

太极推手精义

--汪永泉

一、关于劲

老拳谱中讲的劲法很多，也比较繁琐。这里我着重对滚、错、折、磨、弹、冷、正、侧、定、断、刀、锯、拍、掸、拽、擎、踏、重、离这十九种比较重要的劲法作些解说：

（一）滚劲：“滚”是沿立圆轨迹旋转的意思。与对方一接触，就在接触点上根据接触方式，向上、向下或向侧前、侧后方滚动。滚动时要内外相合，使对方劲头落空，并将自身的内劲渗入对方体内。

（二）错劲：“错”是前后左右错开对方来力之顶点的意义。在与对方接手时，在接触点不变的情况下，可向前、向后、向左、向右稍转动，避开对方来力的顶端，再将自身的内劲渗入对方体内。

（三）折劲：折劲如翻板。向上下翻滚或内外折动，使对方的来力落空。与对方一接手，接触点就是翻板的正中。翻板向上翻，内劲自下而上地渗入对方体内。翻板向下压，内劲则由上而下地渗入对方体内。

（四）磨劲：“磨”是研磨的意思。接手时，在接触点上沿平圆轨迹转动，手与肘相互配合，恰似在研墨。圆圈的大小要根据对方来力的大小而定。对方为大则圈大，对方力小则圈小。手、肘由内向外磨转时，要有抛出之意，来力必被甩出。由外向内磨转时犹如漩涡向里旋卷，使来力坠入漩涡之中。

（五）弹劲：即是弹簧力。在用弹劲时要先蓄后发。弹劲是先借对方之力压缩弹簧，然后猛然撒放，将对方弹出。弹簧力取决于内气的鼓荡和体内“钟锤”的前后摆动。

（六）冷劲，发冷劲要突然。看准对方身体的重要部位，以短暂、刚健的内劲突然击之。冷劲实为柔中刚、软中硬的厉害劲法，击到对方躯体上虽不伤表皮，却使内脏不适。突发冷劲极易使对方受内伤，故不可轻易使用。

（七）正劲：即上直之劲。与对方一接手，要很快听出对方来劲的方向。凡来劲都有两端，一端是劲头，一端是劲源。对方劲头无论有什么变化，劲源始终与劲头保持直线联系。迎面直接对方的来力，通过其劲头控制其劲源即为正劲。

（八）侧劲：与对方一接手，即避开对方来力的顶峰（即劲头的正面）转接顶峰周围（即接侧），然后利用侧点控制对方的劲源，并由侧点向对方劲派发内劲将其击出。接侧点和发侧劲都是为了避开对方来力的正顶，迂回进攻。

（九）定劲：与对方接手后，首先要听对方力的变化情况，如果对方旋转灵活毫无定向，此时发之必然落空。必须先把对方灵活变动的身

河南省宁陵县白蜡杆加工厂3至5米白蜡杆为太极大杆（抖杆）、大枪等训练表演指定唯一专用器械，引领纯天然时尚，打造武术器械精品！

网址 <http://www.21wulin.com> 销售热线 0371—65151997 13653836336

OICQ:33493757 MSN：wulin886@hotmail.com 3721 网络实名：武术

形定住，然后才能发之。定劲有两种：一种是“指定”，亦称“点定”就是要在对方身体上任何部位，以手指的刺劲，向其劲派上刺点，使对方产生反应，并借此反应发之。第二种是“吸定”。当对方变动不定时，可用手法听出对方来力的方向，用掌心吸引其来力，使对方感觉一空而产生暂时的停滞，我可惜此时机击发对方。

（十）断劲：拳谱中讲“要劲断意不断，使用断劲击发时，亦不能断意，必须在沾、连、粘、随的基础上，掌握对方的中心。然后与对方脱离接触，手距对方身体的远近以利于吸引对方和便于发劲为宜。断后即拍为“断拍”。发拍劲如投石。拍劲影响人的内气。用断劲顺对方来力方向吸引，称为“断吸”或“断引”。用断劲憋住对方的内气，称做“断截”。用断劲要求得机得势，掌握好时机是非常关键的。发断劲时，必须用手法找出对方的缺陷，一断即发。

（十一）刀劲：此劲由“手如刀锯”而来。刀劲是以前臂的尺骨侧为刀切入对方接触处。切入时肘往腰圈上沉坠。刀劲要求短促。向前切要配合以按、挤、采内劲，向后切要配合以采、捋、列内劲。

（十二）锯劲：亦由“手如刀锯”而来。在刀劲未能切入时，前臂立即内旋，用前臂内侧向前或向后锉锯，以肘为后援力。往前锯不奏效就向后锯。使用锯劲时腰圈要摊开与肘虚接。向前锯要配合以采、按、挤内劲，向后锯要配合以采、捋、列内劲。

（十三）拍劲：要求手不用力，腕部灵活不能僵硬。将腰部的内劲由肘通向掌，由掌拍出手外，使用拍劲时，掌不能与肘、腰接死。只有腕部松活，内劲才能出于拍出。拍在对方身上如同把东西从手中投出，对方不应感到疼痛。拍要拍在对方的顶力上，哪里有力就在哪里使用拍劲。对方被拍后，会象皮球那样跳起。如果拍一次不能奏效，可连续拍之，直至将对方拍跳起。

（十四）掸劲：就是要象掸东西那样，用手将内劲掸向对方中心。使掸劲时，自己之手必须离对方的中心近，否则就掸不动对方。发掸劲内劲必须先到手，再由手掸出。只有掸得既快又准，对方才能被击出。

（十五）拽劲：这种劲可看成是向对方扔过去的劲，与拍劲相似。与对方接手时，中指根要虚含，然后手一张，将内劲由中指根拽出。同时要以腰作为后援，才能把对方发出。

（十六）擎劲：在接手时，若遇对方来力的顶点，要先下按其顶点。再微向内含，使对方脚跟提起。然后，立即将肘下沉，朝对方中心发之。

（十七）踏功：与对方接手，我即将心气放松，随之肩肘松沉，手的动作如同足之下踏一样，将内劲踏向对方臀后或足跟。踏劲与采劲相似，踏劲不能用在顶点上，而应用在顶点之侧。踏可有微左、微右、

河南省宁陵县白蜡杆加工厂3至5米白蜡杆为太极大杆（抖杆）、大枪等训练表演指定唯一专用器械，引领纯天然时尚，打造武术器械精品！

网址 <http://www.21wulin.com> 销售热线 0371—65151997 13653836336

OICQ:33493757 MSN：wulin886@hotmail.com 3721 网络实名：武术

微上、微下的变化。踏劲有三种使用方法：1. 踏发：用按、挤、弹簧劲、螺旋劲等劲法与踏劲相混合，将对方发出称为踏发。2、踏离：是踏上对方又急分开，使对方失中，并将对方扑来之势引向自身后侧。绝不能有任何阻拦对方的动作，才能将对方顺利引出。3. 踏断：是踏上对方后再用断拍劲，将对方发出。步骤为：踏上，分开，断拍。

（十八）重劲：是与对方接触时，将自己的松沉劲施放在对方的中心上。自己的内力越充足，对方便越感沉重。

（十九）离劲，在对方欲听我劲时，我要用似离非离、似粘非粘之劲，不让对方听清我之劲点。此劲称为离劲。若对方欲发我时，我还可用离劲引化。同时听清对方的力，再施内劲将对方发出。二、关于点 下面就揉手中怎样区别“实点”、“滞点”、“聚点”、“空点”和“拿点”，怎样运用杨健侯论古钟五个点的发法问题作些解说：“实点”是指对方能够发挥、运用其实力的集中点。不能在这个点上与之相顶。因此，接手时，要设法接触对方实点的周围（即接侧），再由实点之侧面将自身的内劲发出。如果一时找不到对方的实点之侧，可以采用引进落空的方法重接寻找。“滞点”是对方不能灵活变化、不舒服之处。如我用内劲控制住了对方的滞点，对方就不敢再用力顶碰。若顶碰，对方必自跌出。“聚点”是对方内劲凝聚之点、不能灵活变动之处。“空点”是对方没有力或使不出力之处，如果我控制或击发对方的“空点”，对方便无力反抗。只有先将对方引进落空，才能击发对方的空点。“拿点”是用来掌握、控制对方中心的点。“发点”是用来击发对方中心的点。拿点和发点的区别需在学习揉手时，口传心授才能体会清楚。拿点不是发点，有些人将拿点当发点，向拿点击发对方，是不正确的。这样击发，对方不会弹跳而出。杨健侯总把人的身体比做寺庙内悬挂的大钟。大意是说，古钟的中间，有一条垂直的绳线，吊着钟锤可以摆动，钟锤的高低可以自行调节。借钟喻人，可分为四段正点。

（一）五点部位名称如下：1. 顶点。位于人的咽喉下方。2. 上死点。在顶点和灵活点之间。3、灵活点。相当于人的心口处。4. 下死点。在灵活点和下垂点之间。5. 下垂点。位于两胯之中。

（二）各点的性质和作用 1. 顶点：乃点穴之门，故又称绝命点。因它不易动转，是权衡对方身体变动的准星。2. 上死点：因受顶点的牵连而活动范围很小，受力后不易化解，故称死点。3. 灵活点：是人身旋转灵活、最难控制的一处。揉手时要由此点探出反应再击死点。4. 下死点：由于受钟锤下坠的影响，活动范围不大，内劲向此点击发易于奏效。5. 下垂点，位于垂直线最下端，是钟锤所在处。此点在人的两胯之中，因它一动便影响全身，所以通常把它作为稳固下盘之用。

以上各点分布在一条垂直线上，相互间都有连带关系。例如：上死点和下死点的中间是灵活点，因此这两个点又都含有灵活性。一旦被击时，都会受到灵活点的影响而变灵活。当对方的上死点转变灵活后，

河南省宁陵县白蜡杆加工厂3至5米白蜡杆为太极大杆（抖杆）、大枪等训练表演指
定唯一专用器械，引领纯天然时尚，打造武术器械精品！

网址 <http://www.21wulin.com> 销售热线 0371—65151997 13653836336

OICQ:33493757 MSN：wulin886@hotmail.com 3721 网络实名：武术

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>