

武术丛书

陈小旺 编

陈氏三十八式太极拳

220956

科学普及出版社广州分社



52-1
496

陈氏三十八式太极拳

陈小旺 编

科学普及出版社广州分社

陈氏三十八式太极拳

陈小旺 编

科学普及出版社广州分社出版
(广州市应元路大华街兴平里三号)

广东省新华书店发行
广州科普印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.75 印张 90 千字

1986年9月第一版 1986年9月第一次印刷

印数：15,000册 统一书号：7051·60510

定价：0.85元

内 容 简 介

陈氏三十八式太极拳，是在陈氏老架七十四式和新架八十三式的基础上简化创编的，共分四段三十八个动作。除去掉原来的重复和困难动作外，仍保留原技击内容和缠丝劲特点。

创编者陈小旺是陈氏太极世家的后裔，他还总结了前辈的经验，并结合自己多年习拳的体会，编写了陈氏太极拳的使用法和练习陈氏太极拳的五层功夫。本书将使用法和五层功夫内容亦收载在内。

读者可通过本书介绍的内容，对陈氏太极拳的特点、招式中的攻防含义和用法、以及如何逐渐练习好陈氏太极拳会有一定的了解。

前 言

陈氏太极拳为我九世祖陈王廷首创，后又经本族几代大师的加工提炼而日益完善，不仅技击内容丰富，而且适用以保健治病，深受广大群众喜爱。但陈氏太极拳的运动强度较大，套路也比较复杂，不易学习。鉴于此，我在陈氏太极拳第一路（老架及新架）的基础上，删繁就简，去掉了一些重复的动作，并将原有的蹦蹦跳跳改为慢开步缓转体，将发劲改为柔和的动作，编成了一套简化陈氏太极拳。拳套共分四段，每段九个姿式，加上预备式和收式共三十八个动作，故名为“陈氏三十八式太极拳”。

陈氏三十八式太极拳保持了陈氏太极拳原有的特点和技击含意，又便于学习，不论男女老少，人人可练。这个套路在《新体育》杂志社编辑的《武术健身》上发表后，许多读者纷纷来信要求编成专册出版。为适应广大武术爱好者的需要，我将已发表的套路进一步加工整理，并增写了《谈谈陈氏太极拳的五层功夫》、《陈氏三十八式太极拳使用法》等内容，以献给读者和武林同道。

敝人虽自幼研习祖传拳法，但限于接受能力，功力粗浅；且因文笔笨拙，些许心得又难达于笔下。书中不当之处，在所难免，敬希读者、武林前辈与同道批评指正。

本书的编写，得到《新体育》杂志社鲁生同志的热情协助，深表谢意！

本书源流部分，参考了族兄伯先和师伯顾留馨的有关著作，也在此说明并致谢！

陈小旺

目 录

太极拳的起源、发展和展望	(1)
一、太极拳的由来	(1)
二、太极拳的衍变与流传	(5)
三、太极拳各流派的形成	(6)
四、陈氏太极拳目前之状况	(9)
陈氏太极拳的五层功夫	(11)
第一层功夫的练习	(11)
第一层功夫的技击表现	(12)
第二层功夫的练习	(13)
第二层功夫的技击表现	(15)
第三层功夫的练习	(17)
第三层功夫的技击表现	(20)
第四层功夫的练习	(21)
第四层功夫的技击表现	(22)
第五层功夫的练习	(22)
陈氏三十八式太极拳	(24)
第一段	(25)
第二段	(41)
第三段	(52)
第四段	(66)
陈氏三十八式太极拳使用法	(28)
附 陈鑫官骸十三目语录	(133)
附 陈鑫搗手拳论集录	(140)

太极拳的起源、发展和展望

太极拳是武术中的一个优秀拳种，是内外兼练的拳术，在健身和技击两个方面均有良好作用，早已为人们所认识，是我国人民喜闻乐见而又最普及的体育运动项目之一。目前，太极拳不仅流传于各大城市，许多农村和城镇也有不少入练习，不仅在国内广为传播，而且在世界许多国家受到欢迎。东南亚、日本、美国等，都在争相研究和学习太极拳，其中日本更为重视。

一、太极拳的由来

究竟是何时、何地、何人创造了太极拳？有人说是武当道士张三丰，有人说是唐朝李道子、许宣平，也有人说是清朝乾隆年间山西五宗岳受传于明末清初的蒋发。众说纷纭，莫衷一是。

著名武术家唐豪（字范生），解放前（任中央国术馆编审处处长）曾于一九三〇年至一九三二年间，到全国各地调查太极拳的起源。他三下河南温县陈家沟，历时数月之久，考查了《中州文献辑》、《温县县志》、《陈氏家乘》、《陈氏太极拳图说》（陈鑫著）、《三三六拳谱》，并且拍摄了太极拳历代人物遗像、遗物、碑碣，以及陈家沟世代流传的陈氏太极拳拳照。唐豪先生根据多方面历史资料，以确凿的事实，证实太极拳的鼻祖，是明末清初河南省温县陈家沟

的陈氏第九世祖——陈王廷。

陈家沟陈氏第一世祖——陈卜，原籍山西泽州郡（今晋城），后来由泽州迁到洪洞县。明洪武七年（1372）迁居河南。一三六八年朱元璋在应天（今南京）正式建立明王朝后，开始了一个统一的新朝代。朱元璋为扑灭元朝的残余势力，曾三次血洗怀庆，致使当地人烟几绝。明朝初年，山西泽州、潞州（今长治）等地居民迁到怀庆等地屯田垦荒。至今当地尚有“问我祖先来何处？山西洪洞大槐树”的说法。陈氏祖就是在这时由洪洞县迁居到河南怀庆府的。因陈卜为人忠厚，又精通拳械，邻近的人都很敬重他。就把他居住的地方起名叫陈卜庄（解放后陈卜庄并归温县，到现在仍叫陈卜庄。）。过了二年（1374），因陈卜庄地面低洼，陈卜又搬到位于温县城东十华里的常阳村，常阳村地处青峰岭上，村中有一条南北走向的深沟。随着陈氏人丁繁衍，常阳村遂改名陈家沟（至今村中陈姓的仍占百分之八九十）。

自陈氏始祖迁居温县之后，垦种兴建，间习拳械，历代相传。但其间人物事迹，缺少文字记载，有关拳术，多有疏漏。关于陈氏拳的确切记载，仅从第九世祖——陈王廷开始序起。

陈王廷（字奏廷，约1600年至1680年在世）于明朝末年曾任武职，后隐居田园闭门造拳。在他著的《拳经总歌》的一首辞（长短句）中这样写道：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险，蒙恩赐，枉徒然，到而今年老残喘，只落得黄庭一卷随身伴。闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙成龙成虎任方便……”他传拳械，采择诸家拳法精华，创编了著名的陈氏太极拳，其主要内容如下：

(一) 把武术和导引、吐纳相结合

导引和吐纳术是我国源远流长的养身法。陈王廷把武术中的手、眼、身法、步法的协调动作，同导引、吐纳结合起来，编成意识、呼吸和动作三者密切结合的太极拳。太极拳采用肢体放松，用意不用力的原则，步骤上要求：由渐熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶级神明，由松入柔，积柔成刚、刚复归柔，以达有刚有柔，刚柔相济，成为“内外合一”的内功拳。

(二) 把武术与中医经络学说相结合

经络是人体的气血通路。陈王廷根据经络学说的原理，结合武术动作，编成缠绕螺旋运动方式的太极拳套路，动作呈弧形，连贯而圆活，并要求以意行气，以气运身，使内气发于丹田，通过以腰为轴，旋腰转脊的缠绕旋转，带动周身，通任、督、带、冲诸经脉（任脉、督脉、带脉、冲脉）。上行为旋腕转膀，下行为旋踝转膝，而达于四梢（两手两足尖端）复归丹田。这样能使气血畅通，起到治病保健的作用；在练习太极拳时，能够做到“一动无有不动”，推手时做到“触之则旋转自如”，“化即是打，打即是化”，使健身和技击同时并举。

(三) 创立理论 编创套路

陈王廷著《拳经总歌》等太极拳理论，是在家传拳艺的基础上根据自己实践经验及总结和吸取明代民间武术经验和理论，而创立的缠绕螺旋、柔中寓刚、因敌变化的太极拳理论。《拳经总歌》开头两句话：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”“诸靠”指的是推手八法：棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠。是两人互靠，练习反应灵敏，逐步达到“人不知我，我

独知人”。从外形的技击术提高到“劲由内换”、“内气潜转”的高级境界。

陈王廷吸收众长，既有继承，又有创新。他创编的太极拳套路和器械套路，共有太极五路、炮捶一路、长拳一百单八势一路，刀、枪、剑、棍、铜、钩、斧、镰、叉、耙等十八般兵刃，以及推手、双人粘枪、八杆、杆梢对打等对练项目。

（四）创造双人推手

自古以来，踢、打、摔、跌、拿，是我国武术的五种练习法。摔法只讲摔，不讲打，多年来，一直独立发展；其它四种虽也综合训练，但各有特色。由于踢、打、跌、拿四法，在实践时具有较大的伤害性，因此历来大都只作假想性的或象征性的练习，这就为花假手法打开了方便之门；而前人苦心积累的点滴宝贵的经验，也由于实践不足，很难提高技击水平。这正是我国古代一些著名拳种在数传之后，“失其真意”（俞大猷语），徒具形式，名存实亡，致无真传的原因。鉴于此，陈王廷才创造推手方法，成为一种综合性的实习击技的练习方法。两人搭手，以缠绕粘随为中心内容，练习皮肤触觉的灵敏性，综合拿、跌、掷、打、摔等竞技技巧，而又有所发展。譬如拿法，推手中的拿法，不同于一般拿法——专拿人的骨节以制人，而是发展为拿人的劲路。这种推手方法，当初技击性很强；但鉴于踢法的伤害性很大，所以采用跌法中的管脚法，遇巧就拿就跌并采用里勾、外摆，配合上肢摔法，不用足踢对方的上部。

推手方法的创造，解决了实习技击的场地、护具和特制服装等问题，成为随时随地，两人可以搭手练习的一种竞技

运动。从而又在我国武术的技击方法（踢、打、摔、拿、跌）中，注入了一个新的内容——推手。

（五）创造双人粘枪和八杆

陈王廷创造的雙人粘槍法和八杆，粘隨不脫，蓄發相變，是太極拳長兵器基本練法的獨創性成就。諸家槍法大都是以攔、拿、扎為基本槍法，陳氏粘槍仍以纏絲勁為主，把攔、拿、扎柔化到里边，刺槍時，里、外纏繞，沾粘不脫，解決了不用護具也可以練習雙人刺槍。沾連粘隨的原則，應用在粘槍上，為刺槍術開闢了一條簡便易行、提高技術的途徑。八杆也稱扎杆，是雙人对練大杆的八法，故稱為八杆。與粘槍法一樣，把太極拳的原理運用到大杆上。

二、太極拳的衍變與流傳

自王廷公始創太極拳以來，陳家溝習拳之風，蔚然而興，世代沿襲，廣泛普及，並名手輩出。流傳諺語云：“喝口陳溝水，都會蹺蹺腿，”“會不會，金剛大搗碓。”

清朝道光年間，陳氏十四世祖陳長興（1771—1853）拳技高超，編著《太極拳十大要論》、《太極拳戰鬥篇》、《太極拳用武要言》，將太極拳套路進一步精煉簡化，成為太極拳一路和二路（炮捶），稱為陳氏太極拳大架（老架）。陳長興以保鏢為業，走鏢山東，在山東武術界稱名手，享有盛譽。他練太極拳，姿勢端正，以致於不管是走路、站着、坐着，一舉一動，都是立身中正，人們都尊稱他為“牌位先生”、“牌位大王”。長興公享年82歲，是陳氏太極拳的一代宗師，堪稱名師妙手。

长兴公晚年，曾开办武术学校，校址在离家约三百公尺远的陈德湖家中，培养青年学习、练习太极拳。当时陈德湖家中有一个长工名叫杨露禅（陈德湖在永年县有一个药店，杨露禅先是在药店干活，后来因陈德湖家中土地多，叫杨露禅到他家种地。），河北永年县人。他受陈家沟练拳的影响，很想学太极拳，在长兴公教学生太极拳时，站在一旁观看，然后偷偷地在没有人的地方练习，这样一直坚持了二年之久。有一天黑夜，杨露禅在练拳时，被长兴公发现，长兴公很喜欢他的这种好学精神，又见他平时勤劳，为人诚恳，于是便和他的主人商量，准许杨露禅正式学拳。杨露禅拜长兴公为师，刻苦练拳，长进很快。杨露禅在陈家沟学拳时间先后达十八年之久（有一说法，杨露禅在陈家沟学习达二三十年，这是把间隔时间也算进去的缘故）。所谓传说中的杨露禅拔眉装哑在陈家的盗技之事，是不符合历史事实的。

三、太极拳各流派的形成

太极拳由杨露禅在陈家沟和武禹襄在赵堡镇学拳，陈氏太极拳开始外传，并逐渐形成陈氏拳以外的四个主要流派。

（一）杨式太极拳

杨露禅在陈家沟学拳，数年后，约四十岁时，主人陈德湖亡故，其妾郑氏与杨年纪不相上下，空守闺闼，为防误议，焚其券，遣之归里。杨从此便以教拳为生，先后在原籍和北京打败很多名拳师，被誉为“杨无敌”而推荐到清宫王府教拳。因习拳都是些贵族子弟，杨露禅老先生为了适应这些王子、王

孙娇嫩体质练习的需要，便将陈氏太极拳套路中难度大的蹀躞跳跃动作，修改成姿势较为简单柔和的动作。其后，经其子杨班侯（1837——1892年）、杨建侯（1839——1917年）的修改，传到其孙杨澄甫（1863——1936年）改编成目前流行的杨式太极拳，特点是：拳架舒展简洁，动作和顺，姿势开展，要求棉里藏针，练法简易，是群众喜爱的治病和保健拳式之一。杨澄甫曾先后在北京、广州、杭州、上海等地收徒传拳，是著名的太极拳名师，并著有《太极拳使用法》、《太极拳体用全书》等书籍。

（二）吴式太极拳

杨露禅老先生在清宫王府教拳时，满族人“全佑”从学于他。杨去世后，“全佑”又学于杨班侯。“全佑”传其子“鉴泉”，后来从汉姓“吴”。吴鉴泉（1870——1942）的拳架以柔化著称，推手时守静而不妄动，形成了大小适中、柔和紧凑的特点。吴鉴泉先生曾在上海开办武校，培养学生，便成为现在流行的以柔化见长的吴式太极拳。

（三）武式太极拳

武禹襄（1812——1880年），河北人。初学于同乡杨露禅大架动作，后慕名到陈家沟，求长兴公教拳。因长兴公年事已高，不再教拳，其子耕耘又走镖山东，也不能教武，但见武求学心切，便将武介绍给陈氏同族十五世陈青萍学拳。青萍公学于陈氏十四世陈有本，拳架动作较小而紧凑，加圈缠丝，是陈氏小架的支流。因陈青萍后移居于离陈家沟五华里的赵堡镇以教拳为业，授徒不少，所以，由他传下的拳架，有称为“赵堡架”。由于武氏家境富足，不以教拳为业，仅传拳给其甥李亦畬，李又传郝为真。后来，郝为真的

儿子郝月如和孙子郝少如，于1928年间在上海、南京等地传习，逐渐流传到社会，形成武式太极拳。其拳势动作轻灵，步伐轻捷，紧凑缠绵是其特点。

（四）孙式太极拳

孙禄堂（1860——1930年）早年拜学于形意名手李洛能的高徒郭云深门下，郭云深曾以“半步崩拳打遍天下”而闻名全国，孙禄堂向郭云深学得形意精华，兼学八卦，著有《形意拳学》、《拳意述真》等。在北京有活猴子孙禄堂之称，是形意八卦名手。时值郝为真在北京，忽然染病，孙禄堂慷慨相助，照顾周到，郝为真病体得以痊愈。孙禄堂久慕太极拳，于是郝为真传授太极拳给孙禄堂。于是，孙禄堂得以结合形意、八卦、太极之精华，融为一体，始有孙式太极拳。其特点与武式相近，开合鼓荡，架高步活，独具风格。

各式太极拳虽都有其各自的风格和特点，但继承之痕迹，清晰可见。从架式上看，虽然动作形式有大有小，繁简不同，但拳套的组织结构、趟势，都明显地是根据陈氏老架第一路太极拳为宗本。杨、武、吴、孙各式套路，皆已不习《炮捶》，并且将第一路的发劲、跳跃、蹬跟等动作，改为不纵不跃，不发劲的动作。社会上有不少人误以为太极拳只能健身，不能技击对抗，原因就在于此。

一百多年前，火器进步，战场上拳技之勇日益缩小。因此太极拳家们提出了：“详推用意终何在？益寿延年不老拳”的口号。太极拳为适应时代发展的需要，在陈氏太极拳基础上，逐渐演化为治病保健、防止早衰、延年益寿为基本功目的的拳术套路。一九五六年国家体委采取流行较广的杨式太极拳，并辅之以其它各流派太极拳，先后整编了

《简化二十四式太极拳》、《四十八式太极拳》和《八十八式太极拳》，对太极拳的推广普及，增进人民健康方面功绩是很大的，效果是显著的。

四、陈氏太极拳目前之状况

陈氏太极拳名手，多是以保镖为业，只有十六世陈延熙，曾在袁世凯衙门，教袁子侄六年。所以长期以来，陈氏太极拳不为社会所熟悉。

1928年，我祖父陈发科应邀到北京传拳，从此陈氏太极拳才走向社会，始为外界所认识，为那些已练过各式太极拳有年者及年轻力壮者所爱好。如北京习杨式太极拳多年的许禹生（北京国术馆长）、李建华（北京国术馆副馆长、大学体育教授）、沈家桢（著名体育教育家）等人，就是跟祖父学拳的著名人物。杨季子诗云：“都门太极旧尊杨，迟缓和喧胜场，不意陈君标异帜，缠丝劲势特刚强。”还有我本家伯父陈照丕（十八世）到南京教拳，十七世陈子明等人也在外地传习。近年来，陈氏太极拳逐步传到全国各地。

陈家沟地处偏僻，陈氏拳世袭家传，习拳有规，练械循谱，循规蹈矩，要求甚严，因而基本上仍保有陈氏太极拳的传统风格和精华。目前在陈家沟一带，陈氏太极拳套路有第一路和第二路炮捶；有大架、小架，五种推手（挽花、定步、进一退一、大摆、花脚步），方法仍继承着传统。唯独器械失传不少，如月牙铲、虎头钩、叉、耙、斧、戟、锤、抓、拐、弓箭等都已失传。继承下来的尚有单刀、双刀、春秋大刀、单剑、双剑、铜、杆、齐眉棍、长把手梢、梨花

枪、十三枪，以及单刀进枪、双人粘枪、大杆对长把手梢等对练项目。

为了便于普及陈氏太极拳，以第一路陈氏太极拳为基础，将过多的重复动作去掉，把难度大的动作略微简化，但仍保留跳跃发劲动作和技术含意，得以满足年青力壮者研究技击的需要。对老弱练者，采用慢开步缓转体的柔和动作。强调这两种练习方法，无论男女老幼，均可练习。定名为《陈氏三十八式太极拳》，将普及和提高结合起来，以期把太极拳运动向前推进一步。

陈氏太极拳的五层功夫

从学习太极拳的第一天开始，直到功成，大体可分为五层功夫。每层功夫标志着练拳者功夫的深浅程度和水平的高低。这就如同我们学习文化知识，必须由小学而中学，由中学而大学，方可学业有成；如果违背了这个规律，小学生硬要学大学的课程，无异拔苗助长，欲速则不达。所以，练太极拳必须循序渐进，一层一层地由浅入深。

第一层功夫的练习

第一层功夫是从学习一路拳架的第一个式子开始，一招一式，按照逐式要求的方向、角度、位置以及手脚运行的趋向等外形姿势与动作进行练习。该段练习，主要是一路拳架，以达到有内气活动的感觉为目的，又可叫做以外形引内气的阶段。

练习太极拳要求立身中正，虚领顶劲，松肩沉肘，含胸塌腰，开髋屈膝；达到心气下降，气沉丹田的目的。初练者是很难达到这一要求的。第一层功夫对身肢的要求比较简单，只要求头自然正，身中正不前俯后仰，两腿分清虚实，尽管做得不标准，仍要按照其要求去练习。这与写字一样，只要笔划对就行了。在练拳当中难免带一些僵硬动作和一些凹凸缺陷之处，属于正常现象，只能在第二层至第五层功夫期间，逐步地克服。在第一层功夫练习期间，不必过于计