

# 吳式太極拳基礎



李仁柳 編著  
上海科技教育出版社

278057

58.1  
024

中国式太极拳基础

· · · · ·

210457

# 吴式太极拳基础

李仁柳 编著

上海科技教育出版社

**奥式太极拳基础**

李仁柳 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号)

各地新华书店经销 上海东方印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 3.125 字数 69000

1989 年 10 月第 1 版 1989 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—6,900

ISBN 7-5428-0325-5

---

G · 326

定价: 1.30 元

## 作者简介

作者李仁柳，浙江临海人氏，1911年生，现年七十九岁，系三十年代大学生。青年时期幸得吴式太极拳创始人吴鉴泉的长子、吴家拳杰出传人吴公仪亲授，深获真传。作者有五十余年练拳历史，退休后不仅亲自传授，还经常为太极拳老师开办理论讲习班，获得一致好评，他编写的“太极拳的理论与实践教学讲义”全部销出还远不能满足要求，现应广大太极拳爱好者的需要，精心编写了体现吴家在继承太极内家优良传统的基础上有所创新和发展特点的《吴式太极拳基础》。

## 前 言

太极拳,是我国传统武术中属于内家拳的重要拳种之一。我国传统武术源远流长,流派庞杂,拳种纷繁,各拳种之间不仅有动作形象上的区别,而且有实质性的差异,就自然地形成了外家、内家两大系。外家拳的主要特点是动作迅猛有力,形象雄壮威武,比较侧重于外壮功夫,也就是侧重于人体运动系统的组织器官的锻炼,而呼吸、消化、循环等系统的组织器官,则相对处于被动、从属的地位。在流传的关于太极拳的读物中有这样一种说法,“太极拳创始人张三丰认为外家拳发展到少林已成为顶峰,因而他在广游名山古刹之际,潜心观察了自然界各种动物之间大量的争斗神态,和到最后决定胜负瞬间的精彩绝技等等之后,逐渐在思想上形成对外家拳反其道而行之的拳理设想,创编了名之为‘十三势’、又名‘长拳’的拳架套路。后来,经王宗岳定名为‘太极拳’,使它流传至今。”作为内家拳的太极拳的特点,确实就在于许多方面与外家拳适得其反。首先,太极拳以“用意不用力”为练法的原则。当然,这里的“用意不用力”,不是要使人变得软弱无力,而是为了要走“极柔软,然后极坚刚”的新路子,不走“从硬到硬”的老路。“用意不用力”,首先就要求“神内敛”,使人练拳时能进入“松静”状态,通过尽量放松肌肉、关节,促使日常生活中长期养成的“僵劲拙力”逐渐松软下来。松得开,就沉得下,并从由松而沉,以至成为与拳式动作相伴随的时松时沉、时虚时实,

能够随机而动、变化无穷的太极内劲。由“极柔软”到“极坚强”就是这样过渡的。当然这中间既是潜心钻研理法，又是刻苦磨练拳技的过程。

其次，“用意不用力”的另一个意义，就是要使所有的拳式动作过程，都纳入意念的导引之下，不可以有任何无意识的盲动。在拳式动作学象，并基本练熟时，还须进一步要求使动作与呼吸运动渐渐地结合起来，并在调整呼吸时，使气息的出入一步步地由粗变细，引短令长，由浅入深。在这发展过程中，应尽可能顺其自然地改胸式呼吸为腹式呼吸，使肺活量的大小，由单一决定于胸肋的张收，成为同时还决定于横膈起伏幅度的大小。据苏联科学院院士 A.A. 马尔科相研究证明：在深长呼吸时，可使横膈下降3~4厘米，而膈肌下降1厘米，能使胸腔容积增加250~300毫升。因此，单靠膈肌收缩，即可使胸腔容积增加1000~1200毫升。同时，深呼吸还可以对因植物性神经系统紊乱引起的高血压、溃疡症等得到较好的医疗作用，并对消化系统的组织器官的生理机能加强作用。所以练太极拳与呼吸运动相结合，可使身体内外得到最全面的锻炼，有利于避免机体的“阴阳失调”，也就是可使机体有较强的应变能力。

太极拳重要的古典著作之一《十三势行动歌》中说：“若言体用何为准，意气君来骨肉臣。”“想推用意终何在，延年益寿不老春。”从这几句话中，可见太极拳的创始人张三丰思想境界之高，他殚精竭虑创编的太极拳（十三势），被现代武侠小说的著名作家金庸誉为“基本构想，在世界任何拳术、武功、搏击方法中是独一无二的”。可是创始人本人却不专为练太极拳的人在拳技较量中能够出奇制胜为唯一目的，他更根本的是期望练太极拳的人们能够健康长寿，不要“徒作技艺之末”。因

此，他在人前，只愿谈经书，不愿谈其他。关于他精于拳技方面的情况，到最后也没有留下一鳞半爪的文字记载资料。据明代永乐四年（1406年），侍读学士胡广奏言：（三丰先生）“深通道法，拳技绝伦。”可见张三丰一生，除了在修道方面留下一定的文字资料以外，不是因为他在拳技方面没有什么作为，恰恰相反，他不仅拳技绝伦，而且精通武功深奥的理法。只是不让自己在武功方面的作为在非深交的众人面前露出一丁蛛丝马迹，只愿以一个纯正的道家身份出现在人前。另一方面，张三丰利用广游名山古刹的时机，潜心观察鸢禽猛兽的捕食斗争，将猫头鹰捕田鼠以及雀蛇之斗、鹤龟之斗等等表现出来的种种神志，特别是到最后决定胜败甚至决定生死瞬间的闪电般的突然袭击时难得的情景，记录和积累起来。在冷静思考时翻阅，可以从中悟出一些很有价值的道理。有一次，他在武当山的一间房子里，正自诵经时，忽闻院中有喜雀急躁的鸣叫，其声如激烈的争论，三丰起而从窗隙向外窥视，见雀在树上如鹰俯视下面地上，而一长蛇蟠结如盘，伸头仰视，如系二物相争。其时雀忽随着一声急叫，猛飞而下，以翅袭蛇，蛇则摇首微闪，即避过雀翅的袭击。雀飞回树上，审视片刻，又以急躁的神态飞下以翅袭蛇，蛇又蜿蜒闪过恢复蟠法如盘的原状。如此反复多次，终使雀的出击次次落空。雀的愈来愈急躁与蛇的镇定如初形成鲜明对比，这种对比表明雀过高的估计自己，非但取胜无望，且继续斗下去注定失败，必然是自取灭亡的命运。此时，三丰走出房间步入院中，争斗双方随之雀飞蛇走。三丰当即悟到蛇蟠如太极，可以静待动，亦可以柔制刚。如按太极变化之理组成太极拳，可以养精、气、神，动静消长，通于易理。由此经过深思熟虑的引伸开去，终于使他酝酿成创编内家太极拳的基本构想，而且在这基本构想的基础上，经



过一系列刻苦的努力，终于创编成结构独树一帜的内家太极拳。显然，要取得这一丰硕成果的条件，必须既精通道家哲学，又精通内家拳理法，而特别重要的还须具有甘为人民群众在无声无息中作出巨大贡献的一颗赤诚之心。可是这样的人，在封建时代里那些向老百姓作威作福的朝廷命官中是不可能有的。因而武术界和广大太极拳爱好者都坚信张三丰是内家太极拳的老祖师。

但在宁波府志载张松溪事迹中，曾说到张三丰曾应徽宗召，于路上受阻，过不去，夜梦玄帝授之拳法，天明后，就单身杀贼百余人，由此以绝技名于世。

这夜梦玄帝授拳之说，显然是他故意编造出来，用以掩盖他此日所以能大胜的托词。

《吴式太极拳基础》一书的出版，希望能作为太极拳爱好者的“引路人”。要从练内家拳中取得相当的成就，必须既有勤于练拳实践的百折不挠的毅力，又须有精于钻研拳理的锲而不舍的精神，这是人所共知的。在《吴式太极拳基础》中的前三部分对练拳实践、太极拳的原理、练拳架的基本要领及动作要求，都作了细致介绍，有较全面的指导意义。书中的第四部分附录了几篇重要的太极拳古典著作，有心深研者能象吃补药一样细细咀嚼、深刻体会，吃透每一篇文章的精神实质，对练好太极内家功夫必将获得意想不到的启发和帮助。

李仁柳

1989年元月

# 目 录

## 前 言

- 一、太极拳的原理..... 1
- 二、“意”为统帅，“气”为主导..... 6
- 三、技击性与体育性的统一..... 8
- 四、练习拳架的基本要领.....10
  - (一)虚领顶劲,尾闾中正.....10
  - (二)涵胸拔背,气沉丹田.....10
  - (三)沉肩坠肘,松腰垂臀.....11
  - (四)分清虚实,重心中定.....12
  - (五)重在用意,轻灵自然.....13
  - (六)动中求静,内外俱练.....13
- 五、肢体动作的基本法式.....14
  - (一)步法 .....14
  - (二)脚法 .....15
  - (三)掌法 .....16
  - (四)捶法 .....16
  - (五)爪法 .....17
  - (六)眼法 .....17
- 六、拳式动作分节名次.....18
- 七、拳式动作图解.....20
  - (一)动作顺序图 .....20
  - (二)动作做法说明 .....56
- 八、推手入门练法述要.....79

(一)体与用的关系 .....	79
(二)从画圈入手 .....	80
(三)应用技巧入门 .....	82

**附录:**

(一)太极拳论 .....	87
(二)太极拳经 .....	87
(三)十三势行功歌 .....	88
(四)十三势行功心解 .....	89
(五)打手歌 .....	89
(六)八法秘诀 .....	90



## 一、太极拳的原理

太极拳在清代山西人王宗岳定名之前，曾以“十三势”为拳名。十三势取我国古代太极阴阳学说的“八卦”、“五行”之数，以形于外的四正方、四斜角和进退顾盼定为“势”，以蕴于内的捋、掇、挤、按、採、捌、肘、靠和沾、连、粘、随、不、丢、顶为“劲”，方圆规矩，内外一体。王宗岳在“精通拳法、剑法、枪法，研究了数十年而颇有心得”的基础上，从我国古代太极阴阳学说的代表作《易经·系辞》里的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，以及“一阴一阳之谓道”，和《太极图说》里的“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴”等论述中提炼出来，以“太极者无极而生。动静之机，阴阳之母也”（注），作为他的名著《太极拳论》的开篇，用“一分为三”的观点来说明太极拳的动静、开合、屈伸、进退、虚实、刚柔、精走、缓急等等的辩证统一的关系，使太极拳的理法臻于完善。因而“太极拳”这个命名，就被公认为正式的拳名，太极阴阳学说，也就成为太极拳所依据的原理。古代的“八卦”、“五行”之说，往往被世俗蒙上封建迷信或唯心的神秘色彩。王宗岳联系太极拳以拳架为体，推手为用的练法实际，以极其精炼简洁的文字，把太极拳的练法阐述得非常透彻，这就在客观上体现了辩证唯物主义的方法论的基本精神，是非常难能可贵的。

太极拳是我国传统武术内家拳的重要拳种之一。在我国传统武术漫长的历史发展过程中，各个拳种在劲路刚柔关系的运用、攻防关系的设想等方面各有千秋，以至逐渐形成古人

称之为外家拳和内家拳的两大拳系。具体的拳种尽管千差万别，但两大拳系的主要区别还是比较明显的，外家拳以刚劲为主，动作迅猛有力，劲显于外；内家拳以柔劲为主，动作缓慢柔和，劲蕴于内。由于外家拳的练法与人们的用力习惯比较接近，较易为人们所理解，练起来进步可以较快。内家拳的练法与人们的用力习惯相去很远，不易为人们所理解，练起来进步就要慢一些。但内家拳是在武术实践的漫长历史过程中形成的，所以武术前辈不仅积累了丰富的实践经验，而且由实践经验上升到理性认识，留下了许多宝贵的文字记录，以至形成一整套理论体系。王宗岳就是一位结合自己的武术实践，搜集和整理了有关“十三势”练法的原始文字记录，对太极拳的理论体系作出了卓越贡献的人物。但是他可能因为没有在封建时代做过什么官，在社会上却是名不见经传的。只是清咸丰初年，一位做官的人在河南午阳盐店发现王宗岳所著的《太极拳谱》，内有《太极拳论》、《打手歌》、《十三势行功歌》和《太极拳释名》四篇文章，以后这四篇文章在国内外广泛流传开来，成为太极拳的实践和理论的重要依据，才使他得以扬名于武林。我们练太极拳不仅要继承传统的架式，尤其要继承传统的理论，以理论指导我们的练拳实践，避免盲目的摸索，少走弯路，进步也较快。传统太极拳有几种不同的架式，练拳的人可以根据自己的个性和爱好去选择。内家拳的拳式动作是服从体内的行气走劲需要的，拳式动作过程与体内行气走劲相结合，是内家拳的重要特点。所以拳式动作的异同是次要的，劲路的异同才是主要的。内家功夫深的武术前辈有“重意不重形”的说法，就是指练到一定程度以后，意气形一致是内家拳的特点而言。所谓“学拳容易改拳难”，真正难改的是劲路，不是动作形象。因此，选定自己喜爱的架式以后，就不应再朝三暮四

的变更，以免影响从练熟拳式动作向体内的行气走劲提高。

按古代太极阴阳学说的说法，“太极”是一个整体。这个整体中包含着两仪、四象、八卦等等的对立面，对立面的斗争，就是动，叫做阳；对立面的统一，就是静，叫做阴。任何事物总是包含着一阴一阳，一动一静，不断地又对立、又统一地运动着、发展着的。动和静只是相对地出现的现象，绝对的动、绝对的静，实质上是不存在的。所以叫做“一阴一阳之谓道”，就是说又动又静，又对立又统一，是一切事物发展的规律。因此，“太极”本来就存在着“动静之机”，就是“阴阳之母”。太极拳就是把人体比作“太极”，拳式动作未展开，是内动外不动，相对的静；拳式动作一展开，就内动外也动，叫做“一动无有不动”。但是腰腹与四肢、上肢与下肢、左侧与右侧、上肢的前后节和下肢的上下节等等，动的幅度各不相同，亦是相对的动。所以把“一动无有不动”理解为全身各部分都须一样的动是不对的。例如四肢动作的幅度总是要大于腰腹部，即所谓“腰如车轴，气如车轮”。上肢动作的幅度也要大于下肢，才能“起于脚跟，发于腿，主宰于腰，形于手指”，完整一气“不散乱”。其他上肢的前后节、下肢的上下节等等，动的幅度也都须有大小之分，才能重心中定，“立身中心安舒”。否则，就会前后左右摇摆，立脚不稳，全身都散乱。太极拳的“一动无有不动，一静无有不静”，指的是要使全身能够协调一致地运动，得到整体的锻炼。为此，练太极拳重在“用意”，不尚“用力”。精神和意念活动，是大脑高级中枢神经的职能。重在“用意”，就是为了发挥中枢神经系统对全身各系统所有器官的调节平衡作用。练太极拳时，不仅要求肢体的外形动作要上下前后左右能够协调一致，而且要求内脏器官的活动也能与肢体活动协调一致。简言之，就是要做到以下三条：

(一)体要松：体松就是不用力，肢体动作过程要缓慢柔和，舒展大方，屈伸开合，完全顺乎生理自然，没有任何的矫揉造作，才能以腰腹为轴心，全身上下协调一致，做到“腰如车轴，气如车轮”。所以放松不用力，尽量化除习惯上的所谓“僵劲拙力”，是练太极拳的第一步重要功夫。

(二)气要固：这里所说的气，包括呼碳吸氧的呼吸气和人体生理机能所固有的“元气”。随着肢体动作过程的缓慢柔和，呼吸气会自然地由粗而细，由短而长，由浅入深，逐渐形成腹式呼吸，这就会与形体的由松而沉协调一致，做到“气沉丹田”（丹田位于脐下一寸半朝里处，沉气时也可扩及小腹部的大部分），又随肢体动作的屈伸进退，“气遍身躯不少滞”，做到“虚心实腹”，又松又沉，下盘稳固，无论手足如何动作，都能重心中定不散乱。因而“气固”，使周身动作一体不散乱，是练太极拳的第二步重要功夫。

(三)神要凝：神就是精神。神凝就是既要提起精神，又要精神内涵，把思想集中在引导肢体动作过程和腹式呼吸的协调一致上，做到心身一气，内外相合，也就是肩与胯合、肘与膝合、手与足合的“外三合”，和心与意合、意与气合、气与劲合的“内三合”，内外两个三合，称为“六合”。能做好六合，才能神清气沉，内外一家，动作既缓慢又轻灵，既柔和又沉着，所谓“内练一口气，外练筋骨皮”，周身舒畅。所以神凝，是练太极拳的第三步重要功夫。

能认真的练好这三步功夫，才有可能把棚捋挤按四正方、採掇肘靠四斜角的八种总劲，通过沾连粘随不丢顶的运化，运用得机动灵活起来。这就是以太极阴阳学说的原理指导练拳实践的基本练法。当然，三步功夫并不是机械划分的三个阶段，而是相互有着内在联系，应该随着练拳实践机动掌握进

程。

人们往往只从太极拳动作的“缓慢”和“不用力”去理解，把它看得太容易。一说到要使动作过程与体内的“行气走劲”相结合，又往往看得很神秘。这两种看法都是不全面的。太极拳动作的缓慢，是为了不至无意识的盲动，便于把肢体动作过程与体内的“意气须换的灵”统一起来。而柔和“不用力”，则正是为了使全身的力转化成为既能高度的集中，又能迅速转移的太极内劲。这种练法虽然比较复杂，只要练拳时肯集中思想，肯意守动作过程，就并不神秘。练起来虽然不是很容易，只要能从锻炼身体出发，有决心、信心、恒心，坚持不间断地练下去，也就不会有克服不了的困难。

〔注〕：据有人调查：清咸丰初年在河南午阳盐店发现的玉宗岳著《太极拳谱》中的《太极拳论》开篇没有“动静之执”一句，认为这一句是后人给加上去的，因而应该删掉。个人认为，任何历史的考证，为避免以偏概全，逻辑推理是必要的，尊重“约定俗成”也是重要的。此篇如果没有“动静之执”一句，则不仅后文的“动之则分，静之则合”，没有承前启后的关系，文理不通，而且同玉宗岳的思想水平和写作水平，以及《太极图说》对太极阴阳动静的论述也不相称。所以自太极拳名家许禹生的《太极拳势图解》一书开始，所有的太极拳著作中凡是辑录此文的都有这一句，说明有这一句，早已为内家功夫较深的武术前辈所公认。因此，姑不论盐店发现的本子中缺这一句是否系传抄遗漏，我们如果重新删掉这一句，反而变文理通为不通，是不符合历史考证的宗旨的，远不如尊重“约定俗成”为好。



## 二、“意”为统帅，“气”为主导

太极拳身法要求“虚领顶劲”，也叫做“尾闾中正神贯顶”；要求“涵胸拔背”、“松腰垂臀”，也就是既要“气沉丹田”，又要“气贴背”，“气宜鼓荡”。说明太极拳练的是精神，是“用意”；是养气以至“行气”，不是一般的“用力”。精神、用意，是大脑高级中枢神经的职能，而“气”，是人体所固有的机能。练太极拳要求以“意”为统帅，“气”为主导，肢体动作要服从“意”的指挥和“气”的运行，不能无意识的盲动，也不能盲目的憋气进气。就是通过加强中枢神经系统和周围神经系统的功能，使全身各系统的所有组织器官都能在中枢神经系统的统一指挥和调节之下，精确而协调地完成练拳的整体任务，使全身得到整体的锻炼，不偏于某些局部的锻炼。所以练拳时，既要提起精神，又要精神内涵，思想专一，意守拳式动作做法和套路动作过程，动中求静，以静取动，排除一切杂念的干扰，并逐步使动作过程与腹式呼吸相协调，以至使呼吸吸氧的呼吸气与人体机能所固有的“元气”浑为一体，形松意紧，气沉丹田（见2页下7行说明），随动作的屈伸、进退，周身气血畅通，渐至能“以心行气，以气运身”。这就可以使脑细胞活动有序化，既可以使大脑皮层得到保护性的抑制，又可以充分发挥中枢神经系统对机体的调节平衡作用。中枢神经系统对运动系统各器官，是通过周围神经系统主动地进行调节平衡的。而内脏器官有所不同，它是在植物性神经的“非随意功能”支配之下的。植物性神经系统由交感和副交感神经组成，这两种神经分布到