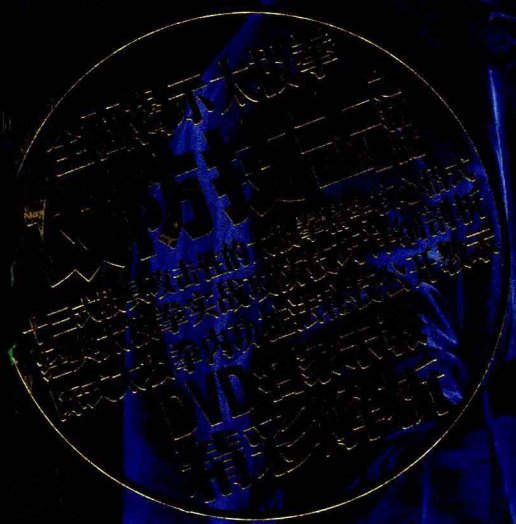


陈式太极技击 精要13式



陈式太极技击核心十三式
陈式太极技击核心十三式
陈式太极技击核心十三式

技击核心十三式
Chen's Tai Chi Simplify 13

陈式太极技击 精要13式

程克锦 编著

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极精要13式 / 程克锦编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80705-802-1

I. 陈… II. 程… III. 太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第082326号

陈式太极精要13式

CHENSHI TAIJI JINGYAO 13SHI

程克锦 编著

出品人	秦明
责任编辑	都玲玲
责任校对	张旭
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	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4
字 数	100千
版 次	2008年10月第1版
印 次	2008年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-802-1
定 价	25.00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)26074333

中华武术技击传奇——

陈式太极拳

中国武术源自于人的技击自卫术，自其诞生之日起，技击功能就一直是它的主要功能，直到冷兵器时代结束，历朝历代都不乏以技击作为生存手段的人。从春秋战国时代的游侠剑客，至唐宋明清各朝代战场争雄的名将，直到近代保镖护院的镖师教头，技击才能都是其个人价值的主要体现。而且，不仅在中国，世界其他国家的武术，如拳击、角力、击剑、柔道、泰拳、自由搏击、剑道、合气道、桑勃等，也都是以技击为最主要功能。

当然，随着火器时代的来临，武术的技击功能在弱化，而健身、养性、娱乐等功能更受社会大众追捧，这也是目前社会发展的必然结果。但在任何时候，技击才是武术的主导功能，凡是不以技击功能为主旨的功法，都不能称为武术，如八段锦、五禽戏等功法，其肢体运动不是以技击攻防为主旨，而是以健身养生为目的，这种功法就只能属于健身功法，不是武术，而对于以技击攻防为主旨，只是附带有健身功能的，如太极拳，则仍属于武术范畴。

陈式太极属于武术的一种，从陈王廷创立之日起，陈式太极就名家辈出，陈王廷、陈长兴、陈清萍、陈鑫、陈发科等都是一代宗师，技击水平也非常高。因他们很少与人交手，外界对他们的技击实力总有怀疑。但我们知道，陈长兴的嫡传弟子杨露禅，在创立杨式太极之前，曾经“打

遍京城无敌手”，号称“杨无敌”，其所使用拳法即是陈式太极。虽然不能说师父一定比徒弟高明，但能教出这样的徒弟，师父总不会太差。

陈长兴之孙陈发科，则是实实在在凭借技击水平享誉国内拳坛的一代宗师。他20岁时曾在大军阀韩复榘军营中，赤手空拳连败数名武术教官。1928年，他又在京西立擂17天未逢敌手，名震京都，誉满武林，人颂“太极一人”。

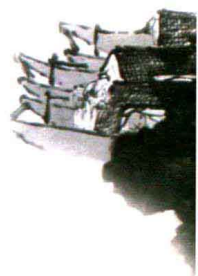
陈式太极名家留下的一些技击著作也是影响深远，像陈王廷的《拳经总歌》和陈鑫的《用武要言》不仅是太极拳界的技击名著，在整个武术界也有着广泛的影响。

陈式太极拳作为一种传统的太极拳种，在技击上别具一格，特点鲜明。与拳术、武功、搏击方法不同，陈式太极的技击是以自然（松）、沉着（静）、柔韧（刚柔相济）为核心，在交手中始终保持自己的重心，而以破坏对手的平衡为重点。这就是所谓“以静制动”、“后发制人”、“四两拨千斤”。

太极拳作为一种世界上独有的融健身与技击于一体，汇养心与拳理为一身的武术，其健身和养心功能更将技击引领至全新的境界，而这也正是太极拳的独特魅力所在。

程克锦





目录
Contents

第一章 CHAPTER
ONE

长江大海势不绝——陈式太极的技击 1

- 一、技击——陈式太极的攻防精粹 2
Elite of Attack and Defence Skill in Chen's Taichi
- 二、意力相融、势不可挡——从四大要素看陈式太极的技击 5
Four Elements in the Attack Skill of Chen's Taichi
- 三、机敏灵活、扬长避短——太极拳的六大技击秘诀 9
Six Secret Attack Skills in Chen's Taichi
- 四、练好太极拳技击必须破除的六大误区 12
You Should Get Out of Six Astray Areas

第二章 CHAPTER
TWO

立如平准活似轮——精要13式的技击训练 16

- 一、陈式太极技击基本功的训练步骤 18
Training Process of Chen's Taichi Basic Attack Skill
- 二、精要13式的练习要领 21
Main Training Points of Simplify 13
- 三、精要13式的手型与步型 26
Hand Skill and Pace Skill of Simplify 13



第三章

CHAPTER THREE

式式存心揆用意——陈式太极精要13式 动作要领及攻防精粹..... 31

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 第一式 起势 | 第二式 兽头式 | 第三式 旋风脚 |
| 第四式 蹬一根 | 第五式 海底翻花 | 第六式 掩手肱捶 |
| 第七式 背折靠 | 第八式 青龙出水 | 第九式 劈架子 |
| 第十式 倒卷肱 | 第十一式 退步压肘 | 第十二式 野马分鬃 |
| 第十三式 云手 | | |

陈式太极拳的发力练习..... 70 Power Burst Practice of Chen's Taichi Traditional

陈式太极拳内功桩法..... 74 Inner Work with Peg of Chen's Taichi

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 一、滚球桩 | 二、开合桩 | 三、捣碓桩 |
| 四、熊形桩 | 五、气沉丹田法 | 六、平圆推磨法 |
| 七、二龙戏珠桩 | | |

第一章

长江大海势不绝

——陈式太极的技击

Attack Skill in Chen's Taiji



一、技击——陈式太极的攻防精粹

武术起源于人与人、人与猛兽之间的格斗，自武术诞生起，技击就一直是它的灵魂。太极拳作为武术的一种，在这一点上也毫不例外。为当代武术史家公认的太极拳创始人——明末的陈王廷，其创编太极拳的最初目的，就完全是为了技击。

陈王廷创编太极拳，吸取了当时各家拳术之长，而吸取最多的则是明代名将戚继光从十六家拳法中弃粗取精、总结而成的《拳经》，《拳经》三十二势中有二十九势被陈式太极吸收。而戚继光作为一名杰出的将领，他所编的《拳经》自然主要是用于指导士兵在战场争雄，技击目标先于其他，而陈式太极大量吸收《拳经》之长，当然也直接承继了《拳经》对技击特性的强调。陈式太极从其他各派吸收的“散手”、“短打”、“擒拿法”（金刚十八拿法）等等，也同样是吸收了这些拳术的技击特性。

陈王廷的《拳经总歌》一向被视为太极拳的拳理之本。《拳经总歌》共22句，除最后两句外，其余都在讲技击，完全可以称得上是对

古代技击术（跌、打、拿、踢）的一次总结，也是对技击和防御的战略和战术的系统论述。而陈王廷为创编太极拳引入的太极哲学和经络体系，其实也主要是为技击目的服务的，只不过，太极哲学包含的“柔能胜刚”、“四两拨千斤”等哲理不是普通的拳理，而是一种更高层次的拳理，因此其技击特性很容易被一般人所忽视。但就陈王廷而言，他引入这些理论，其本意是为了创造一种技击功能更强的拳术。而从太极拳最早被称作“长拳”、“十三势”或“绵拳”，都可以看出太极理论的被引入，在一开始是有偶然性的。在陈王廷的那个时代，健身并不是习练武术的主要目的，也很难有人会想着要去创造一种被后世特别看重的“哲学拳术”。

后世一般公认陈王廷在太极拳上的主要贡献有以下五个方面：

- ①把武术和“导引”、“吐纳”相结合；
- ②总结了符合经络学说的“螺旋式的缠丝运动”；
- ③创造了双人推手的竞技运动；

④创造了粘随不脱、蓄发相间的刺枪术基本练法；

⑤发展了以太极含义为依据的拳法理论。

这其中，前四个方面都与技击有关，而第三、四方面更完全是为了技击目的而创造的。

可以说，太极拳自诞生起，就是一种以“技击”为主要目的的拳术，健身只是其附带之功能。

自陈王廷后，陈式太极拳虽经多次演变，但其以技击为主要目的的特点一直未改。直到陈长兴传杨露禅，再到杨露禅在京师授拳而突出太极拳的健身功能，这才是后世太极拳重点向健身功能方向发展的一个“拐点”。但是，陈式太极受此的影响其实是比较小的，其技击特性直到陈发科时仍有大半保留。而杨露禅在一开始最注重的也是太极拳的技击功能，否则他也不会因打遍京师无敌手而有“杨无敌”之名了。

就现有的陈、杨、吴、武、孙等各式太极流派而言，陈式仍是最注重技击功能的太极流派，其原因有二：一个就是前面已提到的，陈式太极自陈长兴直到陈发科，一直处于一个相对封闭的状态，与外界交流很少，其拳术演变受外界的影响

也较小，仍一直把技击功能视为拳术的主要目的；二是陈式太极作为各派太极的源头，在进入现代社会以后，仍对保存本派的传统有自觉性，其技击特性也一直得以保留。当然，这不是说陈式太极就没有保健功能了，实际上，陈式太极新架、赵堡架等等就是为了适应练习者对保健功能的追求而发展起来的。

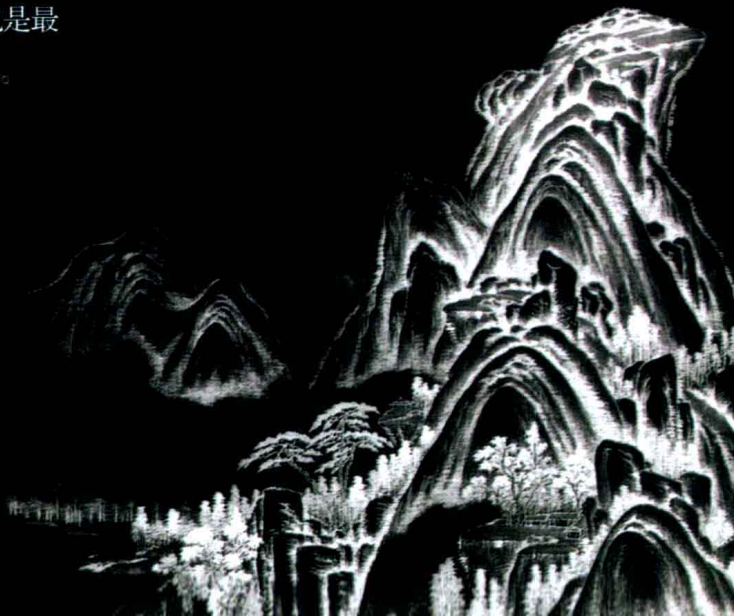
在目前保留下来的陈式太极一路、二路和太极推手之中，二路就保留了较多的发劲动作，特别强调窜蹦跳跃和腾挪闪战，速度很快，明显不同于主要从一路发展而来的其他各派太极。至于太极推手，其最初出现，就是陈王廷鉴于普通技击对练容易给练习者造成伤害而影响正常练习才创造出来的。陈王廷的推手手法，综合了擒法、拿法、跌法和掷打法等，其技击特性十分明显，实际对练时也能让人感到创痛。尽管此后新出现的推手方法，为了适应普通练习者的要求，着重发展了练习皮肤触觉和内体感觉灵敏的沾连粘随，并将乘势借力的一面发挥到极致，也可以在不造成创痛的情况下分出胜负，但技击性较强的推手也仍然在部分年轻力壮者中得到保留。

陈式太极名家陈照奎曾指出：“虽然陈式太极的内涵很丰富，有独特的养生价值、文化

价值等，但阴阳互济的技击功能仍是陈式太极的灵魂。抽掉陈式太极的技击含义，就失掉了陈式太极的“真”；不讲技击的陈式太极套路，不是完整的套路；不讲实战用法的陈式太极传人，也不可能是合格的传人；不清楚陈式太极的技击含义、不知力点所在，更永远打不出陈式太极应有的气势和神韵。”

当然，太极拳尤其是陈式太极的技击法，与其他武术仍是有较大区别的。一般武术把攻与防区别来讲，攻则踢、打、摔、拿，防则格挡、躲闪等；而陈式太极则把攻与防、化与打、引与进包含在一个螺旋式的动作之中，从而攻中有防、化中有打、引中有进、阴阳相济。而像顺逆缠丝、螺旋进击、松活抖弹等等，也都是陈式太极拳中的独有技击法，也是最能体现陈式太极精髓的地方，值得好好学习。

太极拳有技击、健身、养生、竞技、表演等不同功能，练习者完全可以根据自己的个人情况，侧重练习其中一个方面，但不论如何选择，对太极拳的技击特点都不能忽视，否则就容易成为无源之水，也很难练好其他功。



二、意力相融、势不可挡—— 从四大要素看陈式太极的技击

陈式太极是一种武术，因而陈式太极的对抗也是一种武术的对抗，在本质上它也要遵循武术技击的一般规律。武术技击是一种通过双方的攻防进退、闪展腾挪，并配合高低起伏的身法、手法、腿法与摔法而形成的对抗运动。武术技击中，力量、速度、技巧、精神意识构成了对抗的基本要素，这才是武术的本来面目，陈式太极的技击也同样如此。

第一要素：力量

力量，在武术运动中是个综合的概念，是练功者绝对力、耐力、意志力的综合体现。陈式太极拳的技击也同样要具备这一基本要素。近年来，由于太极拳倾向于养生保健，大部分练家都已很少像过去拳手那样真打实作，即使有一定太极技击功底的人，也不轻易将技击之术示人；而人们对太极功夫的了解，多限于古老相传和武打小说、影视上的艺术夸张，致使广大太极拳爱好者对太极技击术始终感到很神秘。实际上，太极技击并非如小说中写的那样

玄奥，那样无所不能。真正的太极功夫是真实的对抗，来不得半点虚假。若搞玄虚的一套，必然碰得头破血流。

那么，人们为什么对太极技击尚存神秘感呢？这和人们对太极拳理论的片面理解有关。一提起用力，有些人就会振振有词地指责：太极拳是用意不用力的，用力就不是太极拳。在他们看来，用力是大逆不道的，对方朝我打来，我顺势打飞他才是太极技击的味道，否则就是外家拳的打法。可是世界上真有意念一动即可使对方腾空而出的武术吗？技击中电闪雷鸣，拳脚相加，容得不用力而取胜吗？

既然要用力量，那么《太极拳论》中为什么提出“用意不用力”呢？其实，太极拳强调这一点是为了长力。已故太极名家洪均生先生曾指出：“应当把‘意’理解为合乎拳理拳法的一种思维活动，是一种‘理想’，而非空洞的‘幻想’”，“应当承认，力是第一个应当具备的条件。”

很多人在初学推手时，由于对用意不用力的误解，只是轻轻地跟随对方，不敢用力，导致对方一转身自己便站立不稳。于是，有人就认为对方的力量太大了，有悖于太极拳用意不用力的技击原则。其实，对方转身用的是挤劲，练习者站不稳就是缺少内劲与之对抗。太极内劲练上身得需三年时间，没有内劲就不能化走对方的劲，就不能避实击虚。练功人的劲、力绝非常人的用力方法，它是意识支配下按太极拳的运动规律，通过气息吐纳和肌肉伸缩产生的一种能量。此劲具有传递迅速、变换灵活、随意性大等特点。太极拳的用意，用的是合乎拳理规矩的意，并非只讲意而不讲用力，那种单纯求意，不敢用力的认识，是不符合武术技击对抗规律的。

第二要素：速度

速度，在武术技击中比力量更为重要，它与力量成正比，速度快，力量也会大。它包含出拳、出腿的速度和攻防转换的速度等。正如《用武要言》所载：“心如火药手如弹，灵机一动鸟难飞，身似弓弦手似箭，弦响鸟落显神奇。起手如闪电，电闪不及合眸；击敌如迅雷，雷发不及掩耳。”可见陈式太极技击是十分重视速度的。由于陈式太极行功中动作轻

缓，给人以只能慢不能快的错觉，而陈式太极闪电般速度的产生恰恰是在轻缓的慢练中求得的。只有慢练，才便于用头脑细心体会、分析、领会要领，强化心理意识训练，增强内力，也便于熟习劲路及变化，使量的积累达到质的飞跃。慢练中，耳听身后、眼神兼顾左右是练神；周身虚灵，“一羽不能加，蝇虫不能落”，是修炼周身的机敏。这些机能综合一起，浑身如同泄洪闸门的开关，只要碰上它，周身之力便会像洪水一样奔腾咆哮着向你扑来，其速其势，锐不可挡。正如陈鑫所言：“挨着何处何处击，我也不知玄又玄。”这种打人的速度连自己都莫明其妙。但太极拳这种快猛并不是毫无变化地进击，而是因敌变化，无孔不入，一旦得机得势，便突然起动，使对方措手不及，惊慌失措。所以，太极拳技击，不但要有先发制人的机智，更要具备后发制人的敏捷。要达到制人而不制于人，就必须意速神玄，有备在先，速战速决，而不失制胜之本。

第三要素：技巧

武术技击的技巧丰富多彩，内涵深广，集中体现了技击的特点与精髓。如用招用力方法、用力速度，都是技巧范畴。技巧贯穿于技击中的闪、展、腾、挪、踢、打、摔、拿等招

式之中。太极拳技击中尤其重视技巧的运用，如“四两拨千斤”之妙，如果没有技巧，是怎么也拨不动的。这就是陈式太极特有的化劲、发劲技巧，这种化发技巧是通过陈式太极特有的“圆”运动、螺旋运动来实现的。在整个立体太极圆中包含了化打结合的技巧，无论对方向我身体哪个部位打来，我必须在保持自身平衡的前提下接其劲路，阻止对方改变我太极体的状态，使其劲力仅仅作用于太极体表层，而不能伤内。太极体是立体的圆，“无凸凹处”；同时又是运动的圆，对方的力如同碰上飞转的车轮，打来的力越大，自损越严重。圆运动是陈式太极技击中技巧运用的核心，掌握这种螺旋运动的规律，就等于找到了使用技巧的金钥匙。一切技巧尽在圆的无穷变化之中。如果肩、臂、肘、手被对方控制，就可以通过圆转走化控制或打击对方，以其人之道还治其人之身。当然，陈式太极技击技巧的运用还需要巧妙用劲，迟速得当，只要认真实践，不断探索，定能创造出更完美的技巧来。

第四要素：精神

精神是人的思维、心理变化、意志的综合体现。训练有素的技击家就是猝然遇敌，也不会惊慌失措、无所适从，而是灵活多变、泰然

自若、克敌制胜。陈式太极技击同样要求拳手进行精神意志的修炼，日常技击训练中要树立大敌当前、与敌争生死的英雄气概，内固精神，外示安逸。“彼不动，我不动；彼欲动，我先动”，后发先至，“手起足落，足落手起，心要占先，意要胜人，身要攻人，步要过人，势要欺人，神要逼人，艺要压人，快刀斩乱麻，头撞牙咬，肘打膝顶，拳打脚踢，全线出击，决不留情。”正如拳谚云：“不胜必因心胆寒。”技击中计谋施运化，霹雳走精神，心毒称上策，手脚方胜人。而精神则是统帅，无论力量的运使，速度、技巧、战术的运用，主观能动性的发挥，都与心理因素息息相关。所以，想要提高太极拳的技击能力，就必须不断加强心理素质训练，培养勇敢顽强、果断机智的意志力和一往无前的精神气质。



太极两仪，天地阴

阳，阖辟动静，柔之与刚，屈伸

往来，进退存亡，一开一合，有变有常，虚实

兼到，忽见忽藏，健顺参半，引进猜详，或收

或放，忽弛忽张，错综变化，欲抑先扬，必先

有事，勿助勿忘，真人，质而弥先，盈虚

有象，出入无方，神以

分合，上

变化，

节，处处于张，不



三、机敏灵活，扬长避短—— 太极拳的六大技击秘诀

1. 以己之长攻敌之短

在掌握技击技术的基础上，应根据自己个人特点（如身材、体力、脑子反应快慢等），练就几种独门功夫。例如，个子矮小的要特别注意练肩肘腿法，攻击敌人下盘，动作快速灵活，发劲松活弹抖，战术上应多用闪战；个子高的则着重练劈斩（采、捌）劲的手法，运用时势如力劈泰山、沉若千钧；劲大、臂力足的就得多练劈、截、斩（采、捌、肘）劲，练到不打则已，一打就打得对手没有还手之力；身体灵活的要多练佯攻，用多种方法“欺骗”住对方的注意力，再攻其不备，取得胜利；身体不灵活、脑子反应又不快的，应多练防御反攻，以在敌人攻击时及时防守或封闭敌人，再伺机反击。

掌握了一些过硬的技术之后，搏斗时就能充分发挥自己的优势，进而战胜敌人。在搏斗的时候，要灵活运用各项技战术，出其不意打击敌人。有时可以用假动作故意暴露空门或弱

点，引诱敌人进攻，待敌人上当后一举破敌。

2. 声东击西，指上打下，出其不意

为了提高在搏斗中战胜敌人的把握，要善于运用声东击西的方法迷惑敌人，造成并利用敌人的错觉，继而进行出其不意的攻击。这是创造优势、争取主动的重要方法。要运用好“声东击西”法，就要假中有真，使敌人相信“声东”是真的。如果假动作做得不像，就不能造成敌人的错觉，就可能致使战术失败。如，练骗上打下时，就想办法在骗的这一招拳或掌上，把敌人的注意力吸引到上段来，使他的下段失去防护能力，这时就迅速反手打下，制住对手。

为了练好骗打，要想尽办法练骗打定位，练脸部表情，练速度和准确度。如果练骗上打下时，虽然拳往上打去了，可眼睛却死盯着下边不放，对方一看就知道你的打法有变化。其次，咬牙、眨眼、拧眉等这些小动作也最好避