

CHENSHI TAIJIQUAN JIJIFA



陈式

太极拳技击法

● 马虹 著

● 人民体育出版社

G852.1

73

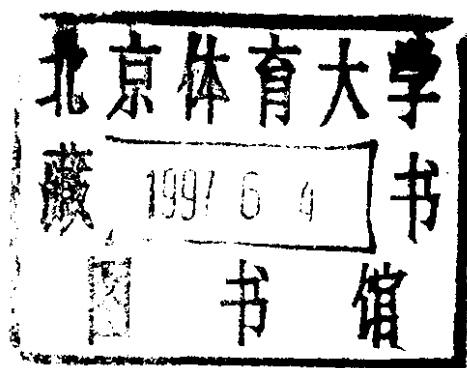
392947

陈式太极拳技击法

(修订本)

马虹 著

TY25/09



人民体育出版社



北体大 800072225

7-5009

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳技击法/马虹著. —北京:人民体育出版社,1996

ISBN 7-5009-1325-7

I. 陈… I. 马… II. 太极拳, 陈式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 07495 号

11

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 9.375 印张 220 千字

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—15,000 册

*

ISBN 7-5009-1325-7/G·1229

定价: 14.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

内容提要

《陈式太极拳技击法》是作者继《陈氏太极拳体用全书》、《陈氏太极拳拳理阐微》问世以来的第三部专著。至此,作者对陈式太极拳的拳谱、拳理、拳法,进行了比较系统、比较全面的整理和阐发。《陈式太极拳技击法》一书,系作者根据当年其先师、陈式太极拳一代宗师陈照奎先生拆拳秘授此拳用法时的原始记录,整理出版的一部专门介绍传统套路(一路 83 式,二路 71 式)实战用法的著作。该书图文并茂,文笔流畅,非常细腻而生动地介绍了陈式太极拳一招一式、乃至每个动作的技击含义。此书的出版,对揭示传统太极拳的武术本质,恢复太极拳的武术风格,弘扬太极拳的技击功能,会起到相当重要的作用。

技击,是太极拳的灵魂

——代前言

技击,是武术的灵魂。传统的陈式太极拳也不例外。虽然太极拳的内涵极其丰富,有它独特的养生价值;但其精髓仍然在于它那阴阳相济的技击功能。太极拳,如果抽掉了它的技击含义,则失去了它的真。所以不讲技击的太极拳套路,不是完整的套路;不讲实战用法的太极拳传人,不是合格的传人。有些练拳或传拳数十年,而不清楚其技击含义,眼神不知所向,力点不知所在,那么他的拳永远难以打出太极拳应有的气势和神韵。同时,根据现实生活的需要,唯有那些养生价值与护身价值兼备的拳种,才是人们最欢迎的。所以,继承、研究和掌握太极拳的技击法,是有一定现实意义的。

陈式太极拳一代宗师,十八世传人陈照奎先生,所传的陈长兴家传的老架、低架、大架太极拳,熔健身性、技击性和艺术性于一炉,是当代最受人们喜爱的太极拳传统套路。他所传的陈式太极拳第一路(83式)、第二路(炮锤71式),两套拳154个拳式、602个动作,都有其鲜明的技击含义。一旦把拳拆开来,一个个单式,都是铿锵有力的散打技法;串起来,则如滔滔大河,是一套非常精美的套路。特别是他在教拳时,善于把中国古代传统哲学中的阴阳学说、《孙子兵法》等古代传统军事学中的作战原理,以及当代科学中人体力学的规律,融会于太极拳技击法则之中。而且把拳理、拳架、拳法三者的关系讲得非常辩证合理。他常说:“你只有懂得了这套拳每个动作的用法,才能使你的拳架更加规范。因为套路中的一个拳式,都是从实战经验中提炼出来,而编排成套路的。”所以,只有你掌握了它的技击内涵之后,才能越练兴趣越浓,越练功夫越深,

越练道理越明，越练境界越高。

陈照奎老师教学，总是把拆拳讲用法放在整个教学过程的最后阶段。而且珍秘不轻易示人，他从未公开教过此拳之用法。他幽默地说：“这些东西不能公开教，否则警察要来抓我了，因为我是在教人打架。”同时，他又严肃地讲：“用法是太极拳的精髓，不懂用法，架子也是空的；当然，你没有扎实的拳架基础功夫，招法也用不上。”因此，他对传授用法既严肃又持重。总是强调学生要严格而扎实地练好拳架，每个动作都规范化之后才可言拆拳。而拆拳，又是择人而传。十年动乱患难期间，老师失业，我遭迫害，“靠边站”十年无工作，不幸中之幸者，我有缘跟随先师学习此技，并承蒙先师不弃，在反复严格学练拳架的基础上，又详细地口传身授了一路、二路（炮捶）各个拳式的用法。同时，在拆拳过程中我也亲身尝受了此技巧妙而厉害的滋味。可惜，我系“半路出家”，功底浅薄，未能将先师所授精华全部继承到手。惟可幸者，当时发挥了我笔墨专长，做了详细的文字记录。现在这部《陈式太极拳技击法》，就是根据当年的记录整理而成。特请刘昊同志为此书绘制了五百多幅插图，使此书更臻完备。在先师逝世十二周年之际，特藉此书之问世以慰先师在天之灵；同时，将此书供给多年来追随、支持和关心我的学生、再传学生和《陈氏太极拳体用全书》（陈照奎讲授、马虹整理）的忠实读者们。

在继承、钻研和实践陈式太极拳技击法的过程中，我还想提出几点建议，供读者参考。

第一，仍要以《陈氏太极拳体用全书》为学习基础教材。因为它是陈照奎老师亲自传授的拳谱。《陈式太极拳技击法》这本书仅仅是它的补充，或谓“续集”。

第二，研究技击术，不能脱离拳架，更不能根据用法的灵活性而任意改变拳架的规范性，否则将舍本求末，失掉珍贵的传统套路及深邃的内涵。

第三，研究技击法，不可违背太极拳的原理。要特别注意太极

拳的技击术与其他武术的区别。比如一般武术是把攻与防分别来讲,攻则踢、打、摔、拿;防则格挡、躲闪等等。而太极拳则往往是把攻与防、化与打、引与进包含在一个螺旋式的动作之中,从而化打结合,化中有打,打中有化,攻中有防,防中有攻,对立统一,阴阳相济。还有太极拳技法中的顺势借力、造势借力,从反面入手,劲走三节,打空打回,特别是它那顺逆缠丝、螺旋进击、松活弹抖等等都是该拳固有的独具特色的技击法,是我们应该认真继承的。当然,合理的借鉴吸收,取长补短,以不断充实与发展自己的战术,也是必要的。但必须以太极阴阳学说为其战略战术的理论基础,否则将会丧失此拳具有的独特风格。

第四,学习技击法,还必须与功力训练相结合。意念力的锻炼,应该重视,但是没有厚实的功力做基础,意念和技巧也是用不上的(请参阅拙著《陈氏太极拳拳理阐微》一书中《陈氏太极拳的技击训练与技巧》、《松活弹抖论》和《推手技巧及功力训练》诸篇)。

第五,我还想讲一个与上述内容对立而又统一、阴阳交济的观点。即钻研技击法的人不可忽视精神修炼的问题。太极拳不仅是健身术,不仅是技击术,它还是一种精神修炼术,它是一种文化。这是太极拳与某些武技的重大区别所在。它不仅可以用来锻炼人的体魄,而且锻炼人的心灵;它不仅给人以护身的本领,而且它还能锻炼人的情操,完善人们的精神世界。所以那些有文化素养的人,注重道德修养的人,善于从练拳过程中去悟做人的道理。法国一个来中国学太极拳的人就说:“我们学太极拳是从中学习人生哲理。”企业家莫性才先生的《太极拳与企业管理》论文之所以博得好评,就是由于他不仅仅是练拳健身,而且把拳理与事业结合起来。还有一些人从练习太极拳中去探讨人体科学、医学、美学、军事学等等。所以我说太极拳不仅是一种体育方式,搏击方式,而且它是一种思维方式。它不仅可以改善人的体质,而且可以改变人的精神面貌。从而使自己的身心能更好地适应世界上的自然环境和人际环境,使自己锻炼成一个高尚而完美的人。某些人,也许是由于文化素质

低的原因，总是把武术、太极拳仅仅着眼于它的技击功能，或以表演、推手、散打的比赛名次为其追求的唯一目标；或以为学了技击就可以盛气凌人，逞能斗狠，狂言狂手，甚至有人问他何谓武术，何谓太极拳？他即挥舞起拳头：“就是这个。”俨然一副“赳赳武夫”的神态。这显然有些不足了。中国传统文化中，自古以来都是讲求文武一道。提倡文武兼备。历数历史上的著名武将、军事家，大都是文化素质很高的人，道德修养很高的人。如孙子、岳飞、戚继光等等。古人云“有文事者必有武备”，我们何尝不可再加一句：“有武事者必有文备。”正如陈鑫所言：“事虽属武，必学文人风雅。不然狂于外，而失于中。”因此，我奉劝亲爱的读者在刻苦钻研并努力实践太极拳的技击术的同时，万万不可忽视文化和武德的修养，重视自己的精神修炼。做到身心双修，文武兼粹，德艺并进，才是我们所追求的崇高目标。

为此，特将陈鑫公所著《陈氏太极拳图说》之《学拳须知》转载于卷首，供习此技者认真学习并严格遵守之。

最后，对于热心支持本书出版的好友和学生们致以衷心的感谢。由于时间和水平所限，书中难免有疏漏和差错，尚祈大家给予指正。

马 虹

1996年5月7日

学拳须知

陈 鑫

学太极拳不可不敬，不敬则外慢师友，内慢身体，心不敛束如何能学艺。

学太极拳不可狂，狂则生事，不但手不可狂，即言亦不可狂；外面形迹必带儒雅风气，不然狂于外，必失于中。

学太极拳不可满，满则招损，俗语云：天外还有天。能谦则虚心受教人，谁不乐告之；以善哉积众善以为善，善斯大矣。

学太极拳着着当细心揣摩，一着不揣摩则此势机致情理终于茫昧，即承上启下处尤当留心此处，此处不留心则来脉不真、转关亦不灵，动一着自为一着，不能自始至终一气贯通矣，不能一气贯通，则于太和元气终难问津。

学太极拳先学读书，书理明白，学拳自然容易。

学太极拳学阴阳开合而已，吾身中自有本然之阴阳开合，非教者所能增损也，复其本然教者即止（教者教以规矩，即大中至正之理）。

太极拳虽无大用处，然当今之世列强争雄，若无武艺，何以保存？惟取是书演而习之，于陆军步伐整齐之法，不无小补我国，人人演习，或遇交手仗，敌虽强盛其奈我何？是亦保存国体之一道也，有心者勿以刍蕘之言弃之。

学太极拳不可借以为盗窃抢夺之资，奸情采花之用，如借以抢夺采花是天夺之魄，鬼神弗佑，而况人乎！天下谁能容之。

学太极拳不可陵厉欺压人，一陵厉欺压即犯众怒，罪之魁也。

——以上录自《陈氏太极拳图说》

关于技击图解的说明

- 一、本书技击图解，系《陈氏太极拳体用全书》各拳式技击含义部分的交手图解。省略了原书中拳式的动作说明和动作插图，故未掌握此拳拳架动作的读者，仍应以《陈氏太极拳体用全书》为依据，必须先学好拳架，再钻研其用法为宜。
- 二、陈氏太极拳拳式之技击含义，往往是一式多用，变化万千。所谓高手者，应该是灵活运用，“挨到何处何处击”。但作为文字表述和图解，则难以面面俱到。本书所演述者皆为最基本的实战用法，读者应善于潜心体悟，举一反三，结合功力训练，久久练习，必能达到“从心所欲，运用自如”的上乘境界。
- 三、本书各式图解的顺序，与《陈氏太极拳体用全书》中“动作说明”的顺序完全一致。
- 四、此书技击图，交手双方，凡着中式服装者为甲（我方），对手为乙。
- 五、此书技击图中，甲方所处方位，与《陈氏太极拳体用全书》中动作图的方位基本一致。但为了让读者看清技法，有的技击图的动作方位有所调整。有些无图的过渡动作之用法，读者应从文字说明中细心领悟。
- 六、动作相同、用法相同的拳式，皆从略，不作重复描述。
- 七、此书有些技击图解，为突出表达其实战功效，其人物造型，动作高低，发放距离，偏前偏后，偏高偏低，与拳架动作略有差异，请读者注意，练拳行功时，仍严格以拳谱为依据，保持拳架的固有规范和传统风格。

八、此书文字解释部分，每式前边皆加一《总述》，是为了使读者对此式用法从整体上有个总的概念，然后再看各个动作的分解时，可以起到提纲挈领的作用。

目 录

上编

陈式太极拳第一路技击法

第一式	预备式	(3)
第二式	金刚捣碓	(3)
第三式	懒扎衣	(8)
第四式	六封四闭	(12)
第五式	单鞭	(20)
第六式	第二金刚捣碓	(25)
第七式	白鹤亮翅	(27)
第八式	斜行	(28)
第九式	初收	(34)
第十式	前蹬拗步	(36)
第十一式	第二斜行	(39)
第十二式	再收	(41)
第十三式	第二前蹬拗步	(41)
第十四式	掩手肱锤	(41)
第十五式	十字手	(45)
第十六式	第三金刚捣碓	(47)
第十七式	底身锤(含背折靠)	(50)
第十八式	青龙出水	(55)
第十九式	双推掌	(57)
第二十式	三换掌	(60)

第二十一式	肘底锤	(62)
第二十二式	倒卷肱	(64)
第二十三式	退步压肘	(67)
第二十四式	中盘	(70)
第二十五式	白鹤亮翅	(74)
第二十六式	斜行	(74)
第二十七式	闪通背	(75)
第二十八式	掩手肱锤	(81)
第二十九式	大六封四闭	(82)
第三十式	单鞭	(86)
第三十一式	运手	(86)
第三十二式	高探马	(90)
第三十三式	右擦脚	(92)
第三十四式	左擦脚	(95)
第三十五式	左蹬脚	(97)
第三十六式	第三前蹬拗步	(99)
第三十七式	击地锤	(99)
第三十八式	翻身二起脚.....	(101)
第三十九式	护心锤(兽头式).....	(104)
第四十式	旋风脚.....	(107)
第四十一式	右蹬脚.....	(110)
第四十二式	海底翻花.....	(111)
第四十三式	掩手肱锤.....	(112)
第四十四式	小擒打.....	(112)
第四十五式	抱头推山.....	(115)
第四十六式	第二三换掌.....	(119)
第四十七式	六封四闭.....	(122)
第四十八式	单鞭.....	(122)
第四十九式	前招、后招	(122)

第五十式	野马分鬃·····	(125)
第五十一式	大六封四闭·····	(128)
第五十二式	单鞭·····	(130)
第五十三式	双震脚·····	(130)
第五十四式	玉女穿梭·····	(133)
第五十五式	懒扎衣·····	(135)
第五十六式	六封四闭·····	(135)
第五十七式	单鞭·····	(135)
第五十八式	运手·····	(135)
第五十九式	双摆莲·····	(136)
第六十式	跌岔·····	(138)
第六十一式	左右金鸡独立·····	(140)
第六十二式	倒卷肱·····	(143)
第六十三式	退步压肘·····	(143)
第六十四式	中盘·····	(143)
第六十五式	白鹤亮翅·····	(143)
第六十六式	斜行·····	(143)
第六十七式	闪通背·····	(143)
第六十八式	掩手肱锤·····	(143)
第六十九式	六封四闭·····	(143)
第七十式	单鞭·····	(143)
第七十一式	运手·····	(143)
第七十二式	高探马·····	(143)
第七十三式	十字单摆莲·····	(143)
第七十四式	指裆锤·····	(147)
第七十五式	白猿献果·····	(150)
第七十六式	小六封四闭·····	(152)
第七十七式	单鞭·····	(153)
第七十八式	雀地龙·····	(153)

第七十九式	上步七星	(155)
第八十式	退步跨虎	(157)
第八十一式	转身双摆莲	(159)
第八十二式	当头炮	(161)
第八十三式	金刚捣碓	(163)
	关于收势	(163)

下编

陈式太极拳第二路(炮锤)技击法	(167)
第六式 搬拦肘.....	(168)
第七式 跃步护心拳.....	(173)
第八式 跃步斜行.....	(175)
第九式 煞腰压肘拳.....	(178)
第十式 井缆直入.....	(180)
第十一式 风扫梅花.....	(183)
第十二式 金刚捣碓.....	(185)
第十三式 庇身锤.....	(186)
第十四式 撇身锤.....	(186)
第十五式 斩手.....	(188)
第十六式 翻花舞袖.....	(190)
第十七式 掩手肱锤.....	(193)
第十八式 飞步拗鸾肘.....	(194)
第十九式 运手(前三).....	(196)
第二十式 高探马.....	(197)
第二十一式 运手(后三).....	(199)
第二十二式 高探马.....	(200)
第二十三式 连环炮(一).....	(200)
第二十四式 连环炮(二).....	(206)
第二十五式 连环炮(三).....	(206)

第二十六式	倒骑麟·····	(206)
第二十七式	白蛇吐信(一)·····	(208)
第二十八式	白蛇吐信(二)·····	(209)
第二十九式	白蛇吐信(三)·····	(210)
第三十式	转身海底翻花·····	(210)
第三十一式	掩手肱锤·····	(211)
第三十二式	转身六合·····	(212)
第三十三式	左裹鞭炮(一)·····	(216)
第三十四式	左裹鞭炮(二)·····	(217)
第三十五式	右裹鞭炮(一)·····	(219)
第三十六式	右裹鞭炮(二)·····	(221)
第三十七式	兽头式·····	(221)
第三十八式	劈架子·····	(223)
第三十九式	翻花舞袖·····	(226)
第四十式	掩手肱锤·····	(227)
第四十一式	伏虎·····	(227)
第四十二式	抹眉红·····	(229)
第四十三式	右黄龙三搅水·····	(231)
第四十四式	左黄龙三搅水·····	(236)
第四十五式	左蹬脚·····	(238)
第四十六式	右蹬脚·····	(240)
第四十七式	海底翻花·····	(241)
第四十八式	掩手肱锤·····	(241)
第四十九式	扫蹚腿(转胫炮)·····	(241)
第五十式	掩手肱锤·····	(244)
第五十一式	左冲·····	(248)
第五十二式	右冲·····	(250)
第五十三式	倒插·····	(251)
第五十四式	海底翻花·····	(253)

第五十五式	掩手肱锤·····	(254)
第五十六式	夺二肱(一)·····	(254)
第五十七式	夺二肱(二)·····	(257)
第五十八式	连珠炮·····	(259)
第五十九式	玉女穿梭·····	(260)
第六十式	回头当门炮·····	(261)
第六十一式	玉女穿梭·····	(262)
第六十二式	回头当门炮·····	(263)
第六十三式	撇身锤·····	(264)
第六十四式	拗鸾肘·····	(265)
第六十五式	顺鸾肘·····	(269)
第六十六式	穿心肘·····	(270)
第六十七式	窝里炮·····	(272)
第六十八式	并缆直入·····	(274)
第六十九式	风扫梅花·····	(275)
第七十式	金刚捣碓·····	(276)
第七十一式	收势·····	(277)
编后记	·····	(278)