

# 陈式 太极拳



人民体育出版社

# 陈式太极拳

沈家桢 顾留馨 编著

人民体育出版社

# 陈式太极拳

沈家桢 顾留馨编著

\*

人民体育出版社出版

国防印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

\*

787×1092毫米 32开本 162千字 10 $\frac{20}{32}$ 印张

1963年12月第1版 1990年1月第7次印刷

印数：239,701—258,200册

ISBN7-5009-0198-4/G·185 定价：4.00元

责任编辑：阎海、王洁

封面设计：周梦麟、孙今荣

## 重 印 说 明

本书于一九六三和一九六四年印过两次，后来没有重印再版。

书中所介绍的陈式太极拳，是最古老的一个太极拳流派。拳式分第一和第二路，都是已故著名拳师陈发科传授的套路。书中第一、二、三章由沈家桢执笔，第四、五章由顾留馨执笔。动作插图是根据陈发科遗照绘制的，不足部分是由陈发科之子陈照奎补照的。

原书在编写过程中得到周元龙、邵柏舟、杨景萱、巢振民、雷慕尼等的帮助，并由陈照奎校订。

这次重印，只改写了《陈式太极拳简介》，略去了《前言》，对原书的内容未作改动。书中不妥之处，希读者提出意见，以便改进。

人民体育出版社编辑部

一九八〇年四月

# 目 录

陈式太极拳简介 .....	1
第一章 陈式太极拳的八个特点 .....	3
第一特点 大脑支配下的意气运动 .....	5
一、内气和用意 .....	5
二、意气运动的实现 .....	8
第二特点 身肢放长的弹性运动 .....	11
一、身肢放长 .....	11
二、身肢放长的生理作用 .....	13
三、八门劲别与弹性的棚劲 .....	14
四、弹性运动（棚劲）的掌握 .....	15
第三特点 顺逆缠丝的螺旋运动 .....	17
一、运动如缠丝的实质 .....	18
二、缠丝式螺旋运动的作用 .....	20
三、缠丝劲的种类及其要点 .....	21
四、螺旋运动的掌握 .....	23
第四特点 立身中正、上下相随的虚实运动 .....	27
一、虚实比例 .....	28
二、三种基本虚实 .....	30
三、虚实的掌握 .....	32
四、轻重浮沉与虚实 .....	33
第五特点 腰脊带头、内外相合的节节贯串运动 .....	37
一、节节贯串的实质 .....	38
二、一动全动和腰脊的关系 .....	39

三、节节貫串与增强关节 .....	40
四、关节动度的調节 .....	40
五、节节貫串的掌握 .....	42
<b>第六特点 相連不断、滔滔不絕的一气呵成运动 .....</b>	<b>44</b>
一、一气呵成的实现 .....	45
二、名家行拳实例 .....	47
三、神气动蕩和一口气呵成① .....	48
四、劲別和一口气呵成 .....	48
<b>第七特点 从柔到刚，从刚到柔的刚柔相济运动 .....</b>	<b>50</b>
一、刚柔相济拳 .....	51
二、求軟摧僵时期 .....	52
三、練柔成刚时期 .....	52
四、刚柔的变换 .....	53
五、刚柔相济的掌握 .....	54
<b>第八特点 从慢到快、从快到慢的快慢相間运动 .....</b>	<b>57</b>
一、快慢的发展程序 .....	58
二、由慢轉快的時間和条件 .....	59
三、快慢相間和勻清、劲別 .....	60
四、快慢相間的掌握 .....	62
<b>結 語 .....</b>	<b>63</b>
<b>第二章 陈式太极拳第一路图解 .....</b>	<b>65</b>
陈式太极拳第一路拳式名称順序 .....	65
关于图解的几点說明 .....	67
陈式太极拳第一路 .....	68
<b>第三章 陈式太极拳第二路图解 .....</b>	<b>179</b>

陈式太极拳第二路拳式名称顺序 .....	179
陈式太极拳第二路 .....	181
第四章 陈式太极拳推手 .....	242
一、推手的一般要义 .....	243
二、陈式推手方法 .....	244
甲, 四正基本推手: 棚掇挤按 .....	244
乙, 四隅补助推手: 采捌肘靠 .....	248
三、陈式推手的两项演变 .....	251
四、太极拳推手是阴阳兼备的 .....	252
五、推手动作要领 .....	253
(一) 身法 .....	253
(二) 手法 .....	254
(三) 步法 .....	255
(四) 眼法 .....	257
(五) 沾連粘随 .....	257
(六) 一身备五弓 .....	259
(七) 发劲的提合蓄与放开发 .....	261
(八) 呼吸与方圆刚柔 .....	262
(九) 内劲在推手中的作用 .....	263
六、《太极拳论》在原则上对推手的指导作用 .....	266
第五章 陈式太极拳拳论 .....	274
陈鑫传略 .....	275
一、太极拳经谱 .....	276
二、太极拳拳谱 .....	278
三、陈鑫太极拳论分类语录① .....	278

1. 心靜身正, 以意运动 .....	278
2. 开合虛实, 呼吸自然 .....	281
3. 輕灵圓轉, 中气貫足 .....	283
4. 纏繞运动, 舒暢經絡 .....	286
5. 上下相隨, 內外相合 .....	288
6. 着着貫串, 势势相承 .....	289
7. 虛領頂勁, 气沉丹田 .....	290
8. 含胸拔背, 沉肩墜肘 .....	295
9. 运柔成刚, 刚柔相济 .....	296
10. 先慢后快, 快而复慢 .....	298
11. 窜奔跳跃, 忽上忽下 .....	299
12. 刚柔俱泯, 一片神行 .....	304
13. 培养本元, 勤学苦练 .....	306
四、陈鑫关于官骸十三目的語录① .....	308
1. 头 .....	308
2. 眼 .....	308
3. 耳 .....	309
4. 鼻、口 .....	309
5. 項 .....	310
6. 手 .....	310
7. 拳 .....	310
8. 腹 .....	311
9. 腰 .....	311
10. 脊、背 .....	312
11. 膝与臀 .....	313
12. 足 .....	314
13. 骨节 .....	315



<b>五、 攬手拳論 .....</b>	<b>316</b>
1. 攬手論集錄 .....	316
2. 攬手十六目 .....	320
3. 攬手三十六病 .....	320
4. 攬手歌二首 .....	323
<b>六、 陳鑫等拳論短文選 .....</b>	<b>323</b>
1. 詠太極拳 .....	323
2. 太極拳纏絲法詩 .....	324
3. 太極拳發蒙纏絲勁論 .....	324
4. 太極拳推原解 .....	325
5. 太極拳體用 .....	326
6. 太極拳總論和拳經 .....	326
7. 陳復元太極拳論 .....	326
8. 太極拳之要點 .....	330

## 陈式太极拳简介

陈式太极拳创始于明末清初的著名拳师陈王廷。陈王廷是河南温县陈家沟人。从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，不断对原有的拳套进行加工提炼，逐步形成近代所流传的一、二路拳套。这两套拳式的连贯动作，都是经过精心编排的，动作的速度和强度不同，身法、运动量和难度也不相同，但都符合循序渐进和刚柔相济的原则。

第一路拳的动作较简单，柔多刚少，以棚捋挤按四正劲的运用为主，以采捌肘靠四隅手的运用为辅；用力方法以缠丝劲为主，发劲为辅；动作力求柔顺，以化劲为基础，用柔迎刚和化刚，在外形上具有缓、柔、稳的特色。初练时，动作力求徐缓，并着重缠丝劲的锻炼。动作起来以身法领导手法，要求达到动分（离心力）、静合（向心力）不断变化的效果。由于动作速度较慢，拳架分高、中、低，运动量可以调节，因此既适于身体较好的人用来增强体质，也适于体弱和某些慢性病患者疗病保健。

第二路（炮捶）动作较复杂，要求疾速、紧凑，刚多柔少；用劲以采捌肘靠为主，以棚捋挤按为辅；动作力求坚刚、迅速，着重弹性劲的锻炼。套路中有“窜蹦跳跃，腾挪闪战”的动作，具有快、刚、跃的特色。从外形来看，它的快、刚、跃虽与其他拳种似无区别，但在本质上仍具特点：它在运动

时不断旋腰转脊，旋腕转膀和旋踝转膝，形成一动全动，贯串整体的一系列螺旋动作，从而可收到开与放、合与收和开中寓合、合中寓开的统一功用。这路拳由于速度快，爆发力强，比较适于青壮年或体力较好的人练习。

通过套路的锻炼，可以逐步揣摩太极拳刚柔相济等技法的内容和要领，即所谓“知己的功夫”。为了运用粘、连、黏、随的方法以求得懂劲，陈式太极拳还创造了对抗性的推手，也就是“知彼功夫”。陈式太极拳的推手强调舍己从人，根据对方的外力来发挥自己的技法。对方动急则急应，对方动缓则缓随。因而走架子和推手要交替练习，才能掌握懂劲的功夫，达到熟练程度。

陈式太极拳是古老的拳种，其他流派的太极拳(如杨式、吴式、武式、孙式)，都是在陈式太极拳的基础上发展创新的。陈式太极拳在动作上柔化刚发的技击特点保存较多，学习和研究这派太极拳，对武术的继承和创新有很大的参考价值。

本书介绍的一、二路太极拳，是已故太极拳师陈发科(陈王廷的后代，1887—1957)晚年所定的拳式。

## 第一章 陈式太极拳的八个特点

太极拳是我們祖先在长期生活实践中創造和逐漸发展起来的一种优秀拳种。經過几百年的反复实践和不断总结經驗，人們才逐步認識它的內在联系和运动規律。前人留下的太极拳拳譜，就是这种实践的总结。它給我們研究太极拳提供了宝贵的綫索，可以帮助我們更好地学习太极拳。但前人因受时代限制，理論中糟粕也不少，因此我們在实践中应该結合我們新的認識来加以檢驗，剔除其糟粕，吸取其精华，进一步掌握其正确的理論，使这种拳种能更好地为人民保健事业服务。因此，学太极拳时，一开始就必须紧紧掌握这些太极拳拳譜中的正确理論，并熟悉它的關鍵所在，融会貫通，然后再从这个基础上向前发展，逐步深入。

太极拳在整个运动过程中自始至終都貫串着“阴阳”和“虛实”，这在太极拳动作上表现为每个拳式都具有“开与合”、“圓与方”、“捲与放”、“虛与实”、“輕与沉”、“柔与刚”和“慢与快”，并在动作中有左右、上下、里外、大小和进退等对立統一的独特形式。这是构成太极拳的基本原則。

太极拳不仅在外形上是独特的，而且在内功上也有其特殊的要求。练太极拳时，首先要用意不用拙力，所以太极拳在内是意气运动，在外则是神气鼓盪运动，也就是说既要练意，又要练气。这种意气运动的特点是太极拳的精华所在，并统领着太极拳的其他各种特点。此外，练太极拳时在全身放长和顺逆缠丝相互变换之下，动作要求表现出能柔能刚，且富弹性。它的动态，要求一动全动，节节贯串，相連不断，一气呵成。它的速度，要求有慢有快，快慢相間。它的力量，要求有柔有刚，刚柔相济。它的立身与动作，要求中正不偏，虛中有实、实中有虛和开中寓合、合中寓开。具备了这些条件，太极拳才能充分发挥它的特殊作用。在体育保健上，不仅能增强运动器官与內脏器官，并能锻炼和增强意識的指揮能力，亦即“用意不用力”的能力，可以順利地指揮着气活跃于全身。这样就既练了气，也练了意，意气相互增长与强旺，身体自然强壮。同样，在技击上也有其独特的作用：可以以輕制重，以慢制快，克制自然，并掌握自然，动作起来可以一动全动，“周身一家”，达到知己知彼和知机知势<sup>①</sup>的懂劲功夫。

陈式太极拳的理論同其它各派太极拳理論有相同之处，也有不同之处。现将陈式太极拳的特点一一分述如下。

---

① 知机是知道時間，掌握時間；知势是知道空間，掌握空間。

## 第一特点 大腦支配下的意气运动

### 拳譜規定：

- (1) “以心行气，务令沉着，乃能收斂入骨”；
- (2) “以气运身，务令順遂，乃能便利从心”；
- (3) “心为令，气为旗”，“气以直养而无害”；
- (4) “全身意在神，不在气，在气則滯”。

从上列四項規定可以看出，太极拳是用意練意的拳，也是行气練气的拳。但練拳时，要“以心行气”；心为发令者，气为奉令而行的“传旗”；一举一动均要用意不用力，先意动而后形动，这样才能做到“意到气到”，气到劲到，动作才能沉着，久練之后气才能收斂入骨，达到“行气”最深入的功夫。因此，可以說太极拳是一种意气运动。“以心行气”、“以气运身”和用意不用拙力，是太极拳的第一个特点。

### 一、内气和用意

正如上述，气受意的指揮，而这气并非一般所說的那种肺呼吸的空气，而是一种“内气”。这种气在祖国医学理論中叫作“元气”、“正气”、經絡中通行的气、“先天气”等，認為是从母胎中秉承下来的；在針灸和气功疗法中，至今尚沿用此說。武术家們則把这种气叫做“中气”、“内气”、“内劲”等，認為練到有了此气出現并掌握此气，功夫才算“到家”，等等。

总之，自古以来，无论祖国医学理论，或武术界、宗教界都认为有这种气存在，各种实践经验也证明有这样一种气存在。但近代科学尚未最后查明这种气的实质是什么，研究祖国医学经络学说的国内外学者对此气的说法也不一致，无所适从。例如，有人说此气就是神经，有人说是生物电，有人说是人体内的一种特殊分泌物，有人说是人体内的一种特殊功能系统等等，言人人殊，尚待进一步探索。但是人体的生理现象是整体性的，不能说意动了，而神经、生物电等不动，因此，我们在阐明拳论中所说的气时，暂假定为神经、生物电、血液中的氧等组成的一种综合物，假定为人体尚待查明的一种功能，目的是先继承前辈的理论，以便我们进一步发掘。

练太极拳时，好象在做“意识体操”，要始终着重用意，肢体动作只不过是意的外部表现。这种“意识体操”隐于内的是内气的活动过程，显于外的则是神态和外气的动盪表现，因此内气可以由内发之于外，也可由外敛之入内。

虽然，练太极拳要“以气运身”，但练拳时不可只顾想气在体内如何运行，而要把意注于动作中，否则就会神态呆滞，气不仅不能畅通，而且会造成气势散漫的病象，使意气两者俱蒙其害。所以拳谱上说“意在神，不在气，在气则滞”。正因为如此，练拳时对外部神态的表现要特别重视，因为外部神态也就是内在心意显露于外的表现。内意和外神不可须臾分离，内意稍一松懈，则外神就会散漫。此点在练拳时不可不知。

陈式太极拳主张动作要有柔有刚，有圆有方，有慢有快，

有开有合。我們認為这是合乎人体生理規律的。大家知道，人体动，則生物电位升高；人体靜，則电位降低。而太极拳动作的刚柔、开合和快慢等，正好促使电位随之升降。电位升高，則血液循环加速，分压降低，氧与血紅蛋白也就迅速离解，人就会感到有气。在正常情况下，神經是不能長時間同样地保持兴奋的，因此生物电一般都呈起伏状，而太极拳动作的刚柔、快慢、方圓等滔滔不絕的起伏，也正好合乎这个規律。

从意气來講，也是合乎上述規律的。上面說过，外部神态和外气的活动是意气显于外的表現，代表着內在的意气。这种神气外显的中心环节，主要是将內在的意識貫注于外部动作之中，并促使在动作中表现出注意力的专一、坚强和活泼无滯。但注意力的强度，与內部神經活动一样，同样具有提高和降低这种动盪性的特点。因此，練拳必須适应这种特点，才能使注意力穩定。同时，也只有穩定了注意力，才不致使思想开小差。但要在練拳当中長時間維持同等强度的注意力，这是不易做到的。实际上，即使在片刻之間，注意力的动盪度也是有高低之分的。因此，在运动过程中，如果采取风平浪靜式的无动盪的运动，不但违背上述生理規律，同时也会破坏注意力的穩定性。所以，太极拳为了穩定注意力，采取了一系列規定（例如快慢相間、开合相寓、方圓相生和刚柔相济等），并使它們統一于一个运动之中。

这些規定促使意气运动很自然地产生动盪，并使外部的神气鼓盪和內部的意气动盪得到協調，从而提高內在的意气运动，反过来促进外部的动作。



由于太极拳是意气运动，所以久練太极拳的人，只要思想上想到某一部位，就可以产生气的活动。因此，有不少人不惜岁月地早晚走架子，并时时校正架子，正是为了做到这点。太极拳动作練成定型以后，大脑皮层中兴奋和抑制过程就能准确地按一定程序交替活动；同时，肌肉也能协调地收缩与放松，即或偶然受到突然的刺激，也不会使这种协调的动作受到损害。做到这点，表明肌肉的活动与内脏器官之間已建立了极巩固的协调关系，只要意到气就到，气到劲也到。

## 二、意气运动的实现

还应该指出，在用意气方面，太极拳和静功（坐功、站功和臥功）是相同的，都着重于練意和練气。但太极拳是在行动中練（动中求静），所以名之为意气运动；而静功则无行动，单独求静，因此两者不能混淆。

正因为太极拳是内外俱練，动中求静，所以要做好内在的意气运动，就必须很好地显出外部的神气鼓盪来。正如《行功心解》中说：“形如搏兔之鷹，神似捕鼠之猫”。而要做到这种内外相合和交相锻炼的功夫，则必须做到本章下述七个特点的要求，也就是说只有实现下述七个特点，太极拳是意气运动这个特点才能实现。换言之，特点虽分八个，但实际上同处于一个统一体中，有着内在联系，分开讲只是为了方便而已。

在詳述其余七个特点之前，先简要阐明一下这七个特点对贯彻意气运动这个特点的作用。

特点二——弹性运动，就是身肢放长，也可以說因放长