



本文作者拳照

# 太极拳修炼“五要点”

湖北 唐理龙

## 一、心静

太极拳尤重心静。心静则精神专注，呼吸平和绵绵不断。故太极拳行功走架，只有在心静、体松、神宁、气敛的状态下，才会在动静、虚实的转换中做到连贯自然，圆活无滞，周身一家，上下相随，内外合一，形神兼备。

“以气为源，以桩为本”，是太极拳修炼的指导思想。内家重视打坐养气、站桩炼气的修炼，习者如心不静，则难以进行打坐、站桩这种乏味又艰苦的功法锻炼。心静者自入虚无，心动者妄生杂念。在打坐或站桩时，应当遵循“一呼一吸即谓道”之意，吸气时提收会阴部位，以意引气由会阴后督脉而起，经尾闾、夹脊、玉枕至百会，稍停，呼气时由百会下来，以意领气，随着呼气从任脉往下走祖窍、绛宫、气海，下达会阴，以连续做18次为起点，达周身气血周流通畅，则渐入“心静”之境。

## 二、身灵

身灵，是指身法灵活。身法灵活，离不开步法、手法、腰胯协调运用。身灵则纵横穿插，往来起伏，左旋右转，快慢相间，首尾相应，连绵飘逸。身滞则进退、起伏、闪转皆不能自如。欲使身灵，应要进行“扎根、松臂、活腰”的训练。所谓扎根，即是要进行桩法、步法的锻炼，使步稳气沉，举足轻如鸿毛，立步稳如泰山。其快若惊鸿一瞥，其固若磐石之安，其动则步法轻灵疾速，当进则进，当退则退，无丝毫之迟疑。松臂，是指肩部关节要松开，令肩松臂柔，手法则圆滑敏捷，应用时便能达到“出手不见手，处处是手”、“不招不架，只是一下，犯了招架，十下八下”的技击效果。活腰，是指在圆裆活胯的基础上，经过长期练习，使腰活似车轮。拳经云“中节不活，浑身是空”。腰胯是人体最大的中节，是连通上下的枢纽，倘若腰胯不活，则阴阳虚实之运化必然僵滞，在推手较技中必然处处受制。所以，习练者必须要下苦功进行开胯活腰的锻炼，达到裆圆胯活，周身连贯，节节贯串，上下相随，胸间运化自如。腰腿灵活一致，前

进、后退、左顾、右盼、升降、闪还、撩足皆能运用，则身法俱全，此谓之“身灵”矣。

## 三、气敛

拳经云：“收聚散气团仙真”。在练习太极拳时，要凝神敛气，否则，身形散乱，气势便散漫，拳势便不能完整一气。故务使气敛入骨，呼吸通灵，在行拳走架中，气敛不是屏住呼吸，而是呼吸要与动作的起落、开合相配合。如起势吸气，落势呼气，开势吸气，合势呼气。呼吸自然，身体的气机才能畅通和顺。

## 四、劲整

劲整，是指整体劲、浑圆劲。一身之劲，练成一家。发劲要有根源，劲起脚跟，主于腰间，形于手指，发于脊背，是谓劲整。劲不可松散，松散则无劲，劲不是僵硬之拙力。拳经云：“百炼刚化为绕指柔”，是指通过后天长期的练习，去僵求柔，积柔成刚，化散为整，从而形成内家之整体浑圆劲。浑圆劲是一种浑厚圆滑，刚中寓柔，柔中寓刚，刚柔相济之劲。如何求得劲整呢？应要长期进行定步桩、活步桩的刻苦锻炼，先求得身体松沉之劲，再从上下、左右、前后方向的对拔拉长、旋挂钩挫中细细悟劲、找劲。久久为之，则上下、左右、前后六面劲力合聚而成浑圆劲和整体劲。

## 五、神聚

气敛则神聚。神者，神意、精神。神聚是内家太极拳的高级境界。精神贯注，拳架中正，拳势从容，拳韵超然，拳道合一，开合有致，虚实清楚，皆是神聚的体现。初习太极拳举手投足要以“六合”的标准检查对照自身动作，做到身形中正，虚实分明，重心稳定，舒适得力，眼随手走，顾盼自然，形神兼备，神意内含。由拳架而推手、散手，神意要始终相合，意动神随。久久为之，则进入内家神韵超然、形神合一、以静制动、后发先至，动急则急应、动缓则缓随，有感皆应、一触即发之“神聚”的高级境界。

（责任编辑 若愚）

# 武当

## 中国内家功夫第一刊

国内刊号	CN42-1044/G8
国际刊号	ISSN1004-5821
订阅零售	全国各地邮局
国内发行	武汉市邮政局
邮发代号	38-139
国外发行	中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)
国外代号	M-1024
广告证号	4203814000003
主管单位	中共丹江口市委宣传部
主办	武当山武当拳法研究会
编辑出版	武当杂志社
名誉主编	徐才
社长主编	刘洪耀
副社长	熊若愚
副主编	柯超 电话: 13707281156
编辑部主任	刘伟
责任编辑	范学锋 乔汉 潘富城
校对	马丹良
版面设计	滕丹 何敏
社址	湖北省丹江口市沿江大道42号
邮编	442700
电话	0719-5229330(主编室) 0719-5230990(编辑部) 0719-5223531(发行部) 0719-5227401(传真)
E-mail	wudang01@126.com(投稿) wudang05@126.com(广告)
网址	www.wudang.biz
法律顾问	北京岳成律师事务所 010-84417799
印刷	今古传奇印务有限公司

### 广告热线

手机: (0) 13508671678 QQ: 865405162



### 封面人物简介

唐理龙, 号灵元子, 祖籍广东罗定。上世纪九十年代初拜武当山玄武派第十四代掌门宗师游玄德道长为师, 学习道门功夫, 精修武当太极、太乙、形意、八卦诸艺, 有独到体悟。现为武当山三丰文化养生馆馆长。1999年应邀为武当山特区政府机关传授太极拳, 被特区政府授予“优秀太极拳教练”荣誉称号; 2000年首届武当国际旅游节开幕式上, 参加武当功夫大汇演; 同年底参加首届武当拳国际联谊大会, 荣获武当拳比赛一等奖; 2004年随师出访韩国, 荣获武当拳表演赛金奖; 2006-2008年应邀赴德国传授武当武术, 受到国际友人的广泛赞誉; 2010年率国内外弟子参加第四届世界传统武术节, 摘得武当太极拳、八卦掌等多个项目金、银牌十余枚。为传承、弘扬武当功夫, 2011年成立武当山三丰文化养生馆, 曾在《武当》、《中华武术》、《湖北日报》撰写武当功夫文章和报道。

作为武当武术传承人, 唐理龙先生以弘扬传统文化, 传承武当功夫为宗旨, 倡导文武共修, 德艺并进, 以武入道, 以道修身, 以德养身, 深冀普罗大众皆练太极拳, 共沾三丰文化之仙道雨露, 同摘武当“福寿康宁”之养生仙果。唐理龙先生拳艺、书法双修, 拳架中正圆活、松沉自然; 书风浑厚端庄、灵动飘逸, 追求拳书合道, 神形俱妙。在教学中, 他言传身教, 拳、功、理、用相结合, 训练目标直指内家正道, 受到国内外学生的信赖和赞誉。