

# 雷慕尼 Chen's Taiji 45 of Lei Muni 陈式太极拳 45式

李雨樵 编著



一代太极大师雷慕尼毕生武学大成  
以传统陈式太极为基础精煉而成，  
技击与健身并重

当今武林太极众流派中佼佼者

以缠丝劲为核心，一招一式上下相随，节节贯  
穿、螺旋缠绕，转承开合，刚柔相济，发劲可  
达「脚踏四隅，拳打卧牛之地」，拳架舒展大方，  
松与拥内外相合。

DVD

雷慕尼关门弟子

世界永年太极拳联盟会荣誉会长

李雨樵 大师

亲身示教

成都时代出版社

[illegible]

附



45

100

111

雷慕尼

李雨樵  
编著

Chen's Taiji  
45 of Lei Muni

陈式太极拳45式

## 图书在版编目(CIP)数据

雷慕尼陈式太极拳45式 / 李雨樵编著. --成都:  
成都时代出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5464-0336-6

I. ①雷… II. ①李… III. ①太极拳—套路(武术)  
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第005324号

# 雷慕尼陈式太极拳45式

LEIMUNI CHENSHI TAIJIQUAN 45SHI

李雨樵 编著

---

|      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| 出品人  | 段后雷                                          |
| 责任编辑 | 李航                                           |
| 责任校对 | 李苑浩                                          |
| 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)<br>(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   | 787mm×1092mm 1/16                            |
| 印 张  | 8                                            |
| 字 数  | 120千                                         |
| 版 次  | 2011年1月第1版                                   |
| 印 次  | 2011年1月第1次印刷                                 |
| 印 数  | 1-15000                                      |
| 书 号  | ISBN 978-7-5464-0336-6                       |
| 定 价  | 28.00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

# 序言

## 继承创新的雷慕尼陈式太极拳45式

中华武术源远流长，作为武术重要拳种之一的太极拳，具有保健医疗、修身养性的重要价值。太极拳演练起来舒展大方、形神兼备，特别是陈式太极拳的刚柔相济、快慢相间、螺旋缠绕、平衡阴阳的独特风格令人叹为观止，深受广大太极拳爱好者的喜爱与推崇。

一代太极宗师雷慕尼先生是太极拳泰斗级名家，师从陈式太极拳第十七代正统传人陈发科先生。尽得陈发科真传的雷慕尼功夫精湛，尤在太极功架上下了超常的心力研练。他的走架意、气、形、神浑然一体，动如脱兔，静如处子，发劲处崩弹冷脆，转换处缠绕连绵，因此成为了陈式太极第十八代传人中的佼佼者，奠定了一代大师的基础。苦修数十年后，晚年的雷慕尼，其拳架更达到了动静自然、随心所欲的至高境界。

在授拳的同时雷慕尼先生整理一生所学，以陈式太极拳一、二路老架为基础，既继承了陈式太极拳的精髓又博采众家之长，加以改创，成为独具风格自成一派的雷慕尼陈式太极拳。其招式转承开合，刚柔相济，发劲时可达到脚踏四隅、拳打卧牛之地的功效。

雷慕尼陈式太极拳45式是李雨樵先生在雷慕尼先生所编创的陈式太极三十三式的基础上，加入精华招式重新编排而成的一套太极拳套路。本套拳法除加入起势和收势外，还加入了撇身捶、指裆捶、斩手、翻花舞袖、飞步拗拦肘、连环肘、窝里炮等共10个套路招式，并有少数招式名和招式上的改编，其动作严格规范、舒展圆活、结构严谨、内容充实，使整个套路的分段更加合理化、科学化，是大众强身健体、修身养性的极佳套路。

本书采用全彩图文示范，分解教学、要点提示、完整演练相结合的教学方法，对拳法的每个动作要领进行详细的解析示范，易学易懂，是广大太极拳爱好者学练太极的金牌教材！



与师父雷慕尼合影（前排中间为雷慕尼）



师父雷慕尼亲笔题词勉励



与雷春（雷慕尼外孙）合影



与陈小旺及夫人合影



与田秋茂合影



左起：徒弟、陈正雷、陈庆洲、朱天才、李雨樵



与大师兄杨德厚推手交流



与日本师弟推手交流



在雷慕尼诞辰100周年大会上留影

# 目 录

## 第一章 雷慕尼陈式太极拳——师陈式，显特色

Chapter One Learn from Others and Form Self-Features

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| 一、广纳百家，技击与健身并重的陈式太极拳 .....                | 2 |
| 二、武灵文秀——陈式太极拳大家雷慕尼 .....                  | 3 |
| 三、雷慕尼先生太极论 .....                          | 5 |
| 1. “太极”命名浅识      2. 陈式太极拳松与绷              |   |
| 四、雷慕尼陈式太极拳45式<br>——取师雷慕尼陈式太极拳三十三式 .....   | 8 |
| 五、习练雷慕尼陈式太极拳45式的三个阶段 .....                | 9 |
| 1. 第一阶段——招熟    2. 第二阶段——懂劲    3. 第三阶段——神明 |   |

## 第二章 雷慕尼陈式太极拳45式 入门技法

Chapter Two Basic Skills of Chen's Taiji 45 of Lei

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 一、两种手型 .....                                                                                 | 14 |
| 1. 刁手    2. 钩手                                                                               |    |
| 二、两种掌型 .....                                                                                 | 14 |
| 1. 华罗掌    2. 螺旋掌                                                                             |    |
| 三、两种拳型 .....                                                                                 | 15 |
| 1. 空心拳    2. 实心拳                                                                             |    |
| 四、十种步型 .....                                                                                 | 16 |
| 1. 盖步    2. 弓步    3. 马步    4. 偏马步    5. 倒叉步<br>6. 独立步    7. 仆步    8. 盘步    9. 左虚步    10. 右虚步 |    |
| 五、两种眼神 .....                                                                                 | 21 |
| 1. 眼顾    2. 眼盼                                                                               |    |

### 第三章 雷慕尼陈式太极拳45式

Chapter Three Movement Analysis of Chen's Taiji 45 of Lei

## 技术分解

#### 第一段 ..... 24

- 第一式 起势
- 第二式 金刚捣碓
- 第三式 懒扎衣
- 第四式 六封四闭
- 第五式 单鞭
- 第六式 云手
- 第七式 玉女穿梭
- 第八式 前招
- 第九式 后招

#### 第二段 ..... 45

- 第十式 野马分鬃
- 第十一式 高探马
- 第十二式 左右擦脚
- 第十三式 蹬一跟
- 第十四式 前蹬拗步
- 第十五式 击地捶
- 第十六式 翻身蹬脚
- 第十七式 青龙出水

#### 第三段 ..... 62

- 第十八式 连环掌
- 第十九式 倒骑麟
- 第二十式 白蛇吐信
- 第二十一式 海底翻花
- 第二十二式 裹身鞭
- 第二十三式 护心捶
- 第二十四式 大鹏展翅
- 第二十五式 双推手

#### 第四段 ..... 76

- 第二十六式 三换掌
- 第二十七式 倒卷肱
- 第二十八式 退步压肘
- 第二十九式 中盘
- 第三十式 白鹤亮翅
- 第三十一式 斜行
- 第三十二式 闪通背
- 第三十三式 掩手肱捶
- 第三十四式 金刚捣碓

#### 第五段 ..... 99

- 第三十五式 撇身捶
- 第三十六式 指裆捶
- 第三十七式 斩手
- 第三十八式 翻花舞袖
- 第三十九式 海底翻花
- 第四十式 掩手肱捶
- 第四十一式 飞步拗拦肘
- 第四十二式 连环肘
- 第四十三式 窝里炮
- 第四十四式 金刚捣碓
- 第四十五式 收势

### 附录：陈式太极拳

## 十三桩

(雷慕尼)

APPENDIX: Chen's Thirteen Stake Taiji of Lei

# Chapter One Learn from Others and Form Self-Features

## 第一章

# 雷慕尼陈式太极拳 师陈式，显特色

雷慕尼陈式太极拳是太极大家雷慕尼先生在陈式太极拳基础上创编而成的。拳法以缠丝劲为核心，在招式上有上下相随、节节贯穿、螺旋缠绕的特点。其拳架舒展大方，刚柔并济，松与棚内外相合，拳术周而复始，循环无已。长期习练，不仅能快速提高拳术水平，而且具有修身养性的效果。

# 一、广纳百家，技击与健身并重的陈式太极拳

Unite all Kinds of Kungfu ,Focus both on Boxing and Regimen

陈式太极拳是中华民族的优秀文化遗产，是古老的中国武术运动形式之一。

陈式太极拳始创于明末清初的著名拳师陈王廷。它承继了武当太极拳的简练，结合易学、阴阳五行之理，融太极、八卦、形意三家合一，真可谓集百家拳术之长、广纳各流派拳术精华，拳法深奥精湛、包罗万象。此后，经历代陈式太极拳拳家继承先辈实践成果、发展提炼，成为中华武术的一块瑰宝。它以轻灵自然、松圆雄浑、端严沉着、缜密缠绵、精神含蓄、雍容隽永、刚柔相济的螺旋运动形式和富有实战性的武术技巧而著称，千百年来传承不绝，深受人们喜爱。现在流传广泛的其他太极拳流派，如杨式、吴式、孙式、武式等，均由陈式太极拳发展而来。

陈式太极拳把拳术招式的形体运动与吐故纳新相结合，使形体运动更有益于身体健康。首先，它通过拳术招式的形体运动来促进人体内部宗气的形成。所谓宗气，是相对于先天元气而论的后天之气，是人生命的根本。宗气的功能就是推动肺的呼吸和心血在脉管内的运动。其次，它通过拳术招式的形体运动来促进人体宗气的运行，在心脏、肺脏的协同下，将宗气通过血脉分别送入全身各个脏腑组织器官，到达全身表里上下、肌肤内脏，发挥其滋润营养的作用，从而达到健身的目的。

陈式太极拳在数百年间发展历程中，涌现出无数的太极拳名家，如陈长兴、陈发科、陈照丕、陈小旺、陈正雷、王西安、冯志强、田秀臣、洪均生、雷慕尼等。



## 二、武灵文秀——陈式太极拳大家雷慕尼

Lei Muni—Well Versed in both Polite Letters and Martial Arts

雷慕尼，湖北武昌人，生于1911年，逝于1986年，曾任北京市武术协会顾问，北京市陈式太极拳研究会副会长。

雷慕尼先生早年生活坎坷，3岁丧父，16岁失母，多年随伯父生活。由于幼孤加上生活多舛致使他少年时便身体虚弱，后来更罹患当时人们畏为绝症的肺结核病，经常吐血，多时达到半痰盂。伯父见他身体如此虚弱，便建议他弃文习武。生性好静不喜运动的雷慕尼于是才去投师学艺，开始了习武生涯。

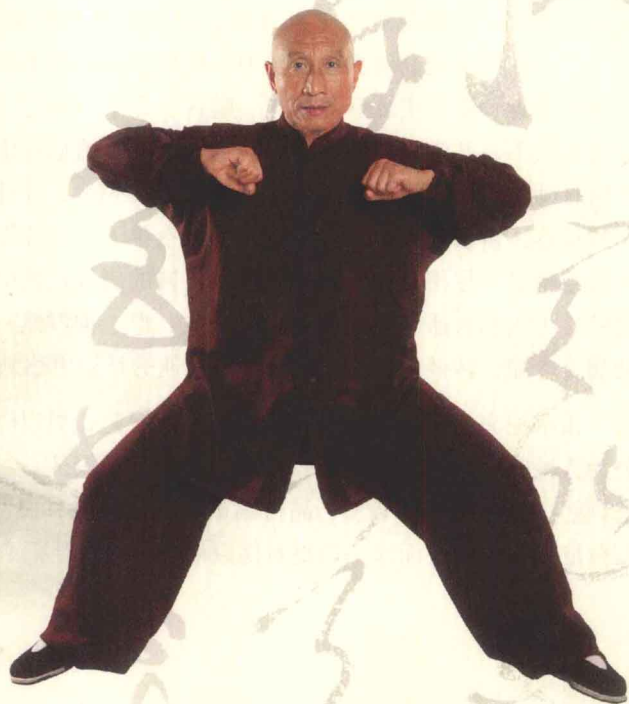
学艺之初，雷慕尼先生拜当地大洪拳名家杨秀亭学习大洪拳。他虽然勤勉用功，但因性格使然却没能学到杨老师高超的外家技艺。此后，他又跟随耿小山老师及同乡张鸿逵学习杨式太极拳。由于太极拳动静相宜，拳入易理，激发了他极大的兴趣，至此才算真正跨入武术之门。

1928年，雷慕尼先生来到北京，进入了当时汇集北京众多武林高手的“北京国术馆”，并在国术馆高级训练班学习。他先后师从国术馆馆长许禹生学习太极拳、随刘采臣学习形意、随廖实秋学习劈挂、随许子先学习通臂、随宫润田学习擒拿、随吴彦青学习岳氏散手，并学习各种器械。在这期间，雷慕尼先生还经朋友介绍，认识了时任中州会馆教师的陈式太极拳第十七代传人陈发科先生，并开始跟随陈发科学习陈式太极拳。1932年春，雷慕尼先生被发科公收为入室弟子。在陈发科的悉心指导下，雷慕尼先生功夫日益精进，尽得真传。在发科公所传授的诸般技艺中，雷慕尼先生尤在功架上下了超常的心力与功夫研练，他的走架意、气、形、神浑然一体，动如脱兔，静如处子。发劲处崩弹冷脆，转换处缠绕连绵。到晚年他的拳架更达到了动静自然、随心所欲的境界。

雷慕尼先生不仅在发科公处学到精深武艺，更以陈先生为人作为心中的表率。发科公为人诚笃，武德修养甚高。当时发科公开场授徒，习练太极拳开始之前，总要先以武德训勉，强调要尊师敬友、品行端正，不要好勇斗狠、目中无人。对于发科公的训勉，雷慕尼铭记于心，而这一切更对他以后的习武授徒都产生了深刻的影响。

雷慕尼先生不仅善武而且知文，他酷爱书法、金石并有很高造诣。抗战胜利后，他在武昌开办金石书画社“石馨斋”，闻名一方。但时处乱世，加上雷慕尼先生为人刚正笃厚，虽有精湛技艺但生活拮据，免不了四处奔波。解放后，他辗转定居北京以教拳为生。1954年，雷慕尼先生在陈发科创办的首都武术社任教。1961年，他被北京西城区体委安排到月坛公园、景山公园设点教拳，并在同年当选为北京市武协委员。但好景不长，随着1966年动乱突起，雷慕尼先生饱受冲击，不能再以教拳为生。直到1974年，他才得以继续在月坛公园等处教拳授业。雷慕尼先生为人生性笃厚热诚，虚怀若谷，不事张扬。向他求教者甚众，在他的学生中还有许多海外人士。

雷慕尼先生晚年在授拳的同时整理一生所学，以陈式太极拳一二路为基础创编了“陈式太极拳三十三式”并著书。这套拳既继承了陈式太极拳的精髓，又博采众家之长，但可惜这套拳的传人非常少。虽然书在雷慕尼先生过世后得以出版，但现在能见到的也很少了。



# 三、雷慕尼先生太极论

Mr. Lei's Theory of Taiji

雷慕尼先生不仅在太极拳技术方面深有造诣，对太极拳理论也有自己独特的见解。以下特别收录他编写的两篇关于太极及太极拳理论的文章，供读者参考。

## 1. “太极”命名浅识

太极拳名为太极者，盖取法于易经阴阳动静之理，盈虚消长之机。其运动作势，纯任自然，圆活运动如环之无端，循环往复，无止无休，气象万千，变化莫测，故名之曰“太极”。俗称太极图为“阴阳鱼”。其外一圈是为太极，中分黑白者为阴阳。黑者象征阴，白者象征阳，白中一点黑者阳中阴也，黑中一点白者阴中阳也。阴阳交互，动静相依，虚实开合，互为其根，错综运行，周而复始，以至生生不已、化化无穷矣。

拳谱诗云：

动则生阳静生阴，一动一静互为根，果然识得环中趣，辗转随意见天真。

阴阳无始亦无终，往来屈伸寓化工，此中消息真参透，太极只在一环中。

太极拳在盘架子（亦名走架子）时，要求每一动作必须走弧线，弧线与弧线相衔接则成为圆圈，圈与圈相连锁，自然形成螺旋缠绕，绵绵不断，循环无已。欲道出此中奥秘，唯“太极”二字可以喻之。

太极拳术达到“上乘”境地，应是方圆相生，刚柔相济，圆中寓方，方中寓圆，无处不圆，无处不方，以至无形无象，浑然一体。欲达到这一目的，非一蹴可成。常言说，万丈高楼从地起，必须一招一势，仔细揣摩，刻苦锻炼，循序渐进，不可躐等，日积月累，水到渠成矣。

太极拳理论虽取法易理，但并非形而上学，乃极合乎科学之对立统一唯物观也。

或谓“太极拳本诸易经，以易理说拳理，不知‘易’则无以窥其奥秘”。此说无道理，然而，“学易”决非易事，笔者自问不能，精研易理之士，固不乏专家学者，然能以易理说拳理，阐发精微，陈鑫而外，殆无出其右者。唯寄厚望于后之来者。

## 2. 陈式太极拳松与拥

我幼年体弱多病，现已年近八十，不能不归功于陈式太极拳的锻炼。

自1959年以来，响应党和政府“关怀全国人民体质健康，提倡推广太极拳运动”的号召，因而添列在教练太极拳的行列中。初期教练国家体委规定的简化、八十八式等套路，后来重点逐渐转移到陈式太极拳上。二十余年来，在“教学相长”这一理论指导下，进行了摸索探讨，现提出对陈式太极拳的“松与棚”的看法，供陈式太极拳爱好者参考。唯笔者认识肤浅，本“研究”之义，敬希读者不吝赐教。

近几年来，陈式太极拳爱好者日益增多，且已扩及到日美等不少国家，国内亦有不少拳师放弃原来所擅长之武术改（增）习陈式太极拳，其中也有不少原杨式太极拳的爱好者。

近曾有人提出“练陈式太极拳没有练杨式太极拳感觉舒服”，这一问题不由引起我深思。

自杨露禅师事陈长兴，艺成后离开河南温县陈家沟北来京师，经人介绍入旗营授艺。为适应当时环境需要，遂有意识将陈式太极拳原有锻炼方法舍难就易，而只采用其轻柔缓慢的一面，略加变化以教授徒众，逐渐发展成今日社会上流传较广的杨式太极拳。

露禅先生乃陈长兴的得意弟子，功夫精深，已臻上乘，当时即有“杨无敌”之美誉。

杨式太极拳的锻炼方法，整个套路自始至终以缓慢、轻柔、均匀为主，易为学习者所掌握，容易达到“舒服感”，而陈式太极拳则仍然沿用陈氏世代所传习的一贯锻炼方法，因此具有快速、缓慢、刚猛、舒和、轻灵、沉着之变化，先慢后快，快而复慢，先刚后柔，柔而复刚，有发力、震脚以及窜蹦跳跃、腾挪闪战等全面的锻炼方法。

由于陈式太极拳运动时有快速、刚劲和发力、震脚等，特别是第二路并有窜蹦跳跃、腾挪闪战，更显其刚猛有力，最易引起学习者锐意追求，误以为刚猛发力就是陈式太极拳的特点，于是把套路中特别是第一路增加许多发力，以为这样才可以增强“技击”作用，无形中也使自身原有的拙力久久不能去掉。虽说没有用力，但实际上却很难完全放松，不知不觉忽视了真正的特点，如上下相随、内外相合、螺旋缠绕、节节贯穿、周而复始、循环无已等等。

太极拳的八个劲别棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，其中要以“棚”为纲。当

将要打拳时，躯干直立，洗心涤虑，虚领顶劲，气沉丹田，含胸拔背，松肩垂肘，两膝微屈，脚趾扣地，周身放松，神恬气静，此时则全身感到有一种膨胀感，这无非就是“棚”。这棚劲不是以力来支撑，而是以意念领起，这力与意的区分，简言之，也就是松与僵的不同表现，以意棚则易松，以力棚则必僵。在一整趟架子中，无论两手运行与步法转换，都必须始终保持棚劲而不丢，或有继续，而要以一张一弛的变化来圆活运行。这棚劲的保持则必须在放松的条件下才能达到运转灵活、气血流畅，果能如此，则周身自然感到舒畅。

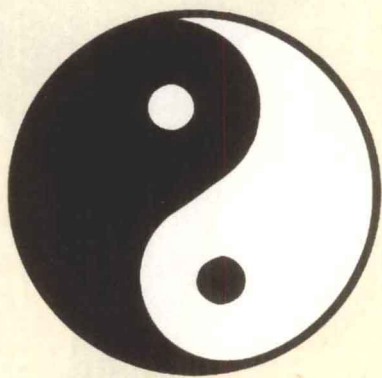
放松极为重要，但不能因为强调放松而失去虚领顶劲的要求，以致影响周身棚圆。可以说，棚不仅指对方用按我以棚应之，实则周身时刻不离棚圆的设想，使全身无处不似弹簧，这就是棚的重要表现。否则，就会变得软绵绵的一柔到底。

我以为练习陈式太极拳的内在感觉，必须能获有练杨式太极拳同样的“舒服感”方为有得，否则，必致影响进步。

拳谱有言“太极拳之精神以虚灵为极致”。任何锻炼方式，其最终应是达到“虚灵”境地。“牌位大王”陈长兴能立身于千百人流之中，巍然不动，安如磐石，并不见其手之舞之、足之蹈之。可想见其“浑然一气”之太极真功，真登峰造极矣。

陈、杨二式太极拳之锻炼方法尽管在外形上各有不同，实则源出一流，其于意气上的要求可以说基本一致。我以为陈式太极拳的爱好者应多注意“意气”锻炼，发力等只是锻炼中的一种手段，而非最终的目的。

我欲重复言之，练陈式太极拳必须能获有练杨式太极拳同样的“舒服感”，方为有得。



# 四、雷慕尼陈式太极拳45式——取师 雷慕尼陈式太极拳三十三式

Chen's Taiji 45 of Lei—Learn from Chen's Taiji 33 of Lei



雷慕尼陈式三十三式太极拳由雷慕尼先生创编，拳法以缠丝劲为核心，拳架舒展大方，刚柔并济，顺逆流畅，圆活协调，深受广大太极拳练习者喜爱。

雷慕尼陈式太极拳45式是由雷慕尼先生亲传弟子李雨樵在陈式太极拳三十三式的基础上加入精华招式，编排而成的。本套拳法除加入起势和收势外，还加入了撇身捶、指裆捶、斩手、翻花舞袖、飞步拗拦肘、连环肘、窝里炮等共10个套路招式。相对于陈式太极拳三十三式来说，45式在套路上更趋向于连绵、循环，在招式上更丰富，在动作编排上更易学练，更有利于强身健体。如翻花舞袖，要求身体要有发劲动作；如飞步拗拦肘，要求练习时要内含缠丝劲。而在分段上也略有调整，使整个套路的分段更加合理化、科学化。

习练雷慕尼陈式太极拳45式，更多注重身体协调性与柔和度的有机结合，外部动作既要柔缓，内部又要发劲，并内含缠丝劲。这更全面地凸显出陈式太极拳刚柔并济、上下相随、内外结合的特点。

# 五、习练雷慕尼陈式太极拳45式的三个阶段

Three States of Learning Chen's Taiji 45 of Lei

习练太极拳必须经过三个阶段，雷慕尼陈式太极拳也不例外。这三个阶段分别有不同的劲别，并有相应的三种练习方法。只有在不同的阶段采取相应的训练方法，循序渐进，刻苦琢磨，才能达到形神兼备的效果，真正掌握上乘功夫。

## 1. 第一阶段——招熟

习练的第一个阶段是招熟阶段。所谓招熟，是指能准确熟练地掌握陈式太极拳的手法、眼法、身法、步法和拳术套路的每一个外形动作。这一阶段的劲别为明劲。所谓明劲，是指初学者本身固有的刚猛之劲，通过套路动作表现在外，是一种可以看到的外劲。

在第一个阶段中要明晰“三节”。三节是指人的整体或局部均分为上、中、下（或梢、中、根）三节。就全身而言，头顶至咽喉之间的部位为上节（即梢节）；咽喉至下丹田之间的部位为中节；大腿根至两脚趾之间的部位为下节（即根节）。就腿部而言，胯为根节，膝为中节，足为梢节。就中部而言，则头为梢节，腰为中节，胯为根节。就臂而言，则肘为根节，肘为中节，手为梢节。就手而言，则腕为根节，掌为中节，指为梢节。就头部而言，则额头为上节，鼻为中节，口为下节。

同时，主要掌握外三合的基本原理，即手与足合、肘与膝合、肩与胯合。详细地讲外三合，就是要求练习者以左手与右足相合，右手与左足相合；左肘与右膝相合，右肘与左膝相合；左肩与右胯相合，右肩与左胯相合。与此同时，还要注意头与手相合、身与步相合。

当练习者弄清了身体三节的含义、掌握了外三合的基本原理之后，注意力就要集中于练习的过程中身法、步法、手法与眼法的具体变化上来。总体而言，立身要求中正安舒、轻灵圆活、沉着稳重，步法要求进退转换虚实须分明。

## 2. 第二阶段——懂劲

习练的第二个阶段是懂劲阶段。所谓懂劲，是指练习者能懂得驾驭内气在体内的运行，并通过运气达到气催形、形气结合、内外兼修的效果。

经过第一阶段的训练，练习者的僵劲开始变为柔顺的柔劲。柔劲轻灵、柔活、敏捷、精巧、活脱，以内气运行，在外形上不易被直接感觉，故又称为“暗劲”。如果说