

简化练法

副主编 / 王建华 赵旭光 张天鹏

陈式太极拳

主编 / 黄康辉 李小明



北京体育大学出版社

陈式太极拳简化练法

主 编：黄康辉 李小明

副主编：王建华 赵旭光 张天鹏

编 委：李士英 邓新华 丁明业 王洪平

姚 强 王天宇 曹琼瑜 初学玲

蔡传佳 段全伟 藤福友 郝 平

北京体育大学出版社

策划编辑:乐 正

责任编辑:顾刚臣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:乐 天

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳简化练法/黄康辉等编著. - 北京:北京体育大学出版社,2001.8

ISBN 7-81051-630-2

I. 陈… II. 黄… III. 太极拳, 陈式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048749 号

陈式太极拳简化练法

黄康辉 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.625

定价:12.00 元

2003 年 2 月第 1 版第 3 次印刷

印数:3000 册

ISBN 7-81051-630-2/G·535

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

太极拳的形成已有三百多年的历史。它是古老东方文明宝贵文化遗产中一颗璀璨的明珠，以其深厚的哲学底蕴，明显的健身效果，深受世界人民的喜爱。

随着太极拳运动的蓬勃发展，越来越多的人加入了太极拳锻炼的行列。其中有不少人是非常喜爱陈式太极拳的，但是觉得陈式太极拳动作太多，缠绕折叠的动作太难学习，不知从何处下手，只能望而止步。这些人有的是刚刚入门并无一点基础，也有一些老人是练习起来非常吃力，所以迫切需要简单易学又不失陈式太极拳运动风格特点的套路。

为此，我们编写了这本陈式太极拳简化练法。我们本着由简入繁的原则，从基础入手，当手型、手法、步型、步法有了一定的基础后，再接着练习单式，然后再练习基础套路，最后可根据自己的身体条件逐渐练习竞赛套路。为了使大家能够逐渐掌握竞赛套路，我们将竞赛套路分成四段，每段均有起收势，可以分段练习，也可以将中间的起收势去掉，形成完整的套路练习。

由于时间仓促，书中不当之处恳请前辈、专家、同行批评指正，从而进一步完善本书，促进太极拳运动的发展。

目 录

一、陈式太极拳的起源与发展	(1)
(一) 陈式太极拳的起源	(1)
(二) 陈式太极拳的发展	(2)
(三) 简化陈式太极拳概述	(3)
二、陈式太极拳的特点	(4)
(一) 缠法的提出	(4)
(二) 身体各部位顺逆缠法的运动规律	(5)
三、简化陈式太极拳的基本功练法	(8)
(一) 手型、手法	(8)
(二) 步型、步法、腿法	(27)
四、简化陈式太极拳单式基础练法	(37)
(一) 白鹤亮翅	(37)
(二) 倒卷肱	(39)
(三) 左右雀地龙	(42)
(四) 左右拍脚	(46)
(五) 野马分鬃	(49)
(六) 摆莲脚	(52)
(七) 金刚捣碓	(55)
(八) 掩手肱捶	(61)

五、陈式太极拳简化套路八式	(66)
(一) 八式动作名称	(66)
(二) 八式动作图解	(66)
六、陈式太极拳简化套路十六式	(90)
(一) 十六式动作名称	(90)
(二) 十六式动作图解	(90)
七、陈式太极拳竞赛套路分段简化练法	(126)
第一段	(126)
第二段	(153)
第三段	(184)
第四段	(209)

一、陈式太极拳的起源与发展

(一) 陈式太极拳的起源

陈式太极拳创始于明末清初，迄今已有三百多年的历史。它是综合性的继承和发展了在明代民间和军队中流行的各家拳法，结合古代的导引术和吐纳术，吸取了古典唯物主义哲学、阴阳学说和中医基础理论的经络学说，成为一种内外兼修的拳种。

一切文化来源于社会生活。武术也是一种文化，是人们在日常生活和生产劳动中通过实践创造的。简化陈式太极拳也不例外，它是通过历代武术家根据技击的需要，并吸收各种武术流派的精华进行有机地加工，才形成当今的套路。

一切事物总是因时、因人有意或无意而变化的。不离法则而变化，视为发展；离开法则而变化，必定倒退。太极拳论说：“虽变化万端，而理唯一贯。”“理”即法则。太极拳有太极拳的“理”，在“理”的指导下的运动方法便是技击。技法虽因敌而变，而它的法则却不能变。陈氏拳法的法则就是缠法的螺旋运动。

据《温县志》记载，陈王廷曾于1641年任温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡，晚年造拳自乐，教授弟子子孙。他的遗词上有：“叹当年披坚执锐，……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。闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子子孙，成龙成虎任方便。……”据《陈氏家谱》记载，陈王廷所造拳套，有太极拳（一名“十三势”）五路、

长拳一百零八势一路（势名没有重复）、炮捶一路。

（二）陈式太极拳的发展

随着时代的发展，陈王廷所创造的拳架套，既有继承典型的一面，也有创造发展的一面。陈王廷所创造的七种拳套，经五代传至陈长兴、陈有本这一代，已专精于太极拳第一路和炮捶（今称陈式第二路）以及双人推手和双人粘枪的功夫，其他内容已很少有人会练了。而陈式太极拳第一路又有老架和新架之分。为了适应社会发展的需要，陈有本首先创造了新架，架式与老架一样宽大。陈有本的学生、族侄陈青萍，也创造了一套架式，小巧紧凑，后人称之为“赵堡架”。

陈长兴所练的拳属于陈王廷旧传的架式，动作宽大。他的学生杨露禅到北京传拳时，为了适应保健的需要，又逐渐改变了拳套动作，后演变成杨式大架太极拳。杨露禅和其子杨班侯教满族人吴全佑一套小架，后由吴鉴泉传授，即目前流行的吴式太极拳。永年人武禹襄从杨露禅学陈式老架，又从陈青萍学赵堡架，后演变成武式太极拳。武传李亦畬，李传郝为真，郝传孙禄堂。孙禄堂为形意拳、八卦掌名家，参合三派之长，另创造了架高步活的孙式太极拳（也有人称作“开合太极拳”）。

为了适应太极拳发展的需要，加快太极拳走向世界的步伐，中国武术协会、国家武术研究院自 1987 年以来多次组织太极拳方面的专家、教授、教练员、运动员修改制订了竞赛规则，编写出版了陈式太极拳竞赛套路、杨式太极拳竞赛套路、吴式太极拳竞赛套路、武式太极拳竞赛套路、孙式太极拳竞赛套路及 42 式太极拳、剑竞赛套路。

(三) 简化陈式太极拳概述

简化陈式太极拳，是在中国武术研究院审定的陈式太极拳竞赛套路的基础上简化而成的。原套路共五十六个动作，动作紧凑，运动量较大，以专业运动员练习比赛为主，使陈式太极拳爱好者和初学者望而生畏，为此，笔者结合多年的学习、训练、教学经验及教学实践，创编了这套陈式太极拳基本功和基础套路，将较难的动作和较有特点的动作，作为单式练习，从最基础的手法、步法开始讲起，直到套路练习，这样可以很快掌握技术动作。目的是帮助练习者尽快掌握动作要领，提高练习质量，增加练习的兴趣，并适应现代快节奏的生活，可以在较短的时间内掌握一套简单完整的套路，既能达到锻炼身体的目的，也可达到套路练习的效果。

简化陈式太极拳以八式、十六式为基础套路。八式动作左右对称，学练较为简单，可原地练习。十六式，是由十六个不同的动作组成，没有重复。加之竞赛套路分段简化练法，练习熟练后可逐渐过渡到竞赛套路的练习。

二、陈式太极拳的特点

陈式太极拳主张动作要有刚有柔，有圆有方，有快有慢，有开有合。它的运动特点是，缠绕折叠，松活弹抖，快慢相间，蓄发互变。运动形式是螺旋形的。这种螺旋形的动作，不但运行于肌肤之上，而且贯穿于全身。它使各个关节、肌肉，甚至每个细胞都得到运动。通过反复旋转绞拉地持久锻炼，就形成了缠丝劲（陈氏通称为“棚劲”，也称为“内劲”）。运用这种劲的各种方法，就是“缠法”。

（一）缠法的提出

“缠法”这个词是陈氏十六代陈鑫（字品三）在所著的《陈氏太极拳图说》中提出来的。他说：“太极拳，缠法也。”又说，“不明此，即不明拳。”肯定了缠法在陈式太极拳套路中的重要地位。他又具体说明：“其法有进缠（如：揽扎衣最后一势的右手顺缠立掌）、退缠（如：左单鞭，左手顺缠回收腹前）、左缠（如：揽扎衣，左手托右拳至左胸前，左手逆缠划弧）、右缠（如：右金刚捣碓的开始，右手逆缠变顺缠）、上缠（如：金鸡独立的向上缠转）、下缠（如：金鸡独立向上缠转后再向下缠转）、里缠（如：拇指向内转为里缠）、外缠（如：拇指向外转为外缠）、顺缠（顺缠也就是外缠）、逆缠（逆缠也就是里缠）、大缠（也就是缠法的动作放大，如：揽扎衣的两手打开动作、单鞭式、野马分鬃等）、小缠（相对

比大缠小的动作，包括手的自转)。”

(二) 身体各部位顺逆缠法的运动规律

陈式太极拳将全身分为上、中、下三盘。从颈部到头顶为上盘，两手臂和胸部、背部、腰部为中盘，小腹部、尾骨以及两腿两足为下盘。

上盘的头部要中正。术语说“虚领顶劲”。《十三势行功总歌》中说：“满身轻利顶头悬。”顶字与悬字虽不同，但方法是一样的。正如陈鑫所说：“如同头顶百会穴有一绳，将全身向上悬起似的。”只要下颌略向内收，头顶则自然中正向上，而颈部也自然立起，使身体中正不偏。在缠法的运转中，身体保持中正不变。

身体的支柱为腿，腿的缠法虽不像手臂缠法那么丰富，但它是劲的来源。术语说：“劲，起于足……。”而且我们传统的练习方法，很多都是从桩功开始的。桩功有很多练法，但是我觉得可分为两大类：静力桩和动力桩。静力桩，以练内为主，调整气血的运转；动力桩，练习内外配合。如：练习腿部缠法的顺逆，则应以身体旋转的方向而变。凡身向左转，则左顺而右逆；右转则右顺而左逆。顺缠应膝向上提，逆缠应膝向下垂。但只许一提一垂，没有双顺、双逆的变化，而且绝对不许向左右摇摆。

手部自转比较易于区别顺逆。凡拇指向外翻转，将掌心翻向上，则为顺缠；拇指向内翻转，将掌心翻向下，则为逆缠。

手与臂部配合着向左右、前后、上下旋转，则为公转。公转的方向有左、右、前、后、上、下的区别。左右及上下公转中的自转，只有一顺、一逆。即：凡手向右转，逆缠上开而顺缠下收的为正旋。开时逆缠以手领肘，以肘领肩，从心口前斜向右上转，转到手高齐眼为度，这是上半圈。接着松肩、沉肘、塌腕、手指上扬。将肘收到肋旁，肘贴肋部，只用小臂带转经脐上转到心口前为度。

陈鑫说，“一只手只管半个身躯（在技击方面，手同岗哨，以防卫躯干为主）”，“以鼻为中界”。我曾听著名太极拳家洪均生先生说：“我在教拳时，恐学者误会为必须将手收到鼻前，所以我将陈鑫说的‘以鼻为界’，改为心口前。”我认为改得有道理。王宗岳《太极拳论》所说“无过不及”，当然应该有个界限作为过于不及的标准。陈式手法与躯干的配合便是：高不过眼，低不过脐，中不过心口。过则丢劲，不及则劲顶。一般来说从心口到眼的旋转约以 90 度为限。以上是正旋的规律。

手部上下反转的式子最少，只有金鸡独立是两手同走反旋而一上一下，从心口前分开的。上手先走顺缠经过心口上转，变为逆缠，经口、鼻前转到头的外上侧，如钻天势，向上穿出。下手也从心口前变逆缠分开的，经过胯前向胯外下按。它的自转缠法只是顺逆两法，但是注意上正、下斜的方向。

前后公转手的配合都是走反旋，但右手从顺缠经过心口前变逆缠，经胯前斜向外后转出，变顺缠沉肘收转到肋旁，然后手腕变逆缠，经耳下向胸前转出，如掩手肱捶，自转缠法。所以应当注意在不同式子中，手部缠法在运行到什么部位时变什么方向，一点也不许错。《太极拳论》说：“差之毫厘，谬之千里。”这是有道理的，也是学拳时应该注意的。

至于眼法是否也有顺逆的区别呢？当然有的。眼是传达意志，指挥全身因敌变化的器官。陈鑫曾说：“练拳时，无人若有人；交手时，有人如无人。”《孙子兵法》也说：“知己知彼，百战不殆。”练拳时，是指眼观对方肢体的动静而适当应用各种着法应敌，是知彼的方法。知彼的方法首先是看对方站立的步法，从而推断对方将采用何种方向、方法进攻。这都是由眼观察所得，加以合理的判断，才能机动灵活地进行防守与反攻。所以陈式每个式子都有一定的主要方向，主要方向是当未动步前，以出步的方向为主，出步方向定后则以手的最后攻击目标为准。因此眼的方向和身法步法一致

● 
者为顺；眼的方向与身部旋转和手法变化过程中的方向相反者为逆。

三、简化陈式太极拳的基本功练法

(一) 手型、手法

1. 手 型

(1) 拳

四指向内卷屈，拇指压于中指和食指的第二关节上；拳面要平，拳打出时，手腕也要平（图 3-1）。

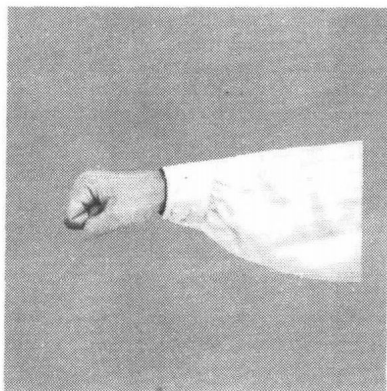


图 3-1

(2) 掌

①立 掌：手指自然伸展，并拢。小指根部和拇指根部微内合，虎口处加紧，拇指稍外仰，塌腕，手指向上，称为立掌（图 3-2）。

②俯 掌：手指不变，掌心翻向下，称为俯掌（图 3-3）。

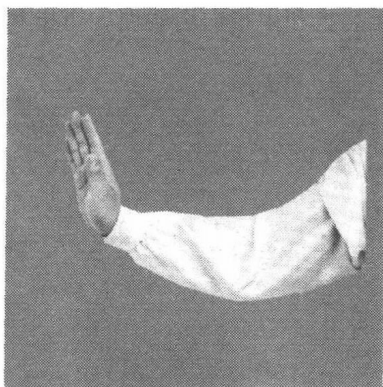


图 3-2

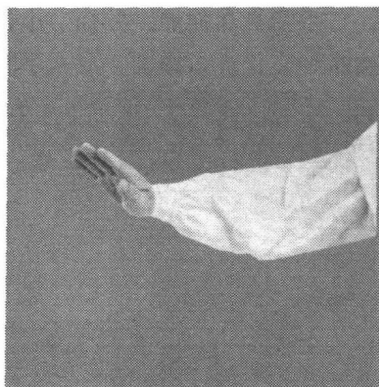


图 3-3

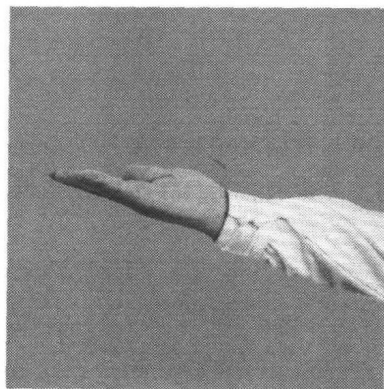


图 3-4

③仰 掌：手指不变，掌心翻向上，或掌心侧向上，称为仰掌（图 3-4）。

(3) 勾 手

拇指、食指和中指的指尖捏拢，其余两指自然向内屈于掌心，虎口撑圆，腕微屈（图 3-5）。

(4) 八字掌

手指自然伸展，并拢。小指、无名指和中指向内卷屈，拇指和食指伸直，虎口撑圆，成八字状（图 3-6）。

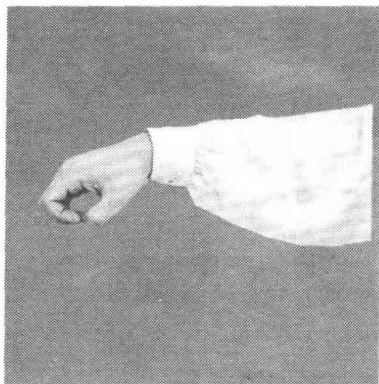


图 3-5

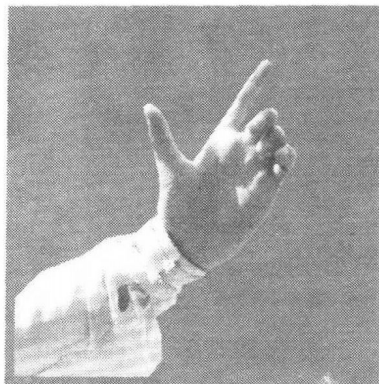


图 3-6

(5) 刁勾手

拇指的第一关节与食指和中指的第三关节捏拢，其余两指屈于掌心，屈腕向右前上方提刁，稍高于头。左手按于左胯侧，身体保持中正（图 3-7）。

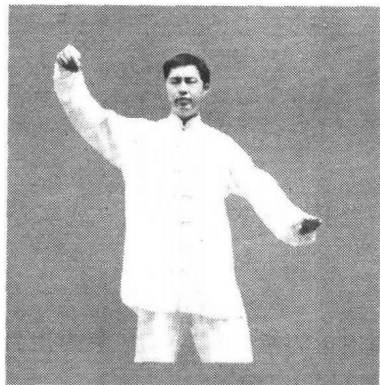


图 3-7

2. 手 法

(1) 前穿掌

①预备势：两脚并拢，身体自然直立，肩臂松垂，两手轻贴两腿外侧，头颈正直，两眼平视。身体重心移向右腿，提起左脚向左平行开步，与肩同宽。两手内旋前平举，与肩同高同宽，接着两臂屈肘下按至两胯前，掌心向下，掌指向前；随之两腿屈膝下蹲，成马步双按式（图3-8）。

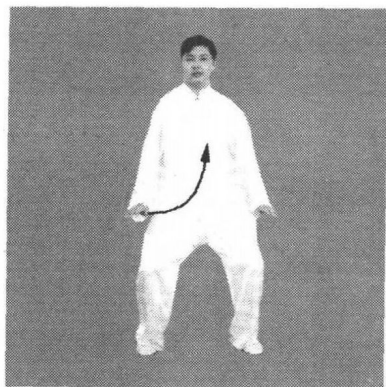


图 3-8

②右手顺缠向上至胸前，继续顺缠向前穿出，掌心向上，掌指向前。注意，松肩沉肘。接着，向上突腕，手变逆缠向内划弧旋转，掌心反向下，掌指向前（图3-9、10）。

③右手下落至右胯前，掌型不变。同时，左手顺缠向上至胸前，向前旋转穿出，掌心向上，掌指向前。接着，松肩沉肘，向上突腕，手变逆缠向内划弧旋转，掌心反向下，掌指向前。接着，右手下落至右胯前，掌型不变（图3-11、12）。