

陈式太极拳

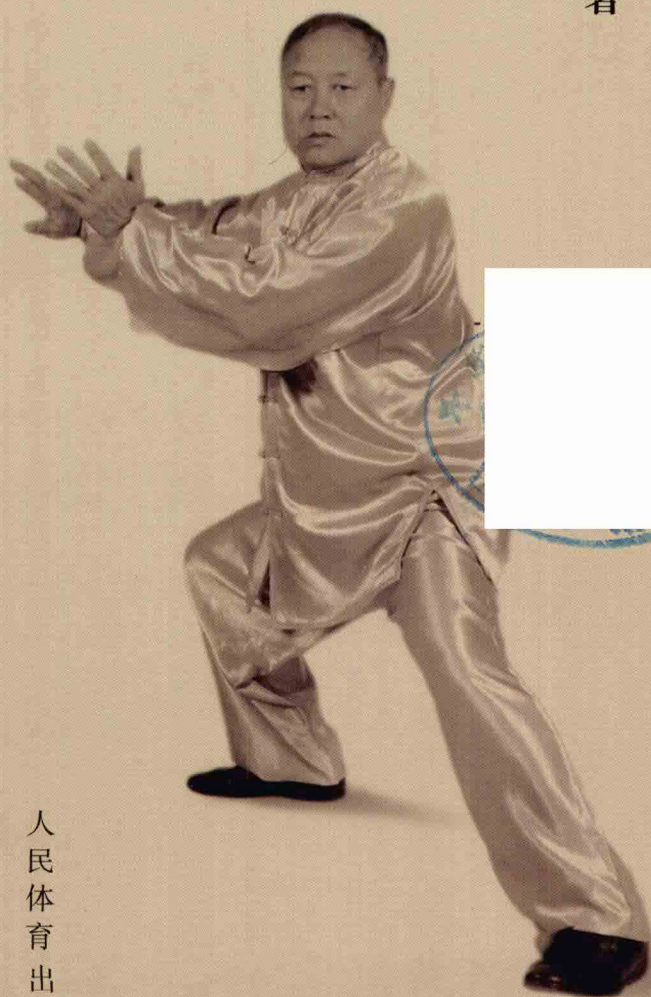
修炼精要

崔广博 著

人民体育出版社

陈式太极拳修炼精要

崔广博 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳修炼精要/崔广博著. -北京:人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3655-8

I. 陈… II. 崔… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 085634 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 5 印张 110 千字
2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3655-8

定价:15.00 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)



作者简介

崔广博，1950年出生于河南省博爱县内都村。

河南省一级拳师，国家二级武术裁判，中国武术六段。河南省陈式太极拳协会理事，博爱县太极拳研究会副会长，武术协会委员。

自幼随祖父崔德中习陈式太极忽龙架，随外祖父侯振田习王堡枪。1975年，拜于陈式太极拳十一代传人陈正雷门下，全面研习陈家沟拳械。长于陈式太极拳老架、新架、忽龙架、刀、枪、剑、棍、推手以及擒拿技击术等。

1984年，代表博爱县参加焦作市首届农运会，获太极拳第一名，长器械（枪术）第一名，并获精神文明运动员称号。

1986年始，先后发表了《太极拳散手步法》等十几篇武术论文。

1995年在温县太极少林武术学校任教。

1996年始，在河南南阳、陕西西安、山东青岛等地授拳，南京学生赠锦旗称其“技精理明”；接待日本、美国、意大利、韩国和台湾等地学习武术团体16批次。



1999年始，在广州市政府广场、洲头咀等处授拳至今。

2002年始，应聘在广州市农业管理干部学院任体育选修课教师，专职教授太极拳两年。

1996年至2004年，陆续协助陈正雷老师完成《陈氏太极拳·械汇宗》《中国·陈家沟陈氏太极拳术》等五部武术专著。

习武经历入录《博爱县志》及《中国民间武术家名典》等多部辞书。



自 序

我出生在一个尚武家庭。

祖父崔德中（1898—1978）是陈式太极拳忽龙架传人；外祖父侯振田（1887—1971）精王堡枪法。两位祖辈一生嗜武，名闻乡里。

受祖辈及家庭习武氛围影响，我在 10 岁时随祖父习忽龙架，并涉猎王堡枪。同堂习武的同辈人有弟广益、广相、广利、广群等。

20 世纪 70 年代，遵从祖父之命寻根问祖，几经周折，1975 年始，拜在陈家沟陈氏十九世、太极拳十一代传人陈正雷门下，全面学习陈家沟拳械。承蒙老师抬爱，1995 年至 1998 年在老师家中长住三年余，得老师耳提面命，加之自己苦练勤悟，才对深奥的太极拳学稍有所悟。

自 1998 年始，一直在广州等地从事太极拳传播。2002 至 2003 年，应聘在广州市农业管理干部学院任体育选修课教师，专职教授太极拳。

教学期间自编的教材有组合缠丝劲、陈式二十八势太极拳、太极跌法教程、健身推手法、女子自卫术等。每班学生的第一节体育课，我都以“大智慧的载体”为题演讲，给学生详细介绍太极拳。

如何修炼太极拳，陈家沟历代先贤和当代拳术大师多有经典论述，既系统，又有广度和深度，足以指导修炼始终。我所



奉献给读者的主要内容有：将比较复杂的缠丝劲简化、组合并揭示其运行规律；从攻防相互转换的角度诠释太极拳阴阳之理；专注于手脚开合，作为加速功夫增长的切入点；还有发劲的三个阶段修炼、接劲的系统修炼、内劲的明确定义和对冷招的认识等，这些只算是自己的习练感受，愿与大家共勉。

本着“授人鱼，不如授人以渔”的主导思想，书中关于太极拳修炼内容的选编，兼顾初学者，着重于习拳有年的修炼者。论述深入浅出，通俗易懂，摒弃一切故弄玄虚的神秘化旧习，用科学道理讲解修炼，尽量给人以可操作的方法，使修炼深邃的太极拳学有径可攀。不求全面，不求系统，以立论新颖、讲述实用、与人不雷同是求，这就是本书内容的特点。

但愿本书能对读者有所裨益，哪怕是一丁点儿，我就深感欣慰了。

本书在编写和出版过程中，得到人民体育出版社的大力支持，得到我正在美国讲学的恩师陈正雷先生的热情鼓励，得到河南宜高、钱军、张志房、李留成、崔大斌、程新菊、崔晓晖、于海蛟，广州梁志森、马建逵、朱永峰、陈明耀、苏锦辉、谭碧娟、张彩萍、梁丽梅等的协助，书稿由夫人刘桂芝校订。值此书稿付印之际，对于所有支持和帮助的友人一并表示感谢。

由于水平所限，书中不妥之处，敬请方家斧正。

崔广博

2009年仲春于宁静居



大智慧的载体（代前言）

现实生活中，人们在进入社会以后，有的大显身手、前途无量，有的四处碰壁、无所建树，其中的差别就在于一种人生的大智慧。这种大智慧就是人作为社会关系的总和生存并高质量地生活于世间的一种哲学。所以，能综合体现这种大智慧的载体就尤显重要。

但是，不少人认识不到这种大智慧的存在，而将自己的一切归于命中注定，或者认为自己不成功、不顺是缺乏一些（知识或技能、人际关系、交际能力、组织协调）东西。事实上，最不成功、最低级的错误莫过于身体差的人，再美好的世界也与疾病缠身者无缘。

这里，我向大家推荐一种这种大智慧的载体——太极拳。在中国武术中，最能体现中国人思维方式和行为方式的恐怕非太极拳莫属了。

20世纪60年代，伟人毛泽东就提倡人们打太极拳，70年代，邓小平曾为来华学习太极拳的日本友人题字“太极拳好”。这在中国武术众多的流派拳种中是绝无仅有的。为何太极拳能享此殊荣？这可能与它饱含超常的智慧为越来越多的人所认识分不开吧。

一、太极拳作为一个完整的拳学体系，在中国众多的武术流派中虽然形成较晚，但是其发展最为迅速，至今不仅普及到中国社会各个阶层，并被世界各国广泛引进。河南温县的国际



太极拳年会、河北永年的联谊会从上世纪 90 年代初至今已连续举办多期。上世纪 60 年代末，美国的宇航员为适应太空环境，曾将太极拳作为其中的重要内容来训练。对于武术理论的完善和研究，其他任何拳种都没法和太极拳相比。目前研究和探讨太极拳的著作占整个武术著作的近一半，其理论深度和广度也是其他拳种所不能相比的。文化层次上的优势，正是太极拳的活力所在。

二、太极拳与其他中国武术相比有很大区别。如对传统“力”的概念和训练手段；对于“体”和“用”的辩证解释；对于技击原则的重新定位等。这些和人们对武术的概念和传统观念有很大的不一致性，甚至从文字的表述上看是相反的。这些不一致和相反正是它超常智慧的体现。

三、太极拳中所蕴含的哲学思想非常丰富，令人眩目。如其阴阳共存一体、相互依存、相互转化，就是用人体四肢躯体为语言，讲述着中国古人对于生命、对于世界各种运动乃至各种事物的独特理解。

四、太极拳注重意念的训练。用行功走架调动人的意念，通过肢体的各种运动，使人心志恬静、身手协调、身体内部阴阳平衡和谐。这种平衡和谐是人类自身和人类社会健康发展的理想境界。

五、太极拳把养生即以武养身提高到与技击并立或重于技击的地位。古典拳论称：“详推用意终何在，益寿延年不老春。”这在当时和之后的相当长一段时间内是绝无仅有的。

总之，太极拳给人类提供的不仅是御敌抗暴之术，更是修身养性之道。体悟系统的拳理，以拳做事，以拳做人，对于学会做人做事都有相当高的参考价值。至于它的螺旋缠丝的运动形式，松活弹抖的特别劲道，快慢相间的协调节奏，儒雅潇洒



的行拳风格，与方圆相生、转关折叠、欲扬先抑、急缓相将、随曲就伸、中正不倚的运动特点，无不给人以宝贵的启迪和美的陶冶。

作为一名要不断充实完善、提高自身各项素质的当代人，你不可漠视太极拳，接触一下，了解一点，对你必定有益。

这些就是我和大家共同探讨、学习和研究太极拳的目的所在。



目 录

第一章 陈式太极拳缠丝劲	(1)
第一节 顺缠丝和逆缠丝劲	(1)
第二节 组合缠丝劲	(5)
第二章 陈式二十八式太极拳	(15)
第一节 陈式二十八式太极拳简介	(15)
第二节 陈式二十八式太极拳动作名称	(16)
第三节 陈式二十八式太极拳动作图解	(17)
第三章 陈式太极拳修炼五要论	(81)
第一节 阴阳	(81)
第二节 开合	(85)
第三节 接劲	(94)
附：接劲功法——小招	(104)
第四节 发劲	(111)
附：交手占先要诀	(119)
第五节 冷招	(120)



第四章	有关陈式太极拳的武林旧事	(134)
第一节	陈式太极拳忽龙架流传散记	(134)
第二节	陈式太极拳忽龙架传人 崔德中先生小传	(136)
第三节	前辈行拳实例	(138)
第四节	行拳俚语选 (祖父崔德中传授)	(139)
后记		(141)



第一章 陈式太极拳缠丝劲

陈式太极拳中的缠丝劲是区别于其他拳种的独特之处。对于缠丝劲，应先明其理，力争精益求精。缠丝劲练习得好与否，关系到内劲质量的高低，关系到日后推手较技和散手较技中走、化、黏、发质量的高低。“太极拳缠丝法也，……打太极拳须明缠丝劲……不明此，即不明拳。”（陈鑫）

“缠丝劲，发源于肾，处处有之，无时不然。”练习时要求松肩沉肘，含胸塌腰，松胯屈膝，以腰为轴，节节贯穿，一动周身无有不动。掌心内外翻转，以腰催肩，以肩催肘，以肘催手；同时梢节领，中节随，根节催。表现在上肢为旋腕转膀，表现在下肢为旋踝转腿，表现在身躯为旋腰转脊，三者合一，形成一条其根在脚、主宰于腰、形于手指的空间曲线。

第一节 顺缠丝和逆缠丝劲

1. 左手

动作一

开步成左弓步；左手棚至左膝上与肩平，右手叉腰，拇指在后，四指在前；重心在左腿，目视左手，即懒扎衣定势。（图 1—1）



图 1—1

动作二

接上势。松右胯，身体右转，重心移至右腿；左手划弧下沉，里合于小腹前。为顺缠丝劲。（图 1—2）

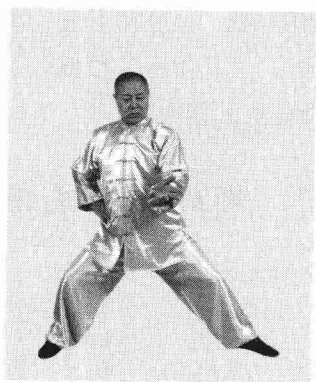


图 1—2



动作三

身体继续右转，重心移至左腿；左手向右上穿掌外翻至右胸前。为逆缠丝劲。（图 1—3）

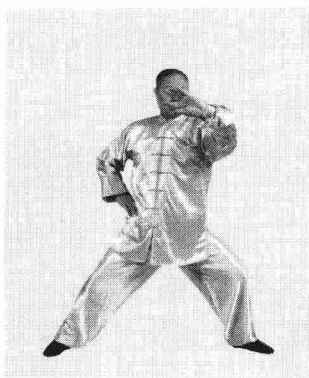


图 1—3

动作四

接上势。松左胯，身体左转；左手逆缠弧形外开至左膝上，高与肩平；目视左手。（图 1—4）



图 1—4



左手一合一开划了一个圆，先是顺缠丝劲又转换成逆缠丝劲。

2. 右手

与左手四个动作相同，唯方向相反，不重述。（图 1—5~图 1—8）

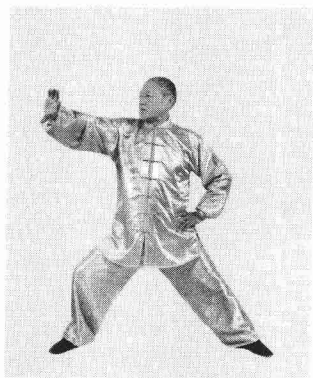


图 1—5

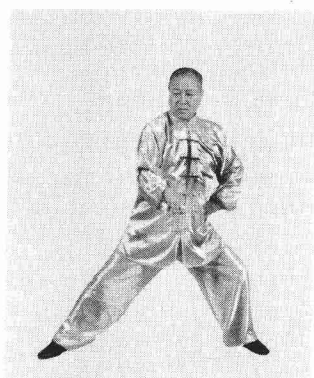


图 1—6

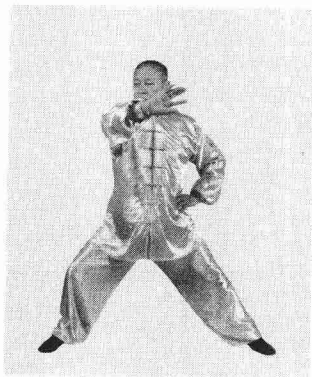


图 1—7

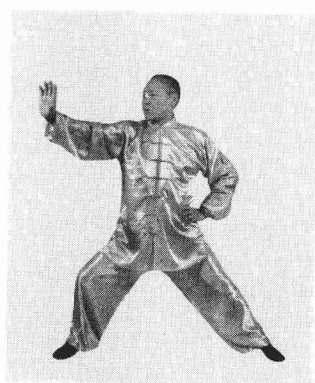


图 1—8



右手一合一开划了一个圆，先是顺缠丝劲又转换成逆缠丝劲。

这是陈式太极拳最基本的一对缠丝劲。练习时要细心体会重心的转换、腰部的旋转、手臂的空间位置和手掌的穿棚外展。掌握好动作节奏，放松、沉稳、圆活，不可一滑而过，漫无意识地划空圈。以后的几对缠丝劲都是同样的要求，不重述。

第二节 组合缠丝劲

1. 双云手缠丝

由单鞭的定势动作为起势。（图 1—9）

动作一

身微左转；右手变掌，顺缠划弧下沉于腹前，同时左手微逆缠上棚；目视左前方。（图 1—10）

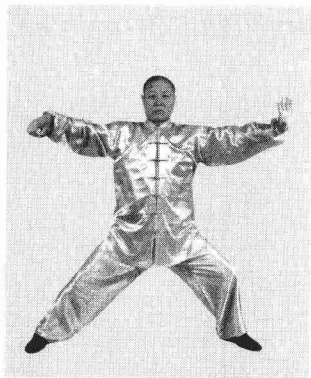


图 1—9

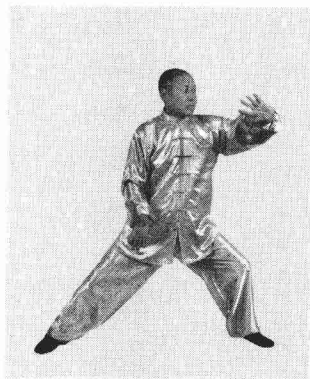


图 1—10