

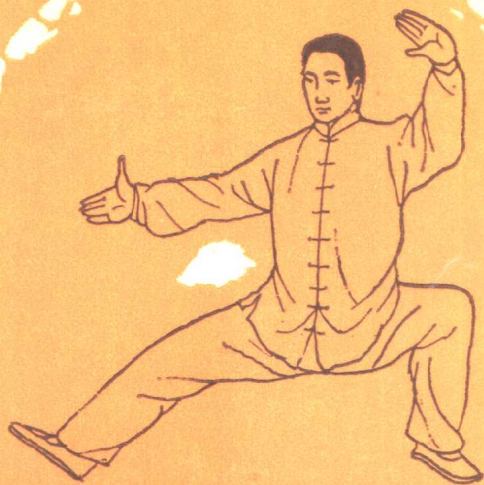
精功陳式太極拳

乔 標

刘荣淦

编著

北京体育学院出版社



精功陈式太极拳

乔 爔 刘荣淦 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 杨再春
责任校对 一 肖
封面设计 赵栋梁 叶莱

精功陈式太极拳

乔燧 刘荣淦 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平区印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 5.25 定价: 2.55元 (压膜装)

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷 印数: 21000册

ISBN 7-81003-387-5/G·285

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

乔燧，41岁，河南洛阳人。自幼习武和摔跤，1974年进北京体育学院学习，1977年毕业后到河南省体校任武术教练员，1979年转入河南武术队任主教练。从教10年中，培养出丁杰、王二平为太极拳亚洲冠军和全国冠军。1981—1988年六次获得河南省人民政府颁发的立功证书，四次荣获国家体委颁发的三级荣誉奖章。是中国体育科学学会会员，河南省武协委员，现为河南武术高级教练。1989年带领河南男队夺取全国武术甲级团体赛亚军。

刘荣淦，53岁，湖北武昌人。自幼从父习湖北鱼门拳，受练武家庭熏陶，酷爱武术。1959年考入武汉体育学院，跟随温敬铭、刘玉华教授从事系统武术理论和武术技术方面的严格训练和学习。1963年大学毕业后，支边黑龙江从事武术教学工作，任松花江武术队教练兼宾县体校校长。并在太极拳研究训练方面取得较好成绩，多次立功受奖。1984年加入中国共产党。1985年调入武汉体院，现为武术副教授，从事武术教学和理论方面研究工作。

序

乔燮、刘荣淦两位编写的《精功陈式太极拳》一书，嘱我写序，这当然不能推辞。

太极拳是我国传统武术中的一支奇葩，自它产生发展至今受到广泛喜爱，习者越来越多，越来越普及。与之相适应的是，介绍太极拳的书籍文章自然增多。通观古今有关太极拳的著述，高深奥妙的经典固然不少，但从历史演变、拳法理论、技法、训练、使用价值、教学方法等多方面介绍太极拳，文章通俗易懂，适合各种层次的人习读的书似不多见。《精功陈式太极拳》一书正好在这方面作出了努力，这是很有意义的。

本书的两位编著者都是长期从事武术教学和训练的专家。刘荣淦同志是湖北武昌人，自幼受习武世家的熏陶，酷爱武术。60年代初毕业于武汉体育学院武术专业，现为我院副教授，多年从事武术方面研究工作。乔燮同志为河南洛阳人，从小习武和摔跤，毕业于北京体育学院，现任河南省武术队高级教练，训练严格，指导有方，经他指教的许多学生都成为武林高手。其中丁杰同志在全国武术比赛中连续获得十余次冠军。

两位编著者，通过几年努力，精诚合作，卓有成效。本书新创编套路，是由乔燮同志吸取众长而创编的，既别具一格又

富于传统特色。刘荣淦同志竭力收集资料，汇编整理成册。此书较全面地介绍太极拳有关知识，又由于书中某些部分具有独创性的研究成果，是他们共同劳动的结晶。我相信它对各种层次的读者都是有益的，武术专业工作者和社会上的太极拳爱好者可以从书中各取所需，为己用，相信本书将会拥有更众多的读者。

武汉体育学院 钟添发

1989年8月10日于武汉

目 录

序.....	(1)
一、陈式太极拳简史.....	(1)
二、陈式太极拳的基本技法及特点.....	(6)
三、陈式太极拳健身祛病的生理作用.....	(15)
四、推手中影响人体站立平衡的若干力学因素分析.....	(26)
五、陈式太极拳的教学与训练.....	(37)
(一) 教学与训练的基本原则.....	(37)
(二) 陈式太极拳技术教学的基本要求.....	(43)
(三) 陈式太极拳教学的组织与方法.....	(46)
(四) 陈式太极拳的训练.....	(58)
六、陈式太极拳主要动作规格.....	(62)
七、陈式太极拳全国冠军套路.....	(81)
八、陈式二路炮捶四十二式太极拳.....	(122)
九、陈式太极剑.....	(142)
后记.....	(161)

一、陈氏太极拳简史

(一) 陈氏太极拳发源地和陈氏家族

陈氏太极拳，源出河南温县陈家沟陈氏家族，已有三百年以上的历史。考查陈氏太极拳的源流，有必要从它的发源地和陈氏家族谈起。

陈氏太极拳的发源地温县陈家沟，位于河南北部，临近山西。温县一带，元明时期称怀庆府，朱元璋兴兵灭元时，这里是拉锯地带，战争频繁。一次明军攻城，元军强迫老百姓一同守城，明军伤亡很大。因此，明朝定鼎之后，进行了报复性的大屠杀，三次血洗怀庆府，使这一带人烟几绝，后又强迁山西之民来填补。陈家沟陈氏始祖陈卜，于洪武五年左右移民时，率全家从山西洪洞县来到河南怀庆府河内县（今沁阳县），在该县东南三十华里的地方定居下来。据说陈卜精通拳械，为人忠厚和善，邻里因此很敬重他，把他住的地方叫陈卜庄（解放后并入温县，现在仍叫陈卜庄）。过了两年，陈卜嫌住地低窄，又把全家迁到温县常阳村。后来，陈氏人丁繁衍，遂改常阳村为陈家沟。

因为陈卜是陈家沟陈氏始祖，又善拳械，有人便以为陈氏太极拳的创始人是陈卜，今陈家沟一些陈氏后人也说是陈卜创编了陈氏太极拳。但这种说法与《陈氏宗谱》记载不

符。

（二）陈氏太极拳创始

关于陈氏太极拳创始者，见于《陈氏宗谱》第九代陈王廷名下记有“陈氏拳手刀枪创始之人也”等文字。我们认为，记载虽不详细，也可能有误，但毕竟比传说可靠，在未见新材料以前，我们可以认定陈王廷是陈氏太极拳的创始者，以免陷入无结果的论争。

陈王廷生卒年月不详，现在陈家沟有陈氏后人于康熙五十八年（公元1719年）为他立的墓碑，而无碑文。大致可以推定，他生活在明末清初，最迟卒死于康熙五十八年，或者更早一些。

陈王廷的生平，历来颇有争论。过去有研究者在《明史》，《明实录》，《三朝辽事实录》，《国榷》等史籍中查到有一陈王庭，此人曾在明代万历四十六年（1618年）任辽东巡御史，后任监察御史等职，参与过抵御满清军队南侵的战争，因为年代相近，姓名相似，误认为是太极拳创始者陈王廷，但经考证，《明史》等史籍中记载的陈王庭，是北直隶永平府卢龙卫人，系明代万历丁未（1607年）科进士，是文职官员，而非武将，与河南温县陈家沟陈王廷无关。

据《陈氏宗谱》记载，王廷又名奏廷，“明末武痒生，清初文痒生”。陈家沟旧本里保存有陈王廷自叙生平的遗词一首，其中写道：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险！蒙恩赐，枉徒然！到而今，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。……”从《家谱》记载和陈

王廷遗词可以推知如下几点：第一，陈王廷自幼不但学武而且习文；第二，青壮年时期似乎有什么轰轰烈烈的事迹；第三，晚年隐居、研究拳术，教授子弟；第四，《黄庭经》是他晚年喜爱和认真钻研的书籍。而《黄庭经》阐述的导引吐纳之术与太极拳有着密切关系。

笔者曾赴陈家沟实地考察，得到一些陈王廷生平及其创编陈氏太极拳的材料。

陈王廷，一生坎坷很不得志，青年时曾考过武举，应试时，一马三箭，三马九箭皆中，武功颇佳，但不知何故未录取。后到登封玉带山投奔反明的武举李际遇，在那里对少林拳进行了学习研究，为后来创编太极拳及取各家所长，收集了素材。以后李际遇事败身死，陈王廷也回家隐居，除耕读外，以后半生精力，创编太极拳。他继承了戚继光，俞大猷和唐顺之等整理民间武术的优良传统，翻阅了许多武术资料，吸取了导引、吐纳、五禽戏及少林武术所长，研究了各家拳法特点，根据太极图学说原理，参照了《黄庭》、《内经》的要求，经过分析综合，推陈出新，创编了太极拳。其特点：螺旋缠绕、快慢相间、刚柔相济，意识、呼吸与动作密切配合，把养生、健身和技击三者揉合而一。在技击上反应灵活、兼发并蓄、路线简捷，创造了一套以柔克刚，“牵动四两拨千斤”的搏击方法。

据“陈氏拳械谱”记载，陈王廷当时创编的太极拳套路有：太极五路（又名十三势），长拳和炮捶各一路，同时创造了粘枪方法和推手运动，使人们在不用护具设备的情况下，练习并掌握各种技击方法，从而成为训练周身皮肤触觉和内体感觉的一种技击运动。这样便使我国除原有的练习徒手技击方法（即踢、打、跌、摔、拿五种方法）以外，在明末清初又

出现了一种新的技击法即“推手法”。陈王廷还传下《拳经总歌》一首，歌云：

纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。
劈打推压得进步，搬摆横采也难敌。
钩搂逼揽人人晓，闪惊取巧有谁知？
佯输诈走谁云败？引诱回冲致胜归。
让拴搭扫灵微妙，横直劈砍奇更奇。
截进遮拦穿心肘，迎风接步红炮捶；
二换扫压挂面脚，左右迈臂庄跟腿；
截前压后无缝锁，声东击西要熟识。
下笼下提君须记，进攻退闪莫迟迟。
藏头盖面天下有，攒心刚胁世间稀，
教师不识此中理，难将武艺论高低。

歌诀以浅显的文字总结了太极拳的要理，颇有价值。从陈王廷以后，陈家沟太极拳就世代相传，称为陈式太极拳。

（三）关于陈式太极拳的发展

陈式太极拳绵延相传，到第十四世陈长兴时，河北永年人杨露禅（1799—1872年），十几岁时流落到陈家沟，在地主陈德珊（外号陈黑子）家里当长工，当时陈长兴在哪儿教拳授徒，而杨露禅偷空看长兴教拳而自学，后被陈长兴发现，念其心专志坚，收为门徒，亲自指点。陈黑子死后才放杨露禅回家。杨露禅就到北京传拳授徒，由于他的功夫娴熟，练拳有更多体会，又在陈氏太极拳的基础上创编了杨氏太极拳。后来杨露禅和次子杨建候把拳术传给吴全佑（1834—1902年），吴全佑又创编了吴氏太极拳，后经其子吴鉴泉（1870—1942年）加以改进修润而形成一个流派。陈

氏第十五世陈青萍将拳传给武禹襄（1872—1880）由武禹襄创编出武氏太极拳。武氏拳派的继承人郝为真将拳传给了孙禄堂（1861—1932年）。孙禄堂又创编出孙氏太极拳。以上各太拳极派，各自插柳成荫，参差错落，门墙桃李，遍布全国各地。而且流传海外，成了世界人民的共同财富。

二、陈式太极拳的基本技法及特点

陈式太极拳是一项颇受广大群众喜欢的运动，要练好陈式太极拳首先必须掌握它的“技法”。陈式太极拳的基本技法及特点归纳起来有以下几点：

（一）虚领顶功

虚领顶功：是指轻微向上提领颈项，以求其直，好象头顶有根钢筋牵撑着（头向上提起似碰物之感，脑袋耷拉像有线牵扯之意）。顶者，是使头顶力之意，以期使头保持正，在运动时象头顶着一满碗水那样不能晃荡，此称为“顶头悬”。练习时要求经常注意头部与人体重心大体保持垂直姿势，头随身转，颈沿身体纵轴转动，而不应有仰面、低头或侧歪，转动时要自然平正，防止摇头晃脑之弊。要使头正，顶平，就必须使颈项竖直，下颏里收，但不能过分，过分会导致颈项强硬、不灵活。因之，顶劲不可过分用力，用力则项僵，要有自然虚灵之意，做到虚领顶劲，精神才提得起来，以便中枢神经系统调节全身各个系统和器官的机能活动，高度发挥对人体平衡的控制作用。

（二）气沉丹田

气沉丹田：丹田是指小腹，就是使气尽量向下沉于小

腹，即所谓腹式呼吸，也称为膈式呼吸。陈式太极拳在练习中一般采用腹式逆呼吸法，要求整套动作都要与一呼一吸紧密结合，根据动作的开合、屈伸、起落、进退、虚实等变化，自然地配合。合、虚、蓄、收、化的动作为吸气，开、实、发、放、打的动作为呼气，这种呼吸与动作结合的要求，完全合乎运动生理的自然规律，吸气时小腹自然向里收缩，膈肌下降，胸腔进一步扩大，从而增加吸入气量，以保证有充足氧气进入肺部。呼气时小腹向外鼓出，使腹内压增大，膈肌上升，从而促使胸腔缩小，充分排除肺内二氧化碳，加深呼气，促进“吐故纳新”。呼吸时腹部要任其自然地起伏鼓荡，即要加深呼吸，而又不能憋气，应做到“吸之绵绵，呼之微微”，但在震脚，发劲时要吐气发声，呼出时往往又是短促而深沉，这是陈式太极拳中一大特点。呼吸的节奏，要求适应拳势的需要，随着呼吸和全身动作的变化，胸压腹压也在变化，从而使内脏受到适宜的刺激，加速气血流通，旺盛机能，同时也加强了蓄发的力量和对重心进行调整。因此，练陈式太极拳的人，肌肉骨骼发达，力量充沛、体型健美、动作沉稳、扎实。

（三）沉肩垂肘

沉肩垂肘：使两肩自然下沉，坠肘加强沉肩，以保持胸廓放松，便于气向下沉。陈式太极拳主张两肩骨节有微向前合之意，即肩关节放松，自然下沉，使肩部有较大的活动范围，灵活而又劲力充沛。肘关节自然下垂，使手臂保持弧形，利于保护肘部。肘与肋的关系。“肘不贴肋”，能使肘部有回旋的余地，“肘不离肋”是便于保护人身薄弱部位

肋，两肘下沉，如同两个提高警惕的卫士，守住身体两侧的门户，在技击上起自然保护作用。

（四）含胸塌腰

含胸：就是胸部微向内凹，要求胸部既不前挺，又不过分后缩，处于自然放松状态，以利于呼吸深长畅通，加强气沉丹田。胸部虚含，锁骨和肋骨松沉，可以使上肢虚灵和身体重心下降，在技击中，利于运用化劲的手法。

塌腰：就是腰部要有意识地向下垂，劲向下塌。要按照脊柱的生理曲线，略向内收下沉，向下塌住劲。腰是上下体转动的枢纽，在含胸的情况下，向下塌住劲，腰部松活、气自下沉、下盘稳固、上、下体运动起来圆转、灵活有力。

“主宰于腰”，“腰为车轴”，“刻刻留心在腰间”，这都是强调“塌腰”的重要。

（五）屈膝圆裆、泛臀

屈膝：两膝保持一定的弯曲，不仅可降低重心，并可使移步轻灵。

圆裆：陈鑫在《太极拳图说》中说：“肾囊两傍谓之裆，贵圆贵虚，不可夹住，”大腿略有外展之意，开胯圆裆，大腿根向两边撑开、放松，两膝微向里扣，裆自然能圆。若两腿根夹紧，势必形成象人字形的夹裆，为练陈式太极拳所忌。

泛臀：陈鑫又说：“屁股泛不起来，不惟前裆合不住，即上体亦皆扣合不住，上下扣合不住劲、则是足底无力，而

外物皆能摧倒我。”在塌腰、合腹、开胯、圆裆的配合下，臀部向后微泛，有利中气贯于脊中，有利于腰劲、裆劲，腿劲的运用。泛臀是塌腰、合腹、圆裆、开胯、合膝的必然结果。“前裆合住，后臀自然翻起。”泛臀是陈式太极拳与其它各式太极拳的重要区别。

（六）心、意、气、力紧密结合

心：是指大脑，即人的意识。陈式太极拳在理论上载有“以心为主，五官百骸无不听命”，“运用在心，此是真诀”，意之所向，全神贯注”，以心行气，务令沉着”，“以气运身，务令顺随，乃能便于从心”等等。都说明在练太极时“心”、是处于主导地位的。也说明陈式太极拳是讲心、意、气、力紧密结合的。

意：就是意识，也就是大脑皮质所起的主导作用，正如陈式太极拳理论中所说“意之所向、全神贯注”。

气：武术运动在大脑皮质起主导作用的过程中必然要有“气”来协助。陈式太极拳理论中讲：“吸为合、为蓄；呼为开、为发。盖吸则自然提得起，亦拿得人起；呼则自然沉得下，亦放得人出，此是以意行气也，非以力使气也。”这是前人实践中的总结，呼吸要配合动作，协同发力这也是武术其他拳种的要求。

力：就是在练习中或是实际格斗中动作所表现出的劲力。我们认为，武术中的劲力应该是，在不同的方法中，用身体不同的部位，以不同的形式，所发出的不同的力量。从方法来说，攻所表现的劲力不同于防，攻还有多种不同的攻，防有多样不同的防，绝不能笼统论之；以部位来说，手

不同于脚，肘不同于膝；以形式来说，同为手，还有拳、掌、勾、仅拳还有不同的拳，掌还有不同的掌。武术的劲力，有的总结为“硬、软、滑、绵、脆，”有的概括为“刚与柔。”总之武术攻防方法是多样的，部位与形式是不同的，劲力须依方法、部位和形式来变化。更主要的是，劲力与呼吸必须是协调一致的。

通过艰苦的练习、逐步形成在练习过程中心动则意随到，呼吸自然合、依动发力；在格斗中，心有所动，协同呼吸发力，实现心到、意到、气到、力到，这是陈式太极拳的特点之一。

(七)蓄而后发、发必螺旋、刚柔相济、内外合一、上下相随

武术的特点是击，击必有力。就是一般讲的极为柔和的化劲，也须有力，这是不容怀疑的。所谓“以柔克刚”，其中“柔”字讲的是不僵不硬之意，绝不是用丝毫之力。“引进落空”还需“合即出”，这合，是对方已空我再合之以力才能收到“四两拨千斤”之功，就是欲拨千斤还需有“四两”之力，并非不用力。

陈式太极拳的劲力，可以概括为：“蓄而后发，发必螺旋，刚柔相济，内外合一，上下相随。”陈式太极拳的“合”即收、敛、缩等等，称为“蓄”，即积聚之意，也可称为发力前的准备。合者，就是肢体的收缩和气之纳，合是为了蓄，经过合，使肢体各部都作好发力的准备，积聚了充分的气和力，继之以发，这就是“蓄而后发”。

陈式太极拳发力的方法，称为螺旋劲，就是肢体在发力过程中螺旋运行；又称螺丝劲，这是形容发力时肢体旋转运