

# 吴式太极拳·

# 剑·推手入门



薛安日 编著

北京体育大学出版社

# 吴式太极拳·剑·推手入门

薛安日 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖  
审稿编辑:鲁 牧  
绘 图:叶 莱

责任编辑:佟 晖  
责任校对:杨为民  
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳·剑·推手入门/薛安日编著. -北京:北京  
体育大学出版社,1999.9

ISBN 7-81051-420-2

I.吴… II.薛… III.①太极拳,吴式-基本知识②  
剑术(武术)-基本知识-中国③推手(武术)-基本知  
识-中国 IV.G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40714 号

吴式太极拳·剑·推手入门

薛安日 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  
北京市英杰印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32  
1999年9月第1版

印张:5.75  
1999年9月第1次印刷

定价:9.50元  
印数:11000册

ISBN 7-81051-420-2/G·362

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

11/1000/0604

## 作者简介



薛安日，男，广州市人，1942年出生。现供职于广州市体委，任广州市体育工会主席。曾兼任广州市武术馆馆长、广州市武术专项组组长。是广东省中医学学会气功研究会顾问、广州市武术协会副主席、广州市太极拳研究会名誉会长；国家级社会

体育指导员。

早年从师全国政协委员、广东南拳名家邓锦涛先生习练内外家武艺；后又师事武术名家、全国武术副秘书长、太极拳泰斗李天骥先生；在上海鉴泉太极拳社两位社长吴英华、马岳梁老师的悉心训练下，继承了吴式太极拳械技法；并曾经得到了张登魁、顾留馨、杨振铎等武林前辈名家的指导，习练各式拳技。

70年代初开始为广州市体委首批太极拳辅导站培训业余教练及辅导员；1978年执教广东省首期全脱产的太极拳辅导员训练班。历年来多次被评为广州市优秀业余教练；1982年被评为“全国职工体育先进

工作者”；1983年入选“全国千名优秀武术辅导员”。

曾于1984年任广州市武术代表队主教练，带队参加“武汉国际太极拳邀请赛”，全队11人取得一等奖金牌10人，二等奖银牌1人。本人兼运动员参加了男子太极剑单项比赛，成绩为该项一等奖之冠。1985年曾作为“广州武术团”成员出访德、瑞、荷、比西欧四国表演、交流。

1989年获“中国体育科学学会先进工作者”称号；1995年被评为“广东省武林百杰”。近年多次应邀赴港、澳作学术交流和讲学。为《新体育》、《武术健身》、《武林》等全国性体育杂志撰文40余篇；撰写出版了《太极拳械300问》（香港万里书店出版）、《简化太极拳中英文对照教学口令挂图》（科普出版社广州分社出版）、《四维太极拳》（广东经济出版社出版）、《吴式太极拳械精选》（北京体育大学出版社出版）等多本专著；近年还发表了《八式健身功》、《气功养生操》、《精简十式太极拳》、《四维太极扇》、《四维太极剑》等精练、实效、内容新颖的练习方法，丰富了全民健身活动内容，深受群众喜爱。此外，还有《中国正宗太极拳》、《吴式太极拳初阶》、《42式太极拳》、《中国太极剑》、《32式太极剑》、《四维太极拳》、《健身三宝》、《运动处方》等多种录影电化教材问世。

## 前 言

吴式太极拳风格独特,以“川字步”的步型,偏中寓正的身型,灵巧、紧凑、圆活、松柔的架式,连贯流畅,虽动犹静的风格特点,使人有温文尔雅的感觉,是武事中之文者,似乎更适宜于文人、妇女去习练。笔者是在辅导群众太极拳运动的教坛上打滚了10年之后于1982年又做学生,师从上海鉴泉太极拳社社长、鉴泉宗师的长女吴英华、女婿马岳梁二位老师学习吴式太极拳的。吴老师练起拳来一丝不苟,架式工整,有稳如磐石、轻若凌云、静谧温文、儒雅大方的风范。80年代中后期,吴、马二老为了贯彻1982年在北京召开的全国武术工作会议精神,从传统吴式老架太极拳中筛选出30个主要架式,编成一个简化套路,称为“吴式精简太极拳”,便于向群众推广、普及。套路成文曾经由上海书店于1988年出版。这个套路布局合理,结构严谨,特色鲜明,动作方位明确,简便易学,用10个课时左右即可完成教学,流畅地演练一趟约需6分钟时间。为了方便读者自学,简记套路和教学上的需要,笔者将套路中每一架式的分解动作编写成四字口令,并将文字稍作改写,进一步明确分解动作的运动过程和方位,学起来就更容易、更规范了。本书对套路图文并茂的介绍足以减少不少自学入门的疑难。

作为学习吴式太极的入门初阶，确是一个标准的范本。

学习了精简的拳架以后，还可以选练剑术，藉以丰富锻炼内容，提高兴趣。传统的吴式太极剑内容丰富，招式凌厉，剑法精妙，较为复杂多变，难度较大，初入门时不易掌握，亦难练得好。因此，为了便于普及推广，笔者从传统套路中拣选了30个式子编成一趟“精简吴式太极剑”，作为吴式太极剑运动的初阶教程。

此外，“推手”也可以在有了一点拳架基础之后进行练习，作为强身健体的一种手段。本书在推荐学习吴式太极拳、剑运动基础套路的同时，向读者介绍了太极推手运动的基本知识和方法，冀作入门的指引。

本书写作的出发点是为吴式太极拳爱好者入门引路，所以，写作的文字尽量明确、精练，配以详细的分解动作插图近380幅。这些插图的原照片均由与我多年交往、一起练拳的几位热心的同志协助摄制，在此顺致谢意。

“入门引路须口授，功夫无息法自修”，相信有了正确的指导，下一番苦功夫之后，每一个练太极拳的爱好者最终都会获得成功，取得满意的锻炼效果。

薛安日

1999年春

于广州天河体育中心

# 目 录

## 第一章 筑 基

- 一、吴式太极拳的特点 ..... (1)
  - (一)身型要求..... (2)
  - (二)步型要求..... (3)
  - (三)手型要求..... (3)
- 二、吴式太极拳的基本功架 ..... (4)
  - (一)步型步法..... (4)
    - 1. 弓 步 ..... (4)
    - 2. 平行步 ..... (4)
    - 3. 马 步 ..... (4)
    - 4. 丁 步 ..... (4)
    - 5. 虚 步 ..... (5)
    - 6. 仆 步 ..... (6)
    - 7. 踢 脚 ..... (6)
    - 8. 蹬 脚 ..... (6)
    - 9. 撩 脚 ..... (6)
    - 10. 摆莲脚 ..... (6)



(二)手型手法·····	(7)
1. 阳 掌 ·····	(7)
2. 阴 掌 ·····	(7)
3. 侧 掌 ·····	(8)
4. 正 掌 ·····	(8)
5. 拳 法 ·····	(9)
6. 勾 手 ·····	(9)
三、吴式太极拳运动要求 ·····	(9)
(一)正·····	(9)
(二)稳 ·····	(10)
(三)舒 ·····	(10)
(四)轻 ·····	(10)
(五)灵 ·····	(11)
(六)柔 ·····	(11)
(七)圆 ·····	(11)
(八)自 然 ·····	(12)

## 第二章 拳术入门

第1势 太极起势 ·····	(17)
第2势 揽雀尾 ·····	(19)
第3势 单 鞭 ·····	(22)
第4势 提手上势 ·····	(23)
第5势 白鹤亮翅 ·····	(25)

第 6 势	搂膝拗步	(27)
第 7 势	手挥琵琶	(30)
第 8 势	上步搬拦捶	(31)
第 9 势	如封似闭	(33)
第 10 势	倒撵猴	(34)
第 11 势	斜飞势	(36)
第 12 势	海底针	(38)
第 13 势	扇通背	(39)
第 14 势	云 手	(40)
第 15 势	左右分脚	(44)
第 16 势	转身蹬脚	(49)
第 17 势	双峰贯耳	(51)
第 18 势	野马分鬃	(52)
第 19 势	玉女穿梭	(55)
第 20 势	下 势	(64)
第 21 势	金鸡独立	(65)
第 22 势	退步打虎	(67)
第 23 势	迎面掌	(68)
第 24 势	转身摆莲脚	(69)
第 25 势	弯弓射虎	(71)
第 26 势	上步迎面掌	(73)
第 27 势	翻身撇身捶	(73)
第 28 势	上步揽雀尾	(75)

第 29 势 单 鞭	.....	(78)
第 30 势 收 势	.....	(79)

### 第三章 剑术入门

第 1 势 起 势	.....	(85)
第 2 势 接剑势	.....	(87)
第 3 势 老叟携琴	.....	(91)
第 4 势 进步遮膝	.....	(93)
第 5 势 扬鞭伏虎	.....	(94)
第 6 势 沛公斩蛇	.....	(95)
第 7 势 洞箫横吹	.....	(97)
第 8 势 撩阴剑	.....	(98)
第 9 势 顺水推舟	.....	(99)
第 10 势 海底擒鳌	.....	(101)
第 11 势 魁星提斗	.....	(102)
第 12 势 回马鞭	.....	(103)
第 13 势 盘头单鞭	.....	(103)
第 14 势 拨云见日	.....	(105)
第 15 势 风飘落叶	.....	(107)
第 16 势 横扫千军	.....	(108)
第 17 势 回马鞭	.....	(110)
第 18 势 单鞭锁喉	.....	(111)
第 19 势 盘根指雁	.....	(112)

IV

第 20 势	妙手摘星 .....	(114)
第 21 势	怀中抱月 .....	(115)
第 22 势	燕子入巢 .....	(116)
第 23 势	乌龙摆尾 .....	(117)
第 24 势	金鸡点头 .....	(119)
第 25 势	转身擒虎 .....	(122)
第 26 势	迎风掸尘 .....	(125)
第 27 势	李广射石 .....	(126)
第 28 势	回马鞭 .....	(128)
第 29 势	钩挂连环 .....	(129)
第 30 势	收 势 .....	(132)

#### 第四章 推手入门

一、推手运动的目的意义 .....	(136)
二、推手运动的特点 .....	(137)
三、推手运动的基础 .....	(138)
(一)桩 步 .....	(138)
1. 马步桩 .....	(138)
2. 虚步桩 .....	(138)
(二)弓坐腿 .....	(139)
(三)推手八法 .....	(140)
1. 棚 .....	(140)
2. 掙 .....	(140)

3. 挤 .....	(141)
4. 按 .....	(142)
5. 采 .....	(142)
6. 捌 .....	(142)
7. 肘 .....	(143)
8. 靠 .....	(143)
四、顺步单搭手练习 .....	(144)
(一)推平圆 .....	(146)
(二)推立圆 .....	(149)
五、定步双搭手(双推)练习 .....	(152)
(一)棚捋挤按 .....	(154)
(二)换 手 .....	(156)
六、活步推手练习 .....	(157)
(一)活步单推手 .....	(157)
(二)活步四正双推手 .....	(160)
(三)大捋推手 .....	(165)

# 第一章 筑基

## 一、吴式太极拳的特点

吴式太极拳由吴鉴泉氏将家传太极拳作了修改、变化,删去发劲、蹦跳动作,发扬其父全佑独擅柔化的功夫,形成柔和、连贯的中架子独特风格,自成一派。吴式太极拳动作规行矩步,结构严谨,前后连贯,架势大方洒脱,松静自然,有鲜明的风格特点。迈步前进时保持中正之偏,身型偏中寓正;后退时始终稳定沉着,尾闾中正;“十三势”的运动技术和听、化、拿、发的技击要素都在功架中表现和发挥。

吴式太极拳在精神意念的活动方面与所有太极拳的锻炼要求一样,都强调“静”的修炼,“动中求静”,即要求意念集中于拳势的运动,使动作达致沉稳、轻灵和柔圆,不许有丝毫杂念。在呼吸的活动方面,强调呼吸自然、平稳、不促不滞,“气沉丹田”;运动时要保持细、缓、均匀的呼吸节律,通过长期锻炼从自然呼

吸渐进至深长的腹式呼吸。在肢体的活动方面,要求虚灵顶劲,沉肩坠肘,含胸拔背,松腰敛臀;走架动作力求轻灵、柔缓、圆匀,中正安舒,分清虚实。

吴氏太极拳的嫡传人吴英华、马岳梁先生在他们一生的修为和教学中总结出吴式太极拳锻炼的“五字诀”:静、轻、灵、切、恒。所谓“切”,是认真练功的意思。走架中一招一式都力求准确,“无使有凹凸处,无使有缺陷处”。练的过程中要精神专注,练后回想反思,将每趟走架过程的缺欠之处找出来,想想如何在下一趟练习中予以纠正。这就是“思”和“学”的关系,也是儒家所谓“学而不思则罔,思而不学则殆”的学习、思考与实践相结合的修养方法。而所谓“恒”,则是持之以恒,不受时间、气候与空间的客观条件限制,不辍练功,并且坚持一定的运动量——每天在一定的时间内走架一定的趟数。

在运动要求方面,吴式太极拳也有较明显的技术特点。

### (一)身型要求

总体要求仍是“中正安舒”,向前进弓腿时(图1),由于特定的步型(川字步)要求,上体略为前倾,但仍以“尾闾正中”、松腰敛臀为准则,从头顶百会穴至足跟,躯体成一平直的斜线。一般而言,眼应视向前下方,视线与地面成45度。向后坐腿时(图2),必须

保持头容正直、“胸腹松净”、松胯落腰,上体自然正直。眼看前下方,视线与地面成45度。



图1



图2

## (二)步型要求

步幅适中,不大不小;弓步时,两脚足掌前后平行,又称“川”字步型。这是吴式太极拳的最大特点。其它虚、丁、仆、马、独立等步型与其它武术运动要求是共通的。

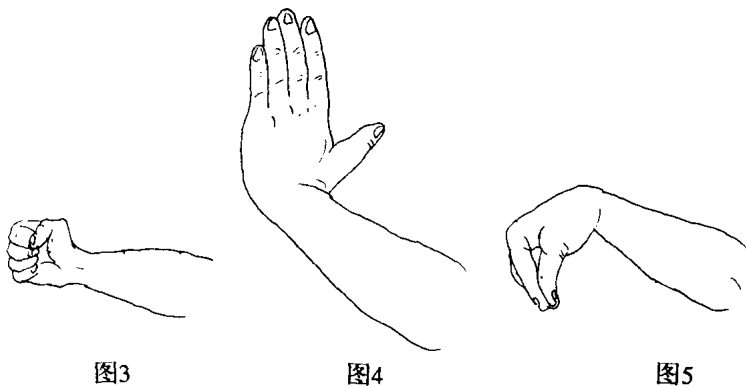
## (三)手型要求

1. 拳:要求四指向掌心卷曲,大拇指按于食中指间第一关节上,拳面平,拳背直。(图3)

2. 掌:五指自然舒展,虎口不特别强调撑圆,需保持“休息位”的舒松状态。(图4)



3. 勾:五指下垂,撮拢成尖,手腕内屈。(图5)



## 二、吴式太极拳的基本功架

### (一)步型步法

1. 弓步:两脚掌前后平行站立,脚尖俱向前;前腿弓屈,膝与脚尖上下对直,后腿自然伸直。如“双峰贯耳”的弓步贯拳势。(图6)

2. 平行步:两足平行并平齐开立,相距约一足掌长度的横向距离或与肩宽相等。如“手挥琵琶”的步型。(图7)

3. 马步(骑马步):两足八字型分立,两足跟相距约两脚掌长的宽度。两膝曲屈坐腿,重心线落于两足中间。如“单鞭”式的步型。(图8)

4. 丁步:一腿屈膝,足掌内扣,另一腿自然伸