

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练和传授太极拳，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 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



2009年王青甫、赵会珍夫妇在子龙大桥



2008年王青甫与学生在世纪公园



2012年王青甫、赵会珍与学生在东环公园



2007年王青甫、赵会珍与学生们一起在世纪公园晨练



2007年王青甫、赵会珍与学生们一起在世纪公园晨练



弟子聂志勇拳姿



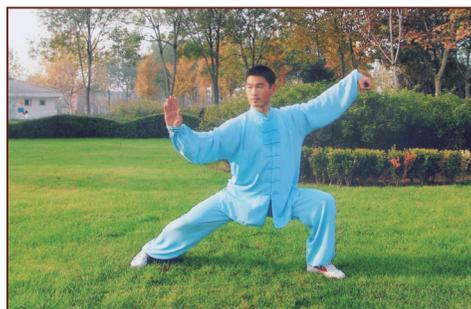
弟子聂志勇剑姿



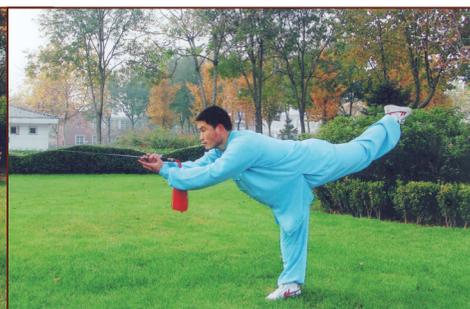
弟子白海霞拳姿



弟子白海霞刀姿



弟子刘永强拳姿



弟子刘永强剑姿



2009年青浦太极拳培训学校参加中国承德第三届全国旅游城市太极拳（体彩杯）邀请赛，荣获集体项目第一名和个人多项金奖，赛后合影留念



2005年在山西绵山参赛获奖归来留影（后排从左：李淑梅、荣庆敏、王青甫、严荣芹、梁荷荫；前排从左：徐素平、康铁英、赵会珍、耿曼尼、古计恩）



1990年与马虹、陈正雷、朱天才等在陈家沟合影留念（前排从左：王青甫、陈正雷、朱天才、马虹、石岳、张同海；后排从左：王健农、聂新栋、万明群等）



1990年参加河北省沧州“农机杯”武术比赛后在沧州铁狮子前留影（前排从左：温连锁、沈安、丁新民、赵会珍；后排从左：石建义、张益民、王青甫、闫波、聂新栋）



2006年参加河北省武术文化研究会武术交流获奖后，与副省长王幼辉、省
 武协主席刘鸿雁等合影留念



2005年王青甫与马海龙老师在
 山西介休绵山合影

2005年王青甫与杨振铎
 老师在山西介休绵山合影

王青甫同道
 武术文化沐浴
 苍生不厌不倦
 口碑永恒

刘鸿雁书
 癸卯年八月

河北省武协原主席刘鸿雁为王青甫题词





原序·甘做太极探路人

我们只是太极拳普通的习练者和传承（播）者。虽然自幼热爱武术，研习太极拳几十年，教授学生数千人，但面对这一博大精深、学无止境的文化瑰宝，仍不敢言懂拳，只能说有所体悟，积累了一些粗浅经验与认识而已。

太极拳是武术中的一个拳种，它属于内家拳，习练太极拳必须以拳理为依据，以拳法为准绳，不唯书、不唯人、不唯上；习练太极拳必须崇尚武德，要以强身健体、弘扬传统文化为宗旨；以武会友，和谐相处；太极拳有门派之分，但切不可有门派之见；天下太极拳是一家，要以海纳百川的气度，相互欣赏，相互借鉴，博采众家之长，共同切磋提高。太极拳是一个传统拳种，同任何事物一样，其生命在于不断地发展和创新，要师承传统，又不断创新，切不可拘泥于古人。

但同时，太极拳也是文化，蕴含着中国古典哲学、伦理学、美学、中医学、兵法学、力学等国学的精华。学练太极拳不仅可以强身健体，还可从一招一式中体会阴阳太极之理，品味养生处世之道，在心静体松中享受太极拳的美好意境，感受传统文化的熏陶。作为一个太极拳习练者，我们有责任和义务传承、传播太极健康文化。

在今天而言，太极拳更直接的是一种最佳的科学健身运动。运动是为了健康，所谓健康，是指身心两方面。健为壮，是体，是外表的健壮；康为安，在内，为内壮，指心神安康。所以说心康体健。太极



拳不是简单的肢体运动，如杨澄甫大师所说“乃心气功夫”。它先在心，后在身，以心领气，以气运身。身心并练，内外双修。它在静中求动，动中求静，是人体内在的气血贯通运动。这种运动只有在身心静意静的前提下，才能收效。特别是在喧闹浮躁充满竞争压力的今天，太极拳当仁不让地被国内外公认为是最好的健身运动之一。

用有限的语言去描绘似乎无尽的道理，是一切著述所面临的困境。对博大精深的太极拳而言，我们的点滴体会更是挂一漏万，似乎只有用老子的“道可道，非常道”才能表明说不尽的困顿和无奈。但毕竟要说，就像盲人探路的竹竿，竹竿不是路，但没有竹竿，就无法探知。我们把自己的点滴经验权作探知太极拳的竹竿，帮助人们探求太极拳的真谛。

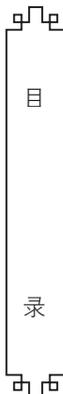
基于此，我们在习练和传授弟子的同时，挤出时间研读了大量有关太极拳方面的古籍和名家文论，对太极文化进行了深入思考，结合研习实践，陆续撰写和发表了一些文章，有的还获得一定的反响。此次编辑出版的《太极论道》，就是将过去的文稿进行筛选整理，并附部分名家经典拳论和民间流传拳论，把我们对太极拳的理解和认识进行系统总结，目的是为学练者尤其是初学者，更好地学习和掌握太极拳的基本知识及领悟拳理拳法提供帮助，也为普及推广太极拳作点贡献，还为今后完善创新留些借鉴的资料。

由于水平所限，本书的不足乃至错误之处，望各位同仁不吝赐教。我们权当这是一块粗糙的砖，期盼能引出各方美玉来。

本书编辑出版过程中，得到了振华、岩波、尚武等同志的大力协助，在此一并致谢。

王青甫 赵会珍

2010年3月于石家庄



目 录

I 太极理法篇·····1

太极人生歌诀 / 2

太极拳的理法之源 / 3

一、《易学》的基本概念 / 3

二、《易学》的形成与发展 / 5

浅议太极图 / 10

一、太极图 / 10

二、太极图与社会 / 13

三、太极图与太极拳 / 14

太极拳的历史源流与发展历程 / 18

一、太极与太极拳 / 18

二、太极拳的源流 / 21

三、太极拳五大流派 / 22

四、新中国成立后太极拳的发展状况 / 24

太极拳的生命在于发展与创新 / 29

一、改革创新是一切事物发展的动力 / 29

二、太极拳的历史沿革与发展创新 / 31

三、太极拳的今天和明天 / 33

传播健康文化 弘扬太极拳运动 / 37

一、人类健康的标准 / 37

二、太极拳运动与奥林匹克精神是一致的 / 39

三、习练太极拳的好处 / 41

四、明拳理，懂拳法 / 44

II 太极技法篇·····47

略谈陈式太极拳的身形身法 / 48

- 一、关于三节 / 49
- 二、关于四梢 / 50
- 三、关于三合 / 50
- 四、关于三个丹田 / 51
- 五、陈式太极拳对三盘的要求 / 51

论陈式太极拳的“缠丝劲” / 54

- 一、“缠丝劲”的概念 / 55
- 二、“缠丝劲”的功能性 / 58
- 三、螺旋劲的科学性 / 60

漫谈太极拳的“气”与“劲” / 64

- 一、“气” / 65
- 二、“劲” / 69

太极拳推手知识 / 73

- 一、太极拳推手的发展与演化 / 73
- 二、太极拳推手的理法知识 / 76
- 三、练太极拳推手的方法和步骤 / 82

浅谈太极拳的“呼吸” / 84

- 一、胸式呼吸 / 88
- 二、腹式呼吸 / 88

中国气功与太极拳 / 90

- 一、“气功”的概念 / 91
- 二、“气功”的分类 / 91
- 三、“气功”的由来与发展 / 93
- 四、“气功”与太极拳 / 95

如何理解“太极劲” / 97

太极拳与养生 / 101

- 一、何为“养生” / 102
- 二、中国传统“养生”观念 / 105
- 三、太极拳的“养生”之道 / 108