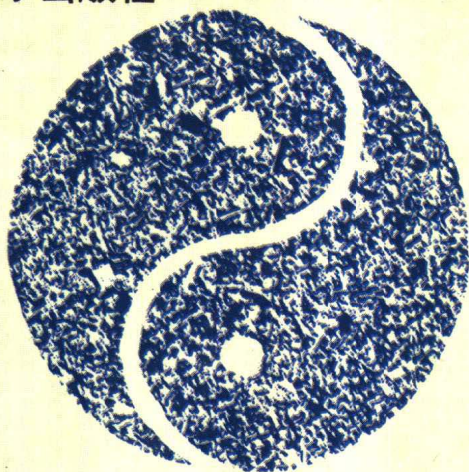


吴式太极拳简化练法



张耀忠 编著

北京体育大学出版社



吴式太极拳简化练法

张耀忠 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

责任校对:青山

责任印制:长立

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳简化练法/张耀忠编著. —北京:北京体育
大学出版社,1993.10

ISBN 7-81003-720-X

I. 吴…

II. 张…

III. ①太极拳,吴式-套路(武术)②套路(武术)-太极
拳,吴式

IV. G852.11

吴式太极拳简化练法

张耀忠 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义小店印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:10.625 定价:12.80元

1993年10月第1版 1996年4月第3次印刷 印数:17101—28100册

ISBN 7-81003-720-X/G·558

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

吴氏太极拳是流行颇广的太极拳种之一，深受太极拳爱好者喜爱。然而，繁难冗长的传统太极拳套路，对于生活节奏快、工作繁忙、锻炼时间少的现代人已不太适用。吴氏太极拳简化练法是著名太极拳家王培生先生在普及吴式太极拳过程中，既适应现代生活，又保留传统特色的新尝试。

笔者随王培生先生习练吴氏太极拳多年，受益颇多，深感吴氏太极拳简化练法更易于普及推广，故将王培生先生传授的吴氏太极拳十六式、太极拳基本八法、太极拳技击术等整理成册，供太极拳爱好者习练参考。此外还将笔者多年来收集到的珍贵的太极拳经论及注解附录书后，供爱好者体悟太极拳奥妙作参考。笔者编写此书的初衷是使其既具有实用技术，又有理论修养；既有养生意义，又包含防身技击功能，供不同层次的太极拳爱好者研习。

在本书的编写过程中，有幸得到关景明、朱中仁、厉勇、弥慧卿、韩治维、杨贵久、刘守泉、冯黎、魏珉和日本友人今井国雄等同道的支持和大力帮助，谨在此一并致谢。

太极拳术奥妙无穷,限于笔者水平,书中的疏漏和不足之处在所难免,诚请明家、同道指正。

张耀忠

1993年6月

目 录

第一章 吴式太极拳十六式·····	(1)
第一节 动作名称·····	(1)
第二节 行功图解·····	(3)
第二章 太极拳基本八法·····	(66)
第一节 太极拳基本八法原理·····	(66)
第二节 养生与技击合一的单式练习法·····	(70)
第三节 大捋单人练习法·····	(102)
第四节 棚捋挤按四正推手单人定步练习法·····	(113)
第五节 棚挤采肘靠捌捋捋按八法循环练习法·····	(127)
第三章 吴式太极拳技击术·····	(134)
第四章 太极内功图解·····	(194)
第五章 《太极拳经》集注·····	(201)
第一节 王宗岳太极拳论集注·····	(201)
第二节 武禹襄太极拳论集注·····	(267)
第六章 太极拳行功歌集注·····	(282)
第一节 王宗岳十三势歌集注·····	(282)
第二节 武禹襄十三势行功心解集注·····	(306)

第一章 吴式太极拳十六式

第一节 动作名称

一、预备式,起式

1. 左脚横移
2. 左脚落平
3. 两腕前棚
4. 两掌下采

二、揽雀尾

1. 左抱七星
2. 右掌打挤
3. 右抱七星
4. 左掌打挤
5. 右掌回捋
6. 右掌前棚
7. 右掌后棚
8. 右掌前按

三、野马分鬃

1. 右掌斜棚
2. 两掌下合
3. 两掌回捋
4. 右肩右靠

5. 左掌回捋

6. 左肩左靠

7. 右掌回捋

8. 右肩右靠

9. 两掌内合

10. 右掌下采

11. 右脚横移

12. 右肩右靠

四、玉女穿梭

1. 右掌翻转

2. 左掌斜棚

3. 左掌反采

4. 两掌前棚

5. 左掌后棚

6. 右掌前按

7. 左掌右转

8. 右掌斜棚

9. 右掌反采

10. 两掌前棚

11. 右掌后棚

12. 左掌前按

13. 两掌内合

14. 右掌下采

15. 右脚横移

16. 右肩右靠

17. 右掌翻转

18. 左掌斜棚

19. 左掌反采

20. 两掌前棚

21. 左掌后棚

22. 右掌前按

23. 左掌右转

24. 右掌斜棚

25. 右掌反采

26. 两掌前棚

27. 右掌后棚

28. 左掌前按

五、左右打虎

1. 两掌将采
2. 两拳并掌
3. 两掌回捋
4. 两拳并掌

六、双峰贯耳

1. 两拳高举
2. 两掌平分
3. 两掌下采
4. 两拳相对

七、搂膝拗步

1. 左掌下按
2. 右掌前按
3. 右掌下按
4. 左掌前按
5. 左掌下按
6. 右掌前按

八、倒撵猴

1. 右掌下按
2. 左掌前按
3. 左掌下按
4. 右掌前按
5. 右掌下按
6. 左掌前按
7. 左掌下按
8. 右掌前按
9. 右掌下按

10. 左掌前按
11. 左掌下按
12. 右掌前按
13. 右掌下按
14. 左掌前按

九、斜飞式

1. 左掌斜棚
2. 左掌下捋
3. 左掌前伸
4. 左肩左靠

十、提手上式

1. 半面右转
2. 左掌打挤
3. 右掌变钩
4. 右钩变掌

十一、白鹤亮翅

1. 俯身按掌
2. 向左扭转
3. 左掌上棚
4. 两肘下垂

十二、云手

1. 左右横捋
2. 左掌平按
3. 右掌平按
4. 左掌平按

5. 变钩开步

6. 左掌平按

十三、弯弓射虎

1. 左掌前棚
2. 卸步回捋
3. 两掌右摆
4. 两拳俱发
5. 两掌左摆
6. 两拳俱发

十四、卸步搬拦捶

1. 退步右搬
2. 退步左搬
3. 左掌右拦
4. 右拳平冲

十五、如封似闭

1. 两掌分捋
2. 两掌平按

十六、抱虎归山

十字手 收式

1. 两掌下按
2. 两掌横分
3. 两掌上棚
4. 两掌沉采
5. 两肘平分
6. 太极还原

第二节 行功图解

预备式：

面朝南站立，两脚并齐。意想阴陵泉用贴，尾骶骨回钩鼻尖。二目平远视。（图 1）

一、太极起式

1. 左脚横移

鼻和右脚大趾上下对正，意念沿右脚二趾，三趾，四趾，小趾，脚外侧，脚后跟（踵），由脚跟顺腿后直上头顶，左脚自动横移，脚大趾沾地。意在右手小指尖。（图 2）

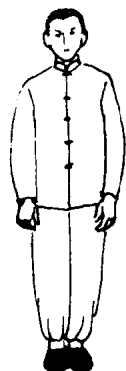


图 1

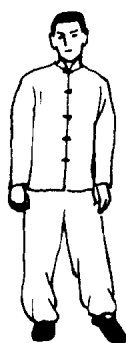


图 2

2. 左脚落平

意想右手小指向右脚外侧后下方指(即右足跟外侧10厘米处),无名指、中指、食指、拇指依次向后下方指,然后,掌根按地,如此左脚大趾、二趾、三趾、四趾、五趾、脚心、脚跟自动依次落平。(图3)

3. 两腕前摆

(1)首先,意想两手指梢节接触地面,然后,意想手指回钩手心,两腕自动向上徐徐棚起。

(2)两腕上升至与肩同高处。意注手心。(图4)



图3



图4

4. 两掌下采

(1)意念转向手背,两臂自然降落,手心有凸手感,手指有舒展之意。

(2)两臂降落至与躯干成 45 度时,意念转向曲池穴,两肘向后平拉,然后,意想肩井穴,身体垂直下降,屈膝蹲身,膝尖与脚趾甲根垂直,拇指贴于股骨两侧,臂弯微弯,小腹微收。(图 5)

二、揽雀尾

1. 左抱七星

(1)松腰,尾骶骨与右脚跟上下对正,鼻尖与右膝盖尖,和右脚尖成一条直线,左臂抬起,左大指甲与鼻尖前后对正,目从左大指上方向前平远视。(图 6)

(2)左掌心转向里,右掌自动抬起至拇指贴近左臂弯。(图 7)

(3)松右肩坠右肘,左脚向前迈进一步,脚跟着地,脚尖扬起。



图 5



图 6



图 7



图 8

2. 右掌打挤

左臂屈横于胸前，右掌心扶左脉门。左脚踏地屈膝前拱；右腿伸直。意在脊背。(图 8)

3. 右抱七星

(1)右掌以食指引导向上沿左掌移动至右掌跟与左拇指相触。目视右食指尖。

(2)右掌继续往右移，至掌心朝西南。眼神随右食指尖转移。左脚跟感到吃力，左脚掌有虚起之意。(图 9)

(3)左脚尖里扣，右掌拇指引导向前渐伸渐转至拇指遥对鼻尖，身体也随之转向正西；右脚跟虚旋内转(图 10)



图 9



图10



图11

(4)面向正西，尾骶骨对正左脚跟微微下坐，右脚尖扬起；左拇指贴近右臂弯，目平视前方。意在左肩。(图 11)

4. 左掌打挤

右臂屈横于胸前。左掌心扶右腕脉。右脚踏地屈膝前拱；左腿伸直。意在脊背。(图 12)

5. 右掌回掳

(1) 意想右指甲盖依次从大到小顺序翻转朝天并含有托天之意，左手以中、无名指托腕脉门
(图 13)

(2) 左膝微屈往后退身。右掌向右前方舒伸再随身后退屈臂微向后转。
(图 14)

(3) 右掌循外弧线运动，左掌不离右腕至两掌腕部靠近右肋时，右肘往右后方微移，使右脚尖扬起；右掌心自然翻转向上，左掌心随转向下。(图 15)

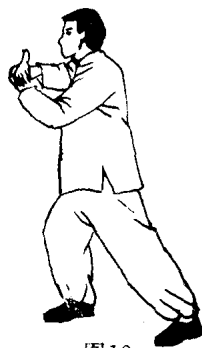


图12

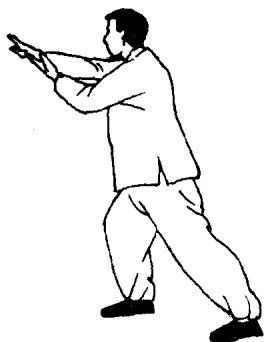


图13



图14



图15

6. 右掌前棚

- (1) 右掌以食指引导由右肋移至左肋前。
- (2) 右掌往左前移, 至右脚落平(图 16)
- (3) 右掌随右膝前拱往右前方移动, 至右臂伸直, 小指与右脚小趾在一条直线上。(图 17)



图16



图17



图18

7. 右掌后棚

- (1) 左膝微起, 往后退身。右手虎口一张自然往右后方移动, 右脚由实变虚。
- (2) 右掌往右后方移动, 至右食指指向东北方, 中指、拇指尖与右外眼角成一直线止。(图 18)

8. 右掌前按

(1)腰微松,右肘尖微向前松垂,右手拇指与嘴角相平,拇指、食指与右肩头成等边三角形(图 19)

(2)右脚尖向左转向正南落平,随之屈膝略蹲。(图 20)。右掌朝正南按出。

(3)右脚落平时,右掌以拇指引导向西南按出;右膝拱出,两脚成了丁八步。目视右食指尖。(图 21)

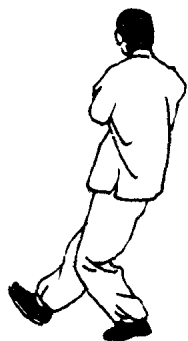


图19



图20



图21

三、野马分鬃

1. 右掌斜棚

右掌按地左脚虚,右肘下沉左膝提,右掌向西南方向斜

伸，左脚向东北方向开步，脚尖沾地。意在右掌，目视右食指尖。(图 22)

2. 两掌下合

两掌垂直下落，左掌靠近右膝，左脚跟自动里收，落平。(图 23)

3. 两掌回捋

(1)右掌捋到右膝，左掌捋到左膝，拱左膝。目视左膝(图 24)



图22

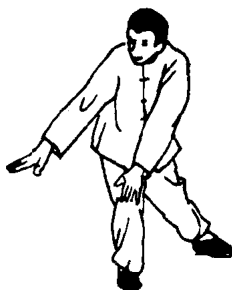


图23



图24

(2)右掌捋到左膝，左掌向上抬起。目视正东(图 25)

(3)左掌移至右肩前上方，坠肘，右掌指尖顺左膝外侧向后下指，右脚收回与左脚靠拢，再向右前方迈进一步，脚跟沾地。目视东南。(图 26、27)

4. 右肩右靠

(1)意想两肩相合，右脚跟落地，两肘相合，右脚落平，两掌心相合，重心移至右脚，右膝前拱。(图 28)

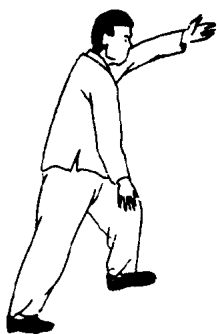


图25



图26



图27

(2)意想右掌合谷穴张虎口,右臂抬起左掌下落,右掌抬起至小指肚与右耳尖相平时再回头看,左臂自动抬起。目视左掌中指指甲。左掌心与左脚外踝骨上下对正,至左脚能自动抬起为度。意在玉枕穴。(图 29)

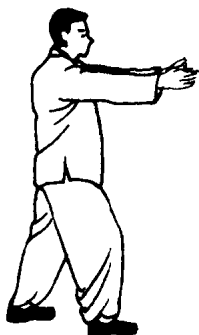


图28



图29