

陈式太极拳全书

陈正雷 著

下卷

人民体育出版社

陈式太极拳全书

陈正雷 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳全书. 下卷 / 陈正雷著. -北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3505-6

I. 陈… II. 陈… III. 太极拳-基本知识 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 110599 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 32.5印张 597千字
2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
印数:1—4,000册

*

ISBN 978-7-5009-3505-6

定价:60.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

· 上 卷 ·

拳术大师 太极一人

——记陈式太极拳第九代传人陈发科 崔春冬 (1)

继往开来 一代宗师

——记陈式太极拳第十代传人陈照丕 崔春冬 (12)

鞠躬尽瘁 弘扬太极

——记陈式太极拳第十代传人陈照奎 崔春冬 (25)

第一章 太极拳概述 (32)

第一节 太极拳的源流、发展及演变 (32)

第二节 陈式太极拳门规戒律 (38)

第三节 陈式太极拳的特点 (39)

第四节 陈式太极拳的健身与技击作用 (43)

第五节 陈式太极拳对身体各部位的要求 (46)

第六节 陈式太极拳的练习步骤与方法 (52)

第七节 陈式太极拳的练功法则 (59)

第二章 陈式太极拳基本功能训练 (61)

第一节 关于图解的几点说明 (61)

第二节 陈式太极拳的手型和步型 (61)

第三节 陈式太极拳的基本动作及缠丝劲练习 (64)

第三章 陈式太极拳老架一路 (75)

第一节 陈式太极拳老架一路简介 (75)

第二节 陈式太极拳老架一路动作名称 (75)

陈式太极拳全书

第三节	陈式太极拳老架一路动作图解	(77)
第四章	陈式太极拳老架二路	(183)
第一节	陈式太极拳老架二路简介	(183)
第二节	陈式太极拳老架二路动作名称	(183)
第三节	陈式太极拳老架二路动作图解	(184)
第五章	陈式太极推手法	(229)
第一节	陈式太极推手概述	(229)
第二节	陈式太极五种推手法	(229)
第三节	陈式太极推手实用法举例	(242)
第六章	陈式太极单剑	(246)
第一节	陈式太极单剑简介	(246)
第二节	陈式太极单剑动作名称	(247)
第三节	陈式太极单剑动作图解	(248)
第七章	陈式太极单刀	(292)
第一节	陈式太极单刀简介	(292)
第二节	陈式太极单刀动作名称	(292)
第三节	陈式太极单刀动作图解	(293)
第八章	陈式太极枪	(317)
第一节	陈式太极枪简介	(317)
第二节	陈式太极枪动作名称	(318)
第三节	陈式太极枪动作图解	(319)
第九章	陈式春秋大刀	(384)
第一节	陈式春秋大刀简介	(384)
第二节	陈式春秋大刀动作名称	(384)
第三节	陈式春秋大刀动作图解	(385)

· 下 卷 ·

第十章	陈式太极拳新架一路	(1)
第一节	陈式太极拳新架一路简介	(1)
第二节	陈式太极拳新架一路动作名称	(1)
第三节	陈式太极拳新架一路动作图解	(3)
第十一章	陈式太极拳新架二路	(101)
第一节	陈式太极拳新架二路简介	(101)
第二节	陈式太极拳新架二路动作名称	(101)
第三节	陈式太极拳新架二路动作图解	(102)
第十二章	陈式太极十三杆	(161)
第一节	陈式太极十三杆简介	(161)
第二节	陈式太极十三杆动作名称	(161)
第三节	陈式太极十三杆动作图解	(162)
第十三章	陈式太极双剑	(176)
第一节	陈式太极双剑简介	(176)
第二节	陈式太极双剑动作名称	(176)
第三节	陈式太极双剑动作图解	(177)
第十四章	陈式太极双刀	(232)
第一节	陈式太极双刀简介	(232)
第二节	陈式太极双刀动作图解	(232)
第三节	陈式太极双刀动作图解	(233)
第十五章	陈式太极双铜	(282)
第一节	陈式太极双铜简介	(282)
第二节	陈式太极双铜动作名称	(282)

陈式太极拳全书

第三节	陈式太极双铜动作图解	(283)
第十六章	陈式太极三杆、八杆对练	(307)
第一节	练杆说明	(307)
第二节	三杆对练动作图解	(308)
第三节	八杆对练动作图解	(311)
第十七章	陈式太极梢、杆对练	(319)
第一节	梢、杆对练说明	(319)
第二节	梢、杆对练动作图解	(319)
第十八章	陈式太极拳养生功	(331)
第一节	陈式太极拳养生功功理	(331)
第二节	基本功训练	(335)
第三节	太极培元养气法	(350)
第十九章	陈式太极拳十三式	(357)
第一节	陈式太极拳十三式说明	(357)
第二节	陈式太极拳十三式动作名称	(357)
第三节	陈式太极拳十三式动作图解	(358)
第二十章	陈式太极拳精要十八式	(375)
第一节	陈式太极拳精要十八式动作名称	(375)
第二节	陈式太极拳精要十八式动作图解	(375)
第二十一章	陈式太极拳散手用法	(399)
第一节	陈式太极拳散手概述	(399)
第二节	陈式太极拳散手用法举例	(399)
第二十二章	太极拳内气浅论与经络学说	(412)
第一节	太极拳内气与经络的关系	(412)
第二节	太极拳内气的练习方法	(414)

目 录

第三节 经络学说	(418)
第四节 常用腧穴	(436)
第二十三章 陈式太极拳拳论	(439)
拳经总歌	陈王廷 (439)
太极拳经谱	陈 鑫 (439)
太极拳拳谱	陈 鑫 (440)
太极拳十大要论	陈长兴 (441)
用武要言和战斗篇	陈长兴 (444)
太极拳论分类语录	陈长兴 陈 鑫 (446)
第二十四章 陈正雷太极拳文论	(464)
21 世纪太极拳发展刍议	(464)
论陈式太极拳缠丝劲	(468)
论陈式太极拳的放松与发劲	(472)
谈谈如何练好太极拳	(475)
论陈式太极拳的刚与柔	(477)
附录一 陈式太极拳家传略	(482)
附录二 作者履历	(494)
编后记	(509)

第十章 陈式太极拳新架一路

第一节 陈式太极拳新架一路简介

陈式太极拳新架属陈长兴传统老架系列，由 17 世祖陈发科大师所创。

陈发科为近代陈式太极拳的代表人物，在北京授拳 30 年，技艺高超，独步一时，桃李遍于海内。晚年他依据自己体悟并结合教学实践，在家传拳术套路的基础上创编了新架一路、二路，并对所创新架不断修改完善，最后由其子陈照奎老师定型，继而传播于海内外。经过精心编排的新架套路，和老架相比在运动速度和强度、身法劲路诸方面都有所不同。

和陈长兴同代的 14 世祖陈有本所创拳架当时称新架。陈发科所创拳架流传以后，陈家沟遂称陈有本创编的拳架为小架。

本篇介绍的新架一路，是堂叔父照奎老师亲传。其特点是架式宽大，低沉稳重。拳架以“棚捋挤按”四正手的运用为主，以“采捌肘靠”四隅手的运用为辅；以柔化劲为主，发劲为辅，柔中寓刚，力求柔顺。外形以缓柔稳为主，疾刚跳跃为辅。运劲方法要求以身领手，突出螺旋缠丝劲的练习，以腰为轴，旋腕转膀，旋腰转脊，旋踝转膝，胸腰折叠，形成一系列的空间曲线运动。

第二节 陈式太极拳新架一路动作名称

- | | | | |
|-----|--------|------|--------|
| 第一式 | 预备势 | 第九式 | 初收 |
| 第二式 | 金刚捣碓 | 第十式 | 前趟拗步 |
| 第三式 | 懒扎衣 | 第十一式 | 第二斜行拗步 |
| 第四式 | 六封四闭 | 第十二式 | 再收 |
| 第五式 | 单鞭 | 第十三式 | 前趟拗步 |
| 第六式 | 第二金刚捣碓 | 第十四式 | 掩手肱捶 |
| 第七式 | 白鹤亮翅 | 第十五式 | 第三金刚捣碓 |
| 第八式 | 斜行拗步 | 第十六式 | 撇身捶 |

陈式太极拳全书

- | | | | |
|-------|-----------|-------|-------|
| 第十七式 | 青龙出水 | 第五十一式 | 单鞭 |
| 第十八式 | 双推手 | 第五十二式 | 双震脚 |
| 第十九式 | 三换掌 | 第五十三式 | 玉女穿梭 |
| 第二十式 | 肘底看捶 | 第五十四式 | 懒扎衣 |
| 第二十一式 | 倒卷肱 | 第五十五式 | 六封四闭 |
| 第二十二式 | 退步压肘 | 第五十六式 | 单鞭 |
| 第二十三式 | 中盘 | 第五十七式 | 云手 |
| 第二十四式 | 白鹤亮翅 | 第五十八式 | 双摆脚 |
| 第二十五式 | 斜行拗步 | 第五十九式 | 跌叉 |
| 第二十六式 | 闪通背 | 第六十式 | 金鸡独立 |
| 第二十七式 | 掩手肱捶 | 第六十一式 | 倒卷肱 |
| 第二十八式 | 大六封四闭 | 第六十二式 | 退步压肘 |
| 第二十九式 | 单鞭 | 第六十三式 | 中盘 |
| 第三十式 | 云手 | 第六十四式 | 白鹤亮翅 |
| 第三十一式 | 高探马 | 第六十五式 | 斜行拗步 |
| 第三十二式 | 右擦脚 | 第六十六式 | 闪通背 |
| 第三十三式 | 左擦脚 | 第六十七式 | 掩手肱捶 |
| 第三十四式 | 转身左蹬一跟 | 第六十八式 | 大六封四闭 |
| 第三十五式 | 前趟拗步 | 第六十九式 | 单鞭 |
| 第三十六式 | 击地捶 | 第七十式 | 云手 |
| 第三十七式 | 二起脚 (踢二起) | 第七十一式 | 高探马 |
| 第三十八式 | 护心拳 (兽头势) | 第七十二式 | 十字单摆脚 |
| 第三十九式 | 旋风脚 | 第七十三式 | 指裆捶 |
| 第四十式 | 右蹬一跟 | 第七十四式 | 白猿探果 |
| 第四十一式 | 掩手肱捶 | 第七十五式 | 小六封四闭 |
| 第四十二式 | 小擒打 | 第七十六式 | 单鞭 |
| 第四十三式 | 抱头推山 | 第七十七式 | 铺地锦 |
| 第四十四式 | 三换掌 | 第七十八式 | 上步七星 |
| 第四十五式 | 六封四闭 | 第七十九式 | 退步跨虎 |
| 第四十六式 | 单鞭 | 第八十式 | 转身双摆莲 |
| 第四十七式 | 前招 | 第八十一式 | 当头炮 |
| 第四十八式 | 后招 | 第八十二式 | 金刚捣碓 |
| 第四十九式 | 野马分鬃 | 第八十三式 | 收势 |
| 第五十式 | 大六封四闭 | | |

第三节 陈式太极拳新架一路动作图解

第一式 预备势

动作：两脚成立正姿势，身体中正；两臂下垂于身体两侧，手心向内；头自然正，唇齿微合，舌尖抵住上腭；二目平视。（图 10—1）

【要点】预备势是开始练拳之前意识和姿势上的准备。总体要求是心静体松，内固精神，外示安逸。具体要求：身法中正，虚领顶劲，下颏内收，松肩沉肘，含胸塌腰，裆圆而虚，屈膝松胯，十趾抓地，涌泉要虚，呼吸自然，意存丹田。



图 10—1

第二式 金刚捣碓

动作一：松右胯，重心右移，提左脚向左横开半步，略宽于肩，随着左脚踏实，重心移于两脚之间；目视前方。（图 10—2）

动作二：屈膝松胯，身体螺旋下沉；两臂微屈，手心向下，十指自然下垂，手背领劲，双手提至高与肋平（图 10—3）。然后身体略左转下沉，重心偏右；同时，双手左逆右顺缠丝，向左下弧形按出（图 10—4）。身体继续左转下沉；



图 10—2



图 10—3



图 10—4

陈式太极拳全书

双手左逆右顺缠，向左上方掬出，略高于肩，右手心向上，手指向前；左手心向前，手指向上；目视左前方。（图 10—5）

动作三：屈左膝、松右胯，身体向右转，重心左移，右脚尖外摆；同时，双手先以左顺右逆缠，加掬劲翻转，再随转体向右后方弧形上掬（图 5—6）。重心右移踏实，身体微右转下沉，随即左腿屈膝提起，双手随身体下沉，向外上加掬劲；目视左侧前方。（图 10—7）



图 10—5



图 10—6



图 10—7

动作四：左脚向左前方蹬出，脚跟里侧着地，脚尖上翘里合（图 10—8）。然后松左胯，重心左移，身体向左转，随着移重心，左脚以脚跟为轴，脚尖外摆踏实；同时，双手向右后上方掬，然后下沉，双手左逆右顺缠，走下弧向前方，左手以掌外缘领劲向前方掬出；右手合于右膝上；目视前方。（图 10—9）

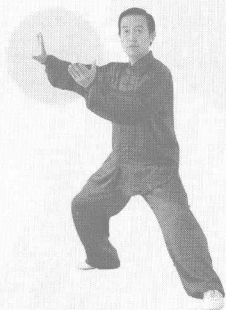


图 10—8



图 10—9

动作五：左掌前撩；右掌向后配合，带动身体重心前移；随即左掌回收于胸前，与右前臂内侧相合，掌心向下；右掌向前上托领，与左掌相合，并带动右脚

第十章 陈式太极拳新架一路

上步于左脚右前方，脚尖点地；右掌心向上，指尖向前；目视前方。（图 10—10、图 10—11）



图 10—10



图 10—11

动作六：屈膝松胯，身体下沉；右掌顺缠，虚握拳，里合上提，高与肩平；同时，左掌外旋，下沉于腹前，掌心向上；右拳上提并带动右膝上提，右脚悬于裆内，脚尖自然下垂（图 10—12）。右脚震脚落地，两脚相距与肩等宽，重心在左脚；同时，右拳向下落于左掌心内；目视前方，耳听身后。（图 10—13）



图 10—12



图 10—13

【要点】 1. 此势为整套拳重要动作之一。一举动都要符合太极拳虚实分明、上下相随、立身中正、松肩沉肘、含胸塌腰、心气下降、步法轻灵自然等要求。

2. 动作二中，双手上提时由下向左、再向上走弧形，下按时由上向右、再向下走弧形，一提一按在腹前走一圆圈。

3. 动作三中，提左膝时要以膝领劲，脚尖自然下垂，这样才能轻灵自然，

陈式太极拳全书

气不上浮，重心稳定，身法中正。

4. 震脚前提右腿时，左腿支撑要自然稳健，五趾抓地，涌泉穴要虚。右腿屈膝松胯上提，身体、肩、肘放松下沉，上下相合，团聚之气蓄于丹田。右拳、右脚下落时，周身气往下沉，两肩、胯松开，顶劲要虚虚领起，眼向前看。

第三式 懒扎衣

动作一：接上势。松右胯，身体略右转；右拳和左掌合住劲，先双逆缠后双顺缠，向右前方弹抖出去；随即松左胯，重心右移，身体略左转；同时，双手合劲不丢，随转体向左侧弧形下沉；接着，重心左移，身略右转；同时，右拳变掌，双掌小逆缠合住劲，在身体左侧向上加棚劲领起；然后重心右移，身体略左转；同时，右肩放松，用右肘向右前棚出；左掌心向前，指尖向上；右掌心向后，指尖向上，以掌外缘搭于左腕处；目视双手，兼顾前方。（图 10—14、图 10—15）



图 10—14



图 10—15

动作二：双手逆缠，左掌向左下按；右掌向右上划弧上棚；接着，重心左移，提右腿，向右侧开步，脚跟里侧着地滑出，脚尖上翘；同时，双手变顺缠，左手由下经左向上，右手由上经右向下，双手划圆在胸前交叉相合；右手掌心向左上，指尖向左前；左手掌心向右，指尖向上合于右前臂内；目视右侧（图 10—16、图 10—17）

动作三：松左胯，重心右移，身体微向左转；同时，双手随转体向左侧引劲（图 10—18）。接着，松右胯，身体右转；右手逆缠，向上、向右划弧展开，顺缠下沉；左手小顺缠，掌心向上，下沉于左腹前；目视前方，耳听身后。（图 10—19）



图 10—16

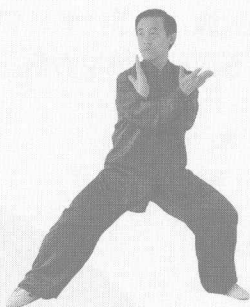


图 10—17

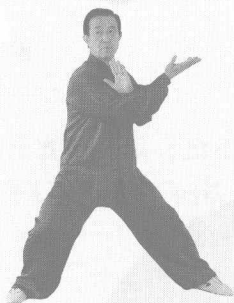


图 10—18

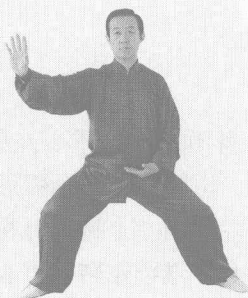


图 10—19

【要点】 1. 动作一中，重心变化三次，即重心由左变右、变左、变右。重心在左，身向右转，重心在右，身向左转。灵活多变的身法带动两手缠丝旋转，体现出一路拳以身领手的运动方法。

2. 此势为上引下进法，脚开手合，同时到位。然后进胯进身，以腰催肩，以肩领肘，以肘带手，节节贯串。

3. 成势时要调整身法，松肩、沉肘、坐腕，劲贯指肚，含胸、塌腰、松胯、屈膝，身体放松，螺旋下沉，顶劲领起，开裆贵圆。

第四式 六封四闭

动作一：接上势。身体先右后左转；两手先逆后顺缠丝，在原地折腕旋转划一小圈（图 10—20）。接着松左胯，重心左移，身体左转；同时左手小逆缠微下沉；右手顺缠，由右上方搬至腹前与左手相合（图 10—21）。身体微右转，重心

陈式太极拳全书

右移；左手小顺缠；右手逆缠转臂，两手合住劲随重心右移向右上方挤出，左手心向内，右手心向外；目视右侧。（图 10—22）

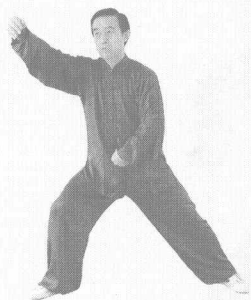


图 10—20



图 10—21



图 10—22

动作二：身微左转，重心左移；同时，右手下沉，划弧顺缠上托；左手逆缠，虎口棚圆，以腕关节领劲弧形向左上提，五指斜向下垂形成刁手，左手刁右手托，随重心左移向左上搬；目视右侧。（图 10—23）

动作三：身体继续左转，重心右移；同时，两手逆缠翻掌，合于两耳下（图 10—24）。双掌合劲向右下方按出；身体随下按之势右转下沉，同时，左脚向右弧形并步，以脚尖点地于右脚内侧；目视右下方。（图 10—25）

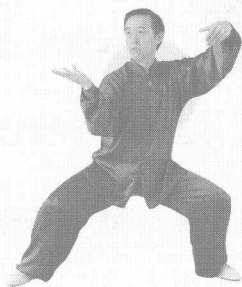


图 10—23

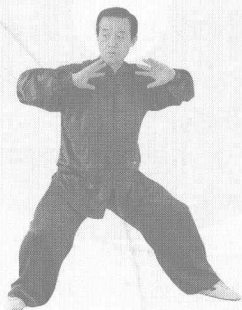


图 10—24



图 10—25

【要点】1. 动作一开始，旋臂折腕原地划一圆圈，以引起动作。这种旋臂折腕划圈动作在新架拳套中出现多次。刚开始练习时只能手转，不能和身法协调配合，须抽出单势专门练习体会。其作用在拳套中以引起动作起接劲作用，在技击

中可化解擒拿，为反擒拿创造条件。

2. 此式重点是在身法的带动下，重心左右移动，旋腕转膀，胸腰折叠运化，体现上搬下按的动作变化。

第五式 单鞭

动作一：接上势。重心在右不变，身体先微右转再微左转，带动左脚以脚尖为轴自然做相应的转动；同时，两手顺缠，左前右后旋转，掌心向上；随即右掌逆缠，五指合拢变勾手，以腕部向右上方棚出，高与肩平；左掌微顺缠，向下松沉至腹前，掌心向上；目视右侧。（图 10—26、图 10—27）

动作二：松右胯，身体微右转，重心移至右脚，然后左腿屈膝提起，以脚跟内侧着地向左方滑出，脚尖上翘微合；右手腕领劲；目视左侧。（图 10—28、图 10—29）



图 10—26



图 10—27



图 10—28

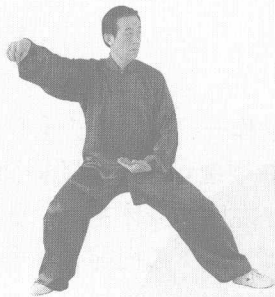


图 10—29