

5)

G 85-2.11
L36C

中国循经太极拳 二十四式

李兆生 著

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:古 柏 钱春华

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国循经太极拳二十四式/李兆生著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.1

ISBN 7-81051-667-1

I. 中… II. 李… III. 太极拳,二十四式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079676 号

中国循经太极拳二十四式

李兆生 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:9

定价:16.00 元

2002 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-667-1/G·564

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

泛谈循经太极拳二十四式的操修原则	(1)
希望简化二十四式太极拳更完美	(7)
第一章 太极说真	(27)
太极演真	(27)
民族文化的萌芽——本极说源	(30)
古传拳经十三式，今作真本证前源	(33)
有本有源，宗流有脉——谈太极拳	(36)
中国太极拳内操外为之原则	(39)
太极内操之养气论	(40)
武通于医	(43)
大易太极拳	(47)
文武同宗	(52)
第二章 中国循经太极拳二十四式	
·动作	(57)
先求于形，后求于神	(57)
中国循经太极拳二十四式·动作	(59)

第三章 中国循经太极拳二十四式

·谱文讲解 (117)

中国循经太极拳二十四式操演谱文 (117)

中国循经太极拳二十四式操演谱文注解 (121)

中国循经太极拳二十四式内脉循经谱文 (157)

中国循经太极拳二十四式内脉循经谱文注解 (160)

中国循经太极拳二十四式武学概谱 (193)

中国循经太极拳二十四式武学概谱注解 (195)

中国循经太极拳二十四式全体大用篇谱文 (211)

中国循经太极拳二十四式全体大用篇谱文注解 (213)

第四章 文卷篇 (232)

太极拳论心解 (232)

太极演道 (237)

从太极拳的循经谈起 (239)

看《龙行大草》与《武当神剑》 (239)

太极拳技击法 (242)

棚掇挤按专修与武技短打十六字心法 (244)

师真篇 (248)

《真元修真法》简介 (250)

打手歌 (253)

天轮地煞图 (256)

第五章 太极拳理论集汇 (272)

太极拳论（张三丰） (272)

太极拳经（王宗岳） (273)

泛谈循经太极拳二十四式的操修原则

经络理论产生于传统的修真，晋·天福年间《烟罗子朝真图》是世界上最早的人体内境解剖图，同时经络理论也是祖国传统医学的理论根基之一，乃至对于民族文化的发展都有着重要的影响。

张三丰祖师内丹玄化之后创太极内脉，并将这一雅俗共赏、无论对修真还是身体健康都有着神奇功效的太极拳贡献给社会，使其流传于世。气血的循经使操修之人在举手投足之际强身健体，陶冶性情。这正是太极拳能使锻炼者身体健康、益寿延年的真正原因。《灵枢·经脉》：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。谷（饮食）入于胃，脉道以通，血气乃行。”饮食进入肠胃，水谷之气沿体内的脉络循行，温养全身，身体才能健康。三丰祖师将太极十三式作为武当对人类的贡献，流行于社会，“欲使天下众英豪颐（益）寿延年”。太极拳这一天人合一的产物，成为今天全民健身的运动项目，乃至作为健康、和平与文化的使者，波泛海内外。

1998年9月3日，为纪念邓小平“太极拳好”题词20周年，《人民日报》载文：“太极拳有很高的健身养生价值和高雅的文化品位，目前我国有数千万人操演太极拳。1978年邓小平同志访日回国后，11月中旬，日本众议院副议长三宅正一率领日本文化代表团访问中国，在欢迎午宴上，邓小平畅谈了太极拳的许多益处和哲理。会后应三宅正一的要求，邓小平欣然题写了‘太极拳好’的题词。自国务院颁布《全民健身计划纲要》以后，尤其是去年江泽民主席题词‘全民健身，利国利民，功在当代，

利在千秋’以来，太极拳运动的发展达到了前所未有的规模。”

近年来，传统的脉学宗传，虽然被世人所重，或推为丰巨，一些学者名家也致力于此而奋蹄，但由于历史条件的各种局限，致使史学上的流真荒在瑞野，真知少识，而世事更是鱼龙混杂，泥沙俱下！每见沽誉摇旗者，流有余害无穷。笔者思及唐代孙思邈真人喻在世为医者，应重医德“华夷愚智，皆乃亲之”，不做欺心之“含灵之巨贼”，于此感慨良多……每每摇笔作书，以期广剖珠晶，让散失的文化重焕本颜，也好让后人在学识上有所依据，有所证真。作为一代武当先天太极门之宗风传真，复推出太极拳内操之精微学识，这既是愿传统学识能正本清源，同时又是吁请世人也应为此做出艰辛的努力。

由于太极拳的种类较多，风格各异，初学者掌握起来比较困难，为了适应太极拳爱好者的需要，建国初期国家体委组织专家在调查研究的基础上，把在群众中流传较广的原有太极拳套路进行了整理，编出了一套简化太极拳，也称24式简化太极拳。24式简化太极拳简明扼要，易学易练，易于掌握，通过几十年的实践证明，它受到了国内外太极拳爱好者的一致好评，成为流传最为广泛的太极拳套路。

太极拳作为一项保健强身的运动，动作上一定要有标准规范。即如写字一样，要有法度，才可称为书法。合度即是符合运动标准尺度。其中隐含非常之妙，寻求“天垂之象”。褚遂良在《笔髓论》中说：“禀阴阳而动静，体万物以成形。”故书宗又称书道。太极拳也是这样，要有风范，更要有标准，如此乃形成法度。字若失去法度，只能给人以稚嫩无知之感。而太极拳倘若失其法度，会对人身心造成不良的影响。

建国初期的丹医大师周潜川先生对太极拳深有研究，并对太极拳有过建议。先生在《气功药饵疗法与救治偏差手术》一书中说：“根据上述我的意见，赞成近年推行的简化太极拳，并且希

望恢复十三式的本来面目。因为简化太极拳虽是精华，但是只打架子，缺乏运气的内功，是不够的。同时建议各家指导太极拳的老师们，精研改进，把改进的总结，贡献给党和政府的主管机关，以供作综合钻研的材料。”

可惜的是原始太极十三式已是知其名者众，而得其脉传懂其内涵者少之又少，只在宗风内还得以保留其神迹。数百年来，太极拳泛传于社会，分枝无数，但是没有运气内涵的锻炼，很难达到当年三丰祖师贡献太极拳于社会“欲使天下众英豪颐（益）寿延年”的目的。笔者在写作《中国太极拳统真大典》之余，为使太极拳这一武当派五百年前奉献于社会的锻炼内容，在今天的社会为中为增进人民的健康起到更大的作用，也更好地实现当年三丰祖师的愿望，笔者从弘扬民族传统文化的角度对原二十四式简化太极拳进行剖析、升华，使之近于完善，重新赋予其循经内涵，与国家全民健身的时代精神相合，并“愿太极拳的生命焕发出新的光彩”。

根据实际的教学情况，只要操修者认真理解书中的内容，按照书中所讲授的内容坚持锻炼，细心体会，绝大多数人都会有循经的感受。本书介绍的循经太极拳是活步太极拳，以人为本，不被死的套路所限制，以武演道，因地制宜，因人而异。

年轻人身体本来就强壮，做起来柔中自然带着刚强之气势，举手投足有使不完的力气，自然身架比较低，握拳有力。年岁大的经历了沧桑岁月的洗礼，关节肌肉已经不是非常灵活，做起来架子自然就比较，动作也是以柔顺为主。体育场上数百人齐唰唰地像走正步一样地打太极拳，那只是一种表演，并不适用于真实的锻炼身体，有实际教学经验的老师都应该清楚这一点。年轻人一个弓步一米半，还意犹未尽，而有的老年人跨出一米已经是很勉强了。如果这时以遵循套路为理由，强迫练习者一步必须跨出多远，实在是强人所难。

古语云：“有酒学仙，无酒学佛。”这正是体现了一种实事求是、因地制宜的思想。人是灵活的，物体和环境是相对静止不变的。某些太极拳的教学书籍把套路规定的非常死板，必须先向左几步，再向右几步，方向位置丝毫不允许有差错……。其实体现了教学者境界、学识的局限。打太极拳的目的毕竟不是做团体操练，身体健康远比整齐划一要有实际的意义。武当有“拳打卧牛之地”之语，曾记得当年武当太乙神剑派的掌门人关亨九老先生，在自家不足 10 平米的斗室中便可以练太乙神剑。

因而太极拳重在拳意，并不局限于具体的套路。循经太极拳更是要实事求是，千万不能让自身气血的自然循行被死的套路所限制。传统学识中的天人合一观认为，自然界中的风寒暑湿燥火（六因），人情方面的喜怒忧思悲恐惊（七情），作为内外之因都影响着人身的健康。人在大自然的影响之下，脏腑、经络在生理、病理上都存在着相应的关系。也就是说正值某一经的气血来潮时，相关的脏腑则必有应之。那么气血旺盛的对应时辰，则也相应于相关脏腑。《子午流注》等医学实践足可验之。太极操修是以手足相因的内脉来乘阴阳盈亏现象，以招术来完成内脉之循经，也可以说是手足相因的动作协调着内脉的循经。总而观之，太极内练的循经是通过动作来完成的，而动作的迟速、转换、轻重之虞都直接影响循经的阴阳平衡。学员在确有气血循经之前应该按照书中所介绍的动作要领来学习。

每个人都有其各自的特点，正宗太极拳每个式子有每个式子的锻炼目的，有的是三阳气脉先行，有的是三阴气脉领先，有的是六脉并行……。为师者（《师真篇》）一是“弘传统之法乳，哺化群生”，以行圣人之有教无类，二是“因人施教，授之以真”，即因人而异，以人为本。在具体锻炼中则是“如人饮水，冷暖自知”，要细心体会，认真学习。就像传统武术器械一样，有人喜欢练剑，有人喜欢耍刀，有人喜欢舞大锤，各自有各自的

情况。太极拳也是一样，有的学员练云手循经感受明显，有经脉循行的效果，练完后神清气爽。那就可以单独练云手，左进步、右进步、前进、后退都是云手，一个动作可以反复做，不必拘泥于套路；有的年轻学员血气方刚，就喜欢做循经太极拳的“太极四手”，即循经太极拳基础功“玉环桩”，那就可以成百上千次的练习。各人有各人的情况，各人有各人的喜好，三阴气脉迟速就应该多练习三阴气脉的式子，三阳气脉迟速就可以多练习三阳气脉的式子。总之，不能被套路所限制，也不应当被其所限制。因此无论是追求身体健康，还是习武强身，乃至传统修真，都可以从太极拳的锻炼中得到很大的收获。无论是儿童、青年、中老年人，中国人还是外国人，都可以操演太极拳，并从中受益。

人体所有的气脉，十二正经，奇经八脉，阴维、阳维、阴跷、阳跷，浮络孙络，二十多部，形成了一个综合的人体生理结构网，这种网是处处相通的。古人认为“内景隧道，唯反观者，可照察之”，通过专修的锻炼方法，自己可以深悟其中的内涵，比如手太阴肺经。在中医理论中，在经络图里到两个手大指玄英穴就中止了。我们通过操演太极拳，让手太阴肺经通畅，首先会感受到呼吸顺畅。肺为五脏之华盖，肺脉可以开通百脉，肺主平衡，……。若以内丹为专修，演练金风吹脉时，经络血脉便会这么转或那么转。但是必须是有丹经武学基础，要精通人体二十部经络气脉道路之人，才会有这种深刻的体会。

汉字是天垂之象，写字和打拳，与练剑有着千丝万缕的联系。汉字，古人称作“笔走龙蛇”，“笔走龙蛇”是说血脉像流泉那样，像瀑布那样，像行云一样。打太极拳速度快慢如行云流水。“行云流水”不只是动作悠缓，不能由始至终像机器一样，始终是一个速度转，没有快没有慢。乱云飞渡也是“行云”，“乱云飞渡”，速度非常快。瀑布也是流水，瀑布，刹那之间一泻千里，“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”。水在池中微风起浪，

一丝清风就可以振起一点波澜，稍稍地流出一点也是流水，它与瀑布的速度是不一样的。古人对“行云流水”已经概括得非常精练：有快有慢，有紧有缓，有刚有柔，有大有小，有宏观的有微观的，有微观看不到的，只能用心去感受。打太极拳的时候，写字的时候，都要如“行云流水”。王宗岳在《十三势行功歌诀》中写的清楚：“若言体用何为准，意气君来骨肉臣”，“若不向此推求去，枉费功夫贻叹息”。骨肉尚且为“臣”，何况套路？就像小学生学写字一样，开始的时候需要用田字格或是米字格的写字本，后来就不需要用了，当写草书时就是“乱云飞渡”，“驰神为迹”了。打太极拳贵在神意领先，每个人气血的流行都有其各自的特点，就是同一个人在不同的时间段，其气血流行的速度部位也都是不同的，这些在《子午流注》中叙述得很清楚。

所以说打太极拳不是走正步做团体操，不能“整齐化一”。动作要如行云流水，要因人而异，从实践当中体会，“实践是检验真理的唯一标准”。

实际教学中许多学员通过操演循经太极拳，渐渐体会到了经络循行的含义，同时对太极拳也有了更深刻的了解。有了循经的学识内涵，就像有了一把尺子，虽然判别的程度有限，但至少可以以此来权衡什么是不对的，权衡哪些是欠缺的，从而努力向完整的方向去探索。相信他们在体会到“太极拳好”的同时，必能深味当年三丰祖师“欲使天下众英豪颐（益）寿延年”的内涵。

希望简化二十四式太极拳更完美

太极拳是中华民族的文化瑰宝，渊源流长，博大精深，诞生和发展在中华数千年的历史长河中。它既古老又新颖，既高雅又朴素，还具有很高的观赏价值，是在我国古代哲学、医学、武术、养生、导引、吐纳等文化精华孕育下的一株奇葩。它形成了一套独特的锻炼方法，因而不论在技击方面还是在强身健体方面，太极拳都有别于其它的体育项目。太极拳在操练过程中强调神意主导动作，气沉丹田，心静体松，重在吐纳。它把拳术中手眼身步的协调配合与导引吐纳有机地结合起来，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。它顺应了人体自然规律，轻松柔和。近年来观察结果表明，长期操演对人体的中枢神经系统起着良好的调节作用，它能够加强心血管系统、呼吸系统的功能，使骨骼肌肉与人身各关节更加坚韧灵活。它能够改善新陈代谢的过程，对人体起着很好的保健作用。学练太极拳的目的，除了学习它最基本的动作外，更重要的是为了提高自身的健康水平，增强体质，祛病延年。若持之以恒，功深日久，自能领略到其中的神韵，神游于多姿多彩的传统文化中。

由于太极拳的种类较多，风格各异，初学者掌握起来比较困难，为了适应太极拳爱好者的需要，新中国诞生后，国家体委组织专家在调查研究的基础上，把在群众中流传较广的原有太极拳套路进行了整理，编写出了一套简化太极拳，也称《二十四式简化太极拳》。《二十四式简化太极拳》简明扼要，易学易练，易于掌握，通过几十年的实践证明，它受到了国内外太极拳爱好者的一致好评。

而本书着重介绍《中国循经太极拳二十四式》，从《二十四式简化太极拳》的基本动作入手，以太极拳谱为纲要，采取完整示范，分解教学，对中国循经太极拳二十四式的各势进行讲解，从动作、教学要意（拳经纲要）、太极保健（行气导脉）、传统技法（武学参真）等几个方面来详细论述，以便提高锻炼效果，直接进入养气柔体的内在锻炼，增强健康保健作用。

《中国循经太极拳二十四式》主要在太极拳的阴阳气脉、分经流注的气脉循经做首次揭示。尤其是对太极拳的推动气血、内练循经的练法，配有较详细的注解。在动作上对简化太极拳的原式做精微校正，意在适应传统武学和循经内炼，使原二十四式太极拳更完美。为了更清晰地说明问题，采取对比的方法将原太极拳的理法附后，以便读者泾渭分明，把太极拳的操练提高到新层次。

太极拳是内外兼修、动静相因的功夫，动静之间直接影响着人身体的气血周流。随着近年来科学昌明，人类慧化，人类对人体本身的结构、体态、精神……都有质的变化和新的认识。通过竞技可以提高人征服自然，寻求健康的心理。太极拳作为练养兼行、击舞双并的传统武学，在近百年中对人类健康保健事业做出了应有的贡献。而今广播于大众的简化二十四式太极拳，若能与传统法度合一（先天太极三十六式见《中国太极拳统真大典》），顺应自然，符合标准，得到的强身健体的效果不是更美好些么？

《草书要诀》记载：“学书者病，贪秀则脆，好奇则野，肉满则滞，骨立则枯，刚胜易肆，柔胜易驰，皆非草书妙品。”故昔人于《草书诀》云：“柔如金铁流，劲若蛟龙强，盖谓表里精粗，总诀刚柔交济为合拍。愚以为草书篆之变相，从用笔极于神化而立法，终不可离其宗也。刚柔适中堪为初学津梁。”在笔者的感觉，简化二十四式太极拳何尝不是缺少标准尺度，缺少津梁？如太极拳的操修过程中，贪秀美则流于浮，失之沉稳；好奇勇则纵

于野，涣之神彩；过迟缓则气滞，过捷敏则花草。阳刚则气浮，阴柔则体软。若手足身姿、迟速、位置，上下相连，刚柔相随，呼吸往来，表里循传，一势有一势之风彩，一招乘一招之神韵，乃可谓法近精良，“功弥久其技弥精”。

人身十二经脉，日行有常，晨昏不歇。手之三阳、三阴与足之三阳、三阴上下互为表里。倘若做普通动作，日常活动都不影响循经，惟独一有行拳的心理，一求拳速，一求内家则势必会影响身中气脉流行，一经失去平衡就会产生流弊。所以练太极拳犹重动作尺度，太极拳的古训说“一举动周身俱要轻灵，犹须贯串，神宜内敛……”，这些都是操拳的尺度，也像写字的血脉，流速一样。但是字的笔画有长短，操拳的动作有高低，久而久之则必然要影响经脉气血的周经缠度。

正如《武库遗真》所记载：

“会将真如合真脉，太乙气化转为真。”

“上冲太虚呈有象，下持妙法通脉轮。”

“金风吹脉循内景，金风掌法惊武林。”

练拳如同写字，这一文一武，都在不同程度上育化人的身心，使人不断充实完美。真正作为宗传的传统太极拳之所以被称之为内家，就已经表明动作促使脉络之阴阳流注合度。真正在养气柔体、修脉练气的功夫上，武学内练则首推太极拳。为使太极拳的花开更加妍丽，则希望“简化太极拳二十四式”更加完美。

太极拳是以内外兼修为原则的一种锻炼方法。简化太极拳虽仅二十四式，却使初学之人懂得和了解太极拳的特点。有人说二十四式是太极拳的精华，但事实上并不是这样。目前的二十四式只是像普及知识那样，其中存在有某些不足，不能称作精华，还是有必要做一次实质性的修订。今天将这些不足纠正过来，让其更完美，并称为《中国循经太极拳二十四式》，它尽管不能一次尽善，也会实质性地对完美做出很大推进。

《中国循经太极拳二十四式》的每个式子，在完整的套路中都像音符那样组成悦耳的曲子，都像骨骼那样形成健美的身姿。每个动作的定势、动势都在相应地调整体态，平和气血，调节阴阳。人体在操拳行功的过程中，依赖着目光、动作、手足的相因配合，更重要的是太极拳的操修原则对人的整体都有一定的要求：如“腰为轴，气为轮”、“迈步如猫行，发劲似放箭”、“形于手指”、“一动无有不动”、“曲中求直”等等系列要求。

因此学拳的过程中，一定要在学动作的同时，对传统的经典谱文做必要的学习。对拳架的操修，对每个定式的演法，都要寻个究竟。为什么这样做，这样对人体机体这个完整的系统，会带来哪些影响？这都是令人深思的。

练拳正如写字一样，字的笔画大家都清楚，心里也明白。可是为什么自己写出来就不如别人写的完美呢，不是字的本身有错误，而是在书写过程中没有端正和完美间架结构。也就是说太极拳本身如同写字，只要在动作上修正正确就完美了。人们试想，身体中的穴位，不是能影响人的气血行经么？试问倘若医家取穴不准确，对病人来说能有好的疗效吗？太极拳的动作每每上下呼应，动作形如流水，有聚有散，有开有合，无疑地调节气血有升有降，经脉有阴有阳……。如果站在这样的基点上来看，毫无疑问练拳要感觉动作是否准确，不正因其影响自身的气血行经吗？

“起势”之弊

简化太极拳二十四式“起势”动作的要领：

“身体自然直立，两脚开立，与肩同宽，脚尖向前；两臂自然下垂，两手放在大腿外侧；眼向前平看。

【要点】头颈正直，下颏微向后收，不要故意挺胸或收腹。精神要集中。（起势由立正姿势开始，然后左脚向左分开，成开立步。）

两臂慢慢向前平举，两手高与肩平，与肩同宽，手心向下。上体保持正直，两腿屈膝下蹲；同时两掌轻轻下按，两肘下垂与两膝相对，眼平看前方。

【要点】两肩下沉，两肘松垂，手指自然微屈。屈膝松腰，臀部不可凸出，身体重心落于两腿中间。两臂下落要和身体下蹲的动作协调一致。”

对太极拳中的起势描述，一般简化太极拳书中均没有交待清楚，如“同时两掌轻轻下按”，再如“两臂下落”，究竟按到什么位置当属标准，又落到那个部位，读者茫然，不知所措。那么两掌下按，两臂下落以什么尺寸为依据呢？

吴式“两腿屈膝松胯半蹲，同时，两手屈臂，下按至胯旁，手心向下，指尖向前”。（《二十四式太极拳竞赛套路》中国武术研究院审定，人民体育出版社出版）

杨式“两肘下沉，自然地带动两掌慢慢向下按至大腿外侧，掌指向前，掌心向下，眼看前方”。（《二十四式太极拳竞赛套路》中国武术研究院审定，人民体育出版社出版）《太极拳竞赛套路》书中记录：“上体保持正直，两腿缓缓屈膝半蹲，两掌轻轻下按，落于腹前，掌与膝相对。”（《太极拳竞赛套路》中华人民共和国体育运动委员会武术研究院审定）

《简化太极拳挂图》（国家体育总局编）文中记录：“上体保持正直，两腿屈膝下蹲，同时两掌轻轻下按，两肘下垂与两膝相对”。

《怎样教好练好简化太极拳》在文中记录：“同时随屈膝下蹲，两臂慢慢下落，两掌轻轻下按至与腹部同高，展掌、舒指，两肩松沉，两肘微下垂与膝相对；落臂按掌须与出膝下蹲协调一致。”

《太极拳运动》书中写到：“上体保持正直，两腿屈膝下蹲；同时两掌轻轻下按，两肘下垂与两膝相对；眼平看前方。”

众说纷纭，莫可是衷，究竟两手置于何处为依据。

《太极拳丛书之三·太极拳九诀八十一式注解·吴孟侠吴兆峰》文说：“在坠肘下坠时，肘尖即向后撤，两手到乳下为度，手心向外，虎口与十指全向上。”

人体是一个完整的复杂系统，五脏六腑，四肢百骸，筋骨皮肉，气血周经，阴阳气脉流行，奇经八脉，十二正经，乃有精神饱满。人之脉会太渊、气会膻中，膻中部位于两乳中间，正应肺脏，医典亦言：肺属金，肺调合百脉，肺主（气脉）平衡，肺为五脏之华盖，肺为声音之门。手少阴布膻中，足厥阴络于膻中。膻中者，心主之宫城也。心平气和，平心静气。膻中任脉穴，此三焦宗气所居是为上气海，故曰气会膻中。人身三百六十余穴（经外奇穴不纳于此），大泛正穴如此，如太空中星罗棋布一般，但终有一个经纬有序之布局分列吧！

根据太极拳的原则，一举动周身俱要轻灵，尤须贯穿。“上体保持正直”就是上体不动，“两腿缓缓屈膝半蹲，两掌轻轻下按，落于腹前，掌与膝相对”，这些动作怎么可能做出来呢？一动无有不动，上体不可能保持正直。两臂下落时必然有含胸吸腹的劲力体现出来。上身保持正直与下蹲相对应的身姿相对，意味着上体不动的情况下下蹲，这是不可能做到的。实际上在做下蹲的动作时，必然有悬顶吸腹、含胸拔背的动作，所以“上体保持正直”是错误的，同时也不符合太极拳“曲中求直”的原则。

两掌下按，腕低于肘时已经做不到两肘下垂，下垂意味着腕高于肘。其腕低于肘时，下垂是不可能出现的，除非是脱臼有病。

就前胸而论，两乳相齐的中正点为膻中。膻中上下为胸为肺，左为心宫，《修真图》按“朱陵火府”。右谓玄宫。这里“玄”不是指玄武的玄，而是指玄虚的玄，指玄虚、玄空。左为心，右为肺。“黑虎掏心”并不是真正的打心宫心脏，而实质是指打胃

部。青龙为肝，脾胃为黄婆。胃的下边才是腹，腹的下边是神阙，神阙下为丹田。神阙以下有膀胱、小肠。常人认为的腹，是在腰以下。腰以上是胃，腰以下是腹。那么究竟两掌下落就落在哪个部位上为标准。任何太极拳的书都没做交待。而传统宗风认为置于臆中为佳。“气会臆中”这四个字已经交待清楚了。人身之气血交会在“臆中”这个部位，是医家之定论的常识。明确地说根据武通于医的道理，拳家不懂医家之生理常识是害人无穷的。实际上练习者通常下元亏损，这是客观事实。辨证而论，双手可以稍微再向下偏移，以肺之下，胃之上为好。

“看手”之弊

就以“手挥琵琶”一势的“眼看左手食指”分析。眼光即为神光，武学中“眼为心之苗”，“眼动则心随，心动则意至”，“神意一到气血充之”。因此这动作一定要有如拳经所说“支撑八面”之势，要求具有六合之势。外六合是“肩与跨合、肘与膝合、手与足合”，内六合则是“气与力合、内与外合、神与意合”。“支撑八面”是指身中气脉有经纬如丝的交注，产生气力相合之势。典故所谓大将军始有八面威风，没有六合之式，怎么会产生八面威风的气势呢？

究武学而言，“手挥琵琶”势属于进击之法，以武学中断肘折肱法为之，武学中且忌看手。这又不是初学内功，要注意某个部位，使心静下来。“武通于医”，武学是通过形体的运动、特定的武学动作，来达到锻炼的目的。养成看手的习惯怎么观察敌变呢？可谓一叶遮目不见全林。眼看手这一习惯，切不可要。武学中主张“眼观六路，耳听八方”。太极拳何尝不是武学，而是较为高超之武学。试问看手除了能使气血周注于“手”这个部位，使全身气脉交会于手的过程而外，能获得“以武强身”的效果吗？“看手”势必影响全身脏器百骸的平衡，如果不看手，不是