

陈式太极拳老架二路

意气势练习及用法

安在峰 编著



人民体育出版社

陈式太极拳老架二路

意气势练习及用法

安在峰 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳老架二路意气势练习及用法 / 安在峰

编著. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4301-3

I. ①陈… II. ①安… III. ①陈式太极拳-基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 119206 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.75 印张 246 千字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4301-3

定价: 23.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

陈式太极拳老架二路又称炮捶，由河南温县陈家沟陈氏第十四世祖陈长兴，在祖传太极拳的基础上，精炼归纳编定而成。它以采、捌、肘、靠等手法为主，以棚、捋、挤、按为辅，具有缠绕圆转、曲折连贯，腰为主宰、以身带臂，对称协调、圆满灵活，柔中寓刚，快脆抖弹，刚猛突出，快慢相间，节奏鲜明，呼吸随势、意气势合的风格特点。经常练习可在运动中得益气活血，静中修神养性，内外兼顾，身心交修。也就是使意识、呼吸、动作三者密切结合，从而达到调整人体阴阳、疏通经络、和畅气血的目的。

前言

陈式太极拳老架二路是太极拳运动中的经典套路，是我国民族武林宝库中的瑰宝，深受人民群众的喜爱。为了进一步提高广大陈式太极拳爱好者的运动技术水平，编写了这本《陈式太极拳老架二路意气势练习及用法》。

本书既讲功理（介绍陈式太极拳老架二路起源发展、套路结构、技术特点、练习要领、姿势要求、练法要求、练习步骤，基本手型、基本步型、基本身型，基本手法、基本步法、基本身法、呼吸方法），又讲套路练法和功夫练法及招势的实战用法，兼顾运气和用意。书中着重对套路、功法动作的呼吸配合和意念中的导气法、观想法、技击法等进行了讲述，并配以作者亲自演练的标准动作示范照片，旨在启发学练者习练用意和运气，使学练者能真正掌握陈式太极拳老架二路内外结合的要领和方法。

1

本书不仅对套路进行分段，还对动作加注了解析式名，新编了动作歌诀，而且揭示了其动作与呼吸、意念密切结合的奥秘，披露了其动作在实战时的应用方法，这些内容都是其他同类书中没有涉及到的层面。

“太极拳在内不在外”，“练意不练力”，这是对太极拳练法的要求。“内”指的是运气和用意，讲究的是精气神。怎样才能掌握练“内”呢？这就是本书所要阐明的主要问题。编写此书的目的，就是让学习陈式太极拳老架二路者练会套路之后，还要学会配合呼吸和用意的方法及每个动作在实战时的用法，使拳理和动作结合起来，真正掌握陈式老架二路拳的内在实质，全面提高运动技术水平，使锻炼效果更佳，能有效地起到预防疾病，增进健康，延年益寿和防身自卫的作用。

本书内容全面、系统，讲解深入浅出、文字简明，并配有大量的动作照片，通俗易懂，是广大太极拳爱好者的良师益友。

本书在编写过程中，得到主治中医师、太极拳传人刘召侠和摄影师赵立玲女士的大力支持和帮助，在此一并表示衷心感谢！

由于水平所限，本书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

安在峰

二〇一一年九月三十日于汉高故里

目 录

第一章 老架二路拳概述	(1)
第一节 起源发展	(1)
第二节 套路结构	(3)
第三节 技术特点	(5)
一、积柔成刚，以刚为主	(6)
二、快慢相间，速度占先	(7)
三、窜蹦跳跃，腾挪闪展	(8)
四、缠绕曲折，突发抖劲	(8)
五、腰为主宰，以身带臂	(9)
六、呼吸随势，意气势合	(10)
第三节 动作要领	(11)
一、虚灵顶劲	(11)
二、含胸拔背	(12)
三、沉肩坠肘	(14)
四、松腰开胯	(15)
五、虚实分明	(16)
六、上下相随	(17)
七、呼吸自然	(18)
八、动中求静	(18)
九、以意行气	(20)

十、内外合一	(21)
第四节 部位要求	(22)
一、对头颈的要求	(22)
二、对肩肘的要求	(23)
三、对腕部的要求	(24)
四、对掌部的要求	(24)
五、对拳法的要求	(25)
六、对勾手的要求	(25)
七、对胸部的要求	(25)
八、对腰脊的要求	(26)
九、对腹部的要求	(27)
十、对臀部的要求	(27)
十一、对裆部的要求	(28)
十二、对胯部的要求	(29)
十三、对膝部的要求	(29)
十四、对足部的要求	(30)
第五节 练法要求	(31)
一、心静身正，以意运动	(31)
二、虚领顶劲，尾闾中正	(32)
三、含胸拔背，沉肩坠肘	(32)
四、虚实分明，稳健轻灵	(33)
五、上下相随，内外相合	(33)
六、精益求精，勤学苦练	(34)
第六节 练习步骤	(34)
一、练势阶段	(35)
二、练气阶段	(37)
三、练意阶段	(39)

第二章 陈式老架二路拳基本技法	(41)
第一节 手型、步型、身型	(41)
一、基本手型	(41)
二、基本步型	(43)
三、基本身型	(44)
第二节 手法、步法、眼法、身法	(45)
一、基本手法	(45)
二、基本步法	(46)
三、基本眼法	(47)
四、基本身法	(47)
第三节 呼吸方法	(48)
第四节 意念方法	(49)
一、导引法	(49)
二、观想法	(51)
三、技击法	(51)
第三章 陈式老架二路拳意气练法	(52)
一、动作名称顺序	(52)
二、套路练习图解	(57)
第四章 各式动作用法拆解	(182)
第一节 动作实战用法	(182)
第二节 动作实战应用秘要	(262)
一、以柔克刚	(263)
二、以明对暗	(264)
三、后发先至	(264)
四、以静制动	(265)

五、贵化不抗	(266)
六、以顺应逆	(267)
七、以整击散	(267)
八、舍己从人	(268)
九、吃啥喂啥	(269)
十、招法圆活	(269)
第三节 实战经验要论	(271)
第五章 陈式老架二路拳功夫练法	(278)
第一节 桩功	(278)
一、无极桩	(279)
二、太极桩	(280)
三、缠绕桩	(283)
四、开合桩	(286)
五、滚球桩	(292)
第二节 缠丝功	(302)
一、内外旋功	(303)
二、横掌缠旋功	(312)
第六章 相关基础知识	(321)
第一节 人体经络	(321)
第二节 人体穴位	(329)
一、劳宫	(329)
二、百会	(330)
三、膻中	(330)
四、丹田	(330)
五、会阴	(332)
六、涌泉	(332)

第一章 老架二路拳概述

第一节 起源发展

太极拳是在综合吸收明代各家拳法的基础上，结合道家导引、吐纳之术，运用道家的阴阳学说和中医经络学说而形成的一种心静体松、以意行气、通畅经络、壮内强体的拳术。它是中华民族辩证的理论思维与武术、技击、艺术、引导术的完美结合，是高层次的人体文化。其拳理来源于《易经》《黄帝内经》《黄庭经》《子午流注》《纪效新书》等中国传统哲学、医术、武术等经典著作，并在其长期的发展过程中又吸收了道家、儒家等文化的合理内容，因而太极拳是我国宝贵文化遗产之一。

陈式太极拳是太极拳之一种，陈式太极拳为陈王廷所创。陈王廷（约1600—1680年）又名陈奏廷，河南温县陈家沟人，陈氏九世孙，系明末文庠生、清初武庠生，文武双全，曾只身闯玉带山，劝阻登封武举李际遇叛乱，为清廷在山东平定盗匪立过战功，在河南、山东负有盛名却不被清廷重用。陈王廷报国无门，收心隐退，在耕作之余，依据祖传拳法，博采众家之精华，结合中医经络学说和导引、吐纳之术，以古代阴阳学说为理论依据，创编了陈式太极拳。

从陈王廷的《遗词》上半首说：“叹当年，披坚执锐，

扫荡群寇，几次颠险。蒙恩赐，枉徒然；到如今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”陈王廷于明亡时正当壮年，“年老残喘”，尚能“耕田”“造拳”，由此推定其创造太极拳，应在17世纪的70年代，即1644年明亡后的30年光景。《黄庭经》是道家“嘘吸庐外，出入丹田”的导引、吐纳方法，从《陈氏拳械谱》可知，太极拳套路原有5个套路，又名十三势，另有长拳一百单八势一套，炮捶一路。

自陈王廷创陈式太极拳以来，世代沿袭，名家辈出，历久不衰。故陈家沟流传着“喝了陈家沟的水，都会跷跷腿”和“谁说咱不会？给你来个金刚大捣碓”的歌谣。

清道光年间，陈氏十四世祖陈长兴（1771—1853年），立身中正，形若木鸡，人称“牌位先生”，拳技高超，著有《太极拳十大要论》《太极拳战斗篇》和《太极拳用武要言》，将太极拳套路精练简化为太极拳一路和二路，称为陈式太极拳老架。所传授弟子其代表有陈耕耘、杨露禅等。

陈发科（1887—1957年），陈氏十七世祖，陈式太极拳第九代传人，祖父陈耕云先生和父亲陈延熙先生也都是陈式太极拳高手。陈发科幼年之时受溺爱，父母也不督促其练拳，加之对饮食不加节制，肚子上长了痞块，整日吃不了东西，身体十分羸弱。在14岁时，在街上玩耍，同族的叔伯们在他的面前议论：“他们家辈辈出能人，他老祖宗，他爷爷，他父亲都是高手，到了他这算是完了，你看这孩子这样，整天光知道玩。”从此他暗下功夫，加强练拳，每日练拳几十遍。如此苦练数年，不仅痞块消失，身体健壮，而且拳艺大增，功夫越来越精湛。但他并不以此为满足，在其父的严格要求

和精心指导下，更加勤学苦练，拳艺日臻化境，混元内气雄浑虚灵，缠丝内劲刚柔兼备，使陈式太极拳新架一路以此定型。他所授弟子的代表有陈照旭、陈照奎、冯志强、洪均生、顾留馨、田秀臣等。

陈照丕（1883—1972年），字绩甫，陈氏十八世祖，陈式太极拳第十代传人，其对太极拳拳理论造诣极深，积数十年之经验，著有《陈氏太极拳汇宗》《太极拳入门》《陈氏太极拳图解》《陈氏太极拳理论十三篇》等书。他所授弟子的代表有陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才等。他品德高尚，诲人不倦，对推广陈氏太极拳做出了巨大贡献，深受国内外各界人士的崇拜，为陈氏太极拳承前启后，继往开来的一代宗师。

1972年，陈照丕逝世。陈照丕去世之后，在北京定居的陈式太极拳第十代传人陈照奎，继续了陈式太极拳的传承。

陈照奎，祖籍河南温县陈家沟，随父定居北京。为陈氏十八世祖，陈式太极拳第十代传人。陈照奎先生是著名陈式太极拳泰斗陈发科的幼子。4岁随父赴北京，7岁从父学习家传拳术。他学拳刻苦，拳走低架，胸腰折叠，手法多变。拳架中正、流畅，精于闪、战、弹、抖。推手、擒拿功夫可达出神入化境地。

陈式太极拳有老架和新架之分。其老架拳中二路亦为经典之作。

第二节 套路结构

陈式太极拳老架二路（亦称炮捶）系陈长兴结合其祖上陈

王廷创编的太极拳五路、炮捶一路、一百零八势长拳一路整编而成。老架二路与老架一路比较起来，除与老架一路以缠丝劲为核心，以内劲为统驭的共同特点外。在中气贯足下的柔缠中，而老架二路的刚、快、脆的形象与老架一路的柔、缓、稳的形象显然不同，且老架二路窜蹦跳跃、闪展腾挪的动作比老架一路为多，速度比老架一路为快。因此，老架二路炮捶的刚、快、脆可与老架一路的柔、缓、稳互为补充，相辅相成。练习时要求先学老架一路太极拳作为基础，有了基础后再学老架二路炮捶，以防把老架二路炮捶练成刚而不柔或刚多柔少。开始练习老架二路炮捶时宜把速度放慢些，待做到动作虚领顶劲，立身中正，松肩沉肘，含胸塌腰，屈膝松胯，裆劲开圆，呼吸自然，气沉丹田，以腰为轴，节节贯串，虚实分明，上下相随，刚柔相济，快慢相间，外形走弧线，内劲走螺旋，整套拳没有平面，没有直线，非圆即弧，浑然一圆后，再逐渐加快速度，保持“柔中寓刚，刚中有柔”的特点。只要记住太极拳是柔中寓刚的拳，积柔成刚是锻炼原则，除了刚发动作外，都是柔缠动作，落点时的刚发，仅为一刹那的极短暂时间，因之尽管炮捶的震脚、发劲动作多，但仍然是柔缠动作多于刚发动作。

陈式太极拳老架二路整套共有 43 个动作。该套路共分 4 段：第一段由 13 个动作组成。其势大方舒展，动作柔和缓慢，劲路缠绕拧旋，步法平稳扎实。第二段由 10 个动作组成，大体上以运手、玉女穿梭、倒骑龙、裹鞭炮 4 大组动作为主，步子灵活平稳，上肢伸展卷放，有些动作连续反复练习，以加强动作的练习强度，有些动作兼带跳跃、快速发力，爆发突然，使套路初步进入了高潮。第三段由 10 个动作组成，除抹眉肱和全炮捶、黄龙三搅水及重复几次出现掩手肱拳外，着重于左

冲、右冲、前后扫蹬腿的腿法练习，这些腿法不仅有左和右及前和后的，而且还有蹬踹的，有扫转的，可谓是丰富多彩，变化多端，使套路高潮逐步升级。第四段由 10 个动作组成，主要是拳法及肘法的练习，拳法有上步冲拳、有顺步冲拳、有马步侧撩拳、有架拳、有撩拳、有砸拳，且有多组连环拳；肘法有格肘、架肘、横击肘、顶击肘等。这动作都达到了极快、极刚，使套路进入最后高潮，达到了顶峰。

在动作的编排中，不难看出，编创者考虑了动作的侧重，有些重要的动作如金刚捣碓、掩手肱拳、腰拦肘、翻花舞袖等有多处重复练习外，还有些重要的动作如运手、玉女穿梭、倒骑龙、裹鞭炮、黄龙三搅水、捣插等安排了反复性的重复练习，以突出重点，加大练习强度；同时也考虑了拳势的左右对称，如左冲、右冲、左二肱、右二肱等，在原右（左）势的基础上，增加了左（右）势，使身体得到均衡的全面锻炼。

第三节 技术特点

陈式太极拳老架二路炮捶拳动作比较复杂，套路中以采、捌、肘、靠四隅手的运用为主，棚、捋、挤、按四正手的运用为负。刚中寓柔、力求坚刚，震脚发力、闪战腾挪、蹿蹦跳跃、松活弹抖，着重于弹性劲的练习。外形上显示极刚、跳跃为主，缓柔沉稳为负的特点。运劲方法要求：以手领身，配合灵活的步法；以刚为主，刚柔相济；以内劲为通元，内不动外不发，一动全动，节节贯串，完整一气。其主要特点突出表现在以下几个方面：

一、积柔成刚，以刚为主

陈式太极拳老架二路以刚为主，从松柔入手，刚中寓柔；行气运劲，以缠丝劲的锻炼为主，而刚发的动作较多。质量以刚强是求，刚强是克制柔弱之道。而至刚亦能克刚，故以刚中有柔，为克柔胜刚之道。刚遇至刚则刚坏，柔遇刚则折。老架二路多有“窜蹦跳跃，腾挪闪战”的动作，又多“震脚”“发劲”，故速度较快，爆发力较强。

这套拳是从松柔入手的，初期动作力求徐缓，揣摩行气运劲，全身内外，一动全动，使之能处处保持平衡而不失其势，练成随遇平衡的技能。做到以身领手，足随手运，动分（离心力）静合（向心力），不断变化，不断调和。在松柔中产生化发之劲，化之缠转软活，发如弓崩射箭。缠丝劲是粘化、牵动、进逼的核心，缠绕圆转，功深后能达到即化即发，依着何处便从何处发的技术。这种依着何处何处发的技术是为“积柔成刚”。发劲的运用，原则上是没有牵动则不发。缠丝劲的锻炼，能逐渐产生一种似柔非柔，似刚非刚，极为沉稳而又灵活善变的内劲。这种灵活善变的内劲是为“刚极则柔”。两种兼之，浑然一体，随心所欲，是为“刚柔相济”。其练习是由慢到快、快后复慢，而又都是快慢相兼。

老架二路的刚不是人们动作中原有的僵劲，应使它化为柔软，这是化柔的时期，这个时期愈长，则愈可把僵硬摧毁得彻底。此时的要点是仍须不失绵软，在柔软之下，向着更有弹性的坚刚阶段迈进。这时的刚，不是僵劲之刚，而是由松开和放长而产生的弹性的刚。因为身肢放长，并不断螺旋式地搅来搅去，就可产生这种弹性。只有这种具有弹性的刚，才能达到

“外显柔软，内含坚刚”的要求。这种刚柔的变换是由精神意气的隐显来掌握的。所谓“隐则柔”、“显则刚”，就是这个道理。功夫精进后，劲可内隐得极深，使外形显得极柔，使人感到好像又回复到柔上去了，其实内在的质量却更加刚了。因此，积柔成刚、以刚为主就成了陈式太极拳老架二路的显著特点。

二、快慢相间，速度占先

陈式太极拳老架二路是按动作的刚柔，速度的快慢，劲力的蓄发，重心的虚实等矛盾对立统一规律组成的，每个动作、每个段落都体现出了较强的节奏感。如在掩手肱拳这个动作中，蓄劲时的柔缓卷收和出拳发力时的迅速展放所形成的节奏变化，正如拳谚所说的“蓄劲如张弓，发劲似射箭”，体现了陈式太极拳老架二路刚柔相济、快慢相间、节奏鲜明的特点。

套路中的每个动作组合、每个段落，都是由刚柔相济、快慢相间、起伏转折等动作相互衬托、鲜明对比构成的。如第一段前半段中的金刚捣碓、揽扎衣、六封四闭、单鞭这些动作，比后面的动作都显得悠悠缓慢柔和；而第四段的动作捣插捣插、左右二肱、回头当门炮、窝底大捉炮、腰拦肘、顺拦肘、窝底炮，一式快过一式，如疾风暴雨，惊涛拍岸，这与第一段的前半段比有着明显的区别。当然，其他段落的动作组合，快慢相兼的特点也是较为明显，再说第一段，它前半段正处于柔和缓慢之中，而突然一个护心拳、接斜行和回头金刚捣碓而快了起来，快着快着，却又由撇身拳将其再次缓慢了下来。再如第二段激烈的连续裹鞭炮接兽头势、披架子、翻花舞袖、掩手

肱拳却由伏虎势将其慢了下来，刚一稳定则又由第三段的抹眉肱、黄龙三搅水等又快了起来。通过以上分析，从总体上来看，整个套路显得节奏鲜明、快慢相间、速度占先。

三、窜蹦跳跃，腾挪闪展

陈式太极拳老架二路中有很多的動作在換式或換步時運用了跳躍動作，如第五式單鞭過渡到第六式護心拳時；第六式護心拳過渡到第七式斜行時；第十二式斬手過渡到十三式翻花舞袖時；第十八式倒騎龍過渡到十九式掩手肱拳時等等，這些有的是翻身跳躍、有的是轉身跳躍，有的是提膝震腳等，使這些跳躍、騰挪動作貫串於整個套路之中。還有些動作採用了急速上步、快速轉身的動作，如攪扎衣中的“擦腳合臂”、單鞭中的“提勾擦腳”、斜行中的“轉體提勾”、撇身捶中的“屈肘靠臂”、玉女穿梭中的“轉身穿掌”、伏虎中的“仆步架拳”、右沖中的“轉體合臂”、回頭當門炮中的“轉身格肘”、回頭井欄直入中的“轉身棚捋”等，使這些閃展的動作貫穿於整個套路。使套路練起來顯示出高低起伏、有起有落、忽高忽低、忽左忽右、蹿蹦跳躍、騰挪閃展的突出特點。

四、纏繞曲折，突發抖勁

陳式太極拳老架二路每個動作都是以螺旋和抽絲式的運動為核心的、由內及外的圓弧運動。外形主要表現為：上肢在空間做不同大小、不同形式的圓弧運動，同時上肢自身還要做螺旋形的旋轉進退動作（如運手，兩臂在體前交互外繞圈的同時，本身還要做內、外旋的轉動）。上肢在做圓弧纏繞運動的