

UTC-00790

IDS:𠂔 𠂔 𠂔 U+2FF0,U+624C,U+5C65

Radical: 64手 Strokes:15 FS:5

李淑還 編纂：《道教大辭典》，臺北市：巨流圖書有限公司，2003 年 6 月三版一刷，ISBN 957-732-180-1，P. 219

【太極拳】拳術名。爲宋武當派，張三丰祖師所創。按太極陰陽與五行、八卦演變之法，而以掙、攢、擠、按、採、捋、肘、靠，八式爲八卦之式，進步、退步、左顧、右盼、中定，五式爲五行之勢，計爲十三式，以絃、軟、勁、柔中有剛，爲行工之要旨。是以柔克剛術也。名太極拳。

顾留馨 著：《太极拳术》，上海：上海教育出版社，1982 年 9 月第一版，1982 年 9 月第 1 次印刷，统一书号：7150·250，P. 329

三、棚、掇、按、挤推手图解

预备式

两人搭手前,相对站立。相对站立距离,以双方各以两臂向前平举(握拳),拳面相接触为标准。中正安舒地成立正姿势。双方各目视对方面部或目部。各以右(左)足前迈,重心前移,成弓步式,但体重落于两腿之间,便于进攻时偏重在前腿,引化时偏重于在后腿,胸腹中线对向左(右)前约45度许。同时,各以右(左)手向前上棚出,高不过眉,掌心向内,两肩放松,肘尖下沉,腕节之上的外侧,互相粘贴棚住。同时,双方各以左(右)手掌指轻按于对方右(左)肘节之上部位。双方目光各注视对方目部或面部,“眼为心之苗”,便于目测对方的意图和动向。两手



乔超 著:《对太极拳的社会学分析》(The Sociological Analysis on Taijiquan), 河南大学硕士学位论文, 2005年5月, P. 10

(一) 太极拳概述

“太极拳,一名长拳,又名十三势。长拳者,如长江大海,滔滔不绝也。十三势者棚、掇、挤、按,采、捋、肘、靠,进、退、顾、盼、定也。棚、掇、挤、按即坎、离、震、兑。四正方也;采、捋、肘、靠即乾、坤、艮、巽,四斜角也。此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定,即金、木、水、火、土也。此五行也。合而言之,曰十三势。”¹这是清代著名武术家王宗岳对太极拳的释名。从“太极拳论”中可以看出,太极拳曾被称为“长拳”和“十三势”。另外,还有“绵拳”及“软手”之说。今天,只所以太极拳受到众多人们的喜爱,是因为其蕴涵着丰富的哲理思想,如“两一说、阴阳说、动静说、气说、体用说、中庸说和太极说等。”²

高壮飞 著:《放人击物——王培生大师的推手艺术》,《精武》,2005年11期, P. 14

远是指放长击远。

关于手法，王老师更有讲究，**棚****掇**挤按这四正手，他定位为四个方位，即**棚**南，**掇**北，挤东，按西。南方丙丁火，其窍位在玄关穴（两眉之间），是**棚**劲的意点，有火炎向上之意；北方壬癸水，其窍位在会阴穴（前后阴之间），是**掇**劲的意点，有水

刘罡、申国卿、王宏 著：《太极拳中的阴阳哲理》(*Yinyang philosophy of Sadowboxing*)，《福建体育科技》(*Fujian Sports Science and Technology*)，2003 年第 1 期，P. 33

3.2.13 进退关系 非进即退，进中有退，退中寓进。太极拳术中，掌运八方，足行五步，通过**棚**、**掇**、挤、按、采、捌、肘、靠，以及拳架中击人、拿人和发人的种种方法，可以表现出多种多样的击技形态，但都必须贯彻“因势利导”的战略原则，遵循“敌进我退，敌驻我扰，敌疲我打，敌退我追”的指导原则，方能“四两拨千斤”，以弱胜强。

樊艺杰、李强 著：《论道家哲学思想与太极拳修练》(*On Daoism Philosophy Thought and Taijiquan Training*)，《湖北体育科技》(*Journal of Hubei Sports Science*)，2001 年第 2 期，P. 11

较陈式太极拳有了进一步的发展,从重外在肢体力量锻炼和内在劲力同时修练的陈式太极拳到注重内在劲力的修练而抛弃了外在肢体力量锻炼的杨式太极拳,进一步强调用意不用力,其实也就是道家哲学的“虚无”、“无为”思想的进一步发展。李雅轩说:“太极拳是无为不为之功夫”。在外观上,杨式太极拳继承和发展了陈式太极拳“丹田内转”和发劲,把陈式太极拳中明显带外形刚劲的发劲内部化,即杨式太极拳发劲要求在意识的引导下在体内完成,由与对方接触的部位发放出去。总的来说,其在外形上要求藏而不露。例如其练拳时就要求:“把手脱开”,即当自己没有手。乍一听,似乎不对,太极拳的主要手法“棚掇挤按”都是手法,乍能没有手呢?其实这正是道家哲学“无为而无不为”思想在指导太极拳锻炼中的体现。根据这个理论——“无为而无不为”,“把手脱开”即可理解为“无手即有手”。

許鼐厚:《太極拳勢圖解》,北平:體育研究社,中華民國十年(1921),P. 56

兩人對立。作右單搭手式。(一)甲以右手掌緣。下切乙腕。(乙隨甲之切)指尖向乙腹部前指。(二)乙屈肱隨甲之切勁。由下退揉。畫下半圓形。經右脇旁上提。至右耳側。(三)乙右手接前之動作。作上半圓形。伸臂前指甲額。(四)甲身向後坐。屈右肱。手貼乙腕。隨其動作。向身側下領。至脇旁作前推勢。

附注。此式可練習太極拳中倒撐猴。及下勢二姿勢。如甲動作即倣倒撐猴勢。乙即倣下勢之動作也。

第七節

搬擠推手法

兩人對立。作右雙搭手式。(一)甲坐身立左肘。向後斜搬乙右臂。(二)乙趁勢下伸右臂。進身向甲肘肘手之接觸點前靠。並以左手肘內肱。向外擠之。(三)甲俯身向前以緩乙力。並橫左手以尺骨。或腕骨。搭乙之上膊骨中間處。使乙臂貼身。並以右手由肱內肘其接觸點前擠之。(四)乙揉身向內走化甲力。坐身立左肘向後斜搬甲之右臂。如(一)甲之動作。(五)甲如(二)乙之動作。(六)如(三)甲之動作。

第八節

單壓推手法