

世传

陈氏太极拳

小架

陈永福 / 著



SHI CHUAN CHEN SHI TAI JI QUAN XIAO JIA

陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

# 世传陈氏太极拳小架

陈永福 著

陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

世传陈氏太极拳小架/陈永福著. —西安:陕西科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6320 - 7

I. ①世… II. ①陈… III. ①陈氏太极拳—基本知识  
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 264593 号

## 世传陈氏太极拳小架

---

|     |                                                         |                   |
|-----|---------------------------------------------------------|-------------------|
| 出版者 | 陕西出版传媒集团                                                | 陕西科学技术出版社         |
|     | 西安北大街 131 号                                             | 邮编 710003         |
|     | 电话 (029)87211894                                        | 传真 (029) 87218236 |
|     | <a href="http://www.snstp.com">http://www.snstp.com</a> |                   |
| 发行者 | 陕西出版传媒集团                                                | 陕西科学技术出版社         |
| 印 刷 | 陕西思维印务有限公司                                              |                   |
| 规 格 | 787 mm × 1092 mm                                        | 16 开本             |
| 印 张 | 12                                                      |                   |
| 字 数 | 150 千字                                                  |                   |
| 版 次 | 2015 年 1 月第 1 版<br>2015 年 1 月第 1 次印刷                    |                   |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 5369 - 6320 - 7                          |                   |
| 定 价 | 39.80 元                                                 |                   |

---

版权所有 翻印必究



法乾坤正道  
研太極神功



与恩师陈立清在一起



西安草华武术馆



在第五届中国·焦作国际太极拳  
交流大赛上名人名家授拳



太极拳名家汇聚一堂



2009年武馆代表陕西  
参加焦作太极拳比赛获7金2银



国际太极拳文化传播大使



指导晚辈练拳



与外国弟子合影



指导弟子推手



咸阳分馆



西安逸兴东苑辅导站



北京天通艺园辅导站



广东惠州分馆



江苏昆山分馆



广东东莞分馆



陕西潼关分馆

## 《世传陈氏太极拳小架》编委名单

陈永福 著

整 理:樊小丽

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 编 委: | 阎 安 | 宋存斌 | 蒋应华 |
|      | 彭 勇 | 付晓东 | 贾 斌 |
|      | 赵 锋 | 魏 新 | 刘 杰 |



## 序一 心血的结晶

看到陈永福先生著的《世传陈氏太极拳小架》一书的书稿,不禁眼前浮现出了陈氏太极拳小架发展史上的一个个人物,由他们参演的陈氏太极拳小架的一场场引人瞩目的“史剧”,牢牢铭刻在我的心中。陈永福,就是其中的一位重要人物。

陈氏太极拳小架,在陈家沟太极拳的发展史上,有着举足轻重的贡献。太极拳在陈家沟诞生后,原本没有大架、小架之分,这种称谓的出现,是太极拳发展中应运而生的说法——这是针对陈家沟出现的两种不同风格的拳架而言的。

陈家沟人言“大架不大,小架不小”,讲的是大架与小架的说法,不完全是指它们的表现形式,主要说的是表现方法。

作为一种练法的陈氏“小架”太极拳,是不能简单地和“大架”论谁先谁后的,因为它们同为一桩主干上的两个分支,是陈王廷创编太极拳后原始套路的发展衍变。

陈氏小架太极拳,自20世纪30年代至今,在西安一带有着很好的传播发展,可以说,西安市是陈家沟小架太极拳的中兴之地,西安为此也被太极拳界称为“小陈沟”。

在西安市小架太极拳的传播中,“西安萃华武馆”是立下了汗马功劳的。这个武馆,是享有盛名的陈氏太极拳大师陈立清创办的,我在和陈立清大师生前的多年交往中,经常听到她谈起西安萃华武馆的创建与小架太极拳在西安的故事,可谓是津津乐道。那时,作为西安萃华武馆副馆长的陈永福,也是被他这位家姑看重和表扬的。在西安萃华武馆,陈永福是陈立清的主要助手和实际操作者。所以,陈立清生前,就早早地把萃华武馆的第一把交椅交给了他。

陈永福自幼就攻学陈氏家拳,刻苦努力且悟性很好,除了能娴熟地演练陈氏太极拳的各种套路外,还将陈立清传授的108式长拳演练得炉火纯青。在陈永福的努力下,西安萃华武馆得到了进一步的发展壮大,成为西安市乃至在全国太极拳界知名的武术团体。他们的团体,经常出现在全国各地的大型太极拳活动中,陈永福本人也经常应邀作名家表演。他在20世纪90年代初温县成立的国际太极拳年会中,担任副秘书长。温县国际太极拳年会,是由我国发起的在世界上影响最大、参与最广的专业性太极拳活动,它团结组织各流派太极拳,促进了我国太极拳事业的发展,对太极拳在全世界的普及推广做出了非常重要的贡献。作为陈氏太极拳小架的一位重要代表人物的年会副秘书长,陈永福功在其中。

《世传陈氏太极拳小架》这本书,是继陈立清大师《陈氏太极拳小架》一书后,较为全面地介绍陈氏太极拳小架

的又一部力作。它凝聚了陈永福多年来的心血,也是他几十年太极拳生涯的重要成果。此书不仅具有很强的理论性,而且图文并茂地详细介绍了陈氏太极拳小架,无论对于初学者还是深研者,都具有很大的可读性。

看到书稿,我很高兴,祝贺陈永福先生这部书的出版。同时缅怀为陈氏太极拳小架做出贡献的已故的诸位前辈先贤。相信,有陈永福这一批批后人的继续努力,陈氏太极拳小架一定会得到更大的普及与发展。

原福全

2014年7月1日于阳朔

注:原福全

原河南省温县体育局局长

中国国际太极拳年会秘书长

中国国际太极拳网总编

序  
一  
心  
血  
的  
结  
晶

## 序二

陈氏太极拳是中国武术的优秀拳种之一,是中华灿烂文化中的一支奇葩。它的运动特点强调在意念的主导下表现为螺旋缠绕、头顶气沉、放长肢体,通过旋腰转脊带动上肢旋腰转腕,带动下肢旋胯转踝,使运动的肢体在顺逆缠丝中形成内外相合,节节贯串,开合曲线的运动足迹相连不断,一气呵成。

随着太极拳的发展,后人为了区分陈氏太极拳的不同练习方法,拳术上有大架、小架(大圈、小圈)之称。大架、小架除了动作形式不同外,其技术理论基础是一样的,大架拳术也讲究将圈逐渐收小,小架训练也开始讲究将圈放大,两者的训练过程基本相同,因此有“大架不大,小架不小”的说法。

本书作者陈永福先生,9岁起师承姑母陈立清学习陈氏太极拳小架一路、二路、单剑、双刀、双铜、春秋大刀、枪、杆及陈氏108式长拳等,深得真传。在近50年的武术生涯中能持之以恒,专研习练陈氏太极拳,造诣颇深。1976年至今,先后多次参加省级、全国、国际太极拳交流赛及年会并取得优异成绩,受到同行的好评。他所带的学生遍及海内外,在全国各类武术太极拳交流赛中多次获得金牌,

被国家有关部门授予陈氏太极拳非物质文化遗产传承人和传统武术陈氏太极拳小架代表人物,为武术太极拳文化的传承和发展做出了积极的贡献。

我认识作者陈永福先生近30年,在20世纪80年代初期,他协助姑母陈立清等老师共同创办了陕西省首家武术馆——西安萃华武术馆,现任馆长。因工作关系我与他结下了深厚的友谊,对他优秀的武技和勤奋善良的人品非常赞赏,他以自己多少年来习练武术的体会和经验为挖掘传统武术拳种的整理工作做出了一定贡献,这是值得倡导的,作为武术工作者,我愿意同作者为本书的出版同享喜悦,也希望对推动民族传统武术文化发展有所裨益。

肖关纪

2014年12月5日

### 注:肖关纪

全国武术套路金牌获得者、中国武术七段

陕西省武术运动管理中心社会部主任

陕西省武术协会副秘书长(兼)传统武术挖掘整理办公室主任



## 目 录

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 第一篇 太极拳概述 .....           | ( 1 )  |
| 一、图解太极拳 .....             | ( 1 )  |
| 二、陈氏太极拳小架的特点 .....        | ( 7 )  |
| 三、陈氏太极拳小架的手型与步型 .....     | ( 9 )  |
| 四、学练太极拳十三要(陈立清) .....     | ( 15 ) |
| 五、关于图解的几点说明 .....         | ( 21 ) |
| 第二篇 陈氏太极拳小架一路 .....       | ( 22 ) |
| 一、陈氏太极拳小架一路简介 .....       | ( 22 ) |
| 二、陈氏太极拳小架一路动作名称 .....     | ( 23 ) |
| 三、陈氏太极拳小架一路动作图解 .....     | ( 24 ) |
| 四、陈氏太极拳小架一路运行路线示意图 .....  | ( 76 ) |
| 五、陈氏太极拳小架一路主要架势技击解析 ..... | ( 78 ) |
| 第三篇 陈氏太极拳小架二路 .....       | ( 93 ) |
| 一、陈氏太极拳小架二路简介 .....       | ( 93 ) |
| 二、陈氏太极拳小架二路动作名称 .....     | ( 94 ) |
| 三、陈氏太极拳小架二路动作图解 .....     | ( 94 ) |

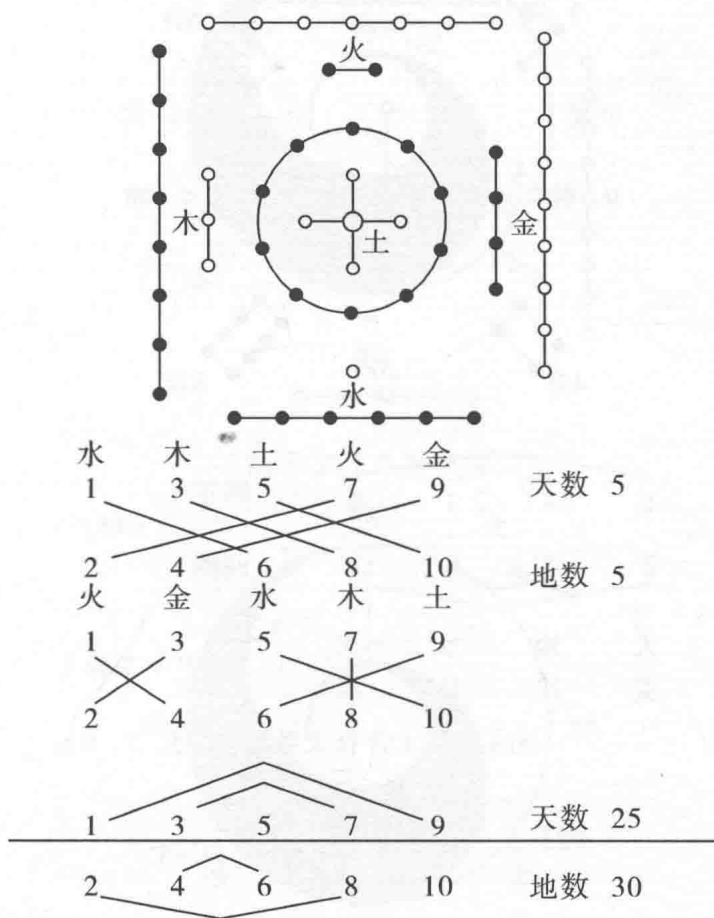
|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第四篇 陈氏太极拳实战用法 .....     | (130) |
| 一、陈氏太极拳实战用法简介 .....     | (130) |
| 二、陈氏太极拳实战用法动作图解 .....   | (130) |
| 第五篇 陈氏太极拳秘籍精选 .....     | (151) |
| 一、陈氏太极拳经总歌(陈王廷) .....   | (151) |
| 二、陈氏太极拳十大要论(陈长兴) .....  | (152) |
| 三、用武要言(陈长兴) .....       | (157) |
| 四、太极拳总论附歌(陈清平) .....    | (159) |
| 五、太极拳正宗论五子妙诀(陈清平) ..... | (160) |
| 六、走架打手行工要言(陈清平) .....   | (161) |
| 七、太极拳著解(陈鑫) .....       | (162) |
| 八、太极拳用说(陈鑫) .....       | (163) |
| 九、太极拳经谱(陈鑫) .....       | (165) |
| 十、太极拳权谱(陈鑫) .....       | (166) |
| 十一、太极拳缠丝精论(陈鑫) .....    | (167) |
| 十二、争走要诀(陈鑫) .....       | (168) |
| 十三、太极拳经歌诀(七言四句六首) ..... | (169) |
| 附录1 陈有本传递表 .....        | (170) |
| 附录2 陈永福师承传递表 .....      | (172) |
| 附录3 陈永福大师传记 .....       | (173) |
| 后 记 .....               | (178) |



# 第一篇 太极拳概述

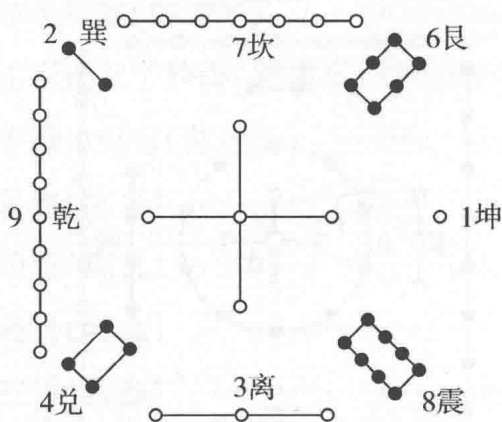
## 一、图解太极拳

河图



易曰：天一，地二，天三，地四，天五，地六，天七，地八，天九，地十。天数五，一、三、五、七、九；地数五，二、四、六、八、十。五位相得而各有合。一得六为水；二得七为火；三得八为木；四得九得金；五得十为土。一得四、二得三为五；六得九、七得八、五得十为十五；一合九、二合八、三合七、四合六为十。天合，一、三、五、七、九，为二十五；地合，二、四、六、八、十，为三十。凡天地之数，五十有五，此所以成变化而行鬼神也。

洛书



5的含义 (含有天数1、3、5、7、9)

