

中国武功绝招丛书

陈氏太极拳

(老架)



陈国灿 著
（四川体育学院出版）

冨氏太極拳

冨氏太極拳題





图 1 金鸡独立



图 2 白鹤亮翅



图 3 前 招



图 4 推手大捩



图 5 白猿献果



图 6 搬拦捶



图7 云手



图8 掩手捶



图9 单鞭



图 10 推手



图 11 兽头式



图 12 大云手



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薰陶，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，六十余年来长期坚持、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，兼之本人六十多年来勤于锻炼，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,图文并举,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。

李国润

一九九三年十月于成都科技大学

目 录

第一章 导论	(1)
第一节 太极拳与养生.....	(1)
第二节 练拳要领.....	(4)
第三节 太极拳的技击.....	(6)
第四节 陈氏太极拳老架的特点.....	(9)
 第二章 陈氏太极拳第一路(老架)图解	(11)
拳式名称顺序	(11)
说明	(13)
陈氏太极拳第一路(老架)	(14)
 第三章 功	(94)
后记	(103)

第一章

导 论

第一节 太极拳与养生

古人云：“养生有术”，太极拳就是一种较为高级的养生术。它对于身心的锻炼是从全面的、长远的方面考虑的，它并不追求那些为时短暂而不彻底的锻炼方式。

太极拳的锻炼，着重在使骨骼——这个支持身体、保护内脏的组织不易僵化。它的一招一式，无不相应地针对着全身各个关节、整个骨架，使之在连绵不断、节节贯串的运动中得到锻炼，起到“户枢不蠹、流水不腐”的作用。在练习的进行中，有时各关节还会发出一连串的响声，这说明关节转运灵活，骨骼增强，人们常有那种“人老骨头硬”，行动颤巍巍的状态就会推迟或不会出现。同时由于骨骼、躯壳不僵化，对于人体各个内脏运行的功能就没有束缚，没有妨碍，内脏各器官得以运转正常，生机旺盛，人的抵抗力就强，自然就能却病延年。

其次不可忽略的是要保持气、血两旺，一个气虚血弱的人，不会是真正健康的，要做到身体健康、气血旺盛，也惟有练拳一途。如果一味去求助于补品、药物，这并非上策，而是舍本逐末的办法。倘能做到凭自己的身手，白手起家的练习，这才是抓到根本，走入正途了。比如“云手”一式，对于健胃就有

特别的好处；“前招”“后招”一式，对于增强腰肾功能其效果亦十分明显，每招每式，于人身各部器官都能起到良好的作用。因此，只要朝夕练习，内部器官就可常葆青春，躯壳不僵，气血两旺，人的健康状况，就能达到全面长远的保健目的。杨氏拳家吴图南，年轻时体弱多病。患有吐血、癫痫等严重疾病，通过他坚持练拳，几年时光，疾病就逐渐好转根除，活到 100 岁还在教拳，终年高达 104 岁。拳家李稚轩，83 岁患癌症，曾在医院动大手术，开刀 3 次，医生对此老抵抗力之强，其内脏几与青年人无甚差别大为惊异。这里我要申明一点，我是练陈氏拳的，我所举的两位对太极拳颇有造诣的拳师，都是练杨氏拳的，可我并没有“罢黜百家，独尊孔孟”之意。我对练杨氏拳、吴氏拳、孙氏拳……的同道，经常表明，太极拳本是一家，不应存门户之见，好比书法一样，颜一柳一欧一苏，各有所长，不存在谁优谁劣的问题。杨氏拳对于太极拳的普及、推广、确有不可磨灭的功劳，更为世所公认。近代某拳家不是有“陈氏太极杨氏传”的诗句吗？朱老师常说：解放前陈氏拳极为保守，从不外传，只每年的旧历大年初一日收徒一次。那天来 100 人也收、来一个人也收，错过初一，只好等明年再来，平时从不出陈家沟教拳。杨露禅三上陈家沟学成太极拳后，受到清王朝重视，聘请他专教那些皇亲国戚，一般老百姓是看也不许看的，故太极拳又有“贵族拳”之称。后来袁世凯也专门聘请太极拳师在家中教他的子弟。民国时期“七君子”沈钧儒等人，在国民党狱中也坚持以练太极拳为常课。解放后，越南主席胡志明健康状况欠佳，党中央领导人派顾留馨去教他练拳。张学良也曾拜沈家桢为师学习陈氏太极拳，宋庆龄也从顾留馨学过拳。

近年来日本的有识之士还提出“中医、针灸、太极拳”是中国人对人类的三大贡献”。他们如此推崇我国的医术与拳术，是颇具真知灼见的。这也说明，他们从实践中已深刻领会到中国的医术与拳术对人类健康长寿确有显著效用。

再次是练太极拳要保持身体各方面的发育正常。前面说过，首先要着重在骨骼、内脏的锻练。至于人体的外表，决不能练成畸形，既不去追求西洋拳击、举重运动员那种体型，更不说相扑那种体型了。那些体形，给人的是一种暴凸、臃肿的感觉。若说是：“健康美”的话，似乎是感觉上的错误。因为这并不是“健康”的体型，而且与“美”也搭不上界。它不可避免地还会给内脏器官，特别是心脏带来超负荷的负担，行动上也不如正常人灵活。而且人过中年，那些肉赘就一定要慢慢萎缩下去，这对于健康长寿，是有弊无利的。反之，一个只有几十斤重人的，抑或鸠形鹄面、骨瘦如柴，当然也谈不上健康正常的身体了。

太极拳是意、气、劲三结合的拳术，不尚拙力，练起来没有打熬筋骨之苦。也可以说太极拳是一种意识体操，练起来有如行云流水，好像在空气中游泳一样，连绵不断，绞来缠去。练完一套拳，虽是严冬季节，仍然会浑身发热，并出微汗。这时，身心内外都得到了锻练，心平气和，不会有呼吸急促，气粗喘息的现象。所以有人说，练太极拳是一种高级享受。练拳之后，自己感到的决不是疲累而是精力充沛，身心通泰，看高水平拳家练拳，也可以说是一种享受，它会给人以一种潇洒流宕，翰逸神飞的美感。朱老师常教导我们说：“此拳不作别用，但与天下豪杰养生延年”，这话自然是说练拳的主要目的。他还提醒我们说：“这个拳要打点聪明智慧，憨憨是不可能打好

的。”这就是说练拳要动脑筋,勤于思考,拳法与书法、画法道理都是相通的。郑板桥有诗云:“四十年来画竹枝,日间挥写夜间思。冗繁削尽留清瘦,画到生时是熟时”。可以作为有志于练太极拳者的参考。

太极拳并非雕虫小技,它是一门科学,内容丰富,博大精深,它与道家的哲学,物理学中的力学、医学、生理卫生学、兵法——诸多学科都是息息相通的。一个人穷毕生的精力,也难以登其顶峰,要想速成,是不可能的事。但是,只要不畏难,也不贪多求快,肯动手练,于坚持中逐步领会其妙处并培养出练拳的兴趣,做到即所谓:高山仰止,景行行止,虽不能至,心向往之”。就能收到莫大的好处。

第二节 练拳要领

陈氏太极拳共有两路,一路主柔,二路主刚;一路主守,二路主攻,内容是非常完备的,古典的拳经,现代拳家的著述,言之甚详,这是前辈难能可贵之举。有些人偏偏视此为畏途,认为陈氏太极拳是繁琐哲学,不敢问津。须知太极拳既是一门科学,练起来就有先后次序之分,好比学算术一样。得先学加、减、乘、除,由此循序渐进,再学分数比例,而且一开始就要学得扎实,不可贪多图快。决没有加减乘除都还是生疏的,分数,比例学起来就顺利的道理。所以练拳要分清主次,抓住要领,才不会走弯路。至于如何才能练好太极拳,我将先师的教导与我练拳的体会略述如下,以供后之学者参考。

一、太极拳开始练预备式时要注意“三调”

(一)调身:即是将身体各部位调整好,主要是全身放松

(见拳式预备式要点),一点也不要紧张。

(二)调意:意念要安舒专一,不存杂念,心情处于宁静状态。

(三)调气:呼吸仍其自然,一呼一吸,自然悠长,不可有粗短紧张的现象。保持这种状态,站上二三分钟,才从起式开始练拳。整套拳练完。身心一直都要处于这种状态,练拳的效果才好,其实这就是一种功法,有些人对“三调”特别注重,喜欢久站,可以一站就四五十分钟。此外太极拳中的若干拳式均可以作为功法,提出来单练。

练完之后,收式也要这样站上一二分钟,把体内鼓荡之气平静一下,切不可拳一练完,撒腿就走。

在整个套路的演练中,无论简化拳,正规拳以及推手,都要做到不用拙力,不转方拐。“太极走圆弧”,“两手转来似螺旋”,“手中乱环不落空”,前人这些经验总结,言简意赅,十分宝贵,同时,还要做到,每个拳式的衔接之处,要使人看不出痕迹。一趟拳,几十个拳式,就好象一个拳式一样。如此练习,自然就会走入正途,渐入佳境。

练太极拳的最高境界,是生命能自己掌握,可做到百病不侵,无疾而终。人活百岁以上,身体内外各部仍保持正常,这是完全可以做到的。因为功夫达到一定水平,身体稍有不适,自身就能察觉,并能针对这种不适之处,练拳练功而克服之。令其恢复正常。决不会到了严重程度或是晚期才发觉病情,那时就不得不把生命交给别人(医生)去掌握了。如果遇上庸医,或是责任心不强的医生,自己吃苦,耗费钱财,劳神淘力,给家人带来麻烦。不幸得到枉死、枉残的结局,也只好自己认了。练拳的人不会有长年病苦缠身,其实就一般健康的人来

说,一年四季难得伤风感冒,甚至数十年不吃药物的,也大有人在。说明自己掌握自己的生命,是完全可以办到的事。当然,这是通过主观努力,长期练习太极拳的效果,决不是随便就可以办到的。

第三节 太极拳的技击

太极拳讲究“后发先至”,“以小胜大”,“以弱打强”,“以慢打快”,“四两拨千斤”,——这些高超的技击方法,首先要建立在“立如秤准,转如车轮”的身法上,即身躯既要稳,又要灵,下盘实,上盘虚。人的身躯,就好象一个地球仪。地球仪只能固定在一点上旋转,而且直径也是固定的,可是人的身躯就灵活多了,没有那种限制。人的躯体,手脚可以伸缩进退自如,上下左右转换,活动起来,就犹如地球绕着太阳旋转,有公转,也有自转。人的身躯好像太极图的中心,两只膀臂,恰似两道防线,外力攻来,利用离心力、向心力、合力、反弹力的作用,即可制服对手。当然还要长期练习推手,练习“粘连绵随、棚捋挤按”那些功夫。“练拳是知己的功夫,练推手是练知人的功夫,兵法说“知己知彼,百战不殆”。拳经上说:“粘着一点,变化万千”。即是说太极拳对敌,是有多种多样的打法和刁钻狠辣的招术的。陈氏太极拳一直是主张拿脉、抓筋、反骨、点血、擒拿、摔打,兼施并用,同时,打人并不限于只用手脚。肘、膝、肩、胯、胸、腹、头、腕,全身皆可出击。所谓挨着何处,何处还击。有些人认为太极拳只不过是一种柔软体操,没有技击性,这是误解。太极拳有如此众多的变化,并不奇怪,这好比我国的方块字一样,它不过是点、横、直、撇、捺几个基本笔划的组合。

可是演变出来的字,就是数以万计了。

太极拳不用拙力,对于眼明手快,力大劲巧的技击方法是不可取的。因为:“拳打分寸,棍打毫厘”,就是说有了分寸毫厘之差,那怕是千斤力量,闪电般的打击,也是无效的,枉自消耗自己的体力而已。一秒钟能发拳数十下,表面看来很快,实际却有限度,而且不可避免有断续之处。一拳击出,旧力冲完,必须抽回才能发出第二拳,这个过程,就是蓄劲—发拳—抽回再蓄劲—再发拳。断断续续,循环不已。而西洋拳击,正是这种典型的打法。双方较量起来,不出三分钟,彼此的力量就必然要逐渐减少,速度也会逐渐变慢,很快就无法拼搏了。再从长远的前景看,这种拳击,只好打个青春时期。人过中年,恐怕就不大可能上台比试了。太极拳与人较技,却不是这样简单。与对手较量,无论谁先出手。一接触就要破坏对方的平衡,使其感到别扭,站立不稳,与高水平的人较量,一接手就会有凌空失重之感,这正是太极拳技击上的一个特点。虽说太极拳技击性极为强烈,可是高明的拳师运用起来,分寸之间,自己完全能够掌握在一个控制的限度之内,可以一点不伤人。陈发科老师一次与一拳师讨论比武规则,那人说:“数一二三决定胜负。”陈说:“数一就行了。”他说:“哪有这样快呀?”陈说:“不信可以试试!”那人出手,刚一接触,即被弹飞起一丈余高,好像被一股劲风刮起一般,吓了一跳,却是一点也未受伤。朱瑞川老师性情温和,不喜发人,与人交手、比试,常将对方封逼住,令其坐下,如仍不服,即将其逼来睡下。两位前辈的高超水平,可以说是达到了“招之使来,不得自来,挥之使去,不得不去”、“出手不见手,手到不能走”的境地。回想1948年那时,我同师弟周上明去成都总府街潮广会馆朱老师

处学太极拳。我们见到那些练拳的人，东比西划，觉得没啥意思。正想离去，朱老师叫住我问道：“你学过拳吗？”我说：“学过。”他要我把拳练一趟给他看，我打了一段“梅花拳”，他说：“不错，你还有点功夫嘛？我们来友谊比试一下好吗？”我心想，他是一位老年人，个头又瘦小，伤了他不好意思。他看出我有点为难，又说：“没关系，我的手很轻，象猫一样，伤不了你的”。这话却把我激起来了。可是一动手较量，我看他满不在乎的站在那里，一点准备架式都没有，正是个挨打的样子。我还好心地第一下出手未用全力，一拳试着打去，可是一接手，就被弹退数步方才站稳。于是第二下就认真打去，哪知仍是站立不住，被弹出去一丈开外。此时旁边的人又在窃笑，这一下我老羞成怒，用出狠招，上前两手拿住老师右手腕，左腿插裆进肩，将老师右手肘反担在自己左肩上，拧身用力一拗，心想你手臂不脱臼，也得要被我的甩出去。哪知就在我拧身一拗的瞬间，老师右肘在我左肩接触处一旋，我即失去重心，立足不稳，被横放仰卧于地，如此一连三招，将我制服，而老师站在原地，脚步一丝也未移动。他还风趣的对我说：“这一下你总输了，你打我就英雄无用武之地了。”这时我们才服服贴贴拜在老师门下，专心学习陈氏太极拳。当时老师还叫我去耍三个月来，说我一身蠢劲太多了。我却不愿放弃这个机会，一定要学。如今老师已经作古，我也年过古稀，为了缅怀老师给我的辛勤教诲，并使这套老架不至失传，在一些友好、同道的敦促下，特将其公诸于世，亦有不负前人不薄今人之意。

太极拳的运动，是全身完整的整体运动。其身法步法着重在一个稳字，在稳的基础上，灵活变化，松净沉着，肩不松，力不能到肘，肘不松，力不能到手，劲起于脚根，主宰于腰，通