

庞大明◎编著

●太极拳是中华民族国粹，而太极拳推手则是其中的一颗耀眼的明珠。在目前的五大太极拳流派中，杨式太极拳在世界上习练者最众、影响面最广、声誉极高。杨式太极拳推手是为提高技击技能的一项文明、高雅的训练形式，兼具趣味性、娱乐性和竞技性。在杨式太极拳中，推手因其独特的形式备受广大太极拳爱好者的青睐。

杨式太极拳

推手入门

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

庞大明◎编著

杨式太极拳

推手入门

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

杨式太极拳推手入门 / 庞大明编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5349-9040-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 255000 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788140

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 陈海颜

责任校对: 郭晓仙

封面设计: 张 伟

版式设计: 王 歌

责任印制: 张艳芳

印 刷: 郑州环发印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 168 mm × 235 mm 印张: 9 字数: 120 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

作者简介



庞大明，生于1957年，山东省潍坊市人。经济师；药剂师；邯郸市太极拳学会会长（法定代表人）。由于其在太极拳方面有较深的造诣和贡献，经邯郸市委、市政府研究决定，被批准为“邯郸市首批优秀专业技术人才”，市管专家，享受政府津贴。国家武术七段；获中国武术协会颁发的太极拳教练员执教证；



中国武术段位制太极拳指导员、考评员；中央广播电视大学太极文化研修中心（邯郸）副主任；中央广播电视大学太极文化研修中心（邯郸）国家武术段位制考试点副主任；邯郸广播电视大学特聘专家。

庞大明先生先后担任2013年第一届、2014年第二届中央广播电视大学太极文化研修中心太极拳大赛组委会秘书长、总裁判长，中国·永年国际太极拳联谊会副秘书长，中国·邯郸国际太极拳联谊会副秘书长，中国·邯郸国际太极拳交流大会副秘书长，邯郸市武术协会副主席，邯郸杨班侯太极拳研究会理事长，北美武（郝）式

太极拳总会海外顾问，被第五届中国·永年国际太极拳联谊会授予“太极大师”称号。由于其在第五届中国·永年国际太极拳联谊会中贡献突出，被记功表彰。同时，其被《中国太极拳大辞典》等20多种国内外大型辞典收录。

庞大明先生系陈式太极拳第十九代传人、杨式太极拳第五代传人、武式太极拳第六代传人。先后在《武林》《武魂》《少林与太极》《精武》《武术健身》等省级以上武术杂志发表太极拳论文百余篇，有太极拳专著 11 部。

前言

武术在我国源远流长，是中华民族的国粹。太极拳是国粹中一块耀眼的瑰宝，而太极拳推手则是镶嵌在这块瑰宝上独具魅力的一枝奇葩。太极拳现有陈式、杨式、武式、吴式、孙式五大流派，其中，杨式太极拳在世界上习练者最众、影响面最广、声誉极高。国家体育运动委员会于1956年根据杨式太极拳编订《24式简化太极拳》，又于1957年依据杨式太极拳定编了《88式太极拳》，形成了国家统一标准的“太极拳运动”系列健身运动方式。

杨式太极拳推手是为提高技击技能的一项文明、高雅的训练形式，兼具趣味性、娱乐性和竞技性。在杨式太极拳中，推手因其独特的形式备受广大太极拳爱好者青睐。

长期以来，杨式太极拳推手受以师带徒的传授形式的束缚，其技法在社会上流传不广，规则界定模糊，只能模仿打打轮、转转圈者较多，所以造成形似相扑之顶牛，像似摔跤之搂抱的局面。

杨式太极拳推手的手法和步法都有着严格的规定。比如，手法分四正和四隅，以四正手“掇”为例，掇是不允许抓或握的，握住对方腕部，向上用力为“捌”，向下用力为“采”。杨式太极拳

四正推手为“棚、掇、挤、按”四手法，在四正推手比赛中是不能出现四隅推手的手法的。再如，杨式太极拳推手步法分定步推手和活步推手。定步推手为田字步，活步推手为川字步。以活步推手为例，三步半只能在川字步内往返，不能出川字步的界限。若手法、步法、四正、四隅不明确，竞赛规则就无法界定，因此在一些推手比赛中，常出现搂、抱、摔、顶牛现象，致使这种文明、高雅的竞技项目被叫停，直接影响了这一优秀项目的发展。

目前，跆拳道、拳击、摔跤、散打、相扑等项目都进入了国际性的武术大赛中，甚至进入了亚运会、奥运会中。这是因为这些项目的技法清楚、规则明确。比如，跆拳道只许用脚，不许用手；拳击只许用拳，不许用脚。这样练起来目标明确，裁判法也简洁明了。而太极拳推手因四正与四隅不分，步法也没有限定，不能清楚断定谁输谁赢，致使太极拳这一影响较大的拳种，一直未能列入国际性大赛中，这一点不得不让人感到遗憾。

杨式太极拳之魂是练“知觉运动”，杨式太极拳之核心是“四星八线”“两准四平”“中定”。失去了“知觉运动”，就失去了杨式太极拳之魂；失去了“四星八线”“两准四平”“中定”，就失去了杨式太极拳之核心，也就无法制定规则，更无依据进行裁判，所以就造成了现在的尴尬局面。

杨式太极拳推手有单手推挽、定步推手、活步推手、大掇四种。推手分四正、四隅两种。单手推挽、定步推手、活步推手为四正，大掇为四隅。推手手法有棚、掇、挤、按、采、捋、肘、靠八法，其中，棚、掇、挤、按为四正，采、捋、肘、靠为四隅。推手步法有田字步、川字步、米字步三种。单手推挽、定步推手用田字步；活步推手用川字步；大掇用米字步。只有了解了这一优秀拳种的手

法、步法，才能制定出切实可行的裁判法，竞技比赛才有法可依，这一优秀拳种才能更好地被普及推广，发扬光大。

本书主要采用的是杨式太极拳四正推手的定步推手和活步推手两种形式，因为四正推手手法为“棚、掇、挤、按”，在竞技比赛中不会出现危险，不会伤及对方。

本书是依据杨式太极拳推手传统竞技规则整理的，分礼仪和技能六个段位讲解、学习。本书旨在使杨式太极拳推手进一步规范化、系统化、标准化，进而促进其统一化和国际化，争取使其早日步入国际武术大赛，成为亚运会、奥运会项目。

与本书相配套的《杨式太极拳套路、推手竞赛规则与裁判法》，正在中央广播电视大学太极文化研修中心 122 个社区太极拳辅导站、邯郸市太极拳学会 10 个分会、邯郸广播电视大学太极拳学院及 2016 年第三届中央广播电视大学太极文化研修中心太极拳比赛大会试行，待论证修订后出版。

本书编写出版历经杨式太极拳传人、中央广播电视大学太极文化研修中心、邯郸市太极拳学会、邯郸广播电视大学太极拳学院相关专家三次会议讨论，尽管力求至善至美，然而，由于水平有限，如有不妥之处，恳请同道批评指正，以期再版时修订完善。

庞大明

2017 年 5 月

目 录



第一章 杨式太极拳推手概论 /1

第一节 杨式太极拳的形成与发展 /3

一、太和堂药店是杨式太极拳的摇篮 /3

二、杨式太极拳的形成 /5

三、杨式太极拳的发展 /7

第二节 杨式太极拳推手的形成与发展 /11

一、杨式太极拳推手的形成 /11

二、杨式太极拳推手的发展 /16

第二章 学习杨式太极拳推手的目的、误区 及竞赛规则的制定 /17

第一节 学习杨式太极拳推手的目的 /19

一、学习杨式太极拳定步推手的目的 /19

二、学习杨式太极拳活步推手的目的 /20

第二节 学习杨式太极拳推手的误区 /21

一、认为杨式太极拳推手是太极拳的最高境界 /22

二、认为杨式太极拳推手是一种自娱自乐的武术
游戏 /23

第三节 制定切实可行的杨式太极拳推手竞赛规则 /24

第三章 杨式太极拳推手段位技法图解 /27

第一节 杨式太极拳推手一段技法图解 /29

一、杨式太极拳的基本礼仪 /29

二、杨式太极拳定步推手的礼仪 /34

三、杨式太极拳定步四正推手的基本手法 /39

四、杨式太极拳定步四正推手的基本步法 /42

第二节 杨式太极拳推手二段技法图解 /45

一、定步合步推手 左合步定步推手

(甲左脚 乙左脚) /45

二、定步合步推手 右合步定步推手

(甲右脚 乙右脚) /53

第三节 杨式太极拳推手三段技法图解 /63

一、定步顺步推手 甲左脚、乙右脚顺步定步推手 /63

二、定步顺步推手 甲右脚、乙左脚顺步定步推手 /71

第四节 杨式太极拳推手四段技法图解 /81

- 一、杨式太极拳活步四正推手礼仪 /81
- 二、杨式太极拳活步四正推手的基本手法 /85
- 三、杨式太极拳活步四正推手的基本步法 /87

第五节 杨式太极拳推手五段技法图解 /93

- 一、活步四正合步推手 左合步活步推手
(甲左脚、乙左脚) /93
- 二、活步四正合步推手 右合步活步推手
(甲右脚、乙右脚) /102

第六节 杨式太极拳推手六段技法图解 /113

- 一、活步四正顺步(套步)推手
(甲左脚、乙右脚) /113
- 二、活步四正顺步(套步)推手
(甲右脚、乙左脚) /121

第一章



杨式太极拳推手概论

太极拳推手是太极拳的一个重要组成部分。谈杨式太极拳推手，首先要了解杨式太极拳，不然，是无论如何也说不明白的，更谈不上了解学习杨式太极拳推手的目的。明确了目的，掌握了技法，才能制定出切实可行的推手比赛规则，使太极拳推手得以健康发展。



第一节 杨式太极拳的形成与发展

一、太和堂药店是杨式太极拳的摇篮

说起杨式太极拳，就不得不从河北永年太和堂药店谈起，因为太和堂药店是杨式太极拳形成和发展的起点。



作者与太和堂药店第七代
传人陈萍先生合影

太和堂药店是怀庆府温县（今河南省温县）陈家沟陈氏第十二世陈继参于明崇祯七年（1634）在直隶省广平府（今河北省邯郸市永年区）西大街路北创建的，有门脸三间。后来陈继参在路南又购买焦老庆先生市房一所，里外三院，房三十余间，门脸三间，门脸前有广场。太和堂药店迄今已有380多年的历史了。据永年县（今邯郸市永年区）《卫生志》记载，在清朝时，广平府太和堂药店与

北京同仁堂药店、天津达仁堂药店齐名。

太和堂药店在建店之初，掌柜、店员都是从怀庆府温县过来的，皆习练陈家沟拳，久而久之，就把陈式太极拳带到了广平府永年县。

杨禄禅（1799—1872）是广平府永年县闫门寨人，家境贫寒，

后移居广平府南关，与其父以售酶土

（一种用于洗衣服的土）、摆粮摊为

生。一日，杨禄禅与其父途经太和堂药

店，正遇有人在药店内无端闹事，杨禄

禅停车视之，只见柜台内的伙计手掌一

扬，就将寻衅闹事者掷于门外，跌倒在地。

杨禄禅见此神奇之举，心生羡慕，

便产生了要学这神奇之术的念头。他日

思夜想，千方百计托人说情要到太和堂

药店学拳。杨禄禅痴心求学的精神打动了太和堂药店的掌柜王昶，

便答应让他先在太和堂药店内做杂工，闲时可跟着店掌柜学拳。



杨禄禅

此后不久，太和堂药店东家陈德瑚由怀庆府陈家沟到广平府太

和堂药店视察，见杨禄禅聪明伶俐，仪表俊秀，天真可爱，便产生

了怜爱之心。当时陈德瑚已年过半百，膝下无子。在太和堂药店掌

柜王昶的撮合下，经杨禄禅父亲同意，陈德瑚将杨禄禅收为义子。

陈德瑚给杨禄禅父亲留下银两后，带杨禄禅回到陈家沟。从此杨禄

禅就住在陈德瑚家，由陈德瑚特聘陈家沟太极拳高手陈长兴（1771—

1853）教授杨禄禅太极拳，同时陈德瑚亲自教授他文化和中药学知识。

这为日后杨禄禅成为文武双全的一代太极拳宗师奠定了基础。（以上

情况均根据太和堂药店家传“折子”撰写。)

根据《永年县志》记载：“杨福同(魁)，字禄禅，南关人，家贫，性和善……佣于太和堂药店行为膳夫，行固河南温县陈家沟陈氏之业也。杨以聪明勤俭，故得主人欢，特荐之于陈家沟。”(见民国初年《永年县志》第186页)

十年后，陈德瑚喜得贵子，取名陈本格，字备三。此时杨禄禅已长大成人，拳艺也学有所成，陈德瑚便以厚礼相赠，命杨禄禅返回故里，协助掌柜王昶打理广平府太和堂药店。因杨禄禅念念不忘陈德瑚的养育之恩和长兴师的授艺之情，时常回陈家沟看望养父陈德瑚以及授艺恩师陈长兴。这就是后人称杨禄禅三下陈家沟之美谈。

二、杨式太极拳的形成

杨式太极拳是在陈式太极拳的基础上逐渐演化而成的。

陈式太极拳原有五路拳、五路捶、一路一百单八势长拳、一路小四套以及散手、短打、亦是短打，共15个套路。杨禄禅重视师承，但不拘泥于师承。他回到故里永年，在教拳的实践过程中与当地习惯相结合，将陈式太极拳原有的套路名称根据拳势的特点改为太极拳大架、太极拳中架、太极拳小架、太极拳提腿架、太极拳快架、太极四路炮捶、太极四隅捶、太极十三路炮捶、太极撩拷八卦掌、太极散手、太极一时短打(陈式太极拳名曰“亦是短打”，杨式太极拳和武式太极拳均由方言发音而演化为“一时短打”)。

杨禄禅自陈家沟回永年时所带回的拳谱名曰《陈沟拳谱》，而

永年太和堂药店从陈家沟带到永年的拳谱名称也为《陈沟拳谱》。这两份拳谱虽名称相同，但内容不同，为将其区别开，笔者将永年太和堂药店的《陈沟拳谱》称为《太和堂太极拳谱珍藏本》，将杨禄禅的《陈沟拳谱》称为《杨禄禅太极拳谱》。

《太和堂太极拳谱珍藏本》有五套拳谱、五套捶谱、太极一百单八势长拳谱、太极小四套谱、太极散手谱、太极短打谱、太极亦是短打谱、太极拳经总歌、太极挤手、太极搭手、太极缕手、太极十八拿法、太极六六三十六势滚跌、太极单剑谱、太极双剑谱、太极单刀谱、太极双刀谱、太极双铜谱、桓侯四枪谱、桓侯四枪对扎法、太极八枪谱、太极八枪对扎法、太极十三枪谱、太极二十四枪谱、太极二十四枪歌诀、太极二十四枪练法、旋风棍、盘罗棒、盘罗棒练法、大战朴镰歌诀、春秋刀诀等。另附有辅助练功和健身养生的“上清枕”“上清汤”“神宝散”“肿消丸”“疼消酒”等二十多个中药秘方。

《杨禄禅太极拳谱》有太极一百单八势长拳谱、五套拳谱、五套捶谱、太极小四套谱、太极散手谱、太极短打谱、太极亦是短打谱、太极丹田行功法、太极裆行功法、太极顶劲行功法、太极圆行功法、太极上下行功法、太极进退行功法、太极开合行功法、太极出入行功法、太极领落行功法、太极迎敌行功法、太极缠丝行功法、太极背丝扣行功法、河图洛书合成缠丝劲行功法、太极点穴理、太极点穴法、太极三十六穴、太极十二大穴时辰点穴秘诀叫门法、太极十二中穴点穴法、太极十二小穴点打拿法、太极十六挫骨法、太极二十四筋脉拿法、太极挤手成法、太极挤手练法、太极搭手、太极缕手、太极十八拿法、太极六六三十六势滚跌等。另附有辅助练