

樊继芬 著

常式太极拳

本书是作者根据自己二十多年研究和授拳的心得，在传统拳架基础上，将形意、八卦、气功、太极熔于一炉，自成一家；其招式似苍龙盘缠、游蛇觅路，形象舒展潇洒，动作刚柔相济，身法低沉圆转，以讲究意、行、气的统一，达到人体的阴阳平衡，而强健体魄。



上海教育出版社

常 式 太 极 拳

樊继芬 著

上 海 教 育 出 版 社

(沪)新登字 107 号

常式太极拳

樊继芬 著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

各地新华书店经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 插页 3 字数 122,000

1991 年 11 月第 1 版 1994 年 9 月第 2 次印刷

印数 5,601—15,650 本

ISBN 7-5320-2302-8/G·2238 定价: 4.00 元

吳式太極拳的創始人吳全佑，有
徒常遠亭，遠亭子雲偕，來滬謀生，並受
教授吳式太極拳，且有所發揮。

樊繼芬女士研學云階老師拳路多
年，編著修拳心得，并稱為常式太極拳。
以修云舍，余喜其成，喜，余為之序。

一九八九年春初

顧留馨



前 言

常式太极拳的始祖常远亭先生(1860—1918),满族人,曾任满清官中文官,练就一身好武艺,而且从师杨露禅弟子吴全佑(1834—1902)。常远亭在皇宫庭院兼教技击,未与外界百姓接触,故当时武术界只闻其名,不见其人。其取百家之最,专心致志于太极拳之研究,从不外传,后只传其子常云阶(1906—1970)。由于深得其父太极拳之奥秘,常云阶先生练得一身惊人之武艺。二十岁时,他在北京参加抗日武装南下到上海,先住吴英华、马岳梁家(吴鉴泉的女儿、女婿),后在沪定居闭门传教。常云阶对太极拳造诣极深。他曾作诗云:“太极十三别古今,此予后世修重身,虚实幻变多玄妙,手法相传是最真。”因常式太极拳架式低,要求高,能坚持锻炼的人不多,而能得师之真传的更少。可喜的是樊继芬女士刻苦钻研,博采众长,敢于创新,笃心於常式太极拳之实践和研究。1981年以来,她又先后受杨浦区工会、上海五一电机厂、上海海运学院、锦江饭店工会等单位之聘,公开传教常式太极拳,并取得了一定的成绩。1984年,国家体委开展挖掘整理武术宝库工作,樊女士以常式太极拳老师的资格,投入整理材料工作,并获挖掘整理工作四等奖;同年,在杨浦区拳术选拔赛中,获太极拳传统套路比赛第一名;同年又参加市挖掘整理太极拳传统套路比赛获金牌奖;同年又参加市武术比赛太极拳传统套路获铜牌

奖,并且得到了顾留馨、万籁声、林泳霁、王菊蓉等著名老前辈的指教。

在武术界老前辈的支持下,在同行和好友的鼓励下,在广大学员的要求下,她克服了各种困难,决心把常式太极拳整理出来,加以发扬光大。今天,《常式太极拳》一书终于同读者见面,这是樊继芬女士心血的结晶,也是武术界值得高兴的一件事。《常式太极拳》的出版,一定会促进这一拳种的推广,为太极园地增添新的光彩。

刘圣灵

1988年12月5日

编者的话

我幼年爱武，七岁跟父习拳练棒。以后又先后向马鸿亮、徐荣富等老师学少林；随武术界戳脚门老前辈王清尘老师学通背；随长期隐居、海灯法师的高足刘圣灵老师学梅花精拳、行意、八卦、太极（老杨式）、气功；随卢嵩高的得意门生陈红妹老前辈习心意六合；随增意禅师的继承人刘宝兴老师习绵拳；随国家一级优秀裁判著名武术家黄寿亭老师学六合八法及器械等；随已故全国政协副主席顾留馨老前辈学陈式太极，还专程向万籁声、林詠雪老前辈、王菊蓉教授讨教指点。虽都从名师，但由于自己不够刻苦，所以功夫长进不快。

常云阶老师在世时，授拳称吴式太极（老架），也有人称其浦东太极拳，所以我学时称吴式太极拳。1981年4月，我受杨浦区总工会聘请，开始在沪东工人文化宫、工人体育场杨浦区武协开班，首次公开传教。为了纪念常云阶老师，故称其为常式太极拳。

近年来，常式太极拳能够发扬光大，成为太极园地里的一枝新蕾，首先得到了已故市武协主席顾留馨老师和体育富何炳泉老师的关心和支持，得到了杨浦区体委、武协秘书长马明体老前辈、主任黄寿亭老师及袁铭、袁红华、王子善、张道富、杨天贵、李国铭等老师的大力支持，得到市政协副主席傅钟文老师的大力支持，得到武术界各门派及同道好友，尤其是鉴泉

社社长吴英华和马岳梁两位老前辈指教。经过武术界的共同努力，常式太极拳已深受广大武术爱好者的喜爱和好评。现习常式太极拳的人已普及上海及全国各地，包括香港、台湾和世界上其他一些国家和地区。1984年，在顾留馨老师主持召开的全市武术挖掘整理总结大会上，全国武协主席蔡龙云教授在大会上郑重宣布：“太极拳发展形势大好，现在，又有一种新的流派——常式太极拳，这是百年以来新的发展，现在太极拳有陈、杨、吴、武、孙、常六大派……”。

根据广大学员的要求，1985年10月24日，我们又正式成立了常式太极拳研究馆。多年来，我除了每日早上教学，就是悉心研习常式太极拳之精妙。经过反复摸索研究，逐步体会出意、气、体（拳架）三者合一、龙身蛇形的柔软架，使常式太极拳更系统、完美。并且有重点、有步骤地把常式太极拳分为练身法为主的大功架和以练内劲为主的柔软架。由浅入深，由外转内，再由内引外，内外兼练。由于始终对身法要领严格的贯串、运行，因此，整个拳架威严、端正，加上龙身蛇形的柔美、大方、圆活、轻灵，使常式太极拳成为具有独特风格的一个拳种。

为了弘扬民族文化，挖掘武林宝库，为了便于广大武术爱好者学习和交流，四年多来，在武术界老前辈和同道支持鼓励下，在广大学员强烈要求下，在老前辈顾留馨老师无微不至的关心指导下，在王菊蓉教授的热心帮助下，《常式太极拳》（大功架）终于全部脱稿。这不仅倾注了我个人的心血，而且倾注了我的许多老师、朋友、学生的共同努力。

在这里，我要衷心感谢刘圣灵老师的关心、指导；衷心感谢为本书作文字加工的高志仁先生和责任编辑王琪霞女士；衷心感谢为本书拍摄拳势动作的摄影师王建荣、岑启良先生；衷心感谢带病为本书绘图的孙宝堂先生；同时，在成书过程

中，还受到宋志海、瞿锦华、许英、王祥富几位老师热情帮助，得到我的学生祝新康、王燕芳、许岳平、陆建新、张留芳、王敏、李筱龙、贾祥麟、孙玉龙、刘古宝、朱伯企、张浩峰、袁秀英、高祖良、刘必君、陆庆荣、张克勤等给予的多方面的支持，在此特表谢忱。

由于本人水平有限，时间仓促，因此，本书难免会有谬误之处，诚望武术界前辈、老师、同道及广大读者，予以批评指正。

樊继芬

1990年8月15日

于上海

目 录

一、常式太极拳的风格特点	1
二、常式太极拳的身法规则	3
1. 虚领顶劲(3) 2. 沉肩垂肘(3) 3. 裹裆护肱(3)	
4. 松腰垂臀(4) 5. 尾闾中正(4) 6. 含胸拔背(4)	
7. 气沉丹田(5) 8. 虚实分清(5) 9. 低桩起伏(5)	
10. 腾挪闪战(6) 11. 弧形螺旋(6) 12. 开合自如(6)	
三、常式太极拳的基本功练习	8
1. 无极桩(8) 2. 混圆桩(10) 3. 太极桩(10)	
四、常式太极拳(大功架)套路图解	24
1. 预备式(24) 2. 起势(25) 3. 揽雀尾(28) 4. 单鞭(29)	
5. 上步挤(32) 6. 提手上势(33) 7. 白鹤亮翅(34)	
8. 左搂膝拗步(35) 9. 手挥琵琶(37)	
10. 左右搂膝拗步(38) 11. 手挥琵琶(41) 12. 进步搬拦捶(41)	
13. 如封似闭(45) 14. 抱虎归山(46)	
15. 十字手(47) 16. 右搂膝拗步(49) 17. 揽雀尾(52)	
18. 斜飞势(53) 19. 肘底看捶(57)	
20. 左右倒撵猴(58) 21. 单鞭(61) 22. 上步挤(62)	
23. 提手上势(62) 24. 白鹤亮翅(64) 25. 斜搂膝拗步(64)	
26. 手挥琵琶(65) 27. 海底针	

(65) 28. 闪通背(67) 29. 翻身撒身捶(69) 30. 退步搬拦捶(70) 31. 上步挤(73) 32. 揽雀尾(74) 33. 单鞭(75) 34. 云手(76) 35. 单鞭(79) 36. 左高探马(79) 37. 左披身(81) 38. 右踢脚(82) 39. 右高探马(83) 40. 右披身(84) 41. 左踢脚(85) 42. 转身左蹬脚(86) 43. 左搂膝拗步(87) 44. 右搂膝拗步(88) 45. 进步栽捶(88) 46. 翻身撒身捶(90) 47. 上步左高探马(91) 48. 左披身二起脚(93) 49. 退步打虎势(94) 50. 双峰贯耳(95) 51. 右披身(96) 52. 左踢脚(97) 53. 转身扑面掌(97) 54. 左披身(99) 55. 右蹬脚(100) 56. 进步搬拦捶(100) 57. 如封似闭(103) 58. 抱虎归山(103) 59. 十字手(104) 60. 右搂膝拗步(104) 61. 揽雀尾(104) 62. 斜单鞭(106) 63. 野马分鬃(109) 64. 玉女穿梭(定步)(113) 65. 揽雀尾(118) 66. 单鞭(121) 67. 云手(121) 68. 单鞭(121) 69. 单下势(123) 70. 左右金鸡独立(124) 71. 倒撵猴(126) 72. 单鞭(130) 73. 上步挤(130) 74. 提手上势(131) 75. 白鹤亮翅(131) 76. 斜搂膝拗步(131) 77. 手挥琵琶(132) 78. 海底针(132) 79. 闪通背(133) 80. 翻身撒身捶(133) 81. 退步搬拦捶(133) 82. 上步挤(136) 83. 揽雀尾(136) 84. 单鞭(136) 85. 左高探马(138) 86. 扑面掌(138) 87. 转身单摆莲(139) 88. 右搂膝拗步(140) 89. 搂膝指裆捶(140) 90. 上步挤(142) 91. 揽雀尾(143) 92. 单鞭(143) 93. 双下势(143) 94. 上步七星(146) 95. 退步跨虎(148) 96. 转身

扑面掌(150)	97.转身双摆莲(151)	98.弯弓射虎(152)	99.进步挫捶(153)	100.上步挤(156)
101.揽雀尾(157)	102.单鞭(157)	103.云手(159)	104.单鞭(160)	105.左高探马(160)
106.上步挤(160)	107.揽雀尾(162)	108.合太极(163)		
五、学习常式太极拳需要注意的问题.....				165
附录.....				169

常式太极拳(大功架)套路名称顺序表

一、常式太极拳的风格特点

太极拳是我国民族文化的精华之一。在百花盛开的武林园地里，太极拳这枝奇葩显得特别光彩耀眼。太极拳的拳种，人们熟知的就有杨式、陈式、吴式、孙式、武式等等。这里，我要向大家介绍的则是由常远亭先生开创的常式太极拳。

常远亭先生(1860—1918)清末曾在宫中任职，与吴式太极拳的创始人吴鉴泉先生同师一门。后常远亭先生将自己一生研究的太极武功传于儿子常云阶先生(1906—1970)。常云阶先生在世授拳时，谦称自己的拳路为吴式太极(老架)；也有人因常云阶先生长居浦东，故称其为浦东太极拳。我从20岁起，开始研习常云阶先生的拳路，深感其中功夫深奥，意味无穷。由于自己从小习武，且喜得许多名师指教，因此在研习中我把所学得的其他拳种、气功兼融并蓄，着意将常云阶先生的拳路自成一格。为了纪念两位常老先生，我便称其为常式太极拳。

当然，作为习武几十年的我，深知要把常式太极拳推为太极拳的一个流派，并非易事。更不是姓张的可称张式，姓王的可称王式，而是必须有自己拳路的独特风格。既要符合太极拳的传统规范和身法，又要与众不同，独树一帜，并且得到武术界和社会的承认。

那么，常式太极拳风格特点是什么呢？

常式太极拳的拳架和套路主要以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等八法，及前进、后退、左顾、右盼、中定、四正、四隅等五步而组成。在传统拳架基础上，将形意、八卦、气功、太极熔于一炉，自成一家。由于其一招一式、一动一静都似苍龙盘缠、游蛇觅路，故又称龙蛇气功太极拳。它的风格特点归纳起来主要有三：

其一，从外形看，架式低沉圆转，尾闾中正；形象松柔优美，舒展潇洒，富有韵味；动作连绵不断，起沉自然，刚柔相济。一招一式都贯串着圆弧形和螺旋形，以腰为主宰，上旋肩、旋臂、旋腕、旋指；下旋胯、旋膝、旋踝、旋趾，劲贯四梢，上下相随，每个动作都显示出龙身蛇形的特点。尤其是腰椎、胸椎、手臂，随着步移腰旋，缠绕变幻，更酷似苍龙灵蛇。

其二，从内劲看，一动无有不动，腰转带动四肢，欲左先右，欲右先左，呼吸运气，开合相兼。其内劲根于脚，发于腿，主于腰，形于手指，完整一气。内气在脐上脐下成波浪形折叠滚动，五脏六腑都在不停地蠕动。连绵不断的内翻缠丝劲，动于脏腑，流于肢体，发于四梢，练拳仿佛是在进行自我按摩，所以能通经疏络，调节气血。

其三，从太极拳的原理看，所谓“太极”，即是含有阴阳两气的混圆整体。静则生阴，谓之合；动则生阳，谓之开。由于常式太极拳讲究身法的低沉圆转，讲究意、行、气的统一，讲究动中求静、静中求动；上下相随、开合相兼，故能充分体现人体生理活动的辩证规律，达到人体的阴阳平衡，增强人体新陈代谢，起到强健体魄的作用。

二、常式太极拳的身法规则

一个拳种的身法规则往往体现了这个拳种的内在规律。我们常常看到有些初学者，动作生硬，或者形似神散，究其原因就在于没有掌握身法规则。因此，了解和掌握常式太极拳的身法规则，是学好常式太极拳，并悟出其中精妙的关键所在。

常式太极拳的身法规则主要有以下几点：

1. 虚领顶劲

“虚领顶劲”，亦称“顶头悬”。即要求头颈正直，头顶有微微上提之意，好像顶着一碗水。头部不低不昂，不偏不斜；下颌自然微向内收；颈部松竖，转动自然，平正灵活。要神贯于顶，提挈全身，但不可用力，以免气血不畅。

2. 沉肩垂肘

两肩关节松开下沉，并微向前合，气向下沉，意贯于两臂，肘关节微屈，略有下垂劲，呈自然松垂。沉肩与垂肘是相辅相成的，只有做到沉肩垂肘，才能将内劲贯于掌，手臂轻灵圆活，气血经脉畅通。

3. 裹裆护肱

裹裆是随着吊裆的身法而配合一致的要求。吊裆时，两股向里，臀向前送，收小腹成气沉丹田之势，两膝着力，有内向之意，使之为圆裆。护肫是两肋微敛，取下收前合之势。护肫裹裆，重心下沉，内劲才能节节贯串，起于脚跟，发于腿，行于腰，而形于手指。

4. 松腰垂臀

练拳时，腰是全身动作变化的关键。无论是稳定重心，劲贯四肢，腰都起主要作用。因此，每个停势或似停非停时，腰要松沉，直竖中有下塌之感。只有松腰、松胯、垂臀，才能使得气沉丹田，两足着力，重心稳固。松腰还要求直，不能有凹凸。而且，垂臀内收和松腰、松胯是相辅相成的，不垂臀内收，腰就不能做到松沉。

5. 尾闾中正

在松腰松胯、护肫裹裆的密切配合下，臀部向前、向内收敛，尾椎骨向前将小腹托起，意达两膝，这样能使腹部充实、气沉丹田，上体得到下肢的支撑，两胯上下相随，腰则竖于其中，使颈柱与尾柱成一条线，这便自然而然做到了尾闾中正。

6. 含胸拔背

(1) 固定式

两锁关节放松，两肩微向前合，两肋微敛并向下松沉。腰骨不要内凹，而是自然向下松开，有向外扩张的感觉。不要挺胸，挺胸易使躯干僵直，气向上浮，致使上重下轻，而不能气沉丹田；但也不要凹胸，凹胸使胸肌紧缩，压迫胸膛，影响呼吸和宗气的运行。拔背，用意将大柱（两肩中间背脊骨）微微

提起，有鼓起上拔之意，能气贴于背，力由脊发，起到调和气血，开通闭塞的作用。

(2) 龙身内翻式

这要等到有了一定功底后，才能体验其中的要领。要求前胸腹如翻江倒海，波浪式地由腹腔内翻蠕动，而后由腰椎而胸椎而颈椎，向上一节一节贯串，直至头部虚领顶颈。也就是说，腹部丹田之气的旋转与胸部波浪式的涵蓄劲，及横膈肌的升降活动同腰椎、脊椎、颈椎一环连一环的含胸拔背，由脚而腿、而腰、而背、而颈，使气贴于背，节节贯通，从而充分体现常式太极拳龙身蛇形的特点。

7. 气沉丹田

做到沉肩垂肘、含胸拔背、虚领顶劲、裹裆护肱、尾闾中正联系一致，贯串一体，以意运气，从两锁骨起下沉，蓄于小腹，达于丹田。由于横膈膜的升降活动，肺部和腹部有规律性的收缩和舒张，使内气鼓荡，经络通畅。

8. 虚实分清

虚实不仅体现于手、足，而且体现于胸、腹、背部的肌肉、骨节和内脏器官。虚实能分清，转动时则轻灵、沉着，毫不费力；不然，则迈步滞重，重心不稳，易被人所制。

9. 低桩起伏

在人体保持尾闾中正，以两腿屈膝、大腿接近水平的马裆步，后腿蹬、前腿弓的前大腿接近水平的弓步，以及虚步坐腿后大腿坐到接近水平的虚步，都是以低桩锻炼，增强腿劲和体力。所谓起伏，即动作如波浪起伏。无论是踢、蹬、跳跃等