

太极功夫系列

Taiji Gongfu Series

The Secret Combat Techniques of
Old Frame Chen Style Taijiquan

老架

技击秘诀

陈式太极拳

王西安 © 著

© 河南科学技术出版社



Wang Xi'an

Henan Science and Technology Press

太极功夫系列

Taiji Gongfu Series

陈式太极拳老架技击秘诀

The Secret Combat Techniques of Old Frame

Chen Style Taijiquan

王西安 著

Wang Xi'an

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,国内外知名的陈式太极拳大师。本书主要包括以下内容: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. — 2版. — 郑州:河南科学技术出版社, 2008.4

(太极功夫系列)

ISBN 978-7-5349-3931-0

I. 陈… II. 王… III. 太极拳—套路(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第046760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:韩家显 韩雅楠

责任校对:王晓红

封面设计:宋贺峰

印刷:黄委会设计院印刷厂

经销:全国新华书店

幅面尺寸:168 mm × 235 mm 印张:11.5 字数:138千字 彩页:2

版次:2008年4月第2版 2008年4月第7次印刷

印数:21 071—26 070

定价:23.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。



2007年11月作者(中间)
受韩国“捌捋挤按学校”
邀请携弟子申思及石东赴
韩国参加太极拳文化交流





央视康龙武林大会前四强选手（都是作者的徒弟）左起李天金、王战军、樊帅鑫、陈三虎



央视武林大会陈式太极拳总冠军
王战军（作者的徒弟）



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



作者简介

王西安是当代陈式太极拳代表人物，陈式太极拳“四大金刚”之一，享誉世界的太极拳王。现任陈家沟武术院院长，中国民间武术家联谊会会长，焦作市武术协会副主席。他是国内外 50 多个武术团体的会长、顾问或总教练。

他出生于太极拳发源地陈家沟。自幼随陈式太极拳大师陈照丕和陈照奎习练太极拳，前后 20 多载，掌握了陈式太极拳的精髓。他的套路演练舒展大方、形神兼备。他的技击功夫极好，跌打擗放，迅、猛、灵、脆，威力惊人。1972 年，他开始参加比赛，先后 20 多次获得全国和河南省太极拳套路和推手比赛冠军。他是首届全国太极拳推手锦标赛冠军，首届全国太极拳名家邀请赛冠军。1983 年，他开始出国讲学传拳。他的足迹已经遍及 30 多个国家和地区。他是第一个应邀出国传拳和将陈式太极拳传到日本与欧洲的陈式太极拳大师。他的 200 多个入门弟子都是全国或河南省太极拳比赛的冠军，他的弟子的弟子获得全国或河南省太极拳比赛冠军者不计其数。他的外籍弟子获得中国或本国太极拳比赛冠军者不胜枚举。

他勤于笔耕，先后出版了《陈式太极拳老架》、《陈式太极拳推手技法》、《陈式太极拳老架技击秘诀》、《陈式太极拳新架一路》、《陈式太极拳新架二路及单刀单剑》等太极拳著作。他的著述中处处闪现其对运动走劲的独特感悟，初学者细读可粗窥门径；有志者循序渐进，可达精妙之境。他还录制了 9 种陈式太极拳套路演练光盘。他的著作和光盘均在国内外发行。他已入选《中国武术家名典》、《东方之子》、《中国名人录》等。



Introduction To The Author

Being one of the four world-famous Chen Style Taijiquan Grand Masters, Wang Xi'an is a representative figure of contemporary Chinese martial art. He is the current president of Chen Village Martial Arts Institute, the chairman of Chinese Folk Martial Artist Association, and the vice chairman of the Wushu Association of Jiaozuo City. He is also the head coach or consultant of more than 50 martial art teams throughout the world.

Master Wang was born in Chen Village — the birth place of Chen Style Taijiquan. Starting in his youth, he followed the two 18th generation Chen Style Taijiquan grand masters, Chen Zhaopi and Chen Zhaokui, for over 20 years to learn and refine his skills and theory. Under the brilliant teachings of the two grand masters and through his own diligence, he mastered the essence of Chen Style Taijiquan and excelled in many aspects of Chen Style Taijiquan, especially in the practical techniques of push hands. His beautiful forms are characterized by graceful, complete, and natural moves. His astounding combat techniques are full-feature demonstrations of power, swiftness, flexibility, and effectiveness. Since 1972 master Wang has participated in numerous national and regional martial art tournaments and earned more than 20 titles in both Chen Style Taijiquan routines and push hands. He was the champion of the very first National Taijiquan Push Hands Championship Competition, and the champion of the first National Taijiquan Masters Invitational Tournament. Master Wang started his teaching outside China from 1983, since then has traveled to over 30 countries and regions worldwide to teach Chen Style Taijiquan. He was the first Chen Style Taijiquan master having been invited to teach taijiquan in Japan and Europe. His more than 200 formal disciples are all gold medal winners of various national and regional taijiquan tournaments, and his disciples' students have also won numerous gold medals in national taijiquan tournaments. Many of his international students are champions of national and worldwide taijiquan tournaments.

Based on his own learning and teaching experience as well as the works of earlier Chen Style Taijiquan masters, Master Wang has published several books about Chen Style Taijiquan: *Chen Style Taijiquan Old Frame*, *Chen Style Taijiquan Push Hands Techniques*, *The Secret Combat Techniques of Old Frame Chen Style Taijiquan*, *Chen Style Taijiquan New Frame First Form*, *Chen Style Taijiquan New Frame Second Form*, *Single Broad-sword and Single Straight Sword*. He also recorded all Chen Style Taijiquan routines on a



set of 9 video discs to give students a live, thorough, and detailed demonstration. These books and videos are available throughout the world, these works fully reflect Master Wang's personal enlightenment and deep understanding of the Chen Style Taijiquan theory and training system, they were written to help beginners as well as advanced students to improve their taijiquan skills towards perfection. Because of his excellent taijiquan skills and well recognized works in teaching and promoting taijiquan throughout the world, Master Wang was selected to be listed in *The Dictionary of Chinese Martial Artists*, *The Son of China*, *The Book of Famous Chinese People*.



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术学院交流访问，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 式和老架二路 45 式基础上，删去重复动作，分别剩余 42 式和 38 式，逐式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，各式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，还是练习单式，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，明辨各招式中的“意与气”、“气与形”、“形与神”、“内外相合”、“周身相随”等原则。只有掌握各招式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	陈氏始祖历史推源	1
第二章	陈式太极拳老架技击十大劲论	7
	一、意气劲论 / 7	
	二、丹田劲论 / 9	
	三、棚劲论 / 12	
	四、捋劲论 / 14	
	五、挤劲论 / 15	
	六、按劲论 / 15	
	七、采劲论 / 16	
	八、捌劲论 / 17	
	九、肘劲论 / 18	
	十、靠劲论 / 19	
第三章	陈式太极拳练习前的准备活动	21
	一、脚的活动方法 / 21	
	二、膝的活动方法 / 21	
	三、胯的活动方法 / 22	
	四、腰部活动方法 / 22	



- 五、胸腹活动方法 / 23
- 六、肩部活动方法 / 23
- 七、颈部活动方法 / 23
- 八、头部活动方法 / 24
- 九、肘腕活动方法 / 24
- 十、筋肌放长活动方法 / 24

第四章 陈式太极拳练习后的整理活动……………26

- 一、缓缓散步求平静 / 26
- 二、保护皮肤达灵敏 / 26

第五章 陈式太极拳老架一路俚语图解……………28

- 一、陈式太极拳老架一路动作名称 / 28
- 二、陈式太极拳老架一路俚语及技击分解动作名称 / 30
- 三、陈式太极拳老架一路技击动作俚语图解 / 31

第六章 陈式太极拳老架二路俚语图解……………112

- 一、陈式太极拳老架二路简介 / 112
- 二、陈式太极拳老架二路动作名称 / 113
- 三、陈式太极拳老架二路俚语及技击分解动作名称 / 114
- 四、陈式太极拳老架二路技击动作俚语图解 / 115

附 录……………151

- 弘扬太极 技艺绝伦——记国际太极拳大师王西安先生 / 151
- 金牌背后恩师情 / 156
- 作者履历 / 161



第一章

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，至今已有六百余年历史。关于陈卜的历史渊源，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，于洪武五年于原籍山西省泽州府东土河村携眷避迁洪洞。先是明元逐鹿取我中原时期，明太祖履战怀庆不下，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（1976年12月修）。

《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）。

《陈氏世传太极拳术》（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《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”。

2 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调查。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。”他一听说陈家沟来人，笑着道：“陈家沟与土河村是一家人。”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，后经历代征战，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， he 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：老三在沁阳邢邵，老二在常阳村（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，记载基本都丢光了，只是陈门长者代代传说：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