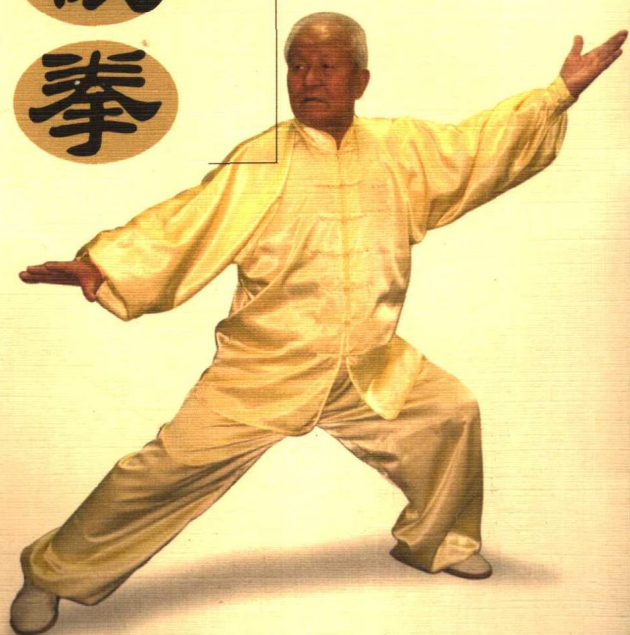


太极拳

精 简 吴 式 太 极 拳

柳 恩 久 主 编
北京体育大学出版社



精简吴式太极拳

柳恩久 主编



北京体育大学出版社

策划编辑: 佟 晖
审稿编辑: 鲁 牧
责任印制: 青 山 陈 莎

责任编辑: 佟 晖
责任校对: 未 茗

图书在版编目 (CIP) 数据

精简吴式太极拳/柳恩久主编. -北京: 北京体育大学出版社, 2003.1
ISBN 7-81051-884-4

I. 精… II. 柳… III. 太极拳, 吴式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 103174 号

精简吴式太极拳

柳恩久 主编

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32

印张: 3

定价: 18.00 元

2003 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 6001—10000 册

ISBN 7-81051-884-4/G·741

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主编：柳恩久

编委：邱万瑞 李红东 玄志超

李 梅 杨 捷 马永久

马桂英 王 军 邵长生

姜秀云

作者简介

柳恩久，生于1922年，辽宁盘山人。1948年参加革命，1985年5月离休。1999年被国家体育总局武术管理中心授予武术七段。

柳恩久是吴式太极拳第四代传人。自幼喜爱武术，13岁时，在老师指导下，开始习武。青年时曾学过武当拳、八极拳、形意拳、八卦掌。1957年5月，从师孙绍曾习练太极拳。1970年6月拜李玉林老前辈的高徒田芝年为师学习吴式太极拳。

1981年春，经李秉慈、李经梧二位老师引荐，有幸得识北京吴式太极拳北方掌门人王茂斋先生的亲传弟子杨禹廷老前辈。当代吴式太极拳的巨擘杨禹廷大师，武德高尚，技艺精湛，为人诚信谦和，平易近人，深深地感染了他。多次提出拜师入门，无奈杨老已关门多年，不再收徒，遂引荐给其师弟曹幼甫。曹老也是王茂斋亲传弟子，十分谦虚也不肯收徒。柳恩久锲而不舍地追随曹老，四、五年之久，直至杨禹廷大师1982年仙逝后，经李秉慈、翁福麒先生介绍，终于在1986年才幸拜吴式太极拳第三代传人曹幼甫老师的门下。曹老为人性格直爽，表里如一，武功深厚，含而不露，教授徒弟，从不保守。经其精心教导，柳恩久技艺大为增进。

从60年代起，在国家体委提倡全民学练太极拳活动以来，柳恩久自觉自愿地义务教授太极拳、太极剑、太极推手。40多年来，举办各类太极拳学习班、辅导员培训班、教练员提高班和太极推手学习班等200余次，学员逾万人，培养出了辅导员和教练员近百人。为使吴式太极拳后继有人，发扬光大，20多年分批收了入门弟子和再传弟子200余人。柳恩久多年来一直为太极拳事业尽心尽力地工作，成绩突出，2001年被吉林省体总、武协、长春市体总、武协授予武术事业特殊贡献荣誉称号。

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很深，虽年已过八旬，仍耳聪目明，思维敏捷，精神饱满，身轻体健，寒暑不避，习武不断，授拳不辍，笔耕不停。继续写书立说为太极拳事业奋斗不息。

前 言

太极拳，是中华武术的瑰宝。吴式太极拳，是太极拳的主要流派之一，流传甚广，深受国内群众、海外侨胞和外国友人的喜爱，尤其在东亚地区更显示旺盛生命力。

吴式太极拳，是满族人全佑（1834—1902）在杨式太极拳基础上创立并传授其子吴鉴泉、徒弟王茂斋。此后，吴鉴泉传授徐致一、吴英华等；王茂斋传授杨禹廷、曹幼甫等。百余年来，经过几代大师们精心研究、探索和实践，终于形成了“轻灵柔化、紧凑舒伸、斜中寓正、川字步型”的风格特点。吴式太极拳的拳架适中，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。

为了全民健身需要，我们编著这部《精简吴式太极拳》一书，以献给广大读者和太极拳爱好者。其主要特点如下：

1. 本书创编精简 36 式，不但做到“去繁就简”，而且继承发扬了吴式太极拳的优良传统和风格。由于演练一次传统套路需 25~30 分钟，且重复架式过半，因此本书去繁就简，从传统套路中取 36 个主要架式，按“易、难、缓”排列顺序，编成此套路 36 式。并继承发扬了吴式拳的“斜中寓正”身法、“川字步型”步法和“变换于实腿、发劲合于重心腿”等“轻灵柔化、紧凑舒伸”特点，以加大演练者运动量，提高练功质量。

2. 本书编著的套路 36 式，改变了传统套路中“六脚”、“四虎”、“五捶”等架式分散在其它拳架的情形，将它们编排在一起，

形成“六脚”、“四虎”、“五捶”大连环，以增加演练难度。演练该套路时，应做到：有进有退、进退自如，有左有右、转换灵活，左顾右盼、十分得体。这使其不但具有实用价值高、技击性强的特点，而且使人达到“意想神领腰随动，旋转自如兴趣生”的境界。

3. 本书创编的套路 36 式，从演练方式看，其时间可分为快、缓、慢；其拳架，可分为高、中、低。它们互相对应，融为一体，各有特色。快练，需二、三分钟，为高式拳架，适于推手和对练；缓练，需五、六分钟，为低式拳架，适于竞赛和表演；慢练，需九、十分钟，为中式拳架，适于中老年人健身。

4. 本书创编的套路练法，为适应当前广大群众的生活节奏加快、时间观念增强等特点，以及喜爱太极拳演练、交流的人们越来越多等情形，有关内容体现出了多样性特点，不仅包括太极拳 36 式，而且还包括吴式太极推手及 36 劲，以供广大爱好者演练参考。

本书在编著过程中，承蒙北京市吴式太极拳研究会会长李秉慈先生、常务副会长翁福麒先生的指导帮助，以及各界朋友的大力支持，在此表示衷心感谢！

随着吴式太极拳在国内外日益普及，对其理论和实践的研究与探索也在不断发展成熟。我们深知本书不可避免会存在不足之处。真诚地希望有关专业人员、专家学者、太极拳爱好者和各界人士不吝指正，以便进一步修改完善。



深悟浅解太极拳

1. 太极拳，创始于清初。乾隆年间（1736~1795），山西民间武术家王宗岳，用《周子全书》阐发《易经》太极阴阳的哲理，并用来说明拳理，写成《太极拳论》（原名《太极拳谱》。亦有称《太极拳经》）。

2. 太极是宇宙的原始状态。含阴阳二气，为万物发生的起源。太极拳的取名也有此意，即含有阴阳动静变化之意。

3. 练太极先讲阴阳，阴阳生于太极，太极本无极，而阴阳之母。太极拳处处分虚实、阴阳。

4. 太，大也。极，枢纽根底之谓。太极为大地万物之根本。

5. 太极拳势，乃同阴阳学说天为阳、地为阴，男为阳、女为阴，上为阳、下为阴等论相似；动者为阳、静者为阴，出手为阳、收手为阴，进步为阳、退步为阴，刚劲为阳、柔劲为阴，手足之伸为阳、屈为阴，分为阳、合为阴，开展为阳、收敛为阴，身躯仰为阳、俯为阴，升为阳、降为阴等。

6. 太极图呈圆形。太极，互相对立着的两个方面，含阴和阳两个半弧形，是双鱼图形。太极拳采用这个名称，象征着太极拳是圆转的、弧形的，一阴一阳乃寓意刚柔相济的拳术。

7. 练太极拳自始至终都要用太极哲理作为指导思想，因地制宜地随着事物的变化而变化，不要违背这个规律。

8. 太极拳顾名思义，是采取我国古典哲学“阴阳学说”而命名的，是包含阴阳对立面的统一体。阴阳指的是：开合、虚实、呼吸、顺逆、刚柔、快慢、曲直、化打、粘走等等。一动一静，互为其根，合乎自然，此为太极拳术奥妙之处。

9. 《王宗岳太极十三势歌》、《武禹襄太极拳论》及《太极十三势行功心解》等论著，是太极拳史上前辈们经过长期刻苦钻研



总结提炼出来的经验结晶。

10. 太极拳术是由拳架和推手两部分组成的，太极拳架是基础。五大流派太极拳架的招式和趟路，都严格地按照虚实开合编排而成，都十分强调“用意”，在意识的引导下，使呼吸和动作紧密地结合起来。

11. 太极拳是内家拳，主柔，柔寓于内——先练精、气、神；外家拳，主刚、劲显于外——先练筋、骨、皮。

12. 太极拳理属内家拳种，因此八卦方位与人体对应各有其窍，而每窍在人体经络脏腑中又各有其位。这样在太极拳运动中，以意行气，按窍运身，意到气到，气到劲到，这就是太极拳内练要义的根本所在。太极拳的动作，是听命精气的进退。升降动作，必须使精气不断的动。要像水波的荡漾一般川流不息。呼吸也要绵绵不断，顺其自然。

13. 练太极拳要“以心行气”、“以气运身”，锻炼日久，方能得心应手。要请师父心传口授引导入门。习拳贵在持之以恒而不间断，便是“师傅领进门，修炼在个人”，“拳艺无止境，实践出真功”。

14. 十三势的意义，并不是说太极拳的姿势只有十三个，而是根据它的动作和姿势的方向来说的。把东、西、南、北四个正方向和东南、东北、西南、西北四个斜角的方向加在一起，其数得八，就把它比喻成八卦（乾、坤、离、坎、震、艮、兑、巽），而太极拳的手法所运动的方向，均不出此八方；其步法的运动，又皆离不开前进、后退、向左、向右、中定等五种方式，也就把它比喻成火、水、木、金、土五行。掌运八方，足行五步，将八卦与五行加起来合数等于十三，十三势之名即由此而来。学练太极拳者，对太极拳的十三这个基本法则不可轻视，务须认真学习和严肃对待。

15. 太极拳理法缜密，极为精奥，学者必须专心致志，细心揣摩，不断深入研究则情趣日浓，方能持之以恒。学习太极拳，旨在内外兼修，内则修身养性，外则锻炼体魄，进而陶冶性灵，



益寿延年。

16. 练习太极拳，不可能一蹴即得，在教或练的过程中，必须分两个阶段：第一阶段是练外形，学习拳架，注重身法，才能灵活、协调、动作一致，达到外三合的地步；第二阶段是练内形，亦称内劲。先要以意识作指导，渐渐练成意、气、力内三合。

17. 拳经指出：要重视对太极拳术的学习，指出学习的途径是由走架而达到着熟，由推手而获得懂劲，则必须精于钻研太极阴阳的理论，勤于练习制化粘走之实践。

18. 太极拳从名字的含义来讲是有柔有刚，有轻有重，有快有慢，既要练习四两拨千斤，又要练习“浑身合力千斤”。

19. 功架是练好太极拳的基本要素。速度是打好太极拳的第二要素。呼吸配合拳架是练好太极拳的第三个要素。意念是练好太极拳的第四个要素。

太极拳是功技合一的内家拳，有功无技难称艺，有技无功浑身空。要练成真正功技合一的太极功夫，特别要注意在呼吸、功架、意念及速度上下功夫，使之达到高度协调统一。

20. 要时刻留心自己的腰脊部位，动作做到“以腰为轴”。小腹的丹田部位，要松静鼓荡而不可紧张或闭气，使内气有腾然生发之感。尾闾骨要相对地保持中正之势，身姿正直，从而使神气能上贯头顶，头部也要向上顶起，这样全身才能轻灵利活。

21. 对于运动过程中的虚实变换，必须做到全神贯注，呼吸要顺畅，以使内气能没有丝毫阻滞地周流全身。太极拳一举一动，其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿、而腰，总须完整一气，向前退后乃能得机得势。

22. 太极拳术当行功时，其各姿势一动一静相间，其拳术之动者，前后左右。上下均有阴阳虚实可循，故动之则分阴阳，静之则心神合一。

练拳时不用后天之拙力，则周身自然轻灵。一举手一投足，处处均应任其自然，而不应有任何使用拙力的地方，这样全身才



轻灵。

23. 习太极拳者，须悟太极之理。欲知太极之理，于行功时，先要提起全副精神，外示安逸，内固精神，气势腾挪，腹内鼓荡。

24. 太极拳术“以心行气”，“以气运身”。通过源动腰脊，缠绕圆转的螺旋式运动，达于手足尖端，使全身内外各部位的动作协调。

25. 习练太极拳，各部位姿势要求：

- (1) 心静用意，身正体松。
- (2) 由松入柔，柔中寓刚。
- (3) 弧形螺旋，中正圆转。
- (4) 源动腰脊，劲贯四梢。
- (5) 三尖六合，上下一线。
- (6) 虚领顶劲，气沉丹田。
- (7) 含胸拔背，落胯松腰。
- (8) 垂肩沉肘，凸掌舒指。
- (9) 屈膝圆裆，骶骨有力。
- (10) 眼随手转，步随身换。
- (11) 速度均匀，轻沉兼备。
- (12) 内力外发，呼吸协调。

26. 推手时要放松，攻和防均如此，才能逐渐练出一股劲来。太极拳术常以小力敌大力，无力御有力，弱胜强，柔制刚，为其主旨。

27. 两人推手是产生矛盾和解决矛盾的过程。运劲太过则生顶抗之病，运劲不足则生丢、偏之病。要避免顶、偏、丢、抗四病的产生。推手最关键的是要在粘、黏、连、随四法上下功夫。推手不要用劲太过，太过则发生顶撞。不要不及，不及则发生脱离或偏差。

28. 推手要根据客观情况的变化来屈伸。或进退，不可盲动。人屈我伸，人伸我屈；对方进一寸我退一寸。退少了成为“顶”，



退多了成为“丢”。

29. 敌用刚袭，我以柔化之，谓之走。敌刚我柔，敌力失效，谓之背。敌背我即顺，趁其势而黏之，无不克矣。

30. 从理论上讲，柔能克刚，刚也能制柔。太极拳主张“柔中寓刚”、“刚柔相济”。粘与走都要以柔为主，柔久则刚在其中。粘好像胶水、生漆粘物一样，粘走相生，刚柔相济，这是推手的重要原则。

31. 对方用刚劲打来，我以柔劲引化，这叫做“走”。我顺势粘随，迫使对方陷于背境，这叫做粘。与人相接相黏时，随彼而动而动，彼屈我伸，彼伸我屈，与之粘合，不丢不顶，不使有稍过之弊。

32. 推手时全凭精神贯注，虚实变化得巧，虚实在推手中表现为一守一攻，或一空一实，这里的空，是指我以虚迎对方的实，使之发力落空。推手中，自己要虚中有实，实中有虚，还要掌握对方虚实的情况，才能有的放矢。

33. 推手时，要“内固精神”、“外示安逸”、“神舒体静”。用形象说明推手，就是运动要“如抽丝”，劲力匀长，连续不断；步行要“如猫行”，从容轻灵而又柔韧；腰部是关键要如“车轴”左旋右转，润滑无滞。行气有如“车轴”轮转不息，深缓细长，敛入脊骨。

34. 只有懂劲才能从心所欲，而其关键在于舍己从人，以虚静为本。懂劲后不须用着，只须用劲。愈练愈精。以至以气代意，以意用劲，无劲非招，无招非劲。由横劲渐至变化，用劲愈久，则豁然贯通而神明矣。

35. 太极拳的借力发人，就是利用重心、平衡、惯性、杠杆、合力、力偶、反作用力以及圆周运动等等力学原理，借以达到以小制大、以柔克刚的目的。

36. 太极拳术的高妙，不在于力大手快，而在乎善于运用遇敌之计，使人不知我，我独知人，从而有四两拨千斤之巧。



练好太极拳的三个阶段

初级阶段

(一) 基本功练习

任何武术演练，均离不开基本功。太极拳演练，其基本功更为重要。这是由于太极拳运动首先要求放松。如果没有很好基本功，就达不到放松目的，更做不到“舒伸紧凑”。因此演练太极拳，必须先从练基本功开始。其主要包括：

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，脚尖可接触下颌或鼻尖时为止。

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。压腿是慢工夫。不要急于求成，防止筋骨和肌肉拉伤。

2. 踢 腿

俗话说：“百压不如一踢。”压完腿后，一定要踢腿。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）。

站桩时，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、舌抵上腭、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，而开立步桩的两脚间距约一横脚宽（与肩同宽）。

虚步桩，要求坐步，前脚虚着地，重心坐实于后腿，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。

站桩时，应把规范动作做到位。时间可长可短，可不作连续动作。其它要求同前。

（二）盘架子

即把吴式太极拳的36式、126动，一式一式，一动一动地连起来练习。要求达到，舒伸紧凑，轻灵柔化，斜中寓正，川字步型，从起势到收势，连续不断，一气呵成。并要式与式的衔接清楚，体现似停非停，看上去似无接头，节奏却非常清楚。就像文章的“抑扬顿挫”。努力做到，松而不懈、柔中寓刚、劲含不露。充分表现吴式太极拳的内涵特点。在实现熟练程度后，自己即可单独演练，或领头演练。

（三）带攻防含义

在盘架子时，应带攻防含义，并做到“四法”和“四功”。



所谓“四法”，是指手、眼、身和步法的“外三合”。所谓“外三合”，是指手与脚合、肘与膝合、肩与胯合。只有做到“外三合”，才能使人产生一种意想不到的劲，这叫“整劲”。所谓“内三合”，是指心与意合、意与气合、气与力合。这些合称为“六合”。在练拳中应努力做到：意到、气到、劲到。

“内三合”与“外三合”合而为一，体现太极拳运动的六合劲。六合劲，是贯穿于太极拳演练始终的，是从包括涵（含）胸、拔背、松肩、坠肘、裹裆、溜臀、松腰、落胯、悬顶等九个基本法则中得出的。

演练者在实现以上要求后，并能运用自如、连续不断地练习吴式36式太极拳，就会达到意想不到的效果。演练本套拳，要求为9~10分钟。如参加比赛，可为5~6分钟。

中级阶段

（一）学会太极推手

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、划平圆、划立圆、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、捩、肘、靠”和“大捋”、“托肘挤靠”和“互进互退”等招式运用熟练。

（二）学会“听劲”、“懂劲”、“问劲”和“变劲”

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”；或称“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。

高级阶段

（一）演练虚实变化，掌握阴阳变化

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”在对方未动或将动时，即有所知觉。这就是不等对方触及自己，我即发力击倒对方。《拳论》讲“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”，才能悟到太极拳真谛。

（二）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。就像“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，其



实，有时练习者感到，虽长期练习却难以提高时，可能就是再加以把劲即能达到“炉火纯青”的程度。多因丧失信心而改变主意，或半途而废，或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”；既有气，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，没坚定信心和决心，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！

