

楊式傳統太極拳

推手进阶

黄仁良 / 著

杨澄甫——武汇川——张玉——黄仁良



扫码观看

单练108式、太极剑、
六合剑、太极刀、推手等
全套视频



上海科学技术出版社

杨澄甫—武汇川—张玉—黄仁良

杨式传统太极拳

推手进阶

黄仁良 著

上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

推手进阶 / 黄仁良著. —上海: 上海科学技术出版社, 2019. 1

(杨式传统太极拳)

ISBN 978-7-5478-4224-9

I. ①推… II. ①黄… III. ①太极拳—推手(武术)
IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第233452号

杨式传统太极拳·推手进阶

黄仁良 著

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上 海 科 学 技 术 出 版 社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235 www.sstp.cn)

印 刷

开本 787×1092 1/16 印张 7.5

字数 90千字

2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-4224-9/G·869

定价: 35.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

太极推手是太极拳所特有的双人对练形式，遵循沾连粘随原则，太极推手以掤捋挤按之法，实施盘圈打轮，实践拳架的体用认知，锻炼灵敏的知觉功夫。在攻防技击方面，双人推手更具实战性，通过训练获得听劲能力，掌握引进落空和内劲蓄发的技击技术。太极推手以行功走架为根基，更是为太极散手、散打夯实基础。太极推手，进为人所不知，退为人所莫及。

本书详细介绍了杨式传统太极推手的基本形式和动作要领，以及循序渐进的锻炼方法，从太极理论上分析了太极推手如何求懂劲，只有懂劲后才能化劲，才能阶及神明。

杨
式
传
统
太
极
拳
·
推
手
进
阶



内
容
提
要

前言

杨式传统太极拳是由永年杨露禅所创，历经杨露禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫，祖孙三代人的努力，形成了一门独特的武术流派。尤其是杨澄甫先生，堪称杨式传统太极拳的一代宗师。杨式传统太极拳将养生与技击融为一体，以技法为武之用，以养生为文之体，体用俱全、内外兼修。

武汇川是杨澄甫的入室大弟子。作为杨澄甫先生的首徒，武汇川先生长期担任杨澄甫先生“相手”（陪练），跟随杨澄甫先生演练的机会最多。1927年，武汇川先生在上海创办了“汇川太极拳社”，由他校阅的《太极拳谱》成为太极拳理研究的经典书籍。

张玉，又名张玺亭，自幼在杨家学习太极拳，后拜师武汇川。作为武汇川先生大弟子，他被列为杨门第五代传人。张玉先生的功夫得自杨门真传，内劲雄厚通透，且松沉柔弹。中华人民共和国成立后，张玉先生被聘为上海市武术协会教练、太极推手比赛总裁判，还在上海市体育宫开设太极拳推手训练班，常年在上海复兴公园免费授拳。

黄仁良，自幼习武，1968年拜张玉门下专心学习太极拳，深得杨式传统太极拳、剑、刀、枪、杆、推手、散手的各项真传，并坚持免费授拳。后由张玉先生推荐，黄仁良先生又跟从上海市武术协会主席顾留馨先生研修太极理论。黄仁良先生现为“上海汇川拳友会”总教练，在世纪公园、金杨文化广场等地常年设点授拳，先后培养学生已有三百余，跟从他学习交流的拳友几逾千人，这些学生活跃在金融、贸易、汽车、医疗、房地产等各个行业，也不乏外国友人。他们在黄仁良先生的无私精神和高超技艺的感召下，也热心于传承和推广杨式传统太极拳。多年来，黄仁良先生笔耕不辍，虽年逾八十，仍然坚持每天花大量精力和时间收集、整理有关杨式传统太极拳的史料，进行理论研究。他曾编著出版了《传统杨式太极拳习练指南》等书，在太极拳界反响热烈。

根据拳友的恳切期望,黄仁良先生将多年练拳心得汇编成“杨式传统太极拳”丛书出版,共分三册,即《行功走架》《推手进阶》《修习心悟》。行功走架、推手懂劲、劲力蓄发是杨式传统太极拳的三项锻炼必修课,这三部书即对照这样的修习进阶顺序进行安排,以充分满足从初学到高阶不同层次练拳者的需求。

《行功走架》介绍的是杨式传统太极拳早期拳架,即108式套路。拳架锻炼也叫走架,本书对照黄仁良先生的拳照,对108式套路的每一个招式进行详细分解说明,以便初学者对照学习。书中还介绍了一些基本功和站桩的要求,分析了走架中常见的一些训练弊病,以及就当今太极拳界在行功走架方面出现的一些似是而非的问题谈些切身体会。初学者可根据学拳的进程,配合阅读《行功走架》一书,全面理解每一个招式的攻防含义。

《推手进阶》一书对“太极推手”进行了系统阐述。推手是太极拳锻炼中特有的双人对练项目,在熟练掌握走架后,习练者便可进入推手训练,其目的是求懂劲,推手是懂劲入门的必由途径。杨式传统太极拳推手要求盘圈松柔,在松柔轻灵中获得知觉,有了灵敏的知觉才能懂劲,知己知彼方为懂劲,懂劲是太极拳进阶的门户。

功是人体的潜能,也称功力或内劲,拳术与功力虽为两种不同的概念,但在武术的攻防技击中必须两者融会贯通。走架,锻炼的是知己功夫;推手,锻炼的是知人功夫。知己知彼,熟练掌握引进落空和内劲蓄发的技术,对传统太极拳的修习尤为重要。走架和推手,两者相辅相成,走架是推手的根基,推手是太极拳的技击应用。王宗岳的《打手歌》云:“**拥**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,引进落空合即出,沾连粘随不丢顶。”因此,读者应该根据自己的习练进程,循环往复不断研读《行功走架》和《推手进阶》这两本书,随着体悟的提高不断提升对太极拳理的心悟。

《修习心悟》一书是黄仁良先生在六十多年习拳和授拳过程中,对杨式传统太极拳拳理的一些心得体会。本书着重阐述了太极拳的阴阳之理、行功走架及推手懂劲中阴阳变化与平衡,辩证分析了练拳者各项生理要求和心理因素的和谐统一,以及各项招式中身体各部位的对立及协调关系。黄仁良先生一再倡导,太极拳锻炼中应该做到理论与实践相结合,理论贯穿实践中,由理论指导实践,打破太极拳锻炼中的某些神秘及玄虚之说,提倡科学练拳。太极拳修习水平的提高贵在心悟。

拳练万遍气自通，熟读经纶理自明。初学者可以按照《行功走架》→《推手进阶》→《修习心悟》的顺序阅读；待走架、推手达到一定的熟练程度，身心有了一定的感悟，便可以打破序列，按自身的体会去重点关注某一部书，或某一个招式的技防分析或哲理阐述，必定获益匪浅。

黄仁良先生鼓励“上海汇川拳友会”的拳友们积极参与杨式传统太极拳的理论研究和资料汇编工作。本套丛书在编撰过程中，得到了众位拳友的悉心帮助，黄仁良先生专门组织热心的拳友成立“黄仁良拳研社”，以便“杨式传统太极拳”丛书能够顺利出版。“拳研社”受黄仁良先生委托开设了“黄仁良太极汇”公众号。参与本套丛书出版工作的主要人员有：出版策划佟鸿力、张勇军、章引等；文字修编章引、邹迎春、陈素云、王亚坤、周蘋、严华、刘立伟、戴云飞等；摄影及编辑毛伟国、刘立伟、陶欧晓阳、董钧、万宝虎等。本书能顺利出版，离不开“上海汇川拳友会”众拳友的大力支持，在此表示衷心感谢！

如书中有不妥之处，敬请指正！在此，真心诚意地向各位读者表示感谢！

黄仁良拳研社
暨“杨式传统太极拳”丛书编辑小组
2018年8月

目录

1	太极推手的基本形式
2	单推手
2	右平圈逆推法
5	右平圈顺推法
7	左平圈顺推法
9	左平圈逆推法
10	定步四正推手
15	活步四正推手
19	大捋四隅推手
23	太极推手的核心要义
24	走架与推手的关系
24	走架为体,推手为用
25	走架与推手的八大手法
36	基本推手的习练
37	太极推手的锻炼精髓
37	盘圈打轮,有方有圆
39	沾连粘随为功手,顶匾丢抗为病手
42	既要舍己从人,更要从人由己
43	求懂劲
43	推手是懂劲的必修课
45	知己知彼方为懂劲
49	太极推手的技击
50	推手技击须合规矩
52	掌握推手中的平衡

54	推手的技击方法
57	推手重在化劲
61	太极推手的内劲
62	何为太极内劲
62	内劲源于神、意、气、血与内力的化合
64	劲是力的升华
65	内劲与技法
65	内劲贯注于技法之变
67	棚劲为总劲之首
68	内劲与技法的区分
69	内劲的蓄发
71	如何练就太极拳的内劲
73	内劲的运用
73	推手用劲的基本方式
75	推手内劲来自人体弹性
77	太极推手的内功修炼
78	太极拳对“气”的理解
81	心、神、意三位成一体
82	拳势呼吸与提放开合
84	丹田内修与精、气、神
87	气血通过经络周流全身

91	关于推手的答疑解惑
92	太极拳是否有技击功能
92	呼吸对太极拳技击有何作用
93	如何做到“退中有进”与“打中有化”
93	什么是太极拳的蓄发与张弛
94	什么是太极拳的“一身备五弓”
94	杨式太极拳发劲的威力有多大
95	某些太极练家一人真能推倒数十人吗
95	手脚不动只凭意念是否能将人击出
96	太极拳能隔空打人的“凌空劲”是真的吗
96	杨式的螺旋劲与陈式的缠丝劲有何异同
97	吴式太极拳的“烂踩花”与杨式太极拳的“活步推手”有何异同
97	先师张玉为什么反对弟子串别人拳场
98	先师张玉发劲功力是否为虚传
98	太极拳的“柔”与“刚”是否矛盾
99	太极拳功夫上身既要苦练又需领悟,是否矛盾
100	功力是否可以转移他人
100	杨门真传的太极推手功夫有哪些逸事
103	后记



杨 式 传 统 太 极 拳 • 推 手 进 阶

太极推手的 基本形式

推手是杨式传统太极拳双人对练内容之一，是太极拳锻炼中一个重要的组成部分。杨式传统太极推手的基本形式分单推手、定步四正推手、活步四正推手、活步四隅推手（也称大捋）。

武术训练中都有对练内容，唯太极拳推手的对练形式较为特殊，必须遵照规矩盘手走圈，统称为推基本手。推手锻炼最好有固定搭档，且至少每天能推手训练半个小时以上，从单推手练起，然后进入双手定步四正推手，一步一个台阶，由简到繁，由浅入深，由定步变活步，循序渐进地进行锻炼，以求基本推手功夫能练扎实。要先重推后轻推，重推就是在松柔前提下加大力量的棚劲推手；轻推是在不顶、不丢、不匾情况下，为减持力度以松柔棚劲盘圈，注重轻灵圆活。定步推手中也可进一步或退一步，称为进一退一。在应用技击时还可运用插、逼、套、封等动用步法，待定步推手熟练后再学练活步四正和大捋，活步推手是为今后散手训练打基础。

推手盘圈不是光手臂的运动，而是全身内外、上下、前后、左右各部位的运动。若不以攻防技击为目的，仅就各种推手的基本形式进行锻炼，同样也能起到健体强身的效果。

注：“太极推手的基本形式”篇的图片，穿着深色上衣者为甲，穿着浅色上衣者为乙。

单 推 手

右平圈逆推法

甲乙二人相对站立，各出右脚于对方裆前，各以右手背腕关节作半圆形放于胸前与对方粘搭；双方手背沾连，此为棚（图1-1）。

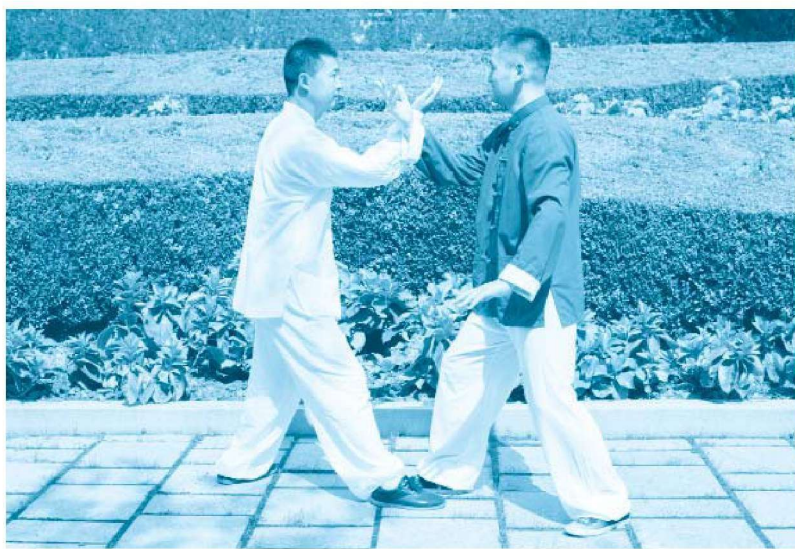


图1-1 右平圈逆推法(1)

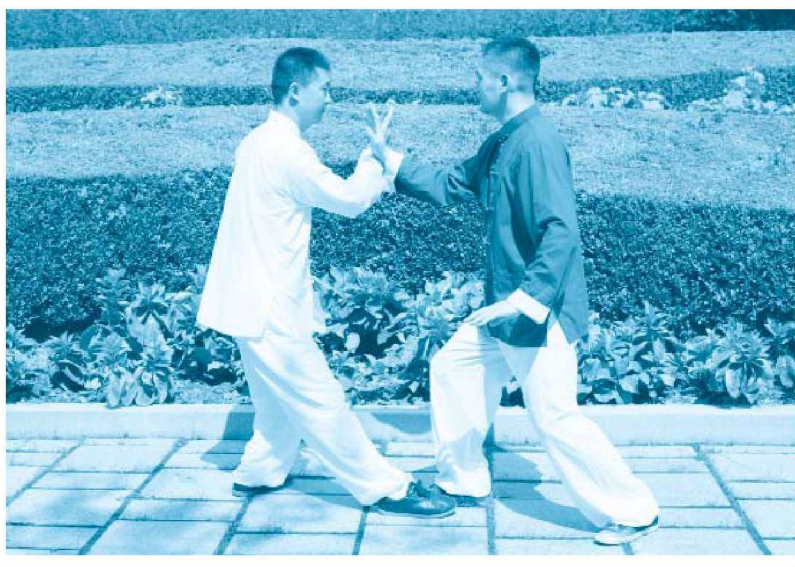


图1-2 右平圈逆推法(2)

甲略右转后坐,并以右手内旋向右为捋;手心向前,继右脚前弓,并以右手掌向前推为按(图1-2)。

乙在甲弓腿向前推按时即后坐于左脚,右手臂向左后掳劲不丢,手心向后。乙向右转腰,并以右手内旋向右为捋,手心向前(图1-3)。

乙继右脚前弓,并以右手掌向前推为按;甲在乙弓腿向前推

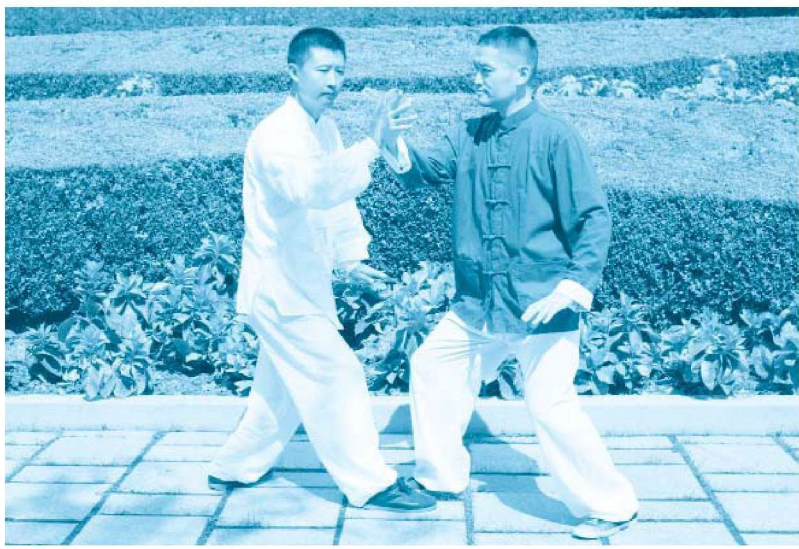


图1-3 右平圈逆推法(3)



图1-4 右平圈逆推法(4)

按时即后坐于左脚,右手臂向左后掳劲不丢,手心向后(图1-4)。

甲向右转腰,并以右手内旋向右为捋;手心向前,继右脚前弓,并以右手掌向前推为按(图1-5)。

如此往复循环,沾粘连随,不顶不丢,连绵不绝。双方都右脚在前,以右手自右向前往左,再自左向后往右盘平圈,此为单手推顺圈以按进掳退,而右手所走的路线是逆时针。



图1-5 右平圈逆推法(5)

右平圈顺推法

甲乙双方同样右脚在前,都以右手背腕关节弧形向胸前粘搭,此为棚。

甲弓腿以右手背腕关节向前为棚;乙略左转后坐,手掌按粘住甲前棚之劲(图1-6)。

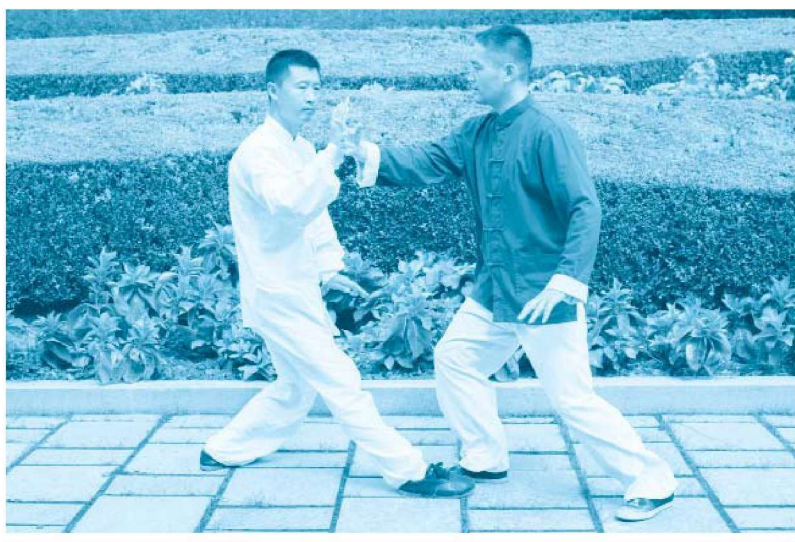


图1-6 右平圈顺推法(1)

甲继右手内旋向右为捋；乙随甲右捋时以右手外旋向左变棚（图1-7）。

乙弓腿向前，并以右手背腕关节由左向前为棚；甲略左转后坐，手掌按粘住乙前棚之劲（图1-8）。

乙继右手内旋向右为捋；甲随乙右捋时以右手外旋向左变棚。



图1-7 右平圈顺推法(2)

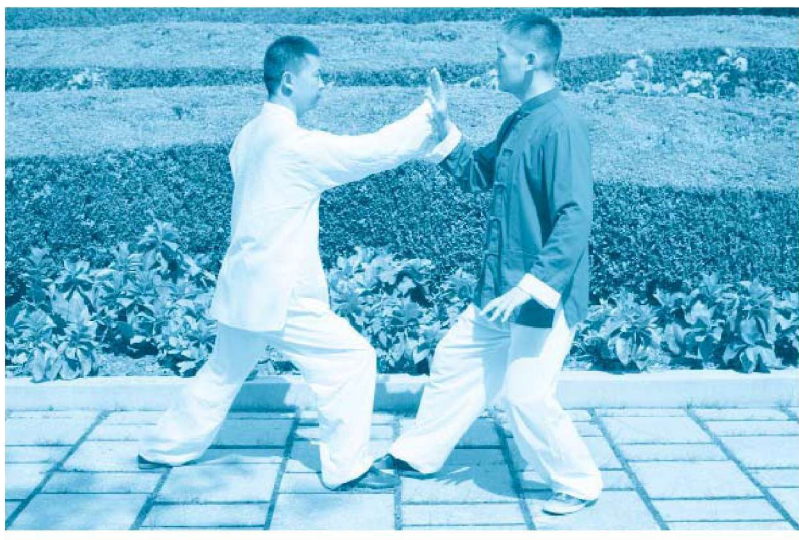


图1-8 右平圈顺推法(3)