



证

心悟

——我的陈氏太极拳

王 勇 著

中国广播影视出版社

证 悟

——我的陈氏太极拳

王 勇 著

中国广播影视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

证悟：我的陈氏太极拳 /王勇著. --北京：中国
广播影视出版社，2017.7
ISBN 978-7-5043-7925-2

I. ①证… II. ①王… III. ①陈式太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第142971号

证悟——我的陈氏太极拳 王 勇 著

策 划：张闻名 庞 强
责任编辑：黄月蛟
封面设计：宋晓璐·贝壳悦读

出版发行：中国广播影视出版社
电 话：010-86093580 010-86093583
社 址：北京市西城区真武庙二条9号
邮 编：100045
网 址：www.crtp.com.cn
电子信箱：crtp8@sina.com

经 销：全国各地新华书店
印 刷：北京领先印刷有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16
字 数：102 (千) 字
印 张：10
版 次：2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5043-7925-2
定 价：30.00元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

话说勇兄以代序

师兄王勇，祖籍宁波，生于肃州，在中国核工业的摇篮404厂核基地长大，看惯了大漠孤烟与长河落日，成长于戈壁风萧与白马冰川。1990年就读于甘肃工业大学焊接系，始学太极，皋兰山下黄河涛涛，白塔之南书声琅琅；攻读、对弈、练拳是师兄的生活。步入社会，勇兄南下北上，涉猎飞机、建筑咨询最后又回归于核工业。转眼廿载，南北中西，兄事业之余从未稍辍对艺与道的孜孜以求，拳拳从心，日日如常，寒来暑往，终有证悟。兄不忍私藏，奉与同好，共勉并期体达。

张闻名

2017年3月

缘起

我要介绍给大家的是集陈氏太极、少林易筋经、洗髓经、道家气功于一体的陈氏养生太极拳。我练太极拳的宗旨是健身、养生而不是技击。断断续续练拳有20多年了，近来才体会到慢太极的乐趣。为什么是慢太极呢，以北京的陈氏83式为基础的一套太极拳，我最快时是6分半，最慢时我练一趟下来能练94分钟，只有在慢太极中才能将中华的气功精华融入其中。

如何学好太极拳，现在各种太极拳教学总是教拳架和技击的多，打拳中如何融入意念，如何呼吸的几乎没有教的，而现代社会能够用到技击的很少，我练拳20多载一次也没用到过。好多学员凭一时兴趣学拳，学完后体会不到练太极拳的乐趣，会疑问练太极拳与跑步、健身房健身、打球有什么不同，渐渐就放弃了。网上的很多传统的拳理，也是讲阴阳、讲玄学，隐晦难懂，让初学者感到莫测高深，无所适从。陈小旺是我崇拜的太极大师，他的《拳学阐微》我看过不下50遍，他讲太极拳的一个丹田中心，三种丹田运动形式让我豁然开朗，但当我讲给我的学员时，回应的往往是茫然的眼神，对于新学者去体会一个中心的丹田以及丹田



的运转无疑像天方夜谭一样，新学者没有那个感觉啊。作为一个知识分子，总是要思考为什么，为什么太极拳要打得慢、柔，其他拳术打得慢了、柔了是不是也成了内家拳。怎样得到更多的气感，练拳的目标是什么，怎样达到目标。细心揣摩，还是有许多规律可循的。

作为一个太极拳爱好者，将我近年来练习陈氏太极拳的一些心得用通俗的语言奉献给我的朋友们，也是对自己这些年练习与教学太极拳的总结。不足之处，还请大家批评指正。



第一部分

- 1.意念的作用 // 3
- 2.双手的气感 // 5
- 3.养生练拳的要领 // 7
- 4.练拳的目标 // 9
- 5.练习太极拳的时间 // 12
- 6.我的陈氏太极拳架 // 14
- 7.呼吸 // 17
- 8.意念 // 19
- 9.气沉丹田 // 23
- 10.马步 // 25
- 11.膝盖的保护 // 27
- 12.腰椎与颈椎病人可以练习太极拳 // 30
- 13.怎样练出感觉 // 32



第二部分 前12招招式详解

1. 预备势 // 37
2. 起势 // 40
3. 金刚捣碓 // 59
4. 懒扎衣 // 87
5. 伏虎式 // 99
6. 抱虎推山 // 104
7. 托钓式 // 109
8. 降魔式 // 114
9. 洗髓 // 119
10. 六封四闭 // 122
11. 单鞭 // 125
12. 金刚捣碓 // 139
13. 其他招式 // 145



< 第一部分



❧ 1. 意念的作用 ❧

拳谱云：“以心行气，务令沉着”，“用意不用力”，“不用拙力意当先”等等，何为意，意即为大脑的思维活动，心里的想法，看不见，摸不着。意念对气血运行真的有作用吗？有！

请放松站立，双脚与肩同宽，放松，然后双手慢慢举起，掌心向上，两掌相对举到头顶，翻掌，掌心向下慢慢放下，会感觉手指发胀发热，这人人都会，但请接着来，第2次双掌上举放下时，将你的注意力放在食指，慢慢放下，你就会感觉食指的胀热比其他指头要多一点，第3次，双掌举起放下，要慢，意念在你的无名指，你会感觉无名指的胀热比其他指头多一些。这就是意念的作用，意念关注在身体的一点，那一点的气血就会多一些，同时意念也可以指挥气血的运行。



太极拳要求每一个动作自始至终都要在“意”的指挥下运行，除肢体活动外，是要神经系统去做“意识体操”。这一点对于现代养生、健身而习拳者意义更大。相信意念对身体的作用是练习太极之类的内家拳的首要前提，就像佛教入门的前提就是要相信有来世，相信意识独立于身体之外一样，练太极想入门，就要相信主动的意念的锻炼对于养生有益。讲主动意念的作用，也是讲科学的，主动的意念可以锻炼我们的神经末梢，从而带动全身的神经系统，通过神经带动肌肉、血液、淋巴、经络等系统，达到一种“通”的境界。我们对此深信不疑，今后练太极拳才能事半功倍。

❧ 2.双手的气感 ❧

我把气感分为内外，初级的内在的气感是前面我们感觉了的手指发胀发热的感觉，中国人说的气就包含了人体神经末梢、毛细血管、淋巴系统、肌肉、经络等系统，手指末梢的感觉尤为明显，因此先用手指去感觉内在的气感，再扩展的手掌、两臂、丹田。

外在的气感怎么感觉呢。放松站立，双脚与肩同宽，膝盖微屈，放松，然后双手慢慢举起，两掌相对至腹部，双眼微闭，深呼吸后，放松，呼气时加意念：两手劳宫穴分别向对方发气；吸气时加意念：双手劳宫穴接收对方发的气体。反复做10至20次，你就会感觉手掌有相吸相压的感觉，两掌之间像有个气球，呼气时掌心会有微微的压力感。这是外在的气感。



我做倒卷肱时手指手心发胀发热，这是内气的运行所致，做云手手心兜起时，会感到手心里有一团气，手心的压力感就是外在的气感。太极拳就是通过以意行气，以气运身的锻炼，达到养生、健身的目的。在整个拳架的练习中，个别的气感是正常的，不要想着每个动作都会有气感，也不要刻意追求气感。

❧ 3. 养生练拳的要领 ❧

作为知识分子，我们都有个习惯就是要问为什么。为什么练太极要比其他拳慢，其他拳慢下来是不是也是太极。

大家做几个动作比较一下，身体站直，单掌快速地向前推出，单掌用力地快速推出，单掌轻柔不用力快速推出，单掌缓慢轻柔地向前推出。我们会感觉到只有手掌轻柔地缓慢地推出时，手指和掌心的胀热感最大，人的意识也能跟上身体的动作，只有在轻柔缓慢中气血才能更有效地达到指尖。

我体会主要在于慢，慢中去体会心平气和，慢中才能让意识指挥气血达到指尖，达到脚底；在慢慢的动作中，才能去做深呼吸，才能在运动中寻求静，动中寓静，虽动犹静，心不静，则意不专，

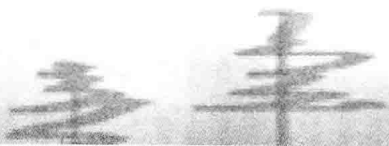


意不专，则内气催姿势的感觉就出不来。意念的运用也要在慢与静中才能运行。就是所谓要在行拳走架的过程中多体会“心中一静”。

其次是柔，我认为柔与松有关，老前辈们认为，太极拳是松柔的艺术，这门艺术如果脱离了这个原则，就失去这门艺术的风采了。如何放松，我认为最好的方法就是用意念去放松自己的眉心、肩、腰、胯，其中一个诀窍就是给自己个意念面带微笑，一微笑，眉心就松，眉心一松，全身自然放松，轻轻放松自己的腰部、胯部，则这种松的意气之力会传到脚下。

身心放松地缓慢地练习拳架，是练习太极拳内在气感的关键所在。寓静于动中去感觉手掌的发热发胀，去感受手掌及小臂的毛孔的蠕动，人体与空气的摩擦，就会逐渐感觉到这种内气和外气的交融，舒缓而动，全身自然而然地节节贯穿，那种内在的感觉就会出现了。

有些人在练习中用力，好像用力了手指的热胀会更大些，但这样做全身肌肉很紧张，就很难达到下面说的养生目标。



❧ 4.练拳的目标 ❧

基于慢和柔的太极动作练习，就能达到我们的目标：

第一是气达指尖。

气达指尖是要求每个招式的结尾都要气达指尖，这就要求每个动作不是随意地练，而是要缓慢轻柔中去体会节节贯通后的气血畅通，陈鑫讲“劲运到指肚头。”就是气血运行到指尖，手指发热发胀的感觉，冬天里，我在室外练拳，刚开始手指是冰凉的，后来手指微微发热，一套拳练完，手指的感觉就像搓一团雪后的那种舒服的热感。

从手指的感觉开始，逐渐去体会全身的感觉，腰部的暖、麻，胳膊和腿部以及脚底涌泉穴的偶尔的热感，再到全身都好像在一团