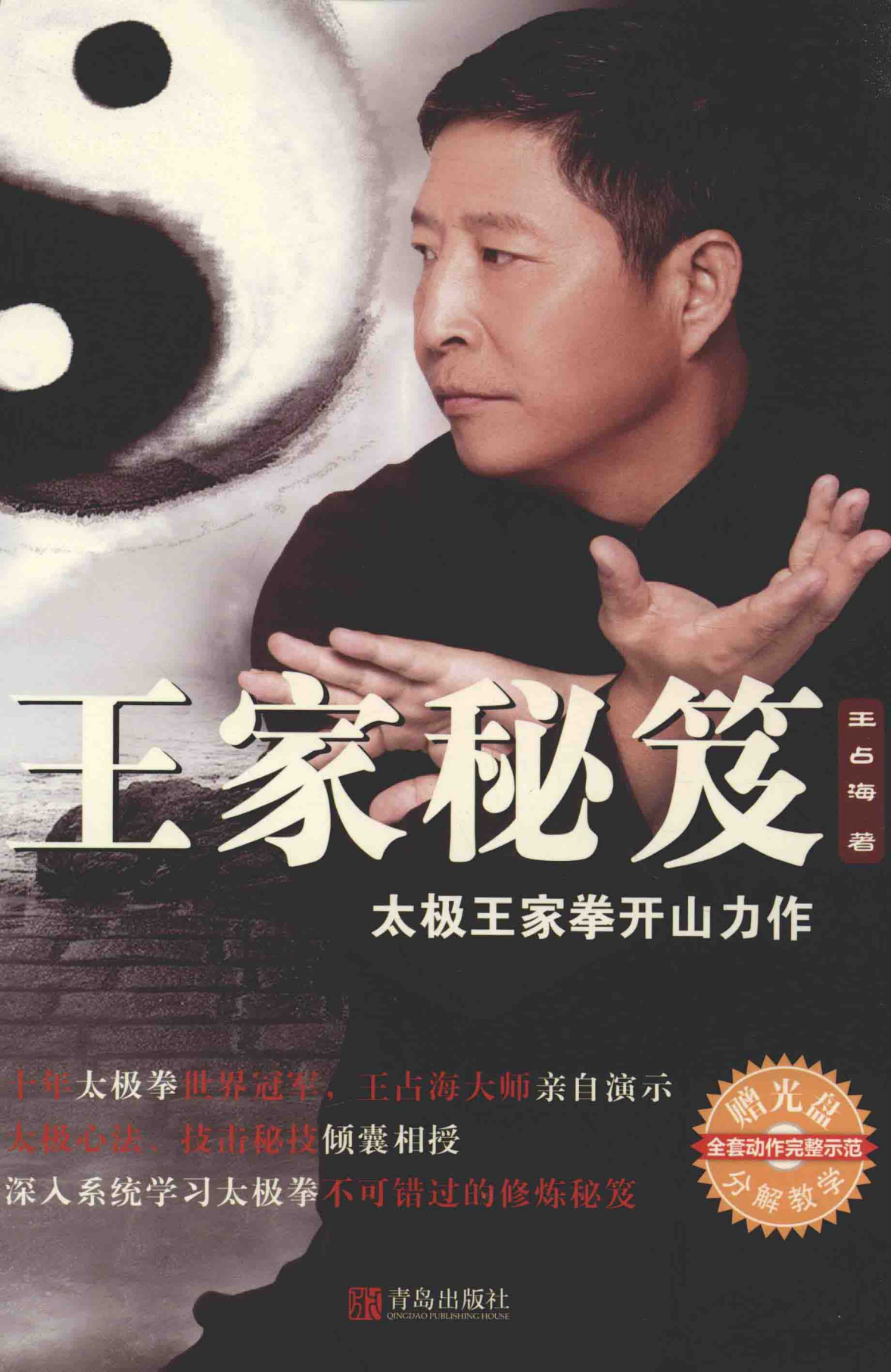




王占海
著

王家秘笈

太极王家拳开山力作

十年太极拳世界冠军，王占海大师亲自演示
太极心法、技击秘技倾囊相授
深入系统学习太极拳不可错过的修炼秘笈



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



王家秘笈

王占海
著

太极王家拳开山力作

图书在版编目 (C I P) 数据

王家秘笈: 太极王家拳开山力作 / 王占海著. --青岛: 青岛出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5552-3197-4

I. ①王… II. ①王… III. ①太极拳 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第264165号

- 书 名 王家秘笈——太极王家拳开山力作
著 者 王占海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划编辑 蔡晓林 姚雯雯
责任编辑 董建国 E-mail: wenshizhe@gmail.com
装帧设计 杭州月光宝盒文化创意有限公司
照 排 杭州月光宝盒文化创意有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 17.5
书 号 ISBN 978-7-5552-3197-4
定 价 68.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532-83806662

本书建议陈列类别: 社科/武术

善
戰
不
武

蔡龍雲





葫芦宝 APP
网上少年宫

王占海大师入驻葫芦宝 APP,
在线亲自指导少儿武术考级与少儿太极。

王占海，男，1968年1月出生，河南省温县陈家沟人，太极拳世界冠军，首批国家级非物质文化遗产太极拳代表性传承人王西安大师之长子，陈式太极拳第十二代传人，王西安拳法第二代传人，王西安拳法研究会副会长及执行总教练、太极禅国际文化发展有限公司技术总监、陈家沟太极王家拳创始人。

自幼在父亲王西安言传身教下苦练套路，揣摩实战，深得真传。他深谙太极拳“四两拨千斤”“螺旋缠绕”之理，对太极技击的“爆发力”“穿透力”“旋贯力”颇有见地。他16岁首次参赛即夺得冠军，其后10余年间参加所有全国及国际性太极拳赛事均夺得冠军，从无败绩，被誉为“无敌战将”。

履历简介

1984年，夺得陈家沟交手擂台赛少年组冠军。同年，夺得河南省交手擂台赛冠军。

1985~1987年，蝉联三届全国太极拳、剑、推手、散手比赛冠军。

1987~1991年，在全国太极拳赛事停办期间，潜心钻研并自创了多项太极拳交手技法，代父教拳，培养了包括王战军、张保忠、张福旺在内的一批杰出的太极拳高手，并在之后的10年间率领这支队伍在国际太极拳比赛中包揽了所有级别的金牌，打造了陈式太极拳王西安门下弟子在国际性比赛中不败的传奇。

1991年，夺得第一届中国河北永年国际太极拳联谊比赛无差别级冠军。

1992~1998年，蝉联第一届至第五届中国陈家沟国际太极拳年会（后更名中国焦作温县国际太极拳年会，两年举行一次）交手擂台赛80公斤以上无差别级冠军。

1994~2000年，蝉联第一届至第四届中国陈家沟国际太极拳锦



标赛交手擂台赛 80 公斤以上无差别级冠军、陈式太极拳第一名、陈式太极单剑第一名。

1997 年，在温州创办瓯海国术学校。

2000 年，在温县创办陈家沟武术院。

2007 年，在温县创办温县战海太极养生馆。

2008 年，被聘为世界太极拳推广大使。

2010 年，担任香港太极推手擂台赛总裁判长。

2011 年，与马云、李连杰共同创办太极禅国际文化发展有限公司，致力于太极拳的都市化、时尚化，让世界的年轻人参与到太极运动中，梦想将太极打造成为代表中国的文化符号，向全世界推广中华太极文化。王占海在太极禅公司任技术总监一职，主要负责技术研发、产品研发、教练培训等，是“太极禅”的幕后军师。

2014 年，创立陈家沟太极王家拳，成为继往开来的一代太极拳宗师。



代序：太极之道在于快乐

对所谓的大师，我一向很是怀疑，但王占海的的确确算一个。

五年前在成都，我通过一个朋友认识了王占海。甫一见面，顿生好感，这个人气度相当了得，一起一坐皆有龙虎之象，一张一弛颇有宗师风范，一看就是担得起大事的那种人，不像没受过良好教育的壮汉武夫，他的谈吐既有力量又有见地，视野也很开阔，这一观感并非出于他“太极王者”的头衔。

他身上的能量场显而易见，内外通透，而且有很强的感召力，这自然与他习练太极拳有着莫大的关联。他从16岁就开始在国内外参加各种比赛，走南闯北，看的东西多了，眼界自然也高了，所以他与马云、李连杰创办太极禅国际文化发展有限公司，在世界范围推广太极拳也就不难理解了。

我对太极拳算是个门外汉，而且一直主张“生命在静不在动”。最初对太极拳的理解也仅限于老人的健康体检的肤浅程度，的确非常无知。与王占海成了朋友之后，跟他去了河南温县的陈家沟，而且有幸做了他开山收徒的见证人，才渐渐了解了这项“世上最伟大的运动”。

王占海致力推广的王家拳，与传统陈式太极拳有些区别，其对抗性特别强。从经历的比赛来说，他曾经与各门各派的拳法——少林拳、长拳、武当拳及其他内家拳——都进行过实打实的擂台比赛，而且最终成为胜者，蝉联了10年世界冠军，战绩赫赫，是当之无愧的“太极王者”。他父亲王西安是一位宗师级的人物，而作为传承者的他目前留居北京，现在所做的就是想大张旗鼓地把独树一帜的王家拳推广下去，为此他专门成立了王家拳的拳馆。其心诚，其情炽。这些年他不遗余力地推广，希望每个普通人都能参与到这项运动里面来，从中获益。

太极拳毫无疑问是中国人所发明的身心双修最佳方式，它不仅仅是一项可以强身健体的运动，而且它其中蕴涵着的玄奥哲学，更是



中国人体悟世界的独特方式。练习太极拳既是身心合一的修炼，也是人与世界连通的门径。习练太极不只能强身健体，更能获得精神境界上的提升。目前瑜伽在世界范围内大行其道，其后支撑的哲学及宗教体系，被民众广泛认同，而相比之下，太极拳的影响力却很有限，这完全不符合它应得的地位。而这正是王占海现在急切要做的，他既突破门户之见，又步步踏实践行，令人由衷敬佩。

王占海与我个人心意相契，私交深厚，也是黄门流水席的常客，他对黄友会的形式也极为认可。他曾主动为黄友会免费开办了太极拳训练班，黄友会有很多人参加了这次极为珍贵的授课。我们在798里面找了一块练习场，场地是一个朋友提供的，每天下午两三个小时的教授，持续达半个月之久。王占海亲身施教，不收分文报酬，我也是那期学员之一，所以至今我一直诚恳地叫他王老师。习拳之后的一段时间，整个身心都感觉良好。他除了耐心教学，还总结了黄友会跟太极精神相通的观念，给我们提出一个颇为有趣的口号，每当我们练完拳收队时，就会大声喊道：“黄友之道，健康快乐！”这一口号的确暗合黄友会的宗旨，那就是朋友们相聚在一起，首先要健康，再加上内心的开放与快乐。他的确是花了心思，讲出了黄友会众人团聚的意义，也给我们指出了一条很明晰的方向，那就是健康快乐，人心所向，仅此一点就令人刮目相看。

从这以后，我们之间的关系更密切了，黄友会大大小小的事情，都会邀他过来参加，而他那里有什么事情，黄友会也全力支持，久而久之，彼此之间形成家人一般的感觉。我们会在王家拳的推广路上，倾尽自己的心力，这是我个人真实的心愿。希望我们每一个朋友，通过习拳，通过黄友会的相聚，都有一个达观的人生态度，有一个健康的身体状态。

就我肤浅的道行，本没有资格为王占海的新作写序，但出于彼此的友情，以及被他泽被众人行为的感召，愿为他的事业奔走呼吁。

黄珂

2015年4月写于北京黄友会

距离上本著作《太极王者之道》出版已有近两年时间，在该书出版以后，接到很多新老朋友的电话和询问，很多同道一致认为该书的风格颠覆了人们对太极拳的理解，尤其让圈外人了解到太极拳并不仅仅是公园里的老年人运动，它也可以柔中透刚、迅猛灵脆。他们认为这是一本快速入门的“学习手册”，很适合初学者了解太极拳，重建对太极拳的认识。很多人读完此书后很想继续深入系统地学习王家拳，却苦于找不到相关书籍，所以希望我能出一本专业的太极拳书籍，将传统的拳术、功法和技艺以系统、清晰的方式展现出来，让更多人走入正宗太极拳的世界。

有位不练拳的朋友对我说：“王老师，我很早就接触过太极拳，但是一直没有学，是因为觉得太极拳练起来软绵绵的，无法表现男人的血性。但是自从看了您的新书后，我才知道原来太极拳可刚可柔，练习对了也是可以随心所欲地表达自己的，现在我已经爱上太极拳了！”看到他的改变我很欣慰，又有一个人以至周围一群人改变了对太极拳的认识。其实多年来，凡是跟我认真学过拳的学员、弟子都曾或多或少地对太极有这样的误解。之所以人们有如此大的误解，主要还是源于对太极拳的认识不够全面。

太极拳是一套以阴阳哲学为理论的拳法，拳中处处体现阴阳概念，太极存乎于动静之间，静极生动，动复生静，周身微动便分阴阳，所有动作无非一阴一阳、一开一合，练习方法也是阴阳对立、互为其根——刚柔相济。太极拳创立于明末清初，是冷兵器时代的产物。其本身除了具有基本的武术本质外，相对于其他武术还有养生保健、陶冶情操、文娱结合等功能。这一点使得太极拳相对于其他拳种被更广泛地运用于保健、养生、康复治疗等领域。另外随着冷兵器时代的逝去，武术的技击本领不再是人存活立命的关键，战斗力的高低也不再是一个拳师是否受欢迎的决定因素。据前几年的不完全统计，练习太极拳的人数已有1亿多，这些人之所以能选择太极拳作为生



活的一部分，主要还是源于太极拳特有的健身保健特性。长期的选择性学习和传承疏漏等原因，导致目前大多数人习练的太极拳都变成了太极操。

当前的太极学习书籍种类繁多，有偏重理论的，有偏重技术的。同样一篇经典太极地理论文献，今人的理解就层出不穷，各有特色；技术方面的书籍，更多地偏向于套路动作描述，关于技法解释，拆招讲劲多为套招讲解，亦非基于实际的技击经验总结。无论在国学范围还是在武术讲解里都说“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，那么它们是如何表现的？练拳时要注意松、沉、整，那它们的标准为何？拳打八分具体做到什么程度才是恰到好处……很多时候初学者找不到理论和实践衔接的桥梁。学习中两者本该相互辅助，理论可以指导技术（以道御术），反过来技术还要再验证理论的正确性（以术证道）。本书的特点之一便是把阴阳理论如何在动作上表现，以及在具体动作中如何以阴阳理论来进行动作调整指导等问题更好地解决了。本书希望能帮读者找到理论与实践的连接点，帮读者建立一个准确的阴阳辩证思维，诸如之前的问题就会变得非常简单。再次希望本书能对每一位读者有所帮助，助其拳艺更上一层楼。

弟子王汉生、王暮涵、杨德战、张方圆、王体帅、张淼在成书过程中进行了参与、整理。姬云飞先生为本书的视频制作提供了很大的帮助。另外很多支持王家拳事业的社会同仁、朋友、家人们为本书的完成、出版给出了很大的帮助和支持，受文章篇幅所限，人名暂不一一列举，笔者在此一并致谢！由于个人能力、精力所限，书中若有纰漏、错误之处，还望读者予以批评、指正。



目录

第一章 太极王者——王家拳

- 第一节 王家拳介绍及其传承脉络 ...002
- 第二节 太极拳的功能、特点和对当代人的作用 ...005
- 第三节 尚武精神——现代人习武的作用 ...008

第二章 王家拳理论篇

- 第一节 王家拳拳论 ...012
- 第二节 王家拳十大要领 ...019
- 第三节 太极阴阳呼吸法 ...029
- 第四节 王家拳桩功——武者的静修 ...035



第三章 王家拳套路篇

第一节 《王家拳六十六式》介绍 ...040

第二节 《王家拳六十六式》基本动作 ...044

第三节 注意事项 ...051

第四节 套路分解 ...054

第五节 技法解释 ...137

第四章 王家拳推手篇

第一节 五种推手法 ...218

第二节 推手劲论 ...236

第三节 技击劲论 ...252

第一章

太极王者——王家拳





第一节 王家拳介绍及其传承脉络

王家拳，全名陈家沟太极王家拳，前身是“王西安拳法研究会”。王家拳在传统陈式太极拳和王西安拳法的基础上，总结前人经验，结合多年研习、实战、教学积累，进一步发展完善了太极拳拳理、技法体系、训练体系、教学方法等，尤其在对太极桩功的系统化总结、太极技法的实用性以及太极经络养生方面开创了精益求精、去华务实的先河。

王家拳在传承发展太极文化和精华技艺的同时，亦希望将传统太极拳年轻化、时尚化、易于复制化，让习拳者通过习拳锻炼，达到健康快乐的身心平衡状态。王家拳一直致力于将太极拳推广到更广阔的练习空间和习拳年龄范围，目前世界范围内已有4到5万人在长期练习王家拳，当世界范围内拥有100万的王家拳练习者时，将会有更大比例的年轻习拳受众。

王家拳对习练者的内心修养也有一定的要求和约束，除了基本的王家拳继承人的素质要求外，还将传统文化中尊师重道、信守承诺、言出必践等多项为人准则和优良品质渗透其中，希望每一位王家拳的传人在社会中起到传播正能量的作用。



陈家沟太极王家拳的前身“王西安拳法研究会”，已经在国内 20 多个省市成立王西安拳法研究会分会，并先后在美国、日本、意大利、法国、加拿大、西班牙等近 10 个国家成立分会，对弘扬、传播陈式太极拳这一世界优秀文化遗产作出了积极贡献。

研究会成立以来，总会及分会教练员积极弘扬传播太极拳，致力于太极拳研究推广，先后在阿里巴巴集团等多个知名企业及清华大学等院校讲学授拳，影响力日益深远，已经传授学员四五万人。各地会员在各类国际国内重大赛事活动中，取得金银奖牌 3000 多枚。

目前王家拳总会正在逐步地管理、演变“王西安拳法研究会”各地分会，通过系统化的培训和管理将世界各地的分会技术统一化、管理规范化的推广快速化。以王家拳总会为样板创立示范单位，通过荣誉授予、奖励机制等多样的积极示范引导刺激，带领世界各地的分会走向统一的规范管理，成功转型成名副其实的王家拳分会，同时带动更多的地区和国家的优秀人士走入王家拳世界，更好地传播推广王家拳，不断壮大其规模，提升其影响力。



太极拳传承脉络图

