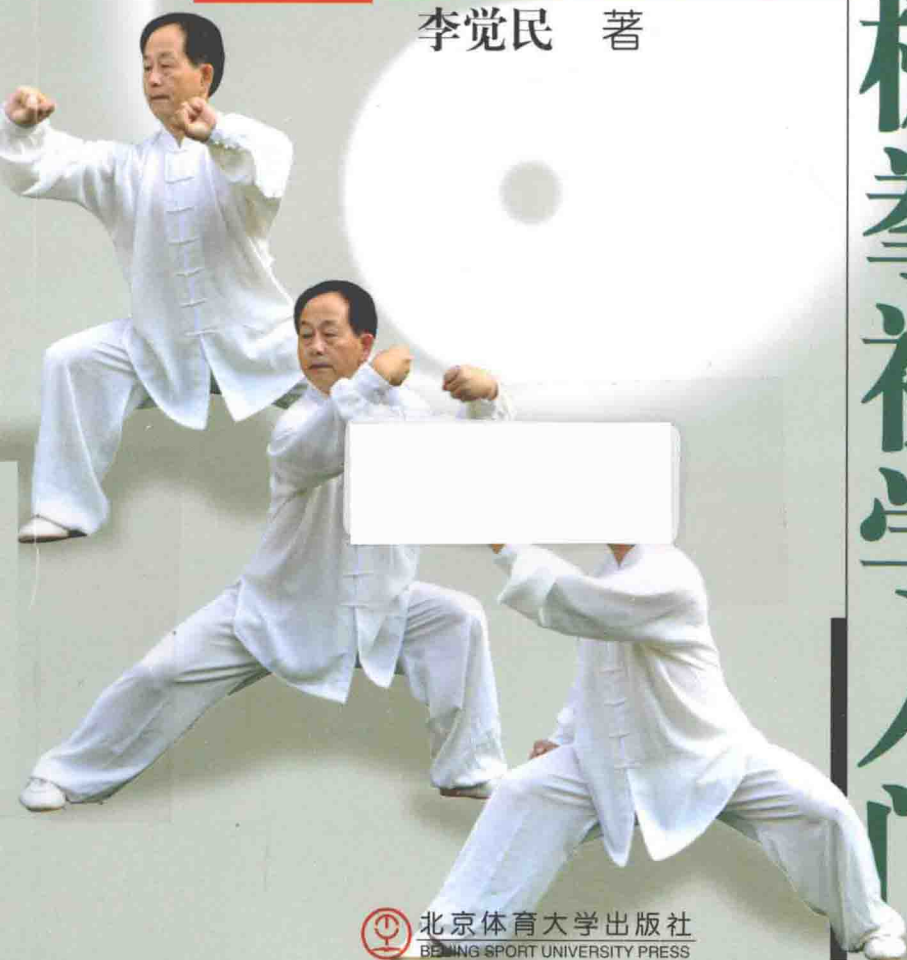


陈式太极拳初学入门

(二路炮捶) 细节分解教与学

李觉民 著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

陈式太极拳初学入门

(二路炮捶)

——细节分解教与学

李觉民 著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 张清垣 叶 莱
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳初学入门. 二路炮捶: 细节分解教与学/李觉民
著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5644-1902-8

I. ①陈… II. ①李… III. ①陈式太极拳-套路(武术)
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 088981 号

陈式太极拳初学入门. 二路炮捶:
细节分解教与学

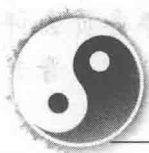
李觉民 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 10.75

2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

李觉民，1958年出生于中国贵州省安顺市书香世家，自幼习文爱武，大学武术专业本科毕业，陈氏太极拳第十二代传人。

9岁拜河北沧州张剑英为师习八极劈挂技击。1977年任贵州湄潭县一中专职武术教师。1978年拜顾锦章学拳击，查派拳械。1980年拜中国武术泰斗沙国政习形意、八卦、通臂散手。1988年考入河南大学少林武术学院，专攻陈氏太极拳学，启蒙于陈有则，授业于名家陈小旺，拜师深造于马虹，毕业后留校任教练。1997年调任贵阳市公安局人民警察训练部武术教官。多次在国内外太极拳大赛中取得优异成绩。先后在《中华武术》《武魂》上发表“论自然是太极拳的根本”“文化素养是练好太极拳的基础”“太极拳——众多养生术的最佳选择”“论太极拳的练习状态”“论太极拳上品拳学的取法捷径”“论太极拳的劲和势”“论太极拳的形质和神意”“论太极拳的实践原则”“论太极拳的学习与创新”等多篇学术论文。在贵州人民出版社、北京体育大学出版社相继出版《陈氏太极拳初学入门》（一路83式细节分解教与学）《太极拳的最高境界》《沙式形意八卦连环掌》三本专著。2010年被中国太极拳文化研究基地评审委录入《中国太极拳优秀人才录》，授以“太极拳名师”的称号。

现任贵州省武术协会副主席，武术段位考评委员会评委。2013 年通过中国武术协会高级段位评审委评审，晋升武术八级。

引自《中国太极拳大百科》（人民体育出版社）

贵州省武术协会副主席，武术段位考评委员会评委。2013 年通过中国武术协会高级段位评审委评审，晋升武术八级。

引自《中国太极拳大百科》（人民体育出版社）

再论著书立说

——代序

李觉民先生的《陈式太极拳初学入门》（二路炮捶细节分解教与学）一书就要出版了！这是继一路八十三式细节分解教与学出版后的又一部力作，为喜爱陈式太极拳的教学工作者和有能力自学的拳手们提供了一套系统完整的功夫拳架和值得借鉴的科学教学法。我认为这是太极拳界的一件大好事，其意义不仅在太极拳界，而且对中国武术技法教学研究和发

展也是一个贡献。

近几年来，由于工作的原因，我接触过中国武术太极拳界的许多知名人士，他们堪称广大太极拳爱好者的园丁，是他们奔走呼号，面向基层，耕耘播雨，著书立说，辛劳传承，使太极拳被越来越多的人所认识和喜爱，大家不分民族，不分地域，携手围绕在太极圆的周围，尽情地享受着太极拳给人们带来的健康、幸福与和谐。由于他们的努力，承载着中国厚重文化和文明的太极拳，成为人与人之间连通友谊的桥梁。在这些人中，觉民先生给我的印象是比较深的，他名气虽不如有的人那么大，但论对太极拳的研究，确实是广涉多家传统文化和现代学科，付诸于拳技实践的武痴。尤其是在省武协安排的多次武术段位培训任务中，看到他拳理结合拳技教学，严格要求，强化训练的严谨教学态度和方法，深得学员的好评，不由感叹真是一位文武兼修的学者型太极拳传人。他习武 40 余载，“艺不宗一，转益多

师”，艺通多门，尤擅陈式太极拳，现今虽过知天命之年，每日除练功教学外，仍笔耕不辍，不断有新著问世。最近将此部凝结个人心血与汗水之作与世人见面，为中国武术文库又增添一笔财富，可喜！可贺！

欣慰之余，细心品味觉民何以在如今注重追求现实利益的世俗社会中，独能静心做这件利在后人的事情呢？据我对他的了解，原因有三：

一、强烈的责任感。武术作为中华文化瑰宝，之所以能世代薪火相传，发扬光大，靠的是历代武术界仁人志士承前启后的努力，靠的是他们那绝不把功夫带进棺材里去的强烈使命感。纵观觉民的习武之路，可以看到一条从兴趣出发——猎奇——追求——探索——志在传世的发展轨迹。少年的觉民受兴趣与爱好的驱使跨进了武术之门，进门后在多如繁星般的拳种面前产生了强烈的学习欲望，对未闻未见的功夫，如饥似渴，见了就学。当掌握一定武技和武理后，便不远千里追随名师勤修苦练，力求功夫上乘，在思想与功夫较为成熟之后，开始对武术真谛的探索。随着悟性的提高和对武术文化内涵理解的不断深化，逐渐形成了以传袭武术为天职的信念，并执着地付诸实践。他40余年走过的这条习武之路，体现了历代武术家所共有的令人景仰的品质和风范——这就是他坚持亲身传授学生，不断著书，传播武术的思想基础。

二、淡泊名利。在市场经济、商品社会的今天，追求名利成为社会时尚，在现今社会中能守住不为名利所驱使的道德操守，实在是难能可贵的。在武术热潮推动下，一些武林人士把武术技能推向市场，以等价交换的形式换取个人的名和利，这反映了社会需求的现实，事在情理之中，亦是无可厚非，但武术的传承需要一种更高尚、更超然

的途径，那便是为弘扬中华武术文化而无私奉献的精神。这也是当今公众呼唤社会良知的现实。觉民崇尚真诚奉献，鄙视沽名钓誉、寸利必夺的贪妄行为。觉民的职业是人民教师，他不以武术为谋生之道。提前退休后，在他的生活中除了研习拳技传授学生外，就是一个人蜗居在花溪贵州大学的一间陋室里，过着简单的生活，边思索、边笔耕。虽说这是一种呕心沥血艰苦的脑力劳动，对他却甘之如饴，外人看去倒也潇洒自在。他就是以这种超然于世的姿态，实现着甘为传播中华武术作奉献的夙愿。

三、学有所成。著书立说的基础是学识与功夫的真实成就。学拳与学其它技艺一样，首先要下功夫把前人创造的技能，从形式到内容一招一式不走样地学到手，把前人总结的理论一字一句尽可能地正确理解掌握，相互印证，即所谓继承；并根据自身的条件（包括文化水准、悟性程度与身体素质等）和所处时代的社会背景，在继承的基础上，有所阐发，有所创造，这就是发展。继承不走样，发展不离本。我国的武术，不论那一流派拳种功夫，从来都是沿着这条轨迹，从一家一派发展成各个时代不同风格特点的多家多派，形成今天丰富多彩，内涵深邃的武术百花园。觉民也是循着这条轨迹用了40余年的工夫，对陈式太极拳这一传统武技进行了继承和发展。《陈式太极拳初学入门》（炮捶细节分解教与学）是他潜心研练陈式太极拳的心血结晶，其中有他对前辈功夫的忠诚继承，也有自己对太极拳真谛的领悟和心得。更可贵的是，他针对当今很多热爱传统陈式太极拳，但又有畏难的拳手，总结自己教拳的实践经验，上升到理论高度，锤炼出如何教学和自学好传统陈式太极拳一路和二路的教学法，可使后学者收到事半功倍的效果，应该说这是对社会的一个贡献。

在他的心血结晶之作即将问世之际，我著此短文，一来表示我的

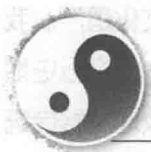
一点心意，二是敬佩与赞扬他为中华武术的继承与发展呕心沥血的奉献精神，同时也为《陈式太极拳初学入门》摇旗呐喊。希望武林同道与太极拳爱好者能认识它、研读它，从而共同为陈式太极拳这一优秀传统武技发扬光大而继续努力。

贵州省体育局社体中心主任

李建江

贵州省武术协会主席

2013 年冬



前言

传统陈式太极拳一路八十三式、二路七十一式炮捶，乃陈发科——陈照奎——马虹传至笔者的经典拳技，它有具体科学完整的理论体系，循序渐进、自成独特系统、周密细致的整套练功方法。马老师在忠诚继承的基础上，通过几十年的研习和教学，对其拳理、拳法从深度到广度给予阐幽显微，并广传海内外，深得爱好者的高度赞扬。然而，因年事已高，精力不济，对于教学方法实践的总结，已是心有余而力不足。作为他的弟子，我有责任和义务来弥补这个遗憾，于是有了这两套功夫拳技的初学入门——细节分解教与学拙作的问世。

值得与拳手们共勉的是：太极拳之道除了人类和自然的因素之外，有它本身的基础和条件，所以，表达拳法含义的身体语言这一因素作为太极拳本体的基础，我们必须重视。因此，热爱传统陈式太极拳的拳手，应该加强速度、力量、灵敏、耐力等身体素质训练，以及武术专项素质“弓蹬步、马步、仆步、虚步、歇步”五个主要步型，尤其是弓蹬步，这是有别于长拳类弓步的特色步型；压腿及以髋关节为轴发力的“正踢、侧踢、外摆、里合”四个直摆性腿法和以膝关节为轴发力的“弹、蹬、踹”屈伸性腿法的长期练习。只有全面提高身体素质和武术专项素质，加强自身文化修养，深入研究提高武术理论，才能攀登太极拳这一名山，摘取传统陈式太极拳一路八十三式和二路七十一式炮捶这两颗明珠。随着陈式太极拳基础的衍化创造发展，各流派太极拳，包括国家武术研究院颁布的不同风格的太极拳段

位教程，已汇成绚丽多彩的大河，留给后人丰富珍奇的文化遗产。我们这一代传人站在过去与未来的交接点上，应该珍视我们的历史地位，承担起揭示太极拳教与学的规律，有序地继承、有效地发展传统太极拳的使命。

笔凝于此，我在想，为何马老师的拳技实作与拳理、拳法著作能具魅力，吸引那么多的国内外太极拳手来学习，推动太极拳学术的进步。通过亲自随师学艺与阅读其拳学文章，认识到马老师能在太极拳学术上有常人不及的进步，主要原因是他在文化上具备两种形态，一是突破性的，二是综合性的。可以推理，如果每一位传人能像马老师那样精通一门，突破一门、又综合一门，如此不断扩大知识范围，提高文化素养，那么其深厚的文化底蕴便能使太极拳学术得到良性进化的推动，便能使太极拳文化艺术健康地发展。据此认识，笔者在撰写拙作过程中，也在努力将自己通过学习吸收的各种文化营养和不同拳种常识、基本技能尝试综合在拙作中，并争取有所突破，在考虑突破时亦想到以往诸多的综合因素。不过，突破与综合是相对而言的，是根据其时的情况状态而言的，以大道一贯的智慧而论，综合与突破本不存在，只有阴阳生化及无限良性循环。故一时之时所做的，只能说是一时之时相对的综合突破，相对的完善正确，对我这个人及拙作而言，也只能求一时之时的完善，至于能力难及的事，只能留给彼时之时去完善，甚至要留给下一代传人去完善。这算是我经常练不好拳、教不好拳，写不出好拳理、拳法文章的自我解嘲和安慰吧！

书写了就是要给人看的，一个传人要在太极拳学上不断地得到进步，有一渠道，就是要认真虚心地接受所有能看得进去，读得出来的智者仁人的不同批评和帮助。因为我向往人生和拳法的更高境界，所以我真诚地希望读过此书的拳友能善意地对我提出批评，相信我会在

大家的善意帮助下，进一步完善太极拳教与学的实践和理念，也会不断提高自己的人生与拳学的境界，尽全力为太极拳的发展作出应有的贡献。

感谢国家武术运动管理中心副主任邵世伟、中国武术协会秘书长康戈武及恩师马虹赐词。

感谢贵州省武术协会主席李建红为本书作序。



目 录

陈式太极拳的手型	(1)
陈式太极拳的主要步型	(6)
陈式太极拳二路	(11)
第一式 预备势	(11)
第二式 金刚捣碓	(12)
第三式 懒扎衣	(23)
第四式 六封四闭	(31)
第五式 单 鞭	(38)
第六式 搬拦肘	(46)
第七式 跃步护心锤	(50)
第八式 跃步斜行	(57)
第九式 煞腰压肘拳	(66)
第十式 井缆直入	(69)
第十一式 风扫梅花	(73)
第十二式 金刚捣碓	(76)
第十三式 庇身锤	(81)
第十四式 撇身锤	(90)
第十五式 斩 手	(92)
第十六式 翻花舞袖	(96)
第十七式 掩手肱锤	(100)
第十八式 飞步拗鸾肘	(107)

第十九式	运手 (前三)	(111)
第二十式	高探马	(115)
第二十一式	运手 (后三)	(119)
第二十二式	高探马	(122)
第二十三式	连环炮 (一)	(126)
第二十四式	连环炮 (二)	(135)
第二十五式	连环炮 (三)	(140)
第二十六式	倒骑麟	(146)
第二十七式	白蛇吐信 (一)	(151)
第二十八式	白蛇吐信 (二)	(152)
第二十九式	白蛇吐信 (三)	(154)
第三十式	转身海底翻花	(157)
第三十一式	掩手肱锤	(158)
第三十二式	转身六合	(167)
第三十三式	左裹鞭炮 (一)	(171)
第三十四式	左裹鞭炮 (二)	(173)
第三十五式	右裹鞭炮 (一)	(177)
第三十六式	右裹鞭炮 (二)	(180)
第三十七式	兽头式	(183)
第三十八式	劈架子	(186)
第三十九式	翻花舞袖	(190)
第四十式	掩手肱锤	(193)
第四十一式	伏虎	(200)
第四十二式	抹眉红	(203)
第四十三式	右黄龙三搅水	(206)
第四十四式	左黄龙三搅水	(219)
第四十五式	左蹬脚	(229)
第四十六式	右蹬脚	(233)
第四十七式	海底翻花	(236)
第四十八式	掩手肱锤	(237)

第四十九式	扫堂腿（转胫炮）	(245)
第五十式	掩手肱锤	(248)
第五十一式	左 冲	(255)
第五十二式	右 冲	(259)
第五十三式	倒 插	(261)
第五十四式	海底翻花	(264)
第五十五式	掩手肱锤	(265)
第五十六式	夺二肱（一）	(272)
第五十七式	夺二肱（二）	(276)
第五十八式	连珠炮	(280)
第五十九式	玉女穿梭	(283)
第六十式	回头当门炮	(286)
第六十一式	玉女穿梭	(288)
第六十二式	回头当门炮	(291)
第六十三式	撇身锤	(293)
第六十四式	拗鸾肘	(296)
第六十五式	顺鸾肘	(301)
第六十六式	穿心肘	(304)
第六十七式	窝里炮	(307)
第六十八式	井缆直入	(310)
第六十九式	风扫梅花	(313)
第七十式	金刚捣碓	(315)
第七十一式	收 势	(321)



陈式太极拳的手型

学习拳法要涉及的首要问题，就是掌握手型，手型分为拳、掌、钩三种，这是应先掌握的。照理说，手型并非复杂问题，没有必要作为一个问题来论述。之所以说手型不应成为一个问题，是说手型是非常简单的事情，太讲究会失去自然而走向违反生理现象。

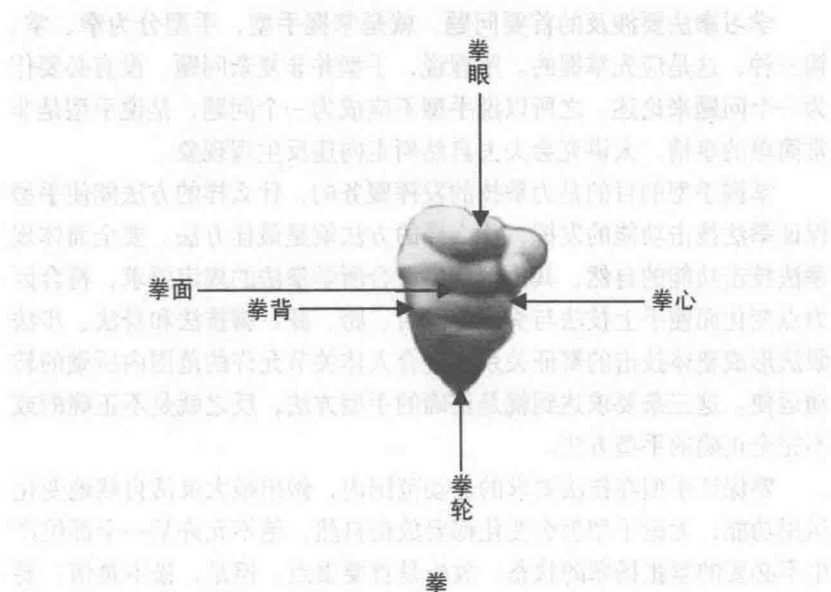
掌握手型的目的是为拳技的发挥服务的，什么样的方法能使手型保证拳法技击功能的发挥，什么样的方法就是最佳方法。要全面体现拳法技击功能的自然，其手型就要符合所学拳法的规定要求，符合因力点变化而使手上技法与头、肩、肘、胯、膝、脚技法和身法、步法、眼法形成整体技击的辩证关系，符合人体关节允许的范围所做的转动运使。这三条要求达到就是正确的手型方法，反之就是不正确的或不完全正确的手型方法。

要保证手型在技法要求的运动范围内，做出最大灵活自然地变化运用功能，无论手型怎么变化都要放松自然，绝不允许某一个部位产生不必要的紧张扬掣的状态。放松是首要重点。但是，松不是懈，要松柔有力，松到什么程度最好呢？松到手型无论因技击要求而变化都不失其外形饱满，手心棚松，有棚劲而不僵，即松而不软。所以，手型是在正确方法的前提下放松，在松的基础上调动协调手上的棚劲，又在加强棚劲的同时最大限度地放松。放松是加大手型灵活自然，使技击功能得到全面发挥的强有力的保证。

太极拳法的手型有多种，各家拳法的手型因技术要求及风格不一样而有所区别，不能一概而论。笔者仅在此扼要地叙述所学陈式拳法中三种主要手型的方法、定位、作用。

1. 拳

五指卷拢握紧为拳。方法：五指并拢伸直，将食指、中指、无名指和小指的第二、三节指骨（有指甲的一节为第三节指骨）向内弯曲，再将第一节指骨向内弯曲，最后，弯曲大拇指的第二节指骨紧压在食指和中指的第二节指骨上，形状如螺旋。



拳的定位：

拳心——手心的一面，即五指弯曲的一面。

拳背——手背的一面，即拳心的反面。

拳面——食指、中指、无名指和小指第一节指骨互并形成的平面。

拳眼——拇指一边的虎口。

拳轮——小指一边的拳眼。

拳的作用：冲、砸、贯、搯、栽等。例如陈式拳一路八十三势的第一势“掩手肱锤”，动作一的一节：左手上棚于左额处，同时右手