

陈炎林著

太极拳刀剑杆散手合编



陈炎林著

太極拳刀劍桿散手合編

上海書店

本书根据国光书局1949年1月原版影印

太极拳刀剑杆散手合编

(全一册)

陈炎林著

上海书店影印出版

(上海福州路401号)

新华书店上海发行所发行

宝山东方红印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张9 3/4 插页1

1983年4月第一版 1983年4月第一次印刷

印数 1-26000

J 253.1 定价3.10元

敘

我國武術門派綦繁。由來已久。迄於今日。泰半失傳。縱有存留。蓋亦闕而不全。略而不詳。謹就太極拳言之。遠姑勿論。即清代楊露禪一流。所傳於今者。亦僅皮毛耳。溯其所以失傳之由。良有數因。夫以近代人事繁劇。習者視為業餘消遣。惟求養身治病。不思進求真實技能。一也。吾國習慣。技術非子不傳。子若不肖。技遂中絕。二也。秘術多由口授。或有筆之於譜。亦珍藏不肯示人。三也。自武器革新。拳術視同弁髦。以之強身却病。固之餘。以之臨陣遇敵。則不足。世人遂不深究。四也。茫茫華夏。何地無才。然而丁茲末世。雖有奇人高士。遁跡唯恐不遑。寧復傳非其人。為世詬病。五也。有是數因。斯道遂晦。後人一知半解。以訛傳訛。學者終不得其門而入。大好國粹。幾如廣陵散之將成絕響。不其惜哉。但近人之言拳術。莫不首崇太極。教者非太極不傳。學者非太極不習。大有舍此無由之概。而不知我國拳術。一門有一門之專。一派有一派之長。固未可加以歧視也。考世人崇尚太極之由。以其動作緩和。呼吸自然。不尚拙力。鍛鍊精氣神。使身心兩者合而為一。然太極更有黏化諸勁。節拿抓閉。

等專長與運氣之妙用。均爲別派所闕如。世或未之知。或知之而未審。蓋太極者。一舉一動。均合科學化。精神化。小則可以強身却病。禦敵防侮。大則養氣凝神。爲修道之不二法門。其奧妙實非楮墨所能盡述。惟究是道者。若以之強身却病。余可無言。若欲得其精微。必須兼具四事。身體適合。能下苦功。此其一。環境優良。時間寬裕。此其二。心靜氣和。而有恆心。此其三。遇有名師。能誠意傳授。此其四。有是四者。方克成就。否則譬之緣木求魚。不可得也。著者不敏。以歷年研究所得。彙成此編。非敢管窺蠡測。炫奇矜異。蓋欲世之同志。共起提倡。保存高深之國粹耳。海內精是道者。諒不乏人。若能抱得寸進尺之精神。繼續加以研討。并以所得。公諸同好。使此不絕如縷之國技。復還舊觀。豈惟個人之光榮。抑亦國家民族之幸也。跂予望之。爰撰斯編。

一九四三年二月五日（歲朝春子刻）

陳 公謹識

目次

卷一

太極拳之源流	一
楊家小傳	三
太極拳之與養生	八
太極拳之與靜坐	一
論意與氣	四
太極拳中氣之呼吸及運氣法	七
十三勢解	二
太極拳中節拿抓開解	二
練習太極拳之順序與經歷	四
太極拳之腰腿	四

卷二

論勁

七

沾黏勁

八

聽勁

九

懂勁

九

走勁

〇

化勁

四

引勁

四

拿勁

四

發勁

四

借勁

四

開勁

四

合勁

〇

提勁

五

卷三

沉勁	五二
擲勁	五二
擺勁	五三
擠勁	五四
按勁	五四
採勁	五五
捌勁	五五
肘勁	五六
靠勁	五六
長勁	五七
截勁	五八
鑽勁	五八
凌空勁	五八

太極拳之椿步

六〇

馬步站椿

六〇

川字式站椿

六一

單練式基本採腿法

六二

卷四

太極拳初步健身運氣法

六四

卷五

太極拳

七七

卷六

定步推手單式練習法

一三四

單手按化推手法

一三四

雙手平圓沾黏推手法

一三六

雙手按攪推手法

一三七

雙手單攪推手法

一三七

雙手按化推手法.....一三八

雙手攪擠推手法.....一三八

雙手摺疊推手法.....一三九

單手立圓推手法.....一三九

沾黏連隨頂偏丟抗解.....一四〇

定步推手棚攪擠按四手法.....一四二

活步推手棚攪擠按四手法.....一四八

大擺.....一五〇

(一)固定大擺法.....一五二

(二)不固定大擺法.....一五六

卷七

太極劍.....一六〇

卷八

太極刀.....一〇三

卷九

太極扎桿

四

單人扎桿法

五

雙人平圓沾黏扎桿法

八

雙人立體圓形沾黏扎桿法

〇

雙人動步刺心刺腿刺肩刺喉四桿法

二

卷十

太極散手對打

三六

附錄

太極拳論

八五

太極拳經

八六

十三勢行功心解

八七

打手歌

八八

乾隆舊鈔本太極拳經歌訣七首

八八

太極拳真義	九一
八字歌	九一
心會論	九二
週身大用論	九二
十六關要論	九二
功用歌	九三
用功五誌	九三
五字訣	九三
撒放密訣	九五
太極拳基本要點	九五

太極拳之源流

太極拳昔稱綿拳。相傳爲宋末張三丰所創。但有人云。梁時韓拱月。程靈洗。程秘。唐時許宣平。李道子。殷利亭等。早有是項拳術。惟名稱各異。或名三十七勢。或名後天法。或名小九天。（共十四勢）或名十七勢。名雖不同。而意義則一。由此可知太極拳之源流。實甚久遠。而不能徵其始於何時也。考三丰歷史。傳說不一。據南雷集王征南墓誌銘內載。『宋之張三丰爲武當丹士。徽宗召之。路梗不得進。夜夢元帝授之拳法。厥明以單丁殺賊百餘。』據明史方伎傳內載。『張三丰遼東懿州人。名全一。一名君寶。三丰其號也。以不修邊幅。又號張邈。頽而偉。龜形鶴背。大耳圓目。鬚髯如戟。寒暑惟一衲。簪所啖升斗輒盡。或數日不食。或數月不食。一日千里。善談諧。旁若無人。嘗與其徒遊武當。築草廬而居之。洪武廿四年。太祖聞其名。遣使覓之。不得。』又據明郎瑛七修類稿內載。『張仙名君寶。字全一。別號玄玄。時人又稱張瀟颯。天順三年。曾來謁帝。予見其像。鬚髯豎立。一髻背垂。紫面大腹。而攜笠者。上爲錫誥之文。封爲通微顯化真人。』或謂三丰之技。出於達家馮一元。或謂張三丰

之所以被稱爲仙人者乃明代成祖遣胡濙、朱祥等假託訪覓張真人。實則隱訪其姪建文帝所編造。或謂張三丰乃古時坐道隱士。因觀鵲蛇之鬬忽有會心遂發明此拳。綜上所述仍不能斷太極拳之首創者抑爲張三丰抑或另有其人。然能發明此精微深奧拳術必爲古代坐道具有絕頂智慧之高士而非僉夫俗子可無疑也。自張而後則有陝西王宗、溫州陳同州海鹽張松溪、四明葉繼美、山右王宗岳、河北蔣發相承不絕。其間雖分南北兩派。但拳式原則均不離乎太極。厥後蔣氏傳河南懷慶府陳家溝陳氏。陳氏傳至十四世。又分老架新架兩種。新架創於陳有本。老架繼之者爲陳長興。長興除傳子耕雲與族人陳懷遠、陳華梅外復傳河北（前直隸）楊露禪、李伯魁。是爲十三勢老架。其後楊露禪傳二子班侯、健侯。健侯又傳子少侯、澄甫及徒等。少侯、澄甫又傳其子與徒等。世稱楊派。此外陳清萍得陳有本新架之傳而創趙堡派。武禹讓得楊露禪、陳清萍之傳而創武派。李亦畬得武派之傳而創李派。郝爲楨得李派之傳而創郝派。孫祿堂得郝派之傳而創孫派。相沿至今普通所熟知者爲河北郝家派、河南陳家派、河北楊家派。各派均有特長。要以楊派習者較多。故本篇祇詳於楊派焉。

楊家小傳

楊福魁，字露禪。一曰祿纏。河北省（昔直隸）廣平府永年縣人。幼時至河南陳家溝，從陳長興學習太極拳術。陳立身中正，不倚不靠，狀如木雞。人稱爲牌位先生。其時從陳習拳者，皆陳族人，異姓惟楊與其同里李伯魁二人而已。故陳姓頗岐視之。因是楊居陳家數載，無所得。一夜楊醒，聞隔院有哼哈之聲，遂起越垣，見廣廈數間，哼哈之聲，卽由此而出。乃破牆隙窺之。（迄今古跡尚在）瞥見其師正教諸徒，拿發諸術，大奇。自是每夜必往窺，與李互相結納，悉心研究功夫，乃大進。後陳命楊與諸徒決，徒皆敗北。陳始驚楊爲天才，遂盡受其祕術焉。楊歸，傳授同里之人。從學者甚衆。當時稱楊拳爲化拳，或曰綿拳，以其動作綿而能化也。後至北平（昔北京）清代王公貝勒等，從其習學者頗多。旋爲旗營武術教師。性剛強，勿論何門何派，均喜與比試。嘗身負一小花鎗及一小包裹，遍遊華北諸省。凡所至之地，聞有藝高者，輒拜訪與之較量。卽有人自認弗敵，亦必強與之較，但未嘗傷人。因武藝高超，所向無敵，故世稱「楊無敵」。云。楊生於嘉慶四年，卒於同治十一年。生三子，長曰

鎗。旱亡。次曰鉦。三曰鑑。皆能傳父業。楊之生平軼事甚多。茲摘錄數則於後。

楊在廣平時。嘗與人鬪於城上。其人不敵。直退至城牆邊緣。足立不穩。身隨勢後傾。將墜落。於此千鈞一髮之際。楊忽於二三丈外。陡躍而前。攀握其足。得不墜死。

楊善用鎗。桿物之輕者。經桿一沾濡。可即起。無稍失。其救火。輒以桿頭撥牆垣。使火勢不致蔓延。且能在馬上不用弓弦。僅以手指投箭。百無一失。亦絕技也。

一日天雨。楊坐堂上。見其女捧銅盆自外入。比及階。簾未揭也。而苔痕滴滑。女足適跛蹶。楊即一躍而出。一手揭簾。一手扶女臂。女既未仆。而盆中之水亦竟涓滴未傾。其功力之神異。即小兒大。於此可見一斑矣。

又一日。楊釣於河畔。有外家名拳師二人。適於楊之背後過。因素震其名。獨不敢與之當面較。今見楊正垂釣。以爲有機可乘。擬從楊後推其背。使顛覆溺水。以損其名。乃相約躡足左右。同時疾趨。以爲進襲。詎楊眼梢特長。已早審知有人暗算。於二人手猛力到時。遽以全胸拔背。高探馬一式之法。惟見其背一隆。首一叩。二人同時被擲河中。乃曰。今日便宜汝等。否則若在地上。將欲再加一手。二人聞言。倉皇溺水而逝。

鉅字班侯。人皆呼爲二先生。生於道光十七年。幼隨父習太極拳術。終日孜孜苦練。不間寒暑。然其父猶不使少息。且備受鞭撻。幾至逃亡。性剛強。善用散手。喜發人。往往出手見紅。被擊者常跌出三丈六尺之外。其功力火侯。備臻上乘。惜不願多傳門人。以致曲高和寡。終成絕調。良可慨矣。卒於光緒十六年。遺子一名兆鵬。

鑑字健侯。號鏡湖。人呼爲三先生。晚年後人呼爲老先生。生於道光二十二年。練工亦在幼時。其父嚴厲。終日督視。不使少怠。以致身心疲敝。不能勝任。曾擬難經數次。幸均被覺。未果。可見當時練功之刻苦精神。卒能成其大名。性較兄柔和。從業者甚衆。教習大中小三種架子。皆備。其功剛柔並濟。已臻大成。當時他派中有善用刀劍者。與之交手。健侯僅以拂塵挫敵。每一搭手。多被擒拿。處於背勢。而不能近其身。又善用槍桿。任何勁力。均可發於桿頭。他人槍桿遇之。無不連人帶桿同時跌出。其週身皆能發人。而發勁輒在一笑一哈之頃。且善發彈。發無不中。三四彈在手中。往往能同時射擊三四飛鳥。尤奇者。止燕雀於彼掌心中。不能飛去。蓋因鳥類在將飛前。兩足必先下沉。沉後得勢。方可聳身上飛。楊能聽其兩爪下沉之勁。隨之往下鬆化。則燕雀因無力可借。故不能聳身飛去。由此可知彼聽勁與化勁之靈敏奇妙。