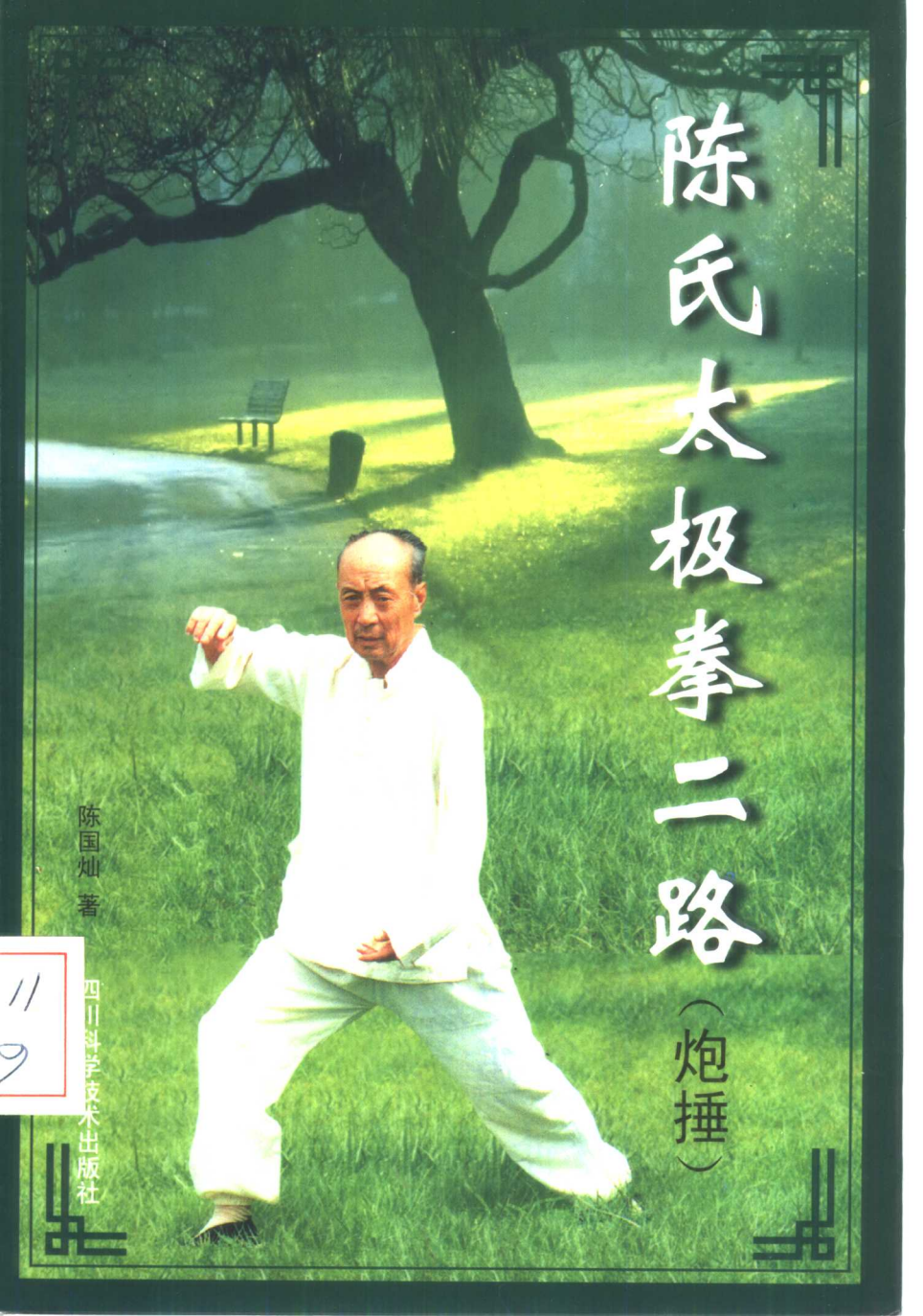




陈氏太极拳二路

(炮捶)

陈国灿 著

四川科学技术出版社

陈氏太极拳二路

(炮捶)

江苏工业学院图书馆
藏书章

陈国灿 著
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳二路:炮捶/陈国灿编著. - 成都:四川科学技术出版社, 2000.3

ISBN 7-5364-4486-9

I. 陈… II. 陈… III. 太极拳, 陈式 - 中国
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13443 号

陈氏太极拳二路(炮捶)

著 者 陈国灿

责任编辑 任维丽

封面设计 韩健勇

版面设计 杨璐璐

责任校对 王初阳 楼军

责任出版 李 珉

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码 610012

开 本 787mm×1092mm 1/32

印张 4.5 字数 80 千 插页 3

印 刷 成都前进印刷厂

版 次 2000 年 3 月成都第一版

印 次 2000 年 3 月第一次印刷

印 数 1-5 000 册

定 价 8.00 元

ISBN 7-5364-4486-9/G·840

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

冨氏太極拳

冨氏太極拳題



陈沟拳是太极拳之母拳，博大精深。当今世界上任何拳术均未能超过它的水平，堪称是中国人对人类的一大贡献，它是运用技击，引导健身养生之术，没有不良后果，可以一直打到老，打到生命的终结。

作者

拳 谚

拳谚是前人言简意赅以精辟犀利的辞句，指明练拳的要领与途径，使人顿开茅塞、尽释惑疑，虽只只言片语，如能牢记心中，细心品味，自能使人终生受益不尽。比之那些连篇累牍、莫测高深的经典著作，大块文章高明多矣。今特摘录一些佳句，略加陋识，期与同好切磋共享，这对于练拳、为人想是不无裨益。

一、“太极拳·缠法”也

“太极拳·缠法”也，这句话是陈鑫说的。缠法即缠劲，缠丝劲是陈氏太极拳的灵魂，可以说丢掉缠丝劲，就不成其为陈氏太极拳。缠丝可分顺缠、逆缠。再又可分为左右缠丝、上下缠丝、大小缠丝、里外缠丝、进退缠丝五种。这五种缠丝是不能孤立起来看待而是有密切联系的。这样说来，变化就非常复杂了，因此，就有人说：陈氏太极拳是繁锁哲学，视为畏途，不敢问津。其实，你只要明白练拳时手的动作是翻来

陈氏太极拳二路（炮捶）

翻去的，整个身躯的运动又是绞来绞去的，练起来要“以身领手，身法带动手法”就算入门了，掌握了缠丝劲的练法了。不要去死背硬记那些甚么缠丝，去走弯路，不得要领。

2.“此拳如长江大河，滔滔不绝”

这句话形象的说明练拳要具有这种气势。外似柔、内含刚。具有不尽长江滚滚来之势。也有练拳如行云流水，随意挥洒，练拳就是一种自我享受。这两种风格都好。这是与一个人的性格有关，性格内向与性格外向的、发展与表现的风格就各不相同。

3.拳打三千遍，可算小成功

这是说，太极拳要经历过一个由量变到质变的过程。这话是朱老师常常告诫我们的、缺乏恒心、不肯下功夫花时间认真、专心去练拳，是不会有成就的。不少的人，自己的功夫提不高，就埋怨老师没教好，说老师保守或老师本来就差劲。怨别人，就不是实事求是的态度。要知道功夫是自己练出来的。“甘瓜苦蒂”，就是分外聪明的人，也少不了自己动手勤练才成。“拳不离手，曲不离口”是真话，朱老师还教导我们说：“功夫要练在身上，不要练在嘴上”一天夸夸其谈，徒劳口舌而已。杨澄甫年轻时就懒堕贪玩，不肯练拳，还要逃学，经常受到父兄的打骂，后来父兄相继去世，没人来教他了，他猛然省悟，自己发愤刻苦练拳，终于成为一代宗师。可见功夫是靠自己练出来

的，并不是那位高明的老师教出来的。这个道理与学书法、绘画、戏剧、雕塑……各种技艺都相通。不必置疑。

4. “十法九灵，无功不成”

“十法九灵，无功不成”、“拳无功，一场空”。虽然太极拳是功夫拳，拳功合而为一，然而功夫尤为重要。应当单独练习一些功法来充实自己，这对于自己身心健康、增进技击威力均有莫大好处。选择自己喜爱的一二种功法来练，如“七盘功”、“千手功”、“双腿贯气法”等。单独练习发劲，练习发弹抖劲。才能提高拳艺的水平与质量、如果本身没有功夫、花拳绣腿、你就使出绝招、毒手也不管用。但是功夫深的，随意信手一招，对方都难于招架。所以说太极拳不讲究甚么“绝招”，没有功夫的，绝招都是不管用的孬招。具有功夫的，随便一招都可说是绝招。这话是有一定道理的。

5. “打人如走路”、“打人如风吹倒”

“打人如走路”朱老师语，太极拳与人较量，首先是不允许出现两败俱伤的局面。如果你胜了别人，自己也捎带负了伤，那怕是轻伤，似乎也是不够光彩的。要做到一接手就要控制住对手，使其感觉站立不稳，被迫失去平衡。只有身不由己的后退让路，捉足不牢，这样你就可把人发放出去、或击倒在地，同时，被击出或击倒的对方被击中的部位要没有痛苦的感觉

陈氏太极拳二路（炮捶）

有如被一股风刮起一样，而我攻击对方的感觉又要觉得毫无阻力一样。这才算正确。

6.“牵动四两拨千斤”

拳经“诸靠缠绕我皆依，纵放屈伸人莫知，任你巨力来打我，牵动四两拨千斤”。前人说过“察四两拨千斤，显非力胜”不以力胜，自然是运用技巧取胜了。《水浒传》中燕青把任原击下擂台、焦挺把李逵一击一扑跌，连连打倒在地，不敢起来。就是现成的例子，所以说太极拳是以小力胜大力，以弱胜强、毫耄胜青壮。讲究的是以巧胜拙，反对用蛮力去拼搏。值得特别注意的是这句话中那“牵动”两个字是关键的关键。如果没有牵动对方的本领，盲目的横冲乱打，就是低劣的拳术，难于取胜。“牵动”也决不是单凭自己本身的力量去硬拉蛮拖，而是要引诱对方攻击我的力量落空，不能落实在我身上，然后在对方来力之上加上我的劲力，形成一股合力，运用力学上讲的离心力、向心力、杠杆原理的法则将对方击败。明白这个道理，拳艺才能提高。

7.意、气、劲

太极拳是意、气、劲三结合的拳。它的一切动作都是后天学来的、先天的生来就会的本能，多是不用或不受重视。首先是不尚拙力，必须要将本身与生俱来的、日常生活、工作使用的蛮力、蠢劲抛弃不用。一开始练拳、这点要领就要引起高度重视。这叫做

“催僵时期”，僵劲丢得愈干净，进步就愈顺利、成就也愈大。否则就会停滞不前，没法前进。可以说这是太极拳的第一道难关。太极拳的劲别、主要分为“棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠八门劲。要熟练这八门劲，不消说是要下些功夫的，要做到“着着有劲，劲劲成着、重劲不重着”，如不具有内劲的或不合劲的别的着法，都是空着。功夫深厚的就能达到“妙手一运一太极”的境界。气，一般是指呼吸而言，（人身内部还有营气、卫气）无论练拳、练功，一呼一吸都要求自然悠长，心平气和。不能有呼吸粗短、神情紧张、心跳加速的现象。练拳是为了增进体力，使精力充沛，不是为了消耗体力。如果在不长的时间，几分钟内就练得来神情紧张、心跳加速、气急败坏、就不如不练为好。在技击上，气的作用是为了“提吸蓄、放呼发”这个要领。即是提气吸气蓄劲，放气呼气发劲。这样呼吸却不是细长反而是短促的，一哼一哈就完成了。前辈称之为“喉头呼吸”，那是指发劲时喉头呼气发出哼或哈之声的意思。至于意，则尤为重要，“意气君来骨肉臣”意是统帅。一念之差就可走入歧途，放下屠刀亦可立地成佛。全凭一个意念，意是主宰一个人的一切行动的。朱老师教导我们说：“要把你向上打，就要有把你打上树稍挂起、打上屋顶坐起的意念，向下打，就要有把你打入地中陷起的意念，用搬拦捶打你，就要有出手似放箭、一拳打穿你身躯的意念。这里也可以体现

出太极拳技击性的强烈。如不想打你或不伤你，就把你控制住，使你身不由己，失去平衡，没有反击的机会，这自然是高水平的功夫。由此可以看出意念的重要。

8. 有形有意皆是假，艺到无心方见奇

有位高明者说过“太极拳要看你统一与变化的灵活性达到甚么程度或境界，形象上求统一，内容上求变化。”它的根本内容也就是“术不过奇正，形不过虚实”。太极拳练到行拳如行云流水，挥洒自如。推手功夫达到“招之使来，不得不来，挥之使去，不得不去。”这种功夫已算得上是高水平了。然而，还可以提高，更高一层的水平是其外形“呆若木鸡”，有如“大智若愚，大巧若拙”的状态。外貌安若盘石，内在动静虚实结合得天衣无缝。在技击上达到了“点发”的阶段，即是那里挨打，那里还击。就是闪电般的突然袭击，也只有自讨苦吃。当年陈发科（陈老师木讷寡言，呆若木鸡）、杨健侯、郑悟清诸前辈都已臻至这种水平。并有一些逸事传世，这里就不多说了。

序 一

易系辞云：“天地之大德曰生。”故“生生之谓易”。而易之理在阴阳，阴阳之象曰太极。太极之用，曰动曰静，曰刚曰柔，而刚柔相推，动静相成是乃生之契机。河南陈家沟陈氏本此理以创立太极拳法行于世，传人甚众，流布甚广。

陈国灿先生少年习拳于陈氏门人朱瑞川，锻炼至今约 50 余年之久，积数十年广徵博采，集众技之长，归纳自习与教学之经验，并影印拳术程式，纂为一册，名曰《陈氏太极拳》。期以流惠同好，促进民族健康。于行将付梓之时，索序于余，然余不解拳术，无由发其精义；但余幼年时，体弱多病，少年在石室中学读书时，始爱好体育锻炼，身体才健强起来，数十年得以奔走国事，服务人民，实赖此健康之身体。今虽已臻耄耋之年，而犹有余力从事国家民族振兴之事业者。盖

陈氏太极拳二路（炮捶）

有其由来矣！

拳术之道，重在养生，而生生之理，古人早已言之透辟，兹不过略举数端，并述浅见。

论语：“逝者如斯乎，不舍昼夜。”易曰：“天行健，君子自强不息。”中庸：“至诚无息。”焦循云：“一阴一阳，道之所以不已”这不舍、不息、无息，不已，都是释明宇宙是继续不断的前进。此是生之一义。

易系辞：“日新之谓盛德，生生之谓易”。又云：“刚柔相推，而生变化”“天地感而万物化生”。“天地变化，草木蕃。”中庸：“天地之道可一言而尽也，其为物不二，其生物不测。”这日新、生生、变化、不测，都是含着变化的意义，即是说宇宙是继续的变化，由变化而万物以生的。此是生之二义。

易云：“至哉坤元，万物资生……含宏光大，品物咸亨，”这是描写宇宙万物得坤地之气而繁荣发展，此是生之三义。

易云：“物极必反”。道德经：“天之道，其犹张弓歟，高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道损有余而补不足。”这物极必反，高者抑之，乃叙述宇宙万物变化的过程，必由繁荣的发展期而至于衰退期，也可以由此衰退期而转入另一新的繁荣发展

期。此是生之四义。

此生之四义，虽言天道，而人事之理，实亦蕴涵其中。拳曰太极，其精微之义与天道人事之理，庶几近之乎！余不揣浅陋，聊陈数语，以就教于方家，是为序。

任觉五

于美国旧金山

序 二

陈君国灿和我可称得是“总角交”，我们从少年时就交了朋友，一起学习，一起游玩，彼此莫逆于心。那时，我已知道他在从师学拳，见他时常流露出一种精武气概，这给我的印象很深。回想起来，当时如果能够同他一道接受拳术的熏陶，该是多么好的一件事。

时光流逝，忽忽已届古稀之年。陈君自少而壮，而老依然拳不离手。60余年来长期坚持，潜心研习陈氏太极拳，其造诣已登堂入室，毋庸讳言。他的为人恬淡寡欲，多年来，收了不少弟子传授斯技，并相与切磋，自得其乐。每有好友过往，辄认为，我国武术源远流长，门派众多，各有特色，但都是我国民族的宝贵遗产。学习武术，不仅可以强身，还兼能防卫。以太极拳而论，也有不少派别，如百花齐放，众卉争妍。陈君而言，学有所宗，师教甚严，兼之本人60多年来勤于锻炼，潜心深造，又有许多心得，应该视此为武术界特

陈氏太极拳二路（炮捶）

别是陈氏太极拳的一项宝贵财富。如能把它贡献给社会，广泛流传，为更多的有志之士参考研究，从中获得裨益，有利深造，从而推动陈氏太极拳这门传统武术的发展，使其发扬光大，则燭火不息，兼善天下之乐，何以逾此？

陈君即以此议与其多年之宿愿合，乃欣然命笔，埋头写作，书稿几易寒暑而成。书中以文字讲解，并配合以大量身架图片，读其书，既综合讲述陈氏太极拳的渊源要领，又分段详解各式功架的动作规范，提纲挈领，要言不繁，观其图，招式齐全，不啻以身示范，图文并茂。二者于是相得益彰。作者的苦心殷意，毫无保留，相信有心的读者会深切感受到的。

陈君研习陈氏太极拳终其一生，成于一书。我作为一个老朋友，对他这种崇高的精神与毅力感到十分钦佩和崇敬。值此书出版之际在此表示衷心的祝贺和良好的祝愿。

李国闻

于四川大学

序 三

我国传统文化博大精深为全世界所公认，其中养身保健与武术技击的内容可谓丰富多采，各具特色。在诸多的武术当中，太极拳实为一支奇葩。其系列的强身与技击方法经过长时期的检验、比较，证明为理想的体育武术瑰宝而为近年国内外专家所公认。太极拳的故乡在河南温县陈家沟。过去由于时代的局限以及人们保守观念的束缚，使它不能得到广泛的传播，因而知之者不多，学之者更少。太极拳在数百年有限的传播范围中，曾也产生过一些流派，但都是大同小异，万变不离其宗。这些流派中以杨氏太极拳流传较广一些。一般人对太极拳的了解认识，多从杨氏拳得来。而杨氏拳的创始人杨露禅（原有相当的武术根底，后从陈家学习太极拳，技艺精湛，名扬天下）为了便于清朝贵族显宦的需要，根据陈氏太极拳的原理原则，略去了一些强度、难度大的动作，编出一套以保