

太极功夫系列

Taiji Gongfu Series

Chen Style Taijiquan Push Hands Techniques

推手

技法

陈式太极拳

王西安 © 著

© 河南科学技术出版社



Wang Xi'an

Henan Science and Technology Press

太极功夫系列

Taiji Gongfu Series

陈式太极拳推手技法

Chen Style Taijiquan Push Hands Techniques

王西安 著

Wang Xi'an

河南科学技术出版社

Henan Science and Technology Press

· 郑州 ·

· Zhengzhou ·

内 容 提 要

本书是陈式太极拳第19代传人王西安先生的新著。主要内容包括：太极拳推手的起源；太极拳推手十大劲论；单式训练法；太极养生增气功；臀裆训练；陈式太极拳推手的种类及手型、步型、手法、步法；单人推手演练法；双人推手演练法等。本书系统地介绍了陈式太极拳推手的基本理论、练习方法和技击诀窍，内容简单实用，文字通俗易懂，并附有授拳照片近300幅，是广大太极拳爱好者学练陈式太极拳推手的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳推手技法 / 王西安著. — 2版. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2008.4

(太极功夫系列)

ISBN 978-7-5349-3930-3

I. 陈… II. 王… III. 太极拳—推手(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第046761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 65788633

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 韩雅楠

责任校对: 徐小刚

封面设计: 宋贺峰

印 刷: 黄委会设计院印刷厂

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 168 mm × 235 mm 印张: 10.25 字数: 118千字 彩页: 2

版 次: 2008年4月第2版 2008年4月第8次印刷

印 数: 25 141—30 140

定 价: 22.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



2008 年作者（前排中间）
在雅典教养生功



作者受王西安拳法研究
会希腊分会邀请到希腊
讲学



作者在为外籍学生示范：
“这个动作应该这样做”



2008 年作者（第二排中间）在法国卡尔城市讲学（学生达 110 人）



2008 年作者（后排中间）在意大利国家训练馆讲学



太极感言

太极创始数百年，圣地沿袭代代传。
风流人物数不尽，唯有绩甫*树心坚。
培养下代接班人，喜看今日陈沟村。
全村老少皆习武，太极传播誉全球。

讲述气魄冲霄汉，招招演练作示范。
只恨当年没留心，又惜未下苦功练。
继承传统拙著文，挂一漏万难补填。
孤灯独坐思恩悔，回首仰望空叹天。

【注释】

* 陈式太极拳第18代传人陈照丕，字绩甫。



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。



Introduction To The Author

Being one of the four world-famous Chen Style Taijiquan Grand Masters, Wang Xi'an is a representative figure of contemporary Chinese martial art. He is the current president of Chen Village Martial Arts Institute, the chairman of Chinese Folk Martial Artist Association, and the vice chairman of the Wushu Association of Jiaozuo City. He is also the head coach or consultant of more than 50 martial art teams throughout the world.

Master Wang was born in Chen Village — the birth place of Chen Style Taijiquan. Starting in his youth, he followed the two 18th generation Chen Style Taijiquan grand masters, Chen Zhaopi and Chen Zhaokui, for over 20 years to learn and refine his skills and theory. Under the brilliant teachings of the two grand masters and through his own diligence, he mastered the essence of Chen Style Taijiquan and excelled in many aspects of Chen Style Taijiquan, especially in the practical techniques of push hands. His beautiful forms are characterized by graceful, complete, and natural moves. His astounding combat techniques are full-feature demonstrations of power, swiftness, flexibility, and effectiveness. Since 1972 master Wang has participated in numerous national and regional martial art tournaments and earned more than 20 titles in both Chen Style Taijiquan routines and push hands. He was the champion of the very first National Taijiquan Push Hands Championship Competition, and the champion of the first National Taijiquan Masters Invitational Tournament. Master Wang started his teaching outside China from 1983, since then has traveled to over 30 countries and regions worldwide to teach Chen Style Taijiquan. He was the first Chen Style Taijiquan master having been invited to teach taijiquan in Japan and Europe. His more than 200 formal disciples are all gold medal winners of various national and regional taijiquan tournaments, and his disciples' students have also won numerous gold medals in national taijiquan tournaments. Many of his international students are champions of national and worldwide taijiquan tournaments.

Based on his own learning and teaching experience as well as the works of earlier Chen Style Taijiquan masters, Master Wang has published several books about Chen Style Taijiquan: *Chen Style Taijiquan Old Frame*, *Chen Style Taijiquan Push Hands Techniques*, *The Secret Combat Techniques of Old Frame Chen Style Taijiquan*, *Chen Style Taijiquan New Frame First Form*, *Chen Style Taijiquan New Frame Second Form*, *Single Broad-sword and Single Straight Sword*. He also recorded all Chen Style Taijiquan routines on a



set of 9 video discs to give students a live, thorough, and detailed demonstration. These books and videos are available throughout the world, these works fully reflect Master Wang's personal enlightenment and deep understanding of the Chen Style Taijiquan theory and training system, they were written to help beginners as well as advanced students to improve their taijiquan skills towards perfection. Because of his excellent taijiquan skills and well recognized works in teaching and promoting taijiquan throughout the world, Master Wang was selected to be listed in *The Dictionary of Chinese Aartial Artists*, *The Son of China*, *The Book of Famous Chinese People*.



序 言

喜闻王西安先生的新著《陈式太极拳推手技法》即将出版，兴奋之情难以言表。

记得 1995 年 11 月我们邀请他到日本东京讲学的时候，他的提包里装着两本正在修改的书稿，这本书就是其中的一本。讲学之余，他把全部精力用于著述和修改书稿，这令我们非常感动。王西安先生高尚的武德、卓越的拳技，一直是我们日本太极拳爱好者学习的榜样。他多年为促进中日两国太极文化的交流和传播做了大量工作，对此我们深表敬意。

如今在日本，喜爱太极拳的人正日益增多，他们都从“刚柔相济、阴阳开合”的太极拳中不同程度地了解 and 感受到中国文化的巨大魅力。我认为这些成绩的取得是与以王西安先生为代表的中日两国致力于发展太极拳事业的人们长期以来辛勤的工作分不开的。

“太极”的本意是“无所不在，无所不有”。所以，我们相信太极拳不仅属于中国，也属于世界，因为她揭示了整个人类玄而又玄、博大精深的精神。

感谢太极拳，也感谢王西安先生！通过学习太极拳和认识王先生，我感受到了完全不同的世界和人生。衷心地祝愿王先生写出更多更好的太极拳专著！

野口敦子

1998 年 1 月于日本东京



目 录

第一章 概论.....	1
一、陈氏始祖历史推源 / 1	
二、太极拳推手的起源 / 7	
三、演练推手应由浅入深 / 7	
四、推手的核心 / 8	
五、演练太极拳的三个阶段与推手的关系 / 9	
六、推手是检验太极拳功夫的唯一标准 / 10	
第二章 太极拳推手十大劲论.....	12
一、听劲论 / 12	
二、懂劲论 / 13	
三、沾粘劲论 / 16	
四、连随劲论 / 17	
五、引化劲论 / 18	
六、拿劲论 / 19	
七、开合劲论 / 21	
八、发劲论 / 22	
九、提劲论 / 24	



十、缠丝劲论 / 25

第三章 单式训练法 28

一、单式训练简介 / 28

二、脚的训练方法 / 29

三、腿的训练方法 / 36

四、拳的训练方法 / 41

五、掌的训练方法 / 45

六、肘的训练方法 / 51

七、靠的训练方法 / 59

八、拿的训练方法 / 64

九、解脱的训练方法 / 71

第四章 太极养生增气功 80

一、太极养生增气功简介 / 80

二、无极桩功演练法 / 81

三、浑圆桩功演练法 / 83

四、开合桩功演练法 / 85

五、三体式桩功演练法 / 87

六、缠丝桩功演练法 / 89

七、五桩还原演练法 / 91

第五章 臀裆训练 94

一、臀部训练 / 94

二、裆部训练 / 95

第六章 陈式太极拳推手的种类及手型、步型、手法、步法 99

一、推手的种类 / 99



二、推手中的手型 / 100

三、推手中的步型 / 102

四、推手中的手法 / 103

五、推手中的步法 / 106

第七章 单人推手演练法 108

一、单人推手简介 / 108

二、单人单手平圆挽花演练法 / 109

三、单人单手立圆挽花演练法 / 112

四、单人双手平圆挽花演练法 / 113

五、单人双手立圆挽花演练法 / 114

六、单人合步推手演练法 / 116

七、单人顺步推手演练法 / 118

八、单人大捋推手演练法 / 122

九、单人乱采花推手演练法 / 123

第八章 双人推手演练法 125

一、双人推手简介 / 125

二、双人单手平圆挽花演练法 / 126

三、双人单手立圆挽花演练法 / 127

四、双人双手平圆挽花演练法 / 128

五、双人双手立圆挽花演练法 / 129

六、双人合步推手演练法 / 130

七、双人顺步推手演练法 / 131

八、双人大捋推手演练法 / 135

九、双人乱采花推手演练法 / 136



附 录 138

金牌背后恩师情 / 138

作者履历 / 142



第一章

概 论

一、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。”他一听陈家人，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来说：老三在沁阳邢邨，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，这人叫陈锦堂。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