

传承四百年的古老拳术
中华武术哲学集大成者

刚柔相济，快慢相间，闪展腾挪，松圆弹抖
逢上必下，逢左必右，前发后塌，八面支撑

太极拳七段高手、太极拳
竞赛冠军全程示教

陈式太极拳传统老架76式

CHEN'S TAIJI TRADITIONAL & AGED 76

阴阳平衡、内外兼修、强身健体、培元养生

DVD 中华传统绝学
正宗拳法，标准套路

太极名师全程亲授

七十六式连贯招法，逐一详尽教解



中国太极

李辉华 编著
成都时代出版社

· 中国太极 ·

陈式 太极拳 传统 老架76式

CHEN'S TAIJI TRADITIONAL & AGED 76

李辉华 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳传统老架76式 / 李辉华编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5464-0131-7

I. 陈… II. 李… III. 太极拳—套路(武术) IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236738 号

陈式太极拳传统老架76式

CHENSHI TAIJIQUAN CHUANTONG LAOJIA 76SHI

李辉华 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	李 林
责 任 校 对	张慧敏
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	4.5
字 数	165千
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0131-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



生生不息

当一种运动升华成一种文化、一种生活方式时，它便不再是单纯的运动了。

“太极”一词源出《周易》，含有至高、至极的意思。传统老架76式，动作舒展大方，刚柔相济，快慢相间，蹀躞跳跃，松圆弹抖，注重以意领气、以气催力，意到劲到。长期练习，对强身健体、培元养生、增进技击有极大的促进作用。

太极拳在练功过程中，要求做到“动中处静，静中寓动”，摒弃杂念，精神内守，思想集中，虑淡思清，意注动作，气沉丹田。人们可以通过练习太极拳获得恬愉宁静的心态，以转移大脑皮层的兴奋点，减少不良刺激。锻炼日久，还能增强免疫能力。练太极拳的终极目的，则正如《十三势歌》所说的：“详推用意终何在？益寿延年不老春。”

“无极太虚气中理，太极太虚理中气。乘气动静生阴阳，阴阳之分为天地。未有宇宙气生形，已有宇宙形寓气。从形究气曰阴阳，即气观理曰太极。”一意一念，一举一动，随心所欲，都在自我控制之中，从而达到养生防身的效果，而且在不断的修炼过程中能感悟得到精神与意志的升华。这就是太极拳。

陈式太极拳老架又称大架，是由陈氏第14世祖陈长兴，在祖传太极拳的基础上，精炼归纳编订而成。其拳架舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领全身。

陈式传统老架76式可以说是陈式太极拳的代表，它不仅具有陈式太极拳的共性，而且还特别强调在上身中正安舒的基础上肌体各个部位的劲力要对称平衡。古人云“有无相生，难易相成，阴阳相济”，是中国传统哲学带给中国武术最原本的精神——相生相克。中国古典哲学中整体与局部的辩证统一也在陈式传统老架76式中体现得淋漓尽致。

笔者李辉华老师自幼习武，是太极拳七段高手，曾多次获得国内外太极拳比赛冠军。现在李辉华老师将多年来潜心研习太极拳的心得结集成书，以更简单易懂的教学方式重新展示陈式传统老架76式，供广大太极拳爱好者学练参考。



【第一章】陈式太极拳传统老架，传承四百年的古老拳术

一、陈式太极拳总论	2
二、陈式太极拳老架的流传与发展	3
三、陈式太极拳老架的健身与技击作用	4
1. 对称和谐，充满哲理	2. 身法端正，拳走低势
3. 胸腰折叠，丹田内转	4. 顺逆缠丝，非圆即弧
5. 快慢相间，节奏鲜明	6. 刚柔相济，松活弹抖
7. 注重呼气，内气鼓荡	
四、陈式太极拳传统老架76式的风格特点及习练注意事项	7

【第二章】陈式太极拳传统老架76式功法入门 9

一、基本手法练习	10
1. 右单云手	10
2. 双云手	11
3. 左右后捋翻手缠	12
4. 握拳左右缠	13
5. 双手缠	14
二、基本步法练习	16
1. 进步双手缠	16
2. 退步左右缠	17
3. 右开步缠	18
4. 中定身法	19

【第三章】陈式太极拳传统老架76式拳谱 23

第一段	
第一式 太极起势	24
第二式 金刚捣碓	26
第三式 懒扎衣	30
第四式 六封四闭	32
第五式 单鞭	34
第六式 金刚捣碓	37
第七式 白鹤亮翅	40
第二段	
第八式 斜行	42

第九式 搂膝	45
第十式 拗步	46
第十一式 斜行	48
第十二式 搂膝	49
第十三式 拗步	50
第十四式 掩手肱捶	52
第十五式 金刚捣碓	53

第三段

第十六式 撇身捶	55
第十七式 青龙出水	57
第十八式 双推手	58
第十九式 肘底捶	60
第二十式 倒卷肱	61
第二十一式 白鹤亮翅	63
第二十二式 斜行	64
第二十三式 闪通背	66
第二十四式 掩手肱捶	70
第二十五式 六封四闭	71
第二十六式 单鞭	73

第四段

第二十七式 云手	75
第二十八式 高探马	76
第二十九式 右擦脚	78
第三十式 左擦脚	80
第三十一式 左蹬一跟	81
第三十二式 前蹬拗步	83
第三十三式 击地捶	84
第三十四式 踢二起	85
第三十五式 护心拳	87
第三十六式 旋风脚	89

第五段

第三十七式 右蹬一跟	91
第三十八式 掩手肱捶	92
第三十九式 小擒打	94
第四十式 抱头推山	96
第四十一式 六封四闭	98
第四十二式 单鞭	99
第四十三式 前招	101
第四十四式 后招	102
第四十五式 野马分鬃	102

第四十六式 六封四闭	104
第四十七式 单鞭	105

第六段

第四十八式 玉女穿梭	106
第四十九式 懒扎衣	109
第五十式 六封四闭	110
第五十一式 单鞭	111
第五十二式 云手	112
第五十三式 双摆脚	113
第五十四式 跌岔	114
第五十五式 金鸡独立	115

第七段

第五十六式 倒卷肱	同P61
第五十七式 白鹤亮翅	同P63
第五十八式 斜行	同P64
第五十九式 闪通背	同P66
第六十式 掩手肱捶	同P70
第六十一式 六封四闭	同P71
第六十二式 单鞭	同P73
第六十三式 云手	同P75
第六十四式 高探马	同P76
第六十五式 十字摆莲	117
第六十六式 指裆捶	119
第六十七式 白猿献果	121

第八段

第六十八式 六封四闭	122
第六十九式 单鞭	123
第七十式 雀地龙	124
第七十一式 上步七星	125
第七十二式 退步跨虎	126
第七十三式 转身双摆莲	127
第七十四式 当头炮	129
第七十五式 金刚捣碓	130
第七十六式 收势	132

附录：陈式太极拳经典拳论 134

《太极拳论》（王宗岳）

《拳经总歌》（陈王廷）

《太极拳拳谱》（陈鑫）

《太极拳经谱》（陈鑫）

「第一章」陈式太极拳传统老架，

传承

四百年前的古老拳术

Traditional Chen's Tai chi Laojia,
the Old boxing technique descended
from four hundreds years ago.

太
起势

金
刚
捣
碓

懒
扎
衣

六
封
四
闭

单
鞭

金
刚
捣
碓

白
鹤
亮
翅

斜
行

接
腿

上
三

接
腿

掩
手
肱
捶

金
刚
捣
碓

接
腿

上
三

双
峰

白
鹤
亮
翅

上
三

掩
手
肱
捶

六
封
四
闭

单
鞭

云
手

高
探
马

右
擦
脚

左
擦
脚

左
蹬
一
跟

上
三
步

击
地
捶

翻
身
二
起
脚



、陈式太极拳总论

太极拳，早期曾被称为“长拳”“绵拳”“十三势”“软手”。清朝乾隆年间，山西人王宗岳著《太极拳论》，才确定了“太极拳”这一名称。“太极”一词源于《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”含有至高之意。

陈式太极拳由著名拳师陈王廷创于明末清初，迄今已有逾四百年的历史。陈王廷所创老架共五套，陈氏世代传练，后来经过演变，又增新架两套。新架经过精心编排，动作速度、动作强度、身法、劲道与老架有所不同。

陈式太极拳是一种意气运动，主张将内在的意识贯注于外部动作之中，并在动作中表现出注意力的专一。

陈式太极拳是一种弹性运动，要求演练时身肢必须放长，以加强全身的弹性，有了弹性进而产生棚劲。身躯及上部的放长，必须达到“虚领顶劲”“气沉丹田”和“含胸塌腰”；手足的放长，必须是“以手领劲”“坠肘沉肩”，转踝由膝开胯和圆松腰。

陈式太极拳是一种螺旋运动，必须结合顺逆螺旋运动的旋腕转膀、旋踝转膝和旋腰转脊，使螺旋连贯如一的太极劲贯注既有动作中，成为意气运动的发劲核心。

陈式太极拳是一种虚实运动，调整好虚实，才能产生圆活的感觉；不会调整虚实，就不能达到劲的中正，从而失去支撑的根本。

陈式太极拳是一种节节贯的串运动，要求练习者在练拳中，全身主要关节在节节运动的基础上用意识将其贯串起来，使内劲一节一节依次通过，到达新需要的目标方向。

陈式太极拳是一种一气呵成的运动，要求练习者在练拳时，使内劲在关节贯串运动中连绵不断、一气呵成，达到“周身一家”。

陈式太极拳是一种刚柔相济的运动，要求练习者化去原有僵劲，达到“全身放长”，从而刚到极点而柔，柔到极点而刚。

陈式太极拳是一种快慢相间的运动，要求练习者从初学到学有成就，任何时候都不可发生劲道、动作之错乱，应当慢为快用，从而做到“动急则急应、动缓则缓随”。





陈式太极拳老架的流传与发展

陈式太极拳老架又称大架，是由陈氏第14世祖陈长兴，在祖传太极拳的基础上，精炼归纳编订而成。其拳架舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领全身。练习时，要求意、气、身密切配合，外形走弧线，内劲走螺旋，缠绕圆转，外柔内刚。

陈长兴（1771-1853），字云亭，陈式太极拳第六代传人，自幼师承其父秉旺，耳濡目染太极拳、械的出神入化。成年后以保镖为业，在武术界享有盛名。因他平日练拳姿势端正，久而久之，不管走路还是站立，都立身中正，被称为“牌位大王”。他对太极拳的发展贡献非常大，可谓继陈王廷创拳后，在漫长的太极拳发展道路上，再树起的一座丰碑。他不但将陈王廷所创的五路太极拳由繁归简，精炼归纳，创造性地形成完整套路即老架，并且发展了太极拳理论。其著述流传下来的主要有《太极拳十大要论》《太极拳用武要言》《太极拳战斗篇》《陈长兴太极拳总歌》等。这些理论著作，极大地丰富了太极拳的理论宝库，将太极拳术提高到一个新的理论高度，对后人启发很大，堪称中华武术的宝贵财富。

陈式太极拳发展到陈氏第17世，陈长兴所传老架的代表人物是陈发科（1887-1957）。在1928年陈发科走出陈家沟到北京传拳之前，其侄陈照丕（绩甫）和其子陈照旭、陈照奎等人都跟他学拳。陈照奎先生是发科先生的幼子，一直跟在父亲身边，在其父严格教导下，成为继承发科家传拳架的代表人物。

1958年人民体育出版社委托唐豪、顾留馨、李剑华、陈照奎等人编写《陈式太极拳》一书，其内容就是以陈发科、陈照奎父子所传的套路为标准谱编写的。到1963年，由沈家桢、顾留馨二人编著，陈照奎演练并审订的《陈式太极拳》出版，陈长兴所传套路才有了第一本文字拳谱。陈照奎先生所传的函授讲义《陈式太极拳体用全书》，可谓陈长兴老架的第二部拳谱。

陈式太极拳新架

陈式太极拳传至陈氏第14世时，同期的传人陈长兴、陈有本，他们本来所传拳架，都是陈王廷所创编的套路。陈有本经过精研，对原来的拳架做了一些改动，创造了“新架”，又称小架，以区别陈长兴为代表的老架（大架）。新架套路动作复杂，要求疾速、紧凑、刚多柔少，用劲以采、捌、肘、靠为主，以捋、掤、挤、按为辅；动作力求刚劲有力，快速迅猛，着重弹性劲的锻炼。





陈式太极拳老架的健身与技击作用

陈式太极拳老架的健身、技击作用，主要表现在以下几个方面。

1. 对称和谐，充满哲理

陈式太极拳老架强调阴阳平衡，有上有下，逢上必下；前发后塌，左发右塌，右发左塌；逢左必右，逢右必左；有内有外，内外兼练；身法上要对拉拔长，又要相吸相系；强调对称劲，劲要八面支撑，处处、时时保持平衡，做到周身一家。比如“金刚捣碓”，右手握拳上提，右腿提膝，胸腰则必向下松沉。这种人体各部位劲力对立统一的锻炼，必然会全面增强人体素质，使人体各部位上下、左右、内外、表里均得到平衡发展。

从技击角度讲，“打拳、推手都是锻炼保持自己的平衡，破坏对方的平衡”（陈照丕语），并且强调打拳一定要身法中正、八面支撑。只有保持自己肢体重心平衡，“立如平准，动如车轮”，才能立于不败之地。

2. 身法端正，拳走低势

陈照奎先生所传拳架，强调在上身端正、放松的前提下走低架子（年老、体弱者可以选择走中高架）。这种低架下肢运动量特别大，而且持续时间长（整个套路中大部分动作是低架子），开始锻炼确实很苦，但效果却是非常显著的。练此拳一两年以后，心肺功能得到增强，血压趋于正常，大腿肌肉明显发达，腿力增强。

这种“活桩”式的低架子，通过全身放松、上身中正安舒、沉肩坠肘、含胸塌腰、屈膝松胯、意注丹田、气沉丹田、五趾抓地等一系列的要求，引导气血下行，以宽胸实腹，降低血脂，并减轻颅内各血管的压力，使血压趋于稳定，从而起到健脑的作用。

从技击上讲，这种上轻下沉、重心下移的练法，有利于稳固下盘，使足胫强健，“使人强若不倒之翁”。

3. 胸腰折叠，丹田内转

陈式太极拳老架式式都有明显的以丹田内转为核心的胸腰折叠劲。这种强调胸、腰、腹部运动的方法，对健身有特殊的作用。人体腹部，脏腑最多，为全身气血汇集之处，也是经络贯通上下表里的枢纽。每一次胸腰折叠，都是对腹内脏器进行一次温柔的自我按摩，可以起到炼精化气、增强性功能、消除腹部多余脂肪等作用，对内脏功能的锻炼效果好，还可以使腰腹肌的力量和柔韧性增强。有些肾脏病患者和肠胃病患者，通过练拳达到痊愈，与此功法很有关系。



从技击上讲，胸腰折叠、顺逆缠丝的功夫锻炼，正是锻炼引化来力和利用人体螺旋力发劲进击敌人的重要方面。因为腰是全身劲力的主宰，这完全符合“力发之于足，行之于腿，主宰于腰，形之于手”的拳理。

4. 顺逆缠丝，非圆即弧

陈式太极拳老架要求做到非圆即弧，处处成圆，顺逆缠丝劲贯彻于各种刚柔、快慢、开合、升沉动作之中，体现于身体各个部位之上。如“懒扎衣”及“单鞭”最后两个动作，都是缓慢地螺旋下沉。这种螺旋形式的太极劲以腰为轴心（圆心）。不论是四肢的顺逆缠丝，还是动作的大开大合，都要立身中正，圆心不能轻易移动，切忌身躯左右摇晃、前俯后仰。合则以螺旋为形式，气聚丹田；开则以螺旋为形式，气贯四梢。照丕先生把人的腰和丹田部位比作轮子的主轴，只有保持轴心的中正，旋转的轮子才能有力。轴心摆动，身体左歪右斜，必定降低轴心的立体螺旋力量，人体易失平衡，对健身和技击都不利。

5. 快慢相间，节奏鲜明

陈式太极拳老架主张一套拳从头到尾，有快有慢，有高潮，波浪式前进。不仅如此，而且要做到每一个式子的各个组成动作之间，也有快有慢。发劲快，蓄劲慢；柔化动作一般要慢，刚发动作一般要快；有的动作要快（如连珠炮、穿梭等），有的动作则可以慢（如懒扎衣、前蹬拗步等）；整个套路前部慢动作较多，后部快动作较多，二起脚前后还有一个高潮，而收尾又慢，做到稳起稳收。这种快慢相间的练法，可以使你久练而不知疲。

从技击角度体验，快慢相间的劲力锻炼，可以使你全身的螺旋劲达到刚柔相济，应用时可以做到“动急则急应，动缓则缓随，随曲就伸”。

6. 刚柔相济，松活弹抖

陈式太极拳是刚柔相济、快慢相间的拳术。但其刚快之劲是建立在全身放松的基础上以螺旋形式发出来的一种爆发力。这种松活弹抖劲发放的要领是：在全身放松的基础上，由大脑指挥，以腰脊为总枢纽，结合丹田带动，以螺旋弹抖的形式，调动全身力量，

节节贯串，集中到一个发射点上，一瞬间，以迅雷不及掩耳的速度，从肢体的某一部位爆发出来，产生巨大威力。

这种松活弹抖劲对增强身体的力量、灵敏度、柔韧性和速度等素质都有明显的作用。这种松活弹抖劲，可以通过腰脊螺旋力的带动，鼓荡全身的气血，使全身气血充盈而活跃，使精神为之一振。刚柔相济，就是松活弹抖的理性概括。

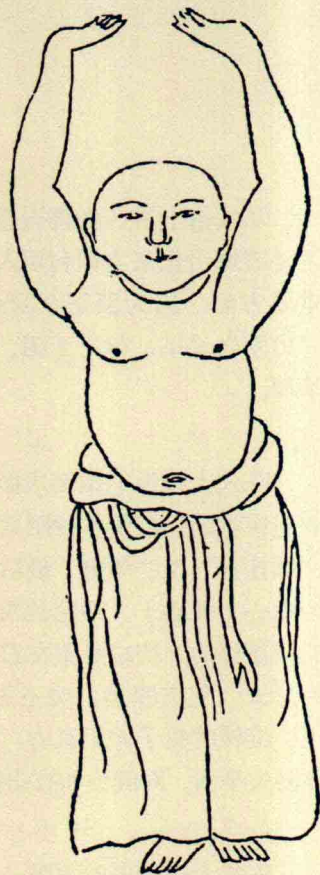
从技击角度分析，这种以螺旋形式发出的松活弹抖劲，比直线发出的硬劲威力要大得多，它可以使对方内伤而外不显，并且有利于劲的放长和力点的集中。

7. 注重呼气，内气鼓荡

陈式太极拳老架特别注意呼气，练习时呼呼带声，尤其发劲时更明显。给人的印象是气势饱满，内气鼓荡。陈照丕先生常讲，呼气要呼够，发力时可以张口发声呼气，免得用力时胸肺憋胀。实践证明打拳时注意呼出肺之气，使真气下沉丹田，这样久练而不累。

根据现代医学分析，呼气时对神经系统有好的影响。正常情况是：吸气时交感神经兴奋，呼气时副交感神经兴奋。交感神经兴奋时，全身处于紧张状态，使心跳加快；副交感神经兴奋时，全身出现舒缓状态，心跳减慢。在练拳时我们注意呼气，交感神经活动相对减弱，这时血管就处于舒张状态，毛细血管舒张，气血就容易通过，因此就可以使血压下降，减轻心脏负担，对防治高血压引起的冠心病也会有好处。当然，呼气的作用不仅可以使高血压、心脏病等症好转，还可以使周身血液流畅，四肢以至全身得到气血濡养，对其病症的康复也有良好的作用，如神经衰弱、植物神经功能紊乱、肠胃病等症。

从技击上讲，这种吐气发声的作用，既有利于意、气、力的结合，对敌人又是一种精神上的威慑。

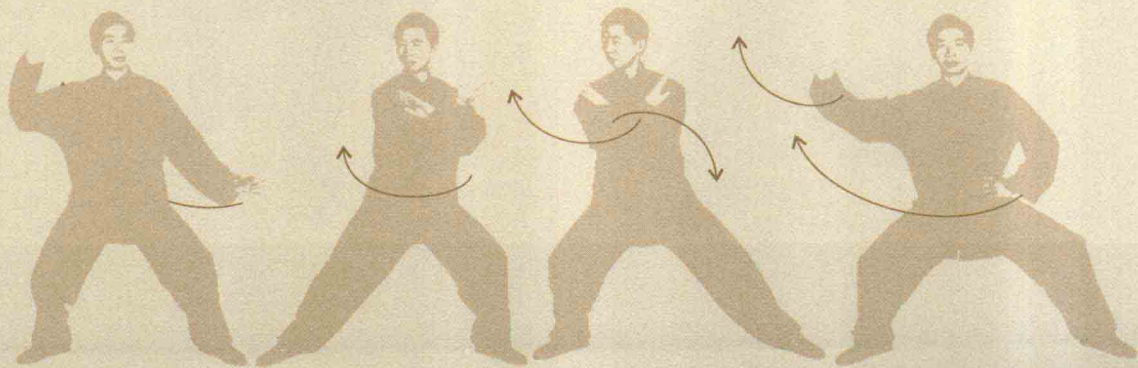


四、陈式太极拳传统老架76式的风格特点及习练注意事项

陈照奎老师所传的陈长兴老架76式可以说是陈式太极拳的代表，它不仅具有陈式太极拳的共性，而且还特别强调在上身中正安舒的基础上肌体各个部位的劲力要对称平衡，逢上必下，逢左必右，前发后塌，八面支撑；强调走低架子，重视胸腰折叠和丹田内转功夫；发劲松活弹抖，轻沉兼备；倒换虚实，强调裆走下弧；运劲注重用意与丹田呼吸；大小动作都讲求技击含义，体用兼备，保持鲜明的武术风格等等。这些特点体现在拳架演练之中，不论是对演练者本人，还是对观赏者而言，都能获得力和美的享受。

陈式太极拳老架76式是奠定功底的拳术，因此以拳架低且极开展来定功底，而且慢练到紧凑而不松散。大致练法如下：开始练习时以身领手，而后身手相随，再身、手、意相合为一，这时才算是功夫初现。所以初习宜松宜慢，学习日久而后快练，此为熟练，久练快后复缓为柔化。所以练习不必躁进，但是要勤，避免伤身或是刚柔不济，影响日后功夫发展。练拳频率、次数、强度可以依自己的能力而定。行拳快慢相间、虚实变化、处处通达，以求阴阳运化、刚柔并济。

陈式太极拳老架76式的“用意”体现在：柔行气，刚落点，意气风发，神正情舒。其八法以棚、捋、挤、按为主，采、捌、肘、靠为辅。这八劲道要相当熟悉，运用自如。在五步法中的前进、中定、左顾、右盼、后退，必须活络通畅，且与震脚、发劲、纵跳、闪展、腾挪顺畅结合。



护心拳

旋风脚

右蹬一跟

掩手肱捶

小擒拿

抱卡推山

六封四闭

单鞭

前招



玉女穿梭

懒扎衣

六封四闭

单鞭

云手

双摆脚

跌岔

金鸡独立



斜行

闪通背

掩手肱捶

单鞭

云手

高探马

十字摆莲

指裆捶

上步七星

退步跨虎

六封四闭



雀地龙

当头炮

金刚捣碓

收势



【第二章】陈式太极拳

传统

老架76式功法入门

Chen's Tai chi Boxing,
Traditional Laojia Start 76 Forms

太极起势

金刚捣碓

懒扎衣

六封四闭

单鞭

金刚捣碓

白鹤亮翅

斜行

接膝

上三步

斜行

接膝

上步

掩手肱捶

金刚捣碓

撇捶

出水

双

倒卷肱

白鹤

闪通背

掩手肱捶

六封四闭

单鞭

云手

高探马

右擦脚

左擦脚

左蹬一跟

上三步

击地捶

翻身二起脚



一、基本手法练习

1. 右单云手➤

(一) 右脚向右开步屈右膝成右弓步，右手棚至右膝上与肩平，左手叉腰，拇指在后，四指在前，重心在右，目视右手。(图1)

(二) 身体向左转，重心移向左腿，同时右手划弧下沉，里合于小腹前，为顺缠丝劲。(图2)

(三) 身体继续左转，重心移至右腿，同时，右手向左上穿掌外翻至左胸前，为逆缠丝劲，目视身体左侧前方。(图3)

(四) 松右胯，身体向右转，右手逆缠外开至右膝上与肩平，目视右手。至此整个右单云手动作完成。(图4) 接着，换方向做左单云手。



一合一开为一拍，每个动作单练时，练够二八拍为一节，也可以反复练习。初学时，可按照文字，对照图解细心揣摩，搞清动作运行路线。熟练后，再体会重心移动的盘旋路线，以及腰左右旋转和手臂的顺逆缠丝的转换速度。只有这样，才能由生到熟、由熟到顺，逐步达到周身相随，连绵不断。