

看圖練習

陳家太極拳

本社編輯小組



新潮社

陳家太極拳

NT.160

本社／編輯

1992 年 12 月／初版

1996 年 5 月／二刷

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美 新聞局局版台業第 4037 號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 11 號 3 F

電話(02)2230-0545 * 郵撥 11803960

總管理處／台北縣深坑萬順寮 106 號 4 F(東南工專對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

法律顧問 蕭雄淋律師

■本公司著作、翻譯、排版、設計等權益
依法保護非經同意，不得轉載改編……

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市興街 133 巷 21 號 1 F

電話／02-2231-8612~4 * 傳真／02-2921-6308 * 郵撥／1166612-3

印刷裝訂不良者 ①當地書店更換，②寄回本公司更換，謝謝！

ISBN 957-8663-13-7

Printed in TAIWAN

陳家太極拳入門

老架式

松田隆智／著



新 潮 社



前言

陳家太極拳是流傳至今各門派太極拳的源流，老架式的型態則是一切太極拳的原典。

在許多派別的太極拳中，陳家太極拳難度最高，加之武術上的祕傳性極強，原來正統的型態於歷經古今後，傳承者是少之又少……

從陳家太極拳分出來的楊家太極拳與吳家太極拳，最初是從北京及上海等大都市散播開來，再廣傳至各地，傳授給更多人，但是，身為源流的陳家太極拳，在經過一般長時間之後，卻只在居住於河南省陳家溝的陳姓一族間流傳，直到一九二八年陳家溝十七世代的陳發科先生（一八八七～一九五七）方在北京公開，在多數的武術家中知者甚少。

陳發科先生在北京公開陳家太極拳之後，有多人曾前來求教，但由於太過激烈及難度高深，大多數的人於修行中途慘遭挫折，因此陳發科先生便一點一點慢慢地改變型態，於晚年時，將過去的型態制定成容易學習的型式，是以陳發科先生在北京所傳授的型態能普遍為人接受，然而由於各時代的不同，在傳承者的型態上就各有不同之處。（陳發科先生晚年制定的型態，一九六三年時透過弟子顧留馨與沈家楨兩氏，以「陳式太極拳」之名出版成書。）

本書介紹的型態是陳家溝的嫡派（正統本家）十六世。陳延熙公（陳發科先生之父）傳授給杜毓澤老師的，再傳經徐紀老師，就是我

所承學的。

杜毓澤老師之父——杜嚴公是清朝末期河南省懷慶府的知事，當時的中國北方土匪橫行，治安惡劣，陳家溝的拳師們因而充當知府的警護（保鏢），由於關係杜毓澤老師自動即與陳家一族人交往親密，並由當時的總師——陳延熙公處學得陳家太極拳的真傳。

一九七一年二月，爲了拳法的研究而訪問台灣，透過當時在台灣大學教授螳螂拳的蘇昱彰老師（現今在委內瑞拉授徒）的介紹，得以知遇徐紀老師（當時是師範大學講師），爾後如願以償，學得秘傳珍貴的陳家太極拳。

徐紀、蘇昱彰兩位老師都是八極拳的嫡派名師，是劉雲樵老師的真正弟子，劉雲樵老師與杜毓澤老師自早交親，眼見杜老師沒有弟子，無人承傳其拳技者，劉老師也担心堪稱漢民族瑰寶的陳家太極拳失傳，於是命徐紀、梁紀慈兩高徒學習，以期固守傳統。

數年前，我希望介紹陳家太極拳——老架式，於是請託徐紀老師再度教授，一九七五年訪問台灣時，徐老師正接受西非利比亞的邀請，前往指導當地學生，我亦爲了西藏瑜珈的研究首途喜馬拉雅山麓，而錯失機會再次學習。

能首次介紹陳家太極拳，意義相當，並深覺榮幸，但是中國傳統武術的博大精深，仍有待愛好武藝的朋友們共同來發揚光大！

目 錄

序.....	3
--------	---

所謂陳家太極拳..... 11

陳家太極拳的特徵.....	12
太極拳的名稱與理論.....	16
太極拳的起源.....	18
陳家溝武勇的歷史.....	21
陳家溝的武術.....	25
陳家太極拳的種類和發展.....	26
【武術的本質】.....	28

基礎知識篇..... 29

太極拳的身體部位運用.....	30	
拳.....	30	腳尖..... 31
掌.....	30	腳底..... 31
鉤 手.....	30	腳端..... 31
肘.....	30	膝..... 31
肩.....	31	
太極拳的基本姿勢.....	32	
步幅的基準.....	32	四六式..... 34
騎馬式.....	33	獨立式..... 35
弓箭式.....	33	坐盤式..... 35
仆式弓箭式.....	34	虛式(1)..... 36

虛式(2).....	36	跌趺式.....	38
後坐式.....	37	中定式.....	38
仆腿式.....	37		
姿勢上的注意事項與要領	39		
虛領頂頸.....	39	沈肩.....	40
尾閭中正.....	39	墜肘.....	40
立身中正.....	39	雙目平視.....	41
圓膈.....	40	全身放鬆.....	41
涵胸拔背.....	40	鬆腰.....	41
動作上的注意事項與要領	42		
三尖相照.....	42	上下相隨.....	44
手眼相合.....	42	動中求靜・靜中求動.....	44
眼法.....	43	用意不用力.....	44
一氣呵成・相連不斷.....	43	虛實分明.....	45
內外相合.....	44	半・沈・輕.....	45
呼吸法	46		
心氣沈靜.....	46	逆式呼吸.....	47
一開一合.....	46	丹田的位置.....	47
自然呼吸.....	47		
陳家太極拳的特徵	48		
纏絲勁.....	48	發勁的原理.....	52
根據“單鞭”做纏絲勁的分解說明	50		
太極拳實戰上的基礎知識	55		
化勁(1).....	55	化勁(2).....	57
		圓圈.....	57
推手的基本技術	59		
棚.....	59	採.....	61
攢.....	59	捌.....	61
擠.....	60	肘.....	62
按.....	60	靠.....	62

陳家太極拳・老架式篇.....63

老架式・解說.....64

老架式練習上的注意與要領.....65

低架.....65

纏絲.....65

圓圈.....65

呼吸.....65

老架式・路線圖.....66

陳家太極拳・老架式動作解說.....70

予備式.....70

1 起勢.....70

2 金剛搗捶.....70

3 懶紮衣.....74

4 抱虎歸山.....76

5 單鞭.....78

6 金剛搗捶.....80

7 白鶴亮翅.....83

8 攢膝拗步.....84

9 斜行單鞭.....86

10 如封似閉.....86

11 掩手捶.....88

12 金剛搗捶.....90

13 七寸靠.....92

14 撇身捶.....93

15 背折靠.....94

16 青龍出水.....94

17 肘底捶.....95

18 倒捲肱.....96

19 白鶴亮翅.....98

20 斜行單鞭.....98

21 閃通背.....100

22 掩手捶.....100

23 抱虎歸山.....102

24 單鞭.....103

25 耘手.....104

26 高探馬.....108

27 右分脚.....109

28 左分脚.....110

29 雙風貫耳.....111

30 左蹬一跟.....111

31 擊地捶.....112

32 二起脚.....113

33 懷中抱月.....114

34 左分脚.....114

35 雙風貫耳.....115

36 右蹬一跟.....116

37 千斤墜地.....116

參考技法・旋風脚.....116

38 掩手捶.....117

39 小擒打.....118

40 抱頭推山.....118

41 抱虎歸山·····	120	59 掩手捶·····	138
42 單鞭·····	121	60 抱虎歸山·····	139
43 前招·····	122	61 單鞭·····	140
44 後招·····	123	62 耘手·····	141
45 野馬分鬃·····	124	63 高探馬·····	142
46 玉女穿梭·····	126	64 十字擺腳·····	142
47 懶紮衣·····	128	65 千斤墜地·····	143
48 抱虎歸山·····	129	66 指牆捶·····	143
49 單鞭·····	130	67 抱虎歸山·····	144
50 耘手·····	131	68 單鞭·····	145
51 雙擺腳·····	132	69 揪地龍·····	146
52 跌趺·····	132	70 上步七星·····	146
53 朝天蹬·····	133	71 下步跨虎·····	148
54 金鷄獨立·····	134	72 閃通背·····	149
55 倒捲肱·····	135	73 轉身雙擺腳·····	150
56 白鶴亮翅·····	136	74 當頭砲·····	151
57 斜行單鞭·····	137	75 金剛搗捶·····	152
58 閃通背·····	138	76 收式·····	153
【意功與勁功】·····	154		

老架式用法的解說····· 155

用法的解說····· 156

1 起勢的用法(1)·····	158	8 抱虎歸山的用法(2)·····	165
2 起勢的用法(2)·····	158	9 單鞭的用法(1)·····	166
3 金剛搗捶的用法(1)·····	160	10 單鞭的用法(2)·····	166
4 金剛搗捶的用法(2)·····	160	11 單鞭的用法(3)·····	168
5 懶紮衣的用法(1)·····	163	12 單鞭的用法(4)·····	168
6 懶紮衣的用法(2)·····	163	13 從抱虎歸山到單鞭的連續技法	
7 抱虎歸山的用法(1)·····	165	·····	170

14 白鶴亮翅的用法	173
15 攘膝拗步的用法	172
16 斜行單鞭的用法	174
17 如封似閉的用法	174
18 掩手捶的用法	176
19 掩手捶的用法	176
20 七寸靠的用法(1)	178
21 七寸靠的用法(2)	178
22 撒身捶的用法	180
23 撒身捶的應用(1)	180
24 撒身捶的應用(2)	180
25 背折靠的用法	182
26 青龍出水的用法	182
27 肘底捶的用法	184
28 倒捲肱的用法	184
29 閃通背的用法(1)	186
30 閃通背的用法(2)	186
31 耘手的用法(1)	188
32 耘手的用法(2)	188
33 高探馬的用法(1)	190
34 高探馬的用法(2)	190
35 高探馬的用法(3)	192
36 高探馬的用法(4)	192
37 分腳的用法(1)	195

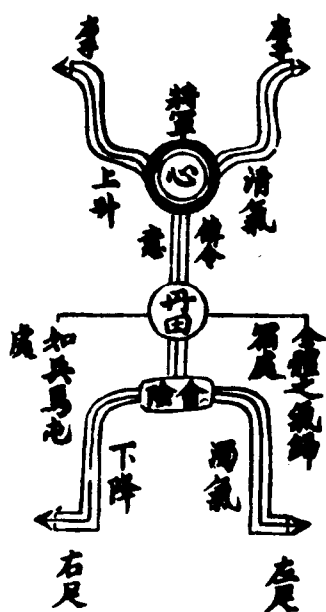
38 分腳的用法(2)	195
39 由雙風貫耳到蹬一跟的用法	196
40 雙風貫耳的別法	198
41 蹬一跟的別法	198
42 擊地捶的用法(1)	200
43 擊地捶的用法(2)	200
44 從二起腳到懷中抱月的用法	202
45 千斤墜地到掩手捶的用法	204
46 參考·旋風腳的用法	204
47 小擒打的用法	206
48 抱頭推山的用法	206
49 前招及後招的用法(1)	208
50 前招及後招的用法(2)	209
51 野馬分鬃的用法	208
52 玉女穿梭的用法	211
53 雙擺腳的用法	212
54 由跌趺到朝天蹬的用法	212
55 由千斤墜地到指肱捶的用法	215
56 揪地龍的用法	214
57 上步七星的用法	216
58 下步跨虎的用法	218
59 由下步跨虎到閃通背的用法	218
60 當頭抱的用法	220

對練法的解說.....221

對練法	222
對練法的種類	222
單推手	224
推手的要領	223

雙推手	226
定步四正推手	228
大擺	230
分解練習（擡膝拗步與倒捲肱）	234
散手基本	236

所謂陳家太極拳



陳家太極拳的特徵

陳家太極拳的特徵，不同於其他派系太極拳自始至終，一貫緩慢而柔和的動作，陳家太極拳於柔和的動作中，帶著剛勁（強打出的動作），更蘊含急速的回轉與跳躍技術。

另一點相異處是他派的太極拳，在各動作上不一定加上螺旋形的扭轉（叫纏絲），而陳家太極拳則勢必在各動作附加螺旋形的扭轉。

一九二八年，陳發科先生首次在北京表演陳家太極拳時，當你認為是靜而緩地移動著的當兒，突然之間，剛拳截風，吼聲推出，正要急速回轉之際，卻又五體跳躍而舞之宇宙，踩下的腳足以振動天窗的玻璃，令向來認為所謂太極拳就是「一貫緩慢而柔和地運作」的北平武術家大為震驚。

現在提起太極拳，自始至終一貫緩而柔，清一色以柔為取向的概念，普遍存在於大多數人的心中，其中不乏誤解剛柔並濟（剛與柔相輔相成）的陳家太極拳是異質太極拳的人，但這實在是本末倒置的想法。

陳家以外的其他派系太極拳形成清一色以柔為取向，是在進入現代之後。原本古代傳統的型態，如楊家、吳家、武家等都同陳家型樣，蘊含剛的技法，但形成清一色以柔為取向的原因是：文人與貴族皆競相取習柔派的拳法，以及保守武術家隱藏真傳的祕密主義所致。

將太極拳當作武術而加以學習的情形而論，僅反覆練習清一色的柔派拳法，縱使能得到某些部份的效果，卻不可能獲致完全的效果，例如清一色的柔派拳法練習是吸收“氣”（丹田中的力量），可將之蘊養於體內，暢通經絡（氣的通路）而使之循行體內，但武術是不可將蘊養不易的氣於一瞬間爆發的。

再就拳法的技術面而言，柔派的拳法是架開敵人的攻擊，攻擊的拳法若是推、打、踢、撞等，當然就屬運行強勁激烈的“剛”，剛柔並濟是武術的原則，清一色柔派的拳法由於缺乏攻擊的力勁，就武術本身可謂不完全（但是，陳家太極拳之剛的拳法，則以不傾注力量於筋肉、關節間為原則而運行，所以是瞬間成功的拳法，此法稱為“發勁”）。

關於太極拳的實用性，清一色柔派的太極拳修行者們力倡「累積長年的修行及蓄養氣功（憑藉呼吸的內面性力量），則可發揮強大的威力」。實際上，太極拳經過長年累月的練習後，能蓄養氣功雖是事實，但這縱使是在陳家太極拳亦然，尤其是若不練習爆發既得氣功的力量即毫無用處，首重武術而開始修行的人，能堅持長年累月的蓄養氣功嗎？昔日治安混亂，時常危險重重，而今日亦是需要保護自身安危的時代吧！



• 17 世陳發科老師

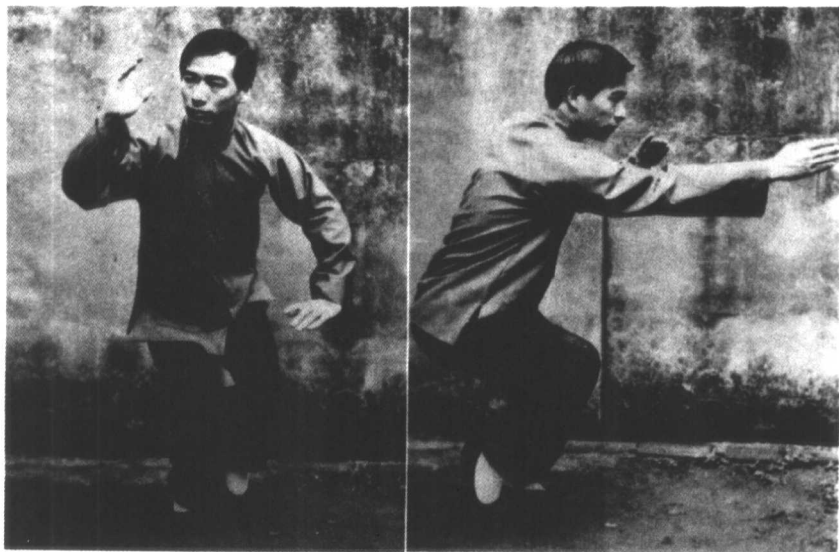
自從研究拳法之後，我懷疑清一色柔派的太極拳究竟有助於實戰的應用嗎？我雖略為接受認為太極拳有助於實戰的人，但那些人必定練就了別種拳法以配合太極拳吧！或是在練習太極拳之前已然習得別種拳法，不過是應用這些拳法的技法罷了。

在太極拳的歷史上最有名的人是楊家太極拳的創始者——楊露禪，楊露禪是首開在北京傳播太極拳，使其擴展至中國的功臣，但是以身為實戰高手而受後人傳云的，大多數習武之人錯認楊露禪練習的是現在的楊家太極拳，並將之傳承，但楊露禪費盡半生的精力所修行的乃是陳家太極拳，不要以為是傳承幾乎與陳家同型的太極拳。

現在流行的楊家型是楊露禪的三男健侯（一九二八～一九一七）所傳播改造，再經過健侯的三男澄甫（一八八三～一九三六）改造而成的（在楊家型中，露禪的次男班侯所傳承的“小架式”，為剛柔並濟型）。



• 杜毓澤老師



• 徐紀老師示範老架式·白鶴亮翅（左）小擒打（右）

不專以武術的著眼點來看，在運動體育上運行剛柔並濟的力量，尤其具有驚人效果，這是透過蘇聯運動訓練的科學研究證明而得知的。

拳法不但是護身術，且具有保健體育及精神修養等多方面的效果，但其本來的目的畢竟是護身自衛的武術，若再追根究底則是殺人技術，其技術與方法較之傳統正式武術更為巧妙，是堪與致命毒藥匹敵的凶手，因此姑且不論僅公開傳統武術型態之後的情況，隨之衍生的打人法（打擊敵人將之殺傷的方法）與練功法（殺傷敵人之威力的養成法），是不可能完全公開，而且不可能競技化、運動化，但表現中國傳統武術的競技比賽及武道館，或“功夫熱潮”，於今在世界其他地方仍廣泛為人承繼著。

尤其是蘊含太極拳的拳法，它根據經絡學（流動體力學）與人體生理學加以研究，並以“養氣”為主旨，與根據固體力學（機械力學）來研究，而以“養力”為主的南派拳法，從出發點看來，在性質上有迥然不同的差異，在攻擊面上最大的不同，是南派打擊法是傷害人體的表面化，北派則是傷及人體的內部化。



• 徐紀老師與學生的著作（1972年3月）

拳歌

「拳法是雕蟲小技，全部基於太極的正理。」

「拳法是武藝，需知正道修行之。」

（意訣）：拳法雖然是雕蟲小技，但全都是根基於太極之理（大自然的法則），必須了解正道（中庸之道，亦即不偏頗、不過份、不缺乏）之後再修行。