

陈式太极拳拳法拳理

陈照奎 传授
马虹 编著

北京体育大学出版社



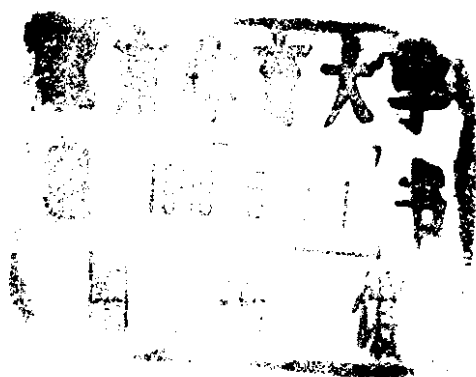
G 852.11
87

395216

陈式太极拳拳法拳理

陈照奎 传授
马 虹 编著

TY24/31



北京体育大学出版社



北体大 B00073681

010708

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 绘 图:叶 莱 刘树志
责任校对:未 茗 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳拳法拳理/陈照奎传授、马虹编著. —北京:北京体育大学出版社,1998.1

ISBN 7-81051-222-6

I. 陈… I. 马 II. 太极拳,陈式-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22917 号

陈式太极拳拳法拳理

陈照奎 传授
马 虹 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32
1998年1月第1版

印张:16.25 插页:4
1998年1月第1次印刷

定价:27.80元
印数:6000册

ISBN 7-81051-222-6/G·205

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

马虹(1927——) 原名郭毓堃,河北深州市人。陈式太极拳第11代传人。大学毕业后,长期从事教育、写作和编辑工作,积劳成疾,遂拜陈式太极拳第10代宗师陈照奎为师学习陈式太极拳。几年后身体康复,拳技大进,从而认识到太极拳的健身作用和技击价值,于是倾注于全部心血刻苦实践,潜心钻研。先后三赴北京、两下河南随师习拳,并三次延师至石家庄家中居住授艺,尽得陈式太极拳拳理、拳法之妙谛。

马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛,取得了优异成绩。在全国性武术学术会议和武术刊物、报纸上,曾先后发表了《陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性》、《陈式秘传太极拳内功》、《周天开合论》、《阴阳相济论》、《松活弹抖论》、《推手技巧及功力训练》、《中国传统文化与太极拳》等30多篇论文。曾多次在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、浙江、云南、吉林及香港等地传授陈式太极拳,并应邀先后赴美国、马来西亚、意大利、加拿大、新西兰等国家传授,直接传授学员达五千多人。1982年倡导成立了“陈式太极拳研究会”,创办了《陈式太极拳研究》刊物。根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用全书》、《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》等系列著作,录制了《陈式太极拳教学片》。

马虹现任河北省石家庄市武术协会副主席、石家庄市陈式太极拳研究会理事长、河南温县国际太极拳年会组委会副秘书长。1994年被国际太极拳年会评审委员会评为全国当代13名太极拳大师之一。1988年从石家庄市政协离休后,即专心致力于太极拳的继承、整理、研究和推广工作。

出 版 说 明

(一)此书包括两部分内容,上编:陈式太极拳拳法;下编:陈式太极拳拳理。

(二)陈式太极拳拳法部分,是陈式太极拳一代宗师、陈氏传人陈照奎先生亲传,由其徒马虹整理的一部正宗的传统陈式太极拳拳谱。马虹先生曾在1987年以《陈式太极拳体用全书》为名,将此拳法作为内部教材印发给广大陈式太极拳爱好者征求意见,后又5次进行修订。现在本书的序言即是冯志强老师和陈立清老师当时为《陈式太极拳体用全书》一书问世所作。

(三)陈式太极拳拳理部分,是马虹先生近30年来学习、实践和研究陈式太极拳心血的结晶。1993年马虹先生以《陈式太极拳拳理阐微》为名,将其作为内部教材印发给广大陈式太极拳爱好者征求意见。此次正式出版,作者在内部教材的基础上进行了修订和增补。

(四)本书将陈式太极拳拳法和拳理两部分合在一起出版,完整地展示了传统陈式太极拳的全貌,是一部难得的权威之作。

目 录

上 编 陈式太极拳拳法

序 一		(3)
序 二		(5)
陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性(代前言)		(7)
第一章 陈式太极拳第一路		(27)
第 1 势 预备势		(27)
第 2 势 金刚捣碓		(28)
第 3 势 懒扎衣		(32)
第 4 势 六封四闭		(37)
第 5 势 单 鞭		(41)
第 6 势 金刚捣碓		(45)
第 7 势 白鹤亮翅		(47)
第 8 势 斜 行		(49)
第 9 势 初 收		(54)
第 10 势 前蹬拗步		(56)
第 11 势 第二斜行		(58)
第 12 势 再 收		(60)
第 13 势 前蹬拗步		(60)
第 14 势 掩手肱锤		(60)
第 15 势 十字手		(66)
第 16 势 金刚捣碓		(68)
第 17 势 庇身锤(含背折靠)		(70)

第 18 势	青龙出水.....	(75)
第 19 势	双推掌.....	(77)
第 20 势	三换掌.....	(81)
第 21 势	肘底锤.....	(84)
第 22 势	倒卷肱.....	(85)
第 23 势	退步压肘.....	(89)
第 24 势	中 盘.....	(94)
第 25 势	白鹤亮翅	(100)
第 26 势	斜行拗步	(100)
第 27 势	闪通背	(100)
第 28 势	掩手肱锤	(106)
第 29 势	大六封四闭	(108)
第 30 势	单 鞭	(111)
第 31 势	运 手	(112)
第 32 势	高探马	(118)
第 33 势	右擦脚	(123)
第 34 势	左擦脚	(127)
第 35 势	转身左蹬脚	(130)
第 36 势	前蹬拗步	(133)
第 37 势	击地锤	(134)
第 38 势	翻身二起脚	(136)
第 39 势	护心锤(兽头势)	(138)
第 40 势	旋风脚	(143)
第 41 势	右蹬脚	(147)
第 42 势	海底翻花	(150)
第 43 势	掩手肱锤	(151)
第 44 势	小擒打	(152)
第 45 势	抱头推山	(156)

第 46 势	三换掌	(161)
第 47 势	六封四闭	(165)
第 48 势	单 鞭	(165)
第 49 势	前招、后招	(165)
第 50 势	野马分鬃	(170)
第 51 势	大六封四闭	(175)
第 52 势	单 鞭	(177)
第 53 势	双震脚	(177)
第 54 势	玉女穿梭	(180)
第 55 势	懒扎衣	(184)
第 56 势	六封四闭	(185)
第 57 势	单 鞭	(185)
第 58 势	运 手	(185)
第 59 势	双摆莲	(185)
第 60 势	跌 叉	(188)
第 61 势	左右金鸡独立	(191)
第 62 势	倒卷肱	(195)
第 63 势	退步压肘	(196)
第 64 势	中 盘	(196)
第 65 势	白鹤亮翅	(196)
第 66 势	斜 行	(196)
第 67 势	闪通背	(196)
第 68 势	掩手肱锤	(196)
第 69 势	六封四闭	(196)
第 70 势	单 鞭	(196)
第 71 势	运 手	(196)
第 72 势	高探马	(196)
第 73 势	十字单摆莲	(196)

第 74 势	指裆锤	(202)
第 75 势	白猿献果	(205)
第 76 势	六封四闭	(207)
第 77 势	单 鞭	(208)
第 78 势	雀地龙(铺地锦)	(208)
第 79 势	上步七星	(210)
第 80 势	退步跨虎	(212)
第 81 势	转身双摆莲	(215)
第 82 势	当头炮	(218)
第 83 势	金刚捣碓	(221)
收 势		(223)
第二章	陈式太极拳第二路(炮锤).....	(224)
第 1 势~第 5 势(略)		(224)
第 6 势	搬拦肘.....	(224)
第 7 势	跃步护心锤.....	(228)
第 8 势	跃步斜行.....	(230)
第 9 势	煞腰压肘拳.....	(234)
第 10 势	井缆直入	(236)
第 11 势	风扫梅花	(239)
第 12 势	金刚捣碓	(241)
第 13 势	庇身锤	(242)
第 14 势	撇身锤	(242)
第 15 势	斩 手	(244)
第 16 势	翻花舞袖	(247)
第 17 势	掩手肱拳	(250)
第 18 势	飞步拗鸾肘	(251)
第 19 势	运手(前三)	(253)
第 20 势	高探马	(256)

第 21 势	运手(后三)	(258)
第 22 势	高探马	(260)
第 23 势	连环炮(一)	(260)
第 24 势	连环炮(二)	(264)
第 25 势	连环炮(三)	(265)
第 26 势	倒骑麟	(265)
第 27 势	白蛇吐信(一)	(268)
第 28 势	白蛇吐信(二)	(269)
第 29 势	白蛇吐信(三)	(270)
第 30 势	转身海底翻花	(270)
第 31 势	掩手肱锤	(271)
第 32 势	转身六合	(272)
第 33 势	左裹鞭炮(一)	(274)
第 34 势	左裹鞭炮(二)	(276)
第 35 势	右裹鞭炮(一)	(277)
第 36 势	右裹鞭炮(二)	(277)
第 37 势	兽头势	(279)
第 38 势	劈架子	(281)
第 39 势	翻花舞袖	(283)
第 40 势	掩手肱锤	(284)
第 41 势	伏 虎	(285)
第 42 势	抹眉红	(286)
第 43 势	右黄龙三搅水	(288)
第 44 势	左黄龙三搅水	(292)
第 45 势	左蹬脚	(293)
第 46 势	右蹬脚	(295)
第 47 势	海底翻花	(296)
第 48 势	掩手肱锤	(297)

第 49 势	扫蹚腿(转胫炮)	(297)
第 50 势	掩手肱锤	(299)
第 51 势	左 冲	(299)
第 52 势	右 冲	(302)
第 53 势	倒 插	(304)
第 54 势	海底翻花	(306)
第 55 势	掩手肱锤	(306)
第 56 势	夺二肱(一)	(306)
第 57 势	夺二肱(二)	(309)
第 58 势	连珠炮	(311)
第 59 势	玉女穿梭	(312)
第 60 势	回头当门炮	(313)
第 61 势	玉女穿梭	(314)
第 62 势	回头当门炮	(316)
第 63 势	撇身锤	(317)
第 64 势	拗鸾肘	(317)
第 65 势	顺鸾肘	(321)
第 66 势	穿心肘	(322)
第 67 势	窝里炮	(323)
第 68 势	井缆直入	(326)
第 69 势	风扫梅花	(327)
第 70 势	金刚捣碓	(328)
第 71 势	收 势	(328)

下 编 陈式太极拳拳理

清能早达(代前言).....	(331)
走向 21 世纪的健康之路	(334)
中国传统文化与太极拳.....	(343)

太极拳基础功夫论·····	(353)
太极图——太极拳的秘诀·····	(363)
陈式太极拳的周身规矩·····	(372)
圆——太极拳的态和势·····	(385)
阴阳相济论——关于陈式太极拳的十大关系·····	(393)
松活弹抖论——关于陈式太极拳的发劲·····	(400)
丹田内转论——陈式秘传太极拳内功·····	(408)
周天开合论——关于太极拳的呼吸问题·····	(414)
论放松·····	(424)
论用意·····	(431)
“谁能合,谁能赢”——推手技巧述真·····	(439)
推手及功力训练法·····	(441)
圆形推手及其技击法·····	(446)
百把气桩功·····	(454)
陈式太极拳技击训练及其技巧	
——根据先师陈照奎函授遗稿整理·····	(458)
因敌变化示神奇——陈式太极拳技击法的主要特征·····	(466)
练拳诸病 50 例——跟陈照奎老师学拳札记·····	(475)
附 1: 陈式太极拳的拳势和推手锻炼·····	(486)
附 2: 痛苦往往是幸福的源泉	
——回忆跟陈照奎老师学拳经过·····	(499)

上 编

陈式太极拳拳法

陈照奎 传授
马 虹 整理

序 一

《陈式太极拳体用全书》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,为中外陈式太极拳爱好者提供了很好的教学范本,为普及和推广陈式太极拳做了件很好的事情。

陈式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,其特点各有所长。陈家世代传习太极拳术,高手辈出,到陈发科时,他被邀请到北京授拳,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,如京剧泰斗杨小楼,以及许禹生、李建华、唐豪、刘瑞苦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

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

冯志强

1988 年 5 月 7 日于北京

序 二

陈式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,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《陈式太极拳体用全书》,就是当代陈式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,又如滚滚奔腾的龙鳞之形。我看得眼花缭乱,情不自禁地拍手叫道:“好!真是妙极了!”的确,他继承了陈式太极拳的精华,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