

## 談陳式太極拳老架與砲捶特點

李章仁

### 一、前言

陳式太極拳從陳長興時期，開始定型老架與二路砲捶為最常練習與傳承的套路，此外還有一些拳路已少有人演練，在陳式太極拳在兩儀本中記載有七套拳之多，但經演變與篩選以老架十三勢及砲捶是最為常練的套路，事實上從陳式太極中拳法發展，可以知道陳式太極長拳大致涵蓋所有陳式太極拳的招式，在後來才拆成七路拳法，演變最後常練的只有頭套十三勢與二路砲捶，然而可能因著拳套太多無人演練導致失佚練法，或是因招式太多相同而演練無有興趣學習，就不得而知，因此在此後幾路拳法多少有人演練，若從練習心法、要訣或拳理相同而說，在招式上的區別就不大，因此就不需要很多套路，所以招式上的區別是對發勁型態會有影響，也就是說不同多發勁系列會導致招式的不同，如此說頭套與二路砲的發勁形式與練習心法是有所不同，而其它陳式拳套在演練上應有不同的發勁原理，才有值得發展保留的意義。要如何練好陳式太極兩路拳法？首先要了解其中兩者的特色與兩者的差異性，然後對這兩套的拳法發勁與拳理透徹，才能真正練好這兩路拳法。

### 二、老架特點

老架可以說是陳式太極拳的代表，也是奠定功底的拳套，因此基礎拳法上，以拳架低且極開展來底定功底，而且慢練到緊湊而不鬆散，大致練法重點，初以身領手，而身手相隨，並知身、手、意，相合為一，這時才算是工夫出現。所以初習宜鬆宜慢，學習日久而後快練，此為之熟練，久練快後復緩為的是柔化，古人說久練之鋼化為繞指柔，自是此意，然而再久練成剛，柔久而剛自在，可以說是功成，也就是剛柔自在，所以練習不必躁進，但是要勤，避免傷身或是剛柔不濟，影響日後功夫發展。練拳頻率，次數，強度可以依自己的能力而定，行拳快慢相間，拳理的虛實變化，剛柔相兼，處處要通達，了解陰陽運化無方，剛柔並濟，這就是太極，也就是太極圖，是故：太極陰陽理玄機，剛柔相濟太和意，若是識得旨中趣，盡知天真為一氣。所以剛拳不名太極拳；柔拳不名太極拳，唯有剛柔並濟，才是太極拳。

所以了解太極拳如何用意？因此用意：柔行氣，剛落點，意氣風發，神正情舒，這就是我們的作意。太極拳老架的八法以棚、履、擠、按為主，採、捌、肘、靠為輔，這八勁道就要相當熟悉，運用自如。在五步法中的前進、中定、左顧、右盼、後退，必須活絡通暢，然兼具震腳、發勁、縱跳、閃展、騰挪結合而成順遂，無一不能呆滯。

所以看出太極拳應用：有步法（竄、蹦、跳、躍）、有身法（閃、展、騰、挪）、有手法（擒、打、拿、摔、點）、有腿法（踢、蹬、踩、擺），因此被擒拿，就破擒拿，對敵摔拿踢打，招招接二連三，連綿不絕，所以不動則已，動如猛虎出閘。沾連粘隨，引進落空，應用法則是制敵機先之妙，也是太極拳攻防特色，每招內勁貫以纏絲勁串於間內，因此能攻能護，主導八門五步之中，使敵人身步法受牽制，而達克敵之功。因此在老架基礎拳上，依十大步驟，六種功夫，拳練千遍，得機得勢；拳練萬遍，神理自現；拳練十萬遍，放之彌六合，退捲藏於密，是謂成手，登峰造極，迄於大乘境界，為陳式太極修為之歷程也。

### 三、砲捶特點

針對砲捶的演練，了解其架勢多為攻擊性拳招，適合打擊技的發展，在練習姿勢略高，但架式還是要開展，不可以縮小，如此氣才能暢運無阻，其中動作緊湊，且氣勢沈猛，較為深邃難練，有雙震腳打法，單震足練法。發勁有如連珠炮，炮聲連連，若說步法中，竄蹦跳躍，步步相連，步奪腳踏，招招直逼中宮，腳靠、腿打、膝頂，可以說是其特色，也是一般練習陳式太極拳，較無法練到的境界。接手時即接即上，接二連三，上手打、中體靠、下腳套，一體纏絲，可以說招招相連，綿連不絕，攻如猛火焚山，守如大浪急退，因此可以說是應用的拳法。在練法多以手領身，因此比較活潑，以採、列、肘、靠，為主；棚、履、擠、按，為輔。身法多閃、轉、挪、化、揉，手法多擒、破擒、拿、破拿，摔、破摔，是為摔、打、拿、踢、點，五種攻法的連接，而且出招大多相貫串運用，著重內三合，外三合，一體六合的兼備，全體纏絲一氣，法法俱全，是為實際攻防運用之拳套，為陳式好手所必須精研的拳法。

事實上砲捶中的單雙震法，在演練上會有區別，雙重震法力量加倍，與地面反作用力也會加倍，因此必須要有相當的功底或武學素養，才能修練得好，也較不會傷身。一般練習砲捶大多以單震為主，內中加注一些雙震的演練，或是老架學習輾熟後，才來練習雙震砲捶，所以單震打法比較合適老年。震足作用有提神、補氣、洩力、整勁、轉折的作用，很少有人去了解震腳的作用，若演練陳式太極不了解震腳作用，是無法練好陳式太極拳的，因為震足為陳式太極之精華，震足時，足平下震，氣下湧泉為是，尤其砲捶震腳如連珠炮，拳中更多震腳，沒學好誤震，易傷腦、腰、膝，使身體敗壞，應謹慎之；反之震腳鍊的好，動作舒暢、易筋活骨、洗髓煉氣，發勁加倍，是強健體質增加功力的好拳法。對於演練雙震足練法是較合適青年，震腳發勁，身形舒展，渾厚內力，洗髓易筋，內外兼修，拳出如風，落地似金鐘，雙腿如張弓，身正似蒼松，全體一勁，接引地氣，回身開合一氣，如金剛霸王。這拳套精華，在於震足之功，以震足借地根之反作用，促使丹田產生爆發力，全身擠壓，一氣呵成，發勁一體成形，外剛內柔，身正四方，內氣圓潤，內外俱足，對適無堅不摧，無攻不克，自身如百鍊金剛，毫無破綻，是為砲捶之精華，招招勢勢，無一不是依此為則，勢勢相連，無不貫串，轉關運化，變著定勢，有矩有規，節度不失，拳招一出，有風起雲湧之勢，四週氣氛凝結之景，是為上者。

#### 四、結論

這兩路拳法，雖說是現今演練陳式太極拳的必學之拳，多數學習陳式太極的人必經之路，但在教授陳式太極二十年的歲月中，發現這兩路拳法可以說是陳式太極的代表作，如果學好這兩路拳法至少可以說將陳式太極拳法練成了，而在教學過程中並沒有多數人能將它練好，只有極少部份練的不錯，在談天閒聊的過程中了解到學生的不解之處，在拳理法上與特點掌握，是不足，導致在學習這兩路拳法上花相當時間得不到相對的功效，因此將其要點大致的說明，那麼有更多人在學習上就方便與快速多了。

當然學功夫不是快速成就的，必須經常時段練，但是選擇對的方法往往能事半功倍的效果，而不清楚理法，錯誤的蠻幹，久練還是有功力，但是要精純深入是不可能，往往帶傷而不自知，甚至以後教學也多有錯誤，影響後輩。

總之，這兩路拳必須專精才能說練好陳式太極拳，若練了幾十年還不知其重點與精華之所在，就必須汗顏，趕緊修正自我以求突破，這就是練拳者應作的事。