孫氏太極拳

孫禄堂著

孫禄堂

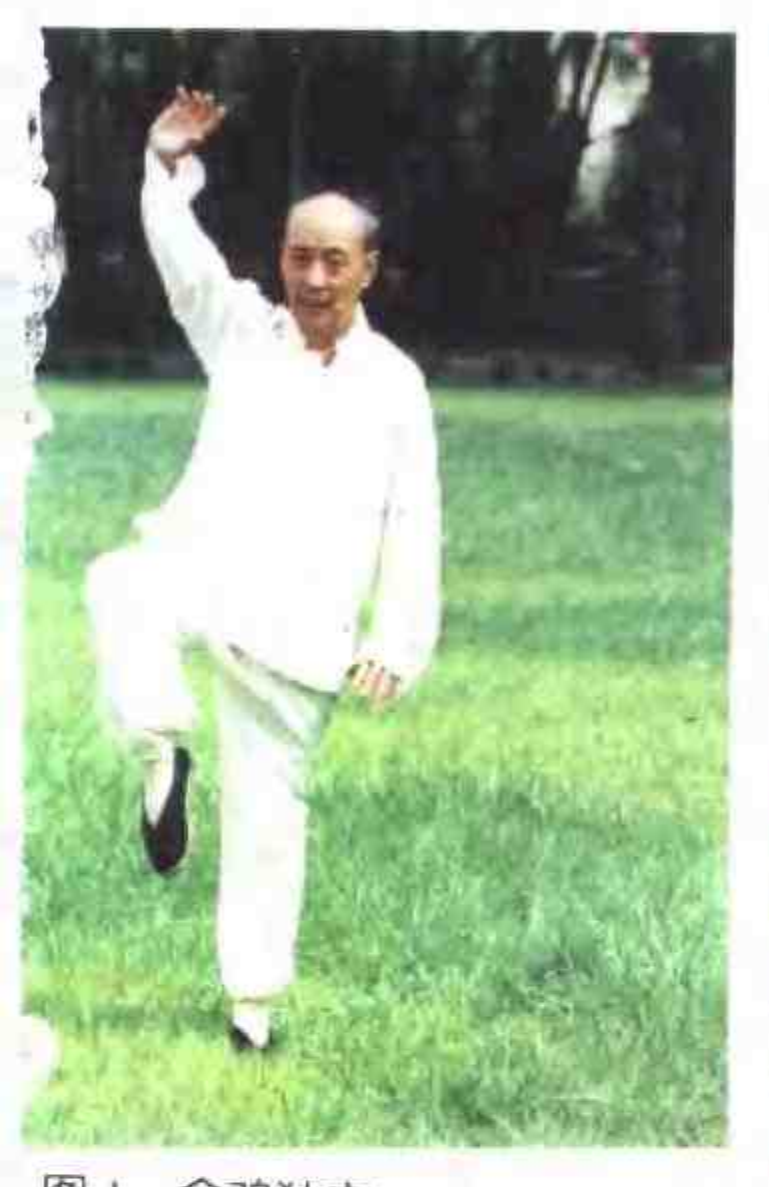

图 1　金鸡独立

图 2　白鹤亮翅

图 3　前　招

图 4　推手大擴

图 5　白猿献果

图 6　搬拦捶

图7　云手

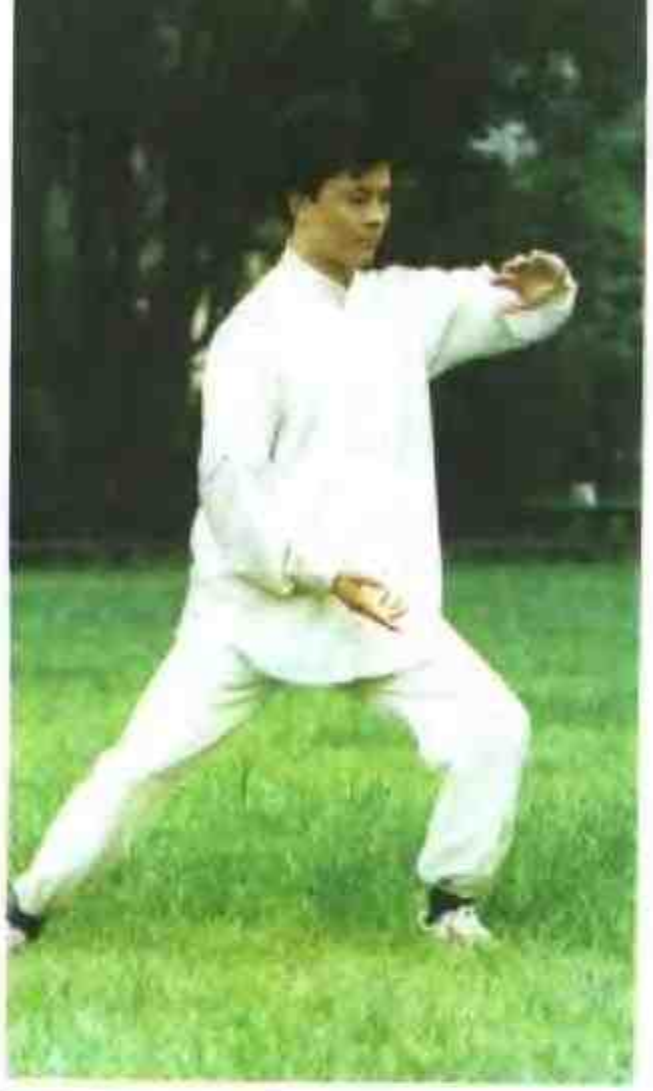

图8　掩手捶

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，则薪火不息，兼善天下之乐，何以逾比？

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—柳—欧—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岩，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，也难于登其顶峰，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,站上一二三分钟,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","两手转来似螺纹","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、掤捋挤按”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、擒拿掷打，兼施并用，同时，打人并不限于只用手脚。肘、膝、肩、胯、胸、腹、头、腚，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，吓了一大跳，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，不得不来，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湖广会馆朱老师

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晦，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

过腰部上行用劲，要肩催肘，肘催手，下行则胯催腿，腿催脚。如此节节贯串，所谓“上下几节劲，节节腰中发”。这种灵活的韧性劲，必须与意气密切配合。在意念方面，即是向上打，就要有把对方打上树梢挂起之意；向下打，就要有把对方打入地中陷起之意。“运劲如张弓，发劲似放箭”。配合呼吸，就是提气吸气蓄劲，放气呼气发劲，所谓“提吸蓄，放呼发”，一哼一哈，即可完成。同时威力奇大，有人科学地用仪器计算过，说是太极拳的这种发劲，可达两吨之重。

太极拳初学时要合规矩，一招一式强调练正确，打定型。但要知道，练到高级阶段，就不必重视外形，即所谓“拳无定式”，此时随意挥洒，无不正确。所以太极拳练起来，趣味无穷无尽。有些人练拳总想找老师教几手“绝招”，其实哪里有什么“绝招”。没有功夫，任何绝招使出来都不管用，都是孬招；有功夫，随便一招都是绝招。可以说，太极拳练到挨着何处，何处还击的“点发”阶段，就一身都是绝招了。

过去的太极拳，不单是练一人与一人对敌，还要练一人与数人、数十人对敌的“群战法”，进人人圈、冲出人圈都有一定的“开门手法”，如今此技已无人问津了。

第四节　陈氏太极老架的特点

有关陈氏太极拳的特点，在顾留馨的著作中已颇为详尽，不必赘述。这里只将这套老架的特点作些补充：

一、陈氏老架，单脚站立的动作较多，它的起式就是单脚站立的，“懒扎衣”、“单鞭”也是要单脚起落，这对于练习下盘稳定，掌握自己的平衡，效果是比较好的。

二、小动作较多，小动作对关节的锻练、以及擒拿，解脱手法的锻炼，益处也是明显的。

三、陈氏老架同其他陈氏套路一样，不练速度均匀，都是有快有慢，有虚有实，有开有合，有起有落，有刚有柔……也就是说它是由快慢、虚实、开合、起落、刚柔……的矛盾变化构成的。一个拳式是这样，整个套路也是如此。

第二章

陈氏太极拳第一路(老架)图解

拳式名称顺序

第一式　预备式
第二式　太极起式
第三式　金刚捣碓
第四式　懒扎衣
第五式　仙人理须
第六式　单鞭
第七式　大捋
第八式　金刚捣碓
第九式　白鹤亮翅
第十式　搂膝拗步
第十一式　剪手
第十二式　前蹚拗步
第十三式　剪手
第十四式　搬拦捶
第十五式　金刚捣碓
第十六式　披身捶
第十七式　背折靠
第十八式　青龙出水
第十九式　双推掌
第二十式　三换掌
第二十一式　肘底捶
第二十二式　败式
第二十三式　退步压肘
第二十四式　斜飞式
第二十五式　白鹤亮翅
第二十六式　搂膝拗步
第二十七式　剪手
第二十八式　闪通背
第二十九式　搬拦捶
第三十式　仙人理须
第三十一式　单鞭
第三十二式　云手
第三十三式　高探马
第三十四式　右分脚
第三十五式　左分足
第三十六式　左蹬一根

第三十七式　前高拗步
第三十九式　翻身二起足
第四十一式　旋风脚
第四十三式　搬拦捶
第四十五式　抱头推山
第四十七式　仙人理须
第四十九式　前招
第五十一式　野马分鬃
第五十三式　单鞭
第五十五式　玉女穿梭
第五十七式　仙人理须
第五十九式　云手
第六十一式　左右金鸡独立
第六十三式　退步压肘
第六十五式　白鹤亮翅
第六十七式　剪手
第六十九式　搬拦捶
第七十一式　单鞭
第七十三式　中云手
第七十五式　高探马
第七十七式　指裆捶
第七十九式　仙人理须
第八十一式　雀地龙
第八十三式　退步跨虎
第八十五式　当头炮
第八十七式　收式
第三十八式　击地捶
第四十式　背头式
第四十二式　右蹬一根
第四十四式　小擒打
第四十六式　二换掌
第四十八式　单鞭
第五十式　后招
第五十二式　仙人理须
第五十四式　双踢脚
第五十六式　懒扎衣
第五十八式　单鞭
第六十式　摆脚跌叉
第六十二式　收式
第六十四式　斜飞式
第六十六式　搂膝拗步
第六十八式　闪通背
第七十式　仙人理须
第七十二式　云手
第七十四式　大云手
第七十六式　十字摆莲
第七十八式　白猿献果
第八十式　单鞭
第八十二式　上步七星
第八十四式　转身双摆莲
第八十六式　金刚捣碓

说　明

1. 整个拳式解说中，采取浅显易懂的说明，不作繁琐冗长的叙述。陈氏太极拳就是一种缠法，整个身躯手足都在顺、逆地作缠丝运动，肌肉也在放来收去中锻炼，内脏亦在不停的揉搓。为了简字容易掌握，容易学上手，在叙述中用翻腕、划弧、手心向何方来代替顺逆缠丝。我想练拳有一定基础的人，也是乐于接受的。

2. 要点中介绍一些着法，任何拳术都具有技击作用，否则，就不成为拳术。太极拳也不例外，这样也让人明确太极拳并非是单纯的健身运动、柔软体操。

3. 陈氏太极拳有许多小动作，图照中难以表达出来，只得暂且从略。

陈氏太极拳第一路(老架)

第一式　预备式

身体中正面向南站立,全身放松,两脚成外八字与肩同宽,两手自然下垂,臂与腿均不挺直,领劲领起(头顶似顶有一片树叶一样)裆劲下沉,身躯就有上下对拉拔长之意,双肩放松,外开微向前卷,手掌亦微屈如瓦形,不伸直。意念专一,神不外驰。

呼吸听其自然,平稳细长,不可有粗短、紧张的现象。

这样安静舒适的站上二三分钟,然后开始练拳(图 1)。

图 1

第二式　太极起式

1. 两手贴身前卷上提至腹部.手心朝内,沉肘下蹲;手心朝下微按(图 2,图 3)。

2. 重心移至左腿,身微左转,两手由左下向左上弧形托起,右脚亦同时屈膝上提。然后以左脚跟为轴,脚尖里扣,身

微右转，两手由左经右划弧下按于右胯侧。同时右脚亦随之落地（或蹬地有声），此时，重心在右脚（图4，图5）。

图2

图3

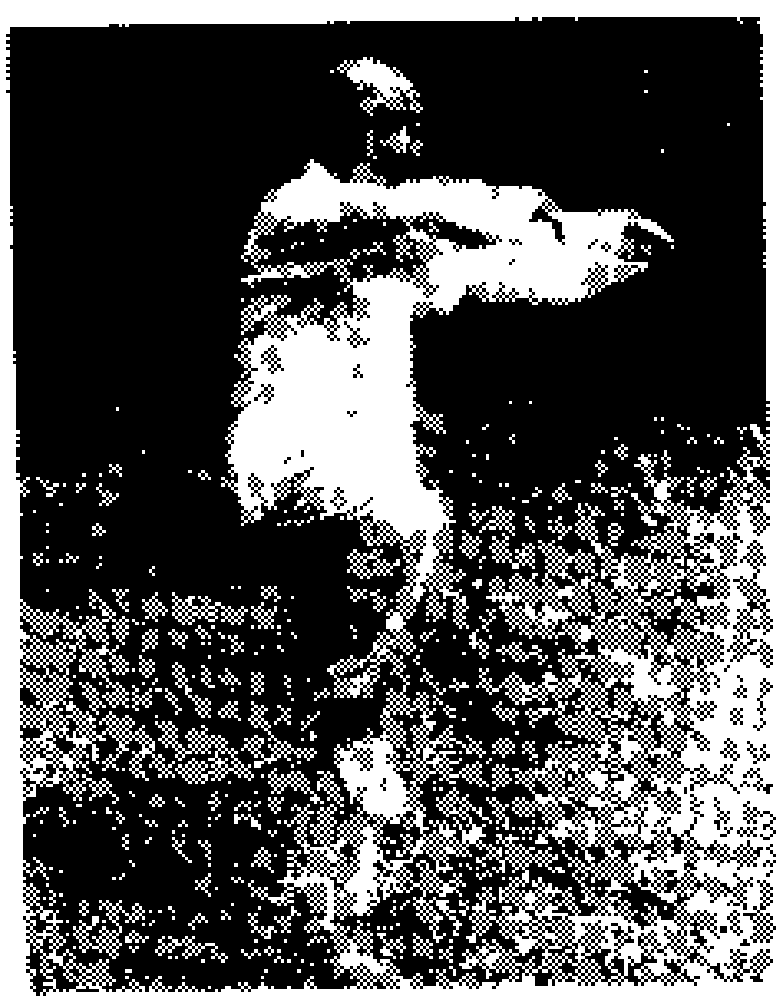

图4

图5

3. 左脚随即擦地铲出，成左弓步，两手左前右后，左横右直，平行向前推去，手心均向下。

要点：

1. 由预备式至起式有静中生动，由无极生太极之意。

2. 由左上托与下按至右胯侧，乃是由左向右划一个大立圆，随即向前推出(图3，图4，图5，图6，图6－1)。

图6

图6—1

第三式　金刚捣碓

1. 身微右转，身体后移，重心逐渐移至右脚，身体亦随之下蹲，同时，两手由前向上经右后划弧，随即身体左转，两手自后向前，由下向上划弧，左手横上掤，手心向下，右手直前捞，手心向上，同时右脚上步虚点于左脚前(图7，图8)。

2. 身微右转，右脚收回提起，左手下沉，手心向上，右手握拳旋转上提，手心向下，两手上下对拉，随即右拳击落于左掌心内，右脚亦同时下落，震地有声，两脚与肩同宽(亦可轻落，不必作震脚动作)(图9，图10)。

要点：

1. 图7身体后移下蹲，自后向前，上体要保持中正不偏，

图 7

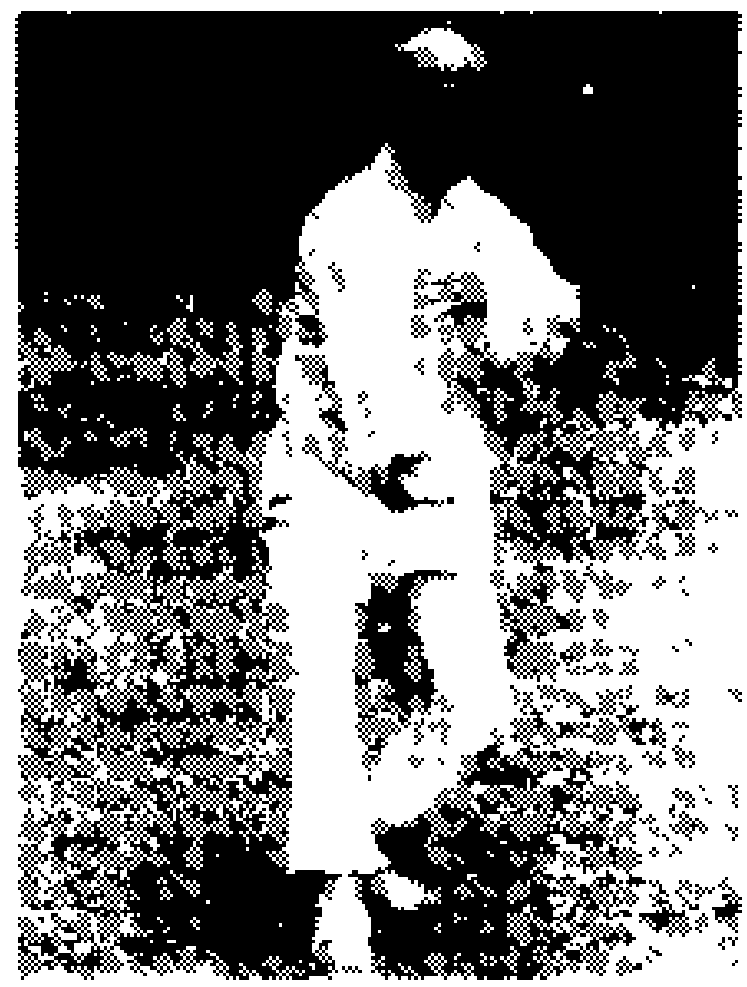

图 8

不可前俯

2. 两手由前向后，系由上至下，再由后向前，系由下至上。整个旋转过程，是一个大立圆。

图 9

图 10

3. 此式的正着，乃是进步掏裆的毒手，不可轻用。着法是个术语，它有"正着"、"变着"之分，正着为一个，变着就是多

样的，套路中练习的均是正着，即是一个正规的模式，正规的打法，但在实际运用中，可以演变出许多的模式，许多的打法，比如进步掏裆，可以演变以拳击裆，或击腹部，亦可变化为用掌或拳横击腰肋等，运用之妙，随机变化，不可拘泥于一个固定的着法。

4. 右脚捣地震脚，系踩人脚面或脚趾之用。

第四式　懒扎衣

1. 重心先微左移随即右移，同时两手在胸前成顺时针方向划一圆弧合于胸前，手心向上，左手在内，右手在外，重心移于左脚，右脚提起，左脚单脚伸直站立，两手向上捧起(图 11，图 12)。

图 11

图 12

2. 左脚下蹲，右脚随即落地铲出，重心前移成右弓步，同时两手翻腕下按，手心向下，身向右转，左手贴身按于左腰上，右手向右转臂平行展开，手臂微屈，不可伸直，定式时拧腰、扣裆、沉肘，右手心向左，左手仍按于左腰部(图 13)。

图 13.1

图 13.2

要点：

此式着重练习左足单脚起落、开合，掌握自身平衡的功夫。在两手开合旋转中，要求做到圆活自如，有合中寓开，开中寓合之意。

第五式　仙人理须

1. 身微右转，左手向右上前伸与右手会合，两手心向上，再微开为两手心向外，随即重心左移，右脚屈膝提起，两手内旋，裹于两耳旁两手心反向外(图 14)。

2. 重心右移，右足向右斜落着地，左脚随即跟上虚点于右脚旁，两手于两耳旁翻腕斜按于右胯侧(图 15)。

要点：

1. 两手斜下按，右手在前为主，左手在后为辅。两手要有虚实，用劲要分主次。

2. 此式是攻击对方腹部的着法。

第六式　单鞭

1. 两手于右胯旁翻腕，手心向上，身躯先微左转，随即右

图 14

图 15

旋，重心全部移至右脚，同时右手握拳，拳心向上微旋下伸，以反时针方向绕一小圆，转为拳心向下（图 16）。

2. 随着身躯的旋转，左足屈膝上提，足尖下垂，右脚单腿伸直立起，同时两手左掌右拳向右上托起，左掌心向上，右拳心向下（图 17）

图 16

图 17

3. 右脚下蹲，左脚下落擦地铲出，重心前移成左弓步，左手翻腕，手心向下，转臂平行展开，手臂微屈，不可伸直。定式时，拧腰，扣裆，沉肩，右手仍握拳，左掌心向右（图 18，图 19）

要点：

1. 此式与懒扎衣式成对称，故又合称"二仪式"，取太极生两仪之意。

2. 着重练习右腿单脚起落，掌握平衡。

3. 图 16，右拳反时针方向转小圆弧乃是一解脱手法，有连解带击的作用，假如右腕被人擒拿，我即右手微一沉带，化开来劲。右拳翻腕旋转从对手虎口缺口处解脱，反缠压在对方手腕上，即可出直拳攻击。太极拳是避实击虚的打法，与外家拳不同。外家拳如右腕被擒，我即以左手按住对方右手，使其不易滑脱，右肘前突，拗对方虎口，再顺时针方向，缠拿对方手腕，可伤折对方腕骨；或进左肘小臂，贴于对方右小臂上，按压，可使对方右小臂脱臼，此法称之为"金丝缠腕"。如遇对

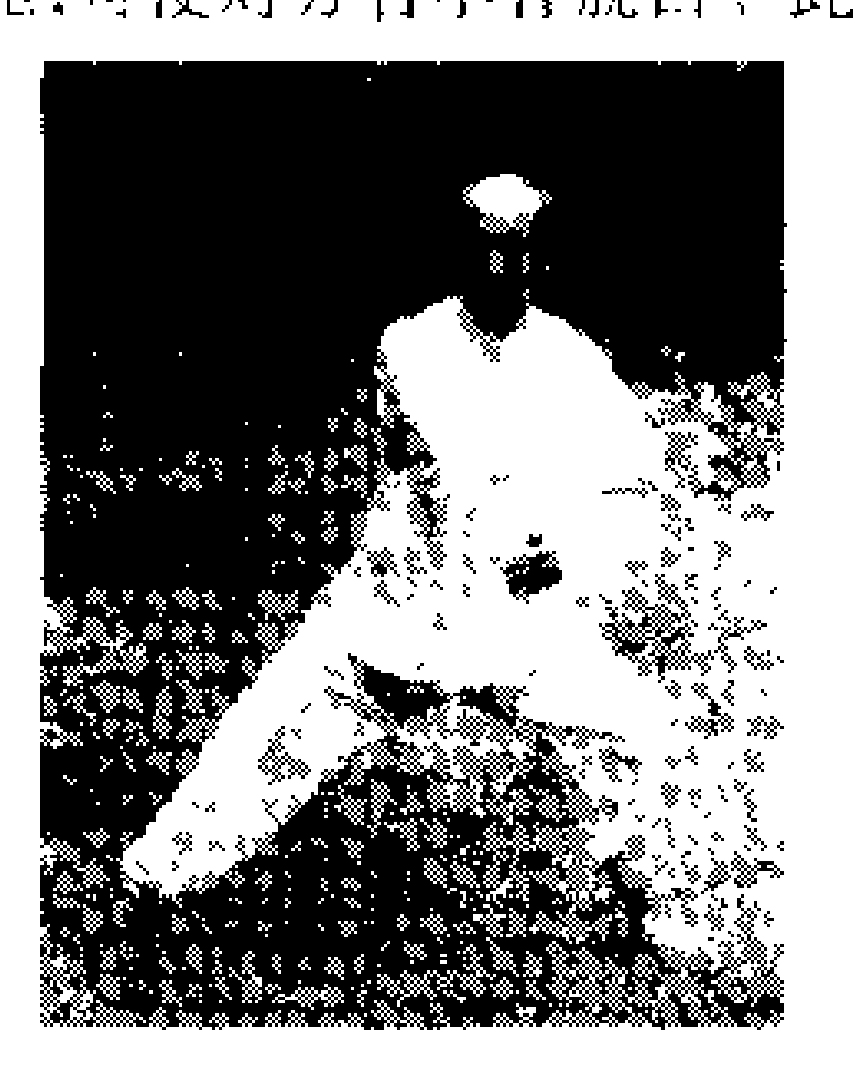

图 18

图 19

方臂力强大，就不易奏效。因为双方是在斗硬劲，弱不胜强。

4. 扣裆的作用，是用于打动对方桩步。此式是以我左膝内侧，扣击对方右膝外侧或左膝内侧，使之站立不稳或至跌倒。懒扎衣式用的是右膝扣击对方的右膝内侧或左膝外侧，着法相同。

以上六式，可以提出单练，反复练习。

太极拳是个长拳，如果工作繁忙，时间紧张或地方窄狭，练不开拳以及遇上风雨，浓雾天气，没法出去练时，就可以在室内提出一些拳式单练，如："云手"、"前招"、"后招"、"兽头式"等等，同样能收到强身壮体，去病延年之功效，功夫亦不至中断。

第七式　大捋

身微左转，右拳变掌，向左上旋转前伸与左手相合，两手心皆向上，随即重心后移，右腿屈膝下蹲，左腿伸直，同时，两手转腕，手心相对，向后向下弧形捋缠，一捋到地（图20，图21）。

要点：

1. 大捋应做到一捋到地，如年老体弱亦可适可而止，不必勉强，练习日久，腿胯会自然开活，练习时要保持身体中正，切不可前俯。

2. 此式用于对方出拳或掌大力攻来，我两手粘贴其手臂外侧，借其来劲捋跌之。

第八式　金刚捣碓

1. 身微右转随即左转，重心前移，左手横上掤，手心向下，右手直前捞，手心向上。同时右脚上步虚点于右前，左腿坐实（图22）。

图 20

图 21

2. 身微右转，右掌握拳旋转上提，右脚亦同时屈膝提起，右臂在旋转中打横，拳心向下，左掌下沉，掌心向上，两手上下对拉，随即右掌以拳背捣落于左掌心内，拳心向上，右脚亦同时下落，震地有声，此时面向东（图 23）。

要点：

与第三式"金刚捣碓"相同。

第九式　白鹤亮翅

重心略左移即右移，两手翻腕，作顺时针方向旋转，合于胸前，左手在上，右手在下，与懒扎衣动作同，接着右脚后退一大步重心落于右腿，左脚亦后移半步虚点于左前，在重心后移的同时，两手弧形分开，右手含棚劲向右斜上掤，左手含按劲向左斜下按（图 24，图 25）。

要点：

1. 重心左右调动，两手作顺时针方向划圆弧，要贯彻以身领手，身法带动手法的原则。整套拳路都要贯彻以身领手

图 22

图 23

图 24

图 25

的原则，不可只是手动、手臂动而身腰不动，出现身手脱节的现象。练拳要做到周身一家，节节贯串不断劲，首先要从以身领手，身法带动手法做起。

2. 在身躯左右移动，调动重心，两手作顺时针方向旋转时，是以身领手作开合练习，合中蓄劲，开中放劲，定式时，左

手向左侧下按乃是稳定自身重心，右手向右上掤是作发放对手之用。发动点一般在小手臂尺骨处。

第十式　搂膝拗步

1. 身微左转，右手自右转腕，手心向内，自右上经左向下划弧落于左胯侧，左手由左下向上划弧绕至左颊旁，身体随即向右转正，面向东，左脚随即提起，右掌变勾手自左膝外侧绕膝向上勾提（图 26）。

图 26

2. 在身躯转正面向东的同时，左手由左后向上绕至左胸旁。左脚下落，身躯前移，右手即由右后向上绕至右胸旁，两手合住劲。身体向左扭转，两手平行分开，手心均向下（图 27、图 28、图 29）。

要点：

此式是大开大合中锻练身、手、腿的缠劲，着重以身领手，

以腰为轴缠劲的练习，全身各个关节，在开合、旋转中，亦得到灵活的锻炼。

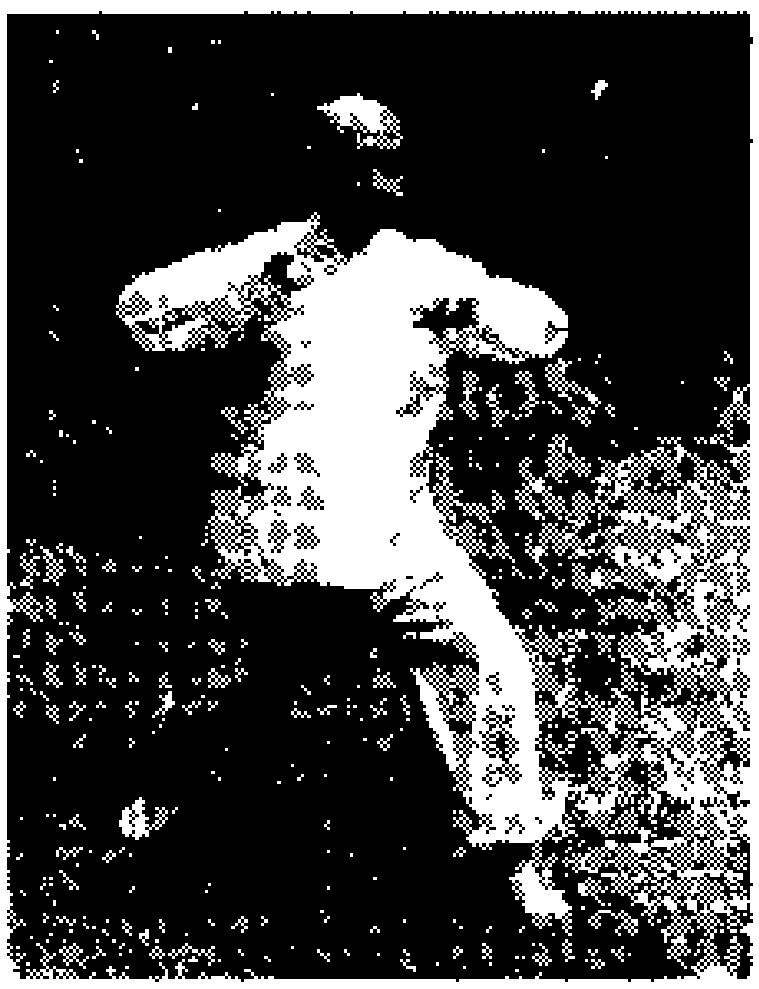

图 27

图 28

第十一式　剪手

两手棚住劲，身体右转，转至左手在前，右手在后，重心后移，坐实右腿，左足收回半步虚点于右足前，成乃字裆，同时两手合劲于胸前，左手在前略高，右手在后略低，手心相对，距离为一小手臂之长(图 30)。

要点：

此式系反骨之一法。左手在前控制对方右肘关节，右手在后控制对方右手腕部，来拳如用力冲来，我拧腰两手一合劲，可使对方肘关节脱臼。

第十二式　前蹚拗步

1. 重心后移，左脚屈膝提起，右腿伸直，右掌外旋下按，手心向下。左掌右旋上托，手心反向左(图 31)。

2. 左脚下落，重心前移成左弓步，左手向下划弧绕至左

图 29

图 30

图 31

图 32

膝外侧(图 32),随即身体左转,重心又前移,右脚擦地面前套,成右弓步,同时右手由右后向前绕,经右耳旁下落于右膝前(图 33)。身再右转,左足擦地面前套,成左弓步,左手随之绕至左胸旁,同时,右手亦自右膝侧经右后向上绕缠至右胸前,两手合住劲(图 32、图 33、图 34)。

要点：

1. 右脚擦地面前套，脚尖须内扣，重心要坐实在左腿，俟右足前套，经由对方左脚跟外侧，管住对方左脚跟后，重心前移，右腿屈膝成弓步，随之拧腰、扣裆，可使对方膝关节损伤。左足擦地面前套，是用于管住对方右脚的着法。均为"管脚法"

2. 同第十式"搂膝拗步"。

图 33

图 34

第十三式　剪手

动作、要点与第十一式"剪手"同，图亦同。

第十四式　搬拦捶（掩手捶）

1. 身微左转。左足前套，脚尖外撇。随即重心落实于左脚，身躯继续左转（此时面向北），右掌变拳落于右胯内侧，右腿同时屈膝上提，左掌护面，手心向前（图 35、图 36）。

2. 右脚向前落步，成右弓步，两手左右荡开，左手仍为掌，右手仍为拳，掌心拳心均向后（面向北）（图 37）。

图 35

图 36

3. 重心后移，双拳收卷于腰间，两拳心皆向上（图 38）。

图 37

图 38

4. 重心前移，以右脚跟为轴，身向右转 180 度，同时左脚左手随同身体右转绕至右脚前（此时面向东南）身微左转，重心左移，左手收回至左腰侧，右手由后向前绕缠至左前，掌心均向上（图 39、图 40）。

图 39

图 40

5. 身微右转，右手回缠于胸前，左手同时绕缠于左前，两手合住劲，手心均向上。随即双掌变拳翻腕，重心左移，成左弓步，左拳螺旋迅急收回至左腰侧，右拳亦迅急螺旋发出，拳心皆向下(图 41、图 42)。

图 41

图 42

要点：

1. 身微左转，左脚前套，脚尖外撇，亦是“管脚法”，乃以我左脚擦地前套，经由对方右脚跟内侧，勾管住对方脚跟，转身屈右膝上提以冲击对方裆部或小腹部，此乃猛烈打法，不可轻用。

2. 两手左右荡开，有如钟摆摆动，左掌左分为辅，右拳向右摆击为主。右拳进击要随着身躯前移的贯性摧劲发劲，身躯前移成右弓步时要保持中正，不可前倾。

3. 搬拦捶为太极五捶之第一捶，要表现出柔中寓刚的卷放劲，转身两臂裹缠，劲力卷足，裆口下沉，左右调动必须以身领手将劲蓄紧，有运劲如张弓之意，左拳后拉为辅，右拳进击为主。发劲前击，重心要迅速左移成左弓步，右拳即迅急旋转击出，有发劲如放箭之意。定式时，拳心向下。亦要保持身体中正，不可打得过贪，上身前倾出隅。

第十五式　金刚捣碓

1. 身微右转，重心右移，右拳变掌自右上向右下经右胯外侧前捞，手心向上，右脚随即跟进虚点于左脚前，左手同时横臂向左上棚，手心向外(图 43)。

2. 与第三式“金刚捣碓”同，图亦同。

要点：

与第三式“金刚捣碓”同。

第十六式　披身捶

1. 两手成抓拳向左右分开上举，左腿伸直，右脚同时屈膝上提，重心全部在左脚。随即屈膝下蹲，右脚贴地铲出。两臂合于胸前，左手在内，右手在外(图 44，图 45)。

2. 两手成拳落于两腰侧，拳心向上，重心右移(图 46)接

图 43

图 44

右重心左移、身微左转，右拳由右后自右上拧腰划弧经左上向下落于右胯旁，为一大立圆。在右拳下落于右胯旁的同时，身微右转、重心右移，左拳由左后自左上经右上拧腰划弧落于左胯旁，亦为一大立圆（图 47、图 48）

图 45

图 46

要点：

披身捶为太极拳的第二捶，上承金刚捣碓的合劲，转为开劲，着重练习以腰为中轴、左右调换重心时，两臂大开大合的锻炼，内含采劲，可以提出单独反复练习。

图 47

图 48

第十七式　背折靠

1. 身体左转，右拳由右下弧形上缠，拳心向左（图 49）。

2. 身微左转，左拳微内旋以拳面抵于左腰上，拳心向后，随即身微右转，重心右移，迅急以肩背向后一靠，此时面向南（图 50）。

要点：

如图 49 右臂上缠蓄作劲，用近右肩的背部，拧腰扣裆，向右后迅急发出靠劲为主，右拳心亦由左转向右、左拳面抵紧左腰部为辅，帮助右背发劲。此式明显的表明太极拳贴身靠打的作用

第十八式　青龙出水

1. 身微左转，重心左移，右拳转臂下落于右胯内侧，左

图 49

图 50

拳同时转臂由左后上绕，拳心向右，重心全部落于左腿。上体微前弓，右腿伸直，此时面向西(图 51)。

图 51

图 52

2. 重心前移，成右弓步，身躯回正，右拳自右胯内向前上绕缠回收于右腹前。左拳同时由上向后绕缠，再由后向前系划一立圆，绕至右手前合住劲，两拳心皆向上(图 52)。

3. 身微左转，重心后移，裆劲下沉，左拳后拉至左腰部，随即重心前移、拧腰扣裆，右臂前掤，以近腕部的尺骨处突然发劲，两拳心皆向下(图 53)。

图 53

图 54

要点：

1. 两臂交替划圆，左手为一大立圆，右手相对为一小圆弧，要有两膊相系之意。

2. 右臂前掤发劲迅急，必须凭借右脚前落的惯性，身手一致，周身一家。

第十九式　双推掌

1. 身微右转，双拳变掌上举，两掌心向外(图 54)。

2. 以左脚跟为轴，身体左转，右脚在旋转中屈膝上提，两手裹缠至两耳旁，转身 180 度此时面向东(图 55)。

3. 右脚斜向落于右前方，左脚贴地跟进虚点于右脚旁，同时，两掌斜向(东南方)推出，右手在前为主，左手在后为辅(图 56)。

要点：

1. 与“仙人理须”相同。

2. 此式乃攻击对方胸部的若法，惟用劲较“仙人理须”为刚。

图 55

图 56

第二十式　三换掌

1. 身体右转，右掌下落收至腹前，手心向上，左手转腕手心向上，伸至右肩前（图 57）。

2. 身体左转，左手下落后收至左腰侧，手心向上，右手自腹前上提翻腕向右推出，手心向外（图 58）。

3. 身再右转，右手转腕下落，绕缠至左腰侧，手心向上，同时，左手自左腰侧成立掌向右推出（图 59）。

要点：

1. 此式自始至终以右脚单独支撑全身重量，左脚虚点于右脚旁作全身缠丝运动。身躯、两臂、两腿都在绞来绞去的活动，全身关节、肌肉、内脏都得到良好的揉、搓锻炼。两臂交替

图 57

图 58

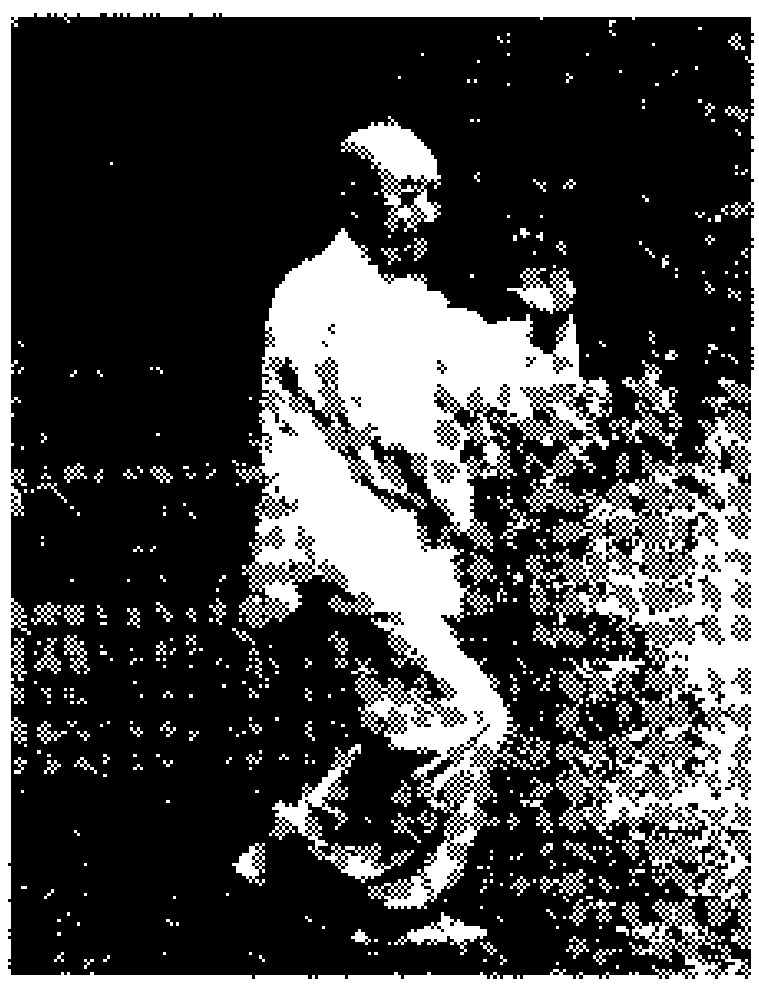

图 59

伸出，收回要以身领手，灵活的进行运动。

2. 两臂的交替伸出与收回是由腰胯的旋转来支配的，腰胯旋转两个来回，左掌前伸两次，右掌前伸一次，故称“三换掌”。

3. 三换掌是用于缠拿对手的方法，不是击打之法。

第二十一式　肘底捶

身体左转，右手上提，左手下落，两手作顺时针方向旋转，转至右手至右肋侧成拳，小臂打横，左手至左上时小臂竖起，紧接着两臂一合劲，右拳横击于左肘下方，拳心向内，此为太极第三捶（图60）。

要点：

此式与"三换掌"式紧密相连，不可分割，是贴身击人肋部的着法。

图60

第二十二式　败式（倒卷肱、倒卷帘、倒撵猴、蛇倒退）

1. 身体左转，重心后移，左脚掌贴地经右踝内侧弧形后退，左手同时弧形下落于左肋侧，手心向下，接着右拳变掌由右向前向上绕至右前方，手臂微屈，高与肩平，手心向下（图61）。

2. 身体右转，重心后移，右脚掌贴地经左踝内侧弧形退步，右手弧形沉落于右肋侧，手心向下，左手同时由左向前向

图 61

图 62

上绕至左前方，手臂微屈，高与肩平，手心向下(图 62)。

3. 面向正东，连续后退，身左转退左步，身右转退右步，两手两脚交替划弧后退，后退五步或七步，视场地大小而定。

要点：

对方大力出拳进攻，我后退缠化来劲，两手一开一合的转换中，要寓有退中有进之意，随时皆可还击，不可一味后退。

第二十三式　退步压肘

1. 承上式，退至最后一式，左脚在前时，两手左上右下，手心相对，合于胸前(图 63)。

2. 左脚后退一步，右手翻腕向上掤起，手心向外，左手随即下按至腹前。两手合住劲(图 64)。

3. 身体右转，右脚再后退半步，两手转至右胯侧，随即左转，两手弧形左手先，右手后，连环盖出，紧接着右脚迅急贴地扫铲至右前方(图 65，图 66)。

4. 身微右转，右足急擦地后退一大步，带动左脚后退半

图 63

图 64

步，左足尖虚点于左前方，右侧的左右两手交错弧形下压，摧使右肘、右胯同时向后弹击(图 67)

图 65

图 66

要点：

1. 从败式至退步压肘各式都是连续后退的动作，经常练习，能增进在后退中的稳定性，各式均面向东。

2. 右脚擦地向前铲出，是用于铲扫对方足跟，使之扑跌

3. 右脚后退一大步，是退步插对方裆之用，此乃利用后退的惯性，插裆用肘与右胯外侧以弹性劲冲击对方胸、腹部，造成对手重伤，不可轻用。

第二十四式　斜飞式(中盘)

1. 身微左转，随即右转，左手内旋，手心反向左，划弧下落于右肋内侧　右手成抓拳，由右胯外侧经右后弧形上缠至右上方，同时，重心全部落于左脚，右脚屈膝上提(图 68)。

图 67

图 68

2. 身微左转，放开右手抓拳，手心转向上，随即转腕手心向内，横臂下截，右足亦同时落地震脚，脚与肩同宽(图 69)

3. 左脚跟提起，足尖着地，重心落于右腿，两手合于胸前，右手在外，左手在内，手心均向上，双臂合住劲，背部皮肤有绷紧的感觉(图 70)。

4. 左足向左后斜撤一大步，两手左右分开，右手下按于右胯旁，手心向下，左手斜向左上掤，手心亦向下(图 71)。

要点：

1. 抓拳由下向上作弧形扫击，可伤及对方腹、胸、下腭各部位，且不易防范。在脚抬腿提膝，亦是冲击对方裆、腹的着法。

图 69

图 70

2. 抓拳上举与右脚落地震脚，均不可直起直落，身躯在起落中要旋转上下。

3. 震脚之后，两手合住劲，乃是蓄劲。蓄劲时，吸足气，两手双分时，呼气发劲，发劲点在左小臂尺骨部位，掤击对方胸部。右手向右下斜按，稳定自身重心，左手为主，右手为辅，两膊相系，就是两臂要有呼应。

4. 左脚斜撤一大步，有插裆与管脚之用。如左脚斜撤，套住对方右脚跟，我左小臂贴近对方胸部，一拧腰发劲，即可使之仰跌。

第二十五式　白鹤亮翅

1. 身微左转，重心左移，右脚向后撤步，虚点于左足旁，

两臂合于胸前，左手在上，右手在下，两手心皆向上(图 72)。

图 71

图 72

2. 身体右转，右脚向右后退一步，重心落于右足，左足带回虚点于左前。两手由合而分，左手翻腕斜按于左胯外侧，手心向下，右手翻腕向右上掤，手心亦向下(图同第九式“白鹤亮翅”)。

要点：

此式与“斜飞式”成对称。其他要点，与第九式“白鹤亮翅”同。

第二十六式　搂膝拗步

拳式与要点均与第十式“搂膝拗步”同(图亦同)。

第二十七式　剪手

拳式与要点均与第十一式“剪手”同(图亦同)。

第二十八式　闪通背

1. 身体左转，左足后撤虚点于右足旁(面向东转为面向北)，同时。左手后移，右手前伸，交替划弧作反时针方向旋

转，折叠合于胸前，左手在下，手心向上，右手在上，手心向下，两臂合住劲(图 73)

2. 身体右转，右足伸直，两手由合而分，以顺时针方向划弧，划至右手在下，手心向上，左手在上，手心向外时，左足提起，足尖外撇，向前踩出，重心前移，面向东(图 74)。

图 73

图 74

3. 左足尖里扣，身体右转至面向北，两手翻腕转身，重心全部落在左足，此时右手心向下，左手心向上，两臂由左后向上随着身体旋转划弧落于右腰旁，右足同时擦地划至右后方，面向西(图 75)。

4. 紧接着身微右旋，一弯腰，上身前俯，右腿向上弹挑(图 76)。

要点：

1. 1 式身体左转与 2 式身体右转要连续不断，上身尤如中轴旋转。

2. 左足向前踩出乃是踩腿法，用以踩对方膝关节，或踢

髌骨、腰骨之用。踩与踢均能使人致残，不可轻用。

3. 图 76 为太极拳破"黄桶箍"之法。（即被人从背后拦腰抱住）被人从背后抱住，重心稍前移，身即右旋，右足贴地划弧旋转，由面向东转为面向西，旋转中使对方在背上双足离地，对方两臂身不敢松动。转至面向西时（约 180 度）上身猛一前俯（如行一个 90 度鞠躬礼），对方在我背上胸部失去支撑点而前栽，同时，我右腚部在对方腹部向上、向前配合上身前俯，猛一弹挑，即可将其仰面翻跌于前。

图 75

图 76

4. 由面向东转为面向西，两臂屈肘合住劲。右足划弧旋转 180 度，身手为一个大立圆。上身前俯，右腚上挑，乃是以腰胯的弹劲将对方仰面掷翻的。破"黄桶箍"之法颇多。此乃太极拳独特的着法。

第二十九式　搬拦捶

1. 重心后移，上身随之立起，右手内旋缠于右腰侧，左手亦向右缠至腹前，两手心皆向上（图 77）。

2. 重心前移，右足尖外撇，以简步上步落于左足前（图78）

图 77

图 78

3. 身微左转，随即左足向前上步成左弓步，左手翻腕自左腰侧前绕再向后回拉至左腰侧，手心向下，右手成拳旋转向前迅急击出，拳心亦向下，此时面向西北（图79）。

要点：

1. 简步上前，两手交替裹缠，左手前绕再拉回是一大圆圈，右手在后在胸前是绕一小圆圈。

2. 第十四式"搬拦捶"，身体重心左右移动，两臂裹缠蓄劲，动作幅度大，此式则幅度小，同样是运劲，可以体会到拳经所说"由开展到紧凑"之意。

3. 其他要点与第十四式"搬拦捶"同。

第三十式　仙人理须

1. 身体右转，重心右移，右拳变掌屈臂上举，掌心向外，左手同时内旋裹于右手内侧，手心向内，两手合住劲，此时面

图 79

向北(图 80)。

2. 重心左移,提起右足,以左足跟为轴向左转体 180 度,两手卷于两耳旁,手心反向外,此时面向南(图 81)。

图 80

图 81

3. 与第五式"仙人理须"同,图亦同。

要点：

与第五式"仙人理须"同。

第三十一式　单鞭

与第六式"单鞭"同，图亦同。

要点：

与第六式"单鞭"同。

第三十二式　云手

1. 身微右转，重心右移，左手转腕手心向上屈臂向右绕至右肋前，右手加臂，手心向下，微右旋上举（图 82）。

2. 身体左转，重心左移，两手翻腕，以身为中轴向左旋转。左手心向下，右手心向上，此时面向西南（图 83）。

图 82

图 83

3. 身微右转，重心右移，右足向左并步，略与肩同宽，两手翻腕，左手心向上，右手心向下，同时以身为中轴，向右旋转。转至面向东南（图 84）。

4. 右足向左横开一步，双手翻腕为左手上右手下，身躯

图 84

图 85

左旋，面向西南（图同 83），接着右足向左开步做 3 式动作（图同 84）。如此循环反复作 5～7 个动作（场地宽可多做两个动作，场地小，可少做两个动作）。

要点：

1. 两手翻腕，手心相对略有高低，遥相呼应，距离为一小手臂之长，向左旋腰，左手在上，手心向下，笼住对方左手腕，右手在下，手心向上，笼住对方左肘关节，两手系住对方腕与肘，不可硬拿，顺其来劲，旋腰走化，俟其失机失势时，突然发劲，可使对方肘关节脱臼。向右旋转，为控制对方右手，反对方右手关节的着法。

2. 云手练习，乃是身心全面缠法锻炼，身体中正不偏，身躯在旋转，四肢也在旋转，全身无处不在作缠丝运动，好比地球旋转一样，有自转又有公转。身躯四肢有如扭麻花似的转动，练起来，使人身心非常舒适。

3. 这种缠丝运动，对于人的骨骼，肌肉、关节、内脏、神经

等各器官，都起着良好的保健作用。首先是推迟骨架、关节的僵化、衰老进程，其次是能使内脏，特别是心、肺、肠、胃诸器官的功能正常，人的精力充沛，也有不少患了上述器官慢性疾病的人，练习云手，就逐渐恢复了健康。

4."云手"单独提出练习，亦是一种功法，陈氏太极拳云手有"云手"、"中云手"、"大云手"三个拳式(后面要讲中云手、大云手)。同整套拳式一样，可分高、中、低三种架子练习，高架子用于年老、体弱、有病的人练习。一般练习或仅以保健为目的，练中架子就行了。如讲究技击，增强功力，必须有低架子的练习才行。

单练时，三个拳式连续反复练习也可，只练一个或两个拳式也可。拳式练熟了，可以配合呼吸，左转一呼，右转一吸，连绵不断，顺其自然，如环无端。

5. 在意念上，不能只想到是在作平面的旋转，要想到是个球形，更要想到是里、外都在缠，特别裆要圆活。就是练高架子，裆也要圆，不可有尖裆的势态，这是个关键。

第三十三式　高探马

1. 承上式(图 84)身体左转，左足向左后(东北)斜撤一大步，两臂合于胸前，左手在内，右手在外，合住劲，左腿弓，右腿伸直，重心在左足，面向西南(图 85)。

2. 身体随即右转，两手翻腕左右平行分开，手心皆向下，以腰为轴，转至面向西南，双臂合住劲(开中寓合)(图 86)。

3. 身微左转，重心左移，迅急拧腰扣裆，左手微屈，向左后上扬，手心向外，右小臂微屈向左下迅急发出截劲，手心向左，面向西南(图 87)。

4. 身微右转，重心右移，右手自下由右后向上绕至右颊

图 86

图 87

旁，左手转臂下沉，手心向上，面向西(图 88)。

5. 以右足跟为轴。重心全在右足，身体左转，左足后撤虚点于右足侧，略与肩同宽。同时，左掌后抽，手心向上，右掌转臂划弧向前推出，手心向外，面向东北(图 89)。

要点：

1. 此式着重练习开中寓合，合中寓开的劲，两膊相系，旋转运动，图 87 中左臂向左后上扬含有捋带，牵引对方左手臂之意，右小臂在扭腰，扣裆中迅急发出截劲，乃用于截击对方左腰，肋部之用，可使其扑跌，或伤及腰肋。

2. 转身左足向后撤步，两臂要在相合中蓄足劲，接着左手后抽，稳住自己重心亦可粘带对方手臂，右掌前推，乃推按，或变拳击打对方胸部的着法。

第三十四式　右分足(右擦足)

1. 身微右转，左足向右足前插步，足尖外撇，右手下落，屈臂转于左肋侧，手心向内，左手弧形向前下按，手心向下，两

图 88

图 89

图 90

手合住劲(图 90)。

2. 重心前移，左足独立站稳，两手交叉由上向下划弧，左右分开，手心皆向下，右足随即上踢，右手迎接足面。面向西北(图 91)

图 91

图 92

第三十五式　左分足(左擦足)

1. 右足下落，足尖外撇，两手在腹前相合，左手在外，右手在内，两手心皆向上(图 92)。

2. 身体右转，右足尖外撇，重心前移，右足独立站稳，两手交叉由上向下划弧，左右分开，手心皆向下，左足随即上踢，左手迎接足面，面向西南(图 93)。

要点：

一腿支撑身体重心为实，另一腿为虚，随着两手分开，以大开大合的缠劲，领起虚腿上踢，就能保持平衡，身体切不可前倾、后仰。

第三十六式　左蹬一根

1. 左足不落地，随着下落之势屈膝卷起，同时，以右足跟为轴，向左转过身来，转为面向北，两手在转身的同时变拳，交叉合于胸前，左拳在上，拳心向下，右拳在下，拳心向上(图 94)。

图 93

图 94

2. 接着屈起左足，翘起足尖，迅急蹬出，同时交叉的两拳亦向左右分别发劲，左拳心向下，右拳心向上，面向北(图 95)。

要点：

此式又名"挂树蹬足"转身时左足面须绷紧，足尖朝下，以保持转身中身体的稳定与平衡，双拳以卷放劲向左右分别击出，亦起着平衡的作用。左足迅猛蹬出，蹬中对方腰胯或膝关节，可使人伤残，不可轻用。

第三十七式　前蹚拗步

1. 左足收回提起，不落地，双拳变掌划弧，屈臂至胸前，左手心向内，右手心向外，面向西北(图 96)。

2. 与第十二式"前蹚拗步"同(图亦同)。

要点：

与第十二式"前蹚拗步"同。

第三十八式　击地捶(栽捶)

1. 身微右转，重心右移，左足铲地前套，足尖里扣，左手

图 95

图 96

图 97

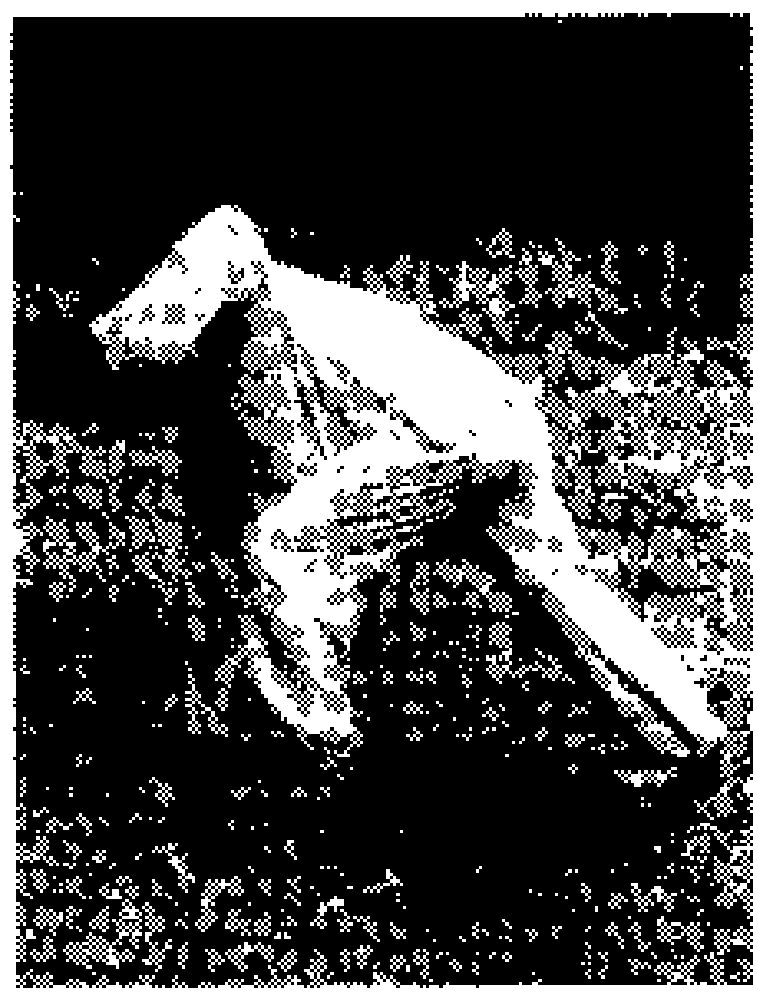

图 98－1

弧形绕回于胸前，手心朝上，右手变拳弧形上举于右耳旁，拳心向后(图 97)。

2. 身体左转，左掌变拳转腕上提至左颊旁，接着身躯前俯，右拳自右耳旁螺旋下击，拳心向内，面向西(图 98 两图)。

要点：

俯身出拳下击，要做到尾闾中正，身躯就不会倒向前面。陈氏太极拳中：闪通背一式，也是有俯伏的动作，并不是整套拳式都是直立的，中正不偏的。但是"顶劲领起，裆劲下沉，身体中正不偏"在行拳与推手中却是非常重要的，陈长兴老师功夫深厚，拳技高超，有"牌位大王"的美称。

图 98－2

图 99

第三十九式　翻身二起足(踢二起)

1. 以两足跟为轴，向后转身 180 度，面向西转为面向东，双腿微屈，双拳同时轮转作顺时针方向下压，右拳在先，落于右胯内侧，拳心向右，左拳变掌自后向前，落于右拳前面，掌心向右，双臂微屈不伸直(图 99)。

2. 重心前移，右足向上踢起，在左足下落尚未落地时，右足蹬地跃起，向上踢去，右掌前伸迎击右足面，左手落于左胯旁(图 100)。

要点：

1. 要求在“击地捶”后，翻身一转，两足相继腾空跃起踢出，左足为辅，右足为主，这样练弹跳动作当然好，但难度较大，年老体弱者，可以只踢一起，不作腾空跃起动作，或虽踢二起，但跃起动作低，右腿上踢时右手迎击，不及足面，只及腿面，或膝部亦可。俟体力增进后，再逐渐练二起。

2. 二起足要注意是向上跃踢起，踢得愈高愈好，不可有丝毫前冲的意念与势念，这样下落才能稳住重心，没有紧迫感。故拳谚有“翻身二起踢破天”之说。

图 100

第四十式　兽头式(打虎式，护心捶)

1. 右足下落尚未及地，左足即蹬地跃起，两手同时弧形向上抡缠，如篮球投篮状，两手心向外，面向东(图 101)。

2. 随即右足落地，重心后移，左足向左后斜撤一大步，两手自上向下沉落于腹前，手心相对(图 102)。

3. 身微左转随即右转，右足收回虚点于左足前成乃字

裆，同时，两手握拳作顺时针方向旋转，左手自左后经左额旁下落，右手自右胯内侧旋转上提，双拳合于胸前，拳心相对，左拳在上，右拳在下，拳心皆朝里，面向东南（图 103）

4. 重心前移，右足横迈一步，身微右转随即左转，两拳作反时针方向旋转。右手自胸前下落经右胯内侧上缠再经右额旁下落，左手亦自胸前上缠，由左上经左胯外侧旋转上提，双拳合于胸前，拳眼相对，右拳在上，左拳在下，两拳心皆朝里，面向东南（图 104）。

图 101

图 102

要点：

1. 如图 101 借着右足落地，重心后移的惯性，双臂合住劲，粘缠着对方两臂外侧，采捋而下，可使之扑跌。

2. 此式亦可作为一个功法，提出单练。右足收回时，拧腰带动双拳作顺时针方向旋转，右足迈出时，亦拧腰引领双拳作反时针方向旋转，如此反复循环练习，这样对于增进腰脊缠丝劲的功夫，大有裨益。

图 103

图 104

第四十一式　旋风脚

1. 身微右转，重心右移，左足尖里扣，右足尖外撇，两拳变掌作顺时针方向作双分、双合划侧弧，转至右手在左腋下，左手在右肩前手心皆向下，双臂合住劲，此时面向南（图105）。

2. 随即提起左足，自后下向右斜上弧形旋转，以左足内侧与左掌迎击，转体约180度，此时面向北（图106）。

要点：

旋风足是一足站立，一足横扫的锻炼，在旋转过程中，左腿微屈不可打直，同时，作大幅度旋转运动，切不可平旋，旋转要有有起有落的意念与势态，才能保持身体的平衡。

第四十二式　右蹬一根

1. 左足下落，重心随之右移，双臂左右分开（图107）。

2. 重心左移，体重落于左足，右足屈膝收回，同时，两手成拳合于胸前，左拳在下，拳心向上，右拳在上，拳心向下（图

图 105

图 106

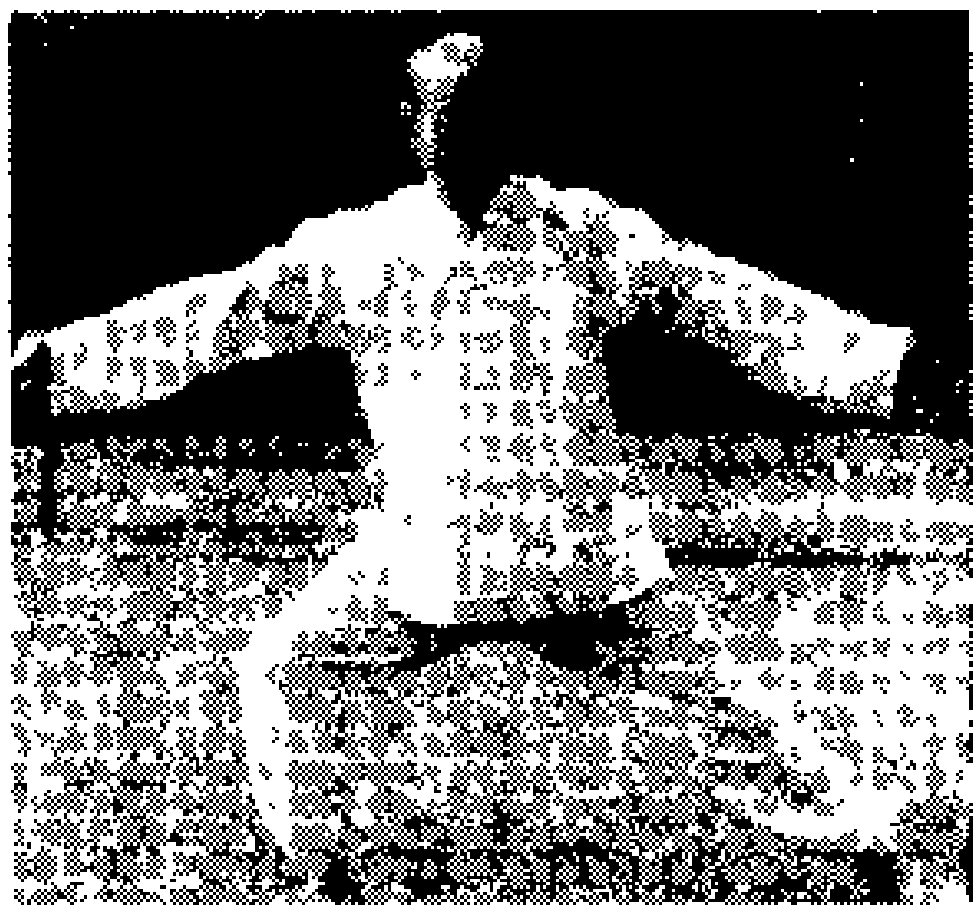

图 107

图 108

108)。

3. 两拳分向左右发劲,左拳心向上,右拳心向下。同时右足勾起足尖向右侧蹬出,面向北(图 109)。

要点:

两手双合双分发劲是卷放劲,右腿屈膝后收与两拳在胸

图 109

图 110

前相合要蓄足劲，随即迅急蹬出。蹬腿的瞬间，身躯在单腿的支撑下，要往下一沉。

第四十三式　搬拦捶

1. 右足屈膝收回，不落地，身躯转正，两拳合于胸前，左拳为横拳，拳心向外，右拳为直拳，拳心向上(图 110)。

2. 与第二十九式"搬拦捶"2、3 相同，图亦同。惟方向相反。此式面向东南。

要点：

1. 右腿收回不落地，左足单足站立稳定重心的关键在于左手横拳，右手直拳双拳翻缠的作用。

2. 与第二十九式"搬拦捶"同。

第四十四式　小擒打

1. 右拳转腕，手心向上，回抽至右腰侧，随即旋腕，手心向外，张开虎口，经右肩外侧向前向下擒拿，左手配合绕于右肘下，手心向下，同时，提取右足，足尖外撇，向前向下踩去，面

向东(图 111)。

2. 身体右转,双掌作顺时针方向旋转,转一立圆,屈臂合于胸前左手在内上,右手在外下,手心皆向内,面向南(图 112)。

图 111

图 112

3. 紧接着左足向前贴地铲出一大步,足尖里扣,扑腿。两掌同时双分,右掌外翻弧形向右上掤至右额角前,手心向外,左掌向左下以掌根突然削出(图 113)。

4. 身体右转,右掌自右上下落于右肋旁,掌心朝里,左掌自下转上回缠,竖起小臂(图 114)。

5. 重心前移,弓左腿,两手翻腕向前发劲推安,手心向外(图 115)。

要点:

1. 张开虎口用以擒拿对方手腕,进手的手法是手心向外,擒住对方手腕,顺着对方劲路引带,转身、拧腰,轻则创伤其腕与肘,重则可使其腕、肘、肩部脱臼。右足前踩亦是踩、踢

对方臁骨、膑骨或足面。

图 113

图 114

2. 整个动作要求一连串毫不停留的完成，弓左腿成左弓步，双掌连续前推，要表现出劲起于右足跟，通过腰脊，发于手掌的缠丝螺旋劲。

第四十五式　抱头推山(抱虎归山)

1. 两手合于胸前，左手在内，左手在外，手心皆向内，面向东(图 116)。

2. 重心移于左脚，以左足跟为轴，身体向右后转 180 度，(转为面向西)同时，两手向左右双分弧形大开(图 117)。

3. 重心后移，右足收回，屈膝提起，双掌合于两颊旁，掌心向前，面向西(图 118)。

4. 重心前移，右足向前落地成右弓步，两掌自两颊旁向前推出(图 119)。

要点：

此式是大开中双分蓄劲，双合发劲太极拳中开中蓄劲，合

图 115

图 116

图 117

图 118

中发劲的拳式较少，多数是合中蓄劲，开中放劲。

2. 这种双掌前推的拳式，在第一路拳式中有三种形式。其形式与内劲都各不相同。一是“仙人理须”，两手斜向推按，劲力较为缓和，含有封闭之意。二是“双推掌”是以掌根发劲，两臂并不伸直。但劲力较强。三是“抱头推山”，双臂大开蓄

住劲，放开大步，弓右腿，臀部没有伸缩，由背脊发劲，劲力最猛。

第四十六式　三换掌

步法不变，与第二十式"二换掌"同。

要点：与第二十式"二换掌"同。

第四十七式　仙人理须

动作和要点与第五式"仙人理须"同。图亦同。

第四十八式　单鞭

动作和要点与第六式"单鞭"相同，图亦同。

图 119

图 120

第四十九式　前招

1. 身微左转，重心向左微移，右拳变掌，弧形下落于左膝内侧，手心向左上，左手同时向左上弧形上掤，手心向外（图120）。

2. 重心右移

身微右转，重心右移，左足向右前进，虚点于右足旁，同时

右手转臂弧形上翻，掌心向外，左手转臂弧形下落于左膝前，手心向右(图 121)

第五十式　后招

左足向右横开一大步，重心左移，弓左腿，右足随即提起向左横摆，虚点于左足旁。同时，左手转臂弧形上翻，掌心向外，右手转臂弧形下落于右膝前，手心向左(图 122)。

图 121

图 122

要点：

1. 前招、后招两式是不可分割的两式，经常练习，可以提高、增强腰肾的功能，可以作为一个功法提出单独练习，右足横摆，左足向右前靠拢，身躯右旋作前招，左足横摆，右脚向左前靠拢，身躯左旋作后招，如此反复，循环练习，如伏案工作做久了，腰背不适，起身练一练前招、后招，两腰酸、胀不适之感，就能立即消失。

2. 在"前招"、"后招"的转换中，是用小身法，揉动腰脊，灵活的左右转换，使人感到有圆活如珠的趣味。

第五十一式　野马分鬃

1. 身微右转，随即左转，同时右手向右上划弧下落于右膝外侧，右手翻腕弧形上提，手心向下，同时，右足屈膝提起(图 123)

2. 重心前移，右足向前下落成右弓步，同时，右手在右膝外侧绕膝上提向前推去，左手下按于左胯外侧，手心向下(图 124)

图 123

图 124

3. 身体左转，重心后移，右手转腕回缠于左额前弧形下落(图 125)。随即右转，右足尖外撇，重心落于右足，左足提起，左手在左膝外侧绕膝上提(图 126)。

4. 重心前移，左足向前下落成左弓步，左手随之向前推去，右手下落，按于右胯外侧，手心向下(图 127)。

5. 以两足跟为轴，身体右转，重心右移，两臂合于胸前，两手心向外，面向北(图 128)。

6. 身微右转，扭腰、扣裆，两膊相系，左掌前按，右掌后引

图 125

图 126

图 127

图 128

(图 129)。

7. 重心再微右移,身躯微右转,两掌向上托起,手心皆向上(图 130)。

8. 弓右腿,两掌下落,弧形自右上经右下,左下绕缠至左上,成左弓步,手心向左外(图 131)。

图 129

9. 弓左腿，两掌下落，弧形自左上经左下、右下绕缠至右上，成右弓步，手心向右外(图同 130)。

图 130

图 131

10. 身体左转，重心左移，左足尖外撇，弓左腿，两手随着旋腰由右向左划弧倾扭(图 132)

11. 重心右移，身体回正，随即旋腰以左足跟为轴，右足

提起，足尖下垂，单足旋转180度，由面向北转为面向南。同时，两手由右至左翻腕螺旋旋转上托，左手心向外，右手心向上（图133）

要点：

1. 图124右手绕右膝外侧前推，是破对方出腿进攻之法，我右手抄住攻来之腿膝弯处，微一上提前推，可使对方仰跌于地。图127是用左手破敌，着法相同。

2. 此式为陈氏太极拳中最长的一个拳式，亦可作为一个功法单独演练，此式对于揉动背脊骨骼、腰腿关节，均有良好的保健作用。

图132

第五十二式　仙人理须

身微右转，重心右移，右足向右下落地，左足向右靠拢作"仙人理须"

动作与第五式"仙人理须"同，图亦同。

图 133

图 134

要点：

与第五式“仙人理须”同。

第五十三式　单鞭

动作与第六式“单鞭”同，图亦同。

要点：

与第六式“单鞭”同。

第五十四式　双震脚

1. 身体右转，重心移至左足，右足收回虚点于左足前，两手屈臂合于胸前，右手在前，左手在后，手心相对，面向西（图134）。

2. 双臂微开，提起右足，左足蹬地跃起，两足左先右后下落，震地有声，两掌亦同时下按，手心向下（图135、图136）。

要点：

1. 两臂相合，使身体的弹劲增强，借着两臂的微开而合与左腿上抬的弹劲，将身肢一领而起，然后自然下落。

图 135

图 136

2. 过去有人被人用"节拿抓闭"等手法，拿得发呆，昏迷时，可将其身体直立举起，向地上一摇，使身体某部被闭的部位恢复过来。

第五十五式　玉女穿梭

1. 重心微后移，右手微抬，右足微提，即向前跃进半步（图 137），右掌向前平按，并带动左足向前跃进一大步，身体右转，左掌随着向前推按，双足形成腾空而过的过程。面向北（图 138、图 139）。

2. 两手相合于胸前，左手在上，右手在下，手心均向上（图 140）。

3. 以左足跟为轴，足尖里扣，随即身体右转（由面北转为面南），带动右足横扫 180 度，成右弓步，两掌同时由合而分，左手下落于左腰侧，手心向里，右手向右平伸，手心向下（图 141）。

要点：

此式是接连上三步，右足前跃半步，左足前跃一大步，右

图 137

图 138

图 139

图 140

足再横扫一步，三步要接连完成，好象一种三级跳运动，在技击上是进入人圈或冲出人圈的开门手法。

第五十六式　懒扎衣

与第四式"懒扎衣"相同。图亦同。

图 141

要点：

与第四式“懒扎衣”同。

第五十七式　仙人理须

动作与第五式“仙人理须”同。图亦同。

要点：

与第五式“仙人理须”同。

第五十八式　单鞭

动作与第六式“单鞭”同。图亦同。

要点：

与第六式“单鞭”同。

第五十九式　云手

动作与第三十二式“云手”同。图亦同。

要点：

与第三十二式“云手”同。

第六十式　摆脚跌叉(一堂蛇)

1. 身体右转，重心左移，两掌平行划弧至身体右侧，高与

肩平，手心皆向右下(图 142)。

2. 重心全移于左腿；身体直立，右足提起自左向右经胸前横摆，同时，两掌自右肩侧向左迎拍右足面外侧，左掌先，右掌后，拍击有声(图 143)。

3. 双掌成拳，合于胸前，左拳落于右小臂上，右足横摆下落于左足旁蹬地震足，随即屈膝下蹲，左足尖翘起，以足跟贴地向左侧铲出，右膝里扣，松胯，合裆下沉，臀部，右膝里侧和左腿后侧一齐贴地。同时，右拳经面前向右弧形上举，拳心斜向右上，左拳由下随左足铲出前伸，拳心向上(图 144)。

图 142

图 143

4. 身体向前腾起，蹬右足、重心前移、弓左腿、同时，左拳向前上冲击，拳心朝里，右拳转臂下沉，落于右胯旁(图 145)。

要点：

1. 摆足这一运动是手与足相互迎击，足为主，手为辅，身躯必须保持中正。

2. 跌叉还有另两种练法，一是年老体弱者，可以在摆足

之后，右腿屈膝下蹲，左足向前铲出成仆步，再接练后面的动作，一是右足摆足下落即蹬地跃起，双腿腾空下跌，一弹即起。这种练法，难度更大，不要强求，俟具有一定功夫时再练。

图 144

图 145

第六十一式　左右金鸡独立

1. 身微左转，重心前移，左膝微屈，右腿屈膝提起，足尖向下，双拳变掌，右掌自右胸前，翻腕上托，手心向上，左掌自左胯外侧弧形下按，手心向下（图 146）。

2. 左腿微屈即蹬地跃起，两足腾空，随即落地，左足先，右足后，落地震足，左重右轻，又名双落脚，右掌随右足下落时按至右胯前，左掌同时按至左胯前（图 147）。

3. 右足向右横摆一步，左足随即向右足靠近半步，屈膝上提，足尖向下，同时，两掌在胸前转腕作反时针方向旋转一周，左掌自左胸前翻腕上托，手心向上，右掌自右胯外侧弧形下按，手心向下（图 148）

要点：

1. 此式中两手上下对拉，有上托下压之意，上托为主，下

图 146

图 147

压为辅，提起的腿，足面要绷平，足尖要下垂，这样身体就能稳定平衡。

2. 上托之掌、提腿之膝，在技击上，都是击人的着法。

第六十二式　败式

左足下落，右足蹬地，重心后移作败式动作，与第二十二式同图亦同。

要点：

与第二十二式"败式"同。

第六十三式　退步压肘

与第二十三式"退步压肘"同，图亦同。

图 148

要点：

与第二十三式“退步压肘”同。

第六十四式　斜飞式

动作与第二十四式“斜飞式”同。图亦同。

要点：

与第二十四式“斜飞式”同。

第六十五式　白鹤亮翅

动作与第二十五式“白鹤亮翅”同。图亦同。

要点：

与第二十五式“白鹤亮翅”同。

第六十六式　搂膝拗步

动作与第二十六式“搂膝拗步”同。图亦同。

要点：

与第二十六式“搂膝拗步”同。

第六十七式　剪手

动作与第二十一式“剪手”同。图亦同。

要点：

与第二十一式“剪手”同。

第六十八式　闪通背

动作与第二十八式“闪通背”同。图亦同。

要点：

与第二十八式“闪通背”同。

第六十九式　搬拦捶

动作与第二十九式“搬拦捶”同。图亦同。

要点：

与第二十九式“搬拦捶”同。

第七十式　仙人理须

动作与第三十式“仙人理须”同。图亦同。

要点：

与第三十式“仙人理须”同。

第七十一式　单鞭

动作与第三十一式“单鞭”同。图亦同。

要点：

与第三十一式“单鞭”同。

第七十二式　云手

动作与第三十二式“云手”同。图亦同。

要点：

与第三十二式“云手”同。

第七十三式　中云手

1. 接“云手”身躯左转再右转时，重心右移，左手翻腕弧形下落，手心向上，右手翻腕弧形上缠，手心向下，两手合于身前，如抱球状，右手在上，左手在下，身躯右转 90 度。面向南(图 149)。

2. 身躯随即左转，重心仍在右足，随着身躯向左旋转，左足经右足后擦地落步，转体 90 度，同时两手翻腕亦做抱球状旋转，转为右手自上弧形下落，手心向上，左手翻腕左缠，手心向下，面向东(图 150)。

3. 身体右转，右足向右横迈一步，两手同时翻腕旋转，回复如图 149 式样。又再左转，左足自右足后擦地落步。如图 150 式样。如此循环反复，横行动步，五步或七步(视场地大小定动步多少)。

图 149

图 150

第七十四式　大云手

1. 在"中云手"向右横行动步五步或七步后，身体转全面向南时，身微左转，左足向左横迈一步，左手翻腕自左上向下经左胯外侧绕一大圆弧，随即身微右转，右足向左足靠近，略与肩同宽，右手自右上向下经右胯外侧绕一大圆弧，如此左足向左迈步，左手绕圆弧，右足向左足靠近，右手绕大圆弧，交替绕圈，向左横行迈步五步或七步，视场地大小而定。面向南（图 151，图 152）。

要点：

1. 云手三式，可以作为一个功法，提出单练。练习云手，对缠丝劲的锻练，是颇为全面的，整个身躯，四肢都作绞来绞去旋转。各个大小、方位、里外的缠丝都练到了。全身骨节、肌肉、内脏、神经等都在绞来缠去的运动中揉搓、活动，练习纯熟后，再配合呼吸，左一呼，右一吸，平心静气，一鼓一荡，身心会感到非常舒适，经常练习，精力就自然充沛。

图 151

图 152

2. 云手三式，在技击上，"云手"用于反骨，"中云手"用于双拿双分，"大云手"用于摔跌对方。

3. 练"云手"的快与慢，没有一定规定，快、慢由自己掌握，原则是：慢不能慢得呆滞，快不能快得滑过。练整套拳架，也要掌握这个原则。在势态上，"中云手"两手相对作抱球状，中间这个圆球形空间，可以大一些，亦可小一些。"大云手"两臂轮转的大立圆，可以两臂交叉的轮缠，亦可两臂各在左右作平行的立圆。自行掌握练习

4. 三式云手都要密切贯彻"以身领手""身法带动手法"这个要领。身如中轴，臂似车轮，要意识到劲起于足跟，通过腿、腰、背、脊、臂达于手指。

第七十五式　高探马

动作与第三十三式"高探马"同。图亦同。

要点：

与第三十三式"高探马"同。

第七十六式　十字摆莲

1. 身微右转，左足向右足前上步，足尖外撇，重心前移，左掌以立掌自左后弧形向前按出，掌心向下，右掌翻腕弧形回收于左肘下，两臂合住劲，面向东(图 153)。

图 153

图 154

2. 以两足尖为轴转身面向南，两臂同时双开作顺时针方向旋转(图 154)，随即双合，重心左移，开与合形成一个立圆。双开时右手由左上经右上下落，左手自右胯内侧，经左胯内侧上缠。双合时，右手自右胯内侧经左胯内侧，上缠至左腋下，手心向上。左手由左上经额前合于右臂上，手心向下(图 155)。

3. 重心全部移于左足，提起右足自左前而上向外横摆半圈。(半立圆)以左掌迎拍右足外侧。面向东南(图 156)。

要点：

此式着重大开大合的锻炼，开中寓合，合中寓开。由于左右臂旋转交叉中形成十字，故称“十字摆莲”。练此式如感到

图 155

背脊发热，即是气遍全身的现象。

第七十七式　指裆捶

1. 紧接摆莲足右足下落于前，左足向左前进一步，重心左移，弓左腿，右腿伸直，两手成拳，屈臂合缠于胸前，左拳在下，右拳在上，拳心皆向上（图 157）。

2. 腰微左转，拧腰扣裆，两拳翻腕，左拳旋转后拉至左腰外侧，拳心向下。右拳迅急向前下方发劲打出。拳心向下（图 158）。

要点：

指裆捶又称"胯打"在两拳旋转合住劲后，全身"五弓"（背脊弓，两臂、两腿弓）就有绷紧的感觉，腰胯要撑圆，扭腰，扣裆，右胯一绷，发劲前击。

第七十八式　白猿献果

1. 身微右转，重心右移，随即左移，双拳配合旋转，右拳自腹前由左上经右上、下落至右胯外侧绕一大立圆，左拳自左

图 156

图 157

向左上缠至左颊前(图 159)两拳合住劲。

图 158

图 159

2. 重心左移,右足提起,足尖向下,足面绷紧,随即右拳转臂与右腿提起,同时旋转向上冲击,高与眼平,拳心向里。左拳亦同时转臂旋转下击至左胯下侧,拳心向左后,双拳交叉而过。面向东南(图 160)。

图 160

要点：

此式在两臂开合中，揉动背脊、腰肋、旋转上升、开与合的幅度可大可小，双拳交叉而过，右拳与右膝的向上冲击为主，左拳向左下插击为辅。

第七十九式　仙人理须

1. 身微右转，右足下落于右前方，两拳变掌，右掌落于右胯外侧，接着双掌上缠合于两耳旁，两手心反向外，以下与第五式"仙人理须"同。图亦同。

要点：

与第五式"仙人理须"同。

第八十式　单鞭

动作与第六式"单鞭"同。图亦同

要点：

与第六式"单鞭"同。

第八十一式　雀地龙

1. 身微左转；左掌成拳，旋转收回，拳心向上，右拳横置

于左肋侧拳心亦向上。左拳直，右拳横，合住劲(图 161)。

图 161

图 162

2. 重心后移，右腿下蹲，左腿下沉成扑步(162)。

3. 左拳前伸至左腿上侧，拳心向上，右拳微下沉。

4. 左足尖外撇，重心前移，弓左腿，蹬右腿成左弓步，同时，左拳向前上冲起，拳心朝里，右拳转臂落于右胯旁(图 163)。

要点：

此式与"摆足跌叉"相似，只是双腿不贴地面，双足掌不离地面，右腿应尽量下蹲，身躯起落中，必须保持中正，不可前俯后仰。

第八十二式　上步七星

1. 左足尖外撇，身微左转，重心前移，右足上前半步，虚点于左足前，右拳自右向前随右腿上步时经左腕外侧前伸，右脚再进半步，成右弓步，同时，两拳以腕部紧贴的交叉点为轴，自上向里、向下、向前绕一小圆后变掌前推。右掌略前，左掌

图 163

图 164

略后，掌心微相对。两臂不伸直。面向东(图 165、图 166)

要点：

此式为练习腕部运动的拳式，也是练习擒拿与反擒拿的手法。太极拳要求动急则急应，动缓则缓随，沾连绵随，擒拿的机会较多，此为解脱双手被擒的手法，上步双掌前推，即发劲还击。

第八十三式　退步跨虎

1. 重心后移，身体右转，右足后退一大步，转为面向南，两掌仍以腕部紧贴的交叉点为轴，由前向下转上，翻腕回转，紧接着两臂微合，紧缩一下交叉圈，即一震两掌向下左右弧形分开，掌心皆向下(图 165，图 166)。

2. 重心移于右腿，左足向右横摆，虚点于右足前，两掌左上右下一合劲，右掌在右颊旁，掌心向左，左掌在下合在腹前，掌心向右(图 167)。

要点：

此式与“上步七星”紧密配合不可分割，其步法与退步压

图 165

图 166

图 167

图 168

肘相似。都是进一步,退一步,一进一退的练法。但要领各别,退步压肘是弧形上右步,具有向内横扫打动对方椿步的作用。此式上步则具有前冲之势。后退转腕双分,亦是一种解脱手法,后退一步,乃带动对方重心,转腕后双掌突然一震,左右双分具有劲。撑脱被擒之双手,即转臂双合,以双掌上

击对方太阳穴，或两耳两颊部，此式乃单掌上击

图 169

图 170

第八十四式　转身双摆莲

1. 身微右转，右掌下落回收于胸前，掌心向下，左掌前伸，掌心向上，双掌在胸前合住劲，面向西南（图 171）

2. 以右足跟为轴，向右转体 180 度，左足提起随转体向右后横摆，面向北（图 172）。

3. 左足落于左前方，身微右转，两掌弧形向右缠绕，以右手背面迎拍左掌心，接着提起右足，自左而上经胸前向上向右横摆，同时两掌由右向左横行迎拍右足面外侧，左掌先，右掌后，连续击响两声，此时面向北（图 173－1，图 173－2）。

要点：

一腿独立支撑全身重量，另一腿提起做旋转运动，要保持平衡、稳定，首先在于身体中正不偏，领劲虚虚领起。其次足切不可平旋，意念上要有起有落，配合着两手的开合动作，在开劲中将身体旋转过来，就不会出现倾斜不稳的势态。

图 171

图 172

图 173－1

图 173－2

第八十五式　当头炮(当门炮)

1. 横摆过来的右腿，向右后落步，两掌成拳在胸前转一小弧，由右转臂下挫，向上冲击，两拳心相对，左拳微前，右拳微后，左腿同时前弓，成左弓步。面向南(图 173)。

2. 重心后移，右腿屈，左腿直。随即前移，弓左腿，蹬右

腿成左弓步，随着重心后移前移的动作，双拳在胸前转臂下挫，划一小圆弧向前推挤，左臂横于前，右臂直于后，拳心皆向下（图 174，175）

图 174

图 175

要点：

双拳转臂下挫所做的小圆弧，前者是微右转随即左转向前发劲，两臂所划的弧成↗形，后者是身微后蹲随即前移，两臂所划的弧成↖形。同是↑向上发劲，两手所划的小立圆，先是右向下划弧，双拳向上冲击，后是双拳下挫，回收再横左前臂向前掤挤。

第八十六式　金刚捣碓

动作与第三式“金刚捣碓”同，图亦同。

要点：

与第三式“金刚捣碓”同。

第八十七式　收式

身体起立，两膝微屈，两手（手心向上）向上捧起，捧至胸

图 176

图 177

图 178

部上端(图 176)。随即翻腕(手心向下)横移分开,再由身体两侧徐徐下按,自然垂落于两胯旁,两臂微屈,回复到预备式势态(同图 1)。

要点:

一套拳练完后,不可拔足就走,收式亦要按预备式要求,

平静的站二三分钟，全身检查一遍，练拳的效果才好。练完拳后，虽然流汗，但不气喘，会感到精力充沛，心情舒畅。

第三章

功

拳谚云："十法九灵，无功不成"，"拳无功，一场空"，这都说明功夫的重要。衡量一个人武艺的高低，不是看他的拳架如何娴熟、美观，而是看他有没有功夫。我国的武术无论内家拳、外家拳，其中的高手、名师，没有不是功底深厚的。所以有志于练拳的人，不可只满足于只会盘架子，不可浅尝即止，认为打打拳推推手就成了，必须练功，下面介绍两种功法。

一、千 手 功

千手功共10个动作，每个动作练100下，故称千手功。

先按预备式要求，面南站立，作好"三调"，即开始练功。每个动作必须全身完整一气，不用拙力，不鼓心劲，要贯彻"柔运刚发，柔运劲、刚落点"的原则，在呼吸方面开初听其自然，俟动作熟练后，再慢慢配合呼吸，即在吸气时蓄劲（运劲），呼气时发劲（放劲），吸气时间长，呼气时间短，亦要顺其自然，慢慢掌握不可急于求成，免出偏差。

第一动：两掌在胸前运发，左掌进，右掌退，右掌进，左掌退，前进的掌放劲（发劲，吐劲），两掌交替运行，循环反复运动100次。前进与后退，手臂均不伸直，要两膊相系，即是有连系，腿足、腰身是在左右微微旋转中起着支配整个运动的作

用。

第二动:"两掌在胸前屈臂上举,手心向外,各向左右分别划一圆弧,圆的直径约0.5米,是双分开始,即两掌各向左右分开,由上向下划圆合于胸前时,两掌心同时向前向上一合放劲。放劲的同时,两足要踩实地面一沉助劲,上体稍一前倾。做100次。

第三动:两掌在胸前屈臂上举,手心向外,随即两手转为手心向内,由胸部中垂线下落,由下而开,向上划圆至胸前,两掌翻为手心向外一合放劲,圆的直径约0.5米,下落时的半圆,手心向内,转上的半圆,手心转向外。一合放劲时,两足一沉蹬地助劲,身微一前倾。做100次。

第四动:两手松握拳,屈肘由两肋侧合劲上穿,手心向外,随即转腕向上向前放劲(劲点在两手尺骨部位)两手心相对。放劲的同时,身微前倾,双足蹬地助劲,做100次。

第五动:两拳松握,两臂屈肘打横,合于胸前,身微左转,右小臂平行前推(发劲点在尺骨处)拳心向上,旋转而出,落点时,拳心向下。同时,左臂后抽助劲,抽至左助侧,拳心向上。接着身微右转,左小臂转臂平行前推(发劲点在尺骨处),拳心向上,旋转而出。落点时,拳心向下,同时右臂后抽助劲,抽至右助侧,拳心向上。尺骨放劲时,身微前倾,两足蹬地助劲。此式是身躯左右微转,两臂交替平推放劲。做100次。

第六动:与第五动相同,惟左右小臂前推时,是竖起小臂向前向上旋转发劲。做100次。

第七动:两掌自两助侧交叉上穿至下腭前,手心向外,接着转腕双分,向下一采,两手各采落至两胯外侧,再上穿,再下采。做100次。

第八动：左手屈肘附于左胯外侧，右手自右胯外侧斜向左上举至左颊旁，手心向外，身微右转，即翻腕向右斜下采至右胯外侧，手心向下，左手自左胯外侧斜向右上举至右颊旁，手心向外，身微左转即翻腕向左下采至左胯外侧，手心向下，两手交叉下采100次。

第九动：两足平行分开约两肩宽。身躯微左转，重心左移成左弓步，两臂斜向左上举，左手心向外，右手心向右，接着身微右转，弓右腿，左腿伸直。双手转腕向右斜下采，手心向下，采至右膝前。身再微右转，重心右移，成右弓步，两臂斜向右上举，右手心向外，左手心向左，接着身微左转，弓左腿，右腿伸直，双手转腕向左斜下采，手心向下，采至左膝前。两手随身旋转，交替下采100次。

第十动：身微左转，重心左移，成左弓步，右腿微屈不打直，双拳在腹前交叉一缠，右拳自右向左旋转后拉至右肋侧，拳心由向上转至向下，左拳自右肘下穿，弧形反臂横向弹击。接着身微右转，重心右移，成右弓步，左腿微屈不打直，双拳在腹前交叉一缠，左拳自左向右旋转后拉至左肋侧，拳心由向上转至向下，右拳自左肘下穿，弧形反臂横向弹击，交叉弹击100次。

练习功法，尤要平心静气，不能性急以求速成，一动纯熟后，再练一动。年老体弱者不必一次做100次，做几十次也成。俟体力增进时，逐渐增加，循序渐进，身体健康就会日益好转，功夫日益进步。

二、七 盘 功

七盘功是"出功"(填功)的一种。这种功夫强身健体收效最快。解放前擂台比武,优胜者取得银章、金章的奖励。习武的人,以半年的时间练七盘功,再学点套路,实习一些打法(旧称"抢手"),就可以上擂台去比武较量。这种功法,尤为青年人喜爱。

1. 通臂(倒牵九牛尾)

左弓步站桩,左腿蹬直,左腿前弓成90度,左臂弯屈直竖成90度,右臂伸直,双拳握紧。右弓步站桩,左腿蹬直,右腿前弓成90度,左臂弯曲直竖成90度,左臂伸直,双拳握紧(图1,图2)。

2. 铁扁担(二龙担山)

两掌成立掌先缓缓前推伸直,再缓缓平行分开,两掌转腕,手指向前,掌心向外,两掌向外蹬紧,两足并拢挺直,全身成一十字形(图3)。

3. 韦陀献杵

左腿伸直,右腿屈膝成90度,两足尖里扣,左手屈臂,手指搭于右肩上,手臂抬平,右臂伸直,手掌向上撑紧,重心落在右腿。双腿蹬紧,身躯向左弓,目视左足跟。

右腿伸直,左腿屈膝成90度,两足尖里扣,右手屈臂,手指搭于左肩上,手臂抬平,左臂伸直,手掌向上撑紧,重心落在左腿,双腿蹬紧,身躯向右弓,目视右足跟(图4,图5)

4. 铁桩

两足平开与肩同宽,足尖内扣,成内八字,两腿蹬紧,两手

图 1

图 2

图 4

图 5

成抓拳在身后上抬，双臂打直，手指尽量向上钩紧，手臂不要下坠(如图 6)。

5. **虎坐中堂**

两腿平开，略较肩宽，成骑马档，双腿下蹬，成 90 度，双手成拳竖直上屈亦成 90 度，双拳握紧手腕内扣(图 7)。

图 5

图 6

图 7

图 8

6、达摩渡江

左腿蹬直单足站立，屈右腿，以右足面紧贴于左足弯部，右掌上撑打直，掌心向上，手指向左，左手紧握拳屈肘贴于左腰外侧。

右腿蹬直单足站立，屈左腿，以左足面紧贴于右足弯部，

左掌上撑打直，掌心向上，手指向右，右手紧握拳屈肘贴于右腰外侧（图8，图9）。

图9

图10

7. **刘海戏蟾**

左腿单足站立，体重全部落于左足，右臂右腿均打直，身体向左倾至右腿右臂成一水平直线，左手在身后伸直，两掌前撑，右手指向左，左手指向右，右足尖翘起蹬紧，右腿单足站立，动作与左足同，惟方向相反（图10，图11）。

要领：

1. 站功时：心平气和，意念专一，呼吸自然，内劲放在两臂两腿上，切不可鼓心劲，心里鼓劲，要出偏差，亦不可挺胸突臀，否则，会出现腰痛的情况，严重时，能致吐血。一式站定后，时间以呼吸计，开始一呼一吸数数"一个字"，二次呼吸默数"两个字"……一盘可站24个字。初练时不能坚持至24个字可自行减少，然后再逐步增加。一盘练熟后，再增二盘，逐渐增至一次七盘练完。

2. 练功要在安静的室内练习　不能在室外练，在室内还要尽量避免外界干扰

3. 立志练拳，最好不要嗜烟酒，烟伤气，酒伤神，对健康十分不利。

千手功没有用附图，因练功与练拳不同，练功应在一静室之中，不在室外练习，一般初步练习都要由老师在旁守着练，七星功也好，千手功也好，都应如此　否则，由个人看书，识图摸索去做，极易出偏差，不但无益，反而有害。这是不可能无师自通的。尤其是千手功，必须要拳架，推手具有一定基础时，再开始练习，方能领悟。

图 11

文字与图照，不过是纸上谈兵，从这个观点来看，习武较学文难度大，因为功夫本领不能只满足于口头上，停留在书本上，而是要练到身上

后　记

近年来，几位好友、同窗，时常敦促我写这本书，因为会练这套陈氏老架的人多已作古，而我今年也是75岁的人了，若是再不把它写出来，很可能自此湮没。这样，既对不起前人，也辜负了朱老师对我殷切的教诲。再者，顾留馨先生在他所著《炮捶》（陈氏大杠拳二路）一书的序言中，曾说："挖掘、抢救、继承、整理中国传统武术，现在已到了坐而言，不如起而行的时候了……年已七十有三，还常常深夜写稿，颇有谈迁写《国榷》时，残绳催白发，犹事数行书的感触。"同时，一些同道以及喜爱太极拳的朋友，也劝导我说，是应该写书的时候了。这就更加促成了我写这本书的决心。

其实，这本书只能算是一本启蒙读物。太极拳内容十分丰富，称得上博大精深，研学起来是没有止境的。可是，这些年来，有的人误认为深探此拳精微是繁琐哲学，因而视为畏途，不敢问津。在此书中，我试图以浅易的说明，简单的图解把这套陈氏老架介绍出来，希望爱好陈氏太极拳的初学者能循此上路，打好基础，以便自己进一步深造、发展。

任何学术、技艺、美好的东西，如果后继无人，湮没失传，那是会令人为之叹息的。可是，要使前人的心血结晶——宝贵遗产，不至失传，且能进一步发扬光大，这就只有两个途径：一是从师学艺。所谓学术出于师门，渊源有自；二是志同道合的人相互攻错，切磋琢磨，即所谓学术出于结社。不如此，或

事倍功半，或孤陋寡闻。要使武术以及其他任何学问技艺能在继承前人业绩中有所发展，舍此似别无其它捷径。以我的水平，只能写出这样浅薄的书，作为引玉之砖。希望武术界的同道，不吝把濒于失传的宝贵技艺，以及个人的心得、经验，贡献出来，庶几不负前人，亦可泽及后辈。这本书只是个人的一孔之见，书中的谬误不当之处，衷心希望能得到同道的指正。

本书承陈立夫先生题字，任觉五先生，李国滨学兄写序言，谨此致谢。

作者

[General Information]
书名=陈氏太极拳（老架）
作者=陈国灿
页数=１０３
ＳＳ号=１００６３２８４
出版日期=１９９４年０６月第１版