

太极拳

TaiJiQuanTuiShouAoMi

推手

奥秘



编著

人民体育出版社

太极拳推手奥秘

张耀忠 张林 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳推手奥秘 / 张耀忠, 张林编著. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-3916-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 124137 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

*

850×1168 32 开本 7 印张 100 千字
2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3916-0
定价: 19.00 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
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



序 言

太极拳推手和盘架子（套路）是一个整体的两个方面。盘架子为拳之体，推手为拳之用。所以说学会了盘架子还要学会推手，才算是体用兼备。

太极推手，既能增强学者的学习兴趣，又能达到健身和防身的目的，其乐无穷。

练习推手，首先要练好太极推手的基本八法，即棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等八手功夫，也是八种劲别。棚、挤、肘、靠为进攻手；捋、按、采、捌为化解手。捋破棚，按破挤，采破肘，捌破靠。循序渐进，逐步提高。

本书内容有四大特点：

一、着重将太极推手八手功夫的各种练习方法、劲源心法及奥妙诀窍介绍给学者，以期引导习者打好坚实的推手基础功夫。避免盲目，少走弯路。

二、将太极拳推手发劲的三十六招展现给学者，以此抛砖引玉，启迪创新。

三、将太极八法和人体八卦对应关系展现给学者，引导学者沿着科学化的道路逐级而上，逐步登上光辉的太极顶峰，感受“一览众山小”的愉快心情。

四、将著名太极推手权威王培生先生未曾公开的太极推手术介绍给学者，使学者开卷有益，无师自通。



京城太极老人，九十高龄的沈勃先生曾约徐才先生与我等到家恳谈太极推手话题。期盼各方努力，进一步推动太极推手运动的普及和发展。编写此书，亦为此尽微薄努力。

本书在编写过程中，得到了周怀恩、赵维国、张贵华、厉勇、高燕、贾秀芬、高金山、张文和、闫婧、蔡南钧、王阳等各位在演示、摄影、打字、复印等方面的大力协助，在此一并致谢。疏漏之处，在所难免，诚望同道指正。

编著者

己丑年金秋八月于本家润园



目 录

第一章 太极拳推手基础功夫 (1)

第一节 太极拳基本八法行功图解 (1)

一、棚手 (1)

二、挤手 (6)

三、顶肘 (10)

四、肩靠 (15)

五、捋手 (20)

六、按手 (24)

七、采手 (28)

八、腾挪捌 (32)

第二节 太极拳八法循环习操法 (35)

一、棚手 (35)

二、右掌打挤 (36)

三、左掌沉采 (37)

四、弓步顶肘 (38)

五、左肩打靠 (39)

六、右掌上捌 (40)

七、两掌回捋 (41)

八、右掌下按 (42)



第三节 四正推手练习法	(44)
一、四正推手单人练习法	(44)
二、四正推手双人合练法	(57)
第四节 大捋练习法	(60)
一、大捋单人练习法	(60)
二、大捋双人合练法	(75)
第五节 太极拳基本八法发手方法	(79)
一、发棚手	(79)
二、捋手用法	(80)
三、发挤手	(81)
四、按手	(82)
五、采手用法	(83)
六、捌手用法	(84)
七、发肘劲	(84)
八、左肩打靠	(85)
第六节 太极拳基本八法单手习操与发手	(86)
一、单手棚法	(86)
二、单手挤法	(90)
三、单手顶肘	(92)
四、单手打靠	(97)
五、单手捋法	(101)
六、单手按法	(103)
七、单手沉采	(106)
八、单手上下捌法	(110)



第二章 “哪吒闹海”散手发劲 36 招单人操练及 实战应用	(116)
第一节 散手发劲单人操练	(116)
第二节 散手发劲实战应用	(142)
第三章 太极拳势用法举要及扎杆	(173)
第一节 太极拳势用法举要	(173)
第二节 太极扎杆（推黑白约子）	(184)
第四章 太极八法与八卦桩法劲别之对应关系 ...	(190)
一、棚填坎中满	(192)
二、捋要离中虚	(193)
三、挤是震仰盂	(194)
四、按是兑上缺	(195)
五、采求乾三连	(196)
六、捌行坤六段	(197)
七、肘是艮覆碗	(198)
八、靠是巽下断	(199)
附录：王培生先生太极推手文选	(204)
太极拳推手术	(204)



第一章 太极拳推手基础功夫

第一节 太极拳基本八法行功图解

太极拳基本八法单操顺序是：棚、挤、肘、靠、捋、按、采、捌。前四手为进攻手，后四手为化解手。即捋破棚、按破挤、采破肘、捌破靠，分述如下：

预备势

两脚并齐，全身放松，二目平远视，心情安定。（图 1-1）

一、棚 手

1. 右掌前棚

①右手以食指尖引导，向前上方抬至拇指尖与右鼻孔成水平，意想右鼻孔外张，则右掌产生前棚劲。（图 1-2）

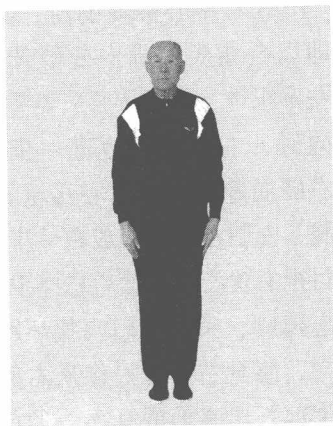


图 1-1



②右手中指与无名指相贴使手心翻转朝里，左手向前抬起，左手拇指指甲与心口窝前后对正；同时，右脚向前迈进一步，左脚随即向右脚靠拢并齐。意想心口窝向前找左手拇指指甲，则右掌产生前棚劲。（图 1-3）

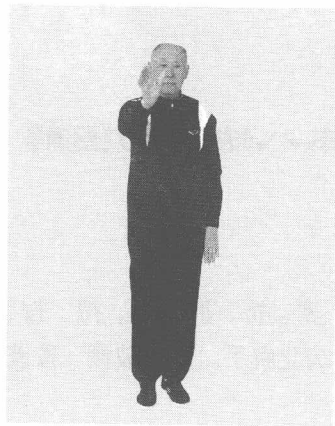


图 1-2



图 1-3

③右掌心翻转朝前，随即以食指指尖引导向前舒伸，左手跟进，仍保持原来姿势；同时，右脚向前迈进一步，右腿屈膝前弓，重心移至右腿，左腿在后伸直成右弓步，目视右食指指尖。然后忘掉手，忘掉脚，只想命门穴找环跳穴，感觉右手臂好像从右侧腰部长出来似的，手上的前棚劲油然而生。（图 1-4）

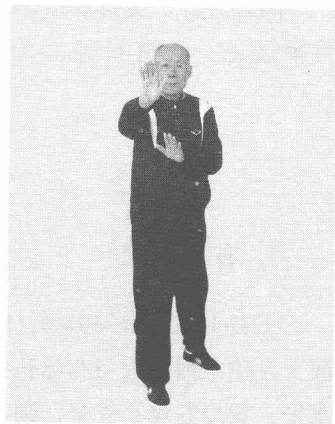


图 1-4



④右手向前下降落，以手心（内劳宫）抱住右膝下方之阳陵泉穴。左手扶于右臂弯处，目视前下方。（图 1-5）

⑤意想右阳陵泉穴反贴右劳宫穴，左腿自然向右腿靠拢，左脚与右脚并齐。两膝相贴，目俯视。（图 1-6）

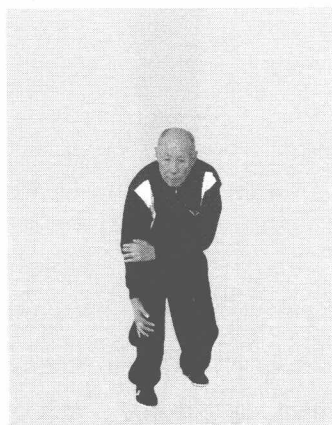


图 1-5

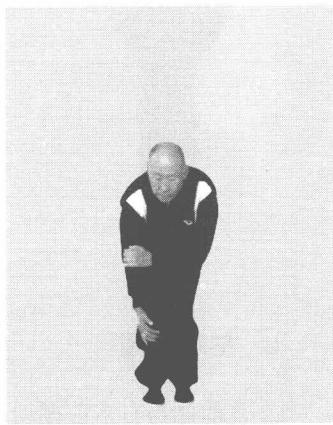


图 1-6

⑥左手心回抱左膝下之阳陵泉穴，然后两手同时抱膝，欲有将自身抱起来的感觉。（图 1-7）

⑦两手贴身向后移至两胯后侧之环跳穴，有欲将自身托起之意。（图 1-8）

⑧两腿伸膝立直；同时，两手围绕环跳穴向后、向上、向前、向下绕侧立圆，两臂放松，目平视前方。（图 1-9）

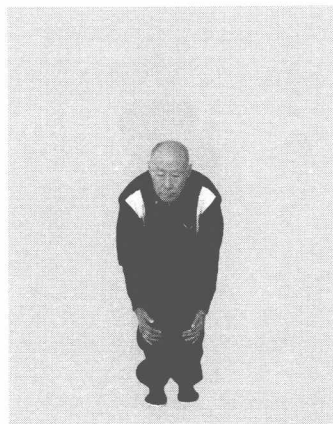


图 1-7

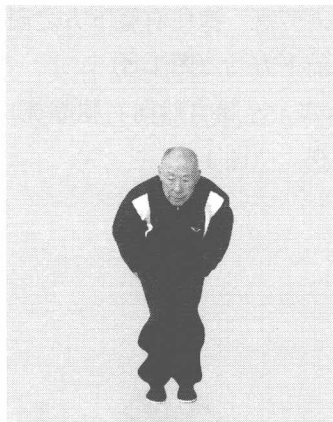


图 1-8

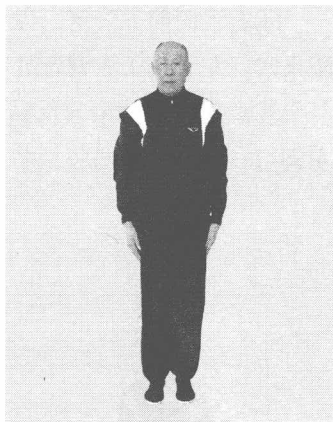


图 1-9

2. 左掌前棚

左掌前棚与右掌前棚动作要领相同，唯姿势相反。左右交替练习，次数不限。（图 1-10~图 1-17）

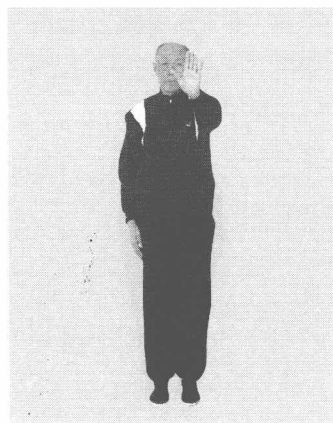


图 1-10

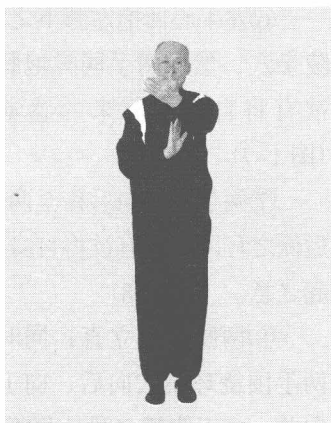


图 1-11

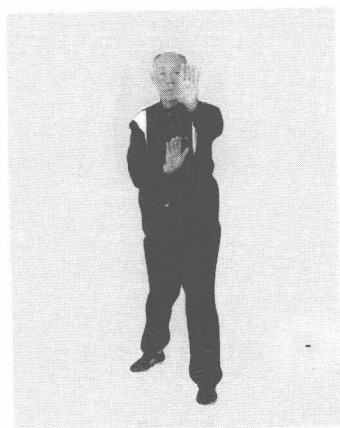


图 1-12

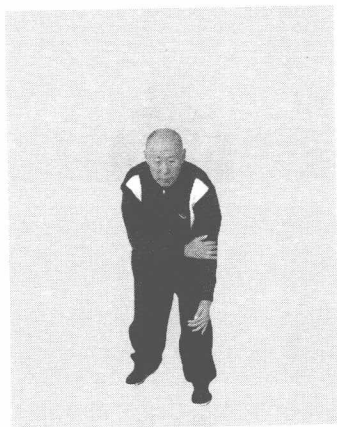


图 1-13

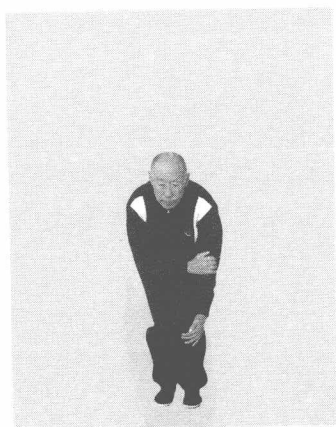


图 1-14

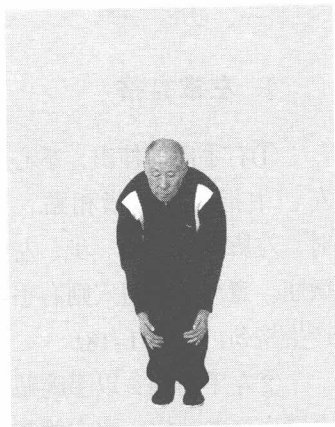


图 1-15

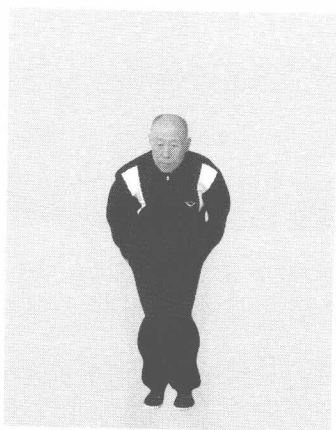


图 1-16



图 1-17

二、挤 手

1. 左掌打挤

①右手向前伸出，掌心向左，中指与无名指相贴；同时，左脚向前迈出一步，左膝微屈。意想左章门穴则右手背产生挤劲。（图 1-18）

②左手前伸，以手腕贴于右臂弯之曲池穴，左右两前臂均向内旋，左手向右前，右手向左前同时斜伸，形似剪刀，双手剪合则产生挤劲。”（图 1-19）

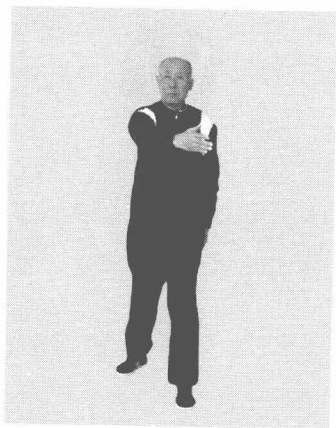


图 1-18



③两手均以小指甲引导向前舒伸，意想小指甲根之少泽穴都去找同侧脚小趾甲根之至阴穴，则两小指产生追挤劲。（图1-20）

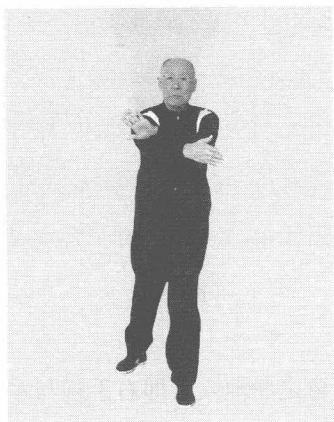


图 1-19

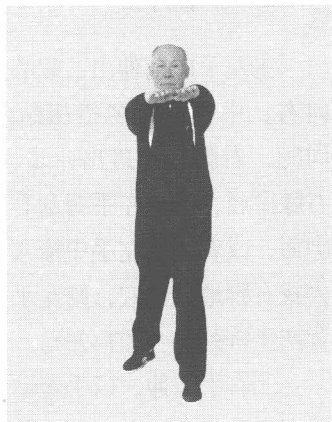


图 1-20

④两手仍以小指甲根之少泽穴引导，带动两臂向左右两侧平展，右脚向左脚靠拢并齐，两手少泽穴与两脚至阴穴仍保持互通信息。此为人体之两仪，有信息必有内劲。（图1-21）

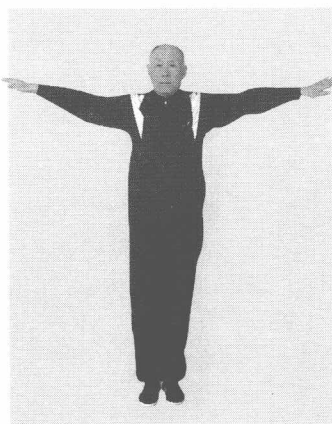


图 1-21



⑤两臂手、肘、肩逐节放松，两手松落于体侧，目平视前方。（图 1-22）

2. 右掌打挤

①左手向前伸出，掌心向右，中指与无名指相贴；同时，右脚向前迈出一步，右膝微屈，意想左手背刮右脚面，或者意想左手中渚穴去找右脚地五会穴，则左手背产生挤劲。（图1-23）

②右手前伸，以手腕贴于左臂弯之曲池穴，即右手腕与左臂弯交叉相合，左右两前臂均向内旋，左手向右前，右手向左前交叉斜伸。左脚欲向前迈进，则产生整体挤劲。（图 1-24）



图 1-22

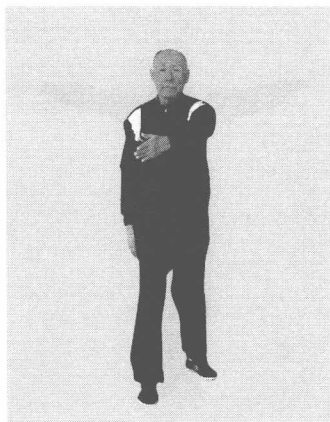


图 1-23

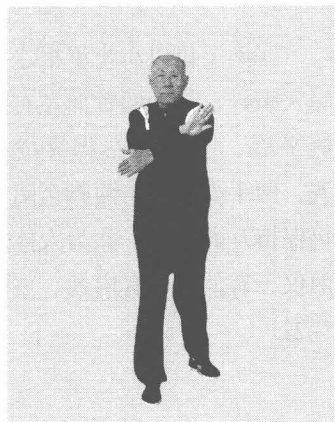


图 1-24



③两手以小指甲根之少泽穴引导向前舒伸，意想少泽穴找至阴穴则小指尖产生追击式挤劲。（图 1-25）

④两手仍以少泽穴引导，带动两臂向左右两侧平展，左脚向前靠拢并齐，少泽穴与同侧至阴穴仍保持信息相通，则手上内劲仍在。（图 1-26）

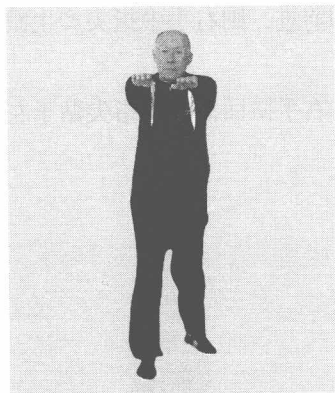


图 1-25

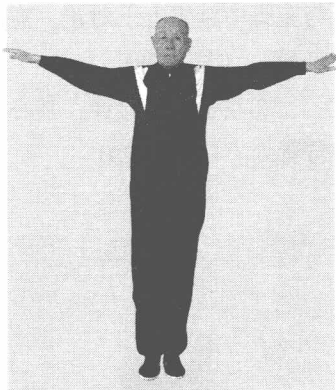


图 1-26

⑤两臂之腕、肘、肩依次逐节放松，两手松落于体侧，目平视前方。（图 1-27）

左右交替练习，次数不限。

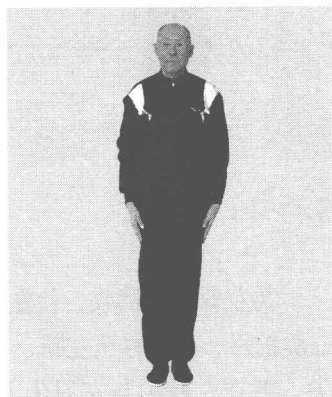


图 1-27