

二十八式

简化

陈式

龚汉东 编著

# 太松拳

图解  
TAIJIQUAN  
TUJIE

ERSHIBASHI  
JIANHUA  
CHENSHI

安徽科学技术出版社



二十八式简化 陈式

# 太极拳

图解

窦汉东 编著

 安徽科学技术出版社

## 前言

中华武术源远流长,作为武术重要拳种之一的太极拳,深受国内外民众的喜爱。太极拳具有保健医疗、修心养性的重要价值;套路演练舒展大方、形神兼备,特别是陈式太极拳的刚柔相济、快慢相间、螺旋缠绕、平衡阴阳的独特风格令人观止。

传统太极拳套路甚多,学习费时难练;陈式太极拳要求更高。本书是在新、老“陈式太极拳”及“陈式太极拳竞赛套路”的基础上加以精简和编排,并采用图文并茂的形式编著而成的。全书编成三章,全套路分为四段、二十八节(名称),并由弟子、国际太极拳名师、国际武术大赛金牌获得者徐一鹏配套路图示 123 个,演练时间为 4~5 分钟。本套路更易学易练,可在较短时间内掌握一套简化完整的陈式太极拳套路,为深造打下良好基础;也适合交流与比赛。此套路已在不少地区普及推广,深受欢迎。2007 年 10~11 月份,弟子冯其富参加湖北省宜昌市首届太极拳邀请赛及江苏省南京鼓楼杯首届武术精英公开赛,均获二十八式简化陈式太极拳金牌奖。现特编著本书面世,诚望同仁共研讨并指正。

在编著此书过程中,弟子茆仁双给予了协助;并得到原中国武术研究院副院长、中国政协副主席、国际武联技术委员会主任张山先生的鼓励和指点;得到江苏省南京市下关区体育局、安徽科学技术出版社的大力支持,在此深表谢意!

窦汉东

# 第一章 概述

## 一、太极拳的形成与发展

太极拳在我国有着悠久的历史，其优雅飘逸的动作和外柔内刚、快慢相间的拳架，不仅具有观赏性，更有强身健体、延年益寿之功效。近年来，随着我国与外界的交往逐渐扩大，很多外国朋友对太极拳从认识到着迷；太极拳被誉为“东方的芭蕾”“古朴的金刚”，在国际上的知名度越来越大。我习练太极拳数年，深爱着这项运动。

### （一）“太极”一词源于《易经》

要深研“太极拳”的奥秘，必须从《易经》开始。被誉为东方文化明珠的《易经》在西汉时就被列入儒家的五经之首，被世人称为“天书”。《易经》是一种经文，它是由卦、爻两种符号和卦辞、爻辞两种文字构成，为占卦用的。《易经》中的部分内容反映了上古社会的一些情况，保存了古人的一些思想认识片段资料，其中的阴阳概念和“无平不陂，无往不复”的观点，含有朴素的辩证法思想。

《易经》中说：“形象未分谓之太易，元气始萌谓之太初，气形之端谓之太始，形变有质谓之太素，质形已具谓之

太极。”

在宇宙之初、天地未分、万物未生的混沌状态叫做“无极”，即无可穷尽、无边无际、无限制，此乃事物之本体。而“太极”则是指在宇宙的演变过程中天地已分，已生化出具有运作能力的具体事物的状态，即质形已具的状态。

太极拳不仅以“太极”命名，同时以“太极”学说作为解释拳理的依据。把太极拳的义理，置于一个博大精深的中国古老的传统文化之中。它是人类寻求健康长寿的法宝。

## （二）“太极图”的形成及太极拳的产生

“太极”一词在《易经》中出现，是世界文化史上的一个奇迹。相传《易经》是由伏羲、文王、孔子三位圣人相袭完成的。《易经》对我国乃至世界科学文化的发展，起着积极的推动作用。它被誉为“打开宇宙迷宫之门的金钥匙”，是哲学中的“哲学”。“太极图”出于《易经》，本为解释宇宙形成的一种形象图说，它代表宇宙物质运动的普遍规律。而“太极图”中的阴阳八卦实质上就是宇宙的全息图。太极拳的框架，就是依据阴阳八卦创编的。

春秋战国时道家的“丹士”，根据《易经》的理论，演绎出“炼丹术”，追求长生不老，认为“人可以与日、月同寿，人可以与自然融为一体，达到天人合一”。

到汉代，道家思想进一步发展，他们把《易经》阐述宇宙起源与发展的观点看成是“易有太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，称之为“道”。这与道家的始祖老子提出的“道可道，非常道”的思想完全统一，认为道是“宇宙变

化运转”的规律,并认为“天地万物”无不有道的产生,人的一切活动也无不遵循“道”的规律。

到了宋代,“道学”又称“玄学”,官府中设有“玄学馆”,一时甚火。当时的儒家出现了三大思想家,即周敦颐和追随周的程颐、朱熹。程、朱的儒家思想基础是吸收了《易经》的“道”,认为太极就是“理”,这个理乃是“天下万物之理”,从而形成中国哲学史上著名的“理学”。就是这时,周敦颐将《书经》中的“五行”(金、木、水、火、土)与《易经》中的“象”“数”之理结合推演出“阴阳之变而生五行”的道理。于是一部影响极大的《太极图说》问世了,一幅包含“无极”而“太极”、“太极”而“五行”的原始“太极图”制定而出。这是用图解形式说明《易经》中的“太极”的深刻含义的重大发明。起初“太极图”是条形的,有五行而无八卦,虽然是原始的,但它毕竟是一个伟大的发明。

宋、元之交,由易学而理学、玄学,加之佛学,由此,儒、道、佛三家思想在中国社会融为一体,并很快占统治地位。

到明、清,阴阳五行之说极为流行,上至官府,下至平民百姓的各个角落,可谓达到了鼎盛时期。这时的“太极图”已完善成今天我们见到的样子,即:黑、白相间,阴中有阳,阳中有阴,阴阳互变,形象运动。形象的图形,展现了深奥的哲学思想。随后“太极图”便成了“图腾”,在社会上成为民众敬奉的神灵。宫廷、庙宇、牌位、古玩、雕刻、衣冠、服饰,无处不有“太极图”。代表这种思想的图案能如此普及和深入人心,是任何一种哲理和形式都替代不了的。一个阴阳“太极”席卷神州大地的哲学时代,以阴阳学说为其思

想核心,突出动静、开合、刚柔、虚实、内外、方圆、进退、起伏等深奥哲学思想的“太极拳”应运而生。所以说太极拳是中国哲学史上一个重要产物。它具有深层的哲学意义,体现了古代哲学思想发展的伟大成果和宇宙观。

### (三)“太极图”的含义

太极图由三个相互关联的内容组成,古人用状若两条鱼重叠而成的图形符号表示。白方表示阳,黑方表示阴;白方中黑点表示阳中有阴,黑方中白点表示阴中有阳;外周之圆表示无极。

太极的含义有三个层次。第一层次是指天、地、人,白方示天,黑方示地,两部交接之处示人。黑方中白圈为天之中点,示静极而动,阴极生阳;白方中黑点为地之极点,示动极而静,阳极生阴;天地气交则进化出人类,故人属中部。周敦颐说,“立天之道,曰阴曰阳;立地之道,曰柔曰刚;立人之道,曰仁曰义”,“圣人定以中正仁义而主静,立人极焉”。中部亦表其他事物,古人说:“天地动行,施气也,施气,物乃生”,“言人者,求之气交……何谓气交?曰上下之位,气交之中,人之居也。气交之分,人气从之,万物由之”,“天出其精,地出其形,合此为精,以成为人”。既然天地气交成为人,因此欲尽天年,度百岁才去,必须达到天、地、人之气相融为一的状态,即混元归一。第二层含义是指形态与机能,即形与神,万物皆由气生,生物之太极则由形、气、神组成。神主外为动,为阳;形为本,主静,为阴;形通过气相联结。人之太极阳方为神,阴方为形,形神相联系的中部

则为气,要具有旺盛的生命力,必须保持形、气、神三位一体的状态,但关键在于气。《淮南子》说:“形者,生之舍也;气者,生之充也;神者,生之制也;一失位则三者伤矣。”《太平经》说:“夫人本生混沌之气,气生精,精生神,神生明。本于阴阳之气,气转为精,精转为神,神转为明。欲寿者当守气而合神,精不去其形,含此三合以为一,外则彬彬自见,身中形渐轻,精益明,光益精,必中大安,欣然若喜,太平气应矣。”第二层含义还包括精、气、神,白方为神,黑方为精,中部为气;白方之黑点示神静而生精、动极而静则精产,神静则精固,黑方白圈示精盛生神,精固而盛则神全。第三层含义是指练功中的具体法则,言动静、松紧、刚柔、虚实等必须相合一体,符合天地运化万物之规律,所谓“静而与阴同德,动而与阳同波”,顺应四时而摄生,即《内经》所言“提挈天地,把握阴阳”。只有法归自然,符合生命运动及天地化育万物的规律,才能利于生命。

#### (四) 太极拳的发展

太极拳初具雏形以后,经过历代的演变发展,以及无数前辈名家的不懈追求和研究,刻苦磨练,延传至今,逐渐形成了广为流传的六大门派,即:陈式太极拳、杨式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳和赵堡太极拳。

他们的发展,可追溯到我国明代初年大移民之时。洪武5年(公元1372年),河南温县陈家沟陈氏始祖陈卜,率家族由山西泽州郡(今晋城)东土河村移居洪洞,后被迫南迁河南怀庆府(今沁阳市)温县城北。因陈卜为人忠厚谦诚,

德高望重,深得乡里拥戴,故将居地命名为陈卜居,延用至今。数年后,因该地地势低洼,不宜居住,遂率家族南迁青风岭一带的常阳村。陈氏家族人丁兴旺,加上该地沟壑纵横,久而久之,乃易常阳村名为陈家沟。陈氏以耕读传家,为保护自身安全,就利用耕读余闲,昼夜习武,这种健身保家的优良传统,代代相传。经长期锻炼,反复实践,并汲取其他武术之长,最早创立了“陈式一百零八式长拳”。

陈氏九世祖陈王庭(约1600~1680)又名奏庭。明末武庠生,清初文庠生。自幼随从先辈习文练武。他天资聪慧,勤奋好学,在长期刻苦锻炼中肯钻研、勤切磋,深得家传武术精髓,而且熟读诸子百家,涉猎经史子集,堪称“文事武备,卓越于时”。他在家传拳术的基础上,博采各派之优,应用太空星球运动哲理,把“吐纳”“导引”“阴阳”变化融汇一体,创造了陈式太极拳,并总结撰写了有关论述。后来由于天长日久,屡遭天灾人祸,这些宝贵资料多已失散,今传下来的仅剩“拳经总歌”和“长短句”。

清乾隆年间,陈式太极拳已名震四海。河北永年县人杨露禅(1799~1872),又名杨福魁,来到陈家沟师从陈氏十四世祖陈长兴(1771~1853)习练陈式太极拳,达近20年之久。学成返乡后,传其子班候、健候。健候再传其子少候、澄甫。班候又传满人吴全佐。吴全佐传其子吴鉴泉(1870~1942)。

陈氏十五世祖陈清萍(1795~1868),自幼从陈氏十四世族叔陈有本学拳,成年后在陈家沟东北五里许的赵堡镇做粮行生意。并传拳给张开、张攀山和兆元及陈新庄的李景炎(又名李盾)等。

河北永年县人武河清(1812~1880),又名武禹襄,初学于杨露禅,后又学于陈清萍。武河清传其甥李亦畬。李又传郝为真(1849~1920)。郝传其子郝月如和孙禄堂(1860~1932)。月如传其子少如。

自陈长兴、陈清萍等人将陈式太极拳外传后,数十年间,弟子遍及北方诸省。他们又在各自习练陈式太极拳的基础上,根据各人所学之长,先后形成了杨、吴、武、孙及赵堡诸门派。

## 二、太极拳的魅力与健身

### (一) 太极拳的魅力

深受古今世人所喜爱的中华太极拳,人们常问它的魅力所在。是的,太极拳没有拳击那样激烈刺激,没有足球运动那样震撼人心,也没有滑冰那样富有旋律,但它具有文明高贵的民族精神,是全民健身的至宝,世界文化交流的桥梁……

回顾古朴的中华太极文化史,我们就会知道,太极拳承受过历代痛苦的煎熬和抉择,经历过呕心沥血的锻打和改造,经受过中国古代哲学、力学、医学、美学等的洗礼,才逐步形成独具民族风格的太极拳练功方法和运动形式。太极拳长期繁衍,历久不衰,乃是它具备了高深的中华民族文化内涵积淀所形成的魅力。

太极拳讲究方法巧、运用妙,两人交手中熟练运用“黏、连、沾、随、不丢不顶”,善用四两拨千斤之巧力。它的技法

特点与其他武术外家功技法有明显区别。太极拳不是以“绝对力量”“绝对速度”取胜,而是注重内功的凝聚。动中寓静、静中寓动、柔中寓刚、刚中寓柔、阴阳相济,体内蕴藏着雄厚的暗功。动时则如脱缰野马、下山猛虎势不可挡。这种动静互寓、刚柔相济的矛盾运用,是辩证法的智慧结晶。

太极拳的技击动作变化莫测,“出手不见手,挨着何处何处击”,交手中咄咄逼人。它不仅具有技击特效,而且具有很高的观赏价值,更是强健肢体、壮内强外的健身妙药。内练精、气、神,外练手、眼、身,内外俱练,以求得身心全面发展。太极拳走架时,“以心行气、以气运身”,讲究“内三合”和“外三合”的内外双修。把精、气、神与外部形体动作紧密相合,完整一气。做到心动形随、形断意连、势断气连、气断神连。注重“手眼身法步”“精气神”八法的变化运用,是其他武术运动项目难以达到的。因此太极拳运动可使人体外部形态和内部器官都能得到良好的锻炼,不同层次的人群练习太极拳都能获得较好的健身效果。如:青少年从事太极拳锻炼能促进生长发育、健美体格、侠仗正义、文明做人;中老年人从事太极拳锻炼能推迟和延缓衰老、延年益寿,提高做人的修养。

太极拳被誉为“东方的芭蕾”“古朴的明珠”,无论是套路表演,还是器械、推手比赛,自古均被世人所喜闻乐见。古人有“闻鸡起舞”“一剑舞动震四方”等赞誉。特别是吞吐古今、具有磅礴之势的陈式太极拳,个性面貌突出,更有神形兼备的神韵美;三尖相照、六合相应、一身备五弓的和谐美;动静互寓、刚柔相济的对比美;以巧打拙、小力胜大力

的技巧美、推手较技、点到为止的武德美等。太极拳对社会的净化、全民健身运动的发展都起着积极的推动作用,呈现着无与伦比的魅力。

## (二)太极拳健身

太极拳是在传统养生法“导引术”和“吐纳术”的基础上发展起来的独特健身运动。主张“以意导气”“以气运身”,又具有内气调心的功效。强调意识、呼吸和动作的密切结合,练意、练气、练身的内外统一,始而意动,继之内动,再之外动,是一种刚柔相济、快慢相间、蓄发互变、以内动为统驭的独特的拳法,是健身的至宝。

太极拳特别注重天人合一、形神合一、动静结合、动中求静,具有以静御动和虽动犹静的特点,因而更符合运动适度的健身原则。同时太极拳的心静用意,更易入静,更易调配炽烈的七情对气血的干扰和影响,从而护卫“元神”,正常发挥其调控人体身心健康的功能。

太极拳运动采用腹式呼吸方法,要求深、匀、细、缓、长的呼吸法。但初练者不要刻意追求,用通顺的自然呼吸就可以了。腹式顺呼吸也是达到腹式逆呼吸的必由之路,腹式逆呼吸会加大躯体神经系统对神经的调控,从而对自主神经系统调节内脏机能产生更加良好的影响。

练习太极拳不是一般的学习拳式,而要达到功深、理明,做到周身放松,气道通畅,肺气调节周身气行,不可使气道结滞。使每次练拳后心情舒畅,精神饱满;身体微出汗,增加体内的新陈代谢,从而起到祛病强身的健身功效。

任何一种运动都要有一定的强度，并且是持续时间比较长的强度，才能对人体健康有益，特别对人体的循环系统、呼吸系统产生较大的影响。运动量和持续时间的合理结合，对人体各部功能十分有益。“冬练三九、夏练三伏”就是体现练拳的不可间断性。每位立志习练太极拳进行养生的保健者，都应从中悟出持之以恒的道理。所谓“功到必成”，就是一个战胜自我的过程，也是对打太极拳养成习惯、产生兴趣的过程。随着这种转变，一种身心健康的充实感、愉悦感、幸福感会油然而生，工作和生活质量的提高会不期而至，对太极拳健身、疗病和抗衰老三大功效就会有更深刻的认识和感受。祝愿国粹太极拳健身普及社会、走出国门！

### 三、二十八式简化陈式太极拳的特点

10

1. 套路动作中，以螺旋缠丝为核心，呈现由内及外的圆弧运动。各动作之间的衔接，不可有明显的停顿和断续处，知晓“转换”“折叠”等是一种劲力的顿挫变换和动作衔接方式，而不是动作的停顿和断续。

2. 运动中腰为主宰，以身带臂，腰是上体和下体转动的关键。这对全身动作的变化，对调整身型重心的稳定，推动劲力运行，都起着重要作用。拳论明示：“掌、腕、肘和肩、背、腰、胯、膝、脚，周身九节劲，节节腰中发”。陈式太极拳的每个动作，起承开合，处处无不体现以腰为主宰的运动特点。

3. 二十八式虽为简化短拳，但注重协调对称，圆融灵活。编排上下、左右对称，前进中必有后撑，体现对拉拔长、

屈中求直的动作意向。升中有合,合中有开,周身协调一致。显示出刚柔相济、快慢相间、前后贯串、圆融灵活、刚柔连贯的特点。

4. 陈式太极拳的呼吸,是在动作的开合、虚实的变化基础上进行的。一般规律是蓄收起屈时吸气,发放落升时呼气。动作是在意念的支配下进行的,练拳时一举一动均要运用意念,不用拙力。而用意念导引内气运行,可使气血周流全身,疏通经络,平衡阴阳,获得强身健体。因此陈式太极拳要求意念呼吸,以意领动,以意行气,以气运身,意到气到,气到劲到。久练之后,可内外合一,呼吸随势,意气势合。

5. 练好陈式太极拳,首先要分明虚与实,虚实分明、稳健轻灵是陈式太极拳对两腿进退转换的要求。在练拳过程中,承受全部或大部体重的腿为实,另一腿为虚。只有做到虚实分明,动作才稳健灵活,进退转换才自如。步法变换时要注意腿部移动的先后主次,脚的起落方法和方向,并且做到起脚轻,落脚稳。进退时虚腿要自然松垂向实腿靠拢,然后再出腿,这是保持步法轻灵稳定的关键。

6. 练好陈式太极拳,要做到“十要”并达六个标准。

太极拳十要:①虚领顶劲;②含胸拔背;③松腰沉胯;④虚实分明;⑤沉肩坠肘;⑥用意不用力;⑦上下相随;⑧内外相合;⑨相连不断;⑩动中求静,乃为太极拳相生相克。

太极拳的六个标准:①外形正;②内劲通;③功力强;④神韵现;⑤拳理明;④用法精。

7. 练好陈式太极拳要精益求精,勤学苦练。精益求精就

是要求脚踏实地,一丝不苟,从理论到技法,从功夫到套路,仔细推敲,苦练不辍;先求架势,再求精、气、神,后求功夫;做到“冬练三九,夏练三伏”,勤学苦练,长期有恒,功夫的长进是从“一苦、二严、三勤、四恒”中获得的。

#### 四、陈式太极拳缠丝劲的义理

缠丝劲是陈式太极拳独特内劲的运用方法。它源于肾,润于百骸,通达九窍四梢。伸筋壮骨,使内劲收敛,增强内劲无穷。促消化,畅气血,稳固根基,平衡阴阳,达到祛痛延年之功效。纵观上述真谛,并结合作者多年研练陈拳的实践与感悟,将陈式太极拳缠丝劲的义理分述如下,与同仁共研讨,祈将缠丝劲功法传承于世。

12

##### (一)缠丝劲之源

缠丝劲是陈式太极拳的神道,是区别于其他内家拳的重要特征。习练陈式太极拳要求:立身中正、虚领顶劲、松肩沉肘、含胸塌腰、落胯;心气下降、呼吸自然、屈膝圆裆、虚实分明、上下相随、刚柔相济、快慢相间。外形走弧线、内劲走螺旋;以身领手,以腰为轴缠绕圆活旋动。没有断续处,没有凸凹处,没有抽扯之形,没有提拔之意,求浑然一体。

陈式太极拳在规范要求指导下,走架时注重旋踝转膝、落胯转腰、旋腕、松肩,以及胸腰折叠、运化之劲的引导,形成其根在足、形于腿、主宰于腰、贯穿于手指的空间曲线螺旋运动,进而逐渐产生一种似柔非柔、似刚非刚,极为沉稳

而又灵活善变的内刚外柔的缠丝劲。

陈式太极拳缠丝劲,像子弹在枪膛内运行一样,既有螺旋形的自身旋转,又有弧线形的运行路线。这种形象的运动弧线叫“公转”,自身旋转叫“自传”。如地球绕太阳运转走的是弧形,而地球还在自身旋转一样。因此太极拳要求一动全身皆动,一枝动百枝摇,周身相随。以腰为轴,节节贯串,周身无处不弹簧,浑然一体。

## (二) 缠丝劲的运动方式及特点

缠丝劲的运动方式是陈式太极拳的重要特点和内在精华。因此习练套路时,必须重视缠丝劲的运用。缠丝劲分“顺缠”“逆缠”“上缠”“下缠”“左右缠丝”“里外缠丝”“大小缠丝”等百般缠法。这是陈式太极拳前人对拳法的创举和验证,它是结合中气运行的。太极宗师陈鑫说:“拳者,缠法也,不懂缠丝劲,即不懂拳。”

缠丝劲方法很多,但重点应掌握顺、逆缠丝法。缠丝劲在手臂上的具体表现为:在运动过程中,手掌心由内向外翻转为顺缠,由外向内翻转为逆缠。以太极云手一式为例,双手在胸前做运转正面缠丝时,一手下沉走下弧向里合劲至小腹前为顺缠,然后穿掌向上外翻转拉开为逆缠。缠丝劲在腿上表现:凡脚尖往里合为逆缠,往外摆为顺缠。其他缠法应根据身法而论。

缠丝劲中的顺、逆缠丝是陈式太极拳运动的重要劲法。在运动中相互矛盾、相互依存转化的基本缠丝法,存在于套路架式始终。在两种基本缠丝法之下,因方位不同和变

化各异,又分五种不同方位的缠丝。即:左右缠丝、上下缠丝、里外缠丝、大小缠丝、进退缠丝。其中左右缠丝、上下缠丝的方位合成一个整圆。同时结合里外缠丝,使平面变成立体圆,这正是太极拳螺旋运动的特色。太极拳讲究左右逢源、内外相合、周身一家,因此有大小、进退两对方位缠丝劲的配合,达到满足健身和技击的特殊需求。陈式太极拳每一个拳式,在顺、逆基本缠丝劲的基础上,要有几种方位缠丝劲结合在一起运动。只要掌握规律,就可以使动作在划弧线运动时有一定的依据。

陈式太极拳套路中姿势繁多,动作各异,转换有别。但只要掌握基本缠丝劲的规律,包含所有上下缠丝、顺逆缠丝、双顺缠丝、双逆缠丝、左顺右逆缠丝、左逆右顺缠丝等组合缠丝法的特点,就能一一分清各种缠丝劲。再根据拳路规范调整身形、腿法、步法,从而达到姿势正确,熟练运用百般缠丝劲法。

### (三)缠丝劲的功效

缠丝劲在陈式太极拳内气中的功效即表现形式,是在练习中能帮助去僵求柔,达到疏通经络、引动内气,协调内气与外形的结合,使内气逐渐充实、壮大、饱满,培根润源,促进健身、强体;提高技击性能和自卫防身,从而达到实战。缠丝劲奥秘无穷,简述如下。

1. 缠丝劲与健身的关系。练习太极拳是锻炼身体的好方法。经常练习能使人身体强健,精力充沛,去除疾病,延年益寿。人体气血每秒都在周流循环,如果气血不畅,人就