

零基础学 推手

趣味推手 健康人生

刘嗣传 编著

LINGJICHU XUE
TUISHOU

随书附赠光盘



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学推手/刘嗣传编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5377 - 5415 - 6

I. ①零… II. ①刘… III. ①太极拳—推手 (武术)
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 253015 号

零基础学推手 (配盘)

出 版 人: 赵建伟
编 著: 刘嗣传
责 任 编 辑: 王 蓉
责 任 发 行: 阎文凯
封 面 设 计: 杨宇光

出 版 发 行: 山西出版传媒集团 · 山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4956033

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西新华印业有限公司

网 址: www.sxkxjcsbs.com

微 信: sxkjcsbs

开 本: 890mm × 1240mm 1/32 印张: 4. 375 彩页: 0. 125
字 数: 77 千字
版 次: 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 5415 - 6
定 价: 20. 60 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

作者简介

刘嗣传，道号刘清复，笔名武当清复、啸然，自号留阳道人，原籍湖北省天门市。中国人民大学爱国宗教研修班结业。广东省道教协会副会长。现居广东省江门市新会紫云观。现任地方政协委员，中国道教协会第八届、第九届理事，中国道教协会养生专业委员会委员，香港道教学院客座教授。著有《武当三丰太极拳》系列书和《道教文化阐释》文集，发表道教和学术文章数十万字。青少年时期拜乡间武师习功练拳，先后学习了太乙熊门唐手拳、洪拳、七星活气功及棍凳刀剑等器械。1992年出家于武当山，访道人武当山玉虚宫、玉皇顶等处。追随武当内家拳师郭高一学道，学习道教内丹功，先后在九宫山瑞庆宫、咸宁太乙观访道，跟郭高一道长学习武当系列功夫，玄功拳、八卦掌等。同时深入了解道教五派丹法。随后归宗武当师系李诚玉、王光德等高道大德。1995年4月入陕西周至县楼观台道观参访，遇终南山高隐指点，功法精进。1996年5月在湖南、湖北、陕西一带参学、云游。到武当山几家道教武馆执教，并参加区域比赛获奖。1997年再入陕西周至楼观台道观常住，担任管理职务。将操练有感，体悟有收获的“武当三丰太极拳”整编成册，交由人民体育出版社出版。期间同赵堡、杨式、吴式、陈式各派有交往。多次

参加西安杨式（赵斌系）的系列活动。先后又跟教内外人士刘焕军（北方大侠）、周金富（武当中和功传人）等武术气功名家练习功法，并追随孔德大师（谭大江）进行仙学的理论与实践的验证。在担任道观知客期间，不断与国内外武术界名人交流切磋，先后与赵堡、杨式、陈式、吴式等传人及英、美、德、俄、韩等国道教及太极拳爱好者进行交流。2000年元月到北京白云观进修。并在中国道教协会研究室（道教文化研究所）参加《中华道藏》的校对工作。其间拜访冯志强、王培生及于志均等名家，与京城民间杨式传人有交流，与隐居尘俗内丹气功师有交往。2001年5月，编著的《武当三丰太极拳》一书，由人民体育出版社出版。全书约24万字，图190余幅。这是国内第一部论述道教与太极拳多层次关系、展示道教张三丰太极道体系，出自在庙道人的作品。

1999年7月和2003年，6次出国讲道授拳，在欧洲斯洛文尼亚，受德国世界陈式太极拳总会的邀请，为世界太极拳修道夏令营讲道授课。2001年赴韩国金仙学会教学武当三丰太极拳月余。2002年3月来广东省新会紫云观主持教务至今。2003年开始与香港道教界和太极拳爱好者交往。2003年在珠江音像出版社出版《武当三丰太极拳》教学资料光碟（VCD两张）。2004年5月赴香港道教学院讲授“太极文化与太极拳”，授课教学1月。回观在紫云观筹备成立太极健身文化中心，开展多方位文化交流。2004年12月当选为广东省道教协会副会长兼秘书长，主编《广东道教》杂志，参加中山大

学哲学系的旁听学习。2005年6~12月受澳门道教协会的邀请，为该会道教研习班授课教拳。2007年5月参加香港道教联合会举办的罗天大醮系列活动的养生讲座。同时整理《武当三丰太极拳三十八式》精简版，由香港道教学院出版发行（初级和中级两册），并实地拍摄教学片。2008年5月在香港道教学院讲学授课，于7月书展推出该新书，并举办养生讲座，随之举办多期武当太极拳培训。2009年先后在韩国金仙学会和新加坡道教学院讲述太极拳文化，并在港澳举办3期培训班，教学武当三丰太极拳三十八式。2010年在丽江国际太极联谊大会上推广“趣味推手”，文章在《中华武术》（第十期）上发表。在香港、澳门开班教学太极拳。2010年开始在观内对信众和爱好者进行武当太极拳培训。从2011年开始，一直率队参加广东省传统武术锦标赛，效果反响良好。2012年由山西科学技术出版社出版《武当张三丰太极拳108式》，继续港澳武当太极推广活动。2013年武当武术和三丰太极由道观走向社区、学校、机关、企业。近三年在当地举办大型表演展示及经典会演，逐步让武当三丰太极在岭南开花结果。2015年组织举办地方太极拳、械大赛，活动有声有色。

由零基础到趣味推手技能（代序）

《太极张三丰》的主题歌把道家情怀表现得淋漓尽致。在这个信息时代，吸引人们更多地关注传统文化，传播正能量。尽管传统宗教——古老道教历经风雨，但中国依然挺立着这棵盘根错节的古树。传统儒、释、道三教文化之一的道教在纷繁的世界里思考自然、生命、整个生态活动的现象和规律，特别注重人们身心的现实状况。于是就有了诸多养生、健身、事物化生的资讯。我们挖掘和利用祖先留给我们的宝藏，适时地加以改造利用，造福当下人群，才是真理。

当我国把全民健身提升到国家战略的时候，把中医药健身保健列入发展规划的时候，我们要把道教养生方法融入全社会的健身养生热潮中。我们更有理由提倡趣味推手，这本《零基础学推手》是在太极拳文化盛行时的时代产物，也是我们把传统文化转化成现代生活中的健身方法，太极拳这种低碳环保、绿色养生方式越来越受到人们的青睐。推手简单易学，好操作，不需要深厚的武术基础，不需要太多的配套设施，只要有两人的空间，就可以学习，特别是在其中还可以引人入胜地学习太极拳系列文化。

“零基础”包括几层含意：首先“零基础”是指没有拳架基础也可以学推手。二是放松，不用力，力度或

形体为零。三是形象性地用椭圆“○”表示人体推手的棚劲。

在出版的众多太极拳推手书中，本书的特色：一是观点；二是体系，推手既有单推、双推及定步、活步等学习训练的体系，还有初级、中级到108式，再有推手和内丹内功的逐步体系；三是趣味，本书所说的“趣味推手”是指武当内家拳、太极类拳术的一种中间锻炼方法、方式和过程，是提高拳术功力水平的一个必修课程，不是以真实打斗为终极目标，而是现代武术演绎下的一种新的健身方式。

“趣味”和推手连在一起是本书的一个创新词汇，是习武者以武自娱和修身，或以武会友，交流、切磋，乃至比赛的一种形式，能提高人体的素质，可用于自卫防身、健身强体。我们之所以提倡“趣味推手”，第一是鉴于时下健身要求多于技击实用；当代太极拳给人们的印象就是能健身养生。对于大多数打太极者来说是很适合的。第二，是在训练中避免功利心、胜负名利带来的负面影响，既能提高技能，又能健身强体。第三，是心理因素的训练，趣味训练除能增加人们练功的兴趣外，还能得到实用的功效。长时间的“有人似无人，无人似有人”的训练，在长期的听劲中感受到对方力的来路、轻重、手法，形成由“舍己从人”到粘、黏、连、随的听劲习惯，在实际运用中能达到意想不到的效果。第四点就是在交流表演的展示上，既不伤人，又有很好的视觉效果，从而增加人们的锻炼兴趣和审美情趣。

在当代，太极推手已演化成一项文明、高雅的运

动，既有传统武术韵味，又有现代技击意义的竞技武术形式。推手的实质是衡量与检验太极拳习练者知劲、懂劲及技术运用的一种方法。趣味推手就是在互相推摸、轮圈、打抡的推手基础上再喂劲、加多试力等，再强化试力发放，或者自练单操发放，然后再交叉与人试发放，再使推手发放有综合了摔、打、拿、踢等变化于一体的（陈式、武当赵堡式）综合推手运动，逐步走向趋同于散打、摔跤等项目。正因为如此，笔者以为趣味推手的真正作用，一是使人全身协调达到周身一家；二是检验拳架是否准确合度；三是锻炼和提升训练人的听劲和懂劲的能力。

本书没有具体介绍推手套路，而是主要在基本手法和方法理论上多做阐述。有些实践操作反复说明重点，要特别用心理解体会。推手的练成不是一蹴而就，而是在实际运用中细研、慢摸，咀嚼体会力道劲路，在喂劲试力、问劲抖发、螺旋弹抖和周身同动上反复体会，方能长功进阶。

让我们从零学起，用推手来提高我们的太极拳技艺，用推手来修养我们的身心。

目 录

第一章 理论概述	1
第一节 推手的定位及作用	1
第二节 推手的类别及规范	3
第三节 推手的经典理论	4
第二章 基础推手	25
第一节 零基础学说	25
第二节 单手学互推	27
第三节 认识四手法	29
第三章 训练推手	42
第一节 轮圈互化推	43
第二节 双手学推手	56
第三节 活步学推手	70
第四章 趣味推手	81
第一节 喂劲互推化	81
第二节 松活学弹抖	83
第三节 趣味学互发	89
第四节 推拿化发放	94
第五节 互发学打手	98

附录	104
太极拳推手杂谈	104
追根溯源话“推手”	111
太极能健身，兴趣学推手	116

第一章 理论概述

第一节 推手的定位及作用

一、推手的定位

我们常说的推手是指太极推手，是太极拳发展过程中的特色产物。推手名称的来由和定义虽有诸家不同的论证，但一致认为的是功能之定位。太极拳推手是提升太极拳技艺的必修课程，是一种中间锻炼方法，最终不是以实用为目的。它是练习听劲、懂劲的方法和途径。我们提倡的趣味推手也是锻炼身心和提高功力的手段，还要根据各自的身体状况和练功目的，选择适合自己锻炼的方式来练习推手。

我们通常给推手的定位是在学习太极拳技艺的中间训练过程，由拳架到套路，再到推手和散手，最后到功力和实际运用。推手不是真打实斗，更不是性命相搏的终极杀斗，相反是一种心平气和、心静如水的状态，技术上是两人相互摸、推、缠挽、问劲、试力和过招。平时无双人推手时，可以用意念与空气、与风去推手，去

细细体会。有实物时体会推磨状态，用一种意念去感知那种推手的气场。杨澄甫大师说过，磨转心不转。应多练揽雀尾那一招。古经云：无人似有人，有人似无人。按照上述方法逐步练习，直至趣味发放。推手可以升级为散手和打手。在当代“推手”名称流行之前，太极拳界称推手和散手为打手。仔细分析三者还是有差别的。推手是为提高拳技、增加功力、练习懂劲、协调全身、体会内劲、学习发放、锻炼体质的一种综合训练太极的方式。

二、推手的作用

推手首先是可以认识到太极拳功用的趣味性。其次是可以锻炼身体综合素质的高效性和灵敏度。懂劲而反映出的神经系统和皮肤感觉系统以及身体协同统一的效果是其他拳类少有的。再次是提高身体功能性，能全面协调内外心智，激发灵感，感悟人生智慧，能使太极拳的以柔克刚技艺和养生文化进入健康人生，从而提升生活品质、升华人生。

太极推手与太极拳一样有着妙不可言的强身健体的效果，甚至能起到未病防病和治疗多种慢性病的良好效果。因为它实质上是中枢神经运动、呼吸系统运动和骨骼肌体相结合的综合运动，太极推手偏重于神经系统、心理活动、意念领域与外在的相合上。通常采用缓慢、微速、深长、有节奏的呼吸方式来配合身形进退、胸臂

开合、上下肢体等动作活动，有利于改善肺气循环和肺泡通气量，为呼吸系统和细胞提供摄氧和用氧的当量，有利于内脏的健养。其次推手可使中枢神经系统减压而保养元神，达到神气充足，减少消耗，保证体能和精力；特别是在大脑紧张、精神压力增加的情况下，利用趣味推手，可以调节精神，能让脉搏和血压降低，使人感到轻松、舒服，并能进入虚无恬淡、精神焕发的状态。最后练习推手可以提高体质等综合素质，能增强免疫力，从而强健身体，快乐人生，幸福生活。

第二节 推手的类别及规范

当代推手分类，综合诸家所言：从功能性上分，有健身性太极推手，趣味性太极推手，竞技性太极推手。从方式、方法上分，有单手推挽（单手推）、原地推手（定步推）、双手推手、活步推手、动步散推等类型。从风格上分，有传统推手和国家推广的竞技推手。

武术的价值功能体系呈多元化发展趋势，主要包括：健身价值、养生价值、娱乐审美价值等。因此推手的类型和规范有助于各家沿着各自的风格标准去展现。

眼下流行的太极推手过于注重形式和表现方式，有些竞技推手陷入尴尬境地，它体现不出以柔克刚、借力打力、引进落空等传统技法，更不用说“使犯者立仆”的内家境界。角力硬推，拿卡反擒等犯规动作频繁出

现。追求美感的表演挽花转圈过度而失真。究其原因，一是指导思想失误，二是推手定位不准，三是急功近利作怪。

当然，我们在当代全民健身的大环境下，推广太极拳健身功法，用趣味推手来达到健身和提高拳技的效果，是一举多得的好事。要尽量克服表演性，为真实体验太极功夫和健身效果而练习推手功法；同时为了有一个学习交流、互相了解提高的平台，开展有规则的晋级、竞赛也是行之有效的方法。

当前，全民健身和群众社会体育发展迅速，呈现可喜局面。在太极拳和推手方面也是百花齐放，争奇斗艳，民间及社会团体各类、各级等比赛竞技的相关活动也层出不穷，有一派太极文化大观园的气氛。太极健身蔚然成风是亘古未有的大好事，优秀的太极拳文化能体现传统文化的精华，要继承和发扬下去。我们相信：传承太极拳的形式可能会有改变，但其文化的实质、精神、真理是不会湮灭的。

第三节 推手的经典理论

推手的理论来源于太极拳经典理论。目前已形成不同风格流派的太极拳架和推手套路，但真正的核心原理是经得住时间和实践考验的，而且真理只有一个：中国文化背景下的道家思想、老庄智慧和张三丰丹道体系

(王宗岳太极拳论)。推手和拳架这种表现形式只是外在的，是为目标服务的形式和途径。那么本书以下理论经典都是集各家所长和大众认同的精准说法。我们的任何解读不会画蛇添足，只有认真理会其中内涵及妙处，用在自身而身知，才会有真正的拳功进步和养生帮助。

一、张三丰太极拳论

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。太极之先，本为无极。鸿蒙一气，浑然不分，故无极为太极之母，即万物先天之机也。二气分，天地判，始成太极。

二气为阴阳。阴静阳动，阴息阳生。天地分清浊，清浮浊沉，清高浊卑。阴阳相交，清浊相媾，氤氲化生，始育万物。

人之生世。本有一无极，先天之机是也。迨入后天，即成太极。故万物莫不有无极，亦莫不有太极也。人之作用，有动必有静。静极必动，动静相因，而阴阳分，浑然一太极也。人之生机，全恃神气。气清上浮，无异上天。神凝内敛，无异下地。神气相交，亦宛然一太极也。故传我太极拳法，即须先明太极妙道，若不明此，非吾徒也。

太极拳者，其静如动，其动如静。动静循环，相连不断，则二气既交，而太极之象成。内敛其神，外聚其气。拳未到而意先到，拳不到而意亦到。意者，神之使

也。神气既媾，而太极之位定。其象既成，其位既定，氤氲化生，而谓七二之数。

太极拳总势十有三：棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、左顾、右盼、中定。按八卦、五行之生克也。其虚灵、含拔、松腰、定虚实、沉坠、用意不用力、上下相随、内外相合、相连不断、动中求静，此太极拳之十要，学者之不二法门也。

学太极拳，为入道之基，入道以养心定性、聚气敛神为主。故习此拳，亦须如此。若心不能安，性即扰之。气不能聚，神必乱之。心性不相接，神气不相交，则全身之四体百脉，莫不尽死。虽依势作用，法无效也。欲求安心定性，敛神聚气，则打坐之举不可缺，而行功之法不可废矣。学者须于动静之中寻太极之益，于八卦、五行之中求生克之理，然后混七二之数，浑然成无极。心性神气，相随作用，则心安性定，神敛气聚，一身中之太极成，阴阳交，动静合，全身之四体百脉周流通畅。不粘不滞，斯可以传吾法矣。

二、张三丰拳经及行功心解

1. 十三势说

太极拳，一名长拳，又名“十三势”。长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，分棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定也。

棚、捋、挤、按，即坎、离、震、兑，四正方也；采、捌、肘、靠，即乾、坤、艮、巽四斜角也，此乃八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，即金、木、水、火、土也，此五行也。合而言之，曰十三势。

2. 张三丰传王宗岳太极拳经歌诀

顺项贯顶两膀松，束敛下气把裆撑。
胸背开劲两捶争，五趾抓地上弯弓。
举动轻灵神内敛，莫教断续一气研。
左右宜有虚实处，意上寓下后天还。
拿住丹田练内劲，哼哈二气妙无穷。
动分静合屈伸就，缓应急随理贯通。
忽隐忽现进则长，一羽不加至道藏。
手慢手快皆非似，四两拨千运化良。
棚捋挤按四方正，采捌肘靠斜角成。
乾坤震兑乃八卦，进退顾盼定五行。
极柔即刚极虚灵，运若抽丝处处明。
开展紧凑乃缜密，待机而动如猫行。

3. 太极拳经释义

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随屈就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端，而理一贯。

由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力