

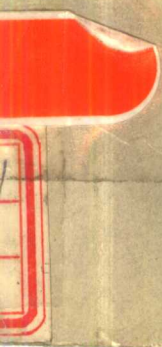
248

121258



太極拳
三十六式

张卓星 著



太极推手二十六式

张卓星 著

贵州人民出版社

技术设计 薛 楠

太极推手二十六式

张卓星 著

贵州人民出版社出版

(贵阳市延安中路5号)

四川省达县新华印刷厂印刷

新华书店重庆发行所发行

850×1168毫米 32开本 6.5印张 146千字

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数1—22,100

书号7115·806 定价1.65元

前 言

近年来，随着群众性的武术运动的开展，要求进习技击的人越来越多，这是个好现象。它对于继承和发扬我国武术的精华，克服片面追求舞台表演价值而使武术体操化的倾向无疑具有很大的意义。

大家知道，技击应用是武术的第一要旨。不同门派的拳种，都各有其独特的技击术和锻炼技击的方法。它集中表现出该拳种的特色、运动原理和行功要领。因此，只会模仿拳架套路而不懂得其技击应用者，可以说不能算是真正懂得武术。

太极拳，由于它的拳架动作柔缓，运动起来从容不迫，因而从古到今，很多人在推崇它的健身功能的同时，往往对它能否用于技击实战表示怀疑。其实这是门外之见。太极拳不仅可以用于技击搏斗，而且也有一套完整而独特的技击术，以及培养技击功夫的方法和程序。盘架子（包括器械）、推手和散手就是这一程序中的三个重要环节。

盘架子、推手和散手，各有其锻炼技击的侧重点，盘架子主要是求取基本功法和行功原则的熟练，推手则重在培养听劲能力（懂劲）和沾连粘随的技巧，散手则是模仿技击实战的锻炼。在盘架子阶段所练就的基本功法和行功原则，必须通过推手才能使之进入技击的应用，而散手也只有在推手有了一定功夫的基础上进行，才不致于流入其他拳种那样的对打；甚至太极拳的上乘功夫——发放手（发放术）也要用推手的形式去练熟。因此，推手乃是太极拳练习技击的最重要的形式和必由之路。

历代太极拳名家都十分重视推手锻炼，他们对推手技术精益求精，终生追求不厌，而且在世代相传中还不断地对之进行改革和创新，以适应教、学、练的需要。但也不免有秘而不传的家规礼法。以杨式推手来说，杨澄甫广为传授下来的就只有四正推手和四隅推手（大摆）两种，动步步法也很简单，除大摆的特定步法之外，只有各步进退和套步进退步法。此外，如四正推手（走里圈）、开合推手以及动步步法如梅花步、九宫步、顺步大摆、垫步大摆等就未见到普遍流传，在古、今有关专著上也无具体记载，如今可能只有极少得到嫡传者懂得。我国武术相传，普遍有保留一手的陋习，因此而造成失传者，还往往是他们认为的精妙之着，实属可惜！

本书所介绍的推手套式总共二十六式，绝大部分是作者跟卢子苓和顾履平二位老师学来的。卢是杨澄甫的学生，顾是杨少侯的学生，均属杨氏传统。但有的可能是我的老师所创添，个别的则为作者所设计，现按照由简到繁、由浅入深的顺序编列出来，并根据作者练习的体会作出动作及要领说明。同时还有选择地举些变着的例子，以供求学太极拳技击者借鉴。但限于水平，难免有不当之处，请读者批评指正。

作 者

1983年10月于贵阳

目 录

前 言

第一章 绪论..... (1)

一、概述..... (1)

二、推手分类及其练习程序..... (4)

三、搭手式..... (7)

第二章 推手图解..... (12)

单式推手..... (12)

一、单手平圆按化推手式..... (12)

二、单手立圆插化推手式..... (18)

三、单手冲拳引化推手式..... (22)

四、双手沾粘推手式 (揉肘) (25)

五、双手掙叠推手式 (压腕) (30)

六、双手按化推手式..... (34)

七、双手单摆推手式..... (36)

八、双手按摆推手式..... (39)

九、双手摆挤推手式..... (42)

四正推手..... (46)

十、四正推手式..... (46)

十一、四正推手式 (走里圈) (56)

动步推手..... (61)

十二、合步进退一步推手式..... (61)

十三、合步进退三步推手式..... (67)

十四、套步进退一步推手式..... (74)

十五、套步进退三步推手式..... (79)

十六、梅花步推手式.....	(86)
十七、九宫步推手式.....	(94)
十八、圆形步推手式.....	(101)
摆靠推手.....	(107)
十九、摆靠推手式(一).....	(108)
二十、摆靠推手式(二).....	(117)
二十一、摆靠推手式(三).....	(125)
二十二、摆靠推手式(四).....	(131)
四隅推手.....	(139)
二十三、大摆推手式.....	(139)
二十四、加步大摆推手式(垫步大摆).....	(152)
二十五、加步大摆推手式(顺步大摆).....	(163)
开合推手.....	(173)
二十六、定步开合推手(一例).....	(175)
第三章 推手技法研究.....	(177)
一、沾连粘随.....	(178)
二、听劲与听劲而动.....	(179)
三、以静待动,舍己从人.....	(182)
四、立身中正安舒.....	(185)
五、上下相随与虚实分布.....	(187)
六、八门劲法与推.....	(190)
七、八门劲的刚与柔.....	(193)
八、螺旋劲与缠丝劲.....	(196)
九、先化后打与边化边打.....	(198)

第一章 绪 论

一、概述

太极推手原来在陈式太极拳中叫做“打手”或“搗手”，杨式太极拳广为流传后才普遍称为“推手”，它是太极拳培养技击功夫和研讨技击艺术的主要方法和形式。

推手的技击目的是：在沾连粘随的运动中，以太极拳所特有的技法去破坏对方站立的平衡，同时在对方的各种推逼下，保持自身桩步的稳定。早期的太极拳及其推手法的技击性都很强，特别是推手运动的难度很高，如退身坐腿成虚步时，为了利于管住对方的桩步，自身的前足要伸出很远，腿肚几贴地面，形如拳架里的下势。桩步蹲得这样低，其运动量之大，难度之高可想而知，如果没有相当的拳架功底，恐怕是练不来的。所以，它只适宜于专门习武者作锻炼技击功夫之用。

自从杨露禅跟陈长兴学到太极拳之后，杨氏祖孙三代就不断地对陈式拳架和推手进行改革，摒弃了一些跳跃高难动作，降低了强制性的运动量，使之朝圆活、舒展的方向发展。创立了以松、柔、静、缓、舒展、大方为特色的杨式太极拳拳架，又添创了一些新的推手套式和步法，使之由简而繁，由浅入深地循序渐进，从而更易于教、学和练。从此，太极拳及其推手法不仅可供青、壮者作为练习技击功夫的手段，也可供老、弱者作为健身的运动，于是在民间得到了广泛的流传。

盘架子和推手都是体用兼备的。杨澄甫先生在他的《太极拳体用全书》中所列举的技击应用例子，就都是拳架中的招式。但，由于推手是两人对练，有对手给你施加直接的技法劲力，因而它比盘架子时光凭想象的敌手要实在得多，同时也更能使人精神贯注，用意专一。在推手中，哪着对，哪着错，立可判辨，对各招各式的效果看得真切，感觉具体。如果对手是老师或比自己艺高者，稍经指点、示范，错着还可马上纠正。所以，对于练习技击来说，推手比盘架子更容易使人入门懂劲。只要认真习练，刻意体察，便能长足进步。

从培养体力的角度来说，推手也要比盘架子积极、全面。太极拳讲求松、柔、静，用意不用力，盘架子时，只有两腿十分吃力，因为它要屈膝承受体重，而且不间断地催动腰身进退、起落和旋转，但上体则要求尽量轻松、自然和舒适，很少出现用力状态，即使有些动作采取迅速发出抖弹劲的练法，需要用力一下，但为时也是短暂的，因此，除了腿部以外，其余部位在力度上是得不到足够锻炼的。推手则能弥补这种不足，它是两人对练，搭手之后，双方便处于不停的相互攻、防、进、退之中，攻要用劲，防要化劲，都要用力，即使不作认真的化、发，只是缠绕粘随地划圈子，也要使用一定的气力，如果长时间地运动下去，而且在运动中能贯彻太极拳行功的各项原则，那么，人体的各个能动部位，包括腿、腰、肩、背、臂等都能得到足够的用力锻炼。虽然太极拳的用力方法与一般的紧张鼓劲使蛮力不同，但同样可以促进运动用力部位的肌肉发达、结实。久练太极拳架的人，一般地只是突出腿肌发达，腹部充实，步履轻便，如果同时兼练推手，那么他的胸、臂、肩、背部的肌肉也会象腿部一样厚实、有力，从而全面地提高了身体的素质，弥补了单纯盘架子的

不足。我们知道，体力是构成技击的要素，而且是最根本的要素，没有一定的体力是谈不上技击的。尽管太极拳十分强调以巧胜力，但“巧”还必须通过相适应的体力才能实现其技击作用，否则，再巧也是无所作为的。在技击实战中，体力越强越好，这一点任何人也不会否认的。因此，任何门派的武术，无不以同时提高体力和技巧为其锻炼重要内容。

同盘架子一样，推手的运动量也是可大可小，动作可缓可急，用劲可轻可重的，并且能由双方自行掌握，量力而行。它既可用于竞技决胜负，又能用来划圈运动锻炼，乃至于是做游戏；无论是求武功技艺者，还是求健身祛病者，均可用这一运动形式来达到各自的目的，各得其所。在竞技中，即使失手或败北，也不致象外功拳对打那样容易造成身体伤害事故。尤其是推手，尚巧不尚力，它强调的是粘走相随，听劲而动，攻中寓守，守中寓攻，用劲刚柔相济，化、发兼备，动作圆活舒畅，变化多端，演练起来十分引人入胜；不仅演练者可以品尝到无穷的兴味，就连旁观者也能得到美的艺术享受，并因此而产生学练推手的浓厚兴趣。

盘架子与推手，是太极拳锻炼过程中的两个不同阶段，但它们又是相互促进的，当盘架子有了一定的功夫之后，便可运用到推手中去实现其技击效果，反过来，通过推手懂劲，又可以回过头来检验盘架子的正确程度。因此，盘架子与推手理宜交叉练习，不必先把盘架练得很好之后（这其实是很难办到的）才练习推手。

必须指出，虽然推手是获得太极拳技击功夫的主要手段，它本身也有一定的技击实用性，可以发挥真正的技击效能，但它毕竟还不是实战，而只是技击的练习。因为它基本上仍是按照规定动作套路进行的，双方都预先知道对方所使用的应对技法。同

时，在推手练习中，特别是在学练的初期，为了使运动能够往复循环而不致中断，双方都要作适当的迁就，只要能使着法充分表达出自己的技击意图，便适可而止，不能一触即发，立决胜负。因此，总不免会有很大的局限性，故只能提供锻炼基本功之用。如以之应付千变万化的技击实战还是不够的。可能就是 这个原因，从古到今，教学技击总是强调言传身教。在身教中，老师往往可以适度地放手打学生，或者有意敞开门户放任学生打，然后作出各种各样的变着进行防守反击，让学生懂得在什么情况下会遭到什么样的攻击，从而学到多种多样的变着，使推手逐渐向实战过渡。

二、推手分类及其练习程序

太极推手按其手法的不同，可分为单式推手、四正推手、四隅推手（大撮）及开合推手四大类。

单式推手是为进入四正推手作准备的基础练习，其动作比较简单，每式推手所使用的手法只有棚、掇、挤、按中的一种或两种。

四正推手是太极拳的基本推手法，是棚、掇、挤、按四种手法综合运用的产物。这四种手法一般用于从正面对敌进攻或防御，在技击中使用最多，俗称四正手。

四隅推手是太极拳推手的高级形式，就使用的手法而言，它不仅全面地运用了四正手，而且也完整地运用了采、捌、肘、靠四种手法（俗称四隅手）。在推手或实战中，当与对方距离过远，伸手不及敌身，或者相距过近而两身相贴，致使棚、掇、挤、按手法无法施展时，就需要采用上述四隅手法，以补四正手法之

不足。

开合推手就是以开合手法进行的推手形式。所谓开合手法，就是两人互以右手与对方的左手相搭，然后左右两手既分开又合作地作攻防运动。这种推手法没有规定的套路动作，是在四正推手已经有了一定程度的基础上随意运用的。如果练过四隅推手，还可将采、捌、肘、靠手法运用进去，当其与活步（烂踩花）相结合时，就成了无限灵活的散打了（太极散手另有套路可供练习，这里不谈，待今后整理写成专集）。

太极推手按步法的不同，又可分为定步推手，动步推手与活步推手三大类。

定步推手是两人站定一种步型互推，双方只准在原地作弓步、坐腿以推动身体进退，不许挪动脚步。

动步推手是遵循一定的步法（包括动步顺序，步数等）移动脚步，并结合四正手法互推。

活步推手通称烂踩花，在推手时，双方可以根据技击需要随意走动，使用的手法也不受任何限制。这是两人懂劲功夫达到一定程度之后才能进行的。

练习推手的程序是：先习定步推手，次习动步推手，最后习活步推手。

在定步推手中，先习单式推手，次习四正推手，再习开合推手。

在动步推手中，先习动步四正推手，次习动步开合推手，后习四隅推手。四隅推手没有定步，它必须与动步相结合，但它的步法是特定的，与四正推手的动步步法不同。

单式推手传统不作动步练习，但并不是说它不能与动步相结合，如果学者要作动步练习，可在动步四正推手之前习之。

待四正、四隅手法和各种动步步法熟悉之后，才能习活步推手。活步推手原无专门练法和固定架式，只要懂劲功夫到了一定阶段，自能水到渠成。它不仅随意运用各种步法，也随意运用各种手法。因此，一般在练习时只采用开合手法即可，因为在开合手法中已包括了四正和四隅的手法了。

学练推手，初时应当尽量扩大身手动作，使肢体得到充分的揉动锻炼，速度从慢，用劲从轻，使一往一来，有较多的机会练习听劲，也有较大的动作位置，这样，才利于体察着法的用意，做到不丢不顶，粘走相随。这一步的基础功夫打好了，才能顺利地学到真正紧凑的功夫，并做到“动急则急应，动缓则缓随”。十三势行功心解说：“先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣”。这是前人练拳的宝贵经验总结，盘架子也好，推手也好，都是适用的。

凡志在培养技击功夫而练推手者，应严格按照上述程序由浅入深，由基础到高级，一步一个脚印地循序而进，切不可冒进，企图速成。有人嫌单式推手动作简单枯燥，不经锻炼或稍事比划便进入四正推手，结果由于着法用意不明，动起来四手分不清楚，身手步法配合失调，进退无度。也有人在定步推手尚未达到一定程度便过早地进入动步练习，结果上下不能兼顾，虚浮不稳。还有些人过早学习动劲，讲求技击实效，结果由于基本功夫不扎实，一动劲便周身紧张，运转不灵，动作走不到位，处处滑过，或者形成双重，演成互比力气。凡此种种，不但不能正确发挥技击作用，且严重地妨碍习者的进步。欲速则不达，为智者所不取。

三、搭手式

搭手式是推手的预备式，它由对练双方按一定规则站定桩步相对而立并出手相搭而成。搭手式分单搭手式和双搭手式两大类。

1. 单搭手式

单搭手式是单手推手的预备式，由对练双方各出一手相搭而成。运动时只以所搭之手互推。互出右手相搭的称右式搭手，互出左手相搭的称为左式搭手。

单搭手式采用的桩步有顺步和拗步两种。搭右手而右脚在前或搭左手而左脚在前者，称为顺步。搭右手而左脚在前或搭左手而右脚在前者，称为拗步。

上述各种搭手式与步式交叉结合起来，便可形成以下六种单搭手式：

(1) 顺步右式单搭手式：互搭右手并互以右脚在前。(顺步对顺步)(图0~1)

(2) 拗步右式单搭手式：互搭右手并互以左脚在前。(拗步对拗步)(图0~2)

(3) 顺步对拗步右式单搭手式：互搭右手，一人右脚在前而另一人左脚在前。(顺步对拗步)(图0~3)

(4) 顺步左式单搭手式：互搭左手并互以左脚在前。(顺步对顺步)(图0~4)

(5) 拗步左式单搭手式：互搭左手并互以右脚在前。(拗步对拗步)(图0~5)

(6) 顺步对拗步左式单搭手式：互搭左手，一人左脚在前而

另一人右脚在前。(顺步对拗步)(图0~6)

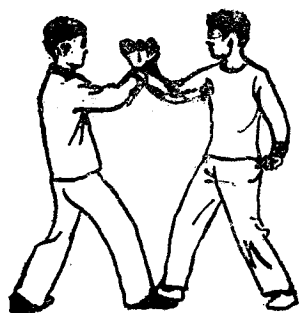


图 0—1

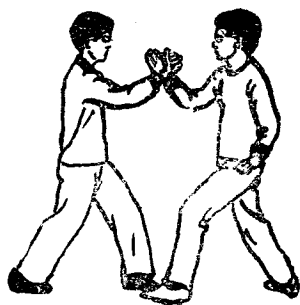


图 0—2

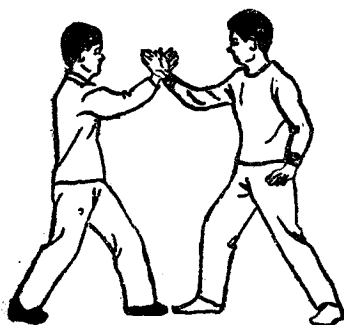


图 0—3

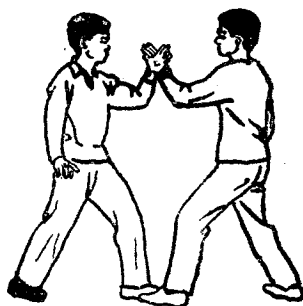


图 0—4

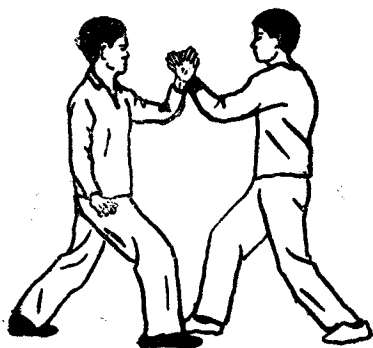


图 0—5

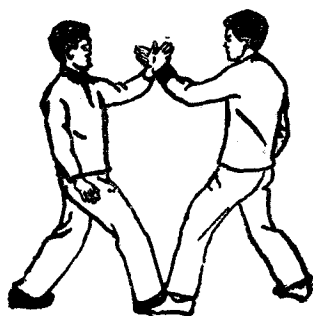


图 0—6

兹以顺步右式单搭手一式为例，说明其搭手法及要领：

甲、乙两人正面对立，相距约二步，两脚分开约为肩宽之半，然后各进右足一步，两膝微屈，重心寄于两足中间。各出右手向前举，沉肩坠肘，屈臂成半圆形，掌略高于肩，掌心朝左偏内，互以腕背相贴。身体自然朝左偏转 $30^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 。左手则自然垂于身侧，坐腕舒掌，掌心朝下，虎口朝前，肘勿僵直。以上姿势作好，即成顺步右式单搭手式。

在站步时，步子的大小，身架的高低可自由处理，但最好是两人一致，以求协调。如果两人个子高矮不一，可作适当调整，高者站低些，矮者站高些。双方的距离（以后脚为准），原则上为两步，以一方坐腿退身到尽点，另一方弓步进身到极点时互相能伸手摸到对方的身体为适度。

要领：

(1)立身中正安舒，不俯不仰，不挺胸凹腹，不弯腰驼背，尾闾中正，虚领顶劲。

(2)右手相交处是劲点之所在，应有适度的棚劲，但决不可用大力互挤。

(3)两人相对注视，眼神还要顾及交手之处。

(4)两脚前后分立，前脚尖要正指前方，后脚尖要外撇 $30^{\circ}\sim 45^{\circ}$ ，与身体朝左的角度一致，同时两脚（以脚跟为准）要左右错开，不要站在一条直线上。

(5)左手虽不相搭，但亦略含外棚之意，不要毫无控制地任其松软垂吊贴身。

2. 双搭手式

双搭手式是双手推手的预备式，由对练双方按一定的规则站定桩步相对而立并互出两手相搭而成。

双搭手的手式也分左式和右式，其右式是在右式单搭手的基础上，双方再出左手抚在对方的右肘外侧而成，左式是在左式单搭手的基础上双方再出右手抚在对方的左肘外侧而成。双搭手式的桩步除有单搭手的桩步外，还有小开立步的站步法，即：两人相距一步对立，两脚平行分开约半肩宽，然后两手相搭成推手预备式。因此，除了单搭手式变成的六种以外，双搭手式还有小开立步左式双搭手式和小开立步右式双搭手式，共八种。动步推手多以小开立步搭手式为预备式。

双搭手式的功法（包括手法、身法、步法与眼法）与单搭手式基本相同，这里就不再赘述了。但应该注意，由于双手推手，腰身和臂手动作的幅度比单手推手要小一些，所以两人的距离应适当近些，原则上还是相距一步，仍以一方退身到极点而另一方弓步进身到极点时，双方伸手能摸到对方身体为适度。

在推手练习中，顺步式可以跟顺步式互推，也可以跟拗步式互推。但杨式定步推手，传统侧重于顺步对顺步和拗步对拗步的教练，只有在动步推手过程中才会出现顺步对拗步的情形。陈式定步推手则侧重于顺步对拗步。作者认为，杨式和陈式所侧重锻炼的步型各有所用，在定步推手时都应作锻炼并熟习之，不应重此轻彼，甚至舍此取彼。

下面附图0~7是顺步右式双搭手式，图0~8是拗步左式双搭手式，图0~9是小开立步右式双搭手式，其余五种双搭手式附图从略。