

本社
編

传统太极拳全书

传统陈式太极拳 陈正雷

传统杨式太极拳 崔仲三

传统吴式太极拳 李秉慈

传统武式太极拳 乔松茂

传统孙式太极拳 孙剑云

传统赵堡太极拳 王海洲



附赠DVD

人民体育出版社

传统太极拳全书

传统陈式太极拳	传统杨式太极拳	传统吴式太极拳	传统武式太极拳	传统孙式太极拳	传统赵堡太极拳
陈正雷	崔仲三	李秉慈	乔松茂	孙剑云	王海洲

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统太极拳全书 / 陈正雷等著. —北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4242-9

I. ①传… II. ①陈… III. ①太极拳-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 014551 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 31 印张 674 千字

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4242-9

定价: 65.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版说明

太极拳已经成为一项世界性的运动。越是民族的，越是世界的，传统太极拳是太极拳传承和发展的“源头活水”。本书由当代传统太极拳六大流派的名家代表——陈正雷、崔仲三、李秉慈、乔松茂、孙剑云、王海洲——六位先生合著，分别阐述了各个流派的历史源流、风格特点、健身养生价值、练习步骤和注意事项，并详解了各流派代表套路的练习方法和要领。书配光盘，由六位名家亲自演练，图文并茂，生动形象，是我社已出版的、广受读者欢迎的《太极拳全书》的升华。

目 录

传统陈式太极拳 / 陈正雷

一、陈式太极拳的源流、发展及演变	(5)
二、陈式太极拳的风格特点	(8)
三、陈式太极拳的健身与技击作用	(11)
四、陈式太极拳对身体各部位的要求	(14)
五、陈式太极拳的练习步骤与方法	(19)
六、陈式太极拳的练功法则	(24)
七、陈式太极拳的基本动作及缠丝劲练习	(25)
八、陈式太极拳老架一路简介	(33)
九、陈式太极拳老架一路动作名称	(34)
十、陈式太极拳老架一路动作图解	(35)

1

传统杨式太极拳 / 崔仲三

一、杨式太极拳的传承和发展	(119)
二、杨式太极拳的风格特点和健身作用	(121)
三、杨式太极拳的练习步骤和注意事项	(123)
四、杨式太极拳 108 式动作名称	(126)
五、杨式太极拳 108 式动作图解	(128)

传统吴式太极拳 / 李秉慈

一、吴式太极拳的形成、演化和传承	(197)
二、吴式太极拳的风格特点	(199)
三、历史资料	(200)
四、历史资料部分影印	(203)
五、关于修订的几点说明	(217)
六、吴式太极拳 93 式动作名称	(218)
七、吴式太极拳 93 式动作图解	(219)

传统武式太极拳 / 乔松茂

一、武式太极拳的源流及特点	(307)
二、武式太极拳对身体各部位姿势的要求	(308)
三、武式太极拳的练习步骤	(310)
四、武式太极拳的动作要领	(313)
五、武式太极拳 85 式动作名称	(316)
六、武式太极拳 85 式动作图解	(317)

传统孙式太极拳 / 孙剑云

一、孙式太极拳的历史概述	(363)
二、孙式太极拳修为的基本理论	(365)
三、孙式太极拳健身养身的机理与作用	(371)
四、孙式太极拳 97 式动作名称	(372)
五、孙式太极拳 97 式动作名称	(374)

传统赵堡太极拳 / 王海洲

一、赵堡太极拳源流	(421)
二、赵堡太极拳的拳理和拳法	(425)
三、赵堡太极拳的特点和健身作用	(428)
四、赵堡太极拳的练习步骤和注意事项	(430)
五、赵堡太极拳 108 式拳谱	(431)
六、赵堡太极拳 108 式动作图解	(433)

传统陈式太极拳

陈正雷 著



致 谢

本书在整理、编写过程中，得到河南省体委、人民体育出版社的大力支持，得到妻子路丽丽女士和崔广博、李务公、张保林、陈娟、陈斌、陈媛媛的全力分担和协助，在此一并深表谢意！

作者简介

陈正雷，男，1949年5月生，河南省焦作市温县陈家沟人。陈氏十九世，陈氏太极拳第十一代嫡宗传人，中国武术九段。国家武术高级教练，国家级社会体育指导员，多届中国武术协会委员，中国体育科学学会委员。1995年被中国武术协会评为“中国当代十大武术名师”，首批国家级非物质文化遗产项目——陈式太极拳杰出传承人。现任河南省武术协会副主席，河南省陈式太极拳协会常务副主席。

自幼随伯父陈照丕习祖传技世——陈式太极拳各种套路、推手、理论。1972年伯父去世后，又随堂叔父陈照奎修炼提高。在两位恩师20余年的精心培养下，不负众望，不但在各级比赛中取得优异成绩，而且培养出了一大批优秀人才，将400多位收为门下弟子。在世界各地设立100多个教学点，学生遍及海内外。

3

作者的武术理论造诣也颇深，将祖传技艺、心得体会、理论知识著书立说数百万言，著有《十段功法论》《陈氏太极拳械汇宗》《陈氏太极拳养生功》《陈氏太极拳术》《太极神功》和《陈氏太极拳剑刀》等，实为太极学研究的珍贵文献。其被译成英文、日文、法文、韩文、西班牙文等在国外发行。录制《陈氏太极拳术》教学片，陈氏太极拳老架一路、老架二路、剑、推手、养生功以及新架一路等系列教学片，均被译成日、英、韩等外文版在世界各地发行。

1988年被推选为河南省七届人大代表。1992年首届国际太极拳年会被聘为副秘书长、太极拳大师。1999年中华人民共和国建国50周年大庆期间，被推选为与共和国同龄人的行业代表，中央电视台拍摄30分钟专题片《太极人生》在4频道播放；2008年北京奥运会期间央视10频道“人物”栏目拍摄《陈式太极拳传人——陈正雷》，央视4频道“走遍中国”拍摄《大道太极》专题播放。2009年被评为“感动中原”60位人物之一。2011年获河南体育“世纪十佳”提名奖。2011年5月被英国剑桥世界名人榜评为“首批杰出华人”之一。

一、陈式太极拳的源流、发展及演变

要知太极拳之由来，必先知太极之涵义。太极即太虚。“太”者，有极其至大的意思。“虚”者，空虚无物之意。太虚为空空之境，真气所充，神明之官府。真气之精微无运不至，故主化之本始，运气之真元。太极乘气动而生阳，静而生阴。这就是太极生阴阳之理。

“阴阳”是古代哲学理论的代名词，用来说明一切事物内部不同属性的相互对立统一与转化。阴阳观念中具有对立统一、相互依存、相互协调、相互转化的特点，太极拳就是在符合阴阳对立统一的基础上，创造出的刚柔相济、内外相合、上下相随、快慢相间、形意结合、顺逆缠丝等阴阳相合的动作套路，阴阳相合而为太极，所以将这这套拳称为太极拳。如按太极拳姿势要求去练习，持之以恒，日久就可以练到五阴五阳的功夫，进入“妙手一运一太极，太极一运化乌有”的境界。达到这种程度时，太极理气活跃，气机相通，真气充盛，阴阳平衡，周身上下内外形气一体，如太极之象，浑然一圆。

太极拳发源于河南省温县陈家沟。

陈家沟位于温县城东的青风岭上，600年前叫常杨村。据《温县县志》记载：“明洪武初年，因元铁木耳守怀庆（怀庆府管辖八县，温县在内），明兵久攻不下，急于统一天下。太祖迁怒于民，大加屠戮，时温民死者甚多……”相传有三洗怀庆之言。人烟几绝，乃迁民填补，屯田垦荒。十有八九由山西洪洞迁来，当地至今尚有“问我祖先何处来，山西洪洞大槐树”的说法。

陈氏始祖陈卜，原籍山西泽州（今晋城），后来由泽州搬居山西洪洞县。明洪武五年（1372），迁居河南怀庆府（今沁阳）。因始祖陈卜为人忠厚，精通拳械，深为近邻乡民所敬重。故将其居住的地方叫陈卜庄（解放后，陈卜庄并归温县，至今仍叫陈卜庄）。先祖后因陈卜庄地势低洼，常受涝灾，又迁居温县城东十里的常杨村，村中有一条南北走向的深沟，随着陈氏人丁繁衍，常杨村易名陈家沟。

始祖陈卜居温县后，为奠定家业基础，偏重于垦种兴建。先是六世同居，七世分家，兴家立业，人繁家盛。为保卫桑梓，地方得安，在村中设武学社，教授子孙。1711年，陈氏十世祖陈庚为陈卜立碑，方简单记述了陈卜史实。关于拳艺、人物、事迹的文字记载，仅从陈氏九世祖陈王廷记起。

据《温县县志》和《陈氏家谱》记载：“陈王廷在明末拳术已著名。于拳术更加研究，又多所心得，代代相传，成为独特之秘。”

陈王廷（1600—1680），又名奏庭，明末清初人，文武兼优，精于拳械，功夫深厚，在河南、山东一带很有声望。他曾在山东扫荡群匪，贼闻名不敢逼近。因当时社会动荡，久不得志，在年老隐居期间，他依据祖传之拳术，博采众家之精华，结合太

极阴阳之理，参考中医经络学说及导引、吐纳之术，创造了一套阴阳相合、刚柔相济的太极拳。陈王廷传授下来的有一至五路太极拳、炮捶一路、长拳一百零八势、双人推手和刀、枪、剑、棍、铜、双人粘枪等器械，其中双人推手和双人粘枪，更具前所未有的独特风格。

陈王廷的著作因年代久远，多遭散失，现尚存《拳经总歌》和《长短句》词一首。《长短句》曰：“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，闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。欠官粮早完，要私债即还，骄谄勿用，忍让为先。人人道我憨，人人道我颠。常洗耳不弹冠。笑杀那万户诸侯，兢兢业业，不如俺心中常舒泰，名利总不贪。参透机关，识彼邯郸，陶情于鱼水，盘桓乎山川，兴也无干，废也无干。若得个世境安康、恬淡如常，不忤不求，哪管他世态炎凉，成也无关，败也无关，不是神仙谁是神仙。”

自陈王廷之后，陈家沟练习太极拳之风甚盛，老幼妇孺皆练习，当地流传的谚语说：“喝喝陈沟水，都会翘翘腿。”“会不会，金刚大捣碓。”这在一定程度上反映了当时的情形。这种风气世代沿袭，经久不衰，使得历代名手辈出。

十四世陈长兴（1771—1853），字云亭，著有《太极拳十大要论》《太极拳用武要言》和《太极拳战斗篇》。他在祖传套路的基础上将太极拳套路由博归约、精炼归纳，创造性地发展成为现在的陈式太极拳一路、二路（又名炮捶），后人称其为太极拳老架（大架）。长兴公以保镖为业，走镖山东，在武术界享有盛名。他在戏台前看戏，站立在千百人中（当时农村演戏，身强力壮者挤在台前，无座位），无论众人如何推、搡、拥、挤，脚步丝毫不动，凡近其身者，如水触石，不抗自颓，时人称为“牌位大王”。子耕耘拳艺精奥，继续保镖山东，历时十余年，所遇匪盗敛迹，鲁人立碑叙其事以为纪念。耕耘子延年、延熙均为太极名师。长兴公教有名弟子杨露禅。

十四世陈有本在原有套路的基础上，又有些改动，逐渐舍弃了某些难度和发劲动作，架式与老架一样宽大，称为新架（现在称小架）。

十五世陈清萍（1795—1868），赘婿于赵堡镇（陈家沟东北2.5公里），在那里传拳。他在原套路上再进行修改，形成了小巧紧凑，逐步加圈，由简到繁，逐步提高拳艺技巧的练习套路，传和兆元（赵堡架）、李景延（忽雷架）。

十六世陈鑫（1849—1929），字品三，他感到陈式拳术历代均以口传为主，文字著作很少，为阐发祖传太极拳学说，遂发愤著书立说，用12年的时间写成《陈氏太极拳图画讲义》四卷，阐发陈氏世代积累的练拳经验。以易理说拳理，引证经络学说；以缠丝劲为核心，以内劲为统驭，是陈式太极拳理论宝库中最重要的一篇。他还著有《陈氏家乘》《三三六拳谱》等著作。

十七世陈发科（1887—1957），字福生，是近代陈式太极拳的代表人物，对发展和

传播太极拳有杰出的贡献。自 1929 年至 1957 年一直在北京教授拳术。以其刚柔相济之劲，采、捌、肘、靠、拿、跌、擢、打，兼施并用，技击技术极好，与人交手时以得人为准，以不见形为妙，常用莫测高超的击法将人跌出，因其为人忠厚，武德高尚，受到各界人士的欢迎。教授徒弟很多，有沈家桢、顾留馨、洪均生、田秀臣、雷慕尼、冯志强、李经梧、肖庆林等。其子照旭、照奎，女豫霞，拳艺亦很好。陈照奎曾在北京、上海、郑州、焦作等地教拳（主要传授其父晚年所定八十三式拳架，现称新架），徒众很多，为普及陈式太极拳作出了很大贡献。

十八世陈照丕（1893—1972），字绩甫。1928 年秋，北平同仁堂东家乐佑申和乐笃同兄弟二人，慕陈式太极拳之名，托河南沁阳杜盛兴到陈家沟聘请拳师，族人公推陈照丕前往。到北平后，有同乡李敬庄（庆临）为其在《北平晚报》（1928 年 10 月）登载宣传，“我国提倡武术，其目的在于强种卫国，自卫御敌，收复失地”。陈照丕理论造诣极深，积数十年之经验，著有《陈氏太极拳汇宗》《太极拳入门》《陈氏太极拳图解》《陈氏太极拳理论十三篇》等书。他所授弟子的代表有陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才等。他品德高尚，诲人不倦，对推广陈式太极拳作出了巨大贡献，深受国内外各界人士的推崇，为陈式太极拳承前启后、继往开来的一代宗师。

现陈家沟所练的拳术套路有：老架一、二路（炮捶），新架一、二路（炮捶），小架一、二路，五种推手法。器械有：太极单刀、双刀、单剑、双剑、双钏、梨花枪夹白猿棍、春秋大刀、三杆、八杆、十三杆等。这些套路，从风格上，技击应用上，仍基本上保持原有的传统风格。

陈式太极拳经过近百年发展，演变出有代表性的杨、吴、武、孙四大流派。

为贯彻落实国家“全民健身计划”，陈家沟陈氏十九世、太极拳十一代传人陈小旺、陈正雷先后分别创编了陈式三十八式太极拳和陈式太极拳精要十八式。

太极拳流传至今已有一百余年历史，真正进入鼎盛发展时期，则是在 20 世纪 80 年代以来。为了进一步弘扬太极文化，加强国际间太极拳的交流与发展，太极拳发源地温县从 1992 年开始，已成功地举办了 6 届国际太极拳年会，有三十多个国家和地区参加，吸收年会成员组织一百二十多个。自 2000 年至今，升格为国家体育总局、河南省政府主办，中国武术协会、河南省体育局、焦作市政府承办，又举办了 6 届。参加单位达六十多个国家和地区，每届都有 2000 余人参加。

始祖 第九世
陈 陈
卜 廷

汝信

- 大鸱 — 善通
- 大鵬 — 善志

秉奇

秉壬

秉旺 — 长兴

耕耘

- 延年
 - 连科 — 照池
 - 照塘
 - 照丕
 - 照普
 - 登科 — 照海
- 延熙 — 发科
 - 照旭
 - 照奎
 - 宝璩
 - 顾留馨
 - 田秀臣
 - 雷慕尼
 - 洪均生
 - 冯志强
 - 守礼 — 全忠

杨露禅

- 杨建侯
 - 杨少侯
 - 杨澄甫
- 杨班侯 — 全佑
- 吴鉴泉

克森 — 茂林

小旺

正雷

朱天才

王西安

春雷

小松

庆州

冉广耀

世通

小兴

陈瑜

光印 — 甲第

节

敬伯

继夏

申如

恂如

正如

公兆

耀兆

大兴

有恒

- 仲牲
 - 垚
 - 雪元
 - 松元
 - 森
 - 鑫
 - 春元 — 鸿烈 — 立清 (女)
 - 子明
 - 金鳌
 - 克忠 — 伯祥
 - 克弟 — 伯先
- 季牲
 - 森

蒋发

有本 — 清萍

- 武禹襄 — 李亦畲 — 郝为真 — 孙禄堂
- 和兆元 (赵堡架)
- 李景延 (忽雷架)

注：照不、照奎全国学生很多，此表只限陈家沟。

二、陈式太极拳的风格特点

（一）外似处子，内似金刚

中华武术，门派繁多，各门派都有其独到之处，归纳起来，不外乎是内外两家。

外家拳多以拳打脚踢为主，蹿蹦跳跃，腾挪闪战，攻防含意较为明显，让人一看便知是武术。陈式太极拳则别具特色：以气运身，内气不动，外形寂然不动，内气一动，

外形随气而动；以内气催动外形，上下相随，连绵不断，以腰脊为轴，节节贯串，不丢不顶，圆转自如，轻轻运转，默默停止。其攻防含意大都隐于内而不显于外，往往使人误认为此拳像摸鱼一样，不是武术。特别是老架一路，以柔为主，要求周身放松，不用僵力，主要是锻炼下盘功夫，使足下生根，转髋灵活，疏通气血，练就充足的内气，意到气到，气到劲到，立身中正，八面支撑，使身体内外各部建起巩固的防线，形成一身备五弓的蓄发之势。这样，不遇敌则已，若遇劲敌，则内劲猝发，如迅雷烈风，故外似处子，内似金刚，此为陈式太极拳的一大特点。

（二）螺旋缠绕的运气方法

头顶碎砖，脖缠钢筋等，这是硬气功的运气方法。内气运到头顶上，头能将砖碰碎；运到脖颈上，能将钢筋缠绕起来。

陈式太极拳结合力学和经络学的理论，采用螺旋缠绕的运气方法，以小力胜大力，以弱力胜强力，好像用一个小小的千斤顶，就能将载重几吨货物的汽车顶起来一样。所谓太极拳蓄发相变、引进落空、借力打人，以四两拨千斤，皆是螺旋劲所起的作用。故《陈氏太极拳图说》讲：“虚笼诈诱，只为一转。”从经络学上来讲，经络是指布满人体的气血通路，源于脏腑，流于肢体，脏腑经络气血失和，则神经反常而生疾病，和则气血流畅而强身延年。太极拳结合经络学说，以拳术与导引吐纳为表里，拳势动作采用螺旋缠丝式的伸缩旋转，要求“以意导气、以气运身”“气宜鼓荡、气遍身躯”，内气发源于丹田，以腰为轴，节节贯串，微微旋转，使腰隙（两肾）左右抽换，通过旋腰转脊，缠绕运动，布于全身；通任、督两脉，上行为旋腕转膀，下行为旋踝转膝，达于四梢，复归丹田，动作呈弧形，圆活连贯，一招一式，承上启下，一气呵成，导致气血循环，此为运劲（即运气），它区别于用劲。这种系统的运气方法符合经络学说的道理，是其他拳法和体育运动所少有的。

（三）把武术与导引吐纳相结合

导引和吐纳是我国源远流长的养生术，早在公元前几百年的《老子》《孟子》等著作中就有记载。汉初淮南子刘安就编成“六禽戏”，汉末著名医学家华佗又改为“五禽戏”，他模仿禽兽的动、摇、屈伸、仰俯、顾盼、跳跃等动作，并结合呼吸运动，用于治疗保健锻炼，是后来气功和内行功的先导，也是道家养生学的基础。陈式太极拳把导引、吐纳术和手、眼、身法、步法的协调动作有机地结合起来，成为内外兼修的内功拳运动。

（四）刚柔相济

刚和柔，两者是相互对立的，然而陈式太极拳却把刚劲与柔劲柔和在整个套路

中，一招一式刚中寓柔，柔中寓刚，达到刚柔相济。拳谱规定：“运动之功夫，先化劲为柔，然后练柔成刚，及其至也，亦柔亦刚。刚柔得中，方见阴阳。故此拳不可以刚名，亦不可以柔名，直以太极之名名之。”为什么太极拳的劲力要以刚柔相济为准呢？因有刚而无柔的劲缺乏韧性，易折易损，没有技击格斗的实用价值，只有柔而无刚的劲因失去爆发力也无实用价值。故《太极拳十大要论》指出：“然刚柔既分，而发用有别。四肢发动，气形诸外，而内持静重，刚势也；气屯于内而外现轻和，柔势也。用刚不可无柔，无柔则环绕不速；用柔不可无刚，无刚则催逼不捷。刚柔相济，则粘、游、连、随、腾、闪、折、空、棚、捋、挤、捺无不得其自然矣。刚柔不可偏用，用武岂可忽耶！”

刚和柔的变换，从神与气上来讲，是通过隐与显表现出来，隐则为柔，显则为刚。从姿势上来讲，是通过开与合表现出来的，合则为柔，开则为刚（即蓄则为柔，发则为刚）。在运劲过程中表现为柔，在运动到落点时表现为刚。因有神气的隐显与姿势的开合，刚柔就能够充分地表现出来。落点是运动到达尽头之点，是神显与气聚之处，所以表现为刚。除此之外，运气转换过程则宜用柔法。陈式太极拳的每个动作都有开有合，每个开合动作都有运劲、有落点，落点要用刚劲，其他都用柔劲。这是做到刚柔相济必须掌握的原则，也是练习避实击虚，蓄而后发，引进落空和松活弹抖的基础。

（五）意识、呼吸、动作三者密切结合

10

陈式太极拳是内外兼修的内家拳术，内家拳的动作都是在意识的引导下进行的。意，即心意、意识。陈鑫《拳论》说，“打拳心为主”，“妙机本是从心发”，“运用在心，此是真诀”。“以心为主，而五官百骸无不听命”。“问：运行之主宰？曰：主宰于心，心欲左右更迭运行，则左右手足即更迭运行；心欲用缠丝劲顺转圈，则左右手即用缠丝劲顺转圈；心欲沉肘松肩，肘即沉，肩即松；心欲胸腹前合，腰劲塌下，裆口开圆，而胸向前合，腰劲刹下，裆口开圆，无不如意；心欲屈两膝，两膝即屈，右足随右手运行，左足随左手运行，两膝与左右足皆随之，不然多生疵累，此官骸不得不从乎心也。吾故曰：心为一身运行之主宰。”以上所言，即是心意与动作的关系。《拳论》又云：“打拳以调养气血，呼吸顺其自然……调息绵绵，操固内守，注意玄关……轻轻运行，默默停止，惟以意思运行。”由此可知意识、呼吸和动作三者的密切关系。在走架子时，一举一动都是在意的指挥下，将手、眼、身法、步法的协调动作和呼吸有机地结合起来，开呼蓄吸，顺其自然，心意不可使气，轻轻运转，成为内外统一的内功拳运动。

（六）实战性的竞技运动

双人推手和双人粘枪。武术自古以来就有踢、打、摔、拿、跌五种分部练习法，而摔法只讲摔，不讲打，几千年来就一直独立发展，其他四种虽也综合锻炼，但仍各具特

色。古代有“南拳北腿”“长拳短打”之称，也就说明这种分歧。与戚继光同时代的名手，如山东的“李半天”之腿、“鹰爪王”之拿、“千跌张”之跌，“张敬伯”之打等，也都各具一技之长。同时，由于踢、打、拿、跌四法在实践中有较大的伤害性，因此，历来大都只做假想性或象征性的练习，这就为花架手法开了方便之门。而前人所苦心积累的点滴经验，也因实践不足而逐渐湮没，很难提高技击水平。这就是我国古代一些著名拳种在教传之后“失其真意”或竞技无一人传习的原因之一。

陈王廷以粘、连、黏、随、棚、捋、挤、按为中心内容，在螺旋缠绕的基础上创造了陈式太极拳双人推手法，练习大脑反应和皮肤触觉的灵敏性，综合了踢、打、摔、拿、跌等竞技技巧，并且还有所发展。譬如拿法，它不限于拿人的关节，而是着重拿人的劲路，这就高于一般拿法的技巧。陈式太极拳这种推手方法，技击性较强，对发展体力、耐力、速度、灵敏和技巧都是行之有效的，它代替了假想性和象征性的花架手法，解决了实习时的场地、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竞技运动。

陈王廷创造了双人粘枪法。粘随不脱、蓄发相变的刺枪术和八杆对练是太极拳派长兵器的对抗性基本练法。结合陈式拳术与众不同的缠丝劲运用在器械上，为长兵器对练开辟了一条简便易行、有效提高技术的途径。

三、陈式太极拳的健身与技击作用

“流水不腐，户枢不蠹”这句古代的名言，早在《吕氏春秋》中就有记载，它在我国人民中广为流传，说明我国人民很早就懂得了“运动”有增强体质、防治疾病的作用。我国古代的史学家陈寿在《三国志·魏书·华佗传》中，记载了华佗所创的“五禽戏”，就是摹仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作来活动关节，以防病延年。我国古代道家的“守静”“导引”之术，均为养生疗病之道。《素问·异法方宜论》说：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按。”《素问·上古天真论》又说：“恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这都充分说明“运动”和“清静”各从不同的角度养生，以达到强身疗病的生理效应。

自古迄今，养生疗病之术，种类颇多，各有特色。而太极拳则是总结了前人各种养生之术的精华，结合阴阳之理，把螺旋缠丝运动融于清静之中，把清静化于螺旋缠丝运动之内。这种动与静的巧妙结合，产生了内气与外形、思维与动作、快与慢、开与放、分与合等动作意气的相互协调，从而在思想上得以安逸，从形体器官上得以锻炼，元气得生，宗气得充，精气得保，收到祛病健身、技击防身的双重效果。

（一）太极拳的健身作用

1. 改善神经系统的抑制过程，消除病灶反馈性影响。神经系统的作用，是调节全