

王培生传

吴氏

太极拳述真

精选二十式

鲁胜利 编著



北京体育大学出版社

王培生传

吴氏太极拳述真 精选二十式

WuShiTaijiQuanShuZhenJingXuanErShiShi

鲁胜利 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 木 凡 潘 帅

责任编辑: 毅 力

审稿编辑: 吴枫桐

责任校对: 李志诚

版式设计: 司 维

责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

吴氏太极拳述真精选二十式 / 鲁胜利编著. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5644-1288-3

I. ①吴… II. ①鲁… III. ①吴式太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第051410号

吴氏太极拳述真精选二十式

鲁胜利 编著

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区信息路48号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部: 010-62989320

网 址: www.bsup.cn

印 刷: 北京昌联印刷有限公司

开 本: 787×960毫米 1/16

印 张: 11.5

2013年3月第1版第1次印刷 印数: 4000册

定 价: 28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



目 录

● 第一章 太极拳基础理论	1
一、太极哲理与太极拳	1
二、太极拳的意识训练	3
三、太极拳的技击与健身	5
四、吴氏太极拳架的练习方法	6
五、太极拳或内家拳与外家拳的区别	14
六、如何练好太极拳	16
● 第二章 吴氏太极拳二十式动作图解	20
预备势	20
一、起势（四动）	21
二、揽雀尾（八动）	25
三、搂膝拗步（六动）	36
四、手挥琵琶（四动）	45
五、野马分鬃（四动）	50
六、玉女穿梭（二十动）	58
七、肘底看锤（二动）	86
八、金鸡独立（四动）	91
九、倒撵猴（十动）	97
十、斜飞势（四动）	111
十一、提手上势（四动）	114



十二、白鹤亮翅（四动）	117
十三、转身扑面掌（二动）	122
十四、搂膝指裆锤（二动）	125
十五、正单鞭（六动）	129
十六、云手（六动）	135
十七、弯弓射虎（六动）	147
十八、卸步搬拦锤（四动）	157
十九、如封似闭（二动）	163
二十、抱虎归山（十字手收势）（六动）	165





第一章 太极拳基础理论

中华武术历史悠久、博大精深，是历经数千年不断积累和发展起来的一项宝贵的人类文化遗产。我们的先人们不断地探索总结和研习提炼，使之发展得日臻完善。

太极拳是中华武术遗产中最主要的拳种之一，是内家拳的重要代表拳种。目前流传于世的太极拳派式很多，有关太极拳的理论论述也非常丰富，但是万变不离其宗，任何拳术都离不开讲究“动静分明、刚柔并济、虚实显隐”。正如王培生先生常说的：“头顶太极，怀抱八卦，脚踩五行。”这是太极拳，也是武术运动的普遍规律。

一、太极哲理与太极拳

太极拳集多种传统学说于一体，如导引、经络、养生、阴阳、五行、八卦等，有健身、祛病和技击之妙用。太极拳的练习方法别具一格，动作古朴典雅、柔韧圆润、轻盈洒脱、舒展大方。练拳时周身感觉舒服，长期的坚持可以起到平衡阴阳、疏通经络、调节气血的作用。不仅可以使体态健美，还可以使性情急躁者慢慢转变为稳重儒雅。另外，在行拳之际，会有一种静谧怡然之趣，是一种恬适的享受，这其中的乐趣和感受是其他拳种所没有的。在构成太极拳的各种学说中，太极哲理是最根本的，因为这一切皆源于太极拳是建立在太极哲理这一基础之上的。

在大千物质世界中，无一处不处于阴阳动静的运动中。因此，我们用阴阳哲理来剖析某一特定事物，就一定会抓住事物的本质，这个阴阳哲理即是太极哲理。

太极拳以道家的太极哲理作为修炼的指导思想，尊崇和研究的无非两个字——“阴阳”。因此，在被尊为经典的王宗岳《太极拳论》中，开篇明示，即为：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。”

太极作为中国传统哲学中核心的概念，它包含着互相对立着的两个方面，即阴与阳。简单地说，“阴阳即是太极，太极即是阴阳”。阴阳是相互对立的两个抽象



的哲学概念，用于实际中，地、月亮、黑夜、被动、柔、下、内、实、静等具有阴的属性；而天、太阳、白昼、主动、刚、上、外、虚、动等具有阳的属性。从哲学层次上讲，阴阳同处于太极之中，阴不离阳，阳不离阴；阴中有阳，阳中有阴；阴阳相济，相互转换，世间一切变化之理都蕴含在其中。请注意，讲太极时阴阳不能分离，两者互为对方存在的前提，如果阴阳分而独立，在传统哲学中称之为两仪。大多数武术也讲阴阳，但多是应用两仪之理，而非太极之理。练太极拳，这个道理必须明确。传统阴阳太极图表示了太极的概念与特征。太极拳中的所有理论、技术都是基于太极阴阳之理而发展起来的。任何离开或者有悖于这个道理的就不是太极拳。



太极图

无极，中国传统哲学中的一个抽象概念，它是指原始的虚无混沌状态或宇宙洪荒、天地冥杳之说，是指事物产生过程之前的未知形式。也就是说，无极意味着什么都不存在或什么都没有意义，一切都是混浊不清的。常以一个圆圈形图像来表示无极，它既表示是一个统一体，又表示其中什么都没有。当无极中的混浊产生变化，轻者上升是为阳气，浊者下沉是为阴气，这个无极统一体就变为太极。这就是所谓“无极生太极”的哲学命题，也就是“太极者，无极而生”之意。

当无极统一体中分成对立的两个方面，阴与阳，也就是说太极产生了，所谓“动静之机，阴阳之母也”。有阴阳，才能产生变化，世界才开始有意义。“一阴一阳之谓道”，太极即是道。因此，练太极拳也就是在“求道”，这个道从大处讲就是宇宙世界发展变化的基本原理，从小处说就是人体健康卫生的规律，也是自卫防身的技法准则。

机动而未形，有而无间，是为玄机，即趋势、趋向、苗头、征兆、因素等，是事物变化的枢纽，或触动事物发生变化的扳机。

动静之机即是阴阳动静之间互相转化的趋向、趋势，是向对立的方向去转化的枢纽，是变化发生的扳机。



动静是宇宙万物的两种最基本的运动状态，即相对静止和显著的变动。它们是互相对立的双方，又因一定的条件而共处于一个统一体中，这个一定的条件就是各自的存在均以对方的存在互为前提。无独有偶，成对成长，互生互灭。世界恒动，因此对立的双方始终存在着相互转化的趋向。在相对静止时，对立的双方表现为平衡状态，即“合”，所谓“静之则合”。在事物发生性质变化时，对立的双方由平衡转化为不平衡，即“分”，所谓“动之则分”。经过这种“分”“合”的变化，事物由量变到质变的过程完毕，问题得到解决，旧的阴阳对立关系消失，旧的过程结束，新的阴阳关系产生。正是由于对立双方相互斗争而产生动静之间的相互转化，形成了宇宙世界中形形色色事物的发生、发展、变化。

在中国传统哲学中，阴阳是互相对立的双方的总称。根据事物的具体情况而有不同的内容和特定名称，如在太极拳中常用的有刚柔、虚实、动静、开合、进退和攻守等。

太极拳就是建立在太极哲理上的武术拳种，练习太极拳要始终用太极哲理作为指导。实际上太极哲理就是辩证法，就是事物矛盾的对立统一和转化规律、是事物发展的法则。王宗岳所著《太极拳论》以及其他先贤们所著的拳经拳论，都从不同角度阐述了太极哲理与拳术技法之间的关系。这些经典既是太极拳宝库中的珍品，也是中国传统武术理论的巅峰，认真研习这些经典是学习太极拳过程中最重要的功课之一。

简而言之，太极拳是中国传统武术中的一种，它是以道家思想为基础，以太极哲理为指导思想而发展起来的。它是集技击、健身、求道三大功能为一体的拳术，它已发展成为一门综合性艺术。如今太极拳已是一个包含众多学科的武学系统，是武术（止戈为武、方式方法为术），健身与修道的结合。其中，武术是载体，从武中求健身、悟道。

二、太极拳的意识训练

太极拳是对人的精神和体质进行锻炼的方法，太极拳的宗旨是通过锻炼改变人的自然运动素质。我们认识事物就是认识事物的运动规律，而事物的运动必然会采取一定的形式，练习太极拳也是如此。

人身（包括思想和体质）是一个能够自己运动的统一的有机体。人自出生后本身就具备一定的独立运动的条件，随着成长，并在自然环境的制约下培养出本领（思想和体质）——人的本能。这种本能只是被动的对于自然环境的适应，在体



质上的表现具有一定的运动速度和力量，但是反应出极大的笨重性。为了有效地应对来自外界的侵袭，人们常是用“强化本能”的方法来解决，即增强体力，提高速度。并在这种基础上变换运用方式，建立攻防技术。这种直接的训练方式见效很快，但也常常会造成“过力伤血”、“过速伤气”，气血两伤时人将得病，特别是对于年龄稍大或体弱者，以这种方法健身和祛病都是不相宜的。

太极拳采取另一条路线来进行锻炼，它不但有意识地强化人的本能，而且还要对固有的本能加以改造。太极拳把精神和思想的锻炼放在重要的地位，一切行动都要通过大脑的指挥来进行，使肢体的运动听从思想的指挥，精神思想的意图通过肢体的运动来体现。

人体的各个系统的运动都是由中枢神经支配和调节的，平时只有在特殊的条件下，才由大脑先作出思维和判断，再通过中枢神经进行支配和调节人体各系统运动。太极拳则要求人体的每一部位的微小运动以及整体运动都要通过思维有意识的进行，并且要有明显的感觉。这种训练方法不但使身体得到了锻炼，更锻炼了思想意识并改变了精神状态。

为了达到上述要求和目的，太极拳主要是通过套路练习，术语称之为“盘架子”，按照用意不用力的要求进行演练，并以意念检查全身肌肉群有无紧张的部位且使之放松。太极拳讲“用意不用力”，我们如何理解这句话呢？如果不用力，那我们在生活当中就什么事也干不了，更何况我们是在做一项体育运动呢？实际上大家都知道，除了睡眠的时候身体系统功能呈现抑制状态，其他时候身体的一切行动是决不能不用力来维持的。而太极拳形式上之所以柔软温和，只不过是动作缓慢所致，并不是不用力。一般对于“不要用力”的作用是这样解释的：人本身具有的力叫做“拙力”，也叫做浮力，而不是真力（内力）。拙力笨重，非真力不能显示太极拳的功能。拙力的存在会妨碍真力的产生，所以必须把拙力化尽才能产生真力，而“不要用力”便是化拙力的有效方法。所谓“不要用力”的意思就是说，用不着的力量不要使用。不使用多余的力，可避免构成体力的散乱。若能自然地使体力集中一点，则可起到效应最大化的作用。太极拳要求合理的使用有限的体力，注重效率，才能够在技击中做到“牵动四两拨千斤”、“借力打力”、“以弱胜强”，当然这里是有前提条件的，就是要有灵敏的听觉并且懂劲。

消除“无谓的用力”的方法并不难，即在我们练习的时候注意认清每一动作所必须用力的部位和不需要用力的部分的分界。如果察觉有不该用力的部位用力了，立即用意念使之松弛。这样时间久了便会逐渐消除“无谓的用力”。



三、太极拳的技击与健身

在武术技击方面，太极拳追求最高的效率。为了达到太极拳所追求的技击原理，套路练习（俗称盘架子）和推手是太极拳一个整体的两大部分：盘架子为拳之体，推手为拳之用，体用结合，相得益彰。

盘架子主要是从套路练习中锻炼身体的平衡。不论身体如何运动，都要始终保持身体重心的稳定。推手则是在对方的推动逼迫下仍保持自己的重心平衡，并设法引动对方失去重心。所以，“盘架子以求懂自己之劲，推手以求懂他人之劲”。在实践中，无论练习推手或盘架子都是一样，必须符合太极阴阳变化之理，先力求姿势手法的正确，中规中矩，再求懂劲。争取每天练习都有新的体会、好的感觉。拳之谚语曰：“拳打万遍，神理自现。”只有用心、刻苦和方法正确才能体会个中三昧，取得别人得不到的成就。

太极拳是内家拳，亦称“内功拳”，首在练意。所有太极拳的理论无不强调以意领先。《拳法刚柔篇》说：“刚柔转化全在用意。”在训练时，太极拳的所有技能技法，一举手一投足都是预先通过大脑的思维后才形成的，这就是太极拳的意识作用。太极拳的意识就是把技击运动的原理、方法、要领、运行轨迹潜藏在大脑里，然后通过大脑的感觉思维恰如其分的反映到肢体上。

“先在心，后在身”，用意识蓄养精神来引导动作，经过长期训练，最终所有技法都成为新的本能的一部分，即所谓功夫上身。这种训练方法无论是在健身还是技击技术上都有很好的实际效果。

太极拳的特殊训练方法不但改变了技击的形式，更重要的是从整体上改变了人体的基本素质，包括思想与体能，因此太极拳不但是武术，同时也是极为有效的健身与修道的方法。故此拳是：“欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也。”

在太极拳运动中，因为大脑神经都在运动（意识引导动作），运动神经的兴奋性高，可以压倒疾病的神经兴奋性。故此坚持持久的练习，机体内疾病神经的兴奋性被抑制、被驱逐，疾病的活动范围逐渐缩小，而体质得以增强。

太极拳运动除肢体外，神经系统也得到了锻炼。神经系统除了有运动感觉机能外，还有所谓营养机能（营养神经）影响机体内的新陈代谢，调节各个组织和器官的营养，这对于机体的活动能力也有重要意义。另外，练拳时，我们肢体的运动都要通过思维有意识的进行，所以此时大脑皮层处于抑制状态，脑神经细胞由于脑血液循环的改善，新陈代谢增强，疲劳消除而使得头脑清醒，如同小憩。所以有人称



“太极拳是一项高质量的休息运动”。

太极拳的原理与传统中医学、气功、道家养生功等有密切的联系，这些学说都有上千年的历史，有很高的成就。虽然从现代科技的角度看，有些理论问题还有待商榷，但健身、祛病、养生的效果是实际存在的。太极拳在理论与方法上是对它们的继承和发展。从现代医学方面，有关太极拳的健身作用的研究在近几十年里也取得了许多成果，如实验证明某些拳势对一些慢性病有显著的医疗效果。当今太极拳的健身作用已是社会共识。

四、吴氏太极拳架的练习方法

在众多太极拳中，吴式太极拳北京支派有其辉煌的历史，是传统太极拳在中国北方最普及、最重要的代表。其开源于太极拳一代宗师（吴）全佑先师祖，经王茂斋师祖、杨禹廷师太、王培生师爷等几代人不断研磨，精益求精，在继承传统的同时又融入了自己独特的风格。其拳架小巧、小中寓大、动作柔和、轻松自如、纯朴自然、连绵不断。特别是讲求“形断意不断，意断神还连”，使之如春风拂柳，似行云流水。恰如其分地体现了“松、静、缓、圆、匀”的风格，具有一种可鉴赏之美，身在其中自有一种已然怡情的艺术享受。在技击方面，讲求“舍己从人”、“随曲就伸”、“借力打力”、拿发自如。在健身方面，对于增强人体的免疫力和抵抗力也有非常好的作用，对于许多慢性疾病有良好的治疗和预防作用。传统太极拳之所以有很显著的技击与健身作用，其中非常重要的一点就是意识与动作相结合的练习方法。传统太极拳的正确的练习方法是非常细致、严格的，其中的每一步都需要认真研习。只有能全面理解、正确掌握太极拳的练习方法，才能保证学有所得、事半功倍。

太极拳以拳架套路的练习为修炼者每天必做的功课，前面已经讲了盘架子为体，推手为用。除了一些必要的基本功练习外，学习太极拳的第一步就是盘架子。而盘架子中的第一步就是要认真学习掌握好拳架中的每一个招式的形体动作。太极拳的套路编排有它的规律，每一式、每一动的姿势、幅度、方向、时间等都有明确的规定。在初练初学之时，基础尤为重要，初学者必须严格按照规定练习，务求姿势正确。正确的形体动作是体内气血正确运行的基础，内功的各种体验也全基于此。虽然当练功达到一定程度后，每个人根据其个人的体验，在形体动作上可能会各有不尽相同之处。但是对于初学者而言，当个人体验不足之时，按照前人所总结的经验，一动一动地、认真规范地练习是十分必要的，也是必须的。



在所有太极拳的形体动作中，有些基础的东西是不变的，必须牢牢记住，并且通过盘架子使这些东西上身，即使其变成自身的新的自然本能。其中，最重要的就是所谓太极拳入门的身法“九要”与基础“八要”。身法九要是说在练太极拳时，无论做什么动作，身体各部分时时刻刻都必须保持的状态，是保持正确姿势的基础；基础八要是说在盘架子时身体运动必须保持的整体状态，这种状态是保证太极拳训练有别于其它拳术的根本。在盘架子时，身法九要与基础八要是密切结合、相辅相成的，缺一不可。

（一）身法“九要”

练习太极拳最基本的基础训练要从身法着眼，因为身法既是最基本的，也是最重要的。我们都知道，每一个姿势的组成都是通过眼神、手法、步法和身法的变化、协调配合而形成的。所以，对于身法的要求必须严格，这样练拳时才能确保动作正确，才能保证有收效。

身法“九要”是关于太极拳身法的九个主要法则，它们是沉肩、坠肘、含胸、拔背、裹裆、溜臀、松腰、抽胯和顶头悬。下面解释这些法则的基本作用，以及如何练习和掌握。

1. 沉 肩

练拳时，肩、肘和腕这三个部位有密切的连带关系。如果肩关节能松开的，不使丝毫力气，则气流畅，就可以把全身的力量集中到手上。何时意动则手到，得心应手。反之，如肩不能松开，则手臂必僵硬，其势必散乱，影响手法的灵敏性。这就是所讲的松肩的作用。肩关节的活动范围很大，看似很松，但事实上当人们使用胳膊时，总是自然地使肩膀上抬，影响了肩部的放松。因此，这里一般不说松肩，而是说沉肩或者说是使用沉肩的方法去松肩。沉肩即是无论胳膊做什么动作，肩总要有下沉之意，使肱骨头与肩胛骨有拉开并向下引长之意。沉肩的方法很简单，就是意想肩井穴既可。

2. 坠 肘

肩、肘和腕这三个部位的关系密不可分。因为要把全身的力量运送到手上，不但要松肩，而且还要坠肘（也叫沉肘）。“松肩气到肘，沉肘气到手，手心空则气到指梢”，这就是坠肘所起到的作用。坠肘在很多时候只是沉坠之意，而非形体上的真实动作。比如胳膊上举时，肘在形体上是向上运动，但在意念上要使其保持下



垂之意。坠肘的方法是用意念想一下“曲池穴”，以此使肘尖有下垂、好似接触到地面之意。

3. 含 胸

因为含胸有两种显著的作用，第一是含胸可以使气不上浮，而是气向下沉，对于全身松沉有很大帮助。第二是含胸动作对于两腿的起落和进退有着很大的辅助作用，“腿之变化，运筹在胸”。含胸，则两膝、两足都会感到轻灵。

含胸的方法是向下松，同时两肩微微向前合。要注意胸部不能挺凸，也不可向内大凹。正如预备势中介绍的，意念想从两乳之间的膻中穴向下至下腹部，从上向下，身体离开衣服就可以。

4. 拔 背

所谓“背不圆力不全”，拔背是在圆背的过程中，同时使后背微微挺直。拔背也是为了避免含胸过度或脊柱过度松弛，以及由此产生的低头弯腰等现象。此外，在技击发力的过程中，拔背还起到了很大的作用。拔背的方法是用意念想一下脊背处的“夹脊穴”去贴一下衣服就可以了。

5. 裹 裆

裹裆是在圆裆的基础上使两腿有开合之意。能做到裹裆时，便会使身体的动作轻灵活泼，还可使下身的括约肌收缩，能起到气沉而不散的作用。裹裆的练法是要注意两膝着力有内向之意，使两条腿如一条腿，但要能分清虚实。掌握其方法，主要在于同侧的膝盖尖要与脚尖保持上下垂直。

6. 溜 臀

溜臀即是使臀部不后撅，尾骶骨略向前下指向负重脚脚跟。这样可以使尾闾中正，身体端正安舒，帮助松腰，并且能提得起精神。溜臀的练习方法是注意两肋微微收敛，取下收前合之势，内中感觉轻快。掌握溜臀的方法要注意收臀，尾骶骨微微向前托起小腹，同时要保证大腿折窝处下沉即可。

7. 松 腰

王宗岳《十三势歌》中说“命意源头在腰隙”，“腰隙”指的是两肾，俗称腰眼。因为松腰可以保持腰部的灵活性，同时使重心下移，达到平衡的目的。武禹襄的《十三式说略》中说“主宰于腰”，是说腰是控制全身运动的主宰，是变化的总机关。因此在技击中，化劲、发劲更是离不开松腰。腰松不开，则信息不能上通下



达，身体则必僵滞。松腰即是腰部的命门穴向下松沉，但松腰不想腰，而是用意念想略收一下小腹。

8. 抽 胯

因为要使步法不乱而有规律的进退，所以要抽胯。抽胯是迈步时胯关节的运动，如迈左步时，左胯微向后抽同时右胯微向前挺，反之亦然。这样可以使得步子大小一致，步法轻灵。抽胯的练法是以胯关节上的环跳穴为主，微微后抽前挺。在此过程中要注意两肩与两胯上下对齐，同时要注意保持两胯处于水平状态，不要斜胯。

9. 顶头悬

顶头悬也称提顶拔项。头为人的一身之纲领，拳论言之“精神能提得起，则无迟重之虞”，“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”。由此可见顶头悬在身法中的重要性。尾闾中正与顶头悬的关系最为密切，练拳时我们要求尾闾骨与头顶百会穴上下对正，神贯注于顶，“虚领顶劲”，使之提掣全身，如同全身被从头顶处提起，即提顶。两眼平视前方，下额微向内收，使颈后部向后微微贴衣领，即拔项，同时保持喉头不显露出来，所谓“喉头永不抛，问尽天下众英豪”。尾闾中正，而后要略收一下小腹。另外，神聚于眼，“眼为心中之苗”，意从心中生。我意欲何往，眼神则先射向何处，周身也直对何处。眼神动则全身动，即是神贯顶，所以头部至关重要。顶头悬的要点是意念想头顶上的百会穴上提。

（二）盘架子的基础八要

基础八要就是要求在太极拳盘架子的过程中，身体整体上在务求姿势正确的同时而做到“中、正、安、舒”；在务求动作舒缓的同时而做到“轻、灵、圆、活”。这八个字表示了身体运动的整体感觉与状态。

1. 中 字

所谓“不偏之为中”，行拳时要求心气中和、神清气沉。其根在脚，即是立点；重心系于腰间，腰为主宰；内固精神，不形于外。身体无论站立或运动时都要做到中定沉静的姿态。

2. 正 字

要求姿势端正，不可偏斜，以此来保持重心的平稳。偏者，偏无着落，必失



方圆，所以为病。尽管各个姿势要求各不相同，或俯仰或屈伸，也非要做到中正不倚，即重心不偏。因为虚实的变换都是要靠着重心的平稳。由于重心为全身之枢纽，重心立，则开合能灵活自如；重心不立，则开合失其主宰，进退失据。所以说，掌握重心的能力如何是最为关键的问题。

3. 安 字

安字即安然平和之意。由自然之中得其安适，切勿努气使力，才能使神意贯通、气行不滞，而且畅通全身。所以，在练拳时要切记不急不躁，务必做到姿势安稳、动作均匀、呼吸自然、全身放松、神清气定、能有此效果。

4. 舒 字

舒字即舒展之意。练拳要求先求开展，后求紧凑。在动作姿势上认真做到开展适度，即全身关节都节节舒展开了，而不是有意识的用力伸张筋骨。要自然地、徐徐地、慢慢地把骨节松开。长时期的练习可以达到自然、灵活、沉着、舒展大方的效果。舒展骨节可以锻炼出弹性力，也是全身放松的基础。当整体功夫达到一定程度后，形体动作会自然而然地趋于紧凑。紧凑中仍蕴含着舒展，小中见大，毫无矫揉造作之意。

5. 轻 字

轻字即轻虚、轻灵之意，然忌飘浮。在练习当中要求动作轻灵和缓，轻拿轻放，运劲恰似抽丝、迈步如履薄冰，往复进退乃能收放自如。长期练习会培养一种又松又活的劲力和一种粘黏的劲力，同时还能培养感觉的灵敏性。无论盘架子还是推手，开始都要先从轻字着手，才是入门的正途。

6. 灵 字

灵字即灵敏之意。由轻虚而松沉，由松沉而粘黏，能粘黏即能连随，而连随后方能灵敏，如此才能领悟不丢不顶之意境。灵字练到高的境界可以有“全身透空”的感觉，全身的神神经末梢极为灵敏，可达到“一羽不能加，蝇虫不能落”，这是懂劲后能越练越精的基础。

7. 圆 字

圆字即圆满、圆润之谓。每一姿势、每一动作都要求做到走圆，而无凹凸、断续、缺陷处，能圆则能活，能完整一气，能变化自如。处处圆，则无往不胜。



8. 活 字

活字即灵活的意思。其指练拳之人，不论原有的本力大小，都要求把其练得灵活，所说灵活就是不要有笨重、迟滞的意思。事实上，将本力练灵活就是常说的通过训练将力转化为劲。所以说练太极拳，本力大小没关系，关键是能不能把力练灵活起来。

以上基础“八要”是讲盘架子的整体过程中的要点，练习时一定要整体地去领会，而非从单一动作中寻找。这些要点既有区别又有联系，相辅相成，练习时密不可分，不能机械地分开练习。

（三）拳架练习中的动作要点

在掌握基础要领后，练习太极拳要进一步加强“用意、松力、沉气”等内功训练，这样做既顺乎人体活动的自然规律，又能逐渐改变人体本能而达到太极拳所需要的体能状态。为此，在拳架练习的初始阶段，还必须遵从的“松、静、慢、圆、匀”等动作要点。

松：松是所有太极拳健身与技击技术的基础，没有松，其他一切都是空谈。

“每一动，惟手先着力，随即松开”，“腹松，气敛入骨”，“腹内松静气腾然”。能松，练拳时才能轻灵活泼，才能气血流畅、节节贯串。能松，应敌时才能“应物自然”、“舍己从人”、“因敌变化示神奇”。松的练法就是全身各个骨节都能拉开，从头顶到脚底，保持肌肉放松，减少无谓的用力。松与柔、沉是密切相关的。能松才能柔，气才能沉。但必须注意松柔不是完全无力，而是要松而不散，柔而不懈。松沉也不是沉重僵化，其中要有轻灵。松不是弱，应如水一般，天下至柔莫过如水，随圆就方。水可随形就势，但不可被压缩。

静：练太极拳必须要心静，因为要“以心行意”，“心不静则意不专，一举手，前后左右全无定向，故要心静”。开始练拳，心、意、气、劲等在身体内的感受是很微弱的，因此一举一动都要“要悉心体验”，如此长期练习才能感受越来越深，才能得益。静就是讲练拳时要专心之至，勿生杂念。

慢：太极拳之所以在练习中必须缓慢，不能快速。究其原因就在于追求“以心行意，以意导气，以气运身”，“行气如九曲珠而无微不至”的练习方法。每一个动作从起始到终结的每个微小过程是否在用意？是否节节贯串，中规中矩一丝不苟？这样每次练习才能都有新的感受，每天练习都有每天的收获。若快速练习必然导致处处油滑，做不到恰到好处。另外，练习太极拳没有意念的引导就会出现盲目的练，变成所谓的“太极操”，使动作形式化，或者动作与意识无关，失掉拳架中



一招一式的真正含义。这种练法，必然导致轻飘浮散或是死板僵硬，而达不到锻炼应有的效果。所以要慢，才能认真行意。注意，这里讲慢是 said 在拳架练习时要从慢中找感觉，而不是说在技击中也慢悠悠地应敌。在技击时，速度是可以因敌变化的，所谓“动急则急应，动缓则缓随”。

圆：圆满之谓。每一动作每一姿势，必须要求走圆而无缺陷，则能完整一气，才能避免凸凹、断续之病。太极拳中的动作要走圆圈、弧线，才能使动作轻柔、流畅、连贯。太极拳中的“借力打力”、“牵动四两拨千斤”等技法，离开圆圈就什么都不用谈了。太极拳在技击过程之中每一个动作就是一个圈，在这个圆圈里，包含着虚实、刚柔、进退、折叠、转换、张弛、动静等阴阳变化。在这个圆圈里，以半圈化解对手之来力，同时以半圈作为进攻的手段。太极拳的化、引、拿、发都要在这个圆圈之中完成，在应用中太极拳的阴阳变化是显而易见的，两者相互抑制又相互联系，达到互相促进。世界一切现象都有正反两个方面，自然界两者对立的统一即为阴阳。而这种阴阳的对立统一正是从圆运动中体验出来的。太极拳中的每一动，全身上下、内外可能有许多大小不一、方向不同的圈，所谓“掌中乱环数不清”。每一个圈都是一个太极，练拳就是找到这些圈的关系，以及如何应用它们。在太极拳的训练过程中，从外形动作上讲，圆圈越练越小，可以小到无形无象。从神意上讲，圆圈越练越大，至少要大到能将对手笼罩其中。

匀：盘架子时，所有动作要均匀，“运劲如抽丝”，“勿使有缺陷处，勿使有凹凸处，勿使有断续处”。“缺陷处”是指动作有不完整的地方。“凹凸处”是指有的动作没有做到家，或有的动作做过了头。“断续处”是指动作不连贯，神意气劲等不能连接。凡此种种，都会影响练习的质量。做到动作均匀不是一件容易的事，需要长期仔细认真地研磨。

以上的要点中，静、慢、圆、匀都是为了松。松是最终目的，其他都是手段。对于这些手段，练时必须认真，用时不必在意，随其自然即可。这些要点的练习在很大程度上都是身体内的感受，所谓“凡此皆是意，不是外面”，习者必须认真体会。

太极拳以太极阴阳哲理为基础，落实到具体训练方法上有一些对于初学者来说是需要特别注意的。

【练法之一】分清虚实：初级阶段里，最重要的训练之一就是虚实分清。学习如何在太极拳中应用太极阴阳哲理为指导，先要知阴阳，分清虚实是学习知阴阳的第一步。在盘架子的初始阶段时，虚实的概念是按体重的变化而分的。例如，当身