

◎ 顾留馨 / 著

『杨式太极拳架与推手』

推手是以太极拳套路中的“懒扎衣”一势的着法，在不用护具设备的情况下，来练习挤、按、采、肘靠等技击动作和方法的竞技运动。本书用图解的形式介绍了杨式太极拳推手和拳势作用，重在掌握太极拳在实际运用中的灵活应变，旨在深入挖掘锻炼经验，用劲要点和击技方法，是杨式太极拳的延伸和拓展。

教你学

拳

系列丛书

武术泰斗

WUSHUTAIJIAONIXUEQUAN
YANGSHITAIJIQUANJIA
YUTUISHOU



上海教育出版社
Shanghai Education Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

杨式太极拳架与推手 / 顾留馨著. —上海: 上海教育出版社, 2005. 1

ISBN 7-5320-9660-2

I. 杨... II. 顾... III. 太极拳, 杨式—图解

IV. G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第005556号

教你学拳系列丛书

杨式太极拳架与推手

顾留馨 著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.cwen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 4

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 本

ISBN 7-5320-9660-2/G·9437 定价: (软精) 10.50 元

出版说明

本社自 20 世纪七十年代后期,出版发行了大量的武术拳操功法技法类图文并茂的图书,供广大太极拳和武术爱好者学习,深受读者欢迎。其中《太极拳术》、《练功十八法》、《王子平与武术》等更是享誉海内外。作品都是由著名武术专业人士撰著,他们为完美体现博大精深的武术之魂,倾注了大量的心血,直至毕生的精力。书中提供的功法、技法、训练法,久经实践广为流传,是宝贵的中华文化资源和文化遗产,现将其发掘整理,修订润色,重新奉献给广大读者,也为武术争取列入 2008 年北京奥运会正式项目,为国之瑰宝的发扬光大,作出我们应有的努力。

作者简介

顾留馨先生(1908~1990年),为我国蜚声中外的太极拳专家。多次代表国家往国外授技,1977年、1980年,顾老先生两次东渡,赴日传授,其精湛的中国功夫,令日本太极拳界大为惊叹。

顾老先生自11岁开始学拳,六十余年来除了坚持自身锻炼和悉心传授拳技外,还遍访名师,虚心求教,并集各家之长,从事太极拳术的理论研究。顾留馨一生博采众长,重实用、斥花假,尤精太极拳。对武术技法以实践来进行比较,辨其优劣,决定取舍,为传统武术的发展兴旺作出卓越的贡献。顾留馨曾任上海体育科学研究所副所长、武术研究员;上海市武术协会主席;《中国大百科全书·体育卷》编辑委员会委员。先后出版的著作有:《简化太极拳》、《怎样练习太极拳》、《太极拳术》、《陈式太极拳》、《太极拳研究》、《炮捶——陈式太极拳第二路》、《精简杨式太极拳——五分钟套路》等。



1

推手是以太极拳套路中“懒扎衣”一势的着法,在不用护具设备的情况下,来练习挤、按、采、肘靠等技击动作和方法的竞技运动。本书用图解的形式介绍了杨式太极拳推手和拳势作用,重在掌握太极拳在实际运用中的灵活应变,旨在深入挖掘锻炼经验,用劲要点和技击方法,是杨式太极拳的延伸和拓展。

——太极拳是我国源远流长的武术，是将“拳术”（手法、眼法、身法、步法的协调动作）、“吐纳术”（吐故纳新的腹式深呼吸运动）、“导引术”（俯仰屈伸的肢体运动）三者结合，加以创新的治病、保健、增强体质的体育运动。

——太极拳特别适宜于体弱多病者、脑力劳动者。许多人经过多年的锻炼，证明太极拳运动对各种慢性病，如神经衰弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、肺病、血液病、风湿寒腿、关节炎、糖尿病、遗精、痔疮等，都能起到一定的医疗作用。

——太极拳和推手是一对双胞胎，都是在十七世纪七十年代的清朝初年创造的，是继承明代各家武术技击方法并加以发展的武术运动，在中国武术长拳和短打两大系统中属于短打系统，在外家和内家的区别中属于内功拳种。

——本书介绍的太极拳知识和练法，采自太极拳各流派的经验和体会，不限于一家之说，兼抒己见，旨在继承遗产。

（以上摘自顾留馨先生编著的《怎样练习太极拳》、《太极拳术》）

目录

1	一 杨式太极拳推手
1	（一）推手概述
21	（二）推手预习单练图解
38	（三）棚、掇、按、挤推手图解
50	（四）大掇推手图解
60	二 杨式太极拳拳势作用
60	（一）“起势”作用
65	（二）“懒扎衣”作用
71	（三）“单鞭”作用
73	（四）“提手上势”作用
75	（五）“白鹤亮翅”作用
76	（六）搂膝拗步
77	（七）“手挥琵琶”作用
79	（八）“搬拦捶”作用
86	（九）“如封似闭”作用
87	（十）“十字手”作用
88	（十一）“抱虎归山”作用
89	（十二）“肘底看捶”作用



1

武	90	(十三)“倒撵猴”作用
术	92	(十四)“斜飞式”作用
泰	93	(十五)“海底针”作用
斗	95	(十六)“闪通背”作用
斗	95	(十七)“撇身捶”作用
教	99	(十八)“云手”作用
你	101	(十九)“高探马”作用
学	102	(二十)“右分脚”作用
拳	103	(二十一)“左右蹬脚”作用
系	104	(二十二)“栽捶”作用
列	105	(二十三)“打虎式”作用
丛	106	(二十四)“双峰贯耳”作用
书	107	(二十五)“野马分鬃”作用
	109	(二十六)“玉女穿梭”作用
	110	(二十七)“下势”作用
	110	(二十八)“金鸡独立”作用
	111	(二十九)“白蛇吐信”作用
	112	(三十)“穿掌”作用
	112	(三十一)“十字腿”作用
	113	(三十二)“指裆捶”作用
	113	(三十三)“上步七星”作用
	114	(三十四)“退步跨虎”作用
	114	(三十五)“转身摆莲”作用
	116	(三十六)“弯弓射虎”作用

一 杨式太极拳推手

(一) 推手概述

推手古称搗手或打手，是以太极拳套路中“懒扎衣”一势的着法，在不用护具设备的情况下，来练习棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等技击作用和方法的竞技运动。它和太极拳套路练习相辅相成。它的动作是在中枢神经系统的统一指挥下，成为训练周身皮肤触觉和内体感觉的一种有效运动。

太极拳套路(也称拳套)的练习，首先基本动作要练正确，动作练得正确熟练，中正圆满，内外合一，虚实刚柔具备之后，才可以充分发挥推手的技巧。而推手的练习，可以加深对拳式实际用法的领会，既可将练拳套时得来的劲力认真地运用在推手之中，同时又又可以检验拳套的正确程度，便于改正、充实其姿势和动作。即便对太极拳理论和练法在理解上存在的偏柔或偏刚倾向，也可以从推手的实践中得到纠正。实践证明，偏柔无刚的，难当强敌；偏刚无柔的，易遭跌折。对拳套的锻炼和研究，是提高推手技术的前提和基础。

练拳和推手的相辅而行能使身体上下肢平衡发达，久练太极拳的，一般腿肌较发达，腹部充实，步履轻便。而同时锻



1

炼推手的,一般手臂肌肉也较发达,胸部、背部的肌肉也较为厚实。只有体质全面增强,才对防病治病和提高工作效率更为有益。

推手是两人搭手,互相缠绕伸缩,作弧形运动。根据“沾、连、粘、随,不丢(不离开)不顶(不顶撞),无过不及,随屈就伸”的原则,来练习全身皮肤触觉和内体感觉的灵敏度,探知对方劲力的虚实、长短、迟速和动向。选择沾粘点为支点,运用摩擦力的牵引作用,发挥“引进落空”、“乘势借力”、“以轻制重”、“避实就虚”的技巧,牵动对方重心,使成我顺人背之势。在时间和力点最为恰当的时机,则又“以重制轻”、“以实破虚”地将全身劲力迅速集中于一点发了出去。发劲要“沉着松静,专注一方”,由弧形而笔直前去。总的要求是:能化能发,化劲松静,放劲干脆。这种竞技运动,特别能训练中枢神经系统的综合分析的能力和判断的能力。

推手的方式有“棚、捋、挤、按”的推手(分定步和活步两种)和采、捌、肘、靠的大捋。

棚、捋、挤、按的推手方法是推手的基本功,推手练得熟练以后,大捋的方法也可在推手中运用。

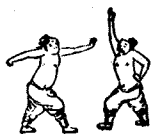
推手的理论,最早仅有“纵放屈伸人莫知,诸靠缠绕我皆依”两句和《打手歌》:“棚捋挤按须认真,上下相随人难侵,任人巨力来打我,四两化动八千斤”四句。

到乾隆年间,山西人王宗岳(公元1791年前后在洛阳、开封教书)修订了《打手歌》,在“棚、捋、挤、按须认真,上下相随人难进,任他巨力来打我,牵动四两拨千斤”的四句外,加上了:“引进落空合即出,沾连粘随不丢顶”两句。成为推手的指导原则。

但是,推手的要领经过历代的传习,有所发展。例如武禹襄写下了《打手要言》和《四字密诀》。陈氏后人阐发了螺旋式弧形动作的缠丝劲,并强调了“内劲”贯串其中的重要性。使推手的“即化即打”、“引进落空”有了可以攀登的途径,不再是不可捉摸的技术了。

1 推手的方法

两人相对立定,成立正姿势。相对的距离,以双方两臂握拳向前平举,以拳面相接触为标准。甲乙方各以右(左)足前迈,成右(左)弓步式(杨、吴、武、孙四式都是这样用顺步的。陈式是用合步的,即甲方迈右(左)足,乙方则迈左(右)足,便于推手时双方前足也在粘逼攻化)。但重心应该落于两腿之间,便于在进攻时逐渐转移重心偏于前腿,引化时逐渐转移重心偏于后腿。同时,双方各以右(左)手向前棚出,高不过眉,掌心向内(陈式推手则掌心向外,便于互相练习采、拿),两肩松沉,肘节下垂(沉肩垂肘),腕节之下的外侧,互相粘贴棚住。凡搭手时,须手臂松柔,但主要的攻防手的粘着点,须用意贯劲棚住,不可犯硬,犯硬则触觉不灵。也不可软化,软化则易遭侵占。这也是预防对方一搭手就猛烈进攻的必要的警戒措施。武禹襄正确地总结为:“一举动,惟手先着力,随即松开。”李亦畲在《五字诀》“心静”项内说:“彼有力,我亦有力(即所谓:棚劲当先),我力在先;彼无力,我亦无力(即所谓:棚劲不丢),我意仍在先。”腕节对着自己胸部中线,同时,以左(右)手腕节下尺骨处轻贴于对方肘节之上的上膊部分(勿贴于对方的肘节,以免自己手臂的变化不多样化)。然后一方主动进攻用按法(双手按对方一臂向前按去),另一方以一手棚住对



方双按,用另一手掇对方上膊部位,划弧引化;对方双按失效后,继用挤法进攻,另一方则用掇法引化,随即用按法反攻。这样彼按我掇,彼挤我掇;我按彼掇,我挤彼掇,进行“掇、掇、按、挤”的推手练习,周而复始,连绵不断。

掇劲

掇(读音:朋)。掇劲是通过长期的认真的对太极拳和推手的练习,练成一种似松非松,柔中寓刚,灵活而又沉重,富于弹性和韧性的劲,具有粘、化、逼、捆作用的劲,也称作内劲。要练到掇出时能使对方失去平衡,掇引来劲时自己的重心不被牵引。掇劲在推手八法中最为重要,在太极拳中也极为重要,济南洪钧生同学总结为:“太极是掇劲,动作走螺旋”,概括地突出了太极拳和推手的特点。

推手中“掇”的手法是一种向前而又向上用力的弧线动作。凡是用意念贯注于肢体任何部位向前旋转地伸展或者向后旋转地引化的,都是掇法的作用。

掇劲的弧线如(∩),与直劲的直线如(←→)不同。太极拳是采用弧线动作的。

在推手中,当甲乙双方互相搭手后,假定乙方主动用双手按住甲方左(右)手,向甲身上按去,目的在迫使甲立身不稳;甲随即以左(右)手小臂掇住对方双按,粘着点作轴心运动的旋转,随着“主宰于腰脊”的轴心旋转,左(右)手采取螺旋式的弧形动作来走化,向左侧水平线划弧走化(勿向左下划弧);同时,以右(左)手尺骨处轻贴对方左(右)手上膊采用掇法而引进,这就是所谓“人刚我柔谓之走”。掇掇合一互用的引化,两手臂的“下塌外辗”(即沉肩垂肘,向横侧向外划弧),目的在使对方出劲落空,立身不稳,我走顺劲,彼走背劲,这是所谓:“我

顺人背谓之粘”。身体渐渐往后坐，由右(左)弓步成右(左)虚步；同时，腰胯向左(右)转，塌(扣)裆劲。

掇劲

掇(读音：吕)。掇法是顺着对方主动前进的方向而向自身又向两旁(左或右)用力带引的斜线动作。掇是一种常用的化劲，目的在于使对方进击或还击落空，并使对方身体向我身体的左方或右方倾斜，乘其不稳而加力于其身，容易收到以小力胜大力的效果。

凡是用意念贯注于手臂的任何部位，粘贴对方臂部作螺旋式的划弧向后或左或右或下地掇化来劲，引进落空，使对方立身不稳的，都是掇劲的作用。掇劲的功夫越深，掇法的威力越大。如果说，掇劲要练成：“挥之使去，不得不去”的威力。那么，掇劲就要练成“引之使来，不得不来”的威力。

掇劲是掇劲的反面

在推手中，当对方双按，经我掇化而不得劲后。即变为挤而继续进攻时，我仍渐渐划弧掇引到自己身体的左侧或右侧，使其挤劲落空，掇引到自己身边，是露出空隙来诱其深入，但手须掇住，并注意掇引时自己的手臂勿贴着自己的身体，“肘不贴肋”，使手臂有回旋的余地，肘尖不可移向身后，以免被逼不能出劲还击。还须注意“肘不离肋”，即进攻或引化时，都须沉肘，不论肘尖距身远近，都应使肘尖对向肋骨，而不高于肋骨部位，这是自然保护肋部的作用。

掇时逐渐转移重心使偏重于后腿，转腰松胯，裆步也须和掇、掇的手法一样“下塌外辗”，使之“上下相随”，动向一致。既能使桩步稳而灵活，又能运用腰胯和手臂的旋动变换角度，造成我顺人背之势，有利于还击。



挤劲

挤是进攻的手法。挤劲是我用力尽量挤去的意思。有时感到一只手的棚劲弹性不够,采用双手交叉来加强棚劲,将后手贴在前手内侧来加强前手的挤力,在力学上称作合力。

在推手中,当我双按被对方棚化掇引后感到不得势时,即变前手(被棚、被掇的手为前手)为横屈肘,掌心向内(或斜向外下),或平圆(手与肘平)前挤,或立圆(手在下,肘在上;或手在上,肘在下)前挤,后手立掌贴于前手肘节之下,掌心向外,以助前手之势。逐渐迫使对方立身不稳。重心仍偏重于前足。前足弓,后足蹬。

按劲

按,凡是向下而又向自身的方向用力下沉和引带的弧形动作;以及微微带弧形向前上或中、或左、或右按出的动作,都是按法的作用。

按法是用掌的四周旋转压迫以寻找对方的虚弱点。在按手中,以双掌按住对方的一臂(一般控制其肘节与腕节,使之不易活变和还击)并变换虚实于双掌之中。当对方用挤法时,我以双掌按之,向自身向下向左或右以浅弧形按化其挤劲,使之足跟离地,身前倾;然后向前按出,迫使对方后仰,失去平衡;或用放劲方法(动短、意远、劲长、力猛的爆发力),向对方手臂突然放劲,使之腾空跌出。按时要沉肩、垂肘、坐腕,不使拙力,长劲(作无数按的想象称作“长劲”)向前往对方手臂上轻轻按去,手中轻沉兼备,不但两掌在变换虚实,忽隐忽现,单掌周围也在息息变换虚实,也就是不断地移动力点,逐渐逼使对方顾此失彼,立身不稳。

向前按出去时,上下要相随,要始终肩与胯合,手勿超出

自己的足尖。身渐前移，前足弓，后足蹬。

总之，棚和掇主要是走化的劲别和手法，防御中带有攻势。腰劲要塌下，在变换重心时，须保持肩与胯垂直，两乳与两腹侧垂直，始终保持“立身中正”，“上下一条线”。自己的手臂要轻灵柔和，使在引化或粘逼时动作灵活，使对方不易发觉我的动向。

按和挤是进攻的劲别和手法，前足弓，后足蹬，出手不宜太过足尖，以免失势前倾，破坏身法中正，不利于放劲的沉着松静。肘节下垂，始终屈而不直，在任何转动过程中保持“立身中正”。

2 推手的要领

身法

推手的身法，主要为“立身中正安舒”，要求自头顶至尾闾保持一条垂直线。具体配合的要领有：“虚领顶劲”、“气沉丹田”、“含胸拔背”、“沉肩垂肘”、“塌腰落胯”、“尾闾正中”。主宰于腰脊命门穴（命门穴在背后腰脊，前对脐）。要从身法中正状态下求变化，亦即在任何变化过程中必须身体正直，保持重心的稳定。

凡是手腿前去，身法必须同时前去，手到脚不到，手上的劲就浮而不实；即使手脚俱到，而身法不到，手上发力就不沉着，不是整体劲。身手腿前去时，裆劲要下沉，命门穴则有微往后撑之意，则有前后对拉之势，使前去之劲力，不致因惯性而过于前倾。腰部在命门穴主宰下微微旋转，不可追求外形上的灵活而形成转动幅度过大，速度过快。这些都是推手技术的独特要领，不可忽视。



身法虚实的变换,关键在以腰脊命门穴为轴心的左右腰隙(两肾)的抽换;腰隙向左抽则左实而右虚,腰隙向右抽则右实而左虚;以命门为轴心的左右两肾的抽换,变化虚实,是全身总虚实的所在,也是“源动腰脊转股肱”、“内动不令人知”的诀窍所在。

命门穴是调节全身平衡的轴心,实践中证明它是练好推手技巧的关键。

推手和练太极拳一样,是动静结合的,以动为主,动中求静的。身法中正才容易做到动中求静。身法中正则触之旋转自如,既能八面支撑,也能八面转换,上下四旁,转接灵敏。

手法

初学推手时,缠绕粘随的圈子要宽大,力求逐渐做到圆满柔顺,无有凹凸、缺陷、断续和顶抗之处。动作要慢,不要快,快则处处容易滑过,慢则处处能体会虚实变化和身体各部位旋转、移动的配合协调,但是不应该太慢、不能认为愈慢愈好。推手的速度应该和练拳套的速度相仿。功夫加深以后,逐渐把圈子收小,动作也能慢能快,适合“动急则急应,动缓则缓随”的要求。

进攻引化始终要手臂松柔,用意不用力,才能动作灵活不呆滞。手臂松柔不用力,可以使对方不容易发觉我的动向,等到我已乘虚而入,对方才觉察我之动向,为时已晚。这就是“出手不见手,手到不能走”的功夫。

肩关节始终要松柔圆活而下沉,肘关节始终要下垂,用意贯注,加上脊柱松沉,裆劲下好,逐渐会使手臂由松柔而渐趋沉重,形成似松非松,柔中寓刚的一种内劲。内劲越沉,推手时威胁对方的力量越大。

引化进击的高级技术在于内动不易被人察觉，处处意在人先，粘着点作轴心旋转，逐步求得“先引后进”、“半引半进”、“即引即进”的技巧。

“先引后进”是引化来劲使之落空而后进击，是初学阶段求得懂劲的必经过程，这个学习阶段的时间要长一些，先把柔化功夫练到身上，然后练习“半引半进”。

“半引半进”是肘以上臂部稍后退，小腹（脐下腹部，旧称丹田）稍前进，肘以下至腕掌随着前进。这是在“先引后进”的技巧经过多年练习已经巩固的基础上，再向前发展而达到的。

“即引即进”是螺旋式弧形动作，愈练愈细密，能够做到边化边打的高度技巧。是小圈转关，干脆直射。所谓“虚笼诈诱，只为一转”。过去也称作“截劲”。

前辈太极拳家的推手造诣，各有特长，但功夫仍有深浅的区别。挨着何处何处动，处处能曲线柔化，处处能直线刚发，曲中求直，蓄而后发，蓄发从心所欲。这些是过去太极拳高手的技术成就，不经过多年艰苦锻炼，反复实践，是不可能有这样的成就的。

步法

步法要求“迈步如猫行”，“迈步如临渊”。亦即动步要轻、稳、灵。

动步要做到轻、稳、灵，首先要两腿分清虚实，但又须虚中有实，实中有虚，虚非全然无力，实非全然占煞，虚实相互渗透，变化才得灵活。两腿分清虚实的关键，在于两腰隙的抽换；亦即步法要随身法的变换而变换。将欲迈左步，腰隙先向右抽换落实，小腹右侧充实，坐实右足，而后左足迈出，反之亦然。



步法又要与手法相呼应,务求上下相随,使手足有相吸相系之意。上下相随,中间自然相随。手与足合,肘与膝合,肩与胯合的外三合必须注意,使上下完整不乱。

动必进步,进必“套插”。套是用前足管住对方前足外侧,插是用前足插于对方裆步中间。步动身随,套封插逼,足进肩随,大摆大靠之法,即在其中。

套封插逼,是推手时使用跌法的双脚占势的方法。膝节的内扣和外撇,向上顶和向前顶,或向前方左中右跪压,起着以弹簧劲打动对方桩步的作用,也起着消化对方以膝节打动我桩步的作用。跌法在陈式推手中现在仍保持。

两腿的虚实比例要适合动作需要而灵活变换,腿劲缠绕下沉如深植地中,使能在运化时桩步稳固,不因被逼被引而破坏身法。粘化还击时,胯微后收下沉,弧形微往上而向前进逼,与手法螺旋形动作相一致,才能在放劲时更好地利用地面反力,使劲起脚跟,注于腰间,通于脊背,形于手指。

推手时神态始终要松静自然,始终用意指挥动作,处处能意在人先。将欲放劲,步须暗进,(先进后足半脚以占机势,再进前足半脚而放劲,则我占人势而人感局促,就容易放得出人)胜在进步,不败在退步。身手步必须上下相随,进手而不进身,身手进而不进步,不但粘封不成,放劲浮而不沉,不能连续放劲,而且也容易被对方牵动。放劲时,身、手、步和眼神须一齐俱到,膝尖、足尖、鼻尖、指尖和眼神,须对准同一方向,使力点集中。

眼法

各家拳法都重视眼法的训练和运用。发令在脑、传令在眼,精巧处全凭眼法。