

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过难动作外，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录在内。

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，并将原有的蹀躞跳跃改为慢开步缓转体，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 陈鑫官骸十三日语录	(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人练习；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、拿四种法，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

陈王廷创造的二人粘枪法和八杆，粘随不脱，蓄发相变，是太极拳长兵器基本练法的独创性成就。诸家枪法大都是以拦、拿、扎为基本枪法，陈氏粘枪仍以缠丝劲为主，把拦、拿、扎柔化到里边，刺枪时，里、外缠绕，沾粘不脱，解决了不用护具也可以练习二人刺枪。沾连粘随的原则，应用在粘枪上，为刺枪术开阔了一条简便易行、提高技术的途径。八杆也称扎杆，是二人对练大杆的八法，故称为八杆。与粘枪法一样，把太极拳的原理运用到大杆上。

二、太极拳的衍变与流传

自王廷公始创太极拳以来，陈家沟习拳之风，蔚然而兴，世代沿袭，广泛普及，并名手辈出。流传谚语云：“喝口陈沟水，都会跷跷腿，”“会不会，金刚大捣碓。”

清朝道光年间，陈氏十四世祖陈长兴（1771—1853）拳技高超，编著《太极拳十大要论》、《太极拳战斗篇》、《太极拳用武要言》，将太极拳套路进一步精炼简化，成为太极拳一路和二路（炮捶），称为陈氏太极拳大架（老架）。陈长兴以保镖为业，走镖山东，在山东武术界称名手，享有盛誉。他练太极拳，姿势端正，以致于不管是走路、站着、坐着，一举一动，都是立身中正，人们都尊称他为“牌位先生”、“牌位大王”。长兴公享年82岁，是陈氏太极拳的一代宗师，堪称名师妙手。

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，仅传拳给其甥李亦畲，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，迟缓柔和擅胜场，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

较。要求过高，反而会束缚住自己的手脚。只要在意识的指挥下，按照身法规矩和逐势的动作要求，认真练习，每天保持一定数量的趟数，一般有半年时间，可以将拳架练熟，并且随着锻炼质量的提高，逐渐引起内气在肢体内活动。这就是以外形行内气的过程，也是从第一层功夫进入第二层功夫的分界线。

太极拳要求身法严密，不倚不偏，八面支撑，周身相随，舍己从人，随机应变。这些要求只能循序渐进，不可躐等。在第一层功夫期间出现的外刚内空、猛起猛落、断劲、顶劲等毛病不必着急；同时，对逐势的技击含义不必追求。这是因为身法的要求尚未做到，便去结合技击方法，不但不能配合恰当，反而还会出现顾上不顾下、顾左不顾右的现象。本应逐步化去僵劲，但却适得其反，越练越僵，影响功夫的进益。

第一层功夫的技击表现

对抗性的比赛和搏击，是双方当场不让步、举手不留情、见缝插针、乘虚而入的一种竞技运动。正因为如此，第一层功夫完成之后，在技击方面所起到的作用是很有局限的。这是由于第一层功夫的身法还不标准，存在着一些僵劲、断劲、丢劲、顶劲；在练习拳架时，有凹凸缺陷之处；内气仅仅有感觉，不能一气贯通；发出来的劲，不是劲起脚跟行于腿，主宰于腰，而是一节飞跃到另一节的零断劲。所以在技击方面就不可能引进落空，避实击虚，指挥如意，往往自己掌握不住自己的重心，漏洞百出。这在太极拳里被称为“一

阴九阳根头棍”。何为阴阳？按太极拳来说：虚为阴、实为阳；合为阴，开为阳；柔为阴，刚为阳。阴与阳，是对立的统一，缺一不可，二者又可以互相转化。练习太极拳按十份计算，练到阴阳相等，就是五阴五阳，是练太极拳的成功标准。第一层功夫是一阴九阳，刚多柔少，悬殊过大，不可能做到刚柔相济，运用自如。

第二层功夫的练习

第二层功夫的任务，是进一步去掉练拳时产生的僵劲和拙力，使身手内外协调一致，达到周身相随，节节贯串，使内气按拳架姿势的要求有规律地在肢体内运行，达到一气贯通。

完成了第一层功夫，已经能够熟练地按逐势动作初步要求来练习，并且对内气活动已有明显的感觉。但是还不能使内气贯通，意气不能合一。这是因为在练拳过程中，身手内外不够协调，在某些部位还发生着矛盾。肢体带有僵劲和还有拙力，某一个部位动作快了，就会产生顶劲；某个部位动作慢了，就会产生丢劲。凡是在这种运动过程中，动作不协调而发生偏倚、凹凸、缺陷之处，就是运动当中产生的矛盾。这些矛盾，只有进一步钻研、细心捉摸，才能逐步解决。练拳者一定要严格地掌握自己的身肢各个部位，使之恰当。例如含胸塌腰，含胸过度则弯腰弓背；塌腰过度则挺胸扛肚。只有把身肢各部位的要求掌握适当，并进一步结合和掌握放松的质量，使周身相合，以达到内气贯通。周身相合分为内含和外合。外合即手与足合，肘与膝合，肩与髋相合（左手与右足相合；左肘与右膝相合，左肩与右髋相合，为上下相合）；头与手

相合，手与身相合，身与步相合。内合即筋与骨合，气与力合，心与意合，肝与筋合，脾与肉合，肺与身合，肾与骨合。心意一合，周身内外一齐合住；心意一开，内外俱开。同时开中寓合，合中寓开，一开连一合，开合递相承。

第二层功夫当中，对身体各部位的要求比较严格，处处解决矛盾，力求内气贯通。有时某个部位的动作出了些偏差，内气就顺不下去，身手内外有合不住的感觉，将该部位调整恰当，使之气顺，自然就会合住。

在注意身肢各部位的要求，使周身相合的同时，要掌握缠丝法的运动规律。陈式太极拳要求一举一动都不离缠丝劲。拳论中说：“缠丝劲发源于肾，处处皆有，无时不熟。”在运动中，严格掌握缠丝法（即缠绕螺旋的运动方法）和缠丝劲（即用缠丝法练出来的劲），是陈式太极拳的精华所在。缠丝法要求在松肩沉肘、含胸塌腰、开髋屈膝的身法中，以腰为轴，一动全动，掌心内外翻转；手往里转，以手领肘，以肘领肩，以肩领腰（指的是该侧的腰，实质上还是以腰为轴）；手往外转，以腰摧肩，以肩摧肘，以肘领手。表现在上肢是旋腕转膀；表现在下肢是旋踝转腿；表现在身躯则是旋腰转背。三者结合起来，形成一条根在脚、主宰于腰而形于手指的空间旋转曲线。在练拳时，如果感到某一动作有不得势或不得劲处，就可以依据缠丝法的顺遂处挪动一下腰腿，以求得顺遂，这样可使姿势得到纠正。

在练习的过程中，如果有老师亲手帮助纠正，把身肢各个部位调整到位，使练拳者有一定的体会，就比较容易掌握周身相合和缠丝劲的方法。如果没有这样的条件，照书本自学，应学习一些生理知识，特别是有关生理解剖和经络方面

的知识，以利于正确理解。

人体的内气，在经络中运行，好比灌溉田地，沟渠不塞而水行，人身的经络，好象农田的沟渠，经络不闭则气通。练拳时如果身肢发生了矛盾，内气就会受阻而中断，行不到梢节（两手、两足尖端），只有经过练习，使周身各部位符合拳架的要求，节节贯串，使内气畅通，发于丹田，达到梢节。因此，练拳时要力求顺遂，动作协调。

在第一层功夫期间，练拳者开始学拳架，架子练熟就感觉到内气在身肢活动，于是练拳的兴趣也越来越浓。进入第二层功夫，却感觉不到什么新鲜之处，甚至会出现许多弯路或反复。所谓弯路，就是练拳者对太极拳的要领产生误解或掌握不准确，产生片面的认识，练一段时间就会感到别扭，不得劲；所谓反复，就是有时练得非常顺遂，好象有很大进步，但又有一段时间，不仅感觉不到什么进步，反而浑身别扭，怎么练都不得劲。这个阶段，耐心和信心很重要。拳论中说：“人人各具一太极，但看用功不用功。”攻克这个难关并没有什么诀窍，只要有百折不挠的精神，在练习中处处循规蹈矩，刻苦盘架子，把周身练成一家，一动全动，组成一个完整的体系，这样才能达到在运动中不丢不顶，任其变化，圆转自如。而一旦豁然贯通，便自然信心百倍，越练兴趣越高，功夫长进越来越快，练拳欲罢不能。一般情况，完成第二层功夫大致需要四年时间。

第二层功夫的技击表现

从第一层功夫末期发现或感觉到有内气活动时开始，到

第三层功夫初期为止，这一段时间为第二层功夫。第二层功夫所需的时间最长，同时，初期阶段与末期阶段的悬殊也很大。第二层功夫初期的技击表现与第一层功夫的技击表现一样，实用价值不大。第二层功夫末期已经接近第三层功夫，已有一定的技击作用。下面按照第二层功夫中期阶段的技击表现进行介绍（以下第三、四、五层都是按中期阶段的技击表现进行介绍）。

推手和练拳是分不开的。练拳时存在什么问题，在推手时就会出现什么破绽，给对方以可乘之机。所以太极拳要求周身相随，切勿妄动。推手时，要求“棚捋挤按须认真，上下相随人难侵，任他巨力人来打，牵动四两拨千斤。”对抗性的推手，对方会专门寻找某些薄弱之处，或者故意引诱对手出现某些破绽而出奇制胜。尽管第二层功夫比第一层功夫内劲要充足一些，也有一定的调整重心的能力，脚步也比较稳；可是，对抗性推手，对方的进攻不会给你调整身法的时间，而是利用你的缺陷，乘隙而入，使你受力，使之很勉强地去化，从而出现顶、偏、丢、抗的毛病，这就会使自己控制不住重心，被迫退步。但此阶段也不会轻易被对方打倒。因为这是在引动对方的同时受力的，对方虽然没有完全被引空，往往也会被牵动重心。如果对方进攻速度较慢，劲力短，进逼不紧，给了自己调整身法的余地，也能够化掉对方的进攻。

在此阶段，主动进攻对方，有时也能侥幸将对方打倒。但对方若要觉察到，识破了进攻的方法，不等被搬住，一晃而过，计划落空，或者也用僵劲，不让搬住，那就会出现拼力气，牛顶头现象；于是乱了手脚，沾粘连随都抛到脑后去

了。这是因为你在这个阶段里，用的只能是一些简单的打法和搬人的方法，在动作上还容易带僵劲和拙力，即是有了发人的机会，自己暴发的威力也不够，正如拳论中所说：气不本住身，虚而则不实，不行于梢节，实而仍虚。总之，第二层功夫期间，尚未达到舍己从人，随机应变的境界，不管进攻和去化都是比较勉强的。但是由于有一定的功底，也不会轻易失重。因此，在推手时常常出现丢偏顶抗，一推就乱了套，不能按推手的棚捋挤按的次序进行，所以被称为“二阴八阳是散手。”

第三层功夫的练习

“要想拳练好，必把圈练小。”练习太极拳的步骤，是由大圈到中圈，由中圈到小圈，由小圈而无圈。这里指的圈并非是指手脚运行的范围，而是指为使内气贯通所需要的动作幅度。大圈阶段，内气薄弱，需要动作幅度大。小圈阶段内气浑厚，动作幅度就小。第三层功夫是由大圈而中圈的阶段。所谓中圈，是指内气比较充足，动作比较自如，动作幅度适中，内气能够贯通。

在进入第三层功夫的初期，虽然内气能够贯通，但是还很薄弱，属于大圈阶段在练拳时稍微不注意，或者有时疲劳些，动作不够协调，都会影响内气的贯通和运行。在第二层功夫阶段，身手内外产生了矛盾，可以调整身法来解决，使姿势顺遂，内气贯通。到了第三层功夫，就不允许产生矛盾再调整身法。要求周身相随，切勿妄动。在练习时，每一招，每一势，举手投脚都要意到气到，以内气催外形。内气

不动，外形寂然不动；内气一动，外形随气而动。以心行气，以气运身。“内气发于丹田，运于骨缝之内，再由骨缝运于肌肤，贯注于四梢（两手指、两足尖端）复归丹田”。

“缠绕往来，不丢不顶，圆转自如。”

第三层功夫掌握了练习太极拳的内外要求和运动规律，有了自我纠正的能力，就可以脱离外因的指导，深入研究锻炼，进入走向成功的道路。换句话说，练习陈氏太极拳，能够达到第三层功夫就算出师了。

在练习第三层功夫当中，应能够做到不犯思索不犯疑，不期而然，承上启下，接骨斗榫。有了对动作的熟练掌握，然后就要进一步追求技击方法，明确逐势的技击含义；同时，还要多练推手。推手是实践，是能通过推手来检验拳架。练拳当中存在的问题，一经对抗性的推手就能很明显地表现出来。练拳当中产生了偏倚和丢劲现象，在推手时就容易出现势被，自己势被，就是对方进攻的机会，并且容易受力而不利走化。练拳当中产生的顶劲，在推手时，往往与对方顶抗，容易出现牛顶头的比力现象，不易做到舍己从人，因势利导，引进落空。推手可以证实拳架的准确程度，使拳架得到检验，同时也可以练习知彼功夫和检验内劲、发劲及化劲的质量。总之，用推手的方法来校正架子，检验架子，是最客观的办法。因为练习拳架的目的，就是为了适应技击，如果拳架能够适应对抗性的推手，那也就证明架子练习的准确，自己进一步下功夫就会更加充满信心。

拳论中说：“意气君来骨肉臣。”可见，练拳时要着重用意。首先，姿势要准确，内气通行。否则，意识就指挥不灵，就不能以心行气。太极拳对姿势的要求是十分严格的，

姿势和意气二者必须很好地结合起来。如果以为治病保健，逐势动作可不严格要求，开始练拳就用意不用力，好象在做意识体操那样，练习起来也很舒服，表面上看起来也是轻松柔和，其实是华而不实，属于浮飘。正规练习太极拳，要求轻而不浮，沉而不僵；外似处女，内似金刚。也就是外柔内刚（有充沛的内劲），柔中寓刚。意气运动要在大脑支配下进行，肢体动作只是意的外部表现。隐于内的是内气活动的过程。显于外的则是神态和外气的动荡表现。内气可由内发之于外，也可由外敛之于内。在运动当中必须做到圆满顺随，在意识指挥下，不丢不顶，圆转自如，并且要把意注于动作之中，千万不可只顾想气在体内如何运行，而忽视动作。否则，就会产生神态呆滞，气不仅不能畅通，反而会造成气势散慢的病象。所以说，神不在气，在气则滞。

练拳时，呼吸的配合也是个重要的问题。在第一层功夫和第二层功夫当中，虽然已掌握了外形动作，但是身手内外尚未完全合度。在练拳时，有时应该吸气，由于动作僵滞，吸不满；应该呼气，由于内外不合，呼不净。如果这样硬要按标准机械地配合呼吸，不仅得不到收效，反而会徒劳无益。所以，在第一层功夫和第二层功夫期间，练拳时一定要自然呼吸。千万不要以不标准的动作，按标准的呼吸往上套。进入第三层功夫后，动作已比较协调，内外基本上能够合一，一般的动作也会自然地与呼吸准确的配合起来。同时，对一些比较细致、复杂、疾速的动作，还需要有意识细心地加以配合，使动作与呼吸完全配合一致，逐步达到顺其自然。

总结以上内容，就是：在第一层功夫当中，思想注意力

主要是学习和掌握第一路太极拳的外形姿势；第二层功夫注意力主要是发现在运动当中身手内外产生的矛盾，调整身法，达到内气通行。完成第二层功夫进入第三层功夫，已经疏通了内气，注意力应放在意形的统一上，做到以内气催外形。

太极拳练得好坏，没有别的诀窍，只有下功夫。进入了第三层功夫，已经具备了一定的水平，同时体质也练强壮了，这时可以加大运动量，每天练习十五趟拳（其中三至四趟二路拳），还要抖大杆子、练习刀、枪、剑、棍等器械和单势发劲动作，加强耐力和爆发力，使功夫更加扎实。这样练习，一般有两年时间，就可以进入第四层功夫。

第三层功夫的技击表现

“太极拳练到高级境界，大脑皮层兴奋和抑制过程就能够准确地按一定程序交替活动。”同时，肌肉也能协调地收缩与放松，即使偶然受到突然刺激，也不会使这种协调的动作受到损害。做到这一点，表明肌肉的活动与内脏器官之间，已建立了极巩固的协调关系。其标准是一处动全体皆动，一处静全体皆静；以腰为轴，节节贯串，周身上下缠绕螺旋；没有抽扯之形，没有提拔之意；撞之而不开，破之而不散。混然一圆，方为合格。太极拳练到高级境界，就能把周身练成一个能适应客观条件变化的完整而坚固的体系。

第三层功夫虽然达到内气贯通，动作比较协调，但只能在不外界干扰，自己练习太极拳时，身手内外才能够组成这种体系。因为这时内气虽然贯通，还是比较薄弱的，肌肉

的活动与内脏器官之间建立的协调关系，也不够稳固。因此，在对抗性推手和技击时，遇到一般比较轻缓的进攻，能够做到舍己从人，随机应变，因势利导，引进落空，避实击虚，运化自如，而一遇劲敌，进攻速度较快，力量较强，就会感到掬劲不足（有欲要将身法压匾之意），有可能要破坏不倚不偏，八面支撑的身法。所以，就不敢完全顺应客观条件变化而变化，引进和发出都带着生硬和勉强，把对方发出去，也往往拖泥带水，不够干脆。所以说，第三层功夫叫做“三阴七阳犹觉硬。”

第四层功夫的练习

第四层功夫是由中圈而小圈阶段。练到了第四层功夫已经进入高级阶段，接近成功。对具体练习的方法，动作要领，逐势的技击含意注意事项以及逐势地内气运行，呼吸与动作配合等，皆已熟练地掌握了。在练拳时，举手投足，不仅要求意到气到，并且要带有实践意识。

例如倒卷肱是退行以避左右；白鹤亮翅是右引左击，兼上引下击法；闪通背是前闪后滑进击法；懒扎衣与单鞭皆是一引一进法；击地捶是攻下法；抱头推山是逆转（谓身也）进推法等等。在第四层功夫的练习当中，需有临敌之意。以上所举数例拳式说明，太极拳的一招一式是都有其技击含义的。所以说“练拳时无人如有人”，而且真正遇敌交手，又要做到胆大心细，“有人如无人”。

第四层功夫和第三层功夫的练习项目（如拳、械等）相同，一般需要三年可达到五层功夫。

第四层功夫的技击表现

第四层功夫在技击方面与第三层功夫的差别很大。第三层功夫是化掉对方进攻的劲，解除本身的矛盾，达到己顺人被，然后换过劲来才能反击，谓之一般水平。第四层功夫可以连化带发，进入了高级阶段。其原因是：功夫到此阶段，内劲已经非常充足，意气换得灵，周身组成的体系比较巩固。在推手时，对方的进攻对自己威胁不大，触着即变换身法，很容易地将其劲化空。能够做到舍己从人，随机应变，避实击虚，而且动作小，落点准，威力大，发劲干脆，重心稳定，只见将人发出去，看不见有多大动作。所以说第四层功夫称为“四阴六阳类好手”。

第五层功夫的练习

太极拳练到第五层功夫，可以说已达到炉火纯青的阶段。本人限于功力，对第五层功夫的境界，不敢妄谈；只能根据前辈大师们的经验，述其大概。

进入第五层功夫，是由小圈而无圈的阶段，也就是说由有形归无迹的阶段。此时内气已十分充足，动作又非常活顺，虚实变化，随心所欲。“周身无处不太极，一动一静俱浑然。”因此，拳论说：“一气运来老无停，乾坤正气运鸿蒙。运到有形归无迹，方知妙手在天工。”

在技击方面，第五层功夫已是自然反应，遇敌攻来，内劲猝发，“周身无处不是手”，似乎动作已无需意识支配。

这是因为功夫达到第五层时，大脑皮层的兴奋和抑制过程，意识与肢体的动作，肌肉的收缩和放松，已建立了巩固的协调关系，既使遇到突然刺激，也不会使这种协调受到破坏；一举一动，阴阳皆能调节平衡，保持八面支撑的身法，立于不败之地。所以说第五层功夫称为“五阴五阳”。拳论中形容五阴五阳的妙处是：“唯有五阴并五阳，阴阳不偏称妙手，妙手一运一太极，太极一运化乌有，遇着何处何处击，我亦不知玄又玄。”

太极拳练到第五层功夫，可以说功夫已成；但是，功夫是无止境的，仍然是练一日之功，即可得一日之成效，终身不可尽其妙。

陈氏三十八式太极拳

图解说明

1. 图解中动作方向以人体的前、后、左、右为准。面对读者的方向为前，为北；背向读者的方向为后，为南；身体右侧为右，为东；身体左侧为左，为西。

2. 凡动作较简单，用文字能够说明的，即不再在图中表示，可参看文字和后一图就能明了；另外与前面某一式相同拳式的分解图，就不再另外置图。

3. 所有图中的箭头，均表示由本图过渡到下一图的动作趋向，凡动作较简单、用文字可以说明的，即不再在图中表示其动作趋向。带有实线的箭头表示右手或右脚的动作趋向，带有虚线的箭头表示左手或左足的动作趋向。

4. 在图解中所说的逆缠或顺缠，是以掌心由外向内转，小指领先为顺缠；掌心由内向外转，以大指领先的为逆缠。但都是在动作自然协调一动全动的要求下进行的。动作时，掌心由内往外翻，或由外往内翻。表现在上肢是旋腕转膀，表现在下肢，是旋踝转腿，表现在身躯是旋腰转脊。三者结合起来，形成一条根在脚、主宰于腰面行于手指的空间旋转曲线，决不可只在手上翻转，而不与身体配合。

5. 陈式太极拳对眼的要求是：两眼平视向前，在做一般动作时，眼神都是和主要手运行一致，不可旁视。例如：懒扎衣，右手为主，青龙出水，左手为主，类似这些容易配

合和从图中能看清楚的，在图解中，就不再逐势对眼神作文字介绍了。

6. 图解中的左、右弓步，都要求松腰髓，屈膝圆裆，哪条腿是虚，并非全然无力，哪条腿是实，并非完全站稳。

7. 对周身各部位的要求，都以预备式的要求为标准，做任何动作时都必须注意到。

8. 陈式太极拳是用意练意的拳，也是行气练气的拳，但练拳时，要“以心行气”，心为发令者，气为奉令而行的“传旗”，一举一动均要用意不用拙力，先意而后动形，这是始终都应该注意的，所以图解中就不再介绍逐势对意识的要求。

第一段

第一式 预备式

身体自然直立，两足距离比肩略宽，两足尖微外撇，两臂自然下垂，眼向前平视（图1）。

〔要点〕

预备式是动作开始前意识和姿式上的准备。它要求：内固精神，外示安逸；虚领顶劲（头要正直，顶要虚虚领起，好似头顶有一物而不让其掉下来）；唇微闭，齿轻合，下颌微内收；沉肩（两肩微前卷，并放松下沉）；含胸塌腰（胸不内凹外凸地含住）；心气下降，脊背要有上下对拉之意；裆要开，并有圆虚之感；两膝微屈，立而不挺直；全身放松，气沉丹田。

上述要点，不但在预备式时，而且在整个拳套的任何动作中，都必须时刻注意。另外，如上所述，各方面固然各有要求，但彼此互有影响。例如：由于肩微前卷和松沉就易于做到含胸塌腰，精神内固，气沉丹田和虚领顶劲；由于膝屈，则裆易开而圆（裆即两便之间的会阴部分，开裆即觉得有气提起和这部分皮肤不下荡）。



图1

第二式 金刚捣碓

(1) 身体微下蹲，两肘微屈，掌心朝下（两手有合劲之意），两臂缓缓向前抬与肩平，眼向前平视（图2）。



图2



图3

(2) 随着重心下降，两手缓缓下落与脐平，身体微左转，重心微右移；同时左手逆缠，右手顺缠，目视左前方（图3）。

(3) 重心继续右移下沉，两掌仍以左逆右顺缠向左上摆，左掌与肩平，掌心朝外，指尖斜向上，右手略低于肩，掌心向上，指尖向左前，目视左前方（图4）。

(4) 身体右转，同时重心向左移，右脚尖向外摆；右

掌由顺缠变逆缠，左掌由逆缠变顺缠，目视右前方（图5）。

（5）身体继续向右转，重心全部移于左腿，随转体两掌缠至身右侧，接着重心全部移于右腿，提起左脚，目视前方（图6）。

身
转
期



图4



图5



图6

（6）身体微下蹲，左脚脚尖跷起以脚跟内侧向左前方约45°铲出，足跟着地，目视左前方（图7）。

（7）身体微左转，重心由右腿移于左腿，左脚掌踏实；同时左掌由顺变逆缠，右手由逆变顺缠，向右后方展开，尔后随转体由后向前，缠于腹前，目视左前方（图8）。



图7

（8）随着身体左转，重心全部移于左腿，右脚上前一

步，以脚尖着地；同时两掌继续自后向前，左逆后顺缠，左掌掌心朝下屈肘向前挤出，右掌随着右脚上步时前撩，当右手前撩时，左掌先转腕上撩再向里合，搭于右前臂，掌心朝下，两掌形成合劲，目视前方（图9）。



图8



图9

（9）右掌变拳由外向上顺缠，拳心朝里，左掌由内向外翻并下沉，掌心朝上；同时身体微下蹲右脚提起，目视前方（图10）。

（10）左掌落于腹前，右拳随即落于左掌心内，同时右脚向左脚旁蹬地震脚，目视前方（图11）。



图10



图11

【要点】

（1）缠丝劲是构成太极拳的核心。它是由两个对立的基本缠丝统一起来的。整套太极拳的任何动作，始终不可离开缠丝劲。因此，缠丝劲贯串于一切动作过程的始终。顺缠

逆缠是整套拳的动作所普遍具有的，拳式内各个动作都有顺逆缠丝。因此，顺逆缠丝是属于普遍性的基本缠丝。而里外、上下、左右、前后、大小，这五对是形容各个动作的缠丝在方位和大小的不同点的，所以是属于特殊性的方位缠丝。但并不等于在普遍性的顺逆缠丝上只是具有单一的一对方位缠丝。而是根据各个动作的要求，有些是单一的，如左右顺逆，有些则既有上下的不同，又有里外的不同。

(2) 金刚捣碓一势，中间经过了五对缠丝的运用，最后一捣（震脚与右拳下击于左掌心），即表示这一拳式结束。

(3) 震脚的作用，是使全身气往下沉，并有利于血液循环。譬如，站立过久感到疲乏，而环境又不允许走动时，两脚以脚尖点地，将脚跟提起，再落下微震，这样运动数次，同样能收到恢复疲劳的功效。另外震脚的轻重，可根据练拳者的年龄与身体的强弱而定，但无论轻或重都必须使下沉的劲整。劲的整否，还可根据震脚声加以判断。

(4) 太极拳的任何动作都要求“沉肩坠肘”。“沉肩”已如预备式中所释，“坠肘”，即两臂在任何动作中，肘关节要保持一定程度的弯曲，不可挺直；肘尖并有下坠之意。

(5) 陈式太极拳中的掌，要求指向后弯，就是除大拇指外，其余四指全部向手背方向微弯（参看图中的掌型）。这样可使气贯注于指肚间（气达两梢），还可警惕和消除臂部使用挫力的缺点。

(6) 在左脚向左前方铲出时，重心必须完全控制在右腿，使左脚跟贴地轻轻铲出，要如临深渊、如履薄冰，轻而

不浮。陈式太极拳凡是开步，都是这样要求。

第三式 白鹅亮翅

(1) 身体微左转，随即往右转，重心右移，同时右拳变掌逆缠上升与头顶平，掌心朝前指尖向左上方；左掌逆缠下降于左髋前掌心朝下，指尖向右前方，目视前方(图12)。

(2) 重心全部移于左腿，右脚抬起，向右前方约 45° 铲出，同时两掌双顺缠交叉于胸前，左掌在上，右掌在下，两掌心皆朝上。左掌指尖向右前方，右掌指尖向左前方，目视右前方(图13)。



图12



图13

(3) 身体左转，右脚尖里扣，重心由左腿移于右腿，同时两掌逆缠至掌心朝下，接着收回左脚，以脚尖点地于右脚旁；同时两掌逆缠分向上下，右掌上升略高于头顶，掌心朝前，指尖向上，左掌向下至左髋旁，掌心朝下，指尖向前，胸向西，目视前方(图14)。

〔要点〕

(1) 此式的整个动作是明显地大开大合，上肢的开合又配合两腿的虚实转换，并且手合足开，手开足又收。能掌

握住这一运动规律，此式就容易做到上下相随。

(2) 太极拳要求“松肩沉肘”。此式的右肘两次抬起并且高于肩，这里需要注意，虽是肘高于肩，但不得存有架肘之意，而仍要求肘尖存下沉之意，沉肘是为了使身体内气向外

易达于手指肚，向里易沉丹田，决不能因为肘的位置高于肩，就违背了沉肘的基本要求。

(3) 在即将形成白鹅亮翅、双手大开时，右肩最易出现顶劲的现象，这主要是重心没有完全控制到右腿的缘故，如果重心能控制在右腿，随着转体以身领手慢慢地开，就会做得圆满顺随。



图14



图14 (正面)

第四式 上三步

(1) 身体微左转，同时右掌顺缠向前，左掌逆缠向后，目视前方(图15)。

(2) 接着身体右转，左掌由逆变顺，由后向前，置于左前方，掌心朝右前方指尖向上，右掌由顺变逆，由前向后，置于右髋旁，掌心朝下指尖向前，同时抬起左腿，胸向西，目视前方(图16)。



图15



图16

(3) 身体微下蹲，左脚向左前方约 45° 铲出，脚跟着地，右掌逆缠向后展开，左掌微向前，目视前方(图17)。

(4) 身体向左转，重心由右腿移到左腿，左脚掌着地，同时左掌由前往后顺缠变逆缠，掌心朝下，指尖向前，右掌由后向前逆缠变顺缠，掌心朝前，指尖向上。右脚抬起向右前方 40° 铲出，胸向西南，目视前方(图18)。



图17



图18

(5) 身体向右转，重心移到右腿，右脚掌着地，左掌逆缠变顺缠，由后往前置于左前方，右掌顺缠变逆缠，由前向后，置于右腿旁，抬起左腿，胸向西，目视前方(同图16)。

〔要点〕

上三步是在连续上步中完成的。在上右腿时，要把重心控制在左腿；上左腿时，要把重心控制在右腿。注意两腿虚实分清，以身领手，上步时，身体不要上耸，并要做到圆满顺随，使无凹凸缺陷之处和内劲中断的缺点。

第五式 斜 行

(1) 身体微下蹲，左脚向前方约45°铲出，身体向左转，重心移于左腿，成左弓步。同时，左掌由顺缠变逆缠，经腹前掠过左膝，即变勾手向上提起略高于肩，指尖向下，右掌由外而里继续逆缠，屈臂经右耳旁，掌心朝右耳，胸向西，目视左前方(图19、20、21)。



图19



图20



图21

(2) 身体由左而后微向右转，随转体右掌经左手旁由左前向右继续逆缠，与左手分开，眼看身右侧。接着松右髋，身体微左转，沉肩坠肘，气沉丹田，目视前方(图22)。



图22



图22 (正面)

达

〔要点〕

(1) 图19过渡到图20时，注意不要弯腰，要保持身体中正，虚领顶劲。

(2) 斜行成势(图22)要注意做到外开内合，既要外形开展，又要周身上下合住劲。即左右横合、上下相合，达到支撑八面的身法。左右横合是指两手、两肘、两肩、两髋、两膝、两足相合；上下相合是指上下相合、手与足合、肘与膝合、肩与髋合。

第六式 摆 膝

(1) 勾手变掌，双掌上撩，指尖相对，掌心朝前，胸向西北，眼随手略向上看(图23)。

(2) 随重心下沉, 两掌双顺缠, 向左胸前合拢, 右掌在左前臂旁, 两掌心朝上, 指尖皆向前, 目视前方(图24)。



图23



图24

(3) 身微右转, 重心全部移于右腿, 随转体挽回左脚, 脚尖自然下垂, 右膝微屈成独立式, 同时两掌逆缠向下, 两掌心斜朝下, 眼看指尖方向, 胸向西北(图25、26)。



图25



图26

〔要点〕

(1) 太极拳动作要求“欲上先下, 欲下先上”。

双手上撩即为欲下先上的引劲过程。

(2) 图26为合劲独立式, 难度较大, 要想达到重心稳

定，关键在于顶劲领起，气沉丹田，周身相合，两掌逆缠时，要注意两手小指。

第七式 前翻拗步

(1) 接着左膝微往上提。同时，两掌向右侧以左顺、右逆下缠，目视左前方，胸向西北(图27)。

(2) 左脚向左侧下落，脚跟着地，脚尖斜朝左前，身体左转。同时，左手顺缠至胸前，掌心朝右前；右掌顺缠到左腕上，掌心朝左前，两腕交叉，目视前方，胸向西(图28)。



图27



图28

(3) 身体继续左转，重心移于左腿，左脚掌着地，随转体两掌左逆右顺缠至左掌心朝外，右掌心朝里，右脚向右前方斜40°铲出，身体微左转，重心由左腿移于右腿，右脚掌着地，随转体两掌双逆缠至掌心朝下。接着，两掌逆缠分向左右展开，两掌心皆朝外，手指向上，目视前方，胸向西南(图29、30、31)。

〔要点〕

(1) 图27在左膝上提时，重心微下沉，两手向右侧下

缠要与左膝形成对称，以保持身体平衡。

(2) 由两掌落于右侧缠至胸前时，要做到内劲不断，两臂交叉时须合住劲，然后分向左右展开；展开时要注意于两掌的拇指上，同时重心微下沉，气沉丹田。



图29



图30



图31

第八式 掩手肱拳

(1) 身体右转，右脚以脚跟为轴，脚尖向外摆，接着重心全部移于右腿。随转体，右掌变拳顺缠置于右肋旁，拳心朝上，左掌顺缠，向前置左前方，抬起左腿，胸向西，目视前方（图32）。

(2) 身体微下蹲，左脚向左前方约 35° 铲出，目视前方（图33）。

(3) 身体向左转，重心迅速向左移成左弓步，右腿后蹬但微屈，勿挺直。同时，右拳急向右前方约 15° 发出，拳心随转朝下；左掌速收手左肋旁，目视前方（图34）。



图32



图33



图34

〔要点〕

(1) 图32动作要求: 顶劲领起, 右膝微屈重心下沉, 左膝上提与右膝形成上下对称, 气沉丹田, 左手与右拳相合。

(2) 图34右拳发力是气由丹田发出, 重心由右向左移, 右腿向后蹬, 腰脊速左转将拳发出, 使气达于右拳。

第九式 缠身拳

(1) 身体往右转, 重心继续往左移, 随转体, 左掌变拳由左向右弧形向上行于鼻中线, 拳眼朝上, 右拳先顺后逆, 弧形向下缠于右膝上方, 目视身右侧, 胸向西北(图35)。



图35



图35 (正面)

(2) 重心右移，左拳逆缠下行于腰侧，右拳逆缠上行略高于肩，接着重心继续右移，身微左转，同时右拳顺缠外转，目视身右侧(图36)。



图36

(3) 身体微左转，右拳顺缠由后向前至胸前时，拳心朝上，身体向右转，顺缠变逆缠，屈肘转臂于太阳穴旁，拳心朝外，左拳在左腰侧做极小逆缠圈后，贴于左腰部。同

时，裆口更加下沉，左脚尖向里扣。眼视左脚方向，胸向北(图37)。



图37

【要点】

(1) 此式要求动作连贯，一气呵成。

(2) 此势注意以腰为中轴，右臂就能自然地转折过来，就无顾此失彼之患。

(3) 图37要求：右拳、左肘尖、左脚尖三点成一线。

第十式 双推手

(1) 双拳变掌向右前方展开，接着身体左转，重心全

部移于左腿，随转体两掌左逆、右顺缠，同时提起右腿，胸向西南，目视前方(图38、39)。



图38



图39

(2) 身体微下蹲，右脚向右前方约45°铲出；身体微左转，重心右移，

右脚掌着地，同时，右掌逆缠于胸前，掌心朝下，左掌逆缠

上升略高于肩；掌心朝前。接着，身体向右转，重心全部移于右腿，左掌由逆变顺缠至掌心朝上时，再变逆缠由后向前，右掌继续逆缠，两掌经胸前向右前方合劲推出，两指尖略低于下颌，同时左脚尖



图40



图41

擦地收于右脚旁，胸向西，目视前方(图40、41、42)。

〔要点〕

(1) 图38过渡到图39时，注意右腕放松下沉，避免左

肩抬上，保持不丢不顶的身法。

(2) 图42向前推手时，注意肩不要耸起，要沉肩坠肘，含胸塌腰，放松下沉，气贯指肚。



图42



图42 (正面)

第二段

第十一式 三换掌

(1) 身体微右转，左掌顺缠向前伸，掌心朝上指尖向前，右掌顺缠向里收至左肘旁，掌心朝左上方，指尖向前，目视前方(图43)。



图43



图44

(2) 身体微左转，右掌逆缠向前推，掌心朝前，指尖向左，左掌坐腕向下沉，指尖向上，

目视前方(图44)。

(3) 身体微右转，左掌由腹前而上逆缠向前推出，掌心朝前，指尖向上；右掌顺缠至左肘下，掌心朝上，指尖向左前方，胸向西(图45)。

〔要点〕

此式注意以身带手，用力在腕，机关在腰。在每一换掌时，注意身法的协调，以使手上气贯通不断。



图45

第十二式 肘底捶

(1) 身体微左转，左掌逆缠向下至左髋旁，掌心朝下，指尖向前，右掌逆缠向上与额平，掌心朝前，指尖向左上方，目视前方(图46)。

(2) 身体继续左转，左掌先逆后顺缠，由下往后弧形而上略高于头(当左掌行于身后时变顺缠)，掌心朝前，指尖向上，右掌顺缠而下，缠至腹前，掌心朝左前方，指尖斜向下，目视前方(图47)。

(3) 身体微右转下蹲，随转体左掌立掌曲肘下沉，掌心朝右，右掌变拳合于左肘下，拳眼朝上，目视前方(图48)。

〔要点〕

图48在左掌立掌屈肘下沉，右掌变拳合于肘下时，左肘有下沉，右拳有微往上托之意，使之形成合劲。



图46



图47



图48

第十三式 倒卷肱

(1) 身体微右转，重心微下沉。同时，左掌逆缠向前，掌心斜朝前，指尖斜向上，右拳变掌，自左肘下逆缠向上合于胸前，掌心斜朝左前方，指尖斜向上，目视前方（图49）。

(2) 身往左转，左脚经右踝旁向左后斜方以弧形撤步成右弓步。同时，左掌随左脚逆缠而下至左髋前，掌心朝下，指尖向前，右掌逆缠向前展开，掌心朝前，指尖斜向上，胸向西南，目视前方（图50）。



图49



图50



图50 (正面)

(3) 身体右转，两掌同时顺缠翻掌，掌心皆朝上，随转体重心全部移于左腿，接着，左掌逆缠至左而上，弧形缠至左颊旁，掌心斜朝右前方，右掌顺缠至胸前，同时收回右腿，目视前方(图51、52)。



图51



图52

(4) 身体右转，右脚经左踝旁向右后斜方以弧形撤步，成左弓步，同时右掌由顺变逆缠，随右腿后撤时缠至右髋旁，掌心朝下，指尖向前；左掌逆缠经耳下向前推出，胸

向西北，目视前方（图53）。

（5）身体微右转，随又左转，重心右移。同时，右掌顺缠变逆缠由后向前缠至右颊旁，左掌由逆变顺缠微内收，与右手掌形成合劲；接着，身体左转，左脚经右踝旁向左后斜方，以弧形撤步，成右弓步。同时，左掌逆缠向后至左髋前，右掌逆缠向前推出。（同图50）这样周而复始连退三步，目视前方。



图53

〔要点〕

（1）此势是由开而合，又由合而开。开后再合，和而再开。这样特殊的开中寓合，合中寓开的动作是在连续后退中完成的。在连续后退中，并不是一顺溜地后退。根据“进退须有转换”的要求，在两个退步的动作中，夹着一个双开的姿势和内劲的转换。这样才不觉得是一顺溜地后退，而觉得继续运用前后的开劲。同时，有了转换，就成为退中有进，进中有退，退即是进，进退自如，使之成为具有支撑八面的太极拳后进法。倒卷肱为太极拳唯一连续后退的拳式，它要求在后退中加着微小的顺、逆、缠丝，并要做得圆转顺随，而无凹凸缺陷。

（2）在往后撤步时，重心要控制在前腿；转体时，将重心移于后腿。

第十四式 退步压肘

(1) 身体向左转，重心由右向左移，左掌逆缠向左后上方，掌心朝外；右掌顺缠至胸前，掌心朝上，目视左前方（图54）。

(2) 身体向右转，重心由左向右移，同时右掌由顺变逆缠屈肘至胸前，掌心朝下，指尖向左；左掌由逆变顺缠，掌心朝上，目视右前方（图55）。



图54



图55

(3) 身体左转，重心移至左腿，随转体左掌逆缠向里，虎口贴于胸前，指尖向下；右掌在右腿上方先顺后逆缠统一小圈，掌心朝下，指尖斜向下，目视右前方（图56、57）。



图56

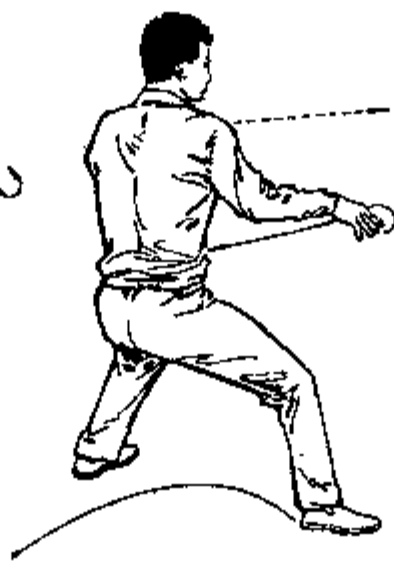


图57

(4) 右脚跟提起，脚尖擦地经左踝旁向右后方蹬地震脚成左弓步，脚尖朝右前方。同时，右掌逆缠至胸前与左臂环抱合住以虎口贴于左肘前，掌心朝下，指尖斜向下，紧接着右肘向右后方发劲，掌心贴于胸下，左掌逆缠向左前方发劲，掌心朝前，指尖向上，胸向西北，目视前方(图58)。



图58

〔要点〕

(1) 图56、57右掌在先顺后逆缠一小圈时，注意沉肩坠肘，要以腰脊旋转带动来完成。

(2) 右脚在右后蹬地震脚，右肘向右后发劲和左掌向左前方发劲，三者要同时完成。

第十五式 白蛇吐信

(1) 身体微右转，并微下蹲，重心由左腿全部移于右腿，左脚收回于右脚旁，脚尖点地，同时右掌顺缠于右腹前，掌心朝左上方，指尖向前下方；左掌逆缠屈肘于胸前，掌心朝右，指尖向上，目视前方(图59)。

(2) 身体微下蹲，左脚向左前方30°铲出。接着，身体微左转重心由右向左移，左脚掌着地成左弓步。同时，左掌逆缠下按至左髋旁，掌心朝下，指尖向前；右掌经右胸部向前刺出，略高于肩，掌心朝上，指尖向前，胸向西，目视前方(图60)。

〔要点〕

(1) 图59 收回左腿时，要注意身体微下蹲，沉肩坠肘，含胸塌腰，使气沉丹田，重心稳定。

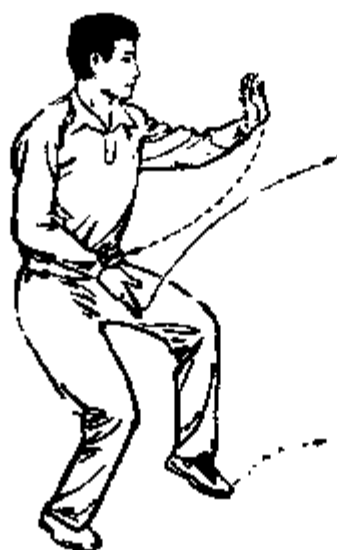


图59



图60

(2) 图60 右手向前刺

出，是在身体左转，旋腰转脊的同时进行的，使气从丹田发出，贯到手指；左掌在左髋旁微下按须与右掌对称。同时重心微下沉，左髋放松，右腿后蹬。

第十六式 闪通背



图61

(1) 身体向右转，重心向右移，以左脚跟为轴，脚尖里扣。同时，左手小顺缠，缠至左膝旁，掌心朝前，指尖向下；右手逆缠转臂至颌前，掌心朝前，指尖向左，胸向西北，目视身左侧（图61）。

(2) 身体继续右转，重心由右腿全部移于左腿；以左脚跟为轴，身体迅速向右后转180°，同

时右脚以脚前掌贴地随转体向右后扫半圈，即以脚跟蹬地震脚。随转体右掌继续逆缠弧形向上高过头顶再向下按至右髋旁，掌心朝下，指尖向右前方，左掌顺缠屈臂上翻经左耳旁向前下劈，掌心朝右，指尖向上，胸转向东，随转体最后目视前方（图62、63）。



图62



图63

〔要点〕

（1）图61

—63在转体180°时，要周身相随，节节贯串，一气呵成。

（2）图63右脚跟落地震脚，与右掌下按、左掌向前下劈时动作要一致。

第十七式 前趟拗步

（1）身体右转，重心由左腿全部移于右腿，左脚收回提起。同时，右掌顺缠至右髋后，掌心朝下，指尖斜向右后方，左掌逆缠至右髋前，掌心朝下，指尖斜向右后方（图27）。

以下图解同第七式“前趟拗步”，惟方向不同。第七式中右脚是向西北斜方迈出，此式右脚是向东南斜方迈出（参看图27—31）。

第十八式 青龙出水

(1) 身体微左转，重心右移，左手由掌变拳顺缠屈肘收卷于胸前，拳心向里。同时，右掌顺缠与左臂环抱相合，绷紧脊背，掌心朝左上方，目视左前方（图64）。

(2) 身体微左转，裆劲下沉。同时，左拳转臂逆缠，突然由脊背“脱扣”向左前以近腕部的尺骨侧发劲，拳心向后；右手顺缠变逆缠以左拳发劲的同样速度收回贴于胸前，同时右肘向右侧发出，胸向东北，目视左前方（图65）。



图64



图65

〔要点〕

(1) 陈

式太极拳不但两手运用缠丝劲，其实两腿也同时运用。

这一式由于迈步大，裆口宽是腿部表现缠丝劲最明显的例子。腿部缠丝是：当上身的手是顺缠时，该腿一般也随着膝盖外撇顺缠；反之，则膝盖里扣逆缠。从该式图中的姿势来看，两腿好象没有动过，仅看出两臂变换动作，其实腿部也在随着缠丝。

(2) 此势称为“出水”，是因为这一种发劲如“物将掀起而加以挫之”之意，就是说在向下的半圈终点，带有向

上的劲，所以又名之为出水的抖劲。

(3) 此式的发劲是一种短距离的击打，在发劲时，注意重心下沉，气沉丹田，蓄而后发，以身带手，左臂与右肘动作一致，形成对称。

第十九式 击地撞

(1) 身体微左转，重心微左移，左手由拳变掌，先逆后顺缠，弧形向上略高于肩，掌心朝外，指尖向上，右掌逆缠置于左胸前，掌心朝左前方，指尖向上，略低于左掌。接着，身体向右转约 90° ，右脚尖向外摆，重心全部移于右腿，提起左腿；同时两掌随身体右转，左顺右逆缠，右掌缠至右前方，高与耳平，掌心朝前，指尖向上，左掌顺缠至左膝前，掌心朝右前方，指尖向左前，胸向东南，目视左前方(图66)。



图66

(2) 身体微下蹲，左脚向左前方约 45° 铲出。重心微前移，全脚掌着地，左掌继续顺缠向上，右掌逆缠向下(图67)。接着，两掌变拳；身微右转，左拳顺缠，拳心朝上，右拳顺缠至右耳旁，拳心朝里，随即身体左转微下蹲，左腿前弓，同时，左拳逆缠屈肘向左上方提起，拳心朝下，右拳逆缠向左脚尖方向下击下，拳心朝里，目视前下方(图68)。

【要点】

(1) 此势的重点，是要在俯伏中达到“尾闾正中神贯

顶”的要求。

(2) 在左拳上提，右拳向左脚尖下击时，注意侧身顺膀。

(3) 图67—68身体左转前，“两掌变拳，身体先右转”，是“欲前先后”之意。



图67



图68

第三段

第二十式 二起脚

(1) 身体右转，重心移于右腿，以左脚跟为轴，脚尖向里扣。同时，左拳逆缠而下至左膝旁，拳心向后；右拳随转体逆缠而上至左胸前，拳心向下。目视左前方，胸向南（图69）。

(2) 身体继续右转，重心由右腿全部移于左腿，右脚随转体收回半步，以脚尖点地。同时，右拳转臂向外翻下落于身右侧，拳心向上；左拳顺缠自左而前屈肘向上，置于左肩前上方，拳心向里。目视前方，胸向西（图70）。

(3) 踏实右脚，向前抬起左脚。同时，左拳变掌，逆缠向前伸，掌心朝前，指尖向上；右拳变掌下落于右髋后，

掌心朝前上方，目视前方（图71）。



图69



图70

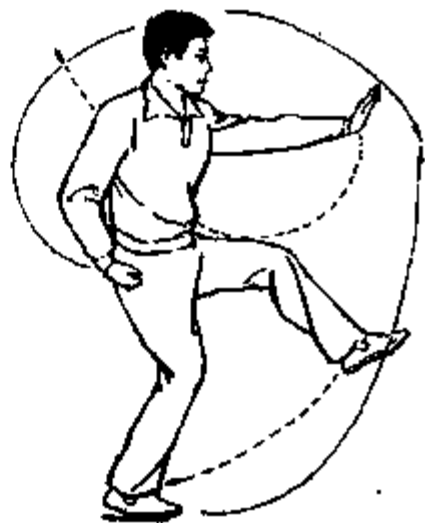


图71

（4）右掌由后向上逆缠转臂置于右耳旁，掌心朝前，指尖向上，同时左掌微下按。紧接着，待左脚尚未落地，右脚即蹬地跃起。跃起时绷平脚面向前踢起，同时右掌即由后向前迎击右脚面，左掌在右掌迎击右脚面时，自前向后，逆缠经左髋旁弧形向上置身左后方，略高于头，掌心朝外，指尖向上，随即左脚落地，目视前方，胸向西（图72）。



图72



图72（跳跃正面图）

〔要点〕

二起脚是训练弹跳力的动作，因左右两脚相继离地跃起踢出，故称“二起”。陈氏太极拳的二起脚有四种练法，可根据练者的身体强弱来选择。分别列举如下：

(1) 以“一起”来代替“二起”。就是仅以右脚上踢，以右掌迎击右脚面，而没有两脚腾空的过程，但练时仍要有“二起”的上提劲。

(2) 按前述动作说明的方法，以大开大展的缠丝圈来协助身体的跃起和二踢。

(3) 减小动作和缩小缠丝圈，即两脚相继腾空踢起。

(4) 在击地捶后，翻身一转，两脚即相继腾空踢起，这种难度最大。

第二十一式 护心拳

(1) 随即右脚落地，右腿微下蹲。接着左腿向左后斜方横开一步，仆左腿，左膝微屈，成右弓步。同时，身体右转，左掌由逆变顺缠自后向前，右掌逆缠由下而上，两掌合住劲随转体向右前方微按，掌心皆朝右前，指尖皆向上。目视左前方，胸向西南（图73）。



图73

(2) 身体微左转，重心由右腿移于左腿。右脚收回，脚尖点地，两掌同时左逆右顺缠，左掌缠至左前方，略高于肩，掌心朝前，指尖向上；右掌顺缠至胸前，掌心朝上，指尖向前。目视右前方，胸向西（图74）。

(3) 身体左转，弓左腿，蹬出右腿，右膝微屈勿挺直。同时，两拳变拳，随转体左逆右顺向左缠，左拳至于左后上方，略高于肩，拳心朝外；右拳至于鼻中线，拳心朝里。目视右方，胸向西略偏南（图75）。



图74



图75

(4) 身体向右转，重心继续向左移，同时随转体，右拳先顺后逆缠，自上而下弧形向右置于右膝盖上方，拳心朝里；左拳顺缠里合置于鼻中线，拳心朝里（图76）。



图76



图77

(5) 接着，身体微左转，重心由左向右移，随着重心右移，右拳上举，高与耳平，拳心朝里；左拳外旋向下，置于左前方，拳心朝上。目视前方，胸向西南（图77）。

(6) 接着身体再微左转，重心继续右移下沉。同时，左拳顺缠里合置于膝前，右拳转臂屈腕顺缠，向下合于胸前，与左拳合住劲，两拳心皆朝里，拳眼相对。目视前方，

胸向西南（图78）。

〔要点〕

（1）此式要求里外缠丝的成分多些，并要求在做这些动作时达到节节贯串，周身一家。这与前些动作比较，难度较大，需要多次练习才能达到。这一拳势易于明显地表现出一动全动的要求。由于里外缠丝成分多，就促进了腰脊联合作主宰的作用。而主宰之中，又是以脊背居于第一位。所以，此式是在太极拳运动中为锻炼里外，顺逆缠丝劲的主要形式之一。



图78

（2）此式动作起来，裆口要求低些，在变换两腿虚实时，尤易感到会阴之气上冲尾闾。

（3）在右拳上举，左拳外旋向下时，注意左肩放松下沉，成扩胸的动作。

（4）图75弓左腿、双拳向左缠、右腿蹬出三动作要同时完成。这一连串动作也可以跳起来快速完成，练习者可根据自己身体的强弱来选择。

第二十二式 前招

（1）身体右转，重心全部移于右腿，左脚收回，以脚尖点地于右脚旁。同时，两拳变掌，随转体左顺右逆缠，左掌缠至左腹前，掌心朝右前方，指尖向前；右掌逆缠屈肘至右胸前，掌心朝前，指尖向左。目视左方，胸向西（图79）。

（2）身体微下蹲，左脚向左前方迈出。脚跟着地，身体随即向左旋转，重心由右腿全部移于左腿，左脚掌着地，

接着右脚收回于左脚旁，脚尖点地。同时，左掌逆缠转臂向左上翻转，掌心朝外，指尖向右；右掌自上而下向左顺缠至腹前，掌心朝左上方，指尖向前下方。目视右前方，胸向西南（图80、81）。



图79



图80



图81

第二十三式 后招

身体向右旋转，右脚跟着地，重心移于右腿，左脚跟提起。同时，随身体旋转，右掌逆缠转臂上擗至右前方，略高于肩，掌心朝外，指尖朝左上方；左掌顺缠向下，缠至腹前，掌心朝右上方，指尖向前。目视前方，胸向西（图82）。



〔要点〕

前招、后招的要点是左右旋腰转背和旋踝转膝。在上下左右旋转

时，必须周身相随，节节贯串，一动全动。在“前招”身体向左旋转时，注意松左髋，沉右肩，左膝与右膝相合；“后招”身体向右旋转时，注意松右髋，沉左肩，两膝相合。

第二十四式 右蹬一跟

(1) 身体向左转，左脚跟有地，重心全部移于左腿，紧接着身体微下蹲，抬起右脚向右跨出，脚跟着地。同时，左掌逆缠向上，缠至额前，掌心朝前，指尖向右；右掌顺缠而下，缠至右膝盖上方，掌心朝前，指尖向右下方。目视右下，胸向南（图83）。

(2) 接着，重心由左向右移，成右弓步，左膝微屈。在移动重心的同时，身体微向左转，右掌逆缠经腹前而上，屈肘至右肩前，

略高于肩，掌心朝前，指尖向左；左掌顺缠而下至左膝上方，掌心朝前，指尖向左下方，目视右前方，胸向南（图84）。



图83



图84

(3) 重心由右腿移于左腿。同时，左掌逆缠向上与肩平，右掌逆缠向右与肩平。此时两掌心皆朝外，指尖皆向上，目视右方，胸向南。

(4) 接着身体微下蹲，右脚收回于左脚旁，脚尖点地。同时，两掌顺缠向下，交叉合于腹前，左掌在上，掌心朝右，

右掌在下，掌心朝左，指尖皆向前下方。目视右方，胸向南（图85）。

（5）接着，两掌变拳，逆缠向上环抱置于胸前，两拳心皆朝下，同时抬起右脚，目视右方，胸向南（图86）。

（6）紧接着，右脚向右侧急速蹬出。同时，两拳变掌，分向左右发劲，两掌心皆朝外，指尖皆斜向上。目视右方，胸向南（图87）。



图85

图85 (正面)



图86

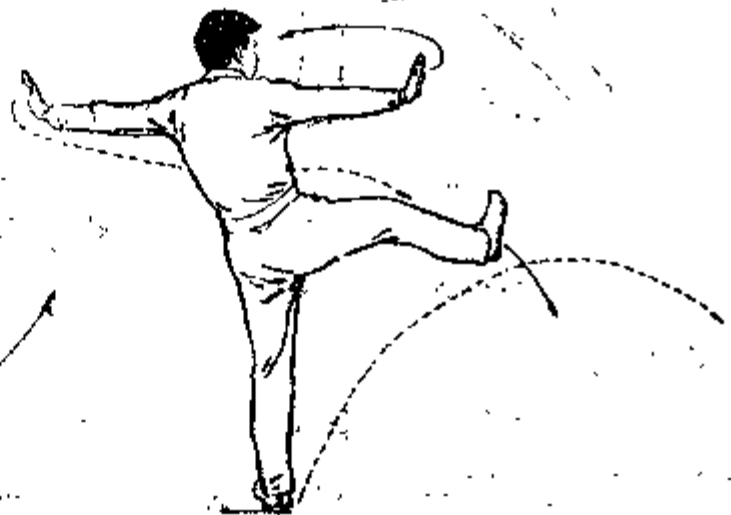


图87

第二十五式 左蹬一跟

（1）身体微下蹲，右脚落地，脚尖外摆。接着重心全部移于右腿，抬起左脚，身体向右转体约180°，左脚向左方铲出，

脚跟着地，随转体右掌逆缠转臂经额前至右前方，高与头平，掌心朝外，指尖向左上方，左掌随左腿顺缠至左膝前，掌心朝前下方，指尖向左前。目视左方，胸向北（图88）。



图88

（2）接着身体微向左旋转，重心移于左腿，成左弓



图89

步，右膝微屈。同时，左掌经腹前逆缠而上屈肘至左前方，略高于肩。掌心朝前，指尖斜向上，右掌顺缠向下至右膝盘上方，掌心朝前，指尖斜向下。目视左方，胸向北（图89）。

（3）身体向右微转，重心移于右腿。同时，左掌逆缠向外，右掌逆缠向上略高于肩，两掌心朝前，指尖向上。目视左方，胸向北。

（3）身体向右微转，重心移于右腿。同时，左掌逆缠

（4）紧跟着身体微下蹲，左脚收回于右脚旁，脚尖点地。同时，两掌顺缠向下交叉合于腹前，左掌在上，掌心朝右，右掌在下，掌心朝左，指尖皆斜向下。目视左方，胸向北（图90）。

（5）两掌变拳，逆缠向上环抱于胸前，拳心朝下。抬起左脚，目视左方。

（6）紧接着左脚向左侧急速蹬出。同时，两拳变掌逆

缠分向左右发劲，两掌心皆朝外，指尖皆斜向上，目视左方，胸向北（图91）。

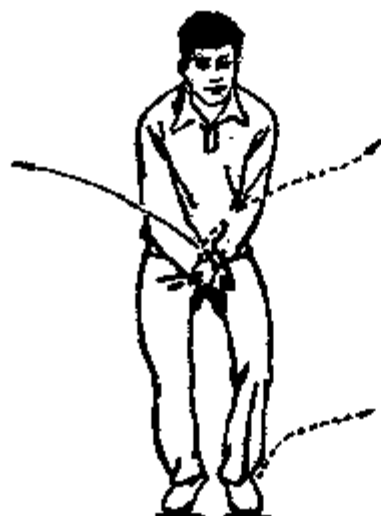


图90



图91

【要点】

（1）此式的弹劲是在双合中产生的双开劲。因为，当掌为双合时，肘与膊窝有双开劲。同时，在两膝屈而双合时，因圆裆而使腿也有双开劲。这说明两臂与两腿均有相系的外撑劲，这是发劲松脆的关键。两手、左右足分向两侧发劲的对称作用，使身躯在发劲时能保持一定的稳定性。这种发劲是练习关节韧带，加强其弹性的良好办法。

（2）在蹬跟时，注意腰骶放松，不要弯腰，蹬跟与两掌发劲要一致。

第二十六式 玉女穿梭

（1）左脚落地，身体左转约90°，并且微下蹲，重心全部移于左腿；随转体右脚抬起，以脚尖点地于右脚右前

左。同时，两掌顺缠交叉合于胸前，左掌在下，掌心朝右，右掌在上，掌心朝左，指尖皆向前。目视前方，胸向南（图92）。

两掌逆缠以腕部向上棚至胸前，指尖皆向下。左掌逆缠经右腕下，由里向上，与左腕交叉，接着重心下沉，两掌坐腕交叉合于胸前，右掌在前，掌心朝左，左掌在后，掌心朝右。目视前方，胸向西（图93）。

(2) 右脚向前抬起，两掌微抬在胸前配合一起合住劲。随即右脚踏地后蹬，左脚向前跃进一大步，同时左掌侧身向前半推发劲，掌心朝左前方，指尖向上，右掌逆缠向上置于额前，掌心朝前，指尖向左，胸向北略偏东（图94）。



图93



图94



图92

(3) 紧接着以左脚跟为轴，身体向右转约180°，右脚踏地距左脚半步，重心微右移，同时左掌发劲后也随着身体右转，逆缠向下置于左膝旁，掌心

朝下，指尖向右前方，右掌逆缠向外至右前方，高与头平，掌心朝前，指尖向左上方，目视右方，胸向南略偏西（图

95)。

〔要点〕

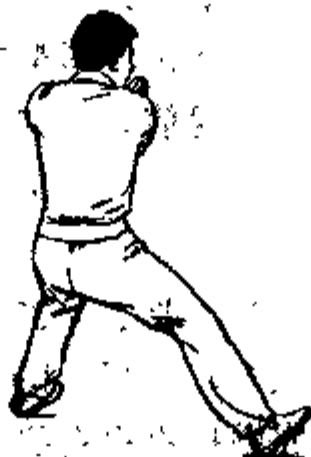
(1) 在左脚向前跃进一大步落地时，注意重心要迅速跟上，腿要弯曲，紧接着右转体时，要放松髋部，重心下沉，以身领手，两手自然与身体配合，保持身体平衡。

(2) 如果运动场地较小，或年老体弱想减小运动量，则可以删去腾空跳跃动作而改为转体上步。



第二十七式 懒扎衣

(1) 身体微左转，重心移于左腿，右脚收于左脚旁以脚尖点地。同时，两掌双顺缠交叉于胸前，右掌掌心朝上，指尖向前，左掌掌心朝右，指尖向上。接着右脚向右铲出，脚跟着地，同时身体微左转。目视右方，胸向南(图96、97)。



(2) 接着，身体微左转，重心渐渐移于右腿，成右弓步，左膝微屈勿挺直，随转体两掌逆缠至掌心皆朝下。接着，身体微右转，左掌顺缠翻掌，掌心朝上，右掌微逆缠，掌心斜朝外。目视右方，胸向南(图98)。



图98



图98 (正面)



图99

(3) 接着身体继续右转，重心继续右移，左脚尖里扣随转体两掌由合变开，右掌大逆缠，缠至右前方略高于肩，掌心朝右前方，指尖斜向上；左掌顺缠向下经腹前置于左腰时，以虎口卡腰。接着身体转正，调整左髋，重心微下沉。目视前方，胸向南(图99)。

〔要点〕

(1) 懒扎衣定式时，要求调整左髋，同时注意全身也要调整，使周身自然相合，气沉丹田。

(2) 在即将形成懒扎衣弓右腿，右掌逆缠转背向右展开的同时，左膝与左髋不要蹬直。并且注意，在整个拳套

中，不管哪个动作，腰部都不可挺直。

第二十八式 六封四闭

(1) 身体微右转，右掌随转体逆缠翻掌向外，指尖向左前，同时左掌屈腕经胸前搭于右腕上，指尖向里。两掌合住劲向右上方弧形挤出。目视右前方，胸向西南（图100）。

(2) 身微左转，随转体重心由右移于左腿。同时，右掌顺缠上托，劲贯掌指，指勿软；左掌顺缠屈腕经腹前，弧形向左上棚，略高于肩，劲贯手背，五指斜向下。目视右前方（图101）。



图100



图101

(3) 身体继续左转，重心移于右腿。同时，两掌逆缠棚掌分置于两耳下，两掌心相对，指尖向上，胸向南（图102）。

(4) 随即两掌合劲向右下按至右腕前，掌心朝下，虎口相对，同时身体右转，左脚收于右脚旁，脚尖点地。目视右方，胸向西南（图103）。

〔要点〕

(1) 两掌合劲向下按之前，注意在翻掌分置于两耳下时吸气，合劲向下按时，深长悠缓地呼出一口气，当气呼完，两掌也恰好按到底。此式以呼气为主，动作配合为辅。

(2) 两掌由合转开或由开转合，都要以腰脊为轴来带动，在左右转动时上体仍须正直，不要前俯后仰；两掌下按时，以右掌为主，左掌为辅；要气贴脊背，裆口圆虚。



图102



图103



图103 (正图)

第四段

第二十九式 单鞭

(1) 身体微右转，即向左转回，同时右掌顺缠向内，左掌顺缠向外，两掌心皆朝上，指尖皆向右前方，随即右掌变勾手向右上方提起，略高于肩，同时左掌收至腹前，掌心朝上，指尖向右，在身体左右旋转时，左脚尖也随着左右旋转。目视右前方，胸向南(图104，单鞭图103①~③)。



图104

(2) 接着重心全部移于



单鞭图①



单鞭图②



单鞭图③

右腿，身体微下蹲，提起左脚向左铲出，脚跟着地。目视左方（图105，单鞭图103④、⑤）。

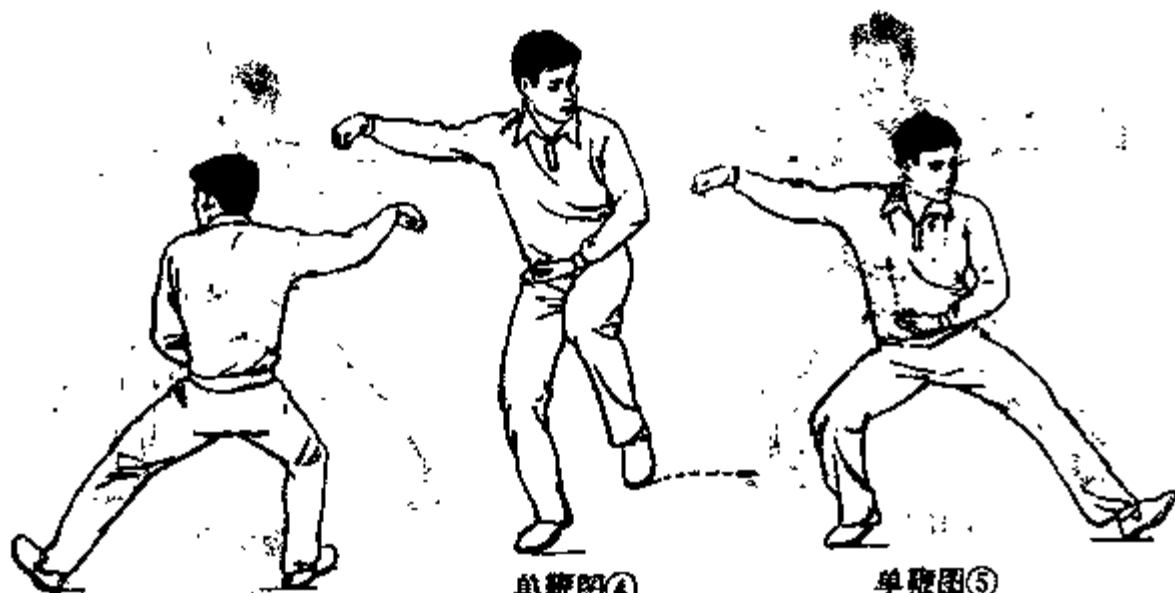


图105

单鞭图④

单鞭图⑤

(3) 随着重心左移，渐至左脚尖落地，成左弓步，右脚尖向里扣。同时，身体微右转，随转体左掌鞭向上托置于胸前再变逆缠弧形向左，缠至左侧略高于肩时，掌鞭微下

沉，在左掌跟下沉时，右手配合着微微向右，形成开劲，一
经形成单鞭即松开右髋，将身体转正。目视前方，兼顾两
旁，胸向南（图106、107，单鞭图103⑥~⑧）。

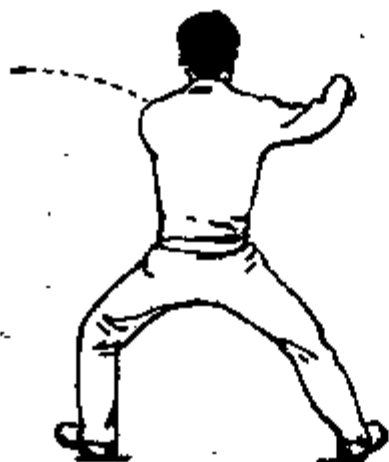


图106



图107



单鞭图⑥



单鞭图⑦

〔要点〕

（1）从图103过渡到图104时，须以腰脊为轴来带动，
才能做得圆劲洒脱。并要使该动作表现出劲是从丹田发出
到右脚跟，再利用地下的反作用，通过右腿、脊背、上升而

行于左手指的，然后，松开右腕，身体转正时，又须表现出该劲是从左手指横过脊背，乃至右手合拢地勾上的。

(2) 太极拳要求意气换得灵，单鞭就是一个好例子。如左手左缠时意注左手，待完成身体转正时，意又转注右手上。



单鞭图⑧

第三十式 雀地龙

(1) 身体左转，同时右手变拳自右而下，经腹前向左

上擦，拳心朝上。左掌变拳自左向右逆缠合于右前臂上侧，拳心朝下，两拳合住劲。目视左前方，胸向东南（图108）。

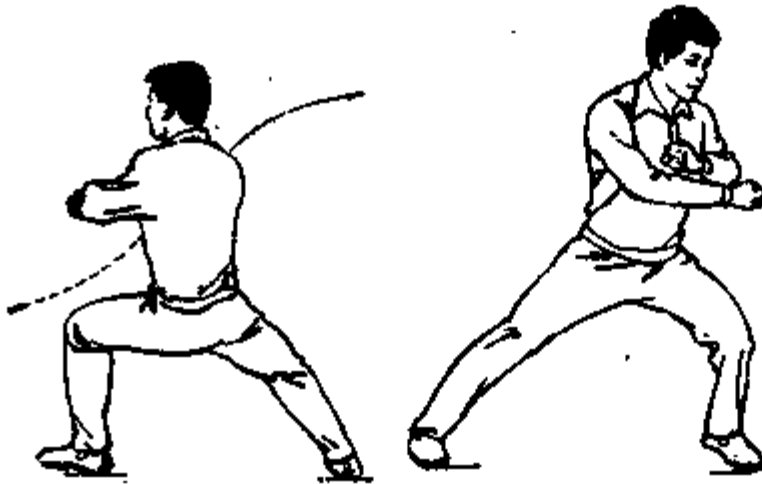


图108

图108 (正面)

(2) 身体微右转，重心由左向右移，同时下蹲，左腿下仆，左拳外翻前伸至左小腿内侧，拳心朝上，右拳由左向右上翻而后下沉。目视前方，胸向东（图109）。

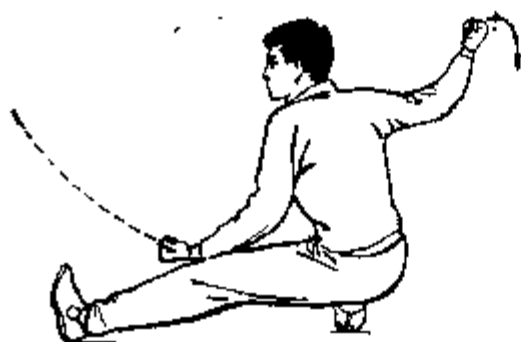


图109

〔要点〕

(1) 此势是三十八式套路中唯一的下仆大身法，如果韧带和体力较好，可以将左腿全仆在地上，但要逐步地适应，不可猛劲仆下，以免受伤。

(2) 在做重心由左腿向右腿移，仆步蹲下动作时，是在放松腰髋，身体旋转下降中完成的，气要沉下去，身法是随着气沉而下，决不可挺胸或带僵劲往下蹲。

第三十一式 上步七星

重心向前移于左腿，成左弓步，右膝微屈勿挺直。同时，随身体前移，左拳由下向上冲，略高于肩，拳心向上；右拳外展向下，置于右膝盖上方，拳心向上，随即右脚上步以脚尖点地于左脚的右前方，同时右拳顺缠自右而下，随右脚上步时自后向前经左腕外侧冲起，两拳以腕部交叉于胸前，两拳心朝里，腕向东。目视前方（图110、111）。



图110



图111

〔要点〕

(1) “上步七星”又名“七星拳”，所谓七星是指：右拳、右肘、右肩、头、左肩、左肘，这六节助左拳上冲，共七节，同时在冲拳时上步，所以称上步七星。

(2) 在左拳上冲成左弓步时，注意蹬右腿，同时左髋放松，身体要螺旋上升，不要上拔。

第三十二式 小擒打

(1) 身体微右转，重心全部移于右腿，两拳变掌，右脚跟着地，抬起左脚向左前方约 20° 铲出，脚跟着地。随转体两掌逆缠分开，右掌屈臂置于右前方，高与头平，掌心朝外，指尖斜向上，左掌缠至左膝上方，掌心朝下，指尖向右前方。目视左前方，胸向东南(图112、113)。



图112

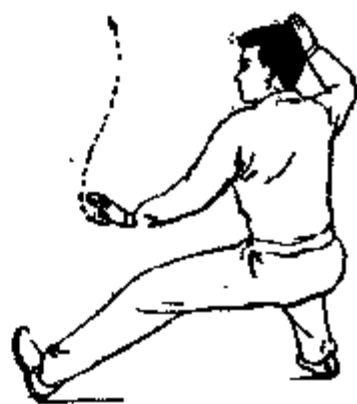


图113

(2) 身体微右转，重心微左移，全脚掌着地，接着身体右转重心移于右腿。同时，右掌顺缠至右胸前，掌心朝左，指尖斜向上，左掌顺缠向上，小臂竖起，掌心朝前，指尖向上。目视左前方，胸向南(图114)。

(3) 身体左转，重心左移，弓左腿，蹬右腿。同时，右掌经胸前推出(发劲)置于左肘下，掌心朝左，指尖向上，左掌逆缠向外，掌心朝左前，指尖向上。目视前方，胸

向东（图115）。



图114



图114 (正面)

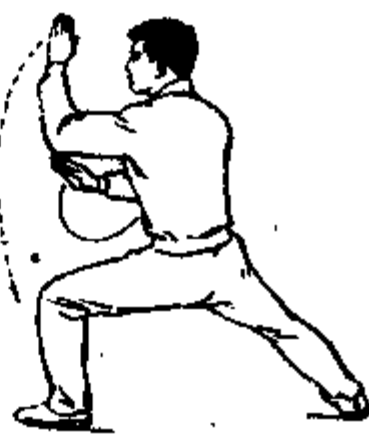


图115

〔要点〕

(1) 左腿铲出前，注意屈膝松髓，重心下沉，两掌逆缠分开与左腿铲出动作配合要协调一致。

(2) 此式最后的动作，须在不停留的过程中完成。在重心左移，弓左腿，蹬右腿时，右掌经胸前推出，是一个短促的发劲。只有松腰圆裆，放松左髓，将周身调整好，才能在不停留的动作过程中突然将劲发出来。

第三十三式 云手

(1) 身体向右转，重心移于右腿，左脚以脚跟为轴脚尖向里扣，成右弓步。随着身体右转，右掌逆缠转背而上，屈臂置于右胸前，掌心朝下，指尖向左，左掌顺缠而下，缠至左膝盖上方，掌心朝前，指尖向左。目视左前方，胸向南（图116）。

(2) 接着，身向右转，重心移于左腿，右脚经左脚后

偷出一步。同时，左掌顺缠到腹前时，变逆缠转臂经胸前弧形向左上方运起，置于左前方，略高于肩，掌心朝左前，指尖向右上方，右掌顺缠而下置于腹前，掌心朝左上，指尖向前下方（图117）。



图116



图117



图117 (正面)

(3) 接着，身体微右转，重心由左腿全部移于右腿，右脚踏实，左脚向左横开一步。同时，右掌逆缠经腹前转臂而上，屈肘置于右胸前，掌心朝前，指尖向左上方；左掌顺缠而下，缠至左膝盖上方，掌心朝前，指尖向左下方。目视左前方，胸向南。这样周而复始，连偷三步（图118）。

〔要点〕

此式的偷步动作，特别注意对圆档的要求，只有在正确而标准的圆档的情况下进行动作，才能使腿部产生缠丝暗劲。否则，高站而尖档（即人字

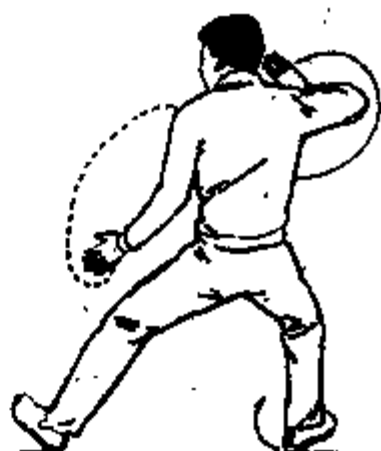


图118

裆、裆不开)，低站而荡裆（即过低使动作感到勉强）不仅练不出缠丝暗劲，反而觉得动作别扭。

第三十四式 高探马

（1）身体左转，重心全部移于左腿，随转体右脚向右前方跨出半步。同时，左掌逆缠收于胸前，掌心朝右，指尖斜向上，右掌顺缠经腹前向左合拢，掌心朝左，指尖斜向上，两臂交叉于胸前，右臂在下。接着，重心右移，两掌逆缠至掌心朝下。目视前方，胸向东南（图119，120）。



图119

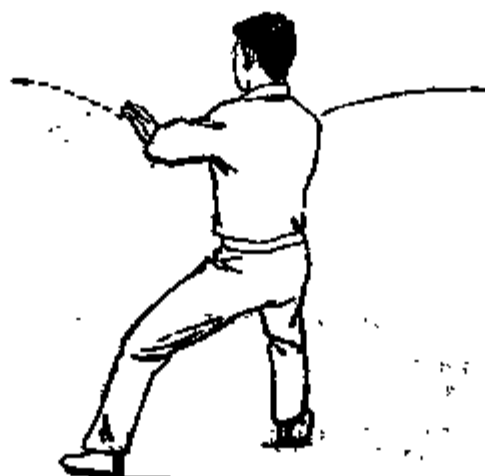


图120



图120 (副图)

（2）随即身体右转，随转体两掌逆缠分向左右，略高于肩。两掌心朝前下方，指尖斜向上（图121）。

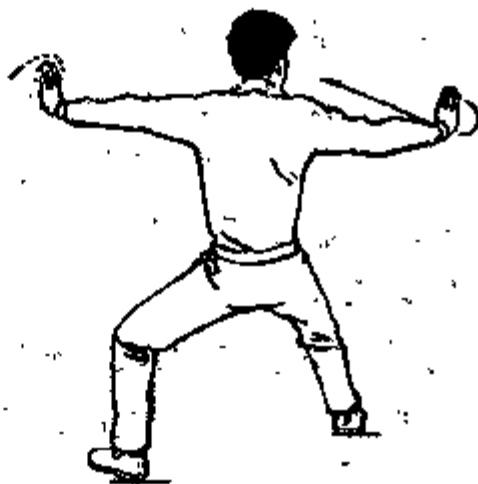


图121

（3）接着两掌翻掌分向左右展开，身体左

转，随转体右脚尖里扣，接着重心由左腿移于右腿。同时，右掌转臂屈肘附于右颌下，掌心朝左前，指尖向上，左掌与右掌配合顺缠微向里合，掌心朝上，指尖斜向右前方。目视前方，胸向东（图122、123）。



图122



图123



图123 (副图)

(4) 身体继续左转，重心全部移于右腿，左脚尖擦地收回于右脚旁，以脚尖点地。随转体左掌继续顺缠经右肘下以小指贴身向左里收，置于左腹前，掌心朝上；右掌逆缠向右侧推出，略高于肩，掌心朝右前方，指尖斜向上。目视右前方，胸向北（图124）。

〔要点〕

(1) 右掌推出，左掌顺缠里收与左脚撤步三动作同时完成，动作要协调一致。



图124

(2) 当右掌转臂屈肘附于右颌下时, 须气贴脊背, 先行卷劲, 只有卷足再放才能放出一种旋转的按劲。

(3) 此式在右手前推高探马时, 须具有支撑八面之势。此式是前后开中寓合的劲, 并要求在缠丝线路中没有凹凸和内劲中断的缺点。

第三十五式 双摆莲

(1) 身体微下蹲, 右掌向左上撩, 略高于肩, 掌心朝前, 指尖斜向上; 左掌屈腕向里在腹前与右掌配合, 掌心朝上, 指尖向上, 随即身体微右转, 重心向左移, 左掌由下逆缠而上, 右掌顺缠而下, 右脚跟提起。接着, 身体微左转, 重心向右移, 两掌以腕部交叉于胸前, 左掌在上, 掌心朝右下方, 指尖斜向上; 右掌在下, 掌心朝左上方, 指尖向左前方。同时右脚踏实, 左脚跟提起。目视左前方, 胸向北 (图125、126、127)。



图125



图126



图127

(2) 身体微右转，重心全部移于右腿并微下蹲，左腿向左前方约 45° 铲出。同时，两掌逆缠，左掌向下经腰前缠至左膝盖上方，掌心朝下，指尖向右前方，右掌逆缠而上至右上方，高与头平，掌心朝右，指尖斜向上。目视前方(图128)。

(3) 身体继续右转，重心由右腿移于左腿。随转体，两掌左顺缠右逆缠由左向右弧形落于身右侧，左掌置右髋前，右掌置于右髋后，两掌心皆朝下，指尖皆向右后方，目视右下方，胸向东(图129)。



图128



图129

(4) 接着，重心全部控制在左腿，右脚向左前方翘起，两掌向后摆，随即右脚向右后方作扇形外摆，两掌由后向前迎击右脚面(图130、131、132、)。

〔要点〕

(1) 在上体微前倾摆脚时注意放松腰腿，保持身体平衡。并且以腰为轴来带动右脚外摆。年老体弱者可以变为慢动作，手可以不拍击脚面。

(2) 衡脚时，不要单纯以两掌去拍击脚面，手和足而是要互相迎击。



图130



图131



图132

第三十六式 当头炮

(1) 外摆后的右脚，向右后方落步。同时，两掌变拳由后向前，转臂顺缠，向前上方微冲，两拳心相对，左拳在前，右拳在后，皆置于左前方。目视右前方，胸向北稍偏东(图133)。

(2) 接着重心后移，右腿屈膝微下蹲，左膝微屈，身体右转。同时，两拳转腕顺缠，自前而下，弧形里收，置于膝前，左拳心朝下，右拳心朝左下方。目视左前方(图134、135)。



图133

(3) 身体微左转，重心前移，成左弓步。同时两拳转臂向左前方发劲，两肘微屈，左拳稍横臂在前，两拳心皆朝里。目视前方(图136)。



图134



图135



图136

【要点】

(1) 两拳转腕顺缠，自前而下弧形里收时，要松肩沉肘，注意不要夹肘。向前冲拳时，注意放松左腕，以便于旋腰转背，使劲力顺达于两拳。

(2) 此式两拳向左前方发出，运用的是抖劲。抖劲是短距离的发劲。抖劲，须表现出有如火星落到皮肤上那样一种惊觉的劲，须由一抖而出。年老体弱者可以改为柔和动作来练习。

第三十七式 金刚捣碓

(1) 身体右转，重心后移，右腿屈膝下蹲。同时，两拳变掌左顺缠右逆缠，向右后方弧形棚起置于身右侧，掌心皆朝右前方，指尖斜向上，手指舒展勿软，目视前方(图137、以下动作同图8—11)。



图137

第三十八式 收势

(1) 右拳变掌两掌同时顺缠分向左右两侧，两掌心相对，指尖相对，随着两掌的左右分开，身体微微上升，悠缓而又深长地吸一口气(图138)。

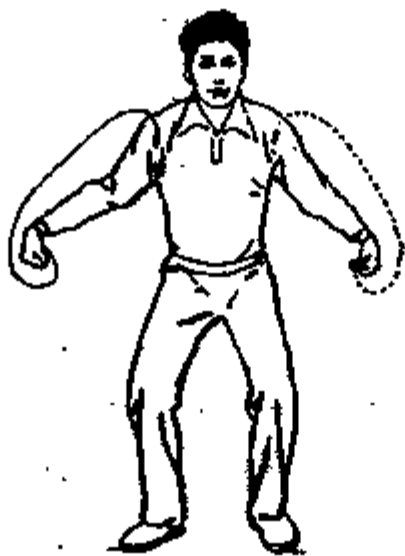


图138

(2) 两掌由顺变逆缠，屈肘置于胸部两侧，掌心皆朝下，指尖向前。同时由吸气变呼气(图139)。



图139

(3) 接着屈膝松髋，重心下降，两掌随重心下降至两髋前，掌心朝里，指尖向下。同时，悠缓地呼出一口深长之气，收视返听，含光默默。胸向北(图140)。



图140



图141

(4) 缓缓站起，恢复成预备式姿式(图141)。

〔要点〕

此式是三十八式的最后一式，以深深地吸气，又缓缓地呼气作为调节动作的结束，以

呼吸为主，动作配合为辅。它要求在呼气时特别注意先将膝盖和髋部弯屈下蹲，身体随着下降，这样才能做到细、匀、深、长，做动作可以不影响呼吸。

陈氏三十八式太极拳使用法

图解说明

①穿黑裤者为甲方，穿白裤者为乙方。

②有些用法比较复杂的，标出套路图解上的编号，结合对练图的编号。用法比较简单容易看清楚，就不再标套路上的图解编号，只标对打图编号。

③一些比较简单的使用法，只用文字说明、无对练图。

④有的图为了看清楚手的位置，把方向调换了一下。

⑤有的用法虽然基本相同，但角度不同。

⑥以下介绍逐势的使用法，虽然比较客观，但是，只作假定，给以参考实际应用，仍然还是要因敌变化，因势利导为主，不能死板地按图中的用法。

第一段

第一式 预备式

以静待动，沉着应战。这里需要说明，太极拳决不是单以静待动，引劲落空的。而是，得机得势，蓄发相变，不仅要先动手，遇敌作战要求抬手结束战斗。如对方先动手，就要舍己从人，避实击虚。（图1）。

第二式 金刚捣碓

①乙方双手推甲方胸部；甲方双腕往外一震弹，使乙方

双手推空。甲方向前上一步，双掌向乙方胸部震弹发劲（图2、对练图1、2、3）。



对练图 1



对练图 2

对练图 3

②乙方用右拳击甲方胸部；甲先微左转，随即右转，随转体右手抓住乙方右腕，左小臂击其右肘关节或向右下采；（图3—6、对练图4、5）。



对练图 4

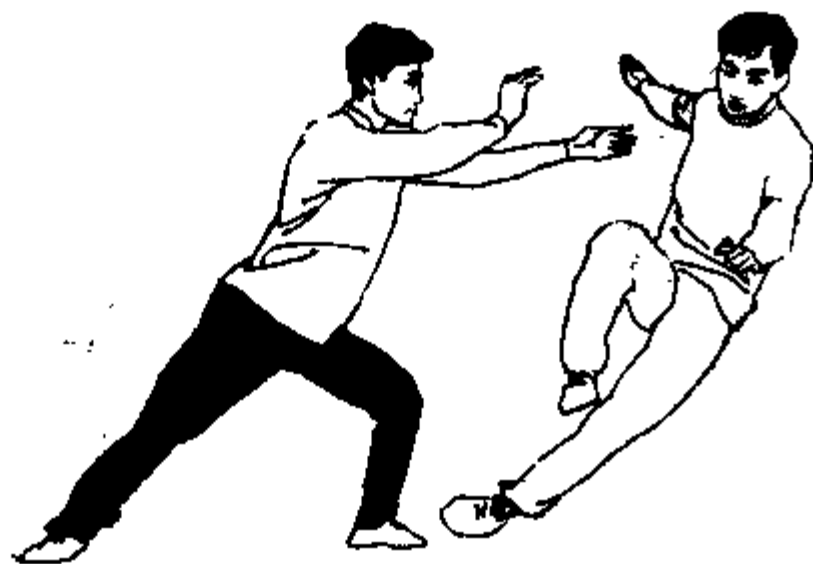


对练图 5

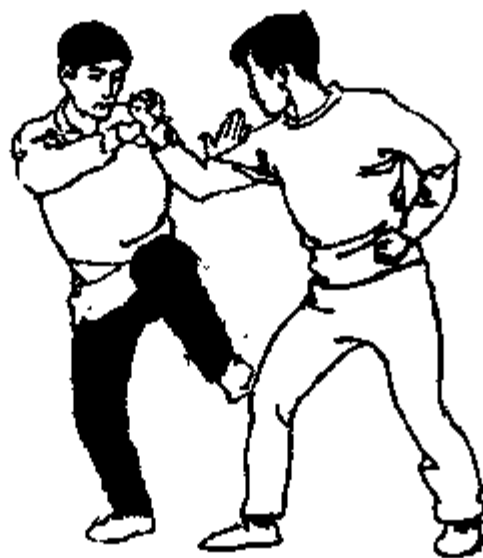
如果乙方右拳击出，被甲方引空，感到向前不利，急速收身撤回，甲方就不得不下采，乘势向乙方发劲，将其推出（对练图6）。

③乙方右拳击空，并未失势，左拳即要连续击出；甲方未等乙方发出左拳，抢先抬起左脚朝乙方的膝关节猛蹬（图

6、对练图7)。



对练图 6



对练图 7

④乙方双手朝甲方胸部按来；甲方左手掣起乙方的右臂，右腿向前上一步，右拳直取乙方咽喉并沉肘封住乙方左臂（图7、8、9、对练图8和附图8）。



对练图 8 (副图)



对练图 8

第三式 白鹤亮翅

①乙方双手向甲方进攻，甲方向前上一步，同时右手上棚，左手下缠。如角度有利左掌，可以连缠带发击乙方腹下部（图12、13、14、对练图9）。

②如果把乙方双手分开，乙方劲不散手，不利于甲进击时，甲方随即将右手牵住乙方左手向甲方的右后方向下引，左手将乙的右臂略向上棚，同时进右肩击乙的胸下部（此势谓太极拳中的迎门靠（图14、对练图10））。

③乙方进右拳击甲方胸部，甲方以右手引其右拳、左手插入其裆内，而后一齐向上翻将其摔出。



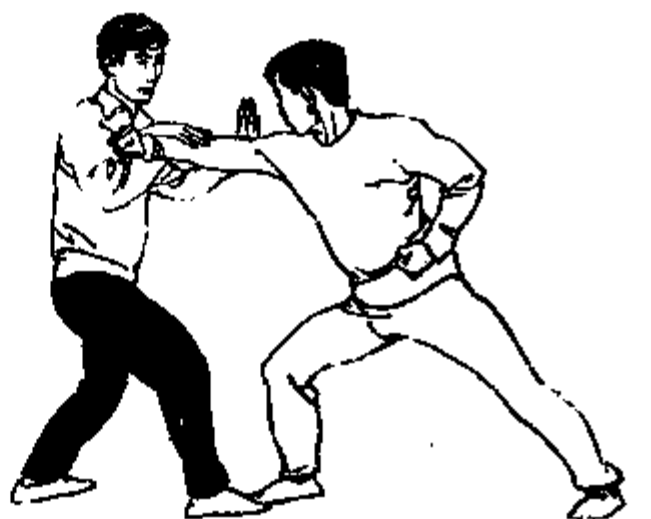
对练图 9



对练图10

第四式 上三步

①乙方大步冲拳击甲方胸部，甲方一晃向前上一步，顺势反其肩关节，乙方则扑地。乙方如未失重急速撤回，甲方随即顺势将其击出（图16、17、对练图11、12、13）。



对练图11

顺



对练图12

②甲方将乙方击出未倒，连续进左腿扫其右腿（图18）。

③乙方大步冲拳击甲方胸部，甲方以左手引其右拳，右掌推其肋部。

第五式 斜行

①甲方以左手向乙方劈掌，乙方乘势以左手抓住其左手，以右小臂击其左肘关节或向前采、摔（推手套路中此势较为明显）（图19、对练图14）。

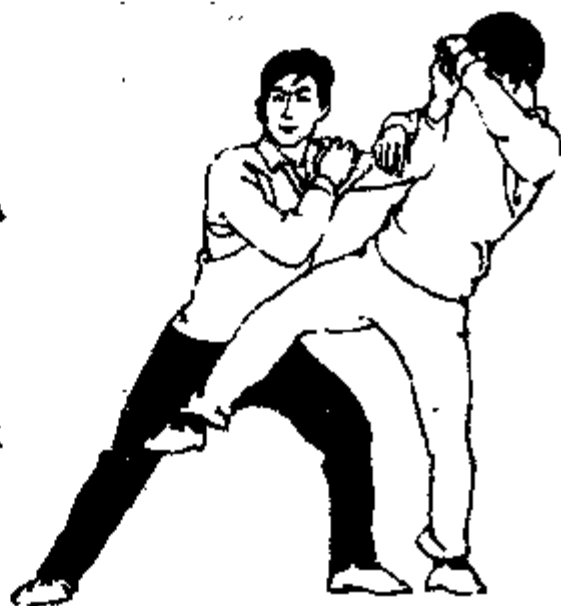


对练图14

②甲方劈掌落空而后再处于被动，急忙沉肘松肩，随乙方前探劲向前一引，使乙方探空同时失去重心，甲背贴乙的胸肋部，腰裆向外一转，用背折靠将乙方击出（图20、21、对练图15、16）。



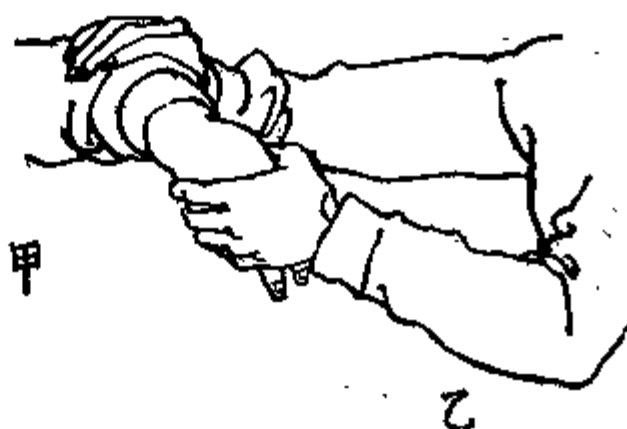
对练图15



对练图16

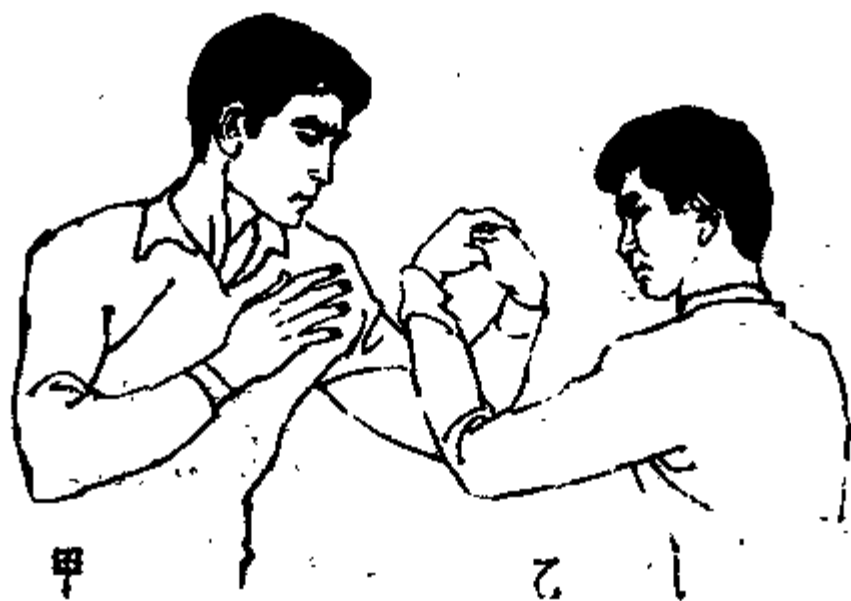
③左手勾手
(见图21、22)的
技击含意:

乙方左手擒拿
甲方的左手(对练
图17)。



对练图17

甲方松腰、沉肩、翻腕、握手、解脱、擒拿(对练图
18)。



对练图18

甲方为解脱擒拿继续翻腕，同时右手也抓住乙方的左手，两手合住劲折乙方右腕（对练图19）。



对练图19



对练图19（正面）

甲方将乙方反擒拿，乙将跌到甲方面前或撞甲方，甲方在乙方未倒时以双腕突然抖发，使乙方仰面跌出（对练图20）。

④身向右转，先肩击身后敌人，是背折靠法；肘击与手发击身右侧的

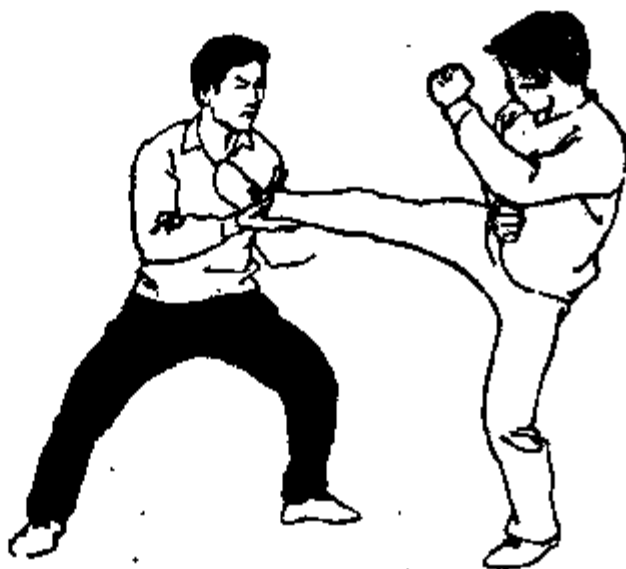


对练图20

· 敌人是根据对方所在的位置、角度而决定。凡此类身法皆如此（图21、22）。

第六式 接腿

① 乙方抬腿蹬甲方胸部，甲方双手一合托其腿，使乙方蹬空失重，随即向前将乙方发出（图24、对练图21、22）。如乙方进手，甲方则托肘、借机发出。



对练图21—(1)



对练图21—(2)

②乙方抱
甲方腿；甲方
乘乙方向下抱
腿之机，膝向
上猛撞其面
部，同时双手
与膝合劲向下
击。乙方见势
不妙，急忙松
手撤身，甲方
随起脚踢其下
部（图25、26、
对练图23、
24、25）。



对练图22



对练图23



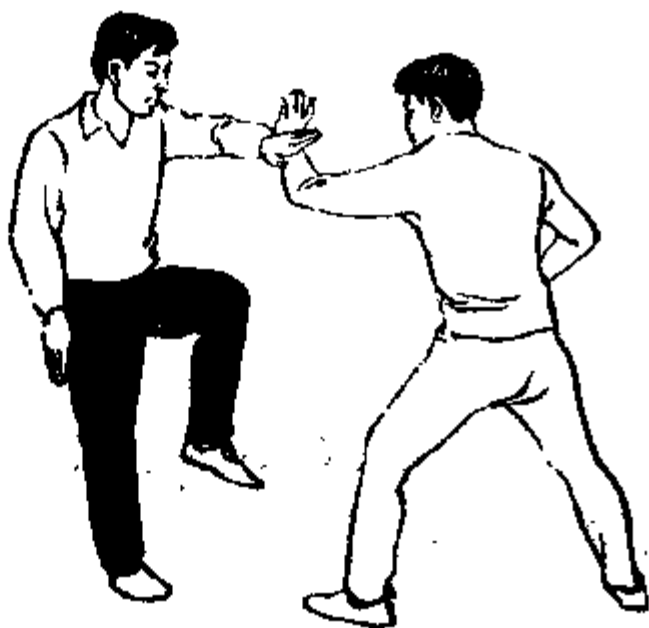
对练图24



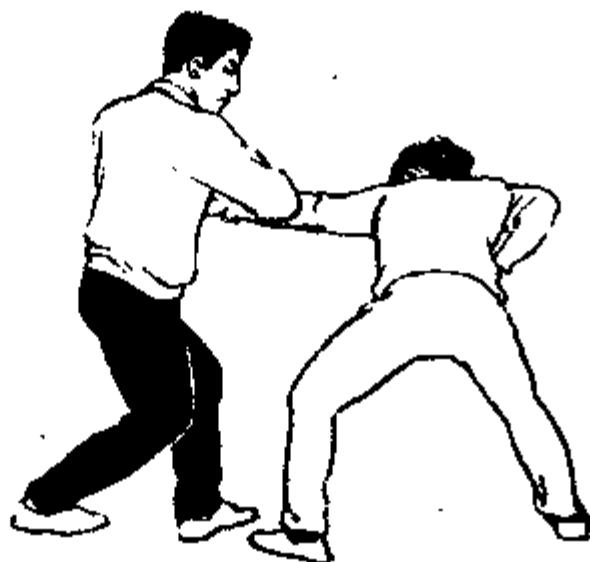
对练图25

第七式 前踏拗步

① 乙方以左手一晃，右拳即发，击甲方胸部；甲方左手抓住其左腕，随即上左腿，左转体，用右肘击其左肘（图27、28、对练图26、27）。



对练图26

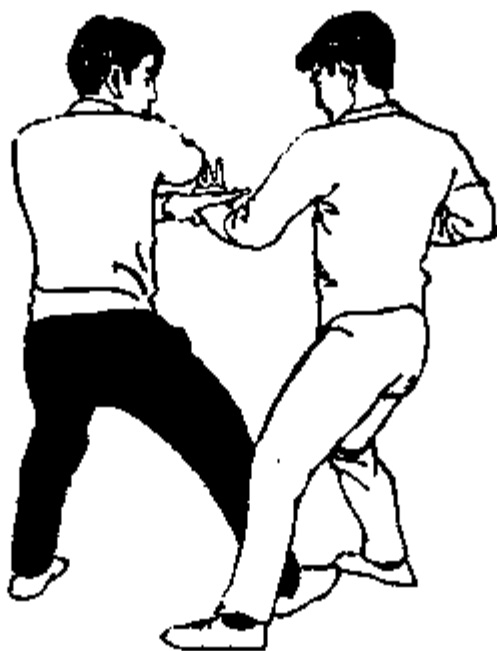


对练图27

②乙方见势不妙，撤步、抽手，甲方抬起右腿，朝乙方髋腹部猛蹬一脚，或者右脚插其裆，以右肘击乙方胸部（图29、30、31、对练图28、29—①②）。



对练图28



对练图29 — (1)



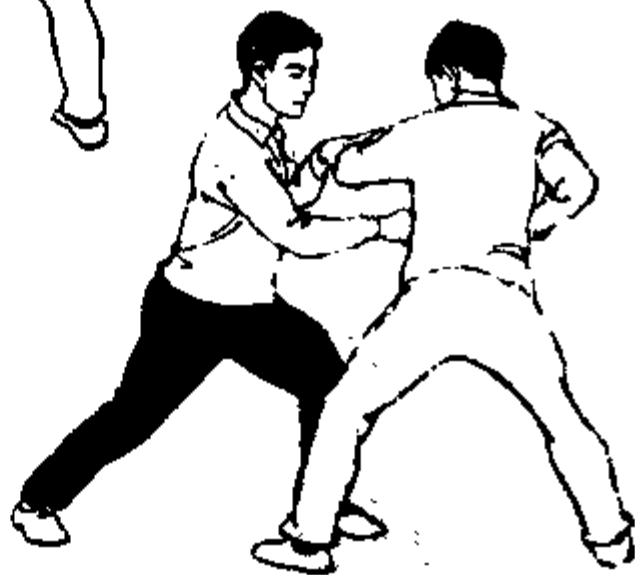
对练图29 — (2)

第八式 掩手肱拳

此势是明显进击法，一目了然。乙方出手攻击甲方，甲方左手一迎，右拳即发，击乙肘部（图32、33、34，对练图30、31），左肘虽是对称，实际上也是后击法。



对练图30

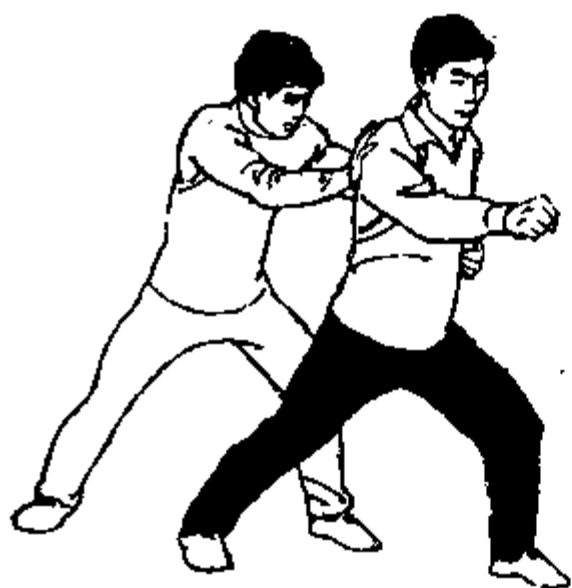


对练图31

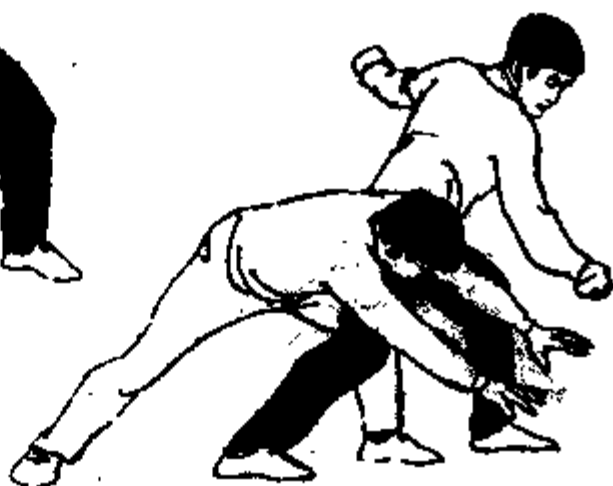
第九式 撒身拳

①甲方迎击前方敌人，乙方突然背后袭击，甲方腰脊向

左一闪，乙方扑空双手落地（图35、对练图32、33）。



对练图32



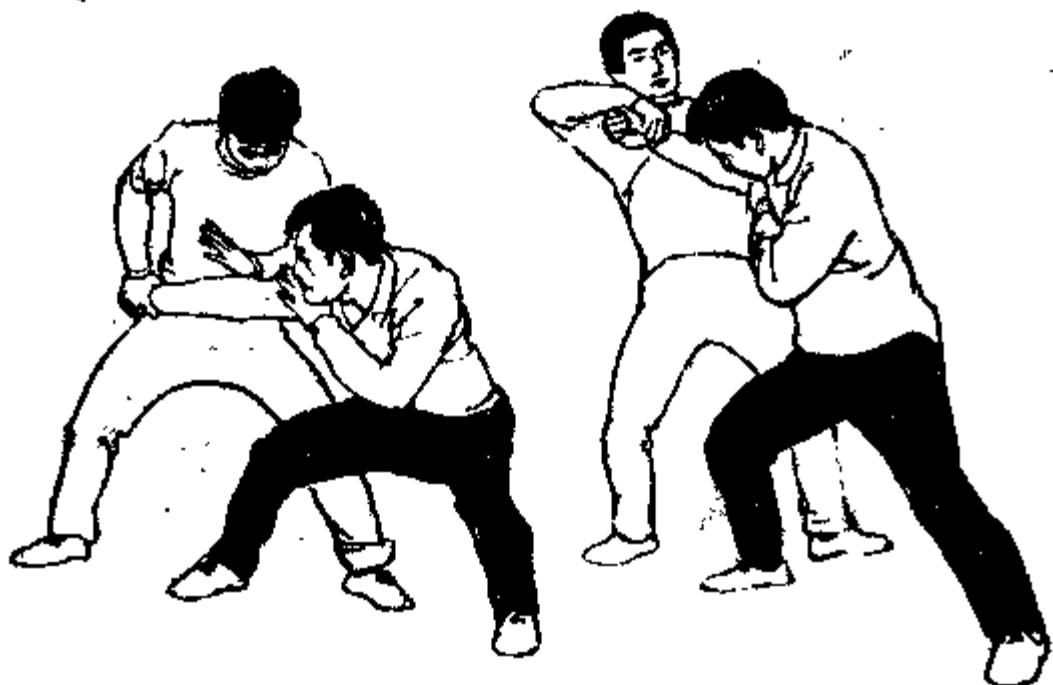
对练图33



对练图34

②乙方推甲方，甲方一闪，乙方随撤回，甲方转身来过穿心肘（对练图34）。

③甲方肘将即发乙方，以左小臂粘其右肘，以右手抓其右腕，猛然下采，甲方先沉肘松肩随着乙方的采劲向下，同时身躯进逼乙方，使乙方采空变为被动，甲方以右肩突然发出（背折靠法）（图36、37，对练图35、36）。此势可以下大身法，如被灏失势，右肩几乎擦地，而后插裆以肩向上击其小腹，为陈氏太极拳中的“七寸靠”。

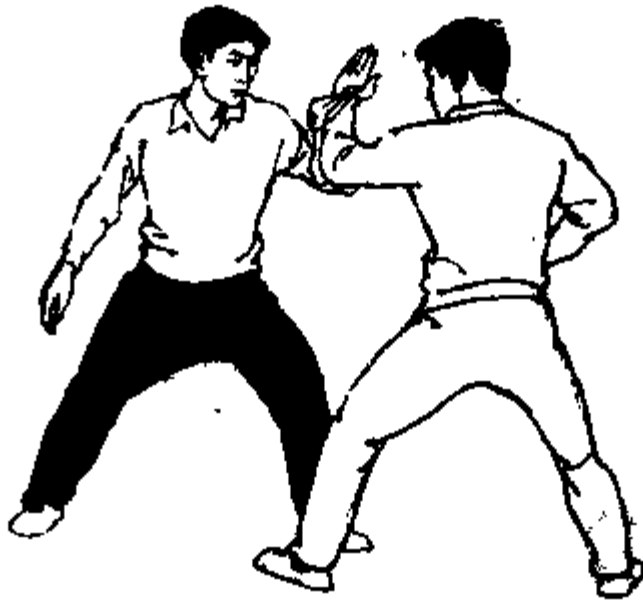


对练图35

对练图36

第十式 双推手

①乙方出左手进击甲方，甲方先以左手迎其腕部向左牵，乙方不得势，撤回左腿，甲方右腿急上一步，双掌震弹发出（图39、40、41、42，对练图37、38、39）。



对练图37



对练图39

对练图38

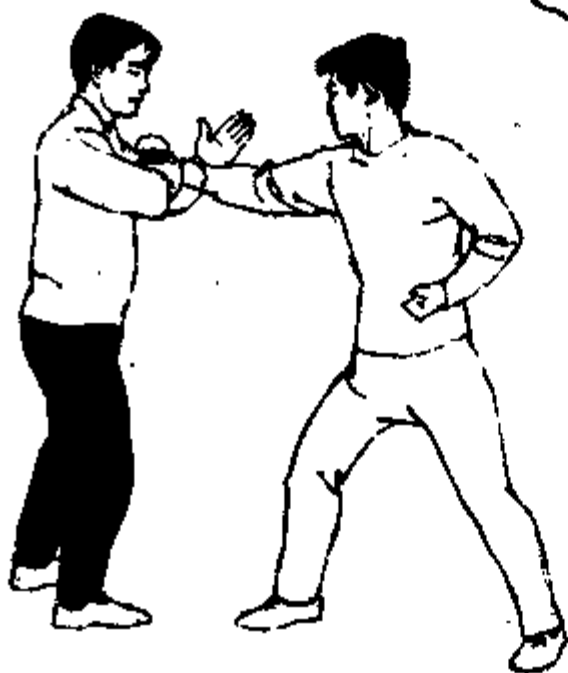
第二段

第十一式 三换掌

①甲方以右手抓住乙方的左手，同时左与右合住劲折乙方的掌指关节（图43、对练图40）。



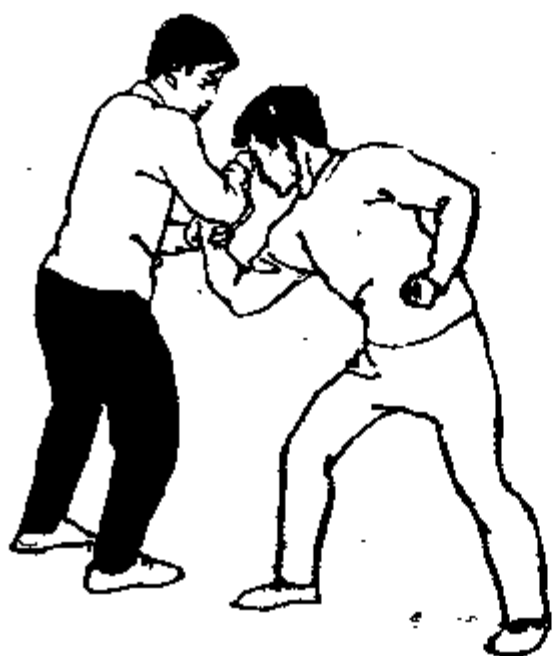
对练图40



对练图41

②乙方以右手抓住甲方右小臂，甲方左手抓乙方的右手腕下部向里合，右臂向外滚劲，并与左手合住劲，折其腕关节，使乙方痛而跌之（图44、对练图41、42、43）。

③乙在未跌倒之前，甲即出左掌击乙前肩，使其仰面跌之（图45）。



对练图42



对练图42（副图）



对练图43

第十二式 肘底捶

①乙方双手按甲方；甲方右手向上，左手向下连续带进，即下按之，使乙十分被动，可推出去，使其仰面跌之，也可向下按之（图46、47、对练图44、45）。



对练图44



对练图45



对练图46

②肘底捶，顾名思义，肘底一捶也，即左手迎对方，右拳同时从肘下击出（图48、对练图46）。

第十三式 倒卷肱

①乙方从背后抱甲方腰部，甲方未等抱住，朝后一步插入乙方裆中，穿心一肘（倒卷肱连续退三步，含义都相同）（对练图47、48）。



对练图47



对练图48

②乙方抱住甲方的后腰，甲方先将两手的拇指插下，四指卡住乙方的手（小指的一侧），连翻带按，乙方痛而开之，甲方将乙方背着手反着关节，把乙方双臂背在肩上，腰劲塌向下猛一合，使其头顶

甩过来。此势为神植大脱衣（对练图49、50、51）。



对练图49



对练图49（副图）



对练图50



对练图51

第十四式 退步压肘

①此式的技击含义和倒卷肱的第一种用法相似，背后身右侧进攻（拳打和手推），腰部往前往左一转，使其扑空，急转身向后右方开一步，插对方裆中，同时发出右肘，击其腹肋部位。

②乙方从侧面用右拳击甲方胸部，甲方双手迎其右臂，一手接腕，一手接肘，左手将其腕部向前推，右手带其肘关节向下向里，同时右腿后扫，如果乙方未倒，右肘照其胸发出（图57、58、对练图52、53、54、55）。



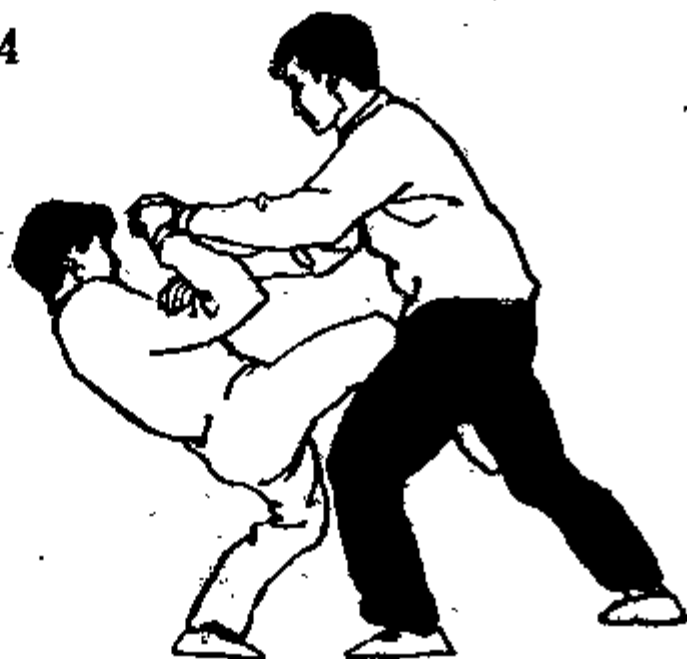
对练图52



对练图53



对练图54



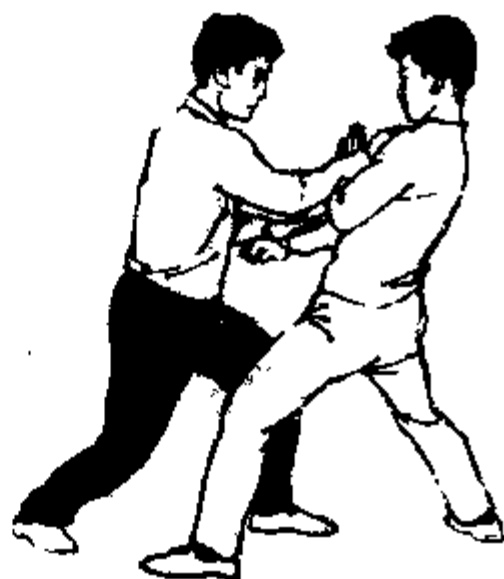
对练图55

第十五式 白蛇吐信

乙方出右拳击甲方腹部，因击其部位较低不易摆，甲方则用左手将拳牵引，同时出右手直刺其咽喉，出手时沉肘封住乙方的左手（图59、60、对练图56、57）。



对练图56



对练图57

第十六式 闪通背

①身体先向左一转，含义是闪开背后的进攻。然后身体再往右一转，一个大摆法（图61、62、对练图58）。

②转身扫腿，带劈掌；转身时还有背靠和发肘向后打的含意（图63）。



对练图58

第十七式 前踏拗步

此势与第七式用法相同。

第十八式 青龙出水

乙方侧身劈掌击甲方腹部，甲方右手一带，左手即发，用左小臂外侧击其腹部（图65，对练图59、60）。



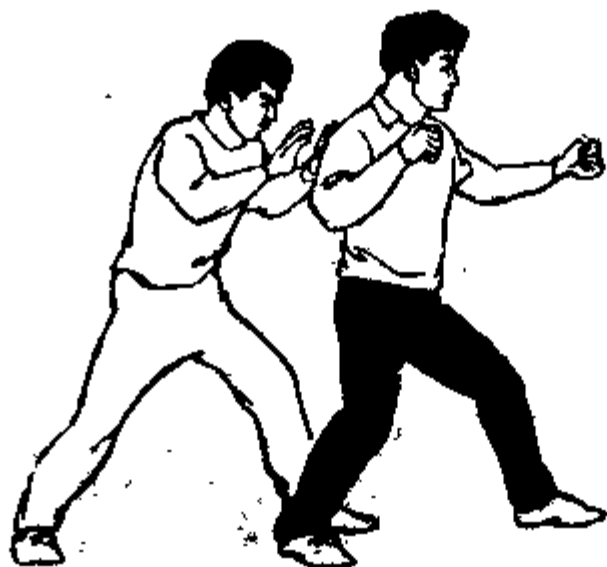
对练图59



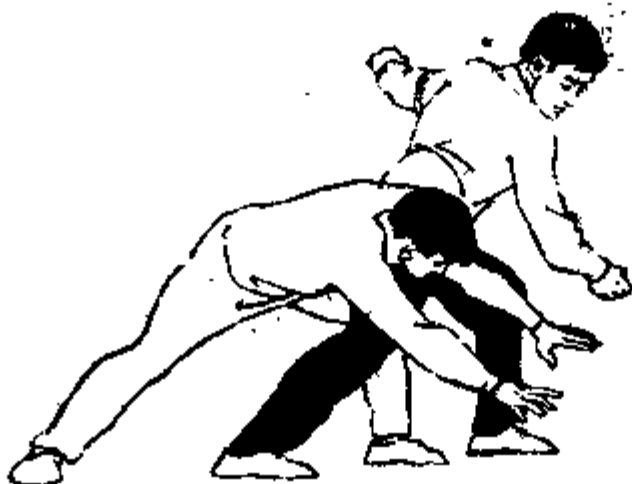
对练图60

第十九式 击地捶

击地捶，练拳时击地，其含义是用拳击已倒地的敌人。同时侧身是后滑法，如敌背后偷袭，一闪身使其扑空而跌之（图68、对练图61、62）。



对练图61

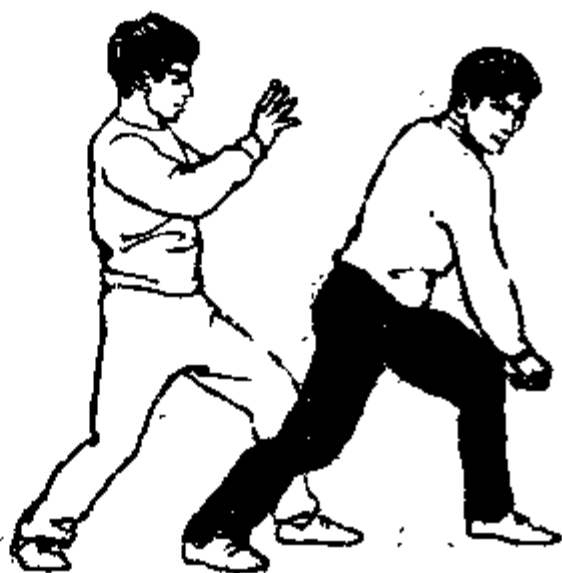


对练图62

第三段

第二十式 二起脚

①击地捶前闪后滑，偷袭的敌人如果警惕，见一推空，急忙收身，不失其重心，甲方转身用肘击乙方胸部或用拳劈乙方面部（图69、70、对练图63、64）。



对练图63

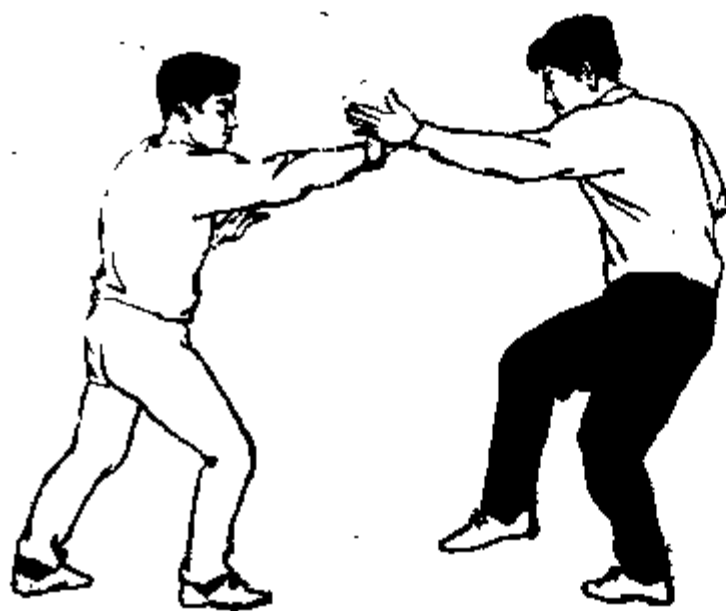


对练图64

②乙方急忙招架避
开肘拳进击，甲方速起
左腿踢其下部；乙方即
往后撤步，甲方踢空
(图71、对练图65)。

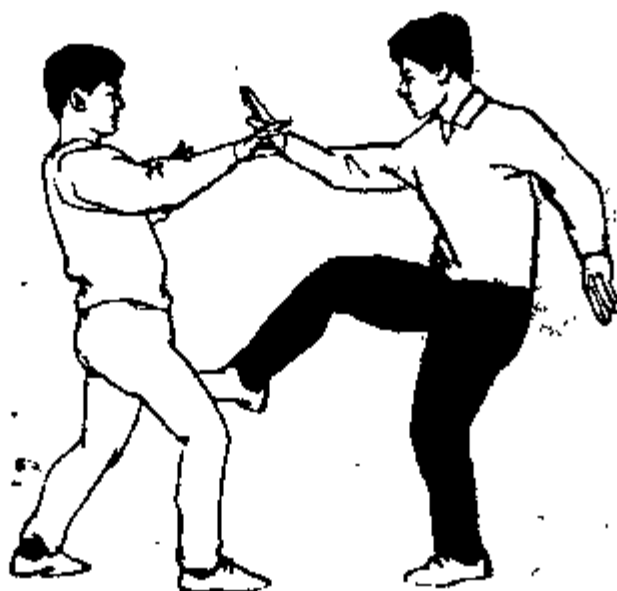


对练图65



对练图66

③甲方在踢空
落下左脚后，随即
飞起右脚追击乙
方，如果再未踢中
乙方，即可变侧蹬
(图72、对练图
66、67)。



对练图67

第二十一式 护心拳

①乙方从甲方身右后方进攻甲方，甲方急转身（向左），同时右腿插乙方档中。此时，如果乙方在侧面，则用穿心肘击之，若在身右后则用右肩击之（图74、75、76、对练图68、69、70）。



对练图68



对练图69



对练图70

②如甲方进攻失败，被乙方顺势探住（图76、对练图71）。甲方抓住乙方左手，翻腕解脱右手进身变探乙方（图77、对练图72、73）。



对练图71



对练图72



对练图73

③甲方探未成功，
乙方解脱左臂出右拳击
甲方胸部；甲方身微右
转，右胳膊微外摆，使
乙方拳击空，紧接着双
拳齐发，直取中门（图
78、对练图74、75）。



对练图74



对练图75

第二十二式 前招

乙方侧面进攻甲方，甲方一引进身插入乙方裆内用背靠或肘击（对练图76、77）。



对练图76



对练图77

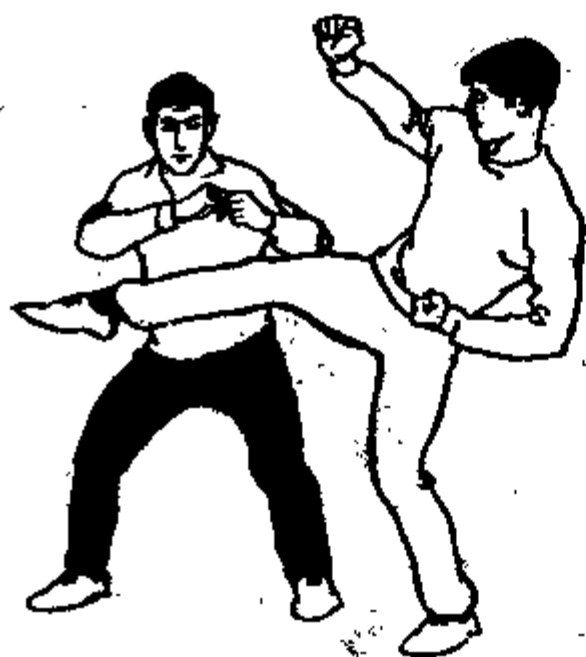
第二十三式 后招

后招和前招用法相同，前招迂左边引击，后招是右边的引击。

第二十四式 右腿一蹬

①乙方朝甲方一脚踢来，甲方侧进步，绞住其腿，向外发出，使其迎面跌之（图83、84、对练图78、79）。

②乙方见不得势，一晃急收；甲方未能绞住其腿；乙方落脚冲拳，甲方胳膊往里一合，护住其身，使乙方拳击空，同时抬起右脚朝乙方小腹部蹬出（图85、86、87、对练图80、81）。



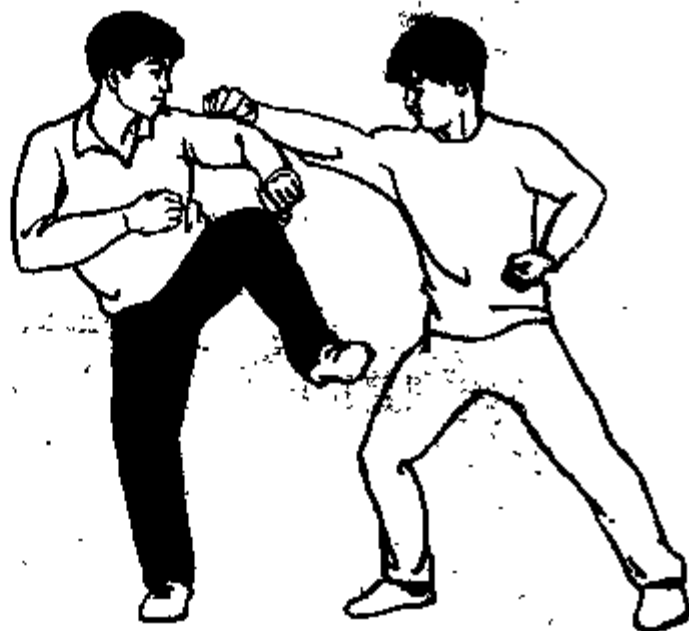
对练图78



对练图79



对练图80



对练图81

第二十五式 左蹬一跟

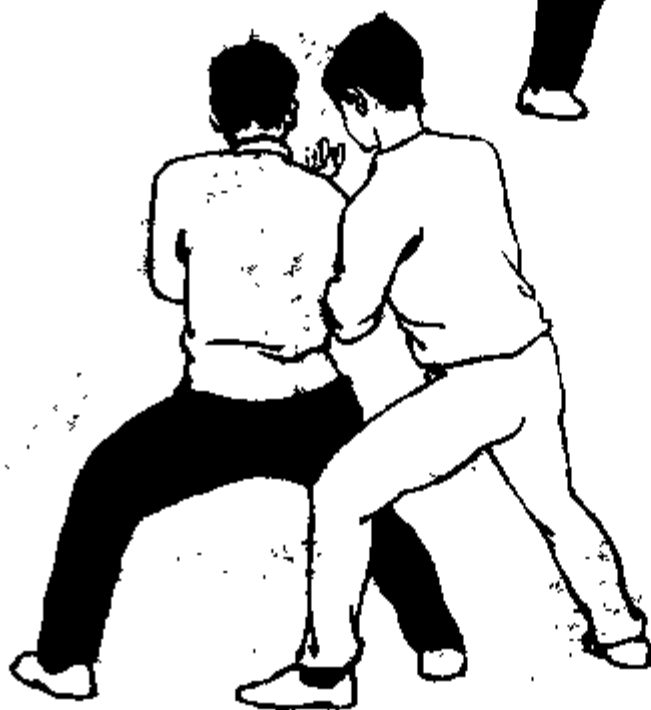
用法和右蹬一跟相同,右蹬一跟和左蹬一跟仅左右不同。

第二十六式 玉女穿梭

此势是在被包围的情况下,向前猛冲推倒面前的敌人突出重围,右手在上,是护头之意,(图94、对练图82)。



对练图82



对练图83

第二十七式 懒扎衣

乙方进攻甲方身侧,甲方上引下进将右腿插入乙方档中,肩贴乙方身则用背折靠击之,如果肘贴乙方身则可肘击也

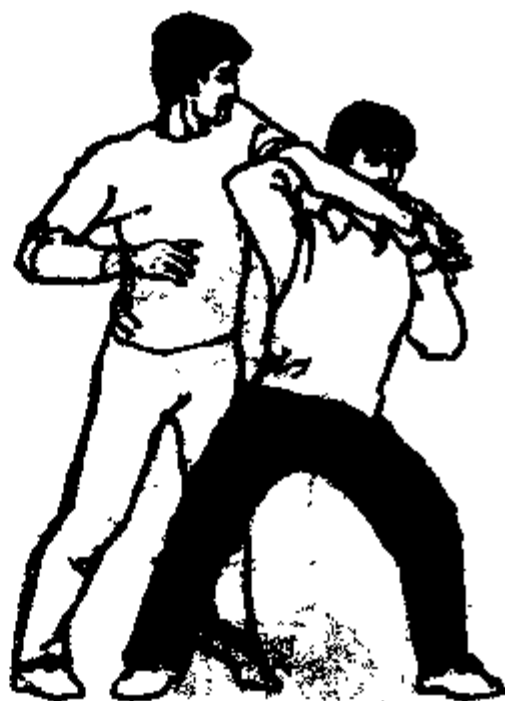
(图97、98、对练图83、84)。

第二十八式 六封四闭

①高搬（图 101、对练图85、86）。



对练图84



对练图86



对练图85

②高搬未成功，乙方松肩沉肘，转腰，甲方随势侧身双掌按乙方胸腹部（图102、103、对练图87）。



对练图87

第四段

第二十九式 单鞭

①右手捏住的用法：乙方用右手擒拿甲方的右手，甲方松腰、沉肩、捏手、翻腕、解脱擒拿后继续翻腕，同时左手也抓住乙方的右手与右手合住劲折乙方的右腕，乙方被拿、浑身僵硬，此时可以用右肘击其胸部（单鞭图1、2、对练图88、89）。

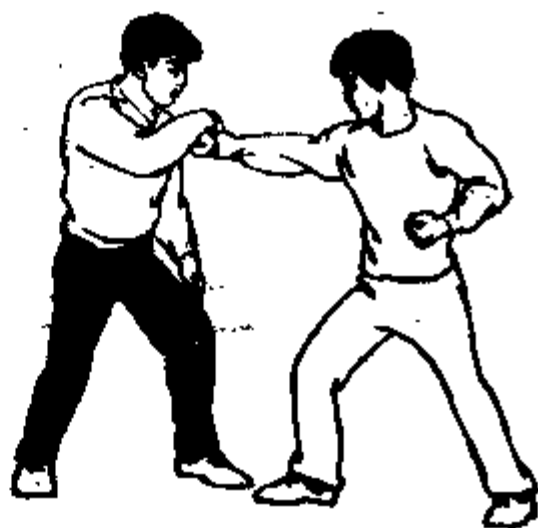


对练图88

②乙方进击甲方上部，甲方右手一引；侧身进步，使乙方扑空。反击乙方分肩、肘、手，可根据乙方与甲方近身的角度，适合用肩则用肩，适合用肘则用肘，适合用手则用手（单鞭图3、4、5、6、7对练图90、91、92）。



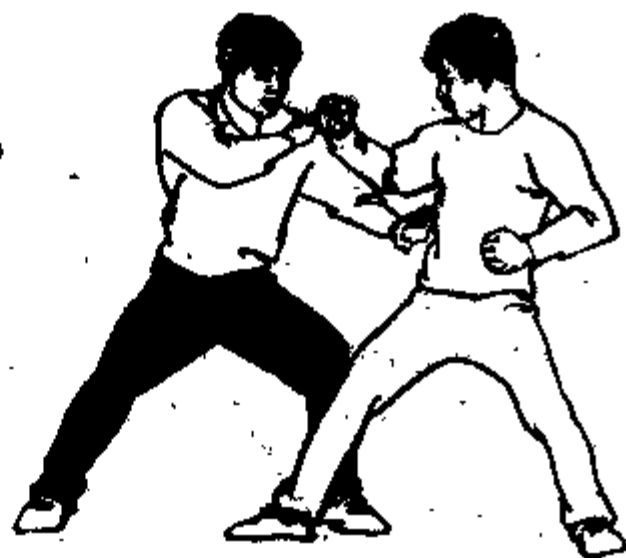
对练图89



对练图90



对练图91



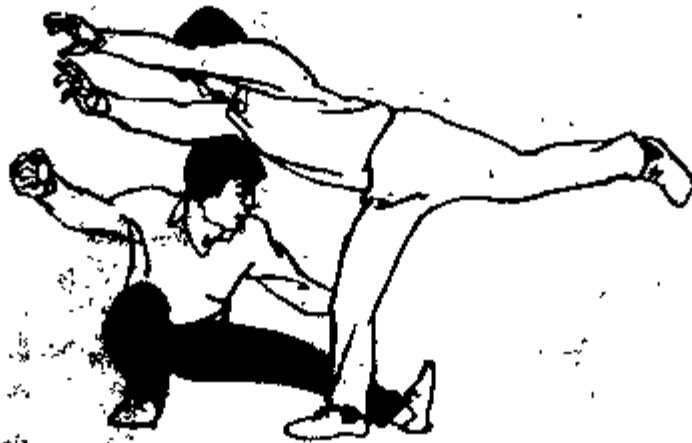
对练图92

第三十式 - 雀地龙

雀地龙是在乙方突然猛扑过来时，甲方一晃即下势，使乙方扑空（图108、109、对练图93、94）。



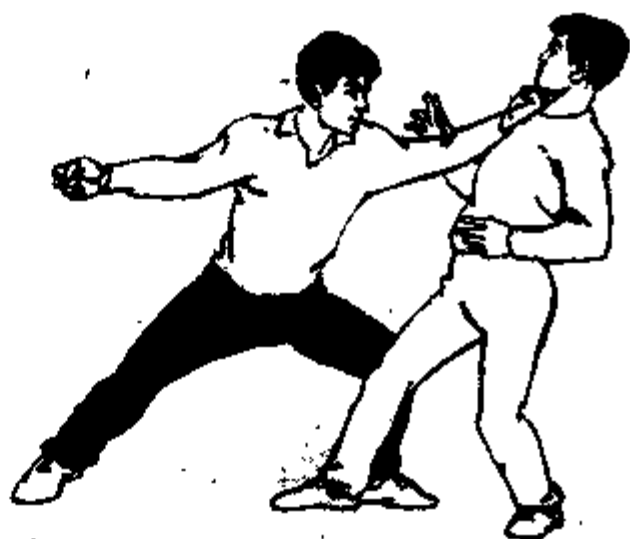
对练图93



对练图94

第三十一式 上步七星

①雀地龙下势，乙方见扑空，急忙撤回，甲方乘势冲拳击乙方咽喉（图110、对练图95）。



对练图95

②甲方朝乙方咽喉打来，乙身体往后躲闪，同时右手将甲方的拳头拨开，甲方左拳进攻未成，跟步冲击右拳，朝乙方咽喉或胸腹进击（图111、对练图96、97）。



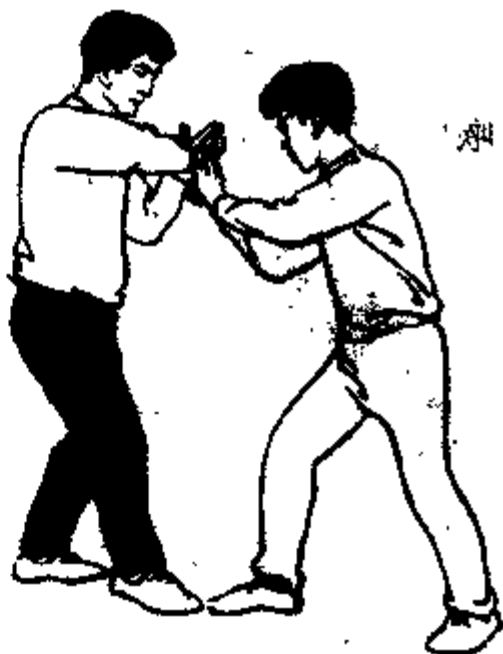
对练图96



对练图97

第三十二式 小擒打

乙方擒拿甲方的右手，甲方随着乙方的劲力向前下方一松，同时上步进逼乙方，乙方不得势退步时，甲方左手向下切其右腕，右手向后带，解脱右手，在这刹那间，不等乙方反应过来，急速用左手棚起乙方的左手，发右手，进击乙方胸肋部位，左手同时向外棚作配合（图112、113、114、115、对练图98、99、100、101）。



对练图98



对练图99



对练图100



对练图101

第三十三式 云手

甲方进攻乙方，乙方出手迎之。甲方转身进步（进步可以插到乙方的腿后边）用外摆劲，发乙方（发时根据接触乙方的角度适合用肩则用肩，适合用肘则用肘）。乙方随甲方向外转；甲方肩膀向外发皆已失效，转身变双接劲击其胸腹部。运手左右转体，用法皆如此（对练图102、103、104）。



对练图102



对练图103



对练图104

第三十四式 高探马

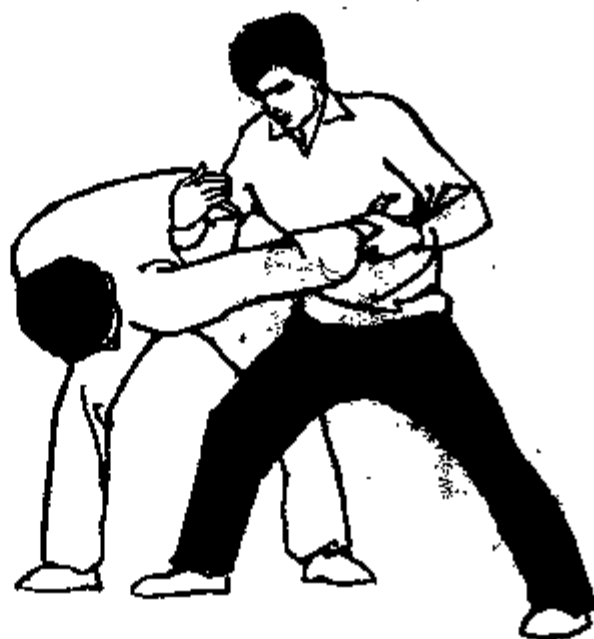
此势可以用于侧面发掌，也可将擒拿反关节变为采势，采至乙方扑地，或者对方勉强化劲不易倒地时，以右肘发出（对练图105、106）。



对练图105

第三十五式 双摆翅

①乙方双掌按甲方，甲方左手向上，右手向下缠，重心向左移，一拧腰乙方失势跌之（图128、129、对练图107、108）。



对练图106

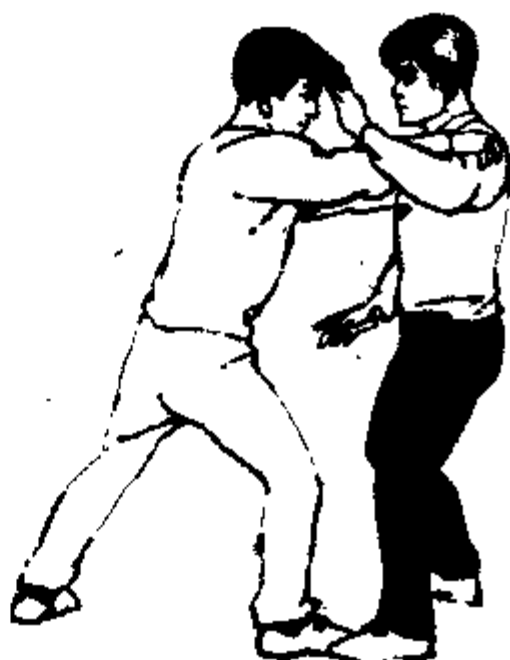


对练图107

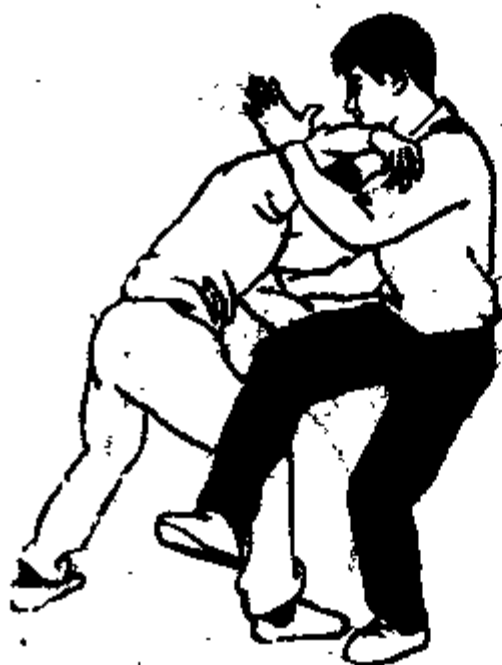


对练图108

②乙方双手抓甲方，
插裆使摔法；甲方双手一
绞，将乙方力点引向侧
面，同时右腿朝乙方右腿
后击之，双手往回绞摔
之，使乙方仰面跌之（图
129、130、131、132、对
练图109、110、111）。



对练图109



对练图110-(1)



对练图110-(2)



对练图111

第三十六式 当头炮

①乙方进攻甲方胸下部，甲方将乙方的双手引向一侧，进步劈面向乙方打来（图133、对练图112、113、114）。



对练图112



对练图113



对练图114

②乙方侧面进攻甲方，甲方顺势引之，乙方稍一失重，甲方乘机双拳齐发，击其胸上部，也可以击面部和咽喉（图134、135、136、对练图115、116、117）。



对练图115



对练图116



对练图117

附

陈鑫官骸十三目语录

1. 头

“头为六阳之首，周身之主，五官百骸，莫不体此为向背。”

“顶劲领过则上悬，领不起则倒塌。”

“至于头，耳能听敌来之声，眼能视敌发之色，头能前后左右触之，且左右手又能上行助之。”

2. 眼

“其精神在何处？曰：在眸子。心一动则眸子传之，莫之或爽。”

“运行根子一心，而精神看于眼目，眼目为传心之官，故眼不旁视，足征心不二用。”

“手眼为活，不可妄动。”

“眼神注于（主要）手中指，不邪视。”

“人之一身，运用全在一心，而传神全在子目，故必凝神注视。懒扎衣势右手为主，左手是宾，右手发端，眼必视之，眼随右手而行，至右手停止，眼必注于右手中指甲，五指肚要用力，此前后手运毕归宿处，故必用力。此时运动手似停止而其运动之灵气实不停止，一停止则其气息矣，即与

注：陈鑫（1849—1929）是陈氏太极拳世家第十六世名师。

下一势隔闕。此即天地阴阳运转不息，曾二气之在吾身独可息乎哉！惟不息故气越运越实，至运到十分满足，则下势即发起，此即阳极阴生，阴极阳生之意。”

“眼睛顾视左右，要快。”

“收视返听，含光默默。”

3. 耳

“耳听身后兼左右。”

“耳听身后，防敌暗算。”

“敌人之来，必先有风，急者其风大，缓者其风微，即无风亦必有先兆，敌在前目能视之，其或在右、在左、在身后，是即先兆，……惟凭耳听心防。”

“耳听左右背后，恐有不虞侵袭，人有以后来者，必先有声音，可闻其声音。有声自与无声不同，故心平气静，耳自聪灵。”

4. 鼻、口

“呼吸顺其自然。”

“调息绵绵。”

“心息相依。”

“打拳以鼻为中界。”

“口唇轻闭，舌尖轻抵腭。”

5. 颈（颈项）

“项竖直不可硬。”

“项要端正竖起，如中流砥柱，不前不后，不左不右，

不至倒塌方得。”

“项要灵活，灵活则左右转动自易。”

6. 手

“以心运手，顺势转圈。”

“手上领转圈，手指之画圈与胳膊之缠劲，是一股劲，不可视为两段。”

“手虚虚笼住。” “劲运到指肚头。”

“用缠丝劲自肩缠到手，中气行到中指头方为运足。中指劲到，余指劲也到。柔住劲，不可稍留硬气。”

“以手运行止物，必得刚气行手其中。”

7. 拳

“去时撒手，着人以拳。”

“拳力如风又如雷。”

“一击如雷之霹雳一声，不及掩耳。”

“捶由后向前击如山上之雷，迅不及防，其进比鸟飞还迅。”

“劲由后脚跟越腿肚，顺脊上行串至肩臂，转过由胳膊背面运至手背，故拳住劲打有力。然虽劲由脚起，其用本在心，心机一动，中气即由丹田发出至手，周身全力皆聚于此。至于击人则视人之远近。远则展开胳膊可以及人，近则胳膊不能展开，故用屈肘合捶打，极有含蓄，外面全不露形迹，被击者即跌倒，方为上乘。盖远击易，近击难，故得多下功夫才能如是。”

“在拳纯是浩气流转于周身，势不可遏。”

8. 腹

“胸腹宽宏广大，向前合住，中气贯注，上下全神，实有辟面盖背气象。久用其功，到是境地，自然知其神情；即至其境，亦但可以意会，不可以言传也。”

“调息绵绵，操固内守，注意玄关，功久则顷刻间水中火发、雪里花开，两肾如汤热，膀胱似火烧，真气自足。”

9. 腰

“腰为上下体枢纽转关处，不可软，亦不可硬，折其中方得。”

“腰是上下体之关键，腰以上气往上行，腰以下气往下行，似上下两夺之势，其实一气贯通，并行不悖。”

“腰劲贵下去，贵坚实。”

“腰劲下去，腰是上下交关处，不下则上体气浮，足不稳。”

“腰劲要下去，下去要劲，两膝撑开，裆合住，要圆要虚，自然下体又虚又灵又稳当，摇撼不动。”

“腰一扭转，则上体自然扭转，与下体相照，是腰为上下体之枢纽。”

“腰中要虚，一虚则上下皆灵。”

“腰劲下不去，不能气归丹田；气不归到丹田，则中极、会阴失于轻浮，因而胸中横气填塞饱满，即脊后陶道、身柱、灵台左右，横气亦皆填塞充足，而前后胛滞涩矣。盖不向前合失之一仰，向前合则裆劲轻浮，足底不稳，上体亦不空灵。”

10. 脊、背

“脊骨是左右身之关键。”

“内外转徐徐（缠皆内向外），中气贯脊中。”

“若问此中真消息，须寻脊背骨节中。”

“背用中气贯住。”

“背折舒开，顶劲，裆劲足。”

11. 裆与臀

“裆撑圆，虚虚合住。……（停势时左右足）缠丝劲法，从足趾自内而外上行斜缠至腿根，以及会阴，……合不到会阴，则无裆劲，且不能撑圆，此缠丝劲之不可离也。”

“下盘稳当，上盘亦灵动。”

“中间裆开圆，要虚，不可岔如人字形。”

“髌骨不泛起，则前面裆合不住劲。”

“裆劲，腰劲既皆下好，而屁股泛不起来，不仅前裆合不住，即上体亦皆扣合不住，上下扣合不住劲，则足底无力，而外物皆能摧倒我”。

12. 足

“千变万化由我运，下体两足定根基。”

“演手捶势：左右足踏地稳重如山在地上，莫能摇撼，方为有力。”

“足稳则身不可摇。”

“前后左右用劲匀称，自然立得稳。”

“足之虚实因乎手，手虚足亦虚，手实足亦实。”

“足随手运，圆转如神。”

“足大趾待手气走足后，乃与手一齐合住，此时方可踏实。”

“胸膈横气卸到脚底。”

“劲虽由脚跟起，其用本在心。”

“一点灵气从心起，上入青天下入地，此气行于手足中，不刚不柔自雍容。”

“云手：二足更迭转，机不停留，左足横开一步，右足随之虽亦横开一步，然右足将至左足边，复自上转五、六寸方才落地，如此方见运行无直步。每左足开步右足随之皆如是。……如右手顺转一圈，前半圈中气由腋里边向外斜缠到指，后半圈自外回来，劲自外斜缠到腋下，左手亦然。至于足，如右足前半圈由腿根内向外缠到指，回来自外向里缠至腿根，左足亦然。”

“足踏出：如前有深渊，说回即收回，至虚至灵。”

“足运行极其缠绵不直，又能随手运行，不失螺丝缠劲。”

“足蹬愈重，则身起愈高。”

“不蹬则已，蹬之必令敌跌倒。”

“至于足，左来则左摆，右来则右摆；踢以御前，蹬以御后，举足如迅雷不及掩耳。凡敌之侵我下体者，足之为功居多，足之为用大矣哉！”

“将踢之时，视其可踢则踢之，不可踢则不踢，不可妄用其踢也。·即有隙可乘，踢贵神速，不贵迟缓，贵踢关紧穴俞，不贵踢宽髀厚肉不着痛痒处。此要诀也，踢者须知。”

“四肢百骸主于动，而实运之以步，步者乃一身之根

基，运动之枢纽也。……捶以论势，而握要者步也，活与不活在于步，灵与不灵亦在于步。

13. 骨节

“骨节松开。”

“肌肤骨节，处处开张。”

“周身一齐合住劲，且周身骨节各处与各处自相呼应而合，如手与足是也。”

“说合则周身一齐扣合住方佳，至于周身骨节，如左右肘，左右肩，上下各处名目相合者，各自一切照脸合住。”

“手与足，肘与膝，肩与胯，上下、左右、前后、运转停势时亦各呼应对齐，开则俱开，合则俱合。”

“骨节要对，不对则无力。”

“骨节齐鸣。”

附

陈鑫携手拳论集录

“沾连粘随，聚精会神，运我虚灵，弥加整重。……细腻熨帖，中权后劲。”

“不即不离，不沾不脱，接骨斗榫，细心揣摩。”

“乾刚坤柔，阴阳并用，不偏不倚，无过不及。”

“不先不后，迎送相当，前后左右，上下四旁，转接灵敏，缓急相将。”

“神以知来，智以藏往。”

“两手转来似螺纹，一上一下甚平均，全凭太极真消息，四两拨动八千斤。”

“中气贯足，切忌先进，浅尝带引，静以待动。”

“内以诚心商榷，外以柔顺之气引人之进，是以刚气伏于柔中也。”

“不可使硬气，亦不可太软，折其中而已。”

“又半引半进，带引带进，即引即进，以引为进，阴阳一齐并用，此所谓：道并行而不悖。非阴阳合德，不能心机一动手即到，快莫快于此……其半引半进之法，肘以上引之使进，手以下劲往前进，胳膊背而为阳，里面为阴，则是阳引阴进之法，非互为其根不能。”

“手用引劲引开敌人之手，须用缠丝劲引之，令其立脚

注：葛手，即推手。

不稳。”

“徐徐引进人莫晓，渐渐停留意自深，右实左虚藏真击，上提下打离纵擒。”

“先引后进人谁识，太极循环一圈圆。”

“敌以手来，我以手引，即引即打，非既引之后而后击之，于此足证阴阳互为其根之实。”

“引进之劲说不完，一阴一阳手内看，欲抑先扬真实理，击人不在着先鞭。”

“力贵迅发，机贵神速，一迟即失败，一迅疾即得势。”

“进如疾风吹人，电光猛闪，愈速愈好。”

“发手要快，不快则迟误；打手要狠，不狠则不济。”

“势如手推山岳，欲令倾倒，……顶劲领好，腰劲下好，裆劲撑圆，足底用力踏地，膀力用到掌上，周身力气俱注于左右手掌上，推时力贵神迅，纵不能推倒，亦可令其后退数步。”

“此身有力须合并，更须留心脊背间。”

“练就金刚太极尊，浑身合下力千斤。”

“心手眼足一气，敌被我擒预定。”

“柔中寓刚，人所难防。”

“欲刚先柔，欲扬先抑，太和元气，浑然中伏。”

“中气运于心，一发莫比毒；何况进如风，疾迅谁能敌？形骸与人同，用法只我独。不是别有方，只为中气足。”

“但凭得周身空灵，一缕中气随势扬。”

“拳者，权也。所以权物而知其轻重者也。然其理实根

乎太极，而其用不遗乎两拳，且人之一身，浑身上下都是太极，即浑身上下都是拳，不得以一拳目拳也。”

“眼力手法兼身法，粘着何处何处动。”

“精神团聚周身健，旋乾转坤手内存。”

“功久则灵，其灵无比，依著即知，自然有应，不即不离，沾连粘随，如蝇落胶，有翅难飞，此中之妙，微乎其微。”

“若是功夫纯熟，由其大无外之圈，造到其小无内之境，不遇敌则已，如遇劲敌，则内劲猝发，如迅雷烈风之摧枯拉朽，孰能当之！”

“即擒即纵缠丝劲，须于此内会天机。”

“问：要拳缠丝劲作何用？曰：盖硬与人直接者则人易躲闪，易离去，惟以柔接之，则人易其柔软而心不惧，心不惧故不躲闪，惟以其柔软缠丝法接之，未粘住人身则已，如粘住人身，则人不能躲闪；躲则以手跟之，如漆胶粘硬物，物自不能躲闪，离则以缠法缠绕其肱，如蜘蛛以丝缠蝇，又如已上之螺丝，欲硬拔去不得。故未粘住人之肱则已，如既粘住，则吾以缠丝法捻住其内，当缠而绕之，沾之，连之，粘之，随之，令其进不得进，进则前入坑坎，退不得退，退则恐我击搏，故不敢硬离去。此缠丝劲之在拳中最为紧要妙诀也。”

“至成时，敌人怎来怎应，不待思想，自然有法。……但依着何处，即以何处（此是本地风光，最难最难。）引而击之，时措咸宜，莫名其妙，真不思而得，不勉而中也。然而未成者不能也。”

“问：要到何时算成？曰：此中层级，终身阅不尽。但

以目前粗疏者言之，大成则九年，小成则七年，至于精妙，亦终身不尽之学。”

“先合者以合打之，后开者以开打之，手足无在非转圈之时，即无在非打人之地，……吾岂有心打人哉！吾自打吾拳，亦行所无事而已矣。拳至此，艺过半矣。”

“拳术家创立缠丝劲法，默行乾坤不息之螺旋线，循环无端，神妙万物，其至命矣夫，技艺云乎哉！”

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 陈氏三十八式太极拳

作者 = 陈小旺编

页数 = 143

SS号 = 11487124

出版日期 = 1986年09月第1版