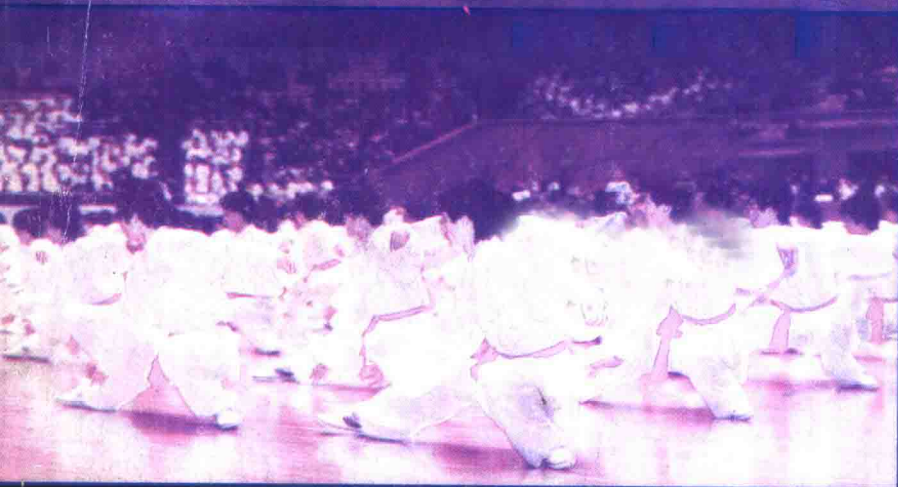


陈式太极长拳与短拳

都文才 著



科学普及出版社广州分社

陈式太极长拳与短拳

都文才 著

科学普及出版社广州分社

简 评

陈式太极拳是中国武术宝库中的一枝奇葩，是各种太极拳中最古老的一种流派，其一路（十三势）、二路（炮捶）在我国广为流行，但陈式太极长拳一〇八式及短拳二十四式，则是陈氏门中不轻易外传的套路。

该书作者都文才先生（华东师范大学武术教练）系陈氏太极拳18世传人陈照奎先生之关门弟子，为继承和发扬其先师遗愿，提高中华民族的健康水平，整理编写出陈式太极长拳和短拳两种套路。陈式太极长拳的特点是以身法的大开大合、大起大落为主；短拳则粗犷有力，出手短小，以近身靠打为主。两种套路的练习，无论是对健身、技击，均能收到满意的效果。

陈式太极长拳与短拳

都文才 著

科学普及出版社广州分社出版发行

（广州市应元路大华街兴平里8号）

广东省新华书店经销 广东肇庆新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：5.75 字数：120千

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷 插页2

印数：1—10,400册

ISBN7—110—00173—3

G·41

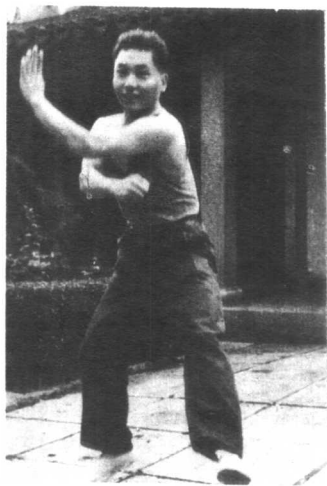
定价：3.00元



陈氏太极第十八世传人陈照奎



中坐者：陈照奎
中立者：陈 瑜
右立者：张才根
左立者：都文才



陈照奎老师拳照

前 言

陈式太极拳是中国武术宝库中的一枝奇葩，是各式太极拳中最古老的一种流派。陈式太极拳除一路（十三势）、二路（炮捶）是普遍流行的套路外，长拳一〇八式和短拳二十四式，则是陈氏门中不轻易外传的套路。

已故武术史家唐豪先生，曾于1932年至河南温县陈家沟考察太极拳，只看到和抄录了长拳一〇八式的名称，而套路的面目，因保守等等原因，却无从窥见一二。因此，他只能发出长拳一〇八式已经失传的感叹。

1973年，陈氏太极拳18世传人陈照奎老师，从北京被请至家乡河南温县陈家沟教拳。他从一位前辈处得到了一本秘藏的陈氏太极拳谱，内有108张拳架定式图，以及长拳、短拳名称，枪谱、对刀谱、七十二跌法、交手诀等。陈照奎老师当即挂号邮寄上海张才根（著者师兄）处，由著者复制一式三份。

陈照奎老师离别上海近10年后，于1976年底又一次莅临上海，居住在我之师兄张才根家中。当师兄和著者向老师提及长拳一〇八式已经失传、要这108张拳架定式图有什么用，陈照奎老师笑了笑说：“父亲（指陈氏太极拳17世传人陈发科）要是没有教会我长拳和短拳等套路，我今天也不会得到这本拳谱。正因为我会这些拳，所以家乡的这位前辈才把秘藏的这本拳谱，从炕里挖出来给了我。”并感叹地说：

“不能使这些宝藏在我们这一代手里失传了啊！”

1977年初，陈照奎老师携子陈瑜再次至上海，在张才根师兄家，传授一路拳的单式操练法（拆拳）和长拳一〇八式一部分动作，历时近二个月。由于当时社会还没有完全安定等种种原因，从学者仅张才根和著者而已。

1979年，著者赴京向陈照奎老师学习了二路（炮捶）单式操练法和长拳、短拳、器械等各种套路。

陈照奎老师在世时，是准备进一步发扬、传授长拳和短拳的。所以他对这两套拳做了许多整理工作。例如，为了使习者便于记忆和理解，他把两套拳架的旧名称进行了修订（参看新老名称对照）。痛惜的是，陈照奎老师不幸在1981年5月7日过早地离开了人世！

陈照奎老师为宏扬陈氏太极拳，从黄河流域到长江南北，呕心沥血，奔走于各大城市之间，传授其精湛拳艺，并以其具有较高文化修养的有利条件，进一步在理论上阐明了家传陈氏太极拳的拳理和奥秘，承前启后，一生为陈式太极拳推向全国、推向世界而不懈努力，建立了光辉的功绩！

作为后学者，在这安定团结、百业兴盛之世，为继承和发扬恩师的遗愿，不揣水平低下，在出版社编辑的帮助和关怀下，整理编写了此书。书中不当之处，还望拳界前辈和读者批评指正。

本书编写过程中，曾得到张才根师兄的帮助、指点，特此谨表谢意。

书后附长拳一〇八式拳架古谱图四幅，以飨广大太极拳爱好者。

都文才

1989年6月20日于上海

目 录

前言	(1)
陈式太极长拳和短拳的演练要领	(1)
陈式太极长拳一〇八式图解	(1)
陈式太极短拳二十四式图解	(139)

陈式太极长拳和短拳的演练要领

陈式太极拳动作缠绵曲折。各种套路除“缠丝劲”、“立身中正”、“快慢相间”、“刚柔相济”等共同特点和要领外，各种不同套路演练起来都有各自不同的风格。如陈式太极拳一路（十三势）的演练风格和要领以松、柔为主，二路（炮捶）以柔中带刚为主，长拳以身法的大开大合、大起大落为主，短拳则粗犷有力、出手短小、以近身靠打发力为主。陈式太极拳是从阴柔入手而练至阳刚的拳种。这从一路、二路、长拳、短拳的不同风格和学拳程序中也可体验到。

太极长拳走架时的大开大合身法，是以大幅度的“身腰运化折叠”动作，配合双手的顺、逆缠丝劲划大圈，加强“内气”的鼓荡感。一套长拳如果演练正确，全身皮肤就会有一种发自内脏的酥麻感。这种类似练气功进入“气功态”的感觉和效应，是太极拳正确走练拳架时特有的收获。它完全符合清末民初的太极拳理论家陈鑫在《陈氏太极拳图说》中写到“打太极拳须明缠丝劲，缠丝者，运中气之法门也。不明此，即不明拳”的说法。

缠丝劲是陈式太极拳的精华和灵魂。离开了缠丝劲，也就不成为陈式太极拳了。所以，学练陈式太极拳的任何套路，一定要懂得什么是缠丝劲。现将缠丝劲的基本规律简介如下。

最基本的缠丝劲只有“顺缠”和“逆缠”两种。

手顺缠劲：手臂外旋，先小指，依次无名指、中指、食指、大拇指。以小指为主，对向大拇指合，掌心空。也即是

手不论在什么角度和方向，小指领劲向手心转，为顺缠。

手逆缠劲：手臂内旋，先大拇指，依次食指、中指、无名指、小指。以大拇指为主，对向小指合，掌心空。也即是手不论在什么角度和方向，大拇指领劲向手心转，为逆缠。

足顺缠劲：膝盖从裆里向外旋转，为顺缠。

足逆缠劲：膝盖从裆外向里旋转，为逆缠。

手的顺、逆缠丝还有：左手顺缠同时右手逆缠，或反之，右手顺缠同时左手逆缠；双手顺缠或双手逆缠等。因势而导，随机而定，左右手同时运行。

运劲时，在劲起脚跟、行于腿、主宰于腰、劲贯于手指的基础上，手随势运转因方向、角度、高低的不同，则有前后（步的进退）、左右（开合）、上下（升降）、里外（手的伸缩）、大小（大圈与小圈）等方位缠丝劲。

陈式太极拳在演练走架时，是强调身法有起有伏的（这不同于其他门派的太极拳）。太极长拳更是以大起大落的身法，造成“长江大河，滔滔不绝”之势。但是，这种起伏，不是身法随意歪斜扭曲中的“大起大落”，是始终受制于“虚领顶劲”、“立身正中无偏”、“丹田内旋”等太极拳要领的。这好似飞行员训练中的“伏虎圈”练习，人在伏虎圈中跟着旋转，手足是不能走到圈外去的。太极拳走架，所不同的是伏虎圈在旋转，而人在圈中始终是顶天立地站着，也就是说，手足的外缠圈是受制于丹田的内旋圈的。以现代力学术语来解释，也即是手是丹田旋转的“切线”。要是手用力随意把这根切线拉长或缩短，就会形成手的局部力，这是一种本能的力，不是从丹田、腰胯旋转出来的“内劲”。手与丹田旋转不一致，身法的中正就会被破坏，造成“左歪右斜”、“前俯后仰”的病象。

以上所说的要领，也即是“人在太极圈中走，手足不出方圆圈”的体现。这是太极拳不同于其他拳种的一种重要区别。太极长拳是大开大合、大起大落的架子，要是不很好去体会和掌握上述的要领，就会把太极长拳练得类似手臂用力的“外家拳”。从“内气”的角度讲，手的“切线”被随意拉长或缩短，就会造成意念、内气、劲力的“断路”，而贯不到梢节去。整体劲受到了破坏，就不能达到“劲起脚跟，主宰于腰，通于背，形于手”的要求。因此，演练陈式太极长拳，一定要在身手一致、身法正直的前提下，大开大合，大起大落，造成连绵不断、波浪滔滔的宏伟气势。

陈式太极短拳的演练风格，正好与长拳的大开大合身法相反，是以身法小开小合，配合手划顺、逆缠丝小圈为其特点。

太极圈“其大无外，其小无内”。陈照奎老师一再谆谆教导：“长拳大架不要松散歪斜，短拳小架不要拘谨无圈。”陈式太极名家冯志强老师也曾说过：“在缠丝劲中，手指一点也是圈。”

此外，由于螺旋缠丝走小圈，短拳在演练时的速度，看上去要比其他陈式太极拳套路快。但应该注意快而不乱，快而不断。尤其是在演练的节奏方面，与其他陈式太极拳套路大有不同。演练陈式太极拳其它套路，当每一定式动作完成时，如不发劲，速度最慢，这时是引气下行入丹田的松沉动作。而短拳恰恰相反，在每一定式动作完成时，速度最快，是短促的快速外抖弹发。此时，大部分内气向外喷射，小部分内气行入丹田。所以这套短拳对演练者的体力要求相应要高一些，外观比较刚烈。

练短拳走小圈，不等于是无圈，丢了缠丝螺旋圈，又会

练成外家拳了，请切记这一要领：手是丹田的“切线”。

太极长拳原本也是硬打硬撞的动作，是从明代大将戚继光所著的《拳经》发展而来。长拳谱中的“行拳要言”说：

“是拳采摘名家好手居多，至大红拳、小红拳、炮拳等类，凡佳妙者，亦采入一、二手。”经过陈氏太极先辈几代人的发展，长拳成了劲走螺旋、内外兼修的套路；太极短拳原本是以直力散打动作为主，发展成了在缠绵曲折中弹抖发力的近身靠打套路。

总之，只要我们掌握好练拳的不同要领，长年累月，坚持不懈演练这些套路，将会给你带来无穷的乐趣，健康、技艺水平也会不断提高。

陈式太极长拳

一〇八式图解

陈式太极长拳一〇八式图解

预备式（无极式）

设面向南方站立。立身中正，鼻尖下对肚脐。下颚微里收，颈项松竖（即脸上额与下颚上下成一直线，不可前俯后仰）。

眼向前方极远处平视，再略收回。齿轻合，唇轻闭，舌尖轻舔上腭，顶劲虚领（即头顶百会穴处，虚灵上顶，有头上似顶着一碗水之意）。

含胸塌腰，沉肩坠肘，肘不贴肋（即两手指肚轻贴大腿两侧，中指对裤缝。两臂里侧与身侧到大腿侧之间，从腋下至手心，约可容一侧立拳的距离。两肘臂撑得太开或贴身太紧，都会显得紧张）。

松胯开裆，两膝微屈（即裆有圆虚之感，两膝有合意，两脚跟有外撑之意）。

两脚脚趾略抓地，涌泉穴虚空，两脚成外八字形（即两脚尖外撇，相距约两拳，20厘米左右，两脚跟相距约一拳，10厘米左右）。

脊背要有上下对拉拔长之意（即头顶向上直竖与两胯向下松沉，形成上下对拔之劲）。

全身松沉，呼吸自然平稳，心不外驰，神凝肚脐内神阙穴（即气沉下丹田之意）。（图1）

要领：预备式（无极式）是以调身、调意为手段，作练

拳走架前的准备。此式外静内动。头顶百会穴与前后阴之间的会阴穴，以及两脚之间的中心点，上下成一垂直线，两脚要有落地生根之感，无极式也是养气的桩式，可以作为气功桩练习。时间从站5分钟开始，逐渐增加至1小时。



(图1)



(图2)

1. 懒扎衣 (懒插衣立势高强) 注

动作一：身螺旋下沉，略右引左转，仍面南，重心偏右脚，左脚提起，向前跨出一步，脚跟先着地踏实，成左弓步。同时，两掌双逆缠，突腕背，向里含贴两胯前。接着，两掌双逆变双顺缠，从胯前沿胸腹中线向上托起，再从颚下向前穿出，左掌在前，掌心向上，指尖向前。右掌贴附于左腕后，眼看左掌前。(图2)

动作二：身螺旋下沉，再略上升，方向不变。右脚向前上步在左脚旁踏实(同预备式脚型)。左掌顺变逆缠划一小

注：括号内为原谱名称

圈，从右小臂外向下，再变顺缠，以掌缘贴右腹侧，握拳变逆缠，突腕背，拳眼贴附于左肋侧下；右掌顺缠向上托至左肩前，再变逆缠翻掌心向外，经左小臂上，向右划平弧，至右前45°角时，变顺缠握拳略下沉，高与右肩平，眼随右掌，再看正前方。（图3）



（图3）



（图4）

要领：此式身法起伏、开合、折叠。有左手把长衣右摆角撩起，插塞在左边腰带里的形象，故名。定式时，全身随右拳和右脚跟一起下沉，有螺旋松降之感，但顶劲不失，棚劲不丢。

2. 出步担阳（丢下腿出步单阳）

动作一：身略右引螺旋上升，再向左转45°，螺旋下沉，面东南。重心移左脚。右脚经左脚后向左后虚点，成背步。右拳逆变顺缠划小圈，从右侧向下、向左，突腕里，合贴于左腕拳轮一侧；左拳继续逆缠里合至中线左侧（位仍在左肋下），左肘略向左前合。眼随右拳，再看左肘前。（图4）