

○ 陈国灿 著

本书配有 VCD 光盘

陈氏太极拳

陈氏太极拳一路（老架）
陈氏太极拳二路（炮捶）
陈氏太极拳技击精要



中国武术绝招丛书

陈氏太极拳

陈国灿 著

四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳/陈国灿著.--成都:四川科学技术出版社,
2017.4
ISBN 978-7-5364-8458-0

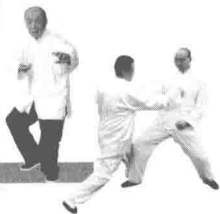
I.①陈… II.①陈… III.①陈式太极拳 IV.①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第231119号

中国武术绝招丛书

陈氏太极拳

CHENSHI TAIJIQUAN



著 者 陈国灿

出品人 钱丹凝

责任编辑 任维丽

封面设计 韩健勇

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸 170mm × 230mm

印 张 18 字数 180 千

印 刷 四川华龙印务有限公司

版 次 2017年4月第1版

印 次 2017年4月第1次印刷

定 价 36.00元

ISBN 978-7-5364-8458-0

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035

■ 版权所有 翻印必究 ■

海氏太极拳

海立夫题



陈立夫题词

陈沟拳是太极拳之母,理精法密、博大精深,堪称是中国人对人类的一大贡献。它是通过技击达到健身养生之目的,没有不良后果,可以一直打到老,打到生命的终极。

作者



陈氏太极拳 简介

陈氏太极拳是明末清初年间由河南温县陈家沟著名拳师陈王庭始创,代代相传,远近闻名。陈氏太极拳经过多年的充实提高,逐渐形成了近代所流传的一、二路拳套。两套拳式的连贯动作,都是经过精心设计的,其速度和强度不同,身法、运动量和难度也有差异,但都是符合循序渐进与刚柔相济原则的。


第一路拳的动作柔多刚少,以棚、捋、挤、按四正劲的运用为主,采、捌、肘、靠四隅手的运用为辅;其动作柔顺,以化劲为基础,以柔迎刚,以柔化刚,外形特色为缓、柔、稳。初练时,动作应以徐、缓为主,着重缠丝劲的锻炼,动作时以身领手,要求动分(离心力)静合(向心力),不断变化。练时根据各自的体力强弱的不同,采取高架或中架或低架,调节运动量。练这套拳可使身体较好的人增强体质,对体弱或有慢性病的人有保健和治疗作用。

第二路(炮捶)动作较为复杂,特点为疾速、紧凑、刚多柔少。用劲以采捌、肘靠为主,棚、捋、挤、按为辅。动作要求坚刚、迅速,重在弹抖劲和爆发力锻炼。套路中有不

少“蹿蹦跳跃、腾挪闪战”动作。从外形看，它的快、刚、跃似乎与其他拳种没有区别，但实质上仍保持太极拳的特点。如在运动中不断旋腰转脊、旋腕转膀和旋踝转膝，形成一动全动、贯穿整体的一系列螺旋动作，收到开中寓合、合中寓开的作用。这个拳套因其速度快，具有强烈的爆发力，适于青壮年或体质较强的人学习。

套路锻炼使人能逐渐掌握刚柔相济的技法要领，练就“知己的功夫”。为了锻炼“知彼的功夫”，陈氏太极拳还创造了具有对抗性的“推手”，运用沾、连、粘、随的方法求得“懂劲”的功夫。要掌握“懂劲”的功夫，必须交替练习走架子和推手，长期苦练方能功夫到家。

陈氏太极拳是太极拳之母，其他流派(如杨氏、吴氏、武氏、孙氏)都是从它的基础上发展创新的。



易系辞云：“天地之大德曰生。”故“生生之谓易”。而易之理在阴阳，阴阳之象曰太极。太极之用，曰动曰静，曰刚曰柔，而刚柔相推，动静相成是乃生之契机。河南陈家沟陈氏本此理以创立太极拳法行于世，传人甚众，流布甚广。

序一

任觉五

于美国旧金山

陈国灿先生少年习拳于陈氏门人朱瑞川，锻炼至今约五十年之久，积四十余年广征博采，集众技之长，归纳自习与教学之经验，并影印拳术程式，撰为一册，名曰《陈氏太极拳》，期以流惠同好，促进民族健康。于行将付梓之时，索序于余，然余不解拳术，无由发其精义；但余幼年时，体弱多病，少年在石室中学读书时，始爱好体育锻炼，身体才健强起来，数十年得以奔走国事，服务人民，实赖此健康之身体。今虽已臻耄耋之年，而犹有余力从事国家民族振兴之事业者，盖有其由来矣！

拳术之道，重在养生，而生生之理，古人早已言之透辟，只不过略举数端，并述浅见。

论语：“逝者如斯乎，不舍昼夜。”易曰：“天行健，君子自强不息。”中庸：“至诚无息。”焦循云：“一阴一阳，道之所以不已。”


这不舍、不息、无息、不已，都是释明宇宙是继续不断地前进。此是生之一义。

易系辞：“日新之谓盛德，生生之谓易。”又云：“刚柔相推，而生变化。”“天地感而万物化生。”“天地变化，草木蕃。”中庸：“天地之道可一言而尽也，其为物不二，其生物不测。”这日新、生生、变化、不测，都含着变化的意义，即是说宇宙是继续的变化，由变化而万物以生的。此是生之二义。

易云：“至哉坤元，万物滋生……含宏光大，品物咸亨。”这是描写宇宙万物得坤地之气而繁荣发展。此是生之三义。

易云：“物极必反。”道德经：“天之道，其犹张弓欤！高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之，天之道损有余而补不足。”这物极必反，高者抑之，乃叙述宇宙万物变化的过程，必由繁荣的发展期而至于衰退期，也可以由此衰退期而转入另一新的繁荣发展期。此是生之四义。

此生之四义，虽言天道，而人事之理，实亦蕴涵其中。拳曰太极，其精微之义，与天道人事之理，庶几近之乎！余不揣浅陋，聊陈数语，以就教于万家。是为序。



陈君国灿和我可称得上是“总角交”。我们从少年时就交了朋友，一起学习，一起游玩，彼此莫逆于心。那时，我已知道他在从师学拳，见他时常流露出一种精武气概，这给我的印象很深。回想起来，当时如果能够同他一道接受拳术的熏陶，该是多么好的一件事。

时光流逝，忽忽已届古稀之年。陈君自少而壮，而老依然拳不离手，六十多年来长期坚持、潜心研习陈氏太极拳，其造诣已登堂入室，毋庸讳言。他的为人恬淡寡欲，多年来，收了不少弟子传授斯技，并相与切磋，自得其乐。每有好友过往，辄认为，我国武术源远流长，门派众多，各有特色，但都是我国民族的宝贵遗产。学习武术，不仅可以强身，还兼能防卫。以太极拳而论，也有不少派别，如百花齐放，众卉争妍。就陈君而言，学有所宗，师教甚严，兼之本人六十多年来勤于锻炼，潜心深造，又有许多心得，应该视此为武术界特别是陈氏太极拳的一项宝贵财富。如能把它贡献给社会，广泛流传，为更多的有志之士参考研究，从中获得裨益，有利深造，从而推动陈氏太极拳这门传统武术的发展，使

序二

李国润

其发扬光大，则燭火不熄，兼善天下之乐，何以逾此？

陈君即以此议与其多年之夙愿合，乃欣然命笔，埋头写作，书稿几易寒暑而成。书中以文字讲解，并配合以大量身架图片。读其书，既综合讲述陈氏太极拳的渊源要领，又分段详解各式功架的动作规范，提纲挈领，要言不烦。观其图，招式齐全，不啻以身示范，图文并茂，二者于是相得益彰。作者的苦心殷意，毫无保留，相信有心的读者会深切感受到的。

2

陈君研习陈氏太极拳终其一生，成于一书，我作为一个老朋友，对他这种崇高的精神与毅力感到十分钦佩和崇敬。值此书出版之际在此表示衷心的祝贺和良好的祝愿。



前言

陈国灿

由四川科学技术出版社推出的《陈氏太极拳》(老架)(1994年)和《陈氏太极拳二路》(炮捶)(2000年)以及成都时代出版社于2001年出版的《陈氏太极拳技击精要》问世以来,颇得社会好评。最近,应广大太极拳爱好者的要求,在友人的鼓励之下,我们将以上三本书的主要内容加以整理、修订,突出重点,删繁就简,整合为一书——《陈氏太极拳》,以便读者参照学习、研究。为使读者对拳式及技击动作有更明晰的感受,我们对所有插图都重新予以拍摄、制作,使其更为准确与完整。在理论的阐述方面力求简明扼要,便于学习者理解和掌握。至于对太极拳理论方面更高级的研究与讨论,本书就不多费篇幅,留待有志之士根据各人的需要做更深入的探讨。

我国改革开放以来,在政府的大力倡导下,经过广大体育界人士的努力拼搏,我国的体育事业突飞猛进,中国体育健儿以骄人的成绩在世界竞技场上扬眉吐气。与此同时,中华武术、中国太极拳,使异邦人士大开眼界,大加赞扬。尤其是太极拳在国内大大得到推广,成为一种群众性的运

动形式。它已由闭关自守的状态而走出国门。随着科学技术的进步,介绍太极拳的书刊及音像制品都制作得十分精美,并大量地在市场上发行,为广大爱好者创造了十分有利的学习条件。

本书的编著也只不过是继承和发扬祖国宝贵的文化遗产起一点“鼓”与“呼”的作用而已。由于水平有限,缺点在所难免,希望得到各界朋友们的批评指正。

我们还要诚恳地提醒所有太极拳的爱好者,要想练好太极拳,主要还是得在内行的具体教导下才能有好的效果。书刊、图片具有研究、参考价值,有辅助作用,但也有一定的局限性,即使得到名师的传授,也还得要自己长期坚持苦练,才能有所成就。俗话说:“师父引进门,修行在各人”就是这个意思。



CHENSHI TAIJIQUAN

目 录

导 论 / 1

仰之弥高,钻之弥坚

——忆陈氏太极拳宗师朱瑞川先生 / 9

第一部分 陈氏太极拳一路(老架)

1

- | | |
|----------------|-----------------|
| 第一式 预备势 / 14 | 第十四式 搬拦捶 / 30 |
| 第二式 太极起势 / 14 | 第十五式 金刚捣碓 / 33 |
| 第三式 金刚捣碓 / 16 | 第十六式 披身捶 / 34 |
| 第四式 懒扎衣 / 18 | 第十七式 背折靠 / 36 |
| 第五式 仙人理须 / 19 | 第十八式 青龙出水 / 37 |
| 第六式 单鞭 / 20 | 第十九式 双推掌 / 38 |
| 第七式 大捋 / 22 | 第二十式 三换掌 / 39 |
| 第八式 金刚捣碓 / 23 | 第二十一式 肘底捶 / 40 |
| 第九式 白鹤亮翅 / 24 | 第二十二式 败势 / 41 |
| 第十式 搂膝拗步 / 25 | 第二十三式 退步压肘 / 42 |
| 第十一式 剪手 / 27 | 第二十四式 斜飞式 / 44 |
| 第十二式 前蹉拗步 / 28 | 第二十五式 白鹤亮翅 / 46 |
| 第十三式 剪手 / 29 | 第二十六式 搂膝拗步 / 46 |

- | | | | |
|-------|------------|-------|-------------|
| 第二十七式 | 剪手 / 46 | 第五十三式 | 单鞭 / 76 |
| 第二十八式 | 闪通背 / 47 | 第五十四式 | 双震足 / 77 |
| 第二十九式 | 搬拦捶 / 50 | 第五十五式 | 玉女穿梭 / 78 |
| 第三十式 | 仙人理须 / 51 | 第五十六式 | 懒扎衣 / 79 |
| 第三十一式 | 单鞭 / 51 | 第五十七式 | 仙人理须 / 79 |
| 第三十二式 | 云手 / 52 | 第五十八式 | 单鞭 / 79 |
| 第三十三式 | 高探马 / 54 | 第五十九式 | 云手 / 80 |
| 第三十四式 | 右分足 / 56 | 第六十式 | 摆脚踏叉 / 80 |
| 第三十五式 | 左分足 / 57 | 第六十一式 | 左右金鸡独立 / 82 |
| 第三十六式 | 左蹬一根 / 58 | 第六十二式 | 败势 / 83 |
| 第三十七式 | 前蹚拗步 / 59 | 第六十三式 | 退步压肘 / 83 |
| 第三十八式 | 击地捶 / 59 | 第六十四式 | 斜飞势 / 83 |
| 第三十九式 | 翻身二起足 / 60 | 第六十五式 | 白鹤亮翅 / 83 |
| 第四十式 | 兽头势 / 61 | 第六十六式 | 搂膝拗步 / 83 |
| 第四十一式 | 旋风足 / 63 | 第六十七式 | 剪手 / 83 |
| 第四十二式 | 右蹬一根 / 64 | 第六十八式 | 闪通背 / 84 |
| 第四十三式 | 搬拦捶 / 65 | 第六十九式 | 搬拦捶 / 84 |
| 第四十四式 | 小擒打 / 66 | 第七十式 | 仙人理须 / 84 |
| 第四十五式 | 抱头推山 / 68 | 第七十一式 | 单鞭 / 84 |
| 第四十六式 | 三换掌 / 70 | 第七十二式 | 云手 / 84 |
| 第四十七式 | 仙人理须 / 70 | 第七十三式 | 中云手 / 85 |
| 第四十八式 | 单鞭 / 70 | 第七十四式 | 大云手 / 86 |
| 第四十九式 | 前招 / 71 | 第七十五式 | 高探马 / 87 |
| 第五十式 | 后招 / 71 | 第七十六式 | 十字摆莲 / 88 |
| 第五十一式 | 野马分鬃 / 72 | 第七十七式 | 指裆捶 / 90 |
| 第五十二式 | 仙人理须 / 76 | 第七十八式 | 白猿献果 / 91 |

- 第七十九式 仙人理须 / 92
第八十式 单鞭 / 92
第八十一式 雀地龙 / 93
第八十二式 上步七星 / 94
第八十三式 退步跨虎 / 95

- 第八十四式 转身双摆莲 / 95
第八十五式 当头炮 / 98
第八十六式 金刚捣碓 / 99
第八十七式 收势 / 99

第二部分 陈氏太极拳二路(炮捶)

- 第一式 预备势 / 102
第二式 太极起势 / 103
第三式 金刚捣碓 / 105
第四式 懒扎衣 / 107
第五式 仙人理须 / 109
第六式 单鞭 / 110
第七式 搬拦肘 / 112
第八式 护心捶 / 114
第九式 凤凰展翅 / 115
第十式 拗步斜行 / 116
第十一式 煞腰压肘拳 / 117
第十二式 井揽直入 / 117
第十三式 风扫梅花 / 118
第十四式 金刚捣碓 / 119
第十五式 庇身捶 / 120
第十六式 撇身捶 / 121
第十七式 斩手 / 121

- 第十八式 翻花舞袖 / 122
第十九式 搬拦捶 / 123
第二十式 飞步拗鸾肘 / 124
第二十一式 连珠炮 / 125
第二十二式 倒骑麟 / 127
第二十三式 白蛇吐信 / 128
第二十四式 海底翻花 / 129
第二十五式 搬拦捶 / 130
第二十六式 转身六合 / 131
第二十七式 左裹鞭炮(一) / 132
第二十八式 左裹鞭炮(二) / 133
第二十九式 右裹鞭炮(一) / 134
第三十式 右裹鞭炮(二) / 135
第三十一式 兽头势 / 136
第三十二式 劈架子 / 137
第三十三式 翻花舞袖 / 138
第三十四式 搬拦捶 / 138

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 第三十五式 伏虎 / 138 | 第五十一式 夺二肱(二) / 152 |
| 第三十六式 抹眉红 / 139 | 第五十二式 连环炮 / 152 |
| 第三十七式 右黄龙三搅水 / 140 | 第五十三式 玉女穿梭 / 153 |
| 第三十八式 左黄龙三搅水 / 141 | 第五十四式 回头当门炮 / 153 |
| 第三十九式 左蹬一根 / 142 | 第五十五式 玉女穿梭 / 154 |
| 第四十式 右蹬一根 / 143 | 第五十六式 回头当门炮 / 154 |
| 第四十一式 海底翻花 / 143 | 第五十七式 撇身捶 / 155 |
| 第四十二式 搬拦捶 / 143 | 第五十八式 穿心肘 / 156 |
| 第四十三式 转胛炮 / 144 | 第五十九式 顺鸾肘 / 157 |
| 第四十四式 搬拦捶 / 146 | 第六十式 拗鸾肘 / 157 |
| 第四十五式 左冲 / 147 | 第六十一式 窝里炮 / 158 |
| 第四十六式 右冲 / 148 | 第六十二式 井揽直入 / 159 |
| 第四十七式 倒插 / 148 | 第六十三式 风扫梅花 / 159 |
| 第四十八式 海底翻花 / 149 | 第六十四式 金刚捣碓 / 160 |
| 第四十九式 搬拦捶 / 150 | 第六十五式 收势 / 162 |
| 第五十式 夺二肱(一) / 151 | |

第三部分 陈氏太极拳技击法

一、陈氏太极拳技击法 / 164

二、捶法 / 169

太极五捶 / 169

- (一)掩手捶 / 169
- (二)披身捶 / 171
- (三)肘底捶 / 177
- (四)击地捶 / 178

(五)指裆捶 / 178

其他捶法 / 179

- (一)搬拦肘 / 179
- (二)海底翻花 / 180
- (三)碰捶 / 181
- (四)白猿献果 / 182
- (五)左冲、右冲 / 183