

○ 陈国灿 著

四川出版集团·四川科学技术出版社

# 陈氏太极拳

- 陈氏太极拳一路（老架）
- 陈氏太极拳二路（炮捶）
- 陈氏太极拳技击精要

本书配有

VCD光盘





# 陈氏太极拳

陈国灿 著



四川出版集团  
四川科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳/陈国灿著. - 成都:四川科学技术出版社,2005.1

ISBN 7-5364-5665-4

I. 陈... II. 陈... III. 太极拳,陈式  
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136538 号

## 陈氏太极拳

---

著 者 陈国灿  
责任编辑 任维丽  
封面设计 韩健勇  
版面设计 杨璐璐  
责任校对 王初阳 缪栋凯  
责任出版 邓一羽  
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮政编码 610012  
开 本 787mm×1092mm 1/32  
印张 10.75 字数 180千 插页 2  
印 刷 成都成飞大雁企业公司印刷厂  
版 次 2005年1月成都第一版  
印 次 2005年1月成都第一次印刷  
印 数 1-3 000册  
定 价 23.00元  
ISBN 7-5364-5665-4/G·1082

---

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

电 话: 86671039 86672823

邮 政 编 码: 610012



参与演练人员合影



陈氏太极拳纪念馆



2000年国际太极拳年会



2000年国际太极拳年会与陈立清(前排左3),马虹(前排右1)合影



作者（前排右一）  
与当代太极拳名  
师马虹先生（前排  
左一）合影



杨露禅学拳处



# 证书



陈国焯先生：

您被评为年会太极拳 名师。

中国温县国际太极拳年会  
级别评定委员会

二〇〇〇年十月

陈沟拳是太极拳之母,她拳理精法密、博大精深,堪称是“中国人对人类的一大贡献”。它是通过技击达到健身养生之目的,没有不良后果,可以一直打到老,打到生命的终极。

作者

## 陈氏太极拳简介

陈氏太极拳是明末清初年间由河南温县陈家沟著名拳师陈王庭始创,代代相传,远近闻名。陈氏太极拳经过多年的充实提高,逐渐形成了近代所流传的一、二路拳套。两套拳式的连贯动作,都是经过精心设计的,其速度和强度不同,身法、运动量和难度也有差异,但都是符合循序渐进与刚柔相济原则的。

第一路拳的动作柔多刚少,以棚、捋、挤、按四正劲的运用为主,采、捌、肘、靠四隅手的运用为辅;动作柔顺,以化劲为基础,以柔迎刚,以柔化刚,其外形特色为缓、柔、稳。初练时,动作应以徐、缓为主,着重缠丝劲的锻炼,动作时以身领手,要求动分(离心力)静合(向心力),不





断变化。练时根据各自的体力强弱的不同,采取高架或中架或低架,调节运动量,练这套拳,可使身体较好的人增强体质,对体弱或有慢性病的人有保健和治疗作用。

第二路(炮捶)动作较为复杂,特点为疾速、紧凑、刚多柔少。用劲以采捌、肘靠为主,棚、捋、挤、按为辅。动作要求坚刚、迅速,重在弹抖劲和爆发力锻炼。套路中有不少“蹿蹦跳跃、腾挪闪战”动作。从外形看,它的快、刚、跃似乎与其他拳种没有区别,但实质上仍保持太极拳的特点。如在运动中不断旋腰转脊、旋腕转膀和旋踝转膝,形成一动全动、贯穿整体的一系列螺旋动作,收到开中寓合,合中寓开的作用。这个拳套因其速度快,具有强烈的爆发力,适于青壮年或体质较强的人学习。

套路锻炼使人能逐渐掌握刚柔相济的技法要领,练就“知己的功夫”。为了锻炼“知彼的功夫”,陈氏太极拳还创造了具有对抗性的“推手”,运用沾、连、粘、随的方法求得“懂劲”的功夫。要掌握“懂劲”的功夫,必须交替练习走架子和推手,长期苦练方能功夫到家。

陈氏太极拳是太极拳之母,其他流派(如杨氏、吴氏、武氏、孙氏)都是从它的基础上发展创新的。

## 序 一

易系辞云：“天地之大德曰生”。故“生生之谓易”。而易之理在阴阳，阴阳之象曰太极。太极之用，曰动曰静，曰刚曰柔，而刚柔相推，动静相成是乃生之契机。河南陈家沟陈氏本此理以创立太极拳法行于世，传人甚众，流布甚广。

陈国灿先生少年习拳于陈氏门人朱瑞川，锻炼至今约50年之久，积40余年广征博采，集众技之长，归纳自习与教学之经验，并影印拳术程式，撰为一册，名曰《陈氏太极拳》，期以流惠同好，促进民族健康。于行将付梓之时，索序于余，然余不解拳术，无由发其精义；但余幼年时，体弱多病，少年在石室中学读书时，始爱好体育锻炼，身体才健强起来，数十年得以奔走国事，服务人民，实赖此健康之身体。今虽已臻耄耋之年，而犹有余力从事国家民族振兴之事业者，盖有其由来矣！

拳术之道，重在养生，而生生之理，古人早已言之透辟，只不过略举数端，并述浅见。

论语：“逝者如斯乎，不舍昼夜”。易曰：“天行健，君子自强不息”。中庸：“至诚无息”。焦循云：“一阴一阳，道



之所以不已”。这不舍、不息、无息、不已，都是释明宇宙是继续不断地前进。此是生之一义。

易系辞：“日新之谓盛德，生生之谓易”。又云：“刚柔相推，而生变化”。“天地感而万物化生”。“天地变化，草木蕃”。中庸：“天地之道可一言而尽也，其为物不二，其生物不测”。这日新、生生、变化、不测，都含着变化的意义，即是说宇宙是继续的变化，由变化而万物以生的。此是生之二义。

易云：“至哉坤元，万物滋生……含宏光大，品物咸亨”。这是描写宇宙万物得坤地之气而繁荣发展。此是生之三义。

易云：“物极必反”。道德经：“天之道，其犹张弓欤！高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之，天之道损有余而补不足”。这物极必反，高者抑之，乃叙述宇宙万物变化的过程，必由繁荣的发展期而至于衰退期，也可以由此衰退期而转入另一新的繁荣发展期。此是生之四义。

此生之四义，虽言天道，而人事之理，实亦蕴涵其中。拳曰太极，其精微之义，与天道人事之理，庶几近之乎！余不揣浅陋，聊陈数语，以就教于方家。是为序。

## 任觉五

于美国旧金山

## 序 二

陈君国灿和我可称得上是“总角交”。我们从少年时就交了朋友，一起学习，一起游玩，彼此莫逆于心。那时，我已知道他在从师学拳，见他时常流露出一种精武气概，这给我的印象很深。回想起来，当时如果能够同他一道接受拳术的熏陶，该是多么好的一件事。

时光流逝，忽忽已届古稀之年。陈君自少而壮，而老依然拳不离手，60余年来长期坚持、潜心研习陈氏太极拳，其造诣已登堂入室，毋庸讳言。他的为人恬淡寡欲，多年来，收了不少弟子传授斯技，并相与切磋，自得其乐。每有好友过往，辄认为，我国武术源远流长，门派众多，各有特色，但都是我国民族的宝贵遗产。学习武术，不仅可以强身，还兼能防卫。以太极拳而论，也有不少派别，如百花齐放，众卉争妍。就陈君而言，学有所宗，师教甚严，兼之本人六十多年来勤于锻炼，潜心深造，又有许多心得，应该视此为武术界特别是陈氏太极拳的一项宝贵财富。如能把它贡献给社会，广泛流传，为更多的有志之士参考研究，从中获得裨益，有利深造，从而推动陈氏太极拳这门传统武术的发展，使其发扬光大，则燭火不



熄,兼善天下之乐,何以逾此?

陈君即以此议与其多年之夙愿合,乃欣然命笔,埋头写作,书稿几易寒暑而成。书中以文字讲解,并配合以大量身架图片。读其书,既综合讲述陈氏太极拳的渊源要领,又分段详解各式功架的动作规范,提纲挈领,要言不烦。观其图,招式齐全,不啻以身示范,图文并茂,二者于是相得益彰。作者的苦心殷意,毫无保留,相信有心的读者会深切感受到的。

陈君研习陈氏太极拳终其一生,成于一书,我作为一个老朋友,对他这种崇高的精神与毅力感到十分钦佩和崇敬。值此书出版之际在此表示衷心的祝贺和良好的祝愿。

李国润

于成都科技大学

## 前 言

由四川科学技术出版社推出的《陈氏太极拳》(老架)(1994年)和《陈氏太极拳二路》(炮捶)(2000年)以及成都时代出版社于2001年出版的《陈氏太极拳技击精要》问世以来,颇得社会好评。最近,应广大太极拳爱好者的要求,在友人的鼓励之下,我们将以上三本书的主要内容加以整理、修订,突出重点,删繁就简,整合为一书——《陈氏太极拳》以便读者参照学习、研究。为使读者对拳式及技击动作有更明晰的感受,我们对所有插图都重新予以拍摄、制作,使其更为准确与完整。在理论的阐述方面力求简明扼要,便于学习者理解和掌握。至于对太极拳理论方面更高级的研究与讨论,本书就不多费篇幅,留待有志之士根据各人的需要做更深入的探讨。

我国改革开放以来,在政府的大力倡导下,经过广大体育界人士的苦心经营,我国的体育事业突飞猛进,中国体育健儿以骄人的成绩在世界竞技场上扬眉吐气。与此同时,中华武术、中国太极拳,使异邦人士大开眼界,大加赞扬。尤其是太极拳在国内大大得到推广,成为一种群众性的运动形式。它已由闭关自守的状态而走出



国门。随着科学技术的进步,介绍太极拳的书刊及音像制品都制作得十分精美,并大量地在市场上发行,为广大爱好者创造了十分有利的学习条件。

本书的编著也只不过是為了继承和发扬祖国宝贵的文化遗产起一点“鼓”与“呼”的作用而已。由于水平有限,缺点在所难免,希望得到各界朋友们的批评指正。

我们还要诚恳地提醒所有太极拳的爱好者,要想练好太极拳,主要还是得在内行的具体教导下才能有好的效果。书刊、图片具有研究、参考价值,有辅助作用,但也有一定的局限性,即使得到名师的传授,也还得要自己长期坚持苦练,才能有所成就。俗话说:“师父引进门,修行在各人”,就是这个意思。

编著者

# 目 录

- 1 导论
- 2 仰之弥高,钻之弥坚  
——忆陈氏太极拳宗师牛瑞川先生
- 15 第一部分 陈氏太极拳一路(老架)
- 16 第一式 预备势
- 17 第二式 太极起势
- 18 第三式 金刚捣碓
- 20 第四式 懒扎衣
- 22 第五式 仙人理须
- 23 第六式 单鞭
- 26 第七式 大捋
- 27 第八式 金刚捣碓
- 28 第九式 白鹤亮翅
- 30 第十式 搂膝拗步
- 31 第十一式 剪手
- 32 第十二式 前蹬拗步
- 34 第十三式 剪手
- 34 第十四式 搬拦捶







- |    |       |       |  |
|----|-------|-------|--|
| 37 | 第十五式  | 金刚捣碓  |  |
| 38 | 第十六式  | 披身捶   |  |
| 39 | 第十七式  | 背折靠   |  |
| 40 | 第十八式  | 青龙出水  |  |
| 42 | 第十九式  | 双推掌   |  |
| 43 | 第二十式  | 三换掌   |  |
| 45 | 第二十一式 | 肘底捶   |  |
| 46 | 第二十二式 | 败势    |  |
| 47 | 第二十三式 | 退步压肘  |  |
| 49 | 第二十四式 | 斜飞式   |  |
| 52 | 第二十五式 | 白鹤亮翅  |  |
| 53 | 第二十六式 | 搂膝拗步  |  |
| 53 | 第二十七式 | 剪手    |  |
| 54 | 第二十八式 | 闪通背   |  |
| 57 | 第二十九式 | 搬拦捶   |  |
| 58 | 第三十式  | 仙人理须  |  |
| 59 | 第三十一式 | 单鞭    |  |
| 60 | 第三十二式 | 云手    |  |
| 63 | 第三十三式 | 高探马   |  |
| 66 | 第三十四式 | 右分足   |  |
| 67 | 第三十五式 | 左分足   |  |
| 68 | 第三十六式 | 左蹬一根  |  |
| 69 | 第三十七式 | 前蹬拗步  |  |
| 70 | 第三十八式 | 击地捶   |  |
| 71 | 第三十九式 | 翻身二起足 |  |
| 73 | 第四十式  | 兽头势   |  |