

【国际太极拳大师陈小星鼎力推荐】

初学到高手

陈式太极拳第十二代正宗传人

国际太极拳大师陈小星入室弟子

陈小星拳法研究会北京会长

北京陈以斌太极拳培训中心创始人

陈以斌 主编



跟陈老师学
陈式太极拳

太极拳

陈式



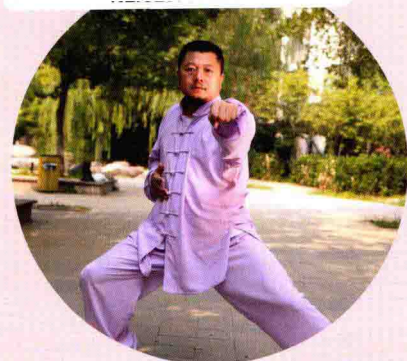
『缠丝劲』内功，

练拳者必备的太极拳图文教科书

不管你是喜欢太极功夫，还是养生锻炼，
谁先读到此书，谁先练出缠丝劲。

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列



初学
到
高
手

陈以斌◎主编
汉竹◎编著

太 极 拳

陈式



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳初学到高手 / 陈以斌主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.5
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-5521-2

I. ①陈… II. ①陈… III. ①陈式太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 235778 号



陈式太极拳初学到高手

主 编	陈以斌
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	黄 硕 耿晓琴 段亚珍 李书雅 李姣姣
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	13
字 数	10万字
版 次	2016年5月第1版
印 次	2016年5月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5521-2
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目 录



太极拳经谱、拳理	8
无极象和太极象	9
缠丝圈在经络上流转示意图	10
练拳须知的穴位和经络图	11

第一章 走进陈式太极拳 13

陈式太极拳的起源与传承	14
陈式太极拳的特点	16
陈式太极拳精髓之缠丝劲	17
练拳要形、意、气三合一	19

第二章 陈式太极拳基本功 21

基本身形	22
基本手形	23
基本步形	24
基本步法	25
基本腿法	27

第三章 陈式太极拳精华 32 式 29

第 1 式 太极起式	30
第 2 式 金刚捣碓	32





第 3 式	懒扎衣	37
第 4 式	六封四闭	40
第 5 式	单鞭	43
第 6 式	上三步	46
第 7 式	掩手肱拳	48
第 8 式	金刚捣碓	52
第 9 式	撒身捶	56
第 10 式	青龙出水	60
第 11 式	双推掌	61
第 12 式	三换掌	64
第 13 式	肘底看拳	66
第 14 式	倒卷肱	68
第 15 式	白鹤亮翅	70
第 16 式	斜行	72
第 17 式	闪通背	76
第 18 式	掩手肱拳	80
第 19 式	六封四闭	84
第 20 式	单鞭	86
第 21 式	云手	88
第 22 式	高探马	90
第 23 式	十字脚	94
第 24 式	指裆捶	96
第 25 式	白猿献果	100
第 26 式	六封四闭	102

第 27 式	单鞭·····	104
第 28 式	野马分鬃·····	106
第 29 式	双摆莲·····	110
第 30 式	当头炮·····	112
第 31 式	金刚捣碓·····	114
第 32 式	太极收式·····	120

第四章 陈式太极拳精华 32 式技击运用

123

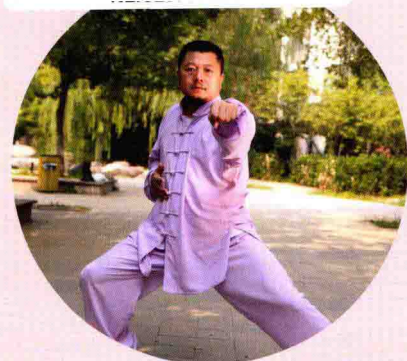
第 1 式	太极起式·····	124
第 2 式	金刚捣碓·····	125
第 3 式	懒扎衣·····	126
第 4 式	六封四闭·····	127
第 5 式	单鞭·····	128
第 6 式	上三步·····	129
第 7 式	掩手肱拳·····	130
第 8 式	金刚捣碓·····	131
第 9 式	撇身捶·····	132
第 10 式	青龙出水·····	132
第 11 式	双推掌·····	133
第 12 式	三换掌·····	134
第 13 式	肘底看拳·····	135
第 14 式	倒卷肱·····	136





第 15 式	白鹤亮翅	137
第 16 式	斜行	138
第 17 式	闪通背	139
第 18 式	掩手肱拳	140
第 19 式	六封四闭	141
第 20 式	单鞭	142
第 21 式	云手	143
第 22 式	高探马	144
第 23 式	十字脚	145
第 24 式	指裆捶	146
第 25 式	白猿献果	147
第 26 式	六封四闭	148
第 27 式	单鞭	149
第 28 式	野马分鬃	150
第 29 式	双摆莲	151
第 30 式	当头炮	152
第 31 式	金刚捣碓	153
第 32 式	太极收式	154

汉竹●健康爱家系列



初学
到
高
手

陈以斌◎主编
汉竹◎编著

太 极 拳

陈式



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言



在这个快节奏、高效率的信息时代，太极拳这样“慢吞吞”节奏的东西可能会让很多人无心关注。多数年轻人也觉得跑步、游泳、骑动感单车更时尚，打球、跳街舞、骑行、户外运动等五花八门的锻炼项目更新潮。太极拳？老了再说吧！

今天，我们要说说打太极拳的好处。诸如“中华武术瑰宝，儒道哲学思想”这些大道理，我们自不必说，因为它本来如此，即便我们难以体会。

但我想问您，去健身房能坚持吗？在跑步机上长期跑步对膝盖的伤害您知道吗？打球、跳街舞不需要场地吗？骑行、户外运动在您家后花园能实现吗？

太极拳有一个非常实际的好处，就是在日常生活中，可以见缝插针、随时随地练习，对于时间、场地都没有太高要求，办公室里站站桩完全可以，地铁里提丹田也没问题。当然了，这些都不是太极拳本身所宣扬的文化，但是对于快节奏的现代人来说，锻炼身体，提高身体素质却是势在必行啊！

如果说，您是因热爱太极拳而想要学习它，首先要为您对中华太极文化的热爱点赞，其次我们也会很自豪地说：“您点的套餐我们有！是国际太极拳大师陈小星的弟子亲自示范哟！”

本书的“陈式太极拳精华 32 式”，拳法洒脱自然，大气磅礴；蓄劲如拉弓，发劲似放电；如金狮抖毛，巨蟒缠物，猛虎下山，蛟龙出海。书中配有清晰动作图和轻松易懂的动作讲解，更有“老谱俚语”和“内劲”对陈式太极拳精髓的诠释，以及“技击运用”对基础拳法的巩固和加深学习。怎么样，您还满意吗？

最后，我们还是想说一点实中带虚、虚里藏实的话。不管您是为了健身、陶冶情操，还是对中华武术的热爱，都请支持我国的太极拳文化，将太极拳文化传承下去。

目 录



太极拳经谱、拳理	8
无极象和太极象	9
缠丝圈在经络上流转示意图	10
练拳须知的穴位和经络图	11

第一章 走进陈式太极拳

13

陈式太极拳的起源与传承	14
陈式太极拳的特点	16
陈式太极拳精髓之缠丝劲	17
练拳要形、意、气三合为一	19

第二章 陈式太极拳基本功

21

基本身形	22
基本手形	23
基本步形	24
基本步法	25
基本腿法	27

第三章 陈式太极拳精华 32 式

29

第 1 式 太极起式	30
第 2 式 金刚捣碓	32





第 3 式	懒扎衣	37
第 4 式	六封四闭	40
第 5 式	单鞭	43
第 6 式	上三步	46
第 7 式	掩手肱拳	48
第 8 式	金刚捣碓	52
第 9 式	撇身捶	56
第 10 式	青龙出水	60
第 11 式	双推掌	61
第 12 式	三换掌	64
第 13 式	肘底看拳	66
第 14 式	倒卷肱	68
第 15 式	白鹤亮翅	70
第 16 式	斜行	72
第 17 式	闪通背	76
第 18 式	掩手肱拳	80
第 19 式	六封四闭	84
第 20 式	单鞭	86
第 21 式	云手	88
第 22 式	高探马	90
第 23 式	十字脚	94
第 24 式	指裆捶	96
第 25 式	白猿献果	100
第 26 式	六封四闭	102

第 27 式	单鞭	104
第 28 式	野马分鬃	106
第 29 式	双摆莲	110
第 30 式	当头炮	112
第 31 式	金刚捣碓	114
第 32 式	太极收式	120

第四章 陈式太极拳精华 32 式技击运用

123

第 1 式	太极起式	124
第 2 式	金刚捣碓	125
第 3 式	懒扎衣	126
第 4 式	六封四闭	127
第 5 式	单鞭	128
第 6 式	上三步	129
第 7 式	掩手肱拳	130
第 8 式	金刚捣碓	131
第 9 式	撇身捶	132
第 10 式	青龙出水	132
第 11 式	双推掌	133
第 12 式	三换掌	134
第 13 式	肘底看拳	135
第 14 式	倒卷肱	136





第 15 式	白鹤亮翅	137
第 16 式	斜行	138
第 17 式	闪通背	139
第 18 式	掩手肱拳	140
第 19 式	六封四闭	141
第 20 式	单鞭	142
第 21 式	云手	143
第 22 式	高探马	144
第 23 式	十字脚	145
第 24 式	指裆捶	146
第 25 式	白猿献果	147
第 26 式	六封四闭	148
第 27 式	单鞭	149
第 28 式	野马分鬃	150
第 29 式	双摆莲	151
第 30 式	当头炮	152
第 31 式	金刚捣碓	153
第 32 式	太极收式	154

太极拳经谱、拳理

太极拳经谱

太极两仪，天地阴阳，合辟动静，惟柔与刚，屈伸往来，进退存亡，一开一合，有变有常。虚实兼到，忽见忽藏，逆顺参半，引进精详。或收或放，忽弛忽张，错综变化，欲抑先扬，必先有事，勿助勿忘，质而弥光。盈虚有象，出入无方，神以知来，智以藏往，宾主分明，中道皇皇，经权互用，补短截长。神龙变化，储测汪洋，沿路缠绵，静运无慌，肌肤骨节，处处开张，不先不后，迎送相当。前后左右，上下四旁，转接灵敏，缓急异常，高擎低取，如愿相偿，不滞于迹，不涉于虚。至诚运动，擒纵由余，天机活泼，浩气流行。虚中有实，制胜权衡，顺来逆往，令彼莫测。因时制宜，中藏妙诀，外引内击，中行无偏，声东击西，由来皆往，寒往暑来，谁识其端，千古一日，至理循环，上下相随，不可空谈，循序渐进，仔细研究，果能攻苦，终跻浑然，至疾至迅，缠绕回旋，离形得似，何非月圆？精练至极，极小亦圈，日中则昃，月满则亏。敌如诈诱，不可紧追，若逾界限，灾难转回。况一失势，虽悔何追，我守我疆，不卑不亢，九折羊肠，不可稍让，如让他人，魂飞魄丧，急与争锋，能上能下，多占一分，我据形势，一夫当关，万人失勇。粘连黏随，会神聚精，运我虚灵，弥加慎重。细腻熨帖，中权后劲，虚笼诈诱，只为一转，来脉得势，转关何难？实中有虚，预防中变，虚中有实，孰策机关，不遮不架，不顶不延，不软不硬，不脱不粘，突如其来，人莫知其所以然，只觉如风吹倒，灵敏难言，试一形容：有经有权，宜轻则轻，斟酌无偏；宜重则重，如虎下山。引视彼来，进由我去，来宜听真，进贵神速。先窥其势，继窥其隙，即时而入，失此机会，恐难再得，一点灵境，为君指出，至于身法，原无一定，无定有定，在人自用。横竖颠倒，立坐卧伏，前俯后仰，左倚右侧，中气贯通，无不皆得，变象无穷，难尽其形，气不离理，一言可罄，开合虚实，即为拳经。用力日久，豁然贯通，默会融贯，渐臻神圣，浑然无迹，妙手空空，若有鬼神，助我虚灵，惟有此心，墨持以敬。

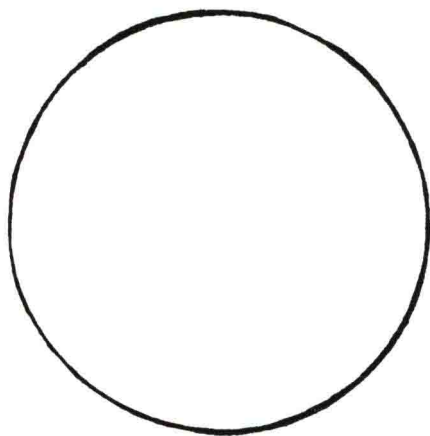
太极拳拳理

中气贯足，精神百倍，临阵交战，切勿先进，如不得已，浅尝带引，静以待动，坚持壁垒，堂堂之阵，整整之旗，有备无患，长寿其真，一引一进，奇正相生，佯输诈败，反败为攻，一引即进，转进如风，进至七分，即速停顿。兵行诡计，严防后侵，前后左右，俱要留心。进步莫迟，不直不遂，足随手运，圆转如神，忽上忽下，或顺或逆，日光普照，不落边际，我之进取，须令不妨，人若能放，比非妙方，大将临敌，无处不慎，四面旋绕，一齐并进，斩将夺旗，绝妙入神，太极之理，一言难尽，阴阳变化，存乎其人，稍涉虚伪，妙理难寻。

无极象和太极象

无极象

无极者，一物未有也，太初之上，浑浑穆穆，混沌沌沌，所谓大混沌者，即此时也。学者上场打拳，端然恭立，合目息气，两手下垂，身桩端正，两足并齐，心中一物无所著，一念无所思，穆穆皇皇，浑然如大混沌无极景象。故其形无可名，名之曰“无极象形”也。



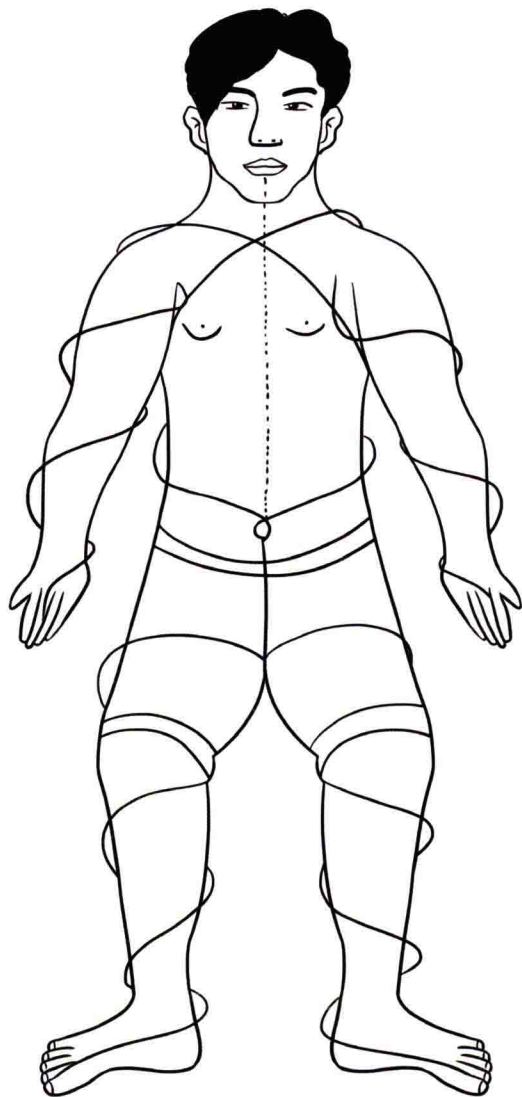
太极象

太极者，生于无极也。谓太极已有形声乎？曰：未有也。未有不曰无极而曰太极，何也？然太极虽无形声，而几朕已兆，如硕果之仁，生机将动未动，特生机未足，而未出乎核之外耳。不然，天地何自而生乎？是大混沌后，阴阳虽未分，而分之机已动，一至于分，则清气上升而为天，浊气下降而为地，但此时清气犹未上升，浊气犹未下降耳，故谓之太极。是前人上推阴阳五行之机，未生天地，无可名称，名之曰太极，而要阴阳五行已具备矣。打拳上场后，手足虽未运动，而端然恭正之中，其阴阳开合之机、消息盈虚之数，已俱寓于心腹之内。此时一志凝神，专主于敬，而阴阳开合、消息盈虚特未之形耳，时无可名，亦名之曰太极。言此以示学者，初上场时，先洗心涤虑，去其妄念，平心静气，以待其动，如此而后，可以学拳。



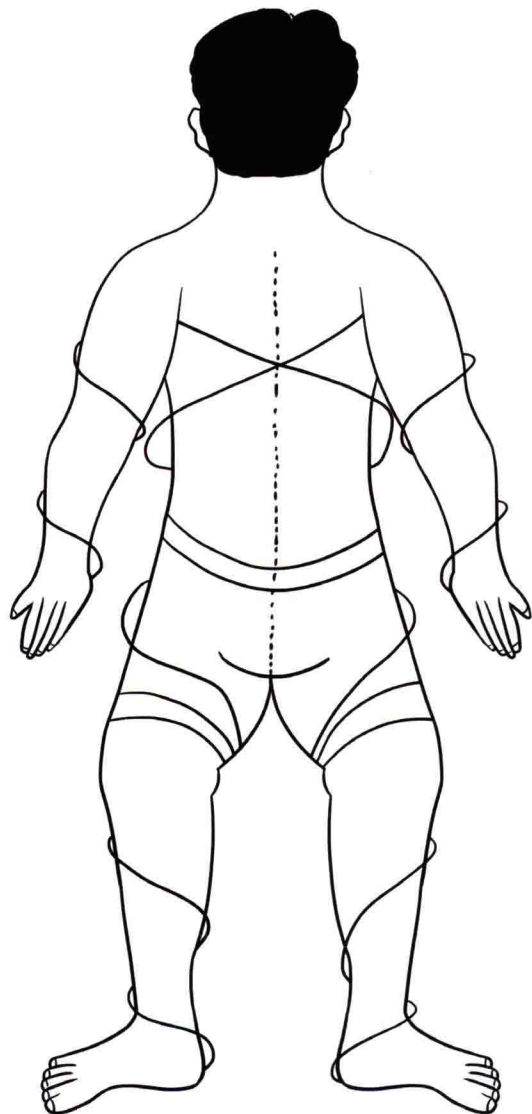
缠丝圈在经络上流转示意图

“缠丝者，运中气之法门”。全身都要缠丝，又以躯体缠丝为最要。打拳时，要通过腰脊的螺旋缠绕和胸腹的折叠运化带动四肢的缠丝运动，进而形成全身的缠丝圈。



人身缠丝正面图：

浑身皆是缠劲。有左手前，右手后；右手前，左手后，而以一顺合者。亦有左里合，右背合者。亦有用反背劲，而往背面合者。各因其势之如何，而以自然者运之。



人身缠丝背面图：

背面头顶为顶劲，大椎为分路，分路为臂，正中骨为脊，两肾为腰。足之虚实因乎手，手虚足亦虚，手实足亦实。