

# 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  
的喜爱。一九五九年国家体委颁发《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。

一九七八年十一月

# 目 录

## 前言

第一章 太极拳架	1
一、基本拳式	1
二、关于盘架子	50
第二章 太极推手	58
一、太极推手的基本问题	59
二、四正推手	71
三、四隅推手	76
四、圆形推手	78
五、关于打手	80
六、听劲与懂劲	92
第三章 拳法探讨	101
一、古典拳论	101
二、太极拳法	113

# 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十个来回趟路，一百零八个拳式。其动作的名称和顺序如表所示。从此表可以明显地看出来，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，只有三十七个基本拳式。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>