

刘鹏 著

【太极拳与推手】

中华民族文化宝库中的一颗璀璨明珠，
是东方体育文化的一块瑰宝。

健康、和平、发展是人类的主题，也是
太极拳倡导的主题。

太极拳与推手将是未来武术的重要形式。
它所反映人与自然和谐的哲学观、人与人
和谐的伦理观、人自身的养生观与人
类生态文明的向往和追求相一致。

太极 拳 与 推手

TAIJIQUANYU
TUISHOU



刘鹏 著

「太极拳与推手」

中华民族文化宝库中的一颗璀璨明珠，
是东方体育文化的一块瑰宝。

健康、和平、发展是人类的主题，也是
太极拳倡导的主题。

太极拳与推手将是未来武术的重要形式。
它所反映人与自然和谐的哲学观、人与人
和谐的伦理观、人自身和谐的养生观与人
类生态文明的向往和追求相一致。

太极

拳

与

推手

TAIJIQUANYU

TUISHOU



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳与推手/刘鹏著. —北京: 中国社会出版社, 2009.7

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2722 - 6

I. 太… II. 刘… III. ①太极拳②推手(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 118635 号

书 名: 太极拳与推手

著 者: 刘 鹏

责任编辑: 牟 洁

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电 传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 曲阜师范大学印刷厂

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 10

字 数: 150 千字

图 表: 80 幅

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元



作者(右一)与武林泰斗蔡龙云先生合影

作者简介:刘鹏,祖籍山东成武,1961年出生于山东微山县。现为山东济宁学院体育系副教授,中国武术七段,中国体育科学学会会员,济宁市武术协会副主席,济宁市有突出贡献的中青年专家,济宁市劳动模范,济宁市政协委员,民盟济宁学院支部主委。主编《外国人心目中的中华民族》和《中国武术散手教程》两书。曾先后随国家和省代表团到十多个国家进行武术讲学、表演和比赛,1995年在美国西雅图“国际传统武术锦标大赛”中获三项冠军。被《中华武林名人碑园》、《中国武术名人辞典》、《中国当代武林名人志》、《中国专家大辞典》、《齐鲁智星》等收入。

序

太极拳既是中国武术的一大拳种,也是中华民族文化宝库中的一颗璀璨明珠,是东方体育文化的一块瑰宝。它以其丰富的文化内涵和显著的健身功效而享誉世界,一直深受人们的重视和喜爱。近年来,太极拳运动更是风靡世界,不但登上了国际竞技体坛,而且已成为人们修身养性、健身娱乐的一项主要活动内容。为此,新创编的太极拳套路便不断问世,同时作为太极拳的对练对抗形式——太极推手也日益引起了人们极大的学练兴趣。如何在当今更好地理解、掌握和传习这些套路技术则是众多爱好者所关注的问题。

11月初,刘鹏藉参加“申江国际论坛”和上海体育学院成立58周年校庆之际,带来了他的《太极拳与推手》书稿,请我提些意见。该书作者从教与学的角度出发,根据当今人们锻炼太极拳的需求,将太极拳与推手两种运动形式的自创内容、方法和国家推广普及的套路结合起来,按照由简到繁、由易到难、循序渐进的教学进程编著而成。书中不仅对太极拳与推手的一些知识和每个套路的由来、特点等作了较为全面的介绍外,还就每个动作的技术要点、攻防含义等加以说明和提示,并针对不同套路和技术内容进行了教与学要点的阐述,尤其是将动作的方法、要领创编成了“口诀”形式。

本书是作者结合自身的教学实践和研究著成,可谓集学术性、知识性、技术性于一体。书中内容丰富,图文并茂,生动活泼,深入浅出。可使读者寻之有源,学之有理,教之有据,练之有法,击之有术,非常适宜于现代人的学练和传授,不失为一部实用性、指导性

的太极拳力作。

济宁是我的家乡,师生之谊,故乡之情,欣然为之作序。

愿《太极拳与推手》的出版能促使更多的人热爱太极拳、习练太极拳、传授太极拳,愿太极拳为人类的生存和健康作出更大的贡献。

蔡龙云
2007年11月18日
于上海

(蔡龙云为中国武术研究院原副院长,中国武术协会副主席,著名武术家、教授。)

前 言

国际武术联合会原主席李志坚同志说：“健康、和平、发展是人类的主题，也是太极拳倡导的主题。”源于中国古老文化底蕴之谛的太极拳，在其缓慢的运动规律中，的确处处彰显着“和谐”的真谛。太极拳运动的风靡于世正是与当今倡导的“以人为本，关爱生命”和构建和谐社会的思维理念相契合。在2008北京奥运会开幕式上，千人化一的太极拳以其“动静结合、刚柔相济”，动如奔雷、静若止水，变化莫测的表演令世人震撼的同时，也让人们在古老神秘的东方文化氛围下，领略了中国功夫古老的哲学观念——人与自然的和谐；领略了中国太极“天人合一”的核心观念。它既体现了和谐的理念，亦生动地表现了传统与未来的交融。太极拳被誉为“哲拳”，是一个充满哲理的拳种，它继承了传统哲学的和谐价值观，强调练拳时必须做到内外、形神都达到和谐统一的境界。在其绵缓不断的运动中，把人的心理健康、生理健康、人生哲学融为一体，相互作用。如今，太极拳不仅已成为一项颇具时尚的健身运动，且对人类的特殊功效亦日渐显现。上海体育学院博士生导师、国务院学位委员会学科评议组成员邱丕相教授在其撰写的《人类生态文明视域下的未来武术》一文中指出：“太极拳与推手很可能是未来武术的重要形式。它所反映的人与自然和谐的哲学观、人与人和谐的伦理观、人自身和谐的养生观恰与人类生态文明的向往和追求相一致。”

太极拳在其长期的发展过程中既形成了以套路运动为主的“练法”外，还演化了如太极推手等技击运动的“用法”，这是太极拳的两种主要运动形式，它们平行存在，相互补充。为更好地推广

和普及太极拳与推手运动,本人根据自身多年的教学心得和研究,在参阅了大量书籍资料和听取诸多武术专家及爱好者意见的基础上,撰写了这部《太极拳与推手》。

全书分为上、下两篇,共九章。上篇为太极拳教与学,下篇为太极推手教与学。本书的编写除本着文字简练,图文结合,易懂实用外,还力求体现以下特点:

1. 突出体用兼备。太极拳的拳架与推手历来就有着相辅相成的关系。拳架是体,推手是用。拳架是单人的练习,以套路运动为主要形式,是练习推手的基础。推手是两人对练对抗的形式,既是校正拳架的有效方法,也是拳架过渡到实战搏击的桥梁。所以,拳架与推手在提高太极拳功夫水平上是互动的。本书一是将太极拳的套路运动与推手运动两种形式合编为一起,便于教学时两种运动形式的兼顾使用及相互促进;二是将太极拳套路中每一个动作的攻防用法进行了分析提示,便于对动作攻防含义的理解和技术的掌握。

2. 兼顾教与学。本书从教与学的角度出发,除对太极拳与推手中有教与学的知识要点进行了阐述外,还针对不同的套路和技术内容就教与学的方法加以提示。便于指导人们进行教学和习练。

3. 要领“口诀”化。在教学实践中我们发现,“口诀”化的动作要领具有简洁明快、易于记忆的特点。为此,在编写本书时我们首次把技术动作的方法、要领均创编成了“口诀”。愿这一新的尝试能够为读者增添学练的兴趣。

4. 遵循循序渐进。为方便人们的使用,书中内容按照由简到繁、由易到难、由浅入深的教学进程编成。在教学与习练时可依此进程逐步掌握提高。

5. 注重理法结合。书中除介绍了太极拳与推手的技术方法和基本理论知识外,还对太极拳与推手的价值和健身功效、技法特点

和锻炼要点、武德和礼仪、文化内涵,以及教与学的要点等加以探讨性的阐述。旨在使读者从中获得较多的理论指导。

愿此书能对太极拳的教学与推广有所裨益。但由于本人水平有限,书中缺点和错误在所难免,一些观点也仅是一家之言,未必妥当,敬请读者和同行批评指正。

刘 鹏

2008 年 12 月于济宁

目 录

序	1
前言	1
上篇 太极拳——教与学	1
第一章 太极拳概说	1
第一节 太极拳的起源和发展	1
一、太极拳的起源	1
二、太极拳的发展	2
第二节 太极拳的名称由来和特点	5
一、太极拳名称的由来	5
二、太极拳的特点	6
第三节 太极拳的价值与健身功效	8
一、太极拳的价值	8
二、太极拳的健身功效	11
第四节 太极拳技法特点与锻炼要点	13
一、太极拳技法特点	13
二、太极拳锻炼要点	17

第五节 武德与礼仪	20
一、武德概述	20
二、武礼规范	22
第二章 太极拳教与学要点	26
第一节 教学步骤与要求	26
第二节 教学方法	29
一、常规教学法	29
二、先后教学法	37
第三节 学练步骤与方法	43
第四节 初学太极拳的要求与注意事项	45
一、初学太极拳的要求	45
二、初学太极拳的注意事项	47
第三章 太极拳基本功法教与学	49
第一节 基本功法图解教学	49
一、静功图解教学	49
二、动功图解教学	50
第二节 基本功法教与学要点	53
一、要明确基本功法的作用	54
二、要循序渐进	54
三、要静动结合	54
第四章 太极拳基本技术教与学	56
第一节 基本技术图解教学	56
一、手型、步型图解教学	56
二、手法、腿法图解教学	61

三、步法图解教学	64
第二节 基本技术教与学要点	67
一、手型、手法的教与学	67
二、步型、步法的教与学	68
三、身型、身法的教与学	69
四、腿法的教与学	70
五、眼法的教与学	70
第五章 太极拳套路教与学	72
第一节 2 式太极拳	72
一、2 式太极拳的由来和特点	72
二、2 式太极拳图解教学	73
三、2 式太极拳教与学要点	82
第二节 4 式太极拳	86
一、4 式太极拳的由来和特点	86
二、4 式太极拳图解教学	88
三、4 式太极拳教与学要点	96
第三节 8 式太极拳	100
一、8 式太极拳的由来和特点	100
二、8 式太极拳图解教学	101
三、8 式太极拳教与学要点	120
第四节 16 式太极拳	123
一、16 式太极拳的由来和特点	123
二、16 式太极拳图解教学	124
三、16 式太极拳教与学要点	150

第五节 24 式太极拳	152
一、24 式太极拳的由来和特点	152
二、24 式太极拳图解教学	154
三、24 式太极拳教与学要点	193
下篇 太极推手——教与学	196
第六章 太极推手概说	196
第一节 太极推手的形成和发展	196
一、太极推手的形成	196
二、太极推手的发展	197
第二节 太极推手的形式与分类	198
一、传统太极推手	198
二、竞技太极推手	199
三、太极拳推手对练套路	199
第三节 太极推手的特点和作用	199
一、太极推手的特点	199
二、太极推手的作用	202
第四节 太极推手的传统文化内涵	205
一、哲学内涵	205
二、中医内涵	206
三、兵法思想	206
四、伦理思想	208
第五节 太极拳技术要求与锻炼要领	209
一、太极推手的技术要求	209
二、太极推手的锻炼要领	210

第六节 太极推手教与学要点	211
一、太极推手的教学步骤与方法	211
二、太极推手教学应注意的事项	213
三、学练太极推手的要点	215
第七章 太极推手基本功教与学	218
第一节 基本功法图解教学	218
一、手法图解教学	218
二、步法图解教学	225
第二节 桩功图解教学	229
一、静力桩图解教学	229
二、动力桩图解教学	232
第八章 太极推手基本技术教与学	235
第一节 发力练习	235
一、弓步双按图解教学	235
二、弓步采捌图解教学	236
第二节 双人练习	237
一、单推手图解教学	237
二、双推手图解教学	248
三、粘臂推手图解教学	259
四、身体转动图解教学	268
第九章 太极推手法技教与学	271
第一节 进步捌按图解教学	271
一、进步捌按的训练	271
二、进步捌按的运用	273

第二节 撤步大捋图解教学·····	275
一、撤步大捋的训练·····	275
二、撤步大捋的运用·····	276
第三节 上步挤图解教学·····	277
一、上步挤的训练·····	277
二、上步挤的运用·····	278
第四节 撤步双采图解教学·····	280
一、撤步双采的训练·····	280
二、撤步双采的运用·····	281
第五节 进步采捌图解教学·····	282
一、进步采捌的训练·····	282
二、进步采捌的运用·····	283
第六节 肘法图解教学·····	284
一、进步肘法的训练与运用·····	284
二、上步压肘的训练与运用·····	287
第七节 进步靠法图解教学·····	290
一、进步靠法的训练·····	290
二、进步靠法的运用·····	291
第八节 进步搂法图解教学·····	292
一、进步搂法的训练·····	292
二、进步搂法的运用·····	293
后记·····	295
主要参考书目·····	296

上 篇

太极拳——教与学

第一章 太极拳概说

第一节 太极拳的起源和发展

一、太极拳的起源

关于太极拳的起源及其创始人,一直是众说纷纭。历史上曾产生过许多的附会和传说,其主要有陈家沟起源说、张三丰创拳说、王宗岳创拳说、武当山创拳说等,涉及的年代和人物也说法不一。根据目前有说服力的考证,太极拳应为明末清初河南温县陈家沟人陈王廷(戚继光部将)所创。据《温县志》记载,明崇祯十四年(1641),陈王廷任河南温县“乡兵守备”,明亡后隐居家乡耕田习拳,如其在《遗词》中所说:“叹当年,披坚执锐,扫荡群氛,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……”,作为其编创太极拳之自述。另据陈氏家谱(乾隆十

九年修)上载有“陈王廷”,其名字旁注明“陈氏创始人”。又从陈王廷的《拳经总歌》中了解到,他所创造的太极拳受明朝将军戚继光所编著的《拳经三十二势》的影响很大。

由于太极拳最早传习于河南省温县陈家沟陈姓家族中,故后人将其传习的太极拳称为陈氏太极拳。太极拳具有其独特的风格和作用。它的来源主要有列3个方面:1. 综合吸收了明代名家拳法。明代武术极为盛行,出现了很多名家、专著和新拳种,陈王廷就是吸取了当时各家拳法之长,特别是戚继光的三十二势长拳而编成太极拳的。2. 结合了古代导引、吐纳之术。陈王廷研究了道家的《黄庭经》,将太极拳的手法、眼法、身法、步法的协调动作与导引、吐纳有机地结合起来。练习时要求意识、呼吸和动作三者密切合为一体。3. 运用了中国古代的阴阳学说和中医经络学说。陈式太极拳要求螺旋缠绕,以意行气,通任督二脉。并以阴阳五行学说来概括和解释拳法中的各种矛盾变化。

二、太极拳的发展

太极拳早期的开展仅局限于河南农村。19世纪初,河北永年人杨露禅拜陈家沟陈长兴为师,学习了太极拳带回原籍,不久又到北京推广,从此开辟了太极拳走向全国的新局面。同期的武禹襄赴赵堡镇向陈青萍学艺,他整理、丰富了太极拳理论,成为指导太极拳发展的经典论述。

太极拳经过长期的流传,技术不断演变,内容不断丰富,逐渐形成了许多流派,其中流传较广或特点较显著的有陈式、杨式、武式、吴式、孙式五派。

陈式太极拳

由著名拳师河南温县陈家沟人陈王廷创始于明末清初,为各派中传播历史最悠久的太极拳。所创老架五路,陈式世代传习、演