

無師自通·健身運動叢書 12

圖解陳家太極拳

鄒爲鈔編著



1
世外圖書公司發行

G 852.11
881

8017654

無師自通・健身運動叢書⑫

圖解陳家太極拳

(老架式)

鄒爲鈔編著



S9000015

世 外 圖 書 公 司 發 行

圖解陳家太極拳

編著：鄒 爲 鈔

出版：桃源出版社

地址：九龍城南角道62號四樓

發行：世外圖書公司

地址：香港德輔道西292A二樓

承印：聯興印刷廠

地址：九龍土瓜灣上鄉道41號七樓A1室

定價：港幣十元正

版權所有 • 翻印必究

一九八一年七月再版

編 前 話

俗語說「打太極」，大家都知道是推搪的說話，推卸責任的意思；亦表示太極拳是柔軟的，沒有力量的。但事實並不盡然。

太極拳發源地陳家溝的陳式太極拳老架，更具有剛柔的拳式，除有可化解對方攻擊力量的柔軟拳套外，更具備強力的攻擊硬拳，所以老架的陳式太極拳，除緩、柔、穩，更以長拳大馬、跳躍有勢、踢腿有聲著稱，演練時便可見到快慢相間的。

緩、柔、穩，大家都知道是太極拳的特色，而陳式太極拳中的「快、剛、躍」，可以說和其他的武術派所共有，不過尙有很大的區別，譬如旋腰轉脊，旋腕轉臂和旋踝轉膝等，這都是別家所無的。

所以練習陳式太極拳老架，除了可以鍛鍊身體，更可學得一套防身的攻防武術。

編者謹識

精神心理疾病

實用手冊

霍紅棉著

這本書目的爲使您認識精神心理學，使您追上時代！因爲，現時歐美文明鼎盛的國家，一般知識份子都已視之爲一種普通常識COMMON SENSE；差不多所有大學，無論那一科系，都把精神心理學列爲必修課程。認識精神心理疾病，則更可以使您成爲自己的好朋友，使您多了解自己，使您有真正的自知之明；那麼，您便能夠更有效的去處理現實難題，去適應環境，去改善您在家庭或社會上的人際關係，從而更容易達到您理想中的成功目標！——這「精神心理疾病實用手冊」已提供了全面性的資料。

世 外 圖 書 公 司 發 行

香港德輔道西292號A二樓

電話：5-474102

目 錄

編前話.....	1—2
概要.....	1—14
太極拳起源的探討.....	3—6
太極拳的流傳和支派.....	7—10
太極拳的名稱和理論.....	11—14
基礎知識篇	15—48
太極拳在身體各部位的使用.....	16—17
拳.....	16
掌.....	16
鉤 手.....	16
肘.....	16
肩.....	17
脚 尖.....	17
脚 底.....	17
脚 踹.....	17
膝.....	17
太極拳的基本姿勢.....	18—24
步幅的基準.....	18
騎馬式.....	19
弓箭式.....	19
仆式弓箭式.....	20
四六式.....	20
獨立式.....	21
坐盤式.....	21
虛式(1).....	22
虛式(2).....	22
後坐式.....	23
仆腿式.....	23
跌叉式.....	24
中定式.....	24
姿勢應注意的要領.....	25—27
虛領頂頸.....	25
立身中正.....	25
尾閭中正.....	25
圓 臍.....	26

2 圖解陳家太極拳

涵胸拔背.....	26	二目平視.....	27
沈肩.....	26	全身鬆開.....	27
墜肘.....	26	鬆腰.....	27
動作應注意的要領.....	28 — 31		
三尖照相.....	28	上下相隨.....	30
手眼相合.....	28	動中求靜・靜中求動.....	30
眼法.....	28	用意不用力.....	30
一氣呵成・相連不斷.....	29	虛實分明.....	31
內外相合.....	30	半・沈・輕.....	31
呼吸法.....	32 — 33		
心氣沈靜.....	32	逆式呼吸.....	33
一開一合.....	32	丹田與位置.....	33
自然呼吸.....	33		
陳家太極拳的特徵.....	34 — 40		
纏絲勁.....	34 — 35	“單鞭”使用纏絲勁的分	
發勁的原理.....	38 — 40	解說明.....	36 — 37
太極拳在實戰上的基礎知識.....	41 — 44		
化勁(1).....	41 — 42	圓圈.....	43 — 44
化勁(2).....	43		
推手的基本技術.....	45 — 48		
棚.....	45	採.....	47
捋.....	45	捌.....	47
擠.....	46	肘.....	48
按.....	46	靠.....	48
陳家太極拳・老架式篇.....	49 — 137		
老架式・路線圖.....	50 — 53		

陳家太極拳・老架式的全動作解說.....	54—137
預備式.....	54
1 起 勢.....	54
2 金剛搗捶.....	54—57
3 懶紮衣.....	58—59
4 抱虎歸山.....	60—61
5 單 鞭.....	62—63
6 金剛搗捶.....	64—66
7 白鶴亮翅.....	67
8 摟膝拗步.....	68—69
9 斜行單鞭.....	70
10 如封似閉.....	70—71
11 掩手捶.....	72—73
12 金剛搗捶.....	74—75
13 七寸靠.....	76
14 撇身捶.....	77
15 背折靠.....	78
16 青龍出水.....	78
17 肘底捶.....	79
18 倒捲肱.....	80—81
19 白鶴亮翅.....	82
20 斜行單鞭.....	82—83
21 閃通背.....	84
22 掩手捶.....	84—85
23 抱虎歸山.....	86
24 單 鞭.....	87
25 耘 手.....	88—91
26 高探馬.....	92
27 石分脚.....	93
28 左分脚.....	94
29 雙風貫耳.....	95
30 左蹬一跟.....	95
31 擊地捶.....	96
32 二起脚.....	97
33 懷中抱月.....	98
34 左分脚.....	98
35 雙風貫耳.....	99
36 右蹬一跟.....	100
37 千斤墜地.....	100
參 考 技・旋風脚.....	100
38 掩手捶.....	101
39 小擒打.....	102
40 抱頭推山.....	102—103
41 抱虎歸山.....	104
42 單 鞭.....	105
43 前 招.....	106
44 後 招.....	107
45 野馬分鬃.....	108—109
46 玉女穿梭.....	110—111
47 懶紮衣.....	112
48 抱虎歸山.....	113
49 單 鞭.....	114
50 耘 手.....	115

4 圖解陳家太極拳

51 雙擺腳	116
52 跌 蹶	116—117
53 朝天蹬	117
54 金雞獨立	118
55 倒捲肱	119
56 白鶴亮翅	120
57 斜行單鞭	121
58 閃通背	122
59 掩手捶	122—123
60 抱虎歸山	123
61 單 鞭	124
62 耘 手	125
63 高探馬	126

64 十字擺腳	126
65 千斤墜地	127
66 指鬚捶	127
67 抱虎歸山	128
68 單 鞭	129
69 揪地龍	130
70 上步七星	130—132
71 下步跨虎	132
72 閃通背	133
73 轉身雙擺腳	134
74 當頭砲	135
75 金剛搗捶	136—137
76 收 式	137

老架式用法的圖解.....139—202

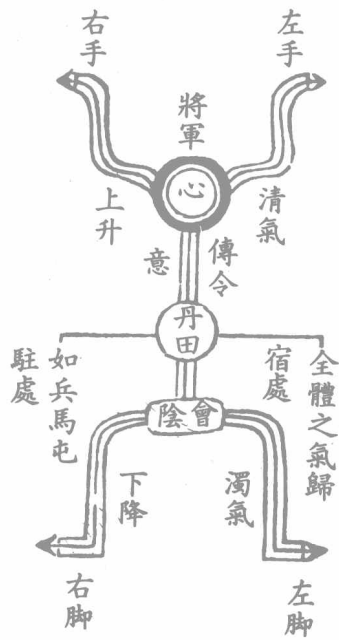
1 起勢的用法(1)	140—141
2 起勢的用法(2)	140—141
3 金剛搗捶的用法(1)	142—143
4 金剛搗捶的用法(2)	142—143
5 懶紮衣的用法(1)	144—145
6 懶紮衣的用法(2)	144—145
7 抱虎歸山的用法(1)	146—147
8 抱虎歸山的用法(2)	146—147
9 單鞭的用法(1)	148—149
10 單鞭的用法(2)	148—149
11 單鞭的用法(3)	150—151
12 單鞭的用法(4)	150—151
13 抱虎歸山和單鞭的連續技法	152—153

14 白鶴亮翅的用法	154—155
15 攖膝拗步的用法	154—155
16 斜行單鞭的用法	156—157
17 如封似閉的用法	156—157
18 掩手捶的用法(1)	158—159
19 掩手捶的用法(2)	158—159
20 七寸靠的用法(1)	160—161
21 七寸靠的用法(2)	160—161
22 撇身捶的用法	162—163
23 撇身捶的應用(1)	162—162
24 撇身捶的應用(2)	164—163
25 背折靠的應用	164—165
26 青龍出水的用法	164—165
27 肘底捶的用法	166—167
28 倒捲肱的用法	166—167
29 閃通背的用法(1)	168—169
30 閃通背的用法(2)	168—169
31 耘手的用法(1)	170—171
32 耘手的用法(2)	170—171
33 高探馬的用法(1)	172—173
34 高探馬的用法(2)	172—173
35 高探馬的用法(3)	174—175
36 高探馬的用法(4)	174—175
37 分脚的用法(1)	176—177
38 分脚的用法(2)	176—177
39 雙風貫耳和蹬一跟的用法	178—179
9 雙風貫耳的別法	180—181

6 圖解陳家太極拳

41 蹬一跟的別法	180—181
42 擊地捶的用法(1)	182—183
43 擊地捶的用法(2)	182—183
44 二起腳和懷中抱月的用法	184—185
45 千斤墜地和掩手捶的用法	186—187
46 參考·旋風腳的用法	186—187
47 小擒打的用法	188—189
48 抱頭推山的用法	188—189
49 前招和後招的用法(1)	190
50 前招和後招的用法(2)	191
51 野馬分鬃的用法	190—191
52 玉女穿梭的用法	192—193
53 雙擺腳的用法	194—195
54 跌叉和朝天蹬的用法	194—195
55 千斤墜地和指鬚捶的用法	196—197
56 揪地龍的用法	196—197
57 上步七星的用法	198—199
58 下步跨虎的用法	200—201
59 下步跨虎和閃通背的用法	200—201
60 當頭砲的用法	202—202
對練法的圖解	203—220
對練法	204—208
對練法的種類	204—205
單推手	209—210
定步四正推手	213—214
分解練習(摟膝拗步和倒捲肱)	219—220
推手的要領	205—208
雙推手	211—212
大攪	215—218

要 概



人體有三盆地：頭腦部爲上盆地，求清、求「靈」。胸腔腹部爲中盆地，求健、求「實」。骨盆部爲下盆地，求聚求「固」。下盆地如不固，則全身精血不聚，有如一個人經濟收入雖多，莫奈付出更多，終身負債纍纍。

「男女私病保健錄」一書便會告訴你如何保持下盆地的健康。



欲知人生是否有命運

請看

新觀點新角度之

命運・陰陽五行・科學・滴天髓！

它會告訴你人生的命運從何而來

太極拳起源的探討

太極拳的起源，經多人的研究，直至今日，尚沒有統一而確實的定論。

歷代傳授下來的太極拳的始創者，說法有四。1、明史所記載的“武當山的張三丰”。2、河南省溫縣陳家溝的陳氏一族的祖先“陳卜”。3、陳家溝第九世的“陳王庭”。4、太極拳經的作者“王宗岳”。

現將這四位傳說的始創者，創成太極拳的故事，簡略說明如下：

1、武當山中的張三丰，看到喜鵲狙擊地上的蛇，飛上降下，裝腔作勢；蛇即彎曲着牠的身體，伸縮著脖子，互相鉤心鬥角，張三丰因此領略到剛柔之法，悟出拳法的極意，才創出太極拳，但史書却沒有這樣說明。

2、陳家溝 16 世的陳鑫所著的「太極拳圖說」的序文中有：“始祖卜以陰陽開合，運轉周身及消化飲食之法傳授子孫，這法以太極之理為基礎，並以太極功為名”。

3、陳家溝第九世陳王庭，系明末戰將，明亡時他年事已高，隱居家鄉研究拳法傳授後人。因他和戚

4 圖解陳家太極拳

繼光一樣，同爲武將，接觸武術家的機會很多，當會融洽各派之長，隱居時繼續研習拳技才創出太極拳。

4、民間傳說，清乾隆年間，山西省王宗岳，善內家拳，遍遊各地途中，應陳家溝村民之邀，傳授拳法，後並著有“太極拳經”及“春秋刀殘譜”。後人認爲內家拳與太極拳的原理相同。

太極拳由誰人始創，雖有四種傳說，但在時間上却有不同的分別。王宗岳是滿清乾隆年間的人，陳王庭是明朝末期的人，陳卜是明洪武時的人，張三丰應該是宋末至明初的人（他是修煉成功的道家仙人，應該有百餘年的壽命）。這樣看來，張三丰極可能是始創者，經歷代多人的研習及改進才成爲陳家溝的陳家太極拳。因張三丰確是一個奇特的仙人，他不爲名不爲利，是道家的仙人，而且歷來中國的宗教家才有這些養生體術。

據明史的記載：張三丰名「全一」，號「三丰」，容貌魁偉，態度旁若無人，數天不吃一物仍不覺餓，一天能走千里路（這些都是釋道二家所修煉的成功人物）。洪武24年太祖聞其名，有意接見他，可惜一直無法找到他。

其次說到陳卜，他原籍山西省，洪武七年帶同部份族人移居河南省溫縣陳家溝（現名常陽村）。這時

河南一帶，盜匪橫行，到處劫掠，陳家溝亦難幸免，但陳氏一族的男女老幼，大部份精於武技，合力抵抗，擊退匪徒。這樣可知陳族確是武術世家了。但陳族的拳術得自何人，或者這時期所使用的不是太極拳，後來陳卜直接或間接向張三丰學得太極拳的技法，再傳授給子孫，故陳鑫在陳氏太極拳圖說的序文中，只是簡單一提，並無說明陳卜創設太極拳。

第三、陳王庭系陳家溝第九世人物，從武術世家出身，充任明末大將，接觸武術家的機會當然多，吸取各派之長，融合祖先遺下的武技，經改進後再創成陳家的太極拳，亦極有可能的事。

第四、王宗岳遍遊各地途中，夜宿武術世家的陳家溝，與當地村民談論拳法，惹起部份村民不服，並挑選精壯勇武青年，於翌日王宗岳離村時而截擊之，結果反被王宗岳打得落花流水，敗北而回。因此覺得王宗岳的技藝，確是高出一籌，隨即邀請留下來傳授拳法。

由上面四種傳說看來，我們可以下一個假定的結論。張三丰確是太極拳的始創者，而陳卜本身也是武術家，再直接或間接學到張三丰的太極拳來傳給子孫。陳王庭是陳卜的第九世孫，亦是精於祖先遺下來的拳法；再吸取外間各派之長，改進後傳給後裔。張三

丰所授的門徒當不只一人，其中有一人經數傳後再傳給王宗岳，經王宗岳研習改良後又創出新拳法，這新拳法却被陳家所吸收融化，成為陳家太極拳。

太極拳確是由陳家溝發展開來的，因此人人只知陳家太極拳是太極拳的鼻祖，事實如何，有待賢者的考證。