

顾留馨 / 沈家桢 / 编著

# 陈式太极拳

人民体育出版社

# 陈式太极拳

沈家桢 顾留馨 编著

人民体育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳/沈家桢,顾留馨编著. —北京:人民体育出版社,1994.11,(2003.6重印)

ISBN 978-7-5009-1102-9

I. 陈… II. ①沈…②顾… III. 太极拳,陈式  
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049084 号

## 陈式太极拳

沈家桢 顾留馨 编著

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 162 千字 10.625 印张

1994 年 11 月第 1 版 2007 年 3 月第 11 次印刷

印数:81,271—86,270 册

ISBN 978-7-5009-1102-9 定价:15.00 元

责任编辑:李彩玲

## 出版者的话

陈式太极拳是一种古老的优秀拳术，它以独特的练功方法和强身祛病、延年益寿的功效誉满世界。

顾留馨和沈家桢两人合著的《陈式太极拳》是一本内容丰富详尽、颇具权威性的著作，多次再版，曾作为优秀武术图书收入在大型的《中华武术文库》丛书之中，深受武术工作者和习练者喜爱。顾留馨就学于吴鉴泉、徐致一、孙禄堂等，1956年曾赴越南为胡志明主席教授太极拳。沈家桢就学于杨健侯、杨澄甫，1922年在东北曾向张学良授拳。他们多年研习武术，对太极拳功法有较深的造诣。本书较为详尽地阐述了陈式太极拳的特点和推手，系统地介绍了近代所流传的一、二路拳套，并把陈式太极拳的经典拳论、拳谱、经谱收入此书，不仅为太极拳传习者提供了指导实践的理论参照，也为太极拳研究者提供了难得的研究素材。

为满足广大读者的需求，我们对本书作了进一步修订，并在装帧上力求精美，希望呈现在您面前的新版本会得到您的喜爱。

人民体育出版社

2003年5月

## 目 录

陈式太极拳简介	1
第一章 陈式太极拳的八个特点	3
<b>第一特点 大脑支配下的意气运动</b>	5
一、内气和用意	5
二、意气运动的实现	8
<b>第二特点 身肢放长的弹性运动</b>	11
一、身肢放长	11
二、身肢放长的生理作用	13
三、八门劲别与弹性的掬劲	14
四、弹性运动（掬劲）的掌握	15
<b>第三特点 顺逆缠丝的螺旋运动</b>	17
一、运劲如缠丝的实质	18
二、缠丝式螺旋运劲的作用	20
三、缠丝劲的种类及其要点	21
四、螺旋运劲的掌握	23
<b>第四特点 立身中正、上下相随的虚实运动</b>	27
一、虚实比例	28
二、三种基本虚实	30
三、虚实的掌握	32

四、轻重浮沉与虚实 .....	33
<b>第五特点  腰脊带头、内外相合的节节贯串运动 .....</b>	<b>37</b>
一、节节贯串的实质 .....	38
二、一动全动和腰脊的关系 .....	39
三、节节贯串与增强关节 .....	40
四、关节动度的调节 .....	40
五、节节贯串的掌握 .....	41
<b>第六特点  相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动 .....</b>	<b>44</b>
一、一气呵成的实现 .....	45
二、名家行拳实例 .....	47
三、神气动荡和一口气呵成① .....	48
四、劲别和一口气呵成 .....	48
<b>第七特点  从柔到刚，从刚到柔的刚柔相济运动 .....</b>	<b>50</b>
一、刚柔相济拳 .....	51
二、求软推僵时期 .....	52
三、练柔成刚时期 .....	52
四、刚柔的变换 .....	53
五、刚柔相济的掌握 .....	54
<b>第八特点  从慢到快、从快到慢的快慢相间运动 .....</b>	<b>57</b>
一、快慢的发展程序 .....	58
二、由慢转快的时间和条件 .....	59
三、快慢相间和匀清、劲别 .....	60
四、快慢相间的掌握 .....	62
<b>结  语 .....</b>	<b>63</b>

第二章 陈式太极拳第一路图解 .....	65
陈式太极拳第一路拳式名称顺序 .....	65
关于图解的几点说明 .....	67
陈式太极拳第一路 .....	68
第三章 陈式太极拳第二路图解 .....	179
陈式太极拳第二路拳式名称顺序 .....	179
陈式太极拳第二路 .....	181
第四章 陈式太极拳推手 .....	242
一、推手的一般要义 .....	243
二、陈式推手方法 .....	244
甲，四正基本推手：棚捋挤按 .....	244
乙，四隅补助推手：采捌肘靠 .....	248
三、陈式推手的两项演变 .....	251
四、太极拳推手是阴阳兼备的 .....	252
五、推手动作要领 .....	253
(一) 身法 .....	253
(二) 手法 .....	254
(三) 步法 .....	255
(四) 眼法 .....	257
(五) 沾连粘随 .....	257
(六) 一身备五弓 .....	259
(七) 发劲的提合蓄与开放 .....	261

(八) 呼吸与方圆刚柔 .....	262
(九) 内劲在推手中的作用 .....	263
六、《太极拳论》在原则上对推手的指导作用 .....	266
第五章 陈式太极拳拳论 .....	274
<b>陈鑫传略</b> .....	275
一、太极拳经谱 .....	276
二、太极拳拳谱 .....	278
三、陈鑫太极拳论分类语录① .....	278
1. 心静身正，以意运动 .....	278
2. 开合虚实，呼吸自然 .....	281
3. 轻灵圆转，中气贯足 .....	283
4. 缠绕运动，舒畅经络 .....	286
5. 上下相随，内外相合 .....	288
6. 着着贯串，势势相承 .....	289
7. 虚领顶劲，气沉丹田 .....	290
8. 含胸拔背，沉肩坠肘 .....	295
9. 运柔成刚，刚柔相济 .....	296
10. 先慢后快，快而复慢 .....	298
11. 窜奔跳跃，忽上忽下 .....	299
12. 刚柔俱泯，一片神行 .....	304
13. 培养本元，勤学苦练 .....	306
四、陈鑫关于官骸十三目的语录① .....	308
1. 头 .....	308
2. 眼 .....	308



3. 耳 .....	309
4. 鼻、口 .....	309
5. 项 .....	310
6. 手 .....	310
7. 拳 .....	310
8. 腹 .....	311
9. 腰 .....	311
10. 脊、背 .....	312
11. 裆与臀 .....	313
12. 足 .....	314
13. 骨节 .....	315
<b>五、搗手拳论 .....</b>	<b>316</b>
1. 搗手论集录 .....	316
2. 搗手十六目 .....	320
3. 搗手三十六病 .....	320
4. 搗手歌二首 .....	323
<b>六、陈鑫等拳论短文选 .....</b>	<b>323</b>
1. 咏太极拳 .....	323
2. 太极拳缠丝法诗 .....	324
3. 太极拳发蒙缠丝劲论 .....	324
4. 太极拳推原解 .....	325
5. 太极拳体用 .....	326
6. 太极拳总论和拳经 .....	326
7. 陈复元太极拳论 .....	326
8. 太极拳之要点 .....	330

## 陈式太极拳简介

陈式太极拳创始于明末清初的著名拳师陈王廷。陈王廷是河南温县陈家沟人。从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，不断对原有的拳套进行加工提炼，逐步形成近代所流传的一、二路拳套。这两套拳式的连贯动作，都是经过精心编排的，动作的速度和强度不同，身法、运动量和难度也不相同，但都符合循序渐进和刚柔相济的原则。

第一路拳的动作较简单，柔多刚少，以棚捋挤按四正劲的运用为主，以采捌肘靠四隅手的运用为辅；用力方法以缠丝劲为主，发劲为辅；动作力求柔顺，以化劲为基础，用柔迎刚和化刚，在外形上具有缓、柔、稳的特色。初练时，动作力求徐缓，并着重缠丝劲的锻炼。动作起来以身法领导手法，要求达到动分（离心力）、静合（向心力）不断变化的效果。由于动作速度较慢，拳架分高、中、低，运动量可以调节，因此既适于身体较好的人用来增强体质，也适于体弱和某些慢性病患者疗病保健。

第二路（炮捶）动作较复杂，要求疾速、紧凑，刚多柔少；用劲以采捌肘靠为主，以棚捋挤按为辅；动作力求坚刚、迅速，着重弹性劲的锻炼。套路中有“窜蹦跳跃，腾挪闪战”的动作，具有快、刚、跃的特色。从外形来看，它的快、刚、跃虽与其他拳种似无区别，但在本质上仍具特点：它在

运动时不断旋腰转脊，旋腕转膀和旋踝转膝，形成一动全动，贯串整体的一系列螺旋动作，从而可收到开与放、合与收和开中寓合、合中寓开的统一功用。这路拳由于速度快，爆发力强，比较适于青壮年或体力较好的人练习。

通过套路的锻炼，可以逐步揣摩太极拳刚柔相济等技法的内容和要领，即所谓“知己的功夫”。为了运用粘、连、黏、随的方法以求得懂劲，陈式太极拳还创造了对抗性的推手，也就是“知彼功夫”。陈式太极拳的推手强调舍己从人，根据对方的外力来发挥自己的技法。对方动急则急应，对方动缓则缓随。因而走架子和推手要交替练习，才能掌握懂劲的功夫，达到熟练程度。

陈式太极拳是古老的拳种，其他流派的太极拳（如杨式、吴式、武式、孙式），都是在陈式太极拳的基础上发展创新的。陈式太极拳在动作上柔化刚发的技击特点保存较多，学习和研究这派太极拳，对武术的继承和创新有很大的参考价值。

本书介绍的一、二路太极拳，是已故太极拳师陈发科（陈王廷的后代，1887—1957）晚年所定的拳式。

## 第一章 陈式太极拳的八个特点

太极拳是我们祖先在长期生活实践中创造和逐渐发展起来的一种优秀拳种。经过几百年的反复实践和不断总结经验，人们才逐步认识它的内在联系和运动规律。前人留下的太极拳拳谱，就是这种实践的总结。它给我们研究太极拳提供了宝贵的线索，可以帮助我们更好地学习太极拳。但前人因受时代限制，理论中糟粕也不少，因此我们在实践中应该结合我们新的认识来加以检验，剔除其糟粕，吸取其精华，进一步掌握其正确的理论，使这种拳种能更好地为人民保健事业服务。因此，学太极拳时，一开始就必须紧紧掌握这些太极拳拳谱中的正确理论，并熟悉它的关键所在，融会贯通，然后再从这个基础上向前发展，逐步深入。

太极拳在整个运动过程中自始至终都贯串着“阴阳”和“虚实”，这在太极拳动作上表现为每个拳式都具有“开与合”、“圆与方”、“卷与放”、“虚与实”、“轻与沉”、“柔与刚”和“慢与快”，并在动作中有左右、上下、里外、大小和进退等对立统一的独特形式。这是构成太极拳的基本原则。

太极拳不仅在外形上是独特的，而且在内功上也有其特殊的要求。练太极拳时，首先要用意不用拙力，所以太极拳在内是意气运动，在外则是神气鼓荡运动，也就是说既要练意，又要练气。这种意气运动的特点是太极拳的精华所在，并统领着太极拳的其他各种特点。此外，练太极拳时在全身放长和顺逆缠丝相互变换之下，动作要求表现出能柔能刚，且富弹性。它的动态，要求一动全动，节节贯串，相连不断，一气呵成。它的速度，要求有慢有快，快慢相间。它的力量，要求有柔有刚，刚柔相济。它的立身与动作，要求中正不偏，虚中有实、实中有虚和开中寓合、合中寓开。具备了这些条件，太极拳才能充分发挥它的特殊作用。在体育保健上，不仅能增强运动器官与内脏器官，并能锻炼和增强意识的指挥能力，亦即“用意不用力”的能力，可以顺利地指挥着气活跃于全身。这样就既练了气，也练了意，意气相互增长与强旺，身体自然强壮。同样，在技击上也有其独特的作用：可以以轻制重，以慢制快，克制自然，并掌握自然，动作起来可以一动全动，“周身一家”，达到知己知彼和知机知势<sup>①</sup>的懂劲功夫。

陈式太极拳的理论同其它各派太极拳理论有相同之处，也有不同之处。现将陈式太极拳的特点一一分述如下。

---

<sup>①</sup> 知机是知道时间，掌握时间；知势是知道空间，掌握空间。

## 第一特点 大脑支配下的意气运动

### 拳谱规定：

- (1) “以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨”；
- (2) “以气运身，务令顺遂，乃能便利从心”；
- (3) “心为令，气为旗”，“气以直养而无害”；
- (4) “全身意在神，不在气，在气则滞”。

从上列四项规定可以看出，太极拳是用意练意的拳，也是行气练气的拳。但练拳时，要“以心行气”：心为发令者，气为奉令而行的“传旗”；一举一动均要用意不用力，先意动而后形动，这样才能做到“意到气到”，气到劲到，动作才能沉着，久练之后气才能收敛入骨，达到“行气”最深入的功夫。因此，可以说太极拳是一种意气运动。“以心行气”、“以气运身”和用意不用拙力，是太极拳的第一个特点。

### 一、内气和用意

正如上述，气受意的指挥，而这气并非一般所说的那种肺呼吸的空气，而是一种“内气”。这种气在祖国医学理论中叫做“元气”、“正气”、经络中通行的气、“先天气”等，认为是从母胎中秉承下来的；在针灸和气功疗法中，至今尚沿用此说。武术家们则把这种气叫做“中气”、“内气”、“内劲”等，认为练到了此气出现并掌握此气，功夫才算“到家”，等等。

总之，自古以来，无论祖国医学理论，或武术界、宗教

界都认为有这种气存在，各种实践经验也证明确有这样一种气存在。但近代科学尚未最后查明这种气的实质是什么，研究祖国医学经络学说的国内外学者对此气的说法也不一致，无所适从。例如，有人说此气就是神经，有人说是生物电，有人说是人体内的一种特殊分泌物，有人说是人体内的一种特殊功能系统等等，言人人殊，尚待进一步探索。但是人体的生理现象是整体性的，不能说意动了，而神经、生物电等不动，因此，我们在阐明拳论中所说的气时，暂假定为神经、生物电、血液中的氧等组成的一种综合物，假定为人体尚待查明的一种功能，目的是先继承前辈的理论，以便我们进一步发掘。

练太极拳时，好像在做“意识体操”，要始终着重用意，肢体动作只不过是意的外部表现。这种“意识体操”隐于内的是内气的活动过程，显于外的则是神态和外气的动荡表现，因此内气可以由内发之于外，也可由外敛之入内。

虽然，练太极拳要“以气运身”，但练拳时不可只顾想气在体内如何运行，而要把意注于动作中，否则就会神态呆滞，气不仅不能畅通，而且会造成气势散漫的病象，使意气两者俱蒙其害。所以拳谱上说“意在神，不在气，在气则滞”。正因为如此，练拳时对外部神态的表现要特别重视，因为外部神态也就是内在心意显露于外的表现。内意和外神不可须臾分离，内意稍一松懈，则外神就会散漫。此点在练拳时不可不知。

陈式太极拳主张动作要有柔有刚，有圆有方，有慢有快，有开有合。我们认为这是合乎人体生理规律的。大家知道，人

体动，则生物电位升高；人体静，则电位降低。而太极拳动作的刚柔、开合和快慢等，正好促使电位随之升降。电位升高，则血液循环加速，分压降低，氧与血红蛋白也就迅速离解，人就会感到有气。在正常情况下，神经是不能长时间同样地保持兴奋的，因此生物电一般都呈起伏状，而太极拳动作的刚柔、快慢、方圆等滔滔不绝的起伏，也正好合乎这个规律。

从意气来讲，也是合乎上述规律的。上面说过，外部神态和外气的活动是意气显于外的表现，代表着内在的意气。这种神气外显的中心环节，主要是将内在的意识贯注于外部动作之中，并促使在动作中表现出注意力的专一、坚强和活泼无滞。但注意力的强度，与内部神经活动一样，同样具有提高和降低这种动荡性的特点。因此，练拳必须适应这种特点，才能使注意力稳定。同时，也只有稳定了注意力，才不致使思想开小差。但是在练拳当中长时间维持同等强度的注意力，这是不易做到的。实际上，即使在片刻之间，注意力的动荡度也是有高低之分的。因此，在运动过程中，如果采取风平浪静式的无动荡的运动，不但违背上述生理规律，同时也会破坏注意力的稳定性。所以，太极拳为了稳定注意力，采取了一系列规定（例如快慢相间、开合相寓、方圆相生和刚柔相济等），并使它们统一于一个运动之中。

这些规定促使意气运动很自然地产生动荡，并使外部的神气鼓荡和内部的意气动荡得到协调，从而提高内在的意气运动，反过来促进外部的动作。

由于太极拳是意气运动，所以久练太极拳的人，只要思



想上想到某一部位，就可以产生气的活动。因此，有不少人不惜岁月地早晚走架子，并时时校正架子，正是为了做到这点。太极拳动作练成定型以后，大脑皮层中兴奋和抑制过程就能准确地按一定程序交替活动；同时，肌肉也能协调地收缩与放松，即或偶然受到突然的刺激，也不会使这种协调的动作受到损害。做到这点，表明肌肉的活动与内脏器官之间已建立了极巩固的协调关系，只要意到气就到，气到劲也到。

## 二、意气运动的实现

还应该指出，在用意气方面，太极拳和静功（坐功、站功和卧功）是相同的，都着重于练意和练气。但太极拳是在行动中练（动中求静），所以名之为意气运动；而静功则无行动，单独求静，因此两者不能混淆。

正因为太极拳是内外俱练，动中求静，所以要做好内在的意气运动，就必须很好地显出外部的神气鼓荡来。正如《行功心解》中说：“形如搏兔之鹰，神似捕鼠之猫”。而要做到这种内外相合和交相锻炼的功夫，则必须做到本章下述七个特点的要求，也就是说只有实现下述七个特点，太极拳是意气运动这个特点才能实现。换言之，特点虽分八个，但实际上同处于一个统一体中，有着内在联系，分开讲只是为了方便而已。

在详述其余七个特点之前，先简要阐明一下这七个特点对贯彻意气运动这个特点的作用。

特点二——弹性运动，就是身肢放长，也可以说因放长而生弹性的结果。绵软的弹性是促进身肢鼓荡的内在因素。如