

【陈式太极传统老架76式】

陈式

太极

TAI CHI

老架一路76式拳

千言万语难解拳架之妙
一招一式悟出形神之道

古老拳架，中华瑰宝

传承逾四百年，陈式太极精华

缠绕圆转 刚柔相济
气到拳到 修身养德

李雨樵 编著

成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

太极正宗传人

李雨樵大师亲身示教

附 DVD

跟大师学太极

76式拳

连贯招

逐一详尽

陈式

太极

老架一路
76式拳



李雨樵 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极老架一路76式拳 / 李雨樵编著. -- 成都 : 成都时代出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5464-1690-8

I. ①陈… II. ①李… III. ①陈式太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第165441号

陈式太极老架一路76式拳

CHENSHI TAIJI LAOJIA YILU 76SHIQUAN

李雨樵 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
责任校对	张旭
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740758
责任印制	干燕飞
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	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	200千
版 次	2016年9月第1版
印 次	2016年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1690-8
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

太极非拳，乃道也

太极拳术，名为拳，实乃道家之“行功”，它以那行云流水般的动作、浓厚的文化底蕴、强烈的艺术色彩，吸引着世界各地的武术爱好者。

陈式太极拳，既广纳诸家拳术之长，又有自己独特神奇之处。其拳理包容万家，独树一帜，风行天下。陈式太极拳分老架、新架两种，老架是清初陈王廷所编，原有5个套路，又名十三势，另有长拳一百单八势1套、炮捶1套。从陈王廷起，经过300多年的传习，对原有拳套不断加工提炼，终于形成了近代所流传的陈式太极拳第1路和第2路拳套。这两套拳动作都经过精心编排，其速度、强度不同，身法、运动量和难度也不尽相同。

陈式太极拳老架一路76式，是由陈氏第十四世祖陈长兴，在祖传太极拳的基础上，精炼归纳编定而成，动作大方，柔中寓刚，以柔为主，以刚为辅，行气运动以缠丝劲的锻炼为主，以发劲为辅，是陈式太极拳的基础架，更是盘架练功之精华。因此，陈式太极拳初学应当从学好老架一路开始，通过一路拳的反复练习，加强人体下肢力量，只有根基牢固了，才能做到中节活、上节灵，进而达到节节贯穿的目的。

陈式太极拳老架一路76式，从第1式至16式是老架一路的基本功，充分体现了形体动作的舒缓柔和、两手两臂的大开大合、两腿的虚实变化、身体的重心转换等；第17式至41式，在形体动作中安排有拍脚、蹬脚、转体、跳跃等难度较大的姿势，着重锻炼人的整体性、灵活性；第42式至76式，是在前两段基础上的综合训练，以匀缓式子为主，穿插跳跃、拍脚、发劲、转体等式子。总而言之，老架一路融发劲于盘架，以通为养、以发劲强化人体气的通透，有助于强身健体。

千言万语，难形其妙，一招一式，神到形到，气到拳到，修身养德。本书由太极正宗传人李雨樵大师亲自示范，浅显易懂的文字说明配上精美细致的图示，将76式连贯招法逐一详尽教解，并在练法上配有要点提出，再加上李雨樵太师的陈式太极拳拳论，更有助于太极拳学者自我练习。



星翁不歲武寒同志
豁然對此成佳趣閑寫
來

趙漢峰正



目录

CONTENTS

Chapter One Traditional & Aged Chen's Taichi, Treasure of Taichi

第一章 古老拳架，太极瑰宝——陈式太极拳传统老架..... 1

一、传承四百年的太极正宗——陈式太极拳..... 2

二、陈式太极拳的十成功夫..... 4

三、陈式太极拳老架精华——一路76式..... 5

Chapter Two Movements Analysis of Chen's Taichi Section One 76

第二章 陈式太极拳老架——一路76式动作分解..... 15

第一段..... 16

◎预备式◎太极起势◎金刚捣碓◎懒扎衣◎六封四闭◎单鞭◎金刚捣碓
◎白鹤亮翅◎斜行◎搂膝◎上三步◎斜行◎搂膝◎上三步 ◎掩手肱捶◎金刚捣碓

第二段..... 53

◎披身捶◎青龙出水◎双推手◎肘底捶◎倒卷肱◎白鹤亮翅◎斜行◎闪通背
◎掩手肱捶◎六封四闭◎单鞭

第三段..... 84

◎云手◎高探马◎右擦脚◎左擦脚◎左蹬一根◎上三步◎击地捶◎翻身二起脚
◎护心拳◎旋风脚◎右蹬一根◎掩手肱捶

第四段..... 109

◎小擒打◎抱头推山◎六封四闭◎单鞭◎前招◎后招◎野马分鬃◎六封四闭
◎单鞭◎玉女穿梭◎懒扎衣◎六封四闭◎单鞭

第五段..... 129

◎云手◎双摆莲◎跌叉◎金鸡独立（左右）◎倒卷肱◎白鹤亮翅◎斜行◎闪通背
◎掩手肱捶◎六封四闭◎单鞭

第六段..... 144

◎云手◎高探马◎十字摆莲◎指裆捶◎白猿献果◎六封四闭◎单鞭◎雀地龙
◎上步七星◎退步跨虎◎转身双摆莲◎当头炮◎金刚捣碓◎收势

第三章 李雨樵陈式太极拳拳论 173

一、论内家太极拳 174

二、论精、气、神 178

三、论阴阳相济 178

四、论意 179

五、论松腰 179

六、论缠丝劲 180

七、论引、化、拿、发 180

八、论棚 181

九、论双重 182

十、论眼法 182

十一、论养气 183

十二、论三节运用 183

十三、论听劲 184

十四、论懂劲 184

十五、论虚实 185

十六、论刚柔 185

第一章

古老拳架，
太极瑰宝

——
陈式太极拳

传统老架

Chapter One Traditional & Aged Chen's Taichi, Treasure of Taichi

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。四百年的古老陈式太极拳，在历史的长河中，经过不断的演变、传承，如今在太极拳术中独树一帜，风行天下。

一、传承四百年的太极正宗——陈式太极拳

陈式太极拳起源于中国河南温县陈家沟，距今已有四百多年历史。

陈式太极拳创始人为陈家沟陈氏第九世祖陈王廷，但陈式太极拳的雏形则源自陈氏始祖陈卜。陈卜，原籍山西泽州郡（今山西晋城），后迁居至山西洪桐县，明洪武七年（公元1374年）再迁居河南怀庆府（今河南沁阳）。陈卜为人忠厚，精通拳械，深受近邻乡民敬重，所以当地人将其居住的地方称作陈卜庄（新中国成立以后，陈卜庄划归温县，至今仍叫陈卜庄）。陈卜庄地势比较低洼，经常遭受洪涝灾害，所以陈卜一家又迁居到温县城东十里的常杨村。因村中有一条南北走向的深沟，加上陈氏人丁繁衍，家族不断壮大，常杨村便改名为陈家沟。

陈卜定居陈家沟以后，开始垦荒种田，兴家立业。为了保卫家园安全、维持地方安宁，陈氏家族在村中设立武学社，传授武艺。公元1711年，陈氏第十世祖陈庚为始祖陈卜立碑，开始简要记述陈卜生平事迹。但期间已间隔三百多年，人物、事迹及有关拳术多有疏漏。所以，关于拳艺、人物、事迹的文字记载，基本上都是从陈氏第九世祖陈王廷记起。

陈王廷（公元1600—1680），又名奏庭，明末清初人，文韬武略，尤其精于拳械，功夫深厚，在河南、山东一带很有声望。但由于社会动荡，久不得志。他年老隐居期间，在继承祖传拳术的基础上，博采众家精华，结合太极阴阳理论，并参考中医经络学说及道家导引、吐纳养生术，创造出一套阴阳相合、刚柔相济、内外兼修的内功拳，命名为太极拳。因创始人姓陈，人们称该拳法为“陈氏太极拳”（后来，陈氏太极拳更名为“陈式太极拳”）。陈王廷传授下来的武技有：一至五路太极拳、炮捶一路、长拳108势、双人推手和刀、枪、剑、棍、铜、双人粘枪等器械的习练方法。

自陈王廷之后，陈家沟村民非常盛行练习太极拳，不分男女老幼，世代沿袭，经久不衰。至今，当地仍流传着“喝喝陈沟水，都会翘翘腿”、“会不会，金刚大捣碓”等谚语。

传至陈氏十四世陈长兴（字云亭）时，陈式太极拳有了新的发展。陈长兴在祖传老架五路的基础上精炼归纳，将太极拳套路创新为当今流行的两大套路：一路和二路（又称炮捶）。后人称为陈式太极拳老架（大架）。其中，一路动作大方，柔

中寓刚，以柔为主，以刚为辅；行气运动以缠丝劲的锻炼为主，以发劲为辅。二路动作复杂，急速紧凑，刚中寓柔，以刚为主，以柔为辅，体现柔缠中显刚、快、脆的特点。

十四世陈有本在原有套路的基础上，也有些改动。他将原套路中一些难度较大的动作和发劲动作舍弃，使动作招式简单易学，但架式与老架一样宽大，后人称为新架（也称小架）。

十六世陈鑫（字品三）则为阐发祖传太极拳学说，发奋著书立说，用12年的时间写成《陈氏太极拳图画讲义》四卷，阐发陈氏世代积累的练拳经验。该书是陈式太极拳理论宝库中的一块瑰宝。

十七世陈发科（字福生），是近代陈式太极拳的代表人物，对发展和传播太极拳作出了杰出贡献。他授徒众多，其中代表有沈家桢、顾留馨、洪均生、田秀臣、雷慕尼、冯志强等。

十八世陈照丕（字绩甫），理论造诣深厚，著有《陈氏太极拳汇宗》、《太极拳入门》、《陈氏太极拳图解》、《陈氏太极拳理论十三篇》等书。他对推广陈式太极拳作出了巨大贡献，深受国内外各界人士的推崇，是陈式太极拳承前启后、继往开来的一代宗师。所授弟子代表有陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才等。

目前，陈家沟所练的拳械套路无论在风格还是技击应用方面，都基本保持着原有的传统风格。而且，经过长期的流传、演变，陈式太极拳还衍生出了许多流派，最具有代表性的是杨式、孙式、吴式、武式四大派系。它们各自有着自己独特的风格与特点，现已成为广为流传的太极拳派别。



二、陈式太极拳的十成功夫

陈式太极拳功夫分为十成。一至三成是入门；四至六成已登堂入室，为中乘功夫；七成是中乘和上乘的过渡阶段，是关键的一步，也是中乘功夫的最后阶段，称为“炉火纯青”；八至十成是登峰造极上乘功，能练到此境界的人，古今不多，屈指可数。

一成功夫者，常用圈劲多而化劲少的明劲；二成者化劲渐多而圈劲渐少，是招熟的标志；三成者以化劲为主，招熟而懂劲，是不仅知道而且能做到以走柔化，基本做到不丢不顶，开始了真正的懂劲。

四至六成功夫，是进圈阶段。所谓进圈，不是化圈退，而是化圈进，是粘走合一。在沾黏的情况下，带有逼劲并迫使对方失去重心，甚至击倒对方。四至六成功夫是积柔开始成刚的阶段，此时肢体需要柔绵，贴住对方，身体在一寸之内发劲。在拳术上，此时两腿有根，上虚下实似不倒翁，已具备四成功夫。四成以上功夫是积柔成刚阶段，同时也是功夫自修的阶段，是入门引路、口授阶段的基本结束。

六成功夫是“然非功夫之久不能豁然贯通”的阶段。此时，太极拳已经登堂入室，运用自如，左右逢源，开始步入“舍己从人”渐至“从心所欲”的阶段。“豁然贯通”不是一句空话，而是有朝一日，确实豁然贯通，不禁自思“原来如此”。

七成功夫是随心所欲、炉火纯青阶段。至此进圈已毕，是无圈阶段，无处不柔，无处不刚，处处能化，处处能发，挨着何处何处出，是无圈打法，即不仅具备以上各种打法，而且可将对方劲引向自身，不化而发，即点打法，化发合一，可柔可刚，可化可打，说柔即柔，说刚即刚，使人莫测。

八至十成功夫是化境，所谓“人不知我，我独知人”、“一羽不能加，蚊蝇不能落”，出手见红，发手伤人，“未觉其动而人已跌出，神明也，正是出神入化，无形，无圈，无意，道也。迎风摇摆数风流，自由自在任我行”。



三、陈式太极拳老架精华——一路76式

第一章

古老拳架，太极瑰宝
——陈式太极拳
传统老架

陈式太极拳老架一路是由陈氏第十四世祖陈长兴，在祖传太极拳的基础上，精炼归纳编定而成。练习时，要求意、气、身密切配合，外形走弧线，内劲走螺旋，缠绕圆转，外柔内刚。

1. 功法特点

- ①拳架舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领全身。
- ②缠丝劲明显，要求处处留心活动腰脊，用意贯劲于四梢（即两手指尖和两足尖），动作呈弧形螺旋，缠绕圆转，并要做到“一动内外俱动”。
- ③刚柔相济，柔中寓刚，即能打出一种似刚非刚、似柔非柔、沉重而又灵活之内劲。
- ④动作要和呼吸运气相结合，不仅做到“气沉丹田”，而且在练动作的同时进行“丹田内转”，有时也可在呼气时发声（如呵、咽、嘘、吹），以加大劲力。
- ⑤快慢相间，即在动作转换处要快，一般行拳时要慢。
- ⑥拳架可分高、中、低三种，体弱有病者可以练高架，青壮年及体健者则练低架。

2. 习练阶段

不论习练何种太极拳，都需要遵循以下三个阶段，才能技能精进，大获裨益。老架76式拳招较多，更应严格遵守。

第一阶段 练形练体，招招规范清楚

首先从轻入手，要用最小的力来练拳，处处注意手眼身法步的协调性，体察周身的要领是否达到要求。比如：是否虚领顶劲、松肩沉肘、落胯松腰，目的何在；如何含胸拔背，含胸拔背又能起到什么作用；在走架行拳时，手眼身法步运行何种路线，以及成势时身体各部分的要求如何。

在开合动作当中出现的拙劲、硬劲、明劲、断劲要立即调整。从无极到有极，

雲東題
此竹
任渴溪
仙家
新產
松蘿
黃子
壯自
許誰
當得
舞高
同春
生心
後時



找出感觉。神宁心安，不可心浮气躁，急于求成。心安气行，万象归根。处处松静，行站坐卧不离静，不静不见动之奇。行拳走架不可努气用力，否则力刚易折，气易阻于胸肺，被排挤。久而久之，必得胸憋肺炸之病。拙力会使周身血脉不顺，筋骨不畅，合身拘谨，四肢不活，要做到“形顺力活，积柔成”。

行功练拳应一志凝神，不可心存打人之念。好勇斗狠失心和，妄念一动横气生。心动神去无所依，神查气散无所归，肝气不平是为害。先正其心，神清气意静，情绪稳定，一团太和。

盘架子处处明整开阔，舒展大方，身正体松，圆满无亏。弓马虚步逐渐压低，练习下盘的稳固。要伸筋拔骨，松开放长。眼传心意神气领，腹内松静气腾然。手为先锋根在膊，气聚于腕，机关在腰，脚生根，意贯周身。我们发手击敌全赖身法相助，根节相催，步为鼓动之机。进退反侧，抑扬伸缩，纵横顿挫，示变化之妙，手将动而步亦早为催迫。上欲动而下自随之，身法活不活、灵不灵，全在步法中。

在进行第一阶段的习练时，招招清晰，式式规矩，熟练掌握太极拳中的轨迹变化。公转自转，顺缠逆缠，协调处处走螺旋。伸筋拔骨走缠丝，周身放松求柔顺。从轻慢圆匀体会，严守规矩，默化潜通。

第一阶段除了练形练体，还应基本了解太极拳的指导性理论和基础知识，以阴阳五行学说为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂，以武为练，并掌握四肢百骸在运动中的阴阳变化和顺逆缠丝与公转自转正反旋圈的配合，以及腰胯肩与四肢在运动中的协调一致。做到整体运动，节节贯穿，中正不偏，柔顺自然。

第二阶段 练意识指导

首先心与意合，意与气合，气与力合。练充盈及动作的流畅连贯性。节节灵活，松净完整，无过，也无不及。虚领顶劲，松肩沉肘，宽胸实腹，上虚下实。上体松活圆轻，下体固若磐石，平心静气，护腮（面颊）收肋，开胯合膝，塌腰圆裆，尾骨松开与小腹合住，脊骨竖直，腰劲下贯。做到上体虚，中部活，下体沉稳。上要虚领，下要尾闾中正，后腰命门自然张开。中气贯于脊中，上自百会穴，下至会阴穴，如一线贯穿，全身之劲合于丹田，小腹气海之处自有鼓荡之感。

行功起架时，以腰的左右自转与两胯的抽提来拉动丹田气，如同锅底摆动，又如水里翻浪，来练精化气充实丹田。开势时，以丹田为中心，气上传脊背到手臂、两手梢，下传两腿到两足底，成两夺之势，周身腾然浑元一体，形成上下四旁逢源匀称。姿沉势稳，支撑八面。在合时腰劲下塌，束身下气，气归丹田，形合气聚，不可半途折返。

从形体上，要抑其身，而身有攒促之形，蓄得充足，意寓腾挪之感。行拳成式时，一式既完，静待下式动，即动而复静。静中有预动之式，内气运到十分充足，则下式之机自然跃跃欲动。式有回环而一气流通，气不散乱，以静待动，在动时，开要有合之意。手足伸长外展放大，但有合蓄之意，不可一放到底，两臂两腿保持适当的弧度，即所谓的“开中寓合”；形体收合时，身体关节放松，有外棚放远之意，即所谓的“合中有开”。而“开中寓开”，就是在架式开展即将阳消之时，肢体展放在合之前，身躯放松外展，此时活意，封天门，上闭地户，顶劲虚领，舌抵上腭，会阴上提，内劲向下沉坠，清气上升，浊气下降，成两夺之势，如竹笋出土

拔节，动作的开合与动静随着深长的呼吸鼓荡开合。动作流利，呼吸顺畅，周身轻灵，变化轻快。胸腹中的内气由内到外，四肢发动，渐渐向上下四旁盘旋绕转，形似乌龙绞柱。真气发动行于肌肤之间，贯穿于脊髓之中。内持静重，气行诸外，为刚势；气屯于内而外观现轻和柔顺，节松体柔，神气内敛，含而不露，为柔势。

懂虚实避双重，在思想意识导引下，腰的自转和胯的提落均以步法手法转换来调整虚实变化，以周身十八球的旋转来调整重心。在走架身体右旋时，右胯随着腰转的方向先微内收到下沉，内气随之贯到右脚底，为实。此时另一腿轻灵而又善变，以腰胯提落旋转配合来调整重心，避免双重，做到不偏不倚、忽隐忽现。左重则右虚，右重则左杳，仰之弥高，俯之弥深，进之愈长，退之愈促。无过不及，随屈就伸，双重则滞，偏沉则随。忽先动手，易先动腰。明三节，走螺旋，虚实转换寸间变，力点变支点。节节阴阳转换如磅秤，物加重，砣随移。凡沉肘，手必阳。沉为阳，扬为刚。肩肘手互阴阳。肩膀合，肘膝合，手足合，为外三合；心意合，意气合，气力合为内三合。上下随，虚实转换在腰胯。塌腰活裆为蓄劲，活腰松裆为柔劲，扣拧腰是发劲。心意发令凭眼传，左顾右盼，顾三前，盼七星，顾为点，为实，盼为面，为虚。目为心之先锋，目为肝之窍位，含光默默，内观其身，是安魄寄魂的重要方法，使营卫两气充养五脏以长寿，扬眉张目能强筋壮骨以迎敌。手眼相随盯目标，心意发令凭眼传，视而知之，听而觉之。

太极拳的入门劲别即八法：棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠。对应阴阳八卦中的乾（南，纯阳）、坤（北，纯阴）、坎（西，阴中有阳）、离（东，阳中有限）、巽（西南，阴生阳下）、震（东北，阳生阴下）、兑（东南，阳长阴消）、艮（西北，阴盛阳微）八个方位，合自然界天、地、水、火、风、雷、沼泽、山八象。五行则是在练拳推手中，前进、后退、左顾、右盼、中定，即金、木、水、火、土，相生相克，奇正相生。引要柔，手要轻，捋化必须节节松，引进落空合即出，得打疾断不留情。太极功夫一层深一层，层层妙无穷。

第三阶段 练神

形神合一，神走气化，虚静真朴，内外相随。由实到虚，纯任自然，动静如一，神宁心静静。念有所止，一念无思，一物无有，周身内外一片空灵，上下浑然不觉，四肢百骸荡然无存。不知身之为我，我之为身，始于无形，归于无迹。太极太和之象，天机自然运行，周身随心所欲而不逾规矩。动如天马行空，静如春蚕吐丝，连绵不断。完全无需后天之拙力，行到妙处如手扶天上青云、脚踏水上浮萍。周身太和，暖融畅快，玩味无穷。动静合一，神形俱化。左右四旁均无游离抽扯之形，如行云流水、出水芙蓉。身心进入化境，毫毛皆空。一羽不能加，蚊蝇不能落。人不知我，我独知人。视而知之，听而觉之，本是舍己从人，多误为舍近求远。

太极拳是意气形神运动。意为气头，气随意行，心神合一，神气合一。心肾合一，培养壮大人身三宝：精、气、神。意在神，在神则灵，凝神于天门则身轻如羽，凝神于地户则身重如山，凝神于气海可得中和之道。一阴一阳谓之道，轻重缓急故无忧。遇虚则柔，其刚在后；临实则刚，柔在其先。其刚不可折，其柔不可卷，故以弱制强、以柔制刚。纯柔纯弱其势必削，纯刚纯强其势必亡，不柔不刚合道之常。阴不离阳，阳不离阴，阴阳平衡。

3. 周身要领释解

头

一要求：头放正，虚领顶劲，竖顶不可僵。头放正的基础上，喉头回收，下颌内含落腮，意念自喉头上百会穴，如同一根绳子悬起、顶层虚凌之状。

作用：脑为元神之府，故头正、顶虚悬，不但是显周身中正的关键，而且诱导气