

●简化三十七式●四杆●太极拳推手术图解

王辉璞 编著

吴氏太极拳



科学普及出版社

吴氏太极拳

——简化三十七式、四杆、太极拳推手术图解

王辉璞 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

吴氏太极拳是太极拳中的一大流派。本书翔实介绍了太极拳的源流、基础知识，并一招一式地介绍了吴氏简化太极拳三十七式的要领、意念、感觉、用法及吴氏太极四杆，吴氏太极推手。本书图文并茂，所编写的吴氏简化式太极拳完全继承了老式太极拳的优点，并具有易学、易懂、易掌握等特点，是太极拳爱好者的良师，是慢性病患者的益友。

书中还附有太极拳古典精论白话释义；太极十三刀、剑。

(京)新登字 026 号

吴氏太极拳

——简化三十七式、四杆、太极拳推手术图解

王辉璞 编著

责任编辑：肖 叶

摄 影：田立国

封面设计：朱照洗

技术设计：王震宇

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路 32 号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

三二〇九印刷厂印刷

*

开本：787×1092 毫米 1/16 印张：10 字数：256 千字

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印数：1—5 000 册 定价：6.00 元

ISBN 7-110-02370-2/G·637

0 1 1 0 1 1

前 言

太极拳，被誉为是中国之瑰宝，几千年来，这项古老而优秀的传统体育，不仅在中国城乡形成了群众性的锻炼热潮，而且已广泛传播到世界各国。太极拳它那柔、缓、圆、匀的动作特色，以及能使练者获得防病、治病、防身、健身和推迟衰老的显著效益，为各国人民所风靡。随着中外人民更广泛地友好往来，太极拳在世界体育运动的范畴里，现已列入亚运会的比赛项目，太极拳在不久的将来，定会进入奥运会。

著者曾随杨瑞霖（禹廷）大师习八十三式（326 动）吴氏太极拳多年，并有大师兄王力泉（培生）的协助辅导，及有王子英、李子固、曹幼甫等老前辈的指点，使得对吴式太极拳多有进益。本人多年和王力泉（培生）密切合作，把原来老架子八十三式（326 动）删定为三十七式（178 动），招式的顺序也按运动量的大小作了适当的安排，先将运动量较小的招式和四肢活动发展平衡的动作放在前面，次将运动量较大和运动强度大一些的动作放在中间，最后将招式较轻的动作放在后面作收式。使运动量逐渐下降，以利记忆和学习。通过简化之后的三十七式，只需 15 分钟左右即可将全套打完，经过多年验证，三十七式完全继承老式全部优点，效果极佳。

历来太极拳家认为太极拳最大的特点，在于“用意不用力”，练到高深处，达到坚如钢，软如绵，不但能增强体魄，而且在技击方面，也能作到难以匹敌。因此本书着重体现这一“用意不用力”的特点，在每一招式或在每一动作当中加入“意念”和“感觉”的说明，并要求每式符合拳理，即“以心行意、以意导气、以气运身”三者合一。这样，倘能仔细揣摩，认真实践，循序渐进，自能做到表里如一，动作随意，意到神随，久而久之，便能达到较高境界。同时，由于有了“意念”和“感觉”，也可以帮助记忆招式的次序，自己检查每一招式的准确性，如没有同样的感觉，即说明所作的动作不符合拳理的要求的，便可及时纠正。

为使太极拳爱好者达到无师自通的要求，故由科学普及出版社出版《吴氏太极拳》一书，书内又加入每个动作的用法等说明，以供爱好者参考学习。本书为使太极拳的读者继续深造，本书编写吴氏太极十三刀和吴氏太极十三剑及作者珍藏数十年的太极古典经论，太极拳真义歌诀和太极拳史小记，奉献给读者。

著者作了上述微薄努力，目的在于发展祖国武术，普及吴氏太极拳，使之有利于增强人民体质，为强国强种而奋斗。本书的拳照有我的师兄王培生（力泉）。我的同行王智魁。学生丁立杰、秦泗花、谢桢、张键参加了编写工作，在编写过程中，邵雷、于秀桢、毕可义、张冰辉、林淑梅、石玉兰、于晶、等人为本书的拍照、抄写、整理出了力，我社副社长林智亭、张广汉、陈关宪、亓魁州、刘兴德等同志给予了大力支持，韩继忠、赵动力、潘新庆同志为本书的编写、体例、审定、出版做了大量工作，辽宁电视台为本书摄制了电视教学片，对此特以致谢。但由于水平有限，尚望吴氏前辈和各地爱好者多加指正。

王辉璞（琢之）

1991 年 10 月 28 日 于丹东

序

太极拳对于健身有着独特作用

我国自古为广大群众不断创造和改进的健身体育，是经过历史考验，具有民族风格和独特内容，非常成熟和丰富多采的。太极拳就是其中之一。解放后，由于党的大力提倡，国家有关部门和有关拳师大力挖掘、整理和发扬，太极拳不仅逐步科学化，它对增强人民体质也是十分有益的。因此，为广大太极拳爱好者所欢迎，并享有很高的国际声誉。

王辉璞先生从师杨禹廷拳师学习吴氏太极拳之后，又经过 40 余年的练习和传授，结合自己的实践和体会，整理和编写这本教材，这对愿意学习吴氏太极拳的同志可以说是个好事。

我练太极拳也快 40 年了（10 年浩劫曾间断），亲身体会练太极拳的好处很多，因为太极拳运动的每一个动作差不多都是全身的运动，作起来能使我们身体的每一部分都获得活动的机会。对神经系统来说，可以解除精神负担和紧张程度。练习太极拳要求“心静”，精神内敛，思想集中，这对整个中枢神经系统，尤其是大脑起着良好的训练作用，这对提高神经系统的机能，加强全身各器官各系统的调节作用，使身体对外界的适应性增强，消除疲劳，恢复健康，增强体质，促进工作和生产都很有好处；对心脏、血管系统，其运动量虽大而不剧烈，能促进血液循环，提高心脏机能，可以改善心肌营养，使心脏的跳动缓和而有力，既可减少体内淤血现象，又可减少动脉硬化之弊；对消化器官，练习太极拳能改进胃肠蠕动，提高消化机能，既可增加食欲，又能免除大便秘结之苦，可以改善消化、吸收的机能；对呼吸器官，练习太极拳，使动作与呼吸自然地结合起来，可以加大呼吸深度，增加肺活量，恢复呼吸运动节律，因而使呼吸器官机能和气体交换得到改善；由于练太极拳加强了支持运动的器官——骨、肌肉及韧带的活动量，血液流入运动器官大大增加，因而改善了组织的营养，加强了再生过程，进而使骨质变得更坚固，肌肉体积增大，收缩能力加强，对寒冷的适应性，对传染病的抵抗力都能相应的加强。经常坚持练习太极拳，无疑可以提高健康水平，增加抵抗能力，甚至可以帮助治病，延长寿命。多一分健康，多一分贡献，多一分幸福，何乐不为呢。

练习太极拳还可以培养人的沉着、冷静、坚毅、耐久、敏感、意志集中等优良品质。

今天我们练习太极拳的目的，除了少数职业拳友外，绝大多数不是为技击，主要是为提高健康水平，增强人民体质，祛病延年，使我们永远保持充沛的精力，更好地为社会主义建设多做贡献。王辉璞先生这本书的出版，是一件可喜的事情，它适应了广大太极拳爱好者的需要，希望这本书能为促进太极拳的普及和提高起到引路作用，愿它得到读者的喜欢。

刘 鹏

太极拳集导引、阴阳、五行、经络学说为一体， 有健身、祛病、技击之妙用

天地玄黄，宇宙洪荒。纵观宇宙，包罗万象。太极者，无极而生，动静之几，阴阳之母

也。此乃“道生一、一生二、二生三、三生万物”。太极这个实体，它本身就是不停运动的，动到一定程序，它亦出现相对静止状态，动则产生阳气，静则产生阴气，宇宙这个统一体，本秋就包含了两个方面，而且一动一静互为其根。三丰祖师修道武当，取敦颐太极之深蕴，用河洛演变之至理，揣周易消长之哲训，纯任自然而作太极拳。太极拳集导引、阴阳、五行、经络学说于一体，有健身、祛病和技击之妙用，因而广泛流传，延至今天。

《吴氏太极拳》一书，今披露于世，可谓为太极拳爱好者带来了福音。

此书对太极拳的健身养生，深入浅出，言之至微。吴氏太极拳，被誉为是中国武术之瑰宝，它架子小巧，而又小中寓大，动作柔和轻松自如，连绵不断，如流水行云，似清风拂柳。盘架时，大脑皮层处于抑制状态，脑神经细胞此时由于脑血液循环的改善，新陈代谢增强，消除疲劳而练功者头脑清醒，思维敏捷，故人称“太极拳是一项高质量的休息运动”。太极拳的呼吸运动采取腹式呼吸，即“气沉丹田”，要求气向下沉，与动作自然配合，使呼吸逐渐做到“深、长、细、缓、匀、柔”，保持腹实胸宽的状态。这对增加肺活量、提高肺脏的通气和换气功能，有良好的作用。通过意念、虚实的变化，使体内经络畅通。而经络是控制整个生命活动的主要系统。

吴氏太极拳经过了几十年的实践检验，对糖尿病、支气管炎、高血压、慢性肠胃病、心脏病、神经衰弱、关节炎等有良好的治疗和预防效果。在防身方面，由于打拳时纯任自然，浑身松静，以心行意，以意导气，以气运身，做到意到、气到、力到。在对方进攻时，巧妙的借彼之力，破坏其平衡，对方稍微一动，我即知其意图，作出敏锐反应，“彼未动，己先动”“意在彼先”、“后发先至”。数年纯功，由听劲而渐悟懂劲，由懂劲而阶级神明，至随心所欲，功至此，时，“四两拨千斤”之绝技成矣。

王辉璞先生，是我国著名的太极拳家，于1950年，拜当代著名太极拳专家杨瑞霖（禹廷）老师学习太极拳及器械，剑、刀、杆、太极内功与绝技，尽得太极之真谛。40多年如一日，披肝沥胆，苦心钻研，对拳理和功夫都有很深的造诣。先生为推广吴氏太极拳，毫无报酬地教练学员，学员已遍及很多省份，可以说是桃李满天下。辅导站在丹东市已星罗棋布，社员已遍及城乡，直接和间接从学者不下万余人。

先生的高深武学修养，德高望重及和蔼可亲的品质。在中华武术走向世界的今天，先生在百忙中不吝金玉，把太极拳的真谛奉献于世，实乃为中华武术的昌盛寄以殷切的期望。

李和生

辉光似宝，璞玉如金

太极拳（械）乃国之瑰宝，武艺之精华，俗话说：“天下把式是一家”，这句话听起来很亲切，也很在理。武术发展到今天，虽然门派万千，但是万变不离其宗，宗阴阳之哲理，循五行八卦之变迁，这正是吴氏太极拳（械）所崇尚的基本教学要义和体用准则。

王辉璞老师是吴氏太极拳（械）著名教育家杨禹廷老先师的高足，从50年代起就跟随先师学艺修道，受过吴氏太极拳（械）之真传，德艺造诣都很深。

几十年来，王老为吴氏太极拳的传播和研究，奉献了他大半辈子的心血，在社会实践活动中，王老为使太极拳在丹东的传播做出了可贵的贡献，深受广大群众的喜爱和支持。

王老虽然年纪若大，桃李天下，硕果累累，但为了吴氏太极拳的传播，仍在辛勤耕耘和努力进取，真是辉光似宝，璞玉如金，这就是晚辈们对王老的赞叹！

陈 枢



张三丰自画像 杨禹廷珍藏 1966 年赠与王辉璞

张三丰自画像，是张三丰明初时送给岐阳王李文忠的。后在李文忠家藏文物中发现，附记说：经二百余年，画已寸断，请良工精修复，原。此像为杨禹廷珍藏。1966 年赠于作者。



王茂斋

王有林 字茂斋 (1862~1940)。

吴氏太极拳始祖全佑的弟子、吴氏太极拳奠基人之一。

从三十年代起为北方太极拳掌门人。



吴鉴泉

吴爱绅 字鉴泉 (1870~1942)。

吴氏太极拳始祖全佑之子、吴氏太极拳定型者。

第一人开始把吴氏太极拳带到大江以南并传播到海外。



杨禹廷

杨瑞霖 字禹廷

(1887. 11. 14~1982. 11. 15)

吴氏太极拳始祖全佑之再造弟子，王茂斋的高足。吴氏太极拳的继承发扬代表人物。



王辉璞

王辉璞 字琢之 (1912~现在)

吴氏太极拳王茂斋的高足杨禹廷的门弟，吴氏太极拳在辽宁丹东继承发扬代表人。

习太极，明哲理，
健体健心。

徐才

辛未元月

弘揚太極拳精華

張山
1991.2.

弘揚太極拳術
振興民族文化

王唯家
一九九一年
元月

振興中華武士

弘揚民族精神

遵瞻耆於庚午冬黃公敏

弘揚國寶 研練出新

健身益智 振興中華

趙厚九

目 录

前 言 序

第一章 太极拳的基本知识及规律

- 第一节 练太极拳的规律..... (1)
- 第二节 练太极拳应注意的问题及可能出现的现象..... (3)
- 第三节 太极拳基本动作的 13 个规则 (4)
- 第四节 太极拳的基本知识..... (9)
- 第五节 吴氏太极拳的桩步练法 (12)
- 第六节 吴氏太极拳的基本套路 (14)

第二章 吴氏太极拳简化三十七式图解

- 第一节 三十七式动作图解 (17)
- 第二节 三十七式动作路线示意图 (91)

第三章 吴氏太极四杆及图解

- 第一节 吴氏太极四杆的基本知识与基本动作 (92)
- 第二节 吴氏太极四杆的动作图解 (93)

第四章 吴氏太极拳推手术

- 第一节 太极拳推手术八法释义..... (101)
- 第二节 太极拳中机械力学原理..... (102)
- 第三节 太极拳中各种劲的意义..... (104)
- 第四节 太极拳推手术及图解..... (110)
- 第五节 太极推手要义五则..... (121)
- 附录一 吴氏太极十三刀与吴氏太极十三剑..... (124)
- 附录二 吴氏十三剑各势名目及十三字诀释义..... (126)
- 附录三 太极拳真义歌诀授密歌释义..... (129)
- 附录四 太极拳史小记及太极拳史小记栏..... (131)
- 附录五 太极拳古典经论及白话释义..... (137)
- 附录六 学练吴氏太极拳治好多种慢性病实例..... (140)

第一章 太极拳的基本知识及规律

练太极拳必须掌握基本要领，才不致使拳术打成一种另一形式的体操。

太极拳符合生理要求。练习太极拳能帮助我们锻炼身体，健全体魄，坚强意志，提高工作效率。对于某些体弱及患病的人，有帮助恢复体力，促进疾病痊愈的功能，太极拳是一种较好的保健运动。为什么能起到保健作用？太极拳是一种全身的柔和运动，着重思想即意念，有意识地指挥身体的活动，由于用意必须全身松开，不得有僵滞之处，故能全身气流畅，身心欢快，达到健身的目的。

太极拳是符合力学和心理学要求，这两点主要表现在太极拳技击功能方面。力学表现在拳中的重点是如何保持自己的平衡而破坏对方的平衡。在破坏对方平衡时要根据对方的心理表现而变化。

为了达到上述三项要求，在练拳时要按照下面讲的太极拳的基本要领和注意事项进行练习。

第一节 练太极拳的规律

现在学习太极拳的人，大多数都是从练太极拳的“盘架子”开始。往往练习三四个月就说已得入门径。岂知练太极拳是有步骤的，初步应先练马步站桩、川字步桩和一字立体桩1、2等（见后）。把这些基本工夫练到相当程度后，才能学习拳式，而一招一式的练习，非经数月不可，直至各势各式完全纯熟后，再合起来成为全套太极拳。

至于太极拳的架子许多人只知为一套，不知一套中尚有高、平、低三种。初学时为高架子，再学平架子（又称四平架，即眼平、手平、脚平、裆平），最后学低架子。三种架子之中又分大、中、小三种。大架子，要求姿势开展，合乎身体的要求；中架子，要求各势动作不应有太过或不及之处，且能绵绵不断，始终如一；小架子，要求各势紧凑，动作灵敏而迅速。在此三种之中，以小架子为最难。每一招式皆发寸劲，故前进后退步子很小，手与腰腿尤须一致。学此三种架子需要很长时间，决不是一年半载所能收到成效的。初学之时只能学一手或两手不能过多，多则姿势既不能准确，又容易走入油滑的途径，有失太极拳之正义。除戒求速成外，又忌用力，所以过去练拳的人说：“不应快，快则伤气；本来无力而强努力则伤血；如气、血俱伤则能引起内伤，发生疾病。”如练的得法，虽一招一式也能得到其益处。反之，练的不合乎要求，即使每次盘全套架子数遍也不会收到成效。

在练拳时必须舌抵上腭，唇齿相合，以鼻呼吸，身体中正，含胸拔背，沉肩坠肘，头正顶悬，裹裆收臀，上下成一直线，落步分清虚实，处处力求圆满，周身轻灵，眼神视手指之前方。呼吸自然，上下左右相系，无思无虑达于心平气和之境界。而沉气松力，须时时注意，因气沉则呼吸调和，力松则拙力消除。每势都要求外面形式顺，而内部舒适毫不强硬。如此

自能胸膈开展，气血调和，对于身心有莫大功益。反之，如姿势做得不够正确以至距离原则甚远时，则气滞胸膈，浮而不定，既不能得到益处，疾病反由此而生。所以一套太极拳架子至少非得学习半年不可，半年之后，尤须经教师数度详细更正，也非得一年不可。

练拳可比作写字，次数多则势式正确；又如临贴摹写，次数愈多则字迹愈佳。所以，欲切实练工夫，每次盘架子须有三遍（即三套），因第一套为了舒展筋骨，在二遍以上方能增进工夫。养身者则可以不拘，每次半套也可。在练拳时自第一手至末一手，动作迅速与否，均须求其均匀，不可先快后慢或先慢后快，更不可有缺陷、凸凹、断续的地方。势势能连续不断，呼吸能自然，内外能一致，尤须不加思索任自然的练习。练至全部纯熟之后，可将全套各势改为左式（即反式），例如，动作为右手的改为左手，左手改为右手，右脚的改为左脚，左脚的改为右脚，左转的改为右转，右转的改为左转，倘能将全套的左式架子练至绵绵不断和右边一样的时候，那么功夫就更进一步了。因左右均能练习则无偏重之弊，再练右式时更觉得兴味浓厚，此是欲求深造的学者必须知道的一件事。此外，还可以把双手分开来练，先练左手或右手都行，因还要轮换着练，所以不分先后，但必须左右式反复练习，以熟练为主。按照这种程序来练的话，那么，一套太极拳架子可以变成为六套了。在这以后可以学习定步推手、活步推手，再逐次学习大捋、刀、剑、粘杆、散手（即乱采花）等。照规矩练习没有数年纯功夫不能完成上述各项拳械。

总之，学习太极拳必须从缓而进，才能成功。对于初学定步推手法的棚、捋、挤、按四手时，大半不能连贯圆满，须跟随教师或较自己高明的人，经常在一起打轮划圈至纯熟后，再由教师口授棚、捋、挤、按四手的意义。四手能一一分清，练至绵绵不断，腰腿能旋转如意，粘化均能顺手，然后可学拿劲、发劲。这个时候需要找一个对手互相研究练习，先练一种拿劲或发劲，千万不可一劲未通又练他劲，更不可同时练习数种，须知一劲能通，任何劲都能通达，若一劲学不好其他劲也不会学好的。在未练拿劲、发劲之前，须尽量让教师或较自己高明的人任意拿发，视其如何引己，如何拿己，如何发己，拿发之地点在于何处，拿发之时间早迟，拿发之方向正隅，均须以身实地试验，作为悟解之门径，万不可求之过急。定步推手法在太极拳基本功夫中要占首要地位，推手练至相当程度后，又不可专与一人推练，应与多人推练，因人人多不一样，有的性格急躁，有的性格温和，或有手刚、手柔、劲大、劲小、艺浅、艺深之别，均须推练。倘不知如此练习，那么便会遇到熟悉的人能拿能发，不熟悉的人则不能，照这样作下去绝不会达到高深的程度。

其次，活步推手法，要求手、腰、腿三部动作一致，在前进后退时，不可发生沾粘劲忽续忽断的现象。练大捋、粘杆、散手等也不应有此现象发生。自己的手或杆子，至少要有一部分须与对方沾住，若沾不住时，则听劲容易中断，同时也容易使敌乘机来击，于是神经感觉也不能练得灵敏，须要依着沾、粘、连、随四个字的方式方法练习，练至出手或发劲时能使对方不觉为止。

至于散手必须分开单练，不如此则不能随时应用。此外，对于手法、身法、步法尤应注意。步法应进或退，手法宜高或低，身法宜正或侧，均先求自己的姿势顺遂而不背。手法之发出当含有圆形，往返须有折叠。步法之落地，或前或后，或正或斜，当使身体中正，且有封闭敌身之用意，而自己之进退当有升降、上下起落之势。除以上三法外，当求姿势正确，着法纯熟，重心虚实应分清楚，内劲圆活，能补能泻（补气泻力）。如仅求懂劲，专门用功于不规则推手，虽练习很长时间，但仍然疲弱未见显著成效。这是因为练习姿势容易，而内劲比较难练的缘故。