

陈式

王西安◎著



陈式太极拳标准化教学

赠送



王西安亲自演示分步骤 DVD

桌上太极练习图

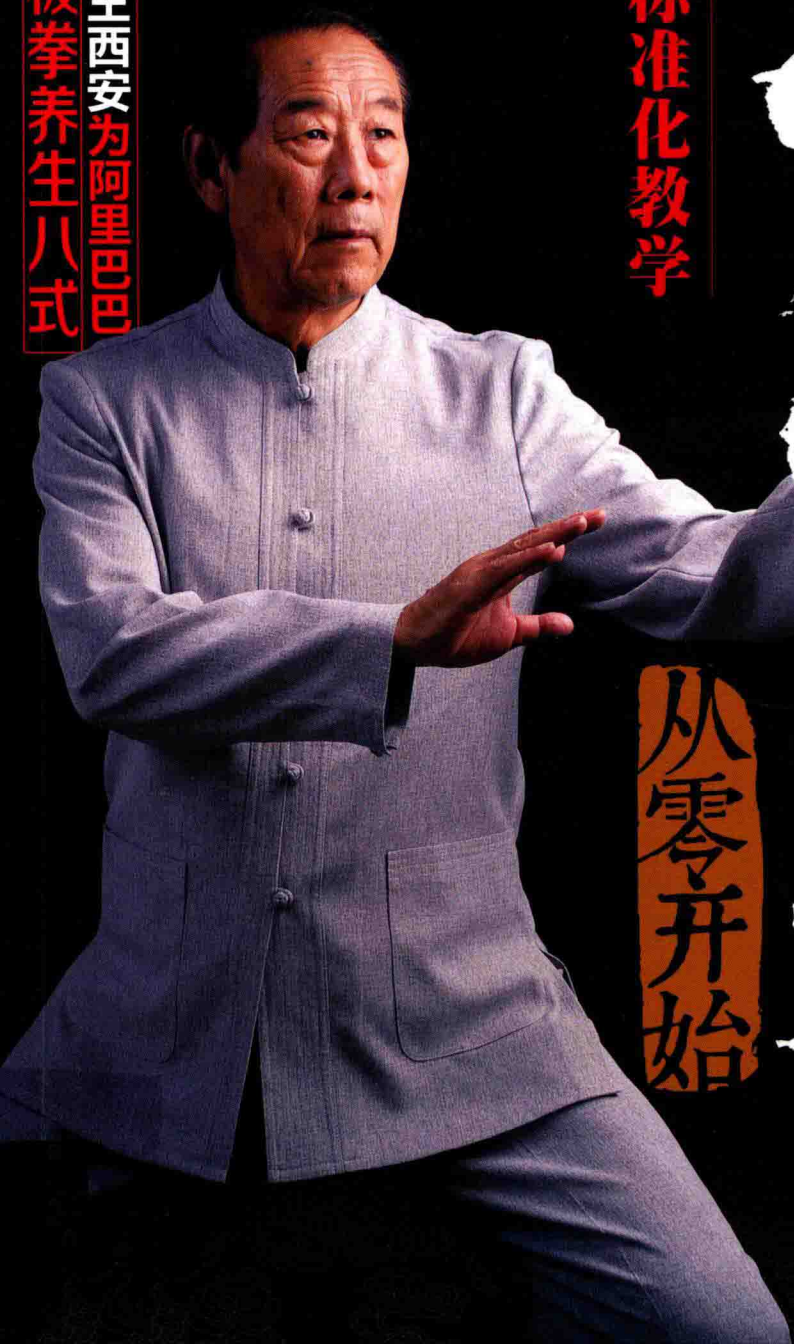
室内晨练太极挂图



首次收录马云邀请王西安为阿里巴巴
员工独创太极拳养生八式

太极拳

从零开始



浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

陈式

王西安◎著

太极拳

从零开始



浙江教育出版社·杭州
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

陈式太极拳从零开始 / 王西安著. — 杭州: 浙江教育出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5536-5888-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 137885 号

陈式太极拳 从零开始

Chenshi Taijiquan Congling Kaishi

王西安·著

责任编辑: 蔡 歆

美术编辑: 曾国兴

责任校对: 李 剑

责任印务: 陆 江

出版发行: 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)

激光照排: 衢州印象文化传播有限公司

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本: 170mm × 240mm

印 张: 10.25

字 数: 210 千字

版 次: 2017 年 8 月

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5536-5888-9

定 价: 39.80 元

联系电话: 0571-85170300-80928

网 址: www.zjeph.com

版权所有·侵权必究

2010年，马云先生为了阿里巴巴4万多员工更快捷方便地掌握太极拳这项既能强身健体又能修身养性的运动项目，请非物质文化遗产太极拳国家级传承人王西安大师研发了“太极拳养生八式”。

“太极拳养生八式”非常适合人们在课间、工作间隙的碎片化时间中，在有限的空间里练习。一般来说，我们建议整套练习，从中可以了解“八式”每一式不同的养生特点，在练习时感受动作的养生功效。

太极拳养生八式的健康索引

- | | |
|-----------|--|
| 第 26 页 | 太极起势：调节人体头颈部、肩背部、腰髋部以及膝踝等部位，纠正人体错误姿势，可预防颈、肩、腰部疼痛。 |
| 第 29 页 | 真气运转：可增加身体肩背部、腰髋部的柔韧性，预防肩周炎以及腰背疼痛等疾患。对于身体虚弱、情绪低落、亚健康等现象均有改善作用。 |
| 第 35-42 页 | 懒扎衣和六封四闭：提高神经灵敏性和动作协调性；同时强化下肢力量，提高身体平衡能力。 |
| 第 43-57 页 | 单鞭、云手和弯弓射雕：提高关节灵活性和动作协调性。 |
| 第 57 页 | 收势：提高专注力，改善睡眠。可收紧小腹，健美身形，保持青春活力。 |

前言

阎素杰

太极拳是中华武术的精华，是国家级非物质文化遗产，已成为世界各国人民了解中国古老文明智慧的重要窗口。

“王西安太极”作为陈式太极拳的精髓，其特点鲜明，风格独特，尤其是独到的技击应用和养生价值深受广大太极拳爱好者的喜爱。由于王西安大师孜孜不倦地辛勤教学，陈式太极拳“王西安太极”在全国乃至世界各地都产生了广泛影响。但是传统的教学模式受套路限制，不论学习者的基础、年龄、体质如何，都要从老架一路教起，有许多初学者反映学习起来太难，时间太长。再加上传承人在传承过程中的个性化特点，没有形成统一的标准化教学模式，学习者多有困惑。

作为“王西安太极”的推广人，我也意识到了这一点，并思忖如何转变，但一直没找到有效的途径和模式。

2009年，在马云先生的助理陈伟先生的寻访推荐之下，王西安大师开始教授马云先生太极拳，我有幸相随，并跟马总聊起太极拳的事情。马总说了两点：第一点，王西安大师在武术界很有名望，但跨界就没有名气；第二点，现在太极拳的传播模式是一种传统传播模式，这种模式传播速度太慢，应该将其改变成标准化模式，由纵向传承变成横向裂变式传承。未曾想，困扰我多年的问题，竟被马总两句话点透了。2013年，王西安大师被聘为太极禅苑精武堂堂主，我被聘请为太极顾问。环境优雅、传统文化氛围浓厚的太极禅苑，让“王西安太极”

的发展步入快车道。经过几年的准备、酝酿，王西安太极拳八式、二十四式的套路创编定型，经由王西安大师的辛勤笔耕、演练、反复修改，并通过广州体育学院信息系统进行了科学的捕捉认定。随后王西安太极八式、二十四式太极拳又在太极禅院所在地杭州、太极故里温县及广东、江西等地进行了“百城百万人”标准化教学推广试验，两套拳以其易学易记、由浅入深、相辅相承的特点受到了练习者的普遍欢迎。应广大太极爱好者的要求，主要阐释、演练王西安太极八式、二十四式的方法步骤，细致讲解动作要领的《太极 从零开始》一书付梓出版。

本书的编写校验得到了张林挺、申思、申昌明、沈维萍、直明桥、宋汉玉、张茗茗等工作人员的大力协助。

王西安太极八式、二十四式在学校、企业、党政机关、社区等教学试验中，结合太极禅苑推出马云、李连杰背书的标准认证（详情见本书第154页），使习练者在每一个学习阶段都经过标准化学习检测，保证了习练方法的准确性和学习层次的明晰性。一证在手，百倍殊荣。我们有理由相信，这本教材的出版会让更多人受益，“王西安太极”将为练习者带来快乐与健康！



目录

马云的太极梦 / 01

健康状况调查问卷 / 15

慢性病及康复人群生活质量综合性调查问卷 / 18

太极拳养生八式 / 24

第一式：太极起势	/ 26
第二式：真气运转	/ 29
第三式：懒扎衣	/ 35
第四式：六封四闭	/ 39
第五式：单鞭	/ 43
第六式：云手	/ 49
第七式：弯弓射雕	/ 54
第八式：收势	/ 57

太极拳二十四式 / 62

第一式：太极起势	/ 64
第二式：懒扎衣	/ 67
第三式：六封四闭	/ 70

第四式：单鞭	/73
第五式：白鹤亮翅	/78
第六式：斜行	/82
第七式：搂膝	/86
第八式：掩手肱拳	/89
第九式：金刚捣碓	/93
第十式：撇身锤	/97
第十一式：青龙出水	/102
第十二式：双推手	/104
第十三式：倒卷肱	/108
第十四式：闪通背	/112
第十五式：掩手肱拳	/118
第十六式：六封四闭	/121
第十七式：单鞭	/125
第十八式：云手	/130
第十九式：雀地龙	/134
第二十式：上步七星	/137
第二十一式：下步跨虎	/140
第二十二式：当头炮	/143
第二十三式：金刚捣碓	/147
第二十四式：收势	/150

附录：

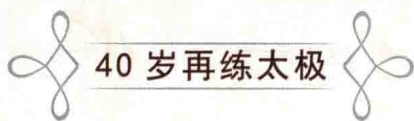
学好太极，马云、李连杰、王西安为你背书 /154

马云的太极梦

陈 伟

现在，打太极成了马云的主要健身方式，他经常边走路手上还边练着招式，而且太极中的哲学思想也让马云有了更深刻的感悟。比如说“中庸”。“中庸”一词有各种解释，马云认为“中”是动词，“打中”的意思；“庸”表示“恰如其分的一点”，“中庸”就是“打在恰到好处的那一点上”。

马云认为太极拳是以拳术来表达太极思想，每一招都既可攻又可守。任何招式都有解，也就是说“没有绝望的境地，只有对境地绝望的人”。



马云在 2008 年的最后一天给我一项任务：“找最好的太极师傅。”

马云小时候跟杭州的一位姓陈的老太太学过很多年太极。陈老太太练的是“杨氏太极”，她功夫了得，在 70 岁时对付两三个小伙子都没有问题。马云说：“陈老太太很早起床，在公园里打太极前总要闭上眼睛静静站一会儿，我问她这是干什么，她说她在听花开的声音。”

2009 年 2 月 4 日，我陪马云去上海开会，晚上我独自去参观了之前在网上查到的一个太极馆。我虽然从来没有接触过

太极，但两小时下来，我总觉得跟我想象中的太极思想不太吻合，尤其是“凌空劲”（身体不接触而把人打倒）的表演。我是个唯物主义者，当年学的是理科，而且还得过浙大运动会两届三级跳远的冠军，所以我认为：第一，不存在“凌空劲”，如果有，全世界的科学家早就震惊了；第二，没有大家想象中的“轻功”，如果立定跳远你能跳过3.476米，破了世界纪录，比你怎么找证据证明都有效10万倍；第三，人在水里不能憋气超过2个小时，因为吉尼斯纪录不到20分钟，否则早就能“为国争光”了。

于是我决定去一趟太极发源地——河南陈家沟看看。

之后马云的一个朋友也想学太极，为了练习方便，希望场地就设在上海，于是我把上海的那家太极馆的联系方式发给马云，马云转发给了他。据说他以后一直都在那家练习。

我认为，只要能动动身体，不论练臂力还是腿劲，遛狗还



是跳舞，对身体都有益无害。

2月中旬，马云在北京忙完一系列工作后，去了日本。同一天我飞往河南。去之前我就告诉河南的朋友：“找最好的太极师傅，第二名都不可以。”

在温县体育局寇副局长的带领下，我们先参观了太极发源地陈家沟。

在陈家沟我们拜访了王西安大师的徒弟，当地“八大天王”之一张福旺。之后我们去温县吃中餐，温县县城和陈家沟很近，就十几分钟车程。

我原先以为太极拳是张三丰创的，就像以为包公斩过陈世美一样。而其实这两件事情都……

“王西安拳法研究会”设在温县的“太极武术馆”内，我们中饭后前往拜访陈氏太极拳第19代代表人物王西安大师。

“太极武术馆”略显陈旧，武术馆前有一个小广场，当天天气很好，有很多小孩在练习太极，还有金发碧眼的女老外，练套路、练剑法的都有。

当天王大师着一身白色的太极服，坐在门口看大家练拳，虽然他已67岁，但看上去要比实际年龄年轻许多。之前徒弟们提醒过我，王大师不太喜欢搭理生人，可是他跟我却一见如故，在跟我介绍了太极的历史和文化后，还演示了几种太极的技法。

整个过程中，“王西安拳法研究会”的阎会长一直陪在王大师身边。她从前身体不好，是个“药罐子”。跟王大师学了十几年的拳之后，现在，用王大师的话说，她就是“铁疙瘩”。

当时，碰巧有位记者陪自家女儿在练拳，这位记者就问

我几个问题，他问：“你们是一个现代网络公司，为什么会对太极这么感兴趣，千里迢迢赶来拜师？”我说：“越高的树越需要根的营养，越新兴的企业越需要传统的智慧……”结果，这些话都出现在当地第二天的报纸上。

4月3日，马云从香港到三亚，我提前一天到，邀请王大师和阎会长来三亚度假，同时也向王大师学习太极，总共逗留了4天。

我是零基础，主要任务是记住动作，顺便听听马云和王大师聊太极的故事和其中的哲学思想。

马云悟性好，一点就透，尽管这第一次的学习才学了不到20招，但马云心情舒畅，看得出他很满意。

4月13至4月15日，组织部人员在杭州集中开会3天。由于刚接触过太极，比较兴奋，会议中场休息时，我就跟同学们吹“太极”牛。于是马云让我上台打一遍，然后他自己上台打一遍，大家都看出了天壤之别。事后，马云对我说：“你练了三四天太极就开始吹牛啊，我如果不压压你，你很快就要带出18代徒弟，误人子弟！哈哈！”

之后打太极就成了马云的主要健身方法。

听马云讲了太极的“中庸”思想后，我对国际足联是否使用鹰眼技术的争论有了新的认识。我认为那是对公正和热情进行“度”的把握。如果一场足球赛要暂停很多次去看“鹰眼”，观众热情一次次被泼冷水，以致最后没有了热情，那么再公正的比赛也没有了意义。（个人观点）

记得马云在练拳期间问过王大师：“您和您的两个儿子在太极上的造诣谁更高？”

王大师说他虽然武功很好，但由于文化水平不高，表达不清楚，所以他练太极走过许多弯路，是经过无数次的错误才一点一点悟出来的。而他的两个儿子在他的教导下没有走弯路，从十几岁开始就打遍天下无敌手了。

马云沉思了片刻后，提出了自己的看法。马云认为，王大师的太极造诣更高，如果哪一天遇见水平相当的对手，王大师能很快找到胜敌的方法，而他儿子未必。



马云之前常说：“假如我要写一本书，我就写阿里巴巴的一千零一个错误。”现在明白了，有些错误是必须犯的，而且越早犯越好，马云说：“顺风顺水成就了我们的事业，逆风逆水成就了我们的。”马云认为两种成长缺一不可，如果之前都是拍脑袋选对了方向，“事业”是发展了，而“人”没有成长，

那你总有一天会出错，而越晚出错损失越大。

也许老子的“大直若屈”讲的就是这个道理吧。

有一回马云说：“王宗岳的‘太极拳论’，还有陈鑫等人的太极理论，里面有很深的哲理，比如‘虚灵顶劲，不偏不倚’的思想，‘一羽不能加，蝇虫不能落’的敏捷，这些不光对练拳，对企业的管理和发展都有很重要的指导作用。”马云接着说：“陈伟，你记忆力好，我希望你是公司第一个会背‘太极拳论’的人。”

马云有一段时间真是拳不离手，在室外只要发现一块平地就想打两下，出国也一样。马云在印度时，有一回在寺庙里打太极，还引来僧人跟学。印度人把瑜伽传到了中国，而马云把太极传到了印度，我这么认为，哈哈！

关于太极和瑜伽，我和公司里的美女们还有过辩论。

她们说的都是广告语：“瑜伽是一种生活方式，健身又健心。”

我说：“瑜伽充其量只能做到‘知己’，而太极是‘知己知彼’。”

她们说：“一次瑜伽，一次心灵的卸妆。”

我说：“一次太极，一次灵魂的裸奔。”

.....



2009年国庆节，当王大师第3次来教拳时，马云决定为弘扬这一国粹做点贡献。

首先在公司内部推广。马云邀请了王大师的冠军徒弟们来杭州教拳，我在内网上发了报名帖。

报名和马总一起打太极

（开两班，2009年10月19日开打）



中国传统文化博大精深，太极是其中的代表。

太极拳第19代正宗传人、河南陈家沟的王西安大师是马总的太极老师。王西安太极研究会将在杭州成立分会，分会成员将全部为阿里巴巴集团员工。

王大师培养了许多全国冠军，还有不少洋弟子也是他们国家的冠军。王大师一手教大的两个儿子王占海和王占军更是功

夫了得。20世纪80年代开始，王占海就雄霸武林，而王占军从16岁起就打遍天下无敌手。练太极不仅能“健其骨”，其中的道更能“明其志”。马总有今天的成就，究其原因有一万零一种说法，其实那些都是表面的，真正的原因只有两个：在西湖边学了十几年的英语；练了近十年的太极！阿里巴巴是一个武侠色彩很浓的公司，现在大家有机会练真功夫了！王大师将派其高徒来杭教学，他本人和阎会长也会不定期地莅临指导！有许多太极爱好者想见王大师一面而不能，更不要说让大师指导几招。更让人兴奋的是，马总也会来观摩大家练习！所有学员按辈分都叫马总为“师叔”。马总有一个愿望，希望有朝一日大家这样评价他：马总是一位太极大师，他也会创办过企业，比如阿里巴巴，比如淘宝网……

从某种意义上说，阿里集团就是太极哲学思想在网络时代“野蛮生长”的副产品。等学有所成，马总将带领大家参加武林大会！还会有那么一天，对“拳打北山幼儿园，脚踢城南敬老院”的武林败类，公司将派出学得最差的学员背着药箱、抬着担架去教育他们，还武林洁净的天地。当然，这项社会责任是否归纳在新商业文明中我说了不算。

回帖报名。截止日期根据报名情况而定，年龄不限，性别不限，基础不限（目前只限杭州，滨江和城西会同时开班）。

毛主席说过，在一张白纸上能画出最新最美的图画！从今往后，我们就是正宗太极的21代传人了！阿里巴巴10年告诉我们一句话：没有什么做不到！

帖子一出，报名非常踊跃，人数很快超过了400人，为保证教学质量，报名不得不提前截止。

第一天上大课，我遵马云的指示告诫同事们：“练太极贵在坚持。可以想象50年以后一定会出现这样的场景：一群鹤发童颜的老年人，练完太极一起去医院看望一个奄奄一息的病人，病人身上插满了管子，他艰难地对医生说：“这几位都是我当年在阿里巴巴的同事，我们一起练的太极，可惜我没有坚持……”

马云没有食言，尽管工作很忙，还会去城西和滨江两边看同事们练拳。

由于同事中还有很多想学太极的，2010年春天又办了一期太极班，目前学过太极的同事已近1000人，其中包括不少高管，比如彭蕾。

彭蕾是集团里我最崇拜的女人，之前她在浙江财经大学当老师，后来却“稀里糊涂”地跟着马云一起创业了。她跟随马云的时间很长，从1997年马云带人去北京和外经贸部合作的时候起，她就是团队中的一员。我一直搞不懂，一个年轻女教师，这些年下来怎么就变成这样？做什么工作，都能做得风生水起。她本来是集团首席人力官，在这个职位上做了很多年，阿里巴巴的企业文化建设和价值观一直是在中国企业中别具特色，这里面有她巨大的功劳。本职工作做得好也就算了，结果她刚被调去做了一年的支付宝总裁，就天天听马云表扬支付宝。彭蕾现在是阿里巴巴小微金融服务集团CEO。

彭蕾工作很忙，我专门安排太极教练“上门教学”，一周两次。我偶尔遇见彭蕾时她会说：“教练夸我练太极有天赋哦。”