

王西安◎著

河南科学技术出版社

陈式太极拳

老架技击篇



陈式太极拳 老架技击篇

The Secret Combat Techniques of Old Frame
Chen Style Taijiquan

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—套路(武术) 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 × 235 mm 印张：9.75 字数：138千字

版次：2009年9月第1版 2011年2月第4次印刷

总定价：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。



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。



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。

阎素杰、宋振伟参与了本书的校对工作。

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



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”。

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，这名叫陈锦堂。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



代，陈家先祖曾为陈门启用了“仲思自文玉、福廷云金和、景作元风殿、毅假良贞洪”这20个字谱，作为子孙续排传用。我们问：“陈家沟与土河村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邙邙、常阳落户了。”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。”

4 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：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。

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



庙相继建立，后人称这三座庙为姊妹庙。

望月壁，在庙的南边，墙宽20余米，高10余米。影壁墙四周塑着四个弯腰神像，手执铁链，个个龇牙咧嘴，人称“四大天王”。中间塑了一头大犀牛，更是精美别致，在阳光的反射下，地面可以现出牛影，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3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》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。



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



侵侮。对身体来说，就易受外邪的入侵而染病。若有卫无营，就无法滋养身体。故卫为重，营为轻，血不足尚可暂存，气不足则立危。传统的医学观点认为，气为血之帅，气行则血行，人体就会气血调和，阴阳平衡，生机旺盛。

古代道家对丹田之气十分珍视，称“丹田”为炼制仙丹的丹炉，可见练习太极拳养丹田之气极为重要。

练习太极拳以意行气，以气催形，形气结合与练气功是一脉相承的，只是方法上有区别而已。气功是静中求动，练拳时行功、走架是动中求静，通过以意导气训练形体与技击，比专练静中求动的静气功更为高级，所以说练习太极拳可称为高级活气功。需要强调的是，无论是站桩，还是练习太极拳，在行功练气中都要顺其自然，合乎规律。只有这样才能使气血分布周身，均匀连绵，做到练功后面不改色，气不发喘，周身轻爽舒适，绝无急促劳顿之感。久而久之，必能充实血脉，协同外气，促进人体发育、气血经络畅通和精气津血之间的相互生化，润泽脏腑和增强机体，抵御外邪的侵入，确保人体的健康和生命力的旺盛，达到益寿延年的目的。

采气练拳定要符合意气之理。若有理无法，则气不能豁然贯通周身；若有法无理，等于舍本逐末。所以初学者不可急躁，即使练习中遇到种种困难，也必须耐下心来，平心静气，遵循客观规律，循序渐进。在开始就应树立培养中气及浩然之气，不采横气之信念，练拳才能逐渐走入正道，拳技才会由低向高。

所谓中气，是不偏不倚，无过无不及之意。气源于阴阳二气、先天元气及万物所化生的后天元气。气离不开意，意即离不开气，它们是相辅相成的共同体。练拳时若心意有偏向，气则有偏。所以气只有在意念平和适中的基础上，才能达到不偏不倚，二者有机结合形成中



气。中气乃不偏不倚，不刚不柔，阴阳相当之正气。至于浩然之气，一般常人更难把握，其柔似棉花，硬似坚钢，无坚不摧，四气皆由五官百骸之中鼓荡于皮，此气坚刚，属于元气，与中气有区别，若得之，非下大功夫不可。至于横气，乃血脉之中流通之气。此气也是练拳者由初级迈向高级阶段的必经之路。与人交手，全凭年轻，力气勇猛，不讲情理，凌压于彼，多以力大偶尔侥幸取胜，这样只能屈服彼身，而不能屈服彼心。若与行家搭手，使己突然感到进不能进，退不能退，浑身无力，犹如在圆石上站立不稳，随时有欲跌倒之势。故曰，练拳应先循规蹈矩，沿其顺逆，自然运行，久则四肢百骸自然灵应，意到气随。拳论云：“以意行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺随，才能便利从心。”总之，以意导气，必须经过长期的意念及形体训练，把气变成有序化的、听从指挥的、具体的活气功动作，在技击应用时，才能达到周身灵敏，心意起，气催形达的快速整体反应。了解太极拳的意与气，是进一步理解太极拳的劲的基础。

二、丹田劲论

“丹田”，是古时道家研炼内气的“丹炉”，通常指脐下一寸三分处，道家早在唐末时就兴起了养炼热潮。及至两宋，更加盛行。尤其从北宋宋神宗即位起，内丹术空前发展，其学说也日趋成熟，南宋的金丹派尤以修炼内丹成为有代表性的主要教派。而后南宋兴起的全真道，又历传金、元时代经久不衰。

在长期的实践中，人们不断总结经验，经过长期的反复酝酿，终于发展至把吐纳导引之术与养生健体、武术技击、祛病延年结合起来。因吐纳导引以丹田为主，故把丹田视为炼制灵丹妙药的“丹炉”。太极



拳创始以来，其宗旨也就是采用道家的丹田运转，养固真元这一原理。后来根据这个观点，把丹田(阴丹田)又分上丹、中丹和下丹，即头部两眉间为“上丹”，两乳、心窝间为“中丹”，脐下一寸三分处为“下丹”。通常所说的“气沉丹田”、“意守丹田”即指此丹田，即下丹田。以上所讲的是阴丹田。人们根据这三个丹田同在任脉(阴脉)上的缘故，又把背后与脐对称的部位称为阳丹田，因为它位于督脉(阳脉)上。

阴丹田的上丹田为经气之道，中丹田为心气之居，下丹田为三气之所归。下丹田居人体中心部位，这个范围内有“关元穴”、“气海穴”等重要穴位，是任督二脉等经络的汇聚处和归宿点，又是男子藏精、女子养胎的处所，故人称丹田为“性命之祖”、“生气之源”、“五脏六腑之本”、“十二经脉之根”。它是汇聚、储存和运转内气的大本营，又是三气升降出入之基地，所以无论是站桩采气或行功练拳，对丹田之气都不可不察。

10 采气法是增强内气运转，动静相兼的综合练习方法。它把意与气及各种技击手法融为一体，做到炼中有养，养中有炼，并让内气反复汇合回归，养育于丹田之中，达到炼精化气，炼气化神，炼神还虚，复命归根之目的。只有这样，丹田真气才不至于耗散，日积月累，就能气足神旺，形于外的丹田劲才能浩然完整，无论是弹抖劲、发劲、拿劲、顺劲、逆劲等，都是丹田之气形于外的迹象。故从这一点说，丹田气也可以说“劲”。气足则劲力充沛，充沛则气自浩然，浩然则无坚不摧。反言之，气弱则劲不齐，不齐则松散无力，无力何能摧坚制敌！相对而言，气为主，劲为副。总而言之，气与劲，实乃一脉相承、不可分割的共同体。

炼精化气，炼气化神，复命归根，须把意与气紧密结合起来，否则达到随心所欲是不行的。应做到意气相连，意气相随，这才是以意