



太極功及推手精要



王培生

全国高等学校武术教师学习班教材

太 极 功 及 推 手 精 要

作者 王培生

大连工学院体育教学部

一九八五年七月

前 言

太极推手是太极功体用结合的高级阶段。前辈人讲，太极拳是练知己之功，推手的演练，实乃深求知彼之功，知己知彼，才能百战百胜。故，要想彻底弄懂和掌握太极功法的精髓，那么盘拳和推手就必须互为依托、互为补充，否则只能枉谈太极之妙，一旦与人搭手竞技，后天之本能会立即反应，进而胜负之较量，实际上就是力量和速度之抗衡，这样的推手方式，从技击角度讲，是太极拳理之大忌，从保健方面来看也起不到如期的效果，况且推手要讲以理以技服人，否则于艺难求上进，于人也有失礼貌，更难提高切磋技艺的兴趣。

凡几十年太极纯功者的体用实践，他们都遵循着搭手讲阴阳，变换循八卦，运行轨五行的深奥哲理，究竟如何理解和掌握太极体用的运行哲理，这本册子，就是想为太极功爱好者提供一些推手方面至关重要的理论，还有笔者几十年的一些心得体会，也想贡献出来与读者共勉，妥否！承指正。

目 录

一、什么是太极推手.....	1
二、练习推手时应注意哪些问题.....	2
三、太极推手对身法的要求.....	13
四、太极拳的基础八要.....	19
五、对于“用意不用力”的分析.....	44
六、太极功法的阴阳哲理.....	61
七、太极推手动作图解.....	74

一、什么是太极推手

太极推手和盘架子是太极拳一个整体的两个部分。盘架子为拳之体；推手为拳之用。所以说学会了盘架子，还要学会推手，这才算是体用兼备。因为太极推手是一种知觉运动，是锻炼身体中神经末梢的灵敏性，所以要练得和蟋蟀头上的触觉一样敏感，它的动作反应不仅是那样的快速，而且能指挥身子的进退、变化及腾挪闪战等技巧的机智灵活。从而，能够使学者提高学习情绪和推敲之趣味！这也就是推手对健身的作用与目的。

所谓“推手”二字是太极拳中的术语，有说搭手的，也有说靠手的或揉手的，名称不一。各派拳术家也都有此锻炼，以练习进身用招的方法。太极拳术以懂劲为拳中要诀，懂劲初步是使皮肤富于感觉力，此感觉力的锻炼方法，在于两人的肘、腕、掌、指互相搭着循环推动，以皮肤与皮肤压迫温凉的感觉，以察知对方用力大小、轻重、虚实及经过方位，这样练习久了，神经系统的感觉就特别灵敏，并能粘走互助，对方稍微一动，自己就会知道对方发劲的目的和可能的变化，这样才能算是懂劲，懂劲后愈练愈精。由此可见，推手是磨练感觉；以为应用，即在感觉之灵敏与否而分。感觉之用，有如间谍，所谓知己知彼、百战百胜，感觉即是知己知彼的工具。所以说推手的原理并不十分复杂；盘架子主要是从练姿势中锻炼身体的平衡，就是不论怎样运动，也要始终保持

身体重心的稳定。推手则是在对方的推动逼迫下，仍要不失掉自己的重心。相反，还要设法引动对方失掉重心，这就比盘架子难了一步。在两人推手时，要时时刻刻注意自己的重心平衡稳定，同时要想方设法破坏对方的重心，使之失去平衡。所以过去说：“盘架子以求懂自己之劲，推手以懂他人之劲”。这话的意思是说，盘架子和推手本属一体，欲要真知必须通过实践，才能达到知己知彼、百战百胜之目的。在实践当中，无论练习推手或盘架子都一样，必须要守规矩，力求姿势、手法正确。推手时两腿的重心要分明，弓步要弓得够度，坐要坐得扎实，身法和盘架子一样，力求“中正安舒”、“不偏不倚”，手法要认真锻炼，必须把棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等每一手法练到正确。因此，对初学推手的人，只要求打轮（两人合作，即甲棚乙捋，甲挤乙按地按照棚捋挤按四字循环无端的推动）。过去推一次手，须要打几百个轮或几千个轮，甚至打上万个轮（由甲接手开始计算，再至接手时算一轮）。待练习熟练之后，才可以问劲。推手时，视线的变动大体和练拳一样随手转移，要这样按规矩把动作姿势练得正确没有偏差，养成习惯，有了好的基础再进入高级阶段就容易了。

二、练习推手时应注意哪些问题

（一）要循序渐进，不要急于求成。功夫是由积累而成的。推手有定步推手、活步推手、大捋、插肋、折叠和老牛劲及烂采花（采浪花）等之分。其中定步推手是推手的基本功夫。所以学推手应先从定步推手学起。初学推手要多“打

轮”，即推四手（棚掇挤按），轮要打得够度，尽量往大里打，而且要打“圆”，即不凹凸、断续、缺陷。所谓定步就是不动步，主要是后面的脚不允许移动，移动就算输招。因此，在练习推手时，只要求放长身手互相推逼，在被逼时只许扩大“坐身”的势子（即前脚虚步，后脚屈膝略蹲）以容纳对方的推逼，然后顺势化开，不许用劲拨开，到逼得实在化不开时，才许被逼有顺势退步，如果退半步够了，只退半步，不许多退，在进退过程中始终保持与对方的接触点不脱离开为要。照这样练久了，沾粘劲也就随之练出来了，有了相当功夫以后，再练折叠法（加大腰腿的活动范围）、大掇等，进一步增大腰腿功夫。

（二）不要过早的问劲。俗话说：“熟能生巧”，推手更是如此。待真正懂劲之后，就自然会利用技巧去“以小胜大”、“以弱胜强”、“以柔克刚”，做到所谓“四两拨千斤”了，拳谱所谓“四两拨千斤”之句，是说，在推手中的一种能够得到最高效率的打法。而这种打法的练习方法首先是要做到“不丢不顶”，不丢的意思是不丢掉或者不离开地紧紧跟住对方。但是，在实际上做到不是那么简单的。这里的不丢是用感觉去粘住对方的手臂，自己的手臂一面跟随，一面微微送劲，驱使对方陷入不利或者不稳的形势，这时，如觉对方没有反抗之力（即觉重里现轻）便可随时将其发出，如觉对方的接触点感到沉重发不动时，应及时将接触点微微一松，使对方感到一空，随即发之，可将其发出更远，这是利用“不顶”之法，先把对方拿起来，然后再用“不丢”之法将对方发出去。“不顶”二字，从字面上很好理解，只要手上毫不用力，任凭对方摆布就成功了。但是，推手时并不完全是这

样，因为任凭对方摆布是使自己处于被动地位，而“不顶”则是以主动的精神去适合任何动作。在推手时，能够接受对方的摆布是需要的，但同时还须用感觉来侦察和了解对方的动作的虚实变化，然后以自己的动作去适应它。

（三）忌犯“双重”之病。如遇到对方用力打来，立即还手抵抗，那么就违反了太极拳中最重要的也是最忌犯的“双重”之病（双重之病的具体讲解在后面）。象这种见招打招、见式打式的攻防手法是属于先天自然之能，这是一种本能，而太极拳是不采用这种手法的。太极推手所采取的手段是以“先化后打”，而且在打击之前要造成“我顺人背”的形势，然后趁机追击，用力不多即可取胜，这就是按照拳谱中所说的：“人刚我柔谓之走”。其意思是说，无论对方发出来的力或大或小，自己都把它比喻为“刚”来看待，不和它作对抗，总以柔化为主，因而谓之“走”，即三十六招走为上策。所谓“我顺人背谓之粘”的意思是说，在自己想发招之前，首先要求“顺”，顺是得机得势；其次是解除“背”，背是背着劲，不得机不得势。而要使身体由难受变为舒服的话，就必须按照拳谱中所说“身有不得机不得势处，必须于腰腿求之”的话去做。否则，便是舍近求远。这就是说，在推手时，当腰部感到难受不舒服，即背着劲时，“动一动腿”就解决问题了；如感到腿上背着劲，别扭、吃力不舒服时，“动一动腰”也就解决问题了。若按这个要领去做，便会使难受变为舒服，也就是由“背”转“顺”了。同时应该注意，当本身感到得机得势，身上特别舒适时，不用问，对方正是处在不得势；身上感到难受、别扭、不舒服时，即背着劲的情况下，相反，这时候对方从心里感到特别舒畅，身上有一种说不出

的得意、通顺之感！由此可知“我顺人背谓之粘”就是说，我顺人即背，当我顺的时候，也就是发招的时候。切记，发招时要刻不容缓，一缓机失，即前功尽弃。所以说：“机不可失，时不再来”。这点是很重要的。因此，我们锻炼的不是在本能上加工，使它快而有力，而是在本能上加以抑制，即用意不用力。使它用得更为适当，更为有效。

所谓“不丢不顶”这两种法则，在推手中训练进攻或防守占主要地位，使进退关系密切，做到不即不离，甚至达到连绵不断形成一体。其练习的方法是两人轮换做进攻或防守动作。比如对方只进一寸，我就给他一寸，进一尺，我就给他一尺（切记给时要走弧线），决不少给，也不多给。少给犯“顶”的毛病，多给犯“丢”的毛病，应掌握恰到好处。然而，练习“不顶”时必须同时动腰坐身，不能只靠手上应付，手法与身法要配合协调一致。否则，手回身不回，反要给对方以舍手攻身的机会。推手主要靠腰腿的功夫，锻炼腰腿除了注意基本功的练习（如弓、马、仆、虚、歇、坐等步法和身法的扭转变换）之外，还应注意两点：第一，先求开展；第二、后求紧凑。过去推手有闭住门户和敞开门户之说，意思是防人进攻之时应紧守门户，但也不完全如此。如果腰腿有功夫的话，就可以敞开门户，诱敌深入而把他放进来。相反的只是在缩小门户用功夫，而没有开放门户的素养，当应用时，遇到门户被人打开的情况，便要惊惶失措，所以练功夫要先求开展，后求紧凑。这和学习书法是一个通理，欲要写好小楷应先从大楷入手。等大楷写得有相当功夫了，再写小楷也就成功了。比如过去，见到哪些好的墨笔字，虽然是绳头小楷，但从它的全貌看来，则表现出和大楷一样舒展大

方，带劲有神。从而说明小楷能有如此传神之程度，是由于在大楷上曾用过相当的功夫，才会有如此成效。所以，不论写字也好、练拳也好、推手也好，都要按照规矩循序渐进，先求开展，后求紧凑地去做。因此练惯了紧凑再求开展是比较困难的。太极拳的推手功夫，要求先练开展的目的是为了能够做到“上下相随人难进”和扩大“粘连黏随不丢顶”的高深功夫的训练手段，而这种训练方法，可以使得感觉更灵敏，听觉更清楚，问劲答更准，虚实更分明。所谓感觉：身有所感，心有所觉，有感必有觉，一切动静皆为感，感则有应，所应复为感，所感复为应。所以互生不已，感通之理，精义之微以致用。推手初步专在磨炼感觉，感觉灵敏则变化精微，所以无有穷尽。

所谓听劲：听之谓权，即权其轻重的意思，在推手为使察敌情。听之于心，凝之于耳，行之于气，运之于手。所以说以心行意，以意导气，以气运身，听而后发，听劲要准确灵敏，随其伸就其曲，乃能进退自如，都是以听劲为依据的。

所谓问答：我有所问，彼有所答，一问一答则生动静，即存动静又分虚实，在推手时，以意探之，以劲问之，俟其答复，再听其虚实，若问而不答则可进而击之。若有所问，则须听其动静之缓急及进退之方向，始能辨别出对方真正的虚实变化，须通过问答而得之。

所谓虚实：犹如将帅交锋之用兵。兵不厌诈，以计胜之。“计”就是指虚实变化多端的意思。拳术开始是这样。姿势动作，用意运劲各有虚实，知虚实而善利用，虽虚为实、虽实犹虚，以实击虚，击虚避实，指上打下，声东击西，或先重而后轻，或先轻而后重，隐现无常、沉浮不定、使敌不知

我的虚实，而我却处处打敌之虚实，彼实则避之，彼虚则击之，随机应变，听其劲、观其动、得其机，攻其势。因此，须要知道虚实宜分清楚，一处自有一处的虚实，处处总此一虚实，了解道理之后，再默识揣摩，才能渐至从心所欲。

另外还应该知道“量敌”之法。则以己之长当人之短，谓之得计，以己之短当人之长，谓之失计，取胜之法在得失之间，所以说“量敌”是最关键的问题。

太极拳之所谓问答即问其动静，目的是听其动之方向与重心。即使察敌情之意，所谓量敌即在彼我尚未进行攻击之前，应以静待动，毫无成见，彼不动我不动、彼微动我先动，这主要在于彼我相交，一动之间，即知其虚实而应付之。但是，不要犯双重之病。

所谓双重：双重就是虚实不分的意思。双重有单方与双方之分，有两手与两脚之分。太极拳经云“偏沉则随，双重则滞”。又云：“每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳”。所以说双重之病是很难自悟自觉的，除非懂得了虚实变化的道理之后，才能避免双重之病。反之，则被人所制。双重之病，在太极拳中最忌犯，假如对这点没有充分的认识 and 了解，决不会练到高深的程度。许多人练了很长时间没有进步或不能运化，都是由于犯了双重之病的缘故。

两脚不分虚实同时用力着地，使身体的重量分支于两脚上时，即叫做双重。反之，两脚同样用力，但全身的重量却完全集中于一脚之上，而另一脚的用力和躯干的用力相平衡，适合于力学上的支点的定侧便不是双重，这是一般对于双重的解释。不过，一般学者对于非双重的姿势，大致都很糊涂，每以为虚脚无需用力，不知特别是虚脚用力能合于力学上作

用力点和反作用力点相平衡，而使身体的重心才能达到稳定，不过虚脚的力量要用在空处，不可使它着地（即指的是趁劲，这也就是秤砣秤杆之劲）。假如虚脚有力的搁置地上，则身体必成散乱的现象。重心也必致偏倚。王宗岳的太极拳论中所谓：“偏沉则随”，即指双脚无力而言，与双重属毛病的一种。所以说：“虚非全然无力，实非全然站煞”，内中要贯注精神，即上提之意。学者对于这一点如不能认识清楚，则虽已犯双重之病，却又犯了偏沉之病，顾此失彼还有缺点。

根据此理，双重之病好象不难理解，怎么花费多年功夫尚未领悟呢？原来以上是简单的说法。其实双重是一种现象，并不是固定的形态。是将全身的任何一部分在任何时间不发生呆滞的现象，也就是要保持有高度的灵活性。尤其在推手时，之所以会被人打击或身体的一部分会被人打着，其原因都是由于犯了双重之病。否则，决不会被人打击或打着，所谓不犯双重之病，也就是使身体任何一部分都能很迅速地、连续不断地、有虚实地变换。假使实的部位在某一时间要发生动摇的时候，要用意识立刻使它变虚。反之，也是一样。总之，不使它有固定形态的时候。拳论所谓“左重则左虚、右重则右杳”也就是指这种变化，仿佛虚实变换不息的意思。至于不要犯双重之病，可以由大到小去练，当练到精微时，即每寸的地方都能够不犯双重之病，甚至于一指之微，或象一根头发丝之细也不要犯双重之弊病。不过，这样精密的练法，初学者是无从领悟的，不要操之过急，起初还是应该在形式上去捉摸体会，由浅入深的练习，这样自有成功的一天，初学练太极拳或推手时，转圈的幅度要大，练习日久后，转圈要逐渐缩小。园形动作是达到和谐与连贯的必要前提，练

到成熟后，逐渐达到“得心应手，心身相应”的境界，就能够一动无有不动，一圈无有不圈（外形有：手圈、肘圈、肩圈、胸圈、胯圈、膝圈、足圈；体内有：内脏作轻微的旋转、按摩、畅通经络、循环系统、内外、上下、左右自然柔和地同时协调动作）。因此，可以说太极拳练起来“全身都是圈”，“全身处处是太极”，“精已极、极小亦圈”。这是由大圈练至小圈练至无圈；由开展渐至紧凑，由有形归于无迹的最高级的技术成就。由极小的圈练到外形上看不出有圈，是指有圈的意思而没有圈的形式，这样的境界是只有下功夫极深的才能做到。在太极拳和推手的长期实践中，都能体会出功夫越深者，身体各部位的转圈便越小越细致、越正确协调，达到所谓“紧小脱化”的境界。

转圈不论大、小圈、无圈（看不出有圈的形式），都由内劲作主导，内劲是通过长期锻炼，用意识贯注而逐渐形成“似松非松、不刚不柔、亦刚亦柔、似刚非刚、似柔非柔、刚柔相济”极为沉重而又极为虚灵的一种内劲。功夫下得越深，内劲的质量也就越高。

内劲发源于腹部（丹田），丹田劲如以十分计算，用意将达六分，往上行分达两肩，缠绕运转至膊、肘、腕、掌透达于两手指尖，先小指，依次至无名指、中指、食指、大指。将四分劲往下运行经胯分达两腿，缠绕运转至膝、足透达于两足趾，先小趾依次至大趾，这是随着动作的开展、引伸、呼气而运转缠绕到四肢（两手指尖两足尖）的，是由内而外的顺旋，叫做进旋劲。等到内劲贯到九分、神气贯到十分，姿势似停止的时候，开展的动作转化为合聚，引伸的动作转化为回缩，呼气将尽转化为缓缓吸气，这时内劲之上下运行

到四梢后，复由原路线缠绕返回至腹部（归原），这是由外而内的逆旋，叫做退旋劲，这种运劲的方式方法，叫做“飞身法”。太极拳所以在练习时必须缓慢、不能快速的原因，就在于追求“行气如九曲珠无微不至，运劲如百炼钢无坚不摧”的锻炼方法。开头用快速练法，必然处处走入油滑，做不到处处恰到好处。只有练慢的功夫到一定程度后才能开始由慢到快，快后复慢即能慢到十分，又能快到十分，如此反复锻炼，使能极虚极灵，又能极轻极重，快慢随心所欲，这种内劲的质量是无限止的，内劲越是充沛沉重，越能显出轻灵的作用，加强了忽隐忽现的效果。

在练习太极拳和推手时，必须注意：“不要使用无谓的力”“不要用力”，每个初学太极拳的人常会听到这样的告诫。的确，太极拳真是柔软温和的拳术，不必亲自去试验，就是旁观者看来也会觉得好象是一点没有使劲。但是，肢体的动作是绝对不要用力么？不用力是否将会失去拳术的功用？稍加思索一定会发生这样的疑问。实际上我们知道，除了睡眠的时候，神经系统功能均呈抑制状态，一切行动决不能不用力来维持的。就以平常的步行来说，假使两腿不用力交互运动，身体便不能前进，这是极明显的事实，何况拳术是全身运动的一种，施演时怎么能不用力呢？并且退一步说，即使能够做到不用力的程度，则肌体和肌肉势必停止运动而松弛、静止，这样还能发挥拳术的功用吗？所以“不要用力”这句话是有语病的，应该说：“不用无谓的力”（即用不着的力量不要用它的意思）。而太极拳形式之所以柔软温和，只不过是动作缓慢所致，并不是不使力的现象。

一般对于“不要用力”的作用的解释是这样的，常以所

有用本身具有的力叫“拙力”，拙力也叫浮力并不是真力（即内劲），拙力没有什么效用，非真力不能显示太极拳的功能，拙力的存在会妨碍真力的产生，所以必须把拙力化尽，真力才会产生，而“不要用力”便是化去拙力的有效方法。这种说法比较抽象，其实所谓拙力与真力，不过是由于“无谓的用力”而构成体力的散乱，和“不使无谓的力”以后，能使体力集中的两种不同的现象。所谓不要用力的作用，也就是用不着的力量不要使用，而自然会使体力集中于一点，则起到效应最大的作用意思。

何以谓：“无谓的用力”？无谓的用力其弊害是以构成体力的分散，从而减低了动作的效果。例如：假如我们把体力完全应用在两腿，则有每小时步行二十里的能力，但假如有“无谓的用力”的部分时，便不能有这样的成绩了。一般人对它并不留意，因此，在平常的行动中，“无谓的用力”的弊害似乎不甚显著，但在拳术上便很显著了：

第一，增加体力的消耗量，使身体容易疲劳，不能维持长久运动；

第二，因为体力的分散，使需要用力的部位用不出很多的力，致使功能减低。所以不使“无谓的用力”是必要的。

欲解除“无谓的用力”的方法并不难，即在运动的时候应该注意认清每一动作所必须用力的部分，和不需要用力的部分的分界，然后，注意后者如察觉有用力的现象时，立刻以意识使它松弛，这样注意时间长了，便不会有“无谓的用力”的现象，体力即渐渐集中。但由于一般人平时对此并不注意，“无谓的用力”已成习惯，明明只用一双手用力的动作，常会呈满身用力的现象。因此，初学的人对于应有的用

力和“无谓的用力”是很不容易辨认的。要做到“不使无谓的力”，必须在开始运动之前，作一度全身松驰的状态，除去躯干欲维持它直立的安定，稍许要有一点支撑的力量外，其余肢体都不许用力，以便明了不用力的现象。太极拳的开头不是有个“预备势”的姿式么，它的作用是这样的：在做了“预备势”之后，再慢慢地运动全身尽量松驰，这样便会使该用力的地方自然就会有力产生，而不该用力的地方，由于全身松驰的缘故，“无谓的用力”的消耗也就减少了。经过细心的体会，应该用力与“无谓的用力”的分界自然清楚了。

要注意“舍己从人”的要则。因为太极拳所用对敌的方法是“以静制动，以逸待劳”。这就是说自己不作主张、处处总是听从于对方，以对方的意见为意见，在初发点时我们可以这样做，但不能始终这样做。应本着拳论中所说“动急则急应、动缓则缓随、虽变化万端而理为一贯”的道理去做。这就是说，他有千变万化，我有一定之规。我们根据这句话的意思，作为应敌的法则，无论你用什么办法来引诱我，我总是有一个固定的目标，不会被你牵动，但应注意观察对方向何方来去，即随其方向以“不丢不顶”的方法应付对方，使他落空或跌出。相反，如自作主张，不知随对方动作而动作，加以抵抗，这就是不能舍己从人，而是舍近求远了，也是犯了“双重之病”而失败。所以，在练习推手时，在这一点应多加注意为要！

三、太极推手对身法的要求

下面着重介绍一下吴氏太极拳的基本动作要领和要求及如何提高锻炼效果。

我们要知道打太极拳和太极推手都是强调不用力气的，而是以松力、沉气、用意为主。因此，顺乎人体运动的自然规律而制订了“轻慢圆匀”四个要点，作为初学阶段的基础训练，这基础训练要从身法着眼，因为身法既是最基本的，也是始终最主要的一个法则。由于每一个姿式的组成，都是通过手法、步法、身法和眼神等动作变化协调配合而形成的，所以对于身法必须要求严格，方能练出精湛的功夫。

太极拳的身法主要有九个法则，就是：松肩、沉肘、涵胸、拔背、裹裆、溜臀、松腰、抽胯、顶头悬等。对于为什么要松肩、沉肘？涵胸拔背、松腰抽胯等等都有些什么作用？应怎样练习和怎样掌握的实际问题，一一简介如下：

第一 为什么要松肩呢？

因为肩、肘、腕这三个部位有密切的连带关系，所以肩关节若能松开的话，就可以把全身的力量集中到手上去。反之，肩不能松，则必僵硬，便影响了手法的灵敏性。这就是所谓松肩的作用。这里顺便先谈谈手法的要求，手法须要气势腾挪，有欲动之势，无散漫之意。主要在于两肩必须松开不使丝毫之