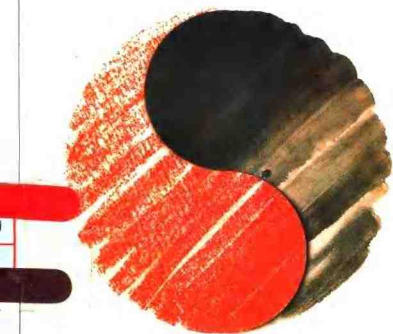


陈式太极拳·剑·推手入门



苏 耘 编著



北京体育大学出版社

G852.11

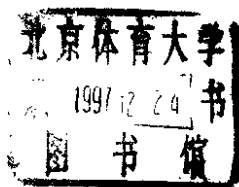
334293-9002

84

陈式太极拳·剑·推手入门

苏 耘 编著

TY25/02



北京体育大学出版社



北体大 B00066219

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧 张义霄

责任校对:未 茗

绘 图:苏 耘

责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳·剑·推手入门/苏耘编著. —北京:北京
体育大学出版社, 1997. 1

ISBN 7-81051-140-8

I. 陈… II. 苏… III. ①太极拳, 陈式-推手(武术)-基
本知识②剑术(武术), 太极剑-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19030 号

陈式太极拳·剑·推手入门

苏 耘 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京昌平印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:10

定价:12.60元

1997年1月第1版

1997年1月第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7-81051-140-8/G·125

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 陈式太极拳概述

- 第一节 陈式太极拳特点..... (1)
- 第二节 陈式太极拳拳理..... (7)
- 第三节 陈式太极拳与技击 (11)
- 第四节 陈式太极拳劲路 (16)

第二章 陈式太极拳(28式)

- 第一节 陈式太极拳基本技法 (18)
- 第二节 陈式太极拳(28式)图解 (20)
- 第三节 陈式太极拳散手技击法 (63)

第三章 陈式太极剑(36式)

- 第一节 陈式太极剑基本技法..... (118)
- 第二节 陈式太极剑(36式)图解 (120)
- 第三节 陈式太极剑实战技法..... (163)

第四章 陈式太极拳推手

- 第一节 陈式太极拳推手..... (193)
- 第二节 陈式太极拳定步推手..... (194)

第三节	陈式太极拳活步推手.....	(211)
第四节	陈式太极拳老架推手.....	(224)
第五节	陈式太极拳推手练习.....	(228)

第五章 陈式太极拳八门劲手技击法

第一节	棚 手.....	(231)
第二节	捋 手.....	(242)
第三节	挤 手.....	(248)
第四节	按 手.....	(254)
第五节	采 手.....	(261)
第六节	捌 手.....	(266)
第七节	肘 手.....	(273)
第八节	靠 手.....	(294)

第一章 陈式太极拳概述

第一节 陈式太极拳特点

陈式太极拳，始创于明末清初的著名拳师陈王廷，有陈式老架、新架之分。老架由清初河南温县陈家沟人陈王廷所创，原有 5 个套路，又名十三势，另有长拳 108 势、炮捶各一套。从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，不断对原有的老架拳路进行加工提炼。后由陈长兴所创陈式新架太极拳，并逐步形成了近代所流传的一、二路拳套。

第一路拳套主要是以柔为主，由松入柔，柔中寓刚。行气运劲，以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅。动作力求徐缓，以揣摩行气运动，全身内外，一动全动。并以身领手，足随手运，动分静合，不断变化，体现出柔缠中显柔、缓、稳的特色。第二路主要是松柔入手，刚中寓柔，以刚发劲为主，有窜蹦跳跃、腾挪闪展、震足等动作，体现出柔缠中显刚、快、脆的特点。其锻炼原则及练习法则要求意、气、身三者密切配合。以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯串；“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆

依。”

陈式太极拳主要有以下几个特点：

一、意气运动

拳诀云：“心为令，气为旗”，“以心行气，收敛入骨。”

太极拳与中国武术其他拳种相比，最大的特点就在于它是用意练意的拳，也是行气练气的拳。练拳时用意不用力，“以意行气，以气摧力”，“意到气到”，“气到劲到”。久练之，则气敛于骨，行气运劲，达到拳法的最深功夫。因而，太极拳也可以说是一种意气运动。

太极拳讲究修炼“内气”，即人体经络血脉运行的一种“内气”，这需要进行长期的锻炼才能掌握并得以运用，所以武术界最注重“内练一口气”。练太极拳以意导气，始终特别着重“用意”，肢体动作只不过是用意的外部表现，这使得太极拳的运动发于内，是内气的活动过程，显于外是神态和外气的动荡表现，所以内气可以由内发之于外，也可由外敛之入内。

太极拳在“用意”和“运气”方面，与其它拳种和气功有所不同，太极拳是在运动中求意练气，即所谓“动中求静”，在练习静功时也注重“意、气”相合，即所谓“内外俱练”。它特有的弹性运动和螺旋运动方式，使各部分在柔软放松，充满弹性的状态下进行顺逆螺旋运动的旋腕转膀、螺旋转腿和旋腰转脊，以做到螺旋连贯如一的“以意导气，以气运劲”的太极拳发劲方法。这样，使内气动荡协调，外气鼓荡棚劲，并通过刚柔相济和快慢相间的运动过程，使“意、气”合一，节节贯串，这样练习太极拳才能真正达到强身健体的目的。

二、周身棚劲

太极拳在练习时,要求“虚领顶劲,气沉丹田”,“含胸拔背,沉肩坠肘”,“松腰圆裆,开胯屈膝”,“神聚气敛,身手放长”。虚领顶劲和气沉丹田是使身躯放长;含胸拔背使以脊椎作支柱把后脊放长;沉肩坠肘使手臂放长;松腰圆裆和开胯屈膝是使腿部得以圆活旋转。通过全身各部的松柔放长,使身肢在螺旋的弧形运动中不断地产生弹性,形成张力。

太极拳运动要求“用意不用力”,并不是说完全不能用一点力,而是指不能用“拙力”。在运动中要有气充周身,力撑八面的感觉,要产生一种由内向外发放的弹性力。根据太极拳的运动特点,这种弹性力又分为棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠8种劲法。

(一)棚 劲

在运动中,掌心由内向外缠丝,由内向外发的弹劲,动作表现为势正招圆,无一处凸凹。棚劲用于推手,既具有缓冲承接来力的棚架作用,又有沾随其去而掷之的崩发作用。

(二)捋 劲

太极拳手法中将一手沾对方腕部,一手沾对方肘臂部,向自身两旁斜线牵引的动作称为“捋”。捋劲是在运动中掌心由外向内缠丝,顺对方来势,由内向外或由前向后的牵引力。太极拳推手中,多以捋劲改变对方来力方向,或疏散其劲,使之不聚于一点。

(三)挤 劲

太极拳手法中,以小臂推击对方的动作称为“挤”。挤劲是双手同时将棚劲交叉向外棚出,是一种向前推排,逼迫对方不

得运转的劲力，其劲基于腰腿，加以意气，双手之力合于一点。

(四)按 劲

太极拳手法中将两手向前的推按动作称为“按”。按劲是掌心向下圈沾着一点而不离开的下棚劲，是一种向前、向下推擦的力。按劲用于推手，既具有按压对方来力，使其向下而不能上犯的抑制作用，又有沾随其去而推掷之的进攻作用。按时须用腰腿劲，加以意气，眼睛要注视按擦的方向。

(五)采 劲

两手交叉向左右、前后双分的棚劲，是一种执着对方的手或肘部由上向下的牵引力。

(六)捌 劲

将棚劲捲蓄起来，在短距离内猛然一抖而弹出的劲，是一种向外横推或横采的力。在散手中，多用以转移对方劲力方向，以及横推对手使其后仰倾跌。

(七)肘 劲

手腕出了方圆圈，用二道防线肘的棚劲棚出去，也泛指通过前臂转旋和肘尖发出的力。在推手中，对方捋我时，我随势以肘尖棚击，或我一手沾其手，另一手臂屈肘旋压对方肘臂等，皆为肘劲的用例。

(八)靠 劲

肘出了方圆圈外，用三道防线身躯的棚劲棚出。泛指通过肩、背、胯向外挤推的力。在推手过程中，当我身体与对方贴身之际采用肩、背或胯靠击对手的技法。

三、缠丝螺旋

太极拳诀有：“运动如抽丝”，“运动如缠丝”，说明太极拳必须如抽丝般运动。“抽丝”是旋转着抽出来的，而直则抽于旋转之中，自然也就形成了一种螺旋，这是曲与直的对立统一。太极拳不论是展开的大动作或是紧凑的小动作，都离不开这种对立统一的太极劲。

缠丝螺旋，就是在一动而全动的要求下，掌心由内往外翻，或由外向内翻，使之形成一太极图的形象。同时，由于掌心内外翻转，表现在上肢是旋腕转膀，表现在下肢则是旋踝转腿，表现在身躯则是旋腰转脊。三者结合起来，形成一条“根”在脚，主宰于腰，而形于手指的空间旋转曲线，使“翻转掌心”和“旋腕转膀”的太极劲法体现在太极拳的整个运动过程中。

缠丝劲有顺缠丝（掌心由内往外翻）和逆缠丝（掌心由外往内翻）之分，顺缠丝大都是棚劲，逆缠丝大部分是捋劲。两种缠丝始终贯串于太极拳运动过程中。

经络是布满于人体内的气血通路，发源于脏腑，布流于肢体。太极拳结合经络学说，以拳术与导引、吐纳结合为表里，拳势动作采用螺旋缠丝势的伸缩旋转，要求“以意导气，以气运身，气宜鼓荡，气遍身躯。”内气发源于丹田，以腰为轴，左右转换，通过旋腰转脊的缠绕运动，布于周身，通任、督二脉，练带、冲二脉，上行为转膀旋腕，下行为转膝旋踝，而达于四梢，复归于丹田。这是陈式太极拳的一个显著特点。

四、虚实变化

陈式太极拳在运动过程中，讲究：“虚实分清，一处有一处虚实，处处总有此一虚一实。”“虚中有实，实中有虚，虚虚实实，难辨其中。”这种虚实变化的运动特点，使太极拳不仅可以各势、各部位虚实转换，充分有效地运用体力，也可以使对手难辨真假招势，利于技击。

练拳时双手、双足均俱虚实，左右、上下也有虚实变化；左实侧右虚，左虚侧右实，上下相随，虚实相应，使身体重心始终保持在一个平衡的状态之中。“尾闾正中”，“安舒支撑八面”，“虚领顶劲，上下一条线”，达到不偏不倚，身正立法。

五、刚柔相济

陈式太极拳特别讲究“运动如炼钢，何坚不摧”，“极柔软，尔后极刚强”，“外似柔软，内含坚刚，常求柔软之于外，久之自可得内之坚刚；非有心之坚刚，实有心这柔软”。“太极拳绝不可失之绵软，周身往复，以精神意气为本，用久自然贯通焉”，运动之功夫，先化硬为柔，然后练柔成刚。亦柔亦刚，刚柔得中，方见阴阳。故此拳不可以刚名，亦不可以柔名，直以太极之无名名之”。

太极拳的锻炼步骤是：由松入柔，积柔成刚，刚复归柔，柔刚相济。练时松柔平缓，外似安逸，内似刚。“棉里藏针”，“柔中寓刚”。在松柔的状态之中，使肢体放大而产生富有弹性的“刚”，“积柔成刚”，“外操柔软，内含坚刚。”太极拳的“刚”是从松柔中锻炼出来的，所以它的刚仍然是柔中寓刚。通过螺旋缠丝，使劲力高度集中，在其集中于某一点的一瞬间，迅速发劲，

就形成了刚劲。这种加入了强性和韧性力量的“柔中寓刚”之劲，能够灵活地在身体各肢各部迅速集中，“动急则急应，动缓则缓随”，刚柔相济，使劲力可随时随处爆发和消失。

第二节 陈式太极拳掌理

一、清代陈长兴太极拳论——拳经总歌

纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。
劈打推压得进步，搬撩横采也难敌。
钩棚逼搅人人晓，闷惊巧取有谁知？
佯输诈走谁云败？引诱回冲致胜归。
滚拴搭扫灵微妙，横直劈砍奇更奇。
截进遮拦穿心肘，迎风接步红炮捶。
二换扫压挂面脚，左右边簪庄跟腿。
截前压后无缝锁，声东击西要熟识。
上笼下提君须记，进攻退闪莫迟迟。
藏头盖面天下有，拈心剌肋世间稀。
教师不识此中理，难将武艺论高低。

二、清代陈鑫太极拳用说

五行生克，无处不有，无时不然。如两人交手，敌以柔来者，属阴，阴当以阳克之；属水，水当以土克之，此当然之理。势也，人所易知者也！独至于拳，则不然，运用纯是经中寓权，权不离经。

何言乎尔？彼以柔来者，是先以柔劲听也。依我如何答应，

而后乘机击我。我若以刚应，是我正中其谋，愚莫甚也！

问：该如何应答？彼以柔法听我（以胳膊试劲，非耳听也），我以柔法听彼。拳各有界，彼引我进，我只可至吾界边，不可再进，再进则失势。如曰：“不入虎穴，焉得虎子。”是以天生大勇者论之，非为常入说法也！即为大勇，亦为涉险。

问：该如何处置？如彼引吾前进，未出吾界即变为刚，是彼惧我而变柔为刚，是不如我者也！我当以柔克之。半途之中，生此变态，我仍是以柔道之引进落空者击之。

如彼中途未变其柔，交界之际，强为支架，亦宜击之。

如彼引我至界，无隙可乘，彼之柔劲如故，是劲敌也，对手也！不可与之相持，吾当退守看吾门户。先时，我以柔进听之者，至此吾仍柔道听之，渐渐而退，仍以柔道引之使进。彼若不进，是智者也！彼若因吾引而逐进，误以我怯，冒冒然或以柔来，或中途忽以柔变为刚来。我但稍底其手，徐徐引之使进，且令其不得不进，至不得势之时，彼之力尽矣，彼之智穷矣，彼之生机更迫促矣！是时，我之柔者忽变而为刚，并不费多力，一转即克之矣！

三、清代陈长兴太极拳十大要论节选

（一）一理

夫太极拳者，千变万化，无往非劲。势虽不侔，而劲归于一。夫所谓一者，自顶至足，内有脏腑筋骨，外有肌肤皮肉，四肢百骸相联而为一者也。破之而不开，撞之而不散。上欲动而下自随之，下欲动而上自领之；上下动而中部应之，中部动而上下合之。内外相连，前后相需。所谓一以贯之者，其斯之谓矣！

而要非勉强以致之袞焉！而为之也，当时而动，如龙如虎，出乎尔而急如电闪；当时而静，寂然湛然，居其所而稳如山岳。且静无不静，表里上下，全无参差牵挂之意；动无不动，前后左右，均无游疑抽扯之形。洵乎若水之就下，沛然莫能御之也。若火机之内攻，发之而不及掩耳。不暇思索，不烦凝议，诚不期然而已然。

（二）二 气

夫主于一，何分为二？所谓二者，即呼吸也。呼吸，即阴阳也。捶不能无动静，气不能无呼吸。呼则为阳，吸则为阴；上升为阳，下降为阴；阳气上升为阳，阳气下行而为阴；阴气上升即为阳，阴气下行仍为阴。此阴阳之分也。

（三）三 节

三节，上、中、下，或根、中、梢也。

以一身言之，头为上节，胸为中节，腿为下节。以头面而言之，额为上节，鼻为中节，口为下节。以中身言之，胸为上节，腹为中节，丹田为下节。以腿言之，胯为根节，膝为中节，足为梢节。以臂言之，膊为根节，肘为中节，手为梢节。以手言之，腕为根节，掌为中节，指为梢节。

至于气之发动，要从梢节起，中节随，根节催之而已。此固分而言之。若合而言之，则上自头顶，下至足底，四肢百骸，总为一节。

（四）四 梢

夫四梢者，身之余绪也。梢亦可弗讲乎？若手、指、足，特论身之梢耳！而未及梢之梢也！四梢为何？发其一也，为血之梢，血为气之海。舌为肉之梢，而肉为气之囊。气不能行诸肉之梢，即气无以充其气之量，故必舌欲催齿，而肉梢足矣！骨梢

者，齿也。筋梢者，指甲也。四梢足，而气自足矣！岂复有虚而不实，实而仍虚之弊乎？

（五）五 脏

夫捶以言势，势以言气，人得五脏以成形，即由五脏而生气。五脏实为性命之源，生气之本，而名为心、肝、脾、肺、肾也。各属火、木、土、金、水也。然五脏之存乎内者，各有定位，而见于身者，亦有专属。

（六）三 合

夫所谓三合者，心与意合，气与力合，筋与骨合，内三合也；手与足合，肘与膝合，肩与胯合，外三合也。

（七）六 进

夫“六进”者何也？头为六阳之首，而为周身之主，五官百骸，莫不以此为向背，头不可不进也！手为先锋，根基在膊，气聚于腕，机关在腰，腰不进则气馁而不实矣！意贯周身，运动在步，上左必进右，上右必进左，共为六进。

（八）身 法

夫发手击敌，全赖身法之助，身法为何？纵、横、高、低、进、退、反、侧而已。纵，而放其势，一往而不返；横，则理其力，开拓而莫阻；高，则扬其身，而身有增长之意；低，则抑其身，而身有攒促之形。当进则进，殫其力而勇往直前。当退则退，速其气而迴转扶势。至于反身顾后，后即前也。时而宜进，不可退，退以馁其气；时而宜退，即以退，退以鼓其进。观在眼，变化在心，身而前，则四体不命而行矣！

（九）步 法

步者，乃一身之根基，运动之枢纽也。以故应战、对战，本诸身，而所以为身之砥柱者，莫非步！随机应变，在于手，而所

以为手之转移者，又在于步。身欲动，而步以为之周旋。手将动，而步亦早为之催迫。所谓“上欲动而下自随之”，其斯之谓欤！步有前后，若前步作后步，后步作前步，更以前步作后步之前步，后步作前步之后步，前后亦自有定位矣。

(十)刚 柔

夫拳术之为用，气与势而已矣！然而气有强弱，势分刚柔。气强者取乎势之刚，气弱者取乎势之柔。刚者以千钧之力而扼百钧，柔者以百钧之力而破千钧。尚力尚巧，刚柔之所以分也！

然刚柔既分，而发用亦自有别。四肢发动，气行诸外而内持静重，刚势也；气屯于内而外现轻和，柔势也。用刚不可无柔，无柔则环绕不速，用柔不可无刚，无刚则催逼不捷。刚柔相济，则粘、游、连、随、腾、闪、折、空、棚、掳、挤、按，无不得其自然矣！刚柔不可偏用，用武岂可忽耶！

第三节 陈式太极拳与技击

太极拳的技击功夫，要通过盘架子和打手锻炼，并通过推手和散手实现。盘架子是单练，打手是对练（也是推手），真正的按击功夫是散手。对于练习技击来说，盘架子是基础，推手是练习，散手才是运用，三者缺一不可。《拳经》云：“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”可见，练习技击可分为三个阶段：

第一阶段是“着熟”：即通过盘架子，练习套路动作，熟悉太极拳运动的每一个架势及其特性。

第二阶段是“懂劲”：在“着熟”的基础上，揣摩每一个动作的劲路来源、走向，逐渐练习和应用每一招势的劲法，并可以

对之能正确地运用。

第三阶段是“神明”：各劲法达到运用自如，随机应变的境界。“呼之则来，挥之则去”，每一点，每一动作，每一时刻，都能出现不同的劲法效果，达到“技击无定势”的最高境界。

一、陈长兴用武要言

要诀云：捶自心出，拳随意发。总要知己知彼，随机应变。

心气一发，四肢皆动。足起有地，转动有位。或粘而游，或连而随；或腾而闪，或折而空，或掬而捋，或挤而按。

拳打五尺以内，三尺以外；远不发肘，近不发手。无论前后左右，一步一捶。遇敌以得人为准，以不形为妙！

拳术如战术，击其无备，袭其不意；乘击而袭，乘袭而击。虚而实之，实而虚之；避实击虚，取本求末，出遇众围，如生龙活虎之状；逢击单敌，似巨炮直轰之势。

上、中、下一气把定，身、手、足规矩绳束。手不向空起，亦不向空落，精敏神巧全在活。

古人云：能去能就，能刚能柔，能进能退。不动如山岳，难知如阴阳；无穷如天地，充实如太仓；浩渺如四海，炫耀如三光。察来势之机会，揣敌人之长短。静之待动，动以处静，然后可言拳术也。

要诀云：借法容易上法难，还是上法最为先。

战斗篇云：击手勇猛，不当击梢，迎面取中堂；抢上抢下势如虎，类似鹰鹞下鸡场。翻江拨海不须忙，丹凤朝阳最为强；云