

太极

王者之道

王占海著



浙江古籍出版社

Zhejiang Ancient Books Publishing House

43

太极

王者之道

王占海著



浙江古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极,王者之道/王占海著.--杭州:浙江古籍出版社,2013.7

ISBN 978-7-5540-0094-6

I.①太… II.①王… III.①陈式太极拳-套路(武术) IV.①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176486号

太极,王者之道

王占海 著

出版发行 浙江古籍出版社

(杭州市体育场路347号,邮编:310006)

网 址 www.zjguji.com

责任编辑 徐 硕

责任校对 吴颖胤

封面设计 章子慧

责任印务 贾 敏

照 排 杭州月光宝盒文化创意有限公司

印 刷 三河市华润印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5540-0094-6

定 价 36.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与本社市场营销部联系调换。

以静制动，以柔克刚；动静相
宜，刚柔相济。

——太极，王者之道

关于作者

王占海，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，陈式太极拳王西安拳法第二代传人，现任香港太极拳研究会副会长、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。

王占海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。深谙太极拳“四两拨千斤”、“螺旋缠绕”之理，对太极技击的“旋贯力”、“穿透力”、“化解力”颇有见地，16岁首次参赛即夺得冠军，其后十余年间参加所有国内及国际太极拳赛事均夺得冠军，从无败绩，被誉为“无敌战将”。

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至1987年，蝉联三届全国太极拳、剑推手散手比赛冠军。

1987至1991年，在全国性赛事停办期间，潜心钻研并自创多项太极拳交手技法，代父教拳，培养了包括王战军、张宝中、张富旺在内的一批杰出的太极拳高手，并在之后的十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至1998年，蝉联第一至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）交手擂台赛80公斤以上无差别级冠军。

1994至2000年，蝉联第一至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。

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。

序

初识占海，是在20世纪80年代全国太极拳、剑推手散手比赛中，我担任仲裁委员，占海是参赛选手。当时他年仅17岁，第一次参加全国大赛，即勇夺当届冠军，真乃后生可畏。

其后三年，占海连续蝉联该项赛事冠军，之后更连续十年蝉联国际太极拳赛事冠军。在他参加的所有比赛中始终保持不败的记录，人称“无敌战将”。

冰冻三尺，非一日之寒，占海的成功背后有着厚重的积淀。

占海是陈家沟人，6岁开始习拳，10岁进入业余体校，14岁由父亲进行强化训练。每日清晨四点即起床练功，超高强度的训练，使他练就了一身太极独门推手绝技。16岁开始比赛，当年即获得少年组冠军。

占海的父亲，是当代陈式太极拳名家、国家级非物质文化遗产太极拳传承人王西安大师。王西安承艺于陈式太极第十代传人陈照丕和陈照奎，深得陈式太极精髓。他深入挖掘传统套路的技击原理，提升其实战性，使王西安拳法在当代陈式门派中脱颖而出，特别是对太极拳推手技术的提高作出了贡献。

作为王西安的长子，占海在尽得其父真传的同时，又有自己的领悟与创新。对太极推手技击的“螺旋劲”、“缠丝劲”以及“穿透力”、“化解力”运用自如，在实战中将抓、拿、摔、滑、打、跌、棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等招法巧妙组合，自创多项太极拳交手技法，在历年比赛中为许多选手所使用。

王西安父子数十年来扎根陈家沟，致力于恢复太极拳传统，将传统太极发扬光大。王西安奔走于世界各地，在国际上传播中华太极文化。占海所培养的太极拳冠军团队，在国际比赛中取得优异的成绩。他的业余弟子则遍及工、商、学、影视各界。

近年来，占海致力于太极拳的都市化、年轻化、生活化，打造适合现代社会的太极健身运动，力求将太极运动在都市年轻人中予以普及。为了更好地普及、推广正宗的陈式太极拳，占海特著此书，将传统太极精华以简洁明快的形式奉献给读者。

此书分上下两篇。上篇为太极文化正本清源，讲述太极拳的传承与发展脉络，

以精彩的故事讲述历代传人的功绩。陈家沟口口相传的民间历史故事，首次见诸书本，读来引人入胜。

此书的下篇，为太极拳法入门，包括热身动作、技击技法、太极十二式及女子防身术。其中十四种技击招式，每一种均可达到一招制敌的效果，其技法讲解结合了占海多年实战经验的心得，实为拳法爱好者的福音。而易学易用的女子防身术，是将太极实用化的体现。特别值得一提的是，占海根据陈式太极拳七十二式简化而成的太极健身十二式，是提炼自太极传统动作的精华，化繁为简、化难为易的一次可喜尝试，对于读者领略传统太极精髓，通过太极动作进行养生、健身、修心定当有所助益。

太极拳作为国家非物质文化遗产中的代表项目，蕴含着深厚的文化内涵。其中特别重要的是它的养生文化内涵。太极拳是一种全身内外合一的运动，它不仅局限于对肌肉和筋骨的锻炼，而是全面地提高身体机能，调理人体的精、气、神，心神合一、形意合一，使人体刚柔相济、阴阳调和、身心平和。

太极拳是几百年来武林前贤不断在前人的基础上潜心钻研、改进、创造而不断积累起来的宝贵财富。如何继承和发扬这笔财富，深入挖掘其中的文化内涵，使更多的人得以受益，是一代代太极传人的历史使命。

祝愿占海在他的太极普及之路上再创辉煌。

是为序。

吴 彬

2013年7月7日星期日于北京

序

占海是我的长子。他从会走路起就开始学拳了，由他的母亲陈新意启蒙。七岁后，我开始教他。大家都知道我教徒较严，对儿子尤甚。

记得1983年，我去日本讲学回来，在北京买了一台14寸的黑白电视机。那时候电视机在农村是稀罕之物。有一次，全家都在看电视，我叫占海在院里练拳。屋内电视机响着，他练拳不能专心。拳打到门口时，便伸着脖子往里看。我呵斥他：“练你的拳！”可眨眼功夫，他的脑袋又伸到屋门口。如是三次，我火了，搬个凳子坐在门口监督他练拳，一招不对，上去就是一脚。

占海十五岁开始跟我在体委进行强化训练。冬天不管再冷，每天凌晨4点钟，我要求他起床跑步，从城东跑到南广场，练上十遍太极拳老架一路，这才结束早锻炼。中午和下午和我的弟子们切磋拳艺。晚上大家练得筋疲力尽，别人喝碗汤倒头睡了，占海还得跟我在房间里练上半天推手，并且评论一天所有的动作，哪些正确，哪些错误，为什么做不到位，一直到半夜。

现在回想，在占海当年学拳过程中，我管教他太重、太狠。他练拳也不怕吃苦。正因如此，他16岁就初露锋芒，为以后的比赛道路，打下了坚实的基础。

看了占海的著作，我心里很高兴。这些年，工作之余，他并没有浪费光阴，对太极拳有所研究、有所发展。尤其在技法方面，他揣摩得较细、较深，并有自己的创新。比如他探求“一招制敌术”，在太极拳“棚捋挤按，采捌肘靠”的基础上，归纳简约，精炼出一套接招、化招、同时又出招的打法，符合“心想事成，神往形随”的拳理。关键是手法好，转关灵活，随机应变，且极具隐蔽性，突然爆发，因而很有威力。关于这一点我不多说，读者细细品味，自有收获。

陈式太极拳长期以来在陈家沟内部代代相传，保持了原汁原味，具有刚柔相济、快慢相间、蹀躞跳跃、松活弹抖等传统特色。陈式太极拳仍有极大的发展和研究的空间。每一个太极拳弟子，都有弘扬光大它的职责和义务。占海能够为此做出一些贡献，我很欣慰。希望《太极，王者之道》一书早日面世。

王西安

2013年7月19日于陈家沟



正本清源 /1

上篇 不可不读的太极故事

从清朝到当代，陈式太极拳创立、发展、传承、发扬，一路故事不断，节节精彩，引人入胜，不可不读。

一代宗师陈王廷创编太极拳	技震木门寨 /8
太极拳第二代传人陈所乐继承真谛	江湖遇险 /14
太极拳第三代传人太极双英拳术高超	少年破敌 /23
太极拳第四代传人陈敬柏拳技入化境	神靠除恶僧 /30
太极拳第七代传人杨露禅创编杨式太极拳	三下陈家沟 /39
陈式太极拳第九代传人陈发科创编“新架”	扬名京师 /49
陈式太极拳第九代传人陈宝珠离乡教拳	太极浪子 /56
陈式太极拳第十一代传人王西安再创新法	传承太极拳 /63

下篇 太极拳法入门

不容小视的热身运动，不仅简单，更能针对性地锻炼身体不同部位。从陈式太极拳七十二式的基础上简化编成的太极十二式，是晨间、工作学习之余锻炼的最佳选择。具有极高实战价值的技击技法十四式，简单易学有效好用的女子防狼术，则是以小搏大、以弱胜强、防身御敌的上上之选。

保健热身运动

热身运动共分九式，逐一练习，活动筋骨，既是入门陈式太极拳之前的基础练习，也是一招消除疲劳的日常保健利器。

第一式	颈部运动	好用的颈部保健运动 /71
第二式	肩部运动	肩关节的润滑剂 /78
第三式	伸展运动	缓解腰酸背痛 /84
第四式	胯部运动	一看就会的左右顶胯动作 /87
第五式	腰部运动	旋腰生精，身强体壮 /91
第六式	鹤立运动	全身协调练平衡 /94
第七式	腿部运动	拉伸腿部肌腱的良方 /98
第八式	下蹲运动	放松小腿最简单的方法 /102
第九式	腕关节运动	手腕脚腕的润滑剂 /104

太极十二式

太极十二式是在陈式太极拳七十二式的基础上简化编成的，全套共分十二个动作，简单、易学，非常适合日常练习。

第一式	起势 /108
-----	---------

- 第二式 懒扎衣 /110
- 第三式 六封四闭 /112
- 第四式 单鞭 /114
- 第五式 白鹤亮翅 /116
- 第六式 斜行 /118
- 第七式 搂膝 /120
- 第八式 拗步 /122
- 第九式 掩手肱拳 /124
- 第十式 腰拦肘 /126
- 第十一式 金刚捣碓 /127
- 第十二式 收势 /129

技击技法十四式

技击技法十四式具有极高的实战价值，可分为四类：对主动进攻进行反击、主动进攻对手、擒拿、解脱擒拿。教你以小搏大，反败为胜，小瘦子也可以一招打倒“巨无霸”。

- 第一式 穿裆靠 小技法，大威力 /132
- 第二式 反关节 凶悍绝技，瞬间制敌 /134
- 第三式 高探马 欲纵先擒的技法 /140
- 第四式 肩靠 无肩不成拳，肩靠神威 /143
- 第五式 接手下采 由上至下，左右配合 /145
- 第六式 解脱 技击精华窥一斑 /148
- 第七式 金钩挂玉 轻松用力，妙招制敌 /150
- 第八式 巧拨千斤 四两拨千斤的绝技 /152
- 第九式 捌劲 夺取重心，对手横飞 /154
- 第十式 拿法 以点带面，束手就擒 /156
- 第十一式 青龙出水 行云流水般的反击 /162

- | | | |
|------|------|----------------|
| 第十二式 | 闪通背 | 华丽转身，折臂制敌 /165 |
| 第十三式 | 上挑肘 | 肘顶技击，重创对手 /167 |
| 第十四式 | 野马分鬃 | 腰身蓄力，化解强敌 /169 |

女子防狼术

“女子防狼术”只有极简单的五式，巧妙地运用了高跟鞋等要素，一招制敌，直中要害，能让你很快脱险。

- | | | |
|-----|------|----------------|
| 第一式 | 二龙戏珠 | 单手攻击双眼 /173 |
| 第二式 | 直捣黄龙 | 膝盖攻击裆部 /174 |
| 第三式 | 玉足后蹬 | 高跟鞋的威力 /175 |
| 第四式 | 仙女摘桃 | 单手攻击裆部 /177 |
| 第五式 | 一气呵成 | 融会贯通，威力大增 /179 |

正本清源

一、太极拳创立的真正渊源

太极拳是中华武苑中的一朵奇葩异卉，数百年来，代有传人，绵延不绝，名家辈出，流派纷呈。追根溯源，太极拳的发祥地是河南省温县陈家沟。

明末清初，陈家沟陈氏第九世，出了一个武学泰斗，名为陈王廷。

到了晚年，陈王廷在祖传拳术和多年研究民间武术的基础上，将自己所得与《河图》、《洛书》之太极阴阳八卦学说，导引、吐纳及中医经络学说相结合，熔诸家之长于一炉，呕心沥血，创编出一种阴阳开合、虚实转换、刚柔相济、快慢相间、老少咸宜的拳术和器械套路。

这些拳械套路均依据太极之理，由无极至太极，由无相而生有相，由静而生动，每个招式都分阴阳，形成了太极拳械的雏形。新拳创编之后，即在陈氏家族中世代相传，这便是我国最早的太极拳。

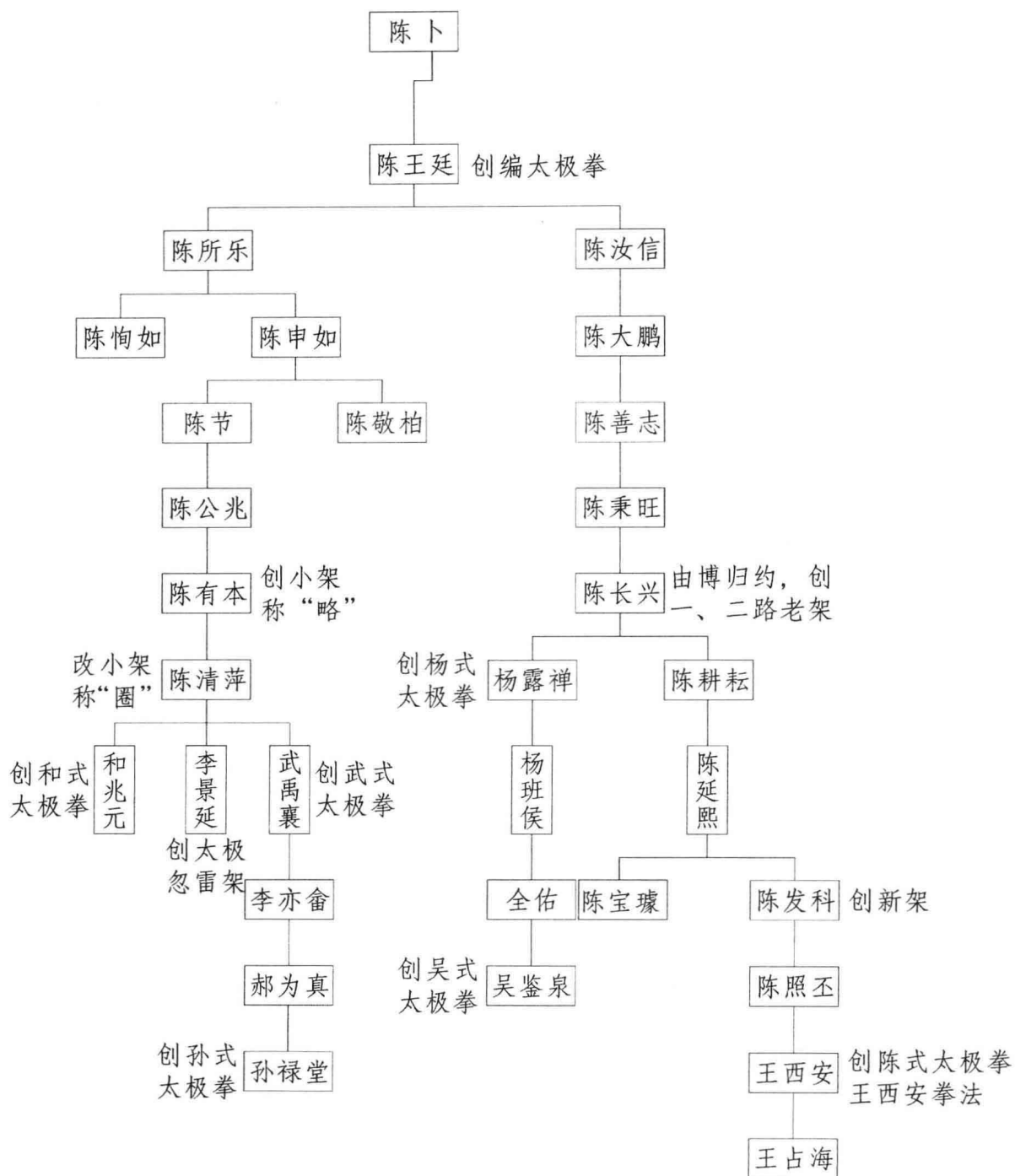
二、太极拳流派的衍生发展

太极拳老架：陈式太极拳第六代传人陈长兴，在祖传太极拳的基础上，将陈王廷创编的一至五路太极拳由博归约，精炼归纳，创造性地形成完整的套路，成为现在的陈式太极拳一、二路，后人称之为“老架”，亦称“大架”。陈长兴一生著作颇丰，《太极拳十大要论》等著作极大地丰富发展了太极拳的理论，将其提升到一个新的高度。

太极拳小架：同为陈式太极拳第六代传人的陈有本，在原有老架的基础上，逐渐舍弃了某些高难度和发劲的动作，变发劲为蓄而待发，架式与老架一样宽大，形成了陈家沟太极拳小架套路。陈有本的侄子陈清萍学得小架套路后，移居赵堡镇，他在师传基础上，又加圈缠丝，进一步发展，形成了与师传小架风格有所不同的



陈式太极拳发展脉络



小架套路。后人为了区别，将陈有本的小架称为“略”，将陈清萍的小架称为“圈”。

太极拳新架：陈式太极拳第九代传人陈发科，结合三十多年的教学实践，于陈式老架招式中，增加了不少转腕缠绕的动作，缩短了练功周期。后来其子陈照奎将他修改的太极拳套路定型，称为太极拳新架。

陈式太极拳在发展的同时，还不断衍生出新的流派，由一而六，衍生出杨、吴、武、孙、和式太极拳及太极忽雷架，但追根溯源，究其拳理，皆为同源同理。

杨式太极拳：河北广平府（现永年县）杨露禅三下陈家沟，拜陈长兴为师，刻苦学艺。艺成返乡之后，教拳于北京。因为教拳需要，他又大胆革新，将太极拳老架中的高难度动作逐步舍弃，后经其子、孙修改定型，成为目前流行的杨式太极拳。

吴式太极拳：满族人全佑跟随杨露禅之子杨班侯学得杨式小架太极拳后，传给儿子鉴泉。鉴泉在上海开办武学，将师承的太极拳再改造，修改定型成为新的套路。因为鉴泉后来改汉姓吴，所以世人称之为吴式太极拳。

武式太极拳：杨露禅的同乡好友武禹襄，到赵堡镇随陈清萍学得了太极拳小架后，参悟太极拳理论，结合实践，勤加钻研，融会贯通之后，自成一家，后人称之为武式太极拳。

孙式太极拳：武禹襄的再传弟子郝为真传武式太极拳于孙禄堂。孙禄堂是形意、八卦名家，他将武式太极拳与形意、八卦融为一体，自成孙式太极拳。

和式太极拳：赵堡镇的和兆元师承陈清萍，得到太极拳真髓，又有发展。他的徒弟郑吾清在西安一带授拳，声名颇振，此拳被誉为和式太极拳，亦称赵堡太极拳。

太极忽雷架：陈清萍的徒弟李景延，在师传太极拳的基础上，糅合了自己的心得和其他武术精华，形成了与师传拳路风格迥异的太极拳套路，人们称之为“太极忽雷架”。

三、传统太极拳套路相对于现行太极拳套路更具养生价值

既然陈式太极拳是太极拳的鼻祖，那为什么现在练习杨式太极拳的人更多？

由于陈式太极拳长期以来只在家族内部秘传，而杨式太极拳广泛传授，所以源自陈式太极拳的杨式太极拳反而更为流行。但随着近代陈式太极拳逐渐走出陈氏家门，越来越多的人有机会领略正宗传统太极拳套路的魅力。



杨式太极拳来源于杨露禅。他学成陈式太极拳以后，去了北京教拳。许多王公大臣和贵宦子弟慕名而来。杨露禅发现这些人虽然生活奢侈，但是体弱多病，想要学武延年益寿，却又不愿刻苦锻炼。杨露禅为了使他们能够习练太极拳，于是将陈式太极拳所有套路中的刚劲动作删去，对缠丝劲也作了改动，使太极拳的姿势较为简单易学，适合更广泛的人群练习，尤其受中老年人欢迎。杨露禅创编的这套太极拳，后来经过其子、孙的修改、定型，便成了今天人们所看到的杨式太极拳。

杨式太极拳在王公贵族之间传播后，又向民间流传，因此比陈式太极拳的广泛传播早了一百多年。而与此同时，陈式太极拳还墨守着传内不传外、传男不传女的陈规，所以现在练杨式太极拳的人比练陈式太极拳的人要多。但假以时日，相信更多的人会走进陈式太极拳博大精深的世界。

传统套路和竞赛套路有什么关系？

当今大部分人习练的太极拳，是国家体育总局在杨式太极拳的基础上，选取部分动作编串而成的简化太极拳，称之为竞赛套路 24 式、36 式等。究其缘由，是因为太极拳传统套路流派众多，习练困难，为了向大众普及太极拳，才有了简化而成的竞赛套路。它动作统一，更适合表演，不太考虑拳的技击作用，没有实战能力，且失去了文化底蕴，准确来说，更像是太极体操，与传统太极拳相去甚远。

与传统套路相比，竞赛套路的习练方法存在很大的问题。方法不一样，结果也不一样。比如说，竞赛套路的 48 式之中，运臂划弧上抬，手臂高出肩膀许多，配合的是蜿蜒的动作，这样导致手臂与躯干脱节。而在传统套路中，则讲究沉肩坠肘，松腰松胯，这是符合拳理、有益身心的，竞赛套路则达不到这样的效果。再比如，竞赛套路中的抱球动作，肘部已经上翻，变成悬肘了。而在传统套路中，则只有“合”这个动作，与“收发开合”连成一体，依然讲究沉肩坠肘。

传统太极拳的拳理、动作和心法，正配合人体脊椎保健的需要。太极拳强调放松，姿势正确，不过分扭曲身体，动作缓慢匀行而圆活，使脊椎处于放松状态。正确的姿势能改善脊椎的偏歪、变形，促使脊椎发挥正常的功能，减低与脊椎相关的疾病。圆活的动作可使内在气血和顺，还可使精神放松，起到有病治病、无病强身健体的作用。左歪右斜，前挺后弓这些无意识的动作，都会对神经系统起

到压迫作用，导致神经系统传导迟滞缓慢。

在传统套路中，对于脊椎要求屈中求直，但在竞赛套路中更讲究美观，而屈中求直退居其次。所以竞赛套路要求把膝盖往前弓，腰尽量挺直，形成一个弯曲的状态，这不符合养生的规律。

整体来说，竞赛套路为了竞技的美观、大方，从根本上扭曲了传统养生的一些原理。脊椎和膝关节动作不准确，这是两个最大的问题，所以很多人在练习过程中，会觉得膝盖疼，甚至很多老年人会练到膝盖受伤。故太极拳界，甚至包括杨式太极拳流派，都在批判竞赛套路。

为什么选择陈式太极拳？

目前流传的陈式太极拳很好地保留了传统太极拳的精华，主要内容包括螺旋缠丝和松活弹抖。传统套路的一路拳以柔为主，柔中有刚；二路拳以刚为主，刚中有柔。总体来说，陈式太极拳刚柔相济，所有的技击围绕螺旋、缠丝、穿透、旋转展开。陈式太极拳的特点显著地表现为螺旋缠丝、大开大合，而杨式太极拳则更多地表现为松柔圆活。

陈式太极拳本身就包含了健身和养生两个方面的东西，它将《河图》、《洛书》之太极阴阳八卦学说和导引、吐纳及中医经络学说相结合，熔诸家之长于一炉创编而成，所以陈式太极拳处处体现了太极文化和太极拳功理法的要求，并包括了套路、推手、器械的丰富构成。

本书介绍的太极十二式，是陈式太极拳入门的技术，以太极十三势为贯穿主线。太极十三势就是“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定”。这十三势，分为上肢动作和下肢动作，再简单地说，就是八卦和五行。“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”称为八卦，“进、退、顾、盼、定”称为五行。八卦的表现是手法，五行的表现为步法，归纳起来，有“胸怀太极，手按八卦，足踏五行”的说法。所以掌握了太极十二式，也就掌握了太极拳的基本骨架。

四、当今陈式太极拳的发展

由古至今，陈式太极拳在陈家沟仍然沿袭着传内不传外、传男不传女的潜在规定。一直到 20 世纪 80 年代初，陈式太极拳才开始慢慢开放，走向世界。