

孙振波 著

陈式 太极 拳 新解

黑龙江美术出版社

陈式太极拳新解

孙振波 著

黑龙江美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳新解/孙振波著. —哈尔滨: 黑龙江美术出版社,
2006. 4

ISBN 7-5318-1581-8

I. 陈... II. 孙... III. 太极拳, 陈式 - 基本知识

IV. G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033793 号

出 版 / 黑龙江美术出版社

地 址 / 哈尔滨道里区安定街 225 号 邮政编码 / 150016

经 销 / 全国新华书店

责任编辑 / 金海滨

装帧设计 / 周文静

发行电话 / (0451) 84270514

网 址 / [www. HLJMSS. COM](http://www.HLJMSS.COM)

印 刷 / 哈尔滨工业大学印刷厂

开 本 / 850 × 1168 1/32

印 张 / 8. 625

字 数 / 245 千字

版 次 / 2006 年 4 月第 1 版

印 次 / 2006 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN7-5318-1581-8/J·1582

定 价 / 25 元

本书如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

前 言

太极拳是科学，既有理论又有实践，理论与实践紧密结合的一门科学。学习太极拳需要老师指导，少走弯路，但是有些地方找不到老师，也可自学太极拳，像学习其他科学知识一样，从书本上学习太极拳的理論知识和演练的动作，不要错误认为太极拳神秘不可及，而失掉太极拳带给人们的健康和延年的幸福。为了广大群众走近太极拳，掌握太极拳，本书将从三个方面，以新的理念讲述陈式太极拳。

1、理论科学化：太极拳基本概念，用现代科学理论进行定义，理论说明符合现代科学观念。因为太极拳理论涉及物理学和医学等多学科理论知识，需要更多的人致力于太极拳的研究，齐心协力完善太极拳现代理论建设。

2、动作规范化：太极拳架势不同，套路又繁多。但是不外乎基本的十三势中的八门技法和五行步法。太极十三势总括了太极拳的基本动作功能，从力学的角度给十三势明确定义，就可以避免太极拳理论和实践脱节，正确使用十三势定会增加练拳的兴趣和灵感。

3、套路标准化：太极拳周身一家，“一动无有不动，一静无有不静”，身体各部动作起来不分先后，只有主辅关系。对于每个动作，首先确定躯干在空间位置，以躯干为参照系，说明头的转向，下肢和上肢的动作轨迹。所有的势子采用同一个模式，整个套路实现了标准化，使拳路有较好操作性。避免一个势子设不同的标准，不同的说明

次序，造成学习的困难。本人学练太极拳近十年，自从学习《陈式太极拳拳法拳理》一书，颇感陈照奎老师传授，马虹先生编著的陈式太极拳，动作舒展大方，刚柔相济，缠丝性强，讲解详尽，获益匪浅。同时参考一些名著，写成此书，供大家参考，愿为太极拳造福人类做点工作。由于本人学习太极拳较晚，理论知识浅薄，实践功夫不扎实，书中会有不少缺点和错误，希望大家批评指正。

孙振波

2006年春于哈尔滨

目 录

第一章 概 论	2
一、劲和力	2
1. 劲	2
2. 力	2
3. 劲和力的关系	2
二、太极拳基本动作	3
1. 八门技法	3
2. 五行步法	5
三、太极拳的辅助动作	8
1. 缠丝	8
2. 弹抖	9
3. 身体拥进	9
四、怎样学习太极拳	10
第二章 陈式太极拳第一路	12
第三章 陈式太极拳第二路（炮锤）	170

第一章 概论

一、劲和力

1. 劲：劲是一种能量，人具有特殊的生理效能，有阳光、空气和饮食这些生命条件，就能转化为生存机能，其中包括身体的劲。劲是通过人的肌腱松弛和收缩实现的，劲只能用大小来衡量的标量。劲存储于身体内，主要存储于筋骨和肌肉中。

人们通过自己的运动，身体的劲会不断的增加，因为运动促使人体气血畅通，加快新陈代谢，促进营养吸收，肌肉丰厚增加了体内存储能量。经常坚持锻炼的人，会比不锻炼的人的劲大得多，一个人有劲无法掩盖，外表就可以看出来。

劲通过身体任何部位向外输出，把这种能量传递出去做功，以完成各种不同的动作。太极拳要求“发劲须沉着松静”这是为了减少劲在传递过程中的损耗，提高动作效果。如果人们能科学饮食，常打太极拳，定会有一个健康而有劲的体魄。

2. 力：力是改变物体运动状态的作用，力有三个要素，即力的大小，方向和作用点，所以力是一个矢量。力是一个物体和另一个物体接触作用时产生的，例如一个人的拳头打到另一个人的身上，打者的劲通过手臂传递出去，作用在被打者的身上而产生力，这个力方向是朝向被打者的；同时被打者身上产生一个反抗力，反抗力等于打击力，反抗力方向朝向打者，所以力是成对出现的，才能平衡。正常情况下，人身上的能量应称为劲，而不应该说是力，这是两个不同的物理概念。有时说一个人有力量，这个力量指的是能力，而不是力，力是两个物体接触时运动状态的表征。

3. 劲和力的关系：劲是能量，是推动人们各种动作的动力，

两个人交手时，劲转化为力，由于人的动作形式不同，劲以动能或者势能不同形式向外输出。例如散手，打者的劲以动能形式作用于被击者身上，动能在双方接触瞬间，可以表示为冲量，冲量等于力和时间乘积， $W_c = F \cdot t$ 。两个人交手，如果被击者劲小，抵抗能力不足，也就是说反抗力不能平衡打击力，打击者的一部分能量必然消耗在被击者体内，造成伤害，或者被击者被击出，用身体移动消耗多余的能量。

再如摔跤，摔跤是指两个人交手，不用击打，而是以一定方式搭连在一起，这时身体的劲以势能形式传递出去，双方对抗时，摔力与反摔力，是大小相等，方向相反作用在搭跄点上。摔者的摔力大于被摔者的反摔力，被摔者就会产生位移。所需能量等于力乘移动距离， $W_s = F \cdot S$ 。被击者身体移动消耗了多余能量而被摔倒。所以摔跤强调“借力打力，以巧破千斤”，意思是让大力摔者使自己产生被动位移，自身消耗掉多出能量，反被摔倒。

二、太极拳基本动作

1. 八门技法：八门技法是说明人体上肢的八种技术方法。人体由躯干、头、上肢和下肢组成一个运动系统，这个系统以躯干为基础，首先确定躯干在空间方位，然后以躯干为标准确定头、手臂和腿脚的运动状态。假如把人体躯干比作一个圆柱体，通过圆柱体中心的一条地面垂直线称竖轴 Z，取圆柱体内竖轴上任意一点 O 为原点，通过原点 O 的一条东西走向直线称横轴 X，通过原点 O 的一条南北走向直线称纵轴 Y。（图一）

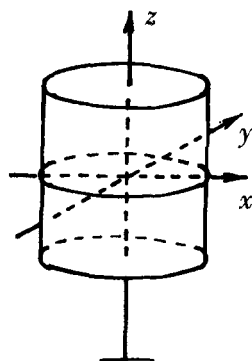
八门技法是上肢的动作，只能用位移的轨迹方向定义，根据太极拳八门技法的功能，给出如下定义。

棚：手或身体其他部位沿着躯干竖轴的放射线方向的撑冲动作。（图二）

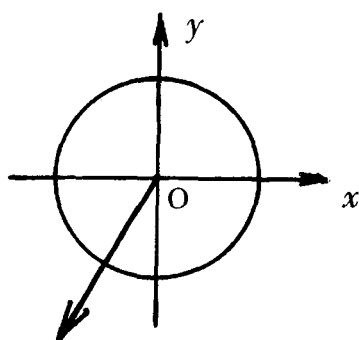
捋：手沿着躯干圆或躯干圆同心圆的切线方向的轻化动作。（图三）

挤：手或身体其他部位向外棚，加上身体向外拥进的横加压

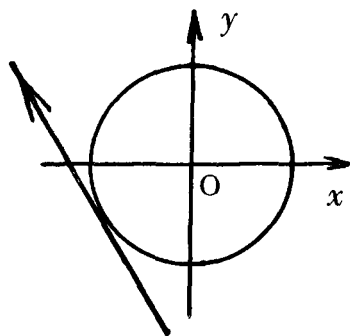
力动作。(图四)



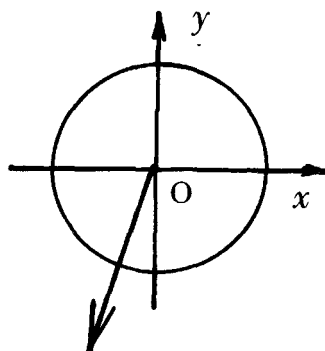
图一



图二



图三



图四

按：手沿着躯干竖轴的平行线方向，从上向下的压攻动作。
(图五)

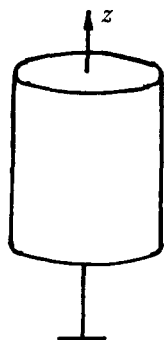
採：手沿着躯干竖轴的平行线方向，从下向上的实拿动作。
(图六)

例：手或身体其他部位沿着躯干圆的同心圆圆周的惊抡动作。
(图七)

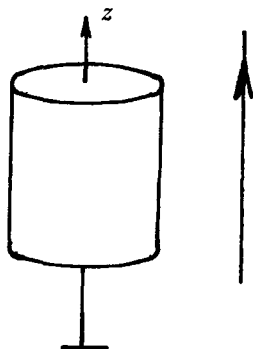
肘：肘尖部位的上下，前后，左右方向的冲击动作。

靠：肩部向前后方向或躯干某部位向外的崩弹动作。

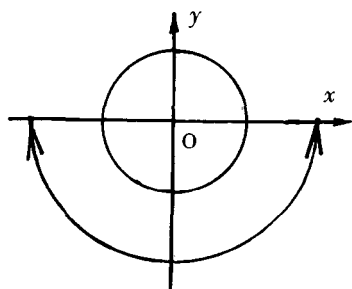
八门技法的动作是以劲为动力完成的，而劲这个能量是通过八门技法动作传递出去做功的，为了区别劲在八门动作中的不同表



图五



图六



图七

现，又称棚劲、捋劲、挤劲、按劲、採劲、捌劲、肘劲、靠劲，八门劲别。

八门技法中提到的手，有三种手型。

掌：手指轻松合拢，拇指与其他四指相合，形成瓦拢型，掌灵活而多变。

拳：四指屈指贴手心，拇指扣压于食指和中指的中节上，拳要虚握而松活。

勾手：五指捏拢，里下勾腕，腕背松圆，虎口要圆，手心要空。

2. 五行步法：“步者，乃一身之根基，运动之枢纽也！”，五行步法是人体下肢动作的总括，步不仅有动作方向，而且有地面位

置，所以应该用方位来定义。下肢的作用是支持身体重量，完成身体的移动和转向，也担任踢、蹬、扫、跺、套等攻击和防御的任务。

进（前进）

进步：重心在后脚，前脚向前迈步。

跟步：重心在前脚，后脚向前跟进半步。

上步：后脚经前支撑脚里侧向前迈步。

退（后退）

退步：重心在前脚，后脚向后迈步。

随步：重心在后脚，前脚向后随半步。

撤步：前脚经后支撑脚里侧向后迈步。

顾（左顾）

左开步：重心在右脚，左脚向左迈步。

左并步：重心在左脚，右脚向左脚里侧并拢。

左盖步：重心在左脚，右脚由左脚前向左交叉迈步。

左背步（左插步）：重心在左脚，右脚由左脚后向左交叉迈步。

盼（右盼）

右开步：重心在左脚，右脚向右迈步。

右并步：重心在右脚，左脚向右脚里侧并拢。

右盖步：重心在右脚，左脚由右脚前向右交叉迈步。

右背步（右插步）：重心在右脚，左脚由右脚后向右交叉迈步。

定（中定）

中定讲步型，步型支持身体的各种姿势，完成步型的布置是步法，所以步法是动态的，步型是静态的。

马步：两脚左右分开，脚尖向前或稍外摆，两腿半蹲作骑马势。

偏马步：两脚左右分开，脚尖稍外摆踏实，屈膝，重心偏向一侧。

弓步：前腿屈膝前弓，脚尖向前，膝不过脚尖；后腿膝微屈后蹬，脚尖外摆。

虚步：一脚脚尖稍外摆踏实，腿屈膝支撑；另一腿屈膝，以脚掌虚点地面。

扑步：一脚脚尖稍外摆踏实，屈膝全蹲；另一脚内扣着地，腿伸直接近地面。

拗步：前脚尖外摆踏实，后脚跟离地里跟转，两腿屈膝交叉。

独立步：一腿站立，膝微屈，脚稍外摆踏实；另一腿屈膝上提，脚下垂。

跌叉：左腿向前伸直，扑于地面，脚尖上翘；右腿屈膝，右膝里侧着地。

五行步法中脚的动作按轨迹分三类，演练套路时按需要采用。

迈步：重心在一脚；另脚提起沿上弧轨迹，向另一方位落步。

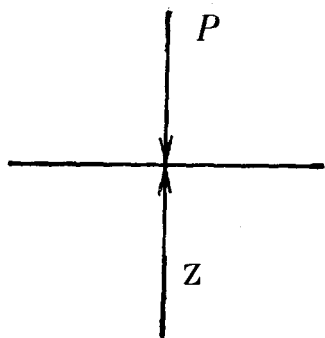
铲步：重心在一脚；另一脚提起，脚尖上翘里合，再沿下弧轨迹，以脚跟里侧贴地蹬出。

蹉步：双脚脚跟提起离地，脚尖擦地向另一方位移动。

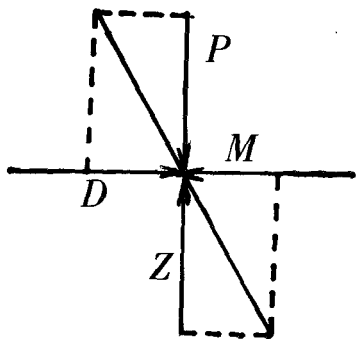
五行步法中的动作是以劲为动力完成的，劲通过步实现身体的移动和转向。在攻防动作中下肢有类似上肢八门劲别的发劲方式，例如，外蹬脚发棚劲，里勾脚用捋劲，下震脚发按劲，上踢脚用采劲，横扫腿发捩劲等等。中定步型两脚把劲传给地面，脚与地面接触点产生力，脚对地面的力称重力 P ，地面给脚的反作用力称支撑力 Z ，重力与支撑力大小相等，方向相反，保证人体在地面上的稳定站立。（图八）

一般情况下，人的腿与地面有一定夹角，脚给地面的力与地面有一夹角，称它为脚合力，脚合力可分解为垂直地面的重力 P 和水平的蹬力 D 。地面给人脚一个反作用力，同样可分解为垂直地面的支撑力 Z 和水平的摩擦力 M 。重力与支撑力大小相等，方向相反，蹬力与摩擦力大小相等，方向相反。（图九）

由于摩擦力存在，人可以完成各种姿势的动作。摩擦力等于摩擦系数乘重力，体重一定条件下，摩擦力取决于鞋与地面之间的摩擦系数，所以演练太极拳要穿合适的鞋，也要有一个符合运动条件的场地。



图八



图九

三、太极拳的辅助动作

1. 缠丝：“太极拳，缠法也。”说明缠丝贯穿于太极拳的每一个动作，缠丝不是一个独立的动作，它附加在八门技法和五行步法的每个动作中。按“稍节起，中节随，根节催”这个稍节领劲的原则，只要把手和脚缠丝弄明白就足够了。缠丝动作只有两个方向顺缠和逆缠，缠丝也是以劲为动力，所以有缠丝劲之说。

顺缠：手臂抬起，眼看手臂上侧，向外旋转动作叫手顺缠。手顺缠以小指领劲。

腿脚抬起，眼看腿脚上侧，向外旋转动作叫脚顺缠。脚顺缠以小趾领劲。

逆缠：手臂抬起，眼看手臂上侧，向里旋转的动作叫手逆缠。手逆缠以拇指领劲。

腿脚抬起，眼看腿脚上侧，向里旋转的动作叫脚逆缠。脚逆缠以大趾领劲。

缠丝只用于上肢和下肢动作中，不论哪一种技法，只要是动作就包含着缠丝，在八门和五步动作中处处有缠丝。人体躯干部分没有缠丝，太极拳要求“立身中正”，躯干只能用左转和右转，在转动中有上升或下沉，形成螺旋型。例如身左转螺旋上升，或身左转螺旋下沉。人体在空间的方位用转向说明，以胸的朝向来定位。躯

于是基础参照系，手和脚动作的起点，轨迹和终点都以躯干为准标定，否则就会混淆不清。

人的头在躯干上部，要求“顶劲上领”，头没有缠丝动作，只能用转向和摆头。头上长着眼睛和耳朵信号搜集器官，头频繁转动了解周围情况，有“眼观六路，耳听八方”之说。头的转向和躯干转向不一定一致，所以手和脚的动作状态和方位，不能用头的方位标定。

2. 弹抖：弹性抖发动作不是一个独立动作，它附加在八门技法和五行步法的每个动作中。两个人交手时，要善用舍己从人，不丢不顶，寻找机势，这些讲的是松活，以减少手脚或身体其他部位在运行中的能量消耗。当手或脚接近对方时，动作突然加速冲击，然后迅速脱离，形成弹抖击打。弹抖的目的是在接触瞬间充分利用自己的发劲，把有限的劲转化为尽可能大的力，击打对方。

如果把双方接触用冲量表示，则冲量等于力乘时间（接触时间） $Wc = F \cdot t$ ，一定量的劲转化为一定量冲量，即： $Wc = \text{常数}$ ，则 $F = Wc/t$

如果能缩小打击时间，那么打击力就会增大，所以弹抖加大了打击对方的强度。

3. 身体拥进：八门技法中的挤就是棚加上身体动量前拥共同完成的，所以身体动量在技击中起到重要作用。动量等于质量乘速度， $Wd = M \cdot V$ ，质量是体重决定的，冲击速度 V 越大，身体动量就越大。假如身体不动，用拳攻击对方的速度取决于手臂劲的大小。如果在出拳时，身体也同时向前拥，表现在拳上的速度会增加，这个速度是拳速与身体前拥速度之和，这样打击对方的强度就会增加。玉女穿梭就是利用身体前拥的动量，加大打击对方强度的。当然也增加了被对方所制的危险性。

相反在出拳的同时身体向后退缩，拳的速度就要减去身体退后的速度，拳攻击对方的速度减小，攻击强度就会降低。太极拳为了弥补退打造成的损失，采用一只手掙住对方随我同步后退，用另一只手攻打对方。例如，倒卷肱就是利用这一补偿关系，得到相对身

体不动的打击效果。

四、怎样学习太极拳

练习太极拳和其他体育项目一样，首先要做好准备活动，各关节都要活动开，特别是腰腿要充分作好准备活动。准备活动内容很多书都有介绍，这里讲的是如何学习本书讲述这套陈式太极拳。从势子的每个动作入手，首先确定方向，然后介绍下肢的动作定位，再介绍上肢的劲路。

1. 太极拳要立身中正，含胸塌腰，呼吸自然。身体的转动方向由套路而定，用胸的朝向标定，东、西、南、北和东北、东南、西南、西北八个方位表示。在每个动作中以每一次身体转向为分段，有的动作不止一次转向，有几个转向就有几个分段。因为每一个转向就周身上下有一套相随的姿势，这样分段讲解，会容易掌握这套拳路的技术内容。

2. 练拳头颈正直，头要有向上顶劲，下颏微收，便于头向左向右的灵活转动。眼应该注视前方“敌人”，兼顾左右。耳听八方，主要听身后，以便全面地搜索周围的情况变化。精神集中练拳，不仅锻炼身体，而且也修炼意志。

3. 下肢运动要求松跨屈膝，拳架可高可低，由自身情况而定，不要求一律。重心在两腿之间移动要裆走下弧。两脚是运动的根基，两脚的布置是由身体转向决定的，左右脚不分先后的完成身体的移动和转向，但是由于重心变换的原因，左右脚有虚实，有的动作要考虑调动次序。脚着地就要踏实，五趾抓地，加强身体的稳定性。如果脚贴地转，有以下四种情况：

外摆转：重心在支撑脚，转动脚以脚跟为轴，脚尖顺缠外摆。

里扣转：重心在支撑脚，转动脚以脚跟为轴，脚尖逆缠里扣。

外蹀转：重心在支撑脚，转动脚以脚尖为轴，脚跟里转，脚尖顺缠外蹀。

里蹀转：重心在支撑脚，转动脚以脚尖为轴，脚跟外转，脚尖逆缠里蹀。

4. 上肢要求沉肩坠肘，肘不贴肋，动作以手领之。手的运动起点、运行轨迹和终点要首先弄清楚，手的每个动作起点和终点的位置，用躯干为参照系标定，手在上方的高度可以用头的眼睛等器官标出，因为不管头向那个方向转，器官的高度是不会改变的。在空间手的运行轨迹是三维的，再加上轨迹非圆即弧，准确描述是非常困难的，所以只能采用近似法。在动作中手的运行轨迹接近哪类劲别就用那类劲别，这种近似法不仅不影响练拳效果，而且还加强八门劲别的识别和劲路的锻炼。手的基本动作掌握了，再加练附加动作缠丝和弹抖发劲。

5. 初学太极拳不要求快，要充分掌握每个动作技术，任何一个动作都不是空的，有其实践价值。为了帮助初学者理解太极拳技术内容，每个动作末都有动作含义，以树立“操演时，面前如有人”的机警神态。

总之，练拳要周身一家，内外合一，一动全身无有不动的神行，从太极拳这项运动中得到健身，延年和防身的效益。

第二章 陈式太极拳第一路

第一势	预备势	第二十二势	倒卷肱
第二势	金刚捣碓	第二十三势	退步压肘
第三势	懒扎衣	第二十四势	中盘
第四势	六封四闭	第二十五势	白鹤亮翅
第五势	单鞭	第二十六势	斜行拗步
第六势	金刚捣碓	第二十七势	闪通背
第七势	白鹤亮翅	第二十八势	掩手肱锤
第八势	斜行	第二十九势	大六封四闭
第九势	初收	第三十势	单鞭
第十势	前蹬拗步	第三十一势	运手
第十一势	第二斜行	第三十二势	高探马
第十二势	再收	第三十三势	右擦脚
第十三势	前蹬拗步	第三十四势	左擦脚
第十四势	掩手肱锤	第三十五势	转身左蹬脚
第十五势	十字手	第三十六势	前蹬拗步
第十六势	金刚捣碓	第三十七势	击地锤
第十七势	庇身锤(含背折靠)	第三十八势	翻身二起脚
第十八势	青龙出水	第三十九势	护心锤(兽头式)
第十九势	双推掌	第四十势	旋风脚
第二十势	三换掌	第四十一势	右蹬脚
第二十一势	肘底锤	第四十二势	海底翻花