

陳氏太極拳小架砲捶精要

陳氏太極拳小架砲捶精要

职汝垒 著

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林 王晶晶
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 梁 林
责任校对 未 茗
版式设计 小 小
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

陈氏太极拳小架砲捶精要 / 职汝垒著 .—北京:
北京体育大学出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5644-2048-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 224726 号

陈氏太极拳小架砲捶精要

职汝垒 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 7

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 任：职汝垒

执行主任：王兆宗

副 主 任：赵 刚 刘永强 彭龙贵 李昕倬 王君安

委 员：职胜奇 张学锋 王 锋 郭安祥 王敬忠

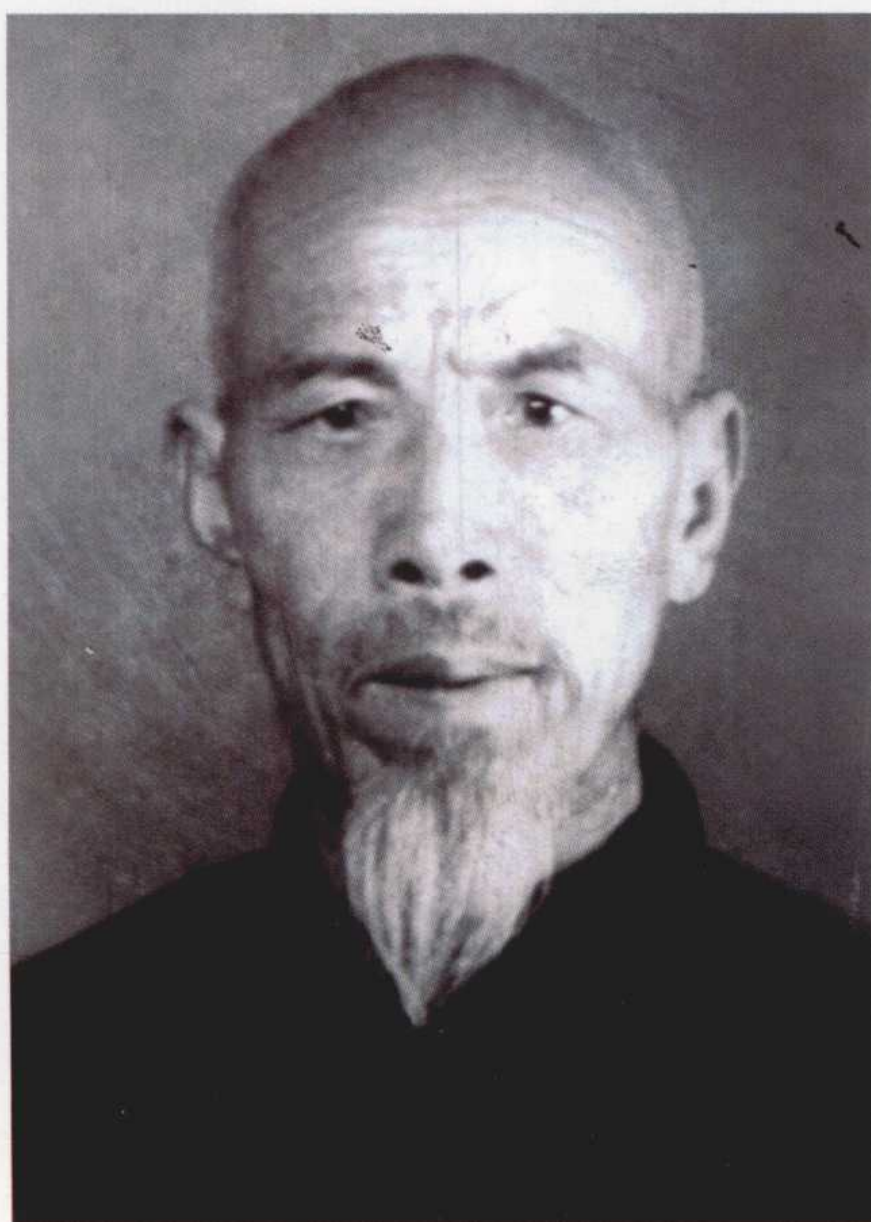
刘根福 李 卓 张西安 杨建英

封面题字：王 劲

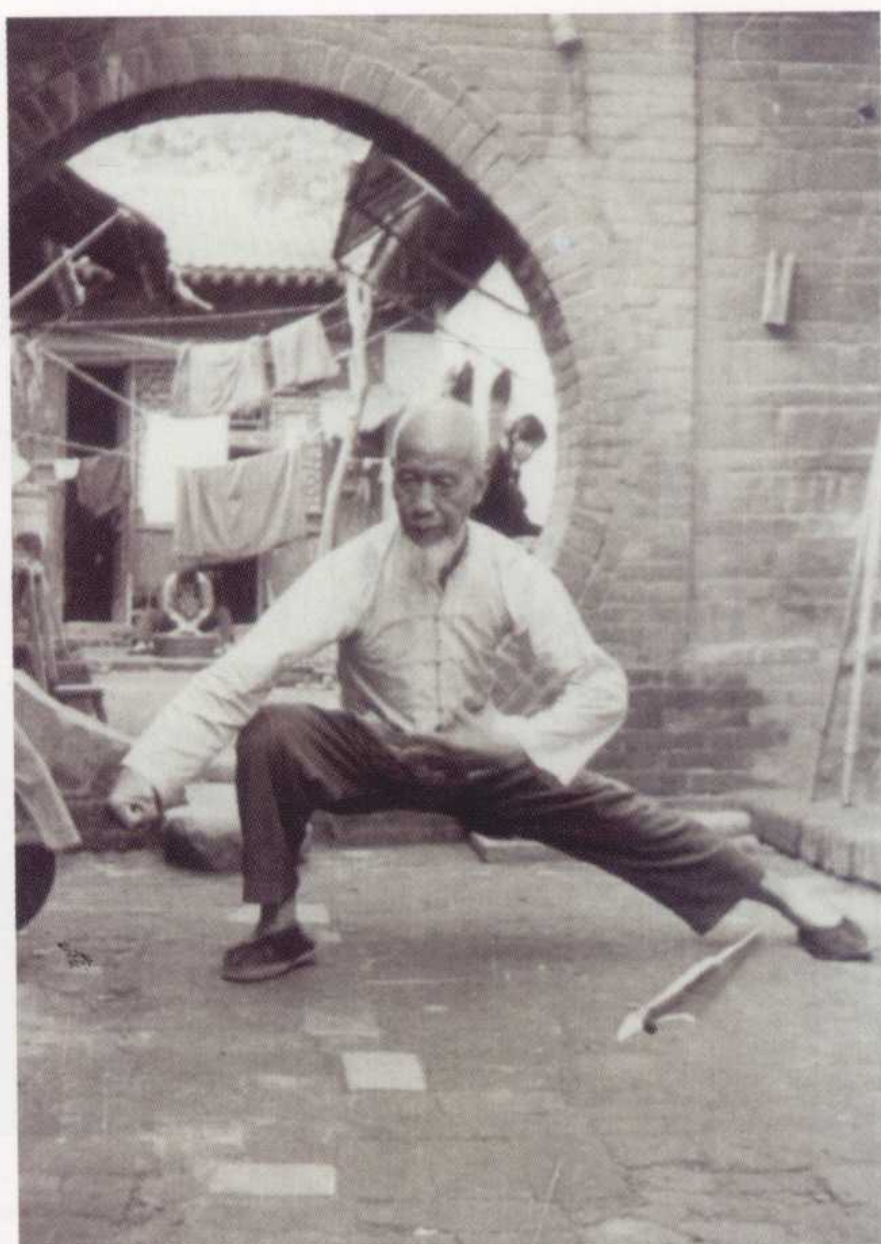
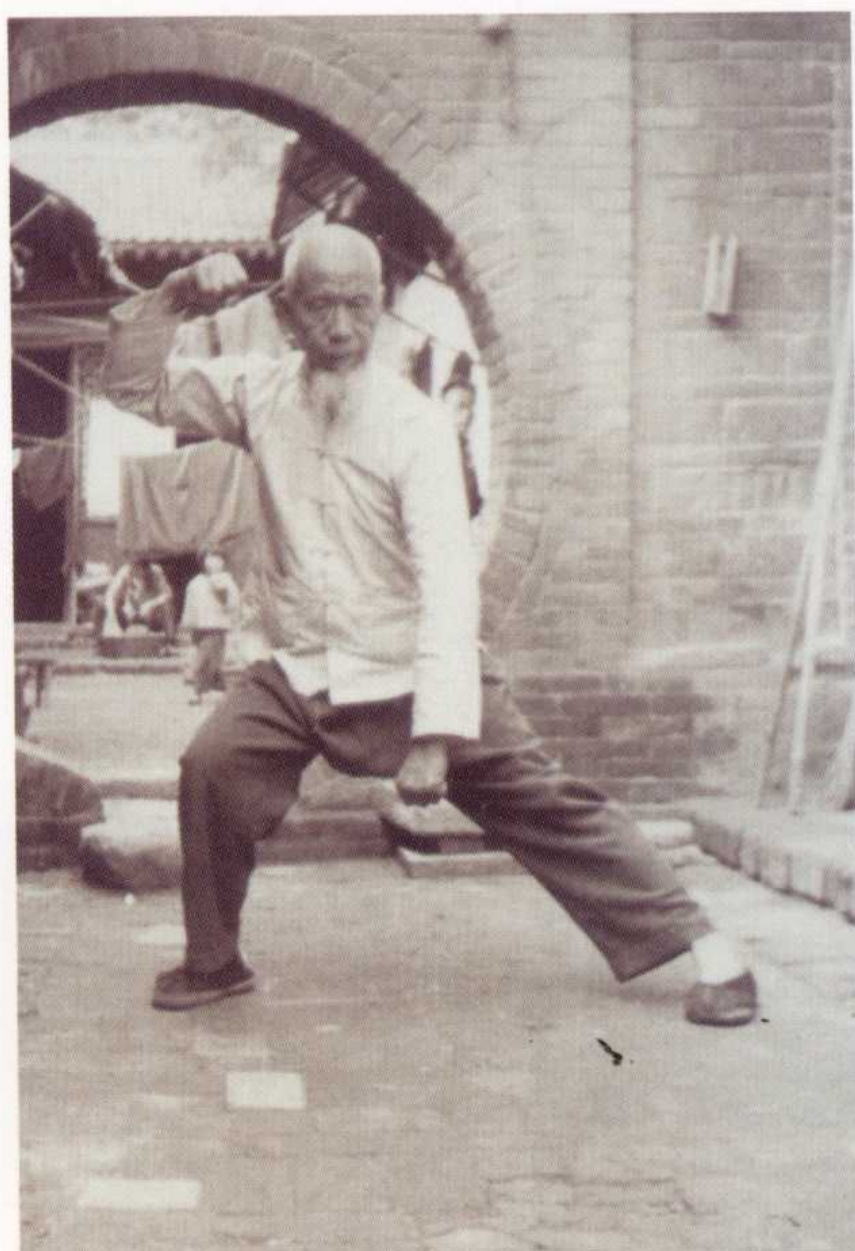
插图绘画：杨建雄



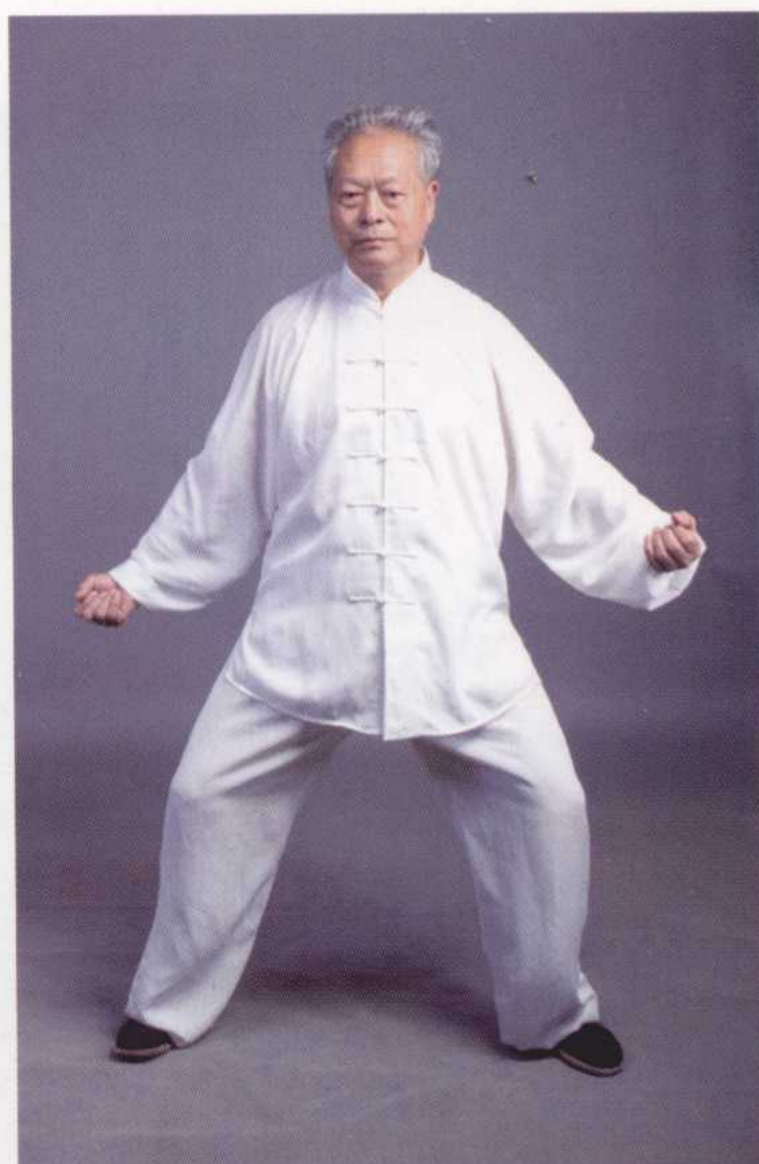
陈 鑫



陈金鳌



陈金鳌拳照



职汝垒拳照（王君安 摄）

第十势 右转身

运作：承上势指端把重心移至左脚，以左脚定位，原地自转，右脚抬起，右膝向西跨上一步，平踏地，距左脚约50公分，面朝向西南，左掌随着身法转动，也转向西南，旋右肘，由上向下劈打，用右肘，或用右小臂尺骨右摆右掌皆可，肘运至右膝上方，右摆运至左膝处，摆臂斜向下，颈劲领好，裆撑圆，腋着肘，耳听身后。

分解：此势作现出左转身打法，^设上势左胳膊被我未能彻底解脱，或改变由我右边，我即进右步，用右胳膊或手向西运上弧线^{由上}向下击打，压打劈斩，进右脚向西，南是把敌人移至我的定位圈内击打有效度，左脚并用，在右脚运转的过程中，要保持立身中正，右脚平踏地，形成半弓步，左脚实，右脚虚，劈打时，腰要拔开，运中气劈打浑厚有力。

第十一势 顺肋肘流星砲

运作①：上承右转身右摆摆起，依至胸前，右肘屈，摆头朝东，摆臂朝下，左掌摆起至胸前，左掌托住右摆，右脚向西进半步，顺肋肘横击敌人之腰肋部，着敌人向后撤，我左脚抬起，紧跟向西进退一步平落地，同时右脚亦抬起向西进一步，右摆落下，随右脚同时向西斜向右下击出，胳膊伸开，右摆进至右脚上方，摆头斜向右下，摆臂斜向上，左掌变摆，向后拉至左腰肋处，摆头朝西，摆臂斜向上，左脚实，右脚虚，两脚平行，相距约50公分，颈劲领好，裆撑圆，眼注视右摆，耳听身后。

分解：打顺肋肘时，要周身相合，成一个整体，浑劲，进右步以身体之中气催送

序 一^[1]

太极宗师的太极梦

欣闻西安职汝垒老师的大作《陈氏太极拳小架砲捶精要》完稿付梓，心情格外激动，也为职老师高兴，一代宗师的太极梦终成现实。

我与职汝垒老师是相识相交多年的老朋友，同是温县人，所以我们之间更加投机和投缘。他不仅拳艺精湛、功夫上乘，颇具大师风范，而且面和颜善、宅心仁厚、心胸坦荡、磊落光明，言谈举止，温文尔雅，不管是在陈家沟还是在太极拳界，口碑是极好的。每次在西安或是在焦作我们相见，总有一番促膝长谈、谈天说地，主题只有一个：太极拳的传播与发展，太极拳传人的责任与义务。职老师思路敏捷，心界开阔，每每谈及陈氏太极拳的前景，特别是小架发展的未来，他那热爱生活、热爱人生，对太极拳的炽热情感，溢于言表，感染和感动着周边所有的人。他十分希望能够建立西安乃至全国陈氏太极拳小架的联盟组织，也企盼能够举办全国范围的小架太极拳交流赛事，而其中最大愿望就是让陈氏太极拳小架这一非物质文化遗产之瑰宝，为世人所了解和认识；一心一意想把师父陈金榜、陈金鳌呕心沥血的所教所传，以及个人几十年通过不懈努力的所得所悟，整理成文奉献社会，传于后人，为陈氏太极拳小架的发扬光大出一份力。润雨无声，长期蕴藏积聚在职老师心中的这一夙愿，今日终成，实在可喜可贺！在这里，不仅要向职老师道喜，说一声：“辛苦了！”同时也想向西安的拳友与同仁们祝福，在太极拳这一花园中，又一支奇葩秀蕾，盛开绽放，实是我们太极拳界的一件好事、喜事。祝愿职老师太极宗师太极梦，太极人生太极路，在今后的太极拳大路上，高擎大旗，勇往直前，创造出更多更佳的成绩，做一名宣传、推广、普及陈氏太极拳的真英雄！

由于我与职老师的友谊笃厚，交往甚密，焦作、西安两地的陈氏太极拳组织也有很多次的交流，相互切磋，共同提高进步，职汝垒的名字在焦作太极拳

[1] 序一作者闫文胜，原河南温县县长，现焦作陈式太极拳协会会长。

圈内已尽人皆知。愿通过大作《陈氏太极拳小架砲捶精要》的出版发行，能够进一步促进我们两地两会的友好往来，共同展望太极拳发展的美好明天！

祝福职老师！

祝福太极拳！

闫文胜

2014年7月1日

序 二^[2]

太极是一种至上的哲理，同时也是一种运化身心系统的完美艺术。在太极哲理指导下，把用身体体悟到的大化流行规律、内涵存在而不失是谓太极拳。人在持拳状态中，即是修身，即是显发人身之小太极，即是与天地合其德。陈金鳌先师传承的太极拳以道义为本、武艺为末，注重理论对身体知觉运动的指导。有什么样理论就有什么样的拳架，有什么样的拳架就有什么样的功夫、境界。

我自小体弱多病，留心学习各种健身之术，但身体状态并未有大的改观，后遇陈宗师便诚心拜门求教，禀明求学之志：愿明太极之理，延年益寿。陈师大喜，乐而授。自遇师之后，朝夕不离先师左右，问学一年，心意豁然，衰病之态尽去。我从“功夫架”而入，经陈宗师拆架捏架后，对太极了无疑惑，故能心志专一，自得其乐。今虽年近九旬，牙齿未落、身体犹健矣。由此足证恩师所传陈氏太极拳小架具延年益寿、强身健体之大功用。

门内拳功传授有启蒙架、功夫架以及成架之分，“启蒙架”首在发太极之蒙谓之形修，属于我练太极阶段。练习中，内要知正心诚意，外要明身端形正、手眼身法步之规矩，成式有成式之法度，转关有转关之技巧，来脉有来脉之自然。身不妄动，眼不乱观，转骨伸筋带动周身之开合运转，顺缠逆缠配四体变动匀衡。欲左先右，欲上先下，时刻不忘阴中有阳、阳中有阴，一举动周身尽求开展，展而又展似无尽。脚不虚起，手不空回，起落有法度。上下对拔，争势不断，大圈小圈，顺缠逆缠，有四折之法，中正调身，欠正胯跟，探正腰间。得架苦练，内健肌骨，外御顽敌，闪而后打，老而弥坚。

“功夫架”即贯通太极妙理运化周身之拳架，此为神之修行，属于太极练我阶段。练习中，须明周身于逐节之中，丹田呼吸之法，腰胯太极运转之细微，两仪、四象、八卦之节次。阴槽阳槽之变换，坎离虚实之颠倒，内外相应之机枢，化劲接力之技巧，兼形、气、神之三练，气贴于背，劲发于脊之关键。更应知周身太极滚动折叠之态势，暗扣转换之玄妙，气催形动不得不动，

[2] 序二作者崔玉洁，陈氏太极拳第十代传人，陈金鳌太极拳学会总顾问。

势逐势发不得不发之机微。此间人身四块背丝扣节之贯通，离身灵气灵身之妙用，虚腿虚臂之旋转，上虚下实运化中气之奥妙，入肾出肾通理任督，尾闾运动虚领顶劲之核心等皆须掌握。“功夫架”明太极妙理，通太极开合，懂太极之劲，升神明之阶，因太极而练人，太极无敌，人亦无敌。

至于“成架”，乃九载太极功成，人与太极合一，周身无处不太极，故成架无架，入太极之化。随机而显，无为而发，以灵明之神为主宰，以太极呼吸运精气，形神合一，内外一体，往入上古真人之境。

太极拳不止于行拳之法，站、坐、卧皆有练法，人只有时时处处把玩太极图，才能真正将太极生活化，功夫上身，受益无穷。

职汝垒与吾同拜陈公金鳌宗师门下。汝垒志向远大，数十年坚持练拳，寒暑不辍，更能不辞劳苦、坦诚于外、倾心授徒，致力于弘扬，桃李遍天下。他为传播恩师陈氏小架太极拳学，联合同门众师兄弟成立西安陈金鳌太极拳学会。复又支持成立了陕西陈氏太极拳小架学会，荟萃一时俊彦，学习陈氏太极拳小架，真可谓劳苦功高，为陈金鳌陈氏太极拳小架的继承、发展及推广，贡献甚多。吾欢喜赞叹！

汝垒为人谦逊厚重，现又将恩师所传陈氏太极拳小架口诀秘要，结合其数十载习练心得体会，托盘而出，著书传播。其书理论深厚、内容翔实、细致入微，尤利于广大太极拳爱好者参考研读进阶。本书出版问世，实为太极拳界一大福音，吾率弟子与众师兄弟皆表祝贺。唯愿各位爱好者读有所得、学有所获、修身养性、强身健体；更愿名家高手，共同匡扶，将陈氏太极拳小架这一珍贵的中华瑰宝推向世界、造福人类、世代永传！

是为序。

崔玉洁

2014年7月15日于古都长安

前 言

《陈氏太极拳小架砲捶精要》一书为《陈氏太极拳小架（小圈）精要》之姊妹篇，两书叙写风格相同，力求寓理于拳、寓用于势、法理结合、深入浅出，每一拳势之“拆解”通用命名释义、拳架拆分运作、内劲细听、技法运用、节解明理、俚语等分而表述。相对《陈氏太极拳小架（小圈）精要》的内容，《陈氏太极拳小架二路砲捶精要》一书体现如下特点。

陈氏太极拳二路砲捶是在陈氏太极拳一路的基础上，将柔劲化为刚劲，多以寸劲发出，增大运动量的拳法，与一路拳的理论要点基本相同。一路拳要求松柔，其劲内含而不外露，从柔中练出刚劲，其特点是：外柔内刚，刚柔相济，文雅大方；蓄而待发，缠绵屈伸，圆活弯转。二路砲捶较一路拳快，起落旋转轻灵快稳，搏击性强，更加适合青壮年锻炼身体，防身自卫。其特点是：劲路方圆紧凑，发劲如闪电，干脆利洒；一招一势意到劲到，拉弓必放箭，蓄发分明；窜蹦跳跃，轻快稳健；劲力刚健纯厚，拳架舒展大方，灵活善变。若无几年一路拳练出的蓄发自如、松紧兼备的功夫基础，练习二路砲捶有一定难度，必定蹉步震足有声无韵，是很难练出神情来的。所以，需先练一路拳，待掌握了一路拳的要领后，再练二路砲捶较宜，要按部就班，循序渐进，才能蓄发自如，不亢不卑，功到自成。

二路砲捶因其消耗体力较大，不宜年老体弱者习练。年老体弱者气血不足体力不跟，练一路拳比较适合，可疏导经络气血，活动关节，逐步提高身体素质，以养生益寿，而拳之技艺自在其中。二路砲捶发劲多，震抖强度大，年老体弱者五脏六腑筋肌经络骨骸都有所老化疏松，柔韧性较差，比较脆弱，身体承受不住，强烈震抖，易受损伤，得不偿失。若在青少年时有习练砲捶拳史

者，老年血气不跟，也需酌情减轻活动量，颐养晚年。

陈氏小架（小圈）拳，抬手成招，出手即发。一路以缠绕屈蓄为主；二路砲捶以发劲为主，拉弓必放箭。小架拳公转可以少，自转省不了，通过长期练习，逐步达到由大圈到小圈，由小圈到无圈的境界。

陈氏太极拳小架砲捶拳谱

第一势 预备势

第二势 捣米势

第三势 揽擦衣

第四势 单鞭

第五势 护心捶

第六势 斜行掩手捶

第七势 撇身捶

第八势 回头披身捶

第九势 左指裆

第十势 右斩手

第十一势 顺肋肘 流星砲

第十二势 右翻花

第十三势 左舞袖

第十四势 掩手捶

第十五势 腰拦肘

第十六势 左大肱

第十七势 右大肱

第十八势 玉女穿梭

第十九势 倒骑龙

第二十势 护心捶

第二十一势 连珠砲

第二十二势 撇身掩手捶

第二十三势 左裹鞭砲

第二十四势 右裹鞭砲

第二十五势 护心捶

第二十六势 劈架子

第二十七势 伏虎

第二十八势 掩手捶

第二十九势 抹眉红

第三十势 右黄龙三搅水

第三十一势 左黄龙三搅水

第三十二势 左拍脚

第三十三势 右拍脚

第三十四势 掩手捶

第三十五势 右冲

第三十六势 左冲

第三十七势 掩手捶

第三十八势 前后扫堂腿

第三十九势 掩手捶

第四十势 右砲冲

第四十一势 左砲冲

第四十二势 掩手捶

第四十三势 倒 岔

第四十四势 左踩二肱

第四十五势 右踩二肱

第四十六势 掩手捶

第四十七势 玉女穿梭

第四十八势 转身当头砲

第四十九势 当门砲

第五十势 转身大掉砲

第五十一势 抽一根 打一砲

第五十二势 腰拦肘

第五十三势 窝底砲

第五十四势 井栏势

第五十五势 捣米收势

陈氏太极拳小架砲捶拳谱

第一势 预备势

第二势 捣米势

第三势 揽擦衣

第四势 单 鞭

第五势 护心捶

第六势 斜行掩手捶

第七势 撇身捶

第八势 回头披身捶

第九势 左指裆

第十势 右斩手

第十一势 顺肋肘 流星砲

第十二势 右翻花

第十三势 左舞袖

第十四势 掩手捶

第十五势 腰拦肘

第十六势 左大肱

第十七势 右大肱

第十八势 玉女穿梭

第十九势 倒骑龙

第二十势 护心捶

第二十一势 连珠砲

第二十二势 撇身掩手捶

第二十三势 左裹鞭砲

第二十四势 右裹鞭砲

第二十五势 护心捶

第二十六势 劈架子

第二十七势 伏 虎

第二十八势 掩手捶

第二十九势 抹眉红

第三十势 右黄龙三搅水

第三十一势 左黄龙三搅水

第三十二势 左拍脚

第三十三势 右拍脚

第三十四势 掩手捶

第三十五势 右 冲

第三十六势 左 冲

第三十七势 掩手捶

第三十八势 前后扫堂腿

第三十九势 掩手捶

第四十势 右砲冲

第四十一势 左砲冲

第四十二势 掩手捶

第四十三势 倒 岔

第四十四势 左踩二肱

第四十五势 右踩二肱

第四十六势 掩手捶

第四十七势 玉女穿梭

第四十八势 转身当头砲

第四十九势 当门砲

第五十势 转身大掉砲

第五十一势 抽一根 打一砲

第五十二势 腰拦肘

第五十三势 窝底砲

第五十四势 井栏势

第五十五势 捣米收势