

中国

陈

式

太极拳



策划 董安民 主编 陈小旺 王东武

CHEN FAMILY TAIJICUAN OF CHINA

河南人民出版社

閑來時造拳忙來時耕田趁餘閑教下些

數當年披堅執銳掃蕩群氛幾次顛險蒙恩賜杜徒

人人道我憨人人道我顛

閑來時造拳忙來時耕田趁餘閑教下些

數當年披堅執銳掃蕩群氛幾次顛險蒙恩賜杜徒

用忍讓爲先人人道我憨人人道我顛

名川忍辱不爲幾日閑教下些



G852.11
343

EN FAMILY

TAIJIQUAN OF CHINA 河南人民出版社

中国陈氏太极拳

主编

陈 小 旺
王 东 武

图书在版编目(CIP)数据

中国陈氏太极拳/陈小旺,王东武主编. - 郑州:河南人民出版社,2004.8
ISBN 7-215-05359-8

I. 中… II. ①陈…②王… III. 太极拳,陈氏
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 046317 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:5723341)

新华书店经销 河南第二新华印刷厂印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 32.5

字数 887 千字 插页 2 印数 1-3 000 册

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

定价:88.00 元



本书策划董安民（左）与本书主编、陈氏太极拳掌门人陈小旺大师合影



本书策划董安民（左二），本书主编、陈氏太极拳掌门人陈小旺大师（右二），
本书主编王东武（左一），本书副主编毛新田（右一）合影

前 言

河南省温县地处黄河之滨,是东方文化之瑰宝——太极拳的发源地。自明末清初太极拳鼻祖陈王廷创编太极拳以来,太极拳就以它独特的技击与健身功能,在中华民族抵御外敌与强身健体中,起到了不可估量的作用。三百多年来,经过历代宗师的发扬光大,繁衍为当今的陈氏、杨式、武式、吴式、孙式、和式等流派和陈氏太极拳老架、小架、新架、忽雷架等不同风格的套路,呈现出百花齐放的局面。太极拳刚柔相济、快慢相间、老少皆宜,深受人们喜爱。

党和政府历来重视太极拳的推广普及,焦作市人民政府和温县人民政府,成功地举办了七届国际太极拳年会,不仅使太极拳广为传播,而且加深了中外人士的友谊。目前,全世界演练太极拳的人数日益增多。“喝喝陈沟水,都会翘翘腿”。太极拳圣地陈家沟,以其独特的地位,吸引着海内外太极拳爱好者前来深造、观光旅游,每年多达数十万人次。

随着太极拳的推广普及,有关太极拳的著作也纷纷面世,但水平高低不一;同时在传播过程中,某些拳理、动作出现偏差。广大太极拳爱好者期待有一部理论水平高、动作规范的著作问世。为了正本清源,规范拳理、动作,促进太极拳的健康发展。温县县委书记董安民先生,亲自策划、组织编写了《中国陈氏太极拳》。

陈氏太极拳掌门人、陈氏太极拳第十一代传人、中国武术国际推广中心教授陈小旺大师为本书的编写倾其所能、悉心指导。他以太极拳出神入化、博大精深的理论为指导,深入浅出地撰写理论文章;并以典范的动作、标准的套路,为本书摄制图片精心演示。他那精湛的拳艺、高尚的武德、严谨的治学态度和无私奉献精神,感动着每一位编委。陈小旺大师不愧为武林之楷模、拳坛之泰斗。

《中国陈氏太极拳》编委会

2004年8月

目 录

前言	1
太极拳的渊源与发展	1
陈氏太极拳五层功夫	9
陈氏太极拳对身体各部位的要求	13
一、演练太极拳的原则	13
二、头颈部	13
三、躯干	13
四、腿部	14
五、上肢	14
陈氏太极拳基本动作训练	16
一、手形	16
二、步形	18
三、预备势	19
四、站桩	19
五、缠丝劲的基本训练	19
陈氏太极拳十九势	29
陈氏太极拳三十八势	60
陈氏太极拳老架一路	124
陈氏太极拳老架二路	212
陈氏太极拳新架一路	262
陈氏太极单刀	387
陈氏太极单剑	411
太极拳名家简介	468
陈氏太极拳传说故事	485
陈氏太极拳主要传递系统表	515

太极拳的渊源与发展

太极拳,是东方体育文化的一块瑰宝,是中华武苑中的一枝奇葩。随着时间的推移,太极拳那集技击、强体、健身、益智和修性为一体的独特的运动方式,蕴藏着东方哲学韵味的深刻内涵,正在为越来越多的中外人士所认识。

太极拳创于明末清初,它的发源地是河南省焦作市的温县陈家沟。

一、定居常阳村

“问我祖先何处来,山西洪洞大槐树。”

元朝末年,纪纲废弛,政治紊乱,灾异迭见,民不聊生,天下群雄并起。后来,朱元璋逐渐剪灭群雄,统一了天下。就在朱元璋兵马攻打豫北怀庆府(今沁阳市,古为府制,辖八县,温县其一)之际,遇到了元朝镇守大将扩廓铁木耳的坚决抵抗,死伤甚众。但区区一府,毕竟是弹丸之地,怎禁得朱元璋大队人马压境强攻。时日一久,元兵内无粮草,外无救兵,终于被攻破了城池。元兵除死伤者外,其余见大势已去,纷纷作鸟兽散。

朱元璋登基以后,却迁怒于怀庆府一带的百姓,说他们助纣为虐,抗拒天兵,于是派兵三“洗”怀庆府,大肆屠杀无辜百姓。据传,明军每烧杀一处地方,常于村中十字路口丢下钱、粮、衣服等物,如发现有人拾取,即重新发兵搜寻。尽管百姓们拖妻携子、东躲西藏,但十有八九并没有逃过这次厄运。如此三“洗”,直使得这一府八县数千平方公里的地方碧血荡地、死尸盈野;万顷难见禾苗,千村不闻鸡鸣;道路上,蓬蒿没膝;庭院中,藤蔓丛生;好端端的一个人间立时翻作了鬼蜮世界,景象惨不忍睹。就这样,朱元璋仍不甘心,对怀庆府一带的赋税以“原有赋额而三倍之”。

据史料称,洪武初年,朱元璋为了巩固自己的统治,实行了一系列移民垦荒等休养生息的政策,派人在山西洪洞县设立移民局,三次大规模胁迫附近百姓迁往因灾荒连年、战火频仍而人烟稀少的地区,其中包括怀庆府一带。这些移民,有的并非洪洞县人,但因出发地均在洪洞县一棵古槐树下,所以有了祖先来自“大槐树”之说。

温县陈家沟陈姓始祖陈卜,原籍山西泽州郡(今晋城一带)东土河村,洪武初年,率全家逃荒于洪洞。洪武五年(1372),也被官吏胁迫迁往河南怀庆府。

这陈卜,平时为人忠厚,精于拳械。迁民路上,扶危济困,深得迁居百姓敬重。他们抛家失业,离却故土,在押解官吏如狼似虎的催赶下,风餐露宿,一路上吃尽千辛万苦,这才辗转来到怀庆府一带。

陈卜见府治东南一带地方,南临黄河,北负太行,一马平川,土壤肥沃,是个成家立业繁衍子孙的好地方,遂和全家人商量,决定在此定居。于是,他们和一些移民清除了腐尸烂骨,割去了荆棘野草,筑土为墙,结草为舍,建起了一个村庄。因陈卜为人急公好义,和陈卜一起来的移民便以

他的姓名为村名,给村庄起名“陈卜庄”(此村旧属沁阳,今属温县北冷乡)。后陈卜虽搬迁而去,而村名却依然未改,一直沿袭了数百年。虽然区划几经变迁,至今村庄仍在,村名依旧。现今村东北隅水井口上的石盖,村民还传为当时“陈卜使用的石碾盘”。一些老年人还能讲上几段陈卜夫妇助人为乐的故事。

过了两年(即洪武七年),陈卜因嫌所居陈卜庄地势低洼且多盐碱地,想在附近另找一个高冈地方安身。于是趁农闲时刻,便带着干粮,到陈卜庄周围十余里的范围内踏勘了一番。

这一日,陈卜来到了黄河岸边,见黄河北岸有一天然土岭,名唤清风岭。这岭虽不险峻高拔,但却如一道天然屏障,挡住了滚滚黄水,滔滔浊浪。岭上有一村庄,村中有一常阳古寺。村庄以寺为名,名唤常阳村。陈卜进得村去,见这常阳村南边是一望无际的黄河沙滩,滩地上有一条蟒河曲折东去,流水潺潺,村北有一高冈,虽地势高亢,望天而收,但也不失为可耕之田。整个村庄南低北高,背风向阳,旱涝均不会绝收。陈卜对此十分满意。虽听村中百姓说,附近岭中隐匿土匪甚多,经常出来打家劫舍,扰乱村民。百姓多次禀告官府,官府始终没有派兵剿捕。陈卜因武艺高强,对此只一笑置之。遂择日将全家从陈卜庄迁往常阳村。

陈卜移居常阳村后,果见附近岭中土匪不断来村中骚扰抢掠。为了保家卫民,陈卜慨然奋起,率弟子及村中少壮百余人,潜入青风岭,依仗祖传拳术绝技攻入匪巢,将土匪一举全歼。于是,陈卜在附近威名大震,四方来投师者与日俱增。陈卜便在村中开设武术学社,授徒传艺。武术学社的开设,使陈卜从山西老家带来的祖传拳械和其他武艺广为流传,开陈氏世代习拳舞械家风之先河。

光阴似箭,日月如梭,转眼间二百余年过去。陈卜的后裔人丁繁衍,村中陈姓日多;陈家武术又世代相传,在附近大有声望;加之常阳村中有条大沟,人们便把常阳村易名陈家沟。

二、创编太极拳

明万历中期,陈家沟陈氏自始祖陈卜始,已历九代。就在这时,陈氏九世中出现了一位武学泰斗,他就是后来创编太极拳的陈王廷。

陈王廷(1600—1680),字奏庭。祖思贵,曾做过陕西狄道县(今属甘肃)典史(元朝设置、明朝因袭的知县下属小官。历代县皆有尉,主捕盗。明废尉,以主簿掌巡捕,典史主移交出纳,清代则以典史主县狱及巡捕事,世因称典史为尉),父抚民,曾任征士郎(有学问之士,经诏书征召者为征士郎)。弟兄四人,王廷居其二。

陈王廷天资聪慧,自幼勤奋好学,昼练武、夜习文,不但深得家传武功,出类拔萃,而且熟读诸子百家,学识渊博。成人后文武兼备,尤其精于拳械,功夫深厚,有超人的轻功绝技。年轻时曾走镖山东一带,扫荡群匪,使匪寇闻名丧胆。因他生得面红庄重,蓄有美髯,骑红色战马,惯使春秋大刀,江湖上的武林同道便给他起了一个绰号,叫他“二关公”,明崇祯年间被县擢用为乡兵守备。

明末,他以武秀才(庠生)的身份赴乡考武举。在考武举场上,他以“风夺巢”的箭法技压群雄,后因杀人获罪而逃出考场,赴登封农民起义领袖李际遇处避祸,后返乡蛰居故里。李际遇事败遭族诛,其部将蒋发改装投陈家为仆。为掩人耳目,陈家上下皆唤蒋发为蒋把式(旧称长、短工为把式)。陈、蒋二人名为主仆,实为挚友,每日切磋拳艺,耕田课子。至今陈家沟民间犹传有《玉带山英雄结义》、《陈王廷义收蒋发》、《木门寨师徒讨牛》、《杨海洼蒋发镇邪》等传说。

明末抗倭名将戚继光于南方抗倭功成后,调防北国,于明穆宗隆庆二年(1568)“总理蓟、昌、辽、保练兵事务,节制四镇,与总督同”(见《戚少保年谱》)。到1583年,即明神宗万历十一年,方才调至广东。明史谓:“继光宴然,继之者踵其成法,数十年得无事。”戚所以能如此,除他的爱国热忱和非凡的军事才能之外,他对部队的训练有素是一个重要原因。平时,他出于防务需要,罗致武师较多。为了训练士兵,提高部队的作战能力,便综合民间十六家拳法,如宋太祖三十六势(一云三十二势)、长拳、上步拳、猴拳、温家七十二行势等,去粗取精,融会贯通,写成《拳经》一

书；以三十二个姿势编成一套拳术，作为士兵强身健体、对敌作战的武艺之源。

陈王廷和戚继光不是一代人，但他对戚氏保国御侮、罗致百家之行为非常仰慕，特别是在整理民间武术上，尤受戚氏影响。中年因社会动荡，异族入侵，他报国不得其门，终日郁郁不得志，遂以《黄庭经》（即《太上黄庭内景经》和《太上黄庭外景经》）为伴，隐居乡间，倾心整理民间武术。对民间武术广为搜集，校其同异，加以继承和创新，成为戚氏之后整理民间武术的杰出人物。这些，都为他后来编创太极拳作了基础准备。他遗下的长短句《叙怀》最能代表他当时和此后一段时间的心境。

《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。闷来时造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。欠官粮早完，要私债即还；骄谄勿用，忍让为先。人人道我憨，人人道我颠。常洗耳，不弹冠，笑煞那万户诸侯，兢兢业业不如俺。心中常舒泰，名利总不贪，参透机关，识破邯郸。陶情于渔水，盘桓乎山川。兴也无干，废也无干。若得个世境安康，恬淡如常，不忮不求，听其自然。哪管它世态炎凉，权衡相参。成也无干，败也无干。不是神仙，谁是神仙！

陈王廷晚年，立志创拳。他在祖传拳术和多年研究民间武术的基础上，大胆创新。将“河图”、“洛书”之太极阴阳八卦学说，与导引、吐纳及中医经络学说相结合，以自己的聪明才智，熔众家之长于一炉，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。这种拳术据太极之理，由无极至太极，由无相而生有相，由静而生动，每个招势都分阴、阳（即虚、实，柔、刚），动作又以弧形、曲线为基础，因此他将这种新拳定名为太极拳。他所创编的拳术和器械计有：五套拳、五套锤、十五红、十五炮、红炮锤、一百单八势太极长拳（也叫陈氏通臂拳）、双人推手和刀、枪、剑、棍、铜、双人粘枪等器械，也分别以“太极”名之。

与以前拳术相较，陈王廷的独创有六个方面的特点：

1. 武术与导引、吐纳相结合

导引、吐纳是现在气功在古时候的一种名称。《庄子·刻意篇》曰：“吹吻呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已也，此导引之士，养形之人，彭祖寿考之所好也。”陈王廷创编的太极拳，实际上是武术和气功的结合。他大胆地把武术中的手、眼、身、法、步等协调动作，同导引、吐纳糅合在一起，使意识、呼吸和动作密切结合，加强了柔化刚发的爆发力量，从而达到练气养神、练气归神、以形引气、以气摧形，进而内外双修的目的。练太极拳的人要求呼吸深、长、细、匀、缓和，气沉丹田，也就是这个道理。

2. 武术和中医经络学说相结合

什么是经络？《医学入门》中说：“经者径也；径之支派旁出者为络。”《难经》中说：“经脉者，行气血，通阴阳，以荣身者也。”用现代话说，经络是人体气、血、津液运行的主要通道，是人体各个部分之间相联结的途径，遍布全身。人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮毛、筋肉、骨骼等组织，就是依靠经络的沟通和联结，而成为一个统一的整体。经络通则体健，不通则病生。太极拳缠绕运转的缠丝劲练法正是结合了经络学说，让人体之无形之气，以丹田为基础，循经络而行全身，从而达到疏经络、调气血、通阴阳、养脏腑、濡筋骨、利关节而强身延年。

3. 博采诸家武术之长

前面说过，陈王廷所创太极拳，除结合导引、吐纳和中医经络学说外，阴阳、虚实、柔刚俱备则是采取了阴阳学说。在招势上，也广泛吸收了民间武术的精华，博采了诸家之长。如吸取戚继光《拳经》三十二势中的二十九势：懒插衣、单鞭、金鸡独立、高探马等。其中，光是太极拳就汇集了

一百单八个不同的姿势,可见其吸收拳种之多。经他手所制的拳谱和《拳经总歌》,也撷取了戚氏《拳经》歌诀文辞。难能可贵的是,他能将这些学说和武术的精华,天衣无缝地熔于一炉,并且加以发展创造,实非常人可及,这也是他所以成为明末以来著名的武术大家的重要原因。

4. 创造了双人推手

自古以来,踢、打、摔、拿、跌是武术的主要技击方法,由于这五种技击法在实践时具有较大的伤害性,因此,历来大都只作假想性或象征性的练习。这就为花架手法开了方便之门。这样,前人苦心积累的宝贵经验,便由于实践不足,而很难提高技击水平。陈王廷独创的以沾、黏、连、随、棚、捋、挤、按为中心内容,在螺旋缠绕的基础上进行的双人推手(陈家原叫搗手,后传至杨家改为推手,今普称推手)则不然,练习时,二人可以运用周身之妙,彼以刚来,我以柔应,柔中有刚,人所难防。陈王廷《拳经总歌》开头两句话“纵放屈伸人莫知,诸靠缠绕我皆依”,就概括地说明了推手的特点和方法。练习推手不但可以提高学者的技击水平,而且伤害性较轻,解决了不用护具也可以练习徒手搏击技巧的技术问题。太极拳学派这种独有的竞技方法和下面谈到的双人粘枪,都是我国武术史上具有划时代意义的创造性成就。

5. 创造了双人粘枪和八杆对练项目

沾连黏随、蓄发相变的刺枪术和八杆对练是陈王廷独创的太极拳长兵器的对抗性基本练法,他将陈氏太极拳与众不同的缠丝劲运用到器械上,为长兵器对练开辟了一条简便易行、迅速提高技术的途径。

6. 创立了太极拳理论

陈王廷在创编太极拳的同时,根据自己的练武经验,创立了太极拳理论。它包括缠绕螺旋、柔中寓刚、避实击虚、顺应客观条件变化而变化、以意行气、劲由内换,人不知我、我独知人,因敌变化等内容。但遗憾的是,因年代久远,兵荒马乱,这些著作大部分散失了。如今完整保留下来的《拳经总歌》总括了他所创的太极拳的理论,现照录如下:

纵放屈伸人莫知,诸靠缠绕我皆依。劈打推压得进步,搬掇横采也难敌。钩棚逼揽人人晓,闪惊巧取有谁知。佯输诈走谁云败,引诱回冲致胜归。滚拴搭扫灵微妙,横直劈砍奇更奇。截进遮拦穿心肺,迎风接步红炮捶。二换扣压挂面脚,左右边簪桩跟腿。截前压后无缝锁,声东击西要熟识。上笼下提君须记,进攻退闪莫迟疑。藏头盖面天下有,攒心剌肋世间稀。教师不识此中理,难将武艺论高低。

其他著作,只在后人著作中发现某些片断。对于武术界来说,不啻是一个很大的损失。

陈王廷所创太极拳,在某些太极拳著作中又名长拳或十三势。所谓长拳,是指整个套路由始至终连绵不断,取长江大河滔滔不绝之意;所谓十三势者,是指棚、捋、挤、按、采、搦、肘、靠、进、退、顾、盼、定十三个字。以棚、捋、挤、按,按八卦坎、离、震、兑四正方,以采、搦、肘、靠,按八卦乾、坤、艮、巽四斜角,以进、退、顾、盼、定,按金、木、水、火、土五行。也就是后人说的,太极拳“脚踏五行(方),手舞八卦(圆)”。名曰“十三势”,实为太极图之意。

陈王廷所创太极拳招势的名称,几百年来时有变化,但概括起来可以分为四种类型:

①以禽兽扑戏、搏斗的姿态而命名。如白鹤亮翅、青龙出水、白蛇吐信、兽头势、野马分鬃、猿猴献果、切地龙等。

②限于时代背景,加上神仙威武的色彩而命名。如金刚捣碓、玉女穿梭等。

③长期的教学过程中,因授受双方文化程度、方言方音、领会错觉等原因,似是而非的变名。如懒擦衣或懒扎衣与揽雀尾,白鹤亮翅与白鹤亮翅,六封四闭与如封似闭,演手肱捶与搬拦捶,倒卷肱与倒撵猴,抱头推山与抱虎推山,闪通背和扇通背等。

④招势名称大都以各式运行和定势的形状而命名,这里就不一一列举了。

前面说过,太极拳是集技击与健身于一体的拳术,这是它与其他拳术的不同之处。先说技击。据历代名手所言和太极拳理论研究,太极拳练到上乘功夫,可以达到周身一家,以静制动,以逸待劳,以柔克刚,以不变应万变,亦可得机得势,舍己从人,随机应变,灵活运用,引进落空,借力打人。也就是《推手歌》所说的:“棚捋挤按须认真,上下相随人难侵,任他巨力来打我,牵动四两拨千斤。”所谓“捶自心出,拳随意发”、“心气一动,四肢皆动”、“能去、能就、能刚、能柔、能进、能退,不动如山岳,难知如阴阳,无穷如大地,充实如太仓,浩渺如四海,眩耀如三光,察来势之机会,揣敌人之短长,静以待动,动以处静”、“刚柔相济,则粘、游、连、随、腾、闪、折、空、棚、捋、挤、按,无不得其自然矣”(陈长兴《用武要言》)等,均是这个道理,可见其言非虚。

三、发展树丰碑

太极拳作为陈氏的家传武术,到18、19世纪,进入第一次大普及、大发展时期,其里程碑式的人物,当属陈长兴、陈有本及其徒陈清平。

陈长兴(1771—1853),字云亭,陈氏十四世,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。他不但将陈王廷所创五路太极拳由博归约,精练归纳,创造性地形成完整套路,即现在的老架太极拳一、二路,并且据己所得,发展了太极拳理论。其著作流传下来的主要有:《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理论,将太极拳术提高到一个新的高度,对后人启发很大,是中华武术的宝贵财富。特别是他敢于打破陈氏门规局限,将陈家的独得之艺太极拳传于河北永年县(旧称广平府)的杨福魁(露禅),从而派生出杨式、孙式两个太极拳流派,使太极拳走出陈家沟,为世人所瞩目。

陈有本(1780—1858),字道生,陈氏十四世,太极拳第六代传人。自幼与兄有恒受业于其父,太极拳术炉火纯青。兄亡后,闭门练拳。他不受前辈所传之限,多有创新,艺精入神,自成一脉。他在太极拳原有套路的基础上,变发劲为蓄而后发,形成了陈家沟太极拳小架套路,后人称为小架太极拳。这些成就,使他成为太极拳发展史上继往开来的一代宗师。

陈清平(1795—1868),陈家沟陈氏十五世,太极拳第七代传人。幼承陈有本习太极拳小架,多有心得体会,青年时代已成名手,深得太极拳一代宗师陈长兴、陈有本的嘉许。后移居赵堡,因学武人多,遂于镇中开武馆授徒。他结合自己心得,在其师改进原来套路的基础上,再行改进,形成与师所传不同的小架太极拳套路。后人为了区别,称师之小架为“略”,称其小架为“圈”。他所授弟子,多有所成就。他们在陈氏小架太极拳基础上,吸收其他武术精华,逐渐衍变出几种太极拳流派和不同套路,流传于世。如由其弟子、河北永年县武禹襄所创武式太极拳,赵堡人和兆元所创和式太极拳(亦称赵堡太极拳),李景炎(李盾)所创太极忽雷架等,在国内外均拥有广大爱好者。他为太极拳的传播、发展做出了不可磨灭的贡献,不愧为太极拳一代宗师。

四、流派呈异彩

由于陈氏历代大师及传人的继承、发展和传播,陈氏太极拳于20世纪40年代,已形成了陈、杨、武、吴、孙、和各个流派,但归根结底,都来自温县陈家沟的陈氏太极拳。

陈氏:

陈氏太极拳经其传人再创新,形成诸多流派外,陈氏本身也有许多发展,现在陈家沟所练的拳械套路有:

老架一路(共75势):此套路为功夫套路,以柔为主,柔中有刚,动作舒展大方,连绵贯穿,沉着稳健,一动无有不动,一静百骸相随,腰是发气之源,以腰为主宰,处处运用螺旋劲,以形引气,以气摧形,呼吸自然,虚实分明,含胸塌腰,蓄发相变,快慢相间。

老架二路(共43势):以刚为主,刚中有柔,刚劲来源于丹田,向不同的角度、方向发出弹簧

劲。动作复杂、急速、紧凑。套路中有蹿奔蹦跳、闪展腾挪等动作,具有快、刚、跃的特点。在运动时旋腰转背、旋腕转膀和旋踝转膝,形成一动全动的螺旋运动。

小架一路(72势):小巧玲珑,柔和自然,阴阳开合,动静相称,外若处女,内似金刚,儒雅潇洒,舒展大方。

小架二路(共42势):虚实变化,动静结合,呼吸深沉,一气呵成,发劲刚勇,收蓄兼并,运行疾速,外刚内柔。

新架一路(83势):此套路不仅具备一动无有不动、一静百骸相随、处处运用螺旋劲的特点,而且手法多,胸腰变化突出,弹性更加明显,动作比较复杂。

新架二路(共71势):动作比较复杂,要求疾速、紧凑,刚多柔少,多以採、捌、肘、靠为主,棚、捋、挤、按为辅,着重于弹性,从而收到开中寓合、合中寓开的统一功用。

太极单刀(22势):又名十三刀,多以缠头裹脑主要动作为体系,加之劈、砍、挂、撩等刀法,结合步型、腿法、跳跃、翻转的太极拳步法,使套路结构美观大方,雄健有力,具有“练刀如猛虎”的气概。

太极单剑(49势):单剑是短兵器的一种,多崩、挂、撩、劈剑法,以腰为主宰,结合太极拳步法、身法,处处运用螺旋劲,沉稳、轻快、飘洒、自然,刚柔相济,构成套路的特点。太极剑缓慢、匀柔,优美大方,刚中有柔、柔中有刚,具有“舞剑如龙”的韵味。

太极双刀(34势):短兵器。整个套路除砍、劈、撩、挂等刀法外,突出各种刀法花;同时刀法和太极拳身法、步法相结合,运用腰劲,练起来紧凑威武,协调一致。

太极双剑(38势):套路中有各种刺、点、撩、挂等剑法,配合太极拳缠绕劲,动作灵活多变,腕力突出。

梨花枪夹白猿棍(共71势):套路以太极拳身法、步法、劲力及刀枪的拦、拿、扎、螺旋刺为主,配合舞花、点、崩、劈、缠等枪法,又以棍中的戳、撩、拨等棍法组成套路,迅疾勇猛,灵活多变。

春秋大刀:属长器械类。大刀挥舞、气势雄伟,被誉为“兵中之帅”,有劈、砍、撩、转、带、挂、格、抽、斩、云等手法,运用时背、刃清楚、明晰,使用时灵活多变,套路动作配合协调,完整一致,呈现出勇猛剽悍、刀如猛虎的雄健形象。

此外,太极拳械尚有双铜、三杆、八杆、十三杆等。

这些拳械无论在形态和技击应用上,仍基本保持了陈王廷创编的原有传统风格。

杨式

创始人杨福魁(1799—1872),字露禅,河北广平府(今永年县)人。自幼家贫好武,在陈家沟人陈德瑚在永年开的中药店中干活。陈见其忠实可靠,聪明能干,便派其至陈家沟家中做工。适逢陈长兴借陈德瑚家设帐授徒。杨心中十分羡慕,但因每日事多,抽不出空闲时间,又怕陈不收自己为徒,便于工余时间,在一旁观看陈氏师徒练拳,时间长了,竟有所得。后被陈发现,见其是可造之材,不但不怪罪他,反而大胆摒弃门户之见和江湖禁忌,正式收其为徒。杨十八年中三下陈家沟,深得太极拳精髓。

杨露禅学得陈氏太极拳后,经介绍到北京教拳。当时洋枪洋炮已经输入中国,有人感到面对洋枪洋炮,拳术的攻守技击作用将会减弱,于是出现了“详推用意终何在,益寿延年不老春”的思想,主张武术向健身防病方面发展。当时跟杨学拳的人中,不乏官僚和统治阶级中的上层人物。这些人,平时生活奢侈而体弱多病,谈不上刻苦锻炼。据此,杨露禅在教学过程中逐渐将陈氏太极拳中的跳跃、震脚、跌岔和显于外的刚劲等动作,改为不跳、不震、不跌、不速的动作,并对陈氏太极拳套路中的缠丝劲作了改动,使整个太极拳的姿势较为简单,动作柔和易练,后又经其子杨班候(1837—1892)、杨建候(1839—1917)修改,产生了小架和中架,杨建候之子杨澄甫(1883—1936)在祖传基础上再次修改定型,这便是目前流行的杨式太极拳。杨式太极拳的特点是形态

姿势舒展大方,速度缓匀,刚柔内含,轻沉兼有。杨式曾发展为大小两架,自小架传入吴家后,杨式不复再传小架。

杨澄甫在修改定型杨式太极拳的同时,并著有《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》,对杨式太极拳理论进行了阐述,并身体力行,在北京、广州、杭州、上海以及国外等地收徒传拳,是杨式太极拳的一代宗师。

武式

武式太极拳创始人武河清(1812—1880),字禹襄,河北永年县人。曾祖静远,以武庠生授卫千总职;祖父大勇,字德刚,弱冠游武庠;父烈,邑庠生。兄澄清,字霁宇,号秋瀛(1800—1884),道光十四年(1834)甲午科举人,咸丰二年(1852)壬子科会试进士,官河南舞阳县知县;弟海清,字酌堂,道光五年(1825)乙酉科举人,二十年(1840)庚子科进士,官刑部四川司员外郎。禹襄兄弟三人俱秉承祖传武术,禹襄犹爱之。当杨露禅于壮年时由陈家沟返永年,寄居于“太和堂”药号,授拳自给。禹襄兄弟三人爱杨拳技,遂从问业。

禹襄既有得于杨露禅,复拟访杨露禅之师陈长兴。1852年,禹襄赴兄澄清舞阳县住所,便道去陈家沟访陈长兴,时陈长兴已老,荐武于同族之十五世陈清平,时清平于赵堡镇教拳,武遂改从清平学技。

陈清平学拳于陈氏十四世陈有本,拳架较小而紧凑,加圈缠丝,是陈氏小架拳的支流。武禹襄自此方知陈长兴所传者为陈氏老架,清平所传者为陈氏小架。武学习月余,通其理法。

杨露禅次子钰,字班候,从禹襄读书。杨尝问班候读书之资禀如何,禹襄以其读书不甚聪敏,习拳极为灵透。杨遂请禹襄多课以拳技。故班候之技多得于禹襄。露禅学于陈氏老架,姿势宽大。后杨式太极拳所传有大架、小架之别,以班候学于禹襄为紧凑架之故。

禹襄出身于官僚地主家庭,兄弟俱宦游于外,但他毕生读书不仕,独居乡里,以授读为遣,暇则致力于太极拳。他逐渐熔杨露禅修改后的太极拳和陈氏小架为一炉,自成一家,后人称之为武式。因武禹襄不需以拳技授徒自给,当时士大夫阶层亦不乐于为拳师,故其拳式所传不广。禹襄临终,犹为诸人论拳术,娓娓不倦,从学者以其甥李亦畬为最优。

李亦畬(1832—1892),22岁时始从母舅学太极拳,身体力行二三十年,并仿禹襄总结经验体会之法,随时记录,粘贴于墙壁,一再修订,最后整理成文,多有著述。他所传拳术,以门人郝和为最精。亦畬晚年逢访技比手者,辄令郝和与之周旋。

郝和(1849—1920),字为真,河北永年人,体貌魁伟,深嗜武技,从亦畬习太极,两年余仅得粗迹,但勤学苦练六载。亦畬叹其笃,乃授以真诀,自此功力日进。

武、李两家均为永年望族,二人皆以儒生自居,不轻易以拳技授人,所著拳论,言简意赅,精要处非口授身演不能穷其妙,独为真传其窍要。

为真初在舅父米号中从业,按时送米至李亦畬家,遂得从学拳技。亦畬见其勤学而获给微薄,资助其自设米号,从此家用渐裕。而子辈不能助理店务,为真愤而歇店,改业饴糖,亦不敷浩繁人口之支出,遂析产令子辈各立门户,己则出任永年中学拳术教员。四子中,惟二子文桂能传其拳技。自郝氏家道中落,文桂遂以教拳为职业,直到此时,武式太极拳才由永年流传外地。故武式又称郝式。

武式太极拳注重身法,其特点是:动作轻灵,步法敏捷。一般情况下,两手各管半个上身。手型无勾手,步型无扑步,架式小而紧凑,身法严谨,动作缓匀。

吴式

杨露禅次子杨班候学得武禹襄紧凑的武式太极拳之后,自成杨式小架,后收满族人全佑为徒,全佑传子鉴泉(1870—1942),后鉴泉从汉姓吴。吴鉴泉曾将其父所传杨式小架,在上海开办武校,培养学生。后修改定型而另成一家,世人称为吴式太极拳。

吴式太极拳以柔化著称,重神静,弓步时呈川字形,身稍前倾,而又要求斜中寓直,推手时宁静而不忘动,形成了架式大小适中、动作紧凑柔和、神态舒静的特点。

孙式

孙禄堂(1860—1933),河北定县人,早年拜师于“半步崩拳打遍天下”的形意拳名家郭云深门下,深得形意精华,又从八卦掌名家程廷华学得八卦掌,刻苦练习,功入化境,在武林久负盛名,有“活猴子”之称,是当时国内有名的形意、八卦名家。他久欲学太极拳,尝欲与盟弟杨澄甫交流拳技,澄甫以为“各守所长足矣”而辞之。于是孙学太极拳之念益切。民国初年,他年逾五旬,此心犹未死。恰武式太极名家郝为真在北京忽然染病。孙慷慨相助,周到照顾。郝为真病愈后,孙禄堂提出了学习太极拳的要求,得到郝为真应允,孙由此得列太极拳门墙。后来,孙禄堂取形意、八卦、太极精华,融为一体,自成孙式太极拳。其主要著作有:《形意拳法》、《八卦掌学》、《拳意述真》等。

孙式太极拳动作中手多以抱球形而开合,步多形意拳的跟步,亦称开合太极拳或活步太极拳,它既包含武式的特点,又具形意、八卦的意味。动作紧凑而稍具快慢相间,步活身灵,开合有致。

和式

和式太极拳创始人和兆元(1810—1890),温县赵堡镇人。幼禀赋聪慧,酷爱武术。19岁随本镇太极拳一代宗师陈清平学习太极拳。经数载悉心苦练,尽得太极拳理真谛。清末,因保礼部尚书、军机大臣李棠阶(现赵堡镇南保封村人)进京有功,备受皇帝赏识,钦封“武信郎”。在京居住期间,和广交各路武林高手,博采诸家之长,丰富自己。又孜孜不倦学习《易经》、《中庸》和理学著作,进一步充实拳艺理论。回乡后,向师陈清平叙说经过,并演练经自己创新后的太极拳,师夸其“闻一知十,拳艺独得骊珠之妙”。后来他创新的拳式经其子孙和再传弟子推而广之,被称为“和式太极拳”(亦称赵堡太极拳)。“和式太极拳”架式端庄舒展,大方自然,以走立式圆圈为主,遵循三直、四顺、六合、四大节、八小节诸要领。走架步活圈圆,为环无端,贯穿中、正、平、圆、轻、灵、柔、和八法。在技击运用上,擅长拿、跌、擢、打诸技,尤其擅长靠,素有“和家靠”之说。

在诸多流派之外,太极拳尚有一分支,就是“太极忽雷架”,其创始人李景炎(1825—1893),幼名李盾,温县陈辛庄人。家贫,父早亡,和母相依为命,因受村中练拳之风影响,拜太极拳一代宗师陈清平为师,学习太极拳小架,因聪明好学,刻苦练功,深得其师赞誉,乃陈清平入室弟子。其功夫纯正,拳法精绝。后以保镖为业,江湖上有“铁胳膊李盾”的美称。晚年精研拳法,总结毕生积累的技击精髓,博采诸家之长,又参照清版《灵台仪象志》等书,取书中阐明的道理,为太极拳所用,对师传拳架从动作、身法、步法、练习方法及推手技巧诸方面再创造发展,创立了一套风格迥异的太极拳套路。因此拳在发劲阶段,身手忽起忽落,忽柔忽刚,如闪电似迅雷,动作刚劲精巧,周身抖擞,两脚挫碾震促嘹嘹有声,俗称太极忽雷(温县称天上打雷叫响忽雷)架,亦称圪颤架。忽雷架一套七十八势,由浅入深分为一联、二圈、三身转等十一层练法,内外兼修,以柔促刚。后经其子李火焰和弟子杨虎、张国栋等人广为传播,全国各地(其中尤以温县、武陟、博爱三县和台湾习者众)均有传人,成为太极拳园地中又一枝异卉奇葩。

新中国成立后,国家体委为普及太极拳,曾以杨式为主,辅以其他流派,整理创编成简化太极拳二十四势、四十八势、八十八势等不同套路。北京体育学院阚桂香同志在大架太极拳的基础上,编写了简化三十六势太极拳。陈小旺在陈氏太极拳老架、新架的基础上,整编了陈氏太极拳十九势和陈氏太极拳三十八势,这些都为普及太极拳起到了一定作用。

近年来,北京、上海、河南、南京、西安、石家庄以及太极拳发源地陈家沟等地,都先后成立了陈氏太极拳协会(研究会),研究探讨这一祖国宝贵的文化遗产,随着太极拳的普及,还可能出现其他流派和套路。

陈氏太极拳五层功夫

学习太极拳从开始到成功,可分五个阶段,也称五层功夫。每层功夫都有一定的客观标志,表示功夫的现有水平,第五层功夫为最佳。

现将每一层功夫在练习中达到的标准和技击表现作如下介绍,目的是使广大太极拳爱好者了解自己的现有水平,知道还应进一步学习哪些东西,以利一步一步地进行深造。

第一层功夫

练习太极拳要求立身中正,虚领顶劲,松肩沉肘,含胸塌腰,开髋屈膝,达到心气下降,气沉丹田。而初学者一下不可能掌握这些要领,但应按照逐式要求的方向、角度、位置、手足运行的路线等进行练习。因此,这一阶段对身体各部位的要求不必过于强调,适当地简化。如:对头和上体要求虚领顶劲、含胸塌腰,第一层功夫只要求头自然端正,立身中正,不前俯后仰、左右歪斜即可,这和初学写字一样,只要笔划对就行。但练拳时,从肢体上看,动作僵硬,外刚内空、有猛打、猛冲、猛起、猛落,有断劲、顶劲,系正常现象,只要坚持每天认真练习,一般有半年时间即可熟练拳架,并且随着动作质量的提高,将会逐渐引起内气在肢体内的活动,即达到以外形引内气的阶段。由招熟而逐渐懂劲的过程,为第一层功夫。

第一层功夫在技击方面达到的效果是很有限的。由于动作不够协调,运动不成体系,姿势达不到标准,存在着僵劲、断劲、丢劲、顶劲,拳架上有凹凸缺陷处,内气仅有感觉,不能一气贯通,发出来的劲,不是起于脚跟行于腿,主宰于腰,而是一节飞跃到另一节的零断劲。所以第一层功夫练拳适应不了技击。如与不会练武者较量,尚有一定灵活性,虽用不巧,但知道引进落空,有时偶然把对方发出,自己却难以保持身体的平衡。所以称为“一阴九阳根头棍”。何为阴阳?按练习太极拳来说:虚为阴,实为阳;合为阴,开为阳;柔为阴,刚为阳。阴与阳,是对立的统一、缺一不可,二者又可以互相转化,把二者按十份计算,练到阴阳相等,即为五阴五阳,这也是练习太极拳的成功标准。第一层功夫“一阴九阳”,刚多柔少,阴阳很不平衡,不能做到刚柔相济,运用自如。所以,在第一层功夫期间,对逐势的技击含义不必追求。

第二层功夫

从第一层功夫末期,有内气活动的感觉开始至第三层功夫的初期,为第二层功夫。第二层功夫是进一步克服练拳时身体内外产生的僵劲、丢顶和动作不协调的现象,使内气按照拳架动作的要求有规律地在体内运行,达到一气贯通,内外协调一致。

完成第一层功夫,已经能够熟练地按逐势动作初步的要求来练习,有了内气活动的感觉,但还不能掌握内气在体内运行,其原因主要有二:其一,对身体各个部位的具体要求和互相配合的关系皆未准确地掌握。如:含胸过度则弯腰弓背,塌腰过度则挺胸凸臀,因此必须进一步严格地要求,准确地掌握身体各个部位的要求和相互之间的关系,解决矛盾,使之统一起来,达到周身相合(即内合和外合。内合——心与意合、气与力合、筋与骨合,外合——手与足合、肘与膝合、肩与髋合),内外俱开,同时开中寓合,合中寓开,一开一合,开合相承。其二,在练拳当中出现顾此失彼的现象,即某个部位动作较快,过了,产生顶劲;某个部位动作较慢,不及,产生丢劲,二者违背了太极拳的运动规律。陈氏太极拳要求一举一动都不离缠丝劲。拳论中说:“缠丝劲发源于肾,处处皆有,无时不然”。在练习太极拳的过程中,严格掌握缠丝法(即缠绕螺旋的运动方法)和缠丝劲(即用缠丝法练出来的劲),需在松肩沉肘、含胸塌腰、开髋屈膝等要求下,以腰为轴,节节贯串。手往里旋转,以手领肘,以肘领肩,以肩领腰(指的是该侧的腰,实质上还是以腰为轴);手往外旋转,以腰催肩,以肩催肘,以肘催手。表现在上肢是旋腕转膀,表现在下肢是旋踝转腿,表现在躯干是旋腰转背,三者结合起来,形成一条根在脚、主宰于腰而形于手指的空间旋转曲线。在练拳的过程中,如果感到某一动作有不得势或不得劲之处,就可以依据缠丝劲顺遂调整一下腰腿,以求得动作协调,这样即可使动作得到纠正。所以,在注意身体各部位的要求,使之周身相合的同时,掌握缠丝法和缠丝劲的运动规律,是第二层功夫练习过程中解决矛盾的手段和自我纠正的方法。

在第一层功夫期间,练拳者开始学拳架,架子熟练就能感觉到内气在身体内活动,于是很感兴趣,不会有厌倦之感。但有的进入第二层功夫,却感到没有什么新鲜之处,同时往往对要领产生误解,掌握不准确,练起来很别扭,或者有时候练得非常顺遂,发劲也是呼呼带风,但推手时却用不上,因此容易产生烦闷情绪,失去信心而中断。只有以百折不挠的精神,处处循规蹈矩,刻苦盘架子,把周身练成一体,一动全动,组成一个完整的体系,才能达到运动中不丢不顶,任其变化、圆转自如。常言道:理不明,延明师,路不清,访良友;理明路通,持之以恒,终将成功。拳论中说:“人人各具一太极,但看用功不用功。”又说:“只要用功之久,而一旦豁然贯通矣!”一般需四年即可完成第二层功夫。达到一气贯通的程度,便会恍然大悟,此时练拳信心百倍,越练兴趣越高,欲罢不能。

第二层功夫初期的技击表现与第一层功夫的技击表现一样,实用价值不大。第二层功夫末期已经接近第三层功夫,尚有一定的技击作用。下面按照第二层功夫中期阶段的技击表现进行介绍。(以下第三、四、五层都按中期阶段的技击表现进行介绍)

推手和练拳是分不开的,练拳时存在什么问题,在推手时就会出现什么破绽,给对方以可乘之机。所以太极拳要求周身相随,切勿妄动。推手时要求“棚捋挤按须认真,上下相随人难侵,任他巨力来打我,牵动四两拨千斤”。第二层功夫是寻求内气贯通、调整身法、达到节节贯串的阶段,而调整身法的过程就是妄动,因而在推手时还无法指挥如意,对方会专门寻找这些薄弱环节,或者故意诱使你产生顶、匾、丢、抗的毛病而出奇制胜。因为推手时对方的进攻不会给你调整身法的时间,而是利用你的缺陷,乘隙而入,使你受力失重,或被迫退步,勉强地化去来力。当然,如果对方进攻速度较慢,劲力短,进逼不紧,给了调整身法的余地,你也能比较理想地化掉对方的进攻。总之,第二层功夫期间,不管进攻和走化都是勉强的,往往是先下手为强,后下手遭殃。此时尚未完全达到舍己从人,随机应变,虽能走化,但还易出现丢匾和顶抗等毛病。因此,在推手时不能按棚捋挤按的次序进行,所以说:“二阴八阳是散手”。