

◎ 刘晚苍 刘石樵 / 编著

吴式太极拳架与推手

本书在吴式太极拳的基础上，阐述了太极拳架与推手，与本系列中另一本《杨式太极拳架与推手》有所不同。书中首先介绍了吴式太极拳的三十七个基本拳式，盘架子的重要性和要求；然后阐述了太极拳推手的基本问题，正四推手，四隅推手，圆形推手，打手，听劲和懂劲；最后对部分重要的古典拳论加以注释，并对太极拳法进行探讨。

教你学

拳

系列丛书

武术泰斗

WUSHUTAIPOUJIAONIXUEQUAN
WUSHITAIJIQUANJIA
YUTUISHOU



上海教育出版社
Shanghai Education Publishing House

◎ 刘晚苍 刘石樵 / 编著

【吴式太极拳架与推手】

武术春斗

教你学拳

系列丛书

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳架与推手/刘晚苍,刘石樵编著. —上海:
上海教育出版社, 2005.5

(武术泰斗教你学拳系列丛书)

ISBN 7-5320-9888-5

I. 吴... II. ①刘...②刘... III. 太极拳, 吴式
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 042677 号

武术泰斗教你学拳系列丛书

吴式太极拳架与推手

刘晚苍 刘石樵 编著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮编: 200031)

各地新华书店经销 上海市印刷四厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.5

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-5,000 本

ISBN 7-5320-9888-5/G·9621 定价:(软精)11.50 元

出版说明

本社自20世纪70年代后期，出版发行了大量的武术拳操功法技法类图文并茂的图书，供广大太极拳和武术爱好者学习，深受读者欢迎。其中《太极拳术》、《练功十八法》、《王子平与武术》等更是享誉海内外。作品都是由著名武术专业人士撰著，他们为完美体现博大精深的武术之魂，倾注了大量的心血，直至毕生的精力。书中提供的功法、技法、训练法，久经实践广为流传，是宝贵的中华文化资源和文化遗产，现将其发掘整理，修订润色，重新奉献给广大读者，也为武术争取列入2008年北京奥运会正式项目，为国之魂宝的发扬光大，作出我们应有的努力。

前 言

我国的太极拳运动具有悠久的历史，深受广大人民群众喜爱。1959年国家体委颁发《简化太极拳》，对于太极拳运动的普及作出了贡献。近年又有一些有关的著作问世，引起人民群众浓厚的兴趣。为此，我们利用业余时间，将自己对于太极拳术的学习和体会整理出来，以便在百花齐放，推陈出新的方针指引下，为促进太极拳术的发展而努力。

本书在吴式太极拳的基础上，首先阐述拳架与推手，然后对于部分重要的古典拳论加以注释，并对太极拳法进行探讨。但是，由于我们学习不够，认识肤浅，书中的错误和不妥之处，尚希读者批评指正。

刘晚苍

刘石樵

1978年11月

目录

1	前言
1	第一章 太极拳架
1	一、基本拳式
60	二、关于盘架子
70	第二章 太极推手
71	一、太极推手的基本问题
85	二、四正推手
91	三、四隅推手
93	四、圆形推手
95	五、关于打手
109	六、听劲与懂劲
120	第三章 拳法探讨
120	一、古典拳论
134	二、太极拳法

第一章 太极拳架

太极拳术是由拳架和推手两部分组成的，而太极拳架是基础。

在长期的历史发展中，太极拳架演变出许多风格不同的流派，其中著名的有陈、杨、吴、武诸家。但是，各种太极拳架的着式和趟路都严格地按照虚实开合编排而成，又都十分强调“用意”，要求在意识的引导下，使呼吸和动作紧密地结合起来。

因此，在学习太极拳架的过程中，首先应正确地掌握其手、眼、身、步法，使动作准确，姿势合度，趟路连贯，意识、呼吸和动作相互协调，完整圆满；其次要在长期不断地锻炼中，深入领会一着一式的目的、意义与作用，并掌握此拳套的特征。在此基础上，还必须通过太极推手的学习和实践，进一步体验、领会太极拳法的原则要求，学以致用，并作创造性的发挥。



一、基本拳式

吴式太极拳架总共有10个来回趟路，108个拳式。其中有许多拳式是重复的，甚至是多次重复的。如果去掉这些重复的拳式，则在整个拳套中，除开始（太极起式）和结尾（合太极）之外，只有37个基本拳式。

(一) 太极起式

太极拳从准备到开始运动的姿势，称为太极起式。

准备时，头颈应正直松竖，下颌略向后收，意寓顶劲，眼向前平视，含胸拔背，两臂自然下垂，两脚分开与肩等宽，腰胯放松而吊裆提臀。全身形象端庄平正，精神内固，气沉丹田。这些要求取意于守我之静，待人之动（图1）。

在精神敛聚、呼吸顺遂之后，开始进入运动。用意识自丹田提气上升，同时使两臂缓慢向前轻轻抬起直到高与肩平，手心向下，十指微屈，用意不用力，表现轻灵无滞，自然稳重（图2）。两臂平举的缓慢程度确定整套太极拳架中的速度。



图1

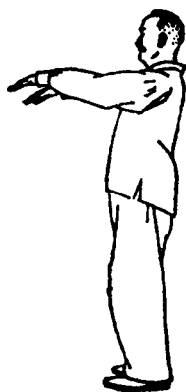


图2

两臂与肩平后，由吸气转为呼气，双手下按，掌心吐力。两腿随手下按而屈膝下蹲，确定整个拳套中身体

的高低程度。双手下按时，要用意识沉肩坠肘，使肘膝相对，十指随呼吸而张缩。下按到极点，要呼出全部空气，十指伸张。此式重心在两腿中间，身体平正竖直，神情磊落大方。随后，动右腰，用右胯支持左腰眼，回收右手，左腿轻提，脚尖点地，右腿为实，以接下式（图3）。



图3

起式全部动作在一吸一呼中完成，要求精神集中，摒除杂念而取静字，用意不用力。两臂起落都含有向上向外的棚劲，两腿由平均分配体重的双重开始变动，负担体重的腿为实，另一腿为虚。

这样，太极起势不仅是动作的开始，也是用意和导引行气的开始，用思想安静来使大脑皮层得到抑制，以加强中枢神经系统，并使全身器官的机能活跃起来，对于全身保健具有基本意义。

起式虽然只是太极拳架的开始，但它在击技中也具有一定的意义和作用。敌人从外线来攻我时，如用双风贯耳动作，我则可以采取起势，将精神凝注于手背腕骨之间，用来沾取敌臂，将气沉入丹田，仔细听劲，或转腰，或卷腕，都能化却敌劲，而后向敌发放。此中的关键在于双臂起落均不可失去棚劲。有歌诀为：

太极起式精神敛，虚领顶劲呈自然。
抬起双臂松无滞，调和呼吸守丹田。



寓意对手取外线，立肘上棚沾其腕。
雕弓直放转腰斜，双风贯耳收效难。

(二) 揽雀尾

吴式太极拳中将敌人手臂比作雀鸟的头尾，用双手持取雀头雀尾，并随其旋转上下，因名为揽雀尾。所谓上步揽雀尾的意义与动作和揽雀尾相同，只是开始时向前迈进一步，取积极进攻的意思。太极拳术中极其重视揽雀尾，认为它是体用兼备的着法，必须精练纯熟。但在吴式太极拳中只有右揽雀尾式，而无左式。因此，凡左手在前被人掳住时，则采用穿掌的方法，将右手送于左手背之上，或直奔对方面门，或作锁喉，对方必弃左手而掳右手，从而下面即可接右揽雀尾式。

揽雀尾要求头顶正直，上身平准，左手中指放在右掌根大陵穴上，双臂各含棚劲而成圆环，在腰的主宰下，身手胯腿动作一致。运动时，此式承接太极起式，向前伸腿，重心全部由右腿支撑，左臂弯曲而不失棚劲，并以腰为轴作逆时针转动，右手扶于左腕间成挤式(图4)；或此式承接搬拦锤等右手在前的动作，都要首先动腰。腰手前进时，右手掌心向上而左手手背向上，在腰胯的推动下直线向前(图5)；腰手后退时，双掌翻转，右手背向上，左手掌向上，在腰胯的牵动下，双掌向后作圆弧(图6)。此时，右掌向右后方移动，并沉肩坠肘，转腰坐胯，改换重心于右腿，气沉丹田，称为撮式。随后含胸拔背，双掌自右移左，上下翻转变换，再作吸气。掌劲向下并向自己的方向称为按，要求圆活俐落。双掌在



图4



图5



图6



图7



图8



图9

身体左侧再向前进时，腰腿臂膊一齐动作并呼气，又成棚劲（图7）。这样，完成揽雀尾式的第一个圆圈。接着双手进至身体正前方后，即坐腰松胯并立肘，用肘法击人（图8），再将掌击出，完成第二个圆圈，并使右手撮钩接单鞭（图9）。

由此可见，揽雀尾式的两个圆圈中贯彻了棚、捩、

挤、按、肘等多种手法，要求手臂作圆弧运动，而又包含着圆弧和直线的转换，确实是体用兼备的重要着法。

揽雀尾式本身还是解腕术或拿法。设右腕被敌人握住，我即用左手指扶其手背，如持雀头，双手在腰劲推动下直进作棚。敌方如不松手，我即沉肩坠肘，拧腰坐胯，翻转两掌，既作撮手，又可反握敌腕。如敌仍坚持不放，我则含胸拔背，用按法将手从右侧移向身体左侧，使敌腕受制，而我更能用腰臂的横向棚劲向前直放，也可用肩胛敲击对方。

作为击法，吴式揽雀尾的第一个圆圈中，棚手直奔对方咽喉或面部，气势锐厉，有如捌掌；第二个圆圈中，用肘直击对方前胸，右掌更连击敌面。此处立肘击人为整个太极拳术中肘法的基础。

此式圆活轻稳，精致细腻，变换多端，对于腰、胯、胸、背、腕都作松活柔韧的锻炼，而始终保持百会至会阴成直线贯通，脊骨中正；手臂直进向前为呼，后退作弧为吸，使动作呼吸在意识的引导下紧密配合，既能揽化而缓却对方前进之力，随即乘势抛掷敌人，又极有益于身体。有歌诀为：

揽雀尾式体用全，棚撮挤按包罗遍。
手持头尾身腰整，剪取敌腕阴阳间。
双环螺旋化直线，侧撮外挤复可按。
风云变换随猜测，隐有右肘连击腕。

(三) 单鞭

拳术中将手臂击人称为鞭。单鞭是单手作鞭击，双

鞭是双手左右分击，同时都弯曲双膝作骑马式，正而不偏。斜单鞭表示其方位为斜角的单鞭式。

此式上接揽雀尾式中肘掌连击之后(图9)，右手撮钩，五指下垂，眼光注视左掌心，用意识导引右臂的劲力，通过右边的腕肘肩背，再过左边的肩肘腕，达到左掌，使左掌平铺直立，掌心吐劲。同时在腰胯的作用下，取中定姿势，五趾抓地，使左右平衡，头顶正直，下颌内收，目光前视，气沉丹田(图10、11)。此动作中劲力在腰的作用下，如车夫持鞭左右摇摆往还，称为通臂劲。其关键在于两肩关节要松开，全身放松。



图 10



图 11



单鞭在击技中，右手撮钩主要是用腕力，既能击打人面，又能有勾挂作用。如敌用劲顶撞，立腕即可击发。但发人时，必须用丹田发出的劲力，由腰动而膀腕随进，全身完整。左手自右经面前向左移动，有翻砍的作用，而立肘含棚劲，既能在滚臂中运化敌劲，用掌击人，又

能进身用肘击人。左手经过面部中线时，呼吸逐渐由吸转入呼，全身松净，气沉丹田，严密地与击人配合。

单鞭以脊椎为中轴，用腰劲自右向左转动，既活动腰背和四肢，使气下沉，又通过腰部左右摇摆，活泼脊椎神经，充实腰胯劲力，训练身体平衡。有歌诀为：

单鞭正斜右撮钩，顶抗应施腕和肘。

通臂内劲意导引，目视掌心棚到头。

平衡身法轻松稳，采捌肘靠应追求。

双鞭左右作分击，砍削抓勾有自由。

（四）提手上势

拳术中将向上提物的劲力称为提。提手上势取意于顶劲上提，身形向上伸长升起，而腰腿随之向上并转腰，以练习脊骨的伸缩和转动的能力，增加肩肘腕膝等关节的灵活程度。

提手上势可分解为两个动作：首先是提手为合，其次是上势为开。由于单鞭使胸前全部暴露，敌人得乘机动用拳正面进攻。此时，我应立即含胸拔背，沉气坐身，用左腿支持全身重量为实，右腿为虚，双手分别拿取敌腕和肘，如怀抱琵琶（图12）。如敌避免遭受擒拿而将拳后撤，我则立即伸长身形，将重心移至前腿，左手扶右臂内侧作挤（图13）。对方如果避免为我挤出，而用按法或加大劲力向下，我则腰向右转，身形有如螺旋，小臂作逆时针滚动，使对方劲力失去着力点而落空。此时对方身体势必腾虚，脚跟离地，我则左手自上而下直抹对方胸部，破坏其平衡。上式也可以采用棚劲，化解敌



图 12



图 13

人的进攻。右臂随我伸长身形，重心前移之际，向右转腰并立右肘，使小臂作顺时针滚动，化解对方劲力，使其重心浮起。我如再向左转腰，臂肘又作逆时针滚动，则可发放对方。提手上势的关键在于伸长身形而转腰，因而，必须气沉丹田，躯体平正，双肩松开。这样能对腰腿的变化、掌臂的敏感及滚卷，尤其是脊椎的伸缩旋转进行锻炼。有歌诀为：

提手上势长身形，含胸拔背把敌应。
 脊椎伸展顶虚领，腰腹松净肩膝灵。
 臂有棚劲能滚卷，提手锁喉意最凶。
 气沉丹田身平正，按挤随机腰胯拧。

(五) 白鹤亮翅

拳术中，将两臂左右对称分展，身脊中直，面向正前，形如鸟翼，称为白鹤亮翅；否则两手一上一下，两臂不对称，身体略作扭斜者，称为展翅。



吴式拳架中，白鹤亮翅承接提手上势，两手一上一下，两臂作弧形而含棚劲（图14），弯腰前躬，使两手并齐（图15），向左转侧；目光随左手虎口转动，如挑重物向上，腰身随之扭转，直到左右两手在身体左上方



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18

相遇（图16），转腰移正后，十指相对，掌心向外（图17），然后利用肋胛扣合之力，双掌画球，使十指向上，掌心向内，两肘直立，身形随手势下落而逐渐屈膝半蹲，目视掌心（图18）。

这样，白鹤亮翅中，以背为枢纽，以肩肋开合，带动手臂运动，对于胸背肋腹的锻炼有极好的作用，又对呼吸行气、内劲运转有很大的作用。开为呼，合为吸。呼气时，内劲要自腰脊直贯手指脚趾；吸气时，内劲要由手指脚趾返回腰脊，使呼吸有序，开合有致。腹背胸肋的伸缩，腰脊的扭转，呼吸的深缓细长，都有益于身体健康。

白鹤亮翅或展翅，都不能使两臂失去棚劲。敌方从上用急拳进攻，而我躲闪不及时，可用白鹤亮翅托采敌臂，转腰化其攻势，并顺其劲力方向滚卷小臂，使对方向旁侧落空。在此式中，双肘随双手画球后直立，是用肘法进攻；如敌方用手扶我两肘，我则得用手背前击。此时进步即如封似闭。有歌诀为：

白鹤亮翅展两臂，凤凰振翼伸屈奇。
虚实自然深呼吸，缠绕四梢守中气。
高处拳掌攻势急，托采敌臂旁侧击。
双肘直立合寓开，进步双掌门封闭。

（六）搂膝拗步

拳术中将手横过膝盖称为搂膝，是破敌进攻下路的方法；将进右足伸右手，或进左足伸左手，称为顺步，而将进右足伸左手，或进左足伸右手，称为拗步。顺步取

