

CHENJISHENG JINGGONG
CHANSI TAIJIQUAN

陈济生 静功 缠丝太极拳

陈飞龙 编著



北京体育大学出版社

CHENJISHENG JINGGONG
CHANSI TAIJICUAN

陈济生

静功

缠丝太极拳

陈式太极拳



陈济生静功缠丝太极拳

陈飞龙 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:姜 何

责任编辑:何方桂

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:鲁西南

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈济生静功缠丝太极拳/陈飞龙编著. - 北京:北京体育大学出版社,2001.6

ISBN 7-81051-560-8

I . 陈… II . 陈… III . 太极拳, 缠丝 IV . G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86012 号

陈济生静功缠丝太极拳

陈飞龙 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:6.375

彩插:8

定价:12.00 元

2001 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4001—7000 册

ISBN 7-81051-560-8/G·485

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

陈济生静功缠丝太极拳

太極操

周旋中規

蔡元培題



蔡元培先生题词

精氣神

李景林款題



太極拳圖

褚民誼題



陈济生静功缠丝太极拳

名家题词

陈济生静功缠丝太极拳

习武健身
修法养性

庚子年夏 陈济生



有極真理
止實踐

庚子夏日通齋主人
郭祖耀書於錦江畔



太極神功

陳名龍先生之

龍年歲末 丁丑年





陈济生先生



陈济生先生与其子陈飞龙（左）



陈济生与山东武术名家周永福



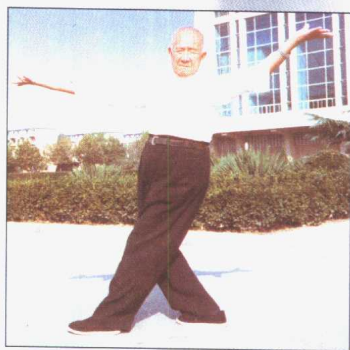
陈济生先生与爱徒钱源泽（中）、陈飞龙（右）



陈济生与山西武术名家陈盛甫

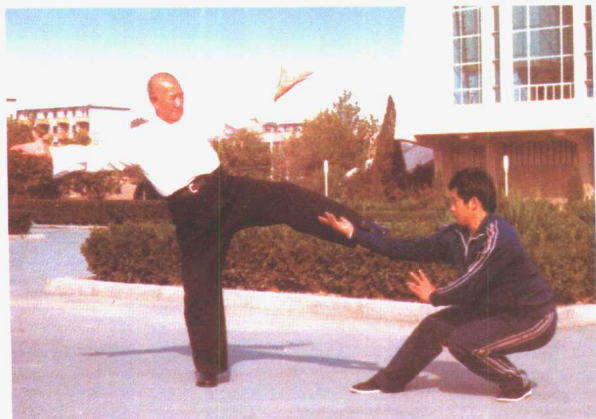


陈济生先生带领群众练习太极剑

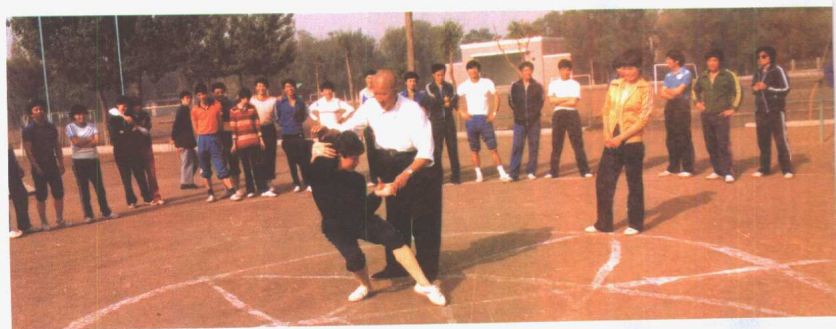


陈济生先生与其子陈飞龙（左下）在练功

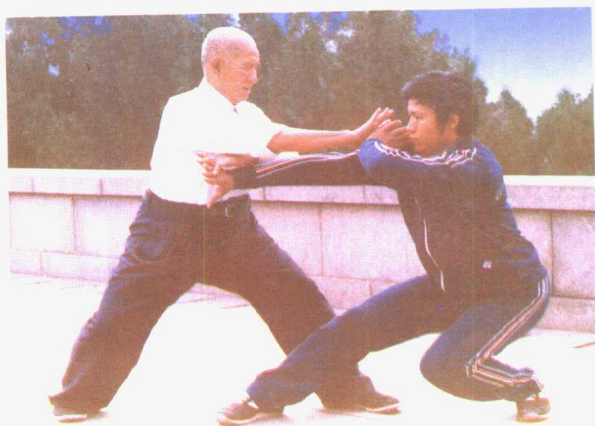




陈济生先生与其子陈飞龙在练习缠丝太极拳



陈济生先生在学生们中间辅导缠丝太极拳



陈济生先生与其子陈飞龙练习缠丝太极推手

中国著名老武术家、静功缠丝太极拳首编 陈济生先生简介

陈济生先生是河北唐山市人，1904年10月生，卒于1988年12月。他出生在一个武术世家，祖父陈鹏万擅长八盘掌和梨花枪，父亲陈德涌拳械功夫也甚精深。陈济生自幼耳染目濡，喜弄拳脚，8岁从父学习少林五子拳、五子棍、十手艺，继之从祖父（时年80余岁）学练八盘掌，祖父教人甚严，欲练八盘掌，必先练三年腰腿，尔后方练八盘掌，底功龙盘，掌形虎势，颇吃功夫，非常人可耐。因祖父爱其练艺刻苦，又教梨花枪等器械。尔后陈济生又从陈子素老师、表叔陈鸿滨老师及申万林、薄凯、赵庆长、左双臣等名师，学习太极拳、八卦掌、形意拳、形意八极拳、大枪、特别技能点穴法、六合八法、迷魂掌、少林等各门武艺。而祖父陈鹏万的八盘掌是董汉清先生所传，形意拳高手申万林是郭云深先生的高徒，赵庆长先生的八卦掌是“眼镜程”所授，薄师的大枪是刘子明先生所授，俱为名家的真传，陈济生先生得名师所授，无分寒暑刻苦研练，于是对少林、形意、八卦、太极各门功夫一应精通，而其中尤以游身八卦掌、八盘掌、迷魂掌和活步太极为世间罕见，独步功夫为稀世之珍。陈济生先生对于气功还深有研究，数十年来练功不辍，与各种武术功夫内外兼修，相辅相成，并与武林同道王子平、孙禄堂、姜榕樵、傅剑秋、孙锡昆、陈盛甫、白道春等经常切磋武艺，故年过八十，仍精神饱满，身手灵活，运用起各种腿法，高捷便利。

陈济生先生一生从事武术事业，自从 1940 年教拳以来，先后在济南、上海、无锡、南京、太原、北京、唐山，以及日本等地授徒。1953 年受聘到南京药学院任教，评为讲师，当年选为南京市武术协会副主席。1958 年曾作为江苏省代表队的领队总教练，带队到北京参加全国武术比赛，担任全国武术比赛裁判时被评为国家一级裁判。1964 年调到济南市体委担任武术教练。1958 年至 1984 年曾多次在全国比赛中担任国家级裁判。1973 年退休后，受山东省党校和济南党校的聘请教授武术。他不计报酬，进行义务教学近十几年，不分寒暑，坚持不渝，深受党校领导和学员的敬重。陈济生先生还曾多次接待过日本、美国、法国、澳大利亚、加拿大等国家的外宾，为宣传和推广中华武术做出了应有贡献。

1982 年中国新闻社为陈济生先生拍了练习大杆子枪（长 5 米多）的纪录片，当年 12 月陈济生先生光荣地被邀请参加了全国武术工作会议，并与党和国家领导合影留念。1984 年被邀请参加全国武术比赛，并邀请到日本教授武术。1986 年山西大学聘请陈济生先生为山西大学武术教授。1982 年济南武术馆成立任武术馆馆长，还任山东省武协委员、济南市武协副主席、济南市政办委员。看到党和政府对武术事业如此关怀重视，他心中无比激动，感慨万端，他说：“忆比旧社会许多练武之人所受的饥苦风霜，使我倍感社会主义制度的无比优越，展望祖国四化的锦绣前程，更加认识到党的英明伟大。”陈济生先生有生之年将平生心得体会贡献出来，为人民的身心健康，为社会主义武术事业的蓬勃发展，略尽绵薄之力。

序 言 一

先师陈济生，生于武术世家，自幼习武，师从多位名师精研太极、形意、八卦、少林等名门拳械功法，得其精要，融会贯通，自成一家。遂为一代宗师。尤为可贵的是济生先师在每年研习各式太极拳和太极球的基础上，博采众家之长，并结合运用武术内功——气功之精髓，在实践中创编了“静功缠丝太极拳”，为多姿多彩的“中华武术”百花园又增添了一朵绚丽的奇葩。

我自幼跟随济生老师习武，亲受先生教诲，获益良多，深感先生武艺之高明，其太极功夫更是令人钦佩仰止，以柔克刚，缠丝化力，臻于化境。曾听人说，早年先生在济南与摔角高手较量，因对方辈份比先生高，先生不便还手，只能化解，但任凭对方施展何种摔法、手段，皆奈何先生不得，且往往处于下风。先生凭借的就是太极拳的独步功夫。

先生的“静功缠丝太极拳”，具有静功和缠丝相结合的特点，有病者练之，可以治病，无病者习之，可以强身，如与推手结合练习，则效果更佳。仅我所知，从济生老师习练此拳者，就有很多人治好了原有的疑难病症，甚至还有一些人从一个病患者变成了太极高手。足以证明“静功缠丝太拳”健身养生的显著功用。

陈飞龙同志乃济生先师之子，自幼随父习武，颇得先生武功之精要，为将其父之“静功缠丝太极拳”发扬光大，便于人们学习，编著了“静功缠丝太极拳”（十三式、四十八式）一书，这实在是一件非常有意义的事。书中不仅在动作技术上有详实的阐述，而且从其医理、意理、真义、要点等方面都有较为深刻的分析和说明，这对于广大武术爱好者无疑又多了一份良好的学习教材，而此书的出版必将使“静功缠丝太极拳”在全民健身运动中发挥更大的作用。

钱源泽

2001年四月于南京

序 言 二

陈济生老师是武术界老前辈，德高望重，技艺精湛。内家拳、外家拳、诸般器械均造诣很深。陈老教学严谨，诲人不倦，桃李满天下。江苏武术馆副馆长、江苏省武术队总教练、五十年代江苏省武术队主力队员钱源泽即其高足之一。

我也是陈老师的学生。陈老师任济南武术馆馆长前后那些年，特别是六、七十年代，我经常到陈老师家中求教，陈老总是不辞辛苦，真心实意地并且毫无保留地口授力传。一九七八年湘潭全国比赛，我是山东省武术队教练兼运动员，已过不惑之年的我荣获全国男子剑术和全国男子双器械两项全国冠军。参加比赛为虎头双钩套路中，就有不少内容是在陈老师教我的技术动作基础上创编的，并已流传全国。我到陈老师家中求教，不管什么时间去，总是碰到陈老在家练功。这种持之以恒的精神是难能可贵的，也是老一辈武术家的共同特点。原山东省武术队老教练现在已经是九十高龄的周永福老师，仍然每天清晨坚持练功两小时，长年不懈；审定国际武术教材时，我有幸和云南省武术队老教练、原中央国术馆高材生何福生老师同住一个房间，何老也是每天早晨天不亮就起床，先喝点水，然后就开始到室外活动腰腿，

压腿、踢腿、练功，从不间断。陈老师这一代武术界老前辈持之以恒的精神确实是我们习武者学习的楷模。持之以恒不仅是我们的武林同道应该遵循的座右铭，同时也是广大习武健身者应该借鉴的健身良言。

陈飞龙先生乃陈济生之子，深得陈老真传，由飞龙先生编著的静功缠丝太极拳，将老师毕生习武、教学的心得详细地记载下来，并传世，更是难能可贵的。这不仅为继承发扬中华武术、弘扬中华民族的瑰宝留下了宝贵的经验，也给全民健身运动提供了良好的健身教材。

王常凯

2001年四月于济南