

物發財 陈照奎

下堂擒打其心拿陰  
捉鬼硬騎弓手脚必  
須相應 马 虹

當頭碗勢衝人怕連  
步虎直撞兩拳他退  
閃我又頭腦不跌倒  
他也忙然

讲授

整理



# 陈氏太极拳体用全书

拳法圖

順氣肘身撇打滾  
快位難逃擱復外絞  
刷回拴肚搭一跌誰  
敢爭油

旗戲勞左右壓連近  
他手情勢雙行設界  
跌人人識得虎抱頭  
要脫無門



鷹翅側身換迭快腿  
走不留停追上穿庄  
一腿要加勇勇挂紅

騎虎勢那移緊脚要  
腿去不使他知道左右  
跟脚一連竟失手勇  
刀分易



橋孔衣出門架子變  
下勢安步單捉對敵  
若無磨向先空白風  
明手便

金雞獨立振起雙腿  
橫拳相兼擔背臥牛  
與凶運着叫苦連天



雀地龍下盤腿法前  
揚起後進紅拳他退  
我雖顛補衝來短骨  
休延

朝陽手偏身防隱無  
縫須逼退家英倒陣  
勢彈他一胸射教師  
三五天



標馬傳自太祖諸勢  
可降可愛進攻退閃  
弱生強接短拳之至  
善

拘星鞭黃花紫連板  
挑腿左右難防槍步  
上拳連劈傷沉香勢  
推倒大山



# 陈氏太极拳体用全书

陈照奎 讲授

马 虹 整理

万文德 审订

河北教育出版社

## 陈氏太极拳体用全书

陈照奎 讲授

马虹 整理

万文德 审订

刘树志 绘图

---

河北教育出版社出版（石家庄市北马路45号）

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

---

850×1168毫米 1/32 11.375印张 278,000字 1989年10月第1版

1989年10月第1次印刷 印数：000001—10,580 定价：4.25元

ISBN 7-5434-0288-2/G·239

## 序

《陈氏太极拳体用全书》是著名拳师陈照奎之徒马虹根据其师授拳记录，以及函授资料整理而成的。该书的问世，为中外陈氏太极拳爱好者提供了很好的教学范本，为普及和推广陈氏太极拳做了件很好的事情。

陈氏太极拳始创于明末清初，由明朝战将陈王庭吸收了当代武术众家之长，并结合了《易经》天地阴阳造化之理，以及中医理论、《内经》、导引吐纳之术融合而成。此后陈氏家族将此拳视为至宝，世代相袭，一直秘不外传。直到陈氏十四世拳师陈长兴时，才首传外姓人杨福魁。遂逐步发展成陈、杨、武、吴、孙各大流派。五种太极原理为一，其特点又各有所长。陈家世代传习太极拳术，高手辈出，到陈氏十七世先师陈发科被邀请到北京授拳，京都许多武林高手摩肩接踵地前来交流试技，无不欣服陈师的武技与品德。当时许多颇有造诣的知名人士，如京剧太斗杨小楼，以及许禹生、李建华、唐豪、刘瑞苔等人纷纷前来拜师求艺。

先师陈发科一生不为名利所动，讲信义、重武德、尊重他人、爱人才，京都武术界尊为拳术大师“太极一人”，并赠银盾纪念。

先师之子陈照奎继承父业，勤学苦练，兼之聪明过人，深谙陈氏太极拳之真谛。我与照奎同堂学艺，经常在一起切磋拳术技艺，彼此相知，故感情笃深。我很佩服照奎弟的拳架紧凑严密，刚柔相济，弹抖惊炸劲强，擒拿靠打更胜人一筹。照奎自1960—

1981年被邀请到上海、南京、郑州、陈家沟、石家庄、焦作等地授拳，救了很多学生，为普及和推广陈氏太极拳做出了卓越的贡献，特寄数语以示怀念。

冯志强

一九八八年五月七日于北京

## 序

陈氏太极拳是我中华民族武术宝库中独树一帜、构思特异的优秀拳种。它也是我们祖国传统的身心修养之学。作为武术，它具有刚柔相济、快慢相间、螺旋缠绕、蓄发并用、沾粘连随、周身一家、松活弹抖、技击性强等独有的特征，盛誉国内外，被称为中华武林中的一颗明珠，祖国文化遗产中的瑰宝。

这部《陈氏太极拳体用全书》，就是当代陈氏太极拳杰出拳师陈照奎先生的徒弟马虹同志根据先生教拳时的讲课笔记整理出来的。这是继承、研究和发展太极拳事业的一项贡献。

陈照奎先生从小就跟父亲陈发科学练陈氏家传的太极拳。他天资聪明，勤学苦练，拳架低，自然大方，松柔圆活，造型美观，松活弹抖。他不是练空架子，而是健身防身相结合，用法清楚，拳法和技击贯通。记得1974年春节，我回故乡河南温县陈家沟探亲，请他练拳时，他架子低，立身中正，舒展又紧凑，潇洒而明快，阴阳变化，刚中有柔，柔中带刚，开中寓合，合中有开，真是互配巧妙。动如猛虎，静如处女，轻如行云流水，稳如泰山，往返如鱼在水中追逐，整个套路演练得螺旋缠绕，浑圆一体，神气鼓荡，真象在地上滚动着一个绚丽的彩球，又如滚滚奔腾的龙蟠之形。我看得眼花缭乱，情不自禁地拍手叫道：“好！真是妙极了！”的确，他继承了陈氏太极拳的精华，并发展到了完美的程度。因而，他传授的拳架深受中外人士的喜爱和重视。

现在，马虹师弟将先生所传授的拳艺整理成书，无私地奉献给广大陈氏太极拳爱好者，这是对老师最好的纪念。这部书的出

版，对深入研究陈氏太极拳提供了新的资料，对挖掘、整理、推广和发展陈氏太极拳做出了很有价值的贡献，对振兴中华武术有着积极的作用。现《陈氏太极拳体用全书》决定出版，马虹师弟约我作序，我虽然是陈照奎先生的侄女，也是从小跟祖辈父兄学拳，但自己在继承和发展陈氏太极拳事业上并没有什么建树，序言恐难写好。现在，放胆写此序文，一则是受马虹师弟对我的信任和委托；二则愿借此机会表达对叔父的怀念。

陈立清

1987年秋于西安

# 陈长兴老架太极拳的精义及风格

## ——代前言



陈氏太极拳是祖国武术宝库中的一颗明珠，是具有中国特色的传统体育项目之一。明末清初，陈王庭创编太极拳时，其拳理、拳法的形成有三个来源：一是以古典哲学《易经》的阴阳学说为拳理的依据；二是以道家的养身术和中国传统医学的经络学说为拳术内功的依据；三是以戚继光的《拳经》等技击典籍为创编套路外功的借鉴。这样就使这套拳术形成为一个完整而科学的内外兼练的，既有健身性又有技击性和艺术性的优秀武术项目。所以我们说太极拳是一门身心修养之学，是人体生命科学的一个组成部分。因此，陈氏太极拳的科学实践价值，正在引起越来越多的中外人士的重视。

陈氏太极拳创始于明末清初河南温县陈家沟陈王庭。在陈家沟，太极拳一向秘不外传。直到陈氏十四世号称“牌位先生”的太极拳大师陈长兴把拳传给外姓河北永年人杨露禅以后，演化成杨式、武式、吴式和孙式，太极拳才缓缓地流传到全国各地，但是，长期以来，比较广泛流传的是偏于柔缓的太极拳。把保持太极拳之轻重兼备、刚柔相济、快慢相间、顺逆螺旋等固有特点的陈氏太极拳（即陈长兴所传老架），自其发源地河南陈家沟一隅之



地而传播到北京、南京等地的是著名太极拳大师陈发科及其侄陈照丕。在套路的整理和陈拳的推广方面，陈发科贡献最大。1957年陈发科逝世之后，近30年来，把陈氏太极拳从北京普及到上海、南京、郑州、石家庄、焦作等地的主要是陈发科之子陈照奎老师。特别是陈发科的学生顾留馨、沈家桢依据发科公及照奎老师的拳架、拳照所编著的《陈式太极拳》一书问世之后，陈氏太极拳才在国内外更为广泛地传播开来，“庐山真面目”方为世人所识。

陈发科是陈长兴的曾孙，是陈氏第17世代表人物，为陈氏太极拳一代宗师，也是20世纪上半叶陈家拳的掌门人。1928年许禹生把他请到北京教拳，并不多作宣扬，所传的面并不广。陈照奎老师是陈发科幼子，父亲比较宠爱，一直留在身边，把自己年轻时练的家传低式拳架教给他。此架动作编排细腻，难度较高。陈发科规定其子日练20遍，陈照奎老师尽得家传，可以说他所传的拳架是和陈长兴一脉相承的。

解放以后，陈发科虽60多岁了，仍在北京教拳、教推手。适时拳架放高，趋于平稳自如，更显得舒展大方。但对自己的儿子仍要求练吃功夫的家传低架。

陈照奎老师自幼秉承家传，深得太极拳术奥秘。1957年陈发科去世后，陈照奎老师还不到而立之年，已经拳艺精湛，卓越超群，堪称当代陈长兴老架的真正传人（有人将陈发科所传之拳架称为“新架”，陈老师认为这是不对的）。陈老师虽常自称其功夫远不如其父，但他有文化，有知识，懂拳理，肯钻研，善于把唯物主义辩证法和现代人体力学、生理学等科学知识运用于拳术的分解，加上数十年的苦功，因而他在继承和发展陈氏太极拳拳理、拳法等方面做出了卓越的贡献。

60年代初，顾留馨先生邀请陈照奎老师到上海教拳。1961—1966年他先后在上海体育宫和南京体委公开教拳，陈氏太极拳才在江南群众中生根。1966年“文革”开始后，他被迫从上海返回

北京，在京以授拳为生。1973年至1981年他先后到郑州、石家庄、焦作等地教学。

我从1972—1980年之间，曾三上北京、两下河南跟照奎老师学拳，又三次请师来石家庄我家中授艺。十几年来个人在演练和传授老师所亲授的第一路、第二路（炮锤）拳艺的实践中，粗浅的体会是：不论从哲学、生理学、心理学、人体力学、医学和美学等方面来分析，陈照奎老师所传的陈长兴老架太极拳具有其宝贵的健身、健脑、技击和艺术价值，不愧为一套具有独特风格的健身护身法宝。

陈照奎老师所传的陈长兴老架太极拳，不仅具有刚柔相济、开合相寓、快慢相间，顺逆缠丝、动作螺旋、虚实互换、节节贯穿等陈氏太极拳的共性特征，而且还特别强调在上身中正安舒的基础上肌体各个部位的劲力要对称平衡，逢上必下，逢左必右，前发后塌，八面支撑；强调走低架子，重视胸腰折叠和丹田内转功夫；发劲松活弹抖，轻沉兼备；倒换虚实强调裆走下弧；运劲注重呼气；大小动作都讲求技击含义，体用兼备，保持鲜明的武术风格，以及那寓技击含义于其中的艺术造型等等特色。这些特色体现在拳架演练之中，不论是对演练者本人，还是对赏拳的观众来说，都会给人以生命的力量和美的享受。

陈照奎老师的拳架，是他父亲陈发科家传的年轻人练的低架子，当时在北京是很少传外人的。陈发科公逝世之后，特别是“文革”之后，陈照奎老师才在少数门生之中将这套拳架逐步传开。所以，难怪有些不知内情的人说什么“陈照奎把拳架改了”等等，甚至有人跑到日本对陈老师的拳艺妄加评论，都是无稽之谈。陈老师少年时期在其父严格教导下，刻苦练拳的情景及其功底，其姐陈豫侠老师最清楚（见陈豫侠《纪念照奎弟逝世三周年》一文，载于1984年《陈氏太极拳研究》第二期），最了解陈老师的冯志强、陈立清、顾留馨老师等都对陈照奎老师的拳艺有很高的评

价。

有些跟陈照奎老师学拳的人反映：陈老师传授的拳架势子低，动作分解过细，身法、步法、眼法、手法、用法要求严谨，发劲强调丹田带动和松活弹抖，因而感到难度大、强度大，认为难学难练。其实老师早就讲过：“武术本身就是吃苦流汗的事儿”，“学习必须付出相当的精力和时间，有一定的艰苦性”，“这在意志锻炼方面也有相当的效果”。又说“功夫功夫，就是要下苦功夫，没有苦功夫，拳也是空的”。另外，他强调练拳必须从实战出发，一招一式都明白它的技击含义。实践证明，当你一旦掌握了拳理、拳法及动作要领和技击含义，严格按老师要求坚持不懈地刻苦锻炼，一两年之后，就会感到每练完一遍拳，汗流浹背，浑身舒松，精力旺盛，思路敏捷，整天感到有精神，有使不完的劲儿，使你享受到一般人难以得到的生命健康的幸福之感。

陈老师那纯正的功架，精湛的拳理，以及严肃认真的治学精神，深刻地印在我心中。经过近20年来个人练拳、教拳的实践，在健身健脑以及提高道德修养等各方面，个人受益匪浅，体会甚多。陈照奎老师逝世转瞬已经七载，现在谨将自己跟老师学拳的一些心得体会整理成文，向世人介绍陈氏世传的太极拳的一些精义和独特风格，以表对先师的缅怀之情。

## 二

陈长兴（14世）——陈发科（17世）——陈照奎（18世）所递传的太极拳拳架的精义及其独特风格，主要表现在以下几个方面：

### （一）身法端正，拳走低势

本来，陈氏太极拳架可以因人而异，分为高、中、低三种。陈照奎老师所传拳架是其父家传年轻人练的拳架。强调在上身端

正和放松的前提下走低架子。这是陈长兴的真传。所以陈长兴当时被人称为“牌位陈”。陈照奎老师说，其父当年每天早上在家练拳和教子学拳都是走低盘，在外面教拳则多走中、高架。当然，低也有一定限度，除了仆步之外，不论马步还是弓蹬步，大腿平行不得低过膝，大小腿之间夹角不得小于90度，不然则成为“荡裆”，即为病。正如陈发科公讲的，打起拳来要“象坐在小板凳上一样，稳稳当当的”。这要有持久的桩功才行，所以老师称此种拳架为“活桩”。不仅如此，更难的地方是变换虚实、倒换重心时裆部一定要走下弧，陈老师喻作“走锅底型”，“不许把重心扛过去”（即不能走上弧，或平移之意）。本来拳架就低，再加上这种裆走下弧的要求，运动强度大，难度大，确实很吃功夫。但是，这种功夫不论对健身、健脑还是技击，都有极大好处。当然，对老年、体弱者则他并不做一律要求，可以走中、高架。

运动生理学告诉我们，任何运动项目必须具有一定的强度，并且是持续时间比较长的强度，才可能对增进人体健康，特别是对人体的循环系统、呼吸系统产生较大的影响。运动强度和持续时间合理的结合，对提高循环系统、呼吸系统的功能是不可少的。而人体机能的提高，主要是指循环系统和呼吸系统功能的提高（即心、肺功能的提高）。在体育锻炼中，参与活动的肌肉越多，对循环系统和呼吸系统的要求就越大，对心肺功能的提高也就越显著。人体下肢肌肉比例明显高于上肢，所以许多先进的体育项目都注意加大下肢的运动量。陈照奎老师传授的这种低架子，下肢运动量特别大，而且持续时间长（整个套路中大部分动作是低式子），锻炼确实很苦，开始腿疼，有的甚至要疼一年半载才能消除疼痛。但后来的效果却是非常显著的，你会感到苦尽甘来，终身受益不尽。据对练此拳一两年以上的学员调查，普遍反映心肺功能增强，血压趋于正常，大腿肌肉明显发达，腿力增强，肥胖病患者减肥了，瘦子体重增加了，高血压患者血压下

降,六、七年的低血压患者血压正常了。更微妙的现象是这种下肢运动量大的低架子还起到健脑作用。许多脑力劳动者、神经衰弱者,甚至美尼尔综合症患者,通过练低架子,不仅症状消失,而且头脑感到特别清醒,记忆力增强。结合练气功的人,反映丹田积气快,通关快,内气外气都感到充沛。这是因为这种“活桩”式的低架子,通过全身放松,上身中正安舒,沉肩坠肘,含胸塌腰,屈膝松胯,意注丹田,气沉丹田,五趾抓地,涌泉穴虚等一系列的要求,必然会引导气血下行,从而达到宽胸实腹,降低血脂,减轻颅内各血管的压力,使血压趋于稳定。这是合乎医学和生理学原理的。

从技击上讲,这种上轻下沉,重心下移的练法,必然会有利于稳固下盘,足胫坚强,心君泰然,“使人强若不倒之翁”,从保持自己平衡,破坏对方平衡来说,必然先胜人一筹。其实,这种引气下行的“活桩”正是武术和气功的筑基功夫之一。

## (二) 对称和谐, 充满哲理

陈氏太极拳是充满哲理的一个拳种。从总体上完整地把握客观世界的和谐统一,是中国传统哲学思想的精华。太极图,就是这一哲理的美丽形象;太极拳,就是这一哲理在体育运动中的生动体现。所以有人说,世界上还没有第二种体育项目象太极拳这样运用哲学思想来指导自己,没有第二种体育项目象太极拳这样把精神与物质融为一体来进行锻炼。这话并不过分。陈照奎老师所传的拳架,正是以刚柔、开合、轻沉等等一系列对称、平衡、和谐动作为其内容,以顺逆缠丝、动作螺旋为其形式的。从太极拳的古典哲学依据来看,它是根据《易经》的阴阳学说而创编的,“太极两仪,有柔有刚”。按《易经》总的指导思想是:它认为宇宙为一个整体,这个整体之中包括阴阳两个对立统一的方面。人身如一个小宇宙,有阴有阳,阴阳交相影响,配置务须均衡。并且认为人与天(自然、宇宙)必须相适应,称之为“天人相

应”、“天人合一。”据此，《内经》讲求“阴平阳秘，精神乃治”。陈氏太极拳即是根据上述阴阳学说，加上我国传统医学中的经络学说而创编的一套强身护身的拳术。它不仅有刚有柔，有开有合，有虚有实，有快有慢，而且讲求刚中有柔，柔中有刚，开中有合，合中寓开。运用到技击上则有化有发，有引有进，而且化即是发，引即是进，化打结合，引进结合，如此等等，构成此拳的特殊风格。陈照奎老师传的拳架的一系列动作都强调阴阳平衡，有上有下，逢上必下；前发后塌，左发右塌，右发左塌；逢左必右，逢右必左，有内有外，内外兼练；身法上要対拉拔长，又要相吸相系，强调对称劲，劲要八面支撑，处处、时时保持平衡，做到周身一家。比如“金刚捣碓”之第五动作，右手握拳上提，右腿提膝，胸腰则必向下松沉；“金鸡独立”也是手上升，身下沉，总是有上升部位必有下沉部位，以保持重心稳定，虚实平衡。又如“懒扎衣”、“单鞭”的定势，前者右发则左塌，后者左发则右塌；“六封四闭”第三动作，双臂向前上挤发，左臀则必须向左后下塌。下塌外碾，前后平衡。再如“白鹤亮翅”，上开下合，合中有开（脚合膝开），做到“舒展之中有团聚之意，紧凑之中有开展之功”。劲力既有力学依据，外形又有匀称之美。再如“掩手肱拳”之发劲，既体现刚中寓柔，松活弹抖，又体现前发后塌（右拳前发，左肘后撑，弓前腿，蹬后腿，翻左臀，沉右臀，有前有后，以螺旋形式将对立的两个方面统一于一体）。在整个套路的编排上，拳式动作都是刚中有柔，有快有慢，有开有合，有前有后，有左有右，有卷有放，有升有沉，加之以螺旋形式，波浪式前进，如同江河滚滚，波浪起伏，滔滔不绝。这种人体各部位劲力对立统一的锻炼，必然会全面增强人体素质，使人体各部位上下、左右、内外、表里均得到平衡发展。因为人的生命过程，就是对立统一规律在人体内充分体现的过程（如心脏的收缩与舒张等）。

太极拳更微妙的一点是打拳强调动静平衡。打拳，特别是难度又较大的拳术，如何在运动中达到动静平衡？这里确实有个微妙的道理。实践证明：打拳时，大脑可以得到平时难以得到的平静，而肢体则在进行难度较大的运动时，正好是“司令部”得到休整的最好时机，“以一念代万念”之谓也。形容这种动静平衡，正如艺术理论家温克尔曼（1718—1768）讲过一种状态：“就象海的深处永远停留在寂静里，不管它的表面多么狂涛汹涌”。所以，练陈老师拳架的人，身体发育都比较全面。普遍反映打完拳头脑特别清晰。

从技击角度讲，陈老师常说：“打拳，推手都是锻炼保持自己的平衡，破坏对方的平衡。”并且强调打拳一定要身法中正，八面支撑，使人体象一杆秤一样。正如陈鑫所讲的“拳者，权也”。权就是权衡；权，古代秤之谓也。只有保持自己肢体重心平衡，“立如平准，动如车轮。”打拳才能立于不败之地。

### （三）顺逆缠丝，非圆即弧

陈氏太极拳不仅符合中国古代传统的哲学思想，而且也符合现代哲学的基本观点。恩格斯说过，辩证法的主要规律是“由矛盾引起发展，发展的螺旋形式。”（《自然辩证法》）太极拳正是以对立统一（阴阳相济）为其运动的质，而以顺逆缠丝、非圆即弧的一系列螺旋动作作为其运动的形。“太极拳，缠法也。”（陈鑫）缠丝劲，也是太极拳的精华。

陈氏太极拳，不论大小、快慢动作，都要求做到非圆即弧，触处成圆，顺逆缠丝劲贯彻于各种刚柔、快慢、开合、升沉动作之中，体现于身体各个部位之上，这是陈照奎老师在拳论上的重要发展。何谓顺缠？何谓逆缠？有些人写了许多文章，画了许多图，仍表达不清楚。陈老师解说时，却很简易。他以右手拿握你的右手，他的手掌以小指领劲，向掌心一方旋转，大指合住劲，进行旋转，即为顺缠；相反，大指领劲，小指合，向小指一

方旋拧，即为逆缠。你方，前者为逆，后者为顺，相反相同。一握手之间，顺逆缠完全说清了。腿的顺逆经丝劲与上述旋转方向相同。他还讲：“开，在螺旋中开，而不是掰开；合，在螺旋中合”。“刚和快不能丢了螺旋劲。”特别是二路（炮锤）动作快，蹦蹦跳跳动作多，但快也不能失去螺旋劲。打起拳来，如同旋风、漩涡、飞轮、滚动在地上的球体。而且周身各个部位节节贯串，如同若干滚珠，出劲如同飞旋前进的子弹。陈老师讲“连珠炮”一式时，以木工用的木钻作比喻，形象地说明了这种既快又螺旋的进击的力量。慢动作也是走螺旋形式。如“懒扎衣”及“单鞭”最后两个动作，都是缓慢地螺旋下沉。总之，不论推手打拳都要做到“触处成圆”。另外，这种螺旋形式的太极劲要以腰为轴心（圆心）。陈老师强调打拳上身中正，保持圆心稳定。不论是四肢的顺逆缠丝，还是动作的大开大合，都要立身中正，圆心不能轻易移动，切忌身躯左右摇晃、前俯后仰。合则以螺旋为形式，发挥其胸腰的向心力，气聚丹田；开则以螺旋为形式，发挥其丹田的离心力，气贯四梢。陈老师又把人的腰和丹田部位比作轮子的主轴，只有保持轴心（圆心）的中正，螺旋的轮子才能有力。轴心（圆心）摆动，身体左歪右斜，必定降低轴心向心和离心的螺旋力量，人体易失平衡，不论对健身或技击都不利。

#### （四）丹田内转，胸腰折叠

我们所以称陈氏太极拳为“身心修养之学”，就是因为它是一种内外兼练的拳种。在内功方面它吸取了中国道家吐纳、导引相结合的养身术（即真气运行法）和祖国传统医学的经络学说。其内功主要特点即在于气沉丹田，丹田内转，形之于外即为胸腰折叠，节节贯串，运动螺旋。拳论云：“出肾入肾是真诀”。陈照奎老师把这个论点作为太极拳的真谛予以阐发，他讲：“出肾入肾就是要求气沉丹田与丹田内转相结合，形之于外即为胸腰折叠”。在教拳中，每一个动作他都反复强调：“紧要处全在胸中腰间运化”，



“以腰为主宰，结合丹田带动（丹田内转）”。还强调：“腰不动，手不发”。腰和丹田不动，即便四肢很灵活，也是“单摆浮搁”。他并且结合拳式（如“懒扎衣”接“六封四闭”，“第二个三换掌”、“底身锤”、“左冲”、“右冲”等式），说明式式都有明显的以丹田内转为核心的胸腰折叠劲。这种强调胸、腰、腹部运动的方法，对于健身有特殊的作用。人体腹部，脏腑最多，为全身气血汇集之处，也是经络贯通上下表里的枢纽。每一次胸腰折叠，都使腹内脏器进行一次温柔的自我按摩。它可以起到炼精化气，增强性功能，消除腹部脂肪过多等作用，对内脏功能的锻炼效果好，还可以使腰腹肌的力量和柔韧性增强。有些肾脏病患者和肠胃病患者，通过练拳达到痊愈，与此功法很有关系。这种胸腰折叠功夫若与真气运行法结合起来，其效果将更为突出。丹田上下旋转可以促进任督二脉的沟通，丹田横向旋转可以促进带脉的通畅，斜向潜转还可以沟通其他经脉（见陈鑫著《陈氏太极拳图说》）。炼此拳的老、中、青年，凡兼炼气功的人普遍反映通关快。气功师反映，炼此拳之后发放外气比过去大多了。故有人说丹田内转是太极拳内功的精华。

从技击上讲，气壮必力大，太极拳虽然不以力取胜，但气力乃是一切武术的基础。陈老师说：“事实上，太极拳并非不讲力气，巧与力是密切结合的，没有力根本不可能发挥巧的作用来制敌。”只是这种太极拳的力不同一般的拙力，这是一种以螺旋形式发出来的富有弹性的力，是与真气相结合的力。故有人为了区别于一般的力，把它称之为“劲”。另外，通过胸腰折叠、顺逆缠丝的功夫锻炼，正是锻炼引化来力和利用人体螺旋力发劲进击敌人的重要方面。因为腰是全身劲力的主宰。这完全符合“力发之于足，行之于腿，主宰于腰，形之于手”的拳理。

#### （五）刚柔相济，松活弹抖

陈氏太极拳是刚柔相济，快慢相间的拳种。但其刚快之劲是