

題目：陳氏太極拳『掩手肱捶』之研究與分析

指導：李章智

作者：嚴介廷

目錄：

摘要	1
壹.前言	3
貳.歷史	4
參.文獻節錄	7
肆.文獻分析	42
五.動作架構、動作分析	43
1.預備動作	43
2.前置動作	43
3.正式動作	44
4.攻防技巧比較	55
5.內在要求	57
六.問題提出	59
七.結論	62
八.附註	63
九.參考文獻	68
十.參考影片	70

摘要

本論文主要是對陳式太極拳中的招式「掩手肱捶」逐一的介紹、比較、與分析。從歷史、參考文獻作一大略的介紹，從傳承、地域與風格上做出區分，再將之分析與整合並討論之做出老架、炮捶系統與小架、新架系統的分別，並稍微介紹兩岸傳承上的名家，使讀者對陳式太極拳近代兩岸間的歷史有所認知，也對陳式太極拳「掩手肱捶」有初步的認識；再來節錄文獻中各位太極拳名家著作中關於掩手肱捶之指導、說明、意念要求及技擊含意，然後是對文獻、動作、架構來逐一介紹並加以分析。從各項準備動作、前置動作的要求與介紹，分出掩手肱捶的兩個部份「掩手」與「肱捶」，說明「掩手」的遮敝與蓄勁目的，及「肱捶」種類、表現上的區分：鑽拳、拋拳、合拳；接下來是此招式在外在表現上的要求：四六變弓步捶，前打右拳、後打左肘，定勢時身體正面向前，頭頂顎收，脊柱筆直，雙肩下沉，左掌在脅，腰胯轉正，向前向下壓沉，前弓足頂住，後箭腿微屈。並將之對因應纏絲所發揮出各種不同類型的動作表現、出拳螺旋勁道做分析，並將此掩手肱捶招式與心意六合拳中的橫拳(頭拳)作比較；然後是攻防技巧於打擊、摔技在應用上的大略介紹；最後是太極拳「掩手肱捶」內在的要求：心、意、氣的互相結合，纏絲螺旋與丹田的練

習、內氣與外在動作的配合；提出學員常見的幾個問題，並一一予以回覆；結論則是說明以剛柔相合、陰陽相濟內外相合，達到武術上的妙手、並回歸自然的思想及體會。

壹. 前言

中國武術可謂淵遠流長、博大精深，已成為中國文化的代表之一；而其中的太極拳亦是箇中翹楚，不僅僅只是種拳法、理論，更包含了中華民族的養生哲學、思想、及文化。吾習太極拳多年，嘗比較各家各派太極拳之特點，而其中較為特別的，明顯要求攻擊性的招式，即使是未習武術之人亦可見得的，當屬陳式太極拳之『掩手肱捶』了。其特有的發勁獨具代表性，且明顯的此招式在其他種類太極拳中並未見到，甚至別派武術亦沒有的招式名稱；也因此吾人在此嘗試對陳式太極拳各家『掩手肱捶』做一研究分析，並對照其他拳法作一比較。

貳. 歷史

陳式太極拳，原名陳氏太極拳，明清時代為河南溫縣陳家溝陳氏家族獨有之拳法，故以此名之；民國以後始廣為流傳，多有外姓者習之並各具其特色，由於習此拳法之佼佼者與推廣者已非僅陳氏一族，故以陳式太極拳名之；其拳法表現比起其他太極拳，可見較多剛猛部份，獨具一格，與其他太極拳有相當大的區別，在練習上亦較為激烈，其保持了柔和順暢，同時亦強調剛烈脆猛，故有棉裡針，柔中剛之稱號。

關於太極拳的源流，各方說法不一，其皆自稱為正統，在此並不予以討論，但參考陳家溝與趙堡鎮之說法（見陳鑫所著之陳氏太極拳圖說、杜元化所著之太極拳正宗、及王海洲與嚴翰秀編著之杜元化太極拳正宗考析；參考文獻一，附錄陳氏家乘、參考文獻二，太極拳溯始、參考文獻三，【太極拳正宗】內容的分析一.源流）無論是蔣發師事陳奏庭或蔣發傳至趙堡鎮，是陳清平傳至趙堡鎮也好、陳敬柏至趙堡鎮學習也罷，可確定的是兩地皆在河南省溫縣，地緣上非常接近，也常見人們在兩地間遷徙，如陳敬柏與陳清平皆來自陳家溝，故在武術的交流上並非不可能，想來

在太極拳的關係上極為密切；且由套路招式的名稱及定姿，雖勁道不盡相同，但招式、定勢可謂大同小異，也因此在此吾人將之一起提出討論。

至近代的陳式太極拳的發展主要從清朝末年開始說起，當時陳家溝族長陳延熙（陳氏第十六世）在因緣際會下結識了清朝官員杜巖（光緒三十年中式甲辰恩科第十一名進士，以二甲授翰林院庶吉士，入進士館，奉派赴日留學，法政大學畢業，歸國後改授翰林院編修，京師豫學堂監督，調回籍，籌備咨議局，被選為議長，為陳鑫所著之陳氏太極拳圖說寫序之；參考文獻四，杜公 毓澤宗師行述），並與其姪陳名標先後擔任杜家護衛並兼任家庭拳師（參考文獻五，杜師毓澤略傳），將陳氏太極拳傳予杜巖之子杜毓澤。民國以後杜毓澤輾轉轉至台灣，並在台灣傳授陳式太極拳。

而在大陸方面於民國十七年由旅居北平之河南同鄉會邀請陳發科（陳氏第十七世族長，陳延熙之子）至北平傳授太極拳（參考文獻五，太極拳起源、參考文獻六，附錄四 太極拳之戀—紀念福生師），自此諸多武術家始睹陳氏太極拳本來面貌；此後陳式太極拳自陳發科手中聲名大噪，北平、天津、南京等地始因陳發科、

陳照丕的推廣下使陳氏太極拳廣為流傳，形成今日大陸方面陳式太極拳的主流。

目前陳式太極拳的系統，吾人大致上將之分為二：老架、炮捶系統與小架、新架系統。

一. 老架、炮捶系統：主要為陳長興（陳氏第十四世族長，確立老架、炮捶者）流傳下來的系統，其中包括陳家溝方面的陳發科及之後的陳照丕、陳照奎、陳小旺、陳正雷、王西安、洪均生、黃康輝、馮志強、顧留馨、王鶴林、潘詠周等人，與台灣方面的杜毓澤及之後的王嘉祥、李章仁、李章智、徐紀等人。

二. 小架、新架系統：主要為陳有恒、陳有本（陳長興之弟，確立小架者）流傳下來的系統（另一說法為趙堡鎮蔣發流傳下來的系統），其中包括陳家溝（另一說為趙堡鎮）的陳清平及之後的陳鑫、陳子明、陳立青、陳名標、和兆元、李景延、楊虎、張國棟、張隨勝、任長春、杜元化、杜毓澤、范春雷等人。

註：杜毓澤師事陳延熙與師兄陳名標，是少數同時習得兩系統的
外姓弟子之一；而跟據陳立清的說法（參考文獻七，序言），
在陳家溝人們普遍習得老架、炮捶系統，而陳家溝的小架、
新架系統傳承不多，造成陳家溝習得小架、新架之人往往也
習得老架、炮捶，身兼兩系統之武藝。

參. 文獻節錄

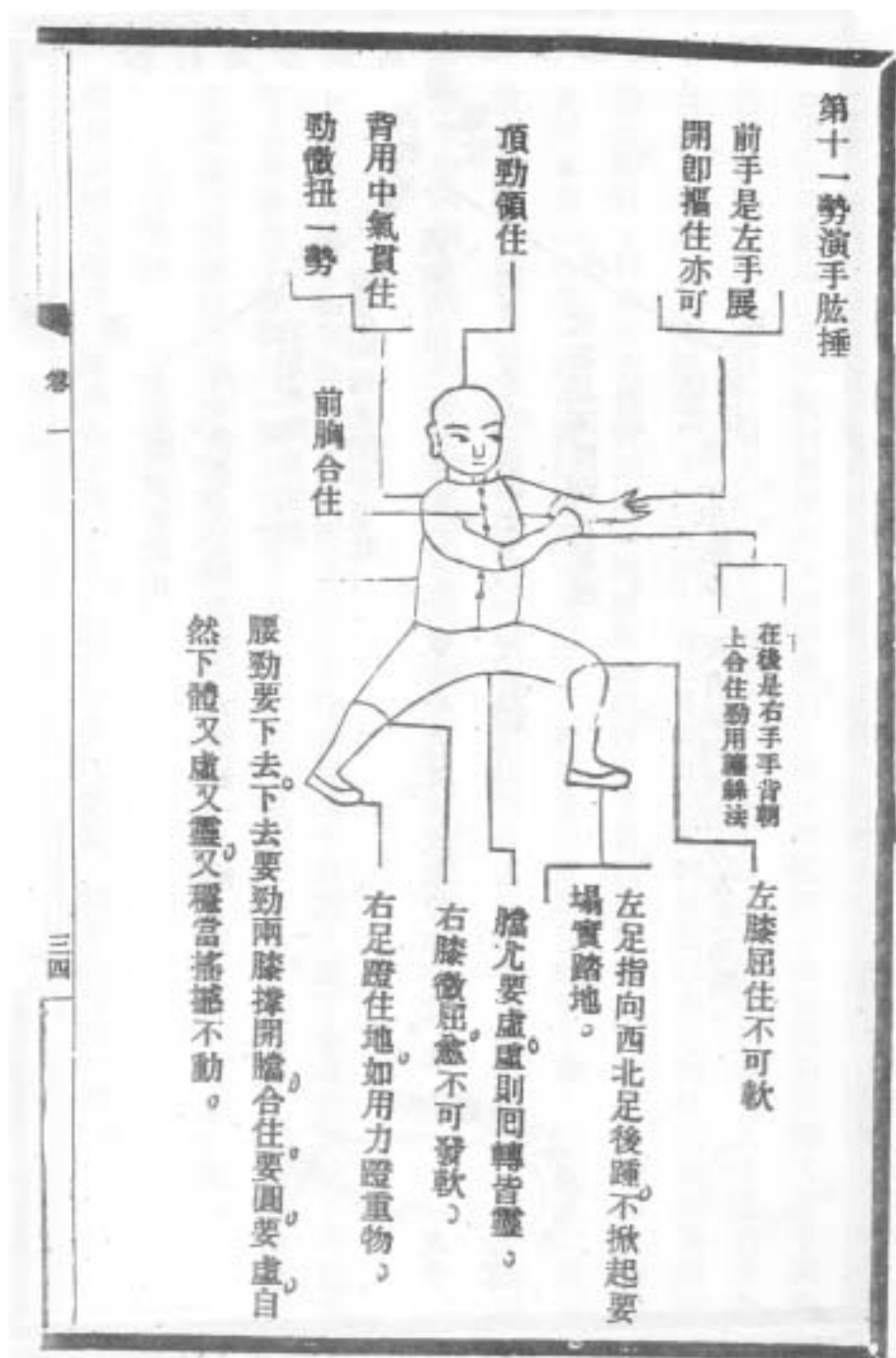
為比較各家太極拳之掩手肱捶招式，在此先列出各家關於掩
手肱捶招式之文獻，同時在之後的部分會對此加以比較與說明。

參考文獻一，『陳氏太極拳圖說』：

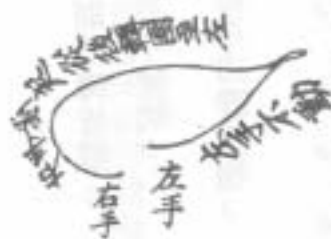
第十一勢演手肱捶

左手在前微捳住手，手腕向西做右手應照勢。右手從下涉起
向上、向後、再向前擊入左手腕中，右手背朝上，向下合住打用
力。然右手貪前擊打，不若兩手俱在。左肋外去肋七八寸遠，右
手合住勁，用周身全力、用掣勁打。不露粗率方合法度。問此勁
由何發起？曰：右足踏好，勁由腳後跟、越腿肚、順脊上行、串
至右肩臂轉過、由肱膊背面前運至手背，故合住勁打有力。然雖
勁由腳跟起，其用本在心，心機一動，中氣即由丹田發出至手，

周身全力皆聚於此。至于擊人，則視人之遠近；遠則展開肱膊可以及人，近則肱膊不能展開，故用屈肘合捶打，極有含蓄外面，全不露形迹。被擊者即跌倒，此為上乘。蓋遠擊易，近擊難，故得多下工夫纔能如是。



斜行拗步與前堂南拗步步之位圖



取象

上勢取復陽之初生也。此勢取震雷在地中者，終必發洩於外。

震上震下，全身皆如雷不可近，而手其最著也。不擊則已，一擊則震驚百里，一右手進可擊，退可守外，可為一身之主勁。曰：震驚百里，驚遠而懼邇也，出可以守宗廟社稷以為祭，主其演手肱捶之象，之謂乎因是以取。

七言俚語

鍊就金剛太極尊 渾身合下力千斤

勸君智勇休使盡 剩下餘力掃千軍

參考文獻二，『太極拳正宗』：

掩手肱捶

背絲扣圖解



動作 要旨

右腳由不落轉過，左手左腳，同時向右上；

右手握捶，打于左手心內。

註解 『右腳由不落轉過，左手左腳，同時向右上；』

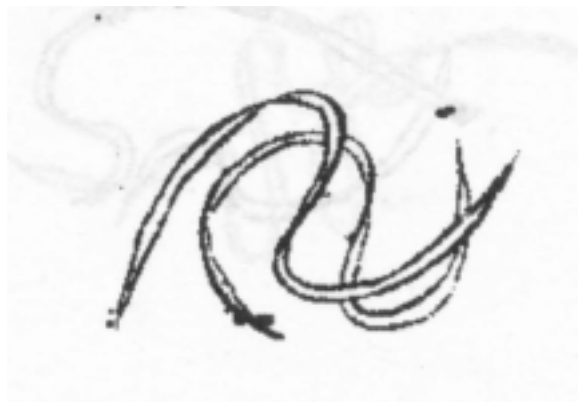
就右腳向上向外落時，左手左腳，即隨住往右上，上到

右腳前。『右手握捶，打于左手心內。』右手從右方握

捶上起，下到左方，轉向左去，打于左手心內，與腳尖

齊，由右往外轉時，雙手從兩膝分過，為攔馬掌。

變化



姿勢

- 一手 左手掌心朝上，右手捶，手臂朝上。
- 二肘 兩肘皆曲。
- 三膀 兩膀往左下鬆。
- 四頭 頭直，微向左側。
- 五眼 神注右捶尖。
- 六身 身樁豎直，左沉。
- 七腳 左右腳，俱五指抓地，後跟踏緊。
- 八膝 左膝攻起，右膝崩展。
- 九胯 左右胯，俱向下坐。

方向 面向南方



參考文獻三，『杜元化【太極拳正宗】考析』：

第五十五式 研手捶

重心後移成右弓蹬步，隨即重心前移成左弓蹬步。同時，右手在右膝上方繞右膝一圈變拳，拳心向下、向東南方向打出，左手屈肘收回，手心與右拳頂相對，高與肩平，右肘略低於左肘，身向東南，眼向南平視（圖 123）。



用法：對方抓住我右手腕肘反關節向我右前方搬去，我順其勢右臂將他腰部纏緊，旋轉腰胯將對方向後扔出。

歌訣：隨曲就伸化彼力，

順其來識抱其身，

要啥給啥趙堡訣，

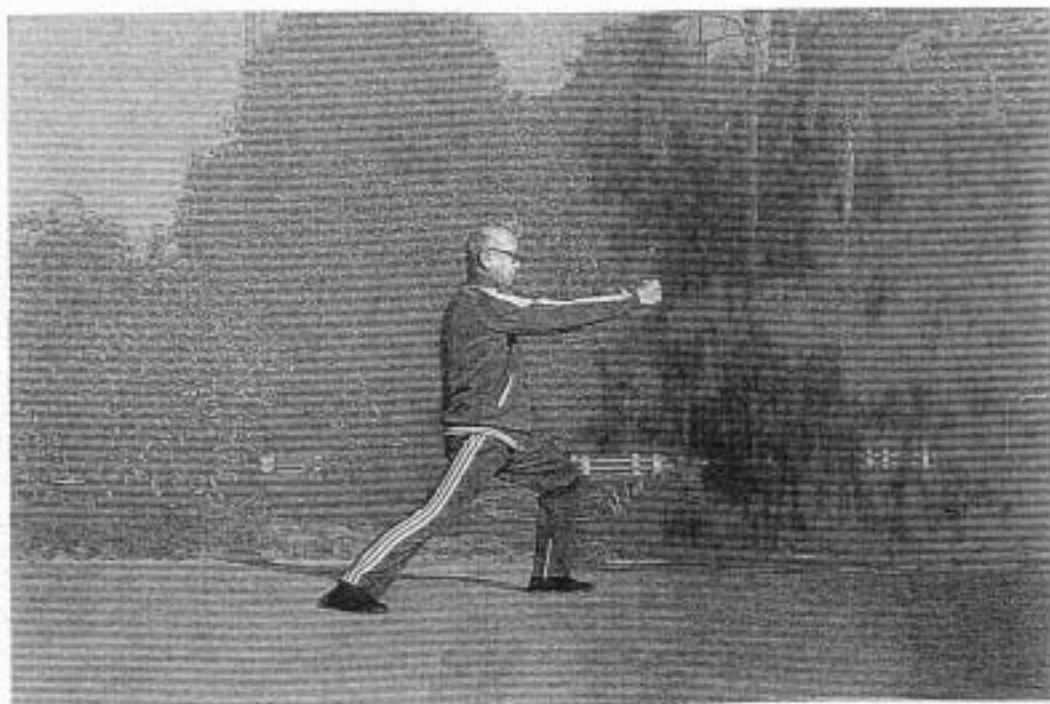
舍己從人化發精。

另一用法：對方雙手向我左臂抓來，我左臂掣化，遮其目光，
以右拳向對方胸部打擊。

參考文獻六，『陳師福生傳太極拳法引蒙』：

第五勢 十一、演手肱捶

着法：承前着左右反掌（捌），右轉身，左腿擱在左上方八十公分處落地，（步法與斜形同），左臂跟進（攪），左掌於上部與右掌交合，雙手向下分開，雙臂成環抱狀（擠），目光注視上合下開處，鬆肩沉肘，雙掌變握拳，右臂向前左臂向後，腰部帶動雙臂，右拳主勁由內勁自然發出（按），右臂微彎，左臂曲肱，雙目凝視前方，身腰端直，兩腿成左弓右蹬姿勢。



拳 肱 手 演

提示：

此着表現出捲放勁，捲時要求襠口下沉，才能使勁捲緊，放時要先捲緊而後分開作放勁，「捲放勁」亦即牽動勁，不可超越手足範圍之外，此着且為蓄發之基礎。

太極拳之蓄勁有如「張弓」，要捲緊才能成為「蓄」，既將「發」前，要求「五弓」，（身弓雙臂兩腿呈弓型），方能為一張韌性十足之弓，具有強大之彈勁。

此着發右拳，表現出剛勁，達成太極拳剛柔相濟與靈活轉換並用之目的。

此着在「發」時，雖有一拳在前，一拳向後以保持平衡，但內勁仍有賓主之分，虛實之別，不可「雙重」。

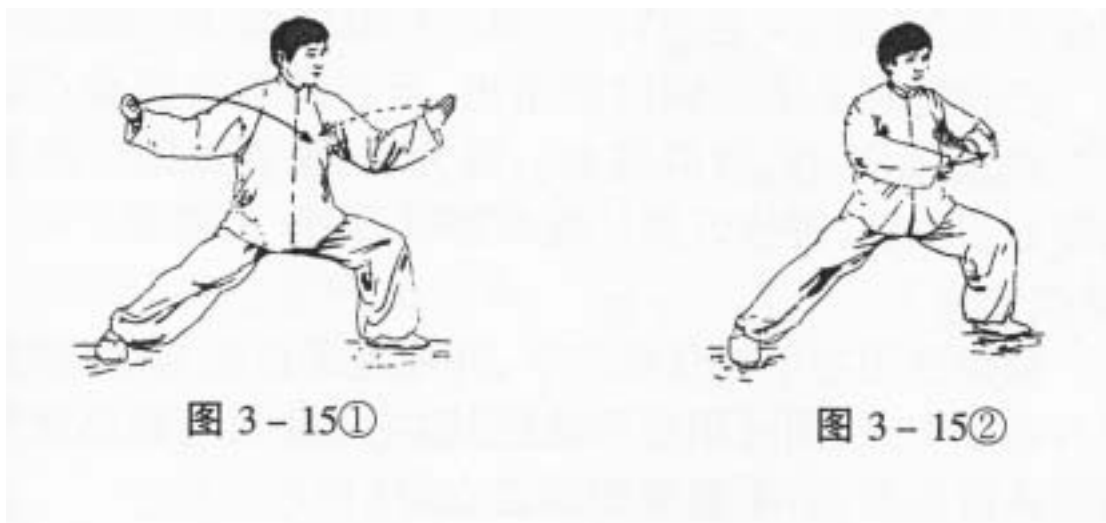
參考文獻七，『中國太極名拳－陳氏小架太極拳』：

15. 掩手肱捶


【動作圖解】

1. 重心漸向左移。同時，左掌向下向外摟膝一圈，向左展開，右掌則由下而上向右展開，有將握拳之勢（見圖 3-15-1）。

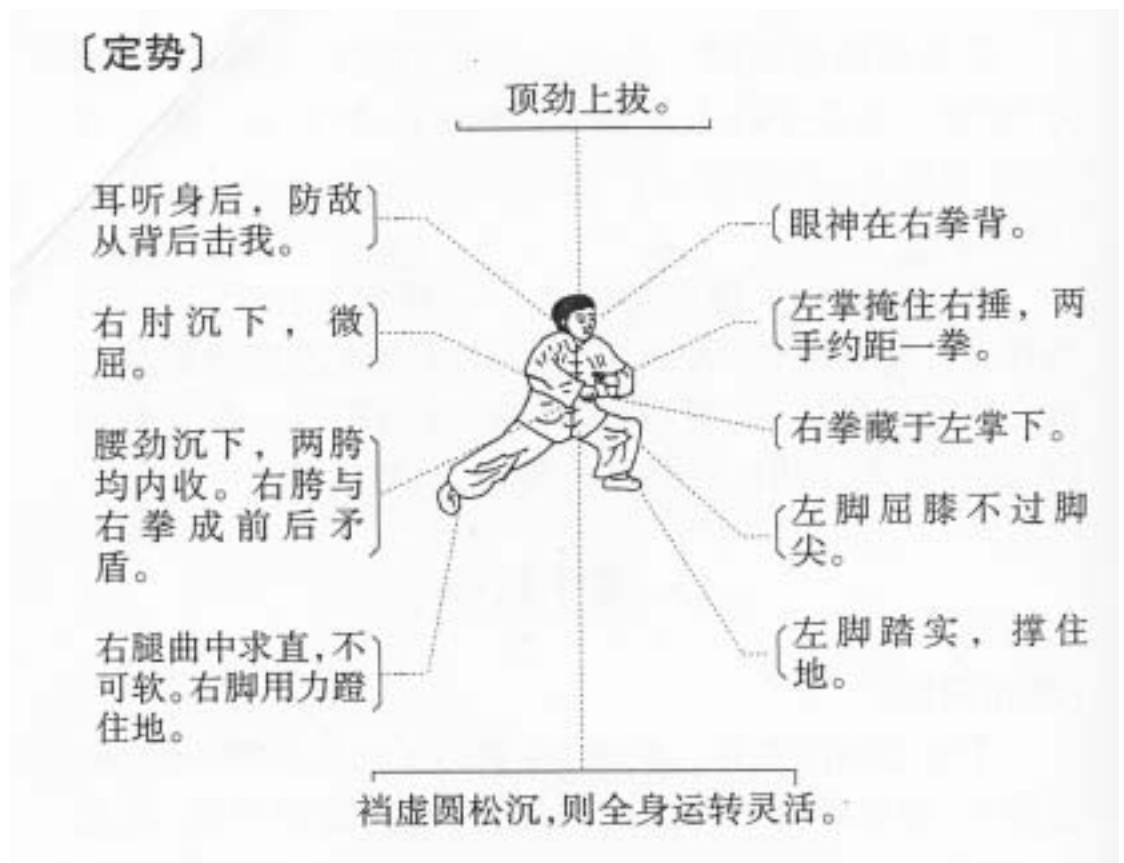
2. 重心繼續左移，成左弓步。右掌由後轉上至耳根處，逐漸變拳弧線向前擊出，用逆纏勁。同時，左掌從上向下掩住右拳（見圖 3-15-2）。

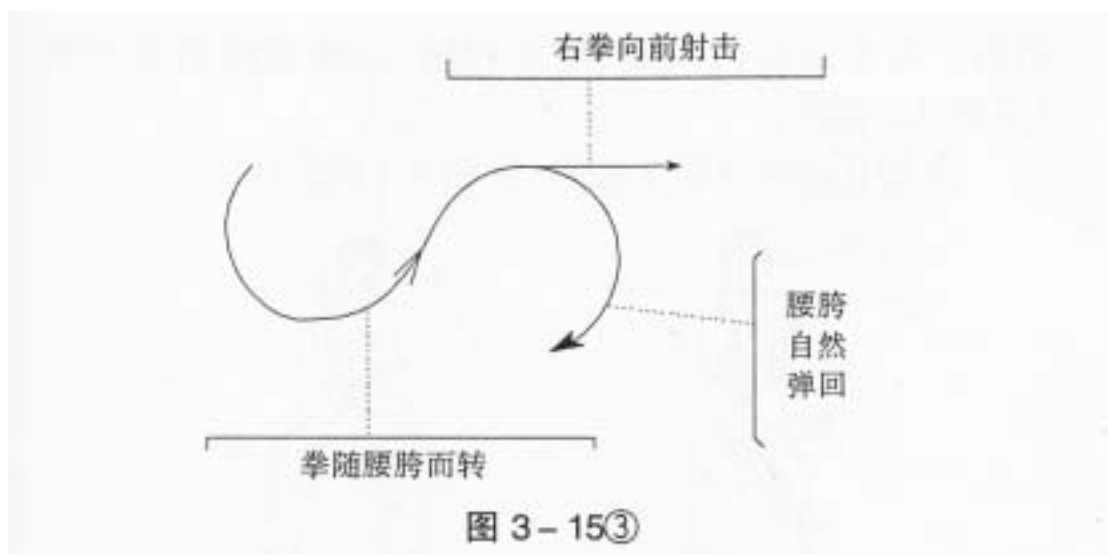


【要點】

1. 右捶隨腰胯走” ”勁路，。在快到終點時，右拳外纏向前彈出，如箭離弦。而腰胯如弓弦自然彈回，與右拳形成矛盾（見圖 3-15-3）。

2. 此勢右手演成捶向前擊出，且右腳落地震腳。雷霆萬鈞，威而不猛，故取震卦。震為雷，雷震滾滾。演手肱捶如雷乍響，震驚萬里！使我警覺，而令人恐懼。
3. 以左掌掩住右拳，左掌心的勞宮穴與右拳背的外勞宮穴及五虎穴（經外奇穴）相對，兩氣相通。勞宮（心包經）清心、安神、涼血和胃。





【技擊含意】

假設敵用右手抓住我左手，并用左手擊我，我則順勢將其右手引開，同時用右肘粘住其左手，并用前臂迅速外纏旋入敵胸前，右手變拳擊敵之心窩。

參考文獻八，『陳氏世傳太極拳術』：

演手紅捶（今名掩手捶）

初步動作：承上式全身徐徐下矮，兩手自然下落，左手用開勁向左旋轉一圈，領左腳正行向左邁一步。右手用合勁旋轉一圈，領右腳跟一步。左腳再邁一大步，先要腳跟着地，俟落實後屈膝，同時左手合旋一小圈掩在左肋前，右手變拳旋一大圈由胸前經過照左掌自然鬆出。



第十圖

姿勢：

手 左掌右拳合在左肋前與膝相照

眼 眼看兩手

身 束肋塌腰周身包合

步 左膝露，右腿勿屈，相距一步

法 頂勁須使上提，襠勁下鬆而合，重點落於左足上。

如第十圖。

連貫動作：兩手領動下身，下矮先後旋圈，兩足隨同次第，
向左上三步，左手掩在左肋前，眼隨右拳由胸前照左手鬆出，
平肩束肋、擰腰扣襠、氣宜下沉，全部動作，務須周身相隨，
切勿妄動。

參考文獻九，『陳氏太極拳入門總解』：

第十四式 掩手肱拳

14. 掩手肱拳，拗步跳右足時，氣沉於右腿，左腿往左斜伸半步，兩足踏實，左足尖微向內擺，右足尖微向內勾，右腿繃展向內合，左腿露膝，兩手右拳左掌，右拳向後微拉，左掌往外合，拳與心口平，向前打出，左肘向後出一肘，左手面朝上，靠於左脇，右拳未打時，手背向下，外陰內陽，沿路打沿路轉，打出時，手背向上，外陽內陰，心氣下降，氣發於四梢，身正直，目視右拳頭，右足跟往外擰，腰勁下沉，頂勁貫足，切忌直往前栽。



拳肱手掩 四十圖

參考文獻十，『陳式太極拳精選』：

十. 掩手肱捶

1. 身體重心後移并略向下沉，左腿略屈蹲，右腿略伸展。

右手隨著重心的移動，沿順時針的右弧線逆纏下落，經襠前向左肋側收提，手心朝左後方，指尖朝左後下方鬆垂；同時左手沿順時針的上弧線順纏按落於右肩前，手心朝右前下方，指尖朝前下方；眼看前方。(圖三 89)

2. 左腿略蹬伸，重心隨之上移，右手沿隨順時針的左弧線逆纏上提，肘尖朝前，手心朝左前方，指尖朝左下方；左手繼續沿順時針的右弧線向左胯側按落，左臂微屈，手心朝下，指尖朝前，眼看前方。(圖三 90-1, 2)

3. 腰微向右轉，右手按至左乳下，手指輕輕翹起，指尖朝左上方，手心朝左下方；同時左前臂外旋，左手沿逆時針的左弧線向左前上方抬起，手心朝上，指尖朝左，高與肩齊；眼看左手前方。(圖三 91-1, 2)

4. 腰向右轉，右手沿逆時針的下弧線逆纏下落按於右胯側，

手心朝下，指尖朝前；左手隨之微向右移動；眼看左手(圖三 92)





5. 腰微向左轉，左手沿逆時針的右弧線逆纏下落，按於腹前，手心朝下，指尖朝右；右臂順纏，右手手心轉朝右上方，除拇指外，其餘四指的第一指節皆扣向掌心；眼看前方。
(圖三 93)

6. 右手漸漸抓握成拳，隨着上身左轉，沿逆時針的右弧線逆纏而上，拳心朝內，拳眼朝上；左手逆纏隨體轉按至左胯側，手心朝下，指尖朝前；眼看前方。(圖三 94)

7. 身體重心平穩地移到左腿，右腿屈膝上提。隨著上體微右轉，含胸、收腹，右前臂逆纏，右拳沿逆時針軌跡向腹前扣轉，拳心朝下；左手沿順時針的上弧線逆纏下落到腹前，以掌外緣切搭在右腕上方，手心朝右後方。指尖朝右上方；眼看前方。(圖三 95)

8. 右腳鬆沉落地，兩臂相抱略向內收；眼看前下方。(圖三 96)



9. 身體重心移至右腿，右腿略屈蹲，左腿輕靈地向左前方邁出一大步。兩臂繼續合住勁；眼看前下方。(圖三 97)

10. 身體重心略向左腿偏移，左腿前弓，右腿蹬展。隨著上體微左轉，左胸前挺，右拳從左掌心內向上、向右前方順纏翻出，右臂微屈，拳眼斜朝後上方；左手沿順時針的右弧線順纏，貼腹收向左肋；眼看右前方。(圖三 98)

11. 重心略向右移，兩腿屈蹲成馬步。同時胸部內含，右臂屈肘；右拳向左平擺至右肘下，拳心朝上，拳面朝左；左手逆纏經右肘上側向右前方推展，手心朝右下方，指尖朝上。兩臂左上右下交疊環抱於胸前；眼看前方。(圖三 99)

12. 左手逆纏，自右向前向左划弧，左臂微屈圓撐，手心朝前，指尖斜朝右上方；右臂屈肘，右拳緩緩拉至右腰側；拳心朝後，拳眼朝上；頭略低垂，眼看前下方。(圖三 100)





13. 左手之指漸漸屈攏成半握拳，同時左前臂外旋，左拳順纏收回左腰側，而後伴隨著氣息下沉，兩拳鬆垂落於兩胯旁，拳心朝上，拳面斜相對；眼看前方。(圖三 101)

14. 胸背挺直，重心略向上提。兩拳同時逆纏，沿著前高後低的斜圓形路線從左右兩側自上而下地向前划弧至面前，兩拳拳面相對，兩臂撐圓；頭略上抬，眼看前上方。(圖三 102)

15. 右腳略向左前方移步，左腳隨即也略向前移，兩腳斜站，重心偏重於右腿，成半馬步；同時兩拳順纏下沉，拳心均朝上，右拳貼於胸前，拳心斜朝後上方；左手略向前引，拇指、食指伸直，其餘三指微屈內扣，手心朝後上方成陰八字手；眼看左前方。(圖三 103)

16. 上身左轉，重心前移，左腿前弓，右腿後蹬，同時右拳逆纏向前發勁沖出，拳心朝下，拳面朝前；同時左手逆纏，左肘發勁向後掛擊，與右拳成一對拉的開勁，左手貼于左腰際，手心朝右下方；眼看右拳。(圖三 104)



要點：自圖三 89 至圖三 93，兩手是在左右轉腰的帶動下
右先左後地依順時針軌跡呈立圓繞轉，全身上下圓活不滯。
圖三 96 的右腳下落要在意念的引導和內氣的催動下鬆沉震
踏，而不是為求踏地的響聲而盲目使勁跺腳。應求其勁整，
而不求其聲響。圖三 99 至圖三 103，兩臂的動作要在兩肩鬆
沉圓活地運轉的帶動下運行，雙肩不可上掀。同時還要體現
出陳式太極拳特有的旋腕轉肘、旋腰轉膀的纏絲勁來，以使
其勁含蓄而深沉，綿綿不斷。圖三 104 右拳沖擊時要借轉腰
之勢，內勁自丹田催發而出，其勁崩彈暴烈而又不失于自然
順勢。練習時也可只走意念而不發勁。

參考文獻十一，『陳式太極拳』：

第十四式. 掩手肱捶

動作一：身微左轉，重心移于左腿，右腿提起；隨著轉體和重心左移時，右掌變拳順纏至胸前；左掌逆纏合于右臂上側，與右臂交叉，掌心朝右肩。(圖 49) 兩手順纏下沉，兩臂交叉點前移；同時右腳隨沉氣蹬地震腳。(圖 50)

動作二：左腳向左前（東北）斜方邁步，重心漸左移；同時兩臂交叉點繼續前移，隨即兩手左逆、右順纏，向左上、右下弧形分開，右拳心朝下，左掌心朝外。(圖 51-52)



動作三：身微右轉，全身氣向下沉。同時，右拳順纏，向左而上經胸前收于右肋側；左手由逆纏變順纏移向胸前。（圖 53）

動作四：身體左轉；同時，兩手順纏合于胸前，左掌心及右拳心皆朝上，右拳置于左掌心上（似停非停，身體繼續下沉以蓄勁）。重心迅速左移，成左弓步，右腿微屈勿挺直。同時，右拳急向右前（東稍偏南）方發出，拳心隨著轉朝下；左手也急收于左肋側。（圖 54。自圖 49 起是銜接圖 45 的正面圖的方向而下，其實動作中左腳上步的方向是東北斜方，圖 49-54 中所示，皆其正面）



圖 53



圖 54

要點：

1. 此式要求（圖 51、52）表現出卷放勁：卷時要求襠口下沉，才能使勁卷緊；放時要先卷緊而後分開做放勁。卷放勁是牽動勁，不可越出手足圈之外，并且它是蓄發的基礎。
2. 太極拳的蓄勁要像開弓一樣，要卷緊才能成為蓄。蓄並不等於彎度增大，而是指將發之前的彈性蓄足和不要有所缺陷，要求五弓（即一脊弓、兩手弓和兩足弓）齊逗樺。此處所謂“缺陷”，不是指勁斷，而是指勁沒有達到弓背上，因之彈性不足。只有練得節節貫串，周身如一家，才能成功為一張韌性十足的弓，具有強力的彈性。
3. 此式震右腳與發右拳，要表現出太極拳的剛勁。太極拳對運動與發勁是并重的。雖然陳式第一路以柔、運為主，第二路（炮捶）以剛、發為主；但是，在一路中也有剛、發的動作為輔（如掩手肱捶等），在二路中也有柔、運的動作為輔（如懶扎衣等）；這是為了達到剛柔相濟和靈活轉換并用的目的。

4. 拳論要求“力由脊發”、“發勁如放箭”、“發勁須沉着鬆靜”、“專注一方”。所以要先“脊弓”以蓄勁，然後由脊“脫扣”而發，勁專注在“箭頭”這一方，最後如穿透箭靶的勁一樣地一震，來完成這一動作。從姿勢上來講，在發勁時，雖然一手向前，一手向後（或一上一下，一左一右），以保持平衡，但勁力仍以一方為主（實），另一方為賓（虛），而不是雙重。

參考文獻十二，『陳式太極拳圖說（一）』：

12. 掩手捶

（左手撥，刮敵方手腕，右手挨著敵方身體，打出拳才有勁）抬左腳，向左前方踏出，左腿彎曲如弓，右腿打直，重心在左腿上，左手至右胸前，左手掌向下壓，右手收於右脇側，握拳，拳心向上，接著扭轉腰，右拳並用勁旋轉向前方打出（逆纏），高度與胸部齊平，右拳心隨著轉朝下，左手亦用勁撥、刮收於左脇側處，掩手捶要求五弓（即脊弓、兩手弓、兩足弓）齊發（左掌以右拳發勁的同樣速度收回，置於左側腰間）。如圖 12。



圖 12



參考文獻十二，『四十二式太極拳』：

(十七) 掩手肱捶

左小腿屈收，左腳落於右腳內側，兩臂外旋，兩掌掩合於頭前，與頭同寬，掌心向內；目視兩掌。(圖 98)

左腳尖上翹，腳跟擦地向左開步，上體稍右轉；兩臂內旋，兩掌翻轉下落，上下交叉相疊於小腹右側，左掌壓於右掌背上，掌心均向下；目視前方。(圖 99)



上體左轉，重心左移；兩掌向內側分開，高與肩平，前臂內旋，掌心轉向外；目視前方。(圖 100)

重心右移，上體右轉，兩臂外旋，肘內合，左掌擺至體前，掌心向上，高與肩平；右掌變拳，屈臂合於胸前，拳心向上；目視左掌。(圖 101)



重心左移，上體左轉，轉腰順肩，成左弓步；右拳旋轉向前方沖打，拳心轉向下；左掌後收，掌心貼於左腹部，指尖向右；目視左拳。(圖 102)



【動作要點】

1. 收腳合手時左腳不落地，兩手合於頭前，掌心轉向內，與頭同寬。
2. 擦步時左腳跟內側貼地側伸，由輕而重，上體右轉，重心稍降，兩手交疊下按。
3. 展體分手時，上體舒鬆轉正，重心稍升，兩臂放鬆向前側平舉。
4. 掩手蓄力時重心右移成偏馬步，上體右轉，縮胸弓背，合肘翻掌，兩臂外旋擰勁。左臂伸於體前，左掌擺指凸掌，虎口張開；右臂屈肘夾肋，右手握拳向上翻擰，合於左肘內側。全身緊縮，蓄力待發。

5. 弓步冲拳時突然加速向左轉腰蹬腿，上體伸展，右拳抖彈向斜前方衝出。動作加速，周身完整，氣力合一。冲拳後，右臂右拳放鬆，肘關節伸直，力在拳面，高與肩平，拳心轉向下；左掌收於腹部，四指向右，拇指向上。兩腳隨轉腰蹬腿，同時突然碾轉，左腳尖稍外撇，右腳跟稍後展，成川字弓步。

【易犯錯誤】

1. 發勁僵硬緊張，沒有爆發力與彈性。
2. 發力限於右臂，與腰、腿、軀幹脫節。
3. 掩手蓄力過於放鬆，擰裹勁力不足。
4. 冲拳走弧線，形成撩拳或貫拳。
5. 冲拳前夕，右拳再次後引蓄力，形成斷勁。

肆. 文獻分析

以上我們大略性的選擇幾份參考文獻，在此對這些參考文獻做一分析：

1. 參考文獻在時間上大致以傳承者的年代做區分，而不以書籍的出版時間計算，由於已故前人的資料或有較晚發現，但在文章內容與資料的公開性，故相信應不會有後人擅自大幅更改的情況。
2. 近代為推廣武術而因應產生的 42 式競賽套路『四十二式太極拳』，結合了各家太極拳、太極劍的特點，可算是獨樹一格，故在此也一併提出討論。
3. 參考文獻時間排序大致如下：陳氏太極拳圖說，太極拳正宗，陳式太極拳圖說(一)，陳氏世傳太極拳術，陳氏太極拳入門總解，陳式太極拳，陳式太極拳精選，陳師福生傳太極拳法引蒙，杜元化【太極拳正宗】考析，中國太極名拳—陳氏小架太極拳，42 式競賽套路。

五. 動作架構、動作分析

1. 預備動作

大致上要求立身中正、虛領頂勁、沉肩墜肘、涵胸拔背、鬆腰垂臀、尾閭中正、圓襠收尾閭、安適沉穩、虛實分明，在太極拳的要求中，這些似乎是各家太極拳所共同要求的部份，儘管如此，卻有可能因為各個門派的重點或各個老師的體會不同，進而造成對這些動作上的定義不同，最明顯的例子如陳式太極拳與楊式太極拳上的要求，一個要求的是螺旋纏絲，一個講究周身放鬆，因此在動作表現上就顯得剛實與鬆柔的不同。

2. 前置動作

掩手肱捶就動作而言其實就只一個出拳，然而在掩手肱捶前的過度動作(即前置動作)亦是不可忽略的，常見的前置動作有內雲手、快一點即是翻花舞袖，還有陰陽螺旋、海底翻花、雙擻膝…等；而出拳之前會有一個明顯的「掩手」的動作，然後才是出拳的動作。

3. 正式動作

掩手肱拳的動作主要分為兩段，即「掩手」及「肱捶」

「掩手」此部份其目的有二：

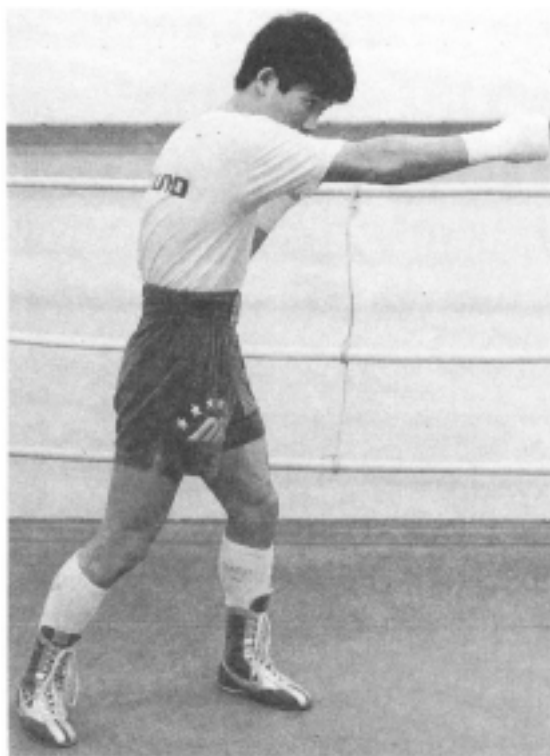
i) 遮蔽敵人視線：因古代衣著多為寬鬆，其袖子常見寬大並摺起，當前置動作的內雲手、翻花舞袖、陰陽螺旋、海底翻花…等將袖子甩開後將一手前提即可易於遮蔽敵人視線；

ii) 蓄勁：掩手的動作如同其名，就是以一手掩住另一手(如左手掩住右手)，以讓另一手(右手)出拳時敵人無法捉摸；而此動作亦是使雙臂做一前一後的相對運動，此即古人所說的陰陽相對，而接下來的出拳動作一前一後(右拳打前，左肘打後)則是陰陽消長的相對運動；

「肱捶」即是出拳之動作，吾人在此大致上將它分為三類：鑽拳、拋拳、合拳。

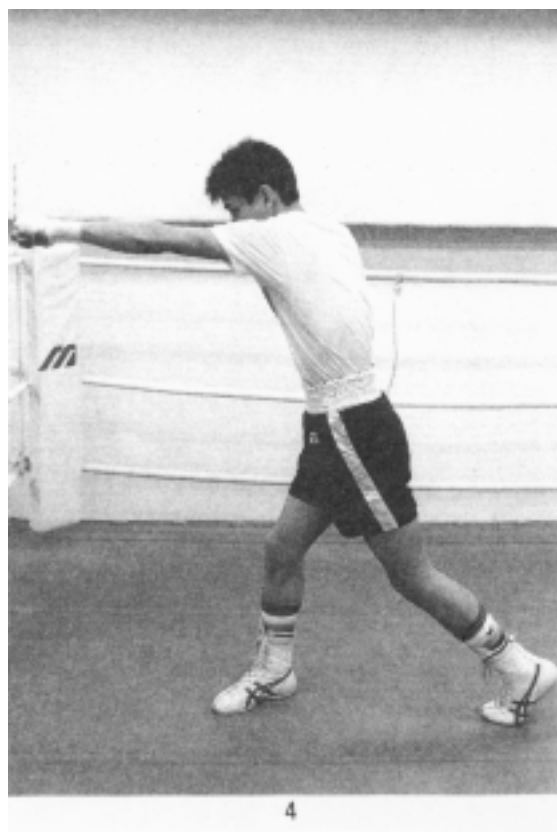
i) 鑽拳：主要動作上看起來如拳擊中之直拳，見附註一，參考文獻十四『拳擊入門』之節錄詳文，在此從中節選左右直拳之圖片；而在陳式太極拳方面則可由參考文獻九『陳氏太極拳入門總解』、參考文獻十二『陳氏太極拳圖說(一)』、參考文獻十五『陳式太極拳解密』及附註二，

何佳修先生的文章『從掩手捶談發勁』中瞭解細部的動作要求。



3-3

右撇子之右直拳



4

左撇子之左直拳



陳式太極拳之掩手肱捶(李章仁先生示範)

由圖片與附錄一、二之文章可看出拳擊之直拳與掩手肱捶的動作非常相似，決定性的差異在於以下幾個局部動作：

(1). 出拳的另一手臂：明顯的拳擊之另一手臂會於前方防守，想來是因為拳擊比賽主要以一對一為原則，所以需要防守與攻擊所見之對手，即前方；而在掩手肱捶之練習要求以前打右拳、後打左肘，應是為練習敵方不只一人之模擬，一方面練習前擊對手，另一方面可練習應付後方抱來或接近之敵人，而在真正實用時，則依情勢做各種應對的不同變化。

(2). 腳跟處：拳擊與掩手肱捶皆要求以螺旋方式出拳，並運用全身自腳經由腰部旋轉以至手部擊出，以其達到最大打擊威力中，但拳擊卻是提腳跟，而掩手肱捶練習上卻是要求腳跟貼地，在此我以參方面分析，一是實戰的發展帶來之影響，由於拳擊算是自對打比賽中進化其模式，所以在攻擊上自然也要求反應的靈活度，所以後腳跟提起的狀況下，在腳步的移動與變化上也更為靈活自由，而掩手肱捶在套路的練習上要求的是姿勢的正確，發揮打擊力的正確與順暢，故會以較大動作之旋轉要求做練習，然而在應用上應不拘此形式，其擊打方式與拳擊之出拳雷同；二是發力方式之不同，發力時主要以身體何部位為中心，在一般上半身伸展運動的兩種形式：兩手同時伸展與相對伸展，以掩手肱捶鑽拳與拋拳為例，上半身是相對伸展，即是出右拳、收左拳，腰部轉動造成左右相對扭動而一前一後，即前打拳、後打肘，拳擊亦是如此，但配合下半身就有所不同了，明顯的在掩手肱捶練習中其出拳的要求是自腳跟發起，經腳踝、膝蓋、胯、腰、肩、肘、腕、乃至於手關節，旋轉是一層加一層，用的多的是身體的自然旋轉扭力，此種練習將可達到身體各局部力量的增加，尤其是下半身的力量；但拳擊則是以腰帶動，旋腰的同時亦是腰轉，經肩、肘、腕達手關節，但下半身腳跟外旋，所以造成另一股身體平衡

之扭力，其所帶來的則是更多的腳部前蹬之衝擊力，這最大的好處是容易感覺力量的發揮及移動上的靈敏，步伐上也就較為的小，卻也容易多依賴此種方式而忽略身體其它部位的發力訓練及各部位力量的結合，不易做到中國武術中全身皆是拳的境界，雖然如此，但在掩手肱捶的實際應用上其實外表看來是與拳擊非常相似的，其不同處應算是內在「勁」與「氣」的要求不同吧；三是關於中國武術所要求的氣與天人合一之體會，中國武術常強調氣的運行，即使是武術練習與對打中亦是如此，在腳跟貼地的情況下可以刺激自腳底氣的運行，並可藉此以大地之氣引入體內，或是藉大地之力以擊出拳，同時在套路的練習上亦保持其穩定的風格(不會因此造成出拳時有上下晃動的不穩定)，這種情況並不限於陳式太極拳之掩手肱捶，在其他中國武術之拗步拳，甚至是流傳至日本再由日本人予以改進之空手道『直突』亦保留此風格。

以鑽拳形式的掩手肱捶名家，主要是學自早期陳家溝風格之陳式太極拳，有杜毓澤、及其弟子及學生王嘉祥、李章仁等，大陸方面則有陳績甫、陳正雷、王西安及四十二式太極拳之名家李德印等。

ii) 拋拳：可詳見文獻節錄中參考文獻十、十一，馮志強與顧留馨的招式動作詳述；由文章內容可知其出拳時拳頭依然是以腰帶動，力發自腳跟而上，較不同的是當力量傳遞至手臂時，將手臂的肌肉與關節放得更鬆，導致螺旋的力量亦因此擴散及手臂、手腕至拳頭，造成逆纏出拳時，螺旋的力量以中心旋轉傳遞至手肘，繼而以喇叭狀之旋轉發散開來，當力量傳遞至手腕、拳頭向外擊出時，頗有拳頭上拋之意，實則為因纏絲所帶動而起；而在出拳要求上依然是力由根發，主宰於腰，定姿同鑽拳形式之掩手肱拳，前打拳、後打肘，並特別強調自腰部放鬆，並延及全身四梢之鬆活彈抖的表現與勁道；在中國的其它拳術中，例如通臂拳、孫臚拳等，亦有類似延及全身四梢之鬆活彈抖的勁道之表現，唯發力方式常是鞭甩之勁道，並非為纏絲勁以螺旋方式帶出。

以拋拳形式表現掩手肱拳之陳太名家，主要有顧留馨、馮志強、陳小旺等，且目前亦是大陸方面的表現主流之一。在此也發現掩手肱拳以拋拳形式表現的名家，皆是自陳公發科處所習得之陳式太極拳，可見得在螺旋纏絲的表現上，發科公對於身腰的鬆柔及全身四梢之鬆活彈抖勁道有較高的要求；考慮到當時的環境與風氣，猜得出陳公發科當時不僅是打響了陳氏太極拳的名聲，

其在北京大大推廣陳氏太極拳，進而發展至全中國大陸，其影響可謂深遠啊！



陳公發科之掩手肱拳(右側面)



陳公發科之掩手肱拳(左側面)

iii) 合拳：吾人稱之為合拳，主要係因其掩手肱拳之出拳方式為左右合併，左掌右拳併在一起，詳細動作可見文獻節錄一、二、三、六、七、八，可看出掩手肱拳以合拳形式表現的大致為新架系統，在王海洲於參考文獻三中所提到，為「坡上」拳（單手出拳之老架系統則稱「坡下」拳）。在陳家溝方面，動作上如上一段所提及，力自腳跟而起，由腰部控制，力量傳遞至右拳時以配合右腳以逆纏擊出，左手則以輔助，不需旋轉，配合右拳一併將右拳送出，力量以兩手之力相合而出；其動作上亦符合「掩手」與「肱捶」，由於此出拳方式較著重的是『意』的表現，然而這必須建立在對勁相當熟悉的基礎上，纏絲的表現已由外在明顯之圓圈進而成為較小的圈、甚至是感覺不出有圈的情形，然而意念上卻依然以纏絲為基礎，其表現可參考陳立清宗師所表現之發勁，其簡單的掩手肱捶動作雖無螺旋的出拳方式卻感受得到其內在纏絲的表現，已然達到以掩手肱捶表現出太極拳內心之景緻；由文獻中可看出自陳鑫、陳子明、而至今日之陳立清、范春雷，其套路上、動作要求上並無太大變化，有完整的保留，可謂是一脈相承啊；而趙堡鎮之太極拳，自杜元化以來至王海洲、趙增福、張隨勝，動作上亦是改變不大，傳承完整，比較起陳家溝之動作，雖有些微不同（杜元化、王海洲、趙增福皆以右拳擊左

手掌心，但亦是以螺旋意念為基礎，並提出陰陽消長之背絲扣)，但大體上要旨與姿勢皆相近；而其中較特別的應是王鶴林的掩手肱拳吧，因其雖是自陳發科處學得陳氏太極拳，卻是以合拳之形式出拳，故此可大略推想兩種可能：(1). 陳發科早期亦傳授新架；(2). 王鶴林自他人處或陳鑫太極拳圖說中習得或是改為此合拳形式之掩手肱拳；當然此亦只是推想，詳細情形當待有心人加以考證。



于化龍之橫拳

參考其它方面之古老武術，當屬心意拳中之橫拳及少林寺武術之洪拳(紅拳)不論在招式名稱發音上或動作上，皆非常接近；

(1). 發音上古時或有各地方言的不同造成不同招式名字，如洪拳、掩手紅拳、掩手肱拳、橫拳皆甚為接近，故有可能是音誤之別名；

(2). 再看動作，心意六合拳中之橫拳一式，在出拳前的「掩手」動作及定姿上與合拳形式之掩手肱拳幾近相同，出拳方式亦是擰腰挺身時順勢出拳，頗有纏絲而起之意味，更可見其相似性；如試著於老一輩名家之武術練習影片做一比較，如太極拳名家杜公毓澤與心意六合拳名家徐文忠大師之影片，可發現兩位大師在勁道上同是帶有螺旋意味，卻是古樸剛健的表現，同時又有鬆活彈抖的後續意念，其勁道可說是具某種程度上的相似。



拳頭之庭顯寶

考慮地緣上皆位於河南，且相距亦不算遠，想來無論是貿易上、遷居上、安全上，必有唇亡齒寒之感，在武術交流上也一定有的，又心意六合拳多為回族所習，而陳鑫亦對心意拳有所研究，其所著之三三拳譜就是證明，可知古時漢回之間的相處交流是一定有的，此等歷史雖已不易考據，但相信以上述名稱上與動作上的相似看來，在古時此兩種拳法當有所關連。

比起其它種類的太極拳，明顯的陳式太極拳的掩手肱捶較著重纏絲，即螺旋的表現，也因此出拳時看來也較為快速、有勁道，感覺得出力量表現，相對於其它招式的柔順，可說是有剛有柔、陰陽相濟，這也是太極拳被稱為棉裡針、柔中剛的原因，由於其中像是掩手肱捶較剛猛的激烈動作，練習起來也就相對的具有較多的體能消耗，或許這就是大多數人認為陳式太極拳較適合年輕人學習之原因。

4. 攻防技巧比較

真正要在實戰上做出掩手肱捶的完整動作攻擊幾乎是不可能的事，但如果是應用的話，那真可說是出拳一種，應用巧妙卻人人不同，但基本上還是以打擊為主；在掩手肱捶的訓練中要求各關節環環相扣，動作連貫而一氣呵成，這可使練習者學會身體各

局部力量的連貫(通常需要一段時間)，也就是說在出拳時即使只是幾個局部的動作，卻可將之連貫達到最大的擊出力量，這也是短距離發勁的原理（或有人稱之為滲透勁）；在練習掩手肱捶時往往會配合特殊練習方式來做局部的強化，如打蠟燭、握重物出拳以提高出拳的順暢度，或練習時增加出拳阻力，像是水中出拳、出拳拖重物以加強出拳力量，另也有利用彈性物如竹子等來練習纏絲勁等；其實武術的練習方式應以方便為原則，太極拳雖可養生，但亦有其技擊特色，亦是眾多武術之一支，以現有的工具做練習與發揮，這樣才能在不同環境與時代中保留其特色與文化。

在武術實際應用於對打中，不外是踢、打、擒、摔、點，而掩手肱捶應用於『打』是最常見的，除了短距離發勁的打擊外，往往會配合套路中的一些前置招式，如陰陽螺旋掩手捶、翻花舞袖掩手捶、海底翻花掩手捶、雙樓膝掩手肱捶等，通常是為了防禦而撥開對方或使敵人居於劣勢再予以攻擊；摔也是偶爾出現的應用方式，如出拳前的「掩手」（撐掌握拳）動作，或是合拳方式的掩手肱捶等；其前置招式亦可應用於摔法，並做掩手肱捶的追擊動作，如以陰陽螺旋做出抹脖（迴旋摔）之摔法再補上一拳，或雙樓膝（分腿摔）再一個拋拳擊打，由於摔法在位置的移動上難度

較高，但摔本就具有造成較大的傷害，故此類應用通常也較難學習與表現；在掩手肱捶的應用基本上並非只是一味的剛猛，其實理想的應用應是要配合較柔和的前置動作，在柔和的動作下使對方力量去盡，彼消即我長，此時正是發揮剛猛攻擊動作的時刻，此即是所謂的『妙手』，正是陳式太極拳所說的五陰五陽為妙手之境界。

5. 內在要求

在太極拳的要求中，常是開合、鬆柔、陰陽等，而陳式太極拳在表現上則更著重於纏絲，這也是其它太極拳甚至其它拳法所少見的，但陳式太極拳依然也要求著開合、鬆柔、陰陽等，而纏絲的表現上則是螺旋，在陳鑫的陳氏太極拳圖說（參考文獻一）中已介紹過纏絲精，說得白話點就是螺旋氣與丹田的組合，以氣配合勁力，然而勁力需要以肢體來表現，外在表現何佳修先生的文章（附註二）以解說的很清楚，勁道旋轉的表現由足跟起，至小腿、膝蓋、大腿、胯、腰，進而背、肩、上臂、肘、前臂，再至腕，拳、指節等；而內在要求亦如是，氣發至足跟，至小腿、膝蓋、大腿、胯、腰，進而背、肩、上臂、肘、前臂，再至腕，拳、指節，而控制是以丹田，以丹田的運轉摧動全身，故是以丹田為中心旋轉，氣則隨意念走動繞行丹田，同時亦以螺旋方式行

走，配合於外在表現上，如氣感較強之人或可看見或感受到兩股氣以陰陽姿態成交叉螺旋相繞狀自足跟起，隨身體旋轉循行至拳、指節或肘(前打拳後打肘)；雖同樣是纏絲，卻可說是人人相異，畢竟每人的個性不同，練法不一，體會有別，故外在表現及內在表現也就不一樣了，有人表現出強力的螺旋，也有柔緩的纏絲，或是纏絲有強、有弱、有大、有小、有擴散狀、有聚合狀、有剛猛、有似水柔和等，如同心意拳之要求：氣達四梢，身隨念轉；心與意合、意與氣合、氣與力合之內三合。當氣充斥全身，進一步再將意念放遠，使氣充斥於四週，表現出內心景致，感應週圍環境，並感動週遭，能達此境界者，可謂內外表現有成矣。

六. 問題提出

1. 明明是出「拳」，何以稱「捶」？

答：(1). 古時人們認為「錘」較之「拳」力量為大、堅硬，故而取此名「捶」以表現其力量；(2). 此掩手肱捶雖是以拳為主，然而實際要求卻是前打拳、後打肘，以捶為名以期達到全身皆是捶之要求。

2. 何以練習掩手肱捶時上半身出拳不順？

答：常見出拳不順之原因(1). 肩臂處旋轉力量不易銜接；(2). 腰部旋轉不足或超過，未達到出拳時腰部以上正面朝前；(3). 右肘、右拳與目標未成一直線(出拳前後皆如此)；(4)未達到前打拳後打肘之力量平衡。

3. 何以部份於大陸學習之陳式太極拳者，其掩手肱捶擊出之目標非正前方，而是打斜的方向？

答：可能原因如下：

(1). 如前所述，在大陸北京方面之陳式太極拳多是陳發科所傳，其要求之特點為身具五弓，鬆、活、彈、抖，在此前提下，配合”開、合”及圓襠之動作，以斜向之出拳方式較易表現其要求，故可見顧留馨、馮志強、李德印等於北京所推廣者皆以此為主；

- (2). 各人體會之不同，故所傳下之出拳方式就是如此；
- (3). 在推廣後受其它太極拳之影響，故拳架較之陳家溝老一輩之表現較為鬆柔，出拳也就成為打斜的方向。

4. 為何練習一段時間後手肘感到不舒服？

答：手肘感到不舒服往往是因為手肘不夠強壯，無法承受出拳之負荷，而何種情況下手肘無法承受負荷？如下：(1). 出拳姿勢或動作錯誤，這是最常見的，當手肘、拳頭、目標物未成一直線，出拳時手肘則有多餘的位移，為達到擊中目標的要求，往往造成手肘多餘的轉動與負荷，練習次數增加時當然容易造成肘部傷害；(2). 出拳時力量盡出，但手肘肌腱卻不夠強壯，每次的練習如出拳力量過大，容易使手肘肌腱的拉伸壓縮次數變得頻繁，如果手肘肌腱不夠強壯，練習量過大時亦有可能造成傷害；(3). 其他，包括天生手肘彎曲過大(扁擔手)或手臂強壯的肌肉造成肌肉緊繃，不夠鬆柔，都容易使出拳的動作變形，雖定勢可能正確，但行進間因先天的多餘動作而發生錯誤，進而造成傷害，以上都是可能發生的情況。重點是正確的練習，適量的練習，由慢至快，外在姿勢動作達到要求後進而達到內在要求與實際應用等。

5. 鑽拳形式的掩手肱捶與其他武術的直拳在動作上非常相近，但有何決定性的不同處？

答：在其他武術中常見的出拳方式(拗步拳)中，接近掩手肱捶者大多為北派(長拳)系列之風格，其決定性不同有下：

- i) 掩手肱捶要求前打拳、後打肘，這是其他派別少見的；
- ii) 長拳系列之出拳常要求三尖相照，拳打一線，故會全身伸展，出拳時肩部自然伸前，腰胯則亦因此轉得較多；但掩手肱捶則要求立身中正，並不要求打擊長距離，故只做到腰胯、腿肩皆正，重點放在纏絲螺旋；
- iii) 內在要求上長拳系列多以勁道及身、拳放長，意念亦如是，故多表現出長勁；而掩手肱捶則以纏絲為要求，意念、表現皆如此，故所見其外形為纏絲勁，為螺旋形式。

6. 練習時常見姿勢不正確，該如何改進？

答：正確的多練習；大多有心者只知道該多練習，卻不知正確的要求，故常有練習錯誤且過量的情況；學習時當有老師在旁正確指導，自我練習時則需遵照老師之要求，最好在照著鏡子的情況下自我要求，先定姿、再動作，以期達到訓練的效果。

七. 結論

太極拳，可勘稱是中國武術的代表之一，其中融合了哲學思考、做人處事、及身處宇宙與大自然相處之道理，並也體現了武術與身體的和諧，大多人以注重其中之鬆柔，強調柔性態度與表現，但掩手肱捶卻表現出獨特的剛強部份，這也是獨具掩手肱捶的陳式太極拳常被形容成棉裡針之原因；有陰有陽謂之太極，剛柔相互配合才可勘稱妙手，在陳式太極拳的訓練中，可知掩手肱捶是很重要的一個過程，在練習上外在動作的確實達到、細節要求，進而要求內部的導引、思考，內外相輔相成後再表現於外，發揮其景致，在練習中體會自身的變化，筋骨肌肉的旋轉，再而內氣內丹的運行，在正確的教導與訓練下，持之以恆才是進步的捷徑；在此針對掩手肱捶其動作：鑽拳、拋拳、合拳，內外要求：纏絲螺旋、心與意合、意與氣合、氣與力合，應用：攻防、打、摔、陰陽相濟、剛柔相合，及與其他武術的比較做一分析與討論，期冀可以此讓更多人對太極拳能有更多的瞭解，而不落入武俠小說的神話誤解，或不肖人士的造神運動中，更能藉此體會中國武術、文化、藝術、哲學之美，並將其中國文化的珍寶發揚光大。

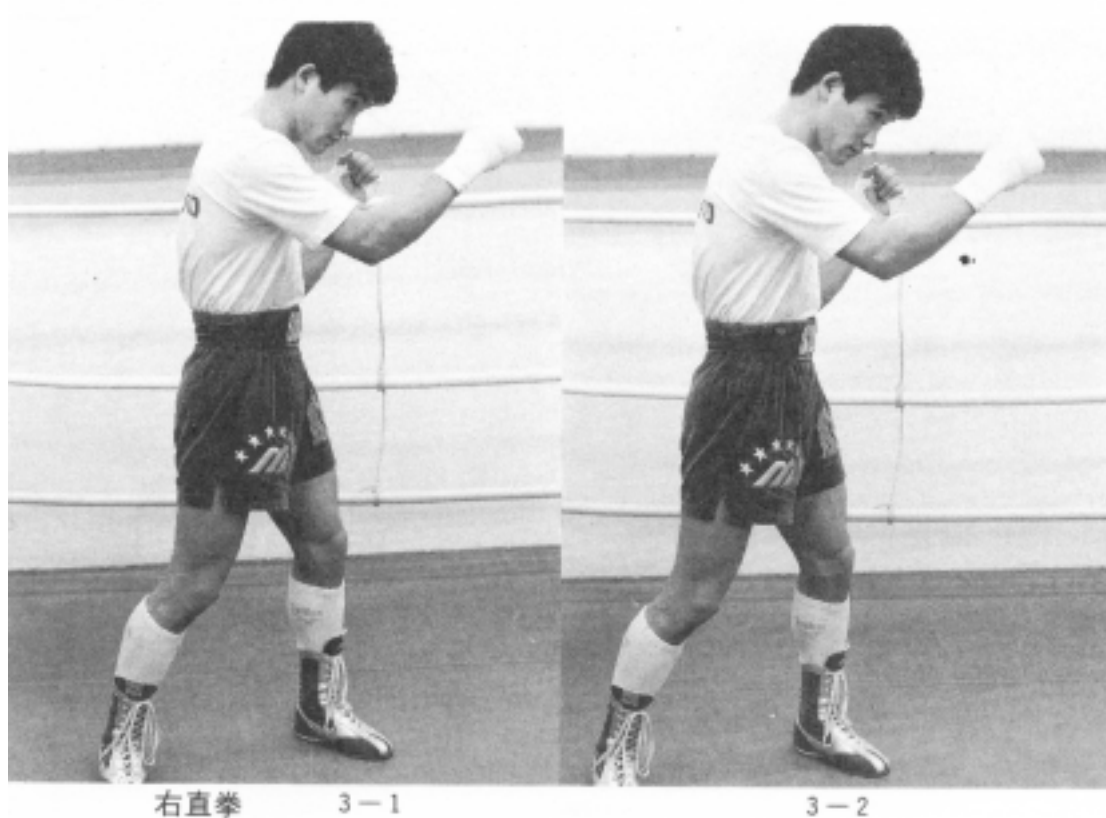
八. 附註

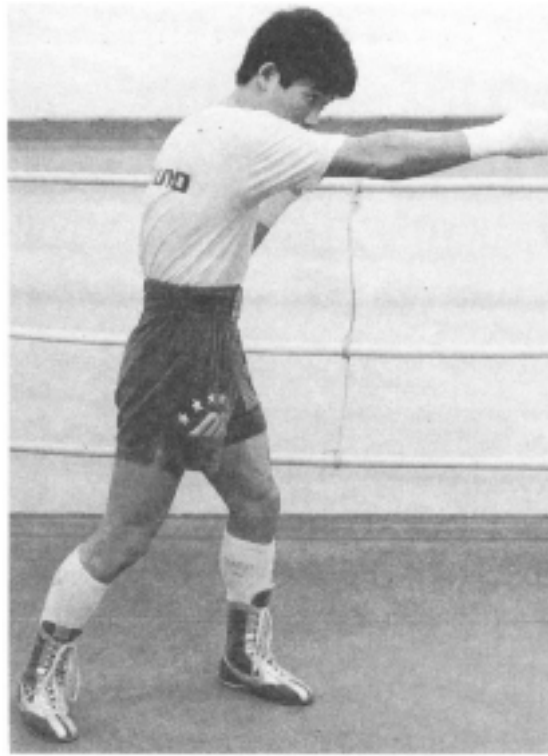
一. 藤野敏彥『拳擊入門』節選：

右直拳的打法

通常繼左直拳之後就會打出右直拳，從左到右連續攻擊，就能夠使對方深受打擊。這也可以說是拳擊在攻擊方面具有最大力量的拳擊。右直拳打得好與壞，在比賽中會產生很大的做用。具體而言如圖三所示，從基本的姿勢，右手的位置以右手肘為主，不要用力往前傾。

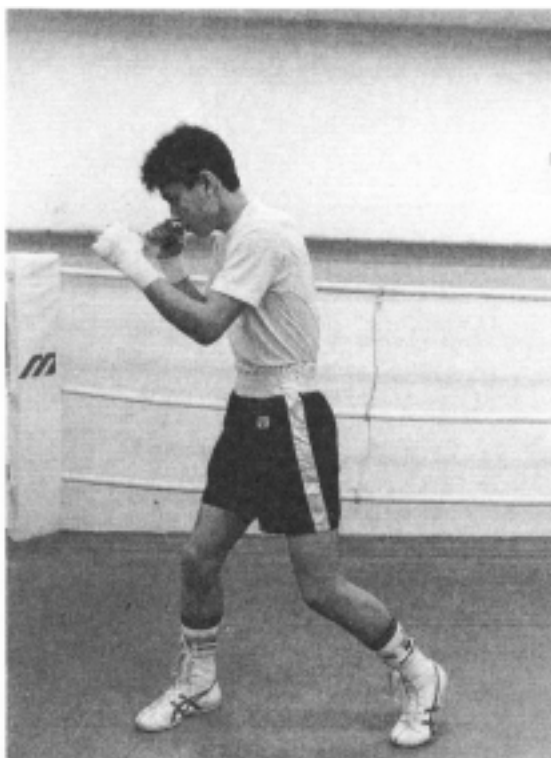
（注）：若是左撇子，則以相反的方式進行。





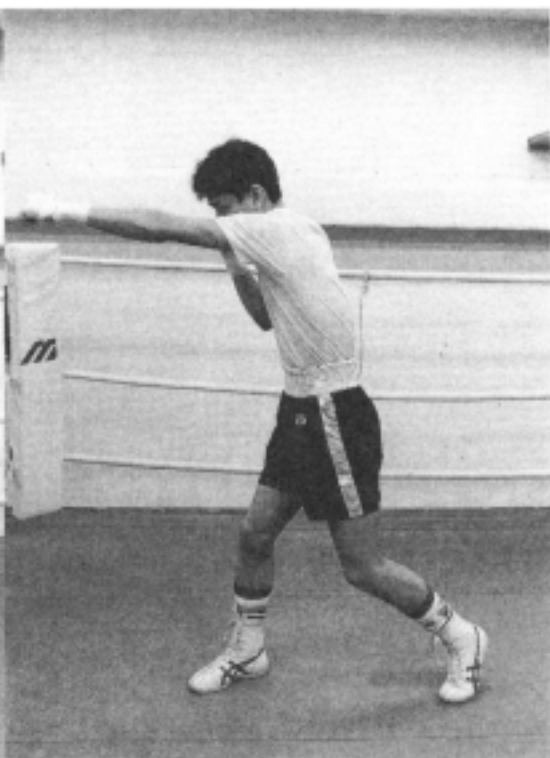
3-3

說明：在拳擊中以一般右撇子而言，通常是左手左腳為前之基本姿勢，而對右撇子來說，左直拳為左腳在前之出左拳擊打，相當於中國武術中之順步拳，而拳擊中右撇子的右直拳則是左腳在前之右拳出擊，即中國武術中之拗步拳，帶動腰部的旋轉，使出拳更為有力；而拳擊中左撇子則正好相反，右腳在前，表示右直拳為順步拳，左直拳為拗步拳。

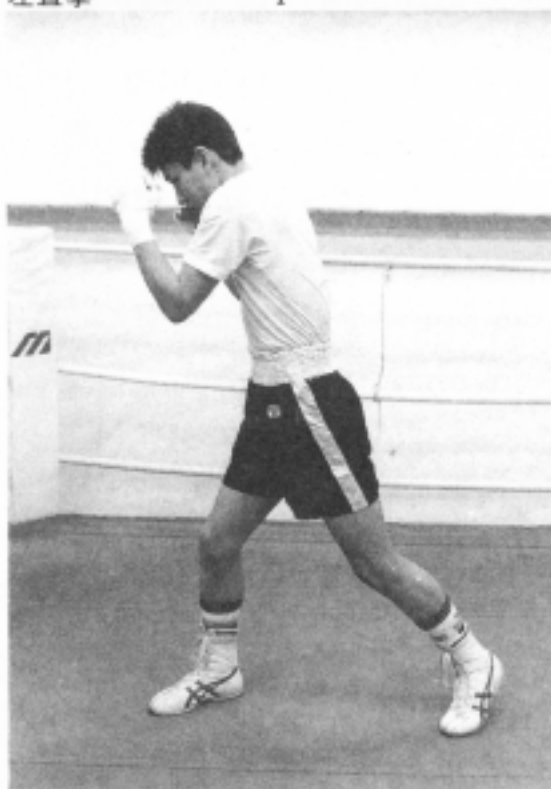


左直拳

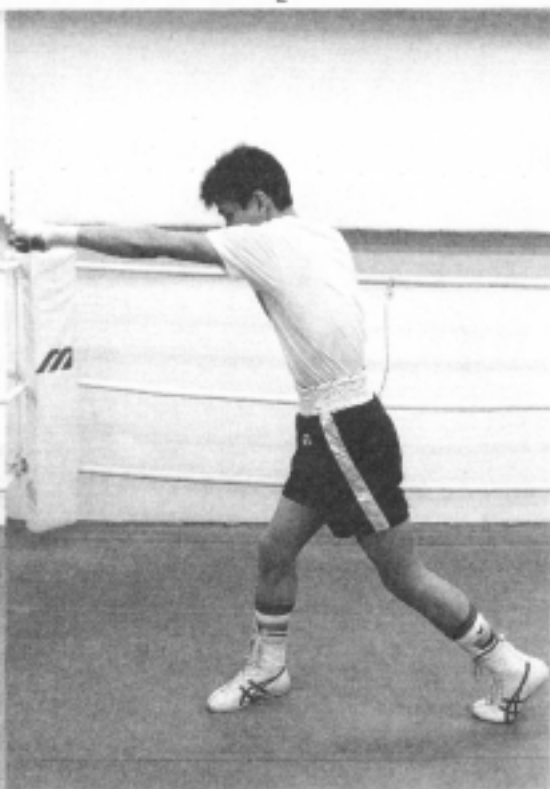
1



2



3



4

二. 何佳修『從掩手捶談發勁』：

杜老所傳此勢：

上承摟膝拗步，提右腳獨立，震腳，同時左腳貼地剷出，左掌向前切出，右拳收於脅下，肘向後撞而後重心前移，蹬後足擰腰送胯，如四六變弓步捶，前打右拳、後打左肘，定勢時身體正面向前，頭頂顎收，脊柱筆直，雙肩下沉，左掌在脅。腰胯轉正，向前向下壓沉，前弓足頂住，後箭腿微屈。（兩腳肩寬不在一直線上）

其身體的重點有幾處（以右勢為例）：

- （1）· 後腳旋入，腳掌蹬地磨碾。將腳尖內扣，前腳涵住，膝蓋勿前頂後縮。
- （2）· 腰胯擰送，一面右前左後逆時針擰轉，一面整體向前推送出去。
- （3）· 肘不離腰（脅），擰腰時軀幹以脊柱為中心扭轉，雙手趁機送出。收回由腕至肘，整個小臂需貼住身體，不可偏離。
- （4）· 身體中正平衡，一股張力（棚勁）上下四方展開飽滿，涵胸拔背的感覺極為明顯。頂勁上領，腰胯坐落，氣沉丹田，中氣勿橫于胸，不然易受內傷。

(5)·仔細體會全身纏絲的擰轉，並觀想有一股氣自體內螺旋擊出。

這是身體的動作，練熟後再求意念的深度。初時不熟悉難免費心力，觀到純熟時或氣感明顯了，不必另外用心，自可體察得到。初練時意念放長，先練長勁，而後再求變化。

九. 參考文獻

- 一.：『陳氏太極拳圖說』，陳鑫著，武陵出版社。
- 二.：『太極拳正宗』，杜元化著，開封城內中山南街 魁生德。
- 三.：『杜元化【太極拳正宗】考析』，王海洲、嚴翰秀編著，人民體育出版社。
- 四.：『河南博愛 杜公 毓澤宗師追思紀念專輯』，王嘉祥編訂，妙空武學社。
- 五.：『杜公毓澤八秩晉二華誕紀念專輯』，王嘉祥編訂，妙空武學社。
- 六.：『陳師福生傳太極拳法引蒙』，王鶴林著，國立成功大學圖書館。
- 七.：『中國太極名拳—陳氏小架太極拳』，陳立清顧問、范春雷著，南方出版社。
- 八.：『陳氏世傳太極拳術』，陳子明著，武學書館。
- 九.：『陳氏太極拳入門總解』，陳績甫著，五洲出版社。
- 十.：『陳式太極拳精選』，馮志強編著，人民體育出版社。
- 十一.：『陳式太極拳』，沈家楨、顧留馨編著，人民體育出版社。
- 十二.：『陳式太極拳圖說（一）』，杜毓澤著、徐紀編訂，力與美月刊第二十五期。
- 十三.：『四十二式太極拳』，李德印編著，大展出版社有限公司。
- 十四.：『拳擊入門』，藤野敏彥著，益群書店。

- 十五.：『陳式太極拳解密』，李章仁著，妙空武學社。
- 十六.：『陳式太極拳體用全書』，洪均生傳授、黃康輝編著，北京體育大學出版社。
- 十七.：『陳氏太極拳械匯宗』，陳正雷著，高等教育出版社。
- 十八.：『陳式太極拳老架技擊秘訣』，王西安著，河南科學技術出版社。
- 十九.：『形意拳譜正編』，寶鼎著，山西科學技術出版社。
- 二十.：『心意六合拳』，徐谷鳴著，五洲出版社。
- 二十一.：『圖解空手道技法』，內藤三德著，大坤書局。

十. 參考影片

陳小旺：38 式太極拳、陳式太極拳

王海洲：趙堡太極拳

王西安：陳氏太極拳

陳正雷：陳氏太極拳老架一路

杜毓澤：陳氏太極拳

李章仁：妙空陳式太極拳解密

李章智：陳氏太極拳

潘詠周：陳氏太極拳教學

王晉讓：趙堡太極拳呼雷架

陳立清：陳氏太極拳小架

徐 紀：陳式太極拳

張隨勝：呼雷架

徐文忠：心意六合拳