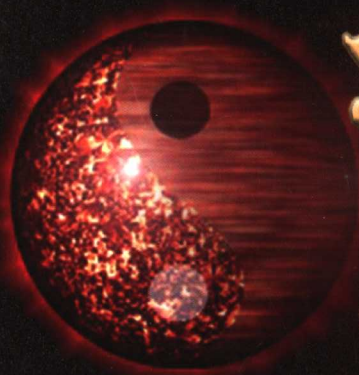


太极

推手

真传



李亭全 著

TaiJiTuiShouZhenChuan

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极推手真传/李亨全著. —北京:人民体育出版社,
2006

ISBN 7-5009-2968-4

I. 太… II. 李… III. 太极拳-推手(武术)-
基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第027086号

*

人民体育出版社出版发行
三河市紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 6.5印张 148千字
2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
印数:1—5,000册

*

ISBN 7-5009-2968-4/G·2867

定价:13.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

李亭全，又名李廷全，1948年出生，天津市人，为董海川第五代、程廷华第四代、高义盛第三代传人，徐明桥亲传弟子。

作者自幼喜好武术，1959年投师于徐明桥老先生习武至今已四十七载。无论在理论上和实践中，对高派游身八卦连环掌、散手、八卦太极拳、太极推手，都有较深的造诣。自1983年担任天津市河西区武术社教练，传授八卦掌、散手、太极推手等。曾获天津市传统武术比赛一等奖，天津市太极拳推手比赛60公斤级第二名。有论文入选首届世界传统武术节论文报告会及第三届中国焦作国际太极拳交流大会太极拳论文报告会，并获奖。

本书演述摄制人员

图式演述

李亭全 马凤兰
李宏志 冯海荣
曹瑞清

摄影

郑兆渭 刘文林

内 容 简 介

太极推手是我们的国粹，是中华民族的先贤们给我们留下的无价之宝，也是中华民族为世界文化和体育文化创造的珍贵财富。它是武中之文，较手之文。它蕴藏着我们民族文化的内涵和哲理，是习武者以武会友、切磋、交流、比赛的一种极好的形式。它对提高人体的素质，以及防身、健身都有很高的价值。

本书在理论上对许多人含糊不清的太极推手是怎么一回事，作了比较明确的解释，讲清了它的传统特点，及其包含的内容；回答了怎样练好太极推手的问题。本书还详细地讲解了十五组具体的、实用的攻防方法，使人们能够学了即会，而且通过实战可以转变人们对太极推手的理解是空洞无物、以力降人、无技可施、无招可化、推推搡搡、对抗顶牛。书中还介绍了能够体现其传统性、技击性、健身性、观赏性、娱乐性、趣味性的两套太极推手对练套路。这两套太极推手套路，内容丰富，编排巧妙合理，动作舒展大方、轻柔连贯。它充分运用前面所讲的十五组组合，动作更活，水平更高。

另外，本书还对太极推手八法，即棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠作了比较独到的解释，广大读者和太极推手爱好者在阅读时可以悉心品味。

前 言

随着全民健身运动的深入开展和武术走向世界、走向奥运，中国武术越来越受到国内外人民的关注和喜爱。作为一种传统的、优秀的武术比赛和交流切磋的形式——太极推手，自然备受广大武术爱好者的青睐。但是，太极推手到底是怎么回事？当前社会上太极推手是怎样的状况？怎样练好太极推手，并保持其自身的传统性、技术性、趣味性、观赏性、健身性、娱乐性，很多读者和习武爱好者并不怎么清楚，因此，笔者编写了本书，供广大读者和习武爱好者参阅。

另外，本书还对太极推手八法，即掤、捋、挤、按、采、捌、肘、靠作了不同于当今太极拳名家的解释，请广大太极拳爱好者和太极推手爱好者悉心品味。

由于本人才疏学浅，水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者和习武爱好者批评指正。

目 录

当前太极推手的状况	(1)
太极推手是怎么一回事	(3)
怎样练好太极推手	(6)
太极推手基本(组合)训练	(8)

第 一 组 平圆单推手(定步)	(8)
第 二 组 平圆双推手	(13)
第 三 组 相步四正手	(17)
第 四 组 托肘进步推胸与侧身退步立桩相互 转换	(24)
第 五 组 甲、乙相互外领(横采)	(29)
第 六 组 甲、乙相互外领(横采)双手撞肩 ...	(32)
第 七 组 甲、乙相互捧推	(37)
第 八 组 外领单撞掌与(栖身)倒卷肱相互 攻卸	(42)
第 九 组 撤步外领与下绕托肘,相互攻卸	(49)
第 十 组 甲、乙双手相互推按	(55)
第十一组 甲、乙(双方)双臂上绕循环练习 ...	(58)
第十二组 甲、乙双臂相互任意缠绕	(62)
第十三组 行步牵掣与行步挤靠	(65)

第十四组 甲、乙相互大捋（即四隅大捋）……（69）

第十五组 采腕托肘与转身靠 ……………（79）

太极推手对练套路之一 ……………（84）

起势 ……………（84）

第一组 相步四正手 ……………（93）

第二组 甲、乙相互推按（定步）……………（96）

第三组 甲、乙活步双臂循环上绕 ……………（99）

第四组 甲、乙活步双臂体前散揉 ……………（100）

第五组 甲、乙定步平圆单推手……………（102）

第六组 乙、甲相互推按（定步）……………（104）

第七组 甲、乙相互外领（横采）撞肩……………（106）

第八组 外领单撞掌与栖身倒卷肱相互攻卸…（108）

第九组 甲、乙相互捧、捋、挤 ……………（114）

第十组 甲、乙相互外领（横采）……………（122）

第十一组 下绕托肘与转身靠 ……………（123）

太极推手对练套路之二 ……………（127）

第十二组 相步四正手 ……………（127）

第十三组 甲、乙横跨步相互横捋 ……………（128）

第十四组 甲、乙活步进退四正手 ……………（131）

第十五组 甲、乙活步转身四正手 ……………（136）

第十六组 甲、乙相互（四隅）大捋 ……………（138）

第十七组 外领单撞掌与转身青龙抓盔 ……………（149）

第十八组 甲、乙活步单推手 ……………（151）

第十九组 甲、乙连续进步托肘推胸 ……………（155）

第二十组 甲、乙相互牵捋、挤靠 ……………（167）

第二十一组 撤步外领与下绕托肘	(178)
第二十二组 下绕托肘与转身靠	(182)
对太极推手中棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠含义的 解释	(190)
后记	(197)

当前太极推手的状况

太极推手是一项深受广大人民群众喜爱的运动。随着全民健身运动的开展，它已经不是单纯习练太极拳的人的“专利”了。越来越多的人喜欢这项运动，参与这项活动。有的人练过太极拳，有的人没有练过；有的人刚练一两年；有的人是练摔跤的；有的人是练其他门派武术的；有的人什么拳法也没练过，只凭身强力大……大家都来试一试，都来推手，而且越来越爱推。这是非常好的事情，它起到了增强人民体质的作用。但是，由于很多人对太极推手的内涵不是十分清楚，不知道太极推手是怎么一回事，这就使得这项活动偏离了它的传统味道。所以在太极推手的日常练习和比赛中，我们经常看到这样的情况：有的棚、捋、挤、按四正手刚一推，就出现以力降力、顶牛、较力的局面；有的则一搭手就推推搡搡、脱手撞击，弄得面红耳赤，甚至突施冷手成了散打；有的干脆就生拉硬拽，抓住不放，搂抱在一起摔起跤来；有的则是没完没了地机械“摇轮”，四正手推了好几年，也没有什么进展，不知道棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠方法的运用及其变化。因此，当他们遇到身强力大的对手时，明知对方什么也不会，什么也没练过，往往觉得很怄头，没有办法，弄不好还会丢面子。因此，有人认为，太极推手要做到以小力胜大力，以轻克重，太不容易了，太茫然了；同时也有人认为“太极推手太简单了”“不就是推推搡搡吗”……

社会上太极推手的这种状况已经持续了很长的时间，如果单纯地从锻炼、健身的角度讲，重在参与就是好事，但是如果我们从继承和发扬国之精粹的角度讲，就应该很好地研究研究了。

太极推手是怎么回事

太极推手是一项传统的、文明的、高雅的武术技击形式，是衡量与检验习武者，特别是习练太极拳者知劲、懂劲与技术运用的一种方法。自明末清初陈王廷创造以来，经过王宗岳、陈长兴、杨露禅、武禹襄、李亦畲等几代太极大家的发展与完善，已经形成了百花齐放的涵括各门派太极拳推手特点在内的，综合摔、打（发放）、拿、巧、变、化于一体的，又不同于散打、摔跤的运动。它是武中的文，它蕴藏着我们民族文化的内涵和哲理；是习武者以武会友、交流、切磋、比赛的一种极好形式。它对提高人体的素质以及防身、健身有很高的价值，是我国武术瑰宝中一颗璀璨的珍珠。

太极推手以粘、连、黏、随的方法探明对方力的方向、大小、虚实、刚柔、快慢、长短，并且顺其自然，随伸就屈，不丢不顶，无过不及，从而达到知己知彼，进而达到我独知彼而彼不知我；彼不动，我不动，彼微动，我先动；动急则急应，动缓则缓随的境地，最后克敌制胜。

太极推手采用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠的招法，粘随不脱地作用于对方；顺其自然，舍己从人，引进落空，以轻克重，以巧制拙，乘势借力，牵动对方的重心，破坏对方的平衡；进而抓住机会乘虚而入，以实破虚，将对方发放。

太极推手是武术的技击形式之一，自然包含“打”法。但它的打法不同于“散打”。散打，顾名思义，是一种（在规则

内)随心所欲、无拘无束、可拳打脚踢、多以突施冷手,即不搭手、脱手时突然出击为主的较手对抗形式。而太极推手的打法,必须在粘、连、黏、随中进行,且不许脱手突施冷手,不许拳打脚踢。我们可以看到:进攻者,在顾住自己的同时,敢于主动贴近对方,所施的打法仅以触及对方(即点到而已,不发伤人之功力)或者将对方发放为主,又不伤人。防守者,敢于让对方贴近,又不使其打手触及己身,或者使其手可进来,又无发放或打我之机可乘,且为我所用。双方你来我往,给人以享受。所以称其为武中之文,较手之文。

太极推手也包括“摔”法。然而,这个摔法又与摔跤、柔道不一样。摔跤、柔道只许用摔法,不许用打法和拿法。故摔跤者可无所顾忌地去抓、掳、领、带、搬、抄、搂、抱,而且可以抓住不放、搂住不放。但太极推手中的摔法与其截然不同。一味地无所顾忌地去强行使用任何招法,包括抓、掳、领、带、搬、抄等招法属于“贪”,是“病”,是推手中的大忌。抓住不放、搂住不放、生搬硬摔是不允许的。

太极推手中的摔法是讲究“推”中的摔,即在粘、连、黏、随不断变化当中的摔,是顺其自然、引进落空的摔,是巧妙的摔,是轻松的摔,是没有较力的摔。它摔得干净,摔得精彩,摔得令人回味。

太极推手自创造以来,还包括“拿”法。但这种“拿”法,不是以力降力,抓住不放,生掰硬掰。它是在推手中,在粘、连、黏、随中的拿与反拿。“拿”就是拿关节,也包括反拿关节。但切忌无所顾忌地“贪拿”,以致被对方伤害。也不许以拿伤人,只是拿住而已。破解拿法,关键是“破解”“解扣”,决不是以力抗衡,更不是乱挣扎。

故太极推手是一项传统的、综合摔打拿为一体的、文明

的、高雅的、精彩的运动形式和比赛对抗形式。它具有武之真谛的技击性、武之必然的健身性、令人赞叹的艺术性、观赏性、娱乐性和无穷的趣味性。

以上是笔者从侧重技击性方面对太极推手的认识 and 解释。关于它的科学健身方面，很多人都有介绍，笔者就不再多讲了。现仅举一例，任何一种体育活动，都具有强身健体的作用，但是到了耄耋之年还能推手听劲的运动唯有太极推手，可见太极推手科学的健身性非同一般。

怎样练好太极推手

太极推手是一项以粘、连、黏、随为特点，综合摔、打、拿为一体，文明、高雅的运动形式和比赛对抗形式。它具有精彩的技击性，蕴藏着我们民族文化的内涵和哲理。所以它不是一项简单的推推搡搡的、拼力气、顶牛的运动，绝非只要身强力大就行；也决不是令人茫然的虚杳传说，无论怎样下工夫也是徒劳；而确实是以小力胜大力、以轻克重、以巧制拙的神奇的国粹。只要有德、有识、有心之士寻觅到确有真传、确有造诣的推手良师，尊师敬教，虚心好学，苦己心志，劳己筋骨，花上一定的工夫，收获此艺必然无疑。

练好太极推手必须要知劲、懂劲。知劲即知己劲，又知彼劲。懂劲，即懂得对方力从何处来，向何处发放，又会怎么变；而我应该如何防范，如何化解，又如何乘势借力。要知劲、懂劲必须要粘、连、黏、随，从粘、连、黏、随中得知对方的消息，探明对方力的方向、大小、虚实、刚柔、快慢、长短。

要想做好粘、连、黏、随，第一步就是顺遂对方，按照对方的意愿而动，与之粘随不脱。不出与其对抗之力，不出与其背离之力，这就是顺其自然，舍己从人。这里需要注意，自己越是劲小越不可用力，不可降力，不可贪力。第二步就是在顺遂中求化解。所谓化解，就是使对方所施的招法落空，使其有力用不上。这种化解不是抗衡，不是逃脱，不是乱挣扎；而是

在粘、连、黏、随之中，将对方的消息探明得准确无误，称得对方劲力毫厘不差。在此前提下，所采用的以轻克重、以巧制拙的招法，就是引进落空。这种招法关键是时时用意，处处用意；用意不用力；而且我的意在先。第三步就是在顺遂中求变化。所谓变化，就是使对方由主动变为被动，使自己由被动变为主动，即在粘、连、黏、随中乘势借力。在这个时候切忌出拙力，强行施招，舍身施招，贪心赢人；而应该顺其自然，进而乘虚而入，直捣龙门。这就是粘、连、黏、随的奥妙。注意笔者在这里所述的一、二、三步是步步深入、环环相扣的，并非机械的一、二、三。

如此粘、连、黏、随决非一日之功，不可急于求成。这里包含着打中有顾，顾中有打的辩证关系；体现出周身一家和手、眼、身、法、步的协调统一。所谓周身一家就是心与意合，意与气合，气与力合，手与脚合，肘与膝合，肩与胯合；就是“无使有缺陷处，无使有凹凸处，无使有断续处”；就是源于脚，发于腿，主宰于腰，灵通于背，形于手指。所以欲要周身一家，使手、眼、身法、步协调统一，就必须平日多打拳，打好拳。另外，也是特别重要的，就是把式子拆开，两人多练一些攻防的方法。为此笔者将一些推手中常用的组合编写出来，供广大爱好者体用，以求大家尽快获取效益。再有了提高大家对太极推手的兴趣和认知，笔者还特编排两套太极推手的对练套路，相信大家能够体会出太极推手的传统性、技击性、健身性、娱乐性和观赏性，以增加大家对太极推手的兴趣，练好太极推手。

太极推手基本（组合）训练

第一组 平圆单推手（定步）

以双方左脚在前，左撇为例；甲方在右，乙方在左。

（一）预备姿势

甲、乙两人相对站立。两人距离以双方握拳前平举，拳面相接触为准。身体自然放松，竖项提顶，下颌微收，目视对方。（图1）

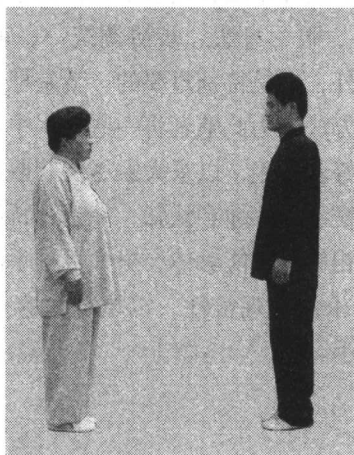


图 1