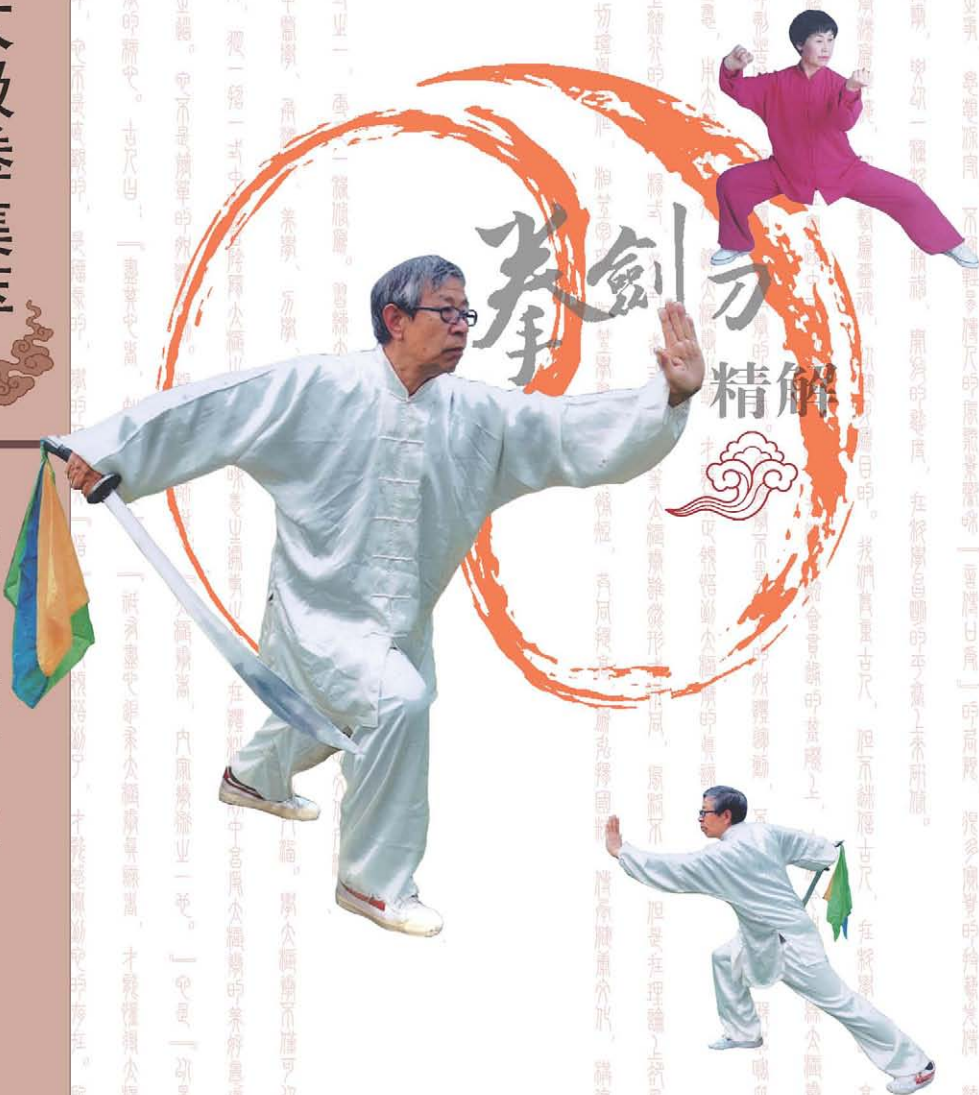


陈式太极拳集萃

王青甫 赵会珍 编著



河北科学技术出版社



作者简介

王青甫，河北沧州人，国家级社会体育指导员、太极拳师，河北武术文化研究会特邀拳师，石家庄市裕华区武协副会长。几十年来与夫人赵会珍共同学习练习和传授太极拳，培养弟子数十人、学生数千人，多次组织领导和参加大型太极文化交流活动，多名弟子在省市及国际太极拳比赛中屡获集体、个人金奖。

著有《陈式 48 式简化太极拳》《陈式太极剑》《太极论道》《太极人生》等，并发表过多篇相关论文，为弘扬武术精神，传承太极文化作出了突出贡献。

陈式太极拳集萃

王青甫 赵会珍 〇 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳集萃 / 王青甫, 赵会珍编著. -- 石家庄:
河北科学技术出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5375-6668-1

I. ①陈… II. ①王… ②赵… III. ①陈式太极拳
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309637号

陈式太极拳集萃

王青甫 赵会珍 编著

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街330号 (050061)
印 刷 河北联合印务有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 35
字 数 500千字
版 次 2014年5月第1版
2014年5月第1次印刷
定 价 89.00元 (全两册, 随书附赠光盘)

版权所有, 翻印必究



王青甫（2012年夏）



2009年王青甫、赵会珍夫妇在承德兴隆



王青甫拳影



王青甫刀影



赵会珍拳影



王青甫剑影



赵会珍拳影

2011年王青甫、赵会珍与学生
在世纪公园合影



2011年在野生原度假村授拳时
与敬业集团董事长李赶坡等合影



2011年王青甫、赵会珍与学生
在东环公园合影



王青甫接受电视台采访



在东环公园晨练剑



在东环公园晨练刀





弟子李从从拳姿



弟子曹彦华剑姿



弟子白海霞拳姿



弟子丁锦霞拳姿



弟子刘春蕾拳姿



弟子谷计恩拳姿



弟子聂志勇刀姿



弟子刘永强拳姿



2008年参加中国邯郸“世纪杯”第十一届国际太极拳运动大会，荣获集体项目第二名和个人多项金奖。赛后师生合影留念



聂志勇、陈康、刘永强分别荣获陈式竞赛套路金、银、铜牌



2010年代表河北省一队参加第八届中国沧州国际武术节，荣获集体项目第一名和个人多项金奖（第八届中国沧州国际武术节，是当今国际武术界档次最高、规模最大的国际武术顶级比赛盛会，全国各省市和世界44个国家的武术精英参赛。）



2010年沧州国际武术节比赛现场



2010年沧州国际武术节获奖后合影



2012年6月16日在敬业集团收徒仪式后合影。前排从左至右：姜桂增（原市委组织部副部长）、张益民（原市武协主席）、赵会珍、王青甫、李赶坡（敬业集团董事长）



2012年7月15日王青甫、赵会珍收徒仪式后合影留念。前排从左至右：姜桂增（原市委组织部副部长）、张发旺（石市政协副主席）、赵会珍、王青甫、刘鸿雁（原省武协主席）、胡耀辉（谷养道董事长）





2010年在中国沧州国际武术会场

总序·太极人生

我们二人出生在武术之乡——河北沧州，自幼习武，中年之后又习练太极拳，寒来暑往，坚持不懈，练拳、教拳、研拳成为我们人生最重要的部分。几十年来，我们同诸弟子同学共武，相互切磋，技艺不断增进，成绩不断取得，同时对太极拳的拳理、拳法乃至太极文化的认识和理解也不断加深，并逐渐有了一些体悟。

1

太极拳属于内家拳，是中华武术优秀拳种。习练太极拳首先要懂得拳理拳法。

在太极拳发展历程中，受门派之争、思想保守、不肯轻易传人的风气影响和“言传口授”的局限，很多宝贵的技艺失传，流传下来的典籍也难免有误。因此，今天我们习练太极拳，要以一种科学的精神、开放的态度，在科学昌明的平台上来研修。

习练太极拳以拳理为依据，以拳法为准绳，以技击为灵魂，以健身为目的。我们尊重古人，但不迷信古人，在科学发达、高度文明的今天，我们不能一成不变地继承，更不能照搬硬套，必须在实践中不断总结经验，在继承融会贯通的基础上，古为今用。习练

太极拳要不唯人，不唯书，以健康的心态，通过持之以恒的刻苦修炼，努力探讨太极拳的真谛。太极拳不是简单的肢体运动，不明拳理拳法，那叫瞎比划。只有明太极拳之理，懂太极拳之法，知太极拳之意，用太极拳之德，运太极拳之劲，才能真正领悟到太极拳的真谛。

天下太极拳是一家。目前社会上流行的陈式、杨式、吴式、武式、孙式等太极拳虽然形式不同，风格不一，但是在理论上却是相同的。大家都应该摒弃门户之见，切实加强交流、切磋与合作，相互包容，相互学习，取长补短，共同提高，为弘扬国粹，传承健康文化，构建和谐社会作出应有的贡献。

2

太极拳不仅是最科学的健身方式之一，更是一种修为。习练太极拳不仅要练，更要体悟其丰厚的文化内涵。

太极拳蕴含着中国古代哲学、中医学、兵法学、美学、力学、心理学、气功等多门学科的基本文化内涵。学太极拳不仅可以强身健体，还会在无形中受到传统文化的感染和熏陶，从一招一式中体会阴阳太极之理，品味养生处事之道，在体松心静中享受太极拳的美好意境。

太极拳乃性命之学，兼备文武之道。它不是简单的肢体运动。杨澄甫大师说：“太极拳者，内家拳术之一也。”它是“以易理为本，其言心气功夫”。“心”“气”才是太极拳的核心。古人曰：“尽其心者，知其性也”，“只有尽心追求太极拳真谛者，才能懂得太极拳之妙也”。但“心”“气”都是看不见、摸不到的，它不是直观的，是抽象的，学的人需要“悟”，只有领悟到了，才能感觉到它的存在。所以说太极拳是一种修为。



讲太极拳是一种修为，是指它身心并练，内外双修，是一门科学运动。太极拳讲的是：“先在心、后在身：以心行气，以气运身。”太极拳要求“在动中求静，在静中求动”。在松静中渐入佳境，体悟人生。阴阳需要平衡，处事需要圆满，人生需要和谐。老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”“道法自然”才是“道”的最高境界。太极人生即健康人生、快乐人生，高高兴兴过一生，健健康康过一生，才是最终目的。

3

太极拳的生命在于创新和发展。太极拳是我国优秀的文化遗产，首先应继承，这是我们义不容辞的责任。但继承不是目的，是为了发展。作为武术，太极拳过去是以技击为用，今天则是以健身养生为主，这也是太极拳能够普及推广的根本原因。太极拳要发展，就必须适应时代和社会的需要。对传统的太极拳，既要倍加珍惜、尊重和爱护，又要在继承传统的基础上不断充实，不断完善，使其沿着正确、科学的方向发展。创新才能发展，太极拳只有创新才有生命力。

当然，创新不能脱离原来的基础，不能偏离武术这个核心。为强调观赏性，片面追求花样，把武术变成“舞术”或健身操；为追求养生，一味强调慢软，致使太极拳神运不足；为追求技击，强调劲力而过于刚硬如此等等，都是失去了创新应有的意义。创新是要在继承传统的基础上，为适应当今的社会环境和人文的需要，要输入正能量，注入新鲜的血液，使之耳目一新；是古为今用，让古老的中华文化弘扬光大，走向世界，让全人类共享太极拳的健康运动之妙。

具体说，创新应遵循以下几条原则：