

马国相 著

陈式太极功夫

系列之

1

老架一路

人民体育出版社

陈式太极功夫

马国相 著

系列之一·老架一路

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极功夫. 系列之一, 老架一路 / 马国相著.

-北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3300-7

I. 陈… II. 马… III. 太极拳-基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161599 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 15 印张 254 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3300-7

定价: 30.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

谨以此书献给
热爱太极功夫的人们

賀陳氏太極功夫面世
弘揚太極文化
振奮民族精神

徐才
丁亥年



中华全国体育总会顾问，原国家体委副主任、中国武协主席徐才先生题词

大

道

馬國相





作者与师父陈启旺合影



作者在陈家沟村标前

序 一

现代中国，党中央号召建立和谐社会，国内，全民奔小康，对外，倡导和平发展，人民生活在越来越好的和平安乐的环境中，一个众所关注的课题就是怎样健康长寿，于是各种体育健身方法应运而生，街舞、韵律操、大秧歌、瑜伽、太极拳、柔道、跆拳道、慢跑……项目越来越多。以我个人的体会（不一定成熟），体育锻炼项目以爬山、游泳、太极拳为上，而在太极拳中，又以传统太极拳为上。因为传统太极拳还没有脱离技击的要求，而新编太极拳则迎合俗人之见，以动作好做好看为准，背离了武术胜己胜人的基本要求。而要真正健康，又必须是比别人精气神足，比别人力气大，比别人思想境界高，而这些目标的实现，舍传统太极拳套路与原理则无从实现。

近些年我舍下杨澄甫的拳架，练杨健侯太极拳十年，越练越觉得这套拳与陈式拳相当接近，“缠丝功，松在脚下，蓄在腰间”，与一般公园所见杨式拳有很大不同，原理简单，而练到身上不易，奥妙无穷，其乐无穷，因而对陈式拳的传统功夫也就益发敬重，每有探赜。幸有吾弟马国相者，天生灵慧，特立独行，专攻陈式传统拳，去陈家沟及十次，历时二十余载，叩头以拜师，谦恭而待友，终得陈式太极之玄妙，金牌无其数，桃李满天下。与弟拳艺切磋之间，对我每有教益。

国相弟不但精于陈式传统拳术，尚有中医家学，又具书画天赋，武极而文，于身心性命之学造诣颇深，尝言：“非饱学之士，岂可探得太极奥妙！”

古人云：“试金要烧三日满，辨才须待七年期。”我与国相弟交友十五年，深知其敬师之礼，待人之诚，为业之勤，品性之恒，其人可友，其拳可师。

是为序。

白云峰

二〇〇七年五月五日

序 二

达则兼济天下

斗胆为先生大作写序，实感诚惶诚恐。遂仔细拜读该书，唏嘘之余，不禁慨然。作为太极传人，功成不忘师道，名就自省其身，足见大家之风范。纵观陈式太极一脉，宗义理法书者林林总总，却无外乎陈氏之宗流。而身为陈门外姓弟子，能为陈氏功夫著书立说，且书中观点及考证客观而精微，拳理论述独到而率性，史所未见，亦足以令人叹服。

功夫的内涵，不应该仅仅是功力，更应该是境界、是思想。正因如此，先生主张“学拳先学做人，求技必求修身”，率先垂范，授拳育人，从善如流，问技论艺，诲人不倦。为使陈式太极功夫发扬光大，二十多年来先生除苦心研究传统技艺外，更加致力于传统文化的学习和探索，将佛教、道教、儒学、易学、理学、兵法、中医等理论与太极拳融会贯通，创造性地提出了“健康为本，实用为根”的太极新理念，并在教学和实践中的加以论证和积极推广，从而使太极拳这一传统功夫奇葩灿烂于现代文明之园。

此书付梓，将给长期纷纷扰扰的太极拳界以新的理性化疏导；其完整独立的理论体系，将为后人、为陈氏太极功夫的传承留下浓墨重彩的一页。

掩卷之际，蓦然想起：“师者，所以传道、授业、解惑也。”又云：“达则兼济天下。”

师而达者——马国相也！

姜 峻

二〇〇七年五月三十一日

前言

太极文化是玄妙而神秘的，用“太极”二字命名的拳术，自然被蒙上一层神秘的面纱。出于好奇，我自幼痴迷武道，犹喜太极。为探其秘，上世纪80年代初，只身赴太极拳发祥地——河南温县陈家沟寻根访祖，拜师学艺，承蒙陈式太极第十一代传人陈启旺先生错爱，系统研习陈氏家传武学二十余年。光阴荏苒，当一层层神秘面纱被揭开后，始知陈式太极，玄而不玄，是一门实实在在的功夫。此艺集道家的虚静无为、儒家的仁义中庸、释家的空灵舍己、医家的气血经络、兵家的动静虚实哲理之大成，不仅是一门旷世武学，更是一种“道”，一种民族之“道”。它所承载的厚重的文化底蕴，不仅体现了陈氏族人的智慧，更体现了中华民族的智慧。我一直认为：太极武学作为传统文化的载体，修炼此艺是可以入“道”的，从中可寻回那份民族的自我，寻回那些濒临消失的传统文化；传承太极武学，便是传承炎黄之气脉，传承先祖们厚德载物、自强不息的民族精神。在人心不古的今天，使之薪火相传，后继有人，是每一个炎黄子孙的神圣职责。为此，我愿将陈式太极功夫介绍给广大太极武术爱好者。

陈式太极功夫体系包含拳理、内功、拳术、推手、散手、长短器械等。本套书将重点介绍陈式徒手太极功夫，包括功理、内功、拳法、推手、散手等，全书分四册，基本遵从于陈氏传统家学，文字力求简洁易懂，既可作为初学教材，又可作为陈式太极功夫的传承资料。编写过程中，由于时间仓促，疏漏在所难免，诚望方家指正。

马国相

二〇〇七年五月九日

目 录

第一章 陈式太极功夫概论	(1)
第一节 陈式太极功夫的源流及特点	(1)
一、陈家沟的历史	(1)
二、陈式太极功夫的起源与发展	(2)
三、陈式太极功夫体系的构成	(9)
四、陈式太极功夫的衍变	(13)
五、陈式太极功夫的特点	(14)
第二节 陈式太极功夫的修炼程序	(19)
一、师承	(19)
二、学架	(19)
三、调架	(20)
四、推手	(21)
五、散手	(22)
六、辅助功	(22)
第三节 陈式太极功夫的修炼要领	(23)
一、头部要领	(23)
二、躯干要领	(23)
三、上肢要领	(24)
四、下肢要领	(24)

第二章 陈式太极内功	(26)
第一节 动功 (缠丝功)	(26)
第二节 静功	(34)
一、坐功	(35)
二、桩功	(38)
第三节 练功要领及注意事项	(40)
一、练功要领	(40)
二、注意事项	(42)
第三章 陈式太极功夫层次的界定	(44)
第四章 陈式太极老架一路	(49)
第一节 陈式太极老架一路的特点	(49)
第二节 陈式太极老架一路基本手型和步型	(49)
一、手型	(49)
二、步型	(50)
第三节 陈式太极老架一路拳谱	(52)
第四节 陈式太极老架一路动作图解	(53)
第五章 陈家沟古典拳论释义	(202)
第一节 《拳经总歌》释义	(202)
第二节 《太极拳十大要论》释义	(209)

第一章 陈式太极功夫概论

第一节 陈式太极功夫的源流及特点

一、陈家沟的历史

陈家沟村地处河南省温县境内，距温县县城正东约五公里，村民以陈姓为主，居民达三千余人，要了解陈式太极功夫，首先要了解其发源地陈家沟的历史。

元朝末年，农民起义风起云涌。朱元璋于1376年派兵北伐，强渡黄河，统一了中国。在北伐过程中，遇到镇守在怀庆府的元将铁木耳的顽强抵抗，并在黄河北岸交锋多日，为此朱元璋十分恼怒。他称帝后，山西的一批皇杠在怀庆府温县境内耿庄附近遇劫，明兵禀报说是怀庆府百姓所为，朱元璋本来就对怀庆府耿耿于怀，闻讯大怒，遂派兵血洗怀庆府，在怀庆府所辖的沁阳、温县、孟县、武陟等地，先后三次进行了血腥的屠杀，方圆数百里人烟几绝，良田荒芜，一片狼藉。



陈家沟

明洪武五年（1372），朱元璋下令山西省洪洞县向怀庆府移民。陈氏祖陈卜，就是这批移民之一。他祖籍山西泽州郡东上河村，时因家乡连年遭灾，逃荒到洪洞，与妻儿一道被移入怀庆府境内，在温县城东十公里处落了脚，取村名陈卜庄。因陈卜庄地势低洼，常受涝灾，洪武七年，陈卜合家迁往常阳村。此村位于陈卜庄东南清风岭上，南临黄河，北负一岭，旱涝保收，因其西有柿沟，东有赵沟，北有正北沟，三面环沟，常阳村渐被人们易名为陈家沟，直至今日。

二、陈式太极功夫的起源与发展

1. 陈式太极功夫的雏形

陈氏始祖陈卜定居常阳村后，为奠定家业基础，勤劳耕作，兴家立业，但遭附近岭中土匪不断来村中骚扰抢掠。为了保家卫民，陈卜率弟子及村中少壮百余人，攻入匪巢，依仗祖传拳术绝技，将土匪一举歼灭。于是，陈卜在附近威名大震，四方来投师者与日俱增，陈卜便在村中开设武学社，授徒传艺。武学社的开设，使陈卜从山西老家带来的祖传拳械和其他武艺广为流传，开创了陈家世代习拳练武之先河。直到今天，陈卜村村名仍然未改，一直沿袭了数百年，几经沧桑，村名依旧。当今村东北水井口上的石盖，村民相传是当时陈卜使用过的石碾盘，一些老年人还能讲上几段陈卜以出神入化的武功剿匪助民的故事。陈卜时代的拳艺因时间久远，已无文字考证，但陈氏后裔陈鑫（十六世，1849—1929）、陈照丕（十八世，1893—1972）的著述都明确说明先祖陈卜的拳艺即早期的陈式太极拳（见陈鑫：《陈氏太极拳图说》、陈照丕：《陈氏太极拳汇宗》），即陈式太极功夫的雏形。

2. 陈式太极功夫的完善

明万历中叶，陈家沟陈氏自陈卜始，已历时九代。在陈氏九世中出现了一位武学泰斗，他就是在祖传技艺基础上集大成者陈王廷。

陈王廷（1600—1680），字奏庭。自幼天资聪慧，勤奋好学，昼练武，夜习文，不但深得家传武功，出类拔萃，也熟读诸子百家，学识渊博。成人后文武兼备，尤其精于拳械，功夫深厚，有超人的轻功绝技。年轻时曾走镖山东一带，扫荡群匪，使匪寇闻名丧胆。因他生得面红庄重，蓄有美髯，骑红战马，



陈王廷与蒋发像

惯使春秋大刀，江湖上的武林同道便给他起了一个绰号，叫他“二关公”。明崇祯年间，被拥为乡兵守备。明末，他以文庠生的身份赴洛阳考武举，在考场上，他以“风奇巢”的箭法技压群雄。后因杀死舞弊考官获罪逃出考场，赴登封农民起义领袖李际遇处避难，后返乡蛰居。李际遇事败后遭族诛，其部将蒋发改装投奔陈家沟为仆，为掩人耳目，陈家上下皆唤蒋发为“蒋把式”（旧称长、短工为把式），陈、蒋二人虽名为主仆，实为挚友，每日切磋拳艺，耕田课子。至今陈家沟民间仍传有“玉带山英雄结义”“陈王廷义收蒋发”“木门寨师徒讨牛”“杨海洼蒋发镇邪”等故事。

明末，抗倭名将戚继光于南方抗倭成功后，调防北国，于明穆宗隆庆二年（1568）“总理蓟、昌、辽、保练兵事务，节制四镇，与总督同”（见《戚少保年谱》）。到1583年，即明神宗万历十一年，方才调至广东。《明史》谓：“继光在镇十六年，边备修场，蓟门宴然，继之者踵其成法，数十年无事。”戚所以能如此，除他的爱国热情和非凡的才能外，他的部队训练有素是一个重要原因。平日，他出于防务需要，收罗武师，训练士兵，提高部队的战斗力。同时，他还综合民间十六家拳法，去粗取精，融会贯通，写成《纪效新书》一书，其中《拳经捷要》一篇，以三十二个姿势编成拳套，作为士兵强身健体、对敌作战的武艺范本。陈王廷虽然同戚继光不是同一代人，但他对戚氏崇沿武道、保国御侮非常仰慕。特别是在整理民间武术上，陈王廷备受启发，倾心于祖传武技及民间武术的整理，较其同异，加以继承与创新，参修道家《黄庭经》，成为继陈卜之后陈式太极拳的集大成者。我们从他遗下的长短句《叙怀》中可以窥见他当时的心境：

叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次镇险，蒙恩赐、枉徒然。到而今年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。欠官粮早完，要私债即还。骄谄无用，忍让为先。人人道我憨，人人道我颠。常洗耳，不弹冠，笑煞那万户诸侯，兢兢业业不如俺。心中常舒泰，名利总不贪，参透机关，识破邯郸。陶情于渔水，盘桓乎山川。兴也无干，废也无干。若得个世境安康，恬淡如常，不忮不求，听其自然。那管它世态炎凉，权衡相参。成也无关，败也无关。不是神仙，谁是神仙。

晚年的陈王廷，在祖传拳术和多年研究民间武术的基础上，大胆创新，将