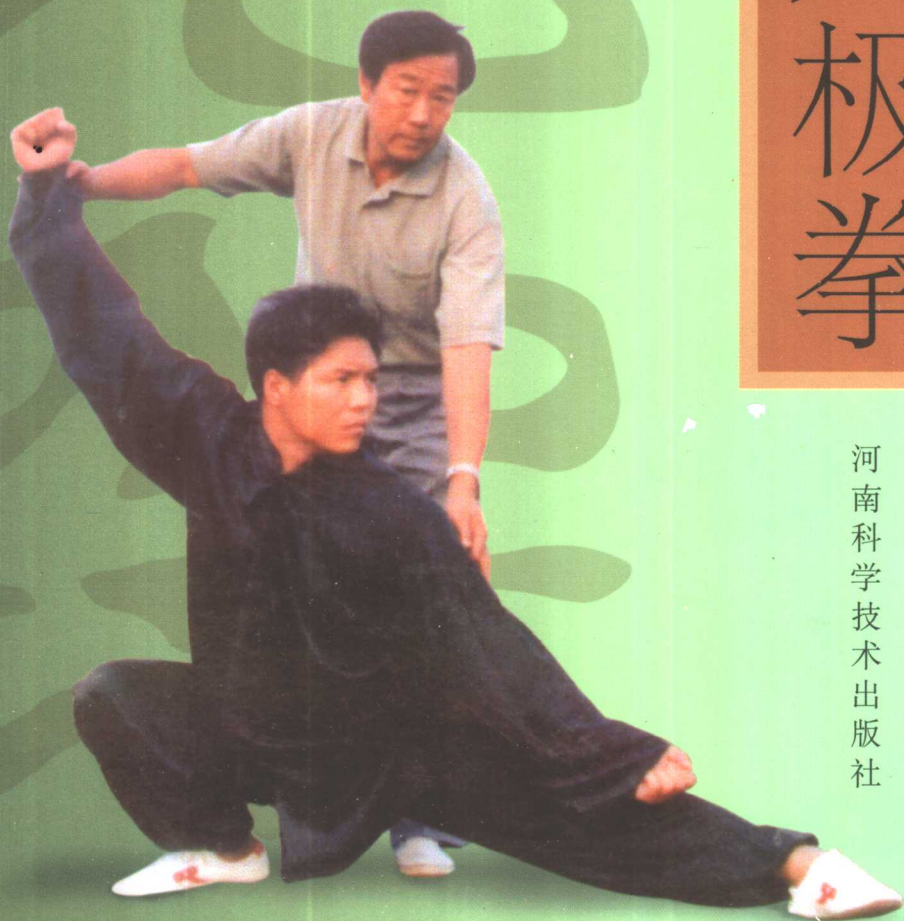


陈式太极拳

◎王西安 著

老架

技击秘诀



河南科学技术出版社

陈式太极拳老架技击秘诀

王西安 著

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书是陈式太极拳第19代传人王西安先生的又一部新作。主要内容为:陈式太极拳十大劲论;陈式太极拳练习前的准备活动;陈式太极拳练习后的整理活动;陈式太极拳老架一路俚语图解;陈式太极拳老架二路俚语图解。本书系统地介绍了陈式太极拳老架技击秘诀,并附有作者授拳照片200余幅,是广大太极拳爱好者学习技击功夫和练拳强身的必备参考书。

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳老架技击秘诀/王西安著. —郑州:河南科学技术出版社,1999.7

ISBN 7-5349-2253-4

I. 陈… II. 王… III. 太极拳, 陈式 - 攻防(武术) IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26262 号

责任编辑 韩家显 责任校对 李迎辉

河南科学技术出版社出版发行

郑州市经五路66号

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028

河南第一新华印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:101千字

2002年8月第4次印刷

印数:12 071—15 070

ISBN 7-5349-2253-4/G·661 定价:16.00元

把太极拳
推向世界

宋永真
林佳楣
芳静汶

一九八四年六月九日

原国家主席李先念的夫人林佳楣等人的题词：把太极拳推向世界

为太极拳星架坡秘訣

言之極矣

著書立說

功在当代

利在千秋

張耀庭書
大正年秋月

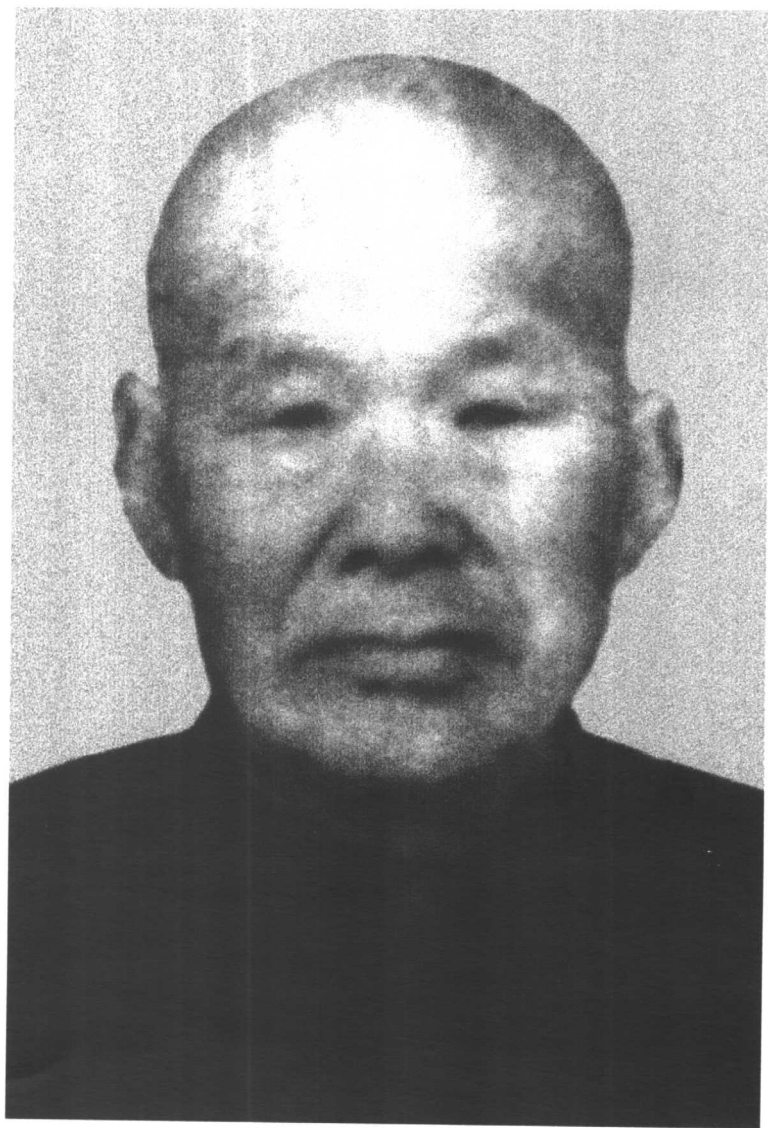
原中国武术研究院院长张耀庭为本书题词：著书立说 功在当代
利在千秋

以陳氏不極拳為梁秘訣題贊

以武崇德

國際美術聯合會主席
張文祥

中国国际美术联合会主席张文祥为本书题词：以武崇德



陈式太极拳第 18 代传人陈照丕先生 (1893 — 1972)



陈式太极拳第 18 代传人、北京市陈式太极拳研究会会长冯志强先生



陈式太极拳第 18 代传人陈照奎先生(1928 — 1981)



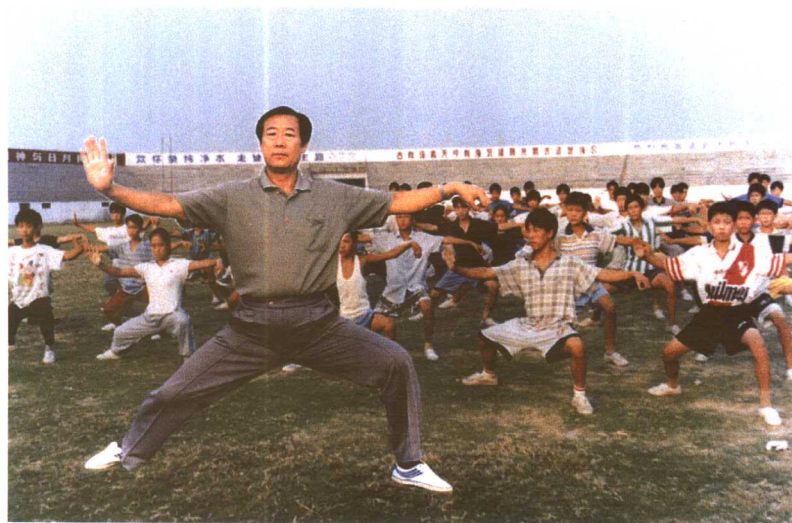
作者在表演陈式太极拳老架二路裹鞭炮



作者在日本与积极推广陈式太极拳的日本朋友松田隆智先生在一起



作者在温县太极武术馆教练陈式太极拳



作者在温县陈式太极武术学校教练太极拳

太 极 歌 诀

何人创始太极拳？纷纷嚷嚷数百年。
阴阳之理定主弦，技击来源于民间。
说长道短不足据，岁月渺茫如云烟。
五家沿袭史有鉴，九世开创树风范。

名手如水东逝去，峥嵘神功看今贤。
太极发祥后有继，龙虎场上夺桂冠。
飘洋过海威名传，珍惜光阴刻苦练。
明白其理深研探，周天畅通寿无边。

王西安

1998年8月于郑州

序 言

我和王西安先生第一次见面是在 1982 年 6 月上旬,地点是中国河南省体育馆。时任陈家沟太极拳体校校长的王西安正致力于向陈家沟村的青少年们传授陈式太极拳的工作。此后,自 1983 年他初次应邀访日开始,我们又见面多次。1990 年还一起应邀到日本筑波市国际美学院交流访问,朝夕相处数日,更加深了了解和友谊。

1993 年我访问温县时,已任温县太极武术馆副馆长兼总教练的王西安先生告诉我,他的《陈式太极拳老架》一书,野口敦子女士正在翻译成日语,希望我给予帮助。我拜读了出自王先生之手的那本书后,深感内容博大精深,许多都是初次披露的秘诀,具有很高的学术价值。我向福昌堂推荐,希望在日本出版。所幸的是其价值得到理解,

被列入出版计划,内心不知有何等兴奋。

1998年3月,野口敦子女士告诉我,王西安先生的另外两本专著《陈式太极拳推手技法》、《陈式太极拳老架技击秘诀》也已完稿,准备付梓,并请我为《陈式太极拳老架技击秘诀》作序,闻此心中格外惊喜。在陈家沟四杰当中,王西安先生尤以实战著称。他的著作中不乏理论上的真知灼见,更有独到的从实践中来的秘诀。对王先生勤于著述的精神表示敬意的同时,也恭候其著作能翻译成日文,尽快与日本读者见面。

[日]松田隆智

1998年3月

自序

陈式太极拳是融健身、技击为一体的古老拳种,早在 300 多年前就已成为我国最著名的拳派之一。太极拳的“太极”二字,内涵丰富,包括面十分广泛,涉及天文、地理、乐律、兵法等诸多学科。

近年来,随着喜爱和演练太极拳的人日益增多,对太极拳理论书籍的需要也愈来愈迫切。

本书是在陈式太极拳老架一路 76 势和老架二路 45 势基础上,删去重复动作,分别剩余 42 势和 38 势,逐势分解技击用法及其特点和运动路线。为便于演练者背诵、记忆,书中用了较多的五字或七字俚语,各势后边附有不同情景下的分解动作用法详解,最后以陈鑫俚语歌诀结束。本书对有一定练拳基础的人研究陈式太极拳有一定的参考价值。但在演练时要注意,无论是推手实践,

还是练习单势,都必须建立在“阴阳开合”、“刚柔相济”、“开中寓合”、“合中寓开”的技击、形体相互转化基础上。在技击方法练习中,不能因重视技击,反而出现断续、僵直、丢顶之病,只是在意念和手法上略有侧重而已,久之熟能生巧,定收良效。切不可顾此失彼,弄巧成拙。

本书是著者在长期练拳实践中的一点经验积累和体会,意在抛砖引玉。演练者应遵循太极拳的理论,在实践中反复体会,总结经验,明辨各招势中的“意与气”、“气与形”、“形与神”、“内外相合”、“周身相随”等原则。只有掌握各招势之间的相互变化关系,才能逐渐提高自己的技击水平,愈练愈精。因作者水平有限,加上时间仓促,书中会有疏漏之处,望广大读者朋友阅后多提宝贵意见。

浙江省苍南县华兴建筑工程公司总经理叶德招先生和福建省石狮市蔡经义、何作煌、徐康良、蔡世溶先生以及山东省肥城企业家尹衍国先生为顺利出版本书在经济上予以大力支持,在此深表谢意。

王西安

1998年8月于郑州

目 录

第一章 陈式太极拳老架技击十大劲论 …	(1)
一、意气劲论·····	(1)
二、丹田劲论·····	(5)
三、棚劲论·····	(10)
四、捋劲论·····	(12)
五、挤劲论·····	(14)
六、按劲论·····	(15)
七、采劲论·····	(16)
八、捌劲论·····	(17)
九、肘劲论·····	(19)
十、靠劲论·····	(20)
第二章 陈式太极拳练习前的准备活动 …	(23)
一、脚的活动方法·····	(23)
二、膝的活动方法·····	(24)