

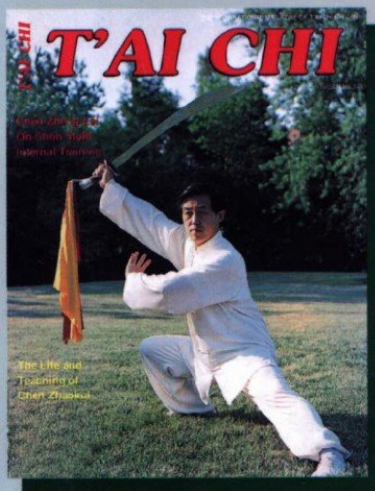
中州古籍出版社

陈正雷 著

陈氏太极

T'AI CHI 拳 剑 刀





太极拳是中华武术主要拳种之一
已风行海内外流布全世界
陈正雷先生是陈氏太极拳嫡宗传人
全国十大武术名师之一

ISBN 7-5348-2123-1



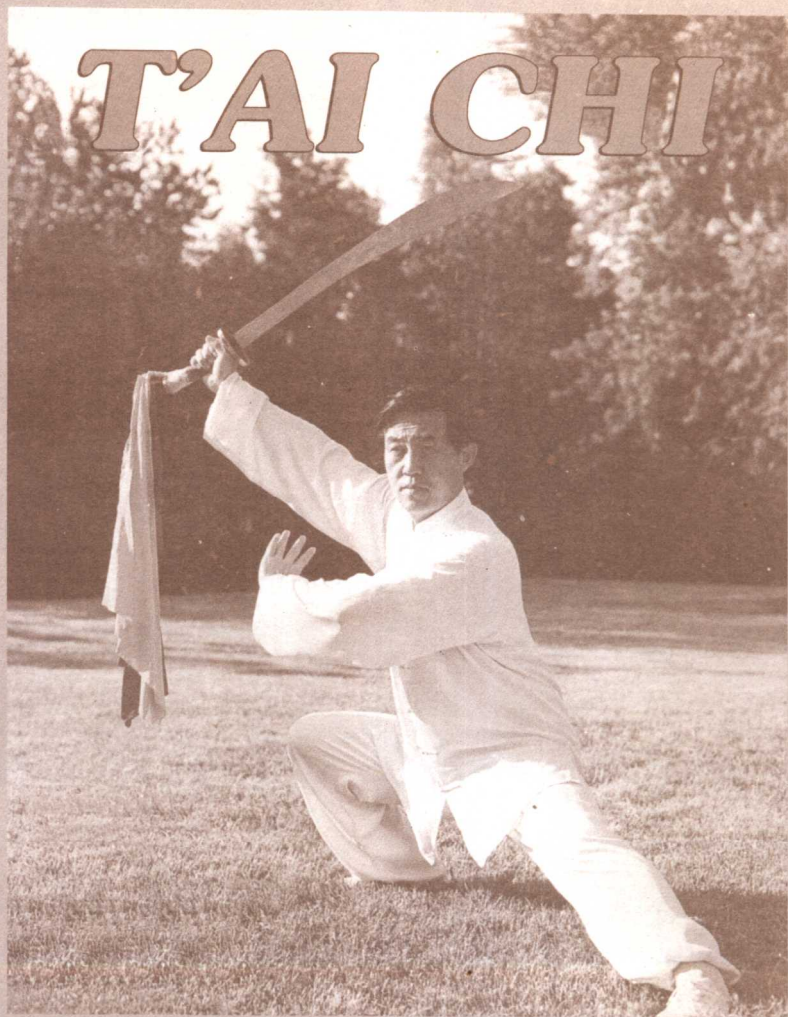
9 787534 821233 >

ISBN 7-5348-2123-1/G · 429

定价：20.00 元

陈氏太极拳剑刀

陈正雷 著



中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳剑刀/陈正雷编著. - 郑州:中州古籍出版社, 2004. 8(重印)
ISBN 7-5348-2123-1

I. 陈… II. 陈… III. ①太极拳, 陈氏-套路(武术)
②剑术(武术), 陈氏-套路(武术) ③刀术(武术), 陈氏-套路(武术) IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077124 号

责任编辑:张 斌 弦 声

责任校对:温向芬

出版社:中州古籍出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002)

发行单位:新华书店

承印单位:郑州新星印刷实业有限公司

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:14 **插页:**4

字数:344 千字 **印数:**12 271—17 340 册

版次:2002 年 2 月第 1 版 **印次:**2004 年 8 月第 3 次印刷

书号:ISBN7-5348-2123-1/G·429 **定价:**20.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换。



● 太极拳创始人陈王廷
(1600 ~ 1680)

陈

氏

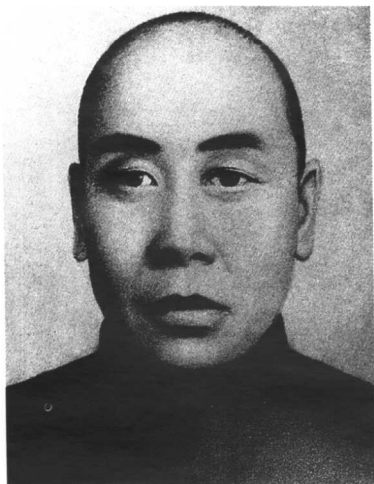
太

极

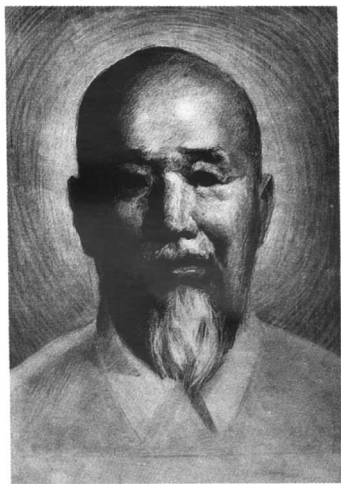
拳

剑

刀



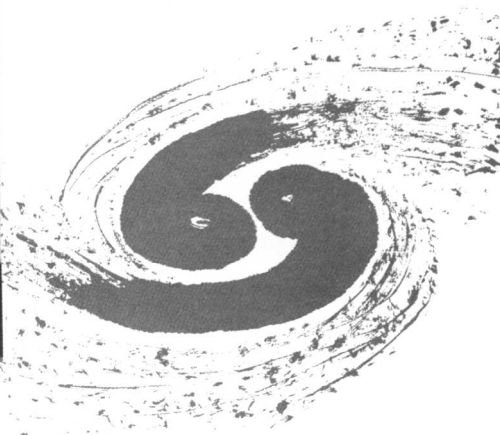
☯ 叔祖陈公发科
(1887 ~ 1957)

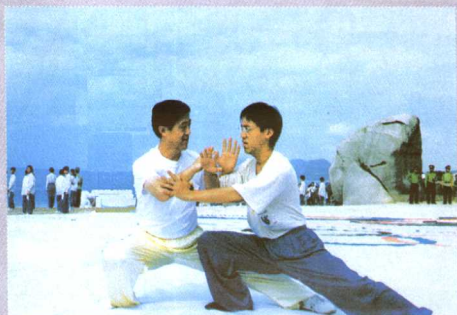


☯ 伯父陈公照丕
(1893 ~ 1972)



☯ 堂叔父陈公照奎
(1928 ~ 1981)





⑤ 2001年3月作者陈正雷与其子陈斌
在海南省三亚“首届世界太极拳健康
大会”上演练太极推手



⑥ 作者全家习武图

前排右 作者 陈正雷 左子 陈斌
后排右 次女 陈媛 中夫人 路丽丽 左长女 陈娟



☯ 2000年7月在美国教学



☯ 1990年11月在意大利教学





☯ 1998年7月在日本辅导太极剑



☯ 2001年11月在香港教授太极拳





☯ 2001年9月在郑州国际少林武术节
辅导外国友人学习太极拳



☯ 2001年9月在郑州国际少林武术节
辅导国内学生练太极推手



☯ 2001年5月“世界太极健身月”期间辅导群众练习太极拳



☯ 2001年5月“世界太极健身月”期间辅导群众练习太极剑



前言

中华武术，源远流长，品种繁多。太极拳这枝武术百花园中的奇葩，以其技击和健身两方面的作用，深受人们的喜爱，得以推广普及。

陈氏太极拳是各派太极拳的始源。几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济、快慢相间、蹀躞跳跃、松活弹抖的特色，深受拳界青睐，享誉中外。

余自幼随伯父照丕公学习陈长兴系统的老架一、二路和刀、枪、剑、杆等器械，以及推手和拳术理论。1972年伯父去世后，又随堂叔父照奎公学新架（叔祖发科公晚年所订）一、二路和推手、擒拿等技巧，并对余拳理有所深化。余有幸跟随二位先辈学艺二十余载，基本掌握了各种套路、器械练法。后又与同门师兄弟共同切磋交流、探讨研究，才稍悟奥窍。

1982年，国家提出抢救中华武术，抓紧搞好挖掘整理工作。在此之前，陈家沟的陈鑫、陈子明、陈照丕等先辈都相继著书立说，但均为拳术方面的论述，理论精奥，初学者不易看懂。陈氏太极拳论、拳术套路、器械套路都亟须系统地、较为通俗地整理成书。余早有此愿，惟感力不从心，故迟迟不敢动笔。后在省委领导的大力支持下，在各界朋友的热诚帮助下尝试编撰，又经多年来对拳术结合拳论的体悟和研修，渐次修补成册。

为适应学练，书中对陈氏太极的源流、发展及特点概述后，对拳理和拳论作了通俗性介绍，并分别把身体各部分的要求、手型、步型的特点作专项阐述。此外，在拳术套路分解动作方面，除了运行路线、要点、要求外，又注明了呼吸、内劲运行及技击用法。这样，初学者易于规范把握，对已有一定练拳基础的人，也有重要的参考价值。本书为老架一路、单剑、单刀和推手的合编，至于老架二路和陈氏太极其他器械，将于以后整理出版。

此书在整理、编写过程中，得到河南省体委、中州古籍出版社的大力支持，得到妻子路丽丽女士和崔广博、李务公、张保林、陈娟、陈斌的全力分担和协助，在此一并深表谢意。由于水平所限，不妥之处，敬请同好指正。

陈正雷

2001年8月于郑州

目 录



第一编 太极拳概述	(1)
太极拳的源流、发展及演变.....	(3)
陈氏太极拳门规戒律	(11)
陈氏太极拳的特点	(14)
陈氏太极拳的健身与技击作用	(19)
陈氏太极拳对身体各部位的要求	(24)
陈氏太极拳的练习步骤与方法	(33)
陈氏太极拳的练功法则	(43)
关于圆解的几点说明	(45)
陈氏太极拳的手型和步型	(46)
陈氏太极拳的基本动作及缠丝劲练习	(50)
第二编 陈氏太极拳老架一路	(65)
陈氏太极拳老架一路简介	(67)
陈氏太极拳老架一路动作名称	(68)
陈氏太极拳老架一路动作圆解	(71)
第三编 陈氏太极单剑	(213)
陈氏太极单剑简介.....	(215)
陈氏太极单剑动作名称.....	(217)
陈氏太极单剑动作圆解.....	(220)
第四编 陈氏太极单刀	(271)
陈氏太极单刀简介.....	(273)

陈氏太极单刀动作名称	(275)
陈氏太极单刀动作图解	(277)
第五编 陈氏太极推手法	(307)
陈氏太极推手概述	(309)
陈氏太极五种推手法	(310)
陈氏太极推手实用法举例	(329)
第六编 陈氏太极拳散手用法	(337)
陈氏太极拳散手概述	(339)
陈氏太极拳散手用法举例	(340)
第七编 太极拳内气浅论	(355)
太极拳内气与经络的关系	(357)
太极拳内气的练习方法	(361)
第八编 陈氏太极拳论	(367)
拳经总歌	(369)
太极拳经谱	(370)
太极拳拳谱	(372)
太极拳十大要论	(373)
用武要言和战斗篇	(379)
太极拳论分类语录	(382)
附录	(407)
附录一 陈氏太极拳家传略	(409)
附录二 作者履历简述	(431)



第一编

太极拳概述

