

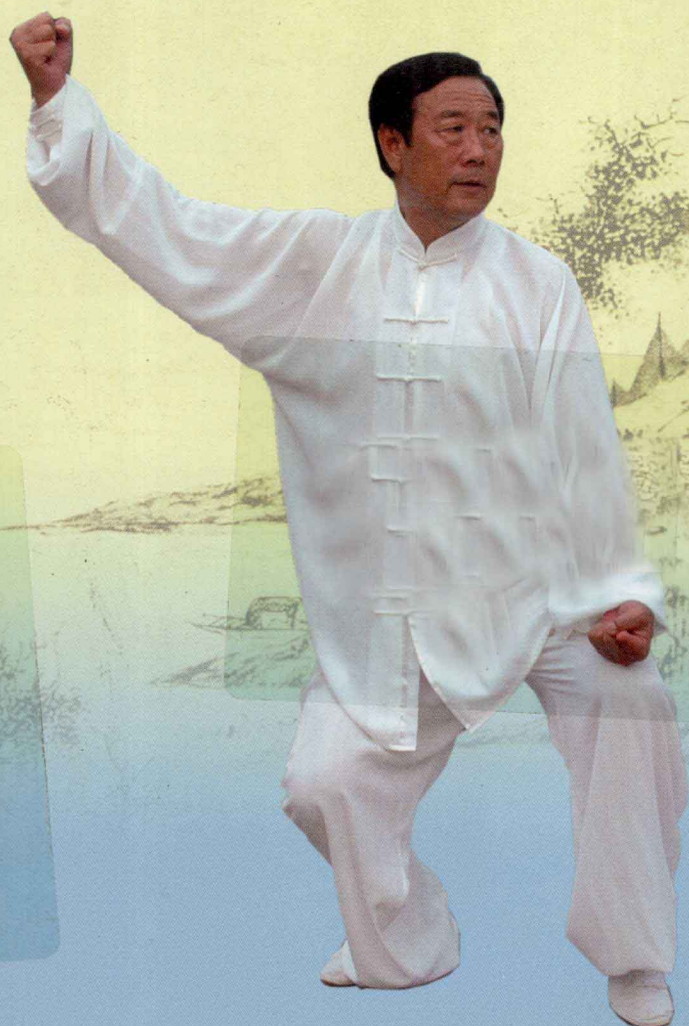
王西安◎著



河南科学技术出版社

陈式太极拳

新架一路篇



陈式太极拳 新架一路篇

Chen Style Taijiquan New Frame First Form

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。他在本书中首次公开了许多秘不外传的练拳诀窍和实战技巧。本书主要包括以下内容：陈式太极拳的起源及发展简史；陈式太极拳十大技击要领；陈式太极拳新架一路图解等。为便于读者学练，全书配有插图 555 幅。本书是广大陈式太极拳爱好者练拳强身的良师益友。

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳：新架一路篇 / 王西安著. — 郑州：河南科学技术出版社，2009.9 (2011.2 重印)

ISBN 978-7-5349-4240-2

I . 陈… II . 王… III . 太极拳 — 基本知识 IV . G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 160207 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

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：河南省瑞光印务股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：168 mm × 235mm 印张：12.25 字数：194 千字

版 次：2009 年 9 月第 1 版 2011 年 2 月第 4 次印刷

定 价：50.00 元 (全套三册)

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。



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	



自序

陈式太极拳新架（以下简称新架）是太极苑中的一株奇葩，目前在国内外迅猛发展，深受太极拳爱好者的喜爱。

陈式太极拳新架套路乃近代陈式太极拳代表人物陈发科穷毕生精力所创。这套拳法共 83 式，具有缠丝多、发劲多、架子低、难度大的独特风格。

陈照奎老师是陈发科的幼子，精通陈式太极拳理论和擒拿术及各种技击方法，善于精巧细腻的攻防技术。20 世纪 70 年代几乎年年返乡，一住数月，将自己平生所学及心得尽授村中弟子。现在陈家沟所练的新架套路及擒拿等技巧，皆陈照奎老师所传。

我第一次看到陈照奎老师练新架，是在 1973 年的一天下午，在本村陈茂森家的院子里。他的动作舒展大方，轻重兼备，浑厚圆满。套路中的发劲、弹抖更是他的拿手好戏，速快、劲整、短小、松活、神妙、灵敏、洒脱。观后个个惊叹不已。

他讲课因人施教，当场示范。他第二次回乡授拳时，对传授技击比较重视。有一天下午，陈照奎老师和陈茂森俩人一起来到我家。我忽然看到他们，忙搬凳让座。陈茂森先生说：“不必了！陪你十叔到外面走走。”我在前面领着他们从后门出去，只见座座房门上锁，院内空无一人。这时，他俩人停下脚步，不知附耳说了点啥，陈茂森先生对



我道：“西安，你给你十叔推推手。”我那年30岁，正是血气方刚、争强好胜的年纪，毫无推辞之意就上去与陈照奎老师搭手。在我搭手的一瞬间，只见他左手一拍我肩，我的身体早已倾斜，还没有回过神来，他一靠发出，我双脚早已离地而起。我从地上爬起来正在沉思时，他与陈茂森已走到大门口，边走边扭过头来对我说道：“你回去吧，我们自己转。”我看着他俩走出大门，才转身回家，边走边想，愈想愈纳闷：怎么不叫我去？后来我才理解，他是在单独教我。功夫不负有心人，一连数月我苦练不辍，后终有所得。

三个月之后的一天晚上，我早早吃过晚饭就到训练场去了。我那里见陈照奎老师一个人在房内烤火，他笑着问道：“你今天为啥来这么早？”我说：“今天吃饭早，没事就来了。”他又问道：“这段时间你有啥体会？”我说：“我练一下您给看看。”我这次没有练拳，下场练了一个单势侧肩靠，一连打了数次才停下来。他看后笑着说道：“不错，看来你是下功夫了！”他从灶上下来道：“你照我身上打几拳，我给你作个反弹劲，你体会一下。”一开始我还不好意思用大力，他说道：“你用全身最大力量打。”这时我才用尽全力一连打了三捶。待第三捶将要接近他的胸部时，他胸腰来了个疾速折叠劲，将我的拳给反弹回去，震得我肩背发麻。此时他问我道：“怎么样？有什么感觉？”我只是笑了笑，心里却在暗想：此劲如此迅猛。陈照奎老师因人教学的方法、现场示范的精神，是我永远学习的楷模。为感谢陈照奎老师的栽培，今著此书，作为给老师仙逝26周年的祭礼，以此来寄托我们的哀思！

日本东京陈式太极拳研究会野口敦子、檀上寿贺子、田中郁子、岗崎静枝、宫川洋子、谷内久惠、岗野范子、水野宏章为本书提供照片，焦作市阎素杰、李利清、宋振伟认真校对书稿，济源市卢光明、刘保忠、赵晓峰为本书的出版在经济上予以大力支持，加拿大的方颖华先



生将本书的部分内容翻译成英文，在此一并致谢。

王西安

2006年10月于陈家沟武术院



目 录

陈式太极拳十大技击要领

第一章 概述.....	1
一、陈氏始祖历史推源 /1	
二、陈家沟历史推源 /7	
三、陈式太极拳的起源 /8	
四、陈式太极拳发展简史及其演变 /9	
第二章 陈式太极拳十大技击要领.....	13
一、擒拿要领 /13	
二、解脱要领 /14	
三、惊闪靠要领 /16	
四、移重心要领 /18	
五、回劲要领 /19	
六、惊闪捋要领 /20	
七、背折靠要领 /21	
八、后摆击要领 /22	
九、揽腰肘要领 /23	
十、捌劲要领 /24	



第三章 陈式太极拳新架一路图解.....26

一、陈式太极拳新架一路动作名称 /27

二、关于图解的几点说明 /29

三、陈式太极拳新架一路动作说明 /30



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



序中有一段道：明洪武七年，余始祖陈卜，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。余始祖以凤精太极拳，慨然奋起。

《陈氏世传太拳术》（陈子明著，中华民国二十一年十二月三十日初版）自序中有一段道：自我九世祖奏庭公创始太极拳术，下逮子明，已及八世，其间名手辈出。

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“始祖陈公讳卜，山西晋城泽州郡东土河村”。

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



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，他有三个儿子。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



土河姓陈的有啥关系没有？”陈富元道：“据历代传说，明初战乱刚刚平息，苛捐杂税愈来愈重，又加上那几年灾荒不断，家族中曾有不少人背井离乡，携儿带女逃荒往河南去。后来传说他们都在河南怀庆府邰邵、常阳村落户了。”我们又问他：“你们陈家知道河南有你们陈姓同门，为什么都没人去看看？”陈富元道：“以前没有公路，太行山层峦叠嶂，数十里没有人家，若没人结伴同行，遇见狼虫虎豹那定是有去无回，谁敢去？不过，1965年2月初我们一行几人去寻访过。由于年代久远，又缺少文字记载，一时难以搞清楚。不过他们都知道自己是晋城人。”

第二天，为了弄清泽州郡、泽州府，东土村、东土河的问题。我们又走访了晋城市史志办。他们说：“你们所查的资料历史年代比较久远，一时半刻搞不清楚，最好你们亲自查。”

经过查阅，泽州名最早始于隋代，后经唐、宋、元、明、清、中华民国时期，略有变动。参考变动情况如下：隋开皇三年（583年）取消郡的制度，以州辖县。高平郡改为泽州。

唐高祖武德元年（618年）废长平郡置泽州。

唐高祖武德二年（619年）析丹川县置晋城县，晋城名由此始。

唐太宗贞观元年（627年）泽州州治由端氏移至晋城。

唐玄宗天宝元年（742年）改泽州为高平郡。

宋高宗建炎二年，金太宗天会六年（1128年）改泽州为南泽州。

金海陵王天德三年（1151年）南泽州复改为泽州。

清世宗雍正六年（1728年）泽州改府。

中华民国三年（1914年）废泽州府，改凤台县为晋城县。

1983年，晋城县改为晋城市（县级市）。

1985年，晋城市改为省辖市。1996年晋城市郊区改为泽州县。

在晋城若干村名变异表正数第8行中有东土河村（原名东土蛾



1983年，晋城县改为晋城市（县级市）。

1985年，晋城市改为省辖市。1996年晋城市郊区改为泽州县。

晋城若干村名变异表正数第8行有：东土河村（原名东土蛾村），何时变异没有记载。

晋城县的基层行政区划，明代以前无从详考。明、清两代均实行里甲制度。清代以来的里甲制度有较为详细的记载。《山西通志》记载：清雍正六年（1728年）凤台县划为170里，但未记载里甲的具体名称。

清乾隆四十七年（1872年）版《凤台县志》及清光绪八年（1882年）版《凤台县志》对乡里名称均有详尽记载。

清乾隆时，全县划分4乡、20都、171里（后改为150里）。乡辖都，都辖里。城内设10坊。关边设9乡。4乡中立南乡，下辖26里、347庄，东土河村则在其中。

东土河村概况：东土河，全村284户，887人，耕地面积1197亩。村内以陈、王、郭三姓为主。陈姓165户，825人。村东西长0.8千米，居住在面南坐北的山洼里。村内老街比较狭窄，但全是青石条铺地，由于年代久远，雨水冲刷，长年失修，如今变得有些凹凸不平。古老房屋处处可见，保存完好。历史古迹四处呈现，山青水绿，风光秀美。

村东头，有两棵老树，一棵槐树，一棵杨树，数人环抱不能围。由于年代久远，两棵树螺旋形缠绕到一起，弯曲前伸，由路南到路北又漫圆下垂，远远看去好像是一座人工搭成的大寨门。岁月流逝，树干中空，人们常在树下乘凉，树内避雨。

村西头有座大庙，始于宋代，华丽精美。庙后紧靠青山，两边是沟，右边叫圪里沟，左边叫化角沟，沟内溪水流淌，长年不断，听到哗哗的溪水声，清心悦耳。相传，这座庙与晋城市庙及河南沁阳二仙



影，故后人把它叫做“犀牛望月”。

村南边山顶有座“珍珠塔”，50多米高，始于唐代。这座塔修造得更加精美，雕梁画栋，各种图画琳琅满目，在阳光的照耀下，五彩缤纷，华丽诱人，让人流连忘返。

村西南山脚下，在青石板上有三眼吃水井，开挖于明代，井深3米，水仍清澈见底。在没有先进工具的年代里，石上开井绝非易事。这显示了东土河村人民的坚毅和智慧。

村西南的大山上，半山腰孤零零地伸出一块大青石（3米多长，2米多宽），远远望去像是一只从山中向外爬出的乌龟，近看更是形象逼真。当地民谣道：“空腾龟天成，人诚龟更诚。踩踩龟身背，辈辈都富贵。踏踏龟脖子，万事不用愁。踩踩龟背腰，步步能升高。”

为弄清陈卜迁居陈家沟的历史渊源，我曾去太原，下洪洞，三到晋城，三访东土河村。调查所得，与陈鑫的《太极拳图画讲义》（手抄本）中所述相符。陈家沟陈氏始祖陈卜，实属东土河村人氏。因作俚歌，以志纪念。

历代泽州多争战，元明时期人更惨。
苛捐杂税繁且重，饥荒年里遭蝗虫。
日午灶旁无炊烟，草根树皮把肚填。
陈卜携眷逃洪洞，又遇移民徙怀庆。
为拨迷雾深山访，澄清渊源志气扬。
岁月如烟空逝去，弹指一挥数百年。

二、陈家沟历史推源

要弄清太极拳的来龙去脉，须弄清陈家沟的历史演变。陈家沟的历史要上溯到元代末年。元代的统治者为了维护其腐朽统治，实行残



第二章

陈式太极拳老架 技击十大劲论

一、意气劲论

欲知太极拳的劲，须首先弄清意与气。太极拳的意与气在人体内是无声无息的，既看不见也摸不着。一般说来，意即是心。然而仔细分析，心与意之间尚有区别，这就是心为意之主，意为心之副，心意密切相关。无论是行功练拳或推手，心动则意起，意起则气随。总之，心意气是紧密关联的有机整体。若练拳时不能平心静气，心意则散，意散气则浮。反之，心静则意坚，意坚则气沉。

气在人体中占有极为重要的地位。人体内的气不只是元气，而是四气的总称。首先是元气，没有元气，其他三气就无所依存；二是两肾所生的真气（即先天元气）；三是含有物质性并带有磁感的外气；四是人食五谷经过脾胃的运化而生成的水谷精微之气，即为后天之气。此四气总称为内气，也就是练习太极拳所指的“丹田之气”。

人们都知道，血是人体中最为宝贵的，然而血与气相比，气则更为宝贵。因为气与血的关系是气为主，血为副；气为阳，血为阴；气为卫，血为营。人的生命全在营卫。若有营无卫，就像一个国家只有内部的经济建设，而国境上没有武装军队的保卫，就无法抵御外来的



业，为了保卫桑梓不受地方匪盗危害，精通拳械的陈卜在村中设立武学社，传授子孙习拳练武。

陈卜及其后代6代同居，有第2代陈刚、第3代陈琳、第4代陈景元、第5代陈堂、第6代陈宗礼等人。到第7代陈思齐、陈思孔、陈思怀三兄弟时开始分家立业。陈思齐传于第8代陈守身，又传于第9代陈我读、陈我讲、陈我诵、陈我漠兄弟4人，再由陈我讲传于第10代陈汝信。陈氏另一支由第7代陈思怀传于第8代陈抚民，由陈抚民传于第9代陈奏乾与陈王廷二人。

陈王廷（约1600—1680）又名陈奏庭，系明末文庠生、清初武庠生，文武双全，曾只身闯玉带山，劝阻登封武举李际遇叛乱，为清廷在山东平定盗匪立过战功，在河南、山东负有盛名却不被清廷重用。陈王廷报国无门，收心隐退，在耕作之余，依据自己祖传之一百单八式长拳，博采众家之精华，结合阴阳五行之理，并参考中医学中有关经络学说及导引、吐纳之术，发明创造出了一套具有阴阳相合、刚柔相济的新型拳术，包括太极拳五路、炮捶一路、双人推手及刀、枪、棍、剑、铜、双人粘枪等器械套路。

从现有的陈王廷的《长短句》中，可以了解当时的一些情况。

叹当年，披坚执锐，扫荡群匪，几次颠险！蒙恩赐，枉徒然，到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。

欠官粮早完，要私债即还，骄谄勿用，忍让为先。人人道我憨，人人道我颠，常洗耳不弹冠。笑煞那万户诸侯，兢兢业业不如俺。心中常舒泰，名利总不贪。参透机关，识彼邯郸，陶情于鱼水，盘桓乎山川，兴也无干，废也无干。若得个世境安康，恬淡如常，不忮不求，哪管他世态炎凉，成也无关，败也