

陈式太极拳

精简

33式

凝聚古典学说阴阳之妙
终成陈式太极刚柔之道

【心静】
【身灵】
【气敛】
【劲整】
【神聚】

古代阴阳经络理论为科学指导
传统老架应需而变的精湛拳法

陈式太极拳第十一代传人

李雨樵大师亲身示范

太极拳初学者和爱好者的上佳选择

DVD
太极名家亲授精髓
全套招式精讲精练

时代

成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

李雨樵 编著

凝聚古典学说阴阳之妙
终成陈式太极刚柔之道

陈式太极拳

精简

33式



李雨樵 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳精简33式 / 李雨樵编著. — 成都: 成都时代出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5464-1463-8

I. ①陈… II. ①李… III. ①陈式太极拳—套路(武术) IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第206147号

陈式太极拳精简33式

CHENSHI TAIJIQUAN JINGJIAN 33SHI

李雨樵 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
责任校对	王珍丽
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	787mm×1092mm 1/16
印张	10
字数	168千
版次	2015年11月第1版
印次	2015年11月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-5464-1463-8
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

内外并用之功，身心兼修之道

太极拳凝聚着古老的太极智慧，是中国文化的宝贵结晶。它从创立至今已有四百多年的历史，并发展成陈、杨、武、吴、孙主要五大流派。其中，陈式太极拳是所有太极拳中最原始的拳种。

陈式太极拳由明末清初河南温县陈家沟的第九世陈王廷始创，此后世代相传，在不断改进中发扬光大。

陈式太极拳独具内外合一、刚柔相济、快慢相间、形神兼具、连绵不断、一气呵成的特色，动若江河不息，静如行云流水，蕴含了虚静恬淡的风度，深受广大武术爱好者青睐，享誉中外。

陈式太极拳简易33式，是当代太极大师李雨樵先生，取自传统陈式太极老架一路和二路，以中国古典阴阳学说和中医基本经络学说为指导，精心编排而成的套路。它继承和发扬了陈式太极拳的特点，动作更加简练，套路更加合理化、科学化。

本书系统地介绍了陈式太极拳的特点、作用、基本手型、主要手法、基本步型、主要步法、基本功等，并融汇了李雨樵大师数十年的修习经验，提点要领，抽丝剥茧，为练习者提供了高效实用的指导。

万物之中有太极。太极拳不仅是一项促进身心健康的运动，也是一种身心修养的方式。希望通过本书，读者能领悟到太极拳之精髓，达到强身健体、防身自卫的目的，练就内通外达、自然从容的境界。

目录 CONTENTS

第一章 动的能量，和的精魂——太极之宗陈式拳

一、渊源：习拳风气世传，历代名手辈出	2
二、特点：缠绕圆转，刚柔并济	5
三、作用：“技击”“健身”“修性”三位一体	7

第二章 陈式太极拳基本功法

一、手型与运用	12
◎瓦拢掌 ◎实心拳 ◎勾手	
二、基本步型	18
◎并步 ◎马步 ◎弓步 ◎盖步 ◎歇步 ◎虚步 ◎独立步 ◎仆步	
三、基本步法	21
◎前进步 ◎后撤步 ◎横开步 ◎后插步 ◎前盖步 ◎原地跳步 ◎跳步	
四、身法与身型要求	26
◎基本身法与要求 ◎身型要求	
五、眼法要求	30
六、缠丝劲的外形练习	31
◎缠丝的表现 ◎练习方法	
七、基础桩功	37
◎无极桩 ◎混元桩	

第三章 陈式太极拳精简33式套路详解

第一段	42
◎起势 ◎金刚捣碓 ◎懒扎衣 ◎六封四闭 ◎单鞭 ◎白鹤亮翅 ◎斜行 ◎搂膝	

第二段60

◎拗步 ◎掩手肱捶 ◎金刚捣碓 ◎撇身捶 ◎腰拦肘 ◎青龙出水 ◎双推手 ◎三换掌
◎肘底捶

第三段88

◎倒卷肱 ◎闪通背 ◎金鸡独立 ◎击地捶 ◎翻身二起脚 ◎腰拦肘 ◎护心拳

第四段103

◎旋风脚 ◎右蹬一跟 ◎海底翻花 ◎掩手肱捶 ◎飞步拗拦肘 ◎连环肘 ◎窝里炮
◎转身金刚捣碓 ◎收势

附录

陈式太极拳新老架的区别120

传统太极拳主要传递系统表121



动的能量， 和的精髓

——太极之宗陈式拳



一、渊源：习拳风气世传，历代名手辈出

据近代武术史家考证，太极拳起源于中国河南温县陈家沟，由陈氏第九世祖、著名拳师陈王廷所创。

据陈氏家谱记载：洪武五年（1372年），陈氏始祖陈卜由原来山西省泽州府东土河村携眷避迁洪洞。时隔两年，陈卜等人又从洪洞迁移到河南怀庆府三十里之野（现今沁阳），当地至今还流传有“问我祖先何处来，山西洪洞大槐树”的说法。陈卜迁移到怀庆后，由于为人忠厚，且兼精通拳艺，颇受时人推崇，于是将那个地方命名为陈卜庄。再两年后，陈卜全家又迁移到了温县县城十里东的常杨村，后来改名陈家沟。

陈家定居陈家沟后，开始垦荒种田，奠定家业基础，六世同居，七世分家，兴家立业，人繁家盛。为了保卫家园，维持地方安宁，陈氏家族在村中设立武学社，传授武艺。

关于陈氏拳法的人物事迹，大多都是从陈氏第九世祖陈王廷说起的。

陈王廷，又名奏庭，明末清初人，自小天资聪慧，勤奋好学，文武双修，不但深得家传武功，而且熟读诸子百家。成年后文武兼优，精于拳械，功夫深厚，年轻时曾走镖河南、山东一带，很有声望。

陈王廷满腹经纶，武艺超群，依据祖传之拳术，博采众家之精华，结合戚继光《拳经》中的诸多拳式与理论，以及太极阴阳之理，参考中医经络学说及道家导引、吐纳之养生术，创造了一套阴阳相合、刚柔相济、内外兼修的内功拳，称为太极拳。因创始人姓陈，故人们称之为陈式太极拳。

陈王廷传授下来的有一至五路太极拳、炮捶一路、长拳108势、双人推手，以及刀、枪、剑、棍、铜、双人粘枪等器械。陈王廷个人的著作却因年代久远，很多已经失散，现尚存有《拳经总歌》和《长短句》词一首。

陈王廷传授武艺之后，陈家沟的村民就非常盛行练习太极拳，不分男女老幼，世代沿袭，经久不衰。当地至今仍流传着“喝喝陈沟水，都会翘翘腿”“会不会，金刚大捣碓”之类的谚语。

传至十四世陈长兴时，陈式太极拳有了新的发展。他在祖传老架五个套路的基础上，精炼归纳，将太极拳套路创造性地发展成为当今仍十分流行的两个套路：一路（大架）和二路（炮捶）。陈长兴在武术界享有盛名，当时人称“牌位大王”，太极桩功十分了得，无论推、拉都纹丝不动。陈长兴教过的有名的弟子包括陈花梅、陈耕耘、杨露禅……也经由这些弟子，太极拳得以发扬，并衍生出了很多流派。

陈式太极拳的另一位十四世传人陈有本，在原有套路的基础上，又有些改动。陈有本舍弃了原套路中一些难度较大的发劲动作，让陈式太极拳的招式简单易学，但是架式与老架一样宽大，后人称为新架。

十六世陈鑫对太极拳的发展有很大的影响。由于陈式太极拳拳术历代均以口传为主，文字著作很少，这对于发扬太极拳有很大的不便。为了阐发祖传太极拳学说，陈鑫发奋著书立说，用了12年的时间写成《陈氏太极拳图画讲义》四卷，阐发陈氏世代积累的练拳经验。里面用以易理说拳理，引证经络学说；以缠丝劲为核心，以内劲为统驭，是陈式太极拳理论宝库中最重要的一篇。他还著有《陈氏家乘》《三三六拳谱》等著作。

十七世陈发科是近代陈式太极拳的代表人物，对发展和传播太极拳有杰出的贡献。1929年至1957年，他一直在北京教授拳术，因为人忠厚，武德高尚，受到各界人士的欢迎。他的徒弟很多，有沈家桢、顾留馨、洪均生、田秀臣、雷慕尼、冯志强、李经梧、肖庆林等等。

十八世陈照丕为陈式太极拳承前启后、继往开来的一代宗师，对陈式太极拳的推广作出了巨大贡献。

直至今日，陈家沟所练的拳械套路，无论是风格还是技击方面，都基本保留着传统风格。

陈式太极拳也是太极之宗，经过长期的流传，衍生出许多流派，其中具有代表性的有杨式、孙式、吴式、武式四大派系，都分别有着各自独有的风格和特点，广为流传。





二、特点：缠绕圆转，刚柔并济

陈式太极拳有松静圆活、虚实分明、上下相随等要点，以达到静心、控制身体的目的，从而融入太极拳的意境之中。练习时，要求意、气、身密切配合，外形走弧线，内劲走螺旋，缠绕圆转，外柔内刚。

1. 阴阳相合

陈式太极拳融入了太极阴阳理论，并且结合了易经和道家导引、吐纳学说，处处都显露出它阴阳相合的特点。

阴阳五行是创编太极拳的理论基础，太极拳处处都能体现阴阳，只有坚持努力练习，做到阴阳平衡，才能达到真正的高度境界，全面发挥太极拳真正的作用。陈鑫之精辟论断：“……唯有五阴并五阳，阴阳不偏称妙手，妙手一运一太极，太极一运化乌有，遭着何处何处击，我亦不知玄又玄。”

2. 螺旋缠丝

缠丝劲是太极拳的精华，太极拳能够以小力胜大力，以慢制快，全在于缠丝劲。太极拳的缠丝劲是在走弧线过程中，蕴藏的一种螺丝似的旋转劲。陈王廷的《拳经总歌》开首两句“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”，就是指的缠丝劲。

从技击上来讲，缠丝劲能以小胜大，以弱胜强。从生理上来讲，缠丝劲的螺旋式伸缩旋转，能够让人体经络的气血畅通，从而强身延年。缠丝劲“以意导气、以气运身”，内气发源于丹田，通过旋腰转脊，缠绕运动，布于全身，上行为旋腕转膀、下行为旋踝转膝，达于四梢，复归丹田，这种系统的运气方法是极符合经络学说原理的。

3. 快慢相间

太极拳看起来很慢，但这并不是说太极拳就真的很慢。众所周知的，太极拳是以慢制快的拳法，它是快慢相间的。

陈式太极拳套路很有节奏感，套路有快有慢有高潮，这样练起来，既不累不平板，又易引起兴趣，做到活泼泼地汗流而不气喘。在学习和练拳过程中，快慢可以由练拳人自行调节。习拳时慢，发劲时快；练套路时慢，练单式时快。练拳时必须慢，慢可以保证动作到位，劲力到位，处处规矩。发劲的时候必须要快，快才能够有力道。所以陈式太极拳是慢中有快，快中有慢；慢而不呆滞，快而不乱，快而不丢缠丝劲、不丢动作，不忘轻沉兼备；快而不失沉着，慢而不可间断。

4. 刚柔相济

陈式太极拳融入了太极阴阳学说，所以包含着刚和柔两种劲道。这两者是相互对立的，但是也是相互统一的。陈式太极拳把刚劲和柔劲糅合在整个套路中，一招一式刚中寓柔，柔中寓刚，刚柔相济。刚柔并济是太极拳发劲的标准。刚而无柔的劲缺乏韧性，

易折易损；柔而无刚的劲则只是花架子，没有实用价值。陈鑫云：“是艺也，不可谓之柔，亦不可谓之刚，只可名之为太极。太极者，刚柔兼至而浑于无迹之谓也。”

5. 内外兼修

陈式太极拳是内家拳，它把导引、吐纳术和手、眼、身法、步法的协调动作有机地结合起来，成为内外兼修的内功拳运动。这不仅对强身健体起到了良好的作用，而且对提高拳术的搏击技巧也是一个创造性的发展。

6. 动作、呼吸、意念相结合

陈鑫拳论中有这样的对话：“问：‘运行之主宰？’曰：‘主宰于心，心欲左右更迭运行，则左右手足即更迭运行；心欲用缠丝劲顺转圈，则左右手即用缠丝劲顺转圈；心欲沉肘压肩，肘即沉，肩即压；心欲胸腹前合，腰劲塌下，裆口开圆，而胸向前合，腰劲刹下，裆口开圆，无不如意；心欲屈两膝，两膝即屈，右足随右手运行，左足随左手运行，两膝与左右足皆随之，不然多生疵累，此官骸不得不从乎心也。’吾故曰：‘心为一身运行之主宰。’”

从陈鑫的拳论中，我们不难看出，陈式太极拳是心意与动作的关系，意识、呼吸、动作三者相结合，构成陈式太极拳练功的要素。在练习太极拳时，一举一动都是在心意的指挥下，将手、眼、身法、步法的协调动作和呼吸有机地结合起来，开呼蓄吸，顺其自然，心意不可使气，轻轻运转，成为内外统一的内功拳运动。



三、作用：“技击”“健身”“修性”三位一体

具有哲理性、技击性、健身性、娱乐性等文化特征的太极，以优秀的民族文化形式在世界范围内广泛传播。它是中华武术中最早提出健身长寿观念的拳种，久而习练之，能达到调节阴阳、疏通经络、强身健体、益寿延年的目的。

1. 技击

陈式太极拳中的推手素有“四两拨千斤”的说法，是利用机巧而不是蛮力，顺应自然以克制自然，以弱胜强，以慢胜快。这种推手利用自然界中的杠杆支点和螺旋转化的原理，将一切力量转化为自己的劲道，从而以弱胜强。

太极拳中的步法，也是运用了离心力，并以腰脊作为中轴，让一切成圆。推手歌中的“棚捋挤按须认真，周身相随人难侵，任人巨力来打我，牵动四两拨千斤”，很好地说明了太极拳在防身技击方面的特点，独树一帜。

2. 健身

太极拳的健身作用已在全世界范围内得到广泛认可，对于某些病症来讲，练习太极拳有着比药物更佳的疗效。而且适用人群广泛，男女老少，体强体弱，均能练习。尤其对于中老年人来说，更是健身之宝，特别有利于改善我国老龄化成员的健康状况。

① 对神经系统的作用

习练太极拳能做到全神贯注、沉心静气、意守丹田，排除一切思想上的干扰，这样能有效地保持大脑皮质神经的兴奋和抑制的平衡，调整神经系统，对那些神经系统障碍而引起的疾病，如脑神经衰弱症等有显著的疗效。也可促进人体各部分的新陈代谢，使人气血旺盛、精神振奋、反应灵敏。

② 对循环系统的作用

练习太极拳时，毛细血管开放，静脉、淋巴的回流加速，减轻了心脏的负担。由于肌肉细胞的工作量较大，需要氧气和营养物质就多，这就要求循环系统相应提高输血量，以保证肢体活动的需要，这就使心脏血管等得到了锻炼。

③ 对呼吸系统的作用

陈式太极拳练习时要求气沉丹田，一呼一吸，一开一合，呼吸与动作自然配合，这可以使身体的呼吸系统逐渐做到深、长、细、缓、匀、柔。把胸部的气转移到腹部，使胸部松活宽舒、腹部沉静而又踏实，这对保持发展呼吸肌、改进胸廓活动度、增加肺活量、提高肺脏的通气和换气功能，有着良好的作用。

④ 对消化系统的作用

打太极拳时，膈肌、腹肌的收缩、舒张，能使肠、胃、肝、肾随之发生适当运动，促进了肝内的血液循环，提高了胃肠的张力、蠕动、消化和呼吸的能力，增强了肾上腺

素的分泌功能，改善了体内物质代谢。

⑤ 对运动系统的作用

太极拳的螺旋劲，能使全身各部分肌肉群和肌肉纤维都能参加活动，经过反复的螺旋缠绕，使肌肉能拉长到一般运动所不能达到的程度。长期锻炼，能使肌肉均匀丰满、柔韧而富有弹性，并增强收缩的能力。

⑥ 对经络系统的作用

陈式太极拳应和中医经络学说。练拳时，劲起足根，贯注四梢，动作螺旋上升，螺旋下降，肌肉纤维、韧带和关节在均匀、自然的反复旋转活动中得到运动。练到一定程度时，有肌肤发胀、手指发麻、丹田发沉、膀胱发热、足根发重、头顶发旋和腹鸣等现象，这就是中医学上的体内行气、畅通经络、舒通气血。

3. 修性

太极拳是一种大智慧的载体，作为一个形成较晚的武术流派，其发展却是迅猛异常。太极拳对传统的“力”的训练有了新的认识，对于技击也有了新的定位。而且太极拳中蕴含的哲学思想十分丰富，它将古代哲学的阴阳延伸出来。阴阳共存并且相互转化的理论，在做入哲学方面有很大的作用。

习练太极拳可调动人的意念，通过肢体的各种活动，使人心志恬静，身心协调。体悟太极的拳理，在社会的发展中，展现出它独特的魅力。





第二章

基础动作和技法是掌握和提高太极拳拳术的基础训练，要想拥有高超的拳术，扎实深厚的基本功不可或缺。练好基本功，才能在实践中不断提高对太极拳的追求，感受它带来的乐趣。

陈式太极拳 基本功法

