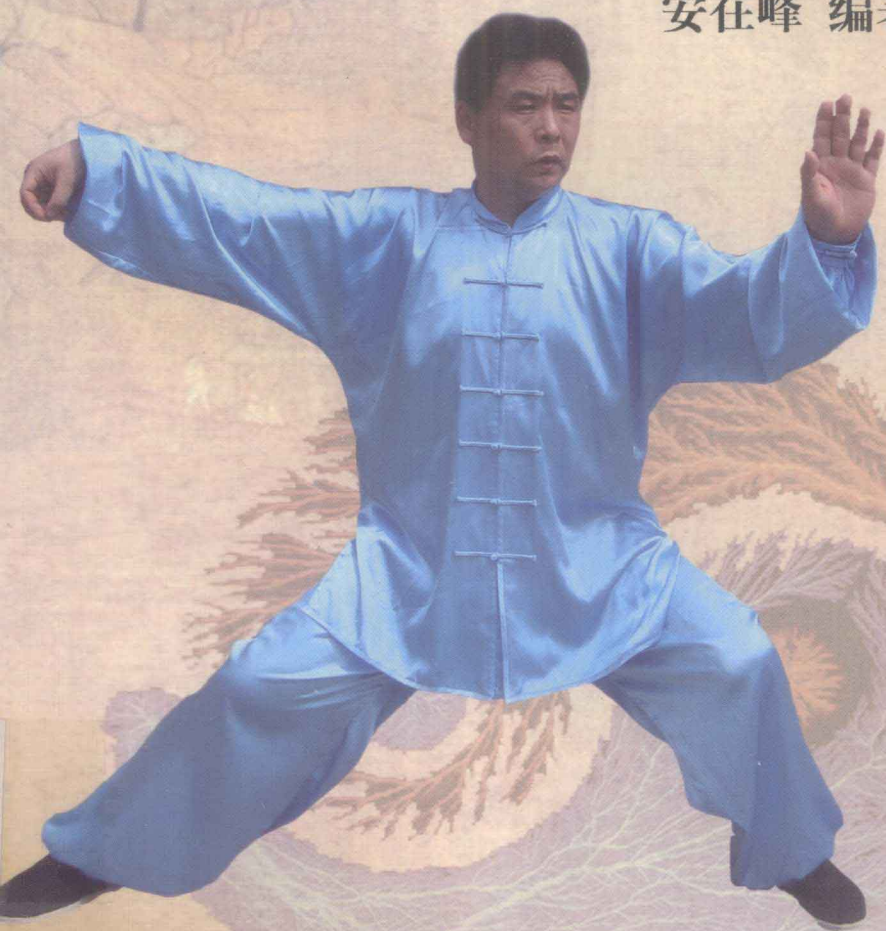


陈式太极拳老架一路

意气势练习及用法

安在峰 编著



人民体育出版社

陈式太极拳老架一路

意气势练习及用法

安在峰 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳老架一路意气势练习及用法 / 安在峰
编著. —北京: 人民体育出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5009-3989-4

I. ①陈… II. ①安… III. ①太极拳-套路 (武术)
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 235449 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 12.25 印张 280 千字
2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3989-4
定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

陈式太极拳老架一路由明末战将河南温县陈家沟人陈王廷，综合吸收了明代各家拳法之长，以戚继光《拳经·三十二势》为基础，运用古代导引吐纳方法，采纳阴阳学说创造而成，是使人身心得到锻炼的一种拳术套路。它缠绕圆转、曲折连贯，腰为主宰、以身带臂，对称协调、圆满灵活，柔中寓刚、刚柔相济，快慢相间、节奏鲜明，呼吸随势、意气势合。经常练习可在运动中得以益气活血，静中修神养性，内外兼顾，身心交修。也就是使意识、呼吸、动作三者密切结合，从而达到调整人体阴阳、疏通经络、和畅气血的目的。

陈式太极拳老架一路是太极拳运动中的经典套路，是我国民族武林宝库中的瑰宝，深受广大群众喜爱。为了进一步提高广大陈式太极拳爱好者的运动技术水平，编写了这本《陈式太极拳老架一路意气势练习及用法》。

本书既讲功理（介绍陈式太极拳老架一路起源发展、套路结构、技术特点、练习要领、姿势要求、练法要求、练习步骤，基本手型、基本步型、基本身型，基本手法、基本步法、基本身法、呼吸方法），又讲套路练法和功夫练法及招势的实战用法，兼顾运气和用意。书中着重对套路、功法动作的呼吸配合和意念中的导气法、观想法、技击法等进行了讲述，并配以作者亲自演练的标准动作示范照片，旨在启发学练者习练用意和运气，使学练者能真正掌握陈式太极拳老架一路内外结合的要领和方法。

本书不仅对套路进行分段，还对动作加注了解析式名，新编了动作歌诀，而且揭示了其动作与呼吸、意念密切结合的奥秘，披露了其动作在实战时应用方法，这些内容都是其他同类书中没有涉及到的层面。

“太极拳在内不在外”，“练意不练力”，这是对太极拳练法的要求。“内”指的是运气和用意，讲究的是精气神。怎样才能掌握练“内”呢？这就是本书所要阐明的主要问题。编写此书的目的，就是让学习陈式太极拳老架一路者练会套路之后，还要学会配合呼吸和用意的方法及每个动作在实战时的用法，使拳理和动作结合起来，真正掌握陈式老架一路拳的内在实质，全面提高运动技术水平，使锻炼效果更佳，能有效地起到预防疾病、增进健康、延年益寿和防身自卫的作用。

本书力求内容全面、系统，讲解深入浅出、文字简明，并配有大量的动作照片，通俗易懂，是广大太极拳爱好者的良师益友。

本书在编写过程中，得到主治中医师、太极拳传人刘召侠和摄影师赵立玲女士的大力支持与帮助，在此一并表示衷心感谢！

由于水平所限，书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编著者

二〇一〇年九月三十日于汉高故里

目 录

第一章 老架一路拳概述	(1)
第一节 起源发展	(1)
第二节 套路结构	(3)
第三节 技术特点	(5)
一、缠绕圆转, 曲折连贯	(5)
二、腰为主宰, 以身带臂	(6)
三、对称协调, 圆满灵活	(7)
四、柔中寓刚, 刚柔相济	(7)
五、快慢相间, 节奏鲜明	(8)
六、呼吸随势, 意气势合	(9)
第四节 动作要领	(10)
一、虚灵顶劲	(10)
二、含胸拔背	(11)
三、沉肩坠肘	(13)
四、松腰开胯	(14)
五、虚实分明	(15)
六、上下相随	(16)
七、呼吸自然	(17)
八、动中求静	(17)
九、以意行气	(19)

十、内外合一	(20)
第五节 姿势要求	(21)
一、对头颈部位的要求	(21)
二、对上肢部位的要求	(22)
三、对躯干部位的要求	(24)
四、对下肢部位的要求	(27)
第六节 练法要求	(30)
一、掌握动作，明确运动方法	(30)
二、熟悉结构，做到连贯协调	(31)
三、提高节律，达到内外合一	(31)
四、勤学苦练，做到精益求精	(32)
第七节 练习步骤	(32)
一、练势阶段	(33)
二、练气阶段	(34)
三、练意阶段	(36)
第二章 陈式老架一路拳基本技法	(38)
第一节 手型、步型	(38)
一、基本手型	(38)
二、基本步型	(40)
第二节 手法、步法、眼法、身法	(42)
一、基本手法	(42)
二、基本步法	(43)
三、基本眼法	(44)
四、基本身法	(45)
第三节 呼吸方法	(46)
第四节 意念方法	(46)

一、导气法	(47)
二、观想法	(48)
三、技击法	(48)
第三章 陈式老架一路拳意气势练法	(49)
第一节 动作名称顺序	(49)
第二节 套路练习图解	(57)
第一段	(57)
一、起势	(57)
二、金刚捣碓	(60)
三、懒扎衣	(66)
四、六封四闭	(68)
五、单鞭	(71)
六、金刚捣碓	(75)
七、白鹅亮翅	(80)
八、斜行	(83)
九、搂膝	(86)
十、拗步	(88)
十一、斜形	(90)
十二、搂膝	(92)
十三、拗步	(94)
十四、掩手肱拳	(96)
十五、金刚捣碓	(98)
十六、撇身捶	(102)
十七、青龙出水	(106)
十八、双推手	(109)
十九、肘底看拳	(111)

第二段	(114)
二十、倒卷肱	(114)
二十一、白鹅亮翅	(119)
二十二、斜形	(122)
二十三、闪通背	(125)
二十四、掩手肱拳	(129)
二十五、六封四闭	(132)
二十六、单鞭	(134)
第三段	(138)
二十七、云手	(138)
二十八、高探马	(143)
二十九、右擦脚	(145)
三十、左擦脚	(148)
三十一、左蹬一跟	(150)
三十二、前蹬拗步	(153)
三十三、击地捶	(156)
三十四、二起脚	(157)
三十五、护心拳	(159)
三十六、旋风脚	(162)
三十七、右蹬一根	(165)
三十八、掩手肱拳	(168)
三十九、小擒打	(171)
四十、抱头推山	(175)
第四段	(177)
四十一、六封四闭	(177)
四十二、单鞭	(179)
四十三、前招	(182)

四十四、后招	(184)
四十五、野马分鬃	(186)
四十六、六封四闭	(189)
四十七、单鞭	(191)
四十八、玉女穿梭	(195)
四十九、懒扎衣	(200)
五十、六封四闭	(203)
五十一、单鞭	(205)
第五段	(208)
五十二、云手	(208)
五十三、摆脚踏叉	(211)
五十四、左右金鸡独立	(214)
第六段	(218)
五十五、倒卷肱	(218)
五十六、白鹅亮翅	(222)
五十七、斜形	(225)
五十八、闪通背	(228)
五十九、掩手肱拳	(232)
六十、六封四闭	(234)
六十一、单鞭	(236)
第七段	(240)
六十二、云手	(240)
六十三、高探马	(244)
六十四、十字脚	(247)
六十五、指裆捶	(250)
六十六、猿猴献果	(253)
六十七、单鞭	(254)

六十八、雀地龙	(259)
六十九、上步七星	(260)
第八段	(262)
七十、卸步跨肱	(262)
七十一、转身双摆莲	(265)
七十二、当头炮	(267)
七十三、金刚捣碓	(269)
七十四、收势	(272)
第四章 各式动作用法拆解	(276)
第一节 动作实战用法	(276)
一、金刚捣碓之“擦脚平推”的实战用法	(276)
二、金刚捣碓之“举拳提膝”的实战用法	(278)
三、懒扎衣之“马步立掌”的实战用法	(279)
四、六封四闭之“虚步双按”的实战用法	(280)
五、单鞭之“马步立掌”的实战用法	(281)
六、金刚捣碓之“虚步撩掌”的实战用法	(282)
七、白鹅亮翅之“虚步分掌”的实战用法	(283)
八、斜行之“马步展臂”的实战用法	(284)

九、搂膝之“弓步合手”的实战用法	(285)
十、拗步之“上步前推”的实战用法	(286)
十一、掩手肱捶之“弓步发拳”的实战用法	(287)
十二、青龙出水之“屈臂转靠”的实战用法	(289)
十三、青龙出水之“马步发拳”的实战用法	(290)
十四、双推手之“虚步双推”的实战用法	(291)
十五、肘底看捶之“虚步肘捶”的实战用法	(292)
十六、倒卷肱之“退步推掌”的实战用法	(293)
十七、闪通背之“勾手穿掌”的实战用法	(294)
十八、闪通背之“提膝翻身”的实战用法	(295)
十九、云手之“转身旋掌”的实战用法	(297)
二十、高探马之“虚步侧推”的实战用法	(298)
二十一、擦脚之“分手拍脚”的实战用法	(299)
二十二、蹬一跟之“分拳侧蹬”的实战用法	(300)

二十三、击地捶的实战用法	(301)
二十四、护心捶之“马步合臂”实战用法	(302)
二十五、旋风脚之“合腿击脚”的实战用法	(303)
二十六、小擒打之“迈步撩掌”的实战用法	(304)
二十七、抱头推山之“弓步架推”的实战用法	(305)
二十八、后招之“收脚绕臂”的实战用法	(306)
二十九、野马分鬃之“马步穿掌”的实战用法	(307)
三十、玉女穿梭之“推掌蹬脚”的实战用法	(308)
三十一、云手之“叉步旋掌”的实战用法	(309)
三十二、摆脚跌叉之“摆腿拍脚”的实战用法	(310)
三十三、摆腿跌叉之“震脚跌叉”的实战用法	(311)
三十四、金鸡独立之“提膝穿掌”的实战用法	(312)
三十五、十字脚之“摆腿单拍”的实战用法	(313)
三十六、指裆捶之“弓步发拳”的实战用法	(315)

三十七、猿猴献果之“提膝攢拳”的实战用法	(316)
三十八、雀地龙之“仆步穿拳”的实战用法	(317)
三十九、上步七星之“虚步架拳”的实战用法	(318)
四十、卸步跨肱之“丁步举掌”的实战手法	(319)
四十一、当头炮之“转体棚击”的实战用法	(320)
第二节 动作实战用法秘要	(321)
一、以柔克刚	(321)
二、以明对暗	(322)
三、后发先至	(323)
四、以静制动	(324)
五、贵化不抗	(324)
六、以顺应逆	(325)
七、以整击散	(325)
八、舍己从人	(326)
九、吃啥喂啥	(327)
十、招法圆活	(328)
第五章 陈式老架一路拳功夫练法	(330)
第一节 桩功	(330)
一、无极桩	(330)
二、太极桩	(332)
第二节 缠丝功	(334)

一、单手胸前平圆缠绕功	(335)
二、单手身前立圆缠绕功	(340)
三、单身体侧平圆缠绕功	(345)
四、双手胸前平圆缠绕功	(351)
五、双手体前立圆缠绕功	(356)
第六章 相关基础知识	(361)
第一节 人体经络	(361)
第二节 人体穴位	(367)
一、劳宫穴	(368)
二、百会穴	(368)
三、膻中穴	(369)
四、丹田穴	(369)
五、会阴穴	(370)
六、涌泉穴	(371)

第一章 老架一路拳概述

第一节 起源发展

太极拳是在综合吸收明代各家拳法的基础上，结合道家导引、吐纳之术，运用道家的阴阳学说和中医经络学说而形成的一种心静体松，以意行气，通畅经络，壮内强体的拳术。它是中华民族辩证的理论思维与武术、技击、艺术、引导术的完美结合，是高层次的人体文化。其拳理来源于《易经》《黄帝内经》《黄庭经》《子午流注》《纪效新书》等中国传统哲学、医术、武术等经典著作，并在其长期的发展过程中又吸收了道、儒等文化的合理内容，因而太极拳是我国宝贵文化遗产之一。

陈式太极拳是太极拳之一种，陈式太极拳为陈王廷所创。陈王廷（约 1600—1680 年）又名陈奏廷，河南温县陈家沟人，陈氏九世孙，系明末文庠生、清初武庠生，文武双全，曾只身闯玉带山，劝阻登封武举李际遇叛乱，为清廷在山东平定盗匪立过战功，在河南、山东负有盛名却不被清廷重用。陈王廷报国无门，收心隐退，在耕作之余，依据祖传拳法，博采众家之精华，结合中医经络学说和导引、吐纳之术，以古代阴阳学说为理论依据，创编了陈式太极拳。

从陈王廷的《遗词》上半首说：“叹当年，披坚执锐，扫

荡群寇，几次颠险。蒙恩赐，枉徒然；到如今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”陈王廷于明亡时正当壮年，到“年老残喘”，尚能“耕田”“造拳”，可推定其创造太极拳，应在17世纪的70年代，即1644年明亡后的三十年光景。《黄庭经》，是道家“嘘吸庐外，出入丹田”的导引、吐纳方法，从《陈氏拳械谱》可知，太极拳套路原有五个套路，又名十三势，另有长拳一百单八势一套，炮捶一路。

自陈王廷创陈式太极拳以来，世代沿袭，名家辈出，历久不衰。故陈家沟流传着“喝了陈家沟的水，都会翘翘腿”和“谁说咱不会？给你来个金刚捣碓”的歌谣。

清道光年间，陈氏十四世祖陈长兴（1771—1853年），立身中正，形若木鸡，人称“牌位先生”，拳技高超，著有《太极拳十大要论》《太极拳战斗篇》和《太极拳用武要言》，将太极拳套路精练简化为太极拳一路和二路，称为陈式太极拳老架。所传授弟子的代表有陈耕耘、杨露禅等。

陈发科（1887—1957年），陈氏十七世祖，陈式太极拳第九代传人，祖父陈耕耘先生和父亲陈延熙先生也都是陈式太极拳高手。陈发科幼年之时受溺爱，父母也不督促其练拳，加之对饮食不加节制，肚子上长了痞块，整日吃不了东西，身体十分羸弱。14岁上，在街上玩耍，同族的叔伯们在他的面前议论：“他们家辈辈出能人，他老祖宗，他爷爷，他父亲都是高手，到了他这儿算是完了，你看这孩子这样，整天光知道玩。”从此他暗下功夫，加强练拳，每日练拳几十遍。如此苦练数年，不仅痞块消失，身体健壮，而且拳艺大增，功夫越来越精湛。但他并不以此为满足，在其父的严格要求和精心指导下，更加勤学苦练，拳艺日臻化境，混元内气雄浑虚灵，缠丝内劲