

太极拳技击解密系列

之一

太极拳

推手入门与提高

王荣泽 著



上编 太极拳推手入门基础理论

一 什么是太极拳推手

二 太极拳推手的历史与现状

三 太极拳推手的特点

四 太极拳推手的要领

五 太极拳推手的姿势与动作

六 太极拳推手的发力与收力

七 太极拳推手的呼吸与意念

八 太极拳推手的步法与身法

九 太极拳推手的攻防与实战

十 太极拳推手的竞赛与裁判

下编 太极拳推手的基本技术与理论

一 太极拳推手的基本技术

二 太极拳推手的基本理论

三 太极拳推手的竞赛与裁判

四 太极拳推手的攻防与实战

五 太极拳推手的步法与身法

六 太极拳推手的发力与收力

七 太极拳推手的呼吸与意念

八 太极拳推手的步法与身法

九 太极拳推手的发力与收力

十 太极拳推手的呼吸与意念

人民体育出版社

太极拳技击解密系列 之一

太极拳推手入门与提高

王荣泽 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳推手入门与提高 / 王荣泽著.

- 北京: 人民体育出版社, 2017

(太极拳技击解密系列: 1)

ISBN 978-7-5009-5082-0

I. ①太… II. ①王… III. ①太极拳—研究

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 300506 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 8.25 印张 122 千字
2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5082-0
定价: 26.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



前 言

太极拳有今天的繁荣辉煌，是无数人集体创造的结果，内容庞杂。参与创造的每个人因个体差异，一人一法，一时一法，优劣并存，各不相同。对同一个问题，站在不同的角度有不同的结论，不同的人往往也会有不同甚至截然相反的意见。人们在发表意见的时候，都坚信自己是客观的，都认为对方有成见，是偏见。事实上，人们都是不自觉地站在自己的角度、经验、视野、思维惯性上发表意见。客观的主要敌人并不是偏见和成见，而是带着偏见和成见自己却不知道。谁都不能保证自己不带着偏见和成见看待这个世界，谁都在不自觉地自以为自己是全面看问题、理性作判断、不带情绪和立场的人。有鉴于此，希望读者在看这本书的时候，抱着质疑、批判的态度！权作茶余饭后的消遣。

饮水思源，值本书告成之际，谨以下文告慰我的两位太极拳恩师！一个带我入门，一个让我升华。

我的第一位师父是王影先生。王影先生（1905—2000年），曾在比利时攻读电机类博士，回国后，曾在大学当教授，退休前供职于国家教育部。退休后回到故乡临海市。因学识渊博，见多识广，为人正直善良，见不惯粗俗鄙陋，交友严格删选。因“文革”影响，我在19岁的时候才有机会上高中，那时我的实际水平只有小学四年级，经人介绍在师父家里补习文化课。我15岁接触武术，因练功不慎摔伤腰椎，严重影响外家功夫的练习。补习之余，师父教我练习杨式太极拳术。

那时没有电话不能预约联系，有时晚上我去师父家补习功课，师父不在。师父回家后听师母说我来过，他二话不说即往我家赶。如果我家的灯还亮着，他就轻轻地喊“小王，小王”，声音很轻柔，生怕打扰到我的家人及邻居。两声后不见回声，随即离开。转日绝不提起。

当师父知道我喜欢看科普类杂志及阅读各类书籍，却没钱买，他就悄悄买下放在我能看到的地方。等我在翻看的时候，师傅不经意间淡淡地说：“我家不宽敞，我都已经看过了，没地方堆放，放在你家怎么样？”

有一次，我把自己家种的菠菜放到师父家里，转天师父把几倍于菜价的钱不由分说地塞到我手中。自此，再无第二次“买卖”。

那个时候温饱还是个问题，烧饭煮菜用柴，柴夫把柴挑到师父家称量后，师父会马上搬出凳子，递上茶水、毛巾，自己动手把柴堆放起来，不再烦劳柴夫动手。

谁有困难，师傅偷偷捐钱，只有天知地知师父知。

师父是一个与时俱进的人，退休后仍每天学习不止，紧跟当时的前沿科学。学习之余，除了练拳、推手、气功，还遍访民间功夫高手。因见多识广，毫无门户之见。他希望我是个杂家，什么好就吸收什么功夫，要重视综合性体能训练，接受现代武术。

回忆恩师，有说不完的故事。

我的第二位师父是洪涤怀先生。洪涤怀先生（1900—1998年），在他青少年时期，曾习外家功夫，因悟性过人，武技不俗，常代师表演、交流。1934年，老师在湖南长沙湘盐局供职，因事务繁忙，得了严重的胃病，身体十分虚弱。这时，同事劝他学太极拳，因而认识了吴式太极拳创始人吴鉴泉在湖南省国术馆的儿子吴公仪、吴公藻。辽宁马子梁先期学的是杨式太极拳，后跟吴公仪交手，均被弹倒。马子梁提出要拜吴公仪为师，吴公仪要马子梁放弃原学才肯教授。洪、马经过拜师仪式被吴鉴泉收为入室弟子。

老师家境优裕，为人诚实可信，被吴家视为知己如同一家，同吃同住，倾囊相授。老师拿出青少年时学练外家拳的劲头，每天闻鸡起舞，勤学不辍，就连“日本乱”头上飞机轰炸也不停止练习，避进森林一放下细软就同师父推起手来。老师待人诚实厚道，拳艺如人，他的不丢不顶粘连黏随实实在在独有建树。他和师弟马之梁在长沙武术界被称为“洪（红）鬃烈马”，颇有声望。



新中国成立前夕，他和师弟马之梁等曾随吴师一家去香港，洪不久返回大陆，师徒再未见面。洪先生与王影先生一见如故，在王影先生的引荐下，我随洪先生兼习吴式太极拳。

由于历史原因，老师曾受不公正的待遇。他虽身怀绝技，却从不在人前显露，默然无闻，始终以平和豁达的情怀练拳不止。他凭着深厚的文史功底在临海文物管理委员会做事。每当拂晓，人们总可见到一位花甲老人神态从容地打拳，那微妙的身法步态，刚柔相济的招招式式，只有谙熟拳法的人才知道这是吴式太极拳正宗嫡派。上世纪60年代末，有关洪涤怀身怀绝技的信息由湖南方面传来，老师当时不予认可。这有他的难言之隐。一是以前拳师大多以教拳为生，对于入室弟子要求之一，不经师父应允不得带生传艺，这可能是出于被抢饭碗之虑。我们的同学带着洪的介绍信去上海拜见吴英华、马岳梁老师，信中洪称自己带信的学生为“同学”，不能称“学生”。学拳门户之见很深，一家就是一帮。二是“文革”正方兴未艾，到处武斗，人人自危，加上他又“成分”不好，属“管制”对象，只能“老老实实”做人。70年代初，老师实在难以推却，偷偷摸摸地带了我们几个学生关在他家十分狭小的灶间里练。有人慕名要求学练，他说你先到派出所登记，再到居委会登记，以此推辞。在征得香港吴家后人应允后，教学才逐渐公开，吴式太极拳逐渐被临海人所知。

80年代初，吴公藻在香港的“鉴泉太极拳社”多次来信催邀老师赴港教拳编书，同时寄来吴鉴泉宗师的照片。老师跟我们说，他这样的年纪只会给吴家添麻烦，并开玩笑说自己会死在火车里，回不了家，婉言谢绝。

1983年5月，经县、地、省层层比赛选拔、集训，我受浙江省体委派遣赴南昌参加全国武术观摩交流大会，同行的有老师及师兄冯哲元。我获得全国70公斤级推手第一名，并和师兄作了推手表演，因粘黏性强，观众称奇。其间，大会医生给我的老师作了健康检查，结果令人惊讶，84岁的老人心率、血压、心血管系统功能指标与20岁青年相仿。老人健康状况之佳，传为美谈。有位医生认真地对我说，您的老师活120岁不成问

题，我们知道，这是医务人员对老人家的良好祝愿。老师 99 岁时感冒生病，因腹泻，他怕给学生添麻烦，不吃不喝不医，说活到 99 岁够了。太极拳伴随着他走过了 64 个春秋。

1985 年，老师参加了《浙江省武术拳械录》的编写工作。1986 年，他的论文《太极拳渊流考》在全国体育史学术论文报告会上宣读。他演练的拳架和推手被拍成了录像片存入国家体委资料档案中。他陆续撰写了《吴式太极拳的原理》《三十六式歌词说明》《用辩证唯物主义观点练太极拳》等多篇武术文章。

老师武功深厚，武德修养人品情操更高，他从不收受各地学者财物，学生的细小礼物也不收受。有一次，师兄弟们看老师总是被蚊子叮咬，就凑钱给他买了一顶蚊帐，结果他老人家把蚊帐送还，宁愿被蚊子叮咬。在填饱肚子都是奢望的年代，有几个春节，王影师父、洪涤怀老师、我三个人一起出门游玩，我带了一些吃的，但他们也都带了一些，各吃各的。我自 1972 年随师学拳，二十余年未给老师点滴礼物，倒是喝了老师家不少茶水。

“吾师传授太极拳，上继武当一脉传；微妙轻灵专主化，粘连黏随继露禅；子镇雨亭承启后，港澳三湘遍地传；忝列门庭深受福，吴门直义谱成篇。”这是老师晚年所作的《怀念吴师鉴泉先生》一诗。诗中追忆先师吴鉴泉“上继武当一脉”，传授“微妙轻灵专主化”的吴式太极拳，经“子镇（吴公仪）雨亭（吴公藻）承启后”，神州大地早已“港澳三湘遍地传”。作为入室弟子的洪涤怀，对先师的追忆之情，溢于言表。

附：洪师《太极拳推手入门歌》

太极深邃，易学难用，两人推手，旋转无缝。

彼此坚持，勿懈勿纵，自我钻研，依靠群众。

彼来此往，互随互控，东倒西歪，体会轻重。

虚实分明，自无塞壅，舍己从人，勿被玩弄。

如无感受，只供一哄，浪费光阴，实感沉痛。

赠言启发，扎根深种，勿视等闲，以此献贡。



附：1983 年拍摄的洪老师照片



洪涤怀老师（前排中）；前来交流的温州拳友（前排左右）；杨国华师兄（后排左一）；本书作者（后排左二）；冯哲元师兄（后排右二）；胡初耀师弟（后排右一）

承前启后，继往开来，我辈义无反顾。在传承、发展前辈拳艺的同时，更要继承他们做人做事的态度：“佛心道骨，儒身国医，兼容并蓄，智圆行方。”佛家的慈悲心、道家的风骨、儒家的行为规范、中医的养生兼容并蓄，以期周全圆满，品行正直。

作者

2017 年 1 月

目 录

上编 太极拳推手入门基础知识	(1)
一、何为太极拳推手	(2)
二、太极拳推手、断手、散手三者有别	(2)
三、今昔教学环境不同	(3)
四、与老师不像，是为自然	(3)
五、兴趣是最好的老师	(5)
六、直指功力训练	(6)
七、分清主次	(6)
八、无招无式	(7)
九、不丢不顶粘连黏随与招着要分开练	(7)
十、可作为一切技击术提升之用	(9)
十一、练是推手，比是断手	(9)
(一) 练是推手	(10)
(二) 比是断手	(12)
(三) 推手、断手各有针对各有所攻	(13)
(四) 不相识，直接断手，无须推手	(14)
十二、“训练皮肤汗毛的灵敏”是没有的事情	(15)
十三、重心找不着，力点无须找	(16)
十四、松柔及松柔在对抗中的作用	(17)
(一) 松柔是最安全、有效主动贴触接敌的方式	(18)
(二) 松柔利于拿梢	(18)
(三) 松柔能发力无断续	(19)
(四) 松柔者有“中间态”	(19)
(五) 松柔是获得专项力量的保证	(20)

(六) 松柔主要体现在臂膀肌肉放松不用力	(21)
下编 太极拳推手基本技术与理论	(23)
一、疯玩	(24)
二、划圈	(24)
三、练劲	(29)
(一) 不丢不顶	(29)
(二) 三尖触接失重定步推手法	(30)
(三) 用力不在大小而在是否和顺	(47)
(四) 主动弹出练习	(54)
(五) 足下无根，其病在上	(56)
(六) 练习方法的多样	(58)
四、对抗	(60)
(一) 以小搏大的七种常用方法	(60)
(二) 推手“力大”“速度快”的操作	(68)
(三) 摩擦力与截力	(71)
(四) 找梢节串中节锁死根节	(75)
(五) 太极八法	(78)
(六) 顺势逆力加力和顺势顺力加力	(89)
(七) 莫误舍近求远	(95)
(八) “我力在先”“我意仍在先”	(101)
(九) 立足散手	(104)
(十) “刹车力”	(108)
(十一) 近身与发力	(111)
(十二) 三年把式一年跤，太极十年不出门	(116)

上编
太极拳推手
入门基础知识

学习太极拳推手之前，我们有必要了解一些相关的知识，为正式学习打好基础。

一、何为太极拳推手

太极拳推手也称打手、揉手、搗手等，是太极拳术的双人徒手配合性练习，至今已有 300 多年的历史。现在其他一些武术派别也吸收了这一练习方式，把推手作为重要的不可或缺的基础功，并衍生出了各种不同形式不同内容的推手。时至今日，推手已经不是太极拳术的独门秘笈。本书介绍的推手及推手练习，特点之一是：只有方法，没有固定招式，严格意义上的不丢不顶粘连黏随，趣味无穷，老少皆宜，直指功力练习。

二、太极拳推手、断手、散手三者有别

太极拳推手顶级高手无法与不会推手的人推得成手，因为推手有不丢不顶粘连黏随的要求，一方的不配合或者因为功夫不济无法配合，另一方纵然有天大的本事也推不成手。推手是在双方配合默契的情况下才能完成的任务，它是熟人、师徒间的“游戏”。它不能比赛，因为比赛要争胜，争胜就毫无配合可言，无配合就无不丢不顶，无不丢不顶就不叫真正的太极拳推手。推手不能比赛，但可以表演。

断手练习是推手走向散手实战的过渡，没有不丢不顶，可以有面上的粘连黏随，劲断意不断，它是不丢不顶粘连黏随功夫的运用，用劲忽隐忽现忽疾忽徐，推、打、摔结合。因不戴拳套护具，打有限制，禁击头面部、裆部。因双方身体贴靠得近，可用腿绊、勾、别，不能踢。因身体贴靠得近，又双方缠绕的机会比较多，它的打更多地是寸劲近打、手不空回、挨何处何处发，如流水寻缝，哪里便哪里走。

散手练习是踢、打、摔、拿一起来。

虽然实际练习的时候，推手和断手分开，但是现在的现实情况是，大



家习惯上在讲在叙述的时候，推手和断手不分，统称推手。本书尊重大家的习惯，有时将断手也称为推手。

三、今昔教学环境不同

以前教拳师父靠教拳为生，有钱人家会把他们延请到自己家里来，师父会想办法尽量延长教学时间。比如，先学一定时间的站桩，然后按太极拳套路，单推手划圈，双推手划圈，散推手，断手，散手这样的程序教学。而在教习套路的时候，按照师父自己的想当然，把每个动作的攻防意思一一讲来。如此这般的“循序渐进”，时间就延长了。这样的教学大多坚持不到教授散手那一刻。现代人的教学不能走老路，要直接，直指本能直指核心，提高效率，节省时间。

四、与老师不像，是为自然

许禹生在《太极拳势图解》里写道：“当露禅先生充旗营教师时，得其真传盖三人：万春、凌山、全佑是也；一劲刚、一善发人、一善柔化；或谓三人各得先生之一体，有筋骨皮之分。”这句话给人两个信息。第一个信息，同一个老师可以教出不同的学生。这是客观的。露禅先生不可能专教凌山发人而不教柔化，不可能专教全佑柔化而不教发人，也不可能将三人分开来教不同的内容。同一老师同一教法同一内容，之所以教出不同的学生，皆因学生自身条件不同使然，非老师有心有意为之。在学校里，相同的老师，相同的教材，相同的教学环节，却会教出不同的学生，非老师有心有意为之。第二个信息，“三人各得先生之一体”，言下之意，老师功夫全面是全才。这是不客观的。老师不可能是全才，老师有的东西，学生可以没有，老师没有的东西，学生可以有，青虽出于蓝却可胜于蓝。

老师身大力雄，遇到的对手体重普遍比他小，“发人于丈外”轻而易举；学生身小力弱，要想“发人于丈外”却是难事，甚至是不可能完成的

任务。老师身轻如燕，游走腾挪不是难事；学生体型硕大，学老师则是勉为其难，步步为营阵地战更为自然。老师身高臂长，善远战，喜远战；学生个矮臂短，贴身近战却能补其短扬其长。学生自身条件与老师相差得越多，技击风格与老师越是不像。一个人或壮实力大，或小巧玲珑，或个矮臂短，或瘦高臂长，或性情暴躁，或温文尔雅，等等，技击风格必然不同。老师用同一种推手方法教十个学生，十个学生会大同小异，但不会一模一样。老师在手把手带劲喂劲的时候，不会再是只用一种方法，而是根据学生的不同用十种方法区别对待。推习中，在适应服从学生的同时，因势利导不动声色地带顺带柔带长学生的劲力。教与带不一样，教是同一种方法，带却是多种方法。学生与人切磋交流，人常有疑问和惊讶，你真是跟某老师学的吗？何来此问，皆因学生与老师的技击风格不像乃至很不像。现在的自由搏击技法越来越丰富，老师往往只精其一其二，有限得很。有志于搏击者，只跟一个两个老师学习是远远不够的，只学练一技二技是远远不够的。这方面李小龙博采众长是个榜样。

以前的武者将自己的儿子交由他人教习，接受不同武术的现象司空见惯，有成的武者大多为杂家。老师要鼓励要创造条件要把自己的学生“赶”出去，多拜老师，多交友，多切磋交流，“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之”。老师可以灌输如何学习的理念，如何学习比学习知识本身更重要。老师主要教授练习方法，教最根本最基础的东西。比如，限于自身武技有限，在专项技能上，我主要教学生配合性的无招无式的粘连黏随不丢不顶的推手，单操发力。学生之间以老带新，断手、拳击、摔跤、散手，从残酷的对抗中形成自己独有的适合自身的打法，谓一人一法，法为自创。李小龙可谓一人一法，法为自创的典范。有人说李小龙一个学生也没教出来，也有人说我一个学生也没教出来，我要说露禅先生一个学生也没教出来。因为，“万春、凌山、全佑是也；一劲刚、一善发人、一善柔化；或谓三人各得先生之一体”。师承十分古来无，接得七分即高徒，要想十分艺，三分须自悟。学生自悟三分，学生的学生再自悟三分，不改变，没变化是不可能的，与老师不一样是自然规律，不以人的意志为转移。像，极为少见，不像，极为普遍，不像，不等于没有教出来。李小龙的截拳道不是某一个老师教出来的，王芗斋的意拳



也不是某一个老师教出来的。与老师不像是很自然很正常的事情，老师要接受学生与自己不像的事实。老师的功夫无可复制，但可超越。学我者生，似我者死。谁都教不出一个与老师一样功夫的学生。

常自谦说功夫不及老师的皮毛，其实不是这么回事。老师身上的某些功夫，学生学不来，学生身上形成的某些功夫，老师却没有，是师生的特点特长不同而已。师生功夫不同，不是指套路不同，套路同不同无关紧要，只要身法正确，可以这样子编排套路，可以那样子编排套路，没有套路也无妨。如果真的是功夫不及老师的皮毛，武术必走向衰亡，而事实是，搏击水平与其他体育运动项目一样，不断地在超越，一代更比一代强。太极拳套路也一样，越来越美观科学。传统套路散落在民间，分化变异，优劣共存，丰富多彩，它好似一个坯，有了这个坯这个基础，国家集中人力、财力，去伪留真，整合打磨，精雕细琢，打造出国标，国标太极拳的美观度合理度规范度等，都远远超过传统套路。

以前的私塾，教学宗旨主要是启蒙识字，读书内容多半与科考有关，包括四书，诗、书、易和左传。年龄较大者，则读古文，习字，作诗文。一个老师就全包了。现在，物理、化学、数学、语文、英语，等等，多了去，一个学科一个老师，老师也多了去。现在的学校有条件，可以实行因材施教：一部分人上普高，一部分人上职高；矮壮的练举重，高挑的练跳高；爆发力好练短跑，耐力好练长跑；等等。现在教习太极拳术也一样，因交通方便、网络、微信、视频、书籍，种种的便利为教习太极拳术提供了更多的助力。能者为师，学无常师，教无常师，不局限于一家一师，广泛学习他人技术，并与之相融，形成适合自身条件的独有打法。

五、兴趣是最好的老师

接触到新事物的时候，有许多好奇和为什么，这是人之常情。这个时候硬要按部就班，循序渐进，会扼杀一个人的好奇心和兴趣。不妨先玩，把兴趣调动起来。小儿学琴从乱弹琴开始，学画从涂鸦开始，幼儿园幼儿从做游戏开始。教授太极拳推手也不例外，也从玩开始。怎么个玩法呢？

一切有兴趣的练习内容都可以同时来点，跑步、站桩、套路、推手、摔跤、散手等都来点，没有先后次序，爱干啥干啥。比如，学推手的最初一个月左右，就是疯玩，不按常理出牌，横冲直撞，有多少能耐多少本事都使出来。

六、直指功力训练

拳不敌法，法不敌功，功是根本。心意拳到形意拳到意拳一步步走来，招式意识从强到弱到无，一直到无招无式的实战家王芗斋横空出世，令人深思。实战家李小龙把武术的核心理解为四个字：近身，发力。他废弃套路，废弃招式，一切练习围绕着这四个字展开。他们的共同特点是，练习直指根本性内容，比如，力达梢节，前节有力，弹性用力，本能感应，挨何处何处发，等等。具有根本性内容，结合对抗练习，适合自身的并能够用于实战的“招式”便自然产生。这种直指根本性内容的练法，如果练得不精，则几无用场；如果练习方法对头，则潜力无限，提升空间很大。讲究招着用法的练习，速效，上手快，即使不精，也有成效，但提升空间十分有限。上山有两条路，一条前段直指山顶，后段很绕，最后段悬崖绝壁。另一条前段有些绕，后段直指山顶。抱着招式练功，走的是第一条路。抛开招式练功，走的是第二条路。讲招用着易成事，但难成大事，属术的层面。无招无式似呆滞，却踏踏实实一步一个脚印，大事可成，属道的层面。“三年把式一年跤，十年太极不出门”，从某个角度来讲是客观的。

七、分清主次

进入系统练习阶段，练习内容很多，要分清主次。粘连黏随不丢不顶是“主食主粮”，其他都是“调味品”。粘连黏随不丢不顶是根本，缺失这个根本，打不出内家的散手风格。粘连黏随不丢不顶是为了练劲，它无



招无式，招法招式在对抗中产生，师父不一味灌输，法为自创，法无高下，一人一法，应机则宜。

八、无招无式

一颗树上没有完全一样的两片树叶，天下没有放之四海而皆准的太极拳推手练习方法，前人的推手练习方法可以借鉴，但没有必要照搬。一般情况，体重力大者主于发放，偏于刚强，体轻力弱者主于柔化，偏于柔软。一个人的推手风格有师傅的印迹，也有自己的本能。本人主随洪涤怀先生学练太极拳，兼习他术，所以推手更多的是吴式印迹。推手的核心内容是不丢不顶，要不丢不顶唯有配合和舍己从人，要舍己从人，招式就无从谈起。不丢不顶、舍己从人，这八个字把推手练习定格为无招无式。

九、不丢不顶粘连黏随与招着要分开练

说现在中国有多少人在练太极拳，全世界有多少人在练太极拳，这是指练套路的人数。因为练习太极拳套路很容易，一本书一个视频就解决了，拳打千遍其理自现，可以无师自通。练推手的人数远没有练套路的人数多，是因为在太极拳术里，推手最难练，书和视频都帮不了多大忙，很难无师自通。难点在哪儿呢？推手的核心内容是不丢不顶粘连黏随，它需要师傅手把手带劲。粘连黏随是现象，不丢不顶是本质，能演练出不丢不顶，就会出现粘连黏随这个现象。不丢不顶是一个力学过程：双方两力相顶，一方伸展，一方收缩，伸展与收缩同步并不失弹性用力过程，伸展与收缩交替轮换进行。直白地说，就是一方用力推，另一方用相同的力顶着被推动，一定要被推动，推与被推交替轮换进行。双方的推力可大可小，可大到竭尽全力，可小到微乎其微，唯不可不用力。在推与顶的过程中，相互接触的点如果呆滞不动，那是双重，是顶牛，是错误。一方推着另一方走，这里没有顶，也没有丢，没有抓握，只有不丢不顶。