

學習推手與楊家密傳拳架的體驗談

撰文者: 玲玲

常有朋友問我: 為何要練推手? 推手是什麼?

大多數的人因為有養生的觀念，所以想練太極拳，但若只是隨便練練，與其只能說是太極操，活動筋骨而已，養不了氣且練不出鬆柔，空有練太極拳之名。

我來大安公園之前已有六年的拳齡，學習過數種太極拳法、套路、劍、刀、棍、扇等，也參加過多次省縣市比賽。我勤於練習拳架，忽略了養氣，練拳中耗氣且傷了膝蓋而不自知，而且最重要的鬆柔依然無法體會與學習，我不知如何突破與改善，因緣際會得知韓老師在台北大安公園教推手，因為在互推之中可很明確的體會到自己的拙力，因此開始我學推手的歲月。

韓老師平易近人，為人厚道，其教學方式輕鬆活潑、清楚易懂，而最重要的是韓老師很願意將畢生學習的精華傳授出來。教拳架時，會將每招每式攻防體用的重點教得非常的清楚。教推手時，則是讓學生一再的體驗鬆柔的重要與巧力取勝的攻防技巧，每堂課都有讓我覺得如獲至寶的收穫，無論僅是一招或兩招，招招都既簡單又實用，功夫是需要靠慢慢的累積，所以每週上課是我最期待的事。

學太極拳雖是修身養性，但它也是一門武術，所以我們希望除了養生之外亦能學到體用，而不是只學拳架的外型。拳架是基本功之一，熟練拳架可訓練肢體的協調性，即拳論所提「由著熟而漸悟懂勁」、太極拳經中的「一舉動，周身俱要輕靈，尤須貫串」及行功心解中的「一動無有不動，一靜無有不靜」，均在拳架練習中得之，在慢中求鬆，在慢中細細地體察自己的頭、頸、身、脊、腰、胯、腿等身體每一部位的反應及協調度。然而太極拳與推手此兩種功夫是相輔相成的，太極拳講「以柔克剛」不使用拙力，如何「四兩撥千斤」等是需要特別練習的，先熟練拳架後，推手便是練太極拳的人學習及體驗自身動作是否輕靈貫串的一種方法，並借著練習走化，引進落空、借力使力等技巧讓自己不再使用拙

力。練習推手可檢視自己的根是否深紮，體會自己是否夠鬆柔，若不鬆柔即聽不了勁，同時失去靈敏的反應。這就是學推手與練拳架不同的地方。

原本我認為我已學過很多套拳法，楊家秘傳的拳架對我而言不過是多一套拳架而已，且此套拳法與一般站弓步的拳架差異很大，因為不懂所以並沒有很想學此套拳，但經過韓老師用楊家秘傳的拳架作為教推手的說明，並分析楊秘拳架對基本要領的要求強過其他多種拳架，此差異點是非常重要的。這時我才了解楊家秘傳的拳架很不簡單，它是一套可在練拳架的同時養氣，而且招招可實際運用的拳法，楊秘拳架看似至柔且極慢，但卻是極俱攻防的能力，是一套很值得練習的正統太極拳。

楊家秘傳的拳架與大部份拳架不同之處：

1. 拳架招式重心在後腳(前虛後實):利於攻防靈巧的反應，避免受制於敵方。
2. 每一招式均配合著丹田的呼吸:先有半強迫性的練習吐納，後可達到氣足、有內勁的目的。
3. 招式過程有高有低:有利於走化及發勁的練習。
4. 小架的弓架:為半步進退及跟步的拳架，也是攻防靈巧的呈現。
5. 對基本要領的要求:
 - 含胸拔背:幾乎是背拱如弓。
 - 收尾閭:肚臍朝天。
 - 鬆腰落胯:幾乎是收臀下坐。等等...

雖然動作似乎很誇張，但一旦肢體作到如此的要求時，真可達到穩若泰山、力道十足的境界。

由於楊家秘傳的拳架每招都有攻防的體用，熟練拳架後再配合推手的練習方能了解此拳架是一套非常實用的散手架。

認識及練習楊家秘傳的拳架和推手之後，讓我有非常多的體驗，更增加我練太極拳的興趣，同時也很感謝韓老師的辛苦教授，我期許自己好好的練拳不要辜負老師才好。