

CHEN SHI TAI JI QUAN NEI GONG XIN FA

王永其 著

# 陈式太极拳 内功心法

内功心法，历代拳家都把它视为『至人传，非人远，万两黄金不肯传的秘笈』。因而，知者甚微。

本书亮点：

一是以中医经络知识和古拳谱秘诀揭示出太极内功『大小周天通络法』与『内气运使』之秘。

二是『太极本源』『拳势呼吸法』『缠丝解』和『人身各部位之规矩』四大要论，阐释新奇，别有洞天。

一书在手，便可通晓太极『内气运行气机』『内劲运使方法』和『动作攻防作用』等核心功夫。



附赠DVD



人民体育出版社

# 陈式太极拳内功心法

王永其 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳内功心法 / 王永其著. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-3849-1

I. ①陈… II. ①王… III. ①太极拳-气功-基本知识  
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 144315 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×960 16开本 22印张 372千字  
2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷  
印数: 1—5,000册

\*

ISBN 978-7-5009-3849-1

定价: 45.00元

---

社址: 北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



## 作者简介



作者（前排居中）与弟子们合影

王永其（1943— ），北京陈式太极拳第四代传人，师承太极名家田秋田、韩奎元，并得到太极大师冯志强的教诲，学得混元太极和太极推手。现任北京市武术协会陈式太极拳研究会副秘书长、华城武术社副社长、辅导站站长。

作者自幼酷爱武术和书法，现为中国书画家协会理事，中华书画学会会员、副主席，华夏夕阳红书画协会理事。长期以来任某期刊主编，从事编辑工作，有幸接触、采访中国传统武术名家。与孙力合作先后挖掘、整理了多个传统武术拳种的套路，使濒于失传的古老拳种有了系统的文字阐述；并在全国性大型武术期刊上发表了大量著述，其文章有：《稀世秘传的无极拳》（发表于《武魂》杂志 1987 年第 3 期）、《无极拳空练十八则功法图解》（发表于《武魂》杂志 1987 年第 3 期）、《无极门伤科救治》（发表于《武魂》杂志 1980 年第 6 期）、《连环绵掌九十九势》（发表于《精武》杂志 1996—1997 年连载）、《神枪徐四爷》（发表于《武魂》杂志 1994 年第 6 期）、《陈式太极十三剑四十八势》（发表于《精武》杂志 2000 年第 1 期）、《“太极一人”陈发科》（发表

于《精武》杂志 2008 年第 12 期) 等。

作者不仅武术著述丰富, 自 20 世纪 80 年代初开始潜心钻研陈式太极拳拳理、拳法, 并勇于实践, 严以治学。所授弟子、学员在国际、国内武术重大比赛中获得突出的成绩。仅 2007 年、2008 年先后在“香港首届国际太极拳邀请赛”“第 7 届北京国际太极拳邀请赛”“邯郸第 11 届国际太极拳邀请赛”“北京市‘浙商杯’武术太极拳邀请赛”“北京体育大学第 2 届全国传统武术拳种比赛交流大会”等大型武术比赛中共荣获名次奖项 40 项, 其中前三名有: 9 个第一名 (含金牌 5 枚)、7 个第二名 (含银牌 2 枚)、13 个第三名 (含铜牌 4 枚)。

本书撰写、编辑的内容是近年来的研究成果、心得及感悟, 望能与太极同仁们共同交流、切磋。



# “太极一人”陈发科 开创北京陈式太极拳新纪元

## (代前言)

北京陈式太极拳（亦称北京架）源于河南省温县陈家沟。自清初陈王廷造拳以来，经五代传至陈长兴，又产生了陈式新架，因而陈式太极拳有了老架、新架之分。

陈长兴之曾孙陈发科于1928年应邀进京授拳，广收弟子，并经三代弟子的传承和发扬光大，完成了由“陈氏太极拳”向“陈式太极拳”的转变。陈发科成为北京陈式太极拳“一代宗师”。

### 应邀进京 成为“太极一人”

陈发科（1887—1957年），字福生，陈氏十七世，陈长兴四世孙，师承乃父陈延熙。1928年陈发科应邀进京（当时为北平）授拳时，结识了许多武术名家高手，在拳术交流中显示了他高深的太极技艺，功夫纯厚，他推手拿、跌、掷放，兼施并用，以“挨着何处何处击，将人击出不见形”的绝技受到北京武术界的叹服，陈式太极拳的本来面貌始为外界所认识。

太极名家许禹生在一次主持北平的武术比赛时，特邀陈发科为顾问。在研究打擂比赛时，有人提出15分钟为限。陈说比赛时间太长，并说：“口中只念一、二、三就够了！”东北大学武术教师李剑华犹豫道：“能那么快吗？”陈笑笑说：“咱们试试。”于是李进招，李出掌刚至胸前，只见陈闪电般发劲，将李打出尺许撞在墙上，在场之人无不惊服。

曾有武术诗人杨敞写诗赞曰：“都门太极旧尊杨，迟缓柔和擅胜场，不意陈君标异帜，缠丝劲势特别强。”当时，许多颇有造诣的知名人士，如京剧泰斗杨小楼，以及许禹生、李剑华、唐豪、刘瑞苦等人纷纷前来拜师求艺。

陈发科为人谦虚忠厚，他总以“谦受益，满招损”和“己所不欲，勿施于人”为座右铭教导弟子。在武术界交往中，谈到技艺时，他总是操着浓重的河南口音谦虚地说：“我不中。”因而，武术界送他雅号“陈不中”。陈发科武德



高尚，谦虚待人，受到北京武术界的尊敬，特赠银盾一尊，镌刻“太极一人”以示敬仰。

### 完成由“陈氏”向“陈式”转变

陈发科进京授拳近三十年，在原陈氏太极拳的基础上，不断提高、发展。在动作上加强了“螺旋缠绕，蓄而后发”，设计了新的拳势，将原来74势发展成83势。现在全国普遍流行的陈式太极拳83势就是陈发科所定之势。

1953年陈发科和著名拳师胡跃贞共同创办了“首都武术社”，使陈式太极拳得到广泛的发展，为陈式太极拳培养了一批杰出的人才。如田秀臣、冯志强、洪均生、李经梧、肖庆林、雷慕尼、杨易辰、侯志宜、孙枫秋等，并有一批弟子还担任了省市武协的领导职务。为把陈式太极拳传向全国奠定了基础。

陈发科的弟子继承师志，于20世纪50年代开始，弟子侯志宜、雷慕尼、孙枫秋、田秀臣、洪均生、李经梧、杨易辰等，先后在北京、上海、南京、郑州、济南、石家庄、西安、焦作、北戴河等地设点授拳。

弟子田秀臣应邀到北京体育学院教学，使流传民间的陈式太极拳进入高等学府，从而体育学院设立了陈式太极拳的课程，培养出不少优秀运动员。

陈发科及其弟子经过几十年的努力，将禁锢在家族中的“陈氏太极拳”，完成了向“陈式太极拳”的转变，将陈氏太极拳变成社会大众锻炼身体的一种拳种，从而开创了北京陈式太极拳新纪元。这是陈发科杰出的一大贡献。

### 桃李满天下 享誉全世界

1957年陈发科逝世后，他的弟子李剑华、唐豪、顾留馨、李经梧、陈照奎等着手编写《陈式太极拳》一书，于1963年由沈家桢、顾留馨编著出版。从出版至今行销四十多年常盛不衰。

北京陈式太极拳在全国得到推广的同时，拳的套路上也有了新的发展，在原有陈式太极拳一路（83势）、二路（71势）的基础上，田秀臣、阚桂香合编了《简化陈式太极拳》；冯志强编著了《精练陈式太极拳》；潘厚成整理了《陈式太极拳入门》；阚桂香主编了《陈式太极拳竞赛套路》等，这些套路的出现极大地丰富了陈式太极拳学习、演练的内容，广泛深入地推动了陈式太极拳的发展。

近些年来，北京陈式太极拳发展很快，1983年北京成立了“陈式太极拳研究会”，由他的弟子冯志强担任会长，先后在北京各大公园成立了辅导站、



活动站。通过拳术交流，技术理论研讨、培训、表演比赛等方式，每年都教授大批的学员，使北京陈式太极拳得到广泛的发展。经过几代人的努力，完全完成了“陈氏太极拳”向“陈式太极拳”的过渡和转变。

改革开放以后，北京陈式太极拳迅速走向世界。全国十大名师之首冯志强继承先师陈发科的高超技艺和高尚武德，成为第一个把北京陈式太极拳传到国外的人，先后到美国、墨西哥、瑞典、新加坡、日本等国传授陈式太极拳，他以高超的技艺战胜了许多外国著名拳师。多年来，在与外国拳师交流中从无败绩，为国争了光。

目前，北京陈式太极拳得到空前发展，已传遍全国和世界，受到国内外武术爱好者的喜爱和欢迎。

田秋田

2011年2月





# 自序

传统武术是中华传统文化的一枝璀璨的奇葩，广泛地继承、发展和弘扬传统武术文化是时代的呼唤。中华民族受益于改革开放 30 年的成果，物质生活有了极大提高，目前人们的文化生活、精神生活也极需丰富，健康水平更需提高到现代人的健康标准。编撰出版《陈式太极拳内功心法》一书其目的就是为继承、发展和弘扬中华传统武术文化，造福于炎黄子孙。帮助人们修身养性、强身健体、陶冶情操、启智益悟、延年益寿，以求提高人体生命质量。

《陈式太极拳内功心法》全书内容分成“拳理”和“拳法”两大部分。

“拳理”部分，详细阐述了“太极内功心法”和“太极拳四大要论”。

“内功心法”，历代拳家都把它视为“至人传，非人远，万两黄金不肯传的秘笈”，因而精其法者甚微。此书详析了内功“大小周天”的通络方法，以及深层次地研讨了太极拳“拳势呼吸法”“太极拳成势人体各部位之规矩”和“太极拳缠丝解”等，这些问题均是一些习拳者长期困扰的难题。

“太极内功心法”源于道家“内丹修炼术”。易理和中医经络知识是其文化基础，其核心是“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”。掌握此法，必须从两个方面入手。

其一，须过好“欲关”。儒家提倡“善养心者在寡欲，寡之又寡，以至于无，则心存而性存，气不必言矣”。道家称此为“顺者生人，逆者成仙”。

其二，须运用唯物辩证法指导练内功。练拳习武之人，应该是一个辩证唯物主义者。承认物质（元气）是第一性的，精神（意念）是第二性的，同时也承认精神（意念）对物质（元气）的反作用。元气需按意念的导引，通过引气、养气、炼气、聚气、凝气，使人身元气发生质变，即产生一次飞跃。这种“飞跃”，不是成仙成佛，而是将“元气”转化为另一种形态——螺旋劲（内劲）。

“拳法”部分，阐释和剖析了陈式太极拳（北京架）两种拳套，一是“陈式太极拳第一路”，二是“陈式太极拳精练拳四十六势”。

本书所撰写的拳套，其内容不是简单的重复先人前辈所传拳之套路。在编撰过程中，依据陈鑫所著《陈氏太极拳图说》一书“序”中提倡的“开卷有益”三原则，即：一是借助此书了解陈式太极拳，吸取其中精华以丰富个人所学；二是借鉴和仿效此书的编撰体例和表述方法，以完善自家之学；三是从武术整体角度进行比较，以获取更多体悟，拓展更广的视野。本书以此“三原则”为导向，巧妙地借鉴了《陈氏太极拳图说》一书的编撰体例和表述方法。运用易理和中医经络知识对运动气机、内气运行、缠丝劲（内劲）运用，以及外形运动方法、内劲运行方法、动作攻防作用、身体各部位的规矩等清晰细微地进行了阐释；结合拳理深入浅出地进行了剖析。并吸取陈鑫“以诀示要”的手法，引用前人“歌诀”和“韵语”进行表述，以增强此书的可读性，进一步帮助读者领悟“陈式太极拳内功心法”的技法、练法和功能。

编撰“陈式太极拳精练拳四十六式”，其目的是为了适应国内、国际太极拳赛事。此套路行拳时间，按照竞赛规定的时间为4~6分钟。

此套拳以“一路”柔势为主，补充了“二路”中的一些刚势；并以“低架”“型美”“规矩”等特点，在国内、国际太极拳重大赛事中得到检验。仅2007年、2008年两年间，所授弟子、学员在国内、国际太极拳大赛中荣获40个奖项。

太极拳是“终身不尽之艺”。此书的出版希冀广大太极拳爱好者能从中得到启迪。

作者

2011年2月28日于北京



# 目 录

## 陈式太极拳·北京架 拳理

第一章 太极内功心法 .....	( 3 )
一、内功心法要略 .....	( 3 )
(一) 明经气 .....	( 3 )
(二) 明呼吸 .....	( 4 )
(三) 明功法 .....	( 6 )
(四) 明功理 .....	( 11 )
二、任督二脉“小周天”功法指要 .....	( 11 )
(一) 任脉、督脉 .....	( 12 )
(二) 任督冲关内气由来 .....	( 15 )
(三) 练功姿势与时间 .....	( 15 )
(四) 任督“小周天”功法 .....	( 16 )
三、十二经脉“大周天”功法图说 .....	( 17 )
(一) 人体十二经脉循行之理 .....	( 17 )
(二) “大周天”通络功法十四式 .....	( 19 )
四、“大周天”真义论 .....	( 46 )
(一) 认知十二经脉共同的循行规律 .....	( 46 )
(二) 认知“大周天”手足三阴三阳“一气贯通，并行不悖”之理 .....	( 46 )
(三) 认知掌握“运使之疾”，贵在苦练 .....	( 47 )
五、“炼神还虚”，回归无极 .....	( 49 )
(一) 心意虚静，物我两忘 .....	( 49 )
(二) 体势虚静，静极生动 .....	( 50 )

(三) 无形无象, 还无极之初 .....	(50)
第二章 太极拳四大要论 .....	(53)
一、论太极拳拳理源于“无极” .....	(53)
(一) 古太极图 .....	(53)
(二) 周氏太极图 .....	(54)
(三) 太极拳拳理源于“无极”之原因 .....	(56)
二、论拳势呼吸法 .....	(57)
(一) 太极拳第一层功夫“熟练拳架”阶段, 呼吸方式为自然呼吸 .....	(58)
(二) 太极拳第二层功夫“疏经引气”阶段, 呼吸方式为逆呼吸 .....	(59)
(三) 太极拳第三层功夫“内外相合”阶段, 呼吸方式为丹田呼吸 .....	(60)
(四) 太极拳第四层功夫“周身一家”阶段, 呼吸方式为胎息(脐息) .....	(61)
(五) 太极拳第五层功夫“形归无迹”阶段, 呼吸方式为体呼吸 .....	(63)
三、论太极拳成势人体各部位之规矩 .....	(64)
(一) 头部 .....	(65)
(二) 眼部 .....	(65)
(三) 颈部 .....	(66)
(四) 肩部 .....	(66)
(五) 臂部 .....	(66)
(六) 手部 .....	(67)
(七) 胸部 .....	(67)
(八) 腰部 .....	(68)
(九) 臀部 .....	(68)
(十) 腿部 .....	(69)
(十一) 膝部 .....	(69)
(十二) 足部 .....	(70)
(十三) 肘部 .....	(70)



(十四) 裆部 .....	(71)
(十五) 胯部 .....	(71)
(十六) 肱部 .....	(72)
四、论太极拳缠丝解 .....	(72)
(一) 明缠法 .....	(72)
(二) 懂法门 .....	(74)
(三) 知真诀 .....	(75)

## 陈式太极拳·北京架 拳法

第三章 陈式太极拳第一路	
——传统套路·北京架 .....	(79)
一、拳势名称顺序 .....	(79)
二、关于图解的几点说明 .....	(80)
(一) 方向 .....	(80)
(二) 图线 .....	(81)
(三) 呼吸 .....	(81)
(四) 角度 .....	(81)
(五) 幅度 .....	(82)
三、拳势动作图解 .....	(82)
第四章 陈式太极拳精练拳四十六式	
——传统参赛套路·北京架 .....	(233)
一、陈式太极拳精练拳四十六式简介 .....	(233)
(一) 拳架规矩 .....	(233)
(二) 拳走低架 .....	(235)
(三) 拳势型美 .....	(235)
二、拳势名称顺序 .....	(236)
三、拳势动作图解 .....	(237)

陈式太极拳

北京架 拳理









# 第一章 太极内功心法

内功是武术的根本，得其一而万事备。谚曰：“练拳不练功，到老一场空。”没有充足的内气，武术的威力是不能体现出来的。常言道：“力不敌法，法不敌功。”因此，太极拳“以功为本，以养为主，以拳为母”，三者合一，才能成功。

## 一、内功心法要略

太极内功心法的基础理论，在于“四明”，即：明经气、明呼吸、明功法、明功理。

### （一）明经气

太极拳的文化基础是易理和中医经络知识。据医学理论，经络是人体气血、津液和新陈代谢的主要通道，经络的功能就是沟通表里、运行气血、调理阴阳、抗衡病邪、保护肌体。而太极拳属内家拳术，是一种动静两功、内外双求、性命双修、以意行气的运动。

太极拳诸功法：太极拳内功、太极拳走架、太极推手、太极节膜、拿脉、抓筋、闭穴等，都与经络及其气血运行密切相关。

太极内功第一要务，就是首先要弄清人体经络中的“气”。经络中流注的气称为“经气”，也称“内气”。它主要由元气、宗气、营气和卫气组成。

#### 1. 元气

元气指的是先天之气，即肾气。它是指人体生命活动的根本，是经络功能活动的基础，十二经脉流注之“经气”皆本源于肾气，故称元气。



## 2. 宗气

宗气指的是后天之气，包括脾胃运化的水谷精气与呼吸的自然界之清气。它的功能是走息道以呼吸，贯心脉以行气血。呼吸的强弱以及气血运行都与宗气关系密切。

## 3. 营气

营气它是营运脉中的精气。生于水谷，源于脾胃，出于中焦，有化生血液，以营养全身的功能。

## 4. 卫气

卫气它是行于脉外之气。生于水谷，源于脾胃，出于上焦。其性慄（音“剽”）疾滑利，游走窜透，不受脉道的约束，有保护肌体的功能。

元、宗、营、卫四气构成人体生命活动的最基本的物质。它的生成是全身各脏腑综合作用的结果，尤其是肺、脾胃、肾。肺通过呼吸把自然界之清气入肺，参与宗气形成；脾胃主运化，将饮食水谷化为精气散布全身；肾藏精，是生气之源，既藏先天之气，也藏后天之气，为气的生成提供基础。

古人云：“心者血，肺者气，血为营，气为卫，相随上下，谓之营卫，通行经络。”经络中既有气的存在，又有血的运行，气与血两者同行于经络之中，气以帅血，血以载气，如影相随，贯通上下、左右、表里、内外，周身无所不至。

## （二）明呼吸

太极内功运气、养气、练气、聚气、凝气都是通过呼吸完成的。道家称“导引吐纳”，释家称“练气功行”，儒家称“养浩然之气”。呼吸有口吞、鼻吞之别，拳家称“鼻吞为文火，口吞为武火，一呼一吸为一息”。呼吸之方法：

### 1. 自然呼吸

吸气时嘴稍张开，上下牙齿微微相合，舌尖抵住上腭，随着用鼻吸气腹部要凸起。呼气时嘴要闭住，舌尖抵住上腭，随着呼气腹部要凹下。呼吸要掌握均匀，慢、轻、细、长。