

陳氏

二路太极拳



刘 鹏 编 著



北京体育学院出版社



陈照奎先生略传

先生陈照奎，河南省温县陈家沟人氏。太极大师陈发科之次子。1928年生，幼时随兄照旭从父习拳，得祖传低势拳架，尽悉真意，弱冠之年其艺业便蜚声海内外。1957年其父仙逝，先生随辞公职继祖业，以推广、普及、发展陈氏太极术为终身宏愿。他兢兢业业，孜孜不倦，数十年如一日。起先在北京授拳，门徒甚众。1961年上海体育馆顾留馨遍请海内各路好手、名家以倡国术，先生欣然赴沪，分别在上海、南京等地办班授徒。在此期间应各地学员之邀，撰写了数以10万计的函授材料，并在原来的基础上予以创造性的发挥。1963年沈家桢、顾留馨编《陈氏太极拳》一书，先生为之校订，其间拳式亦是先生所示范。1966年重返北京，以后又在石家庄、郑州、焦作、陈家沟等地教拳。晚年的陈照奎先生立志著书立说，终因操劳过度志愿未了，于1981年5月7日逝世于焦作。

先生平易近人，德高望众，从不以狠技伤人，曾多次以高尚的武德言和许多挑战者，深为武林同仁称道。先生诲人不倦，每每教人总是循循善诱，一生门徒数以千计。其中有名的有：张才根、金永发、万文德、吴本宏、陈瑜、姚炜、杨文笏、祖德昌、李泽民、冯大彪、张春栋、马虹、郑州三张（张茂珍、张琪林、张子俊）。另外还有陈沟四杰。

先生的一生是为发展陈氏太极拳奋斗的一生。由于他的辛勤努力，终于使得这门拳术理论更趋于完善，技术更加成熟。先生由此成为陈氏太极拳之一代宗师。

陈照奎先生精神永存！

自序

余自幼习武，青年时始练太极拳，尤好陈氏太极拳，1967年拜陈照奎先生门下深得教诲。而今，先生羽化志愿未了，而某亦年过半百一事无成。每每想起，羞愧万分，故丝毫不敢懈怠，恐辱没先师功德！今将先师所教以及余数十年之心得编撰成册，实不成体统，诚望同仁垂教！顿首！顿首！

刘 鹏

目 录

第一章	陈氏太极拳的形成和发展	(1)
第二章	内功	(5)
一、	缠丝劲	(5)
1.	概述	(5)
2.	练法	(10)
二、	棚劲	(19)
三、	梢节劲	(21)
四、	胸腰运化折叠	(22)
1.	概述	(22)
2.	练法	(24)
五、	抖劲	(28)
1.	概述	(28)
2.	练法	(29)
六、	太极拳的呼吸运动	(46)
七、	无极桩功	(47)
八、	太极桩功	(48)
九、	丹田内转	(49)
第三章	太极炮捶的特点	(52)
第四章	太极炮捶之“体”——健身法	(54)
一、	插图说明	(54)
二、	炮捶名称顺序	(54)
三、	炮捶七十二式图解	(57)
第五章	太极炮捶之“用”——技击法	(295)

第一章 陈氏太极拳的形成和发展

陈氏太极拳是诸太极拳之母拳。它是一项有益于身心健康的体育运动，无论是在保健养生还是在武术技击方面都有着很高的价值，因此深受人们的喜爱。

太极拳是怎样形成的，其创始人是谁？这是广大的太极拳爱好者所关心的问题。对于这个问题，历来众说纷云：有人说是唐代的许宜平，有说是武当道人张三丰……，但更多说法是河南温县陈家沟陈氏九世祖陈王庭。其根据是王庭遗有一词，即“叹当年，披坚执锐……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。”但这也不能说明陈王庭就是太极拳的创始人。据《唐诗记事本末》中载：“许宜平徽州歙县人，隐城阳山……李白访之不遇，为此题诗于望仙桥。”并没说许宜平会拳术。至于说张三丰历史上有3个，到底是哪一个呢？有人说是元末明初的张三丰。但也只能以《王征南墓志铭》中的传闻为据，实不足信。

那么太极拳到底是谁创造的呢？我们说是明朝洪武年间居河南温县陈家沟的陈氏老祖陈卜所创。据陈氏第十六世家陈鑫（字品三）所著《陈氏太极拳图说》卷四之自序言述“……明洪武七年，我始祖讳卜耕读之余而以阴阳开合运转周身者，教子孙以消化饮食之法。理根太极故名太极拳。”不仅说明了太极拳的拳法依据，而且正其名曰太极。另外在解放以前的陈家沟有陈氏祠堂，里面供有陈卜的神位。每遇

族中大事必在此举行，每当有太极拳者来此访问必先向始祖卜致敬。有从学者还需向始祖参大礼，毕才许参师。足见太极拳是陈卜所创。至于说陈王庭，只是在其祖传的基础上进行了创造性的发挥。也有人曾以《陈氏家乘》为据极力强调陈王庭是太极拳的创造者。这里说明一点《陈氏家乘》始立于清、乾隆十九年（1754），而这时陈氏家族已在温县生活了380余年，这期间人物事迹缺乏文字记载，仅此而断是不能说服人的。

形成阶段：太极拳的形成有其渊源的历史，起初的太极拳是137式，即后世所谓的太极长拳，并有太极长拳总歌一首。陈卜把这套拳传给子孙后代，历代相传近20代，迄今已有600多年的历史。目前，这套拳已没人会练，但陈卜的创造，对中国武术无疑是一个杰出的贡献。我们说自陈卜始祖创造太极拳起，此期间为太极拳的形成阶段。

创造性阶段：明末清初九世祖陈王庭，他是明末战将。继承了祖传拳术遗产，并采用戚继光拳经32势中的29势，并编入了太极拳套路。他以拳经总歌为理论依据，并合理地吸收了明代民间术的精华，推陈出新地整理祖传拳术的套路，改编原137式为108式，并创编了太极拳5套、炮捶1套和双人推手、粘枪的击技套路。陈王庭的创新，为太极拳理论的全面发展奠定了基础。传统武术一般击技方法有外形武术技巧而无内功，而太极拳推手是通过双人实践，用粘连沾随等办法练习内功，练习周身的灵敏性，并以此锻炼听劲、懂劲、化劲、放劲技巧。进而渐渐达到内外相合，周身一家，立如平准，避实就虚，虚发相变的人不知我，我独知人的神明阶段。这为以后其他太极流派的出现打下了坚实的基石。我们说这是太极拳的创造性发挥阶段。

成熟阶段：到了十四世陈长兴，他以保镖为业，功夫纯厚，人称“牌位大王”。他把太极拳的套路精化成两路，即人们常说的陈氏老架一、二路。从陈长兴起开始外传，太极拳才为世人所知晓。这是太极拳的成熟阶段。

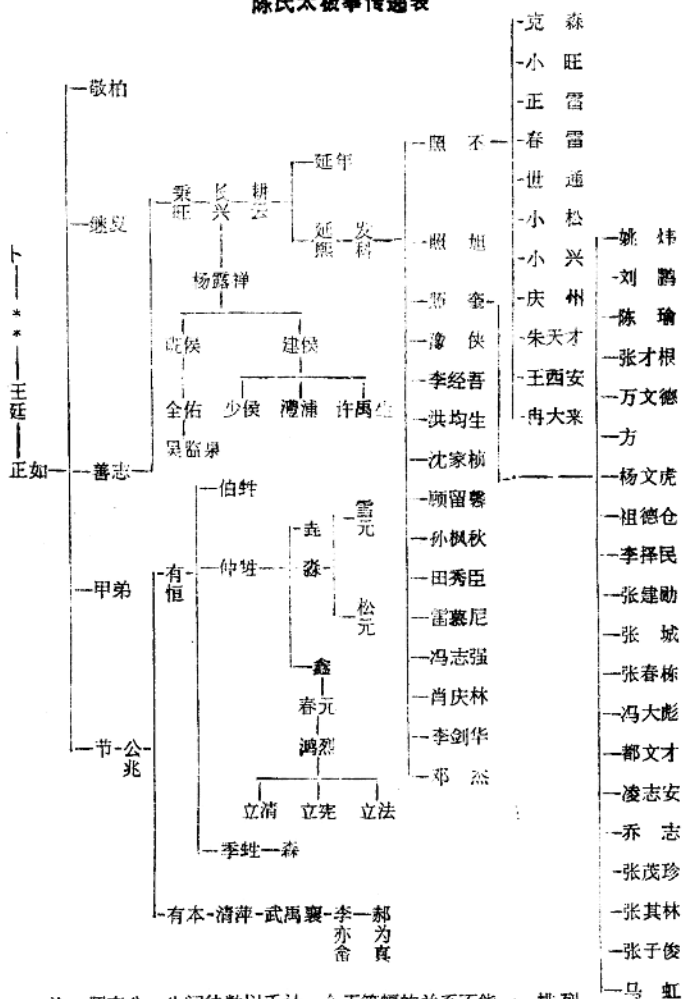
陈长兴的外姓弟子杨露禅，对太极拳的传播与推广作出了杰出的贡献。杨氏满师后在北京教拳，他根据一般人的特点，合理地删去了传统太极拳中的高难动作，从而演化成以柔为主要风格的杨氏太极拳，扩大了太极拳的适应范围。为太极拳的普及开辟了新的途径。以后，再由杨氏衍生为吴氏等派。另外，武禹襄也为此作出了很大的努力，并结合其他拳术的特点创立了武氏太极拳，并由此衍生出郝、孙等诸流派。

十七世陈发科、十八世陈照丕、陈照奎是陈氏太极拳（传统太极拳）的主要传播者。1928年，陈发科携其侄陈照丕应邀到北京教练。陈发科晚年创新架，其子照奎又在此基础上予以发挥，从而成为目前在社会上广泛流传的陈氏太极拳套路。

在理论方面，十六世陈鑫（品三）堪称是中国武术史上一位杰出的理论家。他自幼从父习拳，对太极拳理论、拳法和历史有深刻的研究。他对其父命已读书取仕颇为后悔，自言功夫不如其兄。自此，历尽20多个春秋写成《陈氏太极拳真诠》一书，洋洋万言，为太极拳理论的完善和后人太极拳术的研究开辟了一条捷径。对于太极拳理论的发挥，武禹襄、李亦畬都有其独道之处。

太极拳在中国已有600余年的历史，由于他有着极高的养生、击技价值，加之他的独特的风格，故而深得世人的推崇和爱戴。我们愿太极精神发扬光大。

陈氏太极拳传递表



注：照奎公一生门徒数以千计，介于篇幅的关系不能一一排列，敬请各位同学原谅！

注：* * 《陈氏家乘》始于清乾隆19年(1754年)，距迁至陈家沟已逾380年，其间人物事迹缺佚，故略。

第二章 内 功

一、缠 丝 劲

1.概 述

缠丝劲是陈氏太极拳的精髓。它是随太极的产生而出现在中国拳术中的一种力的表现形式。这一劲力的出现和运用，大大地丰富了中华武术的内容，从而使太极拳这门古老而又年轻的内功大放异彩。

值得指出的是，这种劲力的出现和运用决不是偶然的，它是人们在长期的生活实践和击技实践中不断观察、总结的结果。

生活在江海湖边的人们都知道龙卷风的厉害，它能将成吨乃至数十吨的船只抛到空中，可以把碗口粗的大树连根拔起。森林里有许多的蛇，它们一般只在地面的草丛中生活，但有时也会爬上树梢去捕捉飞鸟……。为什么龙卷风能卷起数十吨的物品并把它抛向空中？为什么没有爪子和翅膀的蛇能爬上树顶……？这一系列的自然现象引起了人们好奇，经过长期观察人们才发现，它们的运动轨迹都呈螺旋状。我们知道，螺旋是一种简单的机械，它能省力，我们不妨用它的工作原理分析一下上述的现象。当然这只是直观的而且是最简单的说明，因为上述现象实属流体运动力学和动物运动学范畴，具体说明这些就显得很复杂，同时也不易被一般人所接受。

平常我们所说的风是跟地面大致平行的空气对流现象。因此，它作用在物体或树干上只能是一个侧面；也就是说物体或树干的某一侧在它的作用下，尽管风力很大但物品只能做平移运动，而树干只能向一边倒去。但树木除了有一条主根外还有若干个侧根，这些侧根起着树干在外力作用下保持树木相对平衡的作用，因此当外力骤然作用时，它们便从不同的角度来改变来力的方向，以减轻其对主根的作用。需要说明的是我们所谓的风是大风，其瞬时速度等于或大于17米/秒，这也就是说它作用在物品上的力只是瞬间的，不能持续。然而龙卷风却不同，它是一种范围小而时间短的猛烈旋风，其移动速度与大风的速度相当。但是由于它是呈漩涡状的高速的空气流，这样便有一个向上的举力，而这个举力是持续不断的，直到树被连根拔起，物品被卷到高空。蛇是没有爪子之类附肢的节肢型动物，它上坡、爬树时身体总是蜿蜒迂回，总是把身体缠绕在树干上一点点地上旋，仔细的分析一下，也是这种运动方式的变种。自然界类似于上述现象的还有许多。这些东西时间一长便引起了人们的注意，于是人们便开始机械式地模仿、尝试，渐渐地发现这种运动轨迹沿习起来很省劲，但对其间的道理却一无所知，后来经过不断地实践总结逐渐地认识了它，于是这些便被广泛地运用到生产生活的实际中。如迂回着登高，用不断缠的办法固定物品，乃至以后出的千斤顶、螺纹等……。后来渐渐地为太极拳所吸收。由于它的运动仿佛是丝绳缠绕，所以太极拳便称这种劲叫“缠丝劲”。

缠丝劲在太极拳中的表现是一个个的圈，但决不是一般简单的圈，而是一种错综复杂的呈螺旋状的弧形圈。仔细地考察一下这种劲力，我们发现它的实质就是螺旋拧劲。由于

这种劲力的特点能以小力做大功，以小力产生大的能量，并持续不断。所以把它应用在拳术上实在是一个创举。加之它的运动环环相绕，异常复杂如环无端，这使得对手无法知道它具体力点之所在。而它却能在人的主观意识指导下随时随地发力制人，并毫不费力。缠丝劲走弧形，它可使各个方向的力沿切线方向化为乌有。这样比起传统的直力破横力来经济得多。无论对手的劲多大，使用得体都可用较小的力引进落空。正由于这样，人们才会在不费劲的情况下利用这种运动方式，加速体内气血的循环，使身体各部都得以濡养，借以达到防病祛病的目的。

缠丝劲包括基本缠丝和方位缠丝。这是陈氏太极拳最基本的功法。因此，每个学练陈氏太极拳的人都应由此入手，只有这样才能熟着、懂劲。

基本缠丝：基本缠丝就是顺缠、逆缠。

方位缠丝：方位缠丝分左右、上下、里外、进退（前后）大小5对缠丝。

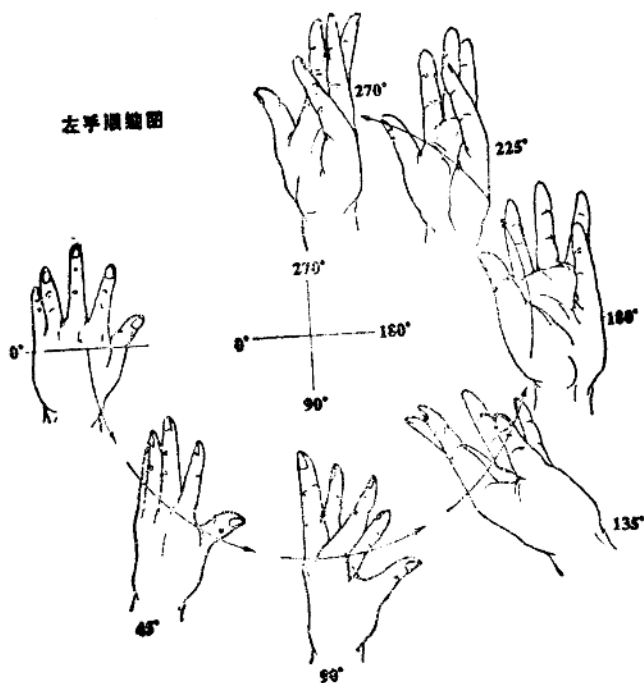
方位缠丝劲是在练习套路、单势、推手运动中，在劲起于脚跟，行于腿，主宰于腰，气贴于背，形于手指的基础上，以手领劲随势运转的方向、角度、高度——即左右、上下、里外、进退（前后）、大（运劲的路线远）小（近捷径）运劲路线交叉变化，错综复杂，但最基本的是顺逆缠。

（1）手顺缠：

从实腿腹侧腰隙起，手臂由内而外旋转为顺缠。

手顺缠腕外旋，以小指为主领劲，无名、中和食指逆旋，大指与小指合，旋指转腕掌心空，即掌如瓦垅状。（见左手顺缠图）

左手缠编图

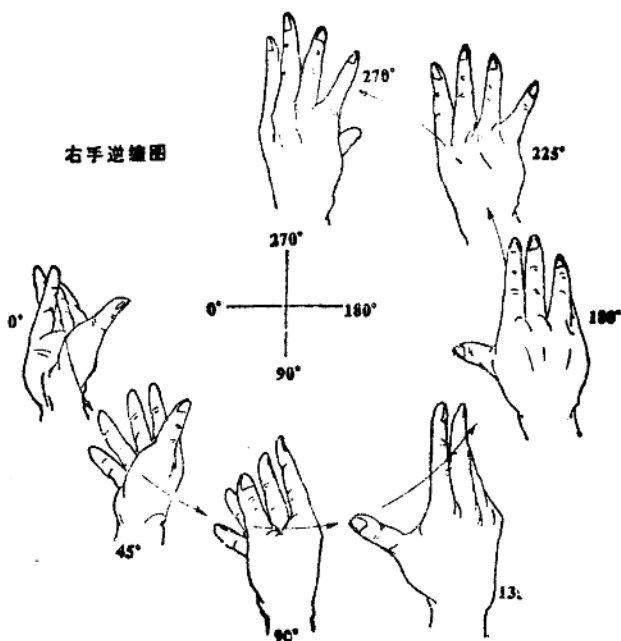


注：逆缠方向相反

(2) 手逆缠：

从实腿背侧腰隙起，手臂由外而内旋转为逆缠。

手逆缠腕内旋，以大指为主领劲，食、中和无名指递旋，小指与大指合，旋指转腕掌心空，即掌如瓦垆状。（见右手逆缠图）



注：顺缠与之方向相反

(3) 腿顺缠：

由里往外、上而向下斜缠，以膝头向裆外旋转，内劲由背侧腰隙经大腿根里边，向上而外经环跳穴，再往里向下斜缠至足根，分注足五趾肚。

脚顺缠踝外旋，劲运松到小指肚，递次 4、3、2 至大趾合，旋趾转踝，涌泉穴虚，脚心空。

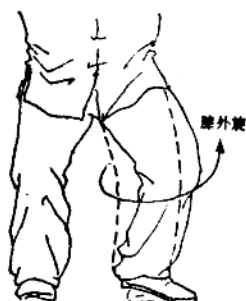
总之，腿、脚的缠丝以膝盖为准，膝由裆内而外旋转，即膝外旋。（见左腿顺缠图）

(4) 腿逆缠：

由外往里、上而向下斜缠，以膝头向裆内旋转，内劲由腹侧腰隙经大腿根外边，向上而内经环跳穴，再经外向下斜缠至足根，分注足五趾肚。

脚逆缠踝内旋，劲运松到大指肚，递次 2、3、4 至小趾合，旋趾转踝，涌泉穴虚，脚心空。

总之，腿、脚的缠丝是以膝盖为准，膝由外向裆内旋转，即“膝内旋”。（见右腿逆缠图）



左腿顺缠图



右腿顺缠图



图 1

2. 练 法

(1) 单手缠丝劲：

预备姿势：

胸向北，两脚平行站立与肩同宽，脚尖微外撇，两臂自然下垂，顶劲虚领，气沉丹田，体松、心静、神凝，目视前方。

(图 1)

动作 1:

身略左转下沉，重心偏右，吸气。同时，含胸塌腰、松胯、圆裆。同时两腿左顺缠膝外旋，右逆缠膝内旋，屈两膝合，五趾抓地，两脚心空。同时，左手由左腿外逆缠至左胯外侧，掌心向左外，指尖向右前上，眼看左手，右手撑腰。（图 2）



图 2

身右转约60度（胸向东北）下沉再上升，呼气再吸气，重心由左移偏右，再移偏左。同时，含胸塌腰、松胯、圆裆。同时，右腿顺缠膝外旋，以脚跟为轴，脚尖外转60度，五趾抓地脚心空；左腿逆缠膝内旋（当重心移右脚）脚提起向右前迈步，五趾抓地脚心空。同时，左手由左胯外顺缠下沉至两膝前下，经腹、胸中线向前上展开，高与鼻同，掌心向上，指尖向前略偏上，眼看左手前方，右手撑腰。（图 3、图 4）



图 3



图 4

动作 2:

身左转约270度（胸向东南）略上升再下沉，吸气再呼气，重心由右偏左，再移偏右。同时，开胸、突腹左旋，变含胸塌腰、松胯、圆裆。同时左腿逆变顺缠膝外旋，脚掌贴地划弧背步（后插步）位右脚后偏右，虚步脚尖点地，再以



图 5



图 6

脚掌脚跟交替为轴随身左转约270度，脚尖上翘外开；右腿逆缠膝内旋，脚跟离地以脚掌为轴随身左转，脚跟落地踏实，五趾抓地脚心空。同时，左手微顺缠上引过头，变逆缠以大指领劲，旋指转腕略下沉向左外展开，高与肩同。眼看左手，右手撑腰。（图5、图6）

身左转约180度（胸向西北）略上升，再右转45度（胸向北）短吸再呼气，重心由右移偏左，再移偏右。同时，开胸、突腹左旋，变含胸塌腰、松胯、圆裆。同时，左腿顺缠膝外旋，以脚跟为轴随身左转约180度，脚掌落地踏实，变逆缠膝内旋，五趾抓地脚心空；右腿逆缠膝内旋，以脚掌为轴随身左转向右横开一步，变顺缠踏实，五趾抓地脚心空。



图 7



图 8

同时，左手继续逆缠旋指转腕向左外略上展开，高与眼同，变微顺缠旋指转腕下沉，高与肩平，劲松运至中指肚，掌心向前下，指尖向左前略偏上，眼看左手再看前方。右手撑腰。（图7、图8）

动作3：



图9



图10



图11

图9同图2，

图10同图3，

图11同图4。

动作4：



图12



图13