

兰州交通大学“青蓝”人才工程基金项目



附赠DVD

张正红 刘志兰 编著



人民体育出版社

陈式太极拳小架六十四式



探微

陈式太极拳小架六十四式 探微



张正红 刘志兰 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳小架六十四式探微 / 张正红, 刘志兰
编著. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4022-7

I. ①陈… II. ①张…②刘… III. ①太极拳-研究
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 010778 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 9 印张 240 千字
2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4022-7
定价: 28.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

心善美如



庚寅夏日解煜書



解煜（中国书法家协会会员，北京书法家协会理事，中国人民大学培训学院高级培训顾问、特聘教授，北京市自然辩证法研究会副会长）为本书题词



作者与西北师范大学授业恩师甄庆平老师合影



作者与陈式太极拳传人李渭生恩师合影



作者接受陈式太极拳名家范鸿信老师指导拳艺



作者拳照

序言一

中华武术源远流长，内容丰富，特点突出，博大精深，国之瑰宝，不但为国人所崇尚，而且受到世界人民之青睐。她正以海纳百川之宽广胸怀，神奇而深邃之哲理，雄武而矫健之步履走向世界，造福于全人类。

太极拳是中华武苑中一朵光彩夺目的奇葩，陈式太极拳更是太极拳家族中独树一帜之俊彦，在其产生发展之历史长河中得到不断的完善、提高、成熟，最终形成了自己特有的风格特点和完整的训练体系、技术体系、理论体系而屹立于中华武苑。

张正红先生所编著的《陈式太极拳小架六十四式探微》一书中所示的拳架是陈式太极拳派中具有代表性的优秀套路之一。张正红先生为武林后起之秀，硕士研究生，副教授。对武术十分痴情，尤钟情于陈式太极拳之研究，造诣颇深。然其生性笃厚，虚心好学，又不耻下问，四处求索，不断地充实和完善自己。有心人，天不负，终有所获。其所编著《陈式太极拳小架六十四式探微》所证也！其书在理论分析、训练手法、技术探讨等诸方面都进行了深入的研究，提出了新的见解和观点，具有鲜明的创意。特别是在套路练习与技击、内劲修炼的有机结合和内在联系等一些被常人所忽视的习拳轨迹，有明确的认识和较深刻的体会，是一种新的突破，具有指导意义。

此外，该书中所提出的太极拳内劲的发放形式“开发”“合发”，以及何谓“开发”和何谓“合发”，这两种劲力的形成过程和必备条件的分析论述，观点新颖，耐人寻味。

总之，《陈式太极拳小架六十四式探微》一书的问世，为丰富武术理论研究特别是太极拳的研究提供了新的内容和新鲜血液，是一部有十分意义的力作。古人云后生可畏，此言不虚也！正红先生然也。长江后浪推前浪，愿正红先生再接再厉，百尺竿头，更进一步，新作频频。

是为序。

中国武术九段、国际武术联盟总会副会长
甘肃省武术协会主席 郝心莲

2010年7月22日于金城

序言二

张正红先生的《陈式太极拳小架六十四式探微》一书即将面世。该书分为动作分解、技击理解、内劲体会及注解几个部分，图文并茂，解说详细，既是陈式太极拳小架的体用全书，也是作者多年来习练、教授太极拳实践经验的整理与总结。该书的出版必将对陈式太极拳小架的传播与推广起到积极的作用。在该书出版之际，我欣然提笔为之作序，并借此机会，略述管见，请广大读者不吝赐教。

一、陈式太极拳小架传承与推广的步伐需要加快。陈式太极拳是太极拳的起源，是东方体育文化的一块瑰宝，是中华武苑中的一支奇葩。陈式太极拳是健身养生与技击防身为一体的独特的运动方式，深受人们的喜爱。陈式太极拳小架作为陈式拳的“功夫架”和“看家拳”日益受到人们的青睐，越来越多的太极拳爱好者迷上了陈式太极拳小架。但是由于历史的局限性，陈式太极拳小架传入社会的时间比较晚，传播的广度和深度都还不够。且陈鑫所著《陈氏太极拳图说》多以周易八卦解释拳理，对于初学者和一般习练者的学习确有难度，迫切需要一部通俗易懂的陈式太极拳小架教科书问世。张正红先生顺应时代要求，以《陈氏太极拳图说》为依据，结合自身所悟，编写了这部深入浅出、易懂易学的《陈式太极拳小架六十四式探微》。本书既可作为初学者学习拳架所用，也可作为学习技击和研究拳理者学以致用用的教材。

二、传承与发展太极拳是张正红先生至高的追求。《陈式太极拳小架六十四式探微》的出版是作者刻苦习练、认真研究、深刻领悟、理论与实践相结合的结果。要想练好太极拳，除了要有“明师”的传授与指导外，个人的勤奋与较高的悟性是必不可少的因素。张正红先生孜孜不倦地习练太极拳，把研究与传播太极拳作为自己的责任，作为自己的追求，作为平生的夙愿，既刻苦习练拳架，又认真领悟内劲；既有扎实的功夫，在领悟的基础上又有所创新，首次提出太极内劲的形式“开发”与“合发”。同时还把练拳所得毫无保留地贡献给社会。正如他自己所说的“作为一个习练多年陈式太极拳的爱好者，我的太极之路充满艰辛和曲折，然而我始终认为：若能循其法得其理，由乎技进乎道，习斯术承斯学，必可事半功倍，这才是一个习武者的至高追求。”“我虽然仅得皮毛，知之不多，窃不敢自秘，愿毫无保留地公诸于世，若有裨益于太极拳的传承和国民体质的提高，将是我莫大的荣幸。”这充分说明作者立志潜心研习陈式太极拳，就是要把传承与发展太极拳作为己任，为社会做出奉献，足以显示作者高尚的思想境界和武德。

三、技击是太极拳的灵魂。习练太极拳有四个方面的作用：一是养生健身；二是技击防身；三是修身养性，陶冶情操；四是理解其文化内涵，学习传统的中国文化。可见太极拳离不开技击。从太极拳产生的拳理、哲理、医理三个理论基础来看，习练太极拳也离不开技击。既然是一种拳术，肯定要有技击。陈式太极拳虽然有着极其丰富的文化内涵，有着独特的养生作用，但其灵魂仍然在于它的技击功能。练太极拳不讲技击，就等于失去了灵魂，失去了太极拳真正的意义。《陈式太极拳小架六十四式探微》一书，既讲拳势，又讲技击和内

劲，这是真实的陈式太极拳，是在全面、系统地传承和发展陈式太极拳。

四、传承陈式太极拳要从娃娃抓起，从学生抓起。现在社会上大多数人认为打太极拳是老年人的健身运动，其实这是一种误解。打太极拳并非是老年人的专利，而应该从娃娃抓起，从学生抓起。青少年身体灵活，柔韧性好，记忆力又好，正是学拳的黄金年龄。张正红先生长期从事武术的教学与科研工作，把对陈式太极拳的研究成果用于教学实践，运用陈式太极拳的技击性和松活弹抖的独特风格吸引学生，改变了学生对太极拳的偏见，提高了学生练拳的兴趣，增强了学生的体质，提高了练拳的效果。他把陈式太极拳与体育教学有机地结合，拓宽了太极拳传承的新路子，这更有利于太极拳的传承与发展。

《陈式太极拳小架六十四式探微》正式出版了，虽然书中难免会有这样那样的不足之处，但该书毕竟是作者锲而不舍地研习太极拳，并以传播太极拳为己任之精神结晶，为太极拳理论宝库增添了新的篇章，为陈式太极拳的传承与发展开辟新的路子，起到了积极的推动作用。我们相信该书的出版必将为广大陈式太极拳爱好者所喜爱，成为太极拳习练者的良师益友。

范鸿信

2010年6月于开封

序言三

认识张正红于2009年10月西安西北武术院西棍论坛期间，此次论坛我作为大会副总评议长对张正红的一套棍法印象颇深，一天我的弟子郑建平拿来一套张正红的书稿及一些视频资料，没想到他对太极拳的理解和体悟亦有独到之处。

张正红自幼习武，大学期间专修武术，又多方拜师学艺，虚心受教，多问善思，对太极拳的追求孜孜不倦。功夫不负有心人，经过多年的勤学苦练，他的陈式太极拳无论在技艺还是理论方面都日渐纯熟。他不仅自己习练，而且在兰州地区广泛传播太极拳，培养的学生在国内外太极拳比赛中成绩突出。更值得肯定的是，他善于总结，通过自己辛勤的笔耕，结合自身习练的感受和心得体会，精心撰写成《陈式太极拳小架六十四式探微》。我觉得这本书有这样几个特点：

一、图说详明。书中的动作分解和技击理解部分，都采取文字和图片相结合的方式说明，解说细致，图片清晰，这十分有利于学习者正确掌握拳架，理解陈式太极拳小架所蕴含的技击意义。

二、法理并重。这本书对陈式太极拳小架每个招势肢体运动的路线、内劲的运行方法、身体各部分的要领以及攻防作用都进行了清晰细微的阐释，称得上是拳法与拳理并重。

三、深入浅出。这本书文字通俗易懂，对拳法和拳理的剖析深入浅出，可以作为初学者之入门指南，又由于书中某

些部分是作者独特的习练体会和研究见解，亦可资拳家研究之参考。

孔子云：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”习练太极拳，不仅仅要强健身体，修养一己之心性，更重要的是要能推己及人，博施济众，惠泽后代。愿张正红一如既往，继续努力锤炼技艺，不断提高武学修养，为太极拳的研究、推广和传承尽自己的一份力量。

中国武术八段，当代中华武林百杰，
山西省武术协会副主席，
山西省形意拳协会常务副主席兼秘书长
张希贵

2010年7月于太原

自序

太极拳是中华武术百花园中的一支奇葩，在数百年的流传历史中，以其卓越的健身养生与技击价值著称于武坛。然而时至今日，太极拳在人们印象中，几乎成了老年人健身操的代名词，其中蕴含的武学精髓也备受忽视。陈式太极拳第十四世宗师陈长兴有云：“夫太极拳者，千变万化，无往非劲。”劲指的就是内劲，是太极拳的核心和灵魂，太极拳养生功能的实现和技击威力的发挥全赖于此。然而，对于“内劲”，传授者或囿于门户之见秘而不传，学习者也仅视太极拳为一项单纯的运动技术，不明白内劲练习的步骤和深造的途径，虽殚精竭虑，终难得其精微巧妙之处，这正如拳谚所云：“拳无功，一场空。”

陈家沟第十六世宗师陈鑫编著的《陈氏太极拳图说》是一部经典的拳理著作，此书所示的是小架六十四式太极拳。该拳架结构简洁、劲路清晰、技击性强，易产生内劲，是名副其实的功夫架。但其师承非常严格，长期以来仅在陈家沟族氏内部及入室弟子间秘密传习，目前，虽然也开始向外界传授，但由于起步较晚，普及范围仍然有限。而且，陈鑫此书旨深学精，书中常以周易八卦、中医经络等义阐发拳理，这难免让初学者望而却步。要使该拳架更好地传承，发挥其应有的价值，一套简便易行、行之有效的练习方法十分必要。

本书对该套拳架的介绍可分为动作分解、技击理解、内劲体会以及注解几个部分。在动作分解部分，我们采取文字和图片相结合的方式说明，力求解说详实、图文并茂，便于学习者掌握拳架。在技击理解部分，我们通过模拟实战的多种可能，对招势中所蕴含的多重技击方法进行解说和示范，这有利于加深学习者对每个招式的理解，使他们的动作更加准确和到位。

在内劲体会部分，着重说明拳架中内劲的走向及起承转合情况。这一部分也是我多年来习练、教授太极拳实践经验的整理和总结。在教学中，我们遵循循序渐进、由浅入深、由外及内的原则，取得了显著成效。通常在短时期内，学习者便获得了独特微妙的身体体验，如热、麻、胀、蚁行、电波感等感觉，这些感觉正是练习太极拳内劲后，气血循环加速、毛细血管扩张、身体潜能被激发的具体表现。通过一到两年的学习，习练者的健康水平得到了极大的改善，有些很快掌握了陈式太极拳内劲练习方法、要领及运行规律，通过内劲柔化刚发的练习过程，行拳中已经能够表现出陈式太极拳松活弹抖的独特风格。

在注解部分，本书主要对太极拳的一些重要技法和要领进行注释。如：在理解双重时，提出不能把太极图看成一个平面图形，只重视左右的虚实变化，而要考虑到上下、前后多种方位关系；认为在太极拳练习过程中完全避免“尖裆”是不可能的，提出了“圆裆”和“尖裆”的相互转换是符合太极拳阴阳互变规律的观点；将太极拳内劲发放概括为两种基本方式——“开发”与“合发”，即把人体弹簧缩短后突然放开的发劲方式称之为“合发”，把人体弹簧拉开后将曲蓄的劲力反弹到作用点的发劲方式称之为“开发”等等。希望通过这些注解，能够

消除太极拳流传过程中存在的某些误解和混淆，有助于学习者对太极拳拳理的领会和理解。

陈式太极拳汇聚了历代武学先贤们的实践成果和精论要义，是中华民族宝贵的文化遗产。作为一个研习多年陈式太极拳的爱好者，我的太极之路充满艰辛和曲折，然而我始终认为：若能循其法得其理、由乎技进乎道、习斯术承斯学，必可事半功倍，这才是一个学武者的至高追求，诚如孙式太极宗师孙存周所言：“平生之志，不在仕途，不务工商，不做打手，只为继绝学而已。”我虽然仅得皮毛，知之不多，窃不敢自秘，愿毫无保留地公诸于世，若有裨益于太极拳的传承和国民体质的提高，将是我莫大的荣幸。

我的恩师李渭生先生（范鸿信先生的弟子）对本书进行了悉心的指导，兰州交通大学校长任恩恩教授、副校长李引珍教授、宣传部部长赵跃利、原甘肃省石油销售总公司书记何能桢及广大同仁也对本书的出版给予了热情支持，学界同行们的某些著作对本书的撰写也多有启发，在此对他们深表感谢！

拳道甚深，学无止境。本书对太极拳的技击理解、内劲体会以及一些重要技法的注解，仅代表个人现今阶段的研习水平，粗疏之处在所难免，谨俟各位同道指正。

张正红

2010年5月

目 录

第一章 陈式太极拳小架六十四式基本功	(1)
第一节 手型及步型	(2)
一、手型	(2)
二、步型	(3)
第二节 基本动作	(8)
一、左单云手	(8)
二、右单云手	(10)
三、双云手	(11)
四、左单手反手正面缠丝	(13)
五、右单手反手正面缠丝	(14)
六、双手反手正面缠丝	(15)
七、左前后捋掌	(17)
八、右前后捋掌	(19)
第二章 陈式太极拳小架六十四式动作名称 及动作图解	(21)
第一节 动作名称	(22)
第二节 动作图解	(23)