



陈式太极精筒36式

中映良品 编著

传统陈式太极拳第四代正宗传人 陈式太极名家 程克锦

经活络 强身健体 修心养性 益寿延年

太极拳

Chen's Tai Chi Boxing Simplify 36

2.111.9  
10

成都时代出版社

G852.111.9

10

陈式太极精简36式拳



中映良品编著

陈式太极：精简36式拳 / 中映良品编著。—成都：成都  
时代出版社，2007.9  
ISBN 978-7-80705-616-4

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 156483 号

**陈式太极** 精简36式拳  
Chen's Taichi Boxing Simplify 36  
中映良品 编著

---

出品人	秦明
责任编辑	罗晓
责任校对	曾绍东
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	5.5
字 数	120千
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 978-7-80705-616-4
定 价	29.80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

# Foreword

## 前言

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，无论要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）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，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！







## Contents

目 录

	Taichi, the Boxing Most Close to Philosophy	
<b>第壹章</b>	<b>最具哲学色彩的拳术——太极拳</b>	<b>01</b>
	一、从“太极”到“太极拳”	02
	二、阴阳动静——太极拳的内涵	04
	三、太极拳的实际功效	08
	The 400 Years Old Orthodox School Chen's Taijchi	
<b>第贰章</b>	<b>传承四百年的太极正宗——陈式太极</b>	<b>12</b>
	一、陈式太极的起源与传承	14
	二、初学太极拳的注意事项	16
	三、陈式太极拳的手眼身法	18
	四、太极拳中的“呼吸”问题	20
	五、陈式太极拳中的缠丝劲	22

	Basic Skills in Chen's Taichi Boxing	
<b>第叁章</b>	<b>陈式太极拳入门功法</b> .....	<b>24</b>
	一、基本拳型与手法 .....	26
	二、基本步型与步法 .....	30
	三、缠丝劲 .....	32
	四、内功桩法 .....	33
	五、太极拳推手基础 .....	38
	Boxing Analysis of Chen's Taichi Simplify 36	
<b>第肆章</b>	<b>陈式太极精简36式拳拳谱</b> .....	<b>48</b>
	一、陈式太极拳套路结构与技术特点 .....	50
	二、关于图解的几点说明 .....	53
	三、精简36式详细动作分解演练 .....	54
<b>附 录</b>	陈式太极精简36式拳线路图 .....	116
	拳韵 .....	118
	虚无恬淡 精神乃治 —— 让修炼太极拳成为生活规律 .....	120





## 一、从“太极”到“太极拳”

“太极”一词最早出现于《易经·系辞》，《易经·系辞》中写道：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦……”“太极”二字，“太”为“大”之意，“极”为“穷尽”之意，故“太极”即大而无穷之意，也用来表示“宇宙最初的本始”、“一切事物的本源”。《易经·系辞》又云：“一阴一阳之谓道。”这是说宇宙间万事万物的变化均为对立而又统一的阴阳相互作用的显现。阴阳对立统一的朴素辩证法观念是《易经》最基本的思想，太极哲理则是吸取了《易经》阴阳辩证的观点，并以此解释世界。

太极阴阳学说，是古人对宇宙的辩证认识，在中国哲学、伦理、中医、宗教、美学及养生学中都占有十分重要的地位。但用“太极”来命名一种拳术，却是三百多年前的事。太极拳早期也曾被称为“长拳”、“绵拳”、“炮拳”、“十三势”及“软手”等。关于“太极拳”这一名称起源，传说不一。至清代乾隆年间（即18世纪后期），有位民间武术家王宗岳写了一篇论文，叫《太极拳论》，其中写道，“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合”，首次用太极阴阳学说来阐释拳理，以太极来命名拳法，从此太极拳的名称才正式地被沿用下来。

另一种说法是，太极拳名称源于宋代周敦颐的《太极图说》，王宗岳《太极拳论》的思想也直接源于周敦颐的《太极图说》。太极拳的名称就是根据“太极生阴阳，阴阳合为太极”这一原理而来的。太极图中的阴阳鱼以黑为阴，以白为阳，黑白相依，互抱不离，同时阳中有阴，阴中有阳，相互消长，相互转化，形成一个对立的统一体。而太极拳运动则是“处处均有一个圆”，大圆、小圆、椭圆、扁圆、弧形、螺旋，环环相扣，触处成圆，恰似太极图中的一环套一环。这



太极图

也是遵从古人所主张的“取象于天”的观点。圆的含义在于建立“顺乎自然”之理，是根据地球围绕太阳转动而分为大圆和小圆的。在拳法的运用上，大圆要求四肢开展，以腰胯的运动带动伸筋拔撑，使之“气贯指节”，饱满圆撑；小圆则体现在转动灵巧、变化敏捷上。而且，太极拳动作自起势到收势，势势相承，动动相连，没有断续处，如同一个完整的圆，分不出首尾，前人就将这种圆弧运动形式的拳术称为“太极拳”。太极拳运动圆中也有方，柔中也有刚，其中的动静、刚柔、内外、松紧、徐疾、开合、升降、虚实等就是阴阳法则在不同角度与方法上的运用。同时，动中有静，静中有动，动静相间；柔中寓刚，刚中存柔，刚柔相济。陈氏十六世陈鑫著的《陈氏太极拳图说》一书中明言太极拳的命名是“理根太极，故名太极拳”。在这里，他进一步揭示了太极拳是充满阴阳哲理的拳术。

“太极拳”，自从有了这个统一称谓至今不过数百年，但它的根是连在华夏五千年文化的土壤之中，它所依据的文化内涵和东方哲理是十分丰富和源远流长的。太极拳运动从诞生之日起，就显示出作为东方文化瑰宝所具有的神奇魅力。这不仅因为它具有高度成熟的技巧和迷人的神韵，而且更在于它蕴含着深刻的东方哲学思想。随着时光的推移，太极拳运动具有的体育与文化的双重属性得到了有机的结合与完美的体现。海内外越来越多的朋友迷恋太极拳，太极拳运动已风靡整个世界，应该说与它名称中所蕴含的丰富而又深刻的思想内涵及以阴阳理论为基础的东方哲理是分不开的。



## 二、阴阳动静——太极拳的内涵

太极拳虽然列入武术之中，但是，它顽强地保留着自己的特性，也就是保留了它丰富的内涵。内涵是大道，大道不是空的，也不是高深莫测的理论，全凭“拳中求，悟中得”。练太极拳的人不走进拳的内涵，不去把握太极拳中的“我”，就难以深入进去了解它，更难以练就深厚的内功。因为习练者的思维观念不改变，视角不对，就无法理解它博大精深的内涵。

想要深入了解太极拳的特性和内涵，首先应从阴阳变化进入太极拳的内功修炼。习练太极拳，非常讲究举动轻灵、用意不用力、阴阳转化、动分虚实、安舒中正、动静开合、以意行功、空腰松胯、松肩垂肘、展指舒腕、脚虚松趾、空手轻扶、虚实渐变等等。

### 1. 阴阳变化

凡对太极拳深有研究者，都视王宗岳的《太极拳论》为太极拳修炼之根本。《拳论》说得极为明白，“动静之机，阴阳之母也”。练太极拳，只要动，便有阴阳；即使不动，在静止的状态下，阴阳也没有消失，仍处于阴阳相济之中。动是绝对的，静止不动是相对的，不动仅仅是表现在形式上，人们看到的是一个不动的人体，但“静中寓动动犹静”，外静内动，内动外静，动静相兼。地球分秒都在转动，人随地球



一秒钟也不能停息，完全静止是不可能的。

王宗岳在《太极拳论》中又说：“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济。”“阴阳相济”在技击运用中是相当普遍的，是懂劲的高手能自由把握的技艺。如对方攻来，我手已触到对方的手、臂或身上，接住对方手，并不在外形上有躲、闪、支、化等动作，外形上仍安静地站立不动，而在接触点上，已经柔化开对方的进攻力点。一进一化仅仅是在瞬间的微观阴阳变化中解决的，在宏观上是看不见的，这是太极拳的绝学，阴阳变化是在不动声色、外形难以观察到的接触点中进行的。

## 2. 举动轻灵

举动轻灵是太极拳习练者必须遵循的功夫。举动轻灵的反面，是身滞、呆象、拙力等不规范的举动。

太极拳修炼要求轻灵，从字面上看，轻灵似乎便于把握，其实，操作起来是很有难度的。不是手上不能轻灵，而是周身上下不协调，肩紧肘翻腕有力，造成手不轻灵。动作轻灵不轻灵，绝不是一个部位的功夫，而是综合功力。在初始习练时，初学者并不知道“举动

轻灵”对规范太极拳动作来说是必修的课程，也可能并没有引起足够的重视，手上带力练拳，便走上习练太极拳的弯路，埋下“学拳容易改拳难”的苦恼。

内功上身、退去本力其实也不难，如果把握住太极拳的规律，以松、柔、圆、轻、缓行拳，在练拳时轻松、慢缓、虚灵，平心静气，不急不躁，身心会有奇妙的变化。在身体内外起变化之后，你便养成了举动轻灵的习惯。如此修炼下去，本力将慢慢退去，内功也将悄悄上身。

从修炼太极拳内功而言，“举动轻灵”仍然不是上乘的拳法，手上仍然不是最高境界。最高境界是举动轻灵的手，完全退去了本力的“妙手空空”，其根在脚而“形于手指”，进而提升到周身无处不虚灵的“全体透空”之境界。因此，练拳必须有举动轻灵的漫长过程。

## 3. 用意不用力

习练太极拳纯以意行，而不是用力练拳。太极拳行功时，习练者应该将从脚到手的九大关节松开，臀、胸等十个部位也要一一松宽。身形“九松十要一虚灵”，以利于内外双修。

修炼太极拳的目的是健身强身，习练中对博大



精深的太极拳的拳理、拳法可进一步深入研究。在深入研究的过程中，对太极拳的认识和理解有了更深一层的认识。太极拳以阴阳为母，动则分阴阳之拳，拳的灵魂是松柔，深层次的修炼则达到松空，甚而松无，直至“全体透空”的最高境界。还有的拳家，主张脱胎换骨，周身松空到“虚空粉碎”。

修炼太极拳到此境界，绝对不是用力练出来的功夫，而是以意行拳。练拳不用力，还要在修炼中退去本力，一定要有一种操作手法，就是比力练更便于把握、更科学的练拳法。

用意不用力，不是先贤练家造出来的练法，而是根据太极拳的“轻慢圆活、行云流水”衍生出来的科学练法。基于太极拳修炼的功能性和特殊性，行拳松、柔、圆、轻、缓的特性把握，自然采取“用意不用力”的训练拳法。只有意行，方有可能渐渐退去人体中的本力，使体内六阴六阳经络畅通，血液循环系统以及微循环通畅无阻。

习练太极拳时，用意练拳并不难。首先，要读有关太极拳的拳论、拳诀及

先贤的理论著作，看太极大师是如何讲太极拳理论的。深研太极拳，以意练太极拳，越练越能体会出拳之“味道”。在这里还必须指出，以意行拳取得一些进展之后，在用意的基础上，意行越淡越好，千万不可加重意念。有人说东方文化神秘难求、难以理解，不理解当然难求，但有规律可寻，有一个严格区分的度。这个“度”应该是无过不及，不及是不达标，过了、意大变成动意，动意是主动，主动是力不是意。

#### 4. 动分阴阳（虚实渐变）

王宗岳在《太极拳论》中云：“动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。”

动之则分是太极拳的规律，是让习练者动分虚实。若无虚实，则抽去了太极拳的特性。太极拳的品格是“太极者，无极而生，阴阳之母”，它的属性是武术，训练方法又不同于其他武术拳种。各类拳种多以刚猛入手，表现英武刚烈，而太极拳以松柔为训练的起点，行功松、柔、圆、轻、缓，以轻慢行功，似行云流水。

始终将“松”字放在拳的起步，而松柔训练贯穿拳的整体修炼之中。在训练的过程中是退去本力，增长松柔功夫。如果列出公式，即为松柔训练—过程—退去本力—内功上身，这是一个长过程。

师长教导学生，在动作与动作的衔接处，或是一个动作完成，将要接下一个动作时，要分出虚实，虚实即阴阳。动作分清虚实并不是初学者自己分的，而是师长按照太极拳阴阳学说的规律，将一套拳按照多少式、一式中有多少个动作，进行结构分析和阴阳剖析，将动作按屈伸、上下、左顾右盼分出阴动和阳动。如此训练，阴动的起点是阳动的止点，而阳动的起点则是阴动的止点。这一规律，自然显现在习练者的面前。习者要遵循拳之规律，规范行功，动分虚实。有的拳套路，只有多少式，而式里不分动作一二三四，只能自己在熟练掌握拳的套路之后，遵照拳理再分虚实，这样就要走一段弯路。

虚实的区分，可分为上肢、下肢两个部分。上肢左右双臂（或称手），左手虚右手实，右手虚左手实，下肢（或称脚）左脚虚右脚实，左右手和左右脚都随时互换虚实。有的式子（或称势子），单脚变换虚实，单手也有

变换虚实的势子。拳艺有一定造诣之后，单手虚实变换、单脚动分虚实并不难把握。在太极拳的拳式中，单手、单脚虚实变换的动作并不多。

虚实变转的操作为先减后加的减加法。人正常走路时，两脚重心的转换是减加法，这是很自然的先天之能，是不带任何技术性的。有些练拳人，走路时很自然、很正常，而练拳中，两脚重心的变转竟为先加后减，虚脚转换为实脚时，先挪动身形，然后弓膝再松后实脚突然变虚。此种练法，有悖自然，显得机械、刻板，虚实变转时先弓步再减重心腿，关节僵紧难以松弛。若如此，所有势子都走不开，退去本力是困难的，太极内功也难以进入体内。

动分虚实，虚实和变转是联系紧密的拳法，手法的动分虚实是相同的。手分虚实手，在变转时，同样是先减后加的减加法。在虚实手阴阳变换时，像士兵换岗接班，岗上没有空隙，有空隙对方便乘隙而入，隙是凹，你凹对方当然填实。所以《十三势歌诀》唱道“变转虚实须留意”，这是拳之真谛。

动分虚实是太极拳的拳理拳法，不能违背。打拳、推手、技击活动不能离开“动分虚实”，动不分虚实就是抹去太极拳的特性。虚实是太极拳阴阳学说的规律，是拳在运行中自然显现出来的。不论你是否明白拳之阴阳，阴阳总是存在的，阴阳也在你的拳中变化。

## 三、太极拳的实际功效

太极拳的拳和气是密切联系在一起的。“气”在祛病保健的气功中为吐纳，在拳术中气与拳相结合，作为催劲发力的连接连合动作，因而有“力发腰脊、气宜鼓荡、腰为轴气为轮、发劲呼气”等提法。而太极拳的风靡，除了在养生健体延年益寿方面的功用，还有着非同一般的独特作用。详述如下：

### 1. 太极拳讲究调心、调息，对心脑血管及五脏六腑都有很好的调养作用

现在我们正处在高科技、高技术的信息时代，人们的工作、生活节奏加快，容易产生精神紧张症和“运动缺乏性”的倾向，影响身心健康。而太极拳强调“心静”、“用意”，对大脑皮层活动有良好的促进作用；练拳时精神专一，百虑俱消，物我两忘，天人相应，这对神经系统将起到很好的保健作用；“心静”、“用意”，加强了大脑的调节作用，使气血通畅，大脑的毛细血管大量开放，

保证脑组织的供血和大脑的健康，从而对整个神经系统和其他器官的机能都有积极的影响。难怪有人把太极拳比喻为“大脑皮层的体操”。

太极拳还十分注重以意运气，以意导动，以气运身，而且要气沉丹田，呼吸加深，做到深长匀细，并与动作有机地配合。这种以腹式呼吸为主的呼吸，提高了肺部的换气效率，使肺泡通气量增大，也加强了心肌的营养和改善了血液循环。通过横膈上正反鼓动起落，对五脏六腑起到很好的“按摩”作用。有人做过研究，平时肌肉每平方毫米只有5条左右毛细血管有血流过，而在练太极拳时，通过“气”的运行，肌肉每平方毫米约有200条毛细血管打开使用，这就减轻了心脏的负担，对保持稳定正常的血压、防治心脏病都十分有利。

### 2. 它属于有氧代谢、低强度的运动，符合养生原则，利于健康长寿

太极拳要求松、柔、圆、缓，属于低强度的运动，属于有氧代谢，这种“动”是符合人们养生需要的。汉代名医华佗说



过：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气消，血脉流通，病不能生，犹如户枢，终不朽也。”唐代大医学家孙思邈也说：“体欲常劳，劳勿过极。”这样的“小劳”能“百达气畅，气血俱养，精神内生，经络运动，外邪难袭”。近代科学家分析，剧烈运动易造成无氧代谢，有损心脏，并使大脑、肝、肾、胃肠等脏器常处于缺氧状态，无益于健康。而太极拳的动作似行云流水、春蚕吐丝，这种属于“小劳”、“不当使极耳”的低强度运动，能很好地促进经络循环，利于健康长寿。

据美国运动医学会的材料显示，对健康的成年人说，要使心血管系统得到锻炼，练习的强度最低应为本人最大氧耗的50%，心率应达每分钟130~135次。因此，太极拳运动特别适合中老年人、脑力劳动者和体弱有慢性病患者练习。

太极拳中有很多旋腕转膀的动作，在腰部主宰作用下旋转臂部，加强了对手三阴经和三阳经的刺激，起到畅通气血，改善心、肺、大肠、小肠、心包与三焦等脏腑的作用。

### 3. 太极拳注重“以柔克刚”、“舍己从人”和“后发制人”的原则，推手则

## 是这种高超技巧的具体运用

太极拳也具有防身的作用，重要的是平时练习中能带上攻防的含义。首先明白动作本身的攻防意图，然后才能在习练中带上攻防的意识。《太极拳论》中说：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。”这里的粘与走都要体现以柔化为主，以柔为守，以柔化力，再转柔为攻。这里要善用巧劲把对手力量化开，叫“引进落空”，然后再后发制人，蓄而后发。太极拳在技击方面还吸取了孙子兵法中“形圆不败”的观点。孙子曾从圆形来考虑兵力的布置，有种阵法称为“长蛇阵”，敌方攻我，“击其首则尾至，击其尾则首至，击其中则首尾俱至”，太极拳推手也吸取了这一原则，无处不有虚，无处不有实，虚虚实实，柔中寓刚，变化莫测。

当然，太极拳的柔不是软弱无力，而是在动静变化中显示威力。《太极十三势歌诀》主张“静中能动动犹静，因敌变化示神奇”，能体现“蓄劲如张弓，发劲似放箭”。在环弧圆形的变转中找准时机发劲，则是以最短的时间、最快的速度、最集中的劲力，达到最佳的技击效果。我们应在推手中体会先化后打和边化边打的高超的技击方法，而且太极推手比较文明、比较安全。在单练拳套之余，两人推手，更是妙趣横生，还能增长防身的技能。



#### 4. 太极拳使人修身养性，精神乐观，促进心理健康

练习太极拳，一是排除杂念，专心练拳，做到意守、气敛、神舒；二是有良好的审美和观赏价值，加上追求内外合一、形神合一和天人合一的最佳境界，可以使人乐观开朗、心境平和、净化精神、净化大脑，促使人体自身的和谐，还能促使人与自然、人与社会的和谐，提高心理健康的水平。

练拳首先要修炼高尚的道德情操。练拳可一个人自娱自健，也可数人或几十人同娱同健，广交朋友，以拳会友，也可克服老年人的孤独感，具有娱悦众人的功效。太极拳动作柔和、缓慢、圆活、流畅，似天空行云，又恰似潺潺流动的溪水，有人形容太极拳是一首动情的诗篇，又好比一曲悦耳动听的乐章，有人形容为具有东方文化魅力的健身术……总之，练拳达到高深阶段，物我两忘，似把自己融入太极世界，吾即太极，心旷神怡，悠然自行，自我陶醉于形中传神的意境之中；而观者则得到艺术的享受与满足。这些都有助于心理健康。

集体练拳还可配上音乐，优美悦耳的乐曲与自然和谐的太极拳动作辉映成趣，充满着柔情诗意，给人以美的享受，有助于产生快乐自信的心境；还可使病患者脱离病理观念，从而对“心因性”疾病起到心理疏导与辅助治疗的作用。

太极拳在修身养性、促进心理健康方面的作用与功效，随着时间的推移，越来越显现出它的优越性来。在当今的信息社会里，越发需要“高技术与高情感相平衡”，能够导致平静、安宁、和谐情感的太极拳正是实现这种平衡的绝妙运动。

综上所述，太极拳是一种合乎生理规律、轻松柔和的健身运动，它的作用与功效是多样的与全方位的，在健身、医身、修身、娱身与防身方面都有十分可贵的价值，大有超越其他健身方式的趋势。