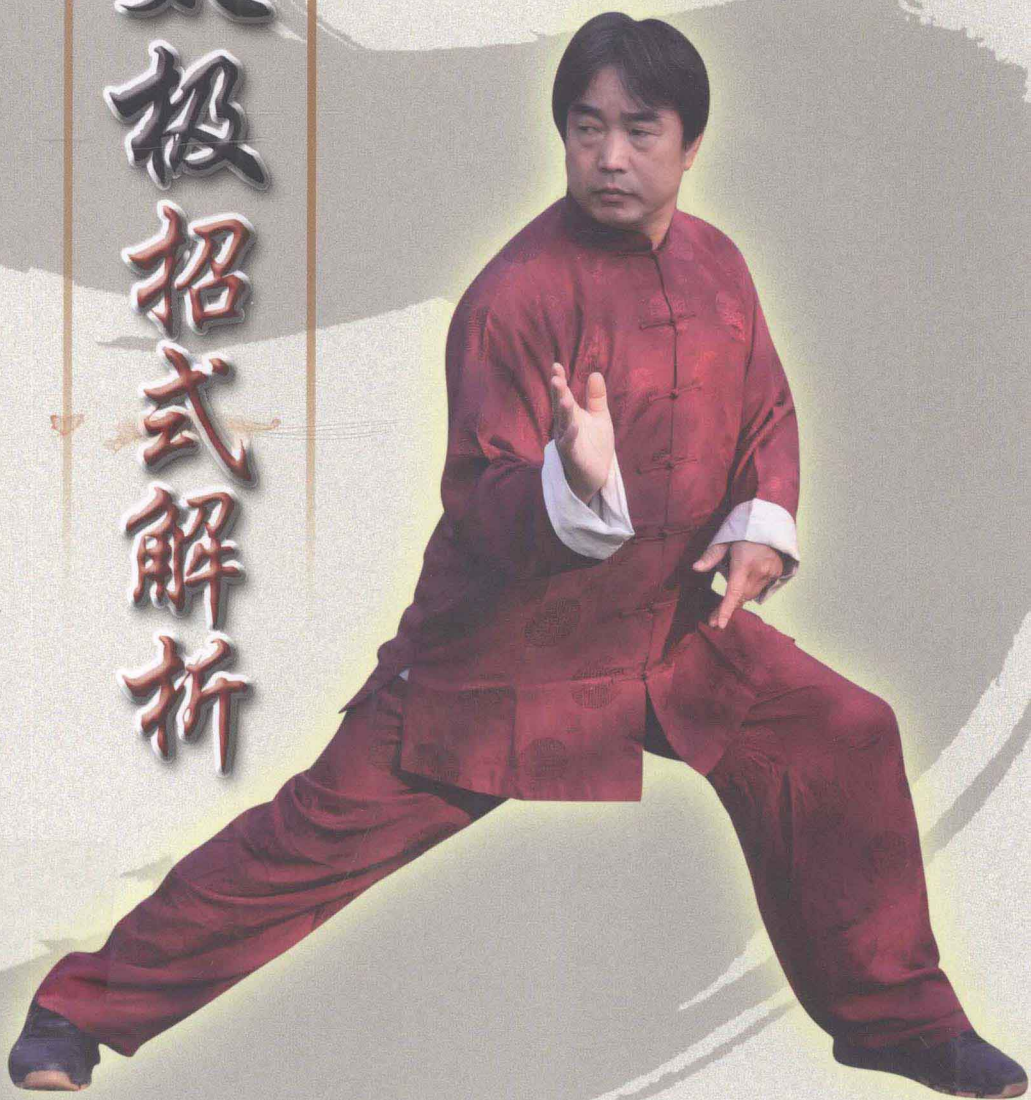


陈式太极招式解析

王志著



附赠DVD



人民体育出版社

ChenShiTaiJiZhaoShiJieXi

陈式太极

招式解析

王志著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极招式解析 / 王志著. —北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4317-4

I. ①陈… II. ①王… III. ①太极拳-基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 171799 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 10 印张 150 千字
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4317-4

定价: 30.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

王西安 序

王志先生自幼习武，16岁从军，很早就学杨式太极拳，并追随洪派传人许贵成老师学习陈式太极拳，后又从冯志强老师学习混元太极功法及技击推手，得其真传，实战及理论造诣颇深。

王志先生不但习武悟性极高，在拳友中间，他的口碑也甚好，在太极拳界很有影响，在武术界也很知名。原以为王志先生是一位德高望重的老者，不曾想竟是40岁刚出头的年轻人。

听说他一直在为太极拳的推广忙前忙后，直到2006年才有缘聚到一起。首次武林大会陈式太极拳比赛即是在王志先生努力下成功举办的，规模空前，影响之广出人意料。参赛队员在马鞍山的培训我也参与其中，很是辛苦。一段时间下来，我与大家处得非常融洽，相聚时光总觉短暂，谈拳论道总觉不能尽兴。王志先生表现出来的军人特有的干练、勇武、果敢、坚毅，不怕艰辛以及习武之人豪迈侠义的气质，给人印象极深，难以忘怀。

时间过得真快，一晃几年过去了，想起在北京参加陈式太极拳决赛时，我和王志等人担任专家评委，就好像是昨天的事情。今悉王志先生编写了《陈式太极招式解析》一书，蒙邀为书作序甚为高兴，内容我都认真看了一遍，很精彩，都是自己的一些感悟，每招每式解析得很具体，每个手法也进行了诠释，动作很规范。后面附录太极拳杂录部分及理论文章，写得很生动，文笔老到，语言精练，对王宗岳的太极拳论解析得颇有新意，不仅对初学者大有益处，对广大太极拳爱好者也有很高的参考价值。

王志先生几次到陈家沟，均因我在国外没能见面，甚为遗憾。他也多次希望我能到江南走一走，也算故地重游。时间匆忙写下这段文字以为序，祝愿王志的书能得到拳友喜爱，也祝愿他为太极拳的弘扬传播作出更大贡献！



前 言

武林大会，作为中央电视台体育频道近几年推出的传统武术节目，深受广大武术爱好者喜爱。2007年，我参与策划了陈式太极拳的比赛。当时，陈式太极拳专家评委有王西安、蒋家骏、陈小旺和我。陈小旺先生由于在国外没能回来，所以，在陈式太极拳比赛中没有出现在专家席。比赛反映非常好，据说创当年体育节目收视率第一位。

受武林大会组委会安排，比赛中间每个专家要进行拆招，也就是表演一下个别招式的实际用法。我们通过商量，将太极拳八门技法精选编成八个用法给全国观众看，大家看后都说很好，就是招拆少了些。于是，我就想将太极拳每招中选几个用法，汇编成册给喜欢太极拳的海内外朋友闲暇时翻翻。

太极拳招式虽有限，但变化万端，拆招也只是将大家熟知的一些招法，根据本人多年实践有选择地进行分类拆解。

其中，金刚捣碓拳路中有许多，我仅解第一路起势后金刚捣碓的三个用法。白鹤亮翅、搂膝拗步、如封似闭、单鞭等由于重复较多，也只选其中部分用法来解。拗拦肘、顺拦肘我选其中之一，但飞步拗拦肘我单独进行了拆解。三个云手虽步法不同，但用法接近，所以，也只解一个。只是，二路中大红拳、小红拳包括黄龙三搅水与云手用法接近，故稍加解析。

太极拳八门技法棚、捋、挤、按为四正，采、捌、肘、靠为四隅，其“松”字为其精髓，无论是行拳走架还是推手都离不开松。许多初学者对“松”和“丢”掌握不好，其实，这是个循序渐进的过程。练习推手时不要互不相让，不然，拙劲难丢。先练习四正劲，等四正劲娴熟了，再练习四隅劲。四隅不但要求丹田气充沛，而且，把握不好非常容易伤人，所以，一定要做到心中有数才可发力。

为了大家便于练习和记忆，我试着对应招法编了些功用歌。另外，编了一首太极入门歌，供初学者参考。

写了一些太极杂录，共49篇，是练拳30年来自己的感悟。对太极拳比赛





规则和比赛擂台我提了一些想法，也是自己亲身经历有感而发。

节选了几篇文章：

1. 十三式与太极圈（2006年发表于《武林》杂志）
2. 太极散手（2007年在现代太极名家风采论文选发表——《中国功夫》杂志社编）
3. 《太极拳论》新解

由于时间仓促，编写中不免会有错误，敬请谅解。



目 录

第一章 太极歌诀	(1)
一、太极入门歌	(1)
二、太极功用歌	(1)
第二章 陈式太极招式解析	(6)
第三章 太极拳练习答疑	(125)
附录一 十三势与太极圈	(140)
附录二 太极散手	(141)
附录三 《太极拳论》新解	(143)
跋	(147)



第一章 太极歌诀

一、太极入门歌


拳虽小技劲难练，习武强身德为先。
入门须讲十三势，八门技法潜心研。
气沉丹田排杂念，无极而动神内敛。
周身放松缓中行，弹抖松活刚柔兼。

头悬顶劲松中求，坠肘松肩虚实有。
进退转换步轻灵，中正六合不丢顶。
即引即进化中发，忽隐忽现阴阳分。
四季练功顺时辰，不与自然对针锋。

二、太极功用歌

1. 无极起势丹田静，混元内转显太极。
放松方可运刚柔，杂念不除莫强求。
2. 金刚捣碓法无穷，仅解三招与君听。
转身采靠踏中门，上步捌拿提打中。
3. 懒扎衣须松腰胯，右手下塌外碾成。
三节明劲肩肘手，全靠丹田元气走。
4. 如封似闭身法活，先捋后捌把敌托。
右转跟步腰裆合，按劲瞬间把敌克。
5. 单鞭四六弓蹬步，左靠肘挤紧随中。
回身不忘右肩靠，下塌外碾把气沉。



- 
6. 右靠进步鹤展翅，双手盘拿随其势。
左腿暗使扣锁劲，上下合力显威风。
 7. 搂膝不忘进左腿，侧身右转采捌成。
靠肘挤法紧随用，右手配合在前胸。
 8. 初收再收劲相似，破敌挤按双手捋。
捋到失重左脚扫，不使强敌耍技巧。
 9. 斜行先走平捌劲，转身上步靠捌成。
左侧臂靠敌右肘，暗抖丹田不留手。
 10. 拗步前蹬双挤按，左膝四两巧拨根。
毛巾反拧筋骨裂，进步平捌敌仰跌。
 11. 右转开棚左转合，左手引来右拳握。
行礼之中杀机藏，紧防强敌来猖狂。
 12. 十字手先右下棚，解敌双拿靠其胸。
双手合十引敌进，周身均在松合中。
 13. 右转靠肘左转捌，庇身千斤捶法坚。
不可双重近敌身，防其将我破平衡。
 14. 背折靠法周身松，拳击面门肩靠胸。
瞬间发来弹抖劲，即化即发势称雄。
 15. 三换掌法练腰裆，前拿后肘两相当。
左右捌拿身法活，暗肘不露妙中有。
 16. 肘底看捶巧又巧，挤按之中把敌挑。
左转松沉裆劲合，一捶将敌胆击破。
 17. 退步扣脚扫其跟，双手采按结合中。
肱部倒卷左右换，裆劲松活稳如盘。
 18. 右手抓其胸前衣，随即左进将敌背。
左肘贴其右肩肘，右转摔敌如脱衣。
 19. 右采左靠肘挤劲，步步跟进不留情。
盖步偷步云手多，技法相近靠灵活。
 20. 退步抱缠高探马，迅即转身变捌法。
二路右膝击其裆，左手封喉势难搪。

21. 左右擦脚盘步上，封其双手膝打裆。
不可提起腰裆劲，否则转身少力量。
22. 双拳外翻破敌拿，松弹抖出踹蹬法。
左蹬右踹皆如此，松中才将抖力发。
23. 左冲右冲侧身踹，双手把敌来化开。
沉肘翻腕劲蓄好，瞬间使敌难逍遥。
24. 击地捶法用途多，尽情发挥靠自我。
转身更有灵机动，也可黄沙撒一把。
25. 敌人被击往后退，随即腾空二起脚。
膝脚手法连环用，不使强人枉逍遥。
26. 落地先将后变捌，中间尚有靠在前。
塌好裆劲提膝转，护心捶法胜连连。
27. 右转提膝双手盘，锁其双臂把敌缠。
膝打须用腰裆劲，盘锁教其显难堪。
28. 右转翻手化捌拿，提膝扣裆防敌打。
丹田蓄力松弹抖，化解之中把力发。
29. 小手擒拿随敌进，上步左转挤其胸。
松沉腰裆按其腹，破其中盘丧尔魂。
30. 转身撩阴扫其根，双臂裹缠劲藏身。
聚得丹田神力来，不使愚公枉费神。
31. 前招后招手肘合，左顾右盼把敌克。
忽隐忽现换转急，步法灵活靠练习。
32. 野马分鬃侧身进，靠捌摔法随机用。
上步轻灵分前后，腰裆抖合巧中寻。
33. 退步不忘棚化劲，暗藏挤按化中寻。
诱敌深入来打我，即引即进基本功。
34. 玉女穿梭腾空越，一掌封喉是关键。
空中扭转劲不散，苦练方可得真传。
35. 跌又是练基本功，裆劲松合要适中。
不可丢劲把地坐，有敌来时无奈何。





36. 金鸡独立左右换，掌托下颌膝打裆。
裆劲塌好气不扬，丹田抖力势逞强。
37. 顺拦拗拦肘法多，要看裆劲活不活。
拗拦肘法有捌拿，顺拦肘法贴身发。
38. 猿猴献果化拿法，左右双拳皆能打。
即化即打勿停留，此力巧在松中求。
39. 穿地龙要滑跌进，蹬其膝盖破其根。
左手随势击敌裆，右手防其攻面门。
40. 上步化拿变反拿，手腕灵活多变化。
腰裆内劲要下塌，不可腕丢被人拿。
41. 退步跨虎棚中化，随曲就伸松腰胯。
转身左脚暗扫带，乘敌不防来捌摔。
42. 摆莲要看基本功，脚打手来有响声。
右膝防打灵活用，苦练才可出真功。
43. 捋中带引动其根，随即双捶击其胸。
前发后塌周身力，神鬼都要往后退。
44. 松沉肩肘化敌按，左肘下坠把拳翻。
搬拦捶势发力难，一朝悟得敌胆寒。
45. 右引左击连环炮，腰裆松活手法多。
上有捌拿下带扫，瓮中之敌休要逃。
46. 转身侧靠肩肘合，右采左按把敌锁。
上步须走松合劲，直入并拦拿法多。
47. 转身退扫来一圈，满地梅花被风掀。
轻松旋转周身整，粘黏连随是关键。
48. 转身左手把敌拿，右手紧随悬腰下。
聚得周身丹田气，力斩乾坤在刹那。
49. 松沉肩肘化拿法，飞身上步把敌打。
败中取胜太极劲，柔中有刚誓称强。
50. 倒骑毛驴手法多，捋挤活用要掌握。
手肘不离捌拿劲，封喉小心伤人命。

51. 随机跃步换转灵，砸敌双臂抱我劲。
裹身鞭缠弹抖松，一步一发力雄浑。
52. 右转松肩化敌拿，退步手肘连环打。
兽头灵动气不扬，手出无形玄机藏。
53. 右采左击垫步进，肩肘靠捌暗中行。
马步侧身劈架子，力靠中正松合成。
54. 松沉右肩化敌拿，肩肘棚化变捌法。
右腿侧进防敌打，乘其不备把力发。
55. 左引右击跃步上，飞身指抹敌眉眶。
练时无人当有人，用时小心把人伤。
56. 落地双捶合一起，转身向敌裆部击。
盘步松合腰裆劲，不可弯腰把头低。
57. 右膝提起左拳打，下惊上捋把敌拿。
扫堂腿法难上难，多练才知妙在哪。
58. 拳炮捶法多变化，先捋后挤把敌发。
左右转换巧中找，四两玄机最绝妙。
59. 荷花倒插转身捌，捋中有踹拗步前。
膝打脚震拳击裆，莽夫慌乱紧遮防。
60. 指裆捶法最明了，强敌也难来逍遥。
松合腰裆丹田劲，点到为止是英豪。
61. 变势打桩换转急，回身背靠把敌击。
桩步侧身左右走，即转即捌劲难求。
62. 左右二肱连环击，不使强敌有喘息。
一引一击腰裆活，看其如何来逃脱。
63. 退步捌靠窝底炮，败中有胜藏奇招。
退中引化靠旋转，不可丢顶显难堪。
64. 气收丹田目微闭，周身初热筋络活。
威而不猛真太极，久练精气方可得。



第二章 陈式太极招式解析

一、起势

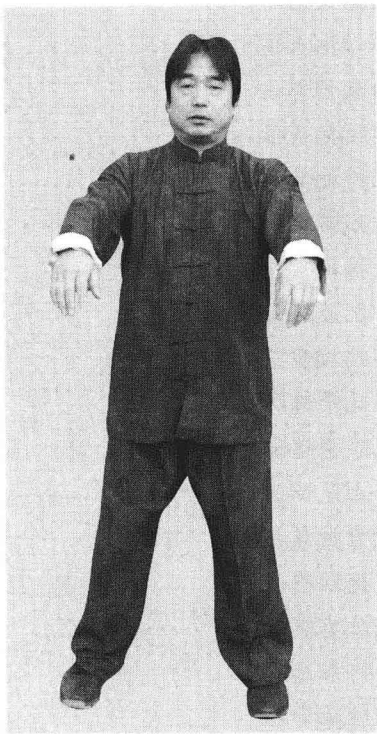


图 1-1

上提棚法

要领：周身中正，成正前马步；双手抬于胸前，掌心朝下；目视正前方。（图 1-1）

技法：对方用双手按我双前臂。我周身放松，提丹田劲，双手向前棚起。（图 1-2）

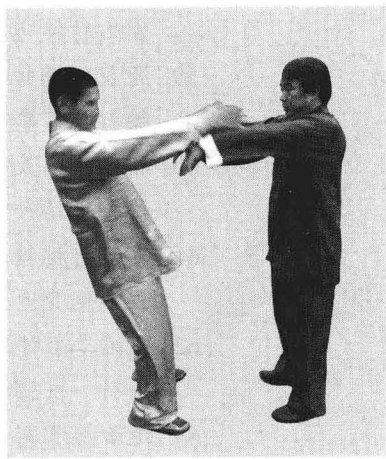


图 1-2

歌诀：

无极起势丹田静，混元内转显太极。
放松方可运刚柔，杂念不除莫强求。

二、金刚捣碓类

1. 正前棚法

要领：双目平视；两腿平行，与肩同宽，成正前马步；双手同时抬于身前，左手在前，右手在后，两手相距约一前臂长，左手高于右手。（图 2-1）

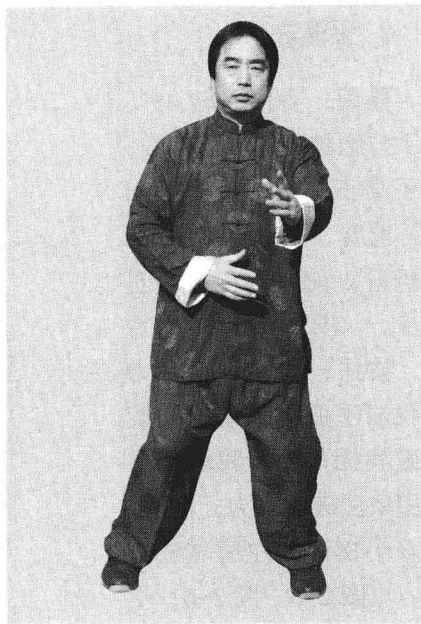


图 2-1

歌诀：

金刚捣碓法无穷，仅解三招与君听。
转身采靠塌中门，上步捌拿提打中。

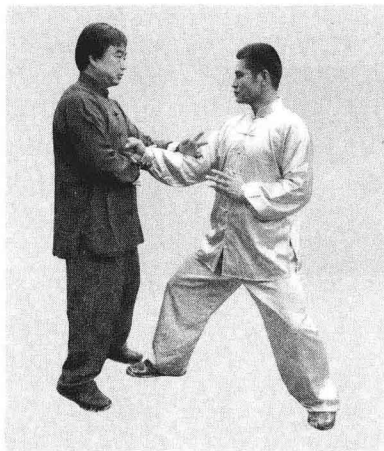


图 2-2

技法：对方用右拳向我胸前击打。我用右手棚其腕部，左手封其肘部。（图 2-2、图 2-3）

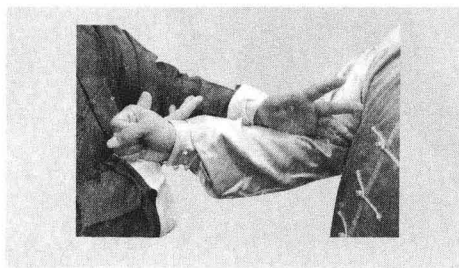


图 2-3



2. 采靠法

要领：身体右转 45°，左手与胸相距约半前臂长，右手高于左手，且前后相距一前臂，右手略高于肩；眼仍看正前方，步法为左仆步。（图 2-4）

技法：对方右拳来力被我双手棚化，遂加强旋转破我棚化劲。我随势右转用采法破其来力，同时，用双手捌法和左肩靠法进攻。（图 2-5、图 2-6）



图 2-4

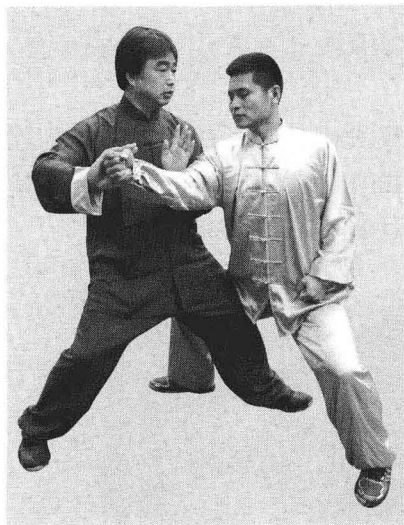


图 2-5

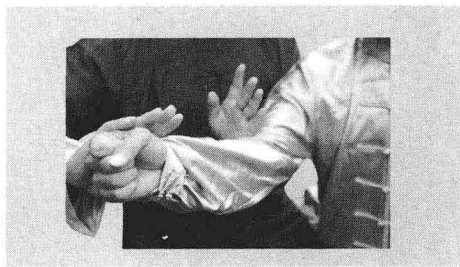


图 2-6

3. 抱缠加膝打法

要领：左转身，上右步成右前虚步；双手抱缠合于腹前，左手在上，右手在下；目视前方。（图 2-7）

技法：对方左手抓我左手腕部。我用右手掌根部与左手抱缠锁拿其左腕，同时，提右膝打其裆部。（图 2-8、图 2-9）

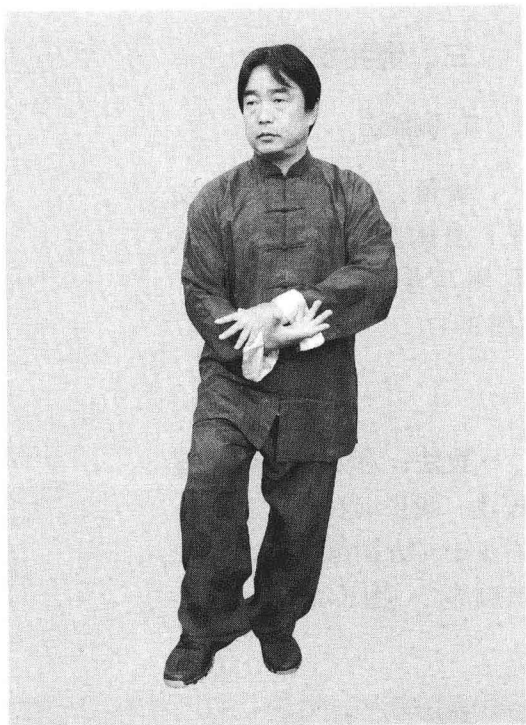


图 2-7

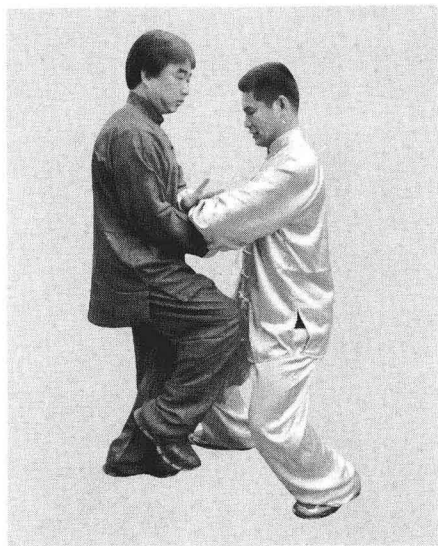


图 2-8



图 2-9





三、懒扎衣类

1. 侧靠法

要领：双腕胸前十字交叉；身体微右转，进右步成右侧马步；目视右前方。（图 3-1）

技法：对方双手从右侧侧进攻。我松沉右肩、肘，进右步于对方裆部，用右肩靠其胸部。（图 3-2、图 3-3）

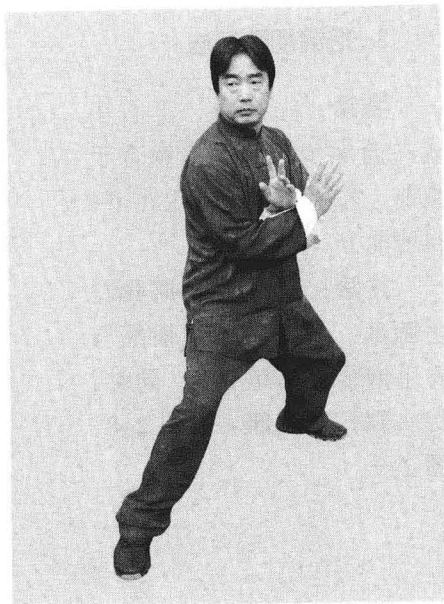


图 3-1

歌诀：

懒扎衣须松腰胯，右手下塌外碾成。
三节明劲肩肘手，全靠丹田元气走。

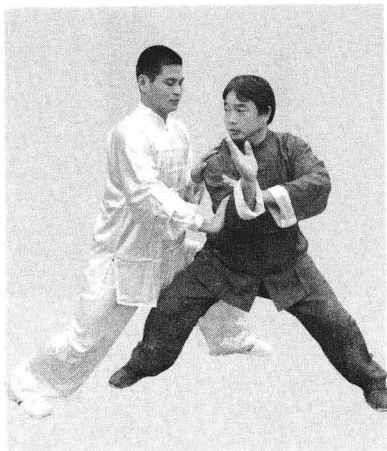


图 3-2

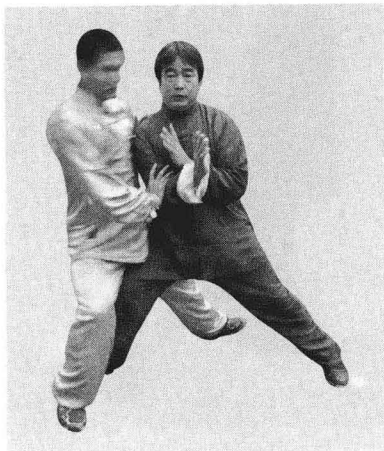


图 3-3