

陈式太极拳推手与内功

程克锦 编著

经典实用的太极拳推手攻防心法与基础功
七路经典太极拳手架练技巧与实战演示
七套太极拳内功入门与进阶功法要点提示
三套陈式太极拳推手入门与进阶功法要点提示
附赠陈式太极拳推手入门与进阶功法要点提示



陈式太极拳推手与内功



Chen's Taichi Hand Pushing & Inner Work

陈式太极推手与内功

程克锦 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极推手与内功 / 程克锦编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80705-781-9

I. 陈… II. 程… III. ①太极拳—推手(武术) ②太极拳—气功 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 055854 号

陈式太极推手与内功

CHENSHI TAIJI TUISHOU YU NEIGONG

程克锦 编著

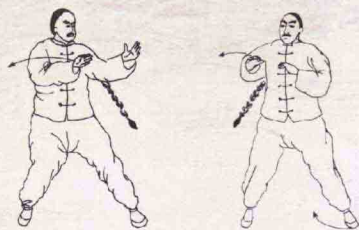
出品人	秦 明
责任编辑	廖高平
责任校对	杨婧怡
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年5月第1版
印 次	2008年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-781-9
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

太极**推手**拂千斤



内功修炼益年寿

在太极系列功夫中，拳架、推手、散手三位一体。古语有云：身备五弓，手推山岳。陈王廷在创编太极拳的同时“发明”了推手，作为一种锻炼知彼功夫的方法，推手是锻炼听劲、发劲、化劲等的基本功，是成为太极技击高手的必修课程。

作为太极拳对练形式，太极拳推手以双人锻炼为主。推手运动，你中有我，我中有你，阴中有阳，阳中有阴，虚实变化全在其中；在变化中破坏对方重心，稳固自身重心。它运用太极拳的劲力、技法，遵循太极拳的原则（如“以静制动”、“以柔克刚”）进行的运动，在过程中综合太极拳的各种身法、步法和招式，是太极拳体系中训练技击能力和劲力感悟性的重要手段。

与其他功夫不同，推手运动不仅不受年龄、性别、场地等限制，它“以柔克刚”的理念更能保证练习者的安全。经常练习太极推手，可以锻炼人体反应能力，提高身体灵敏、速度、力量、柔韧等素质。太极拳本身对神经衰弱、心脏病、高血压、肺结核、气管炎、溃疡病等多种慢性病都有一定的预防和治疗作用，推手与太极拳配合练习，更可以收到相辅相成、均衡发展的功效。

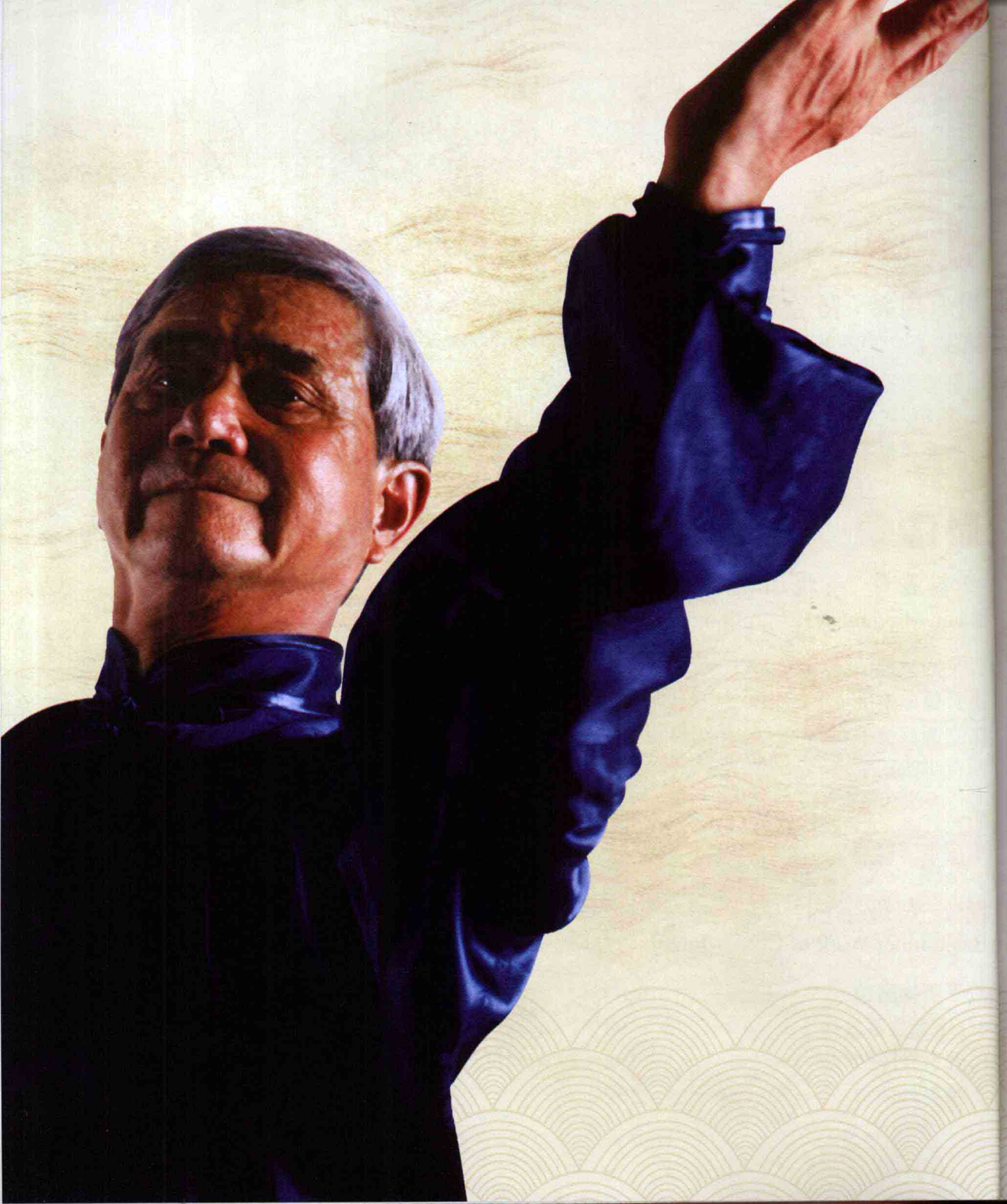
习练太极拳想要达到更高的境界，内功心法是必修课程。太极内功旨在锤炼神、意、气、形，让练习者真正地从内在提升太极拳技法。内功心法之秘要自古以来很少流传于世，这和“传拳不传功，传功不传诀”、“法不传六耳”等规矩有关。本书公

开陈式太极拳的内功修炼秘诀，以期使习者达到健体养生、延年益寿、身心合一的终极修炼目的。

本书介绍的陈式太极推手与内功技法，均由陈式太极拳第四代正宗传人、陈式太极拳名家程克锦亲身示范、教授，数百帧全彩图片详尽展示技术细节，全程要点提示指导，令你真正体悟太极拳真谛，达到身心双修的无我境界！



世传陈式推手功，刚柔兼备妙无穷。
棚捋挤按须认真，引进落空任人侵。
任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。
周身相随敌难近，粘连黏随不丢顶。
圆转自如走太极，功夫全在一圈中。



目录
Contents

第一章

因敌变化示神奇——陈式太极推手技法 1

Hand Pushing Skills in Chen's Taichi

一、借力打力、四两拨千斤——陈式太极推手要义 2

二、以柔化刚、以弱胜强——陈式太极推手原理 5

三、练习推手功夫的四项原则 7

四、推手的八大劲路及训练方法 9

五、推手对抗，战术为先 15

第二章

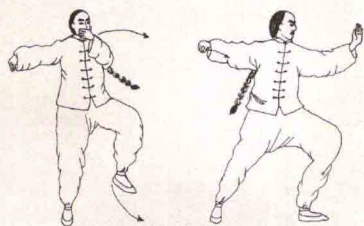
筑基精要——陈式太极推手基本技法 21

Basic Skills of Chen's Taichi Hand Pushing

一、推手功夫的手型、步型 22

二、欲胜敌，先为己之不可胜——推手基础“五桩功” 27

1.抱球桩 2.升降桩 3.开合桩 4.实虚桩 5.三体桩



第三章

周身圆活 随势而动——单人推手基础动作图解 33

Basic Movement Illustration for Single Person in Hand Pushing

- | | |
|----------------|----|
| 1. 平圆单推手 | 34 |
| 2. 立圆单推手 | 38 |
| 3. 折叠单推手 | 42 |

第四章

身备五弓 手推山岳——双人推手基础动作图解 47

Basic Movement Illustration for Double Persons in Hand Pushing

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 1. 平圆单推手 | 48 | 2. 立圆单推手 | 54 |
| 3. 折叠单推手 | 57 | 4. 平圆双推手 | 62 |
| 5. 立圆双推手 | 67 | 6. 折叠双推手 | 71 |
| 7. 合步四正手 | 78 | | |

第五章

陈式太极拳内功基础 83

Basic Inner Work of Chen's Tai Chi

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 1. 平圆推磨功 | 84 | 2. 立圆旋转蓄放功 | 88 |
| 3. 8字螺旋蓄放功 | 93 | 4. 霸王请客功 | 99 |
| 5. 开合升降功 | 102 | 6. 气沉丹田功 | 105 |
| 7. 金鸡抖翎功 | 109 | | |

第一章

因敌变化示神奇

陈式太极推手技法

Hand Pushing Skills in Chen's Taichi

陈

王廷创编陈式太极拳时，即将明代民间武术技击方法总结发展为『推手』运动，其《拳经总歌》首句说『纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依』，说的就是太极推手的特点和方法。不过，在陈王廷时期，这一运动尚叫『打手』或『搭手』，后因杨式太极开始流行，『推手』一词才取代『打手』或『搭手』，成为此运动的定名。

陈式





一、借力打力、四两拨千斤

——陈式太极推手要义

太极拳拳架为体，推手为用，要体用结合。拳架是锻炼体形和大脑中枢神经的一种功夫，而推手则是运用阴阳哲理拳法而达到知己知彼的对抗功夫。如果练太极拳不练推手，那么是不懂得“听劲”，推手是太极拳的应用。相反只练推手不练套路拳架，则缺少技巧和方法。因此二者是相互补充缺一不可。若要上升到太极拳应用境界，必须“心意着功夫”。

“以心行意，以意运身”，“心意着功夫”是在一定的时间内，要随机处理若干信息，这其中也包括对手在内的信息。推手是信息处理过程中的反应能力，这是听劲的基础。这是形象思维与逻辑思维相结合加上大脑不断的修正，由大脑中枢多次反复，形成特定的模式而形成的。

王宗岳《太极拳论》上谈太极劲也是推手理论，他最后讲为什么练功多年而成效不显：“每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。”“欲避此病，须

知阴阳，粘即是走、走即是粘，阴不离阳、阳不离阴，阴阳互济方当懂劲，懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至随心所欲。”

上述说明推手的实践的重要作用，不训练推手，只能是半截子拳，属于理解了而不去实验，无法领会太极拳的精微和奥妙。

完整的推手，包括定步推手、活步推手和散手。散手即散打，也叫“乱采花”，是太极拳招式和推手方法的活用，是太极拳的技击精华。

沾粘劲是太极推手劲的标志和基础，可以说没有沾粘劲就不是太极劲，而是拙力。沾粘劲是手与夹脊后背圆弧和胸前形成球形的感应，再配合手臂的吞吐，引发对方的反作用能力，而我们顺应其力而产生轻灵而又浑厚的劲。如果说导引运化出动作是“丹田”的运化，那么“沾粘连随”就是沾粘运化出的系列劲。表面上是四种劲（棚捋挤按），而实质上是沾粘劲的运化，是意念而不是力，这也是听劲与懂劲的基础。沾粘连

随是全凭“心意着功夫”。

人体生物力学上说“人体内所有化学物理变化、人体空间平衡和人位移都是高级神经活动来支配，肌肉骨骼在某种限度内，可以受人的意志支配而活动”。这里高级神经活动也是指“心意着功夫”。

关于反作用力，生物力学认为“一个物体对另一个物体的作用力必然引起该物体反的作用力，作用力与反作用力的大小相等、方向相反，而且分别作用在两个不同的物体上。它们同时存在，同时消失”。人体处于支撑状态时，力作用于支点，支点的反作用力作用于人体，这种反作用力叫支撑反作用力。运动中有静力性和动力性两种支撑反作用力。

人体在静止状态由于受到重力而产生对支点的压力，支点给人体以反作用力，它的大小等于重力，而方向向上，与重力平衡使人体静止，这个反作用力就是静力性反作用力。太极推手中，一方是用肢体做出动作作用于对方，使对方产生反作用力，可以说是“引”，因为是意识的运化，对方是摸不到方，可以说是“空”。这就是太极拳粘合劲的精髓所在。连是“断而复连”，劲断意不断；随是“随屈就伸”；屈伸是体形运动，

但必须有沾粘劲的基础的运化。

练习沾粘劲从单手平圆推手入手，以立圆推手为主配合折叠推手，配合气沉丹田和丹田内转。训练时去悟，才能逐渐功夫上身。训练中双方互相做陪练互相配合，切勿逞强逞能，因为推手是對抗性的运动，稍有不慎使对方受伤，伤了和气是武德问题，所以练习中必须礼义在先，切勿心急气浮。俗话说“心急不能吃热粥”，不练习5千次（每个动作）是不成气候的，量的积累才能引起质的变化。太极拳的推手只有坚持沾粘劲为基础才能出“化拿发打”的效果，以自己的动态平衡稳定，破坏对方的平衡稳定，使对方的重心出于体外。

太极推手中的平衡不但是形体和重心的关系，更重要是阴阳平衡。拳论“阴不离阳，阳不离阴，阴阳互济”，要阴中有阳，阳中有阴，“虚实是虚中有实，实中有虚，虚实过度”，动静是动中有静，静中有动，动静有序。其他如方位取向、开合升降、沉浮粘走皆是如此。总之，太极推手若能做到举重若轻、大巧若拙，追求自然和谐平衡，则离大家风范不远矣。

太極

陈式太极推手技法

Hand Pushing Skills in Chen's Tai Chi



太極

柔化剛

引视彼来，进由我去；来
宜听真，去贵神速。一窥
其势，一覘其隙，有隙可
乘，不敢
会，恐难
一点灵镜
于身法，
有定，



二、以柔化刚、以弱胜强

——陈式太极推手原理

太极推手原理以太极拳理论为基础，主张“四两拨千斤”、“以柔克刚”、“以慢制快”、“以静制动”。

1. 四两拨千斤

“四两拨千斤”是太极推手的首要原理，是一种形象比喻。“四两拨千斤”指的是在推手过程中根据对手进攻、用力的方向和路线，运用主动迎合粘连的方式，以较小的引带力使对方用力的方向和路线发生变化，具有“以小力胜大力”、“以弱胜强”的作用。

“四两拨千斤”的关键在于能否正确地改变对方攻击力的方向和路线。“四两拨千斤”要运用得巧妙，一要能根据对方的攻击路线和方向，及时准确地做出判断；二要针对对方来力的方向和路线，把握好迎合粘连的时机；三是在对方用力方向的基础上，顺其用力方向进行施力，即以对方“千斤之力”加上我之“四两

之力”。这种用力方式不但可以借对方之力，而且还能避免与对方的用力相顶触，可以达到化解对方招法、借力打人的目的。由此可见，“四两拨千斤”是在借取对方用力的情况下，顺应对方用力方向，以较小的力来完成的，是一种借取对方的来力制约对方，以小力胜大力的方法。

2. 以柔克刚

太极拳“以柔克刚”的原理，是建立在老子“柔胜刚，弱胜强”的哲学思想基础上的。这里的柔不是一味地柔，是有条件的。

《易经·系辞下》记载：“柔之为道，不利远者。”指出了柔的本质是弱。以柔克刚必须顺势借力，不能离对方过远。近了便于听劲、懂劲、发劲及技术的运用；远了便于对方向我进行踢打。刚过度则身体僵硬，变化慢，难以化解攻势，当刚处于顶极过度时，

且极易被引进落空而失败；身体僵硬，则劲不顺达，不易发出，缺乏一定的攻击效果；柔则相反。所以，不一定刚必胜而柔必败。

刚属阳而柔属阴，刚在明处，柔在暗处。推手中刚的招法常主动，先发制人，招法暴露；柔的招法常是被动，后发制人，招法隐蔽。所以柔的招法能出其不意地取胜。这就体现了太极拳的“人不知我，我独知人”的技击境界。

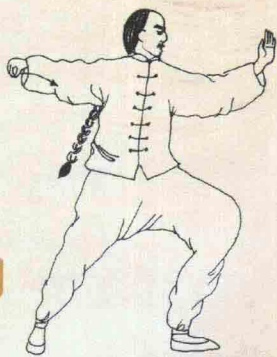
3. 以慢制快

“以慢制快”强调的是以慢抑制快和制止快，并不是说以慢胜快。太极拳的推手原理与外家拳的技击原理有所不同。太极拳要求慢练，是因为只有慢练才能体会和掌握太极拳原理。“慢”意味着“拉长对方的攻击过程”。在搏击过程中，对付对方快速攻击的办法有两种：一是加快我方的攻击动作；二是拉长对方的动作过程。太极拳就采取了后一种办法。长期的慢练，可练出敏捷的观察力和分辨力。这样即使对方动作变化再快，也都会觉得实际上并不快，破绽百出，出手击之即中。

如何做到击之即中，这就要求“彼不动，己不动；彼微动，我先动”，做到后发先至。由于对方微动我则先动，又先人而至，就处处占了先机，取得控制对方的主动权，使对方被我所控。

4. 以静制动

黄宗羲在《王征南墓志铭》中记载：“有所谓内家者，以静制动，犯者立仆，故别少林为外家，盖起于宋之张三丰。”提出了内家拳“以静制动”的技击原则。这里静的含义是指头脑冷静、根基稳固、身体松稳、内气下沉。头脑冷静，能准确地判断对方来力的方向和大小，即准确地听劲，有利于技术和战术的发挥；根基稳固，使对方无机可乘，推之不动；身体松稳，有利于化解对方之劲力；内气下沉，有利于下盘稳固、身体放松、头脑清醒。而太极拳就采用了内家拳的这一技击原理，并不是说太极拳推手中就永远不动。作为一种技击术，不可能永远不动，只是不主动进攻。总体意思是，在推手中要始终保持头脑清醒、身躯轻灵、根基稳固。



三、练习推手功夫的四项原则

1. 矛盾开合：动作要开中寓合，合中寓开，以达到矛盾对立的统一。

《太极拳论》中说：“太极者无极而生，动静之机，阴阳之母也；动之则分，静之则合。”古时所称“太极”，是对立统一的象征，是一切动静的枢机，由太极生阴阳，如顺逆、柔刚、轻沉、圆方、虚实、开合等皆属此。运动时充分利用了离心力和向心力，因此动之则分，静之则合；分为阳，合为阴。这种矛盾存在于推手的整个过程中，并贯穿于每一个动作的始终。因此推手的第一个基本原则，就是要符合事物运动的矛盾法则，即“矛盾与开合”。

2. 沾粘连随：要做到提上拔高、留恋缱绻、舍己无离、彼走此应。

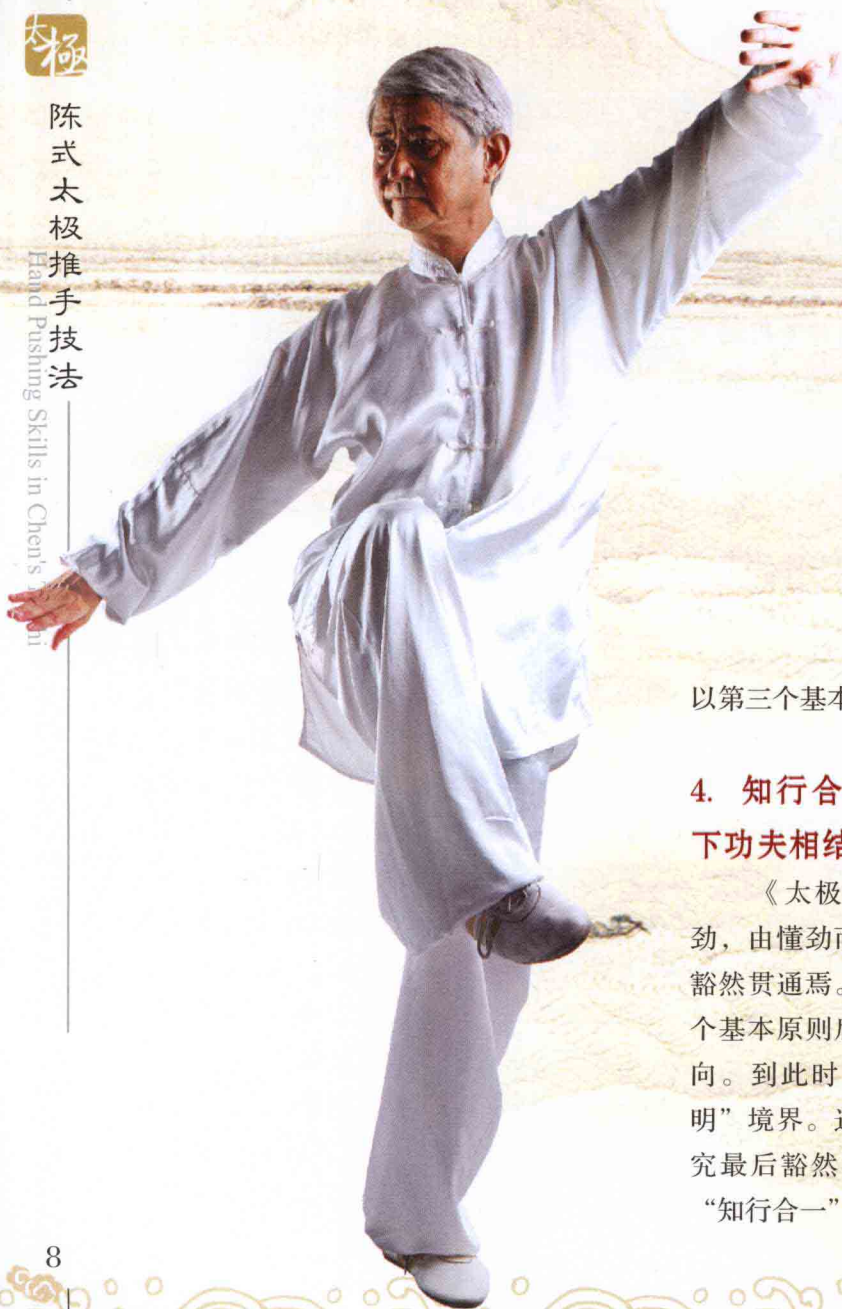
推手时双方搭手对练的过程，也是不断产生矛盾和解决矛盾的过程。《太极拳论》中就说“无过不及，随曲就伸”，就是指动作必须符合下列四点：①必须“无过”，无过称为“沾劲”，过则称为“顶病”；②必须“能及”，能及称为“粘劲”，不及称为

“匾病”；③必须“随曲”，随曲称为“连劲”，不随而曲称为“丢病”；④必须“就伸”，就伸称为“随劲”，伸得太早称为“抗病”。

推手的一切过程都要求具有“沾粘连随”四功，不发生“顶匾丢抗”四病。陈鑫说：“沾粘连随，运我虚灵，弥加整重。”所以第二个基本原则是“沾粘连随”。

3. 急缓粘走：使行动“粘就是走，走就是粘”和“动急急应，动缓缓随”。

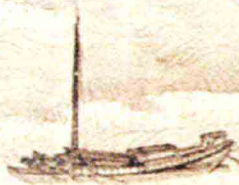
《太极拳论》中说：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘；动急则急应，动缓缓随；虽变化万端，而理为一贯。”这是为了做到四功、避免四病的措施。这就是说，人刚则我柔，用“走”以引之。这是被动局面下的“卷合”运用。同时，为了回劲，运用顺遂的势和劲，迫使对方成为“背”，转化为我刚人柔，用“粘”以逼之。粘走时，对方动急则急应之，动缓缓随随之，这样就可以有四功而无四病。陈鑫说：“前后左右，上下四旁，转接灵敏，缓急相将。”所



以第三个基本原则是“急缓粘走”。

4. 知行合一：钻研前人经验和自己多下功夫相结合。

《太极拳论》中说：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。”在推手时熟练地掌握了前面三个基本原则后，就可领悟人劲，探测对方的动向。到此时，可信手而应，达到自动的“神明”境界。这是多年反复揣摩、实践和理论研究最后豁然贯通的结果。所以第四个原则是“知行合一”。



四、推手的八大劲路及训练方法

王宗岳《太极拳论》指出：“由着熟而渐悟懂功，由懂劲而阶及神明。”由此不难看出推手运动中懂劲的重要性。所以要求推手练习者必须首先全面纯熟地掌握推手运动中的主要劲路，而后才能提高自己的推手水平。

下面结合多年练功、学习揣摩的经验及带练习者的体会，将太极推手及棚劲、听劲、刚劲、柔劲、化劲、发劲、问劲、封劲等八大劲的定义、理解与提高方法阐述如下：

1. 棚劲

由太极拳架挤推手中训练出来的，周身都有的，由内向外成放射状的扩张力。当身体任何部位受外力压迫时，都表现出既不丢也不顶、与之完全平衡的力叫棚劲（这里是广义的棚，不是狭义中的棚、挤、按中的棚）。意思是说与人交手时，当自身某部位受到对方柔劲攻击时，自己的反作用力始终与对方保持平衡。其动作平衡精度要达到“一羽不能加”，加一羽为顶，减一羽为丢。

2. 听劲

通过练太极拳架及推手培养出来的周身感觉。一般情况下棚劲越好，听劲的灵敏度就越高，听劲好的选手，一接触对方就能预知对方

的意图，这叫“入骨三分”，也叫“人不知我，我独知人”。所以在推手对抗中，听劲好的选手，总能抢占先机走在对手前面，使对手处于被动。提高听劲的方法有：

①多练太极拳架。走架时全身放松，意要注于神，神要覆盖全身，关注全身各处细微的动静，这样经久练习全身触觉自然发达。

②多与各种类型的选手推手，来丰富自己的听劲经验。特别要与那些体重轻、技术好、反应灵活的练习者推，不比劲力，专注于对手的劲路变化，来提高充实自己的听劲能力。

③多闭上眼睛与人推手，完全依赖接触部位的触觉来探听对方的消息。此种练法能使自己专注于推手，神不外泄。此法提高听劲能力很快。