

陈式太极功夫系列



王西安 阎素杰·著
By Wang Xi'an Yan Sujie

养生增气功与散手

Taiji Energy Enhancement And Sanshou Techniques

河南科学出版社
Henan Science and Technology Press

陈式太极功夫系列



Taiji Energy Enhancement And Sanshou Techniques

养生增气功与散手



王西安 阎素杰·著
By Wang Xi'an Yan Sujie

河南科学技术出版社
Henan Science and Technology Press

· 郑州 ·
· Zhengzhou ·

内容提要

王西安先生是河南温县陈家沟人，陈式太极拳第19代传人，享誉世界的太极拳大师，首批国家非物质文化遗产陈式太极拳传承人。本书是王西安先生继陈式太极拳老架、新架、技击秘诀、推手等系列丛书后撰写的又一部集养生健身与擒拿技法之大成的重要著作。本书从养生与技击的角度精辟细致地阐释了太极拳养生增气功法的练习方法与诀窍，是作者多年来修炼太极拳的心得体会的总结；太极散手更是太极拳法的重要组成部分，它是太极拳修炼者进入高水平之后所需践行的真实对抗训练，也是衡量一个太极拳手实战术的标准，这部分内容是作者入道太极几十年来对太极拳散手演练实践、创新发展的一个总结，全书配有动作图解近400幅。

本书是广大太极拳爱好者练拳养生、强身健体的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

太极养生增气功与散手 / 王西安，阎素杰著. — 郑州：河南科学技术出版社，2013.7

ISBN 978-7-5349-5569-3

I. ①太… II. ①王… ②阎… III. ①太极拳—养生(中医) IV. ①G852.11 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 122327 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788633

网址：www.hnstp.cn

责任编辑：韩雅楠

责任校对：耿宝文

封面设计：米 佩

责任印制：张艳芳

印 刷：郑州文华印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：168 mm × 235 mm 印张：13.5 字数：180千字

版 次：2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

印 数：1—4000

定 价：30.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。



1988年王西安首次将太极拳带到欧洲



2005年8月王西安在法国默里翁市讲学



王西安在意大利授拳



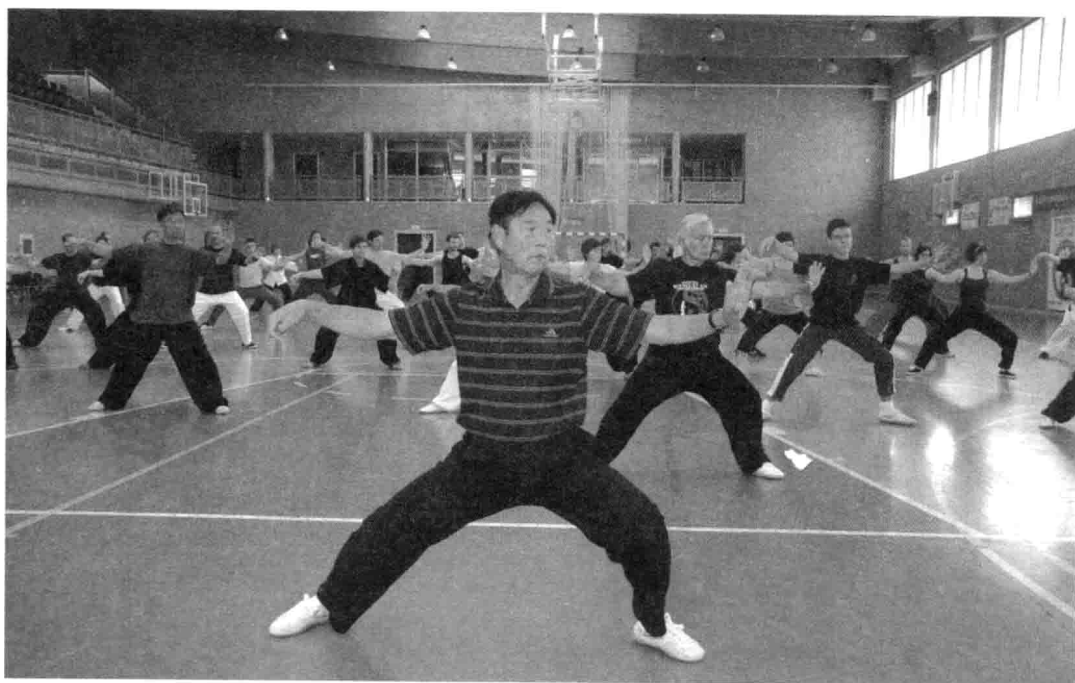
王西安于2013年受河南省武术管理中心邀请赴新乡教授推手，学员达350人
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



2010年王西安赴法国海外省留尼旺岛授拳



2010年王西安在日本授拳



2010年7月王西安在西班牙授拳



2011年8月王西安新架二路提高班结业照片

序言



经过近两年的撰稿配图并反复校对修改，凝聚恩师王西安大师多年心血的《太极养生增气功与散手》一书终于出版了。这是王西安大师继《陈式太极拳老架》、《陈式太极拳老架技击秘诀》、《陈式太极拳推手技法》、《陈式太极拳新架一路》、《陈式太极拳新架二路及单刀单剑》之后倾力创作的又一部太极拳理论著作，也是恩师拳悟的结晶。能为恩师的著作作序，乃是我一生的荣耀与自豪。

《太极养生增气功与散手》一书叙述言简意赅，配图招式清晰精准，书中套路皆是恩师早年得先辈真传及经数十载参悟总结而成。其散手套路具有鲜明的实战技击之特点，养生增气功对养气舒气更是促进有加，长期以来深为国内外学员所推崇。本书是恩师一生所得所悟太极拳散手擒拿技法和养生的集大成，可谓我辈及太极拳爱好者学习散手技法和养生的珍藏典籍。

恩师这些年勤于笔耕，著作不断推出，每每看到恩师习拳之余伏案写稿，苦思冥想，再三斟酌用句，为使某个动作配图到位而一遍遍要求弟子申思配合拍摄动作图片的场面，就让我肃然起敬。恩师无论是为人处事还是传拳写书，皆认真严谨，唯恐负人，其人品与拳品，都堪称我辈学习的典范。

从1999年起，我开始师从恩师习拳。因为勤奋努力，深得恩师信任，多年来一直跟随恩师左右，也因此改变了我多病的体质，继而改变了我的命运。能与太极拳结缘、与恩师结识，是我这一生最为骄傲与感恩之事。

这些年，从恩师习拳，听其讲拳，随其授拳，不仅是一种学习与增智，更是一种思想熏陶与功夫积淀。尤其是这些年来，同恩师一起向海内外的太极拳爱好者授拳，跟随恩师遍访国内20多个省市并出访10多个国家，所到之处，都能感受到国内外太极拳爱好者对他的仰慕。恩师一颗积极乐观、豁达开朗、真实洒脱的心灵造就了特有的王西安拳法之风，恩师飘逸不羁的个性、纯净明澈的灵魂更使他得到全世界无数太极拳爱好者的尊敬和爱戴。

所以，《太极养生增气功与散手》一书出版前后，自己一直全程参与各个环节的工作，合力与恩师完成此书的编写任务。如今合卷冥思，心绪难平，想起恩师教导，不敢须臾懈怠。在太极拳风靡世界的今天，真诚地祝愿恩师安康幸福，桃李遍天下，为弘扬与发展太极拳事业做出更大的贡献。

阎素杰

2013年2月

自序



中国进入复兴时代，经济高歌猛进，世象歌舞升平。随着物质的日益丰富和生活水平的提高，以及人们自我保健意识的觉醒，养生日渐进入人们的生活，琳琅满目的养生产品相继被开发出来，以满足社会的需求。

太极拳作为中国传统文化的一大精髓，具有祛病强身、延年益寿的特殊功效。近些年来，它的保健养生功能被人们所认识，皆因其超于一般保健品的独特养生作用。习练太极的人越来越多，遍布神州内外。

然而，太极拳博大精深，习练者毕生不能尽知，愈学愈觉太极拳之深奥和自己之浅薄。单就太极拳来说，其养生方法因内容不同而分类众多。对于那些追求养生功用的习练者来说，如何走捷径，避走弯路，尤为重要。

本书第二章主要从增气功方面介绍太极拳的养生之道。当今国内外太极拳爱好者，都希望能有一种强身健体、增强内气、延缓衰老的方法，本书就是为此类读者释疑解惑的。

本书是笔者的经验之谈，十多年来经过国内外众多演练者的实践，被证明确实有效。学习此法者，凡能正确运用，且持之以恒，身体皆可由弱至强，强者更强，身心俱佳，达到祛病强身的目的。此法之行，可增强体质，促使身体系统内气快捷生成，使先天后天之气阴阳融洽和谐。

本书融通古今，整个套路集陈式太极拳老架、小架、新架，杨式太极拳、气功及笔者多年来的心得体会和实践经验之大成，精心编撰，融为一体。整个套路舒展大方，“阴阳开合”、“虚实转换”都是建立在“意在拳先”、“心想”、“神往”、“形随”的基础上，做到有的放矢。久练

气血畅通，体质则可变得柔韧而坚实。

随着太极拳日渐被世人接纳，书店里的太极拳教材和光盘比比皆是，诸如拳论、套路之类，然而太极散手方面的著作却凤毛麟角。风靡冷兵器时代的太极散手，似乎日渐被人们淡忘了。

太极散手是陈式太极拳的重要组成部分，是衡量一个太极拳手实战技击能力的标准，是太极拳修炼者进入高水平之后所需践行的真实对抗训练。一言以蔽之，太极散手体现了太极功夫的制敌功能。

然而，随着时代的变迁，特别是火器发明之后，人们逐渐转变了太极拳的武术理念，强调健康为主，技击为辅。这样，强调技击之术的太极散手从波峰跌入波谷。曾有专家担忧，失去技击作用的太极拳将会走向没落。尽管这种说法可能是危言耸听，或者言过其实，但也从侧面反映了太极散手的重要意义。如今，国内外的一些有识之士，在挖掘整理太极散手资料的同时，呼吁拯救日渐没落的太极散手。

诚然，当今之社会，不苛求太极拳爱好者皆成为太极大师，但是对于一名渴望在太极之路上远行的人来说，太极散手是他们无法回避和绕过的部分。也正是这一批人，将成为传承太极拳的中坚力量。

遥想当年，在太极拳发源地陈家沟，太极散手是村民的必修之课，村民习练太极散手的场面蔚为壮观。在长期的传承之中，一些有关太极散手的经验沉淀下来，形成文字。然而，在战火纷飞的年代，一些珍贵的太极散手资料毁于兵燹之中。

值得一提的是，20世纪70年代初，陈家沟大队曾邀请陈式太极拳第18世传人陈照奎先生回乡教拳。陈照奎先生对太极散手一直是口授练习，从肩、肘、胯、靠到闪战、擒拿、摔跌、钩等，千姿百态，应有尽有，皆是

实战动作。

作为陈照奎先生的入门弟子，笔者曾在大雪纷飞的腊月里，光着上身穿着短裤，在房间里与大师一起练习散手，汗流浹背。经过“千锤百炼”，方能应用自如。虽然太极散手繁杂，但在陈照奎先生的传授之下，且通过笔者多年的演练实践及创新，对套路的结构又进行了精心安排，使之既有实用价值，又有表演观赏性。

本书是笔者入道太极几十年以来，对太极养生增气功与太极散手的一个总结。如果能对读者学习太极拳养生增气功与散手有所帮助，笔者将深感欣慰。因笔者水平有限，加上时间紧迫，书中若有不尽如人意之处，望广大读者朋友多提宝贵意见。本书在编写、校对和出版过程中，得到表妹李利清的大力帮助，弟子田华、张海成为本书出版做出了特殊贡献，弟子申思为出版本书配合拍摄动作照片，在此一并致谢。

王西安

2012年1月于河南温县陈家沟

目录

作者履历 195

三、太极拳散手动作说明 108

二、关于太极拳散手图解的几点说明 108

一、太极拳散手动作名称 107

第三章 太极拳散手图解 106

三、太极养生增气功动作说明 021

二、关于太极养生增气功图解的几点说明 021

一、太极养生增气功动作名称 020

第二章 太极养生增气功图解 019

五、陈式太极拳发展简史及其演变 014

四、陈式太极拳的理论来源 010

三、陈式太极拳的起源 008

二、陈家沟历史推源 007

一、陈式始祖历史推源 002

第一章 概述 001

第一章 概述





一、陈氏始祖历史推源

陈家沟陈氏始祖陈卜，于明洪武五年（1372年）迁居河南怀庆府，至今已有600余年历史。关于陈卜的历史渊源，大家各执己见，众说纷纭。到底他原籍在哪里、家乡在何处，一直是个未解的谜团。

据陈氏家谱记载：始祖陈公讳卜，于明洪武五年由原籍山西省泽州府东土河村携眷避迁洪洞。先是明元逐鹿中原时期，明太祖屡战怀庆不下，定鼎后曾血洗怀庆，人烟几乎绝灭，继迁晋民填补。故我始祖在避迁中，又由洪洞被迫迁至沁阳东南三十里之野，结庐居也。始祖为人忠厚，兼精拳艺，颇受时人所推崇，而以其名命其居处曰陈卜庄，住二年又全家迁居温县城东十里之常阳村。后因人丁繁衍，村名易为陈家沟。

《陈式太极拳图画讲义》（陈鑫著）中有一段叙述道：我陈氏自陈国支流山左派，衍河南始于河内，而卜居继于苏封定宅，明洪武七年（1374年）始祖讳卜，耕读之余，而以阴阳运转周身者，教子孙以消化饮食之法理根太极，故名曰“太极拳”（中华民国二十二年四月初版）。

《陈氏太极拳汇宗》（陈照丕著）自序中有一段道：明洪武七年，余始祖卜，由山西洪洞县大槐树迁居河南温县常阳村。因我族生嗣繁衍，遂以陈家沟易名；西距城十里；背负一岭，名为清风岭。当时内匪类甚多，扰劫村民，官兵莫敢捕。余始祖以夙精太极拳，慨然奋起（中华民国二十四年十月初版）。

《陈氏世传太拳术》（陈子明著）自序中有一段道：自我九世祖王廷公创始太极拳术，下逮子明，已及八世，其间名手辈出（中华民国二十一年十二月三十日初版）。书中未曾提到始祖之词。

在《太极拳源流考》中唐范生略提到陈卜，其意说陈卜不是太极

拳创始人，创始人应该是陈王廷。

1986年前，我在翻阅陈鑫著的《陈式太极拳图画讲义》（手抄本，中华民国五年八月中秋五日品三）时，看到自序中有一段“始祖陈公讳卜，山西晋城泽州郡东土河村”。

当时看过之后，我又细心地查阅了陈氏前辈的所有资料，所述各有不同。有的说“泽州郡”，有的说“泽州府”；有的说“东土村”，有的说“东土河”；有的说陈卜时期人们就会练太极拳，有的说陈王廷创始太极拳。此处先不论谁是创始人，且说看过陈鑫手抄稿之后，每当想起总是有点含糊，总想弄个究竟。由于工作忙碌，一晃数年已过。

1998年秋，我与阎素杰、张保忠、张豆豆四人前往山西考察。一路上翻山越岭，穿沟爬坡，经过几天的寻找，终于在第三天找到了东土河村。我们先找到村支书郭智慧先生，讲明来意后，他对我们的工作非常支持。他笑着说道：“走，我领你们去见一个人，他是我们村的老干部，对历朝历代最清楚，在我们村人们都叫他是‘活字典’。”出了他家向东又向南，没多时就来到了这位老干部家，经过支书的介绍，知道他叫郭延祥。老郭问我们是从哪里来的，我们答：“河南陈家沟。”他一听说是陈家沟来的人，笑着道：“陈家沟与东土河村是一家人。”我们接着就切入正题，问他：“你怎么知道陈家沟与贵村有渊源呢？”老郭伸手拿起桌上的茶杯，喝了口水，道：“说来话长。”

老郭说，这村比较古老，在元代前村里就几百口人，后经历代争战，人口愈来愈少。特别到了明洪武三年（1370年）之后，这一带连年遭灾，加上官府苛捐杂税繁重，已是民不聊生。到了明洪武五年（1372年）春，这村外出逃荒要饭者更不计其数。

老郭说，这村中有一姓陈的老汉，他有三个儿子。有一天，老汉把三个儿子都叫到跟前说：“这个家你们是不能再待下去了，出外



逃荒要饭也比咱们都饿死在一块儿强。”三个儿子一听便跪下哭着道：“爹，您年过六旬，应该是孩子们伺候您的时候了，我们怎能忍心自己逃命，扔下您不管？”陈老汉沉下脸道：“你大哥不走，留在家里。老二、老三你们自个走。”随即陈老汉到屋里拿出个铁锅，照地上一摔，然后用手一指道：“你们兄弟三人各执一片。若能活下去，日后你们兄弟见面时以锅片为证。”后来听村中老人们一代代传下来：老二在沁阳邙邙，老三在常阳村（今陈家沟）。

我们又接着问道：“陈家在这村会不会练拳？”老郭道：“会。以前陈家还中过武举呢，这人叫陈锦堂。不过遭荒年后就不练了。”谈完后，老郭又领着我们到陈家祠堂旧址，找几个80岁以上的老人给我们讲陈家的历史。他们和老郭讲的都是大同小异。临走时老郭又给我们说：“你们如果有时间，到晋城市找一找陈富元，他是陈家辈数长、年岁大的人，对陈家历史知道的也多些。”我们听后随即驱车前往晋城。

赶到晋城，天已是下午了。我们找了个熟人，领着我们找到了陈富元先生。讲明来意后，陈富元对我们说，由于以前连年战乱，记载资料基本都丢光了，只是陈门长者代代传说：东土河村已有数百年的历史，由于历史的变迁，岁月流逝，家谱只能续到清末。前辈为了延续子孙万代，陈家先祖曾为陈门启用了“仲思自文玉、福廷云金和、景作元风殿、毅假良贞洪”这20个字谱，作为子孙续排传用。我们问：“陈家沟与东土河村姓陈的有啥关系没有？”陈富元道：“据历代传说，明初战乱刚刚平息，苛捐杂税愈来愈重，又加上那几年灾荒不断，家族中曾有不少人背井离乡，携儿带女逃荒到河南，后来传说他们都在河南怀庆府邙邙、常阳村落户了。”我们又问他：“你们陈家知道河南有你们陈姓同门，为什么都没人去看看？”陈富元道：

“以前没有公路，太行山层峦叠嶂，数十里没有人家，若没人结伴同行，遇见狼虫虎豹那定是有去无回，谁敢去？不过，1965年2月初我