

Practical Skills of
Chen-style Tai Chi

太极书系

Chen-style
Tai Chi

◎ 陈斌 著

正宗
陈氏太极拳
实战绝技
人人都能学的功夫!





r a c t i c a l S k

Chen-style Tai Chi

013048737

G852.11
34

◎ 陈斌 著



正宗 陈氏太极拳

实战绝技



北航 C1655768

辽宁科学技术出版社
沈阳

G852.11
34
P

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗陈氏太极拳实战绝技 / 陈斌著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5381-7757-2

I. ①正… II. ①陈… III. ①陈氏太极拳 - 基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 258519 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市希望印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 12

字 数: 170 千字

出版时间: 2013 年 1 月 第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月 第 1 次印刷

责任编辑: 曹 阳 灵 智

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7757-2

定 价: 39.80 元 (附赠光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7757

版权所有 · 翻印必究

目录

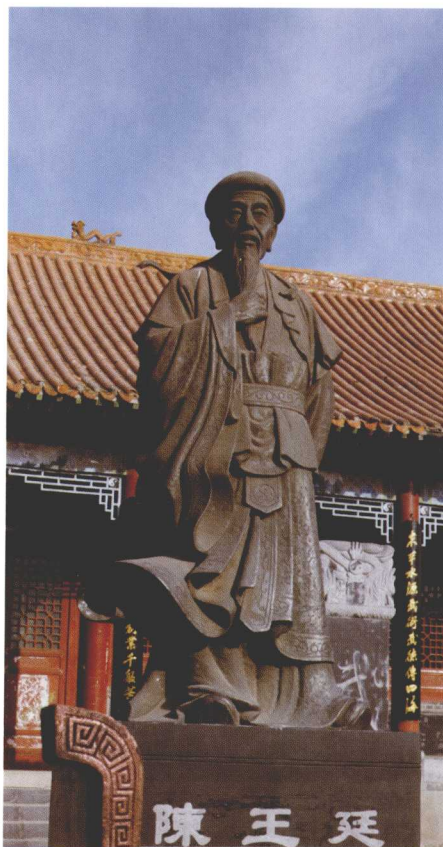
第一章 太极圣地陈家沟，传承传统太极拳

第一节 陈氏太极拳的源流、发展及演变 / 014

- (一) 陈家沟的由来·····014
- (二) 陈氏太极拳的起源·····015
- (三) 陈氏太极拳的传承·····016
- (四) 陈氏太极拳的发展·····018
- (五) 尘埃落定的太极拳发源地·····022

第二节 陈家沟流传的故事 / 024

- (一) 陈卜：独闯县衙救贫女·····024
- (二) 陈王廷：引经据典编创太极拳·····025
- (三) 陈所乐：太行山上斗“双狼”·····026
- (四) 陈敬柏：显露武艺“盖山东”·····028
- (五) 陈公兆：毫耄老人斗“疯”牛·····028
- (六) 陈有本：自成一脉创新架·····029
- (七) 陈长兴：打破门规传艺杨露禅·····030
- (八) 陈清平：赵堡传拳出新派·····032
- (九) 陈耕耘：保镖除恶立碑相传·····033
- (十) 陈仲牲、陈季牲：兄弟齐心斗“大头”·····034
- (十一) 陈鑫：毕生心血录拳谱·····036
- (十二) 陈照丕：暮年授徒太极拳后继有人·····037
- (十三) 陈照奎：刻苦练拳培育新人·····038



第二章 陈氏太极拳的拳法特点及原理

第一节 “原汁原味”陈氏太极拳/044

- (一) 武术与导引、吐纳相结合·····044
- (二) 武术和中医经络学说相结合·····045
- (三) 博采诸家武术之长·····045
- (四) 创造了双人推手、双人黏枪和八杆对练·····045
- (五) 创立了太极拳理论·····046

第二节 陈氏太极拳养生为本、技击为魂/047

- (一) 陈氏太极拳之内意功法·····047
- (二) 陈氏太极拳之外形功法·····048

第三节 陈氏太极拳技击与老子哲学/050

- (一) 太极拳技击与老子哲学：以柔克刚·····050
- (二) 太极拳技击与老子哲学：引进落空·····051
- (三) 太极拳技击与老子哲学：舍己从人·····052

第三章 修炼陈氏太极拳的要求与方法

第一节 陈氏太极拳对身体各部位的要求/056

- (一) 头颈部·····056
- (二) 躯干部·····058
- (三) 上肢部·····060
- (四) 下肢部·····061

第二节 练习陈氏太极拳的步骤及方法/064

- (一) 基本功训练·····064
- (二) 套路训练·····064
- (三) 推手训练·····066
- (四) 自行修炼·····067





第四章 陈氏太极拳实战绝技实录

第一节 太极拳八大发劲演练/070

- | | |
|------------------|------------------|
| (一) 棚劲图解·····070 | (二) 掇劲图解·····073 |
| (三) 挤劲图解·····075 | (四) 按劲图解·····077 |
| (五) 採劲图解·····079 | (六) 捌劲图解·····081 |
| (七) 肘劲图解·····083 | (八) 靠劲图解·····085 |

第二节 陈氏太极拳技击套路：新架二路/087

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (一) 预备势·····087 | (二) 金刚捣碓·····088 |
| (三) 懒扎衣·····091 | (四) 六封四闭·····094 |
| (五) 单鞭·····096 | (六) 搬拦肘·····098 |
| (七) 护心捶·····100 | (八) 拗步斜行·····102 |
| (九) 煞腰压肘拳·····104 | (十) 井拦直入·····105 |
| (十一) 风扫梅花·····106 | (十二) 金刚捣碓·····106 |
| (十三) 撇身捶·····107 | (十四) 斩手·····110 |
| (十五) 翻花舞袖·····112 | (十六) 掩手肱捶·····113 |
| (十七) 飞步腰拦肘·····114 | (十八) 云手(前三)·····115 |
| (十九) 云手(后三)·····116 | (二十) 高探马·····118 |
| (二十一) 连珠炮·····119 | (二十二) 倒骑麟·····121 |
| (二十三) 白蛇吐信·····122 | (二十四) 海底翻花·····123 |
| (二十五) 掩手肱捶·····124 | (二十六) 左裹鞭炮·····125 |
| (二十七) 右裹鞭炮·····127 | (二十八) 兽头势·····129 |
| (二十九) 劈架子·····130 | (三十) 翻花舞袖·····131 |
| (三十一) 掩手肱捶·····132 | (三十二) 伏虎·····134 |
| (三十三) 抹眉肱·····135 | (三十四) 右黄龙三搅水·····136 |

- (三十五) 左黄龙三搅水·····138
- (三十六) 左蹬一跟·····141
- (三十七) 右蹬一跟·····142
- (三十八) 海底翻花·····142
- (三十九) 掩手肱捶·····143
- (四十) 扫膛腿·····144
- (四十一) 掩手肱捶·····146
- (四十二) 左冲·····148
- (四十三) 右冲·····149
- (四十四) 倒插·····150
- (四十五) 海底翻花·····150
- (四十六) 掩手肱捶·····151
- (四十七) 夺二肱·····152
- (四十八) 连环炮·····154
- (四十九) 玉女穿梭·····154
- (五十) 回头当门炮·····155
- (五十一) 玉女穿梭·····156
- (五十二) 回头当门炮·····157
- (五十三) 腰拦肘·····158
- (五十四) 顺拦肘·····159
- (五十五) 穿心肘·····159
- (五十六) 窝里炮·····160
- (五十七) 井拦直入·····161
- (五十八) 风扫梅花·····161
- (五十九) 金刚捣碓·····162
- (六十) 收势·····163



第三节 太极劲法及招式的实战运用 / 164

- (一) 右掇劲破右冲拳·····164
- (二) 左掇劲破左冲拳·····165
- (三) 下採劲破左直拳·····166
- (四) 右肩靠破右直拳·····167
- (五) 反背拳破直拳·····168
- (六) 双手下採拿破抓头·····170
- (七) 合手下按破抓臂·····171
- (八) 下採劲破鞭腿·····172
- (九) 接腿近身转体摔·····174
- (十) 接侧踹旋转摔·····175
- (十一) 接侧踹近身摔·····176
- (十二) 破抱腿摔·····177
- (十三) 破抱腰摔·····179
- (十四) 懒扎衣用法示例·····182
- (十五) 金刚捣碓用法示例·····183
- (十六) 单鞭用法示例·····184
- (十七) 搂膝用法示例·····185
- (十八) 野马分鬃的用法示例·····186



◎ 附录

陈氏太极拳传承表 / 188



Practical Skills

Chen-style Tai Chi

013048737

G852.11
34

◎ 陈斌 著



正宗 陈氏太极拳

实战绝技



辽宁科学技术出版社
沈阳

G852.11
34
P

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗陈氏太极拳实战绝技 / 陈斌著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5381-7757-2

I. ①正… II. ①陈… III. ①陈氏太极拳 - 基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 258519 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市希望印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 12

字 数: 170 千字

出版时间: 2013 年 1 月 第 1 版

印刷时间: 2013 年 1 月 第 1 次印刷

责任编辑: 曹 阳 灵 智

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7757-2

定 价: 39.80 元 (附赠光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

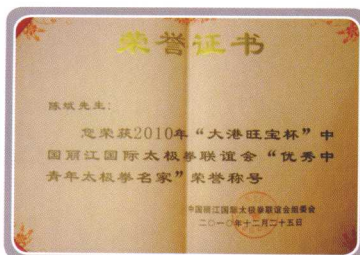
邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7757

版权所有 · 翻印必究





◆与国内20多名太极名家赴韩国参加太极拳活动



◆教学美国



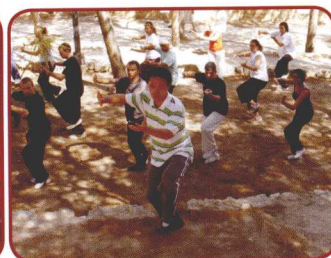
◆出席韩中太极拳协会成立大会



◆陈斌老师与著名音乐家田青教授合影



◆陈斌老师的推手表演



◆陈斌教练在西班牙



◆作为太极名家参加“中华不老城”活动



◆中国-马来西亚-新加坡太极群英交流



◆中共中央直属机关事务管理局率队表演



◆在美国组织太极拳培训活动



◆在精英賽上作為名家表演



◆在加拿大講課後合影留念

自序

武以修身，文以炼心；乃文乃武，是为太极

文武双修，对于中国人来讲，是永远难以割舍的情结。太极拳堪称中华武学之精华。它外可强健体魄，振奋精神；内可修心练气，完善自我。更为可贵的是，太极拳用缓慢、柔和的形体语言，淋漓尽致地表现了我们华夏民族之根源性文化。

33年前，邓小平一句“太极拳好”横空出世！一个“好”字为太极拳作了最完美的定义，并为其发展勾画出了广阔的前景。

时至今日，太极拳爱好者已达亿万之众，遍及全世界。他们喜爱太极拳，切身地感受着太极拳的好。而作为太极拳各派始源的陈氏太极拳，因其独特而又完整的风格（充分体现太极拳刚柔相济、快慢相间、动如脱兔、静若山岳等原始特点）尤受太极拳爱好者的青睐，流传最为广泛。

我自幼随家父陈正雷学习家传陈氏太极拳、械、推手及拳术理论等。在祖辈的故事中、父辈的影响下受教多年，可谓近水楼台、耳濡目染。在父亲的言传身教、前辈兄长们的谆谆教导下，我在20多年的学拳练拳过程中并未有过任何不适症状（用艺术门类通用语言说，就是基本上没走过弯路）。经年累月，拳艺及其相关理论也小有心得感悟。

近年来，我主要从事陈氏太极拳的教学实践、组织参与教练培养等工作，不经意间，自己的太极足迹也遍布了全国20多个省份及世界10多个国家。时日愈久，经历愈多，一个现实形势便越来越强烈地摆在了我们眼前：面对汹涌澎湃的太极热潮，我们传统的“言传身教”、“师傅带徒弟”式的教学方式显得是如此渺小和滞后；面对成千上万并仍在快速增长的庞大的太极拳习练群体，我们的太极拳教练队伍显得是如此的单薄且无序。在自身使命感的驱使和父辈师长及师兄姐妹们的不断鼓励下，我总觉得我应该做点什么。然而，世事知易行难，苦思良久，仍不知从何下手。

某日，一师兄听完我讲课，拉着我的手一番叙谈：“斌啊，你真应该把你自己从



小至今的习拳经历、练拳体会、教学心得等好好整理一下，出本书或什么的公布一下……你想啊，太极拳方面，像你这样的背景、自身条件和经历经验等方面的人是极少的呀！你是身处庐山不知道啊，就你这些东西，哪怕简单一整理，对绝大多数的太极拳爱好者来说，都有着极高的借鉴价值啊……”真是一语惊醒梦中人啊！

时隔不久，逢辽宁科学技术出版社与深圳灵智伟业文化传播有限公司寻找新一代的太极拳传承人合作出版一批适应当代都市人群的太极拳科普类书籍，机缘巧合，他们找到了我。彼此一拍即合，定下《零基础学正宗陈氏太极拳》《正宗陈氏太极拳养生功》《正宗陈氏太极拳实战绝技》等书的出版计划。

但果真动手，内心却始终忐忑不安，感觉自己才疏学浅，怕力不从心。然事已至此，只好硬着头皮，逐步推进。庆幸的是，在此过程中，得到了河南陈正雷太极文化有限公司和深圳灵智伟业文化传播有限公司的大力支持，得到了父亲陈正雷先生、母亲路丽丽女士、家姐陈娟、家妹陈媛媛、河南省政协王训智副主席、河南省陈氏太极拳协会王民选副主席等众多亲朋好友的热心帮助，图片及视频拍摄中又有弟子任收、王小坡、韩静等协助。出版在即，在此深表谢意！

人云：人生在于感悟。而感悟得自经历。感谢这段人生经历！
是为序。

陈斌

2011年11月于郑州

目录

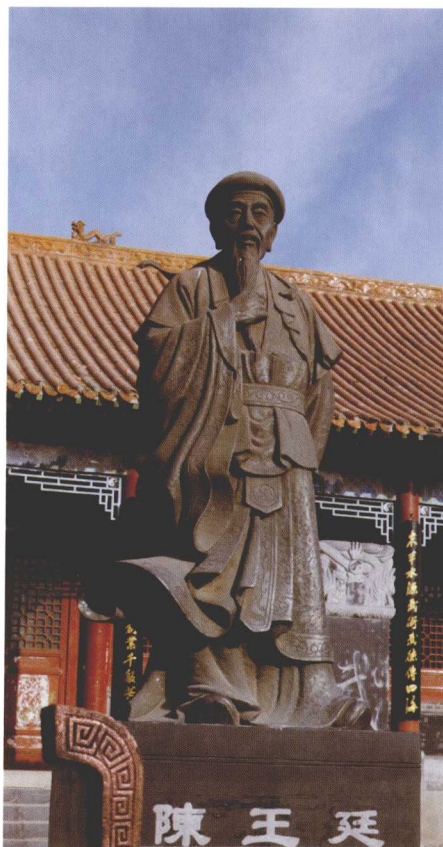
第一章 太极圣地陈家沟，传承传统太极拳

第一节 陈氏太极拳的源流、发展及演变 / 014

- (一) 陈家沟的由来·····014
- (二) 陈氏太极拳的起源·····015
- (三) 陈氏太极拳的传承·····016
- (四) 陈氏太极拳的发展·····018
- (五) 尘埃落定的太极拳发源地·····022

第二节 陈家沟流传的故事 / 024

- (一) 陈卜：独闯县衙救贫女·····024
- (二) 陈王廷：引经据典编创太极拳·····025
- (三) 陈所乐：太行山上斗“双狼”·····026
- (四) 陈敬柏：显露武艺“盖山东”·····028
- (五) 陈公兆：毫耄老人斗“疯”牛·····028
- (六) 陈有本：自成一脉创新架·····029
- (七) 陈长兴：打破门规传艺杨露禅·····030
- (八) 陈清平：赵堡传拳出新派·····032
- (九) 陈耕耘：保镖除恶立碑相传·····033
- (十) 陈仲牲、陈季牲：兄弟齐心斗“大头”·····034
- (十一) 陈鑫：毕生心血录拳谱·····036
- (十二) 陈照丕：暮年授徒太极拳后继有人·····037
- (十三) 陈照奎：刻苦练拳培育新人·····038





第二章 陈氏太极拳的拳法特点及原理

第一节 “原汁原味”陈氏太极拳/044

- (一) 武术与导引、吐纳相结合·····044
- (二) 武术和中医经络学说相结合·····045
- (三) 博采诸家武术之长·····045
- (四) 创造了双人推手、双人黏枪和八杆对练·····045
- (五) 创立了太极拳理论·····046

第二节 陈氏太极拳养生为本、技击为魂/047

- (一) 陈氏太极拳之内意功法·····047
- (二) 陈氏太极拳之外形功法·····048

第三节 陈氏太极拳技击与老子哲学/050

- (一) 太极拳技击与老子哲学：以柔克刚·····050
- (二) 太极拳技击与老子哲学：引进落空·····051
- (三) 太极拳技击与老子哲学：舍己从人·····052

第三章 修炼陈氏太极拳的要求与方法

第一节 陈氏太极拳对身体各部位的要求/056

- (一) 头颈部·····056
- (二) 躯干部·····058
- (三) 上肢部·····060
- (四) 下肢部·····061

第二节 练习陈氏太极拳的步骤及方法/064

- (一) 基本功训练·····064
- (二) 套路训练·····064
- (三) 推手训练·····066
- (四) 自行修炼·····067





第四章 陈氏太极拳实战绝技实录

第一节 太极拳八大发劲演练/070

- | | |
|------------------|------------------|
| (一) 棚劲图解·····070 | (二) 掇劲图解·····073 |
| (三) 挤劲图解·····075 | (四) 按劲图解·····077 |
| (五) 採劲图解·····079 | (六) 捌劲图解·····081 |
| (七) 肘劲图解·····083 | (八) 靠劲图解·····085 |

第二节 陈氏太极拳技击套路：新架二路/087

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (一) 预备势·····087 | (二) 金刚捣碓·····088 |
| (三) 懒扎衣·····091 | (四) 六封四闭·····094 |
| (五) 单鞭·····096 | (六) 搬拦肘·····098 |
| (七) 护心捶·····100 | (八) 拗步斜行·····102 |
| (九) 煞腰压肘拳·····104 | (十) 井栏直入·····105 |
| (十一) 风扫梅花·····106 | (十二) 金刚捣碓·····106 |
| (十三) 撇身捶·····107 | (十四) 斩手·····110 |
| (十五) 翻花舞袖·····112 | (十六) 掩手肱捶·····113 |
| (十七) 飞步腰拦肘·····114 | (十八) 云手(前三)·····115 |
| (十九) 云手(后三)·····116 | (二十) 高探马·····118 |
| (二十一) 连珠炮·····119 | (二十二) 倒骑麟·····121 |
| (二十三) 白蛇吐信·····122 | (二十四) 海底翻花·····123 |
| (二十五) 掩手肱捶·····124 | (二十六) 左裹鞭炮·····125 |
| (二十七) 右裹鞭炮·····127 | (二十八) 兽头势·····129 |
| (二十九) 劈架子·····130 | (三十) 翻花舞袖·····131 |
| (三十一) 掩手肱捶·····132 | (三十二) 伏虎·····134 |
| (三十三) 抹眉肱·····135 | (三十四) 右黄龙三搅水·····136 |