

图书在版编目(CIP)数据

李雅轩杨氏太极拳法精解 / 陈龙骧, 李敏弟编著. — 成都 :

四川科学技术出版社, 2006.

(中国武术绝招丛书)

ISBN 7-5315-4111-1

I. 李… II. 陈…②李… III. 太极拳 基本知识

IV. 852.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第 011111 号

中国武术绝招丛书 李雅轩杨氏太极拳法精解

编 著 者 陈龙骧 李敏弟

责任编辑 宋建勇

封面设计 韩建勇

版面设计 康永光

责任出版 邓一羽

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

地址 成都市三洞桥路 电话 028-66666666 邮编 610000

成品尺寸 185mm×260mm

印张 16 字数 320千字 插页 2

印刷 成都市前智印务有限公司

版次 2006年 9月 成都第一版

印次 2006年 9月 成都第一次印刷

定价 28.00元

ISBN 7-5315-4111-1

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址 成都市三洞桥路 电话 028-66666666 邮编 610000

邮政编码 610000



序(一)

太极拳是一种有浓郁民族色彩、风格独特的体育项目,在我国开展最为普遍,深受广大武术爱好者的青睐。究其原因,太极拳哲理内涵,且揉合内外功于一体。其作用既能强体益寿,自卫御侮,又可怡情养性,是一种术德兼修、内外兼练的完善优美的拳术。

太极拳要求外动内静、动中求静、以静御动、虽动犹静。外动的形体,要一举动,周身俱要轻灵,尤须贯串;内静的心态,如心不静,则不专一。太极拳的动静离不开技击法则,尽管其变化万千,而理唯一贯。即由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。雅轩先生随杨澄甫学艺多年,得杨氏衣钵之传,技艺精纯,把由懂劲到神明亲身实践所得的真知,提炼成精辟的拳理,又返回到实践,再指导实践,数十年如一日,在四川传人万余。雅轩先生按师传把太极拳扎扎实实学到手,在此基础上又发展和创新,这是对优秀文化遗产的继承和发扬。

雅轩先生既得杨澄甫先生真传,又积数十年传拳经验,提出自己的独到见解,并对一些拳家语,作一定的分析和评语。这反映雅轩先生对待传统文化严肃、认真,不拘于人云亦云的治学态度。

雅轩先生得意的传人陈龙骧同志,力求把自己三十余年勤学、勤习所得之太极技艺及心得精撰成《李雅轩杨氏太极拳法精解》一书,以弘扬杨氏太极技艺,这的确是一件有益和可



喜的事情。该书既阐发古人太极精义,又有个人见解;既有套路的练法、用法和要点的详述,又有推手的具体介绍。特别是对太极推手,叙述尤为详尽,推手插图一百多幅,包括单双推手、活步行步推手、大摆散手等,这在以往出版的众多太极拳专著中,亦是不多见的。

陈龙骧同志是成都市政协委员、太极拳教练,是全国千名优秀武术辅导员之一。获1986年全国武术观摩比赛雄狮奖。近数年来,多次在《武林》、《武术健身》、《精武》等刊物上发表文章,做了很多有益的工作,起到了好的作用。1988年7月,美国波士顿大学心理学博士阮立武先生,专程由美来中国求教于陈龙骧。阮先生曾随杨澄甫先生长子杨守中,在香港学过五年太极拳,有一定的功底;向陈龙骧学习后,他感到获益匪浅。台湾自然疗法学会教授陈细艺先生,亦专程拜访,深感杨氏太极拳后继有人。新加坡武术名家陈玉和先生,亦致函联系,以表仰慕之情。

相信《李雅轩杨氏太极拳法精解》一书的出版,是对更好继承发展杨氏太极拳的贡献。它不仅对广大太极拳爱好者有所裨益,而且对太极拳家也有一定的启发和参考价值。是为序。

成都体育学院教授 习云太





序(二)

我练习杨氏太极拳已经很多年了，其间也买了不少杨氏太极拳书籍来研究，但总是感觉进步不大。20世纪90年代我在成都非常幸运地读到了陈龙骧老师著的《李雅轩杨氏太极拳法精解》，读过这本书后，我惊喜地发现《李雅轩杨氏太极拳法精解》是一本不可多得的杨氏太极拳拳书。书中的第一部分是李雅轩先生太极拳精论，是一代大师李雅轩先生一生练拳的经验总结，而且是李雅轩先生本人亲自所写，我觉得精论非常宝贵，是练习杨氏太极拳的指导性论著。“雅轩先生随杨澄甫学艺多年，得杨氏衣钵之传，技艺精绝，把由懂劲到神明亲身实践所得的真知，提炼成精辟的拳理，又返回到实践，再指导实践，数十年如一日，在四川传人万余。雅轩先生按师传把太极拳扎扎实实学到手，在此基础上又发展和创新，这是对优秀传统文化的继承和发扬（成都体育学院习云太教授语）。”练杨氏太极拳而不读李雅轩先生太极拳精论是一个重大的损失；读了李雅轩先生太极拳精论会对练好太极拳有莫大的帮助。李雅轩先生太极拳精论这一部分，不但内容极为丰富，几乎囊括了太极拳的各个方面，而且包括许多其他拳书没有的内容，这其中既有李雅轩先生对纯正杨氏太极拳风格的继承和具体阐述，也有李雅轩先生对太极拳理论的发展。尤其可贵的是，精论不但具有很高的太极拳健身价值，而且具有很高的实用价值，对练拳推手等具有很好的指导作用。





在李雅轩先生太极拳精论的前面，有几张先生当年练拳时的拳照，这些现在仅存的拳照，对我们现在练拳很有帮助。陈龙骧老师在太极拳方面造诣很深，但他常说：“每当看到李雅轩先生的拳照练拳就有底气，打拳就味更浓，体会也更深。”我们仔细看一下拳照，就能体会太极拳的要领，诸如立身中正，沉肩垂肘，虚灵顶劲等，有更深入更形象的理解。自己按拳照的架势打拳时，就觉得心中有一股正气，有一种雄伟的气势在心中升起，练完套路后感觉非常舒服。2001年3月在海南三亚举行的首届国际太极拳健康大会上，太极拳名家陈小旺对太极拳名家陈龙骧说：“我在新加坡《武坛》杂志上读到您写的有关介绍李雅轩先生太极拳的文章，其中刊登了两张老先生的拳照，虽然陈式太极拳和杨式太极拳在练法上有区别，但从气势上，一看就知道李雅轩先生具有高深的功夫。”

拳架是人们对太极拳原理的外在表现。李雅轩先生太极拳拳架之所以有一种恢弘的气势，有一种不怒而威的神情，之所以现在被人们广泛地推崇，从根本上讲这是由于他对太极拳的深刻的理解和认识，才在技艺上达到炉火纯青的地步。而他这种对太极拳的深刻的理解和认识，在李雅轩先生太极拳精论中有较集中、全面的表述。

李雅轩先生太极拳精论中的一个最突出的特点就是对杨氏太极拳的真正的继承，对杨氏太极拳纯正风格的维护。在精论中第一部分李雅轩先生就写道：“太极拳的练法，其最重要的是身势放松，稳静心性，修养脑力，清醒智慧，深长呼吸，气沉丹田等。”“在练时，稳静安舒，心神泰然，反听观内以审身心之合，这才是练太极拳功夫的态度，否则虽表面似太极拳，实则非太极拳功夫也。”在练时，要以神走，以气化，以腰领，以意去，内外一体，神气贯串，上下一致，久而久之，便会养出非常的灵觉来，“练体以固精，练精以化气，练气以化神，练神以还虚。”类似的论述还有很多，从以上这些都可以看出，李雅轩先生把维护太极拳的纯正风格看得多么重要！

另一方面,李雅轩先生对杨氏太极拳纯正风格的维护最明显的例证就是他在精论中写到的,学拳时20年不离杨澄甫老师左右,在后来的打拳中,要经常想到老师的样子,才觉得打的拳有味。有些太极拳人士,不在太极拳本身上下功夫,不在太极拳的拳意上下功夫,不在练精气神上下功夫,而专爱编一些新的套路,故弄玄虚。另一些武林人士,原来是练外家拳的,练太极拳时,不是在太极拳上下功夫,而是用外家拳的办法和思想打太极拳,对于这些人的做法,李雅轩先生是非常反感的。例如李雅轩先生在精论的第一部分的最后写道:“以后练拳,再不能练那无意义,无神气,无聊的手法和动作了,要叫他出手就有拳意,叫他愈来愈浓厚,这才是老拳术家的样子。如再练那些无聊的动作,那太不像话了。”从这里可以看出为了维护杨氏太极拳的纯正风格和正确的练法,李雅轩先生可谓苦口婆心、谆谆告诫,后学者千万注意,以免误入歧途。

有人认为杨氏太极拳是讲松软的,因为松软了,杨氏太极拳就失去了技击价值。还有人认为杨氏太极拳是讲松软的,要和其他外家拳一起练习,才能刚柔相济,才能具有技击价值。针对以上杨氏太极拳练习中出现的错误认识和练法,为了维护杨氏太极拳的纯正风格,李雅轩先生在精论的第二部分写到:“我练功夫的方向是找大松大软,是找虚无的气势,是找神明的感应,是找没测的变化。不停留在肌肉筋骨的初步锻炼过程中,我以为这种大松大软,神明感应,没测变化,妙用无穷,我不以为大松大软了就不能对抗敌人之来手。”

李雅轩先生对杨氏太极拳纯正风格的维护,不仅体现在他的精论中,而且体现在实际行动中。他以他练就的大松大软的太极拳和他同时代的许多武术名家切磋交流,都赢得了他们的一致赞誉。李雅轩先生大松大软的理论和练法为后学者指明了一条太极拳成功之路,这是十分宝贵的。

在真正继承杨氏太极拳纯正的传统风格的基础上,李雅轩先生在精论中对杨氏太极拳又有不少新的发展,提出了许





多真知灼见。这些新的发展,在这里不必一一细说,现仅举两例说明。例如对于太极拳中松的认识,李雅轩先生认为“每练功时,要先以心意作想,使身势全部关节放松,并且要松得很松,要将身势松得如软若无骨样。然而它不是死巴巴的软,而是以神气将身势鼓励起来的。使它动荡起来,有强大而又灵敏的弹力。假如发出去时,它有很强大的入里透内性。”关于松,李雅轩先生在精论中还有许多论著。总的来说关于松,李雅轩先生一是认为应该大松大软,松得没有一丝拘束;另一个是松而不懈,不要因为松,而练得浮浮飘飘,零零乱乱,而是以神意贯穿在松的动作中,使得松而不懈。

李雅轩先生对杨氏太极拳的发展作出的另一个杰出贡献就是关于练神的认识。每个看到李雅轩先生的人,或是每一个看到李雅轩先生拳照的人,都会为李雅轩先生的神情怦然心动,都会由衷赞叹其特有的神情。李雅轩先生之所以有这样一种特有的神气,这是和他对太极拳练神分不开的。李雅轩先生认为练筋骨皮肉都是表面功夫,练神才是杨氏太极拳的最高境界,李雅轩先生在精论中写道:“练功其主要者,是在于蓄气养神上下功夫。”其后又写道:“心存静养,形如半睡,从表面上看好像是无聊,然而却内藏无限的动机,精微细奥,普照全身,有令人无处可以侵犯之感,也非此不能养出清醒之头脑,养出灵觉的智慧,养出充实的中气,和疗养疾病的效果,才能悟出其中的道理。”我们知道无论是推手或散手,其制胜的关键不在于力之大小与快慢,而在于力之大小、快慢、方向是否合适,是否恰如其分,这里的力既包括来力也包括自己的发力。而力之大小、快慢、方向是否恰如其分,全依赖于练者是否有神明的灵智,所以说练神对打拳来说是非常重要的,李雅轩先生在精论中对于练神的认识是非常中肯和有见地的。另外李雅轩先生还把练神提高到一个更高的层次,他认为“有了这种灵智,无论用之于任何事物,都可以达到恰当之处,不独是打拳推手而已。”在这里李雅轩先生把太极拳向前推进了一大步,

不再限于推手散打、健身等原有的方面，而是把它和日常生活、工作联系起来，在李雅轩先生眼中练太极拳不仅可以把人培养成为名扬一时的武术家，练太极拳更重要的是培养出生人的聪明才智，把这些聪明才智应用于工作，就可以作出许多成功的事业。从这里我们也可以看出李雅轩先生不愧为一代大师，实际上他的太极拳已经练到融会贯通的地步。

以上是我对陈龙骧老师《李雅轩杨氏太极拳法精解》中的李雅轩太极拳精论的一些粗浅的认识。书中的第二部分和第三部分说太极拳的源流、太极拳的名人武技轶事、李雅轩宗师的生平事迹、太极拳的练法要领，以及整套太极拳的具体每招每式的练法用法和五种推手的练法都做了细致入微的讲解、介绍，文笔流畅，娓娓动人，拳照插图共600余张，动作分解十分清楚，特别是推手部分的演示图片和讲解内容，这在以往众多出版的太极拳书籍中是不多见的，可谓是习拳的指南，拳书中的精品。

今闻该书即将出版，并且在刊出的李雅轩先生精论部分又整理补充了很多珍贵的内容，该书装帧精美，图文并茂，更是锦上添花，使人爱不释手。此书传世真乃不朽之珍品也。欣喜之余，雀跃再三，希望广大爱好太极拳的有识之士都能分享我的快乐，认真研读此书。是为序。

西南交通大学教授、博士后 尹忠科

李雅轩

杨氏太极拳法

精解

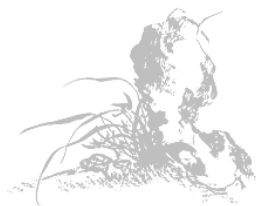
7

序
(二)



叁

苟利太极 生死依之



——记杨氏太极拳名家陈龙骧

• 蒋家骏 •

这些年,我在国内参加各种太极拳盛会,遇到许多人,他们的名片上都赫然写上杨氏太极拳第五代传人并冠以太极大师、太极名师的头衔,而真实水平如何,却不敢恭维。其实在当今太极拳界,真正当得起杨氏太极拳第五代传人这个光荣称号的并不多,而我认识的人当中,一代杨氏太极拳名师李雅轩先生的嫡传人——杨氏太极拳名家陈龙骧先生可称得上是第五代传人中的佼佼者。

太极情缘

陈龙骧是四川成都人,出身于书香门第。其父与李雅轩先生是挚友,两家住地相隔仅一条小街,因而过从甚密。一日,雅轩先生到陈家。见小龙骧正与一小男孩在院内玩耍。小龙骧长得清秀瘦弱,几次都被比他高出一头的长得虎头虎脑的壮实小男孩摔抱在地。雅轩先生笑对其父说:“龙骧聪明清秀,只是

蒋家骏:陈氏太极拳名家。



太瘦,如让他跟我学学拳,以后就不怕别人欺负。”其父大喜。从此以后,时年8岁的小龙骧就追随其师学习太极拳术,直到其师1976年去世。近二十年间,未曾离其左右,得李师衣钵真传,一生与太极拳结下了不解之缘。

初露头角

陈龙骧自幼勤奋好学,在学校读书时年年品学兼优,在练拳中也是异常刻苦。不管春夏秋冬,每天天没亮就起来,背着书包先到体育场,在路上一边走一边背书。到了体育场后放下书包,见了老师先行礼,然后就开始练拳,练完后赶去上学。晚上做完作业后又开始练。其师对他十分钟爱和严格,他也十分听话,对老师教的一招一式,如果没有做到家,或做得尚未合乎标准就决不停止,因此他从小就打下了良好的基本功。1960年,他刚满12岁,就代表成都市参加四川省武术比赛,荣获总分第五名的好成绩;1963年,15岁时,在成都市武术比赛中荣获太极拳、械的冠军。一直到“文革”前夕,雅轩先生总是带着他参加成都市举行的各种武术表演,由于他天资聪慧,领悟力强,身手快捷,他和雅轩大师表演的推手活步大摆、武当对剑、三才对剑,不仅得到其师的夸奖,也得到武术界的好评。

十年磨一剑

中国当时正值“文革”,使陈龙骧过早地离开了学校,17岁时被招到现名为成都飞机工业(集团)公司当铣床工人。厂里离家二十多里,往返骑车要两个多小时,而且是三班倒,十分辛苦。为了能常在老师身边练太极拳,陈龙骧上白班时,每天下班骑车回家,随便吃点饭,匆匆赶到体育场练拳,雅轩老师就在那里等着他,一直练到晚上10点才回家,第二天早上5点就起来,又赶到体育场练拳,练上一个多小时就急忙骑车再赶





一小时的路,7:30准时上班。上夜班就更辛苦,特别是“文革”中工厂军事管制期间,大二班从下午一直到凌晨3点,这期间,特别是夏天,凌晨3点下班后他只睡1~2小时的觉,5点多就起来练。他说此时最凉快,晚了烈日当空就找不到阴凉处了。每次练后汗透衣裳。穿的工作服一拧汗水就滴滴答答地往下淌。练太极拳的步法一走就是几小时。练太极拳的腿法一踢就是几百腿。这样,月复一月,年复一年,不管是月白风清的夜晚,还是寒风凛冽的早晨,体育场内总会看到他练拳舞剑的身影。陈龙骧正是凭着对太极拳艺的痴迷和苦练精神,感动了老师。获得了雅轩师的特别器重,雅轩老师才把自己一生珍视的太极拳、推手、散手、大枪、剑术等精微奥妙的精髓悉数传与他。陈龙骧说:“文革”这十年是他功夫增进的十年,这十年是雅轩师教他最多的十年。“文革”中武斗盛行,雅轩师告诫弟子不准参加武斗,但又担心弟子们在那个不讲理的岁月里吃亏,于是将太极拳中的散手、劈剑、空手入白刃等绝技都传给了陈龙骧。一次,陈龙骧正在体育场和一师兄推手,忽来一外地口音人,上前要切磋,声称自己不会太极拳,但会推手。那人分明是来挑衅的,说话中明显看不起太极拳。他和陈龙骧一搭上手,则被陈龙骧连连发出。当推手停止后,他又说太极拳不会用腿,还说他如用腿……忽然上手一扬,下边一个扫堂腿想把陈龙骧扫倒在地。真是说时迟,那时快,只见陈龙骧右腿一抬,让过扫腿,飞起一个右分脚将那人踢出丈外。那人捂着腹部蹲在地上半天站不起来。陈龙骧说:“太极拳的腿法你觉得如何?练拳本是强健身体,你搞突然偷袭,太不道德,你如不服,可以再来。”那人满面羞愧而去。1974年,成都飞机工业公司组建了武术队,选陈龙骧为队长,队中有几位练长拳的同志心里不服,拿着花枪对陈龙骧说:“你会练枪么?”言下有轻视之意。陈龙骧说:“我们平时练的是大枪,因为携带不便,也不常练。”其中一位说:“就用我的试试吧。”陈龙骧说:“恐怕太细,抖断了怎么办?”他说:“断了不要你赔,这可是我们已传了三代的白蜡

杆枪。”陈龙骧见推辞不过,知道他们对自己当队长还不服气,于是便从他们手中接过枪,运丹田内力,一个太极前刺枪刺出后,只见枪尖猛颤,突然向下一个退采枪,只听“咔嚓”一声,一杆花枪被他抖断成两截,然后又拿过另一杆枪也是一抖,便又折断。当要拿第三杆枪时,另一队员连忙上前拦住说:“算了,今晚还有表演,如都断了,就表演不成了。”

事后他们说:“太极大枪的威力真是名不虚传!”陈龙骧以他的太极真功,得到了大家的承认。雅轩师对陈龙骧寄予了厚望,对他的长进十分高兴。一次他对陈龙骧的父亲说:“我入川近40年,感觉有两大收获,一是交上了你这样一个朋友,二是教了龙骧这样一个学生,有此两大收获,余愿足矣,愿我们两家永远好下去……”

辛勤太极园

1976年,李雅轩先生逝世了。当时“文革”尚未结束,陈龙骧在悲痛之余,牢记先师临终遗训:“要多思多想,要保持杨氏太极拳的纯正风格,不要打变了样。”陈龙骧把微薄的工资全部拿出来,买成胶卷,请师兄何其松帮助拍照,将所学的太极拳、剑、刀、枪、推手、三才对剑、武当对剑等全部拍成照片,总共拍下千余张,遵循先师的教导和留下的拳照,反复对照、比较,学神态,找差距。每天对着穿衣镜练,不断改正。他说:既然是李雅轩先师的弟子,打的拳就要有雅轩师的神韵,如打的拳不像雅轩师的样子,形似都不像,哪还来神似?正是这种孜孜以求的精神,陈龙骧演练的太极拳、剑、刀、枪,酷有乃师风格。1986年,他代表四川省到徐州参加全国武术观摩交流大会比赛,当时老一辈的评委们都不知道他是李雅轩先生的学生和女婿,而当他演练完了太极拳、太极刀、太极大枪后,却一致认为他的演练体现了当年李雅轩的神韵,深得李雅轩先生太极拳艺的神髓,从而获得大会比赛的“雄狮奖”。





1978年,成都市恢复成立了武术协会,陈龙骧和其妻李敏弟双双被聘为成都市武术协会会员。他俩夫唱妇随,在这片广阔的太极园里辛勤耕耘,用自己的汗水浇灌、培育太极之花。在20世纪80年代,他们多次参加成都市、四川省武术比赛,并多次荣获太极拳、械的冠军。1983年陈龙骧被评为全国优秀武术辅导员。1985年陈龙骧代表四川省参加在哈尔滨举行的首届全国太极拳邀请赛,这是陈龙骧首次把在四川封闭了数十年的李雅轩所传的杨氏太极拳带出了四川。在哈尔滨,陈龙骧认识了来现场采访的《武林》杂志现任副主编梁伟明先生。梁伟明慧眼识英雄,认为陈龙骧具有很深的太极拳底蕴,《武林》杂志从此开始刊载、介绍李雅轩先生生平及所传技艺的系列文章,使李雅轩的大名及技艺重新享誉海内外。梁伟明和陈龙骧都认识到应该把太极拳作为一种事业来发展,在他们两人的策划和努力下,由《武林》杂志社和陈龙骧所在单位成都飞机工业公司于1986年12月在成都联合成功地召开了全国首届太极拳研讨会,开了全国太极拳理论研讨的先河。原国家体委副主任徐才亲临大会并讲了话,陈龙骧作为大会的特邀代表,他所写的《浅谈太极拳推手》论文,得到与会专家的一致好评,被收入《全国太极拳研讨会论文集》。

从20世纪80年代后期至今,陈龙骧作为李雅轩先生的嫡传弟子,多次参加国内和国际的太极拳名家研讨会,被聘为国际太极拳年会副秘书长、新加坡李雅轩太极拳学院荣誉院长,国家体育总局授予“武术七段”称号。

太极事业兴

陈龙骧的义务教拳,可追溯到20世纪60年代初期。那时其师李雅轩先生一直在成都市体育场义务教拳,陈龙骧一直追随在他的左右,一边练,一边协助老师教学。1965年后,陈龙骧被分配到成都飞机工业公司当工人。成都飞机工业公司是一

个拥有两万多职工的大厂,有很多人喜欢太极拳,跟着陈龙骧学。后来他调到公司疗养院当专职太极拳教师,最后到公司工会当专职体育干部。在这三十多年中,举办了无数次的太极拳骨干培训班,从学者不下数千人,培养了大批的太极拳骨干。公司太极拳武术队在他的带领下,多次参加市、省、全国、国际太极拳比赛,他的众多弟子取得了许多奖牌。在市内,他于1996年成立的“李雅轩太极拳武术馆”的弟子和学员们也逾千人。在国内、国际的太极拳比赛中也是成绩斐然,捷报频传。天津、大连、抚顺、鞍山等地的弟子们都是千里迢迢地来成都拜师学艺后,再回到本地开展太极拳的义务教拳活动。在新加坡,原新加坡明东太极拳协会总教练黄汉诚闻陈龙骧名,数次专程来成都向陈龙骧学习并正式拜师,回新加坡后成立新加坡李雅轩太极拳学院。在新加坡传授李雅轩派太极拳,陈龙骧夫妇多次应邀赴新加坡讲学,使其师李雅轩所传拳艺在新加坡扎根、开花、结果。新加坡国术总会陈玉和先生、中国台湾高雄太极拳协会总教练鞠鸿宾先生、美国环球太极拳社社长罗邦桢先生、澳大利亚神龙太极拳协会会长吴国忠先生等,这些海外杨氏太极拳第五代传人都率团来成都和陈龙骧见面交流。陈龙骧说:“苟利太极,生死依之。”他正是凭着这种信念,在数十年的风风雨雨中,为弘扬太极拳事业殚精竭虑,全力以赴,开创出现有的这种可喜局面。

著述传真谛

陈龙骧自幼受书香门第家庭的熏陶,酷爱读书和书法,有很好的文化素养。他的书法是左右手都能写,1999年赴新加坡讲学时,送给新加坡静山区议员林俊龙先生的一幅数千字的嵇康养生论条幅小字就是他用左手写的。为了将他平生向李雅轩先生所学的太极拳艺昭示后人,多年来除在《武林》、《武术健身》、《精武》、《中国太极拳》、中国台湾《太极拳》、新加坡



《武坛》等刊物上发表了大量文章外,他又写出了《杨氏太极拳法精解》、《杨氏太极剑法精解》、《杨氏太极刀枪精解》、《三才剑法精解》、《武当剑法精解》等专著,在海内外引起很大的反响,得到了一致的好评。特别是他所写的《杨氏太极拳法精解》。书中整理刊出的其师雅轩先生的太极拳精论和拳照更是弥足珍贵,可称是习拳的指南,太极拳著作中的精品。上海的瞿世镜教授在《武林》2001年第七期上发表的《“三轩”高足门第翘楚——杨门弟子素描》一文中这样评价:“雅轩师伯在四川广授门徒,相对完整地保存了杨家太极拳、剑、刀、枪及推手、散手等技艺……”陈龙骧、李敏弟编写的《杨氏太极拳械汇总》包括拳法精解、剑法精解及刀枪精解各一册,20世纪90年代由四川科学技术出版社出版,一再重版添印,备受海内外拳友赞赏。陈龙骧可谓著述传真谛,有益于当代,为太极事业的继承和发展作出了重要的贡献。

我与龙骧弟所练并非同一流派太极拳。自从1986年在徐州相识,可谓一见如故,彼此倾心。十多年来,多次在全国太极名家联谊会上见面,共同探讨太极拳的发展,交流拳理,切磋拳艺,精神契合,心心相印。龙骧弟为人雅量高致,有真才实学,不矜不伐,谦虚谨慎,恂恂如儒生。从不像时下一些人妄自抬高身价,瞎吹乱捧,鱼目混珠,以假乱真。所以我将我知道的一些情况写成此文,并愿与龙骧弟为太极拳事业的发展共勉。



目 录

第一部分 李雅轩先生太极拳精论	1
一、李雅轩先生太极拳随笔——练法之一	2
二、李雅轩先生太极拳随笔——练法之二	14
三、李雅轩先生太极拳随笔——练法之三	24
四、李雅轩先生太极拳随笔——推手、发劲之一	32
五、李雅轩先生太极拳随笔——推手、发劲之二	51
六、李雅轩先生谈太极拳	68
七、太极拳的锻炼方法及其主要说明	71
八、李雅轩先生谈太极拳的书信	76
九、推手与发劲	80
十、散 手	94
十一、杨澄甫老师推手发劲的情形	99
十二、说太极拳名人发劲时脸部的表情	102
第二部分 李雅轩杨氏太极拳	104
一、太极拳源流	105

李雅轩

杨氏太极拳法

精 解

1

目 录





二、太极拳的医疗保健功能	109
三、杨氏太极拳名人武技轶事	112
四、杨氏太极拳在四川的传播者——李雅轩	122
五、杨氏太极拳练法要领	132
(一)杨氏太极拳的基本规则	132
(二)杨氏太极拳对身体各部位的基本要求	137
六、杨氏太极拳动作名称	144
七、关于杨氏太极拳中的几个动作名称注释	147
八、关于杨氏太极拳图解中的一些说明	151
九、李雅轩杨氏太极拳练法图解	152
 第三部分 杨氏太极推手	 295
一、浅谈太极推手	296
二、为太极拳推手比赛进一言	303
三、太极推手练法图解	309
(一)单推手法	309
(二)双推手法	315
(三)定步推手法	321
(四)活步推手法	325
(五)行步推手法	328
(六)大摆推手法	335
(七)推手散推法	354

第四部分 附 录 361

- 一、明宋远桥《宋氏家传太极功源流及支派考》…… 362
- 二、太极拳论 …………… 364
- 三、明山右王宗岳太极拳论 …………… 365
- 四、十三势行功心解 …………… 366
- 五、十三势歌诀 …………… 367
- 六、打手歌、又歌 …………… 368
- 七、乾隆旧抄本太极拳歌诀六首 …………… 369
- 八、太极拳真义 …………… 370
- 九、八字歌 …………… 370
- 十、心会要诀(又名三十七心会论) …………… 371
- 十一、周身大用歌(又名三十七周身大用歌) …… 371
- 十二、十六关要诀 …………… 372
- 十三、功用歌 …………… 372
- 十四、撒放秘诀 …………… 372
- 十五、五字诀 …………… 373

李雅轩

杨氏太极拳法

精 解

3

目 录





图 226

84 右倒撵猴

动作：同前右倒撵猴动作。如图224、图225、图226。

用法：同前右倒撵猴用法。

要点：同前右倒撵猴要点。

85 斜飞势

动作：同前斜飞势动作。如图227、图



图 227



图 228





228、图229。

用法：同前斜飞势用法。

要点：同前斜飞势要点。

86 提手上势

动作：同前提手上势动作。如图230、图231。

用法：同前提手上势用法。



图 229



图 230



图 231



图 232

要 点：同前提手上势要点。

87 白鹤亮翅

动 作：同前白鹤亮翅动作。如图232、图233、图234。

用 法：同前白鹤亮翅用法。

要 点：同前白鹤亮翅要点。



图 233



图 234





88 右搂膝拗步掌

动作:同前右搂膝拗步掌动作。如图235、图236。

用法:同前右搂膝拗步掌用法。

要点:同前右搂膝拗步掌要点。

89 海底针

动作:同前海底针动作。如图237、图



图 235



图 236



图 237



图 238A



图 238B

238A、图238B。

用法：同前海底针用法。

要点：同前海底针要点。

90 扇通臂

动作：同前扇通臂动作。如图239、图240。

用法：同前扇通臂用法。



图 239





要点：同前扇通臂要点。

91 翻身撒身掌

动作：

(1)左脚以脚跟碾地，脚尖内扣，屈膝成马步，同时，右手由上向下屈肘平落于胸前，手心朝下，左手随动屈肘向右绕行止于右臂之上，手心朝外，如图241。然后重心渐移于左腿，如图242。

(2)上动不停，重心全移左腿，右脚收回于左脚内侧脚尖点地，然后左脚以脚跟为轴脚尖内扣，上身随向右后西北方转体，右脚接向前西北方迈出，右腿屈膝半蹲，左脚伸直成为右弓步，同时，右手成掌



图 240



图 241



图 242



图 243



图 244A

以肩肘关节为轴，随转体弓步之势向右后弧形绕行抡臂下劈，然后屈肘抽回收提于右腰侧，掌心朝上，左手随前臂稍外旋，屈肘经左耳侧平胸向右前横掌推出，眼神意注左手掌前方。如图 243、图 244A、图 244B。





图 244B



图 245

用法：同前翻身撇身捶用法，唯此式以拳变掌向下沉劈。

要点：同前翻身撇身捶要点。

92 卸步搬拦捶

动作：同前卸步搬拦捶动作。如图 245、图 246、图 247、图 248。

用法：同前卸步



图 246





图 247



图 248



图 249

搬拦捶用法。

要点：同前卸步搬
拦捶要点。

93 上势

动作：同前上势
动作。如图 249、图
250。

用法：同前上势
用法。

要点：同前上势
要点。





图 250



图 251

94 揽雀尾

动作：同前揽雀尾动作，如图251、图252、图253、图254、图255。

用法：同前揽雀尾用法。

要点：同前揽雀尾要点。

95 单鞭掌

动作：同前单鞭掌动作，如图256、图



图 252





图 253



图 254



图 255



图 256





图 257



图 258

257、图258、图259。

用法：同前单鞭掌用法。

要点：同前单鞭掌要点。

96 右云手

动作：同前右云手动作。如图260。

用法：同前右云手用法。

要点：同前右云手要点。



图 259





图 260



图 261



图 262

97 左云手

动作：同前左云手动作。如图261。

用法：同前左云手用法。

要点：同前左云手要点。

98 右云手

动作：同前右云手动作。如图262。



用法：同前右手用法。

要点：同前右手要点。

99 单鞭掌

动作：同前单鞭掌动作，如图263、图264。

用法：同前单鞭掌用法。

要点：同前单鞭掌要点。



图 263



图 264



图 265





图 266



图 267

100 高探马

动作：同前高探马动作。如图265、图266。

用法：同前高探马用法。

要点：同前高探马要点。

101 白蛇吐信

动作：左脚向正东方迈出，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，右手屈肘回挂止于左腋下，手心仍朝下，左手随经右手背穿出，手心朝上，掌指闭拢朝前，高与颈平，眼神意注左手前方。如图267。

用法：假定对方以拳或掌向我胸部以上击来，我即以右手回挂粘其来手以破其招，左手顺势前穿，





以掌指戳击其咽喉部。

要点：弓步和穿掌的动作要同时进行，配合协调。上身中正，顶头，塌肩，拔背。

102 转身右蹬脚

动作：

(1)左脚以脚跟为轴碾地，脚尖内扣，两腿屈膝成马步，上身随右转朝南，同时。左臂屈肘前臂稍内旋使手心朝外止于胸前，右手随稍向下沉按。如图268。

(2)重心全移左腿，左腿伸直站立，右脚提起向右侧正西方蹬出，高度在腰部以上。脚尖朝上，同时，两手在胸前向两侧左右分开，高不过眉，掌心朝外，掌指朝上，眼神



图 268



图 269

意注右手前方。如图269。

用法：假定我右后来敌，我即转身以右掌击其面，以右脚蹬其腰腹部。

要点：两手撑开和右蹬脚的动作要一致，两臂勿挺直，肘部微屈有沉意，保持弧形。

103 左右搂膝指裆捶

动作：

(1)右脚落下向前迈步，脚尖外撇。同时，右手随屈肘由左向右下经右膝前弧形搂出，止于右腿外侧，掌心朝下，左手随由后向前移。如图270。



图 270

(2)上动不停，重心移于右腿，左脚接向前正西方迈出，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，左手由前上经右向左下经左膝前搂出，止于左腿外侧，掌心朝下，掌指朝前，右手握拳由后经右腰侧向前伸出，止于左腿内侧前稍上，高与裆部平，拳背



朝前，眼神意注右拳前方。如图271、图272。

用法：左右手连续外搂，以挂开对方连续向下部攻击之脚后，右拳随势向其裆部弹击。

要点：右拳松沉，有甩弹之意。左臂勿挺直，肘部有沉意。



图 271



图 272



图 273



上身不可前倾,保持中正。

104 上势

动作:

(1) 左脚以脚跟为轴碾地,脚尖稍外摆,重心移于左腿,上身随向左稍转,右脚接向前迈出,以脚前掌触地于左脚内侧,两膝微屈成丁字步,同时,左手随上起向左划弧,屈肘止于左胸前,右拳变掌前臂稍外旋,掌心朝上随向左划弧收于左腹前,两手左上右下成抱球状。如图273。

(2) 上动不停,右脚向前正西方迈出,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手前臂稍外

旋由左下向前上伸出,高不过眉,右臂微屈,手心斜朝里,手指朝左,左手随势向前推出,高与胸平,手心斜朝外,左臂微屈,两手相距约20厘米,眼神意注右手前方。如图274。

用法:同前上势用法。

要点:同前上势要点。



图 274



105 揽雀尾

动作:同前揽雀尾动作,如图275、图276、图277、图278、图279。

用法:同前揽雀尾用法。

要点:同前揽雀尾要点。



图 275

106 单鞭掌

动作:同前单鞭掌动作,如图280、图281、



图 276



图 277





图 278



图 279



图 280



图 281



图282、图283。

用法：同前单鞭掌用法。

要点：同前单鞭掌要点。

107 抽身下势

动作：同前抽身下势动作。如图284。

用法：同前抽身下势用法。

要点：同前抽身下势要点。

108 上步七星捶

动作：重心前移，上身直起，左腿前弓，左臂随向



图 282



图 283



图 284





图 285



图 286

前上挑起,如图285。然后右脚向前迈出,以脚前掌触地于左脚之前,膝微屈成右虚步,同时,左手握拳随势屈肘回挂,止于胸前,拳心朝右。右手握拳即由后屈肘,经右腰侧向前伸出,拳心朝左,止于左拳之下,两手腕部交叉,眼神意注前方。如图286。

用法:我以左上挑以挂其来犯之右拳,假定对方再以右拳向我胸部击来,我即以左拳向右回挂,同时右拳自左拳下出,以击其胸胁部。

要点:顶头,拔背,右虚步要虚实分明。两臂勿挺直,肘部微屈有沉意。

109 退步跨虎

动作:右脚向后退一步,重心后移右腿,





屈膝，左脚稍提以脚前掌轻轻触地成左虚步，身势微含蓄，同时，右手变掌，前臂稍内旋，随退步之势由前向右侧上方撑开，手心朝外，左手随即变掌，前臂亦稍内旋向左下撑开，沉于左胯侧，手心朝下，眼神意注正前方。如图287A、图287B。

用法：接上势用法，假定对方以两手下压我之两臂，向我按来时，我即退步以空其势，随以两手粘其两腕向左右撑开，以备进取。

假定对方以两手下压我之右拳，我即可将前势变为虚招，以左手下采其右臂，右手上分退步以挥击对方耳面部。

要点：胸部微含，气势稳重，两臂保持弧形，虚步要虚实分明，



图 287A



图 287B



图 288



图 289

臀部忌凸出。

110 转身摆莲脚

动作：

(1) 上身先向左稍侧身含胸, 右手随向左移, 如图288。然后右脚以脚尖为轴碾地, 身体随向右后转体 270° , 左脚即向前西北方落步, 左腿屈膝半蹲。右腿伸直成为左弓步, 同时, 两臂随转体向右后摆动, 至左脚落步时, 左手手心朝上, 掌指朝前向左侧伸出, 高与眉平, 右手下摆沉于身体右侧, 高与胯平。如图289。

(2) 重心移于左腿, 左腿伸直站立, 右脚即在身前屈膝提起, 脚背绷平, 脚尖朝下, 同时, 右手由下向左屈肘经体前向上, 再向右弧形绕行至身体右侧, 高





与肩平,左手随动,屈肘移至右胸前。如图290。

(3) 上动不停,提起之右脚以脚掌外缘由左经体前向右前上弧形摆踢,高不过耳,同时,左掌在前,右掌在后,两手一齐自右向左在额前依次迎拍脚面,击拍二响。如图291。

注:此图为二手拍击脚面后,右脚外摆后尚未落下时图照。

用法:假定对方欲双手向我推来,我突然向右后大转身出其不意,顺势以双手向外挂开来手,以右脚摆踢击其腰肋部,应用得当,对方必受伤无疑。

要点:支撑腿要站稳,上身不可驼背,右脚外摆与两手迎拍脚面要配合协调。



图 290



图 291



图 292



图 293

111 弯弓射虎势

动作：

(1) 右脚向右前东南方落步，同时，两手握拳屈肘收回扣于胸前。如图292。

(2) 右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手握拳由胸前向右上屈肘提挂止于右腮部，掌心朝外，虎口朝下，左拳随即向左前东北方伸出，虎口朝上，掌心朝右，高度平肩，眼神意注左拳前方。如图293。

用法：假定对方以右拳击我面部，我即以右臂向右挂开，同时出左拳击其胸胁部。

要点：上身中正，不可偏倚，顶头，拔背，塌肩，左臂勿挺直，微屈有沉意。





112 卸步搬拦捶

动作:

(1)重心渐后坐左腿,屈膝半蹲,右脚尖随内撇,上身随向左稍侧,同时,右拳下落,前臂内旋使拳心朝里止于右腹前,左拳变掌随屈肘收护于右臂肘关节处,手心朝下。如图 294。

(2)搬式:重心全移左腿,右脚收回不停即向前摆步,脚尖外撇,重心移于右腿,屈膝半蹲,同时,右手握拳前臂外旋由下经左向上,再向右绕行外搬,高与胸平,拳心朝上,肘部微屈,左手随势附于右臂肘关节上。如图 295。

(3)拦式:接上式,重于全移右腿,左脚跟



图 294



图 295



图 296



图 297

离地,同时,右手握拳前臂稍内旋向后抽回,屈肘止于右腰侧,左手随向左前稍下沉拦,手心朝前下,高与胸平,如图296。

(4) 捶式:接上式,左腿接向前正东方上一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步。同时,右拳自右腰侧平胸向前伸出,左手随动屈肘收回垂肘护于右臂肘关节旁,掌心朝右,掌指朝上,眼神意注右拳前方。如图297。

用法:同前卸步搬拦捶用法。

要点:同前卸步搬拦捶要点。

113 如封似闭

动作:同前如封似闭动作。如图298、图





299、图300。

用法：同前如封似闭用法。

要点：同前如封似闭要点。

114 十字手

动作：同前十字手动作。如图301、图302、图303、图304。

用法：同前十字手用法。

要点：同前十字



图 298



图 299



图 300



图 301



图 302

手要点。

115 收势(合太极)

动作：两手慢慢向两侧分开。至与肩同宽时，两手前臂一齐内旋翻手心朝下，掌指朝前，徐徐下沉，按于体侧。然后两腕松垂，掌指朝下，归于预备姿势。如图305、图306、图307。

要点：同前预备式要点。



图 303





图 304



图 305



图 306



图 307



第三部分

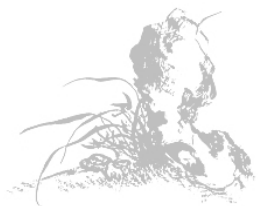
杨氏太极推手



太极推手是太极拳技击运用的二人对练方法，是一种培养和训练周身皮肤触觉灵敏度和内体感觉的运动。它包括单推手、双推手（定步）、活步推手、行步推手、大摆五种形式。在手法上，有棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠八法。

壹

浅谈太极推手



太极推手是太极拳技击运用的二人对练方法，是一种培养和训练周身皮肤触觉灵敏度和内体感觉的运动。它的内容包括单推手、双推手（定步）、活步推手、行步推手、大摆五种形式。在手法上，有棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠八法。练习太极推手，一定要有一定的太极拳基础，太极拳的动作练得熟练正确，松柔沉稳，能做到上下相随，内外合一，轻灵和缓，虚实分明，方能在太极推手的运用中充分发挥其技巧。通过推手锻炼，可以进一步检验练太极拳的方法、劲力和姿势是否正确，从而得到改正和新的体会。推手对帮助练拳时进一步松柔沉稳，培养内劲，训练自身的灵敏机巧都有极好的作用，二者相辅相成，不可偏废。但是，首先要练好太极拳，加强对太极拳的锻炼和研究，是提高推手技术水平的前提，这一点是绝不能忽略的。

练习太极推手必须遵循的原则

太极拳论说：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”推手歌云：“棚掇挤按须认真，上下相随人难进……”明确地指出了练习太极拳及其推手的学习步骤和将能达到的艺术境界。所谓“着”，就是招式，是指练拳和推手的一招一式的动作。



“着熟”，就是要将这些动作操练纯熟，不仅是姿势正确，而且这些动作的用法也要熟练掌握。推手中的棚、捋、挤、按四式，俗称“四正手”。何谓棚、捋、挤、按，在练习推手之初，就应该首先将它弄明白，作正确并且认真地操练，待这些着熟练以后，推手中才能逐渐地领悟对方是如何来劲的情形，太极拳的术语称之为听劲和懂劲的功夫，这是推手技术中最细致也是较难掌握的一步功夫，待有了听劲和懂劲的功夫以后，而且不断深化，愈练愈精，最后就能达到“任他巨力来打吾，牵动四两拨千斤”，随心所欲，人不知我，我独知人，英雄所向无敌的阶及神明阶段。

推手中听劲和懂劲的运用和掌握

听劲和懂劲是推手技术中的核心，是克敌制胜的关键。没有学会听劲，就更谈不上懂劲。因此，练习听劲，是推手练习的第一步功夫，所谓听劲，并非是用耳朵去听，而是靠大脑中枢神经的灵感指挥，靠自己平时练太极拳所练就的松软、沉着的手臂去接触对方的手臂，靠这种皮肤触觉的感应，来体察和掌握对方来劲的意图。两人在推手过程中，双方都在运用这种触觉听劲，听劲是推手的基本功，也是练好推手，达到懂劲的关键，知道如何去听对方的劲，然后才能逐渐懂对方的劲，掌握对方的劲，进而根据对方来劲的刚柔、劲力的大小、速度的快慢、时间的早迟、部位的高低等情况，采取相应的措施，顺势借力，或化或发，不先不后，恰到好处，使对方偏移重心，身体失去平衡，受制于我，使自己立于不败之地。

练习太极推手要求做到粘连绵随，不丢不顶。不丢，即是不脱离；不顶，即是不相抗。走化之劲无形无痕，发放之劲要于不知不觉之中。要达到这种阶段，没有很好的听劲和懂劲功夫，是绝难办到的。如何才能尽快地掌握和运用听劲和懂劲呢？必须在名师的指导下，在练拳和推手时，从松柔沉稳入手，



一松百松，一动百随。吾师李雅轩先生曾说：“两臂要练得如绳儿吊着重物一样的松坠，有沉甸甸的气贯十指的鼓胀感，并须经常养其头脑和两臂的虚灵轻妙的感应。”这种灵敏的感觉，拳论上形容是“一羽不能加，蝇虫不能落。”有了这种明察秋毫的灵敏度，运用于推手，在听劲方面，就能细细地、准确无误地体察出对方来劲的极其细小的变化情况。我则不先不后，不早不迟，恰到好处地运用粘连绵随，不丢不顶的推手技巧，就能做出随屈就伸，逆来顺受，柔若百折似无骨，化劲无形的绝好身势，和无往不利的、变化莫测而又冷快绝伦撤去全身都是手的发劲动作。拳论所说：“彼不动，己不动，彼微动，己先动。”在推手中，如果没有练就绝好的听劲和懂劲的功夫，是不可能掌握好这种尺度，达到这种要求的。

在推手中，如果不学会听劲和懂劲，必然和人一搭上手，就非丢即顶，瞎拨乱抗，顾此失彼，挂一漏万，没有一点太极拳味道，不但练不好推手，反而练出一些不易改正的毛病；不但不能提高自身的灵感，反而感觉迟钝，两臂呆滞、僵硬，把身手练坏，发挥不出推手的技巧。所以，二人在推手时，事先一定要持以虚灵的气势，以神意沾著对方，出手时轻轻接触，绝不能用力抵抗，不多动，不妄动，轻轻地随其对方的来力而跟之随之，顺势而应之，听出对方来劲的意图后，进而掌握对方的劲，消解对方的劲。比如对方用按劲按来，我即以腰脊之力，心意之劲，手臂抱满撑圆，用棚劲粘手棚住对方双手，并顺势以掇劲化解时，我即在棚掇之中体察出对方按劲的大小，动作的快慢，按势的高低，根据这些情况使用掇劲，使对方的按劲在按的过程中，使其不知不觉的自然按空失势，失去重心，被我巧妙地顺势化解；反之，如我使用按劲时，在按的过程中，又须听准对方用棚劲粘手，以掇劲化解时劲道的快慢、走向、大小等情况，使对方棚劲失效，无法化解。双方在一进一退之中互相比听劲，在不丢不顶的原则之下讨消息，比灵机。这一按一棚一掇，看起来平淡无奇，非常简单，但实际却有很细致的道



理。只有这样认真地去探索,去揣摩,久而久之,才能提高听劲和懂劲的水平,才能练到如拳论所云:“动急则急应,动缓则缓随,非用功日久,不能豁然贯通焉。”绝不是随便两手搭靠,划几个圆圈,做几个型式,甚至胡搅乱缠所能济事的。

怎样才是推手中的化劲

在推手运动中的所谓化劲,这个化字就寓有消解对方来力而不著痕迹之意。化劲必须是在沾粘绵随、不丢不顶的原则下进行的。因此,就绝非硬拨、横格、硬扯。化劲必须顺著对方来力的方向,使对方在不知不觉之中,偏移中心,使来力荡空。

推手功夫好的人,在使用化劲时,可以看到手臂接触的皮肤是向顺着走化的方向扯平的,而不是在两手接触的皮肤之间出现皱皮。出现皱皮说明两劲相顶,说明走化的一方使用了拨扯之劲,没有舍己从人,而是自作主张了。好的化劲方法,是两臂绝不自动,而一定是以腰为轴,以腰脊之力而领动的。心为主帅,心意略一动,腰脊微一领,外面好像没有看见如何动,而对方来力已落空了。推手化劲到了高级阶段,完全是以虚灵轻妙为主,出手轻轻接触对方,粘其皮毛,以神走,以气化,以腰领,跟随走化,使对方摸不著实地,找不著重心,如脚踩葫芦,东倒西歪,完全受制于人,要收到这种效果,非有好的化劲是难以办到的。

推手中的发劲是怎样使用的

发劲在推手技术中占有重要的地位。太极拳的发劲,乃是在一瞬间集聚全身力量于一点,并作用于对方身体的一种柔弹爆发力,而绝不是一种硬性的推撞力。推手中的发劲,必须在顺势借力的原则下,使用起来才能发挥更大的威力。在与人推手时,须先以虚灵的气势跟之随之,在几跟几随之中,俟对



方破绽露出,机会送上手来时,即以丹田之气,周身之劲,心中一急,陡然坐身,心神意气一齐发作,劲去如放箭,冷快脆弹,使对方惊然后跌,打得惊心动魄,目瞪口呆,防不胜防。此即拳论所云:“运劲如百练之钢,何坚不摧。”此种真正的太极拳内劲,用时松沉软弹,伤人内脏,不着痕迹,打人于不知不觉之中,才是太极拳的上乘功夫。

太极前辈的推手造诣对我们练功启迪

我的老师李雅轩先生,曾追随太极宗师杨澄甫先生十数年,他生前曾向我们讲述过当年澄甫先生推手的情况。李老师说:“我与杨师澄甫推手时,只要一搭上手,便感觉没有办法,身上各部位都不得劲了,杨师的手虽是很松软的向我臂上一沾,不知怎的,我觉得身上各部都被其吸住了,如同对我撒下了天罗地网一样,我无论如何动,总是走不开;无论如何动,都是对我不利;使我动也不行,不动也不行;用大力不行,用小力也不行;用快劲不行,用慢劲不行;用刚劲不行,用柔劲也不行,总之是毫无办法。杨师虽是很稳静的神气,但我不知怎的就觉得提心吊胆,惊心动魄,有如万丈悬崖将要失脚之感;又如笨汉下水,有气急填胸之感;又如自己好似草扎人一样,有随时被其打穿打透之感,有自己的性命不能保障之感。然杨师确实并未紧张,也并未用力,只是稳稳地一起一落,虚虚实实地跟随而已,而我则东倒西歪不能自主矣。如杨师的这种功夫,我一生未见任何人有……”其发劲方面,李老师说:“杨老师发劲巧妙,入里透内,打人于不知不觉之中。”曾在北京西京畿道杨老师的公馆内,亲见与崔立志推手时用肘底捶,杨老师陡然一去,崔则感觉如用木塞子插进肋部一样,疼痛万分。又于上海募捐时,杨老师与武汇川推手使用的按劲,只见其略一抖手,武则疼痛多日始愈。又于民国十七年,在南京大戏院为赈灾事,杨老师与董英杰推手时使用的挤劲,只见其身势往



下一沉,眼神一看,臂微一抖,董则如断线风筝,一个跟斗翻出丈外倒地。又于民国十八年,在浙江省国术馆教务长办公室,见杨老师与田兆麟推手时用的按劲,只见其轻轻两手往田的臂上一放,田则动亦不行,不动亦不行,不得已而奋力挣扎之,只见杨老师以两臂轻轻松松地向他一送,眼神一看,田则一个大仰身翻出,“嘣”的一声,五体朝天摔在床上。又于民国十八年夏天,暑期间在杭州省国术馆院内,李老师与杨太师在院中乘凉,谈论棚劲,李老师说:“杨老师以右臂往我胃部一挨,我感觉心中有如火烧一样难受。”以上事例,说明杨澄甫先生的推手造诣,的确是达到了炉火纯青,神而化之的境界。

我们从雅轩老师学习太极拳有年,在推手方面亦有同样感受。李师得杨氏真传,内功精湛,不仅拳架舒展雄伟,风格纯正,而且推手技术变化莫测,灵妙无比。平时在教我们推手时,两手只轻轻地往我们身上一放,沾其皮毛,我们立刻就感到情况严重,毫无办法,全身各部皆被控制,弄得满头大汗,气喘吁吁,不知如何是好。李师这种虚无轻妙的问劲,比那种沉重的来力难以应付若干倍。这种手法,哪怕你练就很好的棚劲,也是英雄无用武之力,因为棚不着实地,找不到重心。李师发劲冷快绝伦,不着痕迹,我们常于不知不觉之中惊然跌出,不知所以。李师曾总结说:“来无形,去无踪,打人于不知不觉之中,才是太极拳。”

太极前辈的推手造诣之所以能达到如此上乘的境界,乃是集毕生精力研究的结晶,亦是遵循太极原理,有一套正确的练功方法,方能收到事半功倍之功。即如以上所举澄甫先生和雅轩先生的高深技艺,他们成功之秘是什么呢?雅轩师曾说:“松软是太极拳的宝贝,懂得什么是真正的松软,推手才会进步。”他说当年曾问杨澄甫老师:“未见您用多大劲,何以将人发出去那样远,打得那样干脆呢?”杨师回答说:“我是松着劲打的……”过去曾有人问少侯先生曰:“您发劲时是松松软软的样子,如这样子还能有劲吗?”少侯先生答曰:“就是因为松



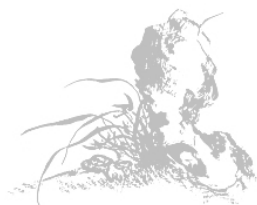
松软软的,打出的劲才非常大呢!”二位先生的话虽然回答得很简单,但都强调了松软沉着是练好太极拳、练好推手的关键。太极拳论中说:“太极拳的发劲是极柔软,然后极坚刚”,这种最终所要达到的无坚不摧的极其坚韧的内劲,是长时间的有意识的极松、极柔,以后在身体内部积累转化而成的。如果开始练太极拳不知从松柔入手,练推手时又心存坚刚硬抗的念头,心神意气不能真正放松,而只是在外形上柔柔扭扭、矫揉造作的做些柔和的假姿态,追求弧形的外表,而不知太极拳的动作之所以会处处带弧形,为什么有弧形的道理,这种练法和思想必以漂浮为轻灵,误以僵滞为沉稳,误人误己,既练不好太极拳,又练不好推手。

太极拳艺术是我国宝贵的民族文化遗产,太极推手是太极拳艺术中的重要组成部分,对它的理论和技击作用进一步研讨、发展、完善是十分必要的。愿有志于太极拳事业的同志共同来作这一工作,这就是我写这篇拙文的目的。

(原载《全国太极拳研讨会论文集》, 1986年)



为太极拳推手比赛进一言



太极拳以它高深的哲理,深邃的内涵,松柔和缓,轻松优美的姿势,深受国内外人民所喜爱,太极拳运动不仅普及全国,而且也影响和风行海外。作为体现太极拳技击原理,独具风格特点的对练形式——太极推手,以什么方式进行竞赛,才能使推手运动朝健康的方向发展,从而提高推手技艺的水平,以什么样的形象推向世界才能为国内外人民所接受,这确实是一个值得思考的问题。

从1982年开始,国家体委花费大量人力、物力,多次举行比赛试验,不断修改规则,力图使推手运动能尽快成为一项竞技项目,朝正确和健康的方向发展。但迄至今日,结果仍不能尽如人意!从1982年到现在推手比赛试验了二十多年,时间不可谓不长,规则修改了若干次,思考不可谓不细,比赛的圈越放越大,运动员双方活动的范围不可谓不大。但是,随之而出出现继“顶牛”之后的“搂抱摔跤”等等违背太极拳原理和技法的现象不可谓不多,这些现象至今不能避免,不能解决这到底是什么原因?如以现在这种样子进行比赛,再以这种样子推向世界,不仅国内的广大武术同道有意见,就是国外的爱好者也难以接受,这种推手现状和太极拳的高雅形象形成一个强烈的反差,对太极拳高深的技艺在人们心目中的形象也是一种损害,一种贬低,其结果不利于太极拳运动



健康的发展。因此,把太极推手作为对抗实战性质的竞技比赛后所出现的这些意想不到的问题到底是规则不完善的问题呢?还是太极推手这种形式本身就不宜作为对抗赛的方式进行?太极推手到底是太极拳的实战对抗形式呢?还是一种体现太极拳技击运用的练功方法,这两个概念一定要搞清楚。

一、太极推手是体现太极拳技击原理、体现太极拳技击运用的练功手段

太极推手是体现太极拳技击运用的二人对练方法,它在内容上包括了单推手、双推手(定步)、活步推手、行步推手、大摆五种形式,在手法上以太极拳式中的揽雀式的棚、捋、挤、按四手作为四正手,再参以采、捌、肘、靠合为八法来进行练习,在对练中以太极拳松柔轻灵,虚实变化的特点,始终贯彻不丢不顶,沾粘绵随的原则,来培养和训练大脑的灵机和周身触觉的感应,即所谓培养和训练“听劲”和“懂劲”的功夫。所谓“推手者求其懂劲也”。所谓“棚捋挤按须认真,上下相随人难进”,“在不丢不顶中讨消息”,以达到以静制动,顺势借力的技击要旨。所以太极推手这种练功方法首先要求双方都要有一定的太极拳基础后方可练习,太极拳的动作能练得熟练正确,松柔沉稳,能作到上下相随,虚实分明,也就是懂什么叫“拳味”后,双方对练搭手才能运用太极拳的原理来体察对方的劲路,相互听劲、找劲、化劲、发劲,推起来才有味道。双方功夫的深浅只要一搭手就能知道,并非一定要推出几围才分得出优劣。如果对方胡拨乱拉,又顶又撞,胡搅蛮缠,不依推手规矩,则无法在一起同练。现在把它作为一种对抗性的实战方式来比赛,遇到这种顶牛、搂抱、摔跤的情况,对方所使用的手法已经超出了推手“棚捋挤按,采捌肘靠”八法的练习范围,所使用的已经不是推手的方法了,而比赛中的手法又规定了这不准用,那不准用,当时一方还想用推手的八法来解决不是八法所能解决的对方的乱来,对方已经不是推手了,而自己还在想着是在推



手,这就是练太极拳多年的人往往临场失败,不能发挥推手技巧的原因。

推手只是太极拳的一种二人对练的练功方式,这从它包括的五种形式的推手就可以说明,它不是太极拳的实战对抗形式。因为推手中的棚掇挤按,采捌肘靠八法不能代表和包括太极拳中的所有技法,太极拳中的拳的各种用法,掌的各种用法,腿的各种用法,在推手中都未能表现出来,有的人研究了一辈子的推手都未能使用过一次搬拦捶,一次蹬脚,一次分脚和摆莲脚,因为这些都是太极拳散手训练时才可能表现出来。

太极拳的散手形式才是对抗实战的形式,如果认为太极推手就是太极拳实战对抗的形式,就可以应付一切,那么拿散手来干什么?太极拳的套路中除八法外的多种拳法、掌法和腿法不是都成了多余的了,还有什么作用呢?太极拳的功夫本身是一种武术,绝不仅局限于只能给本门派的功夫切磋,练好了,可以和任何拳种任何门派的武艺交流较技,当初杨禄禅被武林界称之为“神拳杨无敌”而誉满海内时,我们只听说是和其他门派比武,使用的方法是散手,而从未听说他是和人用推手方法能解决问题的。其子班侯、健侯名满京华,记载都是“善用散手,数折强梁”。

一九二九年在杭州举行的全国大比武,当时代表太极拳上擂台的就是我的老师李雅轩先生和师叔董英杰先生,他们都为太极拳争得了荣誉而全国知名,听老师讲,他们当时都是以散手的形式取胜的,董英杰师叔当时连胜九场。只不过太极拳散手是靠经过五种形式的推手练功方法后掌握的听劲和懂劲的灵机,而使用出太极拳的劲道来行之于散手而已。现在把推手这种练功方式作为实战对抗的形式来进行比赛,给人的第一种感觉就是好像太极拳的功夫只能同练太极拳的人比试,不能和其他拳种的人比试;给人的第二种感觉就是太极拳的较技形式只能是推手那种样子,如要和其他拳种切磋,也必须要求其他拳种只能是用推手方式进行,否则就不能比试。现



举一个简单的例子来说明这是不现实和不可能的，假如是和
一个练外家拳的切磋技艺，对方给你上面虚手一晃，下面一个
扫堂腿，试问如用推手的八法来破，是用棚掇挤按的手法呢？
还是用采捌肘靠的手法？我看是一法都不对口。这个例子就说明
了推手的技法不能代表和包括太极拳中所有的技法，它只
是一种练功方式，而不是太极拳的实战对抗的技击形式，另
外，八卦掌、形意拳也研究推手练习，那么这种练习方式是八
卦掌、形意拳的练功方式呢？还是也是它们的实战对抗形式
呢？

现在的推手比赛，规定了双方必须搭手后左右先划二圈
来表示这是太极推手，二圈完后，双方就可以不顾一切的又
顶、又抱、又摔，使用的不是太极推手的技法，既不像相
扑，又不像摔跤，不伦不类，形象既不雅观，效果也极差，
一点也体现不出太极拳的技法原理和太极拳那种高雅的气
韵。既然棚掇挤按的四手正当技法在这种比赛形式中发挥不
出作用，而只是拿来作形式，而实质是顶牛抱摔，更说明了
推手只是本门派的一种练功方法和手段。现在把一种有规矩
可循而又富有灵活变化的练功方法作为对抗技击、争夺胜负
的比赛，显然是不适宜的。所以才导致了用于比赛后出现了
那么多一直不能解决也无法解决的怪现象和矛盾，这绝不是
修改规则就可以解决的事情，不然何至于这个项目一直试验
了二十多年，规则越改问题越多，至今找不出解决问题的可
行办法呢？

二、既不雅观又不实用，不利于太极拳技 艺的发展

如前所述，现在比赛中出现的顶牛、摔跤、搂抱的现象使
人看不出是在推手，而且给人在心目中的形象与真正的推手
形象已经大相径庭，这种比赛形式，给人的印象不雅，而且从
实质上说与太极拳没有多大关系，也就是说不按照推手训练



的程序来练都无所谓。不练太极拳的,没有练过推手的也可以培训参加这种比赛,并取得好成绩,这在以往的比赛中的队派出摔跤举重的运动员,只要让他们熟悉圈圈(因为作为圈圈,里面也有技巧),稍加训练,凭他们的力量和摔跤技法,在这种比赛的方式下,在圈圈中就可以战胜多年练习太极拳的对手,取得好成绩,这样的例子不少。那么,太极拳是不是没有技击作用呢?太极推手中的引进落空,顺势借力,四两拨千斤是不是假的呢?答曰:非也!太极拳真正的功夫,绝不是仅限其在规定的圈中把对方推得动,还是推不动的问题,太极拳的顺势借力的发劲不外乎两种:一是借对方前来之力顺势引之,使来力落空而向前跌出,或是借对方后退之势顺势击之,使对方向后跌出,此所谓长劲可打远;另一种则是借对方仗恃体重身粗,蹲桩支撑不动,用力抵抗时发短促冷快之短劲,借对方抵顶之力透进彼身伤及内脏,虽不见对方后退而内部已经受伤了,当初杨班侯则善用此劲,所谓“出手见红”是也。所以练太极拳讲究虚空,讲究含化,不讲顶劲,使对方无从借力。

另外,现在在比赛中出现的“顶牛”、“搂抱”、“摔跤”等现象一般在民间的切磋中都不会出现,因为第一没有出圈即负的概念,没有这种概念双方就不会互顶。第二搂抱摔跤的现象也少,因为一方乱其规矩,对方可随时终止切磋,或都是用散手击之,无所谓犯规之说。所以吾师李雅轩先生曾说过:“真太极拳之推手,是照棚掇挤按认真去做,讲不丢不顶,出手是虚灵的,接触是绵软的,若棚掇挤按四手不清,动作不虚灵,手掌挺硬,是外家之功夫也。”又说:“不讲沾粘之外功,推手不可与其同练也,否则有损无益。如其强迫推手,意在显弄本领时,我当以虚灵之手法对付之,如其不以规矩,胡拉乱撞时,我当以散手打之,不可陪他瞎闹也。”所以,现在比赛中出现的“顶牛”、“搂抱”、“摔跤”等现象既给人一种不雅观感,而且在技击中也不实用。所以,我建议国家体委应该立即停止现行的推手竞赛这种形式,以免给爱好推手运动的人以误导。



三、太极拳推手以什么型式为宜

太极拳发展到今天,形成了陈、杨、孙、武、吴几大流派,每一流派都本着太极拳原理在拳架和推手上形成了各自的特点和风格,各自都有一套训练方法,推手的方式也不尽相同,但是各自演练起来,都能体现沾粘绵随,不丢不顶,引进落空,顺势借力的太极推手技击要旨。除定步推手外,活步、行步、大摆推手不仅训练了太极拳的沾粘功夫,而且还训练了身势的活泼,步法的轻快,为太极拳散手训练打下了良好的基础,如果推手不是以对抗实战的形式出现,而是以对练表演的形式出现,那么太极推手中定步、活步、行步、大摆等五种形式的丰富的内容,都会以运动员双方掌握太极拳功夫的程度,掌握推手技术的程度淋漓尽致地表现出来。又由于推手不同于一般对练套路的固定招式,双方在对练中可以相互听劲找劲,可以“因敌变化示神奇”,所以这样的对练表演形式又具有很大的变化和灵活性,这样的表演形式既不违背太极拳的原理,也体现出推手的技击特点,又与太极拳比赛时高雅的格调相吻合,同时也藉此提高了太极拳技艺的水平,并且也给人以美的艺术享受。我想,这样人们是乐于接受的,推手走向世界,前途也是光明的。

以上是我个人出于对当前推手运动发展的关心,提出了一点看法,认识很肤浅,希望借此作引玉之砖,能聆听到同志们对推手的高见。



太极推手练法图解



太极推手是太极拳徒手对练的项目之一,有一定的对抗性。其练习形式有单推手、双推手、活步推手、行步推手、大摆五种。为便于学者了解,现将推手的五种练习形式和方法逐一介绍,现分述如下:

(一) 单推手法

● 单推手基本动作练习法

1 预备式

甲(著白衣者)面向西,乙(著灰衣者)面向东,二人都以立正姿势相对站立,两人之间的距离以两臂向前平伸,双手握拳的拳面相接触为合适。如图1。

要点:预备式时,



图 1



须体松心静,神态自然,头容正直,虚灵顶劲,松肩垂肘,含胸拔背。

2 开始姿势

甲乙二人各作半面左转,双方都同时以右脚向前迈出一步,两脚内侧相对,两脚之间的距离10~20厘米,身势微下蹲,然后各伸出右手,手臂微屈,手背相对,腕部交叉,轻轻接触,不可硬抗,双方左手自然松垂,身体重心在两腿中间,一般称为搭手势。如图2。



图2



图3

3 甲平推,乙退化

动作:甲翻右掌,用掌心向前粘贴乙方腕部,用按劲向其胸部缓缓平推,同时身体重心前移,右腿前弓成右弓步,乙见甲方按其胸部,即以右臂抱圆掳住,





图4



图5

同时顺势向后坐身成半马步，随向右侧身含胸引化之，使甲按劲失效。如图3、图4。

4 乙平推,甲退化

动作：承上势，乙将甲之按劲化解后，随即翻掌用右掌心向前粘贴甲之右腕部，用按劲向其胸部缓缓按进，同时身体重心前移，右腿前弓成右弓步，甲见乙方按其胸部，即将右臂收回抱圆棚住，同时顺势向后坐身含胸成半马步向右侧身引化之，使乙按劲失效。如图5、图6。

要点：

①甲或乙在向前推按时，不可手用硬力，推按时须以腰脊之力将手带着向前推送，要体现拳论中所云：其根在脚发于腿，主宰于腰，形于手指的要领，上





身须保持中正。不可过于前倾，弓步时，后脚跟要踩实，不可掀起。

② 甲或乙在向右侧身含化时，须以腰为轴含胸引化，不可以手臂自动相拨拉。肩臂肘腕部要保持柔弹松活。

注：往后动作皆须如此，不再赘述。

5 甲上推，乙上化

动作：承上势，甲将乙方按劲化解后，即翻右掌，以掌心向前粘贴乙方腕部，用按劲向其面部缓缓上推，同时身体重心前移，右腿前弓成右弓步。乙即以右臂抱圆掳住，顺势向后坐身成半马步，上身稍仰向右掳上方引化之，使甲按劲落空。如图7、图8。

6 乙上推，甲上化

动作：承上势，乙将甲上按之劲化解后，随即翻



图6



图7



图 8



图 9



图 10

掌用右掌心向前粘贴甲之右腕部，用按劲向其面部缓缓上推，同时身体重心前移，右腿前弓成右弓步，甲即将右臂收回抱圆棚住，顺势向后坐身成半马步，上身稍仰向右侧上方引化之，使其上按之劲落空。如图9、图10。

7 甲下推,乙下化

动作：承上势，甲将乙方上按之劲化解后，随即翻掌，以右掌心向前粘贴乙方之右腕部，用按劲向其腹部以下缓缓推去，同时身体重心前移，右腿前弓成右弓步，乙即将右臂收回抱圆棚住，顺





势向后坐身成半马步，含胸向右侧下方引化之，使甲方按劲落空。如图11、图12。

8 乙下推,甲下化

动作：承上势，乙方将甲方下按之劲化解后，随即翻掌，以右掌心向前粘贴甲方之右腕部，用按劲向其腹部以下推去，同时身体重心前移，右腿前弓成右弓步，甲即将右掌收回抱圆掳住，顺势向后坐身成半马步，含胸向右侧下方引化之，使乙下按之劲失效。如图13、图14。

注：甲乙二人可反复循环练习。



图 11



图 12

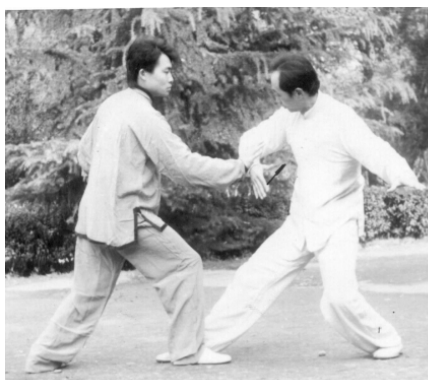


图 13



图 14



图 15

如右势练完后，可换左手左脚在前搭手练左势。在练习过程中，要掌握推手中沾粘绵随，不丢不顶之原则，对方高来则高引，低来则低化，跟随走化，顺势借力，练习日久。定会熟能生巧，逐渐在松柔沉稳的基础上，掌握听劲、懂劲的技巧。学者切不可单调枯燥而等闲视之。

(二) 双推手法

● 双推手基本练习法(1)

1 预备式

甲乙二人各向前迈出右脚一步，两脚内侧相对，两腿微屈，然后各伸出右手，手臂微屈，手背相对，腕部交叉，轻轻靠搭，各以左掌抚于对方之肘部关节处。如图15。





2 甲平按,乙掇化

动作:甲右手翻转成掌心向前粘贴乙方腕部,左手掌心贴于乙右肘部,用按劲向其胸部缓缓按出,同时身体重心前移,右腿前弓成右弓步,乙见甲方按来,随即以右臂抱圆掇住,顺势向后坐身含胸成半马步,向右侧身引化之,左手抚甲右肘部随势后掇,使甲按劲失效。如图16、图17。

3 乙平按,甲掇化

动作:承上势,乙将甲按劲化解后,随即翻转右掌,使掌心向前按在甲右手腕上,左手掌按在甲右肘部,用按劲向甲胸部缓缓按出,同时身体重心前移,右腿前



图 16



图 17



图 18



图 19

弓成右弓步，甲即以右臂抱圆棚住乙双手，顺势向后坐身含胸成半马步，向右侧身引化之，左手抚乙肘部随势后摆，使乙按劲失效。如图18、图19。

4 甲上按，乙上摆化

动作：承上势，甲将乙按劲化解后，随即翻转右手，以掌心向前按在乙右手腕部，左手掌按在乙右肘部上，用按劲向其面部按去，同时身体重心前移，右腿前弓成右弓步，乙即以右臂抱圆棚住甲双手，顺势仰身坐胯成半马步，向右侧上方引化之，左手抚甲右肘部随势摆之，使甲上按之劲失效。如图20。



图 20

手，顺势仰身坐胯成半马步，向右侧上方引化之，左手抚甲右肘部随势摆之，使甲上按之劲失效。如图20。

5 乙上按，甲上摆化

动作：承上势，乙将甲上按之劲化解后，随即翻转右手，以掌心向前按在甲右手腕上，左手掌按在甲右肘部，用按劲向其面部按去，同时身体重心前移，右





腿前弓成右弓步,甲随即以右臂抱圆棚住乙双手,顺势仰身坐胯成半马步,向右侧上方引化之,左手抚乙右肘部随势掇之,使乙上按之劲失效。如图21。

6 甲下按,乙下掇化

动作:承上势,甲将乙上按之劲化解后,随即翻转右手,以掌心向前按在乙右手腕上,左手掌心按在乙右肘部,用按劲向其腹部以下按去,同时身体重心前移,右腿前弓成右弓步,乙即以右臂抱圆棚住甲双手,左手抚甲右肘部,向右侧下方含胸坐胯成半马步掇化之,使甲下按之劲失效。如图22。



图 21



图 22



图 23



图 24



图 25

● 双推手基本练习法(2)

1 甲进按,乙分化

动作:甲如以双手向乙胸部按来,同时身体重心前移,右腿前弓成右弓步,乙即以右手掌心向下粘贴乙左手腕背,左手掌心向下粘贴乙右手腕背,顺势向后坐身含胸成半马步,双手向左右两侧分化之,使甲进按之劲失效。如图24、图25。

7 乙下按,甲下掇化

动作:承上势,乙将甲上按之劲化解后,随即翻转右手,以掌心向前按在甲右手腕上,左手掌心按在甲右肘部,用按劲向其腹部以下按去,同时身体重心前移,右腿前弓成右弓步,甲即以右臂抱圆掇住乙双手,左手抚乙右肘部,向右侧下方含胸坐胯成半马步掇化之,使乙下按之劲失效。如图23。





2 乙进按,甲分化

动作:承上势,乙将甲双手分开后,甲胸部亮出,乙即以双手掌心向前,向甲胸部按来,甲即翻腕,以右手掌心向下粘贴甲左手腕背,左手掌心向下,粘贴甲右手腕背,顺势向后坐身含胸成半马步,双手向左右两侧分化之。使乙进按之劲失效。如图26、图27。

注:以上介绍双推手的两种基本练习法,都是右脚在前的右势练法,左势练法和右势练法完全相同,只是双方各以左手左脚在前,搭手后互作进按走化的动作,不再附图介绍。



图 26



图 27



图 28

(三) 定步推手法

1 预备式

甲乙二人各向前迈出右脚一步，两脚内侧相对，两腿微屈，然后各向前伸出右手，手臂微屈，手背相对，腕部交叉，轻轻靠搭，各以左掌抚于对方之肘部关节处。如图28。



图 29

2 甲按进挤，乙掤化

动作：

(1) 甲翻转右手，以掌心向前按在乙方右手腕上，左手掌按在乙右肘部，用按劲向其胸部缓缓推去，同时身体重心前移，右腿前弓成右弓步，乙即以右臂收回抱圆掤住甲双手，左手抚甲右肘部，同时顺势向后坐身含胸成半马步，向右侧身掤化之，使甲按劲落空。如图29、图30。



图 30





(2) 承上势不停, 甲按劲落空, 即将右臂抱圆平挤乙方胸部, 同时左手随即附于右臂内侧以助挤势, 使乙向右之掇劲失效, 并失去平衡, 乙即松其两臂, 含胸向左侧身引化之, 使甲挤劲落空。如图31。

3 乙按进挤, 甲棚履化动作:

(1) 承上势不停, 乙将甲挤劲化解后, 随即以右手按在甲左肘部, 左手按在甲左手腕上, 用按劲向甲胸部缓缓推去, 同时身体重心前移。右腿前弓成右弓步, 甲即将左臂抱圆棚住乙双手, 右手由下面向右绕出, 抚于乙之左肘部, 顺势向后坐身含胸成半马步, 向左侧身掇化之, 使乙按劲落空。如图32、图33。



图 31



图 32



图 33



图 34



图 35



图 36

(2) 上势不停,乙按劲落空后,即将左臂抱圆平挤甲之胸部,随将右手附于左臂内侧以助挤势,使甲向左之掇劲失效,甲随即松其两臂,含胸向右侧身引化之,使乙之挤劲落空。如图34。

4 定步推手换手法
甲按进挤,乙掇化:

动作:

(1) 乙按劲被甲掇化后,即不变挤的动作,如图33。甲此时翻转左掌,以掌心向前按在乙左手腕上,右手掌按在乙左肘部,用按劲向乙胸部按去,同时身体重心前移,右腿前弓成右弓步,乙即以左臂抱圆掇住甲双手,右手抚甲左肘部,身势后坐成半马步向左侧身





掇化之,使甲按劲落空。如图35、图36。

(2) 上势不停,甲按劲落空,即将左臂抱圆平挤乙方胸部,同时右手随即附于左臂内侧以助挤势,使乙向左之掇劲失效,并失去平衡,乙即松其两臂,含胸向右侧身引化之,使甲挤劲落空。如图37。

5 乙进按挤,甲掇掇化

动作:

(1) 承上式不停,乙将甲挤劲化解后,随即以右手按在甲右手腕上,左手按在甲右肘部,用按劲向甲胸部缓缓按去,同时身体重心前移,右腿前弓成右弓步,甲即将右臂抱圆掇



图 37



图 38

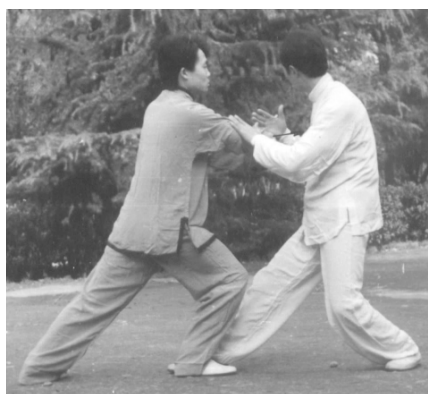


图 39



图 40

住乙双手,左手由下面
向左绕出,抚于乙右肘
部,顺势向后坐身含胸
成半马步,向右侧身掇
化之,使乙按劲落空。
如图38、图39。

(2)上势不停,乙
按劲落空后,即将右
臂抱圆平挤甲之胸
部,随将左手附于右

臂内侧以劲挤势,使甲向右之掇劲失效,甲即松其两
臂,含胸向左侧身引化之,使乙挤劲落空。如图40。

注:以上是定步推手的右势练习法,左势练法和
右势相同,只是双手先各以左手、左脚在前作搭手势
后开始练习,左右势可反复循环进行。

定步推手的程序:

从搭手势起后,甲按进,乙掇再变掇,甲挤乙含
化,乙按进甲掇再变掇,乙挤甲含化。

(四) 活步推手法

1 预备式

动作:甲乙二人各向前迈出右脚一步,两脚内侧
相对,两腿微屈。然后各向前伸出右手。手臂微屈,手
背相对,腕部交叉,轻轻靠搭,各以左掌抚于对方之肘





部关节处。如图41。

② 甲跟步按进挤，乙撤步棚退掇化

动作：

(1) 甲以右手按乙的右手腕，左手按乙右肘部，用按劲向乙胸部按去，右脚随向前进半步，右腿前弓，乙随以右臂抱圆棚住甲双手，左手抚甲右肘，顺势坐身引甲右臂向右侧掇化之。如图42、图43。

(2) 上势不停，甲按劲落空，随将右臂抱圆平挤乙之胸部，左手随附于右臂内侧，以助挤势，同时身体重心前移，左脚向前跟进半步，脚尖虚触地面于右脚之后，乙即松其两臂，含胸空其挤势，



图 41



图 42



图 43



图 44



图 45



图 46

向左侧含化之,右脚向后撤回半步,脚尖虚触地面于左脚之前。如图44。

3 乙跟步按进挤,甲撤步棚退掇化

动作:

(1)承上势,乙将甲挤劲化解后,随即以右手按甲左肘部,左手按在甲左手腕上,用按劲向甲胸部按去,同时右脚向前进半步,右腿前弓,身体重心前移,甲即将左臂抱圆棚住乙双手,右手由下面向右绕出,抚于乙之左肘部,向左侧掇化之,同时左脚向后撤步,身体重心后移。如图45、图46。

(2)上势不停,乙见按劲失效,随将





左臂抱圆平挤甲之胸部。右手随附于左臂内侧以助挤势,左脚同时向前跟进半步,脚尖虚触地面停于右脚之后,甲随即松其两臂,含胸空其挤势,向右侧身含化之,同时右脚向后撤退半步。脚尖虚触地面,停于左脚之前。如图47。



图 47

注:以上甲在作进步按进挤和乙在作撤步棚掇化三个动作时,要连续作出,一气呵成,并须与脚下的步法协调配合。

活步推手的右势练习完成后,可换左势练习,方法相同。只是双方各出左手左脚在前作搭手势后,即可练习。

活步推手的程序:

甲进步按进,乙撤步棚掇,甲按进后跟步变挤,乙棚掇后撤步含化。

(五) 行步推手法

1 预备式

动作:甲乙二人相对立正站立,然后各向前伸出



图 48



图 49

右手，手臂微屈。手背相对，腕部交叉，轻轻靠搭，各以左掌抚于对方之肘部关节处。如图48。

2 甲行步按进挤，乙退步棚掇化

动作：

(1) 甲翻转右掌，以掌心向前按在乙右手腕上，左手掌按在乙肘部，用按劲向乙胸部按去，同时右脚向前一步，迈于乙左脚内侧，身体重心前移，右腿前弓。乙即以右臂抱圆棚住甲双手，以左手抚甲右肘部准备用掇，同时向后退右脚一步，身势后移。如图49。

(2) 上势不停，甲双手按乙右臂。继续用按劲向乙胸部按进，同时左腿向前进一步，落于乙右脚外侧，准





备变挤式,乙即同时向后退左脚一步,双手引甲之右臂向右侧身掇之,使甲按劲落空。如图50。

(3) 上势再不停,甲按劲落空后,即将右臂抱圆向乙胸部挤去,左手随附于左臂内侧,以助挤势,同时右脚再向前进一步,落于乙方左脚内侧,此时身体重心前移,右腿前弓成右弓步,乙同时右脚再向后退一步,身势后坐成半马步,随将两臂放松,含胸向左侧身含化之,使甲挤劲落空。如图51。

③ 乙行步按进挤,甲退步掇化

动作:

(1) 承上势,乙



图 50



图 51



图 52



图 53



图 54

将甲挤劲化解后，即以左手按在甲左手腕上，右手抚甲左手肘部，向甲胸部用按劲按去，同时左脚抬起向前上一步，落于甲右脚内侧。此时身体重心前移，左腿前弓，甲即以左臂抱圆棚住乙双手，右手由下向右绕出抚于乙左肘部，同时左脚稍提落步，身体重心后移，以作掇的准备。如图52。

(2)上势不停，乙以双手按甲左

臂，向其胸部继续用按劲，同时右脚接向前迈一步，落于甲左腿外侧。准备变挤势，甲随即右脚向后退一步，两手引乙之左臂向左侧身掇之，使乙按劲失效。如图53。

(3)上势不停，乙按劲落空，随将左臂棚圆平挤甲之胸部，右手随附于左臂内侧以助挤势，同时左脚再向前进一步，落于甲右脚内侧。此时乙身体重心前移，





左腿前弓成左弓步。甲即向后退左脚一步,身势后坐成半马步,两臂松开,含胸空其挤劲,向右侧身含化之,使乙挤劲落空。如图54。

注:以上是甲作按进挤,连进三步,乙作棚掇化。连退三步。

4 行步推手换势法(右势换左势)

甲行步按进挤,乙退步棚掇化:

动作:

(1)右势练完,如要接着换左势练习,即是乙在迈第三步后,不作挤的动作,而是左臂抱圆棚住甲双手,右手抚于甲左肘部,右脚稍抬后落步,甲即以左手按在乙左手腕上,右手按在乙左手肘上,用按劲向乙胸部按去,在前之右脚稍提不迈入乙左脚内侧,而是仍迈在左



图 55



图 56



图 57



图 58

脚外侧。如图55。

(2)上势不停，甲以双手按乙左臂，向前继续按出，同时左脚向前迈一步，落于乙右脚内侧，身体重心前移，左腿前弓，乙即向后退左脚一步，双手引甲左臂向左引。如图56。

(3)上势再不停，甲双手按乙左臂继续向其胸部用按劲，同时右脚再向前迈一步落于乙左脚外侧，右腿前弓。乙即向后退右脚一步，双手引甲

左臂向左侧搬之，使甲按劲失效。如图57。

(4)上势再不停，甲按劲失效后，即将左臂抱圆平挤乙胸部，右手随附在左臂内侧以助挤势，同时左脚再向前进一步，落于乙左脚内侧，身体重心前移，左腿前弓成左弓步，乙即向后退左脚一步，身势后坐成半马步，同时松其两臂空其挤势，含胸向右侧身含化之，





使甲挤劲落空。如图58。

5 乙行步按进挤,甲退步棚掇化

动作:

(1)承上势,乙将甲挤劲化解后,即以右手按在甲右手腕上,左手抚甲右手肘部,向甲胸部用按劲按去,同时右脚提起向前上一步,落于甲左腿内侧。此时身体重心前移,右腿前弓,甲即以右臂抱圆棚接乙双手,左手由下向左绕出,抚于乙右肘部,同时右脚稍提落步,身体重心后移,以作掇的准备。如图59。



图 59

(2)上势不停,乙以双手按甲右臂,向其胸部继续用按劲,同时左脚接向前迈一步,落于甲右腿外侧,准备变挤势,甲即将左脚向后退一步,两手引乙之右臂向



图 60



图 61

右侧掇之，使乙按劲落空。如图60。

(3)上势不停，乙按劲落空后，随将右臂棚圆平挤甲之胸部，左手随附于右臂内侧以助挤势，同时右脚再向前进一步，落于甲左脚内侧。此时乙

身体重心前移，右腿前弓成右弓步，甲即向后退右脚一步，身势后坐成半马步，两臂松开，含胸空其挤劲向左侧身含化之，使乙挤劲落空。如图61。

注：以上是行步推手中右势换成左势的练法，开始时甲是右、左、右、左连进四步换成左脚在前，乙是左、右、左、右连退四步换成右脚在前。即完成了换势的动作，接做左势练习时，仍是甲乙双方各前进三步做按进挤，各后退三步做掇掇化，反复循环练习，久而久之，自然步法轻快灵活，对进一步学习大掇推手有莫大的好处。望学者切切注意！

(六) 大掇推手法

1 预备式

动作：甲乙二人相对立正站立，然后各向前伸出





右手，手臂微屈，手背相对，腕部交叉，轻轻靠搭，各以左掌抚于对方之肘部关节处。如图62。

2 甲采掇捌切，乙跟挤肘靠

动作：

(1) 乙如以右手向甲胸部按来，甲即以右手掌根轻管乙之右手腕，左手管乙右肘部，随作半面向右转朝北用采掇之劲，乙被牵引随势向左前上右脚一步，再上左脚一步，蓄势准备用挤劲、肘劲和靠劲，此时身体重心前移，左腿前弓。如图63、图64。

(2) 上势不停，甲以双手将乙右臂继续向下用捌劲，左



图 62



图 63



图 64

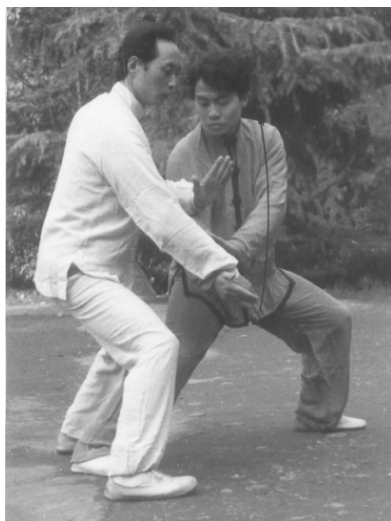


图 65

前臂垂肘随势抵住乙方右肘关节以用切劲，同时身体再向右转，右脚向右侧横开一步，身势下蹲成马步，此时甲身朝正东，面朝正东，乙即顺势再上右脚一步，先脚尖触地再踏实，脚尖内扣。落于甲两脚之间（档内），成半马步，同时右臂稍内旋，手指朝下，左手附于右臂肘弯处，向甲胸部用挤劲、肘劲和靠劲，此时乙身朝东南，面朝南。如图65。

3 甲扇面掌,乙迎化

动作:承上势,甲见乙方靠来,即向右稍侧化开,随以右掌向乙左耳部掳击





(俗称扇面掌或扑面掌),然后右脚收回和左脚并步,乙即身势稍仰,右臂棚住甲双手迎化之,同时右脚收回和左脚并步。如图66、图67。

4 乙采掇捌切,甲跟挤肘靠

动作:

(1)承上势,乙将甲掌化开后,随即以右手管甲之右手腕,左手管甲右肘部,身体半面向右转朝西北,用采劲和掇劲,甲被牵引,随势向左前上右脚一步,再上左脚一步,蓄势准备用挤劲、肘劲和靠劲,如图68、图69。

(2)上势不停,乙以双手将甲右臂



图 66



图 67



图 68

继续向下用捌劲后，左前臂垂肘随势抵住甲右肘关节以用切劲，同时右脚向右侧横开一步，身势下蹲成马步，甲即随势再上右脚一步，落于乙两脚之间（裆内），成半马步，右臂随稍内旋，手指朝下，左手附于右臂肘弯处，向乙胸部用挤劲、肘劲和



图 69



图 70





靠劲，此时甲面朝东，身朝北。如图70。

5 乙扇面掌，甲迎化

动作：乙见甲方靠来，随向右稍侧化开，然后以右掌向甲左耳部掳击，同时右脚收回和左脚并步，甲同时身势稍仰，右臂上起，棚住乙右手迎化之，同时右脚收回和左脚并步。如图71、图72。

6 甲采掇捌切，乙跟挤肘靠

动作：

(1)承上势，甲将乙扇面掌化开后，即以右手管乙方右手腕，左手管乙右肘部，随即向



图 71



图 72



图 73

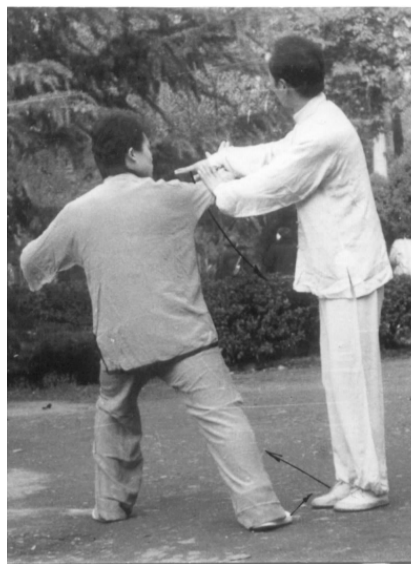


图 74

右转身,用采掇之劲,乙被牵引随势向左前上右脚一步,再上左脚一步,蓄势准备用挤劲,肘劲和靠劲,如图73、图74。

(2) 上势不停,甲以双手将乙右臂继续向下用捌劲后,左前臂随垂肘抵住乙方肘关节以用切劲,同时右脚向右侧横开一步,身势下蹲成马步,乙即随势再上右脚一步,落于甲两脚之间(裆内)成半马步,右臂随稍内旋,手指朝下,左手附于右臂肘弯处,向甲胸部用挤劲,肘劲和靠劲,此





图 75



图 76

时乙身朝正北，
面朝正东。如图
75。

7 甲扇面掌，乙迎化

动作：甲见
乙方靠来，随向右
稍侧化除，随以右
掌上起，向乙左耳
部掳击，同时右脚
收回和左脚并步，
乙即身势稍仰，右
臂随之上起，掳住
甲右手臂迎化之，



图 77



图 78



图 79

同时右脚收回和左脚并步。如图76、图77。

8 乙采掇捌切,甲跟挤肘靠

动作:

(1)乙将甲掌化开后,随即以右手管甲之右手腕,左手管甲右肘部,向右转身朝南用采劲和掇劲,甲被牵引,随势向左前方上右脚一步,再上左脚一步,蓄势准备用挤劲、肘劲和靠劲,如图78、图79。

(2)接上势不停,乙以双手将甲右臂继续向下用捌劲后,左前臂垂肘随势抵住甲方肘关节,以用切劲。同时右脚向右侧横开一步,身势





下蹲成马步,甲即再上右脚一步,落于乙两脚之间(裆内),成半马步,右臂稍内旋,手指朝下,左手附于右臂肘弯处,向乙胸部用挤劲、肘劲和靠劲,此时甲身朝北,面朝东北。如图80。

9 大摆推手换势练习法(右势换左势)

乙按进,甲棚迎化:

动作:

(1)如右势练完后,需转换成左势练习时,乙即不做扇面掌的动作,而是向左含胸让过甲肘靠之劲,左手按在甲左手腕上,右手按住甲左肘部、用按劲向甲胸部按



图 80

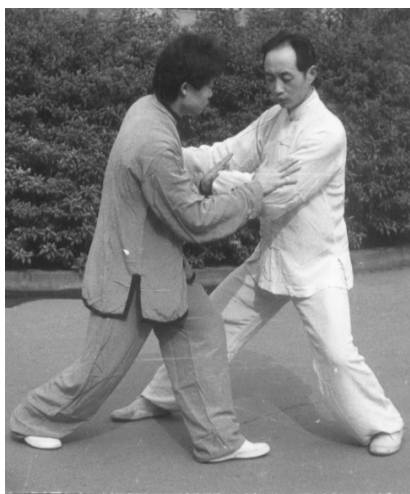


图 81



图 82



图 83

进，同时左脚抬起落于甲左脚内侧，甲即以左臂抱圆棚接乙双手，右手由下向右绕出，抚于乙左肘部。如图81。

(2)上动不停，乙随其按势，右脚接向前上一步和左脚并步，甲即身向左稍侧，左臂棚乙双手向左上迎化之，将乙按劲化除，同时左脚收回和右脚并步，此时甲身朝东南，面朝东南。如图82。

10 甲采掇捌切，乙跟挤肘靠

动作：

(1)承上势不停，甲将乙按劲化除后，即以左手管





乙左手腕,右手管乙左肘部,向左转身朝东用采劲和掇劲,乙被牵引即随势向右前方上右脚一步,蓄势准备用挤劲、肘劲和靠劲。如图83。

(2)上动不停,甲以双手管乙左臂继续向下用捌劲后,右前臂垂肘随势抵住乙方肘关节,以用切劲。同时左脚向左侧横开一步,两腿屈膝半蹲成马步,乙即接上左脚一步,落于甲两脚之间(裆内),成为半马步,同时左臂稍内旋,手指朝下,右手附于左臂肘弯处向甲胸部用挤劲、肘劲和靠劲,此时乙身朝北,面朝西北。如图84。



图 84



图 85



图 86



图 87

11 甲扇面掌,乙迎化

动作: 甲见乙方靠来,即向左稍侧化除,随以左掌上起,向乙右耳部搦击,同时左脚收回和右脚并步,乙即身势稍仰,左臂随之上起,棚住甲左臂向左上迎化之,同时左脚收回和右脚并步。如图85、图86。

12 乙采掇捌切,甲跟挤肘靠

动作:

(1)乙将甲掌化开后,即以右手管甲左肘部,左手管甲左手腕,向左转身用采劲和掇劲,甲被牵引,随势向左前方上左脚一步,再接上右脚一步,蓄势准备用





挤劲、肘劲和靠劲。如图87、图88。

(2) 上动不停,乙以双手管甲左臂继续向下用捌劲后,右前臂垂肘随势抵住甲方肘关节,以用切劲,同时左脚向左侧横开一步,两腿屈膝半蹲成马步。此时乙身朝东南,面朝东南,甲即再上左脚一步,落于乙两脚之间(裆内),成为半马步,同时左臂稍内旋手指朝下,右手附于左臂肘弯处向乙胸部用挤劲、肘劲和靠劲,此时甲身朝东北,面朝北。如图89。

13 乙扇面掌,甲迎化

动作:乙见甲方靠来,即向左稍侧化除,随以左臂上起,左

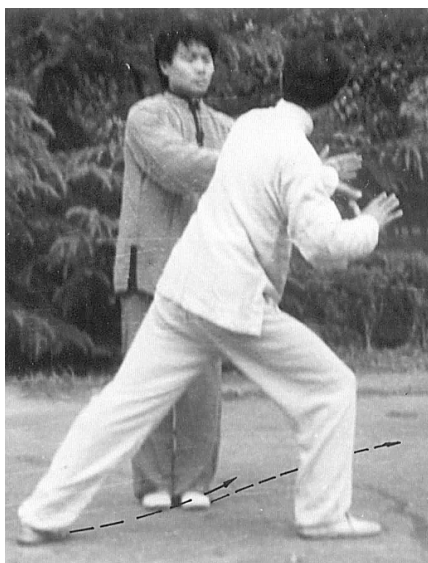


图 88



图 89



图 90



图 91

掌向甲右耳部掳击，同时左脚收回和右脚并步，甲即身势稍仰，左臂随之上起，棚住乙左臂向左上迎化之，左脚收回和右脚并步。如图90、图91。

14 甲采掳捌切，乙跟挤肘靠

动作：

(1)承上势，甲将乙来手迎化开后，即以左手管乙左手腕，右手管乙左肘部，向左转身用采劲和掳劲，乙被牵引，即随势向右前方上左脚一步，再上右脚一步，蓄势准备用挤劲、肘劲和靠劲。如图92、图93。

(2)上动不停，甲以双手管乙左臂继续向下用捌劲后，右前





图 92



图 93

臂垂时随势抵住乙方肘关节，以用切劲，同时左脚向左侧横开一步，两腿屈膝半蹲成马步。此时甲身朝南，面朝南，乙即接上左脚一步，落于甲两脚之间（裆内），成为半马步，左臂稍内旋，手指朝下，右手附于左臂肘弯处，向甲胸部用挤劲、肘劲和靠劲，此



图 94



图 95



图 96

时乙身朝东,面朝东北。如图94。

15 甲扇面掌,乙迎化

动作:甲见乙方靠来,即向左稍侧化除,随以左掌上起,向乙右耳掳击,同时左脚收回和右脚并步。乙即身势稍仰,左臂棚住甲左手向左上迎化之,左脚收回和右脚并步。如图95、图96。

16 乙采掳捌切,甲跟挤肘靠

动作:

(1)乙将甲掌化开后,即以左手管甲左腕部,右手管甲左肘部,向左转身用采劲和掳劲,甲被牵引,随势向右前方上左脚一步,再接上





右脚一步，蓄势准备用挤劲、肘劲和靠劲。如图97、图98。

(2) 上动不停，乙以双手管甲左臂继续向下用捌劲后，右前臂垂肘随势抵住甲方肘关节，以用切劲。同时左脚向左侧横开一步，两腿屈膝半蹲成马步，此时乙身朝西南，面朝西南。甲即再向前上左脚一步，落于乙两脚之间，成为半马步，同时左臂稍内旋手指朝下，右手附于左臂肘弯处，向乙胸部用挤劲、肘劲和靠劲，此时甲身朝南，面朝东。如



图 97



图 98



图 99



图 100

图99。

17 收式

动作：甲乙二人各将左脚收回和右脚并步，左手在前作搭手势。如图100。

注：以上是大撮推手的全套练法，右势左势循环互换，练习不已，对熟练掌握太极拳棚撮挤按、采捌肘靠八法技巧，至关重要。

大撮推手的程序：

甲用采撮捌切手法，乙则用跟挤肘靠手法；甲用扇面掌，乙则迎化；乙用采撮捌切手法，甲则用跟按肘靠；乙用扇面掌，甲则迎化，务

须粘黏绵随，不丢不顶，完整一气配合协调。



(七) 推手散推法

推手中的散推法,是介于推手和散手之间的一种练法,攻防性较强,二人推至激烈时,即演变为散手。它是太极拳中棚掇挤按、采捌肘靠八法的灵活运用。此种推法无一定型式,亦无固定招数,既可拳掌并用,亦可手脚齐来,全靠临时审情度势,灵机应变,此中变化多端,奥妙无穷,非言语所能尽详,全赖名师传授和自己的悟性实践,现试举几例以简介之。

1 侧身粘引法

动作:我如以右脚在前,右手先向对方胸部去劲,对方必以右臂上棚,我趁其上棚之势,随势虚其右手向右后上方侧身粘引之,同时左脚上前进进一步,闪身于对方右后背面,左手推其肩臂,对方失控,必向前跌仆。如图101。

2 采劲运用法

动作:我以右手和对方右手轻轻接触,对方如有前进之意,我即以右手轻握其腕部,用短突之劲侧身向后、向下采带



图 101





图 102



图 103



图 104

之，对方猝不及防必失去重心，向前跌仆，此劲如运用得当，对方必感觉被采时脑部受震发麻。如图 102。

3 撇腿横捌法

动作：与式多与采劲连用，接上势不停，我趁期对方被采后身体失控之时，随即进右脚落于对方右腿外侧以撇住其腿，同时右臂伸直以腰脊之劲横捌其颈部，对方必仰身倒地。如图103。

4 肘劲运用法

动作：对方如用双手按我胸部，我即以双手向左右分之。然后左手采住其右手腕部，右臂屈肘，以肘尖捣其心窝，此劲须用得短促，威力很大。如图 104。





5 靠劲运用法

动作：此劲是二人贴近，我拳肘皆不宜用时，即以肩部靠其胸部。如接前势，对方设用左手推开我右肘，我即顺势进身，以肩部靠其胸部，此劲要用得快脆陡然，对方必向后跌出。如图105。



图 105

6 切搬劲运用法

动作：假如对方用双手按我左臂向我胸部按来，我在以左臂掳住对方双手向左上掳化时。随以左手管其左手腕部向下向里采之，同时右前臂抵住对方肘部向外向下用劲，此为切搬之劲，对方肘关节被反，必负痛仆地。如图106、图107。



图 106



图 107



图 108



图 109



图 110

7 捌手仆面运用法

动作：对方如以双手向我胸部按来，我即以双手向左右分之，随以左手握其右手腕部向左下捌之，趁其被捌失控之时，同时以右掌仆其左耳面部，对方必仰面倒地。此左手所用之法为顺捌手，比采劲之用劲来得长一些。右手用掌时须进步进身，打出的效果才好。如图108。

8 钩脖抄腿法

动作：散推中，假如对方突然变右掌击我胸部，我即以左手管其右臂肘关节。向右侧身挂之，同时替出右手钩其后颈，向后甩之，随以右腿抄踢其右腿，手脚一齐发力，对方必跌仆倒地。如图109、图110。





9 虚实变幻, 声东击西, 法无定法

这在推手散手中是经常体现的。一手之出, 则有多手蓄之, 虚虚实实, 变化多端, 使对方防不胜防, 处处受制于我。现仅举数例以说明之。

动作:

(1) 在散推中, 设如对方以右手来犯, 我顺其来势, 以右手粘其腕部, 向下采之, 同时以左掌虚仆其面, 对方被采, 必欲将手抽回并以左臂棚架我之左手以护其面, 我即顺势握其左腕向左下捌之, 同时上左脚一步落对方右腿外侧撇住其右



图 111



图 112



图 113



图 111



图 115



图 116

腿,右手松开以掌击其左肩部,对方必倒地。如图111、图112、图113。

(2)在散推中,设对方忽以左手向我头面部袭来,我即以左臂外侧棚粘其肘部内侧并向左上引挂之,同时上左脚一步于对方右腿外侧以撤其腿,随以右掌推击其胸部,对方失势必跌倒地。如图114。

在散推激烈时,对方乱其规矩,非抓即扯,胡拨乱抗,我即可以散手破之。如图115,为散手出手预备式。如图116,为散手中以左手向上棚挂开来犯之左手,同时进步进身以短促冷快之劲向对方



胸部以拳击之。如图117,为散手中我以右手顺势采对方来犯之手,同时侧身以右脚尖分踢其裆部。



图 117



第四部分

附 录



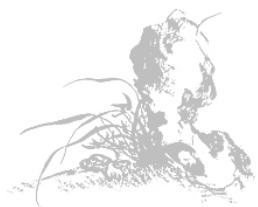
太极拳真义

无形物象(忘其有己),全身透空(内外合一),
应物自然(随心所欲),西山悬磬(海阔天空)。
虎吼猿鸣(锻炼阴精),泉清水净(心死神活),
翻江播海(无气流动),尽性立命(神定气足)。

壹

明宋远桥

《宋氏家传太极功源流及支派考》



所谓后代学者不失其本也，自余而上溯，始得太极之功者，授自唐代于欢子许宣平，至余十四代，有断亦有继者。许先师系江南安徽州府歙县人。隐城阳山，即本府城南紫阳山。结茅南阳辟谷。身長七尺六寸，髯长至脐，发长至足，行及奔马。每负薪入市贩卖，独吟曰：“负薪朝出卖，沽酒日夕归。借问家何处，穿云入翠微。”李白访之不遇，题诗望仙桥而回。所传太极功之拳名三十七。因三十七式而名之。又名长拳者，所云滔滔无间也。总名太极拳三十七式。名目书之于后：四正四隅、云手、弯弓射雁、挥琵琶、进搬拦、簸箕式、凤凰展翅、雀起尾、单鞭、上提手、倒撵猴头、搂膝拗步、肘下锤、转身蹬脚、上步栽锤、斜飞式、双鞭、翻身搬拦、玉女穿梭、七星八卦、高探马、单摆莲、上跨虎、九宫步、揽尾尾、山通背、海底珍珠、弹指摆莲、转身指点捶、双摆莲、金鸡独立、泰山生气、野马分鬃、如封似闭、左右分脚、挂树踢脚、推碾、二起脚、抱虎归山、十字摆莲。

此通共四十三手，四正四隅、九宫步、七星八卦、单鞭、双鞭、双摆莲在外，因自己多坐用功夫，其余三十七数，是先师所传也。此势应一势练成，再练一势，万不可心急齐用。三十七势，亦无论何势先，何势后，只要一上，将势用成，自然三十七势，皆化为相继不断也，故谓之长拳。脚踏五行，怀藏八卦，脚



之所在,为中央之土,八门五步,以中央为准。

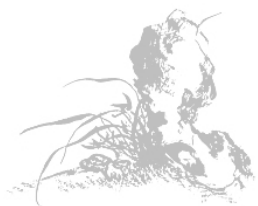
俞氏太极功,名曰先天拳,亦曰长拳,得唐李道子所传。李道子系江南安庆人,至明时尝居武当山南岩观,不食烟火,仅啖麦麸,故人称之为曰麸子李,又称夫子李。见人不语他,惟曰大造化三字。然既云夫子李系唐时人,何以知明时之夫子李,即是唐代之夫子李?缘余游江南泾县,访俞家,方知俞家先天拳,亦如余之三十七式。太极之别名也。俞家太极功,系唐时李道子所传,俞家代代相承,每岁必拜李道子之庐,至宋时尚在也。越代不知李道子所在。嗣后,予偕俞莲舟游湖府襄阳广均州武当山,一道人蓬头垢面,呼俞莲舟曰:“徒再孙焉往?”俞莲舟怒曰:“汝系何人?无礼如此!我观汝一掌必死!”道人曰:“徒再孙且看汝出手。”莲舟怒极,进步连棚带捶,但未近身,道人飞起十余丈,平空落下,屹立无损。莲舟谓道人曰:“汝总用过功夫,不然能敌我者鲜矣。”道人曰:“汝与俞清慧、俞一诚相识否?”莲舟悚然曰:“此皆予上祖之名也。”急跪曰:“原来是我之祖师。”李道子曰:“我在此数十寒暑,未曾开口,汝今遇我诚大造化哉!汝来吾再以功夫授汝。”自此莲舟不但无敌,并得全体大用矣。莲舟与余常与张松溪、张翠山、殷利亨、莫谷声相往还。后余七人再往武当山拜李祖师未遇,于太和山玉虚宫见玉虚子张三丰。三丰盖张松溪、张翠山师也。洪武初即在此山修炼,余七人在山拜、求请益者月余而归。松溪、翠山拳名十三式,亦太极功之别名也。李道子所传莲舟口诀曰:

无形无象,全体透空。
应物自然,西山悬磬,
虎吼猿鸣,水清河净,
翻江播海,尽性立命。



貳

太极拳论



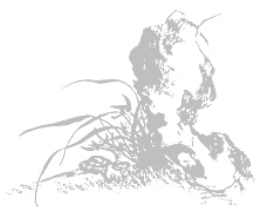
一举动，周身俱要轻灵，尤须贯串，气宜鼓荡，神宜内敛，无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退后，乃能得机得势。有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之，上下前后左右皆然。见此皆是意，不在外面，有上即有下，有前即有后，有左即有右。如意要向上，即寓下意。若将物掀起，而加以挫之之意。斯其根自断，乃坏之速而无疑，虚实宜分清楚，一处有一处虚实，处处总此一虚实，周身节节贯串，无令丝毫间断耳。

长拳者，如长江大河，滔滔不绝也。十三势者，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也。棚、捋、挤、按，即乾、坤、坎、离四正方也。采、捌、肘、靠，即巽、震、兑、艮四斜角也，进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也，合之则为十三势也。

原注云：此系武当山张三丰祖师遗论，欲天下豪杰延年益寿。不徒作技艺之末也。



明山右王宗岳太极拳论



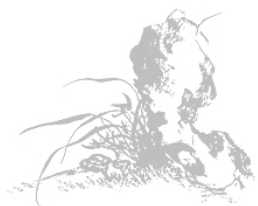
太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力日久，不能豁然贯通焉。虚灵顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋御众之形，快何能为。立如秤准，活如车轮，偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率自为人制，双重之病未悟而。欲避此病，须知阴阳；粘即是走，走即是粘，阳不离阴，阴不离阳；阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬之千里。学者不可不详辨焉。是为论。

一本注云：此论句句切要，并一无字数衍陪衬，非有夙慧，不能悟也，先师不肯妄传，非独择人，亦恐枉费功夫耳。



肆

十三势行功心解



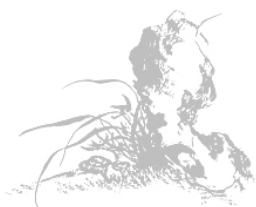
以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨；以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虞，所谓头顶悬也；意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变转虚实也。发劲须沉着松净，专注一方；立身须中正安舒，支撑八面。行气如九曲珠，无往不利（气遍身躯之谓）；运动如百炼钢，无坚不摧。形如搏兔之鹞，神如捕鼠之猫。静如山岳，动如江河。蓄劲如开弓，发劲如放箭。曲中求直，蓄而后发。力由脊发，步随身换。收即是放，断而复连；往复须有折叠，进退须有转换。极柔软，然后极坚刚；能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为轴。先求开展，后求紧凑。乃可臻于缜密矣。

又曰：彼不动，己不动；彼微动，己先动。劲似松非松，将展未展；劲断意不断。

又曰：先在心，后在身。腹松气敛入骨。神舒体静，刻刻在心。切记一动无有不动，一静无有不静。牵动往来气贴背，而敛入脊骨。内固精神，外示安逸。迈步如猫行，运劲如抽丝。全身意在精神，不在气。在气则滞。有气者无力，无气者纯刚。气若车轮，腰如车轴。



十三势歌诀

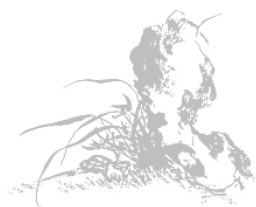


十三总势莫轻视，命意源头在腰际。
 变换虚实需留意，气遍身躯不少滞。
 静中触动动犹静，因敌变化示神奇。
 势势存心揆用意，得来不觉费功夫。
 刻刻留心在腰间，腹内松净气腾然。
 尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。
 仔细留心向推求，屈伸开合听自由。
 入门引路需口授，功夫无息法自修。
 若言体用何为准，意气君来骨肉臣。
 想推用意终何在，益寿延年不老春。
 歌兮歌兮百四十，字字真切义无遗。
 若不向此推求去，枉费工夫貽叹息。



陆

打手歌、又歌



1.打手歌

棚掇挤按须认真,上下相随人难进。
任他巨力来打我,牵动四两拨千斤。
引进落空合即出,沾粘连随不顶丢。

2.又歌

轻则灵,灵则动,
动则变,变则化,
彼不动,己不动,
彼微动,己先动,
似松非松,将展未展,
劲断意不断。



乾隆旧抄本 太极拳歌诀六首



(一)

顺项贯顶两膀松，束烈下气把裆撑。
胃音开劲两捶争，五指抓地上弯弓。

(二)

举动轻灵神内敛，莫教断续一气研。
左宜右有虚实处，意上寓下后天还。

(三)

拿住丹田练内功，哼哈二气妙无穷，
动分静合屈伸就，缓应急随理贯通。

(四)

忽隐忽现进则长，一羽不加至道藏。
手慢手快皆非似，四两拨千运化良。

(五)

棚掇挤按四方正，采捌肘靠斜角成。
乾坤震兑乃八卦，进退顾盼定五行。

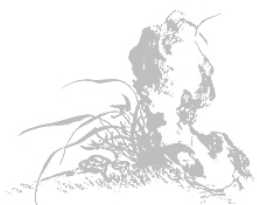
(六)

极柔极刚极虚灵，运若抽丝处处明。
开展紧凑乃缜密，待机而动如猫行。



捌

太极拳真义



无形物象(忘其有己),全身透空(内外合一),
应物自然(随心所欲),西山悬磬(海阔天空)。
虎吼猿鸣(锻炼阴精),泉清水净(心死神活),
翻江播海(无气流动),尽性立命(神定气足)。

玖

八字歌

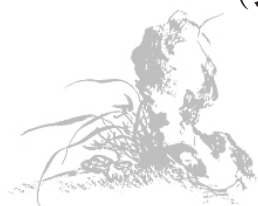
棚掇挤按世界稀,十个艺人十不知。
能若轻灵并坚硬,粘连黏随俱无疑。
采捌肘靠更出奇,行之不用费心机。
果得粘连黏随者,得其圆中不支离。^①

注:①意为如真正懂得了粘连黏随的道理,即为懂得太极拳之完整精神,而不是零碎的知识了。



拾

心会要诀 (又名三十七心会论)



腰脊为第一之主宰，喉头为第二之主宰，
心地为第三之心宰，丹田为第一之宾辅，
掌指为第二之宾辅，足掌为第三之宾辅。

拾壹

周身大用歌 (又名三十七周身大用歌)

一要心灵与意静，自然无处不轻灵，
二要遍身意流行，一定继续不能停，
三要喉头永不抛，向尽天下众英豪，
如询大用缘何得，表里粗精无不到。

李雅轩

杨氏太极拳法

精解

371

第四部分
附录



拾贰

十六关要诀

旋之于足，行之于腿，纵之于膝，活泼于腰，灵通于背，神贯于顶，流行于气，运之于掌，通之于指，敛之于髓，达之于神，凝之于耳，息之于鼻，呼吸于肺，往来于口，浑噩于身，全体发之于毛。

拾叁

功用歌

轻灵活泼求懂劲，阴阳相济无滞病。
若得四两拨千斤，开合鼓荡主宰定。

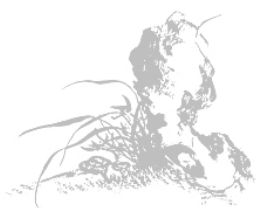
拾肆

撒放秘诀

一曰擎：擎起彼身借彼力；二曰引：引到身前劲始蓄；
三曰松：松开我劲勿使屈；四曰放：放时腰腿认端的。



五 字 诀



李雅轩

杨氏太极拳法

精 解

373

一曰心静

心不静，则不专，一举手，前后左右全无定向，故要心静。起初举动未能由己，要悉心体认，随人所动，随屈就伸，不丢不顶，勿自伸缩。彼有力，我亦有力，我力在先，彼无力，我亦无力，我意仍在先，要刻刻留心，挨何处心要用在何处，须向不丢不顶之中讨消息，从此做去，日积月累，便能施于身，此全是用意，不是用劲，久之，则人为我制，我不为人所制矣。

二曰身灵

身滞，则进退不能自如，故要身灵。举手不可有呆象，彼之力方侵我皮毛，我之意已入彼骨里，两手支撑，一气贯串，左重则左虚，而右已去，右重则右虚，而左已去，气如车轮，周身俱要相随，有不相随处，身便散乱，便不得力，其病于腰腿求之，先以心使身，从人而不从己，后使身能从心，由己乃是从人，由己则滞，从人则活，能从人手上便有分寸，量彼劲之大小，分厘不错，权彼来之长短，毫发不差，前进后退，处处恰合，功弥久而技弥精矣。



三曰气敛

气势散漫,便无含蓄,身易散乱,务使气敛入脊骨,呼吸通灵,周身罔间,吸为合为蓄,呼为开为发,盖吸则自然提得起,亦拿得人起,呼则自然沉得下,亦放得人出,此是以意运气,非以力使气也。

四曰劲整

一身之劲,练成一家,分清虚实,发劲要有根源,劲起于脚跟,主于腰间,形于手指,发于脊背,又要提起全副精神,于彼劲将出未发之际,我劲已接入彼劲,恰好不先不后,如皮燃火,如泉涌出,前进后退,丝毫不乱,曲中求直,蓄而后发,方能随手奏效,此谓借力打人,四两拨千斤也。

五曰神聚

上四者具备,总归神聚,神聚则一气鼓铸,练气归神,气势腾挪,精神贯注,开合有致,虚实清楚,右虚则左实,左虚则右实,虚非全然无力,气势要有腾挪,实非全然占煞,精神要贵贯注,紧要全在胸中,腰间运化,不在外面,力从人借,气由脊发,胡能气由脊发、气向下沉,由两肩收于脊骨,注于腰间,此气之由上而下也,谓之合,由腰形于脊骨,布于两膊,施于手指,此气之由下而上也,谓之开。合便是收,开即是放,懂得开合,便知阴阳,到此地位,功用一日,技精一日,渐至从心所欲,罔不如意也。

