

太极推手要论

李亭全 编著

人民体育出版社

太极推手要论

李亭全 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极推手要论/李亨全编著.-北京:人民体育出版社,2008

ISBN 978-7-5009-3512-4

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(2008)第121365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 6印张 131千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数:1—6,000册

*

ISBN 978-7-5009-3512-4

定价:15.00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

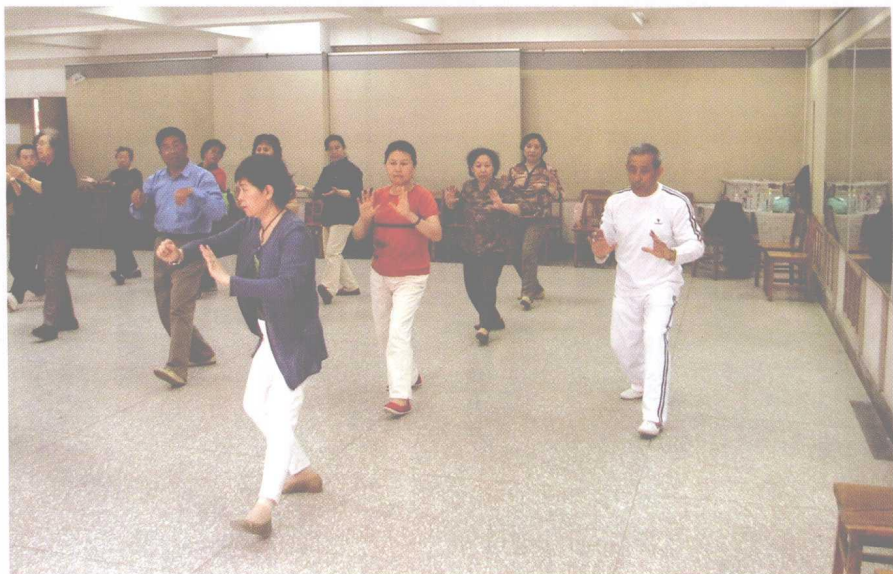
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者（右一）在首届世界传统武术节论文报告会上获奖



作者在第二届世界传统武术节论文报告会上做报告，中间者为郑州大学体育学院副院长、硕士生导师何祖新教授，左一为南京大学历史系博士生导师范毓周教授主持论文报告会。



作者在教授太极拳

指导学生推手



指导学生推手

本书演述摄制人员

图式演述

李亭全 寇宝柱

郑兆渭 李宏志

曹瑞清 冯海荣

李迎凯

摄影

郑兆渭

前 言

近些年来，有关太极推手的书籍出了不少，这些书对人们提高太极推手的水平起到了非常积极的作用。但是，在这百花齐放、百家争鸣的书海中，由于作者习武经历的不同、文化素养的不同、对太极推手感悟的不同以及出书的目的不同等多方面的原因，有的书仅仅是目录、作者简介、内容简介将初学者吸引，而读后方知实际内容散乱、平淡、乏味，理论上不深不透，实践上空洞无物；有的书连太极推手中最起码的棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠都没解释正确，连怎样推手、怎样发劲都没讲清楚，就去贪多求全，讲解寸劲、鞭梢劲、凌空劲；有的书将太极推手中的错招、病手当做绝招、秘招；有的书提出了人们想知道的许多问题，但是回答时却很简单、很潦草、不透彻、不解渴……错误的理论和招法会对缺乏鉴别能力的初学者以先入为主的误导，不仅日后不易纠正，甚至还会造成以误传误。平淡乏味、内容散乱的书会白白地耽误读者的时间和精力，使求知者收效甚微。

顾名思义，本书是阐述关于太极推手这项传统武术较手的重要理论。由于许多编者已将王宗岳、武禹襄、李亦畬等太极大家的论述多次编入，故本书没有重复。这不是说先贤的论述已不重要，而自己的拙论有多么高明，恰恰相反；先贤们言简意赅、精辟的理论包含着深刻的内容，使我们越学越爱学，越

琢磨越有兴趣，从而不断有所感悟、有所体会、有所提高、有所进步。我们这些后来人是踏着先贤为我们铺建的阶梯，由先贤带着我们、领着我们甚至举着我们向中华武术文化的高峰攀登。我无比地感谢中华武术史上伟大的先贤们，更无比地感谢我的恩师——徐明桥先生。

在本书中，我将恩师秘传的太极推手歌诀和老先生对这些歌诀精彩的释义，连同本人自年少就追随恩师习练太极推手的感悟、认知一起整理、归纳出来，奉献给广大的读者和太极推手爱好者参阅、研究，希望大家能够得以启迪，少走弯路，提高太极推手的水平。

书，应该说好的书、科学的书，是人类进步的阶梯。

把我的所学所悟写出来留给后人，为后人铺路，是我由来已久的夙愿，也是恩师寄予的期望。

由于本人水平有限，又由于太极推手实在深奥，所以自己的感悟和认知难免有不当之处，敬请广大读者和太极推手爱好者指正。

另外，对协助本书摄影和图式演述的郑兆渭、李宏志、冯海荣、曹瑞清、李迎凯、寇宝柱，以及为该书出版做出努力的相关人员，表示衷心的感谢。特别是对为本书题词的张山先生，表示深深的感谢。

编著者

太极推手要论

李亭全 编著

武道須有武德，
尊艺必先尊師。
謹將此書獻給有
志于弘揚與發展祖
國太极推手武术文
化的有德有心有識
之士。

李亭全
2007年5月

人民体育出版社

贺太极拳要论一书出版

弘揚武術精華

豐富武術宝库

張山
二〇〇八年五月



中国武术协会副主席、国际武联第一任技委会主任、中国武术研究院原副院长张山先生为本书题词



目 录

徐明桥授太极推手歌诀及其释义	(1)
(一) 太极正宗八字诀	(1)
(二) 太极正宗虚实行功法	(2)
(三) 太极歌诀十六句	(6)
(四) 内功八法歌诀	(9)
论太极推手中的八法	(11)
(一) 论棚	(11)
(二) 论掤	(19)
(三) 论挤	(31)
(四) 论按	(40)
(五) 论采	(51)
(六) 论捌	(67)
(七) 论肘	(79)
(八) 论靠	(95)
(九) 小结	(106)
论太极推手中的五行	(108)
(一) 对进含义的解释	(108)



(二) 对退含义的解释	(108)
(三) 对顾含义的解释	(109)
(四) 对盼含义的解释	(109)
(五) 对定含义的解释	(110)
(六) 小结	(111)
论内力与外力	(112)
(一) 论内力	(112)
(二) 论外力	(114)
论粘、连、黏、随与松、柔、圆、活	(116)
论听劲、知劲与懂劲	(119)
论问劲、引劲、化劲、发劲、借劲	(121)
(一) 问劲	(121)
(二) 引劲	(122)
(三) 化劲	(122)
(四) 发劲	(123)
(五) 借劲	(124)
虚实论与刚柔论	(126)
(一) 虚实论	(126)
(二) 刚柔论	(129)
诸劲结论	(131)
论太极推手中的“病症”	(133)



(一) 论顶病	(133)
(二) 论匾病	(133)
(三) 论丢病	(134)
(四) 论抗病	(134)
(五) 论离病	(134)
(六) 论夺病	(135)
(七) 论僵病	(135)
(八) 论贪病	(135)
(九) 小结	(136)
对太极推手中顶、夺、贪“病”的处治	(138)
(一) 对“顶牛”的处治	(138)
(二) 对“回夺”的处治	(146)
(三) 对“贪”病的处治	(150)
(四) 小结	(159)
较手要言	(161)
找回太极推手的传统风味	(163)
怎样使太极推手比赛更精彩	(173)



徐明桥授太极推手歌诀及其释义

(一) 太极正宗八字诀

三换二捋一挤按，搭手遇撑莫让先；
柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚。
与人攻打要采捌，力在惊弹走螺旋；
逞势进取贴身肘，肩膝胯打靠当先。

按：八字诀者即棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八字也。此八字诀为两敌对垒决胜负之秘诀。

兹诠释如后。

三换二捋一挤按，搭手遇撑莫让先

比如，逢敌推手已经三换（即三棚）二捋，当知来敌不弱，应即以挤按之法制之。所谓搭手遇撑莫让先，撑者，棚也，有捧，即非俗（力），不必多耗光阴，应以当仁不让之决心先发制人。

柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚

世人以太极拳练时不使力，便谓无力。不知其外表似柔，



内心蓄劲如钢。有守时如处女，走时如脱兔之势。所谓柔里有刚攻不破，刚中无柔不为坚是也。若一味柔若无骨，虽有十年苦功亦难当大敌也。

与人攻打要采捌，力在惊弹走螺旋

假使对方来势凶猛，当虚以待实，所谓借人之力，顺人之势。采捌者即以逸待劳，借敌力为我用，所谓四两拨千斤是也。敌来攻击，我于确定敌方虚实之点后便可使用。力在惊弹走螺旋之诀，力者，为敌（力）聚集所在；走者，粘住敌方，化敌力反为我用；惊弹为触觉之灵敏，若雀鸟之惊弹，使出动作，如螺丝之旋转，无坚不入，即于细微之间将敌主力化去，我乘虚而入之谓，又发放敌人非直力所能奏效，应以螺旋力撼敌。

逞势进取贴身肘，肩膀膝打靠当先

比如，敌来攻我，我急趁势利用肩、膀、膝三部挺身靠近，使敌人不及腾挪，我再以短兵相接迫之以肘。此谓逞势进取贴身肘，肩膀膝打靠当先是也。

（二）太极正宗虚实行功法

虚虚实实神会中，虚实实虚手行功；
练拳不知虚实理，枉费功夫终无成。
虚守实发术中窍，中实不发艺难精；
虚实自有虚实在，实实虚虚攻不空。

练武术者务须研究虚实之理，不仅太极拳如此，其他武术



亦莫不皆然，惟此中窍要神妙异常，初学者实难索解。兹释之如后。

虚虚实实神会中，虚实实虚手行功

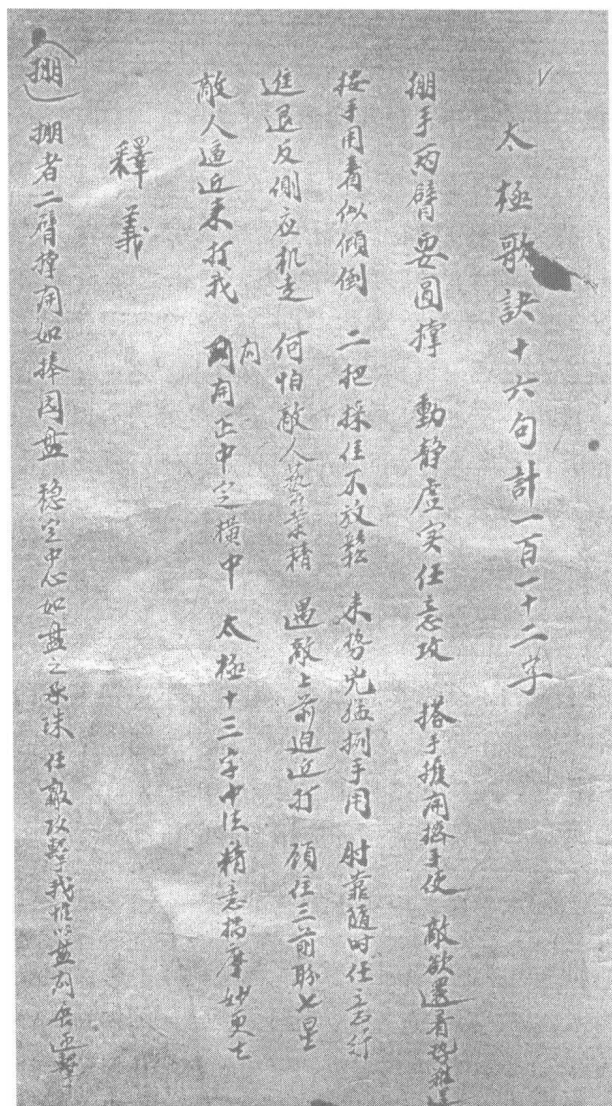
虚实二字在技击上意义广大，今举例明之。虚者，空洞无物之谓，虚则圆转自如，不为外物所牵引。实者，为坚固之体，固则滞碍横生，易为外物所毁。技击之学贵手自如（即“主动”），则人为我制；滞碍（即“被动”），则受制于人。又固如山者，真空不灭，实物易毁，故有愚公之诚，终有可移之山。空者虚也，又如白云之行迹靡定，受外力（风）激动，东来则西推，西来则东浮，此为吸引外力为己行动之助也。佛偈曰：本来无一物，何处若尘埃，可谓深得虚实二字之三昧者也。

练拳不知虚实理，枉费功夫终无成

习国术者如不明虚实之理道，虽有十年苦功不能挡名家之一击。语云：拳不攻力，力不克功，功不胜巧。巧者，即虚实之理能运用之。实攻人之，虚运己之，虚代人之，实非执一不变之谓，所以善用虚实者，即应用巧妙之机动战术也。

虚守实发术中窍，中实不发艺难精

按：此二句为虚实应用之体，遇虚则守，逢实即发，虚守实发是技击上攻守不易之法，无上之巧妙。比如，敌以猛力（即实）攻来，我不作正面对抗，以免元力虚耗，待敌扑空化实为虚时，我即乘虚而入。中实者敌虚我实，未即进攻以至坐失良机不放之谓也，似此不能确定虚实，其艺自难精湛。



徐明桥太极推手歌诀墨迹（一）