

配光盤

儒風套路

鄢井迎 著



沈阳出版社

陈氏太极拳·剑儒风套路

鄢井迎 著

沈阳出版社

图书在版编目(C I P)数据

陈式太极拳剑儒风套路 / 鄢井迎著. -- 沈阳 : 沈阳出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5441-5241-9

I. ①陈… II. ①鄢… III. ①太极拳 - 套路 (武术)
IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 289105 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

经 销: 新华书店

幅面尺寸: 160mm×230mm

印 张: 12

印 数: 1-2000

字 数: 200 千字

出版时间: 2012 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵长伟 王春芳

封面设计: 鄢井迎

版式设计: 小鱼儿

责任校对: 张 宁 毛海侠 张 平

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-5241-9

定 价: 38.00 元 (含光盘)

联系电话: 024-24112447

邮购热线: 024-62564933

E-mail: sy24112447@163.com

序

xuyi

中国武术是中华民族优秀的传统体育项目之一，有自卫防暴、强身健体之功能，千百年来一直为人们喜闻乐见，堪称国粹。

近年来，陈式太极拳在武术领域非常活跃，它以其独特的运动方式吸引着无数爱好者，不愧为中国武术百花园中的一枝奇葩。

本书作者井迎，少年时即酷爱武术运动，曾习练长拳、梅花拳，尤擅太极拳拳术，且对陈式太极拳情有独钟。经多年钻研、体悟，对陈式太极拳拳理、拳法有较深理解，并有其独到的见解，还编排了一些适合普及、表演和参加比赛的陈式太极拳、太极剑套路，表现出了很强的创新精神。这些套路保留了陈式太极拳传统套路的演练特点和功法要领，表现出了传统武术的文化内涵，演练起来连贯圆活，刚柔有度，轻沉兼备，动静相融，既有阴阳互变之象，又有中正儒雅之风，可谓佳作矣。今日，他将其所学汇编成卷而问世，意与武林同道共享，与广大太极拳爱好者同悦；也希望对初学太极拳、剑者有所帮助。愿更多的人成为魅力四射的陈式太极拳、剑运动的受益者，愿陈式太极拳这古老而又年轻的武术之花永葆青春！

笔者感井迎尊师重道、为人师表之德，诚扬国粹之行，特以拙笔为序。

董希昌

2012年10月20日

董希昌：

鸳鸯地宫拳五代传人，辽宁省鸳鸯地宫拳研究会会长，辽宁省武术协会传统拳术委员会副主席，沈阳市武术协会副主席，中国武术七段。

序 二 xuer

太极拳流派众多，风格各异，是中国武术运动的主要拳种之一，也是武当武术三大主拳（太极拳、五行拳、八卦掌）之一，数百年来，盛行不衰，并在广泛普及的基础上，不断提高。

欣闻《陈氏太极拳·剑儒风套路》一书即将出版发行，我很为之高兴。

我与本书作者井迎相识于2003年10月在辽宁省阜新市举办的全国传统武术交流赛上（当时我代表新疆队参赛，演练了武当八卦飞龙剑），初次见面，他就表示：自己习练太极拳，也喜欢武当武术。由于时间仓促，没能多谈，便匆匆作别。不想，他自此对武当武术迷恋不已，并于数载后，与我结缘于深圳，始列于武当三丰自然派门下为武当弟子，成就了一段“千里寻师结道缘”的佳话。

井迎尊师重道，谦逊和蔼，敏而好学，善于钻研理论，研磨技法。他演练的拳、剑架势规范、工整，节奏鲜明，富于观赏性。传功也是一丝不苟，不厌其烦，从学者众口交誉，褒奖有加。

井迎虽也不算年轻，却还孜孜不倦地研习拳、剑功法，并本着“百家拳法为我所用”的武当武术思想，打破陈规陋习，创编拳、剑套路，还把多年所学集言成篇，汇编成书，实为可贵。

我愿意向广大太极拳、剑爱好者推荐这本书，使其为太极拳运动的不断发展起积极作用。

赞赏之余，以之为序。

王 平

2012年8月18日

王平（道号 风尘子）：

武当玄武派第十五代传人，武当三丰自然派第二十六代传人，香港武当玄武派功法研究会永远荣誉会长，香港武当三丰自然派功法总会永远荣誉会长，武当山功夫团成员，中国传统武术十大名师之一。

序 三 xusan

太极拳的“太极”二字取自《周易》“易有太极，是生两仪”。含有至高、至极、绝对、唯一之意。太极拳盖取法于易经中阴阳动静之理，盈虚消长之机，运动作势，纯任自然。动则如环之无端，循环往复；静时如日之欲出，气象万千，变幻莫测。经几百年的锤炼，逐渐形成了独特的武术门类，并在中国发展迅速，门派众多，名家辈出。

井迎兄少时即喜书、画、拳、剑，长期推研，遍访名师，弟子众多。我与之相识相知二十余载，观其书有率性之态；品其画有自然之美；赏其拳刚柔相济合乎阴阳；体其剑则吞吐自如，理在仁者无敌，其一招一式让人感到就像人生，知进知退、知存知亡、知静知动、知得知丧，往者屈也，来者伸也这样的博大境界和武术审美。

近些年来，随着物质生活的丰富，人们对健康、快乐、幸福的追求也越来越多，太极拳更是受到越来越多的爱好者的喜欢。如何让太极拳更具普及性、更具大众性、更具观赏性、更具表演性？井迎兄做了大量的理论探讨及拳法实践。拳家历来门派众多，且多以师徒关系相传，一招一式的理解也不尽相同，多有歧意，加之门户之见，讳莫如深，故而在普及推广上障碍颇多，如果能集其门派精髓，博采众长，不动根本，修其枝叶，或可创出更多的普及版拳、剑套路来。井迎兄又有顾虑：自古道，外行看热闹，内行看门道，让拳法与剑法更具观赏性是否与其技击特质相矛盾呢？我当时鼓励他：美是一切事物应遵循的客观规律，而武术也应该符合这一规律，如果不美，那就不符合客观规律，那就是走向了歧途，走向了末路。

拳法与剑法应该而且必须是美的，那么观赏性与表演性不但能表现出来，而且也与武术的本质不矛盾。

他拜名师、查资料、搞实践，编排了几十套精美的拳、剑套路，并集结成书。我知道，这是他的心血之作，既有整理之功，又有推广之利，兼有创新之才。太极为神，神动形随；拳随意走，身随剑行，动作流畅，古朴大美，是对理想境界的向往，又是对博大气象的追求，即蕴涵着仁者必胜的道德期待，又外露着优雅浪漫的尚武审美。道法自然，中庸谦和，健身与修心双得，观赏与推广并重，是一个难得的武术普及读本；传统与现代结合，武术与艺术联姻，即有儒风仁心，又有道骨仙姿，不失为广大太极拳爱好者的范本。

陈玉奇

2012年9月8日

陈玉奇：

沈阳市中医药学校校长，中国诗词楹联协会会员，沈阳市散文家协会理事，新民市作家协会主席。

序 四 xusi

恩师创编《陈氏太极拳·剑儒风套路》既成，嘱为弁言，甚感惊宠，惟恐拙愚难当此任；然恩师再三勉励，便欣然从命。

数年来，朝暮相随，深晓恩师为人谦恭，凡事不想出风头，不想在武林和“太极圈子”出名，而更多的是独享习练太极拳、剑健身之乐趣。恩师对陈氏太极拳、剑做过深入细致的研究，所积资料十分珍贵，颇有心得，且以为独乐不如众乐，当推而广之。故创编了此组儒风套路。这应该说是恩师多年学练陈氏太极拳、剑的一个总结，也是习武近五十年对世人的一个交待。

儒风套路的创编表明师父不保守，不固步自封，也不妄自菲薄。面对太极拳、剑运动的开展与发展，这种科学继承与发展的行为确实值得钦佩。恩师就是用这组儒风套路指导弟子日常习练和参加省、市比赛的，且均取得了良好的效果。我是众多习练与受益者之一。在收获健康、快乐的同时，深感适逢“全民健身”盛世，这么好的套路确实有整理成书，推广普及的必要性。因此，我作为弟子积极支持恩师出版此书，并协助做了整理电子文稿、图解照片等工作，也再一次见证了恩师严谨的治学态度。此书配套视频，恩师亲自示范演练，以年近六旬之躯极力做到最佳。尽管如此，还自认为个别招式在创编与演练方面还不够完美，仍需再深入探讨和研究。

客观讲，我以为此书图文并茂、视文双畅，是一部优秀的太极拳、剑教材。有三点值得借鉴：一是此书文字表述精练简明，按文字所述，动作可做、功法可习，不故弄玄虚，十分可信；二是此书视频精采明晰，五个套路中有二个由师父亲自演示，难得一见，另三套由师娘和恩师的亲传弟子分别加以演练，也属一脉真传；三是此书套路丰富，各路动作编排科学，演练时间可控，套路可以因材施教，充分保证了学员的提升空间。

恩师是一位太极拳爱好者，也是武术痴迷者，更是太极文化的

传播者，从北到南，神州大地留下了恩师的身影。近在沈阳体育学院接受培训和受鸳鸯地宫拳名家董希昌先生教诲；曾两次远赴河南陈家沟学习深造，得到陈氏太极拳大师陈炳先生的亲自指导和认可；“千里寻师结道缘”，在深圳拜武当玄武派第十五代、武当三丰自然派第二十六代传人王平大师为师，成为武当祥字辈弟子；率弟子进校园、进社区，参加本地文化活动，参与国家和省市重大比赛，积极参与太极拳运动的普及与推广，以此为乐，从未间断。

恩师作为长者，时常教导弟子习拳要明理知法，并明确指出“有多高文化练多高拳，有什么样的修养练什么样的拳”的道理；恩师特别重视武德修养，严格要求自己并影响弟子，强调“学武要先学做人”，“武以德为先，艺以精为能”的观点；要求做到“寻名师、修武德；明其理、懂其法；多理解、勤实践；主动学、科学练；高标准、重质量；向别人学、和自己比。”如此，影响弟子众多，近在本地，远在海外。

恩师在授拳方面毫不保留，没有门户之见，对门内弟子与学员都一视同仁，不论多大年龄，有求教的，都热心给予辅导。辅导的学员有本地和来自省内外的爱好者，更有来自俄罗斯叶卡捷林堡市的国际友人。

书稿付印之际，恩师有言于我“此书一出定会誉谤相随”，“只求抛砖引玉之效”。

吾深知恩师之心：多年来，恩师淡泊名利，只问耕耘不问收获；“不想人前显耀争高下，只愿寸心洁白垂清芬”。试想：“当月夜听涛、闻鸡起舞、衣袂飘飘于天地间、潇洒从容于太极神韵之际，何其快哉”。此儒风套路，又何其快哉！

是为序。

张庆林

二〇一二年十月十日于御风轩

张庆林：

新民市就业服务局副局长，武当玄武派第十七代传人，武当三丰自然派第二十八代传人，中国武术协会会员，中国武术五段。

前言 qianyan

中国武术是中华民族传统文化瑰宝，经几千年的积淀、发展，流传至今，一直深受人们的喜爱。作为中国武术重要拳种的太极拳，则是一颗璀璨夺目的明珠，它以其圆活连贯，轻灵柔和；以形引气，以气催形；沉着、恬淡，意领神随；加之融入了道法自然、中庸谦和的辩证思想和处事哲学的独特运动方式，形成了一种集艺术观赏性、自卫技击性和修身健体性于一体的，合乎人体科学而内外双修的体育运动形式。随着全民性健身活动的蓬勃开展，太极拳运动越加受到国内外大多数人的喜欢，各种形式、各种级别的表演活动和比赛也越来越多。

作为太极拳爱好者，我学之习之有年，虽技艺不精，却也经常参加一些太极拳表演及传统武术交流赛等活动，并受益良多。在收益的同时，也感觉到：现有的好多传统太极拳、剑套路，由于或长或短的原因，显得不够适合表演和比赛时间方面的要求，从而影响了演练效果和比赛成绩。因此，自己便尝试着创编一些能适合表演和传统太极拳、剑比赛的套路。在认真学习传统套路、竞赛套路和参考大量相关资料的基础上，经反复研究、实践，共创编了太极拳、剑套路二十余套。本书介绍的是其中的陈氏太极拳套路三套，陈氏太极剑套路两套。

在创编过程中，坚持突出传统套路的风格、特点及技术要领，注重时间、内容、结构、布局等方面的合理性，保留了武术外在特征鲜明、难度较高并能被大多数习练者接受的招式，还对一些拳、剑动作进行了加大运动幅度的处理，习练时力求规范、中正，松活、舒展，节奏鲜明，从而增强了观赏性和健身性。也曾带领学生在大型表演活

动和比赛中多次展示，得到了习练者、各地拳友和有关专家的好评，取得了良好效果。今天，把这些套路介绍给大家，意在和大家共同探求太极拳、剑的真谛，分享太极拳、剑运动带给我们的乐趣。

由于自己对太极拳拳理、拳法、剑法理解不透，体会不深，加之才疏笔拙，书中定有粗疏谬误之处，殷切希望贤师益友不吝赐教。

本书编写中，承蒙多位友人的帮助，在此深表谢意。

郭井池

2012年7月28日

说 明 shuoming

一、关于陈氏太极拳·剑“儒风套路”名称

因本人道号“儒风”，又创办有“儒风太极拳健身俱乐部”，有人便戏称我创编的太极拳、剑套路为“儒风套路”，久之，大家已习惯于此。本书亦用“儒风”定名，意与陈氏太极拳、剑其他套路于名称上加以区分，绝无哗众取宠、沽名钓誉或自立别派之意，请同道师长、拳友见谅。

二、关于陈氏太极拳·剑“儒风套路”完整演练速度和所需时间

在演练时，速度可快可慢，拳套路完整演练时间3至6分钟，剑套路完整演练时间2至4分钟。

三、关于动作名称：“演手红捶”、“倒卷红”

“演手红捶”、“倒卷红”，也有人称之为“演手红捶（拳）”、“倒卷红”。

本人认为称“演手红捶（拳）”、“倒卷红”比较合适。理由是：见2005年6月人民体育出版社出版发行的太极拳专家顾留馨所著《炮捶·陈式太极拳第二路》一书，书中第152页，第一行起，说明事项：演手红捶在杨、吴二式中叫做“搬拦捶”。……称做“红捶”有两种含义：一是出手似红铁出炉，人不敢摸。二是出手见红，如炮轰，着人要害，顿时见红。第168页，第一行起，说明事项：1. 势名倒卷红，红者如红铁出炉，人不敢摸，发劲刚脆，故名“倒卷红”。2. 李剑华老先生曾说，陈发科老师练炮捶时，有时有“倒卷红”。今为补入，和演手红捶六次，抹眉红二次，跺二红二次，适为旧谱“十五红”之数。

目 录 mulu

上篇：陈氏太极拳儒风套路

一、太极拳对身体各部位的要求	3
（一）头部	3
1. 面部	3
2. 眼睛	3
3. 鼻	3
4. 嘴	3
5. 耳	4
6. 颈	4
（二）躯干部	4
1. 胸背	4
2. 腰	4
3. 腹	4
（三）上肢部	5
1. 肩	5
2. 肘	5
3. 手	5
（四）下肢部	6
1. 胯裆臀	6
2. 膝	6
3. 脚	6

二、陈氏太极拳的基本技术要领和基本功法	7
(一) 基本技术要领	7
1. 手型	7
2. 主要手法	7
3. 步型	7
4. 主要步法	8
5. 主要脚法	9
6. 身型	10
7. 身法	10
8. 眼法	10
(二) 基本功法	10
1. 无极桩	10
2. 太极桩	11
3. 缠丝功	11
4. 一身备五弓	12
三、陈氏太极拳儒风一路	13
(一) 动作名称	13
(二) 动作图解	14
四、陈氏太极拳儒风二路	66
(一) 动作名称	66
(二) 套路分解	67
五、陈氏太极拳儒风三路	96
(一) 动作名称	96
(二) 套路分解	97

下篇：陈氏太极剑儒风套路

一、太极剑对身体各部位的要求	125
二、太极剑的基本技术要领	126
（一）剑指和持剑法	126
1. 剑指	126
2. 左手持剑法	126
3. 右手握剑法	126
（二）基本剑法	126
1. 刺剑	126
2. 劈剑	126
3. 挂剑	127
4. 撩剑	127
5. 云剑	127
6. 抹剑	127
7. 绞剑	127
8. 架剑	127
9. 点剑	127
10. 崩剑	127
11. 截剑	127
12. 抱剑	128
13. 带剑	128
14. 穿剑	128
15. 提剑	128
16. 斩剑	128
17. 扫剑	128

18. 剪腕花	128
19. 撩腕花	128
(三) 眼法	128
三、陈氏太极剑儒风一路	129
(一) 动作名称	129
(二) 动作图解	130
四、陈氏太极剑儒风二路	159
(一) 动作名称	159
(二) 套路分解	160
后记	177

上 篇

陈氏太极拳儒风套路

CHEN SHI TAI JI QUAN RU FENG TAO LU



