不停，身体向左转，左脚向前上步，成左前虚步。同时，两手持杖继续让杖梢向右、向下、向前、向左上方抡动。杖梢指向右前上斜角，杖梢与头同高。杖把尖朝左。目视杖梢(图51—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s13.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3ab3e9e8ac) 　　用法：下压对方器械，然后，顺着对方器械及手臂撩杖，攻击对方头部。 　　五十二、燕子点水(右式) 　　1.身体向左转，右脚向右前方斜跃一步，左脚向右脚内侧收步，成左虚步。同时，右手拨动杖梢向左、向下点击，杖梢指向左前方，杖梢与腰同高；左手配合右手，略向右推杖把，杖把尖朝下。目视杖梢(图52—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s7.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc3ab4ec6536) 　　用法：向右闪身，躲闪对方器械对我上身的攻击，同时用杖梢点击对方持械之手腕。 　　2身体向右转，左脚向右前方上步，成左弓步。同时，右手拨杖使杖梢向右、向上斜形摆动，杖梢指向左前上斜角，杖梢与头同高。左手略向左拉把。杖把尖朝右。目视杖梢(图52—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s6.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35ce12ea35) 　　用法：用杖梢向右上方斜扫对方头部。 　　五十三、燕子点水(左式) 　　1.身体向右转，左脚向左侧横跃一步，右脚向左脚内侧收步，成右虚步。同时，右手拨动杖梢向右、向下点击，杖梢指向右前方，杖梢与腰同高；左手配合右手，略向左拉杖把，杖把尖朝下。目视杖梢(图53—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s7.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35c796f046) 　　用法：向左闪身，躲闪对方器械对我上身的攻击，同时用杖梢点击对方持械之手腕。 　　2.身体向左转，右脚向左前方上步，成右弓步。右手拨动杖梢向左、向上斜形摆动，杖梢指向右前上斜角，杖梢与头同高；右手配合左手，向右略推杖把。杖把尖朝左。目视杖梢(图53—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s2.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35da125ac1) 　　用法：用杖梢向左上方斜扫对方头部。 　　五十四、海底捞月 　　1，身体略右转，左手向左抽杖，右臂屈肘，右手翻转虎口与左手成对把握杖。紧接着，左脚向右脚旁上步，成小马步。同时，两臂屈肘向上托杖，杖身横于头部上方，杖梢朝向右侧，杖把尖朝前，目视前方(图54—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s4.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35cbe2a293) 　　用法：对方器械攻击我头部，我向上架杖护头。 　　2.身体向右转，左脚向前上步，成左前虚步。同时，右手下沉于右胸前，左手边拨杖边翻转虎口，两手成顺把握杖，使杖把向左、向下、向前旋转到身体前，杖把与裆同高，杖把尖朝斜上方。杖身斜立于身体前。目视杖把尖(图54—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35c98697d8) 　　用法：用杖把尖向上撩击对方裆部或者前腿的大腿部。 　　五十五、横杖锁喉 　　1.身体向右转，左脚向左侧横跨半步，右脚跟着向左脚内侧收步，成右虚步。同时，右手翻转手腕，右臂向右略开，使杖把向左、向上、向右抡动，杖身斜立于身体右侧，杖把略高于头，杖把尖朝右；左手脱杖变掌，向右、向上经右肩前向左摆至身体左侧，掌与肩同高，指尖朝右，掌心朝前。目视杖把(图55—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35c5d50cf7) 　　用法：对方器械攻击我上身，我闪身用杖外拨，化解其攻势。 　　2.右脚向前上步，左腿提膝，随后右脚单腿向前跃步，右手持杖随即向前伸。紧接着，左脚向右脚前上步，身体迅速向右旋转180度，右脚向后收半步，成右前虚步。同时，右臂随转身屈肘收手，使杖把摆至身体左侧，左手接杖握住杖根，两手成对把握杖向后拉，杖身横于身体前，与颈部同高。杖把尖朝前，杖梢朝右。目视前方(图55—2)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35c2cacb47) 　　用法：迅速进身，转到对方身后，用杖套住对方脖颈，两手后拉。锁住对方咽喉。 　　 　　第八路应用口诀 　　顺左顺右撩衣袍，话臂扫头命难保。 　　燕子点水分左右，截腕扫头不轻饶。 　　海底捞月先上架，反手撩裆巧用招。 　　横杖锁喉快上步。身后制敌万难逃。 　　上步追风招法急，杖梢猛向敌头扫。 　　五十六、上步追风 　　身体向左转，右脚向前上步，成右弓步。同时，右手向右推杖梢，使杖梢向左、向前横扫，杖梢与头同高；左手配合右手，向右、向下将杖把拉至左腰间。杖把尖朝前，目视杖梢(图56)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s10.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35c1194c09) 　　用法：对方低头躲过我的锁喉攻击，并向外逃脱，我迅速上步，用杖梢横击对方头部。 　　收势 　　1.身体向右转，右脚向左脚旁收步，两脚距离一肩宽。同时，右手拉动杖梢向右、向下、向左收转到左腰间，左手配合右手向左、向上、向前推杖把至身体左前上方，边推杖边翻转虎口。两手成顺把握杖。杖身贴于左臂下，杖把尖朝下。目视杖把(图收势—1)。  [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35bfe356ad) 　　2.左手下压杖把，使左臂松垂于左腿外侧，杖身仍贴于左臂后。右手脱杖变勾手，向下、向右、向上、向前摆至身体前上方，然后变掌，沿身体中心线向下收于胸前，掌心朝左，指尖朝上。目光先随右手旋转，待右手转到脸前时，目视前方(图收势—2) [太极达摩杖----李文奎](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=7e80c02701013415&url=http://s15.sinaimg.cn/orignal/7e80c027hcc35bd64f00e)。 |

|  |
| --- |
|  |