

武世俊◎编著

精
编

陈式太极拳

拳剑刀

人民体育出版社

武世俊◎编著

精编

陈式太极拳

卷剑刀

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

精编陈式太极拳拳剑刀/武世俊编著. —北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2406-2

I. 精… II. 武… III. ①太极拳, 陈式-套路(武术)
②剑术(武术), 陈式-套路(武术) ③刀术(武术),
陈式-套路(武术) IV. G852.019

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第008601号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 10.125印张 231千字

2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷

印数:1-5,100册

*

ISBN 7-5009-2406-2 / G·2305

定价:20.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

陈式太极拳的演练套路已有多种，其中既有传承下来的老套路，也有经过简化的和后人创编的新套路。本书写作的指导思想是，要将陈式太极拳的主要动作都包括在内，而又不显冗长；保留老架的原始特点，又要在风格上有所突破，从这些套路中不但有陈式太极拳的固定练法，又能体现出源于其中拳种的古朴风韵。

本书由拳、剑、刀三个部分组成。从套路的演练技巧和风格表现上来讲，它们是相同的。

新编的拳、剑、刀套路是一个系列。其中拳包括 66 个原始拳式，基本概括了陈式太极拳的主要动作，且少有重复。练起来强调松活弹抖，跌宕起伏，刚柔相济，舒展大方，突出意在动前、情在动中、动如撕棉、迂回折叠的新风格。剑由 62 个不重复的剑式组成，包括 20 多种剑法和不同的身法与步法，动作衔接紧密，剑法明确，起伏曲折，潇洒飘逸。刀由 40 个刀式组成。不但包括了老式“太极十三刀”的练法，同时在步法、身法的协调上更趋于合理，演练起来更显古朴典雅，刀法顺畅。

这三个套路均有一定的难度，运动量也较大，适合有一定武术基础的人们去研练，也适合初学者去学习，为进一步深造作参考。

目 录

第一章 精编陈式太极拳·····	(1)
第一节 精编陈式太极拳简介·····	(3)
第二节 精编陈式太极拳拳法术语诠释·····	(4)
第三节 精编陈式太极拳动作名称·····	(6)
第四节 精编陈式太极拳动作图解·····	(8)
第二章 精编陈式太极剑·····	(141)
第一节 精编陈式太极剑简介·····	(143)
第二节 精编陈式太极剑剑法术语诠释·····	(144)
第三节 精编陈式太极剑动作名称·····	(146)
第四节 精编陈式太极剑动作图解·····	(148)
第三章 精编陈式太极单刀·····	(249)
第一节 精编陈式太极单刀简介·····	(251)
第二节 精编陈式太极单刀刀法术语诠释·····	(251)
第三节 精编陈式太极单刀动作名称·····	(253)
第四节 精编陈式太极单刀动作图解·····	(254)
附：作者从武生涯·····	(318)

第一章 精编陈式太极拳

卷

第一节 精编陈式太极拳简介

精编陈式太极拳是在先辈们流传下来的传统套路的基础上，根据劲力变化的特点和动作的衔接技巧，去繁求简、去伪存真而重新整理编排的一个演练套路。该套路以老架动作的原始练法为主，个别拳式在尊重实战用法的基础上，为了过渡的圆活顺畅起见，以简明大方的动作表现出来，使之演练起来更显劲力顺达，美观舒适。该套路编入 66 个原始拳式，基本包括了老架一、二路的主要内容，且少有重复。选择以老架拳式的劲力种类为主线，将该套路共分为六段，以便从不同的角度上去掌握演练技巧和内劲的训练。同时也明确指出了个别拳式与其他拳种在练法和劲力上的类同之处，以便参考。

演练该套路时，要求自始至终具有假设敌的概念，掌握“意在动前，情在动中，动如撕棉，迂回折叠”的原则，才能真正突出陈式太极拳的实际特点，其缠丝劲力的掌握也就在其中了。同时，每个动作都应体现出“心气一发，四肢皆动，足起有地，动转有位”的实战技法，才是演练该套路的真谛所在，才能将其演练得出神入化，将人们带到美的意境，反映出古朴典雅、八面威风、轻柔稳健、松活弹抖、起伏跌宕、刚柔相济、缠绕连绵、舒展大方、快慢有节、招式多变的独特神韵。

该套路具有一定的难度和运动量，适合有武术基础的人演练，也适合初学者学习和进一步深造作参考。

第二节 精编陈式太极拳拳法术语诠释

为了更好地理解该套路中的动作练法，对于一些常出现的拳法术语解释如下：

1. 手顺缠丝。在旋转中以小指领劲，手掌展开，以腕为轴，向掌心方向旋转为顺缠丝。

2. 手逆缠丝。在旋转中以拇指领劲，手掌展开，以腕为轴，向掌心方向旋转为逆缠丝。

3. 前臂外旋。当手以顺缠丝旋转时，前臂将外旋。

4. 前臂内旋。当手以逆缠丝旋转时，前臂将内旋。

5. 棚劲。以意念使肢体任何部位引伸拉长而产生一种弹性劲力，均为棚劲。

6. 捋劲。在意念引导下，肢体的任何部位旋转向后或向左右侧面引化之劲为捋。

7. 挤劲。双手交叉，两臂成环形，合力来推发的劲力为挤。

8. 按劲。掌心向前或向下推出之劲力为按。

9. 采劲。意念以掌指扣住对方手臂或其他肢体，顺势借力由轻而重、快速、短促地猛力牵抖回抽之劲为采。

10. 搦劲。与捋劲方向相反的一种劲力，以掌指或掌外沿在短距离内忽然抖击而出的劲力，或以弧形斜向旋出的劲力。

11. 肘劲。以肘尖或肘的周围部位在近距离贴着对方肢体击发之劲。

12. 靠劲。以肩部或躯体其他部位紧贴对方肢体忽然抖击之劲。

13. 虚领顶劲。意念头顶百会穴有向上顶或上提之劲。

14. 含胸。舒松自然不向外起，也不故意内缩。

15. 拔背。背要舒展，有向外扩和上下拔伸之意，不可前弓后仰。

16. 垂肘。肘自然弯曲下垂，不可僵直或扬起。

17. 沉肩。松沉下垂，不可耸起，也不可后张前扣。

18. 提肛。身体下腹会阴穴部位有收提之意。

19. 圆裆。两大腿根部不可夹住，应虚而开。

20. 盖步。一脚经支撑脚前横落。

21. 插步。一脚经支撑脚后横落，又名“偷步”。

22. 塌腕。腕部下沉而松柔，不僵紧，手掌略朝上，又名“坐腕”。

23. 提腕。腕部上提，手掌松柔下垂。

24. 化腕。以腕关节为轴心，手掌顺、逆缠丝。

25. 化肘。以肘关节为轴心，前臂内外旋转。

26. 化肩。以肩关节上下左右缠绕旋转。

27. 八字手。食指上挑，拇指张开、虎口圆撑、其余三指屈拢的手型。

28. 掙肘。前臂外旋，屈肘上举，手心朝里，肘尖朝前下方。

29. 架肘。前臂内旋上举，肘尖向上，手心朝外上架。

30. 挂肘。一臂屈肘，以肘部由前向后挂。

31. 抄拳。屈臂，拳自下向前上方抄起击打，高不过头，拳背向前，力达拳面。

32. 崩拳。拳经腰侧直向前旋转冲出，虎口向上，高与肋平；顺肩垂肘，上臂微屈，前臂平直，肘微屈，力达拳面。

33. 抹掌。一掌心朝下，沿另一手臂上方向前成弧形抹动。

34. 抽掌。一掌心朝上，由先向后屈肘抽回。

35. 挂拳。拳眼朝前，以肩为轴，使拳由下向前上方挑挂，力达拳眼。

36. 贯拳。拳从体侧下方向前上方弧形猛力横击，臂略屈，拳眼斜向下，力达拳面。

37. 砸拳。手臂先上举，拳心朝上，再屈臂猛力下砸，力达拳背。

38. 砍掌。右掌心朝上，向左水平方向猛力砍击为左砍掌，右掌心朝下，向右水平方向猛力砍击为右砍掌。

39. 偏马步。前脚微内扣，后脚横向外，前腿稍屈，后腿屈蹲，重心略偏于后腿。

40. 歇步。两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展，后脚脚跟离地，臀部坐于小腿上，接近脚跟。

第三节 精编陈式太极拳动作名称

第一段

第一式 起势

第二式 金刚捣碓

第三式 懒扎衣

第四式 六封四闭

第五式 单鞭

第六式 第二金刚捣碓

第七式 白鹤亮翅

第八式 斜行拗步

第九式 提收

第十式 前蹿拗步

第十一式 掩手肱捶

第十二式 披身捶

第十三式 背折靠

第十四式 青龙出水

第十五式 斩手

第十六式 翻花舞袖

第十七式 双推手

第二段

第十八式 三换掌

第十九式 肘底看捶

第二十式 倒卷肱

第二十一式 退步压肘

第二十二式 中盘

第二十三式 白蛇吐信

第二十四式 闪通臂

第二十五式 夺二肱

第二十六式 连珠炮

第二十七式 击地捶

第三段

第二十八式 穿心肘

第二十九式 海底翻花

第三十式 二起脚

第三十一式 双撞拳

第三十二式 撤步护心捶

第三十三式 劈架子

第三十四式 旋风脚

第三十五式 右蹬脚

第三十六式 缠丝擒打

第四段

第三十七式 抱头推山

第三十八式 前后招

第三十九式 双震脚

第四十式 蹬一根

第四十一式 玉女穿梭

第四十二式 搬拦捶

第五段

第四十三式 云手

第四十四式 高探马

第四十五式 左右拍脚

第四十六式 摆腿跌岔

第四十七式 金鸡独立

第六段

第四十八式 指裆捶

第四十九式 野马分鬃

第五十式 倒骑鳞

第五十一式 拗鸾肘

第五十二式 顺鸾肘

第五十三式 翻手炮(窝里炮)

第五十四式 转身六合

第五十五式 左裹鞭炮

第五十六式 白猿献果

第五十七式 铺地锦(雀地龙)

第五十八式 上步七星

第五十九式 退步跨虎

第六十式 风扫梅花

第六十一式 煞腰压肘

第六十二式 摆莲腿

第六十三式 窝心捶

第六十四式 当头炮

第六十五式 金刚捣碓

第六十六式 收势

第四节 精编陈式太极拳动作图解

第一段

第一式 起势

1. 两腿分开站立，两脚距离与肩同宽，两膝微屈，并向里有相合之意。十趾意念抓地，脚底涌泉要空虚；二目平视，头正项直，下颏回含，闭唇叩齿，舌舐上颚，虚领顶劲，俗称“神仙一把抓”；沉肩垂臂，两手松开，含胸拔背，提肛松腹，面向南（图 1-1）。

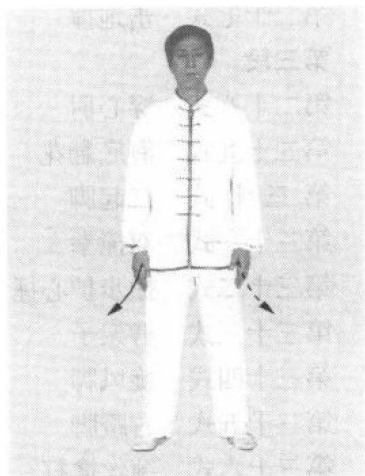


图 1-1

【要领】

此为无极桩功的要求，“无形无象，全体透空”。思想排除杂念，提高思想意识境界，重点掌握“松”“静”二字。要求打拳先从桩功开始，不站桩则气不畅，形不稳，劲不整。

2. 随着呼气，两掌心朝下，十指向前下方慢慢伸插；同时，两腿缓缓屈膝，微下蹲。目视前方，面向南（图 1-2）。

【要领】

在桩功中以静求动，渐渐有欲动之意时开始慢慢动作。

3. 随着吸气，双掌继续由下向前伸插，其劲如推锉，随即，双臂顺势上棚至与肩平。目视前方（图 1-3）。

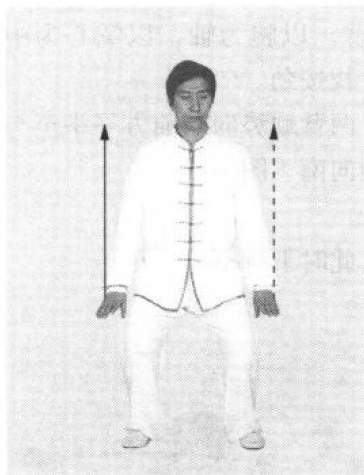


图 1-2

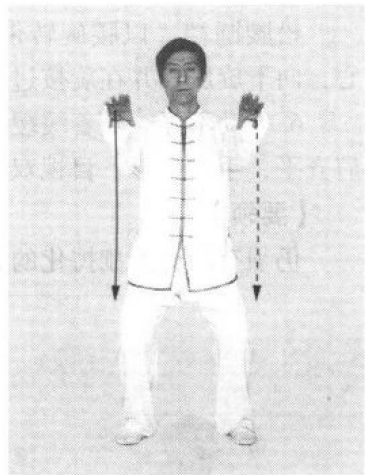


图 1-3

【要领】

出手如推锉，提臂如抽丝。在沉肩垂肘中感觉臂部棚劲，有上棚对方肢体之意。

4. 随着匀慢细长的呼气，双臂下沉，双掌塌腕缓缓下捋，其捋劲直达掌中，随之下按于两胯前侧，劲力移至掌根稍停，面向南（图 1-4）。

以上三动合称为“金蝉脱壳”。

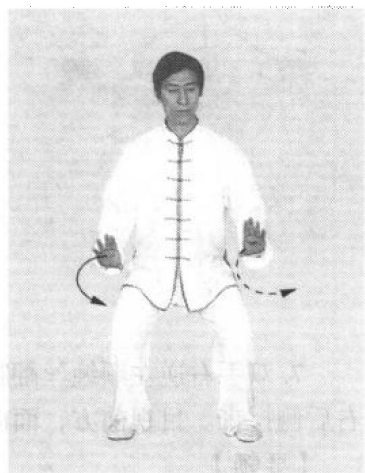


图 1-4

5. 两掌以腕为轴，顺时针缠绕并向下旋按。目视左侧，面向南（图 1-5）。

【要领】

松腰圆裆，以腰旋转带动双臂。以腕为轴，以掌心为中心，向下旋压，并在旋按过程中寻找按劲。

6. 上动不停。随着缓缓吸气，两臂顺势向左前方平举至与肩齐平，手心朝下。目视双手，面向南（图 1-6）。

【要领】

仍须有两臂上棚捋化的意念，此时下身不起。



图 1-5

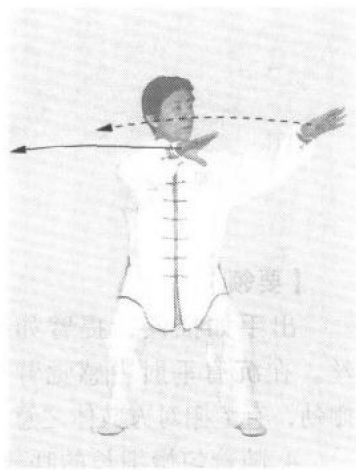


图 1-6

7. 双手右逆左顺缠丝翻腕，同时，双臂顺时针由左前方向右后侧捋带。目视前方，面向南（图 1-7）。

【要领】

要有两臂缠捋对方手臂的意识。并要十趾抓地，两腿屈膝

稳扎如桩，提肛圆裆。

8. 随着呼气，双掌左逆右顺缠丝翻掌，由右后侧经下方向左前方弧形推按，劲力直达掌根。目随手移，面向南（图 1-8）。

【要领】

双掌推按时，腰、背要向后撑，形成对开之势。两臂划弧时要圆活顺畅，不可僵紧。

9. 随着吸气，双臂下沉，两掌同时向右后侧下捋。目随手移（图 1-9）。

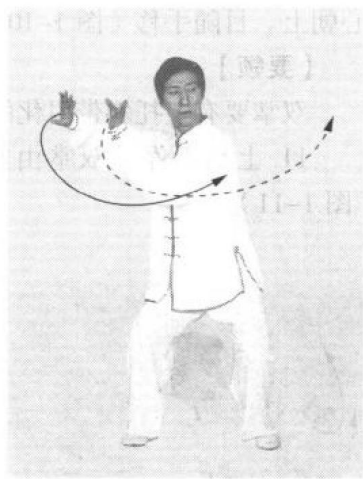


图 1-7



图 1-8



图 1-9

10. 上动不停。双掌同时以腕为轴，逆时针划弧上翻，掌心朝上。目随手移（图 1-10）。

【要领】

双掌要有上托斜带引化的劲力作用。

11. 上动不停。双掌由右后方向前上方推挤。目视前方（图 1-11）。

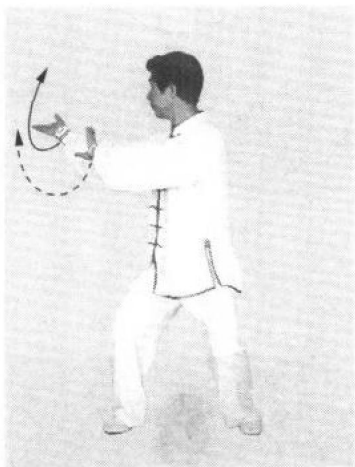


图 1-10



图 1-11

【要领】

在整个起势动作过程中，要求以腰旋转带动双臂，徐徐划弧，顺逆缠绕。总要欲上先下，欲左先右。身要稳，劲要顺，劲由内转，松肩活节，不可僵紧。时刻意念每一动作的实战意义。完成棚、捋、挤、按四种正劲的训练。