

太极推手秘传

安在峰 编著

人民体育出版社

题：安在峰先生《太极推手秘传》一书出版

未恒象是人類之
心保証

張耀庭書
九四年八月

序

安在峰先生，1957年11月出生于江苏省丰县赵庄镇安庄，我国著名武术理论家、作家，现为中国体育史学会会员。他自幼习武，精通太极拳，擅长太极推手，功力深厚，技艺精湛，善于总结，著述颇丰，在省以上级报刊杂志上发表学术性文章数百篇；出版武术、中医专著六十多部。其作品多篇（部）在全国获奖，他编著的《出招制胜》一书获第七届全国“金钥匙奖”优胜奖。

太极推手是以上肢、躯干为攻击部位，运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”等技法以达到借力、发力，使对方失去身体平衡的一项具有对抗性、娱乐性、健身性、传统性的体育运动，也是太极门系的一种练功方法。通过推手练习，逐步掌握人体在技击格斗中的基本规律，为太极拳技击技术的运用打下良好的基础。它是太极拳的一种懂劲功夫，是一项传统的独特的对抗形式。太极推手愈来愈受到国内外朋友喜爱。

《太极推手秘传》介绍的，是以太极拳理论结合太极推手方法、按照意拳的练功形式、遵照竞技推手的规则发展起来的一门新的科学训练理论体系，是作者从事二十多年研究的成果和经验。在编写过程中本着由浅入深、循序渐进、深入浅出、理论联系实际、功用兼备的原则，尽可能地建立起系统化、规范化、科学化的技术体系。本书在编写过程中参阅了大量的古典太极拳文献和现代太极推手资料，注重理论，注重实践，兼顾初学，着重

于提高。叙述简明，图文并茂，照之研读，可理明功进，学则会，练则成，用见效。可谓一本学习太极推手、提高技击能力的好教材，实属一部太极推手真传秘法，希望国内外广大太极推手爱好者喜欢。

原国家体育运动委员会武术研究院副院长

中国武术协会副主席 张 山

国家武术管理中心副主任

2003年5月

前 言

太极推手是我国一项宝贵的民族文化遗产，是我国武术宝库中的一颗明珠，它不仅有高深的哲理，而且有高深的技击价值，同时又是一项集娱乐、保健、竞技、强身于一体的体育运动。

本人奉献此书，是为了弘扬中国武术精神，推广太极拳精华，普及太极推手知识，传播太极推手技艺，教授太极推手方法，提高太极推手运动水平，促进太极推手运动的发展，增强人民的身体素质，为人类的健康事业尽绵薄之力。

原国家体育运动委员会武术研究院院长、中国武术协会主席、国家武术管理中心主任张耀庭先生为之题了词；原武术研究院副院长、中国武术协会副主席、国家武术管理中心副主任张山先生审阅了此稿，并欣然为之作序；本书在编写过程中，参阅了拙著《太极推手绝技》《太极推手快速入门不求人》，张山先生的《中国太极推手》，人民体育出版社的《太极拳运动》，《武林》《武当》杂志等大量的文献资料；吕方军先生给予了大力支持和帮助，在此一并谨表谢忱！

由于时间仓促，加之水平所限，书中不足之处在所难免，敬希读者批评指正。

编著者

于2002年8月8日

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 太极推手的发展简史	(1)
第二节 太极推手的道德修行	(2)
第三节 推手功夫的修炼步骤	(10)
第二章 原理	(28)
第一节 太极推手的力学原理	(28)
第二节 太极推手的内劲	(32)
第三节 太极推手四大技法	(34)
第四节 揉化功夫的三要素	(41)
第五节 太极推手要领	(43)
第六节 太极推手精要直指	(45)
第三章 功法	(50)
第一节 放松法	(50)
第二节 松紧法	(54)
第三节 呼吸法	(58)
第四节 太极推手功夫修炼	(60)
第五节 体能训练	(103)

第四章 技法	(106)
第一节 手法	(106)
第二节 操手	(113)
第三节 步法	(117)
第四节 根法	(121)
第五节 倾斜力	(124)
第六节 劲法	(128)
第七节 对操	(145)
第八节 打桩	(147)
第五章 推手	(154)
第一节 搭手方法	(154)
第二节 练习方法	(156)
第六章 实作	(190)
第一节 进手	(190)
第二节 听劲	(191)
第三节 化劲	(192)
第四节 发劲	(196)
第五节 旋打 快推 快摔	(201)
第六节 松在推手中的运用	(203)
第七章 绝技	(206)
第一节 太极推手控制放摔法	(206)
一、左进手右挤腕控制右旋打放摔	(206)
二、左进手右挤肘窝控制左旋打放摔	(208)

三、双进手掳腋控制右旋打放摔	(209)
四、双臂固肩控制右旋打放摔	(211)
五、双手挤托腕控制下打放摔	(213)
六、左进手控制转身右旋打放摔	(215)
七、左进手右挤腕控制右下打放摔	(216)
八、双手挤按腕控制右旋打放摔	(217)
第二节 太极推手采肩发打法	(219)
一、采肩按肩胛发打	(219)
二、采肩后捋发打	(222)
三、采肩转身捋打	(224)
四、采肩挤胸发打	(227)
五、采肩挤肋发打	(229)
六、采肩压肘发打	(231)
七、采肩靠肋发打	(234)
八、采肩捌臂发打	(236)
第三节 太极推手靠打技法	(238)
一、进步靠肋横打	(238)
二、外引化右肩靠打	(240)
三、捋化进身肘靠打	(242)
四、捋化穿臂靠胸打	(244)
五、捋化斜飞式靠打	(245)
六、进步背折靠打	(247)
七、进步双分肩靠打	(249)
第四节 太极沾身快摔技法	(250)
一、抄腋上捧右旋打快摔法	(250)
二、固臂肘右侧旋打快摔法	(252)
三、靠胸右侧旋打快摔法	(254)

四、托固两臂肘右旋打快摔法	(255)
五、靠胸固臂右旋打快摔法	(256)
六、突然放松右侧旋打快摔法	(258)
七、托胸放松右旋打快摔法	(259)
八、双手固肩右侧旋打快摔法	(261)
九、固肩臂左侧旋打快摔法	(262)
十、固臂顶臀旋打快摔法	(263)
第五节 太极发劲远放快摔法	(265)
一、双臂松化推胸发放法	(265)
二、臂化回挂推胸发放法	(266)
三、臂化控肘前挺臂发放法	(268)
四、臂松化前挺送发放法	(270)
五、外挂化两手推胸发放法	(272)
六、松化进步前上发放法	(274)
七、下按前上双推掌发放法	(276)
八、双手推臂前上发放法	(278)
九、捋腕挑腋前冲发放法	(280)
十、单手按松前推发放法	(281)
十一、抖化单手前冲劲发放法	(283)
十二、双手锁臂前下按发放法	(285)
第八章 竞技	(287)
第一节 赛场的情绪控制与激发	(287)
第二节 赛圈意识	(290)
第三节 战术应用	(293)
第四节 规则摘要	(296)
附录：太极推手经典理论	(300)

第一章 概 论

太极推手古代称为“搗手”“打手”“揉手”等，是太极拳运动的一种对抗形式。它蕴藏着民族的文化内涵及古老的东方哲理，是以上肢躯干为进攻部位，运用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八法，以达到借力发劲，使对方身体失去平衡的一项传统性、健身性、娱乐性、竞技性的体育运动。

太极推手真传功夫是太极拳系列的功夫之一，是太极推手的高级训练手段。是通过站桩、行步桩、疾步桩、单操手、听劲、化劲、发劲、推手、实作九种修炼系统进行训练的方法。

以上九个修炼系统，具有很强的系统性，如果单纯以功的角度来讲，功由站桩、行步桩、疾步桩而得，由单操手而懂，由听、化、发而知，由推手而熟，由实作而用。总之，只有通过以上九个系统的系统练习，功夫才能笃实。

第一节 太极推手的发展简史

太极推手是在 17 世纪 70 年代的清初由陈王廷创造的，是继承明代各家武术技击法加以发展的武术运动，他在《拳经总歌》开头说：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”“诸靠”指的是两人用手臂互靠，缠绕往来，运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”八法和劲别来练习全身触觉的灵敏度。这两句话概

括地说明了推手的特点和方法。到 18 世纪中末叶，山西人王宗岳以及 19 世纪中末期河北永年人武禹襄、李亦畬，充分发展了太极拳理论和练法，各自写下了总结性的太极论文。

1962 年，国家体育运动委员会武术处就希望上海试验推手比赛，制订规则。1962~1964 年，上海市体育宫曾举行过 7 次推手友谊赛，1978 年秋冬两季，徐汇区体育场举行两次推手比赛，修订了规则，为全国性推手比赛试验提供了蓝本。1979 年，太极推手作为试点项目，在南宁举行的全国武术观摩交流大会上进行了首次表演比赛。1982 年 11 月全国首届武术对抗项目——散打、太极推手表演赛在北京举行。1986 年国家体委将太极拳、剑、推手列为全国正式比赛项目，并决定每年举行一次比赛。1991 年对《暂行竞赛规则》又进行了修改、完善，经国家体委审定，正式颁布了《太极推手竞赛规则》。1992 年，在济南召开了第一次全国太极拳推手观摩交流大会。1993 年在杭州举行了第二次全国太极拳推手观摩交流大会，北京、上海等十多个代表队参加了这次盛会。1994 年开始进行女子太极拳推手比赛。

太极推手运动经过数十年的探索和发展，通过多次的交流、比赛、研讨，逐步形成完整的比赛体系，使太极推手运动迈入了现代竞技体育的领域。

第二节 太极推手的道德修行

太极推手道德是练习太极推手的人要遵守的道德。“道”之本义是为事物变化所必须遵循的规律，乃万物的本体，又以对于事物本体规律的认识谓之“德”，合之为“道德”，这里的道德是指习推手者行为的准则和规范。而世间多以道德作为衡量尊卑贵

贱的标尺。有道德者，虽贫贱尤尊而重之；无道德者，虽富贵且卑而弃之。道德与人，如空气、阳光须臾不可分离。古来许多武术家，既以武功称雄于世，更以德行高尚为世人所赞誉。尚武者尚德，修身正心，于修炼功夫的同时，亦注重品德的修养。功夫越大，其德行越高。同样，因其德行高尚，无欲无妄，乃能恬淡清静，专心致志于功夫的修炼，相得益彰，其功夫愈益增长。

假若习太极推手者根底不正，利欲熏心，背信弃义，争强斗狠，追名逐利，淫乐无度，必然气涌血沸，性情浮躁，且不能潜心练功，则功夫就难以修成。即便偶有所得，且恃一力之强勇，斗一时之凶狠，滋扰于社会，祸害于人群，不仅丧德，而且伤身，或受法律的制裁，德损而寿折，则难成为大器。

故习推手者，须先修其德。欲修其德，先修其身，欲修其身，先正其心，欲正其心，先诚其意。如此，才能有助于认识习推手的规律。在习推手过程中，道德修行是根本。因此，习太极推手者应从“十二规”做起。

一、遵法纪

法是由国家制定或认可，并由国家强制力保证实施的行为规范和总和，是以规定人们在一定的社会关系中的权利和义务的方式来调整人们行为的。因此，守法是推手德行中重要的内容之一。法律是人民群众意志的集中表现，是维护和发展人民群众利益的工具。遵纪守法就是按照人民的意志办事。违反法律就是违背人民的意志，就要受到法律的制裁；只有依法办事，遵纪守法才会受到法律的保护。练习推手者应严于律己、遵纪守法，才能为练功创造好的环境，才不失练习推手的意义。

守纪就是按照规章、条文办事。有纪律的最高标准就是真正

维护和坚决执行法律，严格遵守各种规章制度，因此需要作出一定的努力，克服外部困难与内部障碍，特别是来自思想的干扰。练推手者严格遵守纪律，严格约束自己，身体力行，既可以锻炼意志、提高意志，也可自我调节与控制机能，从而更好地练好太极推手。

二、立志向

立志就是立下练好推手的志向。人的练习推手行为是在思想意识的支配下进行的，一个人树立什么样的武德志向，在很大程度上会影响他在武德修养中能达到的水平。在习推手中我们常常看到，有的人对自己要求得很严，练习很吃若，不怕疼不怕累，能够出大力流大汗，常年坚持，一丝不苟，能够虚心学习，认真钻研。有的人胸无大志，平时练功三天打鱼，两天晒网，草草了事，不下力，怕吃苦，整日懒懒散散，松松垮垮，昏昏沉沉。到头来，有志向的人精神振奋，功夫大进；胸无大志的人精神萎靡不振，功夫不见长进。所以在练推手中立志是非常重要的。

习推手要先立志，有了志向，再大的困难也难不倒自己，再大的苦也能吃，再大的累也能受。立志是练成上乘功夫的根本保证。

立志必须脚踏实地、勤勤恳恳、持之以恒。有句俗话说“常立志者立短志，立长志者立大志”，就是说志向高远的人总是从长计议，用较长的时间和努力去实现自己的志向。

三、守公德

公德是维护人类社会公共生活所必需的行为规范，是人类社

会的公共道德，是人人都能接受、都能遵守的维护社会秩序的行为规范，是用以维护公共生活，调节人与人之间、个人与社会之间关系的行为准则，是大家都遵守的道德规范。遵守公德是人们精神面貌的反映，是良好武风的具体表现，也是衡量一个人道德品质的重要标志。

练推手者重要的道德规范有：彼此谦让，互相尊重；敬老爱幼，助人为乐；行为规范，礼貌待人；遵守诺言，诚实守信；刻苦钻研，精益求精；团结互助，共同协作等等。遵守公德不仅对于维护社会公共生活秩序具有重要的意义，而且对培养道德品质，改善推手风气，建设精神文明，都有重要的意义，因此习推手之人要守公德。

四、正心术

“心为一身之主，万事之源，文武之根本也。术者心之法，有仁与不仁之分。正者无偏依邪曲之谓”。尧舜将其称之为“知忠”，柳下惠将其称为“直道”。在新的时期就是平时坚持忠诚老实、光明磊落，讲实话，讲真话，干实事，言行一致，表里如一，无限热爱自己的事业，坚持真理，开拓进取，勇于思考，勇于探索，勇于创造，尊重事实，服从客观规律。随着客观事物运动过程的发展，不断地把武术事业推向前进。否则死抱着错误的观点和错误的想法不放，无视新情况、新问题、新方法、新理论，就会把科学的正确的转化为谬误的伪科学。因此，习推手者要时时正心术。心术时时正之，还怕他说你不正？开始要心平气和，静下心来，仔细观察，找出自己的不足和缺点、错误，严格要求自己，及时认真地改正缺点错误，使之无时不正；这样时间久了就能平静下来，就能善于区分真理和谬误，就能坚持真理，服从真理，

就能服从客观规律，心就常若明镜空悬，就能正确地掌握练功方法和要领，其功夫自然就会不停地长进。

五、慎威仪

慎威仪就是要时时注意懂礼仪、讲礼貌、有礼节、有仪表。礼仪又是一种极其有趣的文化现象。是人们在交往时所认同的准则和行为规范。礼貌是人与人之间在日常生活中，相互表示敬重和友好的行为规范。礼节则是人们日常生活中，特别是在交际场合相互问候、致意、致谢、祝愿、慰问以及给予必要的协助与照料的惯用方式。仪表是指人的外表，即容貌、姿态、风度等。练武之慎威仪，就是要遵守礼节，学会尊重别人，平时注意穿着打扮，衣着要整洁合体，说话要和气，对人要和颜悦色，要学会谦让，举止大方，言谈得体，与人较技，要遵守规则，切磋技艺点到为止，求教于人要诚心诚意，虚心好学。这样才能有助于别人对你的了解，才能得到真传，才能有助于功夫的长进。要做到慎威仪，应随时随地注意自己的举止言谈，注意礼仪规则，把礼貌二字所包含的丰富的内容，像吸收营养一样，融入自己的生命中，只有这样才能在任何时候都显示出“动于心，发于情，止于礼仪”的良好修养品德。

六、寡言笑

古人云：“言多必失。”又曰：“夫人不言，言必有中。”又曰：“吉人之词寡，躁人之词多。”与其多言必失，何如不言有中，与其多言为躁人，何如寡言为吉人。多言者，不过欲炫耀自己，夸夸其谈而不知听者早已厌烦。与人谈话话题要尽可能地适

合大家的兴趣，要言之有理，言必有中，不要言过其实，不要言之无物，不要过多地使用“我”字，不要自夸，不要饶舌，不要太沉默，不要“抢白”。谈话时要注意对方的反应，谈话时措辞要巧妙优美，语言要准确清晰，少用双关语，不用对方忌讳的词语，要和颜悦色，笑发自内心，要笑得自然。古人乐然后笑，不乐而笑，非讪即奸，非奸即狂，二者不仅为之讨厌，抑且丧心，慎之慎之。

总之，在听取他人谈话的时候，你可以看，可以想，可以观察，可以思考自己发话的方式和措辞，一般的情况下要多听，尽量少发话，随意打断别人的话，侵占别人说话的时间，使人不能畅所欲言，充分表达自己的意见，不仅不礼貌，而且有可能使自己对他人的了解并不充分，并不全面，也可能造成在他人身上该学的功夫而学不到。要知道，话好不在多，让自己多听多想，多做准备，让自己的话虽然说得少，却句句有分量，有道理，有情趣，句句动听，句句精彩，这才是真正善于言谈的人。

七、速改过

古人云：“人非圣贤，孰能无过，以此恕人，则为有量，以此自恕，则为回短。过本无心之失，知而不改则有心为恶矣。改贵乎速，不速则为吝，吝则不改矣。此非身心之小识，学者切勿轻视也。”一个人有优点，也会有缺点。列宁曾经说过类似这样的话：世界上只有两种人没有错误和缺点，一种是还没出生的人，另一种是死去的人。意思是说没有缺点和错误的人，世界上是没有的。因此，我们习推手之人要像鲁迅讲的那样：“我的确时时解剖别人，然而更多的是无情地解剖我自己。”经常想想自己的弱点、缺点和错误，保持清醒的头脑，这样做对于自己是有

好处的。比如在练功的过程中，要时时检查自己的练功方法及动作，去发现自己的不足和出现的缺点和错误，并及时加以纠正，这样不仅在练功中少走了弯路，少花费了时间和气力而能及时地找出正确的练功方法，使功夫大有长进，正像陈毅在《六十三日述怀》一诗中写到的：“一喜有错误，痛改便光明。”因此，有错速改，改之则进。能够进步就是一个不断发现缺点、错误，认识缺点、错误，改正缺点、错误的过程，缺点纠正了，错误改正了，这就进步了。只有这样不断地进步，才能使功夫日臻完善，使功夫达到高深的境界。

八、纳直谏

自己有过或做错了动作，大多是自己认识不到的，往往都是自己感觉良好，如果师友能直接给予指出或告诉自己，这是对自己的关怀和帮助。能帮助我们及时认识到缺点和错误，能促使自己的进步，这是好事，我们应诚心诚意地接受师友的直谏和批评，并加以认真地纠正，认真地改过。古人云：“益友有三，直为第一，凡直谏者，皆第一好友也，积其人不尽善，而要取益我者，不能过此也。纳云者，乃真心改过，且蒙谏者之深恩也。苟纳直谏，凡为我之好友者，皆直也。反是则谗谄面谀之人至矣，由不自，能至士，而日趋日，下者乎。”因此，练武之人要找那些能直接指出自己的缺点、错误者为良师益友。并虚心接受良师益友的直谏，在良师益友的帮助下定能登上功夫的神圣殿堂。

九、思孝悌

“孝为百行之源，悌在其中，其道甚大，其事甚繁，而要总