

# 目 录

前言	1
太极拳的渊源与发展	1
陈氏太极拳五层功夫	9
陈氏太极拳对身体各部位的要求	13
一、演练太极拳的原则	13
二、头颈部	13
三、躯干	13
四、腿部	14
五、上肢	14
陈氏太极拳基本动作训练	16
一、手形	16
二、步形	18
三、预备势	19
四、站桩	19
五、缠丝劲的基本训练	19
陈氏太极拳十九势	29
陈氏太极拳三十八势	60
陈氏太极拳老架一路	124
陈氏太极拳老架二路	212
陈氏太极拳新架一路	262
陈氏太极单刀	387
陈氏太极单剑	411
太极拳名家简介	468
陈氏太极拳传说故事	485
陈氏太极拳主要传递系统表	515

# 太极拳的渊源与发展

太极拳,是东方体育文化的一块瑰宝,是中华武苑中的一枝奇葩。随着时间的推移,太极拳那集技击、强体、健身、益智和修性为一体的独特的运动方式,蕴藏着东方哲学韵味的深刻内涵,正在为越来越多的中外人士所认识。

太极拳创于明末清初,它的发源地是河南省焦作市的温县陈家沟。

## 一、定居常阳村

“问我祖先何处来,山西洪洞大槐树。”

元朝末年,纪纲废弛,政治紊乱,灾异迭见,民不聊生,天下群雄并起。后来,朱元璋逐渐剪灭群雄,统一了天下。就在朱元璋兵马攻打豫北怀庆府(今沁阳市,古为府制,辖八县,温县其一)之际,遇到了元朝镇守大将扩廓铁木耳的坚决抵抗,死伤甚众。但区区一府,毕竟是弹丸之地,怎禁得朱元璋大队人马压境强攻。时日一久,元兵内无粮草,外无救兵,终于被攻破了城池。元兵除死伤者外,其余见大势已去,纷纷作鸟兽散。

朱元璋登基以后,却迁怒于怀庆府一带的百姓,说他们助纣为虐,抗拒天兵,于是派兵三“洗”怀庆府,大肆屠杀无辜百姓。据传,明军每烧杀一处地方,常于村中十字路口丢下钱、粮、衣服等物,如发现有人拾取,即重新发兵搜寻。尽管百姓们拖妻携子、东躲西藏,但十有八九并没有逃过这次厄运。如此三“洗”,直使得这一府八县数千平方公里的地方碧血荡地、死尸盈野;万顷难见禾苗,千村不闻鸡鸣;道路上,蓬蒿没膝;庭院中,藤蔓丛生;好端端的一个人间立时翻作了鬼域世界,景象惨不忍睹。就这样,朱元璋仍不甘心,对怀庆府一带的赋税以“原有赋额而三倍之”。

据史料称,洪武初年,朱元璋为了巩固自己的统治,实行了一系列移民垦荒等休养生息的政策,派人在山西洪洞县设立移民局,三次大规模胁迫附近百姓迁往因灾荒连年、战火频仍而人烟稀少的地区,其中包括怀庆府一带。这些移民,有的并非洪洞县人,但因出发地均在洪洞县一棵古槐树下,所以有了祖先来自“大槐树”之说。

温县陈家沟陈姓始祖陈卜,原籍山西泽州郡(今晋城一带)东土河村,洪武初年,率全家逃荒于洪洞。洪武五年(1372),也被官吏胁迫迁往河南怀庆府。

这陈卜,平时为人忠厚,精于拳械。迁民路上,扶危济困,深得迁居百姓敬重。他们抛家失业,离却故土,在押解官吏如狼似虎的催赶下,风餐露宿,一路上吃尽千辛万苦,这才辗转来到怀庆府一带。

陈卜见府治东南一带地方,南临黄河,北负太行,一马平川,土壤肥沃,是个成家立业繁衍子孙的好地方,遂和全家人商量,决定在此定居。于是,他们和一些移民清除了腐尸烂骨,割去了荆棘野草,筑土为墙,结草为舍,建起了一个村庄。因陈卜为人急公好义,和陈卜一起来的移民便以

他的姓名为村名,给村庄起名“陈卜庄”(此村旧属沁阳,今属温县北冷乡)。后陈卜虽搬迁而去,而村名却依然未改,一直沿袭了数百年。虽然区划几经变迁,至今村庄仍在,村名依旧。现今村东北隅水井口上的石盖,村民还传为当时“陈卜使用的石碾盘”。一些老年人还能讲上几段陈卜夫妇助人为乐的故事。

过了两年(即洪武七年),陈卜因嫌所居陈卜庄地势低洼且多盐碱地,想在附近另找一个高冈地方安身。于是趁农闲时刻,便带着干粮,到陈卜庄周围十余里的范围内踏勘了一番。

这一日,陈卜来到了黄河岸边,见黄河北岸有一天然土岭,名唤清风岭。这岭虽不险峻高拔,但却如一道天然屏障,挡住了滚滚黄水,滔滔浊浪。岭上有一村庄,村中有一常阳古寺。村庄以寺为名,名唤常阳村。陈卜进得村去,见这常阳村南边是一望无际的黄河沙滩,滩地上有一条蟒河曲折东去,流水潺潺,村北有一高冈,虽地势高亢,望天而收,但也不失为可耕之田。整个村庄南低北高,背风向阳,旱涝均不会绝收。陈卜对此十分满意。虽听村中百姓说,附近岭中隐匿土匪甚多,经常出来打家劫舍,扰乱村民。百姓多次禀告官府,官府始终没有派兵剿捕。陈卜因武艺高强,对此只一笑置之。遂择日将全家从陈卜庄迁往常阳村。

陈卜移居常阳村后,果见附近岭中土匪不断来村中骚扰抢掠。为了保家卫民,陈卜慨然奋起,率弟子及村中少壮百余人,潜入青风岭,依仗祖传拳术绝技攻入匪巢,将土匪一举全歼。于是,陈卜在附近威名大震,四方来投师者与日俱增。陈卜便在村中开设武术学社,授徒传艺。武术学社的开设,使陈卜从山西老家带来的祖传拳械和其他武艺广为流传,开陈氏世代习拳舞械家风之先河。

光阴似箭,日月如梭,转眼间二百余年过去。陈卜的后裔人丁繁衍,村中陈姓日多;陈家武术又世代相传,在附近大有声望;加之常阳村中有条大沟,人们便把常阳村易名陈家沟。

## 二、创编太极拳

明万历中期,陈家沟陈氏自始祖陈卜始,已历九代。就在这时候,陈氏九世中出现了一位武学泰斗,他就是后来创编太极拳的陈王廷。

陈王廷(1600—1680),字奏庭。祖思贵,曾做过陕西狄道县(今属甘肃)典史(元朝设置、明朝因袭的知县下属小官。历代县皆有尉,主捕盗。明废尉,以主簿掌巡捕,典史主移交出纳,清代则以典史主县狱及巡捕事,世因称典史为尉),父抚民,曾任征士郎(有学问之士,经诏书征召者为征士郎)。弟兄四人,王廷居其二。

陈王廷天资聪慧,自幼勤奋好学,昼练武、夜习文,不但深得家传武功,出类拔萃,而且熟读诸子百家,学识渊博。成人后文武兼备,尤其精于拳械,功夫深厚,有超人的轻功绝技。年轻时曾走镖山东一带,扫荡群匪,使匪寇闻名丧胆。因他生得面红庄重,蓄有美髯,骑红色战马,惯使春秋大刀,江湖上的武林同道便给他起了一个绰号,叫他“二关公”,明崇祯年间被县擢用为乡兵守备。

明末,他以武秀才(庠生)的身份赴乡考武举。在考武举场上,他以“凤夺巢”的箭法技压群雄,后因杀人获罪而逃出考场,赴登封农民起义领袖李际遇处避祸,后返乡蛰居故里。李际遇事败遭族诛,其部将蒋发改装投陈家为仆。为掩人耳目,陈家上下皆唤蒋发为蒋把式(旧称长、短工为把式)。陈、蒋二人名为主仆,实为挚友,每日切磋拳艺,耕田课子。至今陈家沟民间犹传有《玉带山英雄结义》、《陈王廷义收蒋发》、《木门寨师徒讨牛》、《杨海洼蒋发镇邪》等传说。

明末抗倭名将戚继光于南方抗倭功成后,调防北国,于明穆宗隆庆二年(1568)“总理蓟、昌、辽、保练兵事务,节制四镇,与总督同”(见《戚少保年谱》)。到1583年,即明神宗万历十一年,方才调至广东。明史谓:“继光宴然,继之者踵其成法,数十年得无事。”戚所以能如此,除他的爱国热忱和非凡的军事才能之外,他对部队的训练有素是一个重要原因。平时,他出于防务需要,罗致武师较多。为了训练士兵,提高部队的作战能力,便综合民间十六家拳法,如宋太祖三十六势(一云三十二势)、长拳、上步拳、猴拳、温家七十二行势等,去粗取精,融会贯通,写成《拳经》一

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>