

人民体育出版社
张茂珍 编著

CHEN SHI TAI JI QUAN JING YI

陈式太极拳精义



陈式太极拳精义

张茂珍 编著

人民体育出版社

浩然正氣

修己善群

乃志強題



一圓奇

窺道

兩儀悟

真知

戊寅三月

張老師為珍持正

台灣高雄

陳警吾書



作者近照



作者先父张来运



1976年作者与陈照奎老师在郑州合影



作者与儿子张冀鹏在练习“大将大靠”动作



作者向中外学员讲解与示范化解双人拿法的动作



1992年作者与冯志强老师在中国武术研究院太极拳推手套路编排与制定会议上表演“单推手”



作者在辅导外国学员练习“搂膝拗步”

自序

我于1943年出生于河南沁阳市一个武术世家，5岁时随父母迁居郑州。自幼受先父张来运（系原河南省国术馆副馆长刘丕显和陈氏第十七世、陈式太极拳第九代传人陈子明之入室弟子）教诲，耳濡目染，对武术产生了极大的兴趣，12岁始向河南省著名武术家郭凯先生学习少林拳。后随父学习陈式太极拳小架（新架）与基础架（老架），打下了扎实的武功基础。

1970年，在郑州结识了师弟王西安，经他介绍拜见了陈氏十八世、陈式太极拳第十代传人陈茂森（陈发科之高足）前辈，得到茂森先生的精心点拨，受益匪浅，功夫精进，被当时武林界誉为“郑州太极三张”之首。后经茂森先生引荐拜在陈氏第十八世、陈式太极拳第十代传人陈照奎先生门下，受陈师赏识，收为嫡传弟子。

陈师授拳，先从基础教起，后视学习者资质和悟性，因人因材施教。陈师发现我的反应能力和悟性俱佳、模仿能力颇强，练功刻苦，尊师重道，就着意培养，倾囊相授。

陈师授拳严格细腻，有时甚至达到了苛刻的地步。一个劲路走不到位，动则罚练五百遍，甚至上千遍。有的劲路细心揣摩，二月有余，颇为自得，但陈师仍不满意，不放过关。一次，陈师让我练拳，练了两式就叫我停下，指出我的劲力没能由

脚底翻上来，我一连练了几遍，陈师一直摇头，后经陈师仔细地讲解，才知道动作的关键在于脚部隐白、厉兑两穴的领劲纳气，否则腿部劲力不能上串。在陈师的严格要求下，我的拳术有了长足的进步。为使内功更上一层楼，陈师推荐我从学于陈式太极拳名家冯志强老师，蒙冯师抬爱收为入室弟子，内功也突飞猛进。

练拳之余，我还特别重视太极拳理论方面的学习与研究。通过理论与实践相结合，我的太极拳术日益精进。

实践出真知，多年的演练与教学使我悟出一个道理：“自当从良师，又宜访高朋，虽然练武，文在其中，文武相得益彰。”自认为这是学拳明理、经三昧的捷径。

太极拳的理论精妙，功夫高深，学无止境。在冯志强老师鼓励和广大太极拳爱好者的督促下，我结合自身多年演练心得，将陈照奎老师当年传授的陈式太极拳提高架一路总结成册，以飨读者。限于学识，疏漏之处，祈请各方专家、学者和读者，不吝赐教。

本书编著过程中，得到了沙喜凤、张冀鹏、李祖戏、郑培开、黄中福、杨泽良、林润宇、雷廷相、阎洪师、李雨强、杨朝文、李国强等的大力协助，在此一并致谢。

序 言

陈式太极拳乃中国文化瑰宝，其理源于诸经之首《易经》。陈式太极拳不仅是一门武术，而且是一门多学科的拳术。在其数百年之历史传承中，不乏代有高手。然而文武兼备者寥若晨星，张茂珍师兄即是其中一位。

师兄张茂珍出身武术世家，弱龄慕道，夙好拳术，随先父学习期间，尊师重道，善于琢磨，勤于体悟。先父多次携我去郑州师兄家中传拳，他更是刻苦精研，探微索隐。先父发觉他身体素质好，理论基础扎实，更具超人悟性，遂把秘不外传的理与法倾心相授（虽然当时我只有十五六七岁，但是，在场旁观也受益匪浅，至今仍记忆犹新），并收为入室嫡传弟子。在此期间，先父还责令茂珍师兄每天监督我和师侄张冀鹏一起练习单式、套路和推手，给我打下了扎实的武术基础。

1980年先父自觉力不从心，将师兄推荐给师伯陈式太极拳名家冯志强，专攻太极拳内功和推手技巧，又蒙师伯厚爱，收为入室弟子。

三十个寒来暑往，师兄的拳术日臻完善，其走架和推手颇具先父当年的风采。演练时，一招一势，气势磅礴，其动作外形绵软，内含坚刚；他的推手功夫，更是灵活多变，出神入化；在擒拿术方面造诣尤深，惊、颤、弹、抖之运

用妙不可言。二十余年耕耘，桃李芬芳，培养出一大批太极拳新秀，门下弟子多次参加全国大赛，荣获金、银牌，其中佼佼者已名扬海外。

张茂珍师兄大作《陈式太极拳精义》，用平淡质朴之文字，详释陈式太极拳之理法。其文简，其义博，其理奥，其趣深，既可为方家学者研习太极拳之参考，亦可为初学者之指南，近可启迪后学，多培养人才，远可行之海外，蜚鸿于万邦。益见民族之志气，实家国之光，百代之荣也。欣赏之不足，愿为武林同好告焉。

陈氏第十九世

陈式太极拳第十一代传人

陈瑜 于北京

目 录

自 序	(1)
序 言	(1)
第一章 陈式太极拳源流、发展与演变	(1)
第一节 陈式太极拳源流	(1)
第二节 创立陈式太极拳理论体系	(2)
一、拳术与《易经》相结合	(3)
二、拳术与导引、吐纳相结合	(3)
三、拳术与经络学说相结合	(4)
四、陈式太极拳名称简介	(5)
五、双人推手的较技运动	(7)
第三节 太极拳的发展与演变	(8)
第二章 陈式太极拳对身体各部位的要求	(15)
第一节 头部	(15)
一、面部	(16)
二、眼睛	(16)

三、鼻	(17)
四、嘴	(17)
五、耳	(18)
六、颈	(18)
第二节 躯干部	(19)
一、胸背部	(19)
二、腹部	(23)
三、腰部	(24)
四、臀部	(27)
第三节 上肢部	(29)
一、肩部	(29)
二、肘部	(31)
三、腕部	(32)
四、手部	(33)
第四节 下肢部	(35)
一、胯裆部	(35)
二、膝部	(37)
三、足部	(38)
第五节 骨和关节	(40)
第六节 陈式太极拳的外三合	(42)
一、肩与胯合	(42)
二、肘与膝合	(45)
三、手与脚合	(46)
第七节 小结	(47)
第三章 陈式太极拳入门功法和手型步型	(49)
第一节 陈式太极拳入门功法	(49)
一、无极桩	(49)

二、太极桩	(50)
三、缠丝劲单式训练	(51)
第二节 陈式太极拳手型步型	(62)
一、手型	(62)
二、手腕	(62)
三、步型	(63)
第四章 陈式太极拳提高架第一路	(67)
第一节 陈式太极拳提高架第一路拳式名称	(67)
第二节 陈式太极拳提高架第一路拳式图解	(69)
一、关于图解的几点说明	(69)
二、拳式图解	(70)
后 记	(384)
一、陈照奎宗师与陈式太极拳新架	(384)
二、冯志强先生小传	(391)
三、技贵精传 功在勤练	(394)

第一章 陈式太极拳源流、 发展与演变

第一节 陈式太极拳源流

据近代武术史家唐豪先生考证，陈式太极拳发源于河南省温县陈家沟。

陈家沟位于河南省西北部，距温县县城东北5公里的青风岭上。600年前叫常杨村。据温县县志记载，明洪武初年，因元将铁木耳不甘心灭亡，死守怀庆府（今沁阳市，一府管八县，温县居其一），明军久攻不下，伤亡严重，朱元璋恼羞成怒，派猛将常遇春血洗怀庆府，致使方圆数百里人烟几绝，良田荒芜。

洪武五年（1372年），明太祖迁民填补，屯田垦荒，强迫山西省洪桐县人迁入怀庆府，当地至今还流传着“问我祖先来何处，山西洪桐大槐树”的说法。

陈氏始祖陈卜，与家人被迫移民至怀庆府，几经周折，选定温县县城东北常杨村落户，勤劳耕作，兴家立业，为了保家健体，以武传家。经过几代传承。由七世陈思怀传八世陈抚民，再传九世陈奏乾与陈奏庭。陈奏庭又名陈王廷（1600~1680），明末武庠生，清初文庠生。据《温县志》记载，在明思宗崇祯十四年（1641年），任怀庆府温县“乡兵守备”。

陈王廷自幼天资聪慧，勤奋好学，文武双修，不但深得家传武功，而且熟读诸子百家。成年后文武兼备，尤其精通拳术，年轻时曾走镖河南、山东一带，使匪徒闻风丧胆。

陈王廷虽满腹经纶，武艺超群，但却报国无门（因改朝换代），遂心灰意冷，隐退乡里。从遗留下的“长短句”中，可以理解他当时的心境和一些情况：

“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险！蒙恩赐，枉徒然，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，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。

“欠官粮早完，要私债即还，骄谄勿用，忍让为先。人人道我憨，人人道我颠，常洗耳不弹冠。笑杀那万户诸侯，兢兢业业，不如俺心中常舒坦，名利总不贪。参透机关，识彼邯郸，陶情于渔水，盘桓乎山川，兴也无干，废也无干。落得个世境安康、恬淡如常，不悔不求，哪管他世态炎凉，成也无关，败也无关，不是神仙谁是神仙。”

据说陈王廷能够创拳，与一位名蒋发的武林高手有联系。他早年曾独身闯入李际遇占领的玉带山，结识了李际遇部下一员战将蒋发，此人武艺精湛，传说步快如飞，可百步抓兔。李际遇被清兵消灭后，蒋发落难，投奔陈王廷，以陈王廷为师友，关系甚密，使陈王廷创拳有了切磋的好帮手，也使陈式太极拳在实践中得以认证、修改和提高。

第二节 创立陈式太极拳理论体系

陈王廷归隐乡里后，在家传武术和多年研究民间武术的基础上，博采众家之精髓，结合戚继光《拳经》中的拳式与理论，创立了以内功为主体的太极拳，其中包括太极拳五路、炮捶一路、

长拳一路（又名陈式通背拳 108 式），双人推手及刀、枪、剑、镗、沾八杆等，以及创立了太极拳理论，如拳术与《易经》相结合，拳术与中医经络相结合，拳术与导引、吐纳相结合，太极拳式名序，双人推手较技运动等。

一、拳术与《易经》相结合

陈王廷创立的陈式太极拳具有阴阳相变、虚实兼备、开合相系、刚柔相济，男女老幼皆宜的特点。拳术总结了《易经》中“太极中分一气旋”的阴阳变化之理，并结合《易经》中“河图”“洛书”的生成变化之道，寓太极之理于其中，由无极而生太极，由无相而生有相，由静而生动，聚阴而生阳。拳套中的每一个拳式都需在阴阳转换、阴阳渗透、虚盈消息中旋转运动，其中每一个动作都是以弧形、曲线和画圆为基础，体内劲路则按奇数和偶数的阴阳之数寓于心腹之内，使身体内部气息和外形气势开之其大无外、合之其小无内，形体则按螺旋缠丝为法则，构成了外练筋骨强身健体、内练气劲益寿延年的内功拳术。

二、拳术与导引、吐纳相结合

“导引”和“吐纳”在我国源远流长，早在公元前几百年的《老子》《孟子》《庄子》等著作中已有论述。西汉初淮南子刘安创编了一套“六禽戏”，东汉末年由著名医学家华佗改为“五禽戏”，二者都是后世气功和内功的先导，也是道家养生学的基础。

导引，又称“道引”，它是通过肢体运动达到形神协调的健身方法，属于古代练气功夫中动功的范畴。“导气令和，引体令柔”是导引术的基础，也是陈式太极拳中“以形导气”的要

义所在。

吐纳，吐即出也，纳即入也，是指人体之气的出入而言。见于《庄子刻意篇》“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这是练气的一种方法，要求以呼吸而练之，促使腹内恶浊之气随呼而出，清新的太和元气由鼻而入，有吐故纳新之意。

陈式太极拳融入了“导引术”和“吐纳术”，把拳术与气功有机地结合起来。陈王廷把武术中有形可寻的手、眼、身法、步的协调动作，同无形可见的体内气机运动糅合在一起，使意功、气功、劲功三者密切地融为一体，促进拳术运动柔过气、刚落点，从而达到“以意导形”“以形导气”“以气导体”“以意导气”“气遍全身”“形神兼备”的练功过程和内外双修的目的。为此，武术界称太极拳为内功拳。

三、拳术与经络学说相结合

经络学说是研究人体生理功能、病理变化及脏腑相互关系的理论，是中医“脏象学”理论体系的一个重要组成部分。

经络是经脉和络脉的总称，在内联络脏腑，在外联络、沟通上下内外的通路。

经脉分正经和奇经。正经有十二条，即手足三阴经和三阳经，合称“十二经”，是气血运动的主要通道；奇经有八条，即督脉、任脉、带脉、冲脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”，有统领、联络和调节的作用。经脉之经有路径之意，经脉是经络系统中纵行的主干，多循行于人体的深部，有一定的循行路径。

络脉是经脉的分支，有别络、浮络和孙络之分，别络较大，是主要的络脉。十二经脉与督脉、任脉各有一支别络，再加上脾