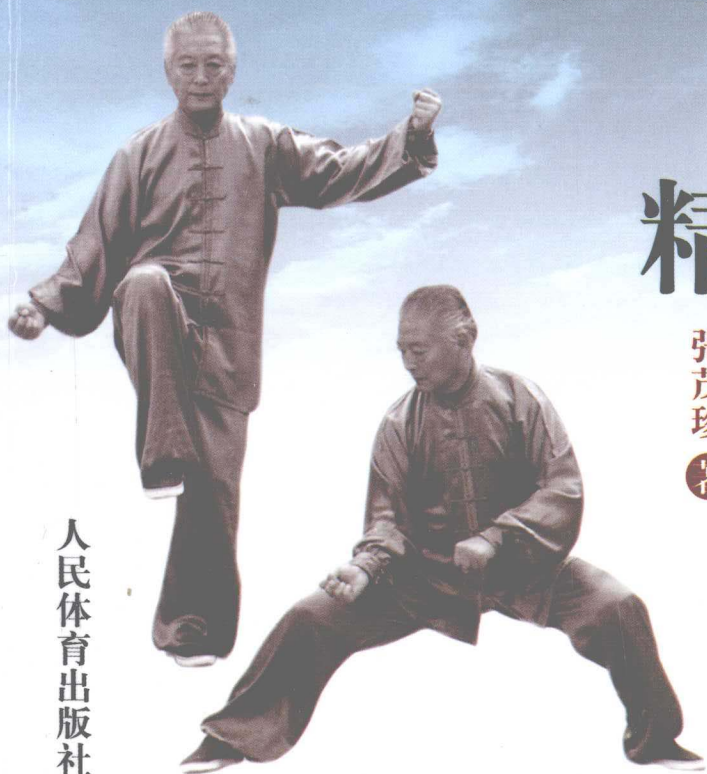


陈式太极拳

精蕴

张茂珍 著



人民体育出版社

陈式太极拳精蕴

张茂珍 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳精蕴 / 张茂珍著. - 北京: 人民体育出版社, 2010

ISBN 978-7-5009-3773-9

I. 陈… II. 张… III. 太极拳-套路 (武术)

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 214179 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

*

850×1168 32 开本 10 印张 229 千字
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3773-9

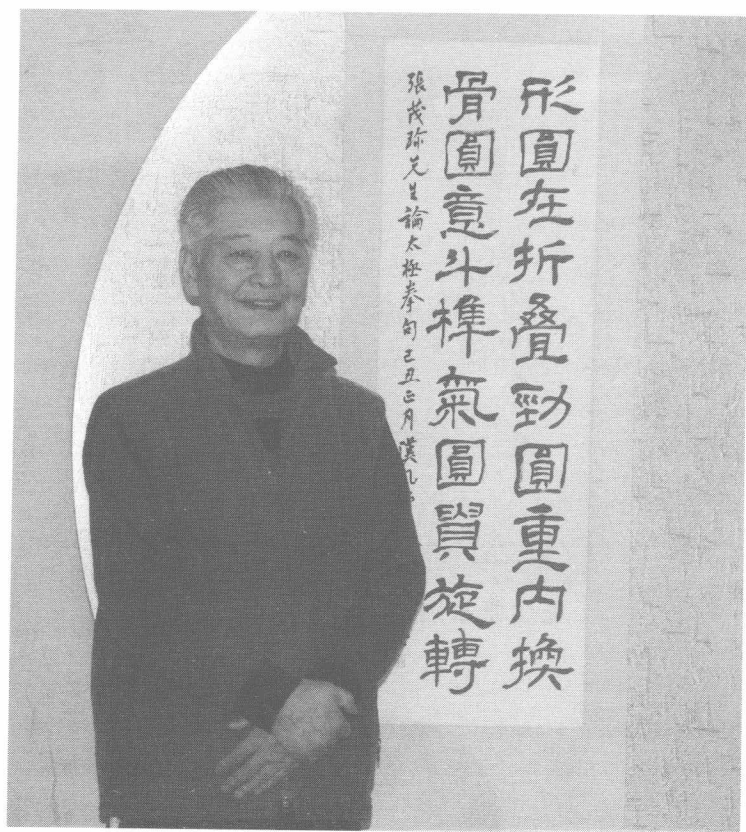
定价: 21.00 元

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: 67118491

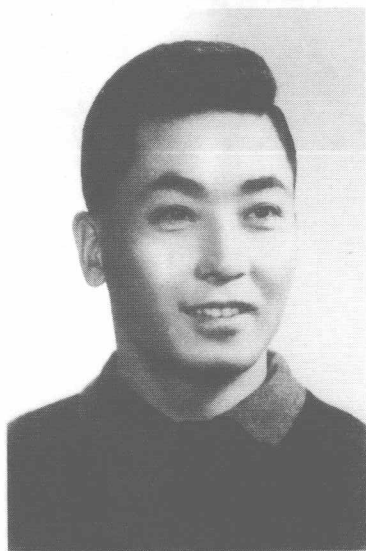
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者近照



先父张来运 1910—1988 年



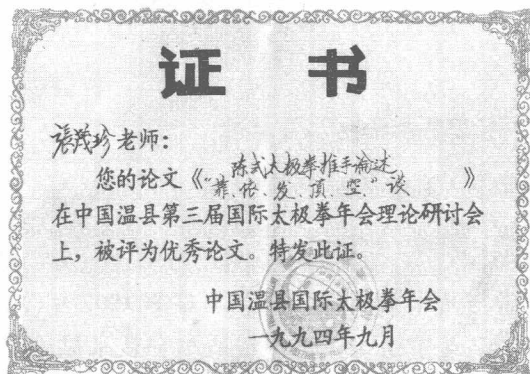
先师陈照奎



作者与恩师冯志强



作者与儿子张冀鹏（张冀鹏参加 1992 年全国太极拳推手比赛获重量级冠军和技术风格奖）



前言

作为陈式太极拳一名虔诚的布道者，对太极理、法、技、艺之意象，趋向极致地探索是我毕生的追求。

太极拳乃中华文化之瑰宝，其理源于诸经之首《易经》，古朴高雅，理精法密。我有幸得恩师先辈之真传，得以传授衣钵。几十年来修炼拳理心法，颇有所得。尤其近年来时得环中之趣，奥妙无穷，始知是终身不尽之艺。诚如陈鑫前辈所言：“理经三昧方才亮。”“得其环中者当自知之。”又说“太极实有真相，非托诸空言也”。信不虚也。

回想几十年来苦心修炼，上下求索，所经历的重重磨难，种种艰辛，实难以与外人道也。手抚白发，感慨颇多。古人有诗曰：“鸳鸯绣出从人看，莫把金针度与人。”古时人经历千辛万苦，学得一门技艺，尚自珍密，不肯轻易示人，何况武术太极拳之瑰宝。光阴飞逝，理念重树，学术乃天下之共器也。念当年，学艺时，蒙师恩、先辈之恩泽，再经积年行拳、精勤授徒，亦得益于教学相长，方有今日所悟，更不忍独隐其享。今又白发频添，尚自谨遵恩师口嘱，实知此拳“其功也多，故其成也难”。学无止境，愿与同道共勉。

拙著《陈式太极拳精义》一书出版发行以来，得到广大同好和读者的厚爱，引起了广泛的共鸣。承蒙广大读者的要求和人民体育出版社的大力支持，已经多次再版。继而，2008年又有我国宝岛台湾大展出版社有限公司以繁体字再度出版发

行，影响波及海内外。这期间常常收到读者来函来电，探讨拳中以及书中的疑难问题。又有同道来访、切磋，希望就书中关键部分作进一步深入详细的论述，以期在实际练习中达到更高的境界。有感于此，我在原《陈式太极拳精义》的基础上，又编写了这本《陈式太极拳精蕴》。重点探讨陈式太极拳心法和技法中的核心理论，并提炼出“意象运动和肢体语言的完美融合”。这是陈式太极拳在盘架和推手较技中阴阳入扶互为其根的新理念，并将这一基本理念贯穿到“缠丝劲”“腰腿劲”“松活弹抖劲”和“阴阳刚柔论”等内容中，进行更深层次的诠释，尽量用浅显易懂的文字详细解密两者的辩证关系。尤其在“陈式太极拳圆圈运动论”一节中，以太极中分一气旋之理，总结出“三心要虚、三心归田、三处要实、四领放松”和“形圆在折叠、劲圆重内换、骨圆意斗樨、气圆贵旋转”的论点，使广大练习陈式太极拳的同好在练习中有所裨益，则是我写本书的心愿。同时还应广大爱好者的要求，特将当年陈师照奎先生传授的“陈式太极拳功夫架第二路拳”一并整理成册，以飨同道。

本书编写过程中，得到沙喜凤、张冀鹏、王红、张倩男、张云鹤、张帆、张贤月、殷豪、李雨艇、柳志伟、于晓风、王亚敏、陈益斌、曹光、王紫伟、王德廉等人的鼎力协助，在此一并致谢。

张茂珍

2008年12月于上海

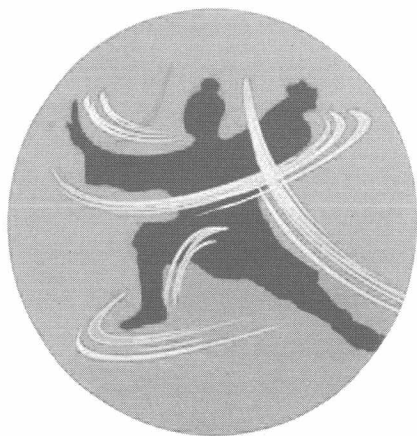
目 录

第一部分 理论篇	(1)
第一节 陈式太极拳圆圈运动论	(3)
第二节 陈式太极拳腹式呼吸运动论	(7)
第三节 陈式太极拳腰腿劲论	(12)
第四节 陈式太极拳步法论	(17)
第五节 陈式太极拳缠丝劲析论	(26)
一、缠丝劲的由来	(26)
二、缠丝劲的本质	(27)
三、缠丝劲的类别	(28)
四、缠丝劲的训练	(30)
(一) 缠丝劲的形体训练	(30)
(二) 内缠外绕, 互为表里	(32)
五、缠丝劲的运用	(33)
第六节 陈式太极拳阴阳刚柔论	(34)
一、太极的阴阳易理	(35)
二、太极拳的阴阳哲理	(37)
三、太极拳的阴阳交会	(38)
四、太极拳的阴阳入扶	(40)

五、太极拳的刚柔	(42)
第七节 陈式太极拳松活弹抖论	(44)
一、放松阶段	(45)
二、灵活阶段	(47)
三、蓄发阶段	(50)
四、弹抖阶段	(52)
第八节 陈式太极拳盘架和推手较技论	(54)
一、陈式太极拳盘架与推手较技	(54)
二、陈式太极拳推手较技	
“靠、依、蓄、发、顶、空”谈	(59)
(一) “诸靠”与“皆依”	(60)
(二) “蓄劲”与“发放”	(62)
(三) “顶牛”与“引空”	(63)
第二部分 技法篇	(67)
第九节 陈式太极拳功夫架第二路简介	(69)
第十节 陈式太极拳功夫架第二路图解	(70)
一、拳势名称	(70)
二、关于图解的几点说明	(72)
三、拳势图解	(72)

第一部分

理论篇



第一节 陈式太极拳圆圈运动论

陈式太极拳的发祥地河南温县陈家沟流传着两句朴素而贴切的拳谚：“如想练好拳，首先圈练圆。”和“要想拳练好，必须圈练小。”虽然是两句极为普通的谚语，却道出了练习陈式太极拳的基础与前提，又明确了各层功夫阶段过渡升华的原则。由此可见，陈式太极拳运动既要有全身画圈的表现，又要有以圈的大小程度来决定功夫层次的标准。指明了要在画圈走圆的基础上，圈圆后，先练大圈，后练中圈，再练小圈，及有圈意而无圈形的“有圈不见圈”，形成了陈式太极拳独特的训练步骤。

陈式太极拳在整个圆圈运动过程中，自始至终都贯穿着“消息盈虚”和“阴阳转换”的太极中分一气旋之理。在此哲理的指导下，太极拳每个拳势的表现，都具有“开与合、圆与方、虚与实、卷与放、轻与沉、现与藏、慢与快、柔与刚”的特点。

在动作中，前后左右、上下里外、大小进退和顺逆等螺旋缠丝的运动方式，构成了陈式太极拳的基本概念。

陈式太极拳的画圈走圆，是前人总结《易经》中“太极中分一气旋”之理，运用河图、洛书中奇数与偶数生成变化之规律，以八卦中乾、坤、震、巽、离、坎、兑、艮八个方位转换为依据，纵横斜正、互相交错，以中央五数为中心，构成九畴，内含勾三、股四、弦五的三角形运动方式借拟人身（参见拙著《陈式太极拳精义》中“外三合”一文），令人身之劲路

按照依次连三方和隔次连三方的运行路线，创立了劲别穿宫换位螺旋缠绕的运动法则，形成了一开俱开，一合俱合，开中寓合，合中寓开；表现出轻重转换、阴阳消长、虚实兼备的运动规律。

太极拳名家陈鑫云：“至于手足运动，不外一圈，绝无直来直去，所画之圈有正斜，无非一圈一太极。”综合来看，在整个圆圈运动过程中，表现的圈形各异，但不外乎：整圈、半圈、顺圈、逆圈、直圈、斜圈、正圈、竖圈、横圈、立圈、上圈、下圈、里圈、外圈、进圈、退圈、左圈、右圈、开圈、合圈等。在陈式太极拳套路的动作中，正、斜、错（卦）、综（卦）地交织着，构成螺旋缠绕运动。无论动作的前进后退、起承转落、开合和左右的旋转，都要有走弧线画圆圈的缠丝意识和效果体现。

陈式太极拳的圆圈运动，不许有直线的画弧动作，更不允许有抽、提、平、移之类没有圈的动作出现，而是要以螺旋缠丝为主体的立圈运动，并且要求在走圆画圈中，以“阳之凝聚则为阴、阴之流动则为阳”为原则，遵循聚阴而生阳、聚气而化劲的练功程序，以中气潜转来带动形体做缠绕螺旋之运动。其圆圈运动表现在以颈、脊、腰、肩、胯、肘、膝、踝、腕为轴的旋转大圈，及以股肱为轴做正反旋转的小圈。接骨斗榫，令其骨转，来脉转关要真，借以带动内气的团聚力和运转能力，使圈形的画圆运动和谐而连贯。练到纯熟后，就能达到得心应手，身心相应，一见有动，内外、上下、前后、左右无有不动，一转圈周身皆是圈。太极拳之圈，不外乎体外一圈、体内一圈，练习者必须细心揣摩，方得圆圈之趣。

在陈式太极拳的圆圈中，隐藏着一个由无极生太极，由太极而阴阳分，由太极还原无极的“消息盈虚”转换过程。其

中，经过了从无到有，从小到大，以阴转阳；然后从大到小，从有到无，由阳还阴的过程。这就是从太极开始萌生，到开花结果，为下一步萌生储备、循环的周期现象。因此，在太极拳的圈内，不仅要注意阳升阴降，还要注意阴中有阳，阳中有阴；阴中有阴阳、阳中亦有阴阳；阴阳互为其根，阴阳入扶的变化过程。由此可以推之，人体内部气机充盈的运转程度和肢体上的弹性大小，确定太极拳练习者的层次与阶段。

尤其在太极拳圆圈之中，有一个自然法则值得注意，即是“人在气中生，气在人中行”。遵循这一法则，才明白清气上行，浊气下降的道理，方能领悟到这是促进元气增强壮大的主要手段。因此，在太极拳动分、静合的阴阳转换中，要努力做到以心行气，松静沉着，气机活泼，摸清顺逆，即可做到“气本于身”和“收敛入骨”的效果。

陈式太极拳的圆圈运动，在内是意气为主导的气机运行，在外则是神气鼓荡的形体运动。其中，说是行气，主却在意，所谓意在动先，意到、气冲、神汇，方算得窍。在拳势运动中，尤其应当注意“在气则滞，在意则活”。意在气先，气助劲运。意到、气到、劲到方为妙诀。正如陈鑫所云：“一往一来运一周，上下气机不停留；自古太极皆如此，何需身外妄营求。”这一番话，道出了太极拳内外走圈的奥秘所在。为此，在拳势运动中，要求体内以中气潜转的轴线为公转，带动肢体各部位，各守其中做自转的旋转运动。在中气的带动下，肢体外形上自转之圈表现有：颈圈、脊圈、腰圈、胸圈、背圈、腹圈、肩圈、肱圈、臂圈、胯圈、股圈、腿圈、肘圈、膝圈、腕圈、踝圈、手圈、足圈等。周身上下无处不走圈，形成了圈中有圈，圈外有圈，圈内有圈，圈圈相套，圈圈相连相生，圈圈阴阳连环。周身处处皆太极即此意也！

在太极拳画弧走圈的运动中，要以腰为总枢纽，自始至终都要贯穿中气潜转、虚领顶劲、松肩垂肘、含胸塌腰、束肋合腹、松胯圆裆、气沉丹田。初练太极拳，必须缓慢，能柔则柔，不可追求快速，其原因就在于要遵循“来脉转关要真，运动须无微不至”的锻炼原则。如果开头练习过快，则必然处处滑过，作不到恰到好处，这是初练太极拳容易犯的错误。随着功夫增进，动作自然由生到熟，由熟生巧，由巧生妙，由妙生神；再由慢而快，而后由快转慢，快慢相间，刚柔相济。如此，能慢到十分，又能快到十分。通过这样的反复练习，才能作到轻灵敏捷，轻灵之中又含有松沉之感。

在练习陈式太极拳的圆圈运动时，还必须注意：三心要虚，三心归田，三处要实，四馈放松，四肢贯串，力达四梢。

所谓三心，是指头顶心（百会穴）、手掌心（劳宫穴）、脚底心（涌泉穴）。三心要虚是指这三个地方要保持虚空。

三心归田，是指头顶心、手心、脚心所纳之气共同纳于丹田之中。

三处要实，是指腰处、丹田处、脚底处要实。

四馈放松，是指两肩与两胯部位确保放松状态。

四肢贯串，是指双手臂和双腿足以出入劲为序，节节贯串。

力达四梢，是指四肢以出入劲为度，使气劲松串双手指与双脚趾，手脚方能更好地起到领劲的作用。

作好以上注意点，是为了达到“根节催、梢节领、中节随”的效果，所谓明其阳而注其阴、知其前而注其后，明其领而注其催、知其开而注其合，即此意也。

初练太极拳圆圈者，要求肢体上画圈的幅度必须大一些。首先，四肢要大开大合，不能有丝毫萎缩的意思；其次，身法要求中正（身体中间要求正直）不偏，在大开大合的前提下旋