

陳氏太極拳小架（小圈）精要

陈氏太极拳小架（小圈）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 叶 莱
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 (小圈) 精要 / 职汝垒著. —北京:
北京体育大学出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5644-1750-5

I . ①陈… II . ①职… III . ①陈式太极拳 IV .
① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 210304 号

陈氏太极拳小架 (小圈) 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 17.5

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 40.00 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：刘永强 彭龙贵 李昕倬 王君安

委 员：职胜奇 王敬忠 赵 刚 刘根福

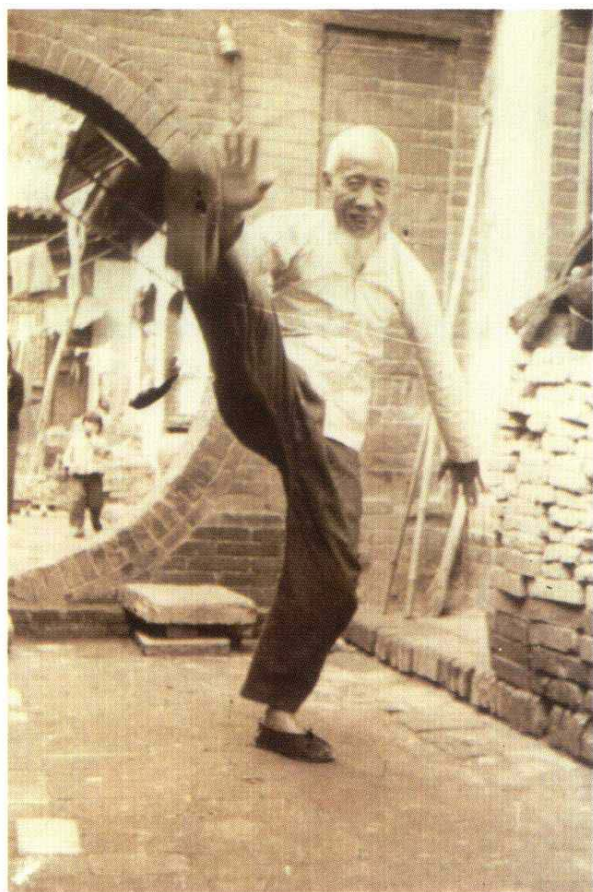
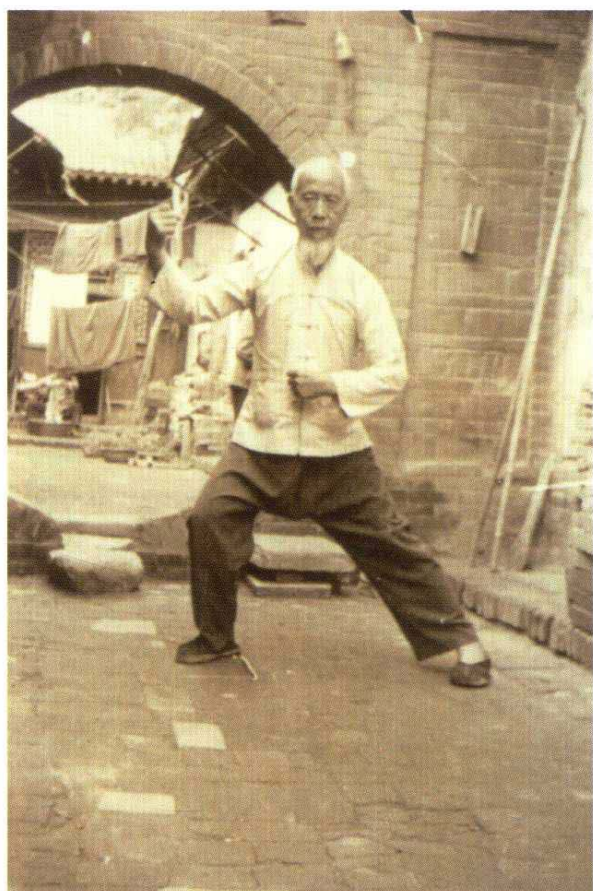
郭安祥 李 卓

封 面 题 字：王 劲

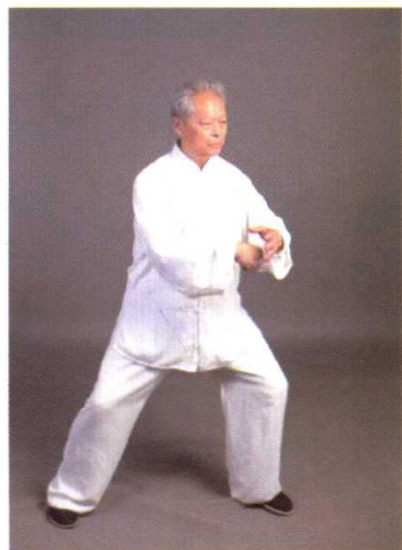
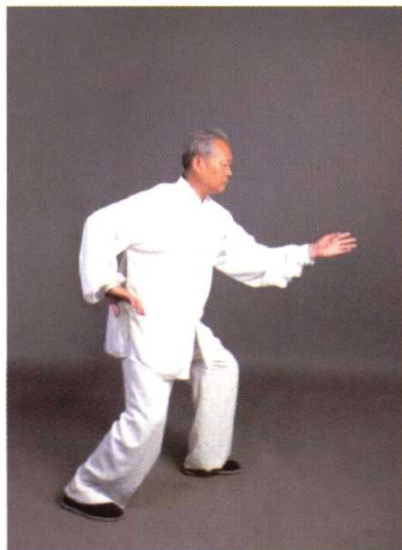
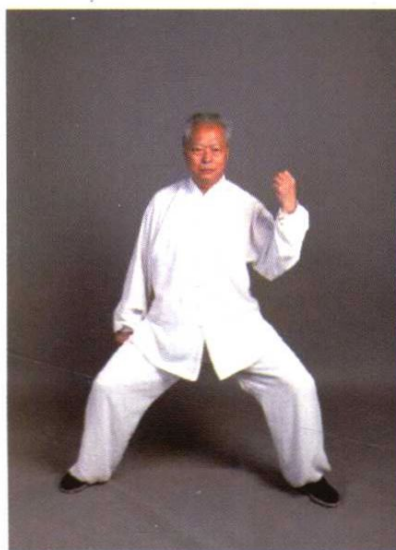
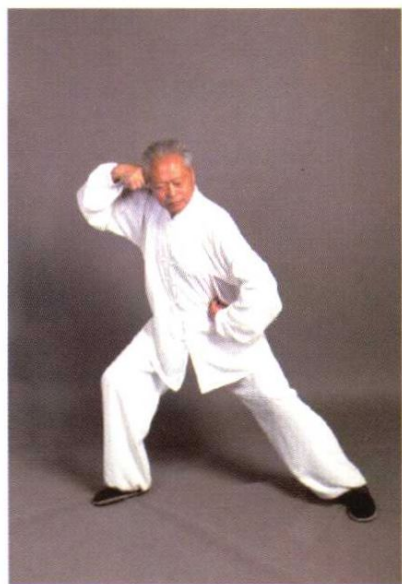
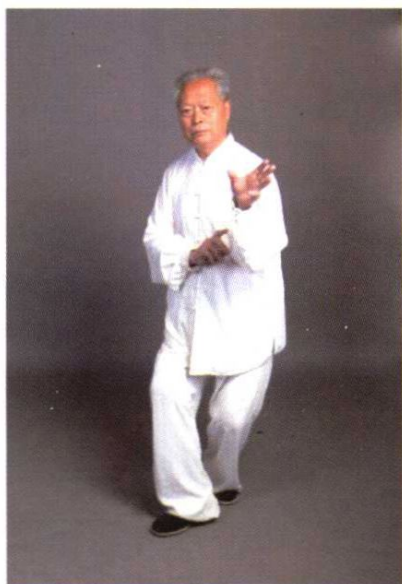
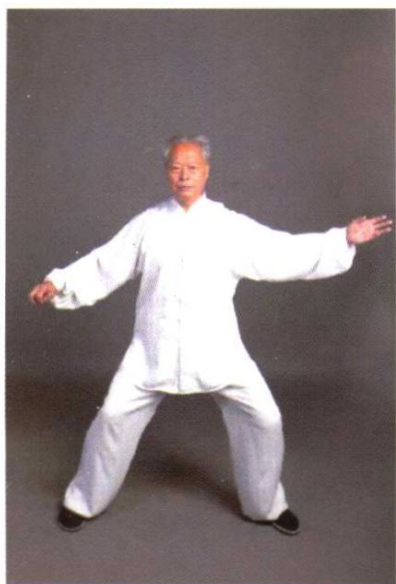
插 图 绘 画：杨建雄



职汝垒先生（武卫峰 摄）



太极宗师陈金鳌拳照



职汝垒拳照

第五集：白鹤亮翅

1. 白鹤是一种鸟，亮翅似乎与翅膀伸开。故名白鹤亮翅之形象故名
动作：承接上集，左脚偏左之身法，转身后，心气下降，气归丹田，重心移至右脚。
右腿向里合，向右斜向下在开下沉，右腿微向里合，向右斜向上泛起，右脚右
腿向右开，脚掌落地，脚跟离地，直立。左肩随左腿同时向同一方向运动，左肘
向下坠，左手五指伸展，在腰部，掌心斜向右下与右脚内侧合推，左手五指
尖斜向右脚，右肘微起，左肘，右手五指伸展，掌心向右外，五指指尖
斜向左脚内侧。

内功：

左腿向里裹外开其动向下，沉气归脚内侧至脚底，又由脚底反弹向上由脚跟
过脚背直透向上，至大腿考入丹田，通过脊背运至右肩，又由右肩向外透，下通右腿透
至右掌斜向上推，两肘合拢，没背板展，左半身实，右半身虚，丹田左也向右下沉，
右也向右上，向相反方向相对螺旋。

意：肘向右上上引，手在腰旁向外开，右脚跟随时可抬脚多，向右安放，因右臂拥
中第催，催中第引，对开不知不促，随我动牵引着运动
注意：顶劲领起，腰松开

2. 承接上集，右腿旋着向下，向后，右脚尖向里合，重心移至右脚，左腿沉臂，
起腿松开，右腿沉臂压肩坠肘，多自物形，下至腹部，手掌心
斜向右，与左相合，五指伸开，指尖斜向右脚，拇指在上，小指在下。

陈氏太极拳小架（小圈）精要序一^{〔1〕}

小架拳自鑫老的《陈氏太极拳图说》后一直著述不多，今得知汝垒以十多年心血写就《陈氏太极拳小架（小圈）精要》一书，深感快慰！

汝垒为人谦逊内敛，品德高尚。他十几岁开始就先后跟陈金榜和陈金鳌两位陈氏家族太极拳嫡宗传人学习陈氏太极拳小架，数十年如一日，造诣精深，尤其深得金鳌老哥之精髓，是目前为数不多的小架拳代表人物和太极拳大师。

多年来，汝垒一直以西安为中心教授传播陈氏太极拳小架，并发起创立了西安陈金鳌太极拳学会，使小架拳在西安及其周边蔚然成风，并远播海外，培养了一大批小架拳的优秀传人。几位出色的弟子曾多次在国际赛事上获大奖，在当地也影响很大，为陈氏小架太极拳的传播做出了重要贡献，我打心底里感到高兴！

汝垒的师父陈氏太极拳第九代传人陈金鳌自幼随宗师垚老和鑫老习拳，曾参与编撰《陈氏太极拳图说》和《三三六拳谱》，于太极拳架及拳理均有独到见解。汝垒是个有心人，在学拳过程中对其师的讲解均做了详实的记录。尤其是我的老哥哥金鳌去世后，四十余年来，汝垒在对小架拳的坚守苦练中终有所成。汝垒也是一个有志者，十多年耐得寂寞笔耕不辍，决心将陈金鳌太极拳的精髓及自己的练拳心得留给后来者。其恒心和仁心当为拳界之楷模。

《陈氏太极拳小架（小圈）精要》实为对鑫老《陈氏太极拳图说》的解读和发展，拳架拆解及理论阐述均翔实入微，实为太极拳爱好者进阶的指南，值得认真研读，仔细揣摩。

陈伯祥

2014年3月9日于温县陈家沟

〔1〕序一作者陈伯祥，陈氏太极拳小架当代主要传人。

陈氏太极拳小架（小圈）精要序二^[2]

由职汝垒编著的《陈氏太极拳小架（小圈）精要》一书经过精雕细琢，终于出版了。这是一部理论及技术指导都很到位的书。它以图文并茂的形式，对陈氏太极拳小架进行了具体的理论阐述和技术上的分解与剖析，对广大太极拳爱好者，特别是对已初步了解陈氏太极拳“小架”，期望于深化提高者，更有着很强的指导作用。

自陈氏太极拳诞生以来，在传承中逐步衍生了当今被称为的“大架”和“小架”。他们是陈氏太极拳的并蒂莲花，体现着陈氏太极拳的古老内涵和神韵。“小架”太极拳，在太极拳的传承中有着重要的地位，“武式太极拳”、“和式太极拳（有人称赵堡太极拳）”、“忽雷架太极拳（有人称忽灵架）”等，都是在陈家沟陈氏第15世陈清平演练的陈氏小架太极拳的基础上直接衍变而来的。

所谓“大架”、“小架”，是由陈氏太极拳训练方法的“大圈”、“小圈”的说法衍变而来。在陈家沟的练拳者中，讲到太极拳技术的娴熟发展与提高时，有“由大圈到小圈，由小圈到无圈”说法。能收至无圈者，方能“身上无处不太极”，“挨着哪里哪里击”——此为技术上的登峰造极。

现在通常讲的“大架”、“小架”，是对陈氏太极拳两种风格不同练习形式的称谓。陈家沟有种传统说法，叫“大架不大，小架不小”，意思是，不能简单地把“大架”和“小架”的架子视为是身法“大”“小”的区别。它们各自有高低展曲的训练方式，甚至小架的低架子还有“桌子底下打太极”的说法。但尽管它们动作表现不同，其技术理论基础却是一样的。

在陈家沟当地，新中国以后，最为知名的“小架”传承人有陈克忠、陈克弟、陈立宪、陈伯先、陈伯祥等人。由于陈家沟在外传播太极拳的多为“大架”的传人，所以，一直到上世纪90年代中期，各地陈氏太极拳的演练者，以“大架”为多。但在西安，现象却截然不同。西安的陈氏太极拳演练者，以“小架”为多。早期传播陈氏太极拳“小架”的陈家沟人，为陈氏第十七世陈

[2] 序二作者原福全，原温县体育局局长，现任中国国际太极拳网站总编。

子明，继此以后，主要的传播者有陈金鳌（陈垚之嫡孙，陈氏第十八世）、陈立清、陈堂（陈氏第十九世）等人。”

1963年，在宝鸡居住的陈金鳌，被在西安的陈家沟拳师陈立智、陈立清、陈堂、陈立祥、陈熙照等人请到西安，使陈氏太极拳在当地普及的力度和广度有了快速扩展。陈金鳌精于陈氏太极拳“小架”技术，为陈氏“小架”的一代“撑台之柱”。陈金鳌在西安的传人众多，且当今大都是一代大师级人物，职汝垒便是他众弟子中的佼佼者之一。

今年78岁的职汝垒先生，几十年来，一直立足西安，致力于太极拳小架的传播，弟子遍布长安古城。特别是他带领弟子，“叩”开了西安市高校传承陈氏太极拳“小架”之门，在大专院校，掀起了普及太极拳之风。西安市的许多高校，均有他的弟子与再传弟子。西安市高校武术联合会的诞生，也是他殚精竭虑、辛勤耕耘的结果。而今，西安市由于陈氏太极拳的广泛传播，被人们赞称为“小陈沟”（意思是西安人打陈氏太极拳的热度，不亚于陈家沟）。这当中，应有职汝垒先生的一份功劳。

职汝垒先生为人谦恭和气，大度儒雅，深谙陈氏太极拳“小架”之精髓。他教授弟子，毫无保留，认真负责，犹如春蚕吐丝，诲人不倦。很受其师兄弟们及弟子与太极拳爱好者的尊重。

《陈氏太极拳小架（小圈）精要》一书，是他多年来对陈氏太极拳小架体悟的结晶，为出版此书，他带领弟子，斟字酌句，倾注了大量心血。而今面世的这部书，无论从理论性、技术性和启悟性，都有很高价值。

衷心地希望《陈氏太极拳小架（小圈）精要》能成为太极拳爱好者增加拳术营养的“美味佳肴”。相信此书的出版，会对陈氏太极拳“小架”的普及和发展起到积极地推动作用。

原稿全

2014年3月18日于北京

陈氏太极拳小架（小圈）精要序三^[3]

吾师职汝垒的童年、少年是在艰难困苦中度过的，生活重担早早地压在了他尚显稚嫩的双肩上。他从小勤奋好学，自强自立。机缘巧遇，在他入伍当兵前后，先后遇见了当代太极拳的重要传人陈金鳌、陈金榜兄弟两人。他先学于陈金榜，后师于陈金鳌，因陈金鳌乃一代太极宗师陈垚、陈鑫嫡孙，家学深厚，技艺精湛，师父才有幸领略、学习陈氏太极拳小架精髓，目睹了陈氏小架太极拳不为人知的一些要义。

鳌老去世后，我师职汝垒几乎年年回陈沟焚香祭奠，且与李树发师叔等人多次往返陈沟，为鳌老立功德碑、纪念碑，其尊师、敬师之情着实令人感动，也为我等后学树立了典范。

长期的耳濡目染，加之师父本人勤学好问，修养好，悟性高，长达六十年的拳学精研积累，才成今日厚积薄发之势，使师父成为当今陈氏小架（小圈）太极拳少有的几位巅峰传人。

师父自九十年代以来，立足西安建筑科技大学传拳，定期在大学中举办太极拳培训班。多年来，这里也成为了他的精神归宿所在。在他的倡议下，成立了“西安陈金鳌太极拳学会”，使陈金鳌一脉始为人知，之后，他又支持成立了陕西陈氏太极拳小架学会，有效整合了陕西的陈氏小架太极拳资源。他开门收徒后，高校及社会各界从学者甚众，且多为文化人，其中磕头拜师者达 62 人，既有六十多岁的老学生，也有十多岁的小娃娃。多年来，风雨无阻，每日数小时指点门徒，讲解拳理。他长期在青年学生中宣传、弘扬太极拳，让更多的人了解它、学习它。在传授太极拳的基本动作和要领时，本门始终强调太极拳体现的是一种思想，传承的是一种文化，训练的是一种心态，追求的是一种境界。习拳既是强身、修心，又是思考、参悟。

[3] 序三作者刘永强，职汝垒弟子。现任西安陈金鳌太极拳学会副会长兼秘书长，陕西省武协副秘书长，西安市武协副主席，西安太极拳总会副会长兼秘书长，西安高校武术联合会常务副会长，陕西陈氏太极拳小架学会执行会长。

因师父谦和为人，内敛做事，随和自然，淡泊名利，技艺高深，在古城西安武术界享有很高声望，被西安市武术协会聘为顾问，是西安太极拳总会的名誉会长，西安建筑科技大学武协的顾问，也是省市武术界逢年过节必定慰问的为数不多的老拳师之一，同时他也被中国·温县国际太极拳年会授予“太极大师”称号，其拳架资料也被收录在太极故里中国温县的“中国太极拳博物馆”里，作为小架的代表人物载入。中华太极拳传承谱系工程《东西南北太极人》为他制作了专题节目，反响很大。

师父最大的心愿就是完成自己酷爱一生、钻研半个多世纪的太极拳的传承，因此才有了这本《陈氏太极拳小架（小圈）精要》。这是师父大半生的心血凝结，是我师近些年来夜夜在小桌旧台灯下笔耕不辍高大背影的印痕，是太极文化和太极精神的传承，更是师父高尚人格、优良品行、傲骨胸怀的传承。就它本身而言，不是一本太极拳初级学习教材，而是当拳手功夫、理论达到一定水平（习拳 5~8 年）之后，寻求再提高的理论指导书，是师父对本门太极的感悟、体悟所得，尤其是书中对于内劲的走法详细讲解，在目前所见的太极拳著作中极少见，是对《陈氏太极拳图说》的进一步发展和解读，将陈氏小架（小圈）走内劲的奥秘通过他自身实践记录了下来，是师父为本门弟子及小架（小圈）后学者铺就的一条通天大道。我们这些人将踩在师父高大厚实的肩上前行，前方的路虽还很远，但很宽阔，很笔直，是师父这盏熠熠发光的烛灯照亮了我们前行的路……，在路上，有师父与我们同行，是幸福的！

本书中所深含的太极文化及其精神是值得我们终生去理解、去追求、去传承的。这只是我的一点拙见！在此，我代表同门师兄弟及其他受益于此书的后学者们向我的师父——职汝垒老师致以崇高的敬意！

劉永海

2014 年 3 月 21 日 于西安

自序

我的启蒙师父是陈金榜，授业师父为陈金鳌。二位师父为同胞兄弟，乃陈上元之子、陈垚嫡孙、陈鑫侄孙。陈金鳌先学于陈垚，后学于陈鑫，深受两位祖父的悉心教导。他道艺双馨，拳理兼备，功夫炉火纯青。然师父膝下无后，为了让家传太极拳瑰宝得以持续传衍，他老人家遂将其武学所知毫无保留地尽传于几位徒弟，我有缘成为其中的幸运者之一。我深知自己至今对太极拳仍是一知半解，但虑及师父生前志在将拳术发扬光大的宏愿，且不辜负他老人家对我的厚爱，我怀揣一颗感恩且惶恐的心，唯愿将多年来师父所教和个人所悟，呈献给广大太极拳爱好者。以期学人共同探讨、研习，相互切磋，提高拳理。

我1937年出生，祖籍河南省温县东南冷村，从小失去父亲，常被人欺辱，每每心里很不是滋味儿，于是就喜爱上了拳术。1949年解放后到西安，1955年跟陈金榜师父学拳，1958年入伍参加空军，1961年复员返回西安，那时师父陈金榜已去世。1963年，我又拜在陈金鳌师父门下继续深造。1971年师父陈金鳌去世后，也曾到处走访太极拳名家。如：听鳌老在世时常讲陈发科儿子功夫好，我赴北京时便顺道拜访寓居北京的陈照奎老师，通过接触，照奎老师非常欣赏我，希望我也学学大架。因多年的小架习练情感，加之感觉拳架区别较大，便委婉拒绝了。再如，有同在西安之便，遂常去陈立清老师家交流拳技拳理。另外，曾有较长一段时间，我和陈伯先先生一起交流钻研小架拳理。此后得出结论：陈氏小架太极拳拳理基本一致，只是各家劲路架势身法略有差别。于是，终觉师父陈金鳌所教嫡宗陈氏太极拳小架最适合本人练习，我也下定决心和师兄弟共同研习本门拳艺。师兄崔玉杰见多识广，博闻强记，功夫纯厚，与他一起研习拳理、拳术的经历，使我受益匪浅。

我是太极拳的业余爱好者。当年，养家糊口占据了大量时间，于是只能靠晚睡早起挤时间来苦练、细研拳理、拳术，几十年如一日，未曾间断。若人要学一门技艺，只要心生恒久不变的信念，便能产生信心，进而能坚毅、持久地为之付出心血。我年轻时经常和别人切磋拳艺，目的只有一个：不求胜负，但寻理解，总结经验，反复实践，不断提高。经过几十年的苦苦摸索，感觉对师

父所传授的拳理拳法有所体悟。

我学拳的方法：师父讲，专心听，身上找寻，一丝不苟。按规矩练，练而不得，先记下，反复摸索，直到体悟。师父讲过的东西我均有记录，几十年来，好几本厚厚的学拳日记，经常翻阅，对照练习。师父曾讲：“《三三六拳谱》里的东西，我全知道，都能背下来。我不会哄你们，我给你们讲的都在里头。你们相信，就好好练，不相信，就另找高明。”

师父还常奉劝我们说：“我希望你们都不要教人，自己练拳开心取乐。”遵照师训，退休后我一直没有授拳于人。后因各种原因，教了不多几个人。上世纪九十年代末，住在西安建筑科技大学附近，每日在校园中一片幽静的小树林间晨练。日子一长，该校和周边高校的大学生和教师中，索拳学艺之人日渐增多。带着告慰师父、成其遗愿的心念，索性把西安建筑科技大学作为主要授拳点。近十几年来，日教不辍，慢慢地，和我有师徒缘份的也有数十人。他们多是各自行业中的佼佼者，其中大部分是有文化的大学教师、博士、硕士和本科学生，还有一些政府干部和企业家等。自己真正收徒授艺后，才体会到，其实当初师父不是不让我们教人，而是不让过早教人，是怕误人误己。为了陈金鳌太极拳更好地发展，并能将之传衍于众，2006年5月，我们师兄弟和徒弟们组织并成立了西安陈金鳌太极拳学会。

为了让后学者有所参考，并完成师父的遗愿，我决心将陈金鳌小架太极拳的特点、整体风貌和技术要点整理出来。经过多年的努力，《陈氏太极拳小架（小圈）精要》书稿初就。能在北京体育大学出版社出版，我甚是高兴，希望能对太极拳这一非物质文化遗产的传承略尽绵薄之力。

本人太极拳理论水平有限，书中难免疏漏。不到之处，欢迎广大同好指正。

陈沙显

2014年3月3日于古城西安

前言

《陈氏太极拳小架（小圈）精要》，起初拟名为《陈氏太极拳小架精要》。今年三月上旬，编委会刘永强、刘根福和张坤等人赴陈家沟，诚邀小架主要传人陈伯祥先生为本书作序。陈先生知此书已成，深感快慰。并就太极拳论、历史掌故、本书内容等，与编委会成员多次长时间深入地交流。谈及大架和小架之差别，陈先生讲：小架拳在历史上被称为“小圈”，“小架”的提法是后来的事。同时，先生建议书名中加入“小圈”二字以回溯历史，并增加其表述的准确度。编委会慎重考虑，并与作者反复斟酌后最终定名。编委会认为：“小圈”二字能够更加准确、形象地表明小架拳法的整体特点、风貌特征和独特的训练方法。

本书将引领你进入这个古老而神奇的太极世界。全书分为三大部分。上篇名“学拳须知”，借鑫老《陈氏太极拳图说》中“学拳须知”之名。具体内容除摘录《图说》中学拳须知九条外，还包含了小架简述和主要传人，基本手形、步法，以及对在本书中经常使用的一些特定词语的注释。中篇“拆解”部分篇幅最大，所撰写的内容和讲拳的方式实际上很接近传统所言的“拆架子”。每一势拳在拆解过程中，布局结构大致分为以下六个板块：1. 命名释义；2. 拳架拆分运作；3. 内劲细听；4. 技法运用；5. 节解明理；6. 俚语。如剥洋葱，把每一势拳由表及里、层层深入地“拆”开、讲透；又若庖丁解牛，以无厚之刃入拳路榫卯相接之有间处，游刃有余，徐徐引领太极拳爱好者登堂入室。下篇理论研究部分，分别围绕太极与形体，阴阳与太极，推手和法则通窍等四个板块展开，帮助研习者进一步深入拳理，探究并领悟太极之堂奥。

本书除了对初学者有一定的帮助外，更多的是考虑为习练多年拳术的人提供“更上一层楼”的指导。

阅读本书，犹如在幽静的小树林，素心聆听太极拳大师娓娓道来……

编委会

2014年4月11日于西安

编委会补记：

3月30日，刘根福、刘永强和王兆宗为本书出版一事连夜赴京，31日清晨在北京体育大学与梁林博士沟通出版事宜。翌日，梁博士为本书的出版赋诗一首：

无 题

梁 林

——2014年3月31日，有感西安刘根福先生为师父职汝垒大师《陈氏太极拳小架（小圈）精要》出版进京

阴阳斗转千层变，四象如一守太极。

小架乾坤藏异彩，身形梦里去浮烟。

汝垒绝学扬西北，武林侧目欲长安。

弟子谨记恩师训，不悔披星赴京城。

来日祥文传锦绣，英雄劳苦慰心藉。

中华武道融环宇，众生和谐布九州。