

CHINESE TAIJIQUAN
SCRIPTURES
TAIJIQUAN, CHEN

● 陳正雷 / 著

太極名師經典

中國

陳氏太極



世界圖書出版公司

中國 陳氏太極

陳正雷 著

W 世界圖書出版公司

西安 北京 廣州 上海

(陝) 新登字 014 號

中國陳氏太極

陳正雷 著

責任編輯 劉玉其 魏雪琴

世界圖書出版西安公司出版發行

(西安市南大街 17 號 郵編:710001)

西安七二二六廠印刷

全國新華書店經銷

開本:850×1168 1/32 插頁 8 印張:13 字數:262 千字

1997 年 8 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次修訂 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-2626-X/Z·51

Wx2626 定價:25.00 元



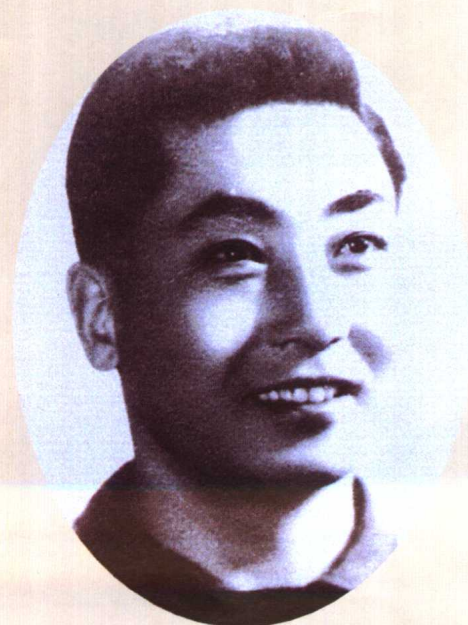
陳王廷 (1600-1680) 太極拳創始人



陳發科 (1887-1957) 陳氏十七世。



陳照丕 (1893-1972) 陳氏十八世。



陳照奎 (1928-1981) 陳氏十八世。

陳氏太極拳



陳氏太極劍



陳氏太極刀



陳氏太極拳用法—背折靠





陳正雷先生
1996 年 8 月
在美國教學



陳正雷先生
1996 年 6 月
在日本教學



陳正雷先生 1993 年 7 月在馬來西亞教學



作者陳正雷先生與夫人路麗麗女士、大女、兒子、小女



喝口陳溝水，都會翹翹腿



棚勁



單鞭左掌



單鞭右勾



帶臂摔

序 言

太極拳乃中華武術百花園中的一支奇葩，構思特異，源遠流長，在世界功夫界獨樹一幟。當今世界範圍內，太極拳以它內似金剛與外似行雲流水的魅力、以它不可比擬的技擊和健身的功效，深受人們喜愛，得到日益廣泛的推廣普及。世界著名未來學家約翰·奈斯比特在《亞洲大趨勢》一書中，以“東西方的和諧”為題預測時專門提到：“西方正在從東方‘進口’思維方式和傳統觀念。他們身體力行東方精神的熱情是前所未有的……80歲的東方人和30歲的西方人一起打着太極拳。”

陳氏太極拳是各派太極拳的始源，幾百年來世代沿襲，歷久不衰，不斷發展。在各式太極拳中獨留其剛柔相濟、快慢相間、蓄發相變，竄蹦跳躍，鬆活彈抖等特色，始終深受拳界青睞。

余自幼隨伯父照丕左右，學習陳公長興係統的老架一路、二路（炮捶）及刀、槍、劍、杆等器械和推手、拳術理論。1972年伯父去世後，又隨堂叔父照奎學新架（叔祖發科晚年所定）一、二路和推手、擒拿等技巧。其間他又對余加深了理論性指導。余有幸跟隨二位先輩學藝20余年，基本掌握了各種套路、器械的練法，對先輩所傳的珍貴拳論拳理，也有了日益深化的認知。後又與同門師兄弟相互切磋交流，探討研究，才稍悟奧竅。

1982年，國家提出搶救中華武術，抓緊搞好武術挖掘整理工作的號召。在此之前，陳家溝的太極先輩陳鑫、陳子明、陳照丕等老先生相繼著書立說，但均係拳理方面的論述，理論精闢但深奧，初學者不易把握。為搶救、繼承、普及、推廣陳氏太極，亟需通俗、系統地將陳氏太極的拳論、拳術套路、器械套路整理成可操作性強的讀物。余亦早有此願，後在河南省體委和溫縣體委的支持下，在各界朋友的鼓勵下，嘗試編撰，又經多年來對拳術結合拳論的體悟和研修，漸次修補成冊。

為適應學練，書中對陳氏太極的源流、發展及特點概述后，對拳理和拳論作了通俗性介紹。並分別把身體各部分的要求、手型、步型的特點專項闡述。此外，在拳術套路分解動作方面，除了運行路線、要點、要求外，又注明了呼吸、內勁運行及技擊方法。這樣，初學者易于規範把握，對已有一定練拳基礎的人，也有重要的參考價值。

此書在整理、抄寫時，曾得到我的夫人路麗麗女士及李務公、崔廣博、張保林 等同志的全力分擔和協助。此書在編寫、修訂、出版並入選《中國太極名師經典》系列叢書的過程中，得到西安世界圖書出版公司的支持，特別是叢書總策劃劉玉其先生自始至終的誠摯扶助，在此一并深表謝意。

陳正雷

1997年5月於中國河南溫縣

目 錄

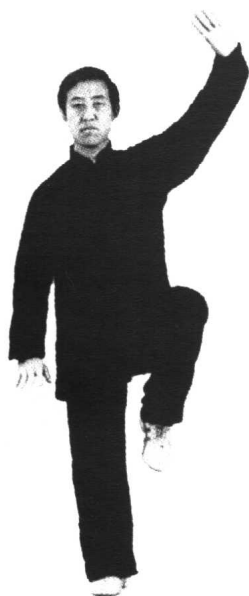
序言·····	(1)
第一章 陳氏太極概要·····	(1)
一、太極拳的源流、發展及演變·····	(3)
二、陳氏太極拳的特點·····	(14)
三、陳氏太極拳的健身與技擊作用·····	(19)
四、陳氏太極拳對身體各部位的要求·····	(27)
五、陳氏太極拳的練習步驟與方法·····	(36)
六、關於圖解的幾點說明·····	(46)
七、陳氏太極拳的手型和步型·····	(47)
八、陳氏太極拳纏絲勁發微·····	(51)
九、陳氏太極拳基本動作及纏絲勁練習·····	(56)
第二章 陳氏太極拳老架一路·····	(71)
一、陳氏太極拳老架一路簡介·····	(73)
二、陳氏太極拳老架一路動作名稱·····	(74)
三、陳氏太極拳老架一路動作圖解·····	(76)
第三章 陳氏太極單劍·····	(215)
一、陳氏太極單劍簡介·····	(217)
二、陳氏太極單劍動作名稱·····	(219)
三、陳氏太極單劍動作及圖解·····	(221)
第四章 陳氏太極單刀·····	(273)

一、陳氏太極單刀簡介·····	(275)
二、陳氏太極單刀動作名稱·····	(276)
三、陳氏太極單刀動作圖解·····	(277)
第五章 太極拳內氣淺論與經絡學說·····	(307)
一、太極拳內氣與經絡的關係·····	(309)
二、太極拳內氣的練習方法·····	(313)
三、經絡學說·····	(319)
附錄 1 :陳氏太極拳論·····	(338)
一、太極拳經譜·····	(338)
二、太極拳拳譜·····	(339)
三、太極拳十大要論·····	(340)
四、用武要言·····	(345)
五、太極拳論分類語錄·····	(347)
附錄 2 :陳氏太極拳家列傳·····	(371)
附錄 3 :作者簡傳·····	(389)



第一章

陳氏太極概要



一、太極拳的源流、發展及演變

要知太極拳之由來，必先知太極之含意。太極即太虛。
“太”者，有極其至大的意思。“虛”者，空虛無物之意。太虛為空空之境，真氣所充，神明之宮府。真氣之精微，無微不至，故主生化之本始，運氣之真元。太極乘氣動而生陽，靜而生陰。這就是太極生陰陽之理。

“陰陽”是古代哲學理論的代名詞，用來說明一切事物內部不同屬性的相互對立統一與轉化。陰陽觀念中具有對立統一、相互依存、相互協調、相互轉化的特點，太極拳就是在符合陰陽對立統一的基礎上，創造出的一套剛柔相濟、內外相合、上下相隨、快慢相兼、形意結合、順逆纏絲等陰陽相合的動作套路。亦因陰陽相合而為太極，所以將這套拳稱之為太極拳。如按太極拳姿勢要求去練習，持之以恆，日久就可以練到五陰五陽的功夫。進入“妙手一運一太極，太極一運化烏有”的境界。達到這種程度時，太極理氣活躍，氣機相通，真氣充盛，陰陽平衡，周身上下內外形氣一體，如太極之象，混然一圓。

太極拳發源於河南省溫縣陳家溝。

陳家溝位於溫縣城東的青風嶺上，600年前叫常楊村。據《溫縣縣志》記載：“明洪武初年，因元鐵木耳守懷慶（懷慶