

精选

吴式太极 拳·剑

主编 柳恩久

吉林科学技术出版社



吴式太极拳、剑的风格特点为
轻灵柔化、紧凑舒伸、斜中寓正

川字步型：

其拳架适中，并以柔化见长。

是健身祛病、延年益寿、防身自卫、

技击性很强的好拳种。无论男女老少，

人人皆可演练。

精选 吴式太极拳·剑

主编 柳恩久



拳术示范 丁玉莲

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选吴式太极拳剑/柳恩久主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2006.4

ISBN 7-5384-3299-X

I. 精… II. 柳… III. ①太极拳②剑术(武术), 太极剑 IV. ①G852.11②G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034644 号

精选吴式太极拳·剑

柳恩久 主编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 名晓设计 刘丽曼

责任校对: 刘兰英

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 4 印张

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

ISBN 7-5384-3299-X/R·981

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651759 5651628 5677817

编辑部电话 0431-5635170 传真 0431-5635185

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jkpbs.com

编 委 会

主 编 柳恩久

副主编 丛德顺 李海荣 鲁沁坪

编 委 (按姓氏笔划排序)

丁玉莲 王永胜 王超懿 王丽琴

庄少泉 刘 斌 吕淑芹 孙德成

李荣祥 任丹妮 白宝兰 宋丽梅

林晓华 张桂芳 张洪森 张聚福

涂 刚 邵凯麟 徐 平 董志鹏

作者简介

柳恩久，生于1922年9月，辽宁盘山人，1948年参加革命，1985年离休。现担任吉林省武术协会委员，吉林省武术协会太极拳分会名誉会长，北京市吴氏太极拳研究会名誉会长，国家一级武术裁判，中国武术七段，长春市武术协会副主席，长春市太极拳研究会会长。

为寻求武术真谛，涉足大江南北，访名师拜高友，辗转周折义无反顾。上世纪七十年代，经太极拳大师李经梧、李秉慈、翁福麒介绍，拜在太极拳宗师杨禹廷先生的师弟曹幼甫门下，并同时得到二位仙长的真传，成为吴式太极拳第四代传人。

二十世纪六十年代始，在长春市义务教授太极拳、太极剑、太极推手，四十余年，办各种学习班200余次，学员万余人，声名享誉春城，弟子遍及国内外。各授拳站点形成网络，并时常有外国友人登门求教。可谓桃李满天下。

在连任长春市和南关区太极拳研究会会长期间，曾参加长春市、吉林省、东北三省国内太极拳比赛。出任裁判员及裁判长等工作，由于成绩突出，受省、市、体总、武协多次奖励和表彰。2001年被吉林省体育总会、吉林省武术协会、长春市体育总会、长春市武术协会授予武术事业特殊贡献荣誉称号。并被聘为《中华太极人物志》顾问，同时被选入《中国专家人才库》、《中国民间武术家名典》。

柳恩久从事太极拳研究工作几十年，对太极拳理论与实践体会精深，虽年已过八旬，仍耳聪目明，思维敏捷，精神饱满，寒暑不避，习武不断，授拳不辍，笔耕不停，继续写书立说，为弘扬中华武学奋斗不息。

前 言

太极拳是中华武术瑰宝,它集导引、经络、阴阳学说于一体,具有健身祛病、防身御敌之功能,深受人民群众的喜爱。因此,在国内外流传甚广。

吴式太极拳是太极拳中的佼佼者,它以轻灵柔化、紧凑舒展的特点,扬名于天下。更由于吴式太极拳的前辈们高寿者居多(吴图南 105 岁、吴英华 99 岁、马岳梁 99 岁、杨禹廷 96 岁)而引起国内外太极拳界人士极大关注。近几年来,研练吴式太极拳者与日俱增。本人研练吴式太极拳几十年,深受其益。为了让太极拳爱好者共享其乐,特将吴式传统太极拳结合现代化社会特点,编写成《吴式原地太极拳》一书,供广大太极拳爱好者,特别是在职工作人员,在工作之余仅在 2 平方米的场地上即可练习。既不占空间,又节省时间,还能够体会到“拳不离手”的乐趣,非常方便。

本套路系中式拳架,实腿转换与重心腿合劲,斜中寓正,川字步型等吴式太极拳的特点,贯穿于全套路之中。同时改变传统套路中的重复式子多,俯身幅度大,偏向一方,缺少反方向走架的动作。故将六脚、四虎、五捶连接在一起形成六脚五捶四虎大联合,脚踢四面八方(四正与四隅),拳走五行,土居中央(肘底看捶),东(木)栽,西(金)撇,南(火)搬,北(水)指裆,五捶分布,各占一方。四虎连击,变化多端,布局合理,人人可练,妙趣横生,百练不厌。

本书同时选入吴式传统太极剑《精简 36 式》,它实用价值高,造型独特、动作优美、观赏性强,人人可练。适于竞赛交流、表演,如在休闲时舞上一趟宝剑,会给生活增添莫大情趣。

本套路在编写过程中,得到吉林省武协太极拳分会会长玄志超先生、常务副会长兼秘书长李红东先生的大力支持和

帮助,在此表示深深谢意。

随着吴式太极拳在国内外的迅速发展,研究和习练吴式太极拳的名人学者辈出,我们诚挚的希望有识之士,对本书提出宝贵意见,以便共同推动吴式太极拳的发展和提高。

编 者

2006 年 3 月



目 录

太极拳理论原文选载	8
循理练太极 防身更健体	11
吴式太极拳基本功法	17
吴式原地太极拳	23
精简吴式太极剑(三十六式)	73
精简吴式太极剑	74
精简吴式太极剑编写说明	75
精简吴式太极剑图解	76
持剑方法	77
吴式太极拳传递系统	121

太极拳理论原文选载

太极者,无极而生,阴阳之母,动静之机也。动之则分,静之则合。随曲就伸,无过不及。人刚我柔谓之走,我顺人背谓之黏。动急则急应,动缓则缓随。虽变化万端,而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。然非用功之久,不能豁然贯通焉。虚领顶劲,气沉丹田。不偏不倚,忽隐忽现。左重则左虚,右重则右杳。仰之则弥高,俯之则弥深;进之则愈长,退之则愈促。一羽不能加,蝇虫不能落。人不知我,我独知人。英雄所向无敌,盖皆由此而及也。斯技旁门甚多,虽势有区别,概不外壮欺弱,慢让快耳。有力打无力,手快胜手慢,是皆先天自然之能,非关学力而有所为也。察四两拨千斤之句,显非力胜。观耄耋能御众之形,快何能焉。立如平准,活似车轮。偏沉则随,双重则滞。每见数年纯功。不能运化者,率皆自为人制,双重之病未悟耳。欲避此病,须知阴阳。黏即是走,走即是黏。阴不离阳,阳不离阴,阴阳相济,方为懂劲。懂劲后,愈练愈精,默识揣摩渐至从心所欲。本是舍己从人,多误舍近求远。所谓差之毫厘,谬以千里,学者不可不详辨焉。

长拳十三势

长拳者,如长江大海,滔滔不绝也。

十三势者,棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定也。

棚、捋、挤、按,四正方也。采、捌、肘、靠,四隅也。

进、退、顾、盼、定,即进步、退步、左顾、右盼、中定也。

(原注云:此系武当山张三丰祖师遗论,欲天下豪杰延年益寿,不徒作技艺之末也。)



十三势歌诀

十三总势莫轻视,命意源头在腰隙。
变转虚实须留意,气遍身躯不稍滞。
静中触动动犹静,因敌变化示神奇。
势势存心揆用意,得来不觉费功夫。
刻刻留心在腰间,胸腹松净气腾然。
尾闾中正神贯顶,满身轻利顶头悬。
仔细留心向推求,屈伸开合听自由。
入门引路须口授,功夫无息法自修。
若言体用何为准,意气君来骨肉臣。
想推用意终何在,益寿延年不老春。
歌兮歌兮百四十,字字真切义无遗。
若不向此推求去,枉费功夫贻叹惜。

打手歌

棚捋挤按须认真,上下相随人难进。
任他巨力来打我,牵动四两拨千斤。
引进落空合即出,粘连黏随不丢顶。

太极轻重浮沉解

双重为病,失于填实,与沉不同也。双沉不为病,自尔腾虚,与重不同也。双浮为病,病在漂渺,与轻不例也。双轻不为病,天然轻灵,与浮不等也。半轻半重不为病,半者,半有着落也,所以不为病。偏轻偏重为病。偏者,偏无着落也,所以为病。因无着落,必失方圆。半有着落,岂出方圆。半浮半沉为病,失于不及也。偏浮偏沉为病,失于太过也。半重偏重为病,滞而不正也。半轻偏轻为病。滑而不圆也。半沉偏沉为病,虚而不正也。半浮偏浮为病,茫而不圆也。夫双轻不近于浮,则为轻灵;双



沉不近于重,则为离虚,故曰上手。轻重,半有着落,则为平手。除此三者之外,皆为病手。盖内之虚灵不昧,自然致于外,则清明在躬,流行于肢体矣。若不穷研轻重浮沉之手,徒劳掘井不及泉之叹耳。然(有)方圆四正之手,能表里精微无不到,已及大成,又何虑四隅出方圆矣。所谓“方而圆”,“圆而方”,超乎象外,得其寰中之上手也。

四句要言

关节要松,皮毛要攻,节节贯串,虚灵在中。

杨禹廷



循理练太极 防身更健体

概 要

无极生太极,太极分两仪,两仪生四象,四象生八卦,再生四正四隅为八手,即棚、捋、挤、按、采、捌肘靠也。脚踏五行为方,手运八卦为圆、八法加五行为太极十三势也。

法依阴阳、动以心意、通于经络、达于肤皮。而敛入骨髓,身手变化,以腰为轴,意领手动、眼神随身法变,根起根落。

一、根起根落筑基功,支撑八面任意行

任何武术均须练基本功。尤其是太极拳更需扎实的基本功。太极拳要求放松,不能把筋骨抻开。关节和肌肉疏松,就不能达到曲伸自如,稍加勉强必现僵硬,思想上必然产生紧张,身心更松不下来;内外都轻松,更难实现。因此,一出手一投足均带滞状内现紧张,外示僵硬,动作做不到,不得不收回,不但失于观赏,自己也不满意,究其原因,主要是基本功太差,欲去此病,必从腰腿求之。此乃拳理也。

基本功练习有以下方法:

1. 压腿、踢腿、站桩

(1) 压腿。压腿分正压腿和侧压腿。

正压腿,即将支撑腿直立,脚尖向前。另一只腿的脚跟放在超过腰高(或肩高、头高)的高架上,脚尖回勾。身体前俯,胸部贴于膝盖,然后直立。这样反复下压,一直压到大胯能劈开,大小腿可铺于地面,左右腿能交换转动,脚尖可接触前额或鼻尖时为止。

侧压腿,即将支撑腿直立,脚尖向左(或向右)。另一只腿的脚跟里侧放在支撑架上。侧身向左(或向右)俯身下压;左右两



侧反复交替:一直压到横叉劈开为止。压腿是慢功夫。不要急于求成,防止筋骨和肌肉拉伤。

(2) 踢腿

俗语说,“百压不如一踢”。压完腿后,一要踢腿:进行前踢、后踢、侧踢、里合、外摆、二起脚、旋风脚等练习。这种练习可分为分脚、蹬脚、摆莲脚打基础。练习时速度要快,可以用力。必须保持经常。

(3) 站桩

站桩,也称桩功。这是一项非常重要的基本功。其不仅能增加腿部力量,而且能锻炼演练者的耐力。站桩是个苦差事。初学站桩者不但感受不到其中奥妙,而且会觉得既苦又累、没有意思。这样就很难坚持下去。然而当演练者锲而不舍地坚持站了段时间后,就会感到,气流在动、经络通畅,产生一种轻松愉快感觉。

站桩可分为马步桩、开立步桩、虚步桩和行步桩(单式子桩)。

开立步桩:开立步站立,两脚外缘与肩同宽,重心在两腿,要求立身中正安舒、含胸拔背、松肩沉肘、提肛、悬顶、膝盖不过脚尖、圆裆溜臀、舌抵上颌、两眼平视后内视丹田,气沉丹田,做拳式深长呼吸。

马步桩与开立步桩基本相同。不同之处,是马步桩的两脚间距约两脚半宽,下蹲大些,胯放松,大腿成水平,其他要求与开立步桩相同。

虚步桩,重心坐实于后腿,前脚脚跟或脚掌虚着地,成虚步,其它要求同前。

行步桩,为拳式中的单式子。如搂膝拗步、野马分鬃等定式。调整后可站三、五分钟不换式子。在变式中可体会“添实”变式的重要性。



站桩时,应把规范动作做到位;时间可长可短,可不做连续动作。其他要求同前。

二、原地练拳走方圆,圆化方发不离环

太极拳盘架子,方法很多,拉长路线走长趟,原地转圈走方圆,都不外乎把太极拳式一招一式连接起来,看上去似停非停,连绵不断,不论路线长短,都离不开37个主要拳式(略)。怎样编排,也要按照圆化方发,前进后退,左顾右盼中定的原则进行。但编排者必须把太极拳的基本式子贯穿于拳架的整个套路中,否则演练者就得不到全面锻炼。传统太极拳陈、杨、吴、武、孙有的81、83、84、96、108式都离不开37个基本式子,拳式多者都是重复式子多些而已。

但是,各流派的拳架,有自己的特点。由于特点不一,拳架的练法也就不同。特别是初学太极拳人更难掌握。本书系吴式传统拳,仅就吴式太极拳的盘架子要求而叙述之。

盘拳架先练手、眼、身法步的基础,是练知己功。是练体,而再练推手则为知彼功。拳论讲“知己知彼,百战百胜”。练拳必先学拳架,必先练好拳架,这是练好太极拳的第二步功。在练拳架中,要达到正确体现出太极拳特点,不要把它练成太极操,要充分体现出内外兼修的特点。“原地练拳走方圆,圆化方发不离环”这是本书的主要特点之一。原地练拳转体动作多,腰腿功夫强度大,充分体现以腰为轴,先化后发左转右转不离环之太极原理。扣脚转身,步行方,左顾右盼不离环。给太极使用打下良好基础,同时又体现吴式太极拳变换虚实在实腿。实腿送虚腿,虚腿变实腿即“实腿送虚虚变实,虚实变化人难知”的特点。如:吴式太极拳的搂膝拗步式中的出左腿,脚跟着地后是虚步,变左弓步时是左脚尖先着地为稍引,左脚前掌落地后,全脚着地,左膝前弓,是右脚蹬地,送前腿弓、后腿蹬、由脚



到胯到腰到手的发劲过程。“人不知我，我独知人”。

吴式太极拳要求：在盘架子时，必须把它的特点体现于全套路之中，要把原地太极拳 36 式 122 动，一招一式的都要做到位。每一动都要达到内三合外三合即内三合为“心与意合”“意与气合”“气与力合”；外三合为“手与脚合”“肘与膝合”“肩与胯合”。从起式到收式，一式一式一动一动地连接起来，像音乐一样有“抑、扬、顿、挫”节奏感，又有“似停非停”、松而不懈、柔中寓刚、含而不露的舒服感，充分体现吴式太极拳的特点。

在盘架时始终贯穿着意领神随梢引动，实腿送虚腿，虚腿变实腿，“人不知我，我独知人”太极拳理的重要性。

当演练者真正按照上述要求演练一趟拳之后，自己感到特别熟练，就会非常顺畅时，连续不断运用自如的时候，就会出现意想不到的效果，身体微微见汗，就会感到周身格外舒服，原因是你按照拳理，要求演练了太极拳不是做太极操，不在乎你演练的拳式多少，长短，而是精益求精，真正按照拳理练太极都同样会收到意想不到的奇效。本套路可练习 10 分钟。

三、听劲懂劲要变劲，沾粘连随不丢顶

太极推手，是演练太极拳应用招法的基础。在进行太极推手时，应按“沾、粘、连、随”和“不丢、不顶”的原则。俩个人一起演练。初学者应先从单搭手、划平园、划立园、折叠式开始推。待推熟后再进行双手推、平推“四手”、推“四正手”。推“四隅手”。待推出“棚、捋、挤、按”的“四正手”后，再练活步推手（包括“进一退一”、“进二退二”、“进三退三”）。待这些都掌握后，再推“四隅手”。应将“採、捌、肘、靠”和“大捋”、“托肘靠”和“互进互退”等招式运用熟练。

当俩人搭手后，各划两圈，从皮肤搓摸探试对方功夫深



浅。这其中全靠“听劲”。一般说,由于双方都很谨慎,不轻易暴露自己意图,因此一方要有意“问劲”。当他发出“问劲”信号后,对方马上变劲,并一变再变,始终采取化而不发之势。这表明对方功底很深;其不但听力好、懂得如何用劲,而且知道前者劲路的发点和落点。正确的劲路发落点,是保证推手成功的关键条件。当一方发劲将至未至,而对方劲力又走在其前面时,说明前者的化劲破坏了对方的来劲,同时又把劲加在对方身上。这叫“化中有打”。这样你来我往,一招一式,进攻防守。突然一方放出劲来,把对方推出很远,甚至摔倒,这叫“得机、得势”;称“借他人之力,打击他人”。如此反复练习,坚持不断,才能练出太极推手的中级水平。

四、阴阳相生太极功,随心所欲显神通

做到“用意不用力”《拳论》称:“一动无有不动”。“太极本无法。动,就是法。处处是太极”。因此应掌握太极拳的阴阳变化,做到一动一阴阳、一动一个变化。演练者视觉、听觉的灵敏度极高。《拳论》称“彼不动,己不动,彼微动,己先动”在对方未动将动时,即有所知觉。这就是不等对方乃触及自己毫毛,我即发力击倒对方。《拳论》讲“人刚我柔谓之走,我顺人背谓之粘”“人不知我,我独知人”。这种功夫不脚踏实地认真练习,是实现不了的。只有做到,随心所欲地“牵动彼身借彼力”、“四两拨千斤”,才能达到太极拳真谛。

必须做到以下三点

1. 诚心求教、名师指点

太极拳的理论深奥,实践更难。只有诚心求教,名师指点,按要求长时间磨练,才能达到高级阶段水平。就象“百炼成钢”一样,只有反复正确演练,才能达到“炉火纯青”程度。



2. 信心十足, 练功不息

有些人练太极拳几十年, 并也具备一定水平, 但没达到“高、精、尖”程度, 就放弃了之。主要原因是由于缺乏信心所致。有时练习者感到, 虽长期练习却难以提高时, 可能就是再加把劲即能达到“炉火纯青”程度。多因丧失信心而改变主意, 半途而废, 改练其它拳种的情形, 我觉得是非常可惜的。我相信, 只要有“不到长城非好汉”气概和“为成功努力奋斗不止”的精神, 就一定能达到“高、精、尖”程度。

3. 下定决心, 坚持到底

无论什么事业, 若想成功, 必须下定决心, 坚持到底。演练太极拳尤其如此。如果不能下定决心, 不能坚持到底进行苦练, 就实现不了上乘功夫。由于太极拳既练内功, 又练外功, “内外兼修”; 即有气, 又有力, “气力合一”; 既能柔化, 又有爆发力; 因此没十年、二十年苦功, 没坚定信心、决心和恒心, 是不会成功的, 也达不到高级阶段水平。“有志者, 事竟成”。只要下定决心, 坚持到底, 就必定能收到奇效!

