

范春雷 著

陈立清 顾问

中国太极名拳

陈氏小架太极拳



南方出版社

中国太极名拳

——陈氏小架太极拳

范春雷 著

陈立清 顾问



南方出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国太极名拳: 陈氏小架太极拳/范春雷著 - 海口: 南方出版社, 2001 9

ISBN 7 - 80660 - 284 - 4

I 中 II 范 III 太极拳, 陈氏 - 基本知识
IV G852 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 036554 号

中国太极名拳 —— 陈氏小架太极拳

作 者	范春雷
责任编辑	朱伯达
封面设计	陈 罡
出版发行	南方出版社
社 址	海口市海府一横路 19 号华宇大厦 12 楼 邮编: 570203 电话: 0898 - 65371546
经 销	新华书店
印 刷	皖南海峰印刷包装有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	7.75
字 数	150 千字
版 次	2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷
印 数	5000 册
书 号	ISBN 7 - 80660 - 284 - 4/G · 186
定 价	15.00 元

如有印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

序 言

陈氏太极拳,起源于明末清初,是我九世祖陈王庭在家传拳术的基础上,博采武术众家之长,结合《易经》天地阴阳造化之理,以及中医理论《内经》和导引吐纳之术融合而创编的。后经陈长兴、陈有本、陈耕耘、陈仲生、陈清萍、陈鑫、陈发科等诸前辈研习又有发展,是我们陈氏家族世代沿袭的传家之宝。它在中华武术宝库中独树一帜,构思特异,具有刚柔相济,快慢相间,螺旋缠绕,蓄发并用,沾粘连随,周身一家,松活弹抖,技击性强等独有的特点,深受人民喜爱,盛誉国内外,被称为中华武林中一颗明珠。我们陈氏子孙世代传习,名手辈出,历久不衰,不断发展,形成了近代流传的陈氏太极拳,一路小架,大架,新大架,二路炮捶,双人推手及陈氏太极刀枪剑棍铜杆等器械。我是陈氏十九世孙,年过七旬,从七岁就跟祖辈父兄学练陈氏太极拳大小架及二路炮捶、刀枪剑棍铜杆等拳械和推手。我传拳四十多年,从练传实践中,稍悟家传陈氏太极拳的奥妙,但对陈氏太极拳继承和发展建树甚微。只是我受父亲陈鸿烈(他从小研练陈氏太极拳小架)嘱托:陈氏太极拳小架,虽是最古老的拳种,因种种

原因所制,后继人少,让我在传教陈氏太极拳时,稍偏陈氏太极拳小架,使小架延绵不衰后继人多。我在多年传教陈氏太极拳教学实践中,继承父志。对陈氏太极拳小架体会是:它除具备陈氏太极拳共有特点外,多用马步,走架低,圈小圆活,松柔轻灵,紧凑协调,蓄巧走化,爆发刚猛有力,弹抖迅捷。我除喜爱大架外,也非常热爱这个套路。我曾多年积存资料和磨练小架心得体会,初写成篇,但在十年动乱中被抄缴,尽毁一旦,酿成我内心憾事。今范春雷写成《中国太极名拳——陈氏太极拳小架》一书,代我实现多年的心愿,我特别高兴。

1985年,我以陕西省武术运动员的身份,参加了在杭州举行的全国第二届工人运动大会,大会期间,我收范春雷他师李铁民为徒,范春雷拜我师太。为了传播陈氏太极拳小架这一瑰宝,我曾数次送拳杭州,手把手,日以继夜传教拳技。徒弟四、五十人,都很认真刻苦学习,汗水流淌。范春雷每次参加学习,除一丝不苟苦学苦练外,还把我讲的拳势要求、内劲、技击作用都记在本子上。现在他学写成书,无私地奉献给热爱陈氏太极拳的读者,我感到他敢大胆写书,我也敢放胆作序:一则对他爱国和勇敢写书的精神给予鼓励肯定,二则为研究推广陈氏太极拳小架这一宝贵文化遗产,奉献自己的微薄之力。愿他百尺高竿更上一层楼!

陈立清 1990年8月25日于西安

出版说明

太极拳是中国传统文化土壤里生长出来的一朵武术奇葩。随着时代的变迁,传统的东西往往有两种命运:要么被继承和发展,要么被淘汰。太极拳将武术的技击性和艺术性以及哲学的哲理性和医学的科学性熔于一炉,以其独特的风格而为中国乃至世界各阶层的人们所喜爱。

太极拳流传至今已形成了多种流派。但最古老的是陈氏太极拳,其它各派都是直接或间接地在陈氏基础上发展的。陈氏太极拳现今又有大架和小架两种套路。由于历史的原因大架流传较广,风格变化多,文献资料也较丰富。小架套路虽还没有大架那么普及,但小架古朴简洁,独具韵味,相信一定会得到越来越多的太极拳爱好者所喜爱。经典的太极拳著作“陈鑫《陈氏太极拳图说》”就是以小架套路为基础,总结陈家历代练拳的经验,并从易理、经络学方面加以阐述。可惜的是这本书是影印本,不易买到。而且书中小架套路不完整,无法从书学架。书中易理本来就深奥难懂,对于没学过小架套路的太极拳爱好者来说,欲看懂书中的道理就更困难了。

本书是根据著名武术家、陈氏小架太极拳掌门人陈立清师太亲手传授的套路笔记整理,主要参考陈鑫《陈氏太极拳图说》,结合易理及中医理论编写的。充分体现了太极拳的武术、医学、哲学三个方面的特点。

本书的目的不只是向广大朋友推荐一套太极拳,而是通过小架套路的介绍,掌握一种医疗保健的方法,达到养生目的。对于更高层次的读者来说,通过小架套路的锻炼尽可以去体会太极拳一种真、善、美的价值——因为人们的行动不仅仅局限于物质需要的领域,还要提高生活其他方面的价值,诸如对美的鉴赏和对奇妙宇宙的探索,毕竟也是人们行动的目的。

“……最高的智慧只有一种科学……

解释天地万物和人在其中地位的科学。”

作者

2001年5月22日

目 录

第一部分 太极拳基础	1
第一章 太极拳概况	3
一、太极拳的渊源和发展	3
二、陈氏太极拳的特点	5
三、太极拳的哲理	8
第二章 太极拳与养生	14
第三章 太极拳十大要素	17
第四章 陈立清有关太极拳论述选	31
一、陈氏太极拳的风格	31
二、陈氏太极拳的手型和步型	32
三、陈氏太极拳学练十三要	39
第二部分 太极导引术	49
附:经络穴位图	50
第三部分 陈氏小架一路太极拳	73
第四部分 陈氏小架二路太极拳	195

第一部分

太极拳基础



原书空白页

第一章 太极拳概况

一、太极拳的渊源和发展

在纷云繁多的中国武术流派和拳种中没有一个拳种能象太极拳推广的这样普及与众所周知。究其原因不仅是因为太极拳具有舒柔、缠绵、内外兼修、祛病延年的特点,使它老少皆宜;而最根本的原因是因为太极拳能反映中华民族的性格特点。有位外国朋友在学了太极拳之后说:太极拳是中国人的处世哲学在武术上的表现。所以有越来越多对中国传统文化感兴趣的国际友人开始习练太极拳。如今,太极拳已走出国门,正成为世界人民所喜爱的运动。从这一点来说,太极拳已不再有国界与隔阂;它已超越了文化的范畴,而归于人之自然属性。

“太极”概念属于中国古代哲学的自然观范畴。最早见于《易·系辞上》:“易有太极,是生两仪……”也就是说两仪(阴阳)是太极演变而来。后汉郑玄说“太极”是“淳和未分之气”,即“太极”是天地未分时的浑纯元气,它是产生万物的来源。如果从现代的“宇宙大爆炸”学说来看,宇宙诞生前是一个没有物质、没有时间和空间的纯能

量质点。由于这个纯能量的质点大爆炸即产生形成了宇宙空间和天体,天体的空间运动即产生了有序的时间,因而有了物质的变化、发展和规律。中国古代哲学中所说的“太极”就相当于这个没有时空和物质的纯能量质点。老子和庄子的思想中都主张“无”。魏晋王弼把“太极”就解释为“无”。他说:“夫有必始于无,故太极生两仪也。太极者,无称之称”(《周易注》)。宇宙万物(包括人类)称为有。有形的东西都具阴阳两仪,由于阴阳的相互作用而推动着事物的发展演变,但它们最终都始于“无”即“太极”。

太极拳有别于其它拳种的根本特点就在于它将这种阴阳太极哲理应用于拳理之中。

至于太极拳的起源问题,众说纷云、各抒己见,这并没有多大的关系。我们说太极拳是中华民族文化的产物,是人类共同拥有的财富。

但从现在普及、广为流传的太极拳种来看,究其渊源,当推河南温县陈家沟人陈氏九世祖陈王庭(又名奏廷)。他是明末战将(约 1600 - 1680 年),明亡后隐居,晚年耕余造拳。陈王庭遗著《长短句》中有“到而今年老残喘,只落得《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳,忙来时耕田”之句。《黄庭》即《黄庭经》,是西晋魏华存所著;合道学与医学思想为一体,被道家称为“学仙之玉律、修道之金科”,是历来修道之士修身养性的经典著作。所以,陈王庭在创拳时以道家的哲学思想为指导,在继承的基础上创新发展而逐渐演变独具风格的太极拳种。归纳起

来,陈王庭创拳主要有三个方面来源:①在家传拳术的基础上,博采众长,如戚继光《拳经·三十二势》,太祖长拳等,创编了太极拳套路。②应用了道家的吐纳导引术,讲究意念引导动作,“气沉丹田”,“以意行气、以气运身”的行气运动方法。③采纳了古代的阴阳学说(太极两仪)和中医经络学说,使拳术与哲学、医学相结合。

早期的陈氏太极还有“陈氏一百零八势长拳”,至乾隆年间陈家沟失传,由门徒郭永福传于山西洪洞。1975~1976年陈立清两次亲往,从许方庆老师处觅回。因此可以说是现存最古老的太极拳套路。陈氏太极拳原有五路和炮捶,可惜没有完整地继承下来。现仅存“陈氏一百零八势长拳”、陈氏太极拳大、小架一路和二路(炮捶)和推手以及刀、枪、剑、棍、铜、锤、杆等各种器械套路。

太极拳在长期流传中,又演变出许多流派。其中流传较广,特点较显著的有陈氏、杨式、吴式、孙式、武式五派。为了适应更多更广的人习练,后来又出现了简化24式太极拳、48式太极拳等。为了便于比赛,统一规范,现今又出现了太极拳、剑等竞赛套路。这里不一一述及。感兴趣者可参阅有关书籍。下面主要介绍一下陈氏太极拳的特点。

二、陈氏太极拳的特点

现在流传的陈氏太极拳主要有小架和大架,各有一路和二路。但在历史上原来只有一种,并无小、大架,新、老架之分,甚至连这些名称也根本没有。由于陈氏十四



世祖陈长兴家贫,终生以保镖糊口,其子陈耕耘幼年随其父学拳。后因其父长期保镖在外,只得跟同村中父老习练,及至成年,遂有友人亦邀外出保镖以谋生。当时陈氏十四祖陈有本在陈家沟东八里的北平皋村王君博家设馆授艺,陈耕耘为了明确自己的功夫,临行前就来陈有本处说明情况。陈有本根据实际需要,免于发生意外,追加功夫,在其原有基础上加以改动。除把架型放大外,突出了爆发劲、震脚等,将近一年,才放其出外保镖。所以,陈耕耘所传的拳,后人称为大架。陈有本所传原练的拳称为小架。

1. 小架动作圈子较小也称为“小圈拳”。但实际上小架架式古朴伸展、宽大,旋曲折叠,开合相寓,收放并用,实际小架不小。传至陈有本族侄孙陈鑫(1849~1929年)。陈鑫著有《陈氏太极拳图说》,阐发了陈氏历代积累的练拳经验。现今传下来的陈氏小架有一路和二路,其代表是陈立清师太。本书编写的套路即是陈立清师太所传的小架一路和二路。

2. 大架架式中正,舒展大方,且文献资料也较多,目前流传较广。其套路也有一路和二路。

3. 另有一种由陈有本的弟子陈清萍创编的,架势小巧紧凑,动作缓慢,圈多复杂,从温县赵堡镇传开,后人称为“赵堡架”。

不管是小架还是大架,陈氏太极拳都有以下主要特点:

1. 形神兼备,内外兼修。练拳时要求顶劲上拔,全

神贯注,意贯指(趾)梢,疏通百络,内养精神,不使蛮力,以意气催劲,至柔至刚。可以说太极拳是意在神,动之以形,养在精,练之以气。

2. 以腰为轴,螺旋运转。劲走缠丝,称为缠丝劲。它是陈氏太极拳的核心,精华。缠丝劲有顺缠,逆缠;内缠,外缠;左缠,右缠;上缠,下缠……等之分。但归结起来只是顺缠,逆缠。其它缠法只是根据方位上的不同而命名的。以云手中的右手为例。当右手从右胯外向里(即向左)沿中线向上,将至肩高时,可以说是向内缠,也就是顺缠,右手继续向外(即向右)往下至右胯外时,可以说是向外缠,也就是逆缠。但在楼膝拗步中右手从右肩前向里(即向左),沿中线向下往右胯外,这也是向内缠,实际是逆缠。右手继续向外(即向右)朝上至右肩前,这可以说是外缠,实际是顺缠。简单的说,以拇指领劲向上往外旋转,使掌心向下的转为朝上的是顺缠。以小指领劲向下往外旋转,使掌心向上的转为朝下的是逆缠。

陈氏太极拳中的内劲就象一根丝,螺旋缠绕于身体的各个部位及动作套路中。

3. 或外柔内刚,或内柔外刚;刚柔相济,蓄发并用。

4. 动作与呼吸、行气、运劲相结合。

5. 快慢相间,匀清自然。陈氏太极拳的动作运行有快有慢,象一段音乐,富有节奏韵律。

陈氏太极拳一路以柔为主,以刚为辅;二路则以刚为主,以柔为辅。二路又称“炮捶”,其特点是:发劲、震脚动作多;动作比一路快、刚,爆发力强;“窜蹦跳跃、闪展腾

挪”势如排山倒海,气吞山河。

三、太极拳的哲理

1. 什么是太极

太极是淳和未分之气。即“太极”是天地未分时的浑沌元气。这一混沌不分的元气,或是成为阳刚,或者成为阴柔,变化无穷;并且以阳统御阴,以阴追随阳,这一宇宙根源的元气即称作“太阳”也就是太极,以“一”来表示。它是产生万物的本源。易曰:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦,八卦定吉凶,吉凶生大业(见图1-1①)”。

八卦序数为乾

一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八。八卦中每一卦为太极又各生八卦而成六十四卦。阳生于“复”,而极于“乾”;阳极而生阴。阴生于“姤”,而极于“坤”,阴极

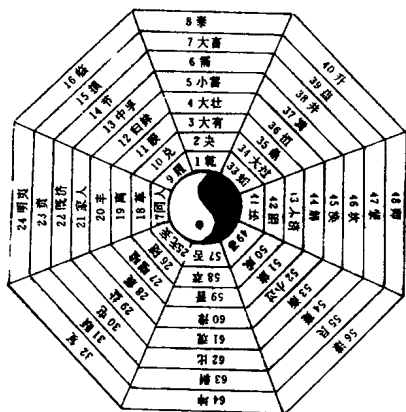


图 1-1②

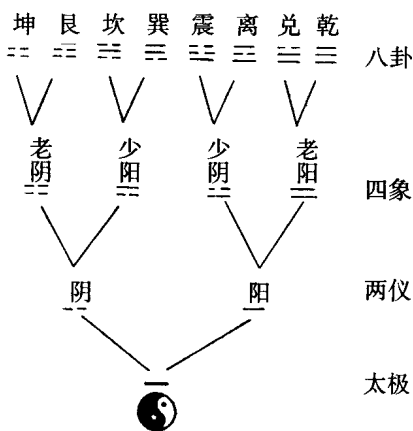


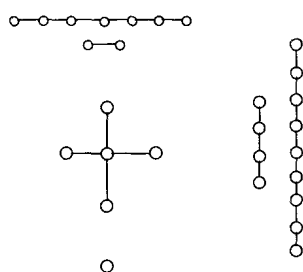
图 1-1①

而生阳(见图 1-1②,六十四卦序位图)。太极拳的起始运行,攻防技击都孕含着无穷而有序的循环变化。

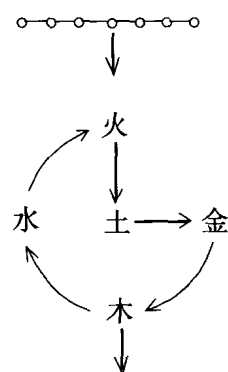
2. 河图与太极

“河图”(见图 1-1③)是无文字时代的气候图。以结绳数字排列成环形,象征着天。其间蕴藏着自然界万物相生相克之哲理。其中奇数 1、3、5、7、9 代表天,代表阳;偶数 2、4、6、8、10 代表地,代表阴。易曰,北方天一生水,地六成之;南方地二生火,天七成之;东方天三生木,地八成之;

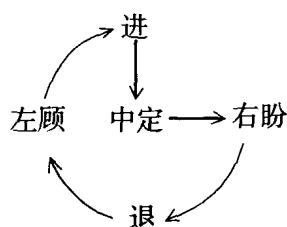
之;西方地四生金,天九成之;中方天五生土,地十成之。故万物皆阴阳合而有生。或天生,地成之;或地生,天成之。由“河图”则演化出后来的金、木、水、火、土五行(见



河图
(图 1-1③)



五行
(图 1-1④)



太极之五步
(图 1-1⑤)