

TAIJIQUAN TUI SHOU
WENDA

太极拳推手 问答

沈 寿 著

人民体育出版社

太极拳推手问答

沈 寿 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳推手问答 / 沈寿著. -北京: 人民体育出版社,
2005

ISBN 7-5009-2907-2

I. 太… II. 沈… III. 太极拳-推手 (武术)
-问答 IV. G852.11-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119804 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 9.625 印张 164 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2907-2/G · 2806

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



目 录

1. 什么是太极拳的推手运动? (1)
2. 开展推手运动有些什么好处? (2)
3. 是不是人人都可以练习推手? (2)
4. 为什么说冬季是开展推手运动的大好
季节? (4)
5. 太极拳推手运动有哪些内容? (5)
6. 练太极拳多久方能学习推手? (6)
7. 学习推手的基本程序是怎样的? (6)
8. 为什么学习推手要循序渐进? (7)
9. 推手运动中会不会发生误伤? (8)
10. 我国民间友谊推手有哪些约定俗成的
规则? (10)
11. 为什么通过推手可以检验走架姿势的
正确性? (11)
12. 走架与推手两者的关系如何? (12)
13. 什么叫打手、搯手? (13)
14. 什么叫散手? (14)
15. 什么叫粘手? (15)



16. 练推手就是学打架吗?..... (17)
17. 什么叫出手?..... (18)
18. 什么叫接手?..... (18)
19. 什么叫搭手?..... (19)
20. 什么叫交手、比手?..... (19)
21. 什么叫先手、后手?..... (19)
22. 什么叫高手、低手?..... (20)
23. 什么叫硬手、软手?..... (20)
24. 什么叫“四手”?..... (21)
25. 什么叫补手?..... (21)
26. 什么叫诱手?..... (21)
27. 什么叫顺手、拗手?..... (22)
28. 什么叫“四手不全”?..... (23)
29. 什么叫“着”?..... (23)
30. 太极拳的招法可分为哪几类?..... (24)
31. 什么叫“以招还招”?..... (25)
32. 绝招是破不了的招法吗?..... (25)
33. 什么叫“有人若无人, 无人若有人”?
..... (26)
34. 在推手运动中小个子能推倒大个子吗?
..... (27)
35. 什么叫“柔化自当知斜闪”?..... (28)
36. 什么是“自退法”?..... (29)
37. 被人推倒时应该怎样防护自己?..... (31)



38. 如何区分人体的上、中、下三路?…… (32)
39. 什么叫侧翼?…………… (33)
40. 什么叫吃里、吃外?…………… (33)
41. 什么叫圈内、圈外?…………… (33)
42. 为什么有的人推手常常会被对方逼出?
…………… (34)
43. 推手功夫较深时能达到什么程度?…… (34)
44. 太极拳推手与走架的要领是否一致?
…………… (35)
45. 推手教学为什么特别重视掌握基本要领?
…………… (36)
46. 太极拳推手有哪些基本特点?…………… (36)
47. 如何理解太极拳推手的劲路刚柔?…… (37)
48. 在推手中如何做到以静御动?…………… (38)
49. 顺势借力的方法是怎样的?…………… (40)
50. “四两拨千斤”的方法神秘吗?…………… (42)
51. 什么叫顺势、背势?…………… (42)
52. 太极拳推手为什么不主张使用大力?
…………… (43)
53. 什么叫“以迂为直, 后发先至”? …… (44)
54. 太极拳推手是不是反对“先发制人”?
…………… (45)
55. 什么叫“彼不动, 己不动; 彼微动,
己发动”? …………… (45)



56. 什么叫“不占人先，不落人后”？……（46）
57. 什么叫“遇虚当守，得实即发”？……（46）
58. “正中”“圆满”在推手运动中有什么
意义？……（47）
59. 什么是推手的“四要”？……（48）
60. 沾、粘、连、随四字以何为主？……（49）
61. 推手“四病”的范围指哪些？……（49）
62. 易犯顶、抗毛病的原因何在？怎样避免？
……（51）
63. 什么叫顶劲？……（52）
64. 推手的策略很像大禹治水吗？……（52）
65. 什么叫双重？……（53）
66. 为什么推手不能犯双重的毛病？……（54）
67. 为什么推手也不可犯拖、拉的毛病？
……（55）
68. 什么叫单轻、单重？……（56）
69. 什么是推手的“四则”？……（56）
70. 什么叫化劲？……（57）
71. 什么叫粘劲？怎样粘化？……（58）
72. 什么叫走劲？怎样走化？……（60）
73. 什么叫引劲？怎样引化？……（62）
74. 什么叫拿劲？怎样拿劲？……（64）
75. 什么叫发劲？怎样发劲？……（66）
76. 为什么说化、引、拿、发四种劲别是



- 缺一不可的? (68)
77. 什么叫“以走制敌”? (68)
78. 什么叫内劲? (69)
79. 什么叫太极劲? (70)
80. 怎样锻炼内劲? (71)
81. 内劲是否神秘? (71)
82. 为什么说“劲走圆, 力走直”? (72)
83. 什么叫换劲? 怎样换劲? (73)
84. 为什么说“呆力越大, 巧劲越小”?
..... (74)
85. 什么叫听劲, 怎么听法? (75)
86. 听劲听些什么内容? 其目的何在? (75)
87. 什么叫喂劲? (76)
88. 什么是问劲、答劲? (77)
89. 什么叫懂劲? (77)
90. 怎样才能达到懂劲的地步? (79)
91. 什么是太极拳的八法? (80)
92. 四隅推手是否只包括采、捌、肘、靠四法?
..... (81)
93. 太极拳推手有无大捋与小捋之分? (83)
94. 为什么说“八法以捌为首”? (83)
95. 推手时如何做到“捌劲不丢”? (84)
96. “捌劲不丢”在竞技中有什么意义?
..... (86)



97. 如何理解“掬”字的含义?..... (87)
98. 为什么说“掬要圆撑”? (87)
99. 揽雀尾的掬式有哪些用法?..... (88)
100. 掬法在推手中如何应用?..... (90)
101. 什么叫掬化?..... (91)
102. 什么叫“掬捋相通”? (91)
103. 怎样使用捋法?..... (92)
104. 什么叫“捋在尺中”? (93)
105. 为什么说“捋要柔顺”?..... (94)
106. 为什么说“捋抱顺且韧”? (94)
107. 使用捋法时必须注意些什么?..... (95)
108. 什么叫“挤靠破捋”? (96)
109. 为什么说“捋挤相通”? (96)
110. 为什么说“挤要横排”? (97)
111. 为什么说“挤排化在先”? (97)
112. 什么叫“轻挤得虚实”? (98)
113. 使用挤法时必须注意些什么?..... (99)
114. 四正推手时如何用挤法?..... (100)
115. 什么叫“按在腰攻”? (100)
116. 什么叫说“按前有一化”? (101)
117. 怎样破双按?..... (102)
118. “采”字的含义是什么?..... (103)
119. 为什么说“采前要轻,采时要实”?
..... (103)



120. 什么叫“拘意莫松”? (104)
121. 为什么说“采拿宜拔根”? (104)
122. 怎样使用采法? (105)
123. 使用采法发放必须注意些什么? (106)
124. 如何破采? (107)
125. 太极拳架中有没有采法? (109)
126. 怎样使用捌法? (110)
127. 使用捌法要注意哪几点? (111)
128. 四隅推手中的捌法何在? (112)
129. 什么叫“肘在屈使”?
- 为什么又说“肘屈勿轻使”? (112)
130. 怎样使用肘法? (113)
131. 太极拳架中有没有肘法? (113)
132. 四隅推手中的肘法何在? (114)
133. 怎样破解肘法? (115)
134. 什么叫“靠在肩胸”? (115)
135. 怎样使用靠法? (115)
136. 四隅推手中是怎样用靠法的? (117)
137. 练推手为什么要学点力学知识? (117)
138. 重心原理在推手中的重要意义何在?
- (118)
139. 人体的重心在哪里? (119)
140. 什么叫重垂线? (121)
141. 什么叫重力? (121)



142. 什么叫底盘?..... (122)
143. 为什么重垂线须保持在底盘范围以内?
..... (123)
144. 什么叫“联合底盘”? (125)
145. 什么叫“得横”? (125)
146. 为什么说“得横即得势”?
为什么要“机势并得”? (126)
147. 什么叫作用点、着力点、发落点?
..... (128)
148. 推手的发落点以什么部位最为相宜?
..... (128)
149. 在推手时, 如何去认识人体裆口与
底盘、中轴的关系?..... (129)
150. 为什么要“侧入, 竖击”? (131)
151. 攻守中如何利用重心高低?..... (131)
152. 物体有几种基本平衡状态?
在推手运动中是否都能应用?..... (132)
153. 在推手中应该怎样去保持肢体的平衡?
..... (133)
154. 什么叫气沉丹田?..... (134)
155. 气沉丹田能使人降低重心吗?..... (136)
156. 人的力气是怎样产生的?..... (137)
157. 如何在推手中合理用力?..... (138)
158. 什么叫顺劲、逆劲?..... (141)



159. 什么叫背劲? (142)
160. 为什么顺劲与逆劲以 90° 直角为分
界线? (142)
161. 拳击与推按的力量哪一种大?
如何合理运用短劲和长劲? (143)
162. 太极拳推手发劲是否应用爆发力?
..... (144)
163. 动作均匀和相连不断在推手中有什么
积极作用? (145)
164. 在推手中怎样利用运动的惯性? (146)
165. 在推手中怎样利用静止的惯性? (147)
166. 关节松沉在推手中有什么重要意义?
..... (148)
167. 在推手中怎样应用弹力原理? (149)
168. 在推手中怎样应用摩擦力原理? (150)
169. 在推手中怎样应用螺旋原理? (152)
170. 为什么推手发劲不可刚硬乏柔? (154)
171. 在推手中怎样利用离心力原理? (155)
172. 钢架和拳架在应用力学原理上有没有
相似之处? (156)
173. 太极拳推手反对做直线运动吗? (158)
174. 小个子能推倒大个子有无力学根据?
..... (159)



175. 练习推手的速度究竟是慢好还是快好?
..... (161)
176. 在推手中怎样应用劲力的刚柔? (162)
177. 在推手中怎样利用反作用力? (165)
178. 推手运动时间长短与体重大小有什么
关系? (167)
179. 体重与惯性有什么关系? (167)
180. 太极拳推手为什么要强调“腰如轴立”?
..... (168)
181. 人体旋转运动应用哪几种基本轴?
它们与推手运动的关系如何? (169)
182. 为什么行拳必须近身? (170)
183. 为什么说“劲起于脚、发于腿”? ... (170)
184. 太极拳走架或推手时,
迈步是高些好还是低些好? (172)
185. 为什么说“步大不灵, 步小不稳”?
..... (172)
186. 参加推手比赛的人是练大架好,
还是练小架好? (174)
187. 走架用大架、推手用小架行不行? '
..... (175)
188. 什么叫步法上的双重? (176)
189. 为什么步法也不能犯双重? (176)
190. 马步算不算双重? (176)



191. 什么叫套步? (177)
192. 什么叫合步? (177)
193. 什么叫“套封”“插逼”? (178)
194. 为什么说“步趋身要涌”? (178)
195. 什么叫顺步? 什么叫拗步? (179)
196. 什么是顺步推手? (179)
197. 合步推手可否称为“拗步推手”? ... (180)
198. 合步与套步推手是否都应练习? (180)
199. 什么叫换步? 其作用何在? (180)
200. 什么叫上步? (180)
201. 什么叫横步? 其作用何在? (181)
202. 什么叫进步? (181)
203. 什么叫斜步? (181)
204. 什么叫退步? (182)
205. 什么叫撤步? (182)
206. 为什么说“直退易溃, 斜撤得横”?
..... (182)
207. 为什么说“上下相随人难侵”? (183)
208. 活步推手竞赛时, 为什么不可“站煞”?
..... (185)
209. 什么叫步型? 什么叫步法? (186)
210. 太极拳有哪几种步型? 在推手时是否
都可应用? (186)



211. 太极拳有哪几种步法？在推手时是否都可应用？…………… (189)
212. 为什么有的人参加推手竞赛时，退后一大步就自动地出了圈外？…… (191)
213. 怎样练习“磨转步推手”？…………… (191)
214. 为什么说大功架推手较易练出腰腿劲？…………… (192)
215. 插步有哪几种？倒插步的特点何在？…………… (192)
216. 什么叫“内门”“外门”？…………… (193)
217. 什么叫上、中、下发劲？…………… (194)
218. 什么是“推手放劲三气法”？…………… (195)
219. 什么是单练？如何单练？单练在推手训练中的作用如何？…………… (196)
220. 什么叫“远拳、近肘、贴身靠”？… (198)
221. 什么叫行步？它在推手中的作用如何？…………… (199)
222. 步法在推手中有何重要意义？…………… (200)
223. 只练太极拳技击不练推手行不行？… (201)
224. 呼吸是随功架的开合而开合，还是纯任其自然？…………… (201)
225. 与人交手比试时，心里老发慌，影响技术发挥怎么办？…………… (203)



226. 什么叫明手? 什么叫暗手? (205)
227. 什么叫“打来不许见, 见了不足算”?
..... (205)
228. 太极拳推手有障眼法吗? (206)
229. 什么是“采捌闭棚”? (206)
230. 勾手在推手中有无用处? (206)
231. 陈、杨、吴、武、孙式等多学派的
太极拳推手是否采用相同的八法? ... (207)
232. 打杨式太极拳的人可否习练陈式推手?
..... (208)
233. 为什么说“刚柔之中还有刚柔”? ... (209)
234. 什么叫“拳兵同源”? 太极拳推手与
兵法有什么关系呢? (210)
235. 什么叫明劲? 什么叫暗劲? (211)
236. 什么叫沉劲? (212)
237. 什么叫“五步”? (213)
238. 什么叫定劲? (214)
239. 什么叫塌腰? (215)
240. 坐腕、塌腕在推手中的重要性是什么?
..... (215)
241. 什么叫“两手各管一扇门”? (216)
242. 什么叫“开裆”“圆裆”? 在推手运
动中要不要做到开裆、圆裆? (217)



243. 什么是拙劲？什么是呆力？……………（219）
244. 推手要不要强调心静？太极拳谱中
是否有“心静”的要求？……………（219）
245. “用意不用力”这句话中的“不用力”
三字是指“不用拙力”吗？……………（220）
246. 在太极拳推手中，如何去贯彻
“用意不用力”这一要求呢？……………（221）
247. 什么叫“彼有力，我亦有力，我力在先”？
……………（222）
248. 什么叫“彼无力，我亦无力，我意
仍在先”？……………（223）
249. 对方用双手插入我腋窝，然后用蛮力
像推小车一样地推我，如何破解？…（223）
250. 为什么推手时身躯要中正安舒，
不可左右摇晃？……………（224）
251. 什么叫后劲？推手竞赛时要有后劲吗？
……………（225）
252. 推手是否应注意底盘功夫？
怎样才能练出底盘功夫？……………（226）
253. “直来横去，横来直去”
是推手的根本原则吗？……………（227）
254. 什么是推手技术的根本原则呢？…………（228）
255. 太极拳推手能否与拳击、空手道、