

世传陈式太极拳

陈小旺 编著



世传陈式太极拳

陈小旺 编著

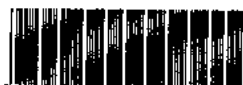


世传陈式太极拳

陈小旺



67852.1
2



2 033 9158 8

世传陈式太极拳

陈小旺 编著



人民体育出版社

1985年

世传陈式太极拳

陈小旺 编著

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开 字数175千 印张8 $\frac{20}{32}$

1985年11月第一版 1985年11月第一次印刷

印数 1—58,000册

统一书号: 7015·2252 定价: 1.60元

责任编辑: 李文英

前 言

太极拳是我国宝贵文化遗产之一，它在技击和健身方面都有良好的作用，颇受人们喜爱。目前许多国家和地区都在研究和推广太极拳，并成立了很多相应的组织，每年专程来我国学习和交流拳艺的人也日益增多。太极拳在增进我国和其它国家人民的友好往来方面起到了积极的作用，可谓“太极传友谊”。

太极拳自清初陈王廷创编，经五传至十四世陈长兴时，发展到了一个新阶段，由陈长兴所定的拳架称为老架（大架），这种拳架未曾系统地出版过。为了适应广大爱好者的需要，我受人民体育出版社的委托，于1983年初开始对老架一、二路进行整理，鉴于二路结束突然，故增加了“金刚捣碓”和“收势”两个式子。从这两个套路看，第一路的动作缓慢柔和、平稳舒展，着重于体会太极拳对身体各部位的具体要求和掌握太极拳的运动规律；第二路的动作紧凑疾速，蹿蹦跳跃，以显于外的发劲为主。掌握第一路以后，进一步提高耐力和爆发力，再练习二路拳较为适宜。

为了适应初学者的需要，本着由简到繁、由易到难的原则，我按陈式太极拳的基本要领和运动规律，在老架和新架（经我祖父改编的）两路拳套当中选择一些主要动作，略加修改，创编了陈式三十八式太极拳。这个套路曾在许多单位进行了教学实验，结果证明它在引导初学者入门的途径中起到

了良好的作用，因此一并编入本书。

我虽自幼随父辈学练太极拳，但由于自己努力不够，理解不深，又苦于难以表达于笔下，在人民体育出版社的大力协助下，终将自己的一点认识和拳架套路编写出来，奉献给同好，以供参考。因时间短促，书中难免有不当之处，敬希读者垂教指正。

陈小旺

1984年夏

目 录

一、太极拳的源流	1
二、陈式太极拳对身体各部位的要求	6
(一) 头颈部	6
(二) 躯干	7
(三) 腿部	8
(四) 步型	9
(五) 上肢	11
三、练功的基本方法	13
(一) 预备式	13
(二) 站桩(中定步法)	14
(三) 缠丝劲的基本训练	15
(四) 基本步法练习	20
四、陈式太极拳的五层功夫	26
五、陈式老架一路太极拳	34
(一) 动作名称	34
(二) 动作说明	35
六、陈式老架二路太极拳	120
(一) 动作名称	120
(二) 动作说明	121
七、陈式三十八式太极拳	165
(一) 动作名称	165
(二) 动作说明	166

八、陈式三十八式太极拳用法	219
附：太极拳十大要论(陈长兴)	259
用武要言(陈长兴)	265

一、太极拳的源流

何时、何地、何人首创了太极拳，这是很多人所关注的问题。研究武术的名家唐豪同志，曾于1930至1932年间，三下河南温县陈家沟，调查考证太极拳的起源，历时数月之久。他查阅了《中州文献辑》、《温县县志》、《陈氏家乘》、《陈氏太极拳图说》及《三三六拳谱》，并拍摄了陈氏太极拳历代人物遗像、遗物、碑碣，以及陈家沟世代流传的陈氏太极拳拳照，经考察多方面历史资料，证实太极拳的鼻祖是明末清初河南省温县陈家沟陈氏第九世陈王廷（字奏庭，约公元1600——1680年）。

陈家沟陈氏第一世陈卜，原籍山西泽州郡（今晋城）。明洪武5年（1372年）迁至河南沁阳县，随又搬到位位于温县城东十华里的常扬村。随着陈氏人丁繁衍，常扬村遂改名陈家沟（至今村中陈姓占百分之八、九十）。陈卜精通拳械，历世相传，直至清乾隆19年（1754年），始立《陈氏家乘》，距迁来之时已逾三百八十年。其间人物事迹、缺乏文字记载；有关拳术，也无著述。第九世陈王廷晚年才开始隐居造拳，但其有关著作，因年代久远，多遭遗失，现仅存《拳经总歌》和《长短句》辞一首。辞中说：“……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……。”由此可见，因当时政局动荡，他不得志而隐居造拳。

陈王廷文武兼优，依据祖传拳械，采择诸家拳法精华，结合中医经络学和导引、吐纳术，以古代阴阳学说为理论根据，创编了陈式太极拳。

导引和吐纳术是我国源远流长的养身术。陈王廷把武术中的手、眼、身法、步有机地同导引、吐纳结合起来，使意识、呼吸和动作三者密切结合，形成“内外合一”的内功拳，并将中医经络学说的理论融合于拳术中。

经络是指布满人体的气血通路，源于脏腑，流于肢体。气血失调，则神机反常而生疾病。气血调和，则强身延年。陈王廷根据自己的心得体会，结合经络学说的道理，创编成缠绕螺旋运动方式的太极拳套路。其特点是：动作呈弧形，圆活连贯，刚柔相济，内气发于丹田；以腰为轴，轻轻旋转，使腰隙（两肾）左右抽换，旋腰转脊，缠绕旋转，带动周身；上行为旋腕转膀，下行为旋踝转膝，达于四梢（两手两足尖端），复归丹田。这样能使气血畅通而起疗病保健作用。在练习太极拳时，要求做到“一动无有不动”，推手时做到“触之则旋转自如”，“化即是打，打即是化”，使健身和技击体用兼备。

陈王廷博采众长，继承并创编了太极拳拳械单练、对练套路，其中有太极五路、炮捶一路、长拳一百单八式和刀、枪、剑、棍、铜、钩、斧、镰、叉、耙，以及双人粘枪、八杆、杆梢对打等。

在技击技术方面，他首创了推手、双人粘枪和大杆对练。推手方法的出现，解决了实习技击的场地、护具和特制服装等问题，成为随时随地两人皆可搭手练习的一种竞技运动。

在理论方面，陈王廷根据自己的实践经验，又吸取明代民间武术的精华，创立了太极拳螺旋缠绕、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、不丢不顶、八面支撑、人不知我我独知人的理论。《拳经总歌》头两句就说：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”“诸靠”指的是推手八法（棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠），是两人互靠，锻炼反应和提高灵敏素质，逐步达到牵动四两拨千斤的高深造诣。

自陈王廷始创太极拳以来，世代沿袭，习拳之风蔚然而兴，名手辈出，历久不衰。故陈家沟流传着“喝喝陈沟水，都会翘翘腿”和“会不会，金刚大捣碓”的佳话。

清道光年间，陈氏十四世陈长兴（1771—1853年）拳技高超，著有《太极拳十大要论》、《太极拳战斗篇》和《太极拳用武要言》，将太极拳套路精练简化为太极拳一路和二路（二路拳，俗称炮拳、炮捶），称为陈氏太极拳大架（老架）。陈长兴以保镖为业，走镖山东，在山东武术界享有盛名。他练太极拳，姿势端正，以致不管是走路还是站立，一举一动，都是立身中正。

陈长兴晚年曾开办武学，学校设在离家约三百米远的陈德湖家。当时陈德湖家中有一长工，名叫杨露禅（1799—1872），河北永年县人，他原在陈德湖开设在永年县的一个药店里干活，后来被派到陈家种地。他受陈家沟练拳的影响，很想练习，但因有繁重劳务在身，又是长工，所以不敢声张，便在陈长兴教拳时站在一旁观看，然后偷偷地在没有人的地方练习。两年之后的一天黑夜，杨露禅在练拳时，陈长兴从旁走过，看出不象是自己的学生就问他是谁，杨答是“禅来（杨露禅的小名）！”陈奇怪地问道，没见你学拳，怎么你也会练呢？杨说，您老人家教拳时我很想学，因怕主人不同意我就在一旁看，然后再到没人地方自己练的。说着叩拜在陈长

兴脚下。陈很喜欢他的好学精神，又见他平时勤劳，为人诚恳，于是就与陈德湖商量，准许杨在业余时间正式学拳。从此，杨露禅即拜陈长兴为师，刻苦练功十八年（不算间隔时间），长进极快。

杨露禅先生在陈家沟学得拳术后，曾打败很多名拳师，被誉为“杨无敌”，后到清王宫教拳。因习拳的都是些贵族子弟，体质较弱，难以接受和掌握高难度的动作，他便将陈式太极拳套路中的蹿、蹦、跳跃等动作改变为姿势较为简单的动作，不纵不跳，柔和易练。后又经其子杨班侯（1837—1892年）、杨建侯（1839—1917年）的修改，传至其孙杨澄甫（1883—1936年），才改编而成目前流行的杨式太极拳。其特点是：拳架舒展，动作和顺，姿势美观大方，要求棉里藏针。杨澄甫著有《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》，曾在北京、广州、杭州、上海等地收徒传拳，是著名的杨式太极拳的一代宗师。

杨露禅在清王宫教拳时，有满族人全佑从学。杨去世后，全佑又从学于杨班侯。全佑传其子鉴泉，后来鉴泉从汉姓吴。吴鉴泉（1870—1942年）拳架以柔化著称，推手时守静而不忘动，形成了架式大小适中、柔和紧凑、斜中求直的特点。吴鉴泉曾在上海开办武校，培养学生，逐步形成现在流行的以柔化见长的吴式太极拳。

武禹襄（1812—1880年）河北人。初学于同乡杨露禅的大架动作，后慕名到陈家沟，求学于陈长兴。当时陈长兴年事已高（约八十岁），不再教授，其子耕云（我的高祖）又走镖山东，不在身边，但见武求学心切，便介绍给同族十五世的陈青萍。陈青萍学于十四世陈有本，拳架较小而紧凑，是陈式小架的支流。武向陈青萍学拳月余，时间虽短，却很下功夫，

后潜心研练，发展成与陈式小架风格不尽相同的武式太极拳。武氏家境富裕，并未以教拳为业，仅传拳于其甥李亦畬，李又传郝为真。后来，郝传其子月如，月如又传其子少如，逐渐流传社会。其特点是动作轻灵，步伐轻捷，紧凑缠绵。

孙禄堂（1861—1932年）早年拜于形意拳名家郭云深门下。郭云深曾以“半步崩拳打遍天下”而闻名全国。孙禄堂向郭云深学得形意精华，又从八卦掌名家程廷华学得八卦掌精华，功入化境。他著有《形意拳学》、《八卦拳学》、《拳意述真》等书，有“活猴子”之称，是形意、八卦名家。当时郝为真在北京忽然染病，孙禄堂慷慨相助，照顾周到，郝为真病体得以痊愈。孙禄堂提出学习太极拳的要求后，郝为真应允，以表谢意。后来，孙禄堂择形意、八卦、太极之精华，融为一体，创编了孙式太极拳。其特点与武式相近，开合鼓荡，架高步活，独具风格。

历代陈氏太极拳名手，多以保镖为业，只有十六世陈延熙，曾在袁世凯衙门，教袁氏拳术六年，所以长期以来，陈式太极拳不为社会所熟悉。

1928年，余祖父陈发科应邀到北京传拳，从那时起，陈式太极拳才逐步走向社会。如北京习杨式太极拳多年的许禹生（北京国术馆馆长）、李建华（北京国术馆副馆长、大学体育教授）、沈家桢（著名体育教育家）等人，就是跟我祖父学拳的。

十七世陈子明等人也在外地传习，还有我堂伯父陈照丕（十八世）先后在北京、南京教拳，并著《太极拳汇宗》。近年来，陈式太极拳逐步流传到全国各地，以及日本、美国、新加坡等国家。

二、陈式太极拳对身体各部位的要求

(一) 头 颈 部

练习太极拳对头部的要求十分严格。拳论中说：“头顶悬，虚领顶劲，头顶之竖”或称为“提顶、吊顶”等。这些说法都是指头要上顶，又避免颈部用力的意思。如顶劲过大则引起颈部肌肉僵直、失掉了灵活性和自然性。头为六阳之首，一身之主。如果头部东倒西歪，不仅影响姿势的优美和动作的协调，而且会使精神难以集中。掌握好头部的要领就易做到立身中正，精神集中，动作起来周身灵活，否则就会精神涣散，动作不协调。因此，对头颈部的要求不能看成只是一个姿势的问题，而应当把它与精神集中密切联系起来。练拳时，如果精神集中，则一招一式、伸手迈步都受意识的指挥，周身上下协调一致，动作就会轻灵而无呆滞的现象。

两目平视而兼顾两旁，下颌微向里收，唇轻闭，齿轻合，舌尖抵住上腭，使口腔肌肉松弛，增强唾液的分泌。耳听身后，精神集中，头颈保持自然正直，并能随着身体位置和方向的变换与躯体的旋转而上下连贯一致，使任、督二脉相通，内气通达百会穴。

(二) 躯 干

(1) 胸

练习太极拳时要求“含胸”，如果胸部挺起，则心气不易下降，横气填胸，丹田空空，身体上重下轻，下盘不稳。但若两肩前扣，形成弓背耸肩的不良姿势，同样影响行气和动作的优美，并会压迫胸腔，影响呼吸。

怎样做好“含胸”呢？首先应保持脊柱自然直立，头颈竖直，两肩下沉，两肘下垂，胸背肌肉要随着两臂的伸展动作尽量地舒展开，做到自然松弛；将胸微向内含，做到既不呆滞，又不勉强。但同时要配合“塌腰”。含胸不塌腰易变成弓背，塌腰不含胸易往外挺胸。所以二者必须兼顾。

(2) 腰

练习太极拳，腰脊尤关重要。拳论中说：“腰如车轴，气如车轮，用力在腕，机关在腰”，“腰脊为第一主宰”，“十三总势莫轻视，命意源头在腰际”，“刻刻留心在腰间，腹内松净气腾然”，这都是说腰脊在练习太极拳过程中起着主宰作用。

“塌腰”是对腰部的具体要求。腰部要有意识地向下垂，但不可用力，不能使腰部肌肉紧张而影响转换的灵活性，要按照脊柱的生理曲线自然下塌。这里还需要注意，含胸塌腰都是向下松沉，头顶要保持虚虚领起，使脊柱有上下对拉之意。脊柱是贯串整个躯干的中轴起着维持身体姿势的作用。拳论中说：“腰为纛，气为旗”，在运动中又将脊柱的作用喻为旗杆的作用。

(3) 臀、档

练太极拳时要适当地垂臀和敛臀，就是说，臀部不要外突。不然易造成腰部前挺和胸部突出的现象，使胸肌紧张而影响呼吸的自然调节和周身动作的完整性。因此，必须使臀部下垂，臀肌微微收敛，以保证躯干的正确姿势。

练太极拳对裆部的要求更为严格。裆要“吊”或“裹”，也有把顶和裆联系起来称为“提顶吊裆”的，就是用意识使肛门肌肉向内收敛，但不可用力，并要与垂臀相联系。垂臀，则骶骨和脊柱形成直线，以利周身动作的完整性。它和“顶头”的要求一样，靠意念的支配，而不是用拙力。练拳时要求开裆、圆裆，在松、圆中使身法转换灵活。拳论中说的“开裆贵圆，使来脉虚灵”就是这个意思。

(三) 腿 部

拳论中讲：“其根在脚，发于腿”，“主宰于腰，形于手指，由脚而腿、而腰，总须完整一气。”就是说，步法进退、发劲的根源，主要在于腿部。腿部姿势不当，往往会影响上体的动作。所以拳论中说：“有不得机不得势之处，身便散乱，其病当由腰腿求之”。这说明上体姿势的毛病，多数与腿有关，腿部虚实不明，则变换不灵。所以练拳要时时注意下肢的姿势和步法。

无论哪种步法，都要注意分清虚实。进退步的变换，主要取决于髋、膝、踝三个环节。这三个环节，有一处姿势不当，就不利于虚实变换和重心的稳定。

髋关节要松。其前提是向上能保证转体灵活，向下能保证提腿落脚轻灵。练习时可根据动作方向，注意将髋关节微向后收缩，以助身体的中正。同时，放松腹部，有利于气沉

丹田。

对膝关节的要求：在一般情况下实腿的膝盖不超过脚尖，腓肠肌（小腿肚）不超过脚跟，屈膝时配合“松髋”，达到膝关节灵而不僵。例如，弓步的前腿为实，后腿为虚。实腿弯曲的膝盖不能超过足尖，超过则影响髋部的放松和关节的灵活。虚腿伸直而膝窝（委中穴）莫软，后髋部松沉，使膝部留有余地，便于灵活转换。屈膝与松髋的配合，和松肩沉肘一样，相辅相成，互为补充。

踝关节受生理条件所限，它没有膝、髋关节的活动幅度大。练习时，要按运动的方向顺随膝、髋关节做支撑旋转、上翘、下垂、里扣、外撇等动作，保持自然放松的灵活状态，否则就不能达到“由脚而腿、而腰，总须完整一气”的要求，影响整个全身的协调配合。

（四）步 型

陈式太极拳的主要步型有弓步、虚步、独立步、仆步、坐盘等。常用的是弓步和虚步。

（1）弓步：弓步步幅的大小，因人而异。在开步时，一般以一脚弯曲支持体重，另一腿自然伸直（不得挺直）为宜。弓步要求前腿膝盖一般不超过足尖，足尖朝前微向里扣，髋关节松沉。后腿微屈膝，膝窝莫软、足尖外撇，两足全脚掌着地。弓步有“二·八”步、“四·六”步、“三·七”步之分（数字指两腿分担体重的比例）。两足不可放在一条直线上，前足跟和后足跟横向距离约为15—40厘米。这样做前迈、后撤步时都很方便，也便于保持身体平衡。

（2）虚步：一脚屈膝支持体重，臀部与足跟基本垂直，

全脚掌着地；另一腿微屈，脚尖或足跟自然着地。

(3) 独立步：一腿屈膝支持体重，另一腿屈膝提起。

(4) 仆步：一腿屈膝下蹲，另一腿以脚内侧或足跟向侧或斜前方贴地铲出。

(5) 坐盘：两腿呈左前右后或右前左后交叉平蹲。

步法进退变换时要轻灵自然，不要用拙力猛起猛落。前进时以足跟先落地，然后重心前移，将脚全部踏实。后退时足尖先落地，然后重心后移（这主要指第一路拳的要求）。

(6) 足：足是一身之根基。根基不稳，身法必乱。“手进三分，足进七分”，当然，没有身法和步法之进，足也不能进，但足踏不稳则影响周身。拳论中说：“劲起足跟行于腿，主宰于腰。”可见周身之劲虽发于腰（包括手、肘、肩等），但却是足踏地面，借用地面的反作用力而发出的。足踏不稳，劲难发出，一攻即倒。如不得势，退步避锋，更需留神踏稳。因此，足和其它部位一样，也很重要。

足踏地时，要五趾抓地，使足心含空（涌泉穴要虚）。退步时足尖先着地，旋转倒退时（如倒卷肱），以足跟贴地铲出。左右开步时，以足内侧贴地铲出。足贴地要轻，所谓“如临深渊，如履薄冰”，其含意是，开步或退步都带试探的意味，如不得势，即能迅速收回。其要点在于两腿分清虚实。在开步时不一定要以足（足尖或足跟）贴地。

足尖的上翘、下落、外撇、内扣、前进等都要由拇趾领劲。上肢以手领肘，以肘领肩。下肢以足领膝，以膝领髌，不可用僵劲。后退时，以腰带髌，以髌带膝，以膝带足，上下相随。