

【国术丛书】

第十八辑

配盘

家传陈氏太极拳功夫架

一路八十九式

陈照奎 陈瑜 著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

【国术丛书】

第十八辑

配盘

家传陈氏太极拳功夫架

——一路八十九式

陈照奎 陈瑜 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家传陈氏太极拳功法架：一路八十九式/陈照奎，
陈瑜著. —太原：山西科学技术出版社，2013.6
(2014.3 重印)

(国术丛书. 第18辑)

ISBN 978-7-5377-4349-5

I. ①家… II. ①陈… ②陈… III. ①陈氏太极拳一套路(武术) IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第289612号

家传陈氏太极拳功法架——一路八十九式(配盘)

-
- | | |
|-------|------------------------|
| 著 者 | 陈照奎 陈瑜 |
| 出 版 者 | 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社 |
| 地 址 | 太原建设南路21号 |
| 邮 编 | 030012 |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 山西科林印刷有限公司 |
| 版 次 | 2013年6月第1版 |
| 印 次 | 2014年3月太原第3次印刷 |
| 开 本 | 880×1230毫米 1/32 |
| 印 张 | 9 |
| 字 数 | 208千字 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5377-4349-5 |
| 定 价 | 30.00元 |
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

目 录

第一章 一路八十九式的特点和详解内容	1
一、特 点	1
二、套路动作名称	3
三、套路动作详解	6
四、太极拳练习注意事宜	194
第二章 陈照奎手稿	197
一、陈氏太极拳法总歌	197
二、太极拳各派的共同理论和锻炼要领	199
三、太极八法歌	200
四、陈氏太极拳锻炼经验谈	203
附 录	227
“太极一人”陈发科	227
“神拳太保”陈照奎	235
父亲陈照奎生平	240
陈氏太极拳宗师陈照奎先生碑文	242
顾留馨老师的亲笔题词	243
永远的怀念——回忆我的父亲陈照奎	244
独特的人生 精湛的技艺——记陈瑜	258

第一章

一路八十九式的特点和详解内容

一、特点

家传陈氏太极拳功夫架分为第一路和第二路。其中，第一路为 89 式，第二路也称炮捶为 72 式，也称炮捶。总体上讲：一路柔多刚少，手法较多，比所谓的老架多 15 式，故为 89 式。如：中盘、退步压肘、海底翻花、初收、三换掌等。二路（炮捶）刚多柔少。两套拳架外形上小巧、紧凑，柔中寓刚，开合有致；在内劲方面注重丹田内传，形之于外即为胸腰折叠，讲究运动的螺旋缠丝，轻灵沉稳。整个套路结构严谨，气势磅礴，节奏鲜明，静若处女，发如惊雷，往复折叠似波涛翻滚，灵动无滞，一气呵成。

一路八十九式其显著特点：

1. 缠丝劲明显，要求处处留心，源动腰脊，用意贯劲于四梢（即两手和两足尖），动作呈弧形螺旋，缠绕圆转，并要做到“一动内外俱动”。

2. 刚柔相济，柔中寓刚，即能打出一种似刚非刚，

似柔非柔，沉稳而又灵活的内劲。

3. 动作和呼吸运气相结合，不仅做到气沉丹田，而且在练习动作的同时进行“丹田内转”。

4. 快慢相间，即在动作转换处要快，一般行拳时要慢。

5. 拳路架子可分高、中、低三种，体弱有病者可以练高架子，青壮年体健者则可练低架子。

6. 拳中有桩，桩中有拳，桩拳合一。

7. 每一招一式都有它特定的技击含义，技击招式精妙连环。

8. 胸腰折叠与身法相结合。

9. 套路动作复杂，手法细腻，明劲、小劲、暗劲多，内涵丰富，深不可测，正可谓“一层深一层，层层意无穷”。

10. 整套拳阴阳平衡，阴阳互济，阴阳互根；阴中有阳，阳中有阴，阴阳即对立又统一；同时还有阴阳不分，混沌状态。

11. 丹田内转，以身领手，节节贯穿。下盘沉稳如磐石，中盘灵活如珠，上盘轻如杨柳。

12. 拳架中含有易骨、开关节、易筋练法。

13. 摔打、擒拿、抓筋、拿脉、反骨、点穴同时兼施并用，使人防不胜防。

14. 劲别复杂，手型复杂。具不完全统计，两路拳140多种劲别，同时发劲也多。据武林界称，陈发科公祖师在北京传授这套拳架时，两路拳154个单式，600多个式子，3000多种发劲，人称“千手寸观音”全身无处不浑然，全身无处不是手。

15. 刚柔相济，快慢相间，惊闪弹抖。

16. 拳架平稳，支撑腿始终弯曲，不挺直，不挺胯。拳架不忽高忽低。

17. 突出散打实战特点。

18. 拳架讲究内撑外裹，支撑八面。

19. 太极拳的攻与防、化与打、引与进包含在一个螺旋式的动作之中，从而化打结合，化中有打，打中有化；攻中有防，防中有攻；对立统一，阴阳互济。还有，太极拳技法中的顺势借力、造势借力，从反面入手，劲走三节，打空打回，特别是顺逆缠丝、螺旋进击、松活弹抖等等，都是该拳独具的特色技法。

二、套路动作名称

- 第一式 预备式
- 第二式 起式
- 第三式 金刚捣碓
- 第四式 懒扎衣
- 第五式 六封四闭
- 第六式 单鞭
- 第七式 第二金刚捣碓
- 第八式 白鹤亮翅
- 第九式 斜行
- 第十式 初收
- 第十一式 前蹬拗步
- 第十二式 第二斜行
- 第十三式 再收
- 第十四式 第二前蹬拗步
- 第十五式 掩手肱捶
- 第十六式 十字手
- 第十七式 第三金刚捣碓
- 第十八式 庇身锤（含背折靠）

- 第十九式 青龙出水
第二十式 双推掌
第二十一式 三换掌
第二十二式 肘底捶
第二十三式 倒卷肱
第二十四式 退步压肘
第二十五式 中 盘
第二十六式 白鹤亮翅
第二十七式 斜行拗步
第二十八式 闪通背
第二十九式 掩手肱捶
第三十式 大六封四闭
第三十一式 单 鞭
第三十二式 云 手
第三十三式 高探马
第三十四式 右擦脚
第三十五式 左擦脚
第三十六式 转身左蹬脚
第三十七式 前蹬拗步
第三十八式 击地捶
第三十九式 翻身二起脚 (含神仙一把抓)
第四十式 护心捶
第四十一式 旋风脚
第四十二式 右蹬一根
第四十三式 海底翻花
第四十四式 掩手肱捶
第四十五式 小擒打
第四十六式 抱头推山 (含金丝缠腕)
第四十七式 三换掌
第四十八式 六封四闭

- 第四十九式 单鞭
- 第五十式 前招
- 第五十一式 后招
- 第五十二式 右野马分鬃
- 第五十三式 左野马分鬃
- 第五十四式 大六封四闭
- 第五十五式 单鞭
- 第五十六式 双震脚
- 第五十七式 玉女穿梭
- 第五十八式 懒扎衣
- 第五十九式 六封四闭
- 第六十式 单鞭
- 第六十一式 云手
- 第六十二式 双摆莲
- 第六十三式 跌叉
- 第六十四式 右金鸡独立
- 第六十五式 左金鸡独立
- 第六十六式 倒卷肱
- 第六十七式 退步压肘
- 第六十八式 中盘
- 第六十九式 白鹤亮翅
- 第七十式 斜行拗步
- 第七十一式 闪通背
- 第七十二式 掩手肱捶
- 第七十三式 大六封四闭
- 第七十四式 单鞭
- 第七十五式 云手
- 第七十六式 高探马
- 第七十七式 十字单摆莲
- 第七十八式 海底翻花

- 第七十九式 指裆捶
第八十式 白猿献果
第八十一式 小六封四闭
第八十二式 单鞭
第八十三式 雀地龙
第八十四式 上步骑麟(上步七星)
第八十五式 下步跨虎
第八十六式 转身双摆莲
第八十七式 当头炮
第八十八式 金刚捣碓
第八十九式 收式

三、套路动作详解

第一式 预备式

两脚开步站立，两脚尖朝前微外撇（不丁不八），与肩同宽。两腿微屈，膝盖不过脚尖。两胯根略往回收，圆裆，两大腿内侧有向外撑之意。重心放在脚跟和脚心的中间，脚趾扒地，脚心空。两肋棚起，沉肩坠肘，两臂肘随肩微向前卷放松下沉，肘不贴肋，含胸棚背。头颈正直，下颌微向里收，嘴唇轻闭，牙齿微合，舌尖轻抵上腭部。两眼平视前方，耳听身后，气沉丹田。两臂自然下垂，手指轻贴大腿外侧，大、小指相合，食指和无名指相合，中指自然向上提。自然呼吸，鼻尖吸气，全身放松（图 1-1）。



图 1-1

要领

(1) 头顶领劲，耳听身后，眼睛平视，

面部肌肉自然放松。

(2) 立身中正，双肩自然下沉，含胸拥背，胸自然下沉，与膻中穴、丹田为合力。

(3) 胯根向里收，膝盖弯曲，有向内含之意，膝盖不要过脚尖。

(4) 用五个脚趾指肚抓地，脚心要空，如同壁虎的爪端吸盘。

(5) 命门拥起，尾闾中正。臀有向外开之意，如同坐在椅子上，保持重心稳定和身躯转动灵活。

(6) 鼻尖吸气，用嘴呼气。吸气时眼神回收，呼气时眼神放远。

以上所述，不仅是预备式的要领，也是陈氏太极拳训练的法则，必须将这些要点仔细领会并贯穿于整套拳架习练的始终。

第二式 起式

1. 身体略下沉，双臂向上提起，里旋含裹劲，双手小指与大指相合，手背加拥劲，手心空，为吸力，提至两肩高度。上拥时为吸气，肘成弧形，形成肘开肩松。双手以指尖领劲，大指与小指相合，把劲放远，有向前探劲无限远的意念（图 1-2）。

2. 双掌下沉，以指肚和掌根领劲往下按，指尖有抓力的意念，下沉至两腿外侧，同起式的位置。双手下沉时为呼气（图 1-3）。



图 1-2



图 1-3

要 领

- (1) 上棚为开，下沉为合。
- (2) 呼吸要配合，呼吸宜细长。
- (3) 上棚要有向上提物或把地皮吸上去的感觉。
- (4) 双手上棚与肩同高时，向前探劲和向下按劲时，眼光要随意念放至无限远，不管在什么状态都要保持棚劲，不丢不扛

第三式 金刚捣碓

1. 身微左转，重心右移。双手变刁手同时提起，右手在腹前中心线，左手在左胯前左膝上方，双手虎口相对，手心向里，指尖向下（图 1-4）。

2. 身微右转，重心左移。双手走上弧线向右下方按，左手在腹前中心线，右手在右胯前右膝上方，双手虎口相对，手心向下，指尖向前（图 1-5）。



图 1-4



图 1-5

3. 身微左转，重心右移。双手走下弧，右手外旋至腹前中心线，手心向左，虎口向上，指尖向前；左手里旋至左胯前左膝上方，手心向前下，指尖向右前上方，虎口向右后方（图 1-6）。

4. 右手从中心线上穿至下颌高度，手心向左，指尖

向上至嘴的高度；左手里旋外棚，虎口斜向右下，掌心向前，指尖向右上，与左太阳穴同高，重心在右（图 1-7）。



图 1-6



图 1-7

5. 双手同时旋转，左手略外旋，手心向右上，指尖略向左上方；右手里旋，手心向左前，指尖向左上（图 1-8）。

6. 身体右转，重心左移；同时，右脚掌贴地右转约 40 度角，双手略走上弧动作，左手略外旋，在下颌前中心线，掌心向右，指尖向上；右手略里旋外棚，掌心向前，指尖斜向左上，指尖与右肩前太阳穴同高（图 1-9）。



图 1-8



图 1-9

7. 身微左转，裆走后弧，移重心至右腿。左掌在中心线前棚，右掌继续外棚（图 1-10）。

8. 身微右转，提左膝成右独立步，右膝微屈，左脚保持原来的高度。左掌继续前棚，右掌继续外棚（图 1-11）。



图 1-10



图 1-11

9. 左脚以脚后跟里侧贴地蹬出，脚略扣扒住地。双掌继续外棚。重心偏右腿（图 1-12）。

10. 身体左转，重心略往右移，左脚贴地外转至起式方向。同时，左掌在胸前坐按里旋变挤手，掌心向下，指尖向右，右掌坐按外旋前挤，左手高度在胸前中心线，右手护在右膝盖上方（图 1-13）。



图 1-12



图 1-13

11. 裆走后弧，移重心至左腿，蹬右腿合左腿。左掌继续前挤，右掌随之（图 1-14）。

12. 以大指侧为力点向左前上方撩掌，右掌顺势外棚（图 1-15）。



图 1-14



图 1-15

13. 左掌略上棚后略里旋回带，高度在左太阳穴；右手略外旋，带着右脚走里弧擦地向前上步，右手高度在右胯前侧（图 1-16）。

14. 右脚继续上步成右虚步。右掌从中心线向上穿掌，掌心斜向左上，指尖斜向前上方，与下颌同高；左掌同时里旋合于右小臂里侧，指尖斜向右上（图 1-17）。



图 1-16



图 1-17

15. 右掌握拳向前下滚压打；同时，左掌外旋翻掌，外棚贴在右小臂上。蹬右腿，合左腿（图 1-18）。

16. 右拳从中心线往前上冲拳，与口鼻同高。同时，提右膝。左掌顺势略外旋下沉于小腹高度（图 1-19）。



图 1-18



图 1-19

17. 震右脚。砸右拳，左掌略上提，拳掌合于腹前，离小腹大约一横拳远。重心在左腿（图 1-20）。

要 领

(1) 身体左转时注意蹬左腿，合右腿，沉左臀，松右胯。两臂含裹劲、搓劲，两掌背加棚劲上提。

(2) 身体右转下按时，左手大指领劲，右手小指领劲。蹬右腿，合左腿，沉右臀，松左胯。



图 1-20

(3) 右手在中心线上穿时是以大指领劲递次上穿，同时左掌以小指领劲递次外棚，不要走直劲。

(4) 所有移重心都要裆走后弧或下弧，转脚时先转身，再贴地转脚。转身时注意肩膀相合，肘膝相合，手足相合。

(5) 身体不要忽高忽低，基本保持在同一水平面上。

(6) 要注意腋下含空，不要夹死。

第四式 懒扎衣

1. 身微左转，重心右移，蹬左腿，合右腿，沉左胯，松右胯，左侧腰劲下沉。同时，右拳和左掌相合，往身体左前上方冲拳，高度在左肩前方（图 1-21）。

2. 身微右转，重心左移，蹬右腿，合左腿，沉右胯，松左胯，右腰劲下沉。双手拳掌相合，略走上弧线往身体右前上方推，高度在右肩前（图 1-22）。



图 1-21



图 1-22

3. 身微左转，重心右移，蹬左腿，合右腿。双手略往外走弧线，下挂至腹前中心线（图 1-23）。

4. 重心继续右移。右拳变掌，双掌以腕交叉往左前下方插掌，高度在左胯前腹部高度（图 1-24）。



图 1-23



图 1-24