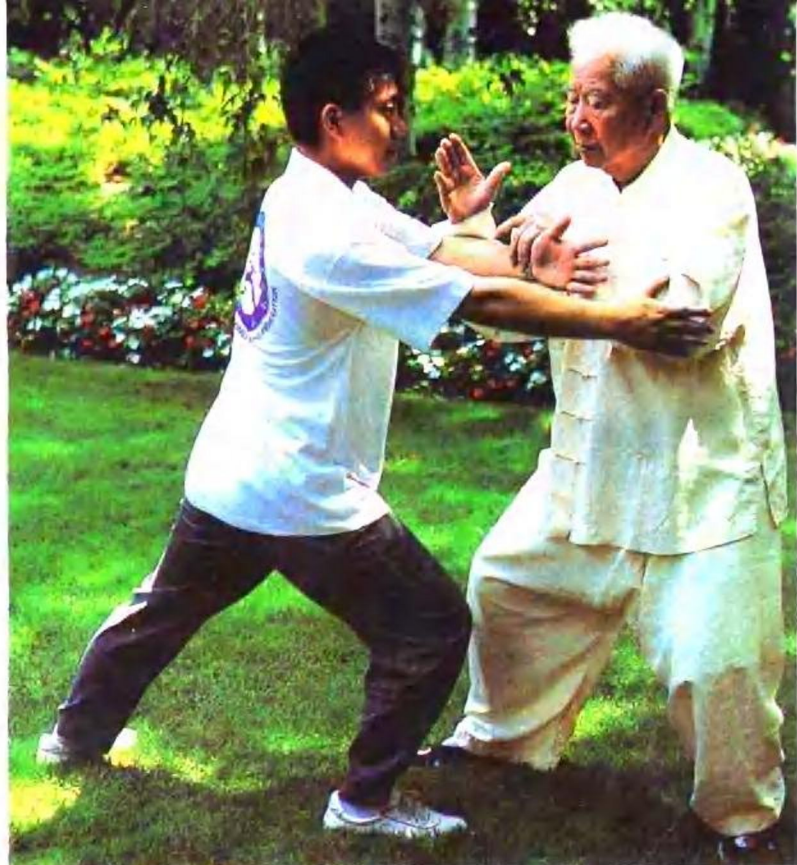




52.11

太极拳走架 推手问答

沈寿 著

人民体育出版社

太极拳走架推手问答

沈 寿 著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

太极拳走架推手问答

沈 寿 著

*

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6.25 印张 124 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10,150 册

*

ISBN 7-5009-1446-6/G·1346

定价:8.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

序

四岁时即开始习武，以后又从太极拳名家傅钟文先生习练杨式太极拳的当代著名武术家沈寿先生，是一个博学慎思、勤于笔耕，在学术上颇有建树的人。几十年来，他在全国各种刊物上发表的文章总计不下 300 篇，而出版的各种武术、气功、导引著作亦有 5 种之多。沈寿先生的文章，不仅在国内学术界有较大影响，有的还曾在国际上引起过轰动；而其著作，也很受读者的欢迎，有的还被出版单位作为精品书再版。

若干年前，当沈寿先生把他的《导引养生图说》书稿交给我时，曾说由于年事已高，这部书稿很可能成为他的最后一部书稿。而我却始终以为，不到实在不能动笔时为止，他的“车”怕是煞不住的。终于，今年初，沈寿先生又将他的两部书稿——《太极拳走架推手问答》和《太极拳论谭》交给了我。使我成为有幸拜读这两部书稿的第一人。

从本世纪 80 年代开始一直到《太极拳论谭》定稿之前，沈寿先生在国内十余种体育刊物上曾发表过大量关于太极拳的论文和随笔；后来，他在决定把这些文章编辑成书后又根据内容的需要补写了一些文章——这些便是他交给我的全部《太极拳论谭》的文稿。

在当代武术界，特别是在习练太极拳的人们当中，沈寿先生以其在太极拳习练上的很深的造诣和在学术上的突出贡献而享有很高的威望。若从武术运动，特别是太极拳运动发展的历史来看，沈寿先生更是一个值得重视的人物。因为，沈寿先生从事太极拳学习、教学 and 研究的年代正是太极拳运动由旧到新发生了很大变化的年代——过去，人们习练太极拳主要是为了技击，而现在主要是为了强身健体；过去，太极拳推手只是人们切磋技艺、提高技击水平的重要手段，而现在，太极拳推手成了国内武术竞技中的正式比赛项目……在这个由旧到新的变化中，沈寿先生无疑是个承上启下的人物——对于传统的东西，他曾下了很大功夫学习过；对于新出现的各种变化，他也曾下了很大功夫进行过研究；对于如何批判地继承我国太极拳术这一优秀的文化遗产，如何使太极拳术更好地为人民造福，沈寿先生都曾发表了很好的意见。由于这些文章出自沈寿先生这样的著名拳宗之手，所以特别值得引起

人们的重视。

沈寿先生学识渊博，他的文章，他的书都很有看头。这一点，当读者读完《太极拳走架推手问答》和《太极拳论谭》这两本书之后，自会有所体会。

《太极拳走架推手问答》是一本好书，我愿以第一读者的名义把这本书推荐给广大太极拳爱好者。

李建章

1996年7月19日

目 录

上编：太极拳走架问答录

1. 练好太极拳有些什么秘诀？有什么捷径可走？
..... (3)
2. 老年人初学太极拳要注意些什么？ (4)
3. 为什么老年人特别适宜打太极拳？ (6)
4. 如何证明打太极拳能延缓衰老？ (7)
5. 打太极拳能防癌吗？ (8)
6. 应用太极拳作为养生保健的手段，每天以
练多长时间为好？ (8)
7. 太极拳为什么要分成陈、杨、吴、武、孙等式？
..... (9)
8. 太极拳“海底针”式是否典出《西游记》
孙悟空大闹龙宫？ (10)
9. 练太极拳时要不要使腰部保持在同一水平线
上？ (10)
10. 为什么初学太极拳时容易发生膝关节疼痛？
..... (12)

11. 练太极拳是要求做到心静，还是只要求做到“神舒体静”？ (13)
12. 太极拳古典歌诀中有“拿住丹田练内功”句，是什么意思？ (15)
13. “太极五捶”一说典出何处？为什么没把“打虎势”和“双峰贯耳”列入其中？ (15)
14. 《十三势行功心解》一文中“形如搏兔之鹑”句，是否有误？ (16)
15. 晨起打太极拳之前为什么最好喝点水？ (16)
16. 为什么最好去绿化地带练拳？ (17)
17. 为什么在昏暗的环境中练太极拳的起脚动作时会感到身躯不稳？ (18)
18. 什么是太极拳的“五法”？ (19)
19. 太极拳的心法有哪些基本要求？ (19)
20. 为什么在走架或推手时思想必须高度集中？ (20)
21. 太极拳的眼法有什么重要性？ (21)
22. 初学太极拳的人在眼法上容易犯哪些毛病？ (21)
23. 太极拳的眼法有些什么基本要求？ (22)
24. 打太极拳对防治视力衰退有没有好处？ (23)

25. 打太极拳时是否要使眼睛似闭非闭? ... (24)
26. 练太极拳时为什么要强调“用意不用力”?
..... (24)
27. 练太极拳时如何结合动作来用意? (25)
28. 练太极拳时如何结合技击来用意? (26)
29. 杨澄甫《太极拳说十要》是哪“十要? 如
何才能更好地记住它? (26)
30. 太极拳有哪些身法? (28)
31. 什么叫立身? (28)
32. 什么叫坐身? (28)
33. 什么叫进身? (28)
34. 什么叫退身? (29)
35. 什么叫回身? (29)
36. 什么叫转身? (29)
37. 什么叫起身? (30)
38. 什么叫伏身? (30)
39. 什么叫翻身? (30)
40. 什么叫侧身? (30)
41. 什么叫披身? (31)
42. 什么叫拧身? (31)
43. 什么叫蹲身? (31)
44. 太极拳的身法有哪些基本要求? (32)
45. 什么叫“提顶吊裆心中悬”? (32)
46. 什么叫“松肩沉肘气丹田”? (33)

47. 什么叫“裹裆护肱须下势”? (34)
48. 什么叫“含胸拔背落自然”? (35)
49. 为什么说“拳打千遍, 身法自然”? (35)
50. 什么是“身法十三条”? (36)
51. 究竟什么是腾挪、闪展? (36)
52. 什么是“身法十要”? (37)
53. 什么叫“尻道上提”? (38)
54. 什么叫“大功架”? 什么叫“四平架”?
..... (38)
55. 如何理解学练太极拳架式可大可小、姿势可高
可低? (39)
56. 杨班侯晚年练的是“杨式小架”太极拳吗?
..... (40)
57. 太极拳对头、面部的具体要求是怎样的?
..... (41)
58. 太极拳对身躯各部的具体要求是怎样的?
..... (42)
59. 太极拳对上肢各部的具体要求是怎样的?
..... (43)
60. 太极拳对下肢各部的具体要求是怎样的?
..... (44)
61. 太极拳为什么特别强调立身中正? (45)
62. 什么叫“偏中求正”? (46)
63. 太极拳手法的特点是怎样的? (47)

64. 太极拳的手法是不是“方圆兼备”的？
..... (47)
65. “圆运动”在生理上、技击上有什么优点？
..... (48)
66. 为什么打太极拳必须“先求开展，后求紧凑”？ (49)
67. 为什么打太极拳不宜过于开展或过于紧凑？
..... (49)
68. 什么叫“转腕旋臂”？ (50)
69. 为什么要转腕旋臂？ (51)
70. 什么叫“缠丝劲”？ (52)
71. 什么叫“抽丝劲”？ (52)
72. 如何理解“转腕旋臂”与“缠丝劲”两者的
关系？ (52)
73. 什么叫“开合劲”？ (53)
74. 什么叫吞、吐？ (53)
75. 太极拳有哪些手型？ (54)
76. 太极拳的掌型是怎样的？ (54)
77. 太极拳的拳型是怎样的？ (54)
78. 太极拳的钩型是怎样的？ (55)
79. 钩手的技击意义是怎样的？ (55)
80. 太极拳的指型是怎样的？ (55)
81. 什么叫“戳拳”？ (56)
82. 太极拳有几种手法？ (56)

83. 太极拳的手法是哪 96 种? (56)
84. 为什么说“太极无法，动即是法”? (57)
85. 太极拳与健身体操有什么区别? (58)
86. “棚”与“捧”有什么区别? (59)
87. “掤”与“搬”有什么区别? (60)
88. “捌”与“掀”有什么区别? (60)
89. “采”与“拿”有什么区别? (61)
90. “沾”与“粘”有什么区别? (61)
91. 格手与勒手有什么区别? (62)
92. 回手与环手有什么区别? (62)
93. “看”与“护”有什么区别? (62)
94. 什么叫抱手? (62)
95. 什么叫担手? (63)
96. 什么叫拂手? (63)
97. 什么叫藏手? (64)
98. 什么叫捞手? (64)
99. 什么叫拴手? (65)
100. 怎样分清推、探、扑等三手? (65)
101. 什么叫化手? (65)
102. 什么叫分手? (65)
103. 单鞭一式包含了哪几种手法? (66)
104. 什么叫拆手? (66)
105. 什么叫贯手? (66)
106. 太极拳走架时，采、捌、肘、靠等四手

表现在哪些拳式中？	(66)
107. 太极拳的步法有哪些基本要求？	(67)
108. 什么叫“迈步如猫行”？其诀要在哪里？	(68)

下编：太极拳推手答疑

1. 为什么说“步大不灵，步小不稳”？	(73)
2. 参加推手比赛的人是练大架好，还是练小 架好？	(74)
3. 走架用大架、推手用小架行不行？	(75)
4. 什么叫步法上的双重？	(75)
5. 为什么步法也不能犯双重？	(76)
6. 马步算不算双重？	(76)
7. 什么叫套步？	(77)
8. 什么叫合步？	(77)
9. 什么叫“套封”、“插逼”？	(77)
10. 为什么说“步趋身要踊”？	(78)
11. 什么叫顺步？什么叫拗步？	(78)
12. 什么是顺步推手？	(79)
13. 合步推手可否称为“拗步推手”？	(79)
14. 合步与套步推手是否都应练习？	(79)
15. 什么叫换步？其作用何在？	(79)
16. 什么叫上步？	(80)
17. 什么叫横步？其作用何在？	(80)

18. 什么叫进步？	(80)
19. 什么叫斜步？	(80)
20. 什么叫退步？	(80)
21. 什么叫撤步？	(80)
22. 为什么说“直退易溃，斜撤得横”？	(81)
23. 为什么说“上下相随人难侵”？	(81)
24. 活步推手竞赛时，为什么不可“站煞”？	(83)
25. 什么叫步型？什么叫步法？	(84)
26. 太极拳有哪几种步型？在推手时是否都可应用？	(85)
27. 太极拳有哪几种步法？在推手时是否都可应用？	(87)
28. 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？	(89)
29. 怎样练习“磨转步推手”？	(90)
30. 为什么说大功架推手较易练出腰腿劲？	(90)
31. 插步有哪几种？倒插步的特点何在？ ...	(91)
32. 什么叫“内门”、“外门”？	(92)
33. 什么叫上、中、下发劲？	(92)
34. 什么是“推手放劲三气法”？	(93)
35. 什么是单练？如何单练？单练在推手训练中的作用如何？	(94)

36. 什么叫“远拳近肘贴身靠”? (96)
37. 什么叫行步? 它在推手中的作用如何?
..... (97)
38. 步法在推手中有何重要意义? (98)
39. 只练太极拳技击不练推手行不行? (99)
40. 呼吸是随功架的开合而开合, 还是纯任
其自然? (99)
41. 与人交手比试时, 心里老发慌, 影响技术
发挥怎么办? (100)
42. 什么叫明手? 什么叫暗手? (103)
43. 什么叫“打来不许见, 见了不足算”?
..... (103)
44. 太极推手有障眼法吗? (103)
45. 什么是“采捌闭棚”? (104)
46. 勾手在推手中有无用处? (104)
47. 陈、杨、吴、武、孙式等各学派的太极拳
推手是否采用相同的八法? (105)
48. 打杨式太极拳的人可否习练陈式推手?
..... (105)
49. 为什么说“刚柔之中还有刚柔”? (107)
50. 什么叫“拳兵同源”? 太极推手与兵法有
什么关系呢? (107)
51. 什么叫明劲? 什么叫暗劲? (109)
52. 什么叫沉劲? (109)

53. 什么叫“五步”? (110)
54. 什么叫定劲? (111)
55. 什么叫塌腰? (112)
56. 坐腕、塌腕在推手中的重要性是什么?
..... (112)
57. 什么叫“两手各管一扇门”? (113)
58. 什么叫“开裆”、“圆裆”? 在推手运动中
要不要做到开裆、圆裆? (114)
59. 什么是拙劲? 什么是呆力? (116)
60. 推手要不要强调心静? 太极拳谱中是否有
“心静”的要求? (116)
61. “用意不用力”这句话中的“不用力”三
字是指“不用拙力”吗? (117)
62. 在太极拳推手中, 如何去贯彻“用意不
用力”这一要求呢? (118)
63. 什么叫“彼有力, 我亦有力, 我力在先”?
..... (119)
64. 什么叫“彼无力, 我亦无力, 我意仍在先”?
..... (119)
65. 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? (120)
66. 为什么推手时身躯要中正安舒, 不可左
右摇晃? (121)
67. 什么叫后劲? 推手竞赛时要有后劲吗?

- (121)
68. 推手是否应注重底盘功夫？怎样才能练出
底盘功夫？ (122)
69. “直来横去，横来直去”是推手的根本原
则吗？ (124)
70. 什么是推手技术的根本原则呢？ (124)
71. 太极推手能否与拳击、空手道、跆拳道、
泰拳或自由搏击接手一比高下？ (125)
72. 太极推手有哪些吸引人的地方？ (127)
73. 什么叫抖劲？ (128)
74. 什么叫卷劲？什么叫放劲？ (128)
75. 发劲会使内气逸出而影响健康吗？ (128)
76. 为什么说“心力不坚，则无劲健”？ ... (129)
77. 什么叫“空劲”？ (129)
78. 什么叫“结劲”？ (130)
79. 补泻气力的基本原理是怎样的？ (130)
80. 推手中发生两力互顶时，为什么往往双方
都不肯放开？ (131)
81. 什么叫“太极不动手，动手非太极”？
..... (132)
82. 什么叫“快太极”？兼练“快太极”对提
高推手技术有何作用？ (133)
83. 怎样练习“快太极”？有哪些注意事项？
..... (134)