



陈式太极传统老架83式拳

Chen's Taichi Aged & Traditional 83

传统陈式太极拳第四代正宗传人 陈式太极拳名家 程克楠

最古老最传统的强身健体内功太极拳法

中映良品 编著



成都时代出版社

G852.111.9

11

陈式太极拳
陈式太极拳

江苏
学院图书馆
书章

中映良品 编著

成都时代出版社

陈式太极：传统老架83式拳 / 中映良品编著。—成都：
成都时代出版社，2007.10
ISBN 978-7-80705-614-0

I. 陈… II. 中… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第153562号

陈式太极 传统老架83式拳
Chen's Taichi Aged & Traditional 83
中映良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	黄晓
责任校对	廖东航
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印张	7
字数	180千
版次	2007年10月第1版
印次	2007年10月第1次印刷
印数	1-15000册
书号	ISBN 978-7-80705-614-0
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究。举报电话：(028)86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(0755)28650886

前言

foreword

陈式太极拳是中国传统文化中的瑰宝，当今世界流行的各派太极拳，都是从陈式太极拳演变而来。就像读书要读名家原著一样，无论想练好哪一派太极拳术，都不能不对陈式太极拳有所理解。

进入现代后，陈式太极拳中真正独树一帜、构思特异、传承不绝、最受人们喜爱的是陈发科、陈照奎所嫡传的拳架传统83式，而精简36式则是83式的精华浓缩版及入门版，简单易学。这两套拳的共同特点如下：

■ **内外兼修** 把太极拳奥妙的内功（丹田内转功法、周天开合功法）和外功（构思特异、编排细腻、技击含义丰富的拳架）完美地融为一体，既注重肢体运动，同时也讲究内气循经运行，真正做到“心肾相交，形神兼备，性命双修”。

■ **内涵丰富** 继承了中国传统哲学《易经》的太极阴阳学说，处处体现阴阳之道，刚柔相济，轻沉兼备，开合相寓，顺逆螺旋，快慢相间，对称和谐，处处相应，无一不在阴阳匹配之中，招招体现阴阳变化。演练、钻研起来，韵味无穷。

■ **多功能性** 把健身性、技击性和艺术性融为一体。在养生方面，吸取了道家的吐纳导引炼丹之术；在医疗方面，吸收了中国传统医学中神奇的经络学说，拳式动作中处处讲究顺逆缠绕；在护身（技击）及锻炼方面，吸收了《孙子兵法》的战略战术和戚继光《拳经》中拳式的精华。其拳架继承了中国传统美学思想，构思巧妙、造型端庄、动作潇洒，在演练过程中，使人感到在力的旋律中得到一种美的享受，且在健身、健脑、养生、防身、娱乐以及陶冶人的性格、气质等方面均有极高价值。

传统83式及精简36式由陈式太极拳第四代正宗传人（自陈发科算起）、陈式太极拳名家程克锦亲身示范、教授，数百帧全彩图片详尽展示技术细节，全程要点提示指导，令你快速体悟太极拳真谛，达到身心双修的无我境界！

序

程克锦先生，自八十年代在安徽跟我学陈式太极拳前辈传下来的陈式太极拳。他认真练、刻苦钻研，多年来一直在努力普及推广科学的陈式太极拳三十六式陈式竞赛套路，他的学生多次、多人荣获青蒿拳女的大赛奖牌。他还结合中医理论，发表了不少太极拳健身的科研文章，对弘扬祖国古老的传统文化、推广太极拳运动作出了贡献，今又撰写此书，丰富人们的纸练内容，增强体质、提高健康水平。我向拳友们推荐这一好书，希望拳友们喜欢！

北京体育大学教授 殷桂东

2007.5.5日

目录

contents

第壹章	传奇武道——海纳百川的陈式太极·····	01
	Long Standing Story of Fantastic Chen's Taichi	
	一、周易五行——太极拳的拳理之源·····	02
	二、儒道禅三教思想对太极拳的影响·····	04
	三、习练太极拳对现代人身心上的影响·····	08
第贰章	高手之钥——陈式太极内功养生心法·····	12
	Inner Work of Chen's Taichi, the Way to Be Superior	
	一、陈式太极拳的内功心法·····	14
	二、陈式太极拳“松”与“沉”内功修炼法·····	17
	三、意守丹田、气沉丹田与丹田内转修炼法·····	20

第叁章	筑基二要——陈式传统83式基本功法	26
	Basic Skills of Chen's Taichi Traditional 83	
	一、基本手法	28
	二、内功桩法	34
	陈式传统太极拳之发力练习	44
第肆章	拳谱详解——陈式太极拳老架一路83式	48
	Detailed Chart Analysis of Chen's Taichi Aged & Traditional 83	
	一、最古老最传统的陈式太极拳83式	50
	二、关于图解的几点说明	52
	三、83式详细动作演练	53

Long Standing Story of Fantastic Chen's Taichi

第壹章

传奇武道 ——海纳百川的陈式太极

太极拳是中国传统文化宝库中的组成部分，
也是凝聚传统文化于一身的光耀夺目的明珠，
就如昆仑山上的千年灵芝，
既是壮丽山河的一个点缀，又是巍巍大山所养育的一株仙草。
它之所以内涵丰富、博大精深，
是因为它生于中国传统文化的沃土中，
它的根深深扎入到中国传统哲学、中国传统养生学、中国传统医学、中国传统美学等多学科的广袤深厚的领域。
可以说，
太极拳就是中国几千年灿烂文化孕育的传奇武道文化的杰出代表。



一、周易五行——太极拳的拳理之源

Wuxing, the Origin of Taichi Boxing

《周易》亦名《易经》，至春秋时代起就已成为中国古代的学术经典，也是极少数同时被儒道两家同时奉为经典的著作之一。尽管《周易》最初只是一部卜筮之书，但其中已蕴含有以“阴阳”观念为核心的深邃哲理，而经过孔子和孔门后学对经文的阐释后（包括《系辞》和《说卦》等），更自成一个完整的哲学体系，且成为中华文化的重要源泉之一。《周易》对中国古代的哲学、自然科学、文学、史学、宗教、艺术等学科的体系完善都起了很大的推动作用，尤其是对中医学和中华武术有着极为深远的影响。中华武术中的太极拳就堪称是对《周易》精妙深奥思想的绝好运用。

太极拳的“太极”一词，就出自《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”《周易·系辞》还写道：“一阴一阳之谓道。”《周易·说卦》中也说：“立天之道，曰阴与阳”。也就是说，天地之间阴阳未分的物质，称为“太极”。太极含有至高、至极、绝对、唯一之意，是万物之根。按照一分为二的变异法则，太极分为阴阳，然后阴阳相交滋生万物，万物均有阴阳两重性。宇宙中阴阳相互交替，是人类和天地万物普遍遵循的规律。阴阳虽然性能相反，但它们融为一圆：阴阳圆中生，方为合太极。从太极图中可以看到，阴阳缠绕在一起，你来我往，你下我上，相互激荡，推动气不断进行，使之时聚时散，阴阳的推行、气的往来造成了物种和人类的生死大循环。由此可见，太极、阴阳乃是《周易》之精要。

太极名家陈鑫曾说：“太极拳理根太极，故名太极拳。”太极拳确是首个将太极和阴阳理论融入拳理的拳种。除此之外，太极拳中的重要基础理论，像藏象学说、气化学说、经络学说、“缠丝劲”的气血功能表现形态学说等，都与《周易》有关。

太极理论的核心是阴（柔）阳（刚）互变、阴阳对立统一规律。如太极图所示，黑为阴（柔），白为阳（刚），黑白环依，相抱不离。白鱼黑眼谓“阳中有阴”、“刚中寓柔”，黑鱼白眼谓“阴中有阳”、“柔中寓刚”。无论是研练太极拳之名家，还是以太极拳健身养生者，要想真正达到健身、养生、技击的功用，都应该对太极拳的拳理有更深入的研究。动之始则阳生，静之始则柔生；动之极则阴生，静之极则刚生。可见，明白阴阳之道、阴阳之变化对修练太极拳是何等的重要。可以说，唯太极拳者，练天地之根基，修天下之大道。

由上可知，《周易》、太极拳之间是源与流、根与支、灵魂与躯体的关系，它们一脉相承、密不可分。



太极图



二、儒道禅三教思想对太极拳的影响

How Confucianism, Tao and Zen Influence Taichi Boxing

除了《周易》是太极拳直接的拳理来源外，儒教、道教及禅宗这三教的思想也都对太极拳的拳理和实践产生过重大影响。

太极拳与儒教

以马克斯·韦伯为代表的西方社会学者一般把儒家称为儒教，而中国古代也经常儒释道三教并提，明清时期更有三教合一的观念出现，所以尽管儒教从来没有在现实中存在过，但自汉武帝之后，儒家的精神实质已非常接近于一种宗教了。儒家讲究“修身、齐家、治国、平天下”，修身和齐家这两点都对太极拳有很大影响。如太极拳和儒教都很强调一个“敬”字，如孔子说“道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时”；而《陈式太极拳图解》凡例第一条则说“学太极拳，不可不敬……”，而“敬”正是儒家修身齐家之本。儒教思想中的“中庸”观，也对太极拳有很大影响。孔子十分提倡中庸之道，反对过犹不及，强调中庸、和谐。太极拳也正是遵循“中正安舒”、“心静体松”等原则，强调“中”字，强调不偏不倚、无过无不及的练功方法，在伦理道德中则反对逞强斗狠，提倡谦虚谨慎。自杨露禅之后，太极拳已经成为健身养生的重要手段，而且也是修身养性、修德培义的重要方法。《太极拳论》中讲明：“以心中浩然之气，运于全体，虽有时形体斜倚，而斜倚之中，自有中正之气牵之。”这里，将孟子提倡的“我善养吾浩然之气”体现在习拳之中，以“心静身正”来解释“浩然之正气”存于全身，习拳者不仅要有端正的体态，而且要一身正气，培养正直的人格精神。在这里，把练拳与练气、修身、养性紧密地结合在一起了。

太极拳与道教

道教以老庄“重生贵生、尊道贵德”的思想为基础，通过吸收佛教和各种方术思想，最终形成了一个在中国本土能与儒释二家并称的宗教。道教的思想来源较为庞杂，其对太极拳的影响也较为复杂。道教的内功（气功）养生法从远古开始一直传承不绝，并对后世各类养生功法和内家拳术产生了较大影响；而这一系列的修身炼己、以求长生不老的锻炼功法，也集中地影响了太极拳关于内气或内功的修炼方法。《道德经》中的“天下之至柔，驰骋天下之至坚”、庄子“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”则表现为太极拳的以柔克刚、以静制动。《太极拳经》中，有“极柔软，然后极坚固”，“物壮则老”与“无过不及，随曲就伸”，既是太极拳推手的法则，也与老子哲学相通。太极拳中所讲究的中、正、松、柔、圆、活、平、灵等特色风格，也都能在道教义理中，找到丰富的实证和最恰当的解释。

练太极拳最重要的要求是：“用意不用力”，“以意导气、以气运身”，在意识的引导下做到“松静自然”。

太极拳的“松”，是指人体内在思想意识上的松与人的肢体即五脏六腑四肢百骸的松。道家对这两者的理解是：一是性，一是命。道家王重阳说，“命无性不灵，性无命不立”，两者的放松即是对这两者的修炼。古人说“修身以立命”、“存心以养性”，即是性命双修。心意放松的同时引导肢体放松以调意、调神、调身、调息，调动全身气血运行，疏经通络，培养元气，以气贯全身。“日积月累、内劲通录，其玄妙自生矣。”（杨澄甫语）。“静”是人体意识神态的宁静，是精神高度内敛后的静。古人说



“静以养神”，《道德经》上则说“神得一以灵”，这两句结合起来就是：以静养神，以神练灵，以达到“神气内敛收藏入骨，满身虚灵之气，要轻有轻，要重有重，轻者如百无所有，重者可使泰山立崩，此练精化气，练气化神，练神化虚之功也。”（李雅轩语）。其最后的“练神化虚”就是道家哲学思想中的“虚无”、“道无形”思想。

太极拳的自然其实就是“道”，《道德经》上说“人法地，地法天，天法道，道法自然”，练拳时要自然扬法，以自然扬度，一切顺其自然，因道法自然，而道即无极，即“虚无”，顺其自然的最终还是要回归“虚无”。李雅轩提起修炼太极内功时曾说：“要用真元之意在呼吸之间顺其自然引之，虚而若实，实而若虚，有而若无。”至此可看出，修炼太极拳的理论要求实与道家哲学思想同出一辙。

而太极拳的“气沉丹田”之说，源于道教的“守一术”；太极拳的呼吸方法及气血之说，则来自道教的吐纳之术。

道家学说对太极拳武德思想的形成，也有重要的影响。太极拳提倡的“含而不露”，反对以武逞强的行为品格，与老庄学说中主张的贵柔、不争的思想是共通的，都包含着一种坚韧不露、谦虚深沉、外柔内刚的人生哲理。可见道家思想对太极拳的影响是深刻的。

太极拳与禅宗

印度佛教最初传到中国就包括了禅定之法。东汉时期，禅师安世高由西域来到中

士，弘扬佛学禅法。早期的禅师都真修实坐，以修炼禅定的深浅，来印证开悟的层次，因禅定而出神通者很多。少林乃达摩驻锡之地，早有立禅融入武学，后又根据五百罗汉的造像发明了多种桩功。

东汉时安世高曾译《安般守意经》介绍禅定的入门之法，所谓“安名为入息，般名为出息”，也就是今天所说的“数息观”，通过数出入息来守住心意，不使散乱。修炼内家拳之前也要先调息、调身、排除杂念，才能将功夫练好，如息不调、心不静则练完拳后对身心不仅无益，反而有害。

太极拳吸纳了禅宗的桩功、“数息观”和修行方法，而演变成为内功桩法。千年古训有句谚语：“练拳不练功，老来一场空”。武术行家们说：“未打拳，先练桩。”由此可见，必要的桩功对于太极拳实为重要。拳经云：“由定生势，由势入定。”站桩是练意、练气、练神的重要手段，常练桩功，一可增强下肢力量，使下盘变得沉稳有劲；二可使身体周身四肢内劲饱满，丹田之气随之变得充足，根深才能叶茂，根基扎实，日后才能枝繁叶茂；三是利于巩固正确的动力定型。桩功基础打得牢，才能为日后提高太极拳水平奠定稳固的根基。

综上所述，儒释道三教的理论、修炼方法及宗教精神，都被融于太极文化之中。道家的“贵柔”、“不争”和儒家的“中庸”、“贵和”等思想观念以及禅宗站桩、禅定的方法，不仅对太极拳文化有深刻影响，而且对中国人、对中华民族的伦理道德、思想方法与行为方式都产生了潜移默化的影响，当然也无例外地对习拳者的人生态度、处世哲学即武德修养产生重大的影响。

三、习练太极拳对现代人身心上的影响

The Benefits for Modernist to Play Taichi

太极拳健身在我国有悠久的历史，它养生治病的效果也在长期的医疗实践中得到了证实。太极拳博大精深的文化内涵更是对现代人的思想、思维方式产生了不容忽视的巨大影响。

1. 陈式太极拳中的阴阳练法促使人体身心平衡

陈式太极拳在练习过程中，要求逢上必下，既有上升之劲，必有下沉之劲。如右金鸡独立，左手上升、上托，左膝上提，腰胯必须松沉，右膝必须再屈，收腹吸气，脚趾下抓。又如掩手肱拳跳跃练法，必须是手臂腿脚上升腾空，而中躯部分（包括腰胯）必须下沉，做到升中有沉、轻沉兼备。这也就是说每个动作当中，必须有阴也有阳，或者阳中有阴，阴中有阳，有刚有柔，有快有慢，刚柔相济，阴阳对称，通过练习，以调整人体肢体与脏腑之间的平衡关系，达到身心平衡。

2. 陈式太极拳的练习过程中要求气沉丹田和长久练习后丹田内转，使人体的脏腑自我按摩，尤使小腹内的性腺系统的功能得到改善

气沉丹田其重点是修炼下丹田，即会阴穴之上、命门穴之前下，此部位主要是人体的性腺系统。太极理论认为，久练此部位，使性腺的功能得以改善，性激素分泌增加，生理机能增强，特别是经过“炼精化气，炼气化神”的重要过程，能洗心滤脑，气血平衡。陈式太极拳这种独特的丹田内功与整体运动结合起来，就可以使人体生命力旺盛，起到祛病延年的效果。

3. 陈式太极拳特有的“缠丝劲”练法，可以疏通人体经络，达到健身的

作用

陈鑫老先生曾说“太极拳，缠法也”。“缠丝劲”的练法，源于中医的经络学说。中医认为：经络是布满人体的气血通道，它源于脏腑，疏注于四肢百骸、脏腑经络。气血失和而疾病生，和则健身益寿。陈式太极拳在练习过程中，要求每个拳势动作，不论大小、快慢、开合，都要走螺旋式的运动形式，使人体从腰和丹田到四梢，不论脏腑、肌肉、关节，从躯体中枢，以至无微不至的毛细血管，都要在非顺即逆的反复旋转中运动，缠来缠去，拧来拧去，左绕右绕，“非圆即弧”，“处处走螺旋”。这种螺旋式的缠丝运动方式，可以通任督，练带、冲脉，促进气血运行，疏通经络，行气活血，达到调整人体气血平衡的健身目的。

4. 陈式太极拳讲究练腰，可以起到强腰固肾的健身作用

陈式太极拳强调练腰，所有的虚实转换都要通过腰，以腰为轴。拳经云：“命意源头在腰隙”。腰是陈式太极拳内功的核心部位。中医认为，“腰为肾之腑”，是男人精气、女人精血所在。在练拳过程中，要求旋腰转脊，这样使腰部在松静之中，得到反复按摩，这就是培元固本，强腰固肾。从现代医学来看，腰部是人体的中流砥柱，是人体最受累的部位，也是腰骶神经之所在，此处最容易损伤，引起腰腿疼。陈式太极拳腰部的练法，可以增强腰部肌肉的功能，使腰椎得以保护，同时还可以改善腰骶神经的功能。



5. 陈式太极拳在演练时，要求一动无有不动，节节贯串，这种运动方式，从内气的畅通到外形的变化，从五脏六腑到四肢百骸，都寓于“动”中

顺逆缠丝的螺旋运动及上下相随，内外结合快慢相间，从脏腑组织到肌肉组织、关节韧带、腱鞘肌群，都得到活动和锻炼。久而久之，肌肉丰富发达，骨骼强健有力，使骨的理化特性得以改善，提高骨的抗折、抗压、抗脱臼能力。俗话说“老人先老腿”，陈式太极拳上述练法，对老年人关节病（关节僵硬、行走坐起不便足膝萎软、屈伸不利、骨质增生）有很好的预防作用。

6. 陈式太极拳在强调自然呼吸的同时，尤其对呼气特别重视，“浊气去而清气来”

现代医学早就注意到呼吸和吸气对神经系统有好的影响，正常情况下，吸气时交感神经兴奋，呼气时副交感神经兴奋。交感神经兴奋时，全身处于紧张状态，使心跳加快；副交感神经兴奋时，全身出现舒缓状态，心跳减慢。陈式太极强调练拳时要注意呼气，这时交感神经兴奋性相对减弱，血管就处于舒张状态，毛细血管也舒张，血液流动畅通，微循环灌注，因此使血压下降，减轻心脏负担，对防治高血压引起的冠心病也有好处。陈式太极对呼吸的重视，完全符合现代医学理论，这也是陈式太极拳有良好健身效果的原因之一。

7. 练习陈式太极拳可以使皮肤细嫩、面色红润，起到美容的作用

中医讲美容主要涉及气和血两个因素。血虚时，皮肤就会显干燥，缺少柔润的颜色；而血热时体内毒素过多，不得排泄，就会面部发疹生疮。“气为血帅”、“血为气之母”、