

台灣陳氏太極拳 - 老架一路簡介(全)

一、簡介

陳氏太極拳老架（亦稱大架）係陳家溝陳氏第十四世祖陳長興所創。他在陳王廷創編的太極拳五路、炮捶一路、108 勢長拳一路的基礎上，由博歸約編排成現在流行的老架一路、二路（亦稱炮捶），一路拳以柔為主，柔中帶剛二路拳以剛為主，剛中有柔；兩路拳相輔相成，互為其根，直至達到剛柔相濟，渾然一圓。

二、特點

架勢舒展大方，步法輕靈穩健，身法中正自然，內勁統領全身，以纏絲勁為核心，動作以腰為主，節節貫串；一動則周身無有不動，一靜則百骸皆靜，運動如行雲流水，綿綿不斷，發勁時鬆活彈抖，完整一氣。

練習時要求：虛靈頂勁、立身中正、鬆肩沈肘、含胸塌腰、心氣下降、鬆胯屈膝、襠勁開圓、虛實分明、上下相隨、剛柔相濟、快慢相間、外形走弧線，內勁走螺旋；以腰為軸、纏繞圓轉，遂漸產生一種似柔非柔，似剛非剛，極為沈重而又極為靈活善變的內勁，如棉花裹鐵，外柔內剛。整套拳架沒有平面，沒有直線，沒有斷續處，沒有凹凸處，沒有抽扯之形，沒有提撥之意，渾然一圓，方為及格。

老架一路拳譜

1.太極起式	2.金剛搗碓	3.攪扎衣	4.六封四閉
5.單鞭	6.金剛搗碓	7.白鶴亮翅	8.斜行
9.摟膝	10.拗步	11.斜行	12.摟膝
13.拗步	14.掩手肱捶	15.金剛搗碓	16.撇身捶
17.青龍出水	18.雙推手	19.肘底看拳	20.倒捲肱
21.白鶴亮翅	22.斜行	23.閃通臂	24.掩手肱捶
25.六封四閉	26.單鞭	27.雲手	28.高探馬
29.右擦腳	30.左擦腳	31.左瞪一跟	32.前趟拗步
33.地捶	34.踢二起	35.護心拳	36.旋風腳
37.右瞪一跟	38.掩手肱捶	39.小擒打	40.抱頭推山
41.六封四閉	42.單鞭	43.前招	44.後招
45.野馬分鬃	46.六封四閉	47.單鞭	48.玉女穿梭

49.攬扎衣	50.六封四閉	51.單鞭	52.雲手
53.擇腳踏岔	54.金雞獨立	55.倒卷肱	56.白鶴亮翅
57.斜行	58.閃通臂	59.掩手肱捶	60.六封四閉
61.單鞭	62.雲手	63.高探馬	64.十字腳
65.指襠捶	66.白猿獻果	67.單鞭	68.雀地龍
69.上步七星	70.退步跨虎	71.轉身雙擺蓮	72.當頭砲
73.金剛搗碓	74.收勢		