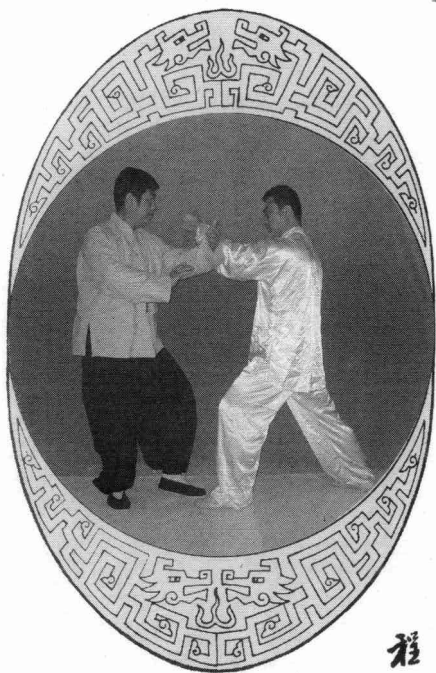


杨式太极拳技击

杨慎华 著



人民体育出版社



楊式太極拳技藝

程永烈



人民體育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳技击 / 杨慎华著. —北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3527-8

I. 杨… II. 杨… III. 太极拳-套路 (武术)

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 150072 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

*

850×1168 32 开本 5.75 印张 120 千字
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
印数:1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3527-8

定价:16.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话:67151482 (发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

杨式太极拳是太极拳中的一支奇葩。此拳为河北永年杨露禅先生所创，后经其祖孙三代的丰富完善，形成了舒展大方、身法中正、轻灵沉着、平正朴实的风格，在修身养性、防病治病、延年益寿和技击上具有重要的作用，深受广大武术爱好者的喜爱，成为中华武术流传最广的流派之一。

推手和技击是太极拳体系中的重要组成部分，以粘连黏随、不丢不顶、舍己从人、顺势而发为原则，以巧取胜，不以力胜，蕴涵着古老的东方哲理。

为了继承和发扬祖国文化瑰宝，帮助杨式太极拳爱好者练好推手和散手，提高练习兴趣，特出此书。为了大家更好地阅读此书，特作如下说明：

一、本书图解中，着黑裤者为“我”（甲），着白裤者为对方（乙）。

二、本书推手练习，完全按照师传，从易到难而编，读者应循序练习；技击用法以杨澄甫先生《太极拳体用全书》为依据，所以读者必须先练好拳架，再研习推手及各式用法。

三、本书只是将杨式太极拳三十八式进行演示，相同者略去。

四、杨式太极拳各式用法，变化无穷，很难用文字和图解描述得面面俱到，本书只是将最基本的用法演示出来，读者应

默识揣摩，举一反三，灵活运用，不拘成法。久久练习，必能达到“从心所欲”的境界。

五、练习各式用法时，应先从简明易懂的式子开始，一方出手进攻，一方依照用法，轻缓地进行化、发。先慢后快，不可好勇斗狠，以免发生危险。双方应密切配合，日久自能运用自如。

六、练习推手及技击时应循序渐进，先定步后活步；左式练熟后，再练右式，以求左右均能应用，而无偏重之弊。

本书非文学作品，虽想尽量描述清楚，但其中难免有遗漏错误之处，望读者谅之。

目 录

第一章 推手与技击	(1)
第二章 杨式太极拳推手图解	(10)
第三章 杨式太极拳技击图解	(86)
第四章 太极名家谈推手技击	(160)
附 录 杨式太极拳架图示	(170)
后 记	(176)

第一章 推手与技击

习练杨式太极拳达到了身体基本能放松后，就可以练习太极拳推手了。太极推手是太极拳运动中的一种双人徒手对练形式，是从拳架过渡到散手的中间环节，是太极拳术练习技击用着的方法，也是懂劲的必由之路。通过两人双手互搭，推荡往来，周而复始，连绵不断，用以训练周身触觉和感知灵敏等身体机能。杨式太极拳推手分定步推手、活步推手等，结合本式拳架形成一整套严格训练方法。练习太极拳推手，要由易到难，由浅入深，由简到繁，循序渐进，不可急于求成。总之，只有通过推手的反复练习运用，才能提高太极拳技艺，进入太极之门径。

太极推手是在两人相接触的情况下以巧取胜，即付出很小的力而达到最佳技击效果为目的的一种竞技运动。在练习推手时，必须严格遵守以下原则：舍己从人，随屈就伸，粘连黏随，不丢不顶，克服顶、扁、丢、抗四病。如此，才能做到敌不动，我不动，敌微动，我先动；动急则急应，动缓则缓随；力从人借，引进落空，牵动四两拨千斤。

在练习太极拳推手中，运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”四正四隅八种手法，此为八卦。

1. 棚势：棚在两臂。手臂保持半圆状，也就是肘关节保持一定的弯曲度，向上、向前的圆撑劲，富有弹性和韧

性，是太极拳十三势之首。既含有御敌之功，又有诱敌之意。如无棚劲，一搭手后即为人所压瘪，无以相抗。棚要做到虚领顶劲，气沉丹田，尾闾中正，松柔灵活，配合腰腿。（图 1-1）

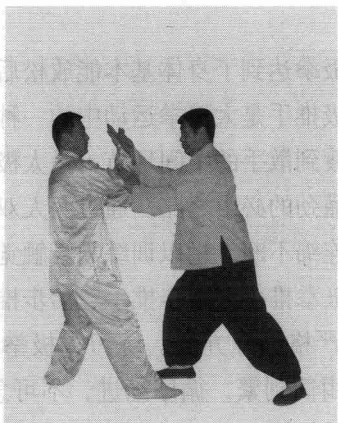


图 1-1

诀云：棚劲作何解？如水负行舟。先实丹田气，次紧顶头悬。全体弹簧力，开合一定间。任有千斤力，漂浮亦不难。

2. 捋势：捋在掌中。顺着对方的力的前进方向，将对方的来力向外、向后、向下转移，引向我身躯外侧使之落空，使对方的身体向前倾斜。捋在推手和技击中非常重要，不能捋，即不能使对方前俯，更不能移动对方的重心，重心不动，取胜难矣。捋时要轻要顺，在顺中改变对方力的方向。捋时要做到松腰，坐胯，转身，粘连黏随，立身中正，保持自己的重心不偏。（图 1-2）

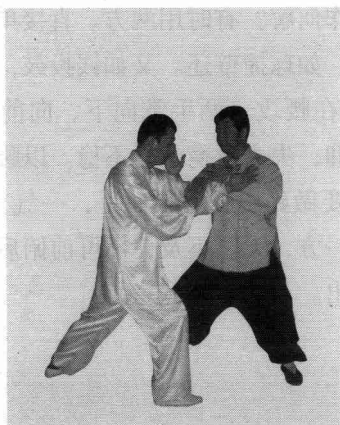
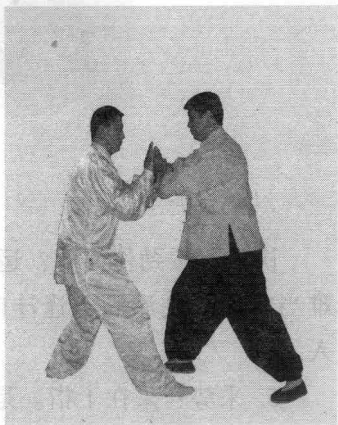


图 1-2

诀云：捋劲作何解？引导使之前。顺其来势力，轻便不丢顶。力尽自然空，丢击任自然。重心自维持，莫被他人乘。

3. 挤势：挤在手臂。

后手心贴在前手前臂内侧，两手一起向前方合力发出。不可过高或过低，动作要圆满，勿生棱角。挤时要求沉肩、垂肘、气沉丹田，重心前移，立身中正，上下相随，出其不意，突然发劲。挤时勿使上身前倾，以免失去重心，为人所乘。



(图 1-3)

图 1-3

诀云：挤劲作何解？有时用两方。直接单纯意，迎合一动中。间接反应力，如球撞壁还。又如钱投鼓，跃然声铿锵。

4. 按势：按在腰攻。两手掌向下、向前推出而发出的力量，迫使对方后仰，失去平衡站立不稳。以腰为主，两手只起支撑作用。按时要做到由腿而腰而手，一气贯串。立身中正，上下相随，专注一方，无过不及，不可前俯后仰，否则上身前俯，易被对方捋出。（图1-4）

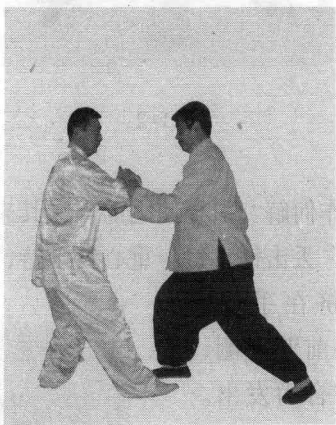


图1-4

诀云：按劲作何解？运用似水行。柔中寓刚强，急流势难当。遇高则澎满，逢洼向下潜。波浪有起伏，有孔无不入。

5. 采势：采在十指。是用手将对方手臂抓实，顺其劲力由上向下牵引的力称为采。采与捋略同，在对方重心已向前俯

时，如乘势而采更能使对方前俯。采势干脆敏捷，迅猛多变。采时要先轻后实，但不能死板，做到立身中正，沉腰坐腿，含胸拔背，松肩沉肘，气沉丹田。（图 1-5）

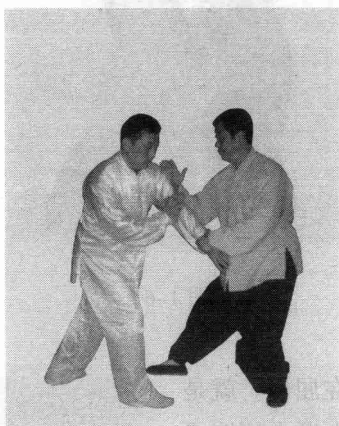


图 1-5 采势

诀云：采劲作何解？如权之引衡。任你力巨细，权后知轻重。转移只四两，千斤亦可秤。若问理何在，杠杆之作用。

6. 捌势：捌在两肱。将对方向我进攻的力通过向外旋转，转移对方力的方向后，还击对方为捌势，多用于捋或采之后。捌要惊，在对方向后抽手时，顺其势而发。在运用时立身中正，以腰为轴，力由脊发，身手协调一致，突然爆发。（图 1-6）

诀云：捌劲作何解？旋转若飞轮。投物于其上，脱然掷寻丈。君不见漩涡，卷浪若螺纹。落弃坠其上，倏尔便沉沦。

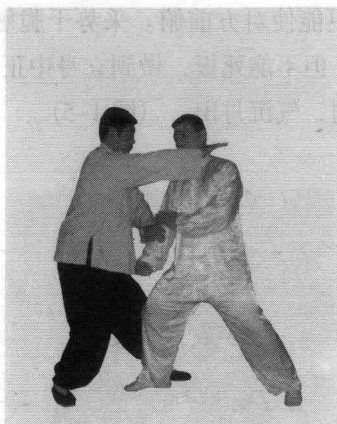


图 1-6

7. 肘势：肘在屈使。就是屈回前臂、用肘尖发力顶撞或横击对方。为近距离的击人方法。发之得势，较手为猛，神速不易躲避。用肘极易伤人，应慎用。运用时要做到，步、腰、胯、肘密切配合，保持自身重心的稳定。（图 1-7）

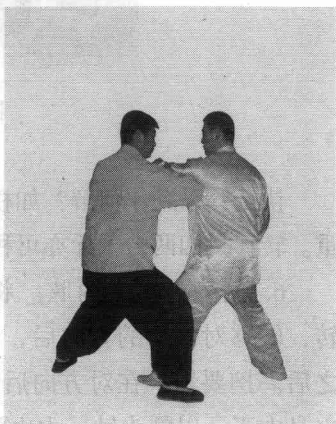


图 1-7

诀云：肘劲作何解？方法有五行。阴阳分上下，虚实须辨明。连环势莫当，开花捶更凶。六劲融通后，运用始无穷。

8. 靠势：靠在肩胸。就是用肩、胯一侧击人的方法，也是近距离击人的方法。用时必须得机得势，与对方身体接近时

使用，否则极易落空而使自己失去平衡，为人所乘。运用时要做到，步、腰、胯、肘密切配合，方能奏效。注意保持自身重心的稳定。(图 1-8)

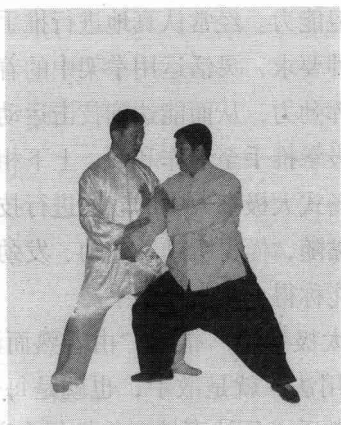


图 1-8

诀云：靠劲作何解？其法分肩背。斜飞势用肩，肩中还有背。一旦得机乘，轰然如倒塌。仔细维重心，失中便无功。

诀云：棚要撑，捋要轻，挤要横，按要攻；

采要实，捌要惊，肘要冲，靠要崩。

平时自己练习太极拳是个体运动，在自己练习太极拳时难免出现违反动作要领、手脚不到位、姿势不正确及动作不圆活的问题，自己往往不能觉察。在推手时就会造成自己使不上劲、重心不稳，发生丢顶，处处被动受制。通过推手的练习，可以检验自己的拳架是否正确，从而使拳架中出现的错误得到及时改正。

太极拳是体，是知己功夫；推手为用，是知人功夫。体和用应紧密结合，缺一不可。通过推手的练习，可以感知对方力的大小、方向、快慢、进退，以及对方重心的虚实变化，提高自己知彼知己的能力；增强耐久、柔韧、灵敏等身体素质，以及提高应变和自卫能力。经常认真地进行推手练习，能深刻体会太极拳法的各种要求，灵活运用拳架中的着法，自如地呼吸行气，巧妙地发挥劲力，从而能达到技击运动的高超水平。

练习杨式太极拳推手至动作和顺、上下相随后，就可练习太极散手。利用杨式太极拳架中的着式进行技击对敌，就是散手。只有懂粘连黏随，懂得听劲、化劲、发劲，利用拳架中着法进行散手，才能称得上是太极散手。

王宗岳的《太极拳论》指出“由着熟而渐悟懂劲”。着，是着法，即技击用法，就是散手，也就是每个拳架的技击作用。练习太极拳散手必须认真揣摩熟知每个着法的应用方法，这就要在实践中反复练习，以掌握各种着法的实用性。通过大量的单操和对练的反复练习，自然能由熟而生巧，着熟以后能不讲着法而处处自然合乎着法，从而渐渐悟出懂劲的道理。

太极拳散手一化一发而已。

太极拳散手与其他拳派散手的区别在于接手的不同。其他拳派接手主要采用架格等法，这种架格接手用直劲、死劲，容易与对方的来力抗、顶。太极拳的接手方法则是根据太极拳原理，顺着对方的劲路接手后，运用粘连黏随将对方的来力化掉，不会与对方进攻的力产生顶、抗之病。太极拳散手是先化后发，化发合一。要做到先化后发，就要在对方向我击来时，与对方接手一瞬间，必须会听劲。要听劲首先要粘住对方，若不先粘住就不

能听人之劲。粘是太极拳最基础的功夫，是在长期的推手练习中得来的。与对方接手后，粘住对方，就可听人之劲。听人之劲，就是感知对方力的大、小、方向、快、慢。无粘手其他皆不可能，太极拳散手皆由粘化中得来。

感知到对方来力的大、小、方向、快、慢后，就顺着对方向我进攻的劲路将其化开，使其来劲落空，不能落在我身上的任何部位。粘听而后化，使对方的力变更方向。化时要不丢不顶，顺势而化，不可过早或过晚。“引进落空”就是化。化之得势，造成我顺人背，则可言发。

发就是将对方向我进攻的力顺势化开后，就可以将自己的内劲向四肢发放，作用于对方身体上，将对方发放出去。在发放时必须把握三点：机势、方向、时间。机势即我顺人背，对方的身体重心已失；方向即对方背势的方向；时间即恰当之时，不可过早或过晚，早则对方之势未完，易生顶抗；晚则对方容易发觉而生变化。故此三点缺一不可。“引进落空合即出”里面的“合即出”就是指发劲。

总之，接手粘听时要轻灵；化要顺势；发要因敌变化，随屈就伸，借力发人，随化随发，化发连成一个圆圈，功愈深则圈愈小。

第二章 杨式太极拳推手图解

一、平圆单推手

1. 甲乙双方相对站立，两脚与肩同宽，身体自然放松，两人之间相距适当的距离；目视对方。（图 2-1）

2. 甲乙双方身体重心均移至左腿，接着上右步，身体重心随之移至两腿之间；以右手外侧腕部搭手，手心向里，左手自然下垂放在自己的左胯旁，手心向下，手指向前。（图 2-2）

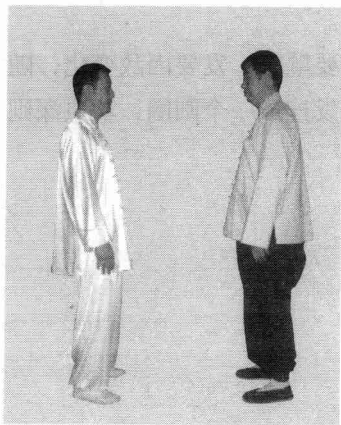


图 2-1

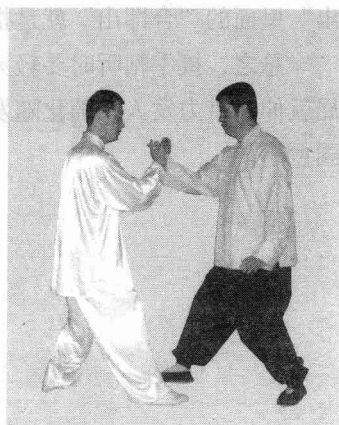


图 2-2

3. 甲右手内旋，翻转手心向前，按在乙的右前臂近腕处；右腿前弓，身体重心慢慢向前移至右腿，左腿伸直成右弓步；同时，右手向乙的胸部平按去。乙在甲向自己按来时，身体重心慢慢向后移至左腿，右腿成虚步；同时，右手臂边棚边向自己的身体右侧平化去，身体向右微转；甲顺势跟随。（图 2-3、图 2-4）

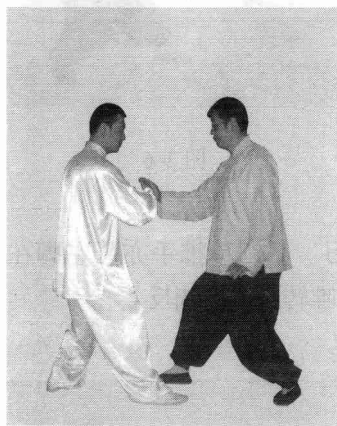


图 2-3

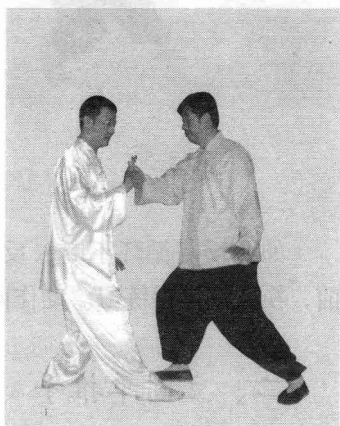


图 2-4

4. 乙右手内旋，翻转手心向前，按在甲的右前臂近腕处；身体重心慢慢向前移至右腿，左腿伸直成右弓步；同时，右手向甲的胸部按去。甲在乙向自己按来时，右手外旋，翻转手心向里；身体重心慢慢向后移至左腿，右腿成虚步；同时，右手边棚边向自己的身体右侧化去，身体微向右转。乙顺势跟随。（图 2-5、图 2-6）