



太極拳推手，如何練？

張耀明 撰稿 101.5.25

太極拳推手是一門「以柔剋剛」、「以靜制動」、「捨己從人」的高深哲學武術。就強身而論，推手一回有一回之益，一年有一年之效。從推手領悟鬆柔心得後再練招式套路，進步比較神速，日後也較有機會一窺太極之祕。因為拳論云：「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用功之久，不能豁然貫通焉。」正確的推手練習，是逐漸體悟懂勁的最佳捷徑。懂勁後愈練愈精，「默識揣摩，漸至從心所欲...」則與孔聖人所說「七十而從心所欲，不踰矩」的修養功夫不謀而合。但如何練推手呢？末學咀嚼太極前輩之「拳經拳論」心得後，整理以下幾個重點供初學者參考。



一、 推手方式～自由推、隨便推。

【說明】開始時兩人先相互頂禮，彼此感激有此因緣互相餵勁而進步。然後以弓步(或平行步) 相互搭手後，開始慢慢地自由推、隨便推。若有一方鬆不了就會被推出去(步法被迫移動)，即為一回合的結束，此為定步推手也。然後彼此再站好搭手重新開始。

【緣由】

十三勢歌訣：「仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。」

→後人教人推手有從平圓推手、立圓推手、四正推手、大履推手等各種方式練習，末學則與大家分享不用學就自然會的的自由推、隨





淡水竹圍張老師太極拳養生班

課程諮詢：0939-525595



便推，此法簡單且無招式可記，然體會鬆柔速度卻很快，因為屈伸開合聽自由，意謂潛能無限，何須被形式綁住。

二、 推手訣竅～不用力，慢慢推。

【說明】一搭手，若感覺手有著力，隨即鬆開。此養「聽」勁，即自我覺察能力也。「快」則一晃眼兒就過了，如何把握當下學習呢？因此「慢」才有機會覺察。

【緣由】

1.拳經云：「其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。」

→手不用力才能形於手。

2.拳論云：「有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝；觀毫釐能禦衆之形，快何能為。」

→慢慢推才能覺察出自己是否有拙力產生。放下用力的念頭，才是練太極之法，否則都是旁門也。

3.拳論云：「蓄而後發。」

→不用力後自然而然便開始蓄勁了，能蓄即能拉弓。如此「鬆沉勁」有消息了，「輕靈勁」指日可待。(鬆沉與輕靈勁之介紹，可參閱拙著「[太極之五種勁道](#)」)

三、 推手心法～捨己從人。

【說明】覺察自我心念，調理我意識的紛惱，捨我後自然能夠從人。佛家亦謂捨得捨得，能捨才能得，真正太極功夫的長進亦是自此開始。此心法如人飲水，冷暖自知，有福慧者得之。

【緣由】

1.拳論：「本是捨己從人，多誤捨近求遠。所謂差之毫釐，謬以千里。學者不可不詳辨焉。」

→能捨己便能從人，先從捨己下手。己在何處？一搭手方知處處有己

2



張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，預防疾病，也能提升內在精神的修養。」
換言之，練拳讓人「心」不老！





淡水竹圍張老師太極拳養生班

課程諮詢：0939-525595



(頂抗)，小捨小鬆、大捨大鬆，放下就自在了！

2.拳論云：「左重則左虛，右重則右杳。」

→不與對方頂抗也。

3.打手歌：「引進落空合即出。粘連黏隨不丟頂」

→欲求鬆柔，須從「不丟」與「不頂」中討消息。

4.拳論云：「人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘，動急則急應，動緩則緩隨。」

→至柔莫若水，能「走化」便能從人。

四、 練推手的注意事項

1. 遇弱小者勿給太大或太快力道，以免對方反應不急而跌倒。

2. 若化不掉對方勁道，自己就大大方方的被推出，勿存同歸於盡的心態拉扯對方，否則學習效果會大打折扣。

3. 不可爲了求勝利而使用搏擊、摔跌等危險招數傷及對方。例如：攻擊對方的襠部、頸部及頭部，使用肘關節，膝關節或頭攻擊對方，用腳蹬、踢或踹對方，雙手抱摔或過肩摔等。此爲推手禁忌，不可輕忽。

祝 大夥兒
練拳愉快

淡水竹圍太極拳養生班 張老師敬上 101.5.25



張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，
預防疾病，也能提升內在精神的修養。」
換言之，練拳讓人「心」不老！

