

# 陈氏 太极长拳 108式

王振华 著



北京体育大学出版社



# 陈氏太极长拳 108 式

王振华 著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌  
责任编辑 张备亮 黄 智  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 罗乔欣  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极长拳 108 式/王振华著. - 北京:北京体育大学出版社, 2005. 1

ISBN 7-81100-270-1

I. 陈… II. 王… III. 太极拳, 陈式  
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 124338 号

陈氏太极长拳 108 式

王振华 著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 880×1230 毫米 1/32  
印 张 7

---

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 序 言

蒋红岩

王振华教授继 2003 年出版发行《陈式太极拳精选套路 48 式》之后，又将陈照奎老师所传《陈式太极长拳 108 式》公示于众，这是武术界的一大喜事，可喜可贺。

1963 年，顾留馨、沈家桢曾在他们编著的《陈式太极拳》简介中提到过“108 式太极长拳”，然而多少年来鲜为人知，习练陈式太极拳的有心之人，无不留意此事。今天王振华教授将这套古朴大方、势势不重的套路展现给武术爱好者，这是对先师的报答，对世人的贡献，也是对中华传统文化的继承和发扬。

振华出生在山东武术教育之家，聪明好学，5 岁随父习武读书，积累了深厚的武术和文化功底。1964 年考入北京建工学院，求学期间从未间断对武术的追求。除学习形意、八卦等拳术之外，又师从陈照奎老师学习陈氏太极拳，深得陈老器重。

1969 年，振华毕业后分配到国家建委，先后在磴口和海渤湾等地从事三线建设，工作之余向当地武术爱好者传授长拳、陈式太极拳及器械等。1977 年离开内蒙，先后到哈尔滨、江西、湖南等地进行施工建

设，1985年调回家乡菏泽，在菏泽学院从事教育工作。

我于1961年在上海集训期间有幸认识了陈氏太极拳宗师陈照奎先生，那时先生受上海文化宫顾馨之邀传授陈氏太极拳。我与先生隔壁居住，对先生的人品和拳艺极其佩服。当时由于集训紧张没能向陈老师学习，很是遗憾。可喜的是我在1977年全国武术运动会上结识了振华，那时他是器械裁判，我是宁夏武术队领队。他在紧张的运动会期间仍然每天练拳十遍，他娴熟的拳艺颇具陈照奎老师的风范，得到众多名家的赞赏。

今年7月振华应宁夏学生的邀请故地重游，毫无保留地将平生继承的功法和陈式太极长拳108式套路展示于众。太极长拳如长江大河滔滔不绝之势，民族文化绚丽之貌，使在场的学者感叹不已。

我一生几十年从事武术专业教学工作，对振华几十年寒暑不辍的精神和为人坦诚、淡泊名利的品格非常敬佩。能荣幸为他出书写序深感欣慰。

# 作者的话

太极拳是中华民族文化的奇葩，它以易为理，结合中医的经络学说，集导引、吐纳、武术于一体，脱而化之，推演阴阳开合之道。而陈式太极长拳则是太极文化的另一灿烂内容。

初，中华武术绚丽多支，南拳北腿各呈芬芳。陈氏先人遂集天下各派拳法，博采众长，择其精要，各取一二汇为“长拳”套路。是拳，一百单八势，势势不重。陈氏氏族以此强身体，卫乡里，报国家。后，陈氏先哲集儒、道之大成，遂开太极之先，终成阴阳开合，曲尽缠丝之妙。

陈氏氏族以太极拳名誉天下，不胫而走，传于四海内外。太极拳博大精深之貌逐渐为人所识。而“长拳”套路则为陈氏嫡传人所专精，各代传人以太极拳之规律不断地对它进行进一步的加工整理，既保其原貌，又与太极同体，一招一势都凝聚着陈氏先贤的智慧和心血。后人不仅能在演练此拳的过程中体现古代的武术原貌，又能体味中华文化的妙趣，实是陈氏累代之功。

先师陈昭奎，聪慧睿智，承陈氏累代之学，不骄不惰。为启后人，写太极精义于寒窗之下，困苦劳顿不减其志，其精神和技艺同样感人。

是拳，由陈氏一脉相承，从不外传。外人不得窥其门径，知之者仅能观其拳而已。上世纪三十年代，陈照丕先生曾在其著作中披露其拳谱，时称《陈长兴太极拳总歌》。

先师陈照奎首将此拳传世，定名为“陈氏太极长拳”，为中华武术宝库增添了壮丽的一页。后来学子，当思先辈之精义，不可邈等。

# 目 录

---

概 述 ..... (1)

    一、技术特点 ..... (1)

    二、学习方法 ..... (2)

长拳图解 ..... (5)

    长拳歌诀 ..... (5)

    动作名称 ..... (6)

    分势图解 ..... (8)

    预备势 ..... (9)

    懒扎衣立势高强 ..... (10)

    丢下脚出步单阳 ..... (12)

    七星拳手足相顾 ..... (13)

    探马势太祖高传 ..... (15)

    当头炮势冲人怕 ..... (16)

    中单鞭谁敢当先 ..... (18)

    跨虎势挪移发脚 ..... (22)

    拗步势手足活便 ..... (24)

    寿桃势如牌抵进 ..... (26)

## 陈氏太极长拳 108 式

- 抛架子当头按下 ..... (27)
- 孤身炮 ..... (30)
- 打一个翻花舞袖 ..... (31)
- 拗鸾肘 ..... (33)
- 左右红拳 ..... (34)
- 玉女穿梭倒骑龙 ..... (36)
- 连珠炮打的是猛将雄兵 ..... (38)
- 猿猴看果谁敢偷，铁甲将军也要走 ..... (40)
- 高四平 ..... (41)
- 迎风跺子 ..... (43)
- 小红拳火焰攒心 ..... (45)
- 斩手炮，打一个凤鸾藏肘 ..... (47)
- 窝里炮，打一个井缆直入 ..... (50)
- 直入势 ..... (52)
- 庇身拳 ..... (54)
- 转身吊打 ..... (56)
- 指裆势 ..... (57)
- 剪膝踢膝 ..... (58)
- 金鸡独立 ..... (60)
- 朝阳击鼓 ..... (61)
- 护心拳 ..... (63)
- 专降快腿 ..... (64)
- 拈肘势逼退英雄 ..... (66)
- 吓一声小擒拿休走 ..... (67)
- 拿鹰捉兔硬开弓 ..... (69)
- 下扎势闪惊巧取 ..... (70)
- 倒扎势谁人敢攻 ..... (71)
- 朝阳手 ..... (72)



便身防腿 .....	(73)
一条鞭打进不忙 .....	(74)
悬脚势诱波轻进 .....	(76)
骑马势冲来敢当 .....	(78)
一霎步注里就踩 .....	(80)
下海降龙 .....	(84)
上山伏虎 .....	(87)
野马分鬃, 张飞擂鼓 .....	(88)
雁翅势穿庄一腿 .....	(90)
劈来脚势 .....	(93)
八步连心 .....	(94)
雀地龙按下 .....	(95)
朝天磴立起 .....	(97)
鸡子解胸 .....	(98)
白鹅掠翅 .....	(100)
黑虎拦路 .....	(102)
胡僧托钵 .....	(104)
燕子衔泥 .....	(106)
二龙戏珠 .....	(108)
赛过神枪 .....	(110)
丘刘势 .....	(113)
左搬右掌 .....	(115)
鬼蹴脚扑前扫后 .....	(116)
霸王举鼎 .....	(117)
韩信埋伏 .....	(118)
右山势 .....	(119)
左山势 .....	(120)
前冲后冲 .....	(121)

观音献掌 .....	(123)
童子拜佛 .....	(124)
翻身过海 .....	(126)
回回指路 .....	(129)
敬德跳涧 .....	(131)
单边救主 .....	(133)
青龙舞爪 .....	(134)
恶马提铃 .....	(136)
六封四闭 .....	(137)
金刚捣碓 .....	(138)
下四平 .....	(139)
秦王拔剑 .....	(140)
存孝打虎 .....	(142)
锺道仗剑 .....	(144)
佛顶珠 .....	(145)
反蹬庄望门攒 .....	(146)
下扎势上一步封闭提拿 .....	(147)
推山二掌 .....	(149)
罗汉降龙 .....	(151)
左转红拳左跨马，右转红拳右跨马 .....	(152)
左搭袖右搭袖 .....	(155)
回头搂膝拗步插一掌 .....	(157)
转身三请客 .....	(159)
掩手肱拳双架梁 .....	(161)
单凤朝阳 .....	(163)
回头高四平金鸡晒膀 .....	(164)
托天叉 .....	(166)
左搭眉，右搭眉 .....	(168)

天王降妖 .....	(170)
上一步铁幡杆 .....	(171)
下一步子胥拖鞭 .....	(172)
苍龙摆尾 .....	(175)
仙人摘乳 .....	(178)
回头一炮拗鸾肘 .....	(180)
踪子二红仙人捧玉盘 .....	(182)
夜叉探海 .....	(184)
刘海捕蝉 .....	(186)
烈女捧金盒 .....	(187)
直符送书 .....	(189)
回头闪通背窝里炮 .....	(190)
收回去双龙抹马 .....	(193)
急回头智远看瓜 .....	(195)
自转两拳护膝，当场按下满天星，谁敢与吾比併 ...	(197)
收 势 .....	(199)
<b>附：拳论歌诀 .....</b>	<b>(200)</b>
拳经总歌（七言二十二句） .....	(200)
用武要言 .....	(201)
携手十六目 .....	(203)
携手三十六病 .....	(204)

# 概 述

陈氏太极长拳如长江大河，滔滔不绝。其拳势均是明代以前的古老拳势，源于当时南北各派拳家，择其精要，各取几手，势势不重。演练时须以拳术古风，不可随意临摹舞蹈体操之风格。如此方能调气血、平心志，达到修身养性，陶冶情操之功效。功久，理趣自现，其乐无穷。

## 一、技术特点

陈氏太极长拳源于古代武术，又佐以陈氏太极拳的理法，其总的技术特点与陈氏太极拳一、二路相仿，但又不失其它长拳的韵味。

演练陈氏太极长拳时，首先要遵循陈氏太极拳的要领：“立身中正”、“快慢相间”、“刚柔相济”等特点。运动时须心静体松，纯以意思运行，以丹田的旋转开合带动四肢的运动。开则气达四梢，合则气归丹田。气出、气入做到四肢螺旋缠绵，即陈氏太极拳的缠丝运动。气出为开，气入为合，开合互变，滔滔不绝。陈氏太极长拳与陈氏太极拳的一路相比，太极长拳大开大合比较明显，大幅度的身腰折叠运化比较多，双手的缠丝运化，多以大圈为主。因此，在运动时，内气的鼓荡感比较明显。练习有时，周身内外融融，是陈氏太极长拳（也是陈氏太极拳）的独有特点。

由于陈氏太极长拳来源于武术的各家长拳，但其运动规律发生了根本的变化，所以陈氏太极长拳中的手型、步型、手法、步法、身法都与一般长拳中的相应的方法有了变化，只能说是形式上的类似。

陈氏太极长拳的基本方法如下：

### (一) 手 法

陈氏太极长拳运动以腰脊为主。手为梢节，动作缠绕回环，意气随动作的开合往复于指端，表现为顺、逆缠丝运动。以手为例，凡以中指为轴，小指着力，大指合为顺缠。反之，大指着力，小指合为逆缠。运动中手型变化复杂，或为掌，或为拳，或为勾。瞬息变化，皆在运动之中。

### (二) 眼 法

陈氏太极长拳注重眼法。眼是传神之官，主宰于心，眼的主光视动作的焦点，余光兼顾左右。含蓄时含光脉脉，发放时急如闪电。

### (三) 身 法

“打拳全是要身法。”陈氏拳的身法很多，腰、背、脊、腹、裆、臀各部皆有法度。总以立身中正，中气领起为第一要义。丹田内转，带动周身，外现折叠、开合，内里中气上下贯通。为一体关键。

### (四) 步 法

丹田内转下行于足，凡膝里转视为逆缠，反之为顺缠，不管顺和逆，总要五趾抓地脚心空。随重心的转移，步型或呈类似长拳的弓步，或呈马步，或呈横裆步。其要全在手足上下相合，不可散漫。

## 二、学习方法

学习陈氏太极长拳应根据具体情况制定自己的学习计划。一般说来可分四个阶段，供练习者参考。

## （一）根据光盘学习基本功和套路

书中所附的光盘中含有陈氏太极长拳套路正反面的演示。学习者应先看上一至两遍，有了大致的印象后，根据先易后难、循序渐进的学习原则，首先学习基本功和单个的动作，然后跟着光盘将套路模仿下来，初步地掌握陈氏太极长拳套路，并在此过程中提高自身的身體素质和专项素质。在此阶段，不必要求过高，能够练下来就可以进行下一阶段的学习了。

## （二）根据本书进一步学习

在初步的了解套路和基本功的基础上，对照本书，对疑难的动作进行深入的学习。开始疑难的动作很多，可以逐步的一个一个地学习，直至整个套路。在此过程中也不必太细，以掌握好动作的基本功架和动作的基本路线为主。需要注意的是，书中的动作说明比较细致，动作分解也多，是全面的练习方法，适合单练和深入地研究。在套路里动作的节奏和刚柔、开合的处理是有一定变化的，可根据自身的条件逐步做到。

## （三）以意识引导动作尝试太极长拳

经过以上两个阶段的模仿和学习，已经能够将太极长拳比划下来了，身体素质也有了一定的提高，但还不是真正的太极长拳。真正的太极长拳是要在心静体松的状态下以意识引导动作，身形中正安舒，运动以腰脊为原动力，力求做到一动无不动、节节贯穿的缠丝运动。练习者可从几个较熟悉的动作练起，在不失要领的前提下逐步地扩大到一段、几段，以至于整个套路。然后反复地体验，渐渐的在身心中有所得，也就是渐入佳境的开始。

## （四）调呼吸，用意识的丹田内转运动

初学太极长拳时呼吸要求自然，动作不熟练不必配合呼吸，否则会导致动作紧张，达不到心静体松的要领。经过以上三个阶段，可以逐渐地使动作与呼吸相配合。由少到多，总以自然为主，终能过渡到呼吸与

动作协调如一，这是更加高级的自然而然的呼吸，是通过锻炼而获得的由必然王国到自由王国过渡的结果。在此阶段，以腰脊为主的腹部运动亦趋向更高级的阶段。身法的折叠、开合已脱去了外表的形式，丹田内转使得内劲出入更加流畅；柔化刚发，内劲弹抖已不再是弄劲的发力；生理上、心理上的感觉和现象日趋明显，达到“功欲罢不能”的境界。此时方可称为修炼太极长拳的地步。

## 长拳图解

### 长拳歌诀

懒扎衣立势高强，丢下脚出步单阳。七星拳手足相顾，探马势太祖高传。当头炮势冲人怕，中单鞭谁敢当先。跨虎势挪移发脚，拗步势手足活便。寿桃势如牌抵进，抛架子当头按下。孤身炮，打一个翻花舞袖。拗鸾肘，左右红拳，玉女穿梭倒骑龙。连珠炮打的是猛将雄兵。猿猴看果谁敢偷，铁甲将军也要走。高四平，迎风跺子，小红拳，火焰攒心。斩手炮，打一个凤鸾藏肘。窝里炮，打一个井缆直入。直入势，庇身拳，转身吊打。指裆势，剪膝踢膝。金鸡独立，朝阳击鼓。护心拳，专降快腿。拈肘势，逼退英雄。吓一声小擒拿休走，拿鹰捉兔硬开弓。下扎势，闪惊巧取。倒扎势，谁人敢攻。朝阳手，便身防腿，一条鞭打进不忙。悬脚势，诱彼轻进。骑马势，冲来敢当。一霎步，往里就踩。下海降龙，上山伏虎。野马分鬃，张飞擂鼓。雁翅势，穿庄一腿。劈来脚势，入步连心。雀地龙按下，朝天磴立起。鸡子解胸，白鹅掠翅，黑虎拦路，胡僧托钵。燕子衔泥，二龙戏珠，赛过神枪。丘刘势，左搬右掌。鬼蹴脚，扑前扫后。霸王举鼎，韩信埋伏。右山势，左山势，前冲后冲。观音献掌，童子拜佛。翻身过海，回回指



路。敬德跳涧，单鞭救主。青龙舞爪，恶马提铃。六封四闭，金刚捣碓。下四平，秦王拔剑。存孝打虎，锺道仗剑。佛顶珠，反蹬庄望门攒。下扎势，上一步封闭提拿。推山二掌，罗汉降龙。左转红拳左跨马，右转红拳右跨马。左搭袖，右搭袖，回头搂膝拗步。插一掌，转身三请客。掩手肱拳双架梁，单凤朝阳，回头高四平金鸡晒膀。托天叉，左搭眉，右搭眉，天王降妖。上一步铁幡杆，下一步子胥拖鞭。苍龙摆尾，仙人摘乳，回头一炮拗鸾肘。跺子二红仙人捧玉盘，夜叉探海，刘海捕蝉，烈女捧金盒。直符送书，回头闪通背窝里炮。收回去双龙抹马，急回头智远看瓜。自转两拳护膝，当场按下。满天星，谁敢与吾比併。

## 动作名称

### 起 势

1. 懒扎衣立势高强
2. 丢下脚出步单阳
3. 七星拳手足相顾
4. 探马势太祖高传
5. 当头炮势冲人怕
6. 中单鞭谁敢当先
7. 跨虎势挪移发脚
8. 拗步势手足活便
9. 寿桃势如牌抵进
10. 抛架子当头按下
11. 孤身炮
12. 打一个翻花舞袖
13. 拗鸾肘

14. 左右红拳
15. 玉女穿梭倒骑龙
16. 连珠炮打的是猛将雄兵
17. 猿猴看果谁敢偷，铁甲将军也要走
18. 高四平
19. 迎风跺子
20. 小红拳火焰攒心
21. 斩手炮，打一个凤鸾藏肘
22. 窝里炮，打一个井缆直人
23. 直人势
24. 庇身拳
25. 转身吊打
26. 指裆势