

陈氏太极拳嫡宗传人

陈氏太极拳

老架图片·口令

张金菊◎编著

太极拳，理精法密，体用兼备，是我们几千年民族文化的优秀代表。时至今日，太极拳已经成为一项全民健身的运动，成为一种返璞归真的全球时尚运动。人们在日益加快的生活节奏中可以利用太极拳放慢自己追逐的脚步，收心回神。

一路83式，二路71式，1200张彩色动作详解图



跟名师学太极
教学视频
扫码购买

二维码详见内文



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

陈氏太极拳老架图片·口令

张金菊 编著



 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

陈氏太极拳老架图片·口令 / 张金菊编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5189-4072-1

I. ①陈… II. ①张… III. ①陈式太极拳 IV. ①G825.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 053258 号

陈氏太极拳老架图片·口令

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 李 晴 杨瑞萍 责任校对: 文 浩 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 三河市南阳印刷有限公司
版 次 2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 296千
印 张 14.25
书 号 ISBN 978-7-5189-4072-1
定 价 39.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

序一

传承 发扬 奉献

著名太极拳大师马虹之爱徒张金菊，湖南省常德市人，她根据其师授拳时的记录，以及20多年来练拳、教拳的经验和体会，整理完成了这部书稿。该书的问世，为陈式太极拳爱好者提供了很好的教学范本，为普及推广陈式太极拳、弘扬马虹精神做了件有意义的事。

陈式太极拳创于明末清初，由河南温县陈家沟的明朝战将陈王廷，吸收了当代武术众家之所长，并结合《易经》《内经》等中医理论及道家导引吐纳等仙修之术融合而成。此后，陈氏家族将此拳视为至宝，世代相袭，一直秘不外传，直到陈长兴时，才首传外姓人杨福魁（杨露禅），并逐步发展成陈、杨、吴、武、孙等各大流派。太极拳种类虽多，但拳理同一，各有所长。陈家世代传习的太极拳，高手辈出，到陈发科时，他于1928年被邀请到北京授拳。从此，太极拳开始广为传播，并逐步走向了世界。

先师陈发科一生不为名利所动，讲信义，重武德，谦虚谨慎，京都武术界尊为“太极第一人”！先师跟人比武，从不伤人。每遇想试试功夫的人，总是说：“俺不中！”实在推不掉的，就说：“来吧，你尽管使劲，我不会伤你，你若摔着我，没关系，向你学习！”而结果总是对方不能取胜，没有对手。

我1919年9月1日出生于北京。1942年毕业于北京大学工学院电机系。13岁跟我二哥杨益臣学习陈式太极拳，后又随二哥向陈发科老师学拳。“文革”后期，我在北京月坛公园陈式太极拳辅导站义务授拳至今，除大年初一和特殊天气外，从不间断。

2013年6月的一天清晨，张金菊在月坛公园拳场找到了我。虽是



初次见面，由于爱好相同，我们就像久别重逢的朋友。从此，我们成了忘年交。

2014年清明时节，《陈式太极拳分解动作图片·口令》作为内部资料印刷成册。张金菊将资料带到了北京，我去过金菊教学的华夏基金、社保基金两个拳场，学员们反映不错。

今天，马虹先生的爱徒张金菊将自己的所学、所记、所悟整理成书，正式公开出版发行，把这些宝贵心得，无私地奉献给广大陈式太极拳爱好者。这部书的出版，为深入研究陈式太极拳提供了新的资料，为推广和发展陈式太极拳做出了贡献。

杨德厚

2017年12月于北京

序一

金菊荣秋在幽馨

认识张金菊有好多年了，她是陈式太极拳界一名活跃而颇有声望的人物，是马虹先生的一位得意而虔诚的弟子。

我经常在国内一些大型的太极拳活动中，看到一路生风且乐呵呵的她。观看她的太极拳表演，堪称是一种视觉享受，听她条理娓娓地讲拳教拳，春风细雨，润物有声。从她传承太极拳的理念、方法和精神上，我们似乎看到了马虹先生的“影子”，再次领略到了马老师的太极拳工匠精神。这种具有太极拳大家风度的工匠精神的传承，是太极拳之幸，可喜可贺。

前几年，张金菊在北京教拳，我采访她的时候，她给我拿出一份正在整理的资料，说是回忆马虹先生的文章，2万多字。她说，师父的感人事迹说不完。她讲了很多事，如数家珍。例如，师父一辈子不让弟子们给他祝寿、为给自己设宴庆生的弟子买单，收徒拒收红包，免费为远道而来学拳的困难学员提供食宿并买返程车票，为弟子做饭、倒水，夫妻几十年坚持自己在家互相理发等。这些看起来很平凡的事情，马老师一辈子坚持做了下去，难能可贵，感人！伟大！

张金菊给我说，马老师去世前，她就决心好好写一本介绍马老师的书，让大家了解这一位为太极拳无私奉献的老人。但马老师很低调，不让做。现在马老师走了，大家都怀念他，她一定要抽时间好好写点回忆文章。说着，她送我几份她简印的资料，是教拳口令。这是初学拳者很难得的行拳指南，也是我送给同道后被纷纷叫好的资料。张金菊讲，这是她原来跟随马老师当助教时，根据马老师生前教学口令整理的。我赞赏她的细心留意与尊师之德，并曾鼓励她将这些资料出版。



张金菊将师父作为人生楷模，对马老师传授的太极拳教拳方法，也是无遗地继承。我在教拳现场，看到她教拳前对学员精神状态的导入、讲拳、领拳和让弟子们进入模拟教练的状态而轮番领喊口令……做得认真、科学而规范。她说，这一切，都是马老师生前传授的方法。

现在，经过张金菊的整理，体现马虹先生教拳方法的太极拳行拳口令，以崭新的面貌和大家重新见面了，这是她二十几年来的心血结晶，也是向师父太极拳事业传承的一种汇报。此书对广大太极拳爱好者习拳练拳，将起到很好的指导作用。

感谢张金菊为太极拳事业的奉献精神！

衷心地希望广大太极拳爱好者，在传播太极拳形体文化的同时，将太极拳蕴含的道德层面的精神文化好好传承下去。

（题目语出晋·王淑之诗：《兰确铭》句，“兰既春敷，菊又秋荣……孰是芳质，在幽愈馨”）

温县太极拳开发委员会原主任

温县国际太极拳年会原常务副秘书长

温县体育局原局长

中国国际太极拳网站主编

原福金

2018年元月于河南温县

目录

第一章 走进陈家沟——陈氏太极拳

- 第一节 太极拳的创编·····1
第二节 太极拳多种流派的形成·····3
第三节 历代陈氏太极拳传承·····7

第二章 陈氏太极拳第一路分解动作拳照·口令

- | | | | | | |
|----|-----------|----|-----|------------|----|
| 一 | 预备式····· | 8 | 十七 | 鹿身锤（含背折靠） | 36 |
| 二 | 金刚捣碓····· | 9 | 十八 | 青龙出水····· | 38 |
| 三 | 懒扎衣····· | 11 | 十九 | 双推掌····· | 39 |
| 四 | 六封四闭····· | 13 | 二十 | 三换掌····· | 41 |
| 五 | 单鞭····· | 15 | 二十一 | 肘底锤····· | 42 |
| 六 | 金刚捣碓····· | 17 | 二十二 | 倒卷肱····· | 43 |
| 七 | 白鹤亮翅····· | 19 | 二十三 | 退步压肘····· | 45 |
| 八 | 斜行····· | 21 | 二十四 | 中盘····· | 47 |
| 九 | 初收····· | 23 | 二十五 | 白鹤亮翅····· | 49 |
| 十 | 前蹬拗步····· | 24 | 二十六 | 斜行····· | 50 |
| 十一 | 第二斜行····· | 26 | 二十七 | 闪通背····· | 52 |
| 十二 | 再收····· | 28 | 二十八 | 掩手肱锤····· | 54 |
| 十三 | 前蹬拗步····· | 29 | 二十九 | 大六封四闭····· | 55 |
| 十四 | 掩手肱锤····· | 31 | 三十 | 单鞭····· | 56 |
| 十五 | 十字手····· | 33 | 三十一 | 运手····· | 58 |
| 十六 | 金刚捣碓····· | 34 | 三十二 | 高探马····· | 60 |



三十三	右擦脚	61	六十	跌叉	99
三十四	左擦脚	62	六十一	左右金鸡独立	100
三十五	转身左蹬脚	63	六十二	倒卷肱	102
三十六	前蹬拗步	64	六十三	退步压肘	104
三十七	击地锤	65	六十四	中盘	106
三十八	翻身二起脚	66	六十五	白鹤亮翅	108
三十九	护心锤(兽头势)	67	六十六	斜行	109
四十	旋风脚	68	六十七	闪通背	111
四十一	右蹬脚	70	六十八	掩手肱锤	114
四十二	海底翻花	71	六十九	大六封四闭	115
四十三	掩手肱锤	72	七十	单鞭	116
四十四	小擒打	73	七十一	运手	118
四十五	抱头推山	75	七十二	高探马	119
四十六	三换掌	76	七十三	十字单摆莲	120
四十七	六封四闭	77	七十四	指裆锤	121
四十八	单鞭	78	七十五	白猿献果	122
四十九	前招、后招	80	七十六	六封四闭	123
五十	野马分鬃	82	七十七	单鞭	124
五十一	大六封四闭	84	七十八	雀地龙 (铺地锦)	126
五十二	单鞭	86	七十九	上步七星	127
五十三	双震脚	88	八十	退步跨虎	128
五十四	玉女穿梭	90	八十一	转身双摆莲	129
五十五	懒扎衣	91	八十二	当头炮	130
五十六	六封四闭	92	八十三	金刚捣碓	131
五十七	单鞭	94	收式	132	
五十八	运手	96			
五十九	双摆莲	98			



第三章 陈氏太极拳第二路（炮锤）

分解动作拳照·口令

一	预备式	133	二十四	连环炮（二）	163
二	金刚捣碓	134	二十五	连环炮（三）	164
三	懒扎衣	136	二十六	倒麒麟	165
四	六封四闭	138	二十七	白蛇吐信（一）	166
五	单鞭	140	二十八	白蛇吐信（二）	167
六	搬拦肘	141	二十九	白蛇吐信（三）	168
七	跃步护心锤	142	三十	转身海底翻花	169
八	跃步斜行	144	三十一	掩手肱锤	170
九	煞腰压肘拳	146	三十二	转身六合	171
十	井缆直入	147	三十三	左裹鞭炮（一）	172
十一	风扫梅花	148	三十四	左裹鞭炮（二）	173
十二	金刚捣碓	149	三十五	右裹鞭炮（一）	174
十三	鹿身锤	150	三十六	右裹鞭炮（二）	175
十四	撇身锤	152	三十七	兽头势	176
十五	斩手	153	三十八	劈架子	177
十六	翻花舞袖	154	三十九	翻花舞袖	178
十七	掩手肱锤	155	四十	掩手肱锤	179
十八	飞步拗鸾肘	156	四十一	伏虎	180
十九	运手（前三）	157	四十二	抹眉红	181
二十	高探马	158	四十三	右黄龙三搅水	182
二十一	运手（后三）	159	四十四	左黄龙三搅水	184
二十二	高探马	160	四十五	左蹬脚	186
二十三	连环炮（一）	161	四十六	右蹬脚	187



四十七	海底翻花	188	六十	回头当门炮	201
四十八	掩手肱锤	189	六十一	玉女穿梭	202
四十九	扫蹠腿(转胫炮)...		190	六十二	回头当门炮	203
五十	掩手肱锤	191	六十三	撇身锤	204
五十一	左冲	192	六十四	拗鸾肘	205
五十二	右冲	193	六十五	顺鸾肘	206
五十三	倒插	194	六十六	穿心肘	207
五十四	海底翻花	195	六十七	窝里炮		
五十五	掩手肱锤	196		(又称窝底炮).....		208
五十六	夺二肱(一)	197	六十八	井缆直入	209
五十七	夺二肱(二)	198	六十九	风扫梅花	210
五十八	连环炮	199	七十	金刚捣碓	211
五十九	玉女穿梭	200	七十一	收式	212
	后记					213



一路、二路拳
教学视频合辑
微信扫码购买

第一章

走进陈家沟——陈氏太极拳

陈氏太极拳是祖国武术宝库中的一颗明珠，也是具有中国特色的传统体育项目之一。它以独特的健身、技击、修身养性功能，在武林中独树一帜，深受广大人民群众喜爱。数百年来，代代相传，绵延不绝，名手辈出，流派纷呈。追根溯源，它的发祥地在河南温县陈家沟。

第一节 太极拳的创编

陈家沟，位于温县县东之清风岭上，600年前称常阳村。明洪武五年（公元1372年），山西泽州（今晋城）郡东土河村的陈卜率全家由山西洪洞县迁居怀庆府（今沁阳市）温县城北，以人名为村名，立村陈卜庄。越二年，因嫌地势低洼，复迁至常阳村。后因陈氏人丁繁衍，家传武术又在附近大有声望，加之村中沟壑纵横，久而久之，人们便易常阳旧名为陈家沟。

陈氏以耕读传家，闲暇习练家传武术，代代相传。转眼200余年过去，到了陈氏第九世，出了一位武学泰斗，“文事武备皆卓越於时”，名曰王廷，字奏庭。他天资聪慧，勤奋好学，不但深得家传武术精髓，于武功一道出类拔萃，而且熟读诸子百家，涉猎经史古籍，学识渊博。他年轻时常走镖山东一带，匹马单刀，使沿途黑道贼寇闻名丧胆。崇祯年间，被擢为县乡兵守备。未几，明亡而满清入关，社会动荡不安。他空怀壮志，报国不得其门，遂隐居故里，整日以《黄庭经》，道家著作作为伴。读书习武之余，倾心搜集、整理民间武术，较其同异优劣，



加以继承和创新。晚年立志创拳，以遗后世。他遗下的长短句《叙怀》最能代表他当时和以后一段时间的心境。《叙怀》中说：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险。蒙恩赐，枉徒然。到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”于是，他在祖传拳术和多年研究民间武术基础上，将自己所得与《河图》《洛书》之太极阴阳八卦学说，道家导引，吐纳及中医经络学说及《拳经》典籍相结合，融诸家之长为一炉，呕心沥血，创编出一种阴阳开合、虚实转换、刚柔相济、快慢相间、老少咸宜的拳术套路。计有五套拳、五套锤、十五红、十五炮、红炮锤、一百单八式长拳及别开生面的演练方法双人推手等。又据此理，创编了刀（单、双），枪，剑（单、双）棍，铜，双人粘枪等武术器械套路。这些拳械套路均据太极之理，由无极至太极，由无相而生有相，由静而生动，每个招式都分阴阳（虚、实、刚、柔、静、动等），形成了太极拳、械的雏形。新拳创编后，即在陈氏家族中世代相传。据国家体委唐豪考证这便是我国最早的太极拳。

这一节希望大家记住：太极拳发源地——河南温县陈家沟，其次要记住太极拳创始人——陈王廷。



第二节 太极拳多种流派的形成

上一章讲了太极拳的创编请大家记住：太极拳的发源地河南温县陈家沟，另外讲了太极拳的创始人——陈王廷，除此之外希望大家先了解几个历史人物。陈王廷所创太极拳的主要传人有：朋友蒋发，堂侄陈汝信、陈所乐。

蒋发（约1587—1674），陈家沟人习惯呼之为“蒋把式”（那时对长、短工的称呼），籍贯待考。出身贫寒，为明末登封农民起义首领李际遇部将。起义期间，结识了因考武举杀人赴李处避祸之陈王廷。后李败被诛，蒋流落江湖，后投陈家，与陈王廷名主仆而实友。因对陈创太极有所贡献而得其真传。所以，陈晚年画像时，蒋持刀立其背后。

陈所乐与其兄弟陈汝信同为太极拳第二代宗师。陈所乐生性豪爽，爱打抱不平，深得乡亲们和江湖武林同道推崇。他因家境富裕，虽有时应朋友之邀跑趟镖事，但并不以此为生。平日在村中设帐授徒，陈氏弟子甚多，其中佼佼者有侄儿光印、正如和孪生子恂如、申如等。太极拳名家敬柏、继夏、公兆、耀兆、有恒、有本、清萍、仲甦、季甦和鑫、森、淼、焱、垚等，均为其后代传人。

陈汝信，学于陈王廷。他勤学苦练，功夫日臻炉火纯青，和师兄所乐一样，深得陈王廷喜爱，为太极拳第二代宗师。其子大鲲、大鹏皆得其真传而名满江湖。后代太极拳大师、名家，诸如：被誉为太极拳发展史上里程碑式的人物、开创拳传外姓先河而使太极拳誉满神州的陈长兴，誉满山东的陈耕耘和太极拳大师陈延熙、陈发科、陈照丕、陈照奎等皆其后代传人。

陈恂如、陈申如，陈氏太极拳第三代传人，陈所乐之孪生子。他们兄弟二人是太极拳史上具有传奇色彩的人物。二人年未弱冠而拳术



精湛，幼年因见义勇为，以高超拳术斗群匪解邻村北平皋王家之围而被誉为“大天神、二天神”。王家为感二人大德，特将此编为戏剧，名曰“双英破敌”，在陈家沟唱了三天三夜。此戏竟不脛而走，一直唱到新中国成立前夕，成为太极拳史上的一段佳话。

陈巧妞，被誉为“二天神”的陈申如之女。陈申如英年早逝，巧妞由寡母抚养成人。自幼随伯父陈恂如习学家传太极拳、械，多有心得，但生性刚烈，见不得不平。婚后，因村中一恶少欺侮她公爹和丈夫，愤而出手，打死恶少，连累公爹病死狱中，后被休回娘家相伴寡母，抑郁而亡。其伯父陈恂如从此立下“陈家拳传男不传女”的门规。

陈长兴（1771—1853），字云亭，太极拳第六代传人。自幼受业于其父秉旺，太极拳、械出神入化。成年后以保镖为业，在武术界享有盛名，被称为“牌位大王”（意即平日练拳姿势端正，久而久之，不管走路还是站立，都立身中正）。无论看戏、赶会，站立千万人中，任凭众人如何拥挤，他脚步丝毫不动。凡近其身者，如水触石，不抗自颓。他对太极拳发展，贡献颇丰，可谓继陈王廷创拳后，在漫长的太极拳发展道路上，又树起了一座丰碑。他不但将陈王廷所创之五路太极拳由博归约，精炼归纳，不足者补之，重复者裁之，创造性地形成完整套路，即现在老架（也称大架）太极拳一、二路，并且据已所得，发展了太极拳理论。其著述流传下来的主要有：《太极拳十大要论》《太极拳用武要言》《太极拳战斗篇》《陈长兴太极拳总歌》等。这些理论著作，极大地丰富了太极拳的理论宝库，将太极拳术提高到了一个新的高度，对后人启发很大，是中华武术的宝贵财富。特别是他敢于打破门规局限，将陈家的独得之秘太极拳传于河北永年县（旧称广平府）的杨福魁（露禅），在太极拳历史上开始了第一次大发展、大普及的时期。由于他和同辈分的太极宗师陈有本及其徒陈清平的共同努力，才为今天太极拳百花争妍、欣欣向荣的局面奠定了基础。



在本节流派形成陈长兴是最重要的人物。因为他大胆地打破了门规局限，将拳传于外姓人杨露禅，并收为其徒。杨刻苦习艺，三下陈家沟。艺成返乡后，教拳于北京。因教拳需要，杨又大胆革新，将师传老架太极拳中的高难度动作逐步舍弃，后经其子、孙修改定型，成为目前流行的杨式太极拳。满族人全佑跟杨露禅之子杨班侯学得杨式小架太极拳后传于其子鉴泉。在上海开办武学，将师承太极拳再创造，修改定型而另成一家。因鉴泉后从汉姓吴，故世人称为吴式太极拳。

和陈长兴同一辈分的陈有本，在原有老架的基础上，逐渐舍弃了某些高难度和发劲动作，变发劲为蓄劲，架势与老架一样宽大，形成了陈家沟太极拳小架套路。其侄陈清萍学得此架后，移居赵堡镇。他在师传基础上，又加圈缠丝，进一步发展，形成了与师传小架风格有所不同的小架套路。后人为区别之，称师之小架为“略”，徒之小架为“圈”。

杨露禅同乡的武禹襄，先在家乡学杨式，后又到赵堡镇随陈清萍学得太极小架，融而化之，自成一家，被后人称为武式太极拳。

其再传弟子郝和（字为真）传此拳于形意、八卦名家孙禄堂。孙取师传武式太极拳与形意、八卦融为一体，自成孙式太极拳。

赵堡镇和兆元师承陈清萍，得太极真髓，又有发展。后其徒郑悟清在西安一带授拳，声名颇著，此拳被誉为和式太极拳（亦称赵堡太极拳）。

陈清萍的另一弟子李景延（李盾），以保镖为生。他在乃师所传拳术的基础上，又糅进了自己的心得和其他武术精华，形成了与师传拳路风格迥异的太极拳套路。人们因此拳形象命名为“太极忽雷架”，在台湾和温县、武陟等地多有传人。

陈氏十七世太极拳第九代杰出传人陈发科是陈长兴曾孙，是20世纪上半叶陈家拳的掌门人。1928年许禹生把他请到北京教拳，陈照奎



是陈发科幼子，父亲比较宠爱，一直留在身边，把自己年轻时练的家传低式架教给他，低架动作编排细腻，难度较高。陈发科规定其子日练20遍，陈照奎尽得家传，可以说他所传的拳架是和陈长兴一脉相承的。

马虹先生说：“陈照奎老师的拳架，是他父亲陈发科家传的年轻人练的低架子，当时在北京是很少传外人的……怎么说是新架呢？陈老师在世时就不同意这种说法。”

至此，太极拳由一而二而三……

新中国成立后，国家为了普及太极拳，又便于比赛，便创编了短小的陈、杨、吴、武、孙各种比赛套路。所以，又有学院派与传统派之说。